



南加州台灣旅館業同業公會

年會特刊

PRESORTED
STANDARD
US POSTAGE

PAID
MONTEREY PARK
CALIF. 91754
PERMIT NO.76

JUNE
2003

28th ANNUAL CONVENTION

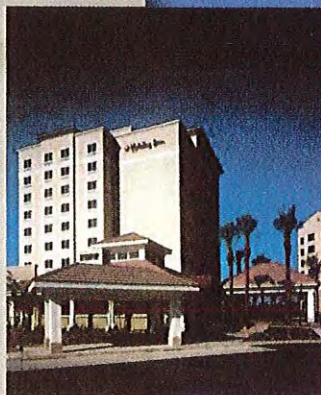
Issue Number **106**

慶祝創會 28 週年



INTERCONTINENTAL HOTELS GROUP

InterContinental Hotels Group (PLC), the world's most global hotel company, owns, manages, leases or franchises, through various subsidiaries, a diverse portfolio of midscale and upscale lodging brands, including *InterContinental® Hotels & Resorts*, *Crowne Plaza® Hotels & Resorts*, *Holiday Inn® Hotels and Resorts*, *Holiday Inn Express®* and *Staybridge Suites®*.



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

LANDMARK CONCEPTS, INC.

為您提供專業酒店室內設計及供貨服務



承接大小酒店室內設計服務，提供客房所需之地毯、傢俱、窗簾、壁紙、床罩、藝術擺設、室內綠化及洗手間內大理石、磁磚、洗手台面，各項材料，一應俱全。

Landmark 讓您體驗專業完美的一站式服務，設計典雅大方、親切舒適，用料高貴不貴，施工安裝精良。

本公司承接成功案例：

- HAWTHORNE SUITE INN - SAN JOSE
- HOLIDAY INN - SAN DIEGO (JUPITER)
- HOLIDAY INN - SAN DIEGO (KEARNY NESA)
- HOLIDAY INN - SAN DIEGO (W. BERNARDO)
- FOUR POINTS SHERATON HOTEL - FULLERTON
- BEST WESTERN - NORWALK INN
- TRAVELODGE - ORANGE COUNTY AIRPORT



LANDMARK CONCEPTS, INC.

2455 Edwards Ave., S. El Monte, CA 91773 Tel: 1-626-575-8189 (6線)



許清松

會長的話

慶祝本會創會二十八週年年會，首先本人感謝各位的愛護及支持，使得本會得以不斷的成長，同時也非常感謝廠商的贊助，使得大會能夠順利舉辦。

回顧公會的成長，清松自從第十四屆開始加入公會成為一個普通會員，往後在歷屆會長以及公會理事的指導下，按步就班，從基層會員參與活動開始，接著擔任理事職位，然後擔任財務長、副會長、會刊總編輯，最後在大家公推下接下會長的職位，迄今加入公會已有十四年的歷史。隨著公會的成長，公會不斷的擴大發展，令我受益良多。目前公會的责任不僅有能力照顧及服務會員，同時公會也能回饋僑界，愛國愛鄉活動從不缺席，救災捐款發揮人溺己溺，無私奉獻的善舉，贏得了僑界甚高的評價。

本人擔任負責會刊總編輯已有多年，為會刊的發行奠定了基礎架構、刊物的質量不斷地改進，不斷地擴充，會員透過刊物的發行，除了可以獲得許多寶貴的知識外，刊物作為公會與會員的橋樑，拉近了公會與會員的距離。旅館會刊一期比一期精彩，透過會刊的發行，使得公會成為南加州最有名望的社團，作為公會之一員，使我感到非常的驕傲。

時間過得真快，轉眼之間會長的任期即將屆滿，值此年會召開之際，再度感謝各位會員及理事團隊的參與付出，長江後浪推前浪，旅館公會經過二十八年之經營，已奠下了根深蒂固的基礎，公會是屬於大家的，誠懇希望大家更多的投入參與，更多的關切團結，期盼本會能儘快融入美國的工商主流社會中。

最後預祝大會成功圓滿，全體會員身體健康，事業成功。

會務動態

18 ADA 旅館業殘障人士

保護法規座談會

22 送愛心「口罩」回台灣

25 2003年旅館公會高爾夫球

友誼賽專題報導

34 會務活動

35 年度回顧

38 會員福利專欄



財稅法律專欄

46 美國殘障法規

55 No pretext, No ADA suit

58 Sex Discrimination

60 HUMAN RESOURCES

61 Employers Must Use

Caution When Terminating

Injured Worker

63 誰來付稅？

歷任會長芳名錄

第一屆	蔡金欲 / King Chai	1974-1976
第二-五屆	王桂榮 / Ken John Wang	1976-1980
第六屆	陳哲夫 / Jeff Chen	1980-1981
第七屆	范宗陣 / John Fan	1981-1982
第八屆	丁昭昇 / Charles Ting	1982-1983
第九屆	劉丁榮 / Ting Liu	1983-1984
第十-十一屆	楊茂生 / Maoson Young	1984-1986
第十二-十三屆	黃三榮 / San John Hung	1986-1988
第十四屆	李木通 / Tom Lee	1988-1989
第十五-十六屆	方俊雄 / Grover Fang	1989-1991
第十七-十八屆	顏樹洋 / Rosano Yan	1991-1993
第十九-二十屆	廖聰明 / Tom Liaw	1993-1995
第二十一屆	陳正吉 / Cheng-Chi Chen	1995-1996
第二十二屆	陸和源 / George Lu	1996-1997
第二十三-二十四屆	盧景林 / Robert C. lu	1997-1999
第二十五-二十六屆	邱垂煌 / Chris Chiu	1999-2001
第二十七-二十八屆	許清松 / Stephen Hsu	2001-2003

行銷管理專欄

68 新任AAHOA會長訪談錄

70 Hotel DEV Survey

2002 YE Summary

78 南加州華人旅館業面面觀

80 旅館投資與經營系列

82 下一波旅館投資潮之研討

93 休憩勢力 精品旅館

95 運用教堂塔原理



旅遊資訊專欄

98 妳是容易被騙的女遊族嗎？

100 詩遊荷蘭

104 日本之旅

106 糟了！護照掉了怎麼辦？

108 俄羅斯驚歎號！

110 危機四伏 旅行怎樣保平安？



醫療與保健專欄

80 廿一世紀的黑死病

81 像SARS這種病會持續出現

82 SARS是什麼

84 減少與病毒接觸機會

86 搶救你的免疫力

88 SARS風暴對中華經濟圈的衝擊



年會特刊

第106期2003年 6月出刊

廣告索引

封面 Inter Continental

封底 C F Kent

封面裡 Landmark

封底裡 Vequest Hotels Group

131 Prudential Insurance

132 Howard Johnson

39 至上保險

43 Cal Lighting

51 華美電子鎖

61 大友床墊

71 Atlas Hospitality Group

75 台美地毯

77 光輝油漆

83 金龍旅館實業公司

91 美加電訊

96 華橋保險

101 Nu-way Design Center

103 Cemtex Inc.

111 Holiday Inn - Rosemead

121 L & D

發行人：許清松

總編輯：邱垂煌

副總編輯：李秉信、汪蔚興

執行編輯：周培瑩

編輯委員：盧景林、鄭春暉、范約瑟

王政煌、王正純、李德揚

劉兆鈞、吳東昇、林學靚

鄧永征、王強生、江耀

劉達榮、郭學仁、劉昇平

江肖旼、汪俊宇

攝影小組：李秉信、鄧永征、江耀

特約印製廠商：VPA Graphics

Eric Chen (714) 624-2724

總編輯 邱垂煌

編者的話

時間過得真快二十八屆年會又如火如荼的開展，過去一年裡感謝各位理事的分工，各項活動如期的推展，過去的一年大家在一個未知的未來中摸索，因為戰爭、及Sars的病情大大的打亂了各位安靜的生活，影響了我們旅館的客源，這些也足以讓各位會員及理事膽戰心驚，但各位理事在各項活動中如期的參與，把工作及憂心暫時擺一邊的胸懷感到驕傲，伴隨第二十八屆年會的開展，第106期年刊也即將發行，我們除了大量收集旅館經營須知，也注意Sars病情的發展，因應各位會員的須要，最近幾家會員因為ADA殘障法規的問題被告本會也透過理事汪蔚興的安排邀請到律師到本會講解說明，相信本期會刊也可看到所刊載的文章，每一期刊物中相信各位都可從中讀到精湛的文章，這些都是個人獨到的見解，是多年中不管是成功或失敗從中累積的經驗，希望各位讀者能珍惜大家的心血。

在此感謝各位理事的通力合作，公會的延續除了各位理事無我的表現外，還需要各位大眾的支持，公會歷史代表著公會生生不息的精神，再次感謝大家的。



美國南加州臺灣旅館同業公會
第二十八屆年刊紀念

駿業維新

陳水扁



中華民國九十二年四月



水扁用箋

南加州台灣旅館同業公會
第二十八屆年會誌慶

嘉惠商旅

游錫堃



美國南加州

臺灣旅館同業公會成立三十六週年誌慶

熱誠奉獻
愛國惠僑



中華民國
外交部部長 簡又新



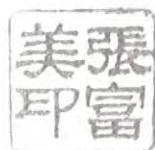
敬賀

南加州台灣旅館業同業公會二十八屆年會年刊

匯聚僑心
增進邦誼



僑務委員會
副會長 張富美



敬題



Taipei Economic and Cultural Office in Los Angeles

3731 Wilshire Blvd., Suite 700, Los Angeles, CA 90010

Tel: (213) 389-1215 • Fax: (213) 388-3243

南加州台灣旅館業同業公會
第二十八屆年會誌慶

財源廣進
川流不息



駐洛杉磯台北經濟
文化辦事處處長

表健生

中華民國九十二年五月卅日

南加州台灣旅館業同業公會
第二十八週年大會誌慶

團結力量 共創商機

美南台灣旅館業同業公會
會長 侯思漢暨全體理事 敬賀

姐妹會——美國南加州台灣旅館業同業公會
二〇〇三年第二十八屆年會誌慶

和諧團結 造福業界

高雄市旅館商業同業公會
理事長曾福興 敬賀



祝

南加州臺灣旅館業同業公會第二十八屆年會
大會 成功

造福同儕

中華民國 九十二年 三 月 二十四 日

台北市旅館商業同業公會理事長
賴文權 敬賀



南加州台灣旅館業同業公會

第二十九屆理事名單

邱垂煌 Mr. Chris Chiu 23702 Rockfield Blvd. Lake Forest, CA 92630 (O)949-458-1900 (F)949-443-8388	許清松 Mr. Stephen Hsu 515 West Katella Ave. Anaheim, CA 92802 (O)714-991-6868 (F)714-817-8588	盧景林 Mr. Robert Lu 4400 Hughes Lane Bakersfield, CA 93004 (O)805-833-3000 (F)805-833-3736
林宣昭 Mr. Herman Lin 9335 E. Pacific Coast Hwy. Long Beach, CA 90804 (O)562-597-3285 (F)858-578-7925	鄭春暉 Mr. Peter Cheng 1538 E. Lincoln Ave. Anaheim, CA 92805 (O)714-635-6888 (F)714-573-4242	范約瑟 Mr. Joseph Fan 3223 E. Garvey Ave. North West Covina, CA 91791 (O)626-732-6245 (F)626-732-6246
王政煌 Mr. Michael Wang 5325 E. Pacific Coast Hwy Long Beach, CA 90804 (O)562-597-3285 (F)562-498-7167	王正純 Mr. Chen-Chun Wang 1402 W. Pacific Coast Hwy. Wilmington, CA 90744 (O)310-834-3400 (F)310-835-2225	李德揚 Mr. Terry Lee 515 S. Figueroa St., Suite 1960 Los Angeles, CA 90071 (O)213-680-8811 Ext 11 (F)213-680-9134
劉兆鈞 Mr. Tony Liu 17561 E. 17 th St. Tustin, CA 92680 (O)714-832-2000 (F)714-573-4242	吳東昇 Mr. Tom Wu 705 N. San Gabriel Blvd. Rosemead, CA 91770 (O)323-887-9235 (F)323-887-9236	李秉信 Mr. Ping Hsin Li 800 South Beach Blvd. Anaheim, CA 92804 (O)714-995-5700 (F)714-826-6021
汪蔚興 Mr. Wilson Wang 3152 Redhill Ave., #208 Costa Mesa, CA 92626 (O)714-662-4400 Ext 402 (F)714-662-5500	鄧永征 Mr. Nicolas Teng 3344 State St. Santa Barbara, CA 93105 (O)805-687-6611 (F)805-687-7116	江耀 Mr. Bill Chiang 2845 Supply Ave. Commerce, CA 90040 (O)323-721-0252 (F)323-721-6086
郭學仁 Mr. Simon Kuo 26328 Oso Parkway Mission Viejo, CA 92691 (O)949-582-7100 (F)949-367-7696	劉昇平 Mr. Sheng Ping Liu 721 S. Indian Hill Blvd. Claremont, CA 91711 (O)909-626-2431 (F)909-624-7051	汪俊宇 Mr. Gerald Wang 1455 Monterey Pass Rd., Ste#201 Monterey Park, CA 91754 (O)323-268-8886 (F)626-446-4068
林俊雄 Mr. Jim Lin 2631 Inyaha Lane La Jolla, CA 92037 (O)858-452-8288	劉明岳 Mr. Ben Liu 788 W. Huntington Dr. Monrovia, CA 91016 (O)626-358-8981 (F)626-301-0657	郭永賢 Mr. Sherman Kuo 5447 El Cajon Blvd. San Diego, CA 92115 (O)619-583-5447 (F)619-582-1097

美南旅館同業公會

TAIWAN INNKEEPERS ASSOCIATION OF GREATER HOUSTON

第十二屆理事名單

TITLE	NAME	BUSINESS	PHONE	ADDRESS
理事長	陳美芬	Northline Motor Hotel	O-713-699-3628	5619 Airline Dr.
	Mei-Fen Chen		F-713-695-3169	Houston, TX 77076
會長	侯思漢	Inn of Liberty	O-713-665-8828	1512 Hwy 90
	Sean Hou		F-713-665-8828	Liberty, TX 77576
副會長	張榮森	Admiral Motel	O-713-861-6124	4703 N. Main St.
	John Chang		F-713-861-2362	Houston, TX 77009
秘書長	柯懿琴	Ramada Limited	O-713-981-5835	6885 S. W. Freeway
	Jennie Lee		F-713-981-5835	Houston, TX 77074
財務長	陳展南	Mo Do Inn	O-713-455-6473	1040 Freeport St.
	Chan-Nan Chen		F-713-453-0601	Houston, TX 77015
理事	陳俊榮	Renwick Apt. Motel	O-713-667-7108	7100 Renwick Ave.
	Jun Loon CHEN		H-832-242-2387	Houston, TX 77081
理事	黎淑瑛	Best Western Houston	O-281-452-0688	15919 East Freeway
	Sue Hsu		F-281-452-0388	Houston, TX 77530
理事	李承哲	Holiday Express	O-832-554-5000	10137 N. Freeway
	Jack Lee		F-832-554-5011	Houston, TX 77037
理事	陳明宏	Holiday Express Hotel	O-713-772-8868	18818 Tomball Freeway
	Dennis CHEN		F-713-772-2168	Houston, TX 77070
理事	鄭嘉明	National Motel	O-713-462-3408	13432 Hempstead Hwy
	Norman Jeng		F-713-695-3169	Houston, TX 77040
理事	謝坤增	Best Western Inn of Sealy	O-281-392-3777	P.O. Box 510
	Ted Hsieh		F-281-392-6687	Sealy, TX 77474
理事	李仕球	AXA Advisors L>L>C	O-713-446-9185	777 Post Oak Blvd #450
	Siball Lee		F-281-361-6709	Houston, TX 77056
理事	陳英男	Tai-America Real Estate	O-713-981-1808	6901 Corporate Suite 1315
	Billy Chen	Econolodge Inn	F-713-981-1877	Houston, TX 77036
理事	葉德雲	Flagship Hotel	O-409-762-9000	2501 Seawall Blvd.
	Daniel Yeh		F-281-265-6018	Galveston, TX 77550

姐妹會 高雄市旅館商業同業公會理監事

高雄市旅館商業同業公會第九屆理監事名錄

職 稱	姓 名	飯店、旅館名稱	住 址	電 話
理 事 長	曾 福 興	住 友 大 飯 店	三民區安寧街三八七號	3122181
常務理事	李 正 忠	國 群 大 飯 店	新興區民族二路三五號	2233775
"	周 文 彬	文 賓 大 飯 店	鹽埕區大勇路二二號	5612346
"	葉 振 山	建 國 大 飯 店	三民區建國三路四四號	2862139
"	鄭 慶 明	一 心 旅 社	前鎮區林森三路九四號	3326302
"	劉 坤 福	御 宿 汽 車 旅 館	鼓山區文信路三一號	5532236
"	翁 耀 銘	熱 海 別 館	前金區七賢二路一九五號	2112151
理 事	王 萬 定	高 富 飯 店	小港區宏平路四四七號	8012266
"	廖 財 寶	香 格 里 拉 旅 館	三民區建國二路二〇八號	2356007
"	謝 德 昌	帝 王 別 館	前金區中華三路十七號	2316170
"	鍾 新 富	金 達 旅 館	左營區重上街一一七號	3455432
"	柯 振 豐	萬 美 大 旅 社	左營區左營大路十四號之九	5826888
"	林張秀霞	愛 神 旅 館	苓雅區文橫二路六號十二樓	3317969
"	李 好 岐	華 宮 大 旅 社	左營區左營大路六四六號	5820135
"	黃 建 彰	名 貴 大 飯 店	苓雅區三多一路一四六號	7151470
"	李 柏 熙	信 宗 大 飯 店	三民區建國三路四八七號	2159155
"	羅 慶 文	鴻 華 賓 館	三民區褒揚街三一八號	3891197
"	簡 麗 花	高雄漢王洲際飯店	鹽埕區七賢三路九八號	5313131
"	江紀玉蓮	陽 明 旅 館	三民區褒揚街一八九號	3891197
"	鄭 鴻 勳	金 馬 大 飯 店	新興區河南二路十二號	2865141
"	杜 桂 舟	維多利亞大飯店	三民區安寧街四五四號	3231031
常務監事	陳 登 昆	三 華 大 飯 店	新興區六合一路九二號	2392222
監 事	朱 國 雄	聖 淘 沙 賓 館	鹽埕區七賢二路四二三號	5335158
"	鄭 偉 民	寶 島 大 飯 店	苓雅區林森二路八四之二號	3335191
"	謝 栢 炫	潮 岱 汽 車 旅 館	三民區皓東路七八號	3816800
"	林 秀 勤	綠 園 旅 社	新興區民主橫路三九之一號	2866078
"	王 信 超	新 光 大 飯 店	前金區光復二街一九一號	2411171
"	葉 富 三	亞 歌 旅 館	前金區明星街一五三、一五五號	2862933

姐妹會 台北市旅館商業同業公會理監事

台北市旅館商業同業公會第十屆理、監事名錄

職稱	姓名	經營旅館	地址	電話
理事長	賴文權	上林賓館	台北市萬華區康定路六號	2371-1247
常務理事	王孝典	佳利飯店	台北市中正區福州街九號	2351-3126
常務理事	賴美京	來來旅社	台北市萬華區漢口街二段七四巷二號四樓	2371-8751
常務理事	呂芳勇	華宮旅社	台北市萬華區武昌街一五七號	2331-0340
常務理事	周健章	泰安旅社	台北市大安區蔡順街二六巷三九號一樓	2363-3744
常務理事	黃君盛	聯賓旅社	台北市萬華區西園路一段一四八號	2305-3588
常務理事	林溫豐	名邑大飯店	台北市中正區漢口街一段四號	2371-3151
理事	葉國顯	天津飯店	台北市中山區天津街五七號	2536-5678
理事	許健藏	嘉賓閣旅館	台北市北投區光明路二三〇號	2893-0055
理事	謝財益	家賓大旅社	台北市文山區景文路四二號六樓	2932-5915
理事	丁昌發	內江賓館	台北市萬華區西寧南路一一二號五樓	2381-1028
理事	徐銀樹	京都商務旅館	台北市文山區羅斯福路五段一二九號四樓	2567-3366
理事	陳振興	帥客大飯店	台北市士林區重慶北路四段七九號四樓之五	2368-4484
理事	黃江林	松林旅社	台北市萬華區桂林路一七六號三樓	2306-7122
理事	趙敏壽	芝加哥賓館	台北縣板橋市萬安街六七號	2953-4424

理事	簡新財	都會賓館	台北市萬華區西寧南路二七七號	2314-0171
理事	朱錦添	古山園旅社	台北市萬華區華西街四十巷十六號	2306-4316
理事	蘇慶雄	紫園旅社	台北市大同區南京西路十八巷三十號	2555-7178
理事	蘇玉盆	大順大飯店	台北市萬華區漢中街一七二號	2381-8710
理事	張維宜	泉源溫泉休閒飯店	台北市北投區光明路二三〇號	2896-0077
理事	楊丙成	水都溫泉會館	台北市北投區光明路一八三號	2897-9060
理事	曾富永	永親大旅社	台北市大安區光復南路四四二號十樓	2704-7111
理事	陳月娥	泰龍閣賓館	台北市中正區延平南路九號	2314-5296
理事	周明定	華美大飯店	台北市中正區重慶南路一段一號	2311-0212
理事	陳春鳳	大來飯店	台北市松山區長春路四三二號	2716-0011
常務監事	潘蔡盈盈	惠安賓館	台北市松山區南京東路五段三六三號	2767-9151
監事	陳釗淮	盟城大飯店	台北市中山區新生北路三段五六巷十四號	2594-3902
監事	黃壽原	金國際賓館	台北市萬華區西寧南路一五九號二樓	2331-3131
監事	曾子龍	凱旋大飯店	台北市中山區一江街三三號	2522-3171
監事	林春美	銀寶賓館	台北市大同區延平北路一段一二一號	2555-0663
監事	高鴻櫻	安樂旅社	台北市忠孝東路七段六一六號五樓	2783-4035
監事	陳金鳳	梅山園旅社	台北市大同區鄭州路二九巷一之二號	2556-5950
總幹事	李少彬		台北市長沙街二段七三號四樓	2389-9881

會務動態



18 ADA 旅館業殘障人士
保護法規座談會

22 送愛心「口罩」回台灣

25 2003年旅館公會高爾夫球
友誼賽專題報導

34 會務活動

35 年度回顧

38 會員福利專欄



ADA 旅館業殘障人士保護法規座談會

專題報導

座談會通知

本會許多會員及旅館業者連日來接獲因殘障法規ADA被告的法律通知，會員對於這樣的法律訴訟，及兼帶恐嚇的字句均感束手無策，如何因應這突如其來的法律騷擾，本會緊急召開座談會邀集法律專業人士到場說明。

時間：二〇〇三年五月九日（星期五）下午200PM

地點：本會會議室

1045 E. Valley Blvd., A212

San Gabriel, CA 91776

Tel:626-280-2207



會長許清松致詞



律師DAVID WAITE於座談會中把殘障法規解說的非常詳細



律師DAVID WAITE於殘障法規座談會中接受學員詢問



翁怡琳聖藝博市報導

體控告案 氣壯去應對

最近符合殘障法規規定的旅館，主要理由不外乎：大廳進出口未設殘障專用道、電梯按鈕過高等等。據悉，相關法規相當繁瑣，從浴室隔間或淋浴設備、房間的大小空間、窗簾高低、停車場預留空地大小，或是緊急按鈕都在規定範疇之內。對於一些較為老舊的旅館，過去執法並不嚴謹，確實不符標準。

針對華裔旅館業者因設備不符合殘障法而遭到控訴一事，南加州台灣旅館業同業公會會員九日齊聚一堂，商討對策。該會會長許清松呼籲會員先讓旅館內設備符合標準，讓人無從挑剔，才更能理直氣壯地爭取公道。部份接到律師信的業者認為，這些又是殘障人士又是律師的團體，採「各個擊破，以量取勝」的方式，來找尋下手對象，華裔旅館業者是目標之一，希望同業提高警覺。

根據了解，目前有九家華裔旅館業者遭到殘障人士或團體的控訴，分別來自不同的律師樓，不過理由不符合殘障法規規定相關。主要的理由不外乎是櫃檯高度過高、大廳進出口未設殘障專用道、電梯按鈕過高等等。據悉，相關法規相當繁瑣，從浴室隔間或淋浴設備、房間的大小空間、窗簾高低、停車場預留空地大小，或是緊急按鈕都在規定範疇之內。對於一些較為老舊的旅館，過去執法並不嚴謹，確實不符標準。

控訴一事，南加州台灣旅館業同業公會會員九日齊聚一堂，商討對策。該會會長許清松呼籲會員先讓旅館內設備符合標準，讓人無從挑剔，才更能理直氣壯地爭取公道。部份接到律師信的業者則認為，這些又是殘障人士又是律師的團體，採「各個擊破，以量取勝」的方式，來找尋下手對象，華裔旅館業者是目標之一，希望同業提高警覺。

根據了解，目前有九家華裔旅館業者遭到殘障人士或團體的控訴，分別來自不同的律師樓，不過



圖許清松(左)和李秉信(右)強調符合法規規定，才能爭取真理。(記者翁怡琳攝)

許清松表示，此次會議的目的主要是希望業者對相關法規深入了解，才能修改旅館內的殘障設備，使之符合要求，以免落人口舌。他同時提醒同業，除了硬體設施，不要忽視服務人員的態度，以及提供殘障人士的工作機會。要先做到無可挑剔，才能據理力爭，不致成為有心「找麻煩」人士的對象。

談起被告的過程，業者李秉信表示，今年一月份深夜一名殘障男子到他的旅館住夜，結果看了房間二分鐘後，就表示不願住宿，因為馬桶過低不合規定，同時表示要提出告訴，四月份果然就收到律師信。另一個邱姓業者是因為殘障旅客住進後，以尺測量房內設備，同時照了四十多張照片存證，最後只能和解。值得一提的是，代表控訴李秉信的律師，正是住進邱姓業者旅館的客人，是否為部份有心殘障人士的計劃，讓人不得不懷疑。

李秉信認為，類似情形過去在聖地牙哥發生過，當時每個案件要求和解金七千至一萬不等，不過這次被控案件的和解金都在五萬到十萬之間。他接著表示，根據他的調查已經有一百三十五家業者被告，大部份是連鎖旅館業者。

對於這個案件與日前華裔餐館業者事件是否雷同，他表示目的同樣是錢，不同的是做法更高明，他認為業者必須要先讓旅館設備均符合標準，讓對方無機可趁，才能繼續爭取真理。

組過高等等。據悉，相關法規相當繁瑣，從浴室隔間或淋浴設備、房間的大廳、窗簾高低、停車場預留空地大小，或是緊急按鈕都在規定範疇之內。對於一些較為老舊的旅館，過去執法並不嚴謹，確實不符標準。

許清松表示，此次會議的目的主要是希望業者對相關法規深入了解，才能修改旅館內的殘障設備，使之符合要求，以免落人口舌。他同時提醒同業，除了硬體設施，不要忽視服務人員的態度，以及提供殘障人士的工作機會。要先做到無可挑剔，才能據理力爭，不致成為有心「找麻煩」人士的對象。

談起被告的過程，業者李秉信表示，今年一月份深夜一名殘障男子到他的旅館住夜，結果看了房間二分鐘後，就表示不願住宿，因為馬桶過低不合規定，同時表示要提出告訴，四月份果然就收到律師信。另一個邱姓業者是因為殘障旅客住進後，以尺測量房內設備，同時照了四十多張照片存證，最後只能和解。值得一提的是，代表控訴李秉信的律師，正是住進邱姓業者旅館的客人，是否為部份有心殘障人士的計劃，讓人不得不懷疑。

華裔旅館連續被告 又一次濫訟風波？

違反殘障人士保護法 索賠三萬至十萬元

公會呼籲業者提高警覺儘快改善設施

陳曉春聖蓋博市報導



華裔餐館被告風波尚未平息，南加州多家華裔旅館最近又因違反殘障人士保護法規而連續被告。南加州台灣旅館業同業公會9日呼籲，所有華裔服務業者都應提高警覺，儘快改善設施，並防止有人乘機興起濫訟引發另一次波。

近日南加州華資旅館業者接二連三接到律師的信函，指控旅館違反殘障人士保護法案（ADA），至今涉及的華裔館已有15家，索賠金額最高達十萬元。南加州台灣旅館業同業公會9日召集會議，呼籲華裔旅館業及早因應。

這次被告的業者之一，在安那罕經營Ramada酒店的華裔業者李秉信說，不久前，一位殘障人士坐輪椅到他經營的酒店住宿，這位顧客沒有小腿，是位退伍軍人，要求入住殘障人士房間。當時酒店員工引領他來到殘障人士房間，但不到五分鐘，該顧客即回到櫃台，指稱房間內的馬桶太低，他無法住宿，並聲言要對酒店起訴。隨即，這名顧客透過律師指控酒店違反了殘障人士保護法，酒店並於4月21日接到法庭的訴訟通知書，原告並要求十萬元賠償。

李秉信說，其實，酒店早就備有專供殘障人士使用的馬桶加高蓋，可隨時提供殘障人士使用，但這位顧客二話沒說就提出訴訟，並索取高額賠償。

本來他是受害者，可是現在酒店也有受害的感覺。

被告的華裔業者並發現，許多告訴是透過同一家律師事務所提出，如該公會前任會長邱垂煌經營的Best Western酒店這次也成為被告，而邱垂煌的被控與對李秉信的指控是出自同一律師。李秉信說，他懷疑這波指控是有人故意針對旅館業找麻煩，利用濫訴詐財。

殘障人士保護法並非新法規，據悉，前一陣子聖地牙哥地區也有多家旅館因殘障人士設施的缺失而被告，索賠金額在七千元至一萬元不等。至今，聖地牙哥地區官司已大致結案，但洛杉磯縣、橙縣的華裔館最近又紛紛被告，且索賠金額「上漲」到三萬至十萬元。因此業者呼籲，華裔業者應立即採取應對措施，避免被告。

南加州台灣旅館業同業公會會長許清松說，南加州不少旅館是七〇、八〇年代的建築，其中的設施對照不難修訂的殘障人士法規，難免存在缺陷，有些館符合法規達到80%，有的旅館合格設施達50%。因此華裔者應儘早防備，改善旅館內的殘障人士設施。南加州台灣旅館業同業公會即日起，將向所有會員發布殘障人士保護法規所要求的設施清單，旅館業者先自己清查，及早改善未達到法規的設施。

許清松並強調，殘障人士保護法並非只針對旅館業，所有服務業和公共場所都可能涉及，華裔經營的服務業和公共場所都應引以為戒。

不少華資旅館面臨指控，如果立即改善設施，如加建電梯、殘障人士的輪椅通道等，對業者將是不小的負擔。不過業者表示，對原有旅館設施改建，政府會依據旅館的收益而定，若旅館每年虧損，法庭可能允許旅館在力所能及之內改善小型設施，大型改善過程可延後進行。



殘障人士保護法 旅館業者不敢掉以輕心

陳曉春

華資旅館因違反殘障人士保護法近日紛紛被告，華裔業者表示，華裔業者對這一法規並不熟悉，今後應多加瞭解，防止被告。

南加州台灣旅館業同業公會會長許清松說，殘障人士保護法（ADA）對旅館和服務業設立許多規定，若商家不瞭解，很容易被告。如該法案規定，所有服務業及公共場所都必須設置殘障人士專用洗手間，門寬要三呎以上，方便輪椅出入，內部至少五呎寬，可供輪椅轉動的空間，並必須安裝金屬扶手，洗手間的電燈開關、手紙盒必須安置在四呎高以下，讓坐輪椅的人能使用自如。

另外，所有公共場所的停車場，至少應有一個殘障人士停車位，一百個房間以下的旅館，至少有三個殘障人士停車位，並必須配備有走輪椅的斜坡通道。

旅館櫃台必須設有殘障人士的矮櫃台及殘障人士專用房間，殘障人士住房並有許多規定，如門寬必須三呎以上，桌燈開關只能按式，不能是殘障人士不方便使用的轉式。

由於有些殘障人士聽力弱，房間內並需安裝警鈴，警鈴旁應配備閃亮的燈，方便弱視人士看到。

他說，南加州部分旅館修建時間較早，設施可能不符合法規要求，業者應瞭解法規，逐漸改善，防止後患。



南加州台灣旅館業同業公會 洛杉磯僑界送愛心「口罩」回台灣

僑團再向台灣捐口罩

本刊編輯部

有鑑於台灣SARS疫情的日益嚴重，此間僑界社團發起第二次捐口罩活動，三萬個口罩預計在下週送回台灣，統籌分送急需醫藥機構或學校。應邀出席這場活動的駐洛杉磯台北文化辦事處副處長龔中誠表示，整個事件可以看出台灣加入世界衛生組織或成為觀察員的重要性，任何排擠台灣的動作，都是「沒道德、沒道理、沒道義」的「三無道」行為。

這次送回台灣的口罩是開刀房醫師專用的N99，其中一萬個是附有透明眼罩的口罩，另外二個口罩是沒有眼罩的。負責發起僑界捐贈的宏基銀行劉弘基表示，這是僑界第二次送口罩回台灣，而且是特別的口罩。他指出，原本這批口罩是要捐給疫情較嚴重的台北市，由台北市政府來分發，在與其他參與社團討論後，認為這是僑界的愛心，所以將由僑務委員會會長張富美代表接受，再分送國內需要的醫藥單位。他表示已經向僑委會指定，希望這批口罩可以直接送到榮總、台大，或是和平等等醫療機構，讓第一線的醫護人員首先使用。

由於過去在九一一事件發生時，僑界也捐出大筆款項，但是流向何處並無人清楚，北美華人會計師協會創會長林清吉表示，由僑委會代收，再交給醫單位，過程透明化，應不會發生類似情況。此次捐款購買口罩，會計師協籌一萬六千一百元，洛杉磯台美商會籌得七千五百元，南加州台灣旅館業同業公會七千五百元，韓華聯誼會四千元，共計三萬五千一百元。

到場出席的龔中誠感謝僑界人士的熱心支持，同時呼籲社區僑界支持台灣加入世衛或是成為觀察員的目標，他表示台灣對國際社會的付出一向不遺餘力，任何不支持台灣加入的動作，都是「沒道德、沒道理、沒道義」的「三無道」行為。

南加州台灣旅館業同業公會
會長許清松代表本會和洛杉磯
僑團再向台灣捐口罩



南加州台灣旅館業同業公會 響應愛心「口罩」回台灣

捐款名單如下：

許清松	\$1,200.00
邱垂煌	\$1,000.00
盧景林	\$1,000.00
林宣昭	\$1,000.00
江 耀	\$ 500.00
汪蔚興	\$ 500.00
范約瑟	\$ 500.00
汪俊宇	\$ 500.00
鄧永征	\$ 500.00
郭學仁	\$ 300.00
吳東昇	\$ 200.00
劉昇平	\$ 200.00
王政煌	\$ 100.00



會長許清松代表本會於記者會中致詞

到場出席的龔中誠感謝僑界人士的熱心支持，同時呼籲社區僑界支持台灣加入世衛或是成為觀察員的目標



本會參加人員有許清松會長、邱垂煌夫婦、吳東昇、顏樹洋、林宣昭、盧景林



2003年旅館公會高爾夫球友誼賽專題報導

Place: Mountainview Country Club

Date: May-7, 2003

28 Golf Tournament Hole Sponsor



開球出擊



一桿進洞獎—中華航空公司洛杉磯←→台北機票

Union Bank of California \$500

駐洛杉磯台北經濟文化辦事處 \$150

Sun Carpet Mart 300

George Chuang & Associates 300

Serta Mattress 300

PrideMark Insurance 300

Thurston Furniture 300

Hi-Tech Tile & Marble Inc. 300

W.R. Taylor Co. Manufacturer's Representatives 300

Enterprice Car Rental 300

PSI Systems 300

Templeton Carpet Mill 300

加聯保險 200

King Young Construction 200

南加州中華民國高爾夫球聯合會 200

台美商會 100

Hiloday Inn Express-Anaheim 100

美國通訊公司 100

Cathy Bank 100

Prudential John Lee 100

Norman Liu Service Co. 100

天元保全 100

Vic-Inn Ternational 100

Howard Johnson Claremont 100

Leader Hospitality 100

Taimay Carpet 100

Kenny's Supply 100

Everquest Lodge Inc. 100

Atlas Hospitality Group 100

Quality Inn Parkside 100

Best Inn 100

Holiday Inn-Rosemead 100

Ramada Inn 100

Re/Max Orange County 100

New Century BMW 100

Best Western L.A. Worldport 100

Royal Electronic Inc. 100

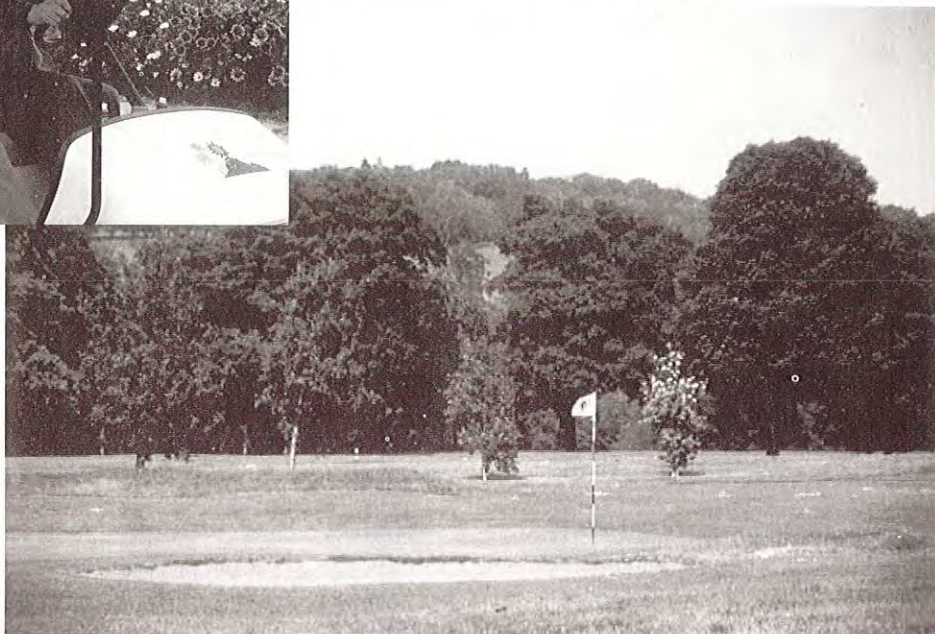
本刊編輯部



大家一起来



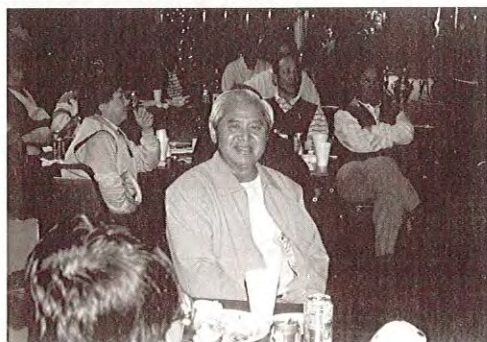
以球會友



慶功宴



會場上 冠蓋雲集



頒獎給我們的英雄

總桿獎 第一名 第二名 第三名 第四名 第五名

會員組 汪蔚興 彭君一 邱垂煌

會友組 張旭毅 林華正 DAVID 賴

會員女子 張雅雲 藍 麗

會友女子組 CLARIS LAM 王秀美

淨桿獎 第一名 第二名 第三名 第四名 第五名

男子組 劉勇雄 林大鵬 ZAKARIA NICA HUANG 劉達榮

女子組 張雅雲 鍾太太

恭喜



獎落誰家





聚於一堂

化干戈為玉簿

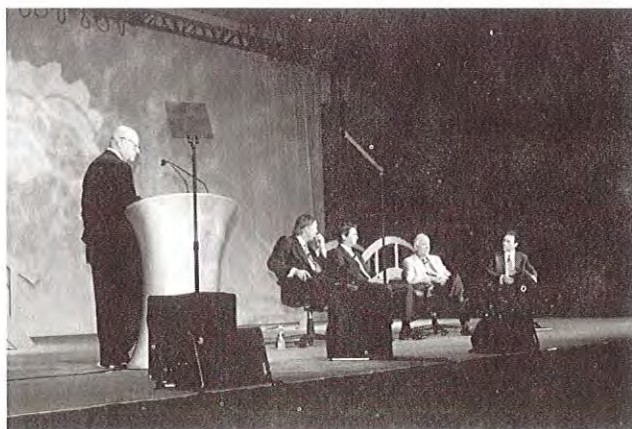




2003 會員大會



AAH OA 年會參加實錄



魔術強森

各大公司主管於大會中在台上
接受會員詢問

AAHOA (Asian American Hotel Owners Association) 在四月二十六日假加州長堤市 (Long Beach) 會議中心舉行一年一度的盛大三日年會。

在會長許清松的推動及前理事王強生的安排下，我會首次派出代表團參與盛會。代表團成員有會長許清松，秘書長周培瑩、副會長范約瑟、副會長王政煌、理事汪蔚興、理事王強生、理事汪俊宇。

「AAHOA的成員大多數是新一代移民到美國實現『美國夢』他們能成為旅館業最有影響力的公會一定有我們可以借鏡的地方」會長許清松說。

「熱烈歡迎南加州台灣旅館公會代表的觀會，也謝謝你們給我們的支持」總裁Fred Schwartz在電郵中表示歡迎。

在三天的盛會裡，共有六千餘人參加，並包括了十位以上的各大公司總裁級主管，二百以上廠商，以及球界名人Magic Johnson魔術強森。



年度回顧

訪美南休士頓旅館公會

休士頓



歡迎中華民國
行政院長游錫堃來訪



歡迎中華民國立法院訪問團
來訪歡迎餐會及座談會



年度回顧

歡送王鼎元主任榮調



旅館公會榮獲響應省電計畫獲好評 愛迪生公司頒獎表揚



座談會



參加國慶升旗典禮

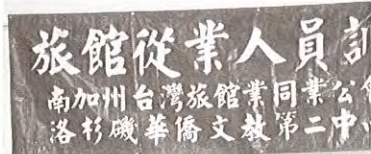


年度回顧

2003 新春聯歡晚會



訓練班





2. 會員之保費為每個月一繳，於第一次申請時，需繳兩個月之保費。
3. 會員若欲退保或增加投入人數時請於每月十五日之前通知，可期於下個月一日生效。
4. 保費遲繳三十天以上者，將視同自動退出保險。
5. 本福利係由HealthNet，故投保者需遵守HealthNet之規則與限制。
6. 如有退票情況，公會得徵十元服務費。
7. 每一會員單位，每月需繳交十元管理費。

六、有關HealthNet之各項問題

1. 我是否可找任何一位醫師為我治療？
※ 您可在HealthNet簽約之主治醫師群中，任選一位做為你的家庭醫師。若您對他不滿意，您可每月更換一位醫師，直到滿意為止。但不在合約中或未經您通知HealthNet指定為家庭醫師之任何醫療、護理，均不在保險項內。
2. 我或眷屬、職員任何一人現有疾病，並在接受治療中，是否會被拒付（Exclusive）？
※ 一般狀況下，現在疾病狀況應知會HealthNet保險公司，公司有權拒保。但凡大團體投保者，可有Guaranteed Issue，故參加旅館公會投保，會被接受但仍請填寫Supplemental Medical Health Questionnaire，預先知會HealthNet保險公司為宜。

3. 投保時，已懷有身孕，則生產費用是會Cover？

※ 是的，因旅館公會被視為大團體，故可允許數名已懷有身孕之婦女投保，保險公司應負擔所有生產費用。同樣，在申請時務必預先知會保險公司，並查詢名額是否已滿。

4. 我如需請專科醫師診治或住院開刀，應如何處理？

※ 首先，經由您的家庭醫師為您安排想去的專科醫師處，由他為您轉診。急病時可當天轉診，住院開刀則需經由醫生診治後，代為申請住院所需手續；安排時間後，即可住院治療。一般非常急病狀況下，約需七個工作天的安排及等待，急病時，則以救人為第一可先治療後補手續。



5. 職員辭職或新進人員欲參加或退保時的手續如何？或更換醫師的手續是否麻煩？

※填表或告知保險公司，更換醫師須提前告知保險公司。

6. 急診時應如何處理？

※ 首先我們須明瞭急診的定義。急診室是用來處理有生命危險的病症，不能拖延或經由醫指示後，需做即刻醫療處理的地方。

※ 當您在外地、外州發生任何傷病險狀況，如心臟病突發、尿病昏迷、車禍等等，請就近去任何一家醫院。

※ 突發疾病或受傷狀況時，請首先與家庭醫師聯絡，報告症狀而後遵照醫生之指示。

※ 在進入急診室後24小時之內或下一個工作日，請立即通知HealthNet，由他們來接管您的緊急狀況，如在加州、外地協助您聯絡或轉回當地醫院，及帳單處理等等。

7. 買藥時，應如何處理？可否去任何一家藥房？

※ 醫生開處方後，拿著處方箋，您可至指定的任何一家藥局購買，憑ID（保險卡），每一處方一律只付15元，每次最多可給至一個月份量，請記住一定要攜帶您的ID卡。

8. ID卡遺失時應如何處理？

※ 遺失ID卡，請即刻通知HealthNet醫療會員服務部，他們會補發一張新卡給您，在收到新卡之前，需看醫生時，告知醫生您的社安全號碼，他們可打電話至HealthNet查到您的資料，而照樣為您服務。

9. 收到ID後，應注意事預？

※ 收到卡後，請務必核對：卡上的號碼是否為投保人的社會安全號碼、登記的醫師名字與您所選擇的是否相同，如有任何疑問或錯之處，請即電HealthNet會員服務處更正。



10. 孩子剛滿十九歲是否能以家庭成員身份參保？

※ 當一位孩童年滿十九歲時，他的保險會自動解除。此時，一份全職學生的書面聲明，必須在該童年滿十九歲之前寄達，以後保險繼續有效。

11. 新眷屬投保時的手續怎麼辦？

※ 可在婚後或完成領養手續三十天之內投保，只要您附上一樣證明文件，並必須在每月十五日之前完成這些手續，則保險可在下月的一號生效，如果申請表是在十五日之後收到，則您的保險將會在下一個月的一日方生效。

12. 嬰兒的保險手續如何，保金是多少？

※ 新生兒的福利，一本保險計劃提供保險給投保者及配偶的新生兒。嬰兒出生三十天之內，投保者必須填寫好嬰兒之申請表並送至保險公司。

※ 會員健康醫療保險，是本會為大家提供的一項很好的福利，其中所需之各類聯繫申請、管理及服務工作，都是委託專精醫療及人壽保險的馮聖明先生，經由公會的監督，來協助全權為公會服務，以馮先生的背景和保險經驗，當可為公會提供一切最佳的服務。公會以服務會員為目的，公會更需要全體會員的熱烈響應與支持，期使每位會員都能真正享受福利。

會員動態

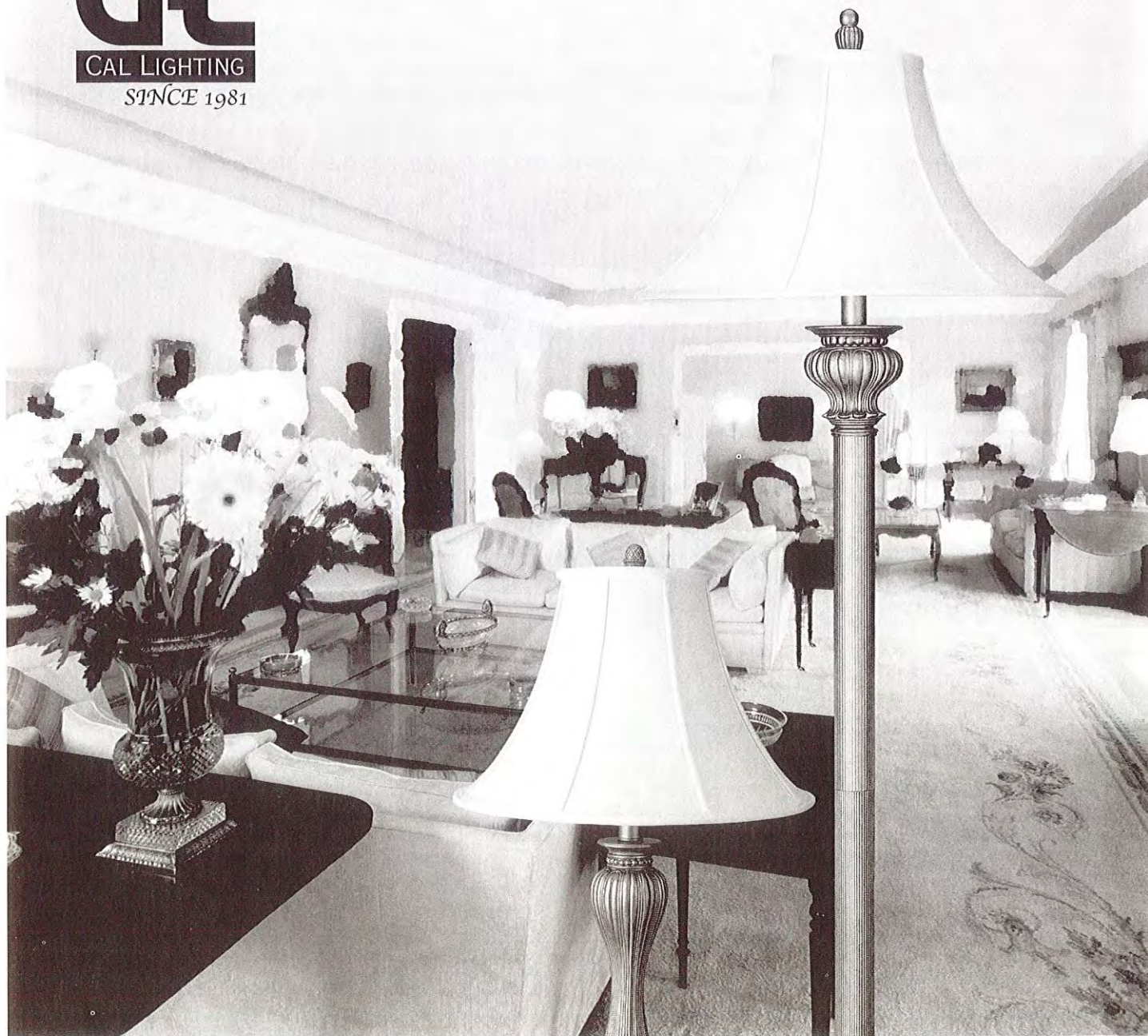


恭賀本會前會長盧景林獲聘
中華民國僑委會僑務顧問

華人之光

恭賀本會理事王強生當選 ANAHEIN 市
交通委員會理事





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 www.calighting.com e-mail: service@calighting.com
Tel: 800.321.6677 909.590.5950 Fax: 800.814.4946 909.590.5955

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, Broker, RE/MAX, CRB

張淑華 SUE LIU, VR

Established 1982

財稅法律專欄

46 美國殘障法規

55 No pretext, No ADA suit

58 Sex Discrimination

60 HUMAN RESOURCES

61 Employers Must Use
Caution When Terminating
Injured Worker

63 誰來付稅？



ADA Policy For Accessible Rooms

美國殘障法規



本刊編輯部

A. DEFINITION

"Accessible Rooms" are those rooms at each property which have been modified to comply with the terms of the Americans With Disabilities Act to be more easily accessible to guests with disabilities (including primarily, guests with mobility disabilities and guests with hearing impairments.)

There are three primary types of accessible rooms. (Note: All three separate types are mandatory for new construction hotels and for hotel renovations.) Prior to renovations, all hotels must have the Standard Accessible Room type and it must contain the features of the Hearing Enhanced Room.

1) Standard Accessible Room: This room has a number of features to provide improved access for guests who utilize wheelchairs. This must include, but is not limited to, enlarged bathrooms, grab bars in the tub and around the toilet, adjustable height shower heads, lowered door viewers, lowered heating controls and lowered closet bars, as well as the features of the Hearing Enhanced Room.

2) Roll-in Shower Accessible Room: This room is identical to the standard room, but also includes a "roll-in shower" (usually in place of a bathtub) to allow a guest to roll into the shower in a wheelchair.

3) Hearing Enhanced Room: This room has features such as a door-bell which triggers a strobe light, TDD devices, Television Amplifier and/or Closed-captioned TV, and visual fire and smoke alarms.

Note: Standard and Roll-in Shower Accessible rooms may not have p/a iform-type-beds. A platform bed may be in the Hearing Enhanced Room



B. Americans With Disabilities Act - Guestroom Descriptions Use these facilities to describe property and guestroom features in detail:

Property Description:

Parking - Specify number of "accessible parking" spaces and whether or not vans can be accommodated.

Elevators - All elevators must meet ADAAG standards, so that a wheelchair user can reach all control buttons and there are signals to alert patrons who are blind. Identify any areas not accessible by elevator, ramp or wheelchair lift.

Grounds and Recreation Facilities - Describe access around hotel grounds if applicable. For example: ramped access to the pool, tennis courts, etc.

Restaurants and Other Common Areas - Describe the accessibility of all restaurants and commons areas (e.g. public restrooms, meeting rooms). If only a portion of a restaurant is accessible to a wheelchair user, this should be identified.

Auxiliary Aids: List auxiliary aids which the hotel has available (see Section I., below) **Guestroom Descriptions**

Use this facility to describe your "accessible" guestrooms. This should be accomplished in conjunction with the chief engineer. Our agents may read this to a guest, so please use full sentences. Please review the partial list of components of an accessible room.

For example:

The front door of the room is 36" wide, and has an 18" clear space on the latch side of the door. The door has lever-type hardware and a lowered door



viewer and safety bar latch. The door to the bathroom opens out to maximize turnabout space. The toilet is 19" high and there are two grab bars, one to the side and one behind. There is a 42" clear space to the side of the toilet. The bathroom has a tub with two grab bars on the back wall and grab bars on the two end walls. The tub also has a movable spray type showerhead. The hotel has portable tub seats available. The guestroom itself has a clear space of 36" between the two beds (or a clear space of 36" on both sides of the king bed), a lowered closet rod, and lowered heating controls accessible to a wheelchair user. The bed is on an open frame, not a platform.

C. LAST ROOM AVAILABILITY

All accessible rooms should be the last rooms in a property that are sold (other than to people who specifically request them for disability-related purposes). Accessible rooms should not be reserved for or given to guests who do not have a disability (on a self-reporting basis), except where all other rooms have been reserved or occupied.

D. LACK OF AVAILABILITY

If an accessible room that has been reserved is not available or if the guest without a reservation requires an accessible room where the hotel is not sold out, the hotel shall use all reasonable efforts to make a room available. This may include, without limitation, by requesting that a guest in an accessible room change rooms, with reasonable price accommodation if necessary.

If a guest with a confirmed reservation for an accessible room cannot be accommodated, and the guest has either arrived before the non-guaranteed arrival hold time or has a guaranteed reservation, the hotel shall 1) use all reasonable efforts to identify an accessible room at a nearby hotel, 2) shall arrange and pay for transportation to this hotel, 3) shall pay for the cost of the first night's accommodation at this hotel, and 4) shall subsidize any rate differential for the length of stay, or until the hotel can make the appropriate accommodation available.

E. TRAINING

All reservations agents, guest service agents, customer service associates, and management personnel shall be thoroughly familiarized



with this policy, as well as with the features which are present in the various types of accessible rooms and the auxiliary aids available at the property. In addition, bell staff should be familiarized with the features of the accessible rooms and the auxiliary aids that are available throughout the property. All hotel staff should be familiarized with any areas or routes within the hotel that are not easily accessible to individuals using wheelchairs, and shall know appropriate alternative routes.

F. SURCHARGES

NO surcharge of any type may be charged for an accessible room. As accessible rooms should ideally be available in a variety of room types, if an accessible room is not available in a lower priced room type, the accessible room in the higher priced category should be provided at the lower price. Generally, accessible rooms should be priced as "run of the house." As a reminder, surcharges also may not be charged for auxiliary aids. However, fully refundable, reasonable deposits may be required.

G. AUXILIARY AIDS

Auxiliary Aids which typically should be available at a property include:

- TDD- telephone devices for the deaf
- Closed Caption Decoders- external or built into TV set
- "Visual" strobe smoke alarms- portable or built-in
- Visual notification devices for door knock (often a strobe door bell) and telephone ring
- Telephone Amplification Devices- built in or portable volume control device
- Portable tub seats
- Assistive listening systems- for meeting room sound amplification

H. COMPONENTS OF AN ACCESSIBLE ROOM

The following are some of the most significant components of an accessible room (however, this list is not exhaustive, and excludes many components and details of an accessible room as set forth in the ADAAG).

Entrance Door

32" (minimum) clear opening (jam to edge of open door)

18" (minimum) wall adjacent to latch side of door

security viewer at 42"(maximum)

security latch at 48"(maximum)

Door hardware lever-type (not knobs)

Bathroom

- Lever type door hardware (not knobs)
- 32" (minimum) clear opening at bathroom door
- Door to bathroom to swing out into the room,

not into the bathroom

- 5 ft. radius clear turning area within the bathroom
- 42" (minimum) clear space to the side of the toilet
- top of toilet seat 17-19" from floor
- grab bars behind and on one side of toilet
- two parallel grab bars at back of tub
- one grab bar each at head and foot of tub
- seat in tub or built in at end (or portable seat available, with clamp to attach to tub)

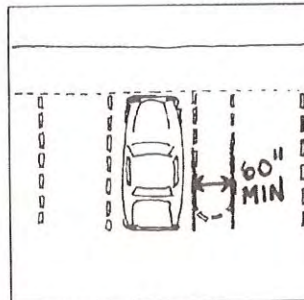
Room

- 36" (minimum) aisle on both sides of one
- bed or between two beds bed on frame, not platform
- closet with portion of hanging bar at 54" (maximum)
- light switches and other controls able to be operated with a closed fist (i.e., toggle switches or push buttons, not twist knobs)

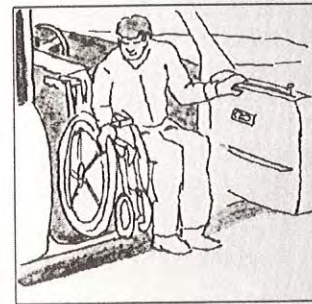
EXAMPLES

Total Parking in Lot	Required Minimum Number of Accessible Spaces
1 to 25	1
26 to 50	2
51 to 75	3
76 to 100	4
101 to 150	5
151 to 200	6
201 to 300	7
301 to 400	8
401 to 500	9
501 to 1000	2 % of total
1001 and over	20 plus 1 for each 100 over 1000

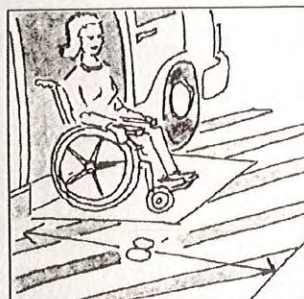
33 Parking Space Numbers



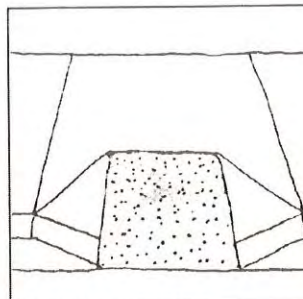
34 Parking Stall Layout



35 Transferring From a Car

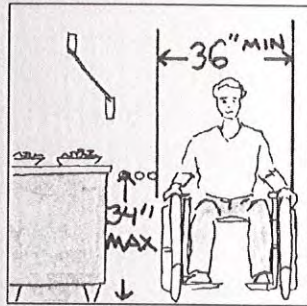


36 Van with Side Lift

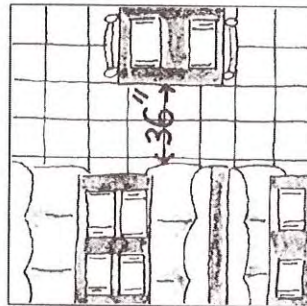


37 Curb Ramp-Tactile Warning

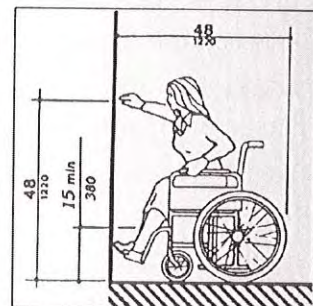
EXAMPLES



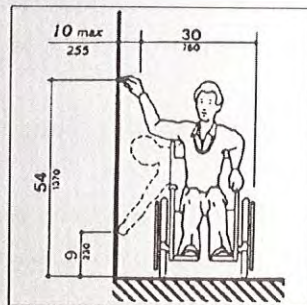
50 Self Service Areas



51 Aisles Between Tables



52 Forward Reach



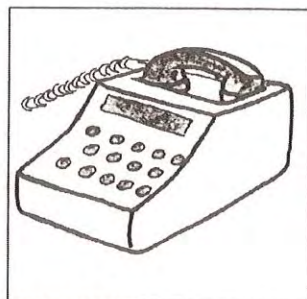
53 Side Reach

An objective of the ADA is to promote integration and equality in seating by requiring, where readily achievable, that reasonable spaces be provided and dispersed throughout seating areas. For example, the typical number of seats at a standard banquet table might be reduced by one in order to facilitate greater flexibility in providing accessible seating arrangements. In restaurants with smoking and non-smoking areas or with a number of seating areas having significantly varying characteristics and/or quality levels, accessible seating spaces should be equitably distributed to provide a choice of seating options.

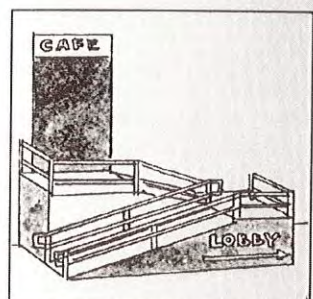
EXAMPLES



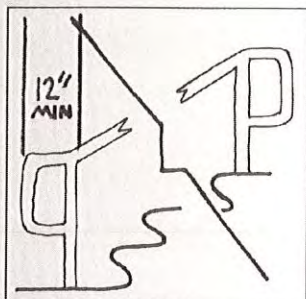
44 Front Desk 36" High



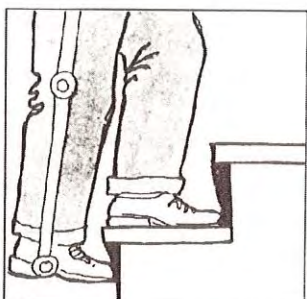
45 Text Telephone



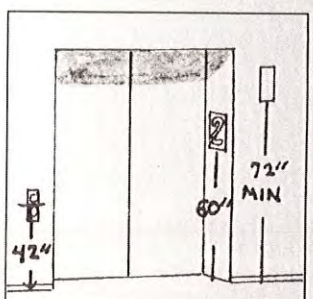
46 Ramp with Landings



47 Stairs with Handrails



48 Stair Nosing



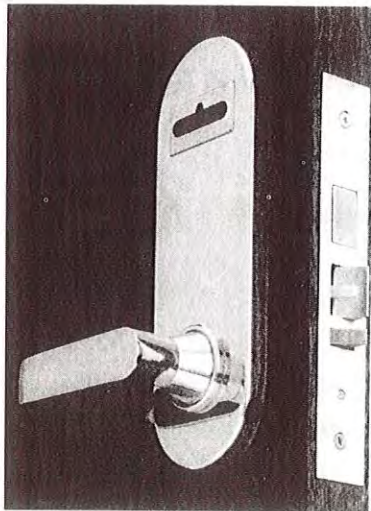
49 Elevators

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



旅館專用電腦
進口鎖
\$95起超低特惠價

品質保證

一流的服務
優惠的價格



聯鎖旅館指定用鎖

本公司安裝各聯鎖品牌指定用鎖

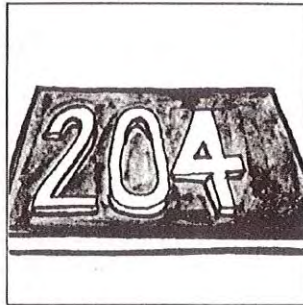
TEL: (714) 635-6888 鄭春暉

本公司並備有旅館專用鎖出售，歡迎來電洽詢

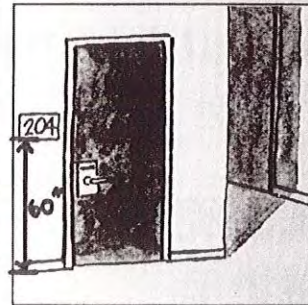
EXAMPLES

No of Rooms	Access. Rooms	Rooms w/ Roll-In Showers	Hearing Impaired Rooms
1-25	1	0	1
26-50	2	0	2
51-75	3	1	3
76-100	4	1	4
101-150	5	2	5
151-200	6	2	6
201-300	7	3	7
301-400	8	4	8
401-500	9	4 plus 1 for each add'l 100 over 400.	9
501-1000	2% of total		2% of total.
1001 & over	20 plus 1 for each 100 over 1000.		20 plus 1 for each 100 over 1000.

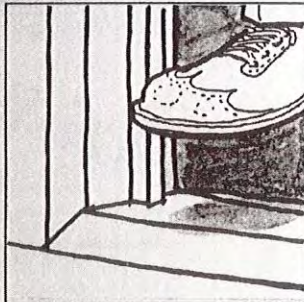
57 Required Number of Rooms



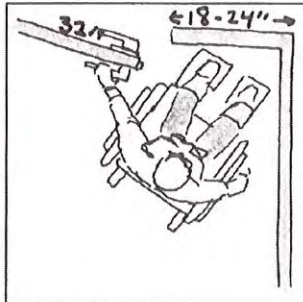
58 Room Signage



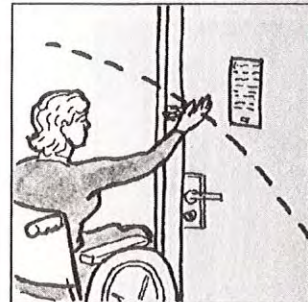
59 Guestroom Door



60 Door Threshold

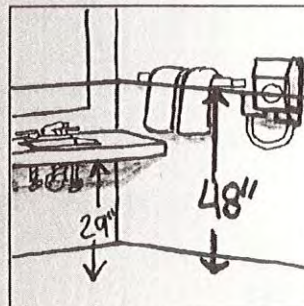


61 Door & Pull Clearance

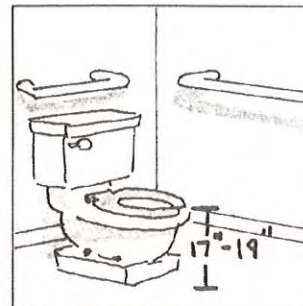


62 Security Locks

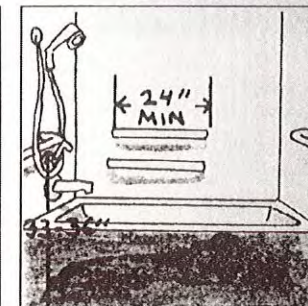
EXAMPLES



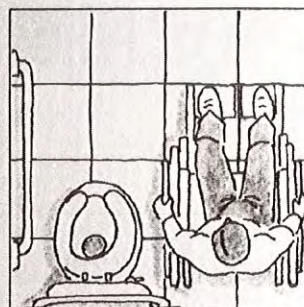
63 Lavatory



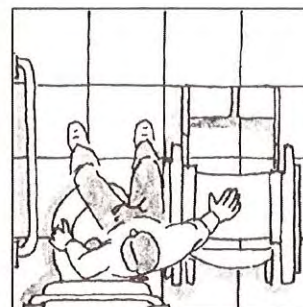
64 Grab Bars at Toilet



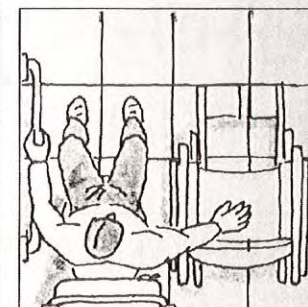
65 Accessible Tub



66 Lateral Transfer I



67 Lateral Transfer II



68 Lateral Transfer III

- Phones in both bedroom and bath.
- Refrigerator in every room.
- Microwave oven and wet bar in all luxurious VIP suites.
- Heated pool and generous size spa.
- Free coffee and donuts every morning.
- 24 hour restaurant/cocktail lounge nearby.



Best Western Los Angeles Worldport Hotel

1402 W. Pacific Coast Hwy.

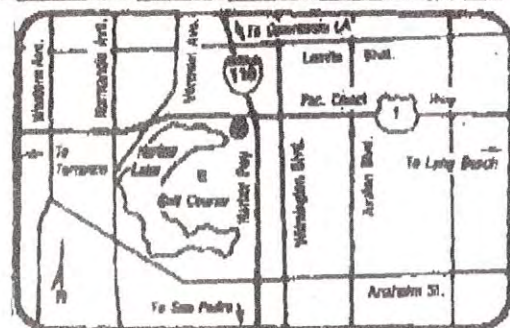
Willington, CA 90744

(310) 834-3400

Fax: (310) 835-225

For Reservations: (800) 615-3888

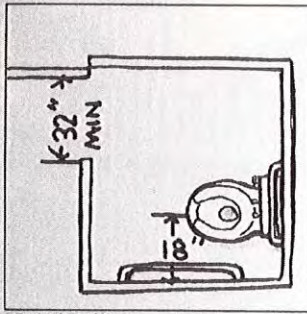
王正純
Chen-Chun Wang



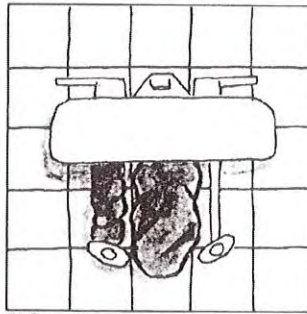
祝第二十八屆年會圓滿成功

王正純 賀

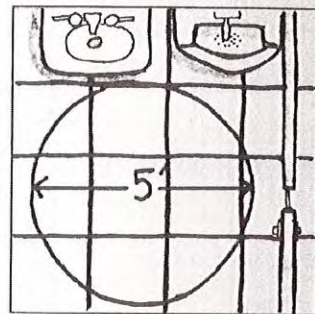
EXAMPLES



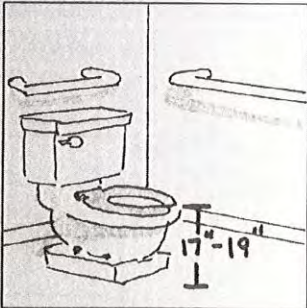
77 5'x5' Stall



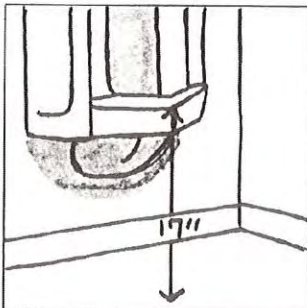
78 Lavatory



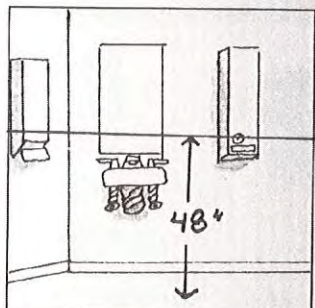
79 Clear Floor Area



80 Toilet Heights



81 Urinals

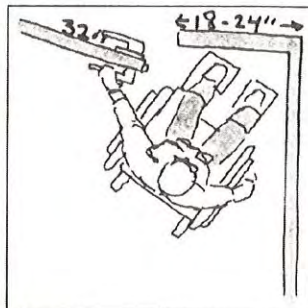


82 Accessories

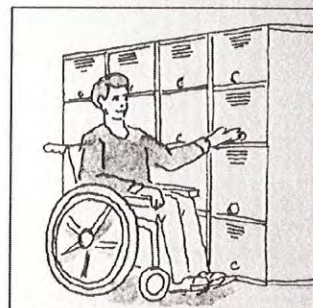
EXAMPLES



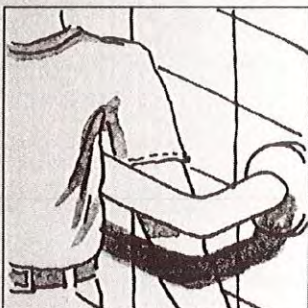
83 Accessible Routes in Lockers



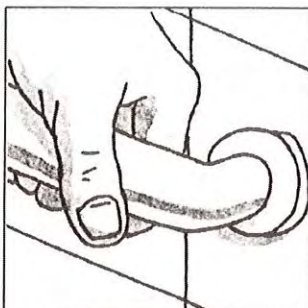
84 Door Clearances



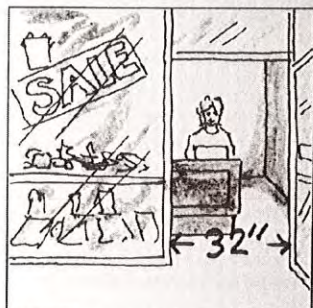
85 Range of Reach to Lockers



86 Grab Bar w/ Too Much



87 1-1/2" Clearance on Grab Bars



88 Gift Shops

No pretext, No ADA suit

本刊編輯部

**Employers
Have
Rights, Too!**

A federal appellate court recently dismissed a lawsuit filed by an employee who claimed his discharge violated the Americans with Disabilities Act (ADA). The court held that the employer presented a legitimate, nondiscriminatory reason for its decision and that the worker failed to prove the employer's reason was actually a pretext (or cover-up) for illegal bias. This is a positive ruling because the court refused to infer that the employer's justification was false based on the worker's subjective beliefs.

Misuse of computer leads to discharge

Kevin Dvorak worked as a service manager in the clean emissions monitoring department at Mostardi Platt Associates. In 1996 and 1997, he missed a substantial number of days of work when his arthritis flared up. By March 1997, he had exhausted his sick leave and had to use two weeks of vacation to undergo arthroscopic knee surgery. Before his surgery, Dvorak's supervisor asked him to prepare a memorandum outlining his views on how to improve productivity in his department. He responded on April 1, 1997, and the memorandum stated in part:

I want to start out by [sic] reiterating my definition of insanity. Insanity is doing the same thing you have always done and expecting things to change! Mostardi Platt has developed a new definition. Mostardi Platt is doing less today than it has ever done and is expecting things to change. On top of everything else every time we turn around we are burdened with tasks that make us less efficient.

Shortly thereafter, company management met to discuss Dvorak's work performance and his memorandum. At the conclusion of the meeting, they decided to place him on temporary family and medical leave. On April 3, 1997, Dvorak met with management to discuss, among other things, taking leave under the Family and Medical Leave Act. Even though he resisted the idea, Dvorak was told that the leave wasn't optional and that he should clear out his desk.





Mostardi Platt later sent documents to Dvorak for him to complete relating to his medical leave. While he was in the process of completing the paperwork, the company learned that he'd tampered with a company laptop issued to him. Specifically, he was accused of improperly saving a customer database on the hard drive and sending messages critical of the company to a competitor.

After unsuccessfully seeking an explanation from Dvorak about the alleged computer misuse, the company terminated his employment. The termination letter, dated May 28, 1997, specifically referred to the damage caused by his misuse of the laptop. In addition, the letter stated that his April 1 memorandum "completely undermines our confidence and trust in you."

Dvorak sued his former employer under the ADA, claiming he was fired because of his disability. The trial judge dismissed the suit, and Dvorak appealed to the Seventh U.S. Circuit Court of Appeals.

Company's explanation withstands scrutiny

To establish a *prima facie* (or initial) case of disability discrimination under the ADA, the employee must prove that (1) he's "disabled" under the statute, (2) he's qualified to perform the essential functions of his job with or without reasonable accommodation, and (3) he has suffered an adverse employment decision because of his disability. Once the employee meets that burden of proof, the employer must present a legitimate, nondiscriminatory reason for its actions. The burden then shifts back to the employee to prove that the employer's proffered reason was actually a pretext for illegal bias.

The court assumed that Dvorak established a *prima facie* case of disability discrimination and turned to whether Mostardi Platt provided a legitimate basis for its termination decision. The company offered at least two reasons to support its decision: (1) Dvorak's overall poor performance (culminating in the "insubordinate" April 1 memo) and (2) his misuse of the laptop.



Dvorak argued that the second reason shouldn't be used to justify his termination because it constitutes "after-acquired evidence." He contended that he was fired on April 3, 1997, when he was sent on leave - which was several weeks before the laptop problem was discovered. If his contention was true, the court held, the company couldn't rely on the after-acquired evidence as a basis for its discharge decision.

After evaluating the events that led to Dvorak's discharge, the Seventh Circuit concluded that May 28, 1997, was the official date of his termination. According to the court: "Both the outcome of the April 3 meeting and the conduct of both parties in the weeks that followed are in consistent with a reasonable understanding of the April 3 action as a final termination." Moreover, the court continued, "at the close of the meeting, Dvorak was told that he was being placed on medical leave; this is an action consistent only with continued employment". Thus, the court found that the laptop problem could be used to support the termination.

Finally, the court turned to whether Dvorak could prove that the company's stated reasons for his discharge were a pretext for illegal bias. He contended that he didn't misuse the computer and that he was a good employee. The Seventh Circuit found that evidence unpersuasive, noting that Dvorak "needed to show instead that the decision makers at Mostardi Platt did not believe that he misused the computer and were lying when they expressed dissatisfaction with his work." Given that he failed to produce such evidence, the court concluded that his discharge didn't violate the ADA and that his lawsuit was properly dismissed. *Dvorak v. Mostardi Platt Associates, Inc.*, No. 00-4309, Seventh U.S. Circuit Court of Appeals (May 10, 2002).

Bottom Lines

This case is important for two reasons. First the ruling clarifies the role after-acquired evidence plays in employment discrimination cases. As noted by the court, "after acquired evidence may be considered in the determination of the proper remedy for an unlawful act, and typically, back pay may run only from the date of the unlawful discharge until the date the employer would have terminated the employee based on the later evidence." An employer can't, however, rely on after-acquired evidence to justify its initial discharge decision.

Second, this case illustrates the burden of proof placed on employees to establish pretext when an employer is able to explain an employment decision. According to the Seventh Circuit, Dvorak was required to show that "not even the employer believed the reasons it proffered for firing him," and he failed to satisfy that burden. Using language that will be helpful in defending similar cases in the future, the court wrote, "It does not matter whether the employer was ultimately wrong or unfair in the determination, nor whether a jury in the company's shoes would have fired him."



Sex Discrimination

MANAGER WHO REFUSED TO FIRE FEMALE EMPLOYEE WHO MALE BOSS FOUND
UNATTRACTIVE CAN SUE FOR RETALIATION; AVOIDING TROUBLE

本刊編輯部

A new California appellate court ruling underscores how you can wind up in legal hot water if you terminate an employee for refusing to carry out a discriminatory order. Here's what happened.

Supervisor Ordered to Replace Employee over Looks

Elysa Yanowitz received consistently high performance ratings during her 10-year sales career at L'Oreal USA Inc. Eventually Yanowitz became a sales manager.

General manager John Wiswall allegedly told Yanowitz to fire a female sales associate at the San Jose Macy's store because she was "not good-looking enough." He also reportedly said that Yanowitz should instead get him "somebody hot."

When Wiswall later discovered the sales associate hadn't been dismissed, he allegedly again told Yanowitz to fire the associate. Then, referring to an attractive blond woman nearby, Wiswall said to Yanowitz, "God damn it, get me one that looks like that." The sales associate, in contrast, was dark-skinned.

Manager Refuses Order

Yanowitz refused to terminate the sales associate, who was performing well. From that point on, Wiswall and Yanowitz's immediate supervisor allegedly subjected Yanowitz to heightened scrutiny, including baseless audits of her travel expenses and hostile evaluations. She went out on stress leave and was eventually replaced.



Yanowitz sued L'Oreal under the California Fair Employment and Housing Act (FEHA), contending she was retaliated against because she opposed sex discrimination. L'Oreal countered that the FEHA doesn't protect discrimination based on physical appearance so Yanowitz's Refusal to carry out the order wasn't protected.

Manager's Refusal Protected, Court Rules

Now a California Court of Appeal has given Yanowitz the green light to proceed with her retaliation lawsuit. The court agreed with L'Oreal that discrimination based on physical appearance isn't a protected category under California law. But, said the court, having two different standards—one performance-based for men and one appearance-based for women—could amount to sex discrimination. And, an explicit order to terminate a female employee for not meeting a male executive's personal standards for sexual desirability is sex discrimination under California law. The court went on to rule that a manager's refusal to carry out a discriminatory order is a protected activity, and that the person can't be retaliated against for the refusal.



How to Avoid Trouble

To avoid similar retaliation claims, instruct managers during EEO training that it is illegal to take an adverse action against an employee who questions or refuses to carry out a potentially discriminatory order. Remember the employee doesn't ultimately have to prove the order was actually discriminatory, only that he or she had a reasonable, good faith belief it was.

Also, keep in mind that creating a gender-based workplace appearance requirement based on the employer's idea of what's attractive for women—as opposed to basing appearance standards on legitimate business requirements—qualifies as sex discrimination.

This case is in the Subscriber Resources section of our website.

HUMAN RESOURCES

本刊編輯部

Question:

Is there any benefit to instituting a document destruction policy?

Answer:

Running a business generally results in a gradual accumulation of documents. These can be a useful resource if they are stored in an accessible format, and are actually used. If they are not stored accessibly, or are simply gathering dust, they can lead to a variety of problems. In case of litigation against your business, the plaintiff may be able to require you to search through all stored documents in search of any relevant documents to the plaintiff's claims. In addition to hard copies of documents, if your business uses e-mail, you may have thousands upon thousands of e-mails stored on a server, or on various employees' hard drives or home computers. E-mail is a particularly dangerous form of document to retain because people tend to be very informal in e-mails, and to write things they would never think of putting in a formal letter or other type of document.



If a former employee sues claiming, for example, that the climate at her former employer was hostile to women, it can be very damaging to discover the jokes and pictures that employees send to each other via e-mail. Even if nothing damaging is discovered it can be expensive and time-consuming to search all stored e-mails for anything relevant. This is particularly true where software has been replaced over time. In a variety of cases, employers have been forced to hire expensive consultants to retrieve e-mails and other documents stored in inaccessible, obsolete formats. The costs of these searches can quickly run into the thousands, or even hundreds of thousands of dollars. The courts have reasoned that it was the employer's choice to store the documents in that format, so the employer should bear the cost of retrieving the documents.

To avoid these issues, many employers adopt a document destruction policy. Under such a policy, documents in various categories are routinely destroyed after a certain period of time has passed. Similarly, many employers routinely purge any e-mail older than a year, six months, or even 30 days. Such policies are perfectly legal, so long as they do not result in the destruction of documents that must be retained for a specific period of time, such as tax documents. One other important exception is where litigation is expected. If you have reason to believe you are about to be sued, do not destroy documents relevant to the anticipated litigation. Such destruction of potential evidence can result in a variety of sanctions.

In summary, an appropriate document destruction policy yields a variety of benefits to the prudent employer. If you have questions about retention periods for specific documents, or language for a document destruction policy, consult your employment law counsel.

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

Employers Must Use Caution When Terminating Injured Worker

Dana Leisinger

We have an employee who was injured last year. When can we terminate his/her employment?

An employee who has suffered an industrial injury is protected in California under Labor Code Section 132a which holds that it is discriminatory for "(a)ny employer who discharges, or threatens to discharge, or in any manner discriminates against any employee because he or she has filed or made known his or her intention to file a claim for compensation [for an industrial injury] with his or her employer."

Recent case law has relaxed this requirement so as to allow most employers who provide health and welfare benefits to their employees to place them on COBRA when they go out on workers' compensation leave. It has been held that federal law governing health and welfare plans usually requires that an employee be working a certain number of hours per week to be entitled to benefits.

Even in this area, however, it is wise to exercise caution and ascertain that your plan is covered under this new change. Nevertheless, the law is unchanged and still very protective regarding termination of employment.



Replacing/Reinstating Worker

Many employers believe a "Business necessities" defense is warranted when an employee has been disabled for a long time; however, it is imperative to use utmost caution before making such a decision. Several months, or even more than a year, may pass before an employer can claim a compelling need to permanently replace the injured worker.

Factors to consider include, but aren't limited to: the length of time the worker has been gone, the size of the business, the urgency of the need to replace him/her and whether the worker is being retrained for another position.

It is also crucial to remember that an employer may not refuse to reinstate an injured worker to an available position merely based upon concern of risk of injury. Any such belief must be "reasonable."

If the consensus of medical opinion is such that the worker can perform the job without risk of re-injury, the employer's subjective belief to the contrary will not protect the employer in the event of a Section 132a claim.

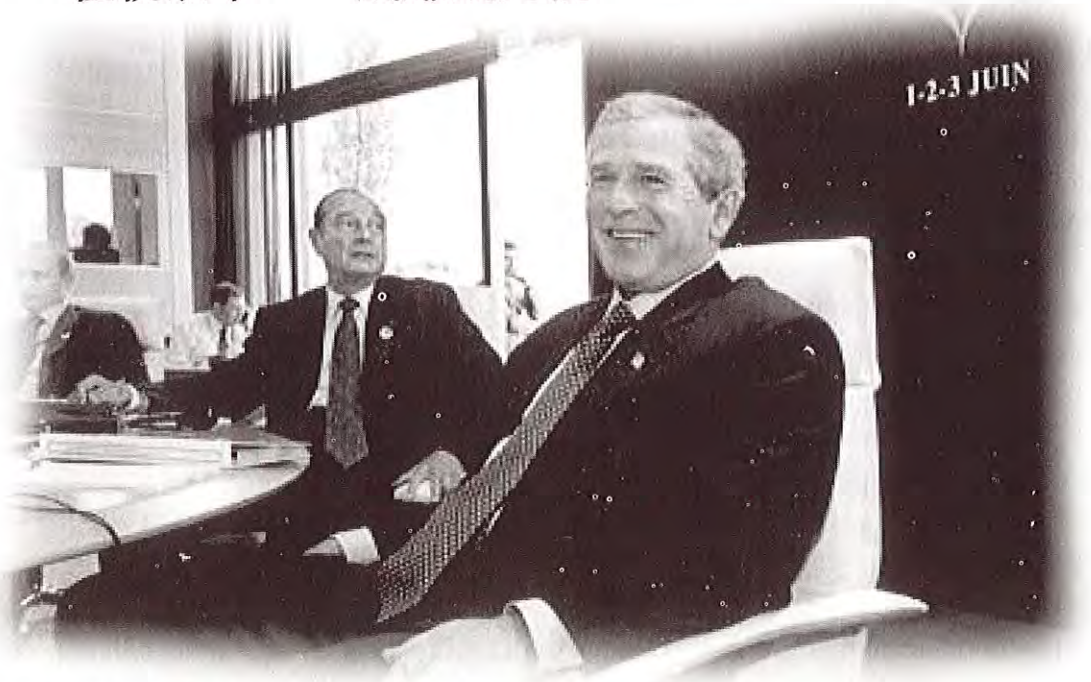


Apply Policy Uniformly

It also is critical to apply any policy uniformly. If one injured worker is provided light duty or his/her job is held open, it is dangerous to refuse to do so for another. "A policy which has been only whimsically applied cannot support a finding of business necessity for discriminating against an industrially injured worker." [Barns v. Workers' Comp. Appeals Bd. (1989) 216 Cal.App.3d 524]

The law does not require the employer to create a light duty job, but to apply evenly any policy of putting an injured worker on such light duty. Unfortunately, there is no specific timeframe for this question, and each case must be evaluated upon its facts. When unsure, it is best to seek legal counsel with this difficult decision.

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。



我們如果單看布希每道菜的食譜，不會覺得，但把四道菜一起看，我們就可知道布希真正想做什麼。他不是在做短期的刺激經濟，他在做長期的租稅改革（tax reform），刺激經濟只是一個幌子。

布希的租稅改革方向是：錢賺錢免稅，勞力賺錢課稅。用比較好聽的經濟學專有名詞來說，就是走向消費稅（consumption tax）：儲蓄投資免稅，消費課稅。這一派經濟學者主張投資免稅可鼓勵儲蓄、增加投資，進而刺激經濟，長期而言政府的稅收會增加。

我們先從儲蓄帳戶方案談起，這方案如通過，個人在存緩稅的1萬2000元的雇主退休金外，一年自己還可存入收入免稅的退休儲蓄和終生儲蓄帳戶1萬5000元，夫婦加起來可存5萬4000元。美國的中等收入標準是年收入三萬到六萬元。繳稅和家用之外，一年能留下5萬4000元存款的人實在不多，所以除了特別有錢的大老闆以外，幾乎個人的投資收入都免稅。儲蓄帳戶可能比股息免稅對一般人更有吸引力，因為戶裡不只股息，連利息都免稅了。

何美惠會計師

懂得投資的人，把須課稅的投資，如有利息收入定期存款放在退休儲和終生儲蓄帳戶，包在這兩個帳戶裡，收入就可免稅。再把股息免稅和資本利得（capital gain）減稅的股票投資放在普通帳戶，那有錢人不出幾年，所有的投資都轉成免稅。

布希先是降低最高稅率，從39.6%降到35%。記得，他降低的是28%以上的稅率，並沒有降低多數美國人所用的15%的稅率。布希再把投資收入抽離課稅的收入之外，以後有錢人的稅負可能比辛苦工作賺錢的人還低。

有錢人稅率降低、投資免稅、再加上遺產免稅，那麼有錢人的家族，如像布希家族一樣的家子弟，他們可以幾代不工作，靠祖宗餘蔭生活。子孫若只靠投資而不工作，富豪之家幾代都可不必繳稅。布希經濟政策的結果是，將來有錢人會更有錢，靠勞力過三餐的窮人會窮。貧富差距會拉大。

從上面的分析看來，布希的免稅大餐中，「進來晚餐？」是很明顯的。有些人會說，儲蓄帳戶和股息免稅都是給每個人的。問題是，多少美國人每月需等待薪水支票來生活，哪裡有錢儲蓄、根據商業週刊的報導，美國中等收入（年數入三萬到六萬美元）的人，目前沒有存退休基金的人超過49%。

布希口口聲聲要刺激經濟，美國現在的經濟問題是失業率高，消費萎縮，企業不敢作投資，布希應該要鼓勵消費來刺激經濟，現在用幾個鼓勵儲蓄的方案，老百姓真受鼓勵而不花錢，不是會讓經濟更加萎縮？

誰來付稅？

天下沒有白吃的午餐，開party更是要錢，我們談完了誰來晚餐，現在來談誰來付賬。也就是「進來付稅？」。

布希的四道大菜有多貴，媒體已討論很多，在儲蓄帳戶食譜推出之前，聯邦2003和2004兩年的赤字預估都超過三千億元。十年預算赤字預估為1.7兆元，美國約有三百萬人，平均赤字每人約六千元。2月6日華爾街日報報導，美國財政比所有人預料都早，已宣佈要大發公債籌錢，美國也將於今年2月超過國債上限，需要國會再度放寬國債上限，否則政府無法運轉。



國債上升，房市泡沫？

美國人以好舉債聞名，不只美國政府，百姓更是。以往，美國很多人靠信用卡過日子。這幾年房屋貸款利率低，房市又漲，貸款規定又放鬆，很多人用重新貸款（refinance）和房屋淨值貸款（home equity loan）借錢，不只利率比信用卡低，又可抵稅，花得非常高興。我早對這「花房子」的現象非常擔心。2月7日美國公電視台導，Fannie Mae等聯邦貸款公司已開始感受到這些貸款的風險，將大幅提高貸款手續費來補償這險。如果因為聯邦大發公債而使長期利率提高，房價因而下跌，若跌到貸款額比房價高時，銀行拍賣將大增，那時房市將接著股市泡沫化。房市若泡沫化，美國的經濟要復甦就非常困難。Fannie Mac等聯貸款公司是由政府保證的，如果債發生，政府要負擔失血，也就是納稅人要花錢。

政府支出，用血汗錢來付？

美國目前一般靠勞力賺錢的人，至少要繳三種稅，所得稅、社會安全稅和銷售稅（sales tax）。15.3%的社會安全稅是目前美國中低收入的人繳的最大項的稅。銷售稅因各州不同，但約在5%到9%之間，若加上聯邦和州所得稅，中等收入的人約有30%到60%的收入要繳稅。如果布希的股息免稅、儲蓄投資免稅、和遺產免稅的方案都通過，那麼將來錢賺錢的免稅，大部分的稅負將由靠勞力賺錢的擔。他們的稅負會加重。



危及社會安全基金

美國政府現在赤字還沒那麼難看，是因為戰後嬰兒潮出生的人（baby boomer）現在都在工作，他們存下了大筆的血汗錢到社會安全基金。但這批人現在都已近退休年齡，五年內就會開始陸續退休，他們期待將來至少能部分靠社會安全金生活。如果布希的幾個減稅方案真通過，政府用社會安全金去補預算赤字，等到嬰兒潮退休時，可能發現社會安全基金已空。

影響健康和教育等支出

健康和教育投資，是目前美國對下一代和老人的承諾。布希在這次的預算中還維持這兩項承諾，但是用國債來付，等將來國債高升，聯邦財政日形惡化，那麼將直接影響這兩大支出，尤其將大大影響公立學校的經費和品質。

國債子孫還

布希總統在國情咨文中說不會把問題留給下一任總統或下一代。但是，欠債是要還的，我們這一代不還，下一代就要還。雷根政府大減稅，大舉國債，接在後代面卡特和老布希總統都為國債大傷腦筋，那時利率也高得驚人，我記得1898年剛搬到舊金山時買車，貸款利率是16%。老布希總統競選時答應不增稅，但後來還是不得不增稅，結果他變成說謊。我現在不記得他任內做了什麼，但還記得美國政治漫畫家替他畫了長鼻子。

名童話故事「木偶奇遇記」中，木偶只要說謊，鼻子就變長。長鼻子表示說謊的人。老布希競選連任時因說謊和經濟問題而輸給柯林頓（Clinton）。柯林頓當時以平衡預算（balance budget）做為施政的目標，結果美國有近十年的經濟繁榮。他可能是運氣，碰上網路的發展，但如果看他手下財經大將對經濟問題反應的快速，和現在布希上任兩年，財經團隊已損兵折將，換過的團隊則滿腦子都是為有錢人省稅，就可知道柯林頓政府財經政策上的成功，也不純粹靠運氣。



「何不食肉糜？」

我最近常想一個古代皇帝，當大家告訴他飢荒嚴重，百姓沒飯吃時，他說「何不食肉糜？」布希出身世家，他可能不了解美國百姓現在要的是清粥小菜維生，他們要的是休養生息，而不是一道道的戰爭威脅和他們根本嚥不下的免稅大餐。從最近布希端出一道道減稅大餐食譜，但股票節節下跌，就可證明百姓嚥不下這些大餐。

讓百姓休養生息

布希總統現在的所作所為，根本不是在刺激經濟，他是在拖住即將復甦的經濟。戰爭和國債的陰影，使投資人裹足不前，也是股市不起的主因。如果他的儲蓄和投資免稅方案通過，美國人真用儲蓄替代消費，那麼短期經濟會萎縮，而非復甦。聯準會主席葛林斯潘一再強調，只要地緣政治危機解除，即使沒有刺激經濟方案，美國經濟也正在緩慢復甦。布希是否應該再聽老潘一次，也學學中國古代的仁君，不要再好大喜功，讓三年來已飽受磨的百姓休養生息，如果老潘說得沒錯，經濟會自然復甦。

行銷管理專欄



68 新任AAHOA會長訪談錄

70 Hotel DEV Survey
2002 YE Summary

78 南加州華人旅館業面面觀

80 旅館投資與經營系列

82 下一波旅館投資潮之研討

93 休憩勢力 精品旅館

95 運用教堂塔原理





ASIAN AMERICAN
HOTEL OWNERS
ASSOCIATION

AAHOA 年會參加實錄

保存過去 持續現在 努力未來

新任AAHOA會長訪談錄

王強生



新任AAHOA的會長Htiesh Bhakta除了在旅館業有多項投資外，也是一位執業律師。他在日前接受了本人的訪問，談到了許多令人省思的話題。

問：先給我們的會員們一點AAHOA的背景如何？

在1994年，兩個由印度裔為主組成的旅館團體合併，組成了全國性的團體。當時主要的共同訴求是對抗主流社會的歧視。我們從十八年前的幾百個會員開始，到現在超過六千五百個會員。我會代表一萬八千個旅館，百分之三十五的美國總旅館業。我們估計資產額超出4億（40 BILLIAN）美元。

問：您例舉出來的數字非常亮麗，AAHOA是如何達到這程度的？

我們的秘訣是三P Preserve（保存）；Promote（推廣）；Progress（前進）。

Preserve——我們無時不刻提醒自己保留我們創會時的目的及原則。

Promote——我們堅持及不斷推廣我們的理念及訴求。

Progress——我們居安思危，把目前及將來的整體細心的研究，然後定立中長期的工作目標。

問：說到了工作目標，你這下一年來的目標為何？

答：一、落實進入主流社會的方針。我們有計劃的建立各區分部在政治及立法上的發表管道。我們將委任一位有法律背景的副會長到各區分部培養及教育會員。目的是通過進入主流，防堵對旅館業不公平的立法條例。

二、研究保險業不公平的收費制度。保險費節節上升，卻不是因為理賠增加，而是因為保險業在股市投資失利的關係。AAHOA正在破天荒的收集會員保險資料，然後會藉此同合格公司談條件。同時來對抗保險業無理上漲的情況。



新任AAHOA的會長Htiesh Bhakta

二、研究保險業不公平的收費制度。保險費節節上升，卻不是因為理賠增加，而是因為保險業在股市投資失利的關係。AAHOA正在破天荒的收集會員保險資料，然後會藉此同合格公司談條件。同時來對抗保險業無理上漲的情況。

三、盟公司大體驗。在六年前，我們提出了加盟公司十二訴求（AAHOA 12 Points of Fair Franchising），這其實也是這幾年來我們工作方針。我們認為現在是時候替各加盟公司們打成續報告，提供會員參考。

AAHOA 12 Points of Fair Franchising

1. **Performance** -- a hotel brand should perform at a minimum percentage of occupancy or the franchisee can exit the agreement without liquidated damages
2. **Impact/Encroachment/Cross Brand Protection** -- there should be a fair formula established to protect a franchisee's assets
3. **Buyout/Voluntary termination** -- at present, average liquidated damages are a very unreasonable \$2,000 a room; instead, liquidated damages should be negotiated based on a reasonable period of time to replace the property
4. **Vendor exclusivity** -- franchisees should be free to buy from any vendor, not just those mandated the franchisor
5. **Dispute resolution** -- an independent and fair process should be established for arbitration and mediation of disputes
6. **Venue** -- in the event of a dispute, the proceedings should take place in the country and state where the property is located
7. **Transferability** -- minimize transfer fees



8. **Database information** -- it should not be used for crossbrand selling by the franchisor; also, add a clause that grants the franchisee shared proprietary rights to the database

9. **Sale of the franchise company** -- if a franchisor sells the brand to another entity, and that new owner wants to change system requirements, the franchisee should have the option of leaving the system or remaining and making the requested changes;

10. **Disclosure** -- there must be greater franchisor accountability for marketing and reservation fees

11. **Quality assurance inspection** -- franchisors should permit an independent quality inspection in the event of a dispute

12. **Franchise sales ethics/practices** -- franchisors should mandate "good faith and fair dealing" practices among its sales agents

問：給台灣旅館公會一些建言吧。

答：公會必需要有肯付出的幹部及會員的支持才有機會發展。雖然地區性的公會和全國性的訴求有些不同，但是本來的原則是一樣的。我會也歡迎您們在共同的訴求上建立連盟機制，共同化解旅館業的難題。

謝謝您給我這機會向貴會的會員們交流。

California New Hotel Development Survey Year-End 2002



汪蔚興



Atlas Hospitality Group, the market leader in California hotel sales, has just published its Year-End 2002 California New Hotel Development Survey.

Atlas Hospitality Group has been tracking new hotel development in the state since 1997 and is widely recognized as the expert on the California hotel market. Some of the highlights of the survey include:

- The number of new hotels planned was down 14% from 2001 and down over 31% from 2000.
- Northern California has seen the most dramatic fall off in new supply with a decline of almost 50% in the number of hotels planned.
- Ventura County experienced the largest increase in the number of new hotels planned, up 233%.
- Hilton brand hotels continue to lead the State in terms of new hotels in the planning stage with a total of 54, followed by Marriott with 46.

Regional Highlights

Los Angeles County

Los Angeles County continues to lead the State in the number of new hotel rooms planned with 11,623, a 2.0% decrease over 2001.

- Los Angeles had eight new hotels opened in 2002 and has seven hotels under construction.
- The largest hotel to open in 2002 in Los Angeles County is the 207-room Standard Hotel.

San Diego County

San Diego County leads the State in the number of new hotels planned with 50, a decrease of 19.4% over 2001.

- San Diego County has seen eight new hotels opened in 2002 and has added more new rooms (1,512) than any other County in the State.
- San Diego County has nine hotels with a total of 2,102 new rooms under construction - more than any other County in the State. This number of new rooms is 46% higher than Orange County, which is ranked second in terms of number of hotel rooms under construction.
- The largest hotel to open in San Diego County in 2002 is the 284-room Marriott Del Mar, while the 750-room Hyatt Regency San Diego expansion is the largest hotel in the entire State under

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, Ridgcrest, CA 36 Rms
El Dorado Motel, Ridgcrest, 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

Orange County

Orange County has experienced a 13.8% decline in the number of new hotels planned and a 27.4% decline in the number of new rooms.

- Orange County has seen seven new hotels opened in 2002 with a total of 1,440 rooms.
- The largest hotel project to open in 2002 is the 371-room Marriott Suites in Garden Grove.

Inland Empire Counties

- San Bernardino County has seen an increase of 12.5% in the number of new hotels planned. Riverside County has seen an increase of 19.2%.

- San Bernardino County had four new hotels opened in 2002 with 299 rooms, while Riverside County has seen three new hotels opened in 2002 with 725 rooms.

- The 500-room Pechanga Hotel & Casino in Temecula was the largest hotel to open in the State in 2002.

- San Bernardino County and Riverside County have four hotels under construction with 345 rooms and 532 rooms respectively.

2002 California Hotel Development Summary

Hotel Projects In Planning Stage Southern California County Summary

	# Proj.			# RMS		
	2002	2001	%Chg	2002	2001	%Chg
San Diego	50	62	-19.4%	10,788	13,320	-19.0%
Los Angeles	48	52	-7.7%	11,623	11,865	-2.0%
Orange	25	29	-13.8%	4,568	6,295	-27.4%
Riverside	21	26	-19.2%	3,530	4,902	-28.0%
San Bernardino	18	16	12.5%	1,335	1,031	29.5%
San Luis Obispo	13	14	-7.1%	1,169	1,001	16.8%
Santa Barbara	5	9	-44.4%	950	1,125	-15.6%
Ventura	10	3	233.3%	1,067	178	499.4%
Imperial	1	2	-50.0%	50	150	-66.7%
Total	191	213	-10.3%	35,080	39,867	-12.0%

2002 California Hotel Development Summary

California 2002 Opened Hotels (Sort by County)

Project Name	City	County	# RMS
Mainstay Suites Hayward	Hayward	Alameda	42
Courtyard by Marriott Newark	Newark	Alameda	181
Courtyard by Marriott Oakland Downtown	Oakland	Alameda	162
Homewood Suites Oakland	Oakland	Alameda	132
Hawthorn Suites Livermore	Livermore	Alameda	62
Total		5	579
Sierra Suites San Ramon	San Ramon	Contra Costa	142
Renaissance Club Sport	Walnut Creek	Contra Costa	175
Summerfield Suites Pleasant Hill	Pleasant Hill	Contra Costa	142
Total		3	459
Marriott Grand Residence Resort	South Lake Tahoe	El Dorado	199
Total		1	199
Holiday Inn Express Suites El Centro	El Centro	Imperial	100
Total		1	100
Best Western Lebec	Lebec	Kern	61
Comfort Suites Bakersfield	Bakersfield	Kern	57
Total		2	118
Extended Stay America Burbank	Burbank	Los Angeles	140
Hilton Garden Inn Calabasas	Calabasas	Los Angeles	142
Hampton Inn Agoura Hills	Agoura Hills	Los Angeles	98
Hampton Inn & Suites Hermosa Beach	Hermosa Beach	Los Angeles	72
The Standard Hotel Los Angeles	Los Angeles	Los Angeles	207
Hotel Graciela	Burbank	Los Angeles	101
Courtyard by Marriott Burbank	Burbank	Los Angeles	184
Guesthouse Inn & Suites Pico Rivera	Pico Rivera	Los Angeles	47
Total		8	991
Hampton Inn Ukiah	Ukiah	Mendocino	76
Total		1	76
Holiday Inn Express Marina	Marina	Monterey	79
Total		1	79
Hilton Garden Inn Napa	Napa	Napa	80
Marriott Napa Valley 1	Napa Valley	Napa	85
Total		2	165
Ayres Hotel Seal Beach	Seal Beach	Orange	104
Comfort Suites Lake Forest	Lake Forest	Orange	60
Extended Stay America Anaheim West	Anaheim	Orange	117
Doubletree Hotel Santa Ana	Santa Ana	Orange	251
Hyatt Regency Alicant Expansion Project	Garden Grove	Orange	265
Marriott Suites Garden Grove	Garden Grove	Orange	371
Residence Inn Cypress	Cypress	Orange	155
Residence Inn Anaheim Hills	Anaheim	Orange	128
Total		8	1,451

2002 California Hotel Development Summary

California 2002 Opened Hotels (Sort by County)

Project Name	City	County	# RMS
Extended Stay America Temecula	Temecula	Riverside	104
Hilton Garden Inn Rancho Mirage	Rancho Mirage	Riverside	121
Pechanga Hotel & Casino	Temecula	Riverside	500
Total		3	725
Comfort Inn & Suites Sacramento	Sacramento	Sacramento	68
Embassy Suites Sacramento	Sacramento	Sacramento	241
Hampton Inn & Suites Sacramento	Sacramento	Sacramento	72
Holiday Inn Express Elk Grove	Elk Grove	Sacramento	114
Hawthorn Suites Rancho Cordova	Rancho Cordova	Sacramento	61
Total		5	556
Amerihost Fontana	Fontana	San Bernardino	84
Oak Tree Inn Yermo	Yermo	San Bernardino	65
Holiday Inn Express Hesperia	Hesperia	San Bernardino	100
Holiday Inn Express Twenty Nine Palms	Twentynine Palms	San Bernardino	50
Total		4	299
Extended Stay America San Diego 1	San Diego	San Diego	107
Extended Stay America Carlsbad	Carlsbad	San Diego	106
Harrahs Rincon Casino & Resort	San Diego	San Diego	200
The Lodge At Torrey Pines	La Jolla	San Diego	175
Marriott Del Mar	San Diego	San Diego	284
Courtyard by Marriott Kearny Mesa	San Diego	San Diego	245
Staybridge Suites San Diego 1	San Diego	San Diego	132
W Hotel San Diego	San Diego	San Diego	263
Total		8	1,512
Omni San Francisco	San Francisco	San Francisco	360
Total		1	360
Cayucos Sunset Inn	Cayucos	San Luis Obispo	9
Comfort Suites Carpinteria 1	Carpinteria	San Luis Obispo	32
Total		2	41
Wingate Inn San Mateo	San Mateo	San Mateo	99
Wingate Inn South San Francisco	South San Francisco	San Mateo	88
Homewood Suites Brisbane	Brisbane	San Mateo	177
Best Inn & Suites San Bruno	San Bruno	San Mateo	30
Total		4	394
Hampton Inn & Suites San Jose	San Jose	Santa Clara	80
Fairmont Hotel San Jose 1	San Jose	Santa Clara	264
Cypress Hotel Cupertino	Cupertino	Santa Clara	224
Los Gatos Hotel	Los Gatos	Santa Clara	72
Courtyard by Marriott Los Altos	Los Altos	Santa Clara	190
Fairfield Inn & Suites San Jose 1	San Jose	Santa Clara	92
Residence Inn Morgan Hill	Morgan Hill	Santa Clara	90
Hawthorn Suites Milpitas	Milpitas	Santa Clara	85
Hawthorn Suites San Jose Airport	San Jose	Santa Clara	60
Total		9	1,157

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

2002 California Hotel Development Summary

California 2002 Opened Hotels (Sort by County)

Project Name	City	County	# RMS
Extended Stay America Vacaville	Vacaville	Solano	93
Hilton Garden Inn Fairfield	Fairfield	Solano	125
Hampton Inn & Suites Vacaville	Vacaville	Solano	83
Total		3	301
Vineyard Creek Hotel & Conference Center	Santa Rosa	Sonoma	155
Four Sister Inn at Sonoma	Sonoma	Sonoma	19
Sheraton Petaluma	Santa Rosa	Sonoma	183
Total		3	357
Hampton Inn & Suites Modesto	Salida	Stanislaus	70
Total		1	70
Grand Total		74	9,954



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

2002 California Hotel Development Summary

California 2002 Opened Hotels (Sort by County)

Project Name	City	County	# RMS
Extended Stay America Vacaville	Vacaville	Solano	93
Hilton Garden Inn Fairfield	Fairfield	Solano	125
Hampton Inn & Suites Vacaville	Vacaville	Solano	83
Total		3	301
Vineyard Creek Hotel & Conference Center	Santa Rosa	Sonoma	155
Four Sister Inn at Sonoma	Sonoma	Sonoma	19
Sheraton Petaluma	Santa Rosa	Sonoma	183
Total		3	357
Hampton Inn & Suites Modesto	Salida	Stanislaus	70
Total		1	70
Grand Total		74	9,954





SUNNY PAINTING CO.

**Residential-Commercial
Interior & Exterior Specialists**

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

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

Call for Free Estimate

Tell: 1(800) 511-1688

(213) 365-8228

(213) 365-9393

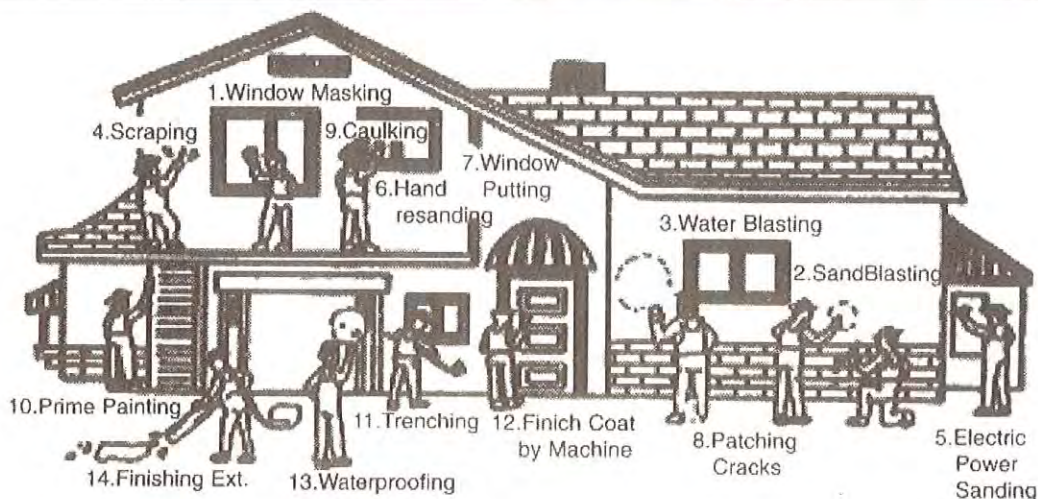
(818) 541-1894

(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

南加州華人旅館業面面觀

前會長 廖聰明



南加州台灣旅館業同業公會成立於廿九年前，是最早期台灣移民來美創業的商業性社團，自王桂榮大老創會以來，歷經各屆會長及理事們的慘淡經營與披荊斬棘之下，不斷為同業提供最新各項經營資訊，解決各項困難以及爭取各種權益，號稱五大社團之一，而獲得各界之肯定。筆者身為會員亦曾擔任兩任會長所付出的心血而深感有與榮焉。

筆者從事旅館業將近廿年，曾經接受世界上數一數二之旅館連鎖公司之假日旅館（Holiday Inn）及康福特旅館（Comfort Inn）旅館大學專業受訓，獲有畢業證書，曾擁有上述旅館經營及擔任多家顧問多年之心得。在擔任兩屆南加州台灣旅館業同業公會會長期間，適逢旅館業者有史以來最慘淡時，與各位理事們併肩作戰為同謀求福利不遺餘力，為業者解決多種疑難雜症及貸款紓困帶領同業與政府有關機關抗爭等事項，頗有經營理念及心得而感到無限欣慰。

華人移居美國，最早期在美國不平等待遇之下，多數去擔任鐵路工人，過著不平等待遇生活，後來由於華人多能克苦耐勞、勤儉持家，而在商業領域中逐漸成型，然後有三把刀之稱，即所謂理髮店的剃刀、裁縫店的剪力，及飲食店的菜刀，而逐漸在主流社會中漸露頭角，受到主流社會之注目。

一九七五年以後，自台灣大量的移民潮湧進美國之後，挾帶著高學歷及豐厚的資金投入主流社會的行業，於是紛紛設立的銀行、航運、醫務、房地產及旅館業等等，如雨後春筍般地分散在加州各城市，而獲得美國主流社會之重視與青睞。



綜觀南加州華人經營旅館業之型態分述如下：

一、 安定生活型：

新移民來美，由於語言、生活習慣與出生的文化背景與西方不同，要晉身美國主流社會非易事，選擇小型旅館經營，不論是代人經營或自營，既可謀求一職，不需太多英語能力即可勝任。舉家居住在旅館內，不必支付租金及水電費，又可全家動員，養成兒女勤儉持家的習慣。又不必每天開車上下班而能節省工作時間及汽油費，照顧兒女在身邊又可兼顧生意，一舉數得堪稱安定生活型。

二、 變換升值型：

投資旅館業是一種收入財產型（Income Property），既有租金收入，又有房地產增值的效果，隨著物價指數的上漲，漲了租金的收益，旅館房地產也水漲船高地扶遙直上，雙重增值的結果，又蒙增值所賺取的金額以交換延稅的好處，從小型旅館出售後，換取中型旅館而逐漸取得大型連鎖旅館者大有人在比比皆是，日入斗金，喜上眉梢，樂不可支是為變換升值型。

三、 投機賺錢型：

房地產與股票有類似的起浮升降，但週期可能較長，不如股票漲跌之迅速。但你如果能把握時機，腰?萬貫準備大把鈔票在旁，視機而動趁低價買進，加以整修後待高價而沽，買賣之間差價倍增大賺其錢，而以同樣手法趁低買進，趁高出售，一買一賣，再買再賣滾滾翻身，錢財滾滾而進是一種投機賺錢型。

California



四、 退休養老型：

旅館經營與其他行業大不同的是營業時間，它必須每天廿四小時，天天開門，一年三百六十五天從不關門，而且一開門要守株待兔（客）不可離開。對年青好動的年輕孩子比較不合適，而對年老將退休年齡的夫妻最適當。去除退休後無所事事而又衰老更快的情形日夜相守、伉儷情深，有苦同當，有樂同享，老來有伴相隨，白頭偕老，其樂融融是屬退休型旅館業。

五、 ?花投資型：

某人看見他的好友經營旅館有成，其有意投資興建新旅館，隨興之所致，參與投入資金，但不加入管理而等待其高價出售獲利後分紅，而屢試不爽。幸運者處處插花遍地開是為插花投資型。

企業經營型：

邀幾位志同道合的親朋好友一同集資，或利用公司發行股票之資金，看準世界級連鎖旅館，或購買現成旅館或自行買地興建，或買進其經營不善的高級旅館，以低價買進，加以企業化經營而獨樹一幟者，近年來有不少成功的事例，甚至躍升至五星級旅館的企業經營型態，令人刮目相看，羨煞不少同業的眼光，為其追求的指標，是一種企業經營型。

綜合與歸納上列旅館經營與投資型態，必須依個人之財力，志趣與能力而定。時機再好，有人賺有人賠，時機再壞也有人賠有人賺，端視各人的判斷及經營與運氣而論。有興致從事投資經營者，不妨多請教在旅館業經營有成的先進們，作為進身的參考。

旅館投資與經營系列之十三

旅館貸款何處覓（中）

作者陳英男 現主持休士頓台美實業旅館投資和經紀公司，專長於旅館買賣諮詢和貸款業務聲譽卓著現亦經營旅館，美南新聞報系地產專欄主筆，曾任美南旅館公會會長、理事長。

二、小型商貸款 (SMALL BUSINESS LOAN)

由聯邦政府出面保證最高達百分之七十五的保證貸款簡稱SBA貸款。因此貸款機構只有百分之廿五的風險，由於風險小，一般貸款機構急於要辦理，只要聯邦政府核准即可。里斯郡有執照的商業銀行經辦SBA的貸款至少達五十餘家以上，而華資銀行目前經辦（有執照）此種貸款的只有少數一、二家而已。承辦SBA貸款的財務機構主要由商業銀行、財務資本機構（CAPITAL FINANCIAL INSTITUTIONS）負責，後者稱為NON BANKING LENDER。據聯邦小型商業局的統計報告，一九九八年單指旅館的放款有一千一百八十七件案例，金額高達六億三百零二萬美元，在過去的十年裡面由SBA保證的旅館放款高達七千四百十八件案例，金額高達四十二億美元，旅館貸款之熱絡可見一斑。

1. 申請SBA貸款的基本條件

本文專指旅館業而言，（一）首先旅館必須獨立地擁有並經營（地產的土地可租來，租期至少在廿年以上，但產業經營權和建築物生財器具必須擁有所有權不可租賃）。亦即申請貸款人擁有

1產權（TITLE）。（二）平均每年的營業總收入不超過五百萬美元。（三）旅館的所在地必須在美國本土境內。（四）申請貸款人至少具有美國居留權（持有綠卡者）者始可。申請的必備文件項目必須至少包括：旅館經營計劃書（如申請新建旅館），買賣契約書（REAL ESTATE EARNEST MONEY CONTRACT），賣方的旅館過去三年的報稅記錄和當今的財務報表（FINANCIAL STATEMENT）、旅館的現況說明（如單位數：土地大小，設備情形，建築年代，員工人數，旅館的歷史沿革等）。

2. 貸款方案的內容 (SBA LOAN PROGRAM)

目前有兩種方案：SBA 7(a)和SBA 504。以前者最為普遍，至於後者在商場上尚不普遍。前者的主要方案內容是：貸款額度在百五十萬左右、利率通常在基本利率加百分之一點五至百分之二點七五不等，貸款年限通常在廿年至廿五年長貸款，沒有短期內（如到第五年）貸款需清償（可能再續借又是五年）的憂慮，短期內提早付清並無罰款的規定（近年來坊間出現華資銀行激烈競爭之故，因此此間極少數一、二家華資銀行率先巧設不准三年內還清貸款否則罰款不合理規定不知是否違犯了O.C.C (Office of Currency Comptroller) 的規定。（一般商業銀行或任何貸款機構幾乎沒有這條例規定），貸款申請人自備款（CASH EQUITY）在百分之十七、八，甚或百分之廿二左右（依個別案例而不同）。

另一種方案：SBA 504較不為一般人熟悉，似乎在市場上並不普遍。經由合格註冊的一種開發發展公司（CERTIFIED DEVELOPMENT COMPANY）貸款（亦由SBA保證貸款），為貢獻當地的經濟發展和就業機會。合格的旅館貸款必須是：旅館的淨值不超過六百萬美元和前二年平均稅後淨利不超過二百萬元。申請人至少應持有綠卡，所獲得的貸款可用來購買地產（土地、建築物及地上改良物，生財器具，也可用來建築物翻修，更新現代化或重建於原有的土地上的旅館（旅館拆除重建）。至於貸款額度可高達四百萬（筆者所經手的幾家SBA LENDERS甚或可達五百萬元），而利率可固定亦可浮動（FLOATING）通常為基本利率加上百分之一或二，而自備款可少至百分之十，讀者如有需要不妨多加利用，只是不似一般常見的SBA 7A PROGRAM容易獲准，而且時間長達五或六個月不足為奇。

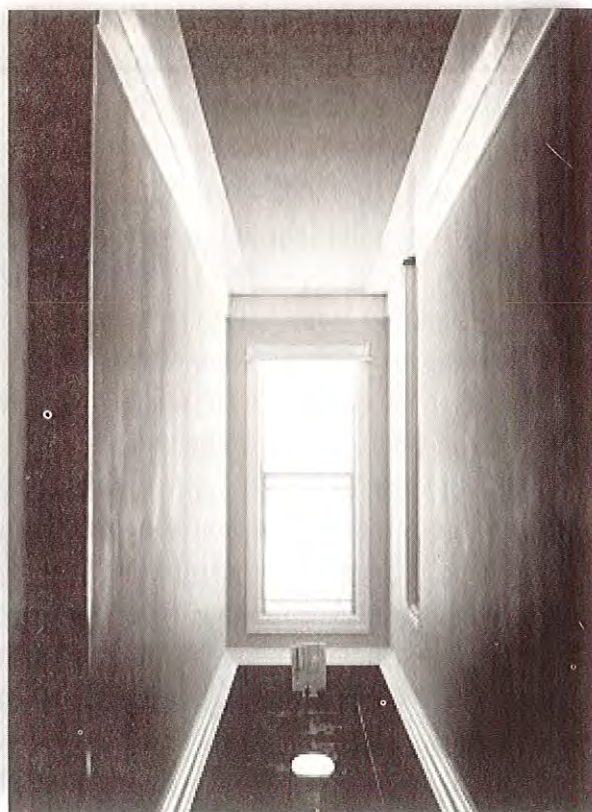


13. 銀行商業貸款與SBA貸款之比較

綜上所述SBA LOAN的兩種方案，與一般商業銀行或其他貸款機構提供的商業貸款最大的差別是：

（一）申請獲准後所花的費用較大（單指SBA保證貸款的保證費用至少在百分之二點六左右，如貸款百萬元則需付SBA CURANTIEE FEE在二萬六千元左右但不再收一般商業銀行所收的百分之一的LOAN ORIGINATION FEE）。（二）申請人雖不一定為美國公民但至少需持有綠卡（一般商業銀行似無此要求）。（三）申請人自備款設若在一般相同條件下，SBA常較商業銀行為低（少則百分之十，多至百分之廿二左右即可）。（四）貸款購置旅館可分佈全國各地（筆者近日獲SBA將購買科羅拉多，新墨西哥州的旅館）不業銀行通常局限於社區附近（TERRITORY POLICY）或其分行鄰近社區。（五）一生中如已有SBA LOAN須俟還清後始可再申請SBA LOAN，商業銀行無此規定。歡迎讀者來電（713）981-1808洽詢有關旅館購買出售或貸款事宜。（未完待續）

另一種方案：SBA 504較不為一般人熟悉，似乎
 在市場上並不普遍。經由合格註冊的一種開發發
 展公司(CERTIFIED DEVELOPMENT COMPANY)貸
 款(亦由SBA保證貸款)，為貢獻當地的經濟發
 展和就業機會。合格的旅館貸款必須是：旅館的
 淨值不超過六百萬元和前二年平均稅後淨利不
 超過二百萬元。申請人至少應持有綠卡，所獲得
 的貸款可用來購買地產(土地、建築物及地上改
 良物，生財器具，也可用來建築物翻修，更新現
 代化或重建於原有的土地上的旅館(旅館折除重
 建)。至於貸款額度可高達四百萬(筆者所經手
 的幾家SBA LENDERS甚或可達五百萬元)，而利
 率可固定亦可浮動(FLOATING)通常為基本利率
 加上百分之一或二，而自備款可少至百分之十，
 讀者如有需要不妨多加利用，只是不似一般常見
 的SBA 7A PROGRAM容易獲准，而且時間長達五或
 六個月不足為奇。



13. 銀行商業貸款與SBA貸款之比較

綜上所述SBA LOAN的兩種方案，與一般商業銀行
 或其他貸款機構提供的商業貸款最大的差別是：
 (一)申請獲准後所花的費用較大(單指SBA保
 證貸款的保證費用至少在百分之二點六左右，如
 貸款百萬元則需付SBA CURANTITEE FEE在二萬六
 千元左右但不再收一般商業銀行所收的百分之
 的LOAN ORIGINATION FEE)。(二)申請人雖不
 一定為美國公民但至少需持有綠卡(一般商業銀
 行似無此要求)。(三)申請人自備款設若在一
 般相同條件下，SBA常較商業銀行為低(少則百
 分之十，多至百分之廿二左右即可)。(四)貸
 款購置旅館可分佈全國各地(筆者近日獲SBA將
 購買科羅拉多，新墨西哥州的旅館)不業銀行通
 常局限於社區附近(TERRITORY POLICY)或其分
 行鄰近社區。(五)一生中如已有SBA LOAN須俟
 還清後始可再申請SBA LOAN，商業銀行無此規定
 。歡迎讀者來電(713) 981-1808洽詢有關旅館
 購買出售或貸款事宜。(未完待續)



下一波旅館投資潮之研討

Prepare for the next wave of

our Lodging Industry Investment



Prepared by Gerald Wang 汪俊宇
President of VIC INN-TERNATIONAL CO

前言

我想借兩個，我個人經歷過的小故事，做個開場白。

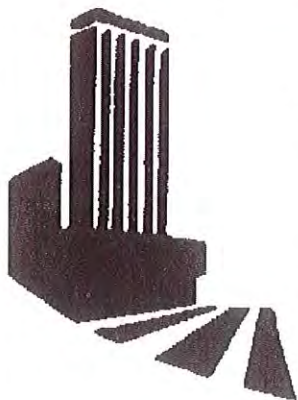
1989年我在公會當理事，亞美旅館公會（AAHOA）（Asian American Owners Association）正要成立，當時曾邀請我們公會參加，彼時之會長，詢問是否有任何理事願意飛到Atlanta Georgia 當時在Atlanta的天氣非常寒冷，而在L. A. 還是非常熱的的天氣，參加會議的除了我以外，尚有幾位印裔之發起人，和Day's Inn之總裁Mike Leven在會中我們討論過該組織之名稱，Logo 設計等，我對Logo之設計，由於像印度教之廟頂反對，以致設計為今日之Logo，當年印裔是由全美各地到此參加，僅有數人，但他們以驚人之團結力，尤其他們深感弱式團體之無力感，加以Mike 之大力支援，形成今日之規模，今年四月參加某年會，由各大公司捐出七十五萬美元及該集團有三佰萬元之實力，可見團結力之可觀。

第二例為在80年代末期，為了談一筆交易，我拜訪了一家地產公司，公司名稱為Hotel Investor Trust，公司在一個洛城北部的一個小城Woodland Hills 公司很小僅有老板及一個秘書，老板的桌上放滿了檔案，當時我知道其為信託公司，但不知甚為地產投資信託公司（Real Estate Investment Trust）（REIT），但在90年初期一個名叫Barry Sternlicht的人，稱著地產價格在低點之時，買下這家上市公司，以借殼上市之方法，將公司改名為今天之星木旅館集團（Starlodd Hotel & Resort Trust）。

Preface:

Before I am trying to get into the subject. I would like to share two stories of which will lead to my subject that I am going to cover.

In 1989, As the Director of Taiwan Innkeeper Association, Our Association has been contacted by a will formed Association called the Asian American Hotel Owners Association and like to have the participation from the same minority Hotel Owner Association like ours. At the time our then president had requested if anyone like to participate this meeting and see how much should we get involved. I thought this might not be a bad idea. So I fly to Atlanta of Georgia at my own expenses. I did not remember which month but I do remember it shouldn't be a Winter cause it is pretty hot in Los Angeles. But while I arrive there it is so chilly and windy that does not like a city in the south part of US. There are a few Indian friends along with Mike Leven at which time is the President of Day's Inn franchise. I am the only Taiwanese attend the meeting. We have a very opened discussed about a few subjects such as the name of the association, the logo design etc. I remember pretty well that I have certain objection on the logo design, cause the Capital A of the logo looks like the roof top of a Indian Temple I feel will not represent the meaning of Asian and the objection has been accepted and the log has been change to the current logo as we are seeing right now. Of course we did cover some other subject of which I am not remember. Our Indian friends is came from variou part of United



VIC INN-TERNATIONAL CO. 金龍旅館實業公司

* 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

Gerald Wang 汪俊宇 (323)268-8886

Pager: 626-301-7226 Fax: 626-446-4068

1455 Monterey Pass Rd., Suite #201, Monterey Park, CA 91754



**150單位Full Service Hotel
聯鎖大旅館**

近羅省，近高速公路，年收入近\$150萬
僅賣**\$8,900,000**



CORONA 69單位汽車旅館

高速公路，出入口處，收入高
僅售**\$3,800,000**



50單位HOTEL

近羅省，地段佳，具發展潛力
總價**\$1,800,000**



南加州179單位豪華套房旅館

地大3英畝，年收入餘200萬
僅售**\$15,000,000**

★ L.A. County 140單位Full Service Hotel地大近7英畝
年收入約150萬(包括餐廳) 僅售 **\$4,900,000**

世界上首富，顯少不是投資房地產，因其有用其他人的錢來賺錢之特性，而旅館投資則除了增值之好處外，亦因具投資之特色，其複雜及專業性亦較一般地產為高，每單位之售價亦較一般地產為低廉，在擁有其間每平方呎之回報率為各種地產投資之冠。金龍旅館26年的經驗，可為您提供買賣、顧問、管理、租賃等全方位之服務。

此家公司目前擁有，承租及管理之旅館共有748間旅館，約有廿二萬七千個睡房，而遍佈於全球79個國家，其中星木所擁有及承租，或有大股份之間數約有163家，管理277間其他308間旅館則收取聯鎖費。

這兩個故事，給我一個極大的啟事，一個有遠見之想法可在短短的十年左右，產生一個極大的結果。

其均是利用大家的力量，人才及資金所形成，而目前我們除了有南加州旅館同業公會，大洛杉磯旅館同業公會外，我們尚有兄弟會如休斯頓、台灣、台北、高雄等旅館公會，若能幫助其他之地區，成立旅館同業之兄弟會，其集結的力量將非常龐大，若我們能成立一個地產投資信託公司（REIT），以大家之力量集資，以專業之方式來管理旅館的資產予以擴充，其在十年後所產生之力量及效果將無可限量。

我將以精要之方式，將我的想法及計劃，解釋如下，以共有興趣之會友們來共同研究其可行性。



State and they have the vision to form this Association and feel the necessity to do so. And Mike Leven the only major sponsor that also have the vision to do so is help tremendously on the growth of this association. I have report to our President after my trip and due to the Head Office of the Association is at Atlanta, George and it is kind of far for me to show too much interest. With my busy schedule, I have to put this behind and forget about it. But recently again I attend this April Conference in Long Beach. It really surprise me and I respect their vision and persistent to make thing happen.

This growth is not a magic. After all the people behind this organization with their believe and willingness to make thing happened.

The second story of which happened around late of 80th. I visit a small office that locate at Woodland Hills, Ca. I spoke to the president of Hotel Investor Trust, a Real Estate Investment Trust Company that owned a few hotels and some land. Since I am a hotel broker and interested some the property they own. I made an appointment with him to see we can make any deal. I remember the office is crowded and filing is all over the office. What's happened is by the beginning of 90th while the hotel market is in such a disaster. A gentleman by the name of Barry Sternlicht using funds assembled through his investment fund bought Hotel Investors Trust and rename it Starwood Hotel and Resorts Trust. Today this small company portfolio included owned, leased, managed and franchised hotel totaling 748 hotels with approximately 227,000 rooms in 79 countries and is comprised of 163 hotels that owns or leases or in which Starwood has a majority equity interest (Substantially of which hotel Starwood also manages), 277 hotels managed by Starwood on behalf of third-party owners (including entities in which Starwood has a minority equity interest) and 308 hotels for which Starwood receives franchise fees.

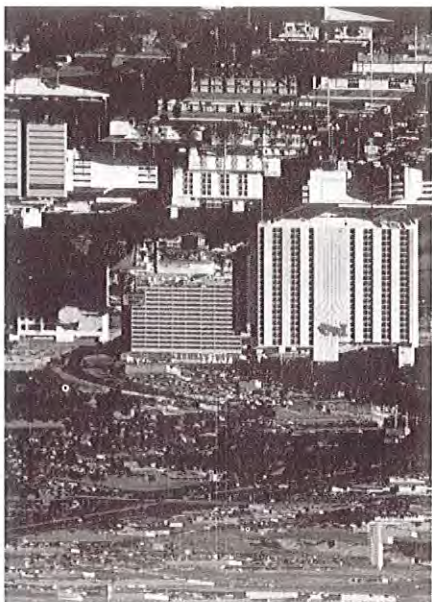
I in US around 80% of domestic hotel rooms is privately owned. About 20% is public traded of which approximately 55% are C corporation and approximately 45% are REIT (Real Estate Investment Trust). By the end of 2002 12 public traded lodging REITs had close to \$8 Billion worth of Lodging Properties with more than 200,000 hotel rooms. Please bear in mind that most of the REIT is either formed or active in the hotel market around the end of 80th or the beginning of 90th. You are talking about 1 decade to make such a major market share. The potential of this business is so incredible.

A, Background:

1. The Opportunity of REIT.

Both story told us the vision that is really make a tremendous different for such a short 10 year period of time.

Can we get together that do something and make something different and I think we can do that too. I would like to share some idea with every one and really need you feed back if you agree and correct me if I am wrong.



(1) The Opportunity of REIT 地產投資信託 (Real Estate Investment) (REIT), 所能產生之商機。

一、背景說明 (Background) :

在全美目前有百分之八十左右之旅館為私人所有，其餘百分之廿為上市旅館公司，而其中有百分之五十五為C級之股票上市公司，而其餘之百分之四十五為地產投資信託公司 (REIT) 所擁有到2002年，12家上市之地產投資信託公司之總資產為大約80億美元，請切記這些公司均在80年代末期或90年代初期才開始活躍起來，短短十年的時間，其發展的速度之快，絕非我們私人公司所能發展起來的。

在1960年美國國會通過地產投資信託法 (REIT ACT)，REIT剛開始成立時，其形態為一種地產類之信託基金，其目的為幫助一些小額投資者能投資到由專業管理公司，所管理之地產物業，具其資金像股票一樣，隨時可以買賣，可保有其流動性 (Liquidity) 但此法律強調的一點是此種地產收入，必須為一種被動性 (Passive) 的經營。

二、地產投資信託公司組成之基本要體 (Requirement of a Lodging REIT) :

1. 一般而言，地產投資講究槓桿原理 (Leverage)，亦即儘量用他人的金錢 (如銀行) 的錢來投資，但REIT之投資則必須保守一點，其規訂任何地產投資之借貸款額不能超過百分之五十。

2. 一個REIT的組成可以為一個協會，信託或公司組成。

3. 所有之收入均必須來自地產之投資，而且必須為一種被動的方式。

4. 其擁有人必須至少有一百人以上，並且不能有五個或更少的個人控制這個信託。

三、研討 (Brain Storming) :

從1992年七月至1996年12月，11家旅館投資信託公司上市，集資到10億美元，今天這些旅館投資信託公司之資產約為80億美元，我們是否可利用這種思路，集結我們公會或聯合其他姊妹會，來共襄盛舉，以我們第一代疊積之財力，加上第二代熟悉美國公司之運作，其中必有一些商機。

我想與各位分享一些我的想法，同時希望各位給我一些意見，不過我要在此強調，我並非此方面之專家，我的想法僅是個人之意見，?非要大家投資，而是與大家分享一些想法，您若有興趣可打電話給我，323-268-8886，傳真給我626-446-4068，或E-Mail給我vicinn8@hotmail.com。

(2) 構想及組織之構思 (Ideal & Road Map) : 請參考下圖 (Diagram I)

A. 成立投資籌備會 (Initial an Investment Committee) :

1. 投資者：有投資意願者
2. 專業投資家：必須有投資組成REIT之經驗及知識，
3. 集資者：有能力籌款者。
4. 有興趣者：對此投資計劃有興趣者。

一個最好之投資籌備會，其成員必須具備財力籌款能力和有一些有關REIT方面之一般概念，此原始之投資籌備會，將佔有極重要之角色，其籌款能力及經驗將可決定未來之成功契機，而籌備會之籌款成員，將可組成未來基金之董事會，再由董事會來選擇及組成經營團隊。

B. 經營團隊之組成 (Established on Initial Psdfessional Team)

一個有經驗之經營團隊在董事會組成之同時予以尋及組成，以成為全體團隊之一環。

In 1960 congress passed the Real Estate Investment Trust Act (REIT Act). REIT intended to be the real estate industry's version of Mutual Funds of which is permitting small investor to participate large professional managed real estate project while maintaining liquidity. The Act also make sure that REIT remain passive.

B. Requirement of a Lodging REIT:

1. Typically Real Estate Investment has been highly leveraged. But the REIT bylaw required less leveraged the levels of debt may not be more then 50%.
2. A REIT can be a Association, Trust, or a Corporation.
3. With all the income is come from the Real Estate Asset and has to be in the form of passive income.
4. The ownership has to be a diverse ownership with minimum 100 people holding beneficial interest and with no group with 5 or fewer individual control the majority interest in the entity.
5. Must distribute to the shareholder minimum 95% of the taxable income every year.

The dividend paid to the shareholder will be permitted to be tax deductible to avoid double taxation if they meet the above requirement.

Please bear in mind that a hotel income will not consider a rent due to the hotel operating income is an operating business hence the income became an active income instead of passive income. In order to prevent the hotel income consider as an active income, We can establish a separate paper-clip REIT that lease the hotel from the REIT landlord. (In December 17, 1999. President Clinton signed a law called the REIT Modernization Act of which permitted a REIT to own 100% of a taxable subsidiary to lease their hotel operation of which create a lot of flexibility for the REIT to control their asset.

1. 投資銀行家 (Experienced Investment Banker) :

一個投資銀行家，必須有足夠之經驗，在提出投資白皮書時，能詳細的列出一個有法源之投資計劃，以便讓投資者閱讀此皮皮書必須詳列投資者之權利及義務，此投資銀行家必須有經驗，而且當我們在選擇時，必須查清楚其背景，可信度等，因為在未來他將責任很大，亦可決定我們投資之成敗。

2. 經營旅館之團隊 (Experienced Hotel Management Staff) :

此團隊必須有足夠之經驗，同時要能有極節省及有效率之方式來經營，團隊中之成員，亦可能為我們自己的團隊以後將此團隊成立一個新的經營的REIT，亦便向投資的REIT來承租旅館。

3. 會計師團隊 (Accountant & CPA) :

此團隊必須有極強之會計、財務及稽查之背景，同時要有數字及生意之Sense，此組人員亦可在未來選出一個做REIT之財務主管 (Chief Financial Officer)。



C. Brain Storming:

Between July of 1992 and December of 1996 11 hotel REITs have been gone public raising over 1 Billion of capital. Today the REIT lodging industry growing to be \$8 Billion strong. Can we do the same thing with our association. With our accumulation of asset from the first generation years hard work and the new generations education background with no language barrier. Are we seeing the opportunity to grow through the establish a REIT by our association or any other similar organization.

I would like to share some of my thoughts and idea with you to see if we can make something happen. Please bear in mind that all of this just some thought it is not a public offering. No representation whatsoever is existed in this topic. But I do welcome any comments that we can open for discussion. You can reach me at VICINN8@hotmail.com fax to me at 626-446-4068 or call me at 323-268-8886

2. Ideal and Roadmap:

A. Initial an Investment Committee:

An initial investment committee must be established in order to get this project going. This committee must consist of the following:

- 1. Investors:** That have the interest to invest.
- 2. Experience Professional:** Have the know how on REIT.
- 3. Fund Raiser:** Those who have the ability to raise funds.
- 4. Interested Parties:** Whoever that have the interest of this project.

The perfect teams would be those persons that have the financial strength, ability to raise fund, and the general knowledge of REIT. This initial investment group is so critical that depend on the amount of fund raise commitment. A initial Board Committee will be established. That will lead to the selection of professional teams mentioned below.

4. 旅館投資專家 (Lodging Investment Specialist) :

此團隊必須對旅館有極深入之了解，同時要有能力看出旅館投資之潛力，此團隊可在未來產生開發及購買方面之副總裁 (Vice President of Development & Acquisition)。

5. 地產律師 (R. E. Attorney) :

必須找到一個律師或律師團，能對我們REIT的結構，投資個案法律上之合法性研究，提供建議，此團隊必須有經驗及收費合理。

6. 稅務律師 (Tax Attorney) :

此律師團亦極為重要，因為REIT的投資亦牽涉到不少有關省稅上之問題。

當我在選擇這些成員，必須對其背景、經驗及其高水準之道德標準做非常仔細之調查，當然其願意去投資亦將表現其對此REIT之信心，將為我們優先錄取。

C. 啟動門計劃之策略 (Strategy to Start The Project) :

我們將有以下兩種選擇：

1. 購買現成之地產投資信託公司 (Buying the Existing REIT)，不論其大小，投資之表現如何，均可考慮，其優點為減少我們成立一個新的REIT所要花的時間，以及新成立之REIT將無任何經驗和成績去吸收資金，但我們必須做評估，尤其在潛力及任何潛在的冒險可能性。

2. 成立新的地產投資信託公司 (Initial a New REIT)，我們亦有可能自己成立一個新的REIT，先買幾個旅館，把他好好經營，以便提供投資者一些信心，當我們之經營成績愈做愈好時，再等機會上市。

B. Established an Initial Professional Teams:

An experienced team need to be established of which must consist the following:

1. Experienced Investment Banker: To established an Offering Memorandum to detailing this offering complete cover the subject with both the legal and ethic requirement in order to raise fund to initial this project. The background on both the experience, track report need to be thoroughly checked. Due to there are tremendous amount of fund involved and the responsibility to all investors.

2. Experienced Hotel Management Staff: A track record of performance especially on lean and mean management skill is required. This team may lead to establish the subsidiary REIT lessee.

3. Accountant and CPA: Strong knowledge of accounting, financial, audit etc. To make sure accurate booking, record keeping, must strong on number and sense of business. The person can be Chief Financial Officer for the new REIT.

4. Lodging Investment Specialist: This person or group has to have the thorough experience on the market and the ability to see the potential of investment, potential candidate of future Vice President of Development and Acquisition.

5. RE Attorney: Must be experience that make sure the legality, due diligent of each transaction. Be able to well and carefully structure or organize our organization to make sure its legality.

6. Tax Attorney: This is also very important due to the nature of the investment and the tax free structure.

Each person need to be thoroughly checked to make sure the high level standard of moral character, credibility and experience in order to protect the interest of the investor.

D. 集資 (Raising Fund) :

1. 第一階段 (種子資金) Stage I (Seed Money) :

(1) 由於REIT要求每個REIT必須有至少100位投資者，我們需找到100個投資者，每人投資至少\$100,000，一則我們最少可籌到\$10,000,000，當然若能籌到\$50,000,000至\$100,000,000更為理想。

(2) 我想亦有可能把現有自己所有旅館放入當做投資亦有可能，但其估值需予以保守估計，或予以出售再以現金加股。

2. 第二階段 (公共資金) Stage II (Public Fund) :

當我們籌足了種子資金，在基金穩建而成長的速度下，將有可能吸收到華爾街之資金，若如是則我們的成長將快速發展。

E. 經營策略 (The Management Strategy) :

若我們的計劃能得以開始 (此為最難的部份)，則接下來的部份，則我們將有很重之責任，我們必須有本領將此基金發展成有利潤及成功之企業，以下幾個建議以供參考。

C. Strategy to Start the Project:

We have the option to do either of the following:

1. Buying the existing REIT: Small or large, underperforming or well performed. The benefit of this is to reduce the time to establish a new REIT without any track record. But in the meantime, we have to make sure the potential and any hidden risk that might encounter.

2. Initial a new REIT: Could be a private held entity and to purchase a few hotels running with a successful track record to prove the strength of our group once there are good profit and proven record showing then we can on go public.

D. Raising Funds:

1. Stage I: Seed Money:

a. Due to the REIT required a minimum of 100 people with \$100,000 minimum investment per investor to begin with we can raise minimum of \$10,000,000. And our target can be between \$50,000,000 to \$100,000,000 initial capital raise.





1. 投資策略必須保守，穩健但亦需能見到機會時能迅速反應。
2. 必須確認投資目標，已有好的回收或能加以改變，經營形式後而能在短時間之內產生利潤。
3. 必須以高經營標準，以強大之行動能力精簡的經營方式達到最大的利潤結果。

F. 目標時機 (Timing) :

1. 第一階段 (6/03 to 12/03) (Stage I) :
初步計劃及研發階段，此階段將收集所有的資料，同時做完整及詳細之規劃。
2. 第二階段 (01/04-03/04) ——此時為集資階段，您可用資料或旅館當投資。
3. 第三階段 (03/04以後) ——此時需組織股東董事會，同時規劃經營團隊，此時必須全速進行。

b. You can put your Motel/Hotel property into the project as the part of the REIT property but the value need to be conservative evaluate for the benefit of the investor or to the public to inject as the cash investment.

2. Stage II: Public Fund:

Once the performance of our REIT is established it will attract public fund such as Pension Fund due to the special feature of Tax incentive structure of which will make our REIT growing rapidly.

E. The Management Strategy:

1. Need to be conservative on the target but act promptly with good opportunity.
2. Make sure either there is a strong cash flow to begin with or re-positioning the property and established a cash flow in a short period of time.
3. Make sure high standard of management with strong marketing and cutting edge performance.

F. Timing:

1. Stage I (From 06/03 to 12/03) Initial planning and research stage. Collect all the information and planning for detail process.
2. Stage II (From 01/04 to 03/04) - Stage of funding raising.
3. Stage III (03/04 and there on) - Establish a Director of a Board of REIT and prepare for a management team and Project get going.

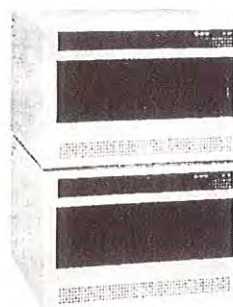
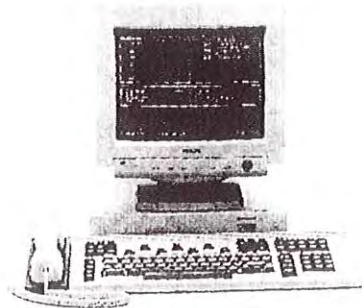
I am foresee that the general performance of hotel will reach the bottom no later then the end of December, 2004. By that time there will be no more sound or profitable investment opportunity at the below market price. If we do not start the initial stage of planning, we will miss the chance and we might wait for another 20 years to have the same opportunity.

VICOMPTTEL

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

我個人認為市場將在12/04年以前反彈，到時將無任何低於市價且有利潤之投資機會，若我們現在不開始初步投資計劃，將無法趕上這股投資潮，而下一波可能要再等20年。

G. 投資REIT之好處 (Benefit of REIT Investment) :

1. 成立我們自己的REIT以後，由於我們可以籌到鉅額之資金，將可以投資大型旅館，或旅館公司，同時亦可和其他大型之REIT競爭，我們的投資格局將向走一大步。

2. 將可進攻一些主流投資者可進入之極佳大型買賣，且能以較之低價格購得。

3. 將可能買到一個整個旅館公司，連鎖公司或其他大型經營公司，或合併其他旅館公司機會將更多。

H. 對投資者而言 (To Investor) :

如同任何一種投資，均將有一定的風險，您必須自己做一個小心之評估再決定是否要投資，因為雖然有機會賺到錢，亦可能血本無歸。

I. 投資策略 (Investment Strategy) :

當我們組成我們自己的REIT以後，我們將是市場上的新手，我們必須有競爭力並對其他之REIT上有所區格，我們的營業及經營團隊，必須拿最少之薪水或分紅，但均有購買權（以一定之價格），您的回收，將是股票之增值，我們必須以謹慎而有遠見之方式來達到最高營運之結果，每一筆投資計劃必須予以仔細評估，當然無人能保證成功，但當我們發現問題時，不是馬上予以改進，就是快速予以出售。

以上拉拉雜雜，希望能予以指教。

G. Benefit of REIT Investment:

1. With the formation of our own REIT, due to the ability to access huge source of fund we will have the opportunity to get the opportunity that otherwise is not available to us. And we can compete with other REIT.

2. Can play a major deal that have greater potential at below market price.

3. Can purchase a whole hotel company, chain or other management company. Or merge other hotel company.

H. For Investor:

Like any other kind of investment. There are possible risk involved with newly established REIT. Please do your own due diligent. And if you are interested. Please just invest a very minor portion of your capital cause you might lost your investment.

I. Investment Strategy:

Once our REIT established. For sure we are a new kids in town and we have to be something different. All Directors and/or the professional management teams must take minimum salary and minimum profit sharing but have the option to purchase the stock. The reward would the appreciation value of the stock. In order to do so. We need to make sure each step of our investment is well planned with vision to turn around. We have to have an exception performance on each project. A thorough due diligent is required but need a fast response on each deal. Of course there is no guarantee of the success of each transaction. We need to find the solution to improve each deal and dump the deal that is not curable.

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。



寧靜

尊貴性、稀少性、及特殊性是精品旅館的特色之一，藉由不同類型的旅館，體驗不同的生活文化，是感受品味的最佳方式。有著量身訂做與別出心裁的服務模式，一股獨我風格的極致享受正在悄悄蔓延。

肚子飢腸轆轆，不假思索地直奔街上熟悉的速食店解決；想逛街購物，百貨公司和連鎖大賣場的貨色齊全；但是說到出國旅行，自然而然會選擇國際連鎖星級飯店……。

獨一無二的鮮明感受

這樣的消費模式，您絕對不陌生；連鎖品牌提供現代人難以企及的便利，國際連鎖品牌有時如同品質保證的同義詞。所以，很多人出國旅行、洽公，總是選擇同一家或不同的星級飯店，飯店有多種餐飲選擇，還有游泳池、健身房、甚至私人海灘……，可以滿足絕大多數人的需要。

不過，大飯店一如大型連鎖百貨公司；動輒數百間客房，容納上千客人，還得對消費者住宿、用餐、購物……等不同需求。只是，星級飯店的制式設備和點到為止的服務品質，對重視生活享受和品味的金字塔頂級的消費者來說，顯然力有未逮，所幸「精品旅館」（Boutique Hotel）填補了這項缺憾。

Boutique Hotel

什麼是精品旅館？「個性化、品味獨具、細膩服務」勉強可以文字形容其表相，但是，有機會進住精品飯店會有更深刻感受；彷彿初識一位新朋友，個性鮮活、重視生活品味，且獨一無二。

設計概念源於旅館個性

「風格」與「品味」是精品旅館的共通語言，大至建築，小至浴室水龍頭，都可領略一二。其中，旅館建築與空間設計最能塑造其「個性」（Personality），有些精品旅館本身就極具歷史意義，例如位於紐約54街的「Hotel California」創立於1920年，被喻為「紐約最小、卻最棒的飯店」之一，精緻卻私密的空間是電影明星、政商名流、藝術家的首選，飯店1樓的「Monkey Bar」更是紐約夜生活地標。

距離香榭大道數步之遙的巴黎「Ely see Hotel」也以其奢華情調、純粹法式血統，吸引品味獨具的住客。

位於東京都心的Park Hyatt，位於52層商業大樓的最上層14樓，窗外視野令人震懾，再加上豐富的藝術蒐藏，和精心打造藏書齊全的圖書館，都使其聲名大噪。空間設計是每間精品旅館極力鋪陳的基調，其中刻意打造人文氣質與品味，卻又堅持低調不張揚。1998年冬Starwood集團成立的「W Hotel」便是精品旅館的翹楚，以豐富多元，不拘泥形式的設計風格著稱，其中位於聯合廣場的W Hotel即由知名建築師David Rockwell跨刀力作。曼哈頓的Library Hotel以圖書為主題，每層樓、每間房都與書有關，60間客房都依主題裝飾，噱頭十足。試想住8樓文學樓層的「情色文學套房」，會是怎樣的趣味？



軟硬兼具的量身服務

除了精緻設計，提供一夜好眠的客房更是驚艷重點。床組床單枕頭均為量身訂做，鴨絨床墊、百分百埃及棉的床單被套，還有設計師沙發、傢飾，更有貼心的無聲冰箱、無聲馬桶。在「W Hotel」客房裡，還為您準備了自創品牌的咖啡豆為您準備。因應客層的即時聯繫需求，精品旅館更重視科技服務，包括寬頻上網、傳真機、無線科技……，都是基本配備。同時，工作、旅行也不忘娛樂放鬆，個人影音設備更是完善，一項也不少。三更半夜突然需要1台雷射印表機？沒問題！精品旅館一樣有辦法解決。

若您認為精品旅館只是就硬體設備做文章，那就錯了！精品旅館引以為傲的往往是那體貼入微的服務，房客想到的，沒想到的，精品旅館均需事先設想。在這裡，「賓至如歸」（Make yourself at home）不是口號，服務人員可以叫得出客人名字，或提供24小時的管家服務，有著星級飯店難以比擬的心情味，更營造出一種居家的感覺。

至於精品旅館的地點，不少都是「大隱隱於市」，身處繁華熱鬧的市中心，給與客人便捷，舊金山知名的Bedford Hotel以大膽、現代的設計聞名，藍色和薰衣草的紫色正是飯店的基調，這兒距離聯合廣場只有3個街口，購物、用餐都步行可達。儘管位處金地段，不過一進入飯店，頓時與外界喧囂隔離，對於鍾精品旅館的客層，個人隱私是絕對必要的，所以某些精品旅館全僅供房客使用，外客難以窺究竟；或須以鑰匙或房卡方能啟動電梯上下確保穩私。

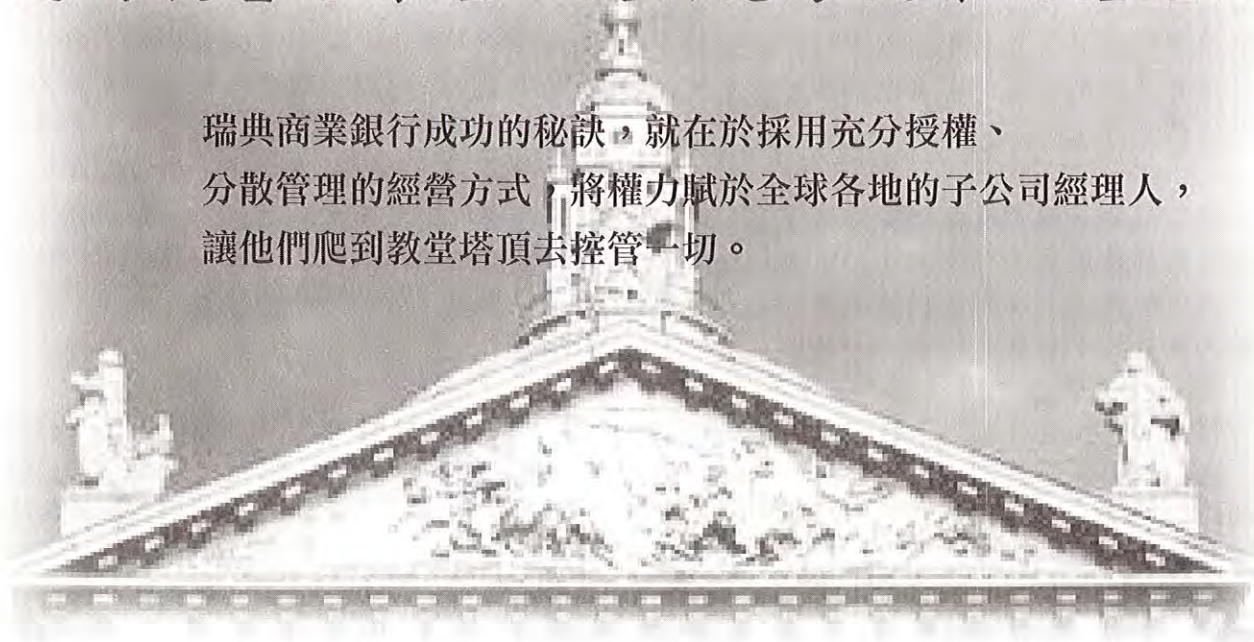
目前台灣新興的精品旅館也率先採行「全館空間房客專用」，在公共空間內，正如自般自在、無壓。所以客人回到旅館，Lobby沙發上把公事包一擺，走到吧台，倒杯咖啡，完全和回到自己客廳一樣無拘無束。

在台北，這樣為個人量身訂做的住宿型態也隱然成形，部分老飯店重新改裝，或積極建立全新自我品牌，在在顯示「精品旅館」已成為商務人士、品味雅痞的新歡。可預見精品旅館在台灣，不止是新話題，也將成為代表尊榮的休閒新潮流。



運用教堂塔原理，做個充分授權的經理人

瑞典商業銀行成功的秘訣，就在於採用充分授權、分散管理的經營方式，將權力賦於全球各地的子公司經理人，讓他們爬到教堂塔頂去控管一切。



王為勤

瑞典商業銀行 (Svenska Handelsbanken) 是首批進入中國建立代表處的外資銀行之一，在中國建立了二十年良好的信貸額度機制，並且多年來與國家外匯管理局有著良好合作關係。在瑞典，瑞典商業銀行也是最成功的銀行，不僅設有職員分紅基金，更創下了八萬六千名股東最高的股票收益率，經營的成功秘訣，乃採用一種充分授權、分散管理的經營方式，也就是總行把權力賦於全球各地的子公司經理人。

在中古時期的莊園社會，教堂是人們信仰、傳遞信息、交流情感的重要場所，教堂塔頂更是鳥瞰全市、保護莊園的制高點，如果運用此教堂塔原理，分行經理可以到塔頂去觀察銀行所有的客戶，掌握客戶最充分的信息資源，他可以在第一時間聽到所有客戶資金往來的情形，該給公司多少的貸款額度，完全由分行經理決定、控制，分行經理擁有決定重大事情的權利，中間減少了透過總行備、核准的時間成本，實際上，總部無法比分行經理更了解客戶的狀況。

奇美企業的釣魚管理

充分授權給下屬執行的台灣企業，奇美企業算是其中之一，若比起其他每天忙得焦頭爛額的經營者，奇美實業的創辦人許文龍，在一個星期之中就有四天都是到台灣南端海岸或水庫釣魚，很少把大量時間花在處理公事上。他處理經營事業有如釣魚，只是緊抓著手裡的釣竿，任憑水裡的魚兒游動或上鉤，許文龍只緊抓住重要的幾點經營原則，例如生產產品政策、投資擴廠的評估、重要的人事升遷，其他的全部充分授權給經理人，奇美事業之所以能在市場壯大，與許文龍的經營作風有很大的關係。



充分授權的原則

充分授權價值，在於鼓勵下屬提供創意、充分表現的機會，然而，在激勵機制中的授權過程，也不是讓員工無的放矢的盲目進行，具體來說，可分為幾個重點：

一、 評估風險，逐步授權：在授權之前，經營者應該充分評估風險，可以先交付下屬一些風險小的權力，隨後依下屬的表現再逐漸加大風險和權力範圍，直到下屬真能獨當一面為止。

二、 權責相符，從旁協助：授權不單只是給予權力，也要給與同等的責任與任務，才可以評估下屬的績效狀況。有的公司給下屬的責大過於權，把下屬累得半死使工作難以拓展，權大過於責，更可能形成權力重疊、爭功諉過的情形，權責化分過與不及都不好。再者，授權也絕非給下屬一根釣竿而已，而是要教他如何釣魚，通過上級協旁的指導與監督，才能使下屬在工作中成長，從工作中的被認同而實現自我的價值。

三、 用人不疑，責任自負：有些上級以為授權是把權利下放，一旦失去權力就要不回，也管不動屬下了，因此連一顆螺絲釘也不放過，凡事事必躬親的結果導致沒有時間去思考，有些經理人怕下屬做不好，不斷地干預下屬的工作，非緊盯著下屬進度不可，一旦下屬失了工作自主權，就容易養成依賴心理，下屬也不願承擔相對應的責任，導致工作效率下降，相信這絕對不是企業所樂見的。

因此，授權者應該了解一件事，充分授權是為了企業而非為了個人，獨攬大權非個人痛快而已，唯有釋出小權才能掌握大權，當組織愈龐大，授權就愈重要，管理者應儘量少扮演人人眼中生畏的大家長，使每一位員工都能充分發揮自己的聰明才幹，而非上屬？頤指氣使的跑腿小弟，授權者適時的退一步，或許可以得到更多。



華僑保險

Cal Overseas

LIC. #OB 14259 INSURANCE SERVICES



東區專線：

626-855-9401

2233 S. Hacienda Blvd., #206, Hacienda Heights, CA 91745

橙縣專線：

714-635-0553

旅遊資訊專欄

98 妳是容易被騙的女遊族嗎？

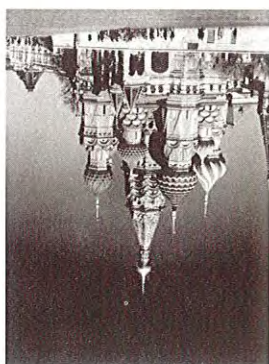
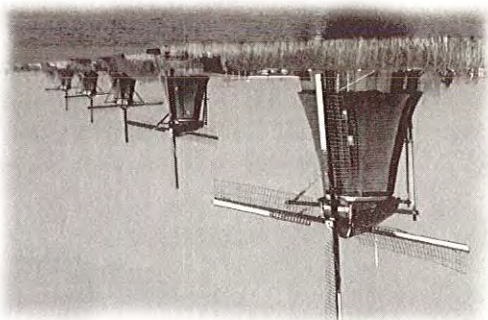
100 詩遊荷蘭

104 日本之旅

106 糟了！護照掉了怎麼辦？

108 俄羅斯驚歎號！

110 危機四伏 旅行怎樣保平安？



你是容易被騙的台灣遊族嗎？

許斐莉

歐洲文明城市 偷拐騙並未絕跡

王瑤琴提醒台灣遊族，萬一自己的防衛心也隨之鬆散，反而會讓對方產生錯誤認知，即使是共進一餐或是萍水相逢同遊，也會讓對方誤會為妳認可接下來的舉動，不可不慎。

每年寒暑假必定自助遊歐的小學教師鍾家，

認為歐洲的大都市及港口城市危險度都偏高，必須特別留意移民、販毒者及奇怪的人。她就曾在搭乘地鐵、火車及熱鬧的廣場上被跟蹤及搭訕。「許多不懷意好意的人一看就知道。」她認為，女性自助旅行時即使有伴，一旦落單或在人煙稀少處仍要擔心，萬一發現苗頭不對，絕對要往人多的地方走，並且暗示對方妳的旅伴馬上會來和妳回合。

成分在。

王瑤琴在回教國家就曾遇過陌生男子搭訕或以肢體騷擾的情況，她認為，這和回教國家男子習於視女性為私有財產有極大的關係。弔詭的是，回教男子通常不敢公然騷擾本國女性，也不會對穿著清涼的西方遊族毛手毛腳；而且，他們往往不覺得這樣的言行舉止帶有騷擾的成分在。

回教國家男性 列入特別留心對象

有豐富自助旅行經驗的旅遊作家王瑤琴與鍾家都認為，受到日本女性開放作風的影響，許多台灣女性在國外旅行時，難免都被貼上一種錯誤標籤，以為亞洲女性普遍可以接受開放式的性關係。為了避免不幸發生，最保險的辦法就是提高警覺——寧可放棄交異國朋友的機會，也不可讓防衛心有所鬆懈。





王瑤琴則在東歐碰過許多騙子，假扮為警察、查票員或行李轉運者，藉故騙觀光客交出護照或行李寄存櫃的鑰匙。此時務必提高警覺，或藉口護照不在身邊，切勿輕易將最重要的東西交到陌生人手。上。

出發前做功課 謹防身旁陌生人

在防身技巧上，王瑤琴建議，愈到偏遠冷門的地方旅行，愈要住好的飯店，這樣可以降低與閒雜人等接觸的機會。此外，出發前做點功課，多打聽旅遊地的風土民情，可以避免因不必要的誤解而予陌生男子可乘之機。

鍾家萱則提供一個最聰明的笨方法：萬一有人搭訕，最好的擺脫方式就是假裝聽不懂，不論對方以各種語言威脅利誘，不搭理對方就是最聰明的保身之策。

單身女性出遊，不論是三五成群或隻身活動，一定要注意陌生人的眼神；在天未暗前即要盤算好入夜後的安身之處；萬一真的得一個人行動，務必留意是否有人盯梢，也不要將所有錢財及證件交由旅伴保管，以免落單時叫天天不應、叫地地不靈。

被騙指數測驗

許多台灣女性對自助旅行懷抱著過度浪漫的想望，但因防犯不周而吃虧上當的事時有所聞，妳是容易受騙的女遊族嗎？試著回答以下十個問題，就可以知道妳的「被騙指數」。

- 1 陌生男子來搭訕時，心中會暗自竊喜？
- 2 極度嚮往異國戀情，甚至不排斥發生一夜情？
- 3 被誤認為日本人也不以為意？
- 4 很容易對陌生人談論私生活或私人背景資料？
- 5 對人總是懷抱善意，很少思考對方示好的動機為何？
- 6 有人問路總是當仁不讓，願意為對方帶路？
- 7 神經大條，在陌生地點活動時很少注意身邊是否有人跟蹤？
- 8 天不怕地不怕，認為倒楣的事絕對不會發生在自己身上？
- 9 喜歡貪小便宜，會相信陌生人提供的便宜購物或住宿情報？
- 10 平常在台灣就經常被陌生人騙？

如果以上的題目，妳的回答有5題以上是「是的」，請當心，妳已經屬於自助旅行被騙族的高危險群！

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。

詩遊荷蘭

詩妍

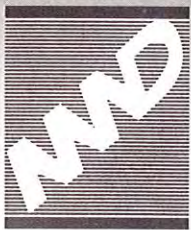
極大部分的時間裡，荷蘭天氣只能這樣形容——惡名昭彰、難以捉摸、就像無可理喻的女人壞脾氣。在余光中先生所譯的梵谷傳裡——梵谷就曾在與弟弟西奧往返的信件中提及：「離開荷蘭以前，我一直不曉得世界上有樣東西叫太陽。」這樣的形容雖誇張，但的確反映部分真實。尤其冬天，見不到太陽就算了，還常常狂風暴雨，真是折騰人。

在鬱金香熱這本書中，黃金時代的荷蘭被描述為「鮮少有國家像荷蘭共和國這樣『缺乏』肥沃的土壤、迷人的鄉村與宜人的氣候；從南方飽受戰爭摧殘的焦土到北方省份遍佈的泥炭沼，實在看不出這塊土地有任何希望。」；英國大使譚波(Temple)則說：「這裡的空氣如果不是因為降霜而清明，就會一直霧靄迷濛，天氣則是『狂暴且出乎意料』。」另外，還曾有一個英國人以極輕蔑的口吻形容荷蘭為「遍地沼澤……世界的屁股。」當天氣真的差到極點，忍無可忍時，可以想像任何壞的形容詞，甚至髒話，隨時都會脫口而出。

每年10月到隔年4月，如果荷蘭哪一天不颶風不下雨，陽光突然露臉，那可是振奮人心、可喜可賀的大新聞。但受到不同氣候系統的影響，有陽光不代表溫度就此回升——如果萬里無雲，系統肯定來自西伯利亞，氣溫會down到最低點，如果被戶外陽光普照的假象給騙了，穿得美美短短的迷你裙出門，結果必然是冷得直打哆嗦、隔天鼻水直流；千萬別埋怨天空籠罩著灰暗厚重的雲層，因為，沒有clear sky，氣溫就不會低到不能忍受的地步。

來荷蘭不到一年，雨傘不知道已經用壞幾把，不蓋你，荷蘭的雨是垂直迎面打在身上；風至少是台灣中度颱風、撐不撐雨傘都無所謂、老先生要找根電線桿抱住的程度，如果此時把閣樓的窗戶朝上打開，即使只是小小縫細，也會覺得整棟房子搖晃得厲害。(不同的是，這樣的天气，在台灣我們可以放颱風假啊！)一直想不透的是，這樣惡劣的天气，竟然還有許多人穿著雨衣，在大雨滂沱中，奮力地逆風騎腳踏車，換作是我，早就被風吹走了！





新像室內設計公司

Nu-Way Design Center

專精：旅館・豪華住宅、高級大樓之窗簾、床罩、地毯、裝飾品等



！專利產品！

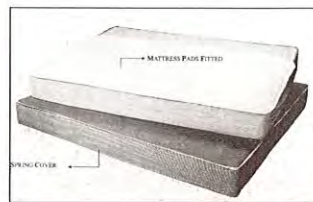
旅館浴缸專用防滑劑

使用一次五年保證，可為旅館業節省大量浴缸維護費及避免住客滑倒傷害所造成的不必要訴訟及金錢損失。

全美華人最大窗簾床罩批發公司



- ▶ 專精高級旅館、百萬豪華住宅、整體設計，積數十年經驗，是唯一深獲旅館業及建築師同業青睞的華人公司、竭誠歡迎參觀樣品屋、在 5 Fwy 與 91 Fwy 邊。
- ▶ 免費估價、安裝。
- ▶ 自設工廠，價格保證比任何美國公司都便宜



- ▶ 備有大量精緻油畫、義大利精品磁器、各種旅館裝飾品、窗簾、地毯、床墊罩。全部以批發價優惠全美旅館業。

24小時免費電話〔歡迎洽詢或比價〕

1-800-273-0009

E-Mail: nuwaydesign@yahoo.com

Web site: www.nuwaydesigncenter.com



7920 Orangethorpe Ave., Buena Park, CA 90621

還好，糟糕的天氣從4月開始轉變。儘管料峭春寒，氣溫平均仍在攝氏10度上下，可是，春天溫暖可愛的陽光足以讓人忘卻所有的不愉快。所以，4到6月，百花齊放的季節，是拜訪荷蘭的最佳時候。但是，4到10月，氣候仍舊不穩定，一天之內可能會經歷春夏秋冬，早上氣溫攝氏20度，晚上可能只有7、8度；如果天氣連續好三天，第四天氣溫必定陡降，這就好像我們說的股市定律，股市連漲三天，再來必逢解套賣壓。我曾聽過一個相當不可思議的故事，幾年前8月份的某一天，上午是艷陽天，下午氣溫只剩下4度，晚上竟然飄雪！

荷蘭人喜歡用諷刺、自我調侃的語氣說，「在荷蘭，如果你哪一天偷懶或是心情特好，憑直覺認為天氣整天都會很nice，不想帶外套、雨具，你肯定會被忽冷忽熱、陰晴不定的天氣給氣死。」他們還說，「戴太陽眼鏡超麻煩，因為，一戴上去，太陽就不見了，一摘下來，陽光又非常刺眼。脫脫戴戴，手忙腳亂，屢試不爽！」

這裡的夏天和台灣一樣，氣溫也是直衝攝氏30度，但，不同的是，荷蘭所有大眾交通工具都只有暖氣沒有冷氣。你能想像嗎？擠得像沙丁魚一樣的地鐵車箱，沒有空調，只有幾扇氣窗勉強發揮散熱功能，汗流浹背的我，實在沒辦法想像這是先進國家。



荷蘭抵禦嚴寒面面俱到，不過，對酷熱不是置之不理、就是束手無策。說來或許你不相信，今年入夏荷蘭第一次氣溫上升到30度當天，竟然有許多火車誤點，甚至停駛，許多站務人員在車站裡忙進忙出，大吼大叫，新聞傳來，說明原因不是別的，正是 "heat" 惹得禍。天氣一熱，荷蘭人和機器通通秀逗！「

天氣好的時候」（所謂宜人的天氣比例極低，所以，一定要及時行樂，否則，包准你捶胸頓足，後悔莫及。天氣暖和又有陽光時，許多荷蘭人不管三七二十一，直衝海邊，要不然，錯過今天，明天又是shitty weather，要等下一個一樣的好天氣，可能又要好幾個禮拜），我喜歡在夏天的傍晚，踩著腳踏車或是散步到住家附近的大湖邊，和許多一起慢跑、溜直排輪、溜狗的夥伴們，一塊兒享受涼爽舒適的微風，看著沙灘上小朋友們戲水、大朋友們烤肉的闔家歡樂；欣賞晚上10點鐘太陽西沉、彩霞滿天的景色；欣賞湖面人們乘帆船、划獨木舟的悠閒。

好像可以這麼說：上帝把荷蘭一年美好的時刻通通集中在夏天的某幾天，所以讓白晝特別長，以彌補其他時候的又陰又濕又冷——荷蘭人也因此特別珍惜這段時光，戶外活動紛紛出籠。

不蓋你，許多荷蘭人想要離開這個國度的原因，不是治安不好，不是福利不好，而是天氣不好——或許你無法想像，但住在這裡一陣子，我能體會，這是非常充分的理由！



CEMTEX

Draperies and Bedspread Supplier

Custom Made Service at Ready Made Price

CUSTOM MADE SERVICE AT READY MADE PRICE

Over TEN Years Experience



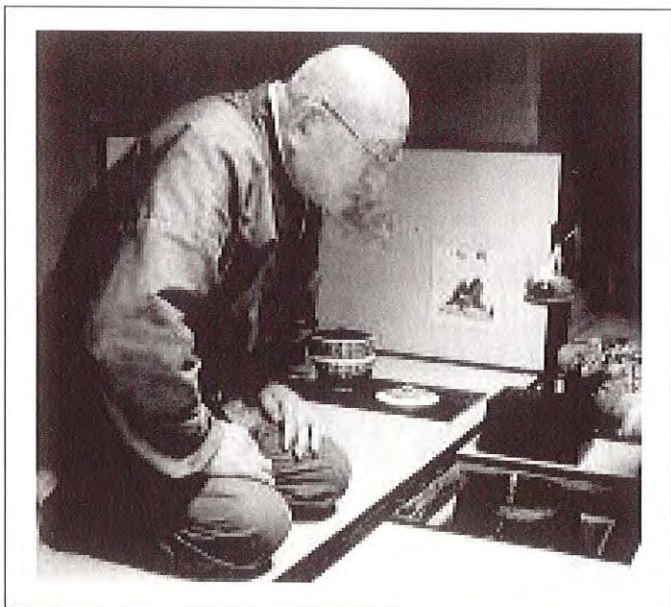
工廠直營供應旅館各式窗簾、床罩

www.cemtexfabrics.com

Call: (626) 309-9586; (626) 379-0799

Fax: (626) 287-5715

E-mail: cemtex@sbcglobal.net



茶

蕭敏慧

茶道、和果子正流行

日本之旅



到日本玩，還要動手做？沒錯！體驗之旅正流行，學茶道、做和果子、人偶…隨你挑，一趟日本的豐富之旅不但要眼觀、耳聽，還要動手做。從做的過程，可以認識日本的歷史典故、風土民情，還可體驗日本人的做事精神，所引發的內心悸動，比山水風光印象更久遠。

日人在各風景旅遊景點推展體驗之旅的多樣性，幾乎無所不包。下田種馬鈴薯、採蘆筍，河邊洗沙金，牧場做奶油，百年老店製和果子、八橋餅、彩繪人形木偶、吉祥紅牛、做和紙、學茶道…應有盡有。

茶道體驗》一步一規矩 心靜最重要

以日人發揚光大的茶道為例，在京都的高台寺及哲學之道旁的茶道私塾都可體驗，但情味不同。高台寺是日本戰國時代梶雄豐臣秀吉妻子北政所為紀念亡夫所建，傍山的寺堂亭台園林扶疏，夜間並開放參拜和茶會活動。

參與茶會時，遊客先被引到榻榻米的會客室，在只聞蟲鳴的沈靜氣氛中轉換高亢的心緒，再前往茶道間受教。滿室只有一盞油燈跳動著，映著昏黃微光的法師說明，遵古法教授茶道的意旨，在沈澱心靈，坐姿、奉茶、嘗點都有其規矩和意義。茶會並迎合季節變化，夏涼、觀月各有主題。

在長約2公里的哲學之道，沿著小運河而行，春可賞櫻、夏可賞螢，兩側有許多特色的茶屋和茶道所。走進圍籬內的茶道所，如同走進教管均嚴的私塾。7、80 年歷史的兩層樓傳統木屋，以拉門區隔不同的榻榻米房間，屋外是石燈、松林盆栽、青苔、流水組成的日式庭園。

上茶道課果請卸下身上所有長物，跟著老師從僅容身的木板走廊一步步學規矩。第一課跪著推開拉門，就庭園上的小水池，以固定順序、姿勢用竹勺取水漱口、洗手，再以跪姿拉開房門、一定距離後回頭、關上門，向茶道間因四季變化的插花、掛畫行注目禮、仔細欣賞泡抹茶火爐的爐框彩繪之美…忙到最後上了抹茶和果子，還是要一絲不苟照辦。

對粗枝大葉慣了的國人，難免覺得喝個茶都這麼龜毛，這卻是日本人引以為傲的傳統，也是有教養人家的必修禮儀課程。



書道

點心體驗》和果子八橋餅 歡喜最重要

學過茶道，配抹茶的和果子就跟上場了。為配合抹茶的濃厚，和果子清一色是超甜的，至於怎麼做的，3、500年老店的製?手藝可一開眼界。綁上頭巾、穿工作服、戴手套是基本衛生要求，接著就跟著老師將豆沙和麵糰加色素、搓揉、做出合時令的造形。

果真是出自不入流見習生之手，不但顏色怪異、形態也走樣，許多人自己做了都不敢吃，幸好只是體驗。送禮、自用，還是上店家買好了。

井筒八橋是京都的餅鋪老店，所在的寺町通是豐臣秀吉當政時，強迫所有周邊寺廟遷移聚集而得名。雖然目前寺町通已由各種特色商店取代成為觀光街，仍有許多寺廟依舊隱在熱鬧的商店間，形成特殊的風情。

井筒八橋餅開放八橋餅 DIY 體驗；八橋餅源於300多年前一名非常惜物的琴師八橋檢校，教授井筒家以米加蜂蜜、肉桂烤成脆餅，因而稱為八橋餅。

遊客的體驗之旅就在餅店一角，課程是將裁好的八橋餅放在烤盤上，依不同位置做不同的翻面、移位；程序一板一眼不可馬虎，最後將餅烤脆，就是成品。

日本各種體驗活動皆開放參加，民眾可先上網蒐尋旅遊目的地，從觀光資訊中了解當地的體驗活動，再配合興趣、預算參加，可為旅遊加分喔。

糟了！護照掉了怎麼辦？



許斐莉

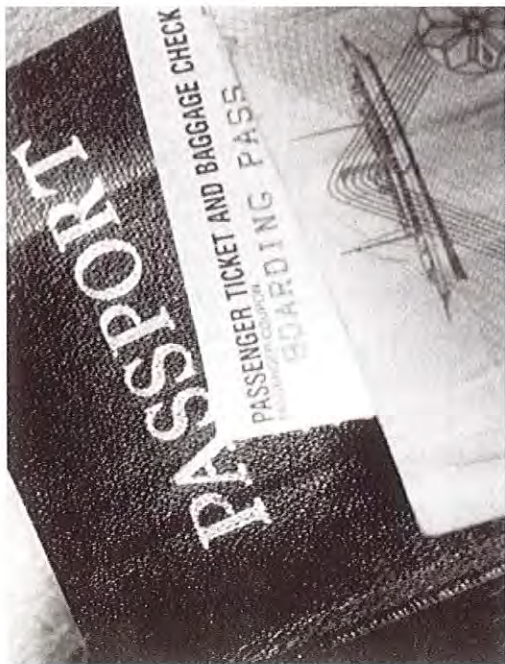
出門在外，現金掉了，最多不過心疼一陣，證照掉了，如果處理不當，可是會惹禍上身的。

旅遊旺季即將來臨，即使再安全的地點，也得提防貼身證照、錢包被扒。一般而言，信用卡遺失較簡單，立刻打電話回台灣，向銀行辦理信用卡止付即可。護照掉了最麻煩，兩個步驟要記得：第一，就近向當地警察機關報備，取得遺失證明；第二，與我駐外單位連絡，取得臨時護照，才能順利回國。

六十二歲的貿易公司董事長王位三日前到比利時洽公，回台當天，在火車站詢問班次時，放在腳邊的公事包被扒走；前後不到五秒鐘。

王先生向火車站的警察求援不果，當下立即判斷應按照既有行程，搭火車到阿姆斯特丹，準備銜接回台班機。他在火車上利用手機連絡台灣的祕書，先將信用卡止付，再連絡外交部，取得我駐比利時代表處及荷蘭代表處的電話；為了節省時間，荷蘭代表處為王先生填寫好資料，並在海牙火車站等待王先生，他們利用緊迫的時間拍好快照，當下就在海牙火車站完成臨時護照補發手續。

王先生在抵達荷蘭阿姆斯特丹後，就近向火車站的荷蘭警察報案，並做筆錄。至於遺失的機票，他向華航櫃台說明原委後，華航的台籍地勤人員告訴他，先用票面價買一張單程機票，只要在三個月內沒有人持遺失的機票來搭機，即可全額退回費用。



最後，王先生帶著荷蘭警察開立的報案證明，以及我駐外單位出具的臨時身分證明，順利通關，搭機返台。

〈大陸遇狀況〉三種處理方式 麻煩不只一點點

國人在大陸遺失護照、台胞證的機率不低，處理起來也比較麻煩。外交部領事事務局說，在大陸遺失護照，得先到深圳、香港交界的「羅湖關卡」，與我陸委會派駐在香港的「中華旅行社」取得連繫，等到確認身分後，才可進入香港，再向中華旅行社申請入國證明書，方可回台。

第二種方式是，請台灣的親友向境管局申請單次入境許可，將文件寄到大陸。但這個方式有點緩不濟急。

第三種方法適用於掉了護照，但台胞證還在的狀況。旅客可搭機到香港，在香港赤角國際機場的「怡中服務櫃台」，辦理證明文件。此外，不少喜愛探險的自助旅行者遊客所到的地方，並沒有我駐外單位，此時就得前往臨近的國家處理。

〈提醒你注意〉駐外單位電話 一定要帶

不少在歐洲旅遊失竊重要證照的遊客，大都因為語言不通、人生地不熟而慌了手腳。台北市自助旅行協會祕書長林子瑋說，報案、找代表處是一定要做的兩個動作，只要遊客能取得報案證明及我代表處出具的臨時身分證明或臨時護照，就不怕回不了台灣。

外交部領事事務局所印行的「中華民國駐外館處通訊錄」，蒐羅了一百二十一個我駐外單位的上班時間電話及二十四小時專線，在中正國際機場可免費索取

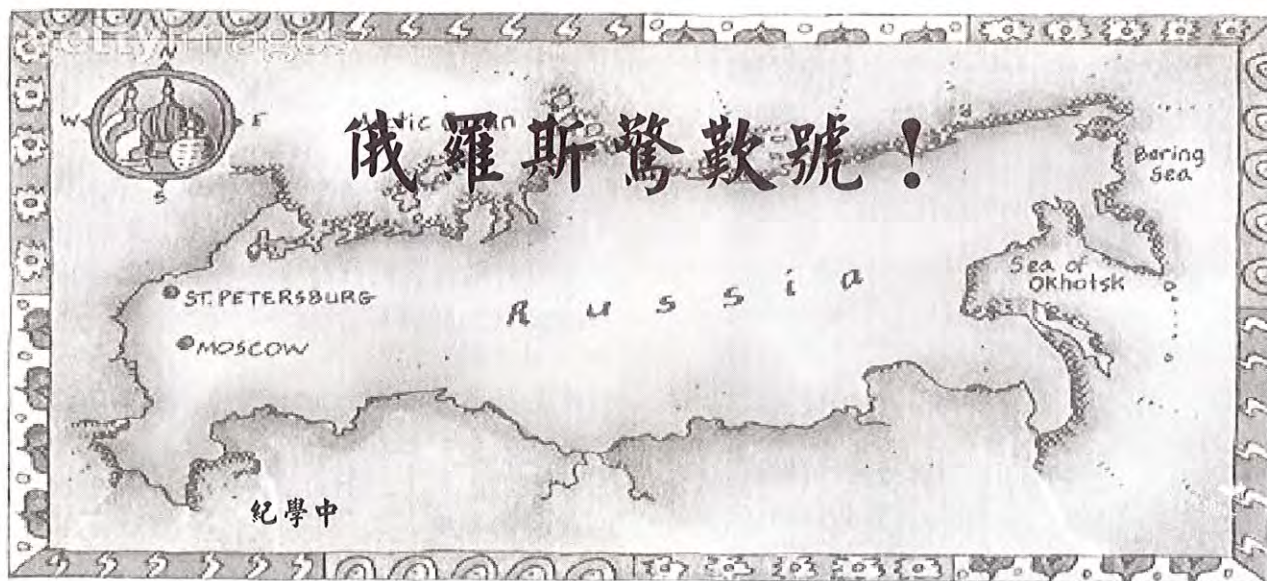
不過，也有不少自助旅行者發現手冊上的資料經常出錯，外交部領事事務局說，這本小冊子一年更新四次，但網站上的資料是最新的，出國前不妨先上網抄下所須駐外單位的連絡電話及地址。領務局網站是：www.boca.gov.tw。

〈求救無門時〉找中國餐館 嘛～通

林子瑋說，在一些護照失竊率高的國家如西班牙、法國、義大利，當地警察對處理外國旅客的護照失竊案件，多已駕輕就熟。不過，萬一失竊地點在鄉下，或是連跟警察交談也有語言問題，不妨找就近的中國餐館求救。

中國餐廳四處都有，餐館裡的華人一定有熟門熟路，不但能在語言上給予援助，也能代為向我駐外單位連繫。





冷峻嚴肅是俄羅斯給人的第一印象。但金碧輝煌的克里姆林、絢爛璀璨的洋圓頂，都是俄羅斯的熱情笑靨，這個舞動的芭蕾名，其實從未停止過她美妙的舞步。

過去，俄羅斯是一個問號。遙遠的北國、冰封的大地……神秘、未知，而且很難尋得其門而入；這幾年，俄羅斯變成一個冒號。包機、直航……一波又一波「貼近俄羅斯」的行動，讓我們可以從各種訊息逐漸描繪出俄羅斯的模樣；但是，如果您有機會親自踏上俄羅斯的土地，肯定會踩不住煞車，發出一串又一串的驚歎號。

哈囉！克里姆林

紅場是整個俄羅斯最負盛名的廣場，南北全長695公尺，東西寬130公尺，總面積9萬平方公尺，面積不是很大，氣勢卻夠懾人。

廣場南邊有俄羅斯的正字標記——聖巴索教堂；東邊有國營百貨，北邊是歷史博物館；西邊，莫斯科克里姆林高聳而綿長的圍牆剛硬而森冷，夜晚散步至此，白日的如織遊人散去，歡笑與喧譁被夜幕沒收，寂靜、空蕩與冷冽換班進駐，冷中帶著魅惑，是莫斯科給的第一個驚歎。

造訪莫斯科沒有人會錯過克里姆林。千萬不要給克里姆林加上一個「宮」字，克里姆林不是一個特別的名字，它是個普通詞，意思是「城堡」；在俄羅斯，許多大城小城也都有克里姆林，只是，莫斯科的這個克里林所給您的驚歎，最大。



參觀莫斯科克里姆林，您得先過「排隊」這一關，隨身的包包還不可以超過一個書包大，但千萬不要不耐煩，這「熱身」一過，好戲就連場而來：一座40噸的巨砲號稱「砲王」，一座6公尺高，約莫三層樓的大鐘號稱「鐘王」；一座鐘塔沒有號稱塔王，但81公尺的巨大身形，也夠懼人的。而最令人窒息的，莫過於是聖母升天教堂每一吋都精雕細琢的大殿，視線所及之處，不是大圓柱、大吊燈，就是滿滿的壁畫、雕刻或聖像，那種金壁輝煌又團團包圍的方式，令人有「被藝術精品憾動」的強烈感受。

洋蔥圓頂驚艷世人

聖巴索教堂是大家到紅場最想拍照的景點，這裡是眾所公認俄羅斯的註冊商，9個色彩豔麗的洋?型圓頂是它最搶眼的特色，塔樓與塔樓之間有曲折迂迴的通道串連；洋?型圓頂原本是潔淨的白色，絢爛與繽紛是後來才塗上的，遠遠看去，像極了童話裡的城堡，著實可愛。趨前近看，克樸的磚牆、簡潔俐落的線條以及內部繁複細膩的壁畫與雕飾，卻透著一陣陣磅 氣勢。論創意、論氣魄、論等級，它都是世界一流的傳世經典。

若莫斯科已經讓您驚歎到不行，聖彼得堡，則是在給自己的定力找麻煩。

聖彼得堡幾乎就是一個用宮殿組起來的城市，市區內琳瑯滿目的建築物，絕大部分都是以前王公貴族居住的宮殿或別墅，極致華麗與法相莊嚴相互交替，四處流轉著文化古都的人文浪漫。走在街上，才一轉角，就是一個?物館與劇場；再一迴旋，又驚見花園、廣場、拱門、尖塔、雕像；過兩條街，卻已經踏在美麗運河上面美麗的橋上。

一不小心，您會誤以為聖彼得堡的滴血教堂是莫斯科的聖巴索。一樣有9座塔樓，一樣有斑斕華麗的洋?頭屋頂，更勝一籌的是，這座教堂完全以馬賽克裝飾，屋頂還用上漂亮的琉璃瓦；不論是壯闊度或細膩度，滴血教堂都較聖巴索教堂有過之而無不及。

莫斯科擁有全球最華麗的地鐵。在莫斯科搭地鐵，好像在宮殿的各種廳堂之間穿梭。雕花、壁畫、彩繪玻璃、馬賽克拼圖、挑高的空間、堅固美麗的石材，讓車站及月台都像極了宮殿。每天有700萬人次要進出的地鐵列車，最深的地方180公尺，不快，行嗎？搭地鐵而讓您驚歎，在莫斯科，是家常便飯。

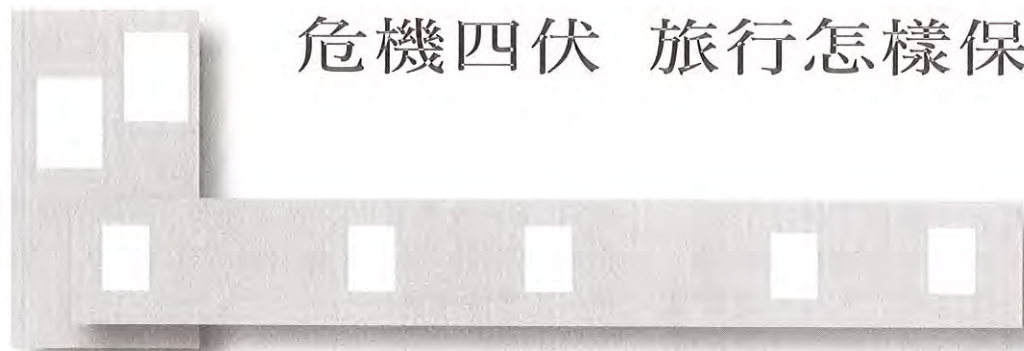
光芒四射的「隱廬」

市中心聶瓦河畔的冬宮，是俄羅斯現存宮殿建中規模最大的一座。占地9公頃，室內面積46000平方公尺，廳堂1057個、窗戶1945扇、?梯117座，原本是凱薩琳大帝想在這裡建立一個不被打擾的私密空間，並積極收藏藝術品來豐富她的隱密生活，所以又叫做「隱廬」。可是達文西、拉爾、馬諦斯和畢卡索等巨匠的珍品相繼入宮，御用的宮殿變身為人人得而親炙的世界十大博物館之一時，華麗的建築與無價的收藏，又怎麼「隱」得起來？城郊的彼得夏宮，噴泉瀑布直通波羅的海，鍍金雕造的神話人物分立兩旁，噴泉的水柱撞上雕像一塊塊糾結的肌肉，彈起水珠，在陽光下閃動金光亮眼不已。

波羅得海的落日，更是一個不可思議的夢幻。時間已是晚上9點半，卻驚見一輪紅日還只是貼近海面，尚未沉落。相信嗎？一直到10點多，那一輪紅冬冬、金燦燦的夕陽，才終於心甘情願地沉入水晶宮裡。帶著真正樂到不得的心情，帶著事後不時都還要再微笑一次的甜蜜夢幻，俄羅斯，無數驚歎！

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。

危機四伏 旅行怎樣保平安？



911恐怖行動的陰影尚未揮去，美伊戰爭和SARS又來夾攻，出國旅遊的危險指數提高，這時節還愛玩、想玩？且聽資深旅行家怎麼說？

楊春龍

今年旅遊氣氛超冷：美國怕再遭恐怖攻擊而風聲鶴唳，安檢苛刻、翻箱脫鞋近乎辱人；峇里島爆炸硝煙籠罩菲馬印尼，陰影揮不去；大陸原是相對安全旅遊區，卻被港澳廣東流行的SARS阻斷通路；美伊爆發戰爭，去歐洲得承擔飛鄰戰區被誤擊的危機……舉目四盼，港澳華南、東南亞、歐洲美國等傳統旅遊熱線都很不寧靜。

●趨吉避凶 遊歷世界不必急在一時

多數人旅行只為度假充電，雖然碰上烽火、疾疫和恐怖攻擊的機率很小，但終究無需冒險；安排旅行，慎選目標，講究「避險趨吉」，絕對是必要的。

刻意閃避風險，還有無數美好選擇：太平洋度假島嶼（夏威夷、關島、塞班、帛琉）此刻就很舒緩；東北亞的日韓相對安全，泰、緬、尼泊爾等亞洲非回教國家、甜美依舊；大陸也尚可，只要暫避廣東，經港澳不逗留、快速轉機進華中以北就行。當然，留在台灣把寶島山岳森林，重新好好玩一遍，也是超酷的好主意。

世界何其廣，半邊烽火也還有半邊安暢，何不選甜謐地方享浪漫？二十一世紀最大特色就是每個國家都在拚經濟，而觀光旅遊是無數國家的支柱產業，我們有理由相信，衝擊旅遊經濟的不利因素必將在短期內被排除，就算是發過願「今生非去不可」的地方，只要目前處於高風險，都沒必要急於一時，看看明後年再說吧！



●安全防護 確守出外8大心法

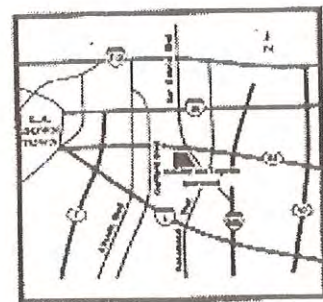
選旅行區避險趨吉是旅行安全的基礎概念，但絕不是選吉地就沒風險，事實上旅行常會碰上突發狀況，譬如：護照機票與金錢遭竊、VISA或機位出岔卡了行程、享用美食卻吃壞肚子、航班因天候delay使預算吃緊、碰到坑訛拐騙事件引發糾紛、交通事故受傷等，即使在安全頂尖的東京、巴黎旅行，這些事都未必能免，若沒預先籌畫因應，輕則挫折，重則受困，都會使旅行偏離安全的要求。

假日酒店

洛杉磯小台北地區




**Holiday
Inn**
EXPRESS™
ROSEMEAD



View of Rosemead Ferry (58 Ferry) and
San Gabriel Blvd. (58th St.)

位於大洛杉磯中心位置，離華人聚居的蒙特利公園市只約三分鐘車程，距洛市中心僅十分鐘車程，狄斯奈樂園、環球影城、好萊塢等遊樂場所，均在二十至三十分鐘車程內，可徒步至蒙地貝婁大型購物中心。

★免費早餐，24小時茶、咖啡供應。

★櫃檯人員通曉多種語言。

★廚房式套房、冷氣、冰箱。

★免費市內電話及電影節目。

★傳真服務。

★安排機場接送、觀光旅遊、租車。

705 N. San Gabriel Blvd.

Rosemead, CA 91770

(60 FWY, San Gabriel Blvd. 出口)

Tel: (323) 726-1111

Fax: (323) 890-9999



因此：

(1) 行前閱讀足夠資訊，避免觸人禁忌或奇特法律；試學幾句當地問候語以博人好感。

(2) 向旅行社及航空公司再三確認VISA與機位。

(3) 帶阿斯匹靈、腸胃藥以應急需。

(4) 身穿輕便衣服、絕不戴金飾珠寶。

(5) 嚴抓預算，並多帶兩張可預借現金的信用卡備用。

(6) 電詢外交部領務局、問明旅行地我國代表處的求助電話。

(7) 旅行中絕不把「所有雞蛋放一籃」：證件現金盡量分散放。以我為例，出國「兩包一背心」是固定裝備：大行李放衣物文件及筆記型電腦；小背包放機票相機、一半現金和一張信用卡；身穿背心放護照、另半現金和另張信用卡。每天所需旅費放在長褲口袋，絕不混雜，確保每次消費掏錢都只給人看見少量現鈔，並且不會「證件財物一次丟光光」。

(8) 小筆記一次帶兩本，首頁分別記上護照、VISA、機票、信用卡號碼、掛失補發卡及代表處電話，甚至所帶旅行支票號碼都登記，一本放背心口袋，另本放小背包；這是為了萬一需報案或求助，可說出所有資料。

這就是我歷經近百次自助旅行，逐漸歸納出來的安全防護技術，提供給朋友參考。

● 保安原則 同理、尊重異國文明

但最想提醒的是：安全絕不能全寄望於知識與技術，究本質猶應留意自己的涵養。無數統計明白顯示，旅行放縱聲色染上AIDS死得很難看的，千倍於碰上偶發傳染的SARS或腸病毒；未謹守財不露白古訓、囂張粗氣以致惹上劫盜殺機的，數十倍於遭受恐怖攻擊。很清楚，即使太平時期旅行，忽略言行低調、忘掉遠離色情，更深藏危機。

所以，請仔細思量，所謂「旅行風險」、實際該從哪個角度來精確衡量？當然我不否認環境有舒緩冷峻之別，但我更相信旅行者的個性與涵養才是安全與否的最終決定因素。

有學生問德國探險學者理希霍芬（註：開創「絲路學」研究的大師）：「在陌生野蠻的異教世界旅行考察，不怕危險嗎？」他回答：「我已學會同感並尊重他們的文明，不碰觸酒、女人和財物，也學會讓他們理解我友善且無害…還需擔心什麼危險？」

自理希霍芬說出「同感並尊重當地文明」、「不圖酒色財氣」、「表現友善無害」三原則迄今已百年，但顯然還放諸四海皆準。事實上我長年單騎旅行，就是以他的箴言做圭臬；謹守人文道德，低調並友善微笑，「還需擔心什麼危險」的精神鼓舞，讓我旅行充滿自信：84年南非種族暴動，我去南非；99年疆獨到處放炸彈，照去絲路。基本上我就是屬於「不太Care低機率風險，反把小動亂當成深度觀察機會」的旅人，前述「8大心法」我雖一貫照知勉行，但今天還處於備而不用狀態；簡單說，就是在人文道德和技術的嚴密防護下，連一次談得上「危險」的狀況都沒碰過！

曾在演說時被問及「怕不怕」的問題，精確說：「如我們的言行能知禮友善到被當地人認做朋友，使我們的安全變成他們的責任，哪有安全顧慮？」這才是我最深的旅行安全領悟！發自內心想和朋友分享的美好經驗。

醫療與保健專欄



80 廿一世紀的黑死病

81 像SARS這種病會持續出現

82 SARS是什麼

84 減少與病毒接觸機會

86 搶救你的免疫力

88 SARS風暴對中華經濟圈的衝擊



廿一世紀的黑死病



申湘如

報紙上有關嚴重急性呼吸道症候群（SARS）那驚心動魄的新聞標題讓人不顫而慄。根據世界衛生組織（WHO）的統計，從今年3月17日到4月23日，一個多月的時間，感染SARS的患者已從167人暴增至4288人。因感染SARS而死亡的人數已24人2增到317人。受到SARS蹂躪的國家已達27國。SARS對世界經濟已造成了數以億計的慘重傷害。

根據醫學專家的資料，SARS的傳染性非常高，它比天花還要容易傳播，一個患者至少可以傳播SARS給五個正常的人。世人若不迅速設法阻止SARS的傳播，在不久的將來感染SARS的患者將會以億計。SARS是一種新發現的病毒，令人恐懼的是該症正在以噴射機的速度傳播，卻無醫治之方。SARS是否會造成像中世紀黑死病那大的殺傷力，仍，是未知之數。西洋史記載，黑死病在1330年代由義大利人從中國經海道傳入歐洲。從1347年到1352年的五年之間，黑死病共奪去了2500萬的人口，三分之一的歐洲人因之命喪黃泉。

世界衛生組織（WHO）在4月23日發出警告，建議人們勿前往北京與加拿大多倫多。這是世成立55年以來首次建議人們不要前往一個城市，可見事態的嚴重。為了防SARS不力，北京在一天之內摘抖兩名中央級要員的烏沙帽，這也是中共政權

1有史以來的創舉這表示北京政府已領會到SARS的嚴重殺傷力。中國大陸國家主席胡錦濤已在4月21日對美國參議員代表團表示，SARS「是中國人民和全人類的一場災難」。

SARS對大陸及亞洲經濟的殺傷力：

中國大陸經濟成長飛快令世界各國羨慕不已，但是SARS風暴橫掃，大陸耀眼的經濟光芒頓減，尤其是旅遊、餐飲、零售等行業受到的傷害最大。若疫情繼續蔓延，導致關廠或外國投資降低，則中國大陸的國內生產總值（GDP）勢必大幅下降。根據遠東經濟評論的報導，中國大陸將為SARS付出22億美元的代價。

目前SARS疫情已嚴重的影響了中國大陸的商務活動。號稱全球第二大車展的上海國際汽車大展因有四人確定感染，導致人心惶惶，因此將原定於4月27日結束的展期被迫在4月24日結束。許多其他的重要商展也陸陸續續的被迫取消。例如原定於5月23日至27日舉行的北京科博會已在4月23日宣告延期。科博會去年參加的人潮達25萬人次。此外7月中旬在上海舉辦的家用電腦展，10月中旬在深圳舉辦的高科技技術交易會，在蘇州召開的電腦展，及許多大大小小的商展覽都將受到影響。

許多國際廠商的聖誕訂貨都是在這些商展上完成的，期的商展勢必讓許多廠商錯過交貨的時期。經濟學家說，現在還難以估計SARS對中國大陸經濟影響多大。但是仍在繼續蔓延的疫情對企業、金融市場和大陸的整體經濟來說當會造成重大的打擊。

香港、新加坡的情況也目當慘重。空蕩無人的機場與旅館，陸續取消的各種商展與會議都是致命的打擊。許多經濟學家已將香港、新加坡及馬來西亞的國內生產總值預測減少了1.5%。

SARS對世界經濟的威脅：

加拿大的多倫多是西方世界中受害最大的一個城市。4月24日加拿大有330人感染SARS。多倫多一市就占了136人，並有16人喪生。今年4月23日世界衛生組織已把加拿大列為疫區，建議人們如無必要勿前往該市。多倫多是加拿大的金融中心，世界組織將多倫多列為疫區已為該市帶來了不輕的經濟打擊，多倫多本來擁擠不堪的百貨公司及熱鬧非凡的食攤（Food Court）頓時變的冷冷清清。

多倫多機場的入境率幾乎是零，幾家大旅館只能賣出一成到二成的房間，各種商展及國際會議也都被迫正在陸續的取消中。加拿大航空公司的營業本已岌岌可危，SARS的暴風雨來侵正好給它送終，使得加航不得走向破產的不歸路。

加拿大中央銀行（The Bank of Canada）的副總裁堅肯斯（Pasul Jenkins）於上周三在其貨幣政策報告中指出，SARS可能吃掉加拿大國內生產總值的半個百分點。他將加國2003年國內生產總值成長率的預測已從3%減到2.5%。加國若不能迅速遏止SARS的蔓延，其經濟可能受到傷害將更為嚴重。

美國境內目前雖然尚未受到SARS的感染，但是SARS的威力已衝擊到美國公司的營運及利潤，尤其是那些跨國經營的大公司。華爾市場（Wal-Mart）、EDS及IBM已修建了防火牆，期望阻擋公

司總部的員工與亞洲營運部門人員的交流。代之以電話、電子郵件或視訊會議交流資訊。許多大公司都已發出禁令不許總部的員工到感染區出差。這種情況對公司的營運非常不方便，行政效率自然也差。

目前華爾街對SARS最擔憂的還是亞洲各種商展的取消及延期，這些商展不僅可以讓中國大陸的廠商收到訂單，得到好處，也可以讓美國的高科技公司在這些商展上銷售美國的產品。美國的通用汽車公司（General Motors）、福特汽車公司（Ford）及克萊勒公司（Chrysler）都是參加上海國際汽車大展的主要廠商。這些公司都卯上全力參展，本期望能藉此車展大展身手向大陸傾銷他們製造的汽車，車展縮短了展期，對這几家汽車公司的負面影響相當大。

6月13日將在香港舉辦的全球3G電訊展，6月17日至20日將在新加坡舉行的亞洲2003年電訊展都將被迫延期或取消。高通公司（Qualcom）、北方電訊（Nortel Network）、朗訊（Lucent Technologies）及西門子（Siemens AG）本都期望能在這些展會上大量銷售他們的產品。正如朗訊的總裁所說的，「這些商展對我們來講是非常重要的，因為那些商展是我們新科技的櫥窗。」如今都泡湯了，換言之，許多公司的銷售與盈餘都將受到很大的影響。

結論：

SARS肆虐全球，舉世恐慌，人們都談SARS色變。民眾多因擔心感染，而不願出門。媒體的有關SARS的報導更加深了人們的恐怖感。目前對全球經濟最大的殺傷力是來自人民的恐SARS而非SARS本身，自以加拿大多倫多在五百萬的口中只有16宗死亡紀錄來看，即可證明。但是這種紀錄幾乎癱瘓了整個城市，我們對SARS的殺傷力的確不可輕視。全世界的人都應該團結起來為防SARS而戰。同時，我們也應該保持冷靜的頭腦，不要被謠言及媒體誇大的報導而嚇壞了。

像SARS這種病會持續出現

「新聞周刊」報導，人類的進步也為人類帶來自然的反噬，導致人體生病。

報導說，人類進步雖帶來舒適的生活，也讓人類生活環境變得更險惡，而世界衛生組織（WHO）監視雷達上的疾病，不只是目前令全球聞之色變的SARS一種。

過去五個月，中非洲一直為伊波拉病毒所苦；比利時與荷蘭因爆發新株病毒引起的禽流感，被迫大舉撲殺雞隻，但禽流感還是從雞傳染到豬，再散播到人類。



1大城市 是最大感染源

新疾病接踵而至，證明人類智慧再高，還是得靠微生物高抬貴手，才有生存空間。而大城市、工廠、飛機、血庫是最大感染源。

1970年代中期至今，約有卅種新疾病出現，奪走無數生命，且周而復始，定期造訪。醫學研究所在新報告中指出，「傳染病會持續出現」，如果人類，即會出現傳染浩劫。

阻斷疫情 管控最重要

人類該採取何種行動？以SARS為例，管控是一大關。無論何處發生感染，須立即找出源頭，全球齊力防治，降低疫情的衝擊。在這場競賽中，人類不是無所不知。新疾病多數先發生於動物，其後因天氣其他因素變成人畜共通。

十年前，新墨西哥州出現類似SARS病例時，專家花了數周找出元凶，赫然發現它根本不是人體的病原體，而是漢他病毒家族的新成員。它最初發生於亞洲，為何在新墨西哥爆發大流行。科學家推論，應是美國老鼠身上早有此病毒，只是數量不足，而聖嬰現象改變了一切。暖冬導致老鼠數量暴增，漢他病毒以老鼠為途徑傳染人類。





人類的敵人 正是自己

然而生態學家發現，天氣不是人類最大敵人，導致新疾病產生的更大力量是人類自己。任何阻斷自然環境的活動，均會提高致病微生物的移動性。

1980年代，委內瑞拉的葡多吉沙省將大片森林闢成耕地，農民因此有地可耕，卻引來老鼠，疾病也跟著出現，一百多人因此感染Guanarito病毒，三分之一死亡。

馬來西亞1999年也因人類與自然爭地，而發生類似情況。政府讓森林後退，騰出土地給豬農使用，結果食果蝙蝠無處居住，只有以屋椽棲身，牠們以立百病毒污染了豬隻的水源。



由扁虱叮咬傳播引起的萊姆症是另一個例子。生態系統研究所的動物生態學家奧斯費德認為郊區發展計畫與萊姆症有關。在林地中，短尾貓和狼是身上有扁虱老鼠的天敵，林木砍伐後，這些掠食動物銷聲匿跡，帶虱的老鼠猖獗，人類自然危險萬狀。

唯一幸運的是，無論是立百或Guanarito病毒，新宿主同時也是其終結者，亦即不會人傳人。

然而人類從靈長類與豬隻傳染而來的疾病則不是這麼回事。伊波拉病毒從人猿傳到人體，愛滋病毒從猩猩傳到人體，都不光是天氣造成，而是人類讓自己置身於這些病毒的通道上，且攜帶它在全球移動。

愛滋病毒從黑猩猩傳至人體。一說是屠殺黑猩猩的非洲獵人感染病毒，再經由性接觸傳染。數十年前，這種傳染只侷限於小村鎮，它變成大殺手，則是道路、城市、機場、社會傳統瓦解，血庫、針頭所致。

廣東 人豬雞鴨「同居」

SARS只是再次提醒人類，這些病毒傳染「網絡」的威力。SARS源自廣東，與這些年來流行的新種禽流感來自同一地方。因豬、雞、鴨與人類同一地方居住，彼此相互傳染交換流行感冒病坊，豬隻可能同時潛藏人類與禽類的病毒。而雙重感染可能產生能對抗抗體的混種病毒。

我們應如何降低危險？長期策略之一是建立現代化農場，改善保健，發展疫苗與抗病毒藥物。此外，人類應以更安全的方式使用土地與保育林地。而在此之前，管控是當務之急。

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。

SARS是什麼

一、SARS是什麼

SARS是Severe Acute Respiratory Syndrome 的簡稱，中文為「嚴重急性呼吸道症候群」，為世界衛生組織（WHO）於二〇〇三年三月十五日新公布的名稱，在此之前稱為「非典型肺炎」；非典型肺炎泛指臨床上表現和典型肺炎不同的肺炎，但此次爆發的非典型肺炎，並非原來非典型肺炎常見的黴漿菌、披衣菌、禽流感病毒、退伍軍人症、流行感冒病毒等，其傳染力和病程發展更為嚴重，故稱SARS，以為分別。

初步研判SARS是由冠狀病毒屬的變種病毒引起，但非已知的人類及動物病毒，病毒很可能來自動物在人的身上重組，形成全新的冠狀病毒，而世界衛生組織於二〇〇三年四月十六日正式宣布新發現的冠狀病毒確實為SARS的致病原1。其死亡率全球約百分之五。

台灣行政院衛生署則於二〇〇三年三月二十八日將SARS列為第四類法定傳染病2。另根據中研院生醫所指出：SARS在較高的溫度存活度可能降低，在較潮濕的空氣間，病毒懸浮粒飛揚的距離也可能較差，所以到夏季疫情可能減緩，但秋冬季節也許又會捲土重來，成為季節性傳染病。

二、SARS的病源

SARS源自中國大陸廣東省，擴散到香港、北京、中國大陸，再傳到越南、新加坡、加拿大、台灣，以致許多國家都有病例發生。

其流行事件揭露於二〇〇三年二月二十六日越南河內一名美國商人發病就醫，後來送香港治療後死亡，之後於香港、越南陸續出現非典型肺炎合併呼吸道感染症狀案例，甚至呼吸衰竭致死。之前發病地區包括：中國大陸、香港、新加坡、加拿大、越南、印尼、菲律賓、泰國和台灣、英國、美國等。

台灣首發病例是勤姓台商夫婦自大陸返台後於二〇〇三年三月十七日發病，赴台大醫院就診發現。

三、SARS的症狀

SARS初期症狀和感冒相似，主要症狀有高燒（高於攝氏三十八度）、乾咳、呼吸急促、呼吸困難等呼吸道感染症，其他症狀可能有腹瀉、發冷寒顫、頭痛、喉嚨痛、全身肌肉痠痛、虛弱無力、食慾不振、意識紊亂等，胸部X光片檢查出現肺炎病變。

（1）潛伏期通常為二至七天，常見為三至五天，也有長達十天。為求審慎，觀察期應延長為十四天。

（2）發病前趨症狀為高燒（高於攝氏三十八度），有時畏寒，或頭痛、倦怠、肌肉痠痛，有的會腹瀉，但通常不會發生皮疹或神經、腸胃道症狀。淋巴球數目通常會下降，整體白血球數目為正常或下降。

（3）三至七天後進入下呼吸道期，開始乾咳，或呼吸困難而致血液中的氧氣過低。其中百分之十到二十的病患呼吸道嚴重到必須插管或使用呼吸器。此時胸部X光攝影，發現呼吸道從早期的局部浸潤，進展到較廣泛性、斑狀、間質性浸潤，晚期病患甚至有的會看見部分區域實質化。大多病患會有白血球或血小板減少，或正常但稍偏低的血小板計數。

四、SARS的就醫指標

(1) 連續高燒(高於攝氏三十八度),至少三天不退。

(2) 出現冷顫畏寒、肌肉痠痛、咳嗽、頭痛、喉嚨痛、呼吸急促。

(3) 由於呼吸困難導致胸部不適,胸骨及肋骨有下陷情況。

(4) 症狀發生前二週內曾到SARS流行地區及醫院,並接觸過來自流行地區者及患者。

五、SARS的傳染途徑

直接接觸到SARS病患分泌物及體液:眼淚、鼻涕、口沫、痰、尿液、黏液等,或經由打噴嚏和咳嗽飛沫傳染,直接範圍通常一公尺之內。

病毒在人體外可存活三到二十四小時,根據WHO最新說法是在糞便可存活四天,因此也會透過間接傳染擴散,如摸觸被病毒污染之物體,再去碰眼睛、鼻子或嘴巴也可能會受到感染;此外下水道或飲用水也可能會傳染。

SARS主要是人與人之間近距離飛沫傳染,所以一般民眾是不會因為空氣而受到感染,反而是醫護人員的感染率較高。一般家庭感染率是百分之四,醫護人員感染率可以達到百分之二十,如果醫護防護得當,感染率可以降到百分之一。目前國內SARS病患在出現呼吸道症狀之前,會有多天軟便輕瀉現象,專家研判由口傳入病毒亦有可能,多洗手是最佳預防之道。

而是否會透過蟑螂、老鼠等動物散播病毒,亦須小心防範,應多注意居家衛生及通風流暢,消毒水或漂白水可殺死病毒,若要消毒居家房屋或車輛,可於打掃洗淨後,於每十公升的水中加入五十四公克漂白粉,攪拌成五百PPM以上的漂白水,即可用來消毒。

此外,由於旅遊經商等國際交流頻繁,使病情傳播到世界各國,應儘量避免出國活動;國內長途往返應更注意安全,出入公共場所最好要戴口罩。

六、SARS感染高危險群

二〇〇三年二月一日以後曾到過SARS報告病例地區及醫院,或曾診治、照顧、接觸SARS個案,或與之共同生活,皆須通報衛生署(二十四小時諮詢通報電話:0800-024-582),戴上口罩,做好個人衛生,並隔離十四天,如於上述經歷後十四天內出現高燒(高於攝氏三十八度),並伴隨咳嗽、呼吸急促、呼吸困難等一種以上呼吸道症狀者,請速電話一一九,由專車接送,避免傳染給其他人,直接送到相關醫院,並請務必告知醫師相關接觸史。

七、SARS病患處置方式

病人應安置於隔離病房內,由防護完善的醫護專業人員進行症狀及藥物治療,醫護人員在照顧時須使用呼吸道及黏膜防護措施,並須戴上具過濾效果之全身防護裝備,包括口罩、護目鏡、長袍、頭套、手套及腳套,進出前後均須確實消毒,以免被感染。疑似病患則務必與其他一般病人分隔,安置於通風良好,空調及空間獨立的病房。

八、SARS病例定義

依據世界衛生組織發布SARS病例定義,分為兩種:

(一)疑似病例 (Suspect Case)

(1) 病人於二〇〇二年十一月一日之後出現發高燒(高於攝氏三十八度),咳嗽或呼吸困難等一種以上呼吸道症狀,且在發病前十天曾與診斷為SARS個案親密接觸,曾到SARS病例集中地區或住在病例集中地區。

(2) 二〇〇二年十一月一日之後死於無法解釋之急性呼吸道疾病,但未進行遺體之解剖,且在發病前十天曾與診斷為SARS個案親密接觸,曾到SARS病例集中地區或住在病例集中地區。

(二)可能病例 (Probable Case)

(1) 疑似SARS個案且胸部X光出現肺炎症狀,或有呼吸窘迫症候群。

(2) 因呼吸疾病致死,經病理解剖為不明原因的呼吸窘迫症候群。

九、SARS 居家隔離

「居家隔離」是目前觀察、控制 SARS 疫情的有效方法之一，根據台北市政府衛生局表示，居家隔離對象為可能與 SARS 疑似病患曾有相當接觸，或在流行地區停留，依傳染病防治法第三十七條規定：自接觸日起十至十四天進行個別隔離，限制病人及帶菌者行動，以避免疫情蔓延。

對於可能與 SARS 疑似病患曾有密切接觸者，衛生署疾病管制局將會同各地衛生局，發給「居家隔離通知」。

居家隔離者除停止任何上班、上學及戶外活動，不許出入公共場所或搭乘大眾運輸工具，同時在自家隔離時，應與家人分開居住，以免相互傳染。並加強注意事項，如戴上口罩、多洗手、保持良好衛生、空氣流通、適量運動及飲食均衡。而政府提供居家隔離者的服務項目，有贈送居家隔離單、量測體溫、送餐、家事服務（採購、倒垃圾）、衛生教育、心理輔導及對未成年兒童臨時托育服務等。

若未確實配合者，將依《傳染病防治法》第四十一條規定逕行強制處分，處以新台幣六萬元以上、三十萬元以下罰鍰。當居家隔離期間出現發燒、咳嗽、頭痛、肌肉痠痛等不適現象，應儘速與衛生所聯絡或電一一九。

注釋：

1、行政院衛生署 SARS 專家會議召集人陳建仁於二〇〇三年四月二十三日表示，雖然世界衛生組織已宣布確認變異種的冠狀病毒是 SARS 病原，但全世界對 SARS 的了解都不夠，WHO 公布的病例標準也屬於排除性定義，將隨著對 SARS 的了解而修正，病例判定爭議在全世界都存在。該不該以「實驗室診斷冠狀病毒陽性」作為 SARS 病例判定標準，全世界都沒有定論；原因是德國等地實驗室發現，冠狀病毒檢驗結果有假陽性的可能，而各地都曾發現「病毒反應陽性，卻沒有症狀」之患者，因此，在檢驗方法



尚在摸索發展之際，不宜直接用實驗室的結果來判定病例。

2、根據傳染病防治法第三條規定，第一類法定傳染病包括霍亂等五種傳染病，第二類包括流行性斑疹傷寒等十種傳染病，第三類包括登革熱等數十種傳染病，所謂「第四類傳染病」，是指不在上述三類的其他傳染病或新感染症，而中央主管機關認為有依法施行防治必要。但第四類法定傳染病理論上是暫列，其病因及防治方法確定後，再視性質歸入前三類。

罹患第四類法定傳染病的患者，治療時可比照第一類法定傳染病的處置，強制移送到指定醫院隔離治療，SARS 即被歸入第四類法定傳染病的範圍。

這類傳染病的檢體，不像第一類一定要送到中央主管機關檢驗，而是可由中央主管機關委託的衛生醫療機構檢驗，而不幸死亡者，可火化或依規定深埋。第四類法定傳染病所使用之隔離病房，必須以醫學中心（含準醫學中心）為指定醫院，必要時得指定區域醫院。

L & D 南加州家電總代理

專供建築、營 造、旅館、公寓、外銷、批發

L & D APPLIANCE CORPORATION
APPLIANCE SPECIALISTS FOR THE BUILDER

GENERAL OFFICE: 11969 Telegraph Road -- Santa Fe Springs, California 90670

Telephone: (562) 946-1105 • FAX: (562) 941-9483 週一至週五•八點至五點

代理各名牌冷氣機、冰箱、洗衣機、洗碗機、電、瓦斯爐、微波爐、抽油煙機、電視、錄影機等

E-Mail: LNDAPPL@WORLDNET.ATT.NET • Web Site: WWW.LNDAPPL.COM

涼
一
夏



GE ROOM AIR CONDITIONER

美國奇異公司推出
最新冷暖氣機正熱賣中

GE
AJHS08ASA



WCCB1030V

賺錢投幣式
洗衣烘乾機
Coin-op Commercial
washer dryer

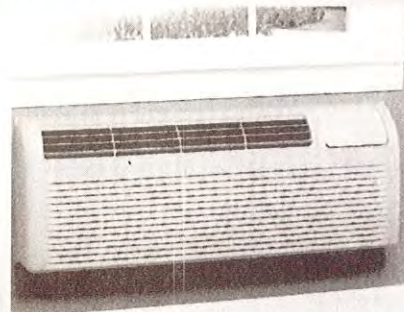
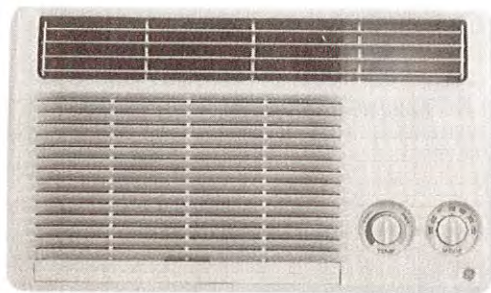


DCCB330EV/GV

Zoneline® Heat/Cool
Air Conditioner

GE AJCS12DCA

230伏特, 11,600BTU全冷
9.0 EER 高功率
節約能源開關
適合更換舊型FEDDERS牌冷氣機



旅館專用42" x 16"冷暖氣機

SANTA FE SPRINGS
MONROVIA
PALM DESERT

11969 TELEGRAPH ROAD - SANTA FE SPRINGS, CA 90670
411 S. MYRTLE AVE. - MONROVIA, CA 91016
72-750 DINAH SHORE DR., #101 - PALM DESERT, CA 92260

(562) 946-1105
(626) 303-2536
(760) 324-9427

減少與病毒

接觸機會

在防治SARS的時候，我們可以大致掌握以下「三多三少」的原則：多洗手、多運動、多補充營養，少去疫區、少到醫院、少到人多擁擠或密閉場所。其中多洗手、少去疫區、少到醫院、少到人多擁擠或密閉場所，都屬於減少與病毒接觸的範圍。

較詳細的說明如下：

首先應減少與病人接觸的機會，飛沫傳染的有效傳染距離大約為一至二公尺，所以必須避免跟可疑病患有關的接觸。

其次，近期內應避免去大陸、香港、新加坡、越南等流行地區。

第三，病人必須至少隔離七至十四天。

第四，保持個人衛生習慣，多洗手，少用手摸鼻子、嘴巴、眼睛等會讓病毒附著並繁殖的地方。

第五，戴口罩。

第六，有飼養寵物的家庭必須做好寵物的清潔及隔離的工作，以免造成人畜共同傳染。

第七，學校、幼稚園、居家環境及公共場所應做例行的清潔及消毒工作。

第八，避免帶孩童到入多的公共場所或到醫院探視病人。第九，如果孩童有發病現象，必須及早就醫及早治療。如果學生有發病現象，學校必須考慮停課。



要隔絕與SARS的接觸，除了注意與病原保持距離，也應注意自身的衛生，從日常生活細節做起，進行全身的清潔與消毒

一、注意飲食衛生

首先，應該注意飲食習慣的改變，所謂病從口入，疾病的發生往往從飲食開始，所以在飲食習慣上最好進行一些改變與調整。多人共同用餐（聚餐、合菜）時，最好能以公筷母匙的方式進食，一方面顧及共同飲食的衛生，另一方面也可以減少傳染病傳播的機會。用餐前洗手也很重要，如果雙手沾了糞便或呼吸道分泌物而沒有洗淨，很容易傳播各類傳染病。處理食物及進食前洗手亦十分重要。

另外餐具清洗後最好能加以有效殺菌，較常見的殺菌法有：

(1) 煮沸殺菌法：以溫度攝氏一百度之沸水，煮沸時間五分鐘以上（毛巾、抹布等）或一分鐘以上（餐具）。

(2) 蒸汽殺菌法：以溫度攝氏一百度之蒸汽，加熱時間十分鐘以上（毛巾、抹布等）或二分鐘以上。

(3) 熱水殺菌法：以溫度攝氏八十度以上之熱水，加熱時間二分鐘以上。

揮殺菌之效。

所，可在口罩外面擦一層抗菌洗手乳，也能發形成保護膜，具有極佳抗菌效果，如到公共場所，可在口罩外面擦一層抗菌洗手乳，也能發揮殺菌之效。

樹精油的洗手乳洗完手不用沖水，可在皮膚上等功能，是一種天然的抑菌劑。因此以含有茶有降低細菌、黴菌生長、舒緩鎮定、天然潔淨洗後，細菌數剩下不到三個，證實茶樹精油具水清洗，細菌數目尚有兩千個，用茶樹精油清潔澳洲聯合食品做過的一個實驗，發現僅用蒸餾用酒精調配成殺菌洗手乳，根據一九八三年，肥皂或洗手乳外，可考慮使用以茶樹精油、藥沖洗乾，再將水龍頭關上。洗手時，除一般，應以抹手巾包裹水龍頭，或在水龍頭上潑水（6）雙手清洗妥當後，別再直接觸摸水龍頭乾手機將雙手吹乾。

- （5）用乾毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手，或以乾。
- （4）完全擦後，才用清水將雙手徹底沖洗虎口位置，最少十秒後再沖水。
- （3）小心擦手指、指甲四周、手掌、手背、
- （2）加入洗手乳，用手擦出泡沫。
- （1）取下手上飾品後，開水龍頭沖洗雙手。

洗手的步驟如下：

不可用手揉眼睛。

異向藏在指甲縫裡的病毒發出邀請函，另外也指甲一定要剪乾淨，嚴禁用手挖鼻孔，否則無自然有益健康。所以最好能勤洗鼻腔，此外手入，如果鼻腔黏膜健康，病毒不易殘留繁殖，由於SARS病毒經由飛沫傳染，從鼻腔吸入，如果鼻腔黏膜健康，病毒不易殘留繁殖，便後也要洗手，洗手後以用後即丟的紙巾抹乾呼吸道分泌物污染的物件，更換尿片或處理用清潔液將手洗乾淨，此外為幼童或病人處理打噴嚏、咳嗽、清潔鼻子、如廁後，都務必要SARS，特別是保持手部清潔是首要之務，培養個人良好的健康生活習慣，可以預防感染

三、勤洗手

另外也應避免到人煙稠密的地方，狂野派對、卡拉OK能不去最好不去，還有就是乘搭地鐵、巴士、火車等公共交通工具，由於都屬密封式空間，最好還是戴上口罩以策安全。

配戴手套也是很好的方式，公共設施如扶手電梯、車廂的扶手、公共廁所，都成為細菌病毒散播的間接工具，最好戴上手套以防萬一。

飛沫可沾附在頭臉、衣物、被褥、家具、桌椅、甚至卡拉OK的麥克風、兒童的玩具表面，一般可用稀釋的家用漂白水（即一份漂白水對九十份清水）抹拭；若家有傷風感冒患者，則漂白水濃度提高至稀釋五十倍（即一份漂白水對四十份清水）。

細菌和病毒，須特別注意清潔。

另外，衣服要天天替換，最好是一些每天可洗滌的物料，避免穿必須乾洗的物料，例如西裝、絨布，乾洗的乾淨程度遜於濕洗。手部最易沾染浮粒子有機會黏附在溫暖的嘴唇和面頰，應先梳洗，避免把病毒傳給親人。

謹記下班返家切勿第一時間親吻家人，因為懸浮粒子有機會黏附在溫暖的嘴唇和面頰，應先梳洗，避免把病毒傳給親人。

外出返家最好先洗淨頭髮，因為病毒可透過飛沫傳播，只要你置身於密封式空間，病毒的懸浮粒子便會隨空氣飄浮，頭髮成為這些懸浮粒子最佳藏身之所，返家後不洗頭，藏身於頭髮的病毒便會在屋內散播。長頭髮的女士們外出最好束起頭髮並戴上大帽子，最好把所有頭髮都包裹起來，這有助預防SARS病毒的懸浮粒子黏附於髮梢之上。

二、注意保持身體的乾淨

的傳播。

立即洗淨後再工作，避免污染食品，造成傳染病的傳播。

餐飲業從業人員除前述三項要注意外，更應要求工作人員穿戴整潔之工作衣帽，必要時應戴口罩。從業人員手部應經常保持清潔，並應於進入食品作業場所前依正確步驟洗手及消毒。工作中吐痰、擦鼻涕或有其他可能污染手部之行為後，應立即洗淨後再工作，避免污染食品，造成傳染病的傳播。

- （4）氫液殺菌法：氫液之有效餘氯量不得低於百萬分之二百，浸入溶液中的時間二分鐘以上。
- （5）乾熱殺菌法：以攝氏一百一十度以上之乾熱，加熱時間三十分鐘以上。

一、注意飲食衛生

首先，應該注意飲食習慣的改變，所謂病從口入，疾病的發生往往從飲食開始，所以在飲食習慣上最好進行一些改變與調整。多人共同用餐（桌餐、合菜）時，最好能以公筷母匙的方式進食，一方面顧及共同飲食的衛生，另一方面也可以減少傳染病傳播的機會。用餐前洗手也很重要，如果雙手沾了糞便或呼吸道分泌物而沒有洗淨，很容易傳播各類傳染病。處理食物及進食前洗手亦十分重要。

另外餐具清洗後最好能加以有效殺菌，較常見的殺菌法有：

（1）煮沸

殺菌法：以溫度攝氏一百度之沸水，煮沸時間五分鐘以上（毛巾、抹布等）或一分鐘以上（餐具）。

（2）蒸汽殺菌法：以溫度攝氏一百度之蒸汽，加熱時間十分鐘以上（毛巾、抹布等）或二分鐘以上。

（3）熱水殺菌法：以溫度攝氏八十度以上之熱水，加熱時間二分鐘以上。

（4）氯液殺菌法：氯液之有效餘氯量不得低於百萬分之二百，浸入溶液中的時間二分鐘以上。

（5）乾熱殺菌法：以攝氏一百一十度以上之乾熱，加熱時間三十分鐘以上。

餐飲業從業人員除前述三項要注意外，更應要求工作人員穿戴整潔之工作衣帽，必要時應戴口罩。從業人員手部應經常保持清潔，並應於進入食品作業場所前依正確步驟洗手及消毒。工作中吐痰、鼻涕或有其他可能污染手部之行為後，應立即洗淨後再工作，避免污染食品，造成傳染病的傳播。



二、注意保持身體的乾淨

外出返家最好先洗淨頭髮，因為病毒可透過飛沫傳播，只要你置身於密封式空間，病毒的懸浮粒子便會隨空氣飄浮，頭髮成為這些懸浮粒子最佳藏身之所，返家後不洗頭，藏身於頭髮的病毒便會在屋內散播。長頭髮的女士們外出最好束起頭髮並戴上大帽子，最好把所有頭髮都包裹起來，這有助預防SARS病毒的懸浮粒子黏附於髮梢之上。

謹記下班返家切勿第一時間親吻家人，因為懸浮粒子有機會黏附在濕暖的嘴唇和面頰，應先梳洗，避免把病毒傳給親人。

另外，衣服要天天替換，最好是一些每天可洗滌的物料，避免穿必須乾洗的物料，例如西裝、絨布，乾洗的乾淨程度遜色於濕洗。手部最易沾染細菌和病毒，須特別注意清潔。

飛沫可沾附在頭臉、衣物、被褥、家具、桌椅、甚至卡拉OK的麥克風、兒童的玩具表面，一般可用稀釋的家用漂白水（即一份漂白水對九十九份清水）抹；若家有傷風感冒患者，則漂白水濃度提高至稀釋五十倍（即一份漂白水對四十九份清水）。

配戴手套也是很好的方式，公共設施如扶手電梯、車廂的扶手、公共廁所，都成為細菌病毒散播的間接工具，最好戴上手套以防萬一。

另外也應避免到人煙稠密的地方，狂野派對、卡拉OK能不去最好不去，還有就是乘搭地鐵、巴士、火車等公共交通工具，由於都屬密封式空間，最好還是戴上口罩以策安全。

三、勤洗手

培養個人良好的健康生活習慣，可以預防感染SARS，特別是保持手部清潔是首要之務，打噴嚏、咳嗽、清潔鼻子、如廁後，都務必要用清潔液將手洗乾淨，此外為幼童或病人處理呼吸道分泌物染污的物件，更換尿片或處理糞便後也要洗手，洗手後以用後即丟的紙巾抹乾。由於SARS病毒經由飛沫傳染，從鼻腔吸入，如果鼻腔黏膜健康，病毒不易殘留繁殖，自然有益健康。所以最好能勤洗鼻腔，此外手指甲一定要剪乾淨，嚴禁用手挖鼻孔，否則無異向藏在指甲縫裡的病毒發出邀請函，另外也不可用手揉眼睛。

洗手的步驟如下：

- (1) 取下手上飾品後，開水龍頭沖洗雙手。
- (2) 加入洗手乳，用手擦出泡沫。
- (3) 小心擦手指、指甲四周、手掌、手背、虎口位置，最少十秒後再沖水。
- (4) 完全擦拭後，才用清水將雙手徹底沖洗乾淨。
- (5) 用乾毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手，或以乾手機將雙手吹乾。
- (6) 雙手清洗妥當後，別再直接觸摸水龍頭，應以抹手巾包裹水龍頭，或在水龍頭上潑水沖洗乾淨，再將水龍頭關上。洗手時，除一般肥皂或洗手乳外，可考慮使用以茶樹精油、藥用酒精調配成殺菌洗手乳，根據一九八三年，澳洲聯合食品做過的一個實驗，發現僅用蒸餾水清洗，細菌數目尚有兩千個，用茶樹精油清洗後，細菌數剩下不到三個，證實茶樹精油具有降低細菌、黴菌生長、舒緩鎮定、天然潔淨等功能，是一種天然的抑菌劑。因此以含有茶樹精油的洗手乳洗完手不用沖水，可在皮膚上形成保護膜，具有極佳抗菌效果，如到公共場所，可在口罩外面擦一層抗菌洗手乳，也能發揮殺菌之效。

另外無患子皂乳具強力殺菌消毒及洗淨功能，尤其對每天在公共場所出入的人員更形重要。天然皂乳無患子含皂細元、細元、芸香細成分，有分解油脂功能，及改變細胞膜滲透性，可以殺菌，對細菌、跳蚤、蝨子、病毒具有消毒殺菌效果。如果將無患子皂乳塗抹在鼻子、嘴唇周邊，可

以分解鼻子及嘴巴周邊的油脂，可以彌補口罩防護不足產生的空隙，讓SARS病毒沒有滋生環境。一般人戴口罩是物理防治SARS，塗抹無患子則是戴上生物性防護面膜，若戴口罩又塗抹無患子皂乳，等於雙重保障。塗抹無患子皂乳可維持四小時，從台灣到大陸或香港塗抹一次即可，下飛機再塗抹。

四、戴口罩

適用對象

口罩是目前較易採行也較具效用的隔絕措施。因此妥善使用口罩，將有助於SARS的預防。以目前的狀況來說，需要戴口罩對象主要有以下幾種：1、醫護人員。2、SARS病患出院者。3、居家隔離者。4、自病例集中地區回來者。5、其他有呼吸道症狀者。6、自覺有暴露於SARS病毒之虞者。如何選購在選購口罩時需要注意，口罩因不同材質、設計而有不同價格與功能。根據美國的分類，口罩濾材依防護特性可分為N、R、P三類，N代表Not Resistant to Oil，可用來防護非油性懸浮微粒；R代表Resistant to Oil，可用來防護非油性及含油性懸浮微粒；P代表Oil Proof，可用來防護非油性及含油性懸浮微粒。依過濾效果則可分為95、99與100三個等級，95等級表示最低過濾效率大於等於百分之九十五；99等級表示最低過濾效率百分之九十九；100等級表示最低過濾效率百分之九十九點九七。所以，N95、R95、P95以及濾菌功能更高的N99、R99、P99，甚至N100、R100及P100等型口罩，都能有效過濾懸浮微粒或病菌。此外，通過歐盟標準的FFP1、FFP2及FFP3工業用口罩也都能有效濾除微粒或病菌。其中防護效果最好的口罩為P100，而一般護理人員多使用N95口罩。

根據勞工安全衛生研究所發現，N95等級以上口罩隔離病菌的效果達百分之九十五以上，防護效果也遠較平面型的紗布、布質或醫用口罩為佳，因為平面型口罩不符合臉部輪廓，又依靠耳朵固定鬆緊帶，使耳朵無法承受過大拉力，口罩與臉部產生空隙，造成洩漏，因此只有百分之五十的空氣真正經過口罩過濾。N95等級以上的口罩為杯型，鼻樑部位用金屬條

固定形狀，外觀接近臉部輪廓，加以使用頭帶固定口罩，與臉部密合的程度較高，洩露的空氣在百分之五以內。

此外，杯型的N95、P1與P2口罩在測試防護空氣的一微米微粒實驗中，防護程度達百分之九十五以上，白色紗布口罩只有百分之五到十。冠狀病毒介於三至四微米，所以配戴N95、P1與P2口罩，幾乎可完全防護冠狀病毒。

不過配戴N95口罩也須注意使用期限，N系列及R系列的口罩在連續或累計使用達八小時後即應馬上更換，P系列口罩則應於累計使用四十小時或三十天後更換，而不論時間長短，所有口罩一旦損壞、髒污或感到呼吸不順暢時，即應立刻更換，並以塑膠袋密封丟棄，避免二次感染。

另外市面也出現許多標榜具有活性碳成分的口罩，聲稱可過濾隔離細菌。需要注意的是，活性碳口罩主要功效並不在濾除細菌，而是具有吸附有害物質的功能。而且有許多標榜有深黑色的「活性碳布」的口罩，其實只是經過加工染色的布料或不織布，並不具備活性碳吸附臭味或有機氣體的功能。

要測驗是否真是活性碳口罩，主要方法是把活

性碳口罩剪開，取出黑色的活性碳層，試著用打火機燒燒看；如果沒有殘留活性碳粒或活性碳纖維，表示是假的，真正的活性碳是經過高溫碳化及活化的活性碳顆粒或活性碳纖維，即使遭遇高溫也不易熔化消失。

活性碳口罩種類繁多，但其實織法與含碳量的多寡，都會影響到隔離品質，就像水經過不同的濾水器，效果不同一樣。此外，就算是真的活性碳口罩，也一樣有時效性，時間到了就得換新，而且活性碳口罩主要功效在除臭，並非濾除細菌，隔離效率一般只有百分之三十到五十，是否能隔除SARS病毒還有待驗證，如果出入醫院、公共場所密閉空間等高危險場所，戴活性碳口罩可能還不夠。

另外，就口罩的使用期限來看，英國進口的DACC過濾膜口罩，屬於長效型，這種口罩原本是給機車族使用，現在卻搭上SARS的便車，身價大漲。依形式分為後黏式舒適型與鬆緊帶式，材質融合百分之百碳材於布質內，可過濾空氣中的有害物質。在口罩上有兩顆黑色的單向排氣閥設計，使用時，將黑色氣閥蓋旋開，號稱就能只排氣、不進氣，吸氣時氣瓣密合，不吸入污染空氣，業者表示，每週清洗一次可達到再生過濾的效果。



(三)配戴方式

使用口罩必須完全覆蓋口鼻，將鼻位的金屬部分壓成鼻形，防止漏氣，過大、過小或不符臉部輪廓，都會產生縫隙喪失防護效果。戴N95口罩時，應先將下緣橡皮筋套掛於脖子上，下巴夾住口罩，然後提起上方的帶子從頭上束緊，調整鼻子部位的金屬片使其服貼於鼻樑上，讓口罩完全密合臉型弧度，然後用力呼氣查看是否有空氣沿著口罩邊緣洩漏。

另外戴上或摘除口罩前，都必須徹底洗淨雙手，確保口罩乾淨。口罩若被血液或穢物弄髒，沾染口水、汗水濕掉，甚至破損扭曲，造成呼吸困難，皆須更換。

口罩務必要能安全緊密的將口鼻遮住，才能達到防護病菌的效果，否則就算濾菌功能再強，戴口罩的人仍有可能從口罩與臉頰之間的縫隙吸入病菌而受感染。

五、測量體溫

由於體溫是是否感染SARS的基礎判準，所以適時測量體溫，將有助於我們提高警覺，因此溫度計可說是居家必備工具。

其實只要測量姿勢正確，不管哪一種體溫計準確度都很高，只不過各有優缺點，價格也差千元以上。水銀溫度計分舌下、腋下、肛溫溫度計，測量所需時間較長，要三至十分鐘，而且觀看角度不同，容易誤判，但價格便宜。電子耳溫槍測量時間短，如果位置不正確也會產生誤差。無論是哪一種體溫計，使用完都應以酒精棉片消毒，保持清潔、衛生。

以相同受測者看，歐洲德國百靈耳溫槍和義大利溫寶貝測量到的體溫，似乎比日本泰爾茂、三洋和台灣喜多「高」一點，消費者使用時可以參考，最好平常就以相同的耳溫槍取得身體正常狀況的溫度，因為每個人體質不同。

Anti-SARS

Anti-SARS



百靈耳溫槍是國內最高檔的，但一定要加上透明耳套才準確；義大利溫寶貝是業者剛引進的新產品，利用兩束紅外線標示正確距離，約二點五公分處量測體溫，也可用於量室溫，但價格是所有電子體溫計之冠；台製耳溫槍價廉物美，只是第二次量溫度都比第一次量的高了〇點二至〇點三度，也許要注意操作誤差。

除少數品牌的電子溫度計不用耳套，大多數耳溫槍都要使用價格不便宜的「耳套」，民眾如果擔心公共場所電子溫度計或耳溫槍不衛生，可考慮自備耳溫槍。

多數品牌耳溫槍需要更換耳套，業者引進義大利製造的免接觸式「溫寶貝溫度計」，可以量測體溫或環境溫度，利用兩道紅外光束照射額頭聚焦後放鬆，約距離額頭二至三公分，就可快速量測體溫；因為不接觸耳朵，不會有疾病傳染的困擾。

搶救你的免疫力

SARS 專欄



孫秀惠

當 越來越多沒有任何特效藥的傳染病出現時，21世紀最好的醫藥就在我們的體內。

每個人都可以用「心」增加自己的免疫力，為自己創造比口罩更好用的防護罩。

非典型肺炎病例人數一直增加，許多人走在路上都疑神疑鬼，不知道周邊哪一位路人可能就是潛伏帶菌的患者。台灣的口罩銷售量遽增三倍，忙碌的上班族匆匆擠進電梯，聽到裡頭有人咳嗽一聲，所有人都暫時停止呼吸，回到座位上開始焦慮；我會是倒楣的下一個嗎？

美國疾病防疫管制兼預防中心（CDC）在日前表示，目前並沒有任何有效藥物可以治療SARS。像這樣「無藥可醫」的傳染疾病，在未來很可能越來越多。諾貝爾醫學獎得主李德博格就指出，因為病原體的變異，加上人類旅行頻繁，會使得許多傳染病呈現的形態超乎過去研究的理解，也使得原先發展出的疫苗失去作用。

因此，這一波SARS恐慌，很難不讓人緊張。然而在小心之餘，你若發現自己因此而十分焦慮、常常擔心自己或家人感染，那麼該設法放鬆一下心情，了因為，根據研究，緊張焦慮會讓人唾液裡面的抗體比率大幅下降。而唾液正是抵擋呼吸道傳染病進入人體的第一道防線！

比口罩更有用的自救法寶抗病兵團常駐體內

也就是說，你正在破自己身上比口罩更有用的護罩——你的免疫力。

面對「無藥可醫」的困窘，這波肺炎流行中，免疫力是個人最重要的自救法寶。例如，香港牛頭角淘大花園社區，這次出現嚇人的集體感染，E座住戶被強迫隔離。在這當中，卻有一位婦女，家中雖然有四人染上SARS，在她身上經過測試卻找不到任何感染跡象。對於這樣的現象，醫生的解釋也就是：「可能她的免疫力就是比較好」。

免疫力可能是二十一世紀最好的醫藥，而且是上天賜給我們常駐在身體裡面的保護天使。

用最簡單的概念來說，免疫力像是一組抗病兵團，在每一次病毒入侵時，以精密無比的方式聯合作戰。兵團的組織成員包括哨兵「干擾素」，發出警戒訊號；特遣部隊「殺手細胞」，最早抵達前線進行殺敵任務；作戰指揮官「T細胞」，帶動特異性免疫反應，啟動免疫細胞群組總動員；其他包括巨噬細胞、B細胞、補體等，是主力部隊，各負吞吃病菌、產生抗體等等任務。



壓力、不快樂、混亂作息 折損免疫力

除了少數基因異常的人，每個人的體內都有這些細胞和機制，免疫力是大部分人與生俱來的力量。可是為何有人連SARS都不怕，有的人健保卡一年也用不到一格，有些人卻無「疫」不與？這個謎團，醫療界也一直不斷尋求解答。

美國霍普金斯大學教授魯克於一九九六年和九七年，曾經連續兩年在冬末春初流行感冒盛行的時節，對於美國紐約曼哈頓區三棟辦公大樓的上班族進行免疫力研究。研究顯示，生活形態具體影響了上班族對感冒的免疫能力。

魯斯克發現，那兩年都沒有感冒的人，共同的特徵是：一、他們與配偶的關係都十分良好；二、他都有固定運動或個人相當喜歡且常常進行的興趣活動；三、他們都有信仰。

從這份研究顯示了一件重要的訊息：免疫力與人類身、心、靈的健康有著密切關係。

「許多人常說要『增強』自己的免疫力，其實，更正確的說法應該是『恢復』我們原有的免疫力。」這是美國哥倫比亞醫學院網站上，關於免疫力能解釋的第一句話。我們的免疫兵團之所以戰力微弱，常常是因為我的身、心、靈的平衡出問題，削弱了它們的力量。而其中最嚴重的，就是壓力、不快樂和混亂的作息。

多年前，美國發現了第一宗與感冒症狀相似的病例，後來，它正式命名為「慢性疲勞症候群」。

這些人永遠都睡不飽（或睡不好），強烈的疲勞感持續半年或更長一段時間之後，則是出現輕微發燒、咽喉痛、淋巴結腫大、集中力降低、全身無力等等症狀。同時患者體內荷爾蒙代謝失調、神經系統調節功能異常，呈現整體免疫力減低的現象，這又使他們更容易染上流行性感官或其他濾過性病毒引起的疾病，最後往往連醫生都不容易搞清楚真正的病因。

過去十年陸續有更多的單位針對這個問題進行研究，發現背後真正因素，則是患者工作壓力過大，或者個性過度要求完美，身、心無法放鬆所導致。

美國學者巴托普就發現，人格傾向具有「高度權力慾望」或者「受到壓抑」的人，他們作為呼吸道的第一道防線IgA抗體明顯下降，所以較容易罹患呼吸道感染。

尤其是常常需要世界各地跑來跑去的白領菁英，現在不僅因著他們的移動能力，面臨了比非移動族更高的全球性傳染病風險，而且他們又是工作最忙碌、壓力係數最高的工作族群，免疫功能下降、容易生病，已經是群體而非個體的問題。

增進身、心、靈正向循環 重建體內自然防線

根據卡內基美隆大學教授科恩，對包括匹茲堡、費城、波士頓、華盛頓在內的美國東岸八個城市的五百名企業中、高階主管的健康研究發現，這群人三個月內曾經罹患感冒的比率約四七%，幾乎是美國人的整體平均約27%的兩倍。另外，這群人罹患過敏、氣喘的比率（與免疫力也有關係），也比平均指數要高。

日本東京大學醫學系則曾經做過一項有趣的非正式研究，發現一些業績長期不佳或老是被上司責罵的日本上班族，無論是流行性感官、皰疹或病毒型腸胃炎的染患比率都比較高。

其實，若是從生理的角度來解釋，這些發現也都不令人訝異。

人類的腦子當意識到外來壓力訊號（包括緊張、焦慮、恐慌、氣憤等等），腦下丘就會傳遞信號給腦垂體分泌激素，引導腎上腺素分泌來對抗；如果壓力是長期出現，腦子會命令身體製造一種由膽固醇轉化而來的皮質固醇，這是一種壓力蛋白（Stress Proteins），如果在身體內累積過高的量，就會阻撓免疫細胞兵團的運作。

此外，根據許多醫學研究，上班族若是因工作造成生活作息混亂，令身體無法充分休息，或造成失眠的問題，體內的T細胞與巨噬細胞數目都會下降，免疫力也會水降船低。

反之，身、心、靈正向的循環，則能恢復甚至增進自體正常的免疫能力。

少發脾氣、多大笑、不要憂慮 用「心」就能抗病

全球最大的健康組織凱色永久醫療計畫（Kaiser Permanent Medical Care Program）主持人大衛索柏，在他的「身心健康通訊」當中，提出了幾點用「心」增加免疫力的秘訣：

一、 少發脾氣、多信任人：因為根據研究，「敵意」低的人，血液帶氧腺體數目也會增加，帶氧腺體就像高速公路的開道車，可以讓人的免疫細胞快速抵達病菌入侵現場。

二、 多開懷大笑：大笑可以減少壓力荷爾蒙。而且，可倫比亞大學一項對民眾觀賞歡笑錄影帶的研究也發現，開心一下會增加口水分泌，並且增加唾液中的抗體。

三、 多幫助人：一項針對兩千七百名美國社區志工的調查顯示，這群人罹患心臟病、憂鬱症及傳染病的比率，比沒有擔任志工的人少2.5倍。做善事之後，腦啡釋放的量會提高，從而增加快樂、減少因憂慮造成的壓力蛋白。

四、 增加親密接觸，例如，按摩或擁抱：邁阿密大學研究發現，每天接受四十五分鐘的按摩，一個月後免疫細胞數目明顯增加。而許多醫師的經驗也發現，無論幼兒或成人，若是常常有人充滿關懷的撫摸、擁抱他們，對於疾病的抵抗力都會增強。

五、 回歸信仰：據杜克大學醫學中心的研究，固定參加宗教聚會，或有禱告靈修生活的人，體內的interleukin06蛋白（會削弱免疫力），比沒有宗教信仰人的要低。而教友的支持網，也是減少壓力的重要因素。

六、 建立適合自己的生活節奏：時間的壓力是有毒的，因為會快速累積皮質固醇。但在同一時間要做多少事，卻要看個人：動作快的人被要求慢慢來，反而會增加壓力。

七、 不要憂慮太多：聖經有一段經「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾」，經過醫學證明是正確的，因為憂鬱症患者也有更高的骨質疏鬆比率，而且體內T細胞與殺手細胞的比率都比一般人要低三成以上。

固定運動與好好睡覺 簡單增強免疫力

此外，最常被提到的增加免疫力的方法，其實都不新鮮，卻是許多人忽略的——固定運動與好好睡覺。

誘發睡眠的化學物質，與刺激免疫系統細胞的化學物質是相同的，所以睡不好與不好好睡覺的人，體內的T細胞數目也比較睡眠足夠的人要少。耶魯大學的研究發現，每晚熟睡（睡眠中段最深沈的時間）少於兩小時的人，罹患癌症與免疫系統疾病的可能性比熟睡時間超過四小時的人，要高出30%。

而美國疾病管制局則鄭重指出，每個成人最能夠增加免疫的運動量，是每週三天，每次三十分鐘到四十五分鐘，做令心跳可以輕微加速的運動。持續超過三個月之後，免疫力就會增加。而太少或堵過激，都反而會減少或抑制免疫力。

增加免疫力，簡單嗎？似乎也不難，就是一句「平衡的身心靈」。然而，我們體內的保護天使，是否因為我們的疏忽而奄奄一息呢？SARS的流行也許不是人能力所能控制，但是鍛鍊我們的免疫力，用心就可以做到。

全民抗 SARS

榮獲百萬圓桌獎



IFS-A065734, Ed. 03/03.

**All Suites And a
Hyatt Gold Passport® Partner.**



Hawthorn Suites has partnered with Gold Passport, Hyatt's frequent guest program, to reward guests for their frequent stays at Hawthorn. Gold Passport members can now earn Gold Passport points at Hawthorn Suites toward free nights. Hawthorn is an all-suites extended stay hotel chain, offering a complimentary hot breakfast buffet, and features 125 locations coast to coast. For franchise information, please call 404-235-7411 or visit us at www.hawthorn.com.

