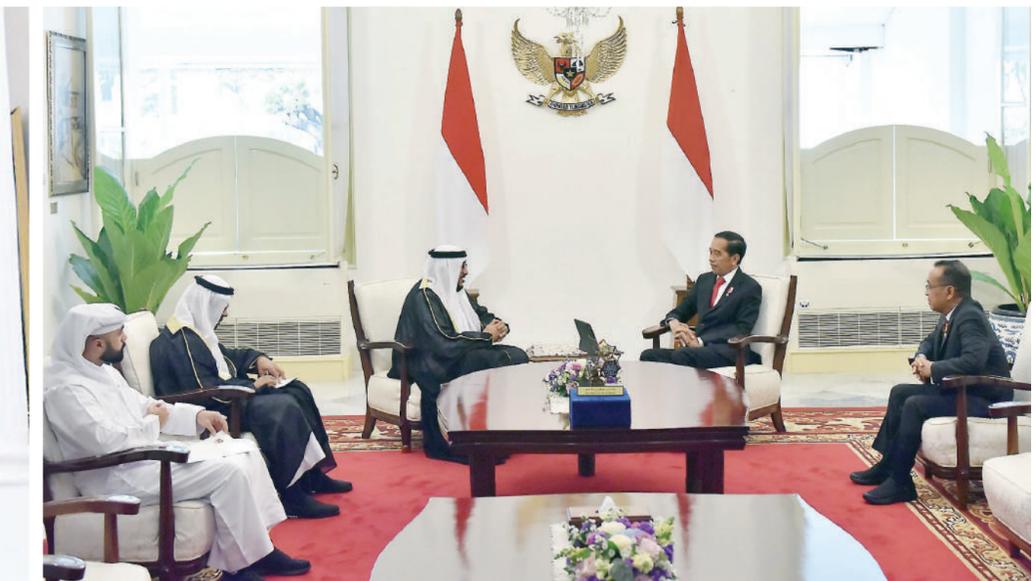




阿布扎比和平论坛颁发 佐科威获国际和平奖



马赫福兹将2022年国际和平奖授予佐科威总统。



佐科威总统 (右二起) 与马赫福兹交流。右为帕拉蒂克诺。

(雅加达讯) 阿布扎比和平论坛 (ADPF) 秘书长马赫福兹·宾·巴亚 (Al-Mahfouz bin Abdullah bin Bayyah) 到访了雅加达独立宫，将2022年国际和平奖授予佐科威总统。阿布扎比和平论坛由阿拉伯联合酋长国外交和国际合作部主持。国务秘书长帕拉蒂克诺周一 (11日) 在雅加达独立宫对记者说：“基本上，马赫福兹重申了授予总

统佐科威的奖项，即2022年伊玛目哈桑·宾·阿里 (Imam Hasan bin Ali) 国际和平奖。”帕拉蒂克诺指出，授予佐科威的奖项是一个享有盛誉的奖项。该奖项使用了先知穆罕默德SAW的孙子伊玛目哈桑·宾·阿里的名字。帕拉蒂克诺说：“对我们、佐科威总统以及所有印尼人民来说，这当然是一个非凡的奖项、一个非凡的荣

誉，因为佐科威总统被信任为向世界传播信息和和平文化的领导人。”他接着说，马赫福兹还传达了世界正面临各种危机的情况。现在食物供应变得稀缺。因此，如果我们能够解决这个问题，这意味着我们可以为世界做出贡献。这就是马赫福兹刚才所传达的。对于这个奖项，佐科威表示感谢。该奖项还一举加强了印尼和阿拉

伯联合酋长国之间的关系。帕拉蒂克诺补充说：“当然，这重申了许多必须维护的和平问题，这将为世界做出巨大贡献。”颁授颁奖典礼之前在阿布扎比举行，由副总统马鲁夫·阿敏代表佐科威接受奖项。马鲁夫对授予佐科威的奖项表示感谢。援引副总统秘书处新闻、媒体及新闻局的一份声明，马鲁夫副总统上

周三 (2日) 在阿布扎比说：“我代表佐科威总统和印度尼西亚，对阿布扎比和平论坛表示诚挚的感谢。”马鲁夫副总统在会见阿布扎比和平论坛主席谢赫·阿卜杜拉·本·巴亚 (Sheikh Abdallah bin Bayyah) 和阿布扎比和平论坛秘书长马赫福兹时，代表佐科威总统接受了该奖项。马鲁夫表示，该奖项是印度尼西亚及全体人民的荣誉。(KP)

统计局：印尼正在复苏 第三季经济增长5.72%



玛尔戈举行新闻发布会。

(雅加达讯) 中央统计局 (BPS) 公布，印尼于2022年第三季度经济实现增长了5.72% (同比)。中央统计局主任玛尔戈·尤沃诺 (Margo Yuwono) 表示，第三季度的同比增长，表明印尼经济保持强劲并正在复苏。他说：“连续四个季度持续增长。”玛尔戈于7日 (周一) 举行新闻发布会时解释说：“自2021年第四季度以来连续四个季度保持年度经济增长的趋势。这表明经济复苏仍在继续恢复并且正在变得更加强劲。”这种事宜受几个指标的影响。2022年7月至2022年9月，印尼的贸易顺差为149.2亿美元。

这得益于受国际价格上涨影响的煤炭、棕榈油和钢铁出口激增。人们的流动性也在从冠病 (COVID-19) 大流行中恢复，其标志是外国游客数量增长了1万0746.2%。根据央行的数据，于7月份实际销售指数 (同比) 增长6.2%，于8月份增长了4.9%，于9月份增长了5.5%。另一方面，于2021年7月至9月期间，为负数。消费者信心指数于2022年7月至9月期间高于117。相反，该指数于2021年7月至9月期间低于100 (悲观)。在投资方面，投资统筹机构 (BKPM) 记录，在第三季度的投资实现增长了达到

42.1% (同比) 至307兆8000亿盾。与此同时，央行的银行业调查估计，2022年第三季度的新增贷款将出现正增长。这与88.1%的新加坡净余额 (SBT) 一致。经济增长超过中美 印尼在增长5.72% (同比) 之后，在2022年第三季度的经济增长成功超过了中国和美国。根据中央统计局的数据，中国在第三季度的经济增长了3.9%，美国增长了1.8%。按部门划分，印尼经济受到工业、矿业、农业和贸易的支持。与此同时，消费作为增长的支撑仍然占主导地位。

同时，比欧洲和新加坡，印尼仍然处于优势地位。这两个国家的经济增长分别是2.4%和4.4%。然而，比越南，印尼仍然远远落后。该国于2022年第三季度录得13.7%的两位数增长。玛尔戈表示，比2021年，2022年世界经济出现放缓迹象。这些贸易伙伴的增长将影响我们的贸易。(ALW)

冠病疫情数据

(截至11月7日)

新增确诊:	3828 例
累计确诊:	6525120 例
累计治愈:	6328763 例
累计死亡:	158871 例

*Sesuai Standarisasi EN 14683:2019+AC:2019

UNTUK ANAK-ANAK

为孩子们

三层防护，熔喷布层有效阻隔 COVID-19 病毒

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

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%

抗击 COVID-19

LAWAN COVID-19

** Particle Filtration Efficiency (Kemampuan menyaring Partikel)

*Sesuai Standarisasi GB 2626-2019 Medical Surgical Masks

UNTUK DEWASA

为成年人

PFE ** ≥ 95%

2X Bacterial Filter
4-Ply
KN95

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

RANCH @ MARKET LOTTE Mart LuLu HERO SUPERMARKET TRANSITOP YOGYA KUMIA FARMA INDOGROSS GUARDIAN NAGA WATSONS DAN-DAN KLIK SEAN DEKAR TOTAL SEAN DEKAR DUTA DUAH GrandLucky GLOBE FamilyMart SANTA BISKUIS PUJASARI JAKMART FARMERS @ MARKET LOTTE Grosir AEON FOODHALL rezeki HYPERMARKET Market City TIP TOP HARI HARI Century Natural Farm CIRCLE AIAmiti LAWSON Mitra HARMONY FORTUNA Supermarket BENNY TRUST TOSERRA GADING pasarjaya



一些居民试图追赶闹事的电单车流氓团伙。



卡隆贡打击罪案小组到事发现场巡逻。

打横逾百电单车流氓 持棍追赶居民 破坏贩摊



民众在遭破坏的卖粥者摊位前向媒体讲述事发经过。

（打横讯）西爪哇省打横市上百名电单车流氓团伙于6日（周日），无缘无故在SL托宾街闹事，他们曾一度吵闹及追赶附近居民及甚至破坏摊位。

其中一位住在事发现场附近的居民阿囊（54岁）指出，电单车流氓团伙突然间从环形公路KHZ慕斯托托法纪念碑方向赶来。

抵达时，他们即刻威胁及追赶刚从清真寺晨祷完毕回家的

居民。

“总共有数百人，当时他们停在粥摊位前面，他们放大油门以致排气筒发出非常干扰的声音，与刚从清真寺回来的居民吵架、威胁甚至一边拿着钝物体如棒球棒、木头、铁棍去追赶。”阿囊说。

阿囊透露说，不仅如此，电单车流氓团伙还打碎了粥摊位的玻璃及破坏摊内的数件东西。

“我们不知道是什么原因，他们突然间破坏及威胁居民。”他透露说。

正当进行巡逻的打横市警署卡隆贡打击罪案小组（Tim Maung）赶到事发现场时，诸电单车流氓团伙的行动终于结束，他们即刻逃跑离开事发现场。

卡隆贡打击罪案小组组长伊班·怀沙尔指出，接到居民的投报后，即刻赶到事发现场。

“据居民提供的说明，数名电单车流氓团伙向他们攻击。”他说。

他确定诸电单车流氓团伙的行动没导致人员伤亡，然而他们破坏了路边卖粥者的摊位。

“在事发现场的居民称，他们之前与诸电单车流氓团伙没什么问题，然而他们确实经常看见电单车流氓团伙经过该地区。”伊班说。（LDS）

计算上，则在今后100年内，在新首都努山打拉决不会发生水灾。

他指出，所建防洪水池分别为SG-3防洪水池、TR-01防洪水池，及TR-7防洪水池，也即这三者都可以减少洪水并支持零三角洲Q的实施。

这期间，他说，在新首都地区发生水灾的起因，其中如高度的降雨量、海潮起落不定影响、省公路与路桥下水道的瓶颈问题，以及地理形势趋于平坦所致。

他阐明，在史巴固镇区的5条河流中发现了年度洪水事件约2至3次，此将殃及史巴固主要公路及住宅区受灾影响。

他说，至于直至2024年的治灾活动，其中包括25公里长河流的正常化，及加畅通5处地点的瓶颈问题。此外，还进行加高河流堤坝工程，及建造水库工程。“至于接续2024至2045年纲领活动，将按照桑盖河流域防洪主体管制规划拟建拦洪运河。”

公共工程与人民房屋部乐观，在新首都的所有防洪设施将通过不断建设如水库的各项基建工程，而谋致成功。其中如在北巴塞帕纳查姆县的史巴固塞莫伊水库工程，将拥有280公顷的积水容量，从地基的高度达25米，长度达450米。（MIM）

通过建造水池与水库 确保新首都防洪100年

（雅加达讯）政府设计新首都努山打拉（Nusantara）通过建造防洪水池与水库工程，可以在今后100年内避免发生水患。

三马林达第四条加里曼丹河流域厅主任哈尔亚·穆耳迪安托于5日（周六）在马辰全国媒体会议中表示，诚然并无确保不会发生水灾，但在可靠的设计和水利学的



政府通过兴建水库，避免新首都努山打拉发生水患。

急性肾病病例下降 卫长：禁用糖浆后



布迪表示，卫生部采取的各种防控措施。

（雅加达讯）卫生部长布迪表示，采取禁用糖浆措施后，国内新增儿童急性肾病病例和死亡人数继续下降。

美都新闻网报道，布迪周一（7日）在声明中表示，为降低儿童急性肾病病例和死亡率而采取的各种防控措施，有效降低新增病例和死亡人数。他指出，基于28个省份医院的数据，儿童急性肾病的最大风险因素是糖浆中乙二醇（EG）和二甘醇（DEG）化合物的毒性。

数据显示，10月29日和11月1日报告新增儿童急性肾病病例，因为患者仍在服用糖浆。布迪强调，要求省市区卫生

局协助控制药房的药品管理，并要求助产士保护五岁以下儿童。此外，布迪介绍，解毒剂甲吡唑（Fomepizole）在10月25日用于治疗急性肾病以来，死亡率已经下降。不仅在雅加达Cipto Mangunkusumo医院（RSCM），甲吡唑的使用还扩展至全国11个省的17家医院。

同时，布迪表示，印尼医疗器械的质量很好，甚至国产医疗器械可以与国外产品竞争。他说：“我很高兴有许多国产医疗器械参与其中，其质量实际上并不逊于进口产品。”

布迪表示，使用国产医疗器械的目的是实现卫生健康的转变，尤其是确保药品和医疗设备的可用性和独立性。

克服价格飙升 政府进口35万吨黄豆

（雅加达讯）商业部长楚耳基弗里·哈善表示，印尼将通过国家粮储局（Bulog）进口35万吨黄豆，以克服商品价格上涨影响国内豆粕价格。

美都新闻网报道，楚耳基弗里于4日（周五）表示，黄豆价格确实上涨了，7月至8月购买特别昂贵。为此，佐科威总统立即命令国家粮储局进口黄豆。

商业部长称，黄豆价格上涨受到国际黄豆价格上涨和盾对美元汇率走弱的影响。进口黄豆价格屡创新高。今年1

月31日，黄豆价格为每公斤1万2600盾，6月升至每公斤1万4100盾，而7月1日起，价格为每公斤1万4200盾。

楚耳基弗里介绍，国家粮储局将以每公斤1万1000盾左右的价格进口黄豆，并以10,000盾的价格在国内销售，因此政府补贴剩余的价格。

他表示，黄豆将从包括美国和加拿大在内的几个国家进口。到印尼的时间大约需要40至50天。因此，12月，已经有了便宜的黄豆，每公斤为1万盾。

电子落地签证与电子签证 移民总署实施线上支付

（雅加达讯）司法与人权部移民总署已开始实施电子落地签证（e-VoA）和电子签证的线上支付门户（payment gateway）政策。

移民总署署长维多多·伊卡特佳禾佳那于6日（周日）在雅加达表示：“线上电子签证是为提供便捷移民服务和支持国家投资环境的共同努力。”

该政策符合财政部颁布的第157/PMK.02/2022号条例，该条例安排有关司法人权部内的签证非税国家收入（PNBP）的支付，自2022年11月4日起生效。



维多多表示，线上支付缓解在柜台的队列。

威多多表示，这项规定将线上电子签证支付正式作为一种签证支付方式，包括电子落地签证（e-VoA）和电子签证（e-Visa），之前的支付则只能通过落地签证（VoA）的账单代码和现金支付。

线上电子签证支付是一种从客户读取支付信息，并将其传输到提供商银行账户的机制。该系统将捕获数据、确保资金可用并进行支付。

他补充说：“这个线上支付专门用于签证支付。目前可以通过信用卡和借记卡、万事达卡（Mastercard）、威世卡（Visa）和JCB支付。”

他乐观地认为，该系统将在我国广泛打开旅游业和经济潜力，并成为移民总署公共服务创新的里程碑。

最后，该政策被认为会对旅游业的经济产生影响，包括促进跨国商业协议和创造新的就业机会。

他补充说：“在签证系统中应用线上支付，旨在缓解在银行柜台办理落地签证支付的队列。”（KP）

圣诞节新年假期 火车票开始可以预购

（雅加达讯）印尼火车公司（KAI）周一（7日）起开始出售，今年年底的圣诞节与明年新年假期期间，或将供应启程前45天的火车票。

火车公司公关副主任佐尼·马尔蒂努斯于6日（周六）在发文告表示，火车公司所限定今年圣诞节至明年新年期间的运输日期是从今年12月22日至明年1月8日为止。至于其火车票的订购可通过KAI Access应用程序的kai.id网站、联络中心121的Loket Box，或向所有其他印尼火车公司官方订票合作伙伴商购买。

他阐明，这一向以来，火车公司出售火车票即开始于启程之前30天。但面临今年圣诞节至明年新年假期期间，有所更改变成启程前45天。火车公司通过向准客户提供更为宽容时间的服务提升，或将在今年圣诞节与明年新年期间，提前火

车行程的计划。他还提醒顾客在下订单时要小心输入日期、选择路线和输入个人数据。尽可能事先计划好旅程安排，包括将到达的车站时间预估，俾不致于错过火车行程。

至于搭火车必备条件，火车公司仍执行符合2022年84号交通部传阅书所规定，其中如，18岁以上的远程搭客义务接种了第三剂加强针，而6至17岁搭客义务接种了第二剂疫苗。

至于火车局所执行卫生礼仪按照政府所规定，即始自进入火车站，搭客将受检查体温并预备有洗手液。同样的在车上，值勤员将进行利用消毒剂的周期性清理经常为搭客所触及之处。“火车公司还贯彻执行提醒客户不断履行卫生礼仪，使得搭客的健康能良好受到维持。凡不遵守规则的搭客将被拒



今年年底的圣诞节与明年新年假期期间的火车票开始出售。

绝上车。”

有关圣诞节与新年大众运输车票出售更进一步信息，民众可以接通印尼火车公司联络中心，电话121、或WhatsApp 08111-2111-121、电子邮

件cs@kai.id或KAI121社交媒体。

他指出，印尼火车公司承诺，在今年圣诞节与明年新年假期期间，尽量为客户或通过安全而舒适的火车行程提供至优服务。（MIM）

食品局从各地调动 雅加达大米供应足够

(雅加达讯)政府指出,洋葱、鸡蛋和辣椒等食品的价格开始受到控制,但大米的价格仍然高。为此,国家食品局(Bapanas)与商业部于周一(7日)在雅加达东区的芝宾浪(Cipinang)大米主市场,展开供应可用性和价格稳定(KPSH)纲领或市场运作。

国家食品局局长阿里夫·普拉塞蒂·阿迪周一(7日)在芝宾浪大米主市场指出,他将调动来自各个生产中心地区的大米供应,以满足雅加达的中等大米需求。国家食品局还从望加锡(Makassar)输入了6000吨大米,然后从西努沙登加拉进口了9845吨。

阿里夫表示:“然后我们从国家粮储局(Bulog)获得大约1万4000吨大米。因此,雅加达的大米库存是丰富的。”

通过芝宾浪大米主市场分配到雅加达的大米价格,也受政府监管。阿里夫解释说,在批发市场的大米价格为每公斤8900盾。

他解释说:“我们在芝宾浪大米主市场指定的大米价格是每公斤8900盾,在衍生品市场的大米价格每公斤为9300盾。在雅加达,大约有153个市场,我们也将到该市场分配大米。”

阿里夫补充说,目前生产商层面的大米价格很高。

出于这个原因,这一步是政府以



楚耳基弗里及阿里夫视察芝宾浪大米主市场。

可承受的价格提供优质大米。他还要要求国家食品局特别工作组监督大米的分配。

在同一场合,商业部长楚耳基弗里·哈善确保在雅加达大米供应充足。他还确保中等大米纲领全部以预定价格出售。

楚耳基弗里解释说:“总统随时

在早上和晚上命令我们继续监测食品供应。

如果在民间发生轻微的动荡,总统致电,我们必须立即采取措施使食品价格恢复稳定。政府采取上述措施以确保生活必需品受控制而付得起的价钱。”

(ALW)



哈欣向媒体回应普选监督机构的裁决。

普选委:虽获选监机构批准 5政党不会自动获参选资格

(雅加达讯)普选委员会(KPU)表示,不会立即通过其部分诉讼已获得普选监督机构(Bawaslu)批准的5个政党。

普选委员会主席哈欣·阿夏利指出,该5个政党的诉讼与行政核查决定有关。而普选委员会目前正处于实质验证阶段。

哈欣上周六(5日)在峇厘省普选委员会办公室说:“实际上,这5个政党不会自动通过(行政验证)。”

尽管如此,他承认目前还在研究选监机构的决定。但他强调,在执行该决定时,该5个政党必须完成行政要求。尤其是使他们没有通过行政验证的行政要求。

哈欣说:“如果该5个政党都完成了他们的文件,普选委员会将重新验证。然后,普选委员会将判断该政党是否符合行政验证要求。”

该5个政党为印尼公正与团结党(PKP)、繁荣公平人民党(Prima)、共和党(Partai Republik)、印尼人民斯瓦拉党(Parsindo)、以及印尼共和国(Partai Republikku Indonesia)。

该5个政党此前被宣布未通

过行政审核,无法参加2024年大选,但该5个政党对普选委员会的决定提出质疑,要求宣布通过行政审核。

此前,普选监督机构于上周五(4日)举行了听证会,宣读了5个政党向普选委员会提出诉讼要求的结果。审判由审查委员会主席即印尼普选监督机构主席拉赫马特·峇贾,以及委员会成员即普阿迪、托拉克·哈利约诺和洛莉·苏亨蒂主持。

在本次审判中,审查员小组决定接受申请人的请求,并驳回被申请人或普选委员会的异议(eksepsi)。

审查委员会还要求被举报者取消普选委员会第235/PL.01.1-BA/05/2022号审查记录,关于在2022年10月13日对参选政党的行政核查结果。

巴贾说:“责令答辩人根据纠正性行政核查结果,发布参选政党的行政核查结果的官方报告。”

然后,审查委员会命令被申请人给予申请人提交所需文件的机会,时限为1x24小时。

审查委员会还责令被申请人在修改和提交参选政党所需文件前,在不迟于1x24小时内通知申请人。(KP)

获“民族英雄”称号 政府追封5先贤

(雅加达讯)佐科威总统于周一(7日)在雅加达国家宫,正式授予通过头衔、功绩和荣誉委员会选出的5位人物的“民族英雄”称号。该奖项是根据关于授予民族英雄称号的总统令(Kepres) 96/TK/2022颁发的。

佐科威指出,政府将民族英雄的称号授予为国家做出巨大贡献的人物。5位先贤的奖由获奖人继承人代领。

出席颁奖典礼者,包括政治、法律与安全统筹部长马赫福德、国防部长帕拉勃沃·苏比延托、国务秘书长帕拉蒂克诺、社会部长特丽·莉斯玛哈莉妮及宗教部长雅库特·霍利耳·科马斯。

活动在佐科威及受邀嘉宾祝贺获得民族英雄称号的继承人落下帷幕。(LCW)



佐科威总统颁授“民族英雄”称号给5位先贤,由他们的继承人代领。

★获“民族英雄”称号的5位先贤

- 1) 已故苏哈托(DR. dr. H.R. Soeharto),来自中爪哇省
- 2) 已故帕库·阿拉姆八世(K.G.P.A.A Paku Alam VIII, Raja Paku

- Alam 1937-1989),来自日惹特区
- 3) 已故拉登·鲁比尼·纳塔维萨斯特拉(Raden Rubini Natawisastro),来自西加里曼
- 4) 已故沙拉胡丁(H. Salahuddin bin Talibuddin),来自北马露姑
- 5) 已故阿赫玛特·沙奴西(K.H. Ahmad Sanusi),来自西爪哇省

G20峰会为印尼GDP贡献5.33亿美元

(雅加达讯)印尼担任二十国集团(G20)轮值主席国举行的一系列为国家带来很多益处,甚至对国内生产总值(GDP)的贡献将达到5.33亿美元(约合7.4兆印尼盾),其中国内消费增长高达1.7兆印尼盾。

美都新闻网报道,经济统筹部秘书长苏西维约诺·莫贾尔索于6日(周日)在新闻发布会上表示,自去年12月1日以来,我们举办了许多活动。在全国25个城市举行共438场活动,不同级别的会议。一系列活动提供巨大的好处,尤其是在推动经济增长方面。

苏西维约诺指出,主要活动、户外活动等所有系列活动中,G20轮值主席国能够吸纳劳动力人数多达3.3万人,尤其是在交通;住宿;会议、奖励和展览;中小微企业等领域。“与2018年的年会相比,收益要高1.5到2倍,甚至更高。”他说。

苏西维约诺介绍,另一件好事是峇厘岛经济的复

苏。其中,8月至9月底,大约有15次部长级会议在峇厘岛举行。在交通方面,比上届增长了70%以上。入住率也超过了疫情暴发前的水平。

与此同时,人类发展和文化统筹部海洋资源利用专家尼奥曼·苏伟达表示,G20对公众产生了最大和直接的影响,其中外国游客人数上升,增至180万-360万。创造的新工作岗位达到60万-70万个,主要得到烹饪、时尚和手工艺行业的良好表现支撑。G20必须为印尼人民带来最大利益,尤其是在加强大流行后经济方面。

尼奥曼透露,从酒店业来看,酒店客房的入住率,尤其是在峇厘岛,飙升至高于2021年疫情期间。当年酒店客房的入住率仅为20%左右,现在已升至70%左右。

然而,他强调,这一成就仍需监测并维持、继续改善,尤其是在G20峰会之后,因为全球危机,如通货膨胀、食品、能源和其他对印尼也带来影响。

外交部:峇厘G20峰会 17国领导人将出席

(雅加达讯)本届二十国集团(G20)高峰会议举行前八天,已有17国的国家领导人,确认将出席,显示了高等的出席热情。

美都新闻网报道,外交部发言人德乌古(Teuku Faizasyah)最近透露,已有17国的国家领导人,确认了将出席本届G20峰会,剩下3个国家的领导人,尚未确认是否出席。

外交部长列特诺也表示,本届G20峰会计划本月15日至16日,在峇厘岛举行,包括英国首相苏纳克(Rishi Sunak),和意大利总统塞尔奇约(Sergio Mattarella)等在内的大部分国家领导人,已承诺将出席,并计划本月13日抵达峇厘岛,显示了高等的出席热情,我国为此准备了大约20项议程。

此前,佐科威总统上周表示,目前他仍在等待三位国家元首是否出席G20峰会的确认,但并没有透露该三名国家元首的名字,只说明了在目前相对困难的局势中,17国领导人的确认出席对印尼来说,是一种荣誉。

随着峇厘岛G20高峰会议的临近,相关的准备工作正在有序进行中,其中包括东爪哇省外南梦市国际机场已准备了三处停机坪,以作为G20峰会举行期间的停机坪。

G20峰会将于11月15日至16日在印尼峇厘岛举行,能源和粮食危机将成为主要议题之一。

未来数月,世界各国仍将面临能源和粮食危机,尤其是目前正在进入冬季的欧洲国家。

用于偿还债务 印尼10月外储小幅减少

(雅加达讯)于2022年10月底的印尼外汇储备头寸为1302亿美元,比上月的1308亿美元略有下降。央行表示,下降的原因是受到政府偿还外债的影响。

央行通讯部经理埃尔文·哈尔约诺(Erwin Haryono)表示,虽然略有下降,但外汇储备头寸仍居高不下。

埃尔文于周一(7日)通过官方声明中表示,央行评估外汇储备能够支持外部部门的弹性并维持宏观经济和金融体系的稳定。

他承认,除了偿还政府的外债外,一半外汇储备也用于使印尼盾汇率稳定。这一举措是在全球金融市场不确定性增加的情况下采取的。

截至2022年10月,印尼拥有的外汇储备价值相当于为5



埃尔文表示,印尼外汇储备头寸仍居高不下。

月8天的进口融资或5月6日的进口和支付政府外债。该位置高于大约3个月进口的国际充足标准。

埃尔文指出,未来,央行认为外汇储备充足、稳定并保持经济前景,以及维持宏观经济和金融体系稳定以支持国家经济复苏进程的各种政策应对措施。(ALW)

央行与新加坡金管局 同意延长金融合作

(雅加达讯)印尼央行和新加坡金融管理局(MAS)周五(11月4日)同意,将双边金融合作协议延长至2023年11月3日。

美都新闻网报道,央行通讯部主任妮塔·穆尔吉尼周五在一份声明中表示,双方合作自2018年11月以来展开,作为佐科威总统与新加坡总理李显龙达成协议的后继行动。

妮塔说:“延长合作是为了继续加强合作,以维持地区包括两国在内的货币和金融稳定。”

印尼央行与新加坡金融管理局之间的合作协议包括本币

双边互换协议(LCBSA),允许两家中央银行之间的本币兑换金额高达95亿新加坡元或100兆盾。

此外,双方还开展了双边回购额度(BRL)合作,通过为两国央行持有的美国、日本和德国G3国家发行的政府债券提供担保,允许两国央行之间的回购交易获得高达30亿美元高流动性。

这一合作每年都会延长,最后一次是在2021年11月延长。第四次延长协议进一步表明两国央行继续相互支持以建立对各个国家经济形势的信任的承诺。

宾州选情告急 拜登携手奥巴马助选



美国星期二(11月8日)举行中期国会选举投票,东北部宾夕法尼亚州战情激烈,总统拜登星期六(6日)携手前总统奥巴马为选情告急的民主党参议院候选人站台;前总统特朗普同一天也到宾州为共和党候选人助选。

在宾州最大城市费城,拜登和奥巴马自2020年以来首次同台,使群众大会上的情绪比拜登单独在各州助选时所能带动的情绪来得激昂。拜登说:“大家的声音太响亮了,我想他们在拉特罗布(Latrobe)都能听到我们的声音。”拜登指的是宾州西南部的小镇,特朗普同一天在那里参加共和党参议院候选人奥兹的集会。奥兹的对手是民主党候选人费特曼。费特曼在9月时还以两位数领先奥兹,但费特曼5月中风后,民调显示两人如今的支持率不相上下。拿下宾州参议院席位对民主党来说至关重要,将影响该党能否继续掌控参议院。根据政治分析网站538(FiveThirtyEight),共和党有望赢得众议院多数席位,参议院选举则胜负难料。拜登周六提醒选民,11月8日的投票是“我们一生中最重要的选举之一”,

结果“将在未来几十年塑造我们的国家。塑造这一结果的力量掌握在你手中”。奥巴马和拜登同台亮相时都面带微笑,拜登把压轴演讲的机会让给奥巴马。奥巴马恳求在场的约7500人号召他们的亲友投票,并警告,输掉这次选举可能导致民主党的政纲议程功亏一篑。奥巴马以自己任内的2010年和2014年中期选举民主党吃败仗为鉴,指出败选原因之一就是投票率偏低。他说:“我担任总统时,我在中期选举遭受打击。我不喜欢向后看,但有时我不禁想,如果有足够多的人在选举中投票,一切是否会不一样。总统没办法独自做事。这不是我们的制度的设置方式。所以在众议院、参议院发生的事情至关重要。”奥巴马指责共和党人“尽其所能阻止你投票”。“这是世界上仅有的几个

积极试图阻止公民投票的主要政党之一。”群众在奥巴马一提到共和党候选人时就发出嘘声,奥巴马几次让人群安静下来,有一次他告诉他们:“他们听不到你的嘘声,但他们会听到你投下的一票。”在拉特罗布,特朗普呼吁支持者在周二用一片“红色旗海”淹没民主党,他说:“如果你想阻止他们继续摧毁美国和拯救美国梦,那么本星期二你必须投票给共和党。”特朗普也暗示他即将宣布参选2024年总统选举,并在群众大会上攻击佛罗里达州州长德桑蒂斯(Ron DeSantis)。德桑蒂斯也有意参加2024年总统选举,是特朗普在共和党初选中的潜在主要竞争对手。知情人士透露,特朗普有意在中期选举后就宣布参加来届总统选举。(早报)

若输掉中期选举 拜登可能面临弹劾

据美国《新闻周刊》网站11月4日报道,美国总统乔·拜登周四似乎承认,如果民主党输掉下周举行的中期选举,让共和党取得国会控制权,他将面临被弹劾的威胁。报道称,拜登为加利福尼亚州第49选区竞选连任的民主党众议员迈克·莱文助选时谈到自己可能被弹劾。报道还称,国会的一些共和党议员已经表示,如果共和党在几天后的中期选举中拿下众议院甚至控制参议院,他们有意提出针对拜登的弹劾条款。报道称,拜登在圣迭戈对听众说:“我已经被告知,如果他们赢回众议院和参议院,他们打算弹劾我。我不知道他们会弹劾我什么。”这句话使听众发出笑声,但拜登接着说:“不,我不是在开玩笑。”这位总统还说:“最近他们还说,‘咱们不要再说这件事,



等赢了再说’。”报道还称,拜登指的可能是《纽约时报》上周刊登的一篇报道,说一些共和党人希望“停止”有关潜在弹劾的言论。报道还称,如果共和党在众议院占多数,目前的少数党领袖凯文·麦卡锡很可能会成为议长。他10月曾对“潘趣酒碗”新闻网网站说:“我认为美国并不喜欢把弹劾用于政治目的。”尽管如此,一些共和党人一直在推动弹劾拜登,而控制众议院可能增加共和党领导层就弹劾条款表决的压力。(参考消息网)



坦桑尼亚客机坠湖 至少19人死亡

达累斯萨拉姆11月6日电坦桑尼亚官员6日表示,一架客机当天上午在坦桑尼亚西北部卡盖拉省的维多利亚湖坠毁,造成至少19人死亡。卡盖拉省警方负责人姆瓦姆帕加勒说,客机从达累斯萨拉姆飞往卡盖拉省的布科巴机场,降落前受恶劣天气影响坠入机场附近的维多利亚湖。该省首席医疗官卡尼基接受记

者采访时说,客机坠湖目前已造成至少19人死亡。卡盖拉省省长查拉米拉表示,机上共有43人,包括39名乘客、2名飞行员和2名乘务员。目前已有26人获救,救援工作仍在持续。坦桑尼亚总统哈桑在社交媒体推特上向事故遇难者表示哀悼。据了解,这架飞机属于坦桑尼亚的私营航空公司精密航空。(新华社)

诺奖得主兰迪·谢克曼:科学无国界 畅通无阻的科学沟通

“科学是没有国界的,畅通无阻的科学沟通,对西方、对亚洲都是极其重要的。”2013年诺贝尔奖生理学或医学奖得主、世界顶尖科学家协会副主席兰迪·谢克曼(Randy W.Shekman)6日在上海说。当天,在第五届世界顶尖科学家论坛的首届世界顶尖科学家协会奖得主媒体见面会上,谢克曼表示,对于未来科学、人类未来发展来说,(科学领域的)沟通是不可或缺的,“我个人其实对美国联邦政府非常失望,他们对中国科学家采取了对抗性态度,(这些中国科学家)有不少是在美国已经功成名就的科学家。我有不少华裔科学家朋友,他们成为了(美国)联邦政府调查的目标。”他还表示,“我觉得我们在西方的(科学家)同仁,应当去施加我们的影响力,让我们的政府能够保持科学的开放性。”谈及对世界顶尖科学家协会奖的看法,他表示,这是一个重要的沟通平台,尤其是和中国,“我也



有一些来自中国的博士后,他们有些回到了中国,有些留在了美国。我认为不管政治因素(如何)阻隔我们,科学是没有国界的,科学应该是开放的。”当天,首届世界顶尖科学家协会奖的“智能科学或数学奖”被授予美国计算机科学与统计学家迈克尔·I·乔丹;“生命科学或医学奖”被授予德国生物化学家迪尔克·格尔利希,奖金分别为1000万元人民币。(中新网)

中国将打造全球首个“国际红树林中心”

武汉记者6日从《湿地公约》第十四届缔约方大会(COP14)新闻发布会上获悉,中国将在深圳市打造全球首个红树林保护交流合作的“国际红树林中心”,全面开展技术交流、信息共享、监测评估和援外培训,为各缔约国特别是发展中国家提供服务和帮助。红树林是热带、亚热带潮间带珍贵的自然资源和独特的生态系统,它在净化海水、防风消浪、维持生物多样性、固碳储碳等方面发挥着极为重要的作用。中国第三次全国国土调查结果显示,全国红树林面积2.71万公顷,是世界上少数红树林面积增长的国家之一。中国国家林业和草原局湿地管理司副司长鲍达明在发布会上介绍,2020年,中国自然资源部和中国国家林业和草原局联合印发了《红树林保护修复专项行动计划(2020-2025年)》,提出到2025年,营造红树林9050公顷,修复现有红树林9750公



顷。行动计划实施一年来,红树林分布5省区又新造红树林2878公顷。鲍达明表示,下一步,中国将坚持保护优先,在科学评估的基础上,将绝大部分现有红树林划入了生态保护红线,实行严格保护,继续大力加强红树林自然保护地建设。目前约有55%的红树林纳入了各类自然保护地。此外,将红树林保护修复的任务分解到县,落实到具体地块,将完成任务情况纳入林长制考核范围。会同

自然资源部门,按年度红树林造林合格面积的40%,对地方给予新增建设用地计划指标奖励。鲍达明介绍,目前中国已创建了红树林保护与修复国家创新联盟,成立了红树林监测评估中心,《湿地公约》第十四届缔约方大会后还将建立“国际红树林中心”,并以此为依托,在全球范围内开展红树林保护培训,同各方交流分享红树林保护修复成功案例和经验。(中新社)

中越海警开展2022年第二次北湾海域联合巡航

11月6日电为深化中越海警海上执法合作,共同维护北部湾海域安全稳定,11月3日至5日,中国海警4304、4302舰与越南海警8004、8003舰开展了2022年第二次北部湾联合巡航。任务中,中越海警舰艇按照既定方案和航线展开巡航检查,对两国作业船舶进行观察记录,对渔船开展宣传教育,共巡航78小时、航程445海里,观察记录我国渔船18艘、越南渔船68艘,喊话教育提醒4艘,海上生产



作业秩序总体良好。期间,双方还以搜救失火货船为主题开展了联合演练,提高了联合应对海上突发事件能力,达到了预期效果。这是2006年以来中越海上执法部门开展的第24次联合巡航,对于深化两国海上执法合作,稳妥处置海上突发事件,维护海上生产作业秩序具有重要意义,已成为中越海警合作的重要载体和地区海上执法合作的样板。下一步,中国海警局将贯彻落实近期中越两党最高领导人

就深化两国海警海上执法合作达成的重要共识,与越南海警继续加强沟通交流、开展务实合作,妥善处置海上突发事件,共同维护海上安全稳定。(人民网)

香港新增4988宗病例 幼儿版复必泰开放预约接种

香港11月6日电香港特区政府卫生署卫生防护中心6日公布,截至当日零时,香港新增4988宗新冠病毒阳性病例。另外,家长即日起可为6个月至4岁的幼童预约接种幼儿版复必泰疫苗。当日新增病例中,4593宗为本地病例,包括1002宗核酸检测阳性病例,3591宗快速测试阳性病例。另外还有395宗输入病例。香港医院管理局公布,过去一天新呈报13名确诊病人在公立医院离世。另外,当日上午9时起,家长可为6个月至4岁的幼童预约接种复必泰疫苗幼儿配方。香港特区政府公务员事务局局长杨何蓓茵表



示,儿童抵抗力较弱,一旦不幸感染新冠病毒情况可以非常严重,康复后,亦有可能出现中、长期后遗症。接种疫苗可以减低重症和死亡的风险,她呼吁家长为子女健康着想,把握机会尽快为子女预约接种新冠疫苗。(中新社)

联合国气候大会取得突破 富国对穷国补偿列入议程



第27届联合国气候变化大会(COP27)星期天(11月6日)在埃及海滨城市沙姆沙伊赫拉开帷幕。为期两周的谈判第一天就取得一项突破,与会代表们同意讨论富裕国家是否应该给予最容易受到气候变化影响的贫穷国家补偿。

本届气候大会主席、埃及外长舒克里说,与会代表在会前的紧张会谈中达成这一协议,并同意在“不迟于2024年”就“损失和损害”做出决定。

“损失和损害”指的是当气候变化超出人类所能适应的范围或社区缺乏资源来应对该变化时所产生的后果。有效解决这个问题对于实现全球气候正义尤为重要。

舒克里在气候大会全体会议开幕式上说,把损失和损害列入议程反映了与气候灾害受害者团结一致和对他们所受苦难的同情。

相较于工业化大国,发展中国家和小岛国多年来排放的温室气体非常少,但它们却遭受了气候变化带来的一些最严重影响。

自1990年代初气候大会召开以来,发展中国家和小岛国一直要求讨论气候损失与损害,但工业国担心这最终会导致它们须向穷国提供巨额赔偿而加以阻拦。

不过,最近的气候灾难如巴基斯坦的洪灾,为推进这一议程提供了新的动力。

为了顺利通过这个议程,星期天的开幕式推迟了一个多小时。舒克里说,与会各方同意以“合作和促进”而不是“问责或补偿”为基础进行讨论。

星期天的会议主要由前线谈判人员出席,120多位世界领导人周一和周二才莅临。美国总统拜登承诺会在周二的美国中期选举之后与会,但立场与国际气候变化行动相左的共和党可能在中期选举后控制美国国会一院或两院。

美中是全球最大的两个经济体和温室气体排放国,两国合作对过去的气候谈判包括2015年的《巴黎协定》取得突破至关重要。但美中关系如今处于40年来的最低点,使COP27能否取得实质性

成果受到质疑。联合国星期天警告,全球变暖灾难性加速,今年在全球范围内引发了“气候混乱”,这是采取行动的窗口正在关闭的信号。

根据世界气象组织发布的《2022年全球气候状况》临时报告,2022年全球气温可能会比工业化前时期的平均水平高出约1.15摄氏度,成为有记录以来第五或第六个最热的年份。

联合国秘书长古特雷斯在一份声明中说:“气候变化正在以灾难性的速度发生,对每一洲民众的生活和生计造成毁灭性影响。”

古特雷斯说:“世界各地的人民和社区必须受到保护,免受气候紧急情况的影响和日益增长风险的影响。我们必须以行动回应地球的遇险信号——雄心勃勃、可信的气候行动。”

(早报)

法国政府称 不会为推特账户认证费买单

法国部长兼政府发言人韦朗星期天(11月6日)说,他不会支付推特每月7.99美元(约11新元)的账户认证费,称他对推特的新主人马斯克的野心感到焦虑。

推特不久前被马斯克收购后,星期六(5日)更新了在苹果应用商店的应用程序,开始启动“蓝勾认证”付费制。

韦朗(Olivier Veran)对法国电视3台(France 3)说:“我邀请他们立即取消我的账户,如果他们认为这是一个必须开始付费的东西。”

推特用户名旁的蓝勾表示该用户的身份已经过确认,账号为用户本人或公司所有。用户此前能免费使用这项认证程序。

当被问及是否将继续使用推特时,韦朗说他还不确定。

韦朗说,推特是一个主要



的通信工具,有1000多万法国用户,但“这个主要的全球工具属于一个人,而且他表现出的野心让我有点担心……意味着我将保持警惕,必要时我将承担自己的责任”。

(早报)



菲律宾巴士被炸 酿1死10伤

菲律宾南部城市一辆巴士星期天(11月6日)发生土制炸弹爆炸事件,造成至少一名乘客死亡,另有10人受伤。

据澳洲广播公司(ABC),军警官员说,这辆巴士载有数目不详的乘客。星期天中午前,巴士在接近苏丹库达拉省(Sultan Kudarat)塔库龙(Tacurong)市的一个交通枢纽时,一枚土制炸弹在巴士车后部爆炸。

菲当局怀疑这次袭击可能涉及敲诈企图。

当局正试图确定袭击者是否来自一个武装组织,该组织在过去几年曾多次制造类似爆炸袭击,以向南部各主要城市运营的黄色巴士公司勒索钱财。

地区军队加利多(Roy Galido)说,巴士公司“一直不断地收到勒索信息”,称军警为抓捕敲诈者一直在与巴士车主合作,敲诈者可能因巴士公司拒绝付款而被激怒。

当地警方正在追捕炸弹袭击者。而班萨摩洛伊斯兰自由战士组织因在过去曾进行过类似炸弹袭击,遭当地警方指责。

加利多说,在另一起发生于星期五(4日)的袭击中,有约15名班萨摩洛伊斯兰自由战士成员,向在马京达瑙(Maguindanao)省南部拿都霍弗(Datu Hoffer)镇守卫一座遭洪水损毁的桥梁维修工程的士兵开火,造成一死两伤。

(早报)



日本首相承诺 加强海军和军事实力

日本首相岸田文雄星期天(11月6日)承诺加强日本的海军和军事实力,并提醒各国须做好准备面对侵略者。

据法新社报道,岸田在神奈川县相模湾举行的国际舰队阅舰式上说:“我们必须为一个出现不遵守规则、使用武力或威胁,破坏其他国家和平与安全的行为者的时代做好准备。”

岸田说:“加强(日本海军实力)不能再等,包括建造新的海军舰艇,加强我们的导弹防御能力和改善我们军事人员的工作条件和报酬。”

岸田虽未直接在演说中提到中国,但他提到:“我们

国家周围的国家安全环境越来越严峻,包括东海和南中国海。”

不过,岸田点名朝鲜,谴责朝鲜近期频繁发射导弹的挑衅行为。

10月4日,朝鲜一枚“火星-12”型中程弹道导弹,这是2017年以来首次飞越日本上空的朝鲜导弹,引发日本政府高度警戒,并罕见地发出疏散警告。

日本政府目前正在修订《国家安全保障战略》《防卫计划大纲》和《中期防卫力整備计划》三个安保文件,预计将增加日本未来五年的国防开支。(早报)

韩踩踏事故外籍死者遗体 下周将被运回国

韩国首尔梨泰院踩踏事故六名外籍遇难者的遗体,将在下星期被运回国。

据韩联社报道,韩国行政安全部和外交部星期天(11月6日)公布,在所有156名遇难者中,130名韩籍遇难者的葬礼将在星期天全部结束。

在26名外籍遇难者方面,17人的葬礼已经结束;至于尚未举行葬礼的九人,有六人的遗体将于下星期被运回国。韩国外交部安排职员负责运送遗体。

韩国总理韩德洙星期天也指示有关部门,重新检查各领域的安全管理指南,并说政府将尽快查清事故原因和真相,也会着手改善相关制度,以防类似安全事故再次发生。

韩国政府也将从星期四(10日)起,对公众聚集场所进行跨部门联合安全检查,为期一个月。

另一方面,警方资料显示,踩踏



惨案发生后,韩国警方共派出多支小组前往事发地点,但首支小组在大约85分钟后才抵达案发现场。

(早报)

泽连斯基与美官员驳斥伊朗 向俄运送少量无人机

乌克兰总统泽连斯基和美国官员驳斥伊朗只向俄罗斯运送少量无人机的说法。

综合路透社、法新社和彭博社报道,泽连斯基星期六(11月5日)说,乌克兰军队每天击落至少10架无人机。

美国伊朗问题特使马利(Robert Malley)则发推文称:“他们(伊朗)今夏转送了数十架,并在乌克兰被占领的地区派军事人员,协助俄罗斯使用。”

在乌克兰通报多起伊朗制造的无人机袭击民用基础设施事件后,伊朗星期六承认他们向俄罗斯提供无人机,但坚称他们在俄乌战争开始前几个月运送少量无人机。

伊朗外长阿卜杜拉希扬也否认德黑兰继续向莫斯科提供无人机。

(早报)



美媒：脸书分布全球不同平台 母公司Meta 拟裁员



美国媒体称，社交媒体平台脸书母公司Meta计划于本周宣布裁员。

《华尔街日报》星期天(11月6日)引述知情人士的话称，Meta将裁掉的人数“数以千计”，预计最快9日发布公

告。如果报道属实，这将是继多家科技公司之后的另一波裁员行动。全球首富马斯克收购推特后即宣布把推特7500名员工裁掉一半，硅谷支付服务商Stripe和拼车公司Lyft也宣布大规模裁员，而电子商务巨头亚马逊宣布冻结办公室招聘。

截至今年9月30日，Meta分布于全球的不同平台雇有约8万7000名员工；其中包括社媒平台脸书和Instagram，以及短信服务应用WhatsApp。Meta总裁扎克伯格日前说，Meta第三季度业绩表现令人失望，至2023年年底，Meta将不会增加员工人数，而且可能会略减少员工人数。(早报)



环保分子冲进荷兰机场 阻止私人飞机起飞 多人被捕

数百名环保分子星期六(11月5日)冲进荷兰首都阿姆斯特丹的史基浦机场私人飞机区，阻止飞机起飞长达数小时。荷兰媒体报道，有100多人被捕。据路透社报道，这些身穿白色防护服环保分子坐在飞机轮胎前，阻止飞机起飞。商业航班并没有因示威活动而受到延误。示威活动由绿色和平组织(Greenpeace)和反抗灭绝组织(Extinction Rebellion)发起。他们当天也在史基浦机场周边地区举行示威。另有数百名示威者在机场主要大厅及周边地方，举起写着

“限制飞行活动”和“更多列车”的标语。环保组织指史基浦机场是荷兰最大的二氧化碳排放源，每年的排放量达到120亿公斤。史基浦机场回应时说，他们致力于在2030年成为零排放机场，并支持航空业设定到2050年实现净零排放的目标。荷兰政府曾在6月以空气污染和气候问题为由，宣布计划将机场每年的旅客人数上限控制在44万人次，比2019年减少约11%。联合国气候变化大会星期天(6日)起在埃及召开，预计将有来自近200个国家的代表出席。环保分子早前也两度向荷兰画家梵高的画作泼汤。(早报)

FORTUNE
@FortuneMagazine
Jack Dorsey bagged a \$268 million windfall when Elon Musk rescued failing Twitter



fortune.com
Jack Dorsey bagged a \$268 million windfall when Elon Musk rescued failing T... According to the just-released proxy, Dorsey owns 18,042,428 Twitter shares, or 2.4% of the total.

马斯克宣布裁员一半 推特创始人向员工道歉

近日，在完成了对美国知名社交平台推特的收购后，美国商人埃隆·马斯克突然宣布他将裁掉该平台约一半的员工，以求改善推特目前面临的亏损和债务问题。对此，推特创始人杰克·多尔西(Jack Dorsey)于北京时间周六(5日)夜间发帖向即将被失业的推特员工道歉，并表示他对这场大裁员“负有责任”。在这则帖文中，多尔西先是

给推特的员工鼓了一番劲儿，称他们一定能走出目前的困境。然后他表示他清楚很多员工对他有怒气，并承认自己对很多员工被裁的情况“负有责任”。“我把公司的规模发展得太快了。我为此道歉。”此前，根据马斯克的说法，推特目前面临着相当棘手的财务问题。在一则北京时间周六早上发布的帖文中，马斯克表示推特每天的亏损都在400万美元以

上，所以他才不得不进行裁员。他还在一则4日晚间发布的帖文中宣称，推特平台的利润下滑是因为有些“社会活动人士”在给推特的广告商施压，要求他们不要再找推特投放广告。马斯克还称这些人“在摧毁美国的言论自由”。但从多尔西的说法来看，推特如今所面临的经济问题的根子还在扩张过快上，而不是马斯克所说的“言论自由”的问题。

不过，不论多尔西怎么道歉、怎么表达他对推特员工的“爱”和“感激”，他自己已经从马斯克对推特的收购中获利颇丰。今年4月，美国《财富》杂志网站和《福布斯》杂志网站就分别报道称，在当时马斯克宣布要收购推特后，持有不少推特股份的多尔西以及购入了不少推特股份的马斯克，已从推特股价上涨中赚得“盆满钵满”。

李國洲先生令德配梅芳張太福人仙遊

淑德 留芳



- | | | | | | | | |
|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 黃李奇鳳 | 歐郭美雲 | 歐植華 | 歐華銘 | 李開德 | 李瑞寶 | 林培輝 | 林楚泉 |
|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

同 敬 輓

BCA 匯率		(2022年11月7日)			
		現匯		現鈔	
外幣	代碼	買進	賣出	買進	賣出
美元	USD	15686.00	15701.00	15494.00	15794.00
新元	SGD	11155.20	11169.92	10994.00	11214.00
歐元	EUR	15603.85	15624.07	15331.00	15707.00
澳元	AUD	10097.37	10108.66	9903.00	10160.00
英鎊	GBP	17791.75	17811.66	17488.00	17898.00
日元	JPY	106.64	106.76	103.51	109.41
人民幣	CNH	2170.19	2180.61	2110.00	2263.00
令吉	MYR	3300.52	3315.84	-	-

來源：中亞銀行(BCA)



3D肉类打印机 将投入希腊市场

据希腊《中希时报》微信公众号“希中网”6日消息，以色列初创公司Redefine Meat日前表示已与欧洲肉类批发商Giraudi Meats建立合作伙伴关系，以推动其在3D打印机上生产的“新肉”(New Meat)产品线商品在包括希腊在内的多个欧洲国家的销售工作。

据称，Redefine Meat使用3D打印机和“墨水”来“打印”牛排。这种“墨水”是由类似于奶牛所吃的植物性成分制成的。它含有来自豆类和谷物的蛋白质，以创造出另类的肌肉质感；它还含有来自植物的脂肪，以模仿牛肉的脂肪，以及天然的香料和颜色，以模仿肉中的血液因子及其多汁性。

该公司表示，他们拥有专利的工业规模数字制造技术，能够完全复制牛肉的肌肉结构。具有高蛋白，不含胆固醇，无论是看起来，还是烹调和味道都像牛肉。

Redefine Meat公司CEO兼联合创始人依沙尔·本·施特利特(Eshchar

Ben-Shitrit)说：“我们的产品属于肉类，他和其他的肉类具有相同的属性，只是制造的方式不同而已。我们的产品现在由欧洲销售优质肉类的Giraudi Meats公司进行分销，这表明它们绝对不是纯素食产品。”他还补充说，今年公司的生产能力将达到每天15吨以上。

据悉，Redefine Meat将推出里脊肉牛排和西冷牛排产品，目前它已经同一些高档餐厅进行了合作，而大厨们选择采用该公司生产的产品也证明了它们的质量。

目前，该公司生产的3D打印肉在以色列、英国、荷兰和德国等国的近1000家餐厅有售，3D肉排的售价约为每公斤41欧元。在肉类批发商Giraudi Meats的帮助下，Redefine Meat公司将于本月在法国的餐馆和肉店推出其产品，并于今年晚些时候在意大利、希腊和瑞典开始销售其产品，明年该公司还将会把业务扩展至更多国家。

(中新网)

陈茂波：国际金融领袖投资峰会 向世界展示香港开放复常

香港特区政府财政司司长陈茂波6日发表网志称，国际金融领袖投资峰会向世界展示香港的开放和复常，明年将再次举行。目前，香港最迫切的是增加投资和经济驱动力。

陈茂波在网志中表示，不少与会者认为峰会让他们更深入掌握环球金融市场状况及发展的最新资讯，也了解到中国内地金融监管机构的观点与内地政策思路，以及香港金融市场的现状。M+博物馆和故宫文化博物馆等新建设，让他们觉得香港的文化气息更添浓厚，以及国际七人榄球赛令他们这次的香港之行更多采多姿。

陈茂波称，他们也更切实感受到香港作为国际金融中心的独特优势，包括市场监管制度化、规则清晰透明、政策执行具连贯性和一致性，是一个他们熟悉和信任的环境；与内地市场的独特联系，以及相关的多元投资和风险管理工具，更有利于他们部署及开展在香港、内地及亚太区市场的业务和投资。

他表示，峰会达到向世界展示香港的开放和复常的目标。明年我们将继续举行投资峰会，汇聚各方翘楚，继续强化这个高端金融交流平台在全球金融界所发挥的作用。



他说，香港第三季GDP预估为同比负增长4.5%，连续第三个季度按年收缩，全年计数字亦难言乐观。尽管复苏的过程会有起伏，但只要疫情持续受控，对外活动进一步恢复，可望支持未来经济复苏动力逐步增强。我们目前最迫切的是增加投资和经济驱动力，而吸引企业、招揽人才正是我们全力推进的工作方向，同时亦要加强基础设施建设投入、扩大香港的发展容量和承载力。(中新社)

苏纳克将出席COP27 英承诺加快过渡到可再生能源

据路透社报道，英国首相办公室表示，苏纳克7日将在埃及举行的《联合国气候变化框架公约》第二十七次缔约方大会(COP27)上致词，承诺加快英国过渡到可再生能源的步伐。

据报道，苏纳克将在COP27上承诺要让英国成为“清洁能源强国”，加快向可再生能源的过渡，并呼吁世界领袖加快脚步摆脱具有破坏性的化石燃料。

“我们需要更进一步且更快地过渡到可再生能源，而我将确保英国置身这场全球运动的最前线，”苏纳克说。

据此前报道，苏纳克曾表明，面对英国国内的能源危机，“迫切的国内任务”让他无法出席COP27。但这使得外界更加质疑苏纳克对这个地球紧急议题的关心程度，批评人士也称他正在放弃和美国总统拜登及欧洲领袖等人交流的大好机会。苏纳克最终于2日决定参加COP27。



据悉，英国2021年在格拉斯哥主办了COP26峰会，苏纳克此次将敦促各国领导人遵守他们去年做出的承诺。

据悉，苏纳克将召开能源安全、绿色技术和环境保护会议，并主持关于森林与自然的相关讨论会。(中新网)

英内阁部长： 政府面临艰难预算决定

英国内阁办公室部长道登星期天(11月6日)说，为了填补至少400亿英镑的预算缺口，英国政府在税收收支和支出方面，面临重大且艰难的决定。

道登(Oliver Dowden)接受天空新闻采访时说：“我们做出困难的决定是正确的……我必须对你和你的观众说，不幸的是秋季声明中，将有更多重大且困难的决定。”

据路透社报道，英国官员称所有措施都在考虑之中，例如延长对能源公司征收暴利税，以及削减股息收入

的免税额。

英国政府计划在11月17日发布秋季预算方案，以填补至少400亿英镑的预算缺口。

英国智库“决议基金会”(Resolution Foundation)研究主任史密斯11月1日表明，虽然最近的焦点是“后特拉斯时代”经济状况的改善，但英国经济的核心问题仍然是增长疲软、借贷成本上升和代价高昂的减税政策，这些都导致至少有400亿英镑的财政缺口需要填补。

该机构估计，至少需要300亿英镑



的增税和支出削减，才能确保到2026至2027年财政年度债务占国内生产总值(GDP)的比例下降。(早报)

首届全球数贸会 将开启数字贸易国际合作桥梁

第五届中国国际进口博览会浙江专场新闻发布会6日在上海举行。记者获悉，作为目前中国唯一以数字贸易为主题的国家级、全球性的专业博览会，首届全球数字贸易博览会(下称“数贸会”)将于今年12月11日至14日在浙江杭州举办。

浙江省商务厅新闻发言人、副厅长陈志成介绍，有“欧洲硅谷”之称的爱尔兰将担任主宾国，北京、上海、四川将担任主宾省(市)，数贸会旨在搭建展示数字经济、数字贸易发展成果的高水平盛会和互利共赢合作的重大国际性平台。

数贸会着力汇聚高端国际元素，广泛邀约国际组织、国际政要、国际企业，扩大数字贸易“朋友圈”。联合国工业发展组织总干事和部分国家政要将在线上参会，多个国家使领馆代表线下出席。本届数贸会还将联动一些国际顶级展会集团，导入优质国际展览资源，提升展会品质。

围绕数字贸易产业、平台、生态、制度、监管五大体系，聚焦前沿议题，本届数贸会将举办之江数字贸易论坛主论坛、世界直播电商大会等一系列高层次论坛会议，开展全球数字贸易博览会先锋奖(DT奖)评选活动，发布《福布斯全球数字贸易百强榜》《中国数字贸易发展报告2021》等一批重磅研究成果，全力打造数字贸易领域“风向标”。



着力展示前沿技术产品，也是数贸会的一大亮点。围绕数字贸易全产业链，该展会将汇聚800余家头部企业，世界500强企业14家。全球数字贸易领域的各类“首发”“首秀”“首展”将现场呈现，如亚运数字火炬、汽车机器人自动驾驶等诸多新技术、新产品。

陈志成说，为积极发挥数贸会溢出效应，助推产业招大引强，现场还将依托展会平台招引一批大产业、大企业、大项目，助力“展商变成投资者”。结合浙江数字产业优势和未来

发展趋势，现场将组织开展德国工业4.0与未来汽车产业全面数字化赋能闭门会等多场投资洽谈配套活动，共同推动产业项目落地。

此外，数贸会还创新采用实体和数字会展融合方式，打造线上数贸会——即数贸会D平台，围绕“一键互动、一码通行、一屏通览”三大特色，打造更加开放的数字会展管理平台，为参展参会企业、嘉宾提供全流程数字化服务。目前，D平台已发布数字展位近600个、数字展品近2000个。(中新社)

高盛：中国重新开放 可推动股市上涨两成

高盛集团预测，中国官方将在2023年第二季度开始放宽防疫规定，中国重启全面开放后，将推动中国股市上涨20%。

据彭博社报道，包括Kinger Lau在内的高盛策略师星期天(11月6日)在一份报告中指出，放宽防疫限制可能是“市场最清晰可见、期待最久、最强大的上行催化剂之一”。

这份报告称，有迹象表明，在中共二十大闭幕后，中国官方可能已开始准备放松固守已久的“动态清零”防疫方针，并有可能2023年第二季度开始放松相关限制。

过去一周传出中国官方准备放松防疫限制，且在制定取消国际航班熔断机制的计划，让连续四个月内下跌的中国股市上周大涨。

报告称，航班数量增加以及吸入式疫苗的进展令人鼓舞。不过，中国卫生官员上星期六(5日)重申将坚持动态清零不动摇。

报告提到，市场会提前一个月左右消化重新开放的消息，积极势头可能持续两到三个月。高盛认为，中国国内周期性和消费板块会成为主要受益者。



自7月份以来，高盛涵盖零售、航空、酒店和餐饮板块的一篮子重新开放受益股比MSCI中国指数的表现强出20%。报告

写道，如果重新开放势头加快，“估值和基本面仍有进一步复苏的充裕空间”。

(早报)

家國洲祖叔台令夫人張梅芳祖孀仙遊

同表 哀悼



中國廣東省汕頭市潮南區
司馬鎮港美鄉理事會，村委會
港美學校全體同人
拜 輓

家國洲祖叔台令夫人張梅芳祖孀仙遊

同表 哀悼



中國

李鎮桂 李文秀 李文洲 李緒榮 李韻如

拜 輓

印尼计划发布长期签证 雅泗高铁有望进入议题

雅万高铁工人。



印尼移民局拟开辟“第二故乡签证”

印尼移民局局长维多多(Widodo Ekadjahjana)本周介绍说,移民局欢迎各国公民将印度尼西亚作为他们的第二故乡,因为这将在各个领域产生叠加效应。因此,移民局将签发一种“第二故乡签证”。

该签证面向世界各地的亿万富翁或侨民。他说:“这是我们促进外部投资的一部分,我们也在促进旅游业,以便在目前全球经济衰退的经济状况下,可以带来大量外汇。”

获得“第二故乡签证”的人需要注意哪些事项呢?

1. “第二故乡签证”需要大量保证金:申请人必须在印尼存入20亿印尼盾的保证金/押金/资金证明,或证明拥有至少20亿印尼盾的财产。大约10万美金。

2. “二次签证”保证金不可以提:

保证金不可以提前提取,但是“第二故乡签证”到期后,可以作为押金退还。

3. “第二故乡签证”的有效期:“第二故乡签证”的有效期为5年和10年。

4. “第二故乡签证”有什么好处:“签证”持有人无需再次申请签证即可进出印度尼西亚,只需在机场出示护照即可。

5. “第二故乡签证”持有人可以工作吗:不可以。想要工作的人必须获得临时居留许可卡(KITAS)。此外,“第二故乡签证”持有人必须尊重 Pancasila 和1945年宪法并遵守印度尼西亚法律。“第二故乡签证”的持有人必须签署一份声明,其中包含:我将尊重潘查西拉和印度尼西亚共和国1945年宪法;我不会传播违反 Pancasila、1945年印度尼西亚共和国宪法和法律法规的

思想、意识形态和教义;我将尊重印度尼西亚共和国领土内普遍存在的道德、习俗和宗教和谐;如果违反上述声明,“第二故乡签证”持有人将根据移民法被驱逐出境。

6. 家庭成员是否也受到20亿印尼盾的担保:家庭成员无需存入资金,妻子、子女和父母都可以受益。

7. “二次故乡签证”什么时候正式启动?:目前移民局正在对公众进行社会化,并且正在更新系统,以便能够为这种新的签证分类和居留许可提供服务。第二故乡签证规则将于2022年12月24日生效。

雅加达街头警察一夜消失

有心的人可能注意到一个现象,雅加达街头的警察突然一夜之间就不见了。据了解,印尼警方近日宣布回收所有警员手中的罚款发票,并宣布所有交通罚款将采用电子支付方式,持续了几十年的现金罚款制度被废除了。

街头的警察突然消失,一方面各地的监控摄像头越来越多,执法逐渐电子化,另一方面警员没有了罚款的权利,其街头罚款的动力也就没有了,所以就出现了警察消失的景象。

不仅如此,10月31日,印尼警察局毒品部门的主任康柏斯(Kombes Mukti Juharsa)介绍说,印尼警察总署近期还对其数百名警员进行了即兴尿检,包括主要官员和一般值班警员,有434名来自禁毒局的人员接受了突然尿检。这是专门对雅加达警察禁毒局所有级别的警员而实施的,因为警方内部吸毒人数正在上升。他警告警员不要卷入毒品案件,任何人被证明卷入毒品案件都将受到道德和刑事制裁。所幸所有人员的药物检测均为阴性。



印尼移民局局长维多多。

康柏斯指出,根据国家麻醉品局(BNN)的数据,印度尼西亚的麻醉品使用者数量继续增加,从2019年的1.8%增加到2021年的1.95%。他补充说,女性接触毒品的风险也从2019年的0.20%上升到2021年的1.21%。同时,88.4%的吸毒是由朋友的影响造成的。交友要慎重。

卢胡特表示修建高铁泗水线正在计划和讨论当中

10月29日,印尼海洋事务和投资统筹部长卢胡特表示,佐科威总统和中国国家主席习近平将在巴厘岛G20峰会上通过Zoom见证了雅万高铁试运行。他说:“我认为高铁不会有问题。11月16日下午4

点,将有一个动态测试,由佐科威总统和习近平主席在巴厘岛共同见证。动车组将从铸造场开到德尔路阿尔(Tegalluar)。

卢胡特还表示,印尼正在讨论高铁继续前往泗水的计划,目前正在讨论计划。他说:“我们还在计算。我认为它会继续下去,因为从万隆到泗水的费用会便宜得多。因为高铁能够使爪哇岛连接起来,将成为一个岛屿城市,所以高铁运输也是必须的事情”。建设雅加达-泗水高铁的计划最近成为热门话题。卢胡特还开玩笑说,如果你觉得舒服,为什么要改变现状,谁也不会没事换老婆。(贾哥看印尼)



交警正在开罚单。

推动群岛文化游行 Perwanti及妇女部支持可巴雅进入UNESCO



PSMTI所属Perwanti和妇女部在活动现合影。

(雅加达讯) 印华百家姓协会(PSMTI)为了支持可巴雅进入联合国教科文组织(UNESCO),通过所属的印华妇女联谊会(Perwanti)和妇女部,于2022年11月6日(周日)上午6时至10时的无车日,在雅加达中区的Sarinah-Thamrin-HI 环岛路线参加群岛文化游行。

由国家反恐局(BNPT)组织的活动汇集了印度尼西亚全省115个妇女组织,大家携手并穿着作为印尼文化遗产之一已享誉全球的可巴雅服装。通过这次游行,BNPT邀请公众保护印尼的原始文化,通过可巴雅抵制激进主义、恐怖主义行为和不容忍行为。约有300位印华百家姓协会妇女部以及印华妇女联谊会人员参加了该活动。

国家反恐局局长Boy Rafli Amar于11月6日(周日)在雅加达中区的Sarinah大楼出席群岛文化游行活动时强调,“我们可以通过加强自己成为我们的国家来防止激进恐怖主义。这种强化被认为是我们在文化方面的复原力,包括面对远离印尼民族个性的各种跨国意识形态时的复原力。”

印华百家姓协会妇女部副主席黛薇(Dewi Susilo Budhihardjo)透露,这次群岛文化游行,PSMTI不



钟家燕教授与黛薇等合影。

仅作为BNPT与各部委/机构和整个妇女社区举办的活动的支持者,但也作为PSMTI妇女部在民族和国家大流动中的参与。

黛薇说,“PSMTI妇女部意识到这是一项我们必须参与到国家和民族主流中的社会活动,这确实是我们必须被包括在这个大潮流中的事件。正如我们所见,今天的活动非同寻常,其效果是PSMTI的名称广



穿着可巴雅服装的Perwanti和PSMTI妇女部合影。

为人知并为公众所听到。”

她说其效果可以从希望参与PSMTI社区的人数看出。这意味着起初我们没有信心,我们在组委会注册的人员只有50-100名,结果参加的飙升到300人。这表明PSMTI开始被人们知道,开始被我们所喜爱参与这个民族和国家的大潮流。”

Perwanti总主席钟家燕教授表示,非常高兴和自豪的是,PSMTI可以继续参与社区中具有建设性的各种活动。PSMTI所属的Perwanti和妇女部是我们作为印尼华人女性代表的一种团结形式。我们有责任参与,并有一个梦想,可巴雅将进入联合国教科文组织,通过我们所有人的合作,最终可巴雅可以成功进入联合国教科文组织。我们希望我们可以更加坚实,女性之间相互支持。”

众所周知,女性很容易感染激进主义病毒,预计将有超过10,000人参加的游行将鼓励妇女在预防恐怖主义的努力中发挥作用,并为可巴雅作为唯一提名进入联合国教科文组织”而战。在这种情况下,BNPT还作为最大的群岛文化游行的发起者获得了印尼世界纪录博物馆的感谢证书。

JEC 在印尼推出首个黄斑治疗中心



左起:玻璃体视网膜亚专科 JEC 眼科医院和诊所 Ferdiriva Hamzah博士与JEC铭登医疗经理苏菲安迪医生合影。

(雅加达讯) 雅加达眼科医院和诊所(JEC Eye Hospitals and Clinics)作为印尼的眼保健领导者,JEC黄斑中心作为印尼第一家黄斑治疗中心成立,也是我国唯一一家由眼科医院机构拥有的治疗中心。

JEC黄斑中心首次在门腾 JEC 眼科医院展示,提供全面而全面的诊断和黄斑管理专业知识。JEC铭登医疗经理苏菲安迪(Soefiandi Soedarman),医生表示,确认像黄斑这样的疾病确实是JEC黄斑中心存在的背景之一。因为诊断黄斑病需要一个相当具体的诊断工具。

苏菲安迪11月5日(周六)在雅加达指出,“所以我们准备好了,有资格或足够的诊断工具来诊断异常或早期

筛查黄斑疾病,希望通过这种良好的筛查,可以避免黄斑疾病的治疗或预防。”

他说,黄斑是视网膜后面的眼睛部分,在中心视觉、色觉和细节视觉中发挥作用。黄斑病(涉及黄斑区域的疾病)有可能导致视力下降,并导致患者难以看清物体的细节,包括无法识别人的脸或文字。事实上,黄斑受损会导致失明。

玻璃体视网膜亚专科 JEC 眼科医院和诊所 Ferdiriva Hamzah 博士补充说,黄斑变性(年龄相关性黄斑变性(AMD)是全球视力障碍的主要原因之一。全球患者人数达到800万,仅次于白内障(9400万)和白内障的屈光不正(8840万),位居第三。

“有很多黄斑异常病例被漏诊。缺乏设施和配套检查是一个根本障碍。

他解释说,黄斑异常的诊断不仅需要临床检查,还需要基于先进技术的检查。“通过尽早了解黄斑异常的可能性,可以避免视力下降的风险 - 这可能会恶化为永久性失明。

JEC黄斑中心首次在门腾 JEC 眼科医院展示,提供全面而全面的诊断和黄斑管理专业知识。人力资源方面,JEC黄斑中心有10名视网膜专家;其中4人具有博士学位。

同时,在技术方面,JEC最新服务呈现综合诊断中心,拥有15类诊断检查,采用最新技术;其中5个专门用于检查眼球后部(后部)。

JEC黄斑中心还配备了专门的手术室(包括病人接待室和候诊室)。手术室使用先进的技术设备,例如具有重新扫描功能的 Carl Zeiss 显微镜 OPMI Lumera 700,可在黄斑手术期间提供实时高清OCT。

此外,为了使患者的治疗和护理在医生的监督下持续进行,JEC黄斑中心以高标准的住院病房作为服务的补充;优先考虑患者的舒适度和安全性。

MateStation X搭载12代标压 华为发布触控一体机

华为在全场景新品发布会上，发布了华为MateStation X新品一体机。华为MateStation X采用了12代英特尔i9处理器，4K超高分辨率，并且实现了在笔记本电脑上才有的超级终端功能，以及移动应用生态等智慧化功能。让比较少见的一体机也具有了主流市场的竞争力。

不同于笔记本电脑的轻薄便携，办公人群生产力必备，或者是平板电脑的学生网课首选。大屏幕的台式机或者一体机对全家的娱乐办公或者是企业的商用办公场景来说都更加具备普适性。

新款华为MateStation X延续华为PC家族的简约与美学设计理念。从点到线，从线到面的简单几何元素，从二维到三维描绘出独特的设计感。定制化的主板元器件，全部集中在支架内，接口和开关机键隐藏在支架侧面，背部除了电源接口没有任何其他接口，呈现出了极简视觉美感。

全新华为MateStation X依旧采用了悬浮玻璃屏和一体化金属机身，无论从正面还是背面，都看不到接缝，创新的分离式架构带来了极薄的屏幕和机身尺寸，屏幕尺寸为28.2英寸，但是屏占比高达92%，因为采用的悬浮全面屏技术，所以主观视觉感受就是正面一块超大屏幕。

屏幕分辨率达到3840x2560，比普通4K的3840x2160分辨率还要多出150万像素点。超高分辨率带来的直接好处就是显示更加清晰，尤其是在显示多个内容时4K+分辨率的优势更加凸显，即使四屏平铺显示，画面也都清晰舒适。

新款华为MateStation X依旧是3:2的屏幕比例，相同尺寸下，比16:9的显示屏多出18%的显示面积，在处理文档文件或者视频剪辑时更有效率。

华为MateStation X能够呈现98%的P3电影级色域，对真实世界的色彩还原更加准确，通过英特尔平台的3D Lut自研色彩校准方案，在产线

对华为MateStation X进行逐台芯片级和软件级的色彩校准，可以实现色准 $\Delta E \leq 1$ ，即便是专业设计人员也可以使用这块屏幕查看设计图稿的色彩表现，并且由于3D LUT校色文件输出后被存放在BIOS芯片而非OS系统内，即便重装系统也不影响屏幕色准。

华为MateStation X的屏幕亮度可达500尼特，并且通过了TÜV莱茵低蓝光、无频闪双重认证，长时间使用可以有效减轻眼疲劳，并且屏幕表面使用了5层镀膜降低反光，即使有光源照射，屏幕内容依旧清晰可见。

在性能方面，华为MateStation X搭载旗舰级英特尔第12代酷睿标压处理器i9-12900H。这颗处理器采用10nm制程工艺，拥有14核20线程，睿频最高达5.0GHz。采用类似于手机SOC大小核设计的“混合架构设计”，即配备6个晶体管更多的“性能核心”P-Core和8个晶体管相对较少的“能效核心”E-Core。在语音聊天、日常办公时，优先使用E核，保证运行流畅的同时，尽可能节能降耗。当运行大型程序进行平面设计、视频编辑，亦或是运行大型游戏的时候，则依据任务量调用P核，全速运行，内存则配备16GB低功耗内存。这一处理器配置，将华为MateStation X的性能直接推到消费级处理器的顶端，一改一体机普遍性能较弱的印象。

由于有着丰富的手机散热经验和先进技术，华为才能解决一体机普遍存在的散热问题。华为MateStation X搭载0.3mm超薄叶片设计的鲨鱼鳍3.0高密扇叶，可以有效增加流体空间，

改善入流条件。再通过装载高密度叶片(73PCS)，来实现气流通过效率最大化，进而提升散热强度。

进风口隐藏在屏幕与立柱之间，确保风道顺畅的同时不会破坏纯净高端的背部设计。考虑到一体机通常是在桌上使用，侧出风的方式也能避免热风直接吹到用户。因此，新款华为MateStation X才敢将主流高性能器件用于一体机当中，保障电脑的稳定运行。

在当前的融合办公状态下，手机、平板都成为办公场景的一部分，不断需要有文件在各种设备中流转，借助社交工具步骤繁琐，所以华为在笔记本电脑上实现的多屏协同功能才深受市场认同。

新款华为MateStation X为了解决跨终端文件分享的困扰，引入了“超级中转站”功能。用户不论是在手机、平板、还是在一体机端，都可以将文字、图片、视频拖拽到自己的“中转站”内，这些内容会形成一张“卡片”，放置在“中转站”这个临时仓库。用户只需选中所需的内容，通过“流转”，就能一次性到达目标设备的“中转站”内，此时便可以将这些“卡片”拖拽出来，进行再次编辑使用。

甚至于华为MateStation X结合鸿蒙手机、平板的本地融合搜索引擎，业界首创实现用户设备间跨端搜索信息流转。也就是说在一体机上智慧搜索可搜索平板、手机的照片、视频、文档内容。

在笔记本电脑中较为成熟的乐享移动App功能，也被引入到新款华为MateStation X中，从底层实现了



Windows系统与移动App的兼容，在手机上应用广泛的高德地图、抖音、QQ音乐等应用都可以直接在电脑端打开即用。还能和平板一样支持“平行视界”能力，比如当使用购物应用时，可以在左侧浏览不同产品，右侧查看产品详情，充分利用大屏优势。

一体机在早期的台式机市场算是创新型的产品，将显示屏与主机合二为一，高度集成化，极大减少了空间占用率，简化了线缆连接更加清爽。只不过由于压缩了机箱空间，散热是一大问题，所以导致大多数一体机性

能性能不强，可扩展性也比较差。随着更加轻薄便携的笔记本电脑兴起，一体机没有能成为市场的主流。

近年来，随着技术的迭代升级，处理器、显卡等主要部件性能都有了大幅提升，华为凭借在笔记本电脑和台式机上的经验积累，重新审视一体机市场，对其进行了创新重塑。2021年华为就推出超高屏占比的原色全面屏一体机华为MateStation X，凭借简约的设计美学、原色大屏和便捷的智慧交互，广受消费者喜爱和好评，为Windows电脑阵营里增添了新选择。(环球网)

苹果关闭iOS 16.0.3验证通道 无法再从iOS 16.1降级



在10月24日推出iOS 16.1正式版之后，苹果已经关闭了iOS 16.0.3的验证通道，iOS 16.0.3是在10月10日推出的。这也意味着如果用户安装了iOS 16.1，将无法再降级到iOS 16.0.3。苹果公司在新版本iOS系统发布后通常会关闭旧版本系统的验证，以鼓励用户保持操作系统的更新。

iOS 16.0.3是一个较小的更新，主要内容是对iPhone 14和iPhone 14 Pro机型的一些错误修复。

IT之家了解到，取而代之的iOS 16.1则是一次较大的更新，引入了 iCloud 共享照片库、锁屏和灵动岛的实时活动、支持Matter智能家居标准、清洁能源充电等。(IT之家)

俄罗斯再次成功 发射军用卫星



俄罗斯国防部表示，当地时间11月2日上午9时48分，“联盟-2.1b”运载火箭搭载“宇宙-2563”号航天器从普列谢茨克航天发射场升空。目前，航天器已经进入预定轨道，俄空天军已开始分析和处理卫星发回的数据。(央视新闻)

RF135mm F1.8 L IS USM画幅大光圈 佳能发布中远摄定焦镜头



佳能(中国)有限公司宣布推出RF135mm F1.8 L IS USM全画幅大光圈中远摄定焦镜头。据悉，这是一支专业人像镜头，适用于商业人像、室内运动、静物等多种题材拍摄，也是佳能首次在135mm焦段定焦镜头上搭载光学防抖功能。

据介绍，RF135mm F1.8 L IS USM是RF卡口镜头，自然也拥有EOS R系统大卡口直径、短后对焦距离的优

势，佳能为该镜头配置了3片UD镜片并采用了ASC等先进镀膜技术和适合照片、视频拍摄的NANO USM驱动马达。

佳能RF135mm F1.8 L IS USM是一支大光圈中远摄定焦镜头，与相同焦段的变焦镜头相比光圈更大，与85mm人像镜头相比，135mm焦距更长一些，更有利于获得明显的虚化效果，配合F1.8大光圈，可获得人物立体、轮廓优美、背景梦幻的专业级人像。

另外，佳能RF135mm F1.8 L IS USM具备一定的特写拍摄能力，最近对焦距离约为0.7米，最大放大倍率约0.26倍。

而对于昆虫和小动物等警戒心强的被摄体，RF135mm F1.8 L IS USM镜头135mm焦距以及0.7米的最近对焦距离也能与被摄体保持适当的距离。当RF135mm F1.8 L IS USM搭配APS-C画幅机型(EOS R7或EOS R10)使用时，能够获得大约216mm的焦距，使这支镜头成为一支远摄镜头，相当于在APS-C画幅相机上搭配一支焦距超过200mm的大光圈镜头，为用户带来非同一般的远摄拍摄体验。

据了解，RF135mm F1.8 L IS USM新镜头在画质上表现十分优秀，它的光学结构为12组17片设计，采用了3片

具有低折射、低色散特性的UD镜片，对二次光谱的去除效果很好。此次采用的UD镜片具备像萤石一样具有异常分散特性，2片UD镜片可具有与1片萤石大致相当的性能，能有效降低轴向色差、倍率色差，拍摄出高分辨率、高对比度的图像，实现高画质表现。

ASC(Air Sphere Coating)镀膜技术也被应用在RF135mm F1.8 L IS USM上，ASC镀膜是在镜片表面覆盖了包含二氧化硅与空气的镀膜，以降低折射率可有效抑制入射角较小的正面受光造成的反射，有效抑制了鬼影的产生。

RF135mm F1.8 L IS USM是佳能同焦距镜头中首款配备IS影像稳定器的镜头，具备5.5级光学防抖，当搭配有机身防抖的EOS R系列相机时，最高可以实现8级协同防抖。光学防抖能够显著抑制在暗光拍摄以及视频拍摄中尤为明显的相机抖动，实现稳定地拍摄。在光线不足的场景下，135mm配合F1.8大光圈以及光学防抖的加持，能够降低安全快门速度，并有效地降低感光度，从而获得低噪点的通透图像。

此外，RF135mm F1.8 L IS USM还支持呼吸效应校正功能，可抑制对焦过程中焦点从前往后或从后往前偏移时产生的视角变化。(环球网)

微软Office内测新功能

Word/PPT可直接导入手机图片

近一段时间，微软在有意提升Win11与手机之间的数据连通，从而提升系统的便捷性。

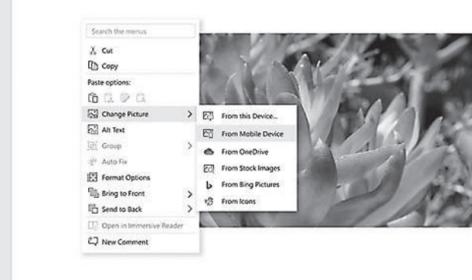
为此，微软先后推出了新版Phone Link应用，Edge的Drop功能，以及刚测试不久的即时热点功能。

现在，微软又对网页端的Office做出了优化调整。

现在，将手机通过Phone Link与电脑连接后，打开基于Web的Word或PowerPoint(PPT)文件，在右键菜单中找到插入>图片>移动设备，即可将手机中的图片直接导入文档。

此外，用户也能够将文档中已有的图片替换为手机内的图片。

目前，该功能仍在内测阶段，根据微软官方的说法，再过一段时间，该功能才会正式发布。





亚洲周刊：张小枫、黄宇翔

近期不少香港金融与专业人才移居新加坡，他们不满香港与中国大陆严厉的防疫措施，而新加坡抗疫成功，死亡人数比香港少，更早解封，折射管治能力较强，更有远程战略眼光，有更强大的执行力。但香港在金融市场的规模更大，依托神州大地，有更多的机遇。双城竞争力比较，形成奇特的张力，互为他山之石，相爱相杀，是彼此的镜子，照出自己的缺点和优点，也照出未来改善的空间。

新加坡严打毒贩

新加坡对待毒品和贩毒者极其严厉，一些毒贩借助东南亚穷苦人民运毒到新加坡，哪怕只是中转，一旦查获，很可能就难逃一死。很多东南亚毒贩本身都不敢踏入新加坡一步。这套严刑峻法受到不少强调自由的国家批评，但新加坡本身的研究数据显示，很多犯罪行为都与毒品相关，放纵毒品就是宣告治安的失守，一旦向毒品退让，贩毒者就会大举入侵，一发不可收拾。很多国家将大麻合法化，其实是因为政府已经无力解决问题。

新加坡政策都基于多元宗教与族群能和谐共处而制定，不是放任自由，只要不涉及政治，不至于产生拘束的感觉。对移民来说，这或许是更适合东方人的自由度。

新加坡是相对不昂贵的发达城市国家。比起香港、上海、北京等大城市，新加坡其实在价格方面并没有想象中的高，除了汽车和汽油，若以豪宅比豪宅、餐饮费、奢侈品乃至高档生活花费，新加坡都不算贵。很多陆港富豪在当地舍得大手笔买房，也是基于这点。即使平民饮食价格，新加坡比起香港还是有更多选择，丰俭由人。获得大量津贴与高素质的组屋，房价更是令人羡慕了，旨在培养国民归属感。

新加坡的教育素质相对高，也是重大优势。新加坡有六十多所国际学校，上百个国籍的孩子，从幼儿园到高中程度，在这里接受不同课程的教育。但香港的国际学校有七十多所，上海也有四十多所。说明这些大城市之间都有很多外籍人士，在国际化程度上，尤其是新港之间应该在伯仲之间。

近几年更多香港和大陆人迁移新加坡，原因是基于寻求政治与社会前景的稳定。而新加坡长期的双语教育特色，华人为主但大致上以英语为背景的国情，容易沟通世界，对不愿意远走欧美的人来说，是培养有潜力迈向国际的下一代的最佳选择。



新加坡夜市：平民食物价廉物美（图：法新社）



疫情下的香港：防疫措施让人才流失（图：中通社）

新加坡香港争夺人才城市竞争力较量

(下)

作为独立国家，新加坡虽小却相当强大，在经济上是世界名列前茅的富裕国家，军事上拥有东南亚实力最强的装备，外交上非常活跃和积极为自己的权益发声。这一切都在确保新加坡的安定与繁荣得以延续。经济的持续发展扩大，至今为止保证了全民就业与安居，人民对生活与前景没有不安定感。

相对于香港与中国大陆近年比较动荡与起伏的政策和政治，以及长期的疫情封控措施，甚至经济长期陷入停滞的日韩等国，移居新加坡让不少人找到事业发展的新空间，因为整个东南亚都是潜在的新兴市场，有待企业家开发。

同样是受到选票激励，近年来新加坡政治决策更倾向照顾社会弱势者，整体的社会安全网也更牢固。包括逐步完善的全民健保医疗体系，改变了过去「可以死不可以病」的缺陷，对老人与穷困者有更多帮助，对打工仔的技能支持不断强化，拒绝放任人民因技能老化以致陷入失业的困境。这同样可以从疫情期间得到证明，政府一开始就推出大笔财政补助，帮助几乎所有当地员工保住饭碗，把打乱世界的大流行造成的痛苦指数压到最低，因此有些老百姓甚至感觉不到疫情造成的冲击。

新加坡从李光耀开始积极经营国际关系，从东盟十国到联合国，都建立了相当重要的角色，与中国更是有深厚情谊，历任中国领袖都很看重新加坡。这样的国际关系网为国民带来的好处极大，从就业到旅游，「新加坡」都是闪亮的招牌。影响所及，新加坡护照与日本护照几乎是全世界享受最多免签证国家的护照。

新加坡华语电视新闻八视界今年初访问了一名从事资讯科技的香港年轻人李彬瑞，他因工作派驻新加坡两年，去年初决定和妻子移民新加坡，「寻找一个防疫价值观较合适的地方生活」。

私募股权投资新闻(Private Equity News)八月的一篇报道指出，一些私募股权投资平台把公司从香港转向新加坡，除了因为香港的严格封控措施妨碍业务发展，他们也不看好中国打压科技平台后的业务前景。相反，新加坡则非常积极吸引相关行业的企业进驻，雄心勃勃要在私人财富管理这领域发展为区域中



新加坡的组屋：由政府做庄兴建，有效解决住屋问题（图：路透社）

心，不断完善监管架构，原有的法律、税务等营商环境，让越来越多相关业者开始把工作人员转移过去。

据统计，至今年中为止，香港过去一年有十一万三千个居民离开，一万八千三百名持单程证人士入境，净流出九万五千人。

当然，一个铜板也有两面，香港当前流向新加坡的人才主要是金融业的人才，但新加坡的股市与金融规模其实比起香港还差蛮多。业内人士分析，估计今年香港完全解封，从当前的「零加三」改为「零加零」，那么香港又会重新吸引很多的国际人才回流。

自二零一九年香港反修例后，香港一直备受妖魔化，另一反面就是新加坡近两年的发展，似乎「新升港降」成为公众认定事实。但事实上，香港仍有众多比新加坡优胜之处。

香港股票市场更发达

香港股票市场不论是规模还是交易量都远较新加坡大，香港股市总市值位列世界第五位，达到二十六万三千一百六十六亿港元（约三万九千亿美元），新加坡则排在第廿三位，约五千八百亿美元，只有香港的约百分之十四，甚至比台湾和韩国股市的规模还要小。至于上市公司数目，截至今年十月香港主板和创业板合计多达约二千五百家，新加坡则仅约七百家，只有香港的约三分之一，甚至比台湾更少。香港的金融服务市场有着明显的规模优势，其经济贡献在二零二零年达七百六十亿美元，相当于本地生产总值百分之二十三，规模是新加坡的一点五倍（约四百九十亿美元）。

至于成交方面，在二零二零年九月，港股成交额每日平均达九百二十九亿港元，至于新加坡股市在今年九月二十日则仅六点七亿港元（约三十七亿港元），只有港股的约百分之四。至于二零二一年的股票总成交量，香港是四十一亿港元，新加坡则只有一万九千亿港元，香港高出约二十倍，新加坡连港股的零头也算不上。可见香港股票市场深度比新加坡强得多。相比之下，新加坡股市以机构投资者为主，股市波动性也较低。

至于外汇方面，香港更是最大的人民币离

岸市场，截至九月底，香港的人民币总存款达九千一百九十九亿（约一千亿美元），占全世界离岸人民币存款的百分之六十，是中国内地以外最大的人民币资金池，这都是新加坡无法比拟的。在债务发行方面，香港也是亚洲区内最具规模安排国际债券及内地离岸债券发行的中心，占区内发行额的百分之三十四，规模比新加坡多六倍。

香港拍卖市场冠亚洲

香港在二零二零年占全球艺术品拍卖市场的百分之二十二点二，已超越伦敦，仅次于纽约。艺术品、古董和收藏品的成交量达三百三十六亿港元，三年内增加了一倍。在二零二一年，香港艺术品收藏品及古董的进出口总值更达到六百六十六亿港元，比起二十五年前成长了三百二十倍。在世纪之交，国际投行两大巨头佳士得和苏富比先后在一九九九年和二零零一年将亚洲总部从台湾搬到香港。香港亚洲艺术拍卖中心的地位更吸引了巴塞尔艺术展自二零零八年起每年在香港举办，将亚洲区的中心落户在香港，除香港以外，就只在瑞士巴塞尔和美国佛罗里达举办。

香港比新加坡另一优胜之处是郊野公园面积更为广阔，郊野公园占香港面积约百分之四十，约四万四千三百公顷，郊野地带(Parks and nature reserves)则只占号称「花园城市」新加坡面积的百分之八，约五千七百公顷，香港差不多比新加坡多了十倍的郊野土地。而且在回归之后，香港更增加了三千公顷的郊野公园面积，香港政府对郊野公园、自然生态的保育非常重视。

新加坡与香港的城市竞争力，在不断的互相比较中，形成奇特的张力，互为他山之石。狄更斯当年在《双城记》开头，就写出时代巨变的绝望与希望。他说：「这是最好的时代，也是最坏的时代……这是希望的春天，也是失望的冬天。」对于新加坡与香港的双城之争，疫情带来时代的最新的反思，也刺激这两个城市争取往上提升，发现双方都是彼此的镜子，找出自己的缺点和优点，也照出未来改善的空间。■

儿童吃对早餐助学习 掌握2原则提升脑力

开学了，小朋友都有吃早餐吗？营养师建议，吃早餐很重要，且儿童早餐应以高纤淀粉、优质蛋白质为原则摄取，例如可选择馒头、地瓜、豆浆和全脂鲜奶等，另外要避免重口味的调味和精致糖类的摄取，否则可能会使小朋友头脑昏沉，易造成注意力不集中。

营养师刘怡里於脸书粉专“刘怡里粉丝团”发文指出，早餐是小朋友最重要补充营养的时刻，如果吃得好、吃得对，可以让小朋友一整天头脑灵活，学习能集中精神，还增强活力与健康。刘怡里建议，儿童早餐要掌握“高纤淀粉+优质蛋白质”两大原则，另外也有研究发现，有吃早餐相较没有吃早餐习惯的儿童，更容易摄取足够营养素，身体也会较健康。

儿童最佳开学早餐搭配

刘怡里提醒，除了掌握摄取高纤淀粉和优质蛋白质的两大原则，要选择新鲜食材为主，还需避免重口味的调味和精致糖类的摄取，并接着以中式、西式，以及外食族最爱的便利商店，分别

推荐可搭配的健康饮食。

中式早餐

- 馒头夹蛋+无糖豆浆。
- 烤地瓜+荷包蛋+全脂鲜奶。

馒头和地瓜中的碳水化合物可以快速补充血糖，以供应大脑能量，而蛋、豆浆和全脂鲜奶都是优质蛋白质，能帮助活络大脑神经，增强一早的脑力，带给小朋友满满元气。

西式早餐

- 起司鲑鱼吐司+无糖优酪乳。
- 原味蛋饼+全脂鲜奶+水果1碗。

起司、牛奶与优格可以帮助小朋友增加钙质，有助成长发

育；优格和水果也会促进肠道蠕动，帮助排便顺畅，增加营养素的吸收；鲑鱼则是富含Omega-3脂肪酸，能增强抵抗力、提升脑部灵活，加强学习力。

便利商店早餐

- 鲑鱼御饭团+茶叶蛋+全脂鲜奶。
- 鸡蛋沙拉三明治+无糖豆浆+香蕉。

若是便利商店，刘怡里则建议可选择新鲜、少加工的食材，例如御饭团、三明治、地瓜、马铃薯等，尤其是搭配的饮品要以全脂鲜奶、无糖优酪乳、无糖豆浆为主，应避免所有含糖饮料，因为如果小朋友早上摄取精致糖类会导致头脑昏沉，造成注意力不集中，影响课业学习。（健康网）



眼睛保养除了叶黄素 这些成分也很推荐



叶黄素



1. 人體無法自行合成
2. 幫助過濾藍光、保護黃斑部
3. 每天攝取6~30毫克即可

蝦紅素



1. 抗氧化力極強
2. 幫助放鬆眼部肌肉、提升眼部血流

花青素



1. 萃取自藍莓、黑豆等
2. 幫助緩解眼睛疲勞

玻尿酸



1. 鏈球菌發酵來源純度較高
2. 幫助減輕眼睛乾澀

維生素A、E



1. 維生素A幫助維持暗處視力
2. 維生素E具抗氧化作用，有助於減少自由基產生。

顾眼睛不只叶黄素 营养师保健食品6成分

现代人常常滑手机当低头族，用眼过度，许多人会选择保健食品来顾眼睛，但各式复方有什么好处？真的有帮助吗？营养师彭逸姗在脸书粉专“爱健康营养师 姗姗”发文分享保健食品中6大复方成分及其功用。

游离型叶黄素：人体无法自行合成，须从饮食补充，主要帮助过滤蓝光、保护黄斑部。不过，补充叶黄素并非剂量越高越好，每天摄取量6-30毫克即可，且游离型态吸收率较好，长期补充才有保护效果。

虾红素：萃取自雨生红球藻的虾红素（又称藻红素），抗氧化力极强，可以帮助放松眼部肌肉、提升眼部血流量，除此之外对皮肤、心血管也都有帮

助。

花青素：萃取自山桑子、蓝莓、黑豆等食物，可缓解眼睛疲劳，对延缓近视速度或改善假性近视具有潜力。

玻尿酸：人体的关节、眼睛、皮肤都需要玻尿酸的存在，研究显示口服玻尿酸可以帮助减缓眼睛乾澀的状况。来源可分为两种，鸡冠萃取与链球菌发酵，其中，后者来源的玻尿酸纯度较高。

维生素A、E：维生素A可帮助维持暗处视觉；维生素E具抗氧化作用，有助于减少自由基产生。

彭逸姗也提醒，平常还是要让眼睛适时放松休息，否则再多的保健品都是枉然。（健康网）

减肥早餐吃什么 12种吃饱又健康

减重时饮食挑选相当重要，且一日之计在於晨，没有吃早餐易精神不济，影响工作效率，但减肥早餐又该怎麼吃呢？对此，营养师程涵宇在脸书粉专“程涵宇营养师”及个人网站发文分享12种减肥早餐，既可以让民众增加饱足感又能吃得健康。

减肥早餐挑选指南

●鸡蛋

程涵宇说，鸡蛋最适合在早上吃，因蛋白质含量高且早餐吃鸡蛋能降低食欲、促进减肥，研究也发现，早餐吃鸡蛋会增加饱足感还能减少当天晚上的进食量，推荐民众不论是便利商店的茶叶蛋或水煮蛋都是早餐的好选择。

●优格

程涵宇说优格富含蛋白质，可减少饥饿感，推荐可吃无糖优格或无糖希腊优格。

●香蕉

程涵宇表示，香蕉纤维含量

很高可长时间有饱足感，未成熟微带绿色皮的香蕉还含有抗性淀粉，有助减少大吃大喝及腹部脂肪的堆积。

●莓果

程涵宇说莓果类营养丰富、纤维含量高，草莓、蓝莓、黑莓和覆盆子都是好选择，冷冻莓果能保留营养素也是方便的选择，且研究发现，吃莓果可减少热量摄取助减肥，推荐早餐吃蓝莓搭配无糖优格效果更好。

●葡萄柚

程涵宇提到，葡萄柚热量低、水分多、纤维丰富，且1项针对91位肥胖成年人的研究发现，饭前吃半个葡萄柚可减轻体重，推荐早餐可吃葡萄柚生菜沙拉，但提醒若有服用任何药物请务必在吃葡萄柚前咨询医生或药师，因某些药物可能会与葡萄柚产生相互作用，引起副作用。

●奇异果

程涵宇说，奇异果富含维生

素C、K和钾，营养密度高、美味且膳食纤维量也高，奇异果中的果胶也会产生饱足感、降低食欲及帮助减重，非常推荐便秘者，因可帮助肠道蠕动促进排便。

●奇亚籽

程涵宇提到，奇亚籽富含蛋白质和纤维，卖场、网购容易取得，研究也发现，奇亚籽可帮助减重、降低食欲及稳定血糖，推荐吃法：30g奇亚籽X250g无糖优格，浸泡约30分钟，最後再放上喜欢的水果，美味又营养。

●燕麦

程涵宇说燕麦热量低、纤维及蛋白质含量高有助于减重，且含有丰富β-葡聚糖可帮助免疫功能及维持心脏健康，建议选择原粒的燕麦或燕麦片避免3合1麦片，以免吃进过多热量及油脂，她也推荐早餐可吃燕麦豆浆。

●亚麻籽

程涵宇表示，亚麻籽富含可溶性纤维，已被证明可增加饱足感并降低食欲，一项针对18名男性的研究发现，添加亚麻籽的面包比普通面包更能抑制食欲并增强饱足感，推荐可饮用亚麻籽绿拿铁。

●坚果

程涵宇说，坚果提供纤维、蛋白质和有益心脏健康的脂肪，很适合搭配早餐摄取，不过要注意坚果热量高，建议每次限制在28克就好。

●咖啡

程涵宇表示，咖啡可增加新陈代谢和脂肪燃烧，常喝咖啡也可帮助控制体重，但记得不要添加糖或奶精。

●绿茶

程涵宇说，绿茶及儿茶素可以增加脂肪燃烧和燃烧卡路里，也可加一点柠檬汁或用生姜、薄荷泡茶，美味又健康。（健康网）



12种减肥早餐 抑制食慾X助减重



素食如何补足蛋白质 营养师授6招

格”，素食者依然可以有足够的蛋白质跟营养素！

廖容绮在脸书“廖容绮营养师”发文指出，蛋白质是人体所需要的三大营养素（醣类、蛋白质、脂质）之一，构成了肌肉、骨骼、毛发、牙齿，另外还有功能性蛋白质，例如：血球、酵素、抗体、内分泌、神经传导、体液平衡，并参与了人体所有的新陈代谢反应。

每餐都要有谷类与豆类

谷类加豆类的营养组合可以摄取到完整的蛋白质，可取代精制淀粉，例如：白饭跟面食，且提供身体的利用率高。

谷类建议：雪莲子（鹰嘴豆）、薏仁、红藜、糙米、荞麦。

淀粉型豆类建议：白凤豆、花豆、红豆、绿豆、红扁豆。

主食以植物性蛋白质为主

植物性蛋白质是黄豆，黑豆，毛豆来源，或低加工制品。例如：豆浆、传统豆腐、湿豆皮、白干丝。

坚果种子类入菜

坚果种子类含丰富的蛋白质，可以入菜增加蛋白质补充。

建议：生核桃、开心果、花生、亚麻仁子、奇亚籽。

餐间点心以蛋白质食物为主

素食者的点心很容易是淀粉加工品，有

吃蛋的素食者，建议点心以水煮蛋，或茶叶蛋来增加蛋白质的摄取，一颗蛋提供7克蛋白质。有吃乳制品的素食者，乳制品也是丰富蛋白质的来源，一份乳品可以提供8克蛋白质。

建议：牛奶、优酪乳、优格、起司。另外像是豆浆、豆花、毛豆、烘烤的黑豆也是不错的选择。

摄取天贝

天贝是印尼传统的大豆发酵食品，经发酵可提高蛋白质的吸收利用率，其中每100克有19克的蛋白质。

摄取希腊优格

希腊优格是牛奶发酵、过滤、浓缩，每100克有10克的蛋白质，高密度蛋白质食物，吃少量就可以摄取到多量蛋白质。（健康网）



英超曼市10对11压着打

哈兰德 补时点杀



英超卫冕冠军曼市队周六演绎了一场教科书般的10人对11人反压式进攻取胜的操作!

凭藉哈兰德补时最后一刻点球命中,“蓝月亮”在超过一小时少打一人的情况下,依然在场上成功压制对手,并以2比1击败富尔姆,收获联赛3连胜,暂时登上榜首位置。

此役,瓜迪奥拉为了保护哈兰德,让挪威前锋待在替补席上,由阿尔瓦雷斯继续首发出战,而阿根廷前锋也没有让队友失望,在比赛第16分钟就单刀大力轰门,炸开富尔姆大门。

然而,曼市因为一场防守失误,险些葬送胜局。第26分钟,米特洛维奇直塞,坎塞洛在禁区内撞倒威尔逊,主裁判不仅吹罚点球,还对葡萄牙后卫出示红牌。曼市早早被罚下一人,佩雷拉主罚点球又命中扳平,场上局势风云突变!

令人没有料到的是,少一人作战的曼市没有选择退守,保持在前

场的施压,而富尔姆没有打算加强压迫,与卫冕冠军打消耗战。於是,场上就出现诡异的一幕,10人曼市依旧压制11人富尔姆。

下半场,长时间人数上的劣势,曼市开始出现前後场脱节的景象,瓜迪奥拉果断换上哈兰德和福登两位进攻核心。不过,福登本场比赛的状态并不好,0射门0关键传球。

曼市的攻势只能依靠德布劳内撑起。不过,比利时中场的任意球偷袭没能得手,标志性传中帮助哈兰德头槌破门,又被判越位无效。

在时间所剩无几的情况下,拼到有些虚脱的德布劳内在禁区内巧妙地转身被罗宾逊绊倒,为曼市赢得点球绝杀机会,而哈兰德也不负重托主罚命中,帮助曼市在补时第4分钟打入压哨绝杀!

(光明网)

法甲巴黎官宣 梅西本轮休战



巴黎圣杰门周六在本轮法甲联赛第14轮做客里昂前夕官方宣布,梅西跟腱发炎,将伤缺周日比赛,而他下周就会恢复训练。

巴黎圣杰门发布伤情通告称,因梅西出现跟腱发炎,出于预防,他将接受治疗,惟下周就会恢复集体训练。

另据阿根廷媒体《TYC》记者加斯东-埃杜尔消息,梅西伤情并无大碍,他只是不想在世界杯前冒任何的风险。

距离卡塔尔世界杯开踢还有2周时间而已,梅西所领军的阿根廷已被认为是冲击冠军的热门队伍之一,而球员本人因年龄等原因,大概率也会在今年献上其世界杯生涯的最后一舞。

梅西本赛季已为巴黎圣杰门各项赛事出战18场,入12球,还有14次助攻,“两双”的数据证明“梅球王”状态依然火热。

巴黎圣杰门在法甲联赛继续领跑,对里昂的战绩,不会影响到他们在积分榜上的位置。(光明网)

进128分钟绝平球 贝尔洛城又躺冠



前皇家马德里及热刺威尔斯边锋贝尔效力的洛杉矶FC,周六在美国职业大联盟杯决赛夺冠,“大圣”在洛城再次“躺冠”。

在正赛,两队2比2战平。加时赛第120+4分钟,费城进球,看似绝杀的了,但第120+8分钟,替补上阵的贝尔头球绝平。

而後,在点球大战,洛杉矶FC以3比0获胜,而原本被安排罚第5个点球的贝尔,在点球大战中可谓“躺赢”。

这次夺冠,是洛杉矶FC在短短8年队史上第1次赢得美职联杯冠军,而对贝尔而言,他似乎仍然被好运眷顾。

尽管贝尔在洛杉矶FC只是个替补,但在加盟半年後就为球队带来了球队史上第1座美职联总冠军奖杯,可见,曾在皇家马德里“躺赢”多个冠军的贝尔,真可谓是足坛头号福星。

目前,伤病频频和状态未知,仍使贝尔在本月很有望的世界杯之旅遭到了部分媒体质疑,但这次是威尔斯国家队64年来首征世界杯,为此,“红龙”为确保“大圣”健康,甚至派队医前往洛杉矶帮助其恢复。(光明网)

皮克谢幕战 踢出高水平



们一一拥抱。

全场比赛,阿梅利亚只成功完成4次射门仅1次射正,巴塞后防线在皮克领銜下,完美扼杀对手的攻势。

巴塞罗那2比0战胜阿梅利亚,皮克赛后在场中央向球迷发表简短的讲话时,度情绪失控洒下英雄泪。

据官方统计,多达92605名球迷现场观看皮克的谢幕之战,创造了巴塞本赛季主场入座人数的纪录。整场比赛中,皮克每次触球都能得到全场球迷的掌声,巴塞也身披印有“永恒3号”标志的特制球衣出场。

比赛结束後,队友们将皮克高高抛起,用这种方式致敬这名巴塞传奇。皮克先是绕场一周向球迷致意,然後在球

场中央进行了简短的讲话。

“我首先要说的就是感谢,感谢所有队友和球迷,感谢工作人员,你们日复一日的帮助我们让一切更容易。”

皮克开始哽咽,“在人生中,当你长大後,有时候会希望离开……这是一段充满了爱与激情的时光,现在到了给你们留个空间的时候了。我相信未来我会回来,这不是告别。我多年前离开过,後来回来了。我在这里出生,我也会在这里死亡。巴塞万岁!”

在皮克讲话完毕之後,巴塞球员和教练组成员在场边列队,欢送皮克单独进入更衣室。皮克留给诺坎普的最后一镜头,是他缓缓进入球员通道的背影……(光明网)

德甲联赛2球莫廷7连杀 拜仁暂升榜首

凭藉喀麦隆前锋舒波-莫廷的梅开二度兼连续7场进球,10连霸拜仁慕尼黑在大马时间周日凌晨於德甲联赛第13轮客场3比2胜赫达柏林,4连捷6轮不败,在积分榜暂时超越联合柏林升至榜首,惟落后2分的後者还少赛一轮。

第12分钟,拜仁慕尼黑的马内助攻穆夏拉先拔头筹。第37及第38分钟,舒波-莫廷闪电梅开二度。第40及第45分钟,赫达柏林的卢克巴基奥与塞尔克(点球)连扳2球,惟两队下半场没再进球。

此前因肩伤错过7场比赛的拜仁慕尼黑门将诺伊尔此役伤愈复出,个人在德甲联赛第22次胜赫达柏林,创造在德甲单一球员对单一球会的获胜场次纪录。

近7场比赛,舒波-莫廷连续进球,攻入9球,此外,还有2次助攻,其中对奥格斯堡和赫达柏林都是梅开二度。赛后,有拜仁慕尼黑球迷说:“咱们终可忘掉莱万多夫斯基了。”

同日另一场焦点战,多蒙特主场3比0胜波後,3连胜,在积分榜升至第3。第8及第45分钟,穆科科梅开二度。第12分钟,雷纳罚入点球。

还值得一提的是,同日在沃夫斯堡客场3比0胜曼因兹之役,“狼堡”队长阿诺德在第70分钟攻入的全场第2球,为世界波,被称为“卡洛斯附体”。

在足坛历史上,巴西传奇後卫罗伯托-卡洛斯拥有“最暴力”的左脚射门,他经常攻进匪夷所思的“怪异”弧线任意球。本场,阿诺德就复制了类似进球。

另外,在布莱梅主场2比1胜沙尔克之役,弗库拉格第30分钟为主队先进球,但而後却受伤。

在德国国家队,此前已有维尔纳因伤确定将无缘世界杯。现在,被视为其可能最佳替代人选的弗库拉格也伤了,最终能否战世界杯还未可知。(光明网)





诈骗来电“绑匪在我手上”秒挂断 陶晶莹笑：职前训练不足

台湾艺人陶晶莹与男星李李仁是演艺圈知名夫妻档，育有一对儿女豆豆和小龙。不仅拥有幸福生活，她也在不久前正式进军餐饮业，创立个人麻辣烫品牌。昨(6日)在面子树上分享友人接到一通诈骗电话，对方似乎训练不足，一开口就露馅，“我是你儿子，现在绑匪在我手上！”众人见其破绽百出也不禁笑称，让网民笑翻。

陶晶莹昨日个别在IG和面子树上发文，分享近日朋友接到来自不专业诈骗电话的“趣事”，对方一开口就把前后主词搞混，说“我是你儿子，现在绑匪在我手上！”当下一阵沉默后，对方也意识到自己搞大了，就匆匆把电话挂断。陶晶莹也忍不住调侃道“可能职前训练还不够”，她也借此机会提醒大家，要多加小心诈骗电话，以免受骗上当。贴文上传后，就引来全场笑声不断，网民直呼这后劲好强，“儿子好厉害！以后当警察”、“他会不会被毒打”、“我笑出来”、“这要先送去职训局三个月再上线”、“他要不要听听他在说什么”、“超搞笑的”、“第一次总是比较紧张嘛！”。(东方网)

李现连续5年为杨紫庆生 网民高呼 在一起

中国著名演员杨紫于6日(周日)30岁生日，大批粉丝到其社交网站留言送上祝福，有网民发现原来其萤幕情侣李现早于凌晨12时已低调祝贺，今次更已系连续第5年送祝福，令唔少网民直呼“在一起”。

童星杨紫过去以喜剧《家有儿女》而走入观众的视野中，曾与李现过去合作现代剧《亲爱的，热爱的》组成CP而大受欢迎，在剧中“韩商言”与“佟年”相爱相杀的甜蜜互动，让两人都获得不低的讨论度。虽然剧集播完多时，但两人依然不时有甜蜜互动，每年2人都会准时给对方生日送祝福，男方称呼女方为“杨紫老师”，女方则称呼男方为“阿现”，可见关系相当好。今年已是李现第五年给杨紫送上祝福，让大批粉丝都表示“现男友太甜了”、“阿紫阿现也太甜了”、“一起比肩走花路吧”、“两人要友谊长存阿。”粉丝们更是希望他们在现实也可以“在一起”。除了李现，杨紫也收到来自其他好友的祝福，其中在她生日当晚，张一山也在微博上晒出咆哮版生日祝福，在该视频里张一山喊出简单的“生日快乐”四字，并配文



称：“都30岁的人了，一切从简吧。。。。。。(来自一位30.5岁的青壮年男子内心深处最真诚的咆哮：生日快乐!!!”这样的生日祝福让杨紫哭笑不得，除了表示感谢外，她也留言“我发誓！我没有逼他发”。(东方网)

Angelababy带儿割稻穀 无偶包田边吃大锅饭

中国女艺人Angelababy(杨颖)长相精致，是演艺圈的美女代表，今年宣布和黄晓明离婚后一直忙于工作，尽管工作繁忙，她依然会抽空陪伴5岁小海绵长大。近日，有网民目击她带著小海绵参加务农类型的亲子活动，和当地的妈妈们打成一片，还融入群体吃大锅饭，毫无女明星架子。

根据台媒报导，有网民4日在社群平台PO文表示，在亲子活动中偶遇Angelababy，不禁称赞：“真人又瘦又美，很低调。”照片中，Angelababy穿著朴素，戴著口罩、棒球帽，身穿宽松夹克和蓝色牛仔裤，搭配平底鞋，彻底融入人群。



小孩们在高高的稻草堆上爬来爬去，体验割稻穀、制作谷物标本等的乐趣，小海绵也跟著玩，Angelababy则和一群妈妈们站在稻草堆旁，随时注意孩子的状况，也陪著一起学习关于粮食的知识。网民赞美Angelababy是个好妈妈，即便工作行程档档，仍努力挤出时间陪伴孩子，“今天她和其他家长聊天的时候，也说了冬季滑雪已经订好了”。另外，发文的网民透露，虽然过不久其他妈妈们都认出是Angelababy，但都没有多加打扰，“因为她就跟普通人一样，是为了陪伴孩子”。亲子活动来到尾声，家长们带著孩子们一起吃大锅饭，Angelababy和小海绵也有留下，入境随俗地坐在田边饱餐一顿后才离开。Angelababy和黄晓明在今年1月官宣离婚，虽然无缘继续当夫妻，但他们承诺将轮流照顾小海绵，给予孩子满满的爱。(东方网)

否认要求女儿验DNA 林俊贤反控遭前妻精神虐待

香港资深艺人林俊贤因女儿林钰滔夺下今年“香港小姐”冠军，婚变和家暴的往事再被提起。他先是在微博上发文否认，近日接受港媒访问时更逐一反击，怒斥对方是非颠倒。

林俊贤前妻Jasmine日前指自己曾多次被林俊贤家暴，不仅被掌掴至面肿，还因怀孕而被男方要求堕胎。两人在女儿林钰滔8岁时离婚，她曾向前夫林俊贤提出共同抚养女儿，对方同意后却失踪，一直到林钰滔15岁时才再一次见到父亲，却被林俊贤要求验DNA。Jasmine也说，在女儿10个月大时，林俊贤还呼喝女儿，之后用棒挥打，吓得她冲回房间锁



门收拾行李，报警后在20名警察的保护下离开。林俊贤星期六(11月5日)接受港媒采访时怒斥Jasmine满口谎言，并指Jasmine声称的多次暴力事件和为生女儿所承受的屈辱等，全都是不实指控，他才是真正受到多次暴力对待的受害者。

他承认曾与前妻发生两次肢体纠纷，第一次是因受到Jasmine重击后才出于自卫还手一巴掌。对于Jasmine称该重击只是“一般女性能够做到的动作”，林俊贤反击：“每次开早班凌晨4时一巴掌打醒我，吵架时一言不合就砸烂屋子里所有东西、拿菜刀威胁、无数次在车上用脚踢烂挡风玻璃等。”林俊贤称他当时体谅怀孕的Jasmine或许是有抑郁情况，所以尝试理解及忍

让，他认为自己当时也有处理不当的地方。第二次则是因长期遭受对方精神虐待，还被对方用手指住鼻孔，林俊贤称他难忍压力才用口咬了对方的手指一下。女方之后立即到警局报案，当时警方不愿受理，并非她声称的“有20名警察保护”。林俊贤表示，Jasmine所说的全是虚构，也透露前妻怀孕时，自己没有要求对方堕胎。两人分居后，女儿3、4岁时，女方曾要求复合遭他拒绝，自此便拒绝再见面，至于指他要求女儿验DNA一事，林俊贤否认：“没有要求女儿验DNA”，并指对Jasmine的不实指控不予置评：“请她慢慢继续演戏，假惺惺，不愿置评。”(早报)

美国歌手亚伦卡特 陈尸家中浴缸

美国歌手亚伦·卡特(Aaron Carter)星期六(11月5日)被警方发现陈尸家中浴缸，得年34岁。

据外媒报道，美国警方证实当地时间星期六(5日)早上11时接获报案指有男子在浴缸溺毙。警察赶到Aaron Carter家中，发现他在浴缸中溺水身亡。目前未有他杀的证。

Aaron Carter的未婚妻梅兰妮马汀(Melanie Martin)发表声明：“我的未婚夫Aaron Carter过世了，我全心爱着Aaron，未来将是一段没有孩子父亲、独力抚养儿子长大的长路。在我们面对失去挚爱的伤

痛时，请尊重我们家人的隐私，我们还在试着接受这个不幸的现实，非常感谢您的安慰与祷告。”

Aaron Carter与未婚妻Melanie Martin。(取自艺人Instagram)

Aaron Carter是后街男孩(Backstreet Boys)成员尼克·卡特(Nick Carter)的弟弟，1997年9岁时发行首张个人专辑，此后成为尼克儿童频道(Nickelodeon)的常驻歌手、演员，影歌双栖，一度是当红的青春偶像。

Aaron Carter近年负面新闻不断，他曾数度持毒、酒驾被捕，也曾自称罹



患思觉失调、焦虑症等精神疾病。哥哥Nick Carter2年前曾对他申请暂时禁制令，指他威胁杀死怀孕的嫂嫂。他则反控哥哥Nick Carter与姐姐莱丝莉霸凌，自爆8岁时遭2名舞者性侵，10岁开始也被姐姐莱丝莉性侵长达3年，让他长期接受心理治疗。(早报)

欢迎惠登广告 Office: +62 21- 63868348, +62 21-6338139, Fax: +62 21-6348232 Email: info@harian-indonesia.com - Website: www.harian-indonesia.com 訂閱請聯絡: +62 -81806085711 (Sicilia)

DIJUAL CEPAT RUKO 3.5 LT DI SAWAH BESAR, HITUNG TANAH SAJA, LT/LB 341/1500 m2, SHM, JAK-PUSAT Hub: 0816-1300-808

鴻光(莆田)中醫診所 中風後遺症、冠心病、白內障、耳鳴耳聾、失眠、肩頸腰上下肢麻痛無力、婦科等等。 021- 6347101, 081287762907

Jual Daging Klinci, Bakso Klinci Super (Kader Daging Klinci 88%) Keistimewaan Daging Klinci: Dikelompokkan Kedim Daging Berwarna Putih, Rendahnya Lemak/ Kolesterol/ Natrium/ Kalori, Dianjurkan Makanan utk yg berpenyakit jantung, usia lanjut, bagi mereka yg bermasalah dgn kelebihan berat badan, membantu penyembuhan berbagai penyakit, kaya gizi utk menambah vitalitas & kesuburan, bagi orang yg sehat kondisi menjadi prima/ awet muda. Ph. 021- 6401816, Hp. 08161629787. ADIM. Perumahan Graha Sunter Pratama Blok I/11. Sunter Agung - Jakarta Utara 14350

中西醫師學高級腳底按摩能當良醫 因為 1.能先知先免將患疾病 2.能查出各種疾病之病因 3.全身疾病無論過去現在將患都能一起並治 4.能根治高血壓免終身服藥 5.診斷癌症惡性 或良性只需十分鐘不必等十天 6.肺積水能查出 而根治並且其他器官積水 (Oedema) 也能根治 不復反不必開刀(動手術/抽水等) 7.能查出並根治 免疫系統病(Autoimun) 8.能檢查出心情和各種能力(脾氣,壓力,緊張,召急肯定性差Positif Thinking Kurang等)由本醫師親自傳授可以出授外坡或外國 羅耀明醫師 Sin Seh Fx.Sutomo (sejak 1985) Praktek: Dengan Perjanjian / Terbatas 電: 021 - 6401816 HP 0816 1629787 Perum. Graha Sunter Pratama Blok I/11 Sunter Agung. Jakarta Utara

老何正宗福清糕餅 老福州口味 來自二十年老師傅的手藝，就是你要尋找的家鄉味。 產品主要有：光餅，油餅，禮餅，寸棗，火把，綠豆餅，面燒，桃酥，福州紅糖年糕等。 联系方式: 0813 8888 8586

修理沙發 傢俬Servis Sofa 傢俬Kursi Putar 5663968 - 0878 9735 6299

純冬蟲夏草 鍾南山院士說提升免疫力，抗新冠病毒，抗腫瘤，調節呼吸，腎，肝，心，造血，血脂，中樞神經，性功能等作用。 電話: 021-6338868, 081287762907

KOKUO 國王 日式家庭按摩 Family Massage and Reflexology

KOKUO PANTAI INDAH KAPUK Ruko Golf Island No. 10 - 11 (021) 2257 1800 | MON - FRI 10.00 - 22.00 SAT - SUN 08.00 - 24.00

WIN Motorcyle Parts Premium Quality Manufacturer Import - Export & Distributor Motorcycle Parts www.winmotorparts.com

紅木桌板 (papan meja sonokeling) 拍賣 尺寸: - 寬度從37-116公分 - 長度140-230公分 - 厚度5-7公分 價格: 從 Rp. 6 juta / 張起 有興趣者，請联系: +628161982370 注: 如全部37張都要，價格可協商

COCONUT CASAS DE COCONUT COCONUT CHARCOAL BRIQUETTE FOR BBQ AND SHISHA USE Export Quality www.casadecoconut.com 0812-2510-8993



71

金庸著

榮彩也感難以下台，強笑道：“這位老弟功夫真俊，今日相逢，也是有緣，咱倆來玩一趟拳腳如何？”

他在大力鷹爪手下過二十餘年苦功，頗具自信，心想你這小子暗器功夫雖好，在拳腳上卻決不能輸了給你。

袁承志尋思：“如和這老者一動手，就算是助定了溫青。這少年心胸狹隘，刁鑽狡猾，為了一些金子便胡亂殺人。決不能是益友。何必為他而無謂與人結怨。”

於是拱手說道：“晚輩初涉江湖，不知天高地厚。一點微末小技，如何敢在老前輩面前獻醜？”

榮彩微微一笑。心想：“這少年

倒很會做人。”他乘此收篷，說道：“袁朋友太客氣了！”

狠狠瞪了溫青一眼，說道：“終有一天，教你這娃兒知道老夫的厲害。”

轉頭對那大漢與婦人道：“咱們走吧。”

溫青道：“你有多大厲害，我早就知道啦。見到人家功夫好，就是不敢動手，巴不得想早早扯呼，趕回家去，先服幾包定驚散，再把頭鑽在被窩裡發抖。”

他嘴上絲毫不肯讓人，立意要挑撥他與袁承志過招。他看出袁承志武功高強，榮彩不是敵手。這一來不但榮彩尷尬萬分，連袁承志也自發惱。

榮彩怒道：“這位袁朋友年紀雖輕，可是很講交情，來來來，咱們來玩一手，別讓無知小輩說我沒膽子。”

袁承志道：“老前輩何必和他一般見識，他是說玩話。”

榮彩道：“你放心，我決不和你當真。”

溫青冷冷的道：“還說不怕呢，沒動手，先套交情，趕快還是別過招的好。”

我活了這麼大，還沒見過這樣，哼，哼，這算甚麼？我可說不上來啦。

榮老爺子，你既怕得很了，何不

請這位袁相公回去，請他來當龍游幫的幫主呢？

榮彩怒氣衝天，揮拳劈面袁承志削去，掌緣將近他面門，倏地收回，叫道：“袁朋友，來來來，我請教教你的高明招術。”

到了這地步，袁承志已不能不出手，只得縱到船頭中間，說道：“老前輩掌下留情。”

榮彩道：“好說，好說。你進招吧，大家初次見面。無冤無仇，點到即止便是。”

溫青道：“是啊，袁兄，他在討饒呢，苦苦哀求你別打痛了他的老骨頭。”

榮彩啞的一聲，一口濃痰向溫青吐了過去。溫青嘻嘻一笑，側身避過。

袁承志知道若再謙遜，那就是瞧人不起，展開五行拳，發拳當胸打去。

榮彩和旁觀三人本來都以為他武功有獨到之秘，哪知使出來的竟是武林中最尋常不過的五行拳。敵對三人登時意存輕視，溫青臉上不自禁露出失望的神色。

榮彩心中暗喜，雙拳如風，連搶三下攻勢，滿擬自己的大力魔爪手江南獨步，三四招之間就可破去對方五行拳，那知袁承志輕描淡寫的一化解。



292

君沈著

蘇沫皺眉，一臉寒霜，責罵着安歌。

“主子，這兩位大哥不肯讓屬下出去。”安歌一臉驚恐，連忙跪下請罪。

那兩位武將見安歌都下跪，自然也不敢站着，也跟着跪下。

“還請神女見諒，陛下囑咐過，最近天庭事故多發，恐魔族的奸細到天庭來追殺您，所以讓神女與仙子在九宮殿中好生休養，您需要什麼東西，我們兄弟兩個幫您去拿吧。”清秀的武將開口道，但那語氣中卻絲毫

沒有一絲擔心。

“不了，這東西，只有安歌纔拿的了，你們恐怕還進不去陌歌的宮殿。”

蘇沫冷哼一聲，她不是在嘲笑他們，只是說出了一個事實而已。而兩名武將聽完這話，臉上一片烏青，尷尬盡顯。

“既然這是陛下的好意，安歌，我們就不要拂了陛下的好意，走吧，進去吧。”蘇沫轉身走人。

兩名武將相對看一眼，摸了摸鼻子，尷尬的站回原地。剛剛看蘇沫那架勢，他們還以為蘇沫會責罰他們呢，沒想到，居然這麼簡單就進去了。這實在是他們的意料之外啊。

“主子，現在怎麼辦？”一進到裡屋，安歌便着急的問道。

此時，蘇沫與安歌二人手腕上的手鍊閃起了亮光。

※※※

二人將法力輸入手鍊裡，頓時她面前出現了紅袖的虛影。

“紅袖，發生什麼事了嗎？”安歌問。

逃走了。

卓木強巴也來到台階邊緣，看看天空，很快就要黑了，已經沒有巨鳥在天上盤旋，於是道：“先把背包拿上來，把張立他們救出來再說。”

卓木強巴、巴桑、呂競男、唐敏四人走下台階，才發現背包已經少了兩個，不知道是被那個馬索拿走了還是被巨鳥帶走了。

而下面已經沒有魯莫人的叫聲，那個馬索多半也已經逃了。四人一次將六個背包全數拿了上去，唐敏馬上著手處理胡楊隊長的傷口。

卓木強巴將岳陽等人接了出來，他們準備今晚就在這上面過夜。

巴桑說了馬索逃跑的經過，呂競男嘆息道：“是我們輕敵了。”

卓木強巴也暗自搖頭，如果不是巴桑和胡楊隊長親口證實，他根本就想不到，那樣一個人，會突然變成另一副模樣。

而岳陽他們說起另一起神秘打鬥事件，那就完全出乎他們意料了。那枚硬幣，經電腦查詢，發現是I國的，現在依然在市面上流通。

難道說I國竟然有這麼厲害的高手存在？亞拉法師和呂競男都很擔心，帕巴拉神廟會不會已經被那些可怕的人物找到了？

※※※

如果那些可怕的人物還在這裡面，那他們又該如何應付？那些人可不是像莫金這樣簡單的對手。

“主子，安歌，不好了，玉帝派人將司徒公子接走了，到現在都還沒有回來了。”紅袖一臉着急的樣子。

“沒想到他動作那麼快，我知道了，你們照顧好自己。如果天族再有人說去接你們還是怎麼樣，一律拒絕，如有必要的時候，可以動手。”

紅袖，你去找南宮，讓南宮上天庭來找陌歌，就讓他跟陌歌說，我被拘禁了就行了。蘇沫沉下臉，冷冷的吩咐着紅袖。

※※※

“是，主子。”紅袖見蘇沫的樣子也不敢多問，連忙去找南宮。

“主子。”虛影消失之後，安歌擔憂的站在蘇沫身後。

“安歌，去，將那塊傳訊牌拿出來。”

蘇沫揉了揉眉頭，如果可以，她真的不想這麼做。但是，現在沒辦法了。

另外一邊的議事廳裡，兩人還在對峙着。

“真心？呵，一個魔族，談何真心。”

而卓木強巴也擔心，那些人會不會是唐濤發現紫麒麟之後才來這裡的呢？紫麒麟會不會已經被帶走了？這一夜，大家睡得都不好。

郭日念青

第二天一早，在確認那些魯莫人已經散去之後，他們離開了遺蹟，繼續向著雀母前進。這一次，再沒有遇到成群結隊的魯莫人，就算零星有一兩隻，也是迅速逃竄開去。

卓木強巴不由想到昨天那種怪異的感覺，難道魯莫人真的是被什麼東西驅趕着向他們發起襲擊的嗎？

照安吉姆迪鳥所說，那處穆族遺蹟在共日拉與雀母的中間位置，如此只需半天就可以抵達雀母。

可是奔襲了半日之後，依然沒看到雀母的影子，前方溝壑漸多，水流四溢，道路泥濘難行，不得不離開崖壁，繞到林中。

這一來，在林子裡繞行片刻，發現竟然迷失了方向，他們重新綁定紅繩，試了好久，總算走出那迷宮一般的樹林。

令他們驚奇的是，在樹林的另一端，竟然有三五十人整齊地列隊，恭敬地等著他們！

卓木強巴等人一時愣住了，不知道是敵是友。畢竟那三五十人個個膀大腰圓，赤裸著的上身更是可以參加健美比賽。

特別是看起來好像隊長的那位，幾乎和卓木強巴等高，但肩比卓木強巴要寬，胳膊也比卓木強巴的更粗。

游劍江湖

梁羽生

你出去练一两个小时辰功夫吧。不用担心，即使地肚子饿，家里也还有鹿奶呢。

云紫萝道：“好，那我出去练一会儿功夫，只是麻烦干娘了。”

刘夫人道：“你等一等，我叫我姨妈陪你一同去吧。”

云紫萝笑道：“姨妈正在陪着干爹下棋呢，别打扰他们。我又不是小孩子，不会迷路的。”

刘夫人道：“那么你别走得太远，就在附近的梅林玩玩吧。若有什么事情发生，你一叫我我就听得见。”

云紫萝笑道：“干娘太过虑了，料想不会有什么危险的。深山密林，除了猎户，谁会来呢？在这冬季，野兽都躲起来了，还怕什么。这三个月不都是平安无事么？”

刘夫人说道：“话虽如此，总是小心为妙。倘若发现有陌生人上山，你也要赶快回家。”

云紫萝道：“是，干娘放心，我会小心的了。”

她亲了亲婴儿粉红的脸颊，便即出门。婴儿在她干娘怀里睡得正酣。

门外遍地阳光，云紫萝闷在家里几个月，沐着阳光，迎着山风，走向梅林。初冬的阳光，暖得令人舒服，清晨的山风，则是冷得令人舒服。云紫萝不禁精神一爽。

只是这是三个月来她第一次离开她的初生的婴儿，虽然只是离开片刻，心里也有点牵挂。

“这孩子也真可怜，一出世就没了父亲。”云紫萝心想。要知杨牧虽然还活在人间，在她的心目之中，则早已当他死了。

从幼子的身上，蓦地她又想起她的长子杨华来了，“华儿现在不知怎么样了？嗯，日子也过得真快，不知不觉他已经离开我一年多了。将来若是有幸重逢，只怕他不认识我这个妈妈了吧。”

想起杨华，云紫萝不禁有点内疚于心，惭愧自己未能好好的尽了做母亲的责任。

杨华给“点苍双煞”抢了去做徒弟，这件事她是早知道了的。心里想道：“听元超所说：点苍双煞倒是很疼这个孩子，但我见不着他，总是难以放心。嗯，这孩子将来交给元超，我就放心了。”

她一路胡思乱想，不知不觉，已是踏入梅林。荒山上无人照料的梅林，虽然似乎没有姨母以前所住的那座西洞庭山上的那片梅林之风光幽美，但山坡上参差不齐高高矮矮的梅树，却也是红满枝头，别具野趣。云紫萝想起那次在西洞庭山上的梅林练剑，开始和缪长风相识的往事，不觉叹了口气，心道：“日子过得真快，不知不觉又是一年多了。”

“缪大哥现在却不知在什么地方，但愿他早日能够找到一个称心如意的佳偶。”

又再想想：“杨华将来交给元超，这孩子我就让他拜缪大哥作义父，想必缪大哥也会疼爱他的。”

浮想连翩，云紫萝好不容易才定下心神，暗自笑道：“我本来要出来练剑的，怎的反而忘了？嗯，一年之前，我的蹶云剑法可以随心所欲，现在只怕是大大荒疏了。缪大哥若是在旁，只怕又要笑我了吧？”

云紫萝家传的“蹶云剑法”，讲究的是“轻灵”二字，中原各大门派的剑法，都有独到之处，但若论到轻灵翔动，却要推蹶云剑法第一。

尤其她父亲晚年所创的三招剑法，变化虽然繁复奇异，但却一气呵成，更是深得轻灵翔动之妙。



145

瓊瑤著

是的。他说。揽住她的肩，把她带到窗前。他们同时都抬起头来，在那穹苍中找寻星河。

夜色才刚刚降临，星河未现，在那黑暗的天边，只疏疏落落的挂著几颗星星。

※※※

他们两相依偎，看著那星光一个个的冒出来，

越冒越多，两人都有一份庄严的、感动的情绪。

忽然间，心虹低喊了一声，用手紧紧的环抱住狄君璞的腰，把头深深的埋在他胸前，模糊而热烈的喊：“呵，君璞，我爱你！我爱你！我爱你！”

他揽紧了，她把下颌紧贴在她黑发的头上，默然不语。

而门外，老姑妈已经在一叠连声的叫吃晚饭了。

于是，他们来到了餐桌上。这是怎样的一餐饭呀！在烛火那朦胧如梦的光芒下，在狄君璞和心虹两人那种恍恍惚惚的情绪中，一切都像披上了一层梦幻的轻纱。似乎连空气里都充满了某种温馨，某种甜蜜。

狄君璞和心虹都很沉默，整餐饭的时间中，他们两人都几乎没说过什么，只是常常忘了吃饭，彼此对视著，会莫名其妙的微笑起来。

在这种情形下，坐在一边的老姑妈和小蕾，也都跟著沉默了。

老姑妈只是不时的以窥探的眼光，悄悄的看他们一眼，再悄悄的微笑，而小蕾呢？她是被这种气氛所震慑了。

她好奇，她也惊讶。瞪著一对圆圆的眼睛，她始终注视著心虹。最后，她实在按捺不住了，张开嘴，她突然对心虹说：“梁阿姨，你为什么要有那么多名字？”

“什么？”心虹不解的，她的思绪还飘浮在别的地方。她和狄君璞都没有注意到，她已经把“梁姐姐”的称呼改成了“梁阿姨”。

“你看，你以前的名字叫梁姐姐，婆婆说，现在要叫梁阿姨了，再过一段时间，还要叫妈妈呢！”

小蕾天真的、一本正经的说著。老姑妈蓦的从喉咙里干咳了几声，慌忙把头低了下去，再也没想到孩子会把这话当面给说了出来，老姑妈尴尬得无以自处。

心虹却飞红了脸，把眼睛转向了一边，简直不知该怎么办好。

华大承办收获满满 元气满满 壮志满满 线上研习班

▶ 研习班结业式线上合影(部分)



“收获满满，元气满满，壮志满满。”匈牙利中德实验学校校长赵黎11月4日用“三满”概括自己参加完2022年海外华文教师线上研习班的感受。

由国务院侨务办公室主办、我校承办的2022年海外华文教师线上研习班，当日下午举行线上结业式，副校长林宏宇出席。

林宏宇认为，此次云端交流为海外华文教师在后疫情时代实施有效的教学管理升级，打造华文教师自身的品牌与特色，有效进行教学实践管理提供了借鉴学习、相互交流、共同发展的平台。他衷心希望华文教师们在今后的教学管理中借助所学技能知识，进一步提升各自学校教学质量，打造品牌特色，更好推动世界华文教育事业发展。

在此之前的18天里，来自意大利、德国、埃及、匈牙利、蒙古国等30个国家的180余位华文教师齐聚云端，围绕“华文教学要素”“教学技巧”“教师素养提升”“中华文化知识”四大专题共同完成了一趟集中研修之旅，同步实现了教学能力的提高、华

文教育教学行为的改进和中华文化素养的提升。值得一提的是，研习班在管理上特别引入研学团移动端，采取“直播+回放”的双轨保障模式，方便学员查看课程回看视频和作业打卡，有效弥补了网络延迟、卡顿、拖音等故障问题，提升了学习效果和课程利用率。

德国科隆莱茵中原学院冯爱民老师用“三绝”高度概括本次研习的亮点：一绝“有回放”，二绝“内容纵横，覆盖理论与实践”，三绝“课题气氛活跃，管理温馨”。他重点提到了中医养生课程的深刻文化内涵，并分享了将其与日常教学结合的方式案例。

埃及德仁中文学校李贺老师用“三性”和“三识”分别作了研习点评和心得分享。她表示，每节课程都具备“指导性、操作性和实效性”，教师们不仅在思想上对教育教学有了更深层次的体会，也学到了很多课堂教学的艺术与技巧，解决了以前课堂教学中存在的困惑。“通过此次研习，我体悟到教学应该提高‘学习意识’、增加‘合作意识’、强化‘反思意

识’。”她说。
“海外华人汇云端，勤修教艺共习研。且待疫情尽消散，相聚华大美景园。”赵黎校长诗情画意，有感而发。她对所有工作人员表示谢意，并高度赞扬了研习课程张弛有度，穿梭遨游于各科之间，“有得遇良师的窃喜；有丰富

学识的欢愉；有拨云见日的通透；有醍醐灌顶的畅快”。
华侨大学表示，将继续发挥侨校优势，围绕海外华文教育和华文学校发展需要，为海外华文教师创设更多优质课程，共同推进华文教育再上新台阶。

国际儒学联合会2022年“青年学术沙龙”成功举办

近日，由国际儒学联合会学术委员会主办，北京四海孔子书院协办的“青年学术沙龙”成功举办。据主办方介绍，本次“青年学术沙龙”形式相对灵活，取得了良好的学术交流效果。

全国政协常委、国际儒学联合会副会长王学典对本次青年学术沙龙活动的顺利开展表示祝贺。他表示，青年学术沙龙活动有利于促进国际儒联会员之间的学术交流，调动中青年儒学研究者参与儒联活动的积极性，增进儒联会员之间的学术合作，提升会员们在儒学方面的文化交流能力，有助于推动儒联与相关学术组织、相关高校和研究机构的联系，尤其是儒学与社会科学的对话和合作。

国际儒联学术委员会副主任温海明教授感谢国际儒学联合会各位领导对“青年学术沙龙”的关心和支持。“青年学术沙龙”是国际儒联高度重视青年儒学人才培养的具体体现，是不同学术组织、不同学科之间交流儒学思想与观点的平台，沙龙的开展将有利于推动儒学研究成果的交流与传承。参会的青年学者在老师



活动现场。

们的栽培下已经取得了丰硕的研究成果，通过沙龙交流活动，在各位教授的点评与启发下，大家能够拓展视野，加深研究，继续进步与成长。

清华大学丁四新教授作为专家代表发言。儒学是中华优秀传统文化的重要组成部分，也是参会的青年学者、专家教授研究的重点内容。他希望青年学者在未来能够坚持研究儒学、弘扬儒学，推动中华优秀传统文化复兴。丁教授认为沙龙的交流形式对青年学者的成长非常有帮助，有利于推动经学复兴，推动儒学走向世界。

在本次活动中，青年学生们

依据传统儒学的经典文本，依托学术前沿的讨论，展开对儒学相关主题的研究与阐释。

青年学生发言之后，丁四新教授、温海明教授、孔德立教授、杨桂萍教授、田智忠教授、王心竹教授对15位青年学者的汇报进行逐一点评。几位教授为青年学们的研究成果感到欣喜，从他们的文章中能够感受到儒学研究的希望与未来。希望青年学生能够继续努力，不断学习和钻研，成长为儒学研究的中坚力量。(中新网)



“青年学术沙龙”现场。



获奖代表上台领奖。

华侨大学第45届运动会圆满收官

(厦门讯)经过两天的激烈角逐，华侨大学第45届运动会厦门校区赛事11月5日下午结束全部项目的争夺。

最终，机电及自动化学学院获得学生团体总分第一名，实现八连冠；土木工程学院、信息科学与工程学院、新闻与传播学院、计算机科学与技术学院、化工学院获第二至六名。教工团体比赛的桂冠由机关工会(厦门)摘得，第二至六名分别是华文学院/预科教育学院、土木工程学院、材料科学与工程学院、机电及自动化学院和化工学院。

在备受瞩目的学生组4x100米接力项目中，土木工程学院蝉联男子组冠军，计算机学院和华文学院分获亚军和季军；女子组冠军由新闻与传播学院获得，机电及自动化学院和化工学院分获亚军、季军。



比赛精彩瞬间。

经大赛体育道德风尚奖评比组评审，音乐舞蹈学院、机电及自动化学院、化工学院、信息科学与工程学院、材料科学与工程学院、新闻与传播学院获“学生团体体育道德风尚奖”，“教工团体体育道德风尚奖”由机关工会(厦门)、机电及自动化学院、材料科学与工程学院、化工学院获得；计算机科学与技术学院洪葆阳等27名学生获

“学生运动员体育道德风尚奖”，建筑学院吴楠等28名教工获“教工运动员体育道德风尚奖”，土木学院2022级土木类1班等14个班级获“学生体育道德风尚班集体”。

副校长林宏宇，校党委副书记、纪委书记何纯正以及相关职能部门负责人出席闭幕式，林宏宇致闭幕词。至此，华侨大学第45届运动会圆满收官。

2022年“汉语桥”系列中文比赛全球决赛正式启动



参赛学生之一。

由中国教育部中外语言交流合作中心主办的2022年“汉语桥”系列中文比赛全球决赛启动仪式在京举行，全球110多个国家的300余名选手“云端”再聚首，向今年大中小学全球总冠军发起冲击。

“汉语桥”系列中文比赛为全球学习和热爱中文的青年学生们提供展示中文水平、交流学习经验和检验学习成果的平台，此次比赛将通

过对学生们中文水平、中国国情知识、中华文化理解和才艺等方面考核，最终产生个人总冠军、洲冠军、一等奖、二等奖、三等奖，并评选出单项奖。

与往年相比，今年比赛形式新颖，内容创新，大学生比赛在赛制上升级，团队的组建可以让各大洲同学们在比赛中取长补短、互相配合；小学生中文秀将以“云游北京”的概念，带领小朋友们游走北京古迹古建、知名地标，领略中国首都北京的古老与现代；中学生比赛将以“文”“语”为关键字，选手们从文字由浅及深地了解中国，并以“爱上中国风”“诗词里的中国”等等为线索，在云端游走中国大好河山、亲近当地人文风情。

启动仪式现场，国际男子唱演组合INTO1作为本届“汉语桥中文推广使者”现场表演了一首蕴含中华传统文化之美的歌曲《一步一诗一梦》，以歌寄望参赛的青少年，在互动环节，演员梁丹妮用“一个字的汉语魅力”考验INTO1组合的中文水平，“干一行行一行，一行行行行行，行行行干哪都行”，这个颇有难度的



2022年“汉语桥”全球决赛正式启动。

题目并未难倒年轻的INTO1。梁丹妮表示，希望通过更多的文化交流活动讲好中国故事，深化文明交流互鉴，推动中华文化更好走向世界。

北京大学赵杨教授、北京大学张颀武教授、北京语言大学杨玉玲教授、中国传媒大学乐琦教授、著名演员梁丹妮、主持人姜华、民俗专家姜波作为评委代表现场接受聘书。梁晓声、

濮存昕、范迪安、刘佩琦、关晓彤、侯勇等社会名人为“汉语桥”助力的赛事宣传片也在现场发布。作为本届比赛的评委代表，赵杨教授在采访中表示，希望选手们通过这座桥，感受学习中文的乐趣，感受到中华文化灿烂的风景。据悉，今年大中小学比赛将于12月份与观众见面。(中新网)