

台灣56年來最嚴重大旱

台湾面临56年来最严重的大旱，缺水严重地区“供5停2”，一时之间引发抢购水桶潮。

A4

中國使館推行證照申請便利化

中国驻印尼使馆将推行若干便利化措施，为在印尼的中国公民提供更便捷领事证照申请服务。

B1

梅西被評為第一季度最佳

梅西已经被瑞士“足球天文台”评为2021年第一季度欧洲五大联赛表现最好的球员。

B6



双方代表会谈。



印日两国外长会晤达成多项双边协议。

印日外長會晤 達成多項雙邊協議

（东京讯）外交部长列特诺周一（29日）下午会见了日本外务大臣茂木敏充（Toshimitsu Motegi）。在从下午5时35分持续约75分钟的会晤中，日本外相对东海和南海问题表示深切关注。

最初，茂木大臣对3月28日在印尼锡江发生的恐怖主义行为的受害者表示同情，他还表示恐怖主义不能以任何理由受到认同，并强烈谴责恐怖主义。

此外，茂木大臣还说，印尼是占总人口，国内生产总值和东盟地区40%的地区大国，并且是日本的战略夥伴。他们表示希望进一步加强合作以实现目标。

对此，列特诺部长表示希望继续在包括双边关系和地区问题在内的各个领域与日本合作。

两国部长从总体外交政策的角度，就地区局势交换了公开意见。

茂木大臣对中国最近的趋势，包括《海事警察法》表示严重关切，两位部长就东中国海和南中国海的局势交换了意见，然后对中国单方面通过武力改变现状表示关注。他们都对此表示关注，并正在继续并加努力。

对缅甸局势交换意见

此外，两国外交部长将领导建立以法治为基础的自由和开放的国际秩序，以在日本，印尼和其他具有共同价值观的国家的共同意识下，导向国际社会的和平与稳定。我们确保繁荣很重要，并将继续密切合作。

此外，两国外交部长就缅甸局势深入交换了意见。这是考虑到自三月初日印外交大臣电话交谈以来局势的变化。

茂木大臣强烈谴责缅甸持续的人员伤亡，包括迄至今年3月27日已造成的最高人员伤亡。他欢迎东盟为解决这一局势所作的努力，并向印尼的

领导层表示敬意。对此，外长列特诺解释了对包括缅甸在内的东盟国家之间的交流以及今后的努力。

两位部长一致认为，他们将继续共同努力改善局势。

两国达成的双边合作关系如下：

（1）从茂木大臣方面，为了使冠状病毒所致的经济走上复苏之路，实现供应链分层等具有危机承受能力的经济非常重要，而且日本已经使日本公司的生产基础多样化。

茂木大臣表示，他想继续为印尼的创造就业机会和人力资源发展做出贡献，而列特诺部长对此表示欢迎。

（2）茂木大臣表示，他将向印尼

提供支持，以建造大约4亿日元的新制冷设备，以此作为处理冠病疫情的对策。

对此，列特诺部长对日本的合作表示感谢。两位部长还商定，疫苗必须在世界范围内公平分配，以应对冠状病毒感染，为此目的促进国际合作非常重要。

（3）从茂木大臣方面，发展巴丁班（Patimbang）港口是为了实现“自由开放的印度洋太平洋”（FOIP）和“东盟印度洋太平洋展望”（AOIP），特别是通过基础设施合作来改善连通性的一项举措。他提到官方发展援助贷款大约有700亿美元的可能性。

对此，列特诺部长对日本的合作表示感谢，并表示希望加强与日本在基础设施领域的合作。

（4）此外，茂木大臣敦促取消对日本食品进口的限制。

茂木大臣还要求为今年的东京奥运会和残奥会以及2025年大阪关西博览会提供合作。列特诺部长表示，她希望东京奥运会和残奥会取得成功。

同时，出版了新书《日本忍者的秘密》，其中包含了日本忍者的真实生活，其中充满了神秘，不可思议，非凡的武术以及对黑魔法的掌握。进一步的信息至info@ninjaindonesia.com。（KP）

美議員推動仇恨犯罪相關法案 華人盼保障亞裔權利

（华盛顿讯）近来，美国国内针对亚裔的种族歧视和仇恨犯罪不断升级。为应对疫情期间针对亚裔的仇恨犯罪，美国国会议员正在推动相关立法提案。

美国总统拜登日前也发布声明，敦促国会尽快通过新冠仇恨犯罪法案（COVID-19 Hate Crimes Act）。该法案旨在加强美国司法部对新冠相关仇恨犯罪的监督，支持各州和地方执法机构的仇恨犯罪统计报

告机制，并帮助美国亚裔社区获得仇恨犯罪信息。

记者就此采访多位美国华人学界、律师界人士。美国韦伯州立大学终身教授乐桃文表示期待该法案通过，他相信法案生效后将对仇恨犯罪起到一定遏制作用。

“近期针对亚裔的仇恨犯罪性质越来越恶劣，急需这样一个法案来保障亚裔权利”。乐桃文说，美国是移民国家，如果不能保障所有族裔的基本

人权、基本尊严，只会进一步撕裂美国社会。

他表示，法案一旦通过将成为亚裔应对种族歧视的有力武器，也将使得广大民众意识到仇恨犯罪已经成为美国的社会公害，对提升民众的认识和觉悟有所帮助。

美国金润律师事务所创始人陈文律师说，该法案其实是设立了仇恨犯罪的事后监督机制，将对阻止针对亚裔的种族歧视犯罪有一定帮助。

在美国，怎样的行为构成仇恨犯罪？陈文说，仇恨犯罪在州政府和联邦政府都有立法，主要是指偏见导致的犯罪。“联邦法对仇恨犯罪的定义是，全部或部分由于行为人为

在种族、宗教、肤色、民族血统、国籍、性取向、性别和性别认同等方面的偏见引起的对他人人身或财产犯罪。”

应了解和熟悉所在地法律

陈文介绍，联邦有关仇恨犯罪的立法最早可以追溯到1968年的民权法案（Civil Rights Act of 1968，又称《公平住房法》），此后几十年间，美国联邦政府和州政府陆续对仇恨犯罪进行专门立法或相关立法，目前除了阿肯色州、南卡罗来纳州和怀俄明州以外，美国47个州和华盛顿特区都出台了仇恨犯罪相关法律。

“亚裔民众应当了解和熟悉自己所在地区的相关法律。”

陈文提醒，如果遭遇仇恨犯罪要会保护自己，比如尽快离开或报警，如果可能的话尽量用手机录像、录音保留证据。

美国洛杉矶史密斯律师事务所律师刘莉莎表示，与其他犯罪不同，仇恨犯罪是由各类偏见引起的犯罪，需要证明犯罪动机，但犯罪动机属于主观因素而缺少客观标准，所以定罪及执法难度通常比较高。

“需要特别注意的是，联邦法的仇恨犯罪认定中需要有故意造成人体伤害或通过使用危险武器等企图造成人体伤害，像是侮辱性的语言就不属于仇恨犯罪。”刘莉莎提醒，亚裔民众应知法、懂法、用法，面对歧视时根据情况合法

地进行还击，切不可贸然“动手”还击。

刘莉莎表示，相信相关法案实施后，针对亚裔的仇恨犯罪会有所收敛。“但应对种族歧视的过程中，仍需要各州完善相关立法和民间组织的宣传推动，更需要亚裔积极发声，反对种族主义和歧视行为。”

（中新社）



冠病疫情數據
（截至3月30日）
新增确诊：4682 例
累计确诊：1505775 例
累计治愈：1342695 例
累计死亡：40754 例

Bagus™
FRESH 99
抗菌手洗い
ANTIBACTERIAL HAND WASH
抗菌洗手液
SABUN CUCI TANGAN KELUARGA
EFEKTIF MEMBUNUH KUMAN

抗擊
FIGHTING
COVID-19
新冠肺炎

2x Protection
Kills Germs

Penerbit : PT Emas Indonesia Duaribu, Jalan Gajah Mada No. 96-97, Jakarta 11140 - Indonesia. Telp : (021) 6386 8348. Redaksi : (021) 6386 8348 ext 200, Iklan : (021) 633 8139 / 634 8232, Sirkulasi : 0856 9180 9580

紐西蘭與UNICEF簽署 支持我國接種疫苗夥伴協議

（雅加达讯）纽西兰与联合国儿童基金会（UNICEF）签订总值520亿盾以支撑我国冠病疫苗接种纲领的夥伴协议。纽西兰向UNICEF承诺将增加520亿盾以支撑我国接种纲领。

新西兰驻雅加达大使馆周一（3月29日）表示，这是在推介和发布有关冠病疫苗接种实施与监管环节中所提供的。

此前，纽西兰经为我国筹备、回应与康复冠病患的努力设法中，做出贡献520亿盾。藉此，联合国儿童基金会已罗及了供2亿人所订购抗病疫苗，并协助他们与孩童们更为了解免疫自卫的重要性。

此外，还让340万人获得供应水、清洁剂与自我卫生；3万8592名医护人员受训练有关预防发炎管制和 医疗卫生礼仪；逾36万9000人获得保护自身设备（APD）；逾170万名妇孺仍保持接获自紧急保健服务的联系。

我国经自今年1月初开始宣传冠病疫苗接种纲领，并计划在3月底之前，为1亿8100万居民注射疫苗。而自纽西兰所新增承诺，可能能有助于我国设法提高接种疫苗纲领，并将支撑协助地方政府在克服物流上的挑战，及在地理形势上所扩大疫苗接种范围。

在合夥过程中，UNICEF将向我国政府提供各方面的援助，诸如发布疫苗接种策略、卫生领域支撑与供应、通讯上的风险、介入民众以加强公众对接种疫苗的信心，以及进行统计与分析。

纽西兰驻我国大使约纳丹·奥斯特丁指出，大规模宣传有关冠病疫苗接种之



一些市集商家周一（3月29日）在泗水肯登新巴利为参加疫苗接种排队。

事，将对现有疫情大流行压力下的卫生系统产生莫大的挑战。因此，印尼政府要求UNCEP支持以发布有关今年冠病疫苗接种纲领的实施。借助同UNICEF的夥伴关系，他说，我方很高兴，可以继续发挥作用，以支持印尼摆脱疫情大流行影响下的社会卫生和经济恢复，并促使民众可重新获得职业、享有进行旅游快活、并能在当地持续更为常态的商业活动。

UNICEF代表戴波拉·柯梅尼说，随著冠病疫苗的推出，疫情大流行的终期越来越明显。UNICEF热烈欢迎纽西兰做出

贡献，能在关键时刻的到来，这将有助于确保每个社区，即使在最难抵达的地区，都可以从接种疫苗中受益。

约纳丹·奥斯特丁大使指出，纽西兰是早期 COVAX设施的支持者之一，该设施是倡导在全球范围内分配安全而有效的冠病疫苗的全球计划的机构。他说，我方承诺的重点是以确保，包括印尼在内的全球所有各国将获得足够分配疫苗管道，以便保护其居民，并为管制全球疫情大流行而做出贡献。诸如UNICEF这项新做出贡献就是在该承诺上所设立的。（MIM）

我國設法提高 與波黑塞兩國貿易關係

（雅加达讯）我国政府设法提高同波斯尼亚和黑塞哥维那的贸易活动，通过我国驻萨拉杰夫大使馆，举办两国企业家之间商务匹配的虚拟会议提供便利。

我国驻波斯尼亚和黑塞哥维那大使罗姆·科诺，上周四（25日）自雅加达联系在萨拉杰夫主持召开商务匹配节会议表示，该商务会议与往常有所不同的焦点，其中我国大使将开辟自东欧各国的传统市场管道，特别包括波斯尼亚和黑塞哥维那的中欧国家。

他阐明，今年所举行该第4届年度会议的焦点主要是农艺商业领域、木制品工业、旅游业及我国一些优势产品领域，包括纸品、棕榈油、木托盘、椰子饼、鞋子和电子产品。他说，该活动旨在取得交易、提高两国今后的贸易与经济来往关系，因据统计数据指出，我国同波斯尼亚和黑塞哥维那的贸易额仍相当低。但年度贸易活动看似有所积极增益之势。其中如已从去年所落实贸易额732万美元有所增升了。

罗姆·科诺还表明，他将为当地企业家欲通过日后投资、生产与共同销市设立供应链的意愿，而提供便利。并可望，两国企业家，在当目前全球疫情大流行已恢复常态后能进行互相造访。

据我国驻萨拉杰夫大使馆数据资料显示，自两国与会者138家企业，其中已登记参加该节目的我国国企即印尼贸易企业公司（PT.PPI），而自私企的有金光集团公司、马耀拉印达公司，及印多福公司也参与其中。而自波斯尼亚和黑塞哥维那的一些企业，其中如波斯尼亚

Espy公司和萨拉杰夫Jump物流公司。

我国大使馆所举办‘商对商’会议不仅供经济来往关系，而还供提高更为广泛方面的合作关系，包括在社会与文化方面和设立民众之间的来往关系，以便加强在区域上或多边格局上的互相支持。（MIM）



我国驻波斯尼亚和黑塞哥维那大使罗姆·科诺在萨拉杰夫主持召开‘商务匹配’虚拟会议。

西瓜哇向阿聯酋出口20噸值6.14億盾茶葉

（万隆讯）西瓜哇省政府上周五（26日）再次向阿拉伯联合酋长国，出口20吨，价值6.14亿盾茶叶，由西瓜哇省长利德万直接在位于万隆巴库安大楼欢送。

利德万说：“这种茶叶出口证明了农业和食品部门对冠病疫情的抵抗力最强，同时也证明除咖啡以外，茶叶仍是西瓜哇的主要商品。”

目前，西瓜哇省的农业和种植产

品出口仍然是我国最高的。

特别是在茶产品方面，西瓜哇对全国茶叶总产量的贡献为69.15%，其次是中瓜哇（9.06%），苏北（6.20%），苏西（5.70%）和占碑（2.59%）。

“我们的出口仍然排名第一，包括茶叶产品。”他这么说。

此茶出口将影响冠病疫情之后，西瓜哇经济的恢复率。如所周知，西

瓜哇的恢复率继前一周的48后继续以58增长。

他指出：“如果零经济复苏率停止，如果100是正常。根据本周的报告，西瓜哇经济的复苏率将达到58，两周前为48，我们将继续前进。”

到2021年底，西瓜哇省的经济预计将实现4.5%的正增长。埃米尔乐观地认为，随着经济和疫苗接种的发展，这一数字将会实现。

印尼哈瓦那聯手萬隆市政府 推動中小企業商家數碼化過程

（雅加达讯）印尼哈瓦那公司不断推动中小企业商家数码化过程，俾能寻获更为广泛机会并适应消费者日愈增高的需求，来发展营业。

该供应支撑商业社区服务企业的设法之一是以发展各种优势科技以支撑本地中小企业商务，诸如供应线上商店网站，以便通过接通instagram采购、integrasi聊天、manajemen经销商及其他等进行营商。

如所周知，冠病疫情大流行经导致各种企业领域变成瘫痪，而中小企业领域列属首当其冲的领域。以致该领域确实需要支撑力俾能应对压力并

能以现有情况来适应商务过程。藉助利用该科技，平时人力资源有限的小企业商家，还可以通过网站或社交媒体而便于出售其产品。

哈瓦那公司策略经理法利德周一（29日）在网站发文中表示，疫情大流行形势，恰恰可为中小企业所善加利用以开始转向在线媒体来发展他们的商务。为支撑本地经济，哈瓦那身为社交商务促进者可以协助中小企业商家，俾能通过网站或社交媒体进行在线销售，以及利用数十种新型科技来管理他们的在线商店。

为验证中小企业商家的数码化能

力，哈瓦那还例行了在线或线外的数码化培训，而可为全国企业商家所参与其中。迄今为止，线外培训班已例常进行于雅加达、万隆与日惹等大城市。

为向中小企业商家扩大协助范围，印尼哈瓦那便同万隆市政府和万隆市经济复苏执勤单位进行合作，以便展开以‘数码化商务’为题材的培训纲领活动。藉此，可望能为发展万隆市中小企业商务带来积极影响力。

其中纲领之一是通过举行题目为‘通过数码化转型来复兴中小企业经济复苏’的在线研讨会。藉此可望能



外交部长列特诺在日本东京与行政改革大臣小野太郎会面。

印日達成協議 合作處理冠病疫情

（东京讯）我国外交部长列特诺·马尔苏迪拜会日本行政改革大臣小野太郎。小野太郎同意在两国应对冠病疫情的过程中紧密合作，特别是在冠病疫苗方面。

在热情的会见中，印尼外交部长列特诺·马尔苏迪强调了世界各国之间在应对冠病疫情进行合作的重要性。特别是在这种情况下，印尼与日本处理冠病疫情的合作。

“只有进行多边合作，我们才能摆脱冠病疫情问题。”列特诺·马尔苏迪于周一（29日）说。

列特诺·马尔苏迪是由印尼驻日本大使赫里·阿克玛迪的陪同下，拜会了日本行政改革大臣小野太郎。

日本行政改革大臣小野太郎对两国在应对冠病疫情中的密切合作表示欢迎。

两位部长在会见中认为，印尼与日本在推进多边主义方面具有相同的愿景。

其中之一就是已在日本开发的冠病疫苗的临床试验。包括万隆理工学院与日本大阪研究公司及大学进行的冠病疫苗研究合作的后续行动。

日本承諾援助700億日元 供建設巴丁班港口基設

（东京讯）印尼通过外交部长列特诺·马尔苏迪将获得日本提供700亿日元海外发展援助（ODA）的援助，用于西瓜哇省的巴丁班的基础设施建设项目。

“开发巴丁班港口是为了实现“自由开放的印度洋—太平洋”（FOIP）和“东盟印度洋—太平洋前景”（AOIP），尤其是通过基础设施合作来改善连通性的一项举措。因此通过提供海外发展援助贷款，我们将700亿日元汇入印尼。”日本外务大臣茂木敏充于周一（29日）向外交部长列特诺·马尔苏迪如此说。

对此，列特诺部长对日本的合作表示感谢，并表示他想进一步加强与日本在基础设施领域的合作。

除此之外，茂木敏充部长还敦促取消对日本食品进入印尼的进口限制。“我们希望日本食品可以更

轻松地进入印尼市场。”茂木敏充部长说。

此外，茂木敏充部长还要求印尼为今年的东京奥运会和残奥会以及2025年大阪-关西世博会提供合作。

“我们希望这两项活动能够顺利进行，特别是日本举办的国际体育运动将来会取得成功，尤其是今年将举行的东京奥运会和残奥会。”外交部长列特诺说。

周二（30日）上午10时40分，外交部长列特诺与国防部长帕拉勃沃、苏比延托计划与日本首相菅义伟会面。

同时，出版了新书《日本忍者的秘密》，其中包含了日本忍者的真实生活，其中充满了神秘性，非凡的武术以及对黑魔法的意外掌握。进一步的信息至：info@ninjaindonesia.com（LDS）

我國今年經濟增長 世行預測僅達4.4%

（雅加达讯）世界银行表示，今年东亚和太平洋地区的经济增长预计将加速。这是考虑到冠病大流行的影响，2020年的增长率仅录得1.2%。世行在最新发布的报告中预测，该地区的经济增长率将飙升至7.5%。

世界银行东亚和太平洋地区首席经济学家阿迪蒂亚·马托奥周五（26日）在视像新闻发布会上说：“看来我们将看到三种不同的复苏速度。预计中国和越南将在2021年实现更强劲的增长，分别从2020年的2.3%和2.9%增长到8.1%和6.6%。”

他表示，受当前危机影响最严重的其他主要经济体将平均增长4.6%，略低于危机前的增长速度。预计恢复将持续较长的时间，特别是在依赖旅游业的岛国中。

他说，特别是印尼，今年的增长率预测仅为4.4%左右。“印尼

的经济增长有望在2021年恢复到4.4%。”

他接著说，只有中国和越南经历V型复苏曲线，两国的产量(output)现已超过大流行前的水平。一些大国的平均产量比大流行前水平低约5%。太平洋岛屿国家遭受了最严重的影响。

他指出，经济绩效取决于病毒控制的有效性，利用国际贸易复苏的能力，以及各国政府提供财政和货币支持的能力。

阿迪蒂亚说：“今天，我们所有人比以往任何时候都更需要国际合作，以控制疾病，支持经济和绿化复苏进程。”

他总结说：“中国可以通过出口更多的医疗产品，鼓励消费，以及采取更强有力的气候行动来发挥至关重要的作用。该国也将受益于更安全的世界和更加平衡的经济增长。”（KP）

维持生存而进行了裁员。其实，数据资料指出，当地约88.9%或1亿2000万劳动力却被吸纳于中小企业而不是大型企业。

因此，他认为，企业商家必须进行数码化转型，俾能保持生存。不过，数码化必定需要资本，以致有必要诸多方面对该中小企业商家的支撑。

商业竞争日益激烈而能进行调查的，仅为那些已熟练使用科技的企业家。然而，他强调，目前要进行商务数码化过程所需资金却有限。

（MIM）

台灣大旱缺水 56年來最嚴重

台湾面临56年来最严重的大旱，缺水严重地区“供5停2”，一时之间引发抢购水桶潮。

据台湾《中国时报》28日报导，全台水情告急，许多中南部水库水量剩下不到15%，民进党当局宣布台中、苗栗、北彰化实施“供5停2”措施，恐将影响106万居民用水。

连日来，这些地方五金行的大型储水桶被一扫而空。在苗栗头份镇的小北百货，25日晚间店内库存的大圆桶被抢光，紧急向批发商补货，到27日上午又被秒杀；店方欲再补货，但供货商表示忙得不



可开交，要到隔天晚间才能送新货。

位于台中的中山医大附属医院儿童急诊科主任谢宗学发文称，为了应对50年未曾有过的“变局”，且无法预期艰困的日子持续多久，他只好跟老婆一起到五金行，结果发现满满都是人，人人扛著至少一个大水桶。他感叹道，生活在台湾多年，从小到大没遇到过这样的状况，有种脱离现实的荒谬感，“却是真实发生的灾难”。家乐福公共事务服务部的经理张君鸿透露，桶装水与水桶销量都增加一成，预计4月会更抢手。

除水桶外，有超市店员透露，最



近因为节水措施，不少民众都跑来买免洗衣裤，货架上的商品被抢光。水车也很热门，多家科技大厂包下百辆水车运送工业用水，导致一些美发业者和餐厅反映，根本叫不到车。“中油”与台糖还宣布，缺水严重地区的加油站暂停洗车。

国民党“立委”赖士葆在脸书批评称，民进党当局的“前瞻计划”斥资2507亿元新台币用于水环境建设，目标是让台湾不缺水，结果卖场的大水桶等储水容器被抢购一空，家家户户如临大敌，是不是很大的讽刺？国民党文传会副主委黄子哲称，面对缺水危机，“行政院长”苏贞昌建议利用高速公路的交流道收集雨水，简直不知所云。

他说，老天爷不赏雨是天灾，但民进党当局抗旱准备不足只会说干话，那就是人祸了。台湾前“环保署长”魏国彦27日撰文称，从“鲑鱼之乱”到“藻礁公投”，再到临渴掘井，我们不只看到种种荒谬，也感受到重重危机，“台湾缺水、缺电，还缺德！”

（环球时报）



王毅會見阿曼副首相法赫德

当地时间3月29日，中国国务委员兼外长王毅在马斯喀特会见阿曼副首相法赫德。

王毅表示，中阿两国都有著悠久文明，都是爱好和平的国家。古代“海上丝绸之路”曾连接两国人民，是双方友好交往的起点，也是中华民族同阿拉伯民族传统友好的纽带。中阿关系已成为大小国家平等相待、互利共赢的典范。双方注重增强政治互信，在涉及彼此核心利益问题上坚定相互支持，两国战略夥伴关系不断深化。

他指出，这次访问中，双方一致同意加强“一带一路”倡议同阿曼“2040愿景”深度对接，拓展合作空间，造福两国人民。双方都积极主张推进国际关系民主化，维护多边主义，维护以联合国为核心的国际体系、以国际法为基础的国际秩序。双方都愿意共同努力，传承接续好两国的传统友谊，推动新时期中阿战略夥伴关系实现更大发展。

王毅指出，中国在中东地区从不谋求任何私利，不划分势力范围，不参与地缘争夺。中方愿意同中东国家开展南南合作，维护共同利益，实现共同发展。对于地区热点和历史遗留问题，中方支持中东国家以主人翁态度，通过对话协商、以中东方式予以和平解决。相信只要中东国家能够相互理解、相互包容、相互信任，就能携手构建更加和平稳定、发展繁荣的中东。中方赞赏阿方奉行温和务实的对外政策，同地区各国广泛接触，为维护地区和平稳定发挥独特作用。中国会继续做阿曼以及中东国家可靠的战略夥伴和长久的合作夥伴。

法赫德表示，无论在地区还是国际舞台上，中国都扮演著关键角色，为维护地区和世界和平发展发挥著重要作用。阿方十分珍视阿中友谊，愿大力拓展对华合作，推动阿中关系进一步发展。当前中东地区存在诸多矛盾纷争，地区国家应当同舟共济。阿方赞赏中方在对外交往中秉持互信和互利原则，希中方进一步发挥影响，为实现中东和世界的美好未来作出更大贡献。阿方愿同中方加强沟通协调，为实现地区和平稳定不懈努力。

（新华社）

涉嫌串謀顛覆國家政權 梁國雄等人申請保釋被拒

据香港“东网”“星岛网”等媒体3月29日报导，47名涉嫌于去年参与所谓的“35+初选”香港反对派人士，被控串谋颠覆国家政权罪，其中岑子杰、梁国雄及毛孟静3名被告今日(29日)向高等法院申请保释。法官拒绝梁国雄(绰号长毛)的保释申请，岑子杰的保释申请押后至4月12日再处理。

岑子杰、梁国雄及毛孟静今日申请保释，再次由高等法院国安法指定法官杜丽冰处理，分别于上午10时30分、11时30分及下午2时30分进行聆讯。

报导称，代表岑子杰的大律师潘熙提议法庭先处理另一名被告梁国雄的保释申请，律政司则认为先处理岑子杰的申请较好，最终法官押后至4月12日下午2时30分再处理岑子杰的保释申请。

至于梁国雄，他于11时37分出庭，法官杜丽冰听完控辩双方陈辞后，拒绝梁国雄保释申请，须还押候审，书面理由择日公布。

据港媒此前报导，香港55名反对派参与去年7月中旬所谓的“35+初选”，涉嫌违反香港国安法，今年初被捕，其中47人

在2月28日被落案起诉“串谋颠覆国家政权罪”，3月1日在西九龙裁判法院首次提讯。

反对派多次叫嚣的“35+初选”指的是在2020年7月，由“非法占中”头目戴

耀廷夥同一众反对派发起的非法选举活动。他们意图藉此在原定于2020年9月举行的香港立法会选举中获得过半议席，令反对派有否决港府议案的能力。

香港特首林郑月娥在2020年7月13日曾强调，香港并没有“初选”制度，如果所谓“初选”的目的是赢取特区立法会议席后、全面否决特区政府的决策，此行为已涉嫌构成香港国安法所规定的颠覆国家政权罪。（环球网）



近年來數量最大 中國海關查扣固體廢物

29日凌晨，隨著最后一批装载废矿渣的货轮驶离天津港，中国海关近年来查扣数量最大一批固体废物全部退运出境。这一起走私案截获废矿渣共49.8万吨。

2020年6月，天津海关按照中国海关总署统一部署，开展“蓝天2020”专项行动第一轮集中打击，成功打掉一个走私犯罪团伙，抓获主要涉案人员4人，在南疆码头现场查扣涉嫌走私禁止进口的固体废物“硫铁矿渣”49.8万吨。

经查，犯罪嫌疑人为实现将境外固体废物运输入境牟利的目的，与涉案公司通谋，利用涉案公司作为国内收货人，将“硫铁矿渣”伪报成“铁粉”走私进口，逃避海关监管。该行为严重触犯了《中华人民共和国刑法》和《中华人民共和国固体废物污染环境防治法》有关规定，涉嫌走私废物罪。

该案立案侦查后，天津海关坚持“边打击、边退运”的工作原则，按照“固废清港”行动要求，加强与生态环境局、天津港集团、海事局等单位的沟通协作，多方联系承运人，于2020年10月15日退运了第一批涉案固体废物6.44万吨。之后，历时5个多月，分7批次7艘船将涉案的“硫铁矿渣”全部退运出境。

据统计，2020年至今，天津海关共退运固体废物54.15万吨，无害化处理140余吨。

（中新社）



除了1人受害者 300人微信群全是騙子

中国警察网讯日前，四川省巴中市巴州区人民法院依法对被告人张某某、毛某某、朱某某判处有期徒刑三年、二年、一年零两个月不等刑罚，并处人民币一万元、伍仟元、贰仟元不等罚金。至此，这起发生在四川省巴中市市民单先生身上的外汇电信诈骗案落下帷幕。

不久前，单先生到巴中市公安局巴州区分局报案称，他被人拉进一个名为“外汇套利”300多人的微信群。群里有指导老师“喊单”，并不时有人晒出自己的“盈利截图”，还有各种感谢老师带著赚钱之类的话，这让他心动不已。单先生添加了群主“李冰”的微信，并在李冰的指导下注册手机app“鼎盛集团”账号。单先生先按照李冰的指导，向平台充值了小额资金试试水，没想到还真赚了钱。看著平台里自己不断上涨的资金，单先生打消了疑虑，对李冰老师深信不疑，先后向该平台充值7万余元。经过9天的“经营”，单先生准备将盈利取出。可没想到，该平台却不能提现，指导老师李冰的手机和微信也无法联系，单先生这才意识到自己被骗。

接警后，巴中市公安局巴州区分局高度重视，将前后发生在巴中市“虚假平台炒外汇”类电信诈骗案共10件进行串并，成立专案组，全力开展案件侦查。结

合前期调查取证，最终确定“虚假平台炒外汇”电信诈骗案件系湖南娄底境内同一犯罪团伙所为。

专案组遂赴湖南娄底与当地公安机关联合开展侦查工作。经过近3个月的缜密侦查，两地警方逐步摸清了该电信诈骗犯罪团伙活动规律。随后，果断出击，成功抓获犯罪嫌疑人张某某、毛某某、朱某某。缴获手机40余部，冻结银行存款、扣押赃款共计11万余元。单先生被骗的钱款在第一时间被退赔。

经查，这起“虚假平台炒外汇”系列电信诈骗案件涉案金额达100余万元。2018年以来，该犯罪团伙采用在微信群里推广“鼎盛集团”交易平台，以指导他人炒外汇赚钱的方式实施电信诈骗。

嫌疑人每次只将1名受害人拉进其精心设计的炒外汇微信群。除了受害人1人为投资者外，其余群成员都是该犯罪团伙其他成员，他们使用多部手机，更换扮演客服、指导师、海关工作人员、投资者等多种角色，分工明确，轮流对受害人进行信息轰炸，精神洗脑，让受害人掉进他们设计好的诈骗陷阱。只要受害人资金一到账，钱就会转入该团伙办理的第三方支付平台内，几经周折流转，然后进入犯罪嫌疑人的腰包。

民進黨當局對涉疆問題說三道四 中國台辦：打錯了算盤

针对“民进党及其当局多名人士对涉疆问题说三道四”一事，中国台办发言人朱凤莲29日答记者问时表示，民进党当局极力配合反华势力进行别有用心、拙劣表演，靠制造敌意取悦于外部反华势力，是完全打错了算盘。

有记者问，针对H&M无端拒用新疆棉花遭大陆消费者抵制，民进党及其当局多名人士纷纷说三道四，诬称“大陆长期打压新疆维吾尔族民众的思想、信仰、自由，将密切关注大陆人权状况，会参考国际社会的作法，必要时采取相关措施”。对此有何评论？

朱凤莲称，民进党当局基于外部反华势力编造的谎言和虚假信息，跟风对大陆抹黑诬蔑，是极端恶毒的，我们坚决反对。

朱凤莲表示，过去60多年，新疆自治区全面贯彻党的民族政策，坚决落实民族区域自治制度，努力促进各民族共同团结奋斗、共同繁荣发展。据统计，2010年至2018年，新疆常住人口从2181.58万上升至2486.76万，增长13.99%。其中维吾尔族人口从1017.15万上升至1271.84万，增长25.04%，明显高于全疆人口增幅。2020年，新疆地区生产总值13797.58亿元，年增长3.4%，高于全国1.1个百分点。棉花产量516.2万吨，占全国比重87.3%，综合机械化水平达到80%以上，新疆地区各族劳动者平等，自愿、自由选择职业，其劳动报酬权、休息休假权、劳动安全卫生保护权，获得社会保险福利权等权利均依法得到保护，其

宗教信仰、民族文化、语言文字等方面权益也同样依法得到尊重和保障。

朱凤莲指出，外部反华势力炮制所谓“强迫劳动”“种族灭绝”的谣言，目的是抹黑大陆形象，破坏新疆安全稳定，遏阻大陆发展。他们拿棉花说事，醉翁之意不在酒，是毫无底线的污蔑抹黑。他们选择性忘记基于疯狂压榨包括美国黑奴在内的劳动人民以获取血腥棉花暴利的肮脏罪恶历史，选择性无视今天他们社会中的严重种族歧视，却煞有介事地编造谎言抹黑别人，可谓荒谬之极。

朱凤莲表示，民进党当局极力配合反华势力进行别有用心、拙劣表演，这毫不奇怪，再次充分暴露出他们的一贯使俩，凡涉及大陆的事，他们都要恶意操弄、攻击抹黑。奉劝民进党当局，与其煞费苦心，跟风炒作，甚至妄加威胁表达正义之声的台湾人士，不如多关注岛内民众缺水干旱、苦盼疫苗等民生疾苦，不如多反省自己豢养网军、箝制舆论、打击异己的倒行逆施。靠编造谎言解决不了问题，也转移不了视线。靠制造敌意取悦于外部反华势力，是完全打错了算盘。

朱凤莲说，我们相信，尊重事实、有正义感的广大台湾同胞会认清外部反华势力的阴谋，会看到新疆在共建“一带一路”中的区位优势 and 带给台湾同胞的发展机遇。

我们欢迎更多的台湾同胞台湾企业到新疆旅游观光、投资兴业，感受繁荣稳定的真正新疆。

（中新网）



馬尼拉恢復封城首日 菲總統再迎中國疫苗

3月29日下午4时左右，菲律賓航空公司PR361航班載著菲律賓政府向中國採購的首批科興疫苗，降落在馬尼拉維拉莫軍用機場。菲律賓總統杜特尔特携政府要員，在中國駐菲律賓大使黃溪連的陪同下前往機場迎接。

此前，中國政府已在2月28日和3月24日分別向菲援助了兩批疫苗。杜特尔特在運抵儀式上表示：“衷心感謝中國政府協助菲方採購科興疫苗。只要疫情形勢允許，我希望早日赴華向中國領導人當面表達謝意。”

菲政府應對疫情總協調人加爾維茲表示，此系菲方採購的科興疫苗的首批，也是首批抵菲的商業採購疫苗，對菲而言是重大利好消息，將助菲持續推進大規模疫苗接種、有效降低新冠感染死亡率、最終實現全民免疫。

菲衛生部長杜克向媒體說，在當前疫情形勢嚴峻的背景之下，這些疫苗的抵達正當其時，將為菲醫療工作者提供有效保護，也將助菲早日啟動全民接種計劃。

黃溪連致辭說，中方克服國內需求巨大、疫苗供應緊張的困難，及時回應菲方緊急需求。無論是政府捐贈、還是商業採購，中方都是首個向菲提供疫苗的国家，展現了兩國之間日益緊密的新時期夥伴關係。他表示，今天運抵的疫苗，是菲政府同中



國科興公司簽署的今年內疫苗採購協議的第一批。該疫苗的安全性、有效性正在得到菲民眾廣泛認可，助力菲國疫苗接種計劃和經濟社會恢復。

29日是大馬尼拉地區及其鄰近4個省份布拉干、甲米地、內湖和黎剎，再次實施強化社區檢疫隔離(ECQ)首日。

當天下午四時半許，中新社記者在馬尼拉CBD馬卡蒂綠帶商圈所見，從全菲頂級商場Greenbelt5到大型市民購物中心LANDMARK一一落網；綠帶公共花園四周已圍起鐵馬护栏；阿亞拉大道一片靜寂……。

然而，僅實施為期一周的ECQ，能否有效遏制疫情反彈？能否來得及

將確診者有效隔離，及完成密切接觸者追蹤？新冠疫苗接種能否提速？醫療設施和藥品告急形勢能否減緩？

菲總統新聞發言人哈里·洛克在新聞發布會上表示，當天菲新發傳染病管理機構間特別工作組(IATF-EID)正在探討，是否在4月4日後延長大馬尼拉地區和四個鄰近省份的ECQ時間，以及出臺怎樣的民生救濟措施。

據菲衛生部29日數據，當天該國新增確診病例首次過萬，達10016例，全菲累計確診731894例，正在病程中115495例。累計死亡13186例，康復603213例。

(中新社)

法國擬向烏克蘭 提供“陣風”戰鬥機



“防務博客”網站3月28日援引Opex360新聞網站的報導稱，法國正在考慮為烏克蘭提供“陣風”戰鬥機，以取代該國裝備的米格-29戰鬥機。

報導稱，法國軍事專家還援引消息人士的話說，法國總統馬克龍可能會向烏克蘭國防部長提出更新烏克蘭機隊的建議，向烏克蘭出售“陣風”戰鬥機就是這次討論的首要問題。

報導還稱，法國將向烏克蘭空軍提供由法國達索公司製造的新型和二手的“陣風”戰鬥機，以取代烏克蘭老化的米格-29機隊。此前，法國已經向埃及、希臘、印度和卡塔爾出售了“陣風”戰鬥機。

“陣風”戰鬥機是法國製造的一款雙發噴氣式多用途戰鬥機，該機配備有多種武器，能夠執行制空、封鎖、偵察、反艦、地面支援、深度打擊等任務甚至是核威懾任務。(环球网)

將就阿斯利康疫苗風險 歐洲藥管局再開會

據俄羅斯衛星網報導，歐洲藥品管理局29日將與專家再次召開會議，以繼續調查接種阿斯利康疫苗者發生血栓栓塞併發症的事件。

特邀專家組中包括血液學、心血管醫學、傳染病學、

神經學、免疫學和流行病學領域的專家。預計，此次會議的結論將在歐洲藥品管理局安全委員會4月全體會議上宣布。

3月，一些接種了阿斯利康疫苗的患者出現併發症。



在奧地利，一人接種後出現多處血栓，並在接種10天後死亡；另一人接種後因肺栓塞住院。在奧地利之後，其他歐洲國家也傳出疫苗接種引起併發症的消息。一些歐盟國家為以防萬一暫停使用阿斯利康疫苗。

3月18日，歐洲藥品管理局在召開安全委員會會議後宣布，專家未證實阿斯利康疫苗會提高血栓栓塞併發症的普遍風險。歐洲藥品管理局證實阿斯利康疫苗對於抗击新冠病毒安全有效，並指出，該疫苗的优势和對民眾的保護大於可能出現的風險。

與此同時，歐洲藥品管理局指出，將繼續調查個別

患者在特定情況下出現血栓栓塞併發症的情況，也將繼續研究疫苗的其他副作用和效果。歐洲藥品管理局還將個別情況下會引起血栓的信息寫入阿斯利康疫苗的總體介紹中，生產商應當將這一信息打印在藥品外包裝上。

歐洲藥品管理局的結論發布後，歐洲國家大體恢復了阿斯利康疫苗接種，只有挪威和丹麥在內的幾個國家繼續停用阿斯利康疫苗。與此同時，仍不時傳出疫苗接種引起併發症的消息。

迄今為止，歐盟市場上共批准了4種新冠疫苗。歐盟預測，到9月中旬，歐洲疫苗接種率約能達到70%。

(中新网)

形勢不樂觀 美國33州病例數上升

美國媒體當地時間27日報導說，儘管美國的疫苗接種工作在不斷推進，越來越多的人接種疫苗，但是目前美國疫情形勢發展仍然令人擔憂，全美超過一半的州病例在上升，人們擔心美國疫情可能會再次朝著錯誤的方向發展。

美國哥倫比亞廣播公司27日報導說，目前全美有33個州的病例在上升，一些地區的新冠肺炎住院率也在上升，美國每天仍然有很多人因為新冠肺炎而失去生命。

報導說，美國疾控中心主任瓦倫斯基近日也已表示，她對美國疫情曲線的走勢感到擔心，因為近期美國的單日新增確診病例和單日新增死亡病

例仍處於高位。

另據美國廣播公司報導，美國專家一致認為目前美國遠沒有形成群體免疫，但是包括得克薩斯州在內的多州已經完全重新開放，廢除了相關疫情防控命令，專家再次警告稱，考慮到變異毒株傳播以及尚未檢測出的病例等因素，目前放松疫情防控為時過早。

另外，在受春假影響近期持續出現人群扎堆的佛羅里達州邁阿密海灘市，儘管當地已經宣布了新的

宵禁措施，但是仍然有人無視宵禁舉行聚會等。根據《邁阿密先驅報》的消息，自2月以來，為應對失控的聚會者，邁阿密海灘市逮捕了超過1000人，並沒收了至少102把槍支。



澳總理改組內閣 防長及檢長換人

澳洲總理莫里森29日宣布改組內閣，近期處於輿論焦點的國防部長琳達·雷諾茲和總檢察長克里斯蒂安·波特双双被調整到新崗位。

莫里森29日在堪培拉的新聞發布會上宣布，內政部長彼得·達頓接替雷諾茲擔任國防部長；就業、技能、小型及家庭企業部長邁克利婭·卡什接替波特，擔任總檢察長並兼任勞資關係部長。雷諾茲和波特仍留在內閣，前者擔任國家殘疾保險計劃部長兼政府服務部長，後者接替卡倫·安德魯斯擔任工業、科技部長。安德魯斯擔任內政部長。

莫里森還宣布，為監督落實男女平等和保護女性安全等方面的政策，將成立一個由外交部長兼女性事務部長瑪麗斯·佩恩領導的工作組。

今年2月15日，時任國防部長雷諾茲的一名前雇員布里塔妮·希金斯

稱，2019年聯邦議會選舉前，自己在國會大廈內的部長辦公室裡被自由黨的一名同事強姦。雷諾茲隨後就自己處理此事的不當方式和言論向希金斯公開致歉，並宣布休病假一段時間。2月底，一封匿名檢舉信爆料稱，澳洲一名部長級官員在30多年前曾犯下強姦案。時任總檢察長的波特隨後承認自己就是傳聞中的那名官員，但否認犯下強姦罪行，並宣布休病假一段時間。

澳洲新聞集團29日公布的最新民調顯示，自由黨和国家黨的執政聯盟支持率為48%，反對黨工黨支持率為52%；莫里森的支持率在一年多來首次低於60%，降至55%。輿論認為，近期不斷發生的性丑聞以及未能解決系統性的性別歧視等問題，是莫里森和執政聯盟支持率下滑的主因。(岳东兴白旭)



簡化流程 日本兩家機場 7月啟動“刷臉”登機

據日本放送協會(NHK)報導，日本的成田機場和羽田機場將從7月起引入人脸识别系統，辦理登機等手續。

據報導，該系統通過搭載有人脸识别技術的偵機終端等，讀取旅客面部圖像、護照照片以及登機牌上記載的信息，並能夠將這些信息進行整合，用於後續流程。

接下來，無論是托運行李、過安

檢還是過登機口，旅客只需朝著相應鏡頭進行面部認證，即可輕鬆完成。機場采集到的面部圖像等數據將在24小時內徹底刪除。

該系統能夠減少人員接觸，因此有利於防止新冠病毒傳播。成田機場公司社長田村明比古在3月25日的記者會上說：“這項舉措對迎接國際航班復飛也有重要的意義。”

(中新网)



緬甸克倫族難民躲避戰火 泰將提供人道主義援助

3月29日，泰國首相巴育表示，將為緬甸克倫族難民躲避戰火提供基本人權和人道主義援助。

巴育強調，泰國不希望緬甸的難

民進入泰國境內，但從人權和人道主義角度出發，給予這些躲避戰火的緬甸克倫族難民一些幫助。

(央視新聞)

分類廣告

電話 : 021- 6338139
021- 63868348

HWANG PARABOLA

留在家裡看衛視
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

修理沙發

傢Servis Sofa
枋Kursi Putar
5663968 - 0878 9735 6299

韓6年來最強沙塵暴 多地空氣污染嚴重

据韩国国际广播电台（KBS）报导，韩国白翎岛28日深夜遭遇沙尘暴天气，至29日上午，沙尘席卷韩国全国大部分地区。受此影响，除江原道中北部和济州岛之外，韩国全国大部分地区发布了沙尘暴警报，这是韩国内陆地区时隔6年首次发布沙尘暴警报。

据报导，忠北西清州可吸入颗粒物（PM10）浓度上升至平时的20倍，达975微克/立方米，首尔等首都圈、西海岸、内陆地区可吸入颗粒物浓度也达500至600微克/立方米，较平时高出10倍。

除江原道中北部和济州岛之外，韩国全国大部分地区发布沙尘暴警报，这是韩国内陆地区时隔6年首次发布沙尘暴警报，也是自2017年开始实施环境-气象综合预报制度以来的首次。

此次沙尘暴天气中，特别值得关注的是细颗粒物（PM2.5）浓度。普通的沙尘暴主要以沙尘为主，但此次沙尘暴含有大气污染物质。受此影响，韩国全国大部分地区



细颗粒物浓度达到“非常严重”级别，铅等重金属浓度也大幅上升。

报导称，预计此次沙尘暴天气将持续

到本月30日。韩国气象厅呼吁老人和体弱者尽量不要外出，注意身体健康。

（中新网）

智利部長：性別暴力受害者 可越過防疫限制外出舉報



据南美侨报网报导，智利妇女部长莫妮卡·扎拉奎特近日公开表示，疫情期间，受暴力侵害的女性可越过封锁或宵禁等卫生防疫措施，在任意时间出门投诉举报，无需提供外出许可。

扎拉奎特称：“我想告诉智利所有女性同胞，她们并不孤单。我们知道智利许多地区要倒退至封锁状态，我们也知道全国许多女性不得不与暴力加害者生活在一起。”

同时，扎拉奎特还要求全国女性同胞记下

“WhatsApp”性别暴力投诉专用号码，“+ 569 9700 7000”，以及妇女部指导谘询热线“1455”。她承诺：“为帮助全国需要帮助的女性，这些电话全天24小时均有人值班。”

此外，为提高社会对性别暴力问题的关注度，扎拉奎特还与智利武警警官卡琳娜·索萨、智利普罗维登西亚市安全局长罗西奥·布里苏埃拉一同现身普罗维登西亚街头，为当地居民分发宣传手册。

（中新网）

北溫哥華持刀傷人事件 1死6傷

据路透社报导，加拿大北温哥华市一家图书馆27日发生袭击事件，导致一人死亡六人受伤。28日，加拿大警方表示，嫌疑人被控谋杀罪。

加拿大北温哥华皇家骑警28日表示，28岁的扬尼克·班道戈（Yannick Ban dao go）被控二级谋杀罪。据悉，袭击死者是一名20多岁的女性，但她的身份并未公布。

据报导，有录像显示，嫌疑人在被警察控制之前用刀刺伤了自己。警方表示，嫌犯已经接受了手术，目前被拘留，其动机正在调查中。

当地时间3月27日下午，加拿大不列颠哥伦比亚省的北温哥华市一个图书馆，发生一起持刀伤人事件，造成1名女性死亡，6人受伤。（中新网）



中國政府特使：綜合施策 推動敘利亞問題早日解決

今年是叙利亚危机爆发10周年。中国政府叙利亚问题特使解晓岩29日在接受媒体采访时表示，中方呼吁从政治、安全、人道、重建四方面综合施策，推动叙利亚问题解决早日迎来曙光。

解晓岩说，叙利亚危机10年演变的事实充分证明：军事途径解决不了问题，叙问题只能通过政治手段加以解决；强加解决方案，搞政权更迭行不通；要发挥好联合国的作用；停火止暴和打击恐怖主义要并行不悖。

解晓岩表示，10年来，中方一直旗帜鲜明地反对外部势力干涉叙内政，反对通过军事途径解决叙问题，主张通过包容性政治对话实现叙问题的和平、妥善解决。中方始终坚定主张叙利亚的独立、主权和领土完整应当得到切实尊重和维护，叙利亚的前途命运应当由叙人民自主决定，政治解决是叙问题的唯一现实出路。

解晓岩说，中方一直积极行动，深入劝和促谈，先后接待叙政府和反对派代表团访华，举办叙问题国际研讨会；提出解决叙问题“五个坚持”等多项倡议和主张，支持并参与日内瓦和谈、索契叙全国对话会等国际促和努力；中方高度重视叙人道问题，已通过多种渠道向叙人民包括境外难民提供多批紧急人道主义援助，并通过援助抗疫物资、安排中叙卫生专家视频交流等形式向叙人民提供抗疫支持，并举办叙发展重建研修班。

解晓岩表示，当前形势下，中方再次呼吁从政治、安全、人道、重建四方面综合施策，推动叙利亚问题解决早日迎来曙光。一是要坚持政治解决大方向；二是要将反恐进行到底；三是要切实改善人道主义状况；四是要提供经济社会重建支持。

“个别国家对叙施加单边封锁制裁，赤裸裸干涉叙内政，把人道主义、难民问题等政治化，使叙人道局势雪上加霜。这些国家应该扪心自问，自己对叙严峻的人道局势承担什么历史责任。”解晓岩说，希望国际社会共同努力，推动解除对叙人民的封锁制裁。（新华社）

英格蘭放鬆防疫限制 允許戶外聚會

据“中央社”报导，英国英格兰地区民众29日起可以在户外聚会，上限是6人或2个家庭。政府也公布新的防疫口号，除了洗手、戴口罩、保持社交距离之外，这次强调保持通风，降低病毒传播机率。

尽管欧洲地区疫情升温，英国首相约翰逊也坦言英国迟早会受到影响，但他仍决定依循1个月前公布的解禁路线图，29日起让民众恢复小范围的社交生活。

从29日起，英格兰地区民众除了可以在户外见面外，室外的体育设施包括网球场与高尔夫球场也将重新开放。

婚礼也可以恢复举行，但参加人数上限为6人。

在现阶段，所有餐厅、酒吧依旧没有营业，仅能外带，出国旅游也依旧禁止。约翰逊呼吁民众保持警惕，强调欧洲疫情升温与变种病毒依旧造成威胁。

他表示：“尽管今天起解禁，但大家仍要守规矩，被通知接种疫苗时请前往接种。”

英国政府针对下一阶段发表新的防疫口号，强调勤洗手、戴口罩、保持社交距离以及通风，以减少病毒传播。

英格兰首席医疗官惠蒂表示：“证据显示，户外空间比室内更加安全，在解禁迈入下一阶段的同时，民众必须把这一点铭记在心。”

3月29日开放户外聚会之后，非必要的零售商店、美发沙龙、健身房和户外餐饮场所，以及图书馆、博物馆、动物园、主题游乐园等，将从4月12日起恢复营业。

英国的每日病故人数已经下降至2位数，根据最新数据，28日通报的新增确诊数为3862例，新增19例死亡病例。

（中新网）



沙塵暴抵達日本西部地區 能見度或減至5公里

据俄罗斯卫星网报导，当地时间29日，日本气象厅称，沙尘暴已抵达日本西部地区。

据日本气象厅数据，沙尘暴中的能见度为10公里。3月30日，沙尘暴或抵达日本中部和北部地区。预报员警告称，能见度可能减少到5公里，司机开车时需要特别小心。

日本放送协会(NHK)电视台在官网上开展多个城市的情况直播，以跟踪空气被黄沙污染的情况。据报导，福冈市能见度尤其低。

天气预报员解释称，沙尘暴是由于沙漠地区降水少导致的，常见于4月。

（中新网）



美國田納西州強風暴引發洪水 4人死亡

综合报导，当地时间28日，美国田纳西州当局表示，强风暴带来的洪灾致田纳西州4人死亡，1人受伤。

27日，风暴和强降雨在田纳西州纳什维尔市引发洪灾。纳什维尔市市长约翰·库珀28日在新闻发布会上表示，纳什维尔的降雨量超过7英寸，这是有记录以来第二高的两天降雨量。

警方表示，截至目前，已有4人在这场洪灾中丧生。据报导，在七英里溪(Seven Mile Creek)遭遇洪水后，警方发现3具尸体，包括一名70岁的男子，一名64岁的男子和一名46岁的女子。

警方还在高尔夫球场发现了一名65岁男子的尸体。纳什维尔的气象服务学家当地时间28日下午表示，虽然不再有任何降水，但洪水仍然是一个威胁。“在接下来的几天里，我们将看到一些河流继续上涨。我们已经发出了几次有关这些地区的洪水警报，预计至少到29日这些地区的水位仍将居高不下。”

（中新网）

直升機墜毀 捷克首富喪生

据捷克媒体29日报导，捷克首富彼得·克尔纳27日在美国阿拉斯加州发生的一起直升机坠毁事故中丧生。

据报导，克尔纳乘坐的直升机27日在阿拉斯加州一处冰川附近坠毁，事故共造成包括克尔纳在内的机上5人丧生。阿拉斯加州警方已经公布了遇难者名单。救援人员已经找到直升机残骸和遇难者遗体。事故原因还在调查中。

56岁的克尔纳是PPF集团创始人，拥有集团98.93%股份。PPF集团是中东欧最大的投资和金融集团之一，目前在全球20多个国家开展业务，涵盖银行业、金融服务、通信、保险业、房地产、能源和矿产开采等，其资产超过440亿欧元。（新华社）



埃及火車相撞18死200傷 檢察官下令逮捕8人

据法新社报导，埃及两列火车26日在索哈杰省塔赫塔地区发生碰撞事故致18人死亡。埃及检察官办公室29日表示，当局已下令逮捕8人。检察官在一份声明中说：“总检察长下令，两名司机、他们的两个助手、一个交通管制塔的警卫、艾斯尤特交通管理负责人和另外两名警卫被拘留。”

此次事故最初报导的死亡人数为32人，卫生部长27日表示死亡人数暂下修至19人，该声明又称死亡人数为18人。声明还表示，有200人受伤，高于卫生部长所说的185人。据报导，埃及总统塞西表示将严惩这起事故的肇事者。（中新网）

中國建築簽署 中泰鐵路項目合同

由中国建筑泰国公司牵头的联营体29日在曼谷，正式签署中泰铁路项目4-3标段（那瓦那空-班坡段）总承包合同，合同总价折合约3.76亿美元。

3月29日，签约仪式现场。当日，由中国建筑泰国公司牵头的联营体在曼谷正式签署中泰铁路项目4-3标段（那瓦那空-班坡段）总承包合同，合同总价折合约3.76亿美元。该标段是中泰铁路一期（曼谷-呵叻段）已启动的9个标段之一，全长约23公里。

该标段是中泰铁路一期（曼谷-呵叻段）已启动的9个标段之一，全长约23公里，项目建设全部资金为泰国国家预算，工程主要包括：高架铁路箱梁和基础23公里、电气火车系统的房建和建筑、排水系统、拆迁轨道和其他公共设施、进入维修中心的道路等工程。

除了4-3标段合同外，当天该联营体项目还签署了4-4标段和4-6标段2项合同。



中泰铁路是两国高质量共建“一带一路”的旗舰项目，将有力带动泰国基础设施建设和经济社会发展。中泰铁路泰国境内的路段分为两期工程，一期工程由首都曼谷至东北重镇呵叻府，全长约250.77公里。（中新社）

直到回歸民主爲止 美暫停與緬甸貿易往來

路透社刚刚消息，美国贸易代表办公室在一份声明中表示，暂停美国与缅甸的所有贸易往来，且立即生效。



香港私宅樓價指數創7個月新高 租金指數跌至4年低位

香港特区政府差饷物业估价署29日公布2月物业数据报告，上月私人住宅售价指数升至384.5点，创近7个月新高，显示期内楼市“量价齐升”；而私人住宅租金指数连跌3个月，今年2月的数据为174.6，比上月跌1.02%，比去年跌5.6%，跌至4年新低。

特区政府差饷物业估价署公布的数据主要反映1月下旬及2月上旬的楼市情况。2月的私人住宅售价指数较1月份升0.92%，比去年同期升2.97%，已连升2个月，与2019年5月的历史高位396.9点比较差3.22%。

香港地产经纪公司利嘉阁地产研究部主管陈海潮表示，期内一手盘销情理想，带动二手交投同样转旺。香港2月疫

情好转，社交距离措施放宽，很多买家也趁春节前入市，刺激楼市“量价齐升”。

美联物业董事张子存对中新社记者表示，总体来看，近期的住宅买卖主要是“自用”为主，长期投资的较少，因香港的住房仍长期处在“供不应求”的情况。购房者在经过过去1年的观望过后，希望尽快用低息环境买房，并对冲量化宽松带来的现金贬值风险。2月的股市财富效应应在一定程度上促进房市交易，甚至有人“卖股换楼”。

展望未来市况，陈海潮预计3月的楼价指数升幅将扩大至1.5%，楼市升势将进一步加快。陈海潮预计2021年第一季度私人住宅售价指数将有机会突

《贸易和投资框架协议》（TIFA），决定暂停与缅甸的所有贸易往来，该决定立即生效。凯瑟琳·泰称，这一暂停的决定将持续有效，直到缅甸民主选举的政府回归为止。

而在两天前，缅甸国防军总司令敏昂莱27日说，在紧急状态结束后，将重新举行大选，并移交国家权力。敏昂莱当天在首都内比都举行的缅甸第76届建军节阅兵式上说，军队是国家的组成部分，军人也是人民的一部分，希望共同努力实现安定繁荣的生活，军队将为国家的经济社会发展提供保障。

缅甸去年11月举行联邦议会选举，全国民主联盟（民盟）获半数以上联邦议

会席位。缅甸军方与民盟围绕大选结果产生分歧，军方认为大选存在舞弊行为，要求选举委员会展开调查，并推迟召开新一届联邦议会会议。

今年2月1日，缅甸总统温敏、国务资政昂山素季及民盟部分高级官员被军方扣押。缅甸军方随后宣布实施为期一年的紧急状态，国家权力被移交国防军总司令敏昂莱。

同日，军方发表声明说，在国家紧急状态结束后，缅甸将重新举行大选，国家权力也将移交新当选的政党。2月2日，缅甸国家管理委员会成立，敏昂莱任委员会主席。

（环球网）

大型住房和豪宅的累积需求释放，将进一步推升楼价。

张子存表示，租金的反应较楼价有3至4个月的滞后，因为即便疫情趋缓，经济活动尚未完全恢复，香港失业率连月高企，租金的压力比较大。他指出，若疫情继续受控，在跨境往来放宽之后，零售、商业能进一步回暖，相信3至6个月内会恢复到疫情前的正常水平。

（中新社）



15年“最貴地王”也撐不住了 地價大跌近7%

日本国土交通省近日公布的公示土地价格数据显示，包括商业用地、住宅用地等所有土地类别在内，日本全国平均地价6年来首次走低，平均降幅为0.5%。

其中，主要城市的“商业用地”地价降幅更为明显。这是由什么原因造成的？

记者在日本东京银座一家名为“山野乐器”的商店附近，这家店本身可能并不广为人知，但它所在的这块土地却非常有名。因为这块地蝉联了15年的“地

王”，也就是说在过去15年间，它都位居日本土地价格榜的首位。它最新的公示地价为每平方米约合人民币320万元，但值得注意的是，这一地价时隔9年出现下跌，跌幅还达到了罕见的近7%，从这一数字我们也能够看到日本商业用地在疫情下受到的巨大冲击。

商业用地的困境其实在银座街头就能直观感受到。作为寸土寸金的黄金商业区，银座本是各大品牌的必争之地，但是这里已经出现了一些空置店铺。记者

也采访了一些商家，他们说以前都无法想像银座会出现空置，但疫情下，在银座要维持经营确实越来越难了。

日本最新的公示地价显示，日本全国商业用地均价七年以来首次回落，同比下滑了0.8%。与东京一样，日本另外两大都市圈名古屋和大阪商业用地的跌幅也都超过了1%。除此之外，冲绳县的那霸和石川县的金泽这些旅游城市地价也同样受到了明显打击。

不过，让人意外的是疫情助推了日本部分偏远地区的土地价格。伴随著居家办公的普及，在远离城市中心的郊区寻找二手房或别墅的上班族多了起来，比如在日本长野县轻井泽这样颇具人气的别墅区，部分地价的上涨同比超过10%。另一个明显的拉动因素就是居家消费的增加推动了日本的电商产业扩大，主要城市郊区一些土地就因为适合建造物流基地或仓库而涨价。

日本一些专家分析认为，过去几年由于访日游客的急剧增多，日本的地价存在过热现象，因此地价回调在预期之内。从长期来看，日本地价的整体颓势可能很难随疫情的平息而迅速恢复。

（央视财经）



隆新高鐵項目“劃句號” 馬國賠償新加坡逾億新元

马来西亚和新加坡两国政府29日发表联合声明，宣布马来西亚将就吉隆坡到新加坡高铁项目取消向新加坡赔偿1.028亿新元（3.2亿令吉，约合0.76亿美元）。声明指，这是隆新高铁双边协议终止“完整和最终的解决方案”。

两国在声明中表示，这主要是赔偿新加坡就高铁项目前期投资和此前因计划推迟造成的损失。此前双方宣布取消该计划时，新加坡交通部就曾发表声明，称由于是马来西亚提出终止该计划，马应根据两国相关协议赔偿

新加坡一方已承担的费用。

隆新高铁从宣布到终止前后经历三届马来西亚政府。纳吉领导的国民阵线政府于2010年敲定该计划并规划在2018年开工，2026年竣工；后继的马哈迪领导的希望联盟政府一度取消该项目，随后又在向新加坡支付赔偿金后将项目开工延后到2020年底。随著去年12月31日最后期限前双方无法就项目调整达成协议，在慕尤丁的国民联盟政府任内，两国于今年1月1日宣布该计划正式取消。（中新社）



馬2月對華進出口同比大漲 外貿表現亮眼

马来西亚统计部门29日发布的数据显示，今年2月马来西亚出口达到876亿令吉（1令吉约合0.24美元），比去年同期增长17.6%，创下近28个月以来最大增幅。其中尤以对马最大贸易夥伴中国出口较去年同期大涨35.8%，达到128亿令吉。

马来西亚2月进口697亿令吉，也较去年同期增长12.7%。其中自中国进口也比去年同期大增

63.4%，达到159亿令吉。马2月贸易顺差达到179亿令吉，较去年同期增长四成以上。与今年1月相比，马来西亚出口同比增长率、进口同比增长率 and 外贸总额同比增长率都提高了11个百分点左右。

马来西亚媒体指出，该国出口已经连续6个月实现同比增长，2月当月无论是出口增长率、进口增长率和贸易顺差，都远高于此前市场预期。（中新社）

中國去年獲世行亞行 貸款利費減免700萬美元

中国财政部29日对外发布，2020年，中国财政部作为第一债务人按时对世界银行、亚洲开发银行偿还全部到期债务，获得世行及亚行利费减免共计707.45万美元，折合人民币约4616.04万元。

其中，获得世行贷款利费减免587.81万美元，亚行贷款利费减免119.64万美元。

中国财政部公告显示，为鼓励下级债务单位对财政部及时还款，财政部根据下级债务单位对财政部偿还世行、亚行贷款债务情况，相应给予下级债务单位世行及亚行贷款利费减免共计641.50万美元，折合人民币约4185.72万元，其中，世行贷款利费减免522.10万美元，亚行贷款利费减免119.40万美元。（新华社）

美三大股指開盤普跌 騰訊音樂漲超8%

美东时间周一，美股三大指数开盘普跌，道指开盘跌0.4%，标普500跌0.4%，纳指跌0.3%。

盘面上，领涨的5个板块分别为：企业集团涨幅为2.34%；航天军工涨幅为1.14%；林业木材涨幅为0.58%；酒类饮料涨幅为0.46%；建筑设备涨幅为0.43%。

其中企业集团板块领涨股为上涨5.59%的Cresud SACIFYA，上涨5%的Steel Connect Inc，上涨2.51%的Seaboard Corp，航天军工板块领涨股为上涨26.11%的巴布科克和布朗航空，上涨3.26%的波音，上涨3.08%的Virgin Galactic Holdings Inc。领跌的5个板块分别为：教育服务跌幅为1.72%；纺织制造跌幅为1.52%；油气提炼与销售跌幅为1.51%；银行跌幅为1.26%；太阳能跌幅为1.25%。

科技股方面，知名科技股中苹果涨0.25%；Facebook涨0.66%；亚马逊涨0.08%；微软跌0.11%；谷歌跌0.36%；奈飞跌0.15%；特斯拉跌0.84%。中概股方面，知名

中概股中，腾讯音乐涨8超8%；阿里巴巴跌0.8%；百度涨1.85%；京东跌0.91%；网易跌1.08%；新浪微博跌0.77%；拼多多涨1.68%；趣头条跌2.65%；蔚来跌1.61%；爱奇艺涨5.05%；迅雷涨4.14%；陌陌跌1.87%；欢聚时代跌0.54%；虎牙涨1.21%；哔哩哔哩涨3.38%；汽车之家跌0.29%。

在美上市中概股有125只上涨。大自然药业，惠普森医药，苏轩堂，第九城市，Hudson Capital Inc，嘉楠科技，腾讯音乐，上为集团，淘屏，普惠财富等10只个股涨幅居前，其中大自然药业涨165.27%；惠普森医药涨78.31%；苏轩堂涨13.11%；第九城市涨11.26%；Hudson Capital Inc涨9.49%。中概股有124只下跌。ATA Creativity Global，华富教育，华夏博雅，四季教育，涂鸦智能，流利说，尚德机构，趣店，好未来，安博教育等10只个股跌幅居前，其中ATA Creativity Global跌14.63%（中新经纬客户端）



張柏芝陪兒子逛街 長子Lucas神似謝霆鋒



3月28日，張柏芝发布与两个儿子逛街的视频，并称非常享受与两个儿子一起逛街的日子，跟她在家里带娃的感觉完全不一样，内心十分喜悦和开心。

張柏芝戴著口罩严防病毒，化了精致的妆容，戴上漂亮的帽子。大儿子Lucas打扮潮流，头戴帽子脖挂耳机，十足运动咖，跟老爸谢霆锋一样爱扮酷；次子Quintus与哥哥截然不同，上身仅一件短袖，而且选得是

非常卡通的橘色。

照片中大部分都是張柏芝在说话，但两个儿子也会主动和妈妈搭腔，长子Lucas还和妈妈并肩同行出境，让大家惊叹什么叫“暴风抽高”，不满14岁的Lucas个头超过妈妈，外形清瘦又自带一头卷发，辨识度非常高。

Lucas起初跟妈妈齐步走，

很快就被張柏芝“撇下”，她加快脚步追上次子Quintus，勾著儿子的胳膊来张合影，被妈妈撬开话的Quintus马上变话痨说个不停，張柏芝则哈哈笑解释，儿子是在找月亮照相。

最近一段时间，网络疯传張柏芝又怀上四胎，但張柏芝晒出自己倒立的照片，力破怀孕传闻。



陳建斌自導自演電影 《第十一回》

演員陳建斌導演的電影《第十一回》將於4月2日起上映。影片以黑色幽默的方式，呈現戲劇與生活的關係。

《第十一回》以一樁旧案被某劇團改編成話劇而起。作為案件當事人，旧事重提讓馬福禮(陳建斌飾)的生活再起波瀾。他一邊忙著和話劇導演胡昆汀(大鵬飾)糾纏辦理，尋求真相還自身清白，一邊操心調和妻子金財鈴(周迅飾)和女兒金多多(婁靖童飾)的緊張關係，由此引出一系列令人捧腹的故事。在虛實交錯中，陳案脈絡漸漸清晰。

這是陳建斌自導自演的第二部長片。在陳建斌看來，影片表現了自己的舞台劇情結，傳遞了面對生活的積極態度。“電影只有十一回，但是每個觀眾走出電影院以後，那部屬於你的‘第十一回’才剛剛開始。”陳建斌說。(新華社)



《歡樂喜劇人7》總決賽落幕 秦霄賢宋曉峰獲總冠軍

近日，《歡樂喜劇人7》總決賽落幕。宋曉峰、田娃、王寧、孔雲龍和李雲杰以及秦霄賢、劉維五組喜劇人迎戰喜劇巔峰之夜。

總決賽採用車輪戰賽制，最終，喜劇新人秦霄賢和老牌喜劇人宋曉峰以217票平票共同斬獲《歡樂喜劇人》第七季總冠軍。

劉維帶來的作品《小小星球》是一個互相關心彼此牽掛的關於友情的故事。劉維因灰指甲入院和生病的發小南南住在一個病房，對外宣稱要潛心搞音樂創作的南南為了喝酒和護士長斗智鬥勇，每次想要喝酒都會被護士長當場抓到，郁闷的他並不知道這是劉維和護士長聯手在監督他。因為他生了很重的病，劉維為了不讓他害怕才假裝有病陪他住院。病中的南南始終記得劉維喜歡唱歌，並為他寫了一首《小小星球》。

王寧這次帶領《廢柴兄弟》全員回歸，總導演總編劇尹琪、演員修睿、廢柴兄弟主題歌《活著》的作者郝云紛紛前來助陣。王寧飾演的許之一和修睿飾演的張曉蛟這對廢柴兄弟合租一張辦公桌，兩人落魄到連三千塊錢的租金都付不起。恰好辦公室最有錢的杜小啦為了应付催婚找許之一假扮男朋友，面對杜小啦爸爸想用50萬勸退他，許之一自稱希必地集團董事長，並放言：“我們豪門不做生意，我們是自來豪。”雖然各種裝闊氣，但回到現實里的兩人因為付不起租金要和音樂人郝云三個人合租辦公桌，連一人二百五十塊錢都湊不出來的兩人忍不住感慨：“雖然咱們是廢柴，但也一定要努力奮鬥。”

首輪比拼劉維獲得大眾評審120票加專業評審38票共158票，並獲得“最具潛力喜劇人”榮譽稱號，王寧則以大眾評審135票加專業評審58票共193票淘汰劉維。

孔雲龍和李雲杰此次獲得德雲社周九良、栾雲平、李鶴東、曹鶴陽、馮闊洋助力，帶來一個中西結合文武帶打的作品《賞金相聲人》。孔雲龍飾演的德雲薩斯州肖恩·孔老鷹和李雲杰飾演的德雲薩斯州瓦藍藍以及栾雲平飾演的湯姆·栾三個西部牛仔兒賞金獵人齊聚西部酒館，正好遇到馮闊洋飾演的新任警長彼特·馮賞金十萬抓捕郭德爾綱。警長為了得到十萬賞金，想要抓酒館的酒保冒充郭德爾綱去領賞，四位賞金獵人聯手擊斃貪贓枉法的警長，原來這四位正是郭德爾綱的傳人。

孔雲龍和李雲杰因為出色的發揮獲得大眾評審139票加專業評審66票共205票，票數稍低的王寧被淘汰，止步四強並獲得“最具品質喜劇人”榮譽稱號。

隨後出場的秦霄賢帶來作品《走進秦霄賢》，以他的富有型人格、他的小脾氣、他的傻以及他對酒吧散台的熱愛這四種人格集體出力幫他應付尖酸刻薄類訪談節目《胡說八道》的主持人小胡的採訪這種設置，回應外界對他的一些質疑。

訪談一開始，小胡就犀利發問：“這次參加喜劇人一次相聲也沒有說，是因為不敢嗎？”得到秦霄賢的否定回答後，小胡下結論：“那就是不會。”秦霄賢回應：“我不是不會，我來喜劇人只想嘗試新鮮的藝術手段。”最終秦霄賢的表現獲得大眾評審141票加專業評審78票共217票，孔雲龍和李雲杰被秦霄賢淘汰並獲得“最具突破喜劇人”稱號。

宋曉峰和田娃的“峰生水起”組合用自嘲加諷刺的方式向觀眾展示喜劇演員的不容易和努力。兩人希望大家理解二人轉，最終表演獲得大眾評審137票和專業評審80票共217票，和秦霄賢打成平手，共同獲得《歡樂喜劇人》第七季總冠軍。(中新網)

兩度心臟驟停 田啟文透露廖啟智抗癌細節



3月29日，據港媒報導，3月28日晚8時，一代黃金配角廖啟智因胃癌去世，終年67歲。與廖啟智相識約40年的演員田啟文接受訪問時說感到痛心，他說，廖啟智早前曾兩度心臟停頓，但鬥志一直很強，樂觀面對病情。

田啟文說，原本正與廖啟智合作籌備开拍一套電影，提携有志加入本港電影圈的年輕人，但一度因為對方病情暫停，直至早前廖啟智向他說有關計劃是他的心願，希望可以繼續進行。

田啟文說，承諾廖啟智會盡力做好托付的事，作為對他的一个紀念，又指廖啟智一直用心栽培後輩，在浸會大學任教時獲學生推崇，形容對方在行內是獨當一面。

田啟文又說，遺憾疫情下未能到醫院探訪，見對方最后一面。他說，另一名資深演員吳孟達上月因病离世，形容昔日战友相繼離開是很大的打擊。

您的 無知忽視 別讓 母親 深受其害



始終戴口罩，保持距離，
用肥皂洗手並準備進行疫苗接種



Redaksi: (021)63868348 EXT. 401
Email: naskahpers@gmail.com

2021年3月31日 (星期三) **B1**

→林维玲处长(前中左)宣布「2021东海岸运动观光系列活动」于4月起陆续登场。



2021東海岸運動觀光系列活動 4月陸續登場

【台东讯】由台湾交通部观光局东部海岸国家风景区管理处主办的「2021东海岸运动观光系列活动」，即将于4月起陆续登场，包括4月1日起首度上架販售的「马到成功168」自行车深度轻旅行，以及5月2日起跑的「长滨双浪金刚马拉松」和6月6日展开的「秀姑峦溪国际泛舟铁人三项」，希望为东海岸的疫后观光再添薪火！

「2021东海岸运动观光系列活动」即将热力登场，其中「第6届长滨双浪金刚马拉松」3月26日截止报名，目前已有1,200多人参加，上限2千人；「第12届秀姑峦溪国际泛舟铁人三项」则是5月7日截止报名，上限750人，目前也已有100、200人报名。

至于「马到成功168」自行车深度轻旅行，则是配合今年的「自行车旅游年」首度推出，从台东森林公园「马」享享大道，沿著台11线骑向「成功」镇，4月起由旅行社上架販售。东管处长林维玲23日表示，这是COVID-19疫情期间积极发展的区域小旅行，希望将以往的团客游程，转化成精致、有特色体验的高端行程。

她说，“今年是自行车旅游年嘛，那我们的「马到成功168」，其实它虽然是一个单车行程，可是它透过4天3夜、5天4夜，然后有不同的住宿体验，有五星级酒店、有露营、有部落住宿的体验；然后有各种不同的风味餐、无菜单的料理；然后还

结合很多的生态小旅行，像「夜探三仙台」或者是「夜访小野柳」，甚至未来还会跟我们的「月光·海音乐会」的场次来结合。那它整个套裝行程是属于比较高端、高品质的，单价一个人都是在(新台幣)1万多元以上。”

此外，即将于5月2日开跑的「金刚马拉松」，今年还特别安排跑者在金刚大道体验户外瑜珈，和瑜珈老师一起面向太平洋，来场与身体的对话；搭配业者推出的3天2夜游程，还可让选手及亲友团在比赛之余畅游花东。而结合泛舟、路跑、单车3项运动的「泛舟铁人三项」也将于6月6日展开。详情请上活动官网查询。(侨务电子报)

中國駐印尼使館 推行領事證照申請便利化措施

【雅加达讯】中国驻印尼使馆29日发布通知称，将于今年4月1日起推行若干便利化措施，为在印尼境内的中国公民提供更便捷、更优质、更贴心的“全天候”领事证照申请服务。

该馆将全面推行“线上预约、线上咨询、线上预审、视频面谈、线上反馈”工作模式，简化办理程式，为申请人提供必要引导、解释服务，实现“无接触”“不见面”办证。申办

中国护照、旅行证的中国公民可登录“海外申请护照在线预约系统”自行预约适合自己的线上办理日期并列印相关表格签名后连同近期免冠照片等材料寄送至该馆。

为更好满足办照要求、减少等候时间，该馆将每个工作日预约名额扩增至20个。申办公证、领事认证的中国公民可扫描有关申请材料并以电子邮件形式发送至办公邮箱，该馆将于每个工作日对有关申请进行预审，并向办证人提供“一对一”有针对性的答疑服务，给予相

应指导和说明。

该馆持续拓宽“绿色通道”，为60周岁(含)以上中国公民优先办理有关领事证照。申请中国护照、旅行证或公证、领事认证的老年人可于每个工作日拨打电话预约办理，亦可授权委托亲友代为直接递交按规定备妥的有关办证材料。

继续为因探望病危亲人、奔丧等紧急事务申办中国护照、旅行证的中国公民提供免预约服务。为进一步完善领事证件诉求响应机制，

该馆每个工作日通过电话和电子邮箱向中国公民提供咨询服务和帮助，解读相关办证政策规定，及时回应关切。

对提出中国护照、旅行证或公证、领事认证申请的中国公民，允许容缺办理、先行办理。对申请材料齐全、满足办证条件的，一次办结。进一步为陷入困境的中国公民“先行办”，为残疾人“主动办”，为丧失生活保障的特困人员“及时办”。(中国侨网)

華大師生員工開始接種疫苗

【厦門訊】華僑大學全體在校師生員工在“知情、自願、免費”的原則下分批接種冠狀病毒疫苗。27日至28日，廈門校區師生員工先進行接種，兩天共完成近1.3萬人疫苗接種。泉州校區師生員工將按照泉州市冠狀病毒疫苗接種相關工作安排，於近期分批接種。

廈門校區臨時接種點設在羽體館。記者看到，現場設置有測溫區、知情同意書簽訂及健康問詢區、信息登記核驗區、疫苗接種區、留置觀察區及应急处置區等6個工作區。學生們分時段、分批陸續進入接種點，按指引有序進行接種。

“接種冠狀病毒疫苗是每個中國公民的責任和義務，疫苗能為大家的安全築起了一道防疫屏障。”國際關係學院2019級研究生蔡歷承認為，作為一名大學生應該主動接種冠狀病毒疫苗，為鞏固抗疫情果貢獻力量。

“跟平常打針一樣，沒有出現什麼不適，我對我們的國家、學校和疫苗都很有信心！”土木學院2020級學生劉結仁來自中國香港，他說，自己本來就想接種疫苗，剛好學校統一組織免費接種就毫不猶豫地報名了。

在校的外國留學生也自願報名了冠狀病毒疫苗接種，信息學院2020級的安哥拉留學生納魯多就是其中之一。“一點也不疼，打完沒有出現什麼不適。”納魯多說，疫苗能夠保護大家的安全，減少被病毒感染的風險，“特別感謝中國政府、感謝學校為我們免費接種”。

“太高兴了，我终于接种上疫苗了！”来自华文学院的印尼留学生李小凤马上就要毕业了，她说，“印尼疫情最近有所好转，因为有一部分人已



校党委书记徐西鹏与接种师生交谈。



廈門市政府副秘書長王庭亮來校現場指導工作。



外國學生接種疫苗。



師生員工接種疫苗。

經接種了中國疫苗。我在印尼的家人聽到我能接種中國疫苗都覺得特別好，接種了疫苗我就能更放心地回國了。”

本次疫苗接種是廈門市政府採用“上門服務”的方式。湖里區衛健局對接華僑大學，負責統籌疫苗接種，湖里區疾控中心提供技術保障，市中醫院和湖里區各街道社區衛生服務中心抽調的50余名專業醫護人員負責審核登記和接種工作。

現場接種前，醫護人員都詳細詢問師生員工身體健康狀況，認真核對接種信息，以確定是否接種，並告知接種後的注意事項，保證安全接種。留觀區旁還設置应急处置區，若出現緊急情況，可在現場采

取急救措施，避免意外傷害。廈門市120急救中心工作人員和急救車也全程在場，有效保障接種安全。

接種期間，廈門市政府副秘書長王庭亮，市衛健委、市教育局，湖里區政府、區衛健局、區疾控中心等单位相关负责人来校现场指导。

校党委书记徐西鹏此前已接种过新冠疫苗，他来到现场看望医护人员，关切询问师生接种后的感受等。校长吴剑平等校领导带头接种疫苗。

学校高度重视新冠疫苗接种工作，多次专门召开工作会议研究接种疫苗方案，就相关工作进行详细部署。



疫苗接種現場。

Pavilia的Premier Estate 2 東雅加達的高檔住宅

【勿加西訊】PT Qodau Sukses Propertindo是PT Premier Quality Indonesia与PT Biwel Sukses Bersama之间的合资公司，开发了尊贵庄园2（Premier Estate 2），位于勿加西Jatiwarna的Jalan Raya Kodau的具有现代热带概念的高级住宅区。于2018年4月推出的Premier Estate 2总土地面积为9公顷，包括416座现代设计房屋和商店。

PT Premier Kualitas Indonesia总经理Benoit Giroux于3月28日（周日）在西爪哇勿加西表示，“不仅从开发概念出发，而且从提供的质量上来说。我们致力于在8到14个月内完成单位的移交，这比平均标准时间（大约24个月）要快。”

Benoit指出，Premier Estate 2的地理位置非常优越，因为可以通过两条收费公路，即JORR和内环路进入，这极大地方便了居民的日常活动，并且还各种公共设施所包围，包括国际学校，印尼缩影公园娱乐中心，购物中心以及哈林国际机场。

在第一阶段开发成功之后，PT Qodau Sukses Propertindo再次在Premier Estate 2引入了一项名为Pavilia的新开发项目，被设计成更现代，更优雅的住宅，帕维利亚

（Pavilia）集群中的单位提供可以宠爱其居民的优质住房，帕维利亚受到“亭子”一词的启发，亭子是贵族或精英的专属住所，Pavilia稍后将在2公顷的土地上建造，其中包括74个住房单元和12个商店。

PT Qodau Sukses Propertindo与瑞典的家居和家俱公司宜家（IKEA）合作。在此次合作中，宜家将设计住宅内饰，并在Pavilia的Fresnay和Fresnay Special单位设计各种家俱。购买者可以立即来住这所房子，而不必全神贯注于房子的内部布置。

宜家业务经理Mery Zola表示，“我们与Premier Quality Indonesia的合作是为居民提供的解决方案。凭借我们的专业知识，居民可以在所提供的两种类型的住房单元中获得富有创意和优雅的室内装潢。希望通过此住宅的室内设计和IKEA的各种家俱，希望它还可以增加日常生活的舒适度以及理想的放松。”

对于有兴趣在Pavilia购买单位的潜在客户，PT Qodau Sukses Propertindo当前提供多种付款方式，您可以随意选择，包括房屋贷款、现金和便利的分期付款。

PT Premier Kualitas Indonesia总经理 Benoit Giroux 与 Technical PT Premier Kualitas Indonesia总经理 Cok Putra Tri Utama 在 Premier Estate 2 的 Pavilia Fresnay 和 Fresnay Special 类型房屋前面。



新型納米晶體管 高電壓下保持低溫

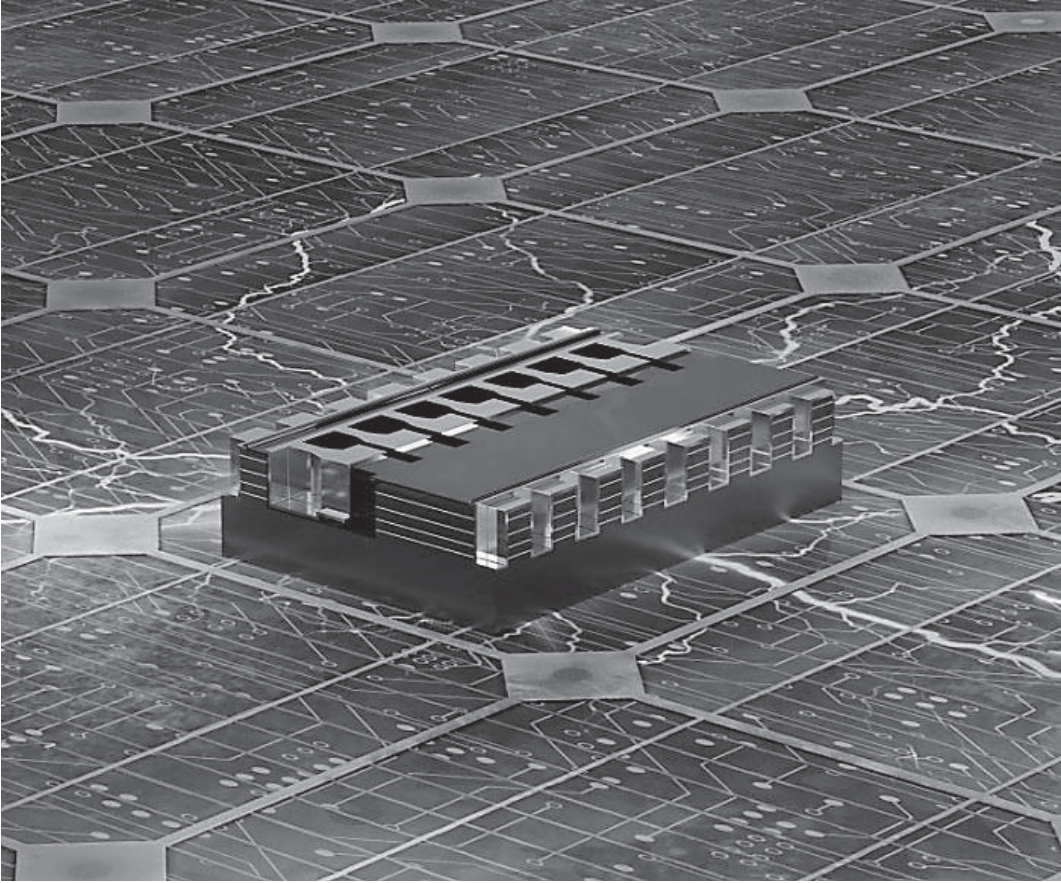
电源转换器是鲜为人知的系统，它让电力变得如此神奇。它们让我们能够插入电脑、电灯和电视机，并在瞬间将它们打开。转换器将墙上插座中的交流电（AC）转化为我们电子产品所需的直流电（DC）。但在这个过程中，它们也会平均损失20%的能量。

功率转换器的工作原理是使用功率晶体管，这些微小的半导体元件被设计成可以开关和承受高电压。设计新颖的功率晶体管以提高转换器的效率是EPFL工程师团队的目标。全新晶体管设计基于纳米级结构，在转换过程中损失的热量要少得多，使晶体管特别适合电动汽车和太阳能电池板等高功率应用。他们的研究成果刚刚发表在《自然电子学》上。

转换器的散热是由高电阻等因素造成的，这是电力电子器件的最大挑战。“我们每天都能看到电能损耗的例子，比如当你的笔记本电脑的充电器发热时，”论文的共同作者EPFL的POWERlab负责人Elison Matioli说。在大功率应用中，这就更成为一个问题。“半导体元件的标称电压越高，电阻越大，”他补充道。例如，功率损耗会缩短电动汽车的行驶里程，并降低可再生能源系统的效率。

Matioli和他的博士生Luca Nela以及他们的团队一起开发了一种晶体管，可以大幅降低电阻，并削减大功率系统的散热量。更具体地说，它的电阻不到传统晶体管的一半，而电压却能保持在1000V以上。

EPFL技术包含了两项关键创新。第一个是在元件中建立几个导电通道，以便分配电流——就像在高速公路上增加新的车道一样，让交通更加顺畅，防止交通堵塞。“我们的多通道设计分割了电流的流动，减少了电阻和过热，”Nela说。



第二项创新涉及使用氮化镓制成的纳米线，这是一种非常适合电力应用的半导体材料。纳米线已经用于低功耗芯片，如智能手机和笔记本电脑中的芯片，而不是用于高电压应用。POWERlab展示了直径为15纳米的纳米线，其独特的漏斗状结构使其能够支持高电场，以及超过1000V的电压而不被击穿。

得益于这两项创新的结合，多通道设计使更多的电子得以流动，漏斗结构增强了纳米线的电阻，晶体管可以在大功率系统中提供更高的转换效率。“我们使用倾斜纳米线打造的原型机的性能是目前最好

的GaN功率器件的两倍，”Matioli说。

虽然工程师们的技术还处于实验阶段，但大规模生产应该不会有什么大的障碍。“增加更多的通道是一件相当琐碎的事情，我们的纳米线的直径是英特尔制造的小型晶体管的两倍。”Matioli说。该团队已经为他们的发明申请了多项专利。

随著电动汽车的广泛应用，对能够在高电压下高效运行的芯片的需求将蓬勃发展，因为更高效的芯片可以直接转化为更长的续航里程。一些主要的制造商已经表示有兴趣与Matioli合作，进一步开发这项技术。

黑暗中可發光 雷蛇CEO確認將投產智能口罩



在今年CES 2021期间，雷蛇对外展示了一款智能概念口罩“Project Hazel”，该口罩内置充电电池，能为两侧空气过滤系统提供能源，并配备RGB灯。

日前，据外媒最新消息，雷蛇CEO陈民亮确认，该公司正计划将此款智能概念口罩变为现实。

外媒报导称，Project Hazel智能口罩从外观看起来像是忍者的面罩，用户在黑暗中戴著口罩，内部照明会自动激活。同时该口罩还采用了VoiceAmp技术，利用内置的麦克风和放大器来增强用户的语音。

此前，陈民亮曾表示：“Project Hazel智能口罩的概念旨在实现功能性，但又能舒适、有用地与世界互动，同时保持交际美学。”

据了解，Project Hazel智能口罩是可持续使用产品，但目前还不清楚Project Hazel智能口罩的售价和具体推出时间，但据陈民亮表示该智能口罩目前已经进入生产阶段。

（环球网）

空間站為什麼只“飛”400公里高

空间站又称太空站、航天站，是一种在近地轨道长时间运行、可供多名航天员巡访、长期工作和生活的载人航天器。一般来说，空间站大都在约400公里高度的轨道上运行，比如，中国的天宫一号、天宫二号空间实验室，目前仍在轨运行的国际空间站，以及我们开始建造的中国空间站。

空间站为什么只“飞”400公里高？大家都知道，航天发射是非常昂贵的。空间站飞往更高的轨道需要消耗更多的能量，对运载火箭的运载能力是一个很大的考验。如果要把成吨的设备携带到较高的高度，一来没有太大必要，二来成本

也过于高昂。

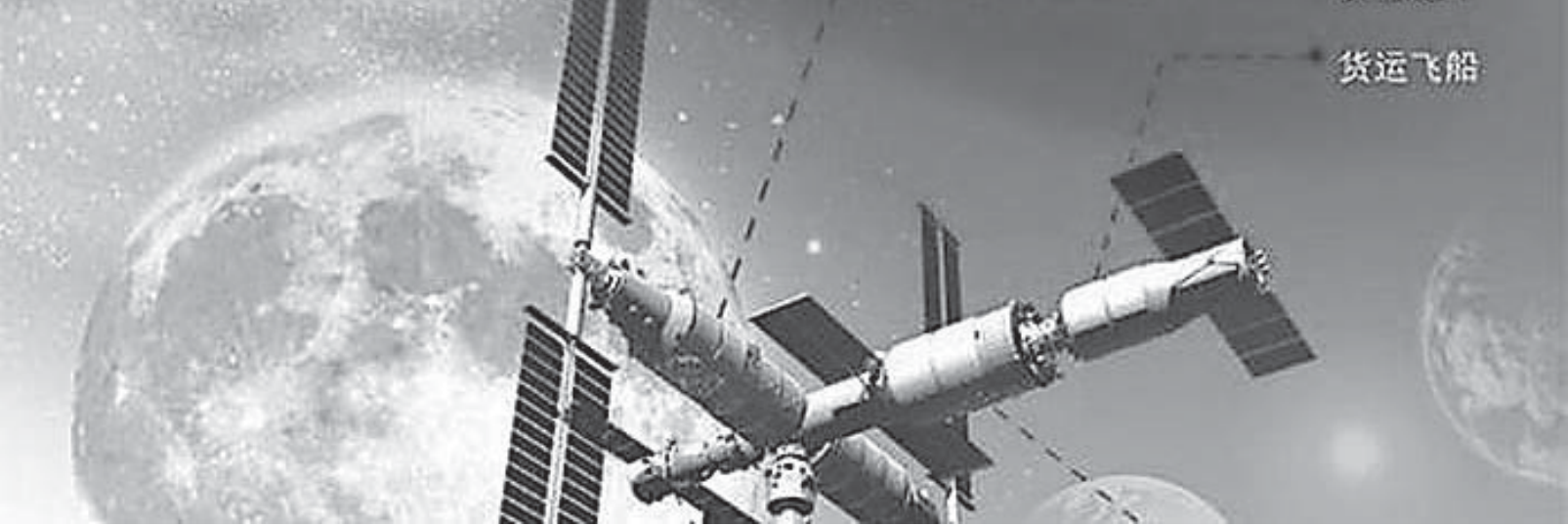
实际上，大气是随著海拔增加而逐渐变薄的，太空和地球大气层之间并没有明确、清晰的边界。国际航空联合会将100公里的高度定义为大气层和太空的界线，即“卡门线”，卡门线之外的部分称为太空。一般太空实验所需要的接近真空的环境、无云层遮挡的望远镜观测优势、近乎无重力的实验条件等，400公里高度都可以满足。

这个高度设置，还考虑了航天员和空间站本身的安全问题。

在地球周围有一个名为“范艾伦辐射带”的空间区域，它大致分成1500—5000

公里和13000—20000公里的高度范围，在空间天气扰动的时候还会向上、向下扩张。这一区域有能量非常高、密度也非常大的带电粒子，对在其中飞行的飞行器伤害很大。值得注意的是，因为地磁场本身不是对称的，在南大西洋上方的地磁场形态导致这里的辐射带高度比较低，在有扰动的时候可能只有1000公里高度左右，空间站飞高了就很容易进入辐射带，受到带电粒子的伤害。

综合考量发射成本、观测需求，以及航天员的健康和飞行器、仪器设备的安全等因素，科学家把空间站飞行的高度，设定在400公里附近。



人腦較類人猿大腦 更大首獲解釋

人脑中神经元的数量是黑猩猩和大猩猩大脑的三倍！人脑为何大于其他类人猿的大脑呢？英国科学家在最新一期《细胞》杂志撰文称首次发现了人类大脑变得更大的原因——一个关键的分子开关ZEB2或在其中发挥关键作用。

在最新研究中，剑桥医学研究委员会分子生物学实验室玛德琳·兰卡斯特领导的团队比较了从人类、大猩猩和黑猩猩的干细胞中生长出来的“大脑类器官”。研究发现，与实际大脑的情况相似，人类大脑类器官比其他类人猿的类器官长得更大。

研究人员解释说，在大脑发育早期阶段，神经元由干细胞（神经祖细胞）形成，这些祖细胞最初呈圆柱形，这使它们很容易分裂成形状相同的子细胞。而神经前体细胞增殖次数越多，以后出现的神经元就越多。随著细胞成熟，增殖放缓，细胞伸长，形成一个像冰淇淋样的锥状体。

研究发现，与其他类人猿相比，人类的祖细胞在更长时间内保持圆柱形，在这段时间内，它们分裂得更频繁，产生更多细胞。因此，这种从神经祖细胞向神经元转化速度的差异意味著人类细胞有更多时间繁殖。

为揭示导致这些差异的遗传机制，研究人员比较了人类和其他类人猿大脑类器官的基因表达，发现一种叫作“ZEB2”的基因在大猩猩大脑类器官中比在人类大脑类器官中启动得更快。

随后，他们延迟了大猩猩大脑内ZEB2起作用的时间，结果发现这减缓了祖细胞的成熟，使大猩猩大脑的类器官发育得更像人类。相反，在人类祖细胞中更早启动ZEB2基因，则促进了人类类器官的过早转化，使它们的发育更像类人猿类器官。

兰卡斯特说：“我们的新研究提供了一些关于人类大脑发育不同之处的初步见解，这些不同之处使我们区别于我们的近亲——其他类人猿，我们和其他类人猿最显著的区别就是我们的大脑更大。”

人类与其他哺乳动物的显著不同，在于人类的大脑更大，即使与作为人类近亲的灵长类动物相比也是如此。这一听起来司空见惯的结论，背后却包含大量科学奥秘。科学家已经试图从进化的角度解释这一现象，从神经学的角度来分析，其深层机制又是如何？揭示这一谜底，将进一步促进科学家对人类大脑发育的理解。可喜可贺，人类大脑作为当今科学最前沿的疆界之一，其认知范围再一次得到拓展。（科技日报）



福特F-250用3D打印零件 重量輕成本低

有外媒报导称福特将为旗下皮卡车型F-250应用3D打印零部件，并将3D打印过程中产生的粉末和废料统一收集、重新注塑，用于制造其他的汽车零部件。

据悉，这项技术由知名IT制造商惠普公司提供支持，利用诸如塑料线轴等固体废料重新注塑打造成福特F-250皮卡车型上所用的燃油管夹卡扣。该公司表示，这种特殊原材料所制成的卡扣比传统的卡扣减轻了7%，制造成本也降低了10%。同时二者同样耐用，新材料卡扣化学药品和水气有著更强的耐受能力。

根据此前报导，福特汽车早在2019年便开展3D打印汽车零部件的研究。这家主机厂作为第一家使用Stratasys InfiniteBuild 3D打印机的汽车制造商，正尝试用其打印某些大型汽车零部件，如汽车扰流板。而在更早之前，福特便利用3D打印功能完成IDE 2017 GT和2016 Mondeo Vignale的一些原型零件修复，还为一台1977年款福特F-150皮卡定制了一套复杂的铝制进气歧管。

有消息显示，让福特痴迷于3D打印的原因，正是因为这种增材制造工艺可以实现汽车零件的高速、高质量生产，同时提升车辆性能，满足客户对产品轻量化和定制化的需求。

福特可持续发展技术研究员Debbie Mielewski表示：“许多公司都在3D打印技术上找到了很好的用途，但是我们与惠普一起，是第一个为废粉找到高价值应用的公司，这些废粉很可能被填埋，但我们将其转变为功能性和耐用的汽车零件。”

此外，另据外媒爆料，福特正在开发新的应用程序，并利用多种不同的工艺和材料进行3D打印，包括长铁丝、沙子、粉末和液体槽的聚合物等。目前福特已经将3D打印用于各种小批量的商用车零部件以及流水线工人使用的固定装置中。（环球网）

戲曲新浪潮 三之一

報導 蔡志玲 攝影 蔡進強、本報攝影組

“戏子”这一名词在不同世代人心目中，有不一样的诠释，也曾是某些人向往但不敢实现的梦想。来到这个时代，戏曲演员早已受到应有的尊重，身份不再纠结，却来到一个新问题：新一代父母或祖辈，还带孩子去看传统戏曲吗？没了这层亲子共享回忆，未来年轻人对传统戏曲如何断代连接？“金玉楼春”潮剧团5年前封箱后，近年以“潮艺馆”传承潮剧命脉，以戏带功、开班授徒、走入校园、登上剧场，开启年轻人对潮剧的兴趣，无意中圆了上一代人遥不可及的潮剧梦。

▼戏曲剧目为铺陈情感、宣扬良好价值观，往往费尽心思。斑驳的老剧本，隐藏剧组的血泪和汗。



最初由皮影戏概念研发开来。潮州铁枝木偶流行于清末。

“潮艺馆”馆主吴慧玲的学生中，最年轻未满35岁，最年长已72岁。但潮剧最要紧的危机，不只是演员青黄不接，还包括观众的流失。吴慧玲说，种种的努力与推动，希望为传统戏曲栽培更多观众，学生们不一定要成为专业演员，但最起码是要懂戏、赏戏的观众。“演员有知音，戏曲就有未来。”

较为本地人熟悉的剧种，有闽南戏（福建班）、潮剧（潮州班）、粤剧、琼剧等。吴慧玲曾在个人面子书写过这样话：“戏曲需要传承，戏曲观众也需要传承”。

戏曲世家出身的吴慧玲说，街头的酬神戏台下，她的学生曾批评台上演员不认真，这令她心酸又心痛，马上阻止对方。

戏曲有四功五法

“同是戏班出身，我明白他们的处境。时代离他们很远了，观众也抛弃他们，演出只为讨两口饭吃，观众很少在乎你在演什么，甚至没有人尊重他们。”

时代改变，娱乐选择多，令传统戏曲的市场萎缩，本地观众群也面临断层危机。

吴慧玲说，很多年轻人不明白，为何传统戏曲一句台词要讲这么久，为何走这么多步才讲一句话？

“传统戏曲看的是功架。戏曲有四功五法，四功是唱、念、做、打；五法是手、眼、身、步、法。台步、耍水袖、咬字、人物塑造、武打技巧，都可看出演员功力的深厚。每一个眼神、拉腔，都有不同的情感，背景音乐也起著关键作用。”

传统底蕴早已深厚细致，但吴慧玲也不否认，时代一直在进步，戏曲也需要前进。

她说，传统戏班在高峰期时期，演出时间是一出戏5小时。这样长的时间看一出戏，已难令现代人消化。

“现在戏曲演出时间，多已缩短至半小时选段，或1小时左右的折子戏。重点不是‘演全套’，而是把戏曲故事中最精华的一段，呈献给观众。”

吴慧玲说，改变无可避免，但专业的戏曲观众，仍需明白传统戏曲为何要演这么久。

走入校園傳承文化 潮劇覓知音

▼传统戏曲，无论是人或偶，将会注入怎样的新生命呢？

戲曲觀眾面臨斷層

費盡心思宣價值觀

民间故事包含诗词文学、人生哲理、警世功能，吴慧玲说每一个剧目为铺陈情感、宣扬良好价值观，往往费尽心思。

“很多时候，剧中角色要表达处世之道，先描述身边的月亮、花花草草，或引经据典一番。在现代人看来太啰嗦了，但在以前的年代，因传播管道有限，民间最流行的戏曲演出有

教育观众的作用。礼仪廉耻、忠孝勤俭等价值观都蕴含其中，观众也乐意消磨5小时看一出戏。”

她说，观众永远是传统戏曲重要的一环，若今天酬神戏台下有100个观众，台上的传统戏曲演员演出时的心境，也许不至于如此落寞。

緬懷與阿公嬭看劇

幼年啟蒙才能永續

越年轻的一代，与传统戏曲似乎更有距离。吴慧玲在《金玉楼春》潮剧团封箱前，若有专程来看戏的年轻人，都会找机会上前与他们交流，问他们为何这么年轻就会看潮剧？这些特地来看戏曲的年轻人，未必看明白潮剧，却对台上的一举一动有兴趣，享受优美的潮音。

“通常10个回答里面，至少有9个回答是小时候与阿公阿嬷看剧的经验，把他们带来这里。”原来，戏棚下的美好回忆，戏台上百转千回的故事，都曾在小小心灵掀起圈圈涟漪。

这些回答令她深深感到，戏曲传承需从幼年阶段开始启蒙，才能“永续”。

新时代娱乐趋向西方化，父母和祖辈们大多不看潮剧了，亲子传承中断，传统戏曲式微。“潮艺馆”于2014年成立时，吴慧玲想从小朋友阶段开始推广戏曲教育，开始写好一份份计划书，投书

盼潮劇邁向年輕化

鄉音陌生不是障礙

吴慧玲希望潮剧年轻化，但过程中，难道不会面对学生对乡音陌生、不懂潮州话的障碍？“语言不是接触传统戏曲最大的障碍，许多学潮剧的演员，本身也不是潮州人，最重要是打从心里欣赏传统戏曲。”

潮州话是潮剧精髓所在，鼓励学生分组表演时，吴慧玲只要求学生在对白里穿插几句简单的潮语台词。如传统戏曲常用的称呼如“相公、夫人、小姐、公子、娘子”等，或者“你看！”“且慢！”

“年轻人一下就学会了！好比最受年轻人欢迎的韩国娱乐文化，难道大家都会讲韩语吗？只要喜欢，语言不是障碍。”

吴慧玲的传统戏曲讲座会，已走过大专院校、中小学，甚至幼儿园。吴慧玲以过来人经历说，播下的戏曲种子未必每颗萌芽，只盼将来还有人懂传统戏曲。

“我是戏曲世家出身，很小就会唱戏，那时我也不懂为什么要唱。成长到一定年龄时，才开始与戏曲产生连接，研究自己学的艺术到底是什么东西。”

吴慧玲认为，人们对传统戏曲的共鸣，与年龄有很大关系。

“小时候可能只迷恋台上的五光十色、威风凛凛，长大后，历练多了，偶然机缘下才有机会与戏曲产生契合。”



潮艺馆首批潮曲班学生，今年4月正式验收成果，演出《告亲夫》选段。



潮艺馆，小朋友也会！去年有一幼儿的班拜访

▲吴慧玲到日新独中演讲，学生分组上台表演自己设计的剧本，教学方式动静皆宜。

脫掉傳統戲曲框架

辦潮州木偶師課程

要脱掉传统戏曲的框架，吴慧玲将在“潮艺馆”新开办“潮州铁枝木偶师”课程大胆创新，希望学生的毕业作品去掉木偶戏戏台的布屏幕，让偶师走出台面对观众。

剧目取材也将有新意。她透露，将带领学生设计一场忠孝故事，以马来典故为蓝图，表演语言以本土语言为主，潮州话不是主轴。

如此脱轨的想法，将产生怎样的火花呢？吴慧玲的目标是在8个月时间内，栽培一批入门级的潮州铁枝木偶师。这批学生都是年轻人，对传统有自己的想法。

由于木偶戏的呈献方式较易令小朋友、青少年产生共鸣，吴慧玲走入校园的戏曲讲座，也以木偶戏为入门开讲内容。

她说，要学习操作潮州木偶、成为木偶师，须先熟悉潮剧的身段动作，熟悉潮曲唱腔。

“潮州铁枝木偶师”课程的学生人数目前只有5名，当中还有一名不谙中文的非华裔生，年龄介于18岁至30岁左右。人数不如预期，但这没打击吴慧玲的信心，反而更认真教学。

凡是喜欢传统音乐、中国小说故事、想传承乡音者，不分种族与籍贯，都适合来探索潮州木偶戏的精彩！吴慧玲说，木偶戏综合绘画、音乐、雕塑、舞蹈、戏剧与文学艺术，表面上是孩童的娱乐玩耍，实则蕴藏丰富的艺术精华。

如此难得的传统技艺课程，每月学费才50令吉。

明日看過來

以潮州戏曲为例，传承的不只祖辈对中国文化的坚持，还有潮剧潮曲潮音，连带拯救式微的乡音。



喝茶剋脂肪肝： 綠茶養肝烏龍茶減脂

适时适量饮茶对脂肪肝的恢复是有利的，但是在错误的时间采用错误的方式饮茶反而对身体有害，患有肝病的族群尤其要注意这个点。

餐后不宜马上喝茶，特别是吃了荤食后不要立即喝茶。因为茶叶中含有大量的鞣酸，能与蛋白质合成具有收敛作用的鞣酸蛋白，这种蛋白质可能使肠道蠕动减慢，而造成便秘，增加了有毒物质对肠道的毒害作用，进而加重脂肪肝。因此，脂肪肝患者最好在餐后2小时左右饮淡茶。

不同茶类的饮用注意事项

一般来说，常见的茶有红茶、绿茶、乌龙茶、黑茶等几种。保肝护肝以绿茶较佳，降脂则以乌龙茶、黑茶较佳。

绿茶含有茶多酚、咖啡因、维生素、胺基酸等营养物质，可以降低血糖。茶叶中丰富的维生素C可以保护血管，预防凝血，降低糖尿病并发血管硬化的危害。不过，绿茶性寒，对肠胃刺激作用大，所以有肠胃疾病的人要少喝。另外，孕妇、儿童、贫血者以及女性经期都不宜饮用绿茶。（绿茶“加料”比单喝更瘦！儿茶素多6倍、燃脂率暴增）

乌龙茶是一种半发酵茶，含有茶多酚、咖啡因、茶胺酸、茶多醣、茶黄素、茶红素等，具有较广泛的生物功能。流行病学调查和临床试验都表明，饮乌龙茶可以降低血浆总胆固醇，和低密度脂蛋白胆固醇的含量数值，提高高密度脂蛋白数值，且能减缓机体的脂质过氧化反应和体重增加的速度。（早安健康）



脊椎18歲開始老化 深蹲+3有氧運動背肌防退化

老化经常被认为是一定年龄后，才必须烦恼的事情，但其实人体的脊椎，在18岁后就会开始出现老化现象。随著年龄增长，脊椎变形、罹患疾病的风险也会逐渐增加，而最好的预防方法，就是维持运动的习惯。

椎间盘水分也会流失 导致退化性脊椎变形

“就像皮肤的水分会随著年龄增长而流失、产生皱纹，椎间盘在老化时，也会因为流失水分导致弹性下降。”仁川圣母医院神经外科教授申明勋解释：“如此一来，椎间盘吸收冲击的能力会下降，甚至会导致退化性脊椎变形。”（脚麻脚冷、腰背疼痛，当心脊椎管狭窄症！医：走路最能舒缓）

退化性脊椎变形，指的是包含髓核突出压迫到神经的“椎间盘突出”、脊椎管狭窄压迫到神经造成疼痛感的“脊椎管狭窄症”、上方脊椎相对下方出现前倾的“脊椎滑脱症”等。常见的症状包含脊椎侧弯、腰背疼痛感、屁股到腿部的疼痛感与抽筋等。

“直到不久前，脊椎疾病都是各自分类进行治疗，不过通常只会让症状暂时好转，复发的可

能性也非常高。”申医师解释：“不论是手术或其他治疗方法，所有脊椎疾病最终都必须从恢复脊椎健康开始。”

预防脊椎退化 专家：走路、跑步、游泳

虽然老化无法停止，但还是有方法能够预防退化性脊椎变形，其中最重要的就是平常稳定运动。

由于强化周边肌肉有助于降低脊椎负担，尤其是走路、跑步、游泳等有氧运动，在进行的同时能够锻链背部肌肉，让伸肌、竖脊肌更加强壮，或者是透过每日深蹲五组、每组20下，也能达到锻链的目的。

至于年长者，则会建议散步，或者将步行速度提高到会喘的程度，也能达到锻链的效果。（晚上变矮、下背会痛，原因就在椎间盘！背部伸展松脊椎3步骤自救）

“比起前方的肌肉，锻链背后的肌肉对于脊椎健康更加重要。”申教授补充，但他也提醒，在从事运动时，也必须注意锻链的姿势是否正确，并且避免让膝盖承受太大的负担。（早安健康）

常閃到腰、椎間盤突出 做這伸展救救你的韌帶



40岁女性工程师，长期以来一直肩颈酸痛，腰酸背痛，花了大钱买了很多人体工学的椅桌、用品，但还是酸痛。最后医院检查结果是属于退化的骨刺。她不知道的是，人体工学不光是静态的，姿势要随时改变，才能让每一块肌肉得到休息。

每半小时轮换一种姿势，坐懒骨头也行

台大医院新竹生医分院骨科、疼痛科黄鼎钧医师指出一个相当重要的观念：“每种姿势都有维持姿势的肌肉。”举例来说，大家都知道最正确的姿势之一“抬头挺胸”，彷彿人醒著就应该时时抬头挺胸，但黄鼎钧医师说，“实际上这个姿势只有搬重物时最好，如果整天都抬头挺胸，就会像以前在司令台前听朝会，一下就受不了了。”

坐著也一样，如果执著“人体工学”，把姿势维持住，用到的那些特定肌肉也一样会疲乏，所以最好的姿势，就是“按时换姿势”，每过半小时，就应该换一个姿势维持一段时间，就算是懒骨头姿势，或者是弯腰驼背的姿势都可以。

黄医师说，这就是为什么大家坐久都会不由自主翘脚，或者站久就会想要三七步；一些大型公司会配备可以站著跟坐著切换的办公桌，甚至还有如同球体的办公桌，可以让员工360度工作，都是一种不断变换姿势的概念。

当肌肉彻底疲劳，就睡一觉吧！

当我们维持任何姿势，都有不同组的“姿势肌肉”在出力，如果维持同一个姿势久了，这些姿势肌肉就会疲劳，如果我们任由姿势肌肉彻底疲劳，肌肉

就有可能完全无力，身体的重量就只剩下韧带跟椎间盘来承受，这时就容易“闪到腰”或是“椎间盘突出”。

研究发现，肌肉在完全疲劳的时候，需要三天才能恢复原来的弹性跟力量。如果我们一直没有好好让肌肉休息，例如长时间久坐久站，而且所有姿势都换过都还是酸痛时，就应该躺下来睡一觉。

韧带收紧、柔软度差，更易受伤

长期姿势不变，除了肌肉外还会影响到“韧带”。韧带有如连接骨头与骨头之间的绳子，由于关节必须有韧带限制住最大活动范围，以免受伤，所以韧带弹性不好，但韧性很强。

黄鼎钧医师指出，如果长期保持相同姿势，缺乏延展韧带的机会，它会越变越短，等到哪天突然需要拉长它的时候，就会受伤。现代人久坐，所以腰、下背的韧带就容易越来越紧，所以每天都要伸展自己的韧带，才不会越来越紧而容易受伤、疼痛。

久坐一族腰背伸展

- 1.端坐，准备一个板凳或大约高度箱子。
- 2.膝盖伸直，右脚搭在板凳上，左脚向外侧张开。
- 3.双手轻按在右膝盖，确保腿不弯曲。
- 4.弯腰驼背让脸尽量靠近膝盖，此时虽然大腿后侧会感到紧绷，但同时也要感受到右边腰侧与右上背侧也有紧绷感。
- 5.停住30秒，保持不动，勿憋气。（早安健康）

眼睛痠就是退化警訊 3步驟自檢測7種眼疾



根据统计，多数人固定每半年检查牙齿，但会定期检查眼睛的人却少之又少，一般人通常是视力出现问题才会就医。

自古以来“眼睛”被视为非常重要的器官。古文“眼科论”有云：世之最贵者，莫过于人。人之最贵者，莫过于目。眼乃一身之珍宝，能观万物，照耀无穷，内连五脏，外应五行。

我们生活在资讯爆炸的年代，多萤幕的环境中“近”距离与“长”时间，打电脑、上网、看电视、滑手机，让眼睛负担的压力越来越大。如此重要的器官，多数人除了青春期之前担心近视外，之后可能就不再关心眼睛。

通常四十岁，眼睛会开始老化，但现代人“操”眼睛的方式以及代谢症候群年轻化，使得眼睛老化的平均年纪也逐渐下降。年纪之外，需注意眼睛老化的征兆：从阅读吃力、视力模糊、眼睛容易酸痛、疲劳开始，别轻忽这些警讯，轻者影响工作绩效与日常生活，重者有可能会造成视力下降而无法回复。（眼睛能看出癌症、高血脂、铜中毒！5种眼睛异样透露的疾病）

没症状，不代表没问题！其实眼睛好累、好受伤

三十出头的王小姐最近疯电视剧，无奈工作忙碌实在挤不出时间赶进度，干脆利用公车通勤用手机看韩剧，睡前再用平板电脑滑两集“急诊室的春天”顺便收个信、上脸书回文。原本以为眼睛酸痛是因为身体劳累，闭目养神半小时又继续K剧，随著眼睛

酸痛的情况未见改善反而日渐严重，甚至只看电脑打报告也出现眼干、酸痛、视力模糊难对焦的状况。求诊后才发现水晶体调节力退化视力提早老化，需要配戴老花眼镜。

联安诊所眼科萧裕泉医师指出，绝大多数我们用双眼看物体，其中某一眼有问题，有时在初期不易发觉，但通常引发眼睛疾病可大致分两大类，民众应尽量避免这两类伤眼的情况：一、眼睛过度疲劳造成，如过度、长时间、专注于电脑、手机、书本文件……不让眼睛休息；二、身体的慢性疾病所引发，如高血压、糖尿病、高血脂、代谢症候群……等，长时间间接也会引起眼部病变。

视力检查DIY 状况不对速就医

提早发现、及时治疗，是防治眼睛病变的最佳方法，千万不要等到视力出现问题或发炎红肿才就医，甚至40岁以上的民众每年应该养成定期眼科检查的习惯。针对平日眼睛保健，萧医师提供民众自我3招视力自我检查，民众可每隔一个月自我左右眼检查，如出现以下问题时，应尽速求诊：

眼睛保养无他 休息是王道

最简单也最直接保护眼睛的方式，就是减少盯著一处看或著只专注一点，减少眼睛肌肉的疲劳。睡觉更是让眼睛休息最好的方式，医师建议要有健康的眼睛每天至少让眼睛休息6小时。对于必须长时间盯著萤幕的人，更需养成每30分钟让眼睛休息10分钟的习惯，才能避免眼睛过度使用。（早安健康）

早上7点到9点，是养胃气的
时间，所以最好能在7点半左右开始吃早餐。许多专家都大力主张“早餐一定要吃”，理由不外乎：

不吃早点，身体就会误以为自己陷入饥饿状态中，会设法储存热量而不用。

葡萄糖是脑部热量来源，早上起床时，葡萄糖处于减少的状态，如果不吃早餐来补充，脑部无法活跃运作。

用早餐来刺激身体，才有活化全身的功能。

该不该吃早餐，须视个人状况而定

早餐是不是一定要吃、该不该吃，我建议由当天早上的身体状况来决定。在此就提供几个吃不吃早餐的判断原则：

首先，如果早上起床后 肚子不饿，而且舌苔量很多，表示昨晚的食物还没消化，早餐可以不吃，改喝黑糖姜汁红茶，帮助排毒、提升阳气。

此外，若是吃完早餐后，身体变得沉重，容易倦怠想睡觉，或是头脑的运转变得迟钝，且吃下肚的东西还会成为未消化物，亦即毒素，造成“脾虚”现象，并导致各种不适症状者，早餐可以不吃。

有个朋友因为开公司，晚上常需要应酬，因此习惯不吃早餐，中午只吃水果。以往每年健康检查都很正常，但因有段时间，健康节目大力鼓吹一定要吃早餐，太太从此天天准备丰盛早餐，并强迫他吃，半年后发现血糖和血脂指数都飙高，于是打电话问我怎么办。我建议他，只要恢复原来的饮食习惯即可，果然半年后再检查，已恢复正常。

所以，每个人体质不同，三餐吃法也不一样。如果你也有以上现象，建议早上先喝黑糖姜汁红茶，10点左右再吃一颗苹果或水煮蛋就好；但如果是代谢旺盛，早上一起床就肚子饿的人，就一定要吃早餐。做粗重工作的人，也一定要吃早餐，还有发育中的儿童、青少年和65岁以上的老人家也是。

最佳的营养早餐组合

早上7点到9点正是胃经当道，再

血糖血脂反飆高 2種體質早餐不一定要吃



加上天地间的阳气和机体的阳气都升起，早餐一定要吃得精，而且一定要吃得有营养价值，才不枉这消化吸收力最强的时段。

胚芽类食物，含有维生素E、卵磷脂。卵磷脂是人脑及神经组织细胞膜、粒线体膜、内质网膜、核膜的主要成分，但要注意的是，卵磷脂加热到50℃就会被破坏，所以在日常饮食中能摄取的量极其有限。卵磷脂不仅能活化脑细胞、提高脑功能、有强劲的乳化脂肪功能，还能迅速溶解血管中的油脂、胆固醇并软化血管，具有增加血红素，防止动脉硬化、高血压、冠心病等功效，并能将积存体内的毒素、废物排除干净。

养脑胚芽粥

将糙米粥煮好、放凉后，再从黑豆、黄豆、绿豆、荞麦、红豆、小

米、紫米、高粱、山楂、莲子、葵花子、南瓜子、薏苡仁、核桃、红枣、黑芝麻、杏仁等胚芽食物中，任选五种与之混合，打成米浆饮用。

给肠胃不好者的饮食建议

- 1.早餐可用4块瘦牛肉清炖，水不需太多，且不加任何调味料。早餐只吃清炖牛肉，不再吃其他食物，经过一段时间就能改善胃病。
- 2.平常可以用鸡腿加当归、川芎、枸杞、党参、黄耆炖煮，吃肉喝汤可以改善因肠胃疾病而导致的贫血状况。
- 3.红豆50克、红枣7个、花生衣10个加水炖煮，喝汤吃料，可改善因肠胃疾病而导致的贫血状况。

做法：

- (1) 红豆先泡在水中3小时。
- (2) 将红豆、红枣、花生衣放入

600毫升的水中。

- (3) 将以上食材放入电锅，外锅放2米杯的水，直至电锅开关跳起即可。

（也可不放）放入菠菜拌匀，摆盘后即可食用。

样吃解决恼人的便秘问题

便秘配方1：蜂蜜决明子茶

将10到20公克炒过的决明子，加入300到500毫升的水煮15分钟，滤出汤汁后放凉（或于前一晚煎好放凉），并加入适量蜂蜜服用。有润肠通便之效。

便秘配方2：麻油拌菠菜

材料：菠菜300公克、蒜头2～3瓣、麻油20毫升（约一汤匙）、食盐少许或不放。

做法：将蒜头拍碎、去皮备用。菠菜洗净、切段并汆烫1～2分钟，捞起沥水后备用。将蒜头、麻油、食盐

可改善便秘的高纤蔬果

蔬果类：笋干的纤维素含量达30到40%，辣椒的纤维素含量更超过40%，其他像是蕨类、花椰菜、菠菜、南瓜、白菜、油菜等，也都是纤维素含量高的蔬菜。

菌类：菇类的纤维素含量接近50%，其他像发菜、香菇、银耳、木耳、紫菜的含量也很高。

坚果：含纤维素10%以上的有黑芝麻、松子、杏仁等。

水果：纤维素含量高的有桑葚干、樱桃、枣类、石榴、苹果、鸭梨等。（早安健康）

缺鐵讓你掉髮、常感冒 5道湯品大補鐵

缺铁通常好发在女性身上，但铁质不仅会随著女性经期排水，其他如伤口出血、肠胃道出血等现象流失，如果铁质不足会有虚弱、疲累、嗜睡、晕眩、呼吸急促、心悸、脸色苍白等辨别症状，通常以饮食如红豆、牛肉等调理补充会有改善，严重者则藉助铁剂治疗。营养师针对民众的来信询问，特别整理五道含铁量高的汤品，提供另一种摄取铁质的料理方向。

铁不足的身体危机：
心脏、糖尿，致癌风险

铁是维持人体生理机能的必须营养素，根据书田诊所家医科主任医师周明文表示，铁的主要功用是形成红血球细胞内的血红素，并携带氧气至身体的各部位，同时协助带走二氧化碳。

一般而言，缺铁除了贫血容易晕眩、疲倦、心悸等症状之外，可能进一步影响心脏疾病，由于血球生成慢减少血量，增加心脏工作负荷程度，长期下来心肌变厚、呼吸急促，还可能有心脏衰竭的风险；此外，日本糖尿病专科医师水野雅登也指出，缺铁除了容易导致糖尿病，也会增加致癌风险，他治疗过这两种病患中，有半数以上都有缺铁问题。

题。

五道家常汤品，铁质营养又美味

从饮食摄取铁质是最快速、简单的方法，



陈曼羚营养师在脸书粉专《营养慢慢说》发文表示，常见的缺铁症状，包含掉头发、疲倦、气色差，还会导致免疫力下降，增加感染、感冒的机会，特别提醒停经前的女性、

怀孕哺乳时期以及吃素的朋友这三类缺铁高族群，需要多加留意，补铁从家常菜色做起！

1.猪血汤：一碗汤约吃到50g猪血，含有14mg血基质铁，热量仅15大卡，可以帮助补铁又少负担。

2.蛤蜊汤：鱼贝类是血基质铁良好来源，与猪肉、牛肉等红肉相比，饱和脂肪含量更低，减少慢性病风险。

3.紫菜蛋花汤：鸡蛋能提供血基质铁，也含有半胱胺酸，可促进紫菜中的非血基质铁吸收。

4.红豆地瓜汤：地瓜含丰富维生素C，有淀粉包覆情况下，煮后保留度较高，能帮助红豆的非血基质铁吸收。

5.红苋菜番茄豆腐汤：红苋菜及豆腐都能提供非血基质铁，搭配起锅前加入的番茄食用，让维生素C促进铁质吸收。

补铁汤之外还要避开……间隔两小时

陈曼羚营养师提醒，在摄取铁质食物的时候，需要避免容易干扰铁吸收的：咖啡、茶饮、牛奶，避免吃了没有达到作用，建议这三种饮品要跟补铁汤品间隔两个小时再食用！（早安健康）

從此不打呼 舌頭跟著繞一繞

止鼾运动

睡觉时舌头保持在正确位置，也就是整个舌头从前到后都贴到上颚，就能维持口咽部空间足够宽广，就能避免睡觉打呼。要如何做到呢？

我们耗时将近两年时间，研究发展出这一套很简单，但是又很有效的止鼾运动，只要您确实练习，终将享受到甜美果实。心动不如行动，现在就开始闭上嘴巴、动动舌头，很快地您就可以达到“今夜不打鼾”的目标。

我们曾经详细解释了舌头位置对于睡觉打鼾扮演非常重要的角色，甚至可以说，只要在睡觉时舌头能够确实摆放在正确健康的休息位置，您就不会有打鼾的困扰。这是因为只要舌头位置正确，那么口咽部的管腔就不会狭窄堵塞，只要口咽部管腔没有狭窄堵塞，就不会引发快速用力呼吸以及后续的白努力效应。

这一节对于改善睡觉打呼以及睡

眠呼吸中止非常重要，请您务必勤加练习，您很快就可以体会舌头位置向上移动，最终可以轻易地维持在正确的休息位置，也就是整个舌头贴到上颚，整个口腔是处于实心的状态、口腔内没有空气。

我们所研发设计的止鼾运动，简单而有效，除了以舌头、嘴唇的肌肉训练为主外，对于口腔颜面、口咽部相关肌肉都有涵盖，所以事实上除了对于睡觉打鼾有帮助外，也有其他附带的效果，比方说耳咽管的功能、颞颥关节功能、吞咽功能、大小脸以及下巴等的改善。

正确的舌头位置

在开始练习下述的止鼾运动之前，请您先闭上嘴巴，舌头及口咽部的肌肉都不要用力，再次体会一下您目前舌头的位置。

止鼾运动第3部分

第3部分只有一个动作（闭嘴舌头

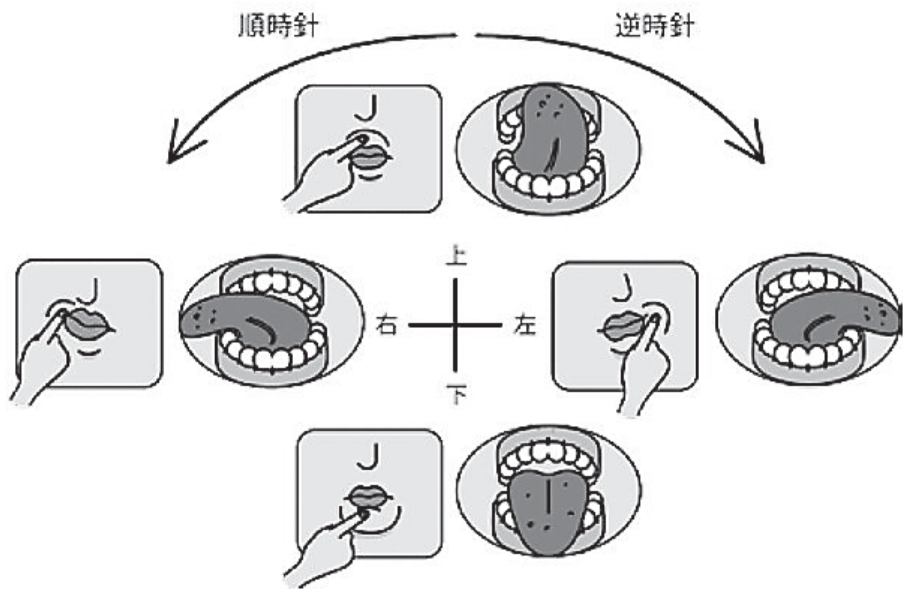
绕圈），这个动作非常重要，因为它同时训练与睡觉打呼关联最密切的两个肌肉，舌头与嘴唇。

牙龈、牙齿与舌头位置

我们的牙齿与嘴唇之间有一个凹沟，舌头由内向外顶到这个凹沟然后360度绕圈，先做五次的顺时针绕圈，做第二次止鼾运动时再做五次的逆时针绕圈。

做这个绕圈运动时有两点要注意：首先在做五次绕圈时，速度不要快，舌头不是快速滑动，而是要用力顶到每一个位置，绕一圈至少要10秒钟；其次，在舌头绕圈时，嘴唇都要紧闭不要张开，这个舌头绕圈运动的重点在于舌头用力往外顶而嘴唇要用力抵挡舌头往外顶的力量，所以这个运动是同时训练舌头与嘴唇两者的肌肉力量。

如果舌头用力绕圈时嘴唇张开的话，舌头与嘴唇的肌肉训练都将大打折扣。



第一次止鼾運動做順時鐘繞 5 圈，第二次止鼾運動做逆時鐘繞 5 圈。

止鼾运动：舌头绕圈

这12个止鼾运动非常简单，前面11个动作每个动作至少5秒钟，最后一个舌头绕圈动作绕一圈至少10秒钟总共五圈，所以12个动作连续做一次

大约2分钟。请您现在连续做10次上述的止鼾运动，第一次的止鼾运动时，第12个动作（舌头绕圈）做顺时针的绕圈，第二次的止鼾运动时，第12个动作（舌头绕圈）则做逆时针的绕圈，依此类推。（早安健康）

專業機構評首季最佳 梅西第一C羅第五

据中媒新浪体育29日报道，尽管在欧冠上遭巴黎圣日耳曼淘汰，但巴萨凭借西甲18场不败的表现再次回到联赛冠军争夺行列，也进入国王杯决赛。巴萨出色的原因之一，当然会想到梅西的良好表现。

据报道，阿根廷巨星梅西已经被瑞士“足球天文台”评为2021年第一季度欧洲五大联赛表现最好的球员，这项研究基于独特的参数。

统计显示，梅西获得92.5分，领先于莱万多夫斯基（拜仁慕尼黑）和若日尼奥（切尔西），后两人都获得89.5分。

同时，曼城的鲁本·迪亚斯排名四名，尤文图斯的C罗排名第五。排名最高的皇马球员托尼·克罗斯降到第七位，获得87.6分，而马德里竞技得分最高的苏亚雷斯，排名第17位。

报道称，“足球天文台”介绍，“我们制定了一种独特的方法以比较球员的表现，这种方法不用区分球员的位置”。

（美都新闻网）



世預賽歐洲區 德國小勝羅馬尼亞

当地时间28日，世界杯欧洲区预选赛小组赛继续进行。德国客场一球小胜罗马尼亚，西班牙凭藉补时阶段奥尔莫的远射绝杀格鲁吉亚。

德国客场对阵罗马尼亚的比赛中，上半场第15分钟，哈弗茨助攻格纳布里破门，德国一球领先。此后，双方虽互有攻守，但都没能再取得进球。最终，德国1：0小胜罗马尼亚。两轮过后，德国积6分排在J组榜首。

在西班牙2：1战胜格鲁吉亚的比赛中，上半场结束前，基泰什维利助攻克拉茨赫利亚低射破门，为格鲁吉亚取得领先。下半场费兰-托雷斯铲射扳平比分，补时阶段奥尔莫远射绝杀格鲁吉亚。

在其他世界杯欧洲区预选赛小组赛重点比赛中，哈萨克斯坦0：2法国，亚美尼亚2：0冰岛，阿尔巴尼亚0：2英格兰，丹麦8：0摩尔多瓦，保加利亚0：2意大利。（中新网）



奧沙利文近期決賽五連敗 巡迴錦標賽不敵羅伯遜失冠

北京时间29日凌晨，2021斯诺克巡回锦标赛结束决赛争夺。罗伯逊以10：4強勢战胜奥沙利文，夺得自己排名赛的第20冠。而奥沙利文本赛季五次打进排名赛决赛，全部以亚军收场。

在此前巡回锦标赛的半决赛中，奥沙利文的晋级就显得有些艰难。他在最后关头上演绝地反击，连赢四局，以10：9淘汰巴里-霍金斯。罗伯逊则在另一场半决赛中以10：3大胜塞尔比晋级决赛。

决赛开始后，前四局两人战成2：2平。此后罗伯逊一度取得4：2领先，但奥沙利文很快追平。此时，比赛场面似乎还处于较为平衡的状态。

但随后罗伯逊连续打出单杆93、75、123、119，以8：4领先奥沙利文进入中场休息。下半场开始后，罗伯逊没有再给奥沙利文机会，以10：4取胜，夺得自己排名赛的第20冠。

本赛季至今，奥沙利文5次打进排名赛决赛，但全部以失利告终。在巡回锦标赛之前，他已经获得了北爱尔兰公开赛、苏格兰公开赛、威尔士公开赛和球员锦标赛的亚军。

（中新网）



莊神本人發湖人球衣照確認 德拉蒙德將和湖人簽約

据沃神爆料，中锋安德烈-德拉蒙德计划在度过澄清期后与湖人签约，经纪人杰夫-施瓦茨确认了这一消息。

沃神表示，在度过澄清期，也就是美国东部时间下午五点（北京时间周一凌晨5点）之后，德拉蒙德就将签约湖人。

据湖人记者约万-布哈报导，庄神在当地时间本周五与湖人、凯尔特人、尼克斯、快船、黄蜂几支球队进行了面谈，在周六晚上决定加盟湖人队之前，他曾一度严肃考虑了凯尔特人。

在消息被曝出不久之后，德拉蒙德本人也在社交媒体上发布了一张身着湖人球衣的照片，宣布了这一消息。

德拉蒙德在上赛季被活塞交易至骑士，本赛季至今骑士队17胜27负的成绩并不出色，也不太可能和在今年夏天成为自由球员的他完成续约，因此德拉蒙德此前已经和球队协商好，在被交易或是买断之前，都不会再为骑士队出战。

在经历了长时间的兜售之后，德拉蒙德在交易市场上无人问津，他高达2875万美元的年薪是造成交易困难的主要原因。而隨著交易截止日的结束，骑士队在北京时间3月27日选择和德拉蒙德完成买断。赛季至今，德拉蒙德场均贡献17.5分13.5篮板2.6助攻1.6抢断1.2盖帽。（央视网）

中國十四運會 已簽約15家贊助企業

从中国第十四届全国运动会（十四运会）组委会市场开发部部获悉，十四运会已签约赞助企业15家，完成市场开发收入约6.4亿元人民币。

据介绍，十四运会的赞助企业分为5个层级，依次为合作夥伴、赞助商、独家供应商、供应商、协作企业。在前3个层级中，每个产品类别原则上只征集一家赞助企业，签约企业享有市场开发的排他权或联合排他权。

截至目前，十四运会已签约的15家赞助企业包括：卡尔美、中国移动、中国电信、延长石油、陕煤集团5家合作夥伴；陕西建工、大秦之水2家赞助商；银桥乳业、法士特、陕汽集团、华山论剑4家独家供应商；远大体育、广州双鱼、江苏威克多、江苏強槐4家协作企业。加上国家能源投资集团等企业的捐赠，十四运会市场开发收入已完成约6.4亿元人民币。此外，十四运会组委会与保险、汽车、体育器材、快餐等类别的20多家企业也已初步达成合作意向。

特许经营是推广十四运会品牌形象、促进中小企业参与的重要途径。截至目前，十四运会组委会已确定深圳市金一百艺术品股份有限公司、陕西黄金集团股份



有限公司、陕西省体育产业集团有限公司为十四运会特许运营商，石家庄中晟安全印刷有限公司为十四运会特许防伪服务商，中国邮政陕西分公司为十四运会邮品特许服务商。

十四运会特许商品生产已全面展开。线上官方特许旗舰店、首家线下官方特许商品旗舰店暨主题邮局正式开业运营。首款全运主题体育彩票即将发行。

十四运会票务方面，截至目前，十四运会组委会已制定票务总体工作方案，

确定中奥体育产业有限公司和陕西省体育产业集团有限公司联合体为票务独家供应商，正在制定票务方面的相关政策，包括销售方案、定价方案、“一馆一策”实施方案、票务应急预案等。

在公益捐赠方面，十四运会和残特奥会组委会已确定陕西省青少年发展基金会为接受捐赠单位。目前，十四运会组委会和残特奥会组委会已经接受了部分企业的体育器材捐赠。（中新网）



F1新賽季揭幕戰 漢密爾頓力壓維斯塔潘奪冠

2021年F1（世界一级方程式锦标赛）揭幕战巴林大奖赛28日举行，梅赛德斯车队的汉密尔顿以超过0.7秒的优势力压红牛车队的维斯塔潘夺冠，收获了个人职业生涯的第96冠。

维斯塔潘在27日进行的排位赛中表现出色，拿下新赛季首个杆位，而他在正赛中也给汉密尔顿制造了很大压力。维斯塔潘在总共56圈比赛的第53圈时超过了汉密尔顿夺得领先位置，然而他开出赛道违规超车，按照规则必须交回领先位置。维斯

塔潘此后依然保持对汉密尔顿的紧追，然而最终未能超越，汉密尔顿以1小时32分03秒897的成绩夺冠。

汉密尔顿赛后说：“这是多么艰难的胜利啊！维斯塔潘几乎超过了我，最后我只是赢了一点点。这是我经历过最艰难的比赛之一，我喜欢这种挑战。”

汉密尔顿的队友博塔斯拿到了第三名，但他被前两位甩得很远。西班牙车手阿隆索则在比赛中因为赛车故障而退赛。（新华社）

東京奧運會退票出狀況 不能全額退 扣費有爭議

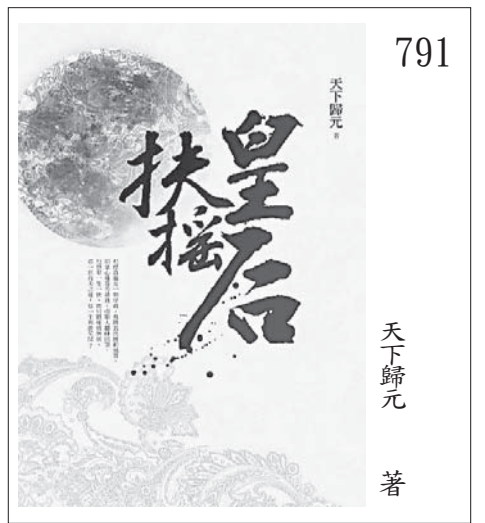
隨著日本拒絕海外觀眾在東京奧運會期間入境，如何退票成為各界關注的焦點。而据美联社29日消息，在退票过程中，一些地区也出现不少乱象。

报导称，围绕从官方中介公司购买门票的问题，部分地区出现无法全额退款的情况。

另外，由于海外售票承包方不同，还出现了不能退还手续费等费用的问题。

目前，东京奥运会已面向海外居住者售票共计63万张。虽然奥组委承诺退还票面金额，但不包括支付手续费、酒店和机票的取消费用。（海外网）





791

天下歸元

著

蹬蹬蹬的過來，劈手從孟扶搖手中抓去了那老太監，也不看孟扶搖一眼，橫拖豎拽的便將老太監枯木般的身子拽走。

一腳踹開門將人扔進去，再一腳把門反踢，砰的一聲整間屋子都抖了三抖。

孟扶搖看得好氣又好笑，對身後長孫無極道：“我第一次知道我原來是透明的。”

長孫無極卻沒有答話，他正出神的看著地面，不知道為什麼，月光下他臉色突然有些蒼白，那白中還透出一點慘青，眉梢眼角，也似乎有些隱約的波動，似乎有什麼事正震動他的心神，並且……讓他憤怒。

孟扶搖難得看見他這樣的神情，心中一驚，一轉頭也向地面看去，長孫無極突然動了動，看他那動作似乎想伸腳將地面圖畫擦去，然而那腳伸到一半便又縮了回去。

孟扶搖蹲在那裡，盯著地面上的畫。

很雜亂，很抽象，標準兒童式塗鴉。

三幅畫。

第一幅隱約看出是宮室，很普通的宮室，不是現在的璇璣皇宮的複雜式樣，還有衣著簡單的女子，和一個太監打扮的男子，似乎正在對話。

第二幅似乎是個房間，也是千篇一律的普通房間佈置，床幾盆架，垂著幔帳，那個太監蹲著，手伸在幔帳後面，那裡隱約露出方方的一角。

孟扶搖瞪著那副畫，呼吸開始急促起來。

第三幅似乎換了個地方，陳設比較多，一個女子伏在地下，上頭立著滿頭珠翠的女子，還有清瘦的少年，廊柱幔帳後躲得有人，似乎是那太監，手指緊握住幔帳，老太監用幾個緊密混亂的線條代替，畫出那份壓抑呼吸的緊張。

緊張！

孟扶搖沒來由的眼前一黑，心臟立即也開始怦怦跳起來，她按住心口，掙紮著抬頭看向長孫無極。

長孫無極一直盯著第二幅畫，眼底露出疼痛悲傷的神色。

孟扶搖不知道他在悲傷什麼，只是看著那樣的神色，便覺得心中“咚”的一聲，彷彿一件重物沉沉墜下，將五臟六腑瞬間砸得劇痛。

兩人這一霎都在疼痛的沉默，如同此刻立於庭院之中想走卻挪不動步子一般，欲待逃避而逃避不得。

孟扶搖痴痴的轉目看第二幅畫，心中卻十分抗拒再多看一眼，腦海中白亮的畫面重來……黑暗的空間……伸進的帶著尿騷味的手……細長超過常人的手指……

孟扶搖晃了晃，不待長孫無極去扶，霍然站起，大步過去，一腳踢開了剛才被踢上的門。

散發著濁臭氣息的屋子裡，那一邊罵咧咧一邊給破床上老太監抹汗的中年婦人愕然抬頭，便見孟扶搖大步生風的進來，直奔老太監，伸手一拎將他拎起便走。

“慢著！”

那婦人霍然跳下床，伸手抓起牆邊竹木掃帚，霍霍一揮惡狠狠道：“你什麼人！竟然進宮搶人！”

孟扶搖倒聽得笑了一笑，不過那笑意也是冷的，她晃晃手中意識模糊的老太監，冷笑道：“對，進宮搶人，我想搶誰就搶誰，識相的滾一邊去。”

的官員束手無策，鬧到不可收拾，以至傷亡無數。”朕派去徹查的官員，發現糧倉裡剛撥下的糧米，不足原本三成之數，你告訴朕，誰冤枉你父親？是災民，是御史，還是……朕？”

繼後猛然抬頭，盯著弘曆道：“皇上，二十多年來，我阿瑪不懂陞官發財，不懂汲汲營營，皇上怎麼說，百姓怎麼需要，他便怎麼辦事！

三年前直隸河堤決口，他只是途徑而已，卻留下幫助當地官民，最危險的時候，甚至親自下河堤，用沙袋，用他自己去堵決口！您說說，這樣一個人，會去貪污百姓的賑災糧嗎？”

弘曆愕然。

“皇上。”繼後忍不住落下淚來，慘然哀求，“臣妾求您，給他一次機會，再查一次，好不好？”

人非草木，孰能無情？

“所以你答應她了？”

壽康宮裡，太后頭也不回的修剪著盆栽。

弘曆楞了一下，苦笑道：“朕還沒說完，太后就猜到了。”

行蹤。”卓木強巴強硬道：“那次不是被別人偷聽去了嗎，教官怎麼能肯定就一定是我們這裡的人透露出去的？還有，你們不是一直懷疑我們所有的人嗎？這次怎麼不懷疑我了？”

呂競男咬咬牙，似乎準備告訴他什麼，最終還是忍住了，低聲道：“沒有，其實，你和方新教授，我們一直都沒有懷疑過，我們懷疑的，只是其它人……”

卓木強巴冷笑道：“哼，夠了，我就一直不明白，大家都是生死與共的戰友，彼此間卻要相互懷疑，這樣還有什麼合作的意義？

呂競男，我問你，如果我要和你合夥做生意，只是讓你把錢拿給我，我反復對你說，肯定會賺錢，但是我是做什麼賺的錢，我現在已經做得怎麼樣了？

我都不告訴你，你會怎麼想？你想也不想就把錢交給我了？這說的還只是簡單的生意，而我們要面對的，是隨時都有性命危險的事情，這樣的團體行動，怎麼敢對隊員有絲毫隱瞞？我看你是，幹國家保密工作幹得太久了吧？”

呂競男想了想，妥協道：“那好，既然你堅持你的做事風格，我也只能實話告訴你，你得到我們宗教的資訊，將不再是全方面的，而是有選擇的，並且，我依然希望你能做到保密，可以嗎？”



476

笑臉貓／周末

著

誣陷？弘曆冷笑打斷，“他每日放出的粥幾是清水，引發災民暴動，死185，傷500餘人，這也是誣陷嗎？！”

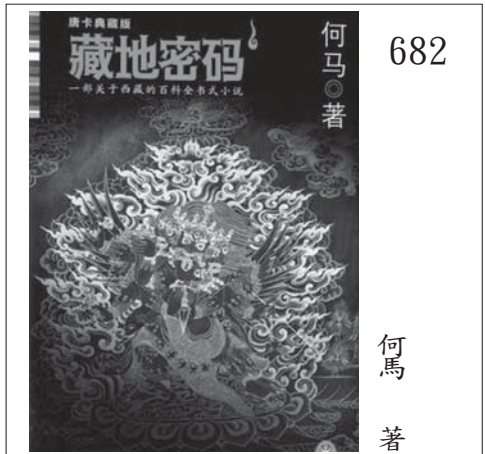
弘晝啞口無言。

弘曆冷哼一聲，將目光投向海蘭察，下令道：“即刻將那爾佈下獄，命刑部嚴審！”

海蘭察：“噫。”

承乾殿內。

繼後仍坐在窗戶旁，一如昨日的位置，一如昨日的傍晚，唯一不同的是……她手裡的護膝已經縫好了。



682

何馬

著

剛剛安撫好唐敏，病房的門便被敲開，竟然是呂競男去而複返，唐敏給她倒了杯開水。

呂競男接著對卓木強巴道：“有件事情，我想和你單獨談談。”

唐敏知機道：“對了，強巴拉，你不是要吃宵夜嗎？我出去給你買，你們好好聊吧！”

走到門口，遞給卓木強巴一個警告的眼神，若非纏著繃帶。

呂競男一定會發現卓木強巴一頭の汗。

直到敏敏的腳步遠去，卓木強巴才漸漸恢復平靜，同時他也知道，教官這時候找自己，肯定是有特別重要的事情，他道：“坐，教官。”

呂競男道：“敏敏沒事吧？好像剛剛哭過。”

卓木強巴道：“沒，沒什麼。教官有什麼事嗎？”

70

游劍江湖

梁羽生

如今云紫萝的背影正在他的面前消失，他想起了当晚的情景，再看了看正在消失中的妻子的背影，不觉发出嘿嘿的冷笑，在他心里自己嘲笑自己道：“我只道可以赢得她的芳心，谁知竟是一败涂地！”

原来他的真正用意并非是他所说的那样，要成全云、孟二人，恰恰相反，他虽然扮作情杨失败的角色，其实却是不甘于失败的。他之装作假死，退出情杨，不过是作为一种手段，当如一场赌博，希望在这场赌博之中，可以把失去的爱情，赢取回来！

他知道云紫萝感情的弱点，他这样做了之后，云紫萝一定内疚于心，也一定十分感激他的。感情的变化是微妙的，俗话说得好：将心换心，说不定经过了这场情变，云紫萝给他感动，会真正的爱上了他。

他的估计是这样的：在他失踪之后，他的妻子未必会跑去找孟元超，很可能是怀着内疚的心情，守在家里，等他回来。

这是一种“置之死地而后生”的做法。他当然也曾想过，他的估计未必都会实现，但最少有一半可以成功的希望，正如赌博一般。

如今“骰子”已经掷出来了，“赌博”的结果揭晓了。他的妻子不但马上去找孟元超，而且从令晚的事情，他更知道了云紫萝是深深的爱着孟元超，远远在他的估计之上！

可是他却不知道云紫萝是在走投无路的情形之下，经过无数次的内心交战，才跑去找孟元超的。他估计其实也没有错，云紫萝的确是十分感激他，并且对他怀有内疚之情。

如果云紫萝知道，她一向认为是正人君子的丈夫，尤其在这次事情之后，她大为佩服，认为“伟大”，甚至想过要重新找回他的怀抱的丈夫，竟是这样一个工于心计的人，她将如何震惊呢？

云紫萝的背影已经消失了，杨牧心中的波浪却还没有平静。

“不错，她现在是离开孟元超了，她没有让孟元超认出是她，但她为什么要这样做呢？这还不是为孟元超吗？”

“她甘冒生命的危险，拔剑与点苍双煞相斗，打败了点苍双煞，却又不让孟元超知道。她为了使孟元超得到美满的姻缘，不惜牺牲自己，这才是真正的深心相爱啊！”

想至此处，杨牧不禁妒火中烧，再又想道：“即使将来宋元超和他的师妹成了婚，即使将来紫萝重新回归我的怀抱，但她的心还是留在孟元超那边的，我得到她的人，得不到她的心，又有何用？”

突然一个念头从他心中升起：“要她死心，除非把孟元超杀了！”“对，只有这样，方能泄我胸中恶气。杀了孟元超，纵然我还是得不到她的心，至少孟元超也是得不到她了。”

可是怎样才能杀掉孟元超呢？他刚才伏在墙外，挖了一个洞偷看，孟元超恶斗点苍双煞的情形，他是看得清清楚楚的。现在他闭上眼睛，好像还看到孟元超挥刀霍霍，矫若游龙的身手。

杨牧虽然妒心如焚，却还未失自知之明，他知道凭他这点本领，如果去杀了孟元超，只怕非但杀不了孟元超，反而要给孟元超杀掉！

工于心计的杨牧，想来想去，终于给他得到了一个主意，是借刀杀人之计，他有办法可以帮忙点苍双煞杀掉孟元超。

主意打定，他不再跟踪妻子，转了一个方向，却去追踪点苍双煞了。

东方现出了鱼肚白，路上还未有行人，只有点苍双煞。



62

瓊瑤

著

小五！雨鹃用双手稳住她的身子：“以后我是你爹，雨凤是你娘，我们会照顾你一辈子！你说话，不要吓我啊！我实在没有办法再骗你了！”

※※※

小五怔了好半天，才抬头看着哥哥姐姐们：

“爹……死了？那……以后，我们都见不到爹了！就像见不到娘一样……是不是？那……爹会不会再活过来？”

雨风雨鹃难过极了，答不出话来。

小四忽然发了男孩脾气，大声的说：

“是的！就和见不到娘一样！我们没有爹也没有娘了！以后，你只有我们！你已经七岁了，不可以再动不动就要爹要娘的！因为，爹也要不到了！爹娘死了就是死了，不会再活过来了！”

小五看看小四，又看看雨风雨鹃，声音里竟然有着安慰：

“那……以后，娘不是一个人睡在地下了，有爹陪她了，是不是？”

“是，是，是！”雨凤一叠连声的说。

小五用手背擦了擦滚出的泪珠，点头说：

“我们有五个人，不怕。娘只有一个人，爹去陪她，她就不怕黑了。”

雨鹃忍着泪说：

“是！小五，你好聪明！”

小五拚命用手擦眼泪，轻声的自语：

“我不哭，我不哭……让爹去陪娘，我不哭！”

小五不哭，雨凤可再也忍不住了，伸手将小五紧紧一抱，头埋在小五怀里，失声痛哭了。

雨风一哭，小五终于哇的一声，也大哭起来。

小三那里还忍得住，扑进雨鹃怀里，也哭了。

雨鹃伸手抱着姐姐妹妹，眼泪像断线的珍珠，疯狂的往下滚落。只有小四倔强的挺直背脊，努力的忍着泪。

阿超忍不住伸手握住他的肩。

顿时间，一屋子的哭声，哭出了五个孤儿的血泪。

云飞看着这一幕，整颗心都揪了起来，鼻子里酸酸的，眼睛里湿湿的。死，就是永远的离别，是永远无法挽回的悲剧，没有人比他更了解其中的痛。

怎么会这样呢？除了上苍，谁有权力夺走一条生命？谁有权力制造这种生离死别？他在怜悯之余，那种“罪恶感”，就把他牢牢的绑住了。

云翔对展家五姐弟的下落一无所知，他根本不关心这个，他关心的，是溪口那块地，是他念兹在兹的纺织场。

这天，当祖望把全家叫来，正式宣布，溪口的地，给了云飞。

云翔就大吃一惊，暴跳如雷了。

“什么？爹？你把溪口那块地给了云飞？这是什么意思？”



台北大學學生從實務操作中學習與小朋友相處之道。

（台北訊）在和煦溫暖陽光下，台北大學師生與社區民眾27日共同度過愉快的周末時光。台北大學大學社會責任（USR）計畫團隊結合在地服務機構、文史團體和產業，推出「北大玩具節」與「三峽綠茶季」，大小朋友在台北大學校園內玩游戏、品綠茶、欣賞音樂演出，整天歡笑不斷。

上午九點不到，許多小朋友已經迫不及待在各遊戲攤位前等著大展身手，在台北大學社工系「遊戲治療」課程同學設計下，今年「北大玩具節」共設置14道遊戲關卡，加上由台灣玩具圖書館協會、新北市玩具銀行等單位提供的行動玩具車，從傳統童玩到科技遊戲，讓參與者玩得不亦乐乎。

「這裡要多轉幾圈，不然等一下會散掉喔！」志工同學帶領小朋友使用免洗筷和橡皮筋製作竹槍，再以橡皮筋彈射紙杯金字塔，只見有些小朋友很快就上手，但也有人苦惱怎樣都射不到目標。來自龍埔國小三年級的家瑜很驕傲，因為爸爸在家也會幫自己製作竹槍，所以今天很快就能過關，也讓他很快可以拿到

許多禮物。

第一次玩竹槍，不過很快就抓到訣竅，柑園國小二年級的哲楨一口气就击中所有紙杯，讓他大呼过瘾。不同于平常到台北大學校園練習跑步，星期六上午見到許多遊戲攤位，直呼玩具節好好玩。陪在身旁跟著闖關的阿公則稱贊，台北大學同學很有耐心，設計許多有趣的活動，連大人也覺得很好玩。

來自桃園的蔡先生一家人，從網路上看到玩具節訊息，專程驅車到台北大學校園參與活動，除了一般玩具，看到現場還有許多傳統童玩和遊戲攤位，開心和小孩一起到處排隊闖關，「可以好好玩一個早上。」

看到大小朋友尽情沉浸遊戲，「北大玩具節」主辦人、社科院USR計畫主持人曾敏杰肯定，在過去三年基礎上，現在玩具節已經逐漸深刻進入社區民眾生活，參與的同學們也從服務中獲得成就感，確實創造雙贏。

而遊戲過後，鋪上野餐墊，許多民眾也熱情參與由海山學研究中心與在地農會、社團首度舉辦的「三峽綠茶季」，一起坐在心湖畔欣賞音樂、品味綠茶和點心，享受愉悅午后時光。

三峽區長周晉平表示，三峽地方好山好水，無論碧螺春、蜜香紅茶的品質都很好，感謝海山學研究中心與各社團合作，透過活動让更多人一同品茗，更大力推動三峽在地農業。三峽農會總幹事張永巨則補充，三峽的綠茶種植面積只有200公頃，但品質却是全台頂尖，尤其現在正值清明前夕，這個季節所喝的第一泡春茶，更是口感最佳的一批，期待更多人一起享受。「茶味很香、而且入口之後，那股味道還會殘留在喉嚨裡面...」本身在連鎖飲料店打工，台北大學企管系一年級黃品諺贊許，過去知道三峽產茶，但從未有品嘗過，難得體驗三峽碧螺春的滋味，讓他留下深刻的印象。很開心和同班同學一起參與野餐活動，期待未來能更多認識三峽在地產業和文化，「這是要生活四年的地方啊！」

首度在心湖畔品茶野餐，享受特別「峽午茶」，社區居民盧小姐與好朋友相約，三個熟識家庭帶著兩條小狗一起參與野餐活動。之前只喝過蜜香紅茶，首度嘗試碧螺春綠茶，雖然覺得有點兒不太習慣，但也覺得味道很好，肯定透過活動能让大家更認識綠茶，休閒同時也



三峽綠茶季好喝又好玩。

開拓視野。

看到社區民眾一整天在校內玩游戏、品茶野餐，台北大學校長李承嘉欣慰，台北大學從創立以來就與社區密切連結，尤其近年在教育大學社會責任實踐計畫的支持下，許多老師們帶著同學投入社區實踐，連結在地產業和社團共同走入社區，後續台北大學仍然會持續與社區連結，共同創造更多美好機會和回憶。（中央社）



曾煥賢(前排左一)、叶启明(前排右一)、姚丽英(第四排左二)、蔡青山(第五排左二)及杨玲玲(第五排左一)等人與參賽者合影。

菲律賓中正學院線上烹飪賽 劉素慧贏得第1名

（馬尼拉訊）菲律賓中正學院音樂及藝術中心，20日下午在馬尼拉市首次舉辦線上烹飪與美食藝術比賽，吸引100余位師生、校友及親友團線上觀賽，并由劉素慧贏得第1名。中正學院校長曾煥賢、副校長叶启明與音樂及藝術中心主任李佩瑩等人，也均線上觀賽。

比賽規則採取自由創作方式，參賽作品內必須要有至少2道菜肴，菜肴名稱也必須於賽前5天告知主辦單位，比賽時不得使用任何模具，小學生參賽者可由家長1人在旁全程協助。評分採計標準細分為創意20分、整潔 20分、獨創性 20分、視覺吸引力 20分及技巧20分。

活動首先是由曾煥賢致歡迎詞，勉

勵所有參賽者享受比賽的樂趣，并且于比賽結束後品嘗自己烹煮的美食佳肴。他也對李佩瑩所帶領的音樂及藝術中心團隊的認真工作精神表示肯定與贊揚。

李佩瑩也向線上觀看比賽的觀眾介紹陳佩岑、甄胤翔、劉素慧、李世明、曾天佑、李鐸圻、林清善、何彥璟、李文麗與洪秀文等10位參賽者及他們即將烹煮的菜肴。

叶启明則向大家介紹菲華電視台創辦人姚麗英、菲華面包糕餅同業公會理事長蔡青山與新加坡科技中學教師楊玲玲等3位評審的學經歷，并且感謝他們在百忙中撥冗擔任本次賽事的評審。

隨後，音樂及藝術中心烹飪班指導

老師王鈴鈴，就向大家說明此次比賽的規則與細節。當王鈴鈴老師宣布比賽開始時，所有參賽者就馬上動起手來專心的烹煮美食，并且細心地將煮好的菜肴擺盤或製成可愛造型便當。大家完成的成品都獨一無二、各具巧思，使線上觀看比賽的親友團及觀眾大開眼界。

時間一到，評審們專業地評比所有參賽者的作品，并且依據比賽的評分標準為參賽者的優良作品核給分數。最後選出第1名劉素慧、第2名陳佩岑、第3名甄胤翔、第4名李鐸圻及第5名李文麗。整個活動在曾煥賢宣布所有優勝者及頒贈感謝獎狀予所有評審後，圓滿結束。（僑務電子報）

水培種植 (Hidroponik)

水培植物的定义

水培植物是通过使用（利用）水而不使用土壤并强调植物营养需求的增长来进行种植的一种栽培。水培植物中对水的需求少于使用土壤培养基进行耕种时对水的需求。水培植物使用的水效率更节省，因此非常适合用于供水有限的地区。

在农业领域，使用水培系统种植并不是什么新鲜事。但是，直到现在，仍有许多人不清楚如何做到这一点以及它的好处是什么。

优势

使用水培植物系统进行耕作的优势

1. 可以在有限且卫生的空间/地方内进行。
2. 植物生长更快而且肥料的使用可以更节省。
3. 更安全，免受昆虫和疾病侵害。
4. 植物产量高于使用普通土壤生长培养基。
5. 高效的技术和使用设备的维护。
6. 所生产植物的品质更好且干净。

水培植物的种植法

种植水培法的方法如下:

1. 苗圃
2. 播种
3. 准备种植器皿
4. 肥料
5. 植物护理

水培植物所需材料

使用的花盆应为多层花盆，其底部装有储水容器。如果我们必须自己制造，将更加困难。但是，现在有一个水耕机架1套，带有完整的水耕系统，可以放置在室外，设计简单，易于安装。以下是水耕种植套装的装置：

1. 2.5英寸食品级PVC-U管，12个管@ 9孔（总共108个孔），框架和安装。
2. 带有特殊设计的Netpot。
3. 植物培养基。
4. 水泵和充电器。
5. 25升营养罐。
6. TDS表。
7. 安装手册。
8. 橡胶锤。
9. 125cm软管。
10. 密封管带。

如果有兴趣
实验新的科学水培种植蔬菜，可以在tokopedia或者shopee的handuk centre店里上网购买。为了感谢印度尼西亚日报的忠实读者，请填写优惠密码HANDHYDRO. 就可以得到200千盾的回扣。

迄今為止，由于COVID-19，各国（包括印尼）已经在社会上发生了变化。在这种病毒出现之初，印尼人民就产生了各种各样的反应。一些印尼人开始小心翼翼，但更多的人并不关心这种病毒，而且似乎非常低估，甚至有人开玩笑。

在COVID-19大流行期间，印尼人应采取健康的生活方式，从保持距离，戴口罩，洗手，不长时间外出旅行开始。取而代之的是，在家里闲暇时间阅读报纸，杂志和种植物/种蔬菜，这样您就可以不会在家里感到无聊。

