

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10日 (星期三)

(格拉斯哥讯) 矿务能源部长阿利芬，上周三(3日)在苏格兰格拉斯哥举行的COP26大会，出席世界零排放研讨会上，表明我国政府愿意加入，美国政府在清洁能源方面投资的清洁能源需求倡议(CEDI)。这无疑是是我国对国际社会解决气候变化和提高绿色经济的支持。

他在CEDI启动仪式上说：“佐科威总统指示与清洁能源需求倡议相符，同时是我们所需要的国家援助实际倡议，加快我们达到2030年国家自定贡献(NDC)和在2060年前实现净零排放量目标的步伐。”如同总统所言，我国应推进和加强能源转型迈向新能源和再生能源。

“我国应提高绿色经济、绿色技术和绿色产品，使能够在全球市场上更具有竞争能力。”

我国的加入能够加强与政府和在美国具有影响力的商业实体合作，鼓励投资清洁能源。我向邀请我们加入该倡议的美国政府表示感谢。我期待著进一步讨论我们的合作。

阿利芬表明，我国拥有丰富的新能源资源，除了太阳能，还有水力、生物柴油、风电、地热和浪涛发电等。

我国将继续进行绿色经济和工业建设，其中包括通过建设绿色工业地区，利用大型的基于新能源和再生能源的发电厂。目前，北加里曼丹省正在建设大型发电量为9GW的水力发电，是与基于工业发展的再生能源专案下共同开发的绿色工业。该专案将在巴布亚等地开发。

另外，2025年将建设超级电网作为向全国各个地区民众提供能源的一部分。目前，为了提高绿色电网建设，对共同使用电网的规定进行调整，通过现有的国营

电力有限公司的网路，实现从再生能源源头直接向运营公司设施转送电力。阿里芬指出，“所有的能源传输都需要坚实的基础设施，高科技和足够的资金。大型投资是用于建设新能源和再生能源基础设施。”

政府采取的其他措施是批准工业和消费者参与新能源和再生能源的建设，以获得国营电力有限公司颁发的再生能源证书。此服务适用于希望认可可再生能源电力使用者，例如屋顶太阳能电池板。“太阳能电池板的安装将增加对工业和商业的用处，因为将提供再生能源的能力，减少排放量和要求他们支付的电力费用。”

我国制定2025年实现能源结构可再生能源的23%，根据2030年实现NDC目标和2060年净零排放的目标，减少29-41%的排放，或更快地通过国际社会的支持实现。我们正在根据上述目标制定NZE路线图。

加入清潔能源需求倡議 我國積極支持綠色經濟



矿务能源部长阿利芬(坐者，右三)出席清洁能源方面投资的清洁能源需求倡议。



在美国弗吉尼亚州杜勒斯国际机场，民众紧紧拥抱从伦敦飞来美国探视的母亲。

世衛：美應引以為戒 歐洲爆發第4波疫情

(日内瓦、华盛顿9日讯)世界卫生组织(WHO)高级官员周一警告，称美国应当关注目前全球新冠疫情的中心——欧洲，并从其错误中吸取教训。

中新网报导，世卫欧洲区域主任克鲁格表示，欧洲的疫苗接种率已经趋于稳定，但该地区正在迎来第四波新冠肺炎疫情。

克鲁格表示，美国“绝对”应密切关注欧洲的局势，“基本原则是，如果出现疫情加剧的情况，不要等待”，应

及早恢复防疫措施，“越早行动，越严格越好”。

克鲁格在一份声明中提到，疫苗接种出现瓶颈，公共卫生和社会防疫措施的放松，“这共同造就了我们目前所看到的(欧洲)第四波疫情浪潮”。

世卫上周表示，截至2022年2月，欧洲可能还会有50万人死于新冠肺炎。

根据世卫的数据，47%的欧洲人口已经完全接种疫苗，欧洲只有8个国家的疫苗接种率超过70%，还有两个国家接种率不足10%。克鲁格说：“现在

大多数因新冠肺炎住院和死亡的人都尚未完全接种疫苗。”

欧洲飞美国航班爆满

与此同时，美国当地时间周一已接种疫苗的33国国际旅客开放了大门。美国食品及药物管理局(FDA)前局长戈特利布周日接受采访时表示，他认为新政策不会对美国病例数产生重大影响，因为有疫苗要求，而且旅客们不希望因携带病毒被困在外。

当天，欧洲多地机场飞美航班爆满。在意大利罗马菲乌米奇诺机场，大批旅客排队安检，等待登机飞往大纽约地区纽瓦克机场。一块牌子上用意大利语写著“让我们恢复飞往美国的航班吧！”在法国巴黎戴高乐机场，当天法航来美航班也安排得满满当当。

除了外国机场，美国的陆地边境处的车辆大排长龙。在纽约州水牛城的和平桥边境检查站，大批加拿大人蜂拥驾车进入美国。(东方网)

冠病疫情數據
(截至 11 月 9 日)
新增确诊： 434 例
累计确诊： 4248843 例
累计治愈： 4095663 例
累计死亡： 143578 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



RANCH MARKET

LOTTE Mart

Lulu

HERO

Indomaret

TRANSmart

YOGYA

Karma Farm

INDOBISI

guardian

db

NAGA

watsons

DAN-DAN

Klik

Total

UAE SEVEN

Data Bush

GrandLucky

Gelad

FamilyMart

SANTA SHALAWAN

WATSONS

pusat

FARMERS MARKET

LOTTE Grosir

AEON

Food Hall

rezeki

hi hypermarket

Market City

TIP TOP

HARI HARI

Century

Natural Farm

CIRCLE K

Alfa midi

LAWSON

YES!

Mitra

HARMONY

WIF FORTUNE

easSupermarket

BENNY mart

Greenman

TOSERBA GADING

Jakmart

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)

BFE
≥ 98%



UNTUK DEWASA
成年人

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

附近超市、便利店有售

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

不滿總統排擠同行 巴西21科學家拒領勳章

就在巴西总统将两名与政府“唱反调”的科学家从巴西最高荣誉之一“国家科学功绩勋章”的名单中删除后，其余获奖的21名科学家为表示抗议集体宣布“我们也不领了”。

法新社6日称，巴西总统博索纳罗本月3日公布获得“国家科学功绩勋章”的25人名单，两天后却将其两人除名。

遭除名的科学家之一是马库斯·拉赛尔达。他的研究率先指出抗疟疾药物羟氯喹无益于新冠病毒的治疗，直接打脸博索纳罗此前推崇的“氯奎宁疗法”。另一位是曾任巴西卫生部艾滋病和病毒性肝炎司司长的阿黛尔·本扎肯，她在任期间出版过一本针对跨性别男性的手册。博索纳罗2019年上任时将其免职。

为抗议两位科学家遭到的不公待遇，其余获得荣誉的21名科学家发表公开信，宣布放弃领奖。他们在信中说：“这是科学家遭迫害的又一明确证据以及现任政府系统性



攻击科学及科技的最新举动。虽然抗议本身让我们也很伤心，但我们要藉此表达对巴西大学体系、整个科学科技界遭破坏的愤慨。”

报导称，博索纳罗长期以来饱受该国科学界批评，他不仅削减科研经费，时常无视科学发现，还喜欢散布有关新冠肺炎疫情的不实信息。他在提倡用羟氯喹治疗新冠肺炎

炎的同时，还无视佩戴口罩和减少外出等防疫措施。

本扎肯表示，同行的集体抗议让她“极感荣幸”，“这才是最大的荣誉”。据悉，作为巴西国家最高荣誉之一，“国家科学功绩勋章”设立于1992年，用于表彰科学和科技界取得的重要成就。

(环球时报)

新國拒絕接種疫苗者 染病後自付醫藥費

当地时间11月8日，新加坡卫生部宣布，12月8日起，符合接种新冠疫苗要求却坚持不接种的公众感染新冠病毒后，须自行支付医药费用。

卫生部指出，进入重症监护室的新冠肺炎患者中，未接种者占多数，加重了新加坡医疗系统的负担。

目前，新加坡政府为所有新加坡公民、永久居民和长期证件持有者支付新冠肺炎医药费，从国外返回新加坡不久后确诊的患者除外。但新加坡政府会继续承担不适合接种疫苗者的医药费。

已接种疫苗的公众若感染病毒，新加坡政府也会继续承担其医药费，直到疫情更为稳定。

(央视新闻)



泰國研究：人類染疫或傳給寵物貓狗

泰国近期的一项研究发现，人类如果感染了冠病，有可能会将病毒传染给家中的宠物猫或狗。

泰国朱拉隆功大学医学院专家提拉博士近日在面簿发文指，发现泰国已有人类在感染冠病后，将病毒传染给宠物猫或狗的案例。

提拉称，朱拉隆功大学兽医学院日前进行宠物研究，有35只宠物狗与9只宠物猫参与，结果有其中3只狗和一只猫确诊感染冠病，其中一只狗还是“无症状轻微感染”，而它们的主人皆感染过冠病。

提拉表示，这次的研究让他们意识到，人类感染了冠病，可能会将病毒传染给家中的猫狗。因此他建议，如果有民众觉得自己疑似感染了冠病，除了要马上与家人隔离，也要避免接触家中的宠物，以免将病毒传染给它们。

(早报)



拜登支持率跌破四成 民主黨明年中期選情堪憂

距离美国2022年中期选举还有一年，共和党目前具有明显领先优势。最新民调显示，民主党籍总统拜登的支持率下滑至38%新低。

11月3日至5日进行的“今日美国报/索夫克大学联合民调”(USA TODAY/Suffolk University Poll)显示，一年前让拜登在对决前总统特朗普时胜出的中间独立选民，对拜登的支持度大幅下降。

不过有分析指，在美国众议院5日通过约1.2万亿美元(1.59万亿元新元)的基建支出案之后，拜登和民主党的声势应该会有所反弹。5日公布的就业数据也传出佳音，显示美国10月新增53万1000名就业人口，失业率下降至4.6%，表现好于预期。

2022年11月8日举行的中期选举将决定国会将由哪个政党掌控，也决定拜登剩下的两年任期如何执政。现阶段，美国民众对拜登的表现不甚满意。

民调结果显示，受访者中有近

半数(46%)认为拜登的表现不如预期，甚至当初投给拜登的选民也有16%认为他表现不佳。

另外，有近三分之二(64%)受访者不希望拜登2024年竞选连任，当中有28%是民主党选民。反对特朗普2024年再战白宫的比例则为58%，当中24%为共和党支持者。

副总统哈里斯的支持率比拜登更低，仅28%。民调显示，51%受访者不满意她的表现。

如果中期选举今天举行，受访者支持共和党与民主党的比例为46%比38%，让共和党夺下参众两院多数的希望升高。

在美国总统的第一任期，通常他的政党在中期选举都会失利，而共和党在众院仅需要多出五席、在参院更仅需要一席就可以取得多数优势。这样的选举结果将让拜登更难通过立法，让斗志高昂的共和党更能监督他执政。不过，即使目前国会由民主党占多数，拜登要通过法案也是困难重重。(早报)

印度商人去年自殺率 同比上升近50%

近日，印度国家犯罪记录局(NCRB)发布报告称，在新冠疫情导致经济困境的2020年，印度商人的自杀率比2019年增加了近50%。

据《印度快报》8日报导，最新数据显示，印度商人的自杀人数从2019年的2906人增加到2020年的4356人，激增了49.9%。

印度一家中小企业联合会秘书长表示，“在新冠疫情暴发的一年里，小企业受到了非常严重的影响，商人承受的压力不小，疫情甚至使情况变得更糟。”

与此同时，印度全国的总自杀人数上升了10%，为153052人，达到有史以来最高纪录。

印媒称，一般来说，与农民相比，商界的自杀人数相对较少。

但2020年新冠疫情导致了大规模封锁，小企业和商人遭受了严重损失，许多人被迫关闭大门或拖欠贷款。

(海外网)



美國CIA被爆 秘密通過“靈媒”找火星人

美国中央情报局(CIA)日前公开承认，他们曾秘密通过“灵媒”寻找数百万年前生活在火星上的外星人。据英国《太阳报》5日报导，这项耗资2000万美元的秘密研究名为“星门”计划。计划中有一项“火星探索”实验，CIA在1984年5月与一位“灵媒”合作，希望通过对方“冥想”的超能力，探索百万年前火星上的生活场景、寻找外星人。

根据CIA解密的文件，这位具有超能力的“灵媒”称，他在约公元前100万年的火星看到巨型金字塔、方尖碑、道路系统及一些避难所。避难所内有不同房间，但几乎无任何家具或其他东西，火星人在里面沉睡以躲避风暴。

参与上述计划的美国陆军老兵麦克默尼格尔认为，被找来的“灵媒”八成是疯子。

后来，CIA认为这种研究方法不可靠，无法用于情报搜集任务，因此终止该计划。

(环球时报)



馬國馬六甲州選舉提名 112候選人爭28議席

马来西亚马六甲州选举8日提名。国盟、国阵与希盟等三大阵营在所有28个州选区全面开打。这次共有112名候选人，是马六甲历来候选人最多与竞争最激烈的一次州选举。各党都将这次选举当成大选前哨战而全力以赴，也直接抬高了这次选情。

国阵、国盟及希盟各竞选28个州选区。其他候选人包括马来极右派政党土著权威党五人、印度族回教徒国民联盟一人和22名独立人士。选举委员会主席阿都干尼在提名结束后透露，这次共有三个选区出现六角战、五区出现五角战、九区出现四角战，还有11区出现三角战。

他说，投票日当天将有严格的防疫标准作业程序来管控现场的安全与卫生，因此选民可放心前往投票。这次选举共有12天竞选期，投票日是11月20日。合格选民有49万5196人。

这次是马国在冠病疫情期间举行

的第二场州选举。当局吸取去年9月沙巴州选举引发严重冠病疫情的前车之鉴，这次制定了严格的标准作业程序。马六甲这次选举过程及之后是否加剧疫情，将直接影响接下来将举行的砂拉越州选举及明年中以后的全国大选。

国家安全委员会今天宣布更多相关标准作业程序，包括马六甲在11月4至27日期间，所有政府部门或私人领域都严禁举办官方活动。国安会说，竞选期间一律禁止实体宣传活动，包括演讲、沿户拜访或走访社区。

国安会发布声明说，当局也禁止可能导致人潮聚集而难以保持社交距离的活动。所有出席马六甲州内举行的政党会议和记者会者，都必须完成冠病疫苗接种，也必须戴口罩和保持社交距离，人数不能超过场地容客量的五成。(早报)

澳華裔女生打疫苗 中百萬獎金

打疫苗成为百万富翁！据澳洲第7新闻台8日报导，该国新南威尔士州一名华裔女学生在接种完第二针新冠疫苗后，幸运中得“百万澳元疫苗”大奖(约合474万元人民币)，摇身一变成为百万富翁。

报导称，25岁的朱琼娜(音译)在中奖后表示：“我是在做梦吧，这是真的吗？我简直不敢相信。”她计划把赢来的一部分钱花在家人身上，“如果可以，我想在过春节的时候把我家人接过来，我要给他们买头等舱机票，然后让他们住在五星级酒店。”她还打算给家人买一些礼物，然后把剩下的钱用于投资，“这样我将来就能赚更多的



钱”。“百万澳元疫苗”大奖由该国一家慈善机构发起，目的是将本土新冠疫苗接种率提高到80%以上。该机构发言人温克勒表示，女孩获奖的快乐溢于言表。据悉，澳洲6日已达成了80%的接种率目标。(环球时报)

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

中國北方多地暴雪 降水量或破歷史極值

中国北方多地降雪天气持续中央气象台8日继续发布暴雪橙色预警，东北一些省份降水量可能突破历史同期极值。

综合澎湃新闻、央视新闻客户端及中新网报导，辽宁省多地从6日开始降雪，其中沈阳、大连北部、鞍山等地出现大暴雪到特大暴雪。受降雪影响，辽宁省高速公路全部收费站处于封闭状态。

辽宁省气象局已发布暴雪红色预警。沈阳桃仙国际机场启动航班大面积延误预警，同时连夜对跑道、滑行道、机坪进行预除冰作业。

辽宁沈阳市7日晚出现冻雨，全市多处桥梁路面发生多车连环追尾事故。据交警部门统计，共发生10起连环追尾事故，涉及车辆130多台。

辽宁鞍山市从前天开始出现大风、暴雪天气，截至今早7点，鞍山地区降雪量已超11月份历史极值。

受连续强降雪影响，鞍山市千山区大屯镇农贸市场今早6时左右发生坍塌，多台车辆被砸。

吉林省气象台昨天已发布暴雪红色预警和道路结冰橙色预警，长春市应急管理局已发布通知，全市义务教育阶段学校和幼儿园停课一天；除直接保障城市运行的机关和企事业单位外，实行弹性工作制。



制。

中央气象台预计，未来三天，内蒙古东南部、东北地区等地降雪持续，风力强劲，阵风可达9~10级。其中，内蒙古东南部、辽宁中西部、吉林西部及黑龙江部分站点11月上旬的累计降水量可能突破历史同期极值，具有极端性。

预计8日白天到夜间，内蒙古东南部、辽宁、吉林西部和南部、黑龙江中

部和西南部等地有大到暴雪，内蒙古东南部、辽宁西北部、吉林西部、黑龙江中部和西南部等地部分地区大暴雪或特大暴雪。

寒潮持续南下也给南方大部地区带来大风降温天气，黄淮东部、江淮、江南、华南及贵州等地出现8~12℃降温，局地降温超过14℃。

(早报)

一年丢弃3.9萬噸衣物 智利沙漠變成“快時尚垃圾場”

“快时尚的垃圾场”！在智利广袤的阿塔卡马沙漠，汇集著来自全球各地的废弃衣服垃圾，每年数以万吨的快销品牌服装、二手服装因销路不佳、利用率低下转运至此，被当成垃圾丢弃。

法新社8日报导称，南美国家智利是二手服装回收大国，该国每年要从全球各地接收5.9万吨各类衣物，再转销其他拉丁美洲国家。受销路和税费影响，智利商家根本消化不了如此庞大的货量，每年至少有3.9万吨衣物最终会被当成垃圾处理。因衣物无法被降解，市政部门管辖的垃圾填埋场根本不会接收这类垃圾，最终只能将它们送到大沙漠草草处理。

根据网上发布的图片，存量巨大的废弃衣服垃圾已在阿塔卡马沙漠堆积成山（如图）。法新社称，这些衣物释放的有毒物质不亚于轮胎和塑料制品，无论将它们露天丢弃还是就地掩埋，都有可能对空气和水源形成污染。不仅如此，这种垃圾需要长达200年的时间才能完成降解。

报导认为，造成这种人为污染的主要原因之一就是消费主义理念的盛行。



麦肯锡咨询公司的一项数据表明，全球2014年的服装消费要比2000年多60%；2004至2019年期间，全球服装类产品的生产规模翻了一番。现如今，时尚行业更是成为世界“污染大户”：联合国的一项统计显示，该行业碳排量约占全球8%至10%。不仅如此，该行业还带来巨大浪费。比如，那些被扔在沙漠的服饰多为“快时尚”品牌的产物。这类服装的季节性强，“过气”速度快，一些产

品仅适用于特定日期或场合——如圣诞节服装和雪地靴，很多人将这些衣物买回家后甚至从未穿过。

不过，阿塔卡马沙漠的“快时尚垃圾场”也并非完全没有再利用价值。据了解，附近的贫困居民会进入沙漠淘换衣物。当地有商家就近开设了二手服装店，还有环保企业尝试使用废旧衣物布料制成建筑所用的隔音板和隔热材料，以实现循环利用。（环球时报）

美國多所常青藤大學收到炸彈威脅

近日，美国多所常春藤大学收到了炸弹威胁，随后发布紧急警报并进行了人员疏散。

据《今日美国》及美联社7日报导，当地时间7日下午，美国康奈尔大学、哥伦比亚大学和布朗大学都收到了炸弹威胁，这些学校随后发布紧急警报，将校内的人员疏散，并警告学生们远离校园。

美媒称，位于纽约的康奈尔大学被电话告知炸弹放在4栋大楼里，随即封锁了校园。纽约市哥伦比亚大学也在当天下午2点半左右收到了炸弹威胁，随后发布了校园内的紧急警报。布朗大学则向学生们发送了一条警告短信，称“校园内的多座建筑存在炸弹威胁，警方正展开调查”。

此外，4日，位于俄亥俄州克利夫兰的克利夫兰州立大学收到了炸弹威胁。5日下午，耶鲁大学发生了类似炸弹威胁事件。6日，俄亥俄大学也收到了类似威胁。

不过，俄亥俄大学方面认为相关威胁不可信，并在推特上表示，威胁的来源“与最近针对全美其他大学的几起假炸弹威胁相同”。

(海外网)

法國戛納發生持刀襲警事件 疑涉“恐怖主義”

法国南部城市戛纳周一（11月8日）发生疑似恐怖袭击事件，一名警员在警察局前被一名男子用刀袭击，凶手声称“以先知的名义”行事。

法国内政部长达尔马宁在推特上说，遇刺警员穿著防弹背心，因此幸运地没有受伤。

案件发生在8日上午6时30分（新加坡8日下午1时30分）左右。当时，一名警员正坐在警局外一辆警车的驾驶座里，凶手突然打开车门并用刀刺他。另一名警员在发现同伴遇袭后立即开枪，导致凶手受重伤，伤势危急。

达尔马宁说，袭击者是阿尔及利亚人，持有意大利居留证，合法居住在法国；他并不在法国的“伊斯兰主义同情者”观察名单上。

目前还不知道行凶者的动机，但警方正在朝“恐怖主义”方向展开调查。

(早报)



新德里空氣質量改善 從“嚴重污染”變“非常差”

据《印度斯坦时报》报导，印度中央污染控制委员会（CPCB）的数据显示，受排灯节期间燃放烟花爆竹，以及旁遮普邦和哈里亚纳邦焚烧秸秆双重影响，印度首都新德里的空气质量5日至7日连续三天都到了“严重污染”级别。8日早晨空气质量终于有所改善，级别从“严重污染”变为“非常差”。

报导称，CPCB将空气质量指数（AQI）分为几个级别：数值0~50为“良好”，51~100为“满意”，101~200为“中度污染”，201~300为“差”，301~400为“非常差”，401以上为“严重污染”。

CPCB的数据显示，新德里8日早上7时的实时AQI为384，属于“非常差”级别，而7日这一指标的平均值为428，属于“严重污染”级别。由于民众在排灯节期间违反禁止燃放烟花爆竹的规定，排灯节后第二天——5日新德里的AQI高达462，这是2016年以来新德里排灯节后空气质量最差指标。

报导还称，7日新德里农场燃烧秸秆产生的污染物在PM2.5污染中所占比例为48%，达到本季节最高水平。当地政府7日分享的数据显示，根据美国国家航空航天局卫星的记录，11月1日至6日期间旁遮普邦、哈里亚纳邦和北方邦共发生了21623起焚烧秸秆事件。

报导称，新德里市目前正在采取应对AQI为“非常差”级别的措施，比如禁止使用柴油发电机和将停车费提高三到四倍。

另据“Indiatimes”网站报导，印度古鲁格拉姆地区梅丹塔医院胸外科研究所主任阿尔温德·库马尔7日说，空气污染会导致儿童出现严重的健康问题，并造成“不可挽回的损失”。

库马尔说，前来就诊的儿童患者胸部有问题，他们说存在呼吸问题。“简而言之，空气污染对他们产生了不利影响。”他说道。

库马尔说，空气中有雾霾，而且这种情况将持续到（明年）一月份。他还抱怨说：“污染造成的死亡人数比新冠病毒都多”，但污染问题未得到应有的关注。

对于新德里空气污染问题，也有网友评论说，“这是灾难性的”。(环球网)



圖瓦盧外長站海水中演講 呼應應對氣候變化

身穿西装、打著领带，卷起裤腿站在海水中演讲，图瓦卢外交部长西蒙·科菲8日在网上发布的一段特别视频迅速走红。

路透社8日报导称，该视频拍摄于图瓦卢首都富纳富提的一处海岸，并将在9日继续召开的联合国气候变化大会上播放。科菲表示，希望通过这样的演讲方式让大家更直观地感受到气候变化给这个地势低洼的太平洋岛国带来的影响，也反映出各国需及时采取行动的重要性。据悉，图瓦卢是仅次于瑙鲁的世界第二小岛国，陆地面积只有180平方公里，由1千多个小岛组成，受海平面上升影响正面临巨大消失风险。（环球时报）



印度預警部隊營地發生鎗擊 4死3傷

据印度媒体报导，当地时间11月8日，印度中部恰蒂斯加尔邦苏克马区的一处中央预备警察部队的营区发生内部枪击事件，导致4名预备警察被打死，另有3人受伤。

警方称，事件发生在当天凌晨3时15分左右，中央预备警察部队第50营营地的警官里泰什·兰詹用AK-47步枪向同事射击，随后7名伤者被紧急送医，其中4人

在抵达医院后死亡。枪击事件原因正在调查中。

今年1月，印度中央预备警察部队在同一个邦的巴斯塔区的营地也发生了一起类似的枪击事件，造成1死1伤。

中央预备警察部队是印度最大的中央武装警察部队，在印度内政部主持下运作。其主要作用是协助警察开展行动，维持法律秩序，制止叛乱。（央视新闻）



匯率

(2021年11月9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	14223.00	14238.00	14099.00	14399.00
新元	SGD	10564.10	10579.16	10455.00	10686.00
欧元	EUR	16497.58	16521.19	16291.00	16716.00
澳元	AUD	10545.41	10559.16	10407.00	10694.00
英镑	GBP	19301.89	19319.62	19083.00	19560.00
日元	JPY	126.15	126.31	122.74	129.25
人民币	CNH	2220.82	2231.13	2161.00	2319.00
令吉	MYR	3420.23	3435.60	-	-



聯儲局不急加息推高金價 本週料窄幅波動

美国联邦储备局维持鸽派立场，带动黄金价格上涨到两个月的高点，金价接下来或将出现窄幅波动。

金价于上周五（11月5日）上涨逾1%，来到近两个月的高点。黄金现货价格涨1.47%至每安士1818.36美元；黄金期货涨1.3%至每安士1816.80美元。

富拓外汇（FXTM）的研究分析师奥图努加（Lukman Otunuga）认为，黄金似乎从联储局不急于加息的立场获得提振。联储局维持早前的说法，认为通货膨胀上扬是暂时的情况，并不急著加息。

奥图努加指出，美国政府债券收益率下滑也提供了助力，10年期国债收益率下滑至一个月来的最低水平。

带动金价大涨的另一股动能来自印度市场的需求。作为购买实体黄金的世界第二大消费市场，印度消费者趁著金价小幅下跌，在庆祝佳节期间购买黄金，刺激需求跃升。

经过一轮大涨，DailyFX.com资深策略师韦基奥（Christopher Vecchio）认为，金价还未出现明显的方向和走势。“在可预见的未来，金价似乎将维持窄幅波动，除非突破1835美元的水平。”

ABC Bullion全球总经理弗莱普（Nicholas Frappell）也认为，大部分投资者依旧倾向选择股票市场。

“在金价突破1835美元之前，黄金对投资者而言可能仍没有足够吸引力。”

盖恩斯维尔钱币公司（Gainesville Coins）贵金属专家米尔蒙（Everett Millman）则指出，如果黄金突破1800美元，接下来可能会出现50美元的波动。

米尔蒙说：“需要关注的关键外部市场将是美元和债券市场。如果这两个市场保持稳定，黄金将继续停留在现有的交易范围。如果我们看到市场对美元和国债的需求大增，我认为，这显示市场为了避险将买入黄金。”

（早报）



日本牛肉飯巨頭“吉野家” 7年來首次漲價

在全球供应链紧张和能源价格上涨等背景下，多国物价都出现了明显上涨。在日本，大型餐饮连锁店“吉野家”的牛肉饭也开始涨价，这意味着怎样的经济变化？

记者位于东京的新宿车站附近，平均每隔5分钟就有客人进店消费。

东京疫情好转使当地餐饮店的客流逐渐恢复，但吉野家最近却把招牌产品——牛肉饭的价格上调了大约10%，一碗普通分量的牛肉饭涨到426日元（约合人民币24元）。这也是吉野家牛肉饭7年来首次在日本全国范围内涨价。

消息一出，随即引发了日本社会的广泛关注。牛肉饭因为物

美价廉，深受日本上班族喜爱，也被喻为是“日本经济的风向标”，一般来说不会轻易涨价。但在日元贬值、进口牛肉以及原油价格暴涨的情况下，即便是牛肉饭巨头吉野家也不得不上调价格，而转嫁不断上涨的成本。

除了牛肉饭之外，本月起，日本主要食用油公司“日清奥利友”再次上调了食用油的零售价格，这也是该品牌今年第4次涨价，一年内每公斤食用油的价格累计已上涨超过130日元（约合人民币7.3元）。此外，小麦粉、砂糖等价格上涨，使得日本的不少面包、速冻食品、薯片厂家接连宣布提价，消费者的支出压力不断加大。（央视财经）

RCEP明年生效 中國準備降低關稅

中国表示，已准备好在亚太地区的贸易协议《区域全面经济伙伴关系协定》（RCEP）明年生效时履行降低关税的义务。

根据中国商务部周六的声明，中国预计该协定将显著提升东亚区域经济一体化水平，并希望尽快在区域内全面实施。

声明还指出，RCEP有著促进区域疫后复苏、巩固产业链供应链和推动经济发展的潜力。

RCEP被视为最大的区域贸易协议，由15个国家在2020年签署，涵盖全球近三分之一人口和GDP。该协定需要三个非东盟成员国和至少六个东盟国家批准才能生效。

在声明中，中国确认汶莱、柬埔寨、寮国、新加坡、泰国、越南、中国、日本、纽西兰和澳洲这10个国家已向东盟秘书长正式提交了核准书，达到协定生效门槛。



根据协定规定，RCEP将于2022年1月1日对上述十国开始生效。其余国家则在加快核准程序。（南洋网）

澳地方政府資助本州企業赴華參加進博會

据《每日邮报》澳洲版7日报导，澳洲维多利亚州自掏腰包，资助本州几十家企业参加正在举行的中国国际进口博览会。与此形成对比的是，澳联邦政府没有参加此次进博会，因为在中澳关系恶化的背景下，澳政府鼓励澳洲企业“寻找新市场”。

报导引述维多利亚州政府发言人的话说：“参加进博会有助于将维多利亚州企业与关键市场（中国）联系起来，以确保企业获得新合同并增加就业机会。”《每日邮报》称，维多利亚州政府在进博会上有自己的摊位，上面贴有官方标志。

维多利亚州州长安德鲁斯还授权在上海建设了一座名为Vic House的建筑，该建筑于几周前开业，以促进该州

与中国更紧密的贸易联系。

今年4月，澳联邦政府不顾维多利亚州反对和中方警告，撕毁该州与中方签署的“一带一路”合作谅解备忘录。国家发改委5月宣布，基于澳联邦政府当前对中澳合作所持态度，自即日起，无限期暂停发改委与澳联邦政府相关部门共同牵头的中澳战略经济对话机制下一切活动。

据《澳大利亚人报》报导，今年有约100家澳洲公司参加中国进博会，低于2020年的180家。澳政府贸易部长提恩近日与专注中国市场的澳洲企业召开会议，称联邦政府希望以“全国”的方式与中国打交道。他称，“澳洲队——澳洲政府（和）澳洲企业的合作——从未如此重要”。

不过，在澳联邦政府坚持



反华、中澳关系无改善迹象的背景下，越来越多的澳地方政府自谋出路。据《西澳洲州报》7日报导，西澳洲州州长马克·麦高恩计划本周前往中国、韩国和日本，以重新将该州与主要出口国联系起来。

《澳洲金融评论报》7日称，中国国际进口博览会组织者最新发布的一份报告显示，过去一年，巴西和美国肉类、糖和谷物对华出口激增，澳洲在中国主要食品进口国的排名中从第二位下滑至第四位。“周日的报告证实了人们的担忧，即美国牛肉出口正在永久性地将澳洲出口商挤出中国市场。”（环球时报）

韓車用尿素供應短缺執政黨：派特使團向中國求助

据韩联社报导，执政党共同民主党总统候选人李在明7日在国会召开紧急记者会，就近期尿素供应短缺问题表明立场。他表示，尿素供应问题影响领域广泛，因对外依存度高导致供应吃紧的讨论由来已久，但情况仍在持续恶化，除派出特使团向中国政府寻求协助外，应藉此机会检视尿素供给问题。

韩联社7日报导称，韩国政府已请求中方从速进行对出口韩国尿素的检验工作。韩国国务总理金富谦5日在一次会议上表示，政府已请求中方对在码头待检的尿素尽快进行通关手续。

车用尿素是让柴油车排放的尾气达到环保标准的必要原料。据韩国媒体报道，中国因煤炭价格上升及电力短缺问题，加强了对尿素出口的管制，导致主要依赖中国进口的韩国车用尿素供不应求，影响物流业务。

李在明7日称，韩国的尿素货源过度单一化，在发生问题时就会像现在一样无法灵活因应，“就如同各位所知，无论有意或无意间为之，尿素问题是由于对中国依存度过高，我国在中国陷入困境时也会受到牵连影响”，“也有将此称为‘中国风险’的说法”。他还称，“不只是尿素问题，像这样货源垄断，或无法灵活变化应对的领域都可能发生各种问题”。李在明认为，应藉此机会好好考虑



货源多元化及国内最小生产量等问题。

《首尔经济》7日的报导称，最新统计数据显示，韩国今年1~9月进口的尿素溶液有97.6%来自中国，而电力紧缺的中国减少尿素出口，因此“尿素短缺”本应该是预料之中的事情。但正因为韩国政府的“麻木和危机管理能力不足”，才导致事态如此严重。报导认为，在与能源安全相关的“本国优先主义”盛行的情况下，韩国未能建立资源自给自足的经济结构，也被认为是造成此次“尿素溶液大乱”的另一个原因。

韩国“NEW 1”网站7日的报导称，有专家指出，韩国尿素溶液之所以几乎全部依靠进口，并不是不具备相关的生

产技术，而是因为相关生产“没有经济利益”。目前，韩国有各类柴油卡车220万辆，同时还有使用柴油的2万辆公交车，如果尿素溶液问题得不到解决，不排除未来发生物流混乱的可能。对于国内生产尿素溶液，韩国产业通商资源部并不热心，原因就是这种生产没有经济效益，只要从国外进口的途径畅通，也许没有企业愿意做这种“亏本生意”。对此有韩国国会相关人士称，尿素溶液对于韩国就是战略物资，政府应该以此次事件为反面教材，要么补贴国内企业生产，要么适当进行战略存储，以防止类似情况重演。

（环球时报）

韓未來5年債務增速 IMF：居發達國家之首

国际货币基金组织（IMF）日前发布的《财政监测报告》预测，五年后的2026年，韩国政府债务将达到国内生产总值（GDP）的66.7%，较今年底的51.3%升高15.4个百分点，在被IMF列为发达国家的35个国家中增速居首。

韩联社报导，造成这一局面的主要原因是，在少子老龄化等因素迫使国家债务

增加的情况下，韩国未能像其他发达国家那样，在冠病疫情暴发后加紧实施紧缩性财政政策。

报告显示，35个发达国家同期平均债务比例将降低3个百分点，由121.6%降至118.6%。美国、英国、法国、德国、日本、加拿大、意大利组成的七国集团的这一比例将降低3.2个百分点至135.8%。



债务增速排名前五的国家和地区中，也只有韩国超过10个百分点，其余分别为捷克8.7个百分点、比利时6.3个百分点、新加坡6.2个百分点和香港3.8个百分点。（早报）



紅軍烏龍球 不敵鐵鎚幫

“红军”利物浦的英超冠军梦遭遇另一次重挫，在11月8日凌晨的英格兰超级联赛上客场2比3不敌“铁锤帮”西哈姆，莫耶斯（Moyes）也尝到了执教生涯对垒红军首场胜利。

在强旅如林的英超赛场，铁锤帮即使在积分榜闯进了前四的排名，人们对这支球队的质疑声仍在，始终不看好队里球星不多的他们，能在联赛传统豪门面前，守住前四的这个欧冠资格位置。

今天凌晨，莫耶斯带领众将结束了红军在各项比赛的连续25场不败辉煌岁月，并且在积分榜上超越红军，来到第三的位置，成为最靠近夺冠热门“蓝军”切尔西与曼市的队伍。

经过这场比赛后，西哈姆以23分排名第三，与第二的曼市同积23分，落后榜首的切尔西三分，领先第四的红军一分。

红军门将阿利森（Alisson）在开赛后四分钟就为铁锤帮送上大礼，把西哈姆的横传扫入自己的球网。亚历山大·阿诺德（Alexander-Arnold）虽然在半场结束前四分钟，在萨拉赫（Salah）的助攻下将比分扳平，铁锤帮的中场福尔纳什（Fornals）与祖马（Zouma）却在下半场第67分钟至第74分钟，短短七分钟内两度轰开红军球门，为球队奠定胜基，而送上这两个进球助攻的是中场鲍文

（Bowen）。奥里吉（Origi）在第83分钟为红军收复一城，但改变不了败局。

这是西哈姆主帅莫耶斯执教11年来对垒红军的首场胜利。今晨之前，不论是在埃弗顿、曼联、桑德兰还是西哈姆，莫耶斯在领军对战利物浦时，只能取得10胜4和的惨淡成绩。

这是红军在过去两场联赛第二度掉分，在上一轮他们与布赖顿踢成了2比2平局，丢了两分，再加上今晨的失利，两场比赛丢了五分。

红军主帅：门将被挡住

红军主帅克洛普（Klopp）对于西哈姆的首个进球，阿利森的乌龙球颇有意见。他说：“他们所攻入的第一个球是因为向守门员犯规了，进攻球员的手臂挡住了阿利森的手臂，他怎么可能把球抓牢，这不合理。阿利森能做什么呢？这也就是为什么守门员需要受到保护。”

“人们也许会说我在找藉口，但我很冷静。我们需要裁判做出正常的判决，但是他没有。”

在埋怨裁判判决的同时，克洛普也承认球队今天并没有发挥出正常水平。

他说：“我们在关键时刻表现得并不是那么冷静。我们100%能做得更好。”（早报）

柯潔等3位中國棋手晉級世界圍棋棋王賽四強

在7日进行的第26届LG杯世界围棋棋王赛八强战中，柯洁、杨鼎新和芈昱廷3位中国棋手分别淘汰了3位韩国棋手，晋级半决赛。

柯洁、杨鼎新和芈昱廷分别击败的对手是朴廷桓、申旻埈和卞相壹。当天的八强战是通过网络进行的，剩下的一盘八强战将于8日进行，对阵双方是日本棋手一力辽和韩国棋手申真谞。

上届LG杯亚军柯洁与新科三星杯冠军朴廷桓之间的较量是当天最受关注的焦点。这盘比赛前半盘局面非常胶著，让人为柯洁捏了一把汗。官子阶段本来是细棋，但是朴廷桓走得不够精确，执白的柯洁渐渐占据优势。最后关头，朴廷桓眼见正常收官肯定不够，于是放手一搏。柯洁应对无误，至第210手朴廷桓中盘认输。

柯洁赛后表示，最近自己对官子做了针对性的研究，学到了很多东西。他知道朴廷桓的后半盘很强，经常在电脑认为对方胜率有90%多的情况下翻盘。但是，自己并不怕跟他收官，当天的后半盘收得很开心，对自己的表现非常满意。



激战5个回合，最终以分歧判定不敌罗斯，张伟丽表示“会继续努力”。7日，UFC268女子草量级冠军战在纽约麦迪逊花园广场打响，中国选手张伟丽在二番战中再负罗斯·娜玛尤纳斯，未能实现复仇。ESPN赛后称，张伟丽在今年4月的个人第二场卫冕战中输给罗斯，终结了自己的21连胜。相对于那场仅用时78秒的速

張偉麗二番戰 再輸羅斯

败，本场二番战显然是一场火星撞地球般地对决。比赛首回合，张伟丽很好地控制了与对手的距离，没有让罗斯获得像样的进攻机会。第二回合中，张伟丽在快速攻防中与对手互有收获，两人不像开局时那样谨慎。

张伟丽在第三回合一度将对手压制在笼边，通过背摔让自己获得连续出拳机会。第四回合罗斯从抱摔中挣脱，从而反转进入地面压制，但张伟丽的防守非常严密，没有给对手留下太多机会。从场面上看，第五回合的张伟丽最为被动，她长时间被对手压制在地面且无法挣脱，比赛也在罗斯的地面控制中结束。ESPN称，罗斯凭藉微弱优势卫冕金腰带，三名裁判中有二人分别打出49:46和48:47判定罗斯获胜，一人打出48:47判张伟丽获胜。

罗斯赛后接受采访时说：“这是一场更加

艰难的战斗，张伟丽的进步很大。但我在比赛中表现得足够自信，使出全力。我知道对手很强，但最终依然卫冕，这让我很开心。”张伟丽也为对手送上称赞：“我真的已经拿出所有力量了，罗斯非常棒，恭喜罗斯。”

张伟丽还向现场观众表示感谢，“有很多中国粉丝专门来看比赛，谢谢他们。上次倒下了，通过自己的努力站起来。我想告诉大家，遇到困难就要面对它，重新振作起来。这次非常遗憾没能拿回腰带，我会继续努力，困难永远打不倒我们。”

美国哥伦比亚广播公司称，尽管输了比赛，但张伟丽的进步非常明显。这次的张伟丽体型更加强壮，而且增强了腿部攻击技巧。《今日美国报》称，2021年对于张伟丽而言尤为艰难，但作为中国首位UFC冠军选手，张伟丽身上

有足够的韧性。与罗斯打出一场势均力敌的比赛后，她一定会及时修正自己的前行方向。

中国拳王徐灿在点评比赛时说：“这是一场非常精彩的比赛，伟丽整场都坚持了下来，毕竟是在美国的客场，大家不要对伟丽有什么意见，我觉得她今天表现非常棒。从今天的比赛看，张伟丽是对罗斯威胁最大的一个对手了，期待两人的三番战。”

纽约麦迪逊广场花园对张伟丽来说极其不好，她常会听到针对自己的漫天嘘声，但在与罗斯的二番战中，这样的场外干扰已经不能影响到张伟丽。ESPN分析称，张伟丽在美国特训期间，专门为自己的打造“嘘声”环境。此外，张伟丽本次备战还得到北京奥运会摔跤冠军、UFC金腰带获得者亨利·塞胡多的帮助。

（环球时报）



米蘭德比和局收場

AC米蘭球迷致敬抗疫人員

新加坡时间11月8日的意甲末战迎来米兰德比，国际米兰在比赛中仅有两次罚球机会，一球进一球不进，结果以1比1战和AC米兰。

赛前AC米兰领先国际米兰7分，后者当然期望藉今战缩小差距，而他们在比赛中也先有个好开始，踢至第10分钟时，靠前场逼抢令敌军中场凯西（Kessie）在自己禁区内解围不成而犯规，裁判给予罚球，由博得犯规，今战倒戈的恰尔汉奥卢（Calhanoglu）亲自操刀建功。

不过，红黑军团第17分钟就将比数扳平，托纳利（Tonali）左路开自由球入禁区，德夫赖（de Vrij）头槌解围竟摆乌龙，顶入自家大门。

第27分钟，AC米兰左后卫巴洛—图雷（Ballo-Toure）犯错，禁区内铲跌达米尔安（Darmian），裁判再判罚球给国米，但今次操刀的劳塔罗·马丁内斯（Lautaro Martinez）竟失诸空门，其操刀被AC米兰门将特特鲁沙努（Tatarusanu）扑出。

半场完结前，巴洛—图雷将功补过，在门前挡出刚与国米续约的中场巴雷拉（Barella）的射门。

换边后，两队仍然互有攻守，但AC米兰踢至尾段明显进攻较旺盛，包括完场前有后备上阵的萨莱马克斯（Saelemaekers）射中柱，最终两队以1比1和局收场，各得1分，而因为同日较早前，那波利主场与维罗纳也踢成1比1，赛后AC米兰继续和那波利同分。

这场米兰德比赛开打前，AC米兰球迷在看台上展示了一幅巨大横幅，向所有在疫情期间做出贡献的医生、护士、志工等致敬。（早报）



遭伯恩利逼和 藍軍痛失兩分

与降级区球队伯恩利（Burnley）踢成1比1平局，积分榜优势被削弱，“蓝军”切尔西（Chelsea）主帅图赫尔（Tuchel）承认这是咎由自取。

在6日的英格兰超级联赛上，领头羊蓝军在主场斯坦福桥遇上倒数第三，陷在降级区的伯恩利。

这场看似必胜的比赛，蓝军取得了完美开局，第33分钟就由哈弗茨（Havertz）头球拔下头筹。然而在场上占据绝对优势的切尔西却在球赛第79分钟，距离完赛只有11分钟的时候，让伯恩利前锋维德拉（Vidra）收复失地，结束了联赛四连胜。（早报）

諾里奇首勝來得太遲 法爾克丟帥位



拿下本季英超联赛的首场胜利后，诺里奇（Norwich）却在赛后宣布主帅法尔克（Farke）下课。

在6日对垒布伦特福德（Brentford）的比赛中，诺里奇终于在客场2比1击败对手，取得了本赛季的首场联赛胜利。不过45岁的德国籍主帅法尔克因为在首10轮比赛一战未胜，面对极大的压力，因此纵使在前天取得赛季联赛首胜，最终还是难逃下课厄运。（早报）

中国拳王徐灿在点评比赛时说：“这是一场非常精彩的比赛，伟丽整场都坚持了下来，毕竟是在美国的客场，大家不要对伟丽有什么意见，我觉得她今天表现非常棒。从今天的比赛看，张伟丽是对罗斯威胁最大的一个对手了，期待两人的三番战。”

纽约麦迪逊广场花园对张伟丽来说极其不好，她常会听到针对自己的漫天嘘声，但在与罗斯的二番战中，这样的场外干扰已经不能影响到张伟丽。ESPN分析称，张伟丽在美国特训期间，专门为自己的打造“嘘声”环境。此外，张伟丽本次备战还得到北京奥运会摔跤冠军、UFC金腰带获得者亨利·塞胡多的帮助。

（环球时报）



高政司长致辞。

拉赫玛尼大使致辞。

饶哈利大使致辞。

拉惹·努西尔万大使致辞。

李亚莹副主任致辞。



金雷副局长致辞。

唐罗达萨司长致辞。

中國-東盟中心代表參加 文化和旅遊產業國際合作論壇

(上海讯) “文化产业赋能乡村振兴的全球实践——2021文化产业和旅游产业国际合作论坛”11月6日在上海举办。中国文化和旅游部产业发展司司长高政、上海市文化和旅游局局副局长金雷，文莱驻华大使拉赫玛尼、印尼驻华大使饶哈利、马来西亚驻华大使拉惹·努西尔万、柬埔寨旅游部国际司司长唐罗达萨、中国—东盟中心教育文化旅游部副主任李亚莹在论坛上致辞。

高政司长在致辞时指出，中国文化和旅游部正在联合相关部门研究制定关于文化产业赋能乡村振兴的政策文件，希望以文化产业赋能乡村人文资源和自然资源保护利用，助力乡村经济社会发展。

金雷副局长表示，上海积极探索“科创+文创+乡创”融合发展的乡村振兴之路，目标

就是打造富有上海特色、产业特质的“文旅乡村”，希望通过本次论坛进一步激发乡村文旅产业的活力。

拉赫玛尼大使表示，2021年是中国文莱建交30周年，去年和今年也是中文旅游年。中国在扶贫和改善民生等方面取得了巨大成就，成功经验值得世界各国学习。文莱期待与中国在文化和旅游等各领域开展更高水平的合作。

饶哈利大使指出，为适应新形势下的文旅产业复苏，印度尼西亚推出了“清洁、健康、安全、环保”认证计划。广大的乡村地区为文旅产业发展提供了丰厚的土壤，文化和旅游产业又是乡村振兴的重要途径，能够惠及更多民众。

拉惹·努西尔万大使介绍了马来西亚在文旅产业助推乡村振兴，促进良性循环方面的积

极探索。他表示，未来文旅产业与乡村经济发展的联接将更加紧密，来自中国和马来西亚的经验印证了习近平主席的发展理论。

唐罗达萨司长介绍了柬埔寨旅游业概况、未来发展规划，以及为应对全球新冠疫情，为旅游业复苏提供的全方位支持。柬埔寨在乡村旅游方面制定了详细的规划，旨在促进生态旅游，带动当地经济发展。

李亚莹副主任强调，发展文旅产业是助力乡村振兴的重要渠道和有效途径，有利于建设美丽乡村，保护生态环境，惠民、富民、安民。中国—东盟中心愿继续与各界朋友携手努力，推动文旅产业创新发展，助力乡村振兴大计。

该论坛是第四届中国国际进口博览会现场配套活动之一，由中国文化和旅游部产业发

展司指导，国家对外文化贸易基地（上海）主办。中外嘉宾在论坛上交流了日本越后妻有大地艺术节、韩国甘川文化村、阿根廷文化产业实践、西班牙特色葡萄酒旅游以及中国河南焦作、江西浮梁、浙江松阳、广西巴马、内蒙古阿尔山等地以文旅兴乡村的经典案例。中央党校（国家行政学院）、清华大学、北京大学的专家阐述了文化产业赋能乡村振兴的路径趋势和特色“乡创理念”在基层的实践运用。

各国文化和旅游主管部门、文旅机构、行业协会、学界、业界和媒体代表等近千人以线上线下相结合的方式参加论坛。与会各方围绕“文化产业赋能乡村振兴”的主题分享工作实践和成功案例，探讨未来趋势，进行了广泛深入的交流。（中国—东盟中心）



陈群副市长致辞。

拉姆利代理副部长致

辞。



▲与会者合影
留念。

賦能鄉村教師

中國-東盟教師專業發展研討會成功舉辦

由中国—东盟中心和联合国教科文组织教师教育中心共同主办的“赋能乡村教师：中国—东盟教师专业发展研讨会”11月2日下午成功举办。柬埔寨、印尼、老挝、马来西亚、新加坡、泰国、越南等国驻华使领馆代表，中国—东盟中心代表，中国教育部、上海市教委官员，上海师范大学及国内多所高校领导和专家以线上线下方式参加会议。会议聚焦中国与东盟各国乡村教师专业能力建设的经验与模式，以促进相互交流与借鉴，加强中国与东盟各国之间在师资队伍建设方面的合作。

上海市副市长、联合国教科文组织教师教育中心主任陈群，印度尼西亚海事和投资统筹部代理副部长安迪·尤里安蒂·拉姆利，泰国驻华使馆教育科技公使衔参赞陈善意，中国联合国教科文组织全委会秘书长秦昌威，上海市教育委员会主任王平，上海师范大学校长袁雯分别在开幕式致辞。

陈群副市长表示，乡村教师是补齐教育发展短板的关键因素，打造高素质的乡村教

师队伍是各国教育领域的共同追求和重要任务。上海政府历来重视乡村教师发展，持续推进乡村教育一体化建设，统一城乡教育配置，畅通教师发展渠道。未来，上海将进一步加强乡村教师队伍建设，以联合国教科文组织教师教育中心和中国—东盟中心为桥梁，使教育成为中国与东盟各国合作的新亮点。

拉姆利代理副部长指出，印度尼西亚是东南亚人口最多的国家，也是世界第四人口大国。印尼政府始终把发展人力资源作为优先工作重点。印尼海事和投资统筹部致力于提高人力资源素质，协同各方力量，加强职业教育培训，提升教师发展水平。此次会议为中国和东盟国家的教育合作与交流提供了优质平台，希望能为印尼乡村教师发展注入新鲜动能，进一步推进乡村教育发展和乡村振兴。

陈善意公参表示，乡村教师发展是促进国家进步的关键因素之一，乡村教育发展仍面临著教学质量偏低、教师资源短缺等诸多

挑战。此次会议旨在通过赋能乡村教师，进一步助力乡村振兴，提升地区人民生活水平，进而推动经济转型升级与社会治理变革。

中国教育部教师工作司司长任友群、印尼驻华使馆教育文化参赞苏亚德、老挝驻华使馆教育文化参赞彭文博、马来西亚驻华使馆教育参赞侯春兴、新加坡驻华使馆教育负责人陈维彪等在研讨会上分别就中国支教扶贫经验、印尼乡村教师专业发展、老挝教师教学与新常态、马来西亚教师专业能力建设、新加坡教师国际交流等主题展开主旨发言。

参会各方一致认为，教育公平是当下重要议题，教师是教育系统的关键组成部分。全面提升乡村教师能力建设，引导乡村教师专业发展，有助于提高乡村地区教育质量，促进包容与公平的优质教育的实现。下一步，中国和东盟各国将加强师资队伍建设合作，深化人才培养，提升创新能力，密切教师专业发展研究与实践。（中国东盟中心）

計算機學院
科研團隊
支持海外華文教育工作



《2022 · 春天的旋律》杯五代同台歌賽 各組20名進入復賽

《2021 · 春天的旋律》杯歌唱比赛，共有15个省、46个城市、276名选手参加比赛，其中包括了91岁-84岁-81岁的老人，他们中气十足，看不出已经是耄耋之年，所有在场的人都钦佩不已。这次歌唱比赛，每一个选手都展现了他们的音乐才华，儿童组、青少组、长青组、乐龄组，很多选手的表现超出我们的意料，特别是参赛的成人组，选手个个都身经百

战，经验丰富，这是一场音乐的盛宴。虽然只是初赛，但我们犹如看了一场非常有水准的演唱会。

经过了从11月5-6-7日三天三夜，六组老师的评比，终于在11月7日晚，选出并公布了晋级复赛的名单如下：

儿童组：马利伟、梁裕润、罗翠芬、郭俐秀、老春微、李双玉、冯嘉陵、冯嘉文、林某

人、李双福、刘志杰、陈艺政、方佳丽、高菲妮、洪梓沂、蔡宜平、林佳妮、陈心、黄雅莉、Fidellis Han's Hendro Saputro。

青少组：吴香花、张慧慈、林镁桦、杨美珍、章思概、唐德新、Bong Chen lie、陈渝瑾、蔡美香、陈文豪、黄美美、方琪娴、莫美运、何苛璟、黄嘉乐、何智颖、曾利利、李美缘、林洁诗、Gracelyn Christie。

成人组：林娜娜、温家丽、陈杰龙、吴思恬、李瑞盈、萧祥有、吴志坚、林虹吟、黄凯圣、洪月娟、林俊良、锺美丽、Sonorous Dharma、廖德文、黄淑诗、叶文明、梁晓燕、王春优、杨娜莉、李小菁。

长青组：Wahyu Grisnata、李莉、章爱香、罗秀花、Vita Mahaswari、Wahyu Triasmoro Jati、张文利、陈睿文、周丽娟、张春芳、郑玉麟、陈添业、杨细凤、杨汉英、Lai Aij Giok、蓝文秀、Lisa Budihardjo、Ariyadi Sayogyanto、余春瑶、Ariva Hananti。

乐龄组：黄惠明、蔡逸蔷、杨细莲、方英



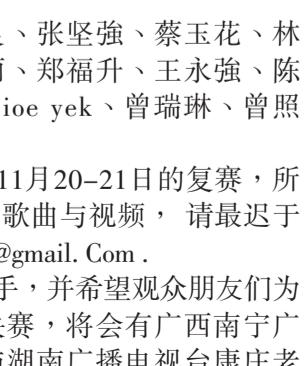
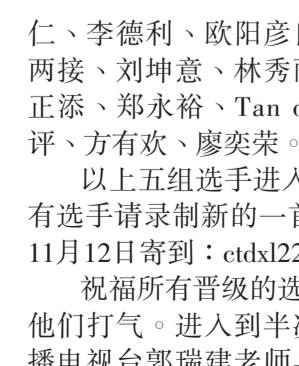
评委与工委会成员。

合影留念。



南宁广播电视台评委
郭瑞建。

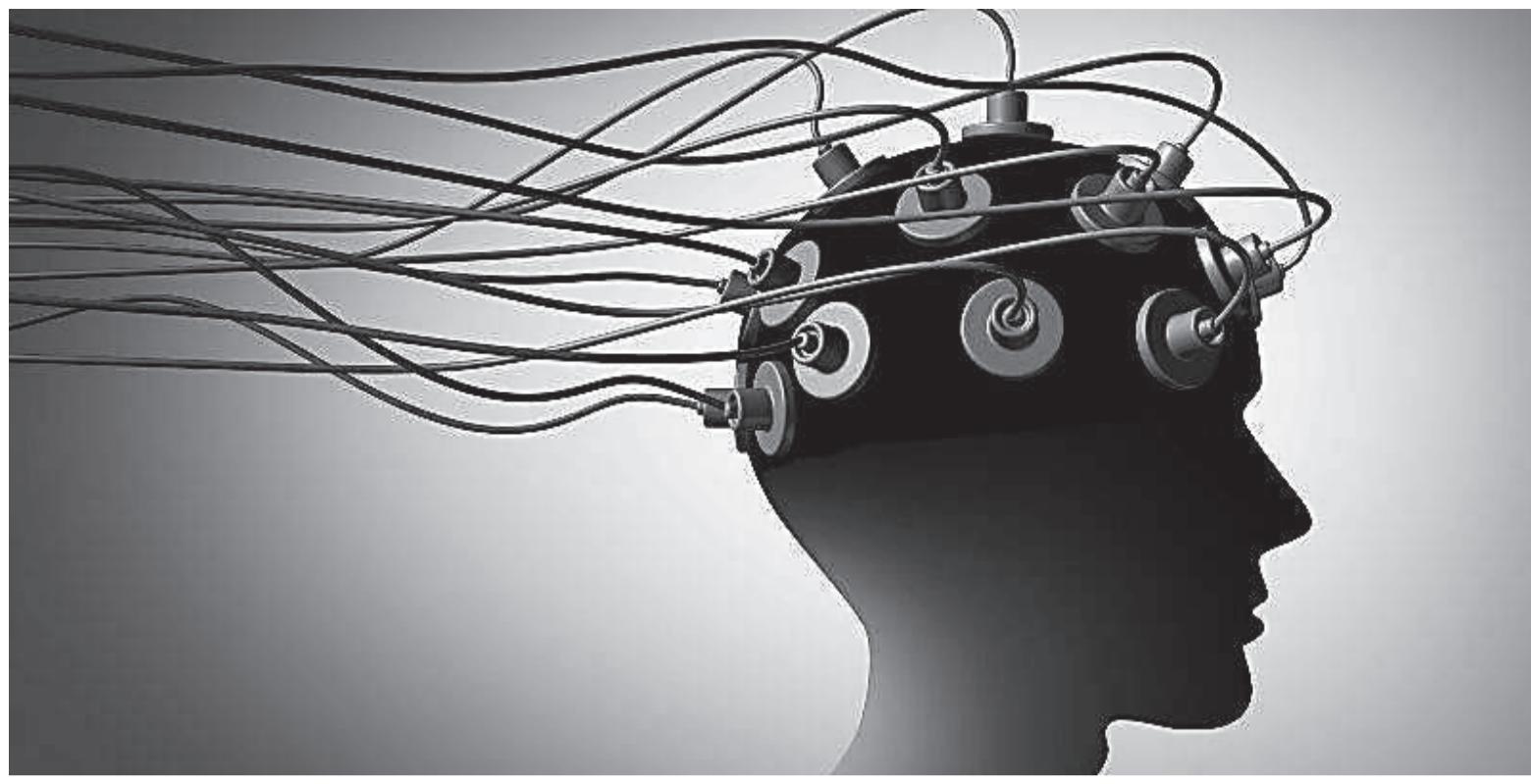
湖南广播电视台资深品
退策划导演康庄老师。



仁、李德利、欧阳彦良、张坚强、蔡玉花、林两接、刘坤意、林秀丽、郑福升、王永强、陈正添、郑永裕、Tan djioe yek、曾瑞琳、曾照评、方有欢、廖奕荣。

以上五组选手进入11月20-21日的复赛，所有选手请录制新的一首歌曲与视频，请最迟于11月12日寄到：ctdxl22@gmail.com。

祝福所有晋级的选手，并希望观众朋友们为他们打气。进入到半决赛，将会有广西省南宁广播电视台郭瑞建老师与湖南广播电视台康庄老师线上参与点评。



腦機接口走向現實 讓人用“意念”說話

在现实生活与赛博世界融合得越来越紧密的当下，脑机接口正从科幻走向现实。它将大脑与机器相连接，让人们可以直接通过大脑操纵机器。

美国斯坦福大学教授、霍华德·休斯医学研究所研究员克里希纳·谢诺伊是脑机接口领域的知名专家，他于今年5月在《自然》杂志发表的论文《通过手写实现高效大脑-文本沟通》轰动业内。

在6日举行的腾讯科学WE大会期间，谢诺伊接受《环球时报》等媒体采访时介绍称，如今脑机接口技术已经可以实现“意念打字”，科学家们目前正在努力实现将信号返写入大脑中。

由于硅谷技术狂人马斯克投资的Neuralink公司的走红，脑机接口这项前沿技术为人们所熟知。但与“通过大脑控制一切”的想法不同的是，谢诺伊的研究初衷是帮助瘫痪或有其他疾病或损伤的病人。

谢诺伊在采访中表示，过去20年，可植入治疗设备在全球得到更好的普

及，例如人工视网膜，植入眼中的微型芯片可以像镜头一样采集光线，并将光信息转化为电刺激信号输入人脑中负责视觉的部分，以此重建视力。“我们现在的研究重点就是通过脑机接口读取大脑信号，比如大脑是如何让肢体移动或让人看到或听到。”

目前各国高校和企业研发的大多数脑机接口都属于行动类，例如操作机械手臂，而谢诺伊及其团队则是在“解读大脑信号”，让人们可以直接用“意念”写字或讲话。他介绍说，通过在大脑皮质运动区中负责手和手指的区域植入的两组电极阵列，使用者可以凭空想像“手写的过程”，从而直接在电脑中输出字母。目前，受试者可以达到每分钟写出约90个英文字母的速度，并在机器学习和人工智能算法的加持下达到超过99%的准确率。

不过在对脑机接口充满希望的同时，其安全性也备受担忧。谢诺伊在采访中回应称，他的团队在实验中非常注

重安全，并在过去15年中逐步证明，通过手术把芯片嵌入人脑是安全的。谢诺伊强调说，虽然目前脑机接口可以读取的仅仅是关于如何控制手臂这样的大脑信号，但随着科技的进一步发展，未来有一天大脑所有的信息甚至情感都可能被读取，因此必须有足够的监管确保个人隐私不被侵犯。此外，关于脑机接口的伦理问题也需要得到广泛讨论。

对于脑机接口技术的下一步发展方向，谢诺伊给出了几个方面的预测：首先，可能在不久的将来，植人大脑的芯片不再需要连接器与电脑相连，而是通过无线的方式连接其他设备，从而极大改善安全性；此外，通过意念打字的速度将会加快，并且还可能出现“意念讲话”的技术。

目前已有研究人员在研究如何将信息返写入大脑中，替代人体已经丧失的感觉，例如匹兹堡大学的一个团队就在试图让机械手臂可以向大脑传递触感。(环球时报)



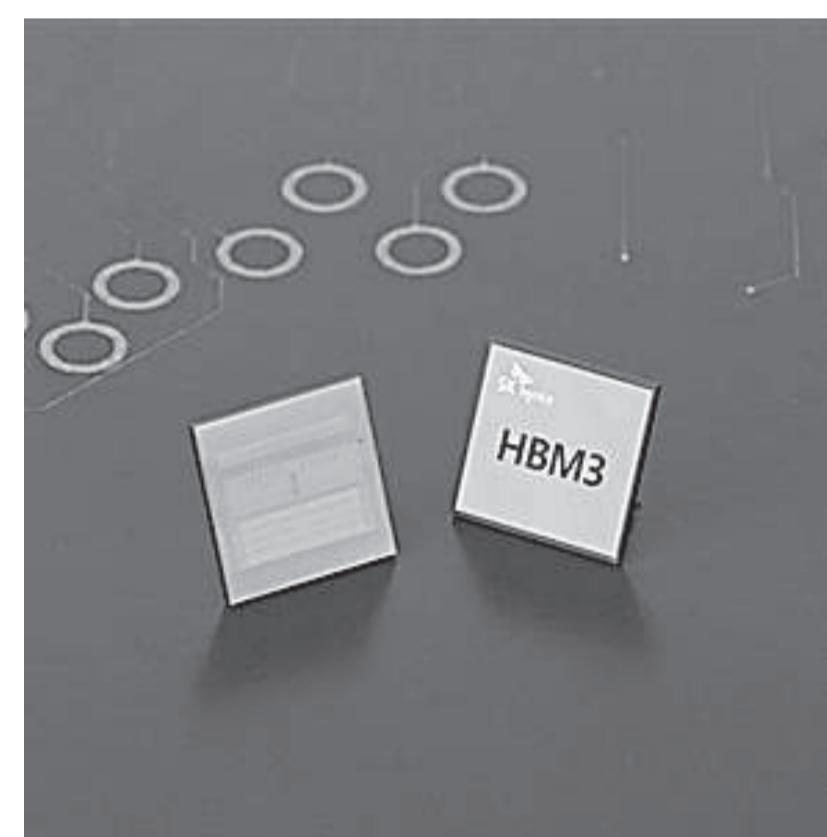
NASA將耗資3.3億美元 用宇宙飛船撞擊小行星

各种科幻小说和电影里，利用飞船或巨型火箭将威胁地球的小行星撞开已经司空见惯。但这一招到底管不管用呢？美国国家航空航天局（NASA）将在本月底把一枚专用航天器送入太空，通过实际撞击小行星来进行实际验证。

美国“太空”网站6日称，太空中存在至少2.5万颗足以威胁地球的小行星。NASA行星防御办公室负责人林德利·约翰森向记者表示：“我们不想让地球处于时刻可能被行星撞击的风险之中，因此我们必须开展相关的防撞击测试。”据称，NASA对此实施的“行星防御”任务被命名为“双行星重新定向测试（DART）”，整个项目的花费高达3.3亿美元。

按计划，这个重约550公斤的特殊航天器将于当地时间11月23日搭乘SpaceX公司的“猎鹰9”火箭升空，并在明年9月底之前在距离地球约1094万公里的太空，以2.4万公里的时速撞上目标小行星。考虑到后者的直径约160米，预计这次撞击对它而言无关痛痒，最多只能改变飞行线路。

但这正是科学家们所需要的。报导称，这次撞击对小行星运行轨迹的影响以及后续反应可以通过地球上的天文望远镜观测到。该航天器在撞击之前还会释放带有摄像头的微型卫星，也可以记录下撞击的整个过程。经过这次测试，科学家们将了解撞击能否改变小行星轨迹以及所需的准备时间等。(环球时报)



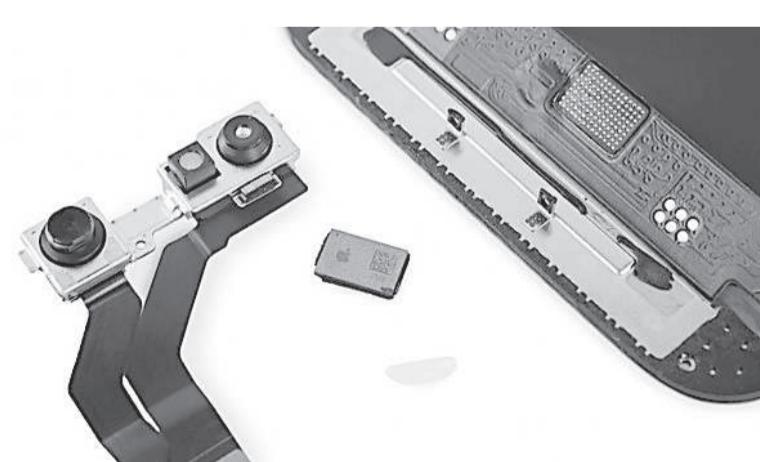
每秒能處理819GB數據 動態隨機存儲器問世

韩国SK海力士日前宣布，该公司开发成功HBM3动态随机存取存储器（DRAM），每秒能够处理819GB的数据，内置ECC校检。

该HBM3DRAM将以16GB和24GB两种容量上市。其中24GB是业界最大容量。在24GB产品中，单品DRAM芯片的高度被磨削到约30μm，使用TSV技术垂直连接12个芯片。

HBM3被称为第四代HBM，由多个垂直连接的DRAM芯片堆叠而成，能够创新性地提高内存带宽。

SK海力士2020年7月在业界最先开始量产HBM2DRAM。SK海力士强调，将继续巩固高端存储器市场领导力，提供符合ESG（环境、社会、公司治理）经营理念的产品，尽最大努力提高客户价值。(科技日报)



iPhone 13新增驗證芯片 第三方屏幕維修困難

近日据有关媒体报导，因苹果在新款iPhone 13系列屏幕的底部安装了一个微型芯片，用于显示屏与iPhone进行配对。因此对于第三方维修者而言，对iPhone 13系列进行维修难度会更为困难。

据悉，苹果官方以及苹果授权服务提供商能够使用专用的苹果软件来记录修复行为，将新的显示屏序列号信息同步到微型芯片，而未经苹果授权的第三方维修人员则很难实现在不影响手机功能完整性的情况下更换屏幕。

SpaceX“龍飛船”廁所漏水 4宇航員穿“吸水內褲”返航

乘坐美国太空探索技术公司（SpaceX）载人龙飞船前往国际空间站的4名航天员7日开始返航，但飞船厕所漏水问题尚未解决，这些航天员只能在返航途中穿上“尿布”。

据英国《卫报》6日报导，美国航天员梅甘·麦克阿瑟表示，他们此次返航将持续20个小时，于当地时间8日回到地球。针对返航要穿“尿布”一事，麦克阿瑟称：“太空飞行会充满各种小挑战，这只是我们在飞行任务中遇到的其中一个（问题），所以我们并不太担心。”

今年9月，SpaceX开展首次“全平民”太空旅行期间，飞船厕所一度出现故障。3天的旅行结束后，技术人员对飞船进行了检查，发现舱内厕所管道没有粘好，导致尿液洒到厕所的风扇和地板下面。随后不久，国际空间站的另一艘龙飞船厕所也出现同样问题。不过，相较于“全平民”飞船，空间站上的飞船舱内洒到地板下的尿液没有那么多，原因是航天员抵达空间站前仅在飞船内待了一天。

由于飞船停在空间站内，厕所漏水问题暂时无法解决，不少人担心飞船内



洒出的尿液可能会对舱体造成结构性损坏，最终危及航天员的航行安全。SpaceX的技术人员表示，从他们在地面的实验中看，残留在舱内的尿液会对飞船的铝制结构造成一定程度腐蚀，但并不会带来危险，乘坐龙飞船返航很安全。

技术人员承认，返航过程中不能使用厕所，可能会造成航天员不适。因此

格力發佈TOSOT G7手機 可與智慧家居設備聯動

近期消息，格力发布大松（TOSOT）G7手机，目前已正式上架。

据悉，该手机带有HALO UI 6.0系统，可与格力智慧生活设备联动，通过HALO OS用户可对家庭内的格力智慧家居生态系统进行控制。

外观方面，TOSOT G7手机有玉脂白、远黛灰、流萤彩3款配色。配置方面，该款手机搭载骁龙870处理器，6.67英寸AMOLED屏幕，内置4300mAh容量电池，支持30W快充。(环球网)

TOSOT G7
全能G7 实力上场

格力發佈TOSOT G7手機
可與智慧家居設備聯動

近期消息，格力发布大松（TOSOT）G7手机，目前已正式上架。

据悉，该手机带有HALO UI 6.0系统，可与格力智慧生活设备联动，通过HALO OS用户可对家庭内的格力智慧家居生态系统进行控制。

外观方面，TOSOT G7手机有玉脂白、远黛灰、流萤彩3款配色。配置方面，该款手机搭载骁龙870处理器，6.67英寸AMOLED屏幕，内置4300mAh容量电池，支持30W快充。(环球网)

**自保4招****●怎樣在踩踏事故中脫身？**

網上有人教學，出現人追人甚至踩踏事故時，不要停下，順着人流同步前進，並向側方移動，直至走出人群，正確嗎？

人踩人意外不常見，但發生時總會有受傷甚或死亡個案。當預計活動可能失控或秩序比較混亂，應避免參與其中，盡早離開以避身陷險境；但若已在現場，當出現人擠人甚至踩踏事故時，大家應繼續前行，但要盡量偏離主流人群，避免選擇走往易生意外的狹窄、崎嶇或需要下樓梯的出口。

●跌倒未能即時起身，怎麼辦？

在人多的地方，要注意脚下，千萬不要被絆到，若不幸跌倒，應立即起身。假如未能站起來，沒辦法之中的辦法是將身體側臥，蜷縮收緊，屈膝抱頭，頭部盡量靠近胸部，手臂緊貼身體，減輕身體受傷風險，然后再找機會站起來。

另一方面，若人群開始擁擠，兩手握拳交叉放在胸口，可給自己預留空間，減低胸腔被壓的風險。有人建議將背包放在胸前作保護，但要視乎背包內的物件，如硬物過多會有反效果。

●擁擠時應將小孩高舉過肩？

網上有文章報導，假如出現擁擠情況，旁邊又有兒童的話，應將他們盡量舉高，可避免被撞倒或踩踏。然而此舉令重心變高，更容易造成失平衡而跌倒。最好的做法是把小孩抱起，並盡快離開現場。人多擁擠的地方有潛在危險，絕不建議帶同小朋友前往。

每逢節日慶典，許多人流密集的地方，就有安全隱患，時時刻刻都需提高警惕。2015年，上海民眾慶祝元旦，人群擁擠下便導致互相踐踏、36人死亡，有兩名大馬女學生也成為是次“踩踏事件”的受害者，酿一死一伤的悲剧，成为大马去年新年伊始首宗不幸事件。

建議市民避免前往人多擁擠的地方，但如果身在现场，除了“发出比較有震撼性的少少聲音，叫人‘小心呀！’”，又有何方法自保？上海的悲剧发生后，有人在网上撰文教导如何在人踩人意外中“脱身”，是否值得参考？

2015年上海黃浦區元旦慘劇，兩名大馬女生的不幸意外，令人回想起來便不禁唏噓。

其实在大型宗教節日、體育比賽、音樂會、倒數活動中，免不了有發生人踏人意外的風險。如果前面有人摔倒，后面不知情的人繼續前行，人群便很容易出現“多米諾效應”（Domino Effect），意即一個很小的初始量產生了一連串鏈鎖反應，人們像骨牌倒下。

現在，一些大型公共活動也實施人流管制措施，不過意外是意料之外，預防還是最好的方法，即應避免前往人多擁擠的地方。

●人踩人意外，什么原因令人死亡？

正常情況下，意外環境並不缺氧，究竟什麼原因最致命？

大部分屬創傷性窒息死亡，原因是外來壓力令胸腔不能擴張，未能正常呼吸而引致窒息，塌樓意外傷者，也有可能出現這類情況。胸腔受壓數分鐘內，已可出現嚴重缺氧，甚至昏迷。

此外，意外常發生於斜路或樓梯，較易失去平衡跌倒，引起鏈鎖反應，造成人踩人意外。傷者會有肢體創傷或骨折，也有可能造成腹部或胸腔出現鈍性創傷（即沒有伤口的創傷），傷及肺部；而若腹部受壓迫，肝臟、脾臟或腸臟受傷也有可能出血，嚴重可引致死亡。

●人群挤压的力量有多大？

有人说若被七八人推挤在牆或地上，产生的压力可达到一吨（约2204.62磅）以上？

力度多大，取决于每个人的体重，以及有多少人。若肺部健康欠佳，如患慢性肺病、慢性支气管炎，可承受的外來压力较低，即使只有一两个人的重量，也容易受伤或窒息。

因此，患有慢性疾病的人更不宜去人多擁擠的地方，一來易生危險，二來空氣污濁，容易誘發慢性疾病發作。而被挤压的人所承受的力度，視乎上方的人的體重、衝擊力及接觸地面的面積，而踩踏事故中，很小的面積已可產生巨大壓力。



快樂生活大三元金錢健康職志 回答6個問題找到你的職志

任职壳牌石油22年的老黑田临斌，45岁退休后人生大转弯，不但当起街头艺人，还爱上了写作；他说，自从国中毕业后就再也没有写过文章，是后来花了许多功夫才找出一生中的职志，即便处于人生后半场，他对职志仍热血沸腾。你也遗忘自己的梦想吗？老黑分享6个关键方法，只要不断地问自己、尝试，终究有一天走在梦想路上。

我们大都不是莫扎特、梵谷之流，会对职志执著到不做会死的地步，长期不想不做的结果是自然就忘了。

在我经常提到的快乐生活三要素：金钱、健康、职志之中，最不容易理解和执行的当属职志。有人说不知那是什么，有人说不知如何找，不知如何做，不知为何做等等，且试著用SWIH的方式阐述如下。

不要把职志想得太高远，它只符合三个要件：会做、喜欢做、做了有意义。举凡能透过学习练习而进步成长的事都符合，一般来说，对某件事有兴趣，学起来很轻松就可能是天生职志。

另一个定义是能产生“心流”（Flow）的事。Flow是心理学用语，当人发挥技能专心做某件具有挑战性的事，以致忘记吃饭、睡觉、

时间时所处的心理状态。心流是持续“喜悦”（有别于短暂的“愉快”）的主要来源，能创造心流的事很可能就是天生职志。

依上述，吃饭、睡觉虽然很愉快，但不是职志，因为缺乏挑战和学习，赌博和电玩虽然令人废寝忘食，也不是职志，因为缺乏成就感。职业和职志相重叠的人最幸福，可惜有这样福气的人不多。（员工都是55+！长寿是“要活就要动”，不老梦想馆—圆长辈梦想）

从事职志等同自我实现，是生而为人的必然需求。马斯洛需求理论将需求分为生理、安全、社交、尊重、自我实现各层次。除非所有层次都得到一定程度满足，否则人不会真正感受快乐。

这就是有人即使有钱有名、人缘好、受人尊重，但仍不快乐的原因，自我实现是幸福人生必经之路。

天生我才必有用，每个人都有职志，只是能力有高低，因此自我实现道路上不要和任何其他人比较，只要和昨天的自己比就好。

从事职志不见得“成功”，但各行各业的成功者从事的大都是职志，而非职业。专心一志做自己最会做、最喜欢做的事，自然容易创造

卓越！

职志基本天生，终其一生不随时间改变，事实上，我们小时候凭直觉反应就很清楚自己会什么、爱什么，随年龄增长，心性越加“蒙尘”的结果反倒忘了老天赋予。

既然职志天生，就不用去外面“找”，只需向内“挖”，过程说难不难，说容易也不容易，我们大都不是莫扎特、梵谷之流，对职志执著到不做会死的地步，长期不想不做的结果自然就忘了。

以我为例，职志是写作，但在中学毕业、没有作文课之后就没写过文章，根本不知道自己会写爱写，是后来费了不少功夫才挖出来的。（半马轻松完赛、却发现骨松警讯！吴淡如：与其想退休，不如想如何不退化）

重点来了！两个层次，不知道职志先要找到，方法包括回想曾经历过的心流体验，此外，之前说过要向内挖，不知道职志通常是不认识自己的结果，不认识是因为将熟悉视为理所当然，要认识内在可从认识外界着手。

两个工具：阅读和旅行！两者都可帮助认识陌生外界，透过认识陌生重新理解自身，有句话说“旅行的目的不是新地方，而是用新眼光看熟悉事物”，认识自己就会认知内心需求。

最后一个方法是：尝试，不计后果的尝试！借用一段之前网友留言：“我也不确定我个人的职志，但我从五十岁退休后，今年已五十八岁了，就一直追求自己想要的东西，爬高山、露营、健行、学画画、摄影、骑脚踏车、坐火车，马拉松样样都来，每样都乐在其中，玩腻了就换别的，反正也不要压力，想用什么方式来学习成长都可以！”持续这样做，能不知道自己的职志吗？

一旦知道职志后要如何执行？一头栽进去就对了！不要事先订定目标，因为那不是职志的初衷。（65岁出道，姜是老的辣！欧巴酱女团挑战Rap：舍弃了梦想，人生才累）

记得有次在新书发表会上一位朋友发言说：“别的那么神圣，如果书卖不好你还会继续写吗？”我下意识回答相信我，如果卖不好我还是会写，没人帮我出书我还是写，把我手脚绑起来还是要写，老天把我生下来，别的不会，会做、喜欢做，做了有意义的事是“写”，那我写就对了！

以上不知是否将职志说明清楚了呢？认知并从事职志是内心的喜悦感源源不绝的主要来源，其中最大关键是认识自己，过了这关海阔天空！（早安健康）

一口飯決定你會不會瘦 吃不胖體質的私房祕訣

减少碳水化合物，从少吃一口饭做起

世上美食佳肴无数，在人生能感受的幸福感中，“吃的乐趣”数一数二，然而，大家却迫不得已得透过控管饮食来塑造好身材。当然也不可否认，控管饮食是打造好身材的必要条件。

一般人要透过控管饮食来打造身材，往往会上社交制约、适应运动等难关，比专家还要更辛苦。但，如果把运动的焦点从“减重”转移到“健康的身体”上，就会有所不同。

我们吃的多数食物，富含各种营养素，只要不超量摄取，一般来说，都能对我们的生活产生莫大助益，不，或许应该说，所有食物都是人类生存的必备能量来源。这也就是为什么想要塑造身材，就不该抑制食欲与挨饿的原因。

肥胖或身材变差的人，大多有不良的饮食习惯。日常食物所含的盐分远超出想像，甚至很多料理仅由碳水化合物构成，导致很多人摄取超量的热量，造成肥胖与身体机能下降。

我总告诉刚开始控管身体的人，吃东西时要“适量”，而这也是我本人的亲身经验。（编辑推荐：减肥总是担心吃太多？台大医师：进食前做1动作就行）

我小时候的绰号是“肥猪”。我三岁时的体重直逼一百公斤，加上个子又高，所以走到哪里都非常显眼。当时我很贪吃，绝对不会把食物分给别人，每次都要吃到肚子爆炸才肯罢休。

因为这些因素，我的体重一路狂飙，小时候照片里的我，总是胖嘟嘟的。上高中后，我以报考体育大学为目标，喜欢运动的我，认为减掉身上的肥肉是当务之急，所以我每天会从地铁双门站走到位于诚信女子大学入口站的学校，步行往返约二十多公里，走到连隔壁学校的同学都认得我。我满怀热忱地执行严格减重计划，而且顺利减重。

我认为控制食欲的最有效方法，就是“少吃一口饭”。我不像别人把饭分一半，严格控管摄取量，反倒是认真吃饭，最后只留一口饭。换句话说，就是决心减少摄取碳水化合物。虽然少吃一口，并不是什么大不了的事，但对于当时十分贪吃的我来说，要在完食之前放下筷子，简直难如登天。

我一开始觉得“最好少吃一口饭就能瘦”，经历多次的失败与努力，终于习惯留下一口饭，并且慢慢地把量从一碗减到三分之二碗，再不知不觉地，减到剩半碗。当时的我，进食能力取决于一口饭。我靠著运动和调整饮食并行，成功减重并进入体育大学。

大学入学时，我又高又瘦的身材羡煞其他同学。从那时到现在，我对运动



的热忱从未消退。过去被喊“肥猪”的青年，现在变成了韩国数一数二的名人能训练教练。

各位也绝对能够办到。想吃什么就吃吧，记得要运动就好。我建议各位从不要把汤喝光，留下一口饭的简单方式做起，尝试减少钠和碳水化合物的摄入量。（“盐”重高血压！心脏权威魏峥：3种食物让你吃出病）

如果要再多加一项管理饮食的标准，就是当萌生“我现在吃这个食物好吗？”的念头时，就不要吃。哪怕只有一丝犹豫或罪恶感，也都以不吃为上策。

各位的身体其实都自知该吃多少，不该吃多少，哪些东西能吃，哪些东西不能吃，不必刻意战胜身体本能信号。我能肯定地说，如果能倾听一两次心底的声音，早晨起床会发现身体更轻松，反覆执行这些习惯，不知不觉间，就能拥有健康轻盈的身体。

控管饮食的方式应该单纯一点。假若要制定能吃的东西、不能吃的东西、在某种程度上能吃的东西、早上能吃但晚上不能吃的东西等规则，遵守的难度就会更甚。

不妨试著从最轻松的日常习惯开始吧！从日常的小改变做起，久而久之你会发现，自己拥有想吃多少就吃多少，而且不会长胖的身体。（早安健康）

中年發福不是代謝率下降 燃脂運動練下半身抗老

20、30岁身材精壮苗条，然而慢慢随著年龄增长，小腹开始突出形成啤酒肚、鲔鱼肚吗？都是“新陈代谢下降”、“代谢率”害的啦！若以往有这样的想法，从今天起或许要改观。最新研究指出，原来成人代谢率会保持平稳，中年发福真的不是代谢率下降的错！

一篇今年（2021）8月发表于知名期刊《科学》（Science）的研究指出，针对人类的能量消耗进行调查研究，中年后开始变胖并不是新陈代谢减弱造成。这项研究采用双标水法（doubly labelled water，DLW），透过追踪日常活动中呼吸吐出的二氧化碳量，来了解燃烧的热量多寡与代谢机能。统整29个国家超过6400位、年龄介于8天大至95岁的民众资料后，该研究发现，综观人类的一生，不论男女，新陈代谢主要可以分为4个阶段：

出生-1岁：此时的新陈代谢一生当中最高，高出成年人50%。

1-20岁：新陈代谢以每年约3%的速度逐渐趋缓。

20-60岁：新陈代谢维持稳定（怀孕期间也维持稳定）。

60岁以后：新陈代谢每年下降0.7%，到了90岁时以比中年低26%。

英国阿伯丁大学教授、也是该研究成员之一的John Speakman表示，最令人惊讶的是，新陈代谢在整个成年时期（20-60岁）没有变化，也就是说，若发生中年发福的现象，不可以再把它归咎为代谢率下降的错！（跑步、有氧会烧掉肌肉吗？准确“燃脂不减肌”医师教你画重点）

这项惊人的发现将改变以往人们既有的观念。路易斯安那州巴顿鲁治彭宁顿生物医学研究所（Pennington Biomedical Research Institute）生物学家Leanne Redman更称这份研究是一份关键的研究，并表示它将会出现在教科书上。

该研究第一作者、杜克大学教授Herman Pontzer指出，透过这份研究，可以充分了解新陈代谢的变化，并对医学产生影响。甚至可以帮助揭示癌症是否会随著新陈代谢的变化而发生不同的扩散，以及在不同的阶段调整药物剂

量是否妥当。

中年发福好难瘦，从饮食与活动量下手控制原力复健科诊所王思恒医师（史考特医师）也分享了该研究结果并指出，让民众产生肥胖的问题还是与过量饮食及活动量不足有关。并认为这是一份激励人心的研究，表示我们对身体的主导权比想像中的大。

至于中年后该如何饮食，因有研究分析认为，空腹时间较长，体内脂肪较容易积聚，许姿妙陈俊峰中西医联合诊所医师陈俊峰因此建议，少量多餐。此外，还要注意不要太晚吃晚餐，并吃太精致淀粉、脂肪、甜食，并且勿养成挑食习惯。

而许多民众到了中年也担心害怕受伤而减少运动。史考特医师表示，若害怕受伤就不运动，就跟怕噎到就不吃饭一样。台大医院北护分院院长黄国晋则针对中老年人肥胖建议，每周至少5天进行30分钟以上的有氧运动，并搭配2次重训为佳。（早安健康）





《史丹佛大學的情緒修復運動課》

增加抵抗力維生素D不可少 獲得足夠攝取量有這2方法

人类大部分时间都待在室内的倾向，是近代才出现的逆转。人类大脑的进化经历了很长一段历史，当时人类大部分时间都待在户外，与大自然互动。正因如此，大脑对自然的反应方式，更能带出我们的许多认知能力。

在户外活动可帮助人们利用正念能力，以及与比我们自身更大的事物相连的超然性。它让人们接触到天生的喜悦，即生物学家威尔森(E.O. Wilson)所称的亲生命性(biophilia)，或是对所有生物的爱，帮助你从更广阔的角度看待自己的生活。了解绿色运动(green exercise)如何达到这些效果，可教会我们一些关于人类思维的重要事情——它如何陷入痛苦的回圈，以及我们如何找到平静。

二月的一个寒冷下午，作家莫拉·凯莉(Maura Kelly)离开她在布鲁克林的公寓，她不知道自己要去哪里，但知道自己必须出去。凯莉多年来一直生活在沮丧之中，但随着一件又一件事情的破碎，她的绝望情绪不断攀升：一段关系的结束、一连串职场上的失利、让她疲惫不堪的睡眠障碍。在凯莉逃离公寓的那天，她正试图逃离思想，与那些折磨她的想法所形成的监狱：我不够优秀、我永远都不会快乐、我会永远孤独、我所有的努力终将成为泡影。

她不自觉地走在格林堡公园(Fort Greene Park)的山坡上，这个公园是个30英亩大的城市森林，里头满是挪威枫树、美国榆树以及奥地利松树。她是唯一冒著严寒里头行走的人。在树木与新鲜空气中，凯莉感觉有东西在改变。正如她后来在一篇文章中所写：“我感觉更自由了，比较不觉得被困在我的公寓里和我的脑海里……我不再被脑海中一个又一个的声音，奚落到黑暗的角落里。我一圈又一圈地沿着一条路走，把自己深深埋进夹克里，感觉更

能倾听自己的优点。”

在她的公寓里，她觉得自己完全沉浸在消极想法中。彷彿她的忧虑与自我批评填满了周围的空间，变成她呼吸的空气。她告诉我在外头，我会被更多正面的想法围绕。像是：“大大的天空，大大的树，新鲜的空气——这很好。我还活著。我是自由的。”

大脑远比你想像的还热爱工作

不同于跑者愉悦感，绿色运动改变思想的效果几乎是立即性的。这些快速产生的好处，不能以内源性大麻素或脑内啡的缓慢积累来解释。与之相反，这就像置身于大自然中会打开大脑的开关，让你进入不同的精神状态。问题是，究竟是什么开关？如果神经科学家能观察到莫拉·凯莉在格林堡公园散步时，他们的大脑发生什么改变，他们一定能检测出预设模式网络(default mode network)的变化。

此大脑网络在20年前首次被发现，研究人员使用功能性神经造影，来记录清醒人脑的基准状态。在那之前，脑部影像研究的重点是找出在进行特定任务时，大脑的哪些结构是活跃的。神经科学家会扫描受试者的大脑，同时要求他们解决数学问题、背单字清单、或分析照片中流露的情绪。最后，一些研究人员想到一个问题：当一个人躺在脑造影仪器里等待指令时，他的大脑会发生什么变化？当他什么都不做，且被允许恍神时，大脑会有什么反应？

神经学家分析大脑的基准状态后，答案让他们很意外：处于休息状态的大脑根本没有在休息；许多系统都很活跃，包括与记忆、语言、情感、心像，以及推理相关的部分。更令人震惊的是，所有处于休息状态的人类大脑，都陷

入了类似的状态。神经学家将这种大脑活动模式称为预设状态。如果任其自行发展，人类的大脑会进行想像中的对话、重播过去的经历，以及对未来进行思考。大脑特别喜欢思考你自己、你的人生目标，以及你与他人的关系。

这种预设状态对于社交世界的运作不可或缺。大脑的基准活动也是我们记住我们是谁的方式。它内在的对话与意象能让你意识到，你是一个有偏好、有意向、当然也有各种问题的特定个体而存在著，你是一个随时间流逝、随环境改变也依然存在的个体。你会为了维护现在的选择，而拒绝另一个选项——大脑会努力创造连贯的自我意识，或在世界上的位置。而阿兹海默症晚期所发生的情况，就是因疾病引起的混乱，严重破坏预设网络的核心结构。

别再说我想太多，我是真的停不下来

然而，预设状态也有不利的一面。对许多人来说，大脑的预设有负面的偏误。它最常见的习惯是反覆思考过去的伤害，批评自己或他人，以及重复讲述担心的理由。这种预设状态也可能成为一种心理陷阱。

从理论上来讲，当你专注于某件事——一段谈话、一部电影、一项工作——时，预设模式能让你平静下来，让大脑进入向外转移注意力的状态。但患有忧郁症或焦虑症的人，不容易做出这样的转变。他们的预设模式网络中呈现出超乎寻常之高的活动，很容易陷入预设状态，难以专注于任何事情或任何人，甚至难以入睡。对有些人来说，大脑甚至会变得沉迷于长时间思考。

大脑的奖励系统——不是预设模式网络的核心部分——能与预设模式网络中的结构高度

相连，这些结构与记忆、焦虑以及想著自己有关。每当你重新思考熟悉的恐惧或批评时，奖励系统就会说：“就是这样，多思考这些一点！”这就好像大脑相信，思考重复的事情、担忧、或自我批评可以带来一些好处（但其实没有）。当这种情况发生时，你会发现自己无法摆脱这些心理习惯，想停也停不下来，就像食用海洛因的人试图压抑渴望和强烈冲动一样。

散步有助降低焦虑，但繁忙街区除外

史丹佛大学的研究人员让参与者到外头走路90分钟。一些人在史丹佛大学附近山麓的一条小径健行，沿路风景优美；另一些人则沿著矽谷最繁忙的其中一条街道散步。在散步之前与之后，神经科学家都将参与者放入功能性磁振造影(fMRI)机器中，捕捉他们大脑的休息活动。参与者也回答了有关他们心理状态的问题，包括他们对“我的注意力集中在我自己身上，我希望我不要再去想这些事情”等说法的认同程度。

在风景优美的小径健行——而不是在繁忙的马路上散步——之后，参与者的焦虑感与消极的自我关注思考都减少了。他们散步后的脑部扫描显示，亚属皮质(subgenual cortex)——与自我批评、悲伤，以及沉思相关的区域——的活动变少了。

患有忧郁症的人在“休息”时，他们大脑的这个区域会比没有忧郁症的人更活跃；在大自然中散步，能选择性地让这个区域预设状态的意识流安静下来。这也提醒我们，腾出时间活动身体绝不是自我放纵。对许多人来说，这是一种自我照顾，甚至是自我保护的行为。

(早安健康)

A菜大陸妹美生菜都是萐苣家族 萐苣能生吃嗎？

萐苣是台湾的常见蔬菜，不只是缓解油腻的好帮手，除了可以包肉生吃、当作沙拉之外，其实萐苣的种类繁多，包含美生菜、A菜、大陆妹等都是萐苣旗下的一员。一起来看看萐苣有哪些营养素，又该怎么保存、料理吃的安心又健康吧！

虽然萐苣种类繁多， 营养素大同小异

萐苣在生物分类上属于菊科萐苣“属”，因此旗下“种类”繁多，台湾一年四季皆可购买到各种不同的萐苣。此外，还可以将其区分为“结球萐苣”及“不结球萐苣”等两大类。

常用作汉堡配料、生菜沙拉、虾松等料理所使用的美生菜、波士顿萐苣、奶油萐苣等则属于“结球萐苣”；而如A菜、大陆妹(福山萐苣)、萝蔓等，常见于家常炒菜、凯萨沙拉等用途则属于“不结球萐苣”，虽然长相不同，营养成分却大同小异。

邮政医院营养师黄淑惠曾受访表示，不论哪一种萐苣都富含维生素A，并且维生素B群的种类齐全(包含B1、B2、菸酸、B6等)，而就矿物质来说，钾含量也高。

除了上述营养成分外，日本营养师渡边里穗(暂译)还指出，萐苣富含β-胡萝卜素、维生素C、维生素E

及水溶性膳食纤维等营养成分。

根据卫福部食药署的食品营养成分资料库，每100g萐苣，含有1406I.U.的维生素A、826ug的β-胡萝卜素、4.5mg的维生素C、0.52mg的维生素E(总量)、0.05mg的维生素B1、0.07mg的维生素B2、0.32mg的菸酸、0.07mg的维生素B6及283mg的钾。

生吃萐苣避免维生素C流失，加油翻炒则可提高β-胡萝卜素吸收率！

由于维生素C怕热、溶于水，因此为了避免营养流失，料理方式十分重要。日本营养师渡边里穗指出，可以做成沙拉，不加热直接摄取。此外，钾与维生素C容易溶于水，若是汆烫食用会大量溶出在汤汁之中，因此除了生食之外，煮成汤就可以不浪费的摄取。

另一方面，β-胡萝卜素及维生素E则是容易溶于油的性质，因此可以透过使用奶油、橄榄油等油脂翻炒萐苣、沾沙拉酱食用等方式提高这些营养素的吸收率。

萐苣变红代表氧化了！ 保存方法大公开

由于萐苣容易受伤，因此渡边里

穗建议购入后尽快食用。保存时建议沾湿厨房纸巾，放在萐苣根芯上后再放入袋中，放至冰箱蔬果室保存，如

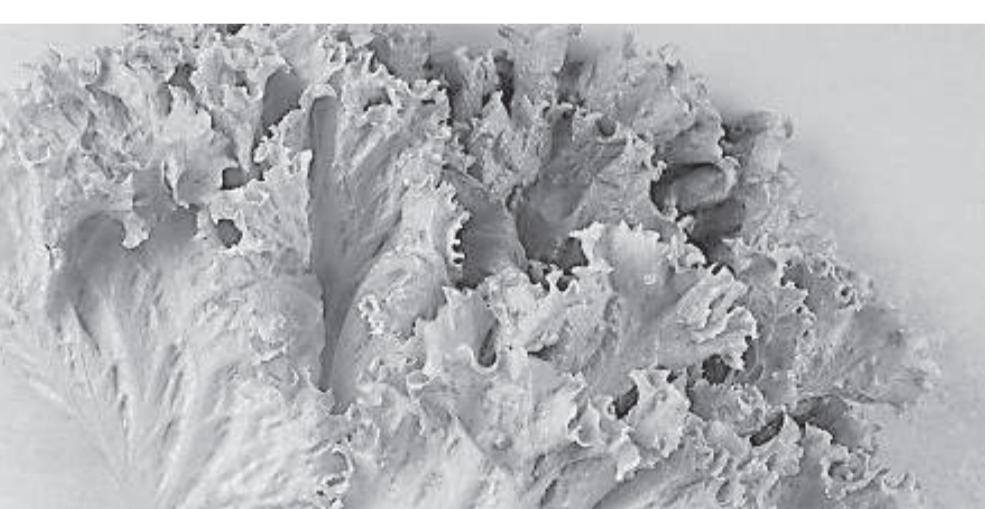
此一来即可避免萐苣干燥。此外，若萐苣有断面，或芯处切口有红红变色的情形，则代表多酚的色素氧化了，因此保存时尽量避免用菜刀切，要吃之前再进行处理即可。

若是美生菜这类的结球萐苣，则可以将其放在带有气孔的箱子中冷藏，以让空气循环流动，并保有适当的湿度，维持清脆。

除了整颗保存之外，可以用手将美生菜一片片剥下(避免用刀以免切面发红)，洗净后用手撕成好入口的大小泡入冰水冰镇3分钟，以保持清脆口感。沥干后放入保鲜盒中，上方铺上沾湿厨房纸巾以维持湿度，放入冰箱冷藏即可。

萐苣能不能生吃？ 菜单：减盐鸡蛋番茄酸辣汤

萐苣到底能不能生吃呢？萐苣种类百种，除了适合清炒的A菜、大陆妹之外，也有适合生吃的美生菜、



萝蔓。买回家后，若生菜未趁新鲜做成沙拉食用，鲜度下降后的美生菜也可以使用快炒方式料理。

至于沙拉的料理方式也十分简单，只要将萐苣清洗干净后，撕成易入口的大小，淋上喜欢的沙拉酱即可。除了沙拉以外，一起来看看营养师矢崎海里还有什么萐苣的料理妙招吧！

材料(1人份)

鸡蛋：2粒
小番茄：2颗
打好的鸡蛋：半颗

调味料

鸡汤粉：1/4小匙
酱油：1小匙
酒：1小匙
水：80cc
胡椒：少许
醋：1/2大匙

姜泥：1/2小匙
溶于水的太白粉：2大匙
芝麻油：1/2小匙
辣油：个人喜好

步骤

将萐苣切成适当大小，小番茄切成1/8颗。

锅中放入芝麻油、姜泥清炒，加入调味料。

沸腾后转小火，加入萐苣、醋，并使用太粉勾芡。

转中火，在沸腾时加入鸡蛋搅拌即完成。

盛入碗中，随喜好加入辣油。矢崎海里表示，这是带有辣味的酸辣汤，透过软绵绵的鸡蛋鲜味、甜味与番茄的甜味达到减盐的效果。萐苣稍微过火，会略为缩小更好入口，最后放入，保留其清脆口感是注意要点，而快速加热也能抑制营养流失。

(早安健康)

馬思純疑有孕爆秘婚 男方被指是渣男

33岁中国女星马思纯被爆秘婚，男方是29岁的摇滚乐队“盘尼西林”主唱张哲轩，他曾被爆料“约炮吃软饭”，人品受质疑。

6日微博传出两人婚讯，爆料网友9月份就写下“祝小乐（张哲轩昵称）与马思纯新婚快乐”，粉丝追问消息来源，网友回说“千真万确，刘家（盘尼西林乐队吉他手）说的”。

马思纯与张哲轩是在今年3月被中国狗仔拍到十指紧扣而恋情台面化，他虽然音乐才华洋溢，却被网友挖出曾未经女伴同意不戴套和约炮等黑历史，因此二人恋情不被马思纯粉丝看好，网友都要她醒醒，别再恋爱脑，要她快逃。张哲轩为此还在女友微博下留言呛马思纯粉丝，如今传出婚讯，网友无奈感慨马思纯“疯了？”“尊重，祝福”。

张哲轩在参加乐团竞节目《乐队的夏天》爆红前，曾自曝被官二代女友养着，他的坏男行径还被“新裤子乐队”主唱彭磊以他为例，谈过对女儿的恋爱观教育，彭磊说女孩子青春期特别容易受坏人的吸引，要让女儿在成长期时候就见识像张哲轩这样的怪人，长大就不会被这种人吸引了。

马思纯是否秘婚还待当事人说明。然而，她日前被拍到现身机场时身形圆了一



圈，虽然她过去曾坦承因情绪病体重失控，但结合婚讯，有网友猜测她可能怀孕了。当时她和妈妈同行，马思纯一会儿挽着妈妈的手臂，一会儿妈妈护住女儿的腰，看起来十分小心翼翼。8月底，也有媒体拍到马思纯带著张哲轩和家人聚餐见家长了。

马思纯5年前与周冬雨凭《七月与安生》同夺金马影后之后就诸事不顺，相对于好友周冬雨以《少年

的你》再创高峰，她接演《加油，你是最棒的》《你是我的城池营垒》等剧回响都不大，甚至被嘲劣作，身形也因情绪问题暴肥。好不容易接演香港名导许鞍华、张爱玲小说改编电影《第一炉香》，却因狂酸过胖可以撑破姑妈衣服，票房口碑双失利。（早报）

被外媒问亚洲人都长一样 朱智勋幽默将对方一军

男星朱智勋近期首度为德国知名杂志“Mr Icon”拍摄封面，成为第一个登上该杂志的韩国艺人。原是好事一桩，岂料韩媒近期发现他在受访时，对方记者竟提出了一道无礼问答，所幸朱智勋反应机智带过话题，获网民称赞。

在专访中，他从学生时期一路谈到近期出演的作品，但外媒却抛出“如果

听到有人说『亚洲人都长一样』会受伤吗？”

这道问题，朱智勋临危不乱且幽默回答：“在我们看来，西方人也都长一样（笑），只有Brad Pitt（布萊德畢特）跟Tom Cruise（湯姆克魯斯）长得不一样吧。”不但以逗趣方式带过话题，还帅气反将对方一军。（早报）



《永恒族》中东禁映 安吉丽娜卓莉批“无知”

夺得奥斯卡最佳导演奖的华裔女导演赵婷执导的漫威新作《永恒族》（Eternals）已在本地上映。不过，由于该片出现漫威首个同志超级英雄的角色Phastos（法斯托斯），更有一场他与同性伴侣的吻别镜头，导致在三个中东国家沙特阿拉伯、科威特以及卡塔尔禁映。

据《好莱坞报导》称，当地审查机关要求迪士尼删减描绘同志的场景，但这回迪士尼硬起来拒绝屈服于审查制度。其实迪士尼对被禁演有一定的心理准备，

赵婷透露与漫威高层事前曾就针对同志情结可能带来的问题做讨论，“漫威和我都坚持不愿对电影进行任何改动。”

在该片饰演女战士“蒂娜”的Angelina Jolie（安吉丽娜卓莉）力挺说：“我为那些观众感到难过，也对漫威拒绝删除那些场景感到骄傲。”

她在接受澳大利亚媒体访问时，对于当今世界竟还有人无法理解片中对法斯托斯家庭与爱情美丽的描绘感到不敢置信，“任何因此感到愤怒、被威胁、不允许

许与不懂得欣赏的人，都是无知之徒。”

《永恒族》演员涵盖各种肤色，法斯托斯则由黑人影星Brian Tyree Henry（布萊恩·泰里·亨利）饰演。电影本周在美国盛大上映，预计首周末将收7000万美元票房的好成绩。由于风格及内容元素跟之前的漫威电影大为不同，导致《永恒族》口碑褒贬不一，差评或者吐槽相当多，影视网站IMDB上涌入大量1颗星评论，迫使网站暂时关闭评分功能。（早报）

ABBA才回归又说解散

瑞典国宝级流行天团ABBA解散近40年，9月重磅宣布回归乐坛，让全球歌迷激动不已。上周ABBA正式推出新专辑“Voyage”（旅程），但团员Benny Andersson（本尼安德森）近日在接受外媒访问时却透露他们将永久解散，“这就是了，也是必然的。”

Bjorn Ulvaeus（比约恩奥瓦尔斯）也强调说：“在1982年时，我其实没真的说过『这就是了』。我从来没告诉自己ABBA不会再发专辑了。但我现在能告诉你：『这就是了。』”安德森也不想把话说



同在本月底举行

金雞獎金馬獎又撞期

本月底举行，中国大陆金鸡奖又撞台湾金马奖。第58届台湾金马奖颁奖典礼早前定于11月27日举行，第34届中国电影金鸡奖则在11月25至28日于厦门展开，颁奖典礼则在28日，两大华人电影盛事再度撞期。

2019年，金鸡奖改动例行时间，选在跟台湾金马奖同一天于11月23日颁奖抢焦点，中国国家电影局也发出禁令，导致多数大陆、香港电影不敢报名。去年，金鸡奖定于11月7日颁奖，不再刻意与11月21日的金马奖正面对决，被指“金鸡”向“金马”释出善意。但，当时也有报导指出，考量到疫情隔离制度，参加金鸡奖的电影人若想出席金马奖，抵台后必须隔离，出关时已赶不上金马奖典礼。

本届金马奖于上个月初公布各大奖项的入围名单，去年以《男儿王》角逐影帝的李国煌是颁奖嘉宾之一，他与妻子目前已飞往当地，目前在台北酒店房内隔离。至于金鸡奖的入围名单，迟至此时还未公布。据悉，名单可能在本周公布。

金鸡奖入围名单尚未公布，视觉海报倒是掀起不少讨论。

本届金鸡奖主视觉海报设计大赛在5月底启动，在两个月内征集到了1610个海报设计作品，后续大赛将结合专家意见和大众选择，从电影性、艺术性、创新性与技术性多角度对作品进行综合考量。

网络人气投票部分已结束，由名为“雄鸡凝视”的作品夺下人气投票第一名位置，且遥遥领先第二名4万多票。票选结果出炉后引发了争议，有大陆网友表示“金鸡奖（海报）干嘛非得有鸡”、“调侃一下可以，这个真上不得大雅之堂”等。不过，也有人缓颊“做吉祥物蛮好的”、“不错啊，有种意味深长的诙谐”等。

“雄鸡凝视”在初选作品中脱颖而出时，曾备受讨论，未料成为“流量王”。对此，中国电影家协会对外表示，这个作品会受到大众喜爱，跟“独特而亲切的设计”有关，不过金鸡奖最终的海报评选还需要经过复审、终审，所以很可能不只是一个海报设计。

《长津湖》台湾审片把关中

大陆影史票房第二的抗美援朝爱国片《长津湖》将于11月11日在香港和澳门上映。

台湾媒体报道，《长》今年抽到在台湾上映的配额，是每年抽10部可在台湾上映的大陆电影之一，但据媒体了解，电影目前还在经台湾有关单位审片中，审照未下便无法定档，能否在台上映仍未确定。（早报）

忧遭歹徒盯上

喬治克魯尼吁勿刊登兒女照

好莱坞知名影星George Clooney（乔治克鲁尼）6日呼吁媒体不要刊登他子女的照片，怕孩子沦为坏人下手的目标。

克鲁尼与人权律师的妻子Amal Alamuddin（阿莫阿拉穆丁）婚后育有一对四岁龙凤胎，他看到日前《每日邮报》刊出美国女演员Billie Lourd（比莉卢德）一岁小孩的照片后又撤下，因此萌生写这封信的念头。卢德是在《星际大战》系列电影里饰演“莉亚公主”的已故女星Carrie Fisher（凯丽费雪）之女。

美国娱乐业界周刊《综艺》（Variety）刊登克鲁尼的公开信，信中写道：“我太太的工作性质敏感，须要指控恐怖组织等，但若任何刊物都可以公布他小孩的照片，我们将无法确保家人安全。”

他表示：“我身为一名



公众人物，接受经常侵犯隐私的照片，是我必须为工作付出的一部分代价，但我们的孩子并没有这个必要。”

克鲁尼还说：“我们从未出售孩子的照片，没在玩社交媒体，也从来不贴放照片，因为这么做会置孩子的生命于险境。这不是妄想的恐惧，而是现实世界的真实面。我们希望你们会同意卖

广告的需求不该凌驾于保护无辜的孩童。”

《每日邮报》近年来靠著民粹主义的在线版，成功将侵犯名人隐私的新闻传送美国。克鲁尼曾与该报杠上，在2014年指控该报杜撰文章，当时内容宣称他的准岳母反对女儿出嫁，《每日邮报》随后致歉，克鲁尼虽然感谢该报道歉，却表示拒绝接受道歉。（早报）

新專輯成告別作

死，“大门总会在某处开著。”

ABBA的四位团员原先是两对夫妻，后来双双离婚，但依旧以组合身份发专辑，直到1982年才停止团体活动。谈起离婚后对团体的影响，两人称：“离婚并不影响我们的音乐专业，不论是在录音室或在工作时。”

从9月全球直播回归记者会到近期的媒体专访，几乎都不见两位女性成员Agnetha Faltskog（阿格妮莎福斯克格）和Anni-Frid Lyngstad（安妮弗瑞德林斯塔德）的身影，安德森解释：“如果她们能一起就

太棒了！但此次她们签订的协议是只有演出，不做访问。”更打趣说：“当你到了70几岁的年纪时，你就会很容易对事情说不。”

尽管从两团员口中证实了ABBA打算解散，但粉丝仍可期待他们明年5月起于伦敦举办以全息投影（hologram）技术制作的数码分身演唱会。这次的专辑灵感就是来自于这场演唱会的制作过程。奥瓦尔斯说：“我们纯为兴趣而做，是奇特又美妙的感受，也想看看我们的能耐。”（早报）

延续創始人與長輩崇高理想 大史廟大覺山舉行立碑儀式

(雅加达讯)雅加达草铺大史庙基金会主席Arifin Tanzil(Chen Sao Kang)评估是否有必要在已经运行了大约50年的管理层中延续创始人和长老的崇高理想,无论是在世还是已故。基金会管理层的一项努力是在大史庙大觉山大厦(Graha Awareness Agung)上竖立石碑。大史庙的开发过程已有大约50年。希望有铭文,已逝的长辈和创始人以及在世的人感到自豪,我们下一代永远记住创始人和长辈的服务,并延续他们前辈的愿景。

Arifin说,碑文的落成仪式于几天前庄严举行,有两名印尼上座部僧伽和一名道教成员出席。大史庙Kesuma Bangsa舞狮队也活跃了就职典礼。举行的立碑仪式,除了表达对创始人的虔诚之情,也是为后辈树立一个永远尊敬长辈的榜样。在立碑式上,管理人员还进行祈祷,以便

众生,众神帮助工作过程顺利和安全举行,希望有了这个铭文,管理层、信徒和大史庙可以继续前进,未来50年大史庙的发展有望更多造福于人民和社会。

与此同时,大史庙辅导委员Youanto表示,自从寺庙建成初期的面积狭小,在管理人员努力工作,直到最后,寺庙大楼不断增加并变得更宽,从我还是个孩子就知道大史庙,直到它继续成长。的确,我们的祖先、奠基人是不能被遗忘的。”

因此,当他出席就职典礼时,他有时间思考刻在铭文上的文字。“前人种树,后人乘凉”的声音响起。对他来说,这些话具有哲学意义,激励著现任管理层继续他们的远大理想。作为对父母的承诺,无论是生是死的长辈都必须遵守。这在每一个宗教教义中都有说明,应该是宗教人士的基础。

Youanto说,“所以我确定开发Vihara的动机,无论是建筑上还是精神上,都在不断增长,这也符合我们的目标和期望,现状已经开始看好,有清晰的愿景和使命,创始人、长辈不能忘记,因为他们,我们才能站在这里。”



▶ 大史庙大觉山石碑



大史庙大觉山领导层及信徒正在竖立石碑。

萬隆渤良安福利基金會醫療所向王玉美醫生致敬



王玉美医生近照。

(万隆讯)万隆主流报章“人民思潮报”P R.记者Mochamad I.M采访万隆渤良安福利基金会(YDSP Bandung)医疗所的王玉美眼科医生(Dr.Yenny Noor SpM.MMRS(51))

在疫苗接种前,她已穿上护肤服保护自己。她不但是疫苗接种执行者,她也是慈善活动自愿参与者,特别是华族关怀团队和渤良安福利基金会的活动。

自2021年3月份疫情开始肆虐时。我已伸手帮助慈善活动。然而最近有疫苗接种活动,我也成为疫苗接种执行者,以人道使大家恢复之前的生活。这是王玉美医生回答记者采访。

1970年5月12日出生的这位女士要和其他医疗团员合作执行任务,她周围服务的医疗人员感染新冠病毒,使燕妮医生特别小心。

阿库斯蒂努斯医生(dr. Agustinus Bambang Tjahjadi SpOG)贤妻的她已为百多

位甚至千多位民众打疫苗针。主要在华族关怀团队(MTP)和渤良安福利基金会(YDSP)的慈善疫苗接种活动。

虽然非常忙碌,她不放弃教授的职业,“我也在玛拉拿达基督教大学医学院教课。因此在忙碌教课里,我也抽出一些时间参与慈善与疫苗接种活动。”她说。

燕妮(王玉美)承认这样久的时间,一直保持健康。吃得好,运动,维生素成了两位孩子的母亲防御各种病菌的要素。她说:“我们是健康团队,而大众的健康面临困难,我们不可生病,因此,要一直保持健康。”

王玉美还坚持医生的职业,她是在Margaasih地区的特种医院(RS.Unggul Karsa Medika)优等医生和渤良安福利基金会属下医疗所(Klinik Utama Priangan Medical YDSP Bandung)的眼科医生。有眼睛问题的民众熟悉王玉美医生的名字。

有了两位玛大医学系学生男孩Joseph CristianTjahjadi(22)和Dennis Septian Thahjadi(18)的母亲希望,疫情很快结束,“使我们能恢复正常生活。”她说。

题目是“为千多人接种疫苗打针者”专访文章如下。每天的工作是眼睛专科医生,但是在这疫情时期,她是自愿冒著危险给千多名民众打疫苗接种针。为了人道挑战死亡就是在新冠病毒一19非常时

周扬青在小丫课堂上为女孩们展示小丫包。

中国社会福利基金会爱小丫基金联合周扬青于10月18日-20日重庆万州开展“女生加油计划”落地活动,与重庆儿童救助基金会一起,走进5所学校、8位受益女孩家中,共同将科学的生理卫生知识带给女孩们,倾听女孩们不曾说出口的心事,并一一解答她们的困惑。

自抵达重庆万州起,周扬青便与爱小丫团队一起,经过数个小时的颠簸,乘车来到女孩们家中。重庆的山路窄而陡峭,有许多路车都开不过去,大家一起走过那些艰难泥泞的山路。

愛小丫開展“女生加油計劃”落地活動

对于处在青春期的女孩子来说,成长总是伴随着烦恼和疑惑。处在万州大山里的女孩,则要面临更多困惑。在偏远落后的山村里,多数是留守的老人和年幼的孩子。老人们难以照顾到孩子们的生理和心理健康,更何况大山里的环境封闭落后,老人并不了解科学的生理知识,对此也较为避讳,不愿多讲。

许多女孩都没有自己独立的空间,内衣裤和生理用品也没有专门存放的地方;而住校的女孩由于害羞,会将换过的内衣裤一直存著,周末回家才能清洗。

女孩们在座位上坐得笔直,手中抱著“周周姐姐”发放的“小丫包”,认真听她为大家介绍:内衣裤要及时更换和清洗;内衣裤遮住的地方不可以让别人碰触;防潮袋可以更好地保存内衣裤和卫生用品;生理卫生知识卡片能够让女孩们直观地了解身体;佩戴好看的发饰,学会悦纳自己。介绍完小丫包后,周扬青坐在后排的位置,和女孩们一起认真倾听小丫姐姐谭雪明讲解生理卫生知识。

这份小丫包,是专为小学1-3年级

女孩设计的“妹妹包”,其中包含2套内衣裤、洗衣皂、防潮袋、卫生习惯漫画和发饰,作为生理卫生知识的载体,连续三年送到女孩们手中。而设计给四年级以上中小学女孩的“姐姐包”,则会根据女孩们的生理需求,在其中增加卫生巾。

周扬青拜托学校的老师向女孩们收集生理和心理上的问题,在认真听完小丫课堂后,她走上讲台,对女孩们的问题一一解答。

她们或许不自信,平时不敢在课堂上回答问题,或许不知如何与同学

相处,或许对“周周姐姐”本人想要了解更多……周扬青结合自己的生活体验,告诉妹妹们如何表达自己,成为自信、勇敢的女孩。

学校的校长对爱小丫团队的工作人员这样说道:“支持‘女生加油计划’,是因为精神上的关爱比物质更重要,改变女孩们的思想,能够影响她们的一生”。

在学校和爱小丫基金的共同努力下,开展性别平等教育、培育理性思维、提高自我保护意识和能力,

女孩们肉眼可见地阳光活泼起来,学会了正视成长中的每一次蜕变,并学会如何保护自己不受侵害。

近年来,偏远地区女孩的生理卫生状况受到了广泛的关注,越来越多的人通过爱小丫基金的“女生加油计划”,帮助女孩们学习科学的生理卫生知识,收获成长的力量。

感谢周扬青为女孩们带来的呵护和关爱,期待未来有更多人一起加入到帮扶女孩的行动中来,帮助她们成长为独立、勇敢、自信的年轻女性。(新浪网)



小丫课堂结束后,女孩们一起喊“女生加油”。



爱小丫基金团队与周扬青在项目地学校合影。