



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](#) <https://www.harian-indonesia.com>

2021年4月5日 (星期一)

推特違法被俄羅斯罰款

俄罗斯一家法院对社交媒体平台推特开出了罚单，称其违反了《俄罗斯联邦行政违法法典》。

A5

中國秉持3支持3避免

中国外长王毅表示，中方对当前缅甸局势秉持“三个支持”，同时主张应做到“三个避免”。

A6

東南亞貨幣泰銖最差

在过去一周内，泰铢兑美元汇率下跌4%，在今年第一季度，泰铢成为东南亚表现最差的货币。

A7



▲双方代表举行会谈。

▲列特诺与王毅两人会谈。

列特諾會晤中國外長王毅 促請中國符合承諾寄送冠病疫苗



列特諾與王毅行碰肘禮。

(武夷讯) 印尼外交部长列特諾·瑪爾蘇迪访问了中国福建省武夷市，并与国务委员兼外交部长王毅举行了双边和全体会议。外交部长列特諾表示，印尼希望中国政府在提供冠病疫苗方面继续提供支持。

“印尼希望中国政府将继续提供支持，以便按照现有时间表交付具有约束力的疫苗。”列特諾于上周五（4月2日）在武夷市举行的虚拟新闻发布会上说。

列特諾与国营企业部长雅立多斯与商业部长慕哈玛德·卢特菲一起访华。他们三人分别或与政府、疫苗生产商和中国私营部门一起举行了约14次会议。

“我们还与中国的疫苗生产商直接讨论了加强疫苗合作的问题。”列特諾说。

从长远来看，列特諾提起了印尼成为东南亚疫苗枢纽（中心）的愿望。据列特諾称，出现的想法仍处于早期阶段。印尼建议，其中，开展合作以加强研究，开发疫苗，发展原材料行业并提高国家疫苗生产能力。

“我们将进一步讨论所有这些想法，但原则上中国将为这一倡议提供支持。”列特諾称。

列特諾表示，印尼同中国都是发展中大国，两国在各领域始终保持密切合作，双边关系正在克服疫情影响持续深化。印尼期待同中方进一步开展疫苗合作，在后疫情时期共同推进雅万高铁等大基建建设，扩大贸易、投资、渔业、基础设施建设等领域合作。印尼愿同中方协商全面经贸合作安排并实现早期收获。印尼支持深化东盟同中国合作，愿同中方一道办好东盟中国建立对话关系30周年纪念活动。感谢中方对印尼举办二十国集团领导人峰会的支持。印尼支持中方办好博鳌亚洲论坛。

王毅：中印携手抗疫树立典范

王毅则表示，中国和印尼同为发展中大国和新兴经济体代表，双方有著广泛共同利益和相近发展理念。两国及时加强战略沟通、深化互利合

作，不仅对两国各自发展具有重要意义，对地区和全球也产生积极影响。中方愿同印尼一道，遵循两国元首确定的方向，继续深化战略对接，强化务实合作，加强双方在地区和国际事务中的协调配合，为后疫情时期亚洲和全球的稳定和发展贡献更多力量，体现更多担当。

王毅说，中印尼携手抗击疫情走在全球前列，树立了发展中国家合作的典范。中方正在同印尼深化疫苗合作，探讨建立健康码互认安排，为促进疫苗在发展中国家的可及性和可负担性作出贡献，以促进双方人员有序交往。希望印尼积极支持中方“春苗行动”在印尼落地。双方要深化对接“一带一路”倡议和“全球海洋支点”构想，加快雅万高铁等大基建建设，扩大贸易规模，重启地区经济发展引擎，同时加强数字经济、大数据、云计算、5G、智慧城市建设合作，为双方经济高质量发展注入新动力。要推进航行安全、海洋环保、海上搜救和渔业等领域合作，实现互利共赢，打造两国海上合作亮点。中方愿同印尼探讨建立双边全面经济伙伴关系。

王毅还说，中方愿同包括印尼在内的东盟国家一道，推动区域全面经济伙伴关系协定早日生效实施，以中国东盟建立对话关系30周年为契机，提升中国东盟关系水准。中方支持印尼明年举办二十国集团领导人峰会，愿继续同印尼在多边机制框架下保持良好合作，共同维护发展中国家正当权益。

双方还就共同关心的国际和地区形势深入交换了意见，同意当前形势下应共同努力，维护好发展中国家正当权益，促进世界和平、稳定与繁荣。双方并就缅甸局势协调了立场，同意以“东盟方式”、在东盟框架内鼓励各方寻求政治解决方案，避免对缅内政的干涉。中方支持印尼倡议就此召开东盟领导人特别会议。参加此次会晤的还有中国商务部副部长张向晨、国资委副主任洪斌等人。(LDS)

其中包括六名亚裔女性；一周后，包括一名警察在内的10人在科罗拉多州博尔德市的一家杂货店被枪杀。

(央视新闻)

FBI發佈數據顯示 美國再現“購鎗潮”

运动基金会”称，这其中约230万人的背景调查是针对新购枪支的，也就是说，仅一个月，美国就卖掉了约230万支新枪，这也是有史以来美国枪支销售量第二高的月份。

数据还显示，非裔美国人、亚裔美国人以及女性首次购枪的比例都有所上升。对此，“美国全国射击运动基金会”的一名发言人解释称，购

买枪支与美国国会众议院民主党人推动控枪法案有关。民众因为担心法案通过后会难以购买枪支，因此美国社会出现了“囤枪潮”。

但美国媒体却普遍质疑这一说法，认为美国社会的持续动荡、持续不断的枪击事件，以及近期激增的种族仇恨犯罪事件导致民众缺乏安全感，才是“购枪潮”的主

要原因。

有媒体指出，今年1月，美国国会遭冲击事件发生后，因担心大选引发社会动荡，美国就曾出现过“购枪潮”；去年5月非洲裔男子乔治·弗洛伊德遭警察暴力执法致死一事发生后，美国的枪支销售量也曾大幅攀升。

还有美国媒体更是表示，枪支泛滥恰恰就是美国社会诸

多乱象的原因之一，而讽刺的是，美国民众现在又不得不通过买枪来保护自己的安全，这无疑陷入了恶性循环。

美国社会长期受涉枪犯罪问题困扰，但美国政界却一直在控枪问题上纠缠不清、难有作为。今年3月11日，美国众议院通过了两项控枪法案；五天后，亚特兰大市发生了一系列枪击事件，造成八人死亡，

其中包括六名亚裔女性；一周后，包括一名警察在内的10人在科罗拉多州博尔德市的一家杂货店被枪杀。

(央视新闻)

冠病疫情數據
(截至4月4日)
新增确诊： 6731 例
累计确诊： 1534255 例
累计治愈： 1375877 例
累计死亡： 41669 例

Bagus™
nina AWION®
Pembalut Wanita
卫生巾

附近超市、便利店有售：

RANCH MARKET LOTTE Mart LOTTE Grosir Lulu Market City Market City TIP TOP NAGA hypermart Giant Duta Brata JAKARTA Total UDAYOGA Watsons gsSupermarket FamilyMart SANTA SWALAYAN NETTOS HARMONY NARMA PUJASARI FORTUNA BENNY MURK

breathable tembus udara
+ O²
Mint Extract Active Oxygen

Tersedia dalam varian:

Day	Day/Night	Night	Pantyliner
24cm	27cm	33cm	15cm

超薄 超吸收
Ultra Thin & Ultra Absorbent

nina AWION®
Ultra Thin & Ultra Absorbent
Naturally Scented 24cm 10 Lembar
nina AWION®
Extra Long wing Naturally Scented 33cm 8 Lembar

官方电商合作平台：
Shopee tokopedia JD.ID
Tersedia di Supermarket & Minimarket terdekat anda
关注我们： bagus.idn www.bagusidn.com



外長列特諾
(中)、國企部
長雅立多斯(左)
和商業部長盧特
菲在中國。

列特諾與王毅會晤商緬甸政局發展

(雅加达讯) 外长列特诺在访问中国福建省武夷市期间，与中国外交大臣王毅讨论了缅甸局势的发展。

列特诺上周五(3日)下午在新闻发布会上表示，她在与中国外交大臣王毅举行的一对一会谈中讨论了缅甸的政治局势。

列特诺说：“我们在观察缅甸局势的发展后有同样的关切，不希望看到缅甸人民遭受越来越多的苦难。”

列特诺指出，印尼和中国政府对于立即停止在缅甸使用武力和暴力的重要性，以及立即在该国各方面之间进行对话的重要性具有相同的看法。

列特诺进一步解释说，中国表示支持东南亚国家联盟(东盟)为缅甸提供帮助的努力和提议，包括对佐科威总统关于举行东盟首脑会议讨论缅甸问题的倡议提供支援。

除了中国外，列特诺还提到，俄罗斯外交部长谢尔盖·拉夫罗夫在两天前的对话中也表达了类似的支持。

如先前报导，自缅甸军事集团推翻昂山舒吉的领导并掌权后，缅甸的不稳定局势一直持续。路透社报导称，缅甸局势“一片混乱”，数百名平民在反政变抗议活动中丧生。

我國四月份將獲增加 1000萬劑中國科興疫苗

(雅加达讯) 卫生部冠病疫苗接种发言人西蒂·纳蒂娅·达尔米齐医生说，我国在这四月份将再接收1000万剂中国的科兴疫苗。

“这一数字增加了我国的科兴疫苗的供应，该疫苗已达到2800万剂。”她于周日在雅加达通过短信说。她解释说，从现有的2800万剂疫苗中，有500万剂已经分发到数个省县市，本月初将分发1100万剂疫苗。

“目前剩余的1200万剂现成疫苗仍在进行过程中，此外，4月份，我们还将从科兴获得1000万剂。”她说。

卫生部承认印度的禁运影响了阿斯利康(AstraZeneca)运往印尼疫苗的政策。“因此交货时间推迟到2021年5月。”她如此说。

即使阿斯利康疫苗的寄送在四月份中断，然而他相信仍有时间向1亿8150万名印尼居民通过接种疫苗来实现群体免疫力的目标。

“这项工作将一直持续到2021年12月底。当然，我们还有时间根据时间表加快疫苗接种的覆盖率。”她如此阐明。

農長和文化與人文建設統籌部長歡送總值2204億美元農產品出口

(雅加达讯) 农业部长夏鲁耳·雅辛·林波和文化与人文建设统筹部长穆哈齐尔·埃芬迪，上周五(2日)在雅加达丹绒普禄港国际货柜终点站，经为总值2204亿美元农产品出口主持欢送仪式。

穆哈齐尔在欢送农产品出口致辞中表示，当期期望，该农产品出口能够触及各阶层民众，乃至农民级，以致会自动参与我国扶贫纲领。他说，该护送出口节目

旨于确保，农长及其行列所进行的是与设法提高我国人民特别是农民的尊严有关。

与此同时，夏鲁尔指出，文化与人文建设统筹部长在农产品出口活动中的莅临，成为维护农业发展和出口业绩，尤其是在疫情大流行仍持续中的积极势头。“今天，我们确保文化与人文建设统筹部长的莅临是在执行国家责任和总统命令的一部分，俾内阁中所有部长都必须能够良好地合作，并努力优化所有步骤，以捍卫国家与民族利益。”

农产品出口能圆满成功，证实了我国富于各种农艺商品。而全球各国需求我国农产品，因此，不断创新改进农产品的机会，可以让其他各国需求得以供应满足。在疫情大流行所造成受局限当中，所有农业人群，包括在雅京专区及周边一带地区的人们，仍能持



衛生部發言人西蒂·納蒂娅·
· 达爾米齊醫生于
上週三(3月31日)
在網上發表了有關
冠病疫情情況的
演講。

西蒂·纳蒂娅补充说，冠病疫苗接种纲领计划，将在斋戒月继续进行。

印尼伊斯兰教士理事会(MUI)不久前发布了2021年第13号规定，关于禁食时的冠病疫苗接种法。印尼伊斯兰教士理事会规定的观点之一是，政府可以在拉玛丹月期间进行冠病疫苗接种，以通过关注禁食的穆斯林教徒的状况来预防SARS-CoV-2爆发的传播。

印尼伊斯兰教士理事会呼吁穆斯林教徒参加政府实施的冠病疫苗接种计划，以实现团体免疫。

伊斯兰教士联合会中央理事会(PBNU)还强调，注射冠病疫苗不会使禁食无效。“因此，在空腹状态下仍允许注射疫苗。”伊斯兰教士联合会主席玛尔苏迪·修胡德说。(LDS)



農業部長夏魯耳·雅辛·林波和文化與人文建設統籌部長穆哈齊爾·埃芬迪等人按電鈕歡送農產品出口。

經濟統籌部長埃尔琅加 與英國部長商氣候變化會議

(雅加达讯) 经济统筹部长埃尔琅加周三(3月31日)通过视像会议与英国太平洋与环境部长扎克·戈德史密斯勋爵(Zac Goldsmith)会晤，商讨有关印尼与英国共同作为联合国气候变化会议联合主席的参与。

该会议的议程是讨论联合国气候变化会议(COP 26)森林，农业和商品贸易(FACT)对话系列。

埃尔琅加赞赏英国对印尼在加强双边合作，特别是在气候变化领域的合作的承诺的认可。

他还希望两国在为FACT对话中的所有各方提供有用建议方面发挥作用。

在FACT对话中，印尼将由环保与林业部副部长阿卢耶·多洪代表出席。

埃尔琅加周四(1日)在经济统筹部官方网站说：“印尼愿意以联席主席的身份在会议上发挥作用，但我们重申，对于我们实现共同的利益，我们具有相同的愿景和理解是非常重要。”



埃尔琅加通过视像会议与英国太平洋与环境部长扎克·戈德史密斯勋爵会晤。

駕車撞倒電單車 司機掏鎗威脅民眾被捕



戴眼鏡的豐田牌Fortuner汽車司機掏槍威脅
民眾。

(雅加达讯) 上周五(4月2日)凌晨，雅加达东区榴莲沙维特峇拉德哇十字路红灯前发生了交通事故，一名驾驶丰田牌Fortuner汽车(B-673-SJV)青年，撞倒了一辆两名女郎骑乘的本田牌Vario电单车(AD-2471-ASF)，汽车司机撞倒电单车，非但不下车查看被撞倒之人，反而想要逃走，现场民众要拦截他，该戴眼镜的年轻人竟然掏出手枪威胁他们。

“我先走好了，不是我的错。”这位穿黑色衬衫及短头发，以及手腕上戴著银色手表的青年以高调的声音(生气)，该画面疯传在社交媒体大约1分钟长的视频中。

民及公路使用者都停下来抢救被撞倒的电单车骑士，因为汽车司机掏枪威胁，就这样地让该汽车离开了车祸现场。

现场的目击者称，驾驶Fortuner汽车的司机，疑是在酒精的影响下驾

关于气候变化问题，印尼站在最前列，并致力于执行《巴黎协定》中已决定的国家自主贡献(NDC)。印尼同时始终努力实现可持续发展目标(DGs)的目标。

印尼通过国家自主贡献(NDC)做出了自己的努力，到2030年将温室气体排放量减少29%，并在国际支持下减少41%。

埃尔琅加说：“众所周知，克服气候变化问题是一项充满挑战的艰巨任务，因为它需要强有力的合作和全面的努力。”

据悉，当天的会议作为欢迎英国外交与国际发展部长多米尼克·拉布(Dominic Raab)将于4月6日至8日访问印尼的序幕。依计划，外交部长拉布将邀请印尼总统出席今年11月在苏格兰格拉斯哥举行的联合国气候变化会议(COP 26)。(KP)

供140种植物产品，和9种动物产品的出口便利设施，总计出口量为4万4200吨，总出口额达1兆2200亿盾，或销往94个出口目的国。“当局符合检疫法令的任务是以确保我国出口商品是健康、安全，并符合了出口目的国所制定卫生与植物检疫条件。以致能被接受及拥有高竞争力。”

农产品出口护送仪式中除出席了两位部长外，还出席有地方议会第2委员会负责人约利斯·拉威亚伊、经济统筹部一级官员，和丹绒普禄港农业局官员。(MIM)



農業部長夏魯耳·雅辛·林波和文化與人文建設統籌部長穆哈齊爾·埃芬迪展示出口文件。

盧特菲見證與中國進口商簽六份值13.8億美元意向書

(雅加达讯)商业部长M.卢特菲瞄准往中国提升我国产品出口，作为通过本月1至3日，印尼进步内阁三位部长出访中国来增强印中两国双边合作关系的设法。该造访中国的代表团，其中包括企长部长雅立多斯、商业部长M.卢特菲及外长列特诺·马尔苏迪。

卢特菲商长上周六(3日)在雅加达发文中表示，政府订下，届2024年我国向中国出口增长指标达1000亿美元。

据中央统计局数据录志，去年，我国向中国出口额较前年同期落实出口额，增长了317亿8000万美元，达致714亿1000万美元。

他阐明，本次赴中国工作访问双方达成协议签署了供今年至2023年间，总值13亿8000万美元(20兆零400亿盾)的六项意向书。他说，该贸易协议主要来自将进口我国产品诸如燕窝、热带水果如凤梨、薯类林产品、棕榈红糖，及家俱的6家中国企业承诺。至于所签意向书经由中国进口商和我国驻中国兼蒙古大使饶哈利·奥拉特芒温及我国驻中国大使贸易参赞签署。

他指出，有关家具产品，据山东金如意集团表示有意在印尼进行投资工程，料将吸纳3000名劳动力。除贸易与投资协议外，他说，双方还试探将深入经济上的合作，或通过早在2011年双方



商业部长穆哈马德·卢特菲上周六(3日)在中国，见证我国与中国签总值13.8亿美元意向书。

所签双边经济与贸易合作方案翻新改为贸易与投资便利协议(TIFA)所进行的。

此外，双方还协议将优化早已缔结在东盟-中国自贸方案和区域全面经济夥伴(RCEP)上的合作协议，并将加强在世贸组织(WTO)框架中的双边贸易关

系。中国政府期望我国能支撑在WTO所推介投资便利的倡议。

大致上，我国三位部长赞成印中两国加强有关区域议题上的承诺、经济、投资与教育上的合作，以及处理冠病疫情、恢复经济和加速疫苗接种纲领落实。(MIM)



我国驻瑞典大使卡玛帕拉迪卜塔·伊斯诺摩周三(3月31日)拜会瑞典外长安·林德进行虚拟讨论会。

印尼與瑞典達成提升經濟合作協議

(雅加达讯)我国驻瑞典大使卡玛帕拉迪卜塔·伊斯诺摩，周三(3月31日)拜会瑞典外长安·林德以进行虚拟讨论增进提高经济合作、双边贸易与投资提高。

伊斯诺摩大使在会议中关注瑞典作为对我国最大来自北欧贸易与投资夥伴国。

他周四(1日)在我国驻斯德哥尔摩大使馆发表文稿中表示，印瑞两国贸易与投资，仍有许多可增进提高与改善的空间。参照去年11月份，我国总统与瑞典总理举行会谈，我国有必要提升合作关系，以便落实所有潜能。

他还推介了我国新成立的投资管理机构(INA)以便支撑在印尼发展主要基建工程。他说，我国首个成立投资管理机构，可作为同已在我国营运的瑞典企业，特别是经营电信与基建工程领域的企业，缔结更佳更为坚实的经济合作关系。

他还表示热烈欢迎迎同印尼增进提高合作关系。此事至关重要于持续在多边议题上的合作，如政治、治安与气候改变方面的合作。他回忆去年11月，举行瑞典与印尼可持续发展夥伴关系(SISP)周讨论会上，将瑞典的亲和环保公交车系统作为主要议

题之一，以纪念两国建交70周年。

他还赞扬我国在列特诺·马尔苏迪外长领导下，设法成立了东南亚妇女和平谈判与调解员网络(SEANWPNM)，并希望瑞典与该网络之间进行更多的交流。

林德外长和伊斯诺莫大使传达了有关对东盟与欧盟之间关系的积极看法，该联盟已于2020年12月发展为战略夥伴关系。

林德外长还关注各自区域组织上所具备巨大潜势，伊斯诺摩大使表示向瑞典致谢，已使我国与欧盟达成全面经济合作协议的支持。我国自1950年同瑞典缔结了邦交。中央统计局数据录志，去年我国与瑞典的贸易额达1亿7230万美元(2兆5000亿盾)，或自2019年增长了9.6%。同时，我国自瑞典的进口额达4亿3510万美元(6兆3000万美元)或同比下降了29.2%。

与此同时，据投资统筹机构数据录志，我国居从亚洲销往瑞典第8大出口国之位，并成为在亚洲从瑞典第12大进口国。

2019年，瑞典在我国115项工程中的直接投资达26030万美元(3826亿盾)，到了2020年其在我国203项工程的投资额达500万美元(727亿盾)。(MIM)

三月份通脹率0.08%比二月份0.1%更低

(雅加达讯)中央统计局(BPS)录志，今年3月份我国发生流通货币通胀0.08%，仍低于月前的0.1%。

中央统计局统计分配与劳务副主任史蒂安托托周四(1日)在雅加达表示，3月份年度通胀率为0.44%，而年内通胀率为1.37%。

他阐明，自90各城市的消费者价格指数(IHK)，其中58个城市经历了通胀，而最高通胀率发生在查雅普拉市的1.07%，

及最低通胀率发生于丹格朗和马辰的各为0.01%。

除发生通胀外，另有32个城市却发生通缩，其中最高通缩率发生于鲍鲍市的-0.99%，及最低通缩率发生于巴洛坡的-0.01%。

冠病疫情大流行期间，通胀率一直走下坡路，甚且近数个月内曾发生通货紧缩。据央行数据录志是，今年2月份，我国发生通胀为1.38%，或仍低于同比所落2.98%。

(MIM)

政府將撥700兆供恢復國民經濟綱領

(雅加达讯)政府将拨出预算699兆4300亿盾，供今年复苏国民经济纲领落实所需。该拨款将聚焦于某些纲领包括卫生、社会保护、支撑中小微企业与合作社、奖励工商界及某些优先纲领。

财政部副部长苏阿哈西耳·纳萨拉周四(1日)在加速国民经济复苏虚拟会议中表示，今年分配国民经济发展纲领预算，较去年落实571兆9000亿盾有增升22%。按计划，该预算将成为改变我国经济的融资来源。

他阐明，在今年国家收支预算案所分配2750兆盾预算中，将供若干项目所需开支，即供5个方面的国民经济发展纲领，包括卫生、社会保护、支撑中小微企业与合作社、奖励工商界及其他某些领域的优先纲领所设。

至于今年政府拨出最大预算配额是供卫生领域，主要供国民疫苗接种纲领所需。该纲领规定全国1亿8100万居民将接获自政府免费疫苗接种。此外，政府还承担护理、医疗、自行隔离，乃至奖励医务人员和处理冠病病毒其他经费，包括其中供卫生领域的税

务奖励。

继而，供社会保护纲领分配预算达157兆4000亿盾，其中将供给某些纲领中诸如希望家庭纲领、九种必需品纲领、现金社会援助、待业卡纲领、折扣电费、现金直接援助、乡村资金，乃至互联网配额补贴纲领中经济能力差与贫民所需。

此外，政府还向中小微企业与合作社提供支撑以获取贷款补贴，乃至供合作社的政府贷款。这些都是政府所预备，让经济活动产生新的信心、企业家充满信心向银行借钱、银行业能充满信心以疏导贷款并能得到政府的担保。

政府还提供税收激励措施，或以宽松住房税和奢侈品销售税的方式，以鼓励民众再次提高购买力。从而希望可以增进促销，现有的制造业投资及带动生产。我国将一直进行结构改革、将推展创造就业法令、促进投资增长、简化准证审核过程、保护中小微企业、支撑研究与发展项目、我国将改进劳工法令以便改善投资氛围。(MIM)

印土國會雙邊合作團隊會晤促進兩國完成自由貿易協議

(雅加达讯)国会印尼-土耳其双边合作小组(GKSB)主席穆罕默德·法尔汉向其同僚，土耳其议会印尼土耳其双边合作小组主席阿德南·贡纳传达，以鼓励两国立即完成全面经济夥伴关系协议(IT-CEPA)的谈判。

原因是，两国在2017年就印土全面经济夥伴关系协议包括自由贸易协议进行了谈判，但迄今为止取得的进展并不乐观。

法尔汉周三(3月31日)访问安卡拉时对他的搭档阿德南·贡纳说：“作为战略夥伴，印尼希望尽快完成该协议。因此，我们要求土耳其议会的支持，以参与推动该事。”

法尔汉还强调，两国的双边议会小组必须参与鼓励加强双边合作，包括为了完成印土全面经济夥伴关系协议。印尼驻安卡拉大使馆周四如此发表声明。

2019年，印尼和土耳其之间的贸易额为16亿美元(约合23兆3000亿盾)。但是，这一数字仍低于两国总统设定的2023年100亿美元(约145兆盾)的目标。

印尼驻土耳其大使拉卢·穆罕默德·伊克索尔说：“我们需要立即签署印土全面经济夥伴关系协议，以加快实现预定的贸易量目标。”

伊克索尔大使阐述了签署印土全面经济夥伴关系协议



由法尔汉牵头的印尼-土耳其双边合作小组会议在安卡拉举行。



我国国会双边合作团队。

的重要性。他接着说：“我们希望重要的部分能够在土耳其总统于今年下半年访问雅加达之前达成共识。”

印尼GKSB小组在与土耳其合作夥伴的第一次会议中，除了讨论印土全面经济

夥伴关系问题外，还讨论了双边关系中的其他问题，包括广播合作以及在全球问题上的议会合作。

印尼国会印尼-土耳其合作小组代表团于3月29日至31日在安卡拉进行工作访问。

第一港口公司從都邁向馬來西亞出口首批貨櫃

(雅加达讯)印尼港口第一公司(Pelindo I)都迈分公司，通过都迈港口首先向马来西亚出口首批货柜，推动其业务迈向新的里程碑。

第一港口公司都迈总经理佐尼迪(Jonedi Ramli)于周三(3月31日)在雅加达发布的新闻说：“公司通过杜迈港C码头，出口25个货柜到马来西亚巴生港。一切都按预期顺利进行。”

他说明，第一港口公司都迈提供的服务包括液体散装货装卸服务、干散货装卸服务，以及导航和拖船服务，因此这项首次出口服务有望提升公司绩效。

佐指出，第一港口公司都迈分公司已经准备了足够的设施和基础设施，以支持港口顺利进行货柜装卸活动，无论是货柜堆场还是随时可以使用的装卸设备，以及具有能力和可靠的操作人员。

第一港口公司都迈分公司在货柜装载作业，与MIT Cargo Ltd.代表的Segara Mitra Abadi公司合作。

每个货柜从拖车使用负载能力45吨的Sen-nebogen起重机，吊装上BH 2号驳船。

他还希望，首批对国际市场出口的集装箱活动，成为Pelindo I杜迈集装箱进出口业务连续性的起点。

此外，第一港口公司都迈分公司也加强与Lubuk Gaung地区航运公司，以及专用码头持有者在海事服务相关的合作关系，并与码头持有者和相关代理商携手合作以优化新的商机。

第一港口公司都迈分公司定已下指标，今年货物吞吐量4411万1489吨(同比增长16.5%)，靠泊国际航行船舶5489艘次(同比增长33.8%)。

港口货柜吞吐量预计1万6152标箱，与去年的1万4405标箱增长12.13%。货运量预计962万吨，与去年同期的761

万吨增长26.3%。

Sagara Mitra Abadi公司总经理尤迪(Yudi)坦言，通过都迈港口C码头出口货柜，比其他地区更有效率，因为从都迈港到巴生港的航行距离并不远仅22个小时。

“公司选择都迈港是因为其战略地位，到巴生港的航行距离只22个小时，在时间方面，这是非常有效的。若从其他港口的话，要花3天才抵达巴生港，”尤迪这么说。



高空远眺都迈港。

高度關切台鐵出軌事故 習近平向遇難者表示哀悼

中共中央总书记习近平对台铁事故表示高度关切，并向遇难者表达深切哀悼。

根据央视新闻3日报导，习近平上周五（2日）向台铁出轨造成重大人员伤亡事故表示高度关切，对台铁事故中的遇难者表达深切的哀悼，向遇难者家属及受伤人员表示诚挚的慰问，并祝愿伤者早日康复。

中国大陆国台办、海协会上周五（2日）已发布新闻稿，对在事故中不幸遇难的台湾人民表达深切哀悼，对遇难者家属及受伤人员表达诚挚慰问。

大陆国台办发言人马晓光当天称，大陆有关方面高度关切和关注后续救援进展，并向事故造成的伤亡人员表达哀悼和慰问。

上周五（2日）发生的台铁“太鲁阁号”出轨事故，已造成50人死亡，178人受伤。（早报）



中國網絡祭祀亂象 活人被祭拜·香火排行榜吸金

网络祭祀活动近年来在中国兴起，成为清明节新气象。但中国媒体调查发现，由于缺乏规范监管，一些网络祭祀乱象也随之而起，有人恶搞给活人建网墓，有些平台打出香火排行榜鼓励攀比，甚至借名人、烈士“吸金”。

据新华社报导，化名张亮的受访者称，近日有人恶搞，



网络祭祀奇葩乱象
记者邓浩然 黄江林 尹思源

在网络祭祀平台给他建了一块网墓，“打开地址链接跳出来一个网页，一个墓碑形状的图片上不仅有我的照片、真实姓名，底下还放了供品。”他非常气愤，多次联系网站后这个网墓才被删除。

记者在多个网络祭祀平台检索发现，恶搞确实可以轻松得逞。注册这类网络祭祀平台

的过程几乎没有遇到审核，一个手机号快速注册，建馆信息随意填写。

一家网络祭祀平台的客服人员说，在该网站建立纪念馆并不需要提供被纪念人的相关证明材料，“只要不是名人就行”。

天津市殡葬事业管理处业务一科科长韩勇分析说，“一方面，一些逝者去世时间年代久远，无法提供死亡证明；另一方面，一些有网上祭扫需求的群众是中老年人，过高的注册门槛不利于他们享受便利的网络服务。”

法律界人士表示，故意在网络祭祀平台上建立未死亡人士的网络墓碑将涉嫌侵犯他人的人格权，假如还编造、添加造谣的生平简介，就可能涉嫌诽谤罪。

韩勇建议，平台应该加强

审核，及时处理投诉信息。有关部门也应该积极开辟网络祭祀业务和服务项目，加强审核把关和网站建设。

另外，网络祭祀平台大都设置了烈士纪念馆，但烈士纪念馆里并非都是真正的英烈，普通人、虚构的电视剧角色，甚至有些反面人物也与真正的伟人、烈士同入纪念列表。

报导还指出，网络纪念馆虽是虚拟，但现实中供奉的各类祭品却一样也不少，很多祭祀网站都设计了复杂的供品道具和套餐体系，现实中的攀比和奢靡风气也传染到祭祀平台。

报导称，在一些平台的收费服务里，充斥着标价颇高的豪华汽车、私人飞机、高级别墅、名牌手表等，金童、玉女等虚拟人物也被标好价格，可购买用作祭祀。

一些祭祀平台为鼓励用户充值，还设置了“香火”排行榜，祭拜品越多，纪念馆排名越高。

（早报）

林鄭：若不打疫苗 無法完全控制疫情

香港疫情近日趋稳态势，香港政府特首林郑月娥说，任何时候都不会掉以轻心。她说，如果不打疫苗，是没有能力完全控制疫情的。现在疫苗接种率还不太理想，还需要大量教育宣传。

林郑在接受新华社专访提到香港疫情时表示，“其实有一段时间很困难。”林郑解释说，疫情刚开始时“黑暴”还在肆虐，一些检疫设施受到破坏，加上经历了严重社会冲突，部分香港市民对特区政府信心也不足，“你要他打针他不打，你要他检疫他不去”。

林郑月娥提出，抗疫过程要非常公开和透明。“我们一定坚守外防输入、内防反弹的策略。”

“现在最重要和最有效的就是疫苗接种。”她说，“其实香港真的很幸福、很幸运，我们疫苗很多，并且有中央的支持，供应是稳定的。”

截至4月1日，香港正式启动冠病疫苗接种计划已35天，接种的香港居民约50万人，比例相对偏低。

林郑说，积极性没有上来，有的是因为担心，有些传媒的报导也产生了一些误

导，“但不打疫苗，是没有能力完全控制疫情的”。她强调，如果香港社会有70%的疫苗接种率，就会有群体免疫的能力，其他地方也愿意和香港通关和展开人员往来。

林郑说：“现在疫苗接种率还不太理想，还需要大量教育宣传。”特区政府也会不断公布一些鼓励接种的政策，希望更多市民接种疫苗。

（早报）



林郑说：“现在疫苗接种率还不太理想，还需要大量教育宣传。”特区政府也会不断公布一些鼓励接种的政策，希望更多市民接种疫苗。

曾發明高效藍光二極管 日本諾貝爾獎得主赤崎勇去世

据日本NHK电视台2日消息，日本科学家赤崎勇在名古屋一家医院因肺炎去世，终年92岁。

赤崎勇是日本知名半导体科学家，诺贝尔物理学奖得主。

2014年，赤崎勇与天野浩、中村修二共同获得了2014年诺贝尔物理学奖，以表彰他们“发明了高效的蓝色发光二极管”，让明亮且节能的白色光源成为可能。（海外网）

平成28年



變種病毒急速傳播 南美洲疫情又趨惡化

南美洲的冠病疫情因变种病毒急速传播又趋恶化。智利和玻利维亚封锁国界，秘鲁则收紧防疫措施。

智利周四宣布防疫警戒升级，包括封锁边界。智利将从5日开始到月底，限制所有智利居民的非必要出境旅行，只有向警察局申请特殊旅行许可者能出境。

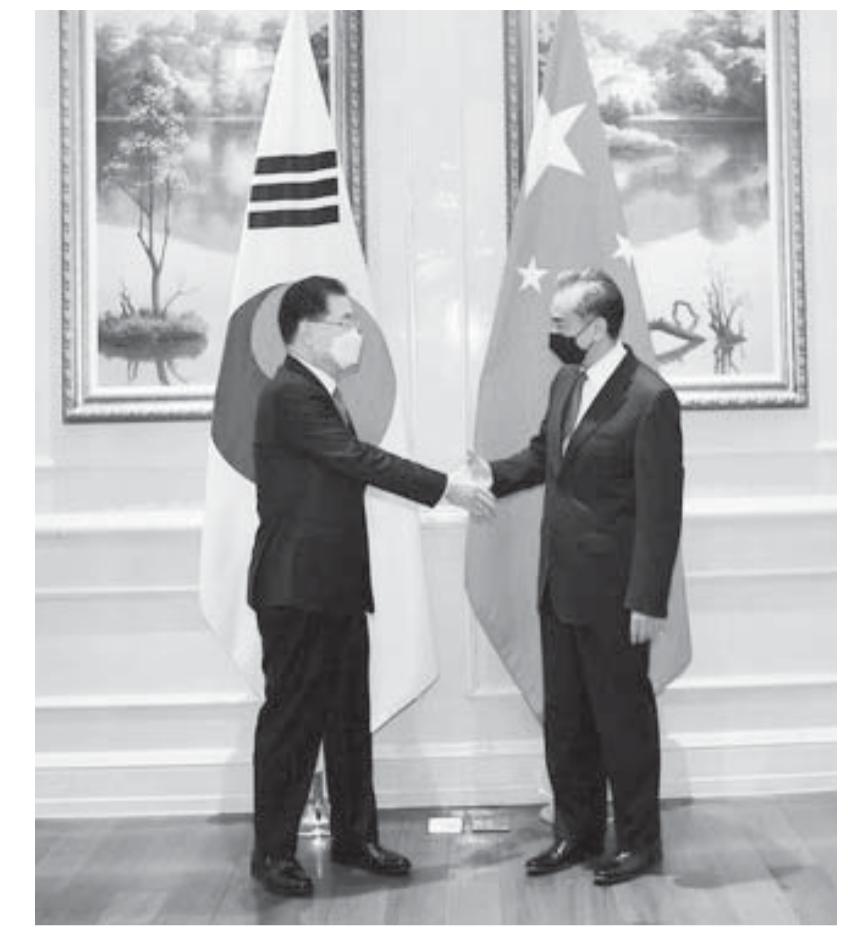
据统计，智利的1900万人口中，35%以上已接种一剂疫苗，24%人口已接种两剂，接种率是全球最快之一；可是，智利的确诊冠病病例仍不断攀升。智利卫生部周四宣布，累计确诊病例过百万，达100万3406起，当

天新增病例7830起，为历来最高。

智利的重症监护病房占用率达95%，政府发言人贝利奥说：“我们迫切需要做出更多努力，因为我们正处于大流行的关键时刻。”

与智利接壤的玻利维亚于1日宣布，从隔天起封锁与邻国巴西的边界至少一周，并封锁已出现变异病毒病例的边境城镇。

人口约1150万的玻利维亚的累计冠病病例逾27万起，病故者1万2250多人。玻利维亚当局的目标是在9月份之前为所有成年人口接种疫苗。



王毅同韓國外長舉行會談

中国国务委员兼外长王毅3日在福建厦门同韩国外长郑义举行会谈。

王毅表示，中韩关系面临深化发展的重要机遇。中方愿同韩方一道，共同以对话方式推进朝鲜半岛问题政治解决进程，共同维护以联合国为核心的国际体系和以国际法为基础的国际秩序，共同捍卫多边主

义，共同拓展和深化利益融合，推动中韩关系乘势而上，不断迈上新台阶。

郑义表示，韩方高度重视发展对华关系，希同中方密切高层交流，强化各领域合作。

感谢并期待中方在半岛事务中继续发挥重要作用。

（新华社）



馬國外長澄清： 稱王毅為“大哥”以示尊重

马来西亚外交部长希山慕丁上周四（4月1日）访问中国时说的“你永远是我的大哥”连日来引起议论。希山慕丁周六表示，他当时只是向中国国务委员及外交部长王毅表达敬意。

希山慕丁周四在福建南平与王毅举行联合记者会时以华语表示：“马来西亚和中国是一家人。你永远是我的大哥，我的大哥。”王毅则笑著回应：“我们是兄弟。”希山慕丁当时并未说明他的意思是

“中国是马国的大哥”或“王毅是他的大哥”，因此上述言论过后在马国引起议论。

希山慕丁周六（4月3日）在推特表示，王毅比他年长，部长级别也比他高，所以他当时称王毅“大哥”只是尊重而非软弱。

“尊重别人并不意味著软弱。”希山慕丁也强调，“大哥”并非指马中双边关系，因为两国的牢固关系是建立在互信平等的基础上。

（早报）



巴西的冠病疫情之严重仅次于美国，单在上个月就至少6万6000人染病死去，相当于2020年7月第二高纪录的两倍有余。

另一个与巴西接壤的国家秘鲁也宣布在复活节周末封城四天，以限制人流。

秘鲁已实施宵禁13个

月，并禁止公共聚会。上周，秘鲁的平均每日新增病例超过9000起，平均每24小时约200人死亡，累计死亡人数增至5万2000多人。

为了防止变种病毒入境，秘鲁已规定4月15日之前，不准来自巴西、英国或南非的所有航班著陆。

違反俄羅斯違法法典 推特被罰款890萬盧布

俄罗斯与社交媒体平台推特的紧张关系再次升级。当地时间4月2日，俄罗斯一家法院对推特开出了罚单，称其违反了《俄罗斯联邦行政违法法典》。

据美联社报导，4月2日，俄罗斯莫斯科一法院判定，推特三项违反限制非法内容规定的罪名成立，将被要求支付三笔总计890万卢布（约合人民币76.51万元）的罚款。推特尚未对此作出回应。

报导指出，这项裁决是在俄罗斯媒体监督机构俄联邦电信、信息技术和大众传媒监督局（Roskomnadzor）3月10日向法院提交了推特的三项违法记录后做出的。

Roskomnadzor曾要求推特删除或屏蔽包含“违禁内容”的帖子，包括吸毒、儿童色情和煽动未成年人自杀等相关非法内容。Roskomnadzor还称，自2017年起已向推特发出超过2.8万次通知，要求其删除相关非法内容的链接和帖子，但推特未能满足相关要求。

此外，俄罗斯禁止号召18岁以下的未成年人参加抗议活动，也禁止举行未经政府事先批准的大规模示威活动。俄罗斯今年1月23日爆发支持反对派人士纳瓦利内的抗议集会后，Roskomnadzor曾表示，脸书、推特和TikTok等社交媒体“未能遵守”政府



删除相关帖子的要求，可能面临高达400万卢布（约合人民币34.3万元）的罚款。

2月2日，俄罗斯总统普京也针对社交媒体巨头提出批评称，“这些公司只顾追逐利益，不在乎损害用户”，而且“逐渐开始控制用户的思想”。

3月16日，Roskomnadzor副主管瓦迪姆·苏博汀表示，若推特不遵守“删除被禁内容”的要求，将对该平台进行限速，甚至会在一个月内封禁推特。

对此，推特曾表示俄罗斯官方的举动让他们担忧这对“言论自由”的影响。推特还否认了俄罗斯的指控，称该平台并未如俄罗斯官方所说的那样“被非法行为利用”。

值得一提的是，推特曾在2月23日以“违反平台操作政策”为由，删除了100个据称与俄罗斯有关的账号。俄罗斯外交部发言人扎哈罗娃3月8日表示，互联网巨头封锁或删除政治内容的行为需要得到管制。

（澎湃新闻）

澳洲出現血栓個案 與歐英合作調查

澳洲一名男子接种阿斯利康冠病疫苗后出现血栓，这是澳洲首次报告此类不寻常情况。

这名44岁男子是在3月22日接种阿斯利康疫苗，因为发烧和腹痛进入医院。

《卫报》周六（3日）报导，医生发现男子的腹部出现血栓，而且他的血小板减少。

另据彭博社，澳洲当局表示，他们正与欧盟及英国方面合作调查澳洲的这起血栓个案。阿斯利康疫苗的安全性因为多起血栓个案而越来越引发关注。

澳洲首席医疗官基德在周六的新闻发布会上说：“我们没有确定两者存在因果关系的证据。但是，考虑到这起血栓个案和其他国家一些血栓个案的临床特征非常一致，我们认为这起血栓个案很可能与该疫苗有关联。”

（早报）



首都布鲁塞尔的坎布尔之森（Bois de la Cambre）公园，比利时当地媒体则估计现场约有5000人。根据比利时的防疫规定，户外聚集人数不能超过4人。警方来到时，人群中有人喊著“自由！”并向警方投掷杂物。警方表示拘捕了其中4人，另有3名警员在冲突中受伤。路透社报导称，至少还有两人也在混乱中受伤。

今年3月，有人在社交媒体脸书上发布了关于这场“音乐会”的消息，承诺将有一批著名的DJ出席。英国《独立报》报导称，就在最近几周，约有7万人在脸书上表示有兴趣参加这场活动。尽管“主办方”在愚人节前几天澄清这则消息纯属恶作剧，但4月1日当天还是有许多人到场。

“我们都很失落。再过两周我就18岁了，我们要好好利用我们的青春。”人群中的一名学生向路透社表示，“我们不是来给警察制造麻烦的，而是为了表明我们也有生活，想要享受生活。”

当地检察官表示，已经开始着手调查是谁在脸书上发布了这则通告。布鲁塞尔市市长菲利普·克洛斯（Philippe Close）表示，他能理解人们渴望在春天外出游玩的心情，但不能容忍这样的聚集行为。

（澎湃新闻）

聽信愚人節玩笑 數千人違規參加音樂會



当地时间4月1日下午，比利时首都布鲁塞尔市警方动用催泪瓦斯和高压水枪驱散一群在新冠疫情期间违规聚集的人群。

而这些人聚集于此的理由却令人啼笑皆非：他们听信了社交媒体上的愚人节玩笑，意图前来参加一场并不存在的音乐会。

英国广播公司（BBC）4月1日消息，约2000人当天出现在了比利时

当地时间2021年4月1日，比利时布鲁塞尔，由于一个愚人节玩笑，布鲁塞尔坎布尔之森（Bois de la Cambre）公园出现数千人聚会，违反防疫规定。当地警方动用催泪弹和高压水枪试图驱散人群。人民视觉图

（澎湃新闻）

美国总统国家安全事务助理沙利文4月2日与到访的日本国家安全保障局局长北村滋和韩国国家安保室长徐薰举行会晤，讨论美国对朝鲜政策评估及其他问题。

据综合报导，会晤当天在马里兰州安纳波利斯的美国海军学院举行。白宫在会后发布声明说，三方对朝鲜的

朝鲜国防科学院3月25日进行新型

美日韓三方國安高官舉行會晤 討論對朝政策

核、弹道导弹计划表示关切，重申通过三方协调合作加以应对，三方强调防止核扩散、合作提升威慑以及保持朝鲜半岛和平稳定的重要性。

三方还讨论了朝韩离散家属团聚、“绑架人质”问题以及三方合作应对疫情、气候变化和缅甸局势等问题。

（澎湃新闻）

战术制导导弹试射。美国总统拜登表示，朝鲜试射导弹违反了安理会相关决议，如果朝鲜“选择升级”，美国将做出“相应的回应”。朝鲜劳动党中央委员会书记李炳哲26日指责拜登拿朝鲜武器试射“说事”，指出拜登的言论是对朝鲜自卫权的“露骨侵犯和挑衅”。

（早报）

買口罩不給錢 德國衛長遭口罩供應商起訴

据德国媒体当地时间4月3日报导，已故前联邦总理赫尔穆特·科尔的儿子沃尔特·科尔已向波恩地方法院提起针对联邦卫生部长施潘的诉讼，诉讼金额达到近550万欧元。

沃尔特·科尔的公司去年春天参加了德国联邦卫生部FFP2防疫口罩的竞标，并获得以单价4.50欧元交付一百万个FFP2口罩的订单。然而，卫生部至今尚未支付账单。

沃尔特·科尔认为政府未遵守



合同，称“不理解施潘和卫生部为何违约”。德国卫生部发言人对此回应说，拒绝就正在进行诉讼的程序细节发表评论。

（央视新闻）



意大利疫苗接種點 遭燃燒瓶襲擊

据安莎社报导，当地时间4月3日上午，意大利北部城市布雷西亚的一处新冠疫苗接种点遭到燃烧瓶袭击，造成用于后勤补给的一个临时帐篷部分被烧毁，所幸没有人员受伤。

伦巴第大区主席丰塔纳当天在社交媒体上谴责这一“卑劣行为”，他表示当地警方正通过安装在路边的安全摄像头寻找肇事者。据了解，这起事件没有对接种点的运行造成影响，

当天预约的所有人员将按计划实施疫苗接种。

目前，意大利各地疫苗接种工作正加速推进。3日上午，根据当地政府与教会达成的协议，西西里大区开始在300所教堂内开展接种工作，预计当天将有近6000名预约人员完成疫苗注射，主要为69至79岁年龄段的老人。

（央视新闻）

疫苗缺口巨大 曼谷暫不對外國遊客開放

泰国旅游与体育部部长皮帕当地时间4月2日表示，现阶段泰国采购的新冠疫苗数量还无法满足全国的防疫需求，尤其是首都曼谷有约1000万人口，需要2000万剂疫苗才能覆盖全体曼谷民众实现群体免疫，因此曼谷目前还无法列入首批对游客开放的旅游区。

如果在9月底之前能够为60%以上曼谷民众完成两针新冠疫苗接种，

10月份曼谷就可以开放迎接外国游客。

泰国政府近日制定了逐步打开国门迎接外国游客的时间表。

10月1日起，持有新冠疫苗接种证明的外国游客进入普吉、甲米、攀牙、苏梅、清迈和芭提雅6大旅游区无需隔离。据悉，泰国目前还有300多万剂的疫苗缺口。

（央视新闻）

曼谷住宅失火後倒塌 至少4人死亡

泰国曼谷周六（3日）一栋住宅发生火灾后坍塌，至少四人死亡，少人受伤。

路透社报导，事发地点位于曼谷西部一个豪华住宅区内。当地紧急部门说，一栋三层高的居民楼在当地时间清晨6时许（新加坡时间早上7时）发生火灾，火势在大约一小时后被扑灭。

陷，造成至少三名救援人员和一名居民死亡。

据悉，还有少数人被困在瓦砾下。

（早报）



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

**歡迎各界
惠登廣告**

王毅談對緬甸局勢 中秉持3支持、3避免

中国国务委员兼外长王毅近日在福建南平分别同新加坡、马来西亚、印度尼西亚、菲律宾四国外长讨论了缅甸局势。2021年4月2日，王毅向菲外长洛钦表示，中方对当前缅甸局势秉持“三个支持”，同时主张应做到“三个避免”。

王毅表示，中方支持缅各派在宪法和法律框架下，通过对话寻找

政治解决分歧的路径，继续推进得来不易并适合缅甸国情的民主转型进程；中方支持东盟坚持不干涉内政原则和协商一致传统，作为成熟的地区组织，以东盟方式鼓励并建设性参与缅甸内部和平进程；中方支持尽快举行东盟领导人特别会议，在东盟框架内，共同探讨缓解局势、解决问题的有效办法。王毅就“三个避免”强调，

一要避免继续发生流血冲突和平民伤亡，防止局势恶化甚至失控。二要避免联合国安理会不当介入，损害缅主权并导致事态进一步复杂化。三要避免一些外部势力在缅国内推波助澜、火上浇油，通过搞乱缅甸谋取私利。

王毅强调，中方将同各方保持沟通协调，同东盟一道加大劝和促谈，全力推动缅甸局势尽快回稳降温。



泰相：人道主義處理緬甸難民

当地时间3日，泰国首相巴育表示，泰国政府将秉承著人道主义精神，接待和处理大量缅甸难民。

这些缅甸难民主要来自缅甸东部的克伦族，因缅甸政府军对克伦族武装采取军事行动而到泰国西部边境避难。

巴育强调在新冠疫情特殊时期，泰国边境会做好防疫工作，并要求泰国相关执法部门严格执行防疫措施，防止疫情扩散。

同时，巴育还表示，对非法偷渡进入泰国的违法行为将采取严厉措施进行打击。

(央视新闻)

緬甸向18人發逮捕令

路透社报导，缅甸国营电视台MRTV公布，缅甸军方向18人包括女演员潘斐杜(Paing Phyoe Thu)发布逮捕令，并公布这18人的网页快照和面簿个人简介连接。

经常参加仰光的反政变示威的潘斐杜，表明绝不会屈服。

潘斐杜在面簿上说：“我不在乎，

只要我还活著，我就会反对军人独裁统治，他们欺压和杀害人民。革命一定会胜利。”

潘斐杜目前的行踪成谜。

虽然军方禁止民众使用社交媒体平台，但军方本身仍继续通过这些平台追踪反对者和进行自我宣传。

同日，缅甸反政变示威者和当地

媒体说，当天又有至少五人被安全部队打死。

法新社引述当地两家媒体的消息说，缅甸中部城镇蒙育瓦(Monywa)有四人丧命、数人受伤；南部直通镇(Thaton)一人中弹死去。

蒙育瓦一名示威者通过短信应用告诉路透社，安全部队不停地发射眩晕手榴弹和实弹，人们被逼后退和四处窜逃，“但在我前面的一个人头部中弹，当场倒毙。”(早报)

俄羅斯醫院火災疏散128人 醫護員堅守崗位完成手術

据路透社报导，当地时间4月2日，俄罗斯远东地区布拉戈维申斯克市一家建于沙俄时期的医院突然起火，当时院内有医生正在进行心脏手术。

报导称，事发当时大火像闪电一样在医院的木制天花板蔓延开来，消防队用了两个多小时才扑灭大火。消防队表示，一名外科医生当时正在给病人做心脏手术，他们用风扇把烟吹出手术室外，并用电线给手术室供电。这名医生在事发后称：“面对大火我们无能为力，但我们必须救那个人，我们做了力所能及的所有事。”

据报导，医院紧急事务部表示，火灾发生后，有128人立即从医院撤离，留在医院的8名医生和护士在两

个小时内完成了手术，并立即将病人转移到另一地点。

据报导，此次大火没有造成人员

伤亡。当地州长瓦西里·奥尔洛夫(Vasiliy Orlov)事后向医护人员和消防员鞠躬致敬。



廖府訃告



夫君 家嚴 謂文彬廖府君

Andreas Sinjo B. Pringadi

於主曆二〇二一年四月二日下午四時三十五分在Siloam
醫院蒙主恩召安息主懷在世寄居七十六載全體家屬等隨
侍在側親視含殮，遺體經於二〇二一年四月三日(星期六)
發引於Oasis火葬場火化 候主再臨 忝屬

Istri : Ginny Irawati Dardjono

Anak :

- Michael Suryajaya Pringadi
- Michelle Pringadi

Menantu :

- April Elizabeth Rokholm
- Albert Joseph Setjoadi

Cucu :

- Madeleine Michelle Pringadi

Saudara Kandung :

- | | |
|-------|-------|
| 廖昭英 | 劉[國文] |
| 廖[淑英] | 房[越宜] |
| 廖慧英 | 黃勇武 |
| 廖彩英 | 朱國盛 |



美國馬里蘭州連續鎗擊案 4人死亡

当地时间4月3日早，美国马里兰州发生枪击案，导致三人死亡。

马里兰州乔治王子郡(Prince George's County)警方称，警察在当地社区巡逻时听到枪声，随后在一輛汽车内发现两名成年男性，车外发现一名女性，三人均已身带枪伤死亡。警

方表示，目前正在搜索嫌疑人并确定其动机。

此前另据当地媒体报导，就在该枪击案发生前的4月2日晚间，该枪击案现场以北六英里处刚发生另一起枪击案，一名女性受害者当场死亡。

(央视新闻)

自稱食人魔 “漢尼拔” 英男子殺妻肢解扔公園

据英国广播公司(BBC)报导，英国一男子在与自己妻子发生争吵后谋杀了她并肢解尸体，目前已被判入狱至少13年。

49岁的托马斯·麦肯(Thomas McCann)承认，2020年5月23日，他在家中勒死了自己青梅竹马的妻子、46岁的伊冯(Yvonne)。曼彻斯特刑事法院获悉，这对结婚24年的夫妇曾为一袋从冰箱取出的价值3英镑的薯条而发生争执。

麦肯对谋杀供认不讳，称他将妻子的尸体肢解，然后“像垃圾一样”扔进了郊野公园。

在宣判过程中，法官告诉麦肯：“你在杀人后的行为构成了严重的加重量刑因素。辩方表示，这

是出于个人利益加上恐慌采取的行为，但你的所作所为让一个可怕的案件变得更加恐怖，让关注此事的人感到更加不安。”

法院获悉，这对夫妇十几岁时相识，在一起已经32年了，有四个孩子。麦肯被捕后告诉警方，他是“汉尼拔·莱克特”(电影《沉默的羔羊》中的食人连环杀手)，他在“失去控制，无法停止”之后，“杀死了我的妻子，并把她像垃圾一样处理掉”。

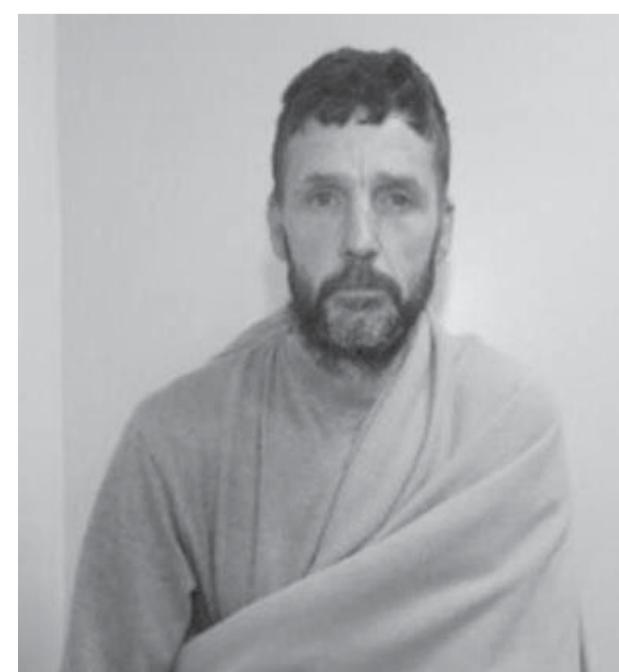
事件发生两天后，有遛狗人员在郊野公园发现了伊冯的部分遗骸。伊冯生前曾发给邻居一条短信，内容提到有关薯条的争吵。

事件发生当天，有监控拍摄到麦肯离开家，从其雇主的自卸卡车上拿走物品。后来有监控拍到他把垃圾袋搬到卡车上，并朝郊野公园驶去。

当天，他用妻子的手机回复孩子们发来的短信，说他们吵了一架，妻子离家走了。

后来，麦肯在被发现脸颊、手臂和手上都有抓痕后被逮捕。检察官表示，“看起来导火索是一些打开过的冷冻薯条。在庭审辩论中，可以明确得知是被告袭击了伊冯，在浴室将她勒死，然后在浴室肢解了她的尸体。”

(环球时报)



東南亞貨幣表現 泰銖首季最差

据泰国媒体援引《日经亚洲评论》的报导称，2021年第一季度，泰铢成为东南亚表现最差的货币，在过去一周内，泰铢兑美元汇率下跌了4%，跌至31.24泰铢兑换1美元，是半年来的最低点，在东南亚国家中跌幅最大。

同期其他东南亚国家中，印尼盾下跌了3.4%，马来西亚令吉下跌了3.1%，菲律宾比索和新加坡元下跌了1%，越南盾基本保持稳定。2月1日缅甸发生军事政变后，缅甸元下跌了5.6%，但缅甸元未被视为普通货币。

分析认为，泰铢贬值很大程度上源于新冠疫情导致的经济衰退，疫情严重冲击高度依赖旅游业的泰国经济。

疫情暴发之前的2019年第三季度，泰国财政盈余115亿美元，2020年第三季度降至66亿美元，第四季度财政赤字达到14亿美元。

政府采取了多种促进旅游业复苏的措施，包括缩短外国游客入境防疫隔离时间，重新开放普吉岛等主要旅



游区，并积极推动“疫苗护照”国家间相互认证，但投资者和进出口商仍对泰国经济复苏表示担忧。

泰国财政部采取的应对措施之一

是，将泰国人投资外国证券的限额从20万美元提高到500万美元，并放宽了外汇存款限制。

(央视新闻)

疫情美國多地貧困兒童 疫情靠學校救濟填飽肚子

美国长期存在贫富差距大、种族歧视严重等问题，而新冠肺炎疫情则将这些“疮疤”进一步放大。在美国一些偏远地区，特别是非洲裔社区，由于长期遭遇歧



美推出2.25萬億美元基建計劃 中國外交部回應

4月2日，中国外交部发言人华春莹主持例行记者会。有记者提问，近日，美国总统拜登宣布为期8年、总额约2.25万亿美元的“美国就业计划”。拜登表示，该计划将推动赢得未来同中国的全球竞争。发言人对此怎么看？

华春莹表示，美国推出他们的基础设施建设计划，这是美国的内政，我们不予以评论，但是我想各国基础设施建设的出发点和落脚点，恐怕都应该是为了促进本国经济社会发展，服务人民的福祉。

华春莹说道，大家都能感受到，改革开放以来，中国的基础设施建设取得了巨大的发展成就。目前中国的高铁营业里程达到了3.8万公里，高速公路近15万公里，

都位居世界第一。复兴号动车组、港珠澳大桥、北京大兴机场等一批新的基建项目，成为了我们靓丽的中国名片。此外中国也建成了全球最大规模的光纤和移动通讯网络，基本实现了城市光纤到楼到户，农村宽带进乡村。

“60多年前我们都记得，一桥飞架南北，天堑变通途。而现在这种便捷的、发达的基础设施网络，让960万公里的中国变成了一个庞大的一日经济圈。”华春莹说，不仅如此，以5G、物联网、人工智能、工业互联网为代表的新型基础设施建设方兴未艾，蓬勃发展，这些都将极大地赋能传统产业，形成新的经济增长点，有利于推动中国经济的高质量发

展。中国在基础设施领域这些年取得的成就已经并且正在转化为14亿中国人民能够看得见、摸得著而且用得上的实惠，让老百姓的工作更加高效，生活更加舒心，日子也更的红火。我们也在跟其他国家，特别是“一带一路”沿线国家积极开展基础设施领域的合作，为促进当

地的经济社会发展、改善民生也发挥了重要的作用。

华春莹表示，中国正在构建新发展格局，我们将进一步推进对外开放和合作，不断超越自我，成就彼此，让世界其他国家能够更好地、

更加充分地分享中国发展的红利。

(澎湃新闻)

爆倉引發史上最大單日虧損 背後大佬受爭議

本周，Archer Capital引发“人类历史上最大单日亏损”，成为金融市场上最受瞩目的事件之一。

甚至一度让外界担心类似于雷曼兄弟破产这类的金融危机事件是否可能再次发生，Archer Capital背后的基金大佬也再次进入公众视线，那就是比尔·黄。

比尔·黄于1964年出生于韩国，曾在上世纪九十年代全球规模最大的对冲基金之一的老虎基金担任基金经理。2012年时，他曾因为内幕交易被美国监管部门处罚4400万美元，此后，由他创立的老虎亚洲转为了家族办公

室，也就是Archegos的前身。

这位曾受到监管约束的基本大佬从银行处获得杠杆，投资仓位达到数百亿美元，并绕过信息披露要求，隐藏于公众视线之外。突然爆出的惊天大雷不仅震动了华尔街，也使得美国监管部门重新审查漏洞。

美国财长耶伦表示，一个监管工作组将重点研究对冲基金对金融系统构成的风险，比尔·黄本人也受到争议。经历此番巨亏之后，比尔·黄是否可能再次面临监管处罚，又能否东山再起都是未知数。

(央视财经)

意媒：美國制裁委內瑞拉 意大利餐廳老闆錯上黑名單

据意大利《晚邮报》当地时间4月2日报导，由于和美国政府的一名制裁对象同名同姓，意大利维罗纳市一家披萨饼餐厅的老板被美国财政部列入黑名单两个月之久。

报导称，今年1月19日，美国政府以协助委内瑞拉政府规避制裁为由，将多家与委内瑞拉国家石油公司有业务往来的企业列入制裁名单，包括亚历山德罗·巴佐尼经营的餐饮公

司。但亚历山德罗·巴佐尼本人与委内瑞拉没有任何联系，可能是因为与另一名受制裁对象同名同姓而被错误地列入黑名单。

这名餐厅经营者表示，今年2月初他被银行告知自己登上了美国政府的黑名单，账户全部无法使用。调查了事件原委后，他向美国有关部门提起申诉，两个月后账户得以解封，但是没有收到任何道歉。

(央视新闻)



烏茲別克斯坦養蠶製絲 規模持續擴大

乌兹别克斯坦财经类媒体《斜体字报》网站当地时间4月2日报导称，近年来，乌兹别克斯坦养蚕和丝绸制造业的规模不断扩大，2020年丝绸产品出口额达到了7650万美元，再创新高。

乌兹别克斯坦是全球第三大丝绸制品生产国，仅次于中国和印度。数据显示，2016年乌兹别克斯坦丝绸产品出口额是2100万

美元，2019年增加到了7000万美元。

统计还显示，2017年乌兹别克斯坦生产蚕茧1.24万吨，目前产量已超2万吨。今年，在政府的支持下，撒马尔罕州将投资兴建7家养蚕制丝企业，主要生产用于出口的生丝和地毯，同时将创造6.5万个工作岗位。

(央视新闻)



上億人的新風口？ 茶突然在美國火了

随着疫情期间居家时间增多，不少美国人找到了新的爱好“喝茶”。美国茶叶市场在疫情期间迎来新一轮增长，购买草药茶和传统中国茶的美国消费者越来越多，特色茶逐渐走俏美国市场。

纽约中国城一家非常火爆的茶馆在冬季短暂休市后，于3月19日重新开放。尽管茶馆只在周五和周六开放，但店里的500多种有机茶仍然吸引了众多顾客。

疫情期间很多美国人在居家生活之余学会了泡一杯茶给自己减压。

美国纽约某茶馆顾客：我在新冠肺炎疫情期间发现了这个地方，我每个周末都会光顾。

美国纽约某茶馆顾客：疫情还是带来一些好处，这就是人们不得不放慢生活节奏，待在家里花时间做一些事情，比如饮茶。

随着美国各地餐馆关门歇业，餐饮业的茶叶需求较去年减少了70%。这家茶馆去年的销售额也有所下滑，然而茶叶的线上销售额却大幅增长75%。根据

(央视财经)

中國央行調查：消費意願下降 中國居民投資意願上升

中国人民银行近日发布的2021年第一季度城镇储户问卷调查报告显示，居民收入感受、就业感受以及投资意愿均环比上升，居民消费意愿和储蓄意愿小幅下降。

根据《经济日报》报导，这份报告还显示，本季收入感受指数为51.7%，比上季上升1.1个百分点。收入信心指数为51.0%，比上季下降0.2个百分点。本季就业感受指数为43.9%，比上季上升2.4个百分点。就业预期指数为53.1%，比上季上升1.9个百分点。

倾向于“更多消费”的居民占22.3%，比上季下降1.0个百分点；倾向于“更多储蓄”的居民占49.1%，比上季下降2.3个百分点；倾向于“更多投资”的居民占28.6%，比上季上升3.3个百分点。

央行同时发布的2021年第一季度企业家问卷调查报告显示，企业家宏观经济热度指数为38.9%，比上季提高4.5个

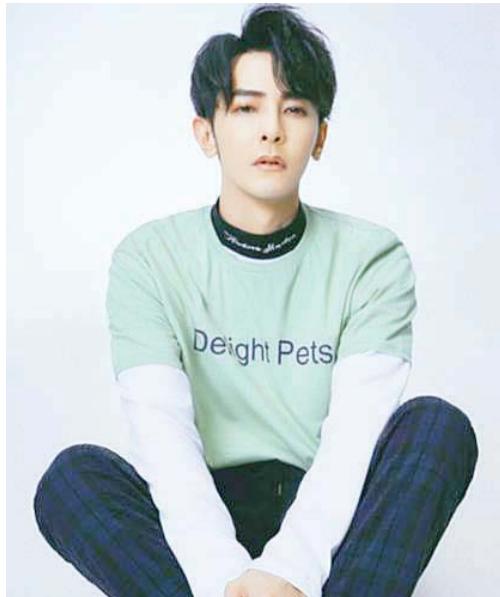
百分点，比去年同期提高26.5个百分点。出口订单指数为41.8%，比上季下降4.6个百分点，比去年同期提高22.7个百分点。

国内订单指数为45.8%，比上季下降9.3个百分点，比去年同期提高28.3个百分点。经营景气指数为56.3%，比上季提高0.5个百分点，比去年同期提高26.0个百分点。盈利指数为53.1%，比上季下降6.7个百分点，比去年同期提高30.8个百分点。

此外，央行还发布了2021年第一季度银行家问卷调查报告。报告显示，银行家宏观经济热度指数为42.4%，比上季上升8.8个百分点。对下季度，银行家宏观经济热度预期指数为48.3%，高于本季5.9个百分点。

值得注意的是，贷款总体需求指数为77.5%，比上季提高5.9个百分点，比上年同期提高11.6个百分点。





汪東城突曬吻照認愛

现年39岁的台湾艺人汪东城出道至今曾与瑞莎、藤井莉娜等女星传过绯闻，近年感情世界成谜。他昨天突然在微博晒出一张与女子的吻照，写下：“今天是你的生日，你说你的生日愿望是得所有人的祝福，虽然在今天（愚人节）公开像个玩笑，但我希望就这样一辈子陪你欢笑到老，爱你宝宝。”疑似认爱的举动，立刻登上微博热搜第一名。

然而，由于汪东城分享的照片昏暗，无法辨识男、女主角是谁，况且适逢愚人节，多数网民觉得这是个玩笑。（早报）

憶病床邊道別癌父 黃子韜錄影淚崩



拍廣告宣傳踐踏和服 木村光希挨轟



“星二代”木村光希近日受邀为意大利时尚品牌Valentino拍宣传照及短片，她被安排坐在和服上拍照，甚至踩在一条铺在地上的和服腰带上行走，如同走红地毯模样。结果遭日本网民狠批践踏和服，亵渎了日本传统文化等。该品牌随即将短片下架。

据悉这辑宣传照及短片是由定居日本的华裔女摄影师张馨怡(Fish Zhang)操刀，她说从已故导演寺山修司的电影《草迷宫》取得灵感，引起网民反感是始料未及。星妈工藤静香向来对女儿的广告工作把关严谨，有演艺

圈相关人士认为她应该没参与这次的广告拍摄，否则会立刻喊停。

日本网民看重传统，过去女星水原希子为德国杂志“Indie”拍摄时尚写真，坐在和式设计房间，摆出“腿张开”姿势拍照，当时也遭批“污蔑日本文化”“下流”等。

该品牌事后发表声明说，短片中所使用的布非和服的腰带，对于短片引起许多人反感，在此致上深切歉意。品牌证实短片已下架，并承诺将在全球范围内进一步推广包容文化，并深刻汲取此事件的教训。（早报）

黄子韬2020年9月经历丧父之痛，当时暂停工作半个多月，办完后事马上回归职场，一直对外展现乐观坚强的一面。不过他近日录制节目，听到关于家人的话题，想起自己的父亲，忍不住在镜头前失控泪崩，并表达对父亲深深的想念：“我愿意用10年寿命换我爸一年。”

黄子韬才刚开口就已经哽咽，一边说“我长那么大已经很久没哭过”，一边控制不住眼泪。他透露，爸爸早知道身体出问题，但整整隐瞒了半年，直到去年6月才告诉儿子：“我可能活不了那么久了，爸爸得癌症了。”而后9月就过世。

黄子韬哭著说，从小到大天不怕地不怕，最怕就是家人离开，在知道爸爸随时可能离开之后，他感受到前所未有的恐惧。但在爸爸离开的那一刻，他还是坚强地告诉爸爸：“你走吧，爸，你别那么痛苦。”

黄子韬感慨办完爸爸的丧事之后，很多人质疑他为什么还是出来工作，还是一副开心的模样。“那不然呢？我每天垂头丧气的，一睁眼就是哭著度过我的每一天？我爸不希望看到我这样。”（早报）

Collaborative

Powerfull

IDEAS

SCRIPT

CREATE

TH

Beyond

PLAN

MAHAKA MEDIA

MAHAKA MEDIA beyond media creation



汪树华组长(右二)致送何泉源主席(左二)、黄贤安副总主席(左一)及谭自强副主席(右一)侨委会防疫关怀包。



全球華裔青少年作文大賽 (海外組)圓滿結束

据中国华文教育基金会微信公众号2日消息，由中国华文教育基金会主办、北京四中网校承办的“全球华裔青少年作文大赛”自2021年1月起面向海外华裔青少年征稿，至截稿时间，共收到33个国家296所海外华校和华教组织的参赛作品1600余篇。

大赛采用命题作文的方式开展，题目分别是《2020，我想对你说》《逆向行走的钟》《成长的脚印》，以此来引导海外学子们观察与思考，从不同的角度去表达自己独特的感受与领悟。有的学子记录了2020年的那场没有硝烟的战“疫”，赞美了博爱坚韧、团结互助的精神；有的学子展开了丰富

的想像，在时光的倒流中领悟了生命的意义；有的学子从点滴的生活琐事中感受到了家人无微不至的关爱，收获了成长与幸福。

经过严格的初审和复审，小学组共评出一等奖40名、二等奖60名、三等奖90名、优秀奖200名；中学组共评出一等奖50名、二等奖70名、三等奖120名、优秀奖260名。

大赛组委会将通过参赛者报名的学校为一等奖、二等奖、三等奖和优秀奖的选手颁发获奖证书；另外，为了鼓励华文学校和同学们的积极参与，组委会也会向参与比赛但未获奖的同学们颁发大赛参与证书。（中国侨网）

水立方將再次為自閉症群體 “點亮藍燈” 北京僑商會發揮 “僑” 力量

(北京讯) 4月2日正值第四个世界自闭症关注日，国家游泳中心(水立方/冰立方)当晚将再次为自闭症群体“点亮蓝灯”。北京冬奥会标志性场馆国家速滑馆“冰丝带”也将同步点亮蓝色，为自闭症群体打造一方美梦的蓝色星空。

北京侨商会受国家游泳中心邀请作为2021年水立方“点亮蓝灯”活动线上主办单位，将开展发声呼吁、巡回公益画展、“我画你拍”线上爱心认购等系列公益活动，为自闭症群体贡献“侨”力量。

在北京侨商会邀请下，来自商界、音乐界、电影界等有影响力的公众人物将共同为特殊群体发声，呼吁社会公众“尊重不同，点亮希望”。

据介绍，6月至8月，北京侨商会计划在

亮点·怡海社区等会内企业、商业楼宇进行线下巡回公益画展。与之相结合，商会还将与国内多家公益基金会联合，针对精选作品开展“我画你拍”线上爱心认购活动，通过华侨华人的传播，为自闭症儿童送上更多认可。

根据2019年出版的《中国自闭症教育康复行业发展状况报告Ⅲ》的数据统计，我国孤独症人士数量超过1000万，孤独症儿童数量超过200万。研究证明，通过尽早的科学干预，可以减轻障碍程度。

北京侨商会参与关爱自闭症群体的“点亮蓝灯”系列公益活动，旨在充分发挥“侨”力量，汇聚社会各界对自闭症群体更多的关心、帮助和爱护，共同携手创造有利于自闭症群体康复的环境。（中国侨网）



跨省通行全面“开绿灯”后，多个旅游平台数据显示，为期三天的清明小长假期间，机票、酒店和景点预订基本恢复至2019年同期，也就是冠病疫情暴发前的水平。

农历新年期间的积压出行需求，带动清明小长假出游预订火爆，推动中国旅游市场加速回暖。分析指出，不少“就地过年”的民众选择在清明期间返乡或旅游，这股出行热将延续至

“五一”黄金周假期。

上海白领邱晔(28岁)提前半个月预订了今天回江西南昌老家的车票。她接受《联合早报》访问时，为自己在第一时间抢到回乡车票感到庆幸，“我老乡迟了两天订票，就买不到这



→ 汪树华组长、许俊涌秘书与何泉源主席及与会干部合影。



拜訪雅加達廣肇會館 贈送僑委會防疫關懷包

(雅加达讯) 3月31日驻印尼代表处侨务组组长汪树华偕秘书许俊涌拜访雅加达广肇会馆，由雅加达广肇会馆主席何泉源亲自接待，印尼广肇总会副总主席黄贤安、雅加达广肇会馆副主席谭自强及多位青年干部与会交流，互动热络。汪树华特别赠送侨委会提供的防疫关怀包，同时也转达侨委会童委员长及驻印尼代表处陈大使对广肇乡亲的关怀与问候。

何泉源首先表示今天是疫

情以来，广肇会馆首次接待外宾，格外有意义，感谢侨委会赠送防疫关怀包，不仅实用且富有创意，并说明雅加达广肇会馆成员开始年轻化，由第二代青年逐步接手，为广肇会馆带来新活力；年轻人希望能与台湾产业连结做生意，连锁加盟将会是最有效率的合作模式，盼与台湾在长期良好的基础上持续深化交流。

汪树华致词时表示，疫情期间造成华社活动顿减，大家减少面对面交流的机会，虽然可透过网路视讯联系，但远不如今天亲自到广肇会馆拜访来

得亲切，他也赞许雅加达广肇会馆在何主席的领导下，会务蓬勃发展并积极结合新时代活力与热情，鼓励优秀青年投入华社活动，不论是在商贸或文教等方面都逐渐崭露头角，为广肇会馆长远发展超前布署。

在疫情期间，广肇会馆事业商机深思熟虑、超前布局的眼光，协助媒合引介台湾各类产业人脉与商机，共同创造双赢事业发展。当天受到疫情影响，常住在新加坡的印尼广肇总会永久名誉主席谭柏叶也特地来电表达欢迎之意，并感谢侨委会赠送防疫关怀包。

印尼中企疫情中服務

“一帶一路”建設圖



罗小颖(右一)查看钢材厂。

(雅加达讯)新冠疫情在印尼暴发一年又一个月的日子，也是印尼全国公共假日。这一天，罗小颖在她位于雅加达市区的“红宝石”会所，通过线上方式邀约一些朋友开了个Party，参加者大多是在印尼共建“一带一路”项目上坚守岗位的中国同胞。罗小颖一曲《梁山泊与祝英台》小提琴演奏，既缓解了大家思乡之切，更缓解大家一年多抗“疫”紧绷的神经。

“为了‘一带一路’建设，很多同胞在严重疫情中坚守在印尼，一边防疫一边工作，非常不容易”。罗小颖说，因为无法见面聚会，一到周末或节假日她常常通过线上方式邀约他们放松放松心情。

罗小颖是中国武汉人，到

印尼打拼创业10多年，其创办的中资民营“红宝石”物流和钢材贸易企业，数年来以保障包括雅万高铁在内的中印尼共建“一带一路”重点项目物资供应而小有名气。

对于在疫情中坚守不易，罗小颖体会深刻。2020年1月她带著女儿回武汉准备过春节，飞机在武汉落地的当天恰好是武汉因新冠疫情开始“封城”的日子。

来不及与亲人享受相聚的欢愉，在疫情最严峻的时刻她报名投身成为一名抗“疫”志愿者”，每天为数十名孤寡老人配送生活物资、为需要救助的人买药、送医。为了防止传染家人，她连续一个多月只身住进政府提供给志愿者居住的集中隔离点……

当武汉很快控制住疫情时，自己创业工作的印尼又传来病毒肆虐的消息。还身在武汉抗“疫”战场的罗小颖又马不停蹄投入帮助印尼抗“疫”的行列，介绍中国特别是武汉抗“疫”经验、传递信心，筹集资金采购、运送急需医疗物资运往印尼。

武汉解封不久，罗小颖很快回到了印尼，因为更让她放心不下的，是因为疫情受影响的“一带一路”建设项目物资供应。

“因为疫情日益严重，印尼政府实施严格管控措施，

很多‘一带一路’项目工地上，防疫物资短缺、建设物资供应不上。作为服务‘一带一路’建设的物流企业，我们当然要想尽办法保障这些物资供应”。罗小颖说，她用“中国经验”要求员工工作好防护的同时，她承接了别的公司不敢接或没有能力接的业务。“当别的公司都实行居家办公的时候，红宝石公司的很多员工依旧工作在港口、中转仓库、保税仓库等最危险的地方”。

一边做好疫情防控，一边保障‘一带一路’项目的物资供应。罗小颖说她很欣慰，因为有中国抗“疫”经验的助力，一年多时间里，她的红宝石企业下属3家公司的员工没有人感染新冠。这期间，该企业共进口了109批次建设物资，保障的“一带一路”建设项目建设包括雅万高铁、中资电站、工业园区等，分布在印尼爪哇岛、苏门答腊岛、苏拉威西岛等地。

“当前，印尼正在加快疫苗接种，来自中国的新冠疫苗让印尼民众看到了战胜疫情的曙光。经历疫情考验，中印尼两国经贸合作更加牢固和紧密”。罗小颖自信地说，疫情过后自己的企业也将更上层楼。（中国侨网）

清明小長假出遊預訂火爆 中國旅遊市場加速回暖

一天的车票了”。

今年农历新年期间，邱晔考虑到防疫管控严格，决定留在上海“就地过年”。随著年后出行管控降级，她决定趁清明小长假回家探亲。她说，通常自己不会挑这时回家，因为清明假期没有“五一”，今年主要是为了弥补没有陪父母过年的遗憾。

随著一年一度的春运和全国“两会”（人大、政协年会）落幕，中国各地相继放宽出行管控。对此要求最严格的北京，也从3月16日起不再要求外地进京者出具七天内核酸检测证明，并接受为期两周的健康监测。

当局为跨省通行全面“开绿灯”后，多个旅游平台数据显示，为期三天的清明小长假期间，机票、酒店和景点预订基本恢复至2019年同期，也就是冠病疫情暴发前的水平。

中国国家铁路集团预计，本月2日至5日，全国铁路预计发送旅客4970万人次，每日计划开行旅客列车10046列，比2019年同期增长10.6%，创今年运力投放新高。“去哪儿”平台统计，清明假期机票预定量达到前年同期的1.3倍。

清明节出游量料达1亿人次

携程数据显示，通过平台预订清明小长假景区门票的人次两周前已恢复至疫前水平，甚至有10%的小幅增长。五成以上

游客都报名周边游和短途近郊游。根据高德地图大数据，清明期间的热门景点包括杭州西湖、苏州太湖鼋头渚风景区、上海顾村公园、西安钟楼等。

携程研究院行业分析师方泽茜从机票、酒店、租车、景区门票和跨省跟团游等旅游产品预订情况研判，预计今年清明节出游量将达到1亿人次。

方泽茜指出，受疫情影响，去年清明节中国国内旅游接待总人次同比减少六成多，今年清明节出游人次有望恢复至疫前水平。“全国中高风险地区清零、国内低风险地区凭绿码自由通行等利好消息，进一步刺激国人出游热情，清明假期有望迎来今年首个跨省出游小高峰。”

这股出行热甚至会延续到一个月后的“五一”黄金周。根据携程酒店数据，4月30日至5月5日酒店订单量较2019年同期增加53%，同期机票搜索量更大增175%。

上海朱家角古镇民宿业者石家辉告诉本报，今明两天民宿都满房，还有不少客人早就预订“五一”住宿，“五一”黄金周客房已被订购一空。

石家辉说，近期朱家角客流已基本恢复到疫前水平，但附近商家都反映游客消费不如以往。“可能因为目前游客还是以上海人为主，逛一圈就走了，也不留下来吃饭。等到外省游客多了，或许情况会好一些。”（陈婧）



读者都知我从不惯写虚构的故事，都是真实的，经我确定后才写。因此，今日的话题我没写错；而且还是我本人所经历过的故事，好难忘。

小时候，我住在城区的掌更岸(Tongkangan)，房屋不阔但很长，约有5-60米。屋中有个与隔壁人家相连的天井，我们平时都从天井打这天然水来用，很清纯并带有甜味，比现在的Aqua水还好喝。家里佣人也用这水洗衣服等等，整天都在天井旁忙碌著。老屋是两层楼，我们住在楼上，天井附近就是楼梯，全家都经过这楼梯上上下下。那时候，洗澡房与厕所都在天井旁，晚上一旦内急需如厕，就一定要下楼解决。可见这是一间老屋，我们从1949年搬来，我就住了一生。

记得我小时会在夜晚尿急，六、七岁那年的半夜，我匆匆下楼，当走

人鬼相處的故事

到半路时看到佣人披著散发在天井旁用洗搓板洗衣，就随口说了一声：干嘛这么晚洗衣？但仍不在意照样小便。从厕所出来上楼时竟发现根本是空无一人地寂静，我虽奇怪但也依然乖乖回到睡床照睡到天光。第二天问了几个佣人都否认半夜洗衣，于是我就心慌了。从此，我每次尿急就唤醒妈妈陪我下楼，她半闭著眼陪著我并在楼梯倚坐等我上楼。事后问过隔壁的哥哥确认天井有鬼住，但不会骚扰人。而我那楼梯中间有烧dupa menyan供奉的。据知这就是人鬼相处。

小时候的初次见鬼，没有太影响我而因此怕鬼。始终认为自己从不做愧心事，何所惧？少年时北上读书后在搬入楼屋的华侨公寓时，听朋友说那地方旧时是个坟地，我的心慌又开始了。再听说每到子时即12点正，某个方向会看到鬼火，查知从我的个人睡房窗口可以直接望到。好奇心强的我，于是就每晚那时站在窗口目不转睛地等著看鬼火的出现。差不多一两个星期，都没等到那什么鬼火，最后失望，也更不怕鬼了，其实无论何

地，坏人比鬼更可怕。

七十年代尾，我返回故乡定居。远在东爪哇庞越(Probolinggo)的姑姑来椰专程到先父坟地拜祭，因她生平最亲的胞兄往生时她未及送别。当我们陪她来到时，她扑在墓碑痛哭，我们扶著她安慰，竟看到墓地板却湿了一片，那天晴空万里一丝雨都无。姑姑看到又大哭并解释为什么未能送别？那情景看得我心里一直震撼，明白先父就在面前只是我们看不到。也让我记起他弥留时是第一个通知我的，就在当晚的子时我在梦境大哭，吵了全家人。但我先生安慰大家：阿莲只是做恶梦，大家继续回房再睡。可是丑时家里电话就大响，妈妈告知：爸爸走了。我又哭了并即上厕所（一有大事我就会难禁），刚进去耳边就听到爸爸的话语声：莲，叫达来…，一连两三次的叮咛听得很真实，我终生想起就会流泪，距今已近50年未曾忘记过。有子送终之说，是千真万确。诸位，切记切记！

到了九十年代，我在自己工作的住宿地发生了一件事。那是在铜锣湾

一个大厦里，我工作的旅游公司内，客厅作办公室。还有两间睡房，稍大但无窗房间是供需要的旅客暂住一两天可收费贴补租金。有窗的小房间就是我住，方便我不必住酒店并可在放工后继续办公，一举两得。于是我就可为旅客随时在Abacus网上抢到机位，这在旅游旺季是很重要的。有一晚12点多，我又在忙著打电脑抢机位。集中精神关注时忽然听到有房间开门的声音，那几天都没有别人住，全屋只有我一人。我以为我的房间门被风吹开，就过去看，其实我根本没有开窗因怕吵，但仍再把门紧关闭。没窗的房间也紧闭。再回坐办公室，过一阵又响，我不睬。但一连ngek来ngek去响不停，我有要求：拜托，你做你的，别吵我。但仍响，来回几次到最后，我就发火地用脚把门狠踢几次并大叫：再吵，你信不信我把门拆了烧掉？此刻之后，竟不响了。我安然做完后，照回房睡觉。

两千年后，我因记者工作来回中港印，同住在公寓楼的母亲有表妹白天服侍，晚上就是护士佣人照顾，但

脾气越来越差，换了几次护士。有一次听表妹、佣人谈起，每到晚上12点，我妈就不能睡觉，总是吵闹不停。我也在一次比较难入睡时听到房门外吵闹声，于是出来看，却看到平时连上厕所都要坐轮椅的妈妈，竟然自推轮椅在吵。我就问她，但她不理我。我直望她的双眼是空洞的，像不认识，我意识到她的神情不对就喝斥：你不是我妈，你是鬼，离开我妈的身！她回答：你才是鬼，你们都害我。来回几次折腾，最后我眼望住观音神台对她说：你若不离开，我就用娘的灯油浇上罚你滚蛋！我还用印尼话交待佣人准备热水给妈妈洗头，我将用油浇头。那一刻，妈妈突然身体软了下来，我心知鬼跑了，扶妈坐下安慰，眼神都已改变，并细声说：我很累…。当即我扶妈回房睡觉了。事后查悉，是那楼对面建筑全拆了拟建新楼，大概是那边的鬼要找地方住。要求在我们屋住下，表妹不愿意供奉dupa说怕忘记了更糟，拒绝了。

经历了很多后，我曾问过高人，批命的师父说：你的神位较高，又属猴性格是天不怕地不怕，凡是神魔鬼怪都会忌你三分，所以不会被鬼缠身。信不信由你，反正我是信了。更重要的是，身正不怕影子歪，心善自有神庇佑。

“再忍受一阵子。”男声的安慰：“生意会好起来的。”

“忍受、忍受…你就老叫我忍受。这种日子什么时候会到头呢？跟你，不如我跟香港的有钱老头！”女声继续。

大概已经没有规劝的能力，男人不再说话。

当时，店里在播放江苏女歌手侃侃吟唱的《斑马斑马》，歌词“斑马斑马你不要睡著啦！再给我看看你受伤的尾巴！我不想触碰你伤口的疤…”一次又一次的重复。

歌声里深情、哀怨以及现实生活中的无奈，组成相当强烈的对比与对照，深深地震撼我。爱与理想，在现实生活的考验之下，能够坚持下去，真的不容易。

我千里迢迢来探望的人呢？会不会也是尾巴受伤的斑马？我呢？说好了，却让我一个人留守宾馆房间，又算什么？

斑马，斑马，面对善于变迁的环境，原来我们或多或少，都是尾巴受伤的斑马。

但全是成功过的元素，不求创新，但求商业计算精准，加上日韩味道，必有捧场客。

可惜的是，刘家豪虽然曾经离巢五年，去过中国大陆和NowTV发展，但制作水准停滞当年，首集《解决师》牵涉特工任务，但无论拳脚动作、枪战和爆炸场面都不见得多精彩，剧中道具如夹万和电脑画面都很简陋，不但被八年前拍摄的韩剧《城市猎人》远远抛离，也追不上近年的无线剧。这问题在首集出现，十分赶客，不过回到校园，轻松松邓梓峰，相信可以勉强过关。

王浩信凭《踩过界》封帝后，去年《兄弟》偏向Chok样，演技有欠自然，《解决师》首集有相同毛病，即使有女友丧生情节，但比起《EU超时任务》曾经展现的情深，如今却少了一点触动，希望回到校园会有改善。王浩信未上一线前，曾经在《猫屎妈妈》演出娘娘腔家政老师，十分出色，希望他可以不忘初心，被视帝头衔局限了自己。



外在美決戰內在美

陳頌紅

中学毕业后，一直到二十五岁，不曾买过一双球鞋。本来讨厌体育课，也不喜欢运动。加上以前的球鞋很笨重，套在我幼如光管的双腿之下，令我的三十八号脚看起来似四十二号，活脱脱就是《大力水手》中的奥莉薇，有点滑稽。

后来因为潮流兴起以Converse高筒帆布鞋配衬裙子，看见身边好友都穿得利落有型，姑且一试，咦！好像比以前的球鞋轻巧贴脚，可以接受。纵然如此，球鞋始终不是我的风格。

近年因为筋膜炎关系，早已跟高跟鞋、凉鞋以及最爱的芭蕾鞋断绝往来。有一次以为筋膜炎久久没有发作，兴致勃勃穿芭蕾鞋上街。走出家门，行到大厦对面一条小斜路，前后不够两分钟，脚底已开始痛，惟有回家换鞋。

从此，九成九时间都跟球鞋分不开。如果去一些不得穿球鞋入内的餐厅，就必须乘德士来回，避免在路上走。过去珍藏的高跟鞋和薄薄平底鞋，即使舍不得，都通通送人。

上个月好友为我在印度菜馆庆祝生日，为求“应景”，大家约定穿上印度服饰。要从头到脚贯彻印度打扮，就非要穿上一双绕趾拖鞋不可。那天晚上，我跟那双拖鞋久别重逢，却没有恍如隔世的欣喜，心中老是希望快点回家脱鞋。那一刻终于明白，父母退休之后，为什么总是穿球鞋或者护士鞋。从年轻时追求完美搭配，到年老后只求舒适轻便，是必然改变。

每当想起十几二十岁时，竟可以踩着一双四吋高跟鞋到处跑，甚至为了好看，不惜强忍脚痛，故意买小一号的鞋，都觉匪夷所思。

今天的球鞋要多轻巧有多轻巧，舒服无比，真的应了Sneakers一字本义：轻得可以鬼祟而行，不被发现，是名副其实的“贼仔鞋”（据说监狱不容许囚犯穿球鞋，就是要预防他们逃跑而不被发觉，兼且怕他们会跑得太快）。

以前外在美一定能打败内在美，现在，若不可两者兼得，情愿选后者。



七叔

年轻时代，伟才可以说是一位处处与制度作对的叛逆青年。小时候还算规矩，到了青春期，他开始挑战制度，先是辍学，主流社会忌讳的事，他几乎全都犯了。后来，他决定离家出走，从一座城市辗转到另一座城市，从家里带出来的钱用完了，伟才拿起吉他卖唱，挣多少钱，就化多少钱。再不够钱用，他就干脆出卖体力。为了排除郁闷与寂寞，他跟很多没有想过是结婚对象的女性在一起，自认是放任自流的美好时光。

伟才不愧是颇有才华，但是，他挑战制度，没有参加任何正规学习与考试，也就等于没有正统学历。再多的才华，一旦没有经过社会制度的认证，伟才一样错失发挥才华的机会。伟才的一辈子，也就因为没有这个资质，他一直都怀才不遇。有才华又没有获得发挥才华的机会，导致伟才变得更加偏激。从叛逆到偏激，他落力派发各种反主流社会的传单，走到街

头抗议示威的行列，也一定少不了伟才，简直就是主流社会眼中最碍眼的那根刺。

碰了很多钉子，受了很多折磨，人到中年，特别有了孩子以后，伟才突然之间选择回归传统。或者，主要原因是一辈子叛逆，走在少人走的路，伟才最清楚叛逆的代价。他走过、经历过，他有发言权。

告别叛逆生活，伟才开办一家夜宵粥摊子。赚钱虽然不多，但是，赡养一个家还是能够应对。打理生意之外，伟才就是照顾家里，再也不在参与那些反主流社会的活动。从游荡，伟才进入居家模式，绝对是传统价值观的好丈夫与好父亲。

虽然妻子的条件一般，远远不如伟才之前的女朋友们，对待妻子，伟才却是宽容甚至宠爱的。反之，他对待孩子，却有点严厉。从小打磨自己的孩子，伟才时常说：“孩子不要走我的老路。我的老路绝对坎坷，孩子嘛，希望他的未来顺利一点，不像我，瞎折腾一辈子。”

随着工业化进程以及近期的数位化延伸，主流社会已经进入精英时代，而识别并且定义精英，需要一定的标准。这个大家认可的标准，就是通过各个阶段的考试与认证。在这个

方面，伟才相当自豪的是自己的孩子在学业方面的成就非常卓越。从小到大，孩子的考试成绩全都名列前茅，并且是前三人选。

不仅仅是自豪，伟才最欣慰的，就是在孩子18岁那一年，通过无数次筛选与淘汰环节，终于被选参与精英养成计画。精英养成计画也可以说是孩子生命中一次重大的考验。

参与精英养成计画集中营，精英种子是全社会的精英，总共18个人的精英苗子，将集中到一个与社会隔离的山上进行培训，过程中，他们必须经历各种考试，成绩最好的三位，将得到高档次的求学与就业保障。为了获取那个机会，家长们走后门的走后门，拉关系的拉关系，希望孩子们的起点高。这一点，伟才很骄傲地告诉世界：“我们家的孩子是凭着真材实料考取的。”

伟才与妻子绝对是骄傲，因此他们亲自把孩子送到精英养成计画的召集地点，并且目送孩子进入那栋建筑物。

为了显示公平公正，参与精英养成计画的年轻人将戴上一个追踪设备。通过追踪设备，可以远程追踪他们的一举一动，这个设备，还可以借助视频即时播放佩戴人士的行踪。简

单地说，除了上洗手间、洗澡等赤裸私处的时间段，视频将随时监控参与者的一举一动。

整个计画将耗时三个月。据负责人说：“三个月时间，足够让孩子们展示足够的才华与性格优势。三个月的培训与考试，我们一定可以养出至少三个完美的精英。”

对方强调至少三个，因为若是成绩十分优秀，可能更多学员将被选上。

据那位负责人解释说：“精英是不少。但是，很多精英是有某些缺陷，完美的精英，就是难得。”

对方所指的缺陷，伟才是知道的。比如他，若是循规蹈矩地按照社会制度挺进，他也可以算是社会精英，可惜，他的缺陷导致他掉队，结果一辈子一事无成。其他缺陷，还包括好女色、男色、同性恋、价值观违背主流社会观点等。

第一个月与第二个月，被选中的精英都完美地完成了培训与考试。但是，最大的考验是第三个月。据以往经验，很多精英是在第三个月没有能力完成培训与考试，结果全都被刷下来。

第三个月，也是原罪培训与考试。按照13世纪神道会神父圣多玛斯·阿奎纳列举出的暴食、贪婪、懒

惰、骄傲、淫欲、愤怒、嫉妒等七宗罪属于人类罪恶，负责人将设计相关场景，并且通过场景测试，对精英种子进行考验。他们先是让精英种子认识原罪，然后考验他们处理原罪的方式与手段。

可能这一代的精英种子实在优秀，第三个月的培训与考试，一样没有难倒他们。无论是面对暴食、贪婪、懒惰、骄傲、淫欲、愤怒、嫉妒等，他们都驾驭的非常好。

最后三个月，终于安全渡过了。伟才记得那一天他与妻子在观众席上听到公布成绩时候的讶异。

“第一名学员，完美通过。”
“第二名学员，完美通过。”
“第三名学员，完美通过。”

第四名、第五名…一直到第十八名学员，全都完美通过三个月的考验。看著一张张年轻的完美精英份子的脸庞，伟才禁不住愣住了。他一直以为很难培育出完美的精英份子，事实却告诉他，只要有完善的计画，一切都有可能。

孩子是完美地融入主流社会了。不知道为什么，伟才的心，却觉得非常失落。或者，这是因为他的叛逆因子，对完美，他总觉得不对劲，也不习惯。

念书时期，学院附近有一家兼卖简单食物的小酒馆，商务亮点是在店里播放自备声带之外，也允许客户自带声带，借助店里的播放机播放。学生的消费能力有限，习惯吃简单的一餐或几瓶啤酒，就在店里耗费一整天，往往呆到店家打烊才各散东西，店家也不太计较翻台率，任由学生没有消费地滞留。

店主应该是看过世界并且有文化底蕴的人，年轻时期或者年轻时代受到背包旅行的影响，曾到其他地方生活或者工作，到了不惑年龄，回归小山城，开一家不求赚钱的小酒馆，安静地活下半生。他店里有不少英语声

斑馬

带，在幽暗的灯光下，路瑞德、琼贝斯、鲍勃、迪伦等的歌声，轮流低唱，声音就在狭窄的店里弥漫。那段时期，我的文艺细胞比较浓厚，不过是简单的曲子，却把歌曲关联上自己的哀伤与孤傲。现在反思，当时的自己，人生还没开始，有什么资格议论哀伤与孤傲呢？

告别念书时代，生活脚步变得仓促而急促，工作与赚钱，让我失去闲情与闲时，就是到酒店饭馆，不过是跟客户或者朋友短暂聚会，点了食物与饮料，谈完正事，就匆忙地离开。聆听歌曲与音乐的习惯，逐渐被抛弃，也没有感觉丝毫遗憾。一直到最近，终于有了变数。

那几天到陕西西安附近的一座小县城，有计画的行程，本来是想与某人好好地在一起，计画下一阶段人生走向。不过，去前本来约好时间与地点，到了约定时间与地点，对方却临时有事，

任由我在宾馆房间里发霉，自己反而匆忙地扑出去处理突发事件。偶尔呆在宾馆里写稿和看书完全没有问题，长时间如此也不是个事，决定到外头溜达，就是闲闲地到附近走动，至少也可以解闷。那座回应一带一路战略指引、进行西北大开发的小县城，竟然有那么一间小酒馆，店主是带女朋友返乡创业的小年轻。

我点了当地特产的酥肉面、一瓶啤酒以及一碟小菜，准备不跟任何人搭讪地消耗一个人的时间。看到店主人与他的女朋友，看到介绍小店的返乡创业册子，却忍不住胡思乱想，而他们，就是一面深思的镜子。禁不住要想，带著一个自己喜欢的人，过自己喜欢的生活，就是再穷，住在再封闭远离繁华的偏远角落，应该是一件非常写意又幸福的事情吧。

沉醉于自我感觉良好时，突然听到吵架声。

“这个鸟不生蛋的地方，住久了，人会变笨的。”那把女子。

—

岑傲明

黑帮雇用的特工

解决师这个名字看似新鲜，其实是黑帮雇用的特工，最易理解是《城市猎人》和《拆局专家》也做过清道夫，而故事熟口熟面，正是《点解阿Sir系阿Sir》加《护花危情》，虽然都是大卡士，但都不是传统正剧，更偏向俊男美女谈恋爱，轻松搞笑。

剧集讲述王浩信父母双亡后跟随解决师

但全是成功过的元素，不求创新，但求商业计算精准，加上日韩味道，必有捧场客。

可惜的是，刘家豪虽然曾经离巢五年，过去中国大陆和NowTV发展，但制作水准停滞当年，首集《解决师》牵涉特工任务，但无论拳脚动作、枪战和爆炸场面都不见得多精彩，剧中道具如夹万和电脑画面都很简陋，不但被八年前拍摄的韩剧《城市猎人》远远抛离，也追不上近年的无线剧。这问题在首集出现，十分赶客，不过回到校园，轻松松邓梓峰，相信可以勉強过关。

王浩信凭《踩过界》封帝后，去年《兄弟》偏向Chok样，演技有欠自然，《解决师》首集有相同毛病，即使有女友丧生情节，但比起《EU超时任务》曾经展现的情深，如今却少了一点触动，希望回到校园会有改善。王浩信未上一线前，曾经在《猫屎妈妈》演出娘娘腔家政老师，十分出色，希望他可以不忘初心，被视帝头衔局限了自己。

可能这一代的精英种子实在优秀，第三个月的培训与考试，一样没有难倒他们。无论是面对暴食、贪婪、懒惰、骄傲、淫欲、愤怒、嫉妒等，他们都驾驭的非常好。

最后三个月，终于安全渡过了。伟才记得那一天他与妻子在观众席上听到公布成绩时候的讶异。

“第一名学员，完美通过。”
“第二名学员，完美通过。”
“第三名学员，完美通过。”

采访陈钦贤之前，我们悄悄到某法院晃一圈，法庭样貌千百种，有的法官走妈妈型和蔼风，开庭结束还对原告、被告亲切说：“谢谢！”有的法官不知是耐心或问话技巧待加强，证人几次无法理解他的提问，他火气上来：“我刚刚的问题是……你听不懂吗？”也有法官看不下去打混的律师，碎念：“10万元（律师费）耶，你不要一直想省事，好歹自己确认一下内容。”

陈钦贤又是什么样的法官？53岁的他绰号“地瓜”，目前任台南地方法院刑事庭，所谓刑事，指偷抢拐骗、杀人放火等需要检察官调查的案件。陈钦贤是去年台湾司法改革国是会议的委员，也曾经是台湾当年震惊社会的汤姆熊杀童案的审判长，不过让他开始受到外界关注，则是他近年的判决书。

相较于一般判决书中常出现的这类文句：“当无不许之理”、“难谓非属”……陈钦贤写的判决白话易懂，例如他曾这样比喻法律的“整体适用原则”：“就像床组中被单和枕头套要用整套，不可以国产的苹果绿色被单搭配进口的墨绿色枕头套。”不少网友大赞“秒懂”。

陈钦贤一身短裤球鞋现身和之前所见到的衬衫领带形象南辕北辙。去运动？“我在办公室常这样穿。”他的办公室如居家客厅，茶几上有各种茶叶、饼干、蜜饯、牛肉干，办公桌是一叠卷宗、金十字胃肠药与铁牛运动散……屏风上挂着瑜伽垫——长年久坐导致他不到40岁就腰痛，只好习瑜伽。他待在办公室的时间比在家里长太多了。

过劳压力大 最怕判错！

文化大学法律系毕业后，陈钦贤到企业担任法务人员，不久考上法官，这一行台币百万年薪起跳，还能伸张正义。他以为终于要实现梦想，岂知却是过劳人生的开始。陈钦贤说，刚当法官时没经验，每件案子费时甚久，当时也没助理制度，他每天清晨7时出门，深夜12时下班，日工时十六七个小时，假日也加班，如此持续两三年，“现在想起来还会怕。”

但这似乎与一般民众的认知相反，近年，“恐龙法官”、“有钱判生，没钱判死”等词已深植人心。当法官这么累？他解释，很混的法官确实存在，但大多数法官其实处于过劳，加班是常态。

某一天，他终于崩溃，在路边大哭。压力这么大？“怕判错！你一个决定就是人家的一辈子，决定人家有罪无罪、能不能易科罚金、缓刑，那个压力是我那时难以承受的。”他的大姐曾是法官，也待在刑事庭，却在弟弟考上法官不久出家了，“我问姐姐为什么出家，是不是跟我现在承受的压力有关？”姐姐给的答案是纯属宗教信仰。你认为呢？“我所知道的出家法官，包括我姐姐在内只有2个，都是刑事庭。那个年代常跑道场的法官也都是刑事庭。”

不止姐姐，他说，母亲与姐姐同在高雄某一间禅寺。谁先出家？“我姐，她是我妈的学姐咧。”他忆述，高三那年父亲生意失败，房子没了，读大学靠助学贷款，生活费则由当法官的大姐资助，父亲在他大学期间便病逝。



願司法毋枉毋縱 法官陳欽賢反躬自省



▲考上司法官后，陈钦贤原本申请当检察官，却始终没机会，就这样一路当了24年的法官，他笑说可能是自己“服从性不够好”。相较于法官独立审判，检察官在制度上必须接受上级指挥。

法官不清廉收賄曾盛行

陈钦贤有烟瘾，这是从父亲生意失败开始。他至今固定下庭后抽一根烟，“（开庭）你要把证据、资料看清楚，要讯问证人、被告，让程序保持流畅，过程很紧绷，有时书记官打字一直打不过去、人犯忘了提、当事人不接受规定，很多无法预期的因素，就会有情绪。”

常有人讽法官是“有钱判生，没钱判死”，真的吗？他解释：“二三十年前确实有一定比例的刑庭法官是这么糟，他们不觉得收钱是耻辱，不怕同事知道。我考上法官前，有个考上律师的同学拿出高院的庭期配置给我看，第一庭是哪4个法官、第二庭是哪4个……然后他说，只有一个庭是整庭都干净的。啊，讲这些我一定被骂！”

他说，近20年前开始司法改革后，操守有问题的法官多半被剥夺庭长职务，贪污问题大幅改善。只是，现在到底还有没有人收贿？他说应该是没有了……



▲看来像居家客厅，其实这里是陈钦贤的办公室。

人们总认为被告一定有辩护律师，陈钦贤却说依他经验，约一半的被告没有律师，有的是经济困难，有的则是不敢请律师，“他说怕请了律师就会被法官怀疑有犯罪。”

白話寫判決當事人秒懂

在圈内，陈钦贤一直是勇于主张改革的法官，这几年他尝试撰写较白话的判决，“目的是与社会沟通，我觉得判决第一是要写给当事人或关系人，比如被害人看的，第二是写给社会看的，如果判决书只能被专业人士独揽，你就很难认为司法是人民的。有人讲司法是司法专业者的，我不赞成。”

曾有法官同仁告诉他，司法判决是经过数十年而精粹成如今样貌，现今的文字最为精确，用白话文可能无法找到更精准的文字，“我非常同意，但这样会在这个领域变成知识的贵族。”陈钦贤从前写一般判决约7小时，刚开始写白话判决得

花十个小时，而今熟了，缩短为8到10小时。

这听来是习惯与意愿的问题，而非如多数法官所说那般不可行？“我忘了哪个国家，早年也用拉丁文写判决，写得很爽，因为你们都看不懂，但后来也被打破。我不相信有哪一种华文是只能用文言文，不能用白话传达的。”无奈白话文派在法界属极少数，陈钦贤甚至曾遭圈内某些法官强力抨击。

专业菁英们面对民主化时代来自大众的挑战，从医界到法界似乎都难适应，不过究竟是专业的傲慢或专业的坚持，有时也如民主抑或民粹那般貌难辨。

▲每一叠卷宗是一个案子，每件案子都影响到当事人的一生，陈钦贤说，以台南地院为例，每个法官手上通常同时要处理五六十件案子。



▲这杯子是友人送的，图案是陈钦贤及家人的漫画版。

閱歷開眼界 提升判斷力

相较于检察官高曝光度，“法官不语”四字如紧箍咒般，鲜少有法官愿意受访，只听陈钦贤不时碎念：“我一定会被骂！”懊悔自己一时冲动答应受访。法官多半冷静又低调，但他显然不是这样的人。曾与陈钦贤共事数年、去年转任华新科技公司法务长的前法官陈烨真说：“改革需要有人发起，他一直勇于发声。他很真性情，遇到不喜欢的人不会掩饰，脸会很臭。他要求高，跟他一起工作压力很大，但会认同他，我觉得他像司法界的吴念真，很真诚、有理想，也很温暖。”

如此兢兢业业，那陈钦贤是否试过误判？他顿了两秒，说起十多年前有一名女子被控在大卖场偷窃一条洗面乳，“她没有前科，是穿着合宜的中产阶级，可是所有证据都指向她。我判很轻，但对一个中产阶级来讲那是一生的耻辱。幸好高等法院改判无罪，高院觉得她真的有可能忘记结账。”为何认为自己可能冤枉她？“以前会觉得事情应该就是这样子啊，其实是你看得不够多，随着年纪增长经验越多，你会理解人世间的可能性有这么宽。”

有一件大案子，他至今揪心。2001年，杜氏父子三人被控于中国广东杀害5人，陈钦贤是一审合议庭三位法官之一，合议庭认为证据不足，判无罪，二审却大逆转，3人死刑。2012年死刑定谳。

关键证据都由中国提供，但中国只给书面鉴定报告，不愿将那些物证交台湾的法院检视。“我们完全无法检视证据的可信度，中国的证人一开始还把西瓜刀讲成西瓜霜咧。”后来，鉴识专家翁景惠出庭作证，陈钦贤回忆：“他出庭作证二次，第一次出庭，检察官是要他做不利被告的证词，第二次他才讲出对那些证据的疑虑。”无奈高院的死刑判决皆只采第一次证词。陈钦贤说，确实有一部分证据对杜氏父子不利，但5名死者皆是一刀毙命，手法极专业，杜氏父子毫无相关背景。无奈疑点未能厘清，杜氏兄弟（父亲已病逝看守所）就遭枪决。

“我们是实际审理的人，有哪些证据我们是清楚的，就觉得……超级恐怖！”

寻找真相如亲入迷宫，其中一个岔路走错，便越错越深。只是搜证很难，为了实现正义，不能放宽对证据的严格要求吗？

“毋枉毋纵是我们最希望做到的，像包青天，可是枉跟纵有时会冲突，这时你是要错杀100也不放过一人？还是宁可纵放可能犯罪的人，也不要冒险冤枉任何人？”如果纵放，嫌犯继续杀人怎么办？“对，可是我判无罪就表示我不确定，如果捉错人，真凶还是继续杀人啊，而且你冤枉了另一个人，是阻碍追查真相。”

约3年前，另一件事令陈钦贤更加震惊，一名资深法官与他谈心，坦承判过一件重大刑案，除了一人逃亡，其他嫌犯都捉到了，该法官判主谋死刑。怎知，后来抓到逃亡的共犯，共犯竟说，已被枪决的“主谋”根本没有参与。

听来太骇人。那位法官怎知共犯说的是真相？“因为他后来自己有去查证，是真的。”当初判死刑有证据吧？陈钦贤说，有自白，“被枪决的人有承认，但很多冤案都

是这样，自白的过程有的是刑求。”有物证吗？他说细节他没问，“我那时候非常震惊！可是我们这一行跟你们不一样，你愿意讲多少我就听多少，不会多问。”那名法官后来辞职转任律师，但做不久实在没兴趣，又回来当法官，“只是从此不办刑事庭。他其实是很温暖的法官。”

真相之路像迷宫

问陈钦贤除了洗面乳那件案子，是否还冤枉过其他人？他斩钉截铁：“不可能没有！只是我不知道而已。我不相信我这24年来没有冤枉过别人，我绝对不相信。”

真相之路像迷宫，采访后我们又去某个法庭随意旁听，一名看来老实不善言词的证人被法官反覆质问，法官越来越凶，证人手足无措。后来我们意外在法庭外与证人相遇，他不认得我们，一脸精明自信。那张脸令人一凛，误判误杀多么可恶，但那瞬间我们也似乎稍稍懂了探究真相之难。



螨蟲6周增長150倍

對抗過敏原5攻略

每当换季时，家中只要有人扬起床单被单、搬动衣物或是半夜翻身踢被，就常常会伴随著“哈～哈～啾！”的声响。有小朋友的话，多半还得熬过一阵带双湿漉漉的兔子眼，小手也总要在脸上揉来揉去，捣鼓著鼻子眼睛……这些伴随季节转换而引起的不适，罪魁祸首很有可能就是室内无处不在的尘螨！

隱形換季殺手環伺在側 擾得全家不得安寧

据研究，每个家庭的灰尘中，每克约含有四到五百只的尘螨，推估逾万以上的尘螨排泄物、尸体隐藏其中。而且每当季节转换和下雨时，环境一潮湿，尘螨也会跟著大量滋生。根据儿童过敏及气喘病学术文教基金会公布，在台湾引起儿童不适的来源成因中，家尘尘螨dust mite便占了90%以上，排名第一。它的尸体、卵、分泌物、排泄物所含的肠道酵素蛋白等，都会在我们整理被褥、衣服时，跟著飞扬在空气中，只要吸入人体便会造成不适。

換季抗螨

现在适逢梅雨潮湿季节，而尘螨最喜欢生长在摄氏25度、相对湿度80%的环境中，繁殖得也最快，我们要提高警觉，做好防治尘螨大军来袭的准备。台湾约有十六种尘螨，因为温湿度相当适合它们生存，一般家庭各个角落、织物也都成为他们的温床。微小半透明的虫身从0.2~0.5公厘不等，脚上吸盘会牢牢抓附衣物、被褥，以肉眼不易看清的隐形身法，在我们平常贴身的床单、枕头、被子、衣服上爬行活动。甚至出门在外，也会因为接触尘螨而带回家，朝夕同床共枕。

而最大问题是螨虫繁衍滋生速度，只要在适当环境下，从卵变为成虫仅需要三十天而已，即可持续回圈繁衍不绝。放任不管的话，六周就会增长150倍！所以，换季时若想彻底抗螨、除螨，要针对尘螨习性著手，掌握“抑制尘螨滋生”和“清除尘螨痕迹”两个方向。实际策略有：

控制湿度—房间湿度控制在50%以下，杜绝尘螨适合生存的环境。

不给食物—屋内尽量不要留有尘螨爱吃的皮屑与食物残渣。

不给居所—尽量选择平滑表面的家俱，寝具也避免使用羊毛毯或羽绒被。

勤清扫—屋内定期清扫擦拭，避免灰尘累积。

彻底清洗衣物、保持干燥—最少两周清洗一次床单、被单，并充分日晒或高温烘干，且要定期更换，以彻底清除尘螨尸体和分泌物。

但由于螨虫很容易来回转移，现代人忙碌生活之余要花费大量时间、心力扫除螨不容易，也未必能有效彻底摆脱尘螨。此时，从洗衣程式开始著手，便是最有感且便利的做法！

对付看不见的尘螨 日本抗螨科学验证最安心！

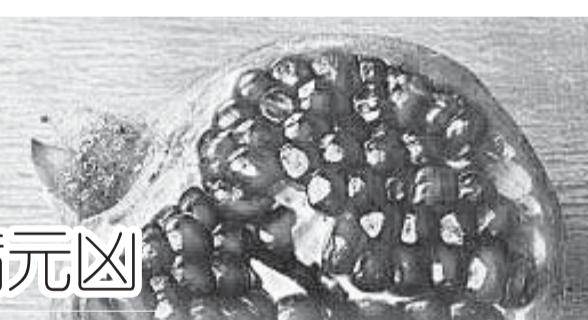
ARIEL

在除螨的大工程中，洗衣是很重要的关键！若搭配专业抗螨的洗衣产品，不仅减少尘螨滋生的机会，更有效率除螨。来自日本的抗螨科学洗衣技术—ARIEL抗菌抗螨洗衣系列，是广受日本主妇喜爱的抗螨神器，也是连续六年日本销售第一的好口碑。

而且ARIEL抗菌抗螨系列不仅能够抗菌洗净衣物，添加的抗螨成分不能洗去螨虫，还可以在洗后衣物表面形成抗防螨防护层，防止螨虫靠近。可以有效补足一般常用的除螨产品无法做到的部分，例如用吸尘器、除螨机，但螨虫很容易转移，如果能在洗涤的同时形成防螨防护层，有效避免尘螨在衣物上聚集，当然更为省力。

ARIEL使用前後

每年换季多雨之际，螨虫威胁随著环境湿度大增！善用聪明抗螨法，让全家人远离螨虫缠身，早晨叫醒你的不再是家人孩子连连的喷嚏声，从根源的“洗衣长效抗螨”著手，让全家&自己的健康找到“有感”的改善之道吧！（早安健康）



發炎是致命疾病元凶

石榴可降失智風險

石榴含有大量的纤维、维生素、矿物质和植物营养素，并以抗氧化物质丰富而为人所知，因此长期以来，规律食用石榴被大众认为具有多种健康功效。现在，吃石榴的好处清单可能再新增一项：预防与失智相关的神经发炎，并降低失智风险。

近期的研究者相信，石榴果汁和果皮中富含的一种鞣花单宁酸：安石榴苷（punicalagin），能够抑制与失智及类似疾病相关的发炎。

石榴可能用于预防失智和帕金森氏症

慢性发炎被认为是许多致命疾病背后的主因，包括阿兹海默症、癌症、第二型糖尿病、心脏病和肥胖等。而科学家发现，天然存在于石榴中的安石榴苷，具有强大的抗发炎特性。较早的实验室测试已经显示，安石榴苷能够减少消化道中以及乳癌、大肠癌细胞中的发炎。

刊登在《分子营养与食品研究》期刊的研究中，英国赫德斯菲尔德大学和德国佛莱堡大学的研究者发现，安石榴苷能够抑制造成伤害的神经发炎。神经发炎是一

种由中央神经系统的免疫细胞：小胶质细胞（microglia）引起的发炎。这项和阿兹海默症相关的发现，也可能带领其它致病发炎反应的治疗，并减少帕金森氏症等疾病的风。

研究者在实验疗程期间发现，老鼠暴露于引起发炎的物质中时，安石榴苷能藉由数种方式，干扰牵涉发炎反应的一种蛋白质，并显著减少老鼠体内的发炎物质生成。

另外，在转基因实验鼠的早期研究中，美国罗马林达大学的研究者喂食老鼠石榴汁后发现，相较于控制组老鼠，喝下石榴汁的老鼠游泳的速度更快，在水迷宫实验中的学习速度也更快。

研究者相信这些结果指出，安石榴苷藉由某种方式抑制了神经发炎，并暗示其可能具有作为神经退化疾病的营养预防剂的潜力。科学家计画研发安石榴苷衍生物，未来可能用作预防神经发炎的口服药物。（早安健康）



40後肌肉流失健走也沒轍 7秒2動作從腰肌練到腿

我们必须“运动”，才能免于长期卧床不起的困扰。或许有许多人会把最轻松的健走当作每天的功课，但是只靠健走还不够。

预防长期卧床的关键即是“肌肉”。健走或慢跑等有氧运动无法锻链肌肉，关于这点之后我会再详细说明。唯有健身，才是维持并增加肌肉量的不二法门。

如果不加以锻链，人的肌肉量到了30岁就会开始减少；40岁开始，肌肉量则会以每年1%的速度逐年减少。70岁世代高龄者的肌肉量，会比20岁世代少三成以上。可怕的是，我们无法从“外表”看出其中的变化。不管是身材纤细的人、体态适中的人，还是体重和年轻时差不多的人，都曾发生过肌肉大幅减少的案例，这个现象又被称为肌少性肥胖。（40岁后肌肉流失越快！预防肌少症从多吃这些食物开始）

外表与体重无法看出肌少症的端倪！

体重和年轻时差不多的人、健康且身材匀称的人、肥胖的人当中，都出现过得到肌少症的个案。如图片所示，即使70多岁银发族的大腿宽度和20多岁年轻人差不多，实际上肌肉组织（肌肉）所占的比例却少很多。筑波大学的调查结果显示，70多岁高龄者之中，约有3成的人患有“肌少性肥胖”，特别是女性，更须多加注意。

肌肉体操应用篇：弓箭步操

锻链这里！腰大肌、大腿股四头肌、大腿后侧肌群、臀大肌

练习时，请有意识地锻链腰部到臀部、大腿的肌肉。

手臂弯曲举至胸前

手掌轻轻握拳，手肘弯曲并举至胸前。注意背部姿

肌少性

肥胖

28%

標準

37.6%

肥胖

10.8%

肌少症

23.5%

势，挺胸、背部打直。

弓箭步肌肉体操：手臂弯曲，身体站直

单脚大步向前踏、双手往前推出，缓慢地向下蹲

停顿1秒时注意胸部姿势

腹肌与手臂用力，双手往前推出去，臀部向下深蹲，注意胸部姿势并维持1秒钟。

弓箭步肌肉体操：单脚大步向前踏、双手往前推出，缓慢地向下蹲

花3秒将手脚推出去1·2·3

花3秒回到预备姿势1·2·3

左右两侧各做10次（如果太吃力，可改为左右交互做10次。）

上半身向前倒

上半身不可向前倾斜，也不可驼背，否则便达不到训练效果。腰部以上请维持笔直的姿势。

NG！上半身向前倒

NG！膝盖张开

向前踏出弓箭步时，膝盖不可向外侧张开，否则会造成关节疼痛。（早安健康）

讓細胞走出舒適圈

能自我排廢再生細胞



间歇性断食对身体的好处很多，其中一种就是启动“细胞自噬”反应。细胞自噬听起来超可怕，好像会死掉一样。其实，若是没有细胞自噬，我们恐怕真的死得很快。

举例来说，“蛋白质”之所以被视为营养，是因为身体许多组成的成分，都是由蛋白质组成。我们也知道，蛋白质的基础单位是“胺基酸”；也就是说，数十种胺基酸以不同的顺序组合起来，就成为身体需要各色各异的蛋白质。

细胞自噬就是资源回收

身心灵预防医学专家洛桑加参医师说，当食物充足时，蛋白质原料够用，人体会长肌肉、储存脂肪、繁衍后代。如果食物缺乏，没有新的营养，就要靠细胞自噬，一方面清理人体内的污染物，一方面把可再利用的蛋白质等分解为更小的胺基酸，然后重新制造出全新的蛋白质。简单说就是资源回收再利用。

洛桑加参医师指出，我们可以把细胞自噬视为一种维持细胞健康品质的品管机制，是当人体

的肌肉，效果最好。如果不想用跑步的方式训练大腿，在众多训练大腿肌肉的动作中，宋晏仁医师推荐不是一般常见的僵直式深蹲，而是“分腿深蹲”，是最简单、最容易训练，不需要大空间，不限时间，随时随地想到都可以做。

医师亲授1招运动超有感

宋晏仁医师亲自示范1招运动，提高间歇性断食效果。

“如果你可以连续做3套，我可以告诉各位，超有感的！”

右脚跨出一大步，调整自己的右腿姿，使大腿平行于地面、小腿垂直于地面，膝窝部位呈现直角状态。

宋晏仁医师示范运动

与此同时，左腿也调整成大腿垂直于地面、小腿平行于地面，膝窝部位呈现直角状态。

宋晏仁医师示范运动

左膝盖不接触地面，而是呈现微微离地的状态。

上半身挺直，垂直于地面，不要向前倾。

宋晏仁医师示范运动

只使用大腿与臀部等部位的力量站起来，站起来后再蹲下。

宋晏仁医师示范运动

站起来时双脚都固定不要移动，双腿若因此无法伸直没有关系。

注意蹲下时膝盖仍然不要接触地面。

用力站起来时吐气。

站起、蹲下为一个动作，1组12个动作。做完1组换边做，如此则完成一套。（早安健康）

便秘会使肠道环境恶化，肠内囤积了顽固的宿便，则容易造成血液与淋巴循环恶化。宿便问题的根本原因是什么呢？

便秘深受宿便困扰的原因

冬天寒风刺骨，总是尽可能不想出门，运动量也跟着减少。运动量不足，容易导致血液循环不良、手脚冰冷，且腹部肌力退化也无法促进肠道蠕动，成为便秘的原因之一。

另一方面，为了使身体暖和起来，总想喝热腾腾的咖啡与热茶，结果不自觉地摄取了大量的咖啡因饮料，这类饮料的利尿作用又使得水分不足，造成便秘。也因此冬天是特别容易造成便秘的季节，饮用热茶与咖啡时，应时时记得补充水分。

便秘不仅会造成腹痛，还会使得毒素囤积体内，虽然许多人会吃药来改善便秘，然而长期依赖药物，会导致肠胃蠕动功能变弱，长期下来甚至有可能变成不吃药就无法排便。

宿便堆积使肠道环境恶化，引起浮肿、虚寒

日本顺天堂大学教授小林弘幸便提到，透过短短3分钟的便秘按摩法，就可轻松解决恼人的便秘问题！自律神经是由交感神经与副交感神经系统所组成，前者像是汽车的油门一般增加身体的动力，后者则像是煞车可舒缓身体的紧绷。然而现代人的生活压力大，三餐也不正常，导致生理时钟不规则地运作，便容易让交感神经活跃，进而破坏了自律神经的平衡。

而肠道与自律神经其实有著紧密的关系，小林教授便提到，一旦自律神经失调，会连同肠道的运作一同恶化，引起身体的不适或是情绪烦躁不安等问题。

自律神经失调症协会理事长郭育祥医师则曾撰文提到，自律神经在肠道运作中，会由交感神经负责减缓蠕动，副交感神经则是负责促进蠕动。一旦交感神经过度活跃，便容易让肠道蠕动速度减缓，使食物残渣中的水分被吸收过度，而产生了便秘的症状。

在便秘的状态下，肠内囤积著宿便，将使肠道环境恶化。如此一来，肠道的运作将变得更加不良，肠道的



宿便滞留毒害全身 3分鐘便秘按摩法

血流或淋巴便会开始滞留，无法进行顺畅的循环，导致浮肿或是虚寒体质的产生。

宿便清光光！便秘按摩法

小林教授提到，透过3分钟的便秘按摩法，按摩肠道的四个角落，从皮肤上直接给予肠道刺激，可以提高肠道的机能。搭配按摩前让副交感神经优位的呼吸法，早晚各进行一次，则可逐步缓解便秘的症状，而小林教授特别提醒，便秘按摩法要避开饭后一小时进行。

让副交感神经优位的呼吸法

先吸气4秒钟的时间

接下来慢慢地在8秒钟的时间将气吐出，让吸气与吐气的时间比为1:2。

清除宿便的按摩步骤

左手放在左边的肋骨下，右手则放在右边髋骨附近的位置，开始慢慢地揉捏按摩。

便秘按摩法

接著两手换边、上下交替，将左手放在左边髋骨附近的位置，右手放到右边肋骨下的位置，进行按摩，1与2的动作合计3分钟。

了解宿便，先搞懂便秘的定义

便秘是一种症状不是疾病，若是摄取高纤维饮食后，一周内排便仍然小于三次，三天以上才排便，每天排出量小于35g就是便秘。

宿便成因

食物咀嚼后经过胃酸作用会形成食糜，进入小肠后，营养素会被吸收，而剩余的残渣送往大肠，水分会被再吸收，残渣被脱水后就形成了粪便，粪便会由水分含量多的泥状慢慢变为固体状，若较久没上大号，水分持脱干，会造成粪便比较干硬，而发生便秘的症状，也就是产生宿便问题。

预防便秘

规律饮食、作息及良好排便习惯：

这是最简单却最难执行的，建议安排好一天行程后，设定三餐休息时间让自己养成习惯。

足够的水分：

每日至少摄取8-10杯，每杯240毫升的液体，能够帮助粪便的软化。

摄取足够的纤维：

国民营养调查中发现，国人蔬果摄取非常不足，建议每天的膳食纤维摄取量为25~35公克。但国人平均每天的膳食纤维摄取量只有15~20公克，还不到建议量的 $\frac{2}{3}$ ，这边简单的列出常吃食物的膳食纤维含量给大家参考，方便计算，如果有兴趣的话，也可以搜寻食品成分资料库做查询。

适量摄取油脂：

油脂可帮助粪便润滑，建议烹调时可选择不饱和脂肪酸的油脂像是橄榄油、芝麻油等，饮食指南建议每日约大约3-7茶匙，但因油脂1克9大卡，热量较高，建议不要超过总热量百分之30，以免造成肥胖。

适量补充B群：

特别是维生素B1，对于神经及肠道调节有帮助。

养成运动习惯及按摩腹部可以帮助改善肠道蠕动。

其他有助改善便秘的食物：

适量补充益生菌及益生质可改善肠道菌丛生态。

梅子汁、黑枣汁、决明子茶、芦荟汁有轻泻的作用，可适量使用。

避免辛辣刺激性食物

利用胃结肠反射 (gastrocolic reflex)

当进食后胃部会传讯息给大肠，使大肠收缩，当粪便到达直肠便会产生便意，这种情形更容易发生在空腹时，建议早上起来时可喝杯水，如有便意要赶快去。

以上介绍是针对“习惯性便秘”做预防，而便秘还包括“器质性便秘”，像是疾病造成的，肿瘤、憩室、痔疮等等，或是内分泌失调如甲状腺机能低下、糖尿病神经病变等等都可能造成便秘，若是长期受便秘所困扰，建议去医院做个检查，听听医生怎么说，不要擅自使用轻泻剂或其他偏方。

摆脱宿便：腹肌也是排便的动力！

总是为了便秘问题烦恼不已，又怕吃药伤身吗？现代人总是以车代步、搭乘交通工具，以办公室工作为主的生活，使得大多数人都有运动不足的倾向，导致许多人有便秘的困扰，不仅腹痛，还让毒素囤积体内。在办公室也能轻松实行的扭腰运动，让你摆脱贫固宿便！

日本肠道权威医生松生恒夫表示，腹肌是排便时的主要动力，而且腹部肌力如果变强，肠道的蠕动速度也会跟着改善。安全又健康的作法，还是从运动着手，运动不能强化腹肌，还有助于刺激控制消化器官的自律神经，透过简单的运动，就能促进肠道蠕动，帮助排便。在这里要介绍的是日本美体教练MIKA设计的治疗便秘运动，只要一个简单的姿势，就能助你轻松解便秘！

坐在椅子上，背部打直正坐

一边大口吸气，一边尽可能伸展背部，吐气时扭过身体。(这时保持这个姿势，停留不动)

扭腰运动

维持扭转身体的姿势20~30秒。这时尽可能从鼻子吸气，缓缓从口中吐气，尽可能将小腹靠向背骨。反方向也同样动作反覆。

(早安健康)

舒缓腰痛最简单的上犬式瑜伽

许多民众因为上班、读书，长时间使用电脑姿势不良，因为腹肌缩起容易弯腰驼背，为了看电脑与手机，头部向前伸出，导致骨盆后倾。日教练教你一招伸展立刻舒缓改善。

运动教练理子指出，腰痛的部分成因在于腹部肌肉僵硬。然而，腹部的肌肉僵硬一般人难以察觉，是相对无感的部位。理子与日本脊骨神经医学协会会员桧垣晓子均指出，若腰腹部肌肉僵硬放著不管，容易引发腰痛等不适。日本“俄罗斯军

队格斗术 (systema)”教练北川贵英表示，这是因为腹部僵硬紧缩，可能会造成姿势不良、提高腰部的负担的缘故。

虽然你可能不知道腰部疼痛是因腹部肌肉僵硬造成，不过，只要使用类似瑜伽上犬式的动作就能缓缓地拉伸、舒缓腰部肌肉，就能减轻腰部负担，缓和腰痛。

日本瑜伽教练“瑜伽怪客”也指出，上犬式除了能伸展腹肌、身体前侧外，还能放松肩胛骨周围的肌肉，达到开胸、强化背肌等功效。若能使用背肌，并且好好

地使用腹肌支撑身体，腰部的负担就会减轻。

一招伸展放松腹部肌肉舒缓腰痛

许多人都知道练习瑜伽对身体有相当良好的伸展效果，但却都对复杂的瑜伽动作所苦恼。运动教练理子教你简单做瑜伽伸展。

首先从四肢著地开始，双手撑在地面、背部打平。

肚脐像地板靠拢，慢慢伸展。想像著胸部开阔的感觉，缓缓呼吸。

伸展5秒左右回复原状，反覆同样动作伸展数次即可。(早安健康)



火氣大肝炎脂肪肝 按肝肺降火操排油

肝火旺、肝包油（脂肪肝）的滞积废物，会让肝脏本身缺氧受损，并形成毒素随血液循环全身，出现像烂疮、肝斑、淋巴肿、淋巴瘤等问题。“肝炎→肝硬化→肝癌”则被视为“国病”，不但是身体的排毒中心全组坏了，人生也变成黑白的。

建议以提振气血经脉和淋巴排毒机能来做操，就是减轻肝脏的负担。另外，A和E型肝炎来自饮食和饮水传染，外食族要特别当心餐饮卫生。

第5式 灵猫拱背

按摩肝肺，促排火气

好记口诀

前弯握腿：身体前弯，双手从地面移到小腿前侧握住。

收头拱背：头略往内收，背部拱起到最弯弧度，稍作停留伸展。

重覆3次：配合呼吸拱吸松吐重覆做3次，按摩体腔器官，调气活络心肝肺。

灵猫拱背

少林易筋经第5式 灵猫拱背

一刺激背脊中枢，强化心肺

脊椎前弯，呈弧型往上拉，反覆拉动背脊，拱吸弯吐。

承上一式“犀牛望月”，双手各握小腿前侧，保持脊椎往下弯、头靠近身体；配合吸气，背部拱起，脊椎以圆弧向上拉，感觉背部好像有根线被吊高，头和下巴放松靠近身体，反覆拱落3次，震动背脊筋肉和中枢神经。同时，腿部保持拉直，有顺气活血强肌的作用。

前弯、拱背、拉腿，这对身体前后上下都照顾到了，可帮头颈减压、肩胛骨伸展、刺激脊椎神经、按摩内脏、拉动足脉；也能协调强化心肺循环，有助改善血压、呼吸、肺病等慢性病。

承第4式“犀牛望月”

承上式吐气后，双手手掌从地面移到小腿前侧，轻轻握住小腿，开始吸气。

注意：头部尽量靠近身体。

灵猫拱背

拱背，重覆3次

慢慢吸气六分满，顺势把扶腿的双手打直，背部拱起到最弯弧度，稍作停留伸展。然后放松，重覆拱背3次。

注意：颈椎下巴稍微用点力，向内靠近身体，配合吸气，脊椎自然会拱起来。

注意：双手伸直，膝盖也保持打直，全身侧看会像一片倒三角形的披萨。

拱背

放松拉腿

每次放松时，慢慢吐气，颈部和背部放松回位；顺势把上身稍微压靠近腿部，拉伸腿筋。重覆拱背、放松3次后，准备起身接第6式“佛光沐浴”。

注意：手肘随拱背或放松，自然伸直或弯曲。(早安健康)

瘦小腿除腿部水腫 空中开岔抬腿

一般的抬腿做腻了好无聊？国家医疗资格的日本柔道复师松井薰教大家1招简单动作，就可以达到塑腿、瘦腰和消除浮肿的效果！

空中开岔是什么运动？

空中开岔是藉由横向地移动腿，给予大腿与腹肌适当负荷的一种运动。由于连接大腿的根部也会动到，因此会让髋关节变得柔软，整顿骨盆的位置，使得姿势改善，促进血液循环，消解虚冷体质与水肿。

日本知名瑜伽老师矶沙绪里表示，髋关节是支撑脊椎的基础，位于身体中心与骨盆结合，连接大腿，是非常重要的关节。当髋关节柔软，就可以较不容易受伤，调整站姿，改善腰痛与肩膀僵硬，改善虚冷体质，还可以防止肥胖与老化。

瑜伽老师高木沙织也认为，做这些动作会有紧实腹部、屁股与大腿的功效。也因为动作简单，即使是运动的初学者也可以紧实脚及腰部。



此外，松井薰推荐可以在睡前进行这项运动。因为运动，可以在睡眠期间促进肌肉的成长，效果会更有感。建议每天30下，持续2周，会有身体变化的实感。

空中开岔的步骤

仰躺，竖起膝盖，双手置于头后。

空中开岔

双脚抬高与地板（或床）垂直，两脚轻轻合并，可以不用完全伸直膝盖。

空中开岔

微微痛但舒服的状况下将双脚打开，要意识到大腿内侧的肌肉，腹部用力支撑使大腿维持90度。

空中开岔

空中开岔的注意要点

动作2与动作3重复30次，脚在空中合时各维持1秒。

不要靠反作用力做动作

靠反作用力的话，对肌肉的刺激会减弱。双脚闭合时两脚内侧轻轻碰到即可，双脚打开时要在有感受到肌肉的状态下进行。

呼吸维持自然

自然的呼吸，在不勉强自己的状况下重复动作是非常重要的。因为是有氧运动，在刺激肌肉的同时，也会燃烧脂肪。

若想更有效的进行空中开岔该怎么做？

若想更有效地进行空中开岔的运动，松井薰建议可以用两种方式进行。

燃脂训练版空中开岔

呼吸保持自然，以每秒重复动作的方式进行。建议可以一组20~30下，因为负担较轻且持续时间长，作为有氧运动，可以期待脂肪燃烧的效果。

肌肉锻炼版空中开岔

双腿闭合至双腿打开时，一边吸气，一边持续5秒；在双腿打开的状况要将双腿合并时，一边吐气一边持续5秒。一组动作约10~20下。因为对肌肉的负荷较高，因此可以紧实与美腿的效果会更进一步提升。(早安健康)

麥迪遜傷癒 萊斯特信心大增

近期状态恢复的“狐狸”莱斯特(Leicester)本轮英超将主场对阵联赛领头羊曼城(Man City)。莱斯特中场大将麦迪逊(Maddison)有望在本场比赛伤愈回归。狐狸主帅罗杰斯(Rodgers)称,这对该队是一个重大利好。

麦迪逊本赛季英超至今出场1631分钟,贡献了八个进球和五个助攻,平均每125分钟就能制造一个进球。

这位24岁中场的出色发挥,是莱斯特一度处于争冠集团的关键因素。可惜,麦迪逊在2月21日对阵维拉(Aston Villa)的比赛中受伤,缺阵了超过一个月时间。麦迪逊缺阵期间,莱斯特在欧洲联赛中遭淘汰,并在英超中几乎掉出前四,只是凭借最近的两连胜,方才稳固住了第三名的排位。

不过在国家队比赛窗口期间,麦迪逊已经恢复了训练。罗杰斯在前天说:“这是一个重大的利好消息。很显然,他还没有恢复到100%的状态,但以足球的体能角度来说,他看起来很棒。在过去两周,他和还在队内的球员们一起训练,逐步恢复了状态。”

莱斯特的两名前锋瓦尔迪(Vardy)和伊赫纳乔(Iheanacho)近来表现不错。麦迪逊回归后,三人如果能成功合体组成三叉戟,无疑会让莱斯特进攻实力大增,同时也为莱斯特进军下赛季欧洲冠军联

赛增添筹码。

目前莱斯特在英超积分榜上位居第三,落后曼城15分,罗杰斯的球队只能是尽力延缓曼城提前夺冠的步伐。另一方面,莱斯特在两队本季首回合交锋时,曾5比2大胜曼城,此番第二回合交手,曼城会抱著复仇的心态而来。

罗杰斯说:“我不认为他们夺冠还有什么疑问。我们当然会尽力给他们创造难度,但曼城在一个赛季的漫长时间里保持了极高的稳定性,他们现在所处的位置是应得的。”

多数曼城主力球员都参加了各自的国家队比赛。疲劳奔波出战后,曼城球员本场状态成疑。

后防线上,曼城中卫斯通斯(Stones)在代表英格兰出战世界杯外围赛对阵波兰时,曾出现重大失误。不过斯通斯在那场比赛中还是将功补过,帮助英格兰取得了致胜进球。这一表现也获得了英格兰主帅索斯加尔(Solskjaer)的嘉奖。

另一方面,曼城在本周宣布不会与球会历史头号射手阿圭罗(Aguero)续约。

这位32岁的阿根廷前锋将会在赛季结束后以自由球员身份离队。阿圭罗在剩余赛季中,会在曼城扮演怎样的角色,也是本场比赛的一大看点。(早报)



邁阿密網球公開賽 西西帕斯意外遭淘汰

本届迈阿密网球公开赛男单赛冷门不断,继首号种子俄罗斯的梅德韦杰夫和第三种子德国的兹维列夫之前遭淘汰后,次号种子希腊的西西帕斯也在复赛中败北,无缘争夺冠军。

(迈阿密综合电)迈阿密网球公开赛前天爆出冷门,次号种子希腊的西西帕斯在男单复赛经过三盘鏖战后不敌第26种子波兰的胡尔卡奇,被拒于四强门外。

本届迈阿密公开赛冷门不断,之前男单首号种子俄罗斯的梅德韦杰夫和第三种子德国的兹维列夫,以及女单次号种子日本的大坂直美都已纷纷落马,无缘争夺冠军。

目前世界排名第五的西西帕斯与胡尔卡奇苦战了2小时20分钟,最终以6比2、3比6、4比6败下阵来。

世界男子网坛三大巨头塞尔维亚的乔科维奇、西班牙的纳达尔和瑞士的费德雷尔都没有参加本届迈阿密公开赛,使西西帕斯成为夺冠大热门,但他还是无法在职业生涯中,首次夺得这项赛事的冠军。

22岁的西西帕斯赛后失望地说:“我觉得自己有机会夺冠,也觉得自己可以在这次比赛中展现更大的能耐,因此这无疑是一场令人极度失望的败仗。”

“比赛开始后我完全控制了场上的局势,但不知怎么的,我突然失去了状态,在场上迷失自我。”

胡尔卡奇将在半决赛中,与第四种子俄罗斯的卢布列夫碰头,争夺一席决赛资格。23岁的卢布列夫在另一场复赛中,以7比5、7比6(9比7)力挫非种子球员美国的科尔达。

阿什莉进女单决赛

女单方面,世界首号球员澳大利亚的阿什莉·巴蒂在半决赛中以两盘6比3击败第五种子乌克兰的叶莲娜·斯维托琳纳,进入决赛。

阿什莉是2019年迈阿密公开赛女单冠军,去年这项比赛因冠状病毒疫情取消,今年再次闯进决赛后,阿什莉卫冕有望。

24岁的阿什莉前天在比赛中一度因为腹部受伤在场边接受治疗,但她表示,一定会为决赛做好准备。她说:“每一场比赛我都感觉自己在进步中,这是我唯一能要求的。过去一年对我来说非常艰难,如果能赢下这个冠军,对我今年剩余的比赛肯定会大有帮助,让我更有信心面对接下来的挑战。”

阿什莉的决赛对手,将是第八种子加拿大的比安卡·安德莱斯库与第23种子希腊的玛利亚·萨卡里这场半决赛之间的胜者。

意大利中場維拉蒂 第二次感染冠病

效力于法甲巴黎圣日耳曼队的意大利中场维拉蒂不幸再次中招新冠病毒。巴黎圣日耳曼俱乐部2日确认,维拉蒂的核酸检测结果呈阳性,正在按要求进行隔离。

根据法国当前的防疫规定,维拉蒂将至少隔离十天,这也意味着他将缺席3日与里尔队的联赛榜首之战,以及7日欧冠四分之一决赛首回合客场与拜仁慕尼黑队的较量。

这已经是维拉蒂第二次感染新冠病毒,今年1月底,他曾因感染新冠病毒错过了“大巴黎”的两场法甲联赛。

据法国媒体报导称,维拉蒂此次感染与参加意大利国家队的比赛有关。就在最近一次的国际比赛日期间,意大利队有包括工作人员、教练员以及球员在内的8人感染新冠病毒,其中包括维拉蒂以及尤文图斯队的博努奇。(新华社)

德國不敵北馬其頓 勒夫任期尾聲再添挑戰

世界杯正赛资格都拿不到。

北马其顿多年来饱受欧洲豪门凌辱,昨天算是报了仇。

强队输球我们也不应该光说爆冷或批评强队失常,其实这支北马其顿队近来也有不错的表现,去年10月他们击败科索沃,历史性通过附加赛闯进了来临欧洲锦标赛的正赛,这样的球队其实最危险了。如果世界杯外围赛肯采用录像助理裁判(VAR),昨天的比数恐怕会更难看。

德国队上半场频频错失机会,反倒是北马其顿的37岁老将潘德夫(Pandev)让客队意外领先。

下半场,比赛第62分钟,德国翼将萨内(Sane)在禁区内夸张地摔倒,裁判马上给了罚球,京多安(Gundogan)主罚命中。萨内那一跤在我看来还是软了一点。

更气人的是,10分钟后,北马其顿开出角球,改踢后卫的埃姆雷·詹(Emre Can)跃起争头球,皮球却整个打在他的手臂上,裁判不仅没有判罚球,还给抗议的潘德夫一张黄牌,这或许就是所谓的主场优势吧。

可惜德国队没有把握主场优势,让北马其顿在比赛尾声,第85分钟,凭藉一次反击,埃尔马斯(Elmas)门前轻松破门,完成小刀锯大树的戏码。

我们应该责怪主帅勒夫(Loew)吗?

说真的,他昨天摆出3-1-4-2的阵型,三后卫还包括了埃姆雷·詹,基本就是要全面进攻。其他位置也算是精锐尽遣。萨内、京多安、哈弗茨(Havertz)、格纳布

里(Gnarby)同时上阵,德国竟无法通过运动战进球,也真是无话可说。

当然你可以批评说昨天的德国队没有中锋。下半场不久勒夫不就用维尔纳(Werner)换下哈弗茨?果然维尔纳延续了人们对他的失望,第79分钟,京多安把球横穿给无人盯防的维尔纳,他迅速表演了射门动作,可惜皮球却鬼使神差地从他两脚间溜走。这种事情,不时就会发生,就连职业运动员也不例外,只可惜发生在这一刻,德国错失领先的机会……总而言之,我们并不能怪罪维尔纳。

总体来看,过去一周,欧洲强队的表现都不怎么样。葡萄牙被卢森堡吓出一身汗,寻求卫冕的法国在第一场比赛就被乌克兰逼平,西班牙三场比赛也都是跌跌撞撞,德国只不过加入了列强的行列。

一周的国家队赛事结束,接下来就是6月份的欧锦赛。

届时,德国与葡萄牙、法国、匈牙利同处F组,要出线真不容易。庆幸的是,过去一周我们看到,德葡法三国表现都不稳定,大家出线概率均分,人人有机会。

勒夫掌德国兵符15年,曾夺得世界杯,也曾在世界杯小组赛狼狈出局,去年11月也曾被西班牙赏了六个鸭蛋,昨天又输给北马其顿。

勒夫早前宣布会在欧锦赛后卸任,我想无论他以什么方式下台,2014年世界杯的光环仍会确保他的历史地位。但如果勒夫还想拥有个美好结局,那欧锦赛必须加倍努力才行。(早报)

世杯外圍賽

馬圭爾制勝球助英挫波蘭

后防球员斯通斯(Stones)的一次失误差点令英格兰在3月31日(新加坡时间4月1日凌晨)的2022年世界杯欧洲区I组外围赛丢分,幸亏另一名后卫球员马圭尔(Maguire)比赛结束前临危救主,为英格兰以2比1力挫少了主力前锋莱万多夫斯基(Lewandowski)的波兰队,取得本次外围赛三场全胜的佳绩。

由于效力于德甲豪门拜仁慕尼黑(Bayern Munich)、本赛季状态极佳的莱万多夫斯基因伤缺阵,再加上队内发生冠病,导致波兰只能以残阵在客场对垒小组最强的对手英格兰。

经过本轮比赛后,英格兰以九个积分高踞榜首,匈牙利与阿尔巴尼亚分别以七分和六分排名第二与第三,波兰则退居第四。匈牙利在3月31日的另一场I组赛以4比1轻取安道尔,阿尔巴尼亚则以2比0击败圣马力诺。

对垒波兰比赛的第19分钟,英格兰前锋斯特林(Sterling)突入禁区后被防守球员海利克(Helik)铲倒,英格兰获得罚球机会,主力前锋哈里·凯恩(Harry Kane)主罚一蹴而就。

第58分钟,斯通斯禁区边缘停球稍大被莫德尔(Moder)抢断,米利克(Milik)斜传,莫德尔禁区前劲射入网,将比分追成1比1。

英格兰在第85分钟完成绝杀,菲利普斯



(Phillips)开出角球,斯通斯远点头球回摆,马奎尔凌空扫射入网,助英格兰以2比1取得这场外围赛的胜利。

对于斯通斯的防守失误,英格兰主帅索斯盖特(Southgate)认为这名曼联球员在犯错后没有放弃,并在制胜球的过程中扮演重要的角色。

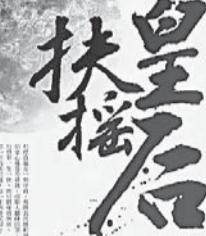
他说:“斯通斯失误后继续努力,在绝杀进球中发挥了重要的作用。他在那一刻没有放弃。他有一个出色的赛季,他今晚犯了一个错误,但他知道重新振作,也必须这么做。”

索斯盖特也认为,球队控制了这场外围赛的节奏,最终取得了这场重要的胜利,不过他也强调接下来还有很长的路要走。

他说:“我们上半场踢得非常好,控制了比赛。失球也没有打击球队,坚持不懈,保持冷静,取得这场重要的胜利。每个人都为此付出很多,本周我们做了很多不错的事情。但我们还有很长的路要走,还有很多事情要做。很多球员感到疲累,但他们坚持下来,胜利当之无愧。”

(早报)





人都離開了，堂中只剩下兩人，對著一盞燈面面相對，聽著遠處遙傳來雞叫，隔了幾條街有起早的人們開門的聲音，弄堂裡梆梆的敲起了早市的梆子，晨曦漸漸鍛上窗紙，將人的臉照得一片返白。

這驚心動魄而又陰暗細微的一夜，便這麼如水的過去，有些心情，卻也如水般東流而逝，挽不及，而那些藏在故紙裡的陰霾舊事，卻又那麼毫不客氣擠進她人生的縫隙裡，膨脹成生硬的一團，梗在心底，讓人時時想哽咽。

長孫無極起身，輕輕吹熄燈火，將她溫柔攬進懷中，慢慢撫著她的臉，拂去她一夜之間眉梢眼角鏤刻的

塵霜和疲憊，低低道：“睡一會吧，天……就快亮了。”

孟扶搖沒有抗拒，無聲伏在長孫無極懷中，這裡有他的心跳，平靜博大而有力，那麼一聲聲數著，便是世間最安定最美的心曲。

皇宮一夜，未曾尋到那屏風後的黑影是誰，卻將一些寫在過去裡的秘密，層層掀開只剩最後一層薄紙。

孟扶搖一夜過來，再次恢復了平靜，身為上位者久矣，她早已不是當年想隱忍又忍不住衝動，想衝動又常常犯錯的小人物，歷經四國變亂，抬手翻覆慣了人家家裡的風雲，她不允許別人有機會翻覆她。

她首先去拜訪了九皇女。

在九公主府的內室裡，她和九皇女做了一番長談，那女子淡定從容，很明確的告訴孟扶搖，父皇處境奇特，並不像表面看來這麼簡單，女王肯定另有其人，諸家皇子皇女牢牢把自己手中那點勢力，其實不過是於事無補的可笑。“我璇璣皇城兵力，分三人掌管。”

九皇女鳳丹凝給孟扶搖畫兵力分佈圖，“陛下自然是總掌調兵之權，另外親自直管皇城御林軍，當然，如今這個親自直管，只怕也是皇后在管罷了，其餘還有皇城神策軍十萬和長勇軍十五萬，神策軍歸兵部掌管，兵部尚書是三哥的舅舅，等於是三哥

的，另外紫披風還有萬人，鐵衛還有萬人，此外，各地重將擁兵自重，到底歸誰的陣營，到底將來會如何動作，不好說，但就我看來，一旦皇權確定，自然也就清楚了。”

“長勇軍是誰的？”

“長勇軍歸陛下總領，分三營，其中一營是大皇女的外公總領，其餘兩營目前態度中立，另外，長勇軍統領多半是邊軍出身，早年都是原兵馬大將軍，靖國公唐家門下。”

孟扶搖“嗯”了一聲，笑吟吟道：“九皇女如今是個什麼打算呢？”九皇女肅然站起，斂衽一拜。

“我想請孟王及太子殿下出手相助，助我璇璣早定乾坤，救我璇璣皇裔，免於自相殘殺之難。”

“我？”孟扶搖指著自己鼻子，瞅著九皇女，半晌笑了，“當真當我是管閒事大王？你璇璣窩裡反，好像我沒什麼責任和義務吧？”

“王爺，我雖不知新主是誰，但卻知道，現今掌權者對王爺頗有敵意。”

九皇女垂下眼，靜靜道：“何不一勞永逸呢？”

孟扶搖笑笑，道：“璇璣皇子皇女盯著皇位都快盯成紅眼病，相互殺得血肉橫飛，難得九皇女如此超脫，只有你一個不以皇位為意，反倒記掛著同胞之情。”

跪在地上，什麼也做不到。

滴水未進，跪了足足一天一夜，終於，對面那扇門扉開了。

“皇后。”弘曆緩緩走到她面前，“你跪了整整一夜，是在威脅朕嗎？”

李玉手裡提著一盞燈籠，燈籠照在繼後臉上，刺得她眼中流淚。

她昂頭道：“皇上，賑災糧食層盤剝，到了阿瑪手上，早已不剩什麼了。”

弘曆一愣。

“您知道其他粥廠是怎麼做的嗎？”

繼後一字字質問他，“或是盤剝當地的鄉紳富商，或是用樹皮草根充數，再加上重兵彈壓，災民們敢怒不敢言。”

阿瑪最笨了，他家家的走訪豪紳，卻又不擅長威逼利誘，以至所獲太少。

於是，他將全部家財都拿出來了，包括皇上賜的宅子、田地，全都賣了。

甚至……還有他自己住的宅子，那是他最後一點財產。

繼後從來不是一個肯坐以待斃的人。

她知道僅憑感情，很難打動弘曆，所以她要拚命證明一件事……證明自己的父親是無辜的，為此她不惜去找了弘晝，讓他幫忙自己打聽外頭的情況。

至於弘晝為何對她這位兄長的女人言聽計從……她暫且不想去考慮。

……災民暴動的時候，他遲遲不願出動士兵，生怕傷了手無寸鐵的百姓，可他們險些打死他！災民的暴行激怒了士兵，才會出現後來的傷亡。

繼後杜鵑泣血般道，“真的是他無能嗎？他是不忍心，他是不能啊！”

弘曆嘆了口氣：“朕知道。”

這個回答，讓繼後的心涼了一半。

他知道……

他明明知道，卻遲遲不肯將父親放出來。

繼後頓時明白了過來，弘曆遲遲不放人，不是因為不信，而是因為不能。

西風帶明顯不在同一等級，要是在這次前往的西風帶行走十五天，就算是超人也做不到。

方新教授提醒道：“忘記了？那麼我來回答你，根據以前記錄的資料和敏敏、巴桑的回憶，唐濤是六月被發現的，而巴桑他們，去過那裡很多次，並且都安然返回，只是最後一次才全軍覆沒的。他們發現那地方，是一名同伴偶然跌落雪山峰頂，還用對講機通過話，而我們去的地方呢？根本無法開啟電子儀器，這說明什麼？”

卓木強巴思索道：“難道說，他們去的不是一個地方？”

方新教授道：“也有這種可能，不過，我們還可以做另一種解釋，那就是，巴桑和唐濤去的是一個地方，但是我們這次找到的，不是！”

卓木強巴道：“可是，那地圖……倒懸空寺裡發現的地圖！難道說是專家判斷錯誤？還是說，我們要去找的才是真正的帕巴拉神廟，巴桑和唐濤他們發現的，根本就是另一個地方？導師，我都有些糊塗了，這到底是怎麼回事？”教授用手指戳了戳攝像頭，卓木強巴感覺就像戳在自己額頭上，稍稍退了退，只聽教授微笑道：“你呀你！現在才思考這個問題！這！就正是我們所忽略的地方，我們所有人，全都忽略了！”

方新教授頓道：“當我們從倒懸空寺取得的地圖被專家驗證後，幾

乎就沒有懷疑過它的真偽，一切都是按圖索驥，直到我在那裂冰區看見懸屍時才想到，那幅圖，如果是偽地圖……？”

卓木強巴馬上道：“可是，專家已經鑒定過了，那幅圖的確是千年古圖啊！”

方新教授道：“沒錯，那幅圖的千年身份不假，可是想想在生命之門，在倒懸空寺遭遇的那些機關，古人的智慧，誰又能保證，那幅圖不是一千年前守護帕巴拉神廟的戈巴族人偽造的呢，而且，你好好想想，那幅圖是從何而來？”

卓木強巴道：“是亞拉法師從莫金手中搶來的——”他頓時明悟道：“啊，是莫金——”

方新教授點頭道：“極有可能，要知道，是我們最先抵達曼陀羅宗祭壇，可是我們當時在裡面什麼都沒有發現。莫金他們是在哪裡找到的地圖？而後來經專家研究，那幅地圖同我們在古格密室裡發現的地圖可能出於同一張狼皮，這也是我和老胡始終爭論不休的問題，當時百思不得其解，現在想來，如果我們手中的地圖，本就是福馬曾經在古格密室拿走的那幅，也就是引得無數勢力團體爭奪並最終不知去向的那幅地圖呢？這樣一來，我們就不難理解為什麼一路上發現的那些懸屍，也就是曾經的探險隊員屍體，因為我們走的是同別人一樣的重複的路！”

牧說道：“孟元超有个好朋友，名叫宋騰霄，这个人你们想必知道？”

段仇世道：“他们在小金川的時候，是焦不離孟，孟不離焦的。听说这人的武功不在孟元超之下。”

楊牧点了点头，说道：“我见过他的武功，比孟元超稍差一点，孟元超有个孩子。”

话犹未了，卜天雕忽地罵起來道：“胡說八道，孟元超还未娶妻，哪里來的孩子？你这不是存心來騙我們嗎？”

楊牧說道：“卜兄，你這是只知其一，不知其二。未成亲也可以有孩子的，這是孟元超的私生子！”

卜天雕是个浑人，搔搔头皮，想了半晌，明白过来，说道：“公的和母的住在一起就会有孩子，不一定要拜堂成亲？对，对，你是说得不错，但这又怎样？”

楊牧說道：“这个孩子，如今正由宋騰霄将他带来苏州。他们走的是大路，你们很容易就可以在路上找着他。”

段仇世恍然大悟，说道：“哦，原来你是要在这孩子的身上做文章。”

楊牧說道：“不错，咱们报仇的办法就是要着落在这孩子的身上。宋騰霄的武功虽也不弱，但他要保护孩子，決计不是你们的对手。你们可以在他的手上把这孩子夺来。”

卜天雕道：“我們要一个小孩子干吗？沒的自討麻煩！”

楊牧哈哈笑道：“孟元超的孩子在你们手上，你们要他如何就是如何，他还敢不依。”

卜天雕一拍脑袋，说道：“是呀，这样简单的道理，我怎样没有想起！”

楊牧取出一块汉玉，继续说道：“孟元超从未见过这个孩子，你们说的他未必相信。但他不认识这个孩子，这块玉他是一定认识的。”

原来这块汉玉乃是孟元超临走那晚，留下来给云紫萝的。他是个稳重的人，临走之时也曾想到，世事难测，恐怕将来会有什么意外啊，是以留下这块家传的汉玉，嘱咐云紫萝，她在孩子长大之后，交给孩子。万一有甚意外变化，夫妻父子，不能团圆，留下汉玉，也可以当作父子相认的信物。

云紫萝嫁给杨牧之后，有一天给杨牧发现她收藏的这块汉玉，问起她來。

云紫萝一来以为孟元超已经死掉，二来感激丈夫对她的恩义，便也不再隐瞒，把这块汉玉的来历，对丈夫说了。

那一晚云紫萝带孩子出走，临走匆匆，找不见这块汉玉，只道是自己记错了，收藏的地方，想不起来，只好算了。她可没有疑心到丈夫身上，却不知正是她的丈夫偷去的。

杨牧取出了这块汉玉，接着说道：“你们把孟元超的儿子抢了过来，将这块玉挂在他的颈上，就可以带他去见孟元超了。不错，孟元超是个硬汉子，但三个响头交换自己的亲生骨肉，我想，这三个响头，只怕孟元超还是非磕不可的了。”

卜天雕大喜道：“好，好！这个办法好极了！”

段仇世冷冷说道：“不错，这样一来，我们的仇算是报了。但在这宗交易之中，你想得到的好处又是什么？”



那时我太年轻，不够成熟！做了一大堆不切实际的计划。云飞说。

云翔的火气又往上冲，就想再冲上去打人，纪总管拼命拉住他，对祖望说：

“那么，这个纺织厂的事，就暂时作罢了？”

“对！”

“我赞成！这是明智之举，确实，我们真要弄一个纺织厂，会劳师动众，搞不好就血本无归！这样，大家都可以轻松很多了！”

云翔怒瞪纪总管，纪总管只当看不见。祖望就做了结论：

“好了，现在，一切就这么决定，大家都不许再吵。”他瞪了云翔一眼：“还不扶你娘去擦擦药！”再看大家：“各人干各人的活，去吧！”

云翔气得脸红脖子粗，一时之间，却无可奈何，狠狠的瞪了云飞一眼，扶着品慧，悻悻然的走了。

云飞回到了自己房间。梦娴就拉着他，着急的喊：

“齐妈，给他解开衣服看看，到底打伤了什么地方？以后，就算老爷叫去说话，也得让阿超跟着，免得吃亏！”

齐妈过来就解云飞的衣服：

“是！大少爷，让我看看……”

云飞慌忙躲开。

“我没事，真的没事！出去这几年，身子倒比以前结实多了。”

“再怎么结实，也禁不起这样拳打脚踢呀！你怎么不还手呢？如果他再多打几下，岂不是要伤筋动骨吗？”梦娴心痛得不知道怎么办才好。

“打架这玩意，我到现在还没学会！”云飞说着，就抬眼看着梦娴，关心的问：“娘，您的身体怎样？最近胃口好不好？我上次拿回来的灵芝，你有没有每天都吃呀？”

“有有有！齐妈天天盯着我吃，不吃都不行！”梦娴看着他，心中欢喜。“说也奇怪，在你回来之前，我的身体真的很不好，有一阵，我想我大概没办法活着见你了，可是，自从你回来之后，我觉得我一天比一天好，真的是人逢喜事精神爽，没错！”

“我真应该早些回来的，就是为了不要面对云翔这种火爆脾气，落个兄弟争产的情形，结果，还是逃不掉……”

梦娴伸手握住他：

“我知道，你留下来，实在是为难你了！但是，你看，现在你爹也明白过来了，总算能够公平的处理事情了，你还是没有白留，对不对？”

“我留下，能够帮你治病，我才是没有白留！”云飞看着她。

“如果你再帮我做件事，我一定百病全消，可以长命百岁！”梦娴笑了。

“是什么？”

“我说了你不要生气！”

“你说！”

“世界記憶遺產·僑批”主題文學創作大賽在福建泉州啓動

(泉州讯)首届“世界记忆遗产·侨批”主题文学创作大赛30日在福建省泉州市启动，即日起面向全球华人征集与“侨批”相关题材的原创文学作品，加强海内外文化交流，“以侨架桥、以文聚魂”。

大赛主办方透露，征稿时间截止到今年6

月30日。根据征稿要求，参赛体裁为诗歌、散文、小说，其中诗歌要求在50行以内，散文作品不超过2000字，小说以短篇小说为主，不超过10000字；已公开发表的文章不得参赛。

“侨批”是海外华侨华人寄给中国国内侨眷书信与汇款的合称，既是海外华侨华人与祖

(籍)国乡土的“跨国家书”，也是记载丰富时代信息的“海邦剩馥”。2013年，中国“侨批档案——海外华侨银信”被联合国教科文组织列入世界记忆遗产名录。

地处中国东南沿海的泉州市是著名侨乡，现旅居世界各地的泉州籍华侨华人就有900多万

人，其中大部分分布在东南亚各国。泉州也因此成为福建侨批的主要集中地。

此次创作大赛分为成人组、未成年组(18周岁以下)。征稿结束后，主办方将邀请著名作家、诗人组成大赛评审委员会，以匿名编号形式分组评选出一、二、三等奖和优秀创作奖作品。主办方透露，除获得奖状、奖金及奖品外，所有获奖作品将由泉州市文联CN号期刊《泉州文学》专号发表，并在泉州市档案馆设立的专题档案库永久保存。(中国侨网)

僑委會與慈濟簽署MOU 推展僑界急難救助



童振源(右三)及顏博文(左三)見證僑委會主任秘書張良民(右四)與慈濟基金會副執行長熊士民(左四)簽署MOU。



与会人员合影。

↓童振源(右)致贈僑委會防疫关怀包，由顏博文(左)代表受贈。



(台北讯)僑務委員會由主任秘書張良民與慈濟基金會副執行長熊士民，于3月30日簽署合作備忘錄(MOU)，由僑委會委員長童振源及慈濟基金會執行長顏博文共同見證，並邀請外交部領事事務局長葉非比及非政府組織國際事務會執行長王雪虹、慈濟大學校長劉怡均及慈濟基金會主任王運敬到場觀禮。

童振源表示，有慈善的地方就有慈濟，有慈濟的地方就有大愛。在去年11月9日曾拜會嚴法師，就日後雙方合作等議題向上人請益，過去在



童振源致辭。

顏博文致辭。

葉非比致辭。

駐泰國期間，他深深感受到慈濟在海外的慈善力量。僑委會自2017年推動僑界成立急難救助協會至今，目前全球各地已成立95個急難救助協會，期盼未來能結合慈濟海內外據點與資源，持續相互合作交流，建立完善急難救助體系，配合外交部指揮與各駐外使領館處，在海外遭遇急難事件時，適時提供旅外國人及海外僑民必要的協助。

慈濟基金會執行長顏博文表示，很榮幸能與僑委會簽署合作備忘錄，結合政府及宗教團體力量，透過海外僑界人脈及慈濟志工的大愛精神，共同提供旅外國人及海外僑民關懷與協助。

外交部領事事務局長葉非比表示，僑委會扮演台灣人在海外即時協助的重要角色，並對於僑委會鼓勵輔導海外僑界成立急難救助協會深表感謝；她也指出今年1月在澳洲所發生的一起打工度假國人因跳水造成癱瘓的事件，在慈濟的協助下，募捐高額醫療費用，彰顯慈濟的慈悲濟世精神與海外團結的力量。

童振源指出，僑委會透過新科技的運用，啟動僑務工作數位化新模

式，加強與海外僑胞的連結，包括成立「全球僑胞服務數位平台」，透過本會及海外37個據點分別設立LINE帳號單一窗口，作為僑胞與僑委會溝通的專線，並由僑委會建置內部溝通急難救助平台，在面對急難救助需求時能作為各協會聯繫管道；同時與衛生福利部攜手建置「健康益友」APP，為僑胞提供24小時全天候遠距健康諮詢，未來也會繼續擴大參與的醫院與專科醫生，以服務更多僑胞；此外，規劃建置「全球僑民法律諮詢顧問團」，除了與台灣全國律師公會簽定協議，未來也計畫與當地專業義務律師合作，提供初步法律諮詢服務，以維護海外僑民權益。透過以上4個方案，以後在面臨急難事故、健康諮詢或法律問題時，僑胞可以多加運用。

童振源也表示透過雙方簽訂合作備忘錄，未來將更進一步廣泛深化海外合作，結合慈濟的國際慈善、醫療、教育及人文等面向，擴大不同領域的連結，匯聚僑胞能量，持續推廣台灣慈善形象與大愛精神，並服務更多海外僑胞與旅外鄉親。(僑務電子報)

印尼王氏宗親聯誼總會

PERKUMPULAN MARGA WANG (ONG) INDONESIA

鳴謝啟事

本宗親聯誼總會通過視頻會議選出第二屆理監事，承蒙國內外遠近親朋戚友、梓叔同鄉、各華社團體、社會賢達及工商企業界好友等，來電與登報祝賀。高誼隆情，銘感五中，謹藉報端致以萬分

謝忱

印尼王氏宗親聯誼總會
全體理監事
同致謝

