

**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 TIBAS, 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](http://www.multitout.biz)



[info@multitour.biz](mailto: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](http://www.asociaciondetaiwan.com)  
連絡電話: +506-8660-4332 (林先生)



# 目 錄



目 錄.....	3
台灣協會 2020 年 01 月份財務報表.....	4
本會動態.....	5
台灣.新聞.....	6
【黑鷹墜落】多國對罹難者致哀 台灣外交部：申致最誠摯的謝忱.....	6
布拉格與台北成姊妹市 上海宣布即刻絕交.....	7
議會通過「台灣台北市」之名 與布拉格締結姊妹市.....	7
駐印度代表田中光：大選顯現台灣民眾拒一國兩制.....	8
台德友好！我國與德國簽訂「免試互換駕照意向書」！.....	9
吳敦義敗選聲明 趙少康怒：史上最不要臉！中常會可廢了.....	10
總統蔡英文壓倒性勝選 華郵：習近平台灣夢幻滅.....	10
國際新聞.....	11
澳洲野火燒掉 1.5 個台灣！（燒掉 1 個哥國）這原因太要命 恐再燒 2 個月.....	11
聯合國氣候會談 沙國強硬排除聯合國 1.5°C 報告.....	13
哥國新聞/資訊.....	14
美提高旅遊警示 哥斯大黎加不滿強烈抗議.....	14
醫療.健康.其他.....	15

微軟今天起停止支持 Win7，數百萬台電腦將面臨病毒等風險.....	15
睡不好？ 研究：請幫舌頭減肥.....	16
高血壓一定要吃藥嗎？6種不吃藥的方法，他只做2項血壓從180降到130.....	18
眼袋非熟齡族群的專利！醫師2招徹底消除眼袋、淚溝.....	19
廣告.....	20

## 台灣協會 2020 年 01 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			2,313,735.00
	美金			\$43.00
2019/12/15	編輯組捐款 / 秘書薪水 9 月份	168,000.00	168,000.00	
2019/12/15	秘書雜費費用		5,000.00	
2019/12/15	皇朝	5,000.00		
2019/12/15	鄉訊列印		26,000.00	
2019/12/15	協會開會		30,000.00	
		<b>總收入</b>	<b>總支出</b>	<b>本月結餘</b>
		173,000.00	229,000.00	-56,000.00
			本月哥幣合計	2,257,735.00
			本月美金結餘	\$43.00

# 本會動態

今年春節晚會將改為春節郊遊活動且將在 2020 年 1 月 26 日 (星期日) 舉行, 詳細內容如下:

**目的:** 台灣協會為了感謝這一年來各位對本會的支持, 將舉辦春節郊遊活動。平日我們都忙於工作事業、家庭, 很少機會相聚, 希望這一天大家能暫時放下身邊瑣事, 相聚一堂, 述家鄉情、話家常、互相交流、聯絡感情等, 而本會也將頒發會員子女獎學金、敬老金及幼兒紅包, 歡迎攜眷參加。

**地點:** La Paz Waterfall (Catarata de la Paz), 位於 ALAJUELA 126 號公路上。

**內有設施:** 鳥園, 蛇園, 青蛙園, 動物園, 蝴蝶園, 健走步道, 數個瀑布, 蜂鳥園, 等。

**時間:** 由於這次活動路途大約 50 公里, 協會不提供遊覽車, 請大家自行開車。且請大家可集合於 Plaza del Sol 或 Yaohan:

1. 07:20 AM 於 Plaza del Sol 點名集合 (報到後如知道地點者, 可直接前往活動地點)
2. 07:30 AM 從 Plaza del Sol 準時往 Yaohan 出發
3. 07:50 AM 於 Yaohan 點名集合
4. 08:00 AM 準時開往 Catarata de la Paz
5. 09:40 AM 抵達 Catarata de la Paz, 入場後可自由活動
6. 11:00 AM 用餐(Buffet), 頒發獎學金, 敬老金及幼兒紅包, 如現場允許也會有摸獎, 所以請大家準時到達, 如摸彩時未在現場, 視同放棄。用餐後也可自由活動
7. 03:00 PM 圓滿結束本次活動

\*如沒車者可跟會員朋友詢問或是請協會幫忙, 協會將酌收 5,000 哥幣(名額可能有限, 協會不保證一定會有位置, 這 5,000 哥幣將會給司機)。

**門票+BUFFET 費用:** 會員及眷屬會員 免付費, 眷屬及非會員每位 43 美金(或 25,000 哥幣), 兒童 12 歲以下每位 28 美金(或 17,000 哥幣), 三歲以下幼童可免購票入場。由於這次會員及眷屬會員均免費, 請大家報名後務必參加, 謝謝合作。

**報名方式:** 請在 1 月 12 日之前, 向各理監事報名, 且必須提供每位參加者的姓名以便統計及控制(避免混亂)以及手機號碼, 集合地點(Plaza del Sol 或 Yaohan), 以及是否自行駕車。

## 備註:

1. 領取優良學生獎金, 請務必親自出席領獎, 以便當眾鼓勵, 如無法出席者不得由家長代領。
2. **獎學金申請資格:** 本會會員子弟學期成績總平均 90 分以上之在學學生, 並且要參加此活動協會才頒發獎學金, 不得由會員代領, 且只能是會員的兒女或是會員本人。

**獎學金申請辦法:** 請用高畫質拍下成績單上傳至 [asociaciondetaiwan@hotmail.com](mailto:asociaciondetaiwan@hotmail.com), 備註會員姓名及學生姓名, 請於報名截止日期前寄送。如畫面模糊不清楚, 恕不受理。

**獎學金:** 小學部  $\phi$ 6,000、中學部  $\phi$ 10,000、大學部  $\phi$ 15,000。

3. 如自行先到達活動地點的會員需等協會統一入場, 如自行購票入場者, 協會將不退錢。
4. 餐廳無法特別準備豐盛的素食料理, 煩請見諒。
5. 敬老紅包為 70 歲以上, 幼兒紅包將發給 5 歲以下。
6. 如有需要走步道看瀑布等, 請各位自行攜帶礦泉水或飲料。
7. 歡迎會員們邀請親朋好友, 共同參與此盛會。
8. 如需請自行投保旅遊意外險。

## 【黑鷹墜落】多國對罹難者致哀 台灣外交部：申致最誠摯的謝忱

<https://www.hk01.com/%E5%8F%B0%E7%81%A3%E6%96%B0%E8%81%9E/417562/%E9%BB%91%E9%B7%B9%E5%A2%9C%E8%90%BD-%E5%A4%9A%E5%9C%8B%E5%B0%8D%E7%BD%B9%E9%9B%A3%E8%80%85%E8%87%B4%E5%93%80-%E5%8F%B0%E7%81%A3%E5%A4%96%E4%BA%A4%E9%83%A8-%E7%94%B3%E8%87%B4%E6%9C%80%E8%AA%A0%E6%91%AF%E7%9A%84%E8%AC%9D%E5%BF%B1>

台軍黑鷹直升機日前墜毀，機上 13 人中僅 5 人生還，包括參謀總長沈一鳴等官兵不幸罹難，除震撼台灣內部軍政圈之外，國際媒體也紛紛關注報道，台灣友邦政府及美國、日本、歐盟等台灣友好國家政要均表達哀悼。

台灣外交部 1 月 3 日晚間表示，對於台灣友邦及友好國家的政要、友人，在此不幸事件中對台軍將士暨家屬表達的慰問，以及對台灣所展現的關懷，申致最誠摯的謝忱。

台灣外交部發言人歐江安表示，截至 1 月 3 日下午為止，包括海地、危地馬拉、尼加拉瓜、聖文森、聖基茨和尼維斯（台譯：聖克里斯多福及尼維斯）、洪都拉斯、巴拉圭、斯威士蘭（台譯：史瓦帝尼）、聖盧西亞（台譯：聖露西亞）等台灣友邦政府及各界人士均表達哀悼；美國、日本、歐盟、英國、德國、法國、義大利、加拿大、澳洲、泰國、土耳其、以色列、約旦、波蘭、斯洛伐克、委內瑞拉臨時政府、哥斯大黎加等友好國家政要與友人弔唁，外交部代表中華民國台灣政府及全體台灣人民，申致最誠摯的謝忱。這次台軍黑鷹直升機墜毀，各國政府對台灣的送暖，尤以美國最令人關注，不但美國在台協會（AIT）第一時間發出聲明「深感哀慟」，更強調 AIT 已準備好，隨時就此一事件為台灣提供協助。AIT 並在臉書主動宣布，美國參謀長聯席會議主席馬克·麥利（Mark A. Milley）的聲明，向罹難者表示哀悼，並特別指出「珍惜與台灣的友誼和強勁的防務關係」，接着還放上 AIT 處長鄺英傑（William Brent Christensen）與沈一鳴同框的黑白相片，AIT 內湖新館更降半旗哀悼。種種迹象都顯示，台美關係史上最佳。

在台灣內部方面，蔡英文為穩定軍心、民心，宣布 3 日在總統府內召開「國防軍事會談」，交付台軍「三個確保」，包括務必確保軍心民心穩定、務必確保台海周邊穩定、務必確保裝備檢整完善，更前往台灣戰時最高指揮中心衡山指揮所，透過視訊聽取各戰備部隊工作報告並精神喊話，穩定台灣民心士氣，蔡英文晚間出席殉職將士追思活動，緊緊擁抱沈一鳴遺孀，場面令人動容。

國民黨也在黨中央前舉行追思會，黨主席吳敦義率多位台軍退役將領哀悼，吳在會中數度落淚、啜泣，還拿出手帕擦拭眼淚，致詞時提到黑鷹事故就哽咽，感念台軍為國家安全的付出，也希望不幸的事件別再發生。

發生事故的黑鷹直升機黑盒子已在 3 日尋獲，預計 4 日就可解讀完成，這場轟動台灣內部的軍機墜毀案原因為何？待台灣國防部說明後將水落石出。

## 布拉格與台北成姊妹市 上海宣布即刻絕交

<https://news.ltn.com.tw/news/world/breakingnews/3040081>

北京要求捷克首都布拉格在締結姊妹市關係時，須遵守「一中原則」，簽「反對西藏、台灣獨立」協議，布拉格不願，決定解除與北京關係，轉與台北結緣，布拉格市長賀瑞普（Zdeněk Hřib）今與台北市長柯文哲在當地市政廳簽署姊妹市協議，消息傳出後，中國上海立刻宣布解除與布拉格姊妹市關係。

布拉格棄北京改與台北締結為姊妹市，在當地時間 13 日，柯文哲率領市府團隊赴捷克、拉脫維亞、愛沙尼亞及芬蘭等 4 國參訪，首站就來到布拉格，與布拉格市長賀瑞普在市政廳簽署姊妹市協議；賀瑞普表示，布拉格與台北雖然距離遙遠，但兩大城市都希望在智慧城市取得領先地位，未來還可加強文化和經濟的合作。

賀瑞普直言，人們選擇新舊朋友應該更為謹慎，尤其是當老朋友處境艱難的事情，正確和容易之間，更重要的是道德上的選擇，未來兩市市民彼此可以互相學習，促進雙方繁榮；柯文哲也說，布拉格可以和所有城市締結姊妹市，但北京應該也要讓布拉格和世界上所有城市締結姊妹市，這才是對的，就像台北渴望和世界交朋友一樣，北京不應該去做限制，應該要樂觀其成。

不料柯文哲語音未落，在布拉格與台北締結姊妹市後，今（14 日）中國上海市隨即宣布解除與捷克布拉格關係，上海市人民政府表示：「捷克布拉格市政當局在台灣等涉及中方核心利益的重大問題上屢次採取錯誤行動，粗暴干涉中國內政，公然挑戰一個中國原則，上海市政府和人民對此表示強烈譴責和嚴正抗議」，稱兩市交往的政治前提和基礎已不復存在，宣布立即解除與布拉格市友城關係並暫停一切官方往來。

根據網路資料顯示，布拉格與上海在 2017 年締結姊妹市關係，在北京與上海相繼與布拉格斷絕往來後，中國僅剩 2013 年與布拉格締結姊妹市關係的廣州市。

## 議會通過「台灣台北市」之名 與布拉格締結姊妹市

<https://news.ltn.com.tw/news/politics/paper/1341385>

台北市議會昨召開大會，通過台北市政府版本，以「The City Of Taipei, Taiwan」（台灣台北市）之名，與捷克首都布拉格締結姊妹市。國民黨台北市議會黨團則發新聞稿指出，應回歸城市對城市交流，「反對不對等的國名名稱」，英文協議書應拿掉 Taiwan，或改為「City of Taipei, Republic of China」（中華民國台北市）。

台北市議會國民黨團書記長應曉薇表示，全力支持北市府與布拉格市締結姊妹市，但反對以不對等國名簽署，呼籲應回歸城市與城市間交流，英文協議書應拿掉「Taiwan」或改為「City of Taipei, Republic of China」。

據了解，布拉格市長賀瑞普立場友台，去年十一月出任市長一職後，今年一月就宣布廢除與北京締結姊妹市協定中的「一中條款」；賀瑞普今年三月來台灣時受訪說，城市間的交流應秉持互惠原則，他認為一中條款僅嘉惠到其中一方，「是個錯誤的決定」，因此上任市長之後，即決定廢除。

現年三十七歲的賀瑞普，就讀布拉格查爾斯大學醫學院時，曾到台灣長庚醫院實習一個月，對台灣留下很好的印象，並自稱為「台灣迷」。

台灣民眾 11 日選出第 15 任總統、副總統及第 10 屆立法委員，印度官媒 DD India 電視台英語頻道，於 13 日製作特別節目，由印度知名政論家拉瑪昌卓（Ramesh Ramachandran）主持，邀請駐印度代表田中光和印度前駐南韓大使塔雅爾（Skand Tayal）就台灣總統大選、兩岸情勢與台印關係、印太戰略等發表評論。

答覆主持人提問時，田中光表示，這次大選展現台灣民眾選擇自由、民主制度及生活方式的強烈意志。他也感謝美國、日本及共享自由、民主等共同價值國家的賀電，並期盼在共享的價值基礎上，持續與這些國家深化友好合作關係。

被問到有關一國兩制、九二共識及中共對台文攻武嚇等問題時，田中光引述蔡總統的觀點指出，兩岸只有一場歷史性會談，但並沒有九二共識。而這次選舉結果也展現台灣人民絕不接受「一國兩制」的民意，北京必須體認台灣民意，台灣將本著蔡總統在國際記者會所提出「和平、對等、民主與對話」等四大原則，尋求與中國良性交流，甚至重啟兩岸對話。

田中光表示，過去數月，政府持續關注香港爭取民主自由的動態發展，並將以和平、對等、民主和對話等四原則，謹慎處理兩岸關係。

塔雅爾指出，這次台灣大選已展現台灣多數民眾傾向維持兩岸現狀及保有台灣意識；而香港反送中運動可看到中國試圖透過「一國兩制」，改變香港的自由、法律和警察制度，成為和中國各地一樣的制度，這證明「一國兩制」根本行不通，台灣民眾也在關切香港局勢的同時確認「一國兩制」無法信任。

塔雅爾也認為，台灣位居印太地區的重要位置，具關鍵地位，但中國近來不管在南海、有爭議的邊界等都出現躁進及使用武力脅迫，讓區域國家對中國的擴張普遍感到威脅，印度應對台灣寄予同情。此外，也呼籲兩岸應和平對話，不應使用武力，

至於中國推行的「一帶一路」，田中光說，根據各國的報導，「一帶一路」已造成若干國家陷入「債務陷阱」，提醒各國參加前應仔細研議。

談到台灣新南向政策、印度的「東進」（Act East）政策與台印雙邊關係未來發展時，田中光說，蔡總統提出新南向政策，印度是最重要國家之一，不僅要擴大台印間的貿易、商業投資關係，還要擴大雙方的教育、文化、區域安全、氣候變遷、反恐等全方位關係。

塔雅爾則指出，台灣是國際產業供應鏈的一環，且有強大的資訊（IT）硬體製造業，印度正推動更多資訊、電子硬體「來印度製造」（Make in India），台灣可成為印度主要合作夥伴，盼有更多台商到印度投資、製造，台商絕對可成為印度市場主要參與者，為「來印度製造」做出貢獻。

# 台德友好！我國與德國簽訂「免試互換駕照意向書」！

<https://www.7car.tw/articles/read/63599>

問問常出國的朋友就知道，撇除英語國名帶來的困擾之外，中華民國的護照跟駕照真的很好用！就在 12/12 日我國駐德代表謝志偉與德國代表 Thomas Prinz 完成了「互換駕照意向書」的簽署，不論是在台德國人或是在德台灣人都能受惠！

「台德互換駕照程序共同意向書」目前已由德國連邦參議院通過其修正案，待公告後即開始實施，而台灣駕照雖能與德國駕照免試（免筆試、免路試）互換，但想必會有民眾擔心安全性以及適應交通環境的問題，不過只要做足功課，謹慎遵守他國交通法規，在異國開車、騎車上路也絕非難事！然而抱持著不謹慎、隨便的心態上路的話，不論在國內外都一樣危險！希望大家能謹記在心！每一份我們與他國簽訂的同意書都是外交部的人員們努力爭取來的寶貴權益，以下為各位整理了與我國「免試互換駕照」的國家：

亞太地區	亞非地區	北美地區	中南美地區	歐洲地區
日本	土耳其	美國(三十三洲、	尼加拉瓜	瑞士
韓國	沙烏地阿拉伯	二自治邦、一特	哥斯大黎加	法國
香港	約旦	區、一島嶼地區)	巴拿馬	芬蘭
澳門	巴林	加拿大(十省)	聖克里斯多福	斯洛伐克
泰國	史瓦濟蘭		瓜地馬拉	義大利
菲律賓	南非(九省)		薩爾瓦多	丹麥
馬來西亞			聖路西亞	比利時
越南			海地	荷蘭
寮國			聖文森	愛爾蘭
澳洲(六洲二領)			多明尼加	盧森堡
汶萊			墨西哥	葡萄牙
帛琉			貝里斯	波蘭
索羅門群島				德國(2019 新增)
諾魯				
吐瓦魯				
吉里巴斯				
馬紹爾群島				
薩摩亞				
巴布亞紐幾內亞				

各國政府對換照有不同的要求，詳見：[外交部網站](#)

<https://www.mofa.gov.tw/theme.aspx?n=7B247945FF68478F&s=F39864F689523588&sms=30258915F57EB2DC>

## 吳敦義敗選聲明 趙少康怒：史上最不要臉！中常會可廢了

[https://news.tvbs.com.tw/politics/1262744?from=Popular\\_img\\_click](https://news.tvbs.com.tw/politics/1262744?from=Popular_img_click)

國民黨在 2020 總統和立委選舉都失利，黨主席吳敦義召開敗選記者會，表示將辭去黨主席的職務，一切交由中常會決定。對此資深媒體人趙少康不以為然，甚至痛罵「講那什麼鬼話？這是我看過歷史上最不要臉的敗選聲明！」更直接砲轟「中常會可以廢了。」國民黨原本想要在 2020 重返執政，選前喊出要贏得總統、國會過半，但最終選舉結果出爐，總統部分韓國瑜以將近 265 萬票的差距，慘敗給現任總統蔡英文；立委席次部分，最後只獲得 38 席，雖較上屆成長 3 席，但還是未能達到至少 57 席的過半目標。11 日晚間，黨主席吳敦義召開記者會，發表了敗選聲明，並在會中表示「包括主席、副主席，包括秘書長，包括一級主管以上的重要的幹部，我們會向下個禮拜預定開的中常會，要請求准許我們能夠總辭。」看到吳敦義的聲明，趙少康在網路節目《鄉民來衝康》不滿地說「講那什麼鬼話？這是我看過歷史上最不要臉的敗選聲明！正常敗選應該要先自責道歉，但吳敦義都沒有道歉，宣布總辭還向中常會請辭，由中常會決定。」趙少康更舉例，先前馬英九和朱立倫，也都是敗選之後立刻請辭走人；副主席郝龍斌也在敗選結果底定後就先辭職，中常委姚江臨則表態，吳敦義這樣做陷中常會不義且中常委很為難，因為中常會裡有很多吳敦義的好朋友。對此趙少康大嗆「國民黨中常會可以廢了！」

## 總統蔡英文壓倒性勝選 華郵：習近平台灣夢幻滅

<https://tw.news.yahoo.com/%E7%B8%BD%E7%B5%B1%E8%94%A1%E8%8B%B1%E6%96%87%E5%A3%93%E5%80%92%E6%80%A7%E5%8B%9D%E9%81%B8-%E8%8F%AF%E9%83%B5-%E7%BF%92%E8%BF%91%E5%B9%B3%E5%8F%B0%E7%81%A3%E5%A4%A2%E5%B9%BB%E6%BB%85-130303736.html>

在中國持續打壓台灣的情況下，總統蔡英文仍壓倒性勝選順利連任。「華盛頓郵報」今天刊登專文，分析中國國家主席習近平過去幾年積極宣傳的統一夢如何受到台灣選舉結果挫敗。

「華盛頓郵報」(The Washington Post) 今天刊出一篇標題為「習近平的台灣夢幻滅」(The end of Xi Jinping's Taiwan dream) 的專文。

內文指出，2016 年蔡英文首度當選總統後，北京當局與台灣關係惡化，並試圖使用各種高壓手段來施壓蔡英文政府，包括限制陸客來台、阻擋台灣參加世界衛生組織 (WHO) 和最新一輪聯合國氣候峰會等國際組織及活動。

去年一月習近平對台灣釋出警告，聲稱「祖國必須統一，也必然統一」、「台獨只會給台灣帶來深重禍害」、「(統一是) 新時代中華民族偉大復興的必然要求」。

台灣選民則於本月 11 日對習近平作出最有力的回應，讓代表民主進步黨的蔡英文以 57% 得票率壓倒性連任。蔡英文獲得 817 萬票，是台灣自 1996 年首次舉行總統直選以來的最高得票數。

專文指出，習近平宣傳兩岸統一時，聲稱將讓台灣採行跟香港類似的一國兩制。但中國因應香港反送中示威的手法，凸顯出香港模式的脆弱和習近平統治的專制，這使台灣民眾感到不安，也讓蔡英文的主要對手中國國民黨在這次選舉受挫。

華郵北京分社社長弗菲爾 (Anna Fifield) 指出，台灣社會已變得具備活力且多元性，不僅內閣官員包含跨性別人士是全球首見，去年還合法化同性婚姻成為亞洲首例，同時台灣也具有自己的國族認同感。

如今習近平仍拒絕排除以武力實現統一的可能性。根據華郵專文，這種作法恐讓局勢急速升溫，並可能引發美中之間的武裝衝突。

東海大學政治系教授潘兆民分析，現在習近平擺出強硬立場是更廣泛民族主義姿態的一部分，中國在貿易問題與美國總統川普政府較量，加上香港示威受到全球關注，都讓習近平沒有太大調解空間。

潘兆民告訴「日經亞洲評論」（Nikkei Asian Review）：「我們可預見中國會加強努力挖走台灣僅剩的邦交國，並阻止台灣參加國際組織和活動。北京也會提供更多激勵措施，以挖空台灣的產業和人才。」

前美國在台協會（AIT）理事主席、現任華府智庫「布魯金斯研究所」（Brookings Institution）資深研究員卜睿哲（Richard Bush）告訴彭博（Bloomberg News）：「我懷疑北京是否會反思蔡總統勝選的意義，但未來恐會加強在她第一任期就實施的高壓政策。」

卜睿哲表示：「北京把川普政府而非蔡總統視為更危險的變數。未來北京將更大力反制美國協助台灣的措施。」

華郵專文最後提到，蔡總統成功連任後，重申致力推動和平穩定的兩岸關係，但習近平的統治潛藏許多外部及國內壓力，這意味著緊張局勢可能很快升溫。

英國「金融時報」（Financial Times）亞洲版主編吉密歐（Jamil Anderlini）就指出：「蔡英文的壓倒性勝利無疑是自由民主力量的勝利，但這也可能會讓區域局勢變得更危險一點。」

## 國際新聞

### 澳洲野火燒掉 1.5 個台灣！（燒掉 1 個哥國）這原因太要命 恐再燒 2 個月

<https://hiking.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=16032>

澳洲自去年 9 月野火季開始以來，遭遇數十年來最嚴重野火，國內大片土地被燒毀，逾十幾人因野火身亡，且僅新南威爾斯省就有 900 多間房屋被摧毀。即使有包括美國在內其他國家協助，地方和聯邦當局仍難以遏制住火勢。

#### 持續高溫乾旱 野火燒不盡

持續高溫和乾旱加劇野火火勢，許多人指出氣候變遷是讓野火惡化的因素。

澳洲所有省分都有發生野火，但新南威爾斯省受災最是嚴重。野火燒遍灌木叢、林地和國家公園，如雪梨近郊的藍山國家公園。澳洲一些大城市也受到影響，包括墨爾本和雪梨。野火燒毀郊區的房屋，濃煙籠罩市中心。去年 12 月初，雪梨籠罩於大片煙霧中，空氣品質達到「危險」等級的 11 倍。

野火範圍從偏遠建築物或部分鄰近區域的小起火點，擴大到數公頃土地的巨大火海。一些小起火點幾天內就被控制住，但大型野火已延燒數月。

澳洲每年夏季都有野火季節，高溫乾燥的天氣使野火容易燃燒和蔓延。自然因素多數時候都是野火發生的禍首，像是乾燥的森林遭到雷擊。維多利亞省緊急事務部門指出，這類原因導致該省東吉普斯蘭（East Gippsland）地區上月 29 日發生數場野火，火勢在 5 小時內延燒超過 20 公里。

### 強風助長 餘燼、煙霧蔓延

其他地方如美國加州和印尼也有野火季節，但澳洲野火比較特殊，因風經常帶著餘燼，在遠離原來火場的地方引起新的火災。人為因素也是野火禍首。新南威爾斯省鄉村消防局去年 11 月逮捕了一名涉嫌縱火的 19 歲志工，指控他在 6 周內故意縱火 7 次。

澳洲野火季節一直都很危險。2009 年 2 月的黑色星期六森林大火在維多利亞省造成 173 人身亡，是有紀錄以來最致命的野火火災。然而，今年火勢異常嚴峻，野火蔓延並導致救災特別困難。

澳洲正經歷數十年來最嚴重乾旱季節之一。澳洲氣象局上月表示，去年春季是有紀錄以來最乾旱的一季。同時，上月一波熱浪打破全國最高平均氣溫紀錄，一些地區氣溫飆破高溫攝氏 40 度。

強風也使野火和煙霧蔓延更快，並造成人員死亡。一名 28 歲義消上月 30 日駕駛消防車被狂風吹倒，不幸身亡。專家表示，氣候變遷加劇自然災害如火災和洪水的範圍和影響，天氣條件變得更加極端且多年來，野火在夏季開始的愈來愈早，蔓延得更劇烈。

### 氣候危機 加州、亞馬遜也遭野火

去年，多名高階緊急事務服務官員，包括新省消防和救援局前局長致函總理莫里森，警告氣候危機對澳洲的影響。

澳洲有些城鎮被火勢吞沒，多個省分的居民失去家園。建築物被破壞最嚴重的是澳洲人口最多的新省，約 1300 間房屋被摧毀，超過 440 間房屋遭破壞。當地消防局指出，野火燒毀新省 360 萬公頃、西澳省 120 萬公頃、昆士蘭省 25 萬公頃及南澳省 9.1 萬公頃的土地，共有超過 510 萬公頃土地被燒毀，面積相當於哥斯大黎加的大小（約等於 1.5 個台灣）。

去年，亞馬遜雨林大火燒毀 700 多萬公頃土地，以致命野火聞名的加州也有超過 10 萬公頃被燒毀，前年也被燒毀約 40 萬 4680 公頃。

### 無尾熊大量燒死 1、2 月恐更慘

澳洲這次野火季有超過數十人身亡，包括數名義消。澳洲環境部長蘇珊·萊表示，當地野生動植物和生態也遭到大規模破壞。新省將近三分之一的無尾熊在野火中身亡，三分之一的棲息地被焚毀。

地方和聯邦當局已經跟野火奮鬥了數月。新省在上月宣布進入緊急狀態，賦予新省鄉村消防局局長特別權力，包括分配政府資源和指示政府機構採取行動。昆士蘭省去年 11 月也曾短暫宣布緊急狀態。

光新省就有 2000 多名消防員投入救災，其他國家包括美國、加拿大和紐西蘭也額外派遣消防員協助救火。澳洲政府也提供軍事援助，如陸軍人員、空軍飛機和海軍巡洋艦，用於救火、搜救和清理火災現場。

莫里森表示，政府將分派至少 2300 萬澳元（約台幣 4 億 8000 萬元）的災害復原款項，發放給受災家庭和商家，並發放高達 6000 澳幣（約台幣 12 萬元）給連續執勤超過 10 天的義消。

不過很遺憾地，由於澳洲才剛進入夏季。一般而言，澳洲夏季氣溫會在 1 月和 2 月達到高峰，意味著該國野火可能尚需數月才能有所緩解。野火不太可能完全結束，因為每年都會發生，但若以近年經驗來看，接下來情況恐愈來愈糟。

## 聯合國氣候會談 沙國強硬排除聯合國 1.5°C 報告

<https://www.sdgs-csr.org/tw/news-tw/652-190705news1.html>

由於沙烏地阿拉伯等產油國強硬介入，波昂聯合國氣候會談將聯合國政府間氣候變遷委員會（IPCC）的暖化 1.5°C 報告（IPCC SR15）排除在談判內容之外。IPCC 這份報告列出了暖化 1.5°C 和 2°C 的差異，攸關小型島國等許多脆弱國家的生存問題，有機會引導出更積極的減碳政策。

然而根據氣候之家（Climate Home）報導，少部分國家拒絕根據該報告內容來討論加速減碳、增加減碳規模等政策，致使波昂會談陷入僵局。正值波昂夏季氣溫飆升，會談閉幕會議只用五段淡化處理過的文字草草結束了對 IPCC 報告的正式討論。

[法議文件](#)對 IPCC 報告表示「讚賞和感激」、「反映了目前最佳科學證據」，並指出該報告「傳達了如何加強暖化 1.5°C 的科學觀點」，但沒有提到該報告在正式談判中應扮演的角色。

在會談的最後一次會議上，外交官齊聚表達了他們的失望。瑞士首席談判代表佩雷茲（Franz Perrez）的 T 恤寫著「科學不可談判」，並呼籲各國根據 IPCC 報告形成政策並「做出正確的決定」。哥斯大黎加一位外交官表示，IPCC 的 1.5°C 報告是「科學的勝利」、「研究品質和結論的穩定性堪稱巨大成就」。

「關於氣候變遷，傾聽科學證據不是一種選擇，而是一種責任。如果我們要求世界改變，身為代表的我們也必須願意改變。」會議主席沃金森（Paul Watkinson）表示，科學仍然是聯合國氣候變遷科學界的核心，並且「對我們所有的集體和個人活動至關重要」。

小島嶼國家聯盟（Aosis）的首席談判代表富勒（Carlos Fuller）表示，他很遺憾沒有其他正式機會讓各國深入探究這些科學證據。他說，會談結論的最終版本「鼓勵每個人使用報告中的發現」，但阻礙了科學相關的討論。

## 化石燃料商施壓 前一版會議結論更令人失望

在沙烏地阿拉伯帶領的大型石油和天然氣生產商的施壓下，[前一版的會議結論](#)甚至懷疑該報告的科學基礎，質疑研究方法的「風險和不確定性」，並提出「科學知識差距將妨礙國家、區域和國際作決策」。

最低度開發國家集團首席談判代表、衣索比亞外交官安達魯（Gebru Jember Endalew）表示前一版本令人「無法接受」，因為它企圖「質疑並重新審視科學」。「我們無法在科學上討價還價，這不是我們的任務。」安達魯呼籲會談主辦國智利重整活動，以繼續進行非正式討論。

IPCC 報告由聯合國代表所有國家委託執行，包括那些現在反對其方法的國家。例如在去年波蘭卡托維茲上一輪會談中，沙烏地阿拉伯、美國、科威特和俄羅斯也不顧其他所有國家的支持，拒絕面對該報告的研究結果。

憂思科學家聯盟（Union of Concerned Scientists）政策主任邁耶（Alden Meyer）稱，此次會議結論非常薄弱，跟過去已經達成的協議比起來根本沒增加什麼內容。「這表示少數大型石油和天然氣生產國深知 IPCC 報告會影響他們未來的收入，正在想辦法阻止這些訊息被廣泛地理解和接受。」

加拿大氣候行動網絡（Climate Action Network Canada）國際政策分析師佩雷斯（Eddy Pérez）警告，氣候科學正在泛政治化。

在英國金融時報的一篇**專欄文章**中，貝里斯大使兼 Aosis 主席洛伊斯楊（Lois Young）指出，在所有國家同意「巴黎協定」五年之後，仍有一些國家希望「悄悄利用程序方法摧毀之」，她稱此策略為「拒絕多邊主義」：「這招根本是把小島國和我國貝里斯等位於沿海低窪的發展中國家當作氣候犧牲品，影響我們的安全，我們呼籲停止這種行徑。」

## 哥國新聞/資訊



### 美提高旅遊警示 哥斯大黎加不滿強烈抗議

[https://twgreatdaily.com/4IP4iW8BMH2\\_cNUgscBq.html](https://twgreatdaily.com/4IP4iW8BMH2_cNUgscBq.html)

美國政府近日將哥斯大黎加的旅遊安全等級降至「二等」。哥斯大黎加官方對此做出回應，稱美方的決定「不公正」。

據報道，此前，美國政府對於哥斯大黎加的旅遊安排評級一直為「一等」，意味著遊客只需採取常規安全措施，而目前哥斯大黎加所處的「二等」指的是「謹慎前往」。被美國納入「二等」的國家還有薩爾瓦多、瓜地馬拉和墨西哥，也有被普遍認為是安全國家的德國、比利時、丹麥和烏拉圭。

美國政府近日發表聲明稱：「儘管到訪哥斯大黎加的遊客面臨的主要威脅為普通類型犯罪，但在該國仍有持槍搶劫、兇殺等暴力犯罪，以及性犯罪的發生。」另外，聲明還建議前往哥斯大黎加的美國人「注意周遭環境、遭到搶劫時不要反抗、不要攜帶貴重物品」。

接到被降級的消息後，哥斯大黎加外交部長馬努埃爾·文圖拉、旅遊部長瑪麗亞·阿瑪利亞·雷維洛與公共安全全部(MSP)部長麥可·索托立即召開新聞發布會，稱特朗普政府給予哥斯大黎加的旅遊安全降級決定「片面且不公正」。

「針對美國關於哥斯大黎加向遊客發出的安全警告，哥斯大黎加政府表示強烈抗議。」文圖拉說。

哥斯大黎加外交部表示：「這項調整非常令人驚訝，它將哥斯大黎加與一些全球暴力程度最高(兇殺被害率超過 10 萬分之 50)的國家相提並論。然而，截至 2019 年底，我國的兇殺被害率僅為 10 萬分之 11。」

哥斯大黎加公共安全部數據表明，2019 年哥斯大黎加國內共發生 688 起遊客被盜財物事件，被盜遊客在全年遊客總人數中的占比為 0.02%。

近年來，哥斯大黎加作為旅遊目的國的聲譽因多起針對外國女遊客的暴力犯罪案件而受損。2018 年 12 月，35 歲美籍委內瑞拉女性卡拉 埃斯特法尼亞克在其入住的聖何塞郊區酒店附近被殺，引起了國際社會的廣泛關注。

## 醫療.健康.其他

### 微軟今天起停止支持 Win7，數百萬台電腦將面臨病毒等風險

<https://tw.news.yahoo.com/%E5%BE%AE%E8%BB%9F%E4%BB%8A%E5%A4%A9%E8%B5%B7%E5%81%9C%E6%AD%A2%E6%94%AF%E6%8C%81-win-7-%E6%95%B8%E7%99%BE%E8%90%AC%E5%8F%B0%E9%9B%BB%E8%85%A6%E5%B0%87%E9%9D%A2%E8%87%A8%E7%97%85%E6%AF%92%E7%AD%89%E9%A2%A8%E9%9A%AA-041210407.html>

1 月 14 日消息，微軟給出的公告稱，從 2020 年 1 月 14 日開始停止支持 Windows 7 操作系統，這意味著該公司不會再向數百萬台電腦發佈任何軟件更新，包括可以防止網絡攻擊的軟件補丁。

「雖然運行 Windows 7 系統的 PC 仍可繼續使用，但沒有持續的軟件和安全更新，PC 將面臨更大的病毒和惡意軟件風險。」微軟在其網站上表示。

目前，Windows 7 用戶有兩種選擇。如果用戶還沒有升級到 Windows 10，那麼擁有一台 PC 還不到 3 年的用戶可以付費升級，每台起價為 139 美元。

微軟最初曾提供免費升級服務，直到 2016 年 7 月 29 日為止。另一種選擇是，如果用戶使用的 PC 已達 3 年以上，則微軟建議購買一台運行 Windows 10 系統的新 PC。

不過外媒報導稱，若借助微軟官方的媒體創建工具進行就地升級，則用戶仍可順利激活新的 Windows 10 副本，不過此方法並不能激活全新安裝的 Windows 10 操作系統。

據悉，微軟確實在 2016 年推出了免費升級的政策，按理說這項福利早已結束。但實際上，該公司一直沒有用心去封堵媒體創建工具的漏洞。通過簡單的升級操作，用戶可以保留舊有的內容，同時 Windows 7 許可證將被轉換為 Windows 10 的數字許可證。之後就算執行了全新安裝，亦可得以保全。

## 為何要停止支持 Windows 7 ?

微軟宣佈對 Windows 7 停止支持和更新的意圖非常明顯，那就是促使還在使用 Windows 7 系統的個人用戶盡快升級 Windows 10 操作系統，不僅如此還可以將 Windows 7 補丁和更新部門的人力轉移到 Windows 10 的更新和補丁推送。

根據市場調查機構 Netmarketshare 一月初發佈的報告顯示，2019 年 12 月，Windows 10 系統市場份額佔比達到 54.62%，而 Windows 7 位居第二，為 26.64%。

可以看到 Windows 7 的用戶佔比還是非常大，由於 Windows 7 的穩定性和易用性，許多人一直選擇 Windows 7 作為個人電腦的操作系統，縱使微軟想方設法誘導用戶升級到新的 Windows 10 操作系統，但大多數用戶還是不為所動。

微軟在 2015 年結束了對 Windows 7 的所謂「主流支持」，但到目前為止仍向運行這個操作系統的用戶提供安全更新，如醫生辦公室、銀行和其他保存著敏感客戶信息的機構等。根據微軟的說法，「主流支持」包括保修服務以及在其他事件上的幫助，還有「請求非安全更新的能力」等。

## 或標誌著 PC 時代終結

有行業人士直言，Windows 7 的終結也標誌著 PC 時代的終結。當 Windows 7 發佈時，iPhone 和它的 App store 已經面世，但仍然很新奇，而 iPad 還沒有面世。如果你想在電腦上完成工作，或者其它幾乎任何事情，你需要一台電腦。僅僅十年之後，情況就複雜多了。

在過去的七年中，個人電腦的銷量一直在下降。去年這種情況只以小幅增長結束，主要是由於企業在屈服於不可避免的升級之後，需要購買新的 PC 來運行 Windows 10。在許多情況和使用案例中，PC 已被智能手機，平板電腦或數字助理等各種設備所取代。不僅是 PC，Windows 也不再是微軟曾經的定義產品。

當然，這並不是說 PC 已死，在可預見的將來 PC 仍將是人們工作的主要設備。許多辦公室和知識工作者會認同這種觀點。但是現在還有許多其他選擇，人們可能正在使用平板電腦或使用手機工作，而在工作之外，有些人幾乎不會觸摸 PC。

## **睡不好？ 研究：請幫舌頭減肥**

<https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5098575>

「我的舌頭肥不肥，」你有自問過這個問題嗎？

這不是隨便問問的。全球 10 億人有阻塞性睡眠呼吸暫停症狀，如果你是其中之一，舌頭肥大很可能就是導致你夜間打呼、噎到、喘或是間歇性呼吸中止，以及破壞睡眠品質和健康的關鍵原因。

那麼，如果舌頭「減肥」，可以改善呼吸暫停症狀嗎？《美國呼吸與重症醫學期刊》最新研究說，可以！

肥胖是睡眠呼吸中止的主要原因。美國賓州大學醫療系統睡眠醫學科主任施瓦布（Richard Schwab）先前的研究發現，在肥胖人士之中，有睡眠中止症狀的人，舌頭比其他肥胖人士大，舌頭脂肪比例也比較高。

最新研究發現，當你完成全身減肥，舌頭也會跟著「變瘦」。

南加州大學凱克醫學中心臨床醫學教授達斯庫普塔（Raj Dasgupta）說，該研究顯示，減掉身上的多餘脂肪，舌頭尺寸也會變小。

在最新研究報告中，研究人員找來成功減重 10% 的 67 名病患，並用核磁共振成像檢視他們的上通氣道。影像顯示，當舌頭脂肪減少，整體阻塞性睡眠呼吸暫停可以改善 31%。

施瓦布說，事實上，舌頭減脂愈高，阻塞性睡眠呼吸暫停情況就愈能獲得改善。

## 阻塞性睡眠呼吸暫停的代價

阻塞性睡眠呼吸暫停（Obstructive sleep apnea，簡稱 OSA）會嚴重傷害健康。它可能傷害腦中的白質，導致高血壓，造成憂鬱和升高心臟疾病、中風和糖尿病風險。

在美國，約 3000 萬人有阻塞性睡眠呼吸暫停症狀，影響人的生產力，升高因注意力不集中導致的意外風險，粗估每年讓美國付上 1500 億美元社會、醫療成本。

## 有什麼治療選項可以選擇呢？

當前，治療阻塞性睡眠呼吸暫停的黃金標準是持續性陽壓呼吸器治療（CPAP）。患者戴上一個口鼻裝置，將空氣持續送入口中，避免通氣道縮小。

持續性陽壓呼吸器治療有些副作用，像是口乾、流鼻血，除此之外，許多人和他們的伴侶真心受不了 CPAP 機器的管路、面罩，以及它所發出的噪音。2016 年一份研究探尋了 20 年數據發現，接受持續性陽壓呼吸器治療的病患，約有 34% 半途而廢。

達斯庫普塔教授也說，肥胖會增加阻塞性睡眠呼吸暫停風險，但是許多病患並沒有過胖，顯示還有其他可能因素。

除了舌頭的肥瘦之外，新研究進一步發現，減重也會讓咬肌變小。咬肌是控制咀嚼，位置就是在通氣道兩側。達斯庫普塔指出，但咬肌變小在減緩阻塞性睡眠呼吸暫停上，效果沒有舌頭減肥來得好。

達斯庫普塔說，這個研究或許會開闢全新的醫療途徑，聚焦於舌頭減肥。比方說，現在多用於胃部減肥的冷凍減脂。他補充，還需要更多研究支持，並找出有沒有什麼運動或飲食，可以幫助舌頭減肥。

至於舌頭抽脂，達斯庫普塔說，舌頭脂肪的存在與其他身體脂肪不一樣，因此舌頭抽脂的技術短期內大概不會成真。

比方說，先前已有小規模研究顯示，玩管樂器和澳大利亞原住民樂器迪吉里杜管可以幫助減緩阻塞性睡眠呼吸暫停情況。

# 高血壓一定要吃藥嗎？6種不吃藥的方法，他只做2項血壓從180降到130

<https://health.tvbs.com.tw/medical/322357>

王先生今年37歲，在公司年初的健康檢查中意外發現自己的收縮壓高達180mmHg！但工作繁忙，就把這件事拋在腦後。直到年中，接連不斷的心悸與頭痛讓他實在受不了，才被家人帶來心臟科看診。一問之下才知道，原來他是聽說高血壓藥物一吃就會越吃越重，而且要吃一輩子，才不敢來看醫生的。除了藥物之外，有什麼可以幫助王先生呢？診察中發現他的體重過重，每天外食，也沒有運動習慣。經過營養師的諮詢做飲食調整、規律每週4天的慢跑、以及單一藥物的輔助下，目前收縮壓已經穩定控制在130mmHg左右。王先生感覺整個人舒服多了，對藥物也不再排斥，他最近開始了游泳的計畫，也許可以把剩下這顆藥減掉。

## 6種非藥物的習慣調整有機會停藥

高血壓的治療分為兩大方向，雖然藥物治療很重要，但配合非藥物的生活習慣調整，不但可以讓血壓控制得更好，甚至有機會減藥或停藥。

關於非藥物治療，我國在2015年的高血壓治療指引提出了完整的建議，即為S-ABCDE原則：低鹽(Sodium)、減酒(Alcohol)、減重(Body weight)、戒菸(Cigarette)、飲食調整(DASH diet)、運動(Exercise)。

### 一、低鹽

不少比例的高血壓患者對於食物中的鹽分相當敏感，前一晚吃了麻辣鍋，隔天早上的血壓就爆表，這是因為鹽分會將多餘的水分鎖在身體中，導致血壓升高。目前建議每日攝取的鹽分不要超過10克，這相當於一到二茶匙的鹽量。

然而，有些日常的食物中即使不額外加鹽，他們本身也含有相當的鹽分，例如麵線、泡麵、餅乾、麵包等等。所以實際能嚴格限制鹽分的患者真的少之又少，但我們還是要盡量減少不必要的鹽分攝取，不然血壓會控制不下來。

### 二、減酒

酒精看似有利尿作用，喝完酒後臉紅通通的也好像循環不錯的樣子，但其實過量飲酒是跟高血壓有關係的。目前建議每日酒精攝取男性不要超過30克，大約是兩罐台灣啤酒的量，而女性勿超過20克，大約就只有一罐半。過量飲酒的患者如果能夠將酒精攝取量減少至建議範圍內，對血壓的控制也會有幫助。

### 三、減重

維持健康的體重，可以改善呼吸、保護關節、改善血糖與膽固醇、更可以減少罹患心臟病的機會。要維持身體質量指數(BMI)在22.5到25之間，太胖太瘦都不好。大致上來說，每減少1公斤，大約可降下1毫米汞柱的血壓，想像看看，一位過胖的患者如果減了超過10公斤，他的血壓就有機會回復正常了，何樂而不為呢。

當然，減重對許多人不是一件容易的事，但可向營養師諮詢飲食習慣，請減重門診的醫師建議適當的運動方式，只要能持之以恆，一定能有所成效！

## 四、戒菸

我必須坦白，戒菸整體來說對於血壓的控制效果不明顯，這可能因為戒菸相關的體重上升稀釋了他的效果。但是，香菸對於健康的危害實在太大了，尤其高血壓的患者本來就有比一般人高的心血管疾病機會，加上香菸的推波助瀾，更增加了這些風險，所以戒菸是必須的，只要能控制住體重的上升，相信對健康會有相當大的幫忙。

## 五、飲食

目前認為適當的飲食應該包括足量的蔬菜水果、低脂以及減少飽和脂肪酸的攝取。煮飯如果需要用油，建議優先考慮橄欖油或是葵花油這些主要含不飽和脂肪酸的油類。如果能夠將飲食的習慣改過來，平均可以降下 10 毫釐汞柱的血壓，絕對值得嘗試。

## 六、運動

運動是有史以來最好的非藥物治療的方法之一，尤其是有氧運動對血壓的幫助更大。持之以恆每週 3 到 4 次、每次 30~40 分鐘的有氧運動，可以幫助血壓的控制及穩定。

### **眼袋非熟齡族群的專利！醫師 2 招徹底消除眼袋、淚溝**

<https://health.tvbs.com.tw/medical/322352>

你常被說眼睛看起來沒精神或顯得老態嗎？其實眼袋、淚溝不只是熟齡族的困擾，現代人生活習慣逐年改變，有越來越多的年輕族群也深受眼袋所苦。

## 眼袋到底是什麼？

眼袋，顧名思義是眼睛下面看起來多了一個鬆弛的袋子，傳統上被視為一個臉部老化的前兆。在熟齡族群中，眼袋成因多半是因為眼睛下方原本扮演「擋土牆」角色的眼眶隔膜以及眼周皮膚因老化而鬆弛，進而造成脂肪往前及往下膨出；而在年輕族群中則多是因為遺傳或生活習慣所導致。

## 2 大類消除眼袋手術

一旦形成真性眼袋，再多的遮瑕膏也無法掩飾這個臉上老態的標記。目前市場上雖然有一些產品以及療程號稱可以改善眼袋，但其實都無法從根本解決眼袋的問題。真正可以從結構上徹底消除眼袋的方法，目前仍以眼袋手術為主流。

### **●內開無痕眼袋手術**

手術刀口藏在結膜內，外觀上看不到傷口，具有恢復快及外觀沒有疤痕的優點。此方式對大部分的客人適合，但因無法有效處理多餘鬆弛的皮膚，因此對年紀較大且下眼皮鬆弛的客人較不適合。

## ●外開眼袋手術

手術刀口在眼瞼下緣，最大好處是除了眼袋本身外，也可以一併處理眼周老化的問題，例如：鬆弛的下眼皮及下垂的眼尾。但相對的術後外觀有輕微疤痕，且恢復期較長，術後產生眼瞼外翻機率較大。

## 眼袋手術也能改善淚溝

而在淚溝明顯的客人，眼袋手術也可以利用脂肪轉位的方式，將眼袋脂肪換個位子填補在淚溝，讓客人眼周及淚溝處變得平坦且回復年輕的樣貌，甚至在眼周周圍組織因老化而較為不足時，也可以搭配自體脂肪填充手術，做更全方位的調整。

# 皇朝餐廳

Restaurante Wong's

重新裝修 備有冷氣空調  
備有Buffet及平價豐富全天後的港式飲茶  
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



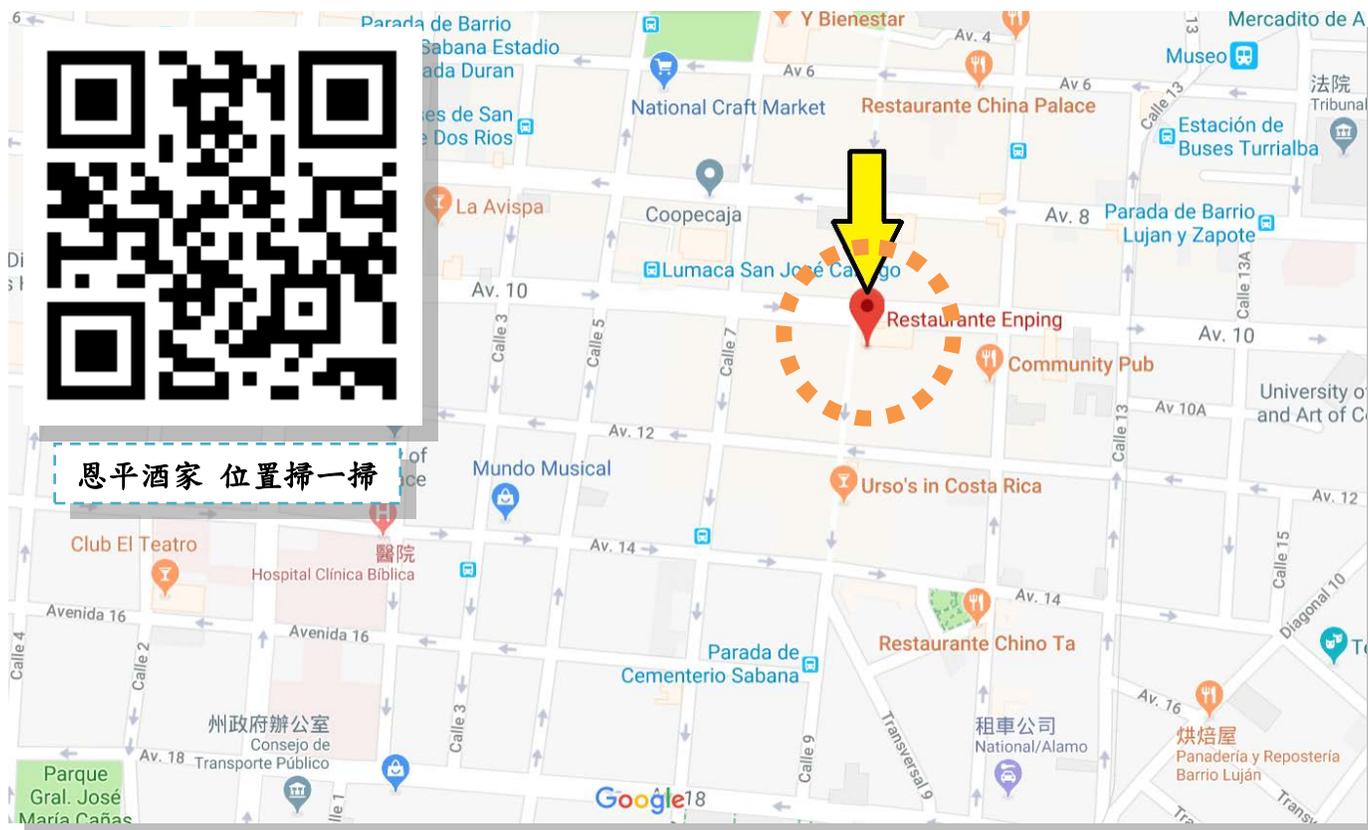
我们精心为各位乡亲烹制美食  
欢迎各位乡亲前来品尝

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  
 -Baldí門票+  
 午/晚餐



**RIU 三人房\$247  
兩晚住宿**



**Baldí Hot Springs**  
Hot Springs and Spa

**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。

