



你最忠实的伙伴  
Teman Setia Anda

# HARIAN INDONESIA

印度尼西亚 日報

訂戶月費：Rp100,000/- 零售：Rp4,500/- (外省及外島另加寄費) [HarianIndonesiaHI](#)



2021年1月30日 (星期六)

## BORR高速公路收費調升

本周六（30日）起，茂物外围环形高速公路新邦雅斯敏-新邦森帕拉克3A路段的收费将调升。

## 中國警告台獨意味著戰爭

中国大陆国防部强调，大陆军方在台海地区开展的军事活动，是维护国家主权安全。

A3

## 中國紅十字會捐助西蘇地震

肖千大使转交中国红十字会就西苏拉威西省地震向印尼红十字会提供的紧急援款。

A4

B1

# 公務員被禁止參與非法組織

(雅加达讯)发挥国家配備工具效用与官僚改革部长察赫约·库莫洛和国家公务员制度局(BKN)负责人比马·哈里亚(Bima Haria Wibisana)采取了坚定的步骤，以防止国家公务员(ASN)涉及激进主义。

该事载列于发挥国家配備工具效用与官僚改革部长和国家公务员制度局负责人发布的联合通函(传阅文

件)，关于禁止公务员加入和支持被禁止的组织及被撤销合法地位的社会组织。

根据周四(28日)从内阁秘书处网页setkab.go.id援引的信息指出：“这个联合通告旨在使国家公务员始终保持忠于班察西拉、1945年宪法、合法政府、以及保持国家公务员作为国民团结和统一者职能的基本价值。”

该编号为02/2021和编号

2/SE/I/2021的联合通函于1月25日签署，目的是作为公务员辅导官(PPK)在针对附属/支持受禁组织或没有法律依据社群组织的公务员，在禁止、预防和采取行动方面的指导方针。

在联合通函中有关于禁止、防止、以及采取行动的步骤的规定，以及对所涉及的公务员施加纪律处分的法律依据。同时，联合通函是2020年12月30日发布关于禁止捍卫伊斯兰阵线(FPI)活动，以及终止使用标记和标志的联合决定书(SKB)的后续措施。

### 涵盖7范围

发布联合通函的目的，是使公务员不参与或涉及激进主义的理解和实践。禁止措施涵盖了7个范围。

第一是成为成员或建立联系；第二是提供直接和间接支持；第三是成为支持者；第四是参与活动；第五是使用组织符号和标志。

此外，第六是使用各种媒体来表达他们对组织符号和属性的参与和使用，第七是采取与被撤销其法人实体或被禁止组织和群众组织有关的其他行动。

在此联合通函中，还提到了已撤销其合法身份的被禁止组织和群众组织，即印尼共产党(PKI)、伊斯兰祈祷团(JI)、法查尔·努山塔拉运动(Gafatar)、印尼伊斯兰解放组织(HTI)、神权游击队(JAD)、以及捍卫伊斯兰阵线(FPI)组织。(KP)

◀ 国家公务员被禁止参与非法组织。(档案照)



## 違反抗疫措施 泰國捕89外國人

(曼谷讯)泰国警方周四(28日)在泰国南部度假岛上突袭一家酒吧派对之后，逮捕了89名涉嫌违反冠病疫情限制措施的外籍人士。

据CNN消息，泰国警方说，周二(26日)晚上的突袭行动还拘留了22名泰籍人士。该派对的参加者和组织者面临著违反2020年3月颁布的抗疫紧急法令的指控。

阁帕岸县警察局局长介绍称，大多数人已被保释，只有28人仍被拘留。被捕的外籍人士中有20名法国人、10名美国人和6名英国人。警方表示，所有被捕者都被当地卫生部门进行筛查，检测结果均呈阴性。

报导称，违反紧急令的最高刑罚为监禁两年和/或处以最高4万泰铢(约合人民币8635元)的罚款。组织者面临著额外的罚款，因为根据紧急状态法，泰国禁止该区域在餐馆内提供酒精饮料。(海外网)



身穿防护服的医护人员准备进行检测工作。

冠病疫情數據

(截至 1 月 29 日)

新增确诊： 13802 例

累计确诊： 1051795 例

累计治愈： 852260 例

累计死亡： 29518 例



No. 00120099531019

PREMIUM QUALITY  
AUTHENTIC  
INDONESIAN  
印尼猫屎咖啡



### 印尼旅游部推荐咖啡



KOPITIAM® 猫屎咖啡(100%)手工采摘，颗颗精选西爪哇高海拔庄园精品阿拉比卡豆，国际认证专业烘焙师烘焙。只为向您奉上一杯100%纯正，清香馥郁，回味美满的精品印尼咖啡。

Jakarta : TheFoodHall, Jakarta Buah Gajah Mada, Jakarta Buah Pluit, AEON, Kemchick Kemang, Grand Lucky, Market City PIK, Farmers Market, Ranch Market, Rezeki fresh market | Bandung : Borma Dago, SM Setiabudi, Tiara Mini Mart, Ujen Mart

For more info or purchase:  
(+6221) 666 0 5522 marketing@kopitiam.co.id

# 雅加達政府啟動 第二劑冠病疫苗接種

(雅加达讯)雅加达首都专区区政府周五(1月29日)在雅加达市政厅进行第二剂冠病疫苗接种。据了解,第一剂疫苗接种已经于1月15日进行。

美都新闻网报导,雅加达副市长阿赫玛德·利萨·巴特利亚告诉记者说,他代表省长阿尼斯观察向国内人士和卫生工作者,接种第二剂冠病疫苗工作。”

利萨表示,雅加达的所有医疗机构都已经进行第一剂疫苗接种工作。到目前为止,尚未有接种者出现严重副作用的报告。

当天,共有21人来自不同岗位的代表接种第二剂冠病疫苗,包括省政府官员,专业卫生工作者,和其他社区领导人。

雅加达的冠病疫苗接种工作已经进行了两个星期,但向卫生工作者进行的冠病疫苗接种未达到目标,疫苗接种率仍低于定下目标为13.1万名卫生工作者的50%。利萨表示,问题在于重新验证疫苗参与者的数据。实际上,单日疫苗接种能力可以达到1.9万人。与此同时,



雅加达副省长利萨(后者)见证卫生工作者接种第二剂冠病疫苗工作。

雅加达卫生局表示,已接种疫苗的卫生工作者人数尚未达到50%,约为42%。

雅加达卫生局局长维特雅斯图迪表示,疫苗接种的比例较低,因为并非所有卫生工作者都符合筛查要求,他们属于无法接种的人群类别,其中孕妇或母乳喂养、血压

高。即使如此,她表示疫苗接种进展顺利,尚未有接种者出现严重副作用的报告。

雅加达省政府定下目标是向761万0198居民接种冠病疫苗,以实现群体免疫。在卫生工作者之后,下一类疫苗接种者是50万公共服务工作者。

## 趁男子銀行提款後用餐 3人弄壞車門掠走1.5億

(比迪讯)南苏门答腊省巨港市3名男子,被疑是偷窃银行客户1亿5000万盾现金,被警员逮捕。

“他们从巨港高利贷者的4000万盾作为资本,于2021年1月16日从巨港动身,将这笔钱用于购买电动车、租车和运营成本。”比迪警察署警长朱希爾·德斯特利安于周四(28日)对记者说。

他们3人周五(22日)一抵达亚齐,瞄准了提起巨额的银行客户KA(35岁),他们3人就跟踪著刚从一家政府银行出来的KA。

KA将1亿5000万盾现金放在他驾驶汽车里的离合器和扬声器之间,KA将汽车泊在西基利市一家餐厅旁边。

用餐后,KA发现钱不见了车门锁也被损坏了,KA将该案件向亚齐比迪警察署报告。

### 借高利贷者4000万

朱希爾称,事件发生后警员在事发现场进行调查及查看了在现场的闭路电视,警员之后组成了一个小组,追捕嫌犯,直到北苏门答腊省棉兰市。

“这3名嫌犯是AM、MR及IH于周二(26日)在棉兰市棉兰市镇西星卡芒卡拉查街一家食摊被警员逮捕。”朱希爾解释说。

其间,比迪警察署刑探处处长菲尔迪安·詹特拉称,AM、MR及IH展开行动后,为了去除痕迹,逃逸到棉兰市,警员将他们三人带往比迪警察署进行调查。

“他们的模式是监视提起巨款走出银行的客户,随后跟踪该客户。当客户不备时,诸嫌犯使用T键破坏车门,掠走现金。”菲尔迪安解释说。

菲尔迪安解释称,诸嫌犯掠走了KA的1亿5000万盾现金后,他们偿还了借高利贷者的4000万盾。每人各自拿1000万盾,警员没收了其余

的6000万盾。

“诸嫌犯的动机,是为他们的日常需要谋求金钱,”他说。

这3名男子向高利贷者借了4000万盾作为资本后,动身前往亚齐。

警员仍在调查疑是嫌犯在其他地点的抢劫案。菲尔迪安说,他们三人以前曾移民到马来西亚。

“他们刚从马来西亚回来。他们在那也经常偷东西,他们曾被拘留在马来西亚,然后被驱逐到印尼。”菲尔迪安解释说。

(LDS)



警方逮捕3名嫌犯。

## 雅京政府執行緩解洪災行動

(雅加达讯)雅加达首都专区省政府做出了各项努力,以减少雨季的灾害风险。处于当前日益加剧的高降雨量,采取此缓解措施是为了对经常袭击雅加达的洪水做准备。

造成雅加达洪灾的因素有很多,包括每年的地面沉降和人口增加导致的土地利用变化,然后是迅速的发展和“径流”(run off)增加,以致渗透区面积减少。此外,雅加达首都地区从上游流过13条河流,而北部大部分陆地都在海平面以下。

雅加达首都专区水利局局长杜迪·加尔德西周四(28日)下午在雅加达市政厅,举行有关洪灾戒备的记者会上表示,当局至少进行了5项努力,即挖除泥泞、通过垂直排水(drainasevertikal)的雨水管理、水泵维护、以及水泵(polder)系统管理。

杜迪解释说,在2020年,已挖掘淤泥的水库多达23个,淤泥体积44万6402.9立方米。然后挖掘河道,共有93个地点(27万9967.5立方米)。同时,疏通了390个渠道(12万1002.6立方米)。

雅加达水利局还与地区相关人员合作,并在社区的参与下进行了垂直排水的建设。截至2020年12月31日,在RPTRA,地方政府大楼,学校,城市公园和清真寺等777个地点,总共建有2974个垂直排水点。

此外,为了通过NCICD处理潮水,雅加达水利局办公室已经确定了优先开发的沿海堤地点,即Kamal Muara, Kali Blencong, Kali



↓在雅加达南区格芒路遭大水淹没的汽车。



雅加达水资源局工作人员在雅加达北区柳风新城大道建造池塘。

雅加达水利局还在178个地点准备了487台固定泵,5个地区的175台移动泵,257台重型设备,465辆自卸车,36座水闸和8101名水利工作人员(Pasukan Biru)。

雅加达地区治灾局(BPBD)还确定了根据冠病卫生协议放置难民帐篷的布局,即将一般难民帐篷,弱势群体(孕妇和老人)帐篷和紧密接触或感染冠病者的帐篷相隔离。

雅加达地区治灾局执行主任沙布多·库尼安托说:“在撤离现场,还准备了健康检查区,

加旅馆,以便增加独立隔离设施的能力。这是考卢到冠病病毒的传播速度尚未得到控制。

他说:“由于冠病疫情在雅加达及其周边地区的扩散有所增加。雅加达省长还与中央政府进行了沟通,以帮助改善受控制的隔离设施。”

在同一场合,旅游业与创意经济部长桑迪亚加·乌诺强调,中央政府将努力增加合作和支持,以增加作为受控制隔离场所的旅馆和酒店。

桑迪亚加说,今年供处理冠病疫情的资金将暂时由国家治灾局(BNPB)负责。

他解释说,但将来,这笔资金将再次由创意经济部和卫生部承担。我们正在等待全国旅馆联合会(PHRI),雅加达副省长以及卫生部的数据。因此,我们在创意经济部开始计算,我们将确保我们能够为卫生工作者提供住宿,并支持和实现独立隔离所。(KP)

## 新增確診病例13802例 累計超105.1萬例

(雅加达讯)国内1051795例;累计治愈出院852260;累计死亡29518例。

1月29日,全国报告新增确诊病例13802例;新增治愈病例10138例;新增死亡病例187例。当天,全国报告新增病例数量最多的3个省分别为,西爪哇省新增3835

例、雅加达新增3448例、中爪哇省新增1495例。

政府继续呼吁外出时戴口罩,经常洗手,保持社交距离,增强身体免疫力;尽量待在家里,避免户外活动,并联手合作防止疫情进一步扩散。

民众可以去www.covid19.go.id或kemkes.go.id网站上查看国内冠状病毒疫情情况。

## 搶劫自行車騎士 警捕5人追緝1人

(雅加达讯)雅加达西区都会警署追捕一名涉及抢劫自行车骑士的电单车团伙基波。之前基波被警员列入缉捕名单,因为组织了该团伙的五名成员的行动,寻找未加防备的受害者。

“骑师的角色是,他们一齐共同展开行动不止一辆电单车,轮流扮演角色。”雅加达西区都会警署刑探处特库·阿尔夏·卡达菲于周四(28日)晚上在雅加达说。

阿尔夏强调,即使案件已经结束,警员仍将会寻找基波,以揭发威胁雅加达西区居民安全的抢劫团伙。

之前,环保与林业部长专员M史拉默·苏帕利雅迪与环保与林业部的工作人员于周二(26日)晚上,骑自行车经过雅加达西区格洛葛柏



环保与林业部特别专员尊尼向雅加达西区都会警署予以感谢证书,表扬成功逮捕在雅加达抢劫自行车骑士的团伙。

# BORR高速公路今起調升過路費

(雅加达讯)本周六(30日)起,政府将调升茂物外围环形高速公路(BORR)新邦雅斯敏-新邦森帕拉克3A路段,也即南森都耳-新邦森帕拉克高速公路的第一、第二和第三A路段的收费。

其中,供第一类车辆的收费从原先1万盾,提升至1万4000盾;第二类车辆收费从1万5000盾,提升至2万1000盾;第三类车辆收费也从1万5000盾,

提升至2万1000盾;第四类车辆收费从2万盾,提升至2万8000盾,及第五类车辆收费也从原先2万盾,提升至2万8000盾。

其次,在BORR高速公路3A路段所调升收费,供第一类车辆调升幅度为5000盾;第二类车辆升幅7500盾;第三类车辆升幅7500盾;第四类车升幅1万盾;及第五类车辆升幅为1万盾。

爪哇马尔加设备公司总

经理德迪·克利斯纳利亚宛·苏诺托指出,有关调整公路收费是根据有关调整茂物外围环形高速公路收费的2021年8号公共工程部长条例所进行的。

他说,至于所进行调整公路收费,经过考量了高速公路用户支付能力及有利于筑路工程投资成本回收、所履行起码服务标准(SPM)义务,及自茂物外围高速公路的服务提高等方面而定。(MIM)

茂物外围环形高速公路将调整过路费。



## 今年初銀行客戶存款LPS指仍能增長

(雅加达讯)存款担保机构(LPS)主任普尔塔雅·尤迪·沙德瓦周四(28日)在雅加达出席虚拟新闻发布会中表示,始自去年,银行客户存款趋势一直增长。

而直至今年初,该形势仍持续发生,这是由于民众消费仍受阻所促成的。

“依我看法,今年初银行客户存款增速仍倾向于持续上升。”

该形势,他说,仍将随着政府决定延长实行限制民众

活动措施(PPKM)而继续下去。以致民众消费仍将停滞或未多所动用资金进行采购消费活动。“目前,我们看似仍受PPKM实施的影响,民众消费必然尚未明显增长,因此并不见怪民众未多所动用资金,那是正常的事。”

存款担保机构监督、调查与研发执行经理帕丽颜蒂娜指出,今年初,银行客户存款仍能持续增长,虽则其增速已开始放缓亦然。她说,诸如此类形势几乎所有银行都有,但最

低存款增速主要发生于小型营业类银行。“自银行客户的存款仍积极增长,虽则看似略为放缓亦然。或许最低增速发生于小型营业类银行。”

她阐明,去年内,银行客户存款利率几乎各营业类银行均经历了降幅介于3%至6%,有赖其营业类而定。她说,该降幅堪称相当大或达3%-6%,而多样化。

她详述,去年银行客户存款利率分别于第1营业类银行的存款利率介于146基点;第2营业类银行的介于113基点;第3营业类银行的介于202基点,及第4营业类银行的216基点。

(MIM)

配合。”

该前国警总部刑探处处长指出,作为我国最大的穆斯林群众组织,国家警察迫切需要伊联的支持。

李斯蒂奥也对伊联全力支持警察表示感谢。他说:“这次,我要感谢阿齐耳先生全力支持国家警察将执行的计划,以维持我们的社会安全与秩序的稳定性。”

国家警察总长李斯蒂奥是于周四下午4时21分左右到达伊联总部大楼,随即受到伊联主席马鲁夫·阿敏和伊联秘书长赫耳米·怀萨耳·柴尼的欢迎。与此同时,伊联中央理事会总主席赛德·阿齐耳·希拉齐已在办公室里等待。

在访问期间,李斯蒂奥由国家警察公关处长阿尔戈·尤沃诺警察少将、雅加达中区警署警长亨基·哈尔雅迪大警监、国警总部警察职业保安处长费尔迪·桑博警察准将、以及国警刑探处网络犯罪司主任史拉默·乌利延迪警察准将陪同。

(KP)

### 冀相互配合

李斯蒂奥在该场合中表示,他访问伊联的目的不仅是为了进行联谊,而且也是为了使未来将运行的程序相互协作。

他说:“为了保护和维护印尼一统国家的完整性,我们的合作将进一步加强。”

李斯蒂奥说:“对我们来说,访问最大的穆斯林群众组织之一很重要,其中也是为了使我们将来要执行的计划相互

(KP)

## 警察總長拜訪伊聯總部 阿齊耳讚尊重伊斯蘭教士

(雅加达讯)新任国家警察总长李斯蒂奥警察上将于周四(28日),到访伊斯兰教士联合会(PBNU)位于雅加达中区沙林峇的总部大楼,与伊联中央理事会总主席赛德·阿齐耳进行联谊。

赛德·阿齐耳表示,他久已认识国家警察总长李斯蒂奥,即自李斯蒂奥仍担任中爪哇巴帝警署警长的时候。而后当他担任万丹警区警长时,他还经常与李斯蒂奥见面。

阿齐耳和李斯蒂奥在雅加达伊联总部办公室举行的记者会上说:“对我来说,李斯蒂奥先生并不陌生,他甚至可以说是伊联的基督教(天主教)分支公民。”

阿齐耳还强调,李斯蒂奥警察上将是一名专业警官,无论他被分配到哪里,他都尊重伊斯兰教士(kiai)。



李斯蒂奥(右)和阿齐耳及工作人员在伊联总部会晤。

## 手機充值營銷與代金券須徵課增值稅

(雅加达讯)财政部长丝丽·穆耳雅妮推出新规,向出售手机充值、手机电信启用卡、用电代币(token)和代金券征收增值税。

该条规载入了上周六(22日)所发布2021年6号财长条例之内。

她周五(29日)在发表文告表示,这是为了简化代理商所移交增值税收入的机制与行政上所设。

她阐明,条例中所安排税收机制,其中包括由国电、电信劳务供应商,及移交纳税货品商家的税收机制。

她说,至于所谓应纳税货品,诸如手机充值、SIM卡、代金券或电子优惠券,及用电令牌,是指有关电信劳务商家向代理商,以便同用户所进行交易中所移交增

值税收入的手机充值或SIM卡等。

同时,若所进行的是分配商之间,或头版商和次版商之间的移交,是由头版分配商所征收增值税。然而,若充值或SIM卡的移交是由分配商向用户所进行的,则将由分配商所征收增值税。

条例中载明,电信劳务商或分配商所征收充值或SIM

卡交易上增值税,将在收到付款(包括收到押金)之后所支付的。继而,次版及下一版分配商所移交充值或SIM卡增值税,将在收到付款,包括次版分配商接收订金之后所支付的。

然而,在移交用电令牌事务中,政府将根据法令条例提供豁免增值税。

意即,分配商可以直接向用户进行可免增值税的交易。该财长条例第21条文载明,该条例今年2月1日将开始生效。

(MIM)



丝丽发布新条例。

## 印尼2020年對中國出口比2019年有所增加

(雅加达讯)2020年,印尼对中国的出口比2019年有所增加,同时,今年印尼对中国的逆差比去年大幅下降。

美都新闻网报导,中国海关公布的数据显示,2020年,印尼对华贸易总值达到785亿美元。

印尼对中国出口总值为374亿美元,比2019年出口总值增长10.10%。同时,2020年,印尼对中国的进口总值约为410亿美元,比去年下降了10.13%。

据印尼驻华大使馆28日发布的消息,印尼驻中国兼蒙古国大使饶哈利在声明中称:“2020年,印尼对中国出口已大幅增加。在2019年,印尼的出口额与东盟成员国相比排名第5,那么在2020年升至第4。印尼对中国贸易逆差也下降了68.96%。”

“2019年,印尼对中国贸易赤字高达117亿美元,2020年,赤字下降为36亿美元。2021年,我们仍然必须共同努力,继续增加对中国的增值产品出口,以能够将2021年的成就和业绩提高。”饶哈利说。

数据显示,2020年,印尼的一些优质产品和潜在产品的出口值显著增加,其中包括:钢铁(HS 72),增长134.3%;燕窝(HS 0410)增长88.05%;纸和纸制品(HS 48)增长133.25%;咖啡、茶、马黛和香料(HS 09)增长175.34%;鞋类(HS 64)增长19.75%;香精油、香料制剂,化妆品(HS 33)增长15.62%;陶

瓷产品(HS 69)增长53.08%;锡及其衍生产品(HS 80)增长544.07%;铝及其衍生产品(HS 76)增长2031.53%;热带水果(HS 08)增长73.8%;铜及其衍生生物(HS 74)增长56.5%;橡胶及其衍生生物(HS 40)增长50.02%;食品加工产品(HS 21)增长53.2%;塑料及衍生产品(HS 39)增长42.3%;纺织产品(HS 63)增长1850.89%;饮料、酒精和醋产品(HS 22)增长126.6%;糖和糖果(HS 17)增长336.03%;玻璃及衍生产品(HS 70)增长33.3%;锌及其衍生产品(HS 79)增长88.5%;铣削工业产品(HS 11)增长1824.3%。

此前,投资统筹机构(BKPM)主任哈里·拉哈达里亚于25日在新闻发布会上公布的投資实现数据显示,2020年,中国是印尼第二大投资国,总额48亿美元,比去年投资额47亿美元有所增加。

上述数字不包括中国香港的投资实现,该地区再次成为印尼第三大的外国投资,总额为35亿美元,比去年的29亿美元有所增加。

中国对印尼投资的实现自2016年以来每年持续增长。

几位大型中国投资者也表达了投资新能源的承诺,如果达成一致,这将在印尼对全球电动汽车开发行业的贡献中发挥重要作用。



印德拉及奈克在秘书克西特陪同下进行谈话。

## 查雅記協與地政部下月辦新聞日線上研討會

(雅加达讯)查雅记者协会(PWI Jaya)同地政与空间设计部(ATR)/国民地政署(BPN)于2月9日将在雅加达欢庆全国新闻日(HPN)环节中,举办有关地政署范畴内数码化运输上的线上研讨会。

地政与空间设计部国民地政署公关主任印德拉·吉纳宛周四(28日)在雅加达,接见在线研讨会实施主席奈克·邦阿利布安在雅加达专区记协秘书克西特B·韩多约陪同下的谈话后表示,在庆祝会中,地政与空间设计部长兼国民地政署主任梭菲延·查里耳将成为主题演讲者,及另两位部委官员和中央记协主席阿塔耳·森庇灵·德巴利成为发言人。

印德拉阐明,目前政府为提高我国便利营商环境而提供各项激励,其中如努力推展数码化服务(DILAN)。当局已开始进行电子化服务,诸如去年所实施抵押权证明

书、土地价值区及土地登记证上的电子服务。而且,今年起,当局将使用电子验证法进行服务。

他说,地皮登记与制定权利总司长苏尤斯·文达亚娜和地政与空间设计部/国民地政署资讯科技发展资深专员德拉R·阿卜杜拉成为该在线研讨会主持人。

奈克指出,下周四(2月4日)所举办线上研讨会将由全国各地记协成员所列席,而与会者可进行关于当局所设数码化纲领上的直接互动。

“这是当局同中央记协合作的活动之一,以支撑今年在雅加达所举办的国民新闻节庆祝会。除在线研讨会外,我方还将举行中央记协同地政与空间设计部国民地政署之间的签约备忘录。”

(MIM)

# 中國大陸國防部警告 台獨意味著戰爭

中国大陆国防部28日警告，台独意味著战争，并强调大陆军方在台海地区开展的军事活动，是对外部势力干涉和台独势力挑衅的“严正回应”。

据大陆国防部在微信发布的信息，国防部长吴谦在例行记者会上，就台湾民进党政府说将深化台美关系，以及大陆军机进入台湾西南防空识别区做出回应时说：“中国人民解放军在台海地区开展的军事活动，是针对当前台海安全形势和维护国家主权安全需要采取的必要行动。”

吴谦强调，解放军将采取一切必要措施，坚决挫败任何形式的“台独”分裂图谋。他说：“在中华民族的历史长河上，一小撮‘台独’分裂分子的谋‘独’行径，就像是一个泡沫，又能翻得起几朵浪花？我们正告那些‘台独’分子：玩火者必自焚，‘台独’就意味著战争。”

解放军在美国总统拜登上任后的首个周末，连续两天派军机共28架次进入台湾的西南

防空识别区。

美国呼吁北京停止以军事、外交及经济手段对台施压，同时宣布美军航母战斗群已进入南中国海。

美国国务院在当地时间23日发声明，敦促北京“停止对台在军事、外交及经济上的施压”，应与“台湾的民选代表进行建设性对话”，并重申美国对台承诺“坚若磐石”，美国将“继续协助台湾保持足够的自卫能力”。

美国印太司令部24日证实，罗斯福号航母打击群前天进入南中国海执行“例行任务”，目的是确保航行自由，持续促进遵守规则的秩序，同时“让盟友和夥伴安心”。

《环球时报》也在24日引述不具名专家称，解放军在台海空域的训练是例行性训练，意在彰显捍卫国家主权和领土完整的信息和能力，而美方的声明则为中美在涉台议题上形成某种程度默契提供了可能性，因为该声明提出“美国将恪守美中三个联合公报、《台



湾关系法》与六项保证所概述的长期承诺”。

报导也说，美国在南中国海行动不是新现象，只是美航母抵达的时机有些敏感，就在拜登就职后不久到达。

报导称，解放军在台海空域展开大规模演习和美国航母

抵达南中国海两者之间没有必要联系，双方是按照各自的训练计划展开。

中国外交部周一（25日）就美国国务院声明做出回应时说，美国频繁地派舰机进入南中国海“炫耀武力”，不利于区域和平。

## 港民疫苗接种意向下跌

香港大学医学院调查发现，香港市民对冠病疫苗接种意向明显下降，由去年11月的63.2%，下跌至今年1月的45.9%。受访者主要担心疫苗的安全及副作用，当疫苗可供接种时，也会先看其他人的决定及打

针后的反应，显示受访者有犹豫。

据《明报》报导，港大研究团队自去年6月起，每隔两至四周进行随机抽样电话访问，每次访问500至1000人。最新一轮访问在1月18至20日，结果有45.9%受访者有接种疫苗的意向，有关比率由去年11月一直下跌。此外，研究团队参考赛马会“爱+人”计划的跟进调查，接种疫苗的意向亦由去年11月的67.4%，下跌至今年1月的50.2%。港大医学院院长梁卓伟认为，两个

调查数据都非常吻合，显示接种疫苗的意向有明显下滑，政府要警惕。

被问中国科兴疫苗及国药疫苗均未有第三期临床研究数据，政府应否引入，梁卓伟说，最重要是有扎实的科学基础，要遵从第599K章《预防及控制疾病（使用疫苗）规例》的程序，并指出政府签署预购BioNTech疫苗后，收到第一、二、三期数据，报告逾千页，“相信科兴和牛津（疫苗）的程序都是一致一样”。

## 現在放鬆限制措施 世衛歐洲主任：為時過早

世界卫生组织欧洲主任克鲁格周四表示，欧洲的冠病传播率仍然过高，这使卫生服务承受了沉重压力，因此“现在放松限制措施还为时过早”。

路透社报导，克鲁格星期四（28日）在一场网上简报会上说：“我们需

要耐心等待，接种疫苗需要时间。”

他说：“在遏制冠状病毒传播方面，我们已经吸取了惨痛的教训。不断地开放和关闭，以及迅速地重新开放（社会）是一个糟糕的战略。”

（早报）

## 沙特逮捕32涉貪腐人員

据新华社引述沙特阿拉伯通讯社周三（27日）报导，沙特反贪腐机关逮捕了32名涉嫌贪腐人员，涉案金额达115.9亿沙特里亚尔（约合41.1亿新

元）。

据报导，沙特监督和反腐败管理局与沙特央行就一项贪污腐败案件合作展开调查。在该案中，一些银行职员涉嫌收

受贿赂，帮助一个有组织的团伙存储来源不明的巨额现金并将资金转移到沙特境外。经调查相关银行账户，发现累计超过115.9亿沙特里亚尔的资金被转移到境外。

报导说，在该案中被逮捕的32人中，有银行职员、军

警、沙特公民以及外籍公民等。

沙特监督和反腐败管理局表示，以上人员因涉嫌收受贿赂、欺诈、利用职务谋取经济利益和洗钱被捕，该局将继续严厉打击腐败。

（早报）

## 印度將使用 國產冠病疫苗

印度总理莫迪表示，印度将使用更多本地生产的冠病疫苗，而新德里将继续通过出口药品和疫苗，挽救其他国家的民众的生命。

路透社报导，莫迪总理星期四（28日）在世界经济论坛的虚拟会议上说：“印度在危机时期从一开始就通过建立与疫苗接种相关的基础设施，来履行其全球责任。”

莫迪表示，到目前为止，印度仅引用了两种当地制造的冠病疫苗，但将来还会为当地民众提供更多的疫苗。（早报）

## 日本聘用空乘當職員 皆精通中文

新冠疫情持续扩散，给包括日本航空业在内的各个行业带来沉重打击。在此背景下，日本船桥市日前刚刚聘用了两名精通中文的空乘，职务是给该市来办业务的中国市民做翻译。该市有不少中国人居住生活，负责人称，期待新人发挥语言和待客能力优势。

据日本千叶电视台报导，船桥市政府在今年（2021年）1月，特别聘用了两名全日空航空公司的空乘，作为该市的“非常勤职员”。两人分别是一名20多

岁男性和一名30多岁女性，皆精通中文。他们的职务是，在该市生活的中国市民来办理业务时，协助沟通翻译，以及翻译市政府的官网等。

每周工作两三天，两人轮班工作。

船桥市方面称，截至1月1日，该市有1.8万名外国人居住，其中中国市民占到四成左右。

市政府也考虑再雇佣一些精通英语的空乘，加强接待能力。

船桥市国际交流课负责

人津田拓哉说：“感觉新人给职场带来新风。希望空乘们能发挥自己的语言和待客能力优势，做好接待外国人的工作。”

（海外网）



## 中國國防部：遏制中國 是不可能完成任務

中国国防部28日强调，遏制中国是“不可能完成的任务，最终只会搬起石头砸了自己的脚”，中国也期望美国能推动两军关系“沿着正确轨道向前发展”。

据中国国防部在微信发布的信息，中国国防部新闻发言人吴谦在例行记者会上被问到，中国如何看待前特朗普政府任期内的中美两军关系，以及对未来两军关系的发展又有何展望。吴谦回答，中美两国关系在前特朗普政府任内出现严重困难，两军关系也面临很多风险与挑战，并以英语说：“To Contain China, Mission Impossible!”（遏制中国是不可能完成的任务！）

吴谦说：“当前，中美两国两军关系站在新的历史起点上。我们希望美新政府同中方共同努力，秉持不冲突不对抗、相互尊重、合作共赢的精神，加强对话，聚焦合作，管控分歧，推动中美关系健康稳定向前发展。”

他提到，中美两军在今年开展了一些“实质性交流”。他说：“1月26日至27日，中美两军举行搜寻美军战俘与失踪人员遗骸视频工作会议，就美方关注的案例及两军合作深入交换了意见，体现了中方在人道主义领域对美方关切的重视。”

吴谦也说，中国希望美国本著相同的专业素养和职业精神，与中国相向而行，妥善处理中国在两军关系领域存在的关切，加强沟通，管控风险，避免危机。

## 台外交部： 未收到美國改變軍售的通知

对于美国暂停出口部分武器，台湾外交部28日回应时说，台湾不在受影响地区的名单内，目前也没有收到美国说会改变军售的通知。

据台湾《自由时报》报导，台湾外交部发言人欧江安在例行记者会上，做出上述回应。台湾国防部发言人史顺文今天也说，目前所有美对台军售案均按相关军售程序进行。

美国国务院昨天（27日）官员提到，拜登政府暂停部分有待完成、涉及美国盟友的军售案，以对这些军火案进行审查。

据路透社报导，美国新届政府上台，通常会审查军售案，而前特朗普政府在任期结束前最后一刻还在敲定军售案。

特朗普政府在任内共11次宣布对台军售，其中五次是在2020年下半年所宣布，分别为7月10日宣布售台爱国者三型防空飞弹延寿案；10月21日宣布向台湾出售海马斯多管火箭系统（HIMARS）、AGM-84H增程型距外陆攻飞弹（SLAM-ER）、F-16新式侦察武装（MS110）；10月26日宣布出售100套岸置鱼叉飞弹系统（HCDS）；11月3日宣布出售四架MQ-9B海上卫士侦察无人机；以及12月7日宣布出售野战资讯通信系统。

## 馬國8月前大選 並非不可能

马来西亚联邦直辖区部长安努亚慕沙表示，目前的紧急状态将实施至8月1日，但第15届全国大选可能在8月1日之前举行，也可能在8月1日之后60天内举行。他说，巫统党员当务之急是确保巫统在大选中获胜，或至少是胜利团队的成员。

安努亚慕沙今天（1月28日）在面簿意有所指的表示，船长们的责任是航向成功而非走向灭亡。“船长们继续划船，团队合作努力把党带到目的地。别骄傲，别自大，别嫉妒，别表里不一，也别口是心非。”

安努亚慕沙被视为巫统党内支持首相慕尤丁的“内阁部长派”。他近来与巫统主席阿末扎希和前首相纳吉等“法庭感染群”的关系日益恶化。

巫统1月6日传出阿末扎希革除安努亚慕沙国阵总秘书职务的消息，安努亚慕沙次日在记者会证实自己遭革职，但同时揭露阿末扎希企图与人民公正党主席安华合作。

（早报）



## 國際聯盟伊拉克北部 擊斃19名IS武裝分子

伊拉克军方周三（27日）说，伊安全部队和美国主导的打击极端组织“伊斯兰国”（IS）国际联盟当天在伊拉克北部基尔库克省分别开展军事行动，共击毙19名武装分子。

据新华社报导，伊联合行动指挥部发表声明说，国际联盟出动飞机对基尔库克省北部一处“伊斯兰国”武装分子藏匿点实施空袭，10名武装分子被歼灭。

此外，伊安全部队在基尔库克省南部山区开展清剿行动，打死包括三名头目在内的九名“伊斯兰国”武装分子。

（早报）

# 駐美大使促美國勿將中國當假想敵

“把中国当作战略对手和假想敌，是严重战略误判。”据“今日俄罗斯”(RT)消息，当地时间27日(北京时间28日)，中国驻美大使崔天凯在一场中美智库论坛上发言时敦促美国放弃敌对心态，不要把中国当做“假想敌”，并警告说这种做法将导致“重大战略错误”。

“我要强调，把中国当作战略对手和假想敌是严重战略误判，如果据此制定政策，将犯重大战略错误。”崔天凯当天在由中国人民争取和平与裁军协会与卡特中心共同举办的线上论坛上说。

RT称，这位中国大使重申了北京寻求与美国“和平共处”、“合作”的长期以来的立场。不过与此同时，崔天凯还警告说，在事关中国主权、统一和领土完整的问题上，中方没有任何妥协退让余地。

“希望美方尊重中方核心利益，不要挑战中方的红线。”他说。

至于未来中美关系的发展，中国



外交部发言人赵立坚26日表示，“我们希望美国新一届政府能够吸取特朗普政府对华错误政策的教训，客观、理性看待中国和中美关系，采取积

极、建设性的对华政策，同中方相向而行，聚焦合作，管控分歧，推动中美关系重回健康稳定发展的正确轨道。”(环球网)

## 澳數千被拘留難民信息遭洩露

据澳洲网报导，在澳洲一起严重的信息数据泄露事件后，约1300名受影响的寻求庇护者将可获得每人最高2万澳元赔偿。据报导，联邦内政部被发现于2014年错误地在线上发布了这些人的个人信息，此举已干扰难民拘留中心9251人的隐私。

据报导，在这些泄露的数据表格中，包含了这些被拘留者的全名、出生日期、难民拘留期限、住址、船只抵达详细信息以及被视为非法非公民的原因。这些信息在内政部网站上公开了8天，在线存档展示了16天。

报导称，澳洲信息和隐私事务专员福尔克已下令，该部门赔偿1300人的非经济损失，这些人已提供了证据，证明这些信息的泄露，对其造成了损失或者伤害。

根据严重程度，对非经济损失的赔偿范围从500澳元至2万澳元不等。如果因数据泄露造成了极端损失或损坏，可获得2万澳元以上的赔偿。福尔克表示，这些赔偿因情况而定，大概在12个月内会完成赔付。(中新网)

## 韓防長：為韓美聯合軍演準備冠病疫情是變數

据韩国国际广播电台(KBS)报导，韩国国防部长官徐旭在谈到预定于3月初举行的2021年上半年韩美联合军演问题时表示，正在为此做准备，但新冠疫情仍是变数。

据报导，徐旭在国防部办公楼召开的新年国防部记者恳谈会上表示，正从军方的立场上为举行韩美联合军演按部就班地做准备。徐旭称，今年上半年举行的联合指挥所演习并非实际机动演习，而是以计算机模拟方式进行的年度防御演习。

徐旭还表示，新冠疫情是军演的变数，但有多种方案，包括在运营指挥所时将空间分成多个部分或编组等。

在谈到通过韩美联合军演进行

的旨在收回战时作战指挥权的完全作战能力(FOC)验证问题时，徐旭表示，正与美方进行密切协商。



领导人就会被抓到监狱里去的“传统”，比如前总统李明博和前总统朴槿惠。有公开资料更显示韩国几乎没有一个总统下台后能够“善终”。

因此，卢比奥这番不经大脑的表态，等于一下子就将韩法意三国都得罪了……

同样尴尬的是，有美国网民还发现，卢比奥在前年参加特朗普的竞选集会时，现场曾有大量特朗普的支持者高喊要将美国前国务卿希拉里抓起来关监狱，可卢比奥却并没有像今天这样反对将希拉里这位美国前高管抓起来。

对此，有美国网民感叹说：卢比奥真是太蠢了。

## 美國反華政客情急之下一次得罪3個發達盟國

近日，在接受媒体采访时，美国共和党参议员马克·卢比奥为了不让煽动支持者冲击美国国会的美国前总统特朗普解脱，不让美国国会审判他，竟在接受媒体采访时宣称“只有在第三世界国家”才会发生前领导人被关到监狱里的情况。

然而，众多美国网民却发现，他这番话竟一下子得罪了至少三个国家……

一则目前已经在境外社交媒体上获得上万点赞和数千转发的网贴就显示，美国臭名昭著的反华政客、共和

党参议员卢比奥，为了给煽动支持者冲击美国国会的美国前总统特朗普解脱，不让美国国会审判他，竟在接受媒体采访时宣称“只有在第三世界国家”才会发生前领导人被关到监狱里的情况。

然而，正如这位发帖网民所说，韩国、法国和意大利这三个发达国家的监狱里，也都关着各自的前总统或前总理等领导人。

其中，韩国在过去几年里更是保持著新政府一上台，前任政府的

## 希臘和埃及軍艦舉行聯合演練

据希腊媒体当地时间1月28日报导，希腊“九头蛇”号护卫舰26日抵达埃及亚历山大港附近海域，并在次日与埃及军舰举行了联合演练。

为应对土耳其持续在东地中海地区争议海域进行有军舰护航的科研船考察行动，自去年8月以来，希腊海军已经多次与埃及、塞浦路斯、意大利和法国等国海军举行多边或双边海上军事演习。(央视新闻)



## 法衛長：宵禁措施有效但不足以消滅冠病病毒

当地时间1月28日下午，法国卫生部长韦兰就当前法国新冠疫情形势召开新闻发布会。

韦兰表示，当前在法国实施的18时至次日清晨6时“宵禁”措施已发挥出其实际效果，有效避免了疫情进一步恶化，从而使得法国疫情形势趋于稳定。

但另一方面，韦兰也表示，由于新冠变种

病毒已在法国传播，宵禁的效力又似乎不足以遏制病毒的加速传播。截至目前，法国各大医院60%的床位被新冠患者占据，医疗机构压力正日趋增加。

韦兰还表示，法国政府一直在尽力保护法国人民的身体健康，同时也顾及到疫情对人们心理健康方面的影响，未来仍将继续致力于此。



据报导，当前法国每天约有2000名新冠病毒感染者是被新冠变异病毒感染。

而截至1月27日，法国累计新冠肺炎确诊患者已超过310万，达3106859例。

(央视)

## 日本或修法偷裝GPS跟蹤他人違法

据日本《东方新报》报导，日本警察厅1月28日召开专家会议，确定将在本期国会上提交一份法案，把在他人的汽车、箱包等物品上，秘密安装卫星定位系统(GPS)以掌握他人行踪的行为纳入违法行为范畴。

据报导，随著GPS产品的普及，在他人的物品上偷装GPS以跟踪他人的恶性事件不断发生，日

本警方接到相关的报案也越来越多。

但按照日本现行的法律，使用GPS跟踪他人并未被列入违法跟踪的行为。

如果上述法案得以通过，今后只要擅自在他人物品上安装GPS，不管有没有实际掌握对方的位置信息，都将被视为违法行为。

(中新网)



## 喀麥隆巴士油車相撞瞬間被火吞沒53人死

据今日俄罗斯电视台(RT)27日报导，当地时间27日凌晨，喀麦隆西部地区发生了一起极其可怕的撞车事故，一辆巴士与一辆满载燃料的卡车相撞，两辆车瞬间被大火吞没，造成53人死亡。

一名当地官员表示，大约凌晨3点30分，这辆70座的巴士在喀麦隆中西部一个叫Dschang悬崖的地方与卡车迎头相撞。

喀麦隆西部地区州长阿瓦·冯卡·奥古斯丁(Awa Fonka

Augustine)称，“死者都被烧得无法辨认身份。”除了令人震惊的死亡人数，还有29人被严重烧伤。奥古斯丁表示，“卡车和巴士相撞引发了无法控制的大火，烧毁了卡车、巴士和车上的乘客。”

奥古斯丁指出，大雾天气可能是发生碰撞的原因，早期调查发现卡车有“刹车问题”。这位州长补充说，这辆卡车涉及非法运输燃料，事故发生后，驾驶员逃离了现场。

## 中新社廣東分社原社長張寶鏘逝世

“经历神州百年风雨，述评南粤甲子时势。”中国新闻社广东分社原社长张宝鏘28日5时50分在广州因病逝世，享年102岁。

张宝鏘1919年出生于广州番禺，早年就读于广东南海中学，抗战时期负笈武汉大学，参加进步活动，毕业后赴港执教，曾任培侨中学教导主任。

上世纪五十年代初回内地工作，参与创建中国新闻社广东分社，由此走上对外传播岗位。作为分社采编室

主任，他兢兢业业，写作和编辑大量反映南粤新貌的稿件，为海外侨胞传递乡音，1960年被评为广东省文教战线先进工作者。1979年担任中新社广东分社社长后，他为宣传广东改革开放、推动粤港澳台侨交流和中新社事业发展作出贡献。

曾任广东省人大华侨委委员、广东省政协三胞联络委员会海外组副组长、广东省记协常务理事、中国新闻社第三届理事会理事。1985年12月离开领导岗位后笔耕不辍，九秩高龄仍为海内外报刊撰稿，2012年获广东省首届新闻终身荣誉奖。

中新社总社致电慰问张宝鏘家属，称赞他毕生奉献侨务文化事业，是岭南新闻界的耆宿，在港澳和海外侨界享有广泛影响。(中新网)



## 法國東南部發生鎗擊事件1男子鎗殺2人後被捕

据法新社报导，法国警方和检察官表示，当地时间28日，一名枪手在法国东南部城市一家政府就业中心，枪杀了一名女性员工，后又在附近地区枪杀了另一名女性。目前，这名男子已被逮捕。

据报导，一名不愿透露姓名的警方消息人士称，这名男子进入瓦朗斯市(Valence)就业中心的办公室后，开枪打死了一名女性员工。袭击者随后

又在附近地区，对另一名女性员工开枪两次，这名女性后因伤势过重死亡。

这名持枪嫌犯随后驾车逃往瓦朗斯市中心。警方消息人士称，嫌犯已被逮捕。目前，尚不清楚其作案动机。

就这一事件，法国总理卡斯泰表示，“整个国家为此陷入哀悼”。(中新网)

### 分類廣告

電話 : 021- 6338139

021- 63868348

**HWANG PARABOLA**

留在家里看衛視

中國60頻道、台灣、香港、印尼

黃氏，您可信賴的老字號！

0878 80363537, 0822 82278911

### 處理銀行欠款，免利等等

Kesulitan bayar kredit Bank ?

Karena Covid19 atau masalah lain

聯系律師樓 Hub 0819893139

### 接受上門修理雪櫃

Kulkas, Fzzer, Showcase, Dispenser.

0851-0211-2192 , 0818-194-564

Hubungi : Awie 溫

# 普京警告冠病疫情將會加劇全球緊張

综合美国消费者新闻与商业频道(CNBC)和“商业内幕”网站报导，俄罗斯总统普京在27日的世界经济论坛“达沃斯议程”上警告称，新冠疫情可能会进一步加剧全球紧张局势。此外，他还将目前情况比作上世纪二、三十年代，称如果人们不采取任何行动，情况依然会失控，不排除最终导致“一场全面对抗”的可能。

“新冠疫情成为人类的主要挑战，它加速了结构性变化，而这种变化发生的先决条件已经存在”。报导称，普京这样说道。“我们完全有理由相信，紧张局势可能会进一步加剧。”

报导称，普京将目前的情况比作上世纪二、三十年代。他说：“在20世纪，(各国)在集中解决这种问题上的失败与无能最终导致了灾难般的第二次世界大战。”他表示，当然这种激烈冲突在今天已经不可能，但如果人们袖手旁观，不采取任何行动来避免，情况依然会失控，并朝著难以预料的方向发展。



他警告说：“仍然有这种可能，我们也许会经历全球发展的真正崩溃，而这可能会导致一场全面对抗。”

当地时间27日，俄罗斯总统普京在莫斯科以视频方式出席世界经济论坛“达沃斯议程”对话会。普京在致辞中表示，全

球化和国内增长帮助发展中国家实现经济腾飞，并帮助十多亿人摆脱了贫困。普京援引世界银行数据称，中国低收入人群从1990年的11亿人减少到近年来的少于3亿人。普京强调，这无疑是成功的。

(环球网)

## 美國暫時凍結對沙國和阿聯酋軍售

据外媒报导，当地时间27日，据消息人士透露，美国拜登政府已暂时冻结对沙特阿拉伯和阿联酋的军售，并正在对这些交易进行审查。

据报导，消息人士向《华尔街日报》表示，拜登政府已经决定，将重新审查前总统特朗普批准的军售，其中包括向沙特出售高精武器，和向阿联酋出售F-35战斗机等。

美国国务卿布林肯也证实，国务院暂停了一些国外军售，并且正在进

行审查，以确保这些行动“能够促进其战略目标和外交政策”。此前，拜登曾承诺，华盛顿将停止对沙特在也门领导的军事行动的支持。

布林肯在发言中没有指出，哪些具体协议被暂停。

路透社早些时候援引消息人士的话称，当地时间20日，在拜登正式就职美国总统前，阿联酋与特朗普政府签署了一项协议，购买50架F-35战斗机和18架无人机等。(中新网)



## CNN：南海台海釣島3熱點註定拜登對中不會軟

美国有线电视新闻网(CNN)报导，美国对南海、台海乃至钓鱼台等议题立场，注定中美关系不会因川普卸任、拜登登上台而有显著和缓，北京近来的动作显在试探拜登政府底线。

CNN一篇专文指出，拜登才上任没多久，中国就派20多架次军机靠近台湾，还通过“海警法”，授权海警在“中国管辖海域”处理外国船只时得动用武力。与此同时，美国海军派出一支航舰打击群进入南海。

一些分析家表示，这类举动很可能仅是开端，预料拜登的新政府和北京当局起初关系可能不会很顺利。

前美军太平洋司令部联合情报中心作战主任舒斯特(Carl Schuster)说：“中国常会藉一连串『测试』来判定竞争对手的意图或因应中国行动的意愿。”舒斯特还说，北京会设法确认拜登政府的“红线”所在。

不过拜登任命的内阁部长均已明确表态，面对中国在印太地区的领土主权声索，拜登政府将采取的立场。新任国防部长奥斯汀(Lloyd Austin)上周在任命听证会说，中国会是美国未来最大挑战，五角大厦的重点是让对方知道，找上美军会是“很糟的主意”。

CNN列出美中之间3个关键冲突引爆点：

### 南海

美国在南海执行“航行自由”(FON)任务，即国际法允许下进入争议岛礁12海里范围内。根据美国海军第7舰队说法，美国去年在川普执政时期执行10次这类任务，次数与2019年相同。

但美国不仅派军舰驶近岛屿，本周还派罗斯福号航舰打击群进入南海，去年还罕见决定让两支航舰打击群同时在南海演习。中美双方都升高行动虽让分析家们不安，但美国不太可能改变在南海展现存在的作法。

### 台湾与台海

上周北京当局48小时内派出20多架次

军机干扰台湾的防空识别区。尽管这类北京口中的“演习”频率在近年增加，最近这波阵仗和时机看来是意图向拜登政府传递讯息。

美国海军对台展现支持的方式之一是派军舰行经台湾海峡。根据美国海军第7舰队说法，美国军舰去年共13次行经台海，仅比欧巴马执政最后一年的2016年所累计的12次多一次。

美国在川普治下展现防卫台湾的坚强承诺，包括批准重大军售案并派部长级高官访台。拜登新政府最近种种声明也显示不会改变行动方针。美国新国务卿布林肯(Antony Blinken)上周在任命听证会上说，美方承诺确保台湾有能力自我防卫，“拜登政府绝对会持续这些承诺，确保台湾有能力(自我防卫)”。

### 钓岛与美国盟邦

美日联盟无疑是美国最重要的联盟之一，美国海军第7舰队总部就设在东京附近的横须贺，负责巡逻印度太平洋区域，冲绳则有美国空军在远东最大的嘉手纳基地。

拜登日前与日本首相菅义伟电话会谈时，重申钓鱼台列屿适用美日安全保障条约，显示美方维持现行政策。鉴于中国最

近通过“海警法”，拜登这番说法更具重要性。

中国海警法对其他地区的影响也有感。菲律宾外交部长陆辛(Teodoro Locsin Jr.)27日说，这项法律“是对任何违抗此法的国家的口头战争威胁”，他已对中国提出外交抗议。美国也和菲律宾有共同防御条约，美国国务卿布林肯27日与菲律宾外长陆辛通话时也重申这点。

面对共同的威胁中国，美、日、菲曾联合军演，菲律宾去年更成为日本第一个重大军事出口客户，签署日制空中监视雷达采购协议。过去几年其他与美国或日本有某种程度军事交流的国家，包括越南、印尼、新加坡、马来西亚和汶莱。

来自欧洲盟友也可能对美日为首的夥伴体系有所帮助。英国已表示今年将派伊丽莎白女王号航舰(HMS Queen Elizabeth)打击群赴太平洋地区，且法国今年料将参与美日两栖联合操练。连德国也将派驱逐舰巡逻印度太平洋地区。

然而分析家指出，中国军力仍是世界第2大，而且就是邻居，区域国家即便与美国交往，仍不会完全将北京拒于门外。

北京当局今年也有降低紧张的理由。美国智库兰德公司(RAND Corp.)资深国防研究员希斯(Timothy Heath)说，今年适逢中共建党一百周年，外交冲突可能会转移焦点和资源，“这会为中国避免挑衅行动或与周边国家冲突提供一大动力”。

(中央社)



## 托兒所暴發腸胃炎集體感染 41日本幼童上吐下瀉

据日本《读卖新闻》28日 至27日，陆续有41名0-6岁报导，日本一家托儿所日前暴幼童和2名职员出现腹泻、呕吐等症狀。

涉事托儿所位于日本岩手县盛冈市，没有出现重症患者或住院人员，所有病患正在康复中。盛冈市和泷泽市托儿所

## 美警鎗殺3人辭職 兩月後又被聘為副警長

当地时间26日，美国威斯康星州密尔沃基市前警察约瑟夫·门萨被聘为副警长，引发美媒关注。值得注意的是，门萨在任职期间曾开枪打死3人，遭到抗议后于2020年11月辞职。

综合美国福克斯新闻及《纽约时报》27日报导，门萨是一名黑人警官，于2015年加入密尔沃基县沃瓦托萨警察局。同年，他开枪打死了一名挥剑与警方对峙的男子；2016年，他击毙了一名叫安德森的男子，声称对方准备伸出手掏枪。而在2020年2月，门萨又在一家购物中心的停车场连开5枪，打死了携带武器的黑人少年科尔。遭到当地抗议后，门萨于11月份宣布辞职。

然而，就在1月26日，沃基肖县发布声明，称门萨通过了招聘程序，将在该县担任副警长。沃基肖县警长称，虽然有些人对门萨过去使用武力的行为表示担忧，但调查后认为门萨的行为符合法律规定。

对于这一消息，其中一名被枪杀者的母亲特蕾西·科尔称，自己听到后整个心沉了下去：“这就像一记耳光打在我和我家人的脸上”，49岁的科尔女士说，“我只想看到正义，哪怕只有一次。”

(海外网)



## 與家人發生口角後 青年殺害6人

近日，美国印第安纳州首府印第安纳波利斯市一名17岁的男性嫌疑人被警方逮捕。他于1月24日杀害了6人，死者中包括一名尚未出生的婴儿，另有1人受伤。印第安纳波利斯方面称此案件为一次“大屠杀”。

据福克斯新闻27日报导，当地警方尚未公布嫌犯的姓名。据悉，他因未经允许就擅自外出而与父亲发生口角，之后涉嫌开枪谋杀了多位家人。

受害者被认定为嫌疑人42岁的父亲和母亲，此外还有这对夫妇18岁和13岁的孩子。另一位19岁的孕妇也不幸遇难，她肚中的胎儿也未能存活下来。此外还有一名伤者为嫌疑人的兄弟。

印第安纳波利斯市马里恩县检察官瑞安·米尔斯(Ryan Mears)表示，他将于29日之前对这名嫌疑人提起正式指控。由于嫌疑人现年17岁，检察官在印第安纳州法律下不能提起死刑诉讼，但他仍有可能面临成人法庭的审讯。

(海外网)



## 拜登政府要打擊種族歧視 中國外交部回應三點

外交部发言人赵立坚1月28日主持例行记者会，有记者提问：美国总统拜登26日签署了一份行政令称，联邦政府必须承认，其政治领导人的行为，助长了针对亚裔美国人和太平洋岛民的仇外情绪，有关行为包括用地理位置标识新冠肺炎疫情。拜登还要求联邦政府谴责和打击亚裔美国人和太平洋岛民在美国遭受的种族主义歧视和仇恨犯罪。中方对此有何评论？

答：中方在新冠肺炎疫情问题上的立场是一贯的、明确的。在此我愿强调三点：

第一，新冠病毒是全人类的共同敌人，不分种族和国家。世界卫生组织和国际社会都明确反对将病毒同特定的国家和地区相关联。

第二，溯源必须本著非常严谨的态度，由科学家在世界范围内开展调查和研究。中方也坚决反对将病毒标签化、将疫情政治化的错误做法。

第三，中方希望美国早日控制疫情蔓延势头，愿同包括美方在内的国际社会一道，推动全球抗疫合作。

(环球时报)



# 全球黃金去年需求創近11年新低

1月28日，世界黄金协会发布2020年全年及第四季度《黄金需求趋势报告》显示，2020年，全球黄金年度需求下降14%至3759.6吨。这是自2009年以来，黄金年度需求首次低于4000吨。

具体到2020年第四季度来看，全球黄金需求（不含场外交易）为783.4吨，同比（较上年同期）下降28%，这是自2008年第二季度全球金融危机爆发以来的最低位；金饰需求为515.9吨，同比下降13%。尽管与需求严重萎缩的第二季度相比，第四季度需求已有稳步改善，但新冠肺炎疫情仍持续影响消费者行为。

相反，较高的不确定性和疫情应对政策支撑了年度投资需求，投资量同比增长40%，达到1773.2吨，创下世界黄金协会数据记录中的新高。其中大部分增长来自黄金ETF，也得益于下半年金条和金币的需求增长。此外，尽管世界黄金协会没有场外交易活动相关的数据记录，但仍有证据表明2020年全年场外交易也很活跃。然而，第四季度黄金ETF的投资需求明显下降，流出总量达130吨。

值得注意的是，2020年，各国央行的购金步伐大幅放缓，同比减少59%，至273吨。第四季度，全球央行恢复小幅



净购金，黄金储备总量增长44.8吨，扭转了此前第三季度的净售金局势。

2020年全年黄金供应总量下跌至4633吨，同比下降4%，是自2013年以来的最大年度降幅。其主要原因在于新冠肺炎疫情对金矿生产的干扰。与此同时，2020年回收金小幅增长1%，达到1297.4吨，部分抵消了这一影响。

世界黄金协会中国董事总经理王立新指出，随着中国经济在2020年后半

年尤其是第四季度的复苏，黄金需求也逐渐回暖，其中黄金ETF以及实物黄金（金条和金币）投资是该季度中国黄金投资需求的两大亮点。

王立新说，在国内市场对黄金ETF兴趣持续高涨的背景下，有7只新黄金ETF产品陆续上市，且第四季度持仓量同比增长35.6%。回升同样显著的是金条和金币投资需求，第四季度同比增长33%。

（澎湃新闻）

## 中國商務部促澳洲多做有利中澳互信合作

新任澳洲贸易部长特汉(Dan Tehan)称近期已致函中国，希望中方解除对澳煤炭进口禁令，中国商务部28日回应说，希望澳方多做有利于中澳互信与合作的事，推动关系早日重回正轨。

据中国央视新闻报导，中国商务部新闻发言人高峰今天表示，中方对于发展中澳经贸关系的立场是一贯的，“中澳关系当前的困难局面，不是中方希望看到的”。

高峰指出，健康稳定的中澳关系符合两国共同利益，希望澳方多做有利于中澳互

信与合作的事，推动中澳关系早日重回正轨。

中澳关系自去年恶化以来，已经有至少13种澳洲行业受到中国关税或其他限制措施的打击。澳洲媒体此前报导，贸易部长特汉表示，他已向不久前才上任的中国商务部长王文涛致函，希望王文涛的履新能为打破当前僵局创造机遇。

特汉当时没有透露他是否向王文涛要求停止封锁澳洲商品，只说这是一封“详细的信(detailed letter)”，表明了澳洲在许多问题上与中国接触的强烈意愿”。



但他强调，澳洲政府希望北京立即解除煤炭禁令，并指在船舶运营商和煤炭供应商试图寻找新买家的同时，数十艘货船的船员仍被困在中国海域。

纽西兰贸易部长奥康纳(Damien O'Connor)28日建议邻国澳大利亚对中国采取温和态度，并谈及惠灵顿成功与中国展开贸易谈判，呼吁澳洲多“尊重”中国。

据法新社报导，奥康纳说：“我不能代表澳洲及该国处理外交关系的方式发言，但很明显的，如果他们跟随我们的做法，尊重他人，我想就是不时采取不会激怒他人的外交手段，谨慎用词，那么他们也可有望来到这一情况。”

纽西兰不愿跟随其他五眼联盟成员国，即美国、英国、澳洲和加拿大，签署联合声明中，批评中国处理香港泛民主派的方式。

中国官媒《环球时报》英文版27日发文，以“冰与火”(fire and ice)来形容纽西兰和澳洲的对华关系。文章提到，澳洲采用“极端的冷战思维”(jingoistic Cold War mentality)，而纽西兰对中国崛起采取相当开放的态度。

法新社认为，奥康纳的言论有可能引发澳洲的不满，并揭露了纽西兰在对华课题上，采取与其他五眼联盟成员国不一样的做法。

据美国约翰斯·霍普金斯大学数据显示，截至北京时间1月27日8时，美国累计新冠确诊病例已超过2500万例，占全球所有报告病例的25%。

此外，美国每天报告的新增死亡人数居世界首位，占全世界每天报告的新增死亡人数的五分之一。

经济学家预计，由于新冠病毒尚未得到有效控制，美国2021年第一季度经济增长将进一步放缓，但随著额外的刺激措施生效，更多美国人接种疫苗，经济将在夏季恢复增长。

（澎湃新闻）

## 紐部長吁澳洲多尊重中國



## 美國去年GDP增速為-3.5%創1946年以來新低

受新冠疫情影晌，美国经济出现二战以来最大幅度收缩。

美国商务部1月28日公布数据显示，美国2020年全年实际国内生产总值(GDP)增速录得-3.5%，为2009年以来首次录得负值，且创1946年以来新低。其中2020年第四季度GDP初值按年率计算上升4%，和预期持平，前值为33.4%。

随著新冠疫情蔓延，美

国去年餐饮、旅游、航空等服务业受到重创，数百万美国人失业并陷入贫困。

1月14日，美国总统拜登提出了一项总金额高达1.9万亿美元的新冠疫情经济刺激计划，包括向全美家庭、企业和社区提供直接的经济援助，以及重点关注新冠病毒的检测与疫苗的生产和交付等事宜。

但该计划落地还需获得美国国会通过。

据彭博社报导，统计局周四(28日)称，在截至12月的三个月，菲律宾国内生产总值(GDP)同比下降了8.3%。

相比之下，彭博社一项调查得到的预估中值估计为下降7.9%；第三季度修正后的萎缩幅度为11.4%。

菲律宾2020年全年GDP下降了9.5%，符合经济学家预期。(早报)

## 菲律賓第四季度經濟萎縮幅度大於預期

尽管有更多的企业在漫长封锁之后重新开业，但菲律宾经济第四季度的萎缩速度仍超出了经济学家的预期。

## 中國金融管理部門反壟斷加強國際合作

中国人民银行副行长潘功胜27日在英国《金融时报》撰文，提到中国金融管理部门愿进一步加强与全球金融监管当局的交流，在反垄断、数据管理、运营管理、消费者保护等方面加强国际合作。

据《中国日报》报导，潘功胜在文章中说，中国将确保对金融科技的监管有效、适度，防范跨境监管套利和金融风险跨境传染。

潘功胜强调，金融科技的本质是金融，就应该遵循“同样业务，同样监管”原则。他提到，中国按照实质重于形式，落实穿透式监管，保持监管政策取向、业务规则和标准的大体一致，坚决防止监管套利。

潘功胜提到，中国金融管理部门在金融科技监管方面也持续进行制度的“补短板”，并开展互联网金融风险整治。

他也说，中国相信，在公正监管、平等准入、公平竞争的市场环境下，金融科技必能在资本合理扩张、保持创新活力和保护公众权利之间获得更好的平衡，实现科技向善。



## 日企在中國增加生產自動化投資

日本企业正在世界范围内经济较早复苏的中国启动增产投资。安川电机将新建工业机器人零部件工厂，涉足物流系统的大幅(Daifuku)则将新建生产半导体和液晶面板传送装置的工厂。日企为了争取疫情后有望扩大的省人化和自动化需求而构建生产体制。

据日经中文网报导，安川电机将投入40至50亿日元(约5100万至6400万新元)左右，在江苏省常州市的约9万平方米土地上新建工厂。力争最早在2022年度内启动用于机器人的伺服电机和控制器的生产。

安川电机在常州市拥有每年生产1.8万台用于生产线自动化的工业机器人工厂。到目前为止，马达等从位于辽宁沈阳等的工厂运输。今后力争通过在附近地点生产零部件，削减物流成本并缩短交货期。除了面向工业机器人以外，马达本身的需求也在增加，沈阳的工厂将加强对外销售。

在中国，生产正在恢复。日本工作机械工业会的统计显示，2020年来自中国的机床订单额比上年增长23.5%。来自美国的订单减少27.5%，欧洲减少45.6%，与中国形成鲜明对照。从2020年12月单月来看，欧美同比减少，而中国则增至2.8倍。

中国正在推进对纯电动汽车(EV)、半导体和高速通信标准“5G”基站等的积极投资。除了应对相关需求的增加，自动化作为工厂内防疫对策的需求也在增加。中国政府向自动化投资提供补贴，这也在推动需求快速复苏。

从安川电机的订单走势来看，2020年3至5月，日美中欧同比减少，到了6至8月只有中国率先复苏，增长13%。9至11月，在日本国内和美洲继续减少的情况下，中国增长28%，维持增长态势。

在日本的工厂自动化相关企业之间，寻求分享中国复苏蛋糕的动向正在扩大。

涉足物流系统的大幅将投入近40亿日元，在江苏省苏州市新建生产基地，生产半导体和液晶面板的清洁车间使用的传送装置，力争2023年投产。半导体设备的需求波动剧烈，该公司将通过新建生产基地来灵活应对需求扩大期。

涉足用于工厂生产设备的空气增压设备的SMC在2020年底决定新设统一管理在华业务的控股企业。将统一管理各子公司赚取的资金，展开灵活的设备投资。中国对疫情再次扩大的警惕仍在继续。但是，各家日企认为与其他地区相比，中国的经济将持续复苏，此外，考虑到疫情后省人化和非接触需求的扩大，日企将加快完善体制。

化，重建信任并实现关键领域的业务转型。

财报还显示，美国联邦航空局去年11月解除对波音737 MAX机型的停飞令后，波音已交付超过40架737 MAX飞机。

截至1月25日，有五家航空公司已恢复了737 MAX机型的运营。

(早报)

## 波音受疫情影響去年第四季收入下降

2019年减少24%和59%。

波音公司总裁兼首席执行官卡尔霍恩说，冠病疫情影响，美国最大的制造出口商波音2020年第四季度财报同比大幅下降。其中，该公司民用飞机的收入比2019年同比减少59%。

美国波音公司星期三(27日)发布的2020年第四季度财报显示，受冠病疫情影响，737 MAX机型停飞等因素影响，波音公司去年第四季度收入153亿美元，同比下降15%，其中民用飞机集团收入47亿美元，同比下降37%。

波音全球服务集团收入37亿美元，同比下降20%。公司2020年全年收入582亿美元，交付民用飞机157架，分别比





## 林心如生日曬幸福

林心如1月27日过45岁生日，老公霍建华订了餐厅，要她“人到就好”，果然贴心准备了惊喜。

林心如深夜在面簿上曝光生放闪照，与霍建华甜蜜相拥正面抱不够，还有背影搂肩照，并甜喊：“谢谢亲爱的，很用心的安排，开心。生日没什么大愿望，只希望所有我爱的你们，平安健康快乐。”



## 羅子溢楊茜堯 留大陸拍劇撈金

杨茜堯（前名杨怡）与老公罗子溢（前名罗仲谦）早前以夫妻档接拍由金牌监制梁家树制作的剧集《家族荣耀》。两人一直留在中国大陆拍剧，连圣诞节都未能同女儿“小珍珠”一起过节。

两人这次是以天价八位数接拍剧集，这也是杨茜堯产后首度复出拍剧，只不过要和女儿分开一段时间，难免错过“小珍珠”的成长过程。离开女儿两个月的杨茜堯，目前在IG上载了一段“小珍珠”学爬的影片，并写道：“失败乃成功之母，宝贝，没见你一段时间，看到你一点点在进步啦，看到你的努力，爸爸妈妈好高兴哦，加油！”透露著浓浓的思念之情。

杨茜堯婚后刻意减产，罗子溢受访时说：“做演员一定有自己的梦想，既然她为女儿放弃了一些东西，我也愿意停一停，让她继续自己的事业。长时间照顾小朋友压力很大，她拍剧可以放松心情，我一直都鼓励她有好剧本就尽管去吧。”

老婆对女儿的付出他都看在眼里，“其实我真的很佩服她，因为由小朋友出世至今，好像没有连续睡超过四小时以上，拍剧也不会这样子！”尽管照顾小珍珠导致长期睡眠不足，但杨茜堯似乎并不介意再辛苦一次，罗子溢说：“言语间感受到她有点怀念怀胎过程，也提到不太记得生产时的画面，有点想重温旧梦。”

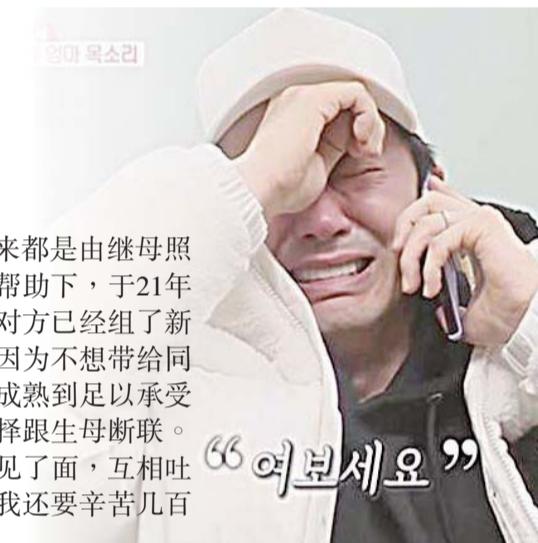
## 與斷聯21年生母通話

## “神話”前進當場痛哭失聲

住心中的激动，当场崩溃，无声爆哭。了解丈夫有多思念母亲的柳俐真也忍不住心疼落泪，并耐心安抚。

不久后生母回拨，由于前进情绪仍未稳定下来，哭著说“我没办法接”，柳俐真便代替他接起了电话，并礼貌地向对方问候，闲话家常。等到前进终于平复心情后才将电话转给了他，他小心翼翼地问候妈妈“过得好吗”，闲聊几句后更说道“孩子想念妈妈不是当然的吗”，一边不断流泪。母子俩时隔21年重新联系上的感人画面，让坐在摄影棚内的艺人也都纷纷感动泛泪。

事实上，前进自小父母就离异，后来都是由继母照顾，继母也相当疼爱他。后来在继母的帮助下，于21年前和生母重新联系上，然而当时他得知对方已经组了新的家庭，还有一个才念小学的儿子后，因为不想带给同母异父的弟弟混乱，希望在弟弟身心都成熟到足以承受这些事时，再与对方相认，所以自行选择跟生母断联。这次时隔21年的重逢，两人在通话后也见了面，互相吐露了许多心里话，并表示“妈妈好像比我还辛苦几百倍”。



## 棉蘭李民全老同學與世長辭

多年同窗  
從此永別  
深深哀悼

## 陽居：

游治球  
李志賢  
李美珠  
鍾瑤英  
蔡月蘭

鍾兆明  
姚文裕  
黃文達  
黃文德  
鄭耀敏

同拜輓



## 鄧紫棋被封 最討厭藝人？

中国娱乐圈竞争激烈，小生、花旦及小鲜肉全天候争人气争上位，除了粉丝支持外，和传媒更要保持良好关系。

目前就有中国传媒选出《2020媒体眼中的艺人红黑榜》，向行内超过60位娱乐记者进行调查，票选艺人好感度排行榜名单，以及最讨厌艺人名单。其中李现、周深、邓伦、黄晓明、李易峰、杨幂、迪丽热巴等明星就被点名工作态度敬业没架子，采访时能碰上这样的艺人简直跟遇到天使似的；相较之下，包括金曲小天后等9位明星，就因为采访态度敷衍、耍大牌，被业界吐槽不断。

最讨厌艺人名单以不点名的方式

呈现，榜单前两位分别是“网剧小花”和“卡姿兰大眼小鲜肉”，两人都被指极度不配合，迟到不敬业，做访问时又言之无物，有网民就猜是剧集《传闻中的陈芊芊》里的赵露思和丁禹兮！

另外，最讨厌艺人名单中，还有一位“金曲小天后”，创作和唱功都令人信服，2020年有综艺播出，又提到访问前后两个样，采访时就气氛好好，完事即大发雷霆，叫工作人员告诉记者关于感情的全部不能写，自己随后却在社交网放闪。有网民就猜是邓紫棋（G.E.M.）！至于小鲜肉肖战也“入围”，原因是其工作人员不满以手机拍照，要求立刻删除照片才可离场。（新明日日报）

## 台灣疫情升溫 黃子佼取消婚禮改辦家宴

台湾冠病疫情升温，黄子佼前晚在面簿宣布，他和孟耿如预计在5月16日举行的婚礼确定取消，改成家宴。

黄子佼本来要在五星级酒店举办盛大婚宴，他透露已签署场地放弃同意书，也感谢之前所有筹备婚礼的团队相挺，对妻子孟耿如觉得抱歉：“疫情难预期，为顾全大局，700人婚宴，数十人迎娶，虽然是5月，仍然有风险，一颗心悬著，不如先放下。”他感谢老婆的体谅，坦言：“没有给老婆应该有的盛大婚宴很抱歉，如果你有遗憾一定要告诉我。”孟耿如直言：“目前没有感到遗憾，如果以后老了想补办再说。”

恩师张小燕也支持黄子佼的决定，“小燕姐知道我要取消，她说好，只是这样她衣服要重买，因为婚礼她准备的服装比较浮夸，但家宴都是长辈，她说要穿得比较端庄。”

“红白”取消观众进场

此外，黄子佼主持的台视“2021超级巨星红白艺能大赏”原定本周六在小巨蛋登场，现因疫情升温决定不开放观众进场。

今年“红白”演出卡司阵容坚强，包括林俊杰、Ella陈嘉桦、萧敬腾、张震岳、刘若英、卢广仲、周华健等人，如今不开放观众入场，黄子佼说：“我相信主办单位也很头痛，要怎么去回应这些热情的观众，有些是中南部的朋友，高铁票都买了，我看到很多留言，真的觉得很抱歉，但也无能为力。”

黄子佼说，站在表演者的立场，而且邀来这么多大咖歌手，却无法给歌手们一个有万人喝采的场面，确实有点可惜，“毕竟是华人最大的除夕盛典，和在摄影棚感觉是不同的，表演者都会觉得很过瘾，偏偏遇到这种事情，大家只能拿出自己的专业，发挥想像力来完成演出。”



## 被陳文茜指定負責告別式 小S拒絕：忙不過來

觉得失落，但被问到许雅钧身材如何，小S也不吝大方称赞老公各方面都让她“很满意”。

陈文茜酸小S访问坐来宾大腿已是旧招，建议新的主持方式：“要躺著，才气就会来。”激不得的小S当场决定躺躺看，直接爬上吧台，展现超软Q身段，还加码示范如何在派对里跳舞带动气氛，最后更教陈文茜如何优雅地爬上吧台，并邀她一起上吧台主持。

陈文茜有感而发，提到想请小S负责自己的告别式，没想到小S立刻回说自己这样压力很大，要负责蔡康永、王伟忠的告别式，现在还加上陈文茜，真会忙不过来，陈文茜则开玩笑说：“我们三个人应该不会同一时间死啦。”

荤素话题丝毫不忌，展现两人好交情。

陈文茜称赞王伟忠越活越帅，并称自己身边熟男不少，让小S好奇追问有什么好货色，陈文茜居然秒答“赵少康”，小S不改辛辣主持本色，大胆向陈文茜抛出问题：“王伟忠、赵少康二选一，你选谁？”陈文茜不假思索选赵少康，原因竟是赵少康会一直赚钱给老婆用，王伟忠可能比较会放自己口袋用。

小S（徐熙娣）近日录陈文茜主持的Yahoo TV《茜问》，两人在酒吧展现忘年之交好默契，聊天内容不设限，小S吐出婚姻真心话：“老公对自己裸体视若无睹。”陈文茜则指定小S负责她的告别式，没想到小S却拒绝说：“忙不过来。”

小S过去曾在《康熙来了》开播第二集采访陈文茜，阔别17年，两人再度于荧幕同台。陈文茜犀利提问小S是否幸福，小S称自己虽然是幸福的，但内心也有孤独和委屈的时候，当负面情绪来，最好的纾压方式就是喝酒或找姐妹淘聊天。录像现场开喝之后，小S果然卸下心房自爆闺房秘事，表示在家中会刻意裸体在老公许雅钧面前走动，但却常被视若无睹，让她

# 肖千轉交中國紅十字會向西蘇省地震緊急援款



(雅加达讯)肖千大使1月26日出席印尼红十字会举办的线上捐助仪式,转交中国红十字会就西苏拉威西省地震向印尼红十字会提供的紧急援款。印尼红十字会总主席、前副总统卡拉,秘书长苏迪尔曼等出席捐助仪式。

肖千大使表示,1月15日,印尼西苏

拉威西省发生6.2级地震,造成严重人员伤亡和财产损失,在疫情形势下给灾区群众生活带来很大困难。中国和印尼是友好邻邦。在印尼人民遇到困难的时候,中方感同深受,多次积极提供帮助。为协助印尼政府做好西苏拉威西省地震救灾工作,体现中国政府和人民对印尼政府和人民的深情厚谊,中国红十字会决定向印尼红十字会提供10万美元紧急救灾人道主义援

助。我谨代表中国红十字会向印尼红十字会转交上述援款。

肖千大使表示,我相信,在印尼政府的坚强领导以及包括印尼红十字会在内的社会各界共同努力下,灾区人民一定能够尽早渡过难关,恢复正常生活,重建美好家园。中方愿根据印尼方需要在救灾和重建方面提供力所能及的帮助。

卡拉总主席表示,今年以来,印尼爪哇、亚齐、苏拉威西等多地发生自然灾害,印尼政府正在积极开展救灾工作。感谢中方向西苏拉威西省地震灾区慷慨捐款,帮助印尼人民应对地震灾害,这充分体现了两国和两国人民之间的深厚友谊。印尼红十字会谨代表灾区人民向中方表示衷心感谢。苏迪尔曼秘书长介绍了地震造成的损失情况以及印尼红十字会参与救灾及灾后重建相关工作。

仪式现场,肖大使以视频方式向卡拉总主席转交了10万美元紧急救灾人道主义援助,并接受卡拉颁发的捐助证书。

## 廣州南越王宮博物館展出200余件陶瓷文物

(广州讯)“泛海凌波——9世纪以广府为中心的贸易陶瓷专题展”1月26日在广州南越王宫博物馆陈列楼临展厅开幕,共展出200余件(套)文物,其中包括“黑石号”出水文物68件(套)、铜官窑文物47件(套)、广州地区出土或馆藏文物86件(套)。

该展览由四部分组成,以贸易陶瓷为核心,介绍9世纪以广府为中心的海上贸易、惊世发现“黑石号”沉船上的中国瓷器,再现了各地窑口瓷器在广州集散,然后销往海外的历史景象。

据介绍,“黑石号”是一艘典型的阿拉伯商船,船上满载中国货物,应是前往中国贸易后在回程的途中不幸沉没。1998年,在印度尼西亚勿里洞岛海域发现了这艘沉船。当时,“黑石号”沉船出水了陶瓷器、金银器、各类香料以及生活用具等大量文物6万多件,是目前在海外发现体量最大、最为精美的一批唐代文物。

“黑石号”沉船出水的器物中,绝大多数是中国产的陶瓷器,包括长沙窑、邢窑、越窑、巩义窑、水车窑等著名窑场的产品,有力地证明了当时陶瓷已成为中国对外贸易的主要商品。

该展览展出的“黑石号”沉船出水文物中,就包括唐长沙窑青釉褐斑模印贴花椰枣纹执壶。

草叶纹碟、唐长沙窑青釉褐斑模印贴花椰枣纹执壶、黑陶罐等。近几十年来,在广州城市考古发掘中,发现了数量可观的产自不同地方窑口的陶瓷器,包括长沙窑、巩义窑、邢窑、越窑、水车窑及广东其他窑口等,与“黑石号”沉船出水陶瓷相似。这些发现表明,唐代广州是南北方陶瓷器的重要集散地。

该展览由南越王宫博物馆、长沙铜官窑博物馆、广州市文物考古研究院(南汉二陵博物馆)、广州好普艺术博物馆联合主办。(中新网)



←“黑石号”沉船出水的唐长沙窑青釉褐斑模印贴花椰枣纹执壶。



↓“黑石号”沉船出水的黑陶罐。



↓“黑石号”沉船出水的唐长沙窑青釉褐斑褐绿彩阿拉伯文碟。



## 迎接2021年春節十二生肖餐館推出特別菜單

廖子建、赫爾宛 報道/攝影

(雅加达讯)冠状病毒(Covid-19)大流行仍在席卷全球,包括印度尼西亚。在这种情况下,今年的一些节日庆祝活动,其中之一是2021年2月12日的农历新年的庆祝方式将与往年有很大不同。

即便如此,当您想要安全舒适地庆祝农历新年时,仍然可以执行许多传统,其中之一是与您挚爱的家人共进特别晚餐。

坐落在雅加达中区Menteng Jalan Dr. Kusuma Atmadja的十二生肖餐馆(Twelve Chinese Dining)已于2020年7月2日开张营业,是最佳选择的中餐馆,并以“东方之旅”的概念结合了中国文化中十二生肖的趣味与艺术,非常适合客人用餐或放松。其中一间已经开张营业的餐厅是位于雅加达南区Senopati Kebayoran Baru的Okuzono 餐馆。

十二生肖餐馆业者Nadia Sofiandi于1月28日(周四)向媒体表示,“我们提供的菜单灵感来自横滨唐人街,对日本中华料理有现代诠释。中式经典食谱结合日本食材和烹饪技巧,提供全新的烹饪体验。”

她说,通过继续执行严格的卫生规程,《十二个中国餐厅》展示了Okuzono Hospitality Group(OHG)的中国日本概念,其愿景是在当今印尼市场已经不存在的餐馆选择之外引入日本烹饪文化的多样性。OOG通过分层座椅,Zen Garden景观和开放式厨房概念展示了鲜明的特色,邀请客人亲眼目睹制作他们要吃的食物的过程。

准备了各种菜单,包括Ebi Chili和Mapo Nasu(麻婆茄子)以及中日风味之间的各种现代融合,包括:大豆拉丝肉包子,日本点心,上面放有咸味酱汁,多汁的十二招牌香料和脆皮烤鸭。

茉莉花茶盐烤熟的软鸡,散发著荷叶的香气,再撒上用茉莉花茶煮熟的姜和大蒜酱。

Ebi Chili杏仁片,炸虾,甜辣酱和脆杏仁片。Hoikoro牛肉,一种用芥末蔬菜和其他蔬菜烹制的美国肋眼牛肉。

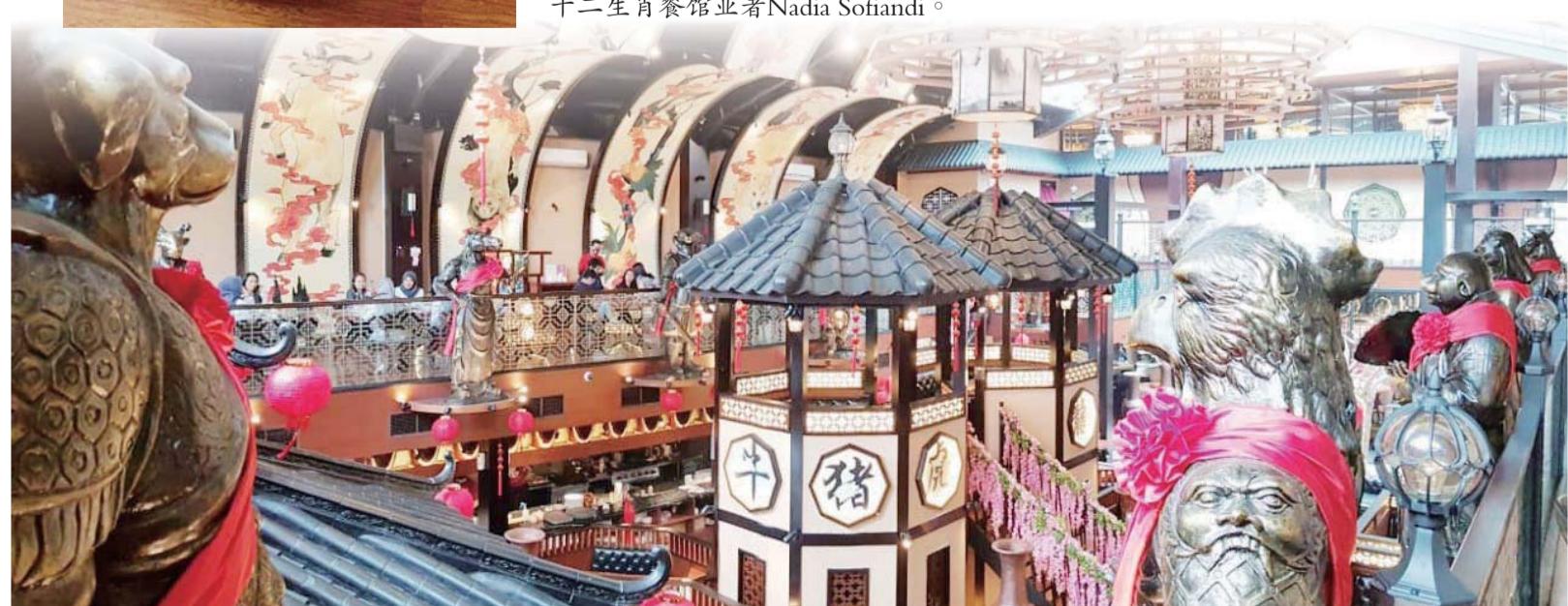
Xo酱炸新鲜鱼,油炸石斑鱼和十二道招牌辣咸XO酱,乌龙烟熏MB7+和牛,澳大利亚和牛MB7+用乌龙茶混合物烤制而成,赋予每块肉独特的香气。

十二生肖中餐馆主厨Kamata Daisuke指出,“迎接2021年农历新年,我们将提供由2月1日至14日的特别菜单,农历新年礼盒和2021年2月期间的各种促销活动,欢迎客人们前来品尝指教。”

十二生肖餐馆营业时间,周一至周四上午11时至晚上8时,周五至周日上午9时至晚上8时,港式点心周一至周四上午11时至下午3时,周五至周日上午9时至下午3时,这个餐馆可容纳200多客人用餐。



十二生肖餐馆业者Nadia Sofiandi。



独特设计的十二生肖餐馆。

## 沈陽故宮「賀歲迎春」展再現古人對吉祥福壽的祈盼

(沈阳讯)沈阳故宫近26日推出“贺岁迎春”线上展,展览以吉祥文字为主题,遴选沈阳故宫馆藏带有福、寿文字的清宫精美文物,展示古人对吉祥与福寿双全的祈盼。

在展品中,清红缎平金锁线蝠寿活计一套共八件,其中包括荷包、表套、扇套、镜套等,活计表面均以红缎为面料,上用平金锁线绣出“福”字,两侧绣有蝙蝠、寿桃,蝙蝠代表“福”,寿桃表示“长寿”,组合在一起寓意著“福寿双全”。“活计是织绣类小件配饰的统称,可以有多种组套与搭配形式。”沈阳故宫博物馆馆长李声能说。

另一套受到关注的展品清银镀金寿字火碗一套共四件,由盖、碗、底架和酒精小碗组成。火碗呈圆形,其上部为须弥座,盖顶饰以镀金宝珠,盖身和碗身均镀满金色“寿”字。碗底为三足立体支架,各有如意头护腿,架底部中央为放置酒精的小碗,点燃后可为火碗保温。这件火碗应该为皇帝寿宴所用器具,是清宫典型的御膳器皿之一。

李声能表示,在中国古代器物上,经常出现带有吉祥寓意的图案纹饰,表达人们对美好生活和现实世界的希望与热爱。在这些图案纹饰中,往往加上一些吉语文字,如福、寿、万、喜、大吉等字,表达人们内心的愿望和祝福。(中国侨网)

# 中关村京西人工智能科技园今年开建

新春将至，中关村京西人工智能科技园先导园内，工作人员正将福字、春联分送入园企业。记者1月28日从中关村发展集团和北京文投集团获悉，占地55公顷，总建筑面积80万平方米的中关村京西人工智能科技园主园区一期工程今年将启动建设，为双创主体提供研发办公载体及配套产业、商务服务。

作为门头沟产业转型升级的“样板间”，京西人工智能科技园先导园已运行一年，共吸引15家企业入驻，为即将开建的中关村京西人工智能科技园主园区积累了丰富的运营经验。

与大多数园区项目事先做好设计，“照图建楼”不同，京西人工智能科技园建设采取“按需定制”模式。“在符合总体规划风格的前提下，我们给有意向的客户提供量身定制服务，需要怎样的办公、试验空间，面积、层高、承重等要求我们会尽量满足。”北京中关村京西建设发展有限公司总经理周瑞说。

为什么采用“按需定制”模式？周瑞告诉记者，这是在先导园运营的经验中摸索出来的。由于主园区规划建设需要较长时间，2019年，园区将位于主园区地块附近的一家闲置水泵厂进行了改造，打造成为主园区先导园。在巧妙设计后，老旧水泵厂完成华丽变身。由于层高和承重条件好，这里不仅可以提供办公空间，还能满足不少科技企业需要小规模试验制造空间的需求。



先导园开园没多久就遭遇了疫情冲击，但目前园区已入驻15家企业，出租面积达到了80%以上。不少企业选择这里是看上了园区能够提供试验空间的优势。明创开元是一家从事安检设

备研发生产的企业。“近两年，我们进行了智能安检系统技术平台的研发，用人工智能辅助人力判断刀具、打火机、易燃易爆物品等危险品。”明创开元总经理刘志明说，去年公司

将办公室连同试验室一同搬入了先导园。

“在先导园招商过程中，我们发现很多科技企业，特别是中心城区科技企业，有寻求小规模试制空间的需求，而紧邻中心城的门头沟园成为了他们的最佳选择。”周瑞说。先导园积累的运营经验帮助未来京西人工智能科技园主园区更明确了定位：主园区一期将围绕中关村科学城新一代信息技术、生物与健康两大主导产业的研发功能，承载中试、小规模试生产和相应的办公环节，提供高品质、特色化、标准化的人工智能产业化基地，打造北京AI+产业化落地高端服务平台。

“目前，我们已经接触了多个意向客户，大多是看中未来园区可以提供足够面积的‘办公+试验’空间，我们也将给他们提供定制服务。”周瑞透露，目前已有智能传感器领域的细分行业隐形冠军企业、导航控制领域的领先企业等提出了定制需求。

除了“按需定制”这一模式，先导园内探索出的软性服务模式也将被复制到主园区。通过梳理企业需求，先导园依托中关村发展集团为入园企业提供空间配套服务、基础产业服务、增值产业服务等三大类近50项具体服务。园区运营团队还成为了中关村发展集团“金种子管家服务中心”的首批服务管家，可为入园企业提供空间运营、产业投资、科技金融、科技服务等一站式管家服务和综合科技服务。

(新华网)

## 广东智慧水利北江芦苞试验



水利建设事关民生与发展，水利现代化已成为各地水利工作重点。近日，“大禹针”智慧水文杆在广东北江大堤上线运行，广东水利新基建再添新动力。

### “大禹针”上线运行

北江大堤，作为广州市防御洪水的重要屏障，也是芦苞闸、船舶停放、采砂卸载（上游）集合区，具有人员密集、生产生活于一体，采砂船运行等多种管理场景。“大禹针”在北江大堤上线运行后，实现了洪水监测、水位智能识别、采砂船智能监管、芦苞闸无人值守、芦苞大堤安全运行、游泳智能识别警示等智能化业务，提升水利工程智能化监管能力和管理活动智能化监管能力。

据浪潮政府信息化事业部总

经理朱家兵介绍，“大禹针”具有低功耗、模块化、集约化、智慧化、方便灵活部署的特点，通过水位、水质、雨量、视频监控等多种物联网感知设备的接入，结合边缘计算对各类场景的智能计算和分析，具备统一设备接入、边缘智能计算、混合网络传输和灵活部署等优势，形成“感、传、智、用”一体化物联网解决方案及产品，支撑智慧水利感知的现代化和智能化。

2018年底，在广东省水利厅的统一协调下，浪潮与广东省水利水电科学研究院联合合作伙伴对广东智慧水利进行规划、顶层设计，并投身北江芦苞试验段全面感知和创新研究试点的建设，“大禹针”正是北江芦苞试验段项目的重要落地产品。

除了助力“大禹针”上线运行之

外，浪潮还围绕五大目标推动北江芦苞试验段项目建设：建设全覆盖、全时空、全天候、全要素、空地一体化物联网感知体系；以5G通信作为试点，构建新一代水利融合物联网；建设数字全息大堤，实现虚拟与现实的结合；以5G+边缘计算为支撑，开展智能分析；以关键业务为支撑，实现大堤的智慧管理。

朱家兵表示：“目前5G通信作为试点、数字全息大堤、5G+边缘计算三项任务已经初见成果。下一步将加强智能化业务与智能化设备的融合及合作工作，全面实现芦苞段工程安全监管、芦苞段洪水调度等业务的智能化。”浪潮十分重视智慧水利建设，2020年成立了智慧水利研究院，正在广东、山东、四川、海南、湖南等地助力数字水利项目实施。(新华网)

## 客厅正走向“无屏时代”

育领域的投影仪瞄准了家用场景。

胡震宇是火乐科技有限公司的创始人，这家成立于2011年的公司最早生产的是面向商用市场的投影仪，但彼时投影仪搭载的还是Windows系统，“相当于一台投影仪里装了一台电脑”，成本高，受众少，并未在更广泛的市场范围内激起水花。

转机出现在2014年前后。2013年8月，国务院发布“宽带中国”战略实施方案；2014年2月，工信部宣布继续实施“宽带中国2014专项行动”。4G网络建设加速推进和“宽带中国”战略加速落实，让投影行业嗅到了市场先机。

“互联网的带宽发展让消费者‘在线观看视频’需求得以实现。”胡震宇回忆，安卓系统的崛起和优酷、爱奇艺等网络视频平台内容的接入，让观众能以更便捷方式和低成本收看更多影片。借着互联网平台的红利，外观小巧、操作简便、片源丰富、便宜实惠的投影仪迎来一片蓝海。

“家用投影仪的诞生，让‘家庭影院’真正走入千家万户。”胡震宇说。

### 技术搭配服务 做有温度的投影产品

如果说互联网平台的崛起让家庭影院得以撕掉“看片困难”“价格昂贵”“操作繁琐”等标签，那么软硬件技术的成熟则使投影仪不再仅是观影机器，而是一台兼具教育、游戏、运动等功能且有温度、懂用户的娱乐终端。

“我想看电影《美丽人生》。”按下遥控器上的语音键，投影仪用户小陶发出指令，短短几秒钟，墙面上的投影便跳转到了她想看的电影页面。

几个月前，小陶花1000多元在网上购买了一款国产品牌“极米”投影仪。“自己独居租房，房东没有配备电视，手机和电脑的屏幕又太小，相比之下投影仪观感更好，性价比也更高。”小陶说，最让她爱不释手的是投影仪“即拿即播”，不像电视摆放位置固定。朋友聚会时置于餐桌，晚上睡前投屏在卧室天花板上，无需多

加操作，几秒后机器便会自动对焦，即可享受观影。

无论是语音点播还是自动对焦，投影仪的智能化得益于软件和硬件两方面的支撑。软件层面，精准的算法能够记录用户的使用习惯，从而提供更贴近个人需求的服务。硬件方面，中央处理器芯片作为智能投影的“大脑”，用来处理接收到的信息和指令，而投影仪中搭载的摄像头模组和传感器，则赋予智能投影视觉和感知的能力。

“以全自动梯形校正为例，摄像头模组在拍摄前方画面后会将信息传输至处理器芯片，芯片通过对信息的解析来识别当前摄影机摆放的位置。”极米科技董事长钟波向本报记者介绍，“搭配TOF传感器采集到的数据，处理器会从空间和距离上对当前环境形成更立体的认知，从而实现精准的画面校正。”

智能的另一面是科技的温度。国产投影品牌在满足智能观影需求的基础上，还创新出不少人性化的功能。比如，投影仪上搭载的光脉冲发射器可感知和识别人体，有人靠近时会迅速识别并关闭光源，避免光线直射人眼；再如，借助FindMe遥控器找回技术，用户在找不到遥控器时只需在公众号后台点击菜单里的“找到遥控器”，就能通过遥控器发出的“滴滴”声快速找回。

为用户提供更好的消费体验也是不同投影品牌的共识，为了达到这个目的，众多投影品牌建立起与消费者直接对话的渠道：极米在App上设立了产品专家咨询入口，为用户匹配专属顾问，保障用户反馈的问题能被快速高效地解决；在当贝投影旗下的硬件产品交流平台“当贝社区”中，用户可以对产品提出问题或建议：

“机器播放一段时间后对焦模糊怎么办？”“建议增加投影仪音量调节的次数”……在留言区，当贝投影的产品经理对用户问题进行一对一答复，或将其提出的建议纳入产品设计的考量因素。

“通过社区交流，用户能深度参与到我们的产品规划中。”当贝投影的首席执行官金凌琳说，“当用户发



现自己的建议被实现后会非常惊喜，并成为我们的‘自来粉’，极大提升了他们的参与感和满足感。”

### 市场竞争亮眼 行业自律以期更好发展

疫情催生的“宅家模式”让线上办公、在线教育等需求剧增。2020年5月，国家卫健委印发《儿童青少年新冠肺炎疫情期间近视预防指引》，指出应尽可能选择大屏幕电子产品，其中位列优先次序第一的是投影仪。

漫反射模式的投影仪比自发光模式的电视更加护眼，受到众多消费者偏爱。

京东数据显示，2020年春节期间，京东平台的投影机品类成交额同比增长166%，其中家用智能投影成交额同比增长200%；在天猫平台，2020年投影仪商家数量增至5000多家，较2019年的2000多家增长近2倍；据洛图科技的《中国智能投影零售市场月度追踪》报告统计，在2020年“双11”大促的刺激下，中国智能投影线上市场销量首次突破40万台，2020年前11个月的销量已超2019年全年销售总量。

值得关注的是，在2020年“双11”数码品类的销售额排行榜上，极米和火乐科技旗下的坚果投影均跻身前10名，除了这两个品牌，榜单中其他数码产品为苹果、华为、联想等手机和电脑品牌。说明投影仪这个相对年轻的品类已然在数码产品市场中占有一席之地。

不过，投影行业也存在鱼龙混杂的现象，尤其在线上平台。在某知名电商平台搜索“投影仪”，销量排名前10的店铺中有8家投影仪价格在千

元以下，为100元到900元不等。业内人士告诉记者，千元以下的投影仪常常存在虚标“流明”（用于表明投影仪发光亮度的数据）、噪音过大等问题，尤其是虚标产品指数的行为已经涉嫌欺诈消费者，不仅影响消费者的购物体验，还会扰乱投影市场的秩序。

上个月，俞先生从某电商平台购入一台320元的投影仪，提到这次购买经历，他直呼“体验感极差”。

“物流公司没有包装好，产品到手都摔碎了，来回换货又花了100多元运费。”他抱怨道，“便宜的投影仪效果的确有限，必须在没有一点光线的环境里才能用，但是时间长了就会头晕。”最后，俞先生的投影仪仅用了3次就闲置了。

胡震宇认为，整治行业乱象需靠政策管控和电商平台制约，同时行业也应形成自律。“通过降低消费者体验来削减成本的方法不可取。”他说，“未来，投影品牌应做好技术升级，努力实现核心技术国产化，以此降低核心上游零部件的成本，从而为消费者提供体验佳、性价比高的产品。”

谈及投影品牌的增量市场，多个投影仪商家表示，注重线下体验式场景营销、拓展海外市场将成为发力重点。时代华纳日前宣布2021年新上映的电影将在线上线下同步发行。“这意味着投影仪将可能成为电影发行平台。”胡震宇说。顺应数字信息时代发展的投影仪，作为承载数字信息的大屏设备，仍具备广阔的成长空间。(新华网)

# 人生改進課程 學了，人生會變得更好嗎？

不少人因为未能尽展所长，目标和梦想又久未达成，因而报读“人生改进课程”。但参加过的学员反应两极，有的认为课程真能激励自己迈向目标；有些却大感后悔，甚至受情绪困扰而需向医生求助。

参加人生改进课程，人生会否变得美好？答案可能人人不同，但有临床心理学家质疑某些课程的内容和方法，也认为这类课程并非人人适宜报读。

## 借情境代入 了解他人想法

“人生改进课程”（或称人生课程）源自美国，坊间有不同机构营办。根据不同的参加者所述，课程通常分为3阶段，第一阶段是发掘所长、认识自己；第二阶段是激发潜能，突破自我；第三阶段是展示领导才能，达成目标和梦想。课堂上一般都有情境代入环节，例如要求学员易地而处，了解对方的想法，从而体谅别人，或透过代入故事情节后选择。

有曾参加某个人生改进课程的学员透露，“其中一个较深刻的环节，是在漆黑的房间闭起眼睛，导师播放一段背景声效，模拟大家在一艘快要沉没的船上，而救生艇只能坐几个人。导师要他们反思，自己有没有资格坐上救生艇，然后即场互相投票，最后没能坐上的，都声泪俱下地交托‘临终’的说话，借此自我反省，例如自己有什么特质以致获得／不获得别人投票，如同照镜一样反映自己的人生。”

## 先贬低自尊 再灌输新信念

参加了另一机构举办的人生改进课程的学员透露，课堂上分享个人经历或真情剖白时，导师不止一次当众责骂学员。“导师就像揭开学员日常的保护罩，令人无法逃避问题。导师会即时给意见或追问，也会质疑你的想法或做法。导师要求学员表达内心真我，有些人会在分享过程中失声痛哭。过程犹如逐步打开你的内心世界，之后再透过另一些环节重建‘自我’。”

但这类课程的导师素质良莠不齐，对待学员的态度也有分别。大部分人生改进课程用到类似洗脑（Brainwashing）手法。洗脑以往常用于军队之中，例如控制战俘睡觉、吃饭、上厕所，或其他人类基本需要，令战俘失去身分认同，然后向其灌输新的行为和信念。这一类人生改进课程的手法十分相近，有些导师会贬低学员自尊，然后再鼓励学员，并教导他们透过做一些事情改变自己”。



## 處理不當 或誘發情緒問題

人生改进课程学费由数千至数万元不等，有些人修读过后，认为带来正面影响，但未能长时间维持；有些则引起急性情绪问题，情绪低落，郁郁不欢。

### ●个案一：很快打回原形

女学员欲了解家人何以沉迷人生改进课程，上完课程后，他们的性格由火爆变得温驯，受家人极力推介下她也报读。她认为课程期间及毕业后的半年，仍会记起课堂上的教导，持正面态度看事情，而且对家人付出更多的爱，但之后便忘记，家人的性格亦打回原形。

### ●个案二：后悔“突破自我”

有女士因男友出轨而情绪低落，希望借课程来寻回自我。课堂其中一部分内容要求学员跳出舒适圈，突破自我，女学员因一时冲动及受学员们“鼓励”，连续数天到夜店，与陌生男子发生关系；事后后悔不已，一度企图轻生，需要寻求精神科医生和心理学家协助。



# 非人人適合，精神脆弱隨時傷心

心理学家认为，这类课程有一些问题。

## 1 心灵脆弱易挫败

学员们与导师短时间内密集相处，彼此建立紧密关系，探索人生过程互相扶持，感觉像共渡难关的好伙伴。有些课程导师会利用这些人际关系向学员施压，例如学员需要找新人参加，未达标的会被逼迫，遭人用伤害的说话打击自尊和人格。一些情感脆弱的人，容易感到挫败，引起情绪问题，不少个案就因曾参加这类课程而诱发精神问题或加剧情绪病。

一个精神及心理健康的人，在课堂上遭受的挑战、压力和打击，或许承受得住；但精神或情绪较脆弱的，如患抑郁焦虑、性格容易紧张、自我价值低，或不懂自我保护的人，接触这类课程就容易出现问题，他们在课程中受压或将过去不快的经历翻开后，无法自动整理修补。

## 2 暗示引导不专业

有不专业的导师说了具暗示的说话，或会影响学员的想法。有病人透露，课堂上导师要求他们回想以前、小时候的经历。“例如经常不开心或对男人反感，是否小时候曾被亲人侵犯过？有些人或会相信导师的话，将暗示植入脑中。”

针对这类范畴，具专业资格的心理学家了解一个人时，通常不会使用引导问法，例如会改问：这种不开心感觉，跟以前的记忆有没有相似的地方？令你想起什么事情？让病人自己去想，而且让他们选择透露多少。

## 3 “突破”欠审慎考虑

有些人参加课程后，加深对自己的了解，跳出舒适圈，未尝不是好事，问题在于使用什么方法。有病人和女友准备结婚，但上完这些课程后突然音信全无，出走流浪数月；回来后打算迎娶女友，但对方已不愿意。课程营造一种情绪高涨气氛，灌输“*I can do it, you can do it*”信息，使人一鼓作气去做突破自我的事。但由于未经审慎考虑，有些人事后或会后悔。

没有研究显示，一个人做一些大胆或突破自

我的行为，会从而增加自信。一个保守的人穿得性感，或害羞的人在街上大叫来突破自我，不会因此建立自信心，做这些突破行为只是一刹那的勇气，并非因为对自己有信心。

## 4 效果短暂难维持

有学员认为，课程使她以较正面的角度看事情，但维持短时间后便打回原形。好比打桩，如果根基不稳固，一个浪打过来便容易倒下。正式的心理治疗，不会在一刻间去改变你，而是将你的新想法、新改变，透过一些方法协助你应用于生活中，成为日常一部分，建构过程需要较长时间。

## 5 导师资历成疑

心理学家或社工等具专业资格人士，也会举办与自我探索、自我成长相关的课程，他们会遵守两件事，一、阻止学员做一些引起严重后果的事情；二、课程中或会碰到学员的伤心事，导师有能力处理并会跟进。然而，现时坊间的人生改进课程，导师未必受过专业训练或持有认可资历。某些导师更只是参加过一些人生改进课程，再受同一公司培训后便成为课程导师。

每个人回想自己的挫折，可能触碰到伤痛处，我们永远不会知道那种痛有多严重，如果不小心处理，会引致严重后果。情况犹如不懂做手术的替病人做手术，伤口没有缝针而受细菌感染和发炎。



## 2021愛你唯一 嘉義市71對新人集體結婚

（嘉义讯）嘉义市府举办第39届市民集团结婚，有71对新人参与，创下近年新高，新人配合防疫政策戴上口罩，在众人的见证下交换婚戒，甜蜜放闪。

嘉义市府今天在森林之歌广场举行第39届市民集团结婚，今年主题是「2021爱你唯一」，由嘉义市长黄敏惠担任证婚人、嘉义市议长庄丰安担任主婚人、嘉义市姊妹市新竹市副市长沈慧虹担任介绍人，为71对佳偶见证。

为配合防疫政策，市府除备妥消毒酒精及全面量测体温外，另采进场实名制预先登记，每对新人至多可携4名亲友观礼，还发送特色口罩。新人们戴著口罩缓缓走上红毯步入会场，在众人的见证之下交换戒指，虽然没法

脱下口罩热吻，但是头靠头或隔著口罩亲吻放闪，仍是羡煞众人。

新人林明宪和谢静雯因曾在夜市摆摊而认识。2人后来在因缘际会下，不但成为情侣，更决定要与对方共度一生，作为彼此的终身伴侣，未来打算「林家粉圆与台南谢家旗鱼黑轮」异业结盟，为餐饮界带来新的尝试。

黄敏惠致词时表示，去年参与集团结婚的新娘，有的已升格成为新手爸妈，因为有市府赠送城隍庙注生娘娘加持的「金铲子」，让他们「去年抱洋娃娃、今年抱真娃娃」，她承诺让新人生育有津贴、托育没烦恼、教育有希望，市府团队将作为最大后盾，祝福大家早生贵子。（中央社）



嘉义市71对新人集体结婚。



## 影響血脂肪的食物

血脂肪过高是引起心肌梗塞及脑中风的重要原因。也有许多食物可能有降低血脂肪的功能，传统观念认为茶可解油有些道理，有研究发现茶中含有的皂素可阻止胰脏脂肪酶的作用，可抑制其他食物中的油脂被吸收，对于降低血脂肪有些好处。

煮菜时常用的大蒜可能也会降低血脂肪，一项研究指出每天若吃五小粒的大蒜，可降低胆固醇约6%，坏的胆固醇约可减少4%，大蒜在煮熟前要拍碎才能够让里面的酵素作用产生有益的物质。

柑橘类水果对降低血脂肪也有效果，可能是其含有的特殊纤维、果寡糖及多酚类的作用，在仓鼠的研究中发现柑橘类水果可降低胆固醇及三酸甘油脂。在另一项仓鼠的研究，发现柠檬皮有降低胆固醇的作用大约可降低15%，这可能是果胶的作用，金橘皮酸酸甜甜的也有降低血脂肪的功能。

苹果对降低血脂肪也有它的功能，研究发现可降低鼠之总胆固醇及坏的胆固醇，这可能是因为苹果含有特殊纤维及多酚类促进胆汁排除肝脏多余的脂肪，肝脏可有效处理血中的胆固醇更进一步降低血中的脂肪。

许多红色水果对降低血脂的效果不

错，研究发现蕃茄中含有的茄红素可降低胆固醇及三酸甘油脂。东方人的血脂肪低于西方人，这可能与黄豆制品摄取较多有关，一项报告指出，每天吃20公克的黄豆，总胆固醇及坏的胆固醇可降低6%左右，黄豆含有的异黄酮可帮助细胞利用胆固醇，并使肝脏排除多余的胆固醇，若每天吃50公克黄豆，则总胆固醇及坏的胆固醇降低10%左右。

红麴是东方人将食物染成红色的天然食品，四百多年前本草纲目中就有记载红麴可帮助消化促进血液循环，烤肉、烤鸭、干鱼，可能都有添加红麴。一项研究指出，兔子喂食高胆固醇饮食后，红麴可降低胆固醇及三酸甘油脂，兔子血管硬化及脂肪肝的情形均有改善。

另外，红麴降血脂肪的作用在鹌鹑的研究的结果也类似。一项一百多位高血脂病人研究，发现红麴可降低胆固醇将近20%。美国做的三个月的研究，也发现红麴有降血脂的作用，降低胆固醇将近16%，可能是由于红麴抑制胆固醇的合成，而且富含不饱和脂肪酸。

汤圆烧饼常用的芝麻对血脂肪也有些好处，研究指出其中含有的芝麻素，可降低大鼠的肝脏产生脂肪酸，也可降低血中的三酸甘油脂。（早安健康）

## 選好油還不夠 葵花油橄欖油才適合炒菜



那天参加朋友的午茶聚会，听见一群好姊妹在讨论烹调如何减少油脂用量，忽然有人冒出一句：“幸好油不会坏，不然我家的油早该丢了。”我的鸡婆个性马上跑出来，急忙澄清：

“NO！油是会坏的！”于是一群人围著问，食用油到底该怎么选、怎么存才安全。

我们在吃的食用油，多数人会将它们简单分为动物油和植物油，也有人喜欢用饱和脂肪酸、单元不饱和脂肪酸、多元不饱和脂肪酸来区分。常有人问我，究竟哪种油比较健康，我的回答是：“你问错题目了。该问：哪种油适合怎么用？”

“怎么用”才是最该知道的讯息，可惜多数厂商在花钱做广告时，把重点放在强调“冷压”、“不饱和脂肪酸”、“保护心血管”等诱人字眼上，藉以冲高销售、提升收益。随著广告人云亦云，久而久之，大家都忘了什么是重点。

对于油品，我认为有三件事一定要了解——“发烟点和用法”是其一，“选购时的判断”是其二，“买回家后的保存”是其三。

每一种油经加热后，产生烟的最低温度，我们称之为“发烟点”；当油被加热至发烟点，便会产生有害物质。通常水炒会超过摄氏100度，中火炒会达到摄氏160度左右，大火炒及煎炸常会超过摄氏200度。为了健康著想，请了解每种油

的发烟点及适用于哪些烹调法，油品发烟点高于烹调温度才是安全的。

举例而言，如果要以中火炒菜，发烟点达摄氏160度的花生油可以应付，但多数家庭会买的葵花油只有107度，只能拿来水炒或凉拌。又好比要煎、煮，216度的葡萄籽油、254度的玄米油都是好选择；若要油炸，含有饱和脂肪酸的猪油，相对比较稳定，但它只有182度，火候要控制好。请牢记：不管买来的油再昂贵，如果用错烹调方法、超过发烟点，高级油照样可能致癌！

每一种油各有其营养成份，利弊自然不同，购买之前，我会考虑使用频率和用量。炒菜的油几乎天天派上用场，我会买1公升左右的中型包装，其他油用得较少（如亚麻仁油不宜加热，我只加在沙拉或果汁里；椰子油我只在做甜点时使用），一律购买小瓶装，以降低氧化变质的可能性。

在包装方面，我不相信塑胶瓶罐，担心塑化剂溶出的危险，所以会优先选择深色玻璃瓶、搭配金属盖的包装形式。此外，很多种油以抽出法来提炼（例如大豆油、玉米油、菜籽油），提炼过程中，有些厂商会加入己烷做为溶剂，尽管溶剂会挥发，但我不买这样提炼出来的油。

油放久了容易有油耗味，我习惯固定在月初对厨房进行大整理，以75%的酒精擦拭油瓶口，就可免除油耗味。如同我在午茶聚会上所言，油是会坏的，油品买回家之后，请存放在阴凉处，远离热源和光源。太多家庭把油放在流理台上，很靠近瓦斯炉，这是严重错误，把易燃物放在火源旁不仅危险，油品一旦遇热变质，当初买再好的油都枉然。（早安健康网）

## 排卵期疼痛是健康警訊

痛，一直是女性的梦魇，最有名的当属经痛及阵痛，排卵痛偶尔也会悄悄地来参一脚，是一种很欺负女性的行为。

对结婚的女性而言，能排卵是件很企盼期待的事情，可是它有时会夹带腹部疼痛则令人百思不解，明明能排卵是件喜事，可是为何要疼痛来折磨，真是怪事。其实这种周期性的腹痛，早在1872年就被妇科医生注意到了，只是因为在腹内，所以常常与慢性盲肠炎搞混。时至今日，这种病痛的病人也常被误以为是卵巢破裂而作紧急开刀处理。

女性卵巢的卵泡构造很像鸡蛋，卵子就有如蛋黄，卵泡液有如蛋清，卵泡被膜就如蛋壳。而卵子与卵泡的成长过程很简单，当月经来临的第一天，新的卵子与卵泡就开始蕴酿发育成长，随着时间一天一天的过去，卵泡与卵子会越来越大，到第14天时，是卵泡最大、卵泡液压力最大的时候，也是卵子成熟要出来的时候，但因卵泡被膜很坚硬，所以此时必须藉由脑下垂体分泌的黄体刺激素的帮助，来软化部分卵泡被膜，再藉已绷的很紧的卵泡液压力来冲破，然后借力使力，将卵子送出来。

这种爆炸性的破卵，喷出的卵泡液足以刺激腹膜引起疼痛，这就是所谓的排卵痛。若爆破的力道不足，则女性就无法感受到这种震撼。据研究统计确实只有50%的女性才会有排卵痛，而且也不是每个月都会有，大部份都是插花式的偶发事件。

排卵痛有很多性状，如下腹中央、耻骨上、两侧等，但以腹部侧边最多，一般认为排卵在那一边，疼痛就在那一边，但也不尽然，据研究在同侧发生约86%而已。可是为何会在另一边发生疼痛，原因至今仍不是很清楚，有人解释是不排卵的那一边卵巢卵泡虽小，却也能同时受到脑下垂体黄体刺激素的刺激而激化，以及此时子宫、输卵管和大肠也会同时发生受到刺激痉挛而一同引起

的。也因为有这个特质，才能提供我们女性能轻松抓到排卵好时机的另一种参考方法。

约60年前，在没有超音波的时代，医生用基础体温及月经周期的土方法来作研究，结果发现这种周期性腹痛大多发生于月经来第17天左右，也就是下次经前第13天，而不管月经有多么不规则，疼痛也是发生于下次经前第13天左右（经前第14天是我们目前公认的排卵时间），所以认定它与排卵有关。

基础体温的研究也发现，大部分疼痛都发生在体温升高那一天（一般认为体温升高是排卵现象），仅有少部份发生在前一天或后一天，所以才称它为排卵痛。同时也注意到右侧疼痛多于左侧，打破我们至今仍以为左右两边发生的次数应该相仿的认知，其原因不明。不过后来的研究却发现，仍然有80%的排卵现象是左右轮番交替的，剩下的20%才是随性发生。而且进一步发现服用排卵药，随便那一侧排卵率可提高到30.8%左右，而用了排卵针则更高，有70%之多，原因仍然不知，不过这一点却告知我们，女性腹内的两粒卵巢，虽是同根生，可是多少含有各自独特的特质，所以常有不一样的表现。另一种发现是当月绝对不会发生两次疼痛，而一次疼痛可维持6-12小时，但不会超出24小时。

不过最近研究又发现，其实约七成的排卵痛，都发生在脑下垂体的黄体刺激素突然升高那一刹那，而不是在卵泡破裂那一刻，而且有排卵痛的女性，约90%以上24小时后一定排卵，这就给年轻女性一个指标，有排卵痛表示自己卵巢排卵功能不错，对自己有信心而不会胡思乱想，而且想怀孕的话，就把握好24小时后会排卵的黄金时间。

要诊断是否排卵痛，其实很简单，只要忠实自己每个月的月经日期，若28天期的，排卵日就落在第14天，若会延7天，就14加7，排卵日就是第21天了。一般是轻微腹痛，1~2天就过去了，若很厉害，那就要看医生啰。（良医健康网）

## 雞蛋不能和這超營養食物一起吃

进食是维持生命不可或缺的行为，也是日常生活里的一大乐趣，虽然大家都知道吃下肚的食物左右了身体的健康，不过除了吃青菜对身体好、油炸和吃太多肉对身体不好这种二分法之外，其实尽管同为蔬果，有的食物组合一起吃也会让营养大打折扣，而有些看似健康的搭配，甚至对身体有害！

### 有害的食物组合

#### 1. 番茄+小黄瓜

看似清爽无负担，时常出现在沙拉中的组合，番茄富含维生素C，能抗氧化、提高免疫力，对于脑中风以及心脏疾病都有益处，然而小黄瓜里却含有维生素C分解酶，会破坏维生素C，阻碍营养吸收，而且两种水果都有凉性的体质，虚寒严重的人不宜多吃。

不过只要经过加热，或是和醋一起吃，就能抑制维生素C分解酶，因此吃番茄小黄瓜沙拉时，不妨加入含有醋的酱汁。

#### 2. 烤鱼+腌渍物

日系超市、日本的传统商店街常会出现的腌渍品，和烤鱼一样都是日式料理，摆盘放在一起充满日式风味，却暗藏著致癌风险！鱼含有丰富的优质蛋白质，分解后会变成胺。而腌渍品中含有的亚硝酸与胺在体内结合，就会产生亚硝胺这种致癌物质。

美容健康专栏作家Keiko Patzwaldt表示，这时摄取维生素C，有助于抑制致癌物质的生成，因此吃烤鱼时，

不妨淋上新鲜柠檬汁，美味又健康。（编辑推荐：维生素C预防脑中风？医师帮你整理有效食物！）

#### 3. 啤酒+炸薯条

韩剧中的“啤酒配炸鸡”曾蔚为风潮，炸薯条看起来对没那么有负担，吃起来又方便，周末夜晚吃薯条喝啤酒，与朋友聚会聊天，是一大享受，让人觉得偶而为之也无伤大雅。然而，这样的食物搭配，破坏力远比单吃薯条或只喝点小酒更严重。

不仅限于啤酒，肝脏分解酒精时，会产生促进脂肪增加的酵素，这时再吃薯条、炸鸡等脂肪含量高的食物，会加速脂肪吸收，让中性脂肪增加，变成容易脂肪肝、肝硬化的体质。

#### 4. 纳豆+鸡蛋

纳豆与鸡蛋都是营养十分丰富的食材，拌在一起吃好像让纳豆更美味、还可以一次吃进两种营养？纳豆中富含生物素，是一种代谢脂肪和蛋白质不可或缺的物质，既能够保持神经组织健

康、改善皮肤炎，但如果体内的生物素不足，还会导致白发和掉发。

然而，日本营养士羽贺敦子表示，生鸡蛋的蛋白中含有的链亲和素，会阻止生物素的吸收，将生物素直接排出体外。

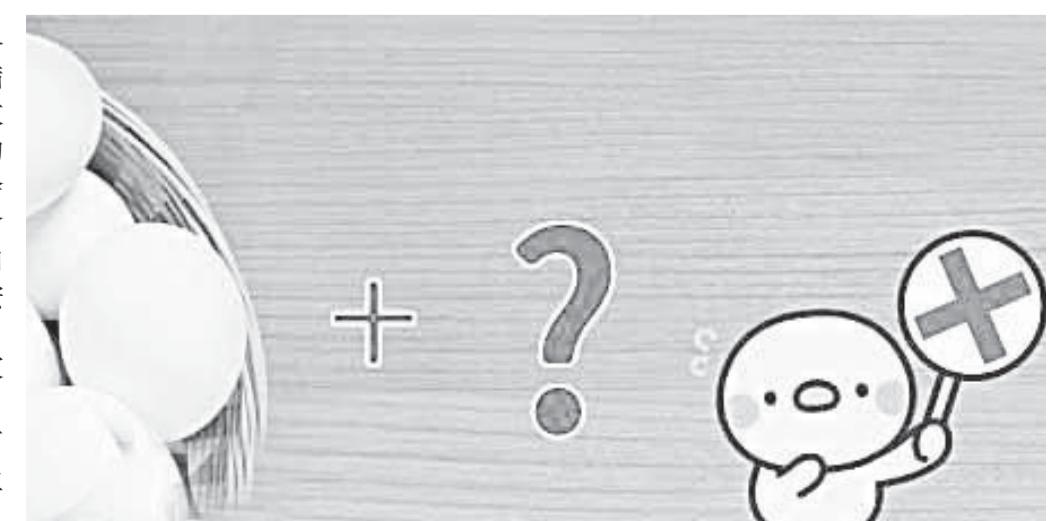
### 好的食物搭配

#### 1. 豆腐+柴鱼片

柴鱼片和豆腐一起吃，不仅美味加乘，还有著令人惊喜的好处。柴鱼片中的维生素D能够促进豆腐中的钙质吸收，是让营养也加乘的好选择。（编辑推荐：宋慧乔也吃豆腐减肥！一个月一次豆腐这样吃她竟瘦20kg）

#### 2. 生火腿+哈密瓜

义式料理中常出现的前菜，哈密瓜能够缓和腌制过的生火腿咸味，而从健康考量上来看，生火腿经过长时间腌渍，盐分含量高，哈密瓜中的钾能够将摄取到的盐分排出体外。而哈密瓜中的胡萝卜素以及生火腿中丰富的维生素B1，都具有消除疲劳的效果。（早安健康）



# 大腦會阻塞雙腳顏色 指甲訊息警覺足梗塞



## 有效降膽固醇每天一塊豆腐

膽固醇是人體製造荷爾蒙、細胞膜不可或缺的營養素，但膽固醇過高也可能造成動脈硬化，引發心肌梗塞和腦梗塞。日本生活節目請來了日本病態營養學會評議員岡部正，介紹膽固醇相關知識及增加好膽固醇的方法，走路加棒式訓練，每天吃豆腐，就能輕鬆降膽固醇、防動脈硬化。

### 好膽固醇和壞膽固醇

許多人聽到壞膽固醇就聞之色變，但岡部醫師表示，其實膽固醇原本就只有一種，好壞膽固醇的分別，是在於血液運輸的方式。

多由肝臟製造的膽固醇，剛被製造出來時，不分好壞，但膽固醇是藉由脂蛋白在血液中運輸，其中流向血管等周邊組織的膽固醇，是由低密度的脂蛋白運輸；而未使用完、回到肝臟的膽固醇，是由高密度的脂蛋白運輸。

當血液中低密度脂蛋白一膽固醇過多，會附著在血管壁上，成為動脈硬化的原因為此稱為壞膽固醇；而高密度脂蛋白一膽固醇，能回

到肝臟，將多餘的膽固醇運回肝臟、預防動脈硬化，因此稱為好膽固醇。

### 當壞膽固醇超過好膽固醇2倍， 小心動脈硬化

岡部醫師指出，最新研究發現，即使膽固醇值在標準值內，但當壞膽固醇為好膽固醇的2倍以上時，也有動脈硬化的危險。也就是說，增加好膽固醇，對維持健康而言，十分重要。

造成壞膽固醇高、好膽固醇低的原因，多為運動不足和動物性脂肪攝取過剩。那該如何增加回到肝臟的好膽固醇呢？

以下介紹岡部醫生所推薦，增加好膽固醇，減少壞膽固醇的方法。

#### ●1天走路30分鐘

1天走路步數，與好膽固醇數值的關係密切，不論男女，走愈多步，好膽固醇增加愈多。

#### ●1天棒式訓練1分鐘

岡部醫師指出，棒式運動能增加深層肌肉，

危險的血管疾病除了我們常聽說的心肌梗塞、腦梗塞（中風）以外，連腳部血管也會梗塞，也就是所謂的“足梗塞”問題，如果有三高、心肌梗塞或腦中風家族病史、高齡者一定要特別注意，若發生此問題不但可能表示體內已有動脈硬化問題，嚴重時甚至不無截肢可能。日本專業足科醫師提出2種方法，在家就能簡單自我檢測，幫助及早發現治療！

**不是只有心、腦，腳也會“足梗塞”，高風險族群要多留意**

具備美國足科醫師（Podiatrist）資格的日本足部專業醫師泉有紀表示，血管阻塞造成的健康危機，除了腦梗塞與心肌梗塞之外，還有一種嚴重但較不常聽到、容易被忽略的問題：“足梗塞”，這種周邊動脈阻塞性疾病，是因為動脈硬化而造成的膝蓋下方、腿部等處的血管阻塞，會讓血液難以流到末梢處。

泉有紀指出，如果患有足梗塞造成步行時麻痺、疼痛等步行障礙而未接受治療，除了小部分患者需要截肢以外，更有30%患者會在5年後死亡，這樣的存活率甚至比乳癌、腸癌要來得低，而且由於是動脈硬化所造成，足梗塞的患者死於心脏病、腦中風的風險也更高，萬勿輕忽。

日本北關東循環器醫院副院長、血管病中心主任熊倉久夫也表示，70歲左右的高齡者，以及吸菸、糖尿病患、高膽固醇等族群都是容易罹患足梗塞的族群，而其中糖尿病患者若有洗腎，還容易因為血管中有鈣質沉積而讓血管堵塞風險再提高，比起一般患者更容易重症化，務必多加注意。

日本醫療法人社團仁惠會石井醫院提供之資訊也指出，肥胖、高血壓、膽固醇過高、三酸甘油脂過高等高血脂族群，或是過去曾有心肌梗塞或是中風經驗（或有家族病

史）者等，一定要比一般人更加留意足部健康，以防足梗塞的發生。

### 2招簡單自我檢測是否可能有足梗塞問題

而其實想要知道自己是否有足梗塞問題，泉有紀建議可以透過一些方法來簡單辨別：

#### 左右腳趾上的毛量不同

如果左右腳的腳趾上，其中一只腳的毛發量較少，很可能是該只腳的血液難以被輸送到末梢所造成的營養不良、毛量變少，若是雙腳的毛量、指甲的顏色有巨大的差異，則可能要注意有足梗塞的問題。

#### 單腳血液循環不良

※如果腳、腰部疼痛不可勉強進行，同時要注意在不會摔倒的環境下進行。

可以躺在床上做簡單的試驗，仰躺並讓雙腿伸直、向斜上方抬高，再勾起、放下腳尖20~30次，完成後如果其中一只腳的腳底板較蒼白、或是腳指甲發白，就可能有足梗塞問題。

若是有上述問題，建議第一時間就醫診治，泉有紀也推薦了簡單的方法來幫助預防改善：

#### 選擇合腳舒適的鞋子

選擇適合自己、舒適好穿的鞋子能幫助確保血液正常流動，有助於預防改善足梗塞。

#### 運動療法

泉有紀強調，運動療法能幫助降低截肢風險，做法也非常簡單，走路3分鐘後坐1分鐘重複30分鐘即可，節目所採訪到的一名80多歲A先生就是因此而得以避免截肢命運。

#### 維持良好生活习惯

吸菸等壞習慣會導致血液循環惡化，因此戒菸是有必要的。

(早安健康)



鍛鍊身體能增加肌力，提升基礎代謝率，同時也能使姿勢端正、手腳活動順利，增加有氧運動的效果。

#### 步驟：

1. 手臂直角彎曲，下手臂和腳尖撐地，撐起身體。
2. 縮小腹，注意腰不往下掉，使身體成一直線。

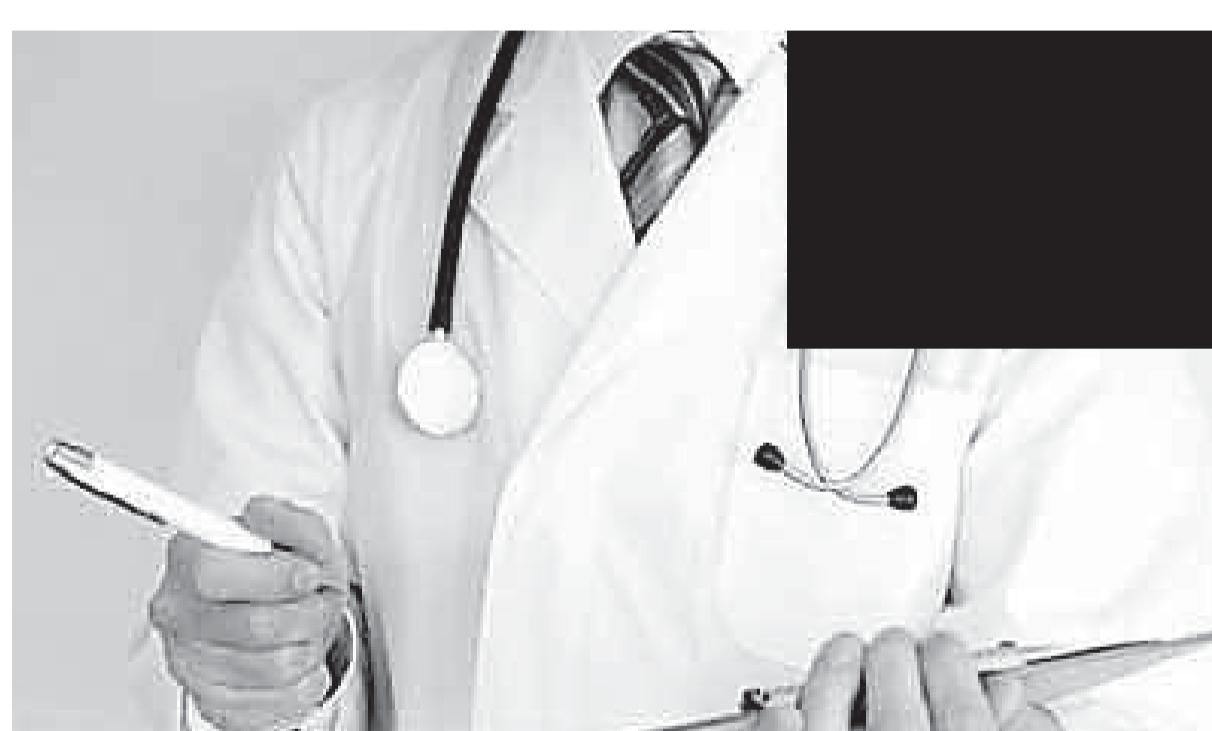
剛開始無法1分鐘，只做10秒，漸漸增加秒數也沒問題。

#### ●1天吃180克豆腐

岡部醫生表示，豆腐具有卵磷脂、大豆異黃酮、大豆蛋白等能有效降低壞膽固醇的成分。建議1天食用約180克的豆腐。

(早安健康)

## 更年期慢性病激增 要知更年期健康檢查



談起“更年期”，大部分人都不陌生，因為身邊的女性友人、母親、姐妹抑或我們自己，這輩子總要跟它相處一段時間。

可惜的是，我們對它的認識遠遠不夠。有些人以為更年期的嚴重性可大可小、因人而異，像是熱潮紅、盜汗、失眠等症狀不見得會發生在每個人身上，也不見得都會嚴重到干擾生活的程度；有些人則深信“女人40一枝花”，到了更年期就只能枯黃凋零、等待老去。

### 更年期影響全面，成為全球健康議題

其實剛好相反，更年期所代表的雌激素分泌量變得低落，對每個女性造成的健康影響是從頭到腳、從里到外，可說是非常全面而深遠的，如果僅以“有沒有出現更年期障礙、明不明显”來做為安心與否的標準，可能太過輕率了一點。

身在全國人口高齡化的現代社會，世界衛生組織（WHO）也指出了2030年，全球更年期女性人口將高达12億人之多。而根據台灣更年期醫学会推估，全台灣40歲以上的女性人口占了全部女性人口的48%，如果將40~54歲的範圍也計算進去，等於有多達278萬人都在適應更

年期帶來的挑戰，55歲以上的停經後婦女也有275萬人之多。

### 為黃金人生下半場積極準備的健康關鍵期

更年期成了全世界關注的健康議題，在我們生命中扮演的角色也改變了。如果以國人平均的停經年齡為49歲來看，2016年內政部統計結果顯示女性平均壽命為83.62歲，更有將近半數女性能活過85歲，等於是半數以上的女性在更年期後還有35年要慢慢度過。

如果我們還是以“黃金年代的終結”來看待更年期，更年期難免過得不是滋味，接下來的35年也只能消極以對；但是當我們將更年期視為左右“黃金人生下半場”的關鍵時期，就可以抱著積極的心态為活力老年做最萬全的準備，尤其是我們最关心的“健康”。

惱人的更年期障礙，反而是健康管理契机

女性進入更年期，代表卵巢逐漸失去功能，被稱為“女性荷爾蒙”的雌激素分泌量也隨之降低，很多人在這時候會出現熱潮紅、盜汗等不舒服的症狀，再加上月經週期變得不規則，可能間隔變短、量變少，漸漸地就不來了，也會讓女性意识到自己進入了更年期。

包括前面提到的突然間熱潮紅、盜汗，還有比較私密的阴道干澀、頻尿及漏尿問題，以及容易形成惡性循環的心悸、恐慌、憂鬱、失眠等，統稱為“更年期障礙”的這些不舒服症狀，其實都代表身體正在適應雌激素減少，也經常成為許多更年期婦女尋求醫師協助的契機。

### 善用更年期門診、免付費諮詢專線

以往女性可能會選擇忍耐更年期的不適，但是近年來衛教資源多、曝光度高，讓大家對更年期提高警覺，也重視起停經後的健康影響。為了因應特殊需求，許多醫院所成立了專屬的“更年期門診”，政府單位也設立了免付費的更年期諮詢專線。

台安醫院婦產科醫師周佳謙於受訪時，簡單說明了更年期門診的現況：“通常更年期婦女會以月經異常、熱潮紅、泌尿生殖道干澀、泌尿道感染、皮膚乾澀為表現來門診，這時會先以她们的症狀評估是否需要使用荷爾蒙治療。”

但是不僅止於此，她指出：“更年期後的女性較容易有肥胖、代謝症候群、骨質疏鬆症的問題，所以除了注意病人的腰圍、血壓是否在正常範圍內，也會提醒病人記得做健康檢查，主要是評估血糖、血脂的情況。如果病人的經濟許可，也會建議自費做骨密度的檢查。”

也就是說，更年期門診在緩和不適症狀之外，其實還發揮了一項重要的功能，就是針對女性在更年期之後的健康風險，提醒民眾透過健康檢查先行評估、進行預防。

免費的更年期專線同樣由護理背景的專業人員提供協助，但是相较于更年期門診，專線的諮詢時間長度、地點皆不受限制，而且不用挂号等待，是另一個不錯的選擇。

### 更年期沒有不舒服？定期健康檢查更安心

如果说更年期障礙是一種提醒，讓我們可以適時尋求醫師協助，那麼對於沒有特別感受到不適症狀的更年期女性來說，沒有這道警鈴、少了醫師的適時提醒，反而更要注意身體健康。周佳謙醫師認為，就算更年期沒有不適症狀，還是可以做一些重點項目的健康檢查。

◎重點項目包括：血中膽固醇及三酸甘油酯、血糖值、心電圖、妇科內診、子宮頸抹片、骨盆腔超音波檢查、定期進行乳房篩檢，以及骨質密度檢測等。

例如更年期之後肝臟代謝功能受影響，膽固醇容易升高，從40歲以上每3年一次免費健檢的空腹血糖、血脂等檢查項目，就可以得知有沒有代謝症候群的疑慮；許多人擔心害怕的乳癌、子宮頸癌等病症，也都在政府補助的免費健檢項目之中。

但是以更年期對身體造成的影响來看，周佳謙醫師表示通常會推薦病人做自費健檢。例如更年期關係密切的子宮、卵巢，健保給付的是子宮頸抹片檢查，能看到的範圍僅限子宮頸，也許醫師會順便看看卵巢和子宮的情形；但如果自費健檢，就有骨盆腔超音波可以選擇。

最主要的考量，則是“骨質密度檢測”這個許多人关心的項目，並沒有包含在一般免費健檢的項目範圍裡面，只有在已經出現骨折、癌症等病變的情況下，才能享有健保給付。

周佳謙醫師提醒，如果是作為預防骨折的措施、經濟也許可，還是建議民眾自費做骨質密度檢測；骨質疏鬆症學會則是建議，65歲以上一定要做骨質密度檢測，如果自己或父母有曾經骨折等危險因子，更是停經後就要做檢測，並且每3年追蹤一次。

(早安健康)

# 國際奧委會確保安全 東奧或不准觀眾出席



国际奥委会（IOC）主席巴赫周三（27日）在线上召开的执委会会议后举行记者会表示，奥委会将致力于在今年举办“成功、安全”的东京奥运会，但首次坦言可能不允许观众观看赛事。

法新社报导，2020年奥运会因冠病疫情被推迟至今年7月23日。国际奥委会主席星期四（28日）在电视会议上巴赫表示，奥委会完全专注于在冠状病毒大流行期间举行比赛的挑战，并指不会是否举办奥运会的猜测“浪费时间和精力。”

“我们的任务是组织奥运会，而不是取消奥运会……这就是为什么我们不会为这种猜测花费精力。”“我们正在研究奥运会的举办方式。”

巴赫表示，奥运会的复杂性在大流行中成倍增加，并宣布旨在安全地举办奥运的一系列措施，包括社交距离和潜在隔离

措施。他说：“我们全心全意并致力于成功，安全地举办2020年东京奥运会和残奥会。”

他补充说：“我们只需要寻求耐心和谅解，这是主要信息……我认为现在决定其他事情为时尚早。”

当被问及观众是否可以到场观看赛事时，他说：“我不能告诉你。”“我们的首要任务是确保奥运会的安全，我们将尽一切努力组织奥运会。”

## 建议日本选手也接种疫苗

另一方面，巴赫表示，建议参加今夏东京奥运会和残奥会的日本运动员也接种冠病疫苗。IOC于26日透露，如果疫苗得到大范围普及，将敦促各国运动员及相关人员在访日前接种。不会定为义务。

据共同社报导，巴赫再次否认东京奥

运取消及再次延期的可能性，强调“必须将焦点放在如何举办，而非能否举办上”。他对怀疑论表示理解，但同时指出

“政府与IOC的责任是著眼未来”。巴赫指出：“向运动员、各国民奥委会、各国际单项体育联合会（IF）、日本国民、奥组委，必须谋求所有人的耐心与理解。”

对于提及取消、放弃后力争2032年举办的部分媒体报导等，巴赫反驳称“全都是猜测”。他表示：“即使是最著名的科学家也无法预测奥运期间的状况。猜测会伤害到运动员。”

IOC体育总监麦康奈尔透露，去年3月决定奥运延期时，约1.1万名运动员中有57%的出场名额确定，最新数据达到61%。剩余四成左右中，约占15%的柔道、网球、高尔夫等项目将通过世界排名决定，另外约25%则将通过奥运预选赛争夺。（早报）

是了不起的成就。当前，国际奥委会支持所有有效的防疫措施，因为这些措施的成功，让我们对成功举办冬奥会更有信心”。

谈及2008年北京奥运会，巴赫称，在北京奥运会开幕当天，他作为火炬手参与了火炬传递活动，同时他还是时任国际奥委会副主席。“所有参与过2008年北京奥运会的人，都会对那届奥运会热情好客的中国人印象深刻，而中国朋友们也一如既往地保持著高效和活力。”

（新华社）

## 巴赫：克服疫情影响

## 北京冬奥筹办幾乎是一個奇蹟

国际奥委会主席巴赫28日接受新华社视频连线专访。巴赫表示，尽管面对疫情的挑战，北京冬奥筹办工作进展十分平稳顺利，“几乎是一个奇迹”。

巴赫表示，北京冬奥组委对举办北京冬奥会拥有远大抱负和伟大愿景，其可持续发展工作为奥林匹克运动树立了非常好的榜样。一方面，北京

冬奥会的很多场馆是2008年北京奥运会遗产；另一方面，北京冬奥会的场馆建设充分考虑赛后利用，很多场馆将向冬季运动参与度越来越高的中国人民开放。北京申冬奥时提出的“带动三亿人参与冰雪运动”

的愿景如今正一步步变为现实，北京冬奥会的举办，不仅将为中国留下巨大遗产，对全球冬季运动的发展也将是一个

具有里程碑意义的事件。

鉴于当前的全球新冠疫情形势，北京冬奥测试赛将进行调整。巴赫对此表示，国际奥委会十分赞赏和欢迎调整后的测试方案，因为对于一届奥运会来说，安全是最重要的。

巴赫同时肯定了中国在抗击新冠肺炎疫情中所做出的巨大努力，“中国率先控制住国内疫情并实现经济复苏，这

在美国新冠确诊病例已突破2500万的背景下，有人竟然打起接盘2020年东京奥运会的主意。路透社27日称，美国佛罗里达州首席财务官吉米·帕特罗尼请求国际奥委会考虑，将推迟至今年7月举行的东京奥运会主办地迁往佛罗里达州。

帕特罗尼给出的理由包括佛罗里达州疫苗接种的力度，以及该州在疫情期间成功举办上赛季NBA季后赛、NFL和UFC等体育赛事，迪士尼乐园也成功开业。美国《国会山报》称，帕特罗尼还推动该州政府在抗击疫情的同时保持经济开放，佛州没有像美国其他州那样颁布许多限制和封锁措施。

目前来看，日本政府正全力确保东京奥运会照常举办，但帕特罗尼的表态似乎为国际奥委会提供了另外

一种选择。帕特罗尼26日致信国际奥委会主席巴赫：“现在（国际奥委会）仍有时间派遣选址小组前往佛罗里达州，与相关官员会晤，商讨在阳光之州举办奥运会事宜。”

但国际奥委会表示，他们尚未收到帕特罗尼的信件，并再次表态将致力于东京奥运会在今年成功举办。路透社称，“考虑到举办奥运会所需的各种规划和准备工作，让奥运会在开幕式前六个月内异地举行几乎是不可能的”。

《纽约邮报》称，如果帕特罗尼顺利将奥运会首次带到佛罗里达州，那将是奥运会第10次登陆美国。但最新数据表明，奥运会移师佛罗里达州的前景并不光明：佛罗里达州的新冠死亡病例数目前已经超过2.5万，这一数字高居全美第四。而目前日本

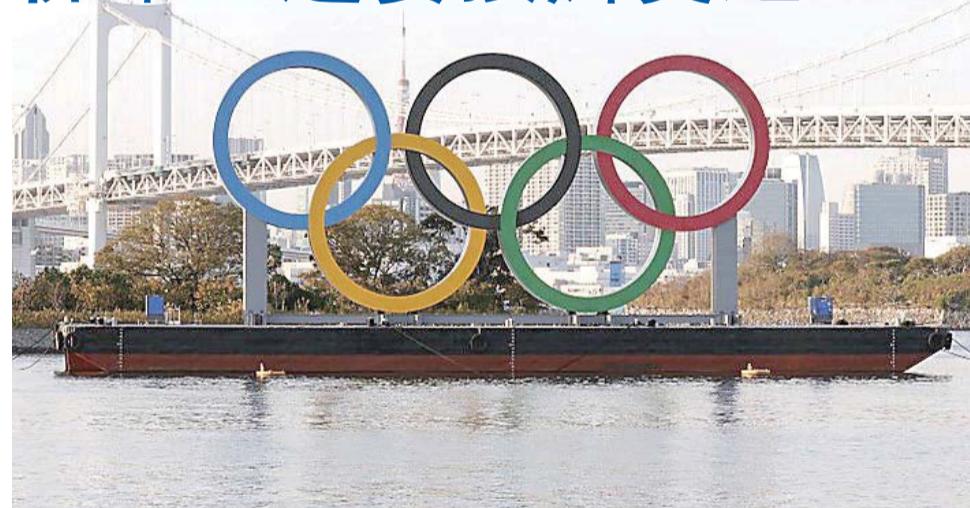
新冠确诊病例372333人，死亡人数超过5000人。

此前不少外媒猜测，受新冠疫情影影响，东京可能放弃主办权。据西班牙埃菲社报导，日本首相菅义伟27日称，东京奥运会的最终决策不应仅靠日本政府，相关决定需要国际奥委会和东京奥组委共同做出。

与此同时，东京奥运会延期后的首次测试赛——原定3月4日至7日在东京举行的花样游泳测试被推迟。据日本《体育日刊》27日报导，这原本是向全世界宣传东京奥运可以安心、安全举办的机会，但在为应对新冠肺炎疫情而实施的“紧急事态宣言”背景下，放宽入境运动员行动限制的措施暂停，导致资格赛难以按原定时间举行，国际游泳联合会（FINA）不得不做出这一决定。（环球时报）

## 想替代東京

## 佛羅里達妻接辦奧運



## 哈勒普連續7年 位居世界前十

1月28日，WTA官方消息，两届大满贯得主哈勒普在本周迎来又一个生涯里程碑：罗马尼亚人连续七年位居世界前十，在WTA历史上排在第八位。

七年前的今天，两届大满贯得主哈勒普首次跻身世界前十，自那以来就再也没有离开过这一梯队。

本周是哈勒普连续第346周位居世界前十，这项数据在WTA历史上排在第八位，仅次于纳芙拉蒂诺娃、埃弗特、格拉芙、萨巴蒂尼、施莱弗、桑切斯-维卡里奥和曼德利科娃。

在目前的世界前十当中，连续前十周数排在第二位和第三位的分别是卡·普利斯科娃（209周，2019年9月12日起）和斯维托丽娜（173周，2017年5月22日起）。

“这可是个大消息啊，一项了不起的荣誉，”哈勒普本周接受采访时说道，29岁的罗马尼亚人正在阿德莱德为2021赛季备战，“这会让我开心一整天，也许能维持一个礼拜。”

2013赛季，21岁的哈勒普迎来职业生涯重大突破，将包括个人首冠在内的六座WTA冠军收入囊中，这一年的捧杯次数仅次于小威廉姆斯恐怖的11冠。凭藉在来年澳网首次杀入大满贯

八强的表现，罗马尼亚人于2014年1月27日叩开了世界前十的大门。在过去的七个赛季当中，哈勒普每一年都曾来到过第一或是第二，年终排名均在前五之内。连续七年年终排名前五，这也是格拉芙之后（1986–1996，11年）最长的纪录。

自从首次跻身世界前十以来，哈勒普总共赢得了16座冠军——在这段时间里，她和科维托娃的冠军数并列第一——其中包括两个大满贯（2018年法网、2019年温网）。此外她还有八个WTA1000级别头衔入账，包括多哈、迪拜、印第安维尔斯、马德里、罗马和蒙特利尔站。

“每个选手的稳定性是不一样的，”哈勒普说道，“你永远摸不准球员的心态。”

“我的目标不仅仅是一座冠军或是一个大满贯。当然，每个顶尖选手都想赢得大满贯，过去也是如此，我还特别想成为世界第一。但这种东西更像是水到渠成，而不是我唯一关注的重点。我觉得这也是我多年来一直比较稳定的原因。”

在这期间，哈勒普总共打进了30站单打决赛，数量领跑全体WTA球员，紧随其后的是卡·普利斯科娃（29）和小威廉姆斯（23）。

哈勒普自闯入世界前十以来的总战绩为293胜97负（75.1%），同期只有小威廉姆斯（204胜34负，85.7%）和安德莱斯库（40胜12负，76.9%）拥有更高的胜率。

除此之外，在这段时间里，球后宝座总共转手了14次，其中哈勒普有64周位居世界第一。同时，还有其他26位球员第一次跨过了前十门槛：

肯宁、安德莱斯库、巴蒂、萨巴伦卡、卡萨金娜、博腾斯、大坂直美、斯蒂文斯、格尔格斯、范德维、穆拉德诺维奇、加西亚、奥斯塔彭科、斯维托丽娜、孔塔、凯斯、文奇、本西奇、巴辛斯基、穆古鲁扎、卡·普利斯科娃、萨法洛娃、纳瓦罗、马卡洛娃、布沙尔、齐布尔科娃。

“作为一名球员，我一直保持著这样的心态，那就是必须始终做好自己才能取得理想的成绩，”哈勒普说道，“我不会把关注点放在某项赛事或是大满贯上，而是专注做好每周的工作，日复一日、年复一年投身于这项运动。从14岁开始，我所做的一切都是为了网球，我只想知道自己能变得多么优秀。”

“我一直在追求完美，这一点毫无疑问。但与此同时，我也

知道真正的完美是不存在的。所以我每次都可以接受自己的不完美，并且努力朝著完美的方向靠近。”

“也许正是对完美的不懈追求，让我把自己的极限推得更高。”



## 東奧花樣游泳資格賽 將延期至5月舉辦

东京奥组委28日宣布，作为东京奥运会的第一个测试项目，原定于3月进行的国际泳联花样游泳最后一轮奥运资格赛推迟到5月进行。

花样游泳的最后一次奥运资格赛原定于3月4日在东京江东区的东京水上运动中心开赛，为期4天，作为确认如何管理比赛和防止新冠病毒传播的测试赛。

主办此次赛事的国际泳联透露，由于新冠肺炎在全球范围持续蔓延，加上日本政府此前发布的入境限制措施、对东京等地发布的紧急事态宣言，以及宣言解除的前景不明朗等原因，此次赛事将在5月1日至4日完成。

在最后一轮资格赛中，除了包括东道主日本队在内的7支入选东京奥运会的队伍，还会产生7个双人名额和3个团体名额入选东京奥运会。目前已有来自20多个国家和地区的约100名游泳运动员报名参赛。

根据国际泳联的指导意见，日本方面考虑在测试赛中采取相关防疫措施，其中包括无观众举办赛事的方案。

（央视新闻）

## 歐足聯重申 2020歐錦賽在12城舉辦

欧足联27日会见了2020欧锦赛12个组织方代表，并重申本届欧锦赛将仍在12座城市举办。

2020欧锦赛原定于2020年6月至7月在11个国家的12座城市举行，但受新冠疫情影影响，该赛事被推迟一年举行，赛事名称保持不变。

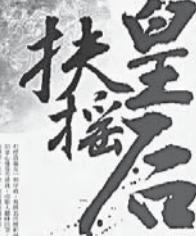
欧足联主席塞弗林说：“欧足联承诺按原计划在12座城市举办欧锦赛。欧锦赛是欧洲球队的旗舰赛事，同时是发展草根足球重要的资金来源。我乐观地认为，随著比赛的临近，届时的疫情形势将与现在有很大不同，我们必须给主办城市更多的准备时间。”

欧足联当天并未公布针对球迷入场的具体决定，据悉最终方案将在四月初揭晓。“球迷是足球比赛重要的组成部分，我们必须留有足够的空间，让他们重返球场。”塞弗林说。

（新华社）



744



天下归元著

知縣委屈的抱著大腿，一轉身“啪”的甩了幾個抓孟扶搖長孫無極進來的獄卒一個耳光。

“混賬！抓到那兩人怎麼不報給我！”

獄卒摑著臉，諾諾連聲的退後，互相怨恨的瞅一眼——牢裡胡亂抓來的人多了，以前也沒報過啊，活該這次倒霉罷了。

“大人……我們一定好好徹查，好好徹查。”知縣涎著臉請示。

“查個屁！”紫披風又是一腳，“沒看見牢都塌了！人怕是都出官汙了！”

他們呼嘯成風的大步出去，連連呼喝：“城裡城外，好生搜捕！”

知縣咕噥一聲：“跑了才好，天天好吃好喝女人小倌的侍候著，都快貼我的老本！”聽得身後衙役請示那屍體如何處理，不耐煩的道：“叫家人來收屍，順便交三兩銀子收屍費！”

“這人沒有家人。”主簿嘩啦啦翻了陣冊子，搖頭。

“沒家人？什麼事關進來的？”

“我翻翻啊……”主簿點起蠟燭仔細翻，半晌道：“不知道，往前翻六年都沒有，還是上上任手中的事。”

“一團亂帳！”知縣一甩袖，知道有些衙役月入微薄，有時也靠些下作手段掙錢，一點小事抓了人來，有錢的就放，沒錢的就關，這個大概就是關久了，關到最後誰也不知道來歷，這些事他們做知縣的一般都睜一隻眼閉一隻眼，難得糊塗嘛。

“拉出去亂葬崗扔了！”

大老爺們咚咚的出去，牢裡恢復了安靜，誰也沒對地上屍首多看一眼，誰也沒想到去把牢裡再看上一遍。

油燈的光慘慘亮著，照著人去牢空的那兩間牢房，也照著隔壁的幾間牢房。

就在被毀的牢房隔壁，有人靠著牢壁，在那線昏黃光影裡，露出譏諷的冷笑。

孟扶搖。她和長孫無極根本就沒有離開。

天下沒有誰能比她和長孫無極更會利用人的思維盲點，誰都以為打成這樣人一定走了，他們偏偏不走。

如果說剛才的大牢最危險，現在就是最安全，那個假冒偽劣受了傷不會再來，紫披風更不會來，就讓他們在官汙縣城裡掘地三尺的找吧。至於那個人的屍體……隱衛會跟到亂葬崗收殮的。

和紫披風和縣老爺一牆之隔的孟扶搖，聽見了最後那段話，眉頭微微一皺，這人很久之前就在這裡？他原先在哪裡？他為什麼會在這裡一呆許多年？他和那個婉兒又是什麼關係？而在當年，那個和她一模一樣的女子身上，到底發生了怎樣慘烈的事，以至於這個男人背負罪孽，苟延殘喘的活在這個牢獄之中，用一生的時間，等她的原諒？

事情到了這個地步，有些事，想避已經避不得。一旦向前走，她伸出的指尖，遲早會觸及那些隱伏在黑暗裡塵封多年的往事，也許就那麼輕輕一觸。“啪”一聲，血色殷然的塵灰便會滾滾飄出，撲了她一身。

孟扶搖閉上眼，發出一聲無奈的嘆息。

※※※

坊這回倒是下了功夫！”

純貴妃微微一笑：“太后謬贊，這幅觀音像是獻給您的禮物，他們又怎敢不尽心呢？”

弘曆狠狠瞪他一眼。

李玉忙双手捂嘴，无辜地看著他。

等了一會，弘曆悄悄往窗內看了一眼，見魏瓔珞仍在低頭刺繡，松了口气。

“皇上。”李玉壓低聲音問，“不进去嗎？”

弘曆搖搖頭，轉身就走。

人雖走了，心却留了下来。

這一夜他翻來覆去睡不著，一閉上眼，就是她朝手心里呵氣的模样，就是她瘦得尖尖的下巴，就是她手里那副觀音像。

——却不想，第二天，他竟又見到了這幅觀音像。

在太后的宮殿里。

屋子里燒著無烟炭，縱是冬天，也溫暖如春，太后將刺繡像捧在手裏，眼中流露出毫不掩飾的喜爱：“這觀音大士端庄可親，悲天憫人，肌肤又圓融乾淨，褶皺衣帶也十分立體，綉

人看了一眼佛像：“漢人與滿人不一样，若滿人斷髮，是大不敬，可漢人用根根青絲人綉，更顯對菩薩一番虔誠之心！這是早有的做法，叫發綉。”

弘曆手指划過觀音眉心一點紅：“這一點，分明是血迹。”

純貴妃垂了垂眼：“皇上，這可能只是個巧合，綉娘的血落在刺繡上，為了怕被看出来，才会化为額心一点红。”

待，等待胡楊隊長他們的到來。

“明天天一亮，不，天還未亮……說不定胡楊隊長……他們……就趕來接我們了，不知道……不知道……胡楊隊長……他們……會帶些什……麼來呢？要是能……帶一只……烤……烤……犧牛就好了，我現在能……吃下……一整頭烤犧牛。”

“胡楊隊長才不會想到……這些……或許……或許醫療……急救……用品……他……會考慮……”

“不……你們不……不了解……胡楊隊長其實……外粗……內細……”

“嘻……”

“笑……什麼……你不信？不信……問教官……她……她應該……知道……是吧……教……教官……教官！教官！”

呂競男沒有回答，卓木強巴頓時心中一緊，伸手一碰，呂競男隨手倒地。

卓木強巴略一側身，帶著唐敏靠近呂競男，伸手一摸，鐵娘子已被凍成一塊頑鐵，身上仅有少數幾個地方還略顯柔軟。

卓木強巴驚呼道：“糟……糟了……”他是與唐敏兩人共同抗寒，本以為呂競男受過密修，應該比他們更耐嚴寒，沒想到竟然也抵擋不住這股冰凍寒氣。他哪裏知道，一個人若是心冷了，那遠比身體冷起來更容易。

429

笑臉貓周末著



吃点东西好吗？穿点厚衣服好吗？再不济，将蜡烛点的亮一些好吗？别让朕这样内疚好吗？

——这些话在弘曆心中翻腾，却迟迟说不出口。

呼——

屋内的烛火忽然一跳。

魏瓔珞忙放下針線，伸手护住烛火，免得它被外头灌进来的冷风吹灭。

烛火剧烈摇曳了一阵，好不容易稳定下来，魏瓔珞叹了口气，目光不

身体极尽可能地团缩在一起，全身的毛孔紧闭著，嘴角微微发颤，那不是自愿的，是身体本能地做出了反应。

卓木強巴用力搂抱著敏敏，他只想两个人贴得更紧一点，更紧一点，将那蹿入的风带来的冰冷，从两个人的缝隙中挤出去。

夏威夷的阳光，有一种说不出的温暖，它有一种实感，你可以感觉到，它是真切地触摸著你的肌肤，每一寸肌肤……”

唐敏蜷缩在卓木強巴怀里，断断续续地诉说著她曾去过的温暖的地方。天色已经黑下来了，雾已散开，那古怪山岩的轮廓，只让人更觉冰冷。

卓木強巴等原本准备冒险突出去，可刚走到裂缝出口就退回来了，因为他们看见，一块约两人高、三人长宽的石条，“呼”地从面前飞过，不知去向……

在这冰雪主宰一切的世界，在这野风带走一切的世界，他们只能蜷缩在这方狭小的空间，如三只受伤的羔羊，瑟瑟地挤在一起，身体微微地抖动著。

如今，体力已经不允许他们进行长距离行动，饥饿和严寒残酷地折磨著肉体和灵魂，身体被冻得发僵发硬，非得两人捆绑在一起相互取暖才稍许好转。他们相互激励著，不断诉说热天的景象，这样会感觉好过一些；他们坚持著，不能睡觉，需要等

待，等待胡楊隊長他们的到来。

“明天天一亮，不，天还未亮……說不定胡楊隊長……他們……就趕來接我們了，不知道……不知道……胡楊隊長……他們……會帶些什……麼來呢？要是能……帶一只……烤……烤……犧牛就好了，我現在能……吃下……一整頭烤犧牛。”

“胡楊隊長才不會想到……這些……或許……或許醫療……急救……用品……他……會考慮……”

“不……你們不……不了解……胡楊隊長其實……外粗……內細……”

“嘻……”

“笑……什麼……你不信？不信……問教官……她……她應該……知道……是吧……教……教官……教官！”

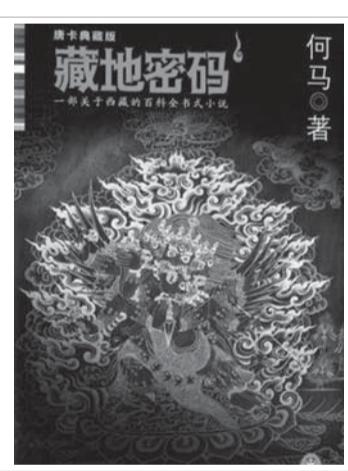
呂競男沒有回答，卓木強巴頓時心中一緊，伸手一碰，呂競男隨手倒地。

卓木強巴略一側身，帶著唐敏靠近呂競男，伸手一摸，鐵娘子已被凍成一塊頑鐵，身上仅有少數幾個地方還略顯柔軟。

卓木強巴驚呼道：“糟……糟了……”他是與唐敏兩人共同抗寒，本以為呂競男受過密修，應該比他們更耐嚴寒，沒想到竟然也抵擋不住這股冰凍寒氣。他哪裏知道，一個人若是心冷了，那遠比身體冷起來更容易。

635

何馬著



王八蛋！張立暗自罵道，回帳連睡袋抱起岳陽，詢問道：“還沒醒嗎？我們得走了！這裡很快就要被那些白蛇包围了！”

岳陽兀自昏睡，張立無法，用繩索將岳陽往背上一捆，將岳陽背出了帳篷，又摸不准方向，只能先離開帳篷再说。这次真的是风雪莽莽，山舞銀蛇。

张立背著岳阳，穿行在冰塔林间，朝那昏暗的天际奔去……

※※※

在这方冰雪覆盖的白色世界，没有植物，没有动物，没有食物，什么都没有；在这道不足一米宽的狭小缝隙，三个人还在极力地抗争著，当身体耗尽食物产生的能量发出饥饿的信号时，那种寒意就更浓了。破裂的衣衫挡不住冰妖风魔无孔不入的触手，

## 游劍江湖

23

梁羽生

杨

大姑道：“笑话！笑话！他是我杨家的骨肉，我怎会不好好待他。”

云紫萝道：“好，那我就放心了。宝宝，你跟姑姑回家吧。”

突然吻了吻儿子的双颊，立即便把儿子推开，掩面飞跑。儿子的哭声像一支支利箭，刺入她的心坎，她恐怕一停下来，就难以再走，累及儿子。只好尽快飞逃，不敢回头一望了——

### 第三回 蒙面怪客

秋色冷似刀，一派酸风卷怒涛。并马三河年少客，粗豪，皂栎林中醉射雕。残酒忆荆高，燕赵悲歌事未消，忆昨车声寒易水，今朝，慷慨还过豫让桥。

——陈维崧

杨门众弟子看见云紫萝去得远了，这才各自从躲藏之处出来。闵成龙以掌门大弟子的身份拜谢师姑，说道：“师姑绝世武功，终于打败了这个凶狠恶毒的贱人，保全了师父的骨肉，弟子辈固然感激，师父在天之灵，亦可瞑目了。”

岳豪说道：“可惜给云紫萝跑了。”

闵成龙道：“这是师姑宽大为怀，不为已甚，否则这贱人焉能还有命在？”

岳豪连忙说道：“是呀，师姑行事，端的是恩威并施，情理兼顾，弟子佩服得很。”心里想道：“大师兄拍马的本事，可比我高明的多了。这次若不是师姑拿小师弟的性命来威胁云紫萝，鹿死谁手，只怕还是难以预料呢。”

杨大姑脸上好像刮得下一层霜，哼了一声，说道：“你们别给我脸上贴金，今晚我是难奈她何，便宜了小贱人了。但终须有日，我还是要找她算帐的。好，你们不必多说了，都回去吧。找你们师父的拳经剑谱要紧。”

闵成龙听得此言，暗暗欢喜，心里想道：“师姑这么说，拳经剑谱想必是还在师父家中。”

他起初怀疑是已给云紫萝偷去，后来又怀疑早已落在杨大姑手中，但杨大姑素来以作事精明，手段狠辣著称，她与云紫萝交手数十回合，拳经剑谱若是藏在云紫萝的身上，以她锐利的目光自然是看得出来。

她没有威胁云紫萝把拳经剑谱一并交出，也可以证明的确不是在云紫萝的身上了。以杨大姑的身份，应该是不会对小辈说谎的，她既然要众弟子回家去找，可见这拳经剑谱并没有拿去。

故此闵成龙本来以为是没有希望的了，听了她这一句话之后，不由得心神又活动起来。

杨华忽地又“哇”的一声哭了起来，喊道：“你们为什么骂我妈妈，我不跟你们回去。我要妈妈，我要妈妈！”

杨大姑哄他道：“宝宝别哭，你妈是坏人，姑姑才疼你。”

杨华喊道：“不，你说我妈妈坏话，你才是坏人！”

杨大姑皱了皱眉，斥道：“小孩子不懂事，胡说八道！”一把将他抱了起来，用了个巧劲，令他无法动弹，只能哭喊。杨大姑也不理会他的哭喊，便把他抱回家了。

回到杨牧家中，杨大姑把侄儿交给婢女翠花，便即带领众弟子搜查云紫萝的卧房。她顾着自己的身份，只是从旁监视，没有亲自动手。

你不要出去，会送命的！

来吧！雨凤急喊。

云翔已经冲进院子，骑在马背上大喊：

“萧鸣远！你给我出来！”

随从们就扬着火把，吼声震天的跟着喊：

“萧鸣远！出来！出来！快滚出来！萧鸣远……萧鸣远……萧鸣远……”

雨凤和雨鹃相对一怔，雨

鹃立即对外就冲，嘴里嚷着：

“是冲着爹来的，我不去，谁去！”

“我不能让你一个人去，小三，你守着他们……”雨凤大急，追着雨鹃，也往外冲去。

“我跟你们一起去！”小四大叫。

“我也去！”小三跟着跑。

“还有我！还有我……”小五尖叫。

于是，三个小孩紧追着雨鹃雨凤，全都奔了出去。

院子里，八把映得整个院子红光闪闪，云翔那一行人像凶神恶煞般在院子里咆哮，马匹奔跑践踏，到处黑影幢幢，把羊栏里的羊和牛群惊得狂奔不已。

云翔勒着马大叫：

“萧鸣远，你躲到那儿去了！再不出来，我们就不客气了！”



K2A师生齐拜年。



K1C师生拜年祝福。



K1B的贺新年作品。

# 雅加達台灣學校幼兒園 師生家長線上迎新年

(雅加达讯)「新年张贴新气象，迎接牛年鸿运来」！去年2020充满了各种挑战，全球都努力地遏制新冠病例激增与扩散，对2021的新年庆祝活动实施了许多限制，各项仪式均显得格外低调。爰此，雅加达台湾学校(Jakarta Taipei School)幼儿园的导师们，期望带著幼生和家长们怀著「感恩」的心情迎接新的一年！

所有老师为了打破疫情限制，让幼生能安心地「居家学习」同时，也可和老师、同学和家人一同感受新年的喜悦氛围，因此规划了一连串线上迎新年活动；在1月15日（周五）当天，全园师生都准备好代表新年的大红色装扮，一同在线上进行活动，每个萤幕前的师生都手持代表新年的「红包」、

「春联」等，开心地互相说著吉祥话拜年，学习代表新年食物的吉祥话、也学习拜年时应有的传统礼仪与祝福。

此外导师们还同心协力录制了新年律动操、新年手作影片，希望孩子们能看到老师的活力演出，在家跟著一起舞动！而透过新年手作活动，可让幼生学习到送旧年、迎新年的习俗，真实感受新的一年到来！另外最压轴的：就是请家长协助录制幼生说吉祥话拜年的影片，「拜年」是人们辞旧迎新、相互问候、表达美好祝愿的一种传统习俗，陈静芬园长表示：希望雅台校幼儿园的孩子们能够藉由说吉祥话拜年，学习到应有的中华文化礼仪内涵，及尊敬长辈等美德，并怀著感恩的心予他人祝福。

值此：『鼠报平安归玉宇，牛随吉瑞下天庭』的时候，说到新年新希望，相信大家



K2A精心制作狮头过程。

都是「平安健康」、「拜托疫情可以快快结束！」。要切记：「戴口罩、勤洗手、保持社交距离」，才能好好保护自己，让彼此一起「牛转乾坤，鼠气全消」，平和顺利地过好2021这一年吧！



K2C贺2021牛年行大运。



K2B师生拜年祝贺。

## 中山裝文化研究基地揭牌成立助力非遗申请

(中山讯)弘扬中山装文化又有了新平台。1月27日下午，广东中山装传承与创新发展振兴基地、中国纺织工业联合会非遗办广东站中山装文化研究基地在中山装文化馆揭牌成立。据悉，这两个基地在广东省内均为首个。

中山装是孙中山先生创制并推行的一款中式礼服，以封闭式立翻领、四个贴袋、倒“山”字型笔架盖、前襟五粒扣、袖口三粒扣为基本特征而演变的服装，又名中山服。为弘扬中山装文化，早在2017年位于(中山)我市的中山装文化馆正式开馆。中山

装文化馆面积超500平方米，采用中西合璧的风格、其中三分之二以上面积用来展示中山装的变迁和文化。

中山装文化馆馆长刘璇介绍，上述两个基地的揭牌能够更好地引领中山装产业的快速发展，同时对传播中山装文化、弘扬爱国主义精神和家国情怀发挥重要作用。两大基将在中山装产品的开发，以及产业打造、工艺制造、产业技术工人培训等方面起到全方位推动的作用，并进一步加大对孙中山文化研究的力度，更能深度挖掘孙中山文化。

“去年，我市发布了《中山装工业化生产技术规范》等团体标准，团体标准规定了中山装工业化生产工艺的定义、生产质量要求和技术规范，对掌握行业话语权起到重要的作用。两大基地揭牌成立后，我们将联合相关部门准备将中山装文化进行非遗申请。”刘璇说。

广东省服装服饰行业协会执行会长刘岳屏表示，希望通过基地的建设，进一步推动中山装这一优秀传统文化的保护与传承，创新发展，该协会将在资源整合方面给予大力的支持，一方面希望将中山装文化纳入省级非遗文化项目，做好保护传承工作，另一方面，也将充分利用好行业平台，对中山装进行宣传和推广，弘扬爱国主义精神和家国情怀。(中国侨网)

## 全球視野 本土情懷

### 亞洲週刊

YAZHOU ZHOUKAN

全球視野 本土情懷



一年訂閱 51 期 (原價每本 Rp. 35.000,-) + 派送

+ 附配 血壓測量機  
市價 Rp. 350.000,-

Rp. 1.350.000,-

有關訂閱亞洲週刊詳情，請聯絡印度尼西亞日報發行部：  
Untuk informasi lebih lanjut, silahkan hubungi Sirkulasi Harian Indonesia  
手機 HP : +62856-9180-9580 傳真 Fax : (021) 6385 1614  
地址 Alamat : Jl. Gajah Mada No. 96-97, Jakarta 11140



021-63868348

(Farhana)

\* 訂戶登記工作需時兩周處理

歡迎訂閱《印度尼西亞日報》  
各地發行代理聯繫方式

1	Yogakartika	B.Lampung	0812 7894 7484
2	Tohoma	B.Lampung	0812 7966 607
3	Antonius	Bandung	0816 624 948
4	Ria Cikapundung	Bandung	0812 2236 6030
5	Berkah	Bandung	0856 2413 3134
6	Kios Media	Bandung	0878 2129 3619
7	Mubharok	Semarang	0819 0288 8909
8	Nursalim	Surabaya	0813 3167 1001
9	Ie Sioe Yoen	Pukalongan	0819 1412 3000
10	Cirebon	Cirebon	0813 2072 7125 / 0813 2414 8888

## 施孔聯兒女奉獻青年宣誓博物館給國家



雅加达青年宣誓博物馆外景。

(万隆讯)进入2021年，自开明的新宗教部长说他是印尼全部宗教的宗教部长，大家要互相尊重，互相包容，维护印尼国家的统一，NKRI以建国五原则班查西拉共同建设国家。

1月15日，穆斯林资深长老在教友著作传播回教到印尼的历史书发布会上致词说，印尼建国历史与青年宣誓节的作用分不开，没有当年的青年宣誓日，与共和国的独立是分不开的历史事迹。

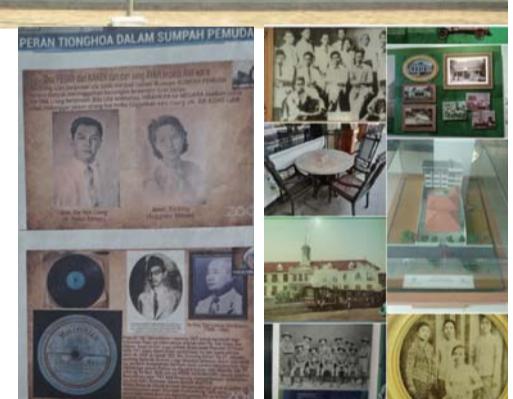
自去年庆祝青年宣誓节的各座谈会，各著名历史学家，都肯定印尼华族的参与和功劳。

由美都新闻电台主持的于10月分青年宣誓日环节上，由国内多所教育机构与社会组织联合举办的。线上研讨会以题目“青年宣誓，印尼华裔参加了吗？”非常吸引广大听众的兴趣。

研讨会由“泗水殊途同归社区”，主持，资深考古学家Truman与文化专家及文登遗产博物馆创始人林振鹏作为研讨会的主讲嘉宾。

Truman专家谈“我们民族的根源”有四件事，即移民，适应，互动和进化。打造了印尼成为如今的多元化主义国家。

林振鹏表示，说到“青年宣誓”，离不开印尼华裔Yo Kim Tjan扮演的重要角色，1927年他第一次录制了由WR Supratman创作的歌曲《伟大的印度尼西亚》，并在1928年10月28日“青年宣



青年宣誓博物馆内历史档案相片。

誓”当天，首次公开这首歌，由华文报社《新报》，把这首歌作为特辑刊登。

林振鹏接著说，还有其他6名华裔对青年宣誓目的成立，扮演了重要的角色，他们是Kwee Thiam Hong, Oey Kay Siang, Liauw Tjon Hok, Djohan Mohammad Tjai, Sie.Kong Lian 6人。

1928年10月28日，“印尼青年宣誓会议”，在薛国良(施孔联)Sie Kong Lian位于雅加达中区加拉未查雅街的家中举行。

在线上研讨会上，还见证了“青年宣誓博物馆”的后人，施孔联的后代施福亮医生，将把该馆无偿捐献给国家的像征式移交仪式，这在印尼历史上属首次华裔善行，国家文化遗产专家队成员Junus表示，对于Sie Kong Lian的后人能捐出房屋，感到很高兴与感激，他希望多元化精神能持续传承下去。

位于雅加达加拉未查雅大街的青年宣誓博物馆。M.Sumpah Pemuda... jl.Kramat Raya No.106 Jakarta。

由来宾参观博物馆所记录本她写“这建筑物的主人是华人”，馆里有石碑记录写印尼拥有。

(千岛日报综合版，印华日报，火种袁霓专栏，与青年宣誓馆档案)