



佐科威（前排左起）与帕拉勃沃及甘查尔等人自拍。

(加布棉讯) 佐科威总统于3月9日(周四) 在中爪哇省加布棉(Kebumen) 县安巴尔(Ambal) 镇拉杰尔(Lajer) 村, 视察水稻收割情况并与农民对话。

佐科威透露, 政府将发布收割干谷物的标准价格。这是一个解决方案, 使农民一级的谷物价格在主要收割期间不再低价。

佐科威总统表示, 在收割的干谷物价格下跌后, 国家食品局(Bapanas) 将很快公布最新谷物和大米的政府采购价格。

佐科威向媒体发表声明指出, 在与农民进行对话时, 发现在这次主要收割期间, 收割干谷物的价格跌至4200盾。

他说:“所以政府正在计算此事, 稍后将由国家食品局宣布, 收割的干谷物价格应该是多少, 因为我们计算



佐科威视察水稻收割情况并与农民对话。

佐科威：计算大米生产成本

将拟定收割干谷物标准价

了大米生产每个组成部分的成本。”

佐科威继续说, 政府, 特别是国家食品局已经有了计算大米的组成部分, 从即是土地租赁、化肥、种子等。所以, 我们希望, 以后农民层面消费者对谷物价格是合理的。

希望各方都受益

他表示:“我们希望, 农民的谷物价格合理, 贸易商的大米价格合理, 民众的大米收购价格也处于合理

的位置, 各方都从中受益。”

佐科威说:“我直接问农民, 收割的干谷物价格跌至4200盾, 确实太低了, 所以政府目前正在计算, 国家食品局将很快宣布收割的干谷物的价格。”

佐科威承认, 他在加布棉找到的收割的干谷物价格太低, 每公斤4200盾。

佐科威称, 政府正在通过国家食品局重新计算最新的销货成本, 将土地租赁、化肥和种子的购买考虑在

内, 以便农民仍然可以获利。

此外, 最新的谷物和大米销售成本, 也将考虑消费者层面的收购价格, 使其处于合理位置。

除此之外, 佐科威还谈到了目前农民仍面临的化肥问题。他坦言, 他收到不少地方农民关于化肥价格补贴问题的投诉。

他解释说, 不过, 目前全国化肥需求量达到1300万吨, 而国内厂商只能供应约350万吨。

他表示, 在Iskandar Muda化肥公司(PT PIM) 的化肥生产量是57万吨, 我们的进口量是630万吨,

这意味着我们仍然缺乏化肥, 我们很快解决这个问题。随着在俄罗斯和乌克兰之间的战争, 这是世界上所有国家都面临的这一个严重的问题。

陪同佐科威总统视察水稻收割者, 包括国防部长帕拉勃沃及中爪哇省长甘查尔。(ALW)

提升农民生活福利 印尼签署国际咖啡协议



楚耳基弗里(左二), 在伦敦签署2022年国际咖啡协议。

(伦敦讯) 商业部长楚耳基弗里于英国时间3月8日(周三), 在伦敦国际咖啡组织(ICO) 秘书处, 签署了2022年国际咖啡协议(ICA 2022)。

自2019年以来, 国际咖啡协议已加以广泛讨论。其成果将对提高国民咖啡出口带来积极影响力、并维持国际咖啡市价稳定。从而, 我国咖啡农民生活福利得以提升。

楚耳基弗里说, 我国热烈欢迎所签2022年国际咖啡协定, 此事对国际咖啡组织成员国之一的印尼, 将成为重要的历史里程碑, 及至关重要于促进提升我国咖啡在国际市场的前景地位。藉助与国际咖啡组织的合作, 可望各种挑战能迎刃而解, 并能提升咖啡农民的福祉。

他指出, 国际咖啡协定是代

表咖啡生产与消费国政府间的双边协议。而2022年国际咖啡协议是经自1962年以来, 第七次所达成协议。通过国际咖啡协议制定了以稳定国际咖啡市价的咖啡出口配额。至于本次所签协议成为各成员国所愿望的测示阶段。藉助所签署协议, 印尼成为已签署2022年国际咖啡协议的第10位成员国。

自总数49成员国, 已有9个国际咖啡组织成员国参与签署2022年国际咖啡协议, 其中8个为出口国及1个进口国。该8个出口国分别为巴西、哥斯达黎加、尼加拉瓜、秘鲁、多哥、委内瑞拉、巴拿马和哥伦比亚。以及进口国为日本。其馀的将在2023年4月截止日期前签署。

他说, 2022年国际咖啡协议是通过现代化和加强国际咖啡组织

功能以鼓励形成可持续、包容和有弹性的咖啡行业来实现全球咖啡行业的有效工具之一。该协议将惠及咖啡价值链领域所有利益相关者, 特别是咖啡农民。

“2022年国际咖啡协议是共同拟定使命与展望、有关以执行最佳方法、政府与私企领域活动展销即通过组合成立附属成员委员会(BAM) 所进行的。”

此外, 他补充说, 2000年国际咖啡协议还强调, 将通过整合生计收入方案, 为民众和咖啡农民的弹力、并一道确保全球咖啡领域持续性前景而做出贡献。

“我们赞赏印尼被选为国际咖啡组织公私合营工作组(CPPTF) 所发起的制定生计收入标准研究的国家之一。”

(MIM)

**Bagus™
PiPi ピピ**
Bottle, Nipple &
Accessories Cleanser

PENCUCI BOTOL,
DOT & PERALATAN BAYI

www.bagusgroup.com 关注我们: bagus.idn

Tersedia di Supermarket & Minimarket terdekat anda

BEBAS PARABEN
不含对羟基苯甲酸酯

ANTIBACTERIAL
FoodGrade 食品级

Coloring Free 无着色

官方电商合作平台:

 Shopee Tokopedia JD.ID

马赫福德：涉及460人 税署与海关有300兆可疑交易



马赫福德（左）指出，肃贪委员会对涉及者已经进行逐一审查。

（日惹讯）政治、法律与安全统筹部长马赫福德透露，在财政部内部发现有价值300兆盾的可疑交易。

马赫福德于3月8日（周三）在迦查玛达大学表示：

“我今天早上收到最新报告，财政部内部反而有价值300兆盾的可疑活动，其中大部分在税务总局和海关总署。”

他指出，该调查结果不包括前税务总署总务主任拉法尔及其家人账户中的5000亿盾交

易，其账户已被金融交易分析与呈报中心（PPATK）冻结。马赫福德也是洗钱犯罪控制小组领导人，他已直接向财政部长丝丽穆耳雅妮和金融交易分析与呈报中心主任伊凡报告了调查结果。

他表示，肃贪委员会已经对涉嫌参与洗钱活动的财政部员工，进行了逐一审查。

马赫福德说：“昨天发现有69人，价值不至达到一兆盾，大约数千亿盾。今天又发

现了大约300兆盾。必须追查，我已将此转达给财政部长丝丽夫人，金融交易分析与呈报中心也传达了。”

自2009年开始累积

马赫福德确保该调查结果不是假消息，这在信息公开的时代是无法隐藏的。他解释说：“我为什么要告诉你们，因为在这个时代我们是躲不掉的。我不说出来，它也可以泄漏出来。所以我在冒出假消息之前传达了它。我传达的不是假消息，有书面数据。”

马赫福德阐述，财政部发现的300兆盾可疑交易是自2009年开始累积下来的，涉及多达460人。

他说：“那是从2009年到2023年。自那以后已经有160多起报告，所有这些报告都涉及财政部的460多人，因此可疑交易的累计金额约为300兆盾。”

马赫福德指出，自2009年以来有关可疑交易的报告没有立即得到回应，最终堆积如山。

其中一个案例涉及前税务总局总务主任拉法尔·阿伦。赫福德表示，有时，像拉法尔这样的案件在浮出水面后，才会

有回应并向公众开放。

他说，该可疑交易的报告其实已有了，但为什么会被放置不理，直到现在才能被公开。

据他说，同样的事情也发生在洗钱犯罪案件（TPPU）中，该案件涉及税务总局前审计和征收总监帕拉伊特诺·阿吉。

尽管如此，马赫福德赞赏财政部长丝丽所做的努力，她迅速采取行动清理该部涉嫌洗钱的罪行。

他说：“我真的很尊重和敬佩丝丽穆耳雅妮夫人，她非常擅长进行清理工作。她已经采取了很长一段时间的快速行动，但积累了这么多，因为它不是自丝丽领导时才发生，而是自2009年就已发生，但没有任何进展。”（KP）

油罐车与两辆SUV车撞出火 4人死3受伤

（万鸦佬讯）Elnusa Petrofin下属的一辆油罐车于3月8日（周三）晚上大约6时30分，与两辆阿凡萨运动型多用途车（SUV）相撞，造成4人丧生，其中一名是婴儿，另有3人受伤。

车祸发生在北苏拉威西省南米纳哈沙杜姆巴岸镇穆恩特乡的上坡路上。

油罐车与其他2辆汽车之间相撞后，造成严重起火焚烧。

Elnusa Petrofin属下装载燃油的油罐车（车牌B 9902 SFU）与两辆阿凡萨运动型多用途车（车牌DB 70 EL及DB 1223 OL）于3月8日（周三）晚上，在米纳哈沙南区（Minsel）穆恩特乡苏拉威西大道发生车祸。

车祸的经过情形，晚上7时15分油罐车与2辆运动型多用途车相撞。

事故原因仍在有关当局调查中。

15分钟后，2辆消防车抵达事发现场，晚上7时50分失火的油罐车成功被扑灭。

该事故导致在其中一辆失火的运动型多用途车里的4名乘客丧生。



搜救人员在转移死者的遗体。

油罐车人员幸免，事故已由南米纳哈沙警署处理。

另一方面，有关油罐车事故，北塔米纳确保北苏拉威西省的燃油（BBM）配送，在事故发生后不会中断。

苏拉威西国油巴特拉商业公司通讯、公关和企业社会责任区域经理法鲁吉称，对因事故逝世的遇难者表示哀悼。

“我们对遇难者的逝世表示同表哀悼。目前我们仍在等待警署对事故原因调查结果，

我们将支持正在进行的法律程序。”法鲁吉于3月9日（周四）称。

据法鲁吉称，这辆载16千升（KL）Pertalite燃油的油罐车，原本打算供杜姆巴岸乡74.953.02加油站加油。

“我们已经检查了在米纳哈沙县、南米纳哈沙及北米纳哈沙加油站的存货处于安全状态，可以满足社区的需求。”法鲁吉称。（LDS）

拔出刀子刺向HG胸部及头部。JN设法劝解但却被他的朋友刺中眼角、背部、胸部及手部。

两名受害者从怒气冲天的嫌犯逃生，然而受害者MK在离事发现场不远处倒在地上丧生，而JN被居民抢救送进医院。

帕拉布穆里警署刑侦处处长阿利塔称，侦查员正追捕事件发生后即刻逃跑的嫌犯，其间，动机是由于嫌犯不接受两名受害者于凌晨时分来他家。

“一名丧生及另一名受伤，一名嫌犯仍被追捕。”阿利塔透露称。

涉及两名嫌犯带来的罐子，阿利塔仍未找到线索，只知道，两名受害者是与嫌犯每天闲聊的好朋友。

3月7日（周二）事件发生数个小时后，成功逃跑的嫌犯HG，终于在他的藏身处位于南苏门答腊省帕拉布穆里东帕拉布穆里镇他奶奶家被逮捕，侦查员找到了嫌犯谋杀时使用的刀子。

嫌犯承认在该谋杀案中身唯一的嫌犯，由于他的两位朋友三更半夜来他家打算过夜而恼怒为由。

“已被我们逮捕，他承认他的一切所作所为。”阿利达透露称。（LDS）



嫌犯被带到警方的新闻发布会。

在新首都工作10年

（雅加达讯）佐科威总统允许在东加里曼丹省国家新首都努山达拉开展商业活动的商业参与者雇用外国工人。某些职位的外国工人可以工作10年。

据美都新闻网报导，佐科威总统于3月6日签署2023年第12号关于在新首都为商业人士授予商业许可、营商便利和投资便利的政府条例。其中，条例第22条第2款规定，“可以批准使用外国工人的计划，为期10年，并且可以延长。”

在条例中还规定，雇用外国工人的商业人士，包括在新首都开展政府拥有的战略项目的，在一定时期内免除支付使用外国工人补偿金的义务。

政府机构、外国代表、国际机构、社会机构、宗教机构或教育机构的某些职位使用外国工人的补偿资金的义务，根据法律法规的规定免除。

新首都管理局负责人的条例规定了免除使用外国工人支付补偿资金的义务的特定期限。

此外，条例第23条规定，根据法律规定，外国工人可在新首都获得最长10年的居留许可。

该条例规定，如果按规定发放居留许可的期限届满，可以根据企业主体与外国工人之间的合作协议期限延长发放居留许可的期限。

发育迟缓造成 国家每年损失300兆盾

（雅加达讯）

发育迟缓不仅是儿童的健康问题。据悉，发育迟缓每年还会给国家造成高达300万亿印尼盾的经济损失。

据美都新闻网报导，印尼工商会（Kadin）副主席辛达于3月8日（周三）表示，发育迟缓每年造成的经济损失占国内生产总值（GDP）的2%至3%。印尼GDP总值约为13000亿印尼盾。据估计，发育迟缓造成的潜在损失将达到每年300兆盾。

辛达指出，这是由于驱动印尼经济的人力资源质量低下。如果人力资源质量低下，那么印尼就无法在国际上竞争。如果印

尼能够投资于减少发育迟缓，国家可以获得48倍的经济效益。

她说：“该数字表明商业参与者有兴趣从经济角度看发育迟缓，这对国家的经济产生了巨大影响。”

工商会正在与政府合作，通过制定防止发育迟缓的特殊计划来解决发育迟缓问题。启动的计划包括为公众提供营养食品的财政支持。此外，建设可确保满足社区营养需求的卫生设施，并在公司附近设立学校，以帮助提高公众对实现均衡营养以防止发育迟缓的认识。

文化与人文建设统筹部长穆哈吉尔表示，各方

为减少发育迟缓所做的努力体现在加速减少发育迟缓上，这已成为当今印尼民众的一项全国性运动。

穆哈吉尔指出，生命的头一千天是不容忽视。因为，它对人的生命非常重要。根据世界银行2019年的数据，54印尼的生产性劳动力以前经历过发育迟缓。

国家人口和计划生育局（BKKBN）局长哈斯托（Hasto Wardoyo）介绍，2022年降低发育迟缓的因素如下：母乳为96.4%、动物蛋白来源为69.9%、早期开始母乳喂养为60.1%、营养咨询为32%、牛奶和加工来源为30.1%，纯母乳喂养为16.7%。



劳工社保机构与内政部乡村行政总局，发布就业社会保障纲领的技术指南。

劳工社保机构与内政部 发布村政府社会保障指南

（雅加达讯）劳工社会保障管理机构（BPJS Ketenagakerjaan）和内政部乡村行政总局，发布了为乡村政府（Pemdes）实施就业社会保障纲领的技术指南。

劳工社会保障管理机构会员事务经理柴努丁和内政部村政府发展总干事埃科·帕拉斯蒂延托，于3月6日（周一）在雅加达村政府发展总局大楼，直接发布了技术指南说明书。

村政府发展总干事埃科表示，与劳工社会保障管理机构的合作是双方实现国家理想的互惠共生。

他说：“首先，这展示了国家对整个印尼社会进步的正义，包括在全国地区的村庄，其数量现在有大约7万5965个。”

他接着说：“其次，通过这样的合作，我们希望未来村庄的存在将因其进步、独立和繁荣而越来越受到推动和鼓励。”

埃科确信，有了先进的村政府，它上面的政府也会自然而然地被鼓励进步。通过这项技术指南，村干部除了受到工伤津贴（JKK）和身故津贴（JKM）的保护外，现在还可以像公务员一样拥有养老金，即通过老年保障（JHT）和养老保险（JP）纲

领。

他强调说：“因此，我们总是抓住每一个机会鼓励这样做，我们将各种纲领社会化，如社会保障管理机构包括劳工社会保障管理机构，这是国家致力于推进印尼村庄和村公所的具体体现。”

据了解，截至2023年1月，受劳工社会保障管理机构保护的乡村配备工具（干部）数量高达66%，相当于73万8000人。如果假设目前每个村庄有15个村干部，那么还有34%，即38万5000人没有得到保障。

与此同时，劳工社会保障管理机构会员事务经理柴努丁表示，目前劳工社会保障管理机构的重点，是在村庄生态系统上扩大对职工的保护。

他指出，这次合作有三个重要事物，第一是在村里实现就业社会保障，第二是我们将为去世的工人的子女提供教育奖学金，第三也是同样重要的是就业。

柴努丁总结说：“我们的员工只有5700人，所以不可能接触到或联系村庄里的大约7万5000人，为此我们正在村里招募志愿者，但除了志愿者，通过做慈善工作，代理人也将获得收入。”（KP）

佐科威主持加布棉养虾场落成 盼现代管理 在其他区复制



佐科威在加布棉县，主持地方虾类养殖场的落成仪式。

(加布棉讯)佐科威总统于3月9日(周四)在中爪哇省加布棉县，主持了耗资1750亿盾的地方虾类养殖场的落成仪式。

他说，这个养虾场面积达60公顷，预计每公顷收获时可产虾40多吨。

总统于3月9日(周四)主持养虾场落成仪式时表示，这个地方养殖场以作为一个试点养殖场池塘，在其他地区实施。

他解释说：“因此，我们今天看到的现代化管理可以在复制应用到其他领域。我们希望这将成为南美白虾对虾养殖的一个很好的例子，它需要干净的水，真正精细的管理。”

根据海事与渔业部的信息，该地方养虾场的开发考虑了生态和经济方面的问题。目标不仅是增加社区福利

和地方收入，而且是为了保护生态系统。

为确保该生态系统的可持续性，加布棉池塘配备了蓄水池和污水处理厂。其他基础设施包括取水口、出水渠道、实验室、饲料仓库、收获后建筑物、发电机房、池塘警卫室和生产道路。

实际上，养虾场面积有100公顷，但只利用了60公顷。

此外，佐科威总统表示，在中爪哇省加布棉的地方养虾场试点项目落成后，这种模式或设计将应用于东努沙登加拉省威因加普市的池塘。

佐科威说：“我们即将在东努沙登加拉省威因加普市的1800公顷的土地上实行该项目。规划设计已经完成，这个加布棉的地方养虾场试点项目被复制以在威因加普市实行。”

佐科威还透露，我希望，在威因加普的池塘成为从饲料到衍生产业的综合区。

他继续说：“我们希望将成为一个综合区，在虾池区上建立饲料产业以及收获虾的衍生产业。”

他解释说，在加布棉的地方养虾场中，我们估计每年可以生产40吨虾，因此，为了建造耗资1750亿盾预算的池塘的资本将在4次收获中获利。

他还表示，像这样快速周转的企业很难找。

同时，对于选择加布棉县作为试点项目的地点，他表示，加布棉县拥有适合南美白对虾环境的水源，并且得到民众包括省长及地方政府在内的支持。

(ALW)

油库火灾导致19人死 国油业务支持经理被撤职

(雅加达讯)国营企业部长雅立多斯免除了国家石油公司(Pertamina)业务支持经理德迪·苏纳尔迪(Dedi Sunardi)的职务。

据美都新闻网报导，国油公司因位于雅加达北区帕伦邦(Plumpang)的油库发生火灾并导致多达19人死亡后，受到国企部长雅立多斯的关注。

3月8日，根据国企部长作为有限责任公司股东大会的决定，辞去德迪作为公司总监的职位。

与此同时，公司企业传播副总裁法贾尔(Fadjar Djoko Santoso)表示，德迪已经完成了他自2021年5月3日以来担任公司业务支持经理的职责。

之后，德迪的职位将由国油物流和基础设施总监埃里(Ery Widiastono)同时指派，直到任命新任业务支持经理。

此前，由于国油油库不断发生火灾，雅立多斯曾多次强调要罢免国油的董事。

关于帕伦邦油库发生火灾，雅立多斯要求国油公司彻查此事，并与警方和雅加达省政府密切协调，在事发地点周边采取应急措施。必须迅速采取行动，以最大程度地降低其影响，尤其是对周边居民。

雅立多斯强调，这一事件将成为他审查公司运营的重要参考。他认为这必须的，以防范类似事件重演。



雅立多斯(右)撤除国油业务支持经理的职务。左为国油总经理妮克。

消费者对经济乐观态度 央行：依然强劲

(雅加达讯)印尼央行于2月展开的消费者调查表明，消费者对经济的乐观态度依然强劲。2月的消费者信心指数(IKK)为122.4，维持在乐观区域(>100)。

据美都新闻网报导，央行公主任艾文于3月8日(周三)在一份声明中表示，然而，2月的IKK指数与上个月的123相比略有下降，但高于去年同期的113.1。

当前经济指数(IKE)的增长推动消费者乐观态度，尤其是工作可用性指数和当前收入指数的组成部分。2月的IKE指数为112.4，略高于1月的112.1。2月IKE指数是由就业指数和当前收入指数增加推动的，分别录得113.8和118.5，高于1月分别为112.1和117.7。

与此同时，消费者预期指数(IEK)依然强劲，仍处于乐观区

域，主要受到收入预期指数环比上升的支撑。

艾文说：“消费者对未来六个月经济预期依然强劲。”

2月的IEK指数为132.5，仍处于乐观区域，尽管略低于1月的133.9。同时，收入预期指数为138，略高于上月的137.9相比，消费者对未来经济保持乐观的预期主要得到强劲收入预期的支持。



查杜尔表示，向超微型企业家提供更有效率的金融劳务产品。

“微笑移动”准备以数码方式 为4500万超微型客户服务

(雅加达讯)超微型控股公司(Umi)自从2021年以来，一直通过尽量向民众提供财务服务管道来整合与促进国内超微型营业生态系统增长发展。其中所循加速法之一是通过数字化商务过程，使得服务能更快捷而有效率。如所周知，超微型控股公司是在增强国内超微型企业生态系统框架中所成立。其中有3家实体公司分别为印尼人民银行(BRI)为主题，及其他法定实体公司如当铺公司及马达尼国民资本公司(PNM)组成的。

印尼人民银行副经理查杜尔表示，超微型控股公司是以开设向民众提供尽量罗及金融服务管道，特别向超微型企业家提供更为有效率的金融劳务产品。

“为加强金融包容性，超微型控股公司还发展了‘微笑移动’(Senyu Mobile)应用程序，供销市人员所利用于作为整合数码销售平台的工具，以便联营收购3家实体公司所出售各种服务产品。”

他举例，去年12月，“微笑移动”应用程序已为逾6万9000名自3家实体公司的销市人员所使用。此外，还为逾30万名自BRILink和当铺代理商所使用，以及将加以扩大至今年底的60万名代理商。

他指出，截至去年年底，该3家实体公司的销市人员向逾100万名顾客进行交叉销售。而且，在为超微型层面服务过程中，还推行了更为简易、安全而高效率的商务运作，超微型控股公司还执行提倡无现金生态系统的设法。

所循方法之一，其中如使用了储蓄存款，作为一种无现金贷款的支付设备。该倡议已促使印尼人民银行去年12月份的超微型乡村居民的存款人数逾700万名。若按实体详述，超微型控股公司经对3家实体公司业绩也带来了积极影响。其中，印尼人民银行在去年12月在工作单位所落实的客户升级，即成为微笑移动所托管服务达到逾5万4000名客户，总额达1兆8000亿盾。

与此同时，当铺公司在微笑移动所

托管的无现金支付趋势一直增长50%以上。去年主机托管的当铺营销额逾1兆1000亿盾，而整个2022年，逾1万4000名债务人在主机托管中进行了小康经济家庭辅导纲领(Mekaar)上的无现金支付兑现。总的说来，超微型库公司录得客户人数一直增长，或直至去年底，自3家实体公司的超微型顾客人数达3540万名，或较年前增长了13.3%。而公司订下，届2024年将能为4500万名客户服务的指标。(MIM)

埃尔琅加：政府设定纲领 优化国家资源防止腐败

(雅加达讯)经济统筹部长埃尔琅加强调说，廉洁无贪污的治理，是经济增长和经济公平的重要条件。

埃尔琅加透露了，政府为提高透明度和防止贪污所做的各种措施。

埃尔琅加于3月8日(周三)在肃贪委员会(KPK)红白大楼举行的“2023-2024年实施贪污预防行动的承诺”签字仪式上传达了这一点。

埃尔琅加在解释有关预防贪污行动之前表示，印尼的经济增长率于2022年达到5.3%(同比)，这是在最近10年来的最高增长率。这一增长也是G20国家中第二高的，仅次于沙特阿拉伯。

埃尔琅加还表示，印尼经济衰退的机率很低，只有3%。这意味着97%印尼不会发生经济衰退。

埃尔琅加提醒，印尼需要做好准备，迎接未来10年的人口红利高峰。

埃尔琅加强调说，这种在一个国家的历史上只发生过一次的势头，需要加以考虑，以便印尼才能跃进高收入国家。为此，必须优化国家的所有资源，其中之一就是预防贪污，包括实施国家预防贪污战略。

单一窗口结合两个系统

埃尔琅加解释说，2018年国家预防贪污战略是印尼防止贪污的主要支柱。在2023-2024年，预防贪污行动包括三个重点，即许可和贸易管理、国家财政、执法和官僚体制改革。

他表示，为阐述国家预防贪污战略重点和目标，已经设定了纲领和活动，这些纲领和活动是防止各个部门贪污的一种行动形式，包括许可和贸易管理部门。

埃尔琅加解释说，经济统筹部与国家预防贪污战略、国家单一窗口机构以及相关部会/机构共同建立商品平衡，作为考虑政府在进出口部门政策的基础。商品平衡是自2019-2020



埃尔琅加表示，廉洁的治理，是经济增长的重要条件。

年国家预防贪污战略行动计划以来，战略进口食品仪表板的发展。该商品平衡基于印尼国家单一窗口内的集成系统。

他还表示：“这个印尼国家单一窗口也结合了两个系统，即物流、关税、港口，也与商品平衡有关。当然，有通过实行印尼国家单一窗口，整个过程将透明进行，任何人都可以访问。这是与以前不同的是，以前，这个过程分为部会/机构。在商品平衡中，一切都基于透明度和系统。所以当谈到数码政府时，这是数码政府的头部，其中整个过程不认识周六和周日。”

他补充说，2023-2024年加强进出口管制行动的成果包括3个里程碑，即实施过渡性商品平衡、实施单一提交进出口许可证以及简化要求和验证业务流程。

他还说：“我希望这三个里程碑会按时、按量、按目标完成出口和进口。”(ALW)

要专注足协事务 柴努汀辞青体部长职

(雅加达讯)青年与体育部长柴努汀正式辞去青年与体育部长的职务。

柴努汀于3月9日(周四)向国务秘书部递交辞呈。他直接将辞职信交给了国务秘书部长帕拉蒂克。

他较后在国务秘书部办公室向媒体证实，他会见了国务秘书部长帕拉蒂克，并递交辞呈信。

他指出，他尚未正式会见佐科威总统，他计划下周与佐科威会面，告别内阁。

柴努汀表示，可能会在下周与佐科威总统会面。

他指出，他辞去青年与体育部长的职务，是因为他想专注于管理足球。他将专注于印尼足球协会(PSSI)的事务。

今年2月的印尼足协特大改选，柴努汀当选为印尼足协副总主席，成为新任印尼足协总主席兼国营企业部长雅立多斯领导的印尼足协领导层的一份子。



柴努汀向媒体证实，已辞去青体部长的职务。

柴努汀曾要求佐科威总统允许他专注于足运事务，佐科威给予了他的祝福。柴努汀直到3月9日(周四)才正式辞职。

(LCW)

埃尔琅加：全球第六大 我国拥2400创业公司

(雅加达讯)经济统筹部长埃尔琅加指出，我国目前拥有2400家创业公司，这使印尼于全球第六大最多创业公司的国家。

埃尔琅加于3月9日(周四)在雅加达所举办主题为“2023照亮黑暗：数码与消费成为中流砥柱”印尼媒体论坛中表示，我国拥有逾2400家创业公司或居全球第六大国家之位。

他说，此证明了我国数码经济潜能相当大。甚且，2022年我国成为在东盟区主要的数码商家，其中全东盟数码总交易的40%是来自我国。

他还预计，届2025年，我国数码经济数额可达1300亿美元，并将持续增至2030年料将达3000亿美元。

因此，他说，为落实该巨大数码经济潜能的一些主要事项，其中如我国人口总数大部

介于15至64岁生产性年龄的居民，有必要持续加以推动，使得其互联网普及率达到76.8%。

至于我国经济前景仍处于良好方位，他说，可见诸于消费者信心指数仍持于100以上、经理人采购指数(PMI)持于51.2，而贸易结算已连续33个月来，显示积极趋势，以及外债对国民总产值的比率持稳于安全水平。

埃尔琅加指出，基于我国数码经济潜能相当大，而基础也不错，政府乐观认为，今年经济增长可达5.3%。为落实该目标，各方面的联营协作必须不断加以推动，特别是公司或家庭所扮演要角。

他强调，评估结果表明，家庭和企业储蓄存款在大流行期间显着增加，并没有再度进行优化2023年的扩充采购和开支。(MIM)

出席人大代表全体会议 习近平未提及抓紧备战

中国官方在出席全国人大会议解放军和武警部队代表团全体会议时，对巩固提高一体化国家战略体系和能力提出要求，但未提及抓紧备战打仗，展现较为缓和的姿态。

据新华社报道，中国官方星期三（3月8日）在出席会议时说，巩固提高一体化国家战略体系和能力，是着眼于更好统筹发展和安全、更好统筹经济建设和国防建设作出的战略部署。

他说，巩固提高一体化国家战略体系和能力，关键是要在一体化上下功夫，实现国家战略能力最大化；要加强各领域战略布局一体融合、战略资源一体整合、战略力量一体运用，系统提升中国应对战略风险、维护战略利益、实现战略目的的整体实力。

中国官方要求，深化科技协同创新，建设好、管理好、运用好国家实验室，聚力加强自主创新、原始创新，加快推进

高水平科技自立自强。

他也提出，要加快提升新兴领域战力，谋取国家发展和国际竞争新优势；要强化国防科技工业服务强军胜战导向，优化体系布局，创新发展模式，增强产业链供应链韧性。

中国官方还要求，加强重大基础设施统筹建设，提高共建共享水平；加快构建大国储备体系，提升国家储备维护国家安全的能力。

去年两会期间，中国官方在参加解放军和武警部队代表团会议时，要求全军抓紧抓实备战打仗工作，协助地方做好维护社会大局稳定工作。

从官媒发布的消息看，中国官方星



期三并未提到外部压力，也没有向解放军强调备战打仗或要求加紧军事斗争准备。

(早报)



尹拜会议题将涵盖对朝威慑和经济安全

韩美政府正式宣布韩美领导人将于4月举行会谈，会谈议题将包括对朝延伸威慑和晶片法案等经济安全事宜。

韩联社报道，根据韩国总统办公室和美国白宫星期三（3月8日）消息，韩国总统尹锡悦和美国总统拜登4月26日在华盛顿举行会谈，就对朝威慑、高端技术及经济安全、文化和人文交流、地区及国际问题交换意见。尹锡悦当天也会出席白宫国宴。

韩国政府一高官星期二在华盛顿见韩国记者时说，尹锡悦将在华盛顿至少停留三天。

这将是尹锡悦第三次与拜登举行双边会谈，也是韩国总

(早报)

美国家运输安全委员会宣布调查“毒列车”运营方

美国国家运输安全委员会7日宣布，对“毒列车”运营商诺福克南方铁路公司展开调查，涉及近两年来5起重大事故。这一监管机构判断，2月初俄亥俄州“毒列车”脱轨事故或因车轮轴承过热引起。

美国联邦铁路管理局当天同样宣布，对这家铁路企业展开调查。

一列运载危险化学品的列车2月3日晚在美国俄亥俄州东巴勒斯坦镇脱轨造成严重污染事件以来，涉事列车运营方诺福克南方铁路公司一直在接受审查。

美国国家运输安全委员会说，将主要审查诺福克南方铁路公司的“生产安全文化”。这是2014年以来这一机构首次对铁路行业展开此类调查。

据《纽约时报》报道，自2021年12月以来，诺福克南方铁路公司涉及5起重大事故，其中3起有公司员工丧生。

除“毒列车”事故外，该公司运营的一列货运列车3月4日晚在俄亥俄州克拉克斯普林菲尔德市附近脱轨。本月7日，一名诺福克南方铁路公司员工在克利夫兰一家钢铁厂前被一辆卡车撞死。

2022年，在亚拉巴马州贝瑟默城，诺福克南方铁路公司运营的两列货运列车相撞，导致一名实习列车员死亡，一名列车员受伤。2021年12月8日，该公司一名工人在密歇根州里德城因车辆事故丧生。

美国联邦铁路管理局数据显示，全美

去年共有1000多起列车脱轨事故，其中诺福克南方铁路公司涉及119起。

美国国家运输安全委员会在一份声明中说：“考虑到诺福克南方铁路公司近期发生的事故数量及其所产生的重大影响，委员会敦促该公司即刻采取行动，在多方参与下，审查和评估其生产安全措施，进行必要改革，以改善生产安全状况。”

另外，美国联邦铁路管理局7日宣布，将对诺福克南方铁路公司展开调查，在为期60天的安全评估后发布一份公开报告。

就“毒列车”脱轨事故，美国国家运输安全委员会调查人员说，正在调查列车轨道一侧轴箱发热探测器数量是否充足。

美国参议院上周提出一项法案，要求在运输危险货物的列车轨道每10英里（约16公里）安装一个这类用于探测轴承温度的装置。

美联社援引调查人员说法报道，涉事列车在东巴勒斯坦镇脱轨前，驾驶员曾收到轴箱发热探测器的警告。

联邦铁路管理局在一份安全审查意见中说，诺福克南方铁路公司去年涉及的两起列车脱轨事故与轴承过热故障相关。

去年7月，一列从田纳西州查塔努加市驶往佐治亚州梅肯市的列车在脱轨前曾发出轴承过热警告。警方视频显示，列车脱轨前车轮曾在一处十字路口打滑。

去年10月，一列在俄亥俄州桑达斯基



市脱轨的列车，曾因轴承冒烟被检查人员拦下。

近年来，大型货运铁路企业通过控制成本和提高运营效率大幅提高盈利能力。美国铁路工会领导层和一些议员说，铁路企业裁员太多，在安全方面投入不足。

“毒列车”在东巴勒斯坦镇脱轨后，诺福克南方铁路公司首席财务官马克·R·乔治在一场投资者会议上辩称：“我们一直在增加生产安全开支，还会继续增加。”(央视新闻)

德检察官：已搜查涉嫌参与“北溪”管道爆炸船只

德国检察官办公室3月8日表示，当局已于1月搜查了一艘被认为可能运输了与“北溪”天然气管道爆炸事件有关的爆炸物的船只。该公告是在媒体报道“北溪”天然气管道爆炸事件是由某个亲乌克兰的团体所为之后发布的。

据了解，今年1月，德国当局搜查了一艘涉嫌参与“北溪”管道爆炸事件的船只，调查人员在船舱内的桌子上发现了炸药痕迹。该船只从一家波兰公司租赁。具体由五男一女组成的小组执行了该秘密行动，包括一名船长、两名潜水员、两名潜水助理和一名医生。由于护照涉嫌伪造，这些人的真实身份尚不清楚。

该船只于2022年9月6日从德国罗斯托克出发，次日在德国维克和丹麦博恩霍尔姆东北部的克里斯蒂安岛再次出现。

德国媒体3月7日披露，一个西方特工部门在“北溪”管道被破坏后不久向欧洲合作伙伴发送了一条消息，称乌克兰突击队负责破坏行动，也有情报表明亲乌克兰的组织可能对此负责。



德国国防部长皮斯托留斯表示对调查结果“非常感兴趣”。德国外交部长贝尔

伯克表示，必须先等待有关部门完成调查。(央视新闻)

欧盟各国防长讨论用10亿欧元“和平基金”采购弹药

欧盟27个成员国的国防部长在瑞典首都斯德哥尔摩与乌克兰国防部长列兹尼科夫举行会议，讨论如何向乌克兰增加弹药供应。

据法新社8日报道，欧盟各国防长在当日会上表示，由于乌军武器弹药消耗迅速，乌克兰目前严重缺乏155毫米重型榴弹炮炮弹。列兹尼科夫泽在会上表示，“我们的首要任务是防空系统，还有弹药、弹药和弹药。”

会议讨论了欧盟外交政策机构制定的计划，第一部分是

此前设立的“欧洲和平基金”中动用10亿欧元，让成员国在几周内将库存中的炮弹送到基辅。

但目前尚不清楚欧盟各国在保证自身需求的情况下能够向乌克兰提供多少炮弹。欧盟外交与安全事务高级代表博雷利表示，“我不知道库存量是什么样的水平，这也是我们今天聚在一起的原因。”

计划的第二部分是汇集欧盟与乌克兰的需求，下达大规模联合订单，以激励弹药生产商提高产能。



欧盟希望在3月20日的外长会议前，就向乌克兰运送弹药的计划达成共识。(澎湃新闻)

墨总统谴责美政客媒体“虚伪”

墨西哥人被谋杀时保持沉默

据埃菲社墨西哥城3月8日报道，在4名美国公民于墨西哥塔毛利帕斯州被绑架事件发生后，墨西哥总统洛佩斯谴责美国政客和媒体的“虚伪”与“哗众取宠”。

洛佩斯在8日的例行记者会上说：“这其中还有党派利益，我会说是政治利益，有一些非常虚伪的人，例如，嘴上说对这些事件感到遗憾，然后将它们用于政治目的，贩卖人类痛苦，但他们醉翁之意不在酒。”

报道称，在他发表上述声明之前，塔毛利帕斯州长证实在边境城市马塔莫罗斯发现了自上周五以来被绑架的4名美国公民，其中两人死亡，一人受伤，一人状况良好。目前已有一名被拘留者。

美国联邦调查局称，这4名美国人乘坐一辆挂有美国北卡罗来纳州牌照的汽车，在进入墨西哥后不久遭到武装人员的袭击。

洛佩斯对这起事件表示遗憾，但批评说：“令人震惊的是这些不幸事件的发生以及所有的媒体都以耸人听闻的方式处理信息，但当墨西哥人在美国被谋杀时，他们却像木乃伊一样保持沉默。”

洛佩斯指出：“当然，我们对在我们国家发生的事情，尤其是这起事件感到遗憾，我们表示诚挚的哀悼，但我可以



告诉你，我们一直在处理两名瓦哈卡州的打工者在美国一个农场遭杀害事件，但此事在美国媒体上没有引发任何波澜。”

“他们撕破了虚伪的外衣。”他说。

此前，据西班牙《国家报》网站报道称，墨西哥检方透露，这4名美国公民遇袭和绑架事件可能是绑匪认错了人，尽管也不排除有其他调查线索。

美国白宫国家安全委员会战略沟通协调员约翰·柯比在华盛顿与媒体通话时表示，无论在何处，在何种情况下，

“对我国公民的任何攻击都是不可接受的。”“我们将与墨西哥政府密切合作，确保在这起案件中伸张正义。”

美国白宫国家安全部门日前也援引该国特工的话报道称，袭击和绑架事件的幕后黑手可能是墨西哥“海湾”贩毒犯罪集团派系之一的天蝎集团。(参考新闻网)

熱烈祝賀



國信醫療集團董事長
翁大川先生創建

Mr. Jonathan Tahir

國信醫院萬隆分院開業誌慶

印尼首家綠色醫院、全球第四家綠色醫院、西爪哇最大醫院

Mayapada Hospital Bandung

Jl. Terusan Buah Batu No. 5 Bandung Kidul, Bandung 40266

2023年3月6日



仁心仁術 濟世之德

VisioNet

DIGITAL IT MANAGED SERVICES

經理部暨全體員工

敬 賀

熱烈祝賀



國信醫療集團董事長
翁大川先生創建

Mr. Jonathan Tahir

國信醫院萬隆分院開業誌慶

印尼首家綠色醫院、全球第四家綠色醫院、西爪哇最大醫院

Mayapada Hospital Bandung

Jl. Terusan Buah Batu No. 5 Bandung Kidul, Bandung 40266

2023年3月6日



恒心有恒業



行醫享隆名



同敬賀

热烈祝贺



國信醫療集團董事長
翁大川先生創建

Mr. Jonathan Tahir

國信醫院萬隆分院開業誌慶

印尼首家綠色醫院、全球第四家綠色醫院、西爪哇最大醫院

Mayapada Hospital Bandung

Jl. Terusan Buah Batu No. 5 Bandung Kidul, Bandung 40266

2023年3月6日



仁心仁術 濟世之德



SOMPO
INSURANCE

敬賀

热烈祝贺



博
學
多
才

雨
露
潤
澤

雅立多斯 部长先生
Erick Thohir

Atas Penganugrahan
Doktor Kehormatan (Honoris Causa)
Bidang Manajemen Strategi
Fakultas Ekonomi dan Bisnis
Universitas Brawijaya

HARIAN
INDONESIA
印度尼西亚 日報

全体同仁 敬贺

美联储主席鲍威尔：尚未决定3月加息幅度

美国联邦储备委员会主席鲍威尔星期三（3月8日）出席国会众议院金融服务委员会听证会时说，美联储尚未决定3月加息幅度。

鲍威尔星期二（7日）出席参议院银行、住房和城市事务委员会听证会时说，美联储未来加息幅度可能超出此前预期。对此，一些分析人士认为，鲍威尔发言预示着美联储将在3月加息50个基点。美股星期二出现显著下跌。

在星期三的听证会上，鲍威尔强调，美联储目前未就3月加息幅度作出决定，美联储会接接下来公布的就业、通胀、零售数据进行分析后再决定具体加息幅度。

鲍威尔同时说，目前已公布的数据显示，最终利率水平可能将高于此前预期。如果整体数据显示需加快紧缩进度，美联储未来将加快加息步

伐。一些美国媒体认为，鲍威尔8日发言比7日在加息态度方面“更加温和”，强调“尚未作决定”。分析人士认为，基于接下来公布的经济数据，美联储3月不排除加息25个基点的可能。

美联储将在3月21日至22日举行货币政策例会并宣布加息决定。

今年2月1日，美联储宣布将联邦基金利率目标区间上调25个基点到4.5%至4.75%的水平。这是美联储自去年3月以来连续第八次加息。

在当天的听证会上，鲍威尔还敦促国会尽快提高联邦政府债务上限，以避免出现政府债务违约。鲍威尔强



调，提高债务上限是“唯一选择”。

美国联邦政府债务规模在1月19日达到31.4万亿美元的法定债务上限。美国财政部已于1月19日开始采取非常规措施，以避免政府债务违约。美因国会预算办公室预计，如果国会不及时解决债务上限问题，联邦政府将在今年7月至9月间出现债务违约。

（早报）

美经贸专家：中国经济预计将实现强劲增长

全国两会获得国际社会高度关注，今年的预期发展目标更是引发热议。美国中美研究中心高级研究员苏拉布·古普塔近日在接受《中国日报》采访时表示，今年中国经济有望实现强劲增长。

古普塔对中国经济充满信心：“预计今年中国GDP增速至少达到6%，这是一个非常好的数据。我认为，中国甚至可以争取实现7%到8%的增速。”

在古普塔看来，随着消费在后疫情时代逐步复苏，这一领域将成为经济增长的主要驱动力，因此政府应当大力促进消费，拉动经济增

长。他注意到，中国政府致力于促进房地产业平稳发展，防范化解地方政府债务风险，推进新一轮结构性改革和对外开放。

“这些举措旨在创造良性增长循环，将成为今年的工作重点。”古普塔分析称。

古普塔认为，从短期来看，当务之急是加速推动企业发展。此外，政府应当适当干预房地产行业，并且在确保财政稳健运行的前提下适度支持地方政府。

他进一步指出，中长期的工作重点也不应被忽视，这就涉及结构性改革和对外



开放。“若中国想向更先进、生产率更高的增长模式转型，这一点非常重要。”与此同时，从中期来

看，中国要转向以消费拉动增长的经济模式；而从长期看，最终还要实现共同富裕。（中国日报网）



荷兰计划进一步限制

面对美国的施压，荷兰准备限制部分芯片制造设备对华出口，以阻止中国获得关键的半导体技术。

据彭博社报道，荷兰外贸部长施勒内马赫（Liesje Schreinemacher）星期三（3月8日）发给议员的信函称，荷兰政府拟提议限制浸没式DUV光刻机的出口，该规定预计将在夏季前公布。

据报道，这意味着对最尖端光刻机出口管制将进一步收紧，而这类产品是生产全球最先进芯片的关键。

施勒内马赫在信中说：“荷兰认为，基于国家和国际安全，有必要尽早控制这项技术。”

按市值计算，来自荷兰的光刻机巨头阿斯麦（ASML）是欧洲最大科技公司，也是全球某些光刻系统的唯一制造商。

受限于美国去年8月通过的晶片法案，ASML被禁止向中国企业出售极紫外光刻（EUV），也是它最先进的技术。最新的提案将进一步禁止ASML出售比极紫外光刻更低一档的产品。

ASML同日在一份声明

中说，这些措施将“不会对2023年或更长时期的财务展望产生重大影响”。但该公司称，先进的DUV系统需要申请出口许可。

声明说，“重要的是要考虑到额外的出口管制并不适用于所有浸没式光刻工具，而是只针对‘最先进的’工具”。

该公司称，尚未就“最先进的”确切定义获得指导意见。

据报道，如果ASML所言属实，荷兰的新规定可能达不到美国对自身芯片设备行业施加的限制标准。ASML的美国竞争对手目前的经营受到多项制约，包括机器可以生产什么产品，以及是否可以派人到中国工作。

据路透社此前报道，美国商务部一名官员今年1月31日透露，美国与日本和荷兰达成协议，限制对中国出口先进的晶片制造设备。美国去年10月公布了向中国出口晶片的管制措施，包括严格限制美国制造商向中国客户供应最先进的晶片制造设备，或从国外购买有助于其军事和人工智能能力的尖端晶片。

（早报）

向中国出口尖端芯片制造设备



MASPION GROUP

Gebayar Barang Eksport

Tersedia di :

Atrium A Maspion Square • Maspion Bazaar Maxim Houseware

Jl. Ahmad Yani No.73 Margorejo - Surabaya

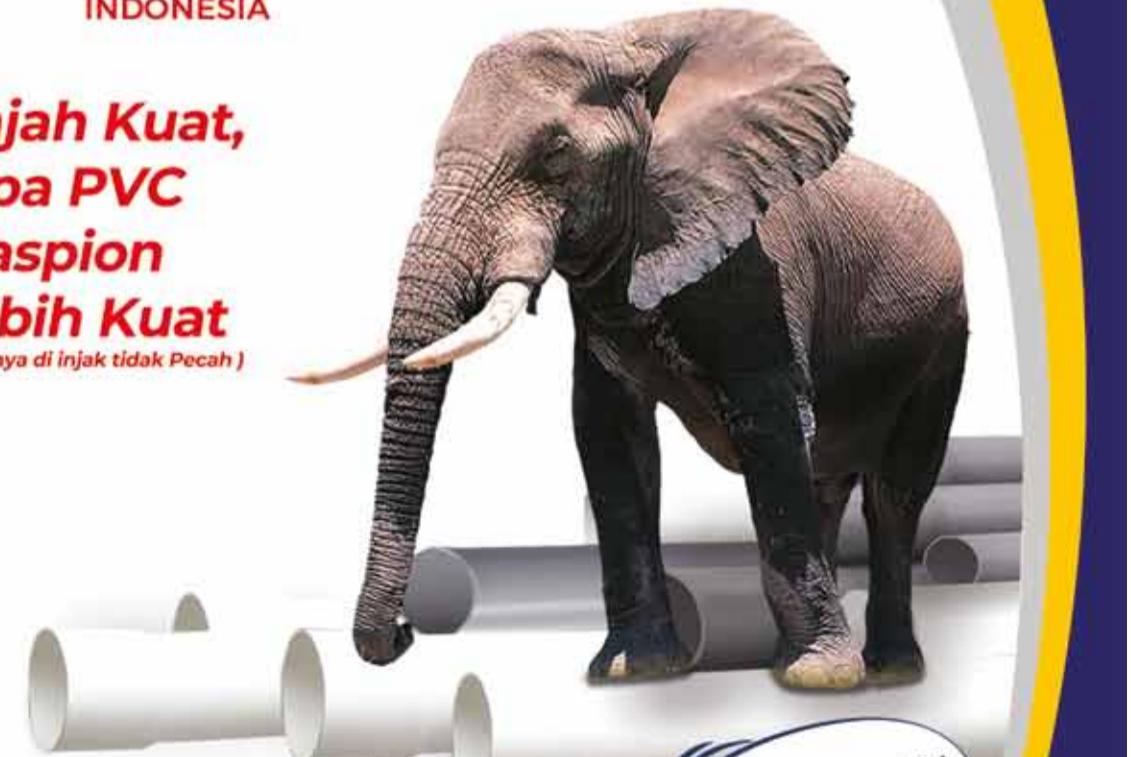




MASPION PVC

CINTAILAH PRODUK-PRODUK INDONESIA

Gajah Kuat, Pipa PVC Maspion Lebih Kuat
(Buktinya di Injak tidak Pecah)



Distributor UMKM Tertawa Merasa Lebih Untung 2.8%

BAGI SELURUH DISTRIBUTOR MASPION GROUP
yang telah mempunyai kontrak pembelian,
sekarang saatnya berhubungan dengan
Maspion Bank. ada program Cintailah Produk - Produk INDONESIA cukup dengan kontrak pembelian
sudah bisa menikmati tambahan
bonus 2,8 % / tahun yang diberikan setiap Bulan.
dengan syarat melalui program MTL

Contact Person PVC :
Randy +62813 3033 3835 Hendrik +62878 5161 8508

HEAD OFFICE :
Jl. Kembang Jepun No 38-40 Surabaya 60162
Phone : (031) 353 0333, 354 1040
Fax : (031) 353 3055, 3218
Email : pvc_unit4@maspion.com



BCA 汇率		(2023年3月9日)			
外幣	代碼	現匯		現鈔	
		買進	賣出	買進	賣出
美元	USD	15413.00	15428.00	15275.00	15575.00
新元	SGD	11390.02	11405.26	11278.00	11509.00
歐元	EUR	16266.45	16284.20	16082.00	16448.00
澳元	AUD	10189.86	10202.88	10039.00	10287.00
英鎊	GBP	18285.26	18301.06	18068.00	18473.00
日元	JPY	112.71	112.82	110.48	114.66
人民幣	CNH	2206.03	2216.27	2159.00	2277.00
令吉	MYR	3401.63	3418.05	-	-



线上线下挖掘女性消费力 她经济掀起“消费热潮”

“我打算给自己买一支口红和一瓶粉底液，过节就要有仪式感，在能力范围内对自己好点。”在江西南昌西湖区天虹商场内，消费者朱女士告诉记者，她早就看好了想买的商品，就等着妇女节这天商家搞促销再下单，会便宜一些。

随着“三八”国际劳动妇女节的到来，以及国内消费市场呈现快速恢复态势，无论是线上电商平台，还是线下商超专柜，今年各消费端口都围绕女性消费群体借势发力，“她经济”愈发火热。

妇女节当天，记者在南昌市区的多个商场走访时发现，节日消费氛围十分火爆，不少女性都利用妇女节的半天假期外出逛街购物，美妆、首饰、服饰、鞋类等商品备受欢迎。

“这是兔年限定款的项链，数量不多了，平常都不打折，今天妇女节有活动。”“今天全场满800减100，还有买1赠N的活动，新顾客下单直接送无门槛消费券。”身处南昌市区一商场内，记者听到销售员们此起彼伏热情地介绍产品，众多女性消费者们也在各大专柜前精挑细选。

“我们专柜今天香水、礼盒等商品卖得特别好，特别是下午顾客很多，几个柜姐都忙不过来了，连买单都要排队。”南昌一商场内的美妆品牌专柜负责人告诉记者，为了迎接妇女节可能到来的消费热潮，其所在的专柜特意多备了一些货，还推出了满减活动。

此外，南昌市商务局也推出

中方回应斯里兰卡债务问题： 银行已向斯方出具融资支持文件

中国外交部发言人毛宁3月8日在例行记者会上应询时证实，3月6日，中国进出口银行作为双边官方债权人向斯里兰卡出具了融资支持文件。

毛宁介绍说，中国进出口银行此前已向斯方提供了支持斯债务可持续性的信函，表示愿对斯2022、2023年到期债务进行展期。“中国进出口银行再次向斯方出具融资支持文件，这充分体现了我们支持斯里兰卡实现债务可持续的诚意和努力。”她说。

毛宁在会上回答斯里兰卡债务问题时重申，中方支持有关金融机

构同斯里兰卡方面积极协商债务处置方案。

同时，中方也主张公平分担责

任，商业和多边债权人都应当共同



参与斯里兰卡债务重组。

她说，中方愿同有关国家和国际金融机构一道，为斯里兰卡应对当前困难、缓解债务负担、实现可持续发展发挥积极作用。(中新社)

港地产商推优质租住项目 配合人才赴港发展政策



香港新鸿基地产(新地)8日表示，新地旗下白领精英圈灵活租住品牌“TOWNPLACE 本舍”的全新旗舰项目，将于2023年下半年落地香港西九龙，配合特区政府吸引人才来港发展政策。

据介绍，上述旗舰项目名为“TOWNPLACE WEST KOWLOON”，毗邻西九龙高铁站、港铁南昌站和机场快线等交通设施，同时临近环球贸易广场、国际金融中心等甲级商业大厦。项目引入长短期租赁酒店混合模式，提

供弹性的租住期，短至数天、长至多月。

新地表示，随着特区政府全力发展西九综合商业区，新地旗下西九龙高铁站上盖大型商业项目预计2025年落成，将带动西九龙成为集商业、零售、文化、娱乐和交通

于一体的综合枢纽。同时，特区政府吸引人才来港发展，年轻人才及商旅人士对优质租房需求将增加，因此新地推出针对白领的优质租住项目，满足他们对便捷高品质生活的追求，同时配合相关吸引人才政策。(中新网)

“五一”旅游热酒店已满房 赏花踏青游被热捧

2023年的“五一”旅游热，比往年份来得更早一些。

尽管距离小长假还有50多天，想趁着假期出门放松的人们已经早早地计划起来了。据了解，多个热门景区周边酒店已被提前预订，旅游平台的预定量也翻倍提升。

已有热门酒店“五一”满房，2万多一晚的房间涨到5万多

北京的于女士，最近正在提前做“五一”全家出行的计划。“我们家两年多没有外出旅游了，这次‘五一’说什么也要带着孩子出门走走。原来以为四月份再开始找地方也不迟，但这两天听说很多民宿酒店都很紧俏，所以想赶紧定计划，尽量找个人不多风景又好的地方好好玩几天。”李梦然介绍道。

中新经纬搜索发现，尽管距离“五一”还有较长时间，但多个热门景区附近酒店显示已满房。携程旅行平台显示，“五一”假期首日(4月29日)，北京天安门、南锣鼓巷、上海外滩、迪士尼度假区、长沙五一广场及重庆解放碑步行街附近均有酒店显示满房。

此外，部分酒店已悄悄涨价，比如位于上海东方明珠塔内的230空中酒店，平日价格为28888元/晚，“五一”假期期间的价格已经涨到58888元/晚。位于丽江的宿研度假民宿，房价已从4月29日的1611元起涨至5月1日的2816元起，且5月1日标价3718元的最贵房型已被订完。

社交平台上，多名网友早已规划好了自己“五一”出行的计划，并已提前购买机票和酒店，面对紧俏的旅游产品，有网友惊呼：“现在就已经订不到房了吗？”“低价机票隔一会儿就没了！”

旅行社方面也感受到了日渐增长的市场需求。众信旅游集团媒介公关经理李梦然接受中新经纬采访时表示，近一周以来，“五一”旅游产品的咨询量和报名量明显增加，而以往大家则要到四月中旬才开始关注“五一”出行。在中国国内，踏青赏花类产品成为市场主旋律，江西、

贵州、云南等地为热门目的地，出境游方面，泰国、新加坡、瑞士等国家较受欢迎。

“过去几年，由于出境旅游受限，绝大部分消费者只会考虑中国国内旅游。由于不会受到语言、签证及过多手续的限制，国内游的报名周期较短，基本只考虑交通和住宿就可以。还有一点是，此前由于疫情防控原因，许多消费者习惯先观望再做决定，不会提前很久制定出行计划。而今年大家的出行意愿较高，加之出境团队游的开放，更多人早早地就做起了打算，市场火爆成分比我们想象中更高。提早规划和预订旅游产品的话，选择空间会大一些。”李梦然介绍道。

关于旅行成本方面，李梦然称，受到国际航班未完全恢复的影响，出境游的价格仍居于高位。此外，消费者的需求也产生了变化。“许多消费者由于已经数年没有出远门旅游，面对这次难得的机会，他们对于吃、住、行等方面的需求会有所上涨，加之旅游资源的成本也有所上升，所以出行成本也会随之增加。”李梦然表示，由于旅游消费回暖趋势超出预期，目前部分导游、司机等较为灵活的岗位暂时供不应求，但相信随着市场的重构，人力稀缺的现象会逐步缓解。

“五一”旅游热提前反映消费信心增强在旅游平台上，消费者们强烈的假期出行需求表现得十分直观。

同程研究院相关负责人告知中新经纬，2月“五一”相关旅游搜索热度增长超过50%，“民宿”和“赏花”是人们最关注的出游关键词，还有不少人计划在今年“五一”重启出境游步伐。截至目前，大理、湖北神农架、桂林阳朔等地已有热门民宿“五一”期间被订满。

“今年春季，游客的旅游产品预订周期明显提前，其中，选择提前2个月预订五一期间酒店的用户同比增长22%。”同程研究院相关负责人称，五星酒店在2月份的均价相较于去年五一期间已上涨12.4%，三亚、大理等热门



旅游目的地的高星度假酒店，是提前抢订的重要目标。

去哪儿数据显示，截至3月8日，“五一”期间国内酒店预订量同比2019年暴涨144倍，热门目的地为北京、长沙、西安、成都、上海等。“往年五一酒店预订过了清明才开始起量，提前两个月预订的旅客非常少，今年没有清明3天连休，很多人提前锁定了五一低价房。”去哪儿相关负责人表示。

不仅中国国内的赏花春游线路受人欢迎，开放满一个月的出境团队游也十分紧俏。2月6日起，包括泰国、印度尼西亚、新加坡在内的20个国家试点恢复出境团队游和“机票+酒店”业务。此外，近期多国放宽此前对来自中国旅客实施的入境限制措施，马尔代夫、伊朗等国还对中国旅客开放免签。

同程研究院分析，随着国际航班的不断恢复以及未来出境游试点目的地的增加，出境游市场春季将迎来进一步上涨。数据显示，近一周“五一”假期出行的出境游产品搜索量环比上涨73%，预计“五一”假期前后出境游市场将出现一波客流高峰。

北京第二外国语学院中国文化和旅游产业研究院副教授吴丽云接受中新经纬采访时称，目前大家的生活已经

回归常态，许多旅游企业对未来旅游市场充满信心，从而纷纷“先下手为强”，提前整合旅游资源，以便快速推出产品；另一方面，旅游消费需求的释放，也反映出了消费信心的增强。

“对于一些过去有旅游习惯的消费者，在接连的政策利好之下，会恢复旅行常态化，即所谓‘报复性旅游’。同时，如果国际航班较慢，则会对出境游需求产生抑制性影响。”吴丽云说，“可以预见到，2023年‘五一’假期旅游较前三年会迎来大幅度的增长，这一点毋庸置疑。放眼全年，我认为一些热门城市的旅游接待或将达到甚至超过疫情前水平，但不见得全国都能够达到这个程度，大概率会趋向于疫情前水平。”

在2月发布的《2022年中国旅游经济运行分析与2023年发展预测》中提出，2023年春节假日拉开了全年旅游经济“高开稳增”的序幕，预计二季度旅游市场将进入预期转强和供给优化的新通道。预计2023年，中国国内旅游人数约45.5亿人次，同比增长约80%，约恢复至2019年的76%。实现国内旅游收入约4万亿元，同比增长约95%，约恢复至2019年的71%。全年入境游客人数有望超9000万人次，同比翻一番。(中新社)

九
五
信
國
大
川
先
生
創
建
醫
院
集
團
董
事
長
賀



信
國
大
川
先
生
創
建
醫
院
集
團
董
事
長

Mr. Jonathan Tahir

國信醫院萬隆分院開業
印尼首家綠色醫院、全球第四家綠色醫院
Mayapada Hospital Bandung
Jl. Terusan Buah Batu No. 5 Bandung Kidul, Bandung 40266
2023年3月6日



恒
心
有
恒
業



名
譽
享
隆
行



PT SONA TOPAS TOURISM INDUSTRY, Tbk
enjoy play, eat, shop
Mal Bali Galeria
shopping center

同
敬
賀



DUTY FREE



PSMTI代表合影。

峇厘岛获选举办

2024年第11届ACCA大会



与会国代表互相交流。

(槟城讯) 印尼被选为2024年第11届东盟华人宗乡会馆(ACCA)会议的东道主。2023年3月5日在马来西亚槟城举行的第10届ACCA会议印尼被任命为第11届的东道主。

此前有机会承办第11届ACCA会议的候选国有两个,即印尼和柬埔寨,但经过多方考虑,最终会议领导层各方决定将第11届会议承办至印尼。随着这一决定,东盟+中国宗

族会议的旗帜被移交给印尼,在500多名与会者面前受到欢迎。

在印尼被选为第11届ACCA会议的主办国后,陈荣光主席立即与印尼代表团进行了磋

商。明年有几个省/市被提议举办会议,即雅加达、万隆、望加锡、泗水和峇厘岛。没过多久,最终就第11届ACCA大会在哪个省/市的举办地进行了商议,即计划于2024年9月在峇厘岛召开第11届ACCA大会。

各国代表支持与欢迎峇厘岛举办第11届ACCA大会。选择巴厘岛作为第11届ACCA会议的举办地对旅游业和创意经济来说是个好消息。

第11届ACCA会议将是成功的会议,因为与会者非常热情,并承诺带他们的家人参加会议并在峇厘岛参观。选择峇厘岛也是PSMTI支持政府希望峇厘岛成为国际赛事举办地之一的一种形式。

峇厘岛作为印度尼西亚旅游业的中心,拥有从酒店到交通的非常配套的设施,以及旅

游部门合格的人力资源。更何况峇厘岛的旅游胜地之美已经毋庸置疑。许多国际活动在峇厘岛成功举办,其中之一就是G20峰会。

PSMTI总主席陈荣光表示感谢,以及请求与会者支持举办第11届东南亚及中国宗乡大会,并诚挚邀请与会代表来到印尼走走看看,享受大自然和

美食旅游。

陈荣光说,接下来,让我们做好准备,做一个友好、亲切的东道主,让所有代表在之后的第11届印尼会议上留下美好的印象。希望第11届ACCA活动可以帮助印尼推动经济发展以及真正期待中小微企业打入国际市场。



陈荣光及东南亚代表合影。



在晚宴上合影。

举杯敬酒。

JEC-Orbita @ Makassar 推出 ReLEx® SMILE 服务 并继续兴建进入封顶阶段的眼科医院



Darwan M Purba医生(中)、Habibah S. Muhiddin医生(右三)与Iwan Soebijantoro医生(右二)和JEC-Orbita董事会在封顶仪式上。

(锡江讯) 印尼眼科护理领导者JEC眼科医院和诊所3月5日通过位于锡江的JEC-Orbita主眼科诊所推出了一项新服务:ReLEx® SMILE。该服务是一种屈光激光手术技术,可通过微创矫正近视和散光,无刀切,不需要拍动角膜。JEC-Orbita @ Makassar主眼科诊所,是锡江第一家拥有这种最先进激光手术技术的眼科保健机构。

此外,JEC还宣布了进入完工阶段的JEC-Orbita @ Makassar眼科医院的建设进度-今天举行了封顶仪式。十层建筑和半地下室基础设施建设(总建筑面积8600平方米)计划于2023年12月底竣工并投入使用。目标是在开业的第一年,JEC-Orbita眼科医院将接待多达50,000名患者就诊。

PT Orbita总经理Habibah S. Muhiddin, Sp.M(K)医生表示,“ReLEx® SMILE的出现是JEC-Orbita @ Makassar主眼科诊所努力的延续,作为JEC眼科医院和诊所网络的一部分,以提供先进的技术眼科健康支持设施。不止于更新技术,JEC-Orbita @ Makassar眼科医院即将进入收尾阶段的建设,进一步坚定了我们成为印尼东部最大的眼科保健中心的决心。”

在全球范围内,未矫正的屈光不正(例如近视和散光)是应该预防的视力损害的主要原因。患者人数约为8840万人。

InfoDATIN报告,卫生部:“视力障碍情况”(2018年)显示,南苏拉威西省的失明率达到2.6%(仅略低于全国平均水平3.0%)。数据还指出,与其他省份相比,南苏拉威西省因屈光障碍导致的失明率最高。这意味着治疗屈光不正的医疗机构的存在更为重要。

近视是一种屈光不正,其患病率持续增加。研究表明,到2030年,全球约40%的人口(33亿人)将患有近视。事实上,预计到2050年,这一数字将超过世界人口的一半(49亿人)。

治疗近视的步骤之一是激光辅助原位角膜磨镶术(LASIK)-一种使用激光的外科手术,旨在免除眼镜和隐形眼镜。趋于快速的动作和恢复时间是该步骤的优势。尽管如此,社会上仍然经常出现对LASIK手术的担忧;操作后有眼睛干涩等副作用。

JEC-Orbita @ Makassar主眼科诊所所长Dr. Mirella Afifuddin, M.Kes, Sp.M表示,“大多数近视和其他屈光障碍患者严重依赖眼镜或隐形眼镜来看得更清楚。然而,对这些视觉辅助工具的依赖肯定会干扰他们的日常生活。JEC-Orbita @ Makassar最近推出的ReLEx® SMILE是社区的一种替代方案,通过提供最佳的安全性和舒适性来恢复不戴眼镜或隐形眼镜的视力。”

配备蔡司VISUMAX 500引擎的ReLEx® SMILE是一项采用最先进激光技术的服务,具有三个主要优势。第一,更快的性能;ReLEx SMILE使用飞秒激光,使完成一个动作所需的时间大大缩短,仅需22-23秒即可完成。第二是更方便;由于手术时间短,手术完成后无痛感,患者的焦虑感降低。第三,无瓣手术;该手术是在不在眼角膜上做切口/皮瓣的情况下进行的,从而使患者在术后不易遭受眼外伤。ReLEx® SMILE本身可用于治疗负眼病或负眼和柱眼的组合,尺寸为-0.5屈光度至-10屈光度。

JEC-Orbita @ Makassar眼科医生Dr. Andi Akhmad Faisal, M.Kes, SpM指出,

“相较于分两阶段治疗屈光不正的LASIK方法,ReLEx® SMILE中的飞秒激光直接作用于角膜基质层,根据屈光不正的大

小形成微透镜。然后,激光束做一个约2-4毫米的小切口,作为去除微透镜的方法。”

他说,“与此同时,无翻瓣手术是ReLEx® SMILE的另一个优势,强烈推荐给高度灵活、活跃和充满活力的近视和散光患者。尤其是那些参与拳击、跳水、跆拳道等接触性运动的人。”

JEC-Orbita @ Makassar是继JEC Eye Hospital @ Kedoya、JEC-Java Main Eye Clinic @ Surabaya、JEC-Candi Eye Hospital @ Semarang之后,第四家提供ReLEx® SMILE服务的JEC眼科医院和诊所。到目前为止,JEC眼科医院和诊所网络已经实施了超过12,000例ReLEx® SMILE手术。

PT JECMI总经理,DR. Dr. Iwan Soebijantoro, SpM (K)表示,“自1984年成立以来,JEC眼科医院及诊所一直致力于支持印尼人民视力和生活质量的优化,我们通过提供国际标准的临床医疗服务来实现这一目标。ReLEx® SMILE服务在JEC-Orbita主眼科诊所@ Makassar的可用性以及JEC-Orbita眼科医院的建设已经完成,进一步证实了我们接近这一愿景的具体步骤。”

凭借最新的技术、合格的人力资源以及综合JEC眼科医院和诊所网络下眼科保健机构之间的协同作用,我们乐观地认为印度尼西亚人民,尤其是望加锡和南苏拉威西省人民,甚至是东部地区的人民群岛,可以更容易地提高眼睛健康质量,而无需出国。



左起: Mirella Afifuddin医生、Habibah S. Muhiddin医生与Andi Akhmad Faisal医生在推出ReLEx® SMILE服务时合影。

苹果为Apple Watch Ultra用户

推出防水性测试



苹果公司今天发布了新的支持文档，为 Apple Watch Ultra 智能手表用户提供防水性测试，以确认手表深度计和密封件是否完好。

Apple Watch Ultra 用户可以通过苹果的正常在线支持渠道为其设备申请水封测试。

苹果首先会对 Apple Watch Ultra 进行外观检测，观察是否存在肉眼可见的损坏情况。苹果在外观上没有发现损坏情况，苹果将会进行水封和深度计测试。

支持文档中还提醒，Apple Watch Ultra 如果存在肉眼不可见的损坏，在测试过程中出现问题，如果问题不在保修范围内，用户需要自行支付更换费用。用户需要把手表寄给苹果后，在 7 到 10 个工作日内完成检测，结束之后会退还给您。

IT之家查询苹果中国官网，发现中文支持文档并未上线，目前尚不清楚苹果是否会在国内推出这样检测服务。

(IT之家)

消息称小米将推出基于谷歌Wear OS的智能手表



Wear OS by Google

IT之家 3 月 4 日消息，经过多年发布采用专有系统的手表后，小米似乎正准备推出一款运行谷歌 Wear OS 3 系统的智能手表。

近期，小米面向全球市场发布了小米手表 S1 Pro，提供优质但传统的智能手表设计、12nm 芯片 (IT之家注：恒玄科技 4 核芯片，配备 2.5D GPU)、一系列健康传感器以及足够长的电池续航时间，一次充电可持续长达两周。

对于高端型号，小米宣称其手表运行“MIUI Watch OS”，但在底层，这些智能手表仍然基于 Android。但是小米手表系列通常会缺少一些由谷歌的应用程序和服务提供的独家功能。

据消息人士透露，小米将在新手表型号上搭载 Google Play 服务和完整的“Wear OS”系统，预计将支持 Wear OS 3，并且将通过“Mi Fitness (xiaomi Wear)”应用进行管理。该手表新品预计将在 2023 年内发布。

另外小米仍会继续推出非 Wear OS 的，搭载专有“MIUI Watch OS”的其他手表产品。相比起来，Wear OS 手表的续航并不佳。

谷歌 Pixel Watch、三星 Galaxy Watch 5 系列等已经搭载 Wear OS 3 系统，还有 Fossil Group 及其各种品牌 Diesel、Kate Spade、Michael Kors，万宝龙、Suunto、泰格豪雅、西铁城旗下手表也采用了 Wear OS 3 系统。(IT之家)

小米平板6/Pro系列新键盘配件曝光：

支持手势操控的触控板

感谢IT之家网友 偏科骚黄4100只眼、肖战割的线索投递！

IT之家 3 月 4 日消息，小米平板 6 系列已经在路上了，并且将搭配新的键盘配件等。

微博博主 @数码闲聊站 爆料，小米平板 6 系列的新键盘，新增支持手势操控的触控板和 NFC 一碰传，一大堆新品蓄势待发。

该博主此前透露，小米平板 6 系列提供标

准版和 Pro 版两种规格，两款机型都将采用一块分辨率为 2880*1800p，支持 120/144Hz 高刷新率的国产屏，并且屏幕支持 HDR10+ 以及杜比视界，分别搭载 SM8250AC (IT之家注：骁龙 870)、SM8475 (IT之家注：骁龙 8+ Gen 1) 处理器。小米平板 6 系列存储规格最高为 12GB+512GB，还支持 67W 快充、大电池、实体指纹等。



苹果新AR/VR头显专利获批： 看到HomePod可控制播放

根据国外科技媒体 MacRumors 报道，苹果计划为即将推出的 VR / AR 头显带来 Continuity (连接互通) 功能，在设备和虚拟现实之间也能实现无缝体验。

Continuity 功能可以让你在不同设备之间，实现将 iPhone 用作 Mac 的摄像头；无需拿起 iPhone，便可接打电话；戴着 Apple Watch 时，你的 Mac 还能自动解锁等诸多功能。

根据欧洲专利局上周公示的专利清单，苹果获得了名为《用于扩展现实 (XR) 系统的多设备 Continuity》专利，

构想了未来头显如何和其它苹果设备进行联动。

IT之家分享其中一个示例如下，头显佩戴者在 iPhone 屏幕上查看电子邮件，会在 iPhone 屏幕上悬浮一个扩展的邮件应用界面。

用户可以通过手势或者目光进行交互，用户也可以将电子邮件界面从

iPhone 屏幕上方挪到虚拟现实世界中，进行放大进行收发邮件等相关操作。

在另一项示例中，头显佩戴者可以对 HomePod 进行类似操作，在视线里看到 HomePod 之后，直接可以在虚拟界面中看到音量控制界面，并可以进行控制。

(IT之家)

苹果watchOS 9.4将重新校准 44mm Apple Watch Series 6的电池容量

苹果今天更新了 Apple Watch 的支持文档，其中提到，正在测试的 watchOS 9.4 将为 44mm Apple Watch Series 6 的电池进行重新校准，从而更准确地估计最大电池容量。

苹果在 watchOS 9 更新中重新校准了 Apple Watch Series 4 和 Apple Watch Series 5 型号的电池，现在这一过程正在扩展到 44mm Apple Watch Series 6。



(IT之家科普：所有可充电电池都是消耗品，随着电池化学年龄增长，电池的性能会有所降低，因此需要不断校准电量以评估寿命 / 健康度）。

随着锂离子电池的化学年龄增长，电池能够储存的电量会有所下降，导致设备在需要再次充电前能够使用的时间缩短。电池能够储存的电量可以称为电池的最大容量，这个容量是相对于新电池而言的。

此外，电池提供最大瞬时性能的能力（即“峰值功率”）也可能减弱。为了让 Apple Watch 正常工作，其中的电子组件必须能够利用电池的瞬时功率，而影响瞬时功率输出的因素之一就是电池的阻抗。阻抗高的电池可能无法提供系统所需的足够电力。

当电池的化学年龄偏高时，阻抗可能会增加。在低电量状态和低温环境下，电池的阻抗会暂时增大，再加上偏高的化学年龄，阻抗的增大会更加明显。这些都是电池的化学特性，业内所

有的锂离子电池皆然。

从阻抗较高的电池中获取电力时，电池的电压会大幅下降。电子组件的正常运行，对最低电压有一定的要求。这包括设备的内部储存、电源电路和电池本身。

苹果表示，电源管理系统会判断电池的供电能力，同时也管理负载以维持设备的运行。如果电源管理系统满负荷运作也无法支持设备运行，系统将会关机以保护这些电子组件。虽然对于设备而言并未故意关机，但用户可能会对此感到意外。

在 Apple Watch Series 5 及更新机型中苹果内置了软件和硬件系统，有助于减少在某些情况下（比如电池电量较低、峰值功率较高或电池化学成分老化）可能会注意到的影响。这个系统全天候自动运行，作用是尽可能提供最佳性能。

在 watchOS 7 及更高版本中，Apple Watch 将学习你的日常充电习惯，以便延长电池寿命。这项功能称为“优化电池充电”，它的作用是减少电池的损耗，并通过缩短 Apple Watch 处于充满电状态的时间，来延长电池续航。

此外，watchOS 9 中的“低电量模式”也会通过关闭或更改一些功能来降低 Apple Watch 的用电量，从而延长电池续航能力。(IT之家)



苹果向Studio Display显示器： 推送16.4第2个Beta更新

苹果于上周向 Studio Display 显示器推送了 16.4 固件 Beta 版本更新，今天再次推出了第二个 Beta 版本固件更新。

IT之家从国外科技媒体 9to5Mac 报道中获悉，本次更新大小为 643.9MB，而苹果此前发布的首个 Beta 更新为 641.4MB，两次更新大小均超过 600MB。

苹果官方依然没有发布本次 Beta 版固件的更新日志，预估在发布 iOS 16.4 正式版的时候才会公开相关信息。已经连接到 Studio Display 的 Mac 设备，且加入 Beta 计划的用户，可以前往“系统设置”>“通用”>“软件更新”（它也可能位于侧边栏的顶部）来检查是否有可用更新。(IT之家)

雅台校谈情说艺 舞动韵律诵诗篇

中学部Speech Choir英语团体朗诵声艺竞赛



张晋福校长致词。

雅加达台湾学校(Jakarta Taipei School)强调中、英、印、参语教学,让学生在自然而然中,沉浸于参语的使用与学习,张晋福校长更时常提醒学生:在高度国际化的现代,学习外语的重要性。近年来雅台校不断致力于提升英语教学品质,国际语文部在小学阶段一

至五年级,以英语为第二语言奠定低年级同学字汇与基础文法的学习,于四到六年级转换为以英语为第一语言的教学方式,着重从做中学的project-based learning,透过两种方式的结合将小学英语程度提升许多,小学阶段奠定的外语基础,让学生进入中学阶段有更多的自信,参加校外竞赛时常荣获佳绩;此外,为了鼓励英语阅读更融入课后英语阅读平台及许多创意活动,让外语的学习更加有趣实用。

学期开端,在国际语文部主任陈郁安(Ms. Elaine)的规划下,由英语组长Ms. Yuliana带领中学部英语教师团队Ms. Anning、Ms. Emmely 及Ms. Roditha于3月7日举办中学部「Speech Choir英语团体朗诵声艺」竞赛,透过新型态的声

艺朗诵,将书本上的字句活跃于生活中的口语运用,以「友谊」为主题运用多元风格、音效与肢体表演朗诵英语诗曲。Speech Choir声艺朗诵为结合舞台编舞元素,集体朗诵英语诗歌的一种新型态朗诵表演,协调肢体动作搭配口技、哼唱、韵律等技巧融入团体朗诵呈现于舞台,将诗曲的原意结合听觉与视觉传达给观众。

作为朗诵者的学生首先得熟悉诵材篇章,理解作品的思想内容,感受作者写作时的心情和环境才得以完美诠释,英语教师们首先介绍诗曲与韵律,接下来,再透过不同方式多次让同学背诵诗曲,在掌握作品的基调和神韵后,分派同学负责口技、肢体动作的设计与排练,预备表演的过程中困难重重,第一次接触此类表演



颁奖后合照。

竞赛的学生,练习如何以情带声地朗诵?在演绎过程中,中学部班级团体运用声音语言技巧,适时地在遇到重音时提高朗诵音调,由音调高低地转换、眼神、表情、手势动作等,辅助加强感染力传达诗曲文意,这样诉诸视觉、听觉的

语言有形表演艺术,有助于观众生动地了解诗曲文意,并加强穿透力与听众产生共鸣。

「Speech Choir英语团体朗诵声艺」这样一个全新的朗诵表演竞赛,让观众眼睛为之一亮,充分感受诗曲之美,在整个预备过程中,从编选动作、

创造团体协调性,以及声艺朗诵的合作中,中学部学生体验到工作协调的复杂,却也因为团队合作实现了共同的目标,并在外语学习上培养更多信心,结合艺术表演与英语学习的创意竞赛引发青少年对英语诗曲的兴趣。



学生表演。

学生表演。

华大举行庆祝“三八节”教职工趣味运动会



获奖团队合影。

为庆祝第113个“三八”国际劳动妇女节,3月7日下午,华侨大学在泉、厦两校区田径场举行以“活力你我,健康快乐”为主题的教职工趣味运动会。校党委副书记、教育工会主席刘斌,副校长王建华分别在两校区致辞并宣布开赛。来自两校区21个部门工会的44支队伍近500人参加活动。活动共设有速度与激情、众星捧月、勇往直前三个团体

项目,集趣味性和协作性为一体,让现场气氛既妙趣横生又紧张激烈。以女教职工为主体的各支队伍积极参赛,充分发扬了团结协作、奋力拼搏的精神,尽显巾帼风采。赛场上欢呼声、喝彩声不绝于耳,洋溢着欢乐的气氛。

经过激烈角逐,泉州校区机关泉州6队、政管学院工会队、产业工会2队、后勤工会3队、美院众志成城队、工商

学院工会队、医学院工会队等12支队伍分别获一、二、三等奖;厦门校区机电学院工会队、后勤工会厦门队、化工学院大展宏“兔”队、华文学院风之彩队、机关厦门7队、建筑学院工会队、信息学院工会队、国关学院工会队等13支队队分别获一、二、三等奖。

机电学院工会女工负责人伍伯妍老师说:“很感谢校工会组织这场趣味运动会,学院的老师们也都很给力,希望以后可以多参加类似的活动!”化工学院工会委员翁铂森老师表示,“生命在于运动,很荣幸和女老师们共同参与活动,勇往直前”。

据了解,本次趣味运动会是我校庆祝“三八节”系列活动之一,之后校工会还将举办女教职工读书分享会、女教职工才艺作品展示和线上健康知识讲座等,旨在丰富女教职工的业余文化生活,增进女教职工身心健康,帮助女教职工以良好身心风貌投入学校建设事业。



活动现场。



印尼中资企业德龙工业园向全体女性员工送上节日祝福。

印尼中资工业园庆“三八”国际劳动妇女节

(雅加达讯)8日,印尼中资企业德龙工业园3月8日向全体女性员工送上节日祝福,庆祝“三八”国际劳动妇女节。

作为中印尼共建“一带一路”重点项目和印尼国家战略项目的德龙工业园,在苏拉威西岛拥有北莫罗瓦利和肯达里两个基地,有中印尼女性员工数千人。当天,两个基地都为女员工们送上美好的节日祝福。

在北莫罗瓦利基地,公司召开2023年度“三八”红旗手表彰大会暨文艺汇演,当地县长夫人、警察局长、劳动局长等嘉宾参加活动。受表彰的妇女代表迪尔(Dea)说,感谢中国



表彰大会。



向女性员工送上节日慰问品。

中国侨联赴闽调研 关爱侨企发展

孙友斐,中国侨商协会副秘书长董磊石,福建省侨联副主席翁小杰,福建省侨联经济科技部部长陈晓,厦门市侨联副主席李骏,厦门市侨商会执行会长庄顺茂一同参与了走访活动。

一行人首先来到厦门市侨商会创会会长企业——厦门禹州海景城房地产有限公司,在现任董事长林彬煌的带领下参观了公司,之后大家进行座谈。座谈会上,林彬煌介绍了公司近年来的发展经营情况以及所面临的困难和瓶颈。双方在交流中,探讨解决

对策,并就侨务工作要如何进一步帮扶侨商侨企、服务经济发展交换了意见建议。

南顺投资(厦门)有限公司的办公地就在集美侨联大厦内。“之所以选择此处,就是为了时刻提醒自己身为中国人、身为华侨的使命与担当。”公司董事长陈少宏表示,公司目前主营鳄鱼皮及其相关产业,该领域在国内目前仍较为“冷门”。

孙友斐表示,厦门是中国最著名的侨乡之一,有着陈嘉庚先生为代表

的一大批爱国爱乡华侨,希望多与福建省侨联、厦门市侨联动,联系更多侨商侨企积极参与福建、厦门经济建设,为福建、厦门高质量发展作出侨界贡献。

“侨联是为侨企侨商服务的,需要勤联系、多沟通,要经常走到侨商侨企中去,了解他们的需求和难点,践行服务侨企的宗旨,进而提升为侨服务水平。”翁小杰表示。

李骏表示,市侨联将在今后的工作中,继续坚持为大局服务、为侨服务,多走访、多调研、多了解、多支持,让侨企侨商在厦门感受到家的美好和温暖。(中国侨网)



三级侨联代表访侨企。

据厦门市侨联消息,日前,中国侨联、福建省侨联、厦门市侨联三级侨联代表,共同走访了厦门市两家著

名侨企,关心侨企的发展,共同谋划新的发展思路。

中国侨联经济科技部经济处处长

无麸质饮食怎麽选? 营养师推6大类食材

近年来国人健康意识抬头，为了预防过敏、发炎，越来越多人选择吃无麸质饮食，但该如何选择才健康？营养师张宜婷表示，避开小麦制品的少麸质饮食，建议以新鲜、天然为原则，并且注意食材是否多样性。只要没有严重肠道过敏的状况，并不需要非常严格的完全无麸质，避免增加过多饮食限制导致挑选食物的难度增加。

张宜婷在脸书专页“营养小桃气-宜婷营养师”发文指出，麸质又称为麸质蛋白、小麦麸质、面筋等，是存在於谷物中的一种蛋白质，在人体肠道中无法被消化吸收，存在於麦类像是小麦、大麦、黑麦、北非小米还有部份燕麦中。

张宜婷进一步说，“无麸质饮食”就是不吃含有麸质的食物，上述的麦类制成的食物中都含有麸质，像义大利面、披萨、啤酒、蛋糕、面包、饼乾与蛋糕等精致食物，而台湾常见含麸质食物有面条、饼皮、面包小麦制品等。将这些食物改以马铃薯、玉米、米类等不含麸质取代就是无麸质饮食。

谁适合无麸质饮食？张宜婷表示，大约1%的人吃了麸质后会产生麸质过敏，又称乳糜泻，不过麸质过敏常见於欧洲族群，尤其是白种人女性，在亚洲黄种人身上则完全不会发病，且亚洲主食大多是无麸质的米食，因此几乎不会发生乳糜泻这种严重的麸质肠道过敏。

不过，张宜婷说，因为麸质在肠道内无法消化吸收，现代饮食逐渐西化、麸质摄取过多，有越来越多的身体被诱发倾向容易发炎。所以在近几年，提倡无麸质饮食的好处声浪已经越来越高。也有很多戒除麸质后皮肤状况改善、过敏改善的反馈，这些也都是与身体长期慢性发炎可能有相关的症状。因此越来越多人即使没有严重的麸质过敏，还是倾向使用少麸质或是无麸质饮食。

饮食份量、时间不对 仍无减重效果

张宜婷强调，无麸质饮食其实是减少了饮食内可能导致发炎的成分，若吃东西的份量、时间、总量不对，仍然没有减重效果，甚至有人会误解无麸质热量较低，因此吃了太多的无麸质蛋糕、饼乾等，这些还是较精致的碳水化合物来源，容易让饮食餐盘失衡，进而影响体态、体重管理。不过无麸质饮食的概念与部分减重类似，希望减少精致的小麦制品，所以开始尝试无麸质饮食是有可能因为少吃了之前频

繁摄取的面食、小麦制品而让体重有微幅的改变。

无麸质饮食该怎麽吃？

张宜婷表示，根据美国食品和药物管理局明确规定，食品中麸质含量不超过20ppm（百万分之一）的食物即称为无麸质食品，并规定食品中原料非以下情况才可标注为无麸质：含有任何型式的小麦、大麦、黑麦或这些谷物的杂交种；原料来自这些谷物，且未加工移除麸质；原料来自这些谷物，且麸质经过加工移除，但最终食品中仍有20ppm以上的麸质含量。

此外，若食品本身原本就不含麸质，如蔬菜、水果及蛋类等，也可标注为无麸质。但台湾目前并未针对无麸质饮食有明确定义。而部分加工食品，如调味乳酪、腊肠、裹粉鱼类、额外加糖水果、霜淇淋、巧克力、酱料、调味料等，因为食品添加物，如乳化剂、增稠剂等也可能含有麸质，所以加工食品中也有很多非以小麦为主的食品是含有麸质的。

不含麸质的6大类食材

- 小麦、大麦以外的谷类、根茎类：稻米、玉米、小米、马铃薯、地瓜、藜麦、荞麦、薏仁等，或是标示有不含麸质的燕麦。

- 各式新鲜蔬菜、水果、肉类、海产类、蛋类。

- 未加工或加工较少的鲜奶、起司、优格、奶酪、优酪乳。

- 植物油、奶油、坚果等油脂类。

- 非麦类制成的酒精或是蒸馏酒：如葡萄酒、琴酒、莱姆酒、龙舌兰酒、伏特加、威士忌、水果酒以及标示无麸质啤酒。

- 特别经过加工去除麸质且标有“不含麸质”的面粉制品：如松饼、义大利面、面包等。

张宜婷提醒，一般人只要少麸质，对於减少身体发炎、减重，就会有一定程度的帮助，假使身体状况真的需要限制、戒除麸质，就要多留心食材的选用。（健康网）

冬天进补就吃黑手脚冰冷腰酸背痛不再来

一到冬天大家开始“冬令进补”，但是吃完热呼呼的锅类，却容易长痘痘、便秘；对此，明华马光中医诊所医师魏子善表示，冬天进补不一定非要选择温热的姜母鸭、羊肉炉，选择一些黑色的固肾食物，像是黑芝麻、黑木耳、黑豆、黑枣、紫米、香菇和乌梅都是很好的选择。

进补要看体质

魏子善指出，许多民众觉得自己手脚冰冷，冬天总需要比别人多穿一两件衣服御寒，就习惯在冬天开始大补特补。其实不然，南台湾的气候一般较为炎热、潮湿，许多民众虽然手脚冰冷，却常常熬夜，出现心浮气躁、口乾口苦、青春痘多与便秘的情况，这类的民众在进补时要避免过於燥热的食物，像是麻油、四物汤、羊肉炉等等。

如果手脚冰冷、频尿且尿液颜色淡黄，冬天容易腰酸背痛的民众则可以在冬季视情况来进补，但也不可天天吃补，以免导致长痘痘、睡不好、大便不顺、嘴破等。

冬天固肾简单补

魏子善说，冬天进补不一定非要选择温热的姜母鸭、羊肉炉，可以选择一些黑色的固肾食物，像是黑芝麻、黑木耳、黑豆、黑枣、紫米、香菇和乌梅。她也分享两款冬季饮品及改善四肢冰冷的穴位。

黑木耳露

黑木耳具有丰富的蛋白质、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B2与胶质，可以让我们的关节活动更灵活，骨骼更强健，非常适合一到冬天就关节僵硬，骨头喀喀作响的民众。

材料：新鲜黑木耳12朵、红枣适量、桂圆肉一小匙（不会便秘、嘴破的民众才适合）、胡桃肉10粒（容易腰酸的民众可加）、姜汁少许、水4500c.c.

作法：红枣泡水30分钟後去籽。将黑木耳去蒂洗净，撕成小块後与桂圆肉、红枣、胡桃肉一同放入果汁机中，加水3500c.c.打碎。

打好的黑木耳汤汁加入大锅中，再加入1000c.c.的水，外锅放两杯水，开关跳起等候半小时再次添加两杯水熬煮即可。

熬煮过程请中外锅盖必须留一个缝隙，建议摆上竹筷或是不锈钢筷，外锅盖不可全部盖上，以免黑木耳在锅内乱喷。

红豆紫米粥

材料：紫米0.5杯、红豆12g、薏仁12g、冰糖适量、水3-3.5杯

作法：将红豆、薏仁、紫米洗净沥乾，放入锅中浸泡约30分钟。

倒入3-3.5杯水，喜欢吃稠一点放3杯，喜欢稀一点的放3.5杯。放入电锅中，外锅放2杯水即可。

电锅跳起後，加入适当量的冰糖，再於外锅放半杯水，等



电锅跳起即完成。如果喜欢稠度高一点的民众，可在起锅後用小火煮10分钟。

冬天冷咳必学穴道

双手冰冷

劳宫穴：手指握拳，位於中指指尖。

双脚冰冷

涌泉穴：脚底前1/3中凹陷处，弯曲脚板後，从脚趾的第2、第3趾画线下来与凹陷处交接处。

足三里：将食指到小指并拢，放在膝盖外侧下方的凹陷处（膝眼），在小指指腹的位置，距离胫骨一个大拇指的地方。

全身怕冷

命门穴：在脊椎上，位於肚脐正後方

可在上述穴位用热毛巾热敷5-10分钟，或用吹风机吹暖，时间约5分钟，但要注意吹风机的距离，避免过烫。

冬藏精作息起居

魏子善提到，《素问·四气调神大论》说：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟奇，此冬季之应养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”

魏子善解释，冬天作息适合“早睡晚起”，古时候以农耕为主，冬天种不了什麼作物，古人忙碌的身体可以在冬天好好休息，蓄积体力与能量为来年春天的耕种做准备。现代社会虽然忙碌没有分季节性，但是因为冬天气候较为寒冷，活动越多就消耗的越大，所以我们依旧可以遵循老祖宗的智慧，在冬季稍微提早一点上床睡觉的时间，减轻身体的负担。（健康网）

薯条洋芋片哪个热量高? 吸油率与切法有关

马铃薯制品是不少民众热爱的食物，但其实食材切法不同，吸油率也大不相同！对此，营养师指出，食材截切方式会影响表面积，进而影响吸油率，举例来说，薯条吸油率为5%，洋芋片则为15%，而吸油率会影响热量高低。美国农业部资料显示，100克炸薯条热量312大卡、100克洋芋片热则高达536大卡。

以马铃薯为例，当用不同切法处理时，即使不裹粉油炸，吸油率也不相同。以下为马铃薯制品的吸油率：

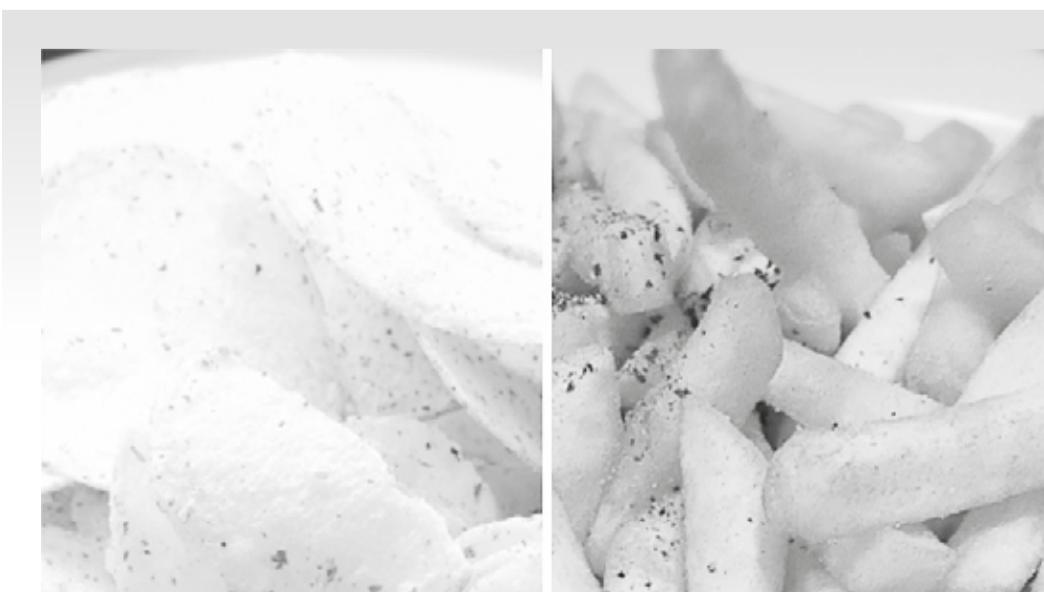
- 整颗：2%

- 半月形（如月亮薯）：2%

- 条状（如薯条）：5%

- 薄片（如洋芋片）：15%

曾依田也提到，早午餐通常会配薯饼、炒薯块、炸薯条，在3选1的情况下，薯块则是相对健康的选择。不过，油炸食物还是少碰为妙。（健康网）



英超韦霍斯特澄清 没碰晏菲标志



在“双红会”赛前入场时，曼联的荷兰前锋韦霍斯特被认为触摸“这里是晏菲”的标志，犯了忌讳，是曼联0比7惨负利物浦的“元凶”。韦霍斯特周二澄清，他并没碰晏菲标志。

晏菲标志位于利物浦主场的球员通道中。按照惯例，红军球员在进场时会触摸该标志，以做精神建设。根据视频显示，范迪克、加克波和阿诺德都触摸“这里是晏菲”的标志，给自己打气。从曝光出来的镜头显示，在双红会开赛前，韦霍斯特触摸这个极具象征意义的标志。不少球迷从玄学角度出发，认为荷兰前锋应该为曼联这场比赛的大败负责。

韦霍斯特在个人社交媒体上回应这一说法：“我通常不会对一些媒体话题做出回应。但这次，值得这样做，因为曼联球迷对我来说很重要。所以我只想澄清视频里的一切。因为是国家队队友的缘故，我知道范迪克总是喜欢去触摸那个标志。我只是去试图阻止他去触摸它，希望能够在比赛前给他上上枷锁。小时候我一直都是特温特的粉丝，现在则是很自豪成为一名曼联队的球员。我对这个不可思议的球会的热爱永远不应该被质疑。上周日对我们所有人来说都是可怕的一天。在接下来的几周里，我们会尽一切努力让它恢复正常。我们会一起反弹，在这个赛季里实现我们的目标！”

(光明网)

欧协联佩德罗进球创史 拉兹奥主场爆冷落败



目前在意甲高居第3的拉兹奥在欧协联16强赛首回合主场以1比2爆冷不敌荷甲第3艾克马。拉兹奥老将佩德罗（35岁）首开纪录，成为历史首位在欧足协三大杯淘汰赛均有进球的球员。

拉兹奥赛前取得一波意甲联赛的3连胜以及各项赛事连续5场不败，这期间还掀翻过意甲领头羊那不勒斯。有超过70%的球迷相信主场作战的拉兹奥能够先下一城，但球队却落败。拉兹奥由佩德罗携手卡萨莱、帕特里克、马鲁西奇、拉扎里、扎卡尼、安德森等悍将一起首发。

第19分钟，扎卡尼送出妙传，佩德罗在禁区内机敏抢点，帮助拉兹奥取得领先。佩德罗收获本赛季第六球。统计显示，佩德罗是首位在欧足协三大杯：欧冠、欧洲联赛、欧协联淘汰赛中均有进球的球员。佩德罗此前为巴塞罗纳、切尔西效力时，随队共收获3座欧冠奖杯、1座欧洲联赛奖杯。

上半场补时第1分钟，卡尔松送出精妙助攻，帕夫利季斯将比分扳平。第63分钟，佩德罗带球被对方抢断，卡尔松再次送出妙传，科尔克兹帮助艾克马将比分2比1反超。最终，拉兹奥爆冷1比2输给艾克马。

(光明网)

欧冠2比0击退多蒙特 切尔西翻盘进8强



切尔西在欧冠16强赛次回合主场以2比0击退多蒙特，凭借两回合2比1的总比分，翻盘晋级欧冠8强。过去4个月，切尔西的日子可以说非常煎熬，各项赛事17场比赛只有3胜，直到3月份才慢慢找回状态。这是切尔西今年第一次在单场比赛中打进2球。

切尔西在欧冠16强赛次回合主场以2比0击退多蒙特，凭借两回合2比1的总比分，翻盘晋级欧冠8强。过去4个月，切尔西的日子可以说非常煎熬，各项赛事17场比赛只有3胜，直到3月份才慢慢找回状态。这是切尔西今年第一次在单场比赛中打进2球。

切尔西在欧冠16强赛次回合主场以2比0击退多蒙特，凭借两回合2比1的总比分，翻盘晋级欧冠8强。过去4个月，切尔西的日子可以说非常煎熬，各项赛事17场比赛只有3胜，直到3月份才慢慢找回状态。这是切尔西今年第一次在单场比赛中打进2球。

切尔西在欧冠16强赛次回合主场以2比0击退多蒙特，凭借两回合2比1的总比分，翻盘晋级欧冠8强。过去4个月，切尔西的日子可以说非常煎熬，各项赛事17场比赛只有3胜，直到3月份才慢慢找回状态。这是切尔西今年第一次在单场比赛中打进2球。



欧联赛 矢从7球惨案反弹 大热曼联 贝感压力

刚在英超联赛遭遇“0比7惨案”的曼联，周四将回到欧洲联赛赛场，在16强首回合主战贝迪斯，放眼及时反弹。

在“双红会”客场0比7输利物浦后，曼联此前所有赛事4连胜及11场不败终结。不过，本季在欧洲联赛，曼联战绩6胜1和1负，包括此前刚在淘汰赛附加赛总成绩4比3胜巴塞罗纳。

为欧洲联赛2017年冠军及2021年亚军的曼联，本季还是争冠最大热门，领先阿申纳、祖云杜斯、联合柏林、罗马、塞维拉、索西达、利华古申、贝迪斯等队。

本季欧洲联赛，在英超联赛积分榜暂排第3的曼联和西甲联赛队颇为“有缘”，因除了淘汰巴塞罗纳外，在小组赛对索西达时曾1胜1负，这次再对西甲联赛暂排第5的贝迪斯。

纸上谈兵，刚在西甲联赛主场0比0和皇家马德里，此前3连胜终结的贝迪斯，在牌面上来看可能难与曼联抗衡，惟在去年12月一场球会友谊赛，凭借费基尔第49

分钟绝杀，贝迪斯曾有1比0胜曼联的纪录。

无论如何，在“惨案”后，曼联肯定将放眼一雪前耻，而在战贝迪斯前，有消息称，曼联可能将对首发阵容展开“大清洗”。

其中，由於在输利物浦的比赛中受伤，卡塞米罗将在战贝迪斯前接受队医的最新健康评估。另外，据悉，瓦拉内也有可能在“双红会”中受伤了，但还有待进一步核实。

如卡塞米罗最终需休战的话，曼联主帅滕哈赫将只能用萨比策、弗雷德、麦克托米内的其中人选担任首发后腰了。

曼联的其他伤员，其实还包括长期缺阵的埃里克森和范德贝克，而马夏尔也很难出战，而林德勒夫也有小伤，因此甚至没进入“双红会”比赛名单。

其实，自7球败走晏菲后，曼联的英超联赛争冠机会应是名存实亡的了，因此，现在应更需重视欧洲联赛和英格兰足总杯2大杯赛上，放眼神季在赢得英格兰联赛杯后继续争冠。

至於另一场焦点战，自然为争冠第2热门阿申纳先做客葡萄牙体育。

阿申纳刚在英超联赛主场3比2胜伯恩茅斯，4连胜，继续在积分榜领航，而葡萄牙体育也刚在联赛赢球，暂排第4，惟双线已4连胜。

交手纪录显示，2000及2019年2届亚军阿申纳曾在2018/19赛季同样的欧洲联赛小组赛遭遇葡萄牙体育，战绩为客场胜1比0，主场则0比0。

不过，对葡萄牙体育来说，他们此前在欧洲联赛淘汰赛6次碰上6支英格兰队，最终都成功晋级。(光明网)

美职篮 库里10记三分飙40分 勇士不敌雷霆吞2连败

库里投进10记三分球、全场飙出40分，惟主场布阵的俄克拉荷马雷霆全民皆兵，终场以137比128击败金州勇士，拿下3连胜同时也送给了对手2连败。

雷霆7人得分上双，出战的9名球员都至少投进1记三分球，全队三分37投17中，亚历山大33分6助攻2抄截，吉迪17分11篮板17助攻的大三元演出，其中助攻数创生涯新高。

勇士吞下客场7连败，6人得分两位数，库里空砍40分6篮板7助攻。汤普森23分4篮板，其中他三分球13中5，超越皮尔斯升至历史三分榜第11名，库明加21分。

首节雷霆火力凶猛轰下40分，领先10分。库里次节率队追分，半场勇士只落4分。第三节勇士一度超车，雷霆再次夺回领先，末节将分差拉大到两位数，勇士紧追却无力阻挡雷霆取分，库里下半场独揽26分也没能扭转败局。

库里出战35分钟，23投14中，三分投16中10，三分球命中数创赛季新高，砍下



全场最高的40分，还贡献6篮板7助攻还出现6次失误。尽管他发挥神勇，但勇士整场被多点开花的雷霆给压制，最终库里复出的两场都落败。

在达拉斯，独行侠主场以120比116惊险打败犹他爵士，送给了对手4连败。

独行侠这边，欧文33分6篮板8助攻、东契奇29分10篮板6助攻、哈达威24分4篮板4助攻、霍勒迪11分爵士方面，马尔卡宁33分6篮板、奥利尼克12分7篮板、塔克21分6篮板、邓恩11分8篮板5助攻、盖伊10分6篮板4助攻。(光明网)

切尔西在欧冠16强赛次回合主场以2比0击退多蒙特，凭借两回合2比1的总比分，翻盘晋级欧冠8强。过去4个月，切尔西的日子可以说非常煎熬，各项赛事17场比赛只有3胜，直到3月份才慢慢找回状态。这是切尔西今年第一次在单场比赛中打进2球。

熱烈祝賀



國信醫療集團董事長
翁大川先生創建

Mr. Jonathan Tahir

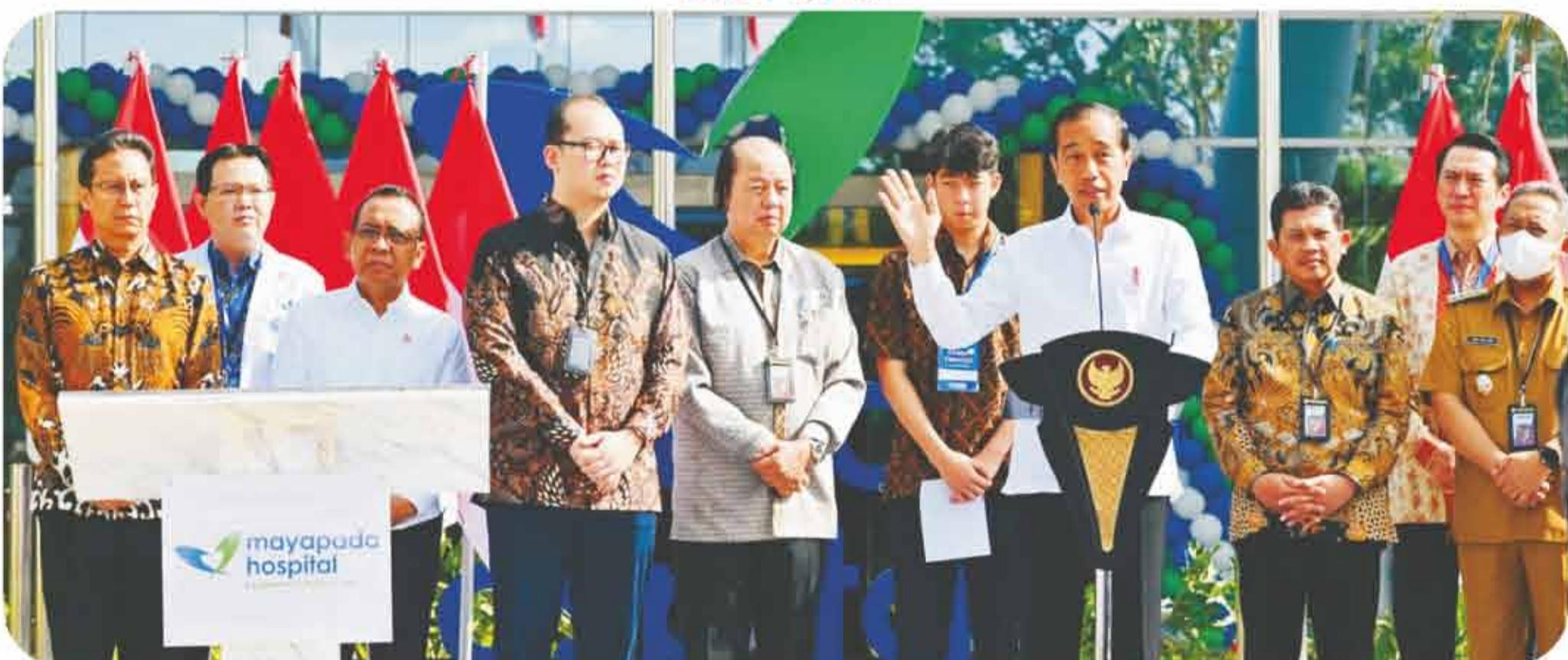
國信醫院萬隆分院開業誌慶

印尼首家綠色醫院、全球第四家綠色醫院、西爪哇最大醫院

Mayapada Hospital Bandung

Jl. Terusan Buah Batu No. 5 Bandung Kidul, Bandung 40266

2023年3月6日



仁心仁術 濟世之德

LIPPO
PT LIPPO KARAWACI TBK

董事部, 經理部暨全體員工
敬 賀

热烈祝贺



國信醫療集團董事長
翁大川先生創建

Mr. Jonathan Tahir

國信醫院萬隆分院開業誌慶

印尼首家綠色醫院、全球第四家綠色醫院、西爪哇最大醫院

Mayapada Hospital Bandung

Jl. Terusan Buah Batu No. 5 Bandung Kidul, Bandung 40266

2023年3月6日



仁心仁術 濟世之德



經理部暨全體員工
敬賀



亚洲周刊：丁果

加拿大媒体披露文件指中国干预加国联邦大选，政府对华裔政客展开调查。加拿大社会的反华、仇华情绪与日俱增，华人社区遭到排斥，人人自危。

非常弔诡的是，在臭名昭着的《排华法》出台临近一百週年之际，加拿大主流媒体不见对相关社会原因和国会责任的反省，积极扫清在三年疫情中爆发的仇恨亚裔、尤其是华裔的种族歧视的社会历史土壤，反而出现了一股汹涌的「政治排华」风潮。虽然它的大背景是中美霸权博弈的折射，以及华为集团孟晚舟和「两个迈克」事件引发的震盪产生的餘绪，也是中加关系持续恶化之后的必然反映，但这股思潮的矛头所向却是针对在政治上日益参与的华人社群和政治精英，而在这种複杂的反华喧嚣中，有种族歧视分子打着反对中国干预加国民主选举的旗号，有针对性地对华裔各界领袖抹红、抹黑，製造「华裔不忠诚」的假象，既迎合加拿大国内日益升高的「厌华」民粹主义，又煽动另一波新的「排华」风潮，对加拿大多元文化的宪法精神形成重大挑战，也对百年多来积极融入和贡献加拿大的最大少数民族——华裔社区带来沉重的政治压力。

就在上週，加拿大最大的报纸《环球邮报》(The Globe and Mail)披露了一份加拿大国家安全情报局(CSIS)的机密文件，称中国曾经暗中运作，出钱出力干预二零二一年的加拿大联邦大选，在多伦多用钱支助华裔企业家雇佣中国留学生担任义工助选，提供不明数额的现金捐款；在西部大温地区则专门干预列治文市的几个选区大选，目的是让两名「对中国不够友好」的联邦保守党候选人落选，并让杜鲁多领导的联邦自由党赢得少数政府。

情报局文件洩露蹊蹺

该文件还引用当时中国驻温哥华总领事馆总领事的话说，她帮助击败了保守党国会议员赵锦荣和黄陈小萍。而当年的大选结果显示，联邦自由党确实赢得了少数政府，但取得的席次则远远多过联邦保守党，并非一两席可以改变结果。

《环球邮报》一出，即刻成为全国焦点。反对党当然闻风而动，包括联邦保守党、联邦新民主党和魁北克党团的几名议员联合写信给国会议会程序和事务委员会，要求它扩大一项自去年就开始进行的调查，查证《环球邮报》报道的事实真相，并把中国是否试图影响加拿大二零二一年联邦大选的结果纳入调查范围。而前联邦首席选举官也呼吁杜鲁多进行独立聆

中国被指干预加国选举 猪巫疑云引爆政坛风暴

讯，调查对中国干预加拿大选举的指控。保守党党领博励治(Pieere Poilievre)更在二月二十四号表示，总理杜鲁多刻意隐瞒中国干预的情况，根本不想处理，因为这样的情況可让他和自由党从中获利。

针对反对党的抨击，杜鲁多一方面强调从来没有轻视类似中国这样的国家对加拿大民主机制的威胁，即使有中共外交官员就已经发生的事情吹嘘邀功，「这在世界各地的外交圈子并不罕见」；另一方面，杜鲁多则重申他在去年国会答辯时明确表示的，联邦二零一九年和二零二一年的选举完全没问题，「选举的结果是由加拿大选民自行投票决定的」，丝毫没有受到外国干预的影响。杜鲁多特别指出，国家安全部门洩漏的报告有诸多事实错误，这表明该局内部安全必须进行审查，严肃处理洩漏事件。

然而，杜鲁多的澄清并没有遏制住主流媒体的「猪巫行动」。二月二十五号，加拿大全国电视媒体《环球新闻》(Global News)继续追击，点名多伦多唯一有中国大陆出生背景的联邦自由党国会议员董?鹏(前安省省议员)和多伦多地区万锦市副市长陈国治(前安省自由党政府资深厅长)是国家安全局重点调查的对象，焦点就是他们或许正是中国干预加拿大联邦大选的「中间人」。对此，董?鹏和陈国治当然坚决否认。此前，陈国治针对《环球邮报》的攻击发出声明，称这是对他「政治人格」的谋杀。然而，不管当事人如何否认，一场围剿「不忠诚」华人的舆论战已经在加拿大风起云涌，势必涉及到华人社区的各个领域，包括科技界和金融界。

针对中国还是华人？

本来，加拿大安全情报局进行内部调查并无瑕疵，因为这个在一九八四年成立的机构就是要通过收集和分析情报对加拿大国家安全进行评估，同时进行隐蔽或者公开的间谍和反间谍活动，来保护加拿大国家和公民的安全，它由纳税人的钱来维持预算并由国会监督。国安局在二零二零年发布的年度公众报告曾经指出，针对加拿大的间谍情报以及渗透活动急剧增加，范围与广度是冷战之后最严重的一年，报告特别点了中国和俄罗斯的名字。

但是，就某一次联邦大选的具体选区、候选人乃至当选的国会议员进行的内部调查被「不当洩露」，则是相当罕见的事情，再加上总理杜鲁多和在任的联邦首席选举官在去年就开始的国会调查中，已经明确表明没有民意代表违反选举法，整个选举结果是乾淨的，这种情报局的「深喉」和主流媒体的「密切配合」，製造不当的社会舆论，进行政治审判，就显得不同寻常了。面对《环球邮报》这次重量级的报道，加拿大国安局一直保持沉默。

至少，从结果论来说，自二零一九年启动调查至今，没有一个中国外交官因为违反加拿大的选举和国安法而被驱逐，也没有一个参加竞选或者已经当选的华裔民意代表因为收受非法政治献金，或者进行不当选举而被起诉。即使是在二零二一年联邦大选后率先指责中国领事馆干预选举、在大陆背景的微信或者其他社交媒体散布不实资讯导致其落败的赵锦荣，也没有提出任何「选举无效」的司法控诉。至于在这次《环球邮报》报道中被点名由于中国有意干预而落选的联邦保守党前部长黄陈小萍，还因为参加了香港特区政府多伦多经贸办事处举办、中领馆总领事在场的庆祝香港回归二十五周年庆典，而遭到加拿大香港民主派的围攻。



联邦自由党国会议员董?鹏。



大多伦多地区万锦市副市长陈国治。

换句话说，从加拿大联邦选举的地区选举来看，中国政府要干预选举、尤其是影响选举结果，几乎是天方夜谭。即使是华人选票，也有台湾移民、香港移民、中国大陆移民、本地出生的华裔等多元选民，且支持的政党也很多元化，其构成的複杂性根本无法由某一种势力控制，一个主流政党尚且如此，更何况是外国政府？

显然，在中美博弈的大环境中，「中国威胁论」已经司空见惯，在近日「中国高空侦察气球」进入美加领空引发新一波反华热潮之际，加拿大主流媒体联动安全局「深喉」操作这波干预选举的舆论骚，目的显然不在中国，因为大国互搞外宣和渗透是理所当然的事情，且每天都在进行。

太阳底下无新事，他们的目的除了在媒体舆论场迎合读者观众的「恐华」和「反华」情绪之外，主要的目标显然针对华人社区和华裔民意代表，以及数量极大的投票华裔选民，质疑他们「不忠诚」，是中国统战部的工具。最令人担忧的是，面对主流媒体在没有任何具体证据的情况下，公然质疑和点名已经被选上的华裔民意代表，甚至将他们与中国大使馆和领事馆人员在社区活动时拍摄的照片加以「影射阐释」，让华人社区领袖人人感觉自危，让华人社区背后指指点点，已然造成了华人社区的混乱和分裂。

曾经被主流媒体抨击为「中国参议员」的卑诗省独立参议员胡元豹尖锐指出，一种隐性的对华人排斥，是试图将华裔社区分为接受和不可接受的人，并将是否公开反对中华人民共和国作为认同加拿大的标准，不遵循这些标准的就被视为是可疑的，甚至以此作为对加拿大不忠诚和渎职的试金石。胡元豹深刻指出，每一种对华人的排斥都有似乎成立的理由，但是这些「态度和行动的总和就像一百年前的排华法一样，会导致华人被污名化、沮丧和疏远」。

新版排华法会否出笼？

排华法出台一百週年，反华裔种族歧视氛围日益浓厚。这一波新闻舆论的操作已经引起华人社区的高度警惕，它不但被加拿大的政党对立所利用，更扭曲了加拿大社会对疫情中出现反华浪潮的反省，以及对于排华法百週年的历史清算。更为危险的是，这种抹红手段的

「猪巫」行动被戴上了有关「国家安全」的假面具，在华人社区形成了某种白色恐怖，严重阻碍华人在政治上崛起的步伐，甚至可能让华人再度沦为加拿大经济和社会出现滑坡及重大挑战时各方都要寻找出气筒的替罪羔羊。

回溯排华法形成的过程，可以看到这样一种轨迹：底层民众在生活困境中怪罪华人抢了他们的饭碗，汙染了他们的环境，故而出现了排华浪潮；而主流媒体甚至一些政客兴风作浪，乘机妖魔化华人社区，指责他们无法成为加拿大人；在民意的压力之下，政治人物加以迎合，在各级立法机关制定歧视华人的法案，最终为一九二三年的排华法开了绿灯。

如今，虽然政客无法逾越人权宪章的政治正确约束，但主流媒体借着「中国威胁论」，把矛头指向华裔精英和华裔投票群体，名为揭露中共在加拿大的代理人，实质上却把一盆髒水泼向华人社区，让怀疑华人社群是中国「特洛伊木马」的氛围充斥整个社会，从而把很多华人定性成「外国代理人」，加以排斥和歧视。因此，有华人惊呼，在排华法面临百週年时，加拿大社会会否出现排华法2.0版本？一旦加拿大所属的北约与中国在台海或者南海发生冲突时，华人社群会否变成二战中的日裔，被送进集中营？

主流偏见助长华裔恐惧

从目前趋势来看，虽然杜鲁多排除将就中国干预联邦大选一事展开独立聆讯，但加拿大国会程序与国会事务委员会在二月二十一日已经通过动议，将北京干预二零二一年联邦选举纳入调查范围，委员会也一致同意邀请加拿大外交部长赵美兰和内政部长勒布朗接受质询，并再度传唤联邦选举委员会和国家安全机构的代表，包括加拿大皇家骑警和加拿大安全情报局。

华人社区盼望政治人物不要屈从主流媒体的舆论立场和民粹主义，让排华法悲剧重演。但最令人忧心的是，当主流媒体中出现带有种族歧视偏见的「猪巫行动」时，主流舆论界竟然没有任何一位有影响力的人物或专家站出来，以「无罪推论」的基本原则，反驳那些煽情的报道和刻意的文件洩漏。可见在反华的大浪潮下，加拿大新闻自由和言论自由的空间也日益遭到压缩，华裔社区正在逐渐失去免于恐惧的自由。■

亚洲周刊：黄杰



厉以宁创立中国的社会主义股份制，被尊称为「厉股份」。

北京大学教授、中国股份制和证券法起草人、农村土地改革倡议者厉以宁逝世，他留下六卷西方经济史巨著，把经济史研究上升至对西学的批判。二月二十七日，北京大学教授、

经济学家厉以宁逝世92岁 改革开放理论开山鼻祖

光华管理学院荣誉院长、中国改革开放理论的奠基人之一的厉以宁，以九十二岁高龄逝世，北京当局以高规格纪念他的时代性创举。

厉以宁的学术成就甚高，在他的笔下，利用「经济史」的系统性思想去理解「经济学」的问题意识十分创新突出。他一边为西方经济史着书，写成了六大卷的希腊、罗马、拜占庭、西欧早期资本主义、英国工业革命、殖民主义的经济史巨著。另一边厢，厉以宁亦利用他对西方经济体制高度总结性的把握，为当时正身处于改革开放早期的中国写下了不少奠基性的政策倡议，被官方大量接纳，成为了影响中国最深的经济学家之一。

他因提出「(社会主义)股份制」而被行内尊称为「厉股份」。股份制对于中国国企改革、解放生产力，有先行作用。厉以宁还主持了《证券法》和《证券投资基金管理法》的起草工作。踏入二十一世纪，厉以宁专攻中国城乡二元制的议题，主张土地改革等新一

轮农村政策，对振兴乡村、提高农民收入有积极作用。北京大学光华管理学院如此评价厉以宁：「厉以宁以股份为支点，立市场方圆，从土地出发，探统筹之道，知行合一三十年，先行者的脚步永不停歇。」

获多个终身成就奖

早于一九八八年，香港理工大学就为厉以宁颁发了荣誉社会科学博士学位。后来多年间厉以宁获得「孙冶方经济学奖」、「金三角奖」、「福冈亚洲文化奖(日本)」、「中国经济理论创新奖」、「CCTV中国经济人物终身成就奖」、「吴玉章人文社会科学终身成就奖」以及「改革先锋」称号和奖章。

除了专业成就外，厉以宁在文学方面的成绩也被赞扬。他热爱文学，写诗超过一千六百首，又把自己在多国游历的经历，写成历史与人文视野兼备的游记《山景总须横侧看》，成为很多非专业读者的入门读物。

厉以宁生于一九三零年，经历抗战逃难、文革劳改，当时就主张「不能说假话」，其个人性格和经历是那一代中国知识分子的写照，包括对「西学」的吸收和反思，都对现今的学生有很大启发。二零一七年，八十多岁的厉以宁教授还在专心讲学，他当时就对学生说，当代经济学教育存在着对经济史和经济学说史认识不足的问题，其中他强调了中西两个文明之间的经济史极不相同，而学习经济学就要跳出理论的胡乱套用，需要从根本上学习中国体制变革的历史过程，才能从中找到适合的理论模型。

当时，厉以宁还在中国的官媒上写到「学习经济学说史才能知晓西方经济学的局限性所在」、「学习经济史才能明白我们为什么选择马克思主义经济学」、「经济学是一门历史的科学」等有远见的主张。

中国经济学思想系谱出现

厉以宁等一代中国经济学家在接

受西方学说过程中，靠着强烈的自主意识和真正具反思性的独立思维，中国的经济史学才终于有了自己的一套系谱。

如今中国的大学里的经济史课程，越来越多学生从中国自身的经济史文献出发，研究严复、梁启超、孙中山、陈翰笙、何廉、陈长蘅、王学文、潘序伦、刘大钧、康有为、卜凯、吴景超、王亚南等人对中国早期经济发展的理论。

在近代经济学的创新之中，又有吴敬琏、樊纲、周小川、范恒山、易纲、余永定、宋国青、陈元、林毅夫等重要的理论家，当然还有厉以宁本人的《社会主义所有制体系的探索》和《经济改革的基本思路》等经典。在厉以宁前行的背影的背后，已经有长达一百多年的中国经济学说的探索、吸收和实践历史，只是未被现在还是西方中心主义的经济学说所接纳。但若论思想的深度，中国经济学家其实已经在大放异彩。■

国际营养学专家葛雷格医师的《食疗圣经》英文原名为《如何不死》，看起来好像在胡说，人总会死吧？但这本厚厚的书写的是如何靠吃（完全以蔬食为主的植物系饮食）逆转15大致死疾病，但让人吃惊的是，他把第15项命名为：如何不死在医师手上。

葛雷格医师以幽默且全有科学依据的书写，告诉读者如何才能“不死於特定的疾病”。第一章写的就是教人如何不死於心脏病，这跟他的个人经历有关。小时候他的祖母因为有心脏病，开刀、吃药都无法控制，已经被用轮椅推回家等待死亡。

但65岁的她决定放手一搏，到了美国心脏病权威医师普里特金所开设的院所，以全蔬食与分级运动治疗，原本被医师宣判只剩几星期能存活的她，在改变饮食习惯后，2周就不用轮椅走路，回家后一路健康的活到96岁，整整多活了31年。

长大成为医师的葛雷格深知饮食与营养才是预防疾病的关键，他在书中说自己曾接受过大型药厂无数次的招待，吃喝玩乐、大啖牛排，却从来没有接过青花菜商家的请客电话，理由当然是无利可图。

也因为祖母改变了饮食习惯，他开始钻研植物蔬果的力量，发现事情大条了！为什麽医学院里没有教他这些事？所以他开始推广“食物力量”，他带领非营利团队钻研营养学文献，向大众揭露食物的真相。



阿嬷被宣判活不到65岁

这样打败心脏病延命31年

吃菜就是吃药，可能还更厉害

是哪些疾病可以靠植物的力量逆转？以葛雷格医师的看法，几乎所有的生活习惯慢性病都能靠吃来解决。当然他的“吃法”是以植物为本的饮食，但都不能吃肉吗？

曾有位读者跟他说：“我这辈子无法吃素耶，因为我不吃肉阿嬷煮的鸡汤。”他大笑后说那就喝吧没关系啊！他认为每天

吃的比偶尔吃的重要，人体有自我修复的功能，他还请读者跟他的阿嬷问好，只要平常都吃的健康还是能偶尔享受阿嬷的爱心，万一生病时吃了用培根做成的蜡烛，也不用太耿耿于怀。

为什么葛雷格医师不使用“素食”这个名字？因为他遇过吃薯条配啤酒的“吃素者”，虽然技术上看起来是素的，但不健康啊？所以他喜欢“全蔬食营养”的说法，不加工的饮食

才是对身体最好的。

但世界上的食物那么多，该怎麽选择？真的很简单，葛雷格医师用3个灯来分类：

绿灯食物（常吃）：未加工蔬食

黄灯食物（减量）：加工蔬食/未加工动物制品

红灯食物（最好别吃）：高度加工蔬食/加工动物制品。

(早安健康)

腰酸背痛自脊救

4個強背運動甩疼痛

縮小腹運動

5-10次



吐氣時縮腹，使背、腰部完全貼平地面

蜷曲運動

5-10次



腳離地，腹部用力頭與肩上抬，手放於腿側。維持7秒，回復到預備姿勢

預備姿勢：仰躺，雙腳彎曲

貓牛式

10-20次



預備姿勢：
背打直，收緊腹部、臀部

- 1.低頭、拱背，慢慢吐氣
再慢慢吸氣回到預備姿勢
- 2.抬頭、背部向下凹，慢慢吐氣

單邊做3次 腰大肌伸展



雙手抱膝，將一腳膝蓋貼近胸口，維持20秒

腰酸背痛自脊救： 4个强背运动甩疼痛

蜷曲运动：重复5-10次

蜷曲运动可以帮助强化腹肌，有力的腹肌可支撑人体承受的重量，将力量更平均的分配到整个脊椎。

预备姿势：仰躺，双脚膝盖弯曲，两臂向前伸直平放。轻轻收缩腹肌，让背部贴平地面。

步骤：

- 1.双脚离地，腹部用力将头与肩上抬，手放于腿侧
- 2.维持7秒后，回复到预备姿势。

过程中脖子与肩膀不要过度用力，并保持自然的呼吸不要憋气。

腰大肌伸展：单边做3次

腰大肌伸展，可帮助放松骨盆连接到大腿骨的肌肉，恢复肌肉的柔软度。如果肌肉过于紧缩会让骨盆前倾，造成腰椎向前弯曲的幅度增加，导致腰酸背痛。

预备姿势：仰躺，膝盖弯曲，使小腿与地板成45度。

步骤：

- 1.双手抱膝，将一脚膝盖贴近胸口，另一只脚放轻松自然的伸直。
- 2.深呼吸后，将膝盖更往胸口贴近，维持20秒后回到预备动作。

3.单边重复3次后换边进行。

注意过程中背部不要离开地面。

(Heho健康)

缩小腹运动：重复5-10次

居家防疫最怕姿势不良，如果又不常运动就会让肌肉流失，使得脊椎承受许多压力进而导致腰酸背痛的状况发生。介绍4个强背运动，帮助放松紧绷肌肉以及强化背部肌群，减少脊椎的负担，可以达到预防腰酸背痛或减缓疼痛！

缩小腹运动：重复5-10次

这个运动可以学习如何控制肌肉，让骨盆保持在最佳的位置，可预防骨盆过度倾斜所导致的腰酸背痛。

预备姿势：仰躺，双膝弯曲，小腿与地板约成45度，此时腰部会有些微的悬空，这是正常的。

步骤：

- 1.吐气，同时收紧小腹与臀部肌肉，让背部贴平地面。
- 2.吸气时回到预备姿势

猫牛式：重复10-20次

猫牛式是瑜伽猫式和牛式两个不同的体式，可以帮助脊椎一节一节的延展开，改善脊椎的柔软度。

预备姿势：采跪姿，四肢着地，背打直、双脚与肩同宽，收紧腹部及臀部。

步骤：

- 1.低头、拱背部，慢慢吐气，直到把气吐尽为止。
- 2.吸气，回到预备姿势3.再次吐气，抬头、背部向下弯曲，慢慢吐气。

动作过程中要保持缓慢，不要过度挤压及过度伸展。

脸色不好怎麽办？ 3种营养素找回好脸色！

“你累了吗？”一句耳熟能详的电视广告词，如今却成为身边朋友、同事的真实情况。望着镜中的一脸倦容，再浓的妆也盖不住长期的疲态，看起来实在气色很差！到底是哪里出问题呢？

先注意自己是哪种累气色差也有分类型

气色指的是一个人的精神、脸色，是身体透漏健康好坏的讯息管道。气色不好其实不只有一种状态，也代表了多种可能。

类型一：精神不济

可能缺乏的营养素：维生素B群

B群是帮助营养素转换成燃料的重要酵素，缺乏B群容易精神涣散，不仅少了体力抗压，对神经、肌肉、皮肤的功能运作也会有影响。在B群摄取不足的情况下，容易注意力涣散，对任何事总是提不起劲。

在步调紧凑的现代，许多人为了赶工而加班、为考试挑灯夜读，熬夜已成了生活的一部份。身体会在高压的环境下消耗提供能量的维生素B群，加上现今饮食精致化，而B群会随着加工过程流失，导致B群的摄取越来越困难。

类型二：脸色苍白

可能缺乏的营养素：铁质

铁质主要协助红血球携带氧气，辅助体内能量代谢，也会协助免疫功能的调节，如果脸色苍白、身体抵抗力下降，就要注意铁质有无缺乏。

老是昏昏欲睡、虚弱疲惫，很有可能是身体的铁质不够。缺铁时容易感到疲累、活动力下降，最明显的就是脸色苍白、没血色，尤其女性在生理期、孕期和哺乳期，对铁的需求量更多。而素食者无法吃到铁质较多的肉类，也很有可能缺铁。

类型三：皮肤黯淡无光

可能缺乏的营养素：维生素C

维生素C能促进胶原蛋白合成，让皮肤更加

紧致Q弹，身为抗氧化营养素，它能降低紫外线的伤害、减缓肌肤老化，同时也会抑制黑色素生成，帮助肌肤保持白皙光泽。当皮肤出现细纹、黑斑，除了外部的保养和防晒，内在的维生素C也不能轻忽！

维生素C主要存在新鲜蔬果中，虽然台湾的饮食选择多元而丰富，蔬果摄取却不见得多，有数据显示，近9成国人蔬果摄取未达每天3蔬2果，加上生活压力大会造成维生素C消耗增加。若饮食不均衡又身处高压环境，不只容易疲劳，肌肤状况也会大打折扣。

改善气色的3大营养素可以这样补充

维生素B群

未精致的原型食物富含各式维生素B群，可以从全谷杂粮类、豆鱼蛋肉类、奶类、深绿色蔬菜摄取。

如果是服用B群补充剂，尽量避免和提神的咖啡一同补充，维生素B群为水溶性，咖啡利尿反倒会加速B群排出！

铁质

动物性来源的内脏、红肉、海鲜有丰富铁质，素食者也可以从植物性来源的深绿色蔬菜、豆类补充。

补铁的同时，搭配维生素C摄取能促进铁质的吸收，帮助植物性来源的三价铁变成更好吸收的二价铁。

维生素C

存在各种水果和蔬菜，像是：芭乐、奇异果、释迦、草莓、柑橘类；红黄甜椒、青椒、苦瓜、十字花科蔬菜。

维生素C为水溶性，经过切洗、加工、高温烹煮后非常容易被破坏，最能保留营养素的方式是蒸>微波>油炒>水煮。

(Heho健康)



分享拉票文章恐踩奥斯卡地雷

杨紫琼

紧急删文灭火



周杰伦周星驰证实“世纪合作”网：这什么梦幻组合

天王周杰伦近日展开《2023嘉年华世界巡回演唱会》，结束首站于澳洲的演出后，又跟著老婆昆凌到巴黎参加时装周，周二（7日）突然被香港“喜剧之王”周星驰（星爷）在社交媒体上标记，疑似有打算要合作，引发网民暴动猜测两人是否会“世纪合作”。对此，周星驰方的回应也证实的确有合作计划。

周杰伦7日突然被星爷发文标记，只见对方一手拿红酒，一边播放他新专辑《伟大的作品》，喊话：“香港见！”周杰伦则留言回应：“星爷，品味太扁了！”

星爷出帖后不久，周杰伦也遥距于法国上载照片回应，上载手持扑克牌、用电脑看星爷经典喜剧《赌圣2》



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)



中国最火的眼贴膜和调理身体产品
的天籁奇放到印尼啦。
草本植物配方，安全无副作用，
使用方便，3岁以上均可使用。

联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)



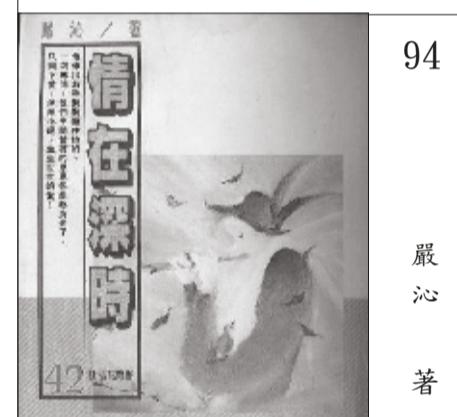
联系: 081808365748(Sonio)
081808365051(Bob)</p

袁承志這才一拳打落，和他雙掌一抵。劉培生只感掌上壓力沉重之極，雙臂格格有聲，心想：“他這拳在中途停止，又再跟著擊出，並非收拳再發，如何能有如此勁力？”

袁承志收拳說道：“以後三招我接連發出，那是‘力劈三關’、‘拋磚引玉’、‘金剛掣尾’。你如何抵擋？”

劉培生毫不思索，說道：“我用‘封閉手’、‘白雲出岫’、‘傍花拂柳’接著。”

袁承志道：“前兩招對了，後一招不對。要知‘傍花拂柳’守中帶攻，如跟功力悉敵的對手過招，那當然極好，但這一招要回手反擊，守御的力道減了一半，我這招‘金剛掣尾’



什麼意思？自己的想法？親眼目睹那個莊志文還不夠？那個莊志文條件比他好，連亦凡也暗暗欣賞他那股——

※※※

頂天立地的氣勢，怎能怪雅之的選擇不對？亦凡有什麼好？一個花花公子，一個不敢愛不敢恨的懦夫，還在自欺欺人，他有什麼條件和莊志文爭？

他頹然坐倒沙發上，所有的一切全是他自找苦吃，真是走錯一步就全盤皆輸了，他不該在早晨帶君梅去教



岳競男道：“那是一種在複雜戰場環境下的一心多用，要求特種兵能像照相機一樣將敵人的位置和姿勢定格在自己腦海中，定格之後就不再用眼睛去看敵人，而是憑藉腦海中的圖像將子彈打向鎖定的位置，而眼睛則用來定格下一名敵人，那是一種真正的戰場殺人術。”

“據說合格的士兵被要求雙手持槍，要在一秒之內擊倒五名以上的敵人。”

片刻靜默之後，敏敏道：“那些受傷的士兵又去了哪裡呢？”

岳陽突然想到了什麼，道：“他們不認識路！”

張立道：“你是說，莫金把那些人抓去領路了？可是他們言語並不通啊。”

敏敏也道：“領路不需要那麼多人吧？”

岳競男道：“不，岳陽說得有

你就接不住了。”

劉培生道：“‘麼我用‘千斤墮地’。”

袁承志道：“不錯，接著！”只見他右掌一起，劉培生忙擺好勢子相擋，哪知他右掌懸在半空，左掌卻倏地劈了下來，說道：“武學之道，不可拘泥成法，師父教你‘力劈三關’是用右掌，但隨機應變，用左掌也無不可。”

口中說著，拳勢不停，不等劉培生封閉，已搶住他手腕往前一拉。

劉培生用‘白雲出岫’隨勢一送，招數中暗藏陰著，如對方不察，胸口穴道被點中。

但他這時不敢反擊，招解開，立即收勢，沉氣下盤，雙腿猶如釘在地土一般，這招‘千斤墮地’果如有千斤之重。

袁承志“金剛掣尾”使出，左掌伸到他的後心運力一推。

劉培生還是立足不定，向前衝出兩步，滴溜溜打個旋子，轉了過來，臉上一紅，深深吸了口氣。

袁承志道：“你不硬抗我這一招，那好得很。尊師調教的弟子，大是不凡。我這第五招是破玉拳的‘起手式’。”

劉培生很是奇怪，沉吟不語。

袁承志道：“你以為起手式只是客套禮數，臨敵時無用的么？要知咱

們祖師爺創下這套拳來，沒一招不能克敵制勝。你瞧著。”身子微微一弓，右拳左掌，合著一揖，身子隨著這一揖之勢，向前疾探，連拳連掌，正打在劉培生左膀之上。

他再也站立不穩，身子飛起，摔了下來。

袁承志一躍而至，雙手穩穩接住，將他放在地下。

劉培生撲翻在地，拜道：“晚輩不識師叔，剛才無禮冒犯。請師叔看在家師面上，多多擔待。”

袁承志連忙還禮，說道：“劉大哥年紀比我長，咱們兄弟相稱吧。”

劉培生道：“這個晚輩如何敢當？師叔拳法神妙莫測，適才這五招明說過招，其實是以本門拳法中的精義相授。晚輩感激不盡，回去一定細心體會。”

袁承志微微一笑。劉培生從這五招之中學得了隨機應變的要旨，日後觸類旁通，拳法果然大進，終身對袁承志恭敬萬分。

要知他師父歸辛樹的拳法決不在袁承志之下，但生性嚴峻，授徒時不會循循善誘，徒兒一見他面心中就先害怕，拆招時墨守師傳手法，不敢有絲毫走樣，是以於華山派武功的精要之處往往領會不到。

梅劍和與孫仲君這時再有懷疑。

堂的，他真想令雅之對自己死心？雅之看來那樣冷淡，那麼不在乎，他竟讓自己去做了一次小丑。

他絕對沒想到雅之會和莊志文一起出現，雅之不是只有張正浩嗎？他可以戲弄正浩，但莊志文——

令他心中猶如刀割，他是自食其果，怨不得人！

面對牆上雅之的照片，他的心像火在燒，雅之現在和莊志文在一起，是嗎？他們會去跳舞？坐咖啡館？散步？或是——

不，他不能再忍受下去，他一定要弄個明白，他一定要去看一看——他咬牙切齒的衝出門。

修女宿舍燈光全亮著，住宿的女孩子們都在家似的。

亦凡心中一熱，再抬頭——怎麼惟獨雅之臥室是黑沉沉的一片？難道雅之不在？和那莊志文——

※※※

他想也不想的衝進會客室，迎面遇著正在看報紙的程子寧，她被亦凡的模樣嚇了一跳，然後，冷冷的笑起來。

道理，言語不通可以用手勢表達，在不清楚哪個傷員能堅持得更久的情況下，將所有傷員驅趕上路不失為一種選擇，路上再將那些無法行動的傷員拋棄。”

岳陽道：“教官說得沒錯，有很多血跡朝著雅加的方向去了。”

呂競男道：“現在的問題是，莫金怎麼知道該去哪裡？他怎麼會降落在這裡的？”

※※※

敏敏快口道：“啊……他們有人接應！第一批傘降的敵人沒被消滅乾淨，我們要面臨的不止是兩名傘降者，可能還會更多！”

岳陽、張立紛紛表示贊同。

卓木強巴卻皺起了眉頭，心道：“不，敏敏，我們的敵人知道這裡距離雀母很近，如今那第一批敵人對我們不可能不警惕，他們不會將激光發射器的位置設在距雀母如此近的地方，莫金更不會希望被我們發現他的到來，或許……或許是我們隊伍中的某人安置了發射器！”

他的目光從隊員身上掃過，沒有人有絲毫的驚慌，最後迎上呂競男的目光，呂競男彷彿看穿了他的想法，鼓動似的微微一笑，輕輕點了點頭，意指：“你能這麼想就對了。”

卓木強巴用眼光詢問道：“究竟會是誰？究竟懷疑誰？”

呂競男卻將目光投向了敏敏，隨即看向遠方。

卓木強巴一愣，扭頭一看，敏

敏正在撇嘴，顯然是看到了剛才的一幕。

※※※

卓木強巴沒有解釋，對大家道：“走吧，如果說我們的推測是正確的，前面的路上說不定會有所發現，或許，我們得趕在他們前面。”

塔西法師道：“沒錯，他們剛剛抵達這裡，天時地利人和一項都不佔，趁他們站穩腳跟之前就消滅掉他們，否則，他們的後續還不知道會有多少人來這裡。”

卓木強巴制止了雀母士兵要跟他們一同前往的要求，告訴他們這已經不是他們能理解的戰鬥了，他們可能在毫不知情的情況下暴露，並白白送命。

最後，在卓木強巴的命令下，那些士兵才帶著傷員返回雀母，而卓木強巴一行人，朝著血跡的方向追了過去。

只是他們沒有看到，那些士兵在他們離開之後，都相視微笑起來。

第一次親密接觸

巴桑、張立在前，岳陽和亞拉法師緊隨其後，敏敏和呂競男一左一右。

卓木強巴背著塔西法師甩尾。約半個小時之後，他們在路邊一處不起眼的地方發現了牙朱的屍體，很顯然，是受了槍傷無法行動之後，被敵人補了一刀，那一刀割口極深，又准又狠。

游劍江湖

643

梁羽生

音庵各地都有，但大理的觀音庵却與別不同，它是整座觀音庵建築在一块大石上的，所以又名大石庵。

武庄大為惊奇，說道：“你們王府那塊大石，巍然聳立，峰峰突兀，我已叹為平生僅見的奇石，誰知還有比它更大更奇的石头。”

武端說道：“整座庵堂建築在一块大石之上，也算得是鬼斧神工了。”

那老人家道：“這座觀音庵又名大石庵，有個故事。據說主時候有一批強盜，要來洗劫大理，觀世音菩薩化成了一个老婦，背着那塊大石，強盜見了，非常驚詫。

观音說道：“我年紀老了只能背這塊小石頭，城里的年青小伙子，經常背的石頭，比這塊大十倍還不止。”

強盜聽了害怕，不敢进城，便逃跑了。這個故事叫做‘背石阻兵’，當然只是個古老的傳說，不能信以為真的。”

武庄笑道：“雖然是個無稽的傳說，倒也很有意思。”

那老人家叹了口气，說道：“大理如今正在抽丁，據說是要到一個很遠的地方去打仗。觀音可以背石阻兵，可惜咱们沒有觀音的‘神力’，却是不能阻止這次刀兵了。”

武庄說道：“神力不能阻止，那就只能依靠人力來阻止了。俗語有話，叫做人定勝天。人力也未就輸於‘神力’呢。”那老人家听了她這番說話，似懂非懂的點了點頭。

那塊大石旁邊，有一條清溪流過，清溪上有小橋橫跨，可以直通廟堂。

武端笑道：“咱们別在這裡發议论了，還是進去觀光觀光吧。”

那老人家道：“其實庵堂裏面是沒有什麼可以觀光的，尼姑住的禪房游人不能進去，只能在供奉觀音大士的殿上進香，不過觀音殿外面有個小小的花園，種有几株異種茶花，可以供給游人喝茶歇腳。只可惜現在不是茶花開放的季節。”

武庄說道：“大石庵是大理一景，既然來了，總得進去看看，喝喝茶也好。”

正當他們踏上小橋，走向庵堂的時候，忽听得有兩個人說話的聲音。

一個說道：“沙和尚回來了，你知道嗎？”

另一個道：“真的嗎？幾時回來？”

“听说是昨天晚上。哈，沙和尚這一回來，咱们的好機會也就來了。”

“什么好機會？”

“你還不知道嗎？他一回來，韓將軍就要出兵西川了。韓將軍是文人出身，打仗的事並不在行，他还能不依靠沙和尚么？”

這兩個人說話的聲音很小，但武端兄妹是練過武功的人，聽覺特別靈敏，却是都聽見了。

武庄心中一動，暗自想道：“他們說的沙和尚，莫非就是沙彌遠？”

那兩個人還在繼續談話，其中一個歡喜得跳了起來，說道：“不錯，沙和尚是韓將軍跟前的大紅人，咱们正可以找他替咱们活動活動差事。”

另一個道：“是呀，我也不指望有什么好差事，只求能够當上一个給大軍押運糧草的小官，后半輩也就不愁吃喝了。”



別闹了，嘉文，我真的该走了，你不送我回去？”

可欣推开着嘉文，想从地上站起来。

“等一下，现在还早。”

嘉文攏住了可欣，緊緊的拉住她不放，尋找着她的嘴唇。

“不要走，可欣，你走了这屋子更荒涼了。我生來最不能忍耐的就是寂寞，可欣。”

他凝視她。“你不知道在這樣的灯光下，你看起來有多美。”

“哦，嘉文，別闹了，真的別闹了，妈妈一个人在家里，我真该回去了。你父亲呢？”

※※※

“不知道，他说要把房子让给我们年轻的一辈……可欣，你对我已经没兴趣了，我知道……”

“胡扯八道！”“那么，你干嘛急着想回去？”

“你不觉得我们太自私了？嘉文？只追寻着我们自己的快乐，把寂寞留给老一辈的人，我的母亲……，你的父亲……哦，嘉文，我们实在有些不应该！”

从地上跳了起来，她變得迫不及待了。“我说什么也得走了！”

嘉文拉住了她。“走以前，你还欠我一样东西！”他的胳膊圈住了她。她仰起頭來，接触到他深情款款的眼睛。

一阵内心的激荡，她感到那样的不能自持。他的眼睛似乎一直望进了她的内心深处，把她心中所有纤细的感情都搅动了起来。

叹息了一声，她阖上眼睛，低低的說着：“好吧！嘉文。”

他吻住了她。冗长的，缠绵的，细致的一吻。

远处教堂的钟声在响着，报佳音的歌唱队从街头走过，偶尔有一两声汽车喇叭，大门似乎轻轻的响动……他们紧拥着，什么也听不见，什么也看不见，直到客厅门被人推开。

可欣倏然的离开了嘉文的拥抱。回过头来，嘉文的父亲杜沂正含笑的站在门口。

※※※

“噢，杜伯伯！”可欣喃喃的說，為剛才那一幕漲紅了臉。

热烈祝贺



國信醫療集團董事長
翁大川先生創建

Mr. Jonathan Tahir

國信醫院萬隆分院開業誌慶

Mayapada Hospital Bandung

Jl. Terusan Buah Batu No.5 Bandung Kidul, Bandung 40266

2023年3月6日

醫德堪欽

仁術超群



Bagus

張錦雄 謝麗莉
率男

張臣基 張臣榮

NORMAN SOELYSTIO DION HERU SOELYSTIO

敬賀