



东盟峰会

东盟领导人达成协议

加强支付联通 促进本币交易

(历完峇约讯) 印尼作为今年东盟主席国主办第42届东盟峰会。印尼已指定东努沙登加拉省历完峇约优先旅游区作为本届东盟峰会的主要举办地，为期3天5月9日至11日。

据美都新闻网报导，印尼担任主席国提出了“东盟重要：增长中心”的主题，这意味着东盟作为世界增长中心具有相关性和重要性，旨在加强东盟的机构能力和有效性，以能够应对挑战未来20年。

在经济领域，此次会议讨论了东盟作为增长中心的问题。东盟人口众多，经济增长几乎总是高于世界平均经济增长，预计东盟将继续成为包容、有弹性和可持续的经济增长中心。

此外，此次活动将带动印尼各城市的经济车轮，成为展示发展进步的动力，从而吸引外资进入印尼。

在经济领域，东盟领导人发表的宣言之一谈到加强区域支付互联互通，促进本币交易。

各项协议领导人的宣言，除其他外，牢记东盟经济共同体蓝图2025中包含的区域经济一体化目标，愿景是创造深度一体化和高度凝聚力的东盟经济，这将支持弹性和可持续高经济增长，除其他外，通过确保部门融资具有包容性和稳定性。

领导人承认更快、更便宜、更安全、更透明和更具包容性的跨境支付系统和服务，在提供更广泛的利益以支持区域经济增长和数字经济方面的作用。

领导人承认使用当地货币在加强金融弹性、通过增加东盟内部贸易和投资深化区域金融一体化以及加强区域价值链方面的潜在好处。

领导人承认各种东盟倡议呼吁改善区域支付连通性，并促进使用当地货币进行该地区的跨境结算。其中包括金融一体化战略行动计划(2016-2025年)、东盟支付互联互通倡议和东盟货币结算合作地方指南。

此外，通过最大限度地发挥东盟内部市场的潜力和更广泛的经



出席第42届东盟峰会第二天会议的国家领导人合影。

济一体化，实现东盟全面复苏框架(ACRF)及其实施。还呼吁促进使用当地货币，并制定一项广泛的战略，加速数字包容性转型，呼吁促进金融包容性，包括通过数字金融连接服务和区域支付。

还确认提供有利环境以加强区域

联系和支付系统的重要性，以支持更快、更便宜、更安全、更透明和更具包容性的跨境支付，以促进该区域当地货币市场的发展并减少外汇风险和成本。

此外，欢迎区域支付互联互通合作取得的进展和促进本区域使用本

币，包括印尼、马来西亚、菲律宾、新加坡和泰国之间关于区域支付互联互通合作的谅解备忘录，实施几个东盟成员国之间的双边 LCSF 利益和其他东盟成员国的利益加入倡议。

印尼2023年轮值主席国的主题“东盟重要：增长的中心”，强调了

东盟致力于确保其在区域和全球范围内保持弹性、有效和应对未来挑战的承诺，同时将东盟定位为全球经济增长的中心。

地区支付连接

在东盟领导人宣言中，领导人承诺推进区域支付互联互通，利用创新带来的大量机遇，促进无缝和安全的跨境支付，同时考虑到各国国情。鼓励在地区内使用当地货币进行跨境交易，并支持成立一个工作组，探索制定东盟当地货币的交易框架。

东盟支持在推进区域支付互联互通和促进跨境支付系统互操作性、改善基础设施、加快采用数码支付、深化普惠金融、发展人力资源、加强网络安全等方面进一步合作。

此外，支持进一步合作促进当地货币交易和金融部门当局，在减少该地区外部脆弱性方面的作用、推动创建高效的价格机制，将这些规定视为外汇管理的灵活性、改善金融市场基础设施和降低跨境交易成本，在跨境支付倡议框架内，包括区域支付连通性，提出探索东盟本币交易联系的倡议。

进一步与东盟外部伙伴、国际组织和私营部门进行接触和协作，以建立合作伙伴关系，以推进区域支付互联互通和促进本币交易。

东盟财长和央行行长的任务是在各国部门机构的协助和密切协调下，监督实施和促进区域支付连接活动，探索东盟本币交易框架的发展。

佐科威：续推动落实五共识 缅甸问题不应阻碍东盟发展

(历完峇约讯) 佐科威总统强调说，缅甸当前局势的相关问题，不应阻碍东盟共同体加快发展的活动。

佐科威总统披露，原因是，建立这个共同体是东盟共同体一直在等待的事情。

佐科威总统于5月11日(周四)在东努沙登加拉省西芒加莱县历完峇约默鲁奥拉(Meruorah)会议中心，主持第42届东盟首脑会议务虚会开幕式上说：“我想传达及确保的是，缅甸问题不应阻碍东盟共同体的加速发展。”

佐科威总统强调说，作为东盟轮值主席国，印尼继续推动落实五点共识。

总统说：“我必须坦率地说，五点共识的实施没有取得重大进展，因此需要东盟团结起来制定前进的步骤。”

此外，佐科威还呼吁在缅甸进行对话并结束暴力。总统继续说，印尼与有关各方一起继续为缅甸人民提供人道主义援助。

佐科威说：“通过与各方接触，鼓励建立包容性对话，然后呼吁结束暴力，并通过东盟人道主义援助协调中心(AHA Centre)的联合需求评估促进解决，并分发人道主义援助。”

在东盟领导人面前，总统还表达他愿望，希望缅甸问题不

要阻碍东盟共同体加快发展。据总统称，东盟共同体一直在等待这一事宜。

他说：“我要确保的是，缅甸问题决不能阻碍东盟共同体加快发展，因为这个共同体的发展是东盟共同体所期待的。”

自2021年2月军方在一场政变中推翻由诺贝尔和平奖获得者昂山舒吉领导的民选政府以来，缅甸的安全局势已经恶化。

东盟已敦促军政府实施2021年4月商定的五点共识和平计划，该计划呼吁停止暴力、与所有利益攸关方对话，并允许向缅甸人民提供人道主义援助。

(ALW)



佐科威强调，印尼继续推动落实五点共识。

Bagus PiPi
Bottle, Nipple & Accessories Cleanser

Netto: 375ml

+ ANTIBACTERIAL FoodGrade 食品级

Coloring Free 无着色

PENCUCI BOTOL, DOT & PERALATAN BAYI

BEBAS PARABEN 不含对羟基苯甲酸酯

www.bagusgroup.com 关注我们: [Instagram](https://www.instagram.com/bagus.idn) [Facebook](https://www.facebook.com/bagus.idn) [YouTube](https://www.youtube.com/bagus.idn)

Tersedia di Supermarket & Minimarket terdekat anda

官方电商合作平台:

[Shopee](https://www.shopee.com) [tokopedia](https://www.tokopedia.com) [Lazada](https://www.lazada.com)

附近超市、便利店有售:

[RANCH MARKET](#) [FARMERS MARKET](#) [Kam's Market](#) [LOTTE Mart](#) [FamilyMart](#) [HERO](#) [DISCOUNT SUPERMARKET](#) [TIP TOP](#) [NAGA](#) [HARI HARI](#) [JAKARTIA](#) [SANTA SWALAYAN](#) [rezeki](#) [Century](#) [GrandLucky](#)

雅立多斯：操作更透明与专业 本月底统一国企养老金管理



雅立多斯
订下目标，在
本月底统一国企
养老金的管理。

(雅加达讯) 国营企业部长雅立多斯订下目标，本月底落实整合国营企业养老金管理 (dapen) 为统一行政法。

他于5月9日(周二)在雅加达发表表明表示，目标是到本月底，国营企业各养老金管理的行政部将整合为一体。

雅立多斯将执行对所有国企养老金管理的统一化，使能更为透明与专业性。他相信，更为专业的治理将堵住贪污作弊的罅隙、乃至国企养老金管理部治理上的错误。整合行政管

理也成为终止国企养老金管理部频仍发生贪污案重演的有力设法。

“国企养老金管理部将通过安置投资而由专家所管理，也即能透明化而负责任。从而，日后不复有国企养老金管理舞弊之事。始自当初我说，若已经贪污作弊我将铲除掉。”

他表示支持国企养老金管理充分转型，包括其执法过程不例外。他强调，始自当初，他本身认真执行专业而廉价的国企养老金管理的治理法。

他说，国营企业部与各方面进行合作，其中如同总检察长办公室的合作是国营企业部在伸张法治中的整肃承诺实据。

“至于所制定为嫌犯地位，已根据有力的证据，我们向执法人员充分移交法律过程。”

至于所揭发印尼海运公司 (Pelindo) 退休基金案例，成为国营企业部一直改善国营企业退休基金管理系统入门。他说，在国营企业设有职员权利、家属人员权利，及必须维护的老年生活福利权利。“此将不公平。他们有权将尽量设法维护本身利益。”

他说，需时3年以分解该案例。或设法在退休基金体制内实现具体整肃，以保护国营企业员工。

“这证实了有关此事并非轻而易举的一回事，不过，我们仍然缓步进行。请为我们代祷有关整肃国营企业的努力设法。俾能不复会有被脏手玷污的正义感。”

他日前与国会第四委员会所举行工作会议中说，在国营企业约有65%的退休基金需要特殊关注，以便即时改善，俾不至于如同印尼武装部队社会保险公司 (Asabri) 舞弊案和人寿保险公司 (Jiwasraya) 案例那样恶化。国营企业部已同新加坡和加拿大进行基准测试，使能完成在国营企业的退休基金改善。(MIM)

冠病转为地方性流行病 卫生部做好准备

(雅加达讯) 卫生部做好准备从新冠大流行病转为地方性流行病，但过渡必须小心谨慎进行。

卫生部发言人夏里尔于5月10日(周三)在一份声明中表示，目前，印尼已开始准备进行过渡，通过确保应对措施10大支柱得到不断加强实现过度。据美都新闻网报导，10大支柱分别为规划融资协调；风险沟通和社会参与；监视；强化入境管制；实验室和诊断；疫情防控；病例管理和治疗；后勤；加强卫生服务；疫苗、研究和政策。

夏里尔透露，现场监测也需要得到加强，这些数据成为政府研究制定政策的资料之一。此外，卫生部还就结束疫情实施了世卫组织七条建议。这些建议纳入了2023-2025年新冠疫情应对计划，作为世界各国的指南。

夏里尔说，每个国家和全球民众都必须做好与新冠共存准备。

据了解，新冠疫情处过渡期，世卫组织提出7条临时建议：第一、新冠疫苗接种；第二、改进向世界卫生组织报告的新冠监测数据；

第三、加强医疗对策更新，确保长期可用；第四、保持强大的国家应对能力；第五、应对信息疫情；第六、国际旅行不用提供接种证明；第七、支持新冠研究。

世卫组织于5月5日宣布新冠疫情不再构成“国际关注的突发公共卫生事件”。国内卫生部欢迎并已通过与世卫组织协商，将准备从疫情转为地方性流行病。

世卫组织对印尼的该项举措表示赞赏，并表示是，虽然疫情紧急状态已被取消，政府仍需将准备工作和警惕性放在首位。

世卫组织还强调，需要一个过渡期来长期处理新冠疫情，其中包括社区健康监测、卫生设施和药品的准备，以及其他卫生政策的准备，作为国家卫生安全和为未来可能爆发疫情做准备的努力。

与此同时，我国政府也呼吁民众要始终严格遵守卫生防疫规则，疫苗接种活动也要持续扩展来提升对有风险的年龄阶段民众的保护，政府也表扬国内各阶层民众一起为抗疫情所做的努力，其中包括医护人员。

涉嫌散发煽动性言论 卢卡斯律师被列嫌犯

(雅加达讯) 已被停职巴布亚省省长卢卡斯 (Lukas Enembe) 的律师罗伊·雷宁 (Stefanus Roy Rening)，因涉嫌妨碍调查而被肃贪委员会列为嫌犯。罗伊涉嫌就此案对巴布亚人民进行宣传和煽动。

肃贪委副主席努鲁尔表示，罗伊·雷宁积极要求证人提供虚假证词，称卢卡斯案是肃贪委的失误。据称，这项指控是罗伊在教堂内传达的。

努鲁尔于5月9日(周二)在雅加达南区肃贪委大厦说：“证词的编制被怀疑是在礼拜场所进行的，目的是为说服和赢得巴布亚人民的同情，而这可能会导致冲突。”

罗伊·雷宁还涉嫌主动要求证人，就卢卡斯腐败案提供虚假陈述。

努鲁尔指出，证人被要求讲述可能在社会上引起混乱的虚假故事。

她解释说：“罗伊命令其中一名证人作出虚假证词和陈述，其中包含与肃贪委正在调查的案件的事件年表相关的不真实故事。”

努鲁尔表示，此举是为了建立舆论，即肃贪委如果将卢卡斯列为腐败案的嫌犯是错误的。她解释说：“目的是动员公众舆论，致使肃贪委对卢卡斯和其他涉嫌腐败的当事人的指控被描述为错误的。”

据称，罗伊·雷宁要求其中一名证人归还与肃贪委调查卢卡斯贪污案有关的钱。努鲁尔指出，罗伊扮演的这一系列角色，成为肃贪委将罗伊列为妨碍调查嫌犯的根据。

她说：“由于罗伊·雷宁涉及的一系列行动，肃贪委调查小组开展的案件调查过程受到了直接或间接的阻碍。”

罗伊·雷宁目前已被肃贪委员会正式拘留。然而，罗伊在肃贪委宣布拘留他的新闻发布会上露



罗伊被肃贪委员会逮捕及列为嫌犯。

面时坚持要穿长袍。于当天早上，罗伊穿着这件长袍应肃贪委的传召接受调查。当出席新闻发布会时，罗伊的长袍还穿着，但上面盖着肃贪委囚犯衣服。

肃贪委员会通讯部门主任阿里·非克利表示，罗伊已被要求不穿长袍，但他还是坚持要穿长袍。阿里解释说，实际上，在调查过程中，我们已经建议有关者能够脱掉其长袍，因为根据政府规定，长袍只能在法庭诉讼中使用。”

他补充说：“但他拒绝了，所以我们必须尊重他继续穿着长袍的决定。”(KP)



武吉定
宜前警长多
迪被判17年
监禁。

警察涉贩毒案庭审

武吉定宜前警长判监17年

(雅加达讯) 雅加达西区国家法院于5月10日(周三)进行终审判决，其中判处涉嫌毒品案罪名成立的西苏门答腊省武吉定宜市前警长多迪 (Dody Prawiranegara) 17年监禁，罚款20亿盾，缓刑期六个月。

据美都新闻网报导，法官将另一名被告琳达 (Linda Pujiastuti) 处于同样的判决，轻于控诉检察官此前提出的20年和18年监禁状。

据了解，9日，涉嫌毒品案的西苏门答腊省前警长德迪 (Teddy Minahasa) 因贩毒罪名成立，被雅加达西区地方法院判处无期徒刑。

法官宣判被告德迪陈述前后不一致，并享受贩卖毒品的利润，贩毒罪名成立，判处被告德迪无期徒刑，轻于控诉检察官此前提出的死刑控状。德迪对此提出上诉。

此前，雅加达特区警察局表示，德迪已命令他

的手收藏甲基苯丙胺类麻醉剂的证据。随着雅加达警察破解了一系列毒品案件，滥用毒品案的证据终于被揭露。总共流通了1.7公斤甲基苯丙胺，而剩下的3.3公斤则被警察没收。

3月27日，雅加达西区地方法院开庭审理前西苏门答腊地区警长德迪非法处理冰毒证据案，4名被告被控触犯了2009年关于麻醉品的第35号法律第114条第2款、及刑法第55条第1款的中的罪行。

呼吁回家遭粗语回应 2警员殴打2学生



菲特利克斯表示，警员被挑衅及殴打该两名学生。

(查雅普拉讯) 2名查雅普拉警署不法警员分别名叫INM一级警司及AAR二级警司，对2名Hawai Sentani高中职业学校学生施暴。

施暴的录影片在社交媒体上流传。据所收集到信息称，施暴事件发生于5月5日(周五)下午4时。当时诸学生正在庆祝他们的毕业典礼。

在00.27秒长的录影片中，可以看到两名不法警员空拳殴打学生。其他数名成员也目睹了该行为。

查雅普拉警署警长菲特利克斯副大警监当被确认时，证实发生了该事件。

菲特利克斯表示，事件始于当他的成员正在执行巡逻时及呼吁诸高中部/高中职业学生希望他们在各自家里观看毕业公告。

当巡逻时，警员从Hawai Sentani高中

职业学校保安员接到的投报称，有学生在学校附近饮烈酒。

他的成员即刻前往现场，目的是呼吁并要求他们回家。

“然而，警员们的呼吁却得到了在现场学生们的粗语回应，学生们说，『你想要什么，要查看吗。』”菲特利克斯解释称。

他指出，他的成员被挑衅及殴打该两名学生。

“事件就因为此事而发生。”他说。

据他称，这两名警员分别名叫INM一级警司及AAR二级警司。

“目前INM一级警司及AAR二级警司已被扣押及接受由查雅普拉警署专业与安全局检查，涉及道德规范得到查雅普拉警署专业与安全局从旁协助。”他说。

这起事件的发生，菲特利克斯副大警监强调称，他也已向他的全体成员提出警告，希望日后遇到问题时观察力更强及更加细心。

警署警长也为这起事件的发生表示道歉。(LDS)



夏赫利尔表示，家庭主妇高感染率。

(雅加达讯) 卫生部每年发现大约5100例家庭主妇感染人类免疫缺陷病毒 (HIV) 或俗称艾滋病毒的新病例。

卫生部发言人莫罕马德·夏赫利尔于5月8日(周一)在雅加达举行的视像新闻发布会上说：“家庭主妇中每年新增5100例艾滋病毒感染病例。”

夏赫利尔表示，在这个数字中，33%的家庭主妇可以被确认为HIV阳性，因为她们接触过有危险性行为的伴侣。而在一般情况下，这会导致20至45%的艾滋病毒通过母亲对婴儿的传播途径传播。

据悉，由于危险的性行为而导致的传播数量高于所有其他HIV传播来源，例如通过使用不安全

33%家庭主妇 感染艾滋病毒

的针头和输血。

他说：“艾滋病毒传播的主要原因发生在异性恋和同性恋群体中的危险性行为，而高达30%的病毒是从丈夫传染给妻子的。因此，感染艾滋病毒的人数中有35%是来自家庭主妇。其余的是性工作者和男人与男人发生性关系 (MSM) 团体的丈夫。”

夏赫利尔表示，家庭主妇中的高感染率，也是因为只有55%的孕妇得到丈夫的许可才能接受HIV检测。

他说：“其中，7153人是HIV阳性，76%的人没有接受过逆转录病毒药物 (ARVs) 治疗。这也会增加传染给婴儿的风险。”

夏赫利尔强调了与高风险行为不成比例的检测数量，最终，HIV阳性母亲所生婴儿中有45%将在出生时感染HIV，并且终生都处于HIV阳性状态。

他说：“到目前为止，累计有1万4150名1至14岁的儿童感染艾滋病毒，这将影响他们未来的生活质量。这个数字每年增加700至1000儿童 (感染艾滋病毒)。”

他指出，如果任由这种情况继续下去，感染将继续发生，因为在52万6841名HIV感染者中，只有42万9215人被检测到或知道他们的HIV状况。这意味着还有10万艾滋病毒感染者没有被检测出来，并且有可能传播艾滋病毒。

此外，多达30万HIV阳性患者没有接受治疗，这也可能传播HIV。

因此，夏赫利尔强调，必须优先对每个人进行筛查，以达到消除，包括打破HIV从母亲到婴儿的垂直传播链。

他要求各方支持感染艾滋病毒的母亲在适当的管理下接受艾滋病毒检测，并获得ARVs治疗以降低病毒传播的风险，这样她们就不会经历导致艾滋病的严重程度。

他说：“最终的结果是，出生后感染艾滋病毒的儿童数量和数量可以减少，发病率和死亡率可以降低，最重要的是减轻国家在克服公共卫生问题方面的负担。”(KP)

佐科威：把握旅游业复苏机会 印马泰三角区旅游年启动



出席印马泰成长三角区峰会的领导人及嘉宾合影。

(历完峇约讯) 2023-2025年印尼-马来西亚-泰国成长三角区(IMT-GT)旅游年, 于5月11日(周四)在东努沙登加拉省历完峇约举行的第15届印马泰成长三角区区域合作峰会上正式启动。

佐科威总统在主持启动仪式上致词时表示, 冠病大流行扰乱了世界旅游业, 甚至使印尼-马来西亚-泰国的旅游业减少了90%以上。

他指出, 自去年以来, 旅游业开始复苏。国际游客的流动量已超过9亿, 而且肯定会继续增长。印尼、马来西亚和泰国必须迅速采取行动, 以利用这个机会。

佐科威强调了三点需要重点关注的事情, 即改善基础设施, 特别是互联互通, 加强创新品牌, 发展数码旅游以改善服务。

“这一切都是为了加强一个具有弹性、包容性和可持续性的旅游生态系统。”佐科威说。

印马泰成长三角区是一个经济合作框架, 旨在改善印马泰成长三角区国家边境地区人民的福利和经济增长。

参与印马泰成长三角区合作的印尼地区, 包括亚齐、邦加勿里洞、萌姑露、占碑、楠榜、南苏门答腊、廖内省、廖

内群岛、北苏门答腊和西苏门答腊。

印马泰成长三角区旅游年活动的发起旨在鼓励多个地区的旅游业复苏, 并提高人们对印马泰成长三角区作为单一目的地的认识。

对于印尼来说, 作为印马泰成长三角区旅游部门的主席, 这项活动也有利于鼓励旅游业的复苏和旅游目的地的营销, 特别是在苏门答腊的10个省份。

这是印尼推广苏门答腊岛两个优先目的地的机会, 即北苏门答腊岛的多巴湖和邦加勿里洞岛的丹绒可拉坎。

该活动也是在苏门答腊推广新的和较少探索的目的地的努力之一。(LCW)



佐科威强调印马泰三国之间合作的重要性。

佐科威邀马泰 增加旅游业与投资活动

(历完峇约讯) 佐科威总统于5月11日(周四)在东努沙登加拉省西芒加莱县历完峇约在第42届东盟峰会活动中, 主持了印尼-马来西亚-泰国成长三角区(IMT-GT)峰会。

出席印马泰成长三角区峰会的领导人及嘉宾, 包括马来西亚首相安华、泰国副首相兼外交部长敦巴穆威奈、东盟秘书长高金洪、亚洲开发银行行长浅川雅嗣、经济统筹部长埃尔里加及马来西亚经济事务部长拉菲兹。

佐科威总统在发表讲话时, 强调了三个国家之间合作的重要性。佐科威邀约马来西亚和泰国点燃合作精神。特别是要提高竞争力, 旅游业及投资活动。

佐科威表示: “让我们点燃合作精神, 特别是通过提高竞争力、连通性、旅游业和投资来实现2036年印马泰成长三角区的愿景。”

他说, 成立30周年的印马泰成长三角区, 已经成为三个国家8500万人的合作金三角。佐科威也很高兴印马泰成长三角区贸易量在全球危机中有所增加。

他说: “我很高兴, 尽管发生了全球危机, 印马泰成长三角区的所有贸易额在2021年仍达到

了6180亿美元。展望未来, 印马泰成长三角区必须越来越有能力加速包容性和可持续的经济增长。”

即便如此, 佐科威提醒说, 由于全球经济存在高度不确定性和威胁, 未来的挑战并不容易。为此, 他强调说, 印马泰成长三角区必须加速经济增长。

佐科威说: “展望未来, 印马泰成长三角区必须越来越有能力推动包容性和可持续的经济增长加速, 因为未来的挑战并不容易, 不确定性仍然很高, 竞争仍然激烈, 全球经济冲击的多米诺骨牌效应仍然具有威胁性。”

佐科威表示, 他对印马泰成长三角区贸易的结果感到满意, 在全球危机中贸易额达到6180亿美元。他希望印马泰成长三角区能够继续鼓励包容性经济增长。

他指出, 因为未来的挑战并不容易, 不确定性仍然很高, 竞争仍然激烈, 全球经济冲击的多米诺骨牌效应仍然具有威胁性, 让我们点燃合作精神, 特别是通过提高竞争力、旅游连通性和投资来实现2036年的印马泰成长三角区的愿景。

(ALW)

东盟领导人同意 组建村庄网络与打击人口贩运

(历完峇约讯) 东盟领导人于5月10日(周三)在东盟秘书处官方网站上传的联合声明表示, 东盟领导人同意组建东盟村庄网络(ASEAN Village Network), 该网络具有若干目标。

声明表示, 我们赞赏东盟农村发展总体规划(ASEAN Master Plan on Rural Development), 它旨在为东盟农村发展提供有凝聚力的指导框架。据了解, 总体规划还包括一项减贫议程, 有助于并由东盟共同体2025年愿景和2030年可持续发展议程组成。

据美都新闻网报导, 东盟领导人认为有必要促进农村发展, 以加快实现东盟2025年共同愿景和2030年可持续发展议程。成立东盟村庄网络有几个目标:

第一, 为所有人的参与提供包容性平台, 让他们的声音被听取, 并能够为发展做出贡献并从中受益。

第二, 促进村庄间的协作与合作, 使东盟地区的村庄加速转型。

第三, 成为东盟国家交流战略的平台, 以改善数字基础设施, 鼓励数字使用, 提高技能和数字包容性, 促进农村地区的数字创新。

第四, 促进更好、更广泛地获取乡村产品, 从而为乡村产品进入区域和国际市场提供更多机会。

第五, 探索与东盟以外的伙伴和私营部门的合作, 以支持东盟村庄网络的延续。

第六, 加强村民间的东盟认同感。

在东盟农村发展和消除贫困问题高级官员会议(SOMRDP)和其他相关东盟部门部长级机构的支持下, 东盟农村发展和消除贫困部长级会议(AMMRDP)的任务是调动资源以实施东盟主计划根据东盟成员国国家法律、政策和法规制定的农村发展规划。

东盟记录其成员国在实现《东盟2025年愿景》方面取得的重大进展, 包括一个包容、可持续、有弹性、充满活力的东盟社会文化共同体, 让社会参与并受益。

这符合《东盟宪章》中规定的东盟目标, 即增强区域复原力, 促进和保护人权和基本自由, 改善东盟人民的福利和生计, 以加强东盟共同体。

惩治贩运人口

5月10日, 在历完峇约举行的第42届东盟峰会上, 东盟领导人一项题为“东盟领导人声明: 反对因滥用技术造成的人口贩运宣言”中, 重申他们对《联合国打击跨国组织犯罪公约》和《关于预防、禁止和惩治贩运人口特别是妇女和儿童行为的议定书》的承诺。

宣言称, 我们东盟国家承认, 虽然技术已经成为我们生活中不可分割的一部分, 但滥用技术也带来风险和后果, 助长了跨国和有组织的犯罪活动。

宣言指出, 东盟领导人对东南亚和全球技术推动的人口贩运案兴起表示担忧。

“我们了解人口贩运复杂、跨部门和多维的性质。”

宣言强调, 东盟重申我们致力于加强和更有效的区域和国际合作打击人口贩运, 同时承认我们法律制度的差异。

东盟领导人还承认, 打击人口贩运的同时, 也要注意经济和社会发展、边境管理、执法、工人保护和尊重人权, 以及危机和冲突的影响, 并继续承认移民工人对东盟社会和经济的贡献, 包括新冠疫情后的经济复苏。

东盟领导人重申有必要促进东盟在应对与技术滥用相关的威胁时, 做出一致和迅速的反应。东盟还同意加强区域努力, 以确定贩运受害者和潜在受害者。领导人还同意解决因滥用技术而引起并增加贩运风险的根本原因。

佐科威邀东盟领导人 扬帆共赏黄昏

(历完峇约讯) 在5月10日(周三)首日举行的第42届东盟峰会一系列会议结束之后, 总统佐科威和夫人伊莉亚娜邀请东盟领导人及其伴侣乘坐帆船, 欣赏东努沙登加拉的美景。从西芒加莱县历完峇约的马利纳码头, 诸东盟领导人登上了毕尼西船。

在帆船的甲板上, 可以看到东盟各国领导人和同伴们坐在藤椅上围成一圈。在他们中间是一张长木桌。

帆船于我国中部时间下午5时05分扬帆启航。暮色中的气氛增添了东盟领导们在航行时的交谈热情。

各位领导人一边享用新鲜饮品, 一边亲切交谈。谈话中, 佐科威总统还谈到并推介了历完峇约的旅游胜地。

不仅如此, 当天下午总统与东盟领导人在Lako Di'a号船上的旅程还伴随着来自Sasando的音乐伴奏, 介绍了印尼的文化。

航行约一个小时后, 毕尼西船返回了历完峇约马利纳码头。

东盟领导人共进晚餐

此外, 在第42届东盟峰会

的框架内, 佐科威总统和伊莉亚娜夫人在历完峇约与与会的东盟领导人举行了晚宴。

晚宴于周三晚上在东努沙登加拉省西芒加莱县区的Waecicu海滩阿雅纳科莫多厅举行。

佐科威总统在致辞中对东盟领导人一行及受邀嘉宾表示欢迎。他还介绍了历完峇约是印尼拥有的最美丽的旅游景点之一。在晚宴上, 东盟领导们享用了腌制水果作为开胃菜。同时, 主菜单名为“群岛海的味道”(Taste of The Archipelago Sea), 包括龙虾菜肴、峇厘岛红鲷鱼、油饭连同几道辣椒酱菜肴。至于甜点, 领导们享用了年轻鲜嫩椰子。

在享用美味菜肴的同时, 受邀嘉宾们还欣赏了丰富多彩的文艺表演。多位歌手轮流登场演唱以娱嘉宾, 首先是歌手Maysha Jhuan和吉他手Nathania Jhualim合唱《Inikah Cinta》歌曲。之后, 歌手Andmesh Kamaleng、Dian Sorowea、RAN乐队、Gamaliel-Audrey-Cantika(GAC)、RDP Generation 和 dangdut 歌手Happy Asmara也登



佐科威邀请东盟领导人及伴侣乘坐帆船, 欣赏东努的美景。

场演唱助兴。在以烟花秀为背景的表演中, 众歌手合唱的歌曲《Gemu Fa Mi Re》为晚宴的文艺节目画上了句号。(KP)

佐科威邀东盟建立合作 缓和印太地区紧张局势

(历完峇约讯) 佐科威总统邀约东盟共同努力, 缓和包括亚太地区在内的印太地区的紧张局势。

他于5月11日(周四)在东努沙登加拉省历完峇约举行的第42届东盟峰会开幕式上指出, 缓和印太地区紧张局势的一种方法是实施东盟印度-太平洋展望(AOIP)。佐科威还说: “需要具体和包容性的合作来缓解印太地区的紧张局势, 其中之一可以通过东盟印太基础设施论坛作为与伙伴国家开展具体合作的平台。”

印太地区是世界上增长最快的地区, 占世界经济的65%。该地区还居住着世界一半以上的人口, 因此许多国家都在争夺印太地区的影响力。

在印尼的倡议下, 东盟于2019年启动了东盟印度-太平洋展望, 这是对东盟在维护印太地区和平、安全、稳定与繁荣方面作用的肯定。东盟印度-太平洋展望提倡以开放包容的方式进行对话与合作, 而不是竞争。这一观点强调, 东盟不会站在任何大国一边, 将维护印太地区的和平。

在2023年东盟峰会上, 印尼将在东盟-印太论坛上举行几项主要活动, 作为实施东盟印度-太平洋展望的一部分。

除了基础设施论坛, 系列活动还包括支持可持续发展的青年对话和数码发展、创意经济论坛, 以及东盟商业与投资峰会。在这次作为东盟轮值主席国, 印尼提出了以“东盟问题: 增长中心”的主题, 这意

味着东盟作为世界增长的中心具有相关性和重要性。

印尼的目标是加强东盟的机构能力和有效性, 以应对未来20年的挑战。

印尼表示, 将护送东盟地区走向2045年的东盟, 后者需要以符合东盟宪章原则的方式更具适应性、响应性和竞争力。

作为东盟轮值主席国, 印尼的目标是加强经济复苏并使东南亚成为可持续发展的引擎。东盟于1967年8月8日在泰国曼谷成立, 目前的成员国是印尼、马来西亚、新加坡、菲律宾、泰国、汶莱、老挝、柬埔寨、缅甸和越南。去年11月原则上被接纳为东盟第11个成员国的东帝汶目前正在进行作为该地区组织的正式成员。(ALW)

衷心祝福

本會永久榮譽主席

俞雨齡鄉長

黃春蘭女士

鄭漢烈先生

宋秀敏女士

賢伉儷令三郎裕明君 與

賢伉儷令唯媛雯蘋小姐

結婚誌喜

百年好合 永結同心



雅加達福清公會

陳水雲	薛天順	楊清	何鈺先	翁祖奮	余孔琳	陳上臻
許經涼	林義浩	林國強	郭有蘇	陳以樵	林文賢	楊圭斌 ^{博士}
王立松	郭曉龍	姚忠從	韓金福	郭羨仁	翁武翔	陳新
余長明	魏飛	翁祖惠	何雲金	林敏亮	呂淑玲	王朝盛
姚志文	陳遵群	薛鑫	何扁弟	薛經勇	陳本洋	韓友水
鄭億華	薛常琦	施濤	吳前山	王強	何宜勇	薛欽雲
林強華	林民聰	盧光標	何錦英	紀國良	江乃節	薛命芳
薛國強	吳騰	吳波	林偉	何盛	何明	林希凡
陳輝龍	施文峰	郭上群	林萬光	林同榮	陳秀勤	陳隆寶
盧小彬	余挺	黃東蘭	林美欽	邱玲	薛天增	林能鶯
魏學強	李發豪	林鎮洋	余長庚	吳江生	盧濟賢	薛有俊
何誠光	薛幼和	鄭靜如	翁祖敏	韓賓官	薛命權	楊灤
余增農	何鑾	林新樂	吳明茂	陳世達	商家軒	陳茂盛
陳代民	陳代沂	林華斌	張文淵	林書勝	陳金興	楊文良
余孝建	鄭群強	葉武	陳遵善	魏雄明	林民星	廖鑫盛
陳英佛						

同敬賀



衷心祝福

俞雨齡鄉長 賢伉儷令三郎裕明君 與
 黃春蘭女士
 鄭漢烈先生 賢伉儷令唯媛雯蘋小姐
 宋秀敏女士

結婚誌喜

美滿良緣 琴瑟和鳴

陳新 林婷婷

率

男 俊翰 媳 王蓮娘
 俊澎 楊依年
 女 蒞晏 婿 貝明禧

同敬賀



习近平：建设河北雄安新区 决策完全正确

中共总书记习近平考察河北省雄安新区时说，实践证明，中共中央关于建设雄安新区的重大决策完全正确，各方面工作扎实有效。

据新华社报道，习近平星期三（5月10日）与中国国务院总理李强、中央办公厅主任蔡奇、国务院副总理丁薛祥等人考察雄安新区，先后参访雄安新区的高铁站、社区、建设工地等地，并主持召开座谈会和发表讲话。

习近平说，雄安新区已进入大规模建设与承接北京非首都功能疏解并重阶段，工作重心已转向高质量建设、高水平管理、高质量疏解发展并举。要坚定信心，保持定力，稳扎稳打，善作善成，推动各项工作不断取得新进展。

他说，短短六年里，雄安新区从无到有、从蓝图到实景，一座高水平现代化城市正在拔地而起，堪称奇迹。这些成绩是在世界百年未有之大变局、三年新冠疫情的严峻形势下取得的，殊为不易。

习近平强调，“实践证明，党中央关于建设雄安新区的重大决策是完全正确的，各方面工作是扎实有效的”。

习近平说，要完整、准确、全面贯



彻落实中央关于建设雄安新区的战略部署，深刻领悟中央决策的重大现实意义和深远历史意义；要扎实推动疏解北京非首都功能各项任务落实，接续谋划第二批启动疏解的在京央企总部及二、三级子公司或创新业务板块等，着手谋划金融机构、科研院所、事业单位的疏解转移。

习近平也说，要全面落实创新驱动发展战略，推动各领域改革开放前沿政策措施和具有前瞻性的创新试点示范项目在雄安落地，努力建设新功能、形成新形象、发展新产业、聚集新人才、构建新机制，使雄安新区成为新时代的创新高地和创业热土。

（早报）



美国归还中国 两件七世纪的石雕文物

中美星期二（5月9日）在纽约举行流失文物返还仪式，美国向中国归还了两件七世纪的石雕文物，这也是美国归还十多个国家的被盗文物潮中的最新一例。中国驻纽约总领事黄屏致辞时说，文物见证了历史沧桑变幻，也提醒人们用历史和发展的眼光看待和解决问题。他相信中美关系从根本上应由两国的共同利益、共同责任和两国人民的友谊决定。

根据中国驻纽约总领事馆公号星期三发布的消息，经中国文物局授权，黄屏出席于纽约曼哈顿区检察官办公室举行的中国流失文物返还仪式，与美方签署返还协议，并接收两件重要石刻文物。

黄屏在致辞中说，本次文物返还充分体现了中美两国在文化遗产保护事业方面的不懈努力和紧密合作，有利于增进中美两国人民之间的相互了解与友谊，为中美关系注入正能量。此次合作对于在全球范围打击文物走私、保护文物安全、扩大政府间合作将起到积极的示范和引领作用，同时对提升国际社会对人类共同文化遗产的保护意识产生重要影响。

黄屏强调，今天返还的围屏石榻距今已有1000多年的历史，它见证了历史的沧桑变幻，也提醒人们用历史和发展的眼光看待和解决问题。他相信，中美关系

从根本上应由两国的共同利益、共同责任和两国人民的友谊决定。中美两国可以合作、应该合作，双方和全世界都将从合作中受益。中国驻纽约总领事愿同各方一道继续同领域各界加强人文等领域交流合作，共同致力于推动中美关系健康稳定发展。据中国新闻网，美国纽约曼哈顿区检察官高级代表皮佐女士介绍了返还文物围屏石榻的基本情况和侦办过程，并表示这是继2021年文物返还后，纽约曼哈顿区检察官办公室第二次与中国合作进行文物返还工作，希望这次活动向社会释放明确信号，中美将继续合作积极追查、追回和归还被盗文物。

新闻稿介绍，自2015年以来，美国先后五次向中国返还共404件(套)文物艺术品和一件古生物化石，此次是中美双方在文物追索返还领域的又一次成功合作。

另据路透社报道，曼哈顿地区检察官布拉格(Alvin Bragg)在一份声明中说，这两件七世纪的石雕目前价值350万美元，是在20世纪90年代初被小偷从一座坟墓上锯下来，走私出中国的。随后被私人收藏家购买，并从1998年起，被“租借”给大都会艺术博物馆，直到今年纽约曼哈顿区检察官在一起刑事案件调查中发现，由检察官办公室和美国国土安全调查局查获。（早报）



美媒：胜利日阅兵式 凸显普京被国际孤立

美国媒体分析认为，俄罗斯总统普京虽然试图在星期二（5月9日）的胜利日阅兵式上展示力量，却反而凸显了他在国际上的孤立处境。

美国有线电视新闻网(CNN)分析指出，一年一度的胜利日庆祝活动向来是俄罗斯大展示军力的盛会。今年的阅兵式虽然展示了S-400防空系统、亚尔斯(Yars)洲际弹道导弹发射器等重要军备，但俄军引以为傲、往年都会列队出场的现代坦克却不见踪影。

此外，出席阅兵式的外国嘉宾只有独联体国家领导人，包括受欧盟制裁的白罗斯总统卢卡申科。

在这同时，欧盟委员会主席冯德莱恩则选择访问乌克兰首都基辅，承诺欧洲将继续支持乌克兰包括提供大量弹药，凸显普京备受欧洲与西方的孤立。

普京在阅兵式上致辞时把俄乌战争与二战相提并论，称俄罗斯受到西方全球主义精英攻击，并把自己描绘成俄罗斯的救世主和捍卫者。

乌克兰总统泽连斯基同日发表讲话时，则把俄罗斯对乌克兰的战争比作纳粹德国的入侵。冯德莱恩也说，乌克兰正为欧洲的理想战斗，而在俄罗斯，这些价值观已被普京政权摧毁。胜利日阅兵式的盛况，与俄

军在战场上屡遭挫败的实际情形形成鲜明对比。俄罗斯雇佣兵组织瓦格纳集团创始人普里戈任星期二在社交媒体上说：“乌军正摧毁我们在巴赫穆特方向的侧翼，他们在扎波罗热地区重新集结。他们即将展开反攻。他们已清楚表明，反攻行动会在地面，而不是电视上展开。”

他直言不讳地说：“胜利日庆祝的是我们祖父辈的胜利，我们还未取得丝毫胜利。”

美国国防部星期二宣布，再为乌克兰提供12亿美（约15.9亿新元）元军事援助，包括更多防空系统和弹药、反无人机系统弹药、卫星图像服务、融合西方防空设备与乌克兰防空设备的技术、训练资金等，以加强乌克兰中长期防空能力。

不过配套中的武器将通过采购的方式提供，而不是来自美军武器库。这意味着，乌克兰无法立即获得这些武器。

美国国务卿布林肯星期二在华盛顿会见英国外长克莱弗利后说，由于西方的支持，乌克兰已具备收复更多领土的能力。

克莱弗利则指出，世界正关注西方是否有足够决心和“战略耐力”来支持乌克兰抗战。他说：“无论即将展开的反攻能否大获成功，我们都必须继续支持他们。”（早报）

中国大陆赴港旅游 “廉价团” 重出江湖质量偏低

香港与中国大陆恢复全面通关后，绝迹数年的访港廉价旅行团又再次出现。过去一个多月登记的大陆入境团之中，逾一半的团费为500元人民币（100新元）或以下。

香港旅游业人士认为，旅游业是香港经济的重要支柱之一，无论是高价团还是低价团，香港都应该一视同仁善待游客，但长远而言须要开拓高端和深度游市场。

香港旅游业今年开始复苏，根据旅游业监管局提供的数据显示，在2月6日至5月7日期间，当局一共接获9674个大陆入境旅行团的行程登记。停留一天的有3787团，占39%；两天的占47%；三天的占8%；四天的占4%；五天或以上的占2%。

旅监局今年3月29日开始要求香港持牌旅行社代理商，就其接待的大陆入境旅行团行程登记时，提供团费资料。在3月29日至5月7日，当局一共接获3183个行程登记；当中，“500人民币或以下”的有1725团，占54%；“501至1000人民币”有424团，占13%；“1001至1500人民币”占16%；“1501至2000人民币”占7%；“2001人民币或以上”占10%。

据香港旅游业人士反映，廉价旅行团的服务水平普遍偏低。香港《文汇报》4月2日报道，记者跟团随一个团费128元人民币起跳的深圳来港一日游，直击这个低价团的领队疑教唆团友带私烟到港转售图利，以及代客购买景点门票时多收费用“自肥”。旅程即将结束时，更有团友因行程安排“货不对办”与导游发生冲突。

对于上述报道，香港署理文化体育及旅游局局长刘震周三（5月10日）出席立法会大会时表示，旅监局正调查及收集相关资料，若发现违法违规的行为，将检控及纪律处分相关旅行社代理商及导



游，并与其他执法部门保持沟通。

刘震指出，根据纪录，4月29日至5月3日即“五一假期”期间，一共有453个大陆旅行团到港，涉及约1.4万名旅客。旅监局至今没有收到威胁团友的投诉，也未发现“零团费”大陆团，总体而言秩序大致良好，各游客区及口岸的交通、秩序和运作维持顺畅。

不过，旅监局提供的数据显示，今年2月6日至5月7日期间，当局虽然没有收到有关大陆入境旅行团的投诉，但有接获七起求助个案，全部是由大陆旅客提出，其中三宗涉及退回于注册商店购买的产品；一宗关于大陆籍领队态度；一宗关于注册商店职员态度；一宗涉及团员走失；以及一宗涉及旅行团行程及收费。

刘震指出，港府会透过不同范畴增加香港旅游资源，让旅客有更多体验，包括文物古迹、绿色旅游、文化、盛事

等，同时正考虑“红色旅游”，希望促进旅游多元化发展。

香港旅游界别立法会议员姚柏良接受《联合早报》访问时表示，近月访港的大陆旅行团以廉价团为主，相信是因为疫情刚结束，很多人倾向报名参加一日游或短线团。但他指出，目前香港的旅客人数只恢复到疫前一半，而廉价团能帮到导游和旅游巴士司机就业，不能因为衍生一些问题就放弃，最关键的是规范素质及监管违规操作。

姚柏良强调，香港应该保持好客态度，无论是贵价团还是廉价团，旅游业界都要做好服务，“许多香港人也参加廉价团去广东和泰国旅游，人家有反对香港游客吗？”

但姚柏良也认同，长远而言，香港旅游业应该转型，开拓高端和深度游市场，以吸引旅客延长留港日数，为香港经济作出更大的贡献。（早报）

丑闻缠身 美国议员受联邦刑事起诉

美国共和党人、众议员桑托斯(George Santos)誓言要对抗欺诈、洗钱和盗窃公共资金的指控，他拒绝因履历造假辞去职务。

综合路透社和新华社报道，美国纽约东区联邦地区法院星期三（5月10日）解封的起诉书显示，桑托斯受到联邦刑事起诉。起诉书列举13项针对桑托斯的联邦刑事罪名，包括电信诈骗、洗钱、盗窃公共资金，以及向众议院进行虚假陈述。

桑托斯在纽约中央伊斯利普的法庭出庭接受指控后不久说：“这是一场猎巫行动。”这与前总统特朗普经常提出的主张相呼应。

桑托斯接着说：“我将打我的仗。我会做到。我将对抗猎巫行为。我将洗清我的名誉，我期待着这样做。”

桑托斯现年34岁，是一名共和党

人，在2022年11月美国中期选举中当选纽约州联邦众议员。过去半年，桑托斯接连被曝履历造假、涉嫌违反竞选资金法、诈骗等。在各方压力下，桑托斯承认履历造假，但否认有犯罪行为，并多次重申不会辞职。今年4月，桑托斯宣布将竞选连任美国国会众议员。

以222对213的微弱优势控制议院的众议院共和党高层说，他们将等待法律程序的发展，之后再对不认罪的桑托斯采取进一步行动。桑托斯获准以50万美元（约66万新元）保释在外，并将于6月30日再次出庭。这意味着他可以回到华盛顿并在国会投票。作为保释的条件，他同意交出护照并限制旅行。

美国国会众议院道德委员会今年3月开始调查桑托斯，以确定桑托斯是否在2022年竞选国会众议员期间从事



非法活动，以及是否未在向众议院提交的文书中披露需要信息等。

迄今为止，已有九名众议院共和党人呼吁桑托斯辞职，其中包括来自他家乡纽约州的六名共和党人。但众议院第二号共和党人斯卡利斯(Steve Scalise)说，党团暂不对桑托斯作出判断。（早报）

BCA 匯率		(2023年5月11日) 來源: 中亞銀行 (BCA)			
外幣	代碼	現匯		現鈔	
		買進	賣出	買進	賣出
美元	USD	14705.00	14725.00	14545.00	14845.00
新元	SGD	11091.18	11105.07	10978.00	11215.00
歐元	EUR	16138.81	16157.67	15957.00	16336.00
澳元	AUD	9959.14	9969.38	9843.00	10097.00
英鎊	GBP	18556.66	18575.18	18349.00	18778.00
日元	JPY	109.62	109.72	107.46	111.70
人民幣	CNH	2115.18	2125.21	2059.00	2178.00
令吉	MYR	3295.43	3310.64	-	-



中邮人寿季度保险收入 同比提升近四成

近期，中邮人寿保险股份有限公司（以下简称“中邮人寿”）发布2023年一季度偿付能力报告摘要。报告显示，中邮人寿一季度实现保险业务收入583.45亿元，较2022年一季度的424.95亿元增长37.3%。总资产达到4609.37亿元，较2022年一季度的4185.98亿元增长10.11%。保险业务收入增速、总资产增速均高于行业平均水平。

中邮人寿还指出，该公司坚持高质量发展，持续优化业务结构，提升可资本化风险的资本内生能力；每季度组织对难以资本化风险各项指标进行自评并形成分析报告，加强指标监测，坚持问题导向，针对失分指标制定改进措施并跟进落实；持续加强数据质量管理，保证填报数据的准确性和一致性。



中国西部12个省市季度增长 优于全国

中国西部12个省市今年一季度地区生产总值（GDP）近期相继出炉，其中10个省市经济增速高于全国，比去年全年仅有半数西部省市经济表现优于全国的情况大幅进步。但人口大省四川及负债累累的贵州，今年一季度经济增长不仅远低于全国水平，与去年全年相比落后差距还进一步扩大。

受访学者评估，今年一季度的经济表现显示多数西部省市已走出冠病疫情阴霾，但疫情前高速增长

的四川、贵州目前正步入放缓的阵痛期，分别面临产业转型及缺乏经济循环的挑战。

中国西部省市统计部门今年4月下旬先后公布今年一季度GDP数据，其中10个省市增长高于全国水平，领先幅度介于0.2至3.7个百分点。其中去年全年在西部诸省市中排名最末、仅同比增长1.1%的西藏，今年首三月同比增长8.2%，大幅领先全国增速3.7个百分点，增速在全国及西部排名第一。（早报）

中国“地摊经济”火热 管理问题显现

中国积极提振消费刺激经济复苏，多地松绑摆摊经营的相关限制，推出划定摊贩经营场所、提供免费摊位等措施。多家媒体发文支持，但也有评论指出，地摊经济存在缺斤少两、食品安全隐患等问题，相关部门需加强管理。

地摊经济过去在中国长期被认为是影响市容的经营模式，不被官方支持，但在稳经济、保就业的后疫情时代，路边摊陆续在各地回

归。今年以来，北京、上海、深圳、杭州、成都等城市陆续出台政策，表态将允许摆摊经营，开放了摆摊经营、商业外摆政策。

北京1月印发方案，在重点商圈开展外摆试点，由区政府统筹组织相关部门划定外摆位；上海在2月发文，提出各区可根据市民需求、市容环境卫生、交通安全等因素划定摆摊开放区。（早报）

新零售业与“一带一路”沿线国家

签 10亿美元大单



中国新零售企业盒马10日在上海与泰国、越南、柬埔寨、塞浦路斯、俄罗斯、意大利6个“一带一路”沿线国家的合作伙伴签署商品贸易合作协议，签约金额10亿美元。

盒马是在上海举行的“丝路电商云品海购”活动上签署上述合作协议的。此举也意味着，今后包括泰国的新品种榴莲、越南的火龙果、柬埔寨的大米、塞浦路斯的果汁、意大利的橄榄油等在内的一大批来自“一带一路”沿线国家的特色商品，将通过盒马抵达万千中国消费者的餐桌。

“我们希望撸起袖子快点干，把‘一带一路’沿线国家最好的商品引入中国，满足中国国内消费者对美好生活的向往。”盒马CEO侯毅认为，利用好全球的供应链，也是中国国内零售企业的巨大商机。

除了进一步加强与“一带

一路”沿线国家在商品贸易、服务贸易与现代农业领域的合作，盒马今年还组织多场国家主题合作活动，通过新品首发与爆品促销，持续创新优质供给，激发消费市场活力。

不久之前，盒马的生鲜买手还带着新鲜的泰国猫山王榴莲登陆上海东方卫视的“五五购物节”全球大直播，给中国国内消费者介绍如何挑选榴莲。

盒马方面介绍，目前在已经建立双边电商合作机制的29个“丝路电商”伙伴国中，盒马和其中的20个国家相关企业有业务往来，涉及的商品种类大概有200种，包括深受

中国消费者喜爱的牛肉、龙虾、榴莲、红酒、冰淇淋等，“未来我们也会紧跟‘丝路电商’版图拓展的步伐，探索更多相关国家的优质商品”，侯毅说。

业内人士认为，中国已连续10年保持全球最大网络零售市场地位，秉持着开放、合作、共赢的原则，积极推动“丝路电商”国际合作，共享中国电子商务大市场。2023上海“丝路电商云品海购”活动的举办，将有力促进上海与“一带一路”沿线国家共建电子商务交流，推动更多海外优质产品对接中国消费市场。

（中新社）

中国4月出口增长放缓 下半年增幅不乐观

中国4月份的进口大幅收缩，出口增长则放缓，再次凸显中国经济在全球增长降温下，所面临的国内需求疲软困境。分析认为，虽然中国经济在疫后一度反弹迅猛，但恐怕无法带动世界其他地区经济。

中国海关总署星期二（5月9日）发布的数据显示，中国今年4月出口2954.2亿美元，同比增长8.5%，但与3月14.8%的大幅反弹相

比，增速明显放缓；2052.1亿美元的进口则同比下降7.9%，进一步延伸了3月份降温下，所面临的国内需求疲软困境。华泰资产首席经济学家王军接受《联合早报》采访时分析说，中国3月的出口反弹是比较“极端”的情况，当时疫情管控放开，加上春节之后物流运行恢复正常，赶上了积压订单释放产生的红利，“实际上4月（数据结果）也应该是享受了这个红利”。（早报）



深圳市常住人口 首次出现负增长

中国南方大城深圳自1979年设市以来，常住人口首次下降。资料显示，深圳常住人口在2022年是1766.18万人，比2021年净减少1.98万人。

综合澎湃新闻、每日经济新闻、界面新闻报道，深圳市统计局星期一（5月8日）发布了《深圳市2022年国民经济和社会发展统计公报》，称深圳全市2022年年末常住人口1766.18万人。这一规模相较于2021年的1768.16万人，减少1.98万人。

根据公开信息，这是深圳1979年设市以来人口首次负增长。报道称，2021年深圳常住人口较2020年还增加了12.15万人。而过去10年间，深圳人口增加了700多万人，年均增长5.35%。

对于深圳人口数量首次下降的原因，中国人口学者何亚福分析说，2022年受冠病疫情影响，部分行业用工需求下降，导致了一些外省务工人员回流家乡。

他指出，深圳从2021年开始收紧落户政策，也是导致当地人口下降的其中一个原因。

2021年5月，深圳市相继发布《深圳市户籍迁入若干规定（征求



意见稿）》和《深圳市居住社保积分入户办法（征求意见稿）》。其中，将核准类学历型人才的底线要求调整为全日制本科，技术型人才底线要求调整为“中级职称+全日制大专”，技能型人才的底线要求调整为技师。将在深圳合法稳定居住、就业的基本年限要求由五年调整为10年。

与深圳类似，广东佛山2022年也出现了人口规模缩减，常住人口减少6.03万人。从全省范围看，2022年广东省常住人口减少27.2万人，省外流动人口减少69.2万人。广东省统计局官网刊文解释，这是在2022年广东疫情散发多发的因素影响下，省外流动人口暂时回流返乡的阶段性现象。（早报）

衷心祝福

俞雨齡 摯友
 黃春蘭 女士 賢伉儷 令三郎 裕明君 與
 鄭漢烈 先生
 宋秀敏 女士 賢伉儷 令唯媛 雯蘋小姐

結婚誌喜

相親相愛 白頭偕老

TANITO Group

印度尼西亞達尼多集團

HARUM energy

印尼哈隆能源公司

TANITO HARUM NICKEL

達尼多哈隆鎳礦公司

紀輝琦

KIKI BARKI

率 男

紀仰倫

LAWRENCE BARKI

紀仰運

STEVEN BARKI

敬 賀





▲洪自堅(右一)等理事與地區軍警官員切東平飯。



▶理事團與嘉賓合影。

王羽 报道 5月7日, 2023年, 阴历癸卯年三月十八日, 星期日早上7时至晚上7时, 众多佛道友来到万隆南区住宅区善德宫T.IT.D.Amal Bakti.komp.Taman Kopo Indah III Blok C 4 No 6.参加由善德宫庙宇张天師聖誕籌委會举办的主神张天師千秋庆祝盛会与慈善活动。

由善德宫现任炉主李長欢, 现任理事团, 主席洪世明, 副主席许汉扬, 陈文辉, 财政许赐来, 秘书陈金注, 总务洪德敏与前任理事团張國賓, 洪振展, 洪自堅, 孙順長, 蔡佳帆, 張自忠。

由道长主持的隆重庆典仪式, 各位理事团在道长指导下, 上香敬拜, 跪拜神明, 菩萨, 敬贺張天師主神聖誕万寿無疆, 由资深道友在宫外主持的迎神隆重的道教仪式, 炉主, 各理事团員与众佛道友肅穆参加过龙门吉祥福仪式。

在宫里敬拜神明仪式中, 有福气的上香信众也可能获得神赐的金牌各重3、4、5克的赠品。

常年定期举办慈善福利事业的万隆善德宫在众理事和赞助企业家佛道友支持下, 在庆祝張天師聖誕环节中, 也举办慈善活动, 计划分发700包各7万盾的大米礼包给佛道友和民众, 筹委会共获得853包赞

万隆善德宫庆祝张天師聖誕 举办庆祝盛会与慈善活动



祭拜神明仪式。

助礼包, 赞助道友热烈支持该有意义的慈善活动。

由善德宫里壁报所记录, 於2017年建立的善德宫理事团与地方睦邻有良好关系, 有慈善活动一定和地区军警民政官员沟通, 所以喜事日



神明巡遊仪式。

子, 也请地方長官一同以同朋饭庆祝, 共享喜庆日子。

众多佛道友热情参加善德宫喜庆日子, 理事团也邀请全印尼三教庙宇联合会西瓜分会主席丘英发和全印尼三教教士学院西瓜分

院主席陈春福)和其他庙宇代表见证善德宫庆典活动。

热烈场面有大众信徒参加神明巡遊地区的步行活动, 这也是今年特别的庙宇庆典活动, 让疫情后佛庙堂复苏活动的喜事。



参与培训者合影留念。

文昌市侨联联合多单位 举办女性文明礼仪培训沙龙

由文昌市妇女联合会、文昌市归国华侨联合会主办, 海南省文昌文化促进会承办, 海南芷灵文化传播有限公司协办的2023年文昌市女性文明礼仪培训沙龙近日在文昌市文城镇举行。



2023年文昌市女性文明礼仪培训沙龙活动现场。

本次活动分为发言交流、旗袍节目表演、文明礼仪课程、化妆课程、旗袍课程等六个部分。课程围绕形象、服饰搭配、行为礼仪、接待礼仪等方面, 详细讲授如何提升礼仪素养、展现个人优

雅举止, 内容丰富多彩, 大家纷纷学以致用, 根据老师的指导相互为同伴指出各自存在问题、纠正体态, 让参加活动的学员都收获匪浅。

文昌市侨联主席陈菲菲表示, 此次文明礼仪培训沙龙活动起到了弘扬优秀传统文化、传播文明礼仪的作用, 让更多人感受到了市妇联、市侨联致力推动各类文化发展、讲好中国故事、宣传侨乡文昌, 提升妇女形象素质的信心和决心, 增进了与各位妇女同胞、侨胞侨眷之间的沟通与交流, 丰富侨乡妇女同胞的精神文化生活, 展现了新时代女性风采。(中国侨网)

第二届世界华人美业大会辽宁大连开幕 促海内外美业华人交流合作

由中国美发美容协会、辽宁省商务厅主办, 辽宁省归国华侨联合会等单位特别支持的第二届世界华人美业大会9日在辽宁大连开幕, 来自马来西亚、日本、韩国等近20个国家和地区的华人美业同仁, 以及国内28个省、市代表团参展参会。

目前, 全世界华人美业从业人员约4000万人, 其中海外约有1200余万人, 已在世界绝大多数侨居地建立起小规模商业, 传承着中国美业的传统文化根脉。作为民间性质的美业盛会, 世界华人美业大会融聚全球华人美业力量, 构建更加稳健、广泛的世界华人美业交流、合作平台。

本届大会以“大美业连世界”为主题, 以会议、展览、竞赛、论坛、秀演等多种形式, 共设开幕式、世界华人美业文化交流发展论坛、中国美发行业文化起源地时尚大秀、美发美容大健康产业博览会、技能邀请赛、中国美业东北人省亲大会、世界发型设计家协会ICD时尚盛典等7项主题活动,



第二届世界华人美业大会辽宁大连开幕。

大会旨在着眼全球化视野推进辽宁省美业技术、产业、文化融合发展, 发展“美丽”经济, 促进美业消费。

辽宁省人民政府副秘书长崔长征指出, 美业是服务业的重要领域, 第二届世界华人美业大会是为全球美业搭建的产品、技术和文化的交流平台, 集中展现全球美业新理念、新技术、新应用, 汇聚一批海内外专家学者、企业家共同谋划美业高质量发展的前途和未来, 大会必将为海内外美业共促发展提供新平台。

大会活动期间, 辽

宁省美发美容行业协会与韩国、马来西亚、意大利、阿联酋、波黑、新西兰等海外联络处签约, 并与世界华人美业跨境电商平台签约。在上述签约海外联络处中, 其中辽宁省归国华侨联合会共推荐10个国家的海外联络处, 有效促进了海内外美业华人进一步交流合作和全球美业资源整合融合。

此外, 大会活动期间, 世界发型设计家协会中国2023年度盛典、辽宁省美发美容行业协会成立40周年盛典也同期举行。(中新网)

重要提醒: 请在印尼中国公民高度警惕电信网络诈骗

近期, 一些不法分子屡屡利用智能技术手段, 通过语音电话等非接触形式, 面向在印尼中国公民实施电信网络诈骗。他们有的冒充使馆工作人员, 以“公民身份证被冒用”等为借口, 要求中国公民尽快到使馆领取文件, 进而要求提供银行账户、验证码等信息。有的谎称中国公民涉嫌参与经济犯罪, 要求点击登录虚假网址链接, 将资金转入“安全账户”, 否则将被限制入出境。

中国驻印尼大使馆再次郑重提醒在印尼中国公民, 务必提高防范电信网络诈骗有关意识, 不要轻信陌生来电, 不要点击未知链接, 不要随意

透露个人信息, 遇事保持冷静多核实, 以免给不法分子可乘之机。如接到“08614031”相关号码拨来的电话, 请立即挂断, 不予理会。如不慎上当受骗, 请及时向印尼当地警方和国内公安机关报案。

印尼报警电话: +62-110; 中国外交部全球领事保护与服务应急热线: 0086-10-12308/65612308; 驻印尼使馆应急联络电话: 0062-21-5764135; 驻泗水总领馆应急联络电话: 0062-31-5678284; 驻棉兰总领馆应急联络电话: 0062-82165631070; 驻登巴萨总领馆应急联络电话: 0062-361-239902。



开幕仪式。



天舟六号货运飞船 将于5月上中旬发射

中国天舟六号货运飞船5月上中旬将发射，运送的物资中包括70公斤的新鲜水果，而这些水果将同时保障神舟十五号和神舟十六号航天员乘组的食用需求。

根据中国中央广播电视总台称，天舟六号货运飞船将在5月上中旬的时候发射，这将是空间站转入应用与发展阶段后的首次飞行任务。

天舟六号此次运送的物资种类主要

包括服装、食品、饮用水等，其中新鲜水果的重量约70公斤，是天舟五号携带水果重量的约两倍，这些水果将同时保障神舟十五号和神舟十六号航天员乘组的食用需求。天舟六号货物清单里增加

了一组电推进氦气瓶，它可以作为空间站燃料推进剂的备份，为空间站日常维持轨道、调整姿态所用的电推进器补充工质，有效节省空间站推进剂消耗。

(美都新闻网)

东大将携手清华在“天宫”空间站做实验

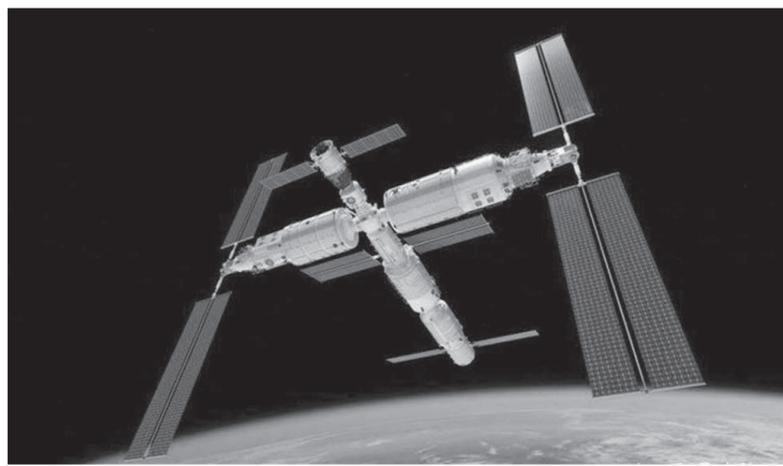
日本媒体报道，日本东京大学将与中国清华大学合作，于今年7月在中国“天宫”太空空间站开展实验。

据日本共同社星期二(5月2日)引述消息人士报道，东大研究团队将主要派出航空航天工程领域的专家，配合清华大学开发的失重环境技术，在空间站开展流体力学相关研究，驻留天宫的航天员将于今年7至9月实施推进筹备工作。

报道称，除了日本，欧洲和南美等17国也计划在天宫空间站做实验，这显示中国政府正积极展开“太空外交”，掌握竞争白热化的太空领域开发主导权。

天宫去年11月实施了载人宇宙飞船的交会对接，标志着空间站实际建成。中国政府提出建设“航天强国”，2016年和联合国达成了开放“天宫”空间站的协议等，也让发展中国家加入其中，展开了多边太空外交。

2019年6月，联合国外层空间事务



厅和中国政府批准了在“天宫”的实验计划，包括比利时、印度、墨西哥、沙特阿拉伯等太空开发的后进国家在内，

17国的机构获准参加。实验内容包括，人体健康影响、太阳能电池开发等九个项目。

魔芯科技发布 3D打印机KOKONI EC2

4月28日消息，KOKONI魔芯科技在中国家电及消费电子博览会(AWE2023)发布了全新产品KOKONI EC2，并首次携全品亮相AWE现场。

据介绍，KOKONI EC2以智能科技重新定义3D打印，融合六大核心技术，在热端性能上也实现大幅提升，相较于上一代机型，打印速度提升50%。

在产品设计上，KOKONI EC2保持桌面级的小巧身形，在保留经典款白

色基础上，新增了橙色和绿色两款潮流配色。为持续提升用户的产品体验，KOKONI EC2还新增了舱门自动感应，开门智能暂停的功能，为儿童用户保驾护航。机器内部还嵌入了摄像头，可进行720P延迟摄影。

在软件技术上，KOKONI 3D APP通过AI建模技术升级AI的手绘和多图形技术，用户只要上传物品照片，即可一键生成3D模型，轻松完成3D建模，0门槛简单易用，提升了手工爱好者的DIY

体验感。APP已内置2000+海量免费模型，模型库将持续更新，满足用户更多元的造物需求。

值得一提的是，APP新增的远程云打印功能，能够满足用户随时随地想打印、远程实时监控。此外，魔芯科技也为用户提供了丰富的进阶式教学课程，带领用户进入3D打印的无限创意世界。

据悉，这款消费级3D打印机KOKONI EC2将于5月16日正式在小米有品众筹首发。

除了KOKONI EC2的正式亮相，今年AWE2023现场，魔芯科技还展出了KOKONI EC1和KOKONI SOTA两款3D打印机产品。(环球网)



富士两台尚未发布的相机曝光 预计将于本月发布



富士 X Summit BKK 2023 与 FUJIKINA Bangkok 2023 将于5月24日、27日在曼谷举行。

虽然官方没有提到任何关于新品的内容，但结合之前的爆料来看可能会推出全新的富士 X-S20 相机等产品。

FujiAddict 发现了两台尚未发布的富士相机，代号分别是 FF220002 以及 FF230001，有传言称这两台相机可能是即将发布的 X-S20 和 GFX50RII。

富士 FF220002 相机：

* Wi-Fi (5GHz / 2.4GHz) / 蓝牙

* 日本富士胶片有限公司

* 注册日期：2023年2月3日

富士 FF230001 相机：

* 频率：5725-5850MHz, 5150-5350MHz, 2400-2483.5MHz

* 有效期：2025-12-31

* 签发日期：2023-01-13

根据此前爆料信息，富士 X-S20 相机将采用 X-T4、X-T3、X-S10 同款的 2600 万像素 BSI X-Trans IV 传感器。

这个消息可能会让不少IT之家的富士粉丝失望，拥有更高性价比的 X-S20 既没用上 X-H2 的背照式 4020 万像素“X-Trans CMOS 5 HR”传感器，也没能用上 X-H2s 的 2616 万像素堆栈式“X-Trans CMOS 5 HS”传感器。

不过，X-S20 大概率会采用“X-Processor 5”处理器，其处理速度是当前型号的 2 倍，因此也能带来一些性能提升。

另外，此前消息称富士 X-S20 相机将搭载 X-T4 同款 NP-W235 电池，相比 X-S10 电池容量更大，因此续航能力也将得以提升。

(IT之家)

诺基亚神秘新机曝光： 骁龙695处理器 4800mAh电池



据GIZMOCINA报道，诺基亚即将推出一款名为“诺基亚XR30”的手机。但在发布前，该机已更名为“诺基亚XR21”，并曝光了部分配置信息。

这款手机将配备一块6.49英寸的IPS液晶显示屏，分辨率为1080×2400，支持120Hz刷新率，并配备康宁大猩猩玻璃。

处理器方面，该机将搭载骁龙695处理器，提供6GB+128GB一个内存版本，运行基于Android 12系统。

此外，诺基亚XR21还内置一枚4800mAh电池，支持33W快充。

在影像方面，新机前置搭载一枚1600万像素的自拍镜头，后置采用双摄模组设计，分别为6400万像素的主摄以及800万像素的辅助传感器，支持1080p视频拍摄。

此外，该机还配备了侧面指纹识别按钮，并保留了3.5mm耳机插孔，支持蓝牙5.2、Wi-Fi 6等功能。

据此前报道，该机将有黑色和绿色两种配色可选，预计支持IP68防尘防水。对于这款备受期待的诺基亚XR21，我们期待更多的消息和正式发布。

衷心祝福

俞雨齡鄉長 賢伉儷令三郎裕明君 與
 黃春蘭女士
 鄭漢烈先生 賢伉儷令唯媛雯蘋小姐
 宋秀敏女士

結婚誌喜

相親相愛 百年好合

印尼泛華國際公司 董事長
 中華海外聯誼會 常務理事
 華僑大學董事會 副董事長

林昌華

敬賀

天冷靠防高血压 营养师授日常6妙招

有不少人会因为天气变冷，血压就跟着失控飙高；对此，营养师提醒，除了量血压、服药外，饮食也要注意，像是冬天大家喜欢喝热汤，汤品会增加钠的摄取量，也会影响血压，她建议可透过得舒饮食原则，建立日常饮食6妙招，例如：选择未精制全谷杂粮类、多样化的蔬果等，藉此舒缓高血压。

得舒饮食6大特色

营养师陈怡婷在脸书粉专“陈怡婷Cynthia营养师”发文表示，预防高血压可以参考得舒饮食(Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH)，而得舒饮食有以下6大特色：

- 高钾：钾能帮助排出体内多馀的钠离子，维持血压稳定。
- 高镁：镁是许多酵素的辅因子，有助于心脏、肌肉、神经、代谢的正常功能。
- 高纤维：膳食纤维能降低低密度胆固醇，预防心血管疾病。
- 高钙：可从乳制品、豆乾、小鱼乾等来摄取。除了能维持骨骼与牙齿的健康以外，也有助于血液正常凝固、肌肉与心脏的正常收缩。
- 限制饱和脂肪酸：饱和脂肪酸摄取过多，会增加体内胆固醇，增加心血管疾病的风险，建议减少油炸物、肥肉、动物皮、糕饼类食物等。

●控制盐分摄取：天然辛香料取代人工调味料，减少腌制、加工品、汤品的摄取。

陈怡婷指出，钾、镁、纤维可以从蔬菜类、水果类、全谷杂粮类(糙米、燕麦、胚芽)、坚果种子类摄取到。

日常饮食6大技巧

陈怡婷表示，根据得舒饮食原则，在日常饮食可透过以下6妙招来舒缓高血压：

- 1.选择未精制全谷杂粮类：选用未精制的全谷杂粮类取代精制的白饭、白面制品，若无法适应全谷类的口感，可将全谷米加白米各半，待适应后逐步减少白米的比例即可。
- 2.选择多样化的蔬果：得舒饮食建议每天摄取5份蔬菜加上5份水果，蔬菜水果含有镁、钾及膳食纤维，但如果有有血糖问题者需注意水果的摄取量。
- 3.补充乳制品：每天摄取2份乳制品，得舒饮食建议低脂奶，减少脂肪的摄取。其实牛奶全脂、低脂、脱脂都可以补充到钙

质，皆可以做选择，除非因特殊疾病，需要严格限制脂肪摄取量的人才会建议避开全脂牛奶。而乳制品除了鲜乳，可选择优格、起司，也可入菜食用。

4.白肉取代红肉：以豆制品、鱼、海鲜、家禽取代红肉、内脏类，并减少肥肉及动物皮，减少饱和脂肪酸的摄取。

5.吃坚果用好油：坚果种子含有不饱和脂肪酸，建议每天一份，并且要选择低温烘焙无调味的坚果种子，也可入菜食用。烹调时，则建议选择饱和脂肪酸的油品，例如：橄榄油、芥花油、酪梨油、菜籽油、玄米油等。

6.天然辛香料入菜：以天然辛香料，例如：葱、姜、蒜、香菜等食材，减少盐与调味料的使用，外食族请店家调整盐的用量。

此外，陈怡婷提醒，糖尿病患者，为了控制血糖水果要适量；肾脏病患者不适合高磷钾的食物，因此要注意全谷类、坚果类的摄取。(健康网)



爱喝姜母茶必看 会有黄樟素快扔

在冷冷的冬天，许多人爱煮姜母茶，热热的喝驱风寒防感冒，不过没有用完的姜如果发芽了还能吃吗？食药署在脸书专页“食用玩家-食药署”提醒，姜发芽过程中并没有产生有毒物质，但营养价值降低，且发霉、腐烂的姜可能会产生黄樟素，不建议食用。

食药署指出，姜是多年生草本植物，可食用的部分是根茎，依照采收的时期不同，可分为芽姜、嫩姜、粉姜、老姜(即常称之姜母)等，辛辣指数以老姜最高，也较具有驱风寒的效果。把姜放到发芽，并不会产生毒素，所以仍然可以食用。但是姜在发芽的过程中，会消耗部分营养物

质，食用的营养价值并不高。

腐烂的姜可能会产生黄樟素

如果姜发霉了，将发霉的部分切掉，完好的部分是不是还可以食用呢？

食药署呼吁，千万不要再吃了！因为腐烂的姜可能会产生黄樟素，国际癌症研究机构(IARC)将黄樟素为第2B类物质，虽然目前没有证据显示对人类会致癌，对动物的致癌性证据也不足，但仍不建议食用，以确保安全。

食药署提醒，吃多少买多少，任何食材都不要买过量，并注意保存的方式，尽量趁新鲜食用，才能吃到最营养的好滋味。(健康网)

三餐吃错容易饿！ 6食物消化时间一次看

许多人一天除了三餐还外加下午茶，甚至半夜饿了再来顿消夜，为何有人三餐就够了，有的人却常常餐间饥饿？对此，台大生物产业学系老师洪泰雄表示，如果选错食物，下一餐时间未到时，肚子就饿了，一定会想吃一些零食，增加脂肪囤积的机会，了解各类食物的消化时间，可以帮助你正确的选择食物。

洪泰雄在脸书粉专“洪泰雄营养教育”发文指出，每一种食物的质量不同，消化时间也不一样。所谓“质”是指吃了哪些食物，所谓“量”是指食物重量。他建议餐与餐间5个小时不能吃东西，并解析6大类常吃食物消化时间：

西瓜消化时间最短 只20分钟

1.水果类：消化时间大约30分钟至1小时。西瓜消化时间最短，大约20分钟，哈密瓜、香瓜约30分钟，苹果、桃子则需约40分钟。

花椰菜50分钟 赢过地瓜叶

2.蔬菜类：消化时间约45分钟至2个小时。叶菜类的消化时间较短，例如：A菜、菠菜、地瓜叶约40分钟左右，花椰菜约50分钟；根茎类时间较长，例如：红萝卜、白萝卜约50分钟；淀粉类的蔬菜，例如：马铃薯、地瓜约需1小时的消化时间。另外，蔬菜若加入油烹煮，其消化时间也随之延长。



3.淀粉类：消化时间约1个半小时至3个小时。燕麦、糙米约需60至90分钟，豆类的淀粉类食物，例如：扁豆则约需90分钟。

红肉比鸡肉时间长 猪肉5小时最久

4.蛋白质：约3小时至4个小时，其中植物性蛋白质消化时间较短，例如：豆腐、豆浆。动物性蛋白质相对需要较长时间，例如：鸡肉约两个小时，红肉中的牛肉及羊肉需约3至4小时，猪肉则需约5个小时。若是食用的量大时消化时间会更长。

消化时间 油脂多寡是关键

5.脂肪：消化时间约需4至5个小时。因为脂肪会转换成甘油及脂肪酸，其作用的所需时间长，

其中时间最短的是低脂牛奶，最长的是全脂乳酪，因为後者的脂肪浓度最高。

6.坚果：消化时间约3至4小时。最短时间的是南瓜籽，约需两小时，杏仁、腰果大概需3小时。

另外，洪泰雄提醒，如果蔬菜用油脂来炒，或者用油来炒饭或者吃脂肪多的红肉如羊肉、牛肉，在胃的消化时间也会拉得更长，也就是任何食物如果加上油脂的话，它的消化时间会更长。

除了解不同食物的消化时间长短有所差异，洪泰雄也建议想要减重的民众，再配合吃低GI的食物，会对减重有更大效果。(健康网)

不小心就钠超标 揭3款隐藏食物

钠是维持人体机能正常运作的必需元素，不论是烹调或食物加工，都少不了盐，不过摄入太多的盐，却会影响健康。对此，国健署整理出3款隐藏的高钠食材，其中常见的肉松2汤匙等於每日钠含量摄取的12%，因此建议民众，多吃原态食物，能降低吃进高钠食品的风险。

国健署在脸书粉专“食在好健康”发文指出，想要过低钠的生活，除了烹调时下手轻点，更重要的是少吃、避开地雷食物。因为许多加工制品在制作过程中会添

加盐来调味或者脱水，所以钠的含量非常高，举例来说像是肉松2汤匙(20克)=钠一日上限12%；坚果小鱼干1小包(约100克)=钠一日上限22%；泡菜1小碟(约45克)=钠一日上限30%。

国健署提醒，以上几个都是吃一点点量就会吃进不少的钠，所以生活中要特别注意这类加工食品，建议多吃原态食物就能减少吃进高钠食品的风险。

另，国健署建议，成人每日钠总摄取量不要超过2400毫克(即食盐6公克)，而一个人每日钠的总摄取量=

天然食物中钠含量+加工食品与人工调味品中的钠含量。

国健署指出，过量的盐易使体内的钠离子过多，因此在体内吸附大量的水份，导致血管内体液的增加，进而造成浮肿、水肿、血液量上升、血压的升高、心脏负荷的加重以及肾脏水份排泄的困难，同时，体内钠太多也会造成钾的流失，而引起钾的不足，当体内的钾不够时，容易产生四肢无力、食欲不振、呕吐、全身倦怠，甚至还会造成心律不整等的心脏疾病。(健康网)



丁丁世界波惹争议 曼市逼平皇马



英超榜首曼市在欧冠半决赛首回合客场1比1逼平卫冕冠军皇家马德里。曼市中场“丁丁”德布劳内的进球引发巨大的争议。从慢动作显示看，进球前皮球已经出界。皇马与曼市上赛季在欧冠半决赛相遇，当时西甲豪门以两回合6比5的比分力压对手晋级。两队本赛季“冤家”重逢。皇马是上赛季的欧冠冠军，而曼市是本赛季欧冠夺冠赔率最低的球队。两队的交锋引发全世界球迷与媒体的关注。

开场后曼市一度占据场上优势。曼市控球率超过70%，几乎把皇马阵型压在自己的半场。皇马开场前15分钟在曼市禁区内触球次数为0，曼市却是14次在皇马禁区内触球。但皇马在第36分钟率先进球，卡马文加左路带球突进后送出横传，维尼修斯禁区弧顶处劲射破门，堪称世界波。现场8万皇马球迷瞬间沸腾了。这是皇马开场以来的首次射门，也是自2003/04赛季OPTA开始统计欧冠数据以来，皇马首次上半场只有1脚射门情况下打进1球。维尼修斯以22岁零301天成为欧冠打进15球第三年轻的南美球员，仅次于梅西和罗德里戈，同时个人首次在欧冠比赛中禁区外进球。维尼修斯的7个欧冠淘汰赛进球，都是对阵英超球队，包括对阵利物浦5球，对阵曼市2球。

下半场双方争夺愈加激烈。第67分钟，卡马文加在半场传球出现失误，导致皇马丢球，德布劳内接京多安的横传，在禁区弧顶处大力轰门得手。德布劳内打进欧冠淘汰赛第11球，成为曼市队史欧冠淘汰赛进球最多的球员，其欧冠生涯14球追平法国传奇齐丹。这个进球却引发巨大的争议，因为在进球前，贝尔纳多-席尔瓦(B席)在边路救球时，皮球疑似已经出界。3D技术分析显示，皮球确实已经出界。但是当时的主裁判却认为皮球没有出界，而且视频助理裁判(VAR)也没有及时介入。皇马主帅安切洛蒂因为在场边投诉裁判被黄牌警告。皇马前锋本泽马和楚阿梅尼等人的射门都被曼市门将埃德森神奇化解，错失绝杀的机会。最后阶段曼市球员踢得很吃力，但曼市主帅瓜迪奥拉还是坚持不换人。曼市在半决赛首回合全场0换人，也是自2007年4月后首支球队。

赛后，欧足联将MVP授予给德布劳内：“这1球，让曼市全身而退。他的破门，让曼市收获积极的结果。”全场比赛，德布劳内完成3次射正，1次威胁传球，1次闪光决定结局。

两队将于本月17日在曼彻斯特展开次回合的较量。曼市具有主场作战优势再加上近期各项赛事已经连续21场不败，较受看好可晋级决赛。

3D技术分析显示，曼市中场贝尔纳多席尔瓦(B席)边路救球时，皮球已经出界。(光明网)

塞维拉获得轮休 祖云状态正佳



意甲豪门祖云杜斯将在欧洲联赛半决赛首回合主场对“欧联之王”塞维拉。祖云状态正佳，塞维拉上周末没打联赛，获得休息机会。

在最新欧联争冠赔率上，祖云杜斯以1赔2.87领先，而后才为3.75的罗马、3.75的利华古申及4.33的塞维拉。祖云在上周末意甲联赛客场2比0击败亚特兰大，在积分榜升至第2。祖云主场近11战只输1场比赛，拿下8场比赛。

祖云前锋弗拉霍维奇竞技状态不错，他过去2场比赛皆有进球。米利克、“天使”迪马利亚以及拉比奥也都是球队稳定得分点。祖云后卫德利奥因伤缺席。

在欧洲联赛史上，塞维拉是赛会最多的6届冠军，先后在2006、2007、2014、2015、2016及2020年封王。塞维利亚上周末在西甲获得轮休，所以不存在体能问题。他们过去6场比赛赢得5场。

塞维拉在进攻主要依赖于内斯里，他本赛季打进17球。塞维拉能否继续前进，主要看他的表现。塞维拉的霍尔丹和夸西因伤缺席。

两队在欧战史上交锋4次，祖云取得2胜1平1负，其中主场1胜1平。欧联4强中的3队：祖云杜斯、塞维拉及利华古申，都是从欧冠小组赛被淘汰出来的球队，因此被称为“外来户”。

唯独罗马是“本地郎”，本赛季征战欧洲联赛。罗马在半决赛首回合主场对德甲强旅利华古申，大赛经验丰富的罗马被看好能进决赛。两队主帅穆里尼奥(罗马)与阿隆索(利华古申)交锋，堪称师徒对决，因2人曾在皇家马德里有过共事经历，并且关系良好。

战绩方面，罗马与利华古申上次交锋，为2015/16赛季欧冠小组赛，罗马客场4比4，主场3比2。

更早前是2004/05赛季欧冠小组赛，利华古申主场3比1，客场1比1。(光明网)

父亲发布动态辟谣

梅西未与沙地达协议

梅西父亲豪尔赫·梅西发布动态辟谣梅西与沙地阿拉伯球会达成协议：梅西赛季结束前不会做出任何决定。

梅西父亲发布内容：没有任何与球会有联系，梅西在法甲联赛结束前不会做出任何决定。一旦赛季结束，才是分析观察情况并作出决定的时候。总是有谣言，很多人利用里奥(梅西)的名字来博出名，但事实只有一个，我们可以保证没有任何联系。”

转会专家罗马诺转发动态辟谣称：梅西情况没有变化，决定将在赛季末做出。利雅得新月的报价自4月以来一直在谈判，而巴塞罗那一直在寻找解决财政公平的方法。

对于梅西的未来，RMC体育称球员的随行人士表示，球员不会在法甲结束前做出任何决定。

据悉利雅得新月为梅西提供一份2+1形式的合同，年薪高达5亿欧元。

据法国媒体队报消息，梅西团队与沙地方面达成加盟的口头协议，年薪5亿欧元，加上各种福利总额达到6亿欧元。

梅西团队已经与沙地领导人口头达成一份为期两年(加上1年选项)的合同，每年金额为5亿欧元，是C罗纳尔多薪水的2.5倍，并且还有许多其他福利。这将使总额达到6亿欧元，并附带允许梅西在任何时候离开的条款。但目前尚未签署任何文件。

另一方面，梅西已经按照计划恢复巴黎圣杰们的集体训练。

本周末的法甲大巴黎同阿雅克肖的比赛，梅西可以出场比赛。大巴黎官方晒出照片，梅西已经重返训练。

梅西因为沙地之行缺席大巴黎上周一的训练，球会随后决定对其采取停赛、停训、停薪的“三停”处罚，处罚时间为两周。

但由于梅西表现良好，缩短了停赛时间。

梅西荣获劳伦斯2023年度最佳运动员和2023年度最佳团队两项大奖，成为首位同年获得这两项大奖的球员。

梅西创造历史引得多方称赞，诸多媒体名将向梅西发去祝贺，梅西的前东家巴塞罗那也通过社交媒体送去祝贺。



但截至目前，梅西的现东家大巴黎在任何官方渠道均未对梅西获奖有过表态。关于梅西回归巴塞罗那踢球的事情，也有新的进展。西甲官方已经准备为巴塞“开绿灯”。西甲官宣将会接受巴塞方面迎接回来梅西的消息。

但是对于梅西的回归，西甲还是设置两大阻碍，一个就是要求巴塞方面清空出来2亿欧元(约9亿7500万令吉)的工资空间。这样才符合财政公平，让巴塞可以签约梅西。第二个则是巴塞需要严格控制梅西薪水待遇，不能够开出天价工资待遇。

这两个限制也是需要巴塞方面尽快

解决问题。清洗出来薪资空间还是比较简单。巴塞对于队内的费兰-托雷斯和法蒂还有拉菲尼亚都是想要夏窗送走节省工资空间。布斯克茨还有阿尔巴等老将也将会在赛季结束后离开巴塞，同样可以节省大量金钱。

莱万多夫斯基作为巴塞目前的头号球星也是愿意为梅西让出来位置。在劳伦斯奖的颁奖典礼，莱万就找到梅西说了一些话。

梅西听到了这些话之后也是笑容满面。莱万希望巴塞功勋梅西能够回归球队一起冲击欧冠冠军。(光明网)

世界杯戴帽震惊足坛 曼联拟创纪录报价G拉莫斯



据英国媒体消息，曼联对葡萄牙的宾菲卡前锋G拉莫斯(21岁)非常感兴趣。作为夏季重建的一部分，曼联可能会对G拉莫斯提出创纪录的报价。

热刺的英格兰前锋凯恩是曼联主帅滕哈赫的首选锋线引援目标。曼联准备在其他目标进行巨额投资。本赛季至今，G拉莫斯已经攻入24球，被视为未来之星。现在，曼联准备开始接触这位葡萄牙前锋。在此前的卡塔尔世界杯淘汰赛阶段，G拉莫斯在16强对瑞士的比赛中上演帽子戏法。G拉莫斯的交易价值7000万至1亿英镑(约3亿9000万至5亿6000万令吉)，包括附加条款。英国媒体指出，这笔转会可能会超过曼联队史转会纪录，2016年8月，曼联以创纪录的8930万英镑(约5亿令吉)从祖云杜斯带回博格巴。

G拉莫斯已经成为欧洲最有前途的前锋之一。滕哈赫向来善于培养年轻天才，他希望与这位年轻球员合作。(光明网)

今季首支降级队诞生 水手告别意甲

意甲联赛周一战罢第34轮，“水手军团”桑多利亚队客场0比2不敌乌迪尼斯队。

至此，桑多利亚提前四轮降入意乙，他们也是意甲本赛季首支确定降级的队伍。

本赛季，桑多利亚在34轮过后的战绩为3胜8平23负，17分排名垫底。在联赛剩4轮的情况下，水手军团落后第17名已经达到13分，因此已经提前降级。

担任桑普主教练的斯坦科维奇在赛后表示，这是球会最悲伤的一天，但桑多利亚会回来的。

斯坦科维奇说：“不幸的是，这是难以消化的一天，最悲伤的一天已经到来。我很抱歉，因为桑普不该受到这样的惩罚。但是我们会升回来的，并且比以前更强。”

桑多利亚上一次征战意乙，还要追溯到2011/12赛季。桑多利亚队史赢得过1次意甲冠军，4次意杯冠军，1次意超杯冠军，1次优胜者杯冠军。

现任意大利国家队主帅曼奇尼就曾效力于桑多利亚，他与维亚利是水手昔日的“双子星”。

值得一提的是，由于桑多利亚的同城死敌热内亚队在本赛季成功从意乙升级，因此下赛季的意甲依旧没有“灯塔德

比”。

桑多利亚与热内亚球迷关系恶劣。11年前，3万热内亚球迷为降级的桑多利亚举行“葬礼”；1年前，桑多利亚球迷反击，为降级的热内亚举行“葬礼”。

(光明网)





欧阳娜娜入镜LV广告登巴黎街头

陈冠希留言成亮点

欧阳娜娜日前在Instagram贴出广告照片，照片中可见她与知名品牌拍摄的墨镜广告在世界各地刊登，让欧阳娜娜直呼“梦想成真了！我在巴黎和伦敦！”

此贴文引来6.2万网友点赞，香港男星陈冠希也在底下留言：“DREAM BIGGER PLS NANA (请做个大一点点的梦想娜娜)”。

欧阳娜娜从2020年起就和Louis Vuitton达成合作关系，这次拍摄该品牌的眼镜广告，实体海报贴满全球，可见时尚影响力逐渐增强。

欧阳娜娜和陈冠希过往颇有交情，过去陈冠希曾发过女儿和欧阳娜娜亲密依偎的照片，陈冠希2004年创立潮流品牌CLOT，该品牌经营获得许多人喜爱，近年更与知名运动品牌NIKE搭上线，共同推出联名运动鞋商品，在全球大受欢迎，事业相当成功。

欧阳娜娜去年推出服饰品牌“nabi”，开卖浴袍等物件，两人各自创立了自己的品牌，由此可见两人私下应该会互相交流。

女星欧阳娜娜是

人气星二代，父亲是欧阳龙、母亲是傅娟，与另外两名姊妹欧阳妮妮、欧阳娣娣，从小就特别受关注，欧阳娜娜拥有才女气质和甜美外型，近年在演艺圈发展顺遂，除了靠父母累积人脉，她也结交不少圈内好友。(东方网)



周杰伦香港第4场演唱会 观众席惊见 2大咖天后

台湾天王周杰伦(周董)日前在香港中环海滨连开7场《嘉年华世界巡回演唱会2023》，周三(10日)继续完成第4场演唱会，聊天期间镜头突然转到台下，正对著坐在观众席的有香港天后容祖儿、蔡卓妍(阿Sa)，引起现场粉丝一阵尖叫声。周杰伦事后也在IG贴出两人点歌的影片，感谢2人的到场支持。



周杰伦在台上先是表示自己已经好久没有来香港演出，接著卖关子：“那我们接下来要唱什么什么歌曲呢？今天听说有…”话还没讲完，镜头突然转到台下，正对著坐在观众席的容祖儿、阿Sa。

周杰伦也开心向她们打招呼：“好久不见祖儿和阿Sa，哈啰！”两人则接力狂喊：“杰伦，好帅喔！”周杰伦笑说：“你们怎么还那么年轻啊！”阿Sa也回：“你也是。”周杰伦立刻幽默说：“我就是在这句话！谢谢。”

接著周杰伦问：“你们还有再继续听我的歌吗？”两人异口同声说：“有啊！”又被周董逼问：“我最近有新专辑你们知道吗？你们觉得新

歌好听还是老歌好听？”

阿Sa和容祖儿大笑：“都好！”周杰伦又说：“哇，我就是等这句话。”，让全场也跟着笑翻。

容祖儿更嘴甜说：“只要是你会唱的都好听。”，两人更当场点歌周杰伦的经典歌曲《明明就》。

周杰伦曾在2007年演唱会上，邀请阿Sa所属的Twins担任嘉宾合唱，在2013年的演唱会上又请到容祖儿当嘉宾，也替她写过歌曲《小小》。3人也是相当久没见面的老朋友，虽然容祖儿和阿Sa没有上台合唱，仍让许多观众又惊又喜。

周杰伦事后也在IG贴出两人点歌的影片，并写：“谢谢祖儿和阿Sa。”(东方网)



当年为索罗志祥签名 罗美仪排队六小时

分享追星回忆，新加坡女星罗美仪共收集了四大箱偶像周边商品，还曾为了拿到罗志祥的签名，排队五六个小时。

罗美仪早前在IG限时动态分享过去收集了很多偶像周边商品和去过的演唱会门票。她在接受《新明日报》访问时表示一共收集了四到五个大箱子，“以前要看表演和偶像都需要亲自买票和去现场，我很多时候都会买最贵的票，而且还会特地从新山进来新加坡看呢！”

美仪回忆，自己从小学开始追星，当时购买门票和周边商品的钱，除了父母给的零用钱，也会用歌唱比赛赢来的奖金、唱歌表演赚来的钱买，“就是为了看和买自己想要的，哈哈。”

美仪也分享人生中唯一一次的疯狂追星经验，“当时为了看罗志祥，在IMM商场排了五六个小时的队，为了拿专辑给他签名。”除了罗志祥，美仪也喜欢贺军翔、周杰伦、杨丞琳、蔡依林等。如今自己已成为艺人，除了早年见过罗志祥，美仪也有机会与一些偶像近距离接触，“与杨丞琳在一个节目刚好同台，并和她合照，萧敬腾最近的活动也和他对视、握手、拍照了，当然还有一些还没见过。”

当记者询问打算如何处理这些周边商品时，美仪表示：“其实挺懊恼，因为我舍不得丢掉但又找不到人要，所以我还是收在一旁，如果时间到了没有办法也只能割舍了。”(早报)



AI孙燕姿翻唱爆红 版权争议引关注

背包》以及王菲《红豆》等近60首华语经典歌曲，创下极高的点击量，视频也同步被转载到YouTube上吸引众多网民点阅，意外将孙燕姿这位近年歌曲产量减少的新加坡天后推上热搜。

对于AI翻唱，孙燕姿首度回应台湾媒体，她认为AI是流行趋势，早有料到此状况，没有太大的反应或不高兴。反而是粉丝替她抱不平，觉得这侵害孙燕姿的权益了，甚至有粉丝对她说：“就算是模仿你的声音，但也模仿不了你的精髓、你唱歌情感。”

AI人工智能正火热，有“AI孙燕姿”“AI周杰伦”“AI王心凌”等，孙燕姿所属的经纪公司5月9日回应

说，对目前这种状况，因为法规不完善，很难采取任何动作。

针对“AI孙燕姿”翻唱周杰伦的歌曲，在网上成为发话话题，是否对周杰伦的作品侵权？杰威尔音乐则说：“我们与bilibili、YouTube有直接或间接的合作授权，所以如果照词曲原作内容进行表演而没有擅自改动，那就并未侵害著作的相关权益。”

据报道，目前网上流传AI歌手的视频引起版权争议，环球音乐近期已开始采取行动，要求Spotify、Apple Music等音乐串流平台终止对外连接音乐目录，以防止开发人员利用人工智能进行翻唱。(早报)

赵丽颖直播泄真实状态 网惊：神仙颜值

35岁中国戏剧女神赵丽颖和冯绍峰离婚后，影视邀约仍不断找上门，周三(10日)她出席牙膏品牌的直播活动，身穿一袭水蓝色亮片礼服，与微博工作室贴出的照片，真实状态根本没太大差距，令人称羡不已。

赵丽颖周三(10日)出席牙膏品牌的直播活动，她穿上水蓝色亮片礼服，平口设计让她白皙春光外泄，而贴身的剪裁勾勒出她纤细S曲线。不仅是工作室贴出的精修图，

连直播中无P的真实状态，都可见赵丽颖状态超好。

赵丽颖皮肤紧致无瑕，温柔甜美自信模样，令人相当惊艳，“好伟大的一张脸”、“美丽优雅的人鱼公主”、“气质真绝”、“被今晚的姐姐美到了”、“什么神仙颜值，怎么这么好看”。赵丽颖虽然已是1个孩子的妈，但保养得宜的她，产后就迅速恢复好身材。(东方网)



Advertisement banner for 'Harian Indonesia' with contact information: Office: +62 21-63868348, Email: info@harian-indonesia.com, Website: www.harian-indonesia.com, 訂閱請聯絡: +62 -81806085711 (Sicilia)

Advertisement for 'Tianqi' eye care products, listing various eye treatments and contact information: 081808365748(Sonia), 081808365051(Bob)

Advertisement for 'KOKUO PANTAI INDAH KAPUK' massage services, listing multiple branches and contact information: (021) 2257 1800

Advertisement for 'Lao He' traditional Chinese medicine products, listing products like mooncakes and contact information: 0813 8888 8586

Advertisement for sofa repair services, listing 'Servis Sofa' and 'Kursi Putar' with contact information: 5663968 - 0878 9735 6299

Advertisement for 'Yocsi Group' eye care services, listing various eye treatments and contact information: 081808365748(Sonia), 081808365051(Bob)

Advertisement for 'KOKUO PANTAI INDAH KAPUK' massage services, listing multiple branches and contact information: (021) 2257 1800

Advertisement for 'National Power Investment Group' car rental services, listing various car models and contact information: 電話+628118865355

游劍江湖

梁羽生

她从谷口一直深入侦查，有战马倒毙路旁，有刀枪散满地上，有旌旗委弃泥沼，有血渍断断续续的像一条线伸向山边，……渐渐，尸体没有发现了，血线仍在向前伸展。她仍然没有找着她的孟元超。

密林深处，孟元超渐渐有了知觉，似梦非梦的醒了过来。高逾人头的野茅和一枝枝刺向天空的树枝，映入他的眼帘，好像是无数长枪利剑；黑压压的丛林里好像有千军万马奔驰。当然这只是他的幻觉，实际上那不过是噪耳的鸦声。

似梦非梦，兵器撞击的声音，战马哀鸣的声音，厮杀的喊声，恍恍惚惚的，幽幽远远的，还好像在山野之间回旋起伏。“我还活着吗？这是什么地方？”

他想起来了，他是追杀敌军的主帅，中了敌兵的弓箭的。“那个黄总兵倒是很能打仗，不过他终于还是给我们打败了。”孟元超从心里笑了出来，不过他却是不能动弹。他不知道他已是昏迷了多少时间。

“我的弟兄呢，为什么一个也不见？他们是在继续追杀敌人吗？”他不知道这场狙击战早已结束了，他的这支部队击败了多于他们五倍的敌兵，伤亡也很不小，为了恐防敌方的主力来援，他们已经撤退了。

在那个杀得昏天黑地的战场上，不可能找到每个受伤的战友，他的战友以为他武艺高强，早已突围了。他们是按照原定的计划，从不同的方向撤退回小金川的。

“水，水！”孟元超感到咽喉冒烟。受伤的人不会觉得饥饿，但焦渴却是十分难受的。他发出微弱的呻吟，只盼能有一滴甘露润润他的喉咙。

渴得实在难受，这是比死还要难受的折磨。孟元超以前也曾多次受伤，有一次伤得甚至可能比这次还重。昏迷了三天两夜才醒过来，但一醒来就有他的师妹吕思美在他的身边服侍他，早已替他敷上了止痛的金创药了。用不着他开口说话，就知道拿水给他喝。而现在他却是孤零零的躺在血泊中，周围莫说人影，连野兽的影子也见不着。因为它们早已在两日之前就给大军的厮杀吓跑了。

荒山寂寂，唯有偶尔从头顶飞过的乌鸦发出噪耳的啼声。幸而他还没有变成腐尸，这里受伤的又只是他一个人，没有别的尸体。否则那些乌鸦也会飞下来啄他了。

“水，水，我要水喝！”他的喉头咕咕作响，可就是叫不出来。但就是叫得出来又有什么用处，根本不会有人听见他的。

“要是无双在我身边，那就好了！”孟元超心想。林无双本来要跟他一起，参与这次战役，是他强迫她留在小金川的。因为这次战事的凶险早已在意料之中，他不愿意林无双跟他也冒凶险，但现在他却禁不住想起她了。

“马革裹尸，战士正当如此！”孟元超心里想道：“只要能够打败敌人，我还有什么遗憾？”

真的没有什么遗憾了么？这霎那间，他平生的经历一一都涌上了心头。

“紫萝现在不知是在什么地方，但愿她与缪大哥能偕白首。她这一生遭受许多苦难，这都是我连累她的。她得到了幸福；我就可以死而无憾了。”

是猫头鹰，属于黑夜的飞禽，北方人叫它夜猫子。

纪远倾听了一会儿。“不过，猫这种鸟类真没味道。”

“总比什么都猎不回好。”胡如苇说。

“嘘！别讲话！有东西了！”纪远突然发出警告，顿时站正了身子，一把抓起了枪，全神贯注的凝视着黑夜。

嘉文和胡如苇也跟着紧张了起来，嘉文握着枪，摆出姿势，瞪视着密密层层的林木与深草。

空气滞重，时间停驻，而黑夜的山林依然故我的铺展着。

嘉文和胡如苇听不出任何动静。只有那只猫头鹰仍旧在单调的、反覆的啼唤，不知想啼醒什么，也不知道想唤回什么？但，纪远所谓的东绝不会是指的这只猫头鹰，听它的啼声，它起码在一里路之外。

嘉文一瞬也不瞬的注视着前面的草丛。夜很深，而他的手心在沁着汗。

“那东西”不知匿藏在何处，他咬着嘴唇，神经紧张的等着“它”突然出现。他的脑子里，仍然谨记着纪远告诉他的话，他的枪只有一颗子弹，如果一枪没打中要害，野兽扑了过来，他就得用枪托及时应战。他的嘴唇干燥，喉头枯涩。

那东西不知道是什么？花豹？犀牛？老虎？狮子？大象？野猪？……他费力的咽了一口口水，眼睛瞪得发酸。

头顶上，有什么东西扑动了一下，同时，“砰”然的声枪响使他惊跳了足足有三尺高。一时间，他脑中懵懵懂懂，弄不清楚这一枪所自何来。但，一样黑糊糊的东西从树上的大树上直落了下来，接着是纪远胜利和嬉笑的声音：“一只飞鼠！”

“它简直是跑来送死嘛！这是台湾山区里特产的玩意儿，有老鼠的身子，却有着翅膀，能在黑夜里飞行。”

“大概就是蝙蝠吧！”胡如苇说。

“你看过这么大的蝙蝠？”纪远把那东西往胡如苇手里一送。“交给你，你负责拿着吧。飞鼠的肉也满好吃的，皮还可以卖钱。”

胡如苇接过那软绵绵的、带毛的东西，提在手上并不重，那有着爪子和薄膜的躯体却颇引起他本能的恶心感。

“打死我我也不吃这东西！”他喃喃的说，把它拿得远远的，生怕它的血会沾污了自己的衣服。

山東群盜和青竹幫幫眾見首領無恙，對袁承志更是敬服。

袁承志對青青道：“官兵人多，不能力敵，只可智取。”

青青道：“不錯，用甚麼計策才好？”

袁承志向熟悉當地地形的盜伙問了一會，再跳上車頂，察看官兵隊形，只見官兵後隊有大批輜重車輛，心念一動，跳了下來，對青青道：“剛才官兵叫甚麼搶劫漕運？”

這時褚紅柳正由淮陰雙傑接替了下來休息，聽袁承志問起，說道：“這些官兵，定是運送漕銀去北京的。咱們剛好遇上，真是不巧。”

袁承志道：“運送漕銀，怎地要大隊官兵？”

褚紅柳道：“現今天下大亂，群雄並起，哪一處沒開山立櫃的豪傑？朝廷全靠江南運去的漕米銀兩發餉發糧。崇禎既要防禦遼東的滿洲兵，又要應付闖王和各路英雄，這漕銀是他命根子，若是出了岔子，他的龍廷也坐不穩了，自然要多派人馬護送。漕米銀兩本來都由運河水運，想是皇帝要錢要得急了，才由陸路趕運。”

袁承志道：“這些官兵身上挑著這樣重的擔子，居然還來多管閑事，跟人為難。”

褚紅柳笑道：“他們以為咱們轉眼個個就擒，只須給咱們安上幾個甚

麼王、甚麼星的厲害匪號，奏報上去，豈不是大功一件？”又道：“我們本是土匪強人，倒也不是冤枉，只可惜累了相公。”

袁承志嘆道：“官逼民反，今日可教我親身遇上了。”沉吟片刻，說道：“此處向西北有個峽口，咱們從那邊衝出去吧。”

褚紅柳這時對他已佩服得五體投地，哪會有何異議，便道：“請袁相公吩咐，大伙兒齊聽號令。”

袁承志在地上畫了圖，計議突圍之策已定，便即分撥人手。一聲令下，群盜齊聲發喊。

袁承志和啞巴當先開路，率領眾人衝下崗去。

官兵本已怠懈疲倦，除了少數奉命守御，餘人均已就地坐倒休息，忽見群盜驟然湧到，來勢兇猛，稍加抵擋，就被衝破一道口子。

群盜向峽口直奔，官兵叫喊著隨後追來。追了一陣，殿後的數十名盜幫忽然回身邀斗，把官兵追勢擋了一擋。待得官兵大隊攻到，殿後的盜幫也已退入峽口。

那峽口兩旁都是高峰峭壁，形勢險惡，官兵一追入峽口，率隊長官下令暫停，以防中伏。

忽然間前面大車中一隻鐵箱滾了下來，箱蓋翻開，道上丟滿了珠寶珍物，閃閃發光。

的座位很擠迫，她和志文就要這麼相處兩小時？

“你——還沒回答我剛才的話！”他突然說。

“什麼？哦——當然，我們當然可以見面，”

她坦率的。“你知道我家的電話號碼，是吧？”

“是的！”他好像很關心。“我會打給你！”

雅之看著那張餐單，突然笑了。

“只可惜你家在馬尼拉太出名，”

她雖然在笑，態度是認真的。“而你——又是大家心目中的王子！”

“王子？”他不屑的笑一笑。他明白她的意思，她怕他出名的家族會帶給她困擾和煩惱。“你也這麼想？”

“我原本不知道，君梅說的！”她淡淡的。

“我自己不這麼以為，這個名頭不會帶給我壓力，”他說得十分誠懇。

“你不同於那些——那些人，我

相信我們會是合得來的朋友，也希望你不要受影響！”

“受誰影響？”雅之問。“其實——我內心十分固執，十分頑強！”

“我知道，”

他又笑了。“第一次看見你我就知道！”

“第一次——”她想起在教堂裡的茫然無助。

“事實上，我那個時候最軟弱、最混亂！”

“但是你推落了聖經，”他是洞悉一切的，“而你的軟弱、混亂在面對他們時一絲也看不出來！”

“面對——他們？”雅之呆怔住了，難道志文也知道為了亦凡？

志文瞭解的笑笑，這瞭解卻令雅之恨不得逃走。

林君梅和斯亦凡！”他望著她。

“我不知道你們之間有著什麼，但我知道必有瓜葛，那斯亦凡對我敵意很重！”

“我怕——你誤會了！”雅之瞠目結舌。

也可能中蠱！把他抬過去。”說著，一指巴桑。

亞拉法師依言將巴桑拖至門口，卻見塔西法師眼角滲出一縷血絲，和張立的紅淚不同，塔西法師流出的，是鮮血。

呂競男驚呼道：“塔西法師，你……”

塔西法師勉強笑了笑，道：“看來，壓制不住了！”

說著，鼻腔、嘴角也都有血絲，像一條條紅色小蟲，爬了出來。

岳陽、卓木強巴剛進房門，正看見塔西法師七竅流血，接著又看到了倒地的卻巴嘎熱。

忽然，岳陽像是抓住了什麼，因張立而陷入悲痛中的大腦高速運轉起來，從張立中蠱開始，次傑大迪鳥的關押、營救、沒有追兵……一切的一切，他抓住了冥冥中看不見的那根線，都明白了，他喃喃道：“塔西法師……是塔西法師！”

塔西法師微微動念，第一個明白了岳陽說的是什麼，他雙手合十，微低下頭去，心平氣和道：“強巴拉，在我床頭的衣衫內，有一張地圖，是我憑記憶畫的雅加地圖。我去了

之後，你們仿照次傑大迪鳥的葬法，連屋火化，帶上地圖，離開雀母！”

卓木強巴凝視著塔西法師，沒有答話，眾人皆憤憤不平。

岳陽更是喃喃自語：“不，不能就這樣走了……”

塔西法師勸導道：“我們的目的，是找到帕巴拉神廟，在這裡耽誤得太久了，不能讓莫金他們先找到那裡……離開之後，你們要儘量少接觸雅加的部落，我們的隊伍，再經受不起損失了。”

呂競男也不禁道：“那郭日……”

塔西法師嘆息道：“這也是你們必須馬上離開雀母的原因，你們門不過郭日，我們所有的人都不是他的對手。”

“他已經摒棄了人心，他會利用人性的弱點，將我們個個擊破，那是個惡魔，他有著魔鬼的智慧，所有的人都在他的算計之中……”說著，法師看了看岳陽。

呂競男扭頭問道：“怎麼回事？”

岳陽低頭道：“郭日真正想要對付的，是塔西法師，不是張立，也不是胡楊隊長，張立中蠱和胡楊隊長的死，都是郭日布下的棋子。



219

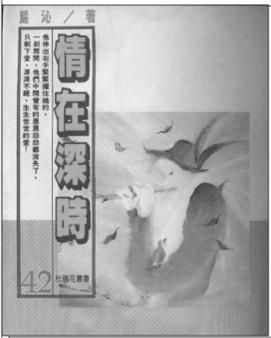
金庸著

群盜本已一敗塗地，人人性命難保，突然有人出來領他們暫脫險境，對他吩咐哪有不奉命唯謹之理？二百餘名官兵向崗上衝來，被一陣暗器射回，死傷了數十人。

官兵在得勝時勇往直前，一受挫折，大家怕死，誰肯捨命攻山？個個大聲吶喊，敷衍長官，殺聲倒是震天，卻是前仆有人，後繼無兵，再也不見有官兵沖近。

袁承志安排防禦，命譚二寨主、褚紅柳、洪勝海、阿九四人各率一隊守住一方，餘下的救死扶傷，就地休息。

他再替程青竹按摩了一番，又給沙天廣推宮過血。過了一會，兩人竟先後在山崗上睡著了。



141

嚴沁著

你知道，我買頭等座位，那麼任何人都肯跟我換位置了！志文這醫科學生也有稚氣的一面。

雅之不置可否的笑，她並不想和志文太接近，雖然她對他的印象越來越好。

“你也預備在馬尼拉住三個月？”她問。

“還不一定，”他搖搖頭。“我可能早些回來做一些實驗，也可能留在馬尼拉，還不一定！”

雅之又笑一笑，順手抽出椅背上的餐單。她是覺得有些困窘，經濟位



1402

何馬著

他看著卓木強巴，卓木強巴道：“我們去看看。敏敏看著張立，有什麼情況馬上叫我。”

敏敏乖巧地點頭。

待亞拉法師趕到時，塔西法師剛從巴桑身上取下金針，臉上帶著安詳的笑容，道：“是間接中了迷藥一類的東西，他已經沒事了。”

呂競男一進屋就看見了蜷縮在牆角，吐了一地白沫的卻巴，她道：“是卻巴嘎熱！”

塔西法師道：“別碰他，我已用藥物將他與這房間隔離開了。”

亞拉法師上前道：“你沒事吧？塔西法師！”說著準備去攙扶他。

塔西法師制止道：“也不要碰我，你靠太近和我說話，

衷心祝福

何 明 摯友 賢伉儷令滿郎裕禧君 與
 薛香英女士
 吳端華 摯友 賢伉儷令次媛淑梅小姐
 李艾霓女士

結婚誌喜

珠聯璧合



白頭偕老

姚忠從 謝鳳麗

敬賀