



佐科威：每年进步显著

兵工厂可成 世界级国防工业



佐科威乘坐由防长帕拉勃沃驾驶的“Maung” 4x4轻型战术车。



佐科威视察万隆的陆军兵工厂公司坦克工厂。

(万隆讯) 佐科威总统表示，陆军兵工厂公司 (Pindad) 每年都取得了显著的进步。他的目标是让陆军兵工厂公司跻身世界防务公司前50名。

佐科威总统于9月19日 (周二) 视察西爪哇省万隆的陆军兵工厂公司坦克工厂后向媒体表示，现在的弹药与战车的发展非常快。

他指出，2022年，作为国防装备公司的陆军兵工厂公司，在全球排名第79位。他的目标是到了2024年，排名可以升至第60位，到2025年进入前50名。所以，进步是显而易见的。

不仅如此，他表示，陆军兵工厂公司的收入在 2022年高达 25兆盾，并在 2023年增至 27兆盾。

“我们知道产品的生产非常好。这意味着有前景、有机会可以利用。”

他赞扬陆军兵工厂公司的进步速度非常快。

他表示，过去我们参观了位于东爪哇省玛琅的子弹和弹药工厂。现在我们在这里看到的是战车。

佐科威还赞扬了陆军兵工厂公司的生产成果，以及感谢国防部定期订购陆军兵工厂公司的产品。

佐科威说：“这也是国防部长发出的最多命令。这意味着有前景、有机会可以利用。”

另一方面，陆军兵工厂公司总经理亚伯拉罕·摩西补充说，陆军兵工厂公司的产品不仅

被国防部采购，而且还出口到国外。

“每个月都有两个集装箱的弹药运往美国。现在有很多关于枪械和战车的请求。”他说。

佐科威总统视察万隆的陆军兵工厂公司坦克工厂时，是乘坐由国防部长帕拉勃沃驾驶的最新型陆军兵工厂公司生产的“Maung” 4x4 轻型战术车。

总统回应防长掌掴副农长谣言

另一方面，据美都新闻网报导，佐科威总统对国防部长帕拉勃沃被指在内阁会议上掌掴农业副部长哈尔菲克的谣言作出回应。总统呼吁各方要查明真相。

佐科威总统向记者表示，要问清楚。在当前政治局势下，肯定会出现很多谣言，所以一定要查明真相。他强调，帕拉勃沃现在已经变了很多，很有耐心。

与此同时，也在现场的帕拉勃沃对此表示，他未见过农业部副部长。对于针对他的谣言，帕拉勃沃希望事态能够平静，同时他表示也不排除进行进一步调查的可能性。

此前，社交媒体上盛传一名部长在内阁会议上对一名副部长实施暴力的谣言。

此外，农业部也否认农业部副部长被掌掴的谣言。农业部证实，农业部副部长哈尔菲克在过去10天内，未代表农业部长出席在总统府举行的会议。(LCW)

峇赫里尔：廖岛没有进步 每项大型投资总是失败



峇赫里尔向出席者发表讲话。

(雅加达讯) 投资部长兼投资统筹机构主任峇赫里尔透露了廖内群岛没有取得进展的原因。他披露，这是由于在该地区的大量投资一直失败造成的。

最近林邦 (Rempang) 居民与执法人员之间也发生了冲突。冲突的原因是，居民拒绝开发林邦生态地区的计划。

峇赫里尔于9月18日 (周一) 在巴淡市林邦岛林邦查特 (Rempang Cate) 马来尤海滩 (Pantai Melayu) 村的数百名林邦岛居民面前发表讲话时指出：“为什么廖内群岛没有向前发展，女士们先生们，我很抱歉，将

在这里重大投资者总是失败在这里进行投资。为什么他们会失败？因为我们很容易被其他不希望印尼进步的人挑衅，因此，我希望我们能够好好地交谈。

峇赫里尔表示，在林邦岛的投资必须继续进行。因为若只是依赖地区收支预算的省份不会进展。

他还表示：“没有国家、省、市政府因被地方收支预算资助而会进展的。何况，长辈告诉我，如果林邦想要取得进展，就必须有投资者。”

据报道，峇赫里尔强调说，在了廖内群岛林邦岛的投资必须继续进行。这是因为印尼想要夺取目前由邻国控制的外国直接投资 (FDI)。

峇赫里尔表示，为了人民的利益，在林邦的投资计划必须继续进行。他表示，这项投资是推动经济发展和吸收劳动力所必需的。

他解释说：“投资不像从树上种果子，我们是在竞争。目前全球最大的外国直接投资是在邻国，而不是在我国。我们希望抓住投资来创造就业机会。”

峇赫里尔还表示，如果投资潜力没有得到实现，政府收入和民众经济都会遭受很多损失。

他说：“总投资超过300兆盾，第一阶段为175兆盾。他解释说：“如果这一投资机会失踪，就意味着在这里居民将失去当地原始收入 (PAD) 和创造就业机会的潜力。” (ALW)

Bagus Bagus
FRESH 99
高級食器洗劑
PREMIUM
DISHWASHING LIQUID
洗碗液
CAIRAN PENCUCI PIRING

立即去除所有污渍
0% PHOSPHATE PARABEN
0% 磷酸盐, 对羟基苯甲酸酯

ANTIBACTERIAL FOODGRADE
Moisturizer VIT-E

关注我们: [bagus.idn](https://www.bagus.idn) www.bagusgroup.com

附近超市、便利店有售
Tersedia di Supermarket & Minimarket terdekat anda

官方电商合作平台:
Shopee tokopedia Lazada



▲佐科威表示，大家一起行动起来！
▲佐科威颁发社会林业法令证书给受惠的代表。

佐科威：重新造林植树

保护环境 应对气候变化威胁

(雅加达讯) 佐科威总统邀请各方，保持警惕并共同努力保护周围环境，包括重新造林或植树活动，以应对气候变化威胁。

佐科威于9月18日(周一)在雅加达加诺体育馆综合大楼印度尼西亚竞技场，举行题为《通向阿联酋2023年联合国气候变化框架公约第28次缔约方会议(COP28)：环境、气候、林业、可再生新能源(LIKE)联欢节》活动上发表讲话时说：“我将其委托给环保活动家、传统习俗领导人、社会林业团体和辅导人员，以便我们为森林恢复和森林修复注入新的活力。政府会和社会、环保人士一起行动起来，当雨季来临时，大家都会种树。”

他解释说，地球日益炎热的气温也导致两极的冰融化，导致海平面上升。印尼和太平洋上的许多小岛屿都受到了直接影响。为此，总统也邀请渔民和环保人士在海岸种植红树林。

“我们已在登巴刹举了一个例子，即我们有一个苗圃，一年可以生产大约600万棵

树苗。我认为我们之前不只在登巴刹向二十国集团(G20)国家领导人展示过这一点。他们对那里的播种过程感到惊讶。这才是红树林。”

佐科威接着说：“我们在门塔维尔(Mentawir)也有。所以在努山打拉国家首都(IKN)建成之前，苗圃就已经建成了。年产能1500万棵。大家现在可以看看东加里曼丹的门塔维尔。这附近的一个位于茂物伦宾(Rumpin)，年产能为600万粒种子。有阿尔巴西亚(sengon)种子，有尤加利(eukaliptus)种子，有榴槤种子，全都在那里。”

除此之外，当前世界各国也正向绿色经济转型，以因应气候变迁。许多国家不断进行废弃物回收、绿色工业生产、电动车开发、使用绿色燃料等各种绿色活动。

佐科威说：“所有关于绿色的东西或活动，现在都已在所有国家开展。电动车电池产业正在起步，我们也不想失去建立电动车电池产业的机会，因为我们这里有原料。我

们有镍、钴、锰。”他还提醒矿业公司建立苗圃，以便他们可以立即在前矿区植树。

佐科威说：“每次开采后，请立即植树，以免对环境造成进一步破坏。这是强制性的，因为已经有刚发布的部长条规。”

此外，佐科威总统在活动上，也颁发社会林业法令证书给12名受惠的代表。(KP)

大米降价幅度仍然小

(雅加达讯) 佐科威总统表示，大米价格目前开始下跌。不过，下降幅度仍然很小。

佐科威总统于9月19日(周二)视察雅加达东区干冬墟(Jatinegara)巴刹的商品价格和供应后对记者表示，政府已向零售和大米主要市场注入大米进行市场操作，以鼓励大米价格稳定。

他希望在两到三周内，大米价格将开始下跌并恢复正常。

总统指出，目前全国大米库存为160万吨，还有40万吨正在准备中。这意味着会有200万吨的大米供应，还会增加100万吨，以确保供应充足，就不会担心因为干旱产量会下降。

佐科威透露，大米供应减少因为一些地区出现干旱。

他指出，基本必需品价格总体相对较好，洋葱、大蒜都下跌。

佐科威除了视察基本商品的价格和供应外，还向民众和商贩分发社会援助金。



佐科威分发社会援助金给商贩。

巴布亚2居民遭武装团伙枪击

(帝米卡讯) 巴布亚山脉省宾棠山脉县奥克西庇尔区奥克波尔村2名居民，于9月18日(周一)晚上7时被武装团伙枪击。

2名伤者分别是勒基纳(50岁)及约纳斯(35岁)。该枪击导致勒基纳左脚腕上面受枪伤；而约纳斯左脚踝受枪伤。卡尔登斯和平行动特别工作小组公关处处长峇尤副大警监

于9月19日(周二)指出，事发时，两名伤者于下午4时在奥克西庇尔区玛庇拉波尔巴萨拉玛前面面商。大约下午4时45分二名伤者到奥克波尔街回家，就在伤者家附近的宾馆后面。

他们在家厨房准备吃晚餐时，突然传来枪声，及击中2名伤者。

“该枪击导致伤者勒基纳左脚腕上面受枪伤及约纳斯左脚踝受枪伤。”

两名伤者已被迁移到奥克西庇尔地方公共医院接受治疗。

之前，北苏拉威西一名机动警察成员与联合成员在该地区进行巡逻时，在史拉姆峇干区中枪殉职。

“在宾棠山脉县史拉姆峇干区雅庇玛科特村大约上午11时左右，2023卡尔登斯和平行动特别工作小组与武装团伙发生驳火，导致一名成员阿贡一级警司殉职。”峇尤称。(LDS)



两名伤者被迁移到公共医院接受治疗。

至年底电费不调涨

(雅加达讯) 政府正式维持第四季度或10月至12月份的电费，保持不变。

矿务与能源部声称，电费参数显示需要提高电价，但为了维持民众购买力，政府选择电费保持不变。

矿务与能源部于9月18日(周一)发表声明表示，该4项参数包括盾币兑率为每美元兑1万4927.54盾、印尼原油标价为每桶71.51美元、通胀率为0.15%，及参照每吨煤价为70美元。

按该4项参数，理应今年末季必须调整非补贴电力用户电费，或高于第三季度的电费。可是，为了维持民众购买力和目前行业竞争力，政府决定保持电费并不涨价。

至于专供补贴电费也决定不起价。不仅针对贫民家户，而且还包括小商家、小型工业及中小微企业用户。

与此同时，国电总经理达尔马宛表示，公司准备执行政府所决定今年末季电费保持不变。他说，国电承诺向所有民众和商业领域，乃至全国正在增长的工业提供可靠的电力供应。(MIM)

国电电费细目：

- 450瓦补贴电力家庭用户的电费，为每千瓦时415盾
- 900瓦补贴电力小康家庭用户(RTM)，每千瓦时电费为1352盾
- 1300至2200瓦电力家庭用户，每千瓦时电费为1444.70盾
- 3500至5500瓦电力家庭用户，每千瓦时电费为1699.53盾
- 6600瓦以上的电力家庭用户，每千瓦时电费为1699.53盾
- 6600瓦至200千瓦中等级电力商务用户，每千瓦时电费为1444.70盾

减少茂物本哲拥堵 工程部长巡视道路建设



峇苏基(左二)巡视茂物县的道路建设计划。

此前，峇苏基部长巡视在茂物县所建芝楚雷和芝贝厄特水库工程，目前已进入地皮腾空阶段。“已有省长所规定建工地，仅待日后评估小组所进行地皮腾空。”

他说，在芝塔隆河下游流域所建两座防洪水库工程，已进入制定场地阶段，继而，筹备地皮腾空。“经过了国会第五委员会穆里亚迪和茂物县长所进行宣传后，当地民众也能接受了。”

该所建占地面积1700.6公顷芝贝厄特水库工程，位于跨丹绒沙利与渣留两镇区的8个乡村。相信，该水库将能削减在加拉横和勿加西地区的66%洪水，并带来水利灌溉的利益。

至于所建芝楚雷水库工程略小于芝贝厄特水库，是自茂物市民所需求、以便灌溉旱季里乾枯的稻田。而且，相信该水库可以减少洪流至59.33%。该水库的工程设计占地面积203.9公顷，位于跨苏卡马克穆尔、丹绒沙利和渣留3镇区的4个乡村。(MIM)

(茂物讯) 公共工程与人民房屋部长峇苏基于9月17日(周日)，在西爪哇代省长贝伊、国会第五委员会成员、茂物市长伊宛史蒂亚宛陪同下，巡视西爪哇省茂物县的道路建设、2023年区域道路总统指示(IJD)计划。

峇苏基指出，在西爪哇有15条公路及路桥列入了2023年，总预算逾3600亿盾的IJD纲领筑路工程。其中两项工程即设于茂物县的苏卡马克穆尔-苏卡望伊公路，和蒙克尔-古农峇都公路。

他说，之所以选择这两

条公路作为提高从茂物往展玉的联通性、是以支持增进提整物流路线，并一道纾解在本哲(Puncak)的公路堵车，以及在茂物开发新的旅游景点。

“该两条公路位于茂物县与展玉的交界处，总长度为11公里。而明年将持续建总统指示地方公路(IJD)纲领工程，至于今年所规定建工指标为12月底竣工。”

今年内，所建全国IJD纲领筑路工程总长度为2800公里长公路，及2300米长路桥工程，耗资总计达14兆6000亿盾。



参与群殴的学生被警方逮捕。

(万隆讯) 初中职业学校数十名省西万隆县芝巴达特镇芝达达芝巴达特拉雅街参与群殴。

电单车损坏·多人被打伤 数十学生群殴被捕

他们还因骚扰当地居民和公路使用者，而被警方逮捕。

在殴斗中，多名学生的电单车被损坏，多人被打伤。

芝巴达特警分署警长库斯玛宛副警监称，该群殴始于当来自勿加西、芝冷西及绒果尔学生组成的联合团队搭卡车从万隆市回家途中，在芝打达附近被其他学生拦路。

“来自勿加西的学生来游玩、逛街到沙谷大厦，周五动身，他们露宿在街上一晚，回家途中被来自芝巴达特的学生拦路，之后从卡车上下来以致发生冲突。”他于9月17日(周日)被记者联系时称。

该冲突行动，库斯玛宛称，由于来自芝巴达特的学生当时看见来自勿加西团队搭卡车人数众多引发的，突然间骑上电单车展开追赶。

“那些学生联合起来搭几辆卡车，突然间他们经过的路被在那里的学生拦路之后他们群殴。”库斯玛宛称。

群殴除了造成数名学生受伤，也导致来自芝巴达特学生的两辆电单车严重损坏，因为被来自勿加西学生团队损坏。

“被损坏的电单车是拦路学生的，因为被群众(勿加西学生)损坏。”他说。

他说，该学生群殴行动即刻被当地居民劝解及被正在巡逻的警员扣押，之后他们被带往芝巴达特警分署总部作进一步调查。

“总共有82名学生来自四间学校，也就是勿加西、芝冷西、绒果尔及芝巴达特被我们扣押，之后被损坏的电单车扣押在警分署。”库斯玛宛称。

他说，参与群殴的学生被扣押后，警方即刻传召他们家长及该学生的有关学校并提供指导，希望他们不再做出同样的行为。

“目前全部学生已被校方及他们的家长接回家。”他说。(LDS)

副总统：利用不当可导致冲突 分享信息前先过滤



马鲁夫副总统与在上海的印尼公民合影。

(上海讯)副总统马鲁夫·阿敏说，为自己和他人接收和传播信息需要明智的态度。技术和信息的进步如果利用不当，可能会导致不必要的冲突。

马鲁夫副总统在中国上海举行的与印尼公民全国对话会上表示：“目前发生许多信息破坏，许多恶作剧新闻被传播。因此，我们现在应该进行‘分享信息之前应先过滤’。”

马鲁夫说，特别是对于在国外求学的印尼大学生来说，肯定会收到很多信息，不仅是关于他们祖国的现状，还有关于他们所在地区的情况。

他继续说：“我敦促海外的印尼大

学生始终了解世界各地最新问题的知识，以便他们能够明智地传播信息并在国际领域展现自己的侨民身份。”

他解释说：“这意味着在我们传达信息之前，我们必须先对其进行研究。副总统说：“你还必须了解当今世界政治世界的发展，因为这对于形成你的立场很重要。”

马鲁夫强调说，印尼将进入2024年普选阶段，此外，世界地缘政治形势继续动态发展。传播的信息应来自可靠的来源。

另一方面，马鲁夫还要求印尼留学生，积极为印尼的进步献计献策。

他相信，凭借在其他国家的教育和生活经验，这两件事可以成为形成批判性思维的初始资本，并开放给大学生向利益相关者传达想法，以创建未来先进的印尼。

他说：“我建议这里的大学生也为国家贡献自己的想法，以制定建设性的政策，使我们的国家发展朝着我们想要的方向、正确的目标、正确地选择能够带来繁荣的步骤。”

他还说：“我再次强调，你们是未来的领导者。你们是民族的愿望。你必须能够为国家做出积极的贡献。” (ALW)

马鲁夫：印尼清真标准为消费者提供保障

(中国上海讯)副总统马鲁夫于9月18日(周一)参观位于中国上海市的印尼伊斯兰教法理事会(MUI)食品、药品和化妆品研究机构(LPPOM MUI)中国代表处，并与该机构主任和中国清真行业企业家举行见面会。

据美都新闻网报导，LPPOM MUI机构主任、上海阿尔阿敏生物科技有限公司(Al-Amin Biotech Co. Ltd)创始人兼总裁达乌德(Dawood Su)表示，根据印尼标准颁发的清真认证，为消费者提供清真产品质量的保障。

上海阿尔阿敏生物科技有限公司是一家从事清真食品行业的公司，主要产品为胶原

蛋白、明胶和软骨素。达乌德表示，首次会见副总统马鲁夫是在2007年，当时他还担任印尼伊斯兰教法理事会总主席，而他是一名技术员。在16年奋斗中，我们取得了相当大的成就，该机构已向遍布全国的4万多家企业、7500多种产品颁发了清真认证，几乎所有主流产品都获得了清真认证。

获得清真认证的产品包括各种药品、牛奶、食品、饮料、化妆品、冰淇淋等各类产品。达乌德介绍，对于食品，其中大部分是加工动物产品，如牛肉、山羊，以及用于食品、药品和化妆品的动物器官和皮肤。阿尔阿敏生物科技有限公司的使命是生产清真动物生物



马鲁夫与中国清真行业企业家举行见面会。

化学品以满足清真产品需求。陪同马鲁夫出席会议包括印尼驻中国兼蒙古国大使饶哈利、副总统秘书处负责人艾哈迈德、经济发展和提高竞争力政策支持副主任内非安托、负责官僚改革的副总统特别顾问纳西尔等相关官员。

数原因造成 IM-CEPA谈判推迟至明年

(雅加达讯)外交部区域与欧美地区际合作主任妮迪雅·卡尔蒂卡沙利表示，印尼与南方共同市场(Mercosur)全面经济伙伴协议(IM-CEPA)谈判，可能要到明年才会开始。妮迪雅于9月18日(周一)在雅加达举行的2023年印尼-拉美-加勒比海(INA-LAC)商务论坛向媒体表示，第一轮谈判因多种原因未能进行，其中一个原因是领导层的更替，特别是在巴西，从右翼总统贾尔·博尔索纳罗转向左翼总统路易斯·伊纳西奥·卢拉·达席尔瓦的政权。

“然而，南方共同市场经常向我们通知，他们今年仍将先致力解决欧盟-南方共同市场贸易协议问题。”

南方共同市场是南美洲的贸易集团，成员包括阿根廷、巴西、巴拉圭和乌拉圭。而阿

根廷和巴西是印尼在拉美和加勒比海地区的两个主要贸易伙伴。至于印尼与南方共同市场(Mercosur)全面经济伙伴协议(IM-CEPA)是2021年12月16日所发布的，即经过了大约两年的预谈判过程。该协议得到了巴西总统博索纳罗政府的批准。IM-CEPA首轮谈判原定于2022年第一季举行。

对于印尼而言，IM-CEPA是设法向拉美地区市场潜能的经济外交、作为提高印尼外销商品、也即这期间在贸易结算中仍呈赤的商品，销往南方共同市场的工具。

如所周知，2021年，印尼-南方共同市场贸易结算达64亿美元。按外交部报告指出，其中印尼对阿根廷、巴西与巴拉圭的贸易结算仍呈赤字17亿美元。



妮迪雅(中)出席INA-LAC商务论坛。

至于印尼销往南方共同市场的商品，主要包括棕榈油、天然树胶，及机动车零件。而从南方共同市场进口产品，包括棉花、蔗糖、玉米、小麦及机器。

据印尼商业部数据显示，

2021年初至9月份，印尼向南方共同市场的出口额达13亿8000万美元(约21兆2000亿盾)。同时，印尼从南方共同市场的进口额达33亿9000万美元(约52兆1200亿盾)。(MIM)

政府目标明年 国企缴红利增至85.8兆盾

(雅加达讯)政府的目标，是2024年国营企业缴纳税利达85兆8000亿盾的指标，比原先或在2024预算年度的国家收支预算案中规定的80兆8000亿盾，高出5兆盾。

财政部部长长丽于上周与国会预算机构的工作会议上表示，调升的国企缴纳税利，载入了国家资产分隔部份，并将非税国家收入指标从原先473兆盾提升至492兆盾。“来自国家资产分割部份的收入，特别来自国营企业的红利指标，从2023年的80兆8000亿盾，提升5兆盾至2024年的85兆8000亿盾。”

财政部志，今年7月国企缴纳和

红利60兆2300亿盾。该数额反映增长了58.87%，或从今年的指标超标达122.68%。除了国营企业支付红利外，非税国家收入增长还获自自然资源收入指标题升9兆9000亿盾达致207兆9000亿盾所致。

至于非税收的其他国家收入升幅，从原先111兆盾，增长至115兆1000亿盾。其细节包括自然资源的收入升幅为9兆9000亿盾，主要来自油气资源5兆2000亿盾和自非油气天然资源、包括煤炭与矿物、渔业与地热资源收入为4兆6000亿盾。在A组工作委员会协定中，同意修改印尼标准油价(ICP)和日均油产量指标，

因此自油气天然资源的非税国家收入指标方面增长5兆2000亿盾。

继而，自国家资产分隔部份的非税国家收入，从原先80兆8000亿盾，增长5兆盾达致85兆8000亿盾。此外，丽指出，来自其他非税国家收入的收入，从以前的111兆盾，增长了4兆1000亿盾达致115兆1000亿盾。其中，包括了自部委机关、国内市场义务配给和矿物出售成果(PHT)的非税国家收入在内。然而，自公共服务机构(BLU)的非税国家收入并无变动。藉此，2024年非税国家收入指标从原定473兆盾，增长19兆盾达致492兆盾。(MIM)



印尼和韩国举行建交50周年庆祝活动。

印韩建交50周年 韩国大使：有多项第一

(雅加达讯)印尼和韩国建交50周年庆祝活动，于9月18日(周一)在雅加达一家酒店隆重举行。建交50年来，两国建立了特殊战略伙伴关系。

据美都新闻网报导，韩国驻印尼大使李相德在庆祝活动上发表表示，印尼是韩国第一个外国直接投资国家、第一个将生产工厂出口到海外的国家、第一个在海外开发油田的国家、韩国国际协力机构在海外设立第一个办事处的国家。印尼是联合开发先进武器的第一个合作伙伴。印尼也是唯一与韩国建立“特殊战略伙伴关系”的东南亚国家。

李相德指出，印尼也是重要合作伙伴，在落实韩国印太战略和韩国政府去年11月宣布的“韩国-东盟团结倡议(KASI)”方面发挥着重要作用。作为今年东盟主席国，印尼在使东盟成为增长中心方面发挥了重要作用。

李相德表示，以到2045年成为世界第五大经济体的目标，印尼正在从原材料到制造

业以及第四次工业革命各个领域实施政府的成长战略。在此背景下，韩国印尼正在朝着面向未来方向努力加强合作。

李相德强调，未来50年，韩国将把重点从开发自然资源和制造业投资转向与印尼在互利合作的新视野。这一互利合作将涵盖信息技术、生物健康、气候变化以及新能源和可再生能源开发等领域。两国领导人决定探讨共同努力实现可持续发展。我们致力于建立电动汽车生态系统和智慧城市发展，以及应对气候变化和促进核能合作。

李相德指出，两国元首决定在今年年初生效的《全面经济伙伴关系协定》(CEPA)的基础上继续扩大贸易和投资。这是令人鼓舞，因为越来越多的韩国公司参与东加里曼丹新首都的建设。相信韩国将成为实现佐科威总统提出的“印尼2045黄金年”愿景的最佳合作伙伴。正如印尼谚语“重如载，轻如载”，让我们携手并进，迎接机遇。



列特诺在可持续发展目标峰会上发言。

可持续发展目标峰会期间 外长举行11次双边会议

(美国纽约讯)当地时间9月18日，外交部长列特诺在美国纽约举行的可持续发展目标峰会期间，举行了11场双边会议。此次峰会是2023年联合国大会一部分，此次会议将于当地时间9月19开幕。

据美都新闻网报导，外长列特诺与帕劳外交部长、斯洛伐克外交部长、联合国人道主义事务官员马丁·格里菲斯、美国国会议员埃里克·斯瓦尔韦尔以及圣卢西亚总理兼外交部长，举行了全面双边会议。

与此同时，列特诺外长与马尔代夫、巴勒斯坦、泰国副外长、东帝汶总统、刚果共和国外交部长和哈萨克斯坦副总理举行了拉边计划会议。

在与帕劳的会晤中，列特诺讨论了与太平洋地区的发展合作，并邀请帕劳出席将于10月11日在巴厘岛举行的群岛和小岛屿国家(AIS)峰会。

与此同时，外长与斯洛伐克讨论了加快《印尼-东盟全面经济伙伴关系协定》(IEU-CEPA)谈判。印尼与美国国会议员埃里克·斯瓦尔韦尔的会议

上，对美国国会成立印尼之友核心小组表示赞赏，这次会晤是美国国会支持加强两国关系的一种形式。

列特诺与圣卢西亚签署了谅解备忘录，分别为关于建立政治磋商以及外交和公务护照持有者免签证协议。

列特诺说：“我们在每次双边对话中讨论的多边问题包括全球南方的团结和团结，包括争取发展权。还有很多与气候变化有关的问题，我们如何共同努力应对气候问题。”

“我利用双边会议要求支持印尼竞选2024-2026年人权理事会成员，选举将于10月10日举行。”

外长还与斯洛伐克讨论了印尼申请加入经合组织的问题。与此同时，外长与马丁·格里菲斯讨论东盟和联合国为缅甸提供人道主义援助的协同努力。

列特诺表示，我传达了东盟灾害管理人道主义援助协调中心(AHA中心)，能够在受冲突严重影响地区提供人道主义援助，包括实皆和马克瓦伊。这两个地区受到冲突影响很大。



美国伊朗完成换囚 60亿美元获解冻

美国和伊朗在周一进行囚犯交换，包括释放5名美国政府称被伊朗政府不公正拘留的美国人。与此同时，韩国外交部周二发布声明，在韩国被冻结的60亿美元伊朗资金已“成功”转移到第三国。

综合美国之音、美联社和路透社报导，美国总统拜登欢迎5名美国人获释，并感谢协助5人获释的国家，包括卡塔尔、阿曼、瑞士和韩国。伊朗总统莱希表示，释放5名伊朗裔美国人纯粹是人道主义行动，未来伊朗和美国亦可以进行其他人道主义行动。

据报导，被交换的美国人包括纳马兹(51岁、商人)、沙吉(59岁、商人)、同时拥有英国国籍的塔赫巴兹(67岁、环保主义者)，还有另外两名家人要求不公布姓名的美国人，他们在释放前被软禁。他们已经从德黑兰乘搭卡塔尔政府飞机抵达卡塔尔多哈，之后将转往华盛顿与家人团聚。

至于获美国释放的5名伊朗人，其中两人已返抵德黑兰。伊朗外交部之前指，另外两人要求留在美国，一人就前往第三国与家人团聚。据了解，5名伊朗人中有两人是美国永久居民，一人拥有伊朗和美国双重国籍。

美国国务卿布林肯表示，拜登政府就职两年半以来已经让30多名在世界各地被错误拘留的美国人获释，并在努力解救其他人。

协议包括美国允许因美国制裁而冻结的60亿美元伊朗资金从韩国的账户转移到卡塔尔的帐户。资金只能用来购买食品、医药和农产品等伊朗人道物资。

拜登政府官员告诉记者，他

们非常相信资金被转用于其它目的的风险很低，而且如果有挪用，账户会被锁住。

美国前总统特朗普和一些美国保守派议员批评拜登同意协议，表示60亿美元等于人质的赎金，资金会帮助伊朗发展核武器，而不是用于人道目的。特朗普上周在社交媒体上指，协议开创了“恐怖的先例”。

参议员图恩在面子书上说，“美国应该不懈努力让被拘留的美国人回家，但伊朗现在在清点赎金，其领导人能更好地发展一枚核武器，并资助恐怖分子。释放美国人质的代价只会升高。”

共和党籍的国会众议院外交事务委员会主席麦考尔表示，解冻60亿美元可能会导致伊朗拘留更多美国公民。

白宫国家安全委员会发言人沃森则在声明中说：“这不是付钱。这不是美元。这不是纳税人的钱，是(特朗普)政府允许他们向别国销售石油赚的钱。”

另外，在美国公民获释后，美国根据《莱文森法案》发布新的制裁措施，要求伊朗交代2007年在伊朗神秘失踪并被认为已经死亡的前联邦调查局(FBI)特工莱文森的全部情况。

拜登说：“莱文森家人应该得到答案。我们今天根据《莱文森法案》制裁参与错误拘留的前总统艾哈迈迪内贾德和伊朗情报部。我们将继续让伊朗为他们在当地的挑衅行动付出代价。”

拜登也警告美国人不要前往伊朗，表示在伊朗被肆意逮捕并拘留的美国人“不应预计他们会被释放。”

(东方网)

共和党强硬派反对麦卡锡拨款方案 美国政府关门风险仍高

美国国会众议院议长麦卡锡为避免美国政府关门而提出的最新提议遭到极端保守派共和党人的强硬反对，而这些人支持对于方案获得通过不可或缺。

麦卡锡星期一(9月18日)努力挽救他星期天晚间宣布的计划。按照该计划，国内政府机构的预算将削减8%，并将恢复在南部边境修建隔离墙。

彭博社报道，至少有10名强硬派议员已经宣布反对这项方案。保守派批评人士要求进行一系列修改，包括更大幅度削减支出，停止为调查前总统特朗普拨款，并阻止先前的乌克兰援助计划的支出。这些变化可能会引起温和派共和党人的反对。

面对民主党的一致反对，麦卡锡最多只能输掉共和党的四票。

温和派的加利福尼亚州共和党人迈克·加西亚(Mike Garcia)星期一说：“令人沮丧。我不知道问题出在哪里……我们必须给领导层一个方案，以便与参议院进行谈判。”

麦卡锡星期一不愿透露是否有足够的共和党支持票来通过他的方案，但他告诉记者，议员们可能一直在华盛顿为达成协议而努力，直至周末。他



说：“我们将提出新的想法……我们本周末不会离开。我们将解决这个问题。”

众议院规则委员会定星期一讨论麦卡锡的议案，并决定是否将其提交众议院全院审议。由于在移民政策上的分歧，以及麦卡锡的提案没有灾难援助和提供给乌克兰的资金，因此该方案在民主党控制的参议院不可能获得通过。

佛罗里达州联邦众议员马特·盖茨(Matt Gaetz)将迫在眉睫的停摆风险归咎于麦卡锡。他在社交媒体上发帖称说：“由于领导层糟糕，在这个过程中将出现(政府)关闭。这将是痛苦的，到最后期限仍无定案，领导人必须承担责任。”

(早报)

布林肯会晤韩正 美方负责任 管控中美关系

美国国务卿布林肯当地时间周一在联合国大会期间，会见了中国国家副主席韩正，这是一系列旨在缓和这世界上两个最大经济体之间紧张关系最新一次高层会面。

路透社报导，美国国务院在会后发表的声明中表示，会谈是“坦诚和建设性的讨论”。该部门补充指，两人同意保持开放的沟通管道，并讨论了俄罗斯入侵乌克兰、朝鲜和台湾的问题。

布林肯和韩正之间的会谈可能有助于为美国总统拜登和中国国家主席习近平，在今年稍后的会晤奠定基础。

上周末，白宫国家安全顾问沙利文和中国外交部长王毅在马德里举行长达12个小时的会议。

布林肯在与韩正会面开始时简短地说：“世界期望我们负责任地处理我们的关系。美国致力于做到这一点。”

布林肯说：“从美国的角度来看，面对面的外交是处理我们分歧领域的最佳方式，也是探索我们之间合作领域的最佳方式。”

布林肯、美国商务部长雷蒙多、财政部长耶伦和拜登气候特使克里今年先后



访问中国，以缓和关系，并确保两国在美国军方击落中国侦察气球后紧张局势加剧之际继续保持沟通。

拜登本月对习近平缺席在印度举行的20国集团(G20)峰会表示失望，但表示他会“去见他”。

拜登与习近平举行会谈的下一个可能机会是11月在美国三藩市举行的亚太经

合论坛(APEC)领导人非正式会议，白宫几个月来一直希望在该峰会上举行这样的会议。

目前，中美关系面临不少困难和挑战。中方希望美方努力落实两国领导人共识，并推动中美关系稳定发展。

韩正表示，世界需要稳定健康的中美关系。(东方网)

王毅访俄：中俄合作不针对第三国 冀共建公平世界秩序

正在莫斯科访问的中共中央政治局委员、中央外办主任兼外长王毅，当地时间周一与俄罗斯外长拉夫罗夫举行会谈。

根据中国外交部官网周二早发布的新闻稿，王毅表示，在两国元首战略引领下，中俄关系保持健康稳定发展势头，务实合作不断深化，人文交流丰富多彩，人员往来快速增长。一个永久睦邻友好、全面战略协作、互利合作共赢的中俄关系将持续助力两国各自发展振兴，为两国人民带来重要利益。

王毅表示，中俄都奉行独立自主外交政策，双方合作不针对第三方，不受第三方干扰，更不会受第三方左右。作为世界大国和联合国安理会常任理事国，中俄对维护全球战略稳定，推动世界发展进步负有重要责任。

面对单边行径、霸权主义和阵营对抗的逆流抬头，中俄应顺应时代进步潮流，展现大国担当，履行应尽国际义务，通过继续加强战略协作，坚守真正的多边主义，推进世界多极化进程，推动全球治理朝著更加公平合理的方向向前发展。

拉夫罗夫表示，今年3月，中国国家主席习近平主席成功访俄并同总统普京举行重要会晤，为俄中关系的未来明确方向。俄方愿同中方一道，以此为指引，筹备好两国下一步的高层交往，加强发展规划对接，深化经贸、人文、体育、青年等各领域合作。

针对国际局势发生的复杂剧烈变化，俄中要进一步加强在联合国、上海



合作组织等多边框架内的协调协作，共同维护国际关系基本准则。

双方高度评价金砖国家实现历史性扩员，愿同各成员国共同努力，打造团结合作、共谋发展的“大金砖”平台。拉夫罗夫表示，俄方将发挥金砖国家轮值主席国作用，和中方一起，推动金砖合作机制实现更大发展。

拉夫罗夫介绍了对乌克兰危机的看法，赞赏中方立场文件兼顾各方安全关切，有利于消除冲突根源，俄方将继续

对谈判对话持开放态度。王毅表示，中方一贯坚持和谈正确方向，将以自己的方式为政治解决危机发挥建设性作用。

俄罗斯外交部表示，拉夫罗夫与王毅在讨论乌克兰局势时指出，如果不考虑俄罗斯的利益，特别是俄罗斯的参与，解决乌克兰危机的尝试将会是徒劳。

双方还就共同关心的国际和地区问题交换了看法，协调了立场。(东方网)

印度国会特别会议召开 是否更改国名引关注

印度国会为期5天的特别会议从周一开始，反对派国会议员关注执政阵营是否提出“争议性”议案或决议，例如国会和各地地方议会选举同步化及更改印度国名。

据台湾中央社报导，周一也是印度国会最后一次在旧国会大楼召开，总理莫迪在下议院致词时，回顾过去75年来历届议员在旧楼通过的重要议案，并表示离开旧楼是“非常感性的一刻”。

莫迪也提到，印度今天在国际舞台取得诸多成就，成为举世关注焦点，这可归功于过去历届7500多名议员的努力。

印度上议院、下议院议员周二起将移至新国会大楼开会；周二也是印度教重要节庆“象神节”。

新国会大楼斥资近90亿卢比(5亿700万令吉)兴建，2020年10月动工，今

年5月举行落成典礼；2001年，旧国会大楼曾遭遇恐怖攻击，造成保安人员、园丁等9人死亡，另17人受伤。

根据议程表，特别会议将讨论全国邮政法整合、选委会主委暨委员任命、特定法律废除与修订、新闻媒体登记、年长公民福利，以及与表列种姓、表列部落相关的法案。

但在野阵营更为关注的是，执政阵营是否会临时提出全国议会选举同步化的法案，以及把印度国名从印度(India)改为古梵文“巴拉特”(Bharat，又译婆罗多)的决议案。

目前印度下议院、各省省议院的选举多排在不同的月分，由于这些选举都是各自独立进行，财政、维安与时间成本消耗巨大。但有地方政治人士担心，选举整合后，选举将被全国性议题主导，地方性议题恐被边缘



化。(东方网)

至于更改国名争议，事实上印度坊间已普遍使用“巴拉特”一词代表印度，就连加油站也有“巴拉特”品牌，争议再起是源自于不久前20国集团(G20)在印度举行峰会，印度总统在晚宴请帖中自称“巴拉特”总

统。支持更改国名的政界人士认为，“印度”这个名称是由殖民者英国所取，应予更换，以回归本土；反对者则指称，“巴拉特”一词的印度教民族主义色彩浓厚，以此为国名形同把印度教理念强加于非印度教徒。

习近平：中美对世界和平稳定发展负有更重要责任

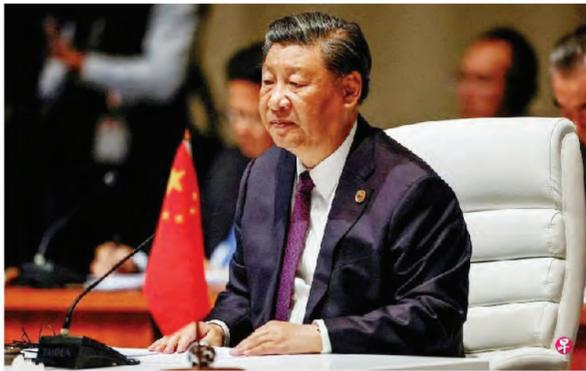
中国国家主席习近平上星期复信美中航空遗产基金会主席和飞虎队老兵时强调，中美两国对世界的和平、稳定与发展负有更加重要的责任，应该也必须实现相互尊重。

据中国央视新闻星期二（9月19日）报道，习近平上星期二（12日）复信美中航空遗产基金会主席格林和飞虎队老兵莫耶、麦克马伦。

习近平说，追忆往昔，中美两国人民在抗击日本法西斯的斗争中同仇敌忾，经受了血与火的考验，结下了

深厚友谊。展望未来，中美作为两个大国，对世界的和平、稳定与发展负有更加重要的责任，应该也必须实现相互尊重、和平共处、合作共赢。中美关系的希望在人民，基础在民间，未来在青年。

习近平强调，新时期中美关系的健康稳定发展，需



要新时期飞虎队员的参与和 在两国人民之间一代一代传承下去。（早报）



秘鲁南部客车坠崖 酿24死35伤

秘鲁南部山区发生客车坠崖事故，据警方和卫生官员称，一辆公共汽车从秘鲁东南部乡村山路边缘坠落峡谷，造成至少24人死亡、35人受伤。

法新社报道，事故发生在星期一（9月18日）黎明前，当时一辆行驶在安第斯山脉两个城镇之间的客车翻覆并坠入万卡韦利卡大区（Huancavelica）一个200米深的峡谷中。

卫生部在社交媒体上发布消息称：“死亡人数已上升至24人，其中包括两名儿童。”

上个月同一地区发生了一起事故，造成13人死亡、五人重伤。

新华社引述秘鲁媒体的报道说，事发区域一个月前曾发生雪崩，由于路面未得到及时维护，这一区域路况较差。

由于超速行驶、路况恶劣、标志缺乏以及交通规则执行不力，秘鲁高速公路经常发生事故。

世界卫生组织估计，2019年秘鲁有4414人因道路交通事故死亡，即每10万居民中有13.6人在事故中死亡。（早报）



空污恶化逾200万人告病 泰农业组织吁禁烧秸秆

泰国空气污染加剧，当地主要农业组织呼吁政府禁止农民焚烧农作物收割后的残留物，以改善空气质量。

过去几个月，泰国空气质量恶化，首都曼谷和北部城市清迈4月有数日被列入全球空气污染最严重城市之列。

由于空气中的污染物PM2.5细颗粒物达到不安全水平，泰国当局呼吁民众尽量留在室内，改为居家办公。泰国今年内已有超过200万人因空气污染而引起的健康问题，寻求治疗。

PM2.5浓度升高，污染源主要来自农民焚烧秸秆（即农作物收割后剩余的茎、叶、花序等植物部分），以为下一轮播种季做准备。这类焚烧活动一般在每年12月至4月达到高峰。

泰国商业部辖下的主要农

业组织泰国饲料厂协会主席蓬西尔认为，这个传统农业陋习必须喊停。他说：“政府应该禁止焚烧秸秆这个泰国农民广泛使用的方法。”

蓬西尔指出，由于事态紧迫，新首相社德他领导的政府应当迅速采取行动。他表示，泰国应该遵守国际农耕准则，禁止焚烧秸秆，而三年是禁止这个农业习惯的合理时限。

社德他政府已经表示，遏制PM2.5污染问题是其首要任务之一，至于要如何对症下药，政府尚未提出具体计划。

就在空气污染恶化之际，泰国主要出口市场之一欧盟今年5月开始实施“碳边境调节机制”（Carbon Border Adjustment Mechanism, CBAM），即按照进口商品的碳排放量征税。（早报）

纽约联合国大会开幕在即 上万环保人士促“终结化石燃料”

第78届联合国大会高级别会议即将开幕，多国领导人届时将赴美国纽约参会。在此之际，数万名抗议者当地时间周日走上纽约街头游行示威，敦促美国总统拜登采取更多措施应对气候变化。

综合彭博社和法新社报导，当天的示威活动名为“迈向终结化石燃料”。该活动组织者表示，当天有来自约700个组织和活动团体的7万5000名示威者参与游行。

游行队伍占据了纽约多个街区，示威者手举“拜登，终结化石燃料”、“化石燃料正在杀死我们”、“我没有为火灾和洪水投票”等标语。全球各地在今年夏天，发生了多起与气候变化有关的自然灾害。

气候青年团体“周五为未来”称，对拜登“只有一个诉求：终结化石燃料”。活动组织“大众民主中心”负责人梅吉亚，则敦促拜登政府“宣布气候紧急状态”，并强调“我们必须觉醒，并立即采取行动”。

法新社引述联合国9月发布的一份气候报告指出，如果按照《巴黎协定》的目标来控制全球暖化，那么预计全球温室气体排放量，最晚将在2025年达到峰值，之后将急剧下降。

报告称，尽管2015年达成的《巴黎协定》，成功推动各国针对气候问题采取行动，但“现在还需要各条战线上作出更多



努力”。这份报告将为今年在迪拜举行的重要气候峰会奠定基础。

《巴黎协定》的另一个目标，是到2050年实现碳净零排放，这需要逐步停止使用所有无法捕获或补偿的化石燃料。

拜登在美国推动具历史性的“绿色制造”计划，为清洁能源项目投入数十亿美元资金。但一些年轻的活动人士认为，拜登并未采取足够有力的行动，来带领美国摆脱对化石燃料的依赖。

科学家警告称，未来5年，全球恐再经历破纪录高温，而全球气温很可能突破平均上升摄氏1.5度的关键门槛。

联合国秘书长古特雷斯为今年的联合国大会，组织了一场“气候雄心”峰会。这场会议将于周三（20日）举行，联合国希望各国政府及私营部门组织和金融机构，能借此机会讨论加快应对气候变化的步伐。

（东方网）

中国首次要求涉矿央企总部 配备安全总监

中国官方首次从国家层面提出要求，涉矿中央企业总部和涉矿大中型企业应配备安全总监。

据中国国务院新闻办公室消息，国新办星期一（9月18日）举行《关于进一步加强矿山安全生产工作的意见》（以下简称《意见》）新闻发布会，中国国家矿山安全监察局非煤矿山安全监察司司长李峰针对记者提问，作出上述回应。

李峰说，《意见》中明确要求涉矿中央企业总部和涉矿大中型企业应当配备安全总监，这是国家层面首次提出，主要基于两方面考虑。

一方面是推动矿山企业落实安全生产主体责任的客观需要。从实践来看，涉矿中央企业总部和涉矿大中型企业各方面管理任务非常繁重，企业主要负责人精力有限，但企业又面临各种各样的安全生产问题。因此，客观上需要一个既懂专业又有一定决策权的人来专门负责安全生产工作。

李峰说，另一方面是充分吸收推广各地经验做法的现实需要。2015年、2021年



江苏省和山东省先后以省政府办公厅的名义出台文件，在矿山等重点行业领域推行安全总监制度。今年8月22日，山东省结合试行情况对制度进行了修订完善，进一步推动落实。两省推行的安全总监制度，

在督促企业主体责任落实、消除重大事故隐患、有效防范生产安全事故等方面发挥了重要作用。因此，中国官方在充分调研和总结提炼的基础上，将这方面有益做法向全国推广。（早报）

韩国国会21日表决 是否拘留在野民主党魁

韩国国会可能将于星期四（9月21日）对是否拘留最大在野党共同民主党党首李在明做出表决。

韩联社报道，韩国首尔中央地方法院星期一（18日）向首尔中央地方法院提交对李在明的拘留同意请求书。

这份请求书获大检察厅和法务部批准，已递交至国务总理室。根据流程，请求书经总统批准后将报请国会处理。国会议长在收到请求书后召开的全体会议上对此进行报告，国会

全会应在上报24小时之后、72小时之内进行表决。因此，韩国国会有望于星期三（20日）在全体会议上将这份报告提上议程，并于星期四进行表决。

根据法律规定，现任韩国国会议员享有会期内未经国会同意不受拘留的特权，通过拘留同意案须有全体国会议员中过半数在场、在会议中过半赞成。一旦经表决通过，法院将随即敲定逮捕必要性审查日期。若国会否决，法院将直接驳回批捕令。韩国现任国会议员有297

人，其中民主党籍议员有167人，占比过半。

首尔中央地方法院检察官反廉一以星期四违反《特定经济犯罪加重处罚法》《特定犯罪加重处罚法》《外汇交易法》的渎职、受贿、教唆他人作伪证等罪名提请法院批准逮捕李在明。

李在明涉嫌于2014年至2015年在原属韩国食品研究院的国有土地开发楼盘过程中，利用市长职务之便向私人开发商提供各种照顾，导致被排除

在项目之外的城南城市开发公社蒙受200亿韩元（约2100万新元）的损失。李在明还涉嫌于2019年至2020年通过前京畿道分管和平事务的副知事以代付访朝经费之由，向寰邦集团会长金圣泰索贿800万美元（约1092万新元）。此外，李在明还涉嫌于2019年2月因违反《公职选举法》受审时，唆使他人提供有利于他的虚假证词。

李在明于星期一被送往医院，当天是他采取绝食抗议的第19天。（早报）

乌克兰六名国防部副部长 被解除职务

继本月初任命新国防部长后，乌克兰政府星期一（9月18日）决定解除六名国防部副部长的职务。

路透社报道，政府没有说明解职的原因。被解职的人包括马利亚尔（Hanna Maliar），她经常公开发布有关俄罗斯对乌克兰战争的最新消息。

马利亚尔是一名战争罪律师，自2021年以来一直担任国防部副部长，她最后一次发布有关乌克兰战争的最新消息是在星期一上午。她上周在最初报告乌军从俄军手中夺回了东部的一个村庄，但后来又说她部的报告不准确，并说村庄周围仍在进行激烈战斗，因此遭到外界批评。

不到两周前，乌梅罗夫（Rustem Umerov）被任命为国防部长，接替雷兹尼科夫（Oleksii Reznikov）。雷兹尼科夫在任期间，乌克兰国防部一



直被媒体指控存在腐败问题，尽管他本人并未受到任何腐败指控。

乌梅罗夫在脸书发文说：“重启中。我们（已经）开始。我们继续。（这个）部门继续照常工作。”乌梅罗夫上任后说，他的首要任务将包括使国防部成为协调国防军的主要机构、提高士兵个人价值、发展乌克兰军事工业和打击腐败。（早报）

衷心祝福



全寶集團董事長

梁世楨先生

Mr. Soetjipto Nagaria



八華學校基金會主席

李麗英女士

Mrs. Liliawati Rahardjo

賢伉儷

52週年金婚誌慶
Years Wedding Anniversary

情深意長

白頭偕老



吳保興

Goh Poh Heng

梁金月

Liong Kim Gwat

敬賀

BCA 匯率 (2023年9月15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	15366.00	15386.00	15217.00	15517.00
新元	SGD	11265.22	11278.85	11154.00	11384.00
歐元	EUR	16423.04	16441.88	16235.00	16606.00
澳元	AUD	9895.24	9911.37	9770.00	10013.00
英鎊	GBP	19031.46	19051.56	18815.00	19236.00
日元	JPY	104.02	104.12	102.01	106.05
人民幣	CNH	2101.91	2111.89	2048.00	2164.00
令吉	MYR	3268.85	3283.77	-	-

中国央行：积极吸引外资 构建开放型经济新体制

中国人民银行行长潘功胜在与外资金融机构和企业座谈时说，中方积极吸引外资，是为推进高水平对外开放，构建开放型经济新体制。

据中国人民银行官网消息，中国人民银行党委书记、行长，国家外汇管理局党组书记、局长潘功胜星期一（9月18日）主持召开外资金融机构和外资企业座谈会，听取有关意见建议，研究加大金融支持稳外贸稳外资力度，进一步优化外商投资环境有关工作。

摩根大通银行、汇丰银行、德意志银行、法国巴黎银行、瑞银证券、三菱日联银行、特斯拉、巴斯夫、托克、施耐德等外资金融机构和外资企业参加座谈会。中国国家外汇管理局副局长陆磊及中国人民银行、国家外汇管理局有关司局负责人参加座谈会。

人民银行公布，外资金融机构和外资企业负责人在座谈会上介绍了在华展业情况，认为近年来中国金融业开放稳步推进，金融服务外资外贸能力持续提升，希望进一步完善相关政策安排，持续优化营商环境。

潘功胜听取大家的意见建议，就企业关心的热点问题与大家交流讨论，对部分意见建议现场作出回应。他说，积极吸引和利用外商投资，是推进高水平对外开放、构建开放型经济新体制的重要内容。

潘功胜也说，中国央行和国家外汇管理局接下来将贯彻《国务院关于进一步优化外商投资环境 加大吸引外商投资力度的意见》要求，持续优化



政策安排，营造市场化、法治化、国际化一流营商环境，不断提升金融服务质效，助力高水平对外开放。（早报）



阶段性缓解短期偿付压力 碧桂园9境内债券获准展期

在多次延长投票截止日后，碧桂园旗下境内债券“16腾越02”的展期方案据悉终获持有人通过。

至此，该公司已成功将九只境内债券展期，总计约147亿人民币，阶段性缓解了短期内的偿付压力。

两位债券持有人周二从承销商处获悉，“16腾越02”延期三年兑付的方案已获得足额票数支持。该期债券本金存续规模4.9亿人民币（约3.15亿令吉），并已三度延长投票截止日至周一晚间。

据彭博看到的一份碧桂园旗下广东腾越建筑工程有限公司，刊登于上交所私募债信息披露平台的公告显示，该公司为其调整“16腾越02”债券本息兑付安排及增加增信保障措施的议案做出进一步承诺。

在议案表决通过的前提下，广东腾越承诺补充以合法享有的，累

计合计金额不低于2亿元的应收账款债权为“16腾越02”提供应收账款质押担保。

上述持有人不愿具名，因未获授权公开评论。碧桂园暂未回复彭博寻求置评的请求。

此外，该公司本周一有一笔美元债约1540万美元（约7226万令吉）的利息到期，目前尚未知悉是否已经支付。这笔到期利息设有30天宽限期。

作为中国最具代表性的民营房企之一，碧桂园自7月下旬以来流动性危机升级，打击了投资者对中国楼市复苏的预期。

但面对接踵而至的兑付压力，该公司在过去的两个月中成功完成数笔境内外债券利息支付及境内债券展期，从而避免了公开债务违约。

（南洋网）

台积电创办人：台湾晶片制造有三大优势须捍卫

台积电创办人张忠谋认为，台湾在晶片制造方面有优秀人才、低离职率与便捷交通三大优势，台湾必须捍卫这些优势。

综合台湾媒体报道，张忠谋星期一（9月18日）在一场活动上发表演讲时说，台湾有大量高品质的工程师，18岁至22岁年轻人中大学毕业生多，而且工程师都愿意在晶圆制造业工作。

在离职率方面，张忠谋指出，台积电每年员工的离职率仅4%至5%；反观美国在70、80年代的离职率达到15%至20%，而且训练工程师需要数年时间，“流动率超过10%以上，怎能训练出人才、有好成绩？”

张忠谋认为，交通方便是台湾的另一个优势，有高铁、高速公路。他也说，如今已开发地区的人民大多都

会使用到台湾制造的晶片产品，“台湾须捍卫这样的领导地位”。（早报）



专家：考虑国内经济形势 中国暂缓房地产税立法

针对房地产税立法修订并未出现在本次中国全国人大的立法规划中，专家认为，这是出于对中国国内经济形势的考虑，当前出台任何增负措施都要格外谨慎，但是长期的立法方向未改变。

据《证券时报》报道，中国全国人大常委会立法规划《明确，在财税领域，增值税法、消费税法、关税法等将在本届人大常委会任期内提请审议。但备受关注的房地产税法修订并未出现在本次立法规划中。

《证券时报》引述多位财税专家称，暂缓房地产税立法，更多考虑到国内经济形势，此时出台任何增负措施都要格外谨慎；但长远看，上述税种立法方向没有改变，或在条件成熟时稳步推进。

中国人民大学财政金融学院教授李茂认为，由于房地产在中国居民财富中占比极高，相对更为敏感。同时，近些年中国房地产市场供求关系发生重大变化，从防过热转到防过冷。此时若贸然实施房地产税将对房地产市场、乃至经



济发展产生不利影响。

2013年举行的十八届三中全会首次提出加快房地产税立法并适时推进改革。在“十三届全国人大常委会立法规划”中，房地产税法被纳入第一类项目，属于条件比较成熟、任期内拟提请审议的法律草案。但在十三届人大常委会任期内，房地产税法未能提请审议。在本次的立法规划中，仍未再提及房地产税。

另外，《规划》中也并未出现个人所得税法修订。对此，中央财经大学财政税务学院副教授孙鲲鹏认为，这意味着短期内相关税制和税率可能不会调整。

上海财经大学公共政策与治理研究院副院长田志伟则指出，由于专项附加扣除的调整不需修法，后续仍存在通过专项附加扣除扩围、提高标准等手段，进一步优化个人所得税的可能。（早报）

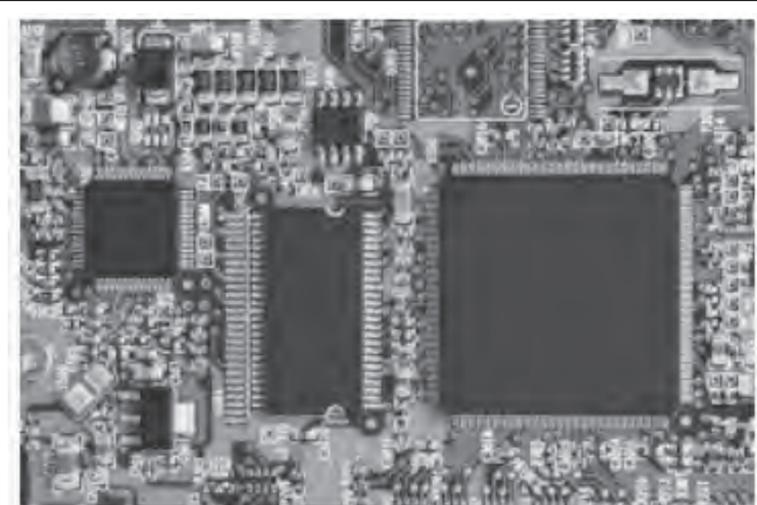
中国财政部公告 对集成电路研发费减税

中国财政部等四部门发公告，对集成电路企业和工业母机企业的研发费用提供减税优惠。

据中国财政部星期一（9月18日）消息，财政部、国家税务总局、国家发展改革委、工业和信息化部发布《关于提高集成电路和工业母机企业研发费用加计扣除比例的公告》，以鼓励企业研发创新，促进集成电路产业和工业母机产业高质量发展。

公告提出，集成电路企业和工业母机企业开展研发活动中实际发生的研发费用，未形成无形资产计入当期损益的，在按规定据实扣除的基础上，在2023年1月1日至2027年12月31日期间，再按照实际发生额的120%在税前扣除；形成无形资产的，在上述期间按照无形资产成本的220%在税前摊销。

除了此次的减税优惠，路透社本月曾引述消息人士报道，中国将推出一项新的投资基金，旨在为其半导体行业筹集3000亿元（人民币）



的巨额资金。知情人士还说，中国财政部计划向该基金出资600亿元。

报道称，中国政府领导层长期以来一直强调中国需要实现半导体自

给自足。在美国政府过去几年实施一系列出口管制措施后，这种需求变得更加紧迫。（早报）

港新一批绿债开始认购 市民反应热烈

香港特区政府发行的第二批绿色零售债券（绿债）18日开始接受认购。多家银行和证券机构表示，客户认购反应踊跃。

据了解，这批绿债的认购日期为9月18日至9月28日，绿债每手1万港元，年期3年，半年派息一次，保证息率有4.75厘。

中国工商银行（亚洲）零售业务与财富管理部副总经理尹可丰表示，绿债作为低风险的投资工具，可提供达4.75厘年息的保证回报，而且派息期稳定，以现在

的投资环境而言，是相当吸引的投资选项。他指出，认购首日，客户认购反应踊跃，整体认购情况符合预期。

中银香港个人数字金融产品部副总经理周国昌称，早前已预期大家的认购反应会比较热烈，超额认购机会较大，很可能会有超过50万人认购，比上次绿债认购人数多。他表示，香港绿色金融产品越来越多，相关的销售信心也有所提升。

恒生银行投资及财富管理

主管连锦东表示，这批绿色零售债券优于现在市场上的很多同类产品，加上其风险和入场门槛低，可在投资市况较为波动的情况下，为零售投资者提供中等年期的稳定回报，预期市场对新一批绿色零售债券的认购反应将会相当热烈。

耀才证券行政总裁许泽彬认为，港股走势持续不振，投资者预计在短期内难有突破，稳收利息成为其中一个投资选择。（中新社）



熱烈祝賀



印尼楊氏宗親總會

Perkumpulan Marga Yang Indonesia

楊克林 摯友 蟬聯 總主席 誌慶

Bpk. Halim Jusuf

2023 - 2028年度

團結奮進



再創輝煌

林銀滿

Iman Salim

潘蘭妹

Henny Salim

敬賀

总奖金 - Total Prize
IDR 55 mio

提交方式 - Submission Method:
Online (Scan Barcode)
https://forms.gle/v3TowkexYAHMxzC9

Scan here

2023年中国人寿印尼作家嘉年华
CHINA LIFE INDONESIA WRITING COMPETITION

收集征文截止: 2023年10月6日
Submission Deadline: 6 October 2023

深圳“一带一路”商务考察团一行 走访印尼华裔总会

(雅加达讯)由深圳市地方金融监督管理局局长何杰率领的深圳“一带一路”商务考察团，包括资本集团董事长胡国斌，银河国际董事常显，深圳市商会会长林慧等企业家一行13人，9月18日(星期一)下午4时莅临印尼华裔总会会所，受到副总主席黄财利，杨庆顺，Ben Rimba，秘书长叶展德等理事的欢迎。

副总主席杨庆顺首先欢迎何杰局长率领的深圳“一带一路”商务考察团莅临本会，

并简要介绍印尼华裔总会是一个全国性的华人社团，于1999年成立，至今在印尼各地区已经有90多个分会，其属下有妇女部、青年部、彩虹基金会等，成立的宗旨是为了提高华族在印尼的社会地位，争取华族的合法权益，积极融入主流社会，并通过视频简要介绍印尼在各地的最新经济和投资状况。

投资统筹机构Cahyo Purnomo主任通过视频表示，印尼是东盟最大的经济体，有来自世界各地的企业到印尼进行在各个领域的

投资，我们向外国企业提供最优惠的减税计划，欢迎更多的中国企业在印尼各地区的工业园区投资兴业，希望通过深圳商务考察团的到访，在未来能够进一步加强印尼和中国在贸易、投资、矿物加工、能源、人力资源、基础建设、农业、旅游业等领域的合作与投资。

何杰局长首先介绍深圳市在交通、包括华为、腾讯等高科技产业、等领域的发展状况，他表示，印尼有丰富的矿产资源，越来越多的深圳企业在印尼的矿物加工进行投资及设厂，此外深圳的数字银行也非常发达，希望通过这次与印尼华裔总会的交流，能够进一步促进双方在这些产业的交流与合作，最后欢迎在座的各位抽空到深圳走走看看，观光考察。

双方代表结束交流后，举行深商总会印尼分会挂牌仪式，由深圳市商会会长林慧把牌匾移交给深圳恒泰信控股集团董事长陈永康，之后由印尼华裔总会副总主席杨庆顺赠送纪念品给深圳市地方金融监督管理局局长何杰，以及何杰局长赠送纪念品给印尼华裔总会副总主席Ben Rimba并合影留念。



杨庆顺副总主席致辞。



何杰局长致辞。



林慧会长致辞。



胡国斌董事长致辞。



林慧(左五)把深商总会印尼分会牌匾移交陈永康(左六)时与何杰(左七起)、杨庆顺、黄财利、陈伊玲等合影。



杨庆顺(左六)赠送纪念品给何杰(左七)时与双方代表合影。



何杰(右五)赠送纪念品给Ben Rimba(右六)时与双方代表合影。

印尼全国龙狮总会 在KORMI 23周年庆典注入活力



2023年9月14日，在印尼社区体育委员会(KORMI)23岁生日之际，总主席兼全国KORMI管理层举办了一次聚会，庆祝这个快乐的日子。

该活动于2023年9月10日星期日下午举行，于21点以舞蹈结束。此次活动充满了inorgas(主要体育组织)的丰富多彩表演。

印尼全国龙狮总会PLBSI舞狮团在雅加达一乐园餐厅前表演，欢迎每一位受邀嘉宾的到来。这是非常有趣的，也是一场热闹活动的开始。

活动以军乐队开始，然后是龙狮表演，pencak silat、

little poco2到集体排舞等各种精彩节目。

KORMI主席Hayono Isman、中央KONI主席TNI中将(退役)Marciano Norman和KOI主席Raja Saptia Oktahari出席了此次活动(印度尼西亚奥委会)以及印度尼西亚青年和体育部的代表以及其他几位官员和KORMI管理人员。雅加达、万丹、南苏拉威西等。

2000年9月9日哈奥纳斯日，KORMI(最初称为FOMI(印度尼西亚社区体育联合会))的创始人吴能彬博士教授和Iskandar博士也出席了会议。

国家KORMI总主席传达了社会各阶层锻炼身体重要性。希望社区能够加入聚集在KORMI的行列。所涉及的运动包括龙狮、Pencak silat、舞步、高跷、体操等。

吴能彬博士对Naga Mas Cibinong龙狮团的表现非常满意，希望他们能够继续提高表现，让龙狮运动能够取得成功，为国家在国际活动中感到自豪。



陆慷大使会见 印尼伊斯蒂赫拉尔清真寺大伊玛目纳扎鲁丁

陆慷大使9月18日会见印尼伊斯蒂赫拉尔清真寺大伊玛目纳扎鲁丁及清真寺管理委员会成员，听取其介绍上月率团访华所见所闻及感受，双方并就加强两国在宗教、文化、教育等领域的交流与合作深入交换意见。

徐春娟副总领事出席 苏岛抗日烈士追思会

驻棉兰总领馆徐春娟副总领事9月17日应邀出席苏岛“九·二〇”抗日烈士追思会，并代表总领馆向烈士纪念碑敬献花篮。“九·二〇”抗日烈士纪念小组成员出席活动。

在现场，大家共同缅怀在印尼抗日反法西斯战争中壮烈牺牲的苏岛华侨烈士，表示将传承抗日先烈们坚贞不屈和不怕牺牲的英雄气概，发扬世界反法西斯战争精神，一如既往地致力于促进中印尼友好交流和务实合作，为人类的和平和进步事业作出贡献。



华为智能穿戴： 从健康监测到全面健康管理的跨越

第34届长城心脏病学大会(GW-ICC 2023)暨亚洲心脏大会(AHS 2023) (以下简称长城会) 于9月7日-10日在北京召开。

在过去三十多年时间里，长城会见证了我国和世界心血管病领域学术和技术的飞速发展。随着技术的发展和普及，智能可穿戴设备在医疗健康领域展现出广阔应用前景，正在有力推动心血管疾病早筛、管理的创新和进步。

本届长城会上，华为智能可穿戴设备首次亮相。华为自2014年首次推出可穿戴产品以来，在运动健康领域持续深耕细作，硬件、软件、平台等多方面打造出行业优势，为房颤早筛、血压测量以及心血管风险预测带来了观念变革。

心脏健康研究，超过500万人参与

近年来，华为心脏健康研究取得了显著成果。在新闻发布会上，专家认为，华为的智能穿戴设备对房颤的早筛、及时干预和闭环管理起到了至关重要的作用。(环球网)

中国人民解放军总医院郭豫涛教授回忆最初与华为开启心脏健康研究的合作时说，“虽然我们的初衷是基于PPG技术准确筛查房颤，为房颤诊疗前移创造可能，但对临床医生而言，利用可信任穿戴设备对患者进行更好的全方位管理才是最终目的。因此，5年后除了房颤及相关风险因素筛查，我们还实现了对未来4-8小时房颤风险的预测，全面闭环患者个性化院内外诊疗方案。5年来，华为心脏健康研究被评为2019年ESC年会十大原创研究之一、2021年工信部主动健康管理示范项目、2022年ACC年会改变临床管理的研究之一，今年我们再次受邀，向全球分享使用智能穿戴设备对房颤从筛查、预警、诊疗、管理的更多成果。该研究也成为了从发现有效筛查手段开始，演进为疾病院内外管理有效结合，引导患者主动关注心脏健康，促成健康生活方式的养成，从而提前预防疾病风险的最佳案例。”

会后，华为终端BG智能穿戴与运动健康产品线副总裁龚元松也接受了媒体采访，他谈到了为什么华为能够持续长达十年的技术和研



究投入，有信心也有决心攻克难题。“基于华为智能可穿戴设备的的心脏健康研究能够携手国内权威医学专家开展，一方面印证了基于大样本量人群数据开展临床研究是业内的迫切需求，同时也反映了医学专家们对华为智能可穿戴设备的充分认可与信心。”

从入局探索到全面领先

此外，华为智能可穿戴设备还计划继续和医学专家深入合作，在心血管风险预测和评估方面继续探索价值。国内外已有研究表明，静息心率、睡眠时长、心率变异性和身体活动等健康特性指标与心血管病风险及死亡风险显著相关，并呈现出剂量反应关系。但在过去，由于缺乏可用的日常监测工具，我们能够从健康个体中获取到的信息非常有限，比较确切的通常只有年龄、性别、吸烟状况等简单信息，而问及睡眠、身体活动等指标时，不仅难以客观量化、更无法提供长期数据。

华为WATCH 4和华为WATCH 4 Pro作为华为最新的两款智能手表，它们集成了多项健康指标单点及长期趋势监测功能。其对心率、血氧饱和度、睡眠进行监测的多元化功能，能够提供精细、连续的数据，反映长期的趋势，这并非仅仅是某一个点或短期内的水平，更提示了重要的健康动态信息，在



出现明显变化时发出预警，全方位促进用户进行主动健康管理，改变生活方式，预防疾病发生。

另外，华为的运动健康研究团队还开发了一键微体检功能，用户只需通过简单的操作，就能对多项健康指标进行初步评估。这一功能的加入，使得华为的智能手表不仅仅是一款简单的健康监测工具，更是一款个性化的健康管理平台。

下一个十年，个人数字健康档案

回顾华为过去十年的运动健康历程，其始终坚持以科技创新为导向，以用户为中心，为全球消费者提供更好的健康管理服务。华为终端BG运动健康业务发展副总裁姜婷表示，“下一个十年，华为期望通过更加精准的个人

数字健康档案，帮助用户更便捷地进行自我管理的同时，也为医生对患者的日常管理提供可靠依据。这一愿景的实现，将为全民运动和健康生活带来更多的赋能。”

“与此同时，华为坚持与全球各地的医疗机构和专家进行合作，推动智能可穿戴设备在医疗健康领域的应用和发展。这种强强联合的模式将带来更多的机会和挑战，推动智能可穿戴设备的创新和发展。”

回看这十年来，华为智能可穿戴设备持续投入，占据健康科技领域的领先地位。下一个十年，华为将努力实现为全球消费者提供更全面、更便捷的健康管理服务。我们有理由相信华为将继续引领智能可穿戴设备在运动健康领域的发展潮流，助力全人群主动健康管理理念的提升。(张阳)



OPPO超光影图像引擎 将首次支持索尼

9月12日消息，OPPO今日宣布与索尼技术合作的最新进展，其超光影图像将首次支持拥有双层晶体管像素技术的索尼LYTIA图像传感器。通过超光影图像引擎的计算光影对新一代传感器的定义，OPPO致力于携手索尼再次打造算法与传感器深度融合的技术合作新典范，并为移动影像打开全新的发展空间。

据介绍，超光影图像引擎通过计算光影以及光子矩阵技术对传感器的每个像素点进行亮度信息处理的方式，革新了HDR融合计算与显示的关系，为拍摄带来了自然准确的光影关系呈现，并为屏幕回看最多实现高达8倍的明暗动态范围提升。

搭载双层晶体管像素的索尼LYTIA图像传感器是次世代的影像技术。

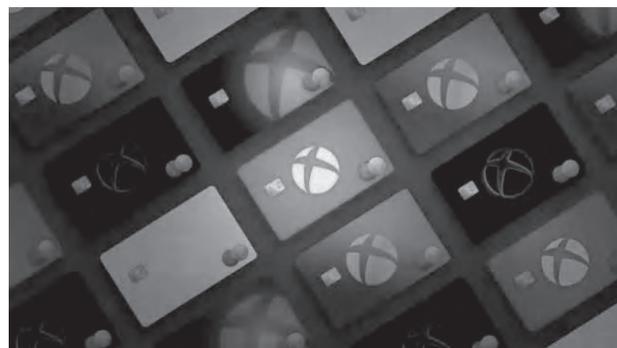
与传统图像传感器相比，双层晶体管像素结构使饱和信号量约提升至原来的2倍，扩

大了动态范围从而显著提高成像性能。OPPO的超光影图像引擎将有能力更充分地利用全新LYTIA图像传感器提供的原始数据进行精密计算，从而实现超越传感器尺寸的出众画质以及自然光影。

据悉，OPPO长期以来与索尼保持紧密的战略合作关系，共同探索技术的创新可能，推进移动影像的进步。

2012年OPPO与索尼合作首款堆栈式COMS图像传感器IMX135，并将其应用在OPPO Find 5；2020年，Find X2 Pro首发搭载索尼IMX689，带来了全像素全向对焦技术；2021年，Find X3系列广角和超广角两颗传感器均采用OPPO与索尼联合开发的旗舰级IMX766；2022年，OPPO与索尼通过定制的IMX709，再次示范自研算法硬件化与传感器像素排列融合的新可能。(环球网)

外媒：微软推出Xbox万事达卡 积分可兑换游戏



9月12日消息，据外媒报道，微软宣布即将面向美国市场推出Xbox万事达信用卡，用户可通过赚取积分来兑换游戏。

据悉，这款信用卡无年费，用户可以通过日常购物赚取积分，并在xbox.com上兑换各类游戏。

微软方面称，Xbox万事达卡将于9月21日开始向美国50个州的Xbox Insider玩家独家发售，并于2024年向美国50个州的所有Xbox玩家开放。(环球网)

2022年苹果研发投入超260亿美元 马斯克称：性价比不高



9月12日消息，日前知名博主Trung Phan在社交平台发布两张新闻截图。其中一张显示苹果2022年在研发方面投入了262.5亿美元，另一张显示苹果iPhone 15将比iPhone 14轻1克。

该名博主配文称，“起点是这样的，进展是这样的。”外媒分析称，博主这是在暗示苹果的研发投入与最终产出不成正比。

值得一提的是，马斯克也在这条推文下回复称，“性价比似乎不高”。(环球网)

爱马仕官网

下架所有 Apple Watch 产品

9月12日消息，据外媒报道称，爱马仕从其网站上删除了所有 Apple Watch内容，可能意味着苹果公司与爱马仕的合作即将结束。

消息称，苹果公司正在逐步放弃皮革材料，用一种新的织物材料来制作iPhone 15的保护壳和Apple Watch的表带，这一举措也在印证苹

果公司与爱马仕合作可能会面临结束。

不过，苹果公司的官网目前还保留了爱马仕的专区。(环球网)



2023广西国际友城进东博 开展仪式举行

2023广西国际友城进东博开展仪式9月17日下午在南宁举行。广西壮族自治区副主席廖品琥在开幕式上介绍,1979年10月,广西桂林市与日本熊本缔结友城关系,拉开了广西国际友城合作的序幕。截至目前,广西已与39个国家缔结128对国际友城,总量居全国第4位,其中与东盟国家缔结59对国际友城,居全国首位。

40多年来,广西与国际友城在人员互访、经贸投资、工业制造、农业生产、教育培训、文化旅游、医疗卫生等领域开展了形式多样的交流合作,取得了丰硕成果。2004年首届东博会举办以来,国际友城以访问、参展、参会、推介等多种形式参与东博会,共享中国—东盟合作商机,友城代表团与参会各方开展经贸洽谈和友好交流,已成为东博会上的一道亮丽风景。

去年,在各国际友城的支持和积极参与下,广西成功创建广西国际友城进东博、广西国际友城职业教育联盟等合作机制,友城的平台作用日益凸显,务实合作持续深化。

本次广西国际友城进东博共分为三个展区,自治区主展区、南宁市友城展区和韩国忠清北道商品展区,共展出近20个国家30多个友城的城市形

象、特色商品和优势产业。展品涵盖特色食品、酒水饮料、工艺手玩、日用饰品、医美护肤等,多达60多种,1200多件。代表性展品有越南榴莲、印尼民族服饰、老挝古树茶、泰式炒粉、韩国人参酒和面膜、西班牙萨拉米香肠、法属波利尼西亚黑珍珠、秋田犬周边、南非伏特加等。无论是参展的友城数量,还是展品种类、展厅规模,都为历届东博会之最。活动还邀请到10多个国家的20多个友城派团参会,亲自见证东博会进入“镶钻成冠”的新未来。(中国日报网)



11国政府官员来华大 研修中国语言文化



课堂学习。

“我觉得会说中文是斐济未来人才的必备技能,可以促进我们国家的经济发展和文化交流。欢迎大家到斐济看看。”来自斐济外交部的Hansel先生说。

Hansel是商务部“发展中国家国际化人才研修班”的40名学员之一。近日,这40位来自斐济、格林纳达、伊拉克、约旦、基里

巴斯、巴拿马、南非、苏里南、突尼斯、乌干达和赞比亚等国家教育部、外交部、国民议会、公共服务部、交通部和警察局部门的政府官员,前来我校研修学习。我校国家语言服务出口基地发挥资源优势,分别为学员开设了趣味汉语、初级汉语、海丝文化、闽南习俗以及民俗体育体验

等课程,丰富多彩的课程给各国学员带来了多元的中国语言文化体验。

来自南非的Ndakene女士是教育部的一名官员,这是她的第一次中国之旅。她表示,自己的家乡没有中文学校,因此有些遗憾,但在华侨大学“趣味汉语”课堂上学到的内容非常实用,现在已经学会用中文打招呼 and 道谢,希望有机会能再多学一些中文。

“这是我的首次中国之旅,我在苏里南学习过几个月的中文,我觉得学习中文对自己的工作有帮助。这次趣味汉语课程再次激发了我对中文的热爱,闽南文化和民俗体育的体验也给我留下了深刻的印象。”来自苏里南的警察Sharissa女士说。

据悉,“发展中国家国际化人才研修班”是我校国家语言服务出口基地首次承担的商务部援外培训任务,旨在以语言服务促进中外文化交流,助力发展中国家提升国际化人才培养能力,践行全球发展倡议。



学员合影留念。

第十四届中蒙新闻论坛 媒体力量:现代化与共同发展



第十四届中蒙新闻论坛在内蒙古自治区乌兰察布市举办。



中蒙两国记协续签“一带一路”新闻交流合作协议。

由中华全国新闻工作者协会、蒙古国记者协会共同主办,内蒙古自治区人民政府新闻办公室承办,以“媒体力量:现代化与共同发展”为主题的第十四届中蒙新闻论坛18日在内蒙古自治区乌兰察布市举办。

中华全国新闻工作者协会党组书记、

副主席刘思扬在致辞中表示,今年是共建“一带一路”倡议提出10周年。10年来,两国相互尊重、共谋发展,高层互动频繁、民间交流不断,双边合作取得丰硕成果。希望两国媒体更好发挥在服务现代化发展、促进中蒙友好合作方面的积极作用,更好造福两国和两国人民。

蒙古国记者协会主席敖特根巴特尔表示,蒙中两国是山水相连的友好邻邦。两国媒体界的合作逐年取得进展,友情日益加深。相信通过本届论坛,双方各领域务实合作将得到进一步加强,为两国友好作出积极贡献。

中蒙两国新闻界150余名嘉宾代表参加论坛,14名代表作主题发言。中蒙两国记协续签“一带一路”新闻交流合作协议。(中国日报网)



比赛成绩前八名代表队。

厦门市侨商会乒乓球比赛 侨界积极响应参与

据厦门集美区和湖里区侨联消息,日前,2023年厦门侨商会第十届乒乓球赛在厦门体育中心综合馆举行。本次活动有来自厦门侨界各单位及侨企等24支队伍,近100名运动员参赛。

本次比赛由厦门市侨商会主办,厦门汇景集团有限公司、泉州雨相伴伞业有限公司、厦门市优拉体育用品有限公司赞助比赛奖品、纪念品。

比赛现场气氛热烈,高潮迭起,运动员们展现出侨界群众向上向善的良好精神风貌,在比赛中充分展现出了极高的竞技水平和战术素养。他们以最饱满的



集美区侨联勇夺团体赛亚军。

热情点燃了围观群众的激情,并赢得了阵阵掌声。

集美区侨联选派的由林嘉尧、方茵、陈伯宇、王书麟、王苇彬等归侨侨眷组成的代表队,在2023年厦门侨商会第十届乒乓球赛中,勇夺团体赛亚军。湖里区侨联荣获第四名的好成绩。本届比赛集美区侨联、湖里区侨联因热心参与和支持历届比赛,荣获“特殊贡献奖”的荣誉称号。(中国侨网)

商机更多 信心更足 中外企业“抢滩”东博会见闻

印尼、马来西亚、越南等7个国家恢复包馆,参展国家和地区40多个,参展企业近2000家……正在此间举行的第20届东博会上,中外企业充分看好中国和东盟市场机遇,纷纷前来寻找商机。

东盟客商踊跃参展 越南客商童光海是东博会的“老朋友”。他今年除了带来咖啡、胡椒粉、腰果等产品参展外,还首次带来了越南榴莲。“榴莲是中国最受欢迎的水果之一,消费市场潜力巨大。”童光海说,希望借助越南榴莲获准进入中国市场的契机以及东博会这一平台,找到合适的中国代理商。

作为东博会“常客”,越南中原咖啡通过东博会平台开拓了中国市场,连续多年占领东博会咖啡销售份额首位,多款产品入驻中国线上平台及线下商超。

“中国是越南中原咖啡最大的海外市场。”代理商朱圣辉说,企业对中国市场充满信心,将会不断加大力度深耕中



观众在印尼商品馆选购商品。

国市场。

正是因为众多东盟客商看好中国市场,近年来,柬埔寨香米、老挝啤酒、缅甸传统茶叶等越来越多东盟特色商品通过东博会进入国内,有的甚至成为“网红”产品。

首次参加东博会的印度尼西亚客商许迪薇带来了家乡特色美食亚齐面。展馆内人潮涌动,她一边烹饪,一边热情地

向观众介绍产品特色。许迪薇说,这几天客流量很大,展品销量节节高,目前已有一些代理商表达了合作意向。

据了解,今年东博会的东盟展区展览规模恢复至疫情前水平,参展企业约640家,文莱摩拉港有限公司、柬埔寨加华综合企业集团、印尼埃尔夫农业等东盟国家知名企业参展。

紫米消水肿圣品！ 钾离子是白米3倍

现在女性很流行喝红豆水消水肿，但其实紫米茶的效果也很好！专家表示，紫米含有丰富的花青素，钾离子是白米的3倍，而糯米在中医的观点来看又有补中益气、健脾暖胃的功效。但肾功能不佳者，可不能随意摄取高钾饮品，最好询问医生会更安全。

食疗养生专家王明勇在脸书粉专“王明勇的健康三好生活”发文指出，女生因为脚部肌力较弱及女性荷尔蒙的关系，天生比男性更容易有水肿的现象。不论是红豆水、黑豆水或紫米水，能帮助利尿消水肿的关键点就在於“钾离子”，钾离子可协助体内代谢钠离子，提升利尿效果。

尿效果。

王明勇也分享紫米甜品料理，作法很简单还能一锅2吃，先将汤汁倒出来，就成了营养好喝的紫米茶，建议在睡前制作，起床就有紫米茶可喝，剩下的再做成省时的紫米八宝粥。此外，紫米茶口感比单纯的红豆水多了更多层次，黏稠的口感也很适合需要营养，但牙口比较不好的老人家。

健康紫米茶、紫米八宝粥

●食材：黑糖（或椰花糖）2汤匙、红豆200公克（1碗）、紫米200公克（1碗）、桂圆肉100公克、水2000c.c.、五谷饭200公克。



●作法：

1.先将红豆与紫米各一碗份量洗净之後，加上桂圆肉一起放入锅中，加10碗水，煮滚之後倒入焖烧锅中，焖约6到8小时之後倒出汤汁，

或是直接用压力锅煮成红豆紫米茶。

2.锅中必须留一些汤汁，倒入吃剩的五谷饭炖煮，煮至米饭软烂即成八宝粥，可依个人喜好再加入黑糖（或椰糖）调味。（健康网）

苋菜补血补钙稳血压 专家点名3族群少吃



想要补钙补血煮盘苋菜是常见的选择，不过这道家常菜不是人人都适合喔！台湾营养基金会董事吴映蓉表示，苋菜低钠、高钾、钙质、铁质丰富，有助维持血压正常，强健骨骼，预防或改善贫血，但由於它含钾量相当高，也是属于凉性的蔬菜，因此体质虚寒、经常腹泻、肾功能不佳者应少吃。

吴映蓉在脸书粉专“吴映蓉博士营养天地”发文指

出，苋菜营养价值高，若想强健骨骼、改善贫血、维持血压者建议多摄取，不过苋菜属于凉性的蔬菜，体质虚寒的人及或经常腹泻者不可多吃；另，苋菜的含钾量也相当高，而肾功能不好的人，排泄钾的能力下降，应避免摄食太多。下列为建议多摄取的3大族群：

●想要有强健骨骼者：无论是绿苋菜或是红苋菜其钙质的含量都高於菠菜，且苋

菜并不含草酸，不会影响钙质的吸收，这一点又比菠菜来的好，尤其苋菜的质地细软，非常适合小孩、老人钙质的补充。

●想要预防或改善贫血者：绿色苋菜含的铁质是菠菜的2倍，红苋菜含的铁质比菠菜更高达4倍之多，而且没有草酸的干扰，铁质吸收很好，因此，红色苋菜是素质者最佳补血的食物。

●想要维持正常血压者：绿色苋菜是“低钠、高钾”的蔬菜，能帮助多余的水份排出体外，维持血压的稳定，高血压患者可多吃一些苋菜，但是烹调苋菜时不要放太多盐，否则就失去其“低钠、高钾”的特性了。

农委会补充，苋菜很容易栽培，但叶片容易受伤、腐烂，要挑选叶片及根部鲜绿且水分饱满的，才是鲜嫩的苋菜，口感较好且不易有涩味。可用沾湿的厨房纸巾完整包裹住根部，再用报纸将整把包住放入冷藏，料理前切除根部，用冲洗掉脏污、浸泡2-5分钟就可以下锅。另外，苋菜很容易出水，烹调时不必另外加水，不管是饱含钙质的苋菜小鱼羹，还是用大蒜提味又暖胃的清炒，都很美味。（健康网）

竹笋热量低能消水肿 授去苦味妙招

春笋与冬笋皆为孟宗竹笋，不过立春之前采收者称为冬笋，因为产量少，价格较为昂贵，春分过才摘采者就称为春笋，一般春笋的产季在3-5月，台湾的主要产地为南投和嘉义，营养师许育祯表示，竹笋属于蔬菜类，热量很低，还有消水肿的功效，想要去除竹笋的苦味，要先将竹笋放入“冷水”中煮滚再烹调，或是把竹笋先切块後，放入冰块中冰镇一下再煮，也是去苦味、涩味的好方式。

许育祯在脸书专页“Ivy营养师的健康教室”发文分享，如果将竹笋好好的制备，它的味道是很清爽可口的，运用下述方法，来去除竹笋的苦味。

●竹笋去皮、洗净待用。
●先准备一个锅子装入冷水。

●要在冷水的状态下就放入竹笋，再煮滚。

●倒掉锅中的水，取出竹笋。

●接下来要将竹笋煮汤、或是凉拌、炒肉丝、或者是和其他食材一起卤都可以。

每100公克竹笋可食用部位的热量与营养素

热量：40大卡。
蛋白质：4公克。
脂肪：0.1公克。
饱和脂肪：0公克。
碳水化合物：7.3公克。
膳食纤维：2.1公克。
钠：12毫克。
钾：634毫克。
锌：1.7毫克。



维生素E：1.92毫克。

许育祯表示，竹笋的热量很低、几乎不含脂肪，也属于高钾、低钠的一种食材，很适合需要体重控制、易水肿体质的民众、以及高血压患者来食用，因为钾离子有助于排除身体的钠离子、也避免水分滞留、可协助消除水肿。但由於钾离子较高，肾脏病患较不适合，如要食用，可以先将竹笋切块、洗净、并汆烫，去除较多的钾离子之後再食用，也是一种办法。

最没负担的竹笋吃法

许育祯说，最没有负担为

煮汤、或直接切块沾薄盐酱油加蒜末，去除苦味後的竹笋跟排骨一起熬汤非常好喝且清爽，很适合春夏季节；若是凉拌的话，建议不要使用美乃滋，因为美乃滋属于油脂，虽然甜甜的很美味，但是吃过多也容易造成热量堆积。

如果要沾酱油食用，一般人可以选择钠含量较低的薄盐酱油，再放入生蒜末一起调味，生的蒜头含有丰富的硫化物，具有杀菌功效，这样的酱料既美味、不造成身体负担，还富有营养价值。（健康网）

吃海鲜担心胆固醇 不如先减少吃这些

海鲜是不少民众的最爱，但吃多了却会怕摄取过多胆固醇，造成数值超标。对此，内分泌新陈代谢专科医师蔡明劼表示，海鲜是非常健康的原型食物，也是地中海饮食法的选项之一。假如担心吃海鲜会摄取过多胆固醇，不如先减少肥肉、炸物、加工食品等，避免摄取过多的饱和脂肪，才能真正保护心血管、预防血中胆固醇过高。

蔡明劼在脸书专页“蔡明劼医师 健康、瘦身”发文表示，海鲜为低脂肪、低碳水的优良蛋白质来源，若担心胆固醇过高可先避开鱼卵、蟹黄、虾头等部位，减少胆固醇摄取量。若吃虾肉、小卷、蛤蜊、干贝等，胆固醇含量并不会过高，甚至

比1颗鸡蛋的胆固醇还少很多。此外，他指出，吃进胆固醇不代表血中胆固醇会上升，血中胆固醇的高低跟个人体质或基因有关，且血中胆固醇有八成都是自己的肝脏所制造，只有2成受到饮食影响。此外，虽然从2015年起，美国膳食指南已取消对胆固醇摄取量的限制，但每个人的体质不同，若本身胆固醇已经过高，仍要注意摄取量。

蔡明劼提醒，除了胆固醇摄取量外，饱和脂肪更是胆固醇上升的元凶，其主要来自于动物性脂肪，例如肥肉、猪油、牛油等。不仅如此，植物性的椰子油、以及常见於炸物和加工食品的棕榈油，也都会造成胆固醇上升，不可不慎。（健康网）



本會顧問

林義浩鄉賢令德配黃金珠太福人在新加坡仙遊

深表



哀悼



雅加達福清公會

敬輓

本會顧問

陳以樵鄉賢令萱堂施甸蘭太福人在香港仙遊

深表



哀悼



雅加達福清公會

敬輓

本會顧問
 陳以樵鄉賢令萱堂施甸蘭太福人
 在香港仙遊

深表哀悼



雅加達福清公會

- | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------|
| 俞雨齡 | 陳水雲 | 薛天順 | 俞雪齡 | 楊清 | 何鈺先 | 翁祖奮 |
| 余孔琳 | 許經涼 | 林義浩 | 林國強 | 郭有蘇 | 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 | 俞蘭齡 | 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 | 翁祖敏 | 韓賓官 | 薛命權 | 楊灤 |
| 余增農 | 何鑾 | 林新樂 | 吳明茂 | 陳冠貴 | 馬弘權 | 陳世達 |
| 商家軒 | 王基文 | 陳茂盛 | 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 |
| 陳英俤 | | | | | | |

同敬輓

本會顧問
林義浩鄉賢令德配黃金珠太夫人
在新加坡仙遊

深表哀悼



雅加達福清公會

- | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------|
| 俞雨齡 | 陳水雲 | 薛天順 | 俞雪齡 | 楊清 | 何鈺先 | 翁祖奮 |
| 余孔琳 | 陳上臻 | 許經涼 | 林國強 | 郭有蘇 | 陳以樵 | 楊圭斌 ^{博士} |
| 林文賢 | 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 | 俞蘭齡 |
| 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 | 郭孝健 | 翁祖敏 | 韓賓官 |
| 薛命權 | 楊灤 | 余增農 | 何鑾 | 林新樂 | 吳明茂 | 陳冠貴 |
| 馬弘權 | 陳世達 | 商家軒 | 王基文 | 陳茂盛 | 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 何而玉 陳英佛

同敬輓

英超 枪手小胜紧咬曼市

打破古迪逊 公园魔咒

随着周日客场1比0击败埃弗顿队，阿申纳队在古迪逊公园的不胜魔咒终于告一段落。特罗萨尔在比赛第69分钟的进球也是当天两场英超的唯一进球，阿尔特塔的球队凭借此球和热刺利物浦同积13分，继续以两分之差紧咬排在榜首的曼市队。

阿申纳上次在古迪逊公园击败埃弗顿，还是温格治下的2017年10月，此后他们5次做客，仅仅录得4负1平，且无论彼时埃弗顿的状态有多糟糕，“枪手”都会状态低迷地慷慨送分。

而本场比赛恰逢国际比赛周结束后的首场比赛，阿申纳有多达16名一队球员从国家队归来，刚刚确认进行股权交接的“太妃糖”似乎有望继续在主场延续对阿申纳的不败纪录。

阿尔特塔本场比赛对首发进行了两处重要调整：他更换了首发门将，拉亚代替拉姆斯代尔出战；前几轮替补表现出色的法比奥-维埃拉也获得了首发出场的机会，哈弗茨则在替补席上轮休。不管赛前或赛后，阿尔特塔都强调这是两次正常的人员调整，不过外界仍然乐于看到两位顶级门将角逐主力的过程中出现戏剧性场面。

结果埃弗顿并没有给拉亚太多的表现机会，主队全场比赛仅有1脚射正，此外他们也仅获得了1次角球进攻的机会。拉亚轻松完成了一场零封，还刷出了94%的传球成功率，其中9脚长传有7次准确找到队友。阿申纳这边的角球进攻机会则多达11次，特罗萨尔攻进的全场唯一进球，正是来自阿申纳获得的第9次角球机会。

枪手的短角球开出后，通过一系列的短传配合撕开了埃弗顿的左路防线，萨卡倒三角传



中找到特罗萨尔，后者直接起脚射门命中左侧门柱，皮球随即弹入网窝。

在这记进球之前，阿申纳上半场还曾由马丁内利打入一球，不过VAR覆核后认为恩凯蒂

亚之前在越位位置参与进攻，改判进球无效。马丁内利也因伤被换下场，赛后阿尔特塔证实，巴西边锋腿筋不适，将在接下来几天接受医疗部门的评估。

而对于当天的短角球战术，进球的特罗萨尔表示，这是球队赛前专门进行的针对性准备：“我们都知道球队已经很久没在这里赢过球了，因此所有人今天都想以一场胜利来改写之前的纪录。埃弗顿对定位球的进攻和防守都很有一套，他们经常利用自己在禁区内的身高优势，因此我们想在这方面做做文章，我们在战术细节方面做了充足的准备！”

下周阿申纳也开始要进入到一周双赛的节奏中，他们先是要在周中的欧冠对阵恩浩云，周末则要在主场迎来“北伦敦德比”。

周日0比0战平伯恩茅斯队之后，切尔西在新赛季遭遇了5轮仅仅1胜的尴尬局面。而造成了这种结果，也让切尔西主帅波切蒂诺相当难堪，毕竟作为球队主帅，他的职责就是带队上赛季表现不佳的切尔西在新赛季找回状态打出来不一样的气势和成绩。

波切蒂诺将战绩不佳的问题甩锅给兵满营，许多球迷都无法接受。切尔西今年夏窗继续买人，但新赛季战绩依旧没有太大起色，这让波切蒂诺也需要考虑自己的帅位问题了，这次波帅在赛后也爆出来了相当具有争议的采访了。

波帅表示：“在比赛的前20分钟，我们应该是可以取得进球的。我们对于结果是失望的，我认为我们应该得到更多的机会。”

(光明网)



欧冠联赛阿劳霍已恢复巴塞合练 或出战安特卫普

据《阿斯报》报道，巴塞罗那队主力中后卫阿劳霍已经恢复合练，可能出战安特卫普队和切尔西队。

报道称，上月17日左腿股二头肌受伤的阿劳霍已经恢复了巴塞的部分合练，他的状况良好，一切迹象都表明，他将在本周复出，他可能出战安

特卫普和塞尔塔。

目前巴塞队医对于阿劳霍的态度还是比较谨慎，不过不能排除阿劳霍入选对阵安特卫普的欧冠名单的可能性。

当然，即便没有阿劳霍出战，巴塞面对安特卫普，实力上依然碾压，而且巴塞在新赛季状态也非常出色，5

轮取得4胜1平保持不败。

在刚过去的西甲比赛中，巴塞在主场以5比0横扫贝蒂斯队。

比赛中，巴塞主帅哈维对阵容做出一定轮休，京多安只是替补踢了半小时，菲利克斯和坎塞洛首发出战并且取得进球。

(光明网)

林文光先生令岳父大人吳經平伯台 在澳大利亞柏斯蒙主恩召

安息 主懷



HARIAN
INDONESIA
印度尼西亚日报

全體同仁
敬 輓

睡很少精神依然好 3招清偿睡眠负债!

你是否曾有过熬夜工作完明明很累，但精神反而好到不行的经验？然而，一直不睡觉还持续保持精神亢奋是不可能的，充足的睡眠和休息对大脑而言至关重要。没有充分的休息，肯定会对大脑的功能运作产生不良影响。



况且，不只是通宵熬夜这种欠下单笔睡眠负债的形式，每天一点一滴累积的睡眠负债，对身心造成的危害更大。

假设一个人原本一天得睡八小时，结果每天只睡了六小时，或许有人认为“反正至少有睡到六小时，应该还好吧？”，但实验结果则显示“一天累积两小时睡眠负债，连续累积十四天”的大脑状态，就跟“二十四小时完全没睡”的大脑状态一模一样。

研究者也发现，此时大脑运作的方式和轻微喝醉时没有两样；换句话说，大脑呈现一种微醺的“昏沉”状态。

人一旦睡眠不足，会对大脑重要的“前额叶”（大脑前侧从耳上到额头的区域）产生极大的影响。上班族工作表现要好，前额叶必须发挥以下功能：

- 拿出干劲。
- 提取脑中记忆。
- 逻辑性思考。
- 创意性发想。
- 控制情绪。
- 做出适当判断。
- 保持专注。

这些都是“聪明人”、“值得信赖的人”特质中不可或缺的要素。有鉴于此即可明白，做出“因为工作忙，多少牺牲掉睡眠时间也很合理”这种判断实在相当愚蠢。

“三招”让你边工作也能边偿还睡眠负债

透过本书的方法，各位读者应该努力的方向大致上主要有两个：一是偿还积欠的睡眠负债，二是调整生理时钟，增加血清素分泌以提升睡眠质量。这两个课题我们会一起来处理，但首先要思考的是如何清偿你的睡眠负债。

想知道自己究竟积欠了多少睡眠负债，只需要回答慕尼黑时型调查问卷就能大致掌握自己的状况，这里我们就用我个人平常使用的评估量表，一起来验证看看吧！“评估一”是累积睡眠负债时特有的症状，“评估二”是睡眠

不足时引起的主要症状。各位检测的结果如何呢？

睡眠负债自我评估量表 评估一

休假日的睡眠时间比平日常2个小时以上（例：平日睡5小时，星期六日睡了7个半小时等）

评估二

早上爬不起来，起床後没有神清气爽的感觉

经常还不到中午就觉得困

一回神就发现自己不小心在电车或沙发上睡着了

我的特技就是无论何时何地都能睡着明明睡着了却还是很累

如果符合评估一，代表你一定有睡眠负债。容易出现“好困”“好沉重”，“容易觉得烦闷等精神上的不稳定”等症状。

即使不符合评估一，只要符合评估二选项的其中一项，就代表睡眠质量不佳或睡眠时间不够的可能性很高，日常生活应该已经受到影响。

如果你已经试过睡久一点，也尝试过各种舒眠法，仍然无法改善上述各种症状，或许就需要检查是否有睡眠呼吸中止症等睡眠障碍，或是其他身体及精神疾病的可能，倘若日常生活已受到影响，建议尽速前往专责医疗机构就医。

如果你是正处於职场青壮世代的商业人士，应该或多或少都积欠了睡眠负债，让我们尽早还清负债，调整到能以最佳身体条件，发挥最棒工作表现的状态吧！

首先，我们将睡眠负债以一周为单位做个验证。必须先说明的是，这并不代表每个人都能在数周内还清睡眠负债。以我为例，因为过去的状况十分糟糕，以至於前後大概花了一年多的时间才完全康复。但即使严重如我，现在

的状态也好得不得了，所以不必慌张，慢慢来吧！

我以睡眠专家的身份，以及一个过来人的经验向你保证，只要尝试下面介绍的三招，你的身体跟精神状态会明显感觉变好。所有能力范围能做到的，都请尽量努力去做！（睡饱还是累？还清睡眠债的5练习，别让昨日疲劳累积到今天）

1. 在平日比平常就寝时间提早三十分钟上床

这是最不勉强，也是最接近适合自己睡眠时间的方法。如果你平常晚上十二点才睡，现在请你十一点半就上床睡觉。节目再好看也请果断地关掉电视！（意志力强的人，就是帅！）

这样实行一周後，睡眠负债累积很凶的人或许还没有明显的感觉，睡眠负债相对较少的人应该会感觉精神比过去好一些。好好赞美这一周做到提前三十分钟睡觉的自己，下一周再继续提早三十分钟上床睡觉。

透过逐渐缩短三十分钟睡眠负债的方式来循序渐进调整，直到即使平日也能保有每天七到九小时的睡眠；调整至最佳睡眠模式後，未来持续保持这个习惯。

究竟七到九小时之间的睡眠长度中，哪个最适合现在的自己，只能靠亲身测试找出最能感受到身心舒畅、有精神的睡眠条件。如果这麽做对你来说很困难，请先以八小时睡眠作为目标。

至於为什麼要以循序渐进提前三十分钟的方式进行？因为三十分钟对任何人来说，都是最容易入睡的时间。如果突然大幅改变原本的生活节奏，反而会适得其反更难入睡（顺便提供一个参考值，我们称平常就寝时间前的二到四小时为“禁止睡眠时段”，这是一天之中心脑波最难以入睡的时段）。

2. 休假日最多赖床到平日起床时间+两小时

平日早上六点起床的人，休假日睡得再晚

也得在八点起床，再怎麼困都请努力爬起来！这份努力绝对会以“好眠体质”与“高效能工作表现”的形式回报给你。

顺带一提，即使没有睡眠负债，也不建议休假日赖床超过两小时，因为容易引发“社会性时差”，并造成生理时钟的紊乱。生理时钟一旦被拨乱就无法好好睡觉，反而会累积更多睡眠负债。

再者，“起床”跟“睡醒”是两件事，眼睛虽然睁开了却还在床上滚来滚去，不叫做起床。

还有，不管是隔天放假或休假日当天，都请尽可能保持跟平常同一时间，甚至比平常再早一点上床睡觉。

最重要的是把休假日当平日度过。忘却工作的辛劳，开心享乐固然重要，但不刻意制造睡眠条件的“例外”会更舒服，身体一天比一天更轻盈，工作表现也更优异。（睡眠名医不疲劳密技：赖床5分钟给你满满元气）

3. 巧妙利用午睡

在此想先告诉各位，巧妙利用午睡可加快睡眠负债的清偿速度。

平日在中午十二点到下午三点之间午睡十五到二十分钟，超过五十五岁则睡三十分钟；休假日同样在中午十二点到下午三点之间午睡最长一个半小时。遵照这个原则，积极地午睡吧！

当然，平日无须勉强自己刻意午睡，只需在“感觉有点累”时睡一下活化大脑，午睡後思绪清晰，可有效提升下午的工作表现。

周末的午睡对偿还睡眠负债而言十分重要，但切记“绝对不要超过一个半小时”。

由於午睡的舒服有别於夜晚的睡眠，很容易一不小心睡过头，不过这麽一来，好不容易才调整好的生理时钟又被拨乱了。记得午睡时一定要设好闹钟，时间一到就要起来！（早安健康）

睡好睡满很重要！ 抓紧长高关键4小时

除了营养是儿童成长的重要关键，睡眠也占举足轻重的地位。家长应让孩子养成晚上10点前就寝的习惯，把握生长激素大量分泌的关键4小时，自然能长高长好，不再为长不高所苦。

吃好、睡好是成长的两大关键因素，而人体生长激素分泌的最佳时机，就是饥饿时和熟睡时。

把握睡眠黄金期 帮助骨骼增长、自然长高

爱群儿童成长诊所院长、台北医学大学附设医院小儿遗传代谢内分泌科兼任主治医师杨晨表示，白天生长激素分泌较少，而夜间睡眠时，则是生长激素大量分泌的时间。

尤其是晚上10点至凌晨2点，是睡眠的黄金期，也是生长激素最活跃的时刻，不要错过这个帮助长高的关键时刻。

杨晨指出，晚上11点是褪黑激素分泌的最高峰，要在11点进入熟睡期，就必须在晚上9、10点入睡才有可能到11点时进入熟睡期，但这对就学中的孩子说，似乎是难以达成的事，该怎麽做比较好呢？

杨晨提醒家长，让孩子功课尽快完成，如果必须补习到晚上9点，睡前可以透过跳绳、活动一下，然後去洗澡，睡前1小时不再使用3C，喝杯温牛奶或吃跟香蕉，养成“睡眠仪式”的习惯，每天习惯固定了，自然也能在固定时间就寝。

深层睡眠帮助褪黑激素分泌 不妨试试这些方法

褪黑激素是由人体脑下垂体中的松果体所分泌的一种荷尔蒙，掌握人体的睡眠状况，当褪黑激素分泌旺盛



愛群兒童成長診所院長
楊晨醫師

时，身体就能感觉睡意，并进入深层睡眠，此时血糖降低，生长激素分泌就会上升，可透过这些方法帮助褪黑激素分泌：

晒太阳：晒太阳能提升白天与黑夜褪黑激素的差距，让晚上好入眠，帮助褪黑激素夜晚分泌增加。

关灯睡觉：关灯睡觉会抑制人体褪黑激素的分泌，睡觉时还是维持房间全暗最好。

增加运动或活动量：白天多运动或增加活动量，可降低白天褪黑激素的分泌，晚上比较好入睡，也可帮助褪黑激素夜晚分泌量的增加。

午睡时间不宜过久：午睡最好20至30分钟即可，不宜超过40分钟，以免影响夜间睡眠。

杨晨不忘提醒家长，如果孩子总是睡不好，可以去做睡眠检测，有些人可能有轻微的睡眠呼吸中止症，或是过敏、过动、注意力不集中等身心问题，找出影响睡眠的原因，并要及早针对问题进行治疗和改善。

(Heho健康)

子宫肌瘤症：好发在中年妇女！

女性朋友每个月“大姨妈”报到时，其实可以趁机好好观察身体状况，如果严重经痛和血崩极有可能是“子宫肌瘤”，妇产科医师提醒：“有子宫肌瘤症的女性朋友，饮食也要特别留意，建议少吃油炸、辛辣、红肉及内脏组织，会增加身体发炎情况。”

为什麼会有“子宫肌瘤症”？好发在哪个年龄层？

子宫肌瘤症是一种子宫病变，会造成妇女经痛、血崩，主要是子宫内膜细胞没有乖乖待在子宫内腔，侵袭到子宫肌肉层中塞成块状，造成子宫肿大。依据病灶的不同又可分为两种：

子宫肌瘤症：造成整个子宫弥漫性扩大。

子宫肌瘤瘤：病灶并非平均散布子宫里，而是局限在子宫某些部位，看起来像肌瘤。

这样的症状并不少见，统计上亚洲女性发生率高达20-35%，但很多人“无症状”，不晓得自己有子宫肌瘤症。其成因和致病机转相当复杂，目前医学界仍致力研究中，目前猜测有两大致病原因，一为子宫内膜和子宫肌肉层的交界处遭到破坏，通常是曾生产或人工流产手术。

另一因素为雌激素长时间刺激，愈接近停经，经年累月受雌激素刺激愈长，因此，子宫肌瘤症更好发於40-50岁女性，年轻女性较少见。

子宫肌瘤症三大典型症状

台北市立联合医院和平妇幼院区妇产科主治医师张伊说，子宫肌瘤瘤最常见的是“无症状”，其次可能会有以下几种症状：

1. 经血量特大：正常经血量每次周期约35-40cc，若超过这个量，比如白天2小时就需更换卫生棉，甚至要用夜用型，还有出现血块，应就医检查。另要留意有无出血太多而造成休克，像是头晕、脸色及唇色苍白，还有会喘，连躺着不动也喘，都属异常。

2. 经痛时间长：患有子宫肌瘤症的女性，常有严重经痛，愈靠近停经愈明显，疼痛可能长达5、6天，甚至月经还没来就开始，与年轻女性通常生理期第1、2天吃止痛药可缓解有所不同。

3. 不孕机率增：

子宫肌瘤症有可能影响导致怀孕成功率，肌

瘤症会让胚胎着床不易。另外，子宫肌瘤症可能会活化一系列的细胞及体液免疫反应，阻碍精子功能及胚胎发育。也有研究指出，有子宫肌瘤瘤的女性流产机率会升高。

子宫肌瘤症有哪些治疗选择？

子宫肌瘤症的治疗，会根据病人的年纪、子宫肌瘤症严重程度、是否需保留生育能力而有不同的考量和选择。

手术：若症状程度严重、病人已无生育需求：考虑手术治疗，标准手术方式为子宫切除，同时这也是确诊子宫肌瘤症的方式，依开刀方式可分为传统剖腹式子宫切除、经阴道式子宫切除、腹腔镜辅助子宫切除和达文西机械手臂手术。

保守缓解症状的手术方式包括子宫内膜电烧破坏术、以及子宫肌瘤症减积切除手术等。张伊强调：“各种治疗方式都有其优缺点，还是需要针对病人状况及需求作选择。”

药物：药物治疗方面，子宫肌瘤症的药物治疗大多为贺尔蒙的调控治疗，可以减缓症状，如口服避孕药、高剂量黄体素、子宫内投药系统、雄性素、性腺激素释放促进剂（停经针）、及非类固醇消炎止痛药等。其他替代治疗方法还包括子宫肌肉烧灼治疗、子宫动脉栓塞术、及高能聚焦超音波等。在面对患有子宫肌瘤症的不孕妇女时，医师会须提供各种治疗方式，与患者讨论後，选择最适合的个性化治疗。

子宫肌瘤症超多饮食禁忌！ 补品、雌激素食物都要少吃

饮食方面有子宫肌瘤症的女性，建议少吃油炸、辛辣、红肉及内脏组织，因会增加身体发炎。其次也不建议使用补品，以免活化肌瘤组织，尤其具活血功能的药材应避免。

避免食用含雌激素的食物，如山药、豆浆、蜂王乳等。建议可补充抗氧化食物，像是香蕉、可可、深绿色蔬菜等，有助缓解不适。

最後张伊叮咛女性朋友，多注意生理期时间与症状，如有异常，别害怕看妇产科，所有疾病都是及早治疗效果较好。30岁以上每年最好做子宫颈抹片，同时做超音波检查，以便早期侦测到疾病发生。（Heho健康）

胡杏儿素颜照

网民：像老了10年



现年43岁的胡杏儿与李乘德 (Philip) 在婚后四年内迎来了三个儿子，分别是6岁的李奕霆 (Brendan)、4岁的李奕霖 (Ryan) 和2岁的李奕宏 (Liam)。近年来，胡杏儿主要在内地发展，经常北上工作。李乘德不仅是一位出色的老公，除了留在香港照顾三个儿子，偶尔还会陪同胡杏儿前往工作场合，展现了他们夫妻之间的深厚感情。近日，胡杏儿前往上海参加活动，李乘德也随行。周一 (18日)，他在社交媒体上分享了一系列照片，意外“出卖”了胡杏儿看似年纪大了10岁的模样。

在李乘德分享的照片中，胡杏儿素颜戴著鸭舌帽，与老公共进晚餐。然而，网民们注意到未经化妆的胡杏儿皮肤显得较黄且出现色斑，让她看起来像老了很多年。

有人甚至认为李乘德和胡杏儿越来越有夫妻相，尤其当他捧起蟹黄面时，角度看起来似胡杏儿。

两人又在外滩度过浪漫时光，非常恩爱。李乘德自嘲自己是奴隶，帮胡杏儿煽风消暑，表示：“奴隶丈夫，我必须承认她大汗淋漓和我在外滩走了一万五千步，然后带我去品尝这间令人难以置信的蟹店，她自己都不吃东西 (她说正在节食，不是我的错) 我已经很久没来过这里了，这里现在充满活力，美丽的建筑挤满了人和灯光。上海确实是一个特别的地方。” (东方网)

许光汉暖爆《中餐厅》

“便利贴写5字” 安慰主厨

男星许光汉近日参与中国实境节目《中餐厅7》拍摄，录影期间展现暖心面貌，除了化身“洗碗机器”默默帮大家清洗餐盘，还在主厨林述巍遇到瓶颈时，用“便利贴”鼓励，此举瞬间暖爆大批观众，掀起不小的讨论度。

根据《ETtoday星光云》报导，在《中餐厅7》中，许光汉不仅亲自出门购买食材、下厨，并且经常主动帮忙洗碗。在节目中默默付出劳力的同时，也不忘观察身边伙伴的工作状态，一旦发现伙伴身体不舒服，就会及时给予帮忙。另外，由于节目类型是全天候的实境拍摄，让展现出真实个性的他更加圈粉。

在最新播出内容中，由于主厨林述巍在制作炸鲜奶过程中频频出错，导致其一度想要放弃，在一旁的许光汉发现异常，及时出声鼓励“没关系，师傅你可以的，我相信你”。随后，主厨再度进行尝试，最后终于制作成功，化解危机。

有趣的是，许光汉事后开玩笑亏主厨：“师傅，你有没有觉得炸鲜奶是你人生中的坎？”让主厨笑喊“哇！你这样子捅我一刀”、“你怎么能这样子！我现在需要鼓励耶，你现在捅我一刀！”许光汉随后安慰，“我觉得超加分”、“我们都知道你已经很厉害了、都是跟你开玩笑的”。这样高情商的调侃，不仅化解了主厨的尴尬，也展现出许光汉乐观、积极的态度。



由于餐厅的点餐单已经处理完毕，这时许光汉突然指著墙壁说“还有一张单”，主厨下意识回说“乱讲”，然而许光汉依旧坚持“还有一张单”，他只好转头查看，没想到墙上贴著一张写著“林哥，好靓仔 (好帅)”的便利贴，让他瞬间嘴角失守露出微笑，同时说到：“哇！他好调皮啊现在，哈哈哈。” (东方网)

头晕趴马桶狂吐逾10小时 秦沛儿子姜文杰急入院

秦沛42岁儿子姜文杰于昨日 (17日) 凌晨在IG分享重感冒后遗症对他的影响，先是一边耳朵听不到声音，以为过一阵子会好转，但反而更差。姜文杰于IG表示，连风筒吹向耳朵都只听到极微的电子声，即使戴耳机都完全听不到声音，决定翌日求医。

不过姜文杰情况严重得最终于凌晨5时致电救护车送院，她表示：“深夜开始严重头晕，整晚趴在马桶那边，稍微动一下都会呕，最后终于顶不住了。”他形容感觉像喝醉似的，“这10几个小时我呕到黄胆水都出来。”

姜文杰入院后做脑部电脑扫描，并于今日 (18日) 再于IG报平安，指医生估计他因病毒攻击耳膜神经，以及掌管平衡的“耳石移位”，导致听力受损。

他表示：“我状况比较严重，(医生) 会为我安排一系列治疗，包括类固醇，而我更需要做进一步测试，因为我一直感到天旋地转，左耳的听力目前只有15%，有些高频声音更近乎零。”姜文杰指头晕可能会持续数月甚至一两年不等，康复要视身体而定。(东方网)



固醇，而我更需要做进一步测试，因为我一直感到天旋地转，左耳的听力目前只有15%，有些高频声音更近乎零。”姜文杰指头晕可能会持续数月甚至一两年不等，康复要视身体而定。(东方网)

蓝心湄愧疚：讨厌我的死八婆表情 认后悔开呛王力宏



台湾艺人蓝心湄近日在接受采访时批评了王力宏在演唱会上的一些言论，让他“不要再胡说八道了”。随后，她在参加活动时聊到先前的言论，表示特别内疚，坦言后来还特别向邱黎宽和王力宏解释了情况。

根据《ETtoday星光云》报导，蓝心湄坦言，自己已经被妈妈责备了一个星期，妈妈在给她煮面条时提醒她，不能认为只是私下与邱黎宽和王力宏打电话就解决了问题，这不是她应有的态度。她还表示自己是个性直口快的人“我那天看了新闻我就很急，我现在还是很讨厌我那个死八婆的表情，讲人家事情的嘴脸，因为真的很丑！”她也感触地说：

“不管你几岁，我们的人生都会做错事情，会出锤的时候，但没有关系，我们去面对，找到对的时间、地点、人，我们就去把它解决，情绪是解决不了问题的。”

蓝心湄回顾了当时的情况，表示自己当天看了新闻非常著急，对自己的言论和表情感到非常不满。她也反思了自己的态度，强调无论年龄多大，人生都会犯错，会犯错的时候要去面对，找到合适的时间、地点和人来解决，情绪不能解决问题。

她还回忆了王力宏演唱会当天的感受，称王力宏的表演非常感人，特别赞扬了他的演唱水准。此外，她对王力宏演唱会的世界级演奏阵容赞不绝口。(东方网)

72岁黄莺莺冻龄有术 同伴衣服穿九年

香港鲜少在幕前露面的前歌手黄莺莺，近日在社媒贴出的照片，冻龄外貌引起网民讨论。

照片中，可见戴上太阳眼镜的黄莺莺，一头啡色及肩发型，穿着2014年曾穿过的上衣，对着镜头展露微笑，气色和肤质看来状态极好。她留言：“好友相聚~久违亦如初见，亲切如昔。”不少网民见到已经72岁的黄莺莺，外表看来像50岁左右，留言盛赞她保养得宜：“莺莺姐风采依旧，媚力无限”“看到莺莺姐容光焕发的美照，超级漂亮”“莺莺姐是陪伴我渡过高中大学时期的歌手，独特的嗓音几十年后犹萦绕脑中”“还是那么美丽啊”“我们的女神看起来依然亮丽动人”“怎么这么漂亮，连我是女人也挺羡慕的”“永远的青春女神”等。

出身台湾的黄莺莺，1970年代曾以艺名“Tracy 黄露仪”在新加坡、香港发展走红，发行华语、粤语及英语共逾51张专辑，唱出不少经典歌曲如《哭砂》《梦不到你》《来自心海的消息》等。她后来与新加坡富商Roger辜拍拖一年闪婚，并搬来新加坡生活。丈夫于2014年病逝后，她没有搬回台湾生活。(早报)

她后来与新加坡富商Roger辜拍拖一年闪婚，并搬来新加坡生活。丈夫于2014年病逝后，她没有搬回台湾生活。(早报)



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)

ALCORE
ALROOF
 SPESIALIS PANEL ALUMINIUM DAN ATAP U-PVC

請家長注意
 經驗教師 (sejak 1984) 能到府上教貴孩子
 補習數學, 物理, 化學 (初中, 高中)
 電: 黃 (08567024338)

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

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

DIJUAL / DISEWAKAN
UNIT APARTMENT
L'AVENUE APARTMENT
 JL. RAYA PASAR MINGGU KAV. 16
 PANCORAN, JAKARTA SELATAN
 1BR FULLY FURNISHED APARTMENT, LT 26 LUAS 78.99 M²
 HUB. 0815 9654 369 (LANGSUNG KE PEMILIK)

DIJUAL / DISEWAKAN
UNIT PERKANTORAN
METROPOLITAN TOWER
 Jl. RA KARTINI KAV. 14, CILANDAK, JAKARTA SELATAN
 1 UNIT FULLY FURNISHED (238M²)
 2 UNIT KOSONGAN (788M²)
 HUB. 082110952505 (LANGSUNG KE PENJUAL)

DIJUAL / DISEWAKAN
UNIT PERKANTORAN
PLAZA OLEOS
 Jl. TB SIMATUPANG KAV. 53,
 TB SIMATUPANG, JAKARTA SELATAN
 FULL 1 LANTAI LUAS 2187 M²
 HUB. 082110952505 (LANGSUNG KE PENJUAL)

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

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



324

金庸著

袁承志見焦宛兒一副躍躍欲試的神情，不便阻她意興，點了點頭，走到鄰室，雙手一伸，已點了兩名小太監的啞穴。另外兩名太監從床上跳起，睜大了眼睛，不明所以。

焦宛兒拔出峨眉劍刺，指在兩人胸前，低聲喝道：“出一句聲，教你們見魏忠賢去！”說著鋼刺微微前伸，刺破兩人衣服，刺尖抵入了胸前肉里。

袁承志暗笑，心想這當口她還說笑話。要知魏忠賢是熹宗時的好惡太監，敗壞天下，這時早已伏誅。他把兩名太監的衣服剝了下來，自己換上了。

焦宛兒吹滅蠟燭，摸索著也換上

了太監服色。

袁承志把一名太監也點上了啞穴，左手捏住另一人的脈門，拉出門來，喝道：“領我們去曹公公那裡。”那太監半身酥麻，不敢多說，便即領路，轉彎抹角的行了里許，來到一座大樓之前。

那小太監道：“曹公公……住在……住在這裡。”

袁承志不等他說第二句話，手肘輕輕撞出，已閉住他胸口穴道，將他丟在花木深處。兩人伏下身子，奔到樓邊。

袁承志正要拉著焦宛兒躍上，忽聽身後腳步聲響，一人遠遠問道：“曹公公在樓上么？”

袁承志答道：“我也剛來，是在樓上吧。”回頭看時，見來者共有五人，前面一人提著一盞紅紗燈，燈光掩映下見都是太監。

那提燈的太監笑罵：“小猴兒崽子，說話就是怕擔干係。”說著慢慢走近。

袁承志和焦宛兒低下了頭，不讓他們看清楚面貌。

五名太監進門時，燈光射上門上明晃晃的朱漆，有如鏡子，照出了五人的相貌。

袁承志吃了一驚，輕扯焦宛兒衣袖，等五人上了樓，低聲道：“是太白三英！”

焦宛兒大驚，低聲道：“殺我爸爸的奸賊？他們做了太監？”

袁承志道：“跟咱們一樣，喬裝改扮的，上去！”兩人緊跟在太白三英之後，一路上樓，守衛的太監只道他們是一路，也不查問。

到得樓上，前面兩名太監領著太白三英走進一間房裡去了。

袁承志與焦宛兒不便再跟，候在門外，隱隱約約只聽得那提燈的太監說道：“請在這裡……曹公公馬上……”其餘的話聽不清楚。兩名太監隨即退了出來，下樓去了。

袁承志一拉焦宛兒的手，走進房去，只見四壁圖書，原來是間書房。太白三英坐在一旁椅子，見進來兩名太監，也不在意。

袁承志和焦宛兒徑自向前。焦宛兒冷笑道：“史叔叔，黎叔叔，我爹爹請三位去吃飯。”

太白三英陡然見到焦宛兒，這一驚非同小可。

黎剛立即跳了起來，叫道：“你……你爹爹不是死了么？”

焦宛兒道：“不錯，他請三位叔叔去吃飯！”史秉文眉頭一皺，擦的一聲，長刀出鞘。

袁承志一躍而出，雙手疾伸，一手一個，抓住史氏兄弟的後領提了起來，同時左腳飛出。踢在黎剛後心胛骨下三寸“鳳尾穴”上。



44

謝十三著

她说话的当口，注意到楼梯拐角处走来一个二十多岁的年轻人，一身黑色的皮衣，上面装饰着红色的火焰花纹，手里拿着一个红黑相间的摩托车头盔。

他转过头来看到楼下停着警车、聚着警察，脸上浮现出惊恐的表情。周舒桐顿时想起那保安说的话。“反正肯定带着红色的头盔！红红的，可扎眼了……”

她一念及此，也顾不得房东了，快步冲那个年轻人走去。

年轻人一见周舒桐走来，掉头就

跑。

周舒桐心狂跳起来，丢下手里的东西拔腿就追，边追边用步话机报告：“周队周队，现场发现疑犯，正向小区东门方向跑。”

步话机中很快传来周巡的声音：“收到，附近人员，立刻封锁东门！再说一次，立刻封锁东门！”

两人一前一后追到楼后，年轻人跨上一辆白绿相间的摩托车疾驰而去。

门口负责封锁的民警准备不足，封锁不及，被他冲出了大门。

周舒桐跑到大门口，见摩托车已绝尘而去，扶着膝盖喘气。

就在此时，一辆越野车从小区门口开出来，在周舒桐身边一个急刹，周巡坐在驾驶席上，冷静地问：“嫌犯特征。”

周舒桐直起身，快速道：“二十多岁，红火焰花纹的黑皮衣，红黑色头盔，白绿相间的摩托车，没看到牌照。”

周巡又问：“方向呢？”

周舒桐伸手指了一下，周巡二话不说，一脚油门冲了出去。

周舒桐一看周巡没管自己，很是沮丧无措，跟着跑了两步。



正沮丧的时候，一辆警车停到她身边，关宏峰坐在驾驶席上，低声道：“上车。”

上午9点35分，关宏峰慢悠悠地开车出了小区。

周舒桐在一旁干着急：“关老师，快啊！他万一逃了就难抓了。”

她一边要去开警灯，关宏峰拦住她：“别开那个，听着闹心。”

周舒桐心急如焚，偏偏关宏峰还是一副老神在在的模样，只得提议：“要不我来开吧。”

正巧是红灯，关宏峰停下车，转过头来，看着一脸激动的周舒桐，笑了笑：“年轻是好，熬个夜跟没事儿人似的。”

周舒桐着急道：“不是……关老师……”

关宏峰用手指敲了敲方向盘，道：“心放回膛子里去吧，没看周巡冲出去了么？有他在，没追上的犯人。”

周舒桐愣愣地道：“啊？”



1507

何馬著

卓木強巴知道，按照狼家族的習慣，每次狩獵之後，要等所有狩獵成員到齊，再由頭狼統一分配，不同地位的狼進食獵物的不同部位，而每頭狼進食的先後順序也有講究。

數萬年來，狼的家族以這種方式來表達統領的權威和地位，同時保證一個家族的公平和公正。

只是卓木強巴沒想到，看頭狼的意思，似乎是想讓他先享用獵物，難道這是對尊貴朋友的特殊禮遇？

卓木強巴有些狐疑地走上前去。

頭狼拍了拍那頭鉅鹿的皮毛，眼中寒光一閃，就如剛才在地上劃橫線般前爪橫著一揮，然後看著它發出幾聲長短

不一的聲調。

卓木強巴有些尷尬了，完全聽不懂啊。

小狼不知什麼時候又叨著那塊羊羔裘放到了卓木強巴的面前，很是愜意地用臉在羊羔裘上擦來擦去，朝著卓木強巴嗚嗚直叫，然後也是頭狼那般，看著那鉅鹿的屍體，抬起前爪，在虛空中橫著一揮，像極了戰爭片中，那些將軍命令手下士兵執行暗殺任務時所做的那個抹脖子的動作。

見卓木強巴還傻傻在那裡，另一隻狼急了，跳過來咬住鉅鹿的一條腿晃了幾下，然後對著卓木強巴露出一口森然狼牙。

卓木強巴還不明白，它又咬住鉅鹿的腿晃了幾下，再露出牙齒。

一陣寒風吹過，卓木強巴打了個激靈，突然將羊羔裘、橫爪一揮、咬腿幾個動作聯繫起來，恍然大悟，這三頭狼是讓自己去取怪物的皮毛啊。

小狼說的是那皮毛很是暖和；而另一頭狼則說，若是它們用牙咬壞了，那皮毛就沒什麼用了。

卓木強巴懷著感激的目光投向這些狼朋友，想尋找一件趁手的工具，卻意外地發現，導師還給自己留著一把鋒利的

瑞士軍刀。由於這把軍刀體積極小，當時自己就將它與小銅劍放在了一起，整個渡海到抵達須彌山的過程中，都沒有使用。如今，這是卓木強巴手中剩下的唯一利器了。

卓木強巴剝下了鉅鹿的皮毛，第一次幹這種活，難免劃破了很多地方，不過整體還算完整。

卓木強巴鑽入鉅鹿皮中，一雙手剛好能從鉅鹿的前蹄處穿過，只不過雙腳無法套入鉅鹿的後蹄之中，而且腰身也太長了，卓木強巴就像拖著一個大水袋，一直拖到地下。

卓木強巴剝皮之後，頭狼就開始享用美餐，另一隻狼在一旁等待。

小狼暫時輪不上，掉過頭來，繞著卓木強巴的新皮衣嗅嗅，然後看著卓木強巴，露齒一笑，衝上來將卓木強巴撲倒在地，用牙輕咬他的小腿、肩頭、咽喉等處。



卓木強巴當然明白，這是小狼與自己嬉戲，狼的家族中成員間常常相互嬉戲，它們能很好地掌握咬合的力度，有時看上去它們撕咬得很厲害，其實都不會傷到對方，它們的戰鬥技巧，便是在這種嬉戲中磨煉出來的。

狂俠天驕魔女

梁羽生

玳瑁道：“你为何不乔装男子？”珊瑚道：“扮作男子，走一步路都的留神露出破绽，我受不了拘束。”又道：“我伯什么，倘若有人敢来戏侮我，那就是他嫌命长了。”

玳瑁笑道，“你武艺高强，当然不怕强徒欺侮，但你不伯、不怕——”

珊瑚道：“怕什么？”

玳瑁噗嗤一笑，说道：“你仍是女孩儿家装束，和耿相公一路同行，不怕人家当你们是对小夫妻么？”

珊瑚这才知道玳瑁是兜着圈子来笑话她，不禁大发娇嗔，扭着玳瑁道：“岂有此理，你这丫头疯言疯语，看我不撕烂你的嘴。”

我奉小姐之命送耿相公，光明磊落，怕什么别人闲话？”玳瑁给她扭得喘不过气来，忙道：“好姐姐，你饶了我吧。我不敢再乱说了。说正经的，我还有一件事要拜托你呢。”

玳瑁生性顽皮，她和珊瑚一向开玩笑开惯了，珊瑚性情爽朗，虽然也有点难以为情，还觉得怎么，耿照可涨红了脸，几乎就想提出独自下山，不必珊瑚送他。但转念一想，如此一来那就更着了痕迹，显得自己太过小气，把玩笑当真了。只好哑声不响，躲到一旁。

玳瑁道：“我拜托你一件事情，你回程之时，请顺路到我的老家一看：看我的兄弟回来了没有。”

珊瑚道：“有什么酬劳？”玳瑁在她的耳边小声说道：“我给你做媒。”这句话耿照没有听见，珊瑚又跳起来，伸手就要撕她的嘴，玳瑁忙道：“别闹，别闹。我给你绣两个荷包。”

珊瑚道：“这才像话。”不觉又叹了口气，说道，“你还有老家，我是连老家也没有了。”

玳瑁道：“珊瑚姐姐，你不用伤感，他们男子汉常说：大丈夫何患无家？你是巾帼英雄，我就套用他们男人的这句口头禅送你，女英雄何患无家？”

珊瑚道：“多谢，可惜我不是女英雄。”忽地体会到玳瑁这句话话中有话，实含深意。只是“多谢”二字已经出口，恼也不是，气也不是，只好再瞪了玳瑁一眼。

玳瑁笑道：“耿相公，我和珊瑚姐姐一向说笑惯了的，你别见怪。”向耿照赔了个罪，耿照啼笑皆非，也只得向她还了一礼，玳瑁直送到山下，这才与他们道别。

耿照小时候常与表妹在一起玩耍，但和一个非亲非故的女子结伴同行，这还是第一次，再加上玳瑁的那一番取笑说话，心里头便不免有点疙瘩，总觉得难为情。幸好珊瑚倒是落落大方，一路上和他说说笑笑。少年人胸襟坦荡，不久，耿照也就抛开了顾虑，恢复了自然，不再把玳瑁的话放在心上。

两人一同赶路，不感寂寞，不知不觉，天色黄昏，珊瑚认得路，带他到一个小镇，向二家客店投宿。

那掌柜獐头鼠目，相貌猥琐，歪着眼睛问耿照道：“我们只有一间上房，一两二钱银子一天，你要不要？”

耿照道：“只有一间房子，那不行啊！”掌柜的睨他一眼，带着诧异的神情，怪声怪气地问道：“你们不是小两口子么！”

耿照涨红了脸，忙摇手道：“不是，不是。”珊瑚掏出一锭大银，当的一声，在柜台上一抛，说道：“我们是兄妹二人，最好你给我们两间相连的上房。这一锭雪花银先付房饭钱，多下来的赏你。”



166

瓊瑤著

湘怡侧过头来，看到了可欣，喘息着，她用汗湿的手拉住了可欣，挣扎着说：“是你，可欣，还好你来了。哎哟，我要死了，我一定要死了，哎哟，可欣，可欣……”她攥紧了可欣，死命的拉着她，揉着她：“我要死了。可欣，我要死了！”

“别胡说！湘怡，马上就好了，我送你去医院。”望着阿珠，她命令

的说：“快去叫车！”

阿珠飞奔着去叫车了。湘怡的头被可欣抱在怀里，她转侧着，呻吟着，一旦知道来了救兵，心情一放松、就只感觉到可怕的坠痛。她的神志恍惚不清，除了痛，什么都不清楚，迷糊中，她觉得可欣正用一条毛巾拭着她的汗，喃喃的说些听不清的、安慰的话。

然后，车子来了，可欣架起她的手臂，温柔而鼓励的说：“站起来，湘怡，勇敢一点，我们去医院了。”

阿珠和可欣一边一个，架起了湘怡，湘怡自己也不知道怎么进了车子，只模糊的听到可欣在吩咐：

“阿珠，你留在家里，老爷少爷一回家，就通知他们到台大医院来！”

可欣，好可欣，她多么坚强冷静呀！车子在颠簸着，医院仿佛永远不会到，可欣的手温柔的搂着她的脖子，可欣，好可欣，但愿能分得你的坚强！车子到了，停了，她被担架抬进了医院，可欣的手一直压在她的肩膀上，给了她安慰和力量。

产房里有一盏红灯，刺目的红。可欣在和护士争执，只有丈夫可以进入产房？那个丈夫正流连何方？可欣胜利了，她没有离开她，那只手，那只温暖而坚定的手。时间过得多么缓慢，窗子上有一层朦胧的白，朦胧的，朦胧的，永远是那样隐隐约约的白。

痛楚又来了，又来了，又来了……永不会饶过她的痛楚，永不会离开她的痛楚……又来了，又来了，还有多久才能结束？这就是一条生命的诞生？母体竟要支付如许多的痛苦？又来了，又来了……那撕裂的、狂扯的痛楚！

于是，挣扎、号叫，许多不成声音的声音竟吐出自己的口中：“救救我，可欣，救救我！嘉文，嘉文在那儿？噢？哎哟，哎——啊——”

可欣的手，不住的把汗从她额上拭去，忍耐点儿，忍耐点儿……医生都具有一份难以置信的冷静……忍耐点儿……但这不是人能忍受的，还有多久？还有多久？第一胎都是这样的，早呢！午夜能生下来就是好的……噢！午夜！午夜还有多久？嘉文呢？嘉文在那儿？

林義浩鄉賢令德配黃金珠太福人 在新加坡仙遊



深表哀悼

姚 陳 郭 翁 陳
忠 水 羨 武 英
從 雲 仁 翔 俤

同敬輓



林文光 摯友 令岳父
吳雅明 女士 令尊

吳經平 伯台

在澳大利亞柏斯蒙主恩召



榮歸天國

俞雨齡

黃春蘭

敬輓



林文光鄉長令岳父 **吳經平鄉賢**
吳雅明女士令尊

在澳大利亞柏斯蒙主恩召



榮歸天國

姚忠從 謝鳳麗
敬輓



本會資深永遠榮譽主席
林文光鄉長令岳父大人吳經平鄉賢
在澳大利亞柏斯蒙主恩召



榮歸天國



世界福清同鄉聯誼會
主席團暨總秘書處全體同仁
敬 輓



林文光先生令岳父大人吳經平伯台
在澳大利亞柏斯蒙主恩召



榮歸天國



PT. INDOCHEMICAL CITRA KIMIA

陳志明 李英群
同 敬 輓



林文光鄉長令岳父大人吳經平伯台
在澳大利亞柏斯蒙主恩召



榮歸主懷

Bagus

張錦雄 謝麗莉

敬輓



林文光先生令岳父大人吳經平伯台 在澳大利亞柏斯蒙主恩召



安息主懷

鄭紀俞陳姚張何郭許李陳王楊吳連貝游胡許
年輝雨水忠錦文羨世銘伯振秀國介錦繼素錦
錦琦齡雲從雄金仁經秀年坤珍富豪興志丹祥

林林翁謝李薛蔡陳商翁陳高蔡王薛王饒林林關
文敏英世天裕煒家祖鵬筠立朝育作作民
賢亮路隆鏞增資賢軒惠新彩財松鑫盛葬虞衡權

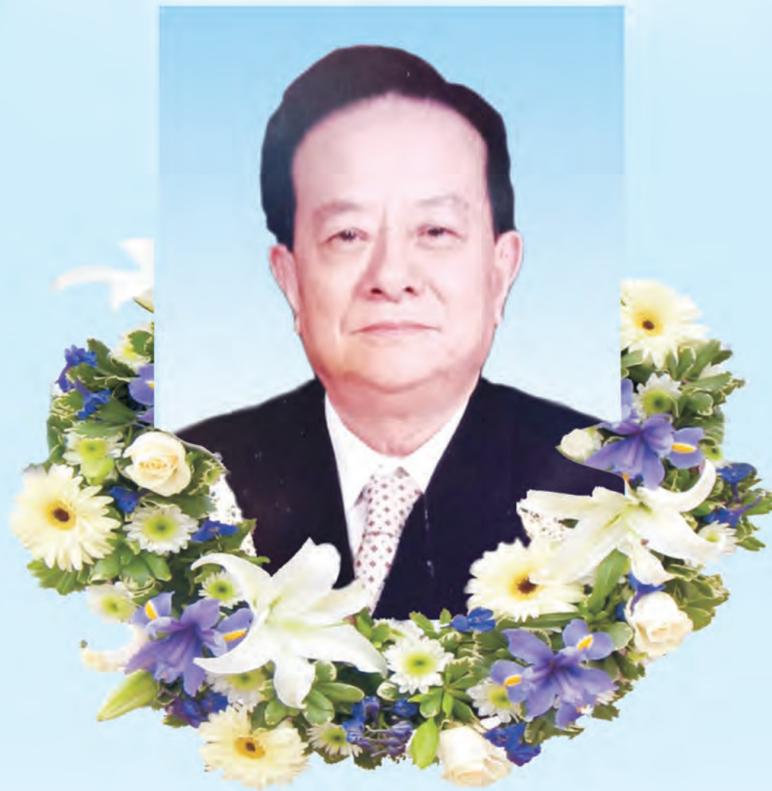
何鍾劉江廖翁黃陳鄭蘇徐林陳薛紀姚翁鄭邱周
宜延新淼揚華建英維世群能本命國漢應金偲維
勇籌華成宗玲筑佛克群浩鶯洋齊良彬務亮峰樑

(排名不分先後)

同 敬 輓



林文光博士令岳父大人吳經平老先生 在澳大利亞柏斯蒙主恩召



朝乾夕惕 安息主懷

翁 薛 林 連 王 薛 周 邱
祖 天 文 介 朝 經 維 偲
奮 增 賢 豪 盛 勇 樑 峰

同 敬 輓



林文光鄉長令岳父大人吳經平鄉賢 在澳大利亞柏斯蒙主恩召



勤奮終身 安息主懷



印尼三寶壟福清公會

全體理監事

敬 輓

