



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19日 (星期五)

佐科威召开内阁全会发出恢复经济5个指示。

(雅加达讯)佐科威总统在主持讨论2022年国家收支预算(APBN)的内阁全会时,传达了与国家经济复苏相关的五项指令。

佐科威总统传达的五项指示,一是加快实现国家收支预算和地方收支预算。

面对2021年底,佐科威总统要求各部会/机构(K/L)和地方政府加快通过国家收支预算和地方收支预算实现政府支出。

总统于周三(17日)在雅加达总统办公室主持内阁全会时说:“已经11月了,马上就要进入12月了,加快实现国家收支预算和地方收支预算。这意味着,每个部委和机构都必须集中精力加速实现这一目标。然后,内政部长必须对地方收支预算的吸收仍然很小的地区给予特别关注。内政部长必须对该地方政府强调了这个地方收支预算对我们的经济增长很重要。”

佐科威总统说:“社会保护纲领的实现仅达到了预算执行清单(DIPA)的77%,密集工作纲领仅达到了67%。中小微企业和企业支持纲领的实现率为60%。”

其次,要注意全球经济对印尼经济的风险。他表示:“对于在中国的经济放缓一样,我们必须认真关注该问题,因为我们到中国的出口率很大。此外,我们也必须注意在美国的逐渐减少的风险,我们必须注意该事件将带来的后果,我们对于该事宜必须做好准备及采取什么措施。”

佐科总统还要求政府官员保持警惕,并计算和预测全球通货膨胀的影响。

他解释说:“还要注意大宗商品超级周期的现象,因为我们知道目前印尼主要的出口商品正在飙升。这通常只持续18个月。因此,必须通过加强出口导向型管理行业来为此采取预防措施。”



佐科威召開內閣全會 發出恢復經濟5個指示

第三,要意识到大流行可能会持续下去,这也可能对世界经济放缓产生影响。佐科威总统强调说,国家收支预算应成为推动经济增长、增强经济韧性、提高竞争力,尤其是出口和投资竞争力。

此外,他还强调要锐化和提高支出效率。他要求取消不必要的日常购物,并将其转变为生产性支出。他强调说:“确保,这对2022年很重要,2022年初,2022年1月,预算可以执行。这意味着,在这几个月里,我们将为行政做好准备,以便在年初

的1月份执行。我们必须再次为实施奠定基础。”第四个是,立即推动投资变现。

总统透露,投资承诺很多,但有时却得不到监督和监控,使实现缓慢。

他特别要求有关部门重点做好前段时间访问三个国家期间获得的投资承诺的监督和跟进,使这些承诺得以实现。

佐科威强调说:“我们都知道,在我与谢赫·穆罕默德·本·扎耶德(Sheikh Mohammed bin Zayed)及迪拜

酋长穆罕默德·拉希德(Mohammed bin Rashid AL Maktoum)举行的会议时成功取得了约446亿美元的投资承诺,对此,必须对该承诺监督、跟进,及采取措施,所以真会被实现。然后,与英国首相鲍里斯·詹森(Boris Johnson)及英国首席执行官关于在能源和绿色经济转型的会议达成了92.9亿美元的投资承诺也必须得到监督和跟进。总统披露,投资对印尼的国内生产总值(PDB)做出了巨大贡献。

他说:“我们必须记住并且必须知道国家收支预算仅贡献了我们国内

生产总值的15%左右。这意味着,私营部门、投资、国有企业的贡献更大。”

第五,他提醒大家共同致力于发展绿色经济和向可再生能源(renewable energy)过渡。

总统继续说:“我们必须确保该投资的实施将转移燃煤电厂并用新能源和可再生能源取而代之,包括电动汽车和电池的开发,还是在北加里曼丹建设绿色工业园,也使用水电。这真的可以实现并立即开始。”

(ALW)



美国亚利桑那州众议员戈萨尔当地时间周三离开办公室。

議員涉用動漫威脅總統 美眾院罕見通過譴責決議

(华盛顿讯)美国国会众议院当地时间周三,表决通过针对共和党众议员戈萨尔的谴责决议,并解除其在众议院两个委员会的职务。美媒分析认为,该事件再次表明国会两党之间存在的分歧和不信任愈加严重。

中新社报导,在当天的投票中,223票赞成、207票反对,谴责决议获得通过。投票结果基本按照党派划线,两位共和党议员加入民主党阵营投票赞成。根据规定,戈萨尔将

被免除在众议院监察委员会和自然资源委员会的委员职务。

台湾中央社报导,谴责决议是众议院最严厉的惩罚形式,过去一个世纪来,仅有少数议员面临制裁,最近一次是在11年前。2010年,时任民主党众议员兰格被控犯下多项道德违规行为,包括不当筹款和不精确地披露财务及联邦纳税申报表,众院因此对他采取行动。

戈萨尔本月初在推特分享一段改编自日本漫画《进击的

巨人》的动画影片,主题与非法移民有关,画面包含他持剑砍向纽约州民主党籍众议员奥卡西奥-科尔特斯的脖子,接著攻击拜登。引发强烈反弹后,戈萨尔将这段获得数百万次点阅的影片删除,但未在公开场合忏悔或道歉。

在当天投票前,戈萨尔称,他发布的动漫视频仅说明移民对于美国的威胁,“没有任何对其他人的威胁,没有支持对任何人使用暴力”。

众议院议长、民主党人佩

洛西则表示,“我们不能容忍议员之间开玩笑杀死对方以及威胁美国总统。今天对众议院而言是悲伤的一天,但也是必须的一天。”

对此,众议院共和党领袖麦卡锡称民主党是在“滥用权力”,试图将公众注意力从当前众多问题上转移过来。他还表示,当天的谴责决议设立了“新标准”,未来如果共和党成为多数党,也将效仿民主党。(东方网)

PERLINDUNGAN ANTI BACTERIAL 99%

www.bagusdn.com 关注我们: bagus.idn

Tersedia di Supermarket & Minimarket terdekat anda

Bagus™ FRESH 99

抗擊 LAWAN 新冠肺炎 COVID -19

SABUN CUCI TANGAN ANTI BACTERIAL 99%

官方电商合作平台: Shopee tokopedia JD.ID

抗菌洗手液 99%



佐科威总统委任12名新大使。

(雅加达讯)佐科威总统周三(17日)中午在雅加达总统府,委任12名印尼驻友好国家特命全权大使。

12名特命全权大使的就职典礼,是根据2021年11月16日,关于任命印度尼西亚共和国特命全权大使第139/P号总统令进行。该总统令由国务秘书部行政事务副主任娜妮克·普万蒂(Nanik Purwanti)宣读。

接著,佐科威总统为12名印度尼西亚驻友好国家特命全权大使主持宣誓就职典礼。

以下是12名宣誓就职的特命全权大使:

1. M.Prakosa, 任驻意大利罗马特命全权大使。

2. Ghafur Akbar Dharmaputra, 任驻乌克兰基辅特命全权大使。

3. Suwartini Wirta, 任驻克罗地亚特命全权大使。

4. Rudy Alfonso, 任驻葡萄牙特命全权大使。

5. Anita L. Luhulima, 任驻波兰华沙特命全权大使。

6. Zuhairi Misrawi, 任驻突尼斯特命全权大使。

7. Ina Krisnamurti, 任驻印度新德里特命全权大使。

8. Heru Subolo, 任驻孟加拉国达卡特命全权大使。

9. Daniel Tumpal Simanjuntak, 任驻加拿大特命全权大使。

10. Damos Agusman, 任驻奥地利特命全权大使。

11. Gandi Sulistiyan Suherman(颜将乐), 任驻韩国特命全权大使。

12. Triyoga Jatmiko, 任印驻坦桑尼亚特命全权大使。

出席宣誓就职典礼的有第一夫人伊莉亚娜、副总统马鲁夫和夫人、前总统美嘉娃蒂、国会议长普安马哈拉妮、内阁秘书普拉莫诺阿依和政法统筹部长玛赫福德。

驻韩大使是商业专业人士

(雅加达讯)佐科威总统经常采取“出乎意料”的步骤,将某人安置在某些位置和职位上。这次总统任命华裔Gandi Sulistiyan Suherman(颜将乐)为印尼驻韩国大使,他不是职业外交官,而是专业人士。

佐科威总统没有选择某个职业道路和专业领域之外的人,包括任韩国大使颜将乐,虽然不是首位华裔外交人员,但他既不是职业外交官,也不是属于特定政党的政治人物。他是一位商业专业人士,在几个领先的国家商业集团中拥有39年的职业生涯。

他曾在阿斯特拉任职,后来于2001年进入金光集团。

“担任大使是佐科总统的直接任务。这是为国家奉献的机会。这也是一次非凡的使命,并非每个人都能获得同样的机会。”苏利斯说。

苏利斯很感激被信任担任印尼驻韩国大使。据他称,该国拥有世界一流制造业,因此印尼可以向合适的合作夥伴学习。尤其是,这两个国家是20国集团的同胞国家。

此外,韩国还成功地将其电影、戏剧、音乐、时尚风格等创意产业全球化到食品,从而更容易获得家人的

佐科威委任12新大使 華裔專才任駐韓大使

认可。

“坦率地说,我的妻子是韩剧迷,所以我绝对同意。我的孩子和孙子也是BTS和Blackpink的粉丝。所以它非常适合。”他谈到家人对他的任务的支持。

苏利斯认为不必改变已被证明的成功公式。据他称,前印尼驻韩国大使奥马尔·哈迪取得了许多非凡的成就。特别是,奥马尔哈迪是一位经验丰富的职业外交官,拥有非凡的经验。为此,他很感激能够继续他发起的各种计划和政策。

“以后会有新的创作。但我的前任奠定的基础使我的工作计划更容易。”他说。

除了乌玛尔·哈迪,他还认为前任大使约翰·帕拉史蒂奥与他一样离开了商界,两国之间有很多密切的双边关系。

“从本质上讲,我感谢为工作奠定基础的前辈。这是我以后要做的事情的补充。”他总结道。

颜将乐发现他担任大使的服务与他在一家大公司的最后一份职业之间有几个相似之处。之前的任务涵盖了两个主要方面。第一个是外交,或对公众和政府的外展。

“如何让我们想做的公司方案,不仅被内部管理层接受,还被政府和公众接受,那是外交工作。”

其次,是宣传方面。如果外交不成功,发生争吵甚至发展成危机,当然需要缓和,以便立即完成,在所有各方没有损失的情况下,通过友好的解决方案的解决方案,无需任何人丢脸。

“我之前所做的和我将在印尼驻首尔大使馆所做的有一些相似之处。也许外交和解决问题的规模不同,因为它涉及国家。”

苏利斯上任后解释说,他将首先专注于改善经济、贸易和投资。因



佐科威总统任命颜将乐为印尼驻韩国特命全权大使。

为他承认,这是政府交给他的主要任务。“鼓励两国商人在贸易和投资等经济领域加强合作。”他说。

作为第一步,他将在印尼提供基础设施项目,以便韩国更积极地参与。其中一种投资形式是通过印尼投资局。

此外,印尼可以利用全面经济夥伴关系协定,其中两国同意免除各自产品的进口关税。印尼也可以批准去年12月签署的协议的衍生版本。

“我的目标是在离开之前,国会也可以签署批准书,让清单上的所有物品都免税。这是第一个计划。”他说。

作为大使,颜将乐希望印尼的贸易平衡在未来至少更加平衡。这样不仅从韩国进口的产品会进入,而印尼

“这就是我们必须继续鼓励的,以便为向韩国出口产品的公司获得银行融资提供便利。这包括增加合作夥伴关系,以便这些产品中的大部分都可以在韩国生产。”苏利斯说。

同时,为了提升印尼中小微企业的档次,他正试图将它们吸引到韩国大型企业在印尼投资的供应链生态系统中。在他们的监督下进行协助,以确保生产的产品符合标准。”他总结道。(LDS)

我國在G20的作用 將有助於世界平均的繁榮

(雅加达讯)佐科威总统表示,印尼将利用其作为20国集团主席国(G20)主席国的作用,为促进世界的平均繁荣做出贡献。

佐科威总统于周四在雅加达国家宫出席2021年穆罕默迪亚(Muhammadiyah)诞辰109周年时说:“我们将在担任G20轮值主席国中优化这种信任,我们将利用此事为世界更公平、更公正和更具包容性的世界繁荣做出贡献。”

佐科威总统在2021年穆罕默迪亚诞辰109周年时通过“视频会议”设施传达了这一点。线下活动本身在日惹穆罕默迪亚大学(UMY)的体育馆举行。

G20是一个由19个国家和欧盟组织的论坛,是世界经济的最大贡献者。G20国家贡献了世界国内生产总值(PDB)的80%和世界出口的75%。

印尼将于2021年12月至2022年11月担任G20轮值主席国,将于2022年10月举行G20领导人峰会。

佐科威总统声称:“我们应该感谢印尼被信任为G20轮值主席国。我们是第一个获得这种极大信任和荣誉的发展中国家。”总统还说,这种认可表明印尼有能力。

总统说,世界的繁荣必须更加公正和包容。G20必须发挥作用,塑造一个能够抵御危机并坚强面对气候变化影响的世界。

他继续说:“我们必须继续为一个更和平、更宽容的世界做出贡献。”

总统声称,此外,作为世界上最大的穆斯林国家,拥有建国五原则(Pancasila)和殊途同归(Bhinneka Tunggal Ika)的价值观,印尼能够成为世界有关进步伊斯兰教和穆罕默迪亚协会所斗争的wasathiyah伊斯兰教的参考。

他说:“这不仅对印尼很重要,而且对世界也很重要。”

赞赏穆罕默迪亞 在疫情期间的贡献

佐科威赞扬了穆罕默迪亞在处理国内冠病大流行方面的作用和贡献。

佐科威总统说:“政府赞赏穆罕默迪亞在应对大流行方面的贡献和一贯性。”

总统继续说:“自大流行开始以来,穆罕默迪亞行动迅速,有组织地调动所有慈善潜力,真诚地开展人道主义工作。”

佐科威总统披露,穆罕默迪亞展示了社会虔诚的例子。

总统说:“优化利用超过117家



佐科威总统出席2021年穆罕默迪亚诞辰109周年时致辞。

医院和63所穆罕默迪亚和艾莎大学,以帮助受冠病病毒影响的人们。”

佐科威总统评估说,穆罕默迪亚已被证明可以陪伴、加强和启发人民,开展医疗工作,并遵守健康规程。

总统声称:“感谢真主,由于国家所有组成部分的合作和辛勤工作,我们成功地抑制了冠病的传播,我们成功地把其遏制了,民众正在慢慢恢复正常工作。”

佐科威总统称,生产性企业也开始行动,但公众仍需保持警惕,以免阳性病例上升,也不会再次上升。

总统说:“我们应该感谢对冠病大流行的处理受到国际社会的赞赏。”

佐科威总统代表人民、民族和国家祝贺穆罕默迪亚协会成立109周年。

总统补充说:“在109岁时,穆罕默迪亚协会为国家的旅程增添了色彩,协同、战斗、关心和推进了印尼。”

总统进一步说,历史记录表明,穆罕默迪亚协会不断宣传主要价值观,以加强进步的穆斯林作为实现人类尊严的关键。

总统解释说:“进步伊斯兰教和wasathiyah伊斯兰教的主要价值观已成为宗教温和的基础,以实现印尼成为最大的安全和民主的穆斯林国家。”

穆罕默迪亚诞辰109周年招待会充斥著穆罕默迪亚中央理事会总主席哈伊达尔(Haedar Nashir)的诞辰演讲、2021年穆罕默迪亚奖的颁发、马来西亚穆罕默迪亚大学(UMAM)题词的签署、穆罕默迪亚网络大学(Sibermu)、穆罕默迪亚澳大利亚学院和Dasron Hamid研究与创新中心大楼,并为冠病战士协会的积极分子颁奖。

同时,109周年的主题是“乐观面对冠病大流行:传播关键价值”。(ALW)

反恐部队最近兩週共逮捕16恐嫌

(雅加达讯)在最近两周里,88反恐部队警员成功逮捕了参与伊斯兰祈祷团(JI)的16名恐嫌。

在最新的案件中,88反恐部队警员于2021年11月16日周二凌晨大约4时30分在西爪哇勿加西逮捕了印尼人民崇信党(PDRI)总主席法里德奥克峇(Farid Okbah)。他是恐怖主义组织伊斯兰祈祷团和阿富汗基地组织之间的调解人。他早已与阿富汗的国际恐怖主义组织建立了联系。

以下是逮捕恐嫌的具体情况:

1. 楠榜

88反恐部队11月初,在楠榜的不同地点逮捕了三名伊斯兰祈祷团成员,即S、DRS和S。

这三人是慈善基金会的高级官员,即Baitul Maal Amil Zakat机构Abdurrahman Bin Auf(LAZ BM ABA)。

警方称,这些资金用于派遣伊斯兰祈祷团干部到全球圣战冲突地区如叙利亚、伊拉克和阿富汗等。由于这次逮捕,88反恐部队没收了属于LAZ BM ABA的791个慈善箱。

接著2021年11月5日周五,88反恐部队逮捕了4名涉嫌参与伊斯兰祈祷团网的恐嫌。第一位恐嫌S(47岁)在南楠榜帕能卡罕的卡朗安雅尔家中被捕,他疑是曾在楠榜和爪哇参加体育训练,并帮助隐藏了数名恐嫌逃犯。此外,他还担任楠榜地区回教组织的主席。

然后,第二个恐嫌F(37岁),是一名私家工人。他在楠榜Kodya Metro,北Metro被逮捕。

88反恐部队怀疑F是楠榜地区伊斯兰祈祷团Iqthisod的财务主管,曾出席过各种伊斯兰祈祷团会议,并了解隐藏逃亡恐怖分子的活动和企图。

第三,恐嫌AA(42岁)与F在同一地点,警方怀疑AA在楠榜地区扮演Qo'id Korda III伊斯兰祈祷团的角色,并疑是积极参加各种伊斯兰祈祷团会议和体能训练。

最后,恐嫌NA,是美特罗Al Muksin习经院的一名教师,他在北加浪岸大道被捕。警方怀疑NA在楠榜担任伊斯兰祈祷团的财务主管,并资助在逃或正在接受法律诉讼的伊斯兰祈祷团成员。据称,他还接受

最后,在同一天,88反恐部队逮

捕了印尼人民崇信党的创始人之一法里德奥克峇,他涉嫌参与伊斯兰祈祷团恐怖主义网。

88反恐部队于2021年11月8日周一在楠榜又再次逮捕1名恐嫌P又名玛斯布尔彭克尔是伊斯兰祈祷团成员,他是楠榜地区Iqtishod协调员的总主席,同时兼任万达楠榜白沙瓦兰和帕灵史乌地区Iqtishod小组I的主席。

此外,P疑是还知道楠榜区域协调员结构中伊斯兰祈祷团资金的流向。他还参加过在楠榜几个地方举行的体育锻炼。

2. 东爪哇

88反恐部队于2021年11月9日周二在东爪哇逮捕了5名恐嫌,疑是与伊斯兰祈祷团有关联。他们是BA(在新埠头被捕)、AS(在锦石被捕)、AN(在谏义里被捕)、RH又名AH(在谏义里被捕)和MA(在漂水被捕)。到目前为止,88反恐部队仍在深入调查诸恐嫌扮演的角色,并正在搜查他们家。

3.勿加西

2021年11月16日周二凌晨88反恐部队在勿加西市的本朵茉拉蒂逮捕了2名与伊斯兰祈祷团有关联的恐嫌。他们是AA和AZ,是讲师。AA是帕利赛努山打拉埃沙2017的监事会成员,也是伊斯兰祈祷团的最高管理层。而AZ曾担任伊斯兰祈祷团的审议委员会和LAZ BM Abdurrahman Bin Auf的伊斯兰教法委员会主席。

4.勿加西

2021年11月16日周二凌晨88反恐部队在勿加西市的本朵茉拉蒂逮捕了2名与伊斯兰祈祷团有关联的恐嫌。他们是AA和AZ,是讲师。AA是帕利赛努山打拉埃沙2017的监事会成员,也是伊斯兰祈祷团的最高管理层。而AZ曾担任伊斯兰祈祷团的审议委员会和LAZ BM Abdurrahman Bin Auf的伊斯兰教法委员会主席。

5.勿加西

2021年11月16日周二凌晨88反恐部队在勿加西市的本朵茉拉蒂逮捕了2名与伊斯兰祈祷团有关联的恐嫌。他们是AA和AZ,是讲师。AA是帕利赛努山打拉埃沙2017的监事会成员,也是伊斯兰祈祷团的最高管理层。而AZ曾担任伊斯兰祈祷团的审议委员会和LAZ BM Abdurrahman Bin Auf的伊斯兰教法委员会主席。

6.勿加西

2021年11月16日周二凌晨88反恐部队在勿加西市的本朵茉拉蒂逮捕了2名与伊斯兰祈祷团有关联的恐嫌。他们是AA和AZ,是讲师。AA是帕利赛努山打拉埃沙2017的监事会成员,也是伊斯兰祈祷团的最高管理层。而AZ曾担任伊斯兰祈祷团的审议委员会和LAZ BM Abdurrahman Bin Auf的伊斯兰教法委员会主席。

7.勿加西

2021年11月16日周二凌晨88反恐部队在勿加西市的本朵茉拉蒂逮捕了2名与伊斯兰祈祷团有关联的恐嫌。他们是AA和AZ,是讲师。AA是帕利赛努山打拉埃沙2017的监事会成员,也是伊斯兰祈祷团的最高管理层。而AZ曾担任伊斯兰祈祷团的审议委员会和LAZ BM Abdurrahman Bin Auf的伊斯兰教法委员会主席。

央行向企業家推廣中國與印尼本幣結算

(雅加达讯) 印尼中央银行(央行)将立即向企业家宣传印尼与中国的本币结算(LCS)的实施情况。本次活动采用网络研讨会的形式,由LIT与中国银行、印尼企业家协会(APINDO)合作举办,并得到了印尼驻北京大使馆和在北京的央行代表处的支持。

根据于16日(周二)收到的一份声明中表示,印尼企业家、在印尼的中国企业家,包括在中国、香港和澳门的企业家和潜在投资者以及在东盟国家的企业家可以参加这项网络研讨会。

这种社会化也受到中国和印尼贸易关系的加强以及中国企业家在印尼投资的增加的推动。这肯定会增加人民币和印尼盾货币交易。

演讲的范围将围绕LCS实施的基本规定、实践中的技术实施及其在贸易计算、税收等领域的相关性。

自9月底以来,央行与中国人民银行(PBC)正式启动实施印尼与中国双边本币交易结算合作。此次合作的框架包括在印尼盾和人民币之间的外汇交易中使用直接报价和放宽某些规定。

此次合作的实施是央行持续努力的一部分,旨在鼓励更广泛地使用当地货币结算与各个伙伴国家的贸易交易和直接投资。

我国驻中国和蒙古大使饶哈利(中译周浩黎)对印中国贸易交易,仍以美元为主感到遗憾。

他说,其实两国企业都能够使用当地货币进行交易,允许使用盾币或人民币来进行支付活动。



印尼中央银行。

他对美元的主导地位感到遗憾,因为中国是印尼最大的出口目的地国和进口国。而美国是印尼第三大出口目的地国,和印尼第七大进口来源国。

从印尼央行的数据来看,印尼-中国进出口总额超过550亿美元,相当于我国贸易总额的35%。

这比起与美国的贸易份额相对很小,即仅占我国进口的5%和出口的10%。然而,美元在我国贸易支付中的使用,相当于出口的94%和进口总额的83%。

因此,他希望能增加使用盾币和人民币的贸易交易,以减少对美元的依赖,并提高交易效率。

周三,他在印尼-中国本币结算框架活动上解释说,对两国之间的大部分贸易交易仍以美元结算而感到遗憾。

央行金融市场发展部主任拉赫马杜拉看到本币结算使用的增长趋势。截至2021年10月,他说,本币结算交易增长总额已达到17.2亿美元。

已使用当地汇率的部门是制造业,农业和采矿业,并且仍以爪哇岛为中心。

他指出,这种情况表明,使用本币结算的印尼-中国贸易仍有大幅增长的空间。



財政部长丝丽·穆耳雅妮。

國家收支預算赤字至年底料將降至PDB5.2 – 5.4%

(雅加达讯) 政府预计,到2021年底,国家收支预算(APBN)赤字将缩减至国内生产总值(PDB)的5.2%–5.4%,即873.6兆盾。

此预计的预算赤字低于2021年国家收支预算法令中的假设,即占国内生产总值的5.7%或1,006.4兆盾。

財政部长丝丽·穆耳雅妮(Sri Mulyani Indrawati)于周三在雅加达总统办公室出席由佐科威多多总统主持的内阁全会之后说,财政赤字的估计减少也是由于到

2021年10月底之前实现了强劲的国家收入。

她表示:“我们希望到今年年底我们的赤字会减少。如果在国家收支预算法令中说赤字为1,006.4兆盾或国内生产总值的5.7%,今年,我们估计赤字将缩减至873.6万亿盾,或占国内生产总值的5.2%–5.4%。”

在内阁全会上,財政部长解释说,到2021年10月底,中央政府支出比去年同期增长5.4%。到2021年底,中央财政支出的实现率预计仍将更高,达到10.4%。

在中央政府支出上限中,部委和机构支出大幅增长,达到14.8%。

她说:“大多数是与处理COVID-19和社会援助相关的支出。”

至于向地区和村庄基金(TKDD)的财政转移支出,丝丽·穆耳雅妮表示仍然存在障碍,增长率为负7.9%。

她继续说:“如果能在1.5个月内完成,很可能与去年相比(TKDD增长)将持平。”

在国家收入方面,到2021年10月底,收入增长为18.2%。截至2021年10月,税收收入增长了15.3%。与2020年同期收缩18.8%相比,这是一个改善。

在2021年10月之前的国家收入中,海关收入增长为25.5%,而2020年10月仅增长5.5%。

然后,于2020年10月的非税国家收入(PNBP)收缩了16.3%,在2021年10月增长了25.2%。因此,国家总收入增长了18.2%。

她解释说:“去年同期的国家收入收缩了15.3%。”

財政部长表示,截至2021年10月的所有成就都显示了国家收支预算结构的积极发展。这让她相信,2021年的国家收支预算赤字将低于此前的估计。

(ALW)

政府在冠病大流行期間放寬了汽車行業

(雅加达讯) 佐科威总统表示,对符合条件的车辆实行奢侈品销售税(PPnBM)的政策是在COVID-19大流行期间对汽车行业的一种放宽。

佐科威总统于周三在丹格朗县塞榜市印尼会议展览(ICE)举行的2021年Gaikindo印尼国际车展(GIAS)后发表的声明中表示,政府知道汽车行业对供应现有组件的中小微企业给予很大的影响。

总统通过于周三在雅加达收到的新闻稿中说:“因此,政府随后制定了放宽奢侈品销售税的政策。”

这一政策产生的效果,即是汽车行业产销增长。佐科威表示,奢侈品销售税放宽政策已成功推动汽车销量增长60%以上。

总统说:“最后,我得到的数字是汽车销量增加了大约60%。这对推动经济复苏非常有利。”

奢侈品销售税放宽由政府通过財政部长第20/PMK.010/21的法规提供,该法规规定了为1,500cc轿车和4x2类别的车辆提供激励措施,本地购买部分至少为70%。

此外,政府发布了第31/PMK.010/21号的財政部长法规并通过增加机动车辆的覆盖范围来扩大奢侈品销售税激励措施,即1,500cc到2,500cc的4x2和4x4段,其本地购买最少是60%。这个扩张措施是为了增加刺激民众消费的政策动力。

在看到所给予政策的积极影响后,政府通过第77/PMK.010/2021号的財政部长法规把1500cc以下车辆的100%奢侈品销售税激励期延长至2021年8月。



佐科威总统尝试驾驶电动汽车。

之后,在第120/PMK.010/210号的財政部长法规中,原先于2021年3月至2021年8月给予的机动车辆的奢侈品销售税折扣奖励已延长至2021年12月。

总统鼓励发展电动汽车系统

佐科威表示,需要立即建立一个低排放和环保的电动汽车生态系统,因此政府继续鼓励各种措施以增加电动汽车和混合动力汽车的产量。

总统于周三在雅加达的新闻发布会上说:“我们也在推动电动汽车的生产,混合动力汽车的生产,但同样,都必须是环保的。”

在此次2021年GIAHS展会上,总统

还视察了多个汽车品牌的展位。在一些展位上,总统还设法乘坐一些展出的汽车。

此外,总统还会见了以“Wheels to Move”为主题出席展会的多位汽车制造商的首席执行官。

总统解释说:“我们会见了首席执行官,我表达了我们的担忧以及我们必须为未来共同做的事情。”

审查结束后,总统还抽空试用了展出的其中一款电动汽车,即三菱Minicab Miev牌汽车。在工业部长阿古斯·古米旺(Agus Gumiwang Kartasasmita)的陪同下,总统看到驾驶电动汽车绕过BSD市印尼会议展览大楼的前院。(ALW)

棕櫚油和煤炭出口推動了散裝海運業績

(雅加达讯) 印尼港口商业机构协会(ABUPI)主席阿乌利亚·菲帕利阿尔·法特哇表示,散装海运业绩的表现去年一整年经历了高峰。

ABUPI主席阿乌利亚·菲帕利阿尔在2021印尼海事虚拟博览会上表示,原棕油和大宗商品出口的增加对散装海运领域业绩的飙升产生了影响。

“到2021年中旬,显然对于散装货物的流动来说,我们经历了足够高的峰值。哪里镍出口上升,煤炭出口上升,大家都迎头赶上。全部航运部署在追趕中。然后,原棕油上涨。”阿乌利亚周日在雅加达发表的一份声明中说。

阿乌利亚表示,这种情况与集装箱缺乏问题导致的集装箱业绩下滑不同。

这也造成了一个异常现象,因为集装箱货物的表现已经收

缩,而且事实证明,印尼仍然可以从散装运输中获得增长潜力。

原因不外是镍、煤炭和原棕油的大量出口。

据他称,印尼港口还必须推动集装箱及散装两大板块的发展,才能更好地发挥海运货物运输的性能。

他还预测,与集装箱海运相比,散装海运将引发未来的港口动力。

“未来的趋势是散装海运。从过去到现在,也许在未来几年,但不要忘记散装海运仍然占主导地位,”他说。

他补充说,今年初,由于第二波冠病疫情,印尼经历了经济收缩,散装海运也推动了经济增长。

尽管存在集装箱缺乏、集装箱船缺乏及高货运集装箱等全球性问题,但散装海运仍在继续前进。(LDS)

西蒂召開G20環境部長會議闡明處理自然資源實際工作

(雅加达讯) 环保与林业部长茜蒂·努尔巴雅与20国集团成员国环境部长级官员举行了虚拟会议。在会议上,她解释了印尼在有效和可持续地管理自然资源(SDA)方面的实际工作。

本次会议由意大利过渡生态部长罗伯托·辛戈拉尼(Roberto Cingolani)主持,茜蒂·努尔巴雅作为同伴致开幕词,因为印尼将在2022年当作为20国集团轮值主席国。

茜蒂·努尔巴雅于周二(16日)晚上强调说:“印尼准备实施更加雄心勃勃的发展道路,能够以平衡和全面的方式应对环境挑战,同时大流行后根据国情和优先事项建设一个更具弹性和包容性的世界。”

除了来自G-20成员国的12名

部长级官员外,联合国世界机构和国际环境监督机构的代表团也参加了这次虚拟会议。

会上,茜蒂·努尔巴雅解释说,印尼实施了2020-2024年国家循环经济路线图,以及2017-2025年国家废物管理政策和战略,到2025年,废物产生水平可以减少30%,以及剩下的70%已经系统地管理。

此外,印尼还根据2020-2030年国家可持续消费和生产纲领的立法走廊实施了循环经济实践。在这方面也取得了实质性进展,例如,建立了一个在线平台以促进与20多个伙伴机构的多利益相关方合作,并在亚太区域环境署支持下,领导了东盟可持续消费和生产框架纲领。这些各项成就,是国家进步生产性资源保护与管理协调统一的重要工



环保与林业部长茜蒂·努尔巴雅,与20国集团成员国环境部长级官员举行了虚拟会议。

鼓励各利益相关者的参与,(6)与国际层面的其他倡议合作与协作,(7)与G-20行动实施框架合作处理海洋废物(塑料)。(ALW)

意大利、欧盟和日本在实施过程中包括印尼轮值二十国集团活动的高峰期肯定了对实质性和技术性事项的支持。(ALW)

李克強：中國對外開放推動多層次國際合作



中国国务院总理李克強11月16日晚在人民大会堂出席世界经济论坛全球企业家特别对话会，发表致辞并同企业家代表互动交流。对话会以视频方式举行，世界经济论坛主席施瓦布主持，来自40多个国家的近400位企业家参加。

李克強在致辞时表示，当前全球疫情仍在起伏反复，世界经济复苏动力较弱，不稳定不确定因素增多。习近平主席提出构建人类命运共同体。中方愿与各方携手合作抗击疫情，推动经济恢复，保持产业链供应链稳定畅通。坚定维护以联合国宪章为基础的国际关系基本准则，维护以世界贸易组织为核心的多边贸易体制，提高贸易投资自由化便利化水平。加强国际宏观政策协调，

维护全球金融稳定运行，促进世界经济稳定复苏。

李克強介绍了当前中国经济形势，他表示，今年以来，我们统筹推进疫情防控和经济社会发展，经济总体延续恢复发展态势，同时也面临新的下行压力。中国作为世界最大发展中国家，经济长期向好的基本面没有改变。中国的市场主体已经增长到1.5亿，带动了7亿多人就业，这是中国经济的韧性和活力所在，也有力支撑了就业的基本盘。

他指出，我们将稳定宏观经济运行，坚持不搞“大水漫灌”，继续面向市场主体需求制定实施宏观政策，适时出台实施更大力度的组合式减税降费举措，深化放管服改革，更大激发市场主体活力和发展内

生动力，帮助市场主体特别是量大面广的中小微企业渡过难关。我们将按照立足新发展阶段、贯彻新发展理念、构建新发展格局、推动高质量发展的要求，加强跨周期调节，确保经济运行在合理区间，行稳致远。

中国经济深度融入世界

李克強指出，中国经济已深度融入世界经济。对外开放是中国的基本国策，我们将坚定不移扩大对外开放，推动多领域多层次国际合作，打造市场化法治化国际化营商环境，对各类市场主体一视同仁，依法保护知识产权。中国始终是世界的大市场和投资的重要目的地，欢迎各国企业继续来华投资兴业。

李克強赞赏外国企业对中国改革开放和现代化建设给予的支持，强调既要坚定信心，也要正视困难，坚持开放包容、团结协作，就一定能够共创世界经济发展的光明未来。

致辞后，李克強回答了各国外企代表的提问。在谈到能源供应问题时，李克強表示，针对前一段电力和煤炭等能源供应紧张，我们采取一系列措施加强能源供应保障，目前已得到有效缓解，未来也是有保障的。我们将坚持从国情实际出发，在保障能源稳定安全供给的前提下，均衡有序推进低碳转型。他还回答了绿色发展、医疗卫生、城镇化建设等提问。

王毅、何立峰出席上述活动。(新华社)

不依賴美國應對危機 歐盟擬成立聯合部隊

据路透社16日报导，欧盟计划最迟在2025年成立一支由5000名军人组成的联合部队，在不依赖美国的情况下应对各种危机。

路透社称，该媒体获得的一份机密文件显示，欧盟“快速部署部队”应由海陆空三军组成，将根据危机的具体情况由各部队交叉应对。欧盟不要求全部27个成员国参加“快速部署部队”项目，但这支部队的任何行动都必须得到全体成员国的同意。欧盟各国外长和国防部长周一晚对组建“快速部署部队”计划进行简短辩论。他们将在周二继续辩论，目标是在明年3月前敲定一份最终文件。

德国《世界报》称，欧盟“快速部署部队”计划是该组织正在制定的“战略指南针”安全战略文件的一部分。该文件涵盖“危机管理”“防御能力”“与盟友的伙伴关系”“应对虚假信息和混合威胁的新工具”等多项内容。欧盟早在20年前就计划



建立一支由五六万军人组成的强大军队，但该计划始终未能付诸实施。据欧洲新闻电视台报导，今年8月美国从阿富汗仓皇撤军后，欧盟内部要求组建自己的军队并实现战略自主的声音再次大起来。

不过，欧盟“快速部署部队”计划仍然存在很大争议。最重要的是，欧盟各国对该计划的资金来源存在分歧。此外，东欧国家认为，欧盟组建部队将被视为和北约进行竞争。(环球时报)

澳洲修訂指南 加強大學抵禦外國干預能力

澳洲政府周三(11月17日)公布了修订后的《澳洲大学反外国干预指南》，以加强大学抵御外国干预的能力。

澳洲内政部长安德鲁斯在一份声明中说，间谍活动和外国干涉对澳洲的民主构成挑战。“随着国际学生即将返回澳洲，我们需要确保大学校园有自由、公开、透明的辩论环境，这对澳洲的教育至关重要。”

路透社报导，国际教育是澳洲第四大出口行业，其国际学生的最大来源则来自中国。

该指南称，澳洲担心可能会因为不必要的技术转让，以及研究员没有声明与透明或民主指数排名不高的政府或军队的从属关系，而丧失其商业优势。根据新指南，澳洲大学将被要求评估被认为有外国干预

风险的工作人员。

人权观察组织(Human Rights Watch)6月表示，澳洲大学的大量中国学生创造了自我审查的环境，讲师避免批评北京，中国学生因害怕受到骚扰而保持沉默。虽然新指南并未直接点名中国，但其案例研究指向涉及中国的事件，例如自2019年以来，香港示威者在澳洲校



园遭到骚扰等。(早报)

病毒檢測費比機票還貴 澳旅遊業不滿入境規定

澳洲网编译报导，如果一家人想要乘坐飞机进入澳洲或是澳人在国际旅游后回到澳洲，那么新冠病毒检测就要花费他们数千澳元，这引起旅游业的警惕，称这一情况将会减缓澳洲经济复苏。

澳洲金融评论15日报导，澳洲旅游机构领导人希望联邦和州政府能够允许入境旅客使用更便宜的快速测试，而不是价格更昂贵的PCR检测(Polymerase chain reaction)检测。

目前，包括澳洲公民在内的国际旅行者都没有资格享有免费的PCR检测，但在疫情期间，这项检测是享有Medicare全额补贴的。

即使是完全接种疫苗的澳人，回国后仍需要多次进行PCR检测，在私人病理实验室做一次PCR检测的价格约为150澳元。

在返回澳洲之前，旅行者在海外必须做至少一次的检测。抵澳后，维州和新州要求入境者在首周至少进行两次PCR检测，每个人在三次检测上花的钱平均为450澳元，一个家庭就是1800澳元。虽然相比较14天的酒店隔离费用来说便宜了不少，但这仍是一项很大的成本支出。如果要飞往昆州等零病例地区，那么可能还需要更多次检测。旅游与交通论坛(Tourism&Transport Forum)首席执行官奥斯

蒙德(Margy Osmond)表示，昂贵的PCR检测费用变成了负面因素。如果想要恢复旅行，目前的措施必须是暂时的。她说：“这将是全球对旅行者的争夺战，快速测试的效率和可靠性越来越高，因此政府需要足够灵活。如果你乘坐捷星航空飞往昆州，那么PCR检测的成本费用可能会超过一个四口之家的机票花费。”

PCR检测通常需要12到48小时才能得出结果，快速抗原检测需时约15分钟，费用约为30澳元。PCR检测更为准确，可以检出约99%的阳性病例，而快速抗原检测可以检出84%至97%的阳性病例。(中新网)



瑞士明年7月1日起允許同性結婚

瑞士政府周三(11月17日)宣布，从明年7月1日起，同性情侣将可在瑞士结婚。

路透社报导，瑞士9月进行了有关同性婚姻的公投，结果选民以近三分之二多数，投票支持“婚姻平权”(Marriage for All)倡议。瑞士因此被纳入把同性婚姻合法化的西欧国家之列。

在这两阶段的过程中，已经在海外结婚的同性伴侣，政府将从明年1月起承认其婚姻状态。之前，同性伴侣在瑞士被视为注册伴侣关系。

该新法将在六个月后生效，这意味着同性情侣们可从明年7月1日起，与伴侣结婚或者将转换他们的注册伴侣身份。

推动同行婚姻运动的活动人士预计，新法生效的第一年内将有数百人受益。(早报)



岸田文雄計劃明年搬入首相公邸

日本富士新闻网近日援引多名政府消息人士的话称，日本首相岸田文雄考虑入住首相公邸。最快明年新年就会搬入。

自2012年以来，首相公邸一直处于闲置状态，但每年仍需高额的维护费和管理费，以及有突发事件时首相不在官邸不能及时应对，引起日本社会舆论广泛批评。报导称，目前，岸田文雄住在位于东京都赤坂的国会议员宿舍，每天从宿舍出发前往首相公邸。稍早前，岸田文雄和夫人裕子已对首相公邸进行了初步检查。

知情人士透露，岸田文雄计划搬入首相公邸是为了实现“完美的危机管理”。在日本，首相办公的地方被称作“官邸”，首相居住的地方则被称为“公邸”，公邸的位置紧邻官邸，每年的维护和管理需要花费1.6亿日元(约合890万元人民币)。根据日本法律，公邸供首相免费使用，但未强制规定入住。

2006年-2007年，安倍晋三就任日本首相期间，曾在首相公邸居住，而2012年，安倍再次出任首相后，则一直居住在其位于东京都涩谷区的私宅，直至卸任。被问及为何没有在首相公邸居住，安倍曾表示，“在自己家才能好好休

息。”

2020年-2021年出任首相的菅义伟，在任内也没有入住首相公邸，一直住在国会议员宿舍。菅义伟没有明确说过不搬入首相公邸的原因。

曾有“闹鬼”传闻

《东京新闻》称，首相公邸的居住环境十分舒适，国会议员宿舍条件则简陋许多，共有300户，户型为三室一厅，使用面积为82平方米，还要交租金。

据《西日本新闻》等日媒披露，安倍晋三和菅义伟之所以不愿入住首相公邸，而且岸田文雄也犹豫至今，主要是因为日本政界有“入住公邸会导致政权短命”的说法。从2000年至今住过首相公邸的8位日本首相中，除小泉纯一郎外，其余7位首相几乎都是在任职一年左右就被迫下台。而安倍第二次担任首相后，没有像第一次那样搬进首相公邸，所以成了日本历史上任职时间最长的首相。

此外，日媒猜测首相公邸的“鬼怪传说”也是原因之一：日本前首相犬养毅1932年在首相公邸被杀，由此，一直有传闻称公邸里有“鬼魂”“幽灵”出没。

(环球时报)



新德里“私車公用”抗霾 擬向私企租大巴當公交車

为缓解严重的城市污染，印度新德里政府被迫对交通进行“限流”，并拟临时向私营客运公司征调大巴士，替代部分私家车出行，以期减少尾气排放。

据《印度斯坦时报》17日报导，印度政府呼吁首都民众近期尽量弃用私家车，改乘公共交通工具。首都市政当局准备向这些私营部门租用1000辆大巴士作为公交车使用，租用一个月。

据悉，新德里并非首次采用“私车公用”的办法治污：2019年冬季，市政部门曾尝试征用2000辆大巴士提升公交运能，但临时征调来的校车、旅游车全部加在一起也只有1000辆左右。

当地时间2021年11月16日，印度首都新德里，当地空气污染严重，城市被雾霾覆盖，能见度较低。

入冬以来，印度首都终日被雾霾笼罩，截至17日，该市的平均污染指数仍然保持在400左右的糟糕水平（计量最大值为500）。

根据政府部门测算，城市交通制造的PM2.5细颗粒污染在首都大气污染中所占比重达28%。有数据显示，中国首都北京与新德里人口规模接近，公交车的数量约为后者的4倍。

一些民众批评新德里政府的做法避重就轻：驾车出行确实会导致空气污染，但汽车并不是最主要的污染源，更主要的原因是焚烧秸秆、工业生产、建筑工地扬尘，更应该从这些方面着手控污。

英国广播公司17日报导称，新德里政府日前已经采取了一系列“紧急措施”，包括将市内的大、中、小学“无限期关停”，各施工地点一直停工到本月21日，市内6座污染程度较高的发电厂也将被临时关停。此外，市政部门还在考虑引入新冠疫情防控所采取的“封城令”。

(环球时报)



波蘭防長：移民危機可能持續數月甚至數年

波兰国防部长周三（11月17日）警告，白罗斯边境的移民危机可能会持续数月甚至数年。

据目前报导，目前有成千上万的人在靠近波兰边界的白罗斯边境扎营。这些移民主要来自伊拉克、叙利亚、土耳其和伊朗等中东国家。欧盟指责白罗斯总统卢卡申科利用移民冲击拉脱维亚、立陶宛和波兰等欧盟国家，以报复白罗斯受制裁。白罗斯否认了这些指控，并批评欧盟没有接收移民。

法新社报导，波兰周二（16日）发射催泪瓦斯并部署水炮，以阻止试图越境的移民。

波兰防长布瓦什恰克周三告诉波兰电台Jedynka：“我们必须为波兰和白罗斯边境的局势不会很快得到解决这一事实做好准备。我们必须准备好这会持续好几个月，甚至是数年。”

他说，移民在夜间企图越境的情况仍在持续。“现在大众焦点在库兹尼察发生的事，而一些较小群的移民则企



图从波兰边界其他部分越境，在夜间也是。”

据波兰边境卫队表示，它们周二发现161起非法越境尝试，包括在夜间两次

(早报)

馬國女子因疫情受困新加坡 2年後回家驚見屋子“慘狀”

马来西亚柔佛州一名女子因冠病疫情受困新加坡近2年，直到今年9月才如愿回国，结果抵达家门时，被屋子的“惨状”吓坏。

33岁的慕妮在柔佛巴西古当的双层排屋，屋里屋外都是猫咪、蟑螂大便以及老鼠尸体，以致整间屋子臭气熏天；衣橱、墙壁和沙发更是长满霉菌，更恶心的是，断电导致冰箱里的所有食物腐烂，散发的气味令人作呕。

她在TikTok发布出国前和回国后屋宇状况对比的视频，引起网民讨论。

据“mStar”报导，慕妮在新加坡一



葡萄牙立法禁止老闆 非工作時間聯繫員工

当国内舆论仍在讨论“996”“007”等工作制度时，葡萄牙已通过立法手段明令禁止老板在非工作时间给员工发工作信息，此事在社交媒体上引发热议。

美国消费者新闻与商业频道(CNBC)16日报导称，葡萄牙议会本月早些时候通过最新劳动法，新法高度强调员工休息权，认为员工每天应享有至少11个小时的“连续夜间休息时间”。在此期间，工作单位与上级非紧急情况不得与员工进行联系，即便是发送工作相关的文字信息也被视作违法，肇事者将被判处罚金。不过，公司员工在10人以下的小微企业不属于该法管辖范围。

报导称，葡萄牙最新劳动法的出台以新冠疫情为背景：疫情期间，多数企业采取居家办公的模式，但不少“打工人”抱怨这种工作方式导致工作与家庭生活的界限被打破，实际工作时间比正常上班还要长。英国广播公司称，葡萄牙新法还规定用人单位应承担员工居家办公所产生的各项费用，如网费和电费等；它还允许有孩子的员工“无限期居家办公”且无须事先得到雇主批准，直到孩子8岁。对于长期处于隔离办公状态的雇员，企业还应定期安排“见面”时间了解员工情况。



葡萄牙最新法律让各国网友羡慕不已，不少人表示本国企业应该好好借鉴一下。还有人“脑补”新法律付诸实践后可能上演的桥段：“我老板昨天给我发了条信息，于是我报警了。”也有人认为，葡萄牙人工作效率本就不高，最新劳动法恐将让他们更加“懒惰”。

据英国《卫报》称，在福利制度相对健全的西方发达国家，葡萄牙的最新劳动法算不上新生事物，法国、西班牙、比利时和意大利等国均存在“下班断网”一类制度，一些大型企业更是在国家颁布法律前早已践行。比如2013年，德国就禁止雇员在合同规定之外的时间内与员工联络，德国大众和戴姆勒等企业更限制员工在下班时间查阅工作邮件。2017年，法国严格明确上下班之间的界限，提倡“下班断网”。

(环球时报)



應對空氣污染 新德里關閉5煤炭發電廠

印度首都新德里空气污染严重，当局下令实施多项措施以应对空气污染，包括暂时关闭新德里周围的五座燃煤发电厂。

上周六（13日），新德里空气中的悬浮颗粒PM2.5的水平超过了每立方米300微克，是世界卫生组织规定的安全上限的20倍。

新德里政府上周六宣布学校停课一星期，印度中央污染控制委员会周二（11月16日）晚颁布新令，表示将关闭所有学校直到另行通知。

此外，该委员会也下令禁止运送非必要品的卡车进入新德里、大部分工地建筑活动暂停施工，以及要求至少半数的政府机构工作人员须在家办公直到21日。

本周，新德里部分地区空气中的悬浮颗粒PM2.5的水平超过了每立方米400微克。

据医学期刊《柳叶刀》去年发表的一篇报告称，前年新德里就有近1万7500人因空气污染去世。

(早报)



歐法院裁決波蘭 調任法官辦法違歐盟法律

欧洲法院周二（16日）做出裁决，认为波兰司法部长可以调任法官到更高一级法院并有权无需理由随时终止调令的办法违反欧盟法律。

新华社报导，欧洲法院在一份声明中说，波兰现行的这种办法不被欧盟法律所允许，即兼任总检察长的司法部长可以将法官调任到更高一级法院，同时有权不需说明原因随时终止调令。欧洲法院认为上述办法妨碍司法独立。

欧洲法院还表示，调任法官的具体办法应包含必要保障，防止调任成为对司法判决施加政治影响的工具。

波兰司法部副部长卡莱塔随即在推特上说，欧洲法院的这一裁决是“破坏波兰

司法系统的又一次尝试”。

波兰政府一系列具有争议的司法改革招致欧盟不满，欧洲法院多次就相关问题做出裁决。今年7月，欧洲法院裁决，要求波兰暂停去年设立的一个专门针对法官的纪律审查机构，但波兰政府拒绝执行，波兰宪法法院称波兰国内法律对欧盟法律具有优先权。10月27日，欧洲法院裁决波兰每天向欧盟委员会支付100万欧元（约135.8万新元）罚款，直至其执行欧洲法院7月的裁决。

波兰一直是欧盟资金的最大净流入国。随著波兰与欧盟矛盾升级，波兰民众及舆论越来越担心波兰可能成为又一个“脱欧”国。(早报)

防止非法移民偷渡 迪卡儂法北部停售皮划艇

因为担心非法移民划著皮划艇穿越英吉利海峡偷渡去英国，全球最大的体育用品集团迪卡侬近日宣布停止在法国北部销售皮划艇。

英国《卫报》16日报导称，迪卡侬将停止在法国北部城市加莱、敦刻尔克附近地区的商店销售皮划艇。该公司发布声明称，停售皮划艇是因为不少移民不是出于体育运动目的使用它，这会对生命造成威胁。就在前不久，3名试图使用皮划艇偷渡去英国的非法移民失踪。英国内政部表示，11日使用皮划艇到达英国的移民有1185人，创下当前非法移民人数单日新纪录。16日早些时候，法国警方驱散境内一处大规模民营营地，大约1000人正准备偷渡前往英国。

英国首相发言人称，英国已向法国支付5400万英镑组织警力阻止移民船只前往



英国。但法国警方表示，由于移民数量庞大、海岸线太长、全天候巡逻难等原因，警方无法阻止所有移民越境。

据了解，法国境内目前有大量来自也门、乍得、伊拉克等国家的移民。因为就业机会少、文化歧视等原因，很多移民选择使用皮划艇穿越英吉利海峡前往英国。

(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

神秘癲癇困擾男子禍首 絛蟲在腦中潛伏多年

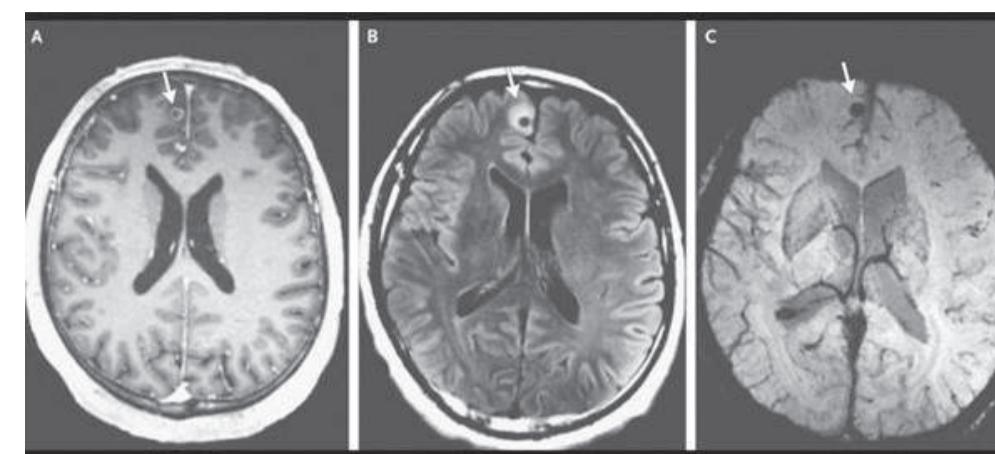
据美国“商业内幕”网站16日报导，上周四发表在国际医学期刊《新英格兰医学杂志》的一项病例研究显示，一名因癫痫、定向障碍和奇怪行为而住院男子的主治医生说，绦虫(cestode)已经在该男子的大脑中生活了多年。

据病例报告显示，这名38岁的男子原本看上去非常健康，直到一天晚上，他的妻子醒来时发现他躺在地板上，颤抖著，说著“胡言乱语”。之后男子被送进了医院，医生对他的癫痫进行了治疗。医生称，当时该男子对外界提问没有反应，似乎还不由自主地盯著天花板。该男子的家人告诉医生，病人没有明显的病史，也没有使用药物，在癫痫发作之前也没有任何症状。

美国马萨诸塞州综合医院的医疗小组最终诊断其为囊虫病，也就是绦虫感染，并通过脑部扫描和血液检测得到证实。

报导称，绦虫感染可能会潜伏数年，并传播到大脑，导致癫痫发作。

根据对该案例的研究，20年前，该男子从寄生虫相关疾病比较流行的危地马拉农村地区移居至美国。



马拉农村地区移居至美国。

据悉，如果上完厕所后不洗手，吃了未煮熟和不卫生的肉或生鱼，其上携带的寄生虫可能就会在人与人之间传播。人类粪便中的微小寄生虫卵也可以传播到其他物体表面，甚至食物表面，并被其他人摄入，进而传播绦虫感染。

绦虫感染的症状包括消化紊乱、体重减轻和腹痛。但这种寄生虫并不一定会留在人类的消化系统中，其幼虫还可以通过血液在身体各处迁移，进入肌

肉，并进入大脑，导致一系列症状。由于寄生虫的卵可以在体内停留很久，而不会引发免疫反应，因此感染症状可能需要数年时间才会显现。

美国疾病控制与预防中心(CDC)称，预防绦虫感染的最佳方法是将肉类，尤其是猪肉，烹调至其内部温度至少达到62至71摄氏度以上。在接触生肉后，要彻底清洗双手和任何盘子或器皿。以及上完厕所一定要洗手。

(环球时报)

兩年殺18獨居老人 得州連環殺手受審

据美国中文网报导，当地时间15日，美国得克萨斯州一起连环杀人案开审，嫌犯被控在两年时间内，尾随并杀害了18名老年女性。

据介绍，2018年3月，一名名叫巴特尔的女性在其老年社区公寓遭到袭击，事发后，48岁的切米尔弥被逮捕。

检方当庭播放了现已过世的幸存者巴特尔提供证词的录像，巴特尔表示，在开门的一刹那，就知道自己的生命受到了“严重威胁”。

巴特尔在证词中称，当意识到有危险时，她试图关上门，但被切米尔弥推开，他当时说，“别反抗，躺到床上去。”巴特尔描述说，接著，一个枕头被按在她的脸上，袭击者“用尽全身力气阻止我呼吸”。

巴特尔在袭击中失去知觉，后来发现自己的结婚戒指、订婚钻戒和其他珠宝都不见了。

随后，警方将切米尔弥逮捕，通过对公寓的搜索，发现了另一名受害者——81岁的亚裔老人哈里斯的所持物品。哈里斯被发现死在她所住公寓的卧



室中。

切米尔弥被捕后，警方宣布启动对数百起老人死亡案件的审查，在接下来的几年里，切米尔弥被控杀害的人越来越多，最终被控杀害了18名独居老人。

报导称，切米尔弥如果被定罪，他将面临终身监禁，不得假释，因为检察

官决定不寻求死刑。

检方称，大多数受害者是在老年人独立生活社区被杀害的，切米尔弥会强行进入公寓或冒充杂工。

在庭审中，辩方没有作开庭陈词。但切米尔弥的律师称，对其当事人的不利证据都是间接的。

(中新网)

加拿大西部省份 嚴重洪澇地質災害

近日的罕见强降水正令加拿大西部卑诗省(又译不列颠哥伦比亚省)多地遭遇严重洪涝和地质灾害，目前已造成至少1人死亡。

持续的强降水从11月14日开始，令卑诗省内陆、弗雷泽河谷和温哥华岛多地出现洪水、山体滑坡、泥石流等灾害。气象部门一度发出大面积的降雨、降雪或暴风雨等警告。

当地时间11月15日，加拿大西部的不列颠哥伦比亚省遭暴雨袭击，温哥华海边一艘大型驳船被吹到岸边。据报导，该省部分地区降雨量在当地时间11月14日一天内就达到200毫米，堪比同一地区一个月的降雨量。

灾情严重的梅里特市(Merritt)在污水处理厂完全瘫痪后，15日不得不要求全部约7000名居民疏散转移。16日，又有多个市镇发出疏散令，或关闭学校。该省内陆地区输油管道的施工也叫停。

在温哥华以东近300公里的普林斯顿(Princeton)，约300户居民一度需要疏散。由于天然气管道在洪水中受损中断，当地居民未来数日将面临供暖问题。该省南部的高速路被迫关闭。部分



路段被洪水冲断，导致数百名驾车者长时间被困，不得不由军方派出直升机进行救援。在温哥华，一艘驳船在15日的大风中撞上海堤并搁浅。

当地时间11月15日，加拿大不列颠哥伦比亚省Chilliwack，暴雨过后道路被淹。在弗雷泽河谷的利卢埃特(Lillooet)附近，当地皇家骑警16日证实，已发现一名在泥石流中丧生的女性遗体。由于还收到其他人员失踪的报

告，警方表示，不排除发现更多遇难者。降水在16日出现减弱。该省南部大部分地区已处于洪水警报线之下。

加拿大总理特鲁多16日与卑诗省省长贺谨(John Horgan)通话时表示，对受到洪水及山体滑坡等影响的成千上万民众深为关切，联邦政府将在救援和灾后重建方面向卑诗省提供援助。两人认同，此类极端天气事件表明，需要提高应对气候变化的决心。(中新社)

哈薩克斯坦住宅樓氣罐爆炸 3人死亡

据俄罗斯卫星网17日报导，哈萨克斯坦紧急情况部新闻处发布消息称，该国北部阿克莫拉州发生气罐爆炸事故，随后房屋起火，造成3人死亡，10人受伤送医。

据报导，救援人员消息显示，住宅楼一套房间发生气

罐爆炸，随后起火波及房屋屋顶，并蔓延350平方米面积。

紧急情况部新闻处发布消息称，“火灾已被扑灭。在事发现场发现了3人的遗体。10人因不同程度伤势入院就医。”

(中新网)



9蒙面匪洗劫加州珠寶店 用錘子猛砸櫃檯搶走珠寶

美国加利福尼亚州一家珠宝店遭到一群劫匪抢劫，警方公布的监控录像显示，犯罪嫌疑人用锤子砸碎玻璃陈列柜，并从里面抢走珠宝。

美国广播公司当地时间16日报导，9名蒙面劫匪前一日19时30分许，闯入位于加州康科德太阳谷购物中心的“冰山钻石”珠宝店(Iceberg Diamonds)。监控视频显示，一群人冲进店内，约有六七人拿著锤子砸碎了陈列柜台的玻璃，随后抢走柜台内的珠宝。

在商店附近工作的埃德温·加西亚说，事情发生得很快，不到一分钟，他们一抢到珠宝，就迅速离开了。

据警方称，当时有店内员工试图阻挡干预，但被手持锤子的劫匪阻止。

报导称，嫌犯在警察到达之前就逃跑了，警方说，商场内的一些顾客曾以为那是枪声，但实际上锤子在砸玻璃，现场没有人开枪。目前案件仍在调查中，警方也正在征集线索。(环球网)



龍捲風襲擊意大利西西里島 造成1人死亡

连日来，意大利南部遭遇暴风雨天气，恶劣天气引发了泥石流、洪水等灾害。当地时间16日夜间，两场龙卷风袭击了西西里岛拉古萨省，造成一人死亡。

据当地媒体报导，一名53岁的当地男子出门查看情况时被龙卷风卷起，之后不治身亡。

截至目前，当地的强降雨天气仍在持续，并伴有冰雹。受此影响，当地学校已停课，部分道路被关闭。(央视新闻)



基礎設施陳舊磨損 伊朗輸油管道爆炸

据《耶路撒冷邮报》报导，当地时间17日上午，伊朗胡齐斯省的一条输油管道发生爆炸。

报导称，此次爆炸的原因是输油管道基础设施陈旧和磨损。据当地居民说，爆炸的强度非常大，能感觉到地面在震动。爆炸一度引起火灾，目前已经扑灭，暂无人员伤亡。

近日，伊朗曾接连发生多起火灾和爆炸事件。上周，伊朗德黑兰南部的一个炼油厂发生大火；11月6日，伊朗东部扎兰德钢铁厂发生爆炸和火灾；一周前，伊朗最大的海军舰艇“哈格”号训练支援舰在一场比赛中被摧毁后沉没。(环球网)



日本警察開電單車 在警署附近撞死人

日本朝日新闻17日报导，大分市当地时间16日晚10时许发生交通事故，一辆由男性警察驾驶的电单车撞上了一名75岁女子，受害人经抢救无效死亡。

据报导，事故发生现场距离涉事警察所属的大分东警察署很近，还是一个设有红绿灯和斑马线的交叉路口。警方认为涉事警察在驾驶时可能没有注意路况，正在对事故进行调查。(环球网)

外币	代码	现汇		现钞	
		买进	卖出	买进	卖出
美元	USD	14223.00	14238.00	14089.00	14389.00
新元	SGD	10480.80	10495.73	10383.00	10613.00
欧元	EUR	16097.86	16121.13	15915.00	16333.00
澳元	AUD	10340.57	10352.72	10201.00	10484.00
英镑	GBP	19178.14	19200.03	18971.00	19445.00
日元	JPY	124.51	124.64	121.63	128.12
人民币	CNH	2225.77	2237.10	2165.00	2324.00
令吉	MYR	3396.08	3411.39	-	-



美債上限違約期限延長至12月15日

美国财政部长耶伦当地时间周二，将美国政府可能出现支付违约的最后期限从12月3日延长至12月15日，使国会在审议一项大规模社会支出和气候议案后，有更多时间来提高联邦债务上限。

路透社报导，耶伦在给国会领导人的信中表示，这一调整是“基于我们最新的信息”，指的是财政部的税收和现金流数据。

她表示，财政部将能够在12月15日向公路信托基金(Highway Trust Fund)转账1180亿美元，即在总统拜登周一签署基础设施法案的一个月后。

耶伦说：“虽然我高度相信财政部能够在12月15日之前，为美国政府提供资金并完成公路信托基金的投资；但在某些情况下，财政部将没有足够的剩余资金在这一日期之后继续为美国政府的运作提供资金。”

她再次呼吁国会“尽快”提高

或暂停债务上限，以维护对美国的充分信任。

新的期限给了国会中的民主党人更多的喘息空间，因为他们寻求通过一项1兆7500亿美元的措施，提供新能源税收减免，并为儿童照护、普及学前教育和扩大儿童税收减免的新福利政策提供资金。

美国国会参议院民主党领袖舒默周二表示，参议院民主党人的目标是在圣诞节前通过“重建更好未来”法案；这个目标在今年秋季因为中间派和进步派民主党人之间的争议而未能实现。

民主党人的目标是在没有共和党人支持的情况下通过支出法案，但共和党人誓言将反对提高债务上限。

耶伦说：由于联邦政府的现金流不可避免会出现变化，我将继续在获得更多信息时向国会报告最新情况。”



中國禁止部分俄羅斯產品經鐵路進口

受新一轮疫情影响，中国满洲里市本月10日发布公告称，从11月11日起禁止部分俄罗斯产品和商品经铁路运入中国。

据俄罗斯卫星社15日援引俄罗斯驻中国商务代表处消息称，中国满洲里市政府暂时禁止部分俄罗斯产品和商品以非集装箱形式经铁路运入中国。禁令将在后贝加尔斯克—满洲里口岸实施。

俄罗斯驻中国商务代表处称，自2021年11月11日零时起，满洲里铁路口岸禁止啤酒、矿泉水、红酒等饮品，松子、人造黄油、豆油、面粉、食用油、植物油、糖果等食品以及雪糕棒、筷子、木炭、薄板等木制品和润滑油等货物进口。不过以国际联运集装箱进行货物进口的不在禁令之内。

据观察者网报导，该公告由满洲里市新冠肺炎疫情防控指挥部11

月10日发布。公告指出，上述要求为口岸疫情防控临时管控措施，市疫情防控指挥部将视防控形势予以动态调整，并将另行公告。

随着中俄边境贸易频繁，中国已成为俄西伯利亚联邦区的主要贸易伙伴。俄卫星社援引俄罗斯海关数据统计称，2021年1-9月，俄西伯利亚联邦区对外贸易额达到了388亿美元(约527亿新元)，其中中国占了21.9%，同时中国也是俄罗斯的最大禽肉买家。

不过，大量的进出口贸易也带来防疫的风险。据黑龙江省黑河市疾控中心14日发布的最新风险提示，该市在疫情防控中对库存俄罗斯进口食品进行核酸检测时，发现某品牌巧克力威化糖果、威化饼干及俄罗斯小牛奶粉等四类食品外包装核酸检测结果呈阳性。

(早报)

美元指數刷16月新高人民幣匯率強勢難轉向

周三美元指数盘中一度挑战96关口，续刷去年7月以来新高。市场人士指出，短期美元指数有望继续保持强势，但人民币汇率整体强势亦难转向。

上述人士解释称，目前境内美元流动性依旧宽松，且临近年末，在强劲出口的支撑下，人民币结汇需求旺盛，预计人民币汇率仍有望维持强势表现，短期或将在6.36-6.43区间内维持震荡。

平安避险团队对财联社表示，近期美元走强的同时，人民币表现也较为强势，与美元形成“双强”货币，人民币强势主要源于我国出口的高景气，贸易顺差规模持续攀高，从基本面对人民币汇率形成支撑；此外过去一年国内企业积累较多美元，结汇需求较强，尤其是临近年底，外汇市场人民币需求较为旺盛，从交易层面支撑人民币汇率。

华中某银行外汇交易员对财联社表示，近两日人民币走势偏强，大行购汇有所减少。短期国内贸易顺差带来的潜在结汇需求仍强，为人民币提供了一定支撑。

嘉盛集团全球研究主管Matt Weller认为，人民币强势背后的关键因素就是出口。今年前10个月的中国贸易顺差超5,100亿美元。在全球疫情背景下，极具韧性的中国供应链支撑了出口。中国10月贸易顺差按美元计高达845.4亿美元，同比增47.5%，创历史新高。

此外，目前源源不断的资金流入



中国，且中国企业的境内美元存款突破1万亿美元大关，这也平抑了人民币的波动，一旦人民币有所贬值，企业就会趁机结汇，又会推升人民币。

美元有望继续保持强势

市场人士指出，近期美元强势主要源于美国通胀超预期并带动经济名义增长和加息预期的强化。在加息预期提前的情绪影响下，短期美元指数有望继续保持强势。

平安避险团队认为，近期美元走强主要是因为美国CPI创下近30年新高，美国10月零售增长超出市场预期，高通胀叠加强劲的经济数据，使得市场担忧美联储会加快收紧的步伐，2022年加息的时点也可能前移；

其次欧元区经济相对弱势，欧央行继续保持鸽派，欧美货币政策的分化导致欧元走弱，支撑美元。

浙商证券宏观经济团队也认为，近期美元的强势主要源于美国CPI数据再次大超市场预期：受益于美国CPI环比增速的快速上行，美国经济的名义增速同样将明显受益并提振短期美元走势。

从货币政策来看，美国通胀高烧难退进一步强化当前市场对于美联储明年的加息预期和美欧货币政策的背离幅度。美联储加息预期愈演愈烈而欧央行提出明年加息概率较小，美欧利率水平的背离也进一步强化美元走势。因此今年内，美元指数进一步上行的空间有限但可能维持高位震荡。(财联社)

中國多家公司搶注“全紅嬌”商標被罰

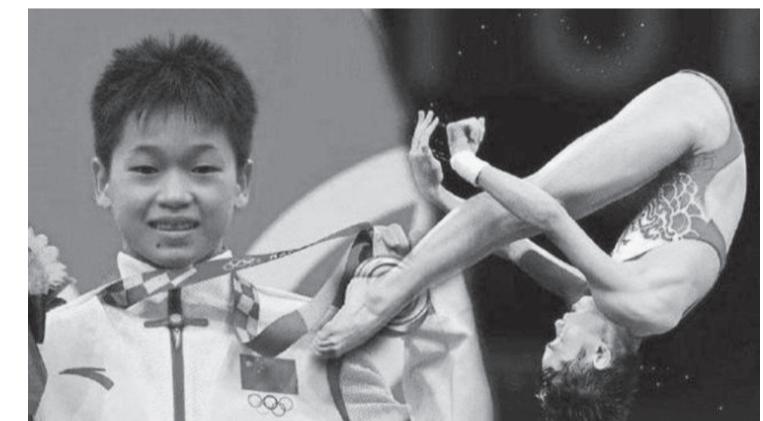
陕西、广州等地多家公司近日因未取得中国跳水奥运冠军全红婵授权委托的情况下，擅自抢注其姓名商标被警告并处以罚款。

根据新京报报导企查查APP显示，其中陕西某餐饮公司在本月10日被罚款3000元(人民币)；深圳一家电气科技开发公司被市场监管

局罚款5000元。

据悉，深圳这家公司在全国红婵夺冠当天，就抢注了这一商标。陕西的这家餐饮公司则是在全国红婵夺冠第天申请注册。

中国知识产权局今年8月就全红婵等中国体育代表团成员姓名被抢注一事，发布通告驳回恶意抢注的109



件商标。

中国奥委会也在8月发布提示，不得以运动员姓名

恶意抢注商标，有上述行为的应及时撤回和停止实施商标注册申请。(早报)

許家印變賣個人資產為恆大注入47億資金

中国恒大董事局主席许家印变卖个人资产，向集团注入超70亿元人民币现金。

《第一财经》昨天援引知情人士称，从7月1日至今，为了维持集团流动性，许家印已透过变卖个人资产或质押股权等方式筹集资金，累计已向集团注入超70亿元人民币现金。

另据路透社报道，根据文件和一位知情人士透露，许家印正在设法出售艺术品、书法作品以及两处高档住宅等奢侈品资产，以便腾出资金，帮助恒大偿还债务。

两位知情人士上个月告诉路透，中国当局要求63岁的许家印动用部分个人财富用于帮助给债券持有人的支付款项。



恒大在履行债券偿付义务时遇到麻烦，在各类市场“激起千层浪”，

使许多投资者、债权人和供应商陷入财务混乱。(南洋网)

中國恆旗下房車寶多個區域公司已解散

根据财联社引述多位接近恒大的人士透露，陷于财务困境的中国恒大旗下房产、汽车交易平台——房车宝多个区域公司因资金及业

务收缩等原因几近解散，仅留有部分人员善后。

房车宝原计划今年稍后至明年初上市。

恒大今年3月为房车宝

引入弘毅投资、中信资本等17名投资者，投资总代价为163.5亿港元，为未来上市而铺路。

背负超过3000亿美元债

务的恒大，正努力设法筹资偿债及拖欠承包商的款项，公司上周再次在最后一刻避免了其美元债券违约。

(早报)

阿富汗穩定阿富汗幣值首次下令拍賣1000萬美元

阿媒报导称，为防止当地货币阿富汗尼继续暴跌，阿富汗塔利班(阿塔)治下的中央银行下令于周二(16日)拍卖1000万美元以支持币值稳定。由于阿富汗一直在应对西方制裁而无外援，阿富汗尼兑美元汇率创下近二十年来的最低水平，目前1美元可兑换95阿富汗尼。

据阿富汗哈马通讯社(khaama)16日消息，这是阿塔临时政府治下的

首次此类拍卖行为。阿富汗中央银行在一份声明中表示，符合条件的银行和货币兑换商可以参与竞标，所有成功的投标必须在当天结束前全部结算完毕。该声明还表示，阿富汗银行系统的运作将很快恢复正常，阿富汗尼的稳定将得到维持。

报导指出，美国早前冻结阿富汗在国外约90亿美元的央行储备，使得该国民众正忍受严重的营养不良、失



业以及高昂的食品和燃料价格。越来越多的组织和机构要求美方释放这些储备，以帮助阿富汗缓解扼杀经济的金融紧缩政策。

(海外网)



世預賽亞洲區戰平澳洲

中國主帥狂懲外界批評



在17日结束的世预赛亚洲区12强赛第6轮的一场焦点战中，中国男足1比1战平澳洲男足，仍保留理论出线的可能。男足主帅李铁在赛后新闻发布会上开启狂怒模式，用长达30分钟的时间回击了外界各种质疑。不过李铁的回应并未得到认可，反而遭到中国媒体人集体批评。

综合澎湃新闻、钱江晚报和网易新闻报道，李铁在发布会上再次强调了球队的困难：“这场比赛也让我们清楚地看到了和澳洲的差距，球队拿到1分非常幸运。球队很团结，希望球队能够越来越好。”

“你们没有经历这些，不知道这样的生活，对于球员和工作团队是多么残酷，我为他们感到骄傲”，李铁说，“我们的球员太不容易了，这么长时间封闭、密集比赛，他们一直在咬牙，我为他们感到自豪。毫无疑问我们水平不高，但我们在努力提高自己，来到12强赛目的就是让自己越来越好。”

对于有声音认为有没有主场差不多，李铁直接回击，“这种人完全没脑子，完全不了解足球，如果在苏州踢，我们完全有可能带著6分回到家里，这就是区别。”

李铁还说：“我对国足很了解，比任何人都了解！我在足球场上花费的时间是最多的！”

李铁“火力全开”的赛后发言并没有得到认可，不少中国媒体人都对他发布会的内容，提出了质疑和批评。（早报）

世杯入選賽戰勝挪威 橙軍隔8年再征決賽圈

世界杯足球入选赛欧洲区G组末轮战，荷兰主场以2比0战胜挪威，虽然土耳其也在客场以2比1击败黑山，无阻“橙军”第11次进军世界杯。

荷兰如果输给挪威，而土耳其赢球，就将无缘世界杯。最终荷兰相隔8年再次征战世界杯赛。

荷兰7胜2平1负积23分居首，土耳其6胜3平1负积21分居次，获得附加赛资格，挪威积18分排在第3位。

第84分钟，贝尔温射入右上角打破僵局。第91分钟，贝尔温斜传德佩射入近角锁定胜利。

这是荷兰队长范戴克首次参加世界杯大赛，反观挪威中锋哈兰德，继今年欧洲杯赛后，再次无缘大赛。

在D组，已经出线的“高卢雄鸡”法国客场以2比0击败芬兰，本泽马进球，姆巴佩传射。

法国5胜3和积18分居首，芬兰3胜2和3负积11分居第3，反以1分落后2胜6和积12分的乌克兰，痛失附加赛资格。乌克兰客场以2比0勇挫波黑，津琴科打破僵局，多夫比克单刀建功锁定胜局。

在E组，威尔士主场以1比1战平比利时，以第2名晋级附加赛。

周冠宇加盟阿爾法羅密歐車隊 中國首位F1車手誕生

中国首位一级方程式（F1）赛车手诞生！

阿尔法罗密欧车队（Alfa Romeo）16日官宣，中国车手周冠宇正式加盟该队，将作为正赛车手征战2022赛季一级方程式（F1）锦标赛。周冠宇成为中国首位F1正式车手，他将在下赛季的F1揭幕战——巴林站完成他的首秀。

周冠宇接受采访时说：“我从小就梦想着在一场比赛中所热爱的运动中尽可能地攀登高峰，如今梦想成真。对我来说，加入阿尔法罗密欧车队，开启我的F1职业生涯是一件非常荣幸的事。我觉得我已经准备好迎接一级方程式的巨大挑战，和博塔斯这样一位世界级车手并肩作战。”

“作为中国首位F1正式车手，我非常激动和自豪。这对于中国赛车是一项突破，我知道很多人对我寄予厚望，我将一如既往地把这作为动力，更加努力，让自己变得更好，争取获得更多的成绩。”周冠宇说。

现年22岁的周冠宇出生于上海，从小展现出赛车手的天赋，多次斩获卡丁车全国锦标赛冠军。2015年，他获得意大利F4的车手年度亚军（新秀组年度冠军），之后又在F3锦标赛和F2锦标赛中多次登上领奖台。今年3月，周冠宇在F2锦标赛巴林站收货冠军，这是他的首个F2正赛冠军。

上海久事体育产业发展（集团）有限公司总经理杨亦斌向记者表示：“祝贺周冠宇成为2022赛季阿尔法罗密欧车队的F1车

德布劳内在第11分钟为比利时首开纪录，穆尔在第31分钟扳平。

提前出线的比利时6胜2和积20分居首，威尔士4胜3和1负积15分居次。

捷克主场以2比0击败爱沙尼亚，4胜2和2负积14分列第3，凭借欧国联成绩进入附加赛。

欧洲区附加赛12队抢3席

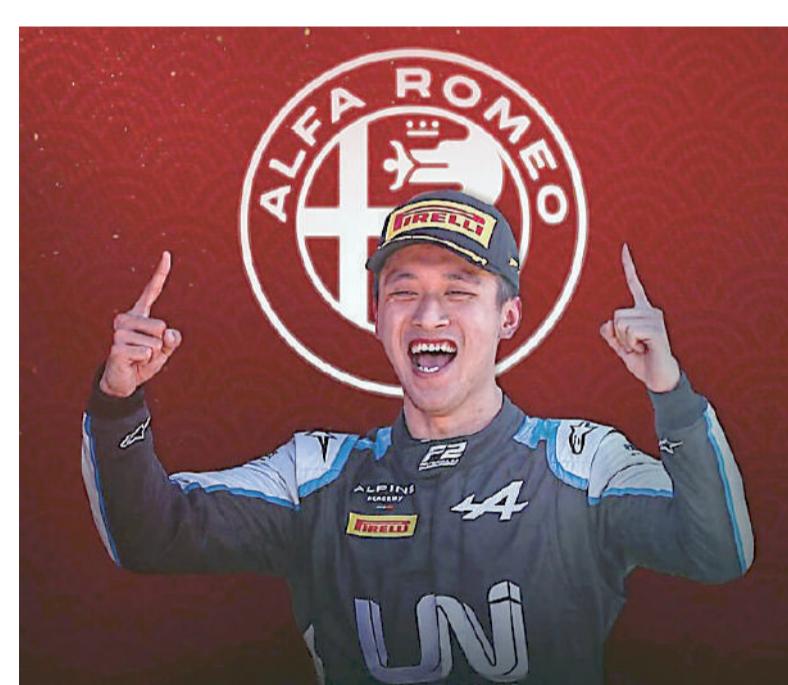
世界杯入选赛欧洲区附加赛12队产生，欧洲杯冠军意大利、葡萄牙、瑞典、俄罗斯、威尔士与苏格兰列种子。

另外6支非种子队则是土耳其、波兰、北马其顿、乌克兰、捷克及奥地利。

附加赛分成三组，每组4队进行单场半决赛，在决赛胜出的最终3队将搭上卡塔尔世界杯赛班车。

成绩最好的6支小组第二球队，将作为附加赛半决赛主场球队，而3场附加赛决赛的主场将抽签决定。

在入选赛居盟主而直接晋级世界杯赛的10队是：塞尔维亚、西班牙、瑞士、法国、比利时、丹麦、荷兰、克罗地亚、英格兰及德国。（南洋网）



手，同时也是中国首位F1正式车手。这位本土‘超级明星’的诞生，一定会聚焦更多人的目光，这无疑对赛车运动的发展起到了非常积极的助推作用。我们一方面会持续发力，帮助周冠宇未来的发展并扩大其影响力，另一方面也将为F1中国大奖赛早日回归做好筹备工作。”

加入阿尔法罗密欧车队后，周冠宇将和世界名将博塔斯搭档，征战新赛季。（新华网）

東奧若復出能再摘金

博爾特：無人能破我紀錄

35岁的牙买加退役飞人“闪电”博尔特看来，短跑运动并没有在自己退役后向更高水准发展，并豪言如果自己复出完全有机会拿到东奥金牌。

博尔特直言在牙买加的家中观看推迟的东奥时感到沮丧，因为他的同胞失利了，而意大利人雅各布斯出人预料以9秒80获得金牌，而牙买加选手无缘百米决战。

博尔特表示：“我真是非常想念，我希望我能在现场，因为对我来说，我活著的目的就是为了那些时刻，所以成为看客非常艰难。”

对他退役后的首届奥运会男子百米大战，博尔特表示：“在我职业生涯画上句号那一刻，我的教练告诉我，人们并没有变得更快，是我变慢了。”

“这是事实，因为很多人确实没有变得更快，因为对我而言，完全有可能跑出9秒80。”

博尔特表示，当自己考虑是否在东奥复出时，其实一切都是为了激励自己，“我总是做好准备，因为在我看来这是最高水平赛事，只不过，我已经在这项运动付出了一切，所以动力的重要性不言而喻。”

对于牙买加男子选手缘悭百米决战，在接力赛排名第5，博尔特遗憾摇了摇头，直言情况不妙。

展望当今男子飞人竞争格局，博尔特坚定认为，目前没有一个人能打破自己的100米和200米世界纪录。

愿助推广田径运动

“我个人认为，在这一代选手中，没有谁能打破纪录，所以，在有人真正打破我的世界纪录之前，我还有几年保持纪录的时间。”

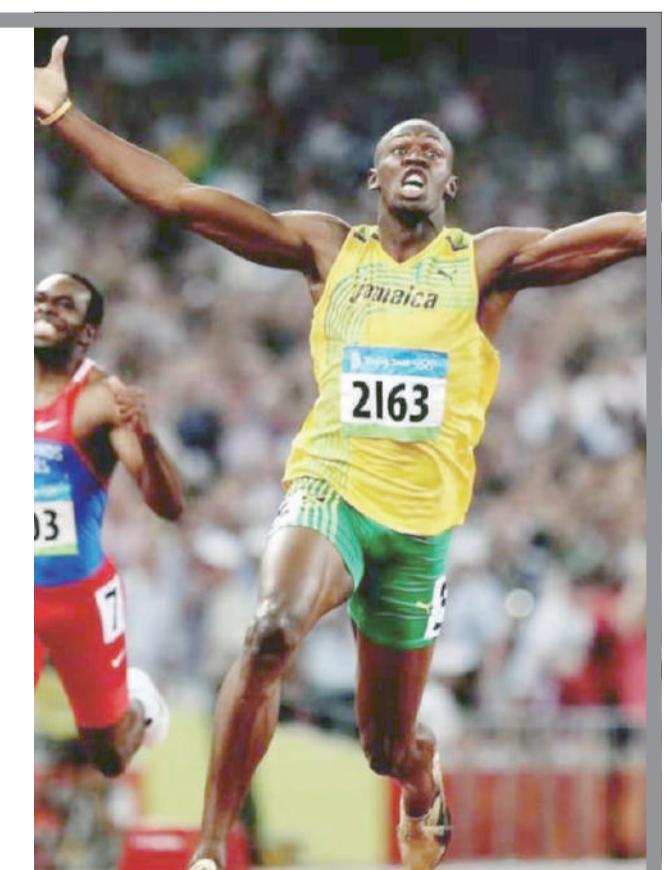
博尔特最终没有选择在东奥复出，现在的他醉心于足球玩音乐，但他毕竟是全世界

跑得最快的人，他表示自己愿意帮助世界田联推广田径运动，并与田联会长塞巴斯蒂安科有过沟通，希望能担任正式职务。

但博尔特强调自己没有担任田联会长的意愿，“我不想要这个职位，这是有很大压力的工作。”

“博尔特还表示如果自己现身东奥，肯定会屈膝抗议种族主义，即使这种行为是被奥委会禁止的，“我明白这是什么意义，我们经历过种族主义，所以我理解这么做的必要性。”

此外，对于自己标志性的庆祝姿势，博尔特笑著表示自己有些讨厌这个标志性动作，“我知道这是我自己的，人们非常喜欢，你知道的，这是为粉丝准备的，这是一张他们永远珍藏的照片。所以对我而言，我并不总是乐意摆出那样的姿势，可是我还是这么做了，因为这是为了粉丝，能让让他们高兴。”（南洋网）





陳德海秘書長出席 印尼駐華大使夫人畫展開幕式



展出的油画作品。



艾茜薇与夫婿合影。



宾主合影留念。

福建省僑聯打造疫情常態化下 為僑服務新渠道

(福州讯)福建省侨联十届五次全委会议10日在福州举行。会上,由福建省侨联打造的疫情常态化下为侨服务新渠道,即“华裔青年和海外留学生创业就业服务平台”合作机构举行授牌仪式,海外侨胞健康服务平台“惠侨通”正式揭牌并投入试运行。

“华裔青年和海外留学生创业就业服务平台”是在福建省侨联指导下,由福建省侨青会搭建的为华裔新生代和海外留学生提供创业就业服务的平台。

参加此次“华裔青年和海外留学生创业就业服务平台”授牌仪式的首批6家入驻合作机构分别是:福建省青年创业促进会、福建省互联网零售行业协会、福建省谷仓创业投资服务有限公司、厦门申锐务科技集团有限公司、中泰(石狮)供应链管理有限公司、福建福州市云可电子商务有限公司。

记者了解到,福建省侨青会将联合入驻的合作机构,充分发挥平台服务职能,调研收集疫情常态化下海外华裔青年、海外留学生和侨界青年创业就业方面的需求和意向,引导他们参与福建人才项目资本对接会、引凤项目大赛等活动,打造服务海外青年一代暖侨助侨工作新方式。

“惠侨通”侨胞健康服务平台则是福建省侨联联合福建省医务志愿者协会,共同打造的健康为侨服务品牌,得到福建侨联第三期“嘉庚精神”研修



医疗健康为侨服务的“惠侨通”平台揭牌。

班的支持。

该平台是福建省侨联呼应海外侨胞的需求,在去年疫情暴发期间陆续建立的34个国家31个海外侨胞新冠肺炎医疗咨询微信群基础上,通过整合资源,升级服务功能打造的。

平台设立智能健康服务、健康科普、线上活动、弘扬中医药文化等栏目,邀请福建省内三甲医院医生志愿者入驻,为广大侨胞提供个性化、便捷化、精准化的线上医疗健康服务。

目前,侨胞关注微信公众号“惠侨通”即可进入平台就医咨询,获取健康科普资讯等。后期,该平台将不断完善功能,持续为海内外侨胞的健康保驾护航。(中新网)



“华裔青年和
海外留学生就
业创业服务平
台”合作机构
授牌。



美容师为老人们修剪头发。



免费为市民提供健康义诊。

許昌舉行獻愛心活動

(河南讯)一滴水能折射出太阳的光辉,一份爱能体现社会的温暖。11月13日,在许昌市区莲城大道许昌文峰社区免费爱心粥屋门前,一场爱心公益活动正在如火如荼进行中。

文峰社区免费爱心粥屋邀请许昌市医和中医院、许昌美发爱心机构——许昌V美空间美容美发、许昌艳丽烫染免费为市民提供健康义诊、理发服务,张永红是许昌市爱心粥公益项目的发起人还把缝纫机搬到了活动现场,免费为市民缝补衣物,让爱心在冬日里传递开来。

活动现场,这边许昌市医和中医院专家们以饱满的热情和负责的态度,耐心细致地解答参加活动市民的各种问题,详细地进行身体检查和病情分析,讲解了常见病、多发病的预防知识和注意事项,获得现场患者和市民的一致好评。那边,美容师正细心地为老人们修剪头发。看到修剪后的头发,老人们都露出了满意的笑容,不住地为美容师的志愿精神点赞。

许昌市医和中医院负责人告诉记者,今天能为现场市民的健康保驾护航,非常有意义。据了解,该医院自成立至今,坚守初心,践行社会责任,坚持常年开展义诊、扶贫等公益活动,做到取之于社会,回馈于社会,成长为一家有温度的爱心医院。

刚理完发的市民李大爷激动地告诉记者,现在天气冷了,很多老人都不方便外出理发,这种免费理发的活动虽然看起来微不足道,却实实在在地走进了老人的心里,谢谢他们。

许昌文峰社区免费爱心粥屋负责人表示,以后每周6上午9点到11点,都会常态化举办这样的公益活动,让爱心的火种能够在全社会中永远传续下去,让更多的社会力量可以投入到公益事业中,进一步弘扬无私奉献和关爱互助的精神。(搜狐网)

印尼王氏宗親聯誼總會總主席王振坤率團出席王聲漢吊唁儀式

(雅加达讯)印尼王氏宗亲联谊总会秘书长王振川先生令尊声汉老伯于2021年11月15日下午3时25分,在Gading Pluit医院与世长辞,享寿106岁高龄。

王声汉老先生1916年出生于中国福建省南安市贵峰村,17岁那年,他离开家乡,漂洋过海下南洋来到印尼雅加达谋生。他早年在帮助父母不稳定的生意并不容易,经过无数坎坷的努力终于带来了进步。在成功集资后,他又回到了家乡贵峰村,并与陈淑真女士结婚,婚后育有四男三女。

王声汉老先生虽身在异国他乡,但对故乡却有著深厚的感情。在事业有成之后,他亦致力增进乡亲情谊,热心家乡建设,捐办公益事业,多年来对家乡的文化教育事业发展做了积极贡献。

治丧期间,来自各界亲朋戚友、梓叔同乡等亲临天堂殡仪馆吊唁。印尼王氏宗亲联谊总会总主席王振坤率领了该会诸理

事,包括:监事长王国兴,财政部王天恩,副秘书长王振宝,福利部王永强、王文辉、王永泉,妇女部王淑勉、王秋英、孙年美及会员王

天生等出席吊唁仪式,并向王府家属致以深切慰问,望其家属节哀、保重!

11月18日中午12时王声汉先生遗体举

行告别礼,礼毕随即扶柩发引于天堂火葬场火化。愿王声汉老先生一路走好,往生西方极乐世界。



印尼王氏宗亲联谊总会理事们与王声汉老先生家属合影。



从右三起:王天生、王振宝、王永强、王国兴、王淑勉、王振坤、王振川和夫人吴良女、王秋英、王文辉、孙年美、王天恩等在王声汉老先生灵堂前合影。



三星在美啟動6G試驗 力爭搶佔先機

据韩媒15日报导，近日，韩国三星电子在美国进行第六代移动通信(6G)试验。三星电子计划，通过试验确认是否可以用6G智能手机与基站进行中远程通信。

据业界15日消息，近日，三星美国研究中心(SRA)向美国联邦通信委员会(FCC)申请试验频率使用许可，并获得通过。

报导指出，三星电子将在位于美国德克萨斯州的美国实验室一带，使用133~148千兆赫(GHz)带宽的电波开展试验。

2020年7月，三星电子曾发布6G白皮书，力争比竞争对手更快开发出被认为是新一代移动通信技术的6G技术，并抢占先机。为此，三星研究中心(Samsung Research)新设新一代通信研究中心，探索6G技术。(中新网)

韓國開建超純水示範工廠 用於半導體芯片製造

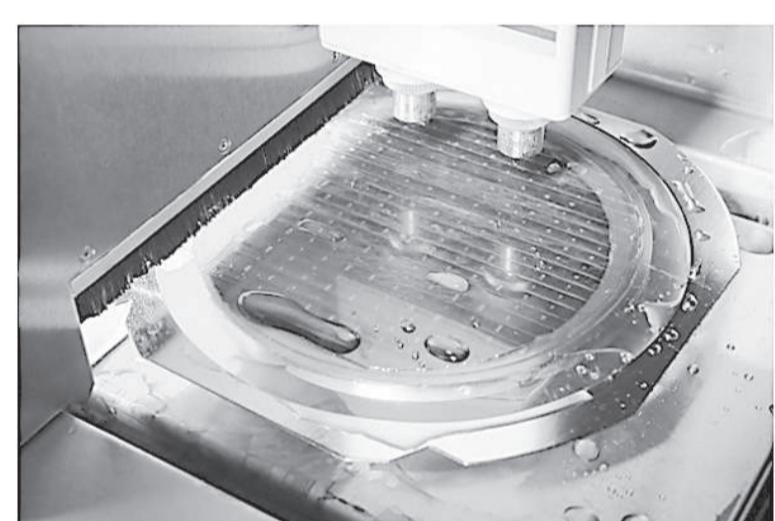
根据韩国媒体BusinessKorea报导，韩国环境部于11月16日在SK Siltron工厂举办了超纯水示范工厂的奠基仪式。新工厂将验证工业用超纯水制造相关的各项技术，其中包含用于有机物去除的UV氧化系统，用于去除溶解氧的脱气系统，以及相关设备和施工方式。

新工厂建在半导体制造商的工厂内，在技术验证期间也能供应超纯水，韩国计划在2025年之前完成技术验证，目的是减少对于外国技术的依赖。

这家工厂的目标是每天生产2400吨超纯水，此外远期目标是将生产和运营过程中进口设备的使用率降低至0%，技术和设备采购方面的进口依赖程度降低到40%。

IT之家了解到，超纯水是半导体芯片制造过程中必不可少的，台积电每天需要用到大量的超纯水对晶圆表面进行清洁。这种水内部的有机物含量需要低于0.01ppm(百万分之一)。此前，韩国一直依赖从法国和日本进口超纯水。

外媒预计，与电子、医药、钢铁、半导体相关的全球超纯水市场，预计到2024年将达到23万亿韩元(约1244亿元人民币)。



安卓12加持三星OneUI 4.0 正式版推送

三星正式为Galaxy S21系列手机推出正式版OneUI 4.0系统，系统底层基于Android 12。OneUI 4.0的Beta版于9月中旬开始，距离稳定版发布刚好两个月。

本次更新推送面向全球市场，韩国用户反映已收到OTA更新包。回到OneUI 4.0本身，它的界面完全按照Android 12的Material You风格重新绘制，新的通知亮屏、自定义屏幕模式和新的充电动画。

OneUI 4.0通知栏采用Android 12风格，包括新媒体播放控件、隐私提醒图标(调用相机、麦克风等敏感功能时)等。新增隐私中心，图库APP支持物体识别，新增电池充电保护功能等，这些功能都非常实用。



Pixel 6系列手機通過攝像頭 檢測心率及呼吸頻率

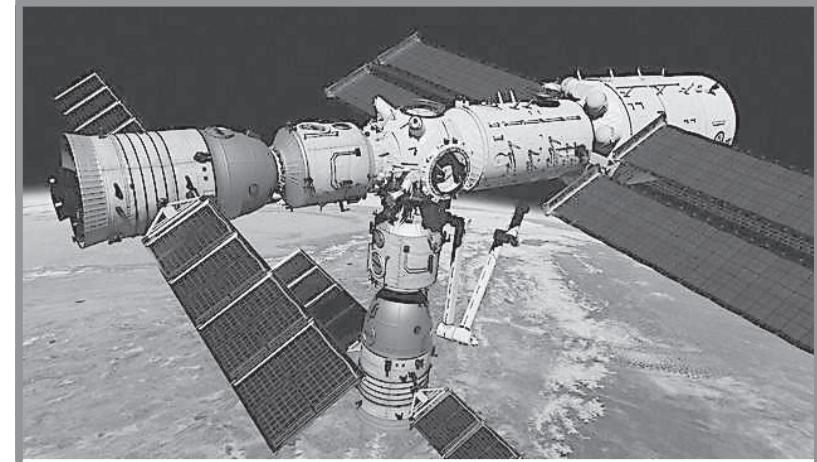
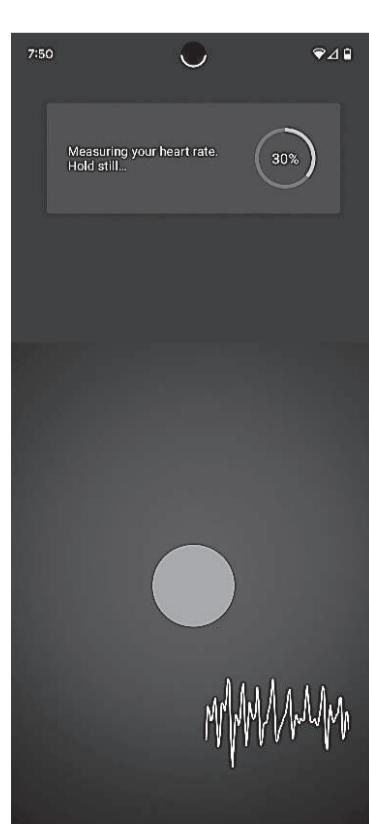
上周谷歌向Pixel 6和Pixel 6 Pro用户的Google Fit健康管理软件推送了两项新功能，分别为让用户在无需佩戴智能手表等可穿戴设备的情况下使用手机后置摄像头检测用户的心率，以及通过手机前置摄像头检测用户的胸腔情况以获取用户的呼吸频率。

IT之家了解到，其中心率检测功能是通过使用Pixel 6和Pixel 6 Pro的摄像头识别用户食指上的细微变化实现的，新版Google Fit可以通过这些数据识别用户的心率，并能在几秒钟内得到用户具体的心率数值。

如用户想使用此功能，可在打开新版Google Fit后，从页面顶部

健康信息区域向下滑动到“发现”区域，找到“检查心率”功能卡片，点击卡片上的“开始”按钮，并将食指触碰后置摄像头即可开始心率监测。而呼吸频率检测功能则是通过手机的前置摄像头检测用户胸腔的起伏情况从而得到检测数值结果。

需要注意的是该两项功能目前并没有完全推出，在某些用户的手机上该两项功能被标记为“抢先体验”，就准确性而言，外媒9To5Google的测试表明在外界光线充足的情况下，心率检测该功能的准确度非常高，而在较暗的地方，最后的结果会有大约30 bpm的偏差。(IT之家)



俄國防部： 俄太空試驗不會構成威脅

针对美方指责俄罗斯太空试验威胁外空活动的说法，俄国防部16日发表声明说，俄罗斯15日进行的太空试验不会对在轨空间站、航天器和太空活动构成威胁。

声明说，俄罗斯国防部15日成功进行一次太空试验，击毁一颗1982年以来一直处于轨道上但目前已废弃的“处女地-D”型卫星。被击毁卫星的碎片被列入俄外层空间监控系统目录并被持续追踪，直到这些碎片不复存在。

美国太空司令部15日指责俄罗斯这次试验产生大量“可追踪的轨道碎片”，将对人类外空活动构成持续数年的威胁。美国航天局官员15日也表示，由于俄进行的太空试验产生大量卫星碎片，国际空间站的宇航员不得不采取紧急安全措施。

俄国防部在声明中回应说，美国确切地知道，按照试验时间和轨道参数，所产生的碎片未曾也不会对在轨空间站、航天器和空间活动构成威胁。

另据塔斯社16日报导，俄外长拉夫罗夫当天表示，美国不应在太空试验问题上对俄罗斯进行毫无根据的指责，而应坐在谈判桌前讨论其在该领域的关切。(新华社)

日本開發 高能量密度鋰硫電池

据日本媒体16日报导，日本汤浅公司与关西大学合作开发出一款轻型锂硫电池，其质量能量密度可达现有锂电池的近两倍。

据《日本经济新闻》中文版“日经中文网”介绍，锂硫电池是一种以硫作为正极活性物质的蓄电池，理论上相同尺寸情况下，锂硫电池的容量可达传统锂电池的8倍，但却存在电导率低、中间产物易溶于电解液等问题。而最新开发出的锂硫电池采用了有微孔的碳粒，不仅提高了电导率，还使中间产物不易溶于电解液。此次研发的锂硫电池容量为8安培小时。

目前常用于纯电动汽车的锂电池质量能量密度约为200至300瓦时每千克，此次开发的锂硫电池质量能量密度则超过了370瓦时每千克。汤浅公司表示，希望到2023年能将其锂硫电池的质量能量密度提至500瓦时每千克。

本项研究是日本新能源和产业技术综合开发机构某电动飞机项目的一部分，旨在开发出一款可安装在电动飞机上的重量轻、容量高的蓄电池。(新华社)

三星W22 5G折疊屏手機 同時兼顧外觀與生產力

11月16日消息，上月，定位超高端折叠屏手机的心系天下三星W22 5G(以下简称三星W22)正式发布。

今日，小山就为大家带来此款机型的评测体验。

首先还是先来看外观，三星W22的整体外观设计与三星Galaxy Z Fold3 5G大致一样。不同的是，三星W22多了份奢华感。

三星W22黑色的背板采用优质高端陶瓷材质，背板拥有镀金色的“心系天下”标识。机身侧面，三星W22 5G的铰链外壳采用高端腕表PCD金属精密切割工艺，经由纳米级抛光研磨。

从折叠到展开，金色珍珠纹随不同角度而变化。与市面上大多数机型的“通体一色”的配色相比，其黑金色的配色，具有很强的辨识度。(环球网)



“Xbox設計實驗室”回歸 增加橡膠手柄與金屬飾面選項

据外媒11月15日报导，在Xbox Series X发布之前，微软曾短暂停止过其“Xbox设计实验室(XboxDesignLab)”的定制服务。不过目前，Xbox设计实验室给玩家们带来了可定制的橡胶手柄和金属饰面选项。

据悉，在可自定义选项回归的同时，其还新增了一些功能。目前，黑色橡胶把手可用于后壳和侧把手。同时，微软还增加了19种新的金属饰面颜色，包括蓝色、绿色和粉红色选项。

价格方面，经过定制的手柄价格为69美元，发货时间大约在三到四个星期。此外，该定制服务仅在美国、加拿大和欧洲大部分地区可用。玩家们可以自定义手柄大部分区域的颜色，包括保险杠、拇指杆、方向键和按钮选项。同时，玩家们还可以

添加16个字符的自定义文字激光雕刻。(环球网)





張高麗權色風暴發酵 彭帥微博震動中南海

中國女網名將彭帥微博自爆與前國務院副總理張高麗不倫戀，十幾年來內數度幽會，張妻子康潔還在外把風，如今似乎已經懷孕，不滿張高麗“射後不理”。微博二十分鐘後遭刪除。事件震動中南海，習近平與黨中央如何處理，成為一大難題，尤其對照處理李雲迪的嚴厲手法，當局迄今“視而不見”，對比強烈。

历史的报应来得实在太快。距离“钢琴王子”李云迪因涉嫌嫖娼被官媒大加鞭挞不过十来天，北京时间十一月二日二十二时零七分，中国女网名将彭帅在其经认证的新浪微博个人账号以长微博的形式，自爆与前中共中央政治局常委、国务院副总理张高丽的一段被始乱终弃的不伦恋。约一千七百字的贴文如子弹般在空中飕飕飞了二十分钟后才遭删除，相关字眼成为“禁忌”或被封杀或遭下架自不在话下。这事件震动中南海，习近平与党中央如何处理，成为一大难题。

这不是第一次出现政治局常委有“生活作风问题”，二零一二年周永康也是被指与央视主播叶迎春、沈冰有某种不正常关系，但周永康最大罪状是政治上与薄熙来“谋反”，追究生活作风问题其实只是“副产品”。

但如今令人哭笑不得的是，连贴文中张高丽宽解彭帅的话“宇宙很大很大”竟都成为网络敏感词。

在彭帅的贴文中，这位三十五岁、拥有二千三百八十万粉丝的两次大满贯女双冠军得主决绝地喊出，“即使是以卵击石，飞蛾扑火自取灭亡的我也会说出和你的事实”。恰与多日前官媒直斥“这位堂堂的李云迪居然飞蛾扑火，以身试法，给社会添了一把猛料”交相辉映。

“遵纪守法是做人的底线。谁敢于突破底线，挑战国法和公德，就是自作孽不可活！”言犹在耳，转身面对事涉政坛高层的情色丑闻，顿时噤若寒蝉，连“高高举起、轻轻放下”的姿态都免了，不啻现代版的“只许州官放火，不许百姓点灯”。

防民之口基于防川，网络时代，要想“杜天下悠悠之口”何其不智。如果说，这椿在海内外迅速发酵的高层性丑闻本身是给中共十九届六中全会乃至百年党史添堵抹黑的话，那么官方全网封禁更以掩耳盗铃式的“没听说过”糊弄国际媒体的典型“双标”做法更令社会观感直插谷底：岂止是政党形象的“关公灾难”更谈何治国理政的模式输出。

張高麗妻子負責看守

彭帅迄今既未出面澄清所发微博为黑客盗号散布之谣言，亦未承认文章出自本人之手。在贴文中，她这么讲述事情的来龙去脉：“大概三年前张高丽副总理你退休了，找天津网球中心的刘大夫再联系我，约我打球……上午打完球，你和妻子康洁一起带我去了你们家。然后把我带进你家的房间，和十多年前在天津时一样，要和我发生性关系。那天下午我很怕，根本没想到会是这样，一个人在外帮守着，因为谁都可能相信老婆会愿意。七年前我们发生过一次性关系，然后你升常委去北京就再没联系过我，原本埋藏了一切在心里，既然你根本不打算负责，为何还要回来找我，带我去你家逼我和你发生关系？”

那天“原本没有同意一直哭”的彭帅，在对方说出七年从未忘记过她、会对她好等等甜言蜜语后，“我又怕又慌带著七年前对你的情感同意了（发生性关系）”。自小离家、内心极度缺爱的彭帅坦承“从那日后我再度打开了对你的爱”，也认为两人之间“有聊不完的话”，“性格是那么的合得来好像一切都很搭”，还透露张高丽跟她说，“你说你爱我，很爱很爱，来生希望在你二十岁我十八岁时我们就遇见。你说你很孤独，一个人很可怜”，但张明言“这个位置没有办法离婚”。

事情的引爆是“三十号那天晚上争议很大”，张应承她二号下午再到家慢慢谈，不料中午藉口有事，“推脱一切”，让改天再联系，“就这样和七年前一样『消失』”，“玩玩想不要就不要了”，终逼得“三年的情感无处安放、难以面对”的女主明明知道“说不清楚，说了也没用，但还是想说出来”。

彭帥懷有張骨肉疑雲

到底两人因何事争议？脑洞大开的网友对彭帅贴文的解读有时比所谓的政治分析师更洞若观火，有人抓住贴文中彭帅的一句话：“我是一个坏女孩不配为人母，你为人父也有儿有女，我问过你就算是你的养女你会逼她这么做吗？”推测彭帅可能怀孕，却被逼去打胎，两人因此发生激烈争执；第二天男方躲著不见，其伪善、逃避责任、世不恭、道貌岸然的嘴脸令只剩下“被扭曲的我的真实经历”的彭帅不顾对方位高权重，甚至以其“智商谋略一定否认或者可以反扣给我”的危险，情急之下发文控诉，是矣非矣，大概只有两位当事人知道，但事涉性侵疑云、实名举报、良序公俗，

★亞洲周刊·舒明明



二零一二年十一月中共十八届一中全会，张高丽升任政治局常委，在七名常委中排名第十七，并在次年出任国务院常务副总理；二零一



七年十月十九大，年近七十一岁的张高丽卸任政治局常委，并在二零一八年第十二届全国人大后卸任副总理退休，依例成为享有“正国级”待遇的高官。

从这些轨迹可知，广东是张高丽步入政坛的起点，亦是他的发迹地。张高丽喜以推动城市建设、改变城市形象彰显政绩。在深圳市委书记任内，即以东门旧城改造、兴建海上田园旅游区作为抓手，并以“天更蓝、地更绿、水更清”的口号推动深圳的生态城市建设，将奄奄一息的市节“荔枝节”改为享誉海内外的

“高交会”，当中有得有失、有褒有贬。到天津后一手推动的“意大利风情街”建设，担说也是他喜欢对外标榜的政绩。

張不爲人知的另一面

给外人不苟言笑、战战兢兢、如履薄冰印象的张高丽也有截然不同的另一面。据说他在担任地方党政领导期间，接见台商或来自台湾的宾客时，私下常以闽南语全程交谈，顿时拉近不少距离。而他更曾对外表示，自己只要换地方任职，“总有一批台商跟著我走”，看来对其招商引资的能力及个人魅力颇有信心。官方通讯社亦曾报道他的三大业余爱好：“有空喜欢看书、打网球、下象棋”。

根据官方资料，张高丽的妻子是他在茂名石油公司工作时认识的同事。两人育有一子，二零一三年时在部队担任副连级干部，张高丽还有一名养女张晓燕，是他堂哥过继给他，张晓燕在张高丽主政深圳时，嫁给福建同乡、有“玻璃大王”之称的信义集团主席李贤义之子李圣波。巧合的是，李贤义的小儿子李圣根的太太晏紫也是一名以双打成就著称的网球名将，曾与郑洁搭档获得二零零六年温布顿女双冠军、二零零六年澳网女双冠军、二零零八年北京奥运女双铜牌。

张高丽主政天津时曾与南开大学师生分享自己中学时写一首诗：“人生道路曲折漫长／不能没有理想／意志是多么的重要／当我孤独无援的时候／它给我力量／它给我希望……”

被弃如敝屣的网球名将的绝地反击，将不对权力关系中，受害女性大量被胁迫、被操纵、被诱骗的性侵事实石破天惊地揭示在世人面前，哪怕只是曝光了二十分钟。不知道会不会给政坛老将再次带来“孤独无援”的时刻？

彭帥只爲情不爲錢

作为职业选手，彭帅历年获得的奖金高达九百一十余万美元，这是她与张相处多年没用他一分钱，更没通过张“去谋取任何利益”的底气，虽然她认同张所说的“我们之间没有任何交易”，声称两人之间的感情“和钱、权力没有任何关系”，纵使她所說的不至离事实太远，亦难让张高丽轻易摆脱被拷问的处境。

张高丽这位刚满七十五岁的前中央政治局常委、国务院常务副总理，一九四六年十一月一日出生于福建晋江一个农户家中，不满三岁时父亲过世，由寡母一手养大。一九七零年自厦门大学经济系计划统计专业毕业，后来被分配到茂名石油公司后勤总仓库当投运工，十四年后张高丽担任中国石化总公司茂名石油工业公司经理，并在当年十月出任中共茂名市委副书记，就此步入政坛。一九八八年一月，四十一岁的张高丽出任广东省副省长，五年后晋升省委常委。一九九七年十月，当选中央候补委员，并在同年底出任深圳市委书记。不久后他以广东省委副书记身份继续兼任深圳市委书记，直到二零零一年十一月离粤赴鲁，由山东省长、省委书记，至二零零七年三月调任天津市委书记，同年十月藉由中共十七届一中全会升任政治局常委。



怎麼判別是否為“異常掉髮” 這些藥物可能增加掉髮危機

过往已知化疗药物会造成掉发，但其实不只化疗的药物有此副作用，药害救济基金会提醒：“民众常用的药物像是常见消炎止痛药、抗痛风药、抗生素类、降血脂药等也都有可能造成掉发，只要发现有异常掉发，可带著用药谘询专业医师及药师。”

掉发超过百根十三大症状要留意！

男性到了中年以后担心自己有秃头危机，但想了解有没有掉发问题，先了解头发生长历程，每一株毛囊都会经历三个阶段：

生长期：占九成时间，持续约2-6年，由它决定头发长短。

退化期：少于10%，约2-3周。

休止期：约5-10%，持续2-3个月，头发在此时脱落，再启动新的头发生长循环。

健康人平均有十万根头发，每个月可以长1公分，平均一天

掉50-100根头发都是“正常掉发”，食药署提醒：“若每天掉发量超过100根、某一区块头发明显稀疏、长不出头发、头皮红肿疼痛或灼热感，就有可能是异常落发。”

发量稀疏会让人看起来老好几岁！

药物引起的落发可分为这两种

而民众所服用的药物引起的落发，可以分为两种：生长期落发、休止期落发，也有可能两者皆有，通常停药一段时间就可以恢复，根据药物种类、剂量和病人感受性，程度不一。

生长期落发：通常是快速弥漫性落发，最常见由癌症化疗药物引起，通常开始治疗后4-6周发生，疗程结束后3-6个月，毛发大多会重新长出来。

休止期落发：则大多数发生在治疗3个月后，有可能是毛囊

缩短生长期，提前进入休止期，致使大量头发脱落，如干扰素、抗凝血剂、抗癫痫药、抗甲状腺药物、降血压药β阻断剂等，停药后通常会慢慢恢复，倘若毛囊坏死，有时也可能发生永久性脱发。

另外，生长期落发也包含巴金森药物levodopa、退奶药bromocriptine，以及重金属铋、砷和金中毒也属于此类型，由于化学物质破坏毛囊的有丝分裂或代谢作用，使头发脆弱断裂。

从检索文献资料发现，还整理出其他可能引起落发的药物，包括消炎止痛药、抗痛风药、抗生素类、降血脂药、降血压药等。民众若怀疑是药物引起落发，勿自行停药或增减剂量，避免影响疾病治疗效果，应谘询原处方医师，是否可以改换其他替代药品或停药。（Heho健康）



2動作確認你的淋巴有沒有塞住 腸道淋巴按摩4步促進脂肪代謝

深层淋巴结舒缓与一般淋巴按摩相比效果是10倍以上！

水肿、手脚冰冷、腰酸背痛等问题，都是体内的老废物质造成的。

在我们身体里流动的淋巴液具有运送养分等物质的作用，当老废物质增加、淋巴液的流动变差，淋巴管就等于处在阻塞的状态。遇到这种状况时，可以透过淋巴按摩加以改善。

刺激皮肤、改善淋巴液的流动能够清除多余的水分及老废物质。但是，一般的淋巴按摩（淋巴引流）不过是在肌肤上轻轻摩擦，只对位于身体表面的淋巴有用，而流经这里的淋巴液仅有6%。

更有效率、效果也更好的，是针对深层淋巴结进行的“深层淋巴结舒缓”。由于是作用于全体94%的淋巴液所流经的深层，因此功效是一般按摩的10倍。

2个动作就能确认你的淋巴有没有塞住！

淋巴的流动如果停滞不前，周围的肌肉及关节就会变得僵硬、不好活动。先了解自己目前的状况，然后与进行深层淋巴结舒缓后做比较，相信会对效果更有感。

前屈—确认手与地板间的距离

站著往前弯腰摸地板，如果手离地板还有10cm以上的距离就无法再弯下去的话，代表腋下、腹部、大腿根部的淋巴塞得相当严重。

前屈确认淋巴是否阻塞

双手在背后互触

一手从上方，另一手从下方往背后绕，双手在背后互相接触。双手碰不到，或只有其中一只手可以摸到另一只手的话，代表腋下的淋巴塞住了。这个部位与胸部、背部、腋下、肩膀的淋巴液流动有关。

双手在背后互触确认淋巴是否阻塞

开关：腹部的淋巴结

✓促进脂肪代谢、打造易瘦体质

来自腰部的淋巴液与肠子吸收的脂肪都会被送到腹部。刺激腹部舒缓肠子的淋巴结，能防止身体累积脂肪。

吸气、屏住呼吸，按压肚脐

双手放在肚脐上。吸气，尽可能让肚子鼓起来，然后屏住呼吸，对肚子加压3秒。

吸气、屏住呼吸，按压肚脐

边吐气边按压肚脐，身体往前倾，吐气的同时以双手按压肚脐，并用3秒钟的时间将身体前倾。

一面吸气，双手一面按压侧腹部

手放在侧腹部。吸气，尽可能让肚子鼓起来，然后双手往腹部中央加压。

使老废物质流往侧腹部、腋下、大腿根部

从肚脐上方往侧腹部稍微上面一点的地方、侧腹部往腋下凹陷处、肚脐下方往大腿根部摩擦。（早安健康）

總是忙到晚餐變成宵夜吃 這些食物幫助你不易胖

通常吃到晚餐已经是几点呢？有的时候遇上忙碌期，等到可以安静下来吃东西的时候，晚餐都已经默默变成宵夜了，也会发现自己的体重默默上升了不少。

晚上进食一定会胖？

因为生活作息的缘故，有些人总是习惯晚一点吃饭，而通常这样的饮食习惯总会让人变得丰腴，但其实只要掌握几种原则，就能够维持体重，也带来健康的身体。

知名中医师陈峙嘉在著作中提到，根据医学研究调查发现，睡前可不可以吃宵夜，取决于个人的健康状态和饮食习惯！若一整天吃进的食物，不超过正常每日所需的总热量，那其实吃宵夜并不会妨碍健康，也不会影响到减肥效果，还能帮助睡眠。（谁说吃宵夜就会胖？总热量不超标就不会胖！）

所以选择吃什么才是关键，首先要掌握3大原则：

挑选热量低、易有饱足感的食物。

选烹调容易、简单又清爽的食物。

不吃重咸、重油口味的食物。

晚上吃它们，不让身体发胖又健康

1. 番茄

晚上吃不易胖的食物

* 番茄

* 無糖優格、牛奶

* 納豆

* 烤地瓜

* 堅果

因含有可促进生长荷尔蒙分泌的营养素，通常生长荷尔蒙会在睡觉时分泌，所以在晚上吃番茄有助促进分泌，对于减重、丰胸、皮肤保养具有好处。

2. 无糖优格或牛奶

含有丰富蛋白质、钙质，乳制品通常会在早餐时出现，不过在晚上吃乳制品，让钙质吸收比早上较好，还有助使人放松，帮助夜晚睡眠得更好。

3. 纳豆

因含有纳豆激酶，是一种可以预防血栓形成的营养素，在晚上吃纳豆，可助预防清晨型的心肌梗塞。

4. 烤地瓜

一条约100公克的地瓜，热量大约为100大卡左右，可带来十足的饱足感，建议可以取代饭、面等精致淀粉所制成的主食。

5. 坚果

富含不饱和脂肪酸及多种维生素，热量不但营养价值高，每日建议摄取1小把，可以与无糖优格一起吃，不仅可以填饱肚子，还可以保养身体。（Heho生活）

吃鳳梨不僅是爲自己好！ 來看看吃鳳梨的五大益處

助消化，保肠胃：

凤梨中的酵素(Bromelain)，只存在于凤梨这种水果中，是种绝无仅有且珍贵的蛋白酶。它不受极端PH值影响，在胃里、在肠道里，都能保持良好活性，尽职分解蛋白质。

防血栓，顾心脏：

凤梨酵素能分解纤维蛋白，预防血液过度浓稠。此外，凤梨跟芭乐一样，都是富含维生素C的好水果。研究证实，摄取足够维生素C的人，比很少补充维生素C的人，罹患心脏病的机率低了80%。

抗发炎，减少肌肉损伤：

医生也推荐爱运动的人，吃了香蕉再上，若能再来点凤梨，那就更“无敌”了！香蕉助你有更好的运动表现，凤梨则帮你在激烈运动后，消炎消肿消瘀、清除受损细胞、让肌肉

时吃太多凤梨，以免刺激胃酸分泌，造成不适。

糖尿病患

凤梨属于高GI食物，吃下肚后身体很快被消化吸收，造成血糖快速上升，因此如果你是糖尿病患者，记得一次不要吃超过一个饭碗的量，而且最好与正餐间隔2小时再食用。

过敏体质

凤梨酵素优点多，不过也有不少人对它过敏，一吃就会出现皮肤红、热、肿、痛、痒的症状，严重者甚至会出现上吐下泻、呼吸困难、休克等现象，因此，不要勉强食用。（Heho生活）



防血栓、抗發炎！

鳳梨5大好處，連醫師都愛

抗發炎，減少肌肉損傷
消炎消腫消瘀、清除受損細胞，修復肌肉組織

抑制癌細胞
阻擋自由基危害
可抑制細胞癌化

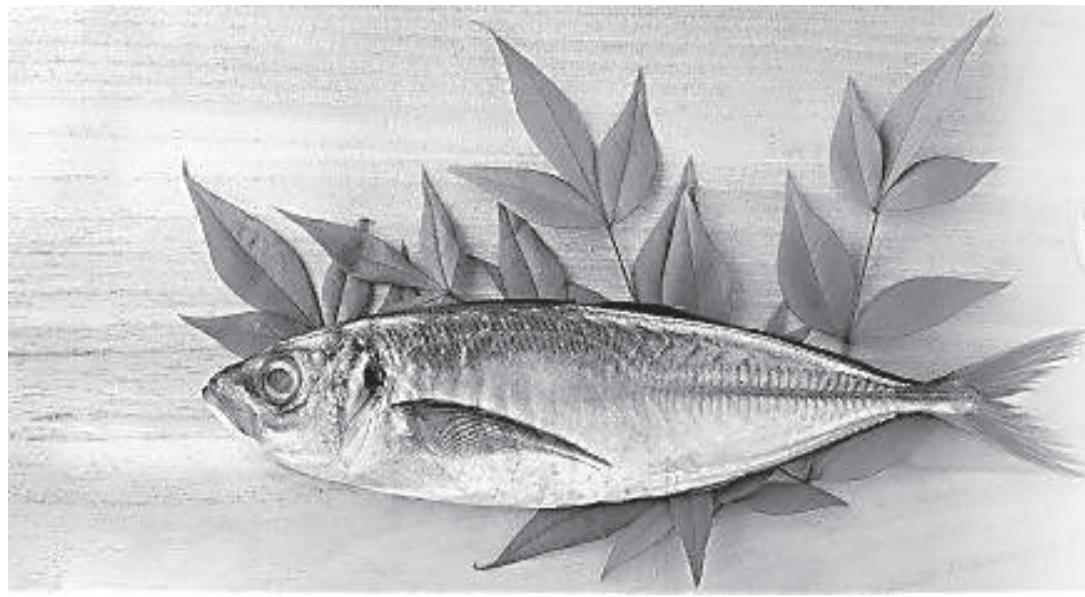
強健骨骼
含鎂，可穩定腦神經傳導
消除疲勞、預防骨質疏鬆

防血栓、顧心臟
鳳梨酵素能分解纖維蛋白，預防血液過度濃稠

助消化，保腸胃
其酵素不受PH值影響，隨時保持良好活性分解蛋白質

※ 急性胃潰瘍 / 糖尿病患 / 過敏體質者應少吃

Heho健康



活絡血清素分泌補鐵又活腦 3項天然食材讓你不憂鬱

对喜爱的事物不感兴趣、思考能力变差、感到疲惫却难以入眠、缺乏食欲等，大脑能量变差，对任何事物都失去兴趣的状态称为“忧郁”。若持续这样的状态，被医生诊断为“忧郁症”或“抑郁症”的话就需要治疗。就算只有几小时或几天出现这样的状态，只要对日常生活产生影响，最好还是采取某些因应方式。

有关忧郁的原因或症状呈现方式，虽然一百个人就有一百种，但确定的是，忧郁者脑内的神经传导物质“血清素”明显不足。血清素又被称为“幸福荷尔蒙”，与情感的控制或睡眠关系密切。

早上晒晒太阳、三餐规律摄取丰富的营养、适度运动等，规律的生活节奏，都能让血清素正常分泌。但若陷入忧郁状态，无法好好睡觉、缺乏食欲，整个生活节奏就会被打乱。不过，只要好好正视自己的问题，逐步养成良好的生活习惯，确实可以舒缓这些不适症状。

做做日光浴

阳光可以促进血清素的分泌。特别是早上的阳光可以重新设定生理时钟，提升夜间的睡眠品质，对改善忧郁状态的效果更明显。早上起床以后记得拉开窗帘，可以的话，去外面散步约五~三十分钟，晒晒太阳。即使是阴天或雨天，外面也会比开灯的室内令人愉快许多。

规律运动

走路、咀嚼、呼吸等规律的运动，都能活络血清素。所以，吃饭应细嚼慢咽，平常也可以走走路、慢跑或进行腹式呼吸。做的时候不要心有旁骛，专注于这些运动，效果更好。

三餐要规律

制造血清素的材料——色胺酸，无法于体内合成，必须从食物摄取。而备餐、咀嚼食物等运动，都能刺激血清素的活动。此外，在固定时间进食，可调整生理

时钟，也有稳定情绪的效果。
可改善忧郁的食材

想改善忧郁状态，必须透过饮食摄取足够的营养。尤其是含有跟脑部活化或脑内物质合成相关营养素的食材，更要多多摄取，避免不足。

富含色胺酸的食材

制造血清素的材料“色胺酸”，常见于鱼肉蛋等蛋白质含量丰富的食材。若习惯吃超商便当或速食，不仅会过度摄取醣类和脂肪，也容易缺乏蛋白质，要特别注意。

肉类、鱼类、蛋类、香蕉、纳豆、味增等

青背鱼

竹筴鱼、鲭鱼、沙丁鱼或秋刀鱼等青背鱼里的DHA，可促进脑部功能。若直接利用鱼罐头，不仅节省调理时间，也能摄取充足的养分。

竹筴鱼、鲭鱼、沙丁鱼或秋刀鱼等

富含铁质的食材

据说是呈现忧郁状态的人，也可能是慢性缺铁。虽然菠菜或油菜等蔬菜类也含铁，但鱼或肉类里的血红素铁更容易被人体吸收。所以，可多摄取瘦肉、鱼类或猪肝等食材。

肉、猪肝、鲤鱼、鲔鱼等

旗鱼芽菜鲜味羹——旗鱼富含色胺酸为容易调理的鱼类

(营养价值都是一人份)

热量：210 kcal | 含醣量：6.4g | 含盐量：1.0g

材料（4人份）

旗鱼…4片
干木耳…2片
豆芽菜…1袋
胡萝卜…1/2根
桶笋…1/2根
青豆仁…4小匙
米酒…1大匙
盐、胡椒粉…各适量

鸡高汤…3杯
酱油…1大匙
太白粉…1大匙

作法

旗鱼片各切成4等分，用米酒、盐、胡椒粉腌一下。

豆芽菜洗净。胡萝卜和桶笋都切丝。

青豆仁余烫备用，干木耳泡水切丝。

锅子依序铺上豆芽菜、胡萝卜、桶笋和木耳，再摆上旗鱼片，倒入鸡高汤。用中火煮开，转小火闷煮10分钟。

旗鱼先取出盛盘。

在3的蔬菜汤加入青豆仁，用酱油调味。6用太白粉勾芡，淋在4的鱼片上。

旗鱼芽菜鲜味羹

鲤鱼昆布汤——鲤鱼富含身体欠缺的铁质

热量：94kcal | 含醣量：5.9g | 含盐量：1.1g

材料（2人份）

鲤鱼（生鱼片用）…1块

洋葱…1/2颗

姜泥…1小匙

珠葱…1/2把

味噌…2小匙

生姜…1片

昆布…10cm

见方…1片

酱油…少许

作法

鲤鱼切大块，洋葱切末，味噌与姜泥拌匀。

另外准备3杯水，放入昆布熬煮昆布汤。水将滚时取出昆布。

生姜切丝，珠葱切葱花。

1大匙1的食材倒进碗里，加入1/2~3/4杯的昆布汤冲泡，搅拌均匀。

用酱油调味。依个人喜好，撒上姜丝和葱花。（早安健康）

持續吃12週內臟脂肪減少 酪梨不單只是幫助減肥！

酪梨近年来受到女性宠爱，因为营养价值极高，加上两大丰富营养成分：不饱和脂肪酸、膳食纤维，有助降低胆固醇、维持血糖平稳，但如今有研究发现，把酪梨当作日常中饮食选择，持续12周后改变女性腹部脂肪分布、连内脏脂肪也跟着减少。

脂肪分成这两种！

其实人的腹部有两种脂肪：皮下脂肪、内脏脂肪，往往内脏脂肪高的人有更高的机会罹患糖尿病等风险，虽然减肥能有效减少内脏脂肪，但减重对大多数人来说是不容易成功。

皮下脂肪：堆积在皮肤下方的脂肪，除了储存脂肪外，重要的功能是保暖、避免外界冲击。

内脏脂肪：堆积在腹部深处的脂肪围绕内脏，最容易观察的地方就是“腰围”，内脏脂肪过多会导致腹部肥胖。

因此，研究人员希望不依赖低热量饮食和减肥，或许藉由饮食的改变，就可以对肥胖患者改善其内脏脂肪，为了厘清皮下脂肪与内脏脂肪的比例是否随著摄取酪梨而改变，开始对105名肥胖的成年人进行研究。

连续吃酪梨12周对女性有明显改变

“我们的目标不是减肥，是希望了解吃酪梨对身体脂肪有何影响，因为脂肪分布在体内不同的位置对健康占有重要作用。主要研究者伊利诺伊州运动机能学奈曼汉（Naiman Khan）教授说道。

总共105名受试者年龄介于25~45岁，随机被分为两组，一组每天会有一餐吃到含有新鲜酪梨的餐点，而另一组则是吃相同成分、卡路里，但不含酪梨的饮食，这样的模式将维持12周，受试者会在最一开始和结束时，测量腹部脂肪和葡萄糖耐量试验，葡萄糖耐量试验是指机体对血糖浓度的调节能力。

结果显示，每天都有食用酪梨的女性内脏脂肪明显减少，包含内脏脂肪与皮下脂肪的比率都降低，彷彿脂肪从器官中重新分布。但这样的方式对男性却没有太大的改变，男性脂肪分布没有任何变化，此项研究结果也刊登在国际期刊《Journal of Nutrition》。

主要研究者伊利诺伊州运动机能学奈曼汉（Naiman Khan）教授指出：“虽然每天食用酪梨没有改变葡萄糖耐量，但这样的饮食模式是以健康的方式储存体脂肪，且特别是在女性身上。”

研究中也能证实，从饮食中的调整是可以调节脂肪分布，伦敦罗汉普顿大学人类新陈代谢教授理查德·麦肯齐（Richard Mackenzie）提到：“如今能够更清楚了解哪些类型的人，应该将酪梨纳入他们的饮食中，藉由饮食调整改善内脏脂肪，减少脂肪储存和糖尿病的潜在危险。”（Heho健康）

餓過頭才吃飯容易糖尿病 用4原則維持血糖健康

现代上班族工作压力大，常常一工作起来就错过吃饭的时间，甚至有时候饿过头反而就不饿了。有医师就表示，常常饿过头不但不会让身材变瘦，反而会增加糖尿病的机会。

为什么太饿反而容易糖尿病？

相信大家都曾有过“饿太久突然不饿”的情况，其实这是非常正常的现象。消化系统为了要保护身体，会呈现“休眠”的状态。医师说明，人在饿过头的时候，很容易吃进过量的食物，身体反而需要分泌更多胰岛素降低血糖浓度，长时间下来，不但会降低细胞对胰岛素的敏感度，导致血糖不稳定，也提升了糖尿病的风险。

预防糖尿病的4原则告诉你

1. 定时定量很重要

建立属于自己的“饮食时钟”很重要，如果肚子感觉“有点饿”就应该让自己先进食，让每餐的时间相隔6小时。另外，为了避免在肚子饿的时候对肠胃造成刺激，应该先选择质地比较软烂的食物，缓慢进食，不要吃太硬的食物。

2. 糖的摄取要多注意

研究指出：每天喝1~2杯含糖饮料会增加糖尿病风险26%。所以建议在喝的选择上尽量选择白开水，而且像是糖果、炼乳、汽水、罐装果汁、蛋卷、加糖罐头等，都



是糖分很高的食物，要避免过量摄取。

3. 均衡饮食，六大类食物要多吃根据最新的国民每日饮食指南，均衡的饮食包含六大类食物：

水果类2~4份

蔬菜类3~5碟

五谷根茎类1.5~4碗

豆鱼肉蛋类3~8份

低脂乳品类1.5~2份

油脂与坚果种子类 油脂3.7茶匙

坚果种子1份

每份大约是一个拳头的大小，每类食物的营养成分都不同，想要让身体有均衡的健康，一定要从广泛摄取开始。

4. 维持理想体重

有研究显示，有肥胖问题的人，每减轻1公斤，可以降低糖尿病风险16%，所以控制体重也是很重要的一环。肥胖不仅会使内脏储存过多脂肪，导致身体发炎，还会增加罹患糖尿病、三高等慢性病的风险。（Heho生活）

牛蒡茶、蒲公英茶專剋便祕 改善肝功能

送到大肠的食物经由肠道菌分解与发酵时会产生各种气体，连进食时吞咽的空气也会跑进肠道里。虽然肠道呈弱酸性，坏菌无法繁殖。此外，自体外入侵的坏菌大多喜爱硷性环境，只要肠道环境维持弱酸性，就算坏菌入侵也无法繁殖。万一坏菌取得优势，肠道环境失衡的话，会产生便秘或腹泻等问题，连屁都会变臭。

而屁的主要成分有氮、氢、二氧化碳等气体，会放臭屁是食物造成的。例如吃了肉类或重口味食物，会制造大量很臭的氨（阿摩尼亚）或吲哚等气体，变成臭屁。此外，因便秘无法排便，粪便与气体滞留肠道的时间变长，不断发酵，也会产生臭屁。有屁却忍著不放，会让血液里的气体（二氧化碳、甲烷、硫化氢等）增加，肝脏无法臭化，最后变成呼出的气。所以，若出现严重口臭时要注意。（大肠癌蝉连12年癌症之首，医师：一天放臭屁超过20次要小心）

肠道环境最重要的是 维持好菌和坏菌的平衡

肠拥有多达上千种、上百兆个肠道菌，重约1~2公斤。据说人体有90%的细菌都在肠道，因此肠子被喻为人体的“第二个脑”。这些细菌从地铺满在肠道壁里，感觉就像一片花海，因此被称为“肠道菌丛”（正式名称为“肠道菌丛”）。

肠道菌丛包含了20%的好菌（益菌、益生菌、共生菌）、10%的坏菌（害菌、致病菌）和70%的中性菌（伺机菌、条件致病菌）这三种主要的菌。其中，中性菌大多是未知的细菌，是好是坏因人而异。

肠道好菌会吃膳食纤维或醣类等养分，发酵后制造乳酸菌，让肠道环境呈弱酸性，坏菌无法繁殖。此外，自体外入侵的坏菌大多喜爱硷性环境，只要肠道环境维持弱酸性，就算坏菌入侵也无法繁殖。万一坏菌取得优势，肠道环境失衡的话，会产生便秘或腹泻等问题。

清宿便排毒只是噱头

在消除便秘或肠道排毒的商品广告里，都会提到长年滞留肠道的“宿便”，诉求只要清除这些“宿便”，人就会变美、变健康。事实上，所谓的“宿便”并不存在，因为肠道每天都会新陈代谢，老化的肠道不断剥落排出，所以粪便不可能一直积在肠道！

“大肠”与“肺”互为表里关系。

汉方里“大肠”为六腑之一。

“大肠”包含结肠和直肠，主要功能为“糟粕传导”。所谓的“糟粕”就是食物残渣，大肠负责将其排泄。加上可吸水，也跟粪便形成有关。肠道若吸水有碍，会出现腹泻或便秘。

“大肠”与“肺”有经络相通，互为表里，彼此的生理活动或病理机制都有牵连。“肺”的肃降机能会影响排便，导致身体传导功能不佳，进而引发呼吸系统的疾病。

建议汉方药

大黄甘草汤、防风通圣散、大承气汤、麻子仁丸／便秘

黄牡丹皮汤／便秘引起的下腹痛

桂皮加芍药大黄汤／交界的腹泻与便秘

治疗便秘的生药

番泻叶

急性便秘时使用，具有很强的泻下作用；但因较刺激，用量或使用天数必须遵从专家指示。

大黄

具缓泻作用，是常见的汉方便秘药。

芦荟

叶肉富含果冻状的多醣类，具缓泻效果，可食用，做成芦荟优格也很受欢迎，但要注意用量。

（审定注：叶表皮不具缓泻效果。）

建议药草

薄荷／腹胀、大肠激躁症

百香果／大肠激躁症

鱼腥草、牛蒡、蒲公英／便秘

好食材与实用方法

牛蒡茶和蒲公英茶

想避免便秘，平常要多吃富含膳食纤维的蔬果或海藻类。水溶性膳食纤维可软化粪便，非水溶性膳食纤维则能增加粪便量。此外，也可摄取比菲德氏菌或乳酸菌等好菌，促进肠子蠕动，调整肠道环境。牛蒡以“膳食纤维宝库”闻名，做成牛蒡茶，不断方便饮用，也可摄取菊糖或黏液成分。

而蒲公英制作的茶包也含菊糖或黏液成分，除了跟牛蒡一样可以缓泻，还能改善肝功能。蒲公英茶略带苦味，烘焙后也被称为“蒲公英咖啡”。（早安健康）



黃子佼孟耿如好孕到

49岁黄子佼与30岁孟耿如将升格为人父母。孟耿如11月16日在面簿宣布“好孕到”，并上载超音波照，预产期在明年5月22日。

孟耿如说目前怀孕3个月，但小宝宝性别还不知，“肚子里现在有个六七公分的生命真的很神奇，目前一次孕吐都没有。”

她透露医生说她很适合怀孕，“但荷尔蒙导致心情沮丧低落是让我目前觉得最辛苦的地方，不过大家别担心，老公和朋友都有尽力拉我出门走走，晒晒太阳运动。”

她开玩笑表示：“大家不要让黄子佼太忙，早早放他回家陪孕妇，但找我可以，哈哈。”

黄子佼开心回应，“终于近距离感受到，女人做孕妇的辛苦，开放猜测性别（我自己也不知）”。

黄子佼徒弟Lulu立刻献上祝福，星友们也纷纷留言。孟耿如的经纪人则表示：“工作上还是照常安排，有一些会进行到明年的戏剧邀约已婉拒。”（早报）



歐陽娜娜跟舅媽過世罕提姐姐失聲痛哭

欧阳娜娜近日在综艺节目《奇遇·人间角落》中，担任主要故事探访人，邀请明星好友到民间寻找暖心的故事，第一集她采访了当外送员的单亲妈妈，第二集则是邀请好友任敏一起到丽江寻找“会飞的房子”。节目中她难得提到欧阳妮妮，她说姐姐很少会把想念说出口，却在2周前舅妈过世的时候，传了讯息给她，思念家人的心情让她突然哽咽落泪。

欧阳家三姊妹感情很好，但平时因为工作各自忙碌，在最新一集的节目中，她和任敏一起到丽江寻找会飞的房子。接著，欧阳娜娜也罕见谈到自己的姊姊欧阳妮妮，表示在舅妈过世之后，姊姊发了讯息给她，表示对方“从来不会说她想我”，或许是欧阳妮妮在讯息中表达了对她的想念之情，让她讲到一半突然情绪涌上，抱著好友失声落泪，哽咽了好几秒都说不出话。

许多粉丝看到她真情流露的画面也纷纷安慰“看了也鼻酸，又感动又难过”、“舅妈一定会看到娜娜的心意的”、“姐妹俩其实感情真的很好”，引起热议。而任敏在静静陪伴的同时也红了眼眶，有网民透露，传闻任敏在拍摄前一天刚知道爷爷过世，两个女孩互相依靠的画面让不少观众鼻酸。

欧阳娜娜曾说人生中第一罐保养品，是舅妈带她去买的，她过去也经常贴出舅妈的照片，如今再也见不到舅妈，只能将思念写在这个如天灯一样的房子，希望飞上天空后，舅妈能看到她的思念。（东方网）



庆出道21周年感性发文 楊丞琳少女感不變成焦點

杨丞琳在2000年，以女团4 in Love出道，2005年演出电视剧《恶魔在身边》而走红，现无论在歌坛、影坛还是电视圈都有所成就。17日是她入行21周年，为了纪念这个大日子，她在微博贴出了一段由出道至今的不同时期组成的短片，记载她多年来的经历和转变，可是网民却大呼她21年来都没有太大变化，依然少女感满满！

在这个大日子，杨丞琳在IG发文感谢粉丝多年来的支持：“今天是我出道满21周年的纪念日，而我却词穷了，除了感谢，真的就是感谢。这么多年来，何其幸运，有你们这些强而有力的后盾，给予我百分之百的支持和鼓励。未来我依然会用作品回馈大家的爱！别忘了我们的约定，过好自己的生活，再来

关心我，你们的人生一定有比我更重要的人事物。因为一人一句杨丞琳，青春唤醒计划的活动，让我看到许多人写下的故事，很感人，很真挚。能够带给你们一点点的幸福，我都会感到无比的快乐。Luv u all（爱你们）！出道纪念日Happy（开心）。”

而影片中，看见初出道的杨丞琳一脸稚气，期间经历过多次形象上不同的转变，由“可爱教主”到“水母头”一度成为了她的经典，至今更成为了人妻，印記了她多年成长路。

不过最受到关注的是她那不变的少女外貌，令粉丝不禁慨叹只有自己变老，杨丞琳却愈变愈年轻，一点也看不出是出道21年的乐坛前辈。（东方网）

消失三年的“情歌王子”張宇滿頭白髮



提起张宇，大家并不陌生。他曾演唱过《用心良苦》《月亮惹的祸》《曲终人散》《囚鸟》等多首苦情单曲红极一时，被称为“情歌王子”。

2018年6月，张宇突然发文，他表示“结束今天的录影了，开始入行以来第一次无限期停工。突然想说些什么，又觉得矫情。是啊！我从来不洒脱，所以才要装得很洒脱。累了！力不从心了！希望你们能明白。”此后张宇便淡出了乐坛，很少公开露面了。

日前，一张张宇的近照曝光。54岁的张宇戴著眼镜休闲打扮，一头白发十分抢镜。照片吸引大批粉丝留言：“宇哥头发怎么全白了？！”“张宇老师，好久不见啦！”“宇哥终于出来了，好想你啊”，引发网友热议。（早报）

林青霞近照暴瘦 一頭短髮英氣颯爽

11月14日，著名演员林青霞在社交平台上晒出了自己的近照。照片中，林青霞穿著一件卡其色风衣，梳著斜分短发，看著身材消瘦了不少，但是状态还是很不错，戴著一副墨镜，站在橱窗前，加上暖黄色灯光，氛围感十足，完全不像67岁的人。

不过这次林青霞可不是晒自己的美照，她这次是特地宣传好友写的书籍。据了解，这本书写的是林青霞与闺蜜的故事，林青

霞大力宣传，为自己闺蜜打气。

一些网友对这本书比较好奇，就在评论区询问哪里可以看，没想到林青霞还亲自回复网友。

不少网友对林青霞的印象还停留在她饰演的东方不败，在剧中她非常霸气，就连大导演徐克都认为林青霞自带一股英气，这部电视剧播出后，东方不败这个角色给林青霞打开了一个新形象的大门，从此以后出演了很多武侠电影，以至于许多人认为林青霞是非常硬气豪情的女生。

其实林青霞在刚出道时，走的是玉女路线，她的首部电影《窗外》就是青春爱情片，电影播出后，意外让林青霞这个刚毕业的女学生红遍大街小巷，被称为是“台湾第一美人”。之后，林青霞一度成为琼瑶电影御用女主角，后来到香港发展，机缘之下饰演了《笑傲江湖》中的日月神教教主，塑造了一个不灭的经典角色。

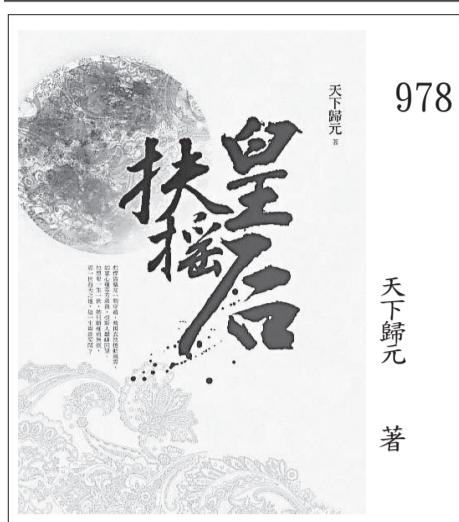
如今年近70的林青霞还是那般优雅美丽，女神真不是白叫的啊。（早报）

华晨宇火星演唱会舞美概念圖發佈

17日，华晨宇火星演唱会舞美概念图重磅发布。培养皿、椰子树，火星地表的生命痕迹正在肆意生长。而以过山车轨道和摩天轮代表的游乐场，置于地表的树屋，以及不断靠近的星球，都无一不在印证著火星世界的生命力，我们立于火星之城，看生命之轮盎然续存，梦幻奇境的火星全貌正缓缓展开…这也正延续了其概念海报的设计理念。



以音乐破界，11月26-28日，12月3-5日，华晨宇将开启他的火星狂欢新世界，全新的“多面融合”舞台也将带领观众360°全视角地近距离感受火星热情，真正做到：“从你进场那一刻，带你离开地球到火星”！据悉，11月17日14:07，火星演唱会也将正式开票，春暖花开，我们一起奔赴火星奇幻乐园吧！（早报）



宛如凌遲的痛苦令狂吼聲驚天動地，那獸垂死掙扎，霍然一甩。

孟扶搖唰一下被甩飛出去，在阻力巨大的水中竟然被甩出數丈之遠。

※※※

隨即那蛟王身子一拱一竄，在水底一彈，驀然身子一顫，灰青色的全身顏色漸漸出現了變化，由點而片而面，漸漸泛出灰暗的紅，不似血色，倒似一片沉重的鐵鏽，漸漸延展開來。

孟扶搖看不清到底成了什麼顏色，但也覺出了色澤變化，這廝是要臨死一搏了，拔了刀便去拉雲痕。

手指將將觸及他衣角，雲痕身子

突然快速一退。

那種倒退法絕非游動可以達到。孟扶搖這才看見不知何時那蛟王的爪子指甲暴漲，一彈一伸便勾住了雲痕的腿，惡狠狠拖著他向海底潛去。

而海底更深處，隱約有個巨大的黑洞，應該就是那傢伙的窩。

孟扶搖抬手去砍那指甲，卻追不上那蛟此刻的速度，它急切的奔向那個窩，彷彿那裡有著救命的寶貝。

孟扶搖立即埋頭深吸幾口皮囊，抓住那蛟的尾巴，橫劈豎砍，想要將那傢伙注意力引到自己這裡來。她十成武功在水下只能使兩成。

選了長刀也無法將寬達數米的蛟身砍斷，卻也將那金剛般的蛟身砍得血肉橫飛碎鱗四濺，蒼綠海水一片深紅。

那蛟一抬爪，五根爪尖比先前兩倍張開，撕裂深海之水，五柄利劍一般向孟扶搖橫掃。

孟扶搖一讓，身前哧哧兩聲，皮囊破裂，她卻也趁著那一滑，滑到雲痕身側，她不敢去拽雲痕，怕拽斷他的腿，揮刀去砍那指甲。

然而那蛟王此刻速度驚人，已經抓著雲痕，即將進入黑洞！

洞不算大，僅能容納蛟王身形，洞口碎石犬牙交錯，那蛟只要帶著雲痕往裡一擠，剎那間雲痕便會成一具

碎屍！

蛟王頭已經入洞！

“嚓——”

孟扶搖一刀砍斷了那指甲，一脚將雲痕踢了出去。

這一腳用盡她最後力氣，閉氣狀態下一身武功所使有限，也不過堪堪將雲痕踢出數米。

這一腳也耽擱了她上浮的時機，那蛟王尾巴一掃，霍然捲來！

※※※

四面海水被大力擠壓成深深漩渦，力氣用盡氣用盡的孟扶搖掙扎不出。

數道黑影撲過來，一道撞上漩渦便被轟飛，一道卻靈活一閃，煙氣般從蛟王尾巴底一道縫隙一竄。

他竄的時候，雲痕正好也看見了那處急流死角，欲待撲上，那人將他狠狠一推。

隱約間似乎說了句什麼話，卻也只有雲痕聽見。一推之下，反作用力雲痕被撞開，那人急速上浮，正好落在孟扶搖腳底，斜肩一頂，將她大力頂出。

孟扶搖立即被急流和身下大力拋出去，擦著蛟王鐵鏽深紅的滑膩長尾飛出。

留下那人，再也來不及逃開，被長尾咔嚓一卷。

於明顯了。

司徒諾臉色一變，自己目前還不想惹麻煩，剛想趕他們走，冷傲雪手一挽，便將蘇沫那股冷意給化解了，冷傲雪將蘇沫帶到司徒諾面前。

※※※

“給！”司徒諾想着儘快打發這兩個神仙，便將面前兩壇剛搬出來的酒一掃，直衝蘇沫與冷傲雪面門而去。

冷傲雪手一接，將其中一罐酒，穩穩當當的接下，轉身一飛，到屋頂上，坐下，仰頭，將酒倒進嘴裡。行雲流水，瀟灑自如，真真是擔得起“醉逍遙”這個名字。

而蘇沫，只是隨手一接，不費一絲力氣。輕輕揭開蓋子，將酒緩緩的倒入嘴中。

司徒諾看着這兩個女子大口喝酒，絲毫不介意自己的身份，出於對冷傲雪的信任，司徒諾也慢慢的放下了戒心。

“好酒！”蘇沫與冷傲雪同時說道。說完，兩人對視一眼，大笑一聲。

樣一個看起來無情無慾之人竟然會跟冷傲雪這般囉嗦、熱情之人為好友。

※※※

蘇沫想，或許就是因為自己太過於無情無慾吧，所以纔想着從傲雪身上得到點溫暖。想着，蘇沫看向冷傲雪的眼神裡多了一絲溫暖。

“諾，這不就是嗎？”冷傲雪手一指，男子轉過身來。

一看，輕笑出聲：“這不是戰神麼？上神啊上神，你也太看得起我了，竟然給我帶來這麼一個人。”

男子臉上滿是輕蔑之色。讓蘇沫心裡很不痛快。

聽他那語氣，看來這男子對仙界的人瞭解得挺深的啊。

蘇沫帶着點氣擡眼看到面前這個男子時也是愣了一下，這不是魔族二王子司徒諾麼，怎麼會跑到凡間來釀酒，還勾搭上傲雪了，莫不是魔族又有什麼動作了？“吶，好了好了，這個吶，就是我給你帶的人，管你認不認，還不快將你那好酒拿出來共享。”

許是蘇沫的防備之意表露得太過

有取得突破性進展，似乎一時間，該做的準備工作都已完成，只等最後出發了。

終於，較為嚴重的問題出現了。

卓木強巴的身體出現了異常，是唐敏最先發現的。

卓木強巴的後背出現了針尖大小的紅點，開始還不曾注意，後來那些小紅點越來越多，也越來越明顯，大有融合成一片紅斑的趨勢，而卓木強巴本人卻沒有感到任何異樣。

唐敏趕緊將這件事告訴了亞拉法師。

亞拉法師帶著塔西法師一起來看了看卓木強巴的病情，最後，兩位法師一致認為，不能再拖下去了，必須馬上出發，這一提議得到了全體隊員九分之七的贊成，於是，在沒有等到船體和龍骨的結果報告出來之前，他們準備出發了。

出發前往墨脫的時間定了下來，離出發前一天，卓木強巴將所有隊員集中在訓練場，看著一張張並不熟悉的面孔。

卓木強巴心中一痛：“這些人，和自己可以說是全無關係啊，究竟是什麼樣的力量，使他們不畏懼死亡，悍然挑戰未知的死神！”他低聲問岳陽道：“他們真的可以出發了？真的沒問題？”

岳陽道：“放心吧，強巴少爺，他們都接受過特別訓練了。”

卓木強巴站在一塊巨石高臺上，

最後一次詢問道：“明天，我們就要出發了！我現在，最後一次向你們說明，我們，不是去冒險，因為用冒險這個詞來形容我們將要面臨的，實在是太輕浮了。

我們是在向死神宣戰，我們要完成的是不可能完成的任務，我們挑戰的是極限中的極限，而且，這種挑戰，只是一個開始，除了死亡，以後還會遇到什麼，誰也無法肯定，但是死亡，肯定是我們將要面臨的。

請在你們今後的人生，和你們對聖地的嚮往之間，做出一個選擇吧，或許，這將是你們人生中，最後一次選擇了。

“各位，我非常感謝大家對我無私的幫助，我對你們的執著和堅韌也感到由衷的欽佩，但我不希望看到無味的犧牲，如果你們對人世間還有一丁點兒依戀，為了你們的家人、朋友，請你選擇放棄，這將是最後一次機會了。”

台下一片靜默，陽光下的風竟有一絲寒意，王佑大聲回應道：“從我踏進這裡的第一天起，我就做出了選擇，不管是在過去，現在，還是將來，這都是我無悔的回答！”

卓木強巴和唐敏對歷史的研究沒



辦法，像我這麼守信的人已經不多了，所以我得把這個優良傳統給延續下去啊冷傲雪一如既往的自戀着。

“他既然知道她的身份，想必不是一般人”蘇沫想。

“呵呵，那麼請問上神帶來的人是？”

男子有點無語，扯開了話題。防止她再繼續自戀下去，顯然這個男子是受過傲雪囉嗦的本領。

傲雪人好是好，就是太過於囉嗦了，很多人都很奇怪，為什麼蘇沫這

有取得突破性進展，似乎一時間，該做的準備工作都已完成，只等最後出發了。

終於，較為嚴重的問題出現了。

卓木強巴的身體出現了異常，是唐敏最先發現的。

卓木強巴的後背出現了針尖大小的紅點，開始還不曾注意，後來那些小紅點越來越多，也越來越明顯，大有融合成一片紅斑的趨勢，而卓木強巴本人卻沒有感到任何異樣。

唐敏趕緊將這件事告訴了亞拉法師。

亞拉法師帶著塔西法師一起來看了看卓木強巴的病情，最後，兩位法師一致認為，不能再拖下去了，必須馬上出發，這一提議得到了全體隊員九分之七的贊成，於是，在沒有等到船體和龍骨的結果報告出來之前，他們準備出發了。

出發前往墨脫的時間定了下來，離出發前一天，卓木強巴將所有隊員集中在訓練場，看著一張張並不熟悉的面孔。

卓木強巴心中一痛：“這些人，和自己可以說是全無關係啊，究竟是什麼樣的力量，使他們不畏懼死亡，悍然挑戰未知的死神！”他低聲問岳陽道：“他們真的可以出發了？真的沒問題？”

岳陽道：“放心吧，強巴少爺，他們都接受過特別訓練了。”

卓木強巴站在一塊巨石高臺上，

最後一次詢問道：“明天，我們就要出發了！我現在，最後一次向你們說明，我們，不是去冒險，因為用冒險這個詞來形容我們將要面臨的，實在是太輕浮了。

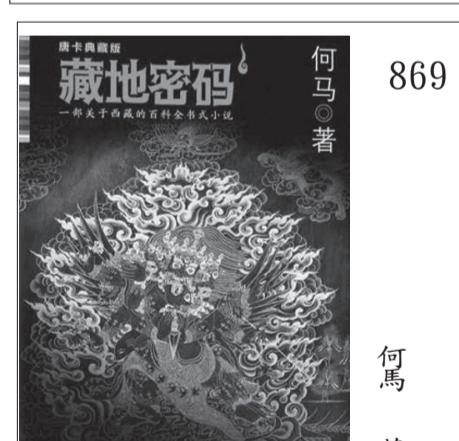
我們是在向死神宣戰，我們要完成的是不可能完成的任務，我們挑戰的是極限中的極限，而且，這種挑戰，只是一個開始，除了死亡，以後還會遇到什麼，誰也無法肯定，但是死亡，肯定是我們將要面臨的。

請在你們今後的人生，和你們對聖地的嚮往之間，做出一個選擇吧，或許，這將是你們人生中，最後一次選擇了。

“各位，我非常感謝大家對我無私的幫助，我對你們的執著和堅韌也感到由衷的欽佩，但我不希望看到無味的犧牲，如果你們對人世間還有一丁點兒依戀，為了你們的家人、朋友，請你選擇放棄，這將是最後一次機會了。”

台下一片靜默，陽光下的風竟有一絲寒意，王佑大聲回應道：“從我踏進這裡的第一天起，我就做出了選擇，不管是在過去，現在，還是將來，這都是我無悔的回答！”

卓木強巴和唐敏對歷史的研究沒



令人疑惑的是，那船的主體構成，龍骨和船皮，始終沒有研究出結果來。

方新教授幾次聯繫，得到的答覆都是：“還在分析，不要著急。”

卓木強巴還想等等，但形勢不允许，那些隊員比他還著急。

呂競男、亞拉法師和塔西法師是擔心日久生變，如今人多口雜，如果消息被洩露出去，他們的對手極有可能搶在他們前面抵達香巴拉。

王佑和肖恩等人則是有些迫不及待了，就和卓木強巴剛剛接受完特訓在前往美洲之前一樣，每個人都認為自己達到了一個前所未有的強大程度，自信滿滿的要試一試身手。

張立和岳陽也已經完成了裝備的裝配和改造工作。

卓木強巴和唐敏對歷史的研究沒

突然快速一退。

那種倒退法絕非游動可以達到。

孟扶搖這才看見不知何時那蛟王的爪子指甲暴漲，一彈一伸便勾住了雲痕的腿，惡狠狠拖著他向海底潛去。

而海底更深處，隱約有個巨大的黑洞，應該就是那傢伙的窩。

孟扶搖抬手去砍那指甲，卻追不上那蛟此刻的速度，它急切的奔向那個窩，彷彿那裡有著救命的寶貝。

孟扶搖立即埋頭深吸幾口皮囊，抓住那蛟的尾巴，橫劈豎砍，想要將那傢伙注意力引到自己這裡來。她十成武功在水下只能使兩成。

選了長刀也無法將寬達數米的蛟身砍斷，卻也將那金剛般的蛟身砍得血肉橫飛碎鱗四濺，蒼綠海水一片深紅。

那蛟一抬爪，五根爪尖比先前兩倍張開，撕裂深海之水，五柄利劍一般向孟扶搖橫掃。

孟扶搖一讓，身前哧哧兩聲，皮囊破裂，她卻也趁著那一滑，滑到雲痕身側，她不敢去拽雲痕，怕拽斷他的腿，揮刀去砍那指甲。

然而那蛟王此刻速度驚人，已經抓著雲痕，即將進入黑洞！

洞不算大，僅能容納蛟王身形，洞口碎石犬牙交錯，那蛟只要帶著雲痕往裡一擠，剎那間雲痕便會成一具

樣一個看起來無情無慾之人竟然會跟冷傲雪這般囉嗦、熱情之人為好友。

※※※

蘇沫想，或許就是因為自己太過於無情無慾吧，所以纔想着從傲雪身上得到點溫暖。想着，蘇沫看向冷傲雪的眼神裡多了一絲溫暖。

“諾，這不就是嗎？”冷傲雪手一指，男子轉過身來。

一看，輕笑出聲：“這不是戰神麼？上神啊上神，你也太看得起我了，竟然給我帶來這麼一個人。”

男子臉上滿是輕蔑之色。讓蘇沫心裡很不痛快。

聽他那語氣，看來這男子對仙界的人瞭解得挺深的啊。

蘇沫帶着點氣擡眼看到面前這個男子時也是愣了一下，這不是魔族二王子司徒諾麼，怎麼會跑到凡間來釀酒，還勾搭上傲雪了，莫不是魔族又有什麼動作了？“吶，好了好了，這個吶，就是我給你帶的人，管你認不認，還不快將你那好酒拿出來共享。”

許是蘇沫的防備之意表露得太過

突然快速一退。

那種倒退法絕非游動可以達到。

孟扶搖這才看見不知何時那蛟王的爪子指甲暴漲，一彈一伸便勾住了雲痕的腿，惡狠狠拖著他向海底潛去。



DHL国际快递公司志工到三峡净溪 半天清出23袋约70公斤的垃圾。

呼應新北攜企業善盡社會責任 DHL志工到三峽淨溪

新北市志愿服务推广中心为协助更多企业实践企业社会责任(CSR)，客制化规划符合企业需求和特色的体验服务，DHL国际快递公司就以「环保共生·溪望无穷」为主轴，由总经理黄涌君带领80位员工和家属到三峡溪净溪，在半天内共清出23袋、约70公斤的垃圾，让三峡溪露出更干净的河岸风光。

三峡溪全长28.5公里，孕育丰富的人文历史。DHL国际快递公司志工先在百年古厝甘乐食堂集合，由甘乐文创旅游企画王鸿轩介绍三峡溪的周边环境与历史背景。三峡溪与大汉溪汇流，为土城、树林、三峡、柑园四个区的主要流域，在路上交通尚未发展的年代，是当时所有民生物资商船的重要运输渠道，也是居民饮用水的来源。

听完简报导览后，志工们便拿起长夹、手套及麻布垃圾袋，分组出发展开净溪。沿溪捡拾垃圾，每一个角落都不放过，甚至连草丛中的塑胶餐具、吸管、塑胶袋、保丽龙、鞭炮盒、拖鞋、

2021 “一带一路”國際帆船賽 中國北海站落幕

(北海讯)2021“一带一路”国际帆船赛(中国北海站)11日晚举行了盛大的颁奖典礼。随著厦门城市职业学院帆船队捧起专业组年度冠军奖杯，该项赛事圆满收官。

11日是本次赛事的最后一个比赛日，专业组J80级别的19支顶尖船队在涠洲岛进行了一轮绕岛赛，以及涠洲岛至北海银滩的长航赛段。绕岛赛中，厦门城市职业学院帆船队成功突出重围，并逐渐扩大领先优势，获得绕岛赛第一名，南沙帆船协会获得第二名。

从涠洲岛至北海银滩的长航赛段，大部分时间需要顶风航行，而当天风力较小，加大了比赛的难度。起航后，北海号老男孩梦之队、深圳海狼联队和中国台湾帆人队组成了第一集团，厦门海洋学院帆船队紧随其后。比赛过半，六七艘帆船你追我赶，争夺进入白热化。厦门海洋学院帆船队在比赛后程逐次取得领先，率先完成了比赛。

颁奖典礼上，获得社会组比赛前三名的北海铁人帆船队、北海足协帆船队和北海消防救援队首先上台领奖。两段长航拉力赛的前三名船队也获得了单项奖励。其中，北海银滩至涠洲岛的长航拉力赛，获得前三名的船队分别是深圳海狼联队、北海号老男孩梦之队和Fun

第七屆絲綢之路國際藝術節 12月2日將在西安開幕

(西安讯)由文化和旅游部、陕西省人民政府共同主办，陕西省文化和旅游厅承办的第七届丝绸之路国际艺术节，将于2021年12月2日至12月6日在西安举办。

本届艺术节将继续秉承中华文化“和平、和谐、合作”价值理念，聚焦“丝路核心、中华文化、国际元素”三大主题，坚持“丝路艺术的盛会、民心相连的桥梁、人民群众的节日”办节宗旨。根据当前疫情防控形势，参演的22台剧目(其



比赛场景。

Sailing国际帆船队。获得涠洲岛至北海银滩长航拉力赛前三名的船队为厦门海洋学院帆船队、美国SailingIn帆船队和厦门城市职业学院帆船队。

两段长航赛六支船队获奖，也从另一方面体现了本次帆船赛各支参赛船队实力接近，他们联手奉献了一场高水平的大帆船较量。又讯11月11日上午，2021年广西青少年帆板(OP帆船、风筝板)锦标赛颁奖仪式在北海水上运动训练基地海滩举行。

该项赛事是2021“一带一路”国际帆船赛(中国北海站)的系列赛事之一，共有来自柳州、桂林、防城港、玉林、百色、河池、崇左、钦州、贵港、贺州、南宁及东道主北海等12个设区市的代表队共159人参加。从11月7日开始，经过4天的激烈角逐，共产生56个竞技奖项。其中，北海队取得了14金15银11铜的好成绩。(国际在线)

原家有愛 在愛中相遇

(高雄讯)高雄市政府教育局家庭教育中心为促进原住民族婚姻教育知能，学习正向的沟通表达技巧与冲突处理的方法，提升婚姻关系，增益全家幸福，于9月至11月与原住民芦苇教育成长协会、原住民族社会关怀协会合作，分别在三民区讲半波咖啡馆、那玛夏区达卡努瓦健站、大寮区镇海教会、凤山区凤原教会办理4场次的「原家有爱」婚姻教育课程，并特别邀请到美和科技大学社工系与原资中心吴郑善明主任、圆富国中达妮芙·伊斯坦大校长、高苑科技大学吕锦政副教授、教育局本土语文指导员江仪梅老师主讲，透过活动、实务经验分享与影片，了解不同婚姻阶段的挑战与任务，冲突处理与沟通技巧，及情感关系的经营。

讲师以「摩斯密码」活动揭开婚姻教育课程的序幕，目的是让大家体验「恳谈与倾听」中聚焦以及专注的重要性。而「你家就是我家」包含了从单身进入家庭，指出其中所有可能发生的冲突；接著说明了冲突因差异而产生，容易带来负面情绪，如何纾解负面情绪并避免引发不适当行为，正是处在婚姻中的你我所必须学习的。

藉由简单的体验活动连结家庭议题，从「穿越同心



那玛夏区文健站-大家踊跃回应。



凤山区凤原教会-学员开心合照。



大寮区镇海教会-手做爱的串珠。

圆」、「宾果心连心」，同理家庭成员的想法，进而调整弹性的思考空间，化冲突为沟通、化抱怨为解决问题。讲师以生动活泼的方式分享了实际婚姻经验，让学员在欢笑中学习到如何化解家庭中的冲突，以及如何改变自己成为有智慧的配偶。

在「守住一生的承诺」中介绍了「五种爱的语言」，让现场学员分享自己爱的语言为何，并请大家了解家中每个人爱的语言，把爱给出去让对方收到。最后「如何打造一个五星级的家庭」，老师提及：有爱、有趣、忠诚、成长、信仰，是经营幸福家庭的五个必要元素。最后用爱的小语、爱的串珠和礼物作结尾，希望将礼物送给家庭其他成员增进爱的幸福感与关系。(中央社)

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
市價 Rp. 350.000,-

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

(Sugiat)

*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	Harian Indonesia	Jakarta	0856 9180 9580 / 021-63868348
2	Yogakartika	Bandar Lampung	0812 7894 7484
3	Tohoma	Bandar Lampung	0812 7966 607
4	Antonius	Bandung	0816 624 948
5	Ria Cikapundung	Bandung	0812 2236 6030
6	Berkah	Bandung	0856 2413 3134
7	Kios Media	Bandung	0878 2129 3619
8	Mubharok	Semarang	0819 0288 8909
9	Nursalim	Surabaya	0813 3167 1001
10	Ie Sioe Yoen	Pekalongan	0819 1412 3000
11	Cirebon	Cirebon	0813 2072 7125 / 0813 2414 8888
12	Ridha	Pontianak	0811 571 740
13	Ny Doddy	Bogor	0812 8683 5430
14	Eko	Cikareng	0821 1279 1560
15	Kawanua	Sukabumi	0811 114 266