



國電獲亞行財政支持 減少電力部門碳排放



国电和亚行签署了一份谅解备忘录，以支持为减少国家电力部门的碳排放提供资金。

（雅加达讯）国营电力公司（国电）与亚洲开发银行或亚行（ADB）合作，在减少电力部门的碳排放方面获得财政支持，并支持印尼政府到2060年实现碳中和的目标。

国电总经理楚耳基夫里（Zulkifli Zaini）与亚行东南亚部总干事拉美斯（Ramesh Subramaniam），周一（1日）在苏格兰格拉斯哥举行的 COP 26 系列会议期间签署了一份谅解备忘录以实现了这种支持。

国营企业副部长帕哈拉·曼苏利（Pahala Mansury）周二在雅加达表示：“我们非常乐观地认为，通过 PLN 和亚行之间的良好合作，可以实现脱碳目标。这是国电实现净零排放的积极步骤。”

国电与亚行的合作范围包括全面的可行性研究，涵盖减少燃煤电厂的技术和财务方面。

随后，评估能源转型机制（ETM）的结构，寻找其他合适的纲领或机制，以及设计一个公平的转型技术援助纲领。

本次合作有效期为三年，后续可继续跟进。未来，双方将就PLN减少电蒸汽发电站（PLTU）部分并转向清洁能源的计画进行更具体的讨论。

帕哈拉表示，与亚行的合作是PLN加快电力部门减排目标的补充弹药。

另一方面，楚耳基夫里表示，印尼在管理气候变化方面发挥重要作用，正如在一切照旧情景中所述，到2060年，印尼的二氧化碳排放量将增加到每年超过40亿吨。

在这种情况下，交通运输和电力部门是两个排放贡献者。

他解释说：“到2060年，电力部门每年的二氧化碳排放量可能达到9.2亿吨，交通部门的二氧化碳排放量每年可能达到8.6亿吨。”

印尼承诺，通过设定到2060年的碳中和目标和到2030年实现国家自主贡献（NDC）的承诺来减少碳排放。

亚行副行长艾哈迈德·赛义德（Ahmed Saeed）表示，亚行与印尼已有50多年建立合作，此次与PLN的合作是共同实现能源向清洁能源转型的良机。

他说：“这个机会对我们和国电来说非常好，可以支持印尼从高碳能源到清洁能源的能源转型。”

他还表示，印尼是亚行能源转型机制试点专案的合作夥伴之一。

该纲领是亚行的减少碳减排支持纲领，旨在利用公私融资加速燃煤电厂的退役，并用清洁和可再生能源替代它们。

他表示：“亚行最近完成了一项ETM预可行性研究，目前正在开展全面的可行性研究。”

签署谅解备忘录后，国电和亚行将制定年度合作纲领。

在2022年及以后，国电和亚行将设计停止煤炭使用的路线图，以便到2060年或更早实现碳中和。（ALW）

韓擬投資6.3兆韓元 打造全球疫苗基地

（首尔讯）韩国国务总理金富谦周二（2日）表示，为朝向全球疫苗生产基地目标迈进，私营部门计划在2024年前，对疫苗的生产与配送作业投资6.3兆韩元。

根据中央社报导，韩国当

局资料显示，这项投资计划包括三星生物制剂公司（Samsung Biologics）准备投入的4.24兆韩元，以及韩国药厂赛特瑞恩（Celltrion）的1.5兆韩元。

金富谦表示，政府为培植相关产业，已挑选疫苗供应链中的14间公司，将提供180亿韩元国家支援。

入选企业包括韩美药品（Hanmi Pharmaceuticals）、ST药厂（ST Pharm）、赛特瑞恩等。

韩国目前已获授权生产3种冠状病毒疫苗，包括阿斯利康（Astra Zeneca）、美

国疫苗制造公司诺瓦瓦克斯（Novavax），以及俄罗斯疫苗，并与莫德纳（Moderna）签订了疫苗装瓶与包装协议。

韩国总统文在寅与美国总统拜登5月同意密切合作，以加速COVID-19疫苗生产，文在寅随即宣布韩国的全球疫苗生产中心计划。

文在寅8月将冠状病毒疫苗、半导体与电池指定为国家三大战略技术，目标是透过增加投资、给予税赋优惠并提供其他激励措施，协助企业把材料、零件、设备在地化。

（东方网）



首尔民众等待接种新冠疫苗。

冠病疫情數據
（截至11月3日）

新增确诊：801 例
累计确诊：4246174 例
累计治愈：4091101 例
累计死亡：143481 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

附近超市、便利店有售

PERLINDUNGAN PARTIKEL MIKRO

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 **LAWAN**
新冠肺炎 **COVID-19**

*Sesuai Standarisasi YY 0469-2011 & GB 19083-2010 Medical Surgical Masks

** Bacterial Filtration Efficiency (Kemampuan menyaring Bakteri)

UNTUK DEWASA
为成年人

BFE ≥ 98%**

2X Bacterial Filter
4-ply

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

取消最低 250 公里規則 長途旅程仍需抗原

(雅加达讯)交通部通过发布 2021 年第 94 号通函(SE)，再次调整了国内使用陆路交通工具的人的旅行规定。其中涉及 2019 年冠病大流行期间国内陆路运输旅行的实施指南。

在最新的通函中，交通部取消了之前有关往返爪哇岛和峇厘岛的最短距离为250公里或旅行时间为4小时，需要出示至少第一剂疫苗卡和聚合酶链式反应快速测试(RT-PCR) 结果证明(出发前最多 3x24 小时)或抗原(antigen)(出发前最多 1x24 小时)的规定。

但是，2021 年第 94 号通函确认在爪哇峇厘岛内外使用私家车、公共交通工具和渡轮运输的长途旅客，在适用社区活动限制 (PPKM) 级别 3、级别 2 和级别1的地区，在出发前最多 1x24 小时必须出示抗原检测结果和最少首剂疫苗卡。

抗原测试的强制性规定符合内政部长 2021 年第 57 号和冠病工作组 2021 年第 22 号的指示。

交通部陆路交通司司长布迪.斯蒂亚迪在周三(3日)的官方声明中说：“除了疫苗和抗原要求外，乘客还需要使用 PeduliLindungi应用程序。”

布迪表示，对于物流车辆的司机和助理司机，仍然适用与之前相同的规定。

该法规规定，其中必须出示快速抗原检测结果呈阴性的证明，其样



交通部陆路交通司司长布迪.斯蒂亚迪，在主题为“实现印尼 2025 年物流愿景的多式联运”的网络研讨会上。

本是在出发前最多 14x24 小时内采集的，以及完整剂量的疫苗卡。

必须出示快速抗原检测结果为阴性的证明，其样本是在出发前最多 7x24 小时内采集的，以及第一剂疫苗卡。或者，如果他们沒有接种疫苗，则必须出示快速抗原检测结果呈阴性的证明，其样本是在出发前最多 1x24 小时内采集的。

最新的通函中还规定，对于在一个城市群(aglomerasi)地区使用私家车、公共交通、河流、湖泊与过境交

通等陆路交通方式的常规旅客，无需出示疫苗卡和抗原检测结果。

对于本通函实施的监督，警方、国民军、陆路交通总局、雅茂德丹勿交通管理局(BPTJ)、陆路交通管理局(BPTD)、交通局等相关方将进行随机检查。这些随机检查将在码头、渡轮港口、休息区、协调站和其他检查地点进行。

布迪说：“这种监督也是与冠病工作组和地方政府一起进行的。”(KP)



食药署主任佩妮。

食藥署批准6–11歲兒童 接種科興冠病疫苗

(雅加达讯)食品和药品监管署(食药署)周一(1日)批准国内6–11岁儿童接受科兴疫苗和国产科兴疫苗接种的证书。

食药署主任佩妮(Penny Lukito)表示，经过与印尼免疫技术咨询集团(ITAGI)对科兴新冠疫苗的质量和安全性进行评估分析后，同时也根据国际卫生机构对科兴冠

病疫苗的最新评估，印尼国家食品与药品监督管理局授予科兴冠病疫苗紧急使用授权(EUA)。

“科兴疫苗可以开始为6–11岁儿童接种，这真是个很好的消息，尤其是限度面对面教学活动在近日已开始，小孩子注射疫苗，家长也可以更放心小孩子到学校面对面教学。”佩妮说道。

佩妮还表示，宣布紧急使用授

权后专家将解释儿童接种冠病疫苗的重要性，儿童接种疫苗可提升免疫力，减低疾病传染和避免死亡的风险。

之前，卫生部长布迪古纳迪提到5–11岁儿童能在2022年初开始注射疫苗，日前三种疫苗对儿童还在进行临床试验，分别是科兴疫苗、中国医药集团疫苗(Sinopharm)和辉瑞疫苗(Pfizer)。

众所周知，紧急使用授权的申请需要很长时间，必须对每种新冠疫苗的资料进行分析，尤其开始为5–11岁儿童接种新冠疫苗。日前美国食品药品监督管理局(FDA)

批准5–11岁儿童接种辉瑞新冠疫苗的紧急使用授权，并计划辉瑞新冠疫苗将在印尼对儿童进行临床试验，通过安全检验后，BPOM将给予辉瑞新冠疫苗对5–11岁儿童紧急使用授权。



在亚齐开枪击毙国民军情报员的三名凶嫌。

亞齊國民軍情報部上尉 遭3人以SS1–V2衝鋒槍擊斃

(雅加达讯)击毙亚齐国民军情报员阿卜都尔·玛齐特上尉的嫌犯被逮捕。嫌犯共有3人。

“嫌犯共有3人，死者是遭3名嫌犯以SS1–V2冲锋枪击毙。”亚齐警区公关处处长维纳尔迪大警监上周日(31日)对记者说。

这3名嫌犯分别是D、M及F，他们3人各自扮演不同的角色，维纳尔迪解释说，D于今天凌晨大约12时20分(当地时间)在比迪沙克蒂镇被逮捕，M在比迪查雅万达尔峇鲁镇于早上大约6时(当地时间)被逮捕，及F在比迪查雅特利恩卡登于上午大约9时30分(当地时间)被逮捕。

“他们3人是平民，目前被扣押在比迪警署拘留所。”维纳尔

迪解释说。

据维纳尔迪称，F是从车外近距离枪击玛齐特上尉，警方仍在调查所用武器的来源。

“证物武器是在D的园子里被查获，我们仍在调查武器的来源。”维纳尔迪说。

之前，在亚齐比迪一名国民军成员被不明人士击毙，据称死者任务是国民军情报部。

“死者比迪国民军情报员的军衔是上尉。”维纳尔迪上周四(28日)被记者确认时说。

死者比迪国民军情报员阿卜都尔·玛齐特上尉是在比迪沙克蒂镇洛克科灵章甘榜洛克巴拿被枪击的。

“事件发生于下午5时15分。”维纳尔迪说。(LDS)

11月3日開始生效 飛機搭客只須進行抗原

(雅加达讯) 2021 年 11 月 3 日起，对已经接种全剂量冠状病毒疫苗的人登上飞机时只需要带有抗原测试成果是有效的。此规则符合前一天才颁布的交通部长通函(SE)。

乘飞机旅行的条件不再需要 RT-PCR 测试。这在 2021 年第 96 号关于在 COVID–19 大流行期间通过航空运输实施国内旅行的指南的通函中有所说明。

以下坐飞机的旅行条款；在爪哇–巴厘岛登上飞机的条件是足够带有抗原测试结果。

根据第96/2021号的通函，现在登上飞机时足以携带抗原，前提是往返爪哇和巴厘岛机场的乘客必须附上：

疫苗卡(第二剂)，对于在出发前 1x24 小时显示阴性抗原结果的条

件，或疫苗卡(至少第一剂)，对于在出发前 3x24 小时显示阴性 RT-PCR 结果的条件。

在爪哇–巴厘岛以外登机足够抗原的航班的要求仍然参考同一个通函，爪哇和巴厘岛以外机场间的乘客必须附上：

疫苗卡(至少第一剂)出发前 1x24 小时抗原呈阴性成果，或出发前 3x24 小时 RT-PCR 呈阴性成果。

不必出示疫苗卡的人是：未满 12 岁的乘客。儿童必须由父母陪同，并提供家庭卡证明以及满足 COVID–19 测试要求。

有特殊健康状况或合并症无法接种疫苗的乘客。相反，必须附上政府医院的医生证明书，说明有关人员没有和/或无法参加 COVID–19 疫苗接种。

基讓車與貨車相撞 司機與4搭客喪生

(占碑讯)占碑市上周日(24日)凌晨大约1时发生致命车祸，一辆丰田基让车BH 1997 LD与一辆Colt柴油卡车相撞，导致5人当场丧生。

目击者称，基让车是从蓬娥方向开往巴东而卡车是从巴东往蓬娥，在蓬娥县打拿史朋卡尔镇恩峇章格荣乡，在苏门答腊占碑公路17公里处相撞。

车祸导致基让车司机及全部乘客当场丧生，而卡车司机及乘客幸免于难。

蓬娥警署警长昆都尔沙布特洛，证实了在苏门答腊占碑公路，确切的是在蓬娥恩峇章乡发生致命车祸，导致5人丧生。

昆都尔称，车祸始于当基让车取右边车道往巴东时，突然间从反方向车道驶来一辆卡车。

两辆汽车因为距离已经太近即刻相撞及基让车全部粉碎而卡车损毁但司机及乘客幸免。

“Colt柴油卡车司机利特宛及乘客巴特利亨特拉幸免，他们俩是西苏门答腊打帕克巴塔沙林邦打拿塔达尔居民。”昆都尔说。

其间，基让LGX车司机RN(36岁)东占碑镇打琅万查尔32邻组邦埃蓝安塔沙利街居民与4名乘客丧生，他们分别是HM(56岁)、MA(67岁)、RO(27岁)及一名一岁半小孩缩名JSM。

警员即刻赶到事发现场一边将诸死者送进附近医院等待家人接回遗体安葬。

“已将两辆汽车带往蓬娥警署及Colt柴油卡车司机及乘客将在蓬娥警署交通事故办事处进行深入调查，我们警方建议从外地来的社会人士经过蓬娥及从占碑区域内到区域外的人士在驾驶汽车或电单车时要时刻小心，避免不必要的事发生。”他说。(LDS)

美國和印尼海軍 泗水舉行培訓聯合軍演

(泗水讯)美国和印尼的海军人员周一(1日)在东爪哇泗水开展了题为海上合作准备和培训(CARAT)的联合军事演习。

据悉，CARAT Indonesia 是美国和印尼共同解决海上安全问题，同时扩大在东南亚的合作的完美平台。

美国第 7 海军驱逐舰中队(DESRON)指挥官汤姆.奥格登准将说：“牢固的关系建立在信任的基础上，并通过切实的行动以及一致和深思熟虑的话语发展起来。这些牢固的关系是安全、稳定和繁荣蓬勃发展的基础。”

该为期 11 天的联合军事演习侧重于全方位的海军能力，并以合作演变为特色，突出了美国和印尼的

能力。

此外，合作的共同目标也是为了确保一个自由开放的印太海域的安全。

一系列演习在爪哇海进行，美国海军与印尼海军的舰艇和飞机将一起进行夥伴关系培训，重点是建立互操作性和加强关系。

美国海军舰艇和飞机包括独立型沿海舰壳阿克逊号(LCS 18)和第 23 直升机海上作战(HSC)中队的MH–60S 海鹰直升机。

此外还有被分配给72特遣部队指挥官(CTF)的Spearhead级远征快速运输船 USNS Millinocket(T–EPF 3)和 P–8A Poseidon 飞机。

他说，这次演习显示了双边部队通过各种活动进行合作的能力，

包括舰船在一起航行进行复杂机动时改善沟通的分工战术。

它还包括旨在通过协调部署水面舰艇和海上巡逻机来增强两国海军跟踪和追捕目标的能力。

其他重点领域包括水面战，然后是伏击、检查、搜索和控制(VBSS)演习。

接著还有移动潜水和救援演习、射击演习、海上巡逻行动和爆炸装置处理(EOD)技术人员的交流。

与此同时，印尼海军第二舰队司令部参谋长拉赫马德.查雅迪海军上将解释说，2021年CARAT是一个军事合作的论坛，特别是我国海军和美国第七舰队的双边计划。

他说：“这次联合演习是为了



印尼海军和美国海军周一在泗水开始题为海上合作准备和培训的联合军事演习。

提高海军人员在战争领域的能力，是一个分享知识、提高海军战争技

能和互操作性的论坛，然后是面对两国海上安全的挑战。”(KP)

INA與迪拜物流簽署75億美元投資合作

（雅加达讯）投资管理机构或印尼主权财富基金（INA）机构同迪拜国际港公司签署长期投资78亿美元（106兆5000亿盾）的合作伙伴协议。

迪拜国际港公司是总部设于阿联酋迪拜的跨国物流公司。INA经理部理事会主席丽达.薇拉库苏玛指出，有关合作将经营我国的物流与海事服务方面。她说，该合作将提升港口的营运素质、减少物流成本及提升我国竞争力。

她阐明，迪拜国际港将携带国际级科技而在我国发展新终点站和其他港务资产。她说，该迪拜国际港公司是基于迪拜拥有国际标准基建与数据物流资格的国际商家。她期望，该合作将创出海运高效率及跨越岛际与国际的升幅。她说，迪拜国际港将同我国INA组合成立财团公司与工作组，以便试探在我国各地港口进行投资机会的可能性，包括腹地、国内码头、货场、网络系统、往返港口和工业区的运输项目。

双方还将试探同印尼港口公司进行合作的可能性。她说，INA本身聚焦于某些领域的投资，诸如机场、港口、高速公路、工业区、数码基建、卫生服务，乃至可再生新能源方面。

她坦承，目前我国物流价格仍相当高，或无法与别国竞争。尽管如此，我国在货柜运输交通方面仍居于其他15个国家之上位，并仍拥有更多的增长潜能。她估计，考虑到消费水平和国内产量持续飙升，我国货柜的吞吐率将继续飙升。她周日（10月31日）表示，我国港口与海事领域成为支撑岛际贸易与消



印尼投资管理机构同迪拜物流企业－国际港公司签投资78亿美元的合夥协议。

费的关键。而同迪拜国际港的联营将促使我国能解决许多问题，诸如物流成本高而效率低问题。

与此同时，迪拜国际港集团主席兼最高执行员苏丹阿默德宾.苏拉耶姆表示，他看到印尼拥有作为全球增长最快的经济体之一的巨大潜力。他还坦承，看到了印尼政府在改进港口基建上的承诺。“通过我方同INA的合夥关系，根据我们的专业知识，迪拜国际港将致力于支持印尼创造增值意义和印尼海事基建现代化的政策。”

迪拜国际港亚太区与澳大拉西亚董事经理兼首席执行官戈连.希尔顿指出，他将聚焦于同印尼政府及其他利益相关者（如INA）建立互惠关系。他说，迪拜国际港还将向印尼推介其所拥有世界级实践，包括至优运营、服务创新、克服破坏性的技术和物流处理安全原则。至于将推介最新型物流科技，其中包括实现高效率的全自动化、用于更快货物交付的超级高铁系统，以及100%基于电力而可持续性的货物运输实施。（MIM）

國企部長會見比爾蓋茨 商mRNA 疫苗技術的轉讓

（雅加达讯）国企部长雅立多斯会见了美国企业家比尔盖茨，讨论有关盖茨基金会感兴趣与生物药剂(Biofarma)公司合作开发 mRNA 疫苗的技术转让。

雅立多斯周三(3日)在其官方Instagram 账户@erickthohir写道：“与经济统筹部长埃尔琅加和财政部长丝丽穆耳雅妮一起代表佐科威总统会见美国企业家比尔.盖茨。除了讨论气候变化问题，我们还讨论了盖茨基金会有意与 Biofarma 合作进行 mRNA 疫苗开发的技术转让。”

雅立多斯指出，这是对 Bio Farma 能力的认可，该公司在冠病疫苗的生产 and 分销过程中发挥了重要作用，从而使国家疫苗接种纲领顺利进行。

雅立多斯说：“我相信我们将能够鼓励国内生物技术产品的发展，从而使我国的健康独立很快就会实现。”

此前，兼任处理冠病与国民经济复苏委员会(KPC-PEN)首席执行官的国企部长雅立多斯透露，如果我国想要成为世界疫苗生产的枢纽或中心，在疫苗制造尤其是冠病疫苗的技术改



雅立多斯会见比尔·盖茨(左)。除了讨论气候变化等问题。

进非常重要。他指出，Bio Farma目前已经拥有并掌握了采用灭活病毒法和重组蛋白技术生产疫苗的技术。

雅立多斯还补充，这得到了政府的财政支持，以改进 mRNA 和病毒载

体方法等技术。

此外，他还希望我国能够通过红白疫苗纲领计划或与其他疫苗制造商的开放合作，生产自己的冠病疫苗。（KP）

印尼保證實施 可持續海洋經濟復蘇

（格拉斯哥讯）海事与投资统筹部确保，印尼致力于实施可持续的海基经济复苏。

海洋主权和能源协调局助理巴西利奥·迪亚斯·阿劳霍 (Basilio Dias Araujo)，周二（2日）代表印尼出席在苏格兰格拉斯哥举行，联合国气候变化框架公约 COP26 议程系列，可持续海洋经济高级别小组 (HLP SOE) 海洋小组领导人会议上转达了这一点。

巴西里奥周三通过在雅加达收到的一份书面声明中说：“目前正面临两个主要挑战，即 COVID-19 大流行及其社会经济影响，因此，需要采取具体的恢复战略步骤来应对这些挑战。”

他表示：“首先，我们必须通过可持续的海基经济加速经济复苏，这是列入到 2025 年的可持续海洋计画。”

巴西利奥解释说，经济复苏的挑战并不容易，根据国际货币基金组织的预测，2020年世界经济增长将从-3%下降到-4.9%。

他说：“我们必须努力工作并加强合作，以便海洋小组成员国的（经济）能够更快地上升。”巴西利奥还表示，印尼准备带头实现可持续海洋经济战略议程。”

他披露，这显然将得到 2022 年 G20 议程和 2023 年东盟议程的世界领导人的支持，届时印尼将成为这两个著名组织的领导者和东道主。

他还说，第二，印尼必须加强区域和国际合作。

印尼致力于通过提供资金进行向低碳经济转型以建设清洁能源工厂。

他说，中央政府与地方政府和私营部门建立合作，继续减少燃煤电厂的使用。

巴西利奥认披露，“转型”的安排必须谨慎、分阶段、循序渐进地进行。

他确信，一系列减少温室气体排放的优先行动将对海洋的健康以及依赖海洋资源的沿海社区和渔民的经济做出重大贡献。

巴西利奥评价，有关海洋经济的世界领导人会议已成为战略动力，在加强国家间合作、促进经济复苏、根据可持续发展目标

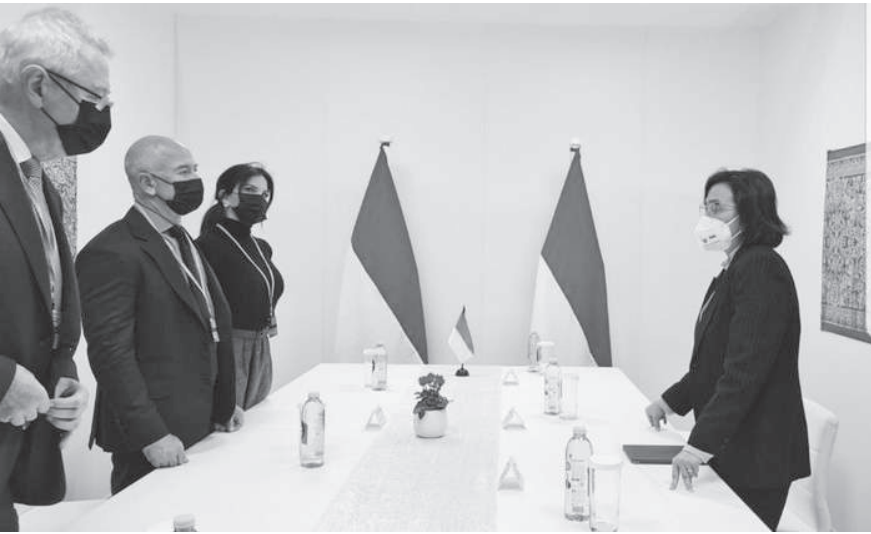


巴西利奥·迪亚斯·阿劳霍代表印尼参加了UNFCCC COP26 议程系列中的海洋小组领导人会议。

（SDGs）目标维护海洋可持续性方面发挥重要作用。

他继续说：“在今年 COP-26 上的可持续海洋经济高级别小组发表的宣言显然具有战略政治价值。14 个SOE成员国领导人的这一声明将在 COVID-19 之后对我们成为新力量及新希望，尤其是对经济复苏和海洋复原力。”

HLP SOE是由挪威首相于2018年发起的论坛，由挪威、帕劳、澳大利亚、加拿大、智利、斐济、加纳、牙买加、日本、肯雅、墨西哥、纳米比亚、葡萄牙、印尼等14个国家组成。（ALW）



丝丽.穆耳雅妮会见亚马逊首席执行官贝索斯，讨论在印尼可再生能源和太阳能制造方面的投资方向。

絲麗與阿馬遜創辦人會晤 磋商在我國新能源投資

（格拉斯哥讯）财政部长丝丽.穆耳雅妮会见了亚马逊首席执行官杰夫.贝索斯(Jeff Bezos)，讨论在印尼可再生能源和太阳能制造方面的投资方向。会晤于周一(1日)在苏格兰格拉斯哥举行的第26届气候变化(COP26) 峰会间隙举行。

丝丽周二(2日)在其Instagram 账户中写道：“代表总统 – 接见@jeffbezos 亚马逊首席执行官，讨论有关在我国可再生能源和太阳能制造领域的投资方向。”

她补充说，我国拥有多种潜在的可再生能源，可用于帮助世界减少碳排放和温室效应，以避免灾难性的气候变化。

因此，政府希望国内和全球私营部门发挥用来管理这一切，以便减少碳排放的努力能够取得成功。不仅如此，印尼还将通过关注环境可持续性 and 气候变化的影响，继续制定经济发展政策，改善人民福祉。

据报导，亚马逊创始人杰夫.贝索斯将在 COP26 的一次活动中加入威尔士亲王的行列，以促进北非的绿化。查尔斯王子本人

在刚刚在罗马举行的 G20 峰会上与贝索斯进行了非正式会晤。他们讨论了贝索斯对解决环境问题的承诺，特别是非洲的绿色长城 (Great Green Wall) 倡议，旨在使那里的野生动物绿化。

贝索斯本人似乎越来越积极应对气候变化，今年宣布向那些能够解决地球气候危机的人提供 10 亿美元的赠款。另一方面，他提到自然和地球处于脆弱状态。

2020 年，他表示将通过贝索斯地球基金组织向致力于应对气候变化的活动家、科学家或团体提供总计 100 亿美元的资金。

最近，杰夫.贝索斯与其他三名机组人员一起乘坐Blue Origin火箭进入太空。当在太空盘旋时，他还看到了大约 4 分钟的地球及其环境的全貌。

贝索斯说：“大自然是我们的生命支持系统，它很脆弱。去年 7 月，当我和Blue Origin在太空时，我被提醒到该事。我听说从太空看地球可以改变一个人对世界的看法，但我还没有准备好体验它确实如此。” (KP)

中央統計局錄誌 10月份通脹率為0.12%

（雅加达讯）中央统计局录志，今年10月份通货膨胀0.12%。这是获自90个城市的监管成果所指出，其中消费者价格指数 (IHK) 经从9月份的106.53，略升至10月份的106.66。

中央统计局主任玛尔戈.尤沃诺周一（1日）表示，在所监管90个城市中，68个城市经历通胀，余下22个城市经历了通缩。因此，今年10月份的月度通胀率为0.93%，年度通胀率为1.66%。

他阐明，在经历通胀的68个城市，其中最高通胀率发生于中加山粥的2.06%，及最低通胀率发生于马都拉漂水和外南梦的各为0.02%。相反的，他说，经历了通缩的22城市，其中最高通缩率发生于东南苏拉威西省根达利县的0.7%。而最低通缩率发生于萌姑露的0.02%。

中央统计局录志，今年10月份通胀率高于去年同期仅通胀0.07%。至于对通胀提供助力的一些商品，其中包括红辣椒与食油及外国种鸡各发生通胀0.05%。而运输组发生通胀0.04%，主要由于航空运输费涨价促成的。

国内空运搭客 9月份飙升84.04%

中央统计局录志，今年9月份，国内空运搭客人数达200万人次，较8月份飙升了84.04%。同时，国际搭客人数达4万8000人次，较8月份略升7.62%。

中央统计局主任玛尔戈.尤沃诺周一（1日）陈述国内运输形势时表示，今年10月份国内空运搭客增幅相当尖锐或达84.04%，该增长趋势经自今年8月份开始显现。

若视今年1至9月，国内空运搭客总数达1270万人次，经历了降幅16.5%。而国际搭客人数达40万4600人次，较去年同期下降了88.49%。

与此同时，今年9月份，国内海运载客率达120万人次，较8月份增升了11.29%。而海运载货量增升5.93%或达2亿3380万吨。至于火车载客率经从8月份增升了46.83%，达致960万人次。同时载货量也经历升幅2.48%，达致480万吨。

今年1至9月份，火车载客总数达1亿零380万人次，较去年同期下降29.39%。但载货量却增升8.95%，达致3910万吨。（MIM）

國電首9月收入 同比升4.7%達204.65兆盾

（雅加达讯）今年首9月，国电录志获营收204兆6500亿盾，较同比落实195兆4700亿盾，高出4.7%。

国电商务与顾客管理经理勃卜.夏利尔上周三（27日）在雅加达表示，我国电力消费不断增升，经对国电的财务业绩带来积极影响。以致今年9月，公司录志营收达204兆6500亿盾。

国电商业客户管理经理勃卜.沙利耳上周三（27日）表示，全国用电量持续增加，对PLN的财务业绩产生积极影响。截至 2021 年 9 月，公司录得收入 204亿6500万印尼盾。

今年1至9月，国电用户增加260万户，或总计达致8160万户。他说，我们全年内所开展的一系列增加用电量电力促销活动，得到了客户的热烈欢迎。该所增加用电量能力经能使用户的工作效率增

高，而用电量也增升。

电力集约化战略还通过在日常生中使用电力设备或电气化的生活方式来实施，例如推动生态系统和所使用100万个电磁炉纲领及基于电池电动汽车纲领所进行的。

此外，国电还通过赢回纲领推展战略政策，或让那些仍使用自设发电机以取得自备电力的公司，改用国电供电来替换，使得相关公司能更为专注于其核心。

另一种方法即通过电气化农业和电气化畜牧业、种植园、海事渔业方面的海洋项目，来寻求市场利基潜能。

勃卜.夏利尔指出，事实证明，这些纲领能够帮助农民、牧场主、渔民和工业商家提高生产力和效率，从而还能提高他们的生活福利。（MIM）

冠病500萬驚人死亡數 重創窮國令富國蒙羞

在新冠疫情发生不到两年的时间里，全球新冠肺炎死亡病例突破500万。美联社1日报导称，这场危机不仅重创贫穷国家，还让拥有一流医疗体系的富裕国家蒙羞。诸如美国、欧盟、英国和巴西等中高收入国家占全球死亡病例的近一半。

据美国有线电视新闻网2日报导，美国约翰·霍普金斯大学统计显示，全球新冠死亡病例1日达到5000425例，这一惊人数字相当于美国洛杉矶和旧金山两城人口总和。据奥斯陆和平研究所估计，该数字堪比1950年以来各国之间战争中的死亡人数。

报导称，由于检测能力有限，一些人又是在得不到医治的情况下死于家中，尤其像印度等世界贫困地区，真正死亡人数可能远不止500万。

多家外媒注意到，西方部分发达国家的死亡病例在最新统计中占比极高，仅美国就以74.5万占据死亡总人数的15%。

美国哥伦比亚大学梅尔曼公共卫生学院教授萨尔德说：“这场疫情的独特之处在于，（医疗）资源雄厚的国家反而是受打击最强烈的。新冠病毒可真会讽刺人。”美联社也表示，这种“财富与健康出现脱节”的现像有悖常理。

有分析认为，发达国家人均寿命更长，老年人与癌症患者所占比例更高，而



这些人群恰恰是新冠易感人群，这也是富国死亡病例统计更高的原因之一。

另一方面，发达国家本身存在显著的贫富差距：以美国为例，该国非裔与拉美裔等社会弱势群体，往往很难享受到优越的医疗资源。

美国《纽约时报》认为，受条件所限，诸如印度和一些非洲国家可能存在漏报情况。纽约市立大学传染病学专家纳什

表示，一些国家上报的死亡人数可能得“乘以2甚至乘以10”才接近实际情况。

他还认为，全球新冠死亡病例可能已经突破千万。

世界卫生组织总干事谭德塞提醒各国“新冠疫情还远未结束”。有美国学者也发出“灵魂拷问”：“我们应该思考，该采取何种措施才能避免让另外500万人失去生命？”（环球时报）

港收緊防疫措施 取消絕大部分入境免檢疫安排

12日起，取消绝大部分豁免类别人士到港后免检疫的安排。外国领事馆及机构人员到港后，必须在指定检疫酒店接受隔离。

港府政务司长李家超周一（11月1日）指出，收紧豁免检疫安排旨在进一步防范冠病输入病例，以应对德尔塔变异毒株带来的不确定因素。

他表示，强化防疫和抗疫机制，有利创造条件向中国大陆方面争取通关。

据香港政府新闻网站消息，新安排仅保留必要人士的豁免，包括跨境货车、巴士司机、航机机组人员、货船船员，以及须履行政府职务的港府人员。

获豁免人士须遵守一系列严谨的防疫措施及条款，包括多次定期检测、隔离地点或活动受严格限制。有关豁免条件过去多次根据全球

及香港疫情发展，以及各类别豁免人士的风险评估而收紧。

新措施要求抵港前21天曾逗留海外地区并履行与政府相关运作的外国领事馆及机构人员，必须在检疫期内，于指定检疫酒店接受隔离，不得居家隔离。总领事或同等、较高职务级别的驻港代表，在检疫期内可以居家隔离，但不得离开隔离地点或与公众接触。

港府卫生署卫生防护中心周一公布，香港周一新增一起外地输入的冠病确诊病例，涉及L452R变异病毒株。患者由沙特阿拉伯抵港，是早前一起输入病例的密切接触者，于竹篙湾检疫中心确诊。

港府从周一一起要求市民进入政府大楼、部分街市与医院等场所前，通过“安心出行”手机应用扫描二维码。



李家超强调，这一措施的目的是为了防疫抗疫，以便有需要时尽早追踪源头或紧密接触者，处理公共卫生风险。

另据“香港01”报导，五人因使用虚假“安心出行”应用，周一被警方以涉嫌使用虚假文书拘捕，包括四男一女。消息指被捕者包

括一名入境事务主任、一名入境事务助理及一名审计署职员，另外两名均为外包服务职员。

李家超周一会见媒体时说，政府呼吁市民遵守规则，如果有公务员以身试法更加不能被接受，执法人员会依法处理。（早报）



一名遊客冠病確診 上海迪士尼與小鎮緊急關閉

上海市接到浙江省杭州通报检出一名曾入园游玩的冠病阳性病例，上周日（10月31日）下午紧急关闭上海迪士尼乐园和迪士尼小镇，并通告上周末和星期天曾进入乐园的所有人员须进行核酸检测。

据杭州市政府新闻办公室官方微博较早时的消息，当地防疫部门在10月31日上午从浙江省外过境杭州列车截下的人员中，检出一例冠病病毒核酸阳性。该病例在10月29日乘坐列车从上饶到上海，30日再乘坐列车从上海返回上饶。浙江省教育厅发布紧急通知称，该病例于10月30日早上6时30分乘车前往上海迪士尼乐园游玩，下午5时出园。

上海迪士尼度假区微博上周日下午6时许发布通知，为配合冠病疫情流行病学调查，上海迪士尼乐园和迪士尼小镇即刻停止游客进入，周一（11月1日）和周二（11月2日）暂时关闭。乐园内部分游乐设备临时停止运行，户外演出继续举行。恢复运营时间一旦明确，将即时公告。

通知还要求所有已在乐园的游客，在离园时必须在出口处接受核酸检测，并遵循上海市疾病预防控制中心的要求，相隔24小时后再做核酸检测；待两次核酸检测阴性后，做好后续12天自主健康监测。已购买当天门票且未入园的游客，可更换入园日期或按购票渠道退票。

上海市人民政府新闻办公室的“上海发布”微信公众号上周日也发布通告，10月30日与31日进入迪士尼乐园的所有人员须进行核酸检测。医护人员和警察随即入园为游客进行核酸检测，当晚11时许完成园内所有游客核酸采样。截至昨早8时，累计筛查3万3863人，检测结果均为阴性。

万圣节烟花秀照常进行

迪士尼乐园上周日晚两场烟花秀是万圣节特别版，均未受防疫影响正常进行。

一边是在夜空中璀璨绽放的烟花，一边是成批警察和身穿防护服的防疫人员展开核酸检测工作，这个画面前晚迅速冲上中国网络热搜榜。

上海复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏，周一凌晨通过个人微博表示，疫情常态化，疫情处理标准化，“所有的游客现在可以安然入睡了”。

张文宏说，他的无数同事会继续工作，完成防控所有标准程序，让上海这座城市和经过的人们生活更美好一点。“感谢今天不灭的烟火，让我们看到人类在灾难面前的从容淡定与对未来的信心”。

另据中国国家卫生健康委员会周一通报，中国大陆上周日新增92起冠病确诊病例，其中有59起本土病例，涉及10个省份，包括黑龙江27起、甘肃10起、河北九起、内蒙古六起、宁夏三起，以及浙江、江西、山东、青海各一起。

另外，甘肃省天水市是中国本轮疫情较严重的城市，中共甘肃天水市委常委会周一宣布，免去天水市卫生健康委员会主任陈克孝和该市疾病预防控制中心主任吴毅中的职务。甘肃上周日新增的10起冠病本土确诊病例中，兰州市与天水市各五起。（早报）



敏昂萊：緬甸疫情防控 取得階段性成果

缅甸国家管理委员会主席敏昂莱周一（1日）就该委员会执政9个月发表电视讲话时表示，目前缅甸冠病感染率已控制在5%以内，1330万人已接种至少一剂冠病疫苗，目标人群接种率达到35%，疫情逐渐缓解，政府将进一步放宽防疫措施。他还鼓励民众自力更生，以保持国家稳定和促进经济发展。

敏昂莱说，国家管理委员会的施政全面围绕今年2月提出“五点路线图”逐步推进，这五点分别是重新组建联邦选举委员会，防控疫情，恢复经济，推动和平进程，重新举行大选并将国家权力移交给新的获胜政党。

敏昂莱说，目前第一步重新组建联邦选举委员会已经完成，第二步的防

控疫情也取得了阶段性成果。

敏昂莱表示，缅甸民众应当发扬自力更生精神，团结一致，共同努力以保持国家稳定和促进经济发展。

据悉，目前缅甸八个省邦的44个镇区已解除了“居家隔离令”，恢复正常生活秩序，之前规定在公共场合聚集的人数限制由50人放宽到100人。同时，除了少部分地区外，缅甸国内基础教育学校已于11月1日开学复课。

缅甸航空运输管理局于10月31日发布通告，宣布将国际航空禁令再延长一个月至11月30日。缅甸曾发布禁令，禁止国际商业客运航班入境缅甸，疫情爆发至今，只有救援班机、专机及货运航班能起降仰光国际机场。（早报）

韓國開始“分階段恢復生活” 年輕人湧上街頭

自11月1日起，韩国便开始转入“分阶段恢复日常生活”防疫模式，即与病毒共存的状态。虽然这样的放开模式是分阶段进行，但《环球时报》记者在刚刚开启的“开放日”里，感受到了久违的人潮和浓烈的商业气息。

韩国1日开始实施为期四周的第一阶段恢复日常生活秩序措施。韩媒1日和2日均集中报导了“放开”后韩国社会出现的新变化，最显著的就是出门消费的人多了。

“韩国热闹场所重现人潮”，韩国《中央日报》2日的报导称，随著韩国政府放松防疫管制，韩国主要商圈都充满了“久违的活力”。不少年轻人聚集在弘大夜店门口排队，还有市民半夜仍在首尔乙支路的大排档喝酒，釜山最具代表性的“西面繁华街”一带也聚集了很多



人。

但专家预测，随著韩国转换为与新冠病毒共存防疫体系，确诊病例将剧增至目前水平的2至3倍。

2日，《环球时报》记者切身感受到了这种气氛，无论是首尔江南还是江北的梨泰院，当天晚上的年轻人可谓摩肩接踵，很多热门夜店门口甚至大排长龙。记者住所旁边

的韩定食店，晚间也是人头攒动，老板笑得合不拢嘴。

但是根据韩国KBS电视台2日的报导，韩国疫情时隔3周再度扩散。韩国目前的新冠疫苗接种率已经达到75.6%，但以2日0时为基准，韩国新增1589例新冠确诊病例，与一周前相比增加了300多例。（环球时报）

線上看病 加劇英國醫患矛盾

新冠疫情影响下，不少医院业务由线下转到线上。据英国《泰晤士报》2日报导，线上看病对大量英国患者来说是“灾难性的”。93%的英国医生称，这导致诊断质量大大下降。

英国剑桥大学的研究人员发现，大多数受访者赞成电话或视频问诊更加方便，但也表示存在不少问题。随著疫情期间英国线上问诊数量增加，医患矛盾也因此加剧。英国国家医疗服务体系的官员表示，如果有其他选

择，患者还是会直接去看医生，因为医院提供的线上号源并不充足。

研究发现，86%的患者和93%的医生认为，线上看病没有线下看得准，不少患者有过误诊经历。一位病人说：“我的风湿病医生看不见我的动作和我的身体状况，对方通过电话就诊断我有某种疾病，这是不对的，而且我的病情正在恶化。”此外，90%的医生和



69%的患者觉得，线上问诊很难建立彼此间的信任。（环球时报）

法國推遲實施對英漁業制裁

法国宣布推迟实施原定于周二（11月2日），对英国渔业和贸易采取的制裁措施。

法国总统马克龙周一（1日）在英国格拉斯哥第26届联合国气候变化大会期间与英国首相约翰逊会晤后，宣布上述消息。

英国政府发言人当晚说，英方对法方的做法表示欢迎，愿意继续就渔业问题进行深入讨论，解决法国渔船申请许可问题。

负责脱欧后英欧经贸合作事务的英国国务部长弗罗斯特，4日将同法国官员在巴黎会晤。

另据法国媒体2日报导，马克龙在格拉斯哥对媒体表示，法国“不会在谈判期间（对英国）实施制裁”，双方的谈判将持续到4日，他希望“给谈判一个机会”。他强调，“接下来的几个小时至关重要”。

此外，英国媒体2日报导说，为缓和双方会谈气氛，法国已经释放此前扣押的一艘英国渔船。

英国脱欧后，针对法国渔船在英国海域的捕鱼权问题，两国已争执数月。



法国政府10月27日宣布，如果英国不向更多法国渔船发放捕捞许可，法方将从11月2日起禁止英方渔船进入部分法方港口，并对英方船只和往返英国的卡车加强检查。而且，法方正在酝酿第二轮制裁，不排除重新考虑对英方的电力供

应。相关争端主要涉及的海域位于英吉利海峡西南部海峡群岛附近。海峡群岛由泽西岛、根西岛及两者附属岛屿组成，是英国属地，但距离法国更近，供电依靠法国。（早报）

以色列部長坐輪椅 參加氣候峰會被拒

以色列能源部长周一（1日）去参加联合国气候变化大会，却因坐轮椅而无法进入会场，结果错过了峰会首日的全天会议。以色列政府对此事表示不满。

第26届联合国气候变化大会峰会1日在英国格拉斯哥开幕。据《以色列时报》报导，能源部长卡琳·艾哈拉患有肌肉萎缩症，需依靠轮椅行动。卡琳当日抵达会场时，主办方却不允许她的座车入场，因为与会者只能步行或乘坐班车前往1公里外的会场，但班车的设计无法搭载轮椅。主办方拒绝接待后，卡琳无奈返回酒店。

卡琳说：“我带著任务来到这里，却没办法入场。”

以色列总理贝内特得知此事后非常生气，立即致电卡琳说2日将让她随官方车队入场。

以色列外长拉皮德也说：“如果



我们连一般人、残疾人、无障碍通道都不能照顾到，那我们更不可能应对未来、气候变化和可持续发展。”（早报）

被馬克龍指責“撒謊”後 莫里森放出兩人私人短信

潜艇合同危机引发的法澳外交紧张关系愈发公开化。据英国天空新闻2日报导，在法国总统马克龙指责澳洲总理莫里森就取消潜艇合同一事对他撒谎之后，莫里森被指放出了与马克龙的私人短信，以此表明马克龙知道（取消）潜艇合同一事。

天空新闻报导称，这条私人短信最先被发表于1日晚的《每日电讯报》上，短信内容是马克龙发给莫里森询问，“对于我们的联合潜艇雄心，我应该期待好消息还是坏消息？”报导称，马克龙在没接上澳方电话时，给莫里森发了这条短信。

报导援引消息人士的话称，“马克龙被告知的很清楚，但他就是不想听。”莫里森也表示，“在之后双方的通话中，（马克龙）明确表示，他担心这通电话可能导致澳洲决定不继续（就潜艇合同）谈判。”

天空新闻称，对于短信泄露一事，莫里森并未否认。但到底是他还是他的办公室将短信内容泄露出去的，莫里森避而不谈。据此前报



导，马克龙10月31日在罗马参加二十国集团（G20）领导人峰会期间表示，莫里森在取消潜艇合同一事上对他撒了谎。报导称，在澳洲记者追问马克龙是否觉得莫里森撒了谎时，马克龙肯定地回答：“我不是觉得，而是知道。”对此，莫里森则否认欺瞒法方：“我不认同这种说法。这不是事实。”

法国与澳洲已因潜艇合同风波

进行了持续数周的口角。据报导，美国、英国和澳洲9月15日宣布建立新的三边安全夥伴关系“奥库斯”（AUKUS），美英两国将支持澳海军建立核潜艇部队。澳洲随后宣布，中止与法方价值数百亿美元的常规潜艇采购协议。法国愤怒谴责三个盟友“背后捅刀”“撒谎”，史无前例地召回驻美国和澳洲大使。（环球网）

幕僚涉嫌徇私挪用公款 法前總統薩科齊出庭供證

当地时间11月2日下午，法国前总统萨科齐按照证人传唤令的要求前往巴黎轻罪法庭，为其执政时期一桩涉及爱丽舍宫采购民调服务的案件提供证词。不过，萨科齐以总统豁免权为由，全程拒绝回答法官的提问。

萨科齐在被传唤至证人席之后发表声明称，巴黎轻罪法庭强制其出庭的决定不符合法国宪法。而且按照宪法规定，他没有义务向司法机构解释自己的执政

方式。随后，萨科齐一直三缄其口，仅在45分钟之后便离开了法庭。

这起案件于当地时间10月18日开审，预计将持续至11月12日。包括时任爱丽舍宫秘书长盖昂在内的6名萨科齐幕僚，涉嫌在2007年到2012年采购民调服务的过程中“徇私”和“挪用公款”，若罪名成立或将面临2年至5年不等的有期徒刑。

萨科齐因总统豁免权并未受到指控，但仍被列为



法庭证人。10月19日，巴黎轻罪法庭又向萨科齐发出证人传唤令，强制要求他出

庭，并称这对于梳理案件事实很有必要。（央视新闻）



中國駁斥美國指應對氣候問題“不合群”

针对美国白宫国安顾问苏利文指中国在应对气候变化问题不合群、立场消极，中国外交部发言人汪文斌于周二（2日）予以驳斥，并反指美国作为历史排放大国，“气候政策不断反复和倒退”。

《联合国气候变化框架公约》第二十六次缔约方大会世界领导人峰会1日在苏格兰格拉斯哥登场。

中国国家主席习近平未亲自出席而是发表书面致词，美国则由总统拜登率团参加。

据法新社报导，苏利文为此抨击，“有些国家明显不合群，其中一个是中国，他们不会由领导人层级的代表出席COP26，而我们确信，在我们前进之际，他们有义务挺身展现更大的抱负。我们会持续施压。”

根据中国外交部网站发布的信息，汪文斌2日在例行记者会回复媒体提问时，重申中国积极推进经济绿色转型，将践信守诺，力争2030年前实现碳达峰，2060年前实现碳中和的立

场。

汪文斌反指美国“气候政策不断反复和倒退”，自身排放最近几年才实现达峰并开始下降，还表示“期待美国政府尽快提出具体的减排政策措施”，并强调美国不能一方面要求中方减煤，一方面又制裁中国的光伏企业。

路透社记者在同一场记者会上，提问中国领导人为何在《联合国气候变化框架公约》第二十六次缔约方大会世界领导人峰会发表书面讲话，而不是以视频连线的方式出席。

汪文斌说，据他了解，“会议主办方没有提供视频与会方式”。

习近平和俄罗斯总统普京没有出席在格拉斯哥召开的《联合国气候变化框架公约》会议气候峰会。据路透社报导，普京以预录视频方式发言时，强调保护森林以遏制气候变化的重要性。（早报）



在大屠殺紀念館做俯臥撐 柏林警察局道歉

德国柏林警察在纳粹大屠杀纪念馆做俯卧撑的照片近日在网上疯传，引发民众批评。

“德国之声”网站1日报导称，该纪念馆于2005年开放，内置2700多个石棺状立方体，用来纪念德国纳粹屠杀的600万犹太人。

然而，有人最近拍到数名柏林警察用手支撑在石棺上做俯卧撑。经过调查后得知，此事发生在6月的一次抗

议活动期间，警察当时正在热身。柏林警察局长斯洛维克公开表示道歉，称警方将展开内部调查。斯洛维克说道：“他们的行为忽视了一座纪念馆代表的意义，也侵犯了对那些被谋杀者的记忆。”柏林警察工会也表示，纳粹大屠杀纪念馆不是“游乐场”，涉事警员的行为“没有道德”，应当受到严厉惩罚。（环球时报）

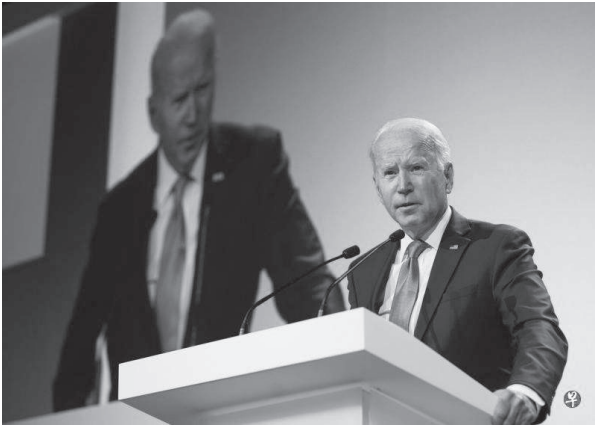
美國稱約100個國家 承諾減少甲烷排放

美国总统拜登周二（2日）在联合国气候变化大会（COP26）上告诉各国代表，大约100个国家已经承诺减少甲烷的排放，作为遏制全球变暖努力的一部分。

针对将全球变暖控制在1.5摄氏度的目标，拜登说：“在这个决定性的十年里，为了保持1.5摄氏度，我们能做的最重要的事情之一是尽快减少我们的甲烷排放。

它是目前最有力的温室气体之一。”

拜登阐述了美国对减少本国甲



烷排放的承诺，他说，“接近100个国家”正在签署全球甲烷承诺。美国气候特使克里早些时候称这一数字超过了100个国家。（早报）

分類廣告		電話 : 021- 6338139 021- 63868348
HWANG PARABOLA 留 在 家 里 看 衛 視 中國60頻道、台灣、香港、印尼 黃氏，您可信賴的老字號！ 0878 80363537, 0822 82278911		筋骨立 (JINGREAT) 純中藥防治腰膝蓋硬尿酸軟 增強腳力補鈣，防治骨質疏鬆。 081287762907, 6338867

墨西哥48小時內 兩著名記者遇害

据墨西哥媒体2日报导，墨西哥正在经历新闻界的黑色一周，两名著名记者在不到48小时内相继遇害。

10月28日，墨西哥记者洛佩斯·阿雷瓦洛在恰帕斯州自家门口被枪杀。一天后，一群武装分子袭击了另一名摄影记者阿尔弗雷多·卡多索——将其绑架并关押了几小时，之后将身中5枪的他扔在一条街道上，最终医治无效死亡。

今年以来，墨西哥媒体工作者遇害人数为九人，已经超过去年的总和。

据法新社1日报导，墨西哥格雷罗州州长萨加多当天在社交媒体上写道：“我想对新闻人卡多索的家人表达哀悼之意，对于他们痛失亲人深感遗憾。”萨加多表示，已下令司法部门跟进案件进展。

卡多索生前在该州的阿卡普尔科市从事摄影记者工作，不久前还创办了一个在线新闻网站。上周四，多名穿著连帽上衣的男子闯入卡多索家中将他绑架，并对他的家人进行威胁。第二天，卡多索被发现躺在一条道路旁自己的车中，身中五枪。他立即被送往医院救治，但因为伤势过重，三天后去世。

卡多索所在的阿卡普尔科市靠海，曾被誉为墨西哥旅游业的一颗明珠。不过，过去十几

年，该市逐渐成为墨西哥毒品暴力的温床。阿卡普尔科市另一名摄影记者赫尔南德斯担忧地说，“阿卡普尔科以及整个格雷罗州的记者处境都在恶化。一些人遭到威胁，不得已选择搬到其他地方。局势真的很危险。”

而此前遇害的阿雷瓦洛生前曾担任墨西哥《金融家报》和《宇宙报》驻中美洲的记者，目前是《Jovel》杂志的负责人。阿雷瓦洛是恰帕斯州本地人，从 21岁开始在恰帕斯州从事新闻工作，之后在墨西哥城的一些媒体担任记者，在墨西哥享有较高知名度。

恰帕斯州州长鲁蒂里奥·艾斯坎冬也在自己的推特上发文称：“我強烈谴责针对记者的谋杀行为，任何犯罪都不会逍遥法外，调查正在进行，对他的家人和朋友表示声援。”

新闻界要求伸张正义

两名著名记者遇害，让当地舆论异常愤怒。墨西哥新闻界对此表示哀悼，并要求检察院为遇害记者伸张正义。上周日，一群墨西哥记者在阿卡普尔科市举行抗议，要求彻查记者卡多索的谋杀案。

根据无国界记者组织（RSF）的一份报告，2020年有8名墨西哥记者被谋杀，墨西哥



被评为新闻界最致命的国家。而今年到目前为止，墨西哥已有9名记者遇害。保护记者委员会（CPJ）质疑墨西哥政府缺乏对记者的支持和保护并谴责大多数谋杀案没有人被定罪，主谋仍然逍遥法外。

CPJ日前还公布了年度全球有罪不罚指数的结果，墨西哥连续两年排名第六，仅次于索马里、叙利亚、伊拉克、南苏丹和阿富汗。根据该组织报告，墨西哥每13小时就有一次针对媒体工作者的攻击。

英国《卫报》称，自2006年墨西哥时任总统卡尔德龙宣布对贩毒集团进行军事化打击以来，该国的谋杀率一直在稳步上升。与此同

时，对记者的攻击也急剧增加。

分析人士说，最危险的是那些报导当地政治和毒品交易的记者。美国全国广播公司1日也报导称，记者谋杀案中，大多数都因为记者正在做揭露腐败或有组织犯罪的报导。根据美国国务院的一份报告，在墨西哥犯下的罪行中有94%没有得到报告或调查。

墨西哥一家民间组织估计，在墨西哥，10起凶杀案中有近9起没有受到惩罚。

根据负责人权、人口和移民事务的副部长亚历杭德罗·恩西纳斯10月份提供的数据，近三年里，在墨西哥发生了47起记者遇害事件和97起人权维护者遇害事件。（环球时报）



喀布爾醫院遇襲23人死 IS武裝分子被殲滅

消息人士透露，阿富汗首都喀布尔军事医院周二（2日）的袭击事件已造成23人丧生，50人受伤。袭击医院的武装分子已全部被消灭，其中一人自爆身亡。

医院方面消息人士说：“一名袭击者在大门前自爆身亡，另外三人在交火期间被伊斯兰酋长国部队击毙。”

遭到袭击的喀布尔军医院医生表示，情况已经恢复正常。

俄罗斯卫星网援引阿当地媒体报导称，对喀布尔军事医院实施袭击的是极端组织“伊斯兰国”（IS）的恐怖分

子。报导还称，“伊斯兰国”的一名恐怖分子在医院入口处引爆身上炸弹，还有几名恐怖分子进入医院大楼与塔利班对抗。

早些时候，塔利班官员和医生说，喀布尔发生两起爆炸，多人在针对一所军事医院的袭击袭中受伤。目击者称，还听到了枪声。目前，还没有任何组织宣称对此次袭击负责。

意大利人道主义组织Emergency发布消息称，该组织的一所医院已经收治了喀布尔爆炸事件的9名受害者。

（早报）



對以色列的“威脅” 伊朗發出警告

伊朗外交部发言人哈提卜扎德周一（1日）对以色列的“威胁”发出警告，表示以色列应清楚自身的局限性和伊朗的能力。

哈提卜扎德在例行记者会上，针对“以色列批准15亿美元预算用于对抗伊朗核计划”这一事件表示，伊朗从未排除或忽视以色列对地区稳定与安全构成的威胁，增加地区不安全和不稳定是其政权的根本性质。

他表示，以色列非常清楚自身的局限性和伊朗的能力，也知道伊朗不会拿自己的安全问题开玩笑。

哈提卜扎德还对近日以色列等国军

机在中东敏感地区的飞行进行了谴责，认为这一行为具有挑衅性，伊朗会对此密切关注并跟踪。

10月31日，以色列等国战斗机与一架美国轰炸机一起飞越中东海上要道，包括伊朗南部的霍尔木兹海峡。

以色列总理贝内特近期在联合国大会一般性辩论上表示，以色列不会允许伊朗获得核武器，称伊朗的核计划已经到了一个分水岭，以色列的容忍度也是同样的。伊朗常驻联合国代表马吉德·塔赫特-拉万希近日表示，以色列对伊朗核计划的威胁日益增加，安理会应对以色列采取行动。（早报）

尼日利亞一大學遭襲 6人被綁架

尼日利亚首都阿布贾一所大学周二（2日）凌晨，遭到不明身份的武装分子袭击，六人被绑架。

阿布贾大学发言人哈比卜·雅各布说，一夥武装分子2日凌晨闯入该大学的教职员生活区，绑架了四名员工和其中一人的两个孩子。目前，校方正与安全部门合作，争取尽快营救被绑架人员。

阿布贾警方当天发表一份简短声明证实了此次袭击，并表示警方和军方已组成一支联合队伍展开调查和搜救工作。此外，警方还向阿布贾大学及其所在区域增派警力，



更好地保障学校和周边安全。近几个月来，尼日利亚多地连续发生武

装袭击事件，造成大量人员伤亡或被绑架。（早报）

加州男子毆打空姐 致飛機迫降

殴打空姐导致飞机迫降，美国加利福尼亚州的一名20岁男子日前被警方逮捕，并控以“骚扰乘务人员罪”。

路透社1日报导称，一架从纽约飞往加州圣安娜的飞机10月27日临时迫降在丹佛市。机上一名目击证人称，该男子一拳打在一名空姐的鼻子上，满脸是血。这名空姐在飞机降落送医后被诊断为面部骨折和脑震荡。据空姐描述，她当时正在和另一名空姐说话，该男子走出厕所后打了她的头，在要求该男子回到座位并系好安全带后，又被他打中头部。

今年以来，美国各航班发生的暴力事件激增，多与戴口罩规定有



关。美国总统拜登上个月要求司法部处理飞机上日益增多的暴力事

件。（环球时报）

去年日本女性自殺 人數增加15%

日本政府周二（2日）公布的自杀对策白皮书显示，2020年日本女性自杀人数为7026人，比前一年大幅增加15.4%，其中职场女性自杀人数的增幅最为明显。

中社综合日本媒体报导，2020年，日本共有21081人自杀，其中男性14055人，相比前一年减少了23人，女性则大幅增加935人，为7026人。

从职业上看，与2015年至2019年间的平均数值相比，职场女性增加幅度最大，为381人，其次为学生，增加了140人，主妇和其他人员则分别减少了70人和98人。

从自杀原因上看，因“工作问题”自杀的女性增加了34.8%。

日本厚生劳动部表示，冠病疫情导致劳动环境发生变化，越来越多女性无法成为正职员工，这一原因可能导致了女性自杀人数的增加。

此外，通过社交媒体咨询与自杀相关问题的也多为女性，2020年，两家非营利组织设立的咨询窗口共收到8262件咨询，其



中可得知性别的7558件中，约八成的6180件咨询者为女性。

白皮书还调查了名人自杀的影响。

2020年日本两名知名演员自杀后，两周里的自杀人数比统计上的预测值增加15~23%。可以看出与自杀演员年龄段相仿的人

出现自杀增加的趋势。

有关2020年学生自杀情况，3月因冠病疫情要求统一停课前不久，自杀人数大减，但在全国学校恢复上课的6月则激增。9月也有增加，可能与学校停课及复课有关。

（早报）

 BCA 匯率		（2021年11月3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	14283.00	14298.00	14126.00	14426.00
新元	SGD	10583.51	10598.54	10471.00	10701.00
欧元	EUR	16540.03	16562.22	16322.00	16747.00
澳元	AUD	10621.33	10633.68	10475.00	10863.00
英镑	GBP	19469.02	19486.82	19206.00	19684.00
日元	JPY	125.46	125.60	122.28	128.77
人民币	CNH	2222.27	2238.60	2163.00	2322.00
令吉	MYR	3432.20	3447.57	-	-



報告：64%美國會選區 去年對華商品出口反彈

美中贸易全国委员会11月1日发布报告称，美国2020年对华商品出口增长约18%。按国会选区为统计单位，在全美435个选区中，有278个在去年对华商品出口呈增长态势，占比约64%。

该报告显示，2020年美国对华商品出口总额达1231亿美元，创造了近十年来的第二高点，仅次于2017年的1280亿美元。全美有72个国会选区去年出口增长超1亿美元。

报告指出，2020年初，美中签署第一阶段经贸协议，为中国市场开放创造了机会。双方暂停升级关税，中国建立了强有力的关税豁免机制，以履行其在该协议下的承诺，美国也建立了一些相应的制度。

报告评价称，中国的关税豁免机制符合美中第一阶段经贸协议承诺，有助于推动经济复苏。尽管两国都保持著对彼此商品的高关税，中国的关税豁免机制促进了美国商品的正常流动。



南非貨幣貶值 汽柴油價格上漲

南非当地时间11月2日零时起，该国汽柴油价格全面上涨。

据南非矿产资源 and 能源部方面透露，此次上调汽柴油价格的主要原因为，南非货币兰特近期对美元持续贬值所致。

南非矿产资源 and 能源部1日晚间发布声明宣布，受近期兰特对美元持续走低影响，南非政府决定上调该国汽柴油及照明石蜡等价格。其中汽油上涨1.21兰特(约合人民币0.6元)，柴油上涨1.48兰特(约合人民币0.74元)，照明石蜡则上涨1.45兰特(约合人民币0.72元)。

受此影响，11月1日晚间至2日零时期间，包括约翰内斯堡、比勒陀利亚等南非主要城市的各大加油站，纷纷涌入前来加油的车辆，南非当地各大主流媒体也在显著位置对此次涨价予以报导。

事实上，受到新冠肺炎疫情冲击及多重因素共同影响，南非今年迎来大规模“涨价潮”。除汽柴油数次上调价格，南非的水、电、食品及其他主要生活用品价格也相继出现明显上涨。

特别是南非的供电价格，今年涨幅达到近20%，食品价格涨幅也达到10%左右。

据南非权威经济研究组织“彼得·马里茨堡经济正义与尊严”（PMBEJD）预测，当前这种局面短时间内不会结束，南非食品等价格上涨将会持续至2022年，并将给基本工资和社会补助水平较低的低收入家庭带来严重压力。

对此，南非政府此前相继推出支持补贴小型农户、提供工作岗位、发放生活救济等措施。

（中新社）

中國國債正式“入指” 人民幣內外連接更緊密

自2021年10月29日起，中国国债正式纳入富时全球国债指数（WGBI）。至此，中国国债已加入全球三大主流债券指数。

德意志银行最新研究报告指出，此次“入指”是对中国资本市场持续对外开放成果的认可，未来人民币境内市场与国际金融市场间的连接将更加紧密。

德意志银行大中华区宏观策略主管刘立男探讨国债纳入富时罗素的影响时表示，境外投资者正加速配置人民币债券资产，“入指”也将进一步吸引海外资金的持续流入。

10月27日召开的中国国务院常务会议决定，将境外机构投资者投资境内债券市场取得的债券利息收入免征企业所得税和增值税政策的实施期限，延长至“十四五”末，即2025年12月31日。

在此背景下，刘立男看好中国债券市场对境外投资者的持续吸引力。她表示，自2015年末以来，境外投资者不断加码人民币债券资产。

目前，受流动性、定期招标、良



好的收益率曲线和多元化的期限结构吸引，离岸资金集中流向国债、政策性银行债和银行间定期存单。

境外投资者持有量占国债及政策性银行债的市场份额不断提升，2021年初至今，境外投资者所购入国债和政策性银行债分别占净供给的30%及12%，其国债和政策性银行债市场占比分别为10.4%和5.4%。

刘立男称，主动型资产管理基金和全球储备基金对结构性配置的需求加速了离岸资金流入中国债市，且该结构性流入趋势仍将持续。

德意志银行认为，中国将进一步扩大资本市场开放，不断加强与全球市场的连接，为境外债券投资者提供更为丰富的风险管理工具。

（中新网）

儲存生活必需品通知 中國官媒：勿過度解讀

中国商务部一则“鼓励

家庭储存一定生活必需品”的通知引起社会各种猜测，中国官媒11月2日发文呼吁不要过度解读甚至误读这则信息，并称通知的本意是怕疫情散点突发让民众措手不及，无需过度脑补。

中国商务部11月1日在官网发布商务部印发的《关于做好今冬明春蔬菜等生活必需品市场保供稳价工作的通知》，要求各地保障今冬明春群众生活必需品供应充足，做好市场保供稳价。

其中提到，“鼓励家庭根据需要储存一定数量的生活必需品，满足日常生活和突发情况的需要”，这句话引起网友各种猜测和讨论，相关消息也登上微博热搜

榜。

网民纷纷猜测这则消息传递的信号，有人猜是不是物价要涨，有人猜是在鼓励消费，还有人猜测是否近期疫情严重要限制流通，甚至有民众认为，这是要准备应对即将到来的对台军事斗争可能带来的实时物资短缺。

对于舆论的关注，中国国务院主办的中央直属党报《经济日报》今天在客户端发文指出，网友的密切关注可以理解，但如果因此过度脑补，累积焦虑，完全没有必要，“通知的本意就是怕疫情散点突发让人们措手不及，大家想像力不要太丰富！”

山东济南发应急包受关



注 当地政府：为民办实事

文章说，通知中的这句话主要是针对疫情防控，部分小区临时封控，可能造成生活不便。长期看也是倡导

居民提高应急管理意识，增加必要家庭应急商品储备，作为国家应急体系的必要补充。

（早报）

商敬國：ESG可持續投資 或成未來保險業增長新動能

中国保险业协会秘书长商敬国2日在北京表示，ESG(环境、社会和公司治理)可持续投资或成为未来保险业增长新动能，可能创造出保险业的下一个黄金时代。

由21世纪经济报导主办的“第十六届21世纪亚洲金融年会”2日至3日在北京举办，尚敬国在2日下午的保险主题论坛上如是说。

“行业的发展一定要往外观，不能内卷”，商敬国说，外部因素和行业发展紧密相关，数字化、ESG等时代主旋律未来一定要与保险行业紧密结合在一起。“我们一定要做好准备，虽然转型期很痛苦，相信中国保险业还会迎来黄金时代。”

商敬国特别提到，如今备受关注

的ESG可持续投资与寿险业具有“双向效应”。保险业的特点是前期积累了大量保费，其资金的长期性特质与ESG的要求有很多不谋而合之处。

一方面，当前全球金融行业竞争加剧，保险资产配置越来越专业化，特别是长期资产需求越来越大，而ESG领域恰好需要长期资金；另一方面，险资具有投资ESG领域的巨大优势，其对于短期投资波动有很强的承受能力，从而更有可能获得超额收益，尤其未来寿险行业或在ESG领域获得比其他行业更高的超额收益。

商敬国同时认为，参与ESG领域有助于帮助保险业成为对环境和社会友好的行业，“这可能是未来行业改变的一个大好时机”。保险资产配置ESG



领域不仅促进了可持续发展，也拓宽了保险的内涵，让保险业更容易被社会和公众接受。

“ESG可持续投资有可能成为未来保险业增长的新动能，有可能创造出下一个黄金时代”，商敬国强调，保险行业在ESG方面大有可为，一定要抓住时代红利。（中新网）

首9月台灣桃園機場客運 同比大減九成

台湾桃园国际机场有限公司2日公布统计数据显示，受新冠肺炎疫情及出入境管制影响，今年1至9月，该机场出入境旅客约68.8万人次，较去年同期减少90.5%；但货运量较去年同期增长25.3%。

综合中央社、联合新闻网等台媒报导，统计显示，今年前9个月，桃园机场飞机起降约7.7万架次，较去年同期减少16%。桃园机场表示，今年全年出入境旅客预估在100万人次以内。

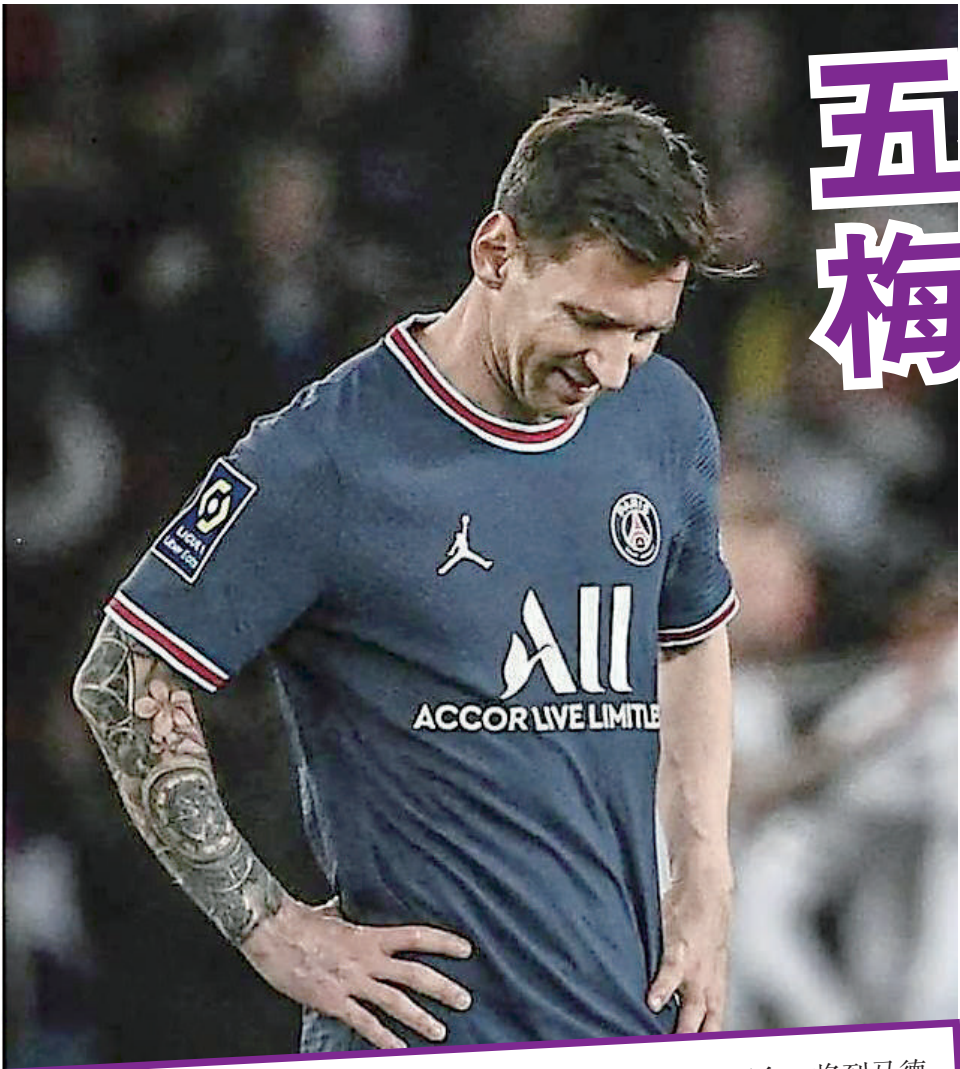
桃园机场指出，相较于客运量大幅减少，机场货运则持续增长，1至9月货运量较去年同期增加25.3%，增长率在东亚主要机场排名第二。

桃园机场表示，因5G等远距商机持续带动高科技产品出口，加上欧美圣诞节及新年假期将至，海运塞港缺柜缺工状况未有缓解，导致货物由海运转空运的转单效应持续。同时，在台湾的航空公司陆续引进货机扩大运能等因素影响下，货运热络持续增长。



另据台湾“流行疫情指挥中心”当天公布，新增4例境外输入的新冠肺炎确诊病例，分别从美国、印尼和泰国入境。

（中新社）



五場聯賽顆粒無收 梅西轉會後陷困局

將缺席多賽
梅西治膝傷

巴黎圣日门球星梅西的膝部伤情久治不愈，将到马德里接受治疗，为此将缺席多场比赛。
梅西是在世界杯入选赛对阵委内瑞拉时被对方球员路易斯马丁内斯踢伤左膝，2个月过去，他的伤病仍然没有痊愈，影响了他在大巴黎的表现。
梅西将缺席本轮欧冠对阵莱比锡的比赛，他将到马德里接受治疗，下来将缺席多场比赛。
梅西选择到马德里的一家专业机构接受治疗，是因为2015年他在那里治好了自己的左膝副韧带伤病。

(南洋网)

出战5场，首发4次，却没有任何进球与助攻入账，你没有看错，这就是梅西转会巴黎圣日耳曼后在法甲联赛交出的数据。与回归曼联后迅速进入角色，收获不少进球的C罗相比，阿根廷球星在浪漫之都的表现，似乎有些不尽如人意。

本轮联赛，大巴黎依靠马尔基尼奥斯和迪马利亚在最后阶段的进球，惊险逆转上赛季抢走冠军的里尔，继续领跑积分榜。可这一切似乎和梅西关系不大，他只踢了半场，就被主帅波切蒂诺换下，联赛里进球助攻“双鸭蛋”的尴尬，还在延续，王子公园球场内，已有部分心急的球迷对阿根廷人发出嘘声。转会不过几个月，那个在巴萨无所不能的梅西，为何突然陷入困局？

过去十多年里，全世界球迷都已把梅西和巴萨画上等号，当阿根廷人一边用纸巾抹泪，一边宣布告别诺坎普的那一刻，许多人无法接受，因为那改变了他们的习惯。对于梅西而言，从宁静的巴塞罗那来到繁华的巴黎，同样需要做出改变。

“梅西已经习惯作为球队核心，一切战术围绕他运转的打法，想快速融入新队伍，他就必须放弃一些东西。”阿根廷球星抵达巴黎后不久，穆里尼奥就曾如是说过。事实证明，

葡萄牙名帅的确看出了问题的关键。

因为出众的球技和在拉玛西亚成长学习的背景，梅西在巴萨队内的战术地位，几乎无可撼动，红蓝军团前任教头巴尔韦德甚至半开玩笑地表示，“用好梅西是我执教巴萨的首要任务。”

可大巴黎的情况与巴萨不同，球队已经拥有内马尔和姆巴佩的“双核”，在梅西到来后，看似华丽无比的攻击线三叉戟，实则因为球权分配问题暗流涌动，三人中必须有人做出牺牲，方可保证球队进攻运转流畅。

更不巧的是，球队现任主帅波切蒂诺，并不十分善于培养球星间的化学反应。因此，荣誉满身却也是初来乍到的梅西，或许需要放下身段，主动去担当“辅助官”的角色，尝试做回刚刚出道时那个跟在小罗身边的“第二攻击点”。

心态有些急

与里尔一战后，波切蒂诺透露，梅西是因为左腿肌肉不适被替换下场的，而对于外界的种种声音，大巴黎教头表示：“莱奥（梅西）的实力毋庸置疑，他来到这里的时间不算久，还需要适应，我们有足够的耐心。”听得出来，球队目前并未给阿根廷人太多压力，因此，保持良好的心态，

避免欲速则不达，或许是梅西如今最应该做的。

顶著光环和期待来到巴黎，梅西无疑是希望尽快有所斩获的，但这样的目标，让他变得有些著急。训练场上，他借助老朋友内马尔的关系，主动与新队友互动，甚至还帮著做起了规劝姆巴佩留队的思想工作；赛场上，他一一扫上赛季后期的阴霾，在攻防两端全力以赴，在场上配合尚不算默契的情况下，用自己的方式帮助著球队。欧冠小组赛与曼城一战的胜利，便可视作是梅西送给球迷和俱乐部高层的“见面礼”，不过在34岁的年龄面前，阿根廷人也需要“悠著点”。

“我们希望梅西能保持健康，以好的状态出战更多关键的比赛，所以在对他的使用上，也会特别注意。”波切蒂诺的话，代表了俱乐部不少人的心声，“他已经不是年轻球员了，比起那些冰冷的数据，他更需要做一些预防（伤病的）措施，以避免球队的战斗力受损。”

大巴黎上下都明白，比起急于打破联赛进球荒，他们更需要一个能够长期稳定出战，给对手后防带来威胁的梅西，毕竟想在欧陆的绿茵场上保持竞争力，就必须讲究“可持续发展”。（新民晚报）



與薩德達成解約協議 曝哈維回歸諾坎普執教

罗那后，可能会将功勋门将巴尔德斯带入教练组。

巴塞罗那的一纸公告彻底结束了科曼在诺坎普的执教生涯，这位荷兰名帅临危受命，执教红蓝军团仅仅15个月就黯然离队。

不过，巴塞罗那的当务之急是寻找一位即插即用的掌舵人，而加泰罗尼亚豪门功勋哈维成为了热门候选人。现年41岁的哈维球员时代司职组织型中场，他不仅脚下技术出色，而且视野也相当开阔。出道于巴塞罗那青训营的哈维在巴萨效力多年，赢得了职业球员能够赢得的所有荣誉，成为足坛大满贯得主之一。2019年5月，当时效力于阿尔萨德的哈维宣布退役，并在那之后成为了俱乐部主帅。

意大利著名记者罗马诺此前称，巴塞罗那已经在起草任命哈维执教的文件和合同，双方已经达成一致，只要哈维和阿尔萨德解约，俱乐部就将迎回这位功勋。加泰电台更是表

示，如果一切顺利，哈维执教巴塞罗那的首秀将是11月6日晚西甲联赛第13轮客场对阵塞尔塔的比赛。阿尔萨德俱乐部官方此前表述，哈维有合同在身，还没有收到任何官方性质的报价。不过，多名记者带来的最新消息显示，哈维执教巴塞罗那的脚步已经越来越近。

《阿斯报》记者哈维·米格尔称，哈维已经和阿尔萨德俱乐部管理层就解约达成协议，哈维会继续率队征战接下来的两场比赛，然后在11月4日自由离队。

著名记者罗梅罗则表示，哈维在接手巴塞罗那之后，想要带一位前巴塞罗那队友进入教练组。

另一位记者罗德里格斯称，哈维想要招入教练组的人很可能是巴塞罗那功勋门将巴尔德斯。值得一提的是，塞尔电台此前表示，巴塞罗那方面的态度是希望哈维自己主导和阿尔萨德的解约事宜，这将为哈维重返诺坎普扫清障碍。（扬子晚报）



热刺重金挖孔蒂掌帥

意大利名帅孔蒂正在与英超豪门托登罕热刺就为期18个月，价值1500万英镑的合约进行谈判，以便成为球他新任主帅。

热刺在周一解雇了率队战绩欠佳的葡萄牙籍主帅努诺。为了拉拢前切尔西冠军主帅孔蒂，热刺将为他提供1.5亿英镑的转会资金。据悉，孔蒂曾在今夏拒绝热刺的邀请，因为他认为这家伦敦球会不够有野心。

如今，热刺主席列维在老板刘易斯的支持下，做出惊人的180度大转变，向孔蒂提供了一份每周29万英镑的巨额合约，外加转会市场上的大力支持。

在解雇莫林尼奥后，列维聘用努诺作为一个廉价的权宜之计，结果适得其反，他迫切希望扭转局面。

据悉，热刺需要向努诺赔偿1400万英镑，47岁的他执教热刺仅124天，算下来让他执教一场英超比赛，热刺需要付出140万英镑。（南洋网）



納達爾計劃下月復出

為明年澳網做準備

纳达尔周一表示，他希望12月份回归赛场，能够参加在阿布扎比举行的穆巴达拉世界网球锦标赛，为明年年初举行的澳网公开赛做准备。

纳达尔是在巴黎参加一个赞助商活动上提及复出话题：“我的计划是在12月份去打阿布扎比的比赛，然后在澳网前再打一项赛事，接著就是澳网，这就是我的目标，我们正在为此目标而努力。”

自法网半决赛输给德约科维奇后，纳达尔只在8月份的华盛顿公开赛打了两场比赛。之后便一直在治疗左脚伤势和恢复。10月中旬进行了第一次室外场地的开放训练。

“我脚上的伤仍然需要变得更好一些，但我已经每天训练差不多一个半小时了，所以这是积极的。我目前处在一个正确的轨道上，正在训练，感觉也更好，并且已经回到了球场上。”

令纳达尔退出2021赛季的伤病，自2005年起就开始伴随他，是一种名叫米勒-魏斯综合症的罕见骨科病。

穆巴达拉世界网球锦标赛将于12月16日至18日进行，而2022年澳网的比赛时间为明年1月17日至30日。

(央视网)

休斯敦世乒賽 參賽名單確認

国际乒联1日消息，2021世界乒乓球锦标赛（世乒赛）参赛球员名单已全部确认。

世乒赛单项赛将于本月23日至29日在美国休斯敦举行，这是世乒赛首次落户美洲。国际乒联称，51个报名参赛的成员协会均已递交选手名单。

男单方面，世界排名第一的樊振东将与周启豪、林高远、王楚钦以及梁靖昆代表中国队出征。张本智和将与丹羽孝希、宇田幸矢、森园政崇和户上隼辅代表日本队参赛。

德国队阵容包括“乒坛常青树”波尔，以及弗朗西斯卡、杜达。参加本届世乒赛男单项目的名将还包括巴西的卡尔德拉诺，以及2019年布达佩斯世乒赛亚军、瑞典运动员法尔克。

女单赛场同样充满看点，世界排名前十的选手中，七位将在休斯敦一较高下。世界排名前两位的中国队选手陈梦和孙颖莎有望再次展开巅峰对决。两人面临的最大挑战来自世界排名第三的日本名将伊藤美诚，后者在今年3月的世界乒乓球职业大联盟（WTT）中东赛事华中连夺两站赛事女单冠军，还搭档水谷隼夺得东京奥运会混双金牌。（新华社）



英超狼隊吞“糖” 延續好勢頭

“狼队”伍尔弗汉普敦周一在主场以2比1击退“太妃糖”埃弗顿，延续近期的良好势头。

狼队在最近7轮联赛拿下16分，只有切尔西（18分）和阿申纳（17分）的表现比他们更好。

目前，狼队以5胜1平4负积16分排名第7，落后身前的曼联与阿申纳1分。埃弗顿积14分排名第10。

基尔曼在第27分钟头球破门，劳尔希门尼斯在第31分钟挑射建功，狼队上半场2球领先。

劳尔希门尼斯成为第二位前5次英超面对埃弗顿均取得进球的球员，第一位是伊恩赖特。

伊沃比在第65分钟抽射为埃弗顿扳回一城。（南洋网）



HARIAN
INDONESIA
印度尼西亞日報

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

2021年11月4日(星期四) B1

2021印尼中小學本土中文教師培訓班

結業儀式

2021年印尼中小學本土中文教師培訓班結業儀式日前成功舉辦。中國—東盟中心秘書長陳德海、印尼駐華使館公使狄諾、印尼教育和文化部教師和教育人員總干事斯亞瑞爾、中國教育部中外語言交流合作中心主任馬箭飛、印尼瑪琅國立大學副校長伊布拉欣、印尼瑪琅國立大學孔子學院中方院長廖桂蓉在線上出席結業儀式並致辭。

狄諾公使指出，中國與印尼兩國的雙邊交往具有深刻的歷史意蘊，加強兩國間的人文交流有利於地區及全球共同繁榮。此次培訓助力兩國人民加深理解，為加強未來合作帶來了更多契機。

斯亞瑞爾總干事對印尼使館和中國—東盟中心及語合中心的合作表示贊賞，相信此次培訓能夠提升印尼本土教師教學能力，使各位教師更加熟練高效地開展中文教學工作，進一步增進兩國教育文化交流。

陳德海秘書長表示，2021年是中國—東盟對話關係建立30周年。隨著雙邊關係不斷深化，兩國在經濟、教育領域的合作不斷加強。近年來，中文影響力和海外中文學習需求在持續擴大。此次培訓旨在搭建平台，幫助印尼中文教師提升教學理論水平，創新課堂教學方法，分享教學經驗，進一步助力印尼中文教育發展。中國—東盟中心愿攜手有關



馬箭飛主任致辭。

各方，持續推進兩國教育領域務實合作，促進雙方民眾相知相交，推動中國—印尼關係不斷取得新進展。

馬箭飛主任認為，印尼本土中文教師在幫助學生加深對中國語言文化了解方面做出了獨特的貢獻。此次培訓是新冠肺炎疫情期間中國和印尼兩國開展務實合作的又一次成功嘗試。語合中心愿與印尼政府部門及相關機構深化合作，讓語言文化交流成為兩國友誼的橋梁。

此次培訓由印尼駐華使館、中國—東盟中心和中外語言交流合作中心共同舉辦，100名印尼中小學本土中文教師參加了為期7天的線上培訓，內容包括課堂管理與教學活動、教學法提升、在線教學資源使用等。受訓教師代表薛偉順於結業儀式分享培訓心得。(中國東盟中心)

▶狄諾公使致辭。



陳德海秘書長致辭。



斯亞瑞爾總干事致辭。



海外中華文化遺產國際研討會 印尼孔子學院舉辦

(雅加達訊)由印尼三一一大學孔子學院舉辦的海外中華文化遺產國際研討會2日以線上方式進行，來自近10個國家的30余名中華文化研究專家和120余名中印尼兩國高校師生參加研討會。

以“世界各地中華文化遺產多樣性和獨特性”為主題的該研討會，設置了一個主會場和三個分會場，圍繞世界各地華人和當地社區文化遺產、語言、文學、教育關係等專題進行研討。

在主會場，中國西華大學教授王學東通過對海外漢學家、中國現當代文學翻譯家葛浩文研究魯迅路徑與方法的探討，探索海外漢學家對中國現當代文學研究的獨特視角；來自土耳其埃爾吉耶斯大學的漢語言教學研究專家分享了土耳其漢語言教育、土中兩國文學作品翻譯與推廣的經驗；泰國大城皇家大學學者則分享了大城華人古寺廟等中華文化遺產所蘊含的當地華人对美好生活的嚮往。

三個分會場分別以文化、教育、藝術為主題，來自近10個國家的學者研討了各國華人華僑社區中豐富多元的中華文化遺產與當地社區歷史、文化、文學、語言、教育等的關係。與會專家希望有更多合作機會、促進不同文明間的交流和互鑒。

印尼三一一大學副校長余努斯(Yunus)致辭表示，海外華人在傳播中華文化時，不斷適應並影響著當地社區的文化、進而形成許多獨特文化形態，世界各地對華人文化及相關文化遺產的研究非常有意義。印尼三一一大學將會繼續支持這些研究，為保護世界文化多樣性而努力。

三一一大學孔子學院外方院長潘范妮表示，舉辦該研討會的目的是推動國際間文化傳播與交流，推動不同文明間的交流和互鑒；該院中方院長陸雨稱本次研討會匯集了多個領域對中華文化遺產多樣性與獨特性的最新研究成果。(中新網)

“孔孟故里”

山東向台灣推介黃河沿線文旅資源

(曲阜訊)由海峽兩岸旅遊交流協會主辦的2021“美麗中華”線上系列推廣活動山東“黃河之旅”推介會11月2日在曲阜尼山舉行，架起魯台文旅交流“連心橋”。

2021“美麗中華”線上系列推廣活動聚焦“黃河之旅”“長江之旅”兩大經典旅遊主題產品，在北京、寧夏、河南、山東、四川、上海、安徽、台北、高雄9個會場通過

線上互動，向台灣旅遊業界、高校代表和媒體介紹大陸優質文化旅遊資源、新產品、新線路、新政策。在“黃河之旅”推介中，山東從水滸文化、黃河新風貌、黃河口生態旅遊等方面，向台灣嘉賓推介黃河沿線文旅資源。

海峽兩岸旅遊交流協會會長張旭在視頻致辭中表示，繼2020年後，今年再次舉辦“美麗中華”線上系列

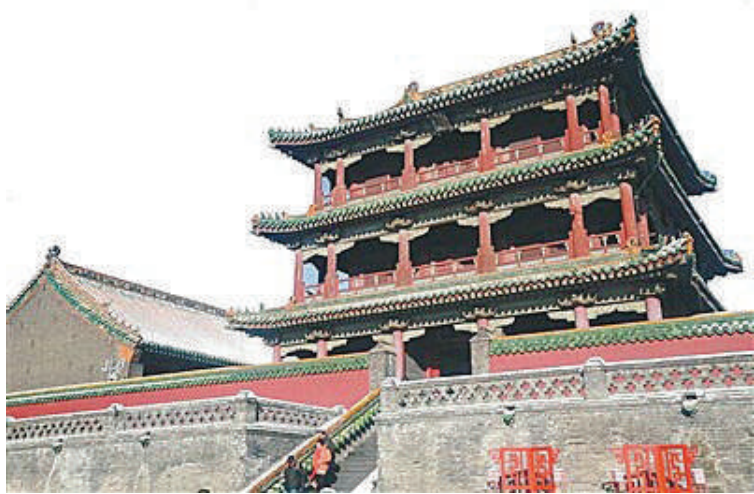
推廣活動，希望能夠激勵兩岸業界凝心聚力，開拓兩岸文化和旅遊領域交流合作新局面。海旅會將始終秉持“九二共識”，深入落實文化和旅遊領域惠台政策，以兩岸同胞福祉為依歸，支持台灣同胞把握大陸在構建新发展格局中的機遇，為推動兩岸關係和平發展，實現中華民族伟大复兴匯聚不竭動力。

台灣旅遊交流協會理事長賴瑟珍等台灣嘉賓表示，此次推廣活動使兩岸業界回顧和認識当今黃河文化、長江文化最新的旅遊元素，不僅“溫故”而且“知新”，對旅遊產品的開發及提升將大有助益。旅遊是通往兩岸和平的最佳渠道，可以為兩岸旅遊業界與民眾創造福祉，期盼兩岸旅遊春暖花開的日子早日到來。

山東省文化和旅游廳廳長王磊在致辭中說，山東與台灣文化旅遊交流互動頻繁，先後成功舉辦“情系齊魯——兩岸文化和旅遊聯誼行”“衍聖公百年——孔德成先生百年紀念展”等系列活動，並多次派出代表團赴台灣參加台北夏季旅展和高雄旅展。“期待早日走出艱難的疫情時期，不斷深化拓展魯台交流合作。”(中新網)



山東省文化和旅游廳廳長王磊致辭。



鳳凰樓。

從沈陽故宮獲悉，在近日召開的中國文物學會歷史文化名樓保護專業委員會第十五屆理事會上，沈陽故宮申報的鳳凰樓、文溯閣獲全體理事一致通過，成功加入中國歷史文化名樓“大家庭”，成為關外首次入選的兩座文化名樓。

鳳凰樓和文溯閣見證了清代盛京皇宮、盛京城乃至清王朝的興衰歷史，具有極高的歷史價值、文化價值。沈陽故宮博物院館長李聲能介紹說，為進一步深入挖掘沈陽故宮建築的歷史價值與文化內涵，打造遼沈地區文旅品牌，著力探索推出遼沈地區文化名樓，與既有的文化名樓連成一体，形成名樓效應，擴展名樓地域，實現國保單位、旅遊景區的深度融合，2020年起，沈陽故宮博物院著手進行歷史文化名樓申

沈陽故宮鳳凰樓與文溯閣

報的準備工作，得到了上級領導的關注與大力支持。沈陽故宮鳳凰樓、文溯閣成功加入中國歷史文化名樓“大家庭”，這不僅是對這一樓一閣價值的肯定，也是對遼沈乃至東北地區文化標志的廣泛認同，對於深層次促進文旅融合，多角度提供公眾服務具有引領作用。

文溯閣

文溯閣建於1783年，位於沈陽故宮的西路北側，是乾隆朝“內廷四閣”中僅存的两座皇家藏書樓之一，關外唯一一處《四庫全書》藏書閣。文溯閣建築仿照天一閣的樣式，“文溯”之名，取自“溯源求本”之意。

樓閣外觀兩層，內部實為三層，以黑、綠等色調為主，取五行“以水克火”之意。文溯閣是乾隆盛世的历史見證，同時也促進了陪都盛京教育事業和民間藏書的發展。文溯閣《四庫全書》入藏之後，沈陽乃至東北地區的文氣為之一振，宗學、書院愈加興盛。

鳳凰樓

鳳凰樓坐落於沈陽故宮中路建築群的中軸線上，建於后金天聰年

入選中國歷史文化名樓

間，距今已有近400年的歷史，是皇太極及后妃記事、讀書、小憩和宴會之所，也是當時皇宮中唯一的一座歇山式樓閣。

從空間構圖上看，鳳凰樓既是前後院落的聯系與過渡，又是整個皇宮建築群及當時盛京城的制高點。登鳳凰樓可俯瞰全城，所以成為當時著名景觀。“陪都十景”“盛京八景”均把“風樓曉日”“風樓觀塔”列入其中。清帝東巡盛京，都會登樓賦詩，至今留有多處帝王御筆詩匾，乾隆皇帝更是御筆親題“紫氣東來”，后雕為金漆九龍牌匾，懸掛在鳳凰樓一層。(國際在线)



文溯閣。



蘋果混合現實設備 最早2022年發佈

据外媒11月1日报导，此前，关于苹果将要推出混合现实设备的消息一直层出不穷。苹果欲构建一款重磅的革命性体验设备，已经是“板上钉钉”了。再加上近日来一直话题不断的“元宇宙”，目前已经有不少大厂已经逐渐将目光锁定在了AR/VR设备上。

日前，来自彭博社的马克·古尔曼（Mark Gurman）在一档节目中再次提到了近日爆料颇多的苹果混合现实

设备。古尔曼预测这款设备最早明年发布，且这款设备的价格很贵，同时其将搭载全新的芯片、屏幕与传感器等。

售价方面，有报告称苹果混合现实设备的售价至少为3000美元（约合人民币19205元）。据了解，苹果混合现实设备可能会将重点放在游戏或增强现实领域。虽然新款Mac搭载了很强大的芯片，但macOS并不是理想的游戏平台。

此外，虽然苹果自家的游戏订阅服务Apple Arcade游戏数量越来越多。但目前来看，还仍不具备与老牌游戏大厂“掰手腕”的能力。

据悉，苹果三款AR/VR芯片的物理设计已经完成，芯片现已准备好试产。知情人士透露，这三款芯片将交由台积电量产，量产需要至少1年时间。此前，著名苹果分析师郭明錤曾预测，苹果将在2022年推出VR头显，2025年推出AR眼镜。（环球网）

Apple Watch 8爆料消息匯總 配備血糖血壓監測

苹果Apple Watch Series 7智能手表刚发布没多久，现在外媒就爆料了很多关于Apple Watch Series 8的信息。Apple Watch Series 8看起来很像Apple Watch Series 7，也就是外观变化不多，但是配备了血压测量、血糖监测、睡眠呼吸暂停检测、温度感应等功能。Apple Watch Series 8除了41mm和45mm之外，传闻还有更大的尺寸。

Apple Watch Series 8的外观设计与Apple Watch Series 7非常相似，因此也就是外观方面并没有什么改变。但是还有消息传闻说苹果有专利表示正在开发自紧式表带，也就是在剧烈运动的时候，表带可以自行调节，来获得更加准确的心率读数。

表带方面的专利信息还包括了带有LED指示灯的产品，也就是可以显示目前任务的进度。不知道这些专利是否会应用在Apple Watch Series 8上。



根据多家外媒的爆料，下一代Apple Watch Series 8将会开发更多新的健康功能，比如血压监测、用于生育和睡眠跟踪的温度计、睡眠呼吸暂停检测和糖尿病检测。尤其是血糖监测，苹果公司的一个生物医学团队正在研究非光学传感器无创监测血糖水平的方法，这样测量的时候不需要穿破皮肤。这个传感器还可以监测核心体温、血压、身体水分、酒精、乳酸等生物特征。

消息稱蘋果iPhone和Apple Watch 將支持車禍自動報警

IT之家11月1日消息，据《华尔街日报》的Rolfe Winkler称，苹果最快将于明年为iPhone 和 Apple Watch带来一项新功能，该功能可利用设备检测用户是否卷入车祸，并自动拨打报警电话或寻求紧急求救服务。当然，这一功能实际上不难实现，谷歌已经在一些Pixel手机上提供了车祸检测功能。

IT之家了解到，华尔街日报援引公司文件和知情人士的话称，苹果似乎是计划在2022年推出“意外事故检测”功能，可能是iOS 16和watchOS 9功能的一部分。

该功能将使用iPhone和Apple Watch传感器来“检测是否发生车祸”，一种简单的方法是测量撞击时的加速度的瞬时峰值与重力加速度比较。

该报告称，苹果在过去一年中一直在通过收集iPhone和Apple Watch用户匿名共享的数据来测试该功能，这些设备显然已经检测到超过1000万次疑似车祸。与测试中的任何功能一样，该报告也表示，苹果最终也可以



选择不发布。苹果产品已经检测到超过1000万次疑似车辆碰撞，其中超过50000次拨打了911。

该文件表明，苹果一直在使用911呼叫数据来提高其碰撞检测算法的准确性，因为与疑似撞击相关的紧急呼叫让苹果更容易将其确认为是一场车

祸。

该功能听起来类似于Apple Watch Series 4及更新版本上的跌倒检测，它可以检测用户是否跌倒，并帮助有困难的（例如老人）自动拨打紧急服务热线，除非他们自己证明自己没有发生意外。

WiFi 6芯片報價接連上漲 聯發科或明年再提高10%

据中国台湾经济日报报导，供应链透露，受益于5G与WiFi 6渗透速度加快等因素，联发科已再次上调全年营收展望。

近期居家办公、学习等推升WiFi 6市场需求，芯片用量强劲，也让联发科旗下相关芯片需求大增。

对于网通芯片涨价问题，供应链分析称，主要还是卡在成熟制程产能不足，导致WiFi 6芯片供给速度远不及

市场所需。

以博通来看，目前交期长达52周以上，为此已调涨价格超过两成。加上晶圆代工价格频繁上调，联发科已在本季度提高WiFi 6芯片报价约20%至30%。

此外，现在各大晶圆代工厂新增产能开出的时间点普遍在2023年，来不及迎接明年WiFi 6渗透率明显增长的趋势。在缺料状况下，博通优先以供

货苹果为主，更让WiFi 6芯片供应吃紧。

IT之家了解到，报导称，主要的晶圆代工厂报价明年第一季度可能再度上涨。因为成本上升，消息称联发科和瑞昱会在2022年第一季度再次上调WiFi 6芯片价格，幅度约为一成，有望进一步推动产品销售单价上涨。针对产品价格问题，联发科等厂商均不予置评。（IT之家）



將在CES 2022期間發佈

据外媒11月1日报导，此前，三星Galaxy S21 FE曾多次被预告发布。但因为一些不可抗拒原因，导致了这台备受期待的三星设备一直被推迟发布。据了解，目前三星Galaxy S21 FE已经再次出现在了三星官网的支持页面。

日前，根据科技媒体SamMobile的最新消息，三星Galaxy S21 FE将在2022年的CES期间推出。据悉，CES将于2022年1月5日至8日在拉斯维加斯举行。外媒称，此次爆料的消息似乎准确性颇高。因该消息与此前的一份报告给出的该机发布时间大概一致。报告曾预测，三星Galaxy S21 FE将与明年1月11日发布。

配置方面，三星Galaxy S21 FE的外观预计将与S21标准版类似，同样会搭载高通骁龙888 SoC。手机预计将采用多彩塑料后盖，配备6.4英寸AMOLED屏幕，支持屏下指纹识别技术。此外，这款手机有望首发搭载基于安卓12的One UI 4.0系统，后置三摄，内置4500mAh 电池。

最后，科技媒体SamMobile认为，三星之所以选在CES期间发布该款新机，是因为该机在论坛期间不会有太多竞争。毕竟，CES主要是关于概念消费电子与移动设备。（环球网）



爆料：聯想新款ThinkBook Plus 將搭載8英寸副屏幕

11月1日消息，最新爆料称，联想即将推出的新一代ThinkBook Plus将搭载一块17英寸的屏幕及一块8英寸的副屏幕。

据介绍，这块副屏幕位于键盘的右侧，支持手写笔。用户可直接将副屏幕当作数位板使用，无需将笔记本翻转就可画画或做笔记。

此前在2020年，联想发布了一款ThinkBook Plus，其A面配有一块电子墨水屏。为提高实用性，这款产品还附带一支Lenovo Precision Pen。用户无需使用手写笔时，还可将其吸附在屏幕的左右两侧。

据业内人士预测，联想有望在2022年的CES期间发布这款笔记本新品。（环球网）



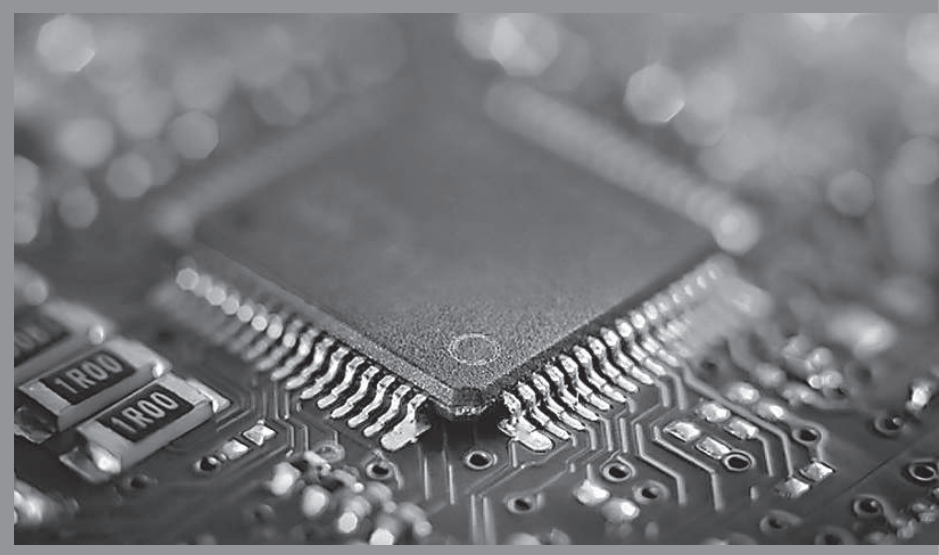
消息稱蘋果將在明年 發佈iPhone SE Plus

据外媒10月27日报导，近日，有不少消息都表示，苹果正在研发下一代iPhone SE，并计划于2022年正式发布。

今日，一位来自国外的屏幕分析师表示，iPhone SE Plus将于明年发布，虽然该款新机被称作“Plus”，但其显示屏尺寸将仍为4.7英寸。也就是说，iPhone SE Plus仍然定位为小屏手机。

根据苹果官网的消息，目前在售的iPhone SE搭载了一块4.7英寸的LCD显示屏。而iPhone SE Plus将继续使用同款、同尺寸的LCD显示屏。网络方面，iPhone SE Plus将支持5G网络。

此外，还有消息称苹果计划在2024年发布iPhone SE3，其将配备5.7英寸至6.1英寸的LCD显示屏。（环球网）



杨晓洋的足迹遍布东南亚各国水果丰饶之地。无论在何处，他都希望吃到当季的水果，但水果这东西，不是你想找就找得到，也不是说你天天得去找，因为它是有季节性的。

在东南亚也有水果季，一个是6到8月份，另一个是12到2月份。这两个季节，他会跑得比较勤一点。对于寻找计划，他有一个严密的列表，按照属种推测出果树们“生孩子”的时间，6月是榴槿，7月是荔枝，8月是八月炸等等。他往往会花一个星期出去找，一个星期回来消化图片和标本。随着他认识的水果植物种类越来越多，他要找的水果越来越难找，像有一些种，有的时候可能等一年两年都等不到一个，突然，那边的水果猎人发来一张照片，说：“这水果现在下来了，赶紧来吧，再不来过两天就没了。”然后他就立马订机票，快快赶去。有时来回机票一万多人民币，花在购买果子上才10块钱。

但他形容乐趣就像是“看到一个人心动后，把她追到手”。

“在马来西亚、印尼，要是爬那些很高的树，还要专门考个爬树证。它有一系列的专业知识教你怎么爬树，还有一些帮助你爬树的工具。我还没考，所以一般特别高的树我都不爬，选择交给当地土著去爬。”还有一个更重要的理由：“一些在地的野生水果，外国人是无权去摘的，只有本地人可以摘。本地人哪怕把那棵树砍了都是合法的，外国人哪怕故意弄破一片叶子都是不合法的。你要是带一个当地的向导去，向导摘了请你吃，这是可以的，合法的。”

熟透龟背竹有菠萝香

椰子蛋口感像荸荠

在大众的想像中，会觉得水果曝光率很高，它们在街头巷尾热得冒汗，在酒店冰箱里冷得发抖，在会议室里颤栗，在酸奶里凝冻着，饮料里漂浮着。实际情况是在超市人们最多能接触到数十种水果，普通人和水果猎人之间，横着三万多种植物需要被认识。跨过去的杨晓洋则能看到水果的另一面。

比如作为盆景的龟背竹，杨晓洋从未想过去吃，但其实它的果实能吃，

没熟时扎舌头，熟透之后口味很惊艳，是香蕉口感，菠萝的香味；他曾经毫无期待之下打开一颗东南亚的南洋橄榄，发现里面的核有一颗狂野的心，形态像行星轨迹，如同看到了宇宙；在马来西亚的海边，椰农打开一颗普通的椰子，里面有一颗椰子蛋，咬起来像荸荠，那是椰子的胚胎；他吃过的榴槿和蛇皮果，味道“感动到哭”。这些都是让他坚持寻找水果的理由。

瓜馥木很多人都吃过。我试吃了指甲大小的果实，嗓子奇痒，到后面说不出话来，像针扎一样，喝水灌了半个小时才缓过来。每个人的体质都不一样，对水果的敏感度也不一样，只有水果猎人亲身体验，才能知道。图为瓜馥木，部分人吃了会过敏。



阿奇果：原产自牙买加，成熟以前有剧毒，成熟以后果实会裂开，果肉很香甜，当地人就拿这种水果跟咸鱼一起做菜。



水果不等人

发现踪迹 立马追



鸟能吃的果实

人未必能吃

基本上，有毒的果实杨晓洋也熟悉得差不多了，也知道大概是哪些类群。有一些很致命的有毒植物，比如全株都有毒的见血封喉，其果实完全成熟以后也是可以吃的。

不熟的吃了基本上也就挂了。这是一个很奇葩的事，很多人不知道它是水果，只有搞分类的人才懂。

有毒的水果是自然演化中很自然的事情：它在成熟以前自有它的自我保护机制，要不然它就没法传播种子

了。成熟以后，种子都准备好了，就算被吃了，也会把种子带走了，到另外一个地方又排出去了。这是植物求存的策略。

杨晓洋举例：有一种果实非常好看叫“星果木”的植物，很多鸟都爱吃，没等它成熟，就已经被鸟吃完了。许多人有一个误解，说鸟能吃的果实，人就可以吃。杨晓洋说这也是一种很不科学的说法，果星木就是很典型的一个例子。因为鸟对它的毒



菲律宾第伦桃：也叫菲律宾五桠果，有漂亮的红色醒目胡子一样的宿存柱头，果肉酸甜开胃。

素不敏感。鸟和人的肠道的菌群和消化酶不一样。有一些毒素，鸟类有相对应的消化酶，人类没有，所以鸟能吃的，人不一定能吃。



九府羊·鮮羊火鍋 湯鮮肉美好滋味

中医认为,羊肉性温,温中暖肾,益气补血。明显的功效是,冬季怕冷,吃上几顿羊肉后就周身暖和了。而火锅则是大众美食,男女老少没有人能逃得过它的魅力。火锅种类繁多,既有传统的老北京铜锅涮肉,也有重麻辣的重庆火锅,而九府羊的鲜羊火锅,这种蒙式火锅又将带给我们怎样的味觉震撼呢?

作为中国首家鲜羊火锅倡导品牌,九府羊拥有自有牧场,所有鲜羊均来自内蒙古兴安盟科尔沁大草

原。冷链运输,实体门店,从牧场到餐桌只要1天。

九府羊的鲜羊火锅,选自空气纯净的内蒙古草原牧场,精选乌珠穆沁羔羊,体重控制在26-34斤,在基地专业宰杀排酸后空运配送。门店整羊鲜切,十五分钟喝汤,二十分钟吃肉,羊肉无膻味,久煮不老,秘制蘸料,肉可吃,汤可喝,美味健康又养生。

除了店内主打的鲜羊火锅,还配有精美凉菜,经典卤煮,特色烧

烤,养生涮菜,健康主食等,养生又美味。秋风转凉,立冬一过,又是一个快乐的吃羊肉喝羊汤的季节呀!

羊汤无敌鲜美,一定要记得开锅后根据餐桌上的小指示牌喝三道汤:一是清汤,什么都不需要添加,喝的就是羊汤的原汁原味!二是双味汤,加上葱花和香菜,品尝羊汤的清香口感!三是提鲜汤,加入少许内蒙古野生韭菜花,感受来自草原的味道。(新浪网)



咳痰喘好難受：呼吸訓練改善慢性肺阻塞



60岁的吴先生是中度肺阻塞患者，他分享，除了使用氧气浓缩机，他也会做“居家呼吸治疗”改善症状，平日他都自己骑摩托车到公园泡茶，与朋友下棋聊天，也能替心爱的孔雀鱼买饲料，还会帮忙太太买菜或煮饭，并不像外界以为的，肺阻塞患者就永远被绑在家中。

社团法人台北市呼吸治疗师公会理事长杨玲玲表示，有呼吸系统相关疾病的并有，平时可以进行肺部呼吸训练，让丧失功能的肺泡数量不再增加，维持正常功能。肺部复健运动能够改善慢性阻塞性肺病的无效式呼吸，减少二氧化碳累积在肺脏中。持之以恆的练习，有助于提升肺部功能、缓解呼吸困难的状况、增加活动的耐受性，并提高生活品质。

肺部呼吸训练

肺部呼吸训练分为噘嘴呼吸与腹式呼吸，透过经常练习，患者学习以正确的方式，减少呼吸的频率和增加潮气容积，在呼吸急促时可以控制并缓解不适的症状。呼吸训练随时都可以练习，每天至少3次，一次至少10分钟，要常练习，才能够自由运用，控制自己的呼吸。

噘嘴呼吸

噘嘴式呼吸能够减低气道塌陷，使气道维持正压，可使通气频率减少，增加潮气容积，避免无效通气，以使呼吸作功减低，也降低病患的焦虑不安。正确的方法是用鼻子慢慢深吸

气，在内心默念“吸、吸、吸”，吐气时嘴巴像吹口哨般，噘起嘴唇慢慢经口呼气，默念“吐、吐、吐、吐、吐、吐”。

需要注意的是，记得保持吐气时间为吸气时间的2倍，因为有慢性肺病的人吐气比吸气更困难，所以吐气时间需要更长，将肺部空气吐干净，才吸得进新鲜空气。

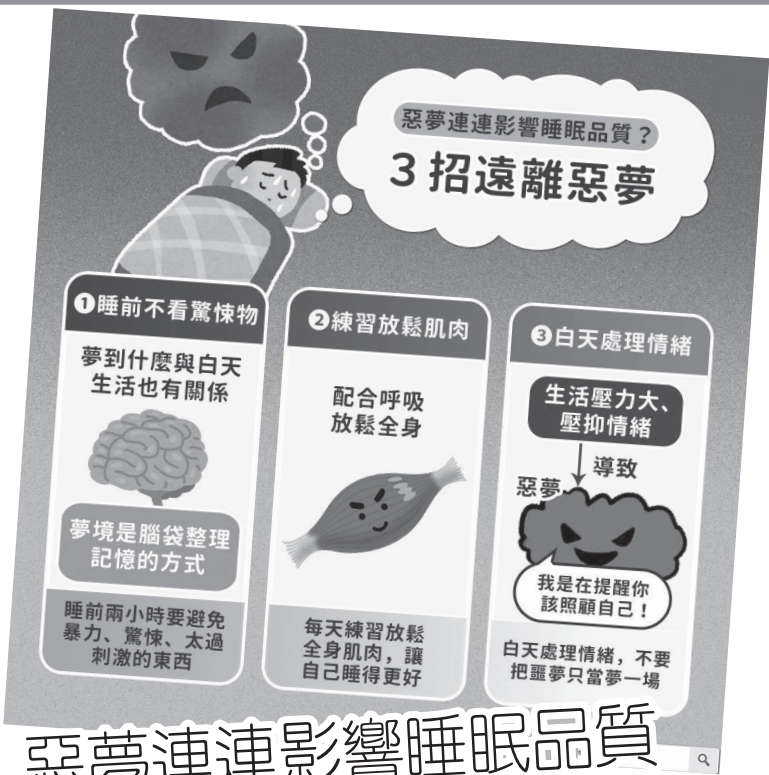
腹式呼吸

腹式呼吸法能节省呼吸作功，使患者可以较容易自行控制呼吸，改善肺的通气，并降低分泌物的浓度。吸气时，病人要将双手置于腹部，感觉腹部须向外扩张至最大程度，吐气时就要感觉腹部须向内收缩至最小的程度，也可

以配合噘嘴是呼吸一起进行，吐气长度约吸气时的2倍。

要注意放松肋间肌及辅助肌而深呼吸，停顿一下再慢慢吐气，注意横膈膜须下降、向外凸出，在吐气时给予固定压力，这项练习可在坐姿、站姿、走路、爬楼梯时皆可进行。

台北医学大学呼吸治疗学系副教授何淑娟补充说明，呼吸的状况与肺脏、心脏以及肌肉骨骼功能息息相关，因此也建议病友可以透过外出散步或是快走，进行轻松简单的有氧运动达到适度的运动量，维持旧有社交生活，能有效减少患者焦虑或忧郁现象，维持身心健康。（Heho健康）



惡夢連連影響睡眠品質 3招遠離惡夢

作恶梦原因众多，有些可从民俗方面谈起，尤其到了鬼月就显得更加鬼影幢幢。但就以医学层面来说，作恶梦是因为压力与情绪交互影响。恶梦的产生并非毫无来由，有时不失为一种提醒，或许是告诉你该正视现实层面上的压力源头并想办法处理了。

1.睡前不看惊悚物
梦境是大脑整理记忆、学习的方式。白天接收到的资讯，印象深刻的部分越有可能变成梦境的一部分。建议睡前两小时不接收过于刺激的资讯，远离恐怖、暴力、令人难忘的冲击性内容。

2.练习放松肌肉—使用渐进式肌肉放松法(Progressive muscle relaxation, PMR)
渐进式肌肉放松法是一种深层放松肌肉的方法，认为紧绷的肌肉肇因于焦虑的情绪反应，放松肌肉也能舒缓焦虑的感受。作恶梦与焦虑的情绪也很有关联，放松肌肉安抚情绪也有助一夜好眠。

如何施作 PMR
躺或坐在一个你感到舒适的场所，并闭上眼睛。

缓慢深呼吸，感觉到空气进入你的肺部，并短暂闭气让空气停留，接著缓缓吐气，想像那些紧张随著吐气被排出身体。再深呼吸一次，让空气停留，并再一次缓慢吐气，想像那些紧张的感觉离开了身体。持续缓慢深呼吸，专注于空气如何充满与离开你的肺。

接下来，把注意力集中到你的脚，试著弯起脚趾，扭扭脚踝，放松足部肌肉。再来，把注意力集中到小腿，试著感觉他们的紧绷僵硬，放松小腿肌肉，并感觉看看肌肉放松与紧绷的差异，记

住放松的感觉。别忘了要持续深呼吸。

我们逐渐往上，走到大腿，感觉大腿的肌肉，并让紧张的感觉释放出来，放轻松。接著感觉你的胃与胸膛，试著用力收缩他们并去感觉紧绷的感觉，接著释放那样紧张的感觉，允许你自己柔软，并感觉那样的放松感。接下来，放松你的肩膀与背部，感觉那些紧绷离开你的身体，放松柔软的感觉充满你的背部与肩膀。

当你允许自己放松，你会注意到你的身体感觉不一样了。握拳，让整条手臂都用力紧绷，接著放松，感觉那些紧张与僵硬被你释出，并感觉自己的手臂到指尖都充满放松的力量，感受看看自己是多么放松与舒适。接著往上来颈部与头部，放松你的脸部肌肉，感觉眼窝旁不再出力，放下对肌肉的控制并感觉放松。知道紧绷的你是什么样的状态，便也知道如何放松。

最后，尝试放松全身，从底到头，允许自己变得柔软放松，去感受自己与之前紧绷的自己有没有什么不同。持续深长地呼吸，微微伸展肌肉，可以配合冥想的音乐施作。

3.白天处理情绪
做恶梦是因为生活压力太大、不断压抑情绪所造成的。偶尔恶梦是正常的，长期发生便不该视之为正常现象或是一种常态。恶梦反映现实中受到的压力，找出压力来源，并尝试解决压力源头也才是远离恶梦的最好方法。恶梦也能视之作为一种提醒，告诉你该好好处理自身的情绪、好好照顾自己了。（Heho健康）

濫用抗生素導致無藥可用 正確使用把握3原則！

抗生素一直都是人类对抗病菌的好夥伴，但也因为其强效，在使用上有更多细节需要注意。在医生开立抗生素后，又擅自认为情况好转而断药可是万万不可的。一起来看看正确使用抗生素的三个原则！

使用抗生素的三个正确观念

疗程要完整：医师开立的医生开立的抗生素要按时服用且要吃到完，不可以自行停药，若有有药物不良反应，应回诊请医生调整用药。

务必按时回诊：很多人没向医

师确认回诊时间，自己认为好了就中断抗生素治疗，这样容易导致细菌产生抗药性，之后的抗生素就会越用越重。

吃好吃满：除药物不良反应外，务必将医生开的药吃完。

口服抗生素常见不良反应：胃肠不适、恶心、腹泻、过敏反应、皮肤及黏膜出现红疹，若出现时，请停药回诊找医师讨论，让医师帮您换另一种药物继续治疗。（Heho健康）



失智可用中醫改善！日常保養按這4穴道



失智症目前虽然还是无法完全治愈的病症，但仍有其他方法可以改善认知功能。而在中医上，也能够透过针灸协助改善患者大脑的认知功能，而在家时也能透过按压穴道做“日常保养”疏通气结！

这四个穴位日常保养你的脑袋

大拇指指甲宽度约1吋，可以拇指按压，每个穴位按压5-10秒。

一、神庭穴
位置：把身体切成左右两半，画一条中线，跟发际线交界处再往后0.5吋。

功用：安神利窍，也可用于

改善忧郁情绪。

二、本神穴
位置：神庭穴左右两侧各3吋位置。

功用：宁神，可用于治疗神经衰弱和失眠。

三、印堂穴
位置：位在两眉头中间的额头上。

功用：清头明目，通鼻开窍。

四、百会穴
位置：头顶正中央。

功用：醒脑明目、开窍安神、可用于改善忧郁症、神经衰弱与精神分裂症。（Heho健康）

胸悶4穴道讓你解悶大口呼吸

你是否有时会觉得喘不过气，呼吸不到空气，甚至觉得头晕呢？如果有上述困扰，就可能是有“胸闷”的问题！

为什么会胸闷？
胸闷主要是胸部循环不通畅的关系。

像是肺活量不足、肋骨因姿势压迫到肺部…这些内在因素，或者是压力太大、天气寒冷、空气污染…这类外在因素，都有可能造成胸闷，往往也需要长时间调理才有办法改善。

今天我们就以中医学切入，教大家“汉方救急法”，只要按压这几个穴位，就能暂时加速胸部的循环，改善呼吸不顺的问题。

穴位怎么找？
要简单找到穴道，首先要教大家“1吋”怎么算。

中医里提到人体上半身（包括头部和手）的1吋，大约是大拇指的宽度。（不过在这边要提醒大家，下半身穴位距离算法和上半身不同，所以不能通用唷！）

现在就教大家胸闷时，按压哪几个穴道可以“解解你的闷”，让你舒畅大口呼吸。

膻中穴

位置：在胸部前的正中线上，位于两乳头连线的中点。

按压膻中穴可刺激心脏，改善气喘、胸闷、心悸、以及调整自律神经失调造成的过胖或过瘦。女性按摩也有治疗产妇产乳及乳腺炎的效果。

且在中医里称之为“宗气之海”，也就是所有和“气”有关的问题，都可以透过膻中来调节！

天溪穴
位置：位于胸外侧部，在乳头往外2吋的地方，正好在第4肋间的凹陷处。

据中医记载，“天”有身体上部，也就是胸部的意思，而“溪”有路径的意思。所以“天溪”顾名思义，有疏通胸部通道的含义。

功效：理气止咳、宽胸通乳。

渊腋穴
位置：位于侧胸部，举手臂时，由腋窝往下3吋，它刚好在第5肋间的凹陷处。

渊腋，是胆经上最靠近胸部的穴位，而胆和我们的情绪有关。所以因情绪造成的胸闷，可以试试按压这个穴位。

功效：宽胸止痛、清热降逆、消肿通径、化痰散结等



内关穴
位置：手掌向上，从手腕横纹条的中心点，往手肘的方向测量2吋的位置。

功效：中医认为内关穴有宁心安神、理气止痛的功效，现代研究也证实，内关穴可以加强心肌收缩力，提高心输出量，降低心肌耗氧，改善冠状动脉供血，对心功能具有保护性调和效应。

所以建议有冠心病的患者平时经常按揉内关穴以起到心脏保健的作用。

压穴位注意事项
胸口穴位不可按压太大力，建议可用大拇指，按到微微酸痛即可，一天可按压多次，每个穴位要至少推揉5-10秒。（Heho健康）



鼻子塞住： 改變呼吸法馬上通暢！

对于过敏的人来说，鼻子就像身体的气象台，天气一变化就马上有感觉，塞住、不通畅，狂流鼻水、打喷嚏，甚至还会引起咳嗽、眼睛痒，令人觉得非常讨厌。但其实这些都可以透过一个简单的“呼吸”来舒缓，由俄罗斯医师发明的Buteyko（布泰格）呼吸法，不只是鼻子的过敏，甚至连气喘、荨麻疹也能帮助改善。

人不呼吸会死，但并不需要太多呼吸！当我们身体不舒服的时候，不管是头痛、身体痛还是紧张，常常下意识想来一个“深呼吸”。呼吸对人体很重要，人只要没有氧气5分钟就会死，所以很多人都认为“氧气越多越好”，但其实人体同时也需要二氧化碳，太用力深呼吸、太常深呼吸，也容易头痛、胸闷、胸痛。

俄罗斯医师Konstantin Pavlovich Buteyko认为有些疾病应该是因为过度呼吸造成的，开始针对不同的患者进行研究，结果发现气喘患者在发作的时候，都会有过度换气的症状出现；而吸过多的氧气，会让呼吸道狭窄，就会觉得更缺氧、吸更多气，然后呼吸道更狭窄，变成恶性循环。

Buteyko表示，呼吸应该要维持在一个“平衡”的状态，不能太多也不能太少，而且要确保呼吸的空气有进入想要的地方，而要找到那个“正确方法”，可以透过几个步骤来检查，慢慢回到正常的范围内。

布泰格呼吸法怎么做？不过为什么正确的呼吸可以改善过敏呢？当使用正确的呼吸法，呼吸道接受的刺激比较少，气管就不容易收缩，而且透过缓慢的呼吸，让血液中二氧化碳浓度增加，能帮助放松血管、增加血液循环，反而可以让氧气更容易到全身；身体不感到缺氧的时候，就不容易过度换气，气

喘就能改善。

而透过正确的呼吸法，可以训练到横膈膜，不需要用力去刺激肺部、让肺部扩胸，就能维持所需的呼吸，能帮助副交感神经活化，让身心放松；像是压力造成的过敏、荨麻疹大爆发，就能达到比较好的控制。

从口呼吸切换为鼻呼吸：让呼吸道接受的刺激比较少。

增加二氧化碳浓度：帮助放松血管。
使用横膈膜呼吸：帮助刺激副交感神经，让身心放松。

而透过以下几个步骤，可以帮助达到以上的目标：将嘴巴闭起来，舌头轻微不费力顶到上颚。将手放在胸部跟腹部，用鼻子缓慢吸气，感受肋骨下方的横膈膜向下拉，避免扩胸。

鼻子缓慢吐气，不需要用力吐气，让横膈膜放松，自然吐出气体；如果觉得呼吸太快，可以塞住一边的鼻孔。过程中紧闭嘴巴，呼吸直到嘴巴中充满口水。如果从口呼吸转到鼻呼吸，或是完全紧闭嘴巴的时候觉得呼吸困难，可以练习“小憋气”，小憋气可以帮助鼻腔内的血管扩张，让因为发炎而肿胀的鼻腔内部恢复顺畅的血液循环，改善呼吸不到空气的感觉：憋住呼吸，用手指抓住鼻子，紧闭嘴巴。

计算秒数，直到感到第一次强烈的呼吸欲望。（至少25秒）这时可能会感到呼吸肌肉不自主抽动，像是脖子周围跳动、肚子抽动等。

放松呼吸时，一样缓慢呼吸，避免大口吸气，呼吸两、三次后恢复平静。（Heho健康）



週末補眠時間到！ 3招助眠小技巧睡得更飽

周末是个补眠的好时机，很容易一睡就不小心睡到中午。不过补眠睡太久，起来的时候还是会觉得头昏脑胀，感觉一点都没有补充到精神，其实利用3个助眠小招数，就能让自己睡得更好。

3招助眠的小技巧

一、白天记得晒太阳

其实我们常常觉得自己睡再久都睡不饱，是因为深层睡眠的时间太少，所以如果想要睡得好，就要让“褪黑激素”有机会分泌，才能顺利的进入深层睡眠。

褪黑激素会在接触阳光后的14-16小时开始增加，如果要在晚上11点安然入睡，大约早上7-9点就要开始晒太阳。不过晒太阳不是真的站在阳光底下曝晒，否则可能会昏倒，只要在能接触到阳光的地方持续接触40分钟左右，即使在办公室的窗边，也能达到效果。

二、睡前做15分钟的腹式呼吸

其实睡觉跟呼吸是很有关系的，除了呼吸可以让身体的废气排出之外，也可以让注意力比较集中在呼吸上，让思绪沈稳下来，而也能让副交感神经比较敏感，让身体完全放松。

充分吐气：先做1-2次的充分吐气，让空气从肺部的底层彻底排出。

鼻子吸气，嘴巴吐气：从用嘴巴来吐气开始，再用鼻子慢慢的吸气，这样“鼻吸嘴吐”的方式比较容易上手腹式

呼吸；若熟练后，就可以换成“鼻吸鼻吐”的方式。

把肚子想成无形气球：当嘴巴吐气时，会感觉到肚子下降；而鼻子吸气时，气体会慢慢进入肚子里，像一颗气球慢慢胀大。

按压腹部：如果觉得把空气吸到肚子有困难的，可以用双手在呼气时轻压在腹部上，让空气可以吐出更多；在缓慢深吸气的时候，双手要感觉被胀大的肚子往外推。

三、睡前让全身肌肉放松

肌肉放松必须是一个每天练习的过程，可以从最简单的部位开始，像是手握拳，用尽全身的力气握紧10秒，再慢慢的松开，肌肉也会随著松开的动作慢慢放松。练习比较顺畅之后，可以让全身每一个部位都用力到极致。

而林口长庚医院睡眠中心临床心理师黄彦霖说，很多时候，不能好好的睡觉是因为白天的压力太大，所以在肌肉放松之后，也可以练习放松压力的小技巧。

慢慢闭上眼睛，冥想自己的身体每个部分，像是手指能不能很轻松、自在的动、头能不能转动等，感觉自己身体的每一个部分，感觉自己可以随时、随意的控制自己，对自己有主控权，而不是像工作那样有些不得已的部分，这样就比较不会做恶梦，也能睡得比较安稳。（Heho健康）



還能夠喝咖啡嗎？ 容易焦慮緊張自律神經失調

压力大时总是容易焦虑、失眠，一紧张就频尿、腹泻，究竟是怎么回事？在面对各种状况时，人体会自动做出相对应的反应，然而这一切的协调运作，都和“自律神经”的作用有关。

现代社会讲求速度、竞争，压力大，有时难免会让人疲于应付，通常先天气格与环境压力，是导致自律神经失调的主因。生活上适当的压力可以激发潜能，但长期处于高压紧张的环境下，则会造成自律神经失调。

台北市联合医院仁爱院区中医师周宗翰表示，以中医的观点来看这常常跟情绪绑在一起，临床上肝气郁结的体质是最容易产生自律神经失调的症状，讲话快、吃饭快、一切都讲求速度的A型性格人，通常属于较易自律神经失调的“高危险群”。

自律神经失调 还可以喝咖啡吗？

周宗翰指出，咖啡能帮助醒脑，是让大脑清晰的救世主，一早上班无精打采，许多人都会买杯咖啡提振精神，专注力更集中，能提升工作效率，而咖啡中含有大量的抗氧化成分，让脑内的多巴胺增加，让人觉得心情愉快，甚至拥有雀跃的心情，可以降低罹患忧郁症的机率，你可以观察看看在开会时喝咖啡其实可以让团体的对话和互动更加流畅，也就是说，咖啡因能够改善和提升我们的社交生活品质

“许多人会问，我被西医诊断自律神经失调，那我可以喝咖啡吗？”周宗翰的答案是，做你自己有兴趣的事，就有机会改善你的自律神经失调，情绪的低落容易加重自律神经失调。所以如果你喜欢喝咖啡，那就喝吧，但是要注意喝的量就好，建议避免喝太多浓缩黑咖啡，通常建议每日不逾300毫克咖啡因，尽量控制不超过，可以在咖啡里面多加些牛奶，以减低咖啡的浓度。

中药调理 还要解决“心病”

若要稳定自律神经，必须兼顾生理跟心理，通常症状明显时，建议以中药调理，自主神经的兴奋即类似中医所称“阴虚阳亢”症状，包含了燥、热、动等特性的临床表现。压力使人情绪失控，久了肝郁化火，还有慢性疾病的折磨。

精神情绪的失调，使五脏阴阳失衡，再来就是人与人之间长久矛盾未解开，长期抑郁发怒，形成强迫症等等。中医治疗除药物施予外，治病必求其本，也要了解心理问题症结所在，给予正确的疏导建议，想开了，心结打开了，其实肝气也疏通了。

运动加上“腹式呼吸法”有效改善自律神经失调

自律神经可以透过正确的呼吸吐纳来疏通肝气，达到稳定的作用，平常可以在早上及睡前做“腹式呼吸法”，施作时尽量让自己处在放松的状态。充分呼气—先进行1-2次的充分呼气，让空气从肺部的底层彻底排出，使肺部呈现真空状。

鼻吸嘴吐—从鼻子缓慢地吸气，再用嘴巴慢慢地吐气，如此进行多次循环，透过鼻吸嘴吐的方式较容易上手腹式呼吸法。双手感受腹部—吸气吐气时能明显感受腹部的高低隆起，吐气时要把腹部的空气全吐光，吸气时气体会慢慢使腹部隆起。

而适当抒发压力绝对是有必要的，“运动”这是既简单、又方便的减压方法，能提高体内的血清素，让心情变好。当生理及心理出现压力的微讯息时，最好的方法就是去运动，快走、打球、游泳、跳舞、骑单车、溜冰都行，目的就是要放松紧张的心情，为压力找到一个出口。而旅游来趟大自然之旅，近身贴近花草树木、大海及高山，压力才会整个释放。（Heho健康）

睡不著怎麼辦？ 4-7-8呼吸法讓你1分鐘入睡

睡不著的时候，那种痛苦最难熬。如果试过喝牛奶、数羊等方式都还是睡不著，或是很难入睡，建议可以试试看“深呼吸”。由美国哈佛医学博士 Andrew Weil发现的有效深呼吸法，透过以“4-7-8”作为一组呼吸循环，可以让肌肉放松、刺激副交感神经，让人达到放松跟困意，而且越练习会越来越有效果。

4-7-8呼吸法怎么做？

4-7-8呼吸法的重点是“呼吸时间的比例”，最初阶的版本是鼻子吸气4秒钟、憋气7秒钟、嘴巴吐气8秒钟的时间比例，但时间可以自由拉长，只要维持比例即可。

Andrew Weil医师在呼吸方式的教学中表示，“在每个呼吸阶段，绝对时间并不重要，但4-7-8的比例很重要，如果憋气对你来说很困难，你可以缩短时间，但是吸气、吐气的时间也同样需要缩短。透过练习、习惯这个呼吸比例之后，可以放慢速度，让呼吸越来越深。”

呼吸前的准备

理想情况下，坐直，并且背部挺直。
将舌尖靠在上门牙后面，在呼吸的过程中保持舌头抵住牙龈。
用鼻子吸气。
吐气时舌头保持不动，如果觉得吐气有点困难，可以微微嘟嘴。

怎么开始4-7-8呼吸

完全用嘴呼气，发出吐气的呼呼、或嘶嘶声。
用鼻子静静地吸气，默数到4。
憋气，数到7。
完全用嘴呼气，发出吐气声，数到8。



重复这个循环，做到4次呼吸。

Andrew Weil医师表示，第一次练习的时候不要超过4次，如果会有点头晕，就放慢速度呼吸，身体习惯之后很快就不会晕了；而想要达到睡眠的效果，每天至少做2次，维持1个月左右的练习，会看到自己的睡眠品质有很大的改善。

为什么4-7-8呼吸法会对失眠有效？

根据哈佛大学医学出版社的资料显示，深呼吸能增加横膈膜的运动范围，让最深、最低位置的肺部也能获得充分的氧气，并跟二氧化碳进行充足的交换，这样能减缓心跳、稳定血压，同时放松肌肉、刺激交感神经，减轻焦虑感，并且维持稳定的注意力。

“放松反应是一种深度休息的状态，可以通过多种方式引起，包括冥想、瑜伽和渐进式肌肉放松。”哈佛大学医学出版社表示。

而平常我们会失眠，也有很大的原因是大脑无法从纷乱的思绪中确实放松，所以越躺越久越焦虑睡不著，但透过呼吸带来放松，自然而然就会有稳定的睡眠。（Heho健康）



Selina 40歲了 親妹一段話惹火哭

S.H.E今年成軍第20周年，任家萱（Selina）运势齐开，不仅首次接演电影女主角，还将推出睽违6年的新作品，副业“任性eat下”更是经营得有声有色，她于10月31日迎来40岁生日，妹妹任容萱道出肺腑之言逼哭不少粉丝。

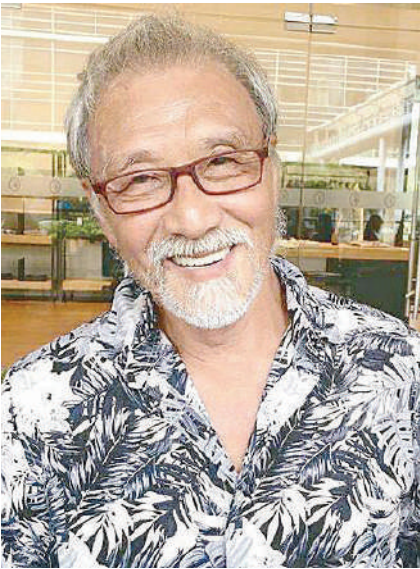
Selina于10月31日迈入“40一枝花”，感性说：“虽然自己人生有得有失，依旧在头等舱里被大家宠爱著。”她晒出与好姐妹Ella（陈

嘉桦）、Hebe（田馥甄）一同出游亲近山林、DIY小盆栽，还有一张左拥右抱的“床照”，令人大呼温暖、好幸福。

而Selina的亲妹任容萱也晒出姐妹俩的合照，感性写下：“花都开好了，尽情绽放你的美丽吧！回过头，我一直都在，生日快乐。”

Selina则回应：“我的好妹妹，人生有你真好”、“好爱好爱你！”姐妹情深溢于言表，更让大票粉丝大呼感动。（南洋网）

香港演員石天病逝



据香港“东网”2日消息，八十年代叱吒香港影坛、“新艺城七怪”之一石天已于今年9月离世，他曾饰演香港电影《英雄本色2》中“龙四”一角。

香港电影人黄百鸣表示，石天的儿子Dickson证实了其父石天的死讯。报导称，石天因患癌症病逝，遗愿是希望可以低调处理后事，所以家人也未过多向外透露消息。

有网友2日上午在博文称，石天已经去世，并表示“难过”，香港艺人林俊贤昨晚也在社交媒体发文悼念石天，称收到对方离世的消息。不过据香港“东网”稍早前报

导，电影制片人施南生1日接受港媒采访时，称已收到朋友传来关于石天离世的短信，但现在未能证实消息真伪，她还称石天2年前曾患癌但已康复。

石天去世的消息传出后，“东网”称，其好友黄百鸣对此大呼难过，表示即使新艺城一班好友关系紧密，也没有准备追思会、特辑等，等待石天家人处理完一切后事才再作安排。黄百鸣还称自己9月7日与石天的最后短信对话中，得知石天已身在医院，当时才知道对方患癌症，没有打扰对方，惟事与愿违，现天人永隔。

据报导，石天原名刘伟城，1949年出生，对香港电影界贡献良多，身兼演员、导演及制作人的他，于上世纪60年代入邵氏的南国实验剧团当学员，直至正式加入邵氏成为旗下演员，曾演出《青春恋》、《小煞星》等电影。离开邵氏后，更和许冠杰合演《鬼马双星》及《天才与白痴》外，也曾参演《醉拳》、《英雄本色2》等。

石天曾在主演的《滑稽时代》里扮演模仿查理·卓别林，演技精准，惟妙惟肖，成为当时大受欢迎的喜剧演员，一度被誉为“香港卓别林”。（早报）

“水行俠”傑森莫瑪確診

好莱坞男星杰森莫玛（Jason Momoa），因演出超级英雄电影《水行侠》爆红，日前却惊传确诊，立刻暂停所有演艺活动，到伦敦进行隔离。

杰森摩莫亚目前隔离的地方是价值2000万英镑的泳池豪宅，里面还有电影院、保龄球馆、攀岩墙、户外游泳池等，让他专心休息之外，不会感到无聊。

电影制作公司倒是非常头痛，剧组拍摄进度延宕，所有工作人员也必须接受检查，全剧组现在都绷紧神经，希望杰森莫玛能早日康复重返开拍。（早报）



韓國“2021最佳CP” 曹政奭田美都奪冠

韩国“2021电视剧最佳CP”票选出炉，近半数观众把票投给《机智医生生活》曹政奭、田美都。

韩国综合教育机构Eduwill从上个月19日发出“2021电视剧最佳CP”的9天问卷调查，共有689名上班族和毕业生参加票选，结果由上月播毕的tvN韩剧《机智医生生活》系列中曹政奭和田美都组成的“翊颂CP”以压倒性票数夺冠。

《机智医生》的曹政奭和田美都拿下48.3%近半得票率，剧中李翊俊与蔡颂和从第一季开始就互有好感、默契度过人，第二季终于抛开顾虑走到一起。

热播韩剧《ONE THE WOMAN 双重人生》男女主角李相仑和李荷妮以24.7%得票率位居亚军，第三名是《黑道律师文森佐》的宋仲基和全汝彬，得票率21.9%。韩剧《我的室友是九尾狐》张基龙和惠利则导名列第四。



另外，《柔美的细胞小将》金高银和安普贤、《恶魔法官》珍荣和朴圭瑛、《D.P：逃兵追缉令》丁海寅和具教焕的“男男CP”都有民众提名。（早报）



劉濤拍戲被潑一臉咖啡 遭吐槽眼角皺紋多顯老

近日，知名演员刘涛片场拍戏日常曝光，引发了广大网友的关注。视频中，刘涛端著咖啡正向前走，不料被迎面走来的男演员撞到，导致咖啡全泼在了自己脸上。

被泼了一脸咖啡的刘涛第一反应不是生气，而是蹲在地上放声大笑起来。

反应过来的刘涛表示自己被泼咖啡的时候完全睁不开眼睛看，只感觉眼

前一片黑暗。当天的刘涛穿著白色衬衫和黑色包臀裙，扎著高马尾，非常的青春靓丽，与她之前塑造的角色有所不同。

从视频里可以看到，刘涛穿的白色衬衫上沾满了咖啡的污渍，尤其是胸前一块特别显眼。镜头拉近可以很清楚地看到刘涛眼角的皱纹，尤其是笑著说话的时候特别明显，但是刘涛也已经过了四十岁，有皱纹是正常现象。

描繪日式之愛不言傳 松田聖子首次導演鬼片



日本一代歌姬松田圣子首次挑战当导演，为HBO亚洲原创恐怖影集《亚洲怪谈2》（Folklore 2）创作并执导其中一集《起风的那日》，描述一段男偶像歌手与女粉丝的凄美爱情故事。虽然是鬼戏，但松田却认为不恐怖，比较像爱情故事，希望通过作品表达不同的爱。

松田圣子日前接受亚太媒体的视讯访问，59岁的她驻颜有术，根本看不出实际年龄。她说：“日本人比较传统，很多时候不说出来，其实内心充满很多美丽的情感。这部戏描述日式的爱与关怀，我们不把爱说出来，心中却有爱。我的作品表达歌手与粉丝、母女之间的各种爱。”

很多人觉得偶像和粉丝谈恋爱似乎不太现实，松田圣子却认为有可能，“你不能说不可能。我个人喜欢爱情和奇幻故事，觉得人追逐梦想是很美

好的。”

松田圣子自曝《起》的故事源自亲身的恐怖经历。她说：“我以前有一个助理，自称可以看见鬼。有一天，她说在我的演唱会上见鬼，而且鬼还出现在每场演出！我看不见鬼，不知道她说的是真是假，或为何鬼会一直出现，至今还记得这个故事。”

松田圣子几年前因接拍新加坡名导邱金海《情牵拉面茶》与邱导结缘。两人在日本一起吃晚餐时，松田圣子分享上述鬼故事，邱金海非常喜欢。一年后，邱金海突然邀请松田圣子执导《亚洲怪谈2》的其中一集。

松田说：“邱金海问我是否有兴趣执导鬼戏，邀请我把故事写出来。我非常惊讶，没想到有这个会，便开始跟团队创作剧本，一切就从现在开始。”

印尼等6地灵异故事

《亚洲怪谈2》共6集，由邱金海担纲系列统筹，邀请台湾、日本、泰国、菲律宾、印度尼西亚、新加坡的6名导演诉说当地的灵异故事。第一集是台湾篇《送煞》，由吴慷仁、宋芸桦主演；松田圣子执导的《起》是第二集，讲述高中生美香（高桥春织饰）遇见偶像歌手Ken（森崎温饰）的故事。

问到首次当导演的挑战，松田圣子回答：“以前通常只是我一个人唱歌，现在有很好的演员和幕后团队，是我首次跟大家一起创作故事，是完全不同的体验。”

她认为当导演有挑战，同时也是一个好的经验，“跟大家一起创造作品非常好玩，看到每天的拍片进度，让我很兴奋。”松田说自己以前的演员经历对导戏很有帮助，“我能理解演员在片场的心情。”

虽然《起》是松田的处女作品，邱金海却大赞她的导演功力很棒，给她几乎满分。“我觉得她对故事人物很有感触。她亲自试镜挑选演员，导戏也很出色，这些演员的表现非常突出。身为初次导演，我给她9分，非常棒！”

松田圣子说自己跟邱金海学到了很多，“我对当导演很有兴趣，还想学更多，如果以后有机会想再尝试。”

松田圣子曾是风靡亚洲的偶像歌手，对音乐充满热忱。她特别为这部戏创作了音乐，“当我读剧本时，会觉得这场戏应该放优美情歌，那场戏应该有流行舞曲。脑海会浮现各个场景画面，并根据它们创作歌曲。”

松田圣子被问到比较喜欢唱歌或当导演时笑答：“两者完全不同，所以根本无法比较。它们都能传达情感，不过方式不一样，我两个都很喜欢。”（早报）

青龍獎名單出爐

镇第42届韩国青龙奖周二公布入围名单，韩国男神宋仲基以《胜利号》入围影帝，《逃出摩加迪休》的赵寅成和金允锡、《兹兰鱼谱》薛景求和卞约汉也各自双双获提名，五人将上演激烈的争夺战。《逃》入围13项大奖，是最大赢家。

最佳女主角入围者年龄层分布广泛，今年5月以《声命线索》登基新科百想影后的27岁全钟瑞，再度受到青龙奖肯定入围影后，全汝彬凭《暗夜天堂》获提名，《奇迹：给总统的一封信》润娥、《三姐妹》文素利、《我死去的那天》金惠秀都榜上有名，势必是一场激战。

李光洙退出综艺后专心演戏，一举以《天坑》入围最佳男配角，和《逃出摩加迪休》具教焕及许俊豪被看好是大热门人选。另两人是《奇迹：给总统的一封信》李星民和《胜利号》全善圭。

李瑜美凭戏剧《鱿鱼游戏》全球大红，话题不断，再凭《大人们都不知道》入围最佳女新人，她的对手包

宋仲基首入圍影帝



括女团f(x)成员郑秀晶，后者正式跨界电影，以《悲喜交加》入围。

第42届青龙奖预定本月26日在汝矣岛举行。（早报）



這箭上勁道相當了得！還只是普通的弓箭——頂級高手才射得出這麼牛叉的一箭。

有些驚異的回轉身。孟扶搖想認識一下哪裡來了這麼一個高手。

“老大，是虎牙海寇！”手下衝過來，“一直不聽咱們話的那個！他們不是一直縮在南海域躲咱們的嗎？今天怎麼竟然吃了熊心豹子膽主動找事？”

“虎牙？”孟扶搖沉吟，她半回身的身影隱在翻邊大簷帽下，露出的半邊臉若隱若現。

她的目光落在對面，隱約感覺到有人持弓，自一艘黑色的，風帆上畫著虎牙緩緩開來的海寇船上，抬步過來。



昭华：“可我要是输了呢？”那就……

福康安思索片刻，一根指头抵在自己嘴唇上，像诉说只属于两个人的秘密似的，“那就在这一天，陪我出宫看场庙会吧。”

说完，他将那根手指头垂下来，于昭华掌心内，缠绵的留下了一个日期。

拉旺多尔济没有同意。

他跪在弘历面前，一如当日他跪求解除婚约，但这一次，他只求昭华一人。



經岳陽一提醒，卓木強巴才發現，的確，岳陽安放路標時，是坐在橡皮艇上，挨著橡皮艇的船沿放置的，可是如今，那些標記需要岳陽站起來伸直手臂才能夠得著了，換言之，這條地下河的水位在下降，而且降低了不少，起碼兩米。

他們在地下河里加上休息，一共用去了八個多小時，一天之內，這條地下河水位變化之大，于常情常理是說不過去的，特別是雅江的水流水量穩定，這地下河就更不應該發生這樣的現象。

卓木強巴道：“現在又不是汛期，沒理由說晚上雅江的水位會暴漲啊。”

張立道：“現在的水位和你們昨天的水位是差不多持平吧？”

岳陽道：“嗯，或許比昨天還要高一些。等等，強巴少爺，我昨天說過，好像看見水位在上漲！那就是

那人步態穩定，抓著弓的手卻似在微微顫抖。

他一步步，向孟扶搖走過去。

孟扶搖好奇的“看”過去。

燕驚塵抬頭，臉色卻突然變了。那男子走近來。

高挑碩長，步伐輕捷，感覺還很年輕。

孟扶搖的臉在寬簷帽下只露出一個輪廓，她依舊戴著人皮面具，還是素來的清秀少年形象，至於為什麼一直戴著，她記得似乎有人囑咐過她，不要輕易露出真面目。

她用疑問的眼神看著對方，感覺到對方幾乎難以自抑的顫抖，還感覺到那個自稱陳京的傢伙的莫名情緒——似乎有點緊張有點激動有點黯然有點落寞，這個溫潤男子，一直有點淡淡憂傷，很少情緒這麼複雜過，是因為這持弓來客嗎？

她笑，揚揚手中斷箭：“何方來客？箭頭無矢，醉翁之意不在酒？”

“咻——”

卻有一團雪白毛球突然飛射，比剛才那箭還快的竄了過來，閃電般撲向她的脖子。

孟扶搖怎麼肯讓任何不明物體接近自己的要害，伸手一撈接在手中，捏了捏，皺眉笑：“耗子？”

耗子被捏得吱哇亂叫，叫著叫著又開始歡喜淚奔，抱著她的手指鳴鳴

昭华赢了，她低头看着自己的掌心，忽道：“时辰到了，我该走了。”

偷换一身小太监的衣服，随出宫办事的太监们一块出了宫，马车早已等在门外不远处，她上了马车，又欣喜换上里头早已备好的平民少女服饰，掀开一角车帘一看，楞了：“这是哪？”

“公子就在里头等您呢？”车夫信誓旦旦道。

昭华从马车上跳下来，只见荒草萋萋，被风吹弯了腰，露出背后一间破庙来，左看右看，也不像个能举办庙会的地方。

带着满心狐疑，昭华走了进去。

随着她的进入，无数目光投在她身上。

那是一群肮脏的乞丐，或躺或坐，或径自朝她走来，笑得极为猥琐：

“哪儿来的漂亮小姑娘，跑这么荒僻的地方干什么？”

“滚开！”

昭华避开了对方肮脏的手。

“滚开？

說，這條地下河的水位它會持續降低至一個位置，降到最低後，它又開始上漲，漲至最高高度再次下降，周而復始。”

“怎麼會這樣呢？”

三人面面相覷，不得其解。

張立仰頭道：“那它的最高高度是多高呢？”

岳陽道：“可以通過岩壁的水漬來觀察它的最高水位。當然，如果崖頂滲水很嚴重，就看不出水位線來。”

卓木強巴將探照燈朝空中射去，沒想到，在燈光的照耀下，三人看到了令人無比吃驚的一幕——一條船！一條寬約兩米，卻長十幾米的大船倒懸在三人的頭頂，它靜靜地、安詳地懸在空中，仿佛永久地等待著下一位乘客。

在燈光下，他們先是看到船的內部，像一條被開膛破肚的蛇；那船體不知道是由什麼材料做成，顯得厚實且無比堅韌；船身渾圓如桶，龍骨和肋骨呈“豐”字形繃著整條船；跟著看到的不知道是船頭還是船尾，像梭子的兩端陡然縮小，微微卷起呈半弧形；龍骨和船尖完整地結合在一起。

形成一個膨出的粗隆，不知道用途；此外沒有任何裝飾和造型，樸素得好像獨木舟。隨著光照的移動。

岳陽和張立看到了船的整體。這是一條梭子形的獨木船，但中間卻像“S”形一樣扭曲著；兩頭的船尖高高翹起，一頭高一頭低，就是低的一端

的哭。

孟扶搖覺得手中滑溜溜的那團毛球觸感開始濕潤，大驚之下“唰”的又將其扔出去，大喝：“不許在我手上撒尿！”

有人石化了……

有球震驚了……

那團被誣陷“撒尿”的球，不明白孟扶搖怎麼突然變成了這德性，撲倒在甲板上號啕，那持弓男子腳邊立即滾出另一團金色的球，指著它傻傻的笑，隨即昂首挺胸向孟扶搖進發。

主子一定認識我的！

孟扶搖看不清那東西顏色，但是隱約看見一隻動物向自己奔來，鼻端嗅見淡淡的狐臊氣，糟，這只似乎衛生狀況更不理想，她立即橫刀立馬，大喝：“站住！”

那坨愕然站住。

“退後！”

孟扶搖命令，“退後三步！轉過去！抱頭！”

那坨瞪大眼，發覺自己的遭遇好像比剛才那坨也沒好到哪裡去，然而一看主子奇異的淡紅眼神，恍然間明白什麼，乖乖退後，轉身，抱頭。

甲板上撲地號啕的那隻立即吱吱大笑，一骨碌爬起來，也不哭了，蹲在原地含著瓜子骨碌碌瞅一臉戒備古裡古怪的孟扶搖——不對勁，很不對勁！

哈哈，你们听见没，她叫我滚开？”

那乞丐笑出一口黄牙，目光忽然变得恶狠狠，“晚啦，你的心上人，把你送给我们啦！”

昭华大怒：“你胡说！”

“傻姑娘，知道这是哪儿吗？”又一个乞丐嘿嘿笑着走来，“城东最破旧的乞丐窝，要不是故意骗你，怎么会选在这儿约会啊！”

一个个乞丐走了过来，聚成了一道不好怀疑的围墙，将昭华牢牢锁在里头，一双双手朝她身上摸去，扯她的衣裳，摸她的脸蛋，戏弄她，羞辱她。

“别演戏了，好人家的女儿，会这么不知廉耻，跑来和男人幽会？”

“就是天生的下贱东西，装什么贞洁烈妇！”

“你说，从哪个暗娼馆跑出来的！”

“哎呀，敢咬我！”

几个巴掌声响起，伴随而起的是昭华发疯似的惨叫。

在门外挣扎许久的福康安终是忍受不住，冲进去道：“住手！”

也比威尼斯小艇船尖上翹的弧度還要高；頂端都是和龍骨銜接在一起的粗隆，看起來有點像一條無比巨大的活蛇。雖說形狀古怪。

張立和岳陽都從來沒見過這樣的船，但是從這個東西第一次出現在二人的視野之中，他們幾乎沒有思索便已認定，這就是一條船，一定是一條船！

那只蛇形船被牢牢卡在幾根粗壯的鐘乳石柱間，略帶弧形的石柱就像一隻巨獸的爪子，穩穩地抓著那條船懸吊在半空，在無比的黑暗之中，沒有特別留意，誰也無法發現它的存在。

岳陽道：“難道說，水位漲到過那種高度？”

張立道：“這船怎麼這副模樣？”

卓木強巴道：“有些像是牛皮船。”

“牛皮船？”

卓木強巴解釋道：“那是古代藏民最常用的一種水上交通工具。你們知道，西藏山高坡陡，水流湍急，尋常小木船往往經不起碰撞。

這種牛皮船，在裡面架龍骨，外面備牛皮，船底通常是用一張完整的皮繃成，船體用四至五張皮拼接。入水後牛皮被水泡軟，就像那牛筋一樣，堅韌無比，而且具有彈性，再猛烈的衝撞，它也可以一彈避開。像頭頂那艘船，內部結構就和牛皮船有些相似。

244 游劍江湖

梁羽生

云紫萝心清楚得轻快起来，在灿烂的阳光下加快了脚步！——

文 第二十三回 落拓江湖

十年磨剑，玉陵结客，把平生涕泪都飘尽，老去填词，一半是空中传恨，几曾围燕钦蝉鬓？不师秦七，不师黄九，倚新声玉田差近。落拓江湖，且分付歌筵红粉。料封侯白头无份——

朱竹培

记挂着云紫萝、想要找寻云紫萝的，除了孟元超之外，还有一个人。

这个人是谁长风。

虽然只是相处几天，云紫萝已经给他留下了深刻的印象。日前他离开了西洞庭山，渡过太湖，仗着超卓的轻功，终于摆脱了西门和那胖和尚的纠缠，可是盘拓在他心头的云紫萝的影子，却是摆脱不了。

“中年心事浓如酒。”

缪长风不禁为自己这份感情苦笑了。

他本来是和陈天宇父子约好在泰山见面的，但为了这件意外的事情耽搁，算算日期，已经是赶不上泰山盛会了。

“天下英雄，但得结交一二，己是快慰平生，我又不是去趁热闹的，酒阑人散，又有何妨？”他想天下英雄来赴泰山之会，大典过后，也不会立即就全部离开的。于是仍然按照原来的计划，前往泰山。

他并不知道云紫萝也赴泰山之会的事情，他只希望能有机会可以见着尉迟炯和金逐流等人。

这一日他经过一个小镇，已经是下午未时的时分了，忙于赶路，未吃中饭，肚子觉得有点饿了，便在小镇上找了一间门面比较整洁的酒馆进去。

小镇上的小酒家，平时的客人已经不多，这个时候又正是一天之中生意最淡的时候，就只有他一个客人。

这家酒店不但门面整洁，里面布置得也很雅致，倒是颇出缪长风意料之外。

“奔波了几日，难得有这样一个清静的地方喝一喝酒！”缪长风心想。

“有什么好酒，给我上来三斤。”缪长风点了几个小菜，随口这样吩咐店小二。他可不敢指望小酒店里能有什么好酒。

不料又是一个大大的出乎他的意料之外，店小二给他端来的酒竟是又醇又香。“哈，真是好酒！”缪长风喝了一杯，不禁大声赞叹了。

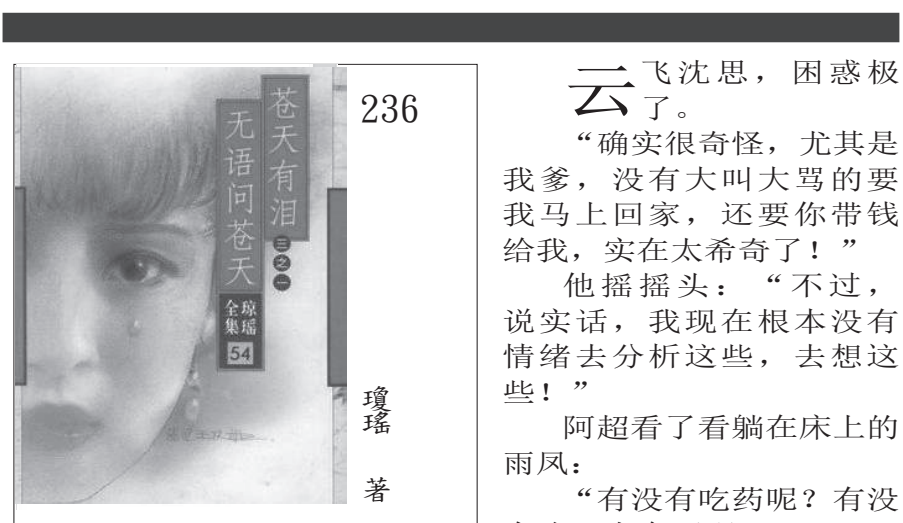
“这是我家主人自酿的美酒，许多外来的客人都称赞的。”店小二微笑说道。

缪长风道：“你家主人高姓大名，住在这里么？”

店小二道：“家主姓陈，名德泰。他住在乡下的，因为喜欢结交朋友，所以开了这间酒店。”

缪长风道：“原来如此。”心里想道：“敢情这个姓陈的乃是乡下的小孟尝之流。”

喝了几杯酒，缪长风抬起头，看墙上挂的一幅中堂，只见写的是国初词人朱竹垞的一首“解佩令”，铁划银钩。笔力甚为遒劲。把平生涕泪都飘尽，老去填词，一半是空中传恨，几曾围燕钗蝉鬓？不师秦七，不师黄九，倚新声玉田差近。落拓江湖，且分付歌筵红粉。料封侯白头无份。”



云飞沈思，困惑极了。

“确实很奇怪，尤其是我爹，没有大叫大骂的要我马上回家，还要你带钱给我，实在太奇了！”

他摇摇头：“不过，说实话，我现在根本没有情绪去分析这些，去想这些！”

阿超看了看躺在床上的雨凤：

“有没有吃药呢？有没有吃一点东西呢？”

云飞痛楚的摇了摇头，已经心力交瘁。

“那雨鹃呢？”

“不知道有没有吃。我要她带小三小四小五去那间休息。我看，她也不大好。”

“那我看她去！”

云飞点点头。阿超就急急忙忙的去。

雨凤忽然从梦中惊醒，大叫：“救命啊……啊……”

云飞扑到床边，一把抱住她，把她的头紧紧的揽在怀中。急喊：

“我在！我在！我一步也没离开你！别怕，你有我，有我啊！”

她睁眼看了看，又乏力的闭上了，满头冷汗。云飞低头看她，心痛已极：

“雨凤啊雨凤，我要怎样才能治好你的创伤？到了这种时候，我才知道我是多么无能，又多么无助！你像一只受伤的蜗牛，躲进自己的壳里，却治不好自己的伤口！而我，眼睁睁看着你缩进壳里，却无法把你从壳里拖出来，也无法帮你上药！我已经束手无策了！你帮帮我吧！好不好？好不好？”

他一边说着，一边不断的拭着她额上的汗。

她偎在他怀中，瘦弱，苍白，而瑟缩。

他吮着她的发丝，心中，是天崩地裂般的痛。

第二天，一清早就开始下雨。云飞和阿超，不想再在那个冷冷清清的客栈里停留，虽然下雨，仍然带着萧家五个，搬进了塘口的新家。

大雨一直哗啦啦的倾盆而下。马车在大雨中驶进庭院。阿超撑着伞，跳下驾驶座，打开车门。嚷着：

“大少爷，赶快抱她进去，别淋湿了！”

云飞抱着雨凤下车，阿超撑伞，匆匆忙忙奔进室内。

雨鹃带着小三小四小五纷纷跳下车，冒雨奔进大厅。雨鹃放眼一看，大厅中，陈设着红木家具，颇有气势。窗格都是刻花的，显示着原来主人的身份。只是，房子空荡荡，显得有些寂寞。四个姐弟的心都在雨凤身上，没有情绪细看。

熱烈祝賀

永安藥業集團

PT. SINDE BUDI SENTOSA

40 YEARS Anniversary 週年誌慶

游繼志
胡素丹

鄉親令郎永輝君創意

動畫片進軍國際電影界誌慶

接棒展猷 才華橫溢

永定會館

游日成

游樂群

游文福

盧泰福

盧美珍

陳偉良 萬隆

盧蓮英

江慶亮

游蓮蓉

游素珍

游秀蓮

游桓發 萬隆

游秀蓉

游佳威

游尚南

游宏良

游遠隆

游福洲

游宏浩

胡毓萱

胡瑁芳

胡福湘

魏鳳生

謝成幹

曾憲錦

同敬賀

(排名不分前後)