

佐科威總統邀約企業家 加速躍起推動民族進步

（雅加达讯）佐科威总统上周五（24日）祝贺印尼工商会（KADIN）第53周年诞辰，并传达了其资讯，即政府十分赞赏印尼工商会为国家发展作出的巨大贡献，以及对冠病大流行的处理。总统邀请在印尼工商会旗帜下的企业家们利用冠病大流行作为发展印尼的机会。

该我国第7任总统说：“我邀请印尼工商会以这次危机为契机，加快跨越式发展，使我国成为一个具有高度竞争力的国家，成为全球竞争的赢家，促进包容和可持续的经济增长。祝印尼工商会第53周年诞辰。”

印尼工商会于上周五（24日）庆祝53周年诞辰。印尼工商会主席阿尔夏德.拉西德表示，在这个组织已经有半个多世纪的历史上，印尼工商会成功地成为了有效的政府合作夥伴。

阿尔夏德.拉西德在雅加达南区印尼工商会塔举行的周年纪念活动上发表讲话时说：“印尼工商会日趋成熟，已经能够将自己定位为经济领域的可靠组织，并成功证明自己是政府在区域经济建设和国家经济建设中的有效平等夥伴。”

印尼工商会第53周年纪念活动的主题是“印尼工商会53周年，我们的协作和包容之家已准备好与所有社区一起恢复健康和复苏经济”。选择该主题是印尼工商会协助政府应对冠病大流行的努力的一部分。

阿尔夏德.拉西德说：“在这个时期，印尼工商会不仅在经济发展中发挥作用，而且有望与政府一起解决决



阿尔夏德.拉西德与美国驻我国大使金成，在印尼工商会53周年诞辰会。

服冠病大流行的健康挑战。这项挑战显然并不容易，因为这个健康问题对经济产生了负面影响。因此，健康成为我们关注的问题之一，以在未来参

与发展经济。”

他表示，我国目前正面临由冠病大流行引起的两场战争，即卫生部门的战争和经济的战争。他指出，如果卫生领域的问题能够立即得到解决，那么印尼的经济增长将会更快地复苏。印尼工商会通过相互合作疫苗接种纲领，帮助政府实现了国家疫苗接种目标。

阿尔夏德还表示，印尼工商会还

部署了流动疫苗接种巴士，为难以获得医疗设施的人提供服务，在各地启动氧气房建设，在各省分发医用氧气瓶，并为有需要的人提供社会救助包裹。

他说：“在这种情况下，印尼工商会想要做的就是帮助国民健康复苏方面发挥主要作用，从而使经济能够上升。印尼工商会纲领的主要支柱是国民健康。”

印尼工商会2015–2020年任期主席罗善.鲁斯拉尼在同一场合提醒说，当前的大流行尚未结束。这位最近被任命为我国驻美国大使的男子表示，未来我国仍将经历不确定时期。

他说：“我们希望通过政府的非凡努力，我们将能够抑制冠病大流行。我们希望冠病图表将继续倾斜，以便卫生部门能够得到妥善处理，并对经济部门产生积极影响。”（KP）



医护人员在关注病患病情。

美民衆錯用獸藥治療冠病 中毒人數激增

（华盛顿讯）据英国《金融时报》25日报导，全球最大医药临床试验业务公司艾昆纬的数据显示，美国民众近期服用兽药伊维菌素治疗新冠的情况数量激增，但该药物未经批准用于防治新冠。

今年8月7日至8月13日的一周内，美国出现了8.8万例涉及该药的门诊处方，是疫情暴发前的24倍。

截至目前，美国食品药品监督管理局已经收到了49份因服用伊维菌素导致的中毒和其他严重反应的报告，

2020年这一数字仅为23份。

美国食品和药物管理局先前批准伊维菌素用于人类和动物治疗由寄生虫引起的疾病，但没有批准用于治疗或预防人类感染新冠病毒。

药管局警告：“除非用于临床试验，使用未经药管局批准或授权的疗法治疗新冠，可能造成严重伤害。”（央视新闻）

冠病疫情數據	
（截至9月27日）	
新增确诊：	1390 例
累计确诊：	4209403 例
累计治愈：	4027548 例
累计死亡：	141585 例

*Sesuai Standarisasi EN 14683:2019+AC:2019

UNTUK ANAK-ANAK

为孩子们

三层防护，熔喷布层有效阻隔 COVID-19 病毒

加宽挂耳带设计
WIDE EARLOOP
*Desain Masker terdaftar

PERLINDUNGAN PARTIKEL MIKRO

*Sesuai Standarisasi YY 0469-2011 Medical Surgical Masks

UNTUK DEWASA

为成年人

BFE** ≥ 98%

** Bacterial Filtration Efficiency (Kemampuan menyaring Bakteri)

官方电商合作平台：
Shopee tokopedia JD.ID
www.bagusidn.com 关注我们：@ bagus.idn

Bagus

Surgical Mask

Masker bedah nyaman digunakan sehari-hari

3Ply & 4Ply Masker Medis

成人，儿童，医用口罩

细菌过滤率 ≥ 98%

抗擊 COVID-19

2X Bacterial Filter
4 PLY

RANCH MARKET LOTTE Mart CUCU HERO SUPERMARKET TRANSmart YOGYA KUMAR FARM INDOGROS GUARDIAN NAGA WATSONS DAN-DAN KLIK Total TRANS SEAGAR Duta Buah GrandLucky Gild FamilyMart SANTA MALUKA PUJASARI Jakmart FARMERS MARKET LOTTE Grosir AEON FOODHALL rezekei INDO Market City TIP TOP HARI HARI Century NAMA Natural Farm CIRCLE Alfamidi LAWSON Mitra HARBURY FORTUNA Supermarket BENNY mart TOSERBA GADING pasarjaya

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

加速接種疫苗成功 我國被列入世界10大

（雅加达讯）政府处理冠病疫情工作组发言人蕾莎·布罗托·阿斯莫罗医生，上周六（25日）在总统秘书处YouTube网站虚拟新闻发布会中表示，我国被列入全球成功接种疫苗十大国家。

这是由于迄至今年9月份，我国进行注射疫苗人数比率，超过了世界卫生组织（WHO）规定标准仅为10%。甚至在上周，我国首剂疫苗接种人数已达40%。而我国规定第二剂疫苗接种人数，指标占全国人口2亿零826万5720人的22.73%。她说，我国已经超标10%。

她阐明，该成绩经使我国列入全球十大疫苗接种人数国之内。众所周知，世界卫生组织规定各国所进行疫苗接种，至少届2021年9月份注射疫苗人数占人口总数的10%，而年底占40%及明年占70%。

算起来，目前全球人口总数的43.9%，或60亿3000万人已获首剂疫苗接种。平均计算向全球人民日均提供接种疫苗达2815万剂。因包括我国在内的每个国家支持和参与，这种加速便是可能发生的。为此，我国政府不断努力供应疫苗库存，包括设法尽速其分配。

众所周知，迄至上周六（25日），我国已接获2亿7360万剂疫苗，不论



救援人员进行搜救。

巴布亞又發生駁火事件

一機動警員中槍殉職

（查雅布拉讯）德柏格拉巴都阿一名机动部队警员慕哈玛特·库尔尼阿迪，上周日（26日）清晨大约当地时间5时30分，在巴布亚宾当山脉县基维洛克区域与武装团夥驳火中殉职。

“确实有一名成

员在基维洛克与武装团夥驳火中逝世，然而仍在等待详细的报告。”宾当山脉警署警长查约·苏卡尔尼托周日上午对记者说。

事件始于凌晨4时50分，从基维洛克警分署总部方向听见枪声以致之外国警与武装团夥之间发生驳火。

大约凌晨5时15分一名机动警员慕哈玛特·库尔尼阿迪被报告逝世。



殉职的机动员警慕哈玛特·库尔尼阿迪。

慕哈玛特·库尔尼阿迪右腋窝中枪，当场逝世。

“目前已将遗体迁移到森达尼使用包机，即刻送往峇扬卡拉医院。”查约警长说。

之前上周二（21日）Yonif 403/WP成员伊达·峇古斯·普都迁移卫生人员卡帕莉艾拉·梅兰尸体的过程，保卫机场时在基维洛克与武装团夥驳火时殉职。（LDS）

兩小童池塘邊玩耍 失足掉落池塘溺斃

（中龙目讯）上周六（25日）中午12时14分两名小孩名叫M柴伊努尔法特利（5岁）及阿尔菲安毛利阿迪（4岁）这两名峇都克利昂埃伊克普卡克乡琅卡拉威达耶居民在峇都格冷升池塘溺斃。

峇都克利昂警分署警长史利·峇基约称，两名小孩跟随他的父亲朱尔基菲利（41岁），是一名建筑工人在伊纳克阿尔基尔家工作，目前正完成他的工作。

其间，两名小孩在距离他父亲工作不远处的池塘边玩，朱基菲利要邀孩子吃午饭时，被孩子拒绝因正在高兴的玩。

“吃了午饭后，小孩父亲要回家，他在他工作附近去找孩子但没有发现。”史利峇基约说。

朱尔基菲利即刻寻找小孩的下落及向附近居民讯问，他听说小孩在池塘边附近玩。

他惊讶地看见池塘



两小童玩耍溺斃的池塘。



政府处理冠病疫情工作组发言人蕾莎·布罗托·阿斯莫罗医生。

通过直接购买、全球疫苗供应便利（Covax），或来自友好国家赠援。其中，来自我国预备总计1亿7980万剂疫苗，已自今年1至9月分配给全国各地，不论是科兴疫苗、生物药剂公司所出产疫苗、阿斯利康疫苗、莫德纳疫苗、辉瑞疫苗、强生疫苗，或通过互助合作方式所使用国药疫苗。

这些疫苗，都已获得世界卫生组织和食药监督署的批准。因此，可确保具水准、有效率而可安全使用。

因此，凡未获取冠病疫苗者，她向民众建议，应能立即进行疫苗接种。此事不仅为了保护自己，还为别人或家人保护免受冠病病毒的危害。（MIM）

木船遭貨輪撞翻 一人獲救二人失蹤

（巴淡讯）上周日廖内群岛巴淡市，峇都帕沙尔依沙海域发生木船与货轮相撞事件，导致2人失踪。

丹绒槟榔搜寻及救援主任兼运营及待命局长米斯哇迪称，在事故中有3名遇难者，其中1名阿丹获救，其他2名英蓝及1名还未知道其身份者仍在搜寻中。

事件始于当他们3人在峇都帕沙尔依沙海域捕鱼时。

“在那种情况下，疑是有一艘货轮经过撞翻了他们的木船。”他说。

木船即刻被撞翻，一名落水者阿丹被KRI 52号舰艇的

船员救援幸免于难，其他两名渔民仍在搜寻中，目前尚未找到。

搜寻及救援即刻任命了一名搜救任务协调员，并从巴淡岛搜寻及救援救站，派遣了六名成员立即前往事发现场。

搜寻行动牵涉了由丹绒槟榔搜寻办公室值勤员、巴淡岛搜寻站值勤员、廖内群岛警区水警、国民军海军成员及当地社会人士组成的联合小组。

我们使用巴淡岛的RIB、潜水设备、palkom、迁移palmedis及冠病服装进行搜寻。”他说。（LDS）

聯合部隊在數處地區水域 截獲122公斤冰毒逮捕數嫌犯

（棉兰讯）国家缉毒局（BNN）根除毒品副主任阿尔曼（Arman Depari），上周六(25日)在苏北棉兰市勿拉弯（Belawan）港103号Ujung Baru码头，主持海上毒品走私拦截行动闭幕仪式。

代表缉毒局局长的派特鲁斯（Petrus R.Golose）在仪式结束的演讲说，联合缉毒队伍在行动中发现两起海关违规行为，以及两次航运违规行为。综合拦截海上行动中，在我国海域发现冰毒走私。由于数百公斤冰毒走私发生在苏拉威西岛，因此嫌犯及物证无法给大家见证。他们执行任务海域是麻六甲海峡，锡江海峡，苏拉威西海域，千岛海域及相关海域的港。

根据资料显示，警方在过去12天内联合财政部税务总局、海上交通局、海洋及渔业部监督海洋和渔业资源局成功拦截122公斤冰毒走私我国。

本起毒品走私案件拦截行动在苏拉威西海峡、麻六甲海峡以及亚齐海峡进行。阿尔曼指出，一切行动都是为了使我国摆脱毒品。截至目前，水路是走私毒品的首选路线，我们将为此绘制应对方案。根据现有的资料，90%毒品都是通过海路



走私入境，因此国家反毒机构将行动焦点朝向海路。

自2021年9月14日开始，海上毒品走私拦截行动与多家相关机构进行合作。行动从麻六甲海峡开始，从亚齐前端至苏门答腊道东海岸、爪哇海苏拉威西海以及其他几条海路。阿尔曼指出，“将入境的冰毒几乎来自国外，且通过海路走私。作为一个主权国家，我们必须保卫国家领海。”

当被问及如何监控毒品，包括监狱中的毒犯的问题时，阿尔曼强调，

“应该对监狱中的毒犯实施更严格的监狱监管。所有值勤人员必须执行当局已制定好的方案。

目前绘制的应对海上毒品走私方案已确定毒品流通优先区域，其中包括海上、边界以及港口。问题是沿著苏门答腊岛东海岸有许多港口，常被称之为老鼠港口，我们应该重点监督该区域。倘若值勤人员涉及其中，将受到严厉制裁。国家反毒机构不单要铲除毒品，而且要相处对策，进而采取行动。逮捕毒犯，将其送往戒毒中心。

日惹長途巴士追尾貨櫃車 造成2人喪生3受傷

（日惹讯）上周五（24日）在库伦帕洛科特慕恩瓦特斯—八加连大道发生了致命车祸，一辆省际巴士车洒水一万隆线追尾撞伤货柜车，导致2

人丧生。

日惹搜寻与救援办公室主任拉鲁哇尤埃芬迪叙述说，据古伦帕洛科印尼红十字会的报告，车祸发生于凌



长途巴士追尾货柜车至严重撞毁不成型。

（雅加达讯）反恐特遣队上周三（22日）突击搜查在巴布亚省，雅胡基摩县阿姆布鲁克的第1地道下，供武装团夥恐怖分子存放枪械的一间房子。

巴布亚反恐特遣队副主任慕哈玛特·菲尔曼周三（22日）在雅加达收到的一份书面声明中说，这次展开突袭是根据社会人士的报告。

“始于社会人士的报告称，怀疑有雅胡基摩地方政府拥有的一辆红色车牌卡车载了一群人及数种证物。”他说。

从民众提供的报告，反恐特遣队对这辆车展开调查。

调查结果将这辆车卡上载的这一群人及数种证物以及司机是雅胡基摩地方政府非法国家公务员缩写ES扣押。

“将卡车司机带往雅胡基摩警署指挥总部进行调查”他说。

菲尔曼称，对卡车司机进行调查作进一步发展后反恐特遣队又再次突击搜查对疑是储藏数种证物的房子。

此次突袭共没收了28种证物，包括26发5.6 5TJ型弹药、8发38 SPC型弹药、M-16型枪械、一件KNPB条纹衣服、锋利武器、笔记本电脑、busuf, HT ICO, Radio Rig (Kenwood), Espon L360 列印机, Toshiba 电脑, Lenovo 电脑。

“雅胡基摩地方政府非法国家公务员缩写ES，已知也藏了弹药及5.56型枪械。”他说。

突击前，2021年8月27日反恐特遣队成功逮捕了雅胡基摩地方政府非法国家公务员又是地方首长缩写EB及其他15名疑是雅胡基摩地区KNPB和武装团夥同情者。（LDS）

↓联合部队截获122公斤冰毒逮捕数嫌犯。

國企控股公司正式向美國出口6貨櫃132噸章魚

（锡江讯）国营食品控股准主体公司--印尼努山打拉拉哇里公司（PT.RNI），持续不断向渔业领域进行突破，通过首次进行向美国出口章鱼活动。

PT.RNI总经理阿利夫.帕拉史蒂约.阿迪指出，渔业领域成为向国家贡献外汇的领域之一。因此，渔业也成为国企食品区带非常重要的生产线之一。他说，公司不断进行优化和设法发展潜能，其中如尽量优化在南苏的章鱼出口潜能。

他阐明，国营食品区带控股公司承诺，将致力加强国民渔业领域，通过提高生产力、出口及发展具高增值意义，具高水准的产品而进行。该首次销往美国渔产出口，成为对其他渔产商品销往该国打开空挡的良好开端。国营食品区带公司通过国营努山打拉渔业公司（Perinus），进行该首批向美国出口6个40呎货柜，总共132吨鲜章鱼和冷冻章鱼，由PT.RNI总经理阿利夫.帕拉史蒂约.阿迪、Perinus总经理西吉特.穆哈尔托诺，及南苏省渔业局主任伊尔善.哈比特，在锡江主持欢送出口仪式。

阿利夫指出，该出口活动符合了国企部长雅立多斯所指示，为支撑建



国企控股公司正式向美国出口6货柜132吨章鱼的欢送仪式。

设粮备，特别是我国渔产工业方面，国营企业务须提供至优支撑，使得众渔民能升级，及为支撑提高渔民生活福利或以捕捞成果做出贡献。随着国企部长指示以协助渔民升级，不断收纳渔民捕捞成果，乃至向美国或其他国家分配渔产。

他说，这批章鱼出口加长了公司渔产品类的出口目的国名单。为了提高渔产品供应量和延续性，公司将加强作为承购渔民捕捞成果的作用，而且以确保库存方面，此事也在于帮助渔民升级和拥有市场确定性的环节中进行。

与此同时，Perinus总经理西吉特.穆哈尔托诺指出，公司首次向美国出口章鱼132吨，值合130亿盾。

此前，公司也曾向日本出口鲜章鱼和冷冻章鱼。此外，公司刚向中国出口12吨的鱼产品。在近期之内，还将再向中国出口25吨冷冻带鱼，以及向菲律宾出口马尔林鱼。

他指出，公司所开展出口活动的利好消息，是与所预备配套的生产设施和基础设施的准备，如每天119吨的空气鼓风冷冻机（ABF）和3837吨的冷库设备有关。

（MIM）

克哈狄與阿沙希馬斯化工 合作5年萬丹省增加紅樹林

（雅加达讯）印尼生物多样性基金会（Yayasan Keanekaragaman Hayati Indonesia 简称KEHATI克哈狄）基金会，和阿沙希马斯化工(ASC)缔结5年合作关系，在万丹省增加红树林。双方于周三(22日)在雅加达签署了一项关于红树林蓝碳纲领的谅解备忘录。

该纲领旨在支持万丹省减少温室气体排放(碳污染)和减轻灾害，并为实现增加红树林作为减缓气候变化措施的国家目标做出贡献。

签字仪式由阿沙希马斯化工公司副总裁埃迪.苏坦托和克哈狄基金会执行经理董事利基.弗林多斯进行。

埃迪说：“环境问题和气候变化是全球性问题，需要各方并肩解决。阿沙希马斯化工公司正在努力解决运营区域周围的环境问题。”

通过该纲领，阿沙希马斯化工还希望通过恢复万丹海岸的红树林，特别是那些

受 2018 年海啸灾害影响的红树林，成为支持低碳发展的典范。

实施红树林生态系统恢复纲领的方法和目标之一是向万丹省社区宣传保护红树林生态系统的重要性。万丹省环境与林业办公室的数据指出，造成万丹省红树林严重破坏的原因之一是人类活动。

因此，在重新种植红树林之后，必须努力提高生活在待恢复地区周围社区的意识和参与度。

红树林蓝碳纲领是保护和恢复生物多样性纲领的概念，旨在支持中央政府通过低碳发展，纳入 2020-2024 年国家中期建设计划的国家优先纲领。

阿沙希马斯化工希望该纲领能够恢复 14 公顷的红树林生态系统，造福社会各阶层，如妇女团体、渔民和青年，并能以红树林衍生产品的形式为当地社区提供经济



克哈狄基金会与阿沙希马斯化工公司，签署了为期五年的红树林蓝碳纲领谅解备忘录。

价值。

除了生态效益外，通过提高万丹沿海地区渔业资源的生物生产力，渔民有望通过养殖鱼类和海洋生物群获得经济效益。更不用说通过使用保护区成为生态旅游目的地。

同时，克哈狄基金会执行经理利基希望，该纲领能够鼓励保护红树林生态系统中的生物多样性，并通过创

建的红树林保护公园作为当地居民，尤其是年轻一代的教育设施。

他补充说：“我们希望该纲领能够获得成功，并可以在我国的其他地区复制。”

自 2013 年以来，阿沙希马斯化工公司就已实行红树林生态系统恢复纲领，在万丹省西山县芝万登(Cibanten)河口的一公顷区域种植和护理了 1万棵红树林。(KP)

退休警員爲了生活 扮銀人街頭行乞被捕

（雅加达讯）通过扮演银人在街头行乞的现象，又再成为人们关注的焦点。这是由于有一名退休的国家警员，还有一个才10个月大的婴儿变成了银人。

该已退休的警员承认需要额外的收入来满足生活需求。与此同时，一个 10 个月大的婴儿被涂成银色，目的是为获得人们的同情，以便给钱。

一位名叫阿古斯.达尔托诺的退休警员被发现在中爪哇三宝壟市，通过全身涂成银色扮演银人沿街行乞结果被城管抓获。

阿古斯被城管人员抓获的视频，一度在社交媒体上疯传。阿古斯承认，他之所以成为银人，是因为看到其他人赚钱是那么容易。

他说：“我没钱，以银

人在街头行乞才拿到 2 万盾时，结果却被城管人员抓捕。我被调查时承认是退休警员。”

最初，三宝壟城管部队正在对市内的几条道路，非法摊子和乞丐进行突击检查。银人也成为了目标。当时阿古斯也被逮捕了。

接受讯问时，阿古斯承认他是一名退休警员，他接著被释放。之后，三宝壟警方随后前往阿古斯的住所，探查真相和要求他作出解释。

三宝壟警署副警长努格拉哈证实阿古斯是一名退休的警员。他表示，阿古斯这样做是为了满足他的经济需求。

格拉哈说：“阿古斯承认他不愿表达他迄今为止所缺乏的，他想独自一人承

担。”

根据努格拉哈的说法，国家员警将给阿古斯一份新工作，这样他就可以满足他的日常需求。阿古斯也接受了。

10个月婴孩被出租

扮银人行乞

另外，南丹格朗市城管部队在进行清查街头乞丐时，竟然发现一个被涂成银人的 10 个月大的婴儿，被带到帕拉甘加油站附近地区行乞。南丹格朗市城管部队调查组负责人穆克辛解释说，婴儿的生母缩名为 NK(21岁)。她每天也以银人的身份在街头卖唱。

这段时间，NK经常把自己的宝宝留给邻居，即E和B。这两个邻居每天也扮演

银人行乞子。不过，E和B居然带了NK的婴孩来乞讨。事实上，他们俩还用银漆给NK的婴孩上色。据穆克辛说，NK 称并不知道其两个邻居带著她孩子去行乞。

穆克辛补充说：“当送回家时，婴孩身体和腿上都有银漆。邻居给她(NK)2 万盾当做租婴孩的钱，但她说这是供买尿布和牛奶的津贴。”

南丹格朗市社会局负责人瓦赫尤诺托.卢克曼表示，目前，NK和婴儿已被转移到位于勿加西的社会部儿童康复中心。两者都将接受评估。

卢克曼受到联系时说：“是的，孩子和其母亲已被社会部的默拉蒂儿童康复中心，接送到勿加西的儿童康复中心。”



退休警員遭城管扣押（左），警方了解情况后承诺给予工作。



城管队逮捕在街头扮银人行乞的青年。



佐科威总统在探访小市民。

民調揭示對佐科威支持率 自2019年開始下降至58%

（雅加达讯）印尼政治指标调查(IPI) 指出，自 2019 年以来，对总统佐科威表现的满意度趋势有所下降。该评估是一般性的，或不仅与处理冠病大流行有关。

印尼政治指标调查(IPI) 执行经理布尔哈努丁.穆赫塔迪周日(26日)在网络研讨会上说：“总的来说，评估下降，不仅仅是因为实行限制民众活动(PPKM)措施。对总统的满意度趋势是 58%，确实仍然在 50% 以上，但下降幅度相当大。”

根据印尼政治指标调查数据，对佐科威总统的满意度自2019年9月以来有所下降，当时对佐科威总统表现的满意度为72%。对佐科威的满意度继续呈下降趋势，到2020年 2 月降至 70%，2020 年 5 月为 66%，然后是于 2020 年 7 月降至 65%。

进入 2021 年，这一下降趋势也在持续，如2 月份为 63%，7 月份为 59%，最后是今年 9 月份的 58%。

根据社会人口统计，男性对佐科威总统的表现往往更不满意，为 39.2%，而女性为33.5%。

调查还显示，受访者受教育程度越低，对佐科威总统表现的满意度越高。例如，在小学阶段，60% 的受访者表示他们对佐科威总统的表现感到满意，在初中阶段，53% 的受访者表示满意，而在高中阶段，61% 的受访者表示满意。

布尔汉努丁指出，教育程度达大学的受访者对佐科威总统表现的满意程度相对较低，仅为50%。他说：“教育水平越高，对总统的满意度就越低。”

然后，收入低于 100 万盾的受

访者对佐科威总统的表现的满意度很高。在每月收入低于100 万盾的受访者中，多达 63.1% 的人表示他们对佐科威的表现感到满意。

同时，对于收入超过 400 万盾的受访者，对佐科威的满意度下降至 53.6%。

调查还显示，年龄在55岁以上的受访者对佐科威总统表现的满意度更高。在这个年龄，63.6% 的受访者表示他们对佐科威总统的表现感到满意。

调查也显示，年龄越小，对佐科威总统表现的满意程度越低。41-55岁的受访者满意度为 57.5%，26-40岁为57.4%，22-25岁为52.9%。

同时，对于 21 岁以下的 Z 世代，对佐科威总统表现的满意度为 57%。

伊斯兰教的受访者对佐科威的表现更满意，达到 58.7%，其他宗教的组合对佐科威的表现的满意度为 53.4%。

他总结说：“满意度在不同性别群体中的分布相对均匀，年龄越大满意度也隨著增加、还有穆斯林、马都拉族、教育和收入相对较低、在农村地区、万丹、中爪哇、日惹特区、峇厘-努沙和马露姑-巴布亚。”

这项调查是通过在线和电话采访对 1200 名随机选择的受访者进行的。调查受访者是之前在 2018 年 3 月至 2021 年 6 月期间参加过 IPI 调查的参与者。

样本是按比例从所有省份随机抽取的。误差幅度为 2.9%，置信度为 95%。

(KP)



美国驻我国大使金成视察辉瑞疫苗接种实施时致词。

美國駐我國大使金成 視察在雅加達接種輝瑞疫苗

（雅加达讯）美国驻我国大使金成周日（26日）在雅加达芝兰达城广场商场，巡视辉瑞开展从美国运来印尼，辉瑞疫苗接种实施致词中表示，很高兴目睹了辉瑞疫苗确实被使用，以维护印尼家庭仍然安全，并带领我们愈加靠近可以安全地重开印尼经济活动。

今年6月份，美国总统乔拜登承诺，将向全球各国赠援5亿剂辉瑞疫苗。

其中我国经在最近两周内接获了460万剂。此外，早前，美国已向我国寄来800万剂莫德纳疫苗。金成大使指出，辉瑞与摩登纳疫苗捐助，是拜登总统将分配给全球，安全有效率的11亿剂疫苗的承诺部份。

美国政府为了支撑印尼抗疫，以确保可以击败全球冠病疫情的行动。金成说，很高兴已能供应逾1 兆盾以支撑印尼抗疫，包括一如今天，在此处的疫苗接种中心在内。”

芝兰达城广场商场成了临时接种疫苗之处，民众可获取首剂或次剂疫苗接种。该接种疫苗场地由省县市卫生局和陆军部队在每周7日所共同管理。

出席金成大使视察节目的有卫生部的茜蒂.娜迪亚.塔尔米奇、雅京省政府卫生局的薇迪雅丝都蒂、陆军部的彼得.德威.阿尔迪安托陆军上校，美国国际开发署经理莱恩.瓦斯布恩等人。

（MIM）

王毅：中國已向世界提供逾12.5億劑冠病疫苗

中国国务委员兼外长王毅说，中国已向世界提供超过12.5亿剂冠病疫苗。

综合新华社、中国央视新闻客户端报导，王毅26日以视频方式出席2021年可持续发展论坛开幕式并发表主旨演讲。王毅表示，作为最大的发展中国家，中国始终同其他发展中国家守望相助，积极推进南南合作，为160多个发展中国家提供了发展援助。

王毅说，面对疫情，中国已向世界提供超过12.5亿剂疫苗，全年将对外提供20亿剂疫苗，在向“冠病疫苗实施计划”捐赠1亿美元基础上，年内将再向发展中国家无偿捐赠1亿剂疫苗。

王毅也表示，当前世纪疫情和百年变局叠加共振，世界经济复苏失衡，落实联合国2030年可持续发展议程面临新的挑战。

他指出，在国际发展事业面临何去何从的十字路口，中国国家主席习近平提出“全球发展倡议”；这一重大倡议为各国发展和国际发展合作擘画了蓝图，为推进全球发展事业和国际发展合作指明了方向。（早报）



俄外長：阿富汗政治進程離不開塔利班的合作

俄罗斯外长拉夫罗夫说，没有阿富汗塔利班的合作，阿富汗的政治进程是不可能实现的。

拉夫罗夫上周六（9月25日）在美国纽约联合国总部举行的记者会上说，联合国安理会决议有必要推动阿富汗的政治进程。不与塔利班进行合作，阿富汗的政治进程是不可能实现的。

在谈到俄罗斯与塔利班的接触时，拉夫罗夫表示，当前的局势并“不限制或阻碍”与塔利班进行接触。

俄罗斯首先致力于确保俄罗斯公民的人身安全，其次是努力促进阿富汗内部和解和推进阿富汗的政治进程。

联合国秘书长古特雷斯本月10日表示，当前与阿富汗塔利班保持接触是“必要的”，各国都能够“以有效方式与塔利班接触”。



（早报讯）

俄羅斯冀美國承諾 不用武力改造其他國家

据俄罗斯卫星通讯社26日报导，俄罗斯外交部长拉夫罗夫在新闻发布会上表示，希望美国承诺不用武力改造其他国家。

报导称，此前，美国总统拜登称，武力改造主权国家的时代就要结束了。对此，拉夫罗夫表示：“我们希望美国向前再迈一步，遵守承诺，不用武力改造其他国家，承认大家是不同的，文化和文明根源都

各不相同，但我们住在一个地球上，应当彼此尊重。”据报导，拉夫罗夫同时表示，美国有可能以其他手段以它认为正确的方式“安排其他国家”。

8月31日，美国完成从阿富汗的撤军，宣告长达二十年的阿富汗战争结束。9月7日，塔利班宣布成立“阿富汗伊斯兰酋长国”，组建临时政府并公布部分政府官员名单。（环球网）



普京結束冠病隔離後到西伯利亞度假

克里姆林宫表示，俄罗斯总统普京在结束冠病隔离后，在西伯利亚度假数日，在那里徒步旅行和钓鱼。

路透社报导，普京在9月中旬说，他的随行人员中有数十人感染冠病，他不得不花“几天时间”进行自我隔离，并取消前往塔吉克斯坦参加安全峰会的行程。

克里姆林宫新闻处周日公

布了俄罗斯总统普京与国防部长绍伊古9月初在西伯利亚度假的视频。其中画面包括普京站在河里抓鱼，穿过郁郁葱葱的草地，与他一贯的度假伴侣国防部长谢尔盖·绍伊古交谈。

据报导，68岁的普京已经注射了两针俄罗斯的斯普特尼克五号疫苗。克里姆林宫说他感觉很健康。

（早报）

投選“後默克爾時代” 下任政府 德國國會選舉投票

德国国会选举开始投票，投选“后默克尔时代”的下一任政府。

路透社报导，由于已执政16年的现任总理默克尔不再参选，今次选举将决定谁接替默克尔。投票站从当地周日早上8时（新加坡时间下午2点）开放，傍晚6时（新加坡

周一0时）关闭。报导说，气候、经济和外交政策是民众最关注的领域。

选前民意调查显示，执政基民盟与基社盟组成的联盟党，与主要反对党社民党竞争激烈，社民党轻微领先。

（早报）



以軍向西岸發動突襲 至少四名巴勒斯坦人遭殺害

巴勒斯坦卫生部表示，以色列军队周日（26日）在西岸地区一次突袭中至少杀死了四名巴勒斯坦人。

路透社报导，以色列总理贝内特在一份声明中说，以色列军队对“即将实施恐怖袭击的哈马斯恐怖分子”展开了行动。他没有提到伤亡情况，以色列军方发言人也沒有立即对袭击事件发表评论。

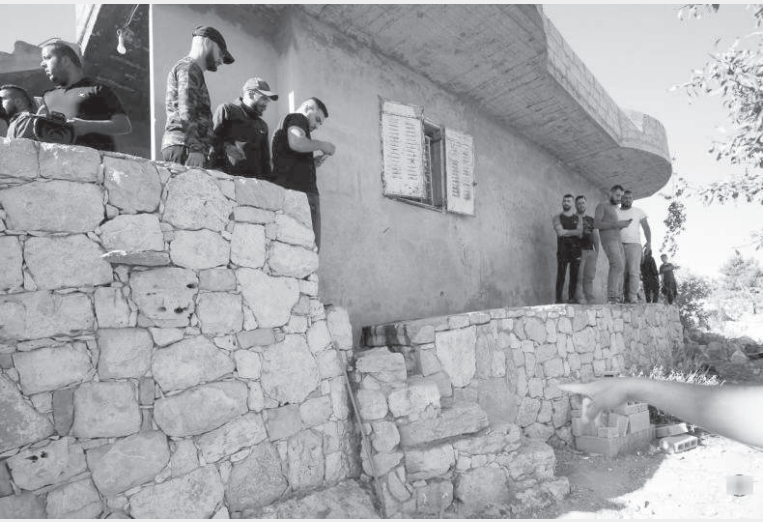
以色列官员长期以来一直担心，管理加沙地带的哈马斯打算在西岸获得力量，并挑战

其竞争对手；西方支持的巴勒斯坦民族权力机构。

巴勒斯坦民族权力机构卫生部说，三名巴勒斯坦人在耶路撒冷西北部的西岸村庄比都（Biddu）被杀。该部说，另有一名巴勒斯坦人在巴勒斯坦城市杰宁附近的一个村庄被杀。

以色列主要广播电台和新闻网站的报导说，在对西岸几个地点的袭击中，至少有四名武装分子被杀，这些袭击旨在抓捕哈马斯成员。

（早报）



冰島國會大選結果 女議員拿下過半議席

冰岛大选结果显示，女性议员拿下国会超过一半的席位，成为欧洲首例。目前执政的左右翼混合联盟虽成功维持多数优势，但总理雅各布斯多蒂尔（Katrin Jakobsdottir）很可能无法连任。

法新社报导，在冰岛国会的63个席位中，女性议员从上届大选的24席增加至33席，占52%。长期以来，冰岛一直是性别平等和妇女权利的先驱。在世界经济论坛最平等国家的排名中，冰岛在过去12年中一直名列前茅。

目前组成执政联盟的三党，包括现任总理雅各布斯多蒂尔所属的左派绿色运动（Left-Green Movement）、

保守派独立党（Independence Party）与进步党（Progressive Party）。

冰岛国家广播公司报导称，民调先前预测执政联盟将失去多数优势，不过开票结果显示，中间偏右的进步党较2017年的上届大选增加五个席位，来到13席。

独立党仍将是国会最大党，获得近四分之一的选票和16个席位，与上届相较并无变化。绿色运动党则从四年前的11席，减少至八席。

由于如今左派在联盟的地位明显比不上其右翼夥伴，雅各布斯多蒂尔能否续任总理、联盟本身能否存续都充满变数。（早报）



塔利班敦促國際航空公司 恢復喀布爾航班

塔利班敦促国际航空公司恢复飞往喀布尔的航班，称该国主要机场的所有技术问题都已解决。

法新社报导，随著最后一批美军在8月30日撤离阿富汗，喀布尔国际机场在一系列的混乱疏散行动中受到严重破坏。

尽管巴基斯坦国际航空公司、伊朗的马汉航空公司和阿富汗的卡姆航空公司已经运行了数量有限的特殊航班，但自那时起，喀布尔机场大致上只负责接待包机。

据报导，国际社会都非常希望塔利班会遵守诺言，并在

商业航班恢复时允许任何人离开该国。目前，从喀布尔到伊斯兰堡的单程40分钟的航班收费超过1200美元。

新任命的外交部发言人巴尔基说，塔利班希望适当的商业服务将很快恢复。他在一份声明中说：“许多阿富汗公民被困在外面，无法返回他们的祖国”

此外，许多在国际上就业或在国外求学的阿富汗公民现在面临著到达目的地的困难。

据报导，喀布尔机场的服务主要在卡塔尔、阿拉伯联合酋长国和土耳其的技术帮助下得以恢复。（早报）



英國蒐集多艘船隻 違反朝鮮制裁證據

英国表示已收集了多艘来自不同国家船只明显违反联合国对朝鲜制裁的证据。这些制裁包括禁止向朝鲜出售燃料。

路透社报导，英国“里士满”号护卫舰一直在该地区参加联合国的制裁执行行动。英国国防部华莱士在一份声明中说：“里士满号护卫舰在东中国海的部署确定了涉嫌违反联合国制裁的船只，并跟踪了以前没有被执行协调小组认定的船只。”

该声明没有详细说明那些

被认为违反制裁的船只，但表示已经确定了“不同国籍的多艘船只”。

朝鲜因其核武器和弹道导弹计划而受到严格的国际制裁，而说服平壤放弃这些武器以换取解除制裁的谈判已经陷入僵局。

本月早些时候，总部设在美国的一个研究小组在一份报告中说，涉嫌逃避对朝鲜制裁的走私犯已转向为受制裁的船只制造虚假身份。

（早报）

英女教師晚上出門被殺 民眾抗議針對女性暴力

离家不到500米，28岁的英国女教师萨比娜·内莎在前往酒吧的路途中惨遭杀害。内莎的死在英国引起震动，当地民众对英国普遍存在的女性安全问题提出强烈抗议。

英国《卫报》25日称，内莎住在伦敦东南部郊区基德布鲁克，据伦敦警方描述，该地区的治安“对女性来说算是安全的”。

一周前，也就是9月17日晚上8点半左右，内莎离开家，准备前往附近的酒吧和朋友见面，走路大概只要5分钟。就在她经过途中的卡托公园时，内莎遭到不明身份的男子袭击而亡。事发第二天晚上，有人在距离公园不远的社区中心发现了内莎被树叶覆盖的尸体。

根据警方公布的监控录像显示，这名男子用一个红色的瓶状物体袭击了内莎头部，然后将昏迷的内莎扛在肩上离去。这名涉嫌谋杀的男子至今仍然逍遥法外，伦敦警察局正通过各种手段加强搜查。由于事发一周仍无任何进展，警方正面临来自内莎家人和其他民众的巨大压力。英国犯罪学家指出，调查这起谋杀案的黄金阶段已经过去，接下来警方的调查难度只会越来越大。

民众献花点蜡烛悼念

英国广播公司26日称，在内莎遇害后，陆续有民众到卡托公园献花、点燃蜡烛，并给内莎的家人留言。

25日晚，超过500人自发来到内莎遇害的地方举行守夜活动，其中大部分都是女性。她们点燃了蜡烛，献上了鲜花，以哀悼内莎的离去。当内莎的姐姐杰比娜向前来参加守夜活动的人们讲述内心的悲痛时，很多人都流下了眼泪。杰比娜说道，这就像是一场无法挣脱的噩梦，她失去了“一位了不起、体贴、美丽的妹妹，她过早地离开了这个世界。”

为纪念内莎的不幸遭遇，英国首相府门外也点燃了一根蜡烛。英国首相约翰逊此前对内莎的家人和

朋友表示同情。首相发言人称，英国今年推出的打击针对妇女和女童暴力的计划将“进行长期改革”，并“希望能防止这些犯罪”。伦敦市长萨迪克汗也称，针对妇女的暴力应该与反恐一样被列为优先事项。萨迪克汗表示，针对女性的暴力就像一场“流行病”，是时候“把厌女症列为仇恨犯罪”了。

内莎的死让越来越多的人关注到英国普遍存在的女性安全问题。令人们感到愤怒的是，在不到半年的时间里，伦敦已经发生了两起女性遇害事件，这种情况却“丝毫没有得到改变”。

今年5月，33岁的莎拉·埃弗拉德在离开位于伦敦南部的朋友家后失踪。一周后，她的尸体被发现。经过调查，杀害她的是一名现役警察，该警察对绑架、强奸和谋杀埃弗拉德的罪行供认不讳。

埃弗拉德的遭遇导致英国发起针对性别暴力的抗议活动，并呼吁加强对妇女和女孩的保护。大批女性网友在社交媒体分享了自己遭受性侵和性骚扰的经历，从而使女性暴力问题成为英国全民关注的焦点。根据英国国家统计局的数据，从2019年3月到2020年，英国有200多名女性被杀。

当地抗议组织负责人克林格勒表示，“针对女性的暴力永无休止，这真令人沮丧”。克林格勒称，内莎被杀再次表明，自埃弗拉德在5月遇害后，“一切都没有改变，没人把这当成一回事”。英国一个名为“走路安全”的应用数据显示，仅在7月份，内莎遇害的公园附近，就发生了112起针对女性的暴力和性侵报告。

在周五的守夜活动上，伦敦议员克莱夫·埃福德称，英国急需进行改革。埃福德认为，英国政府目前采取的措施还远远不够。一名参加守夜活动的民众表示，自己在这个地方生活了15年。她称：“我们需要安全感。我有两个年幼的女儿，我不想她们长大以后连上街和



去公园遛狗都实现不了。”

英国妇女平等党领袖曼杜·里德在推特上质问道：“媒体今天一直在问：自从莎拉·埃弗拉德被谋杀以来，情况有好转吗？答案是没有。”

美国有线电视新闻网报导称，内莎遇害让英国再次将目光聚焦于女性在公共场所缺乏安全的问题上。报导认为，在新冠疫情暴发后实施封锁措施期间，这一问题进一步恶化。不少英国民众、政客、活动人士要求政府解决针对妇女和女孩的暴力泛滥问题。

英格兰和威尔士受害者委员会委员维拉·贝尔德表示，英国16岁以上的女性中，有3/4的人曾在公共场所遭受过骚扰，感到不安全。贝尔德认为，英国警察应该加大保护民众的力度，而不是要求女性自己做好预防措施。贝尔德称：“警察总是在向女性发放提醒传单，告诉她们应该如何在公共场所保障人身安全，难道他们不应该用实际行动让女性觉得更安全吗？”

英国《泰晤士报》报导称，国内政大臣普里蒂·帕特尔坦承，遭受过暴力的女性受害者对英国警方普遍感到“失望”。帕特尔表示，针对女性的暴力案件“非常普遍”，她正在考虑“采取措施解决这个问题”。

（环球时报）

美國得州起火垃圾箱 驚現3具被肢解屍體

美国惊现骇人听闻的杀人碎尸案。据美国有线电视新闻网（CNN）25日报导，当地时间24日，得克萨斯州沃斯堡市警察局称，当地消防部门在该市一个燃烧的大垃圾箱里发现三具被肢解的尸体。根据警方声明，死者为1名儿童、1名男子和1名女性。3人的尸体均惨遭肢解并焚烧。

沃斯堡市消防部门发现了上述尸体。他们22日清晨接到火警，报警者说在该市西面的一所仓库外有垃圾箱著火了。在灭火过程中，消防员发现这个位于仓库草坪上的大垃圾箱里有尸体在燃烧。随即沃斯堡市警局负责谋杀的警员赶到现场。

警方目前初步确认，被害的成年男性为42岁的大卫·卢埃拉。他经常出没于当地社区。根据法庭记录，卢埃拉有颇为丰富的犯罪史。美国《新闻周刊》25日称，当地警方将卢埃拉的照片在推特上贴出来后，民众对他受害者还是犯罪嫌疑人之一说法不一。有人怀疑他就是嫌犯，但有人认为这不可能，因为他也被分尸了。还有人认为，卢埃拉很可能与这起谋杀案有关，他或许与贩毒集团有恩怨，因为这样的谋杀方式很像贩毒集团的手法。名为卡拉的网友将犯罪者形容为“精神病患者”，并呼吁警方一定要将其绳之以法。



当地警方并未说明遇害的儿童和女性的身份与年龄，只是说尸体被焚烧并被严重肢解，一些身体部位下落不明，导致确认身份工作异常困难。警方补充说，著火的垃圾箱被作为证据带走了，现场只剩下垃圾箱所在区域被烧焦的草。目前还没有人被逮捕，也没有确定嫌疑人。沃斯堡市警方强调，若有任何人知道谋杀案的相关信息，或者有家属发现失踪亲人符合对死者描述的话，请尽快向警方提供线索。

这起谋杀案令当地民众很震惊。有沃斯堡市民在推特上留言说，“这简直可恶至极。请对彼此好一些，不

要这么做。”也有网民气愤地表示：“看看我们都成什么了？我们这里不是芝加哥或者墨西哥，怎么这样暴力？”更有网友讽刺美国政府：“欢迎来到拜登的美国”。

据悉，得克萨斯州是美国谋杀率较高的州。最新数据显示，该州五个主要城市的谋杀案件在2020年都大幅增加。

其中，沃斯堡市的谋杀案件与2019年相比增加了58%，是25年来最严重的。奥斯汀的谋杀案件则上升到20年来的最高水平；达拉斯的谋杀案件也是15年来最高的。

（环球时报）

索馬里總統府附近 發生汽車炸彈襲擊8死7傷

索马里首都摩加迪沙的总统府附近，上周六（25日）发生一起自杀式汽车炸弹袭击，造成至少八人死亡、七人受伤。

法新社报导，索马里警方表示，一名恐怖分子驾驶装满炸药的汽车撞向一处检查站并引爆炸药，死者多为平民。

索马里官员说，索马里总理

罗布莱的妇女与人权顾问阿布卡尔（Hibaq Abukar）是其中一名遇难者。

与恐怖组织卡伊达有关联的极端组织索马里“青年党”宣称制造了此次袭击。该组织近年来在索马里及其邻国多次发动恐怖袭击。

（早报）



菲律賓4囚犯 試圖越獄被擊斃

菲律宾南部苏里高省的一所监狱中，有四名囚犯试图越狱，狱警在枪战中将他们击毙。

新华社报导，管理部监狱管理和刑罚局说，事件发生在周日（26日）早上约7点，当时至少有11名囚犯挟持了一名在厨房准备早餐的监狱工作人

员。

该局补充，这些囚犯在门口拿走了监狱工作人员的枪支，并用它们向狱警开火。据称，一名囚犯用一把钝的简易武器刺伤了一名狱警。

对该事件的调查正在进行中。（早报）

美國蒙大拿州一火車脫軌 至少3死50傷

美国蒙大拿州发生火车脱轨事故，造成至少三人死亡，50人受伤。

据报导，美国全国铁道公司（Amtrak）一列往返于西雅图和芝加哥的火车当地时间周六（9月25日）下午，在蒙大拿州中北部小镇乔普林（Joplin）附近脱轨。火车上约有147名乘客和13名乘务人员。

根据现场视频显示，至少四节车厢翻出轨道，成群结队的旅客拎著行李，在铁路旁等待。紧急救援人员已经抵达现场。

（早报）



也門一集會現場 遭導彈襲擊致5人死亡

也门政府官员26日说，也门胡塞武装25日夜间发射导弹袭击了该国西北部哈杰省米迪市的一场民众集会，造成至少5人死亡、20多人受伤。

也门文化和信息部长穆阿马尔·伊尔雅尼当天向媒体证实，袭击发生在米迪市中心的一处公共广场。当时，数百名民众和学生正在广场上举行集会，庆祝也门“9·26革命”胜利59周年。由于广场人口稠密，死亡人数有可能继续攀升。

伊尔雅尼说，初步调查结果显示，这是胡塞武装发动的“又一起针对平民的战争罪行”。

胡塞武装方面尚未就此发表回

应。

1962年9月26日，以阿卜杜拉·萨拉勒为首的“自由军官”组织发动革命，推翻北部的巴德尔王朝，在也门北部成立阿拉伯也门共和国。

2014年9月，胡塞武装夺取也门首都萨那，后又占领也门南部地区。2015年3月，沙特阿拉伯等国对胡塞武装发起代号为“果断风暴”的军事行动。

2018年12月，在联合国斡旋下，也门政府和胡塞武装就停火、战俘交换等议题达成一致，但不久双方就互相指责对方破坏停火协议。

（新华社）

分類廣告

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

筋骨立 (JINGREAT)

純中藥防治腰膝蓋僵硬酸軟
增強腳力補鈣, 防治骨質疏鬆.
081287762907, 6338867

電話 : 021- 6338139

021- 63868348

您在尋找優質毛巾嗎？
就在毛巾中心！

有高達70%的巨額折扣！
Shopee : Handukcentre
Tokopedia : Handukcentre
Whatsapp : 0812-8647-5789
(Dewi)

花一個月穿越11國抵美 海地難民一天內被送回起點

据美国有线电视新闻网24日报导，一名被美国遣返的海地难民日前接受采访表示，自己花费了近一个月的时间，穿越了至少11个国家，数年的积蓄也在路上被抢光，最后却以被美国派飞机遣返而告终。经历了一个月的迁徙，古力·安东尼又回到了他的出生地太子港。

据报导，43岁的安东尼是本周在美墨边境被捕遣返的数千名海地非法移民之一，他在21日被美国飞机遣送回海地首都太子港。安东尼对这段经历表示，“我们撇下家人去寻找工作和好的生活，一路困难重重，每当

我们快要接近目标时，苦难就追上了。当人们谈起美国，会说它是一个正义的国家，然而，这就是个谎言。”当安东尼说到“正义”一词时，他挥起胳膊来强调这个字眼。

安东尼在启程去往美国之前，先去了巴西。他很快发现自己难以在巴西挣到足够的工资养活自己和家人，他形容那里的工作条件“非常恶劣”。于是，他穿越玻利维亚、秘鲁、厄瓜多尔、哥伦比亚、墨西哥等国，最终抵达美国得克萨斯州边境城市德里奥。当他试图进入美国时，他被捕了。他的手脚被拷上了铁链，

“他们（美国边境警察）像对待小偷一样对待我，把我送进了监狱”。他没有机会提出避难申请，最终于22日被遣送回海地太子港机场。

由于地震、动乱、极端贫困等原因，大批海地人近期抵达美国得克萨斯州西南小城德里奥，寻求向美国申请避难。美国政府9月19日开始大规模驱逐聚集在边境的海地等国非法移民。美国海地问题特使丹尼尔·富特批评美国政府遣返海地难民的决定“非人道”，并于23日向国务卿布林肯递交了辞呈。（海外网）



海地總理：海地移民被驅逐出境後 還會嘗試進入美國

海地总理亨利在联合国大会发言称，虽然最后一批在美墨边境的海地移民已遭美国驱离，但他们以后还会尝试进入美国，并且这样的人也不会有最后一批。

美国有线电视新闻网报导，亨利当天通过预先录制好的视频表示：“许多今天繁荣的国家，是通过持续不断的移民和难民潮建立起来的。”

亨利还说，全球层面的不平等是美墨边境移民危机的根本原因，只要这个世界上拥有大批富豪的同时，

“大多数人口生活在不稳定之中”，移民就会继续。

美国国土安全部部长马约卡斯较早前宣布，最后一批海地移民已从得克萨斯州德里奥跨国大桥和附近的营地中撤离。

美墨边境德里奥市两周前出现“史无前例”非法移民潮，超过1万4000名来自海地移民涉水穿过美国与墨西哥边境河流涌入美国。美国在上周末展开大规模驱逐行动，将满载海地国民遣送回国。（早报）



美副總統剛要上電視節目 2主持人突被告知感染冠病

据美国有线电视新闻网25日报导，美国副总统贺锦丽（哈里斯）原定于24日出席的一档电视访谈节目临时改成了“远程连线”，原因是两名主播确诊新冠病毒。

报导称，贺锦丽上周五受邀出席美国广播公司的一档节目，就在她出现在演播室之前，主播霍斯汀与纳瓦罗被现场工作人员紧急转移，原因是二人的新冠检测结果呈阳性。这场意外导致节目的录制工作向后拖延，最终贺锦丽在电视台一个独立房间内以连线方式接受了采访。

意外过后，贺锦丽藉机宣传疫苗的重要性，她表示：“不要让你的家人经历这些糟糕的场景：躺在重症监护室的病床上，拉著挚爱之人的手等待死亡……快去接种吧，疫苗是免费的、安全的，它能救你的命。”

不过据美国哥伦比亚广播公司称，两名患病主播此前均已完成新冠疫苗接种，二人是“突破性感染”。另据白宫方面称，贺锦丽在上节目前并未与二人进行过接触，她之后的工作安排将按照常行，无须隔离。（环球时报）

海地尋求國際協助 調查總統莫伊茲遇刺案

当地时间9月25日，海地总理亨利在联合国大会发言时重申要求外界提供“司法协助”，以调查总统莫伊兹遇刺案。

据彭博社9月26日报导，亨利25日通过一段事先录制好的视频在联大发言时强调，目前海地政府的“首要任务”是找到所有涉嫌暗杀莫伊兹的嫌犯。

亨利表示，莫伊兹遇刺案是“跨国犯罪”，海地政府因而向外界“正式请求司法协助”。

不过另据法新社9月14日报导，海地检察官克洛德(Bed-Ford Claude)要求负责调查总统遇刺案的法官对亨利提出指控，因为亨利似乎在总统遇刺案发生后数小时内与一名主要嫌疑人通话。亨利17日发表声明，驳斥相关说法。

海地总统莫伊兹于7月7日凌晨在其官邸遭袭身亡，其妻子马蒂娜·



莫伊兹受伤。海地政府目前已拘捕了40多人，其中包括18名哥伦比亚公民，以及4名似乎参与这一行动的

警察。海地目前由总理亨利代理总统一职。

（澎湃新闻）

受颱風和連續暴雨影響 泰國10多府遭受洪災

泰国内政部防灾减灾厅26日表示，受台风和连续暴雨影响，自本月23日以来泰国有14个府遭受洪灾。泰国首相巴育已于26日当天前往受灾最严重的素可泰府视察抗洪救灾工作。

这14个府包括素可泰、清迈、南奔、南邦、来兴、披集、孔敬、猜也奔、呵叻、乌汶、那空沙旺、猜纳、信武里以及大城府，受灾家庭共有13930户。目前，防灾减灾厅已协调各府有关机构加紧抗洪和抢险救援工作，同时调查本次洪灾造成的损失情况，将持续为受灾民众提供帮助。

据当地媒体报导，位于泰国东北部的猜也奔府本次遭遇了50年一遇洪灾，当地有8个县受灾严重，部分地区水深超过5米。9月25日晚至26日凌晨，猜也奔府一所医院遭洪水突袭，紧急转移包括患者和医务人员在内120余人。此外，部分区域发生山洪，附近村庄被淹。

泰国大城府和素可泰府是历史文化名城，有许多历史文化遗迹。为防



止这些遗迹受到洪水影响，泰国相关部门正在采取紧急保护措施。

泰国首相巴育26日在内政部部长阿努蓬、农业与合作社部部长查梭猜

等人的陪同下，从曼谷廊曼机场出发前往素可泰府视察抗洪救灾工作，并将向当地民众发放救急包等。

（中新社）



韓國仍計劃10月底 分階段恢復日常生活

韩联社26日消息，韩国国务总理金富谦当天表示，虽然近日疫情扩散势头堪忧，但仍将照旧推进该国10月底起分阶段恢复日常生活的计划。报导称，金富谦当天上午在一地方民营放送协会发表特别谈话时表示，全民配合政府防疫措施已有1年零8个月之久，很难要求他们再忍耐下去。他说，今年韩国中秋假期放宽了私人聚会人数限制，这带来了不容小觑的负面影响，但韩国政府也不能对小商贩和个体户的困难视而不见。

报导提到，金富谦表示，10月底前将有七成韩国民众完成新冠疫苗全程接

种，这将有效减少病毒的传播风险，因此这意味著韩国能够进入下一个阶段。不过报导称，金富谦强调，即使开始阶段性恢复日常生活，韩国民众也要继续忍受佩戴口罩的不便等。

此前报导显示，韩国中秋假期22日结束后，23日新增确诊病例创新高，较前一日的1716例大幅增加，也突破了8月10日创下的2221例纪录。报导称，韩国国务总理金富谦当时曾表态，疫情扩散态势惊人，若防疫工作不力，分阶段恢复日常方案的实施将难免推迟。

（环球网）

精準防疫下的馬尼拉： 歌聲美酒回到綠帶食街

9月25日午后，时隔半年，驻唱歌手再次在BLOOM弹唱起来，调酒师再次舞动起酒杯。歌声在空寂了许久的绿带商圈食街上空回荡，人们怀念的热带午后回来了。

BLOOM，是一个被热带绿色植物掩映的咖啡酒吧，位于菲律宾首都马尼拉CBD马卡蒂绿带商圈顶级商场GREEBELLS与万国食街交汇处，疫情之前以驻唱歌手擅唱各国情歌遐邇闻名，歌声美酒夜光杯是常态。

然而，因疫情反复，今年3月15日起大马尼拉地区两度宵禁，全域实施各种等级隔离政策，绿带商圈也两度被全封闭，食街所有餐厅停止堂食和外场就餐，BLOOM一度沦为野猫出没地。

8月20日以来，随著马尼拉隔离政策逐步降级，记者多次出入绿带食街，注意到BLOOM的工人始终在精心养护著绿植，与之

相邻的餐厅也始终保持场地的整洁，随时准备迎接食客回归。

9月25日，是菲律宾首都大马尼拉地区执行第四级警戒后，第一个允许经过检疫的餐厅全面开放堂食和外场的周末。绿带食街的意大利、日本、韩国、泰国以及菲律宾本土著名餐厅、咖啡厅，今日均全面接待食客，人们戴著口罩、面罩欣喜地回来了。

记者注意到，为了确保卫生检疫安全，绿带商圈的各个入口都设置了自动电子体温计；商圈内各处准备了消毒喷雾剂，人们进入每个场所都必须消毒；所有恢复营业的餐厅、商户都增加了一个由当地政府颁发的“安全商家(SAFETY SEAL)”标识；食客如果想要堂食，则需要出示疫苗接种卡。

据菲政府公告，截至9月20日大马尼拉地区已有68%的规定人口约669万人接种了疫苗，这是菲首都地区经济逐步开放的

基础；与此同时，疫苗接种正在全菲加紧进行中，菲政府的计划是到年底为7000万以上人口完成接种，实现欢度圣诞的目标。尽管疫情趋缓，传染率降到了1以下，但是25日新增的确诊病例依然有16907例，正在活跃病例为165110例。

根据新的五级警戒等级规定，菲政府将不再进行大范围的社区隔离，代之以精细防疫与城市功能恢复密切交织，并随时调整警戒等级，给各行各业以指引。对发现疫情的社区或设施，将实施小范围精准封锁14天，对其人士进行追踪检测，提供日常生活所需，确诊者安排隔离治疗。

25日傍晚，绿带食街本土餐厅MARY GRACE迎回了许多老客，封城期间守护餐厅数月的菲律宾“95后”姑娘HELLEN对记者说：终于等到了今天。

（中新社）

BCA 匯率 (2021年9月27日) 來源：中亞銀行 (BCA)					
外币	代码	现汇		现钞	
		买进	卖出	买进	卖出
美元	USD	14246.00	14261.00	14119.00	14419.00
新元	SGD	10531.51	10546.50	10437.00	10667.00
欧元	EUR	16698.08	16720.42	16509.00	16938.00
澳元	AUD	10375.82	10387.98	10247.00	10530.00
英镑	GBP	19494.10	19511.97	19262.00	19742.00
日元	JPY	128.79	128.95	125.73	132.20
人民币	CNH	2207.54	2212.04	2139.00	2297.00
令吉	MYR	3398.32	3414.44	-	-

美商務部長打算加強與中國商業聯繫



美国商务部长雷蒙多（Gina Raimondo）称，她将寻求改善美国与中国的商业联系；在中美两国在国家安全和人权问题上紧张关系日益加剧之际，她认为两国可以互利互惠。

雷蒙多在接受《华尔街日报》采访时说，她计划率领美国首席执行官代表团前往海外，包括中国，

寻找商机并讨论长期存在的贸易问题，不过目前还没有任何安排。

她说：“我工作的很大一部分是维护美国的企业。”

雷蒙多称，中国的经济政策以低于市场的价格补贴出口产品，对窃取知识产权的做法视而不见，使美国公司处于不利地位。她说，尽管如此，鉴于中国市场的规模，美国必须与中国展开贸易。

“这只是一个经济事实”，雷蒙多说。“我实际上认为，紧密的商业往来将有助于缓解任何潜在的紧张关系。”（早报）



中俄緊急向蒙古出口汽油

当地时间9月26日20时30分，蒙古国矿业与重工业部官网发布消息称，中国一列由50节油罐车厢组成，并载有2750吨A1-92号汽油的列车于当天20时抵达中蒙边境蒙古国一侧的扎门乌德火车站。

目前，由蒙方在扎门乌德口岸组织实施的燃油转运工作正在紧张进行中。

另据报导，俄罗斯一列20节载有1212吨A1-92号汽油的油罐列车通过阿勒坦布拉格口岸，于26日17时也已抵达蒙古国苏赫巴托火车站。

蒙古国政府燃油管理部门9月26日发布公告称，将从27日起恢复国内汽油的正常供应。

多年来，蒙古国燃油供应完全依靠进口，其中超过90%从俄罗斯进口。

蒙古国每月A1-92号汽油使用量为3.8万吨至4万吨。由于燃油供应出现严重短缺现象，近几天，蒙古国国内各地加油站已相继出现限供或断油现象。

据悉，应蒙方请求，在本月内，中方在原有燃油出口计划的基础上，将增加出口量。（央视新闻）



外企稱感受到中國經濟向內轉影響

两个商业游说团体分别发布报告称，随著中国通过保持边境关闭、越来越偏向国内公司而日益向内转，在中国经营的跨国公司正感受到影响。

据《华尔街日报》报导，上海美国商会周四（23日）发出的一项年度调查显示，在接受调查的338个会员中，有45%表示中国严格的入境相关规定对他们的业务产生了负面影响，而超过四分之一的会员表示，他们在中国的盈利能力受到了冲击。

为了严控冠病疫情，自2020年3月以来，中国的边境基本上处于关闭状态。旅行者需要政府特别批准才能入境中国，入境后还必须接

受长达28天的隔离。签证的发放非常有限，许多外籍员工只能独自前往中国，无法携带家属，因为他们的家人无法获得签证。

上海美国商会董事会主席Jeffrey Lehman表示，这使得跨国公司很难从海外派员工来中国工作，包括派高级管理人员来评估中国市场，或派驻关键的工程人才。

今年，更多的受访者表示他们感受到政府对本地公司的偏向。参加上海美国商会在6月和7月进行的调查的公司中，有一半感到中国对本地公司有强烈的或一定程度上的偏向，比一年前的47%要高，特别是在技术硬件和软件、医药和医疗设备以及生命科学等领域。



尽管如此，接受调查的上海美国商会会员中，有70%预计未来三至五年内在中国业务的收入增长将超过其全球业务。

中国欧盟商会在周四发

布的一份报告中也表达了类似的观点。在其年度中国建议书中，该商会警告说，国有企业在中国经济中发挥的作用似乎会增加。（早报）

阿富汗資金短缺 進口電力可能會斷供

阿富汗经济形势恶化，民众担心因支付不起电费而引发全国范围的停电。

中央广播电视总台CGTN报导员萨利姆·卡卡尔当地时间9月22日在喀布尔采访了排队缴费的居民及可再生能源专家，了解阿富汗供电紧张问题。

自上个月塔利班接管以来，阿富汗经济发展缓慢，部分经济活动及公共服务都停止了。银行停业使居民生活难以为继，有些人还失去了工作。

阿富汗国有电力公司（DABS）也面临著风险。

阿富汗约70%的电力能源来自邻国伊朗、塔吉克斯坦、土库曼斯坦和乌兹别克斯坦，资金短缺可能导致国有电力公司无法支付月度账单，从而引发全国停电。

阿富汗可再生能源专家认为，如果政府不解决目前的费用支付问题，那么向阿富汗供电力的国家可能会断供。

目前，塔利班仍在努力获取资



金，许多阿富汗民众也在竭尽全力确保供电不中断。缴费中心的消费者说，因为担心停电，所以他们赶紧来结清账单。

国有电力公司表示，他们的系统一直滞后，但现在正在慢慢恢复正常。

一位阿富汗居民说，当电力公司恢复收票业务时，越来越多的人前来

付款，越来越多的账单正在处理中，每天大约有180人至200人结账。

目前看来，人们避免了一场可能发生的电力能源危机。

问题是，在阿富汗的电力需求不断增长、资金短缺和基础设施薄弱的情况下，电力能源进口能维持多久。（央视新闻）

缺司機運油 英部分加油站被迫關閉

英国石油公司23日宣布，因全国卡车司机短缺导致炼油厂成品汽油运输困难，公司不得已暂时关闭了英国国内部分加油站。当天，伦敦市多个加油站外，都出现了民众驱车排队等待加油的情况。

据路透社报导，英国石油公司在英国各地约有1200家自有品牌加油站，在23日宣布关闭部分加油站后，公司将优先向高速公路服务区、主干道和高需求站点供油。美国埃克森美孚公司旗下的埃索石油有限公司也表示，其在英国的少数加油站同样因配送问题受到影响。

23日当天，伦敦市多处加油站都出现了民众排队加油的场景，部分司机在长时间等待后仍加不到油，既生气又无奈。

英国伦敦市居民：问题的源头在于英国脱欧，自英国正式脱欧以来，英国各行业都持续面临用工短缺问题，这种情况早就应该被预料到，但我们的政府从来都不提前考虑问题。

今年1月1日起英国正式脱欧，导致大量欧洲卡车司机难以继续在英国



工作，而新冠疫情又阻碍了新手司机完成培训，获得上岗资格。英国卡车行业人士估计，卡车司机眼下缺口达9万人，导致英国食品和能源行业遭遇供应瓶颈。英国交通大臣格兰特·沙普斯23日表示，政府已设法提高了新手司机上路测试的效率，全力从源头解决问题，如有必要，还将动用军队力量来补充卡车司机缺口。

英国交通大臣 格兰特·沙普斯：我已经借助立法工具，把机构测试新手卡车司机的能力，提高到了疫情前

的两倍，我们在加速测试新手司机，他们通过测试后就能上岗。很显然，如果有必要，而军队又能帮得上忙，我们就动用军队力量。

英国多家物流公司近期警告称，随著秋冬购物季的临近，英国零售商已经开启囤货模式，大量买入服装、玩具、家居用品等商品。即便英国政府在加快新手司机测试的同时，还放宽欧洲卡车司机的签证审批，可能也无法避免在今年年底遭遇另一轮供应紧缺难题。（中国经济网）

中國新東方2021財年 淨利下滑逾三成

中国教培机构--新东方周五公布2021财年业绩，实现美国通用会计准则下全年净收入42.8亿美元，同比增长19.5%，运营利润1.17亿美元，同比锐减70.6%，实现净利润为2.3亿美元，同比减少35.2%。

据路透社报导，新东方提交美国证券交易委员会（SEC）截至5月31日财年的年报称，中国的教育“双减”政策已对其业务、财务状况、经营业绩和前景产生重大不利影响，并将继续产生重大不利影响。

新东方表示，由于监管环

境的复杂性和重大不确定性，公司无法保证运营将及时地、完全地遵守适用的法律、法规和政策，包括“双减”意见及其实施措施。

财报指出：“公司可能会因终止租赁、解雇员工以及最新监管后采取的其他行动而产生重大减值和遣散费，这可能会对公司的财务状况、经营业绩和前景产生重大不利影响。”

据报导，新东方公告称，公司通过遍布中国的学校、培训中心和书店形成的线下网点以及在线学习平台，向中国各地的学生提供全面的教育项目、服务和产品。截至5月

31日，公司在108个城市拥有122所学校和1547个培训中心以及大约5万4200名教师。鉴于最新的监管发展，公司计划在2022财年关闭某些培训中心。

新东方美股周五收跌4.6%，报1.87美元，年初迄今跌幅约为九成；新东方港股周五收挫4.5%，报14.74港元，今年跌幅同样接近九成。

美国上市的中国教育培训机构高途周三发布业绩报告显示，二季度营收创新高，但同期由盈转亏。高途创始人、董事长兼CEO陈向东在随后业绩会中表示，义务教育监管领域

正面临诸多不确定性，公司未来将重点在成人教育、素质教育和职业教育三个领域获得突破。

中国7月底发布《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》，即“双减”，连续出台重拳整治校外培训机构，从课程治理到培训机构背后的资本整治不一，各地也纷纷跟进。

中国教育部上周发布通知要求，2021年底前完成对已备案线上学科类培训机构的审批工作，并同步建立相应的监督管理制度，在依法获得办学许可证及相关证照前，现有线上机构应暂停新的招生及收费行为。（早报）



Keluarga Besar PT. Indonesia Wacoal



Berduka cita atas wafatnya *Bapak Hadi Rahardja*

Dalam usia 80 tahun pada hari Minggu, 26 September 2021 pukul 09.05 WIB.
Disemayamkan di Rumah Duka Siloam MRCC Semanggi, Jakarta.

Pemakaman akan dilakukan di San Diego Hills
pada hari Rabu, 29 September 2021 pukul 11.00 WIB.

Kiranya almarhum diberikan tempat terbaik di sisi Allah di surga
dan kepada segenap keluarga yang ditinggalkan senantiasa diberikan
kekuatan dan penghiburan.

Kami yang turut berduka

Mulyadi Saputra (Presiden Komisaris)
Suryadi Sasmita (Presiden Direktur)

Dan segenap keluarga besar PT. Indonesia Wacoal



中國東盟職業教育國際論壇

李冬梅蔡昌傑參加會議

(貴陽訊) 由中國教育國際交流協會、中國-東盟中心聯合主辦的中國-東盟職業教育國際論壇暨特色項目合作成果展9月25日上午在貴州貴陽中國-東盟教育交流周永久會址隆重舉行。

中國及東盟國家有關教育行政部門、國際組織、教育機構、職業院校、行業企業的100餘名代表參加了線下會議，同時面向東盟十國進行線上直播。中國教育國際交流協會會長、教育部原副部長劉利民、中國-東盟中心秘書長陳德海、教育部職業教育與成人教育司巡視員李春莅臨大會。

作為第四批“中國-東盟高職院校特色合作項目”入選院校，黎明職業大學黨委委員、副校長李冬梅及雅加達華文教育協調機構執行主席蔡昌傑共同參加了會議，並就雙方合作實施的“中印尼黎明海絲學院境外辦學項目”作經驗介紹。

黎明職業大學與印尼雅加達華文教育協調機構（簡稱“雅協”）於2017年開始合作。2019年，為了更深層次、更寬領域、更大範圍、更加務實的服務於印尼地方產業發展、中印尼國際產能合作及當地華人華僑，培養“漢語+”本土人才，黎大攜手雅協發揮各自優勢，在雅加達掛牌成立“黎明（印尼）海絲學院”，面向印尼各省區，開展“漢語+技能”“漢語+文化”“漢語+標準”等系列人才培養、師資培訓、人文交流項



蔡昌傑作經驗分享。

目。印尼巴布亞省政府於2020年委託黎明（印尼）海絲學院培養“漢語+旅遊管理”技術技能本土人才，為巴布亞省旅遊產業發展注入人才。

中國駐印尼大使館、印尼駐華大使館、印尼教育部等對黎明海絲學院給予高度肯定並寄予厚望。印尼教育



李冬梅作經驗分享。

部官員表示：巴布亞省教育廳與雅協及黎明職業大學的合作是一個很好的契機，希望在時機成熟下可將黎明印尼海絲學院項目擴大至印尼其他省區，繼續向前推動中印尼職業教育合作，為巴布亞省培養人才，為印尼培養人才。（黎明職業大學供稿）

第三屆中國—東盟學前教育發展對話開幕



老撾瀾管理學院貴陽幼高專漢語實習实训基地與貴陽幼高專老撾對外漢語教育教學實習实训基地揭牌。



貴陽幼高專泰國華僑崇聖大學應用泰語師生實習实训基地成立儀式。

(貴陽訊) 第三屆中國-東盟學前教育發展對話25日在貴陽舉行。此次活動以“童心築夢-共創學前教育新篇章”為主題，作為2021中國-東盟教育交流周開幕期項目之一，本屆中國-東盟學前發展對話，將融合學前教育、早期教育、特殊兒童教育、兒童美育教育為核心，匯聚東盟學前教育專家及園長、老師以及幼教從業者等行業精英，共同探討學前教育各類課程發展理念及實施路徑。

老撾瀾管理學院貴陽幼高專漢語實習实训基地與貴陽幼高專老撾對外漢語教育教學實習实训基地、貴陽幼高專泰國華僑崇聖大學應用泰語師生實習实训基地、貴陽幼高專泰國南邦皇家大學應用泰語師生實習实训基地、中國-柬埔寨幼兒教師培訓中心-兒童遊戲分中心成立儀式暨貴陽幼高專師生遊戲課程柬埔寨實習实训基地(“一帶一路”職業教育培訓聯盟柬埔寨培訓基地)等成立揭牌儀式同期舉行。

依托中國-東盟幼兒教師發展中心及“一帶一路”職業教育培訓聯盟，此次發展對話邀請東盟國家、特邀伙伴國學前教育領域的專家學者參加，聚焦學前教育發展質量，深化課程研究，拓寬中國與東盟國家的合作，使合作不僅局限在東盟國家的師生“走進來”，中國的師生也將“走出去”，以此加強雙方深層次了解，打開與東盟國家學前教育相互學習相互借鑒的大門。

中國-東盟教育交流周執行秘書長劉

寶利表示，中國-東盟教育交流周創辦以來，貴陽幼兒師範高等專科學校利用自身專業的資源優勢，在之前的論壇承辦方面取得了良好成績。貴州通過學前師資培養培訓及學前教育課程建設，不斷推動雙邊教師教育工作的發展，讓更多東盟國家的學前教育方面的教師認識和了解中國。通過中國-東盟學前教育發展對話這個平台，探討了中國與東盟學前教育發展的機遇與挑戰，分享了中國和東盟國家及港澳台地區學前教育的經驗，對貴州推進學前教育、夯實基礎教育有著重要而深遠的影響。

貴陽市人民政務副市長劉嵐指出，借助中國-東盟學前教育發展對話，貴陽將積極參與國際文化、教育和人文交流，成為貴州省教育對外開放的橋頭堡、引領創新的主陣地。

貴陽幼兒師範高等專科學校黨委書記張曦介紹，近年來，學校立足自身資源，積極推進教育國際交流合作，在管理經驗互學互鑒、教師學生互派互訪、優質資源互通等等方面取得重要成績，先後成立了中國-柬埔寨幼兒教師培訓中心、中國-東盟幼兒教師發展中心、“一帶一路”職業教育培訓聯盟等，對促進學前教育開放發展具有重要意義。

柬埔寨駐昆明總領事葉維羅說，我們對於學前教育的重視程度在不斷加深，雙方的合作是為促進學前教育可持續發展，相信今後將有更多合作。

此次中國-東盟學前教育發展對話舉行了“融合教育理念下高質量學前教育體系的構建與思考”“加拿大早期教育概況”“對0-3歲特殊兒童早期發現和干預的三維思考”“基於評估的學前融合教育”等4場學前教育領域主題報告，促進在東盟國家間學前教育領域對話。(中新網)



貴陽幼高專-柬埔寨幼兒教師培訓中心捐贈玩教具儀式。

雅加達金門互助基金會舉行第九屆第二十九次獎學金頒獎典禮



雅加達金門互助基金會諸理事向優秀會員子女頒獎後合影。

(雅加達訊) 9月26日，雅加達金門互助基金會第九屆第二十九次會員子女學業優良獎學金頒獎典禮，在該會禮堂舉行。共有10名品學兼優的會員子女獲獎，其中包括3名小學生、1名初中生及6名高中生。

該會副總主席洪允城，執行主席許雁文、黃業雄，秘書周美吟，總務許書斌，財政董亨偉，教育部陳恩典，福利部戴清海均出席頒獎儀式。

許雁文代表該會王振坤總主席在頒獎

儀式上致辭，向獲獎者表示祝賀，並勉勵優秀生再接再厲，以謙虛的態度，追求卓越。

許雁文補充說，雅加達金門互助基金會重視會員子女的教育，每年都會給予學業成績優良的會員子女頒發獎學金，讓受惠學生感覺到會館對他們學業的關心，鼓勵他們繼續努力學習，以便能取得更好的成績。(金門互助基金會供稿/圖)



左起：許雁文、黃業雄、許書斌、周美吟、董亨偉、洪允城、陳恩典、戴清海合影。

第六屆“新博會”10月開幕 已有28個省市報名參展參會

(哈爾濱訊) 第六屆中國國際新材料產業博覽會(以下簡稱“新博會”)新聞宣傳工作會議17日在哈爾濱市舉行。記者從會上获悉，第六屆“新博會”將於10月9日至11日在哈爾濱國際會展體育中心舉辦，以“線上線下聯動”方式展示新材料產業發展成果，目前已有包括廣東省、深圳市在內的28個省(區、市)、計劃單列市報名參展參會。

據黑龍江省貿促會會長王英春介紹，本屆“新博會”展覽總面積2.3萬平方米，規劃展位1180個，設主展區、主辦省(黑龍江)和主辦省(廣東)展區、主辦企業展區、地方展區，全面展示先進基礎材料、關鍵戰略材料、前沿新材料等創新成果。本屆展會圍繞“創新·引領發展”主題，以“線上線下聯動”方式展示新材料產業發展成果，著重打造“數字新博會”，突出線上



展覽平台優勢，設置中英文雙語版網站，突出展會國際化水平；同期還將舉辦權威論壇、政策說明會、項目推介會、院士龍江行等活動。

黑龍江省工信廳副廳長李紅兵表示，目前，已有包括廣東省、深圳市在內的28個省(區、市)、計劃

單列市報名參展參會；包括中電科、中石油、中建材、中核工業、航天科工、航天科技、中國一重、中國鋁業、建龍集團在內的9家主賓企業確認參展參會；14家高校和科研院所，黑龍江省內13個市地、151戶企業確認參展參會。(中新網)

↓第六屆“新博會”新聞宣傳工作會議在哈爾濱市舉行。

9月24日消息，北京小米移动软件有限公司日前公开了“一种多设备互联拍摄方法及装置、电子设备及存储介质”专利，公布号CN113438462A，申请日期为2021年6月。该专利摘要显示，采用本公开的方法可以通过多设备针对同一拍摄对象进行拍摄，结合互联互通设备获取的影像，获取三维立体感的影像，同时提升了用户拍摄的趣味性和体验感。（环球网）

印尼歸僑二代傳承祖輩手藝創業致富 讓美食成爲文化溝通的橋梁

椰汁濃郁的印尼清補涼、甘甜酥軟的印尼千層糕、原汁原味的印尼奶茶，廣西柳州市歐椰東南亞甜品店內，印尼僑眷林屹傳承祖輩手藝，烹飪出一道道正宗的印尼風味小吃。林屹從未想過，從小到大最喜歡的印尼美食，有一天會成爲自己創業致富的密碼。

1960年，林屹父母從印尼回到中國，隨後，林屹在廣西出生。中秋節前夕，林屹接受記者採訪時回憶起自己的另一個“家鄉”。“小時候，我經常回印尼探親，過節時家裏也會做豐盛的印尼美食慶祝。”

“後來，父母年歲漸長，家裏漸漸沒有人再製作印尼小吃。”林屹擔心以後再也吃不到原汁原味的印尼小吃，因此下決心傳承

祖輩手藝，在柳州開設一家印尼美食店。今年6月，林屹將服裝生意減量，開設印尼美食店，爲食客提供數十種印尼風味小吃。

爲學習印尼小吃製作技藝，林屹曾前往海南興隆華僑農場“取經”，向老歸僑請教印尼小吃製作技藝。“最難學的是印尼奶茶，很多印尼小吃店因此不再製作傳統的印尼奶茶，導致這一製作技藝逐步失傳。”

林屹跑遍廣西各地歸僑聚居地，四處拜師學藝。“由於很多老歸僑只記得製作奶茶所用的某一種用料，我只得將他們講述的配方認真記下來，回去嘗試。”

此後兩個多月，林屹和夫人在家裏不斷學習製作奶茶。“因為不知道完整的配方和原

料用量，只能通過反復製作和品嚐，然後再調整配方用料。”林屹說，在練習製作印尼奶茶的過程中，他每天要喝掉一斤奶茶。

林屹的印尼特色美食小店開業後，很快俘獲眾多“吃貨”，每月營業額達10萬元人民幣。近年來廣西與東盟交往合作愈加緊密，“以前在廣西，很難找到一家正宗的東南亞菜館。現在泰國菜、馬來西亞小吃、印尼甜品等各種東南亞美食在廣西隨處可見。”林屹說。

除了將印尼美食文化帶給中國民眾，林屹也將中國的美食文化帶到印尼。他表示，自己逢年過節會把袋裝螺螄粉帶去印尼，給當地民眾推介這一廣西特色小吃。

林屹的印尼親戚了解到中國近年來的發展變化後，都想“漂洋過海”到中國發展。“我有兩位親戚不久前從印尼到中國跟著我一起做甜品生意，一些印尼朋友也想讓孩子到中國留學，以後留在中國發展。”林屹說。

開業才3個多月，林屹的印尼小吃店發展迅速，他在廣西及廣東等地開設了多家連鎖店鋪。未來，林屹想借助中國和印尼美食，搭建起雙方文化溝通的橋梁，“在中國各地開設印尼特色美食店鋪，將祖輩流傳的手藝傳承下去。同時，也在印尼開設一家袋裝螺螄粉工廠，讓這一特色小吃風靡印尼”。（中新網）

三寶壟明保善閣慈善濟困慶中秋 分發1500份禮包及防疫物資

（三寶壟訊）三寶壟德教會明保善閣，自從2020年三月份新冠肺炎爆發以來至今已開展多項慈善公益活動，包括捐贈口罩及蓮花清瘟給銀會會員。前不久，明保善閣與三寶壟中華聯合總會、Telogorejo（中華醫院）及數個企業家，如 PT Niko、Sido Muncul、Marimas 聯合辦公益活動，分發1500包食品及口罩、藥物、保健品等。

這次活動是明保善閣開展的第一場公益活動，爲的是向受疫情影響的三寶壟市民提供幫助。明保善閣的理事們希望大家互相幫助，讓疫情能夠早日過去。

明保善閣還向三寶壟部分孤兒和老人院提供食品包，以及向三寶壟清道夫、三輪車夫、派報員和貧困平民，提供1000包食品，食品包括2.5公斤白米、魚罐頭、果凍等。

正值中秋節，明保善閣理事們想與大家分享喜悅，一起共享月餅和晚餐，希望大家感受到中秋的溫暖。

八月十五當晚，大家點燃中秋燈籠，燈籠寄托著大家的願望，期待國泰民安，家庭團圓，心想事成，身體健康。（馬佩玲）

→薛翔云、李文彬和李昌珉一起誦經。



薛翔云閣長分發礼包給民眾。



叶秀珍女士分發礼包給民眾。



在明保善閣禱告。

“餐桌上的愛”慈善公益項目 北海站啓動



徐德軒致辭。



北海市民政局副局長何銳宗致辭。

中華慈善總會“餐桌上的愛”慈善公益項目（北海站）启动仪式9月17日上午在北海富麗華大酒店舉行。本次活動由中華慈善總會新聞界志願者慈善促進工作委員會主辦，北海民間志願者協會承辦。

據了解，北海市有5家酒店率先成爲首批簽約酒店，分別是北海富麗華大酒店、香格里拉酒店、金昌開元酒店、銀灘皇冠假日酒店和涠洲島海岸線酒店，他們將踐行“餐桌上的愛”，推出愛心菜品，讓慈善文化在餐桌上傳播。

中華慈善總會榮譽副會長、“餐桌上的愛”慈善公益項目發起人徐德軒在致辭中講述了這一項目的緣由與前景。他希望愛心酒店能夠把該項目作爲企業的核心競爭力，並形成項目執行推廣的“北海標準”進一步向全國乃至“一帶一路”沿線國家推廣。

同時希望愛心飯店能夠積極引導消費者踐行“厲行節約，反對浪費”的社會風尚，成爲傳播慈善文化，傳承慈善愛心，弘揚中華民族

傳統美德的榜樣。

北海市民政局副局長何銳宗在致辭中感謝中華慈善總會將這一慈善公益項目落地北海，爲北海的民政工作和慈善事業增添新亮點。他說，《慈善法》出臺後，對社會組織提出了新的、更高的要求，如何創新慈善模式，使慈善融入日常生活，成爲人人可爲的社會行為，成爲社會組織探索和追求的新課題。作爲東盟橋頭堡和“一帶一路”前沿的廣西北海，北海地理位置緊靠北部灣，在海上與越南比鄰，這一項目的啟動很有政治意義、民生意義和國際意義。

在當天启动仪式上，主辦方爲5家酒店頒發了“愛心飯店”牌匾。往後，簽約酒店將推出愛心菜品，每賣出一份愛心菜品捐贈2元至中華慈善總會，助力“一帶一路·民心相通”學生手拉手活動。

北海富麗華大酒店房務部副總監龐德祿表示，項目的理念與公司倡導的企業文化高度契合，慈善是能夠讓人帶來快樂的，我們積極參與其中，在企業播下公益的種子，爭取做更大的貢獻。

“餐桌上的愛”是由中華慈善總會發起的一項大型慈善公益項目，通過與愛心飯店合作，推出愛心菜品，顧客每消費一份愛心菜品，由飯店捐贈一定數額善款至中華慈善總會，定向用於中華慈善總會“一帶一路·民心相通”學生手拉手活動。項目旨在倡導大眾踐行“厲行節約，反對浪費”的社會風尚，傳播慈善文化、傳承慈善愛心，弘揚中華民族傳統美德。（新浪網）



活動參與者合影留念。



華僑大學2021年海外華校校長線上研習班 順利開班

由國務院僑務辦公室主辦、華僑大學承辦的2021年海外華校校長線上研習班開班。華僑大學有關部門負責人和來自亞洲、歐洲、大洋洲等多地的130余位華校校長學員們9月22日下午參加了開班式。

華僑大學原校長、著名華文教育專家賈益民教授作爲授課嘉賓出席開班式。他表示，當前世界華文教育發展正處在一個新的歷史時期，面臨挑戰，也存在發展機遇，作爲授課講師與海外華校校長一起研究探討華文教育的教學教育發展相關問題十分有意義。

華僑大學華文教育處處長涂偉爲開班式致辭。他指出，華僑大學因僑立校，是中國重要的華文教育基地，承擔着僑服務，傳播弘揚中國文化的使命。此次研習班課程豐富，希望能夠成爲校長們學習交流華校管理經驗的平台。他期望大家借助研習培訓不斷提高華校辦學質量和成效，共同促進海外華文教育發展，促進中華文化薪火相傳。

隨後，來自歐洲和亞洲的學員代表分別發言。歐洲學員代表、英國華校校長李琳希望能夠通過本期研習班精心設計的課程，學習到國內在華文教育領域的創新性觀點，以期能夠爲英國華文教育的发展帶來启发。亞洲學員代表、緬甸華校校長楊麗表示東南亞國家受新冠肺炎疫情的冲击，授課模式由线下轉爲線上，

引發了華文教育觀念的大變革，對本土華文教育事業造成了不小的冲击。她希望能夠通過研習班培訓，與諸位專家學者的探討解鎖華文教育線上教學的新途徑和新方法。

最後，海外新生代華校校長代表、西班牙的陳瑞媛發言，她表示海外國際中文教育事業呈現低齡化趨勢，對華裔青少年的華文教育不容忽視。她認爲當前的華文教育可以在國內優秀的民办教育中尋求三教問題、教育的體系化系統化問題上的出路，期待能在研習培訓中對其他諸多創新想法進行教學研討，實現華文教育領域的資源共享與信息化支持。

據悉，此次研習班爲期18天，內容豐富且有实效性的課程吸引了來自加拿大、英國、法國、德國、西班牙、荷蘭、意大利、緬甸、泰國、菲律賓、日本、新加坡、印度尼西亞、文萊、馬來西亞、巴基斯坦、澳大利亞、新西蘭、阿根廷、埃及、馬耳他等21個國家的130余名華校校長參加。研習課程涵蓋新時代世界華文教育的发展、文化認同與中華文化的軟實力、海外華文教師的培養與職業發展、后疫情時代的華校管理、閩南僑鄉文化等，旨在提升海外華校校長的職業素養、學校管理水平，促進海內外華文教育事業的交流合作與創新發展。

去健身房非年輕人專利 規律訓練可使老年人肌力回春

上健身房、负重训练听起来总感觉有点危险，直觉上会认为老人家不适合做，但其实老年人更需要健身！只要听从专业人士的建议，注意用药状况、伤病史等等，老年人也可以安全的长肌肉，恢复到年轻时的体力。

年轻、年老都能健身跟重训

其实和一般年轻人一样，老年人是可以上健身房健身的，甚至也可以做重量训练。新楼医院附设安南诊所物理治疗师黄宗玄说：“虽然老年人健身在台湾可能还比较陌生，不过如果将其视为维持日常功能的规律运动，或许会比较没压力。”

老年人更需要做健身运动。健身运动对于所有年龄层效果都是增强肌力、增加肌肉量、增加骨质密度，而这正是老年人不断在流失的健康要素，增强自己的体力，不但能延缓老化，还有机会让肌肉恢复到跟年轻的时候一样，有力又结实。

且健身不只可以增强肌肉，还可提升本体感觉，使老年人对周遭的环境刺激反应变好，在紧急时刻的反应可以加快，例如，走路时突然看到前方有障碍物，可以较迅速的避开等等。此外，健身也会让脑部的认知功能进步，记忆力、逻辑思考都能更加清晰。

老年人健身要点：能蹲就蹲、增加训练强度

老年人在做健身规划时，可以以下肢训练作为重点，常做蹲姿就是一个很好的办法，如果不能蹲，就简化成坐姿起立，从坐到站除了加强腿部肌肉，还可以训练重心的位移，掌握重心变化也能避免跌倒。

要注意的是，需选择刚好膝盖能呈现九十度、脚掌可以完全踩到地面的椅子来练习，加上扶手更佳。可以从较高的椅子开始，渐次转换到较低椅子，增加困难度。只要在老年人“可以接受的范围”内，渐次增加难度，就是安全的。

另一个重点是训练强度，有必要的时候就开始负重或是用可以增加强度的器材，有强度刺激才可以促进骨质和肌肉的生成，例如，增加负重重量，或是训练的组数逐渐提升。

老年人健身需要注意什么？

了解伤病史

若之前身体某部位有受过伤，要先做好防护措施，可与教练或物理治疗师讨论，不适合做哪些训练。

注意关节活动度

关节活动度跟肢体疼痛的程度有关。如果在关节有疼痛的情况下（像是膝关节疼痛），老年人自然不敢做弯曲，甚至蹲的动作，建议先从“慢走”开始，逐渐增加膝关节内的关节液润滑程度，接著在膝盖疼痛减轻后，再做其他训练。

监控训练强度

需依照老年人本身的状况而定，每次训练的状态也不同，一般会建议，若是同样的重量训练或是功能性活动，以一周为观察期，例如，负重5公斤的重物，每次停留10秒钟，一组做10次，这个强度就持续一周，随时依照训练结束后的恢复程度调整。

慢性病药物要小心

如果老年人有慢性疾病，像是血压、血糖、血脂的问题，训练前需与开药的医师讨论，例如，血压药的服用时机和运动训练的时间怎么搭配。

黄宗玄也提醒：“老年人在进行健身前，要先取得医师在运动方面的建议，且在有相关背景的肌力体能教练或是物理治疗师的监控下做训练，会比较安全。”（Heho健康）



照大腸鏡前3天的 “低渣飲食” 怎麼吃？

“大肠癌”从民国95年逐年攀升，大肠癌的发生人数统计至今已连续12年位居国人十大癌症第一名。卫福部更指出50岁以上的人，如果终生都不做大肠癌筛检罹患机率为7%，简单来说，每15个人有一个人可能会罹患大肠癌。

国人大肠癌发生率如此之高，面对大肠癌除了维持健康良好的生活型态及饮食习惯，主动安排大肠癌筛检，及早发现大肠癌病灶及早治疗是预防大肠癌最好的方法。

大肠癌约有90%是由腺瘤性息肉发展而成，安排“大肠内视镜检查”，就有机会找到大肠癌癌前病灶（腺瘤性息肉），检查过程中并可同时切除，有效减少大肠癌的发生。

大肠镜直接找出癌症病兆！彻底清肠效果才会好

国民健康署有提供50~74岁的民众，每2年免费一次的“定量免疫法”的粪便潜血检查，这种检查敏感度可高达80%。如果筛检结果是阳性，可以透过大肠镜检查，通常有一半的机会能找到癌症或息肉。

不过，大肠镜检查是否彻底，也涉及了肠子是否干净。北投健康管理医院副院长梁程超表示，民众在安排大肠镜筛检前，需做好“彻底清肠”，清肠是否彻底会直接影响到大肠镜检查效果。

“人体中的大肠原本是充满粪便的状态，检前必须要将在大肠里面的粪便清理干净，尤其当清肠程度不理想时，会直接影响腺瘤性息肉的侦测率，甚至是让检查白做了。”他指出。

清肠2步骤：3天低渣饮食+服用泻剂

清肠的准备包含两个动作：服用泻剂及低渣饮食。梁程超指出，服用泻剂只需依照指示定时喝完搭配足够的水即可。

不过低渣饮食建议在检前三天就必须开始进行，可减少食物经消化后在肠胃道留下残渣，可以使清肠药物的效果大增，以避免病灶因为粪便覆盖而无法仔细观察，同时也会使肠镜的检查过程更为顺利。

低渣饮食时该怎么吃才对？可用咀嚼时间来判断

“低渣饮食”是指减少经消化后会留下残渣的食物。要怎么判断挑选的食物是否为低渣饮食，减少膳食纤维的摄取，当然纤维多的蔬果不要吃，还可以用“咀嚼时间”来辨别。

“像是需要咀嚼很久的食物就算是高渣，咀嚼较少的就算是低渣，例如蒸蛋、白吐司或是豆腐等。”梁程超举例。

特别的是，同样的食材，经过不同的料理方式，也可能从低渣变成非低渣食物。像是滑嫩的蒸蛋入口即化，绝对是低渣饮食，但是同样的鸡蛋该做成铁蛋，光从咀嚼的难易度就可以知道绝对是低渣饮食阶段要忌口的食物。

饮食7分饱，以熟食为主！外食有这些食物供选择

过油、太甜、太辣较刺激性的食物也要避开，要特别注意的是像牛奶虽为液态好进食，酪蛋白与胃酸形成的乳凝块较难被消化，因此乳品与起司都在禁食项目；每餐食量也不要吃太饱，约5~7分饱就好。

吃生食易增加肠胃道不适的风险，饮食应以熟食为主，外食族可以吃皮蛋瘦肉粥、米粉汤、鲜肉馄饨汤面、豆腐蛋花汤等，但是记得需将搭配的青菜、葱花等剔除，也可以喝黑咖啡、红茶、绿茶饮料。

医师强调：低渣饮食不是健康饮食！

梁程超特别提醒，为了大肠镜检查有良好的侦测率必须要采取“低渣低纤”饮食，但与维护大肠健康的饮食相反。

“受检者应在检查完后，再依照医师指示恢复健康的饮食。”毕竟，检查只是一时，但是用正确的饮食方式保持肠道健康，才是长久之计。（Heho健康）



胃脹氣怎麼辦？ 7大壞習慣讓你一肚子氣

腹部胀气是否咽空气或吃某些食物而使人体产生额外气体的结果，在吃了一顿大餐后感到胀气、胀气是正常的，通常对饮食做些简单的调整就能防止胀气。虽然每个人对于食物的反应不同，一种食物可能会使你的朋友胀气，但你吃了完全没事，反之亦然。但是，胀气还是有一些共同的罪魁祸首。

6种食物可能导致胀气，天然食物也在其中！

加工食品：胀气的头号帮凶就是“钠”，钠能起到保水的作用，就会导致胀气。多余的钠通常来自不健康的包装和加工食品，如快餐、调味汁、酱汁、罐装汤、熟食肉和烘焙食品。

脂肪含量高的食品：饱和脂肪含量较高的食品包括烘焙食品、加工肉和奶酪，需要消化时间比其他食物长。这类食物在胃肠道中移动得更慢，因此会导致胀气。一般来说，最好把对饱和脂肪的摄入量限制在每日摄入热量总数的10%之内。

乳制品：各种形式的乳制品（包括奶酪、牛奶和冰淇淋）会给一些人的胃带来麻烦，这是因为它含有的乳糖造成的，有些人很难消化乳糖，特别是老年人和部分亚裔人。

苹果：苹果是一种健康食品，但苹果的果糖含量很高，而摄入过多的果糖会导致胀气。此外，苹果还含有大量的不易吸收的短链碳水化合物（FODMAP），这也会造成一些人胀气。患有肠躁症的人最好采用低FODMAP饮食。除了苹果，洋葱、大蒜、芸豆和腰果也是FODMAP含量高的食物。

豆类食品：豆类食品（如豆腐和扁豆）因其膳食纤维含量而造成胀气。尽管如此，这类食物的饱和脂肪和钠含量很低，堪称营养宝库。膳食纤维的饱腹感强，它能保持消化道的平稳运行，并为肠道微生物中的有益细菌提供食物。逐渐增加对膳食纤维的摄入量，就能避免胀气。

十字花科蔬菜：十字花科蔬菜包括花椰菜、西蓝花、卷心菜、羽衣甘蓝、芝麻菜和球芽甘蓝等。大量食用这类蔬菜会造成过量的气体积聚，引起胀气。由于十字花科蔬菜含有丰富的叶酸、维生素K、维生素C和维生素A，因此不宜因噎废食。不要把这类食物完全去掉，试著一次去掉其中的一种，看看症状是否能得到改善。

4种食物帮助你好消化避免胀气

黄瓜：黄瓜主要是由水组成的，它有助于排出体内多余的钠。黄瓜还含有一种名为槲皮素的黄酮醇类化合物，槲皮素具有较强的抗炎作用。

优格：优格含有的益生菌有助于调节消化功能和改善肠道整体健康，因此能帮助防止胀气。此外，在选购时要挑选无糖的原味优格，因为添加糖也会造成胀气。

芦笋：食用芦笋后，会容易想上厕所，这是因为芦笋具有利尿剂的特性，可以帮助身体排出盐和水，

进而减少胀气。

香蕉：香蕉的钾含量高，钾是一种矿物质和电解质，对调节体内钠含量起到了重要作用。因此，食用富含钾的食物有助于减少水潴留。除了香蕉，其他富含钾的食物包括杏、李子和葡萄干等。

掌握7个小诀窍，胀气不再找上你

饮食不节制的时候，人们免不了放纵饮食，如果这种情况发生了，就会造成胀气。其实，日常有7种坏习惯容易导致胀气，如果能够改掉，就能帮助你迅速摆脱胀气。

喝水：当你感觉肚子快要爆炸的时候，喝水可能是你最不想做的事。然而，喝水确实能减轻胀气，因为它能让消化道顺畅运行，这对于加快肠道蠕动必不可少，而便秘和胀气往往同时存在。

出去散步：与其吃了一顿大餐后直接卧倒，不如出去走动走动。走一小段路可以刺激胃运动，减少胀气。德国海德堡大学医院的胃肠病学家发现，饭后散步有助于加速胃排空，5到10分钟的散步足以获得减轻胀气的效果。

少喝酒：酒精会减缓消化，增加水潴留。酒精最初会增加小便次数，最终导致身体脱水。脱水会导致身体吸收更多的水，最终有种肚子胀的感觉。

远离碳酸饮料：碳酸饮料会给体内添加气体，碳酸饮料中的泡沫是罪魁祸首，当它们困在肚子里时，就会造成胀气。

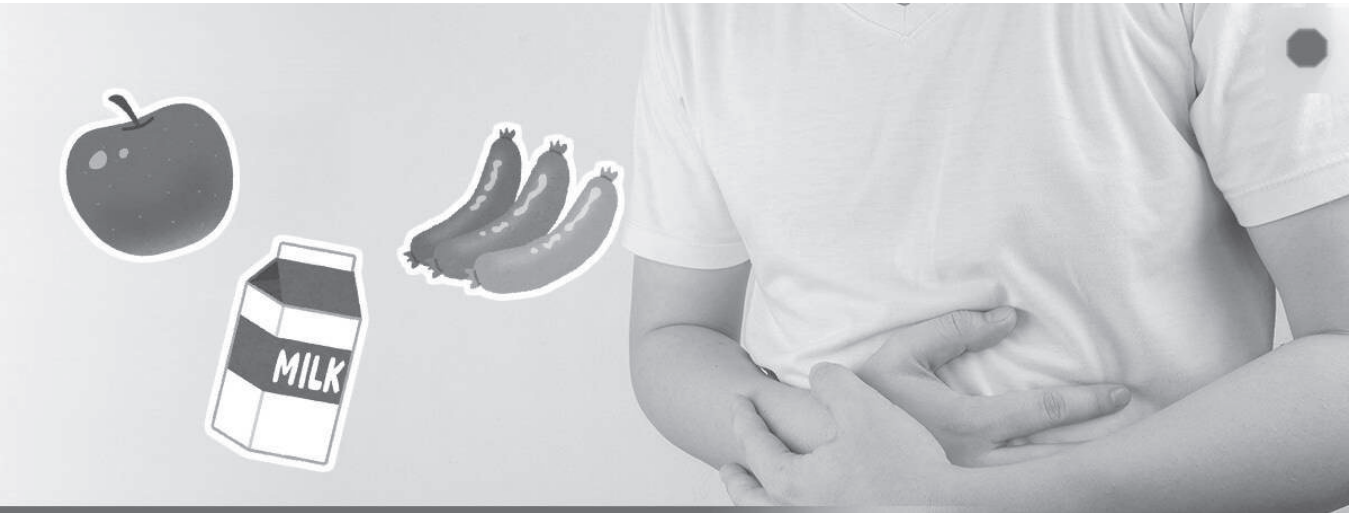
喝茶：为了摆脱胀气，可以在饭后喝杯薄荷茶或姜茶。薄荷之所以能减轻胀气，是因为它有助于放松能促进气体排出的肌肉。

然而，如果是胃食道逆流的患者，不要喝薄荷茶，因为它可能适得其反，并导致胃酸反流到食道；相反，喝姜茶有助于加速胃排空。

练瑜伽：轻柔的瑜伽姿势，如婴儿式或猫/牛式，有助于缓解与胀气相关的腹部不适感。每个姿势保持5次深呼吸（用鼻子吸气，用嘴呼气），然后继续重复，直到感觉到缓解。腹部在每次吸气时充分扩张。这样做有助于活化身体的副交感神经系统，进入休息和消化模式；镇静状态下的胃肠道能更好地消化食物。

避免咀嚼口香糖：吞咽进过多的空气会导致胀气和胀气。如果你快速喝碳酸饮料或张嘴嚼口香糖，额外的空气就会进入体内。如果空气最终被困在结肠或小肠里，最终会感到胀气。因此，过节期间最好不要咀嚼口香糖。

偶尔胀气属于正常现象，但如果每次饭后都有这种不适感，就要特别关注了，这可能是肠道健康状况欠佳和消化功能不正常的一个迹象。在调整饮食后仍然肠胃不适，就需要就医查看是否有其他疾病问题。（Heho健康）



汪和銘先生安息主懷



榮歸天國

張 李 王 吳 薛 翁 莊 Rudy 周
錦 銘 國 天 祖 學 維
雄 秀 涵 富 增 惠 標 樑
同 敬 輓

熱烈祝賀 中華人民共和國建國



72週年誌慶

1949 - 2021年



繁榮富強 國運昌隆

MAHAKA
GROUP

MAHAKA
MEDIA
beyond media creation

inspire
beyond communication

JAKTV

MARI
MAHAKA RADIO INTEGRAL

ALIVE
INDONESIA
Creative Communication & Content Creation

noice

LIMA
LIGA MAHASISWA

IBL INDONESIA
BASKETBALL LEAGUE

SATRIA MUDA
PERTAMINA
PROGRES

Jak!
101FM

Gen
98.7 Fm
Generasi Suara Musik Indonesia

Gen
103.1 Fm
Generasi Suara Musik Indonesia

HOT
93.2 FM

MUS TANG
BOTA

KIS 95.1
FM

MOST
RADIO

INDONESIA
SPORT VENTURE
Sports Revolution

ismc
indonesia sports medicine centre

MAHAKA
ADVERTISING

MAHAKA
SQUARE

MAHAKA
SPORTS

MAHAKA
PICTURES

MAHAKA
ATTRACTION

REPUBLIKA
GROUP

HARIAN
INDONESIA
印度尼西亞日報

敬賀



熱烈祝賀 中華人民共和國建國



72週年誌慶

1949 - 2021年



繁榮富強 國運昌隆



CHANGHONG

敬 賀



韓最想合作5男星 朴敘俊力壓孔劉奪冠

演员的产量不只是凭著高人气，圈内人士口耳相传的口碑也很重要。韩国网站《news.nate》最近报导业界流传“5大最想合作男星”名单，孔刘、玄彬竟然没夺冠，输给后辈朴叙俊。

《金秘书为何那样》和《梨泰院Class》将朴叙俊演艺事业推向顶峰，即使已经贵为韩剧天王，朴叙俊私下待人相当亲和，在演艺圈拥有极佳人缘，不仅曾被《寄生上流》名导奉俊昊认定为“最佳好男人”，还捐赠大邱灾民1亿韩元（约11万新元），种种好人好事让他赢得业界人士的高度喜爱。也难怪朴叙俊最近成功打进好莱坞，出演漫威电影《惊奇队长2》。

亚军是《尸杀列车》男星孔刘。他的其他作品包括《密探》《鬼怪》将他推向一线男神的地位，近乎完美的身材和不经意流露出的优雅气质，让年届42岁依旧广受粉丝的热烈支持。尽管人气火爆，但个性相当低调的孔刘仍旧保持著一丝神秘感，据说他私底下非常宅几乎足不出户，在复杂的演艺圈依旧维持单纯生活步调，也是孔刘受到业界喜爱的一大原因。



早期以《我叫金三顺》《秘密花园》崭露头角的玄彬是第三名。即使是典型的高富帅，玄彬私生活相当低调。他最近因《爱的迫降》认爱孙艺真，小两口走到哪里都赢得外界的祝福，业界人士也看准玄彬“自带宣传”的效果，说跟他合作拍戏真的很划算。

姜河那和金秀贤排第四名。《虽

然是精神病但没关系》让退伍后的金秀贤人气极度窜升，剧中照顾自闭症哥哥不时流露出悲伤的眼神，让业界感受到金秀贤演技更加进化。

姜河那凭《继承者们》《未生》逐渐累积名气，而在限制级电影《情欲王朝》扮演渣男男马令人刮目相看，多变的演技成为娱乐圈业界人士的最爱。（早报）

技巧會生硬，用心去感受
鞏俐：演員不需什麼技巧



分享试镜失败经验鼓励年轻人，影后巩俐谈表演：演员不需要什么技巧。

55岁的巩俐9月24日与新片《兰心大剧院》的主创娄烨，以及演员赵又廷、张颂文出席《第11届北京国际电影节》电影大师班活动，为“电影与我们”的话题开讲。

巩俐期间谈到对演技的理解时说：“演员是不需要什么技巧的，用技巧塑造人物就会很生硬，但角色有特殊身份、技能时，应该提前做准备，不管片中有多少呈现，这个技能需要长在自己身上。”她续指，“演技特别好”这个词用得有点不太对，“这就变成一个技巧了。演员是不需要什么技巧的，用技巧塑造人物就会很生硬，所以‘技’就不要，用你的心去感受就好了。”

巩俐补充，所演的角色有特殊身份、技能时，演员应该提前准备，但这不是“技巧”也并非“演技”。她举例说，在《艺伎回忆录》里有个扇子的动作，导演说动作很重要，她因此苦练了好几个月，“每天练了几千下，终于成功了。结果电影里只展现了一秒钟，你练完之后这个技巧可能就长在你身上了。”

首拍《红高粱》很不习惯

巩俐接著提到，她在电影《兰心大剧院》里有个黑暗中拆枪装子弹的动作，她也练了很久，手都练破了，最后片中这个镜头被导演删掉了，“但我也理解，导演让我练这个动作的目的是，这个技能你要有，不一定会在电影当中呈现，这个技能需要长在你身上……”其实最后有没有镜头都不重要，最主要的是演员应该达到导演的要求。”

另外，她忆起自己试戏失败的经历。当时，她还是中央戏剧学院的学生，说话带有浓浓的山东腔，某次坐了一天的火车到成都面试，见了导演一面，但连试戏的机会都没有。巩俐感叹，当时傻傻相信了对方一句“回去等消息”，直到被老师提醒，才发现自己是“被退货”。她鼓励年轻人“被退回来就继续练”，只要不放弃，就一定会会有机会。

巩俐的出道之作是张艺谋执导的《红高粱》。拍戏前，她在学校大多出演话剧和小品，到《红》现场就懵了，“话剧上台以后可以自由发挥，刚拍电影时就不太习惯。拍《红》从中间的情节开始拍，状态就不太明白，后来通过和导演的沟通才慢慢明白。”她透露，对表演“开窍”是从《秋菊打官司》开始。（早报）

《哲仁王后》金正賢 成金泰希 徐仁國同門



演出韩剧《爱的迫降》《哲仁王后》蹿红的男星金正贤，今年4月陷入合约纠纷，还扯出被前女友徐睿知操控，不准他与异性有肢体接触，导致他在剧集《时间》记者会上对少女时代徐玄甩手、摆臭脸。

沉寂约半年，韩媒爆料他与前公司的合约在5月结束后，虽然“无主”，其实有不少经纪公司抛出橄

榄枝。他最近已和Story J签约，该公司艺人有金泰希、徐仁国、俞承豪、Sistar多絮，知名绿叶《尸战朝鲜》许峻豪，《黑道律师文森佐》金圣哲也是同一公司。

Story J发声明说：“我们一直看好金正贤的演技才能与热情，双方花了很长时间协商。”（早报）

結婚10週年 張傑謝娜互相示愛放閃

中国知名主持人谢娜与歌手张杰于2011年结婚，在2018年迎来双胞胎女儿跳跳和俏俏，今年再宣布生下了第3个女儿“小咻芽”的喜讯，一家五口温馨幸福。日前，他们迎来了结婚10周年的纪念日，夫妻俩都在社交网上大方放闪，互相告白，好感情羡煞众人。

张杰在微博上晒出了2人在草原上牵手的照片大撒狗粮，并向太太表白：“2011走到2021，十年牵手继续向前，爱你在，未来的每个十年”，非常甜蜜。

至于谢娜则把去年推出、由张杰主唱，以及夫妻俩演出的《爱人啊》MV放上微博，并配文：“十年啦，我们一直一直相爱吧！”作为对张杰的回应。在MV中，他们从黑发变到白发苍苍，但依然紧紧相拥，不离不弃，很是感人。事实上，张杰与谢娜相爱多年，虽然一度传出婚变，但他们以实际行动击退外界的流言。

许多粉丝一路见证他们这段10年

爱情，也非常感动，在留言区里记录了两人的故事，比如：“2011 那是十年前的一个童话。雨过天晴，玫瑰花瓣铺成的路通往幸福，我们用戒指交换余生，把誓言写成歌，唱给最爱的人。当我们以新身份面对未来，无关时间，无关变数，总会牵紧彼此的手，再一起走完这条路。”以及其他一系列的语录，送上最真挚的祝福，希望他们白头偕老。（东方网）



宋仲基堺雅人爭釜山影展視帝 《剃頭刀》高藝爭女新人獎



韩国“第26届釜山影展”将于10月6日开幕，在电视剧奖项的“亚洲内容奖”上周五（24日）公布入围名单，韩国男神宋仲基以《黑道律师文森佐》入围最佳男主角，将与《我是遗物整理师》李帝勋、日本夯剧《半泽直树2》的堺雅人、香港ViuTV《二月廿九》刘俊谦、中国大陆剧《沉默的真相》白宇等争视帝。

最佳女主角入围的有韩剧《秘密森林2》裴斗娜、“Sweet Home”李诗英和日剧《今际之国的闯关

者》土屋太凤。

演出新加坡英语剧《剃头刀——阿签传奇》的马国女星高艺角逐最佳女新人奖，迎战“Sweet Home”高敏诗、《和歌子酒》武田梨奈、《玲珑》赵今麦。台湾剧《不读书俱乐部》萧子墨入围最佳男新人，其他人围者有《如蝶翩翩》宋江，以及在《我是遗物整理师》演活具有亚斯伯格症特质的新人陈俊翔。

本届釜山影展将在10月6日至15日举行并办实体活动，开幕片为崔岷植、朴海日、尹汝贞主演的《前往幸福之国》，闭幕片则是香港传记片《梅艳芳》。

四部台湾片入选“亚洲电影之窗”单元，包括导演钟孟宏《瀑布》，柯震东、林哲熹主演的同志片“MoneyBoys”，新锐导演张腾元《徘徊年代》、钱翔《修行》，彭于晏、张艾嘉主演的大陆片《热带往事》也入选该单元。

另外，马来西亚旅台导演廖克发《野番茄》、施佑伦《彼岸》则入选纪录片竞赛单元，张志腾“Good Day”也入选亚洲短片竞赛单元。由邵雨薇、陈汉典等主演的台湾影集《2049》则提名技术奖。（早报）

葛鑫怡首挑大樑 演貓咪化身少女

外型亮眼的22岁中国新生代女艺人葛鑫怡，2019年参演由范丞丞主演的古装玄幻剧《灵域》、武侠轻喜剧《恋恋江湖》出道，去年她参加爱奇艺女团选秀《青春有你第二季》，最终排名第26，虽未能组限定女团但仍获得公司力捧，出道短短两年已有机会挑大梁，最近在爱奇艺奇幻爱情剧《喵，请许愿》中担任女主角，与任宥纶剧中谈情。

《喵》改编自网络小说《如果快乐你就喵》，葛鑫怡在剧中饰演来自平行世界猫星的狮子猫，一次偶然之下获任宥纶搭救，之后变身少女小休来报恩，期间与任宥纶相处之下渐渐擦出爱火。葛鑫怡接受《联合晚报》访问时说，拍摄《喵》让她能以另外一种小动物的视角看待这个世界，这对她而言是很新的一种感受，而角色最吸引她的是她能够让别人感受到美好和幸福。她表示：“说实话，演她的过程中我自己都有被治愈到，我在结束后的很长一段时间里，我觉得我对小休是很真实情感。”

葛鑫怡自认跟小休一样对很多东西都会感到好奇，有时也会小莽撞，不同的是，小休天生拥有治愈别人的能力，“这也是我特别想要学习的”。（王英敏）（早报）



盧廣仲兒時遭霸凌 出道被嫌醜

卢广仲时隔五年将推出新专辑《励志论》，23日晚做客星座专家唐绮阳的吃播聊天兼宣传。虽然专辑名称充满正能量，但他却透露从小到大有被霸凌的经验，小学时讲话逻辑太奇怪被霸凌，刚出道发片也遇网络霸凌。“发片时还是大学生，满心期待上网，发现大家都不是在谈论我的音乐，而是谈论我的长相，‘这人怎么长得那么丑啊’，那时候蛮伤心的。”

后来他照镜子也觉得自己有时真的不好看，因此渐渐学会转念，“你自己是怎样的人，自己去定义。有多少人喜欢你，可能就会有多少人讨厌你，



那是宇宙运行的常规，所以只要去看你想看的那一面就好了。”

卢广仲在过去五年凭戏剧演出、电影主题曲拿下金钟、金曲、金马荣耀，但他坦言压力超大：“上去领奖就会想到，

‘等下又要被骂了’，有多大认同就会有多大否定。”

他说会继续做自己想做的事，“本来就不是为了得奖才唱歌、演戏的，得奖像是额外的奖励。”（早报）

大腸癌手術後怎麼吃？一張表告訴你什麼可以吃！

对于外食频率高的上班族来说，“大肠直肠癌”可以说是风险相当高的癌症。近日，立法委员余天的女儿余苑绮也在积极对抗复发的大肠癌。

中山医学大学附属医院大肠直肠外科主任丁文谦表示，大肠癌有许多治疗方式选择，包括传统手术、化学治疗、放射治疗，以及其他新颖的疗法。现今手术越来越倾向微创、无创，不过最传统的开腹手术目前仍然有在执行，“因为有些病人发现大肠癌的时候肿瘤已经太大，甚至已经侵犯到了其他的器官，手术比较复杂，这时候就会采用最传统的开腹手术。”

大肠是人体消化系统的终点，我们吃下的食物在身体消化吸收后，剩余的残渣、水分就需要透过大肠再处理然后排出。在由亚太肿瘤暨慢性病营养学会副理事长李松钦主编的《癌症患者吃什么：十大癌症营养处方》一书中，前台北市立万芳医院临床营养师欧子瑄表示，如果是在大肠部位进行手术，就需要特别注意，以减少大肠工作量、但又不能让身体缺乏营养的方式饮食。

手术治疗前饮食原则：

欧子瑄指出，这段时间要尽量减少肠道的负担，同时也要补足身体所需的营养，以更健康的身体来进行手术。这段阶段建议可以先跟营养师讨论术后的饮食计画，即时准备适当的饮食内容。

手术治疗后饮食原则：

欧子瑄表示，手术后1~2天，当医生指示可以开始进食时，要先从少量水分开始，接著进行“清流质饮食”。所谓的清



流质饮食，指的是完全无渣的清澈饮食，像是米汤、无油清汤、运动饮料或是过滤过的果汁、蜂蜜水。

欧子瑄建议，可以每3~4个小时摄取30~50c.c.的液体，视患者的适应情况再做调整。“大肠癌手术后要尽量避开会产生气、刺激肠胃蠕动的食物，像是各式奶类、豆类、地瓜、芋头或是马铃薯、柚子等。”欧子瑄提醒。

手术后恢复期饮食原则：

当患者对清流质饮食适应状况良好时，可以开始改为温和饮食，可以“少量多餐”为原则，平日一餐的量，现在要改成2~3次进食。欧子瑄提醒，这个阶段还是要吃质地柔软、低肠胃刺激、不会产气的食物，尽量减少粪便量，才能让肠道充

分休养。

出院后饮食原则：

欧子瑄提醒，即使出院后，还是要遵循温和和饮食原则，观察患者适应状况，慢慢加入质地软、有少许纤维的饮食。“建议跟营养师共同讨论你的饮食内容以及饮食时间表，维持理想的体重。主要要遵循软质食物、均衡饮食的原则。”欧子瑄表示。

欧子瑄指出，患者要特别注重高蛋白饮食，如果患者本来吃全素，建议暂时改成蛋奶素，或是可以把豆浆作为餐间点心或是取代水分。“水分补充方面，因为结肠原本就是水分吸收的主要肠段，因此术后特别要注意水分的补充，最好要将摄取跟排出量一起做纪录。”欧子瑄提醒。（Heho健康）



可先咨询营养师了解摄取量，搭配定量餐具，避免暴饮暴食。

此外，针对中秋节食用柚子，刘上慈营养师表示，虽然柚子含有丰富膳食纤维及维生素C，但仍要注意其含糖量高，4瓣文旦就有60大卡的热量，15公克糖量，建议糖尿病友一天最好不要超过半颗，以免血糖飙升；柚子也富含钾离子，慢性肾脏病友的摄取份量也需特别注意。

另外，营养师也特别强调，由于柚子的成分会与药物交互作用，因此不建议病友在服药前后食用。营养师提醒，慢性病友除把握3点饮食关键外，也能于中秋连假期间安排居家运动，以减低热量囤积。（早安健康）

吃烤肉前多2步驟少油減鈉 別讓糖尿病腎臟病秋後算帳

中秋佳节到来，与家人相聚赏月之际，民众仍会不免俗地选购各式烤肉食材、月饼及柚子来应景过节。根据国民健康署统计资料显示，国人慢性病盛行率逐年增加，尤其中秋节过后有许多慢性病患者的控制变差，经询问发现大多是因为过节期间无节制地大吃，或是怕浪费而连续多日摄取，造成疾病控制不易。

卫生福利部台中医院就针对慢性疾病患者提出“月饼分食”、“三少一多”、“定量摄食”等3点饮食建议，帮助民众过个轻松、无负担的中秋节。

高磷高钾的热量炸弹 建议月饼分食且不当正餐使用

台中医院营养师刘上慈指出，月饼的美味总让人爱不释手，但月饼外皮大多是酥油制成，包裹豆沙、枣泥、莲藕、蛋黄、核桃等精致馅料，一颗就有近300大卡的热量，糖量更逼近20公克，且馅料大多为高磷、高钾食物，因此糖尿病、慢性肾脏病友需控制摄食份量，以一天一个为上限，避免将月饼当正餐食用，建议食用时最好分切小块与亲友分享。（蛋黄酥、凤

梨酥……月饼热量大对决！最肥月饼吃一颗热量=3碗饭）

中秋饮食掌握3原则，轻松健康过佳节 烤肉少油、少糖、少盐、多青菜 定量摄取不怕慢病失控

民众选购烤肉食材时，多选各式肉类、海鲜类及高热量加工食品，如百页豆腐、猪血糕、甜不辣、香肠或培根等来满足口腹之欲。但一餐下来往往热量摄取超标、膳食纤维量不足。刘上慈营养师建议慢性病友烤肉应把握“三少一多”原则，分别是“少油”、“少糖”、“少盐”、“多青菜”。

用鸡胸、里肌肉取代五花肉或牛小排，减少动物性油脂摄取，避免食用加工类食品，以新鲜蔬菜及全谷杂粮类取代，增加纤维摄取。在调味上建议预先腌过食材，不要在烧烤过程中反覆刷上烤肉酱，可减少不必要的钠含量摄取；口渴时尽量选择白开水、矿泉水，或以无糖饮料为主。（月饼配茶有撇步！医师：3种茶饮喝对，解油腻消胀气超有感）

在过节气氛下，病友往往会比平日摄取较多食物，建议糖尿病、慢性肾脏病友

秋分之後咳不停！3藥膳+3穴道顧氣管助止咳



关键在于“痰”，如果寒咳、热咳没有根治，严重的话，会形成惯性“燥咳”。

寒咳

症状：痰色偏清，伴随出现“胸闷”，严重还会有气喘的表现。

吃什么：玉屏风汤

材料：黄耆10g、白朮10g、防风10g

步骤：用1000c.c.的水煮成500c.c.，温凉后即可饮用。

效果：白朮及黄耆是很好的补气药材，而防风能防止风邪入侵。

谢旭东提到，如果有寒咳、流鼻水等症状，也可多吃秋冬盛产的橘子。“橘子整颗都是宝，橘皮可健脾、燥湿化痰，若制成中药材陈皮效果更强，可理气健胃、化痰止咳。橘肉则能生津止渴，还能化痰，喉咙干时可润喉。”

热咳

症状：痰稠而黄，常卡喉咙，每次都咳的剧烈、声音沙哑。

吃什么：川贝雪梨

材料：雪梨1颗、川贝母6克、冰糖适量

步骤：将雪梨去皮，切掉顶部、挖去梨核；将川贝母打成粉，与冰糖同时放入梨核原位置。放进电锅蒸半小时。

效果：川贝母，性微寒、味甘，具有止咳化痰之效，能泻心火、散肺郁、润心肺、清痰，痰多痰少均可使用。

谢旭东表示，梨子清甜多汁，用来润喉也非常适合，尤其是咳到完全无声时。此外，有部分瓜果类也有化痰止咳、清暑退热的效果，对于预防热咳有所助益，例如丝瓜、冬瓜等，若怕瓜类性质偏凉，可加姜丝烹调。

燥咳

症状：无痰，但常喉咙发痒，不自主的咳几声或咳个不停。

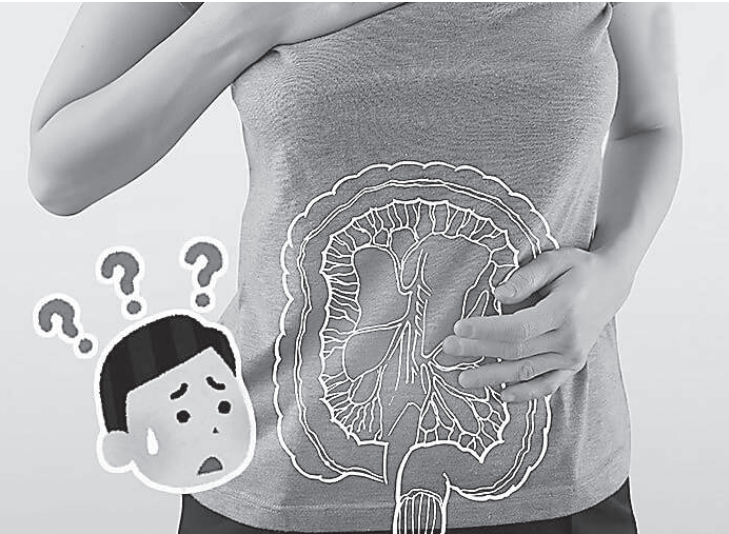
吃什么：桑叶润肺茶

材料：桑叶10克、沙参10克

作法：用2000c.c.的水熬煮，待温凉后即可饮用。

功效：桑叶凉润入肺，止咳生津；沙参则润肺生津，清肺火。可调整免疫力，预防呼吸道疾病。

谢旭东建议，针对秋燥所引发的干咳、干眼、便秘、皮肤干裂等不适，可多吃滋阴补血的食物，用食疗的方式作改善，例如，梨子、黑芝麻、桑葚、银耳、山药等，对于滋润身体都有所助益。（Heho健康）



體內留著「止血夾」有關係嗎？切除大腸息肉後

做肠胃镜检查的时候，护理师通常会交给你一份同意书，询问如果肠胃镜检查间发现息肉，是否同意医师直接切除，且看情况使用“止血夹”。而这个“止血夹”，通常会持续留在腹中一段时间。护理师表示，许多民众不了解止血夹，担心造成危险，其实止血夹过一段时间就会自行脱落，民众几乎感受不到它的存在。

联安诊所健康管理中心护理长曾斐敬表示，大肠癌已连续13年蝉联我国癌症好发之冠，除了民众的生活、饮食习惯改变，还有部分原因是民众尚未建立正确的健检观念。其实，大肠癌主要是由大肠内的息肉变成的。如果能在早期发现并处理，就较不易恶化成癌症。

降低肠癌风险，40岁前完成第一次肠胃镜检查

目前，国健署提供50~74岁的民众，每两年接受一次“定量免疫法粪便潜血检查”，透过特定容器简单采集粪便检体，再交回医院，即完成检查。依卫生福利部国民健康署统计资料显示，每2年1次粪便潜血检查可降低18%~33%的大肠癌死亡率。

但是，考虑到人体的凝血功能，粪便潜血检查并不是万无一失，目前国际上仍以“肠镜检查”作为黄金标准。有鉴于近年来大肠癌年轻化的比例逐渐增加，若有高风险族群，例如：有大肠癌家族史、患有慢性发炎性大肠疾病（IBD）…等，建议民众可提早在40岁以前，完成第一次大肠镜检查，之后每2~5年定期检查。

若非高风险族群，也建议观察自己的症状，若有大便中有血、大便中有黏液、排便习惯改变（一下子腹泻，一下子便秘）、大便变细小、体重减轻、贫血等症状超过两周，应立即请专科医师评估安排检查。

切除息肉后预防流血，医师会评估使用“止血夹”

曾斐敬表示，肠胃镜检查的一大优势，在于发现病灶可以立即处理，医师只要将息肉切除，即可避免息肉继续演变甚至有癌化的可能。但是切除息肉仍会有伤口，因此难免会流血，为了避免伤口持续出血，医师会视伤口情形使用止血夹。

有很多民众会询问，止血夹究竟是什么、会不会造成伤害？曾斐敬解释，其实可以把止血夹想像成一次性的订书针；大部分息肉切除伤口都很小，无须用到止血夹，但如果伤口较大、出血风险较高，医师会使用止血夹来阻断伤口的血管，预防息肉切除后的出血风险。

止血夹会自行排出，过早脱落可能会有出血问题

止血夹大小约1公分左右，使用的是特殊金属材质，拥有优良的生物相容性，在体内不会有过敏、危害问题。一般来说，止血夹的设计，大约在体内保留2~3周，始能达到止血的目的，松脱后随著粪便一起排出，但就算一直留在体内，对身体也不会造成影响或伤害，民众可以放心。

许多人很介意止血夹何时从体内排出，但止血夹的体积很小，不容易发现。因此建议大家，在息肉切除后，并非观察止血夹是否松脱，而是观察每次如厕后粪便的颜色，以及自己的健康状况。如果夹子松脱，大量出现血便，或是腹部疼痛、僵硬、心跳加速甚至发烧，就需要赶快回诊处理。

预防止血夹太早脱落，3天内避吃5种食物

使用止血夹后，需要避开粗纤维，或是会导致肠胃蠕动增快、血管扩张的食物，主要为以下5类：

谷物：全麦、糙米

坚果、种子类：山粉圆、杏仁、开心果

水果：黑枣、石榴、粗梨、柳丁、香吉士、凤梨、含皮葡萄

蔬菜：芥兰菜（梗）、芹菜、韭菜、笋子、芦笋、龙须菜、牛蒡、金针菇

生食、酒类、油炸、麻辣具刺激性的食物

曾斐敬表示，为了避免肠胃蠕动速度增快、伤口血管扩张，涉及腹部用力，使得腹压增加、血管压力上升的动作，例如提重物、爬上、激烈运动等，都需要暂停一周。泡温泉、各种水疗SPA也会导致血管扩张，建议同样要避免。

有些人因慢性疾病需要长期服用抗凝血药，会增加术后出血风险。在做大肠镜之前，应该请开药医师评估是否能够短暂停药，以免伤口难以复原。考虑到息肉切除后，可能存在的风险，以及国外可能没有临时性或充足的医疗资源，也建议切除息肉的一周内避免出国行程。

使用止血夹后，需由医师评估能否进行其他影像检查

曾斐敬特别提醒，使用止血夹后，不适合进入MRI检查舱，因为MRI会导致夹子晃动，如果松脱会影响止血功能。在做其他影像检查时，也要事先告知医疗人员，由专业人士判断能否进行，并避免止血夹干扰影像判读的结果。

台湾人罹患大肠癌有年轻化趋势，越早发现治愈机率越高。目前最好的筛检方式就是做肠胃镜检查，且检查中发现息肉也可顺便切除。因此，想要预防大肠癌，除了调整生活型态及饮食习惯，更重要的是定期检查，早期发现早期治疗。（Heho健康）



福布斯收入排行榜 C羅年收反超梅西

据福布斯（Forbes）报导，刚回锅曼联的葡萄牙球星C罗成功超越长久以来的对手，即今夏离开巴塞罗那加入巴黎圣日曼的阿根廷球王梅西，成为足坛本年度收入最高的球员。

美国有线电视新闻网（CNN）指出，C罗（Christiano Ronaldo）回归曼联后，本季税前收入预计可海捞1亿2500万美元，其中光是薪水和奖金就高达7000万美元。

于此同时，梅西（Lionel Messi）可望赚进1亿1000万美元，为足坛收入排行榜上排名第二的球星。

34岁的梅西今年离开效力21年的巴塞罗那加入“大巴黎”，单就薪资方面来说，梅西预料将以7500万美元超越C罗。但是C罗在广告代言方面收入高达5500万美元，大胜梅西的3500万美元。

此外，梅西在大巴黎的队友内马尔（Neymar）和姆巴佩（Kylian Mbappe）预料将分别赚得9500万美

元和4300万美元，分别位居排行榜第三、第四名。

目前才续约四年的内马尔虽预料在球场上收入7500万美元（约3亿1414万令吉）超过C罗，但在代言进帐方面预估为2000万美元（约8377万令吉），远不及C罗的5500万美元（约2亿3037万令吉）。

根据福布斯掌握的资料，C罗在社面子书、IG和推特上总计逾5亿名追踪者，堪称人气最高的运动员。

据报，目前仅另外三名现役运动员在商业代言方面的收入更高。他们分别是收入9000万美元的瑞士网球天王费德勒（Roger Federer）、6500万美元的NBA球星詹姆斯（LeBron James）及6000万美元（约2亿5131万令吉）的高球巨星老虎伍兹（Tiger Woods）。

福布斯透过与球会、赞助商、球员经纪人和财务专家交谈，汇整出这份收入排行榜，排名前10的球星预料

本季税前共将赚进5亿8500万美元，多于去年的5亿7000万美元。（东方网）

C羅啞火B費失點 曼聯主場吞開季首敗

2021/2022赛季英超第6轮一场正式开打，“红魔”曼联坐镇主场迎战阿斯顿维拉。卢克肖在第33分钟时伤退，曼联损失一员大将，上半场以0比0收场。易边后，豪斯第88分钟绝杀，B费补时射失点球，维拉客场1比0取胜，并终结曼联3连胜记录。

比赛开始后，曼联频频对维拉进去发起攻势，但始终无法打入一球。第33分钟，卢克肖因伤无法坚持比赛，达洛特替补将其换下。上半场结束，双方以0比0战平。

第88分钟，道格拉斯左侧角球罚入禁区，豪斯抢到第一落点甩头攻门，皮球飞入球网，维拉1比0打破场上僵局。

第90分钟，格林伍德右侧传球至禁区，皮球打在豪斯张开的手臂上，裁判判罚点球。B费12码处主罚点球，但



无奈放了高射炮，曼联错失扳平良机。

最终全场比赛结束，曼联在主场以0比1不敌维拉。本场输球后，曼联以13积分暂居积分榜的4位。（东方网）



蘇迪曼杯中國橫掃芬蘭 泰國4比1逆轉印度

2021苏迪曼杯羽毛球混合团体赛上周日（26日）正式打响，卫冕冠军中国5比0横扫东道主芬兰取开门红，中华台北也同样以5比0轻松打败大溪地。而泰国则是在丢失第1分的情况下，连取4分逆转印度。

A组方面，东奥混双金牌“黄鸭组合”王懿律与黄东萍以21比3和21比9战胜对手，为中国夺下首分。随后登场的男单陆光祖在与对手纠缠一番后，终以21比16和21比19战胜世界排名67的卡尔科佐宁。

女单方面，代表中国出战的何冰娇直落两局淘汰对手，为中国锁定胜局。在无压力的压力下，男双何济霆与谭强、东奥女双银牌“凡尘组合”陈清晨与贾一凡也纷纷拿下胜利。

A组另一场焦点战则由泰国与印度展开争夺，泰国男双苏帕与基迪努蓬先是以18比21及17比21不敌印度男双好手，暂落下风。不过，女单李美妙和男单坤拉武特先后告捷，帮助泰国以2比1反超对手。

此外，泰国女双佐科盘与拉薇达也直落两局战胜对手，帮助泰国以3比1锁定胜局。最后登场的混双也不负众望获胜，泰国最终以4比1逆转印度。

B组的首轮小组赛中，半主力出战的中华台北以5比0强势横扫替补参赛的大溪地，成功打响首炮。至于B组的另一热门韩国队则将在今晚对战德国。

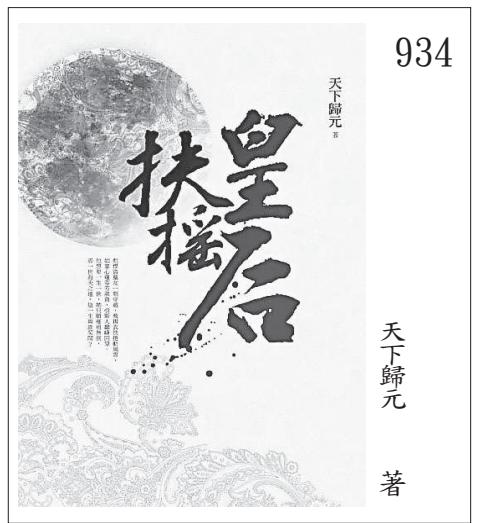
汪和銘先生安息主懷

榮歸天國



HARIAN
INDONESIA
印度尼西亞日報

全體同仁
敬輓



934

天下歸元

著

卻分不清到底是因為誰在痛？雅蘭珠的，還是他的？那樣無奈而蒼涼的感受混雜在一起，那般酸酸澀澀翻翻湧湧的奔騰上來，淹至咽喉，像堵著一塊永生不散的淚血。雅蘭珠的痛，何嘗不是他的痛？他和雅蘭珠，其實是一樣的，沉溺在愛情的痛中的、無望的追逐者。在追逐中張揚，在張揚中一分分體味距離的悲涼。就如此刻。孟扶搖你看著我——孟扶搖你不用看著我。我們都是自私的世人，愛著自己所愛，向著自己的方向，將一路經過的風景略過。沒有回頭的餘地。

如果輕易折轉，那麼她不是她，你不是你，我也不是我。愛情，從來就不是施捨。

※※※

孟扶搖目光剛轉向戰北野，她就知道自己錯了。這一刻她自己是下意識反應，對於戰北野，卻又是另一層的傷害。她看過來幹什麼？她能替珠珠哀求戰北野的接受？珠珠不會要，戰北野不會接受。撞上戰北野黝黑沉重如烏木般目光，讀懂他內心思潮的那刻，她便知道了他的選擇。他會替珠珠迎擋風浪，他會替珠珠掃清仇敵，他會一生視她如親友，但他不會納她入懷，親手包紮她的傷口。有一種感動無關愛情，有一種愛情無可替代。她因為他痛，他因為另一個她痛，愛情九連環，環環相扣，身在其中不得解。而她，注定惹塵埃，傷無辜。孟扶搖垂下眼，攥緊手指，退後一步，在沉重的無奈和疼痛中，亦只能默然不語。縱橫七國又如何？在天意面前，終被無情撥弄。雅蘭珠的哭聲，卻已漸漸低下了

去。沉澱在心中多年的積鬱剎那爆發，她碎了，也空了。意識只剩下最後的維繫，在夏夜的風中顛巍巍的飄搖，彷彿一根脆弱的游絲，剎那間便要斷了。“母后……”她伏身在地喃喃低吟，向著宮門方向頻頻磕頭，“帶我走吧……”“帶我走吧……”她一遍遍重複，在淚盡失聲裡漸漸平靜，“……以後我永遠陪著您……”

※※※

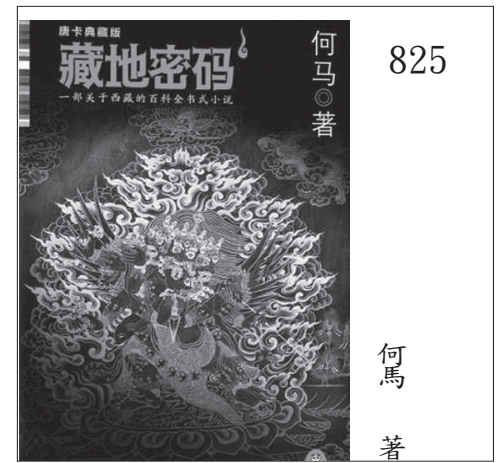
廣場上漸漸起了唏噓之聲，人們的神情漸漸由不屑轉為深思和震動，一些女子已經在淺淺低泣。即使曾經不苟同那般的追逐，人們依舊為這少女聲聲低訴中直白蒼涼而絕望的情感所動。堅持和執著，屬於世間最高貴的情感，散發永恆光輝，令人不自禁仰首而生敬意。不為所動的只有康啜，他全力施法，心神都在意念控制之上，他對自己的這門功法也十分有信心，相信現在不會有人能夠阻斷他的控制。他要将這女子一勞永逸的解決。在雅蘭珠低喃那一刻，他綻出一絲森冷的笑意，隨即剛要開口說出最後一句話。

中。珍儿长叹一口气，在他怀里闭上了眼睛，于是没有见到他眼底闪动的那一抹厉色，似断头台上的铡刀，刀起刀落时折射的光芒。“五阿哥，四阿哥，都只是个开始。”袁春望抱着珍儿，如同抱着一只受难羔羊，心里冷笑，“我要叫他爱新觉罗家尝尝什么叫做灭顶之灾……”众人不知他才是幕后黑手，后宫上下，都在讨论继后的心狠手辣。“那宫女身上全是烫伤，鞭痕，还有血窟窿，哎呀，简直不忍心瞧。”“听说她是受人凌虐，一时不忿，投井自尽了。”“不是说只罚了三十鞭吗？”“宫女自戕是大罪，家人都要受到连累，若非受了非人折磨，怎会因为区区三十鞭自尽？”这些话渐渐传到太后耳里，连带着看继后的目光也与平时不同。“你的病好些了吗？”太后上下打量她。

继后平日里打扮素净，今日却一反常态，浓妆艳抹，一身华服，但再厚的妆容也压不住她眼底的乌青。她强掩疲态道：“太后关怀，臣妾铭感五内。不过您瞧，这身衣衫一月前量体裁衣，今日送来竟窄了半寸呢，臣妾比往日还胖了不少。”太后点头：“那就好，但也不要强撑着，南巡舟车劳顿，你若受不住，就还是待在宫里……”继后立刻接话道：“臣妾的身子已经大好，自要随行侍奉太后……”太后脸上闪过一丝不情愿，又迅速掩了去，两人讨论了一会南巡时的随行名单，几个高位嫔妃自然是要一同去的，但在几个阿哥格格上头，却有了些分歧。“昭华昭瑜两个贪食，昭华昨儿还一个人吃光一道八宝鸭，克化不了，肚子疼了一整天。”太后摇摇头，“不行，还是将这两丫头一并带上吧，放在紫禁城无人照料，我不放心。”继后道：“太后，昭华昭瑜素日顽皮，皇上有心留下她们，好好请教养嬷嬷教规矩……”

“好了，敏敏。”方新教授拍拍唐敏的肩道：“你壓得我喘不過氣來了。”待唐敏退後一些，教授又道：“這也不是我想出來的，都是大家一起努力的結果。請克制住你們激動的心情，讓我們繼續在這幅圖中發現玄機吧，看它還能為我們帶來怎樣的驚喜。”大家這才又將注意力集中到了牆面上。這次所有的人都很仔細、很小心地觀察著，看看這神奇的密光寶鑒還隱藏有哪些秘密，但是很可惜，似乎已經找不出什麼特別的地方了。房間裡安靜了許久，方新教授道：“好像已經被我們找完了，要不，等我們把拍攝的畫面傳送到電腦裡，經過電腦處理之後再看看還能有什麼新發現沒。”岳陽，拍得怎麼樣了？哎，我說岳陽啊，今天你可是一直沒發表意見，這可不符合你這個偵察兵的習慣哦。岳陽將攝像機從眼前移開，笑了笑，道：“因為那些都是較為明顯的地方，我想大家一定都看得到，我想找像方新教授和亞拉法師找到的那種藏起來的不同之處。”張立嬉笑道：“一點兒都不誠實，沒找到就是沒找到嘛。”岳陽嘴角微微上翹，露出他那一貫自信而陽光的微笑，道：“我找到了。”“哦，說來聽聽。”

方新教授等人豎起了耳朵。岳陽卻又不說話了，長久地凝視著那幅神奇的圖。其餘的人也在關注他的目光，一時鴉雀無聲，只有張立小聲嘀咕道：“這傢伙，就是鬼門道多。”終於，岳陽抬起一隻手來，指著圖畫的正中道：“這裡的樹，非常高大。”“噗”，張立忍不住哈哈笑了起來，問岳陽道：“這……這就是你的發現？哈哈，我還以為你看見什麼了呢，哈！”“等一等！”方新教授將臉湊近牆面，小心地扶了扶眼鏡，又仔細地看著岳陽所指的地方。“噢……”亞拉法師也露出疑惑的表情。張立笑不起來了，他也湊了過去，樹就是樹，宮殿就是宮殿，樹很高，這誰都知道，沒看出有什麼不同啊。方新教授鄭重道：“岳陽是正確的，這不是簡單地看表面就能看出來的問題，如果不過經仔細分析，根本就察覺不到。”“嗯——”張立將一雙眼睛瞪得又大又圓，尋思著：怎麼大家都看出來了，就我没看出来？不過他一扭頭，就看到了同樣一臉茫然的敏敏。終於，他忍不住問道：“究竟是怎麼回事啊，教授？”



825

何馬

著

此刻的他們已經清醒地認識到，香巴拉離他們不再遙遠，說不定下一刻，他們就將找到到達人間聖地的唯一通道。

透過光影的背面（二）

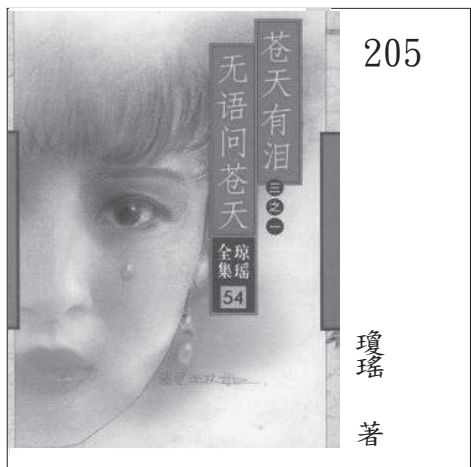
亞拉法師又開始合十念咒；岳陽手裡拿著攝像機，已經渾然不覺地將攝像頭對準了方新教授。張立攤開雙手，望著方新教授一面笑一面搖頭，不知道該說些什麼好，有好幾個詞在他腦海裡蹦跳——“偉大、先知、劃時代”。敏敏飛身上前，跪地給了教授一個擁抱：“您太睿智了，教授。”說完又在教授額頭親吻了一下。卓木強巴凝望著方新教授，教授也向他投來鼓勵的目光。卓木強巴微微點頭。方新教授也在微微點頭，兩人的臉上都露出了笑容。

213 游劍江湖

梁羽生

陡然所得“杨牧”的名字，云紫萝几乎给吓得跳了起来。那几个窃窃私议的人坐在她的附近，她朝着他们目光注视的方向看去，果然在人从之中发现了她的丈夫！这一发现，比刚才发现孟元超还更令她心情波动。发现孟元超是在意料之中，但发现丈夫却是在她急料之外！“怎的他也来了？他做什么？他不是不许我泄漏他假死的秘密的么？为何他自己却又要当着天下英雄的面前出现？”云紫萝惊诧无比，唯有心中默祷：“但愿他不要和元超闹出事情才好。”

杨牧和两个扶桑派的弟子在一起，那两个弟子此时正向平台走去。牟宗涛冗长的致辞刚刚完毕，那两个弟子神色张皇的走到他的面前，低声禀告：“宗神龙带了一班人来，有几位本门的师叔在内。”虽然压低了声音，坐在前面的人已是听得清清楚楚，登时传遍全场。像一颗石子投下湖心，登时也就引起了场中的骚动。大家都在睁大眼睛，看牟宗涛如何应对。牟宗涛淡淡说道：“他已经不是本门中人，但还是武林一脉，既然要来观礼，就让他来吧。石师兄，请你去作知客，不可怠慢了他。”石卫应了声“是”，和那两个弟子去了。众人暗暗称赞牟宗涛应付得体。要知开宗立派乃是一件喜庆之事，能够避免厮杀总是避免的好。宗神龙一班人来到，赞礼的弟子正在唱道：“本门弟子参拜祖师。”平台上挂起祖师虬髯客的画像，林无双一看，果然是和她在石壁上所见的那画像相同。宗神龙也要挤进来，牟宗涛道：“宗朋友，请那边坐。”他客客气气的叫宗神龙一声“朋友”，那即是把宗神龙当作普通宾客看待，不承认他是本门的长辈了。宗神龙“哼”了一声，说道：“牟宗涛，你不认我作师叔，那也罢了，我来参拜祖师，你凭什么身份阻拦？”双臂一振，推开了做知客的石卫。一班人都挤了进来，到来平台之下。牟宗涛道：“你早已被逐出本派门墙，还有何颜参拜祖师？”宗神龙哼了一声，冷笑说道：“牟宗涛，你现在还未是掌门人呢！你凭什么身份胆敢驱逐师叔？”宗神龙接连两次质问他是凭着什么身份，这一问倒是把牟宗涛问住了。要知牟宗涛的掌门人身份，虽然获得了本门弟子的公认，但未经公告武林同道，究竟还不能算是正式的掌门。牟宗涛心里想道：“且待大典完成之后，我再正式以掌门人的身份，宣布把他逐出门墙，也不为迟。”于是，暂忍一时之气，淡淡说道：“念在你心中还有祖师，就让你行个礼吧。”不料，不仅是宗神龙一人磕头，他带来的那班人也都向虬髯客的图像行了大礼。其中只有两个人是本来属于“扶桑七子”之列的，其他的人，牟宗涛都不认识。一来是不便在这庄严的典礼之际吵闹，二来即使是别派中人对本派的祖师行礼，那也只能说是“逾份的礼”，若用武力阻拦，未免不近人情。是以牟宗涛也就只好由得他们跪拜了。行过礼后，赞礼的弟子朗声说道：“请掌门人牟宗涛即位，让众弟子参拜！”宗神龙陡地喝道：“且慢！”



205

璿璫

著

我不了解……我还是不了解，你为什么要帮他呢？”雨鹃问。“为什么要帮他？”金银花有一份沧桑中的豁达：“今天没有你，还是会有别的姑娘出现！你们看看我，眼角的皱纹都看得出来，老了！与其他去找一个我不认得的姑娘，还不如找一个我投缘的姑娘！雨鹃，我早就说过，你好像二十年前的我！我相信，你跟了郑老板，还是会记得我们之间的一段缘份，不会和我作对的！换了别人，我就不敢说了！”

“可是……可是……”雨鹃心乱如麻了。这个媒，如果早一段日子提出来，可能她会另有想法，跟了郑老板，最起码报仇有望。但是，现在，她心里正朦胧的酝酿着另一份感情，对金银花的提议，就充满矛盾和抗拒了。雨凤看看雨鹃，心急的代她说出来：“可是，我们家好歹是读书人，我爹虽然穷，我们姐妹都是捧在手里养大的，现在给人做小，恐怕太委屈了！我爹在天之灵，会不答应的！”雨鹃连忙点头，表示“就是这样”。金银花想了一下，从容的说：“这个事情，你们就放在心里，好好的想一想，好好的考虑几天，你们姐妹两个，也研究研究。过个十天半月，再答复他也不迟。只是，每天晚上要见面，现在挑明了，雨鹃，你心里就有个谱吧！对别的客人，保持一点距离才好。好了，我先走了！”她走到门口，又站住了，回头说：“你们登了台，在酒楼里唱了小曲，端着酒杯侍候了客人……等于一只脚踩进了风尘，不论你们自己心里怎么想，别人眼里，我们这个身份，就不是藏在家里的“闺女”了！想要嫁进好人家去当“正室”，也是难了！并不是每个人都像雨凤一样，会碰上展云飞那种有情人，又刚好没太太！即使碰上了，要进门也不是那么容易的事！你们……好好的想清楚吧！”小三和小五在院子中擦灯罩。金银花看着两个孩子，又说：“跟了郑老板，她们两个也有老妈子侍候着了。”姐妹两个，送到门口，两人心里，都一肚子心事，不知道该说什么才好。金银花的话，软的硬的，可以说面面俱到。那种压迫的力量，两人都深深感受到了。到了门口，院门一开，正好云飞和阿超骑着两辆脚踏车过来。金银花打了个招呼，一笑：“说曹操，曹操就到！”她回头，对姐妹俩叮嘱：“你们好好的想一想，一定要考虑清楚，我走了！”金银花一走，小三就急急的奔过去，抓住雨鹃的手。喊着：“我都听到了！二姐，你真的要嫁给郑老板作三姨太吗？”

本會員汪和銘先生蒙主恩召

安息



主懷

MULIA WINE CLUB

Anwar Djohansyah

Ali Kusno
Anton Halim
Deddy Kusuma
Harianto Ng
Hermawan Indradjaja
Loedy Harimoelya
Morgen Sutanto
Peter Utomo
Sendra Kurniawan
Turniady Widjaja

Ronny Wongkar

Ami Willianto
Atek Sudartanto
Djoni Suyanto
Haryanto Adikoesoemo
Ijek Krisnadi
Lukman Kolim
Peddy Wongso
Rudy Akili
Soegiarto Hanafi
Walter Ang

Hartadi Angkosubroto

Andy Sardjito
Chandra Winata
Fransiscus Affandy
Hendra Hartanto
Jimmy Sudharta
Michael Kurniawan
Perry Martono
Santoso Pukarta
Sutrisno

同 敬 輓