



你最忠实的伙伴
Teman Setia Anda

HARIAN INDONESIA

印度尼西亚日报



订户月费：Rp100,000/- 零售：Rp4,500/- (外省及外岛另加寄费) <https://www.harian-indonesia.com>

2023年11月6日 (星期一)

佐科威：通过埃及转运加沙 印尼提供巴勒斯坦 人道物质援助



佐科威检查援助品。

(雅加达讯) 佐科威总统于11月4日(星期六)在雅加达哈林空军基地, 主持印尼为巴勒斯坦人道物质援助的启运仪式。使用三架飞机运送的51.5吨援助物资中, 包含许多适合加沙人民需求的后勤物品。佐科威总统解释说, 重达21吨的第一批援助物资于11月4日(周六)由两架的印尼空军飞机运输, 其余30吨人道物质援助将于11月6日(周一), 由货机通过苏加诺-哈达

国际机场运输。人道物质援助在沙特阿拉伯吉达排队等候后, 将被运往埃及阿里什机场。第一批的援助, 包括适合加沙巴勒斯坦人民需求的物品, 包括饮用水净化器。除此之外, 还送来了医疗设备、药品和食品原料。佐科威总统表示, 印尼对巴勒斯坦人民的人道物质援助将很快运抵埃及阿里什机场, 然后转运并分发到加沙。

佐科威称, 第一批的人道物质援助是来自印尼政府、人民、企业界等多方的援助。政府正在准备进一步的援助。佐科威总统还说: “此外, 我们希望民众各界和商界给予的更多帮助。”佐科威透露, 这种人道物质援助是印尼人民对人类的团结和关怀。总统还重申, 加沙发生的人道主义悲剧是不可接受的, 必须立即停止。



巴勒斯坦驻印尼大使祖海尔感谢佐科威及印尼政府的援助。

总统说: “我想再次强调, 印尼将继续支持巴勒斯坦人民的斗争。”第一批援助运送后, 考虑到印尼人民帮助巴勒斯坦人民的高涨热情, 政府将立即协调和准备下一批援助的运送。佐科威总统在主持印尼为巴勒斯坦人道物质援助送行仪式后解释说: “我们看到印尼人民、非政府组织和商界有很大的热情想要分发援助, 所以我们将对此进行协调, 因为运送援助到巴勒斯坦并不容易。但政府更容易进入巴勒斯坦, 因此, 我们希望第二批人道物质援助能够尽快进行。”他表示: “从这里我们将经吉达, 我们排队进入阿里什。该物质援助将从阿里什运往加沙。”

此外, 巴勒斯坦驻印尼大使祖海尔对印尼政府和人民向巴勒斯坦人民提供的援助表示感谢。他说: “我们真的为你们的人民、你们的政府感到自豪。无论什么援助及支持, 对巴勒斯坦来说都非常充足的。”祖海尔大使也相信, 印尼人民将永远与巴勒斯坦站在一起, 永远不会抛下巴勒斯坦。他表示, 印尼理解巴勒斯坦人民的斗争, 并正在共同战斗。出席巴勒斯坦人道物质援助启运仪式者, 包括外交部长列特诺、国防部长帕拉迪沃、国务秘书部长帕拉蒂克诺、外交部副部长帕哈拉、国民军总司令尤多及国家警察总长利斯蒂奥。(ALW)

印尼人挺巴勒斯坦

成千上万来自全国各地的人民, 于11月5日(周日)参加了在雅加达摩纳斯国家纪念碑(Monas)举行的“印尼人民保卫巴勒斯坦联盟”的大集会。这项大集会由印尼伊斯兰教士理事会(MUI)举办, 旨在鼓励努力结束巴勒斯坦和以色列之间的冲突, 以创造和平。



大多数穿着白色衣服的人开始聚集在摩纳斯。他们携带带有巴勒斯坦标志的旗帜、围巾和衣服, 甚至还有谴责以色列残暴袭击对巴勒斯坦平民造成影响的海报。出席者包括国会议员普安、宗教部长雅库特及外交部长列特诺等人。(图: Antara通讯社)

金管局：规范管理 将发布“黄金银行”规定



阿古斯曼指出, 规则将包含四点。

(茂物讯) 金融服务管理局(OJK)将发布有关“黄金银行”(Bank Emas)的规定。该法规将涵盖金银业务的实施。金融服务管理局金融、风险投资、小额信贷与其他金融服务机构(PMVL)执行主任阿古斯曼于11月4日(周六)在茂物向记者表示, 该规则将规范黄金相关业务。规则将包含几点。

第一, 关于金银业务的范围。关于这个问题, 法规将涵盖融资、储蓄、交易和黄金托管活动。第二, 金融机构可以开展金银业务的标准。他说, 金融服务管理局将规范金融机构的健康水平、法律机构和金融机构股权结构。第三, 许可和制度方面。此时, 金融服务管理局将规范管理、必须支付的最低资本、许可程序, 包括设施和基础设施以及人力资源的完整性。第四, 分阶段开展金银经营活动, 既与金融服务机构作为金银经营活动的举办者有关, 也分阶段开展可以开展的活动。阿古斯曼表示, 如果实施的话, 这项商业活动将

会很有趣。因此, 如果人们的黄金储蓄一直处于休眠状态, 它们只是被放在保险箱里, 让窃贼高兴, 那么将来这些黄金可能会存款在银行。他指出, 除了为金主带来巨大利益外, 如果这项活动规定得到实施, 这项商业活动可能会对经济产生重大影响。原因是在黄金银行存款之后, 该黄金可以就可以先用于其他需求。他解释说, 现在, 在当铺、夏利亚银行里都有我们所知道的黄金存款。但我们有一个世界众所周知的步骤, 我们可以中介黄金, 所以这就像黄金储蓄, 我们可以在黄金形式分配各种资金, 所以经济可以进步, 就业机会可以扩大开放。(ALW)

Bagus® 防蟲片 Moth Repellent

PARA MOTH BALLS

パラジクロロベンゼンモスボール

JAPAN QUALITY

关注我们: www.bagusgroup.com

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



雅北科查火灾毁5屋 一家四口 受困身亡



失火住家已被系上警戒线，以免影响调查工作。

(雅加达讯)雅加达北区科查镇(Koja)北拉哇峇达克住宅区发生火灾，造成一家4口人逝世，有5座建筑物受火灾影响。死者是一对夫妇及两名孩子，他们是迪迪克(40岁)、阿尼沙(35岁)、法汀(12岁)及法迪(5岁)。当晚火灾猛烈，四名遇难者被困在

出租屋内身亡。原因是，火灾发生时，只有一个出入口，呈窄巷状。科查警分署警长洛尼警监于11月4日(周六)在事发现场指出，正如周五晚上发布的信息，受直接影响的有5座建筑物，死者有4人。“我们在警察总部法医实验室中心的协助下，在事发现场展开调查周五晚

发生的火灾。”他说。洛尼指出，如果需要的后续到事发现场调查。“我们还在等待，稍后我们也将与昨晚工作的警署刑侦处以及法医实验室协调，是否还需要在事发现场作进一步调查。”他总结称。科查警分署警长在警察总部法医实验室中心(Puslabfor)的协助下，到事发现场造成一家4口人逝世的住家展开调查。虽然已经在事发现场展开调查，科查警分署警长洛尼警监，仍未能确定失火的原因，他仍在等待警察法医实验室中心收集的数据。“噢，我们无法猜测，当然，警方基于专家的分析工作，在这起事件，我们仍在等待警察总部法医实验室中心在事发现场刚进行的调查结果。”夏洛尼于11月4日(周六)的声明中称。警方透露称，在这场火灾有5座建筑物被焚烧，一家4口人由于被困在大火中逝世。数名警员驻守，确保火灾现场的安全。(LDS)

巴露8岁男孩裸身死亡 退休警察16岁儿子是嫌凶

(巴露讯)中苏拉威西省巴露市西巴露镇勒烈村于11月1日(周三)发现一名8岁小学小孩在一处走廊逝世。西巴露警分署警长鲁斯棠副警监称，这名小孩AR曾与一名少年MFM(16岁)在一起两天。鲁斯棠称，由于没回家，死者父母在警方协助下展开搜寻。“他的孩子被嫌犯MFM带走了2天，仍没回家，警方与嫌犯及死者家长即刻到最终点去寻找。”鲁斯棠指出，嫌犯即刻指出他终于在一处走廊留下死者。之后，死者被发现处于裸身状态逝世。“小组即刻搜寻及看见死者

处于躺在地上没穿衣服及已经逝世状态。”他叙述称。鲁斯棠称，MFM是一名在中苏拉威西执行任务的退休警察UN副大警监(AKBP)警阶的儿子。另一方面，鲁斯棠称死者家人对AR之死试图焚烧嫌犯的住家。“到目前为止仍在进行看守，因为死者家人仍在以扔东西的方法及试图焚烧嫌犯的住家进行破坏。”他称。根据暂时的验尸结果发现AR颈部有瘀伤及牙齿折断。另一方面，死者的遗体已安葬在布格科公共坟墓。(LDS)



死者的遗体安葬在公共坟墓。

警方10月共捕59恐嫌

(雅加达讯)国家警察总部反恐特种部队在10月份期间共逮捕了59名试图图阻破坏2024年大选和袭击警察的恐怖分子。据美都新闻网报导，国家警察总部反恐特种部队发言人阿斯文表示，反恐部队近期抓捕了试图阻

扰2024大选的59名恐怖分子。阿斯文说，“从有关信息和深入调查的结果来看，确实存在袭击计划，特别是针对警察安全设施的袭击计划，仍然与挫败选举的行动有关。”据了解，该反恐部队

于10月2日至23日期间，在西苏门答腊、西爪哇和西努沙登加拉逮捕了19名恐怖分子，而10月27日至28日期间，又在西爪哇和中苏拉威西省逮捕了40名恐怖分子。此外还没收了一些枪支、爆炸物和宣传书籍。

PANRB部长：数码革命掌握技术重要 2030年8亿人将被机器人取代

(泗水讯)国家配备运用与官僚改革部长(PANRB)阿纳斯表示，在当今不断发展的数码时代，掌握技术是必要的。预计到2030年，数码革命将导致约8亿工人被机器人取代。阿纳斯于10月29日(周日)在泗水安努卡亚校友会(IAA)举办的2023年全国桑特利日反思全国研讨会上担任演讲者时表示，这对包括习经院学生在内的年轻一代来说是一个挑战，以继续探索他们的潜力、创造力和辉煌的想法。另一方面，阿纳斯补充道，另一个新出现的就业挑战是，8亿人将因工业革命4.0而失业。据国际劳工组织称，过去冠病大流行的影响也已导致1亿9500万个工作岗位消失。阿纳斯提到了六种智能，分别是技术智能、社交和情感智能、情境智能、道德智能、情报智能、以及变革智能。除了这六项智能外，习经院学生还必须具备创造力、技术、沟通、管理和领导等技能，以应对未来的全球挑战。阿纳斯进一步表示，一个想要学习的教育者总是会创新，他的工作结果会不同于那些困在自己舒适圈的教育者。所以，掌握技术和创新已经成为必然。“如果我们不创新，我们会落后。因此，我们需要鼓励学生在建立未来时更具创新性。”在主题为《伊斯兰寄宿学校面对数码时代5.0的挑战》的全国研讨会上，阿纳斯也提



阿纳斯在研讨会上发表演讲。醒学生明智地使用社群媒体。根据国家反恐机构(BNPT)2020年的调查结果，活跃在社群媒体上的年轻一代往往更容易受到激进主义的影响。千禧世代(85%)是最容易受到激进主义影响的群体。2022年，印尼社交媒体用户已大幅增加至1亿9100万人。这个数字比上年增加了2000万。WhatsApp、Instagram和Facebook平台仍然是公众使用最多的平台。多达88.7%的民众使用互联网搜寻讯息，其中大部分居住在城市地区。人们平均每天在网上花费8小时36分钟，其中在社交媒体上花费3小时17分钟。这个数字远高于印刷媒体和网路媒体仅1小时47分钟的阅读时间。社会议题和年轻一代的宣传开始成为话题。多达3400名西方国家年轻人透过社交媒体被哈里发国(ISIS)招募。其中，六分之一是女性。(KP)

TikTok与事实核查合作伙伴 一起打击选举错误信息

(雅加达讯)印尼TikTok加强与一些独立事实核查合作伙伴的合作，致力于2024年大选之前打击错误信息的传播。据美都新闻网报导，TikTok与印尼反诽谤协会(Mafindo)、选举与民主协会(Perludem)和法新社(AFP)印尼办事处等组织，合作打击2024年选举错误信息。这一举措还认定了TikTok打击平台上错误信息传播的承诺，为所有用户提供安全、积极的数字空间。印尼TikTok外展与合作伙伴关系、信任与安全部门负责人安巴尔日前表示，此次合作也符合该公司的承诺，确保TikTok成为用户安全舒适地交流和发挥创造力的平台。他希望这次合作也能鼓励每个人互相保

护，免受数字领域潜在错误信息的影响。为了确保2024年大选之前保持平台完整性，TikTok正在与Mafindo和Perludem合作，通过TikTok提供的举报渠道，标记和报告含错误信息并可能伤害用户的内容。Mafindo社交媒体委员会主席西尔玛认为，临近2024年大选，恶作剧内容数量将会增加，因此每个利益相关者都需要坐下来思考最佳解决方案，以创造积极的互联网体验并解决带有政治错误信息的传播。TikTok还与法新社印尼办事处合作，作为事实核查合作伙伴，识别潜在的错误信息。此外，TikTok还与合作伙伴一起进行主动检测并创建错误信息数据库，以帮助版主捕捉互联网上正在发展的趋势并做出准确决策。

7个月没获工资 东南苏82医护员示威请愿



由于7个月没有获得工资，82名医护人员示威请愿。

(根达里讯)七个月没有获得工资，东南苏拉威西省82名医护人员于11月2日(周四)在东南苏拉威西地方金融和资产管理机构(BPKAD)办事处进行示威请愿。示威的82名医护人员，包括49名峇特玛斯地方公共医院合约政府医护人员(PPPK)，而其他的33名医护人员是在根达里精神病院工作。其中一名示威者苏西洛指出，示威发生是因为数十名医护人员七个月没有获得工资。“医护人员自四月份至今没获得工资。”苏西洛于11月2日(周四)称。在峇特玛斯地方公共医

院及精神病院诸医护人员所获得的工资各不相同从大约270万盾-310万盾。他又称，省政府承诺等待地方收支预算案修订后将焚烧医护人员的工资。“与地方政府会议的结果，他说，叫我们等待预算案修订后。”苏西洛于11月2日(周四)称。有关这次示威，东南苏拉威西省政府已为东南苏拉威西峇特玛斯地方公共医院及根达里精神病院的82名医护人员制定了工资预算。东南苏拉威西地方金融和资产管理机构主任伊利雅斯称，已预算了逾30亿盾。该预算已规定在2023年东

南苏拉威西修订地方收支预算案中，用于支付给峇特玛斯地方公共医院及根达里精神病院合约政府医护人员的工资。“预算已有逾30亿盾。我们只需要处理供东南苏拉威西峇特玛斯地方公共医院及根达里精神病院提交的预算计划。”伊利雅斯于11月2日(周四)称。分配给合约政府医护人员的工资规定在修订后的国家收支预算案中价值19亿盾供49名东南苏拉威西峇特玛斯地方公共医院医护人员。供32名根达里精神病院合约政府医护人员总金额为17亿盾从四月份开始算起。该东南苏拉威西峇特玛斯地方公共医院合约政府医护人员的工资根据决定书或任命书从2023年6月份开始算起。内政部评估后，DPRD批准地方收支预算案-P中的修改点后，将发放工资。接着东南苏拉威西DPRD表示，因此东南苏拉威西省政府要求相关机构提交预算计划文件。“之后，我们要求机构制定一份预算文件以支付医护人员的工资。”他补充称。(LDS)

国电支持实现2060年净零排放 计划2024年运营使用100%电动车

(雅加达讯)国电在印尼加速公司运营中使用电动车方面处于领先地位。国电总经理达尔马宛于10月29日(周日)在雅加达主体分配单位办事处举行“2024年国电运营电动车100%纲领”发布会中宣布，国电朝向100%营运电动车。意即目前，们营运逾7000辆电单车和逾2500辆电动汽车，而日后在2024年底将能宣告使用电动车100%。他说，此举是以支持2022年7号总统指令，有关应用基于电池机动车(KBLBB)作为公务运营车辆或中央和地方政府机关/个人的公务车辆。“我们欲显示国电为领导者，带领加速使用电动车，同时，在全国提供以支持电动车的最佳基础设施。”他指出，转向电动车的转型，对设法支持实现2060年碳中和(碳净零排放)能源转型目标做出莫大贡献。他阐明，



达尔马宛(中)与国电管理层一起主持启动仪式。

因为，1公升燃油将产生碳排放约2.4公斤的二氧化碳。而在等价方面，1公升燃油相当于1.5千瓦时的电力。若与电力相比，其排气仅达1.3公斤二氧化碳。藉助目前我们转向利用电动车，则将自动有助于降低温室

排气几近50%。”除减少温室排气外，他说，转向电动车转型也随着国家能源自力更生的设法。目前，燃油大部份获自进口，而与电力能源有所区别，100%获自自行处理。(MIM)

多方面协同作用不断加强 今年第三季度金融体系保持稳定



马亨德拉(左起)、丝丽、帕利及普尔巴雅, 出席新闻发布会。

(雅加达讯) 在全球经济和金融市场的确定性日益增加的情况下, 2023年第三季度金融系统稳定性(SSK) 仍然保持不变。

财政部长丝丽于11月3日(上周五)在雅加发表有关金融体系稳定委员会(KSSK) 今年第四季度金定期会议结果新闻发布会时表示, 这一发展得到了有弹性的经济状况、国内金融体系以及协调的支持金融体系稳定委员会的协同作用不断加强。

财长丝丽、央行总裁帕利、金融服务管理局专员理事主席马亨德拉及

存款担保机构(LPS) 委员会主席普尔巴雅, 于10月30日(周一)在雅加达所举办金融体系稳定委员会(KSSK) 今年末季定期会议中承诺, 以便继续进行加强统筹协调、及对今后全球风险发展提高警惕, 包括对国内金融与经济领域的延伸在内。

丝丽说, 随着不确定性的增加, 全球经济增长正在放缓, 各国之间的增长差距也日益扩大。

她指出, 国际货币基金组织(IMF) 预计, 2023年全球经济增长达3%, 而明年将放缓至2.9%。同时, 印尼经济料将保持

良好的增速, 其中私人消费料将随着消费者信心呈高而仍有力增长、通胀率受控, 及有所举办普选活动素质持稳。

“至于举行的普选将加速国家支出, 并加强国家收支预算作为减震器的作用、可望能促进政府消费增高及人民购买力受控, 建筑物与非建筑物建设将随着国家战略工程进度而进入上升趋势。”

另一方面, 丝丽指出, 就如其他国家所经历、随着全球经济放缓而下降。尽管如此, 今后国家经济增长仍将持强于5.1%方位。(MIM)

财长: 印尼盾汇率表现好于邻国

(雅加达讯) 财政部长兼金融体系稳定委员会(KSSK) 主席丝丽表示, 印尼盾兑美元汇率贬值2.34%(年初至今), 但比其他国家货币所经历的贬值要好一些。美元指数上涨给日元、澳元等主要货币带来压力。

据美都新闻网报导, 丝丽于11月3日(周五)在新

闻发布会上指出, 年初至今, 日元和澳元分别贬值12.61%和6.72%, 马来西亚林吉特和泰铢等区域货币分别贬值7.82%和4.39%。

丝丽表示, 未来稳定印尼盾汇率的措施将根据其基本价值继续加强。采取的措施包括改善金融机构的流动性管理、吸引外国投资组合

流动以及扩大自然资源出口外汇收入(DHE SDA) 实施框架。

丝丽指出, 还将继续加强财政、货币、金融部门政策的协调配合, 增强宏观政策组合的有效性, 既维护金融体系稳定, 又鼓励经济快速增长。11月3日上午交易首日, 与上一交易日达到一美

元兑换15855盾相比, 印尼盾兑美元汇率开高, 达到一美元兑换15825盾。

央行总裁帕利在同一场合表示, 央行决定上调7天逆回购利率, 旨在维持印尼盾稳定并保护印尼免受全球经济风险的影响, 并作为减轻其对输入性通胀影响的先发制人和前瞻性步骤。

财长: 印尼正式加入FATF 对国家经济有积极作用

(雅加达讯) 印尼正式成为金融行动特别工作组(FATF) 的第40个成员国。金融行动特别工作组主席于10月27日(周五)在法国巴黎举行的金融行动特别工作组全体会议闭幕时宣布, 印尼加入金融行动特别工作组成员国。

金融行动特别工作组是一个国际组织, 致力于消除洗钱、恐怖主义融资和资助大规模杀伤性武器扩散的全球努力。

这一会员资格是经过一系列考验后获得的, 包括2020年7月至8月金融行动特别工作组团队现场互审查(MER) 评估和2023年6月金融行动特别工作组全体会议的审查。

财政部长丝丽于11月1日(周四)在官方声明中表示, 印尼加入金融行动特别工作组, 将对我国经济的可信度产生积极影响, 即增加

人们对印尼金融体系的积极看法。这将通过国内外投资对经济快速增长产生影响。

她希望, 通过印尼作为金融行动特别工作组正式成员的加入将为确定与反洗钱、防止恐怖主义融资和大规模杀伤性武器扩散融资(APUPPT PPSPM) 相关的全球战略政策做出广泛贡献。

她指出, 这一贡献也进一步强调了印尼作为一个诚信国家并有能力在国际舞台上做出积极贡献的地位。成为金融行动特别工作组成员的成就是印尼继续升级反洗钱、防止恐怖主义融资和大规模杀伤性武器扩散融资框架的第一步。

丝丽表示, 财政部必须做的几件事是加强预算方面以支持印尼在金融行动特别工作组中的领导作用, 加强人力资源和会计行业的监管, 特别是在洗钱和恐怖主义融资问题方面。



印尼正式成为金融行动特别工作组的成员国。右为金融交易分析与呈报中心主任伊万。

除此之外, 财政部还将在印尼与其他国家之间实施刑事司法协助或司法协助(MLA), 特别是为了缩小避税差距, 提高来自印尼的评估员和审查员的数量和质量, 以加入金融行动特别工作组团队现场互审查团队并在其中发挥积极作用。

成为金融行动特别工作组成员的成功, 离不开佐科

威总统对金融行动特别工作组问题的高度关注、作为反洗钱委员会主席的印尼政治、法律与安全统筹部长、作为反洗钱委员会秘书的金融交易分析与呈报中心(PPATK) 主任、财政部以及相关部委和机构的领导人, 他们是印尼加入金融行动特别工作组正式成员成绩的重要因素。(ALW)

印尼YouTube博主 年收入超1亿盾

(雅加达讯) 独立咨询公司牛津经济研究院的新报告指出, YouTube在印尼博主和合作伙伴生态系统中的发展, 为印尼经济创造了巨大的经济价值。

报告指出, YouTube作为一个多格式的平台, 不仅帮助博主实现经济利益, 还促使他们与全球观众接触, 并通过品牌合作和现场表演等方式探索其他收入来源。这一结果使更多参与其生态系统的各方受益, 而不仅仅是博主或创意企业家。

YouTube已真正成为数亿印尼人学习和探索的场所, 并向世界展示印尼文化的最佳元素。

YouTube亚太区副总裁兼总经理高塔姆·阿南德表示, 目前, 印尼有超过40万名博主和合作伙伴, 他们雇佣其他人在他们的YouTube频道上工作。超过11年以来,

YouTube一直支持创意企业家追求他们的职业目标, 帮助他们与广大受众分享他们的兴趣和想法, 同时从中赚钱。

他指出, YouTube已经从一个上传和分享视频的平台发展为一个寻找观众的平台。仅仅三年前, 印尼博主在YouTube上只有一种赚钱方式, 即YouTube合作伙伴计划(YPP), 但现在他们可以通过8种方式在YouTube上拓展业务并实现盈利。

他表示, 仅在2022年12月, 印尼就有超过60万名博主获得与YouTube内容相关的收入, 而印尼有超过6000个频道从另类变现产品中获利, 与上一年相比增长了170%。数据显示, 2022年年收入1亿盾的频道数量同比增长35%。多达86%通过YouTube赚钱的博主认为YouTube内容上的广告收入是他们的重要收入来源, 而73%的中小企业使用YouTube认为这个平台对

于他们的成长非常重要。

“随着世界的联系日益紧密, YouTube已成为一个视频共享平台, 它不仅激励许多博主表达他们的创意, 还将他们的活动转化为盈利的业务。”

阿南德指出, 不仅如此, 近70%的媒体公司表示, YouTube是他们的重要收入来源, 同时拥有YouTube频道的媒体公司中, 有73%认为YouTube帮助他们触及到了世界各地的新观众。这一报告强调了YouTube对博主和整个印尼社会的积极影响。

他表示, 根据报告, 76%的用户认为YouTube为每个人提供平等的学习和成长机会。拥有YouTube频道的媒体和音乐公司一致认为, 该平台不仅增加了其行业中的创意人才, 还帮助他们展现在全球观众面前。



佐科威总统出席丹盖埃豪节。

佐科威出席丹盖埃豪节 赞赏实现“殊途同归”精神

(西库泰讯) 佐科威总统于11月3日(周五)在东加里曼丹省西库泰县出席丹盖埃豪节(Dangai Ehai) 并发表讲话。总统赞扬“殊途同归(Bhinneka Tunggal Ika)”的精神体现在西库县人民生活中。

据美都新闻网报导, 佐科威表示, 发现“殊途同归”精神得以实现, 印尼是由不同种族、宗教和文化组成的大国。西库泰县居民由多个原住民部落组成, 例如奥恒达雅克族、东戎达雅克族、肯亚达雅克族、本努阿克达雅克族和马来族。各个部落都有不同传统, 但仍然和睦相处, 互相尊重。

佐科威指出, 非常高兴能够出席丹盖埃豪节并庆祝西库泰县成立24周年。保护和弘扬当地文化、鼓励当地创意产业发展, 是我们的义务, 通过举行文化节, 可以互相学习祖先传承下来的丰富传统和文化价值观, 宽容与和谐。当日早些时候, 佐科威出席在东加里曼丹省塞巴库县举行的2023年群岛文化和谐节并发表讲话。总统要求居住在东加里曼丹新

首都不同种族和文化的居民和谐相处。

佐科威介绍, 在政府将首都从雅加达迁往东加里曼丹省努山达拉后, 长期居住新首都周围地区的居民将与其他地区居民比邻而居。希望能够良好互动, 和睦相处, 维护、保存和发展当地人民的文化认同、价值观和传统。

随着新首都正在建设, 总统呼吁需要建立相互认识、相互尊重、相互尊重多样性, 使“殊途同归”精神成为建设和谐、团结的力量。

佐科威表示, 在过去三个月中, 多次访问了新首都, 为多项基础设施奠定了基础。目前, 新首都正在建设五家大型酒店、四家医院、一所国际学校、两个购物中心以及拥有八个足球场的印尼足协培训中心。

总统强调, 在新首都, 资源开发更重要, 使印尼和东加里曼丹的文化不会受到外来文化的侵蚀。因此, 他赞赏在东加里曼丹省塞巴库县举办群岛文化和谐节, 提醒我国的艺术和文化多元化。



卢胡特向前来探望他的佐科威总统敬礼。

佐科威探望卢胡特

(雅加达讯) 佐科威总统表示, 他已探望了正在新加坡接受治疗的海事与投资统筹部长卢胡特。

佐科威于11月4日(周六)在印尼空军基地哈林表示, 他于周五从麻里巴板结束公干后, 立即前往新加坡探望卢胡特。

佐科威指出, 卢胡特的病情正在好转。他希望卢胡特早日完全康复, 恢复正常活动。

另一方面, 卢胡特在社交媒体Instagram个人帐号上指出, 当佐科威来新加坡探望他时, 他向佐科威表示敬意。

卢胡特说: “我还受到了佐科威总统、副总统、部长和亲朋好友的探望。感觉我获得了额外的能量和热情来康复。”

卢胡特于11月4日(周六)通过他的Instagram社交媒体帐户上传的视频中还解释了他在新加坡接受治疗的原因。

卢胡特最初在印尼接受治疗, 特

别是在Medistra医院和Gatot Subroto陆军医院。然而, 在收到新加坡国务资政张志贤及新加坡外交部长维文为在新加坡受治疗的建议后, 他在新加坡接受了治疗。他还受到了来自印尼总统医生和护士团队的探望。

卢胡特没有解释他患有什么疾病。不过, 他提到了他选择在新加坡接受治疗的原因。

卢胡特说: “朋友和家人希望我能获得一个能让我更好地康复的环境, 然后他们把我转介到新加坡。”

他表示, 在治疗的最初几天, 陪伴他的只有医生、助手以及他的妻子和孩子。没有客人, 也没有手机供他使用, 一切都必须经过助手们的手。他还说, 他的妻子和孩子叫他先集中精力恢复, 其他的可以等等。

此外, 卢胡特指出, 目前他的病情正在逐渐好转。

他表示, 目前他可以使用手机进行工作沟通。除此之外, 他还可以接待想要探望的同事和亲戚。(ALW)



卢胡特正在新加坡接受治疗。

布林肯展开约旦外交行程 寻求缓和加沙战火

美国国务卿布林肯星期六(11月4日)开始在约旦与阿拉伯国家外长会面,寻求缓解近一个月的加沙战争。

法新社报道,布林肯之前星期五(3日)访问以色列的一个关键焦点是说服总理内坦亚胡为人道主义暂时停火,美国认为,这有助于争取哈马斯释放它所关押的大约240名人质,并让救援物资得以运送和分发给陷入困境的加沙地带民众。

此前,美国白宫匿名高官透露,美国正在推动让以色列和哈马斯落实“非常重大”暂时停火的谈判,以争取人质获释。这名高官说,各方正非常严肃和积极地进行讨论,但目前还没有真正达成协议。他说,要让这么多人撤离须要相当大程度地暂停敌对行动,但他们无法保证这会否发生,或什么时候会发生。

然而,以色列拒绝了美国的呼吁。内坦亚胡后来说,在哈马斯释放人质之前,他不会同意与哈马斯“暂时休战”。

布林肯星期五访以色列时重申华盛顿长期以来对建立巴勒斯坦国的支持,认为这是确保犹太人和以色列永久和平的唯一方案。

约旦星期六将为化解以哈冲突举办外交部长会议,到约旦访问的布林肯将同沙特阿拉伯、卡塔尔、阿拉伯联合酋长国、埃及外长以及巴勒斯坦代表会面。路透社引述约旦外交部星期五的声明说:“阿拉伯国家的立场是要求立即停火、提供人道

援助,并想办法结束这场导致本地区安全局势恶化的战争”。

阿拉伯国家外长将在与布林肯讨论之前举行会议。约旦外交部说,“这次协调会议是阿拉伯国家为结束以色列对加沙的战争所做出的努力的一部分,这场战争正在造成一场人道主义灾难。”

此前,以军在星期五的轰炸行动中加沙城最大的医院什法(AI-Shifa)医院外的一辆救护车,据巴勒斯坦红新月会和哈马斯管理的卫生部称,以军的袭击造成至少15人死亡,60人受伤。

法新社记者在沾满鲜血的巴勒斯坦红新月会车辆旁看到多具死者遗体。

红新月会说,这支由五辆车组成的车队原本打算前往通往埃及的拉法过境口岸,但遭到多次袭击。其中有一辆车载着一名受弹片伤的35岁妇女。

世界卫生组织总干事谭德塞说,他对此次袭击“感到非常震惊”。他说:“我们重申,患者、卫生工作者、设施和救护车必须始终受到保护。始终如此。”

不过,以军反指哈马斯利用救护车来运载武器,并强调加沙北部已成为战区,平民应为自身安全向南撤离。

法新社在加沙的办事处星期四(2日)也发生爆炸,造成建筑物严重受损,但幸好没有造成人员伤亡。法国外交部则说,加沙地带的法国文化中心星期五被以色列炮弹击中,法国要求以色列就此展开全面调查。(早报)

土耳其召回驻以大使 埃尔多安称已无法同内坦亚胡谈

土耳其决定召回驻以色列大使,土耳其总统埃尔多安说,他将中断与以色列总理内坦亚胡的联系,以抗议以色列轰炸加沙地带。

法新社报道,土耳其在美国国务卿布林肯对土耳其进行访问前夕宣布了这一决定。土耳其外交部在星期六(11月4日)发布的声明说:

“鉴于以色列对平民的持续袭击以及以色列拒绝(接受)停火在加沙造成的人道主义悲剧”,土耳其将召回大使萨基尔·奥兹坎·托伦拉尔(Sakir Ozkan Torunlar)进行磋商。

埃尔多安告诉记者,他认为内坦亚胡个人对加沙地带不断增加的平民死亡负有责任。土耳其媒体引述他说:“内坦亚胡不再是我们可以交谈的人。我们已经把他排除在外了。”

路透社引述埃尔多安对记者的讲话说,一旦以色列与

哈马斯的战争结束,加沙必须成为独立的巴勒斯坦主权国家的一部分,并补充说,土耳其不会支持“逐渐将巴勒斯坦人从历史中抹去”的模式。

在上个月哈马斯与以色列的战争爆发前,巴勒斯坦的盟友土耳其一直在逐步修复与以色列的破裂关系。但随着战斗升级和巴勒斯坦平民死亡人数增加,它开始对以色列及其西方支持者——特别是美国——采取更强硬的态度。

以色列军队包围了加沙地带最大的城市加沙市,试图消灭哈马斯,以报复10月7日哈马斯袭击以色列。以色列官员称,袭击造成约1400人死亡,其中大部分是平民,还说哈马斯劫持了约240人为人质。

哈马斯控制的加沙卫生部星期六说,巴勒斯坦领土上至少有9488人死亡,其中大部分是妇女和儿童,遇害的儿童至少有3900个。(早报)

拜登称人道主义暂停有进展 华府数千人集会抗议

美国总统拜登表示,以哈冲突中,就确保“人道主义暂停”方面的工作已经取得进展。

法新社报道,拜登星期六(11月4日)在特拉华州离开一座教堂时,被问及“人道主义暂停”(humanitarian pause)方面是否取得进展,他对此回答“是的”,并在上车前竖起了大拇指,但并未透露更多细节。

当天早些时候,访问中东的美国国务卿布林肯对记者说,战斗的人道主义暂停将有助于保护平民,并让更多援助进入受困的加沙地带。

同日,数千名抗议者在华盛顿举行集会,抨击拜登在以哈冲突中对以色列的支持。示威者挥舞巴勒斯坦国旗,并佩戴阿拉伯头巾(keffiyeh),高喊“解放、解放巴勒斯坦”“立即结束对加沙的围困”等口号。

也有人对拜登喊话:“拜登,你躲不过的,你签字同意种族灭绝。”“我们不同意,种族灭绝的乔(Genocide Joe)。”

拜登是民主党人,其政府在以哈冲突爆发后表示坚定支持以色列自卫权,拜登



本人也亲自访问以色列,展现对美国在中东这一盟友的力挺。不过,美国国内许多民众对政府的立场表示反感。

这次示威是10月7日以来华盛顿最大规模的抗议集会。其间,有抗议者表明,在2024年大选中不会投票给民主党,也

会说服身边人不要投支持票。“这(对加沙的轰炸)是一场大屠杀,一场种族灭绝……是我们历史上的一个污点,作为一个(美国)公民,我不能接受我交的税在资助这种行为。”(早报)

美国在推动以哈落实“重大”暂时停火 以解救被劫人质

以色列与哈马斯继续激烈交战所导致的人道危机日益恶化。美国继续进行外交努力,推动保护加沙平民和促使人质获释的方案。

美国国务卿布林肯星期六(11月4日)到安曼,同约旦、沙特阿拉伯、卡塔尔、阿联酋与埃及的五国外交部长以及巴勒斯坦代表,商讨如何缓解当前危机。

会前,约旦外交部率先表明了阿拉伯国家的立场,即以哈立即停火、提供人道救援和设法阻止局势恶化,以免中东地区的安全受威胁。

卡塔尔首相兼外长穆罕默德在会议上指出,以色列对加沙的持续轰炸,使各方要说服哈马斯释放人质变得更复杂。

美国国务院发声说,布林肯星期六也会见黎巴嫩看守政府总理米卡提,对黎巴嫩南部与以色列边境发生的战斗表示“深切担忧”。布林肯强调,确保以哈冲突不会扩散到其他地方是很重要的,他感谢米卡提在阻止黎巴嫩卷入战斗所发挥的领导作用。

布林肯星期五在特拉维夫会见以色列总理内坦亚胡时,提出了暂时停火的建议。然而,他对以色列的劝说工作似乎没有成效。内坦亚胡态度强硬,警告除非哈马斯释放人质,否则不会有任何的“暂时性停火”。

布林肯重申,华盛顿长期以来都支持建立巴勒斯坦国,这是确保犹太人和以色列永久和平的唯一方案。他在访问约旦后,星期天将到土耳其进行两天访问。



白宫一名高官透露,美国正在推动让以色列和哈马斯落实“非常重大”暂时停火的谈判,争取被哈马斯挟持的人质获得释放。这名高官对法新社说:“各方正在非常严肃和积极地讨论这个问题,但至今还没有真正达成协议。”

他还说,至今没有人知道究竟有多少人质被挟持,而要让这么多人质撤离“须相当大程度地暂停敌对行动”。

据以色列官员,哈马斯在上月7日向以色列发动攻势后,估计有240名以色列

和外国人被劫为人质。阿联酋总统的外交顾问加尔加什星期六在阿布扎比出席会议时说,以哈冲突表明以色列的遏制政策已经失败,美国应尽快设法结束冲突并制定新战略,否则会被中东国家视为它已失去影响力。

另一方面,加沙城希法医院外的一辆救护车星期五被以军的炮弹击中,造成至少15人死亡,60人受伤。加沙的法新社办事处和法国文化中心也都被炸。(早报)

救护车被炸 拉法口岸暂停撤离外国人

加沙地带与埃及交界的拉法过境点官员说,哈马斯当局星期六(11月4日)暂停了外国人和双国籍者经拉法口岸撤离到埃及的行动。

法新社报道,拉法口岸一名不愿透露姓名的官员称,在需要从加沙北部医院撤离的伤员被转运到埃及之前,任何外国护照持有者都不能离开加沙。

报道另引述一名埃及安全人士称,星期六“没有伤员或外国护照持有者在拉法口岸的埃及一侧”。该人士说,“在运送伤员的救护车于前往埃及途中遭到轰炸后”,撤离外国人的行动就中止了。

加沙城希法医院外的一辆救护车星期五(3日)被以军炮弹击中,造成至少15人死亡、60人受伤。以军声称这辆救护车被哈马斯用来运送武器,车内的武装分子被炸死。哈马斯则指以军一派胡言。

本轮以哈冲突爆发后,哈马斯控制的加沙地带被以

色列围困,加沙南部的拉法过境点成为物资入境的唯一通道。

10月21日,首批20辆装载人道救援物资的卡车从拉法口岸埃及一侧进入加沙。

本周三(11月1日),拉法口岸对外国人、双国籍者和需转移的巴勒斯坦伤员病患开放,标志着冲突持续将近一个月以来的首次撤离行动终于开始。

路透社称,巴勒斯坦边境管理当局星期四(2日)公布了一份似乎是获准撤离人员的名单,上面有15个不同国籍的596人,全都经过以色列的核查。

以色列国防部负责就难民事务与巴方联络的机构称,以色列一直在对所有通过埃及离开加沙的人进行审查,确保没有哈马斯人员混在其中。

据报,撤离名单上人数最多的是美国公民(400人)、比利时(50人)、希腊(24人)、克罗地亚(23



人)、荷兰(20人)和斯里兰卡(17人)。美国当局星期四晚些时候说,已有79名美国人离开加沙。

埃及当局曾表示,会协助撤离约7000人。另一方面,据路透社报道,哈马斯卡桑旅发言人星期六在Telegram说,由于以色列轰炸加沙,有60多名以色列人质失踪,其中有23人的尸体被压在废墟下。“由于占领军(以色列)对加沙

永才中醫氣功師 特式康復中心

印度尼西亞註冊
中醫氣功師獨特護理
中國那永才醫師精誠為您服務

免費: 把脈/問診

針灸、拔罐、骨刺、中草藥、氣功推拿、腰痛、腿痛、頸椎不適、肩周炎、風濕、胃風、胃痛及男女生理狀況、失眠、頭暈、特效排除體內各種毒素及不適。

服務時間: 上午8:30點至 下午18:30點 (假日照常)

地址: 嘎加瑪達美蒂的拉尼亞公寓二樓
Apartemen Mediterania Gajah Mada Residence, Lt. UG No. R2 J12, Jl. Gajah Mada No. 174, Jakarta Barat - 11130, Indonesia.

預約電話: 中醫氣功師: 0852-1956-6533

持械男子挟持儿童闯停机坪 德国汉堡机场全面封锁停飞

一名持械男子开车撞破汉堡机场闸门、闯入停机坪，车内一名四岁儿童人质，目前机场全面封锁且停飞。

俄罗斯RT电视台和BBC报道，德国当地时间4日晚8时左右，一名持械男子开车撞破汉堡机场闸门并闯入停机坪，车内一名四岁儿童人质，目前警方正在和嫌犯交涉，机场全面封锁且停飞。

警方发言人佐伯特(Thomas Gerbert)向德国媒体表示，嫌犯闯入停机坪后扔出两枚汽油弹，但并未造成任何损坏，现在在交涉情况良好，并补充嫌犯说土耳其语。

据德国《世界报》报道，该男子曾两次对空鸣枪，其他报道指出，他可能携带爆炸物。

嫌犯妻子先前曾向警方联系，表示丈夫可能绑架一名儿童。



目前警方称事件为“静态人质情况”(static hostage situation)。(南洋网)



巴拉圭洪水影响近万居民 受灾地区紧急状态持续

11月4日，位于巴拉圭首都亚松森以南310公里的阿约拉斯市遭遇暴雨袭击，导致流经此处的巴拉那河洪水泛滥，造成1人死亡、多人失踪，近万居民被迫转移到地势较高的庇护所避难。

近日，巴拉圭多地受到强降雨影响，阿约拉斯市所在的米西奥内斯省已宣布自10月30日起，该省多个地区进入为期30天紧急状态。(央视新闻)

湖南医院全体员工被解聘 仍有工资未结

湖南益阳康雅医院近日解聘全体员工引发舆论关注。康雅医院的一名在职员工透露，目前仍有工资未发，若被重新录用将变劳务派遣。

根据中新网星期六(11月4日)报道，康雅医院星期三发布通知称，市中心医院拟于近期正式接管康雅医院，将于30日与全体员工正式解除劳动合同或聘用协议，并将在市卫健委的指导下，积极配合市中心医院做好定向招聘工作，争取医院员工能留尽留，未被市中心医院聘用的人员，将依法依规支付经济补偿，并协助办理失业保险等相关手续。

康雅医院的一名在职员工受访时说，经康雅医院和中心医院商议后，星期四(2日)召开了员工大会，宣布原本与康雅医院签订劳动合同的员工若参加中心医院的招聘考试，则择优签订劳务派遣合同，与中心医院的劳务派遣员工同工同酬。

该员工说，“我们七百多名员工本身都是劳动合同，合同没到期，现在医院单方面直接解聘了，一没有拿出赔偿，二没有说出人员分流方案，三没有偿还我们的工资、绩效欠款，我们医务人员真的很难。”

针对网络舆论，该员工表示，康雅医院的员工们并没有想要公立医院的编制，只是拒绝签订劳务派遣合同，“合并是好事，可以更好地在医疗行业为益阳人民做贡献，但现在要我们这些合同工去参加中心医院的招聘考试，择优进入劳务派遣，之前的工龄也归零了，等于和刚毕业的医学生一样重新开始，这让许多员工防不胜防。”

康雅医院一名工作人员就此事回应媒体时提到，目前医院正在开会讨论解聘员工一事的后续处理方式，关于如何安排员工再就业及具体的补偿方案，暂时还没有消息，只知道“在解聘员工的通知发布之前，没有提前通知过员工”。

益阳市中心医院办公室一工作人员告诉媒体，关于康雅医院资源整合的所有工作，主管部门是市卫健委，由市卫健委来进行资产合并及员工转移相关事宜，中心医院这边也不清楚相关问题，还在等待市卫健委的官方通报。

益阳市卫健委一工作人员则说，目前正在商讨后续处理方式和解决方案，需等待官方通报。



案，需等待官方通报。据官网显示，康雅医院是由湖南省卫生健康委员会批准，集医疗、预防、康复、养老、科研和教学于一体的大型三级综合医院，2016年6月12日正式开业，2022年1月由益阳高新区国有医院，设置床位1000张，是益阳市卫生健康系统的重要组成部分。(早报)



新蓝白整合方案被拒 朱立伦：柯文哲曾接受却反悔

台湾民众党领导人参选人柯文哲拒绝了国民党提出的蓝白合日本、德国模式方案，国民党主席朱立伦说，柯文哲曾觉得日本模式可以接受，后来却反悔。

综合台湾《联合报》《上观》和中央社报道，朱立伦连日国民党领导人参选人侯友宜星期六(11月4日)出席造势活动时说，当他和柯文哲提到日本和德国新整合模式时，柯文哲很支持日本模式。

朱立伦说，柯文哲认为即使采用日本模式他也能获胜，因为如果个人声望高，一样能够取得立委参选人的支持。“今天更何况我已经提出来，就直接让你民众党来做庄。”

至于德国模式，朱立伦说，他提出来就是为了因应联合政府的目标，除了注重个人也注重团体，但柯文哲“为什么不接受检验呢？”

朱立伦指出，如果这样都没有信心，“一定要去计算谁一定赢，这样就很难谈”，他还是秉持最大的诚心、耐心、同理心换位思考。

朱立伦也质疑柯文哲再次受到“主战派”的影响，但他主张应回到大局。国民党这边也有很多“主战派”，如果按照主战派的想法，就不用谈蓝白合了。(早报)

阿尔巴尼斯开启访华行程 吁中澳在可能的领域中合作

澳大利亚总理阿尔巴尼斯星期六(11月4日)起展开访华行程，他启程前形容此次访问是“非常积极的一步”，并呼吁两国应在可能的领域中合作，但在必要时持不同观点。

这是七年来首次有澳洲总理访华，受访学者分析，中澳正寻求回调关系，中国有可能宣布解除对部分澳洲商品的进口限制和惩罚性关税。

阿尔巴尼斯11月4日至7日对中国进行正式访问，期间将到上海和北京。据中新社报道，阿尔巴尼斯星期六下午抵达上海；另据《金融时报》和路透社消息，他星期天将出席中国国际进口博览会，并与在华商界人士会面。阿尔巴尼斯料于星期一(11月6日)在北京与中国国家主席习近平和总理李强举行会谈。

中澳关系过去三年因冠病溯源、经贸制裁、澳英美三边安全伙伴关系(AUKUS)等问题陷入低谷。阿尔巴尼斯去年5月上任后，中澳关系出现回暖迹象；习近平与阿尔巴尼斯去年11月在印度尼西亚巴厘岛二十国集团(G20)峰会期间举行会谈后，澳洲外长黄英贤和贸易部长法瑞尔先后访华。

阿尔巴尼斯此次访华的日期，正好是1973年11月4日时任澳大利亚总理惠特拉姆结束对华历史性访问的50周年。惠特拉姆是中澳建交以来首位正式访华的澳洲总理。

阿尔巴尼斯星期六启程前在澳洲接受媒体访问时，称此次行程是中澳关系“非常积极的一步”，并表示期待与习近平和李强进行建设性的对话。

阿尔巴尼斯说：“中国是我们迄今最大的贸易伙伴，这凸显了两国关系对澳洲的重要性。”

我们应该在可能的领域中和中国合作，在必要时持不同观点，并以自身国家利益出发进行接触。”

他强调，确保中澳保持接触和对话符合澳洲国家利益，“我处理这个关系的方式向来有耐心，并经过深思熟虑和谨慎衡量”。

澳洲方面则聚焦中澳经贸关系，料将敦促中国加速解除此前对葡萄酒、龙虾等商品的惩罚性关税和进口限制。澳洲也会敦促中国加速释放澳籍作家杨恒均。

中国商务部上月称，中澳已就彼此关切的葡萄酒、风塔等世贸争端达成妥善解决的共识。



阿尔巴尼斯10月底刚访问美国，中美领导人也很可能于本月举行会晤。有分析认为，中国在寻求改善中美关系的时间点上，也力求稳定与美国盟友的关系。(早报)

为协调加沙援助安排 马克龙：法国将主办国际人道主义会议

路透社引述四名外交消息人士说，法国将在11月9日主办国际人道主义会议，以协调加沙地带平民的援助安排。

法国总统马克龙在布列塔尼大区受询时证实，法国将主办这场国家元首、政府首脑和外交部长级别的会议。埃及、约旦和波斯湾国家等主要地区利益攸关方，以及西方、欧洲大国和二十国集团(G20)成员将受邀参加，俄罗斯除外。

联合国和阿拉伯国家联盟等国际机构，以及在加沙运作的非政府组织也将出席。

另据法新社报道，法国外交部星期五(11月3日)说，位于加沙地带的法国研究所遭以色列空袭，建筑物严重受损，但幸好没有人员伤亡。法新社加沙办事处也被以色列炮弹击中。



法国外交部已要求以色列当局解释袭击法国研究所的原因，并重申法国“严重关切”持续增加的加沙平民伤亡人数。

马克龙在布列塔尼大区时说，法国已开始撤离以色列境内的法国公民，并再次呼吁以色列在加沙实施人道主义时休战。截至星期五，34名法国国民已撤离加沙地带。



疑与冠病有关 中国胎儿内脏反位激增

中国今年传出数十起胎儿内脏反位病例，研究员推测这与冠病感染存在一定关联。

有研究发现，中国上海、长沙两市医院通报胎儿内脏反位发病率增加4倍，须进一步研究是否与冠病感染有关。

《新英格兰医学杂志》本月2日刊登上海交通大学、同济大学两校研究员的通讯文章，称中国有两所

医院在今年1月到7月的胎儿内脏反位病例激增，共出现52宗全部反位病例、4宗部分反位病例，是历史同期水平的约4倍。

研究员利用位于上海的中国福利会国际和平妇幼保健院和湖南省妇幼保健院的数据，评估了2014年1月至今年7月间胎儿内脏反位的发生率，结果发现今年前7个月病例激增。

根据研究员，内脏反位发病率在今年4月达到顶峰，6月时还依然保持较高水平。尽管并无明确证据，但研究员推测“冠病感染可能与胎儿内脏反位存在一定关联”，这仍需进一步研究。

内脏反位是一种罕见的先天性疾病，通常与妊娠早期内脏侧化过程中的形态发生异常和纤毛功能障碍相关。(南洋网)

欧盟商会：注重形式多过实质 中国进博会已成政治秀

中国重开国门后首届中国国际进口博览会开幕前夕，相关舆论争议再起。中国欧盟商会批评进博会已变成“政治秀”，上海学者则指进博会作为综合性国际公共交流平台的属性，决定了它不可能完全去政治化。

第六届进博会11月5日至10日在上海召开。中国总理李强将出席星期天(11月5日)上午的开幕式并发表主旨演讲。这也是进博会自2018年举办以来，首次由国务院总理而非国家主席发表主旨演讲。

中国欧盟商会星期五(11月3日)公布的调查显示，参加进博会的欧洲企业比率从2018年的42%降至32%，主要原因包括参展成本高昂、投资价值下降和政策变化有限等。

根据这份上个月面向116家欧洲企业展开的调查，尽管59%受访者表示自己从政府机构参会中获益，但去年只有24%参展商通过进博会达成交易，比例远低于2018年的50%。

欧盟商会副主席代开乐(Carlo D'Andrea)星期五在记者会上直言，进博会已经从贸易展会变成一场“雾里看花的政治秀”，“由于注重形式多过实质，它缺乏重塑商业信心所需的切实成果”。

代开乐回应《联合早报》提问时指出，多数会员企业反映进博会参展成本超过20万元人民币(约3万7000新元)，若再加上超过进口商品等费用，开销轻易超过百万元。“这对中小企业是沉重的负担，也解释了为什么一再参加进博会的多是大型企业。”



商会建议进博会“去政治化”，专注于如何创造商业价值，包括为中小企业提供更多支持配套、引进更多买家、简化注册与行政流程等。

《金融时报》则在进博会开幕前一天报道，美国咨询公司盖洛普(Gallup)将关闭在华业务，公司建议客户将一些项目转移到国外。(早报)

上海社科院经济所副研究员张晓娣星期六(11月4日)回应称，随着进博会的贸易便利措施常态化与制度化，如今外商在六天展会期间直接感受到的政策改进可能不像早期那么明显。但进博会带动中央和地方政府不断出台相应投资便利化政策，“这些产业投资类政策红利的显现和释放周期将更长、更可持续”。

张晓娣在发给媒体的回应中指出，进博会作为综合性国际公共交流平台的属性，决定了它不可能完全“去政治化”。

她说，进博会不是简单的交易展会，是与“一带一路”、自贸试验区等重大国家战略相配的制度化开放产物；也为不同类型企业、组织和团体提供与各国政商高层平等、自由对话交流的机会。“在如此多元的参与者背景下，抛开价值观、政治立场等只谈经贸合作是不现实甚至不可能的。”

本届进博会吸引了128个国家和地区的3400多家企业参展。参展商多于去年，但参展国数量仍未恢复到冠病疫情前水平。

第十六届中国拉美企业家峰会北京开幕 推动中拉经贸合作

第十六届中国一拉美企业家高峰论坛在北京开幕。中拉政府官员、国际组织负责人、中拉贸促机构和商协会负责人、知名企业家等1000余人参会。

中国一拉美企业家高峰论坛是中国首个面向拉美地区的机制性经贸促进平台。本届高峰论坛主题为“开放创新、共享发展”，与会代表围绕深化中拉务实合作、促进双边贸易投资、推动构建中拉命运共同体等话题进行了深入探讨。

中国一拉美企业家高峰论坛创办于2007年，是中国一拉共同体论坛框架下重要的经贸合作平台。中国贸促会会长任鸿斌表示，在中拉领导人共同引领下，新时代中拉关系建设不断取得新进展。“希望与会代表充分利用本届高峰论坛平台，深入沟通交流，发掘合作商机，取得务实成果。中国贸促会将加强与中国人民银行、美洲开发银行等机构合作，充分发挥联通政企、融通内外、畅通供需功能，推动中拉经贸合作向更大规模、更广领域、更高水平迈进。”

圭亚那总统阿里在开幕式上通过视频致辞表示，当今世界在气候、能源、粮食等领域面临挑战，这些挑战令人敬畏但绝非不可战胜，应对挑战的关键就在于团结合作。阿里强调，



中国一贯主张加强与拉美和加勒比国家的联系，多年来，双方合作已结出累累硕果。第十六届中国一拉美企业家高峰论坛是推进双方合作的又一重要机遇，相信通过共同努力，必将进一步促进拉美和加勒比国家与中国的经贸往来。

“拉美和加勒比地区挑战和机遇并存。”美洲开发银行副行长伊瓦涅斯指出，一方面，拉美和加勒比地区经济增长缓慢，贫困率高，不平等现象严重，易受气候变化和自然灾害的影响；另一方面，拉美和加勒比地区在清洁能源、粮食安全等领域为全球带来重要机遇。美洲开发银行愿为拉美

和加勒比地区提供支持，促进地区可持续发展。

世界银行数据显示，拉丁美洲和加勒比地区的GDP预计在2023年以2.0%的速度增长，之前预估为1.4%，拉美和加勒比地区的增长率“仍然低于世界上其他地区”。此外，联合国拉丁美洲和加勒比经济委员会(拉加经委会)在一份宏观经济调查报告中指出，全球经济增长疲软、贸易下降、通胀持续，对拉美和加勒比地区的就业市场造成冲击。石油和其他大宗能源商品价格下滑，导致出口额减少，而利率维持在高水平，推高了融资成本。(经济日报)

电动车业前景黯淡 特斯拉股价两周跌17%

投资者担心电动车市场前景而抛售美国电动车制造商特斯拉(Tesla)，导致公司市值在不到两周内蒸发1300亿美元。

特斯拉在10月18日公布的第三季度业绩不如预期，引发电动车股震荡。

特斯拉股价更是连番受挫，虽然在星期二(10月31日)上升1.76%至200.84美元，但从18日至31日已下滑大约17%。跌幅高于标普500指数和纳斯达克指数在同个期间的跌幅，两者分别下跌2.8%和3.4%。

股价下跌已导致特斯拉的市值蒸发约1300亿美元。

特斯拉调低增长预期，而其他汽车制造商和华尔街分析师也预期电动车需求开始趋缓。

另外，电动车电池制造商松下集团(Panasonic)和芯片制造商安森美半导体公司(ON Semiconductor)，都为电动车业敲响警钟，导致早前受罢工影响的美国整体汽车业股进一步承压。



摩根士丹利分析师左纳思(Adam Jonas)发表报告说：“问题的关键是，在成本上升、价格下行、利率走高以及需求放缓的全球大环境下，一个资本密集型行业投资于未经验证的电动汽车策略。投资者现在似乎意识到，投资于电动汽车的数百亿美元资金可能会破坏价值，而不是增加价

值。”

整体汽车业前景随着利率高涨导致用车成本上升而变得黯淡。加上通货膨胀率上升，消费者购买大金额商品的能力受到挤压。电动汽车属于较新科技而且充电生态圈不完善，因此首当其冲。

(早报)



投资理财：市场反应消极 利率走势仍充满不确定性

无法预测未来，也不可能准确地把握利率的走势。就连多名专家对两年前和今年的利率评估和预测也都判断错误。

对投资者来说，最重要的是要了解利率走高对市场和投资的影响。这超出了表面上的说法，比如：“当利率上升时，债券价格就会下跌，因此造成了负面的影响。”我指的是利率长期上涨的二阶和三阶效应。

如今，债券市场似乎比股票市场更具波动性。近期的数据显示，虽然股市在2022年经历回撤，但在2021年平稳上升，2023年迄今为止表现也相当强劲，取得两位数的正回报。

另一方面，根据彭博全球整合指数(Bloomberg Global Aggregate Index)，今年债市上的投资回报率一直处于负数，且连续三年出现负回报。债市在2022年出现了前所未有的两位数下降，2021年和2023年迄今为止则出现了两次小幅亏损。

在过去30年里，当股市大跌时，债券一直被认为是较为安全的避风港——毕竟这也是债券具有吸引力的一个主要原因。因此如今的情形确实令投资者感到懊恼。

但是，债市30年牛市真的结

束了吗？除非债市在年底前反弹，我们不能排除债市连续三年下跌的情况仍可能会发生。这趋势在历史上是从未发生过的。

债市下跌的部分原因是全球利率的上升。美国联邦储备局带头，以鹰派立场继续加息，使得整体市场承压而大幅下跌。

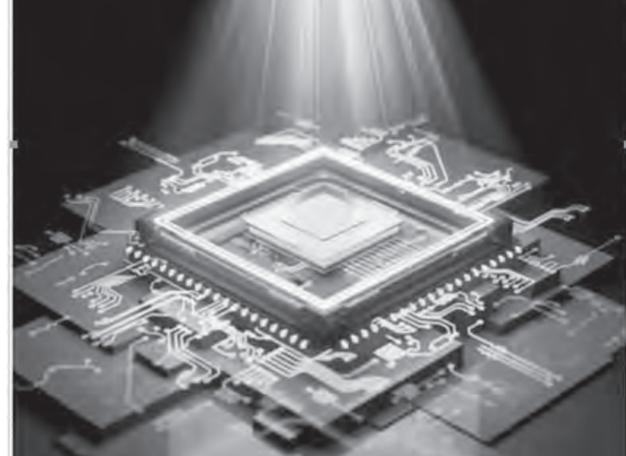
这意味着2024年利率处于或接近峰值水平并可能下降的预期已大幅减小。以下几个驱动因素表示，利率不会那么快下降。

一是通货膨胀持续走高。市场把高通胀归咎于疫情、中国经济和俄乌冲突，但这是周期性风险，会在周期转向时随着时间推移而消散。

二是目光短浅。市场可能忽视了一些结构性风险，比如制造业、贸易和劳动市场的供求问题。

除此之外，我们也面临系统性风险。因为美国债务上限问题和拨款法案相持不下，政府面临停摆的威胁。美国主权信用评级下调、国债发行量的增加和利率上升导致的偿债成本上升也使局势加剧，增加了政府停摆更久的风险。

然而，这不仅仅是美国的问题，中国、日本和欧洲都面临着沉重的债务。(早报)



中国研发全新光电芯片 算力提升3000倍

中国清华大学研究团队近日研发出国际首个全类光电智慧计算芯片(ACCEL)，在智慧视觉目标识别任务的算力可达目前高性能商用芯片的3000多倍。(取自清华大学官网新闻稿)

中国近年积极投入芯片研发，以突破美国的科技围堵。

中国清华大学研究团队近日提出光电融合的全新芯片运算框架，研发出国际首个全类光电智慧计算芯片(ACCEL)，经实测，该芯片在智能视觉目标识别任务的算力可达目前高性能商用芯片的3000多倍，“相当于将八小时的京广高铁缩短到了8秒钟”，为超高性能芯片的研发开辟全新路径。

新华社报道，近年来，国际积极投入建构新的运算架构，发展新型人工智能运算芯片，而利用光波作为载体进行资讯处理的光计算，因高速度、低功耗等优点成为科学界研究热点。

然而，计算载体从电变为光，还要取代现有电子装置实现系统级应用，面临许多难题。

为此，清华大学团队结合光计算、纯模拟电子计算等技术，突破传统芯片架构中数据转换速度、精度与功耗相互限制的实体瓶颈，提出一种全新的运算框架，可望解决大规模运算单元整合、光运算与电子讯号运算的高

效介面等难题。

团队成员之一、清华大学电子工程系副教授方璐指出，“我们是在全类比讯号下发挥光和电的优势，避免了类比-数位转换问题，突破了功耗和速度的瓶颈”。

他说明，除算力优势外，在智能视觉目标识别任务，和无人系统场景计算中，ACCEL的系统级能效，意即单位能量可进行的运算数，经实测是现有高性能芯片的400万倍，“这一超低功耗的优势将有助于改善限制芯片整合的芯片发热问题，有望为未来芯片设计带来突破”。

值得注意的是，ACCEL光学部分的加工最小线宽为“百纳米级”，方璐表示，实验结果表明，仅采用百纳米制程精度，就可取得比先进制程芯片大幅提升的性能。同时，其所使用的材料简单易得，造价仅为后者的十分之一。

另一名团队成员、清华大学资讯科学技术学院院长戴琼海则说，ACCEL未来可望在无人系统、工业检测和人工智能大模型等方面实现应用。目前团队仅研发出特定运算功能的光电融合原理样片，极需进一步进行具备通用功能的智能视觉运算芯片研发，以便在实际中大规模应用。(南洋网)



台湾大缺工 要开放外劳 还是善用中老年员工

疫情过后，台湾旅宿餐饮业迎来报复性消费潮，但旅宿业劳工缺口约有8000人，官方考虑向3000名外劳（台湾称移工）开放门户解燃眉之急。劳工团体和学者却持反对意见，呼吁政府和资方应正视台湾少子化的现实，且台湾将在2025年迈入超高龄社会，资方更应提升劳工薪资，改善劳动条件，为中高龄人口及妇女营造友善职场，创造多元共容的社会。

全家便利超商人力资源部长宋启辰在104论坛说明该公司如何协助中高龄员工工作，右下角图片为超商贴心设计的放大片、物流篮推车等（庄慧良摄）

疫情过后，台湾喜迎报复性消费潮，但一些知名饭店、餐厅因缺工被迫缩减业务，消费者抱怨订位难上加难，旅宿业者调涨房价，为劳工加薪，仍无法负荷。

“现在的问题是订单接到满，但没有人做。”晶华酒店董事长潘思亮6月在股东会上一语道破旅宿业缺工现象。他说，集团下的太鲁阁晶英酒店客源只接到七成，堪称台湾最难订的酒店，“因为我们没有人可以服务、可以打扫客房”。

台湾交通部及劳动部实施雇用新进房务和清洁人员薪资补贴等方案，但媒合成效不彰。交通部观光署统计，目前旅宿业劳工缺口有8000人，其中房务及清洁约为5500人，其余为外场及柜台人员，该署10月底已向劳动部提出旅宿业开放外籍移工（即外劳）评估报告，建议让3000名移工赴

台。全台产业总工会对此强烈反对，斥责该举是饮鸩止渴。全产总说，台湾服务业待遇差、休假少，资方应提升劳工薪资，改善劳动条件，并将职务设计得更具弹性，为中高龄及妇女营造友善职场，引进移工只会扼杀劳工争取调薪与改善工作条件的机会，成为台湾低薪的帮凶。

劳动部长许铭春重申，政府以台湾劳工就业为优先，劳动部检视观光署报告，也会进行性别及族群等影响评估，最快12月再讨论。

政治大学劳工研究所教授成之均也向本报强调，企业要求开放移工的声音从未停过，如果旅宿业可以，其他行业也会跟进要求，“若从开放房务蔓延至其他工作，那么开放移工就如水银泻地，一发不可收拾”。

根据内政部统计，台湾2022年新生儿人数仅13万8986人，创下新低，台湾少子化早已是“国安问题”。台湾官方数据也显示，2022年18至21岁大学生已跌破百万人，推估2028年只有77万7000名大学生，未来恐怕没有足够新血投入产业界，缺工将是台湾长期趋势。

另一方面，台湾将在2025年迈入超高龄社会，意味着每五人当中就有一位65岁以上的长者。官方数据也显示，15岁到64岁青壮年人口在2012年达到74.22%的最高峰，然后一路下滑；2016年出生率与死亡率出现交叉，正式进入“生不如死”的年代。



10月财新中国服务业PMI 微升至50.4

最新公布的10月财新中国服务业PMI录得50.4，较9月上升0.2个百分点，显示在国庆黄金周长假的推动下，中国服务业景气度小幅回升。

根据财新网星期五（11月3日）发布的数据，与中国国家统计局发布的PMI数据相比，10月财新中国服务业PMI表现较好，财新中国制造业PMI、综合PMI则与官方PMI走势一致。

此前公布的10月财新中国制造业PMI回落1.1个百分点至49.5，再度落至荣枯线以下。制造业景气度下降幅度大于服务业景气回升幅度，促使10月财新中国综合PMI下行0.9个百分点至50.0。

中国国家统计局的数据则显示，10月制造业、服务业PMI分别回落0.7个、0.8个百分点至49.5、50.1；综合PMI录得50.7，低于9月1.3个百分点。

中国官方PMI主要跟踪的是规模更大的国有企业，财新数据主要涵盖规模较小和出口导向的企业。财新智库高级经济学家王喆

说，10月财新中国综合PMI续创年内新低，需求略有增加，就业连续两个月收缩，市场情绪继续走低，制造业景气弱于服务业。第三季经济出现筑底回升迹象，不过目前恢复基础仍不稳固。

据央视新闻星期五报道，中国国家发展改革委主任郑栅洁谈及经济状况时说，中国经济恢复是波浪式发展、曲折式前进的过程，从经济走势来看，前两季中国经济运行是前低中高，

第三季呈现运行稳定且持续好转。郑栅洁说，后几个月，随着各项政策措施持续显效、转型升级潜力持续释放、经营主体动力持续在增强，中国有信心、有条件、有能力推动第四季经济持续稳定地回升向好，高质量完成全年经济社会发展预期目标任务。郑栅洁也指出，下一步，发改委将在解决制约民营经济发展的难点、堵点、痛点问题上持续发力。努力让中国民营企业“有感有得”。（早报）

习近平：期望进博会 让中国成世界共享大市场

中国国家主席习近平星期天（11月5日）向中国国际进口博览会致信，期望进博会让中国大市场成为世界共享的大市场。

据中国央视新闻报道，习近平说，2018年以来，进博会成功举办五届，依托中国大市场优势，发挥国际采购、投资促进、人文交流、开放合作平台功能，对加快构建新发展格局和推动世界经济发展作出了积极贡献。

习近平强调，当前世界经济复苏动力不足，需要各国同舟共济、共谋发展。中国将始终是世界发展的重要机遇，将坚定推进高水平开

放，持续推动经济全球化朝着更加开放、包容、普惠、平衡、共赢的方向发展。

他也说，希望进博会加快提升构建新发展格局的窗口功能，以中国新发展为世界提供新机遇；充分发挥推动高水平开放的平台作用，让中国大市场成为世界共享的大市场；更好提供全球共享的国际公共产品服务，助力推动构建开放型世界经济，让合作共赢惠及世界。



第六届进博会11月5日至10日在上海召开。中国总理李强将出席5日上午的开幕式并发表主旨演讲。这也是进博会自2018年举办以来，首次由国务院总理而非

国家主席发表主旨演讲。香港《南华早报》早前引述知情人士报道，美国将派遣史上最高规格代表团，出席中国国际进口博览会。（早报）

阿拉山口口岸国际物流枢纽 作用日益凸显

新疆阿拉山口11月5日电“经过多年发展，阿拉山口口岸通关过货能力与日俱增，国际物流网初步建成，已发展成为集通关、贸易、物流、加工、仓储、金融、旅游等多功能于一体的沿边新兴城市，其国际物流枢纽作用日益凸显。”新疆博尔塔拉蒙古自治州阿拉山口市相关负责人4日在“走进口岸看新疆”中央媒体采访团见面会上表示。

阿拉山口市位于新疆西北部，毗邻哈萨克斯坦共和国，距离哈萨克斯坦多斯特克口岸仅12公里，地处古丝绸之路的北要道。1990年，国务院批准设立阿拉山口口岸；2012年，设立阿拉山口市；2015年，被确定为国家沿边开放重点地区；2016年，定位为中欧班列枢纽；2018年被列为国家陆上边境物流枢纽承载城市。

据阿拉山口市相关负责人介绍，当前，阿拉山口口岸已成为新疆最大的陆路口岸、国家重要的能源资源大通道，通关过货以进口原油、金属矿石、钢材等国家急需紧缺的能源资源类货物为主，该类货物占其进口量的90.5%，使得这里战略地位日益凸显。

此外，中欧班列经阿拉山口抵达欧洲，要分别比满洲里、霍尔果斯口岸缩短运输距离2500公里和790公里，使得这里成为丝绸之路经济带运输



距离最短、用时最少、运费最低的国际贸易大通道。

为全力保障阿拉山口口岸安全通畅，该市不断加大基础设施建设，目前已建成94条宽准轨线（宽轨、标准轨）、亚洲最大室内集装箱换装库、500万吨散装粮食铁路专用线、100万吨粮油仓等，并谋划实施铁路车站散矿自卸料系统、多式联运中心等项目，全力提升通关效率，打造丝绸之路经济带物流战略支点。

当前，阿拉山口口岸拥有进口整车、粮食、肉类、活畜、水果、植物

种苗、冰鲜水产品、中药材、国际邮件交换站、危化品等十大指定资质，以及综合保税区、国家级加工贸易产业园、跨境电商综试区、市场采购贸易方式、边民互市、国家进口贸易促进创新示范区、二手车出口试点等政策平台，既是集铁路、公路、航空、管道四种运输方式为一体的中国资质功能最多、政策平台最全的国家一类陆路口岸，还是中国开拓中亚、西亚和欧洲市场的联结带，正加速从“通道经济”向“口岸经济”“枢纽经济”转变。（中新网）

中资“钱进”津巴布韦能源领域和矿业

中资企业将成为津巴布韦能源和矿业最大的投资者，展现中国对这个被西方制裁多年的非洲国家的支持。

据彭博社报道，津巴布韦发展局星期三（11月1日）公布，中国企业获得总额高达27.9亿美元的投资许可。这一总额比排在第二的阿联酋高出四倍多，也是去年中国企业承诺投资额2.71亿美元的10倍多。

津巴布韦发展局今年一共授予总价值34.1亿美元的投资许可，在当局收到的180份申请中，来自中国的申请占超过三分之二。

发展局称，来自中国的投资许可申请不论数量或金额都是最高的，中企最想投资的两个领域是矿业和制造业。

津巴布韦丰富的锂矿资源是中国企业的投资重点。锂是用于电动汽车电池的关键材料，津巴布韦拥有非洲最大的锂矿床，硬岩锂储量

也位居世界第一。

据路透社统计，过去两年间，包括浙江华友钴业、中矿资源集团和诚信锂业集团等在内的中国企业，斥资超过10亿美元收购和开发津巴布韦的锂矿项目。

津巴布韦矿业部星期三也公布，随着中国推动的采矿和加工项目的实施，今年前九个月共从锂出口中获得了2.09亿美元的收入，几乎是去年同期的三倍。

由于殖民时期的历史原因，津巴布韦遭到了美英等西方国家长达20多年的经济制裁。津巴布韦外长曾告诉新华社，这些制裁影响着津巴布韦的方方面面，“我们的业务无法进行国际互动，我们的商家被银行拒绝交易”。

中国外交部发言人毛宁10月25日再次声援津巴布韦，呼吁美国等西方国家倾听国际社会的正义呼声，尽早解除对津巴布韦的非法制裁，帮助它发展经济、改善民



生。中国是津巴布韦多年来重要的经贸投资伙伴，也在基础设施建设方面提供帮助。上星期四（10月26日），中国援建的津巴布韦新议会大厦举行交接仪式，该项目也是近年来中国在南部非洲最大的援建工程。

据新华社报道，中国国家国际发展合作署副署长唐文弘形容，新议会大厦项目是见证中津友谊的历史丰碑。津巴布韦总统姆南加古

瓦则对中国政府在基建领域多个项目的支持，以及中国建设者的辛勤努力表示感谢，并期待在农业现代化、工业化和人才技能发展方面进一步加强双边合作。

中共中央军委副主席张又侠星期二（10月31日）在北京会见出席香山论坛的津巴布韦国防部长穆欣古里时说，中国愿与津巴布韦加强战略沟通，密切协作配合，推动两国两军关系不断向前发展。（早报）

港股全日升433点 三大指数齐涨

香港11月3日电11月3日，港股高开高走。其中，恒生指数收市报17664.12点，升433.53点，涨幅2.52%，大市全日成交额909.15亿港元。

当日，国企指数升141.23点，收市报6052.31点，涨幅2.39%。恒生科技指数升123.95点，收市报3937.37点，涨幅3.25%。

复星财富旗下复星国际证券研究部助理副总裁李骁翀接受中新社记者采访时表示，11月来到港股业绩期，相信市场在部署上亦会相对活跃。

橡盛资本投资总监曾永坚表示，恒生指数短期可挑战50天线，大约在17850点附近位置，但要企稳至少5个交易日才算转势，否则只算技术性反弹。

回顾全周，李骁翀认为，恒生指数表现较为理想。短期来看，恒生指数20天线阻力较大，“从上周至今，20天线一直处于反弹但屡屡不破的位置。”他表示，该位置的突破对于恒生指数向上空间具有参考价值。

板块方面，李骁翀表示，消费电子股发展势头较好，是投资者跟进的好时机。消费电子股表现明显好于其他权重科技股，但投资者要留意短期升幅过大的股份，做好风险评估。（中新社）

巴黎轻取蒙彼暂登顶 李康仁连3场参与进球



法甲联赛第11轮周五先踢一场，巴黎圣杰门队主场以3比0大胜蒙彼利埃队，韩国中场李康仁打进一球，连续3场比赛参与进球（2进球1助攻），比球队核心姆巴佩更加抢眼。

“大巴黎”实力远胜对手，开场10分钟就取得领先，阿什拉夫右侧横传，姆巴佩故意一漏，李康仁顺势射入。

下半场第59分钟，埃梅里右路与登贝莱配合，登贝莱脚后跟妙传，埃梅里跟进扫射破门，帮助大巴黎队扩大领先优势。第67分钟，阿什拉夫再次送出妙传，替补上场的费雷拉帮助大巴黎队锁定胜局。

本场获胜后，巴黎圣杰门各项赛事取得5连胜，其中联赛4连胜，目前积24分，反超尼斯队暂时升至榜首。

PSG由季初表现不佳，到近期愈战愈勇，与李康仁逐渐融入球队有莫大关系，这位能够胜任前场多个位置的韩国国脚，今夏由马洛克加盟巴黎圣杰门，从起初坐替补席，到近期开始获得重用。（光明网）

首创季中锦标赛 库里助勇士扫雷



美国NBA篮球首创的季中锦标赛（in-season tournament）在大马时间周六上午启幕。其中，金州勇士（5胜1负）拿到小组赛开门红。在库里得到30分、8个篮板和7次助攻及终场前0.2秒突破上篮进压哨球，勇士客场141比139胜俄克拉荷马雷霆（3胜3负）。

金州勇士方面，除了还有3抢断的库里，沙里奇得到20分和6个篮板，库明加得到19分，维金斯得到17分和5个篮板，汤普森得到17分，格林得到15分和5个篮板，保罗送出13次助攻。

俄克拉荷马雷霆方面，多尔特得到28分和5个篮板，霍姆格伦得到22分、8个篮板和5次助攻，乔得到16分，吉迪得到18分、5个篮板、4次助攻和6次失误，杰伦-威廉斯得到18分和8次助攻，华莱士得到13分。

在季中锦标赛，东西部30队全参加，小组赛东西部分3组，每组5队，8队晋淘汰赛，而8强、半决赛和决赛都单场淘汰制，其中半决赛和决赛将于12月8日和10日在拉斯维加斯进行。

小组赛阶段（11月4日到28日的周三和周六），每队将和4对手各打1场，2主场，2客场，6组第1及2支外卡队（成绩最好小组第2）晋淘汰赛，而小组战绩相同的排名取决于：小组交手，净胜分，总得分，常规赛战绩或抽签。

除决赛，季中锦标赛67场都会算入常规赛统计，而2023/24赛季所有球队在常规赛仍是打82场，惟只有参加决赛的2队打83场。（光明网）



卢顿实力状态糟糕 利物浦胜利可期

“红军”利物浦队本赛季英超联赛一直处于争冠的第一梯队。本周末展开的第11轮比赛，利物浦将做客挑战“升班马”卢顿队，这无疑为利物浦抢分跻身前三排名的好机会！

进入到新赛季之后，利物浦一改上个赛季的萎靡不振之态，又在英超开启了昔日的高歌猛进的模式，前面10轮英超战罢，他们7胜2平1负积23分，只落后榜首热刺队3分，暂时排在第4位，与第2、3名的阿斯顿和曼市队也只有1分差距。

对手卢顿作为英超一年级新生，整体实力一般，前面10轮过后，他们仅仅取得1场比赛的胜利，目前积5分，排在倒数第3位。

进入到21世纪后，利物浦仅仅在足总杯的比赛中和卢顿交过3次手，战绩为2胜1平，未尝败绩，对卢顿构成碾压态势。

尽管利物浦下周中有欧战任务在

身，但是克洛普球队已经在欧联小组赛取得3连胜，出现压力不大。为了尽快追赶上联赛榜前几支球队，一向求稳的渣叔克洛普一定会力争拿下这场比赛。所以，在首发阵容上，估计“渣叔”会在轮换的基础上尽可能地派出精锐主力出战。

克洛普在赛前新闻发布会上谈到了L迪亚斯的境况，以及自己对本场比赛的期待。

L迪亚斯父母此前在哥伦比亚遭到绑架，目前父亲仍未被释放，处于保护球员，迪亚斯已经连续两场比赛没有进入比赛名单。

从目前情况来看，迪亚斯会继续缺席本轮对阵卢顿的比赛，克洛普表示，

“如果他感觉不错，他就会帮助我们，你可以看到他睡得不多，来自哥伦比亚的消息给了我们一点希望，我不能说我们会做什么，这取决于他，看看他是否想要上场。”

利物浦锋线上目前还有萨拉赫、努涅斯、加克波和若塔可供选择，克洛普也特意提到了近期状态出色的努涅斯，“新赛季努涅斯有个不错的开始，打进了一些精彩的进球，与众不同的进球，各式各样的进球，一切都不同了，他正处于非常好的状态当中，而这仍然只是开始，希望他能持续下去。”

而渣叔也似乎有了应对卢顿的策略，“对手可能会低位防守，我们可能会面对高质量的定位球，这就是卢顿，但这不是我们第一次面对这样的球队。”

（光明网）



马体会意外负拉斯帕尔马斯 周五客场已10年不胜

队上半场踢成0比0平局。

下半场，拉斯帕尔马斯发挥了主场优势，快速建立胜势，进攻端非常高效。

第50分钟，基里安-罗德里格斯外出了一脚禁区外的冷射，轰出世界波，皮球直挂左下角死角，1比0；第75分钟，宝刀未老的拉米雷斯快攻前插，进球后完成禁区左侧的小角度爆射破门，2比0。

马体会直至第83分钟才扳回一城，里克尔梅从右边路完成传中，助攻莫拉塔完成包抄抢射破门，1比2。

此役马体会不断施压，奈何时间所剩不多，加上拉斯帕尔马斯全线死守，最终，马体会饮恨客场。

技术统计显示，马体会场面优势不明显，控球率只有47%，射门13次，其中5次射正打入1粒进球，拉斯帕尔马斯9次射门，其中3次射正收获2球。

（光明网）

马体会意外负拉斯帕尔马斯 周五客场已10年不胜



经过两场耻辱性败仗后急需反弹的“红魔”曼联（Manchester United），在星期六（11月4日）晚上举行的英超联赛早场比赛中如愿以偿，凭队长费尔南德斯（Fernandes）在伤停补时第一分钟的进球，客场以1比0绝杀富勒姆（Fulham），终止两连败。

曼联在上周末的曼彻斯特德比战中，主场惨遭曼市（Manchester City）以3比0痛宰，本周中又在英格兰联赛杯16强赛被只派出二线球员作战的“喜鹊”纽卡斯尔（Newcastle）以相同比分横扫出局，可说是颜面尽失，本仗非胜不可。

然而，他们在上半场的情况看来也不是那么乐观，中卫马圭尔（Maguire）在开赛第一分钟就伤及眼睛，所幸还能坚持比赛，而倒霉的他之后更因为一次体毛级的

越位，让曼联无法早早取得领先。

曼联在比赛进行至第八分钟时，获得一次自由球机会，中场麦克托米奈（McTominay）在加纳乔（Garnacho）的助攻下，近距离扫射破门，可惜进球有越位之嫌。主裁判在听取了录像助理裁判（VAR）的意见后仍无法作出决定，直到亲自重看了回放后才判进球无效。整个过程用了近三分半钟。

尽管曼联在上半场占据较高的控球率，但富勒姆更具威胁性。由于红魔的回防速度缓慢，富勒姆多次利用反击突破给曼联制造威胁，要不是他们的门前把握能力不足，红魔恐怕早已失守。

主队在下半场采取更积极攻势，但在接近比赛第60分钟的连续两个大好机会都被曼联门将奥纳纳（Onana）化险为夷。

之后，两队陆续在阵容上微

出调整，但都未能改变战局。正当大多数的人都以为比赛即将以0比0结束时，费尔南德斯却在伤停补时第一分钟打破僵局。他在禁区边缘接球后，将球射进富勒姆球门右下角，将比分改写为1比0。

这是费尔南德斯在对垒富勒姆的近三场比赛中，攻入的第四个进球，说他是富勒姆的克星，一点也不为过。

曼联在进球后，随即以中卫瓦拉内（Varane）换下本场最活跃的加纳乔以加强防守，希望能将1比0的优势保持到最后，而他们最终得偿所愿，将宝贵的三分成功收入囊中。

虽然富勒姆是英超积分榜下游球队，但考虑到曼联之前连续两场惨败，加上富勒姆本仗的表现完全不逊于他们，因此这对红魔来说，无疑是一场非常重要的胜利。

（早报）

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11月24日
Submission Deadline: 24 November 2023

共话闽乡情 同心向未来 世界闽籍华侨华人社团联谊大会暨福建省海外联谊会第六届理事大会开幕式

“侨社之星”颁奖仪式



颁发“侨社之星”奖杯。

世界闽籍华侨华人社团联谊大会在福州举行 海内外新生代闽商创新创业精英对话会



印尼中华总商会总主席张锦雄致辞。

中共统战部副部长林锐发表了重要讲话。

(福州讯)第三届世界闽籍华侨华人社团联谊大会暨福建省海外联谊会第六届理事大会,在福州举行,其间将召开海内外新生代闽商创新创业精英对话会。

本次大会聚焦“凝聚乡情力量 助力家乡发展”、和谐侨社建设、华裔新生代创新创业、助推海外侨胞事业发展等热点话题,进行深入交流和对话,充分展示新福建新变化新成就,

促进中外文化文明交流互鉴,更好地服务福建高质量发展。

大会开幕式上将发布“社联大会主题歌”“福建省海外联谊会主题歌”,颁发“侨社之星”奖杯。

印尼中华总商会总主席张锦雄、世福总会会长吴焕炎、福建省委书记周祖翼、福建省省长赵龙、中共统战部副部长林锐、福建省委统战部副部长兼任福建省人民政府侨务办公室主任肖华鑫等都参与这项大会。

闽籍乡亲:林文猛、叶北洋、姚志胜、张宗真、蒋佩琪、许永东等嘉宾代表作了发言。省领导:林宝金、郭宁宇、吴偕林、王永礼、周联清、江尔雄、王光远、阮诗玮出席了盛会。

海内外新生代闽商创新创业精英对话会上,还安排了项目签约环节,共签约10多个项目,涉及海洋经济、绿色经济、生物医药、新能源配套等,投资金额超百亿元。

“闽侨精英八闽行”活动安排漳州、三明、莆田、龙岩、宁德等5条参访路线,让闽侨精英特别是华裔新生代体验和感受福建新发展变化,全方位展示福建现代化建设新面貌,让海内外乡亲对家乡了解更深、情感更深。

世界闽籍华侨华人社团联谊大会成立于2015年,是全球华侨华人主要社团及负责人联谊交流的重要平台,也是“凝侨心、汇侨智、聚侨力”的重要平台。

据福建省委统战部副部长、福建省人民政府侨务办公室主任肖华鑫介绍,本次大会的特色亮点可以用“优”“情”“效”三个字来概括。

“优”即会议和活动组织最优化。综合考虑邀请对象有重叠等因素,除了召开开幕式外,将其中4场会议统筹起来、同期举办,既确保大会参与的广泛性,又方便闽籍乡亲参会,努力做到活动安排最优、嘉宾邀请最优、人员组织最优、服务保障最优。

“情”即突出海内外乡亲的乡情纽带。福建是侨务大省,有海外闽籍华侨华人1580万人,经过几代人打拼,他们大多已融入到住在国和地区的主流社会。

肖华鑫表示,为进一步宣扬港澳台、海外乡亲恋祖爱乡情怀,在开幕式上将发布“社联大会主题歌”“福建省海外联谊会主题歌”,颁发“侨社之星”奖杯。此外,还将开展“闽

侨精英八闽行”活动,安排漳州、三明、莆田、龙岩、宁德等5条参访路线,让闽侨精英特别是华裔新生代深度体验和感受福建新发展变化。

“效”即办会务求实效。大会期间套开海内外新生代闽商创新创业精英对话会,邀请若干个海内外新生代闽商分享创新创业的经验和感受,并举行项目签约,促成一批新项目落地福建,让会议活动有实实在在的成效和成果。

据悉,大会由福建省人民政府侨务办公室、福建省归国华侨联合会、福建省海外联谊会联合主办。

印尼中华总商会总主席张锦雄在会上致辞时指出:福建是先辈们出海启航的地方,是我们的血脉文化发源的所在。相信今天在座的各位,以及1580万闽籍华侨华人,和我一样,都打心底愿意成为为搭建中外合作共赢桥梁的重要力量,为福建当下和未来建设蓝图,添砖加瓦,奉献贡献力量。



前排左起:福建省委书记周祖翼、福建省省长赵龙、印尼中华总商会总主席张锦雄。



中者为福建省委统战部副部长兼任福建省人民政府侨务办公室主任肖华鑫。



中者世福副会长施洪清。



大会主席台:右一为印度尼西亚中华总商会总主席张锦雄,赵龙省长、周祖翼省委书记、林锐副部长,次排左二为世福总会会长吴焕炎。



来自世界各地的闽籍乡亲。

印尼新老侨胞广西叙乡情 盼体验雅万高铁

日前,相差几十岁的印度尼西亚新老侨胞,通过广西柳州市一侨胞联谊活动互加微信热聊,并相约一同“打卡”华侨农场美食节活动。他们都盼望着,能够体验一回“一带一路”标志性项目雅万高铁。10月24日晚,广西柳州市举办“两代侨胞、一份关爱、零距离交心”联谊活动。归国数十载的印尼归侨与柳州城市职业学院印尼留学生相聚一堂。

精致的印尼糕点、熟悉的印尼话,迅速拉近双方的距离。这些留学生大部分来自华裔家庭,看到老归侨倍感亲切。热聊片刻,白发苍苍的归侨与年轻留学生熟络起来,互相搭着肩膀跳舞,唱起印尼歌曲,度过一个温馨的夜晚。

联谊活动上,23岁的印尼华裔留学生黄金汉,与76岁的印尼归侨丘宜杰一见如故。“在异国他乡看到这些老归侨感觉很亲切,像自己的爷爷奶奶一样。”黄金汉表示。

1960年,年仅3岁的丘宜杰随着父辈回到故土,随后一家安置在柳州华侨农场生活。回国63年来,他见证着华侨农场的变迁。“小时候农场全是荒地,到处都是黄土。”丘宜杰回忆。

后来,华侨农场通过发展“甜蜜事业”,种植蜜桔,让归侨的生活日渐红火。丘宜杰说,近年来,中国和印尼的民间交往越发亲近,希望留学生把握好机会,努力学习。

黄金汉2018年在父母的建议下到中国留学,

学习国际贸易专业。“印尼有很多中国企业,很多中国制造产品也进入印尼市场,学好汉语会有就业优势。”黄金汉说。

通过与丘宜杰交谈,黄金汉了解到过去归侨的故事,并在他乡多了一份亲切感。19岁的华裔留学生萧永玲也说:“今年刚来中国留学时挺想家,通过这个活动感觉很亲切,多了一份归属感。”

79岁的归侨甘元华,同样与年轻的留学生们相谈甚欢。她说:“虽然我们年纪相差很远,但一聊印尼美食、印尼的生活、中国的变化,好像就忘记了差距,找到很多共同话题。”

“如今中国和印尼合作修建高铁,双方携手发展越来越好,希望有机会回印尼也能乘坐

一次雅万高铁。”甘元华表示。作为来自印尼的年轻人,黄金汉也迫不及待地想体验雅万高铁。共100多名侨胞参与此次活动。活动结束后,华裔留学生与老归侨共同组建微信好友群,相约日后开展聚会活动。(中新网)



老归侨和华裔留学生联谊活动上热聊。



民心所向

就是我的世界，爱干吗就干吗。趁寂静写作，行马天空，全神关注，是每位写作者最理想的时刻。也因此我的手机就设定了：不方便说话，请写WhatsApp传讯。因为我随时触及灵感泉涌，就关注写作了。也因此让我避过多次的电话诈骗，想骗我，一次都难矣。无论白天或夜晚，就是如此自由自在了。无论我写什么题材，都不会受到政府干预，就像在手机WhatsApp一样，可以议论总统大选问题，根本无须心悸。

一日，我惯例打开《香港经济日报》网，这是我每日的首要工作。不仅是新闻，更多的是阅读副刊版，以增强写作技巧。作者大都是当年香港电台的节目主持精英，我对他们都很熟悉甚至成为粉丝。那天突然看到头条新闻：李克强总统心脏病抢救不及，于凌晨零时十分逝世。心里顿时沉重，再看日期竟是当天的凌晨。做媒体工作多年，了解所有报纸都是前一晚完成，待次日早晨三点前出报。也就是说赶在出报前的最重要新闻。何等震惊的新闻！保证那一刻，全球都会受到震撼。因为李克强总理只是68岁，一向健壮而且乐观常谈笑一切。作为中国政界人物，几乎都是八九十高龄人，也因此中国医疗健保对领导人是多么高标准。江泽民都传了N次死讯啦！中国医疗就是名不虚传。

多天的新闻报道，都显示了世界欧美澳日各大国对李克强总理的逝世，表达哀悼并惋惜之外，也提出了不少疑虑。全中国人民更是在各地都手持鲜花向总理致哀：永垂不朽！无论是他往生之地上海，或安徽家乡或首都北京，到处都是是一片花海。连花商都只收取成本价卖花，不愿赚这钱。人民心里满是悲伤哀悼。因为李总理一直都是与民相处，忧民所忧，这就是神州的民心所向，什么利益都买不到。

我国民选总统Jokowi得到人民认同并支持，是他倾心倾力为国家为人民的结果。将国家治理得摆脱贫穷落后局面，建设成趋向现代民主自由国家。三年疫情的治理更是成功地摆脱失业率的困扰，比很多国家都更早恢复。也就让全球刮目相看，从此让印尼脱颖而出。各大国都愿意与印尼合作，特别是中国，每天都有各大小省、地方来取经、交往、招商等等。让印华工商会馆每日都忙于接待而不亦乐乎。有力地说明Jokowi总统受到的民意所向，已经几近顶峰。从市面新闻就了解，今日只要他在何处喝咖啡或吃饭，那间咖啡馆、餐厅酒家，就一定客似云来，老板笑口常开，当然赚得盆满钵满。

悼念中国的人民总理李克强，大家永远记得的是他的话：“做人，不一定要风光光，但一定要堂堂正正。处事，不一定要尽善尽美，但一定要问心无愧。以真诚的心，对待身边的每一个人。以感恩的心，感谢拥有的一切。未来，不是穷人的天下，也不是富人的天下，而是一群志同道合，敢为人先，正直、正念、正能人的天下。真正的危机，不是金融危机，而是道德与信仰的危机。与智者为伍，与

善良者同行！”还有一句，我们始终都最相信的：“人在做，天在看，苍天有眼”。而令他名垂千世的一句话是：“国家是人民组成的，人民好了，国家才能好，是民富国强，不是国富民强！是有树才有林，是有砖才有墙，有人才有家，有家才有国，你的幸福指数决定国家力量！”人民心里清楚，总理不是夸夸其谈，他一直都为民而言、而做，才让全民感受深刻，因此今日可以自愿自发地、不惧一切禁令而手持鲜花送别总理。他是人民好总理，他终日忙碌，现在，他终于可以好好休息了。李总理，一路走好！

这些天，除了李克强总理的逝世讯息外，网上一则丑闻沸沸扬扬，烦死不少老影迷。那是台湾作曲家刘家昌几千字与他前妻甄珍的骂战。甄珍的万千影迷，遍布港台与东南亚，我也是其中之一。当年，观看甄珍主演的所有电影无数次，留下快乐的深刻印象；退休后的休闲日子里也于网上YouTube回看多遍。好多年前，往台湾旅游，特别到书店购买甄珍写的自传（内有不少靓照）。仔细阅读这本由甄珍口述，记者撰写的真实自传。才了解到甄珍经历了的人生、婚姻，同为女性，我深为她难过。一位家庭出身良好，生活素质高的女孩子，在电影圈也洁身自爱。却不幸为婚姻付出了如此代价，所幸得一儿子孝顺在侧，让她也能欣慰，幸福晚年。很早以前，就在社交网上看到甄珍的千字文，没有煽情，只是说明事实真相。我从她朴实的文字中相信这是真言，遗憾她婚姻如此失败。

任何事不能看外表，要多了解内情，才是道理。李总理之猝逝，也是一样，焉知背后的猫腻？

红尘故事在牵挂之三

当生活风向改变时

——邱偲峰

岁月，陪伴了我们生命的旅程，而我们的生命，是要挣扎和求自由的。每个人，在经历了风吹雨打，才知甚么叫着生活，苦去甘来偿人生。

我们的生活行为与节奏，是受到各自国家政策实施的影响与城市政府管辖的，不能太认性和过以放纵，不能违反法律和要卫道德泽，也要顾忌任何情感所带来的冲击。

我们从家里到户外，在天涯海角闯荡，工作创业与社群际沟通，为的是寻找机遇和更好的幸福，也接轨所知晓的世界，看向明天的旭阳。

我们的生活步伐与节奏，也会着时间的辗转而改变，或者因社会与职场的工作而调整方向，不会一成不变的。风从那里来或让风继续吹，最终都会被时间岁月载走。

活在现世的人们，目前都面对高成本的现实打压，大部份人儿对生活，会感到一天比一天孤独与累倦。

只有在苦涩的时间缝中，可寻找到丝丝片片的欢愉，然后浅吟轻唱生日快乐，祝愿自己和亲朋戚友，明天会更好。

原由元素在于，每个人活在世上和面对的机遇都迥然不同，在各自生活圈的需求欲和存在感，温度手感也各异。

当生活的风向改变，我们可能会感到困惑和挫折。但记住，每一次变化都是机会，每一个挫折都是成长的机会。不要被过去所拘束，要将经验视为财富，将挫折视为跃升的台阶。

前进的道路可能不总是平坦，但正是那些坎坷，锻炼了我们的意志和坚韧。坚信自己的能力，相信在新的机遇中，我们将蓬勃发展。

不要停留在过去，要往前看，那里有美好的风景等待着我们。阳光灿烂的未来，是我们共同的目标，只需坚定前行，我们一定能够到达那个绚丽的彼岸。愿你充满信心，坚强前行，创造属于自己的美好风光！

往前看，走过的痕迹是经验，经验累积是前进的动力，总结所有好的坏的经验。走出去，不费心往后看，就能到达前头，前头会是阳光灿烂的美好风光！舒心处处是风景，开心到处是快乐；善良处处有朋友，知足到处是幸福。

人是群居的，众人聚居的地方，就是城市乡镇村落。而人与人之间的交往，就从初衷的友情，升华到爱情与亲情，并可升华到一个美妙人生的境界。

各人各者在行陡间，从贫到富的迂回线上下，都有故事在牵挂，而且层次环节尽是不同的。人生路上，鞋破了可以换，但路必须自己走；喜悦可与他人分享，但伤悲只能自己扛。

对友情，我们没有天生合适的朋友，只有真心换来的知己。能感动人心的，不是语言，而是真诚。能得到人心的，不是财富，而是厚道；我们每个人都是撑伞的人，为别人撑伞，别人也为我们撑伞。

您讲诚信，谁都信任您；您懂珍惜，谁都喜欢您。您有良心，谁都靠近您；您人正直，谁都尊重您。

大千世界，被人懂是幸运的，有人懂是幸福的；懂付出，才能得到；懂珍惜，才配拥有；懂人心，才得人心。所以，在现今社会，懂得适时问候，就会温暖了彼此的心灵！

我们走在红尘世间，不论贫富贵贱，人人的心头都有愁情烦事，形成了另一种束心的牵挂，而那心头挂牵也自然形成，挣扎求存的前进动力。

牵挂，让人念念不忘，也让人飞跃了一次又一次；在多年以后，蓦然回首，我们发现还可以在这美好的时光里，微笑狂呼奔波前进着，也可与对象一起彼此祝福，那就是努力耕耘后的收获满满。

淡淡如水，天天重复，有最真诚，依然温馨的简单生活，原来是最幸福的！但愿每年每月和每一天，都不说再见。

相信假象

——朱志伟 (来自：联合早报)

星云大师说：分享故事：富家媳妇因为常常被婆婆责骂，便赌气走进林中想了结性命，自杀没成功，她便爬到树上，想暂时安歇一个晚上。底下有个池塘，她的身影倒映在水中。

这时走来一个婢女，挑着水桶准备取水，看见水中的倒影，以为就是自己，便自言自语地说道：“我长得这样美丽端庄，为什么要为人挑水呢？”她立即打破水桶，回到主人家中。

然后，她对大家说：“我长得这样美丽，我不要再干挑水这种粗活了。”大家议论纷纷：婢女大概是被鬼魅迷住了，所以才会说蠢话。他们也不理睬，又交给她一只水桶，再叫她去取水。

婢女重新来到池塘边，又看到富家媳妇倒影，便再次打破水桶。

富家媳妇在树上目睹发生的一切，忍不住笑了。婢女见水中之影笑了，便有所觉悟，抬头一看，见一个妇女坐在树上微笑，她容貌端庄，服饰华丽，非己可比，觉得很羞惭。

这是释迦牟尼佛分享的故事，启示在于，因为世上有倒见愚惑之众，就叫倒惑。

倒惑所看到的假象，是一种心理活动，或者说是一种潜意识。婢女为什么会“见影谓己有”呢？因为在她潜意识中，就是希望自己长得漂亮，摆脱粗重的劳动。

她上当了，她是上了水中倒影的当吗？不是。她是上了自己眼睛的当吗？不是。她是上了自己求美之心、怕苦

之心的当。

诈骗中的爱情骗局，许多受害者就是因为“倒惑”，在潜意识里对自己看到的假象深信不疑，或者不愿去质疑，结果上当，损失大笔金钱，自己在觉醒后，也深受打击。

一些人的生活，每天随着六根追逐虚妄的六尘，于是活在虚妄不实的世界里，容易颠倒妄想。然而，如果从受害者的角度去想，当他们心中生起贪瞋痴等烦恼时，虽然努力加以排遣，可却是才下心头，又上眉头，如此的力不从心。

又譬如心中充满种种欲望，虽然极力克制，却又事与愿违，不能随心所欲。

这种因为“我”与心的不调和而产生的痛苦，实际上并不亚于身体不调和所带给我们的痛苦。

更何况心是主宰者，如一国之君操纵着一切，是永远存在的，一旦被贪瞋痴慢的病侵蚀，成为病心、坏心，那是要受大苦痛的。

相信假象，心生烦恼魔，我们的心理活动就失去平衡与自主的控制。所谓心不由己，心随境转，事事牵挂，舍不得、放不下、求不得、丢不掉，都是出于自我中心的自私心理作祟；若能以理性的智慧替代感性的情绪，烦恼魔便无可奈何。

所谓“心治则身治，身治则一切皆治”，这永远存在的心，我们要好好的爱护它，将自己的心管理好，时常用真理和慈悲的法水来调伏它，为自己的生活建立起正确的观念。

晒秋 (外一首)

——蔡同伟 (自由撰稿人)

庭院里 平房上
大街小巷 村头晒场
铺展着一片片一方方
五彩缤纷丰收意象
红色辣椒
紫色高粱
雪白棉花球
金黄玉米棒……

清风抚摸它们脸膛
阳光照进它们心脏
身体的水分被风干
不同的肤色被镀亮
绚丽的霞光
折射日子的红火
斑斓乡亲的欢畅
辉映乡村的吉祥

柿子熟了
灿阳炒作
爽风吹捧
青涩的柿子
金秋里爆红
玲珑的红灯笼

闪耀村庄 山岭
映红农家的日子
映亮乡亲的笑容
满树的诱惑
勾引我的馋虫
摘下几枚品尝
嚼出甜甜乡情

让父母安心度日

——青云 (来自：南洋网)

人们一生在工作了几十年之后，也该退休了，之后是应该好好享受人生。那时有的是时间，身体还壮健、有足够的金钱，更能夫妇相随的各种好条件，到国外去见识游览一番，才不枉到人生走一场。

其他如子女学业有成，出席参加毕业典礼，再来是看到子女成婚，要父母去主持仪式。有的子女早婚，更能享受含饴弄孙之乐，这些应该是晚年的乐事吧。

惟随着岁月流逝，活到七老八十，子女是否还在父母身侍奉，那就要看个人的造化了。父母养我们小，我们养父母老，是百善孝为先，父母恩情大于天，行孝要尽早。试想，父母将子女带到这个世界也是好不容易，从出生到辛苦养育成人，不知经过几许苦心，也不期望子女回报。惟到晚年只希望子女能给他们养老，因为他们也到了风烛残年的时候了。

惟现今人心已不古，从前人们能做到二十四孝的美事，如今已荡然无存且弃如敝履。一些人有如丧失良心，只顾自己享受，好像已忘了自己是如何成长，令人看了心寒和不忍。尤其在视频上看到的大多数做儿子的都不赡养父母，好像跟他们没有一点关系，倒是女儿和他们相反，人们看了不知有何感想？

且兹将3个友人对待其亲人的方法列下，与读者作个参考。

A君在年轻时勤于工作，有教师团体举办联欢宴会，曾邀他参加他都推辞，要省钱嘛。后来他身体转弱，妻子又不在了，不仅要请女佣帮手，也只好轮流到4子女家养老。

他的积蓄颇丰，他会在生前立下字据，待他不在了，子女才将会分到他的财产。他生前的一番辛苦，都是为了这个家。

B君在其太太去世后，自愿到他亲

戚开设的安老院养晚年。他有一对双生儿，都栽培到专业人士，儿子都要为他养老，惟他不惯，因为他一向是夫妻俩一起生活。

他老来也有病痛在院里也方便治疗，而子媳都常去探望他。

C君在他的夫人离世后，起初和次女同住，后来女婿不幸去世，女儿又要去工作，另外3个女儿又各住得离他好远，后来他考虑，也到养老院安身。他在那儿以为可以和同龄的老人交谈，可是他们也有不得已的心事和苦衷，不愿与他谈话，幸有贴心女儿每周去探望他老人家，让他颇觉宽怀。

曾听一些年老者，常叹老来不知如何过晚年老，他们在忧虑着最后岁月的日子。其实他们的人生经验丰富，也常听闻人们常说家有一老如有一宝，可见老年人在家庭的重要，因此有幸的身为子女的一定要让父母安心度晚年，这是子女责无旁贷的任务！



中国外长王毅（左）和美国国务卿布林肯：中美重修关系的桥梁（图：新华社）



美国总统拜登在白宫会见王毅：建立共识（图：新华社）

中美融冰习拜会反台独 香山论坛见端倪

亚洲周刊：宋天启

中美关系急速融冰，在中国外长王毅和美国国务卿布林肯全力推动下，落实今年十一月旧金山「习拜会」，解决双方的歧见，共同反对台独，维持台海和平，建立两国重要共识。北京举行的第十届香山论坛见端倪，中国军方与美国军方的「中国通」密切交流，场内场外，都释放和平的信号，要确保台海的稳定安全，避免任何擦枪走火的危险。中国军方强调台独是红线，绝对不可接受。

中美关系柳暗花明，历经近年的风雪，正在急速融冰，在中国外长王毅和美国国务卿布林肯的全力推动下，落实今年十一月「习拜会」，计划在旧金山举行的亚太经合会议（APEC）上，让中美领袖面对面会谈，解决双方的歧见，而共同反对台独，维持台海和平，是两国的重要共识。

十月二十九日开始在北京举行的香山论坛，一连三天，中国的军方高层和美国军方的「中国通」都在密切交流，场内场外，都释放和平的信号，要确保台海的安全，避免任何擦枪走火的危险。中国军方强调台独是红线，绝对不可接受。

十月二十七日，美国总统拜登在白宫会见了中国中央外事工作委员会办公室主任兼外交部长王毅。在此的两天前，王毅在北京会见了美国加州州长纽森，一天前美国国务卿布林肯则在华盛顿会见了王毅。纽森则是二十三日到访中国，首站访问了香港，随后中国国家领导人习近平接见了纽森，纽森还与中国国家副主席韩正以及一些地方领导人进行了会见。而从今年六月开始，美国国务卿布林肯等人先后访华。

第十届北京香山论坛三十日在北京国际会议中心举行开幕式，中国中央军委副主席张又侠出席开幕式并作主旨发言。中美军方人士也低调接触，中美关系从近两年来的极度冰冻状况中显现了一丝温暖迹象。

中美军方对话

当天晚上，解放军军事科学院原副院长何雷与美方代表团团长、美国国防部副部长帮办中台事务主任卡莱斯（Xanthi Carras）进行了简短交流，并送给她两枚解放军臂章作为礼物。

何雷问卡莱斯：「军队的臂章反映了一个军队的文化，我们中国军队的臂章是盾牌形状，盾牌表示了什麼？」卡莱斯用汉语回答：「表示防御。」

何雷向美方表示：「我们奉行的是防御性的国防政策。臂章上有橄榄枝，橄榄枝代表的是和平，我们中国军队是维护地区和世界和平的正义之师，捍卫国家主权安全和统一的胜利之师。」

二零一九年六月，美国国防部新设立专门负责中国事务的副部长。中国国防部新闻发言人吴谦也与卡莱斯进行了简短的交流。

在香山论坛上，美国国防分析研究所研究员、前国防部印太安全事务助理部长中国事务帮办施灿德（Chad Sbragia）表示对话很重要，谈总比不谈话好。

施灿德表示，在当前的形势下，中方邀请美方参加论坛，而美方也欣然接受，表明双方都有意愿展开对话：「（中美）两个拥有强大军事实力的国家在国际事务中有重要影响力，中美有义务交流合作，不仅有利於两国人民，而且有利於整个国际社会。」

由於美国近几年来对中国的高科技公司华为不断进行打压，甚至意图抓捕华为公司创始人任正非的女儿孟晚舟。在孟晚舟之前，美国指控香港前民政事务局局长何志平为中国公司洗钱、行贿，并将何志平羁押三十一个月。再加上双方对乌克兰战争的不同认识，以及所谓的间谍气球事件，中美关系一度降温至冰点。

中美双边贸易受冲击

据中国海关总署数据，二零二三年前九个月的中美贸易额为四千九百五十九点八五



中方代表团与美方代表团对话：旧金山「习拜会」成关键议题（图：法新社）



美方卡莱斯（左）与中国军事科学院原副院长何雷。



第十届北京香山论坛：多国包括美国与俄罗斯都派代表参与（图：新华社）

美元，较前一年同期相比下降了百分之十四。其中，中国对美国的出口额为三千七百二十二点五亿美元，下降了百分之十六点四；中国自美国的进口额为一千二百三十七点三亿美元，下降了百分之六。

一九九零年以後的二十多年时间里，美国从中国的进口占美国总进口的比重不断上升。一九九零年，中国对美国的出口仅占美国进口总额的百分之二点四七，但在二零一七年，中国对美国的出口额占美国进口总额的比重就上升至百分之十七点三五。但特朗普任美国总统後，美国对中国商品实施高关税，美国从中国的进口额占美国进口的比重就出现了下降的趋势。

上世纪九十年代，中国对美国的出口占中国出口总额的比重不断上升，一九九九年该比重一度高达百分之四十一九六，在二零一八年之前，这个比例一直保持在百分之二十以上的水平，但在美国对华制裁後，这个比重降低到二零二二年的百分之十五点零四。

中美脱?的变奏

二零一八年以来，美国政府通过关税、贸易壁垒等多种措施与中国供应链切割，同时，美国还大力推动制造业回流和所谓「友岸外包」（从越南等友好国家进口）、「近岸外包」（从墨西哥等邻近国家进口）。今年上半年，中国被墨西哥、加拿大超越，降为美国第三大进口国。

当地时间十月二十六日，台积电创办人张忠谋在纽约出席活动时称，中美「脱?」最终可能伤害所有人。

美国商会的一份报告显示，与中国「脱?」严重威胁美国在贸易、投资、服务和工业等领域的利益，如果对所有中国输美商品加徵关税，将令美国经济在二零二五年前每年损失一千九百亿美元。

有分析认为，若美国与中国贸易和投资完全脱?，将至少降低美国经济六个百分点。在此情形下，美国经济将必然走向停滞与衰退，

将通胀推高至百分之十以上，美国的政治与社会风险也将陡然上升，从政党恶斗、大规模示威游行、种族冲突、街头打砸抢，直至社会暴动。

牵连美百万职位

中美虽有分歧，但是合作的利益大於对抗，尽管矛盾频发，但是中美两国的贸易依存度依然很高。据美方数据显示，二零二二年美国和中国货物贸易总额达六千九百零六亿美元，创历史新高纪录。中国商务部表示，双方统计数据均显示中美双边贸易额创历史新高，展现出较强韧性。这充分说明中美经济结构高度互补，经贸合作互利共赢的本质。

中国人民大学重阳金融研究院去年初的报告指出，中国对美国年「销售」总额为九千亿美元左右，美国对中国年「销售」总额更高达约一万一千亿美元。美国从中国市场获得的总收益更高，所以美国一直抱怨的从中美经贸关系中吃亏的说法是完全站不住脚的。美国对华出口额相当於美国经济的百分之五左右，中美经贸关系支撑美国两百六十万个就业岗位，年均均为每个美国家庭节省八百五十美元的生活成本。同时，中国是美国最大的大豆进口国，也是从美国进口牛肉增长最快的国家。美国许多半导体科技公司对中国市场的依赖度都在百分之五十以上。中国对美国的货物出口占中国总货物出口百分之十八，是中国的最重要外需；从美国货物进口占中国货物总进口的百分之七。

中美双方各有所需，这是世界格局所决定的，也导致双方无法真正脱?。中美冲突加剧的大背景下，双方依然需要互相沟通。

中美关系是国际支柱

国际问题专家郑永年指出，中美关系是国际关系中最重要两根支柱。

郑永年表示，中美关系目前是情绪大於理性，需要降低双方的火药味。拜登在会见王毅时强调，美国与中国都需要负责任地管理两国

关系中的竞争并保持沟通渠道的开放，美国与中国必须一道努力来应对全球挑战。习近平多次指出，「中美关系是世界上最重要的双边关系」，「作为两个世界大国，中美能否确立正确相处之道，攸关世界和平发展和人类前途命运」。

自今年六月以来，美国国务卿布林肯、财长耶伦、总统气候问题特使克里、商务部长雷蒙多、参议院多数党领袖舒默先后访华，这表明，中美之间的联系是刚需，也在一定程度上意味着两国关系回暖。

第六届中国国际进口博览会近日在上海举行，美国将会派出美国农业部代理副部长帮办哈夫迈斯特（Jason Hafemeister）、北亚事务高级顾问谢帕德（Wade Sheppard）与会，这是美方首次派出此类高级别官员出席进博会，此前的进博会大多由美国个别企业、贸易组织和地方官员出席。民间机构「美国腹地中国协会」也组织了由来自二十个美国内陆州的市长们组成的市长团，前往中国探索商机。

而加州州长纽森访华和中国外事办主任兼外交部长王毅访美，被外界普遍认为是中美双方互相释放的友好信号。

APEC领导人非正式会议下周将在美国旧金山市举行，纽森曾担任过旧金山市市长，旧金山正地处加利福尼亚州，同时加州也是美国经济第一强州。

无疑，作为APEC主办地的州长，纽森访华带有很强的亲善意味，舆论普遍认为纽森此行是中美关系的「破冰之旅」。

王毅在会见拜登时首先转达习近平对拜登的问候，表示此次访问的目的就是同美方沟通，切实落实两国元首重要共识，在重返巴厘岛元首会晤的基础上，面向旧金山APEC会晤，推动中美关系止跌企稳，尽快回到健康稳定发展轨道。

基辛格贡献中美关系

当地时间十月二十四日，中美关系全国委员会在纽约举行年度颁奖晚宴并向美国前国务卿、知名国际战略家基辛格颁奖，表彰他为中美关系发展所作的卓越贡献。基辛格在获奖致辞中表示：「我一生中一半时间都在为中美关系工作」「我相信中美两国间的和平与合作对世界和平与进步至关重要，中美间的和平与进步符合两国和世界利益。」

中国驻美国大使谢锋说，中方始终认为中美应是夥伴而不是对手，始终相信中美应该互利共赢，而不是零和博弈，始终期待中美关系稳家下来、好起来而不是滑向冲突对抗。

中国外交部发言人汪文斌十月三十日在例行记者会上重申早前外长王毅的说法：中美双方共同发出了稳定和中美两国关系的积极信号，都同意一同朝着实现旧金山元首会晤共同努力。■

职业妇女长期便秘 竟发现上百颗息肉

1名35岁职业妇女持续便秘2年多，来回奔波於工作、家庭之间，拖了好一阵子才就诊，结果大肠镜检查出上百颗息肉，其中有2颗产生癌病变。她感慨，平常也没乱吃，只不过最近较常腹痛、便秘，怎麼突然发现这么多息肉还转变成大肠癌。天莘大肠直肠外科诊所院长陈威佑提醒，20-30岁的年轻人千万要注意，只要双亲或家族中有1人曾患有大肠息肉症，就有一半机率会得到家族性大肠息肉症。

陈威佑在脸书专页“大肠直肠外科 陈威佑医师”发文指出，家族性大肠息肉症主要源自於第5条染色体基因受损，根据《Archives of Pathology & Laboratory Medicine》期刊论文显示，有家族性息肉的遗传的人，约有一半的机率会在15岁开始，大肠与上消化道容易长出息肉，到了40岁罹患大肠癌机率也增加到95%。由於大部分息肉在初期并无任何症状，通常到了20-30岁期间，偶尔出现腹痛、便秘、腹泻、血便症状，才会被察觉确诊，因此又被称为恐怖遗传。

若发现大肠有大量息肉该怎麽办？陈威佑表示，发现大肠有这么多息肉，通常不会一一去除，而是根据息肉位置、病情与患者的肠道功能状况，透过手术，直接切除结肠或直肠，例如直肠肛门吻合手术或骨盆腔回肠造袋-肛门吻合手术。

●直结肠肛门吻合手术：切除结肠、部分或全部直肠，再将直肠末端与肛门缝合、连结，就能让患者正常排便、保有生活品质。

●骨盆腔回肠造袋-肛门吻合手术：切除结肠、直肠，并在回肠（小肠的最底部）安置一个回肠造口袋。

多数人听到“造口袋”就感到身心恐惧，陈威佑说明，但这其实是医师为了方便患者日後作息所规划的手术。回肠造口袋的主要功能是储存液体与粪便，又分为J型袋、S型袋、K型袋。考量到患者身体状况，通常会优先使用体积较小的J型袋来减轻负担，如发现J型袋无法抵达肛门顶部，才会使用体积较大的S型袋。日後患者可以使用肛门肌肉控制袋子的粪便，再透过肛门排便。

陈威佑表示，如果发现息肉或肿瘤较多，需要切除肛门括约肌时，则会在肠道上方创造造

口，置入K型袋，并通过一个特殊的阀门可连接到腹壁的开口，方便患者日後将导管排出排泄物，不影响日常生活。

医师授2招 预防大肠癌

因此，如果发现有许多息肉，只要及早检查与治疗，还是有机率回归日常生活。如果确定有家族性大肠息肉的基因，平常可以做好2件事预防：

1.定期做大肠镜检查：家族性息肉患者通常在青春期开始就会长腺性息肉，因此每年可以做1次大肠镜，并同时检查胃、十二指肠与甲状

腺。

2.仔细留意排便习惯：日常还是要多喝水，养成规律排便习惯。如果近期有发现便秘、腹痛、大便变细或体重变轻、感到疲劳，都请勿轻忽或拖延，应尽快至大肠直肠外科做检查。

陈威佑指出，在临床统计上，家族性大肠息肉症只占大肠癌病人中1%。由於现代人饮食西化，即便没有此基因，还是有可能罹患大肠癌，建议无论是否有家族病史，最好能在50岁以前至少做第1次大肠镜检查，才能及早检查治疗，真正照顾肠道健康。（健康网）

不吃海鲜胆固醇仍高

5原则降胆固醇

有民众好奇询问，为什麼不吃肉类、海鲜，胆固醇仍高？台大生物产业学系老师洪泰雄表示，除了饮食，基因、运动、年龄等可能也会影响胆固醇水平，若想降低胆固醇，饮食应食用高纤维食物、限制摄取饱和脂肪和高糖食品；适量摄取健康脂肪如亚麻籽油、坚果；增加运动量、控制体重及给身体足够修复时间。

洪泰雄在脸书专页“洪泰雄营养教育”发文指出，虽然不吃肉类、海鲜可降低摄取饱和脂肪和胆固醇的量，但若其他饮食中，摄取太多饱和脂肪和高糖食物，仍有可能增加胆固醇水平。此外，有些人可能由於基因或其他健康因素，无法有效代谢胆固醇，即使不摄取胆固醇也会出现高胆固醇现象。若想降低胆固醇，掌握以下5撇步：

●选择低胆固醇饮食：饮食中应该以摄取高纤维食物，如蔬菜、水果、全谷类、豆类、坚果和种子为主，并限制饮食中的饱和脂肪和高糖食品的摄取量。

●适量摄取健康脂肪：健康的脂肪可降低坏胆固醇，如橄榄油、亚麻籽油、坚果和鱼油。

●增加运动量：运动可帮助降低胆固醇，建议每周进行150分钟中等强度运动，如快走、游泳、脚踏车等。

●控制体重：过重或肥胖会增加胆固醇，控制体重则可帮助降低胆固醇。

●给身体足够时间修复：睡眠充足且充满活力，有助於身体修复细胞及降低慢性发炎。

国健署补充，胆固醇是人体必需物质，能够制造胆汁、荷尔蒙与维持细胞机能，体检报告上看到的胆固醇，其实不是胆固醇，而是被称为“脂蛋白”的物质，如高密度脂蛋白（HDL）、低密度脂蛋白（LDL）与极低密度脂蛋白（VLDL），这些脂蛋白如同货车一般，会在血液中运行，携带着三酸甘油酯、胆固醇与脂溶性营养素至全身各地，而各种脂蛋白所携带的货物比例不一，目的地也不同。（健康网）



天气多变易感冒 补充这些防护罩

“春天後母面，欲变一时间”，可能让人觉得容易累与感冒。营养师高敏敏在脸书专页“高敏敏 营养师”发文点名维生素C、益生菌与益生质、大蒜素、多醣体、锌与硒、足够优质蛋白质6大营养素，并分享香菇大蒜鸡汤、莓果优格奶昔食谱，打造身体防护罩。

●维生素C：芭乐、草莓、小番茄、柑橘类、奇异果、蔬菜类。可使体内对抗病菌的免疫细胞活跃度增加、抗氧化，每天最少吃到100毫克以上，若有感冒前兆或已感冒，建议提高摄取量，加速恢复及缓解。

●益生菌与益生质：优酪乳、优格、纳豆、泡菜。人体70%的免疫细胞在肠道，好菌多能阻隔坏菌、减少废物累积、调节免疫、减少罹病机会。

高敏敏补充，优酪乳等发酵的乳制品为牛乳发酵後的产物，会把多数容易造成敏感的乳糖转成乳酸，也能让乳品的营养分解成小分子更好吸收。

●大蒜素：促进免疫细胞活性、杀菌、抗病毒，适合体弱族群，可透过大蒜、洋葱补充。

●多醣体：香菇、木耳等菇类、藻类，富含多醣体，活性结构可增加巨噬细胞与白血球吞噬能力、增加自然杀手细胞活性。

●锌、硒：牡蛎及虾子等海鲜类、坚果、蛋、南瓜。活化酵素的辅因子，有助提升免疫系统及控制发炎，也让T细胞及自然杀手细胞发育成熟，抵御外来病菌。

高敏敏说，锌除了参与细胞的复制、分裂、修护，也有助於皮肤和黏膜组织的完整性，缩感冒病程及减少感冒症状。当摄取不足，细胞可能无法正常分裂，导致免疫力下降。

●足够优质蛋白质：构成身体所有细胞的主要原料之



一，长期蛋白质摄取不足或品质低下，会增加感染细菌、病毒的风险，每人1天需要吃6-8份蛋白质，约为“女生1个半左右手掌大小及厚度”。

她提醒，最好“平均”从动物性、植物性来源摄取，前者像是瘦肉、鸡肉、鱼肉、海鲜、奶类、鸡蛋等，後者例如豆类、豆腐及豆制品，并分享香菇大蒜鸡汤、莓果优格奶昔的春季食谱：

香菇大蒜鸡汤

材料：大蒜1把、乾香菇5朵、鸡腿1只、少许盐巴。

作法：乾香菇泡水、泡软备用，鸡腿切块洗净沥乾水份，大蒜切成蒜末後，放10分钟让蒜素释放，待水煮滚，放入全部食材，以大火滚後，关中小火闷煮20分钟。

莓果优格奶昔

材料：冷冻莓果（新鲜蓝莓更好）1杯、无糖优酪乳1杯。

作法：上述食材均匀搅打即可，建议尽快喝光才能获取最大营养。（健康网）

咸水鸡这样选 营养师授不踩雷5招

半夜嘴馋想吃点消夜，但又怕热量太高所以选择咸水鸡，营养师刘雅惠在脸书专页“营养师Emma”指出，如果选错搭配热量照样爆表，并提醒正确搭配、不踩雷5招：蛋白质选低脂、选择原型淀粉、避开高脂加工食品、多色蔬菜不能少、调味简单化。

●蛋白质选低脂：NG选项如鸡翅、带皮鸡肉、百页豆腐，而低脂选项则有鸡胸肉、鸡腿肉、五香豆皮、湿豆皮。

●选择原型淀粉：像王子面、猪血糕、米血糕这类加工淀粉尽量不要选，可以选择原型淀粉如地瓜、芋头、玉米。

●避开高脂加工食品：贡丸、鱼丸、甜不辣、鑫鑫肠这些高脂加工食品，也容易让热量爆表，可以改选择茼蒿、鸟蛋。

●多色蔬菜不能少：在吃咸水鸡时也不能遗忘多色蔬菜，像是绿色的花椰菜、红色的甜椒与番茄、黄色的玉米笋、黑色的木耳、白色的笋片都是不错的选择。

●调味简单化：盐水鸡因为食材都泡过盐水，通常钠含量会偏高，需要注意，点餐时可以让老板不用再额外加盐水



跟鸡汤，用少量的胡椒、葱、蒜来调味即可，吃完也要多喝水，以及要注意吃的次数。（健康网）

午睡别超过30分钟 大脑高效休息法!

不过，午睡有个条件，就是不能“睡过头”。

如果把午睡像晚上那样睡到饱，会让你到很晚还睡不着，或是变得浅眠，影响到夜晚的睡眠质量。具体来说，午睡时段控制在中午十二点到下午三点之间，小睡十五到二十分钟〈五十五岁以上则以三十分钟为限〉。

要是睡超过建议时间就会进入到深层睡眠，醒来後大脑会昏昏沉沉。所以对于还有工作的平日，最适当的午睡长度是十五分钟到二十分钟〈五十五岁以上以三十分钟为限〉。(缩时早餐菜单，血清素让你好好睡! 一根香蕉补充色胺酸等3大原料)

另一方面，节假日的大脑不像平日那麽灵光也没关系，假设你先前已经积欠睡眠负债，想利用节假日积极偿还的话，可以选在上午到下午三点之间睡个早一点的一个半小时午觉。

限制在一个半小时以内的午睡，并不会影响夜晚的睡眠质量(但还是必须提醒各位，这是迫不得已情况下的补救措施。理想上，还是希望把目标放在尽早养成平日就睡饱的习惯，那麽即使不午睡也不要紧)。

近来，不少管理阶层深知午睡的效果，也陆续看到有企业开始积极推广午睡。即便如此，大多数上班族对于在工作场所午睡，内心或多或少还是有疙瘩。

但不是要你在在工作场所呼呼大睡，午餐後剩下的午休时间，如果能利用休息室或午睡室固然很好，只是趴在桌子上稍微眯一下也很不



错(有些人一躺到床上午睡就很难爬起来，如果担心就请坐在椅子上小睡)。当我想提升下午的工作效率时，当天就一定会午睡。

一开始或许很难入睡，不过闭目养神就足够了。光是阻断视觉资讯，便能的大脑获得充分的休息。

持续一周只是闭目养神的“拟午睡”後，渐渐就能睡得着了。

午睡时间虽短，却好处多多；首先，头脑变清晰让下午工作的进度更快，加上可缓

解大脑疲劳，精神好到傍晚以後也不太会打瞌睡。

傍晚以後的瞌睡(当然，还没到睡觉时间就卯起来睡的也算)会让夜晚的睡眠品质低落，如同我们在第七十八页曾说明过的，它会干扰“入睡後的前两个小时”的熟睡品质，身心也无法得到完整的修复。所以，即使在回家的电车上运气好有座位可坐，也绝对不能睡唷!

顺带一提，在中午十二点到下午三点最适

合午睡的时段，有效率地睡十五到二十分钟，可将失智症的罹病风险降低至五分之一。

要睡个短暂却舒服的午觉，手帕跟耳塞是你的良伴。手帕可代替眼罩盖住眼睛，不只具备遮蔽灯光的效果，还能让人感觉平静。市面上有各式各样的耳塞款式。

短短的午觉就用百元商店也买得到的螺旋型或泡绵(海绵)型就很适合。效果普通，而且遮音效果太好也担心会不小心睡得太沈。

(早安健康)

活化脑部需要仪式感 6件事提高大脑转速



是否曾有一大早起床後脑袋昏沉、神智不清的经验呢?刚睡醒脑部未完全苏醒，甚至会影响到念书及工作的效率。不过好消息来了，美国优化脑力专家教你改变早上睡醒後的习惯，就可以让大脑高速运转!

一早睡醒後的常规例行公事是非常重要的。快速学习(Kwik Learning)创办人，改善记忆、优化脑力与加速学习等领域公认的世界级专家吉姆快克(Jim Kwik)确信，透过打造一连串的“胜利常规”，透过这些简单的行动，可以让脑部清醒，一日之计从脑袋开始，带来无可计数的好处。

吉姆自己为了让脑部活性化度过最棒的一日，会仔细地构筑早上的这些“胜利常规”。虽然他自己也承认未必会完全做到，但做了大半就能对脑部产生影响，提升脑部的工作表现、能感到生产性、积极性在一早就做好万全的准备。接着，一起来看看吉姆快克设计了那些让大脑快速运转的例行公事吧!

让大脑快速运转的例行公事1：整理床铺

起床後，第一件事情便是整理床铺。吉姆快克表示，这是一种成功习惯，也是当天最先完成的一件事情。不仅简单可以不费力地完成，晚上睡前时，整理好的床铺迎接疲惫的身躯，睡前的时间也会更加舒适。

在军队中，早上第一件要做的事也是整理床铺。社会工作者海蒂·希斯塔(Heidi Sistare)表示，整理床铺後会觉得变得乾淨、有条理，并可以专注于工作。计画感及纪律感会透过这个小动作逐渐渗透进生活之中，而这也是军队坚持军人每天早上一定要整理床铺的原因。

让大脑快速运转的例行公事2：喝一大杯水

整理完床铺後，要喝一大杯水。起床後马上补充水分是非常重要的。人类的脑部约有75%是水分，睡觉时，透过呼吸这类单纯的行为会失去很多水分，也因此，若要让脑部健康，摄取大量的水分较妥。

东京大学医学院附属医院22世纪医疗中心研究员平井孝幸也同意人类睡觉时会失去水分。因为早上起床时会处于些许的脱水状态，因此马上补给有其必要。

此外，口内是集中许多神经的部位，藉由喝水可以刺激这些神经，打开脑部与身体的开关。

让大脑快速运转的例行公事3：用非惯用手刷牙

用惯用手是每个人习以为常毫无困难的刷牙步骤。因此，用非惯用手刷牙时，因为做了困难的

事，能对脑部起到训练效果，刺激与平时不同的脑部部位。

活化脑部有一个关键，就是“要跟之前不一样”。日本九州大学神经生理学教授飞松省三指出，使用惯用手活动，其实也包含了“自动执行”的成分在内，不完全是人有意识地在控制着手的动作。

若使用非惯用手做一样的动作，就会显得笨拙，这是因为非惯用手较缺乏自动执行的成分。而透过实验发现，若是使用非惯用手做相同动作，脑部不同的运动神经回路会活化起来。

让大脑快速运转的例行公事4：运动3分钟

刷牙後，接着进行3分钟运动。这个运动并不是要进行的真正训练，目的只在於提升心跳次数。除了能帮助睡眠与体重管理外，也能将氧气输送至大脑。

威斯康辛大学公卫及医学院助理教授欧康伍(Ozioma Okonkwo)表示，有氧运动似乎对大脑健康最有益，因为它会增加心跳率，身体会将更多血液送入大脑。

日本美容瘦身顾问、畅销书作家本岛彩帆里建议，可以透过登山式活动下半身，仅做此运动就会流汗。由於心跳变快，促进血液流动的效果很大。

两手撑於地面，两脚於後伸直。右膝弯曲向前，左脚维持不动。复原後，接着左脚同样膝盖弯曲向前，右脚维持不动，左右交互进行重复20次即可。

让大脑快速运转的例行公事5：洗冷水澡、冥想、泡花草茶

稍作活动觉得心跳次数提升後，便去冲个凉吧。或许不少人排斥洗冷水澡，不过洗冷水澡有着重置神经系统的效果，并且还可以抑制发炎反应，可以说是一石二鸟。

外媒“Dr. Axe”也表示，有研究指出，洗冷水澡能增加觉察力、专注力及心理认知表现。甚至有人形容洗冷水澡就像喝了1、2杯咖啡般，提神效果显著。

洗完澡後，吉姆快克建议进行20分钟的冥想，在一天之始清空大脑繁杂思绪，接着，可以给自己泡杯花草茶。

让大脑快速运转的例行公事6：写下工作目标并读30分钟的书

进行完上述一系列的活动後，想必大脑已经开始高速运转。此时，便可坐在书桌前，在日记中写下当天最先要考虑的事情。以吉姆快克自身为例，他会写下3个工作日的目标及3个人的目标，想坚持努力至完成的事情也在此刻写下。

接着可以读30分钟的书，一周最少读完一本。而这就完成了吉姆快克的例行公事了。

要让大脑高速运转的步骤不少，吉姆快克自己也承认，全部做下来要花不少时间，也不太可能每天都将全部的步骤完成。不过，至少有两个不可缺少的常规，如下：

为身体输送水分与氧气 立个一天的目标

若能完成这两点，提升脑部运转也不是不可能的事情。一天是否能有的开始，取決於当天的例行公事，不管怎麼强调也不为过。(早安健康)

中美颜针+按摩5穴位 改善老化松弛困扰!



月饼脸、肉松族，让美丽大打折扣，想拥有紧致的小V脸，只能用医美疗程来达成吗?中医师说，运用针灸穴位疏通筋络，也能达成愿望。

大家都以为脸庞浮肿、脸轮廓消失与发胖、老化有关，殊不知，体内的气、血、水的循环失常，会造成造成月饼脸、双下巴、肉松族等问题提前出现，让人瞬间老了10岁。

松弛、老化竟是体内循环不良

翰鸣堂中医诊所院长赖睿昕中医师指出，现代人因生活压力、饮食失调、缺乏运动、作息不良，容易使体内的气、血、水循环不良及脏腑功能低落，导致经络阻塞、淋巴循环不佳，使老废物质堆积体内，进而加快老化速度。

以女性最常见的“水肿”问题为例，只要前晚水喝多了，第二天起床就会发现脸变得浮肿、眼袋明显。原因出在身体代谢机能不佳，导致水分无法正常代谢、沉积於脸部，加上地心引力，就出现肉饼脸。久而久之，再也回不去瓜子脸了。

生活2习惯，恢复红润好气色

赖睿昕表示，中医认为“气为血之帅，血为气之母”，血能滋养全身细胞、脏腑、组织；而气能帮助推动运行血，来达到滋养五脏六腑的目的。观察脸色是最容易了解一个人目前身体状况的方法，当脸色显得苍白、发红、蜡黄、暗沉、瘀紫等，都是“病容”的表现，也代表着体内有气血虚弱，或气血瘀滞的情况发生。

她建议，平时少喝冷饮、时常泡澡流汗，都能强化身体的气血循环，排出多余水分及老废物素，便可消除脸部浮肿。而每天也可以藉由按摩穴道手法改善循环，拉提脸型轮廓；再用冷水敷

脸，即可迅速消肿、改善暗沉气色。

中医美颜针，打造紧实小V脸

当然，也有许多人要求立即效果，对以医美疗程改善气色不佳、轮廓消失一事乐此不疲。赖睿昕指出，中医的“美颜针”也有相同效果，不但能打造紧实小V脸，也能根本改善肤质。

“美颜针”又称为“小针美容”，使用细如发丝、仅0.16公厘(mm)的针，扎在局部皮肤0.2~0.5公厘(mm)深度的基底细胞与组织。透过刺激脸部穴位、肌肉、筋膜、韧带而疏通经络、加强气血循环、促进表皮细胞代谢，达到延缓衰老效果。

赖睿昕解释，美颜针之所以可以拉提松弛的脸部线条，是藉由微创刺激促进脸部血液循环，达到排除体内毒素，改善脸部的蜡黄、水肿、斑点、眼袋等问题，使皮肤产生光泽，气色变好。

她进一步说明，美颜针也能促使胶原蛋白与弹性纤维的增生，让肌肤修补新生、增加皮肤弹性，达到改善老化纹路、缩小毛孔的效果，使肌肤老化问题迎刃而解，从根本上让肌肤变得更健康。

赖睿昕提到，中医美颜针跟针灸一样，属于低侵入性治疗，仅扎针在皮下，安全性高。治疗後如出现瘀青现象，当下应予以冰敷，之後勿揉搓或热敷，一般约3~5天内可自行消退。

她提醒，严重糖尿病患者、怕针晕针者、年纪超过80岁以上长者，较不适合进行。另外，孕妇、洗肾、严重蟹足肿体质者则不适合扎太多针，进行疗程前记得咨询专业中医师。平时在家也可多按揉脸部穴道，有助於改善脸部松弛状态。

(Heho健康)



范冰冰拍大尺度床戏 首映日“仅2千人看”

范冰冰曾因陷入涉嫌逃税的风波而声势一度下滑，但近年来她积极寻求重返荣耀。今年，她出席了柏林影展和坎城影展，提高了国际知名度。

最近，她主演的同志文艺韩国电影《绿夜》在当地上映。电影中范冰冰参演了多场女同性恋情情节，包括与李周映一同亲吻、互相爱抚，范冰冰甚至表现出高潮情绪。尽管表演引人注目，首映当天只有2329人观看，排名第十，远不及第一名的宫崎骏电影《苍鹭与少年》，该片有15216人观影。

尽管范冰冰在中国内地受到封杀，但她近年来积极拓展国际市场。

她曾挑战好莱坞电影，如今在新片《绿夜》中挑战了女同性恋床戏，饰演一名受家暴的中国

移民，与偶然相遇的李周映陷入情网。

一些床戏镜头的片段在网络上传播，包括两人亲吻、互相爱抚胸部，以及其他亲昵的画面，尺度相当大胆。

为了拍摄该片，范冰冰苦练韩语，尽管与李周映的交流仍然采用简单的英语，但两人在电影中呈现了默契十足的表现。

范冰冰还接受了多家韩国媒体的采访，表达了对韩国电影的喜爱，并表示希望未来能够与国宝级演员宋康昊合作。

尽管《绿夜》的票房表现不如预期，但该片已经在柏林影展非竞赛单元“电影大观”中首映，同时也在釜山国际电影节上崭露头角，这些成绩仍有助于范冰冰在国际市场的发展。(东方网)



夺金鸡奖最佳男主角 梁朝伟成 三金影帝

第36届中国电影金鸡奖颁奖典礼4日晚上在厦门举行。首次角逐金鸡影帝的梁朝伟，凭电影《无名》的共产党特务角色一击即中得奖。

伟仔曾凭《重庆森林》《春光乍泄》《花样年华》《无间道》及《2046》五夺香港金像奖最佳男主角奖。他也凭《重庆森林》《无间道》及《色，戒》三夺台湾金马奖影帝。他这次击败《学爸》黄渤、《拨浪鼓咚咚响》惠王军、《回西藏》宋洋及《宇宙探索编辑部》杨皓宇，达成“三金影帝”大满贯。

伟仔上台领奖时只用25秒致辞。他说：“这个奖是我们剧组的。”伟仔之

后接受媒体访问，被问终极目标是什么时，他称自己很享受当演员，这个工作丰富了他的人生，若是一般人无法体验那么多人生，每个角色让他学到新学问。

2007年的金鸡影后刘嘉玲也出席颁奖典礼，她除了陪老公走红毯，也与费翔颁发最佳外语片奖。

费翔在台上说，在威尼斯影展看到伟仔获终身成就金狮奖，觉得非常激动，很替伟仔高兴。刘嘉玲指自己

更激动，称从小在电视上看费翔载歌载舞。她透露，早前捧场费翔主演的《封神第一部：朝歌风云》，大赞对方高大、英俊及身材好，没想到演戏也那么好。

惠英红凭电影《我爱你！》争影后，但不敌《追月》何赛飞。最佳故事片由《封神第一部：朝歌风云》夺得，李雪健凭该片夺得最佳男配角奖。港产片《毒舌大状》获四项提名，但空手而归。(早报)



澳门巡唱出言教训粉丝

陈奕迅：是我不对

续约环球唱片，提及日前澳门巡唱出言“教训”粉丝，陈奕迅说：“是我不对！”

陈奕迅(Eason)昨日在澳门举行新专辑《CHIN UP!》及续约环球唱片发布会，现场首播新歌《社交恐惧癌》剧场版MV充满惊喜，邀得梁朝伟助阵饰演开锁师傅一角。

不知不觉，陈奕迅加盟环球唱片19年，也推出21张专辑，而今再度续约该唱片公司，有指他十分满意续约价码，陈奕迅说，续约因习惯了合作形式，又有多年感情，加上他不喜欢转唱片公司，也没想过自己自组公司，还是喜欢有人照顾。

“我只懂得唱歌和乱说话，所以要找理智的伙伴合作较好。”

他也说现在年纪大了，会慢慢做得更精准，追求有品质多过数量，贵精不贵多。

提到早前在澳门举行巡唱时，台下有观众要求他讲华语，他立即出言教训指“听不懂就算了”，对此，陈奕迅说：“其实

我想讲，是我做得不好，自己太执着，有时取决于心态，之后几场都有人喊。我每次都要经好多事才长好多智，年纪大是帮助到，不要太在意，要学懂放松，太执着就会有反效果，不关观众事，其实我这个反应会影响到其他观众，辜负了观众是不对的，是我不对。”

陈奕迅新歌《社交恐惧癌》剧场版MV有惊喜，找来影帝梁朝伟饰演开锁师傅。

梁朝伟近日频频出现在歌手的MV，先是韩国女团NewJeans歌曲，现为Eason新歌《社交恐惧癌》MV亮相，实际上，《社交恐惧癌》MV比NewJeans的歌曲MV更早一年，只是NewJeans先推出歌曲。

陈奕迅表示与梁朝伟曾合作电影《摆渡人》，至今见到梁朝伟依然有巨星的感觉。

他也透露原本想找张学友和周润发，可惜撞期，唯有告吹。

陈奕迅说：“发哥、发嫂还亲自打电话给我说下次有机会。”(早报)

《潜行》刘德华领军八大巨星 展开警毒“生死对决”

由刘德华监制，金像最佳摄影关智耀执导的新片《潜行》，定于2024年1月11日震撼上映！电影汇聚八位金像巨星的精彩演出，包括金像影帝刘德华、金像影帝林家栋、金像提名彭于晏、金像影后刘雅瑟、金像影帝任达华、金像影帝郑则仕、金像男配角姜皓文、金像提名刘俊谦，以及备受瞩目的演技派新星谈善言和朱鉴然。

电影于3日释出了定档预告片和海报，率先揭露戏中精彩内容！故事围绕著一场警方和毒贩集团之间的正邪对决，充满阴谋和斗智斗力的情节令观众难以预测，电影同时呈现连场精彩动作场面，气势浩大，令《潜行》势成2024年首部瞩目大片！

一分钟的精彩预告片让观众一窥《潜行》中演员们慑人演技，开场由两位金像影帝刘德华和林家栋在车厢内展开对话，二人慨叹时代变迁，并意识到世界变得复杂。然而，画面一转，一连串惊险刺激的动作场面接踵而至，爆破枪战、公路追车等，让观众目不暇给，屏息凝视！刘德华在预告中，亦展现角色林阵安的多重面貌，泰然掌控大局，同时也显露其充满心机和阴谋一面，一句“我就系林阵安，我就系老板！”为角色增添更多神秘感，亦跟刘德华以往的角色形象截然不同，为观



众带来惊喜。

至于彭于晏和刘雅瑟则分别饰演悍探和林阵安的妻子，在戏中扮演重要角色，左右正邪之争大局！首张曝光的海报展现《潜行》戏中的紧张气氛，林阵安的大头侧面不经意透露著难以言喻的痛苦和隐藏的秘密。而身后一班手下就整装待发，一场生死搏斗随即展开！

《潜行》定于2024年1月11日上映，刘德华领衔的巨星阵容将呈现一场惊心动魄的生死对决，扣人心弦的剧情，展现正邪之间的复杂关系和角色的隐藏动机，再融合戏中精彩的制作场面，令《潜行》势成2024年首部引人注目的港产大片，影迷绝对值得期待！(东方网)

迪丽热巴红毯造型翻车 被吐槽“想学范冰冰”



中国女星迪丽热巴一向以亮眼的外貌和甜美深邃的五官闻名，每次登上红毯都备受瞩目。然而，她在最近一次出席“ELLE时尚大典”活动时的造型却引发了负面评价，甚至被批评为“学范冰冰学了麻辣烫(妮姬米娜)”。

迪丽热巴，在活动上身穿带有刺绣的黄色礼服，高高梳起公主头，被一些粉丝称为“女帝”。然而，许多网民认为迪丽热巴的造型失败，不仅礼服设计“过于用力”，发型也不搭配。有人指出，她的礼服尺寸可能不合适，导致胸前“空杯”。

还有一些网民表示，迪丽热巴的黄色礼服让人联想到范冰冰在坎城影展上穿的龙袍礼服，“看出来在走范冰冰的路线”，“想模仿范冰冰，实则仿出了麻辣烫和卡通逼(卡蒂B)”。

随着负面评价不断增加，迪丽热巴的粉丝们也纷纷在造型师刘璐的微博上留言，表达不满。

对此，刘璐回应称：“客观地说，每个人在形成自己的审美体系的过程中，都是知识跟经验的积累，对于美的判断也是不一样的，今天的造型我很喜欢。”(东方网)

Advertisement for '欢迎惠登广告' (Welcome to Advertise) with contact information for office, email, website, and subscription.

Advertisement for '工厂仓库出租' (Factory Warehouse for Rent) listing locations in Kalimantan and Jawa Timur.

Advertisement for 'ALCORE' health products, including 'Sleep-aid' and 'Lactaid'.

Advertisement for 'ALROOF' aluminum panels and roofing, featuring a logo and product images.

Advertisement for 'DIJUAL / DISEWAKAN' (For Sale / For Rent) of 'L'AVENUE APARTMENT'.

Advertisement for '專修上門修理雪櫃' (Specialized on-site refrigerator repair) services.

Advertisement for 'NUMAN' kitchen products, including a 'KOMPOR KACA' (glass stove).

Advertisement for 'WIN Motorcycle Parts' with a logo and website information.

Advertisement for 'CASADE COCONUT' charcoal briquettes for BBQ and shisha use.

Advertisement for 'DIJUAL / DISEWAKAN' (For Sale / For Rent) of 'PLAZA OLEOS'.

Advertisement for '修理沙發' (Sofa repair) services.

狂侠天驕魔女

梁羽生

但孟钊的招数变化也极迅捷，蓦地翻身，双拳齐出，捣肋击肋，使出了五行拳中的虎拳和豹拳，珊瑚滴溜溜的一个转身，全避开了。孟钊打得性起，五行拳拳招全取攻势，一招未收，二招又到，连用“劈、钻、炮、横、崩”五字诀，脚踏五门八卦方位，着着进迫，他这套拳法，五行生克，疾如狂风，一拳接着一拳，端的有如长江大河，滚滚而上，也委实不可小觑。

珊瑚暗暗喝彩，又是欢喜，又是感慨，暗自想道“他的武功确是比以前强得多了，可惜心术也变得坏了。”孟钊久战不下，心中焦躁，霍地一个“风点头”，两枝短箭忽地从衣领内射出来，这也是他从公孙奇那里学来的暗器绝技。

珊瑚不知他有这门本领，距离又近，猝不及防，险险给他射中，幸亏珊瑚轻功超卓，身手矫捷，就在间不容发之际，蓦地身躬后弯，双足钉牢地上，使出了“铁板桥”的上乘功夫，只听得“嗖嗖”两声，那两枝短箭几乎是贴着她的面门射过。

珊瑚眼光一瞥，只见那两枝短箭，箭簇黑油油的，鼻端还闻到一股腥味，显然是毒箭无疑！说时迟，那时快，孟钊趁她还未长身而起，倏地就是一招“弯弓射雕”，五指如钩，径向珊瑚胸膛插下，他五指一伸，骨节格格作响，珊瑚一听，就知是邪派中一种厉害功夫，倘若给他五指插下，马上就是开膛破腹之灾！这一刹那，珊瑚也不由得怒气暗生，心里想道：“他怀疑我是堡里的人，撞破他的私情，但即使如此，也不该这么凶狠，竟要取伙伴的性命！唉，他真是变得太坏了！”正是：

容颜未变心肠变，可堪重对旧时人。

欲知后事如何？请听下回分解。

第12章 往事辛酸情若梦 新愁凄苦友成仇

说时迟，那时快，孟钊的指甲已触及珊瑚的胸膛，珊瑚心念电转，主意亦已打定，就在这间不容发的刹那之间，使出了蓬莱魔女所授的“弹指神通”，中指一弹，弹中孟钊的虎口，孟钊的一条手臂登时酸麻酸软，指尖虽然点中了珊瑚的胸膛，内劲已是使不出来。

珊瑚倏地长身而起，双掌迅如疾风，施展大擒拿手法，把孟钊的胳膊扣着一扭，捉将起来，向前一掷，恰恰将他那人那张有扶手的红木椅中，冷冷说道：“你还要再打吗？还是歇一会儿吧！”

孟钊气喘吁吁，又惊又妒，心里想道：“他是一个新来的人，怎的这样快便得到了主公宠信，居然传授了他这门功夫？”原来这“弹指神通”功夫乃是公孙奇的看家本领之一，孟钊几次想学，公孙奇尚未肯传授给他。

孟钊见珊瑚会使“弹指神通”，便以为她是公孙奇新近收录特加宠信的人，自不免嫉妒交并，却不知珊瑚是蓬莱魔女所授，而公孙奇却正是蓬莱魔女的师兄。

但如此一来，孟钊认定了珊瑚是“堡中的自己人”，料想他不敢将自己杀害，心神倒也定了许多，当下喘着气说道：“兄弟，你对主人忠心耿耿，我不怪你。刚才我在屋子里和碧绢所说的话，想必你已听到一些了。”

珊瑚道：“不错，都听到了。”

孟钊道：“然则你应该知道是怎么一回事了。老实告诉你吧，姓耿那小子是主公有令由得我处置他的，这小子意图诱惑二小姐与他私奔，我为了不让二小姐上当，故此要提早将他除掉。”



204

瓊瑤 著

你知道吗？嘉文被她继续不断的指责激怒到要爆炸的地步，尤其她每一句话里都有“道理”，而他现在最怕面对的就是“道理”。仓卒中，他只想找一句话来封住湘怡的口，他从床上跳起来，恶狠狠的盯着她嚷：

“我根本就不应该娶你，我从没有爱过你，我爱的是唐可欣！就是因为你对我没有吸引力，我才会去赌钱！如果你能把我留在身边，我怎会逃出去呢？我赌钱就为了逃避你，躲开你！一切责任全在你身上！现在你不可以不再说话了！”

※※※

湘怡被击昏了！她真的不再说话了，只像个石像般坐在那儿，直直的望着窗子。

窗外没有什么可看的东 西，他们的大门对着前面人家的后院，杂乱的堆着鸡篷和鸭笼。她的牙齿咬着下嘴唇，双手无力的交握着。

她手指上已没有结婚戒指了，在一次挨饿中，她把戒指换了钱买吃的给孩子们，嘉文手上同样没有结婚戒指，他把它掷在赌桌上做“孤注一掷”，早就输掉了。

她昏昏沉沉的坐着，有一段很长久的时间，她心内是空空茫茫的一片，没有意识和思想。

然后，逐渐的，意识回来了，思想也回来了，她才感到可怕的绝望和悲愤。

这绝望和悲愤的感觉压榨着她每一根神经，每一根血管，她扭着自己的手，把脸埋在掌心中，徒劳的和自己的哀苦无望挣扎呻吟，她没有流泪，她的泪早就流干了。

夜，那么漫长，那么寂静。嘉文已在过度疲倦后睡熟了，沉重的呼吸鼓励着夜雾。

湘怡慢慢的把脸从掌心中抬起来，迷惘的望着嘉文沉睡的那张脸，他睡得并不平静，嘴巴扭动着，胸腔不平稳的起伏，或者，他梦到正围着桌子，握着牌紧张的等着下注。

她叹息了一声，一时间，许多久远以前的往事，都依稀的回到眼前，和可欣在一起的时光，嘉文家里常开的舞会，狩猎的那一夜，嘉文受枪伤之后，可欣的毁婚，她的下嫁……一幕一幕的，全在她眼前流动。

※※※

而现在，面对嘉文这张冷漠无情的脸，她几乎不敢相信这是她不计一切，愿意下嫁的嘉文！

嘉文那几句残酷的话仍然不断的在她耳边回响：

“我从没有爱过你！我爱的是唐可欣！”



362

金庸 著

太子俯首不語，過了一會道：“那你快殺我吧。”袁承志見他倔強，不禁為他擔心。

李自成道：“你還是孩子，並沒犯罪，我哪會亂殺人。”太子道：“那麼我求你幾件事。”

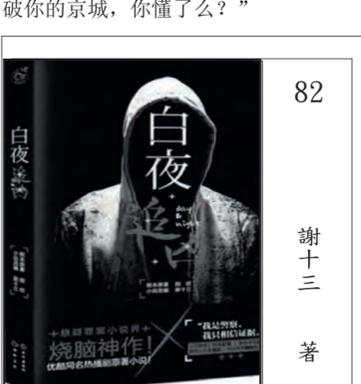
李自成道：“你說來聽聽。”

太子道：“求你不要驚動我祖宗陵墓，好好葬我父母后。”

李自成道：“當然，那何必要你求我？”

太子道：“還求你別殺百姓。”

李自成哈哈大笑，道：“孩子不懂事。我就是老百姓！是我們百姓攻破你的京城，你懂了嗎？”



82

謝十三 著

周巡白了小汪一眼，摇开车窗弹烟灰，没好气地嘀咕了一句：“这会儿起急了，他姓刘的当初抛妻弃女找小三儿的时候，怎么不想想他的宝贝闺女呢？”

小汪八卦心理得到满足，登时来了劲，一边开车一边看着周巡，道：“真的假的？哎，这事儿是不是得保密啊？”

周巡冷笑了一声：“保个屁！纸能包住火吗？”

几个人很快到了现场附近，周巡带着小汪和另外三名刑警在胡同里



1545

何馬 著

月已過頂，雲淡星稀，百無聊賴的卓木強巴正在熟悉著自己的隊員，試圖在短時間內以手勢和發音與狼建立聯繫，小狼還能幫他最後翻譯一次。

隊員的行動位置和各自的代稱都已完成，小狼突然又一次催促起卓木強巴來，見卓木強巴還不理解，舉頭望著天上明月頻頻示意。

卓木強巴靈光一閃，月亮，狼群，腦海中的畫面再次浮現。

盟約！對了！是盟約，難道小狼的意思，是讓自己和這些狼訂立盟約？

卓木強巴比了一下用刀割腕的動作，小狼與他心意相通，馬上點頭不已。

卓木強巴從屋內找出一個碗狀器皿，在狼群的圍觀下，用刀比著自己的手腕。

太子道：“那麼你是不殺百姓的了？”

李自成倏地解開自己上身衣服，只見他胸前肩頭斑斑駁駁，都是鞭笞的傷痕，眾人不禁駭然。

李自成道：“我本是好好的百姓，給貪官污吏這一頓打，才忍無可忍，起來造反。哼，你父子倆假仁假義，說甚麼愛惜百姓。我軍中上上下下，哪一個不吃過你們的苦頭？”太子默然低頭。

李自成穿回衣服，道：“你下去吧。念你是先皇的太子，我封你一個王，讓你知道我們老百姓不念舊惡。封你甚麼王？嗯，你父親把江山送在我手裡，就封你為宋王吧。”

太監曹化淳站在一旁，說道：“快向陛下磕頭謝恩。”

太子怒目而視，忽地回手一掌，啪地一聲，曹化淳面頰上登時起了五個手指印。

李自成哈哈大笑，道：“好，這種不忠不義的奸賊，打得好。來呀，帶下去砍了！”

曹化淳嚇得臉如土色，咕咚一聲，跪在地下連磕響頭，額角上血都碰了出來。

李自成一腳把他踢了個筋斗，喝道：“滾出去，以後你再敢見我的面，把你刪了！”

太子隨後昂首走出。

太子隨後昂首走出。

走。

小汪边走边抱怨：“這黑灯瞎火的，都睡覺了，走訪的是門神還是鬼啊？咱都逛了快一小時了。”

周巡手插在口袋里，半點也不見疲色：“废话，齐卫东被害的时间就是后半夜，这时候没睡的，才有可能目睹到案发情况。”

正说着，他们见到前方不远处的小胡同里，有一个还亮着灯的小发廊。

周巡示意穿制服的刑警留在外面，他对穿着便衣的小汪使了个颜色，示意让小汪走在前面，两人推门进了发廊。

发廊里迎上来一个三十岁上下的女人，体态丰腴，穿着超短裙，纹了两条很细的高挑的眉毛。

见小汪和周巡进来，她赶忙迎上前去热情招呼道：“两位大哥按摩？”

※※※

周巡没答话，环顾着四周。细眉毛见他们没有要走的意思，赶忙去沏茶，用的茶具比较简陋——暖水瓶、一次性纸杯子和散装的不知名茶叶。

周巡坐下，冲身后的小汪翘起大

他还是有一点点紧张，在狼群裡放血，那確實有些冒險，誰知道血腥會激起怎樣的野性。

殷紅的血流牽線般注入碗內，直到有了滿滿一碗卓木強巴才纏住了傷口。

幸虧他還沒有忘記阿爸提到過的盟約儀式，於是端著血碗從狼群中穿過。

每一頭狼都不由自主地靠近了那碗血液，輕輕一嗅，再看卓木強巴的目光就不一樣了，友善、親切、崇敬和讚許，還有狼親暱地舔舐著卓木強巴的傷口，有的開始搖起了尾巴。

數頭年邁的老狼分眾而出，圍在血碗前，微閉著眼睛，似乎在細細地品味那血腥的氣息。

它們同時點了點頭，交流著彼此的意見：“沒錯，就是這個味。”

並沒有因千百年的傳承而沖淡了血脈的味道，它們所熟悉的味道。

在眾狼的陪伴下，紫麒麟也來到了血碗的前面，認真聽取了幾頭老狼的述說，然後也同那些老狼一樣深吸一口氣，閉目沉思。

良久，紫麒麟對著卓木強巴露出認可的目光，仰頭向月一聲長嘯。

卓木強巴雙手在嘴邊擺作喇叭狀，也昂起了頭，跟隨著狼王的嘯聲對月長吟。

一狼一人，兩聲清脆悠長的呼嘯如雙龍盤繞而升騰，響徹王國，緊接著，萬狼齊嘯，響聲震天。

李自成對袁承志道：“這小子倒倔強。我喜歡有骨氣的孩子。”

袁承志道：“是。”丞相牛金星道：“主上大事已定。明朝人心盡失，但死灰復燃，卻也不可不防。這孩子十分倔強，決計不肯歸順聖朝，只怕有人會借用他的名頭作亂。不如除了，以免後患。”

李自成躊躇道：“這也說得是。這件事你去辦了吧。”

轉頭對身後的矮子軍師宋獻策道：“聽說皇帝還有個公主，卻不知在哪裡。”

袁承志介面道：“皇帝把她砍去了一條臂膀，是我接了公主在家裡養傷。待她傷愈，再帶她來叩見大王。”

李自成笑道：“好好！你功勞不小，我正想不出該賞你甚麼，這公主就賞了你吧。”

袁承志窘道：“不，不，那……倒是那個太子，還求大王饒了他性命。”

牛金星笑道：“袁兄弟，害甚麼臊？究竟是英雄出在少年。劉將軍他們功勞雖大，大王也只賞他們幾名宮娥呢。你駙馬爺還沒做，倒愛惜起小舅子來啦。”

袁承志聽他話中有刺，頗為不快，心想：“太子這小小孩童，何必殺他？”

广化一乘禅寺举行Kathina庆典活动 逾5千佛教信徒踊跃参加



信众们虔诚的向释定盛、释定净等法师献上供品。

(雅加达讯) 2023年11月5日星期日, 数千名佛教徒来到西雅加达印尼佛教中心广化一乘禅寺参加 Kathina 庆祝活动, 有来自雅加达等地区的5千多位佛教徒踊跃参加。Kathina 日是佛教宗教节日之一, 在僧伽团体举行仪式后举行经历了三个月的自我训练, 通过Kathina庆祝活动, 佛教徒表达了他们对始终致力于保护佛法的僧团的虔诚, 今年的主题是“布施僧伽、弘法弘法、快乐”。

Kathina 庆祝活动于上午7时45分开始举行施舍。僧伽们四处走动, 接受信徒的供奉。然后在上午9时50分举行 Pujabhakti Kathina, Pujabhakti 隆重地举行, 出席 Kathina 庆祝活动的有广化一乘禅寺主持释定盛大法师以及印尼最高僧伽的其他成员。

Saddhanyano Mahathera 法师主持佛法讲座, 他提醒佛教徒支持保存僧伽, 从而支持保

存佛法, 在进行普迦提、冥想和听佛法之后, 开始举行僧伽那, 这是Kathina的主要活动。佛教信徒们有机会一一来到僧团面前供养布袈裟和其他基本必需品。Kathina庆祝活动以集体午餐结束。Kathina筹委会为信徒们准备了食物, 除此之外, 还有文化艺术表演。作为一系列卡西娜庆祝活动, 此前于2023年10月21日(星期六)上午8时曾举办过一日内观以及2023年10月29日(星期日)下午1时举行的 Trisarana Wisudhi 仪式和 Upasaka/Upasika。此外, 2023年11月26日(星期日)上午10时还将举办由 Ven. Thubten Chodron 法师开示以“将知识转化为行动”主题的佛法。



在场外参加法会的信众。



信众向释定盛、释定净法师献上善款。



释定盛、释定净等法师步入法会现场。



参加祈福法会的佛教徒与僧伽。

2023年Summarecon博览会 为游客提供俄罗斯娱乐

(瑟篷讯) Summarecon 博览会首次在 椰风新城 Summarecon 商场成功举办后, 于2023年11月2日至12日在万丹省南丹格朗 Atrium Forum Summarecon Mall Serpong 2 再次举办2023年Summarecon 博览会。

Summarecon 博览会展示了各种房地产、住宅、商业和公寓产品以及表演景点。各种有趣的表演将为游客带来欢乐, 例如来自俄罗斯的空中丝绸舞, 这是一种依靠一块丝绸在空中表演的杂技舞蹈, 罗拉波拉平衡板上是一个令人惊叹的景点。

Summarecon 总经理 Sharif Benyamin 表示, Summarecon 目前正在开发 Summarecon Mall Bekasi 的第二期工程, 计划于2025年开业。除此之外, 还将于2024年1月18日开业的万隆 Summarecon Mall, 以及将于2024年1月18日开业的 Summarecon Villaggio Outlets,

与自去年10月4日开始营业设施齐全的 Summarecon Emerald Karawang。

Sharif Benyamin 于11月4日(星期六)在瑟篷举行新闻发布会时强调, “其他同样有趣的产品包括 锡江 Summarecon Mutiara 地区的仓储设施以及经济适用房, 例如勿加西的 Srimaya Residence。”

关于 Summarecon 展览活动在 Serpong 的优势, Sharif Benyamin 表示, Summarecon 有8个发展单位, 包括 Summarecon Kelapa Gading、Summarecon Serpong、Summarecon Bekasi、Summarecon Bandung、Summarecon Emerald Karawang、Summarecon Mutiara Makassar、Summarecon Bogor 和 Summarecon Crown Gading 一站式展示, 让消费者更轻松地找到自己梦想的房产, 无需等待推出时间。

同样有趣的是, 每位在展

会期间进行交易的消费者都将获得总价值数千盾的各种直接奖品。

他说, “我们很高兴 2023 年首届 Summarecon 博览会在椰风新城 Summarecon 商场举办时受到了很好的接待。现在我们带着更具吸引力的优惠回来了。”

Summarecon 博览会除了展示房地产、住宅、商业和公寓产品外, 还展示各种表演景点。各种有趣的表演将为游客带来欢乐, 例如来自俄罗斯的空中丝绸舞, 这是一种依靠一块丝绸在空中表演的杂技舞蹈, 罗拉波拉平衡板上是一个令人惊叹的景点, 五人表演著名魔术师、与银行合作伙伴和客串明星一起讨论以下主题的脱口秀: 关于房地产的有趣主题、与 Summarecon 业务部门代表的分享会, 以及各种带有诱人奖品的互动测验。这一系列表演将在 Summarecon 博览会期间每天上演。



HPSMI 整合解决经典农业问题 邀请投资 IKN



HPSMI 总主席, Devi Erna Rachmawati 雅加达 Cikini Double Tree 酒店举行的商务对接会。

印尼独立繁荣农民协会 (HPSMI) 正在整合其在印尼的32个地区管理机构, 以实现已制定的各种计划的目标, 包括与中国河南省政府的投资合作。

HPSMI 总主席 Devi Erna Rachmawati 11月3日(星期五)在雅加达参加与省代表团举行的产业合作推介会后表示, HPSMI、贸易部外贸总局及部分企业界人士参加了在雅加达与河南省代表团举行的商业对接会, 我们希望能够吸引河南的投资, 特别是畜牧业和农业领域的投资。投资非常开放, 特别是在 IKN 的农业、渔

业、粮食安全、卫生、医药等领域的投资。

印尼工商会、BIMP-EAGA 委员会的管理层表示。在商贸对接会上, 印尼和河南多家企业相互介绍了各自的前景和潜力。与河南代表团会务时, 重点关注的仍然是河南对印尼的进出口贸易。农业领域的技术转让是目标之一, HPSMI 认为中国的农业业务非常好。生产力, 中国1公顷生产13吨稻米。与此同时, 印尼的稻米产量为每公顷7-8吨。“如果将农业商业技术引入印度尼西亚, 这可能是帮助印尼农业的解决方案, 到目前为止, 我们已经看到了一些经典的农业商业问题。

另一方面, 他看到印尼种植药用植物的前景也非常广阔, 印尼的草药植物约有33,000种, 具有作为治疗多种疾病的药物原料的潜力。草药、植物制药、草药和传统化妆品行业确实需要药用植物原料。

印尼草药企业家协会合作委员会主席说, “我们只能出口七千种传统药用植物中的一部分比例作为医药产品的原料。这个难得的机会也得到了一位

来自俄罗斯的教授的认可。据他介绍, 印尼盛产药用植物和草药, 数量超过了石油和天然气等其他自然资源。我们的药材出口在不断增加的同时, 我们还要推广品种, 提高产品质量, 我还展望了中国草药市场的前景。11月3日在雅加达参加了与河南省代表团的会议后, 我们希望建立合作关系, 例如商业配对, 草药产品的进出口。”

位于 Sentul CBD 和 Jababeka 工业区的印尼清真产品企业家 PT Sterilyn 说道, 草药产品的世界销售额达到每年6000万美元。与此同时, 草药和草药在国内市场的销售潜力仍为20兆盾, 出口为16兆盾。因此有必要增加印尼草药和草药的产量, 以便在全球市场上竞争, 印尼发展草药和草药产业面临的挑战将自动对中小型产业参与者的福利产生影响。在3.3万种原料中, 迄今为止只有800种用作草药原料。标准化草药30种, 植物药12-14种。希望与中国河南的商务对接活动, 首要的规模是, 我们想开设一个出口中心, 推广包括草药在内的各种优势产品。”



HPSMI 与河南省代表团的会议场景。