

**SUPERMERCADO
Y ALMACÉN MAYORISTA**

買越多省越多



CASH & CARRY

MAXICONSUMO



¡YA ABRIMOS!

已開幕 Tibás

PRÓXIMA APERTURA 即將開幕



MAXICONSUMO EL COYOL

SAN JOSÉ: (506) 4032-7000 / DIAGONAL A LOS TANQUES DE LA NUMAR, BARRIO CUBA

GUÁPILES: (506) 4032-7022 / 25M SUR DEL ESTADIO EBAL RODRÍGUEZ

CARIARI: (506) 4032-7007 CENTRO COMERCIAL SURA CARIARI, POCOCI.

TARAS: CONTIGUO A LA DELEGACIÓN DE TRÁNSITO

TIBÁS: DIRECCION: 100MTS SUR DE METALCO EN TIBÁS, CARRETERA A LA LADRILLERA.



廣泰旅行社

AGENCIA DE VIAJES MLTITOUR

- 國際機票
- 哥斯旅遊
- 航空假期
- 代辦簽證



www.multitout.biz



info@multitour.biz



+506 2286-6162



simonliu2001



廣泰旅行社
MULTITOUR
esencial
COSTA
RICA

會長 江建勳
副會長 王春發
顧問 劉順進
監事 林長裕
理事 葉素玲，林建元
編輯組 林長裕，林建元，江建勳

E-Mail: asociaciondetaiwan@hotmail.com
網址: www.asociaciondetaiwan.com
連絡電話: +506-8660-4332 (林先生)



目 錄



目 錄..... 3

台灣協會 2019 年 09 月份財務報表..... 4

本會動態:..... 5

台灣新聞..... 6

 他準備「3 方案」在過世前花完錢 被苦勸：人算不如天算..... 6

 出國傷地球？「飛行丟臉」倡減飛行做環保..... 6

 郭台銘不參選總統，吳敦義掩不住笑意 國民黨的「他們」卻笑不出來..... 7

 經濟窒息！日月潭平日空蕩蕩 船家：慘況已經 3 年多..... 8

 中秋烤肉不想拉肚子 專家親授招數讓食物不「裝熟」..... 8

國際新聞..... 9

 量產版的 Porsche Taycan 電動跑車終於來了..... 9

 一年被買 17 億次！一包 10 元的營多麵如何成為世界上最暢銷的速食麵品牌？..... 10

 「在台灣有無敵美好時光」跟隨外交官父親駐台近 3 年 秘魯前外長夫人龔薩蕾絲讚台灣
 愛心無所不在..... 11

 每分鐘百萬美元上下 農業補貼正在摧毀地球..... 13

哥國新聞/資訊..... 14

 報告：哥斯大黎加 10 歲女童 HPV 疫苗接種率已達 70%..... 14

川普激化種族仇恨，拉丁裔總有一天將選出「自己的」美國總統？.....	14
投靠中國的前友邦 下場都不好看	17
親密暴力受害者眾 法國熱議殺害女性納入刑法.....	18
醫療.健康.其他	19
盤點：全世界有哪些國家承認雙重國籍？	19
不是每個人都適合喝咖啡？中醫師教你從舌頭自行判別	21
研究：喝茶好處多 有助心臟大腦健康	22
登山是傷膝壞習慣？骨科醫師告訴你到底可不可以爬山	23
保護膝關節登山法：謹遵 6 項原則 登山生涯長長久久	25
毛巾變硬臭酸了？五招去除異味與黏膩	27
廣告.....	28



台灣協會 2019 年 09 月份財務報表



現金帳				
項目	摘要	收入	支出	結餘
上月結餘	哥幣			1,661,315.00
	美金			\$43.00
2019/8/15	編輯組捐款 / 秘書薪水 9 月份	168,000.00	168,000.00	
2019/8/15	秘書雜費費用		5,000.00	
2019/8/15	皇朝	5,000.00		
2019/8/15	鄉訊列印		25,000.00	
2019/8/15	會費 王皇文 洪瑞良	60,000.00		
2019/8/23	利息 (定存 #355)	69,920.00		
2019/8/23	定存單 #355	1,000,000.00		
2019/8/25	協會開會		27,060.00	
2019/9/7	月餅		219,400.00	
2019/9/7	活動開銷		395,040.00	
2019/9/7	活動收入 及 會費 施貴珠 劉安陞	180,000.00		
2019/9/9	會費 周展志 陳美寶	60,000.00		
		總收入	總支出	本月結餘
		1,542,920.00	839,500.00	703,420.00
			本月哥幣合計	2,364,735.00
			本月美金結餘	\$43.00

本會動態:



2019-09-07 本次中秋活動一共將近 70 位鄉親報名參加，從下午 4 點開始烤肉直到晚間 9 時結束。一開始還以為這麼多人的烤肉可能會讓大家久等，結果發現這台瓦斯型烤肉機根本就可以服務 100 人也不成問題，牛肉，豬肉，雞翅，台式香腸，鱒魚，蝦子，玉米，筍子湯等等 眾多食材，讓大家吃的亦樂乎。本次活動會員及眷屬會員皆免費，每位都有一盒中秋月餅。

在此特別感謝 林監事 提供場所、器材、特醃辣牛肉，豬肉等；王副會長提供的器具以及精心製作的 Whisky 雞翅和沙拉；劉顧問協助採購台式香腸；以及我們的會員王政治先生提供的筍子，才有一鍋甜美的竹筍湯，當然也謝謝各位會員及其眷屬 共襄盛舉，讓此次中秋烤肉活動如此圓滿。



他準備「3 方案」在過世前花完錢 被苦勸：人算不如天算

<https://www.nownews.com/news/20190905/3613902/>

以前人常說，「養兒防老」；但隨著時代改變，現代所謂的啃老族越來愈多，養兒防老變成了「養老防兒」。而對於許多不婚不生的單身人士來說，以房養老成為新選項。少了養育下一代的牽掛，錢財也不想留給國家，老年生活的重點竟轉變成「如何在過世前正好把財產花完？」有網友就列出了 3 個「掛點前剛好花完錢」的方案，引發熱烈討論。

有網友在 Mobile01 論壇以「以房養老」發文表示，從出社會後就努力的工作繳房貸，陸續買了幾間房子。因為沒結婚，打算過半退休半工作的生活當休閒農夫，「財產不想留給姪子姪女，更不想留給國家」。因此他列出 3 個「掛點前剛好花完錢」的方案，請大家給點意見。該網友提出的方案分別是：房子抵押給銀行逆向房貸，每月收養老金；房子出租每月收租金；房子賣掉拿現金慢慢花。

文章一出，引發熱烈討論。3 種方案都有人支持，但更多網友卻吐槽表示，「怕的是…錢花完了還不死」、「基本上要先知道，你什麼時候掛點。知道了，就好規劃了」、「人算不如天算，即便你安排好好，人生總會有你意想不到的情況出現」、「老天要收你，哪管你戶頭有多少錢沒用完」。

另也有不少網友建議，「拿錢把自己送進安養中心，醫護設備至少齊全點，這樣錢全用在自己身上」、「身體不好之後，全賣掉房子住養老院」。

出國傷地球？「飛行丟臉」倡減飛行做環保

<https://tw.news.yahoo.com/%E5%87%BA%E5%9C%8B%E5%82%B7%E5%9C%B0%E7%90%83-%E9%A3%9B%E8%A1%8C%E4%B8%9F%E8%87%89-%E5%80%A1%E6%B8%9B%E9%A3%9B%E8%A1%8C%E5%81%9A%E7%92%B0%E4%BF%9D-141149324.html>

出國旅遊其實就是在製造汙染？您可能不知道，飛機其實是碳足跡很高的交通工具，北歐瑞典，就因此創造出「飛行丟臉」這個名詞，來表示搭飛機會汙染環境。瑞典人也開始減少搭飛機，改搭火車或渡輪出遊旅行。

生活在海島台灣，出國旅遊必定要搭飛機。

但你可能從沒想到，搭飛機旅遊，其實很不環保。

專家：「飛一架滿載的 747 班機，從英國希斯羅機場到紐約，再飛回來，每位旅客要消耗約 300 公斤的燃料，那是平均每人一年，所使用燃料的 1/3。」

飛行很耗油料是碳足跡很高的活動，舉例來說，一趟台北香港往返航班，就會製造約 192 公斤二氧化碳，造成北極融冰約 1 平方公尺，去日本東京玩一趟，就會產生約 415 公斤二氧化碳，導致約 3 平方公尺的北極冰蓋消失。

瑞典民眾：「就連 10 年前就開始關注環保的我，也沒想過搭飛機會是問題，以前我不知道飛行的影響這麼大，所以我們去哪都搭飛機。」

北歐瑞典創造出新的名詞，「飛行丟臉」，就是代表搭飛機出遊，是高污染的活動。

瑞士民眾：「我 2019 年的願望，就是一次飛機都不要搭。」

民眾開始改搭火車或渡輪旅行。

瑞典旅人：「這種旅途顯然更花時間，讓你有機會，做點其他的事情，像我坐飛機很少看書，因為通常時間不夠，我可能只會聽音樂之類的，現在坐火車，事實上我還不知道，這 36 小時我要幹嘛，可能有部分時間會拿來睡覺吧。」

瑞典搭火車度假旅行的人數，成長了約 1/3，一個搭火車旅行的臉書專頁，有 9 萬 9 千名粉絲，等於每 100 個瑞典人中，就有 1 人加入這個粉絲頁。

瑞典民眾：「我有更多時間和家人相處，我很喜歡，尤其和兄弟一起，因為我們覺得更好玩。」

雖然搭火車或渡輪，比起搭飛機要花上好幾倍的時間，才能抵達目的地，但是放假出遊，放慢腳步，體驗更多旅途中的風景人情，又能兼做環保，也讓越來越多人，認同「飛行丟臉」這個概念，減少搭飛機旅型的頻率。

郭台銘不參選總統，吳敦義掩不住笑意 國民黨的「他們」卻笑不出來

<https://tw.news.yahoo.com/%E9%83%AD%E5%8F%B0%E9%8A%98%E4%B8%8D%E5%8F%83%E9%81%B8%E7%B8%BD%E7%B5%B1-%E5%90%B3%E6%95%A6%E7%BE%A9%E6%8E%A9%E4%B8%8D%E4%BD%8F%E7%AC%91%E6%84%8F-%E5%9C%8B%E6%B0%91%E9%BB%A8%E7%9A%84-%E4%BB%96%E5%80%91-%E5%8D%BB%E7%AC%91%E4%B8%8D%E5%87%BA%E4%BE%86-013001237.html>

鴻海創辦人郭台銘退出 2020 年選舉之後，國民黨鬆一口氣，因為避免了兩輛火車對撞，不過，對於投入立委選戰的「小雞們」，不少人卻笑不出來。為了不得罪「郭粉」與「韓粉」，有一些藍營小雞左右為難，一度還有人喊出「雙母雞」，期望在立委選舉可以「郭、韓粉雙收」，但在郭台銘確定不出來後，小雞們焦慮郭粉不出來投票將連帶影響立委得票，恐連累藍綠五五波的立委選情。

藍營輔選人士表示，在許多藍綠五五波的選區，這樣的狀況將直接牽動明年立法院的國民黨立委席次，呼籲郭粉以大局為重、支持國民黨立委，一起完成「下架民進黨」的目標，也才可能延續郭台銘在初選中提出的政見。

據了解，郭台銘原有意參選，除了推出自己的選將外，也積極將觸角伸往國民黨立委選將，尤其是雙北地區的立委，不少人私下與郭台銘有互動，希望郭粉與韓粉在立委選舉都能支持國民黨的小雞。

總統初選結束後 藍立委選將本以為是完美收場

輔選人士指出，黨內初選時，郭台銘有鈔票，韓國瑜有選票，對立委選將而言，兩邊都不能得罪，尤其是五五波的選區，更是缺一不可，初選過後，立委選將本鬆了一口氣，大家認為既不用得罪韓粉，又可以獲得郭台銘的資源挹注，是個完美收場。

沒想到，初選過後，韓國瑜受到每天不停歇的黑韓攻擊，民調與支持度遭波及，而郭台銘與前立法院長王金平、台北市長柯文哲的「郭柯王聯盟」每天不斷放送，藍營分裂戲碼的預告片廣告了一個多月，雖然最後並未上映，但不少觀眾已經「預購」完成。

在國民黨副主席郝龍斌等人穿梭下，郭台銘打消了參選念頭，他的這個決定，讓國民黨高層笑了，國民黨主席吳敦義受訪時即掩不住笑意，但在基層打拚的立委選將心裡，卻是開心不起來，因為原本的如意算盤被打壞了。

「郭粉粗分為兩種：討厭韓國瑜、不期望韓國瑜」

輔選人士指出，郭粉粗略分為「討厭韓國瑜」與「不期望韓國瑜」兩種，不管是哪一種郭粉，只要出來投票，手上的立委選票不太可能投給民進黨，或許「討厭韓國瑜」的郭粉，會因為該選區立委挺韓的程度來決定投票行為，甚至可能投給郭家軍，但沒有郭家軍的選區只要不要太積極挺韓，就可以獲得郭粉的選票挹注。

不過，這樣的如意算盤，在郭台銘確定不參選之後被打壞。「討厭韓國瑜」的郭粉揚言投總統蔡英文，很多「不期望韓國瑜」的郭粉則轉為觀望或不投票，對於立委選將而言，「討厭韓國瑜」的郭粉很可能因為自己太挺韓而投民進黨對手，轉為觀望的郭粉則可能不出來投票，等於是讓自己得票打折扣。

經濟窒息! 日月潭平空蕩蕩 船家：慘況已經3年多

<https://tw.news.yahoo.com/%E5%BD%B1-%E7%B6%93%E6%BF%9F%E7%AA%92%E6%81%AF-%E6%97%A5%E6%9C%88%E6%BD%AD%E5%B9%B3%E6%97%A5%E7%A9%BA%E8%95%A9%E8%95%A9-%E8%88%B9%E5%AE%B6-%E6%85%98%E6%B3%81%E5%B7%B2%E7%B6%93%E5%B9%B4%E5%A4%9A-061442140.html>

一位台中市民上週週間帶家人到日月潭遊覽，意外發現頗負盛名的日月潭遊客竟然稀少到嚇人，街上、遊船、纜車站幾乎都沒甚麼人影，他不禁替這些以此維生的商家擔心，在沒甚麼生意的情形下要如何養家活口，呼籲民眾有空要多到本地景點消費。

台中市民 Mogan 表示，他帶他父母及大姐一行人，四個大人一個小孩到日月潭一日遊，天氣不冷不熱，真是一個適合陪伴老人家出遊的好日子。但到日月潭時，被蕭瑟的景況嚇了一跳，因為竟然看不到甚麼遊客。

Morgan 說，以一個遊客的角度來看，真的太棒了，都沒有人，非常的安靜，坐船游湖，1 個人的全日船票只要台幣 200 元，整條船上只有他們一行五人，像包船一樣。坐纜車，也是隨到隨坐，真的很舒服，沒有擁擠的人潮，真的非常適合帶老人家出遊。船家告訴 Morgan，這種慘況已經三年多了。

Morgan 表示，他們中午到一家不錯的旅館吃飯，餐廳就在湖邊，景色非常的棒。叫了五菜一湯才不到台幣 2000 元，又非常的好吃。諾大的餐廳至少可以容納一兩百個人吃飯沒問題，可是中午只有他們一桌 5 個人。雖然只有他們 5 人，但出菜卻很慢。他們忍不住一再的催促，經理告訴他們，因為客人很少，廚房今天只能叫兩個人上班，所以出菜才會那麼慢。

Morgan 說遊客真的很少，他一整天看到的只有一團是日本團，一團是東南亞團，還有一、兩團大陸團而已，絕大部分都是台灣的老年人。

Morgan 強調，日月潭這邊的工作人員，大部分都是原住民，本來經濟已經夠弱勢，現在看得蠻心酸的。他呼籲這邊的消費很便宜，纜車到九族文化村來回才台幣 300 元，船票整日不限航段才 200 元，又不需要門票，大家有空的話可以來這邊走一走。

Morgan 說，來這裡走一趟，就可以了解為什麼庶民經濟那麼重要，這幾百幾千靠觀光旅遊為生的家庭，真的需要領導人來關懷一下。

中秋烤肉不想拉肚子 專家親授招數讓食物不「裝熟」



說到中秋節就一定會聯想到烤肉，但據統計，往年中秋節都是腹瀉的高峰期，疾管署提醒，食材都應徹底煮熟至中心溫度超過70℃再食用，才能愉快度假不鬧肚子。記者陳建強／攝影

<https://health.udn.com/health/story/6037/4044280>

明天就要進入開心的中秋連續假期，「一家烤肉，萬家香」說到中秋節就一定會聯想到烤肉，但一不小心飲食衛生，恐怕就會坐上拉肚子列車，連續假期就要馬桶上度過。據統計，往年中秋節都是腹瀉的高峰期，疾管署提醒，記得將生熟食分開處理，徹底烤熟再食用，避免食用到受汙染的水、食物而感染腹瀉等腸胃道症狀，務必落實正確勤洗手。

據疾管署監視資料顯示，上周全國門急診腹瀉就診為

130807 人次，較前一周上升 2.5%，近四周呈緩慢上升趨勢，疾管署副署長羅一鈞表示，雖然今年中秋節前一周就診人次未高於近五年，但預期中秋連假後可能再升高。

羅一鈞解釋，**腸胃炎**主要症狀有水瀉和嘔吐，也可能有發燒、胃痛、噁心等症狀，通常症狀會持續 1 至 10 天。患者的年齡、個人健康狀況、感染致病菌，及吃了多少被汙染的食物量等因素，均會影響症狀及其嚴重程度，抵抗力特別弱的人症狀會比較嚴重。

食用未充分加熱的蛋類，可能會有**沙門氏菌**感染的風險；另貝類具有濃縮水中病原物質的特性，若生食受汙染水域生產的貝類，容易感染到多種致病原，如**諾羅病毒**、**腸炎弧菌**、**霍亂**弧菌等腸道傳染病致病原而造成腹瀉，其中諾羅病毒的病原具有高度的傳播能力，人口密集處易引起大規模感染。

除落實以肥皂勤洗手，羅一鈞提醒，中秋連續假期期間，不論聚餐或出遊烤肉烹調食材不新鮮、長時間未以低溫保存，就不要食用。生熟食也應分開處理，食材都應徹底煮熟至中心溫度超過 70°C 再食用，就能愉快度假不鬧肚子。

羅一鈞也不忘呼籲，旅宿、餐飲業者務必加強環境衛生管理，有症狀者應停止處理食物，並於症狀解除至少 48 小時後才可上班，以確保其他員工及旅客健康；民眾如出現身體不適請儘速就醫。

國際新聞

量產版的 *Porsche Taycan* 電動跑車終於來了

<https://tw.news.yahoo.com/%E9%87%8F%E7%94%A2%E7%89%88%E7%9A%84-porsche-taycan-%E9%9B%BB%E5%8B%95%E8%B7%91%E8%BB%8A%E7%B5%82%E6%96%BC%E4%BE%86%E4%BA%86-142500690.html>



在經過了無數次的**預熱造勢**之後，量產版的 **Porsche Taycan** 電動跑車今天終於正式登場了。首先說大家最關注的售價，這款新車分為 Turbo 和 Turbo S 兩個型號，售價為 15 萬美元起（要提前下訂的首發版是 15.3 萬美元）。如果一切順利的話，Taycan 從今年末起便會陸續在全球各地開始交付。

回過頭看，Taycan 最初是始於四年前在法蘭克福車展上亮相的 Mission E 概念車。而到了最終的量產版上，較強的 Turbo S 版本能帶來最高 761 匹馬力，前後雙電機提

供的扭矩更是突破了 1,000Nm。其百公里加速的時間為 2.8 秒，基本上屬於跟 Tesla Model S P100D 差不多的級別（Turbo 版為 3.2 秒）。

Taycan 內建了 93.4kWh 的電池，根據 WLTP 標準，Turbo 和 Turbo S 的續航里程分別為 381 至 450 公里和 388 至 412 公里（EPA 和 NEDC 數據有待公佈）。在使用 270kW 充電器的時候，它能在短短 22.5 分鐘內將電量由 5% 充至 80%，快充速度算是個不小的亮點。除此之外，Taycan 還將搭載 Porsche 最新的車載系統。駕駛者未來將可以透過「Hey Porsche」喚醒語音助理，直接進行媒體控制、溫度調整或是導航等操作。

毫無疑問，Taycan 系列是 Porsche 品牌電動車發展的重要開端。官方今天宣佈這將是 E-Performance 產品線的第一款車型，2020 年末時還會有 Taycan Cross Turismo，另外純電動的 Macan 也在規劃好的產品路線圖中。

一年被買 17 億次！一包 10 元的營多麵如何成為世界上最暢銷的速食麵品牌？



<https://health.udn.com/health/story/6037/4043536>

根據《2019 全球品牌足跡報告》，全球市佔率僅 4.7% 的營多麵，卻有最高的消費者購買頻率，遠超可口可樂、高露潔、雀巢等品牌！平均每人每年會購買 33.1 次！

你吃過營多麵（Indomie）嗎？這款速食麵只要走進全聯福利中心，就可以單包 10 元的價格入手，在網路上甚至可以一口氣購買整箱 40 包，每包不到 7 元。如此便宜的營多麵，你可知道它其實是全世界上最暢銷的速食麵品牌，在 2018 年被消費高達 17 億次嗎？

根據凱度消費者指數發布的《2019 全球品牌足跡報告》，揭曉了全球最受歡迎，被選購超過 10 億次的快速消費品牌。其中最特別的就是排行第 10 名的營多麵。之所以這麼說，是因為它單靠賣麵就進入前十名，雖然全球市佔率僅 4.7%，為排行品牌中最低的，卻擁有最高的消費者購買頻率，遠超可口可樂、高露潔、雀巢等品牌，平均每人每年會購買 33.1 次！

究竟為什麼營多麵可以這麼暢銷？總結來說有三大原因：第一，以超低價位打入市場，薄利多銷；第二，極早開發非洲市場，成功帶動速食麵在當地的運用；第三，清真食品認證讓它可以通吃全球穆斯林市場。

全球最好吃的泡麵排行榜常客背後推手是華人！

2019 年，營多麵再次被泡麵評測網站 The Ramen Rater 選為全球最好吃的十大泡麵，從 2012 年它就是排行榜上的常客。這款來自「香料群島」印度尼西亞（簡稱印尼）的速食麵品牌，由印尼最大的食品公司營多食品（Indofood CBP）所生產，自 1970 年成立至今，已有 50 年歷史。

營多食品的創辦人來頭可不小，他是在 1997 年前連續當了十幾年華人首富、同時也是世界第六富翁，有「麵粉大王」之稱的華裔林紹良。因為與後來成為印尼總統的蘇哈托（Suharto）關係良好，讓林紹良早期在印尼的生意幾乎沒有競爭對手，壟斷了整個國家的麵粉市場，得以降低速食麵的整體生產成本。同一時間，印尼面臨稻米生產不足的困境，國內繼續替代糧食的解決方案。在這樣背景下，便宜且不斷推出新口味的營多麵悄悄發跡，成為印尼無人不知，無人不曉的品牌。

營多麵誕生初期以暢銷的雞肉風味為首創，直到 1983 年開始推出經典的印尼炒麵口味，並且逐步外銷國外。

開發非洲市場，甚至是奈及利亞的家鄉味！

2000 年時，營多麵才進入台灣。在此之前主要是拓展東南亞與中東市場。除此之外，大概很多人都不知道其實非洲市場也是營多麵持續努力開發中的重點，甚至在一些非洲國家，營多麵是家鄉味。

早在 1988 年，營多麵就經由新加坡的 Tolaram Group 引進到非洲奈及利亞。當時奈及利亞根本沒有速食麵的市場，但是隨著優秀的品牌行銷手法，成功說服奈及利亞人營多麵是與米粉、番薯等一樣的主食，而且是比其他澱粉類食物更健康的選擇。加上適逢奈及利亞人口激增的時期，方便可以快速烹煮的營多麵很快就成為了家庭主婦的最愛。

根據凱度消費者指數 2017 年的統計，奈及利亞有 16 家泡麵廠商，但營多麵領先群雄，佔據了整個奈及利亞泡麵市場的 74%。營多麵甚至在當地替代了「麵條」這個詞彙的使用。

1995 年，營多食品更直接在奈及利亞設廠，截止 2019 年已經有三家工廠。很多奈及利亞人甚至不知道，營多麵其實是國外進來的牌子。除了奈及利亞外，在埃及、蘇丹、肯亞、衣索比亞、摩洛哥等非洲國家，營多食品都與當地公司設廠，或成立聯營公司，製作出符合非洲人口味的速食麵。

清真食品認證通吃全球穆斯林市場！

為什麼營多麵可以進入如此多穆斯林國家？當然就是因為它有清真認證（Halal Certification）。印尼原本就擁有世界上最大的穆斯林人口數，在 2010 年的人口普查中，有 87.18% 的人信仰伊斯蘭教。面對如此龐大的市場，營多食品一開始就是以取得清真認證的規格打造營多麵。有清真認證也意味著營多麵其實有實力邁向全球市場。

根據市場調查公司 Grand View Research 的預測，直到 2025 年，全球清真食品市場預計將達到 739.59 億美元。由此可以預測，營多麵未來的市場仍然有很大的上升空間。

「在臺灣有無敵美好時光」 跟隨外交官父親駐台近 3 年 祕魯前外長夫人龔薩蕾絲讚台灣愛心無所不在



<https://www.storm.mg/article/1738047>
「我在台灣度過非常美好的青春時光……台灣近年令人驚豔之處，就是為全球最出許多貢獻」，祕魯社福機構「世界自由之家」創辦人兼董事長龔薩蕾絲因是外交人員子女，曾在台灣居住近 3 年的時間，這次是她長大成人後，第 2 次踏上台灣土地，而她日前與媒體茶敘時直言，儘管台灣邦交國數量不多，但台灣的愛心在全球無所不在。

父親駐台近 3 年 在寶島度過美好青春時光

龔薩蕾絲 (María Luisa de Gonzales Posada) 的父親郭修 (José Luis de Cossío) 是祕魯職業外交官，1961 年成為國民政府遷

台後的首任駐我國大使館館長，當時 16 歲的她跟著父親一起搬到台灣，並就讀台北美國學校。聊到過去在台灣的光陰，龔薩蕾絲 19 日受訪時說：「以前每天早上 6 點半都會到圓山飯店打網球，梳洗後去學校上課，當時也與台灣的國畫大師學國畫。」

時隔 55 年，龔薩蕾絲才再來到台灣，這次因[周大觀文教基金會](#)授予「全球熱愛生命獎章」，成為長大成年後，第 2 次訪台，「我以前在台灣的住家周圍都是稻田，現在朋友告訴我，以前住家環境已是高樓林立」，

龔薩蕾絲強調，「希望可以繼續造訪台灣，且只要與台灣人當朋友，就會是一輩子的朋友」。她也提到以前到阿里山、日月潭旅遊的回憶，不過當時在日月潭住的旅館已經不在了。

身為外交官子女 到處搬家最辛苦也最美好

「我父親以前常說，台灣人就是亞洲版充滿的熱情拉丁人，因為台灣人充滿歡樂、喜悅」，龔薩蕾絲表示，台灣對人權的尊重是所有人的典範，「而且台灣人在心靈層面的修養，對我的影響很大」。她直言，台灣在政治層面無法參與國際組織，但台灣在全球各項評比都名列前茅，而台灣向世界輸出智慧科技，並給予協助和團結的力量，這是台灣數十年來的經驗累積與成就。

被問到身為外交人員子女的感受，龔薩蕾絲稱，最辛苦的部分就是不斷與家人到處搬家，「有種生命即將結束的痛苦感，我4歲的時候，父親從哥斯大黎加調去尼加拉瓜，我當時不想離開哥斯大黎加，因此要搭機時，躲在機場一扇木門後面，我父親以為我已經和母親登機，最後發現我不在飛機上，動員機場所有警力找我，警察聽見門後有哭聲才找到我」

超愛吃酸梅！龔薩蕾絲：但我小孩不愛

到處搬家是最辛苦的部分，但也是最美好的部分，龔薩蕾絲表示，她對新地方充滿期盼，並結交新朋友，有種新生的感覺，「意味生命繼續往前走」。她還說，外交人員子女的優勢大於劣勢，因為可以學習多國語言，接觸多元文化，「出國旅遊和住在一個地方一段時間的歷練不同」，在一個地方長住，能增加視野，讓看事情的角度更全面。

龔薩蕾絲似乎對中華料理不陌生，她表示，1849年有大批華人移居祕魯，同時把許多文化帶進祕魯，包括食物，因此祕魯有不少中餐館，由於當時移民以廣東人為主，祕魯中餐就被稱為「chifa」，即由粵語的「餸飯」發音轉變而來。不過龔薩蕾絲透露，她的最愛是酸梅，「我父親都會買酸梅給我吃，我很愛吃，但我小孩並不愛」。

投入消除毒品運動 大讚台灣投入心力做好教育

龔薩蕾絲的先生波薩達（Luis Gonzáles Posada）曾任祕魯司法部長、外交部長和國會議長，但她毫無官架子，親和力十足，談到毒品問題，更展現出對此議題的用心，直接用英語強調，「毒品摧毀人性的核心，也就是家庭」，已經投入消除毒品運動36年的她說，很多人內心充滿傷痛，他們想藉由毒品和酒精來讓痛苦消失，這作法不切實際。

「沒有是非價值的人，根本不在乎用毒者的死活，他們只想要錢」，龔薩蕾絲認為，預防相當重要，而教育及良好的家庭溝通是可行方法，「台灣在這部分有很大的優點，因為政府在教育上投入很多心力」。龔薩蕾絲創辦的[世界自由之家（Instituto Mundo Libre）](#)主要協助街童遠離毒品和家暴，「台灣沒有街童吸毒、賣淫的問題，但在祕魯是很大的問題」。（相關報導：[東南亞已成「毒梟遊樂場」！鐵腕掃毒也擋不了1.9兆毒品商機 產量破紀錄、價格創新低，安非他命市場爆炸成長 | 更多文章](#)）

龔薩蕾絲稱，應該在孩子很小的時候就教導遠離毒品，讓這種觀念成為內建基因，但她也坦言，毒品問題的影響因素很多，「多麼努力預防都不夠」，並警告：「若說使用毒品會很嗨，永遠都是騙人的，這只會毀了一生。」她表示，街童吸毒讓他們忘卻飢餓、孤單，世界自由之家則幫助他們重建自信，提供中小學教育，還有培訓各種技能的工作坊，如今已協助逾3萬孩童，「每個孩子還都感受到愛」。

每分鐘百萬美元上下 農業補貼正在摧毀地球

<https://e-info.org.tw/node/220249>

糧食和土地利用聯盟（Food and Land Use Coalition, Folu）發表[最新報告](#)指出，全球每分鐘發出超過 100 萬美元的農業補貼，其中大部分都是氣候危機和破壞野生動植物的共犯。

分析發現，每年提供農民的 7000 億美元（約 5600 億英鎊）補貼中只有 1% 有益於環境，其餘大部分用在高排放牛隻畜牧、破壞森林和過量的肥料污染。

報告指出，再不針對這些補貼進行改革，富裕國家再不大量減少肉食和其他破壞性的土地利用，人類的安全將面臨風險。但若能將補貼改用於提昇土壤的碳儲存功能、生產更健康的糧食、減少食物浪費和種植樹木，則有機會鞏固人類的生存。

報告駁斥提供廉價糧食必須靠補貼的想法。報告發現，目前農業造成的損害成本高於所生產糧食的價值。此外，隨著土地狀況的改善，生產健康、永續的食品實際上可以降低糧食價格。

英國衛報報導，FOLU 負責人奧本海姆（Jeremy Oppenheim）表示，「這些補貼幾乎無法對環境產生正面影響，這太誇張了。我們必須將這些補貼改用在有明確正面效果的措施。」

奧本海姆認為，真正的補貼總額可能高達每年 1 兆美元，因為有些補貼很難準確量化：「可動用的公眾基金可能上兆，是超大的槓桿，鼓勵全世界的農業社群運用。」

最近的一系列重要報告都顯示世界糧食系統正在崩壞，使地球走向氣候災難。去年 11 月，由 130 個科學醫療機構參與的報告指出，當前的糧食系統讓全球數十億人不是吃不飽就是過重。另一份報告發現，少吃肉類和乳製品是減少地球環境衝擊最好的方法，因為畜牧業佔用了 83% 的農田，卻只產生 18% 的熱量。

科學家 1 月份發表的「[地球健康飲食](#)」指出，歐洲和北美在未來幾十年若能少吃 80% 的紅肉，那今日 60% 的牧場（等同巴西國土面積）就可留給野生動植物或其他用途。

但奧本海姆表示：「我們看不到有哪個政府利用財政手段直接支持生產更健康營養的糧食。」

Folu 報告指出，整體而言，全世界目前生產糧食和破壞土地的方式導致每年 12 兆美元環境、人類健康和發展上的隱藏成本。

但報告也主張，在未來十年內改變糧食和土地利用制度，有機會用不到全球 GDP 0.5% 的成本，取得 15 倍的社會報酬。

「我們需要大規模的系統重置，我認為政府在這些問題上應扮演主導角色，」Folu 研究總監、前世界銀行研究總監拉德奇（Caterina Ruggeri Laderchi）說，「這對地球來說非常重要，對商業也很有幫助。」報告指出，若能轉型永續生產健康糧食，到 2030 年，每年可產生 4.5 兆美元的新商機。

該報告是國際糧食政策研究所（International Food Policy Research Institute）用經濟合作暨發展組織（OECD）的資料分析而來，涵蓋 51 個國家的補貼和絕大部分全球補貼。它發現 7,000 億美元的年度補貼中有四分之三直接支付給農民，15% 投入高產作物研究和農村道路建設等措施。

改革補貼已有產生正面效益的實例：歐盟農民將化肥產生的溫室氣體排放量減少了 17%，同時讓產量上升；中國也正逐步停止資助化學肥料；哥斯大黎加刪減牛隻畜牧補貼、資助改善自然環境後，森林顯著恢復。

報告總結道：「我們還有很長的路要走。不正常的補貼需要被迅速改革或逐步淘汰。」

哥國新聞/資訊



報告：哥斯大黎加 10 歲女童 HPV 疫苗接種率已達 70%

<https://news.sina.com.tw/article/20190902/32529040.html>

據巴西南美僑報網報導，哥斯大黎加公共衛生部門日前發佈報告稱，目前，哥斯大黎加國內所有 10 歲女童中，有七成人已經接種了人乳頭瘤(HPV)病毒疫苗。

報導稱，截至目前，哥斯大黎加公共衛生部門在人乳頭病毒疫苗接種方面的工作已經取得了非常令人滿意的進展。完成接種的 10 歲女童已達 2.47 萬，佔比約為 70%。

公共衛生部門將在未來幾周內，繼續前往國內小學，以便達到讓全國 3.5 萬名 10 歲女孩都接種該疫苗的目標。

衛生專家認為，疫苗接種工作的進展速度反映了哥斯大黎加家長的責任心，表明了國內家庭希望降低女性患宮頸癌風險的意願。

哥斯大黎加社會保障局下屬的國家免疫委員會負責人萊昂德拉·奧巴爾卡表示：「截至目前，很少有家長表示不想為女兒接種疫苗。遇到這樣的個別情況時，我們會向公共衛生部報告，該部委將與全哥斯大黎加全國兒童保護委員會一起對其進行跟蹤調查。」

川普激化種族仇恨，拉丁裔總有一天將選出「自己的」美國總統？

<https://www.thenewslens.com/article/124938>

我們想讓你知道的是：

由於拉丁裔合法選民數量增加到 2018 年的 2900 萬，因此成為川普連任選戰主要的策略目標。川普雖一再用自己的種族主義撩撥支持者的種族主義，但也因此激發了拉丁族裔投票的意願，以期中選舉拉丁裔投票率為例，支持民主黨的從 57% 增加到 63%。



9 月 15 日是中美洲哥斯大黎加、薩爾瓦多、瓜地馬拉、宏都拉斯與尼加拉瓜五個國家的獨立紀念日。1988 年美國總統雷根 (Ronald Reagan) 將原本一週的慶祝活動延長到 10 月 15 日，並稱之為「西語裔／拉丁裔傳統月」(Hispanic / Latino Heritage Month)。今 (2019) 年活動主題為「Hispanic Americans: A History of Serving Our Nation」。諷刺的是從去 (2018) 年底的中美洲「移民大軍」(migrant caravan) 到 7 月川普 (Donald Trump) 攻擊「國會四人幫」(the Squad) 到 8 月艾爾帕索 (El Paso) 以「西語裔移民入侵德州」(the

Hispanic invasion of Texas) 為訴求的槍殺事件，川普似乎一直在否定拉丁族裔對美國的貢獻。

~拉丁族裔漸成主流~

在美國一向飽受歧視的墨西哥裔，到 1960 年 1 月甘迺迪 (John F. Kennedy) 宣佈參加總統大選後才開始受到重視。身為首位天主教候選人，甘迺迪透過教會尋求墨裔團體支持，墨裔美人因此在美國西南部成立「甘迺迪萬歲社團」(Viva Kennedy Club)。至 1968 年 3 月 3 日，墨裔美人占多數的東洛杉磯威爾遜高中 (Wilson High School) 以「走出」(Walkout) 抵制教育種族主義後，「奇卡諾運動」(Chicano Movement) 開始快速擴展。《洛杉磯時報》認為罷課行動是「棕色力量誕生」(The Birth of Brown Power)。

根據國際貨幣基金 (IMF) 2015 年公佈的《世界經濟展望報告》，除非能對科技創新和基礎建設擴大投資提高生產力，否則全球經濟受已開發國家人口老化拖累，可能陷入「長期成長停滯」。1960 年美國白人占總人口數 85%，2000 年降至 69%。2012 年底的人口普查結果比例再降至 64%，估計到 2044 年前「非拉丁裔白人」(non-Hispanic whites) 將成為美國的少數族裔。到 2050 年，相較於德國和中國均將陷入老齡化，美國則因拉丁族群的高生育率人口平均年齡僅為 41 歲。

川普連任策略目標

由於拉丁裔合法選民數量從 1990 年的 810 萬增加到 2018 年的 2900 萬 (詳見圖 1)，因此成為川普連任選戰主要的策略目標。川普雖一再用自己的種族主義撩撥支持者的種族主義，但也因此激發了拉丁族裔投票的意願。以期中選舉拉丁裔投票率為例，2014 年僅 27%，2018 年增加到 40.4% (詳見圖 2)，其中支持民主黨的則從 57% 增加到 63%。(詳見圖 3)

由於種族怨恨是川普在共和黨初選中唯一的最強勝選預測因素，今年 6 月 18 日川普在佛羅里達州正式啟動連任競選造勢時重施故技，他說「我認為我們的國家應該是守法公民的庇護所，而不是外國罪犯的避難處」，墨西哥因此再次成為替罪羊。

川普當然不會放過期中選舉後在美國政壇掀起旋風的「四人幫」(the Squad)，包括紐約州的歐加修一寇蒂茲

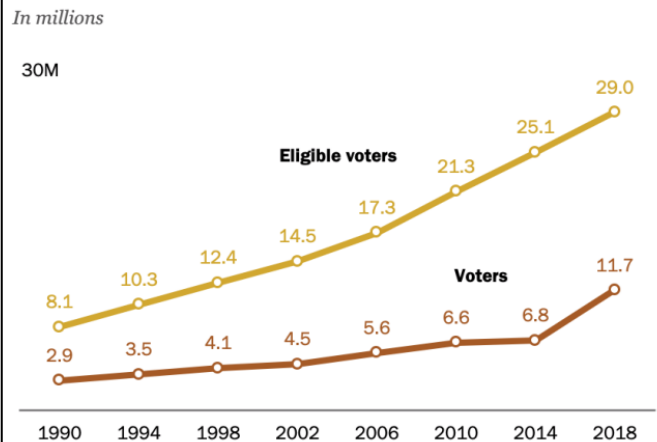
(Alexandria Ocasio-Cortez)、明尼蘇達州的奧馬爾 (Ilhan

Omar)、密西根州的特萊布 (Rashida Tlaib)，和麻塞諸塞州的普萊斯利 (Ayanna S. Pressley)，4 位民主

黨新科國會議員因為都是年輕女性、加上少數族裔的背景和進步派的政治主張成為美國政壇當紅新貴。7

圖 1：

Latino voter turnout in 2018 reached a record high for a midterm election year



Note: Eligible voters are U.S. citizens ages 18 and older. Voters are eligible voters who say they voted. Latinos are of any race.

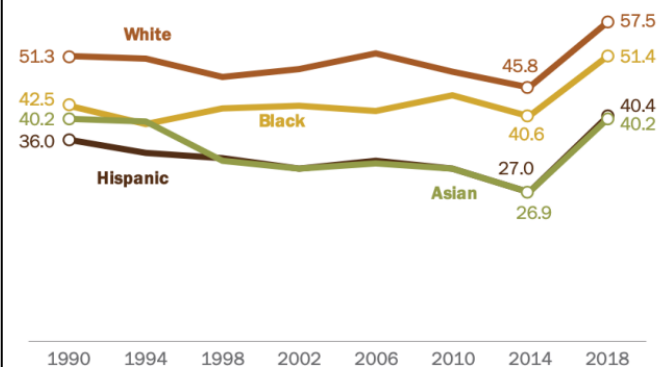
Source: Pew Research Center tabulations of the Current Population Survey, November Supplements for 1990-2018.

PEW RESEARCH CENTER

圖 2：

Voter turnout rate increased sharply across racial and ethnic groups during 2018 midterm elections

% of eligible voters who say they voted, by midterm election year



Note: Eligible voters are U.S. citizens ages 18 and older. Whites, blacks and Asians include only non-Hispanics. Hispanics are of any race.

Source: Pew Research Center analysis of the Current Population Survey, November Supplements, 1990-2018.

PEW RESEARCH CENTER

月 14 日川普表示國會「四人幫」該「滾回去」她們的國家。7 月 17 日川普在北卡羅萊納州萬人造勢大會更細數「四人幫」罪行，重複「若不愛美國，就請趁早離開，滾回祖國」，把民主黨說成是社會主義黨，全場狂喊「趕她回去！趕她回去！」川普則陶醉在他一手打造的種族歡慶中。稍後川普雖受批評，但他的選戰策略目的已達到。

種族主義的根源

美國耶魯大學哲學教授史丹利（Jason Stanley）去年出版的《法西斯主義是如何運作的？》（*How Fascism Works*）書中，從幾個國家的實例探討為何法西斯主義不僅仍然存在，且將再起。這些國家包括川普就任以來的美國。紐約大學猶太裔的歷史學者露絲班吉特（Ruth Ben-Ghiat）認為，川普的造勢與過去法西斯主義的風格有相當多的類似之處。她指出川普創造了一批瘋狂的死忠粉絲，他們將川普最新的種族歧視言論轉成一個團體的儀式，如反覆的誦讀或是口號，同時跟著川普恨他要他們恨的人，而這些都與法西斯政權的領袖與追隨者的關係是一致的。

種族主義言論之一是白人「身份專制主義」（identitarianism），它反對多元文化主義，但又不承認這是「白人民族主義」（White nationalism）。以艾爾帕索「國內恐怖攻擊」為例，槍手在開火前曾刊登了 2300 字的反移民宣言隱含了對「拉丁裔入侵德州」（the Hispanic invasion of Texas）的警訊。川普雖然沒有直接支持白人至上主義者的論調，但他曾公開質疑美國的多民族國家身分，如鼓勵北歐國家的移民，且排斥拉丁美洲的移民。

川普主導的種族主義當然也有經濟因素。哈佛大學諾里斯（Pippa Norris）和密西根大學英格哈特（Ronald Inglehart）去年底共同出版的《文化反擊和民粹興起》研究發現，與外來勞動力競爭中失業的美國選民往往會非常支持川普，而在上世紀 70 年代的文化戰爭中失去地位的年長白人男性群體也是如此，特別在涉及到改革與種族、性別和性取向等有關價值觀的議題時。貧富差距下的白人因此成為支持種族主義最重要的群體。

8 月 12 日川普政府宣佈自 10 月 15 日起收緊合法移民資格與條件；該政策擴大「公共負擔」（public charge）條款的定義範圍，更多的綠卡和移民申請人將因為長期使用美國的食品券、住房補助等福利而被移民機構認定為美國社會的「公共負擔」，從而失去獲得綠卡或美國國籍的資格。此一新規當然又引發了國內外關於川普的排外主義、美國的白人民族主義和反移民情緒的諸多論述。

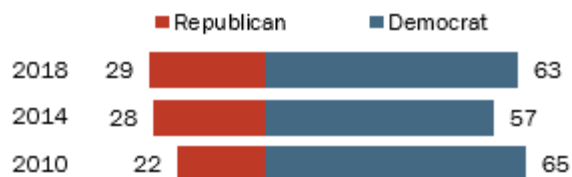
結語

2009 年歐巴馬（Barack Obama）就職前夕，非洲裔牧師賈克森（Jesse Jackson）曾說「那些摘棉花的手（非洲裔）可選出美國總統。」（Hands that picked cotton, can now pick Presidents）。美國著名的西班牙語電視主播羅慕斯（Jorge Ramos）早在 2004 年出版的《拉丁族裔浪潮》（*The Latino Wave: How Hispanics are Transforming Politics in America*）一書中曾指出「在激烈的選戰中拉丁裔選票可決定勝負，」更露骨的是他把該書獻給「確定已經出生的第一位拉丁裔美國總統。」

圖 3：

Democrats maintain edge among Latino registered voters

% of registered voters who say they would vote for the _____ candidate in their U.S. congressional district



Note: Data include respondents who say they would vote for, or lean toward voting for, the Democratic or Republican Party's candidate if the elections were held today. Voluntary responses of other, Don't know/Refused not shown.

Source: Pew Research Center survey of U.S. adults conducted Sept. 18-24, 2018

"More Latinos Have Serious Concerns About Their Place in America Under Trump"

PEW RESEARCH CENTER

從 1968 年威爾遜高中抵制教育種族主義超過 40 年後，「棕色力量」在總統選戰中應可再度扮演關鍵的角色。正因如此，川普連任選戰重要策略就是防止「那些摘萵苣的手（拉丁裔）」選出他們心目中的美國總統。「拉丁裔傳統月」明（2020）年的主題或許可以訂為《讓棕色力量再偉大》（Making Brown Power Great Again）。

投靠中國的前友邦 下場都不好看

<https://tw.news.yahoo.com/yahoo%E8%AB%96%E5%A3%87-%E6%8A%95%E9%9D%A0%E4%B8%AD%E5%9C%8B%E7%9A%84%E5%89%8D%E5%8F%8B%E9%82%A6-%E4%B8%8B%E5%A0%B4%E9%83%BD%E4%B8%8D%E5%A5%BD%E7%9C%8B-092630764.html>

今年一直流傳台灣與索羅門群島邦交不保，索國外交部長更來台參訪，企圖破除斷交傳言；結果事隔不到兩週，索國內閣會議便投票通過，趕在中國十一國慶前建交，討好意味非常明顯。

台索斷交重要因素之一，是中國號稱要提供 5 億美元的金援；而索國大選期間，也有親中議員拿到數百萬元政治獻金的消息，只能說人不為己，天誅地滅，為了要向拿著更多利益的國家靠攏，跟 30 多年的老朋友說再見，也是無可奈何。

然而，帶著美好的「發大財」夢想投奔中國，難道未來真的一帆風順？中國搶台灣邦交國也不是新聞了；近年，中國挾「一帶一路」的誘惑，包括哥斯大黎加、馬拉威、聖多美普林西比、多明尼加、布吉納法索，無不為了追求更大利益和中國建交，但是中國對他們的承諾真的實現了嗎？

蔡總統表示，中國的金援承諾，經常只是空頭支票，外交部長吳釗燮更明確指出，中國以基礎建設、投資承諾吸引他國與台灣斷交，轉與中方建交，中國卻常未兌現承諾，導致這些國家後悔莫及。先前背棄台灣與中國建交的開發中國家，不少為了聽信中國空虛的承諾，最後付出巨大代價。

哥斯大黎加與台灣斷交時，中國承諾金援 4 億美元建設高速公路；但十幾年下來，公路卻連一吋都蓋不出來，讓哥國人民空歡喜一場。

聖多美普林西比因獅子大開口要求 2.1 億美元的金援，被我國拒絕而斷交；可笑的是，中國承諾提供的 1.4 億美元，至今未有下文，答應要做的機場擴建等工程也沒消沒息。

甘比亞則是被中國以援助國內建設為條件誘使建交，但不只沒拿到承諾的建設資金，中國工廠更大舉進駐，當地居民被迫成為血汗勞工。

最慘的例子是馬拉威，他們與中國建交後，台灣醫療團的愛滋醫療計畫中斷，接手的中國團隊缺乏有效規畫，一開始連公衛專業人員都沒有，疫情一路失控，第一年就有 8 萬人死於愛滋。

還有更多國家，雖然與台灣無邦交關係，但聽信中國「一帶一路」經濟利益的大餅，不僅沒有順利發展，還陷入萬劫不復的債務黑洞。斯里蘭卡向中國融資興建港口，卻因無法償還高額利息而出租港口 99 年抵債，成為中國的租界。委內瑞拉借貸 600 多億美元，卻怎麼還都還不完，造成經濟崩潰，爆發大規模反政府和反中抗爭。

回到索國，中央銀行做的評估也發現，中國的融資方案會加劇國家債務壓力，若與中國建交，等於將經濟推向危險邊緣。在台灣醫療團撤離之後，接手相關業務的可能是去年爆發「假疫苗事件」的「吉林幫」，可能會重演馬拉威醫療團的悲劇。

對索國政府而言，與台灣斷交只是一個看似有利的政治決定，但對人民可能帶來的傷害是不可計量的。從台灣與中國對待友邦的態度也在在顯示，台灣才是國際社會中負責任、肯貢獻的一分子，而中國為了利益，罔顧道德與正義的惡行，對台灣和世界造成的傷害，是應該嚴正抵制和防備的。

親密暴力受害者眾 法國熱議殺害女性納入刑法

<https://udn.com/news/story/6809/4060062>

法國近年每年有上百起女性因現任或前任伴侶施暴致死案件，社會上有呼聲希望刑法把親密暴力中的「殺害女性」視為罪名，但反對者認為此舉可能有違「法律之前人人平等」原則。

法蘭西島區（Ile-de-France）議會於 19 日針對一項要求政府正式把「殺害女性」（féminicide）寫入刑法的請願進行投票，結果一致同意，除了極右派的國民聯盟（RN）黨團棄權，因為他們認為應交由刑事法院決定。

「殺害女性」特指女性遭受現任或前任伴侶暴力對待以致死亡。

法蘭西島區議會議長波克瑞斯（Valérie Pécresse）說，「有些人可能覺得這是華而不實的舉措，但我認為實質上並非如此，這是一種醒悟」，若所有人一致要求政府這麼做，就會是很大的力量。

她說，殺害女人的男人會找很多藉口，說他們殺害女人是因為所謂的「愛」，司法部門在這項議題上應該改變觀點。

在法國，女性被殺害已成一個越來越受關注的議題，今年到 9 月中旬為止，全國合計有 107 名女性被現任或前任伴侶殺害；去年法國也有上百名女性被現任或前任伴侶殺害，許多女權團體呼籲政府採取行動遏止這類親密暴力。

今年 7 月底，法國南部傑爾斯省（Gers）的一名檢察官針對一起女性被殺案件，公開說「（罪名）疑為殺害女性」，是罕見有法界人士公開且正式提到這項在法律中還不存在的罪名。

部分法律專家反對把「殺害女性」當作一項罪名寫入刑法，因為這個詞帶有女性主義色彩，而檢察官應該要客觀中立、不帶任何色彩，只論法律。

全球已有數國把「殺害女性」寫入法律，尤其是在南美洲，例如哥斯大黎加；其他國家如阿根廷、瓜地馬拉、墨西哥等，在處理與性別身分有關的犯罪時，會考量加重量刑；西班牙、義大利也會針對親密暴力加重量刑；法國則還在討論階段，反對派的理由主要是擔心這項罪名有傷「法律之前人人平等」的原則。

今年 9 月，法國政府推出一套防範親密暴力的措施，總統**馬克宏**（Emmanuel Macron）也親自於 9 月 3 日低調造訪 3919 緊急接線中心，這個號碼專門為遭受性別暴力及性暴力威脅的群體提供協助。

根據法蘭西西部報（Ouest France），當時正好有一名女性撥打電話求助，她想回家拿東西，又害怕丈夫打她，希望**警察**派人保護；接線員評估這名女性確實受到威脅，但聯繫警察時，警方拒絕，理由是需要一道命令，而且刑法中無相關規定。

馬克宏全程在線上旁聽，並未干涉，只是在聽到警方回覆時搖頭。接線員最終未能說服警方採取行動，只好把求助女子轉介到鄰近非政府組織。通話結束後，馬克宏問接線員，類似事件是否經常發生，接線員回答「是的，越來越頻繁」。

雖然現行法規已有關於保護伴侶之中的一方免於另一方暴力的條文，有保護令、電子手環、求助專線等措施可採取，但實際上因缺乏受過訓練的專業人員而不易落實。

電子手環是發給施暴者配戴，禁止他接近一個特定範圍，同時受威脅的一方會獲得一個有定位功能的裝置，可在遇到危險時立即報警，專門用來防範親密暴力，西班牙率先使用這種方式降低殺害女性罪行的發生率，法國司法部長貝魯貝（Nicole Belloubet）承諾更廣泛地採用電子手環。

但費加洛報（Le Figaro）引述社會學者勒加爾葛漢（Stéphanie Le Gal-Gorin）的看法指出，上述措施只能短期治標，問題根源來自更深層。

勒加爾葛漢多年來追蹤觀察 150 名對伴侶施暴的男人，發現不管他們的出身或社會環境有何差異，全部都有一個共同點，就是都有很堅定的性別主義觀念，「他們無法把女性視為與男性平等」，這點必須盡早從學校教育著手才能改善。

醫療.健康.其他

盤點：全世界有哪些國家承認雙重國籍？

<https://kknews.cc/world/y33nyla.html>

我們台灣是承認雙重國籍，哥國也是一樣，那麼還有其他地方嗎？世界上有哪些個宜居的國家是承認雙重國籍的：

01、加拿大: 加拿大，位於北美洲最北端，大英國協國家之一，素有「楓葉之國」的美譽，首都是渥太華。加拿大政治體制為聯邦制和議會制君主立憲制，英國女王伊莉莎白二世為國家元首及國家象徵，並任命女王總督派駐。

加拿大是一個高度發達的資本主義國家，得益於豐富的自然資源和高度發達的科技，使其成為世界上擁有最高生活水準、社會最富裕、經濟最發達的國家之一。加拿大也是世界上最大最重要的鑽石生產國之一。另外，加拿大在教育、政府的透明度、社會自由度、生活品質及經濟自由的國際排名都名列前茅。

02、紐西蘭: 紐西蘭，又譯紐西蘭，是政治體制實行君主立憲制混合英國式議會民主制，現為大英國協成員國之一。紐西蘭是一個高度發達的資本主義國家，也是全球最美麗的國家之一。其鹿茸、羊肉、奶製品和粗羊毛的出口值皆為世界第一。眾所周知，紐西蘭也是大洋洲最美麗的國家之一，總計約有 30% 的國土為保護區。2018 年，紐西蘭被聯合國評為全球最清廉的國家，同時，它也是全球幸福指數最高的第八名國家。

03、美國美利堅合眾國，簡稱「美國」：是由華盛頓哥倫比亞特區、50 個州和關島等眾多海外領土組成的聯邦共和立憲制國家。通用英語，是目前世界移民最多的國家之一。美國是一個高度發達的資本主義國家，在蘇聯解體後，成為目前唯一的超級大國，在經濟、文化、工業等領域都處於全世界的領先地位。

04、**澳大利亞**: 澳大利亞聯邦，簡稱「澳大利亞」，是紐西蘭的「姊妹鄰國」，同時，是號稱世界上唯一國土覆蓋一整個大陸的國家，因此也稱「澳洲」。擁有很多獨特的動植物和自然景觀的澳大利亞，是一個奉行多元文化的移民國家。

澳大利亞是一個高度發達的資本主義國家，首都為坎培拉，位居全球第四大農產品出口國，更是多種礦產出口量全球第一的國家。因此被稱作「坐在礦車上的國家」。雖說政府允許其公民可擁有雙重國籍，但事實上，澳大利亞公民可以擁有多於兩國的國籍！

05、**英國**: 大不列顛及北愛爾蘭聯合王國，簡稱「英國」或「聯合王國」，是一個在世界範圍內有巨大影響力的大國。其是一個極具高度發展力的資本主義國家，歐洲四大經濟體之一，其國民擁有較高的生活水平和良好的社會保障制度。

06、**埃及**: 阿拉伯埃及共和國，簡稱「埃及」。其官方語言是阿拉伯語，但由於歷史的原因，英語、法語也被廣泛使用。古埃及是世界四大文明古國之一，也是世界上最早的王國。埃及是中東人口最多的國家和非洲人口第二大國，在經濟、科技領域方面長期處於非洲領先態勢。也是非洲大陸第三大經濟體。在埃及，有雙重國籍者甚至可以免除兵役。

07、**法國**: 法蘭西共和國，簡稱「法國」，具有全球第四多的世界遺產，是一個高度發達的資本主義國家，歐洲四大經濟體之一，其國民擁有較高的生活水平和良好的社會保障制度。更重要的是！在這個浪漫的國度，是被允許其公民同時擁有多重國籍的身份！

08、**哥斯大黎加**: 哥斯大黎加共和國，簡稱哥斯大黎加，是位於拉丁美洲的一個總統共和制國家。哥斯大黎加經濟主要靠農業和電子元件出口。是中美洲地區經濟較已開發國家，擁有較高的生活水平，土地所有權普遍擴張，擁有多樣的文化。被稱為「中美洲瑞士」。被譽為美洲最難入籍的國家之一，但是允許其公民擁有雙重國籍。

09、**賽普勒斯**: 賽普勒斯共和國，簡稱賽普勒斯，其地理位置上屬於亞洲，然而，在文化、政治上又是歐洲的一部分。賽普勒斯是一個發達的資本主義國家，和其他允許雙國籍或多國籍的國家不同，賽普勒斯擁有成熟法案的投資入籍項目。

10、**丹麥**: 丹麥王國，簡稱丹麥，北歐五國之一，是一個君主立憲制國家。世界上第一面國旗便是 1219 誕生的丹麥國旗，被稱為「丹麥人的力量」。丹麥是一個高度發達的資本主義國家，也是北約創始國和歐盟成員國之一。該國擁有極其完善的社會福利制度，經濟高度發達，貧富差距極小，國民享受極高的生活品質。2018 年全球幸福指數中，丹麥排名第三。重要的是，在 2015 年 9 月初，丹麥允許雙重國籍。

11、**希臘**: 希臘共和國，簡稱希臘，是共和制國家。希臘的歷史可一直上溯到古希臘文明，被視為西方文明的發源地。此外，希臘還是西方哲學、奧林匹克運動會、西方文學、歷史學、政治科學、民主制度、科學和數學原理，以及西方戲劇的發源地。希臘的文化與技術進步對世界歷史曾具有極大的影響力。

12、**愛爾蘭**: 愛爾蘭共和國，簡稱「愛爾蘭」，是一個西歐的議會共和制國家，素有「翡翠島國」之稱，全國綠樹成蔭，河流縱橫。草地遍布，所以又有「綠島」和「綠寶石」之稱。

它的大學教育非常成熟，首都柏林自中世紀起就被譽為大學城。國內氣候溫和，各地的氣溫相對均衡。愛爾蘭是一個高度發達的資本主義國家。並且也是世界經濟發展速度最快的國家之一，因經濟發達贏得了「歐洲小虎」的美譽。

13、馬爾他: 馬爾他共和國，簡稱馬爾他，位於南歐的共和制的一個微型國家，是一個位於地中海中心的島國，有「地中海心臟」之稱。馬爾他是一個高度發達的資本主義國家，經濟以服務業和金融業為主，旅遊業是馬爾他主要的外匯來源。

馬爾他同 100 多個國家和地區有貿易關係，歐盟是馬爾他最重要的貿易夥伴。另外，馬爾他社會保障體系較為完備，實行免費教育，免費醫療及退休保險制。

14、德國: 德意志聯邦共和國，簡稱德國，首都為柏林，德國是一個高度發達的資本主義國家。歐洲四大經濟體之一，其社會保障制度完善，國民具有極高的生活水平。以汽車和精密工具機為代表的高端製造業，也是德國的重要象徵。

15、比利時: 比利時王國，簡稱「比利時」。比利時是一個高度發達的資本主義國家，外貿為其經濟命脈，是世界十大商品進出口國之一。比利時擁有極其完善的港口、運河、鐵路以及公路等基礎設施，為與鄰國更緊密的經濟整合創造條件。比利時是歐盟和北約創始會員國之一，也是聯合國、世界貿易組織等國際組織的成員國。

16、匈牙利: 匈牙利首都為布達佩斯，官方語言為匈牙利語。匈牙利重視提高和改善居民生活水平，不斷增加退休金、家庭補貼、生育和撫養兒童的補助金等。此外，在醫療、教育、文化、體育和旅遊等方面實行優惠補貼。

17、義大利: 義大利共和國，簡稱義大利，是一個高度發達的歐洲資本主義國家，也是歐盟和北約的創始會員國，還是申根公約、八國集團和聯合國等重要國際組織的成員，義大利共擁有 54 個聯合國教科文組織世界遺產，是全球擁有世界遺產最多的國家。義大利在藝術和時尚領域也處於世界領導地位，米蘭是義大利的經濟及工業中心，也是世界時尚之都。

18、盧森堡: 盧森堡大公國，簡稱盧森堡，是一個內陸小國，也是現今歐洲大陸僅存的大公國（以世襲大公為元首的國家）。因國土小、古堡多，又有「袖珍王國」、「千堡之國」的稱呼。盧森堡是一個高度發達的資本主義國家，也是世界上最富有的國家，歐盟和北約創始成員國之一。

除此之外，世界上允許雙重國籍的國家還有很多，比如墨西哥、奈及利亞、牙買加、拉脫維亞等等。

不是每個人都適合喝咖啡？中醫師教你從舌頭自行判別

<https://health.udn.com/health/story/6035/4063524>

42 歲的李小姐有每天喝 2 至 3 杯咖啡的習慣，近年來，卻開始反覆出現腹部不適、一躺平就胃脹痛、甚至是打嗝打不停的情況，雖接受過中醫及西醫的治療，但效果不佳。日南至醫院就診，台北慈濟醫院中醫部內科主任醫師戴有志發現李小姐舌裂情況嚴重，脾胃陰傷，勸其戒除咖啡並輔以藥物調理，2 個月後，李小姐胃部不適及舌裂紋路已大幅改善。

中醫師教你 從舌頭看健康



在忙碌的現代社會裡，「咖啡」已經成為許多人不可或缺的生活必需品。相關研究也指出咖啡除提神作用外，尚有利尿、收斂心氣、減輕心血管負擔的功用；但就中醫的角度而言，可不是每個人都適合大量喝咖啡。戴有志指出，咖啡雖非致病因子，但屬性溼熱，經過烘焙的咖啡豆在中醫來說更是加重其化熱傷陰、助火上逆的表現，成為疾病的加重因子。若陰虛體質者長時間飲用大量咖啡，將會加遽身體原有的不適狀況。

戴有志說明，以腸胃道問題為例，飲食不正常與生活壓力造成約 8 成的人一生中有過胃食道逆流的經驗。中醫認為正常情況下，肝的疏泄功能可以促進脾胃運行，脾胃的功能也助於肝的疏泄，2 者相輔相成；但當「壓力」造成肝氣橫逆犯胃，胃火上逆，就會出現胃部脹痛、嘔吐、打嗝，使胃酸逆流加劇。此時若飲用屬性溼熱的咖啡，將加乘病患不適感，必須透過能降胃火的黃蓮與制酸的烏貝散治標，輔以固本的健脾養胃中藥來治療。

中醫師除了透過望聞問切了解病人體質外，也會觀察舌頭的樣態評估身體狀況。戴有志說明，舌頭可以反映身體狀況，正常舌頭應為淡紅色，舌苔薄白、無裂痕，但腸胃狀況不佳的病患易出現舌頭裂紋，而溼熱體質病患則會出現黃色、油亮的舌苔。民眾可自行觀察，若舌頭出現這 2 種情形，應減少咖啡攝取量。此外，戴有志也指出，處於更年期的女性及易心悸或失眠的民眾，同樣因陰虛燥熱的問題而不建議飲用咖啡。

咖啡對許多民眾而言是繁忙生活的精神調劑，有些人 1 天不喝咖啡就整天精神倦怠，戴有志說明，此種情況可改服用黨蔘泡製的茶飲，其補氣顧脾胃的特性同樣能有提振精神之效。戴有志也提醒民眾，就中醫觀念而言，白天屬陽，夜晚屬陰，因此下午 3 點後不適合再飲用咖啡，以免陰陽失調影響健康。

研究：喝茶好處多 有助心臟大腦健康

<https://health.udn.com/health/story/6037/4062206>

新加坡國立大學最新研究顯示，定期喝茶的好處非常的多，除了先前的研究外，最近更確認喝茶有助於改善大腦的健康，對茶飲愛好者可說是一大福音。

有助腦部健康

根據《每日科學新聞》報導，新加坡國立大學楊潞齡醫學院心理醫學系助理教授雷鋒（音譯）的研究顯示，定期喝茶有助於維護腦部健康，並對會隨著年紀增長而退化的腦部組織具有保護作用。

先前的研究已經證明，喝茶對人體健康有極大的好處，包含能促進正向情緒管理、心血管疾病預防，和減少認知能力下降的風險。而一般民眾較為熟知的提神或是喝熱茶放鬆身心靈也是喝茶的眾多好處之一。

每週 4 次，長達 25 年

英國《衛報》指出，這項研究由雷鋒的團隊、英國埃塞克斯大學與劍橋大學共同策劃，招募了 36 名 60 歲以上的長者，在 2015-2018 年間進行測試。研究顯示，不管是綠茶、紅茶或是烏龍茶，只要受試者每週喝至少 4 次，且長達 25 年，其大腦的結構就比沒喝茶的還要好。

雷鋒教授用道路交通來解釋這項發現。他將腦部各區域比喻為道路上的目的地，而各區域之間的連結就是道路。當道路系統以較為有效快速的方式連結各目的地，車輛與乘客的移動就會比較快速，而且耗費繳少資源。而那些有飲茶習慣的受試者的大腦結構，正是擁有比較有效率的鍵結。

雷鋒教授的團隊也準備在未來進一步探討到底是茶裡面的何種化學物質造就此等功效。

登山是傷膝壞習慣？骨科醫師告訴你到底可不可以爬山

<https://health.udn.com/health/story/6033/4061018>

退休後，朋友吆喝，一夥人背上背包，上山逍遙去！國內郊山眾多，登山已成為許多銀髮族不可或缺的休閒生活。

有人說，登山爬階是最傷膝蓋的動作；也有專家認為，在正確的姿勢、訓練下登山，並不會加速膝蓋退化。

銀髮族到底能不能爬山？該做好什麼樣的準備，才能讓登山成為安全又開心的休閒活動。

「相較於平地走路，爬山對膝蓋的傷害確實比較大，且下山和下樓梯時，膝蓋需承受體重 4 倍的壓力。」聯新國際醫院骨科主任侯咸仰醫師表示，以爬同一座山、同路線距離來看，肥胖者比瘦子吃力，也就是說體重越重的人，爬山時的膝蓋負擔就更大。

量力而為 不必因噎廢食

不過，影響程度也不是爬一、兩次山，膝蓋就會壞掉，所以應該量力而為。膝蓋對人體而言，就像車的輪子，用久會磨損退化。膝蓋的組織，例如軟骨，並沒有大家想像的脆弱，它其實是很強壯的，只是經過日積月累使用、使用不當、過度使用，還是會磨損。

侯咸仰醫師表示，爬山運動是優點多於缺點，銀髮族只要膝蓋沒有問題，不過度使用讓膝蓋超出可承受範圍，仍然可以爬山，不必因噎廢食，但是要「量力而為」。

忌節奏太快、步伐太大

常見傷害膝蓋的錯誤登山習慣，包括：

1. 背負行李裝備過重，未考量自身體能。
2. 動作節奏太快趕行程、步幅（步伐）太大，想要健步如飛。

3. 長時間過度使用膝蓋，超過個人能力範圍，例如，一次攻頂或總路程太遠，沒有適度休息。

骨科醫師建議，登山應該減輕重量負擔（個人體重及裝備重量），量力而為，步幅適中。步伐要踏穩，一旦踩空或路滑，容易扭傷腳踝或跌倒滑倒造成膝蓋受傷。步幅不要過大，如果步幅跨太大，膝蓋越彎，對於髌骨和股骨的關節壓力會更大。

突增登山量 最容易受傷

聯新國際醫院運動醫學科醫師吳易澄表示，登山常見的**運動傷害**是肌肉骨骼的問題。登山時**膝關節**需承受扭轉力和壓力，研究顯示，爬山下坡時膝關節所承受的壓力，是體重的3至4倍；在蹲下時，髌骨的壓力會上升到8倍之多。

吳易澄醫師建議，不要突然增加登山量，如果已經有不適，暫時減少強度，是避免膝關節受傷及其他登山運動傷害的最重要原則，也就是預防重於治療。登山前的熱身、登山時穿戴護膝或使用髌骨帶，可保護膝蓋，減少疼痛發生的機率。

我可以爬山嗎？

1. 膝蓋功能正常者

膝蓋沒有問題人，爬山並不會因此加速關節退化。很多研究都指出，運動的人，相較於一般久坐不運動的人，關節越不容易退化，因為穩定的下肢肌力，是減緩退化很重要的因素。

2. 退化性關節炎

即使有退化性關節炎，仍可以從事登山活動，但應選擇坡度較和緩的山。平日和緩的運動，可增加肌力，有效減小膝關節的負荷。在下坡時切記不能衝太快，雙手持登山杖，緩步下山，如果只是輕微磨損就放棄運動，相當可惜。

如果膝蓋已退化到出現疼痛，應先就醫瞭解狀況，再評估是否適合登山運動，並以不加劇疼痛為原則，選擇適合的運動項目。

3. 駝背狀況輕微者

駝背不影響登山，可從比較平緩的山開始，如果會影響上下山視線或視野，建議謹慎選擇登山路線。

4. 其他膝足問題者

有髌骨股骨症候群、滑囊炎與膝膕肌腱炎者，可能會因下山速度太快、肌力不足等情形而產生發炎狀況。另外，踝關節穩定度不夠者，也極易產生急性踝關節扭傷。

扁平足、高足弓問題，長期會造成膝蓋與脊椎不適或疼痛，不管是平時行走或登山，都應選擇適當的鞋墊與鞋子，以避免長期姿勢不良，減少疼痛。

5.肥胖者

身體質量指數 BMI 大於 25、體重過重的人，罹患退化性關節炎的機率較高，登山對膝蓋造成的負擔大，建議選擇其他運動類型，先強化肌肉與適度減重，再進行登山活動。

保護膝關節登山法：謹遵 6 項原則 登山生涯長長久久

<https://health.udn.com/health/story/6033/4060999>

受惠於板塊造山運動，台灣山林之美國際馳名，登山健行社團多又受歡迎，廣布各個年齡層。

不過，在熟齡愛山人士心裡常有個隱憂，那就是擔心越熱愛登山，**膝關節**退化越快，會不會讓徜徉山林的日子被迫提早終止？

綜合專家意見，只要掌握六個原則，保護自己不受傷，登山時光就能長長久久。

1.環境安全先確認

最忌雨後、光線差、土鬆軟

爬山最常見的傷害其實不是膝關節，而是跌倒造成的外傷或**骨折**，所以每次出發前的基本功，一定要先評估環境的安全性。聯新運動醫學中心主任林頌凱建議，可以從時間和空間兩方面來評估。

時間方面，清晨或雨後，地面沾上露水或雨水，可能比較容易滑倒，傍晚或天色昏暗的時候，能見度較差，也比較容易因看不清楚路面高低或障礙物而跌到。

空間方面則要注意路徑的特色，鬆軟的泥土、易滑的石階、坡道的斜度等，這些環境因素帶來的挑戰，會讓身體難維持平衡。

確認環境中的挑戰之後，出發前要讓自己有心理準備，甚至先做一些練習，實際去走的時候，才能比較快速做出反應。

2.慎選登山坡度

上山曲膝角度愈大，關節壓力愈大

不論上坡和下坡，對於膝蓋都有壓力。台北醫學大學附設醫院復健科主治醫師賴建宏分析，上坡的壓力與膝關節彎曲角度有關，角度越大，膝關節壓力越大。下坡的時候，為了要穩住身體，大腿前後側肌群都要同時用力氣，才能產生「剎車」效果，這時候體重和肌肉都會對膝關節造成壓力。

過去有研究發現，當膝蓋彎曲，隨著角度的增大，關節承受的壓力是膝蓋伸直時的 3 到 7 倍之多。因此賴建宏建議，如果平常沒有運動習慣，或是剛開始爬山的，先選擇稍微平緩的路面，不要一下子就挑戰太斜的坡度，以免膝蓋受不了。

3.下山最忌急躁

勿挺肚、放慢速、側身走

下坡時，因為重力加速度幫忙，容易越走越快，這卻是個N G動作。林頌凱觀察，很多人在上坡的時候，身體重心會稍微往前，這部分沒有疑慮，但下坡就常常看到許多人越走越快，最後就挺著腰、凸著肚子，腿很快地往下甩，腳步落地聲音也很大。

林頌凱表示，這種動作代表軀幹**核心肌群**和腿部肌群都不夠穩定，身體的重量是用脊椎骨和膝關節卡住的方式在支撐，傷腰又傷膝。林頌凱建議，下坡時要縮腹、收緊核心，腳步放慢，如果經過坡度較陡的路段，也可以靈活變換為側身下山，讓腳外側去止滑，以免越走越快。

4.善用登山三寶

護膝、登山杖、登山鞋

工欲善其事，必先利其器，護膝、登山杖、登山鞋可說是登山三寶。賴建宏表示，如果腿前腿後的肌群力量足夠，膝關節的運動軌跡會比較穩定，連帶的軟骨磨損情形就比較少。但如果是腿部肌群力量不足的人，像是熟齡族，肌肉量難免隨年紀減少，護膝就可以補肌肉的不足，把膝關節穩定度拉回來。

關於護膝的選用，賴建宏建議，一定要試穿。因為個人體型差異大，同一個護膝，每個人穿起來舒適度都不一樣。如果不放心自己有沒有穿對、動作是不是怪怪的，可以帶去穿給復健科醫師或物理治療師評估。

5.平時就要練肌力

訓練核心肌群、平衡感

養兵千日，用在一時，爬山也一樣，平常就要訓練身體，其中兩大關鍵就是核心和腿部的肌力和平衡感。林頌凱表示，如果核心肌群和大腿無力，上山時會明顯感覺喘和痠，這時除了善用登山杖，或用手撐大腿輔助，還是要回到基本功，把一些能夠鍛鍊肌力的動作融合於日常生活，例如爬樓梯，就是很好的練習。

避免跌倒，平衡感也要培養。賴建宏建議，利用平地、瑜伽墊等不同的材質的平面，準備好隨時可以扶的穩定物品，例如固定的桌椅或牆面，練習單腳站、閉眼站，就是簡易居家平衡訓練。

6.消除痠痛方法多

多嘗試、多與山友交流

林頌凱表示，爬山後的肌肉痠痛，有很多方式可以消除，但每個人總要經過一番嘗試。建議可以和登山同好多多交流，包括按摩、針灸、熱敷、滾筒、貼紮，都可以抱持開放的心態，多多嘗試，一定能找到一套最適合自己的消除疲勞撇步。

毛巾變硬臭酸了？五招去除異味與黏膩

<https://health.udn.com/health/story/6006/4053639>

天氣越來越熱，大家用毛巾**洗臉**與擦汗的機會越來越多，常常用沒多久便散發出一股怪味，摸起來也溼溼黏黏的、感覺相當不舒服！尤其是臉部容易出油的人，有時候只是拿來擦臉的毛巾、還沒有拿來擦拭其他部位，卻還是使用沒多久便溼黏、散發臭味。到底毛巾要怎樣使用才正確呢？是否有妙招可以讓毛巾乾爽、清新不黏膩，現在便來看看毛巾使用的注意事項與清潔妙招吧！

洗臉的毛巾單獨用

建議洗臉用的毛巾最好不要用來擦汗、擦身體等，只在洗臉後擦臉使用，因為使用毛巾擦拭身體時，身上的分泌物、細菌、污垢、油脂容易附著在毛巾上，如果沒有定期**消毒**與清洗，就會變得黏稠或乾硬狀態，因此最好每週都能將毛巾確實清洗一遍，才不會讓毛巾上的細菌傷害肌膚。

高溫消毒最有效

清洗毛巾時，可以先將毛巾用開水煮 10 分鐘，然後再用清潔劑清洗，洗完之後則拿到通風處晾乾。如果覺得用開水煮有點麻煩的話，也可以在清洗完毛巾之後，拿到微波爐微波個 5 分鐘，同樣可以達到高溫消毒的效果。

用醋與蘇打粉去味

另外，也可用醋或蘇打粉來去除味道，按照一般洗衣程序清洗，在洗衣機中加入兩匙白醋、也可加入適量熱水，這時候不要加洗衣精、柔軟劑或其他任何東西，直接啟動洗衣機清洗。清洗程序結束後，可再加入少許洗衣皂或蘇打粉再洗一次，便可去除大部分異味與黏膩。

在去味之前，最好檢查一下洗衣機本身有沒有異味。如果有可以加入熱水和 2 杯漂白劑，運行洗衣機（不要放任何衣物）。洗衣機關上後，裡面的環境潮濕密封，這是黴菌生長的極好條件，所以一旦洗衣機停止運行，就要立刻拿出毛巾，這樣附在毛巾纖維上的微生物就不會繼續生長了。

使用完馬上晾乾

在使用方面，用完毛巾後就要把毛巾晾乾，以免毛巾**發霉**，尤其是浴巾，或者用完毛巾後立刻拿去洗。如果浴室內有窗戶，白天最好打開並拉開窗簾加以通風、讓陽光曬進來，藉此可避免毛巾晾著還發霉的情況。再者毛巾盡量不要陰乾、要讓陽光曝曬才有殺菌的作用，也才不會有味道。

變硬變黏視情況

如果毛巾已經出現變黏或變硬的狀況時，可以在水中加入鹼性清潔劑或用鹽巴搓洗，洗完之後再用清水沖洗乾淨，便可改善；而鹽巴也具有去除異味的功效，如果還是無法去除異味的話，那就表示毛巾的使用期限已經差不多了，建議還是換條新毛巾吧！

名師髮廊

Salón de Maestro

專業典範、髮型標榜

形象設計師 Rich Men Fung 馮文順 (原標榜髮型美容教育學院導師、國際評判、OMC世界髮型大賽女士修剪造型+色彩金獎得主)

主理：髮型設計、造型、直髮、染髮(曾經做過打臘、金屬染膏除外)、護髮、燙髮(冷燙、熱燙)，均有品質保證，專業修護直熨、電熨的頭髮，專業穴位保健按摩，**髮水零售**

髮型潮流與台灣、香港、日韓同步。

本店承諾：所有產品均為正品，假一賠十。

微信紅包充值(免手續費支持銀行匯款)

忠告：為維護您的頭髮及身體健康，請大家遠離含硅油洗髮水和含金屬假冒品牌的染髮膏。



Berta Garcia
專業按摩師、直髮、染髮師

產品代理：**L'ORÉAL PARIS**
Salerm COSMETICS



美髮熱線：8446-8888, 8533-9888, 6068-0168, 2221-3408

微信號：Rich Men 2007, **QQ號：**347368909

地址：聖何西中國街牌樓右側，新金豐酒家對面。

Avenida 2, entre calles 9 y 11 San José.

恩平酒家

RESTAURANTE ENPING

名师主理 家乡小炒 中西美食 丰俭由人 承接宴席
喜庆寿宴 物美价廉 欢迎订餐

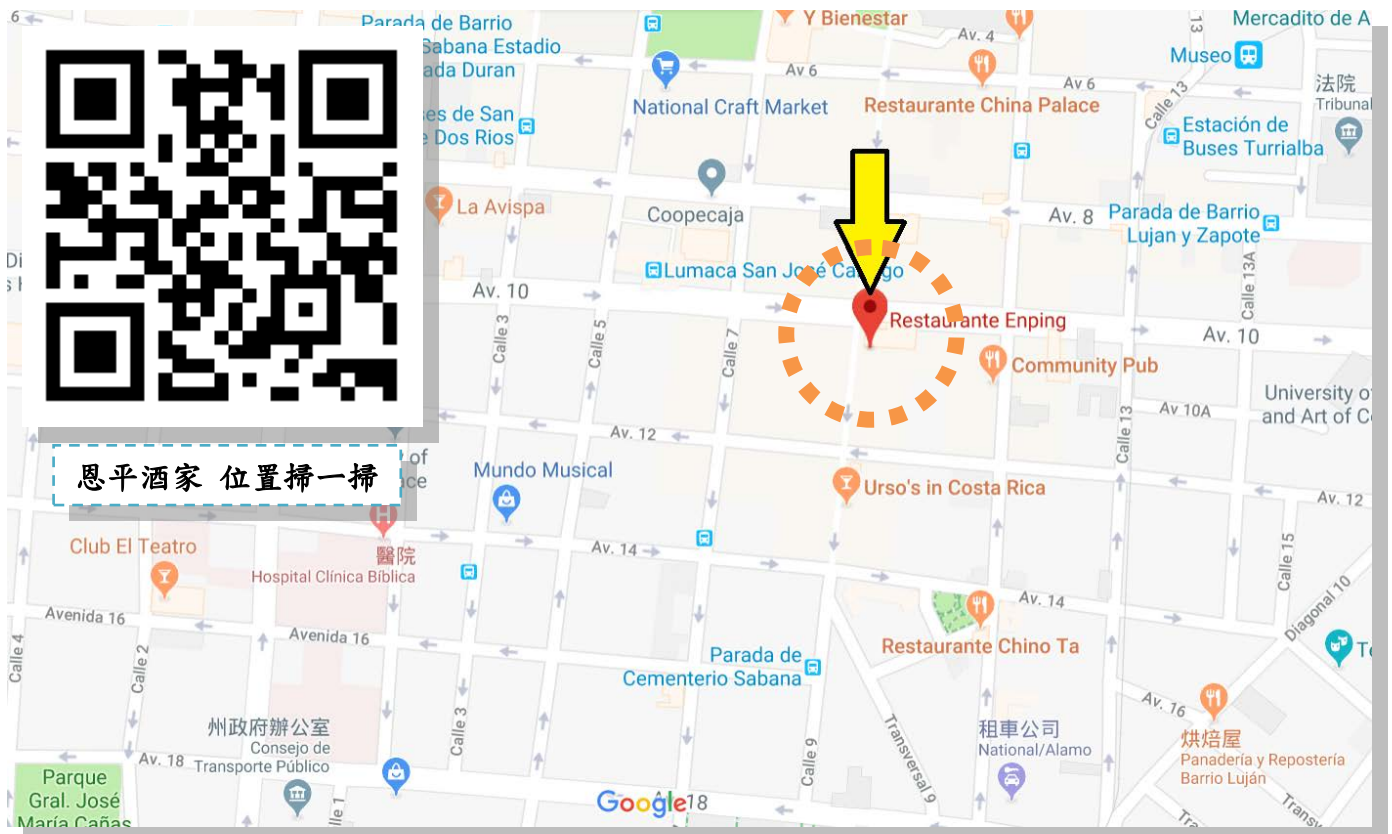


电话：8886-5952 / 2221-7989 侧面有停车场

地址：Paseo de los Estudiantes, del AYA 50m sur. San José(中国街水利局向南50米)



恩平酒家 位置扫一扫



皇朝餐廳

Restaurante Wong's

重新裝修 備有冷氣空調
備有Buffet及平價豐富全天的港式飲茶
歡迎各位鄉親前來品嚐指教

地址：位於San Jose市中心中央道上、民主廣場右側

服務電話：2255-0824

營業時間：早上八點至凌晨兩點

~~停車方便 對面停車場免費停車一小時~~

台灣協會廣告收費費用

全版全年 八萬，單月為兩萬

半版全年 五萬，單月為一萬

請大家多多友情贊助台灣協會



古巴-哈瓦那6天5夜
 含： 每人\$785起
 -機票 -5晚住宿&早餐
 -機場-酒店-機場接送

古巴-哈瓦那&巴拉德羅
 含： 每人\$835起
 -機票 -5晚住宿&早餐
 -機場-酒店-機場接送

墨西哥-坎昆 6天5夜
 含： 每人\$1195起
 -機票 -5晚住宿(全包)
 -機場-酒店-機場接送



每入\$100起
 含：
 -一晚住宿
 -早餐
*只限哥斯達黎加身分！



每入\$69起
 含：
 -一晚住宿
 -早餐
 -Baldi門票+
 午/晚餐



**RIU 三人房\$247
兩晚住宿**



Baldi Hot Springs
 5 Stars

歡迎來電洽詢！



哥斯達黎加 精彩五日遊

US\$ **630**起

兩人成團

行程包含:

- 專業中文導遊
- 豪華空調用車
- 4晚酒店標間住宿

遊覽:

- 兩大火山
- 和平瀑布花園
- 維吉尼記錄大牛車

發團日期

2019年

10月1日, 14日

11月4日, 25日

12月2日



掃我看詳細行程



EZ TOUR



info@eztourcr.com

+506 4001-0666 • eztourcr.net



要旅遊 找易遊

環遊世界多姿多彩

公司營業項目

各國郵輪、中國遊、日本遊、
美國西岸遊、美國東岸遊、
加拿大遊、歐洲遊、
哥斯大黎加華人遊；
中國特價機票、各國團體票；
代辦中國、美國、加拿大、
西班牙簽證...等相關服務。

