

**SUPERMERCADO
Y ALMACÉN MAYORISTA**



買越多省越多



¡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 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 11 月份財務報表.....	4
本會動態.....	4
尼加拉瓜大使館訂於 2019 年 12 月 8 日至 9 日派領務秘書赴哥斯大黎加辦理行動領務 ...	5
台灣.新聞.....	6
修憲論壇／不合時宜的憲法 賴惠員：感覺「滑稽透頂」	6
與我斷交後反陷困境 吳釗燮點名 5「前友邦」都後悔了	6
北美醫界連署聲明 譴責有心人炒作蔡總統學位.....	7
美國「台北 5869」檔案解密／「蔣介石代表」被逐出聯合國秘辛！	7
他任內同意刪除吳鳳課文 李家同臉書悼念前教育部長毛高文	8
國際新聞.....	9
重磅廣播／戒嚴七日的智利：從總統痛罵的暴民戰爭，到認錯的獨立調查委員會	9
日本「史上最複雜消費稅」：調漲 10%的生活衝擊？	10
哥國新聞/資訊.....	11
哥斯大黎加擬推新法嚴懲種族歧視和暴力 淨化賽場	11
研究：哥斯大黎加城鄉家庭平均收入相差 40%.....	12
醫療.健康.其他.....	13

哥國小知識.....	13
別談戀愛！9大跡象「你更適合單身」 想幹嘛沒人管多好？.....	13
廁所好臭無法靠抽風機解決 試試不花錢8招.....	14
高血壓藥好委屈！藥師解析民眾對高血壓藥的5大誤會.....	16
廣告.....	18

台灣協會 2019 年 11 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			2,365,735.00
	美金			\$43.00
2019/10/15	編輯組捐款 / 秘書薪水 9 月份	168,000.00	168,000.00	
2019/10/15	秘書雜費費用		5,000.00	
2019/10/15	皇朝	5,000.00		
2019/9/15	鄉訊列印		26,000.00	
		總收入	總支出	本月結餘
		173,000.00	199,000.00	-26,000.00
			本月哥幣合計	2,339,735.00
			本月美金結餘	\$43.00

本會動態

2019 年 11 月 3 日 於林監事長裕先生府上召開理監事會議，討論內容如下：

1. 明年一月份之春節晚會將改成郊遊活動，Catarata La Paz，費用：會員及眷屬會員免費，參加者請自行前往目的地。時間及其他事項將會晚點公佈。

尼加拉瓜大使館訂於 2019 年 12 月 8 日至 9 日派領務秘書赴哥斯大黎加 辦理行動領務

<https://www.taiwanembassy.org/ni/post/12616.html>

中華民國駐尼加拉瓜大使館訂於 2019 年 12 月 8 日至 9 日派領務秘書赴哥斯大黎加辦理行動領務，包括國人護照之申換、文件證明及領務諮詢等相關事宜，以服務旅哥國人。相關資訊如下：

一、時間：

2019 年 12 月 8 日（週日）13：00 PM - 17：00PM

2019 年 12 月 9 日（週一）08：00 AM - 12：00PM

二、地點：

KC Hotel San José 商務中心（地址：Sabana Sur, Calle Moreno, San José；電話：（506）2519-4100）

三、常見項目之規費：

海外新生兒首次護照之申請：31 美元

舊照換發：45 美元

文件證明、授權書：15 美元

入出國證明書：4 美元

臨人字入出國許可證：免費

四、注意事項：

行動領務現場僅授理收件，無法提供當場取件服務。

申辦各項文件前，建議先詳閱領務局網站相關規定並下載相關表格，同時備妥所有應繳之影本文件（現場無影印服務）。

規費請以足額美元現金繳納，現場歛難找零，亦不接受哥國 Colón 幣，敬請見諒。

申請人請事先備妥已填寫收、寄件資料之快遞回郵信封，於現場一併繳交，以便案件辦妥後寄還。有關本次行動領務服務若有任何疑問或建言，請於上班時間致電本館：（505）2277-1333，或來信本館領務專用電子信箱 nica.cons@gmail.com 詢問。

五、常用表單下載網址

護照申請書：<https://www.boca.gov.tw/cp-34-1867-28dc7-1.html>

子女姓氏約定書：（首次申請護照用）

<https://www.boca.gov.tw/dl-1290-c79324aa06824572b5f6cec0e33e81e2.html>

入出境申請書：（臨人字入國許可）

<https://www.immigration.gov.tw/ct.asp?xitem=1088234&ctNode=30067&mp=1>

護照加簽或修正申請書：（僑居加簽）

<https://www.boca.gov.tw/dl-1278-12fc71e2ecc340f79a5582da1a2c2e87.html>

入出國日期證明申請書：（僑居加簽）

<https://www.immigration.gov.tw/public/data/4101710413429.pdf>

文件驗證申請表：<https://www.boca.gov.tw/cp-48-228-ef16a-1.html>

修憲論壇／不合時宜的憲法 賴惠員：感覺「滑稽透頂」

<https://www.nownews.com/news/20191024/3707264/>

台灣實施的這部憲法是 70 幾年前在南京制定的，「許多條文已不合時宜」，民進黨台南立委第一選區參選人賴惠員形容，不合時宜的憲法有如一件老舊大西裝，硬要套在瘦小身軀者的身上，感覺上就是相當「滑稽透頂」。

賴惠員表示，當初制憲是按照秋海棠的疆域領土和人民而設計，實際上該部憲法可實施的範圍卻僅限於台澎金馬，也就是個「大番薯」的疆土與 2350 萬人民的國家領域，在制憲理念上也存在很多不合時宜的條文。

現行憲法只清楚界定了自由權，賴惠員說，這在當時是一種進步概念，但時移勢遷，很多進步權利理念，比如勞動權、環保權、性平權、科技保護權等等都付諸闕如，這也才是造成台灣社會紛紛擾擾的重要源頭。

憲法是為了限制政府行使權力的一種人民最高公約，所以才會稱為國家基本大法，賴惠員強調，任何政府均不得無限延伸其權力以致侵害到人權，並被要求受到立法權的嚴格制約，可是自威權時期所衍生的行政權獨大之習慣與認知，長期以來都一直在政府官僚系統中滋生著，很難拔除，因此需要透過修憲將立法權和行政權重新調整。

賴惠員認為，未來憲法應該要更符合台灣民主自由的生活方式，所以修憲是一件非常重要而迫切的工程。賴惠員說，畢竟，70 年前制憲時，在人民生活中，並沒有使用過電腦和手機的方便性所產生的創造性思維模式；現在台灣也應該是到了順天應人的新階段，對憲法進行一次大翻修的時候了。

與我斷交後反陷困境 吳釗燮點名 5 「前友邦」都後悔了

<https://news.ltn.com.tw/news/politics/breakingnews/2951648>

中國近年來對我國外交頻頻施壓，3 年來挖走我國 7 個邦交國，然而這些邦交國在轉投中國懷抱後，多半陷入經濟困境，外交部長吳釗燮日前接受媒體專訪時指出，包括馬拉威、哥斯大黎加、聖多美普林西比、巴拿馬、多明尼加等 5 國，都在與我國斷交後出現「後悔聲音」。

吳釗燮接受《ETtoday 東森新聞雲》專訪時指出，有不少邦交國與台灣斷交後都面臨「一無所有」的困境，像是西非前友邦聖多美普林西比，過去台灣協助聖國處理瘧疾問題，病例少到世界衛生組織已經不用給他們醫療補助，但和台灣斷交之後，瘧疾病情又復發了。

另外，像是中美友邦哥斯大黎加，吳釗燮指出，哥國和中國建交後，除了拿到一個「象徵性建築」之外，其他什麼東西都沒拿到，但因為兩國簽署 FTA，對中國的貿易逆差「衝上天」。

然而巴拿馬和多明尼加也同樣為斷交感到後悔，吳釗燮提到，中國像老大般指使多國，甚至多國總統府高層到北京訪問也是被三兩下打發掉，沒有辦法得到具體承諾。

北美醫界連署聲明 譴責有心人炒作蔡總統學位

<https://www.rti.org.tw/news/view/id/2038622>

北美洲台灣人醫師協會(NATMA)現任總會長邱俊杰與 8 名歷任會長、幹部在美西時間 20 日發表共同聲明，指責有心人炒作總統蔡英文學位議題，居心叵測，應予以譴責。

NATMA 是北美洲最大的台灣人醫師團體，自 2005 年起以義診的方式從事國民外交，醫師自費行善，足跡走過格瑞那達、哥斯大黎加、巴拿馬、海地、尼加拉瓜、多明尼加、貝里斯、瓜地馬拉、宏都拉斯、緬甸、柬埔寨等國。

NATMA 現任總會長邱俊杰與多位幹部 20 日以「一群身為知識份子的海外台美人醫師」的身分發布聲明，題為「台美人醫師對蔡英文總統博士學位紛爭的聲明」。

聲明指出：「我們認為原本可以理性討論的公共議題在一些人惡意的操作下，已經變了質，成為台灣不同政黨甚至中國網軍詆毀國家元首的題材。」

聲明表示：「更有甚者，騷擾及侵犯到世界聞名、百年歷史的倫敦政經學院(LSE)的學術自主權，可能影響到 LSE 留學生的權益以及台灣在國際學術界的聲譽。」

聲明指出，蔡總統當年返國任教，學歷經過嚴謹審核，但在總統大選逼近下被有心人士炒作，蔡總統已公布論文原稿，LSE 公開證實蔡總統確實完成必要程序而授予博士學位，「證據到此，有理性的人應該就不會再繼續炒作這個議題了」。

聲明稿說：「每一個知名大學往往有其特有的傳統，但對博士學位的授予都是同樣地謹慎。我們認為那些人故意扭曲事實，引用利比亞前總統兒子的例子來打擊 LSE 的公信力，實在是非常地惡劣，應予以譴責。」

聲明稿的尾聲說：「我們期待所有海內外的台灣人一起來呼籲，讓台灣的選舉回復正軌，專心來思考及討論台灣的公共政策，唾棄所有抹黑或造謠的手段，建立成熟的民主政治。」

美國「台北 5869」檔案解密／「蔣介石代表」被逐出聯合國秘辛！

<https://newtalk.tw/news/view/2017-04-06/84118>

1971 年 10 月 25 日聯合國大會通過「2758 號」決議文，宣告終結多年的「中國代表權」之爭，確認中華人民共和國取代「非法代表中國席位」的蔣介石代表。謂「兩個中國」的政治機會，在蔣介石「漢賊不兩立」的堅持下徹底結束。

長年來，國民黨政權一直欺騙台灣人民，是因為「國際姑息逆流」，中華民國「退出」聯合國，事實上，聯合國創始會員國中華民國，始終都在聯合國、都在安理會常任理事。

在 1971 年之前，小小台灣的人民納稅錢，負擔著以「中國」土地與人民規模，而計算的聯合國龐大會員國費用，只是滿足了蔣介石代表全中國元首的政治虛榮」。

更值得被台灣人民知道的是，台灣淪為亞細亞孤兒的始末，即「2758 號決議文」通過前後，即使是在台灣的「外省族群」，無論在朝的外交官葉公超、楊西崑，還是在野的雷震，都曾經力主建立新國家，尋求再加入聯合國的歷史機會。

根據「福爾摩沙再解放聯盟」公佈的美國國務院解密檔案「台北 5869 電郵」（1971 年 11 月 30 日）原文截圖，明白向國務院報告這段文字，翻譯重點如下：

中華民國外交部次長楊西崑，早在被逐出 UN 的去年冬天(1970 年)，就已經告訴蔣介石：「放棄 UN 席次將是最終政治自殺」、「台灣島上所有人的未來必須被保障，倡議成立中華台灣共和國(Chinese Republic of Taiwan)」。

解密檔案清楚提到，「中華台灣共和國」是一個與中國毫無瓜葛的「新國家」，並以新國家的姿態重回聯合國。

檔案報裡提到台灣的新政體應該，「解散舊有國會，成立一個由台灣人佔有 2/3 席位、大陸人(外省人)佔據 1/3 席位的新民代機構，並成立一個包含台灣人和年輕人的新內閣」。

楊西崑的報告同時也建議，「用總統的緊急命令，發起遍及全島的全民公投，決定台灣的未來政治地位，並設立一個制憲機構。蔣介石在 1972 年總統任期屆滿之後不續任，轉而成為國民黨重組後的榮譽主席和被尊敬的年長政治家」。

被逐出聯合國之前，除了國民黨內部，早有「中華台灣共和國」之議。被逐出後，外省族群在野的雷震，因「自由中國」雜誌得罪蔣介石而被捕下獄，也滿 10 年刑期出獄。

在下獄之前，雷震始終是反對台獨的立場，但是，坐滿 10 年牢獄後，也覺悟到聯合國 2758 號決議文的處境，而在 1972 年元月寫下數萬言的「救亡圖存獻議」，提出 10 項政治興革方案。其中首項就建議：「~立即擺脫被世人譏為神話的『法統』觀念，打破不顧現實的面子心理，從速宣佈我們的國號為『中華台灣民主國(The Democratic of China-Taiwan)』」。

台灣史教授李筱峰指出，雷震主張國號加上「台灣」的理由是：「我們今天統治的土地，本來叫做『台灣』，今將『台灣』二字放在國號裡面，那就不是神話了。我們今天有 1400 萬人民，我們以台灣地區成立一個國家，乃天經地義、正大光明之事。」

至於保留中華，雷震的理由是：「我們用了『中華』兩字，非但中文還是保留了『中華民國』的『中華』兩字，而在英文上還是用 china 這個名稱，仍可對得住創造中華的祖先，仍然表示沒有放棄『法統』，也可保持自尊心，使大陸人在心理上獲得安慰，尤可使台灣人具有同是『中華子孫』的共同心理。」

李筱峰教授表示，雷震從「自由中國」到「中華台灣民主國」，顯然在國家認同的主體上有了改變。用今天「統」「獨」分際來敘述，可說是從「統」轉成「獨」。

李筱峰教同時指出，雷震的中心思想，其實是沒有改變的，也就是對民主自由的堅持與維護。雷震的國家認同雖然是「中國」，但「中國」民族主義並非他的終極且唯一的價值與目標，還有一個更高的價值，那就是「自由民主」。

歷史的殘酷是，攸關台灣命運的關鍵發展，讓蔣介石一個人決定了，他頑強頂住國際壓力和台灣內部，無論是在朝的，還是在野的壓力，堅持「漢賊不兩立」，並且毫無意外的變成了「賊」，雪崩式外交自此開始。

他任內同意刪除吳鳳課文 李家同臉書悼念前教育部長毛高文

https://www.upmedia.mg/news_info.php?SerialNo=74963

暨南大學前校長李家同 7 日在臉書發文悼念前教育部長毛高文，文中提及「我是輾轉聽到他上週去世的新聞，毛高文曾做過大官，但他的去世非常低調，沒有治喪委員會，不會有公祭，大概也不會有訃聞。」李家同表示，希望大家記得，清華大學的學術水準開始往上提升，就是在高毛文任職教育部長任內。

毛高文出身浙江奉化，前總統蔣經國是其表叔；他自 1981 年起擔任清華大學校長逾 6 年，曾於 1987 年 7 月接任教育部長、1993 年 4 月接任考試院副院長、1996 年接任駐哥斯大黎加大使。

毛高文在教育部長任內積極減輕國中生課業負擔，主張「課程要儘量簡化和淺化」，推動教育解嚴，並於1989年刪除教科書中吳鳳「捨身取義」的故事；數年後他受訪說明當時決策，指出該故事內容事實本身有問題，過分戲劇化。同時課文只從平地人角度看問題，而忽略原住民族角度，並不公平。

另值得注意的是，野百合學運期間恰好於高毛文教育部長任期間爆發，當時他為李登輝政府和學運領袖間積極奔走、充當溝通橋梁，讓野百合學運得以在7天內順利落幕。

毛高文畢業於台大化工系，爾後赴美國加州大學柏克萊分校化工工讀碩士、並於卡內基美隆大學獲得化工博士，畢業後曾在美國通用汽車研發電動車燃料電池長達五年；1974年清華大學前校長徐賢修邀請他回台協助創辦工學院，毛高文猶豫許久，最終答應回到清華大學任職工學院院長，同年他也首度對外發表自製電動車「清華一號」，開啟了國內電動車研發的先河。

1987年7月4日毛高文接任教育部長，也是蔣經國生前任命的最後一個部長。在社會運動風起雲湧時，他選擇「中間偏開放」的原則，去除教育的意識形態，讓教育制度彈性化。爾後也成立「大學入學考試中心」，推動「推薦甄選」、增設多所國立大學如中正、東華、暨南等大學，將私立三專改制為學院等，在教育界留下許多佳績。

1990年野百合學運期間，毛高文曾為李登輝政府與學運領袖溝通而奔走；據悉野百合學運第4天時，李登輝凌晨2點左右曾寫字條下令，要時任教育部長毛高文跟研考會主委馬英九，代表李到中正紀念堂廣場勸學生：「早點回去休息。」

但時任總統李登輝的總統府辦公室主任蘇志誠曾透露「野百合學運」的解散內幕，並形容馬英九、李煥到場有如「被學生踢屁股」；蘇志誠指出，學運一開始只有100多人，大家認為只要有個夠份量的人出來，一定可以落幕，不料越演越烈，「馬英九、李煥到現場去被學生踢屁股，沒有人能解決這個問題。」

但他表示，學運第6天一早就接到時任教育部長毛高文來電，表示「兩位教授瞿海源及賀德芬想見總統談學運」蘇志誠當時認為有解決的希望，於是促成會談，而學運也在隔日順利落幕。

國際新聞

重磅廣播／戒嚴七日的智利：從總統痛罵的暴民戰爭，到認錯的獨立調查委員會

https://global.udn.com/global_vision/story/8663/4125658

「是的...非常抱歉，他們不是暴民，而是為公義而戰。」智利延燒全國的反政府示威，18日起總統皮涅拉（Sebastián Piñera）頒布「宵禁令」、將示威定調為「暴亂」，並讓軍隊接管首都聖地牙哥後，進入了長達七日的實質戒嚴狀態。戒嚴期間，智利軍隊被授權得以使用任何武力來平息紛亂，軍隊開著裝甲車上街，並朝示威者無差別暴打、實彈開槍，造成多人傷亡，喚起了聖地牙哥居民沉痛的歷史記憶。

但是到了23日，皮涅拉從不斷在電視上聲稱「暴民引發戰爭」，突然態度大轉彎——向市民道歉、承認貧富差距引發民怨，並將這起示威從「暴亂」重新定調為社會運動，也承諾將邀請聯合國人權委員會，參與針對軍警鎮壓過激的獨立調查。

這場激烈抗爭的起因是抗議首都捷運不斷漲價，但票價看似漲幅不多、且僅在尖峰時刻作調整的情況下，為何會引發首都民眾如此巨大的憤怒？被譽為「南美最先進國家」、曾多次創造經濟奇蹟典範的智利，背後存在了哪些複雜難解的社會問題？

日本「史上最複雜消費稅」：調漲 10% 的生活衝擊？

https://global.udn.com/global_vision/story/8663/4085250

日本的消費稅率從 10 月 1 日開始，正式由原本的 8% 提升至 10%。有鑒於 2014 年時提升消費稅對日本經濟產生嚴重影響，這次因應令和元年的 10% 消費稅率，日本政府也祭出不少優惠，期望降低提升消費稅所造成的衝擊。沒想到卻因此形成了「日本史上最複雜的消費稅」，不僅日本民眾搞不清楚，一時之間店家也是手忙腳亂，導致實施後出現各種小狀況。

這次的消費稅增稅，是在 2012 年 6 月由當時的執政黨民主黨（現分裂為立憲民主黨與國民民主黨），與在野的自民黨、公明黨三黨會商後所共同決議。當時有鑒於日本的消費稅率只有 5%，在世界先進國家當中，仍有相當大的增稅空間，加上前一年發生東日本大地震，對於日本的財政負擔相當大，為了減緩國庫負債，因此在 2012 年的 6 月 26 日，眾議院以 363 票贊成、96 票反對的表決下，通過了「消費稅增稅法案」。

既然法案通過了就得實施，即便之後自民黨在國會大選獲勝、安倍晉三重返首相寶座，黨內外對於消費稅增稅一事反對聲浪四起，安倍政權仍決定在 2014 年 4 月 1 日，如期將消費稅由 5% 提升至 8%。8% 提升至 10%，則是在兩度延期之後，才於 2019 年 10 月實行生效。

消費稅是一種透過消費，而對於支付者所課徵的稅率，過去像是娛樂稅、酒稅等，也都算是消費稅的一種（個別消費稅），現代國家則是統合各種消費狀況，將購物、服務、交通票證等，全部統合課徵。

最早開始課徵消費稅的國家是 1954 年的法國，實施之後對於國家財政的改善有不錯的成效，也因此歐洲各國便紛紛仿效，在 1960 年代末期陸續開始課徵消費稅，直到 1993 年歐盟立法規定成員國，消費稅不得低於 15%。這也是目前歐盟各國的消費稅，動輒 20% 以上的原因。

至於日本則是在 1978 年開始倡議課徵消費稅，然而因反對者眾，因此直到 1988 年由當時的首相竹下登，宣布將於平成元年（1989 年）4 月 1 日正式實施消費稅法，課徵 3% 的消費稅，並同時廢除物品稅、娛樂稅、賭博稅等間接個別消費稅，讓日本的消費相關稅率統一。

日本政府又在 1997 年改革稅制，將消費稅由原本的 3% 提升至 5%，其中區分為 4% 的消費稅與 1% 的地方消費稅，依此比例讓地方政府也能享得消費稅的課徵，直到 2014 年增稅至 8% 為止。不過消費稅由 5% 增加到 8%，增幅高達六成，對於一般民眾而言等於負擔加大，光是買一輛 200 萬日圓的車，原本的消費稅是 10 萬日圓，增稅後變成 16 萬日圓，一次就多了 6 萬日圓。

也因此 2014 年的增稅，造成民眾恐慌，趕在增稅實施之前大量搶購各種民生用品，雖形成一波消費潮，但增稅之後市場消費力下降，反而出現經濟負成長，還連帶造成原預定在 2015 年 10 月消費稅提升至 10% 的政策，被迫二度延期（第一次延期預計 2017 年 10 月 1 日實施），直到今年 10 月 1 日才正式實施。

正因為 2014 年增稅對於經濟民生的影響，這次的消費稅增稅，不但造成經濟產業省與財務省的對立，日本政府也小心翼翼研擬各種方案，希望降低增稅帶來的影響，最後讓經產省同意配合，同時趁此作為推動「減現金化」（Cashless）的契機。

然而方案過於複雜，也讓一般民眾有點摸不著頭緒，得要花一段時間才能搞懂。基本上，雖然消費稅全面調升幅度為 2%，不過同時也實施了輕減稅率，而輕減稅率的品項主要是針對食品方面。

也就是說包括超市所購買的食材（蔬果、肉類等）、調味料、零食、麵包、飲料等，仍維持在原本的 8% 消費稅率，而一般的日用品像是衛生紙、沐浴乳、清潔劑、書籍、文具等，則是全部列入增稅的範圍。此外酒類、香菸等也不在輕減稅率範圍內，自 10 月 1 日起跟著調整為 10%。

另外要注意的是，許多小朋友喜愛的零食，如果是一般包裝者仍為 8%，但如果是具有遊戲或是蒐藏功能者，例如像是食玩、或內附職棒球員卡等產品，即便有零食，但仍具「資產」功能，所以消費稅將改為 10%。

至於餐飲方面則是區分為「內用」與「外帶」兩個部分計算，外帶者適用稅率為 8%。因此像是便利商店或超市的便當，或是餐廳的外帶餐和外送披薩、拉麵、速食店等，全都是 8%；但只要是在店內食用，包含在便利商店店內的桌椅飲食，就是 10% 稅率。

當然稅率是如此，不過經產省另外再祭出了「Cashless 還元」的優惠方案，只要在加入優惠方案的一般中小型店家消費，將可以現金返還 5%，即便是大型連鎖加盟店（像是 7-11、Family Mart、LAWSON 等），也可以返還 2%。

這是因為日本人慣用現金交易，因此非現金支付在日本僅有 20% 不到，與鄰國的韓國 96.4%，甚至於英國的 68.7%（2016 年資料）相比，都顯得相當低，也因此經產省寄望藉由這次的增稅機會，吸引更多日本人改為行動支付、第三方支付或是信用卡支付。

這次的優惠方案將實施到 2020 年 6 月，根據日本政府統計，10 月 1 日正式增稅後，已有 50 萬家商店加入這次的計畫，並有 20 萬家商店審查中，佔全日本 200 萬家商店的 1/4 以上，經產省也持續受理店家報名加入，寄望能趁這波熱潮，提升日本的非現金支付。

除了政府之外，一般企業也自行推動部分優惠，例如 JR 東日本除原本使用 SUICA 等非接觸式感應卡，能夠支付更便宜的票價之外，針對這次的增稅，即便交通費用適用的稅率為 10%，但只要使用已記名的非現金支付卡（如使用 SUICA），即可享有 0.5% 的還元優惠，如果使用的是記名式行動支付（如登錄至 Apple Pay 的 SUICA），更可享受 2% 的還元優惠。

哥國新聞 / 資訊



哥斯大黎加擬推新法嚴懲種族歧視和暴力 淨化賽場

<https://news.sina.com.tw/article/20191022/33040016.html>

為了對那些在體育賽事期間參與種族歧視和暴力行為的人實施嚴厲制裁，哥斯大黎加兒童和青少年問題常設委員會正在努力爭取讓「20.159 號」法案在 15 日內通過立法大會的批准。

報導稱，上述法案旨在通過對《預防和懲治體育賽事中的暴力行為》(第 9.145 號)和《哥斯大黎加體育娛樂事業管理局的成立》(第 7.800 號)這兩項法律進行修改，從國家層面上針對體育賽事活動中的種族主義和暴力行為建立教育、預防和制裁機制。

據報導，此舉是為了將那些擾亂公共秩序、宣揚種族歧視、散播仇外言論，以及攜帶武器、毒品和酒精飲料的人阻攔在體育賽場之外。

按照新法案，無論是觀眾、運動員，還是體育官員，只要在體育賽事開場前後 3 個小時內表現出種族歧視或煽動暴力，都將被禁止再次進入賽場，最長將達 4 年，體育團體則會被要求最多停賽 5 天或禁賽。

如果體育管理部門縱容上述行為，相關官員須接受罰款，金額在 200 萬科朗至 450 萬科朗之間(行政罰款基準的 5 倍至 10 倍)。有上述行為的運動員或裁判員則會被禁賽 1 年至 4 年，重犯可能遭到終身禁賽。

在職業體育賽事中參與種族主義和暴力行為並對個人或團體造成傷害的，將被處以 450 萬科朗至 900 萬科朗罰款(行政罰款基準的 10 倍至 20 倍);在業餘體育賽事中有上述行為的，則將被處以 200 萬科朗至 450 萬科朗罰款;如果是運動員，那麼將可能被終身禁賽。

10 月 15 日，哥斯大黎加立法議員接待了哥斯大黎加職業足球協會主席亞歷杭德羅·塞蓋伊拉和該協會成員、足球運動員唐尼·格蘭特。

「該法案一經批准，攜全家人到現場看比賽的日子就又能回來了。在採取必要措施之後，人們就可以安全無憂的進入賽場」，塞蓋伊拉說。

研究：哥斯大黎加城鄉家庭平均收入相差 40%

<https://news.sina.com.tw/article/20191111/33277292.html>

據南美僑報網報導，哥斯大黎加國立大學(UNA)經濟學院最近一項研究表明，哥斯大黎加國內貧富差距巨大，兩成家庭掌握超過一半的國家財富。

據報導，來自哥斯大黎加國立大學的經濟學家薩拉薩表示，哥斯大黎加富有家庭的平均收入是經濟能力較弱家庭平均收入的 17 倍。此外，農村家庭平均收入比城市家庭低 40%。

另一方面，自 2016 年以來，哥斯大黎加家庭的購買力持續下降，商品和服務價格卻一直在上漲。2019 年，收入的下降導致哥斯大黎加家庭購買的商品和服務較 2018 年平均減少了 2.5%。

面對上述研究結果，薩拉薩建議降低當前的貸款利率，以便增加資金的流動性，從而拉動民眾的消費能力。他還建議，政府應該重點促進大都會區(GAM，即從聖何塞向外輻射的首都大區)以外地區的經濟發展，並加強對私營企業的勞務監察，保證最低工資標準的切實執行。

哥國小知識

編輯組



當你開車在路上時應該會看見左側的標誌，你可能不曉得這是什麼意思。

其實早在 2004 年哥國的 COSEVI 就已經開始在地上畫這個符號，但之後有段時間又停止了。直到 2017 年又開始化這標誌。

這個標誌符號表示要大家開車注意安全，此處發生過非常嚴重的交通事故。警惕大家上車就要繫好安全帶，行車不要超速，不要跨越雙黃線，等。

別談戀愛！9 大跡象「你更適合單身」 想幹嘛沒人管多好？

<https://health.ettoday.net/news/1261666>

在結束上一段戀情後，你有多久沒再碰觸愛情了？現代社會常將單身視為一個階段，但對某些人而言，或許是種生活的選擇。根據外媒《Bustle》採訪心理學家 Antonia Hall 指出：「對於某些人而言，選擇單身，過得比談戀愛時更加幸福，而這都是正常和健康的。」而你，究竟適合談戀愛又或者一個人能過得更快樂，就看看你有沒有「享受單身」的跡象吧。

1. 你喜歡完全掌控自己的時間

在談戀愛時，很多時候都需要妥協，但當你單身時，你能盡情的安排自己一天的行程，除了工作以外，想怎麼安排都無須受限，你就是一個自由的代言人。若這是你喜歡單身的理由，而你還沒有準備好放棄自由，那就別急著想談戀愛、脫離單身。

2. 你享受隨時和自己喜歡的人見面

當你還單身時，你可以隨時和想見的人約會，但當你有了另一半後，你的時間就會分散在許多承諾中，包括朋友、家人、同事等，還有伴侶的朋友、家人和同事。若光想到這點就讓你頭皮發麻，就代表單身更適合你。兩性專家 Heidi McBain 認為，你該多花時間與你真正想見的朋友與家人身上，而並非你「有義務」見的人身上。

3. 你更關注個人和工作目標

每個人一生中都會替自己設下目標，對某些人而言，有很多事比愛情更重要，當你正專注於個人目標時，會因為能挑戰和探索自己而感到快樂。若你不想因為別人要求你將時間和注意力轉移到他身上，而害你遠離對自己有意義的東西，即說明你更適合單身。

4. 你覺得你需要獨立空間真實做自己

作家 Jill Sherer Murray 認為，適合單身的人有個關鍵特質，就是當你獨處時，在生理、精神和情感上，會比和一群人在一起來得快。他曾說，約會時，心裡卻覺得在其他地方做任何事情，都好過眼前的這場約會，就是你需要單身、享受自由的跡象。

5. 你正在享受探索自己的樂趣

就算在戀愛關係裡，也要記得讓自己的興趣參與其中。當你單身時，你更該弄清楚哪些活動能讓你感到快

樂。像是去旅行，並花時間探索你從未做過的事情，或是在關係裡無法展現的特質，都能讓你更加了解自己。

6.你更喜歡沒壓力的做決定

當你快樂享受單身時，你可以沒負擔的做出決定，且不必考慮任何人，隨意的更改行程，放假就想來趟 0 規劃、說走就走的小旅行，不用擔心不符合另一半的期待而不開心。如果你現在不願意放棄自由做決定的機會，就好好享受單身吧。

7.不會花很多時間約會

你可能忙於工作、社交活動或是家庭等等，但你絕不會把約會放在第一順位，那麼說明你可能更喜歡單身。Sherer Murray 說，約會可能讓人筋疲力盡，若你的生活充滿樂趣，那麼給予愛情的時間就所剩無幾了。

8.你還在尋找自己

當談及單身時更快樂，主要是因為你愛上了自由，它提供你更多時間成為你想成為的人。兩性專家 mie Leadingham 指出，「在自我發現的階段，你的獨立性非常重要，因為你試著了解你是誰，你想要什麼。」

廁所好臭無法靠抽風機解決 試試不花錢 8 招

<https://www.msn.com/zh-hk/lifestyle/tipsandtricks/%e5%bb%81%e6%89%80%e5%a5%bd%e8%87%ad%e7%84%a1%e6%b3%95%e9%9d%a0%e6%8a%bd%e9%a2%a8%e6%a9%9f%e8%a7%a3%e6%b1%ba-%e8%a9%a6%e8%a9%a6%e4%b8%8d%e8%8a%b1%e9%8c%a28%e6%8b%9b/ar-AAHV58K>

第一天搬到新家，我就發現了這個問題：廁所裡有股難聞的味道。一開始，我以為是因為施工剛結束的關係，因此每天都用抽風機抽上半小時到一小時，窗戶更是全天候打開。但那臭味還是時不時會飄出，讓我上廁所很想快快結束，有時味道更重到讓我想吐。我還曾經猜測，是不是髒衣服堆久了的味道？還是上完廁所馬桶蓋沒蓋起來？或是樓下正在施工飄上來的臭味？

搬進新家已經三個多月了。前陣子天氣變冷，把窗戶關上的時間較多，那股味道停留在廁所的時間似乎也變長了。

廁所臭味是個常見、且十分令人困擾的問題。針對廁所臭味，有一個觀念要先澄清：抽風機並不能解決臭味問題。

因為第一，一般抽風機只能換氣，稍微高檔一點的，會有除濕、暖房功能，但都不除臭；第二，我們每家廁所的氣體被抽風機抽到管道間，並透過管線的連結，將各家抽出的氣體送到頂樓排出，但要順利垂直往上送總是比較費力，光靠抽風機的力量其實是不夠的。

先檢查是不是先天不良造成

那是不是表示廁所就應該會有臭味呢？其實不然。宜修網站長蔡明達說，如果遵守正規的設計，洗手台、地板、浴缸的排水孔都會設置「存水灣」，存水灣的彎道部份會儲水，形成所謂的「水封」，只要水封存在，臭氣是無法進入室內的。

要檢查你家的廁所有沒有存水灣，有個簡單的方法，拿著手電筒往地板排水內照，如果有反光，就表示有存水灣，如果沒有，比較簡易的方式可以加裝內建有水封的落水頭，只要兩、三百元，問題就解決了。

不過宜修網的專欄作家張家銘也提醒，現在大多數家庭都採用乾濕分離的設計，外面的地板排水很可能因為不常使用，容易導致水封乾掉，要記得常常添水。

除了存水灣，還有另一個地方要查看，不過你得搬張梯子或高椅子，爬上你家廁所的檢修口，看看管路接到管道間的開口是否確實填塞。

蔡明達解釋，管道間本來就有不少臭氣、濕氣，再加上許多大樓把各家廁所臭氣都抽到管道間，如果管道間與牆壁的縫隙沒有確實填塞，這些臭味就可能溢回室內；「甚至許多一氧化碳中毒事件，也是因為一氧化碳氣體順著管道間，從縫隙鑽進室內」。

不過真的很難百分百密封。張家銘也曾碰到網友的狀況，雖然管道間有確實填塞，但問題卻出在排風機軟管上的小裂縫。

「因此最根本解決的方式就是廁所能對外開窗，或至少要做到當層排放，」張家銘說明，所謂的當層排放就是抽風機抽出的濕氣及廢氣，不是送到管道間再送往屋頂排出，而是透過風管（排氣鋁折管）直接從你家這層樓「水平」排出。

聽起來好像是個複雜的工程，但只要是在牆壁上挖個洞，讓排風管接出去，加上一台性能較好的排風機，然後在外牆加裝一個魚眼罩即可。

不過因為牽涉到管線與天花板，因此最好能趁著家裡整修、裝潢時一併規劃，在天花板尚未封板前，把通風管安裝完成。

張家銘還提醒，排風管的坡度要稍微向下，颱風時才不會有雨水倒灌的情形發生。

最後，還有一點要注意，雖然抽風機的作用不大，但還是要定期檢查、維修、保養，才能有效抽出廁所廢氣。

八招教你調理廁所氣味

除了因為先天結構上的問題導致廁所臭氣四溢，生活魔法家陳映如還要教你幾招，簡單就能讓浴室不再臭味撲鼻。

1.浴室常常打掃

許多人浴室裡一定會放有洗衣籃、垃圾桶，髒衣服、垃圾的堆積也都是臭味來源，最好能常常清潔、打掃。

2.更換腳踏墊

浴室的腳踏墊最容易藏汙納垢，有時候小朋友尿尿對不準，也可能滴到腳踏墊上卻看不到，久了就會產生氣味，因此要常更換腳踏墊。

陳映如還提醒，棉質的容易吸水且不易散味，因此並不建議選用棉質腳踏墊；另外，可以在腳踏墊下加鋪報紙幫助吸水，又容易更換。

3.浴巾毛巾不要囤放浴室內

不只腳踏墊，像浴巾、小毛巾等也都容易吸濕受潮，也要記得常更換，並保持乾燥；尤其是乾淨的毛巾最好不要囤放在浴室內，不然就得收到櫃子裡，防止霉味產生。

4.增加香氣前先除臭

賣火柴的女孩劃一根火柴看到夢想，其實一根火柴還能去除臭味。火柴、蠟燭或打火機都有同樣的效果，許多帶有臭味氣體都是可燃性氣體，點燃火柴的動作可以讓這些氣體完全燃燒，空氣中自然就不再殘留臭味。

若想再加點香味，你可以點些精油蠟燭，效果也不錯。

但記得，除臭是第一步，之後才是想辦法讓廁所芳香，不然就像流汗完噴香水一樣，味道反而會更噁心。

5.小蘇打粉+精油也能除臭

陳映如在《超市魔法家》一書中便教大家，用杯子裝一些小蘇打粉，在粉上滴幾滴精油，小蘇打粉有除臭功能，精油又散發天然香氣，你甚至可以選擇像茶樹、尤加利、薄荷等具抗菌功效的精油，讓你家的浴室擁有自然好氣味。

6.自製香氛衛生紙

陳映如自己在家則會在衛生紙盒的最下面墊一個香氛袋，抽出衛生紙時，也能順便帶出一縷清香。

7.茶葉吸濕除臭一舉兩得

如果是習慣使用薰香燈的人，也可以在原本放精油的地方，改放乾茶葉，點上蠟燭加熱後，不僅會飄出雅緻的茶香，茶葉還有吸濕的功用，一舉兩得。

8.隨手蓋

隨手將馬桶蓋及垃圾桶蓋蓋上，也可以防止臭味產生。

高血壓藥好委屈！藥師解析民眾對高血壓藥的5大誤會

<https://www.msn.com/zh-hk/health/topic/%e9%ab%98%e8%a1%80%e5%a3%93%e8%97%a5%e5%a5%bd%e5%a7%94%e5%b1%88%ef%bc%81%e8%97%a5%e5%b8%ab%e8%a7%a3%e6%9e%90%e6%b0%91%e7%9c%be%e5%b0%8d%e9%ab%98%e8%a1%80%e5%a3%93%e8%97%a5%e7%9a%84%e5%a4%a7%e8%aa%a4%e6%9c%83/ar-BBWwl9L>

前幾天貓藥師跟朋友聚餐，女人聚會聊天時，總是免不了聊到自家老公，然後抱怨個幾句，我們當然也不例外嘛！

好友說，老公家裡開建設公司，剛嫁來的時候，婆婆就一副傳承意味濃厚的說：「男人出門在外談生意，總免不了要應酬，跟女人逢場作戲也是家常便飯，要她睜一隻眼閉一隻眼。」

我問她聽了感覺如何？她說她當然不能接受呀！跟老公大吵一架，還差點氣得搬回娘家呢！但後來迫於現實，他們那邊談生意的風氣就是要這樣喝酒應酬、搏交情，時間一久，她也只能接受了…。雖然我不能理

解為什麼男人談生意，不能在餐廳或是咖啡廳，非要在「有粉味」的地方談（感覺就是假公濟私），但這畢竟是家務事，我也不便過問。

好友接著說，最近他們夫妻倆又因為應酬的事吵架，不過這次是跟她老公的「健康」有關。因為長年的喝酒應酬，她老公竟然不到 40 歲就已經有了高血壓，但又因為自恃還年輕，常常血壓稍微下降就不吃藥。有一次還因為工作太累又喝酒應酬，血壓竟飆高到 190mmHg（收縮壓），整個人頭暈腦脹的，才趕快去急診，那次真的嚇到她了！（你看看，出事的時候，最關心你的永遠是正宮，奉勸所有男人可別被外面的小三迷昏頭了！以上純屬貓藥師碎念。）

其實根據調查，18 歲以上的國人，四分之一有高血壓，65 歲以後，一半以上都成了高血壓一族。隨著現代人少吃多動，因為工作忙碌，又常吃油膩膩的外食、重口味的宵夜，高血壓早已不是老年人的專利，有逐漸年輕化的趨勢。但不管年輕人還是老年人，還是有很多人對於高血壓藥有錯誤的用藥觀念，貓藥師今天就整理一些常見的錯誤高血壓藥用藥觀念，希望大家都能正確用藥，與高血壓和平共處，不要因為錯誤的觀念而鑄成更大的傷害喔！

Q1：服用高血壓藥後，如果血壓正常就可以自行停藥？

A：貓藥師發藥時常常發現，患者都會自己當醫生，好像以為服藥後血壓正常就是好了，然後就隨意停藥，或者一天吃一天不吃。

其實高血壓是一種慢性病，這輩子雖不大可能再治癒，但你可以學著跟它和平共處。而且其實血壓會正常，也是因為服用降血壓藥的原因。但病患常常以血壓正常就自動停藥，又會導致血壓升高。由於高血壓會使血液長期高壓衝撞血管壁，導致血管壁受損及血管阻塞，隨意停藥，可能會造成中風、心肌梗塞…等更嚴重的疾病唷！

Q2：聽說長期服用高血壓藥，腰子會壞掉？

A：有人認為，西藥吃太多對腎臟有負擔，偏偏高血壓的藥有時一次都要吃好幾顆，有些患者害怕吃到後來會不會腎臟壞掉。

其實高血壓患者如果貿然停藥，不僅會讓血壓升高，流進腎臟的血流壓力增加，也會導致腎臟組織病變或局部壞死，甚至嚴重到需要洗腎！所以降血壓的藥沒有經過醫師指示，千萬不能隨便停藥喔！

某些高血壓藥物例如血管收縮素 II 受體阻斷劑或血管收縮素轉化酶抑制劑反而能夠降低腎絲球壓力，進一步保護了腎臟，所以按時吃高血壓藥反而可以保護腎臟。

Q3：平常都有服用高血壓藥，可是血壓忽然升高，可以自行多服一顆藥嗎？

A：如果高血壓患者按時服藥，卻還是突然發現血壓飆高的話，建議先休息後再量，如果休息後血壓跟平時比還是「居高不下」，或是有伴隨胸悶、頭痛、視力模糊、昏眩…等不舒服症狀，最好還是去醫院就診，由醫師診斷，找出血壓飆高的真正原因，切不可自行加藥。

Q4：為什麼我只是看個高血壓就會拿這麼多種藥，我是不是很嚴重？

常見的高血壓藥物共有六大類：1.血管收縮素 II 受體阻斷劑、2.血管收縮素轉化酶抑制劑、3.鈣離子通道阻斷劑、4.甲型阻斷劑、5.乙型阻斷劑、6.利尿劑等。各有不同機轉及特性，醫師會根據病患血壓狀況及有沒有合併其他的慢性病（如糖尿病、冠心病…等），來開藥，所以治療高血壓本來就會多管齊下治療喔！

Q5：高血壓如果沒有控制好或不治療會有甚麼危險？

一般來說應將血壓控制 140/90 mmHg 以下，對於已經有糖尿病或腎臟病的患者要求更嚴格，應控制在小於 130/80 mmHg。如果沒有按時服藥，血壓控制不好的病人，可能會引起致命的心血管疾病、腦中風、心肌梗塞、甚至如心臟、腎臟衰竭…等危及生命之疾病。

最後貓藥師提醒大家，患有高血壓的病人，除了必須按時服用降血壓藥物，也應該多運動、減重，避免吃太鹹、太油，藥物和良好的生活習慣並行，才是好的健康對策喔！

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~~

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

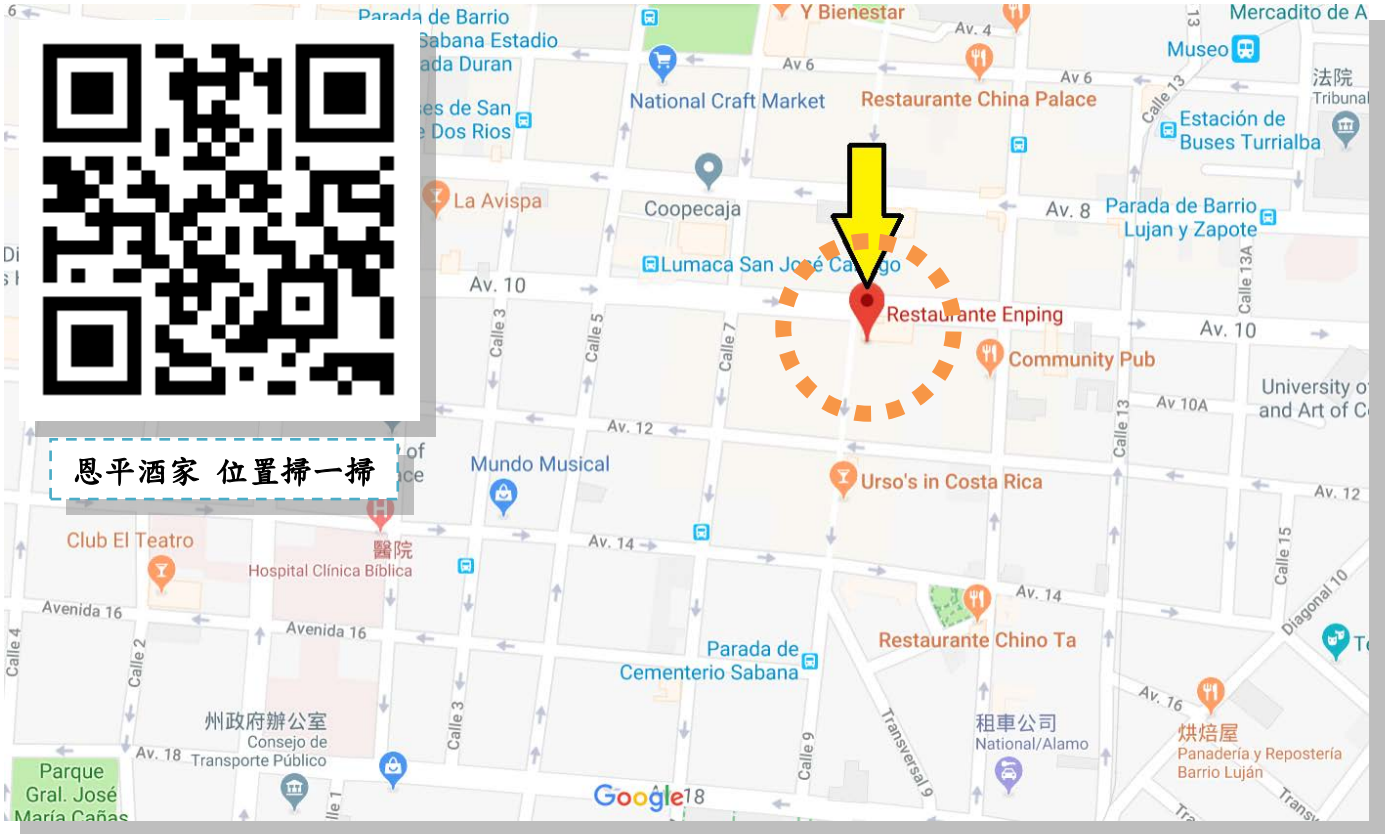
名師主理 家乡小炒 中西美食 丰俭由人 承接宴席
喜庆寿宴 物美价廉 欢迎订餐



我们精心为各位乡亲烹制美食
欢迎各位乡亲前来品尝

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



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
 含：
 -一晚住宿
 -早餐
 -Baldi門票+
 午/晚餐

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。

