

1966年创刊



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



2021年11月5日 (星期五)

佐科威拜會阿布扎比王儲 邀出席明年峇厘G20峰會



阿布扎比王储穆罕默德·扎耶德在 Al-Shatie 宫接待佐科威总统与陪同人员。

佐科威在阿布扎比種紅樹 視察佐科威路與清真寺

在 Al-Shatie 宫与阿布扎比王储穆罕默德·扎耶德会晤后，佐科威总统访问了位于阿拉伯联合酋长国阿布扎比朱拜勒岛的朱拜勒红树林公园。当时，总统也种植红树林种子。

根据于周四凌晨在雅加达收到的新闻稿，在前往朱拜勒红树林公园的路上，总统一行经过佐科威多多街及佐科威多多总统的清真寺。此外，他从乘坐的车辆上，看到了印尼驻阿布扎比大使馆新办公室的建设。佐科威总统也直接视察了一条名为佐科威多多总统的道路。

印尼驻 PEA 大使胡辛 (Husin Bagis) 表示，取名佐

科威多多总统的这条路的名字是对印尼的高度认可和赞赏。

他说：“我们必须感到自豪而向（阿布扎比王储）穆罕默德·本·扎耶德表示感激，因为这是对印尼的高度尊重，因为这里的街使用外国人的名字。有一个沙特国王，法国领导人。只有两、三个，没有其他人的名字。所以我们应该为此感到自豪。”

阿布扎比执行办公室主席谢赫·哈立德·本·穆罕默德·本·扎耶德·阿勒纳哈扬 (Sheikh Khalid Bin Mohammed Bin Zayed Al Nahyan) 于 2020 年 10 月 19 日主持佐科威多多总统街的启用仪式。

大约 2.5 公里长的道路位于把阿布扎比国家展览中心 (ADNEC) 与大使馆区隔开的一条主要道路上。该地区是由美国、土耳其、沙乌地阿拉伯大使馆等多个外交代表机构占据的战略区域。

相反，印尼政府把 Jakarta-Cikampek II 高架收费公路的名

称更改为 Sheikh Mohammed bin Zayed (MBZ) 立交桥。

两国领导人互报姓名也体现了印尼和阿联酋近年来非常融洽的关系。确切地说，从 1976 年开始，两国之间的关系已经存在了 45 多年。

MBZ 王子不仅给出了街道的名字，还建造了一座清真寺，被命名为佐科威多多总统清真寺。该清真寺位于佐科威多多总统路，佐科威多多总统当天下午也穿过了这条路。

胡辛大使解释说，这座清真寺最初是一座小清真寺，后来被拆除，建造了佐科威多多总统的清真寺。在最初的计划中，清真寺将建成可容纳 1,000-1,200 名信徒。

胡辛大使说：“但谢赫·穆罕默德·本·扎耶德把清真寺更改以便会容纳大约 2,500-3,000 人。因此清真寺更大、更豪华。”

这座清真寺占地约 3,766 平方米，将由 PEA 资助建造。

(雅加达讯) 佐科威总统计划邀请阿布扎比王储穆罕默德·扎耶德 (MBZ) 作为嘉宾出席 2022 年在峇厘举行的二十国集团 (G20) 峰会，当时印尼担任 G20 主席国。

佐科威总统于周三 (3 日) 在阿拉伯联合酋长国阿布扎比 Al-Shatie 宫与阿布扎比王储举行的双边会晤中转达这一点。

通过于周四凌晨在雅加达收到的新闻稿中，佐科威总统说：“明年的 G20 峰会将于 2022 年 10 月 30 日至 31 日在峇厘岛举行。我计划，邀请阁下作为贵宾出席于明年举行的 G20 高峰会，当时印尼作为 G20 高峰会的轮值主席国。我真的希望陛下接受我的邀请。”

佐科威总统在阿布扎比王储面前解释说，2022 年的印尼 G20 高峰会的轮值主席国将以“共同恢复，恢复更强”为主题。在担任主席期间，印尼还将关注一些问题，即能源数字化及转型以确保所有人都能获得负担得起的清洁技术，普惠金融，特别是对中小微企业、妇女和边缘化群体的包容性金融，以及对绿色和可持续经济的投资。

外交部长列特诺·马尔苏迪 (Retno Marsudi) 在 Emirates Palace 酒店发表声明

说，王储欢迎佐科威多多总统的邀请。外交部长说：“阿联酋将成为印尼担任主席国期间 G20 峰会的受邀嘉宾之一。”

外交部长还解释说，两国领导人的会晤持续了相当长的时间，大约 2.5 个小时。除 G20 问题外，两国领导人还讨论了各种问题，包括在可再生能源领域、新首都建设、投资、贸易的合作等多方面问题。

两位领导人讨论的另一个问题是旅行走廊安排 (TCA)。自 2020 年 7 月 29 日以来，印尼已拥有带有阿拉伯联合酋长国的旅行走廊安排，这是印尼在大流行期间拥有的首批 TCA 之一。外交部长表示，随着疫苗和保护平台的存在，必须加强这种旅行走廊安排。

外交部长继续说：“因此，双方同意通过相互承认疫苗证书以及整合旅行保护平台来加强旅行走廊安排。”

佐科威总统与阿布扎比王储还致力于加强在新首都建设方面的合作与伙伴关系。两国领导人同意以技术层面会晤的形式深入跟进。

部长表示：“他指示继续加强讨论新首都建设的会议。” (ALW)



佐科威总统在朱拜勒岛的朱拜勒红树林公园种植红树。

清真寺的建设将于 2021 年 11 月开始，并计划于 2023 年 2 月完工。

在佐科威多多总统路上也正在建设印尼的新大使馆。胡辛大使披露，目前建设已达到近 35%，预计将于 2022 年 8 月底完工。

佐科总统种植红树林

当地时间 17 时 15 分抵达朱拜勒红树林公园，PEA 能源和基础设施部长苏海尔 (Suhail

Al Mazrouei) 与朱拜勒岛投资公司总裁穆尼尔·海达尔 (Mounir Haidar) 欢迎了佐科威总统。听完有关该地区的说明后，总统走过长达 300 米的木桥或木板路，看到红树林。

朱拜勒红树林公园的主要景点是木板路，由三条不同的路线组成。最长路线 2 公里，中路线 1.6 公里，最短路线 1 公里。

朱拜勒红树林公园是阿布扎比第一个红树林公园，面积

达 12 万平方米，于 2020 年 11 月 30 日 (周四) 开放了。

在离开朱拜勒红树林公园之前，总统在由阿布扎比王储种的植树地点附近，种了一棵树。

陪同佐科威总统访问在阿布扎比的朱拜勒红树林公园的部长们有海事与投资统筹部长卢胡特·班查伊丹、外交部长列特诺·马尔苏迪和印尼驻阿拉伯联合酋长国大使胡辛·巴吉斯。(ALW)

冠病疫情數據

(截至 11 月 4 日)

新增确诊：628 例

累计确诊：4246802 例

累计治愈：4091938 例

累计死亡：143500 例



PERLINDUNGAN

ANTI BACTERIAL

99%



Bagus™
FRESH 99
ANTIBACTERIAL HAND WASH
Luwak Coffee
with Vit-E
Sabun Cuci Tangan Keluarga
Efektif Membunuh Kuman



Bagus™
FRESH 99
ANTIBACTERIAL HAND WASH
Strawberry
with Vit-E
Sabun Cuci Tangan Keluarga
Efektif Membunuh Kuman

www.bagusdn.com

关注我们：[bagus.idn](https://facebook.com/bagus.idn)

Tersedia di Supermarket & Minimarket terdekat anda

附近超市、便利店有售：

FARMERS MARKET

LOTTE Mart

LOTTE Grosir

LuLu

HERO

UFC World SUPERMARKET

FORTUNA

Alfa mart

Alfamidi

TIP TOP

NARMA

JAKARTA

Data Duk

Klik

Indosuper

SANTA SWALAYAN

LAWSON

HARI HARI

PASAR SWALAYAN

BENNY mart

CIRCLE K

watsons

DAN-DAN

NETT

FamilyMart

DC pasar jaya

Jakmart

陸軍參謀長安迪卡上將成爲總司令唯一候選人



一批电单车在检查废气。

雅加達車輛廢氣檢查 本月13日開始實施 (雅加达讯)雅加达省政府强调，所有机动车车主都必须进行排放测试。如果仍然不加以理会，在不久的将来，将采取严厉措施并处以罚款。雅加达交通局局长夏弗林·利普托表示，当局目前已就采取罚款制裁的措施进行社会化工。他在上周的一份书面声明中说：“社会化工作将持续30天或至11月12日。此后，警方将从11月13日起以罚单和行政罚款的形式严格执行。”

支持这项活动，雅加达环境局和相关方已在首都认证了数百个车间，以便能够进行排放测试。这些车间分布在政府直接提供的某些地方、官方和家庭车间、排放测试亭。民众可以通过E-UJI EMISI排放应用程序直接查看有关位置的完整信息。

至于测试废气排放的成本是多少？雅加达环境局公共关系部门表示，费率根据每个车间的计算而有所不同。但是对于政府直接提供的车间是免费的。

“目前，电单车排放测试的成本在5万盾到6万盾之间。但是，该费用也可以成为日常服务费的一个组成部分。”

至于汽车排放测试，根据Auto 2000官方网站指出，费用大约为15万盾。这些成本不包括其他服务或某些组件的更换。

与此同时，阿斯特拉国际大发销售运营公司(AI-DSO)服务部负责人拉特诺·尤南托表示，公司对废气排放测试征收16万5000盾的费用。

检查不过关罚款 电单车25万汽车50万

雅加达首都专区副省长利萨强调，未通过排放测试的机动车辆将从11月13日开始受到罚单处罚。

12年前制定的2009年第22号关于公路交通和运输的法律，规定了对废气排放不符合质量标准的车辆的处罚。

根据规定，规定的罚款金额为电单车25万盾，四轮或以上车辆50万盾。

利萨周二(2日)在雅加达市政厅说：“如果不通过排放测试将被罚款，汽车为50万盾，电单车为25万。”

他指出，根据2020年关于机动车废气排放测试的第66号省长条例(Pergub)，执行行动应从2021年初生效后开始运行。然而，由于大流行病侵袭，首都成为病例传播的中心之一，对未通过排放测试的车辆的制裁被推迟。

雅京省政府现已正式使该法规再次生效。为此，利萨要求所有未进行排放测试的机动车车主立即实施。

利萨说：“我们现在也已宣布，对于尚未进行排放测试的车辆请在11月13日之前进行测试。否则，将受到制裁。”(KP)

反恐部队在楠榜逮捕 資深伊斯蘭恐怖分子

(雅加达讯)上周日(31日)傍晚大约6时40分，88反恐部队警员在楠榜帕沙哇兰格栋打安镇峇格蓝乡其住家逮捕了一位居民缩名SU(61岁)疑是楠榜资深伊斯兰恐怖分子成员。

楠榜警区公关处处长查哇尼·阿尔夏特大警监周一在万达尔楠榜被记者确认时，证实了事关88反恐部队小组警员在楠榜逮捕一名疑是恐嫌。

“目前我们已将恐嫌及其证物扣押以及作进一步深入调查。”他说。

他补充说，“我们楠榜警区只是证实，但详细情况稍后国家警察总部将提供说明。”

格桐打安警分署警长、哈普兰警监被确认时称，警方搜查了嫌犯的住所。“至于哪一个网，我不知道，因为至今仍在进一步调查中。我们只是协助在嫌犯家里寻找证物。”他周一说。

其间，格桐打安镇峇格蓝乡乡长默尔迪帕拉曼证实他的一位居民被88反恐部队警员逮捕，然而有关他的居涉牵涉组织他不知道。

“他人和蔼可亲，与其他居民的社会关系也很好，喜欢社交，有关他涉牵恐怖组织我就不知道，证实的

是，我们的居民在他家被88反恐部队警员逮捕。”他说。

SU在日常生活中，附近居民都认识他，并没有可疑的举动，因为据称他是诵经老师。

“这人与邻居友好，与其他居民的关系也很好，经常参加社交，据我所知他是诵经老师，”他说。

国家警察88反恐特遣队周一(1日)在楠榜地区，又逮捕了缩名为DR和S的两名恐怖分子嫌犯，他们疑是楠榜地区的伊斯兰祈祷团(JI)恐怖份子网络成员。

这是警方对名为拜杜耳马耳中心的慈善基金会主席Ir. S进行逮捕行动的结果。S涉嫌为伊斯兰祈祷团(JI)恐怖主义组织筹集资金。

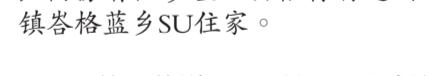
国警警察88反恐特遣队行动协助部门主任阿斯温大警监周三(3日)受到联系时，证实了这起逮捕事件。

他指出，DR涉嫌在过去几年作为楠榜BM ABA的高层人员，曾伴随Ir. S担任基金会副主席。

然后，DR在2018年至2020年期间继续担任楠榜BM ABA主席。据称，DR疑知道基金会的资金流被用于运行JI组织。



▲國警特遣隊在搬遷查獲的捐款箱。



►楠榜省帕沙哇兰县格栋打安镇峇格蓝乡SU住家。

此外，他说，DR是已经宣誓效忠JI的埃米尔之一。但他没有进一步详细说明DR何时宣誓效忠JI。

被捕的另一名恐嫌S则是自1998年加入的JI成员。自2012年至今，他一直担任楠榜BM ABA的财务主管。

阿斯温解释说：“S积极参加各种会议并为JI的全球圣战方案和伊斯兰圣战组织的干部和巩固方案活动筹集资金。”

其细节是，BM ABA基金会向JI分配了大约12亿盾。这笔钱是基金会从2014年到2019年收到的公共资

金，金额为1048亿盾。

据警方称，这些资金是通过两个名为菲特莉娅·森查雅和拉登·峇加斯卡拉的账户转账给JI的。

阿斯温说：“自对该组织的调查开始以来，通过BM ABA的筹款活动已经结束。这意味着该帐户已被冻结。”

警方声称，经过严密调查之后，在楠榜各地起获恐怖分子筹集资金的791个捐款箱。(LDS/KP)

丹格朗火柴廠失火 狂燒逾12小時才撲滅

(丹格朗讯)翁古尔查雅戈米琅公司设于丹格朗县巴古哈夷CC区商务实施地区的火柴工厂，周二(2日)下午3时45分的火灾，起源于工厂的两座仓库。

，直至周三(3日)凌晨4时，猛烈的火势才得以扑灭。

据了解，该事发于巴古哈夷镇，警署警长多迪·阿卜杜耳·罗欣警监周三(3日)受访时表示，火势已熄灭了，目前仍在进行冷却过程中，约凌晨4时得以扑灭了。他说，这期间，该火患并无造成人命的伤亡。至于失火的起因仍在调查过程中。

这才刚刚开始调查火焰来自何处？因据获悉指出，起源于拣选部门，然后爆炸并散发火花，这就是我方仍



丹格朗火柴厂失火，狂烧逾12小时才扑灭。



陆军参谋长安迪卡上将成为总司令唯一候选人。

拥有 1799 亿盾的财富

安迪卡被任命为国军总司令的唯一候选人，以接替即将退休的哈迪·察赫延托空军上将的职位。对准国军总司令的要求之一是必须向肃贪委员会报告其资产。

安迪卡在国家行政长官财富报告(LHKPN)中表明拥有1799亿9617万2019盾的资产。

安迪卡的资产可以从属于肃贪委的LHKPN网站上看到。安迪卡于2021年6月20日报告了他的资产。

从安迪卡的资产(包括土地和建筑物)的详细资讯来看，其价值达到了380亿盾，它们分布在多个地区，包括展玉、茂物、万杜耳、峇厘塔峇南、班达楠榜、泗水、斯勒曼和雅加达。

此外，安迪卡在国外也有土地和建筑物，分别是在澳洲和美国的建筑物。对于车辆等动产，安迪卡在2014年拥有Landrover Sport 3.0 V6，在2018年拥有Mercedes Benz Sprinter315。在车辆数量中，总价值估计为26亿盾。

对于价值100亿盾的其他动产，其中包括证券达到20亿盾，现金约为1260亿盾。因此，这位国军总司令候选人的总财富达到了1799亿盾。(KP)



金，金额为1048亿盾。

据警方称，这些资金是通过两个名为菲特莉娅·森查雅和拉登·峇加斯卡拉的账户转账给JI的。

阿斯温说：“自对该组织的调查开始以来，通过BM ABA的筹款活动已经结束。这意味着该帐户已被冻结。”

警方声称，经过严密调查之后，在楠榜各地起获恐怖分子筹集资金的791个捐款箱。(LDS/KP)

佐科威訪阿聯酋招商 獲注資達327億美元

(迪拜讯)佐科威总统离开阿布扎比前往迪拜出席一些会议。其中包括与阿联酋总理兼迪拜酋长穆罕默德·拉希德(Mohammed bin Rashid AL Maktoum)的会晤。

于周四(4日),国家元首及其随行人员于当地时间上午10时20分从他在阿布扎比过夜的酒店乘陆路前往迪拜。

外交部长列特诺·马尔苏迪解释说,抵达迪拜后,佐科威总统直接前往迪拜展览中心,与阿联酋总理兼迪拜酋长穆罕默德·拉希德举行双边会谈。会议期间,佐科威总统还见证了企业与企业之间(B2B)和政府对政府(G2G)合作协议的交流。

列特诺于周四(4日)的声明中说:

“G2G有10个协定,包括投资促进、税收、央行合作、疫苗互认和数字平台以促进流动、旅游、船员证书和培训、外交官教育和培训以及红树林的管理。”

列特诺继续说,在与阿联酋总理兼迪拜酋长会面后,佐科威总统参加了与来自阿拉伯联合酋长国的商界人士和投资者的商业论坛会议。该论坛的商务会议将由投资部长/投资统筹机构主任巴赫里尔·拉哈达里亚(Bahlil Lahadalia)直接主持。

商业和投资承诺包括,印尼投资局(INA)与阿布扎比增长基金、INA与迪拜港口世界之间的合作、Masdar与Pertamina国家石油公司之间的浮动柴油、巴厘巴板炼油厂以及疫苗和生物制品的分销。然后是G42与印尼的各种合作夥伴的机会,包括智慧城市、电信、



阿布扎比王储穆罕默德·扎耶德与佐科威总统交流。

基因组学实验室开发等领域。

除了讨论投资外,两国还讨论了贸易、旅游走廊安排(TCA)、在新首都建设方面建立合作夥伴关系的承诺以及环境问题,在这种情况下,重点是红树林。

关于TCA,印尼和阿联酋同意通过相互承认疫苗证书和整合旅行保护平台来加强这种合作。

在贸易领域,两国领袖达成协议,希望全面经济协定(CEPA)谈判能早日结束。佐科威希望于2022年3月谈判将完成。

关于新首都建设的合作夥伴,佐科威和MBZ同意跟进会议,讨论技术问题。在佐科威与MBZ的讨论中也关注了气候变化问题。王子非常感谢印尼政府为保留和恢复红树林所做的努力。

两国领导人还同意在这一领域开展合作,特别是在研究方面。

众所周知,印尼拥有世界上最大的红树林,其面积或超过20%。这种植物在应对气候变化问题方面发挥着重要作用。

列特诺表示:“在这次访问期间,双方达成了一项作为投资的商业承诺价值为327亿美元,该投资价值是通过明天将在迪拜交换的19项合作取得的。”

结束在迪拜的活动,佐科威将访问及参观了在迪拜世博会的印尼馆。之后,佐科威总统一行将直接前往阿勒马克图姆国际机场回国。

列特诺解释说:“总统及其随行人员将返回印尼并于周五(5日)抵达印尼。”(ALW)

駐華大使饒哈利推動京東 在雙十一購物節展銷我國產品

(北京讯)印尼驻华大使饶哈利推动京东(JD.com)在中国大陆最大的网上购物平台之一,即双十一购物节(11-11 Single Day Festival)的摊位上展销来自印尼中小微企业的产品。

饶哈利周二(2日)在北京由京东举办的《与世界共享美好生活,驻华大使国际消费论坛》上说:“希望双十一促销能够成为在中国促销印尼产品的重要动力。”

京东是继阿里巴巴集团旗下淘宝之后的中国第二大网络购物平台。印尼京东(JD.id)是总部位于北京的京东(JD.com)的子公司。

饶哈利在与智利、丹麦和泰国的其他三位大使的演讲中表示,作为印尼最大的贸易夥伴,印尼必须继续加强与中国通过数码平台的合作,特别是考虑到数码科技和电子商务的快速发展。

他指出,2020年印尼电

子商务交易额达到440亿美元,同比增长40%。到2030年,预测这一数字将增加八倍或达到3230亿美元。

饶哈利说:“我们赞赏自2015年在印尼运营的印尼京东平台的发展。但更重要的是,京东必须继续支持其他产品,包括来自印尼中小微企业公司的产品进入中国市场。”

印尼商业部于2021年初推出了名为IDNStore的电子商务平台,作为针对国内中小微企业产品的营销活动平台。他说,有了IDNStore,希望它能对增加我国对中国的出口产生影响。迄今为止,已有2600家中小微企业单位、超过2万1000种产品加入了IDNStore。

为此,饶哈利大使提出了JD.id与IDNStore的合作。

他说:“在双十一节促销活动结束后,我们应如何



饶哈利(左三)于周二在中国北京由京东举办的电子商务研讨会上与其他几位大使合影。

使已经推广的印尼产品能继续受到中国市场的青睐?”

他认为,JD.id与IDNStore的合作对于鼓励印尼中小微企业产品出口到中国市场上非常重要。

中国市场非常广大是众所周知的。京东感谢印尼

政府对JD.id平台的支持,并有意为印尼中小微企业向中国出口产品提供便利。

双十一购物节于每年11月11日举行。印尼产品尤其是食品和饮料,已多次通过中国的各种在线平台利用这一大型购物活动。(KP)

IE-CEPA開始生效 我國大批商品豁免關稅

(雅加达讯)商业部长穆哈玛德·卢特菲周一(1日)在雅加达表示,我国与EFTA各国全面经济夥伴协议(IE-CEPA)周一(1日)开始生效。EFTA是欧洲地区经济组织,其成员由冰岛、列支敦士登、挪威和瑞士组成。

卢特菲指出,经过漫长的谈判和批准过程,印尼与四个欧洲自由贸易联盟国家之间的第一个贸易协定终于可以被双方的利益相关者所利用,以便为经济复苏做出贡献。

他阐明,该IE-CEPA协议结合三项实施条例所执行的,即第一,2021年58号商业部长条例关于印尼商品原产地规定和在IE-CEPA中发布印尼商品原产地声明的规定;第二,2021年152号财长条例关于在印尼和欧洲自由贸易联盟各国全面经

济夥伴关系协定(EFTA)环节中所规定进口关税;第三,2021年122号财长条例关于根据印尼与欧洲自由贸易联盟国家之间的全面经济夥伴关系协定(EFTA)对进口货物征收进口税的程序。

他指出,IE-CEPA协议对我国出口商的好处之一是通过取消进口税开放了进入EFTA各国的市场准许。从本月1日起,冰岛将取消其总关税细目94%的进口税,挪威取消91%,瑞士和列支敦士登各取消82%。

至于在EFTA市场可获0%税率的我国产品,其中包括棕榈油、鱼类、咖啡、黄金,及制造业产品,诸如纺织品、鞋类产品、自行车、儿童玩具、家俱、电子产品、机器及轮胎。他说,欧洲自由贸易联盟国家是建立全面经济夥伴协议的理



商业部长穆哈玛德·卢特菲。

想夥伴。该IE-CEPA协议将为印尼增加对更广泛的欧洲市场的出口创造机会,而且对提升印尼棕榈油产品在全球的知名度也具像征性的意义。

商长说,我国出口商将通过遵守2021年58号商长条例所规定的原产地规定和原产地声明获得优惠关税。至

于我国出口商向瑞士与挪威的出口至关重要。利用IE-CEPA原说明书文件,作为迄今为止瑞士和挪威为印尼所提供的优惠关税普惠制计划(GSP)的替代品。届明年2月1日之前,挪威出口商将有一段过渡期来使用普惠制关税计划。(MIM)



交通部长布迪·卡尔雅·苏马迪在视察沙努尔港的建设时。

峇厘沙努爾港耗資3980億 吸引游前往努沙帕尼達

(雅加达讯)交通部长布迪·卡尔雅·苏马迪上周六(30日)视察了峇厘岛沙努尔港的建设进展。交通部长确保在冠病疫情期间继续建设交通基础设施。交通部长表示,根据佐科威总统的指示,一方面政府在处理冠病疫情的背景下优先考虑健康方面,但另一方面,交通基础设施的发展计划也可以顺利进行。

“沙努尔港的建设已于2020年12月开始。我希望能够在2022年5月上旬完成,或者与开斋节假期相吻合。因此,在假期期间,人们可以利用港口设施度假,为周围社区礼拜,前往努沙帕尼达或努沙勒恩梦安。”交通部长上周日(31日)的正式声明中说。交通部长表示,沙努尔港将在沙努尔与努沙帕尼达及努沙勒恩梦安也被称为金三角地区之间建立良好的连

通性。

“此前,沙努尔的船只无码头停靠。有了这个港口,它可以提高安全性和舒适性,成为一种新的交通文化。”交通部长说。

交通部长表示,沙努尔港的存在预计将吸引游客前往努沙帕尼达及努沙勒恩梦安。在这两个地区,还建造了港口,即比亚斯慕恩茹尔港及善巴兰港。

“沙努尔将与努沙芝宁岸及努沙勒恩梦安一起再次成为旅游胜地。”交通部长说。

沙努尔海港的建设设施是于2020-2022预算年度期间进行的,来自交通部的国家收支预算,预算上限为3980亿盾。目前,开发进度已经达到23.5%左右或比目标15.6%左右更快。(LDS)

國電流導電力援助預算 截至9月達63.18兆盾

(雅加达讯)为减轻民众与工业在疫情大流行期间的负担,截至今年9月,国电疏导了政府电力援助预算63兆1800亿盾。国电商业与客户管理经理勃卜沙利耳上周六(30日)表示,政府电力援助是由激励、补贴和补偿组成。“其中,供2020-2021年间的冠病疫情激励预算22兆5800亿盾,已经疏导给33042名客户。”

他阐明,其中西爪哇成为最高电力激励预算分配的省份,达1兆9200亿盾,其次,中爪哇的达1兆6900亿盾,第三为东爪哇的达1兆6000亿盾。国电始终执行政府所委任纲领,以支持民众获得足够的电能。

在疫情大流行当中,国电作为负责电力部门的业务实体,在分配补贴、补偿和电力激励方面执行了政府委任职务。如电费折扣直接提供给客户,包括预付和后付在内。对于后付费客户,

将直接扣除客户的每月电费。同时,预付费客户在购买电力代币时可获得电费折扣。

截至今年9月,落实的激励预算额达9兆4200亿盾,已分配给3194万客户。除分配激励预算外,他说,国电还疏导电力补贴,也即成为政府以减轻经济能力较差民众的经济压力。国电目录,截至今年9月,落实补贴已达37兆3900亿盾,达全年限额的69.8%。

同时,国电还疏导了电力补偿,也即成为非补贴客户支付的关税与电费率调整值之间的差额。该电力补偿是由政府通过国家收支预算所承担,而截至今年9月所落实数额达16兆1800亿盾。其中工业部门为获得补偿最高的领域,达8兆1600亿盾或占50.43%;其次是家庭领域达5兆1800亿盾或占32.01%,及第三位是商业领域,达3900亿盾或占14.77%。(MIM)

首9月投資破237兆盾 工業正推動經濟發展

(雅加达讯)工业部长阿古斯·古米旺表示,制造业仍然成为国民经济的主要驱动力,正如在2021年1月至9月期间,工业部门的投资实现达到236兆8000亿盾,占得全国总投资的35.9%。

阿古斯上周六(10月30日)在雅加达发布的一份声明中说:“尽管面临各种全球挑战,尤其是冠病大流行的影响,但我国的制造业部门继续发挥重



工业部长阿古斯·古米旺。

要作用,尤其是作为国民经济的主要支撑或推动力。”

参考投资部/投资统筹机构的数据,在2021年头九个月期间,工业部门的国内投资(PMDN)达到63兆盾,而外国投资(PMA)贡献了173兆8000亿盾。

阿古斯表示,这意味着外国投资者认为印尼是建立生产基地的正确目的地国家。与此同时,2021年1月至9月,全国投资总额为659兆4000亿盾,比去年同期的611兆6000亿盾增长7.8%。这9个月的国家投资实现额已达到2021年900兆盾目标的73.3%。

工业部长表达了行业参与者对在国内进行投资的信心,因为得到了政府发布的多项战略计划和政策的支持。例如,关于创造就业的2020年第11号法令的发布。

工业部长在一份书面声明中说:“创造就业法的颁布是政府致力于在国内创造有利商业环境的具体体现。在实施过程中,创造就业法为工业领域的投资者提供了许多便利,无论是在获得营业执照还是获得财政和非财政激励

措施方面。”

工业部长解释说,工业部门的投资活动已被证明对国民经济产生广泛积极的影响,从外汇收入到就业。

“此外,通过增加投资,我们对民族工业能够具有全球竞争力感到乐观,因为国内制造业结构正在深化。”

事实上,他续称,投资也鼓励了进口替代产业的增长。这符合工业部到2022年减少进口35%的决心。

阿古斯强调说:“我们将继续努力建设一个主权、独立、有竞争力和包容性的制造业部门。”

工业部长补充,基本金属、金属制品、非机械和设备行业是2021年第三季度外国投资成就的最大贡献者,价值15亿美元,贡献了20.9%。同时,该行业累计实现的投资总额(外国投资和国内投资)达到25兆1000亿盾。阿古斯说:“这项投资符合政府加快工业部门下游政策的步骤。目标是提高国内原材料的附加值,从而带动国民经济。根据佐科威总统的指示,我们不再出口原材料,而是出口具有高经济附加值的制成品。”(KP)

拜登：雖然存在競爭關係 美中沒理由發生武裝衝突

美国总统拜登说，美国与中国没有发生武装冲突的理由，并指两国虽然存在竞争关系，但不代表会演变成冲突，他预期习近平会按规则行事。

美国之音报导，拜登周二（2日）晚离开格拉斯哥前举行了一场记者会。一名记者问他，中国试射了高超音速导弹，正在扩建其核打击力量，而中美外交关系又陷入困境，“你是否担心在你上任后的10个月中，两国发生武装冲突的可能性增加了？”

拜登说，他并没有这样的忧虑。拜登说：“自今年1月上任以来，我和中国国家主席习近平有过至少五六个小时的电话交谈，期间我明确表示，这是一场竞争，不必演变成冲突。没有必须发生冲突的理由。”

拜登说，他已向习近平表明，美国期待他会遵守规则，而美国对国际空域、国际海运通道问题的态度维持不变。

拜登还说：“我不期待有发生武力冲突的必要。但是你们听我讲过我



爸爸说过的一句话。他说，‘比起意料之中的冲突更糟的是意料之外的冲突’。”

拜登也确认他将和习近平举行视频峰会，但尚未确定具体日期。

(早报)

顧誦芬與王大中 獲中國國家最高科技獎

2020年度中国国家科学技术奖励大会3日在北京举行，中国科学院院士、中国工程院院士，“歼8之父”顾诵芬，中国科学院院士、国际著名核能科学家王大中，共同获得2020年度国家最高科学技术奖。

公开资料显示，顾诵芬生于1930年，是著名的飞机设计大师、空气动力学家。1951年毕业于交通大学航空工程系，1991年当选为中国科学院院士，1994年当选为中国工程院院士。

顾诵芬先后参与主持了歼教-1、初教-6、歼-8

和歼-8 II等机型的设计研发，并主持研制歼八、歼八II超音速歼击机，被誉为“歼8之父”。

王大中生于1935年2月，1958年毕业于清华大学物理系。

曾任清华大学核能技术研究所所长、清华大学校长。1993年当选中国科学院院士。

王大中是国际核能领域的著名学者、战略科学家，致力于发展具有固有安全特性的先进核能系统。他带领产学研联合团队实现了中国高温气冷堆技术从跟跑、并跑到领跑的整体发展过程，



为中国在先进核能领域逐步走向世界前沿奠定了重要技术基础。

据中新网报导，2020年度国家科学技术奖共评选出264个项目、10名科技专家和一个国际组织。

除顾诵芬、王大中获得国家最高科学技术奖之外，还评选出国家自然科学奖46项，国家技术发明奖61项，国家科技进步奖157项。

(早报)

中國冠病疫情防控 鍾南山：仍要持續性爭取零感染

中国工程院院士、著名呼吸病学专家钟南山3日再就中国冠病疫情防控发声，称中国在目前情况下仍需持续性争取零感染。

据《中国日报》报导，钟南山今天在2020年度中国国家科学技术奖励大会后受访时作上述表态。

以钟南山、何建行和冉丕鑫为带头人的钟南山呼吸疾病防控创新团队，今天获得国家科技进步奖创新团队奖。

钟南山指出，中国防得再好，也不可能没有感染，“你不可能消灭病毒，但是我们可以把病毒引起的感染

危害缩到最小，所以争取零感染在目前这个情况下还是需要的。等病死率明显降低、全民充分打了疫苗、且社区的防护、个人的防护都形成习惯后，逐渐形成常态。”

对于中国本轮多点散发的疫情，钟南山认为，疫情扩散面积较广，涉及省份较多，估计（病例）还会再增加。

他说，现在估计距离疫情的峰值还有一段时间，但不会太长，现在算起来一个月基本是应该可以考虑能够控制。

(早报)



張文宏：完成接種需時間 打第三針是全球性選擇

复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏说，接种第三针疫苗是全球性的选择，但完成接种还需要时间。

据澎湃新闻报导，担任中国国家传染病医学中心主任的张文宏，周三（3日）在由中央广播电视台总台上海总站与世界顶尖科学家协会联合主办的“科学嘉年华”上表示，目前全球新冠疫情到了非常关键的时期。

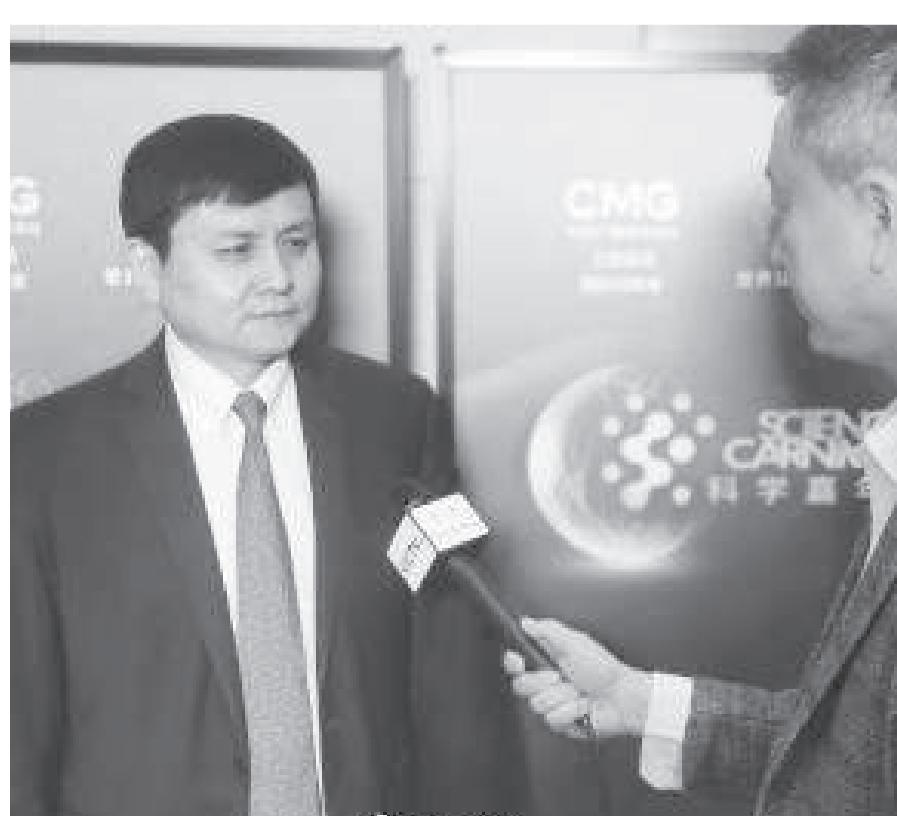
随着疫苗两剂接种，越来越多的国家都会开始打第三针。

张文宏指出，现在接种加强针成为非常好的全球性选择，但是完成第三针接种还需要一段时间。

另外，中国工程院院士、著名呼吸病学专家钟南山今天在2020年度国家科学技术奖励大会后接受采访时也说，在可能的情况下接种第三剂，对于防疫非常有效。

钟南山说，病毒现在的传染性比较强，死亡率虽然没有增加，但是在重症患者、老年群体中还是要非常注意，因为很多老人没有接种疫苗。钟南山希望到年底至少有80%以上民众完成接种疫苗，他指出，要特别关注老年人的接种情况。

(早报)



港“學生動源”前召集人鍾翰林 承認分裂國家罪

已解散的香港“学生动源”前召集人鍾翰林，于周三（3日）承认一项分裂国家罪及一项洗黑钱罪。

他是香港实施国安法以来，第三个就相关指控认罪的人。

据明报网报导，19岁的鍾翰林涉嫌在《香港国安法》实施后仍透过社交平台宣扬“港独”，发起制裁香港官员等，被控分裂国家、洗黑钱等四项罪名。

鍾翰林3日在区域法院承认承认在2020年7月至10月期间寻求将香港从中国分裂出去。有线宽频iCable说，这一认罪是与检察官达成协议的一部分，该交易还包括接受与13万3000港元（2万3061新元）有关的洗钱指控。他可能将面临长达七年的监禁。

身穿深蓝色西装的鍾翰林今天在庭上所：“我认罪，我问心无愧。”国安法指定法官、区院法官陈广池随即表示，被告只需回答认罪与否，不能发表政治宣言。

鍾翰林原被控串谋发布煽动性刊物罪和分裂国家罪，以及两项洗黑钱罪，共计四项。他承认一项分裂国家罪及其中一项洗黑钱罪，否认另外两项罪名。(早报)



台軍阿帕契直升機導彈發射架 演習中脫落

台湾军方一架阿帕契直升机3日在演习时发生意外，疑似机组人员误触开关，导致导弹发射架掉落，所幸未造成人员伤亡。

据台湾联合新闻网报导，台湾陆军航空特战指挥部说，航特部601旅一架AH-64E攻击直升机上午执行实弹测考、抛射热焰弹时，疑似机组人员误触地狱火导弹发射架（未安装实弹）抛弃开关，导致发射架脱落在训场。

目前发射架已在训场内寻获，直升机返场降落，人机均安。

航特部指出，针对本次状况，除派遣检验组厘清肇因，也将持续要加强实弹训练前中后标准作业程序演练，以仿真实战态度保证飞训安全。(早报)



中國陝北發現 重要恐龍足跡化石

记者2日从陕西省地质调查院获悉，该院近日邀请多位专家在延安市开展陕北恐龙足迹化石考察与鉴定工作，专家一致认为调查研究取得新突破。

据介绍，自1929年在陕北神木市发现恐龙足迹化石以来，研究人员相继在榆林市、商洛市等地发现恐龙足迹化石。目前，加上陕西省地调院此次新发现确定的8处，陕北地区恐龙足迹化石产地数量达15处，占全省已发现的79%，其中，榆林市8处，延安市7处。

陕北发现的恐龙足迹化石具有地理、地层分布广，组合形态多样，科学研究价值大等资源禀赋。

此次专家鉴定组实地考察了位于甘泉县洛家沟、甘泉大峡谷、安塞柳沟峁的恐龙足迹化石点，经过为期两天的野外考察及室内研讨，专家们一致认为，调查研究取得新突破。

陕西省地质调查院发现的恐龙足迹化石拓展了中国恐龙足迹化石地理、地层分布，为进一步在陕北发现恐龙骨骼化石综合性调查与研究，加大调查研究与保护力度，建设专业性的科普及保护场馆。(中国新闻网)

波士頓首位華裔女市長 打破200年白人男性壟斷

年仅36岁的市议员、华裔美国人吴弭(Michelle Wu)当地时间2日当选为美国波士顿市市长。

据美国之音报导，吴弭的当选创造多项历史纪录，她是这座历史名城成立近200年来的首位女性和首位非白人市长。

吴弭的父母来自台湾，她在芝加哥长大，后来搬到波士顿就读哈佛法学院。2013年，年仅28岁的她当选市议员，成为入选波士顿市议会的首位亚裔美国人。2016年她当选市议会议长。

能说流利汉语和西班牙语的吴弭在竞选中并没有主打种族牌，而是聚焦民生和环保议题。政治立场偏左的她提出了一系列改善民生和环境的倡议，包括控制房租、提供免费公共交通和改进公共教育。

美国之音的报导指出，吴弭11月16日宣誓就职后将面临多重挑



战。

她必须与波士顿所在的马萨诸塞州的政府部门合作，才能推动控

制房租和提供免费公共交通等多个议题的实施。

(早报)

克里姆林宮反駁拜登批評 指俄“認真”對待氣候變化

俄罗斯克里姆林宫周三(11月3日)反驳美国总统拜登对俄罗斯总统普京不出席联合国气候变化大会的批评，指俄罗斯认真对待气候变化。

法新社报导，拜登周二(2日)批评中国和俄罗斯未能在气候变化问题上发挥领导作用，强烈谴责两国领导人不出席联合国气候变化大会。

他说：“俄罗斯面对极度严重的气候变化问题，那里的苔原正在燃烧，但普京对应对气候变化却默不作声，不愿作出任何承诺。”

对此，克里姆林宫发言人佩斯科夫表示不同意拜登的指责。

佩斯科夫说，莫斯科很清楚气候变化带来的影响，而俄罗斯实际上比其他国家面临“更严峻的挑战”。

他说：“苔原真的著火了。但我们不要忘记，美国加利福尼亚州的森林正在燃烧，土耳其和其他国家的森林也正在燃烧。”



他表示，俄罗斯在气候变化问题上采取了“非常负责任”的立场，并制定了减排和能源多样化的长期计划；直言当两位领导人下次会面时，

“普京总统将有很好的机会告诉拜登总统我们在气候问题上所做的事情”。

(早报)

克里：按目前減排承諾 有60%機會達氣候目標

美国气候特使克里周三(11月3日)表示，按目前的减排承诺，全球有60%的机会将全球温度升幅遏制在1.5摄氏度。

路透社报导，克里在格拉斯哥与世界市长们举行的早餐活动中表示，按照各国在联合国气候变化大会(COP26)上做出的最新承诺，现在可实施的气候变化计划已覆盖全球约65%的国内生产总值。

“但这意味著还缺了35%，而我们缺少这35%

不能成事。除非我们尽全力，否则你无法完成此事。”

他也强调，若全球希望在本世纪中叶实现净零排放，那全球要最迟在2030年实现碳排放量减半的目标。“如果达成2030年的目标，2050年的目标也将溜走。”

把气温升幅控制在1.5摄氏度，是2015年达成的《巴黎协定》中最雄心勃勃的目标。专家说，要实现1.5摄氏度的目标，意

味著到2030年全球排放量须减少近一半，而且要在



2050年实现净零排放。

(早报)

牛津大學一學院獲捐巨款 以越南女首富名字命名被批

据《日经亚洲评论》3日报导，近日，越捷航空公司创办人、越南女首富阮氏芳草(Nguyen Thi Phuong Thao)向牛津大学的李纳克尔学院(Linacre College)捐赠1.55亿英镑(约合13.5亿人民币)，受赠学院宣布计划以阮氏芳草的名字重新命名。这笔捐款与学院的重新命名行为招致了批评。

据报导，该学院11月1日表示，在阮氏芳草名下的索维克集团的第一张支票开出后，牛津大学以招收研究生为主、纪念校友托马斯·李纳克尔命名的“李纳克尔学院”(Linacre College)将更名为以阮氏芳草的名字命名的学院——“Thao College”。阮氏芳草于1970年出生在越南一个富裕家庭，后与丈夫共同管理一个商业帝国并改变了越南航空业。在创办越捷航空公司后，阮氏芳草成为越南第一位白手起家的女性亿万富翁。据福布斯杂志估计，她的财富为27亿美元，这些财富来自于与她有关的资产，尤其是胡志明市住房发展商业股份银行、度假村和能源计划等房地产项目以及她担任董事长的索维克集团名下的其他资产。

质疑为何不捐助越南

报导称，这笔给牛津大学李纳克



尔学院的高达九位数英镑的捐款引起了截然不同的反应。在社交媒体上，一些越南人称赞这一举措雄心勃勃且仁慈；但也有一些人则质疑为何阮氏芳草要在越南赚得数百万美元，然后把钱捐给一个平均收入是越南14倍的国家。越南政策与发展学院(Academy of Policy and Development)前公共政策院长范吉寿(Pham Quy Tho)告诉《日经亚洲评论》：“越南还很贫穷，我们需要钱。”

而在受赠的李纳克尔学院的校友中，同样有怀疑的声音。加拿大麦科文大学现任教务长克雷格·蒙克说：“对设施或者越来越多项目的命名权并不少见。但我认为，对一个学院的重新命名应在牛津大学的联邦系统中进行，这是非常重要的。”并表示，“我对

这一举动所传递出的有关牛津大学可能会‘出售’某些东西的信号不是十分满意。”

“我去过牛津很多次，”阮氏芳草表示，“牛津大学的学术环境给我留下了非常深刻的印象。我长期以来一直希望通过教育、培训和研究为人类做出贡献，我相信牛津是实现这个愿望的合适地方。”

报导介绍称，李纳克尔学院已有59年历史，它以文艺复兴时期的医生兼牧师托马斯·李纳克尔的名字命名。而对于阮氏芳草的捐赠，李纳克尔学院表示，与牛津大学其他学院相比，该学院一直很少接受捐款，为此这一举动是“变革性的”。报导还援引当地媒体消息称，阮氏芳草的儿子已申请在牛津大学入学。(环球网)

在克里姆林宮外拍不雅照 俄羅斯女子監禁14天

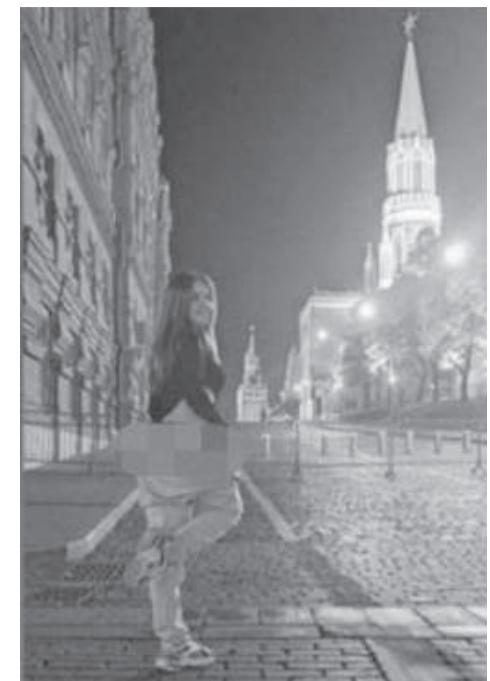
据“今日俄罗斯”(RT)11月3日报导，俄罗斯一成人电影明星因“行为不检”被监禁14天。此前，她曾在莫斯科克里姆林宫外拍不雅照片并将其发布到自己的社交媒体账户上……

报导称，这名女子真名是西妮娅(Ksenia Damova)。不久前，她在Telegram个人账户上发布了一组不雅照片。照片中，站在克里姆林宫外的西妮娅露出臀部，还面带微笑。

此事迅速引发外界关注，西妮娅也因其行为受到惩罚。

RT称，西妮娅在Telegram个人频道上发文称：“大家好。这里是最新消息：我到底是被监禁了14天。我因行为不检而受到惩罚。”

类似事件不久前也曾在俄罗斯发生。因在莫斯科的圣巴西尔大教堂外拍不雅照片，莫斯科当地一家法院以“侮辱信徒感情”罪，判处塔吉克斯坦男子波比耶夫及其俄罗斯女友阿基



莫娃入狱10个月。

(环球网)



聯合國：南蘇丹洪水 已造成76萬人受災

联合国机构周三(11月3日)表示，南苏丹连续六个月的暴雨引发的洪水，已造成76万人受灾，并希望争取更多的资金援助。

联合国人道主义事务协调办公室(OCHA)在一份简报中说，南苏丹10个州中至今有8个州遭受洪水袭击，影响了当地获得医疗保健和其他服务的机会。

援助工作因该国南部敌对民族之

间的战斗而中断，人们纷纷前往邻国乌干达避难。

联合国难民署上个月将洪水形容为1962年以来某些地区最严重的洪水，并将暴雨归咎于气候变化。

它警告说，连续三年的洪水侵蚀了人们应对灾难的能力。

OCHA在9月表示，该机构收到了17亿美元所需援助资金当中的54%。(早报)

秘魯內長辭職 辦萬聖節派對違防疫限制

秘鲁内政部长巴兰苏埃拉(Luis Barranzuela)在家中举办万圣节派对而违反防疫限制后，于周二(11月2日)提交辞呈。

据法新社报导，随著当地电视台报导指巴兰苏埃拉上星期天(10月31日)在他位于首都利马的家中举办万圣节派对，违反了防疫限制下被禁止的聚会。刚上任不到一个月的巴兰苏埃拉为此面临众多的批评，包括来自政界各派系的怒火。他随后声称，举办这场聚会是基于工作理由，并且遭受“虚假的指控”。

不过，秘鲁总统卡斯蒂略在推文中写道：

“我已经收到并接受内政部长巴兰苏埃拉的辞呈。在接下来的几个小时内，我将为接替他的人选宣誓就职。”

据法新社数据显示，自疫情爆发



以来，该南美洲国家已有逾20万人死于冠病，是全球人均死亡率最高的国家。(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)

純中藥防治腰膝蓋僵硬酸軟
增強腳力補鈣，防治骨質疏鬆。

081287762907, 6338867

男子賣女友給賣淫團伙遭女方父親殺害棄屍

美国全国广播公司(NBC)当地时间2日报导了这样一则新闻:得知女儿被她的男友卖给性交易团伙后,美国一名父亲愤怒地将该男子绑架并杀害,随后弃尸于汽车后车厢……

报导称,警方当地时间1日在一份声明中称,他们于10月下旬接到报案并进行跟进。随后,警方在一辆散发著恶臭的废弃车辆内发现一具已经腐烂的尸体。经确认,死者为一名19岁男子。

经过调查,警方10月29日逮捕了一名嫌疑人——约翰·埃森曼(John Eisenman)。报导称,埃森曼现年60岁,被控一级谋杀罪。

根据警方的声明,2020年10月,埃森曼得知,自己未成年的女儿被她的男友卖给了西雅图的一个性交易团伙。

而后,埃森曼救出了自己的女儿,并将她带回家。

声明称,去年11月,埃森曼得知女儿男友将前往华盛顿州某地时,他提前来到此处等待后者的到来。

绑架女儿男友

“在那次遭遇中,埃森曼绑架了受害者,把他绑起来,放在一辆车的后备箱里。埃森曼随后用煤渣块击中受害者头部,然后反复击打他,导致其死亡。”声



明称,“凶杀案发生后,埃森曼将车开到了北斯波坎县的一处偏远地区并弃车而去,尸体则一直留在车内。”

声明提到,这辆车一直停在这个偏远地区,直到今年10月有人把它开到斯波坎,然后把它停在了路边。声明称,警方相信,驾驶这辆废车的人并不知道尸体的存在。而后,附近工作的人发现了这具尸体。

NBC称,一名女子透露,她的男朋友

和一个朋友在外面工作,注意到这辆废车已经在他们这条街道上停了一段时间。

“他们只是四处看看,出于某种原因,他们决定看看后备箱,我听说的只是那里『有一具尸体』。”

报导称,埃森曼目前被执法部门拘留,警方仍在对此案进行调查。报导提到,此案之前,埃森曼近期并无犯罪史,也没有任何暴力犯罪史。

(环球网)

俄羅斯貨機西伯利亞墜毀引發大火至少2人死

俄罗斯紧急服务部门表示,一架载有七人的俄罗斯制造AN-12型货运飞机周三(11月3日)在西伯利亚东部坠毁,并引发大火。

路透社报导,当局指飞机是在位于莫斯科以东约4200公里的伊尔库茨市附近,从雷达上消失。当局表示,“消防和搜救行动正在

进行中”。

根据初步资料显示,这架飞机的乘客从雅库茨克(Yakutsk)市出发。

路透社也引述一名消息人士称,至少有两人死亡。

塔斯社援引白俄罗斯当局的话说,这架飞机归白俄罗斯格罗德诺公司所有。

(早报)



哥倫比亞頭號毒梟在美認罪 販毒80多噸 或被判無期

据路透社3日报导,当地时间2日,哥伦比亚头号通缉犯丹尼尔·伦登·埃雷拉在美国布鲁克林联邦法庭,承认参与毒品走私并向恐怖组织提供物质支持。埃雷拉将面临至少20年监禁,最高可能判处终身监禁。此外,法院还将没收其超4500万美元(约合人民币2.9亿元)的资产,并处以最高225万美元(约合人民币1439万元)的罚款。

美国司法部检察长办公室2日发布公告称,埃雷拉现年56岁,人称“马里奥先生”(Don Mario),领导准军事化贩毒组织“哥伦比亚联合自卫军”(AUC)和哥伦比亚最大贩毒集团“海湾帮”,实施贩毒、谋杀、绑架等犯罪活动,走私毒品可卡因超80吨。“哥伦比亚联合自卫军”2001年被美国国务院列为特别指定的全球恐怖主义组织。



埃雷拉2009年在哥伦比亚安蒂奥基亚省落网,2018年4月被引渡美国,当时他拒不认罪。2021年11月2日,

(海外网)

走私毒品到新加坡馬國智障者下週處決

一名马来西亚智障者纳加恩德兰11年前涉嫌走私毒品到新加坡而被捕及判处死刑,并将在下周行刑。此事引起马来西亚政府、反对党及非政府组织关注。

马国外交部长赛富丁今天发布声明说,他已针对此案致函新加坡外交部长维文。据马国媒体报导,纳加恩德兰的智力水平为69,低于一般人的85

(早报讯)

巴基斯坦客貨車掉入深谷15死10重傷

一辆客周周三(11月3日)在巴基斯坦控制的克什米尔地区坠入峡谷,酿成15人死,另有10人重伤。

被派往事故现场的警员尤努斯告诉新华社,事故发生在当地时间上午10时(新加坡时间下午1时)左右。当司机试图在科特利地区的山区进行急转弯时,载有25人的客货车掉入了深谷,整辆汽车被毁。搜救工作正在进行中。

他说:“所有生还者

伤势都非常严重,附近医院的医生正努力抢救他们。”

尤努斯透露,事故发生时,货车正从科特利区的一个城镇前往东部旁遮普省的拉瓦尔品第市。

(早报)



加納兩車相撞 至少19人死亡

加纳警方11月2日表示,该国阿散蒂省1日发生一起卡车与公交车相撞事故,造成至少19人死亡,另有多人受伤。

警方说,在该省省会库马西市附近的一条公路上,一辆卡车与一辆公交车迎面相撞。

伤员被送往附近一家医院救治,该医院随后宣布19人已死亡,其中包括多名儿童。

警方未透露受伤具体人数,表示目前仅有一人出院,部分伤员伤情严重。事故原因正在调查中。

(央视新闻)



尼日利亞興建中高樓坍塌 9人獲救22人死

尼日利亚最大城市拉各斯一座兴建中的高楼周一(11月1日)突然坍塌,目前已造成至少22人死,救援工作仍在持续当中。

事故现场周围仍聚集著许多焦急等待失踪者消息的亲友。

尼日利亚国家紧急事务管理局驻拉各斯州负责人法林罗耶告诉路透社,事故中的罹难人数已上升至22人,另有九人获救。

据目前报导,出事的是位于拉各斯市伊科伊区的一栋21层在建楼房。救援人员说,大楼倒塌时,许多工人被困在里面。

拉各斯是尼日利亚的商业中心,而伊科伊区是拉各斯最富裕的住宅和商业区之一。由于建筑物老化、施工不规范以及使用不符合标准的建材等原因,尼日利亚建筑物坍塌事故时有发生。

当局已针对事故起因展开调查。(早报)

戴恐怖電影同款面具紐約男子揮斧隨機砍人

当地时间11月1日,美国一名戴著万圣节面具的男子在纽约曼哈顿街头发动袭击,无缘无故地用斧头砍伤陌生人。目前,这名嫌犯尚未被捕。

据福克斯新闻网11月2日报导,纽约警方表示,万圣节当晚10点左右,51岁的受害者和妻子在百老汇大街散步时,突然遭到一名戴面具的陌生男子袭击。这名男子当时还尖叫著“我不喜欢你!我要杀了你!”然后用斧头砍伤了受害者的手臂,导致留下一道很深的伤口。

袭击发生后不久,这名“面具男”迅速逃跑,截至目前还没有被抓获。受害者和他的妻子设法拍到了袭击者没有佩戴



可以认出他的身份。据悉,这名男子所戴的,是恐怖电影



釣魚躲蜜蜂跳入湖中 男子被食人魚咬傷溺水死

据澳洲“9news.com”网站11月3日报导,巴西东南部米纳斯吉拉斯州一名男子当地时间10月31日和朋友外出钓鱼时,为躲避蜜蜂跳入湖中,结果不幸溺水身亡,还被食人鱼咬伤。

报导称,参与救援的一名消防员说,食人鱼咬伤了这名男子

的脸和其他身体部位。

报导还称,这名男子的尸体在离湖岸4米的地方被发现。目前不清楚他是在身亡之前还是之后被食人鱼“袭击”的。

这名男子的朋友当时也跳入湖中,后来游到了安全的地方。

(环球网)

外币	代码	现汇		现钞	
		买进	卖出	买进	卖出
美元	USD	14308.00	14323.00	14169.00	14469.00
新元	SGD	10604.39	10619.43	10501.00	10732.00
欧元	EUR	16586.15	16609.79	16408.00	16835.00
澳元	AUD	10662.81	10679.48	10534.00	10823.00
英镑	GBP	19544.59	19566.73	19346.00	19827.00
日元	JPY	125.31	125.47	122.31	128.80
人民币	CNH	2233.63	2244.32	2168.00	2326.00
令吉	MYR	3439.04	3454.42	-	-



韓國第三季網購 交易額創新高

据韩国统计厅周三(11月3日)发布的一项数据，韩国第三季度网购交易额为48.2万亿韩元，较去年同期增长19.6%，创下历史新高。

韩联社报导，该项统计数据始于2001年。韩国第三季通过手机购物的交易额约34.96万亿韩元，同比增长26.9%，在网购交易额中所占比例高达72.5%。

单在9月份，网购交易额为16.22万亿韩元，同样刷新纪录。其

中，通过手机购物的交易额中，外卖平台交易额占97%。

按品类来看，中秋期间出行和旅游需求增加，推高了9月旅游交通服务交易额增加40%。节日礼品套装畅销和外卖盛行，促使餐饮服务交易额增长36.8%。

此外，家电、电子、通信设备和食品饮料的网购交易额分别增长25.8%和9.8%。

(早报)



塔利班：為國家利益經濟阿富汗禁用外幣交易

阿富汗塔利班政府周二(11月2日)宣布，全国全面禁止使用外国货币，包括美元，违反这一规定的人将面临法律制裁。分析认为，塔利班此举难免进一步扰乱国内经济。

据彭博社报导，此举是塔利班正推动为阿富汗在国外的数十亿外汇储备“解冻”。自塔利班于8月重掌阿富汗政权以来，这些储备被美国和其西方盟友冻结。

塔利班发言人穆贾希德表示，该组织已下令当地民众，包括店主和商

人等，为了该国的国家利益和经济形式，必须用阿富汗货币进行所有交易。

他在一份声明中表示：“使用外币对国家经济产生负面影响，……违法者将依法处理。”

然而，鉴于阿富汗经济二十多年来一直由美元支撑，目前尚不清楚塔利班将如何执行该项政策。

目前，阿富汗市场上普遍使用美元，边境地区则使用巴基斯坦等邻国的货币进行贸易。(早报)

開通數字人民幣賬戶個人中國央行：已增至1.4億

中国央行一名高级官员说，开通数字人民币账户的个人已增至1.4亿，企业账户开通数量则达到1000万。

据彭博社报导，中国人民银行数字货币研究所所长穆长春3日在香港金融科技周说，在大约十几个地区开展的试点中，数字人民币交易规模达到620亿元人民币，总计成交1.5亿笔。

数字人民币运营机构可以为客户开立四类电子钱包。其中KYC强度最弱的钱包仅凭手机号就可以开立，所以即使是对中国央行也可以匿名。此类电子钱包持有人的每日交易限额为5000元人民币，年度限额为5万元。

KYC强度最高的电子钱包需要凭个人身份证件到银行柜台开立，没有交



易限额。穆长春重申，与传统的数字支付服务相比，这些电子钱包收集的交易信息更少。除非法律规定，中国央行不会向任何第三方或其他政府机构提供信息。

中国央行曾表示，截至6月底，中国已有超过2400万个人和企业用户成立了电子钱包，交易价值约345亿元人民币。(早报)

亞行計劃協助印菲加速淘汰燃煤發電廠

亚洲开发银行周三(11月3日)推出一项计划，旨在帮助印度尼西亚和菲律宾加速淘汰燃煤发电厂。

综合路透社和彭博社的报导，该项名为“能源转型机制”(ETM)的计划，将建立公共与私营合作夥伴关系，以收购燃煤电厂并在15年内将它们关闭。这些煤电厂退役的时间将比它们一般的寿命要提前许多。

亚行行长浅川雅津在格拉斯哥举行的联合国气候大会上(COP26)宣布上述计划。该项计划将包含两个数十亿美元的基金；一个用于让煤电厂提早退役或转作其他用途，另一个基金则将著重于投资清洁能源。

亚行在一份声明中表示，日本财政部承诺向ETM提供2500万美元(约3370万新元)资金作为第一笔种子融资。该试点阶段的目标是筹集足够的资金，为印尼和菲律宾的



五到七家燃煤电厂提前退役。

亚行表示，全面实施该计划的目标是希望在未来10到15年内淘汰在印尼和菲律宾等地一半的燃煤发电厂，每年可减少两亿吨的二氧化碳排放。(早报)

柬埔寨10月份境内出游人次 比9月份增長403%

近一段时间以来，由于假期较多，以及政府管控措施变化，柬埔寨国内出游人数明显增多，景区游人如织。

新华社报导，根据柬埔寨旅游部周三(3日)发布的报告，10月份全国境内出游游客近150万人次，比9月份增长403%。沿海省份是最热门的旅游目的地，其中贡布省接待23万人次、西哈努克港19.8万人次、白马省14.8万人次，以及金边市12.2万人次。

柬埔寨旅游部长唐坤表示，10月份有亡人节小长假，民众纷纷外出旅游，刺激国内旅游业。他说，旅游部发现酒店、餐厅等旅游业者积极参与旅游部

制定的安全旅游措施和防疫标准作业程序，亡人节假期后确诊病例并没有出现增长趋势。

11月初，柬埔寨开始全面恢复各行各业，柬埔寨首相洪森也鼓励民众出游，同时提醒严格落实防疫措施。

据介绍，旅游业是柬埔寨最重要的经济支柱之一，因此旅游业也被列为重点关注和发展的经济领域。在冠病疫情冲击下，柬埔寨去年和今年入境外国游客人数锐减，导致旅游和相关服务行业遭受重创。柬埔寨政府至今已推行多达10轮方案，以纾解旅游领域企业和员工面对的经济和生活困境，



目前纾困措施仍然持续进行。

为摆脱旅游业困境，柬埔寨官方推出一系列措施，包括近期将推出的“沙盒旅游计划”，开放已完成接种疫苗的国际游

客入境指定的旅游城市，游客无需进行就地隔离，但前7天必须先停留在入境城市，7天后，核酸检测结果呈阴性反应的游客可以跨省流动。(早报)

中國為應對能源短缺和減排 狂買美國天然氣

在2019年美中贸易战最激烈的时期，中国几乎停止了美国液化天然气的进口。不过，据报中国现在从美国购买的天然气规模超过以往任何时候。

《华尔街日报》指出，中国的态度之所以出现180度的大转变，一方面是推动能源价格飙升的全球能源短缺所致，另一方面也是中国通过减少煤炭消耗来降低碳排放举措的结果。

据报导，中国今年出现多年来最严重的能源短缺，迫使政府缩减了工厂运营时间，部分城市甚至出现拉闸限电的情况。造成此次能源短缺的因素包括：随著全球经济从疫情中复苏，对中国工厂出口产品的需求超出预期；为减少污染，中国减少了煤炭消耗量，增加了天然气用量；中国部分地区降雨较少，导致水电供应受到影响。

受上述因素影响，液化天然气价格大幅上涨。10月初，目的地为亚洲的现货天然气基准价格达到每百万英热单位56美元，是上年同期的10倍以上。行业分析师表示，自那以来，天然气价格已出现回落，但如果今年出现寒冬，可能会导致气价再次跳升。

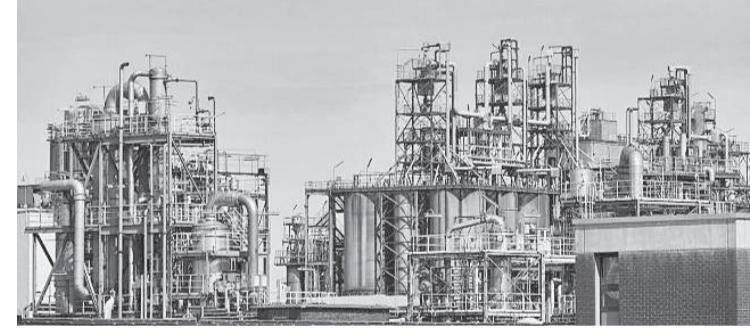
在承诺减少对煤炭的需求并力争2030年前实现碳达峰之际，中国对天然气的需求量已颇为庞大，而且还在稳步增长。今年中国可能会超过日本，成为全球最大的液化天然气进口国。2020年，天然气在中国能源消费总量中的占比约为8%，高于2009年的3%左右。

本周全球各国领导人齐聚格拉斯哥参加联合国气候大会，中国将面临加快削减温室气体排放的压力。在能源短缺之际，中国寻求确保能源供应稳定，因此兑现逐渐放弃化石燃料的承诺也许与任何其他国家都要艰难。

目前，美国对中国的液化天然气出口激增，这与几年前中国在贸易战期间对美国液化天然气加征关税后的情形形成鲜明对比。据美国能源情报署(EIA)最新数据显示，8月份，美国对中国的液化天然气出口超过510亿立方英尺，是2020年同期的三倍多。EIA数据显示，美国对华出口在液化天然气出口总量中的占比为17%以上，创有记录以来的单月出口最高水平。中国此前曾承诺，根据与特朗普政府达成的第一阶段贸易协议，会从美国购买更多能源。

更具投机性的液化天然气股票也获得提振。Tellurian和NextDecade计划在墨西哥湾沿岸建造出口气站，但现在离生产液化天然气至少还需要几年时间。尽管如此，对该市场蓬勃发展的乐观情绪已提振Tellurian的股价自今年春天以来累计上涨超过80%，NextDecade的股价则上涨超过70%。

中国对液化天然气的需求令美国能源股受益，其中包括液化天然气出口商Cheniere Energy，该公司股价今年迄今已累计上涨约80%，市值增加超过100亿美元。该公司在路易斯安那州和得克萨斯州经营液化天然气设施，已经在根据长期采购协议向中国供货。10月份，该公司宣布了一项期



限13年的新协议，向中国能源分销商新奥股份供应液化天然气。

《华尔街日报》引述Evercore ISI的分析师Sean Morgan在最近的一份客户报告中表示：“总的来说，我们仍然看好Cheniere的短期和长期前景。”他将该公司股票的长期目标价从107美元上调至130美元。

更具投机性的液化天然气股票也获得提振。Tellurian和NextDecade计划在墨西哥湾沿岸建造出口气站，但现在离生产液化天然气至少还需要几年时间。尽管如此，对该市场蓬勃发展的乐观情绪已提振Tellurian的股价自今年春天以来累计上涨超过80%，NextDecade的股价则上涨超过70%。

中国排名靠前的大型能源公司一直在寻求获得更多长期供应，此类长期供应协议能降低现货市场价格波动对这些公司的影响。除了与Cheniere的协议外，最近达成的其他天然气采购协议还包括中国国有控股公司中国石化与Venture Global LNG达成的一项长期采购协议，以及卡塔尔与中国国有控股公司中国海洋石油达成的一项长期采购协议。Venture Global是一家非上市公司，

正在路易斯安那州开发液化天然气设施。

总部设在休斯敦的Pickering Energy Partners的董事总经理David Heikkinen表示，几年前，没有人会担心对天然气进行长期投资。他说：“而现在，大家都对碳氢化合物的需求感到担心。”(早报)



多次關鍵進球拯救球隊 主帥：C羅是曼聯的喬丹

北京时间3日凌晨，本赛季欧冠联赛进行了小组赛第4轮首个比赛日的争夺。在F组的一场较量中，凭借C罗的两个进球，曼联队客场2比2惊险战平意甲亚特兰大队。

曼联队主帅索尔斯克亚赛后点评比赛时创造“金句”，他直接将本赛季多次用关键进球拯救球队的C罗称为“曼联的迈克尔·乔丹”。自联赛中主场0比5惨败利物浦队后，索帅一直“压力山大”。

本场比赛，曼联队开场12分钟就因为门将德赫亚的扑球失误被对方中场伊利契奇打入一球。好在上半场补时阶段，经过一系列精彩配合后，C罗门前推射破门将比分追平。下半场，亚特兰大队再次在开场阶段进球，这一次C罗同样是在补时阶段拯救球队，他接格林伍德挑传，大禁区

前直接凌空抽射将球送入死角，2比2，曼联队艰难从客场带走1分。

“C罗对我们来说，就像是乔丹对于芝加哥公牛队一样！没有人可以质疑他们的能力，他们也从来不会放弃比赛！”意犹未尽的索尔斯克亚赛后对C罗毫不吝惜赞美之词。

值得一提的是，本场比赛“梅开二度”后，C罗在曼联队的总进球数达到127球，恰好超过索帅（126球）。

对于这场艰难的平局，被评为全场最佳的C罗说：“我们一直在努力，拼到最后一刻，这对我们来说都是一个很好的结果。比赛很艰难，对手的发挥非常棒。我们最终有点幸运，但这就是足球。”目前在F组积分榜上，曼联队和本轮2比0击败瑞士伯尔尼青年人队的西甲比利亚雷亚尔

队同积7分排名领跑，亚特兰大队积5分紧随其后。

本轮，C罗的老东家尤文图斯队也全取三分。在主场与俄超圣彼得堡泽尼特队的比赛中，阿根廷前锋迪巴拉“梅开二度”，小基耶萨和莫拉塔各入一球，帮助“斑马军团”主场4比2取胜，拿下4连胜的同时，力压卫冕冠军切尔西队（3胜1负）领跑H组。

E组两强德甲拜仁慕尼黑队和西甲巴塞罗那队本轮同时取胜，前者主场5比2轻取葡超本菲卡队，波兰前锋莱万多夫斯基上演“帽子戏法”，帮助球队拿下四连胜的同时，继续用强势表现冲击个人首个“金球奖”；巴萨则依靠小将法蒂的进球，客场1比0小胜乌克兰基辅迪纳摩队，积6分排名小组次席。（北京晚报）

因球迷行爲不檢 匈牙利遭國際足總重罰



匈牙利因球迷行为不检而被国际足总重罚，下令匈牙利两场比赛闭门进行，包括禁止匈牙利球迷到华沙观看对垒波兰的最后一场2022年世界杯外围赛。

国际足总也宣布，共有超过50个国家因为球迷行为不检而被处罚。

在上个月进行的世界杯外围赛欧洲区小组赛中，匈牙利做客温布利球场对阵英格兰，因一名匈牙利球迷涉嫌对一名管理人员发表种族歧视的言论，导致球迷在看台上与警察发生冲突。该场比赛双方1比1战平。（早报）

治療心律不齊問題 阿奎羅休養3個月

面对心律不齐问题的巴塞罗那射脚阿奎罗，将接受3个月的治疗，意味着阿根廷人已经提前告别今年的比赛。

上周对阵阿拉维斯的西甲比赛，阿奎罗因为胸部不适被换下，之后被救护车送往医院，检查后查出他有心律不齐的问题。据悉，10天前他就有这个问题，而在少年时代，也有过这个毛病。

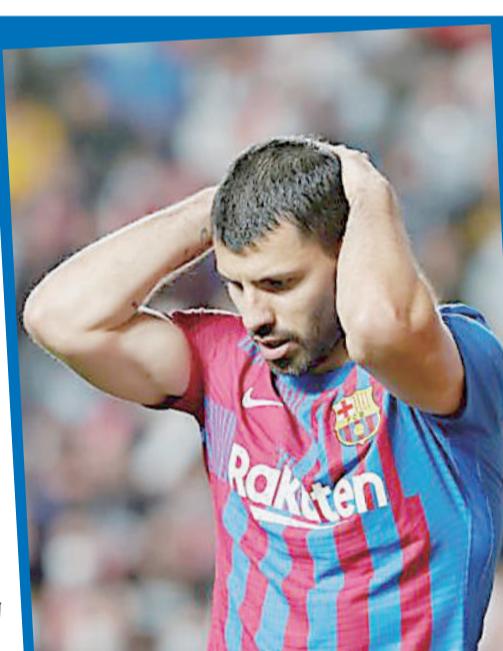
巴萨周一发布官方通告，33岁的阿奎罗将接受为期3个月的治

疗，需要到明年2月份才能复出。

未来3个月，他都不能从事体力劳动，到2月份时，他将再次接受诊断，以确定能否重返球队参加训练。

从曼城来投的阿奎罗，10月17日才在巴萨上演首秀，目前只为新东家踢了3场比赛。

他与巴萨的合约为期2年，本来希望凭借表现获得参加世界杯的机会，目前来看很难。（南洋网）



歐冠小組賽4比0 葡體大勝貝西克塔斯

葡萄牙体育队3日晚在欧冠小组赛中4比0大胜到访的贝西克塔斯队，迎来小组赛两连胜，同时确保了小组前三席位。



交战双方在小组赛前两轮均遭遇连败。第三轮在土耳其的遭遇战中，葡体客场4比1大胜贝西克塔斯。

此役第31分钟，葡体射手贡萨尔维斯禁区内被撞倒赢得点球，这位23岁的葡萄牙国脚亲自主罚命中，为球队先拔头筹。第38分钟，贡萨尔维斯接国家队队友努内斯的妙传，禁区内右脚劲射破网，攻入个人本场第二球。第41分钟，保利尼奥带球前突后在禁区外左脚低射得分，帮助主队以3比0领先结束半场。

易边再战，雷斯在第56分钟左路传中被挡出，西班牙国脚萨拉维亚中路机警地凌空抽射得分。比赛结束前，客队中场索萨飞铲对手领到第二张黄牌被罚下场。最终葡体主场4球完胜。

同日，同在C组的阿贾克斯队客场3比1力克多特蒙德队，以四连胜提前出线。多特则与葡萄牙体育同积6分。另一支葡超球队波尔图客场1比1被米兰逼平，四轮过后积5分排名B组第二。（新华社）

挑戰紅軍體馬 蘇亞雷斯：不容有失

上一轮欧冠小组赛，体育马德里在主场剩下10人应战的情况下2比3败给利物浦，体马前锋苏亚雷斯表示，体马开局踢得很不错，但红军更有经验，赢得最后的胜利。

（马德里综合电）体育马德里（Atletico Madrid）明晨（新加坡时间）将做客安菲尔德球场，在欧洲冠军联赛小组赛中再次与“红军”利物浦（Liverpool）交锋。体马前锋苏亚雷斯（Suarez）在赛前受访时形容，跟利物浦比赛，细节很重要。

上一轮欧冠小组赛，体马在主场10人应战的情况下2比3败给了

振興印尼籃球

籃協專注國家隊項目

（雅加达讯）印尼篮球协会中央委员会（PP Perbasi）目前正在专注于各个领域的国家队项目。印尼高级男子国家队将出战2023年国际篮联世界杯预选赛，同时，女子国家队将出战2021年国际篮联女子亚洲杯。同时，在青年方面，Perbasi组建了一支新的青年精英国家队，他们准备参加IBL 2022。

印尼篮球协会中央委员会主席丹尼（Danny Kosasih）于11月3日（周三）强调，各方必须全心全意为红白而战，这些高期望被浮出水面，因为印尼将与日本和菲律宾一起举办2023年国际篮联世界杯。印尼拥有大量优质球员，希望对提高国家队素质产生影响。

在踏上2023年国际篮联世界杯的资格赛之路上，印尼高级男子国家队将在黎巴嫩参加第一场比赛。比赛将于11月26日至29日对阵黎巴嫩。作为准备，PERBASI将派出男子国家队前往美国，计划是Rajko Toroman的团队将于2021年11月6日启程前往美国。

印尼篮球国家队教练Maulana Fareza Tamrella表示，“我们将于2021年11月6日启程前往洛杉矶，届时将有10名本地球员以及Lester Prosper和Brandon Jawato跟随，在那里我们计划了四场预赛，有四个团队在质量上比我们高两个级别，以便我们可以了解更多。11月22日，直奔黎巴嫩参加2023年国际篮联世界杯预选赛首场比赛。”

而女子国家队教练Christopher Tanuwidjaja表示，我们也将将在2021年国际篮联杯中奋力晋级甲级，在台湾教练林池雯的指导下，女子国家队将参加乙组比赛。在预赛中，印尼将面对哈萨克斯坦和东道主约旦。

他说，“我们对约旦和哈萨克斯坦的最新势力知之甚少。但是我们会全力以赴，以保住晋级A级的机会。诀窍在于，我们不是忙于对手的实力，而是专注于自己的准备，以充分利用它。”

此外，PP Perbasi 也将在未来继续组建一支更强大的国家队。第一阶段的选拔赛于2021年10月15日至19日在井里汶GMC篮球竞技场进行，召集了来自10个省的25名球员。第二阶段的评选将于2021年11月4日至6日在泗水举行。

PP Perbasi副主席George Fernando Dendeng指出，“评选由教练米洛斯·佩伊奇直接领导。我们希望从这两个阶段的选拔中，我们能得到最好的15-20名球员。在这个过程中，升职和降级都是适用的。组建这支球队是为了国家队的包衣，让印尼有潜力的年轻种子有机会表现得更好。”

利物浦。红军先进两球，格里耶兹芒（Griezmann）梅开二度，为主队扳平比分，但随后吃到红卡被罚下场。萨拉赫（Salah）终场前凭罚球一锤定音，帮助红军凯旋。明晨将是体马复仇的机会，锋线大将苏亚雷斯赛前说：“任何小细节，哪怕是最小的失误，哪怕是一秒的分心等等，在对垒利物浦的欧冠赛中，你都可能会为此付出代价，这是显而易见的。如果从比赛开始到结束，你都没有信心，没有展现个性，没有获胜的欲望，你就要为此付出代价。”

“上一轮的比赛就展现了这一点，我们开局踢得很好，但他们过后表现得很积极，很聪明，也很有经验。”

苏亚雷斯曾在利物浦效力三个赛季，对红军充满敬意。他于2011年1月从埃杰克斯（Ajax）以2650万欧元的转会费加盟利物浦，随后在2014年7月份以8170万欧元的转会费跳槽到巴塞罗那（Barcelona）。（早报）





肖千大使辭行拜會 鬥爭印尼民主黨總主席、前總統美嘉娃蒂

(雅加达讯)中国驻印尼大使肖千于11月2日(周二)辞行拜会斗争印尼民主党总主席、前总统美嘉娃蒂。肖千大使感谢美嘉娃蒂对中印尼两党两国关系发展做出的积极贡献和对中国驻印尼使馆工作的大力支持。肖大使表示,过去四年,在斗争印尼民主党领导下,印尼政治稳定、经济发展、社会和谐,应对新冠肺炎疫情取得良好成效。

中印尼两党两国关系发展取得显著成果。中国共产党和斗争印尼民主党加强治国理政交流,共同推动中印尼全面战略伙伴关系不断深化拓展,在疫情形势下实现逆势提升。中方对两党两国关系发展前景充满信心,愿继续加强两党友好交流合作,拓展深化两国全面战略伙伴关系。

美嘉娃蒂表示,请转达我对习近平总书记的诚挚敬意和

问候。过去四年,两党两国关系发展势头良好,抗疫和经济合作成果丰硕,我对此感到满意。我谨代表斗争印尼民主党及印尼人民,向中国政府在疫苗方面的无私帮助表示衷心感谢。大使阁下为两党两国关系发展付出大量努力,作出重要贡献,我谨对阁下表示高度赞赏,并对阁下即将离任感到惋惜,希望阁下今后继续关心和支持两党两国关系发展。



肖千大使贈送紀念品給美嘉娃蒂。



徐煌权在Kapt.Halim Pasaribu、戴嘉龙、莫妆量、苏达人、黄耀庆及章生荣接受采访。



现场连线结束后,苏北华联执行主席参观接种现场,并问候接种者。

國軍司令及國警總長 通過視頻實連線蘇北華聯接種疫苗活動現場

(苏北讯)目前,随着越来越多的人接种新冠疫苗,我国疫情情况也在日益缓慢下降。根据苏北卫生局最新的数据报道,截止目前,全苏北接种疫苗率已达45%,而省政府计划至年底最少需达70%。为此,印尼国军及国警在苏北全省各地连续开展广泛的接种疫苗活动(Serbu Vaksinasi TNI-POLRI)。

印尼国军司令Marsekal TNI Hadi Tjahjanto, S.I.P与国警总长Jenderal Polisi Drs. Listyo Sigit Prabowo, M. Si,就了解苏北省各地接种疫苗活动的状况,于昨日在Lapangan Benteng接种疫苗主场,通过视频实时连线苏北华联与棉兰扶轮社及苏北省佛教总会联合第一军区,在华联三楼星洲日报友谊大礼堂举办的第二剂接种疫苗活动现场,进行短时间的了解,并受到美都电视台的拍摄。

是日出席连线现场的嘉宾有苏北华联执行主席徐煌权,苏北华联青年部主任苏达人,副主任宋达胜,成员苏大玮、梁立家、周莞仪,章生荣,棉兰扶轮社主席黄耀庆,苏北省佛教总会主席莫妆量及棉兰狮子会307 A2区总监戴嘉龙。



左起:Dr. Ramadhan、莫妆量、Ir. Johny Aroy、徐煌权、Kapt. Halim Pasaribu、黄耀庆及戴嘉龙准备连线印尼国军司令及国警总长。



苏北华联接种疫苗活动现场正在连线Lapangan Benteng主场。

苏北华联执行主席徐煌权,在第一军区指挥官Kapt. Halim Pasaribu,西棉兰镇警察局代表Ir. Johny Aroy,第一军区医护人员代表Dr. Ramadhan,苏北华联青年部主任苏达人,棉兰扶轮社主席黄耀庆,苏北省佛教总会主席莫妆量及棉兰狮子会307A2区总监戴嘉龙的陪同下,通过美都电视台记者采访,连线向国军司令及国警总长汇报,苏北华联自8月中旬联合第一军区参与国军及国警的接种疫苗工作(Serbu Vaksinasi TNI-POLRI),在广大苏北华联团体及学校的大力支持下,已多次在华联大厦亚洲国际友好学院开展接种疫苗活动。至今已顺利,并成功接种了11.000名民众及10.000名学生,共21.000支的新冠疫苗。希望,往后还可以继续与国军及国警合作,让更多的人有机会接种疫苗,帮助省政府提高全省人民接种疫苗率,让大家能够远离病毒威胁。

现场视频实时连线结束后,苏北华联执行主席徐煌权参观活动现场,并问候前来接种疫苗的接种者。苏北华联与棉兰扶轮社及苏北省佛教总会联合第一军区是日举办的第二剂接种疫苗活动于下午2时顺利完成。(小郑报道)

海口舉辦2021僑聯系統涉僑法規 與海南自貿港法專題培訓班

(海口讯)海口市侨联日前在海口举办2021侨联系统涉侨法规与海南自由贸易港法专题培训班,海口全市各区侨联系统的侨联干部、涉侨纠纷调解员、市南侨机工眷属联谊会、市印尼侨友会、市侨联青年委员会委员、部分在琼的海外侨胞等130余人参加培训。

据介绍,举办此次培训旨在增强海

口市基层侨联干部的法律法规意识,提高依法维护侨益能力水平,助力海南自贸港建设。培训内容包含对《海南华侨权益保护条例》《中国共产党统一战线工作条例》等的解读,还包括对“海南自由贸易港法的规范与实施”“关于琼崖革命历史学习教育的几个问题”“涉侨纠纷调解的技巧与方法”等讲解。



培训班现场。

海口市侨联主席陈文培表示,此次培训紧贴当前建设海南自贸港的特性,又切合参训学员的工作实际,具有很强的实用性和针对性,希望学员回到各自的工作岗位后,将所学的知识转化实际行动,主动作为。(中国侨网)

溫州大學2021年海外華文教師線上研習班結業

(北京讯)由国务院侨务办公室主办、温州大学承办的“2021年海外华文教师线上研习班”近日通过网络举行结业典礼。

此次研习班历时一个半月,来自美国、英国、德国、意大利、西班牙、印尼、泰国等24个国家和地区的136所海外华校的207位华文教师参加研习。

据介绍,研习班针对海外华文教师当前形势下对于更新教育理念、学习先进教学方法与手段、全面提升华文教师教学水平的迫切需求精心筹划,特邀温州市知名教育专家开展专题讲座,并联合优质师资团队开发了六大专题、三十个版块的系列课程。

温州大学副校长王舜指出,本次研习班具有课程数量多、人员数量多、对接量大等特点,华侨学院为海外华文教师量身定制课程,将理论知识用于指导实践,建立六位一体的沉浸式网络研习模式,确

保研习班活动高质量开展。

他希望每一位学员坚守教育初心,发挥自身优势,展现使命担当,在服务海外华侨、传播中国文化、弘扬中华美德方面展现作为,将课堂所学知识应用到实际教学中去,培养弘扬中国文化交流使者和传播使者。

结业典礼上,研习班优秀学员名单及首届“我和华文教育”全球海外华文教师征文比赛获奖名单公布,学习过程中各方面表现突出的学员获表彰。来自德国的严萍、美国的黎雪玲等13位海外华文教师获聘为此次研习班的海外校友联络员。

来自泰国的华文教师姚静表示,此次研习班是一次理论与实践交汇的美好体验。在今后工作中,将保持终身学习的学习态度,精进专业能力,努力提高自身文化素养,丰富教学技巧与策略。(中新网)



新闻发布会现场。



雅虎中國停止服務 其他地區不受影響

网络搜索平台雅虎(Yahoo)宣布,于11月1日起,停止在中国大陆的服务。

综合中新网和“IT之家”网站报导,雅虎中国在官网公告,用户从11月1日起无法从中国大陆使用雅虎的产品与服务,但不影响到雅虎在全球其他地方的产品及服务。

中国媒体2日报导指出,雅虎中国官网上公告,自今年11月1日起,用户将无法从中国大陆使用Yahoo的产品与服务,不过官方表示,这并不影响Yahoo在全球其他地方的产品及服务。

除了Yahoo外,Yahoo旗下著名科技媒体Engadget也宣布,自

11月1日起,关闭提供简体中文内容的“Engadget中国版”,而engadgetChina新浪微博最新贴文也停留在10月29日,且认证标志已变成灰色,并显示“该企业资质未经过年审”。至于雅虎中国停止服务的理由,报导中并未提及。

消息曝光后,网友也纷纷留言表示“昨天还可以用,今天用不了”、“当年邮箱关停,至今微博都改不了”、“九几年上网的人,都有一个yahoo邮箱”、“雅虎的话不收也没好下场,中国市场呆不下去”、“今天网页突然打不开,试了几次得到通知,以后在大陆就不能看雅虎了,这

也见证历史的时刻吧”。

此外,雅虎旗下科技媒体Engadget宣布,11月1日起关闭提供简体中文内容的Engadget中国版。

雅虎曾经是全球第一门户搜索网站,业务遍及24个国家和地区,为全球超过5亿的独立使用者提供多元化的网路服务,而中国雅虎网站于1999年9月开通,并于2005年8月由阿里巴巴集团全资收购;2013年,中国雅虎邮箱、资讯、社区宣布停止服务,雅虎也在两年后宣布关闭雅虎北京全球研发中心,并裁员200到300人。原有团队将专注于阿里巴巴集团公益事业的传播。

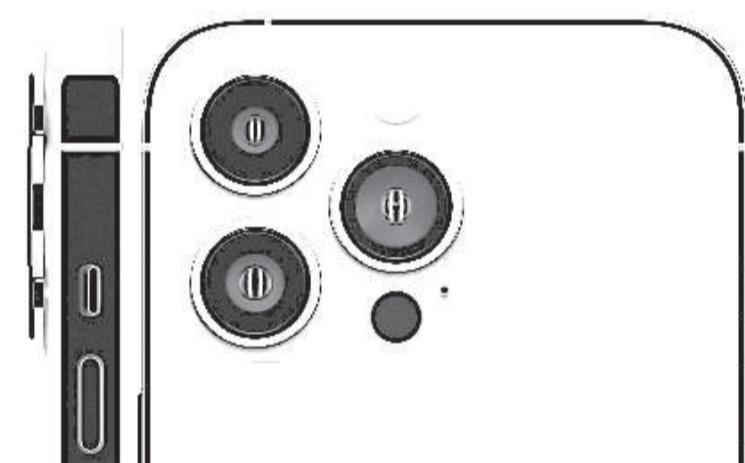
iPhone明年或推出“碰撞檢測”功能 遭遇車禍可自動報警

据《华尔街日报》消息,从明年开始,如果发生交通事故,用户的iPhone将可以自动报警了。

据知情人士透露,苹果公司计划明年为iPhone和Apple Watch推出一项名为“撞车检测”(crash detection)的产品功能。

撞车检测使用内置在苹果设备中的传感器(包括加速度计)传出的数据来检测发生的车祸事故,比如通过测量撞击时重力的突然峰值,即G力。

这项功能将标志著苹果公司及其竞争对手利用运动传感器技术将安全功能植入其设备的最新举措。几年前,苹果在其智能手表中引入了跌倒



检测功能,当佩戴者重重摔倒时,手表能感应到,如果佩戴者没有回应询问其是否安好的提示,手表就会拨打911。(环球网)

问其是否安好的提示,手表就会拨打911。(环球网)

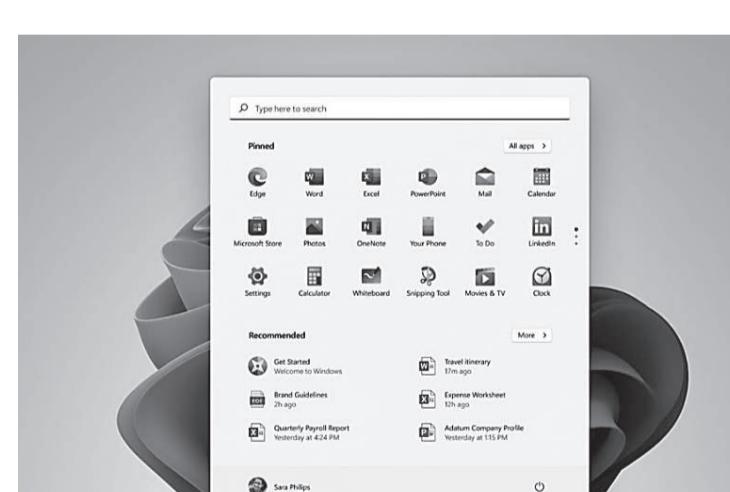
微軟或將“圖標拖放到任務欄”功能 重新加入Win11

Windows 11正式版现已到来近一个月时间推送,但目前仍有大量网友表示不习惯,而且安卓App支持功能以及其他全新功能尚未正式到来,用户们已经开始对微软表示不满。

除了UI和部分操作与Win10不同外,Windows 11的一些设计上也和旧版操作有明显不同,例如右键菜单和任务栏拖放。

IT之家获悉,对于Windows 11不支持将文件或应用程序拖到任务栏上,此前微软官方人员回复表示,“感谢Insider的反馈,但Windows 11不再支持将文件拖入任务栏中的应用以打开该应用。”值得庆幸的是,微软似乎仍愿意将这一经典操作带到Windows 11新版本中。

据接近Deskmredder的消息人士透露,微软目前准备在圣诞节后带回“任务栏拖放”功能,Dev预览通道将有望第一个体验到这一功能,而对于正式版用户则可能需要等到2022年10月,也就是Windows 11版本22H2,届时安卓子系统也有望一同到来。



当然,虽然微软官方不支持,但你仍可以通过修改注册表或键盘操作实现将图标拖到任务栏中,但既然微软愿意为Windows支持这一功能,那我们也就没必要为此折腾。(IT之家)

新款蘋果MacBook Pro WiFi最高傳輸規格 不及舊款英特爾版本

根据Twitter用户@BulzomiAnton发布推文称,苹果更新了搭载M1 Pro和M1 Max芯片MacBook Pro的支持页面,上面描述了新款笔记本WiFi上的一些产品细节,并表示新款MacBook Pro 14/16的WiFi最高传输规格不及2017年至2019年的英特尔版本。

IT之家从苹果官方的开发者支持文档中了解到,苹果官网表示M1系列芯片的MacBook Pro系列笔记本在802.11ax(WiFi 6)、5GHz频段标准下,最大

物理层数据速率为1200Mbps。而2017年至2019年搭载英特尔芯片的MacBook Pro系列笔记本在802.11 ac(WiFi 5)、5GHz频段下,最大物理层数据速率为1300Mbps。

IT之家了解到,除了最大物理层数据速率不同以外,在最大空间流上也存在差异,新款MacBook Pro只有2组MIMO,而老款MacBook Pro有3组MIMO。外媒9To5Mac对此事提出了看法,表示苹果自研M1芯片时可能就没有



任天堂因芯片短缺

下調Switch遊戲機產量

据日本经济新闻,未具名消息人士称,在截至明年3月底的财年,任天堂公司将只能生产约2400万台Switch游戏机,这比任天堂之前告诉供应商该公司计划生产的数量低约20%。

任天堂今年早些时候曾计划生产约3000万台Switch,但该报导称,由于半导体和其他电子部件短缺,生产已被耽搁。(财联社)



蘋果發佈Beats Fit Pro 內置H1芯片支持主動降噪

苹果于晚间宣布推出旗下子品牌Beats耳机新品Beats Fit Pro。其内置苹果H1芯片,支持主动降噪、通透模式、头部追踪等功能,售价199.99美元,约合人民币1279元。

外观上,新款Beats Fit Pro采用与Beats Studio Buds相似的入耳式设计,并在耳机上增加了耳翼设计以提高佩戴的牢固性。

在功能上,Beats Fit Pro搭载苹果H1芯片,支持主动降噪以及通透模式,并在佩戴时拥有自适应均衡模式进行调音。在播放以5.1声道、7.1声道以及杜比全景声录制的内容时,Beats Fit Pro支持动态头部追踪的空间音频功能,声音可以随著头部的运动来调整声场。

在连接与佩戴方面,Beats Fit Pro用于此前在AirPods 3上已经推出的皮肤感应传感器,来判断耳塞是否佩戴在耳朵上。同时,苹果H1芯片让Beats Fit Pro支持了苹果的iCloud连接,用户可以在同一个iCloud账户下的不同设备之间进行切换,并允许用户在佩戴耳机时使用“嘿Siri”功能。此外,Beats Fit Pro依旧兼容安卓手机。在续航方面,苹果宣称开启主动降噪后,Beats Fit Pro单个耳塞可以提供6小时的续航,配合充电盒可以最长播放27小时的内容;在自适应均衡模式下可以提供单耳7小时,最长30小时的内容播放。Beats Fit Pro的充电盒采用USB-C接口,并支持Fast Fuel闪充技术,苹果宣称充电五分钟可以持续播放1小时。(凤凰网)



三星計劃大幅提高產能 市場擔心客戶支持不足

全球芯片短缺已扰乱从汽车到智能手机等关键行业的生产,三星电子最近披露了到2026年将其代产能增加至当前三倍的计划,但市场担心这一大胆举措可能会由于客户支持不足从而导致产能过剩的高风险。

据digitimes报导,在最新的财报电话会议上,三星电子表示将扩大其位于首尔南部平泽的S5晶圆厂的EUV产能,并可能在美国建立一家专注于先进制造工艺的新工厂,以满足企业用户对定制芯片不断增长的需求。

以2017年为起点,三星电子表示,通过其S3和S4晶圆厂的生产以及2021年S5晶圆厂第一阶段上线,该公司目前的综合代产能已增长至2017年水平的1.8倍。到2026年,随着S5进入第二阶段,计划在美国的工厂开始批量生产,其总产能预计将提升至2017年产量的三倍以上。

业内消息人士称,由于三星电子的代工业务将专注于先进的工艺节点,因此该公司将不得不依靠现有客户的额外订单动力或从台积电客户那里夺取订单,以提高其产能利用率。

但目前全球启动5/7nm工艺的前10大客户中,只有高通、英伟达和IBM表示愿意采用三星电子的先进工艺技术,苹果、联发科、AMD、英特尔、赛灵思、博通和比特大陆都与台积电保持稳定的合作关系。消息人士并补充说道,高通和英伟达也开始在台积电下单,但如果三星电子先进工艺的成品率低于他们的预期,他们可能会将更多订单转移到台积电。如果是这样,三星电子将更难从其他潜在客户那里获得订单。(集微网)



新款蘋果MacBook Pro WiFi最高傳輸規格 不及舊款英特爾版本

根据Twitter用户@BulzomiAnton发布推文称,苹果更新了搭载M1 Pro和M1 Max芯片MacBook Pro的支持页面,上面描述了新款笔记本WiFi上的一些产品细节,并表示新款MacBook Pro 14/16的WiFi最高传输规格不及2017年至2019年的英特尔版本。

IT之家从苹果官方的开发者支持文档中了解到,苹果官网表示M1系列芯片的MacBook Pro系列笔记本在802.11ax(WiFi 6)、5GHz频段标准下,最大

物理层数据速率为1200Mbps。而2017年至2019年搭载英特尔芯片的MacBook Pro系列笔记本在802.11 ac(WiFi 5)、5GHz频段下,最大物理层数据速率为1300Mbps。

IT之家了解到,除了最大物理层数据速率不同以外,在最大空间流上也存在差异,新款MacBook Pro只有2组MIMO,而老款MacBook Pro有3组MIMO。外媒9To5Mac对此事提出了看法,表示苹果自研M1芯片时可能就没有

印度版深圳『崛起！』
阿美達巴，不只是甘地和莫迪的老家

軟硬結合， 打造百座 智慧城市

印度是世界最后一个高速成长的新市场，也是全球智慧城市最大的舞台，机会无穷。只不过，印度政府的效能，总是让梦想不如预期。



印度基础建设计划极有野心，要在2020年前打造100座智慧城市。图为德里近郊古尔冈地区的高架捷运，2013年启用，是印度第一条私人公司出资的捷运线。

平均年龄仅29岁，可支配所得6年内成长四成，至2020年，15至34岁年轻人口将高达4.4亿，比北美全部人口还多。

欢迎来到印度，全球最后一个高速成长的新市场。印度都市化的速度是英国的100倍，都市人口占总人口65%，却贡献超过七成GDP。

2015年，印度总理莫迪宣布“智慧城市计划”，总预算150亿美元，要在2020年前打造100个对居民友善、环境永续的智慧城市。庞大预算与潜力，吸引跨国企业来投石问路。有50亿美元特别保留做PPP（公私合伙制度），让国际企业思科、西门子、施耐德电机纷纷抢投标，涵盖交通、医疗、教育、通讯、建筑、环境等领域。

经过5轮评选，至今已选出99个城市。包括人口超过五百万的德里、阿美达巴、

政府效能拖延進展

为什么？米塔尔坦承，日本硬体技术第一，但价格太高，对中国的硬体又不够信赖，台湾的硬体性价比最高。迪耐许认为，台湾擅长硬体，印度强项是软体；台湾的强项在制造与设备开发，而印度智慧城市计划的主轴，会在物联网、人工智慧以及工业自动化。他举例说，印度的空气跟水污染严重，很多新创公司思考，要如何以科技解决环境污染问题，印度公司开发出软体，但还需要感知硬体，这就是切入的机会。

迪耐许认为，莫迪上台后，印度日趋开放，印度消费者对品质也愈来愈重视，合作的理由是软硬互补。合作的方式，则是将印度视为成长中的庞大市场，如果能在印度制造再出口外销，还可享税务优惠。

交通建设也是智慧城市重要一环。至2025年，印度各大城市有至少23条地铁即将完工。大陆工程印度子公司就参与不少标案，包括德里和班加罗尔的捷运工程。

日韩的做法向来是以国家

海德拉巴、清奈等。

智慧城市计划要改变印度都市生活，包括要让供电稳定、供水干净、交通顺畅。听起来好像没什么，但印度百废待举，是超大商机。

资讯、物联网 商机无限

打造100座智慧城市，机会在哪里？

莫迪政府非常有野心，要让印度的城市蛙跳成长，从“无网络”直接进入无线网络时代。这就发生在德里东南方两小时车程的诺伊达区（Noida），是10年前新兴起的工业区。坑坑洞洞的泥土路尘土飞扬、巷弄狭窄，路边一堆人站着用手抓午饭吃。很难想像，这里却卧虎藏龙，包括印度最大电子钱包Paytm、IBM等公司的印度总部都在此地。

走入陈旧的三层透天房，里头却堆满

高科技设备。WOW Vision技术长米塔尔（Sumit Mittal）解释，他们的主力产品是无线会议协作系统，适合会议或教室内使用，可无线投影进行简报，还能够让多人同时在云端协作。

云端协作系统的最大好处是，买一套昂贵的绘图或剪接软体，就可以让全公司或全班学生一起用。对于许多地方资源匮乏的印度来说，是理想的节省成本方案。

迪耐许解释，这套系统全球有四万多客户，遍布澳洲、中国大陆、香港、新加坡、法国、英国、德国等，包括波音与空巴等公司、联合国、政府单位、各级学校都爱用，“就连莫迪办公室也是我们客户，”他得意地说。这套无线会议协作系统所搭配的讯号接收器等硬体，就是台北市一家小公司做的。

从机场到市区路上，双向三线道路平稳宽敞，接近市区，道路两旁开始出现新开发区整齐划一的高楼，如火如荼赶工。这不是中国三线城市的造镇计划，而是印度第七大城阿美达巴（Ahmedabad），也是古吉拉特邦的最大城。这也是圣雄甘地与印度总理莫迪的老家。莫迪担任省长13年期间，让古吉拉特脱胎换骨，让经济支柱从农业变成工业和基础建设为主。

古吉拉特邦常被比拟为“印度的广东”。人口仅占6%，却创造出印度17%的工业产值，以及20%的出口额。

而人口700万的最大城阿美达巴，又常被比拟为“印度的深圳”。年成长率超过3%，被英国《每日报》列为全球成长速度前20名的城市，在印度仅次于班加罗尔与苏拉特。



基础建设带动制造业

怎么个脱胎换骨法？从2005年后派驻新德里两任、前后长达9年的日本贸易振兴机构（JETRO）理事野口直良最清楚。“跟其他城市比起来，阿美达巴的道路建设改善速度非常快，2009年还开始有公车专用道，”他3月在东京受访时说。“光是公路还不够，新干线很快会在这儿奔驰。去年9月，日本首相安倍晋三到访古吉拉特邦，与莫迪共同出席印度第一条高铁的开工仪式。”

预计2022年完工的高铁，连接孟买到阿美达巴500公里，将采日本新干线系统，且在莫迪要求下，大部分零组件将在印度制造。下一阶段，就是要连接阿美达巴与新德里。在距离阿美达巴40分钟车程的萨纳恩德（Sanand）工业区，是工业制造基地，包括福特汽车、塔塔汽车（Tata）、正新轮胎，台湾不织布大厂也将落脚此处。

这工业区背后还有个故事，说明莫迪发展阿美达巴的决心：2008年，塔塔汽车原本预计在西孟加拉省（West Bengal）设厂生产小车Nano，却因为征地引发当地民众抗争，后来只好撤资。莫迪知道消息后，火速在阿美达巴近郊找了一块地，就是如今的萨纳恩德，据传4天内敲定投资计划，18个月建厂完成。当地印度会计师崔维迪（Dhaval Trivedi）认为，阿美达巴是一座全方位的城市。

“虽然人口与幅员都不算最大，物价适中，基础建设好，近郊又有3个经济特区，能吸引全世界各地投资者和优秀人才前来，”他说。乘载著莫迪的厚望，阿美达巴终将起飞，在成为印度深圳的路上，已经取得先机。



阿美达巴基础建设与道路完善，在印度大城当中名列前茅。图为去年12月，总理莫迪专机降落在阿美达巴的萨巴尔马蒂河面上。（图：AFP）

肌少症就靠補充蛋白質 雞肉有3大好處

超过60岁之后，肌少症的问题会变得越来越明显，而肌肉量变少不仅会影响行动能力，也会让免疫力下降，身体机能活动减少、免疫力变差的状况下，也会变得越来越虚弱，各种疾病就容易来。而想要让长辈们保持良好的身体机能跟免疫力，就要补充足够、容易消化的蛋白质，董氏基金会食品营养中心主任许惠玉表示，像是鸡肉就可以透过3种料理方式，让它变得更好咀嚼，长辈们也可以简单吃到足够的量。

鸡肉有3大好处！

许惠玉说，国际免疫营养学会（International Society for Immunonutrition, ISIN）在2020年发出声明，表示饮食要吃得多样化、吃得均衡，这样才能支持免疫功能。而长辈们最常缺乏的营养素就是蛋白质、维生素C跟D，维生素可以透过晒太阳、吃蔬果来补充，蛋白质则建议要吃鸡肉。

不乾不痛的乾眼症最可怕每天多靠2個技巧養出好眼力



是否曾有长时间用眼，眼睛干涩、搔痒、有异物感、觉得灼热，甚至出现畏光、怕风，分泌物黏稠的症状？干眼症是现代社会许多民众长时间用眼产生的眼部不适症状，然而，可怕的不只是干眼症，若自觉没有症状，“隐性干眼症”更使得民众受到影响。

受新冠疫情的影响，不少民众由于居家办公又或在家中长时间使用电子产品，使得眼睛干涩好不舒服，也容易因外物刺激眼睛。像这样的症状便是所谓的“敏感性干眼症”。

大竹眼科见野医院院长绫木雅彦解释，眼泪的功能不仅是能清洗掉眼睛的“垃圾”，同时还是保护眼睛表面的屏障。然而若罹患干眼症，由于角膜可说是人体神经最集中的部位，一旦眼泪减少，角膜变成过度敏感状态，眼睛就容易受伤。

可怕的无自觉干眼症，不仅使睡眠恶化，还会造成忧郁症

对许多民众而言，若有干眼症症状，虽然感到不适，但至少可以察觉自己的眼睛出了状况，能及早应对或接受治疗。绫木雅彦表示，可怕的是无法感到疼痛的“隐性干眼症”。

由于隐性干眼症眼睛的感受度较为迟钝，虽然不会感受到眼睛不适，但由于眼泪减少的影响，可能会与其他的疾病产生关连。

绫木雅彦表示，眼睛障碍带给自律神经负面影响的状况

“鸡肉有几种好处，第一，相对饱和脂肪含量较低，鸡胸肉去皮后几乎不含脂肪，对血管健康；第二，鸡肉的肌肉纤维较短，相对猪、牛、羊等其他的肉类来说更容易咀嚼，长辈如果牙齿不够健壮，吃鸡肉会更方便；第三，鸡肉也含有丰富的‘精胺酸’，精胺酸能帮助改善血管功能、让免疫功能正常运作。”

鸡肉相对来说脂肪量更少、蛋白质更足，很适合长辈食用。

营养师教3种“软质料理”让肉更容易吃。

绞肉

许惠玉说，想要让肉变得更容易咀嚼，“绞肉”是更好的作法，不过一般市面上的绞肉都是用猪肉做的，脂肪量比较高，对心血管不是那么健康。建议可以买回去皮的鸡胸肉，用

食物调理机做成“鸡绞肉”，更容易入口，而且蛋白质含量也更高，还可以做成不同的料理，非常方便。

先水煮让肉变软

许惠玉说，鸡肉先简单水煮、汆烫过后，肉质会变软，这时候再进行其他的料理，时间就可以缩短，也不会让肉的纤维变硬、变韧，也是一个取巧的作法。

汆烫过的鸡肉会变软，更好入口。

隔餐肉先切丁再加软质食物一起煮会更软，而隔餐的肉也会有越硬、变韧的问题，许惠玉说，一般常煮的鸡肉料理几乎是全鸡、半鸡切块入菜，如：烤鸡、油鸡、三杯、宫保、鸡汤等，经常会吃不完，而放到隔餐吃鸡肉会越煮越硬，更难咬；建议如果是隔餐鸡肉，可以切丁后加入洋葱、鸡蛋等软质食物一起煮，这样口感会更软嫩、营养也加分。（Heho健康）

銀髮族吃不下飯？ 利用5感絕招促進食慾

对老年人来说“能吃就是福”这句话是再贴切不过了，老年人身体机能退化，常会造成食欲不振，但对于银发族而言，好的营养又是维持健康的重要关键，Heho营养师宣庭分别对于视觉、嗅觉、味觉、触觉（口感）及听觉给予家中有老人的食物制备者5大招，让家中长辈吃饭更轻松！

老年人饱饿易“无感” 维持健康营养是关键

随着年纪增长，银发族对饥饿、口渴和饱食的感觉会慢慢变得迟钝，甚至无感，常常会忽略掉这些身体的感受，加上牙口和消化机能的退化，常会造成食欲低落或不愿意进食。但是，充足的营养是维持健康或长寿的重要关键，就算是食欲不佳或胃口小，也要尽量在正餐和餐间准备食物和点心，以少量多餐的方式补充热量和营养。

利用感官“五感”让长辈爱吃！

一、颜色搭配促进“视觉”感官

别小看视觉对食欲的影响！接触到食物的第一个感官就是视觉，相信大家都有过觉得食物

“看起来很好吃”的经验，卖相好看的食物可以让人食欲上升并刺激唾液分泌，所以在制作老人的餐食时，以不同颜色的食物互相搭配，丰富视觉感官。食材的选择尽量多样化，并以原型软质食材为主，避免全部都以剁碎或流质形式呈现。

二、用食材香气打开“嗅觉”开关

香气四溢的料理也是让一顿饭好吃的必备条件，卤制的软质食物，如鸡腿肉、菇类或瓜类常会让人食指大动，但因为钠含量高（太咸）不适合常吃，也可以利用本身就有特殊香气的食材如芹菜、香菜、九层塔等入菜，提升食物风味。

三、善用天然辛香料刺激“味觉”

老年人因为味觉的衰退及唾液分泌量减少，味觉的敏锐度下降，常会吃下过多的盐分或调味料，建议可以用天然辛香料，如葱、姜、蒜、八角、花椒、肉桂取代部分调味料，或是加入温补药材，如红枣、枸杞、黄耆、陈皮、山楂等让食物味道更丰富。

四、口感（触觉）柔软易咀嚼

给长辈的餐食应该以软质、清淡为主，在食材选择上可以多以鱼、蛋、豆腐及豆制品等软质蛋白质来源，和一周一次的红肉（猪、牛），搭配质地较软的蔬菜，如叶菜类嫩叶、

茄子、冬瓜、丝瓜和大番茄等，以新鲜食材为主，加工及冷冻产品如果可以增加食物制备的方便性和丰富性也可以适量使用。

五、好言鼓励进食（听觉）

如果跟著以上食物制备方式用心做出营养又符合长辈需求的餐食，但他们不想吃还是没辄。年长者有时候不愿意用餐的原因不是因为身体上的不适，而是心情不好，所以常常儿女都齐聚一堂时就会开心吃饭，平常就可能会闹别扭不想吃，这时候就需要家人或照顾者的耐心鼓励，多说长辈爱听的话，让他们心情好一些愿意吃饭。

准备食物可以更简单！食物制备小撇步

烹调、刀工多变化

老人牙口不好或吞咽困难时，可以循序渐进利用不同烹调方式，例如以蒸、煮、炖、卤、煨等将食物质地调整至软质；或是改变刀工以切丁或切丝的方式切断肉类纤维，保持质地鲜嫩。用不同的烹调方式和刀工搭配，就算是一样食材也能变换出不同菜色增加多样性。（长辈喜欢一样口味的话就不用烦恼了，但还是以均衡摄取各类食材为佳！）

制备成品或半成品冷冻

对于制备很耗时间或食用人数少的状况，可以先把成品或半成品事先制备，分装后放冷冻，避免反覆解冻，可以节省很多时间，要食用时再充分加热，或是再加入其他食材烹煮。

少量多餐 餐间提供点心补充热量

当长辈胃口较小无法摄取足够营养时，可以少量多餐，除了三餐之外也在餐间提供点心，每天大约4~6餐。点心可以简便为主，像是蛋花燕麦片、豆花、咸豆浆加蛋、浓汤、芝麻糊、水果（或果泥）优格等，或是可以请营养师评估是否补充全营养素的营养品。

足够的热量和营养是维持身体机能的必备条件，好好关心家中长辈的饮食状况，如果有突发性的食欲低落，也建议尽快到医院检查原因，以免有被忽略的疾病正在发生！（Heho健康）

遠離白內障從淨化血液開始！排毒最佳早餐這樣選

治疗眼疾从净化血液开始，用少食改善青光眼与黄斑部病变。

少食可以改善老年性眼疾。

白内障、青光眼、黄斑部病变等因年纪增长而引发的眼疾，个人观点只要改变生活习惯，减少饮食摄取量，就能有效改善。

应该有人会质疑，眼睛健康跟少食是八字打不著的事吧！其实，两者间确实关系密切。我可以举出许多实例，曾有过七十岁的女性因为减少饮食次数，让白内障问题不再恶化；七十岁的男性因此抑制了糖尿病并发症的眼底出血问题。

为何少食对眼疾有益呢？关键就在于血液。

血液的功能是输送氧气及养分，回收毒素和老旧废物。可是，饮食生活紊乱会导致血液浓浊，无法充分发挥功能，引发脑中风或癌症等各种疾病。

血液会在全身循环，当然也会游走到眼睛。当血液变浓浊，停滞不顺时，就会对眼睛造成不良影响。所以我才强调治疗眼疾的首要条件就是净化血液。

早晨是排毒的最佳时间，青汁更是早餐最佳选择。

青汁可以击退活性氧

一天两餐的少食生活，我建议可以喝青汁来代替早餐。饮用量是一百八十到三百六十毫升，但还是视当日的身体状况。有益眼睛的青汁，是以小松菜为基底，再搭配二至三种富含营养成分的当季蔬菜打成。请参考后面的制作重点，使用喜欢的蔬菜来制作。没时间自制的话，可用市售品代替。

喝青汁有两大好处：

第一个好处是能摄取到维生素C等抗氧化成分和锌、铁等矿物质，击退让血液变浓浊的活性氧。活性氧是导致细胞老化的物质。第二个好处则是可以摄取到丰富的膳食纤维。身体里的毒素有百分之七十五可以透过粪便排出，能摄取到大量膳食纤维的青汁是改善便秘的良方。排便顺畅，血液循环也会变好。

也许有人认为：“不吃晚餐比不吃早餐，对身体更好吧？”其实会叫各位不吃早餐是有理由的。

早晨时间专心排毒

人一天的生理时钟，凌晨四点至中午是排毒时间；中午至晚上八点是营养吸收时间，晚上八点至凌晨四点是细胞再生时间。换言之，上午就是要排便、排尿，专心排毒的时间。但也不是说什么东西都不能吃，为了排尿，请摄取足够的水分。

花椰菜+青花菜青汁

食谱：料理制作/落合貴子

材料（约200ml）

小松菜…100g

青花菜…100g

花椰菜…100g

柠檬汁…1大匙

做法

将小松菜、青花菜、花椰菜切成适当大小。

将材料放进果汁机里搅拌，再加柠檬汁（或是磨好的苹果泥）。

有在服用药物华法林（warfarin）的人，维生素K会让药效失效，请谘询医生。

因老化而产生的眼睛问题，就从生

活习惯改善。

少食可以降低眼压，舒缓水晶体的混浊感。

俗话说“八分饱不生病”，健康长寿的秘诀就在少食。少食还能预防、改善眼疾，维持眼睛的健康。左页的眼底照片是一位七十四岁的女性，在将每日饮食调整成一日两餐后，因黄斑部病变导致的视力减退也回复了。不只有这位患者，我手上许多病人都因为少食而降低眼压，缓解白内障的水晶体混浊感问题。

但是，为什么少食对眼疾有帮助呢？因为饮食过量导致的肥胖，或血液中脂肪过高的高血脂症、长时间处于高血糖状态的糖尿病等慢性病，就是随著年纪增长容易罹患的白内障、青光眼、黄斑部病变等眼疾的导因。换句话说，罹患眼疾就表示你的血液经常处于浓浊状态，血液循环不佳。治疗眼疾的重点就是要改正生活习惯，净化血液，其中又以饮食生活最为重要。在此想针对饮食生活，尤其是少食与营养均衡两方面来说明。

少食的优点之一，就是可以改善便秘问题。便秘是净化血液时的头号敌人，一旦便秘，就无法将毒素排出体外，血液自然会混浊。便秘原因很多，现代人最常见的原因就是吃太多了，只要停止摄食过量，餐餐八分饱，就能促进排便。

用少食改善老年性黄斑部病变！

74岁女性的眼底摄影，可以看到有所谓“渗出物”的黄色液体成分。持续少食生活与运动后，一年半的时间后渗出物减少许多。（早安健康）

治疗眼疾从净化血液开始！

5感絕招 促進長輩食慾！



Heho健康



抗糖尿病的時間飲食療法！ 午晚餐這2時段吃最不會堆脂肪

糖尿病专用的时间饮食疗法

生活不规律，导致饮食节律错乱的人，血糖节律也会跟着产生错乱。这也可能是引发糖尿病的原因。

接下来，我想向大家介绍，适合糖尿病患者的一天饮食与运动。

早上，最好在上午6点至7点时起床，并在起床后的一小时内吃早餐。当生理时钟被激活后，胰岛素降低血糖的作用会变强。就算一天的总摄取卡路里相同，早餐摄取较多卡路里，比较能提高糖尿病的治疗效果，体重也比较容易减少。因为早上消化食物时的代谢量，大约是晚餐的两倍之多。

顺道一提，早餐严禁限制醣类。因为摄取醣类之后，血中胰岛素会增加，并作用于时钟基因，以重新修正错乱的生理时钟。这种效果

只会出现在早餐时刻，所以早餐一定要摄取醣类。（为什么早上好发心脏病？原来一整天有7个趋吉避凶的黄金时刻！）

除此之外，还有一个补充醣类的理由：一天之中，人有三分之一的时间都在睡觉。身体会利用睡觉期间进行浩大工程。因为让身体好好休息，消除疲倦，并且蓄积热量，隔天才有足够的精神和体力。

这个时候当然就需要大量的热量，而身体99.9%的热量都来自于醣类。早上起床之后，体内的醣类几乎空了。虽然最近十分盛行限醣饮食瘦身法，不过，我建议至少早餐不要限制醣类。

然后，早餐后做约45分钟轻运动。因为比起午餐、晚餐后的运动，早餐后运动的降血糖效果会更好。

午餐以12点前后尤佳。因为这个时段最不容

易发胖。BMAL1时钟基因把食物转换成脂肪的作用，会在这个时段变得比较迟钝。

晚餐的最佳时间是下午五点左右。此时唾液、胰液（pancreatic juice）的分泌量是一天当中最多的，同时也是消化最好的时段。味觉最敏感的时段是晚上六点至七点。夜晚只要摄取食物纤维较多的绿黄色蔬菜或块根蔬菜等，就能改善内脏肥胖。

另一方面，BMAL1会在深夜增加，所以就寝前三小时，最好避免吃东西。越是常吃宵夜或点心的人，罹患第二型糖尿病（胰岛素的作用下降，导致血糖过高的疾病）

不会分泌胰岛素的类型，则被称为第一型糖尿病（risk）的风险就越高。如果因空腹而睡不著的话，就喝碗热汤，稍微垫垫肚子。（编辑推荐：遵守医学博士3个饮食节律，吃对时间变瘦还抗发炎）

最好尽量避免喝酒。如果想小酌一下的话，就选在酒精抵抗力最高的晚上8点至9点左右。

在早上或中午饮酒，即便是酒精浓度较低的酒，还是很快就会醉，所以必须多加注意。酒精的代谢和排泄也需要花上两倍的时间，比较容易烂醉。因为生理时钟会调整对酒精的感受性。

酒精会增加中性脂肪，制造出内脏脂肪。不论是什么样的酒，基本上，一律都会形成内脏脂肪。

有人会因为对美容有益，而在晚上喝红酒。的确，红酒的多酚具有抑制活性氧的作用。但令人遗憾的是，如果对红酒的抗老化效果有所期待，就必须喝下三瓶才足够，可是，那样的分量会造成肝脏的负担，根本就是本末倒置。其实多酚可以透过蔬菜、水果或鱼摄取，未必非透过红酒不可。（早安健康）

睡眠影响肥胖糖尿病！

精神科忠告：再累都别這樣做

睡眠影响一切，这些事你一定要知道

人的身体里，包括神经系统等皆有规律。多个系统会相互交织，并维持平衡，使所有的功能皆在最佳状态下运行。这个平衡机制横跨多个系统，而且相当复杂，因此需要有人来领导，像是乐队需要指挥一样。

人类的大脑有一种生理时钟，位于下视丘，它决定了我们的日常节律。此时钟能调节新陈代谢、控制身体机能以及同步周围的其他时钟。其中，最主要的功能就是昼夜节律，每二十四小时一个周期。在这个周期中，除了造成白天清醒、夜里休息以外，也会让身体中的其他系统产生变化。

睡眠，是一切问题的根源

睡眠的作用，不只是让我们得到休息而已。不睡觉可能会导致肥胖、糖尿病、心血管疾病，甚至产生情绪问题。当我们睡眠不足时，会变得比较烦躁、没有耐心，并且无法享受各种事物；也就是说，情绪的调节会变差。如果我们忘记适当及规律的睡眠，就算是学习冥想的技巧，甚至是服用放松药物都不会有效果。

除此之外，夜间睡眠也反映了我们白天的调节方式。精神紧张时，可能会难以入眠，如果我们过于忧郁，甚至会整晚失眠，醒来时完全没有休息到的感觉。若我们经历了创伤，在梦中则可能会不断地重复那段经验，或与其相关感受。

在本书开头的案例当中，许多主角在度过了艰难的一天之后，都经历了一个糟糕的夜晚。潘多拉由于过度地紧张和焦虑，以至于无法入睡；索利达则太晚上床，所以一点都没有休息到；伊凡则没有自然地睡著，他是在疲劳与酒精的作用下才睡去的；阿尔玛当然也没有，她是透过服用药物，才强迫自己入眠。他们之中没有人真正得到休息，而且所做的，也都不是修复性的梦。这种不安的睡眠，便是没能在睡前将白天的不适感解决的后果，进而导致了隔天的不适感。

白天问题没解决，晚上跑进梦里

人的大脑，会在晚上尝试解开情绪的结，但若没有我们的帮助，它便难以成功。做梦的时候，我们的回忆会产生变化，尤其是那些对情绪负担较重的回忆。这样的状况特别会发生在REM睡眠阶段。此时，大脑就像在进行大扫除一样，处理我们生活中最常关注的事，并为其建档。处理完后，大脑会检查先前未处理好的经验，并重新再处理。很多时候，梦里会不断重复多年前的回忆或生活片段，这表示那些回忆被阻碍了，并且没有被内化。

平日中的大部分生活经验都会被自动排除，因为那些是我们已经习惯的事，且几乎能够自动处理。那些我们觉得值得关注的，会储存在记忆的档案中。这些记忆将会成为一种学习、一种生活经历，而这些经验的总和会形成我们的身分，也就是一种定义自己的方式，甚至是我们对于其他人和整个世界的信念。当面对一件新事物时，我们会在这个档案中寻找类似的经验，以了解该如何应对，如此便无须反覆重塑自己。

然而，对情绪负担较大，或者处理起来比较复杂的经验，可能会无法完成这个过程。它们会停在半路中，就好像储存在杂货店仓库，但从未被摆放到架上一样。在睡眠的阶段中，大脑会尝试将一切归位，重启对情绪负担较大的

回忆，并把它们移放到适当的架子上。这些回忆还没完全被处理好，很多时候仍处于未组装的零件状态，而我们在梦中所看见的，便是这些片段，或许有时还会出现一些难以理解的情境。梦境，可说是经验的资源回收工厂。

在每天夜里，我们都会重复好几次各种睡眠阶段（REM和非REM），并在梦中产生这些情绪的回收现象。但也有某些时候，这个系统无法处理所有的情绪废弃物，以至于让我们在痛苦，或带有非常强烈的情绪反应中醒过来。

尽量在睡前将一切归位很重要，如果有一个担心的问题无法解决，我们很可能会“带著问题入睡”。虽然有时一觉过后，对于事情的观点可能会有所转变，但也并非总是如此。当我们的调节系统效率不好时，例如：不断地抑制、回避或控制自己的情绪。往大脑塞的东西太多，在睡眠阶段需要重整的事情，当然也会变得太多。

当我们不再有意识地去控制情绪时，所有的感受便会重新浮出水面，而我们的梦境（情绪调节系统）便会尝试处理它们。结果就会像消化不良一样，做不安的、恐怖的或重复的梦，最后失眠。若是我们为了回避这种情况，而延迟上床的时间，或带著悲伤入睡，情况则将会更糟。睡眠不足，会使我们在面对隔天的情绪挑战时处理得更差。

有关EMDR疗法的假说之一，就是执行类似REM阶段时，瞬间产生的眼球快速移动，将负责处理情绪回忆的机制活化。因此，我们便可以有意识地，接触到那些被我们的处理系统封锁的体验，并在经验丰富的治疗师帮助下，完成此过程。然而，虽然EMDR疗法的功效已得到许多实验证明，但是其潜在的运行机制仍处于研究阶段。目前仍无法完全确定，这种和睡眠过程连结的假说是否百分之百有用。

除了上述方式之外，我们还可以做些什么，使睡眠能有助于调节情绪呢？以下几点供大家参考：

首先，我们得确定最基本的，也就是有足够的睡眠时间。这必须是优先事务，否则迟早会没有精力应付其他活动。我们须确保自己的睡眠时间是规律的，每天定时、定量睡满八小时。不规律的睡眠会打乱生理时钟，导致一切失调。轮班工作者最能体会这对生活所造成负面影响。

光线也很重要，因为昼夜节律的运作，是依照白天明亮、夜里昏暗进行的。因此上床时务必要关灯，而白天时则别待在暗处。作息和节奏能帮助我们的身体正常运作，如此一来，平衡系统才能与所有其他的系统顺利合作。

特别注意，睡眠应当是瞬间进入的。等待自己入眠是不对的，这样反而更会让我们阖不了眼。若躺在床上迟迟无法入睡，最好起床思考明天要做的事，或写写购物清单，等到有睡意再到床上去。

最后，我们也可以反过来问自己一个问题：应该如何处理自己的情绪，使睡眠状况得以改善？当我们在白天时，能够越妥善地处理影响自己的事务，以及烦心的问题，调节系统在晚上要处理的事情就越少。如果一天当中，甚至你这一生的废弃物都没有太多，睡眠过程便能将其大部分重整。如果将一切情绪都丢到地毯下面，逃避去面对，那么它们的复杂程度，迟早将会远远超过我们的代谢能力。（早安健康）



比深蹲輕鬆！

每天做年輕10歲還防糖尿病

不用完全蹲下！连长辈也可以轻松做到，日本正夯的“小林流”深蹲，是由日本名医小林弘幸传授，最新的深蹲方式，可以加速代谢、瘦身，同时提升免疫力，小林弘幸分析：“只要每天做，就能年轻十岁！”

而且相较于常见的深蹲方式，这种新的深蹲方式不需要过度弯曲膝盖，就连家中长辈也可以轻松做到，达到健身效果。

显得美丽、年轻的关键是血液循环、肌肉力量、自律神经三者都要好，然而超过40岁的女性自律神经开始变得迟钝，必须透过运动改善，但是如果进行重度运动，会一下子使自律神经紊乱，造成血压上升，导致和自律神经息息相关的免疫力会下降。

而深蹲可以改善这样的情况，促进血液循环，平衡自律神经，而且还有瘦身效果，更能使肌肉量增加，体内糖份容易代谢，达到预防糖尿病的功效。（70岁登时装秀、特斯拉CEO之母！银发超模梅伊：别因年纪放慢脚步，感受变老的伟大吧）

为什么深蹲这么神奇？

重力使人的血液七成被留在下半身，透过深蹲能让血液顺畅地往上半身流动，改善皮肤干涩、肩部僵硬、容易受寒的情况，且近年研究结果显示脑部血液不足者是失智的高风险族群，赶快往下看，和我们一起深蹲防老化。

小林流深蹲这样做

1.让僵硬的股关节变软

深蹲

双手前伸打直，也可以握住椅背或是扶著桌子，两脚与肩同宽。

伸展背部，将动作放慢，用大约四秒的时间下蹲并且一边深吐气，使双腿成120度，记得不要过度弯曲变成90度。

用4秒的时间深吸气一边伸直身体，恢复站立姿势

重复以上3个步骤，早晚各做5-10次。

2.伸展背部肌肉

背贴墙壁，两脚与肩同宽。

背后撑著墙壁，伸展背部，将动作放慢，用大约四秒的时间下蹲并且一边深吐气，使双腿成120度，记得不要过度弯曲变成90度。

用4秒的时间深吸气一边伸直身体，恢复站立姿势。

重复以上3个步骤，早晚各做10次。

3.刺激肠道，使全身血液循环更好

深蹲

双手抱头，两脚与肩同宽。

向右边扭腰下蹲，用大约四秒的时间下蹲并且一边深吐气，使双腿成120度，记得不要过度弯曲变成90度。

用4秒的时间深吸气一边伸直身体，恢复站立姿势。

向左边扭腰下蹲，如同向右边一样再做一次。

左右各一次为一个循环，早晚各做10个循环。（早安健康）

預告“雙十一買1000件”

伊能靜：開箱到明年



台湾女星伊能静去年在“双十一购物节”，总共买了900件商品，惊人购买力让她登上微博热搜，今年伊能静也不例外，31日晚间发文透露“今年想突破一下”，自曝要买1000件包裹。

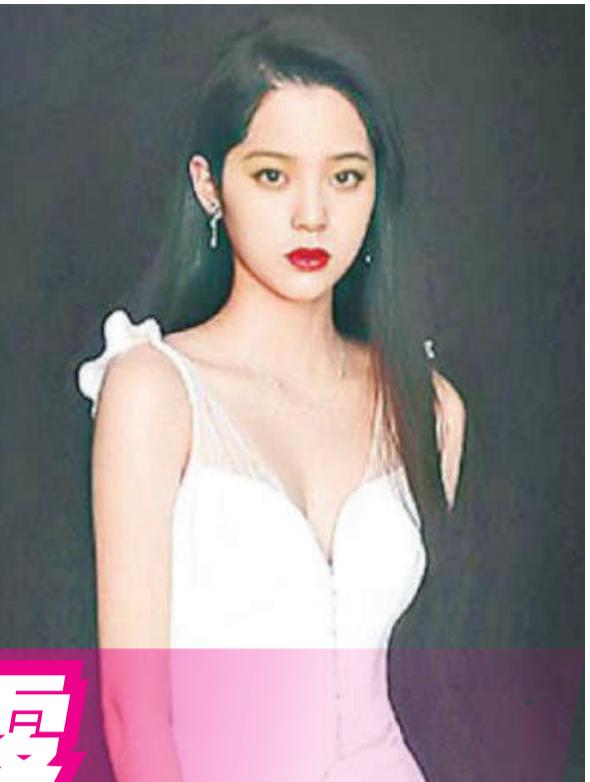
伊能静周一晚在社媒公开与老公秦昊的对话，她一开口就说：“老公，去年买了999个快递，今年我想突破一下。”老公表示支持：“老婆，你去年回归职场，今年你绝对可以靠



自己的力量突破。”她则笑回：“说的对！但我最大力量就是你！”

伊能静接著向网友透露“今年1000件走起”，并列出预想好的购物清单，包括老公的护肤乳，女儿米粒的衣物，家用品，抗老抗衰护肤品，秋冬滋补养颜等，最后伊能静笑称：“今年双十一过后！等姐姐开箱到明年！”贴文曝光后，引起网友热议。

事实上，伊能静去年就在购物节购入900件商品，那时秦昊还在微博搞笑说：“这两天拍戏的时候右眼皮老跳，今天破案了。”（早报）



三大曖昧線索揭露 范丞丞歐陽娜娜秘戀半年

纸包不住火！中国女星范冰冰胞弟范丞丞早前被手臂“爱的文身”出卖，惊传与台湾女星欧阳娜娜来电，虽然男方事后急急否认，但2人恋情早已是圈中公开的秘密。

欧阳娜娜与范丞丞去年底合作中国节目《潮流合夥人2》结缘，有指他们朝夕相对令感情升温，当中更有3个明显线索，显示2人关系非比寻常。

第一，欧阳娜娜因比范丞丞“大一天”，要求对方叫她姐姐，互动亲密，十足欢喜冤

家；第二，范丞丞经常将注意力放在欧阳娜娜身上，有次女方在仓库找衣服时，差点被纸箱砸中，他见状立即扶好箱子，深怕她受伤，上演一场“英雄救美”；第三，一票主持人到滑雪场游玩，首次接触滑雪的欧阳娜娜非常紧张，范丞丞特别留下陪女方练习，甚至刻意调整自己的速度一起抵达终点，种种迹象显示范丞丞对欧阳娜娜有好感。

有工作人员爆料指2人已秘密拍拖半年，范丞丞能抱得美人归，全因他对女方百般呵护，经常带她吃美食、游山玩水等，为孤身

离开台湾到中国工作的欧阳娜娜解寂寞之苦。

据知，同样生于2000年、生日只差一日的他们，今年6月相约一同庆祝生日，打得火热。

现年21岁的范丞丞以“范冰冰弟弟”之名入行，近年凭中国选秀节目《偶像练习生》出道，并组男团NINE PERCENT及NEXT等爆红，去年拍了6个综艺节目，包括与邓紫棋、陈伟霆等红星合作，事业一帆风顺、感情生活却相当低调。（早报）

濱崎步 首當歌唱選秀評審

日本歌坛天后濱崎步5月生二胎后，立刻瘦身重返歌坛，日前还开始担任选秀活动“17Live 4th Anniversary meets濱崎步歌唱新星发掘选秀”评审，活动开跑一天就已超过2000人报名参赛。

提及这次评审时将会最看重什么？濱崎步说：“比起歌唱力，更想看看大家努力追梦的想法是有多强烈，尤其是在目前这样的时代下，依然不放弃梦想拥有坚持继续力量的

人，应该更能引领大家前进，很期待看到这样的人才。”

这次是濱崎步出道23年来首度担任歌唱选秀评审，一起担任评审的有音乐制作人中野雄太、专业发声指导专家近藤章裕，以及与濱崎步合作长达17年的制作人米田英治。周一直播节目安排三位老师坐著，濱崎步一个多小时全程站著主持，她坦言为了这场直播非常紧张，前一晚还拼命看脚本做准备。（早报）



李榮浩翻唱Beyond《情人》 網民狠批“未夠班”

继早前担任《中国好声音2021》导师后，中国歌手李荣浩近日推出了第7张专辑，最特别是翻唱了香港殿堂级乐团Beyond的粤语版《情人》，歌里加入了不少新的编曲，不过网民对于李荣浩的尝试却不买账，更指他唱不出黄家驹的气势，甚至叫他不要再“抽水”，情况尴尬。

不少歌手曾经翻唱《情人》，包括男神张学友、邓紫棋等，李荣浩是中国著名音乐人，唱功不容置疑，但要挑战Beyond的神级作品确实不容易，尤其是要唱广东话，网民指李荣浩每每将“心”唱成“生”，“日”唱成了“人”，咬字不正外，重新编曲也让先入为主的歌迷不卖帐，表示还是喜欢Beyond的原版。

网民批评李荣浩“唱歌只有一个调”、“拜托，能不能离Beyond远一点”、“没听出一点感情，除了家驹原唱无法超越，比较好的是张学友”。不过整首歌最精彩还是最后的结他Solo，全首歌长7分钟，结他Solo就占了3分多钟，确是相当破格的创作，也因此有网民力挺李荣浩，“好听！李荣浩独特的味道”、“编曲很好，很有李荣浩的味道”、“很不错，更期待节目或演唱会现场有意想不到的吉他版本，尤其细节的变化和整体给人的感觉”。

李荣浩曾与汪苏泷、欧阳娜娜、陈立农等人横跨中国

6个城市进行街头路演(Busking)，其中一次李荣浩来到广东汕尾，在节目中入乡随俗挑战广东歌，在观众面前表演郑伊健的《甘心替代你》，那次表演的评价相当不错，观众都认为他的广东发音标准，惟李荣浩仍然谦虚地指：“汕尾的朋友还是很有爱心的，很有同情心的一帮朋友。”（东方网）

为了哥哥朴有天的海外演唱会而到泰国，与朴有焕一起吸食大麻的还有2名韩国人，已认了指控，朴有焕也将被传唤调查。警方相关人士也表示，全案仍在调查中，无法具体对外说明细节。

朴有焕2011年以戏剧《一闪一闪亮晶晶》出道，他与哥哥相同有著斯文、腼腆的出众外貌，甫亮相就受到各界关注，当初朴有天出事时，他曾站出来力挺，并表示相信哥哥，演艺生涯却因此受到不小影响，2017年演完电影《One Line》便改行当网路直播主。谁知道，如今扯出他与哥哥步上同一条路，震惊各界，网民傻眼直呼：“哥哥的事没对弟弟起警示作用吗？”、“两儿都吸毒，父母也太可怜了吧”。（早报）



朴有天因曾吸食大麻染毒遭调查，最终更被判处有期徒刑10个月、缓刑2年，因而重创形象，没想到惊传他的演员弟弟朴有焕也因吸大麻遭警方立案调查！

韩媒报导中指出，朴有焕被控去年12月在泰国曼谷某饭店吸食大麻，并查出当时他是



歌手徐仁英是“元祖女团”Jewelry一员，曾和Crown J演出《我们结婚了》，以“蚂蚁夫妇”打开知名度。性格直率呛辣的她，经常给人“不好惹”的印象，外传她曾在厕所殴打IU（李知恩）、与Jessi互殴过，她日前上节目也公开回应此事。

徐仁英在接受《姐姐请客》访谈时，直接否认“把IU带去厕所殴打、训斥”一事，还无奈



演出《人間失格》 影后全度妍：看劇本時曾狂哭

全度妍和柳俊烈主演的韩剧《人间失格》，是一部既沉重又疗愈的作品。男女主角李康宰和李富情在生活中迷失了方向，后来他们相遇，对彼此产生共鸣，相互疗愈。

影后全度妍受访时透露，看剧本的时候，看到第四集狂哭。在第四集，她的角色与丈夫吵架，她坐在地上，不断哭泣。全度妍说：“我之前也拍过不少风格比较沉重的作品，会想避开这个类型，接拍轻松有趣的故事。但这部作品虽然风格暗沉，却是讲述寻找光的故事，所以我还是选择接拍。”

在钻研角色的过程中，她渐渐地开始理解李富情，并想鼓励她。

“人时而懦弱，时而坚强，我认为富情也一样，她虽然看来懦弱，但为了保护自己，也在使出浑身的力量与世界碰撞，努力活下去。直到现在，我还不算了解富情的全部，只是庆幸她并不是想死，而是想要活著。如果富情就在我身边，我会静静等她敞开心扉。”

全度妍坦言演出这个角色，心情难免受影响，但拍完后却不急著出戏。“拍摄过程中确实会让我在情绪上比较疲惫，特别是富情是那种结束之后依然留有余味的角色。我没有太努力让自己出戏，而是静静等待；这些情绪是怎么在我心里融化，怎么在我心里流逝，既然我接受富情需要一段时间，那么送走她的時候，我也想要等待这么长一段时间。”

谈到与柳俊烈的合作，全度妍说：“在片场，我经常看到俊烈就笑，他身上有那种会让人笑、很阳光的正能量。”全度妍也提到：“正如富情接受了康宰，我好像也渐渐开始接受柳俊烈这个演员。开始接受一个人，就会不断去观察，去期待，所以我很期待日后柳俊烈演员以及柳俊烈这个人的表现。”

在柳俊烈眼中，前辈全度妍有一种难以用言语表达的魅力。“她是一位会让我自我反省的演员，也会让我呈现出自己更新的一面。这次我和前辈有很多对手戏没怎么提前彩排，但在观察她的台词、表情还有眼神的时候，她经常会呈现出令我意想不到的演技，很打动我，也让我觉得很有趣。”（早报）

被傳打IU·跟Jessi衝突

徐仁英：玩笑開過頭

搞笑说：“想打的话我就直接在休息室里动手了，何必带到那么远的厕所去？”并说IU也早就澄清过，可是网民始终不相信。

对于和Jessi打架的传闻，徐仁英透露自己在Jessi 17岁的时候就认识对方了。两人当时一见如故，很快就亲近起来，也因为关系要好，所以很喜欢乱开玩笑：“事实上艺人之间也要亲近才能开玩笑嘛，我在节目上对她开了比较夸张的玩笑，Jessi就说：『我们其实打过架。』”怎料一番话却被观众误会成“不合互殴”。

不过徐仁英曾多次传出耍大牌一事，她与Crown J合体去杜拜拍节目时，传出对工作人员爆粗口，而经纪公司也为她发脾气致歉，但强调并未骂工作人员，只是情绪不佳随口大骂，没有特别针对谁。（东方网）

966



兩地球鑽羽而歸，卻有人依舊
不復死，一個瘦長的，臉如
同被門擠扁的傢伙，此刻才吭哧吭
哧藉著跳板從那隻虎牙海寇船上爬過來，看也不看剛剛遭受挫折的兩團就
撒著手奔過來：“啊啊啊啊主子你
在這裡發財了啊，你在這裡發財怎麼
不告訴我啊，好歹我還能幫你主賬啊，
交給那小白臉能放心嗎？他會私吞公
款貪污賊目的……”

孟扶搖抽搐。

今兒這是怎麼了？

一隻隻都自來熟，不管不顧直往
人身上撲，是不是虎牙那邊對付自己的
陷阱？不過剛才那團撒尿的毛球的
觸感很熟悉，摸過？

那個瘦高個子熱淚縱橫的撲過

來，唔，武功很差，輕功很好。

孟扶搖蹲在船頭上，霍然伸掌一
推：“停！”

瘦高個子“嚓”一聲便停了，果
然輕功很好，眼珠一轉已經看見撲地
號啕和抱頭面壁的那兩坨，頓時不敢
輕舉妄動——乖乖，萬一這主子真的
得了失心瘋，一巴掌煽過來，死都不
知道怎麼死的。

孟扶搖卻不看他也不看地上那兩
坨，只“盯”著一直沒有開口說話似
乎在努力壓抑著自己的激動的男子，
道：“回答我剛才的問題。”

瘦子雙手捧心——啊啊還是自己
的主子啊，全天下除了她誰還能一貫
說話這麼簡練囂張啊。

“你……不記得了？”

那男子開口，聲音清冷之中有幾
分暗啞，那暗啞不像先天的，倒像過
分激動導致，“扶搖，你……怎麼回
事？”

“熟人？”

孟扶搖恍然，高興興爬下來，大步生風的過去，伸手就去握手，“有朋自遠方來不亦樂乎？啊真是人生何處不相逢！敢問閣下尊姓大名仙鄉何處和區區何時相識有何交往如果不介意的話報下生辰八字三圍尺寸？啊請不要介意區區囉嗦，這樣比較有助於區區對您達成全面的直觀的縱橫過去和現在未來的深刻瞭解。”

她自來熟的去握手，那男子怔
住的，被她握住似乎顫了顫，孟扶搖
只覺得那手掌微涼手指微抖，斜眼一
瞄對方臉上神情似乎有點點不自在？
啊，這是個很熟的，知道自己是女的。

她立即放手，又去親切的抓起地
上那兩坨，解除戒嚴令，“啊，地上
那兩坨，抱歉認錯動物了啊，爪子放
下來吧，啊，那樣舉著很累的。”

那兩坨被她一手抓一個，立即
抱住她再次號啕，一邊號啕一邊互相
拚命用腿蹬對方——你丫的給我滾開
點，膩那麼緊，噁心！

孟扶搖覺得這兩隻忒不安分，在
她孟海寇手中怎麼可以有不受控制的
東西？兩手抓著那兩坨，嘿嘿一笑，
嘭的一撞。

偃旗息鼓，齊齊撞量，滿天飛出金
色的星星。

那男子驚訝得“啊”了一聲，道：
“扶搖，你怎麼……這是元寶，這是九尾啊。”

“元寶？”

孟扶搖仰首向天，半天眼睛大
亮，大喜：“耗子！”

一偏頭，興奮的抓住男子雙肩，
“長孫無極！”

“我……”

男子僵住。

“前天我有想起這個。”

651



見一群乞丐對他視而不見，他
刷的一聲拔出佩劍，几劍過去，哀聲四起。一個乞丐捱着手臂退開，哆哆嗦嗦道：“福公子，這可都是您讓我們干的呀！”

福康安楞了下，條件反射的轉過
臉，看向昭華。

昭華披头散发的蜷在角落，用一
雙極冷極冷的眼睛看着他。

車輪滚动，黃土尘烟，載着她來
的馬車，又載着她回，回去的路上，
昭華將自己縮在馬車的角落里，离他
极远极远。

“我的全名，是富察福康安。”

福康安淡淡道，“你的母親賜死
了我的額娘……”

富察傅恒之子，今年終於長大成
人，但時至今日，他仍舊忘不掉幼年
時，天陰雨濕，他牽着那人的手，走
進停放棺材的屋子內。

“看。”那人揭開棺材蓋，指着
里頭死不瞑目的尸体道，“你娘不是
暴毙的，是被令妃那賤人用毒酒毒死
的，你要記住她的樣子，記住她的痛
苦，福康安……等你長大了，一定要
為她复仇！”

轉：她的秘密

“……這是哪裏？”

昭華睜開眼睛，“我怎麼會在
這？”

眼前不是她的寢殿，而是一座荒
廢已久的閣樓。

蜘蛛網布在牆角，上頭粘着一只
雪白飛蛾，蛾子拼命顫動着翅膀，却
無法挣脫那些纖細的蜘蛛絲。

“這是承乾殿。”

她忽然控制不住自己的嘴巴，从
里頭发出另外一個聲音，冷酷的，低
沉的，嘶嘶如同蛇鳴，“是关已故皇

后的地方。”

昭華吃了一驚，她強撐着身體從
地上爬起，走了几步，忽然听见外頭
傳來說話聲。

“昭華已經失踪一天了。”

福康安的聲音帶絲焦急，“你真
確定她會在這裡？”

“絳雪軒，雨花閣，英華殿……
你不都已經找过了嗎？”

思婉的笑聲響起，“放心，我比
你了解昭華，我知道她發病的時候會
往哪裡藏。”

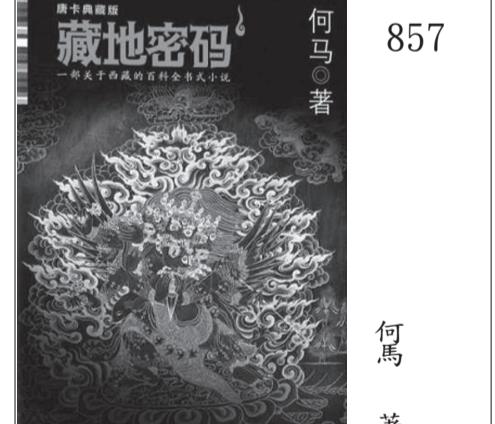
“生病？”拉旺多爾濟的聲音極
冷，“什么意思？”

什麼意思？昭華脣角勾起絲
殘忍的弧度，那是從未出現在她臉上
過的神情，完完全全，都是另外一個人。

甚至連她走路的姿勢都變成了另
外一個人，一條腿一瘸一拐，似乎膝
蓋上受了舊傷，但並不高影響走路，甚
至比外頭三個人走得更輕更快，似一
個久經訓練，行走无声的太監。

她甚至比三人更清楚承乾殿的構
造，几下就繞到三人身後，然後无声無
息的將門一鎖——哐當。

857



如果水位真漲過那種高度，
那麼它一定是在激流的衝
擊下，翻轉過來，被擠進那石柱之間
的，可見它的彈性很大。

可是它究竟是用什麼皮織成的？
要知道，牛皮船的底部是不能用拼接的，
因為拼接很難保證它不進水。

而且牛皮船大多是簡單的方形
或楔形，我也從來沒見過這種外觀的
船。”

張立道：“那船怎麼會在這裡？
是誰的船？”

卓木強巴道：“不知道，或許，
是古代守衛地獄之門的工布村先民留
下的，或許是古代前往香巴拉的先民
留下的，又或許……”

“那個瘋子……”岳陽接道。

“對。”

卓木強巴道：“而且古人的船，
不太可能保存這麼長時間，極有可能是
他留下的。可是，牛皮船是不配染

的，它只適宜順流而下，不能逆流而上，
西藏的大多數河流，也很難逆流而上。”

張立道：“如果說是那瘋子的船
卡在這裡，那麼，他一定是從那個小
小的洞穴出去的。沒理由啊，他能爬
出去嗎？而且這麼大的船，一個人根
本就劃不動！”

岳陽道：“那我們上去看看吧，
一切都還是假設。”

他取出張立設計的新式飛索（比
以前的要大一些，索要粗些，彈射
距離要短些，岳陽為此曾埋怨過無數
次）套在手腕上，一揚手，索頭嵌入頂壁。

岳陽使用張立研製的配套絞索器，在電動馬達作用下讓自己身體緩緩上升。

卓木強巴和張立將橡皮艇固定在
邊壁，也跟著向牛皮船攀爬過去。

剛一接觸船體，岳陽就“呀”的一
聲叫了出來。

原來他一落腳，竟然沒站穩，感覺
這船猛地一晃，就像踩到了某條巨
獸的尾巴，那尾巴突然一甩，岳陽差
點掉下去。

卓木強巴和張立來到船底，卻沒
發生這樣的情況。

站在船底，才發現這條船比遠
遠看去更為巨大，兩三米寬，十來米
長，就跟一截火車車廂似的。

三人試圖將整條船翻過來，一
番努力後發現根本不可能，除非先將
船弄出這幾根岩柱。

但是一旦這艘大船下水，他們又
很難控制這船不順流漂走。

令人感到奇怪的是，這條簡潔的
船卻非常堅固，踏在那皮制物上和踏
在牢靠的地板上沒有區別，根本感覺
不到踏在面皮上的鬆軟和塌陷感。

據卓木強巴道，這是由於龍骨
將皮牢牢縛緊的緣故。但是岳陽找遍
一圈，竟然沒有發現這個皮質船體的
接縫處，或者換言之，這條船沒有拼
接，是用一整張皮撐起來的。

可是據岳陽等人所知，就當今世
界而言，哪怕是體積最大的藍鯨，將
它的皮整個剝下來，也不足以編制這
一艘船。

所以他們推斷，可能是制船者發
明了一種類似橡膠的複合物，製成後
看起來就像動物的皮一樣，且堅韌耐
用。

岳陽沿著船舷獨自來到倒扣著的
船體內部，船身的龍骨和肋骨就暴露
在船體內，好像是架開的巨大胸腔，
除此之外再無他物，既沒有底骨也沒
有邊骨，簡單得讓人一目了然。

卓木強巴也下垂到船體邊緣，準
備從船舷切一片樣品帶回去研究，可
是他也驚异地發現，那削鐵如泥的
剖犀刀竟然起不了多大作用，沿皮邊
緣切割，只能削下一些鱗屑狀物。這
皮狀物厚度達到了五釐米，這更加堅
定了他們認為東西是人造複合物的想
法——如果是生物皮革，那這特製備
乾了的皮都有五釐米厚，存在於生物
身體時該達到怎樣的厚度？

237



237

我來帶路阿超說：我們大家的棉被衣服都搬來了，这儿有七八間臥房，我暫時把雨鳳姑娘的臥室安排在這邊！”

云飛抱着仍然昏昏沉沉的雨鳳，跟着阿超，往臥室走去。幾個弟妹，全都跟了進來。

臥室非常雅致簡單。有張雕花的床，垂着白色的帳幔。有梳妝台，有小書

桌。

云飛把雨鳳放上床。雨鶲、小三、小四、小五都圍過來。小五伸手拉着雨鳳的衣袖，有些兴奋的喊着：

“大姐，你看，我們搬家啦，好漂亮的房間！還有小花園呢！”

雨鳳睜開眼睛，看看小五。

大家看到雨鳳睜開眼帘，就興奮起來，雨鶲急切的問：

“雨鳳！你醒了吗？要不吃什麼？現在有廚房了，我馬上給你去做！”

“大姐，你要不要起來走一走？看看我們的新房子？”小三問。

“大姐！醒過來，不要再睡了！”小四嚷。

“雨鳳！雨鳳！你怎樣？有什麼話要跟我说嗎？”云飞喊。

大家同時呼喚，七嘴八舌，聲音交疊的响着。雨鳳的眼光掃過眾人，却視若無睹，眼光移向窗子。

※※※

雨哗啦啦的从窗檐往下滴落。雨鳳看了一會兒，眼睛又閉上了。

大家失望極了。难过极了，云飞叹了一口气，看阿超：

“我陪着她，你帶他們去看房間，該買什麼東西，缺什么东西，就去辦。最主要的，是趕快把藥再熬起來，煮點稀飯什麼的，萬一她餓了，有點東西可吃！”

“我也這麼想！”阿超回頭喊：“雨鶲，我們先去廚房看看吧！最起碼燒壺開水，泡壺茶！我們大家，自从昨天起，就沒吃过什么东西，這樣也不成，必須弄点東西吃！把每個人都餓壞了，累垮了，對雨鳳一點幫助都沒有！”

“我去燒开水！”小三說。

“我來找茶叶！”小五說。

阿超帶着大家出去了。

房內，剩下云飛和雨鳳。云飛拉开棉被，給她蓋好。再拉了一張椅子，坐在她的床前。他就凝視着她，定定的凝視着她，心里一片悲涼：

第六屆“創客中國”中小企業創新創業總決賽在渝閉幕

(重慶訊)為期兩天的第六屆“創客中國”中小企業創新創業大賽全國總決賽11月1日在重慶閉幕，49個參賽項目經過线上线下路演角逐，評出名次歸屬。

此次大賽由工信部和財政部聯合舉辦。在總決賽的創客組和企業組兩個賽事組別中，分別評選出一等獎2名、二等獎4名、三等獎6名，12個創客組項目和13個企業組項目獲得優勝

獎。其中，《下一代超高速硅光集成芯片》《新一代基於神經網絡的芯片可靠性設計商用EDA軟件》項目獲得創客組一等獎，《超淨高純半導體濕電子化學品材料項目》《光電耦合器項目》項目獲得企業組一等獎。

此次總決賽首次設立“網紅氣氛項目”評選。《氫燃料電池核心部件的研發及產業化》《新一代海洋雷達》《基於自主

創新藥物開發平臺打造抗體藥物源頭創新項目》《溶瘤病毒治療卵巢癌項目團隊》《4D打印干細胞載體》5個項目獲得該獎項。

頒獎典禮現場，工信部信息中心、市經信委、璧山區政府三方進行了“共建創客中國”獲獎項目培育基地簽約。簽約三方將在璧山區建設重慶市“專精特新”企業產業園，培育“創客中國”優質項目，通過強化創新主體對接、匯聚創新資源、匹配創新要素，推動科技項目孵化培育。(國際在線)



为8岁以上的组员发红包。

王羽 報道 (万隆讯) 10月25日早上6,30万隆青龙太极组部分组员在遵守卫生守则的条件下到巴查查兰运动场，在青龙太极组主席黄宣梁师父和副主席郭建坤师父，

邓玉兰和几位示范组员一起在广场上做太极拳运动，在阳光下勤练各式太极拳模式，让精力充沛，充满活力参与运动后的庆祝青龙太极拳组成立12周年的庆祝会，由于还在疫情时期，赶来运动场参加生日仪式的组员有60多位，其他组员在线上见证仪



操练太极拳场景。



萬隆青龍太極組慶祝成立12周年

▲全体来到现场的太极组员合影留念。

▼左起：吴莉颖，郭建坤，陈春富，邓玉兰，黄宣梁伉俪，林秉生伉俪合影。

式。亲临现场祝贺的还有一位嘉宾，就是万隆华族关怀团队(MTP Bdg.)协调主任陈春富博士(Dr.Djoni Toat SH MM)

黄宣梁师父致词：“由于疫情还延续我们团队为了安康和遵守卫生守则情况下，我们太极组停止了运动有一年多了，今天能在这里和大家见面互相问候，是上天恩赐。今天还能一起练太极拳并一起庆祝成立12周年，谢谢大家在这12年来不离不弃地支持青龙太极组。希望大家今后能多多保重身体，勤练太极拳和气功，增强体质！我们的口号是，共享太极，拥抱健康。”

黄宣梁主席致词后，理监事围在生日蛋糕和东朋饭桌旁，组员们在外围保持距离，大家为青龙太极组共同祝福合唱生日歌曲，主席等在组员欢乐歌声中，切下生日蛋糕和分发表示喜庆的东朋饭给年长理监事表达敬意。

黄主席坚持尊老敬贤的美德在现场分发吉利红包给80岁以上的太极拳友，表达对他们一向支持青龙太极组的感谢和祝贺他们健康长寿。

陈春富代表万隆华族关怀团队致词祝贺青龙太极组庆生生日百尺竿头再前进发扬光大。还感慨说：“我们分开这么久了，今天能在这里再相见并一起练太极，能再次嗅到巴查查兰

广场上的青草香，感到十分开心。尤其看到青龙太极组员一如既往地团结。还有年长的拳友很健康地在一起运动，更让我感动上天的眷顾保守。”

在此感谢西爪哇体育协会(KONI Jabar)允许青龙太极组从今



年10月5日开始可以再在巴查查兰运动场演练太极操。”

“今天我也代表华族关怀团队(MTP)感谢青龙太极组理监事以及组员们几次慷慨解囊，大力支持华族团队的慈善活动，愿上苍厚报更多给善翁。”

由于不能聚集太多人，因此有许多万隆市外组员，朋友们都在网上祝贺并鼓励青龙太极组再接再厉，不停地弘扬太极，保持健康！

兩岸青少年棋手“雲端”共弈方圓之間促文化交流

(衢州讯)“在浙江衢州南孔家庙大堂，有一块写有‘泗浙同源’的匾，寓意孔庙南宗、北宗同宗同源，两岸的围棋文化也是如此。”31日，台北衢州同乡联谊总会会长陆士龙通过视频致辞说。

当日，2021“烂柯杯”衢台青少年围棋赛以“云端”共弈的方式，在衢州国际围棋文化交流中心和台湾台北大安中学同步进行。



2021“烂柯杯”衢台青少年围棋赛竞赛衢州赛区。

中共衢州市委台湾工作办公室主任余永军说：

“衢州『烂柯山』被称

为围棋发祥地，衢州也是

孔氏南宗文化的发源地，

『棋子』『孔子』两子文

化已成为衢州这座国家历

史文化名城最为鲜明的文

化标识。”

今年以来，衢州与中国围棋协会展开深入合作，共推衢州“世界围棋圣地”建设。台湾多年来也一直重视围棋文化的传

承和弘扬。

据了解，本次竞赛采用中国围棋协会审定的围棋竞赛规则。衢州、台北两岸青少年共分为12支参赛队，每队5人。根据年龄又分为少年组(各2队)、青年组(各4队)两组，进行两轮积分赛。每场比赛胜一局记2分，负一局记0分。

衢州参赛选手汪柯译说：

“我还挺期待今天

和台北的小伙伴切磋棋艺，最好能认识些新『棋友』。

我们的年纪都差不多，比赛结束后，我们还能约着下棋，或者邀请他们来衢州玩。”

两岸青年的围棋交流已延续多年，除浙江外，山西、福建等地均有开展。围棋类竞赛也成为两岸青少年增进了解，共筑友谊的平台之一。(中新网)

特殊群体有了进一步的认识和关注。今后会更多地用爱心践行企业社会责任，力所能及地给孩子们温暖，让他们的生活和学习能够越来越好。

耒阳市特殊教育学校校长许光明表示，没有爱就没有教育，特殊教育、特殊群体需要更多的社会爱心人士来关心、关爱他们，学校将倾注更多心血，更好地培养这些特殊孩子，让他们能够更好地融入社会、回馈社会。(搜狐网)

愛心企業

為耒陽特殊教育學校捐獻校服

天寒情暖，爱心企业赛扬服饰李康栏女士11月2日上午来到耒阳市特殊教育学校，将100套校服分发到孩子们手上，孩子



向学生赠送校服时合影留念。

们手捧新校服如获至宝，脸上洋溢著幸福的笑容。

李康栏表示，在看到耒阳市特殊教育学校贺嘉俊的感人故事后，对这个

全球視野 本土情懷

亞洲週刊

YAZHOU ZHOUKAN

全球視野 本土情懷

華文權威報道 屢獲國際大獎

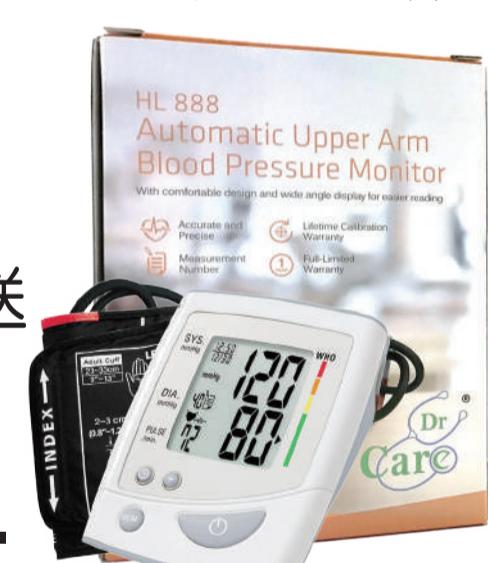


民風政情 深入掌握 經濟商貿 洞悉先機

一年訂閱 51 期 (原價每本 Rp. 35,000,-) + 派送

+ 附配 血壓測量機

Rp. 1.350.000,-



有關訂閱亞洲週刊詳情，請聯絡印度尼西亞日報發行部：

Untuk informasi lebih lanjut, silahkan hubungi Sirkulasi Harian Indonesia

手機 HP : +62856-9180-9580 傳真 Fax : (021) 6385 1614

地址 Alamat : Jl. Gajah Mada No. 96-97, Jakarta 11140

021-63868348

(Farhana)

*訂戶登記工作需時兩周處理

歡迎訂閱《印度尼西亞日報》 各地發行代理聯繫方式

1	Yogakarta	B.Lampung	0812 7894 7484
2	Tohoma	B.Lampung	0812 7966 607
3	Antonius	Bandung	0816 624 948
4	Ria Cikapundung	Bandung	0812 2236 6030
5	Berkah	Bandung	0856 2413 3134
6	Kios Media	Bandung	0878 2129 3619
7	Mubharok	Semarang	0819 0288 8909
8	Nursalim	Surabaya	0813 3167 1001
9	Ie Sioe Yoen	Pukalongan	0819 1412 3000
10	Cirebon	Cirebon	0813 2072 7125 / 0813 2414 8888