



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10月7日 (星期四)



卫生部长布迪·古纳迪。

(雅加达讯)卫生部长布迪·古纳迪周一(4日)通过总统秘书处Youtube管道，召开的记者会时表示，自从我国人民接受第一次接种冠病疫苗达到9400万人后，我国接种疫苗人数已列入世界第5大。

前些时候，我国位居第6名。目前，从已注射的人数角度看，已超越日本。

我们超过达8000万人的日本，已在世界排第5名，我们已赶上日本，上升了一级。若从已使用的剂量总数看，那么我国位居第6，从2021年1月份开始，我国已使用达1亿4,800万剂量疫苗。

到目前为止，我国已接受2亿2200万剂量的冠病疫苗。

我国的冠病疫苗满足国内的需求。我们的总存量近7000万剂量，还相当多。我们不断的谈及怎么样加速上述接种疫苗。

如果以约翰斯·霍普金斯大学 (Johns Hopkins) 及治疗的网址为参考，那么在达到接种冠病疫苗中，我国位居第7名。与我国政府不相同，上述网址只计算已接受两次接种冠病疫苗的人数而已。相关资料指出，有关已使用的冠病疫苗剂量总数中，我国位居第6。如果从已接种疫苗的人口比率计算的话，那么达人口的19.3%，位居第103名。

## 将成为地方流行病

卫生部长布迪·古纳迪说，冠病病毒大流行成为地方流行病之前，政府优先关注四件事项，也就是实施防疫卫生规则，实施有纪律的

# 我國冠病疫苗接種率 如今列入世界第5名



我国冠病疫苗接种率世界第5名，医院接受治疗的冠病病人也大幅减少。

3T (检测、追踪、治疗)，以及实施快速接种疫苗和医院准备工作。

他表明，卫生部已做了三件事作为预防措施，有关3T的实施事项，卫生部已制定了一种主动监控方法，其中一种就是在校面对面教学活动，而且卫生部也已抽取了学生和教师的验血样本，根据抽样的结果，仍发现5%以上受检

测者属于阳性病例，因此有关的学校必须要暂停上课两周。

我们一边改善防疫卫生规则也一边重新开学，若是有一个学班的阳性病例为1%至5%，那么这位学生就要自行隔离，其他人还可以持续面对面上课。

如所周知，为了有效地遏制冠病病毒广泛传

播，政府从本月5日至18日，再度延长各个级别限制民众活动措施，政府将一直对上述措施进行评估或延长，直到新冠疫情受到控制为止。

直到目前为止，每天新增的确诊病例还是超过1000例，而且，世界卫生组织也还没撤销全球冠病病毒的地位，或把新冠病毒大流行定位为地方传染病。

## 美國4年來 首度公布核彈頭數



位于美国亚利桑那州绿谷的泰坦导弹博物馆的箭仓中，一个已停用的泰坦II洲际弹道导弹。

(华盛顿讯)美国国务院当地时间周二公布美国核弹头库存量，是前总统特朗普禁止公布这项数据后，美国4年来首次公布核弹头数量。

台湾中央社援引法新社报导，截至2020年9月30日，美军拥有3750枚现役与非现役核弹头，比前一年少55枚，比2017年同个时期少72枚。

美国核弹头库存量于美俄1967年冷战正酣之际来到高峰，当时共有3万1255枚核弹头，最新公布的数据是自那时以来最低。

美国国务院周二公布核弹

头数据，正逢拜登政府试著重启于特朗普任内停摆的美俄武器控制谈判。

美国国务院在声明中说：“提高各国核弹头库存量的透明度，对禁止核武扩散与裁军的努力至关重要。”

特朗普执政期间先让美国退出伊朗核协议，再废除与俄罗斯之间的《中程核导弹条约》。他也没有延长今年2月5日到期的《新削减战略武器条约》，导致美俄两国之间唯一的主要武器管制条约濒临瓦解边缘。

《新削减战略武器条约》限制美俄可部署的战略核子弹头数量在1550枚，不延长条约恐导致美俄双方一改近来缩减

境内核子弹头库存的作法。

特朗普当时的理由是，应该要有一项纳入中国的新条约。中国拥有的核弹头数量远不及美国和俄罗斯。

所幸拜登今年1月20日上任后，立即采取行动将《新削减战略武器条约》再延长5年，俄罗斯总统普京也旋即跟进。

上周，俄罗斯与美国外交官员在瑞士日内瓦召开闭门会议，讨论《新削减战略武器条约》的后续协议，以及常规武器的控制。

美国官员称会谈“富有成效”；双方都认为，光是召开会谈就具有正面意义。

根据斯德哥尔摩国际和平研究所2021年1月统计，包含退

役核弹头在内，美国拥有5550枚核弹头、俄罗斯6255枚、中国350枚、英国225枚、法国290枚。美国国务院的数据没有涵盖退役核弹头。

斯德哥尔摩国际和平研究所的数据同时显示，印度、巴基斯坦、以色列与朝鲜共约有460枚核弹头。

(东方网)

冠病疫情數據	
(截至 10 月 6 日)	
新增确诊：	1484 例
累计确诊：	4223094 例
累计治愈：	4052300 例
累计死亡：	142413 例

**PERLINDUNGAN  
ANTI BACTERIAL**

**99%**



[www.bagusidn.com](http://www.bagusidn.com)

关注我们: bagus.idn

Tersedia di Supermarket & Minimarket terdekat anda

附近超市、便利店有售:

RANCH MARKET LOTTE Mart LOTTE Grosir Lulu HERO FORTUNA Alfamart Alfamidi TIP TOP NARMA JAKARTA Duta Bumi Kembang Grand Lucky Market City rezeki hypermart INGROU SANTA SWALAYAN LAWSON HARI HARI BENNY murt CIRCLE K watsons DAN-DAN JD.ID

**Bagus™  
FRESH 99**

**抗擊 LAWAN  
新冠肺炎 COVID-19  
SABUN CUCI TANGAN  
ANTI BACTERIAL 99%**

**抗菌洗手液 99%**



官方电商合作平台：  
 Shopee tokopedia JD.ID

# 我國加強保護漁民福利擬修正國際勞工組織條約

(雅加达讯)政府通过劳工部表达了承诺，以批准国际劳工组织(ILO)关于渔业工作(Work in Fishing Convention)的第188号公约。为了在国内外加强对我国渔船船员(AKPI)的保护，政府需要批准该公约。

劳工部秘书长安瓦尔·沙努西指出，第188号国际劳工组织公约是一项国际劳工标准，旨在确保在渔船上工作的工人拥有体面的工作条件，特别是在工作条款和条件、住宿和食物、职业安全与健康(K3)、卫生服务和社会保障方面。

安瓦尔周一(4日)主持有关讨论国际劳工组织第188号公约的视像会议中说：

“今天的会议是劳工部的内部整合会议，以对我国政府是否需要批准国际劳工组织第188号公约表明态度。”

他表示，通过加强国家法律框架的机制以及批准/通过国际条款规定的重要性，包括港口国措施协议(PSMA)、渔船人员培训、认证和值班标准国际公约(STCW)、开普敦渔船安全协定(CTA)、和国际劳工组织公约第188关于渔业工作的条款。

安瓦尔续称，关于批准该公约的讨论也受到渔业部门工人面临的几个问题的推动。即强迫劳动或奴役行为，以及发生在我国渔船船员身上的几个劳工案件。

他解释说：“自2007年到2020年通过以来，国际劳工组织第188号公约是批准率非常低的国际劳工组织公约之一。”



劳工部秘书长安瓦尔·沙努西。

根据现有数据，迄今为止，只有19个国际劳工组织成员国批准了国际劳工组织第188号公约。

然而，安瓦尔指出，这19个国家并不是我国渔船船员被安置的目的地国家。因此我国政府批准国际劳工组织第188号公约，不会对我国船员的保护产生重大影响。

他说，这是因为一个国家对公约的批准只适用于该国。

安瓦尔还解释说，批准国际公约的过程必须注意技术准备、法规和批准后义

务，因为批准公约的成员国对跟进与批准的公约实质内容一致的国家法规、其实施、监测和报告有影响。

他补充说，保护印尼移民工人(PMI)符合我国在多边秩序中的外交战略。我国继续鼓励批准和实施与国际劳动力流动和移民工人权利有关的国际法律文书。

他说：“为此，需要协同作用，相关部门际法规，加强监管方面以遵守公约。包括跨部门协调和加强国家法律框架在内的努力，以规范和保护渔船工作人员。”(KP)

## 非法烈性藥品工廠老闆遭警方抓獲歸案

(雅加达讯)日惹万杜耳和士勒曼两个地区，两家非法烈性药品和麻醉剂精神药物工厂，出资者或幕后老板终于被捕。因此该违禁药品案件的披露被认为已告完整。

此前，警方就日惹两家麻醉剂精神药厂在多个地区逮捕了13人。有两名投资者随后被列入通缉名单。

据国家警察称，这些投资者是从工厂的运营中受益最大者。国家警察局探处毒品犯罪科总监克利斯诺·西勒加尔警察准将周二(5日)告诉记者说，除了逮捕融资者S又名C，警方还逮捕了在日惹工厂控制非法毒品生产的逃犯。

克里斯诺补充说：“我们的团队于上周五同时逮捕了控制非

法毒品生产的EY，她与被怀疑是工厂老板和生产商的佐科有直接联系。”

随著两名主脑被捕，这家非法烈性药品工厂的案子的揭露已经彻底完成。克里斯诺说，调查人员目前组建了一个小组，专门调查这些非法药物流通中可能发生的洗钱指控。

然而，克里斯诺无法进一步说明警方瞄准的资产数量或价值。

他指出，该工厂生产的药品据说是非法的，因为自2015年以来就没有获得食品与药品监管署的分销许可证。到目前为止，调查人员总共拘留了17名嫌疑人。

据悉，该位于万杜班图尔和斯莱曼县区的工厂自2018年开

始运营，每月可生产4亿2000万粒药丸。

刑侦处是于9月21日(周二)披露了这家工厂的运作情况。这些药物的交付是在全国地区进行的，包括爪哇以外地区，如南加里曼丹和东加里曼丹。这两家工厂在原材料支出、机器操作和员工工资方面的运营成本为20至30亿盾。

克里斯诺说，警方总共没收了大约500万粒烈性药丸，包括Hexymer、Trihex、DMP、Tramadol、Double L和Aprazolam。警方还从这两家工厂中发现了

各种生产机器、各类化学品或毒品前体、即用型毒品混合物和准备分发的精神药物。



被警方逮捕的非法烈性药品工厂嫌犯。

## 攜帶3公斤準備銷售冰毒蘇西2跑腿在巨港被捕

(巨港讯)南苏门答腊警区毒品刑侦处警员，逮捕了2名西苏门答腊网毒品跑腿，成功没收多达3公斤冰毒及挫败了在巨港的销售。

该非法毒品从西苏门答腊携带，藏在银色丰田牌让Krista牌汽车(BG 1925 AW)里。

“携带该毒品的两名男子是阿尔菲阿诺(30岁)及夏哇尔特利斯纳(28岁)，干都斯镇36伊利尔村洛隆村庞埃蓝西托英佬丹街居民，把冰毒藏在仪表板下面。”

“该冰毒包在绿色的中国包装茶里，用红色塑胶带缠起来又再用黑色塑胶包起来。”南苏门答腊警区毒品刑侦处长赫利·伊斯杜·哈尔约诺大警监周一(4日)发布声明时说。

这两名跑腿从一位名叫利安者取货，他们3个人相见，之后两名跑腿领取该3公斤冰毒。

“我们接到资讯后即刻展开调查，警员在事发现场将两名跑腿逮捕，最初他们不承认，被搜查后显然冰毒藏在汽车仪表板下，酬劳方面，每人可获得500万盾的酬劳。”赫利透露说。

赫利接著说，目前警方对该案件仍在展开调



查，以追捕其他嫌犯。

“两名毒贩触犯了2009年刑法典第35号第114条第2款、第132条第1款及第112条第2款、第132条第1第127条第1款有关毒品，最低刑期为20年，最高为无期徒刑。或者最低刑期为6年，最高为20年，无期徒刑或死刑，”他解释说。

嫌犯夏哇尔特利斯纳说，该毒品取自一位巴东居民名叫利安，在西派尔麦伊利尔区域的泊车场与利安见面。

“给我500万盾的酬劳吩咐我取货。经常取这样的货物，这一次才被逮捕。”他说。(LDS)

## 打橫青少年飲混雜烈酒4人喪生3人醫院急救

(打横讯)西爪哇省打横4名青少年饮了混杂烈酒后丧生。这四名青少年出现呕吐症状。惨死的4名青少年是Dan(22岁)，Muh(16岁)，Pin(25岁)及Fah(22岁)。

事件发生在打横县芝卡伦当镇登诺纳卡拉乡芝庞温村。除了4人丧生外，还有其他3人在辛阿巴尔纳SMC公众医院接受治疗。

他们于上周六(2日)晚上一起饮混杂烈酒。

周一(4日)，Dan与Muh出现呕吐等中毒症状后，丧生在各自家里。但另外两人，Pin及Fa坚持不住，两人于周二(5日)早上在SMC公众医院接受重症监护时逝世。

还有3名仍在SMC公众医院接受治疗的是Win(30岁)，Dri(25岁)及Ir(18岁)。

打横警署毒品处处长特迪·派拉查证实发生该事件。

“他们周六晚上时饮了混杂烈酒，我们仍在展开调查。”特迪说。

到目前为止，员警已探望了在SMC公众医院接受治疗的3名病患，但是，由于他们的病情尚未恢复，还未能提供详细的说明。(LDS)



医院进行急救的3人。

## 南蘇省盧武縣山體滑坡4村民慘遭活埋

(卢武讯)南苏拉威西省伊蓝峇都卢武乡，上周日(3日)发生山体滑坡及洪灾。

洪水还泛滥了西瓦伦朗镇、东拉马西镇及东瓦伦朗镇的其他一些村庄。山体滑坡将5个乡村完全隔离，导致逾千村民受困。救援队通过紧急行动，以挖土机打开通路，将一批援助品送进被孤立的乡村。

上述山体滑坡导致4名居民被宣布失踪，搜寻及救援联合小组成员，在南苏拉威西省瓦伦朗镇伊蓝峇都乡，成功寻获4名遭山体滑坡掩埋已经逝世的遇难者。

之前，周一中午最先被发现的遇难者是伊曼(8岁)，伊曼是伊蓝



遗体。  
救援人员与村民迁移寻找的死者。

## 汽車墜入旅遊區峽谷造成一死一傷

(森峇伦讯)一辆汽车周日(3日)在东龙目岛森峇伦(Sembalun)镇区，Pusuk Sembalun旅游路线上坠入30米深的峡谷，造成一人死亡，另一人受伤。

事件始于阿尤普(52岁)和其妻子乘坐的黑色汽车(DR 1841 AN)，从峇伦旅游区准备返回时，驾车的阿尤普疑在蜿蜒和急剧下降道路上无法控制车辆。结果，致命的事故在所难免。

目击者迈穆拉说：“我一度看到这辆车从森峇伦旅游区的普苏克(Pusuk)停车场开过来，突然撞到了我附近的一间咖啡店和一个自拍运动场。”

她接著称，幸运的是，事发时，该处没有电单车、汽车或访客，因为摊主正在焚烧垃圾。尽管如此，她和其朋友承认感到震惊。

迈穆拉说：“我被这件事吓坏了，特别是我的朋友，幸好事发时游客很少，因为是在下午时分。我无法想像，如果事件是在午间有很多游客休息和自拍的时候发生。”

事故导致驾车者阿尤普在送往森峇伦社会保健中心的途中死亡。与此同时，他的妻子玛希米(52岁)面部受伤，由当地社保医疗队治疗后被转诊至Selong医院。

受害者的家人塔当·汝尼娅宛解释说，在事件发生之前，他和受害者以及他的大家庭一起分别乘坐五辆车前往森峇伦旅游。而他们的汽车并不列队同行。当时受害者人车先行，而其他车辆一度在下面的



由阿尤普驾驶的黑色汽车坠入30米深谷后，被拉上路边的惨像。

# 峇厘伍拉萊機場作好準備 迎接中日韓等5國遊客到來

(雅加达讯)昂卡沙普拉第一公司(PT.Angkasa Pura I)表明,峇厘伊古斯蒂.伍拉萊機場准备就緒迎迓外國游客。按计划,本月14日起,该国际机场将重开前来峇厘的国际航线大门。

该机场第一公司总经理法伊克.法赫米周二(5日)在雅加达表示,按海事与投资统筹机构部长卢胡特B.班查伊丹周一(4日)表明,政府决定重开峇厘伊古斯蒂.伍拉萊機場专供5国如韩国、中国、日本、阿联酋和纽西兰游客的国际航线服务。他说,公司热烈欢迎

政府重开供前来峇厘的国际航线服务。公司热诚实现于峇厘伊古斯蒂.伍拉萊機場落实对外国游客在旅途中所必备条件形式。

他阐明,该机场准备就緒主要是政府所安排,有关充分支撑莅访我国外國游客在旅途中所必备条件,即检疫方面至少履行8天隔离、出示供隔离所预订旅馆客房证据,及进行冠病测试的否定(阴性)成果。

他说,该必备条件包括了始自搭客下机后,由车辆所接送直至隔离所需

馆的过程。

造访峇厘伊古斯蒂.伍拉萊機場的外国游客必经过程如下列:

1. 飞行前:在飞往峇厘之前,外国游客必须准备完整剂量的疫苗接种证明,有3x24小时测试PCR结果,填写健康警报卡(HAC),有隔离酒店预订文件,填写测试e-PCR,确认入境文件,填写电子报关单(e-CD)。

2. 体温扫描:外国游客下机后到航站楼进行体温检测。体温摄氏38度以下的游客可继续下一个过程,而体温摄氏38度以上的游客则被导向下一步的检查室。若检查结果表明健康,则游客可接续下一个过程。若检查结果表明不健康,则游客将导向专诊医院。

3. 登记柜台:游客登记柜台将由冠病疫情值勤员提供服务,外国游客输入数据后,官员管制数据并打印出条形密码。其中设有10个柜台,每位游客的注册过程需时约为10分钟。

4. 卫生文件和隔离旅馆的检查:该两项文件的检查是由关口卫生办公室(KKP)所进行并打印条形密码,在该柜台处理需时约1分钟。

5. RT-PCR拭子检测:对外国游客进行RT-PCR抽样,其中设有20个RT-PCR检测站,抽样需时约1.5分钟。

6. 移民厅处理:移民官检查游客移民文件,设有16个柜台,处理时间约1分钟。

7. 领取行旅:在传送带上领取旅游



峇厘伊古斯蒂.伍拉萊機場候机大楼外景。

行李的过程,设有7个单元传送带,处理时间约1分钟。

8. 海关:扫描条形密码电子报关单,处理时间约0.16分钟。

9. 收容区:外国游客等待RT-PCR检测成果,由隔离旅馆方面所进行统计数据,处理时间60分钟。

10. 省政府处理冠病疫情工作组服务台:游客点击条形密码,省级冠病疫情工作组执行访问管制。

11. 接载区:游客前往接载区,前往隔离旅馆。

游客或乘客在峇厘伊古斯蒂.伍拉萊機場完成国际抵达流程,包括等待RT-PCR结果所需时约为72分钟或1小时12分钟。此外,伊古斯蒂.伍拉萊機場还增设了在4号至6号入口门的等候区,并扩充游客抵达走廊。

法赫米强调,我方期望峇厘机场重开国际航线服务试验期间能顺利进展,并确实显示峇厘旅游所有利益相关者的准备就緒,以致日后,重开飞往峇厘国际航线可以推广至其他来源国范围。

他说,开放峇厘门户至关重要于峇厘旅游业居中者及一般民众,因为峇厘经济甚有赖旅游领域。

至于伍拉萊機場RT-PCR拭子检测服务的备就情形,他说,公司经同峇厘齐姆哈兰医院进行合作,或通过预备两辆化验室汽车、20所RT-PCR检测室、10台每小时检测量320次或每日3840次的RT-PCR检测机器所进行的。他强调,昂卡沙普拉第一公司始终承诺,履行卫生礼仪并支撑伸张空运条件法制,特别对到访峇厘的外国游客。

(MIM)



峇厘伊古斯蒂.伍拉萊機場候机大楼内景。

## 國會同意明年元旦起 執行第二輪稅務特赦

(雅加达讯)政府和国会第十一委员会,上周五(1日)举行会议后达成协议,将重新展开税务特赦(Tax Amnesty)纲领。并将于2022年1月1日生效。

在上述计划中,纳税人在向国家的声明书中,能透露尚未,或还不够透露的净财产。上述措施载入在已由国会同意为带到全会会议中批准的,有关和谐化税务条例的法令草案内。上述税务特赦纲领写在第5条款中。自税务署尚未发现对该财产的数据及信息前,能进行该事宜。

上述能被透露的财产,是价值减去债务值。该事宜是正如在有关税务特赦的2016年第11号法令的意思。所谓的财产正确是纳税人从1985年1月1日至2015年12月31日获得的财产。

而净资产是被认为加增的收入,以及课以的所得税已终止。上述终止的所得税,将以乘上基本征收税务收费的方式计算。在国内的6%净资产,以及投资为管理天然资源的营业方面,或是再生能源(EBT)及国家有价证券(SBN)。

然后,从在国内有的净财产的8%,不投资到SDA、EBT及SBN方面。接下来在外国的6%净财产有规定,将转移到我国区内,以及投资到SDA、EBT及SBN方面。而在外国的8%净财产的规定是转移到我国,但是不投资到天然资源、再生能源及SBN。然后在外国净财产的11%,不转移到我国。

为将成为计算净财产多寡标准的财产值,将决定在面额值的角度、由政府规定的目标、由安譚(ANTAM)多样矿产上市公司为金及银公布于众的价值、由印度尼西亚证券交易所(BEI)为股票及Waran公布于众的价值,以及由印度尼西亚证券鉴定公司公布于众的价值。

上述规定的内称:符合在年底,最后税务的状况。”接下来,将透露净财产的纳税人,能通过透露财产通知书。书信在2022年1月1日至6月30日转达给税务者。

纳税人也应该附加数份文件,如偿还终止所得税的证据、被报告的财产细节名单,以及拥有财产的信息、债务名单、到我国转移净财政的声明书,以及将把净财产投资到天然资源、再生能源及国家有价证券方面的声明书。

然后,税务署将向转达上述通知书者,发出说明书。如果在透露的净财产,以及其真实状况之间,有不符合的话,那么,税务署能进行修正,或是取消该说明书。

从税务署已获得说明书的纳税人,将不会给予行政制裁。但是为有关透露净财产的更进一步规定的制度,将安排在政部长条例(PMK)。在第7条款中称,把净财产转移到我国的纳税人,应该最迟于2022年9月30日已进行。

而表示将把净财产投资在天然资源、再生能源及国家有价证券方面的纳税人,应该最迟在2023年9月30日进行。

上述条款写道:自进行投资后,投资的净财产最快在5年之内进行。”

而个人纳税人也能够通过财产透露通知书,从2022年1月1日至2022年6月30日,向税务署透露净财产。转达通知书的纳税人,应该拥有纳税人主要号码(NPWP),偿还终止所得税,以及转达2020年所得税年度通知书。

此外,个人纳税人也应该撤销数项要求,如收回多缴的税务、减轻或取消行政制裁、取消不对头的税务决定、取消不对头的追讨税务、不同意、修改、上诉、控告及重新视察通知书。以后税务署将对由个人纳税人转达的财产透露书,给予说明书。

获得上述书信的个人纳税人,将为2016年、2017年、2018年、2019年及2020年的欠税发出决定的税务。编辑部已设法向财政部长沟通及战略专员尤斯迪努斯(Yutinus Pratowo)证实上述文件的真实性。但他并没有具体的回答,该文件是真的来自和谐化税务条例法令草案的内容,并且正式与否。

国会第XI委员会副主席,同时,也是关税务规定(KUP)法令草案工作委员会主席多耳迪(Doldie)说,上述文件是通过最后商讨结果而证实。他希望法令草案能在下周的全会中,即刻进入。

## 國民經濟復蘇綱領預算 至本月1日落實達411.7兆

(雅加达讯)经济统筹部长

埃尔琅加·哈尔塔尔托,周一(4日)在发布新闻公报中表示,迄至今年10月1日,国民经济复苏纲领分配预算,落实已达411兆7000亿盾,或占规定限额744兆

盾的55.3%。

他详述,其中供卫生领域所落实预算达104兆盾,占限额的48.9%;供社会保护领域落实预算117兆3000亿盾,占限额的62.9%,其中包括供希望家庭纲

领(PKH)落实20兆7200亿盾、供乡村现金直接援款所落实预算加以提升至14兆9400亿盾,以及供补贴工资援款落实预算5兆零700亿盾。继而,供优先纲领落实预

算达62兆5000亿盾,占限额的53%;供支撑中小微企业领域落实预算68兆4300亿盾,占限额的42%;及供奖励工商界落实预算59兆4000亿盾,占限额的94%。(MIM)

## 我國咖啡中小企業 產品突破美國市場

(雅加达讯)合作社与中小企业部披露,经营咖啡业的我国一些中小企业,已经能突破向美国市场出口,或通过2021年咖啡精品博览会平台来扩充外销市场。

合作社与中小企业部公关资深专员,也为我国参与美国新奥尔良,2021年咖啡精品博览会代表团团长卢胡尔·帕拉查尔托,上周日(3日)在美国新奥尔良表示,该参展的我国咖啡中小企业商家,是由合作社与中小企业部在该博览会,设法扩充我国咖啡外销市场环节中所提供便利。该博览会是于9月30日至10月3日在新奥尔良Ernest N. Morial会议中心所举行的。

合作社与中小企业部经向参展而自中爪哇、西爪哇、苏南、东努和苏北的6家咖啡中小企业提供便利。他们展示了来自我国各地区的罗普斯塔和阿拉比卡咖啡产品。其中如曼泰灵恒存合作社的斯皮洛克咖啡、托拉查玛达勒公司的科宾塔咖啡、淡满光标识咖啡、以及巽尼卡咖啡。他指出,“至于在2021年咖啡精品博览会的参与其中,是通过当局和我国驻华盛顿大使馆农业参赞合作进行的。”

卢胡尔阐明,目前,咖啡成为全球最为所寻求的产品或商品。因它在向其他国家的互相交易中具高度的经济价值。我期望,借助该博览会,我国咖啡需求会有所增高,特别自美国和别国参与者的需求。

他强调,当局将不断支撑我国咖啡领域,商家在设法通过该咖啡精品博览会,来提高我国咖啡产品在美国市场的销售。该博览会将被视为对我国咖啡销售层面的战略平台,因由逾30个国家即来自卡伦比亚、危地马拉、洪都拉斯、埃塞俄比亚、波多黎各、土耳其、卢旺达、比利时及韩国逾200家咖啡企业家和咖啡加工工具商家参与其事。他估计,可获得临时订单潜能料达217万2000美元,或供阿拉比卡种咖啡订单相当于310亿盾。

至于某些国家已传来订单,包括来自土耳其、沙特阿拉伯、秘鲁、日本、韩国、芬兰及美国。甚至来自卡伦比亚、里萨拉尔达省长维克多·曼努埃尔·塔马约·华尔斯加斯博士,赞赏我国咖啡产品并邀请了我国咖啡商家,今年前往该国进行展销。

我国驻洪都拉斯总领事馆安德烈·奥墨尔·西惹加尔,热烈欢迎部委在加强我国产品的销售协作,特别向美国的咖啡领域。此事可作为一种战略举措,不仅可提升印尼咖啡产品在国际市场上的形象,还可以为印尼各地区优质咖啡产品打开更广阔的市场管道。

随着政府在发展我国中小企业和合作社领域的努力,当局承诺将致力于通过从上游到下游的各领域强化纲领,来发挥中小企业和合作社潜能。他说,中小微企业面向未来的转型需要基于生态系统的整体方法以及所有利益相关者的倡议和协同作用。

(MIM)

## 國電需要700兆資金 達到新能源和零排放指標

(雅加达讯)政府和国家电力公司(国电)发布了2021-2030年期间的电力供应业务计划(RUPTL)。在这个电力供应业务计划中,新能源和可再生能源发电(EBT)的份额比化石发电机要大得多。

国电企业规划总监埃辉·哈尔雅迪表示,为了到2030年实现新能源和可再生能源发电量的51%,国电需要花费高达700兆盾的资金。

艾慧周二(5日)在雅加达举行的新闻发布会上说:“这笔总投资还包括用于建设配电变电站的输电。特别是发电厂,其投资额从400兆盾到500兆盾不等。”

国电并不独自行事,因为政府为私营电力生产商或独立发电商(IPP)提供了参与建设发电厂的机会。艾慧解释说,私营部门可以通过投资约560兆盾参与基于新能源和可再生能源发电的发电厂开发部分。

埃辉表示,未来国电将重点建设水力发电厂(PLTA)和地热发电厂(PLTP)。

“希望这两项工程的成功率可以相当快。我们希望地热发电厂能达到1.4GW,水力发电厂和微型水力发电厂能达到4.2GW。”

为了到2025年实现新能源和可再生能源达到23%的目标,国电已采取多项举措。其中一个战略步骤是在2030年将开始更换亚临界(subcritical)的旧发电厂。此外,在蒸汽发电厂(PLTU)实施混烧(co-firing)项目。

国电总经理祖耳基菲利·柴尼对矿业与能源部团队在准备2021-2030 RUPTL的背景下提供的物质丰富和锐化表示感谢。

本RUPTL的编制过程从2020年8月18日的2020-2029年电力供应业务计划初稿开始,直到2020年12月28日起草2021-2030年电力供应业务计划。

祖耳基菲利说:“此外还进行了多次修订,最终形成了最终修订版,即我们于2021年9月27日提交给矿业与能源部的第四次修订版。2021-2030年电力供应业务计划是根据冠病大流行造成的需求不确定性编排的。”(KP)

矿务与  
能源  
部长  
阿利芬  
。



## 國電需要700兆資金 達到新能源和零排放指標

例比新增的化石发电厂的比例高51.6%,后者仅为48.4%。”

从新增发电厂40.6GW的目标来看,新增可再生能源发电量达到20.9GW,化石能源发电量仅为19.6GW。

阿利芬表示,政府将鼓励国电更多地投资于发展和加强配电系统以及改善消费者服务。

他解释说,在未来10年加速增加40.6GW的发电厂将发挥私营电力公司在开发基于新能源和可再生能源的发电厂的作用。他表示,除非目前已承诺并正处于建设阶段,否则建设新的在蒸汽发电厂不再是一种选择。这也是为新能源和可再生能源的发展开辟机会和足够大的空间。”

目前,考虑到组件价格越来越便宜,开发周期越来越快,政府正在推动增加太阳能发电量,以到2025年实现23%的新可再生能源结构的目标。

此外,新的可再生能源组合目标的实现也将通过蒸汽发电厂与生物质共烧来实现,同时仍然关注环境以获取原料。

国电总经理祖耳基菲利·柴尼对矿业与能源部团队在准备2021-2030 RUPTL的背景下提供的物质丰富和锐化表示感谢。

本RUPTL的编制过程从2020年8月18日的2020-2029年电力供应业务计划初稿开始,直到2020年12月28日起草2021-2030年电力供应业务计划。

祖耳基菲利说:“此外还进行了多次修订,最终形成了最终修订版,即我们于2021年9月27日提交给矿业与能源部的第四次修订版。2021-2030年电力供应业务计划是根据冠病大流行造成的需求不确定性编排的。”(KP)

# 對華貿易政策坦率對話 美國無意激化緊張局勢

美国贸易代表戴琪4日在华盛顿表示，美国计划与中方就美中第一阶段经贸协议落实情况、产业政策等问题展开坦率对话。她称，美方无意“激化”与中国的贸易紧张局势。

戴琪当天在美国智库战略与国际研究中心发表演讲时作上述表示。她的这篇题为“中美贸易关系新路径”的演讲，是拜登政府首次对外阐述对华贸易政策愿景。她说，中美经贸关系影响深远，作为全球最大的两个经济体，中美两国如何相处不仅影响两国本身，也影响全世界。

戴琪说，美国政府以前处理对华经贸问题的手段未能解决美方根本关切，拜登政府将寻求以“全新、全面和务实”的方式处理对华经贸关系。她同时称，美国将联合盟友制定“公平”的国际贸易规则，并利用所有政策工具保护美国经济不受“不公平”竞争行为的伤害。

戴琪表示，美方将启动针对性的关税豁免程序，允许美国企业申请豁免某些中国输美商品的加征关税。她还提出中美两国“长久共存”的概念，寻求开辟改变美中双边贸易格局的新路径。

在随后回答环节被问及对美中经济“脱钩”的看法时，戴琪说，全球两大经济体停止贸易并不现实。美方可能要思考的问题是，“我们寻求某种‘再挂钩’的目标是什么”。

白宫高级别官员3日专门就美对



华贸易政策立场举行电话吹风会指出，拜登政府反对上届政府的做法，因为其无论从美国国内还是对盟友均未能建立起优势。“他们的做法有时是混乱的，包括伤害美国经济的某些领域，而不是解决美国面临的战略问题。”

这名官员还表示，拜登认为中美经济关系远不止关税和贸易，美方在实施有效战略时需要考虑经济关系的各个方面。而这也正是美方在过去几个月中评估对华贸易政策的侧重点。

美国全国制造商协会首席执行官杰伊·蒂蒙斯 (Jay Timmons) 4日就戴琪

的讲话发表声明称，美中两国需要一种“全新、全面和务实”方式来处理双边经贸关系。该协会乐见美国政府寻求关税豁免举措，加强美中官员直接接触等做法。

中国外交部发言人华春莹近日表示，中美经贸关系的本质是互利共赢，打贸易战只会带来双输。中方一贯坚定维护以世贸组织为核心的多边贸易体系，坚定按照国际贸易规则办事。希望美方切实尊重市场经济原则和国际经贸规则，同中方一道努力，推动中美经贸关系健康稳定发展。

(中新社)

## 朱立倫就任國民黨主席 以合一戰鬥團隊面對民進黨

朱立伦4日正式就任国民党主席，并感谢党内同志再次给曾经失败与挫折的他机会，他强调国民党从今以后是一个战斗团队。

综合《联合报》和东森新闻台报导，朱立伦在国民党中央党部举行的交接典礼上致辞表示，面对民进党，他一定要秉持战斗的精神。不论接下来面对的罢免案、公投案或是明年底的地方选举、2024年重返执政，“国民党必须随时准备战斗，没有任何懈怠空间”。

朱立伦感谢卸任主席江启臣对国民党的奉献、承担和一年半的辛劳，以及孙文学学校总校长张亚中理念与彰化县前县长卓伯源的改革意见。接下来他担任队长，要带领国民党团结在一起。国民党是一个大家庭，可以有不同意见

和想法，但都能团结在共同目标和创党的中心思想之下。

他还说要找回20、30万的失去联络的党员，“或许他们对党失望和不满，但要把他们找回来”，接下来国民党要推动党员回娘家的计划。

朱立伦强调，国民党依党章党纲建立两岸交流平台，唯有让海峡两岸创造更和平的环境，才对台湾人民最有利。此外，国民党也要连结国际，不管是美国、日本还是东南亚各国。他说，面对现在无能又鸭霸（霸道）的民进党，国民党必须透过立法院监督、地方制衡、选举、罢免、公投，每一项民主程序来压制、打败、胜过民进党。

前来参加交接典礼的台湾前总统、国民党前主席马英九，批评现任总



统蔡英文执政五年来独裁霸道、有权无责。他期许新上任的朱立伦能捍卫国民党在两岸关系、外交政策、能源政策等各方面的正确理念，再次贏回台湾

人民的信任。(早报)

马英九也认为朱立伦任命31岁的凌涛担任文传会主委是好的开始，希望国民党能够大幅提升40岁以下党员人数。

## 中國防疫規定回國需隔離 習近平不赴羅馬出席G20峰會

彭博社引述四位知情人士透露，中国外交官已通知二十国集团(G20)官员，中国国家主席习近平目前不打算亲自赴意大利出席本月举行的峰会。

据报导，中方在上个月于佛罗伦萨举行的二十国集团峰会筹备协调人会议上传达了这一信息。三位知情人士透露，中国代表称习近平不打算前往罗马的原因之一是，根据中国的防疫规定回国需要进行隔离。

知情人士也称，此后至今没有就此事进行任何沟通，而今年会议的东道国意大利尚未收到任何正式回复。北京经常在最后一刻公布领导人的出行计划，可能直至临近10月30日的峰会才会将最终决定告知意大利政府。

习近平自去年初就没有离开过中国，是二十国集团领导人中暂停出访时间最长的一位。

不过他以视频方式出席过一些活动，包括金砖国家领导人峰会以及许多双边通话。

另据新华社报导，中共中央政治局委员、中央外事工作委员会办公室主任杨洁篪将同美国总统国家安全事务助理沙利文在瑞士苏黎世举行会晤。



中国外交部发言人华春莹今天称，两人的会晤是根据中美元首9月10日通电话达成的共识，而且经中美双方商定。

华春莹还说，杨洁篪和沙利文将就中美关系及有关问题交换意见。

这是两人自今年3月充满火药味的阿拉斯加会晤之后，第二次会面。

《南华早报》早前引述消息人士透

露，双方可能探讨习近平和美国总统拜登举行面对面会谈的可能性。

英国《金融时报》早前报导，消息人士称，拜登在9月通话中提议双方举行面对面会谈，但习近平对此没有做出回应。

美国曾考虑趁二十国集团峰会期间举行习拜会。

(早报)



## 馬國馬六甲州政府垮台 馬媒：執政黨巫統內鬥所致

10月5日，马来西亚州议会宣布解散，将在60天内举行州选。这意味着马六甲州政府已经垮台。消息人士称，州政府垮台是中央政府执政党巫统权力斗争的结果。

马媒“透视大马”新闻网10月5日引述反对党希望联盟资深政治人物的话说，马六甲州政府早已预见到州政府可能倒台，7月初便接触希望联盟，试图达成“信任与拨款协议”以保持政权稳定。

另外一名消息人士称：“在依斯迈·沙比里（来自巫统）成为（中央政府）首相之后，马六甲首席部长就停止了‘信任与拨款协议’的谈判。他或许认为（政权）已经安全……但州内仍有许多权力斗争，中央情况不一定代表州层面情况。”

马六甲州议会共有28席，根据法律，州执政者必须掌握至少15席支持；巫统领导的国民联盟有17席支持，反对党希望联盟有11席。有4名国民联盟议员宣布与希望联盟合作后，马六甲州政府在州议会只剩13席支持，达不到执政门槛。

较早前，依斯迈表示，如果马六甲需要举行州选举，选举委员会将执行严谨的防疫标准作业程序。

(澎湃新闻)



## 阿富汗塔利班 將發放國民身份證和護照

据阿富汗黎明电视台10月5日报导，当地时间4日，阿富汗塔利班召开代理部长会议，会议宣布将尽快开始发放国民身份证件和护照，并要求内政部门开始启动证件的办理程序。不过，官方尚未公布发放这些证件的具体日期。

自从8月15日阿富汗塔利班接管首都喀布尔以来，身份证件和护照的发放工作一直处于停滞状态。报导称，目前有数万民众正等待他们的证件发放。

(海外网)



## 日本新任首相岸田文雄 首次與莫里森視頻通話

刚刚上任日本首相，岸田文雄与澳洲领导人开始联合炒作东南海议题。

据日本共同社报导，日本首相岸田文雄5日上午与澳洲总理莫里森举行首次视频会谈，两人同意要实现所谓“自由开放的印度太平洋”，加强所谓美日印澳“四国机制”的合作。两人确认还将推进日澳在安全和经济领域的合作。此外，莫里森还祝贺岸田文雄就任首相。

报导声称，两人强烈反对在东海和南海进行所谓“单方面改变现状的尝试”以及“经济胁迫”。此外，两人还商定就气候变化等全球规模课题展开协调。会谈持续了约20分钟。

报导还称，岸田还对美英澳组建的“AUKUS”协议表示了欢迎。

此前，日本前首相菅义伟和印度总理莫迪会晤时就曾谈及东海、南海问题和所谓“经济胁迫”。如本次日澳通话一样，两人同样没有直接提及中国，但当时有媒体解读称这是暗指中国。外交部发言人赵立坚当时回应称，“谎言外交”“抹黑外交”丝毫不具建设性，还是省省吧。

中方维护国家领土主权和海洋权益的决心坚定不移，愿继续通过协商谈判同有关当事国妥善处理分歧。所谓“经济胁迫”，发源地和指挥部就在华盛顿。中国一不动辄霸凌制裁，二不搞长臂管辖，三不理打压各国企业，“经济胁迫”这顶帽子无论如何也扣不到中方头上。

(环球网)

# 封鎖未能遏制冠病傳播 紐西蘭將放棄清零政策

当地时间10月4日，纽西兰总理杰辛达·阿德恩宣布，纽西兰将放弃新冠防疫上的清零政策。取而代之的是，纽西兰政府将专注于提高疫苗接种率和试图“与病毒共存”。

据美国《华尔街日报》10月4日报导，阿德恩作出上述决定的背景是纽西兰经济负担越来越重，以及近期的封锁措施未能阻止新冠病毒传播。

报导指出，目前为止，纽西兰的累计新冠确诊病例仅有4000多例。人口约500多万的纽西兰堪称新冠大流行中的防疫成功案例。

在经济上，尽管政府提供的工资补贴防止了更广泛的失业并促进了消费，但纽西兰旅游业和酒店业等行业已出现萎缩。

据“德国之声”报导，阿德恩说：“随著这次疫情暴发和（变种新冠病毒）德尔塔毒株（的传入），回归清零变得非常困难。”

阿德恩称，在纽西兰人还没有普



遍接种新冠疫苗时清零很重要。但如今纽西兰人大多接种了疫苗，所以防疫的方式可以改变。阿德恩强调，纽西兰政府将每周评估防疫进展。

据《华尔街日报》报导，纽西兰最大城市奥克兰将于10月6日开启第一阶段的重新开放计划，将允许两户家庭在户外聚会（最多10人），并允许人们开展去海滩或打

猎等休闲活动。

《华尔街日报》指出，纽西兰舆论仍对“与病毒共存”策略存有疑虑。政府背景的建模团队已对重新开放的后果提出疑议。一个建模团队预测，即使新冠疫苗接种率高达90%，纽西兰一年还是有可能出现7000例新冠死亡病例。

（澎湃新闻）

## 法國與阿爾及利亞緊張關係 馬克龍：希望能盡快緩和

法国总统马克龙当地时间5日表示，希望法国与阿尔及利亚的紧张关系能尽快缓和。

马克龙当天通过法国媒体表示，他希望当前法国与阿尔及利亚的紧张事态能够平静下来，他认为两国最好能够展开对话并取得进展。他还说，他与阿尔及利亚总统的关系“非常好”。

阿尔及利亚与法国关系恶化，引发外界关注。

法国军方3日称，阿尔及利亚禁止法国军机进入其领空。阿尔及利亚此前已宣布召回驻法国大使。

法国上周表示，将减少给予阿尔及利亚、摩洛哥和突尼斯公民的签证数量，主要原因是相关国家拒绝接收被法国遣返的非法移民。阿尔及利亚方面召见法国驻阿大使，就法国决定减少给予阿公民的签证数量提出抗议。

（中新网）



## 討論法美關係危機 馬克龍接見美國務卿

法国总统马克龙5日在总统府爱丽舍宫会见了到访的美国国务卿布林肯，双方讨论了法美两国关系遭遇危机后如何恢复信任。法国媒体指出，法国对这次布林肯访法进行了“冷处理”。

爱丽舍宫发布的新闻公报称，马克龙会见布林肯，旨在讨论“修复法国和美国之间的信任”。法美两国将继续就欧盟和北约间的合作、非洲萨赫勒问题和印太问题加强协调。

据法国媒体报道，布林肯此次巴黎之行，是为马克龙和美国总统拜登10月底在欧洲会面、进一步缓和两国关系打前站。但法国对布林肯此次访问“并不热情”，总统当天日程本未安排会见布林肯。法国外交部长勒德里昂当天上午和布林肯会谈后，也没有举行联合新闻发布会。

法国国际关系与战略研究院院长帕斯卡尔·博尼法斯接受法国媒体采访时说，法国必须摆脱对美国的



“天真幻想”，“必须看到我们虽然和它有战略联盟（关系），但它是一个不惜使用不公平手段的经济上的竞争对手”。

美国、英国和澳大利亚9月15日宣布建立新的三边安全伙伴关系，美英将支持澳海军建立核潜艇部队，澳将与美英合作在澳建造核潜艇。澳方同时撕毁与法国海军集团签订的数百亿

美元潜艇大单。法国9月17日宣布召回驻美和驻澳大使。但马克龙22日在和美国总统拜登就两国关系等问题通电话后决定，法国驻美大使将于下周返回美国。

勒德里昂近日接受法国参议院质询时说，法美关系正经历“严重”危机，双方虽已恢复对话，但危机并未结束。（新华社）

## 多邊軍控與裁軍體系處十字路口 耿爽：國際社會面臨重要抉擇

当地时间10月5日，第75届联合国大会裁军与国际安全委员会举行一般性辩论。中国常驻联合国副代表耿爽在发言中表示，当前百年变局与世纪疫情交织叠加，国际安全形势深刻演变，全球战略平衡与稳定遭遇挑战，多边军控与裁军体系处于十字路口，国际社会面临何去何从的重要抉择。

耿爽指出，国际军控与裁军关乎世界和平与稳定。二战的惨痛经历催生了以联合国为核心的多边军控与裁军体系。70多年来，这一体系为消除战略武器威胁、促进全球战略稳定、维护国际和平安全作出积极贡献。当前，国际社会围绕这一体系面临四大抉择：第一，是重拾冷战思维，制造分裂对抗，还是弘扬多边主义，维护战略稳定？第二，是奉行实用主义，破坏多边规则，还是履行责任义务，推进裁军议程？第三，是推行地缘战略，打压异己国家，还是坚持客观公正，寻求政治解决？第四，是滥用自身优势，谋求技术垄断，还是鼓励开放包容，共同制定规则？

耿爽强调，国际社会对上述四大问题如何审视，作何选择，事关多边



军控与裁军体系未来、国际战略安全格局走向、全球战略稳定态势前景。国际社会应从人类命运共同体理念出发，以负责任的态度作出明智选择。

耿爽在发言中对美国升级核武库，推进全球反导系统建设，在亚太和欧洲部署陆基中导，与英国和澳大利亚开展核潜艇合作，推迟化武销毁，独家反对生物武器核查议定书谈判，长期抵制外空军控进程，借发展新兴科技谋求军事优势，利用伊核、朝核、叙

利亚化武等地区防扩散热点问题推行地缘战略等行径提出批评，并敦促日本撤销将核污染水排海的错误决定，以公开透明和负责任的方式妥善解决国际社会关切。联大裁军与国际安全委员会（简称“联大一委”）负责处理军控、裁军、防扩散等国际安全事务，会议期间各国进行一般性辩论，并就核武器、生物武器、化学武器、常规武器、网络、外空等议题进行专题讨论。（央视新闻）



## 紐約示威者當街破壞冠病病毒檢測點

纽约每日新闻网报导称，当地时间4日，一群反疫苗示威者在美国纽约联合广场游行时，当街破坏了一个移动式新冠病毒检测点。示威者先是掀翻检测点的桌子，踢倒牌匾，后又推倒了检测点的帐篷。

据报导，4日，纽约示威者手举著“立即实现健康自由”的标语，抗议政府有关公立学校教师接种新冠疫苗的强制令。当他们经过一个新冠病毒检测点时，有抗议者掀翻了一张桌子，另有人踢倒牌匾，推倒帐篷。两

名医务人员对于这场破坏感到惊讶。

一位名叫琳达·洛佩兹的医务人员当时正在给人做检测。一群示威者开始敲打检测点面包车的侧面，并跑过来搞破坏，高喊新冠疫苗不好，还不停地说著粗鲁的话。

现场视频显示，检测点帐篷被掀翻的同时，两名纽约警察引导示威者离开帐篷，另有两名警察加入他们，将帐篷竖起。纽约警察局一位发言人表示，目前还没有逮捕任何人。

（海外网）

## 俄國家總防疫師：俄羅斯疫情形勢嚴峻

当地时间10月4日，俄罗斯国家总防疫师波波娃对媒体表示，俄罗斯当前的疫情形势严峻。

她指出，上周（第39周）俄罗斯新冠肺炎确诊率上升了14%，而之前三周的疫情动态分别为，第38周，上升9%；第37周，上升7%；第36周，下降1%。

全俄85个联邦主体中的67个都出现确诊率上升的势头，其中有12个州的确诊率增长超过20%。从患者年龄来看，近期俄罗斯确诊新冠肺炎的患者多为老年人。

波波娃称，目前俄罗斯大部分地区已经取消了大型集体活动。她建议各州加强口罩制度的执行监督情况，继续鼓励民众接种新冠疫苗。

（央视新闻）



## 美媒曝拜登提名法官人選有“黑錢”集團支持背景

据福克斯新闻当地时间10月4日的报导，拜登于9月30日提名的纽约南区地方法院法官候选人戴尔·何（Dale Ho）是由一个“黑钱”集团支持的。

据称，该“黑钱”集团名为“需求正义”（Demand Justice），与白宫高级助手关系密切。曾任该“黑钱”集团高级顾问的佩奇·赫维格（Paige Herwig）现担任拜登总统的高级顾问和特别助理，并在拜登任命法官的过程中起到了很大的影响作用。

今年早些时候，拜登选择科坦吉·布朗·杰克逊（Ketanji Brown Jackson）担任华盛顿特区上诉法院的法官。杰克逊也被证实为“需求正义”的理想候选人。

“黑钱”特指竞选活动中不需要对公众透露的无限制政治捐款。此前，美国媒体彭博社曾报导拜登的总统竞选活动得到来自“黑钱”组织1.45亿美元的支持。

（央视新闻）

### 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

### 修理沙發 傢Servis Sofa

Kulkas, Frezzer, Showcase, Dispenser.

0851-0211-2192, 0818-194-564

Hubungi : Awie 溫

5663968 - 0878 9735 6299

### 接受上門修理雪櫃

Kulkas, Frezzer, Showcase, Dispenser.

0851-0211-2192, 0818-194-564

Hubungi : Awie 溫

# 檳城海隧舞弊案控方證人 馬國發展商墜樓身亡

马来西亚一名涉及槟城州大型发展计划的房地产商周二（10月5日）凌晨坠楼身亡，引起议论。

反贪污委员会消息告诉《星报》，死者为Ewein公司执行主席尤瑞庆（53岁），是槟城海底隧道舞弊案的控方证人。反贪会周二早接获尤瑞庆的死讯，感到震惊。

槟城东北县警区主任索菲安受媒体询问时证实，死者是周二凌晨2时许在槟城乔治市浮罗池滑（Pulau Tikus）一栋高级公寓坠死。

据了解，他是于公寓的17层顶楼坠下，落在公寓泳池范围。

反贪会于2018年1月10日对前槟州首长林冠英的槟城海底隧道贪污案展开调查，并逮捕2名高层助查，其中一人就是尤瑞庆。

该案今年7月审讯时，控方挑起死者生前所参与的发展计划。不过辩方当时抗议检方的做法，坚称上述发展计划与林冠英控罪无关。

EWEIN公司过后发文告指出，该公司或其子公司没有涉及槟城海底隧道项目。

（早报）



## 英環保抗議者坐地示威 阻擋交通被過路司機拖走

据英国广播公司（BBC）报导5日报导称，英国警方在早高峰时段在伦敦布莱克沃尔隧道入口附近逮捕了38名气候变化活动人士。

外媒拍摄的一段视频显示，这些抗议者身著橙色服装，在伦敦街头马路上坐成一排阻挡交通。期间，一名女司机因自己母亲生病急需救治，愤怒地质问挡路的示威者，“她要去坎特伯雷的医院，”“我要去医院，请让我过去，”“你们怎么能这么自私？”

据报导，此次参与活动的抗议者属于一个叫做“隔绝不列颠（Insulate Britain）”的气候组织，他们辩称自己这种引起混乱的行动是有效的，并将引发相关政策的改变。

然而愤怒的伦敦司机似乎并不这样认为。在英国《地铁报》分享的视频中，几名抗议者坐在旺兹沃斯桥附近的公路上，一辆救护车似乎无法通过。愤怒的司机们直接上手，将抗议者拖走。司机们一边拖人，一边大骂“滚出\*\*这条路，你\*\*是蠢货。”



BBC报导称，伦敦救护车服务组织也呼吁该环保组织让他们的司机通过被阻路段。

一名发言人称，这些抗议者的阻碍和拖延“可能会让一些人送命。我们请求抗议者允许我们的工作人员通过，以保证我们能尽快找到需要我们帮助的

人。”

据英媒报导，针对这些所谓环保主义者的行爲，上个月，英国政府赢得了高等法院一项禁令。该禁令警告气候变化抗议者，如果他们继续阻碍有关公路的交通，可能会被判入狱。

（环球网）

## 美亞利桑那州緝毒員 火車上與鎗手發生鎗戰

据美国哥伦比亚电视台（CBS）报导，当地时间4日在美国亚利桑那州图森市，缉毒人员在当地火车站上车进行例行检查时，同车上一名枪手发生枪战。混乱中，一名联邦探员死亡，另一人身受重伤。

据报导，事发时缉毒局探员正登上一列双层美铁列车，搜查毒品和枪支。监控视频显示，火车上突然传出枪声，在车下等候的警察迅速牵起警犬上前增援。这时突然有人大喊“离开这里，离开这里！”之后现场传来多声枪响，增援的警察下车逃离，一名枪手出现在列车门口继续向其逃离的方向开枪。

据报导，当天晚些时候，一名官员表示，事发时两名缉毒局探员在列车上



同嫌疑人对峙，“他们正在检查非法枪支、赃款以及毒品。这是他们的例行检

查。”

目前案件调查正在进行中。



## 羅馬巴士站起火 26輛巴士被燒毀

当地时间10月5日凌晨，意大利罗马巴士公司的一座场站发生火灾，造成26辆巴士被焚毁，其中大部分为天然气燃料车辆。

目前起火原因不明。经过初步核实，火灾发生前巴士均处于熄火状态。警方在消防人员控制住火情后已经对起火原因展开调查，不排除人为过失导致火灾的可能。

（央视新闻）



## 意大利利古里亞大區強降雨 造成多條公路鐵路中斷

当地时间10月4日，意大利北部利古里亚大区的多条公路和铁路因超强降雨引发的洪水和泥石流而中断。大区主席托蒂呼吁居民避免不必要的外出。

灾情严重的萨沃纳市降雨量在12个小时内达到了400毫米，相当于意大利其他一些地方全年的降水量。由于当地关闭了多个桥梁，导致整个城市被分割成了两个部分，正在进行的市政选举也被迫暂停。此外在10月4日上午，洪水引发的泥石流导致连接都灵和萨沃纳的铁路线以及当地的两条高速公路中断。

根据气象部门预测，强降雨天气还将持续几天，并持续向意大利北部和南部的多个大区以及岛屿蔓延。

（央视新闻）

## 法國一監獄 發生劫持人質事件

法国一座监狱当地时间5日发生劫持人质事件，解救行动正在进行中。目前已知至少一人受伤。

据法国BFM电视台等媒体报导，当天发生劫持人质事件的监狱位于法国西北部诺曼底大区的奥恩省城镇萨尔特河畔孔代，事发时间为当地时间5日上午10点15分。该监狱据报于2013年启用，当时曾被誉为法国“最安全的监狱”。

初步报告显示，劫持人质者为该监狱的囚犯，至少两名监狱管理人员被劫持。这名劫持人质的囚犯犯有强奸和企图谋杀等罪行，被判无期徒刑，大约一个月前被转移至事发监狱。他之前在其他监狱服刑。

目前，解救行动正在进行中。法国官方声明说，当地的安全部队已因事件被调遣，检方也已开始行动。劫持人质的囚犯正在与有关方面进行谈判，要求谈论他的无期徒刑刑期。

（中新网）



## 泰國18府仍處於洪澇災害之中 超10萬家庭受影響

泰国内政部防灾减灾厅5日称，目前仍有18个府、80个县、2300多个村庄处于洪涝灾害之中，超过10万户家庭仍受洪灾影响。

受台风“电母”影响，9月23日以来，泰国北部、东北部、中部地区共有32个府遭受因强降雨而引发的洪涝灾害，累计有205个县、7489个村庄、超过28.65万户家庭受损，并已造成8人遇难，1人失踪。

防灾减灾厅表示，目前已14府的洪水逐渐消退，灾情得到控制，仍有18府处于灾害之中。该厅正与各府合作调查灾情，为灾区民众提供帮助。

位于泰国中部的披集府，由于境内一条河流决堤，导致374个村庄被淹，近4000户家庭受洪水影响。当地政府5日已宣布全境为灾区。

在泰国历史文化名城大城府，位于湄南河畔的一座古寺因洪水涌入，寺内佛像及建筑物均受水淹，周边社区也被波及。

灾害导致灾区物价受到影响。东北部的猜也本府遭遇50年一遇洪灾，当地蔬菜价格近期涨幅均在两成以上，有的甚至翻番。

（中新社）



## 南非防虐動物協會揭露 30非洲獅傷重被迫安樂死

南非国家防止虐待动物协会（NSPCA）5日对外披露了一起严重的虐待动物事件：今年8月南非司法首都布隆方丹发生大火后，一家驯养非洲狮的养殖场因拒绝为受伤动物提供救治，导致30头非洲狮因伤势过重而不得不被执行安乐死。

南非国家防止虐待动物协会高级检查员迈耶（Meyer）透露，大火发生后，该组织与受灾地区的一家非洲狮养殖场取得联系，询问其所饲养的59只非洲狮是否需要帮助，因为该养殖场在这场大火中被焚毁殆尽。

然而出人意料的是，该养殖场负责人声称没有受到任何损失，并拒绝接受检查。

对于此事充满疑惑的调查员第二天再次上门，发现大批非洲狮在火灾中受伤。随后，调查员要求养殖场负责人必须为受伤动物提供救治。

结果上门诊治的兽医很快也被发现诊断造假：其声称所开药物效可以维持三天，但事实证明仅可以维持一天。

在此情况下，迈耶带领南非国家防止虐待动物协会的兽医第三次前往该养殖场，结果令人大吃一惊。有30头非洲狮因为伤势过于严重而无法医治，不得不被执行安乐死。“狮子的爪子上布满水泡，当它们试图站起来时会随即倒下。还有一些狮子嘴巴被烧得无法进食，由于饥饿它们处于非常虚弱和消瘦的状态。”她说。

此外，南非国家防止虐待动物协会还发现，这家非洲狮养殖场饲养的狮子长期存在营养不良、活动空间不足等问题。由于南非拥有极其严格的动物保护法规，因此南非国家防止虐待动物协会目前正在通过法律手段，计划严惩这家肇事非洲狮养殖场。

迈耶指出，此次事件的发生，极有可能与今年南非政府宣布禁止为获取经济利益而圈养繁殖狮子，包括用于狩猎、让幼狮供游客玩乐的决定有关。“一旦狮子对于这些养殖场毫无用处，它们的命运恐怕没有人敢去想像。”她说。

（中新网）

		(2021年10月6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	14236.00	14251.00	14079.00	14379.00
新元	SGD	10476.48	10491.40	10364.00	10593.00
欧元	EUR	16491.30	16510.63	16281.00	16707.00
澳元	AUD	10327.25	10345.08	10220.00	10504.00
英镑	GBP	19366.52	19385.71	19143.00	19622.00
日元	JPY	127.39	127.55	124.37	130.92
人民币	CNH	2202.15	2212.92	2140.00	2297.00
令吉	MYR	3399.59	3414.91	-	-



## IMF總裁促各國共同努力 實現全球經濟均衡復甦

当地时间5日，在意大利米兰举行的二十国集团(G20)智库会议上，国际货币基金组织(IMF)总裁格奥尔基耶娃就当前世界经济形势发表视频演讲时表示，新冠疫情仍未结束，全球经济复苏面临不均衡、通货膨胀和债务风险。

她表示，各国应共同努力，大力推动全球疫苗接种、调整财政政策、加快经济转型，以确保世界经济强劲均衡复苏，创造更美好的世界。

格奥尔基耶娃说，即将举行的的世界银行集团和国际货币基金组织年会将聚焦应对全球疫苗接种、经济增长不均衡问题。这些问题带来

(央视新闻)

了巨大挑战，各国应在国内和多层面采取果断行动，加大向发展中国家提供疫苗，根据国情调整财政政策，加快推进经济转型的各项改革。

此外，格奥尔基耶娃表示，国际货币基金组织将继续为成员国提供财政支持，通过提供新融资、减免债务和特别提款权分配来帮助成员国提振信心、降低借贷成本。新冠疫情期间，国际货币基金组织已为87个国家提供了1180亿美元新融资，今年8月提供的6500亿美元特别提款权中约有2750亿美元拨款流向了新兴国家和发展中国家。

(央视新闻)



## 美國8月貿易逆差升至歷史最高紀錄

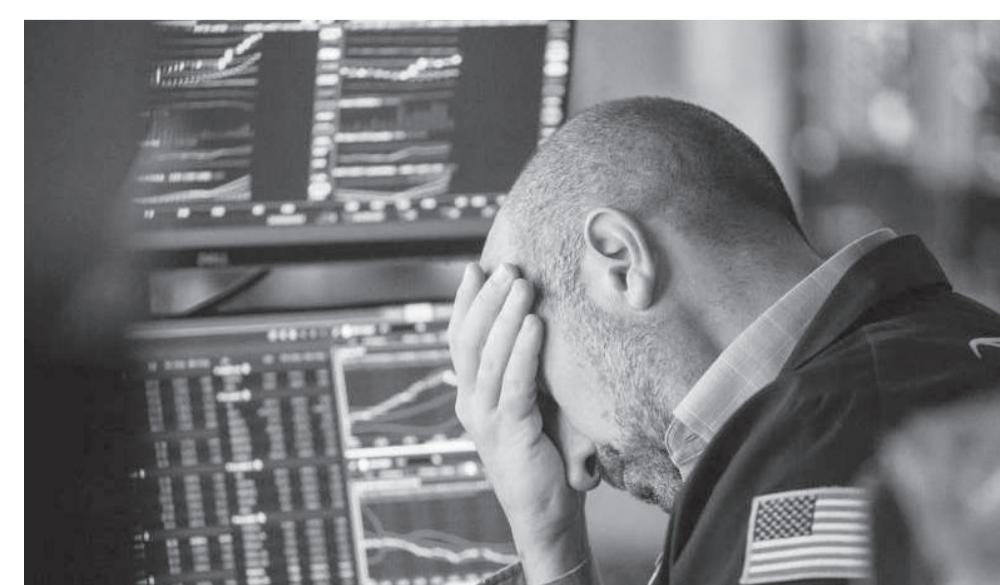
当地时间10月5日，美国商务部表示，受新冠疫情和供应限制的影响，美国8月贸易逆差额环比飙升4.2%，达到733亿美元，创历史新高纪录，高于7月份的703亿美元和6月份的732亿美元。

与此同时，美国进出口额有小幅增长，8月份进口额环比增长1.4%，达到2870亿美元；出口额增至2137亿

美元，较7月数据增长0.5%。

尽管8月份美国总体进出口量呈增长趋势，但全球供应链问题仍在加剧，由于半导体严重短缺迫使汽车制造商减产，汽车和零部件出口量下降了8%，进口量也下降5.2%。

经济学家表示，随着美国消费者的需求降温，未来数月美国进口增长速度可能会放缓。(央视新闻)



# 東南亞多國擴大旅遊開放

根据泰国主要的新冠肺炎疫情防控工作组批准，泰国将从10月1日起重新开放各种商业活动和服务，届时泰国许多地方的宵禁时间将缩短1小时，新的宵禁时间将从晚10时持续到次日凌晨4时。

泰国还将把完成疫苗全程接种的旅客强制隔离时间从14天缩减至7天。从11月开始，泰国将允许10个关键省份对这类游客取消所有隔离期，以帮助该国重振依赖旅游业的经济。

同一时间，印尼政府表示峇厘岛将从10月对国际旅客重新开放。印尼旅游和创意经济部部长桑迪亚加·乌诺表示，希望峇厘岛居民能够克服旅游限制导致的这场危机，如今大部分当地人已失去其唯一的经济收入来源。

越南“年轻人在线”网站报导，坚江省副省长阮流忠目前在接受媒体采访时确认，作为复苏旅游业的试点，坚江省富国岛将在11月起开始迎接国际游客。此前富国岛成为疫情期间越南政府批准的首个允许接待外国游客的试点地区，原定于10月1日正式



“开门迎客”，试点为期半年。

但越南卫生部9月23日发布的流调数据显示，富国市安泰坊新增57例确诊病例，有越南媒体分析称，推迟富国岛开放主要是因为复杂的疫情形势和疫苗接种覆盖率达到政府要求。在越南其他旅游大省和目的地中，庆和省将于10月15日起接待国内游客。

据越媒报导，富国岛将于11月20日起试行接待1至3趟搭乘包机且持

有疫苗护照的国际游客。试点接待国际游客的工作在12月还将分为两个阶段进行，第一阶段2021年12月20日至2022年3月20日，接待包机游客在限定景区和观光范围内游览，国际游客人数组控制在每月3000至5000人。2022年3月20日至6月20日为第二阶段，在确保符合要求前提下将接待人数放宽至每月5000至1万人。

(环球时报)

## 法總理吁歐盟堅決支持法國 確保英遵守英歐漁業協議

当地时间10月5日，法国总理卡斯泰在法国国民议会对英国在脱欧后，未按照脱欧协议允许欧盟渔船在其海域捕鱼一事予以坚决反对，并请求欧盟方面坚决支持法国。

卡斯泰称，英国此举不尊重脱欧协议以及其在该协议上的签名。他呼吁欧盟委员会坚决支持并确保英欧在渔业问题上做出的承诺得到尊重。卡斯泰同时宣布，将由法国召集由欧盟和英国代表组成的“伙伴关系委员会”，该委员会旨在保证布鲁塞尔与伦敦之间达成的贸易与合作协议的实施。卡斯泰同时警告称，如有必要，将移交协议仲裁小组，让英国人信守承诺。

2020年12月，欧盟和英国达成的脱欧协议规定，欧盟渔民在获得英国发放的捕鱼许可的条件下，可以继续在英国一些水域捕鱼。今年9月29日，



英属泽西岛宣布，只向法国船只颁发了64份最终许可证，并拒绝了75份申请，而法国方面要求发放169份许可。

法国认为，英国在9月底向法国渔

民发放的许可证数量不足。过去每个月，英国都会提出新条件，毫无理由地拒绝为法国船只发放捕鱼许可。

(央视新闻)

## 先後7次公開拋售美元 柬埔寨國銀推高柬幣幣值

在先后7次公开抛售美元后，柬埔寨国家银行成功显著推高柬币币值。

根据柬埔寨国家银行5日发布的消息，在最近一次(4日)举行的公开拍卖美元活动中，柬国银一次性拍卖了5000万美元，成交价为4102柬币兑1美元。与9月6日首次公开拍卖美元活动相比，此次拍卖结果显示柬币汇率升值已上升了20柬币。

柬埔寨国家银行宣布，将在10月份公开拍卖2亿美元，希望能提振疲弱的柬币。有媒体分析称，柬国银大举抛售美元的时机，正好是亡人节长假前夕，这有利于吸引参与竞标的金融机构和钱币兑换商以“高价”收购柬币。每逢重大传统节日，大批在金边和主要城市打工的民众，会涌回家乡与家人共度佳节，并需要兑换柬币返乡消费，这使得柬币需求增加。

柬埔寨国家银行表示，随着柬埔寨新冠肺炎疫情趋缓，商业和贸易活动逐渐活跃，也将有助于推高柬币币值。

去年10月，柬埔寨国家银行也曾分四次公开拍卖美元，一共向市场抛售8020万美元。在首次入市干预(去



年10月21日)后两周，柬币币值上升了30柬币，即从4095柬币兑1美元，上升至4065柬币兑1美元。

自今年9月6日以来，柬国银已先后7次举行公开拍卖美元活动，一共抛售了2亿美元。前6次抛售活动并没有取得预期效果，在9月28日举行的第6

次拍卖活动中，拍卖成交价为4123柬币兑1美元，比首次拍卖成交价4122柬币兑1美元，下跌了1柬币。

柬埔寨国家银行宣布，将于10月12日再次举行公开拍卖美元活动，拍卖规模同为5000万美元。

(中新社)

## 9月美股全線下跌 道納單月跌幅成今年最糟

美国时间周一，也是今年进入第四季度的第一个交易日，美国股市三大股指集体下跌，纳指跌2.14%，创6月以来新低。标普500指数跌幅达1.30%。当天科技类股普遍下挫，脸书跌4.9%，为去年11月以来最大跌幅；苹果跌超2%，英伟达等芯片股跌幅也较大。

回顾刚刚过去的9月，标普500指数累计下跌4.8%，打破了连续七个月的上涨势头。道指和纳指分别累计下跌4.3%和5.3%，成为今年以来表现“最糟糕”的月份。分析人士表示，通常情况下第四季度是股市的利好月份，但是投资者仍然需要保持谨慎，尤其是10月份，一般情况下10月份美股的波动性较一年中其他11个月的平均水平高出36%。市场在本月初重

点关注的一个数据是将于本周五公布的美国9月非农就业报告，投资者可能会从中寻找刺激美联储减购债规模的信号。

周一，国际油价大幅上涨，截至收盘，纽约以及伦敦布伦特油价的涨幅都在2.2%以上。当天，石油输出国组织，也就是欧佩克与非欧佩克产油国第21次部长级会议在线举行，决定今年11月继续按原计划增产，将原油产量上调日均40万桶，这一增产幅度远不及市场此前预期，导致油价大涨。分析人士表示，与此同时，飓风艾达肆虐墨西哥湾、天然气价格飙升等利好因素推升了原油的需求。而欧佩克+的数据也显示，未来两个月石油供不应求。

(央视财经)



# 五大聯賽球隊身價 英超球隊包攬前三

北京时间10月5日凌晨，著名的足球研究媒体瑞士足球天文台(CIES)最新一期的周报出炉，这期周报对于欧洲五大联赛球队的身价进行了一番统计。

其中英超豪门曼城全队身价高达12.8亿欧元，位居身价榜首位。曼联以及切尔西分别以12.14亿欧元与9.46亿欧元的身价位居第二与第三位。

瑞士足球天文台(CIES)是非常著名的足球研究媒体，这家媒体对于球员身价的统计与德国的《转会市场》都以专业著称。在分析球员身价时将球员年

龄、状态、合同期限以及商业价值等融合在一起。

近日这家媒体也给出了最新一期的周报，周报对于欧洲五大联赛球队的身价进行了一番统计。根据统计结果显示，英超豪门曼城是身价最高的球队，全队身价高达12.8亿欧元。曼彻斯特的另外一支豪门球队曼联则以12.14亿欧元位居第二位。

排在第三位的是今夏引进卢卡库的切尔西，蓝军全队身价高达9.46亿欧元。巴萨虽然在今夏走掉了梅西，但是全队身

价依旧高达8.96亿欧元。排在第五位的是德甲的拜仁，全队身价为8.9亿欧元。身价榜位居第六到第十的分别是8.68亿欧元的利物浦、8.46亿欧元的皇马、8.08亿欧元的巴黎、6.87亿欧元的多特以及6.62亿欧元的马竞。

意甲豪门尤文图斯在今夏走掉了C罗，而球队总身价为6.18亿欧元，位居第11位，但是却是意甲身价最高的球队。国米与米兰的身价为4.69亿欧与4.34亿欧元，位居第17位与第18位。(央视网)

姆巴佩：只可能加盟皇马  
基本確定會離開巴黎



姆巴佩日前接受了RMC体育采访，他表示自己曾在7月底告知巴黎称自己想要离队，同时他承认自己离开巴黎只会加盟皇马。

姆巴佩说道：“欧洲杯前我告诉俱乐部不想续约，欧洲杯后我和俱乐部说我想离队。我希望和俱乐部合作，不想要自由转会离队，但俱乐部决定不出售我，对此我没有异议，这四年我过得很开心，现在也很开心。”

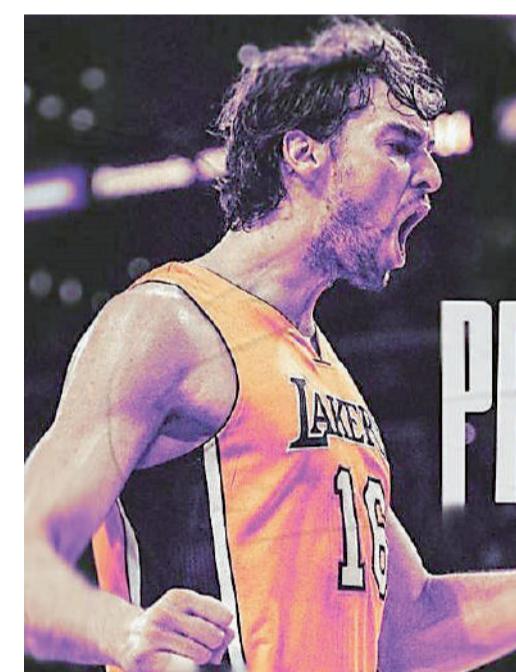
“我没有因为这件事和俱乐部闹别扭，因为我是一个懂得感恩的人。这四年，巴黎给了我很多，就算未能转会，我也会为球队拼尽全力。”

“虽然梅西来了，但我已经决定离队，不会因此改变，这不是一拍脑门的决定，而是经过深思熟虑的抉择。”

“我已经在法甲待了六七年，我认为自己是时候去其他地方寻求新的挑战，所以离开巴黎似乎是合乎逻辑的一步。”

“我很爱巴黎，如果我今夏离开了，那我只可能加盟皇马。”

“我们不知道下一秒会是什么，所以我无法回答你自己是否真的要走了。整个夏天我都保持沉默，但现在我不会再沉默了，我不是伪君子，既然说过要走，我就会承认。不太可能有什么东西能让我留下了，但现在我的未来不是最重要的，我想先为俱乐部好好踢球。”



当地时间10月5日，现年41岁的西班牙著名篮球明星保罗·加索尔召开新闻发布会，正式宣布从职业篮球中退役。

发布会上，加索尔表示：“我想告诉你们，今天我正式宣布退役，这是一个非常艰难但经过深思熟虑的决定。你得换挡，知道如何享受生活。我想在我还享受比赛时结束职业生涯，而不是因为受伤或拄着拐杖，我非常感激所有为实现这个目标而做出贡献的人。”

今夏加索尔代表西班牙男篮打了东京

## 西班牙籃球明星 加索爾宣佈退役

奥运会。结束奥运征程后，加索尔宣布从国家队退役。在这之后，加索尔表示一直在考虑自己的未来。

2001年NBA选秀大会，加索尔在首轮第3顺位被选中。整个NBA生涯，加索尔相继在灰熊队、湖人队、公牛队、马刺队，以及雄鹿队打过球。

除了帮助湖人队赢得2个NBA总冠军外，加索尔还曾6次入选全明星，以及4次入选最佳阵容。

整个NBA生涯，加索尔一共打了1226场常规赛，场均出场33.4分钟，交出17.0分9.2篮板3.2助攻1.6盖帽的数据。

今年2月，加索尔宣布重返西班牙豪门巴塞罗那队，那是他职业生涯开始的地方。国家队层面，加索尔曾帮助西班牙队获得过2次奥运会银牌，以及拿到过1次世锦赛冠军。

### 談及科比傷心落淚

在新闻发布会现场，加索尔特意提到了科比·布莱恩特。2009和10年，加索尔和科比联手帮助湖人队获得两连冠。

“我想特别提到科比，我非常希望他能在这里，但生活有时很不公平，”加索尔说道，“他教会了我如何成为一个

更好的领导者、更好的竞争者，以及如何成为赢家。”说到动情处，加索尔不禁哽咽落泪。

2008年，加索尔被灰熊队交易到湖人队。“科比有一天在凌晨1点半敲响了我的房门，他告诉我，他有多兴奋我们能够成为队友。他说，让我们一起去获得总冠军吧。”加索尔这样回忆。

在湖人队效力期间，科比用他非常严厉的方式去帮助加索尔变得更好与更强。

在很多人看来，这种方式非常极端，令人无法接受。曾经在湖人队效力过的巴恩斯透露了这样一个细节，“有时候我不得不去拥抱加索尔，告诉他一切都会好起来的，”巴恩斯说道，“因为科比会用任何你能想到的语言来骂他。”

但加索尔却不这样认为。“他可能对我很严厉，这点毫无疑问，但我觉得这会让我变得更好。”他这样说。

加索尔的性格有些内敛，不张扬，这与科比有著强烈的互补性，这也是加索尔与科比的组合默契程度，要高于当年OK组合的重要原因。2020年科比去世，世界震惊与悲痛。

(扬子晚报)

## 武磊回歸中國國足：所有人目標就是贏下越南

当地时间4日晚间，中国国足在沙迦的训练终于等来了期盼已久的武磊，参加完3日晚间主场对阵皇马的比赛后，武磊立即前往巴塞罗那机

场，于阿联酋时间4日早晨6点抵达沙迦与中国国家队会合。稍作调整后武磊照例参加了晚上球队的合练，这样的旅途奔波对于武磊来说已是家常便饭。

相比于10月份的12强赛让武磊缺席西甲对阵马洛卡比赛提前来到多哈和球队进行磨合，本月两场12强赛备战过程中，国足还是遵循了国际足联比赛日的规则，让武磊打完周末的联赛再回归。

西班牙人对阵皇马的比赛也是一场重头戏，最终西班牙人主场2-1爆冷赢球，武磊在第65分钟替补出场，5次处理球全部成功。

由于全队防守压力较大，武磊大多数出场时间也把更多精力参与到了全队的防守，进攻中亮点不算很多，不过能够每场比赛稳定拿到30分钟出场时间，尤其是考虑到西班牙人转会窗关闭前还刚刚签下了一名前锋，看得出比森特·莫雷诺主教练对于武磊在西甲战术体系中的作用还是给予了认可。

当然，对于武磊来说，他现在还欠缺一个进球，对于前锋来说，进球

数据还是最直观的体现。

### 与中国国家队保持沟通

近期西班牙人取得了两场联赛胜利，对于自己和球队的表现，武磊坦言，“昨天球迷也是最多的一场，看台开放后对我们帮助很大。我上去的时候已经2-0领先了，所以首先是做好防守，利用我的特点前插寻找一些机会。”

赛后一个比较有意思的细节是，原本西班牙人一名球员想和本泽马交换球衣，但法国前锋最终选择了和武磊互换球衣。

对于这个上了热搜的细节，武磊参加中国国家队训练前接受采访时表示，“基本上每场比赛都会换球衣，昨天我赛前就和本泽马说好换球衣。昨天赢下皇马很兴奋，这是本赛季第二场胜利，含金量不一样。”

这场西班牙人和皇马的比赛恰逢

中国国足出发训练前，大多数球员和教练组还是通过手机等现代通讯设备观看了本场比赛的直播。显然，无论作为教练，还是队友，中国队的成员们都非常关注武磊的表现。现在随着武磊归队，李铁主教练也终于凑齐了最强阵容。

武磊透露这段时间也和中国国家队保持著沟通，“确实，我也知道这一个多月国家队非常艰难，这么长时间的封闭情况下，对球员的心理会有不小的影响。相对来说我可能在心态会好一些，训练、比赛节奏都挺好的。”

和越南的比赛对于中国国足来说没有退路，武磊也表示，“我们所有人的目标就是赢下越南，大家都非常有信心，把这场比赛拿下。之前也是分析了一下对手，针对对手不同的阵型打法，我们如何去应对，我们每个人都知道自己目标。”

(澎湃新闻)



青年与体育部长柴努汀。

## 青體部長：大流行中辦賽事 巴布亞全運會成典範

(巴布亚讯)青年与体育部长柴努汀·阿马里表示，第20届巴布亚全国运动会(PON)是在冠状病毒大流行期间举办体育赛事的一个例子。

柴努汀部长于10月5日(周二)下午在巴布亚省查雅普拉市指出，“这个全运会是我们学习的动力，我们的试验正在冠病大流行中举行活动。因为我们不知道这场大流行何时会结束，从我在第20届巴布亚全运会的四天旅程来看，我所看到的都良好运行。”

他认为，即使在尚未结束的冠病大流行期间，几项体育运动的多项体育活动也概述了其活动的实施情况。已经有几项运动在排队，要求建议举办国内和国际活动，如羽毛球、射箭、铁人三项、壁球、篮球等。

他说，“在这场大流行中，篮球和足球比赛已经习惯了健康协议，但其他运动还是新的尝试，这就是为什么这是举办线下活动的学习动力。”

### 武术项目金牌平分秋色

武术运动已于10月3日(周日)在2021年第20届巴布亚全国运动会(PON)上完成所有比赛。

东爪哇省以六金四银五铜的成绩夺得总冠军。北苏门答腊和雅加达首都专区紧随其后，均获得五枚金牌。

雅加达三枚金牌分别由长拳和套路组的Edgar Xavier Marvelo以刀术／枪术组合颁发，而套路长拳组的Nandira Mauriskha则以两枚金牌来自桑达·朱曼塔(60公斤)的选手完成。和阿卜杜勒·哈里斯·索菲扬(65公斤)

中爪哇以三枚金牌位列第三，全部来自散打。而西爪哇以一枚金牌排名第四。东道主巴布亚队在60公斤级散打比赛中通过莫里亚·莫纳鲁获得一枚金牌，占碑队通过Melisa Try Andani从56公斤级散打比赛中获得最后一枚金牌。



Lakon  
Indonesia創  
始人Thresia  
Mareta。



JF3 Gantari爪哇的最后旅程线上会议演讲者。

## JF3在普蘭巴南寺展示 Gantari爪哇的最後旅程

(雅加达讯)雅加达时尚与美食节(JF3)与Lakon Indonesia合作,将于2021年10月9日(周六)晚上6时在中爪哇省普兰巴南寺展示Gantari最后的爪哇旅程。

文化与创意经济部营销发展部助理Nia Niscaya于10月5日(周二)出席新闻发布会时强调,Gantari爪哇的最后旅程,是一段探索和完善印尼戏剧故事的旅程,作为2020年的延续。这次旅程是描述印尼平台蜕变的理想,也是纪念国家蜡染日的一部分,以及探索代代相传的文化和传统的努力。

本次JF3活动是旅游和创意经济部、雅加达省政府和PT Summarecon Agung Tbk合作的结果。第17届JF3赛事将于2021年9月23日至10月10日举行。

Gantari爪哇的最后旅程展示了Lakon

Indonesia与JF3和旅游与创意经济部合作的即用型系列,通过使用传统工匠制作的Nusantara面料,结合了基于印尼文化的创造力和技能以蜡染、jumputan和lurik编织的形式,展示125件成衣系列的展示将在普兰巴南寺文化遗址现场直播。

可以通过JF3社交媒体账户、Summarecon Mall Kelapa Gading、Summarecon Mall Serpong、Summarecon Mall Bekasi和Lakon Indonesia观看此活动。

在大流行的情况下,所有JF3活动仍然优先考虑健康协议,例如限制参观人数和设置参展商之间的距离,以及使用PeduliLindung应用程序作为参观者的主要要求。

Lakon Indonesia创始人Thresia Mareta补充说,Gantari爪哇的最后旅程活动增添了活力。

Covid-19大流行期间于2020年11月15日举行的Bajukoe系列活动的延续。

此次活动有许多积极的方面,因此Lakon Indonesia在大流行期间举办了第二次活动,以动员创意产业参与者。不仅是工匠和中小企业,还有其他配套的创意产业,如音乐、模特、编舞、摄像、摄影等。

Thresia说,“今年,我们与创意产业的合作越来越大。所以,当然可以有更多的人参与进来。迄今为止,Clothingkoe的生产已经生产了超过20,000米的蜡染和跳跃图案面料,由传统工匠手工制作。”

Didik Nini Thowok(舞蹈大师)、Adi Purnomo(建筑师)、Irsan(创意总监)等著名艺术家为Gantari爪哇的最后旅程活动增添了活力。

## 展示群衆文化新成果 第四屆湖北藝術節

(湖北讯)多彩节目,展示群众文化新成果;缤纷表演,洋溢浓浓湖北风。9月29日下午,第四届湖北艺术节全省群文舞台精品展演第一场在湖北剧院精彩上演。

近年来,湖北省广大群众文艺工作者始终坚持以人民为中心的创作导向,深入生活,扎根基层,创作出了一大批贴近群众、生动鲜活、有温度、有生气、接地气的优秀作品,全省群文创作呈现出蓬勃发展的新气象。

据介绍,参加本次展演的20个精品节目,都是第四届湖北艺术节“楚天群星奖”的获奖作品,是近三年来全省群文舞台艺术精品,代表著湖北省群众文化繁荣发展的最新成果。

这些作品讲百姓身边事,唱群众心里话,演人民生活情,将民风民俗融入时代气息,为湖北加快疫后重振、奋力浴火重生加油鼓劲,让湖北地方特色传统文化焕发出时代新风采。

29日下午的首场展演中,10个来自全省各地的精品节目精彩亮相。其中,既有鲜明地方特色的表演唱腔归《响竹歌》、湖北大鼓《加油》、舞蹈《跳花鼓》、宜都柳鼓《酸甜变奏》、潜江花鼓小戏《有爱才有家》,也有反映百姓生活、人间真情的小品佳作《应聘》《谢谢你》,更有抒情感人的独唱《永远的记忆》,美轮美奂、意蕴深刻舞蹈《锁麟囊》《困在时间中的你》等。演员们精彩的表演,赢得现场观众阵阵掌声。本次演出还通过网络同步现场直播,不少群众通过网络也享受了这一顿丰盛的文化艺术大餐。

该展演第二场将于9月30日晚在湖北剧院举行,另10个精品节目将继续为观众带来精彩。(国际在线)



第四届湖北艺术节全省群文舞台精品展演在湖北剧院拉开帷幕。

## 歡度國慶 華文學院舉辦系列主題活動

疫的爱国情怀;举办云端“经典咏流传”读书交流活动,就中华优秀传统文化与文化共生、文明互鉴展开自由、激烈的交流;推出“华文之声”新生歌手大赛,用歌声祝贺祖国更加繁荣富强。

受疫情影响,为缓解学生假期无

法回家的思乡之情,学院还组织了境内生、港澳台侨和部分留学生一起包饺子,“寻找家的味道”,感受“家”的温暖;开展“我爱运动”体育交流活动,促进境内外学生的相互融合与交流;2021级汉语国际教育和预科部港澳台侨学生开展“欢度国

庆,劳动光荣”主题劳动,引导学生清洁、美化校园,倡导“校园是我家,美化靠大家”的理念。

据悉,为确保住校学生过个丰富

而有意义的国庆佳节,学院节前组织走访学生宿舍,了解疫情期间生活、学习和心理情况,引导学生以积极的心态同心战“疫”。



寻找家的味道”饺子DIY。

## 新疆洛浦縣傳承艾德萊斯制作技藝 追求時尚生活

(乌鲁木齐讯)近日,记者在新疆洛浦县杭桂镇喀尔孜艾日克村看到,穿著鲜艳服装的“古丽”们在该县2021年国家级非物质文化遗产保护项目“艾德莱斯染织技艺”传承人员培训点内忙碌著,学习编织艾德莱斯绸的技巧。与此同时,在该县洛浦镇欧

吐拉博什坎村“艾德莱斯设计制作”培训点,该县“图衣姑”艾德莱斯服装有限责任公司负责人阿孜古丽也在向学员们认真讲解艾德莱斯服装设计的技巧。

该县杭桂镇喀格孜艾日克村“传说艾德莱斯制作”合作社负责人阿卜力孜·艾合麦提是他们

家第三代艾德莱斯传承人,从事艾德莱斯制作20年,他的合作社目前能生产出60多种艾德莱斯,有6台织机,6名员工,每年收入达到15万元人民币。“为了培养艾德莱斯传承人,我们合作社最近在培训来自各乡镇的11名热爱艾德莱斯绸染织技艺的民间手工艺人,希望这次的培训能够对他们今后的发展提供帮助和更多的合作机会。”他说。

近年来,新疆洛浦县艾德莱斯绸产业持续发展壮大,艾德莱斯文化丰富著人们的生活。该县每年举办的“艾德莱斯形象大使”选拔赛,更让城乡青年在积极参与中传承感受艾德莱斯绸之美,追求更加时尚的生活。

为加强非遗保护工作队伍建设,提升基层非遗保护传承持续能力,促进各乡镇非物质文化遗产传承人经验交流,2021年9月8日至10月8日,由洛浦县委宣传部指导,洛浦县文旅局主办、洛浦县文化馆非物质文化遗产保护

中心承办的2021年洛浦县国家级非物质文化遗产项目“艾德莱斯染织、编织、服装设计”传承人培训班在该县洛浦镇,杭桂镇举办,来自全县各乡镇代表性传承人及其他传承人共40名村民参与此次培训,分为“艾德莱斯染织技艺”、“艾德莱斯丝绸编织技术”、“艾德莱斯服装设计”三个项目。此次丰富实用的培训,不仅提高了各乡镇非遗保护业务骨干人员的综合素质,而且增强了非遗传承人的历史使命感,充分调动了学员们制作和传承艾德莱斯的积极性。

据了解,新疆洛浦县是艾德莱斯绸的重要发源地,一直重视艾德莱斯产业的发展,该县的艾德莱斯绸染织技艺于2008年被列入国家非物质文化遗产项目。近年来洛浦县更是借助“短、平、快”等项目资金,全力扶持发展艾德莱斯产业。

目前,该县已有投产的艾德莱斯绸服装企业10家,艾德莱斯绸制作合作社4个,专门从事艾德莱斯绸编的农户已达70余户。(中新网)



新疆洛浦县艾德莱斯绸产业丰富著人们的生活。



洛浦县投产艾德莱斯绸服装企业产品。



洛浦县的艾  
德萊斯绸织染技  
艺于2008年被列  
入国家非物质文化  
遗产项目。

# Win11內建安全功能或令遊戲性能下降30%

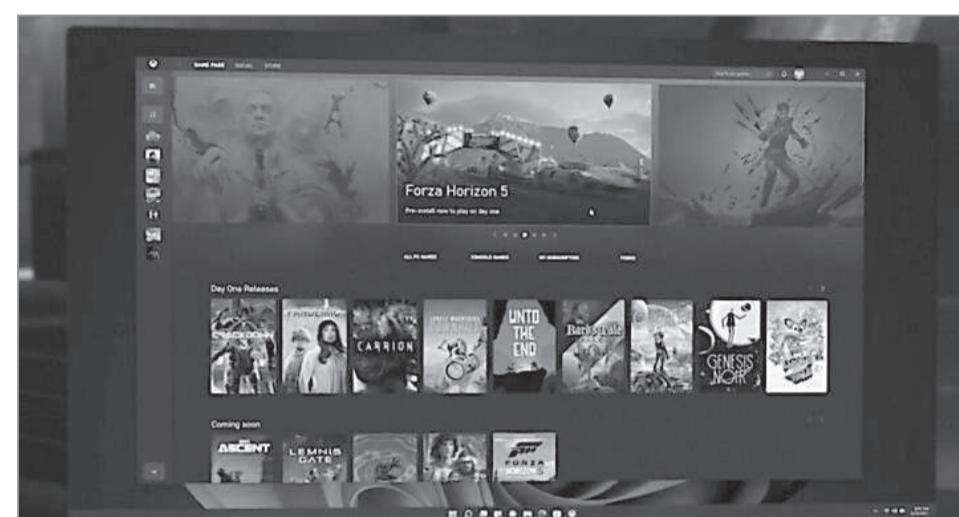
既然是最新的作业系统，搭配最新的硬体，Windows 11通常被预估会提供更好的性能。然而，根据第三家公司的测试，认为新的Windows 11安全功能可能会严重影响游戏玩家。

UL benchmarks，即流行的3DMark、Computer Base和PC Gamer的开发商，最近一直在测试Windows 11，并发现了一个由微软基于虚拟化的安全（VBS）引起的问题，在某些情况下会导致游戏性能的近30%的损失。

UL benchmarks测试指出：“在我们对Windows 11预发布版本的测试中，一项名为基于虚拟化的安全（VBS）的功能导致性能下降。”

他们表示，VBS会在干净安装系统的Windows 11上预设启用，但是如果你是从Windows 10升级上来的话，预设则是不启用。这导致了虽然都是Windows 11，同一个系统可以得到不同的测试成绩。“主要取决于Windows 11的安装方式，和VBS是否启用。”

在PC Gamer的测试中，他们发现在《古墓奇兵：暗影》中，Windows 11启用VBS后的性能损失比例高达



28%。然而，这并非是一致性的结果，根据Computer Base所测试，发现《古墓奇兵：暗影》的损失相对较小。

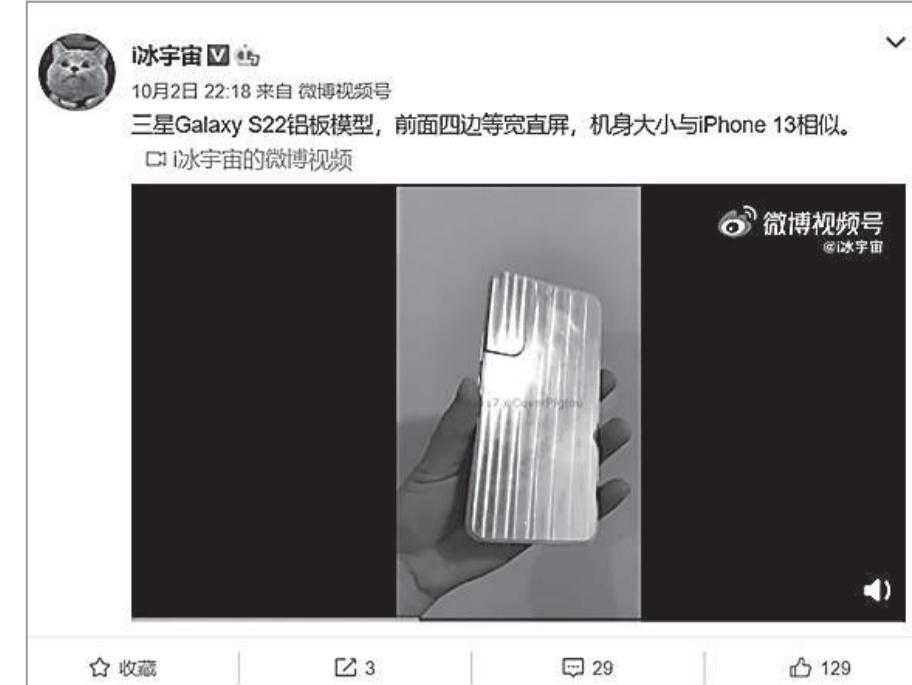
这可能与正在测试的Windows 11版本有关，Computer Base使用开发者版本的Windows 11进行测试，而PC Gamer使用Beta Build进行测试，而后者更接近于我们将看到的RTM构建版本。

微软表示，VBS使用硬体虚拟化功能来创建并从正常作业系统中隔离出一个安全的记忆体区域。Windows

可以使用这种“虚拟安全模式”来提供一些安全解决方案，为它们提供大大增加的保护，使其免受作业系统中的漏洞影响，并防止使用试图打败保护措施的恶意漏洞。

希望微软能够对这一功能进行更多的优化，或者在预设情况下禁用这一主要以企业为中心的安全功能。UL benchmarks说，他们将更新3DMark，以检测使用者系统上的VBS，这样就可以进行公平的性能比较。

(网易科技)



## 四邊等寬直屏+AMD GPU！ 安卓陣營王牌旗艦曝光

10月2日晚间，博主@i冰宇宙曝光了三星Galaxy S22的铝板模型。@i冰宇宙介绍，三星Galaxy S22为四边等宽直屏，机身大小与iPhone 13相似。此外，Galaxy S22背部为矩阵相机设计。

根据此前披露的信息，Galaxy S22系列包括中杯S22、大杯S22+和超大杯S22 Ultra等。它们搭载的是三星新一代旗舰处理器Exynos 2200，集成了全新的AMD GPU。

跑分网站曝光的信息显示，三星Exynos 2200集成的AMD GPU空前强大，即便是在省电模式下也非常强悍，这将是安卓阵营最强大的手机芯片。

值得注意的是，三星Galaxy S22系列预计会提供Exynos和骁龙两种选择，骁龙版预计搭载高通骁龙898旗舰处理器，这是高通即将发布的下一代旗舰芯片。新品预计在2022年年初登场，我们拭目以待。



## 蘋果Apple Watch Series 7真機照曝光 運營商稱會在幾週內開售

IT之家10月3日消息，据MacRumors报导，有消息称苹果Apple Watch Series 7将在几周内上市销售，同时，Apple Watch Series 7的真机图也流出，大家得以第一次真实地看到苹果的最新手表。

这些图片最初被发布在一个苹果手表爱好者的Facebook群组上，但发布后就被删除了。照片的发帖人声称，他们为一家运营商工作，其正在为苹果公司测试即将开售的Apple Watch Series 7系列。

目前为止，我们只在苹果的营销和宣传材料中看到过Apple Watch Series 7系列，而且苹果还没有宣布其购买日期。今天分享的图片为我们提供了该手表的真实外观，它拥有更大、更宽的显示屏。

据苹果此前在发布会上介绍，Apple Watch Series 7系列的防水等级提高到IP6X，但内部保持与6系列相同的CPU。

IT之家了解到，据AppleInsider报导，爱马仕的客户收到了电子邮件，称苹果Apple Watch Series 7的预订单将于2021年10月8日开始。



## 王者荣耀成全球收入第一手游 玩家氪金超100亿美元

IT之家10月4日消息，多人在线竞技游戏已被证明是手游市场中最具挑战性但回报最高的游戏类型之一，最新数据表明腾讯的《王者荣耀》已经成为世界上最大的手机游戏，迄今为止累计创造了100多亿美元的收益。据Sensor Tower最新研究报告，腾讯知名MOBA手游《王者荣耀》自2015年推出以来，玩家消费总额已超过100亿美元（约合人民币644亿元），成为第一个达到这一成就的移动游戏。

IT之家了解到，仅在2021年，《王者荣耀》就在App Store和Google Play上就创造了超过20亿美元（约合人民币128亿元）的收入，这还是少统计了国内部分渠道的数据。

报告显示，全球因新冠疫情导致大面积封锁和居家令，引发了全球玩家在MOBA等手游上的消费激增，2020年的月平均收入同比增长43%。在《王者荣耀》的推动下，这一子类游戏的月平均收益在2021年增加了14%，达到每月3亿美元以上。

与此同时，腾讯旗下Riot Games的《英雄联盟：激斗峡谷》(League of Legends: Wild Rift) 全球逐渐在推出，进一步推动了MOBA手游的激增。

除《王者荣耀》外，Sensor Tower还提出了几个有效推动增加的游戏，例如游戏题材实现创新的《荒野乱斗》(Brawl Stars，国内腾讯代理)。本作在玩家消费榜单上排名第二，在2021年1月1日至8月31日期间，这款游戏创造了超过3.2亿美元的玩家消费。

此外，还有腾讯天美的《宝可梦大集结》。据称，在最初的两天内，该作下载量超过了1500万，成为该类型作品有史以来最好的一次成绩，而到第一周结束时，该作下载安装已达到约3000万次。

## 彭博社Gurman： 新款MacBook Pro將在10月的蘋果發布會上推出

IT之家10月3日消息，据彭博社Mark Gurman，在秋季的第一次发布会之后，苹果公司有望在下个月举行一次以Mac为中心的活动，届时苹果将推出全新的MacBook Pro，配备更强的M1X芯片，并改进显示技术。

在Gurman最新的报告中，其预测苹果准备在10月发布采用M1X芯片的MacBook Pro，并表示“苹果通常在10月进行新Mac介绍。所以请继续关注”。Gurman还重申了大家可以期待新机器的性能。

报告显示，苹果M1X芯片可能就是图形密集型和专业型的升级版M1芯片，我们可能会在10月看到它首先出现在新一代MacBook Pro中，并在某个时候出现在更高端的Mac mini中。M1X芯片已经开发出两种变化：都有10个CPU核心（8个高性能和2个高效）和16或32个图形核心。



此前的报告显示，与新的MacBook Pro一起，苹果也可能在10月发布重新设计的Mac mini。苹果在上个月发布了iPhone 13、Apple Watch Series 7、新一代iPad和iPad mini 6，除了新Mac，据称苹果还将在今年年底前发布第三代AirPods。

IT之家了解到，此前，新款苹果MacBook Pro显示器的分辨率曝光，据MacRumors报导，这两种新的显示器分辨率分别为“3456x2234 Retina”和“3024x1964 Retina”。

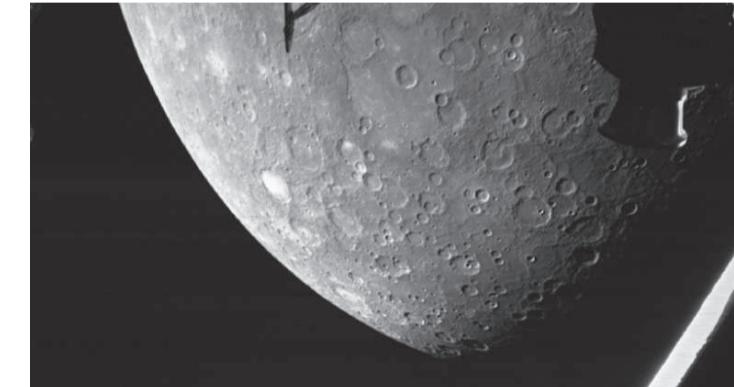
## 歐洲航天局： “比皮科倫坡”探測器傳回首張水星圖像

IT之家10月3日消息，据俄罗斯卫星通讯社报导，欧洲航天局消息称，“比皮科伦坡”(BepiColombo)探测器传回首张水星表面图像。据报导，欧洲与日本的联合任务“比皮科伦坡”探测器于2021年10月1日飞过水星时捕捉到了这张水星图像。

根据声明，收到的图像拍摄于协调世界时(UTC23时44分(北京时间10月2日7时44分))，当时探测器距离水星2418公里。此前10分钟，探测器得以向水星靠近约199公里。

据介绍，这张黑白图像捕捉到了水星北半球的一部分，即分布著卡尔维诺和莱蒙托夫陨石坑以及Santu平原的部分。欧洲航天局期待10月2日获得更多详细信息及其他影像。

IT之家了解到，水星是太阳系中最小且最靠近太阳的行星，中国古称辰星，远日点69817900公里，近日点46001200公里，半长轴57909100公里，轨道周期87.9691

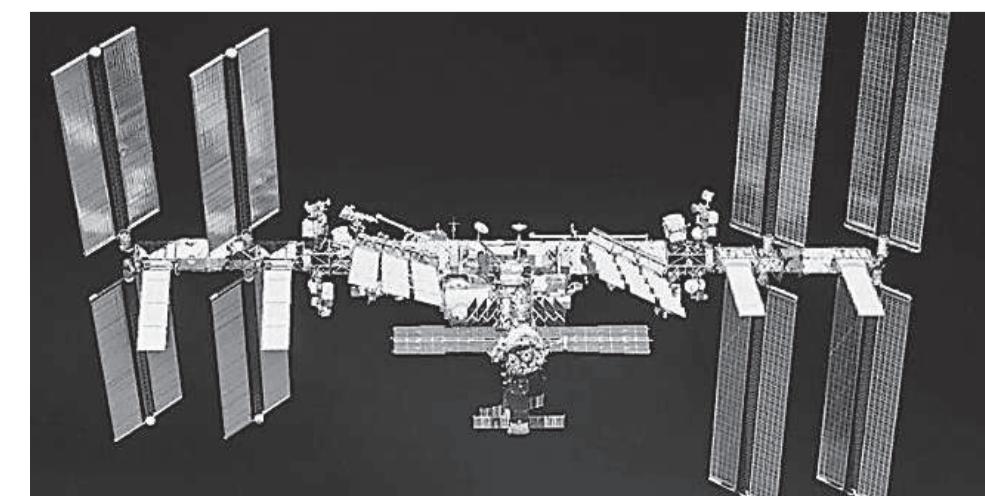


由于水星过于接近太阳，导致勘测困难，因此我们目前对水星的认知相当有限，迄今只有两艘太空船曾掠过水星，分别为1974年的水手10号以及2008年的信使号。

## 俄羅斯： 明年將在國際空間站測試可防輻射的面料

IT之家10月3日消息，据俄罗斯卫星通讯社报导，俄罗斯宇航员安东·什卡普列罗夫称，2022年计划在国

际空间站测试用复合聚合物制成的面料，这种面料可保护宇航员免受辐射。



安东·什卡普列罗夫在接受俄航天集团下属的《俄罗斯航天》杂志采访时说：“我希望‘进步 MS-16’货运飞船2月份能把这种复合材料运抵，那样我们就能够在我的考察期间开始实验。”

什卡普列罗夫是“防护复合材料”实验的领导者之一，10月5日他与导演希片科、女演员佩列西利德一起乘坐“联盟MS-19”号飞船前往国际空间站。

IT之家了解到，此前有报导称，以别尔哥罗德舒霍夫国立技术大学和俄宇航员培训中心研发的新材料是一种多层聚合物——碳复合材料，计划将其用于制造宇航服和包覆国际空间站客舱的室内表面。



招牌南洋冻咖啡：一般泡咖啡是将咖啡粉重复冲泡，但味道会越冲越淡，因此店家坚持只冲一轮，让每一杯的味道保持水准。

初中一校招牌多士：多士也可选择原味、竹炭或全麦口味。

## 日本留学生回流

### 做好云吞面

云吞面在新马一带可说是路人皆知的地道美食，但你可知道马来西亚的云吞面有多少种？去年3月开业的福鼎记，售卖的云吞面分别有新山古早味、闽南酱油味、笨珍番茄味与泰式冬炎味，有别于一般的云吞面，招牌云吞面还加入了香酥炸葱、炭烤叉烧、炸小云吞与溏心蛋。

老板Forrest（30岁）在中国广州以售卖日本小吃起家，回流马来西亚后，决定挑战主食。他直言：“如果要走得长远，就要找到当地人常吃、喜欢吃又不会过时的食物。在新山很难吃到好吃的云吞面，不是面不好吃，就是云吞不好吃，做生意不容易，用心做生意更不容易，我想尽量做到‘面条+叉烧+云吞’都完美，希望未来有机会会把这云吞面带到中国。”

Forrest于2009年去日本进修经营管理相关科系，曾在居酒屋、寿司店打工，2011年回国后，他转去中国探路，2012年开始在广州创业售卖日本小吃（爆浆玉子烧、大阪烧、章鱼烧），在短短3年创下设立50个店/档口的佳绩。

福鼎记售卖的食物除了带有本地风味，也融入日式元素，如：番茄浓汤云吞拉面、猪骨清汤云吞拉面，从菜单设计到研发菜式，Forrest都不假手于人。他说：“以前在国外被逼学会煮，渐渐培养出兴趣。

如果有师父教，上手会比较快，无师自通需要时间和心思慢慢研究、摸索，才能找出合口味的味道，并一一记录下配方。”

老板Forrest在墙壁挂上附有趣标语的创意海报画作，其中一幅为“曾经沧海难为水，鲜虾云吞配鸡腿”。

（俗稱比目魚）粉比例是50%对50%，加入大云吞馅料饱满，猪肉和虾的比例。



新山传统黑白云吞面：新山古早味（潮州口味）、闽南酱油味（福建口味），最高纪录一个周末可以卖出三百多碗。



初中烧肉椰浆饭：配烧肉的椰浆饭，这一配就很中式，烧肉是华人传统美食，最考功夫是皮要脆。



## 肉末雞蛋抱豆腐

一个“抱”字，栩栩如生。鲜美的鸡蛋、肉末包裹著嫩的豆腐，犹如慈祥的母亲紧紧拥抱著稚嫩的孩子。肉末鸡蛋抱（蒸）豆腐，营养均衡，荤素搭配，嫩滑鲜美，入口即化，老少皆宜。

主料：嫩豆腐1大块，鸡蛋3个，猪肉末250克。

辅料：姜1小块，葱5根，蒜5瓣，料酒1小勺，生抽2小勺，蚝油1小勺，食用油适量。

黄豆酱1小勺，辣椒酱1小勺，小米椒2个，青辣椒1个，淀粉1小勺。

肉末鸡蛋抱豆腐的做法：1. 豆腐切成大薄片，在盐水中浸泡约10分钟，捞出滤干水分，摆入较深的盘子里。2. 猪肉末放入料酒、生抽、蚝油、食用油，顺一方向搅拌均匀，备用。3. 姜、葱、蒜、小米椒、青辣椒洗净、切末（粒），备用。4. 鸡蛋打入碗中，用手动打蛋器打散，加入50℃的温水，鸡蛋液与温水的比例为1:1.5-2，打散，搅匀，过筛（蛋液更细腻）。5. 将蛋液浇在豆腐上。6. 放入蒸锅，蒸碗上盖一个盘子，防止水蒸汽滴落豆腐，影响成品的美观，中火蒸约15分钟。7. 炒锅放油，放入姜、葱、蒜，炒香，放入黄豆酱、辣椒酱，炒出红油。8. 放入肉末，翻炒至变色。9. 放入小米椒、青辣椒，稍翻炒，调入水淀粉（小半碗清水+1小勺淀粉）勾芡至汤汁微稠。10. 将炒好的肉末连同汤汁浇在蒸好的鸡蛋豆腐羹上，撒上葱花，OK。（美食天下）



# 無預警腹痛難警覺！夏天好發闌尾炎小心3大原因

前立法院长王金平今年初曾因腹部不适、经建议送医才发现是盲肠炎并紧急开刀治疗，且检查时甚至发现盲肠已有破裂渗出情况；香港知名演员吴彦祖，也在2019、2020年两次发作阑尾炎，第一次患病时曾接受10天不进食的抗生素疗程、瘦了8公斤，谁知一年半后再度病发，这次就医更直接切除了发炎的部位。

阑尾与盲肠，是许多民众都曾听过却甚不了解的身体器官之一。因阑尾与盲肠部位相近，过去该部位发炎时常误称为盲肠炎。以往不少民众总认为阑尾是身体的“无用器官”，发炎后只要将它切除即可。不过，专家指出其实阑尾也是身体的“免疫器官”之一。而夏天是盲肠炎最常发作的季节。

阑尾位于盲肠旁，是从盲肠开始细长突出的部分。当罹患阑尾炎，通常症状表现为无预警的腹痛，并且约有50%的病患会出现胃口不佳、恶心、呕吐的症状，并且随病期恶化出现发烧的现象。此外也有10~20%出现便秘与腹

泻。（肚子痛赶快就医或休息就好？医师4要点判断危险指数）

通常发生原因为肠道受异物或粪便所堵塞，使血液流动变差、细菌繁殖所导致；或因阑尾周围淋巴腺肿大所引发。

**夏季阑尾炎（盲肠炎）易发作和气温有关！阑尾炎复发风险高**

根据日本《日经新闻》报导，从外科医师之间的经验来看，梅雨后的炎热日子罹患阑尾炎的患者会增加。日本岩手县立中央医院研究团队也曾调查阑尾炎患者与气温、气压之间的关系，研究结果指出，和冬季（11~12月）相比，夏季（7~9月）的患者明显较多。岩手县立中央医院院长宫田刚表示，这和气温变化有关。

日本弘邦医院院长林雅之对此研究结果进行说明，夏天由于细菌容易繁殖，阑尾壁因此容易因发炎症状肿胀，而使得管腔闭塞、狭小当粪便等物在此处累积、细菌繁殖，就容易造成脓性的发炎症状，也就是阑尾炎。（天热少

做一件事会害你脑中风！5步骤估出48小时内中风机率）

除此之外，该研究也指出除了气温高外，气压低的时候阑尾炎患者较多。林雅之分析，虽然具体生理机制不明，但或许和交感神经有所关系。由于低气压时交感神经活跃，会使得免疫细胞产生大量的氧化酶，因此伤到消化器官内的细胞引起阑尾炎。

而从临床经验来看，有医护人员表示梅雨后气压升高时（梅雨季为低气压）罹患盲肠炎的患者也会增加，林雅之表示，这可能是因为免疫细胞活性化导致阑尾炎发作有一定的时间差所致。

**盲肠并非无用器官，能使免疫机能活性化**

此外，或许不少民众对阑尾与盲肠抱有无用的印象，总认为该器官仅单纯是人类退化后的产物，切掉后也无伤大雅。不过，大阪大学免疫控制学教授竹田学指出，阑尾事实上是个重要的“免疫器官”，能使黏膜的免疫机能活性化，并维持大肠内的细菌平衡。因此日本不必

要的盲肠手术也减少了。

一篇美国杜克大学发表在《理论生物学》的研究指出，阑尾能为肠道培育出有益身体的细菌，由于阑尾相对封闭，在肠道环境恶化时可成为正常菌丛的避风港；另一篇澳洲墨尔本大学在《自然免疫学》发表的研究也指出，阑尾是益生菌的天然“水库”，对维持消化系统健康非常关键。（割掉阑尾没关系？肠癌风险竟增14%！原因是...）

**阑尾炎易复发，预防阑尾炎生活习惯有诀窍**

阑尾炎是个容易复发的疾病，日经新闻报导指出，若采取保守治疗，1/4的民众有复发的可能性。日本天使医院外科科长大场豪则表示，复发多发生在1年以内。美国温思罗普大学的研究则指出，阑尾完好的患者复发感染的比例为18%，切除者则为45%；宫田刚建议民众，充分摄取膳食纤维、规律正确的用餐生活防止便秘，能降低罹患阑尾炎的风险。（早安健康）

## 白綠苦瓜功效大不同！吃不了苦想補維生素C要這樣選



产季在六月至隔年三月的苦瓜，营养成分丰富，虽然对部分的人来说，因为尝起来有苦味而不太敢尝试，不过苦瓜料理丰富多样，是餐厅、家庭的餐桌上“常客”。事实上，夏天吃苦瓜不仅可以退暑气、提高食欲，也有研究指出，苦瓜有助于稳定血糖。

### 夏天为什么适合吃苦瓜

夏天高温难耐，随之而来的是头痛、失眠、火气大等不适毛病，根据耕莘医院中医科主治医师黄慧君曾受访时的说法，夏天乃是心的经络旺盛之时，这时期新陈代谢速度快，加重心脏负担，故有夏天养心之说词。黄慧君中医师表示，苦味食材有助于消暑趋热、健脾利胃的效果。在苦味类饮食中，又以苦瓜最具代表性，具备清热解毒、祛湿止痒的功能。

中医师陈建宏也曾指出，夏天容易引起火气大、燥热，导致长痱子或引起口角炎、结膜炎的机会也较频繁，可清热退火、解毒的苦瓜就非常适合夏天食用。

荣新诊所营养师李婉萍则曾表示，苦瓜不仅在中医角度来说是清热解毒的好食材，在瓜类中更是富含高纤维及维生素C，还能有助于美白功效。

### 降低心血管疾病、稳定血糖

有研究指出，苦瓜成分还具有控制血糖、血脂的物质，能够帮助预防心血管疾

病的发生；营养师刘怡里也表示，苦瓜对糖尿病患者血糖稳定有助益，因为它还含有类胰岛素因子的成分。不过苦瓜性凉，肠胃功能低弱的人吃了会有腹泻的状况，刘怡里建议可以加入些许姜丝暖胃，中医师陈建宏也建议可以多搭配温、热食性如排骨、鸡蛋、红萝卜等食材。

### 越苦越营养？用颜色挑苦瓜营养

“苦瓜越苦营养价值越高”是坊间传闻，不过台北农产于脸书纠正：苦味与营养价值无关联性。通常可以白色和青绿色区分苦瓜种类，且营养价值也不太相同。

最常见的白玉苦瓜，较常在家庭中出现，苦味低、热量也低，适合不太惯于吃苦又想维持身材的人食用；也适合煮汤、清蒸、清炒。翠绿苦瓜则苦味高于白玉苦瓜，维生素C和膳食纤维含量也高，对不怕吃苦又希望能养颜美白的人来说是合适的食材。

### 3步骤、酱汁带去苦味

苦瓜营养丰富，对无法接受苦味的人来说，放弃不吃就太浪费这天然的养心食材了，台北农产表示只要3步骤可以帮忙降低苦味：

挖籽、刨去内膜再切薄片

加盐浸泡后沥干

川烫后，以冷开水过

对苦瓜颇有研究、曾任台湾营养基金会董事长的黄青真也曾提供方法，以风味鲜明的水果，像是凤梨、葡萄、香蕉、芒果等与山苦瓜打成果汁，不用加糖就很甜；若是想以凉拌料理苦瓜，也可以用百香果酱、和凤酱、蜂蜜或芝麻酱等稍微带掉苦瓜的苦味。（早安健康）

## “陳皮”降脂又抗炎！感冒腹脹血脂高就要加這一味



主要用于脾胃气滞引起的胸腹胀满、食少吐泻、咳嗽痰多等病症。也具有抗氧化、降脂、抗炎、保肝等作用

### 诗词里的药草

橘柚怀贞质，受命此炎方。密林耀朱绿，晚岁有余芳。殊风限清汉，飞雪滞故乡。攀条何所叹，北望熊与湘。—唐·柳宗元《南中荣橘柚》

诗人写道：橘柚怀有坚贞的品性，受大自然的使命生长在炎热的南方。茂密的林中，绿叶下耀眼的是那橙黄的果子，成熟的果实在岁末还会散发阵阵芳香。南北的橘柚具有不同的品质，漫天飞舞的雪花滞留在北国故乡。

诗人双目凝视北面的熊、湘两山，手攀橘柚枝条，叹息什么呢？诗人叹息自己不能像橘柚一样生活在原来的出生之地，思归不能，不能实现自己的济世抱负，表达了诗人大久积郁心中的不平和怨愤。

制作陈皮的果实与诗中所描写的橘柚稍有不同，但芳香的气息和功效类似，南方出产较多，也许诗人看到的是类似其家乡的果实而引起了乡愁。

陈皮，又称为广陈皮、橘皮，存期不足三年的称果皮或柑皮，存期足三年或以上的才称为陈皮，年份越高的陈皮越陈香醇厚，更有著“百年

陈皮胜黄金”的说法。陈皮味辛、苦，性温，具有理气健脾、燥湿化痰的功效，主要用于脾胃气滞引起的胸腹胀满、食少吐泻、咳嗽痰多等病症。

陈皮可用来制成陈皮饼、陈皮糖、陈皮梅、陈皮姜，或者用来入汤、烧菜，直接用来泡茶味道亦香醇。《本草纲目》记载橘皮“为脾、肺二经气分药”，能“疗呕哕反胃嘈杂，时吐清水，痰痞（指痰湿）痃疟（指经年不愈的老疟疾），大肠秘塞，妇人乳痈（指乳房红肿化脓）。入食料，解鱼腥毒”。

研究表明，陈皮主要含黄酮类、生物碱类、柠檬苦素类化合物，挥发油和微量元素等成分，现代药理研究发现陈皮具有抗氧化、降脂、抗炎、保肝等作用。

防病药茶方：陈皮姜糖水

适合风寒感冒、咳嗽痰少，胃寒腹胀、胃口不开的人群饮用。

材料：陈皮丝3克，姜丝少许，红糖适量。

做法：将陈皮丝与姜丝一起放入玻璃杯中，冲入开水，等待5分钟，加入适量红糖调味，即可品饮。

功效：本药茶具有宽胸理气、温胃祛寒的功效。

陈皮姜糖水

防病药茶方：陈皮荷叶茶

适合脾虚食少、消化不良、体态肥胖、血脂较高的人群饮用。

材料：陈皮丝3克，干荷叶1克，干山楂3片，蜂蜜适量。

做法：将陈皮丝、干荷叶、干山楂片放入杯中，冲入适量开水，等待5分钟，可加入适量蜂蜜调味，即可品饮。

功效：本药茶具有健脾化湿、开胃消食、降脂减肥的功效。（早安健康）

## 足底筋膜炎怎麼辦？沒有久站或運動為何也會痛

膜炎的高风险族群呢。

但临幊上也会看到有些人明明没有怎么久站或运动，却仍有足底筋膜炎的相关症状呢？这就是所谓传导痛啦！长期姿势不良的话，其实是会造成骨盆一定程度的歪斜，间接刺激到神经后，就会造成下肢肌肉、筋膜的紧绷，才会产生足底筋膜炎的症状。

因缘际会之下，也帮忙治疗了许多饱受足底筋膜炎之苦的田径选手，在经历过二到三次治疗后症状都有显著缓解，在这边分享一下治疗的案例以及背后的思考。

案例：甲组现役男生选手，竞赛项目为中长距离

他的主诉主要是跑步时左足跟一踩地就会感到疼痛，会痛到无法

完成训练，有陆续做过仪器治疗、按摩放松、也做过增生注射等。但都无法让他稳定进行正常强度的训练与竞赛，遂来寻求结构治疗的帮助。我以整体去做观察及触诊后，发现说除了小腿肌肉紧绷外，足跟处也有因为反覆发炎、增生而造成沾黏、整个下肢的张力也都相当的大，并不利于肌肉以及筋膜的放松。

我们做的处置就是在小腿以及足踝局部用针灸及刮痧的方式做筋膜的松解与还原，透过微小的刺激去帮助长久的沾黏消失，引导筋膜重新架构，让大小腿的肌肉、筋膜恢复应有的弹性及滑动性；整个系统上则是以手法帮她重建脚踝到骨盆的骨架排列，帮助脚掌踩地时

可以更均匀的受力，之后在训练时才不会因为又用同一个地方大量承重，增加复发的机率。

经过数次治疗后，该选手从完全无法训练进步到可以进行中高强度的练习，即使经过了一周高强度训练，每次回诊时疼痛的程度也都有显著的下降，也开始积极的备战比赛。希望他某日回诊时，就能带著得名的奖牌回来一起庆祝！

足底筋膜炎看似只是局部筋膜的问题，但实际牵连的范围甚至可以上到骨盆。对于需要长时间站立、走动、以及进行高负荷运动的来说更是影响甚钜。建议大家如果自己做完伸展放松没有改善的话，还是尽早寻求专业医疗照护以免恶化喔！（早安健康）



近几年流行的运动，莫非跑步、重训、瑜伽、篮球、排球、爬山……等等。而在都市地区，在公园跟田径场下班后都充满著夜跑的人群，尤其是不能出国的这阵子，人们的精力都一股脑儿的丢到了跑步上，诊间甚至有患者说他一周去不只一个跑团训练，每天都在挥洒青春的汗水。但也是这样不知不觉跑过了头，有天下床时脚一踩地就“哇！”一声痛得哇哇大叫。原来啊，是足底筋膜炎找上门来了。

足底筋膜炎，最直观的解释就



是：“脚掌底下的筋膜发炎了。”那接下来的问题就是，为何多数都是痛在足跟附近区域呢？第一，足跟会承受我们大部分的体重，那部份的筋膜会承受最大的压力；第二，足跟的筋膜与阿基里斯腱、小腿肌群是相关联的，因为长期运动而导致小腿肌群紧绷的话，也会对足跟的筋膜造成相当大的负担。由这两件事做联想，因工作需求长期久站的人，或是长跑、进行大量训练的人……都是足底筋膜炎，最直观的解释就



# 照照鏡子看唇色頭髮氣血兩虛的4個徵兆

气血之间的关系：“血为气之母，气为血之帅”。意思是指血是气的载体，并给气提供充分的营养，血虚则气虚；气是血的统帅，血液的化生、在脉中运行都依靠气的作用。

气血两者的关系如此密切，一损俱损，特别是女性很容易出现气血两虚的情况。

在这里教大家几个鉴别气血两虚的方法。中医讲究“望、闻、问、切”，后三项需要临床经验的经验，望诊最直观，也最好掌握。

## 望皮肤

气血两虚首先表现在皮肤的色泽上。正常的面色应该白里透红，富有光泽和弹性，反观气血亏虚的患者面色肯定苍白的，因为气血不能上荣于面，特别是嘴唇周围，唇色黯淡无光，可根据唇色的变化判断患者是否贫血。

## 望眼睛

眼睛是心灵的视窗，心主血脉，眼睛的颜色也反映了血脉的充盈与否。

俗话说：“人老珠黄”，指的就是气血不足的时候，眼睛的颜色就变得浑浊发黄。中医认为，熬夜特别伤血耗气，熬夜后，眼睛容易干涩，眼袋沉重，这都代表气血不足。

## 望头发

“发为血之余”，这表示头发能反映气血是否充足。正常的发质应该乌黑柔顺，浓密亮泽；如果头发枯槁泛黄、开叉，抑或出现“少年白”的情况，都反映身体气血不足。

## 望耳朵

耳朵是人体的“资讯胚”，和五脏六腑相对应，气血充盈影响著脏腑的功能，所以耳朵也间接反映了气血的情况。耳朵红润，耳垂肥厚柔软，摸著微微发热，说明气血充足；如果出现耳朵干涩，耳垂僵硬，抚摸冰凉，则身体气血不足。

以上这四点是常见判断气血两虚的方法，照镜子就能自行判断。如果有气血两虚的情况，但不是很严重，推荐大家可用食疗来调理。

酸枣仁红豆桂圆汤是专门补气血的汤品，融合了红枣和桂圆的精华，适合女性饮用，对于需要补血补气的老人也有食疗的效果，是家中可以常备的一款汤。

## 酸枣仁红豆桂圆汤

### 食材

红豆八十公克、桂圆十颗、花生三十公克、核桃十颗、酸枣十颗、冰糖及红糖适量。

## 制作方法

红豆洗净，浸泡四小时。桂圆、酸枣、核桃、花生洗净备用。锅中加适量清水，放入红豆、酸枣、花生，大火烧开后放入桂圆、核桃，再次煮开，加冰糖、红糖，小火煮一小时，出锅即可享用。

酸枣具有安神养心的功效，若睡眠品质不佳，可食用酸枣汤调理。红豆、桂圆、酸枣既有补血养神的功能，还可加速身体新陈代谢。红豆和酸枣膳食纤维含量丰富，有降脂排水的功效，适合身体虚弱、贫血和有便秘问题的人食用。（早安健康）



# 蛋上的沙門氏菌用水冲不掉 2要訣殺死沙門氏菌

看情况，因为裂开、破损或带脏污的蛋，可能藏有沙门氏菌。

## 科学原理

生蛋通常与沙门氏菌有关，因为鸡带有这种菌，会在蛋壳形成前传到鸡蛋内部。沙门氏菌也会因接触禽类粪便而附着于蛋壳上。当然，不是所有生蛋都有沙门氏菌，只是无法知道某颗蛋是否带菌。

经杀菌过的生蛋，其带有的活性沙门氏菌较少，生食较安全。裂开、破损或带脏污的蛋，较可能藏有沙门氏菌。生蛋上的沙门氏菌，可能会对孩童、年长者及免疫力较低者造成较大威胁。

## 你可以这样做

如果想尽可能减少沙门氏菌的威胁，在自制美乃滋、鞑靼牛排时，请选用杀菌后的生蛋。

类似的餐点还有荷兰酱，不过其中的蛋已被加热至摄氏71度，这个温度足以杀死沙门氏菌。需特别留意的是，在食用蛋前洗净蛋壳，无法去除沙门氏菌。

如何不让大肠杆菌存活于萝蔓生菜，或其他农产品上？

透过“烹煮”，才能避免细菌感

## 科学原理

大肠杆菌是经常存在于动物及人类肠胃道的细菌。尽管大部分大肠杆菌株都不具伤害力，但仍有可能造成人类感染，最常见的是大肠杆菌O157：H7型。

那么农产品是如何被大肠杆菌所污染？公共卫生调查追踪数个不同源头，其中一种是如牛或猪等家畜的排泄物被冲进灌溉用水中，然后来到农作物上。另一种是接触了含有动物排泄物的未处理肥料上。研究者也发现，受污染农产品与野生动物间的关联，如野猪、鹿、鸟会在田间翻找农作物，并在周围留下排泄物。

## 你可以这样做

为了避免厨房中的食物原料交叉感染，处理不同农产品及肉品前，一定要用肥皂洗手（杀死细菌）。每次处理叶菜类及生肉前，砧板也应该用清洁剂清洗（或分开使用砧板，一块处理肉，另一块处理农产品）。大肠杆菌及其他细菌，如沙门氏菌，无法用清水洗净，因为它们会顽固地附着于食物表面，“烹煮”是唯一避免感染的方式。（早安健康）



照片來源：  
莊雅惠中醫診所

我是冷底還是熱底？  
女中醫得子宮肌瘤親身體悟

## 心情不好体质差、心情好顺利怀孕

曾有人说，女人的病99%是气出来的！中医说的肝，除了肝脏原本的功能，还涉及情绪心理的部分，例如“肝主疏泄—肝喜条达而恶抑郁”，也就是说中医指的“肝”也跟情绪有关。在肝经所经过的地方，如：太阳穴、下腹两侧、生殖器部位出现异常，都归属于肝系的病理表现。而其中又以女性较难排解，为什么？《外台秘要》：“男属阳，得气易散；女属阴，得气多郁。”因为先天构造不同，男生较易排解，而女生就要更想得开，否则就容易有“肝气郁结”的现象，进而引发各种疾病。

她提到情绪影响体质的故事。一位40初头的女性来求诊，担心自己年纪太大，还有子宫内膜异位、卵巢功能不佳的问题，所以迟迟无法怀孕，心情也大受影响。庄医师先开导她，劝病患心情要放松，先把体质调理好后再来调整怀孕的问题。“我说，就算只有一颗卵子也可以受孕啊，在身体健康的情况下，肯定有希望。”

没多久这位病患就传来好消息，开心的跟庄医师分享她已经成功受孕了。庄医师说她才开了调理心情的药方，都还没进入到助孕的配方啊。但如当初药方里的一味“逍遥散”那样，心情好，人生一切也会跟著好！

提到诊间病患最常问的问题：“我是热的还是冷的呢？”庄雅惠医师说，大部份的人都是综合体质，所以她会回答：“我看你有可能是上热下寒、又冷又热，此外还有情绪郁结喔，然后这边有个脂肪瘤，那可能是有血瘀。”听起来大家毛病都很多，全中！所以庄医师认为，每个人都有可能是综合体质，调理起来更困难，要面面俱到除了医生帮忙，病人自己也要加油才行。

## 这3件事让她从此不吃冰

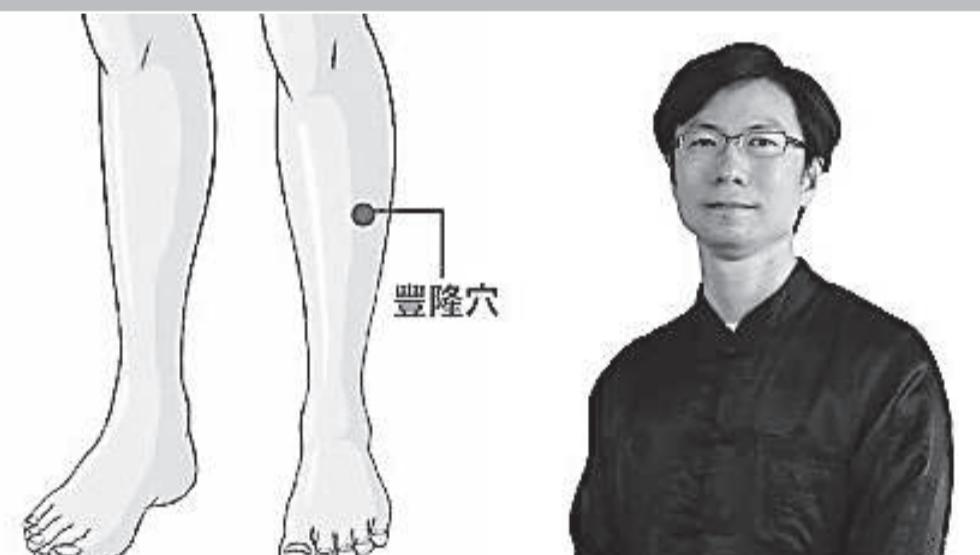
我们问庄医师，您自己都不吃冰品吗？她笑说，以前不明白体质对身体的影响，超爱吃刨冰，高中跟大学的时候，可以不吃饭、不能不吃冰！如此夸张的吃法，她说应该是把这辈子的冰品在30岁前都吃完了。

## 体质的改变影响健康，她自己体会很深。

庄医师有3个亲身经验：离婚郁闷3年得子宫肌瘤、2个小孩都过敏、无预警突发性气喘。

她云淡风轻的说，自己是在离婚第3年才有子宫肌瘤，笑说自己就是郁闷太久才会这样，所以她常劝女生要多爱自己一点。另外庄医师自己生产前未曾发作气喘，但生了两个孩子却都是过敏儿。尤其是小儿气喘，在青春期之前若没治好，发展为成人气喘会更难处理。

气喘更是突如其来！看过那么多的气喘病人，没想过有一天也会发生在她身上。而且她第一次感受到原来气喘这么难过，原来喝冰水吃刨冰的报应来了……（早安健康）



# 雷神穴排濕氣消氣穴降高血壓 3張穴道圖教你消水腫清肝火

中医认为，“头是诸阳之会”，因此疏通头部经气，有助于缓解中风病患的病症。另外，头顶有大量的血管、神经通过，随时按摩百会穴四周，有助于恢复精力、化解身体疲劳沉重、预防头晕、促进新陈代谢。

## 取穴位置

坐或站，头摆正、下巴微缩、不低头不仰头，两耳往头部正中央的交会处。仔细摸会有个凹陷处，即是百会穴。

## 百会穴

人体中的雷神：丰隆穴，改善痰湿体质

古代传说中的雷神又被称为“丰隆”，据说这个穴位能化痰湿、和胃气，还可以把脾胃里的浊湿之气像打雷下雨一样的排出去。还能刺激气血循环、强健肠胃，还

能缓解便秘、消除水肿及肥胖。

## 取穴位置

小脚外侧的足外踝，往上拉一条直线到膝盖外凹陷的地方，正中间就是丰隆穴

消气穴按这里：太冲穴，改善血瘀体质

据说生气后按此穴有消气的作用，能安定焦躁的情绪，疏肝理气，解除压力，清除肝火。对于高血压、青光眼与神经衰弱，皆能改善。

## 取穴位置

脚背上，大姆趾与第2趾的中间，往上（往上指的是往小腿、大腿方向）的凹陷处（大约3趾宽）

## 太冲穴

穴位按摩10问：  
这些穴为男女有差吗？  
没有，都可以。

万一按错地方怎么办？

没关系，顶多没有效用，只要位置差不多，通常八九不离十

听说按了会痛才是对的？

不一定，每个穴位的反应都不一样，酸、麻的反应都可能会有，但不要追求痛感，太用力反而会伤害到皮下组织。

什么时候按都可以吗？会不会有些穴位按了精神更好，睡不著？

是的，不论是睡前、饭后都可以，次数也没有限制

可以只按一个穴道吗？

可以，但都按效果最好

有谁不能按？孕妇也都可以吗？年纪大、生病的人，也都能按？

以本次调整体质的16个穴位来说，都可以。

正确的按摩法？

请轻揉的用指腹而不是指尖去按即可……（早安健康）

# 周杰倫概念股申請香港上市

台湾天王周杰伦（周董）出道多年，除了歌曲创作外，也投资副业，事业版图不断扩张。目前，据港媒报导，他未来不仅推出音乐作品，还要推出“周杰伦概念股”！

据报导，被港媒形容为“周杰伦概念股”的巨星传奇公司已向香港交易所缴出申请文件，该公司主要负责周杰伦的活动策划，零售主力商品为“魔胴防弹咖啡”，而公司大股东之一是周杰伦的母亲叶惠美，未来若成功上市，周妈妈身价有望再升高。

报导称，巨星传奇成立于2017年，创办人包括杨峻荣、叶惠美、马心婷、陈中等四人，知名作词人方文山担任公司的首席文化官，业务包括在中国大陆贩售“魔胴防弹咖啡”，同时也开发护肤产品。

除此之外，公司另一项业务是周杰伦相关IP，包括大型演唱会，《周游记》相关IP商品，周杰伦周边商品开发授权，周妈妈与杰威尔音乐的老板杨峻荣各持有27.6%股份。据了解，该公司在2020年总收入就高达4.56亿人民币，不过今年上半年收入则跌至1.66亿人民币，下跌原因被指和没在大陆投资演唱会活动有关。（早报）



## 參加《姐姐2》人氣飆升 容祖兒年接9節目賺千萬

香港天后容祖儿自参加中国大陆真人秀《乘风破浪的姐姐2》后人气飙升，真人秀接不停，不足一年已接了九个节目，跃升成为“综艺天后”，估计稳赚千万人民币。

刚开拍的新节目《容我Sa娇》，她偕闺蜜蔡卓妍及锺欣潼首度以“龙虎豹”女团姿态出击，更邀得谢霆锋及张智霖等“万人迷”好友助阵。

容祖儿在《乘2》中因歌精舞劲成功杀出重围，勇夺第四名，与另外六位“姐姐”组成女团“X-Sister”出道，被发掘唱功以外的综艺天赋。她之后一口气接了《了不起的姐姐2》、《蒙面舞王2》及《容我Sa娇》三个真人秀以及另外三个综艺节目。

连带之前的《念念桃花源》及新年音乐会，由年初至今共接了九个节目，成为新一代“综艺天后”，保守估计有百万收入，可惜要牺牲与母亲聚天伦的时间，据知暂时返港无期。

她与Twins成员蔡卓妍、锺欣潼在网上平台合作的《容》，首次联手打造梦幻之旅，在悠长旅途中自揭感情世界及互爆不为人知的秘密，将真挚友情记录成美好回忆，作为她们分别入行22及20年的里程碑。

近日网上已流出“龙虎豹”在海南岛三亚的拍摄花絮，当中最令人惊喜是“大师兄”谢霆锋现身，据知他和关智斌都是头炮嘉宾，下一站则有张智霖及袁咏仪登场，嘉宾阵容可谓颗颗巨星。（早报）

## 劉家昌動刀“救眼” 要做到最後一口氣

体力方面，他说一切都OK，“身体都还可以，不过停下来就完蛋了，就要一直做、一直做，做到最后一口气。”

他近期希望再替经典金曲尽份心力，打算成立全新的频道做节目，“那些歌曲是温暖的东西，艺术家要出来做一点事，不是说演唱会赚钱才出来。”

他因喜欢农村、稻田围绕，除了在宜兰投资房产之外，也有在宜兰买地、设计、建造摄影棚的计划，想把摄影棚打造如同夜总会般，笑说：“好听的歌挑一挑，资深的、年轻的都找来唱，录像可以顺便住三天，做到最好为止。”徒弟江蕾在旁闻言二话不说：“那我去！”

上周刘家昌与江蕾、白冰冰、曹金玲等人出席杨元宁的画展感恩晚宴，房祖名恰巧在同酒店用餐，趁空档向老师们打招呼，大家好奇两人相识原因。刘家昌说：“因为他妈妈的关系，当初是我带阿娇（林凤娇）去琼瑶家里的。”

刘家昌说，他被诊断出自内障已有八年时间，现在看东西都要比较近，“先开一眼，下回再开另一眼。”至于

与刘家昌是如何结缘，白冰冰则透



台湾资深音乐人刘家昌近年旅居美国，近日返台力挺举办画展的王永庆外孙女杨元宁，全力给予协助，他大赞：“美的东西大家都需要。”此外，他这次返台还要“救眼”，昨天动白内障手术，术后预计得戴铁眼罩两周，变“独眼龙”。

刘家昌说，他被诊断出自内障已有八年时间，现在看东西都要比较近，“先开一眼，下回再开另一眼。”至于

与刘家昌是如何结缘，白冰冰则透

露：“人生的缘分让你没办法想像，我们的认识反而是我孩子的事件。”原来为了成立白晓燕基金会，白冰冰录了一首郑进一写的《燕仔！你是飞去吗？》一曲，“我录了这首歌，录完之后才知道这个有版权，刚好那时刘家昌老师来探望我。”（早报）



## 金馬獎公佈入圍名單 賈靜雯林嘉欣爭影后

角、最佳改编剧本等。

男配角入围者有刘冠廷《诡扯》、谢君豪《浊水漂流》、马志翔《月老》、柯伟林《浊水漂流》和已故的龙劭华《角头 - 浪流连》。女配角奖则有刚在金钟封后的锺欣凌及温贞菱。女配角入围者有陈庭妮《春恋恋》、李丽《浊水漂流》、锺欣凌《当男人恋爱时》、王渝萱《该死的阿修罗》、温贞菱《不想一个人》。

最佳导演有罗卓瑶和锺孟宏等人竞赛；最佳剧情长片是《瀑布》、《缉魂》、《浊水漂流》、《美国女孩》和《月老》。

新加坡导演陈子谦的《24》与金马入围擦肩而过。

《24》入围今年韩国釜山影展的“金智爽奖”（Kim Ji-seok Award）竞赛单元，陈子谦今早8时从樟宜机场飞往首尔转机到釜山。他在首尔转机接受《联合早报》长途电话采访还是满满正能量地说：“如果有机会放映，我也会很开心。”《想入飞飞》当年在台湾放映，反应很好，他说《24》若有机会在金马放映，会抽空出席。

去年新加坡有三部电影角逐金马奖，包括《幻土》《男儿王》与《今宵多珍重》，当中的《幻土》《男儿王》，以及台湾电影歌曲《刻在我心底的名字》的本地音乐人陈文华，都有收获。

第58届金马奖下个月27日将揭晓得奖名单。（早报）



第58届金马奖周二（10月5日）傍晚公布入围名单，准影帝人选有《缉魂》的张震、《当男人恋爱时》的邱泽、《角头 - 浪流连》的郑人硕、《浊水漂流》的吴镇宇，以及柯震东《金钱男孩》；准影后则有《瀑布》中的“母女档”贾静雯和王净双双入选，2位金马影后得主林嘉欣、陈湘琪分别以《美国女孩》及《修行》再次角逐，另有《美国女孩》方郁婷。

今年入围大赢家为《浊水漂流》，12项提名领跑，包括最佳剧情片、最佳导演、最佳男主角、最佳男配角（2位）、最佳女配角、最佳改编剧本、最佳摄影、最佳造型设计、最佳原创电影音乐、最佳原创电影歌曲和最佳剪辑。

入围亚军有《瀑布》入围11项，包括最佳剧情片、最佳导演等；同样位居第二的《缉魂》入围11项，包括最佳剧情片、最佳导演、最佳男主角等。《月老》也入围11项，包括最佳剧情片、最佳男配角。

去年新加坡有三部电影角逐金马奖，包括《幻土》《男儿王》与《今宵多珍重》，当中的《幻土》《男儿王》，以及台湾电影歌曲《刻在我心底的名字》的本地音乐人陈文华，都有收获。

第58届金马奖下个月27日将揭晓得奖名单。（早报）

## 韓韶禧形像大突破

## 增肌10公斤當打女

Netflix新剧《以吾之名》（My Name）下周五（15日）上架，10月5日在首尔举行亚太区线上记者会，《夫妻的世界》“最美小三”韩韶禧、安普贤、朴喜洵等主要演员出席。韩韶禧形像大突破，首次挑战动作戏，从柔情女转型为复仇打女，并特别为角色训练三个月，过程中甚至增加10公斤肌肉。

韩韶禧坦言一接到角色本以为很容易演，所以只到武术学校训练一天，“后来发现如果假装会打，根本无法成功诠释这角色，需要很多时间训练”。她决定在开拍前三个月到武术学校进行各种武打训练，比其他同剧演员还早一个月。

谈到为何那么努力训练，韩韶禧说：“动作戏不只我一个人演，还要跟其他人一起配合。我自己受伤不要紧，但不想伤到别人，所以这是我最大挑战，面对很大的压力。”

韩韶禧戏中有各种打斗方式，



包括用刀子、警棍、赤手空拳等，她最喜欢用警棍，“因为道具警棍用塑料制作，是最软的武器，我没那么大的压力，不怕打伤人，而且我在武术学校训练时也常用这武器”。

对于增加10公斤肌肉，韩韶禧说：“我运动量很大，想吃什么就

## 被酸民諷刺“學歷太低” 楊超越高情商回應獲讚

杨超越因参加选秀节目《创造101》爆红，以限定团“火箭少女101”出道，凭甜美的外表与率直的个性收获大批粉丝。在团体活动结束后，她则转向朝戏剧圈发展，陆续参与了《且听凤鸣》、《仲夏满天心》等影视作品。

虽然只有初中学历，但她在娱乐圈中励志的打拼故事鼓舞了不少人。怎料，近来却有酸民刻意以学历一事留言攻击，而她则巧妙化解，高情商备受称赞。

据悉，杨超越由于家庭环境不佳，初中没毕业就出来打工，曾做过各式各样的工作，后来以ch2女团成员身分参加《创造101》，才终于崭露头角，凭逆天颜值和讨喜的性格，成功以第三名之姿成功出道。但人红是非多，在大受欢迎的同时，也惹来不少酸民不断攻击、质疑她。

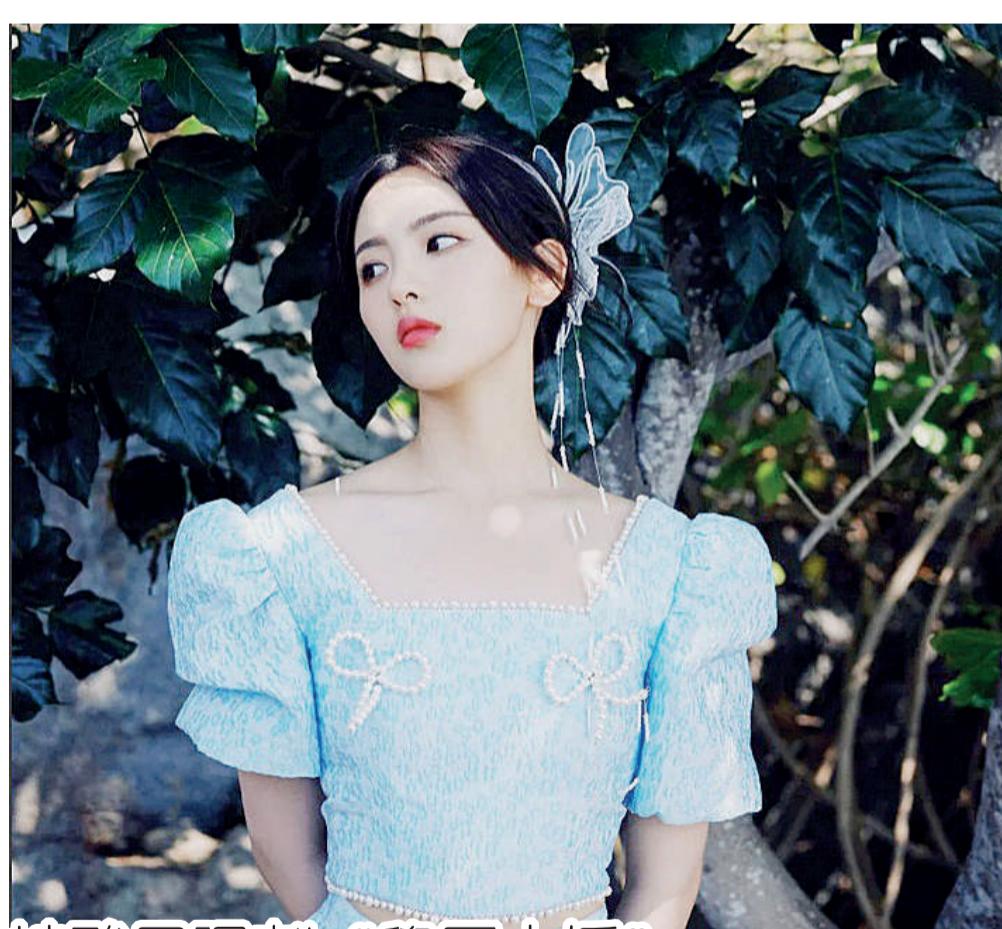
她在抖音简介写下了：“没错我就是你讨厌的人，我要在你的生命中长存”，以此回应讨厌她的黑粉。不过，却有酸民不放过攻击她的机会，大力抨击她的学历，在留言区留下恶评：“你还不配让我讨厌，因为毕竟我不是初中没上完的人，咱俩没有可比性。”对此，她并没有回击，仅平静回说：“那你很幸福哇～听说大学生活特别美好。”

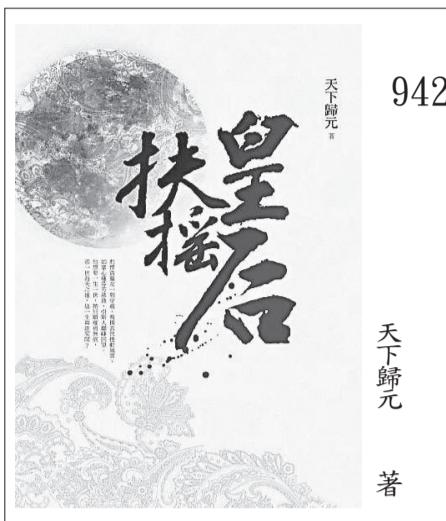
杨超越大方的态度受到许多网民的赞赏，纷纷回应力挺：“拿学历来贬低人真的很逊，知识培养不出道德”、“这人读书把脑子都读蠢了”、“高下立判”；也有人敬佩她的善良，感叹：“她每次面对恶意都能很好地消解，真的很佩服”、“既温柔又有力”、“想要成为像她一样温暖的人”，好评不断。（东方网）

韩韶禧戏中有各种打斗方式，

吃什么，就这样增加体重。我现在能一次做30个仰卧起坐，戏剧杀青后，我还去学踢腿搏击！”

戏中饰演黑帮老大的朴喜洵称赞韩韶禧的努力付出：“她以前连普拉提都没尝试过，根本不运动，现在简直完全变成了另一个人。”（早报）



942  
天下歸元  
著

雅蘭珠十分慶幸的道：“說起來多虧扶搖你，如果不是機緣巧合我認識你，你又影響了周邊諸國，現在這個仗我一定不敢打，不說別的，隔鄰的璇璣，邊界的無極，扶風三族一內亂，肯定會乘虛而入，現在可好了，沒這個擔心。”

孟扶搖哈哈一笑說：“我怎麼捨得打你？”

話說完心中卻突然一動，相比於只和發羌接壤的大宛，無極國和扶風才是真正的全面接壤的國家，而對於政治利益至上的長孫無極來說。此時的扶風，正是最好的趁火打劫的機會，他會不會……出手？

這樣一想心中便砰砰跳起來，男兒在世，醒掌天下權醉臥美人膝，對

627  
笑臉貓  
周末  
著

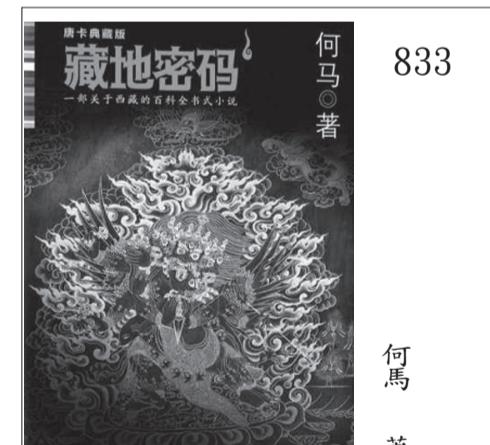
他今儿进宫就是来领罚的。殴打纳亲，羞辱宗室，对军机重臣动手，以及在王府大办丧事，邀请文武百官来哭丧，一样一样皆是罪名，尤其是最后一样，竟成了他结党营私的铁证，弘历狠狠骂他一顿后，叫他自个去宗人府领罚。

他本无越轨之心，御史参他的折子却在弘历桌上堆成了山。

弘历对他说：“这是最后一次。”

什么最后一次？

如有下次，难不成……就要杀了

833  
何馬  
著

可惜，傳至阿底峽大師手中，僅剩下一千兩百頌了，就是這一千兩百頌，便包含了所有密修的奧義，已經有融會天地、貫通古今之神奇。”

後來的佛學大師，大都只是去研讀這部經書，而很難想像，這種充滿大智慧的典籍，是由何人或是哪個團體所著。

岳陽道：“如此說來，這部《大天輪經》便是香巴拉人民的智慧結晶，由香巴拉的人帶至西藏，再由西藏傳至印度；而香巴拉就是苯教中的魏摩隆仁，魏摩隆仁則是歷史上真實存在的一個地方，任何翻雪山的人都不可能到達那裡，要去那裡得通過箭道，也就是香巴拉傳說中的地之肚臍隱秘通道。”

張立介面道：“就是我們現在要找的東西。”

亞拉法師道：“強巴少爺，你怎

於頂尖政客長孫無極來說，有什麼理由不心懷天下？他又是那麼的冷靜，珠珠遭遇如此令人心痛，他們都糾纏其中為其牽動。

唯有他依舊超脫淡然對她提出那般建議，從立場心志來說，出手似乎是必然選擇。

然而轉念一想又覺得不可能，長孫無極如果真這麼現實冷酷。

戰北野和宗越便沒有可能不受阻擾的繼位，他連情敵戰北野和宗越都沒有動手，何況對她更有一番不同意義的珠珠？

這樣想著心便放了下來，忍不住笑自己怎麼會想到這裡去的？八成是那傢伙前幾日那提議，讓自己有點心寒，最近看他又有點心神不屬的樣子。

所以懷疑上了，真是瞎聯想，無論如何，就憑自己對他的瞭解，哪怕便是為了她，無極也絕不至於如此。

隔了幾日，便是八月十五，雖說是團圓佳節，但幾個人都怕觸動雅蘭珠愁腸，不曾提起，到得晚間，卻有宮女前來邀請，說雅公主請諸位前去流觴亭賞月。

到了流觴亭，曲水流觴，碧波生漪，亭中掛了水晶燈，倒映水中月月中雲，流光溢彩。

雅蘭珠微笑在亭中一桌精緻席面前相候，見他們過來便迎出來。

他吗？

“弘曄。”

一个女人的声音自他身后响起，弘曄回过神来，转身行礼：“臣弟给皇后娘娘请安。”

熟悉的塔楼，熟悉的彼此，甚至不约而同的穿上了当年那件衣裳，一切都仿佛回到了十年前，你我之间，天地之间，什么都没改变。

继后失笑一声，难掩疲色：“我这个皇后，已名不副实了。”

弘曄一愣，脱口而出：“我要怎么才能帮到你？”

正如他当年许诺的，无论她有何难处，都可找他，他绝不会拒绝。

“这十年来，我认真管理后宫，从无大错，皇上百般疏远怪责，另行侧立皇贵妃，实在毫无道理。”

继后叹了口气，带丝祈求地看他，“你如今是人人敬服的和亲王，若皇上要立皇贵妃，宗室王公、文武大臣合力反对，皇上也不能一意孤行。”

弘曄笑了起来：“到了现在，你还对他抱有希望？”

继后一怔。

麼不說話？又想到了什麼？”

卓木強巴道：“亞拉法師，你說的這個很重要。我感覺像又抓住了什麼東西，不過現在還串不起來，回去後再查查資料，說不定有更多發現。”

法師，你說，那魏摩隆仁為什麼要叫涅槃之地？

亞拉法師道：“是這樣的，在魏摩隆仁的傳說中，自天地誕生之初便有此地，並且將永遠不會毀滅；每隔一千零二十八年，它就將在火焰中重生，將裡面的一切都重新清洗；而那一天，所有虔誠的苯教徒都會隨著魏摩隆仁的重生而前往極樂之地，得成正果，不生不滅，所以叫做涅槃之地。”

卓木強巴道：“我越來越相信，我們接觸到的一切，將帶給我們一個真實的香巴拉，一個被歷史遺忘在角落裡的地方。”

### 重返工布村

進入墨脫山區之後，卓木強巴多次將多吉交到自己手中的玉蠶拿出來觀摩，看過之後，又躊躇著將它放入口袋，過一會兒，又拿出來。

亞拉法師看在眼裡，勸慰道：“沒關係的，那個女娃娃很堅強。而且，工布村的村民都對你的聖使身份很認可，她知道多吉是為了救聖使而遭遇不幸，心裡或許就不會太難受了。”

卓木強巴道：“可是，正因為如

孟扶搖大步過去，笑嘻嘻的望著天上月道：“今兒的月亮可真圓，不僅圓，還圓得漂亮。”

眾人都抬頭看，果然月色淡紅，像一枚晶瑩的珊瑚珠。

雅蘭珠看著那月亮，卻露出驚訝的神色，道：“我倒沒在意今年的月色，這好像是我們扶風傳說中的羅刹之月啊。”

“羅刹之月？”

孟扶搖快手快腳搶了個位置坐下來，又拉了雲痕長孫無極趕緊坐，正好便將戰北野和雅蘭珠擠坐在一起，然而那兩人，互相看了看。

戰北野斜側著身子坐著，雅蘭珠垂下眼，一瞬間沒有人能看見她表情，轉眼她又抬眼，開始懇勤的給眾人執壺。

孟扶搖這下有些摸不著頭腦了，她原以為最近戰北野都在替雅蘭珠籌劃軍事，兩人之間也許有所鬆動，然而現在這樣子，竟然什麼都看不出来了。

雅蘭珠有意岔開注意力般回答她問題：“我們扶風有個傳說，這種淡紅若珊瑚的月色，是扶風巫術大盛之日，當此之日，頂級巫師施展術法，神鬼避讓威力無窮。”

“啊哈，怎麼個威力無窮法？”

孟扶搖笑，“搬山倒海？”

“你以為是道術啊？”

弘曄終於下定了決心，接下來就是幫她下定決心。他认真看着她：

“弘曄手段强硬，从不为人摆布，我们唯一的办法，就是取而代之！”

继后全沒料到他竟會說出这样的话，呆愣许久，连说出来的话都有些结巴：“你，你疯了？今天就当我没来过……”

她慌慌張張要逃，可弘曄哪里肯就这样放过她？一把抓住她的胳膊，将她给拉了回来。

弘曄深吸一口气，坦明心意：“这么多年来你怎么待他，现在他要让魏氏那个包衣奴，彻彻底底的取代你啊！”

还有我，我是他的亲兄弟，可他说骂就骂，说罚就罚，根本不把我当人看，我们为什么不能反抗他？为什么不能争取应得的一切！”

继后一边抽回自己的手，一边烦躁道：“你到底要干什么？”

弘曄一字一句道：“杀了他！”

继后惊恐地大气也不敢出，而在他们身旁。

袁春望低垂着脑袋，唇角慢慢向上勾起。

此，我才更加感到難辭其咎啊。”

張立拍拍卓木強巴的手臂。

岳陽也背著大包，關切地看著卓木強巴，眼中是一種鼓勵。

卓木強巴點點頭，又將那玉蠶收起，繼續向前。

岳陽盯著玉蠶道：“奇怪，我從來沒見過如此逼真的玉蠶，好像就是一條真正的蠶一樣。”

山漸青，天漸朗，遠離了喧囂和迷茫，快到天地邊際的時候，工布村就遙遠在望了。

那一抹紅霞依舊守護在村口，一如既往紅似驕陽滴血，融入遠遠的青山碧水，彷彿瓦古以來就存在的一幅畫卷。

走得近了，卓木強巴步伐漸沉，他眼前彷彿已經出現了那個俏生伶俐在村口、身著火紅氆氌袍和頭巾的小女孩。

當羊群早已規矩地回了村莊，她卻依然有些不舍地望著東方，似乎在等什麼人。只是，她等的那個人，再也回不來了。那幅紅衫白羊映著藍天白雲的畫面，讓卓木強巴的心緊緊地揪在一起。

當他們行至村口，只見那眉清目秀的嘎嘎，還是那樣有些怕生地佇立在村口，好像瘦了；一襲火紅的氆氌袍好似那天邊的雲霞，只是頭巾已解，秀髮流雲般垂下來；她的手掌套著皮墊，腰間圍著皮圍裙，膝前有護膝，腳上無鞋，露出一雙纖細無瑕的秀足。

陳天宇悄悄說道：“金世兄，萬一牟宗濤有甚失手……”頗有怪責之意。

金逐流微笑道：“世叔不用擔心，咱们还是看下去吧。”

陈天宇心道：“难道这次又是我看走了眼了？”

牟宗濤听得众人窃窃私议，心中一动，趁着林无双似乎立足未稳之际，立即扑将过去，折扇一張，抢先占了有利的攻势，口里却笑道：“愚兄承让了！”即是以前者居自，最好林无双就此认输。若不认输，他已抢先占了攻势，也有取胜的把握。

哪知这话不说还好，一说如今林无双更加有气，心里想道：“我不信你就这样糊塗，竟看不出我是手下留情？”心头火起，冷冷说道：“不错，你是贏了一招，但胜负却还未决呢！”按照比武的规矩，当然要到了最后分出胜负，才能作为定论的。

众人听了金逐流刚才那几句说话，都是怀着半信半疑的心情看下去。

只见牟宗濤的折扇倏張倏合，着着抢攻，咄咄逼人，林无双似乎只有招架的份儿。

陈天宇不禁有点为林无双担心，说道：“金世兄，好像有点不对吧？”

金逐流道：“还未曾到五十招呢。”

孟元超坐的地方和他们距离不远，金逐流说的这句话他也听见了。他本来是手心捏着一把冷汗的，听了这话，心上的一块石头方始落了下来。但仍然不禁有点怀疑，想道：“金大侠这句话的意思，似乎是说无双在五十招之内，就可反败为胜。恐怕不见得吧？能够转守为攻，已是好了。”

心念未已，只见牟宗濤的折扇盘旋飞舞，扇影千重，把林无双的身影都笼罩了。那柄折扇，时而当作五行剑使，时而当作点穴撅用，当真是变化莫测，难以捉摸。

林无双衣袂飘飘，倏进倏退，看来似乎尚是神色自如，但額角上却已沁出几滴汗珠了。

孟元超见了，更是担心。

原来林无双虽然参悟了石壁上的剑法，但剑法可以在旦夕之间精进，功力却是不能精进的，由于她让牟宗濤一招，牟宗濤抢了先手攻势，立即用重手法对付，幸而双方功力尚未至于相差太远，否则林无双早已受伤了。

但林无双要用剑法补功力之不足，必须逐步化解牟宗濤的先手攻势，急切之间，仍是未能转守为攻。

林无双心中着恼，想道：“我不想伤他，他却要伤我。我本来想令他知难而退，奈何如今只好叫他丢个大大的面子了。”当下脚踏五行八卦方位，斜进三步，复退五步，这八步一走，牟宗濤的先手攻势，已是给她化解于无形。

旁人见她进三步退五步，还只道她是困势未解，只能挣扎而已。

牟宗濤见她剑法无懈可击，而且往往意在剑先，好像料到自己后着似的，抢先攻向自己必救之处，心中不由得暗暗吃惊，想道：“她的剑术已经到了似拙实巧，反璞归真的境界。我苦练多年，也还未能达到如此境界，她一定是在那山洞之中，得到祖师所传的武功秘笈了。”心中隐隐知道不妙，但仍希图侥幸，在败象未露之前，以内家真力，打伤表妹。

213  
瓊瑤  
著

他來送錢，大家可以分紅，也不錯啊！“展夜梟”快變成“輸夜梟”了！原來，他們家真有一个姓苏的！

雨鶲笑得好灿烂。

云翔一听，气得眼冒金星。满肚子的怒火，像一连串的炸弹，在胸中轰然炸开。

珍珠、小范、月娥走远了。雨鶲回进四合院，还不来及关门，大门“砰”的一声，被撞开了。她推开她，狂怒的冲进门来，反手将大门“哐啷”一声闩住。

雨鶲看到云翔，大惊失色，急忙想拦阻，那里拦得住！他一把推开她，狂怒的冲进门来，反手将大门“哐啷”一声闩住。

“你来做什么？”

“来告诉你，‘夜梟’也可以在白天活动！”

他一面说着，一面搂住她的手腕，连拖带拉的把她拉进房去。

房里，雨凤、小三、和小五正围桌吃早餐。忽然之间，房门被撞开，云翔把雨凤重重的摔进房来。

雨凤站立不稳，跌到早餐桌上，桌子垮了，杯子盘子被撞到地上，碎了一地。雨凤和小三小五抬头一看，大家都心惊胆战。

小五吓得“哇”的一声就哭了。

小三急忙把小五搂在怀里，惊慌失措。

雨凤冲上前去，像母鸡保护小鸡似的，把小三小五都挡在后面。

“有话好说！你这样拉拉扯扯干什么？”雨凤喊。

雨凤从地上爬了起来，破口大骂：

“展云翔！你有种没

# 雅加達臺灣學校英語書香月 寓教於樂英語故事角色扮演日



图书角色虚拟游行。

(雅加达讯)为了鼓励同学们爱上英语阅读，雅加达台湾学校(Jakarta Taipei School)于十月由国际语文部陈郁安主任策划下，英语组长Ms. Yuliana陆续举办了一系列的「英语书香月」活动：包含英语线上图书馆的推广、睡衣故事趴、神秘角色大猜谜、角色虚拟游行及故事推荐演说。

由于疫情期间无法时常到访图书馆及书

店，同学们少了许多课外阅读的机会，雅台校于这学年提供学生『Highlights Library线上英语图书馆』，让同学多了可阅读课外书的机会，并将阅读融入英语教学课程，小学部在首月的阅读量即多达37,960分钟，为了鼓励每位同学利用课余时间，进行课外阅读以增加词汇量及提升英语阅读能力，老师们举办「English Reading Challenge挑战活动」，即于本学期内，若三人小组的阅读量达8000/10000分钟者，就可获颁：School English Reading Challenge Gold/ Platinum Reader Award 阅读挑战奖！期望同学能在接受挑战时，也能大幅增进英语能力。

还有甚么能比扮演故事中角色？更能引发孩子的阅读动机呢！雅台校的英语老师与同学们，在云端课堂举办了一场「Pajamas Story Day睡衣故事派对」，小朋友们当天可穿著睡衣、吃著爆米花和点心，舒舒服服、轻轻松松地聆听有趣的说故事时间，讨论著故事角色的个性与行为，另外还有由老师装扮的神秘角色大猜谜！在这样的快乐氛围中，让学生深入参与思考，引发阅读兴趣，同时鼓励同学在接下来的角色扮演活动中好



图书人物游行。

好发挥。

当有趣的睡衣趴结束后，同学们对本次活动的参与更加积极，纷纷踊跃地报名参加G1~G3的「角色虚拟大游行」和G4~G6的「故事推荐演说」，G1~G3同学以家中现有的衣物，装扮成自己最爱的故事角色，活动中可见到许多许多的可爱小小故事角色；高年级同学则精采地推荐最喜爱的英语故事，此次的「英语书香月」活动汇集了小学部同学演绎角色的精彩表演，还有老师们手舞足蹈地说故事时间，期待后续的一系列活动大家仍共襄盛举，逐步在书香中培养孩子们对英语阅读的兴趣！相关活动视频呈现于：<https://youtu.be/RXOVyIeTh9U>



书籍推荐。

学生日常活动图片。



## 2021臺南藝術節「寄藝迴聲」 喚醒你我共同記憶！

(台南讯)2021台南艺术节，「寄艺回声」10/8~11/14，唤醒你我共同记忆！「2021台南艺术节」今年迈入第10届，以「寄艺回声」为主题，延续城市舞台概念，于10月8日至11月14日在台南各城市空间进行演出，欢迎来台南享受为期一个多月的艺术飨宴。今年艺术节规划「回望时空」、「艺意声动」及「艺气加映」3大单元，共计23档节目，36场次的丰富演出。

因应COVID-19疫情重创艺文产业，市府展现支持艺文团队的心意，「回望时空」单元特别邀请本市表演团队重新演绎经典作品，带领观众回望过去的感动。本单元表演团队皆为在地艺文团体，包含耳边风工作室、铁支路创作体、阿伯乐戏工坊、稻草人现代舞团、迪迪舞团、莺艺歌仔戏团、灵龙舞团、梵羽小舞剧坊等8支团队，演出除于非剧场空间演出外，表演场域也遍及各区，包含亿载金城、安平树屋、延平郡王祠、旧台盐日式宿舍等地，透过艺术感受空间的不同可能，也带领大家重新

认识城市角落。

台南艺术节秉于支持艺术创作理念，今年「艺意声动」单元邀请艺术家全新制作5档节目，包含开幕大戏「刈香传艺 阵有艺思」，以香科为概念，制作一场结合现代音乐、影像、科技等元素之大型演出，演出团队为本市传统艺阵团与表演团队，开幕演出透过全新制作方式，让观众看到传统艺阵团与当代对话及转换为表演艺术的可能。

苏俊颖木偶剧团「艺术绕境-府城众神收瘟」，设计别开生面的艺阁车，自善化火车站出发，用绕境方式连结5个地点演出，展开一连串的【艺术绕境】之旅；赖翠霜舞创剧场「他们的故事」以「人」为主轴，「在地」为核心，用不同的时空背景连结南台湾素人的故事，挖掘即将被遗忘的数鱼苗歌；再拒剧团「穿林造音-虎山林场地景音乐会」结合环境剧场、自由即兴与氛围音乐(Ambience Music)，共构一场具沈浸体验的「林场地景音乐会」；身体气象馆「小人国」基于十八世纪的《格列佛游记》，叙述著一连串匪夷所思的遭遇和观察，在舞台上重访小人国的计画。

2021台南艺术节以「寄艺回声」为主题，全世界因为疫情的不确定性，心情难以抒发，因此希望大家在脚步暂缓的时刻，寄情曾经的凝视与感动，艺援平抚燥动的初心，是此刻的选择。回头观望共同拥有的曾经，在艺术的领域里重新找寻共感的时刻，我们携手在地团队，以往日情怀诠释于当下，重新拾起对艺术、对世界、对城市的初心与力量。(中央社)



## 棉蘭市關正光二姐夫與世長辭

# 以沉痛的心 致於哀悼

**椰城  
游治球 (Ir. Taufik Iradat)  
雷麗雲  
率兒  
鼎炎 (Dian Jayadi Bsc)  
鼎煌 (Tjipto Jayadi Bsc)**

**同敬輓**

