

2024年11月13日（星期三）



普拉博沃与
顾问称

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

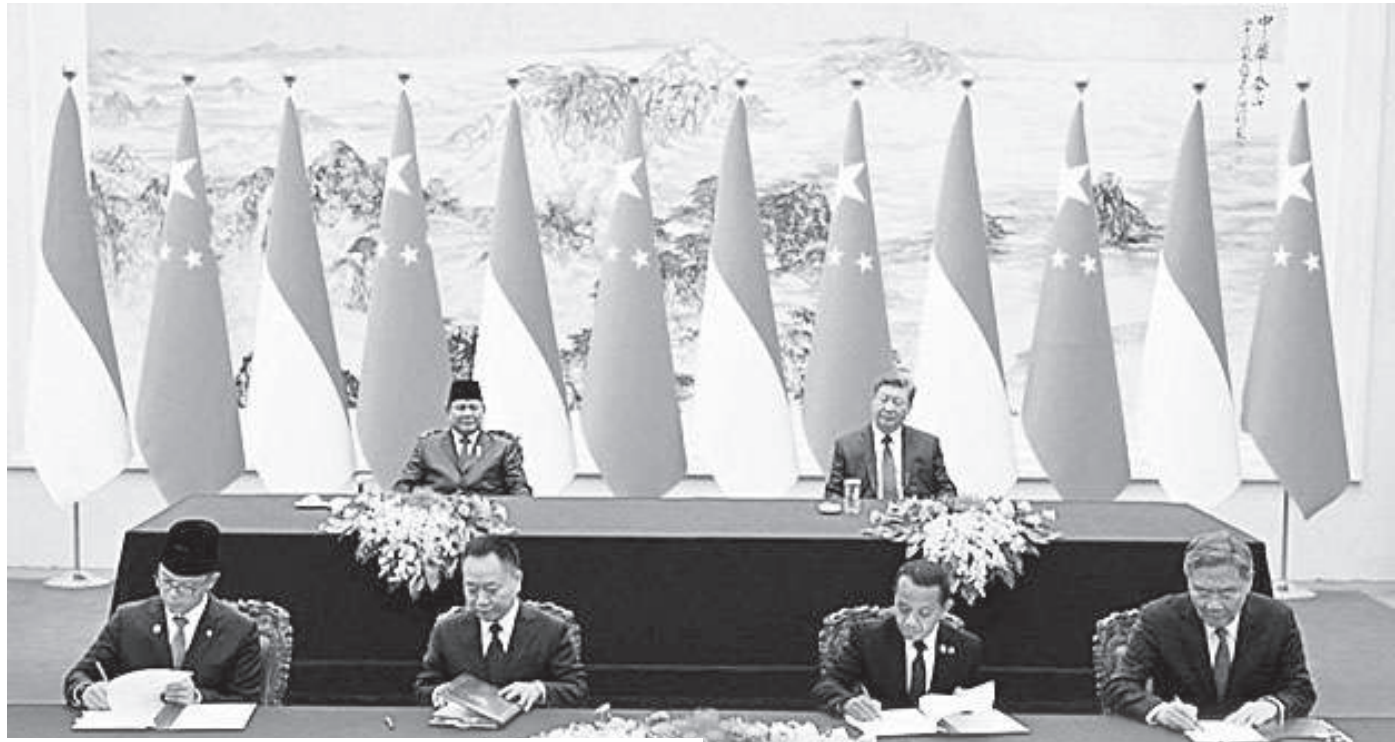
立即去除所有污渍
0% PHOSPHATE PARABEN
0% 磷酸盐, 对羟基苯甲酸酯

附近超市、便利店有售 Tersedia di Supermarket & Minimarket terdekat anda www.bagusgroup.com 关注我们: [@ bagus.idn](https://www.instagram.com/bagus.idn)

[RANCH MARKET](#)
[LOTTE Mart](#)
[LOTTE Grosir](#)
[NAGA](#)
[AEON](#)
[FORTUNA](#)
[JAKARTIA](#)
[TIP TOP](#)
[Kamanggann](#)
[BENNY](#)
[YOGYA](#)
[Market city](#)
[HARMONY](#)
[INDO](#)
[TSU](#)
[TokoYAN](#)
[FoodBox](#)

[FARMERS MARKET](#)
[HERO](#)
[Pasar Swalayan](#)
[Kamanggann](#)
[SANTA SWALAYAN](#)
[FOODHALL](#)
[Grand Lucky](#)
[HARI HARI](#)
[PUJASAR](#)
[TOMKING TOOL](#)
[LEGATARI](#)
[FamilyMart](#)

官方电商合作平台: [Shopee](#) [tokopedia](#) [Lazada](#)



普拉博沃与习近平见证中印能源合作协议签署仪式。

普拉博沃首访到中国 发挥印尼重要战略作用

(雅加达讯) 国家政治政策机构 (PKPN) 执行经理班邦·维查纳尔科表示, 总统普拉博沃非常了解全球地缘政治地图。普拉博沃对中国进行国事访问被认为对印尼在东盟和亚太地区发挥了重要的战略作用。

班邦周一(11日)在雅加达发表的声明中说: “普拉博沃总统访华是对中国加强与东南亚地区重要国家之一双边关系的重要信号。普拉博沃总统将为印尼在东盟和亚太地区发挥重要的战略作用。”

班邦表示, 普拉博沃总统从印尼和中国的未来角度出发, 优先对中国进行访问。

他说: “普拉博沃总统从一开始就意识到中国对印尼、亚洲和国际地区的定位。这将对未来五年普拉博沃总统领导下的印尼经济和政府部门的进步, 以及为拥有2.7亿人口的印尼加速相关本能产生正面影响。”

班邦表示, 中国作为全球参与者向普拉博沃总统张开友谊的双手。事实上, 习近平主席从普拉博沃获得荣誉, 将中国作为他首次出访的第一个国家。

习近平主席强调, 这反映了中印尼关系的高水准和策略水准。

班邦表示, 中印尼双方坚持重要原则, 确保未来印尼中双边关系在稳定框架内发展。

因此, 普拉博沃狂热支持者 Prabowo Mania 08 感谢普拉博沃以超过1900兆盾的投资目标开始其政府首次访问。

班邦说: “普拉博沃总统在领导政府之初就表现出了对国家经济框架的承诺。因此, 我们相信普拉博沃政府将为印尼人民的进步和福祉提供最好的服务。”

在谈到东爪哇地区选举时, 班邦强调, 东爪哇Prabowo Mania 08与普拉博沃的政治承诺是同步的。

他说: “东爪哇Prabowo Mania 08将尽最大努力巩固组织, 并在印尼各地的省长选举、县长和市长选举的政治竞选中坚守普拉博沃的政治承诺。” (KP)



民主国民党
党主席苏
利亚·巴洛。

民主国民党成立13周年: 总主席要求党员继续展现爱国榜样

(雅加达讯) 民主国民党 (NasDem) 总主席苏利亚·巴洛 (Surya Paloh) 呼吁实施廉洁和反交易政治的重要性, 并乐观的向所有干部发出强烈信息, 要求他们继续在爱国方面发挥榜样和战斗精神。

民主国民党庆祝成立13周年之际, 该党总主席苏利亚巴罗表示, 民主国民党作为变革运动的精神必须从打击政治交易行为开始。他认为政治交易是建设

强大国家的共同敌人。

苏利亚·巴洛希望民主国民党在过去13年的存在, 不仅能补充现有的政党机构, 而且还将为国家和民族的进步发挥先锋作用。苏利亚·巴洛在发言中乐观要求党员们继续展现爱国的榜样和战斗精神。他还指示党员们在说话之前要先三思而后行。禁止干部发表影响党的言论。(美都新闻)

勒沃托比拉基火山喷发 往返纳闽巴霍航班被取消



(雅加达讯) 由于东弗洛雷斯勒沃托比拉基火山喷发的火山灰, 仍充斥着东努沙登加拉纳闽巴霍科莫多国际机场跑道, 机场取消了约30趟往返纳闽巴霍的航班。

据美都电视台11日报道, 勒沃托比拉基火山喷发, 导致科莫多机场的跑道仍堆积了大量的火山灰。

科莫多纳闽巴霍机场表示, 科莫多机场于11月9日至10日关闭后, 有4581人取消了前往纳闽巴霍的航班。机场负责人塞皮表示, 目前无法确定科莫多机场何时恢复正常运行。

塞皮说: “天的航班被取消是因为弗洛勒斯天空被勒沃托比拉基火山的烟尘覆盖。共有30个航班被取消, 包括2155名乘客到达机场, 和2426名从该机场出发的乘客。” (美都新闻)

中国愿同印尼 就主张重叠海域进行探讨



中国外
交部发言人
林剑。

(雅加达讯) 中国政府周六发布的《中华人民共和国和印度尼西亚共和国关于推进全面战略合作伙伴关系和中印尼命运共同体建设的联合声明》中提到, 双方将共同致力打造更多海上合作亮点, 包括在两国主张重叠海域开展共同开发合作, 一致同意设立政府间联合指导委员会, 探讨和推进有关合作。

11月12日, 中国外交部发言人林剑在记者会上就需要探讨的两国主张重叠海域表示, 中方一贯倡导“搁置争议, 共同开发”, 始终致力于同周边海上邻国一道, 通过海上共同开发更好地管控争议, 推进合作, 维护稳定, 实现共赢。中方愿同印尼方共同努力, 落实好两国领导人达成的重要共识, 使有关合作成果早日惠及两国和两国人民。同时, 中方愿同周边其他海上邻国积极探讨开展包括共同开发在

内的海上合作。

林剑指出, 中国和印尼签署的海上共同开发合作文件, 主要是明确了双方在两国主张重叠海域开展共同开发合作的政治共识和合作方向, 双方将进一步探讨合作内容和方式等具体问题。

与此同时, 有记者提问, 中国和印尼在上周末发表联合声明称, 双方就在两国主张重叠海域开展共同开发合作达成重要共识。印尼外交部今天表示, 尽管同中国达成了共同开发协议, 但印尼不承认中国在南海“九段线”的主权主张。中国是否认为这一“重要共识”代表印尼承认中国对印尼部分专属经济区的主权主张?

林剑对此介绍, 中国在南海的主权和相关权利是在长期的历史过程中形成的, 具有充分的历史和法理依据, 符合国际法和国际实践。早在1948年, 中国政府

就正式公布了南海断续线, 重申在南海的主权和相关权利。

林剑表示, 中方高度重视同印尼签署有关海上共同开发合作文件, 愿同印尼方一道努力, 落实好两国领导人达成的重要共识, 使有关合作成果早日惠及两国和两国人民。

海洋事务和渔业部长萨克迪与中国农业农村部部长韩俊签署了海上合作的技术合作指南, 这是双方于去年9月初签署的《实施安排》一部分。

技术合作指南包含合作要点, 以确保渔业工人的福利得到满足, 并通过增加渔业产品的下游部门来改善渔区周围印度尼西亚人民的福利。

合作指南涵盖印尼-中国合作安排的12个部分, 包括合资企业、船舶和捕捞配额。同时, 根据印尼法律规定, 合作范围包括捕捞渔业和水产品加工领域。指南还包括与陆地渔业设施 (包括渔港) 开发、技能交流、培训和与渔业部门相关数据有关的协议。

部长萨克迪表示, 技术合作指南是一项建设粮食安全战略协议, 可以成为增加国家收入以造福社区, 特别是渔民的机会。(美都新闻)

国电总经理: 8%经济成长 必须提供负担得起的清洁能源

(巴库讯) 国家电力公司 (国电) 总经理达尔马万表示, 清洁能源发展是实现政府8%经济成长目标的重点之一。重要的是, 清洁能源的发展也必须能够创造负担得起的能源。

达尔马万周一(11月11日)在阿塞拜疆巴库印尼馆举行的第29届缔约方 (COP) 会议执行长演讲中说: “这非常重要, 因为普拉博沃总统的使命之一就是我們如何实现8%的经济增长。而我们实现8%的唯一途径是提供负担得起的清洁能源。”

他指出, 经济成长还必须透过加强能源安全来实现。采用再生能源的新型发电机可能创造更多就业机会、减少贫穷、消除饥饿并为社会带来繁荣。

他接着说: “作为气候问题特使, 我们必须平衡成长、繁荣和环境永续性。”

在同一场合中, 印尼代表团主席哈欣也同意这一点。也是印尼总统气候变迁问题特使的哈欣否认再生能源价格昂贵。目前的技术发展证明清洁能源可以提供负担得起的价格。

他说: “可再生能源并不贵。现在有各种来源的新技术, 有一种叫做电池储能系统的东西, 现在很便宜。在印度尼西亚, 我们现在已获得每千瓦时4美分的价格兜揽, 4年前特斯拉提供14美分。”

印尼本身计划建造更多再生能源工厂, 以在2060年实现零碳排放目标。其中一项实施方案是依照国电电力供应业务计划 (RUPTL) 的规定, 在未来15年内开发75吉瓦 (GW) 的再生能源。

国家电力公司总经理达尔马万对再生能源发展计划能够顺利实施持乐观态度。国电在当前过渡时期的表现



国家电力
公司 (国电)
总经理达尔
马万。

表明了这一目标是可以实现的。

达尔马万说: “所以我们做得并不差。我们做得很好。”

国家拥有9200万名客户, 2023年营业收入达320亿美元, 约合487兆3800亿盾。同时也上演了2021年以来连续三年净利的纪录。

达尔马万说: “我们的净利润连续三年创历史新高。因此, 这标志着国电历史上最好的财务业绩。”

在过去四年的过渡期内, 国电也成功淘汰了13.3吉瓦的燃煤电厂, 以减少不断增加的排放量。根据国电的计算, 这项措施可在25年内减少温室气体排放18亿吨。

达尔马万说: “这表明我们正在转型。”

虽然保持乐观, 但国电承认这不能由公司单独完成。实现这一宏伟目标需要多方合作。

达尔马万表示, 取得进展的唯一途径是合作。这就是为什么需要国内投资者、以及需要进行区域间和国际合作。(KP)

副总统吉布兰 开通短信投诉渠道

▼ 副总统吉布兰
开通公共投
诉渠道。



(雅加达讯) 印尼副总统吉布兰宣布, 自11月11日 (周一) 起, 开通公共投诉渠道, 公众可通过亲自访问副总统府或发送WA短信消息进行投诉。

这一名为“Lapor Mas Wapres”的投

诉服务已于周日通过副总统的IG账户向公众公布。副总统在说明中写道: “从明天开始, 我将向公众开放接受印尼人民的投诉。”

吉布兰副总统鼓励有意提交投诉的公众亲自前往位于雅加达市中心Kebon Sirih 14号的副总统府。该投诉服务的开放时间为周一至周五, 每日08:00至14:00 (WIB)。

此外, 为提供便利, 副总统还开通了WhatsApp报告渠道, 号码为081117042207, 作为提交投诉的替代方式。

“我也通过WhatsApp开放了访问渠道, 号码已在海报上公布。” 吉布兰说道。



中国—印尼合格评定合作机制 正式建立

记者12日从中国国家市场监督管理总局获悉，中国与印度尼西亚近日签署合格评定合作谅解备忘录。该备忘录是国家市场监管总局成立以来与东盟国家有关部门签署的首份合格评定领域合作文件，也是中国—东盟自贸区3.0版谈判实质性结束后建立的首个双边合格评定合作机制。备忘录的签署为促进两国进出口贸易和技术合作提供了有效渠道和平台。

按照备忘录约定，双方将本着平等互利的原则，依据备忘录所确立的目标，在共同关注的合格评定领域内开展联合研究，强化能力建设和技术援助，加强沟通协调并深化交流合作，以期进一步推动双方技术创新，促进双边贸易与经济发展，长效支持两国可持续发展，巩固双方全面战略伙伴关系。

(中新社)



印尼国有电力公司（PLN）与中国建立能源领域战略合作。

PLN与中国 开展能源领域合作

（雅加达讯）印尼国有电力公司（PLN）与中国建立了能源领域的战略合作，以实现印尼能源自给自足，普拉博沃总统见证两家公司签署合作协议。

PLN总裁达尔马万（Darmawan Prasodjo）周一在声明中表示，作为国家电力的支柱，该公司致力于与全球合作伙伴合作，实现可持续能源自给自足的目标。

“气候危机是全球性挑战，这次合作表明我们在保护地球的未来方面日益团结一致。通过印尼和中国之间的协同，确保子孙后代能够享受比今天更好的生活，”达尔马万说。

普拉博沃总统于11月8日至10日对中国进行首次双边访问，期间见证了PLN与中国两家大公司华为和国投电力签署的协议，以提高印尼能源独立性。该签字仪式于10日在北京举行的印尼—中国工商论坛上举行。

通过这两份谅解备忘录，PLN强调其在维持可持续能源供应方面的地位，同时支持普拉博沃吉布兰政府实现印尼能源自给自足。

达尔马万表示，此次合作表明印尼

与中国双边关系日益密切，特别是在环保能源领域的合作。我们赞赏与华为和国投电力的战略合作伙伴关系，该国仍然是印尼绿色能源发展的可靠合作伙伴。这一协同作用突显了我们与国际合作伙伴共同增强能源独立性的坚定承诺，这将成为印尼人民的经济驱动力。

与此同时，PLN 企业规划和业务发展总监哈尔丹多（Hartanto Wibowo）介绍，PLN与两家中国公司合作开发国内能源行业。

在与华为技术投资公司达成的协议中，两家公司同意开展合作研究，以加速电力行业的数字化转型。

此次合作将有助于优化电力行业，提高效率，确保网络安全，并通过太阳能、微电网系统、混合发电厂和电动汽车（EV）充电基础设施支持印尼的能源转型。

据了解，普拉博沃总统强调，他致力于通过加强中印尼关系，特别是在可持续能源领域，实现国家能源自给自足。总统对印尼与中国之间特别是在能源领域的协同表示赞赏。

(美都新闻)

大规模关分店又裁员两千人 印尼肯德基怎么了？

（雅加达讯）由于第3季净亏损高达5570亿8000万印尼盾，印尼肯德基关闭了47家快餐店，并解雇了2274名员工。

印尼肯德基母公司--PT Fast Food Indonesia Tbk (FAST) 旗下的Gelael and Salim集团在其财务报告中透露，今年首9个月，该公司将快餐店数量从去年的762家缩减至715家。

此外，员工人数也大幅减少，从先前的将近1万6000人，减至1万3700人。

PT Fast Food营收下降的最主要因素是食品和饮料销售大幅下降，首9个月营收下跌22.4%，至3兆

5700亿印尼盾。

同时，PT Fast Food高层将肯德基业务低迷归因于疫情的长期不利影响。即使生活常态恢复正常且经济复苏，却无法令公司达到预期销售目标，而市场状况进一步恶化，加上中东危机持续加剧，令眼下的困境雪上加霜。



工业部长支持农业部长 要求工业吸收国内牛奶产量

（雅加达讯）工业部长阿古斯支持农业部长阿姆兰的步骤，要求牛奶加工业（IPS）从饲养者和收集者购买国内新鲜牛奶（SSDN）作为工业原材料。工业部长阿古斯周一在雅加达表示：“这一举措证明了政府支持饲养员。”

工业部长还表示，目前国内新鲜牛奶产量只能满足牛奶加工业需求的20%，即75万吨左右。

其中，约53万吨鲜奶原料由印尼牛奶合作社协会提供，该协会包括59家合作社和4万4000名生产符合标准的奶农。此外，80%的牛奶原料需求仍需依靠进口来满足。

工业部长表示，全国牛奶加工业平均每年增长5%，而国内鲜奶产量平均每年增长0.9%。这导致国内牛奶需求大部分靠进口来满足，因为国内新鲜牛奶原料与进口的差距越来越大。

他说：“为了防止这个差距越来越大，我们希望作为奶农的监管者的农业部能够从挤奶、储存、处理等方面给予指导，使其达到行业要求的规格。”

此外，工业部长还表示支持小规模奶农参与农业部发起的千禧一代农民纲领。他希望这一努力能够越来越多地吸引千禧一代成为农民和当地牛奶生产者的兴趣，以实现粮食自给自足，特别是牛奶供应。

工业部长阿古斯解释说，工业部还支持把奶类商品纳入基本必需品和重要商品（Bapokting），以便建议把其纳入商品资产负债表。

其目的是维持国家对牛奶的需求和供应，并为所有利益相关者提供一个平台，共同开发和保证国内新鲜牛奶满足民众需求和工业原材料的供



工业部长阿古斯支持农业部长阿姆兰。

应。他说：“通过所有利益相关者的良好协同和合作，希望国内牛奶的生产力和质量能够得到提高。”（ALW）

印尼为落实免费午餐政策 5年内进口100万头乳牛

（雅加达讯）印尼总统普拉博沃的免费午餐政策是上任后的旗舰计划之一，预计为全国学生提供免费午餐和牛奶以摄取足够营养。为此，印尼农业部正拟定相关策略，预计2029年前将从澳洲、纽西兰等国进口最多100万头乳牛。

根据中央社，印尼农业部长安迪指出，现正制定策略以减少对进口牛奶的依赖，根据目前计划，直至2029年印尼国内牛奶的需求量共为850万公吨，其中360万公吨将用于免费营养午餐计划，该计划是印尼总统普拉博沃的优先政策之一。农业部规划自2025年至2029年，从澳洲、巴西、纽西兰、美国和墨西哥等国进口最多100万头乳牛。届时，印尼国内牛奶产量将可达到817万公吨。

《时代报》（Tempo）今天报导，为减少对进口乳制品的依赖，印尼农业部正鼓励国内自行生产牛奶，并举例，来自越南的TH集团计划在印尼设置农业设施，以加大大地牛乳生产并提升粮食自给率。

根据统计，印尼牛奶有79%仰赖进口。印尼统计局



（BPS）数据显示，纽西兰是牛奶的主要进口国，2021年共进口近10.3万公吨，其他还包括来自美国的7.4万公吨、马来西亚4.3万公吨、澳洲3.5万公吨等。

报导指出，印尼在降低牛奶进口上仍面临很大挑战，进口牛奶的数量正稳定成长，从2012年至2021年，年均成长率达1.34%。高度仰赖进口牛奶的主因为印尼国内牛奶产量难以满足需求，因此，进口仍是确保牛奶稳定供应的重要来源。

pullman
HOTELS AND RESORTS

CIAWI VIMALA HILLS

FESTIVE FUN GAMES

JOYFUL ACTIVITIES

FIREWORKS SHOW

2025

PULLMAN CARNAVAL
NEW YEAR'S EVE
DECEMBER 2024 - JANUARY 2025

GET EXCLUSIVE PARTY PACK

ENJOY STAYING EXPERIENCE PER NIGHT
WITH NO-COMPULSORY DINING OFFER

STAND A CHANCE TO WIN
LUCKY DRAW!

FREE FLIGHT TICKETS
HOTEL VOUCHERS

ALL ACCOR PLUS MEMBERS GET **10% OFF**

ALL-ACCOR LIVE LIMITLESS MEMBERS TO ENJOY **5% OFF**

JL. RAYA PUNCAK, GADOG, MEGAMENDUNG, 16770 BOGOR, INDONESIA
T. + 62 (251) 830 6888 F. + 62 (251) 830 6889 - HENDRIK.HENDRIK@ACCOR.COM - PULLMAN-CIAWI-VIMALAHILLS.COM - ALL.ACCOR.COM

*Terms & Conditions Applied



英超战平蓝军丢分损将

炮兵主帅国际周求平安

无法将领先权保持到最后，又在比赛中折损两名大将，炮兵虽重返前四行列，却还是落后领头羊红军九分，并与排名第五和第六的森林和布赖顿同分。

（伦敦综合电）丢分又折将，“炮兵”阿申纳（Arsenal）主帅阿特塔（Arteta）只能祈求在来临的国际赛周，队里不要再添新伤兵。

在新加坡时间星期一（11月11日）凌晨结束的英格兰超级联赛上，炮兵在领先的情况下遭“蓝军”切尔西（Chelsea）逼平，只能以1比1结束这场伦敦德比，这已经是炮兵各项比赛连续三场不胜（一和二负），在英超赛场上的连续四场不胜（二和二负）。这场和局虽令蓝军与炮兵同积19分，分列积分榜的第三与第四位，但双双落后领跑的“红军”利物浦（Liverpool）九分，并与第五的诺丁汉森林（Nottingham Forest）和第六的布赖顿（Brighton）同分。

赖斯与萨卡比赛中途伤退

炮兵在本场做客蓝军的伦敦德比与对方以0比0结束上半场的战斗后，由马蒂内利（Martinelli）在第60分钟先下一城，但内托（Neto）在10分钟后为蓝军扳平比分。

在丢失两分的同时，炮兵本场比赛还折损了两员大将，赖斯（Rice）在第71分钟伤退，萨卡（Saka）也在10分钟后因伤被换下。阿特塔认为两人的情况并不乐观，他也不认为他们能在接下来的国际赛周代表英格兰队出战。



他说：“两名这么重要的球员要求离场是不寻常的，情况并不妙。”

“我不认为他们能参加（国际赛周），否则他们不会中途退场。”

炮兵虽然在这场比赛迎回了伤愈的队长厄德高（Odegaard），这名挪威国脚自8月31日后首次回归首发阵容，然而卡拉菲奥里（Calafiori）与富安健洋两员大将依旧留驻伤兵营。

阿特塔说：“我现在只能祈祷在国际赛周后，我的所有球员都能无恙归队。”

“过去八周是绝对的噩梦，球员一个接一个，在某个时段无法训练或比赛。”

阿特塔：被对手进球是咎由自取

对于马蒂内利本轮能在这么艰难的环境下为球队立功，阿特塔表示那在身体和心理上都不容易，不过他对球队的丢球方式颇有怨言。



他说：“在攻入第一个球后，我对我们的丢球过程感到失望。这与我们该有的水平差距很远，很不像我们。”

“我认为今天我们是咎由自取。这是我们应该表现得更强的环节。”

在炮兵连续四轮联赛不胜，与争冠对手渐行渐远的同时，蓝军却凭借这场和球，挤入了前三的位置，这是他们自2021-22年赛季以来，首次在积分榜进入前三。

2021-22年赛季以来 蓝军首次进入前三

耗巨额组队后，蓝军主帅马雷斯卡（Maresca）本赛季至今的表现相当不俗。

这名意大利籍主帅说：“这很好，尤其是上赛季对很多球迷来说是个不太好的赛季，这至少是球会所习惯的位置。可以肯定的是，这是个好事情。”

世界第一辛纳完胜德米纳尔 取ATP年终总决赛开门红



（都灵路透电）世界排名第一的意大利好手辛纳（Sinner）星期一（11月11日）在男子职业网球协会（ATP）年终总决赛取得开门红，他在小组赛以6比3、6比4战胜首次参赛的澳大利亚选手德米纳尔（de Minaur）。

辛纳去年在决赛败给塞尔维亚天王乔科维奇（Djokovic），不过后者今年因伤退出本届赛事。

23岁的辛纳今年表现出色，连续赢得澳大利亚公开赛和美国公开赛两个大满贯锦标。此役在总决赛迎战德米纳尔，他克服慢热开局完胜对手，取得对这个对手的八连胜。

辛纳赛后受访时说：“考虑到我已经四周没有比赛，我（对这场胜利）感到非常高兴。我在比赛开局阶段有一些非受迫性失误，但我始终保持专注，相信自己的状态会回来。”

辛纳在中国赢得上海大师赛冠军后，就没有参加正式的巡回赛赛事，他希望用卓越的表现来结束这个出色赛季。

梅德韦杰夫怒砸球拍差点被罚出场

在另一场小组赛中，前赛会冠军、俄罗斯好手梅德韦杰夫（Medvedev）在比赛中失去冷静，差点因不当行为被罚出场。

四号种子梅德韦杰夫星期天（10日）首场小组赛对阵美国的弗里茨（Fritz），他在非保不可的发球局领先时连续三次发球双误，从而输掉首盘，随后怒砸球拍泄愤。

他在第二盘比赛依旧无法控制情绪，用球拍击坏了麦克风，并被罚了一分。最终，梅德韦杰夫4比6、3比6输掉了比赛。

梅德韦杰夫赛后为自己的行为解释道：“我生气、沮丧。这些完全是对自己，我对别人没有任何怨气，只是对自己感到失望。”

下一轮，辛纳将对垒弗里茨，梅德韦杰夫则将和德米纳尔展开较量。根据规则，只有在小组赛排名前二的球员才能晋级半决赛。

热刺主帅愿为球队不稳表现负责



（伦敦路透电）“热刺”托特纳姆（Tottenham）新加坡时间星期一（11月11日）凌晨在英超联赛主场，1比2意外不敌升班马伊普斯维奇（Ipswich），这是他们各项赛事的二连败，主帅波斯特科格鲁（Postecoglou）承认自己必须为球队的不稳定状态负上责任。

热刺两连败前踢了两场出色的比赛，他们在英格兰联赛杯淘汰曼市（Man City），然后在英超打败阿斯顿维拉（Aston Villa）。然而，在欧洲联赛被土耳其球队加拉塔萨雷（Galatasaray）击败后，接着也在英超输球。

这场失利也让热刺在11轮比赛后，以16分暂居第10位。

热刺主帅：不认为赛程密集 是球队表现不佳原因

来自澳大利亚的波斯特科格鲁赛后受访时说：“我们本赛季表现不稳定，归根结底是我的问题，是我的方法导致的，这是我须要解决的，我得看看是否能在这方面帮助球员。”

波斯特科格鲁也表示，他不认为频密的赛程是导致球队表现不佳的原因。他继续说：“如果我们有这种影响，我们可能会在比赛结束时感受到更多压力，但实际上我们并没有感受到这种影响。”

在这场比赛中，伊普斯维奇上半场就连进两球，凭借斯莫迪克斯（Szmodics，第31分钟）和德拉普（Delap，第43分钟）的进球拉开比分。

热刺的中场本坦库尔（Bentancur）在第69分钟攻入挽回颜面的一球，但于事无补。中场萨尔（Sarr）和前锋索兰克（Solanke）因伤下场，不过波斯特科格鲁说他们的伤情并不严重。

他说：“我认为帕佩（萨尔）没事，他只是被撞了一下。多米尼克（索兰克）的膝盖有点扭伤，感觉很疼，但他希望继续比赛。希望没有严重问题。”

巴塞表现糟糕西甲意外不敌皇社 七连胜遭终结

（圣塞瓦斯蒂安综合电）西班牙甲级联赛领头羊巴塞罗那（Barcelona）在新加坡时间星期一（11月11日）凌晨的联赛上，客场意外以0比1不敌皇家社会（Real Sociedad），各项比赛的七连胜告终。

对于这场“突如其来”的败仗，巴塞主帅弗里克（Flick）除了赞扬对手的高水平表现外，没有找任何借口。皇社球员贝克尔（Becker）在第33分钟攻入了全场唯一进球。

弗里克说：“今天不属于我们。”

“我认为我们得接受这样的结果，因为对手表现得很果断。这很明显，没有任何借口，我们就是没有创造足够的机会。”

“我们开赛后的控球时表现得很好，我很高兴，不过之后我们开始承受压力，而他们取得了进球。同时，我们也做了一些错误的决定，这是我们必须接受的。”

巴塞攻防皆“失灵”

在这场比赛之前，巴塞每一场比赛都有进球，但这场对垒皇社的比赛却完全走样，没有一个命中球门目标的攻门。

此外，巴塞松散的防守也让皇社创造了多个进球良机，完全有机会以更悬殊的比分拿下这场比赛，弗里克称，这是球队必须仔细研究探讨的环节。

弗里克说：“这场败仗的责任在我们。我们能够，也应该踢得更好。”



（曼彻斯特路透电）英超豪门曼联（Man Utd）临时主帅范尼斯特鲁伊（van Nistelrooy）星期天（11月10日）带队3比0战胜莱斯特（Leicester），他目前还不清楚自己是否会加入新帅阿莫林（Amorim）的团队。

据《每日邮报》报道，阿莫林会和范尼斯特鲁伊就他在曼联的未来展开会谈。报道称，范尼斯特鲁伊希望留在球队，但最终决定权在阿莫林手中。

范尼斯特鲁伊在滕哈格（ten



该踢得更好。

“我们没有掌控足够的球权，所以承受了很多压力。不过球队在之前的比赛表现非常棒，这个赛季至今一直都很棒，我很感谢球队所做的。”

“直到最后一秒，我们都还在努力。我告诉球队，必须团结。不过我们今天的表现不足以拿下更好的成绩。”

虽然输了这场比赛，巴塞仍然以33分领跑西甲，比排名第二的宿敌皇家马德里（Real Madrid）多了六分，不过皇马目前少赛一轮。

带队红魔三胜一和 代帅范尼去留有悬念

Hag）离任后临时接手曼联，目前已带领球队在各项赛事取得三胜一和的成绩。

阿莫林星期天结束执教葡萄牙体育（Sporting CP）的最后一场比赛后，也谈到了范尼斯特鲁伊。他说：“他是这支球队的传奇人物，他做得非常出色。我星期一会和他谈谈。”

他也坦言，自己已经准备好迎接新的挑战。

新帅11月24日迎首秀

曼联此前宣布阿莫林会在星期一（11日）上任，不过《曼彻斯特晚报》报道，阿莫林尚未拿到工作证，星期一不会带队训练。

阿莫林会在当地时间星期一抵达曼彻斯特，获得工作证之前他无法带队训练，曼联希望工作证问题能尽快处理。

阿莫林被认为是欧洲最有前途的年轻教练之一，他的首场比赛会是11月24日，在英超联赛中客场对阵升班马伊普斯维奇（Ipswich）。

曼联星期天获得酣畅淋漓的大胜后，范尼斯特鲁伊在老特拉福德球场上停留了许久，这是他作为临时主帅的最后一场比赛，但他也说，这举动更多是为了庆祝美好时刻，而不是告别。

比赛的最后几分钟，球迷高喊范尼斯特鲁伊的名字，终场哨声响起后，他走向看台向球迷们致意。

他说：“这四场比赛感觉像是一个阶段的结束，而未来依然开放，这就是我的感受。能够与球迷们分享那个美妙的时刻，真的很特别。”

范尼斯特鲁伊说，他在短暂的时间内的主要任务就是稳定球队，并重建信心。



亚洲周刊：卢竞成、王可心

澳门即将迎来回归二十五年，换上了首位非大家族和商界出身的特首岑浩辉。这位原终审法院院长、祖籍中山、北大法律系学霸、葡萄牙名校留学的精英，对澳门的发展有全新的愿景，颠覆“一赌独大”的产业布局，避免博彩业野蛮扩张，拥抱多元化产业，推动航天研究、AI中医药、葡语圈金融等发展，加强横琴与澳门的融合，全面提升澳门的城市竞争力。



大陆和澳门科学家联合开发澳科一号卫星：酒泉卫星发射中心发射升空。

在回归二十五周年之际，澳门换上了首位非大家族和商界出身的特首岑浩辉。这位原终审法院院长、祖籍中山、北大法律系学霸、葡萄牙名校留学的精英，对澳门的发展有全新的愿景，融入国家发展大局，颠覆“一赌独大”的产业布局，避免博彩业野蛮扩张，善用澳门十所高校六万多名师生的优势，推动航天研究、中医药、葡语圈金融与人工智能等发展，加强横琴与澳门的融合，全面落实中央要求澳门“产业适度多元化”是必做题的期待。

今年六十二岁的岑浩辉，具有全球化的视野，全力推进“一加四”产业适度多元战略，亦即在博彩业之外，呼唤航太与芯片等高新技术、现代金融、中医药大健康、会展商贸及文化体育产业的力量。

澳门的角色变换，在于近年积极融入国家及大湾区发展的规划，多点精准发力投资高等教育和高新科技，发展科研，善用十所高校六万多名师生的资源，不仅建设起一批国际顶尖水平的学科，亦立足科研成果落地转化。如今澳门汇聚了大批国际顶尖学科人才组建科研团队，着力打造在航空航天、人工智能、中医药、材料科学、微电子等学科领域的研究优势，已形成澳门独特的学科发展特色。

北京对澳门的转型与未来发展寄予厚望，希望澳门经济适度多元化发展；同时在特首换届之际，原特首贺一诚不连任，改由司法界出身、前澳门终审法院院长岑浩辉竞选特首。如何让澳门摆脱博彩业依赖，实现社会善治与经济结构转型，成为中国走向葡语系一带一路国家的示范基地。

澳门科研发展做到了“顶天立地”。“顶天”是指建立科研平台高度，打造国际一流水平学科建设，培育一流人才；“立地”则是注重科研成果落地，转化出实际经济效益。为在配合科技政策目标，对相关的教育、研究及项目的发展提供资助，澳门二零零四年就成立了科技委员会和科学技术发展基金，精准发力，在经费有限的情况下，打开了澳门科技创新之城的全新局面。在支持源头科技进步的同时，促进产、学、研对接，推动科技成果的应用与落地。目前，澳门在珠江西岸，科创水平处于



澳门大学：科研实力不断上升。



诺贝尔奖得主埃尔文·内尔（前中），领导创新药物实验室。



澳科一号：第一颗利用低倾角轨道监测赤道附近南大西洋异常区（SAA）地磁场与空间环境的科学探测卫星。

推动航天研究·AI中医药·葡语圈金融

澳门新特首岑浩辉大变革



中国国家主席习近平（右）与澳门特首岑浩辉会面：中央支持澳门。（图：欧新社）

进澳门经济适度多元发展不是选择题，是必做题。

在北京的支持下，澳门在去年十一月推出《澳门特别行政区经济适度多元发展规划》（简称“规划”），制定了三大总体发展目标，分别是至二零二八年，非博彩业增加值比重占比六成左右，非博彩就业人数比重维持在八成左右，经常收入对博彩收入的依赖度较一九九九年占比低，二零一九年经常收入对博彩收入的依赖度为百分之八十四点八。

岑浩辉是突破的精英

北京也在谋划对澳门更长远的布局。澳门第六任行政长官选举的候选人提名期自八月廿九日开始，但是第五任特首贺一诚迟至八月廿一日才宣布不竞选连任。而岑浩辉在八月廿六日才辞去三个与司法官相关的职务，八月廿八日获得批准后，正式宣布参选特首，时间刚刚赶上提名日期。

北京希望澳门能够破局，不仅破经济转型之局，还要破社会治理之局。岑浩辉就是这样的人选。

九十年代初，北京派遣了一群法律精英到澳门，学习澳门法律及葡萄牙语，协助澳门过渡。他们又整队留学葡萄牙，回到澳门后全部融入澳门政府及司法系统。

岑浩辉能够获得北京的信任和认同，还在于法官任内的卓越成绩。一九九九年澳门回归，年仅三十七岁的岑浩辉出任终审法院院长，至今廿五年，在任上他审理过欧文龙和何超明涉贪等大案，多次强调法官和司法人员须坚持廉洁自律。但是澳门地域狭窄、人情难却，他寄望于制度建设：“唯有通过建立制度保障、加强对法官和司法辅助人员的管理才能实现公平正义。”

九月廿三至廿五日，澳门首次主办了第八届“葡语国家／地区中央银行银行监管会议”。这是中国央行行长与九个葡语国家的央行行长首次聚首一堂，彰显了澳门的金融平台作用和国际影响力。近年来澳门金管局致力打造“中葡金融服务平台”，推动中国与葡语国家在金融监管领域的交流与合作。

澳门发展金融业有着独特优势，尤其在沟通大中华地区与葡语区的商业贸易中能起到桥梁作用。为此，去年十一月发布的《规划》中，澳门也将现代金融业作为加快推动澳门经济适度多元、可持续和高质量发展的重点产业板块之一。

自二零一八年启动债券市场发展以来，澳门金融业发展迅速，目前已跃升至澳门第二大产业。当年年底澳门金融业对GDP的贡献仅为百分之六点五，但是会到二零二一年就已上升到百分之十五点四。今年一季度末，澳门金融业总资产已达二点六万亿澳门元（约三千二百五十亿美元）。截至今年上半年，获许可在澳门经营的金融机构共一百零一家，新类型金融机构较二零一九年新增了十四家。

在中国资本市场上，在澳门发行、托管的“莲花债”是一个比较受地方政府喜爱的品种，因为成本低、发行方便、发行币种多样而

为地方城投公司青睐。今年八月底，中华（澳门）金融资产交易股份有限公司发行上市债券总额已超过七千亿澳门元。“莲花”为澳门特区的区花，“莲花债”，取莲花“祥和宁静、圣洁高尚”的美好寓意，成为推动中国债券市场高水准双向开放的重要抓手。

澳门金融业的发展一直受到法律体系不完善的制约。虽然“莲花债”发展迅速，但是澳门证券法律体系保守落后，迫切需要修订。二二年十一月，澳门立法会通过了《信托法》。这是澳门首次对信托进行立法，也是葡语区首个设立在岸信托法的司法辖区。

有业界人士认为，澳门《信托法》落地后，将激发澳门现代金融产业的创新活力。

然而，尽管澳门《信托法》已在二二年底已生效，但该法尚未得到有效实施，究其原因，与配套金融法律不完善有关。澳门MdME律师事务所谭致宁认为，“要建立有效的信托法律体系，必须跳出单一的信托法设置。以综观全局的方式，整合针对税务、证券等信托特定领域的补充法律和法规，借此确保法规全面涵盖信托管理的方方面面。”澳门当局正在修订投资基金法，与现行信托法律框架重叠，可能令事情更加复杂。因此谭致宁建议，澳门特区政府必须审慎考虑有关法律之间的关系和整合，建立资产管理法律体系的顶层框架。

目前，澳门金融管理局已经着手优化相关的法律制度，包括草拟首部《证券法》及相关法规、修订《基金法》法案。相关法律法规的修订，相当程度上借鉴了英美法系的金融法律制度，同时也借鉴中国内地、香港以及韩国的金融法律体系。

经济与社会发展的需要，澳门正在褪去鲜明的大陆法系色彩。

粤澳横琴深度合作区

二零二一年九月，中共中央、国务院印发了《横琴粤澳深度合作区建设总体方案》，明确粤澳双方共商共管共建共用一百零六平方公里的横琴粤澳深度合作区。大横琴，就此成为澳门转型的抓手。

根据《总体方案》，粤澳双方可在横琴深合区合作发展科技研发、高端制造、现代金融和中医药产业以及在澳门已有相当基础的文旅会展商贸业。澳门本岛博彩业的发展应充分体现澳门经济适度多元发发展的总体战略，充分考虑横琴粤澳深合区的影响因素。在休闲旅游、酒店经营、商务会展、体育娱乐等非博彩类产业，充分发挥自身具有国际水准的运营管理优势，在横琴深度合作区深耕合作，共同实现更高质量的新发展。

随着“横琴金融三十条”、“双百分之十五”税收优惠等政策的密集推出，横琴正迅速崛起为国内外瞩目的“税收洼地”。这一政策红利吸引了小红书、字节跳动、哔哩哔哩、唯品会、腾讯音乐、快手科技以及空中客车等行业领军企业纷纷将区域总部或关键业务板块落户横琴，形成集聚效应。

横琴已不再是澳门的后花园，而是加强融合，新的“大澳门”正呼之欲出。■

熱烈祝賀



金莎國際大酒樓

GOLDEN SENSE INTERNATIONAL RESTAURANT

Mangga Dua Square 5th Floor,
Jl.Gunung Sahari Raya No.1, Telp. 021-62313333

開業 20 週年暨新裝修落成誌慶



大展鴻圖 高朋滿座

葉聯禮 李世鏞 陳志明 張和然 謝華安 陳嘉佳 陳煒賢 楊健昌 李振強 鍾家燕 鍾定晉 張紫娟

同敬賀

熱烈祝賀



金莎國際大酒樓

GOLDEN SENSE INTERNATIONAL RESTAURANT

Mangga Dua Square 5th Floor,
Jl. Gunung Sahari Raya No.1, Telp. 021-62313333

開業 20 週年暨新裝修落成誌慶

鴻圖大展



富麗堂皇

鄭紀俞陳姚張何郭許李王陳楊吳連貝游胡許
年輝雨水忠錦文羨世銘振伯秀國介錦繼素錦
錦琦齡雲從雄金仁經秀坤年珍富豪興志丹祥

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莽虞衡權

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

同 敬 賀

(排名不分先後)



苹果停止签署iOS 18.0.1 IPHONE已升级用户无法降级

苹果在10月28日发布了iOS 18.1，而在发布一周后，苹果便停止签署iOS 18.0.1版本，阻止已升级至iOS 18.1的用户降级至iOS 18。

这一操作并不罕见，通常苹果会在新版iOS发布不久后停止对旧版本的签署。

当苹果停止签署某个版本时，用户无法将iPhone再降至该版本，因为苹果的服务器会在安装新软件前对其进行验证。

苹果采取这种措施是为了鼓励用户保持系统更新，以确保设备具备最新的安全补丁。

据了解，iOS 18.1为美国、英语用户带来了首批Apple Intelligence功能，包括写作工具、新版Siri、AI摘要和智能回复等。

此次更新还修复了多个安全漏洞，其中包括一个曾允许攻击者访问用户敏感数据。

值得一提的是，苹果仍然为运行iOS 17的用户提供安全更新，而不强制他们升级至iOS 18，不过，一旦用户升级至iOS 18，将无法降级回iOS 17。

此外，苹果CEO蒂姆·库克最近表示，iPhone用户升级至iOS 18.1的速度是去年同一时期iOS 17.1的两倍。（快科技）



消息源 @chunvn8888 11月1日发布博文，报道称在Galaxy S系列旗舰机型中，三星Galaxy S25系列将突破性支持A/B无缝更新。

谷歌于2016年推出初代Pixel手机时，引入了无缝更新功能。尽管时间已经过去将近10年，但三星依然没有下决心推广无缝更新。

IT之家查询公开资料，无缝更新也称为A/B更新，确保无线下载（OTA）更新期间在磁盘上保留一个可正常启动和使用的系统。

采用这种方式可以降低更新之后设备无法启动的可能性，这意味着用户需要将设备送到维修和保修中心进行更换和刷机的情况将会减少。

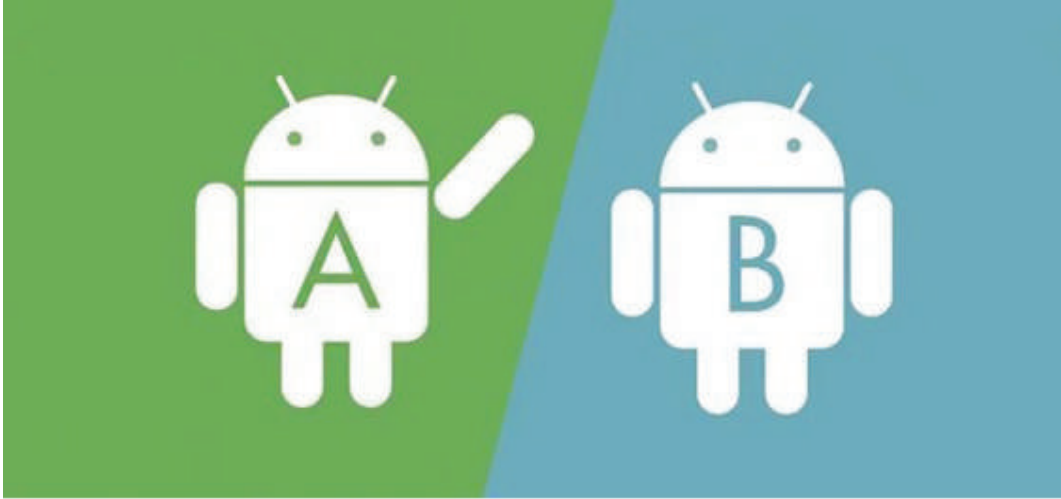
需要注意的是，A/B分区功能必须在硬件层面上支持，无法通过固件更新实现。如果一款手机从一开始没有A/B支持，那么它将永远无法具备这一功能。

三星今年3月发布Galaxy A55手机，成为该公司首款支持无缝更新的手机，不过目前来看Galaxy A55依然是唯一支持无缝更新的三星手机。

三星最新发布的Galaxy Z Fold6和Galaxy Z Flip6均不支持这一功能，这意味着这些高端折叠手机在系统更新时，用户可能会遇到更长的更新时间或其他不便。

三星Galaxy S25系列预计将在明年年初正式发布，届时将运行Android 15（One UI 7），如果能支持A/B无缝更新，意味着三星会有更多机型跟进适配。（IT之家）

消息称三星Galaxy S25系列手机支持A、B无缝安卓系统更新

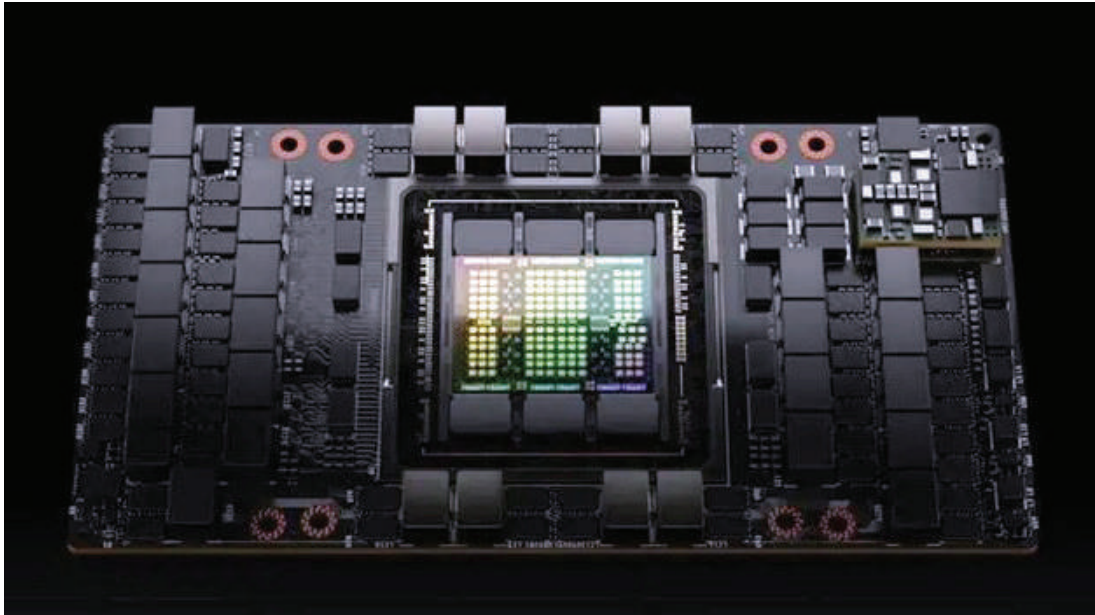


三星今年3月发布Galaxy A55手机，成为该公司首款支持无缝更新的手机，不过目前来看Galaxy A55依然是唯一支持无缝更新的三星手机。

三星最新发布的Galaxy Z Fold6和Galaxy Z Flip6均不支持这一功能，这意味着这些高端折叠手机在系统更新时，用户可能会遇到更长的更新时间或其他不便。

三星Galaxy S25系列预计将在明年年初正式发布，届时将运行Android 15（One UI 7），如果能支持A/B无缝更新，意味着三星会有更多机型跟进适配。（IT之家）

英伟达新赛道 首款Arm消费级高端CPU明年登场



科技媒体DigiTimes于10月31日发布博文，从供应链消息称英伟达（Nvidia）计划2025年9月，推出其首款基于Arm架构的消费级CPU，主要瞄准高端PC市场。

该计划融合了英伟达的CPU和GPU设计，旨在高端设备，预计将在2026年3月左右进一步推广。

这一举措标志着英伟达试图打破英特尔和AMD在CPU市场的垄断，英伟达通过结合其在人工智能和图形处理方面的专业知识，希望在高端设备市场占据一席之地。

英伟达目前在CPU方面有着深厚的技术积累，其Grace CPU和Tegra处理

器在服务器领域有着不俗的表现。

该机构认为英伟达在人工智能服务器和显卡行业的强大优势，也将助力其进入消费PC市场。

IT之家注：英伟达的推出时机与高通的独家协议结束相吻合，意味着市场将迎来新的竞争者，这一变化可能会激发基于Arm的Windows PC市场的竞争活力。

消息源推测英伟达的产品策略可能朝两个方向发展，其一是更主流的芯片，内置图形处理器，对抗AMD、英特尔和高通；而另一种是高性能、面向游戏的CPU，搭配独立GPU，可能瞄准传统的x86游戏市场。

（IT之家）

马斯克：特斯拉不会去造手机 除非苹果和谷歌作恶

当地时间11月5日，马斯克接受知名播客乔·罗根专访，他回应了特斯拉造手机的传闻：“造手机不是我们想做的事，除非苹果和谷歌开始做一些非常糟糕的事情。”

马斯克称，“不，我们不做手机。我们能做手机，因为特斯拉的操作系统是基于Linux的，但我們在此基础上也编写了大量的软件，因此特斯拉可能比其它公司更适合开发一款新手机，一款既不是安卓也不是iPhone的手机。但这并不是我们想做的事，除非迫不得已。”

当被问及什么情况下你们会迫不得已这样做时，马斯克回答称：“我认为，如果苹果和谷歌开始做一些非常糟糕的事情，比如审查应用程序，或者以一种非常糟糕的方式守门，那么，我想我们会做一款手机。”

IT之家注意到，今年6月，电动汽车分析师Sawyer Merritt发文晒出了摩根士丹利分析师亚当·乔纳斯发布的报告。这名分析师认为，特斯拉可以制造一款“引人注目”的手机，其能够借助电池、存储等设备能力运行强大的AI应用，相当于一把“沉重的车钥匙”（heavy key）。

马斯克当时在这条推文下方发表了自己的看法，称：“我们可以（造手机），但希望这不必要。特斯拉是少数几家拥有自己的技术栈（不是iOS、Android或Android的分支）的公司之一。”（IT之家）

当地时间11月5日，马斯克接受知名播客乔·罗根专访，他回应了特斯拉造手机的传闻：“造手机不是我们想做的事，除非苹果和谷歌开始做一些非常糟糕的事情。”

马斯克称，“不，我们不做手机。我们能做手机，因为特斯拉的操作系统是基于Linux的，但我們在此基础上也编写了大量的软件，因此特斯拉可能比其它公司更适合开发一款新手机，一款既不是安卓也不是iPhone的手机。但这并不是我们想做的事，除非迫不得已。”

当被问及什么情况下你们会迫不得已这样做时，马斯克回答称：“我认为，如果苹果和谷歌开始做一些非常糟糕的事情，比如审查应用程序，或者以一种非常糟糕的方式守门，那么，我想我们会做一款手机。”

IT之家注意到，今年6月，电动汽车分析师Sawyer Merritt发文晒出了摩根士丹利分析师亚当·乔纳斯发布的报告。这名分析师认为，特斯拉可以制造一款“引人注目”的手机，其能够借助电池、存储等设备能力运行强大的AI应用，相当于一把“沉重的车钥匙”（heavy key）。

马斯克当时在这条推文下方发表了自己的看法，称：“我们可以（造手机），但希望这不必要。特斯拉是少数几家拥有自己的技术栈（不是iOS、Android或Android的分支）的公司之一。”（IT之家）



英特尔Panther Lake处理器移动端 CES 2026发布



联想产品经理 @思考未来啊 11月2日在动态中表示，英特尔将于后年初的CES 2026上发布Panther Lake处理器的移动端版本。

IT之家曾报道，英特尔CEO帕特·基辛格在公司2024年第三季度财报电话会议上表示Panther Lake处理器将于2025年下半年推出。

如果两条消息均准确，则意味着英特尔可能会率先推出Panther Lake的桌面版本。这一假设中的台式机处理器有望基于LGA1851平台，英特尔800系主板或迎来架构代际更新产品。

@思考未来啊 在本月1日还提到，英特尔并非未来全部产品都不会采用处理器集成内存的MoP封装，存在一个“例外”，且这个例外不会是Panther Lake-U。（IT之家）

苹果发布iOS 18.2 Beta 2 Siri可付费升级ChatGPT Plus



11月5日消息，苹果今天凌晨发布了全新的iOS 18.2 Beta 2，针对一些细节进行了修复改进，同时也完善了Apple Intelligence功能。

Apple Intelligence forSiri的ChatGPT部分现在显示为免费用户提供的ChatGPT限制，同时还提供升级到付费ChatGPT Plus计划的选项。

通过ChatGPT集成，用户可以免费访问ChatGPT，但只有少量使用最新ChatGPT-4o引擎的请求和少量可以创建的DALL-E 3图像。

之后，访问权限将恢复到更基本的ChatGPT版本，OpenAI的运行成本更低。

系统设置中带来了深色图标，深色模式下整体呈黑色，界面更统一。

iPhone 16系列新增一个选项可以轻按锁定自动曝光和自动对焦设置，AE/AF锁定切换开关可通过转到设置>相机>相机控制来打开。

允许在与Mac共享iPhone的热点连接时使用iPhone镜像，以前通过个人热点连接Mac不允许您使用iPhone镜像。

值得注意的是，欧盟地区的iPadOS 18.2要求在打开Safari浏览器时选择默认浏览器，苹果已经开放该功能，允许用户从选项列表中选择默认Web浏览器。（快科技）

美国客机海地遭枪击 一空服员轻伤

法新社报导，美国精神航空公司（Spirit Airlines）在声明中表示，从美国佛罗里达州劳德代尔堡飞往太子港的951航班，已改道并安全降落在邻国多米尼加。声明补充，现场检查显示，飞机受损情况“与枪击一致”。

精神航空又指，一名空服员受轻伤，正在接受医务人员评估。而网络上发布的图片显示，机舱内有几个弹孔。

“没有乘客受伤的报告。”该廉价航空公司补充，其飞往海地的航班已暂停，等待进一步评估。

受损的飞机已停止服务，精神航空安排乘客周一返回劳德代尔堡。

太子港主要由强大、装备精良的帮派控制。

《迈阿密先驱报》报导，太子港机场已停止所有商业航班起降。

美国航空（American Airlines）也宣布，暂停佛州迈阿密和太子港之间的航班服务，直到周四。

代表航空公司的国际航空运输协会（IATA）称：“强烈谴责最近在海地发生的民航袭击事件，强调迫切需要采取强而有力的安全措施来保护航空运营。”

该协会又指，事件强调了骚乱如何威胁到“对海地人民至关重要的货物运输和人道主义援助”。

新总理宣誓就职

枪击事件发生之际，海地迎来新任总理菲斯-艾

（太子港讯）加勒比岛国海地的新任总理菲斯-艾梅当地时间周一宣誓就职，承诺努力恢复动荡多年的国家秩序。然而，当天一架来自美国的客机，在靠近海地首都太子港时遭到枪击，一名空服员受轻伤。



梅。他在就职后的第一次发言中称：“我们的过渡期有很多工作要做：第一个重要工作是恢复安全，这是成功的条件。”

他表示清楚海地的“困难处境”，并承诺将“投入我

所有的精力、我的技能和我的爱国主义精神，为国家事业服务”。

今年5月上任的前总理科尼耶，因卷入了与未经选举产生的过渡委员会的权力斗争，周日遭到罢免。

俄军部署5万士兵 准备夺回库尔斯克

（基辅讯）乌克兰总统泽连斯基表示，乌克兰军队持续进攻俄罗斯库尔斯克州，目前已压制了5万名俄罗斯军队。

英国广播公司（BBC）报导，泽连斯基在每日向全国发表的演说中表示，这次行动正在削弱莫斯科在乌克兰境内发动攻击的能力。尽管一些西方盟友对此表示怀疑，但泽连斯基长期以来一直将此作为进攻的目标。

据美国非营利组织战争研究所称，当乌克兰8月初开始突然反攻俄罗斯时，俄罗斯在库尔斯克驻有1万1000名士兵。

然而，《纽约时报》的一篇报导表明，莫斯科已经在库尔斯克完成了增兵任务，无需从乌克兰撤军。该报称，朝鲜军队也正在库尔斯克部署，作为俄罗斯即将反攻的一部分。

获得来自朝鲜的援兵

《纽约时报》引述美国和乌克兰未透露姓名的官员的话报导，准备在库尔斯克发动反攻的俄罗斯和朝鲜军队人数为5万人。

该报称，“美国的一项新评估得出的结论是，俄罗斯无需将士兵撤出乌克兰东部（其主要战场的优先事项）即可集结兵力，从而使莫斯科能够同时在多个战线上施压”。

乌克兰和美国均表示，平壤已向俄罗斯派遣了一万多名朝鲜士兵。莫斯科既没有证实也没有否认自苏联时期以来，这个亲密盟友的军队正在库尔斯克。

朝鲜官媒周二报导最高领导人金正恩签署了一项法令，批准与俄罗斯签署共同防御条约，该条约于6月在平壤与俄罗斯总统普京举行的峰会上签署。

自莫斯科在2022年2月入侵乌克兰后在国际上基本上被孤立，朝鲜和俄罗斯的关系日益密切。美国多次指责平壤向俄罗斯运送大量军事硬件，包括弹道导弹和发射器。

北约（NATO）秘书长吕特最近表示，平壤正在从莫斯科获得军事技术和其他支持，以帮助其逃避国际制裁。

与此同时，在特朗普上周赢得美国总统选举，将对乌克兰战事影响有很多猜测的情况下，克里姆林宫否认了有关特朗普与普京通电话的报导。

《华盛顿邮报》周日首次报导了这通私人通话，据称是在上周四进行的。报导指，特朗普警告普京不要升级乌克兰战争，并提到美国在欧洲的广泛军事存在。

特朗普的团队告诉BBC，他们不会对当选总统的“私人通话”发表评论。

一个月内第5次 菲律宾再面临台风袭击

（马尼拉讯）菲律宾几天前才因台风“桃芝”疏散数万人，周二又因另一个气旋来袭发布了新的天气警告。这次是菲律宾在3周内的第5次大型风暴袭击。

法新社报导，现已减弱为热带风暴的“桃芝”，在造成相对有限的损害且没有酿成死亡的情况下，一夜之间已离开了菲律宾的陆地。

但菲律宾的国家气象局表示，热带风暴“天兔”目前在该国东北部海岸，预计还有两天就会登陆。

菲律宾政府表示，在“桃芝”于周一登陆之前，已从该国北部地区疏散了超过3万2000人。

而几周前的强热带风暴“潭美”、台风“银杏”和超强台风“康妮”，共造成159人丧命。

其中大部分的死亡事件是在“潭美”期间发生。“潭美”引发了暴雨和致命的山洪以及土崩。菲律宾政府没有通报在“桃芝”吹袭期间发生任何严重的洪水。

气象当局指，风速达每小时75公里的“天兔”，周二晚开始可能会在菲律宾的东北部海岸掀起巨浪，并预计在周四登陆，届时可能增强为台风。

气象当局在公告中称：“建议小型船舶的海员……在这种情况下不要冒险出海。”



尽管“桃芝”没有造成人命伤亡，但菲律宾政府表示，仍有约1万5000人在政府的疏散中心避难。

民防办公室表示，受损的桥梁周二已经修复，电力供应已经恢复，因土崩、倒下的树木和电线杆堵塞的道路已经清理打通。

目前尚不清楚私人住宅受损的程度。尽管港口已经重新开放，近600个城镇的学生开始重返校园，但仍有29个城镇断电。

而在“天兔”之后，气象部门表示，目前位于北马里亚纳群岛附近的热带风暴“万宜”，下周也可能威胁菲律宾。

热烈祝贺



金莎國際大酒樓

GOLDEN SENSE INTERNATIONAL RESTAURANT

Mangga Dua Square 5th Floor,
Jl.Gunung Sahari Raya No.1, Telp. 021-62313333

大展鴻圖



高朋滿座

HARIAN
INDONESIA
印度尼西亞日報

全體同仁 敬賀

“航母杀手” 鹰击-21空射型弹道导弹 亮相珠海航展

据澎湃新闻新闻星期一（11月11日）报道，解放军轰-6K轰炸机携带新型空射弹道导弹亮相航展，机翼下方挂载了两枚尺寸较大的导弹。导弹采取了超音速导弹常用的锥形头设计，并印有2PZD-21的编号。

报道认为，这两枚导弹就是中国空军星期天（10日）发布宣传片《为你》中出现的鹰击-21空射型号。在超过10分钟的宣传片里，发射这款导弹的画面只有三秒，依然引起诸多中国媒体与军迷叫好。

央视新闻引述军事专家王明志称，鹰击-21是先进空射弹道导

弹，表明中国空军具有射程远、速度快、精度高、突防强、毁伤猛的先进打击手段，能对陆上、海上多种目标进行快速打击、有效毁伤，已经拥有制衡强敌、慑控对手的利器。

中国官媒是首次公开鹰击-21空射型的名称与发射画面。央视之前

公布过055型万吨级驱逐舰发射鹰击-21舰载型的镜头，并称该导弹为“航母杀手”。

中国空军专家傅前哨接受《联合早报》采访时分析，相对于舰载型，空射型初速度更快，发射高度更高，射程至少比前者高出50%。

据中国军方去年2月公开鹰击



-21舰载型的部分信息，该导弹可全程六倍音速飞行，末端10倍音速攻击，“现阶段任何反导武器系统均无法拦截”，“拒止作战能力（反介入战力）跃升一个台阶”。

美国之音报道预估，鹰击-21舰载型的射程为1000至1500公里。鉴于美国航母搭载的F-35C战机作战半径为1100公里，意味着中国轰炸机能够在美国航母的防空圈外从容发射。

傅前哨指出，相较于军舰，轰炸机的机动性更强，使用上更灵活高

效，不排除一些战斗机未来可能挂载鹰击-21。

美国国防部去年发布的中国军力报告评价，轰-6K与鹰击-21的组合足以对第二岛链目标构成威胁，而美军的标准-6防空导弹只存在理论上拦截高超音速导弹的可能性。

尽管傅前哨称中国在航展展出的武器装备不具针对性，但外界普遍预期中美博弈将在特朗普的第二任期加剧，中国高调展出并引以为傲的反介入战力，必然不会被华盛顿决策者轻易忽视。



台媒体人璩美凤 指控曾被柯文哲性骚扰

台湾在野的民众党主席柯文哲再陷入争议事件。政治立场亲绿的媒体报道，资深媒体人、现任壹传媒总编辑璩美凤指控曾被柯文哲性骚扰。

《镜周刊》星期二（11月12日）报道，柯文哲在总统大选备战期间，曾对璩美凤性骚扰，包括用手指抚摸璩美凤的前臂内侧，还称赞璩美凤的皮肤很好。

璩美凤向《镜周刊》证实此事，称柯文哲当时的举动让她吓到，并形容柯文哲的神色自若，未感觉自己犯了错。

璩美凤还说，柯文哲在事后传信息给她，称“人不可以太聪明，太漂亮，太年轻，我第一次看到‘逆天’是什么意思？有机会，再找你谈”。

今年58岁的璩美凤曾在2001年卷入性爱光碟丑闻。

《镜周刊》这篇报道刊登后，迅速被台湾多家媒体转载。截至目前，柯文哲本人还没有回应。

柯文哲因涉京华城案遭裁定延押。星期一（11月11日）是延押抗告期限的最后一天，柯文哲确定不提起抗告，将继续羁押在台北看守所两个月。

柯文哲因涉京华城案在9月被羁押。京华城是台北市一家购物中心。柯文哲担任台北市长期间，京华城的容积率被允许从560%大幅调高至840%，因此柯文哲被指图利京华城改建案厂商威京集团。

（联合早报）



台风“桃芝”致南海部分海区 将有持续性大风

海南省气象台12日介绍，今年第23号台风“桃芝”11日夜间由台风级减弱为强热带风暴级并移入南海东部海面，将趋近海南岛东部到广东西部一带沿海。海南省气象台12日9时50分继续发布台风四级预警(海上)。

据监测，“桃芝”12日7时其中心位于北纬18.5度、东经118.7度，也就是在文昌市偏东方向约810公里的南海东北部海面上，中心附近最大风力10级(25米/秒)。预计，“桃芝”将以每小时5~15公里的速度向西偏北方向移动，强度变化不大，14日趋近海南岛东部到广东西部一带沿海，尔后强度逐渐减弱。

另外，今年第22号台风“银杏”11日夜间由热带风暴级减弱为热带低压，12日5时其中心位于北纬15.0度、东经109.8度，也就是在三沙市永兴岛西南方向约340公里的南海中西部海面上，中心附近最大风力7级(15米/秒)。预计，热带低压“银杏”将以每小时10~15公里

的速度继续向南偏西方向移动，并逐渐减弱消失。

海南省气象台预计，12日至14日，受“银杏”减弱后的低压环流、“桃芝”和冷空气共同影响，南海北部和中部海面将有持续性大风。

海南省海洋预报台12日10时发布海浪黄色(三级)预警，受台风“桃芝”和冷空气的共同影响，预计12日中午到13日中午：东沙附近、中沙附近海面有4.0~6.0米的巨到狂浪。雷州半岛以东、海南岛以东、西沙附近海面有2.5~3.8米的大浪。海南岛以南、南沙北部海面有2.0~3.0米的中到大浪。

海南省气象部门提醒：“桃芝”将逐渐趋近海南岛东部到广东西部一带海面，南海北部和中部海面将有持续性大风。请有关部门继续做好回港避风船只管理，加强海上作业平台、沿海养殖等设施安全防范。

（中新网）

日本首相协调本周五 在秘鲁与习近平会谈

（东京讯）日本政府相关人士周二透露，日本首相石破茂已开始展开协调，拟于本月15日（周五）在南美秘鲁与中国国家主席习近平举行首脑会谈。这将是石破出任首相后首次与习近平会谈，将借两人出席亚太经合论坛（APEC）领导人非正式会议之机举行。

日本共同社报导，预计会谈上将确认推进扩大日中共同利益的“战略互惠关系”。此外，石破茂或将就中国军机8月首次侵犯日本领空等中国军事活动日益频繁表示关切。

中国政府因东京电力福岛第一核电厂核污水（日称处理水）排海而全面暂停进口日本水产品，旨在恢复进口的举措可能也将成为议题。

日美韩将举行首脑会谈

另外，日本政府相关人士周一透露，日美韩三国已开始协调借15至16日在秘鲁召开的APEC领导人非正式会议之机举行首脑



会谈。美国总统选举中获胜的特朗普可能会轻视多边合作框架，此次会谈意在确认美国拜登政府推进的三国合作的重要性。

若举行正式会谈，则是去年8月在美国华盛顿近郊的总统庄园戴卫营会谈以来首次。日本首相石破茂、美国总统拜登及韩国总统尹锡悦预计将出席。三人现已同意，每年举行首脑会谈。

首脑会谈预计将以朝鲜10月31日发射洲际弹道导弹（ICBM）等推进核与导弹开发问题展开磋商，确认通过三国合作加强威慑力。

朝鲜已向进攻乌克兰的俄罗斯派兵以加强军事合作，三国首脑将就日益严峻的东亚和欧洲安保环境交换看法。

据报导，石破茂还在协调与拜登举行个别会谈。

越野车闯珠海体育中心乱撞人群 现场血迹斑斑酿至少20伤

（珠海讯）中国珠海香洲区体育中心12日晚8点左右发生一起越野车无差别撞人事件，导致数十名无辜市民受伤。据《潇湘晨报》的报导，伤者已被送往四家医院进行治疗，具体受伤人数仍在统计中。中山五院的急诊科表示，目前已接收20多名伤者。

《澎湃新闻》报导，珠海体育中心附近的一名居民表示，该中心的跑道通常是围蔽的，每晚都有市民在这里散步和锻炼。平时，跑道上禁止车辆进入的。

据报导，这次车祸的主要受害人群是一个健步团，其中包括不少长者。该团体的成员大多穿著统一的蓝色制服。当事件发生时，现场一片混乱，有人不停呼叫救命，也有人情绪崩溃，不停地尖叫和痛哭。

据目击者透露，这辆肇事的越野车在撞向正在夜跑和散



步的人群后，并未立刻停下，反而还继续围绕著珠海体育中心转了几圈。

珠海市体育中心立即发布公告，即日起关闭体育中心，具体的恢复开放时间尚未确定。

根据中国网络消息，珠海体育中心附近发生了一起骇人听闻的车祸事件。当晚，62岁的男司机驾驶越野车在体育中

心无差别撞向正在路面上活动的途人。事件导致多名市民倒地受伤，现场场面惨烈。官方通报指，涉事司机已被警方逮捕。

随后，事发时的车祸影片在网络上曝光，影片中可见，越野车迅速接近并撞向人群，逃跑的人群四散躲避，场面十分混乱。拍摄者更爆料称“撞死好多人啊”。



BCA 匯率		(2024年11月12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	15745.00	15765.00	15555.00	15855.00
新元	SGD	11791.84	11805.11	11652.00	11887.00
歐元	EUR	16753.85	16774.73	16550.00	16920.00
澳元	AUD	10316.83	10326.30	10194.00	10441.00
英鎊	GBP	20221.42	20234.57	19980.00	20416.00
日元	JPY	102.62	102.71	100.09	104.04
人民幣	CNH	2169.08	2178.98	2117.00	2234.00
令吉	MYR	3547.10	3563.14	3510.00	3602.00



中国10万亿化债计划市场表现不一 分析：救市“连续剧”未完待续

中国公布10亿化债计划后的首个交易日，中国大陆和香港股市表现不一，显示市场仍在观望中。分析认为，中国官方目前已处于竭尽全力救市模式中，但方式更像播电视剧，政策要随着剧情发展逐渐揭晓。

市场期待已久的财政刺激方案，上星期五（11月8日）经中国全国人大审核后揭晓，包括增加地方债务限额6万亿元（人民币）用于置换地方政府隐性债务，以及连续五年从地方新增专项债中安排8000万元用于化债，共计4万亿元。

化债方案公布的首个交易日（11日），A股三大股指上午低开后回弹，其中上证指数收涨0.51%，深证成指和创业板指分别收涨2.03%和3.05%。

不过，香港股市星期一小幅波动后仍未回到上涨区间，其中恒生指数收跌1.45%，恒生中国企业指数跌1.42%。彭博行业研究的中国开发商股指一度下跌逾6%。

据彭博社分析，投资者对中国官方最新的财政刺激政策反应不一，原因在于当前政策侧重减轻地方政府债务负担，但缺乏新的消费刺激。

新加坡华侨银行亚洲地区研究与策略主管谢栋铭接受《联合早报》采访时指出，市场失望的一个原因是当前化债方案的责任主体仍是地方政府，而更有能力加杠杆的中央政府则“比较爱惜羽毛”。

谢栋铭分析，这造成的影响是，地方政府虽然得以置换债务，减少利息支出，但还是会背负债务；相反，如果中央政府直接承担责任，那么对经济的支持将更加直接，也更立竿见影。

另一方面，谢栋铭说，除了化债方案，市场对于官方补充银行资本金、处理民生和消费的问题也有较高期望，但到目前为止仍未看到相关政策，因此也影响了市场情

绪。银河证券前首席经济师左小蕾受访时则指出，从化解地方债到发展地方经济，惠及消费者和股民，有一个很长的链条要传递，因此化债对股市的影响不是立竿见影。

不过谢栋铭认为，总体来说，目前中国官方的经济刺激政策还是处在“竭尽所能”（whatever-it-takes）的模式中，只不过中国的方式与西方不同。

他说，西方模式是把武器和火箭筒都拿出来，像演一部电影；而中国模式像演电视剧，一周出一集，每集会有隐藏线索，下一周的剧情走向“还得再猜猜”。

谢栋铭说：“特朗普上台后，这部电视剧的演员变了，之后的剧情就会比较复杂。”

官媒：中国经济当不得“疯牛”

化债方案公布后的周末，中国国家统计局公布最新消费和生产数据均低于预期。其中，10月居民消费价格指数（CPI）微涨0.3%，创下四个月以来最慢涨幅；工业生产者出厂价格指数（PPI）同比下降2.9%，跌幅为11个月以来最大。

另外，反映对外商直接投资（FDI）的国际收支平衡表也并不乐观，第三季度直接投资负债减少81亿美元（107亿新元），今年前三季下降近130亿美元。

中国官媒《人民日报》星期一（11月11日）头版刊登署名为“任平”的文章称，中国经济正爬坡过坎，当不得“疯牛”，要当“慢牛”，既要正视困难，也要坚定信心。

谢栋铭认为，中国股市经过9月底的疯涨，目前回到重新博弈“没什么不好”，至少要让民众相信，中国目前处于竭尽所能的模式中。“越来越多人相信，政策就是有效的。”

（联合早报）

中国前十月社会融资规模增量

同比减4.13万亿人民币

中国1至10月社会融资规模增量累计27.06万亿元（人民币），比上年同期少4.13万亿元。

中国央行网站星期一（11月11日）公布上述数据。其中，对实体经济发放的人民币贷款增加15.69万亿元，同比少增4.32万亿元；对实体经济发放的外币贷款折合人民币减少2773亿元，同比多减1559亿元；委托贷款减少374亿元，同比多减1002亿元；信托贷款增加3734亿元，同比多增2702亿元。

此外，未贴现的银行承兑汇票减少2874亿元，同比多减2755亿元；企业债券净融资1.69万亿元，同比少736亿元；政府债券净融资8.23万亿元，同比多7091亿元；非金融企业境内股票融资1988亿元，同比少5077亿元。



对市场前景悲观

第三季度外资从中国进一步撤离



（北京/华盛顿综合讯）尽管中国政府推出多项刺激措施以稳定经济增长，但第三季度外国企业从中国大陆撤出更多资金，显示部分投资者对中国市场前景仍然悲观。

中国国家外汇管理局上星期五（11月8日）公布数据显示，第三季度国际收支平衡表中的直接投资负债减少81亿

美元（107亿新元）。这项衡量对华外商直接投资（FDI）的指标，在今年前九个月下降近130亿美元。

彭博社指出，如果这种下降趋势在今年第四季度持续，将是自1990年开始有可比数据以来、首次年度FDI净流出。

在地缘政治紧张局势、外界对中国经济持悲观态度、中国国内企业在汽车

欧盟白兰地遭中国反倾销

进口商缴保证金也可出具保函

（北京讯）中国商务部自10月11日起，对进口原产于欧盟相关白兰地实施临时反倾销措施，税率为30.6%至39%，措施实施一个月后，中国商务部周一宣布，决定在缴交现金保证金外，新增保函作为担保形式。

台湾《联合报》报导，中国商务部周一发布《关于对原产于欧盟的进口相关白兰地实施临时反倾销措施的补充公告》指出，8月29日，商务部初步认定原产于欧盟的进口相关白兰地存在倾销，中国国内相关白兰地产业受到实质损害威胁，且倾销与实质损害威胁之间存在因果关系。

保函金额应与保证金金额相等

补充公告表示，根据反倾销条例规定，调查机关决定“以保证金或保函的形

式”实施临时反倾销措施，自周五（11月15日）起实施。

保证金以海关审定的完税价格从价计征，计算公式为：保证金金额=（海关审定的完税价格×保证金征收比率）×（1+进口环节增值税税率）÷（1-进口环节消费税比例税率）；保函金额应与保证金金额相等。

中国商务部10月8日便曾发布《关于对原产于欧盟的进口相关白兰地实施临时反倾销措施的公告》，并公布对欧盟相关白兰地以保证金形式，征收30.6%至39%的暂时反倾销税。与上次公告不同之处在于，本次补充公告增加了以“保函”作为担保形式。

公开资料显示，所谓海关保函是应申请人要求向海关出具的，保证申请人履行缴纳关税义务的书面文件。



这可以减少资金占压，加快通关速度，减少因临时入境物品办理退税手续的繁琐。当中国银行提出为企业向海关出具关税保函，担保企业先行通关，日后按照规定缴纳关税，从而满足了企业先通关、后缴税的需求。

白兰地主要产区为法国、荷兰、西班牙与葡萄牙等

地。由于法国支持对中国电动汽车征收关税，因此被视为北京当局调查白兰地的目标。去年，法国白兰地占中国白兰地进口量的99%。

目前中欧仍在就中国电动车关税解决方案进行谈判协商。欧盟10月底落实向从中国进口的电动汽车，加征最多35%的反补贴关税。

港著名企业家吕志和去世 李家超表示哀悼

香港著名企业家吕志和上周去世，享年95岁。香港行政长官李家超说，对吕志和辞世表示哀悼，并形容吕志和是成功的企业家。

综合《明报》、网媒“香港01”、彭博社等报道，嘉华国际及银河娱乐星期一（11月11日）晚上发出通告宣布，集团创办人兼两家公司主席吕志和在上星期四（11月7日）辞世，享年95岁。

吕志和1929年在中国大陆广东省的江门市出生，后来移居香港。

吕志和在1960年代涉足房地产发展，后来在1980年代开始拓展酒店业务。

他在2002年投得澳门娱乐牌照，成为当地六个博彩营运商之一，并建立了集度假、休闲、购物、商贸会议及娱乐于一身的旅游事业。

根据彭博亿万富翁指数，吕

志和的净资产约为145亿美元。

报道称，李家超对吕志和辞世表示哀悼，他说：“吕志和博士多年热心贡献社会，并于2012年获颁授大紫荆勳章。他是成功企业家，多年以来积极在内地、香港以至全球推动慈善和教育事业。

他尤其关心年轻人教育和科技发展……我对吕志和博士的辞世表示哀悼，向他的家人致以深切慰问。”



熱烈祝賀



金莎國際大酒樓

GOLDEN SENSE INTERNATIONAL RESTAURANT

Mangga Dua Square 5th Floor,
Jl.Gunung Sahari Raya No.1, Telp. 021-62313333

開業 20 週年暨新裝修落成誌慶

富麗堂皇



嘉賓雲集



興安會館

HIN AN HWEE KOAN

印尼 雅加達

關文龍	林公平	陳春輝	張文榮	許筱逸	關榮添
姚明德	蕭貽安	林金麟	黃玉輝	侯國勝	陳宥均
何金家	鄭順強	黃庭春	李金美	黃建樺	郭禮恢
侯佳柏	黃德星	黃元良	卓家生	何佩萱	劉濠福
陳國恩	黃富瑞	林玉祥	何宜諺	郭慶華	鄺惠倩

同 敬 賀

一等奖获得者合照。

全球首富资产突破3200亿美元 身价4天暴增约700亿美元

（纽约讯）马斯克无疑是特朗普胜选最大赢家，自特朗普上周获胜以来，受惠于特斯拉（Tesla）股价飙涨近四成，马斯克的身价，在短短4天暴增约700亿美元，净值产增至3200亿美元。

《CNBC》报导，马斯克大部份财富都来自他所持有的特斯拉，在自大选以来的4个交易日，特斯拉股价大涨39.19%，周二股价收350美元，市值来到1.12兆美元。

根据《福布斯》报道，马斯克的净资产已增至3200亿美元，领先第2富豪甲骨文（Oracle）创办人埃里森

近900亿美元。

由于埃里森是马斯克的密友，也是特斯拉前董事局成员，同时也是共和党长期捐助者，他亲眼见证了特朗普的崛起，随著甲骨文股价上涨10%，使他的净资产增加约200亿美元。

长期看好特斯拉的深水资产管理公司吉恩蒙斯特表示，马斯克现在已经掌握



了点金术，并且有敏锐的洞察力，除了特斯拉之外，SpaceX 也是特朗普总统任期的“明显受益者”。

截至最新文件，马斯克拥有 4.1106 亿股特斯拉股票，以及约 3.04 亿股基于业绩的选择权。



Grab第3季转亏为盈 调高全年营收预测

（纽约、新加坡讯）召车应用与送餐服务商Grab控股公司第3季转亏为盈，从一年前亏损9900万美元（约4亿3828万令吉），转为取得1500万美元（约6640万令吉）的盈利。集团预计业务将强劲增长，并调高2024财政年的全年营收预测。

在美国那斯达克上市的Grab，在美国时间星期一（11日）发布本财政年第3季业绩。集团股价应声上涨，星期一收报4.38美元，上涨3.55%。

第3季营收劲升17%超预期
集团所有业务的营收都取得增

长，使得第3季整体营收按年劲升17%，至7亿1600万美元，超出市场预测的6亿9660万美元。第3季经调整息税折摊前盈利为9000万美元，比一年前高出224%。

集团把本财政年的全年营收预测，从之前介于27亿至27亿5000万美元，上调至27亿6000万至27亿8000万美元。

Grab控股总裁陈炳耀指出，集团业务在年底取得强劲增长势头，公司预计第4季的随选服务的商品交易总额（GMV）持续增长，因此提高本财政年的营收和息税折摊前盈利的展望。



传英国Burberry被收购 潜在买家是羽绒服之王

（伦敦讯）英国奢侈品牌巴宝莉集团（Burberry）以独特的格纹图案及军装大衣，自1856年创立以来就风靡全球。但据传巴宝莉即将被羽绒服之王——意大利品牌盟可睐（Moncler）收购，恐成为新一家落入外资手中的英国本土时尚品牌。

英国媒体《每日邮报》提到，拥有英国皇家御用徽章的巴宝莉，在2023年的销售额为29.7亿英镑（约169亿令吉），创下了15年来的最新低点，不只传出要裁员，如今更面临被收购。

据报导指出，巴宝莉伦敦旗舰店的员工已经获悉此次收购的消息，还被告知在正式声明发表前，不要与外界透露相关内容。

同时，时尚媒体《Miss Tweed》日前也将Moncler，列为

巴宝莉的潜在买家，加强印证了有关收购的猜测，但巴宝莉与Moncler都对这次的传言守口如瓶，未来动向仍不明朗。

1952年于法国成立的Moncler，最初是一家睡袋制造商，目前以滑雪相关服饰，深受消费者欢迎。

另外，拥有宝格丽（Bulgari）、路易威登（Louis Vuitton）的奢侈品龙头LVMH集团，在今年9月收购了Moncler投资公司Double R的10%股权，因此LVMH集团也被猜测是收购巴宝莉的幕后黑手。

对此，巴宝莉今年7月才上任的首席执行官舒尔曼（Joshua Schulman），是否会在周四公布最新的财务报告时，一起回应收购消息，还有待观察。

“特朗普效应”持续高热 比特币一度突破8.9万美元

“特朗普效应”在加密货币领域带来的投机情绪仍未消散。比特币隔夜突破8万9000美元，再创历史新高，并在星期二（11月12日）亚洲早盘一度涨至近8万9600美元。随后涨势有所放缓，截至发稿回落至大约8万8900美元。

消息面上，当选美国下一任总统后，特朗普指出将在加密货币领域采取更友善的政策，这与拜登政府时期美国证券交易委员会（SEC）所采取的严打行业政策截然相反。值得注意的是，特朗普所在的共和党正进一步加大对国会的控制权，为他未来通过相关政策提供更多保障。

当前，市场上的投机情绪依然显著。激石集团（Pepperstone）分析师韦斯顿（Weston）认为，比特币目前正处于“最佳模式”，对于尚未做出交易决定的交易员而言，问题只在于当前追涨比特币的空间还有多少，或是在涨势退烧后是



否出现回撤。

期权市场上，根据Deribit加密货币交易所的数据，投资者们甚至开始押注比特币将在今年底前突破10万美元关口。今年迄今为止，受益于美联储开启降息和加密货币美元ETF的需求增加，比特币交易价格已翻倍，涨势更高于全球股票市场乃至黄金。

越南盾直逼历史低点！央行卖美元稳汇率

（河内讯）越南国家银行行长阮氏红周一表示，越南央行重申愿意卖出美元，以保持越南盾在当地货币市场的稳定并维持宏观经济稳定。

阮氏红在国会会议上表示，央行将“继续抑制通胀，同时稳定越南盾”。她补充说，“越南国家银行有望进一步降息，但如果降幅过大，将影响外汇市场和汇率”。

11月7日，越南将越南盾的参考汇率降至历史最低，随著美元飙升对新兴市场造成冲击，东南亚国家货币将进一步走软。特朗普的胜选推动美元上涨，亚洲各国央行正在适应强势美元的世界。

零利率政策稳定经济

越南盾兑美元汇率周一报25300，距历史低点仅有0.7%。数据显示，越南盾今年已贬值约4%。越南国家银行周一将参考汇率定为24263越南盾兑1美



元，接近2005年以来的最低水平。

阮氏红表示，央行目前对美元存款实行零利率政策有利于维持宏观经济稳定。设定更高的美元存款利率可能会刺

激储户转向美元，这可能会给越南盾带来风险。

越南国家银行坏账率在上升，不良贷款占银行体系总贷款的4.55%。

里程碑时刻！比特币ETF规模超越黄金



（纽约讯）自特朗普当选后，投资者纷纷涌入加密货币市场，推动贝莱德集团（BlackRock）旗下比特币ETF的规模超过黄金ETF。

FactSet的数据显示，截至上周五，比特币ETF-iShares（IBIT）的资产管理规模约为343亿美元（约1519亿令吉），超过了iShares黄金信托基金

（IAU），后者的资产规模略低于330亿美元（约1461亿令吉）。这一里程碑事件发生在特朗普获胜之后。

FactSet的数据显示，IBIT在过去一周吸引了约10亿美元的资金流入，自1月份推出以来总共吸引了270亿美元。随著比特币价格的不断上涨，其总资产已超过300亿美元。

不过，IBIT仍比全球最大的黄金ETF SPDR Gold Shares（GLD）的资产规模少约300亿美元。

花旗策略师在上周的报告中强调，加密货币是“少数尚未回撤的特朗普交易”之一。

以格拉斯（David Glass）为首的花旗策略师团队表示：“部份原因在于市场预期特朗普政府将对加密货币持友好态度，投资者希望这将转化为美国的监管清晰度。”

他们指出，自大选以来，现货加密ETF出现了有史以来最大规模的资金流入。

比特币年底冲10万美元

他们表示：“具体来说，在大选后的两天里，比特币和以太坊ETF的净流入分别为20.1亿美元和1.32亿美元。”

“我们仍然认为，ETF资金流动是比特币回报的主要推动力。”

展望未来，一些分析师预计加密货币将继续上涨，其中一些分析师认为比特币有望在今年年底达到10万美元的里程碑。

韩14日大考生最大 飞机起降暂停、股市顺延1小时

（首尔讯）韩国政府12日宣布，因本周要举行一年一度的大学学术能力考试（CSAT），期间将暂时禁止韩国各地的所有飞机起降，避免噪音干扰到考生正常作答。除此之外，韩国股市当日的交易时间，也顺延1个小时。

韩国交通部进一步说明，在14日当地时间下午1点05分到下午1点40分之间，飞机不可以起飞与降落。因为在这35分钟之内，韩国预计要进行全国性的考大考英语听力测验。

韩国政府这项政策，主要是不要让飞机起降的声音过大，进而影响到考生的成绩。

除了有紧急状况外，所有飞行中的飞机必须在空中交通管制机构的控制下，至少保持在3公里，或者是更高的飞行高度。

156航班时间有变化

也就是说，届时大概会有156个航



班的时刻表会有变化，不是会提前，不然就是会延后。

韩国交通部表示，各家航空公司已提前陆续通知，准备在这个时段搭乘飞机的乘客。

韩国的CSAT大考，定期在每年11月的第3个星期4举行，是韩国最重要的全国性大型学术活动之一，因为这是许多焚膏继晷的莘莘学子，要进入当地顶尖大学的主要途径。

以“童趣人生、快乐童游”为主题 2024年印尼国寿小画家绘画比赛颁奖典礼



中国人寿保险（印尼）公司舉辦“2024年印尼国寿小画家绘画比赛”。

（雅加达讯）中国人寿保险（印尼）公司（以下简称“中国人寿印尼”）于2024年11月9日在Galeria Sophilia艺术馆举行2024年印尼国寿小画家绘画比赛颁奖典礼。



各組获奖者與家長合影。



少年組获奖者。



兒童組获奖者。

小画家参与，其中儿童组年龄介乎6岁至11岁，少年组年龄介乎12岁至16岁。本次比赛共设4个奖项，包括最佳主题、最佳色彩、最具创意、最佳人气奖。其中最佳人气奖是通过中国人寿印尼的Instagram平台，以投票方式选出获奖者。

在此次颁奖典礼上，所有参与者将获得参与证书，而获奖者将获得奖杯、证书和其他有趣的奖品，以支持他们的才华。除此之外，中国人寿印尼在Galeria Sophilia艺术馆准备了艺术工作坊和观赏世界艺术瑰宝活动，大家可以了解更多当时欧洲艺术家所使用的技巧，并了解瓷器艺术品上通常描绘的各种图案和艺术风格，希望能为大家提供有特色的艺术教育和启发。

近100人参加本次颁奖典礼活动，讓主辦方也受到了大家的高度评价。在活动完美谢幕后，参与者对中国人寿印尼举办这次活动表示感谢，表达了对中国人寿的认可并期待中国人寿印尼的下一个活动。

印尼国寿小画家绘画比赛是众多旨在赋权儿童、让艺术成为自我表达方式的项目之一，旨在为孩子们提供通过描绘童年的快乐和乐趣的艺术作品来表达他们的创造力的机会。

未来，中国人寿印尼将继续加强服务印尼人民、回馈社会，促进印尼与中国文化交流，与社会各界携手并进，共同健康，共享幸福未来的同时也继续支持鼓励年轻一代创造力和个人成长的举措。

（雅加达讯）印尼阿拉扎大学孔子学院、印尼闽南同乡联谊会及印中商务理事会3机构，订於12月2日至4日一连3天，联手承协办“2024印尼本土中文教师培训项目”培训人数仅限额50位，欲报名者从速。

这项为提高印尼大中学中文教师的授课水平和提供帮助的“2024印尼本土中文教师培训项目”是由中国教育部中外语言交流合作中心及福建师范大学主催，承办单位是印尼阿拉扎大学孔子学院，协办单位是印尼闽南同乡联谊会及印中商务理事会。

项目名称:2024印尼大中学本土中文教师培训班项目，培训时间:12月2日至12月4日(3天)，每天从上午9时至下午5时，每天供午餐&2次茶歇，培训人数:50人以上，学员构成:印尼各大、中学本土中文教师。培训专家:章石芳副教授博士，张莹莹副教授博士及谢静怡副教授博士。

培训内容:《国际中文教师专业能力标准》相关内容宣讲，培训地点是印尼雅加达Swiss Bellin Hotel Kemayoran。印尼闽南同乡联谊会联系人陳惠倫 (Veren) 电话: +62 8973 38 9997。

12月2日至4日将在雅加达举行 2024印尼本土中文教师培训项目

项目介绍:中国连续十年保持印尼最大贸易伙伴地位。十年来，中国对印尼投资持续扩大，已成为印尼第二大外资来源地。印尼作为中国的重要邻国和合作伙伴之一，中国在印尼的影响力和形象传播，对深化中国与东盟关系具有重要意义。

随着大量中资企业进入印尼，要求掌握中文的岗位大量增加。目前，印尼雅加达特别行政区大学毕业生起薪4至5百万印尼盾，而掌握中文的大学毕业生的起薪通常可以达到一千万印尼盾以上。一方面为印尼本土中文人才提供了切实的经济利益，另一方面也为印尼中文教育提出了更高的要求。

虽然目前印尼的中文教育正处于蓬勃发展的阶段，各种语言培训机构纷纷出现，各个大学中文系也纷纷扩招。但是，由于印尼中小学中文标准尚未制定，中文教师人才缺乏，导致印

尼本土中文教师水平参差不齐。印尼本土大中学中文教师培训，是疫情后印尼本土中文教师队伍建设的的重要举措，关系到本土中文教师自身的成长，也关系到中印尼未来的全方位交流，意义重大。阿拉扎大学孔子学院自2010年创办以来，始终将本土中文教师培训培养工作作为孔院工作的重点。在政府层面，2022年之前每年均与印尼教育文化部语言教师与教育行政人员建设及发展中心(PPPPTK)合作培训印尼本土汉语教师。自2012年起至2017年和2019年共举办了七期印尼本土中学汉语教师赴华培训班，共培训印尼本土中学汉语教师近三百名。

在民间层面，也与雅加达华文教师联谊会，包括2021年成立的汉语教师联谊会(IGUMI)等一些教师社团合作，定期举办讲座，对当地汉语教师开展培训。经世界汉语教学学会团体

标准委员会审定，由世界汉语教学学会2022年8月26日发布正式实施的《国际中文教师专业能力标准》(T/ISCLT 001-2022)(以下简称《标准》)。《标准》规范作为引领国际中文教师培养、培训、能力评价与认定及教师专业发展的准则，对加快构建国际中文教育标准体系、增强标准服务质量、提升标准国际化水平、促进国际中文教育高质量发展具有重要意义。

通过印尼本土大中学中文教师培训项目的开展，可以让更多的印尼教育工作者了解《标准》的发展情况,增强对《标准》的认知和了解，为提高印尼本土教师的教学技能和教学方法打下更加坚实的基础。

项目预期成效:本项目立足于我校国外友好姊妹校和海外孔子学院，依靠我校“大本营”多年积累的国际中文教育经验，让更多印尼的大中学中文教师通过本项目了解《标准》。通过培训搭建一个良好的分享彼此教学理念、教学经验的平台，通过为期3天的学习与互动，在汉语作为二语教学的课堂管理与教学活动设计、教学法优化提升、在线教学资源使用等模块互相借鉴成功的经验。

从成为新冠患者转诊医院开始 BSH作为医疗旅游模式



左起：貝安娘、Albert Abednego Zhang、Vergina Andini Putri 親切交談。

回顾2020年初对Covid-19患者的处理情况，政府整合了印尼各地区的医院作为治疗病毒感染患者的参考，其中包括茂物。地区负责人最初聚集了私立医院的院长，包括茂物市的医院院长。在当时的茂物市市长Bima Arya

Sugiarto主持的会议上，几位医院负责人对于是否让他们的医院成为治疗新冠患者的参考犹豫不决。

茂物高级医院（BSH）院长Albert Abednego Zhang表示，只过了10秒左右，Bima Arya就要求医院工作人员帮忙救治新冠病人，我第一个举手表示愿意，没想到的是其他医院工作人员，就连Bima Arya也对我救治新冠患者的敏捷动作和勇气感到惊讶。

会议结束后，茂物以外的医院管理人员收治和治疗新冠患者的意愿产生了骨牌效应。包括Siloam Kelapa Dua医院、Mitra Keluarga Jatiasih医院以及其他愿意成为转诊医院的医院。他说，“当时，政府最初只依靠地区综合医院。但没想

到，原来私立医院也愿意成为转诊。”

Albert Abednego说，使BSH医院成为先锋新冠转诊医院的考虑因素，其中之一，因为建筑设计是开放式的多功能楼层。BSH医院大楼有四层开放式楼层，有可能最大限度地降低新冠病毒传播的风险。由于空调房始终处于关闭状态，新冠病毒患者的病毒在房间内循环，迅速传播给健康人。BSH医院采用开放式空间设计，从而降低了传播风险。

Covid-19大流行结束后，即2023年中期左右，当社会进入新常态时期时，BSH医院董事将进一步提高服务质量。BSH医院不仅限于为各类疾病提供健康服务，而且是一家专门为老年患者服务的医院。同样，许多进入老年人的人仍然希望与最亲近的人一起享受晚年。

他说，“BSH医院是整合老年患者和一般疾病治疗的先驱。事实上，我们是旅游部和卫生部指定的印尼医疗旅游示范医院之一。因为事实上，BSH医院位于茂物，为人们（尤其是来自雅加达的人们）提供了通道，他们蜂拥而至本哲理景点度过周末。”

近期，经过Albert Abednego与贝安娘（茂物Doea Tjangkir咖啡馆老板）的深入会谈和讨论，计划在茂物高级医院场地合作开展淡水鱼养殖培训活动。通过此次合作，希望能够增加初学者的知识/技能，同时利用“BSH医院的土地储备。

贝安娘说，由于鱼是政府营养食品计划中的蛋白质来源，但印尼人的蛋白质摄入量仍然落后。相比之下，在东盟地区，印尼人均蛋白质消费量仅达到62.3克，这个数字仍远低于越南的94克。”

印尼勿加西台湾工商联谊会11月9日晚上6时，在勿加西Grand Valore Hotel Serviced Apartment，举行3周年庆餐会，应邀出席嘉宾有驻印尼台北经济贸易代表处代表陈忠伉俪、代表处各级组长、秘书、亚洲台商会联合总会名誉总会长赖维信、印尼台商联谊会联合总会长王铭聪及各分会代表，百位会员共同庆贺。

理事长林茂松表示，这一年收获许多宝贵经验与美好的回忆，要感谢在座每一位嘉宾莅临，成就了今晚的盛会，展望未来团队会更加努力，举办不同领域的交流活动并协助弱势，让大家可以看到，勿加西持续成长的可能性。

驻印尼代表陈忠，感谢勿加西台商会对代表处的支持，12月将离任结束8年任期。陈忠指出，这是离任以来第20次餐会，离别依依非常不舍，但是以后不管到那里，大家互相联络，保持友谊的温度。

会中大家合唱生日快乐歌庆生，主办单位更精心准备消暑解渴的台湾茶，以及丰富奖品进行抽

勿加西台商会周年庆 百位会员共同庆贺



陳忠(右四)、林茂松(左五)與壽星、理監事切生日蛋糕。

奖，当然还有娱乐节目歌星演唱，印尼传统舞蹈表演，为整场活动呈现欢乐气氛。

勿加西台商会成立只有3年，在理事长林茂松带领下，会员人

数不断增加，无论是捐款或是办中秋活动，可说是首屈一指，他广结善缘积极的回馈社会，也照顾每位会员，为商会立下良好的标竿。



左起：柯国清、陈忠伉俪、柯妈妈合影。



左起：陈明山、黄妈易、王铭聪、林茂松、陈忠、柯国清、陈文钦合影。

常感疲累可能是缺铁 应少碰这2饮用

常常感疲累或大量掉发吗？营养师许育祯分享，人体缺铁时会出现虚弱、疲惫无力、心跳急促、脸色发白、容易喘、怕冷等症状，动物性铁吸收率较植物性铁来的高，茹素者可多食用深绿色蔬菜、坚果、豆类、葡萄乾等食物，若是怀疑自己有贫血现象，建议至医院抽血检查，平时要减少茶类、咖啡的饮用，补充铁剂时也要与高钙食物间隔2小时，以免干扰铁的吸收。

许育祯在脸书粉专“Ivy营养师的健康教室”发文分享，铁质在人体真的很重要，是组成血红素的主要成分，血红素可以携带氧气到全身，所以若是缺铁，导致体内氧气不足就会感到虚弱疲惫无力、心跳急促、脸色发白、容易喘、还会很怕冷！

铁质对于孩子们也很重要，如果在婴幼儿时期或是青少年时期缺铁也容易诱发注意力不足过动症（ADHD），动物性铁质吸收率较植物性铁来的高出许多，茹素者可以多食用深绿色蔬菜、坚果、豆类、葡萄乾等食物，再辅以维生素C含量高的蔬果来提升铁质吸收。许育祯提醒，动物性铁质补充要留意不是越多越好！

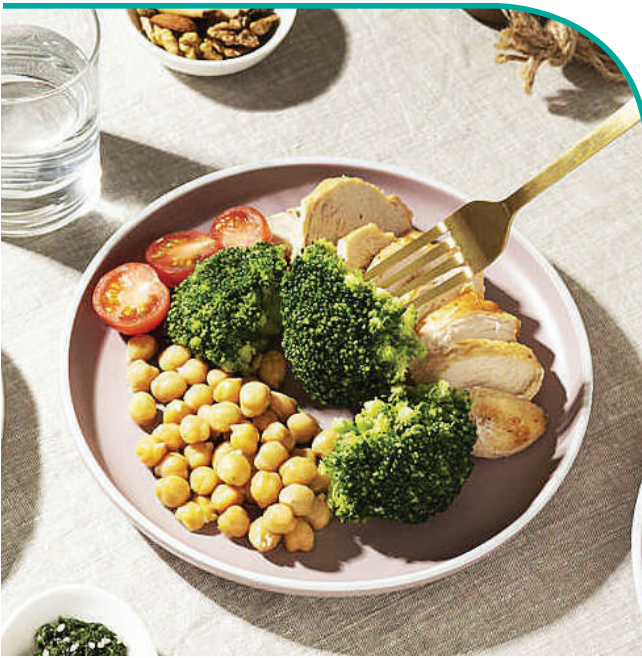
许育祯表示，动物肝脏、海鲜贝类、红肉都是铁质的良好来源，但是也要留意摄取量，毕竟红肉、动物内脏胆固醇高，无限制的食用反而不利于心血管健康，而贝类海鲜则是普林含量较高，痛风或是高尿酸血症患者也不宜过量食用！

★缺铁者少饮咖啡与茶

许育祯提醒，若是怀疑自己有贫血现象，建议可以至医院



门诊抽血检查，看看是否得补充铁剂，再依照医嘱补充，最重要的是要找出贫血的原因才能彻底改善，平时也要减少茶类、咖啡的饮用，补充铁剂时也要与牛奶（高钙食物）间隔2小时，以免干扰铁的吸收。（健康网）



得舒饮食降血压 效果等同1颗药

我们每天被耳提面命有关“健康饮食”的重要性，平时除了吃药还有什麼方式能降血压呢？营养师刘于慈表示，平时可以多吃全穀根茎类、每餐摄取2-3份青菜，肉类以白肉为主，红肉为辅，且选择钾含量高的水果，每天吃坚果种子一汤匙等，只要乖乖执行“得舒饮食”连续两周后可降低8到10%的血压，效果等同1颗降血压药。

营养师刘于慈在脸书专页“营养师鱼池不养鱼-于慈营养师”发文分享，情绪激动可能让新血管受损，引发血管栓塞，平时可以利用得舒饮食，只要乖乖执行连续两周后可降低8-10%的血压，效果等同一颗降血压药，不用吃药就可以降低血压！

★得舒饮食有6多：

- 1) 多吃全穀根茎类：每天3次正餐中，要有1/3是“未精致”的全谷类。
- 2) 多吃蔬菜：富含纤维质，可以帮助血压稳定，每餐建议摄取2-3份青菜（也就是自己的2-3个拳头大的青菜）。
- 3) 多吃饱和脂肪少的蛋白质：因为饱和脂肪容易积在血管壁，所以尽量摄取饱和脂肪低的蛋白质来源，例如白肉（鱼肉、鸡肉、黄豆类等）。
- 4) 多吃水果：可以选择钾含量高的水果，例如芭乐或香蕉。
- 5) 多选低脂乳品：乳品中的钙可以使血管周围的平滑肌放松、稳定血压，如果有乳糖不耐症的也可以选择已经发酵过的优格或优酪乳。
- 6) 多吃坚果种子：每天吃坚果种子一汤匙，坚果种子含有不饱和脂肪酸，可以协助代谢身体内不好的油，平时煮饭的油也可以选择富含单元不饱和和脂肪的植物油，例如橄榄油、苦茶油、芥花油等。

★3种食物要少吃

- 1) 少吃高盐高脂的加工食品：刘于慈也提醒，加工食品常常都过度调味，太甜过咸过油都是保持血管健康的大忌！
- 2) 少喝含糖饮料：过多的糖分摄取，在体内都会转成脂肪储存，不只增加体重，也会影响到血管血糖的健康喔！
- 3) 少吃红肉：因为红肉大多富含饱和脂肪，吃得过多容易对血管产生不好的影响，不过也不是说完全不吃，因为红肉也富含铁，对贫血的人来说是很好补充铁质的来源，平时建议大多以白肉为主，红肉为辅。（健康网）

小心膝盖退化的警讯 医关节骨骼一起保养

当膝盖弯曲时会痛、蹲下或起身时听到关节发出喀喀声，或者走路时越来越无力，这些都表示膝盖正在向你发出警讯，此时最好赶快进行保养，才不会形成更严重的关节伤害。

陈建宏医师表示，当关节疼痛不适时，从椅子上起身或蹲下都会变得吃力，很多病人会因此更不想动，最终导致肌少症或衰弱症。此外，骨质疏松症也是另一项好发的常见问题，骨骼是支撑身体的主要器官，由于骨质的流失是无声无息的，如果没有趁年轻存骨本，等到年纪较大时，跌倒发生骨折的机率就会非常高，严重时还可能导致失能。

★关节保养这么做 才能事半功倍更有效

提到膝盖退化，大多数人会联想到要补钙，却忽略两硬骨间的软骨才是维持行动灵活顺畅的关键。陈建宏医师进一步分析，膝盖分为硬骨及连结两硬骨的关节，关节又再细分为软骨及关节腔，软骨包覆在硬骨上，就像软垫一样具有缓冲外力、减少摩擦等作用，而关节腔里则会分泌润滑液，以减轻活动时软骨磨损的程度。除了年纪之外，体重过重或运动伤害等因素，都会加速软骨磨损，再加上关节润滑液会随着年龄增长而导致生成速度变慢，无法有效发挥润滑及缓冲作用，严重时便会造成疼痛，进而形成关节炎。

临床上，治疗关节炎的方法包括使用止痛药、打玻尿酸润滑或开刀缓解疼痛等，但这些方式都无法从根本上改善且存在副作用，例如长期服用止痛药，很可能会损伤肝、肾等器官，而施打玻尿酸会产生疼痛与肿胀，而且每半年至一年就需再施打一次。因此市面上也开始出现口服型玻尿酸，安全性跟舒适度也更高。

“与其等到膝盖退化严重时才来亡羊补牢，不如在还没有出现症状之前，就开始进行保养！”陈建宏医师提醒，除了从关节保养做起之外，还须注意骨质健康，健康的骨骼，能支撑肌肉，保持身体平衡。关节骨骼合一保养，才是最有效的保养方式。

★关节骨骼保养合一 成分选对更有效

想要预防膝盖退化，就应该关节及骨骼一起保养，若仅采用单一的保健方式，只能达到事倍功半的效果。针对关节的部分，陈建宏医师建议，可以选择口服型的3D玻尿酸，轻松补充关节润滑液生成所需要的成分。玻尿酸（又称为透明质酸）是一种具有高度吸水性以及黏弹性的生物性多醣体，是关节软骨基质组成的一部分，也是关节腔润滑液主要成份之一，可以帮助关节活动顺畅、缓冲碰撞，并降低关节软骨之间的磨损。现在市面上，除了注射玻尿酸外，透过口服3D玻尿酸，可以达到更有效、副作用更低的关节保养效果。如果选择有欧美专利认证的口服式玻尿酸，且每日足量摄取，对于关节保护会更安全有感。

强化行动力，另一项关键就是强健骨骼，就要吸收足够的“钙质”。陈建宏医师指出，光补充钙质还不够，提升钙质吸收率的秘诀



1名30岁女子搭电梯，数次因头晕差点往后倒，幸好被扶住，同时心悸，担心是甲状腺亢进。经就医检查后，发现她患有缺铁性贫血。敏盛综合医院微创手术中心执行长陈荣坚表示，缺铁性贫血会造成心悸、头晕、异食癖、不宁腿症候群等症狀，建议可多吃猪肝、鹅肝、紫菜等，或补充维他命及适度运动来改

头晕心悸以为甲亢 竟是缺铁性贫血

善。陈荣坚在脸书“外科陈荣坚医师——不藏私的渐健美园地”分享，女子抽血结果显示，她的血色素仅7，远低于正常值10以上，铁质更只有12，正常女性应维持在50以上。女子饮食偏颇可能是引发缺铁性贫血的主因。为了控制体重，她摄取极少油脂和肉类，导致营养不均衡。于是建议她调整饮食，适度补充铁质，1个月后，她的血色素回复到正常值，3个月后就不需要再另外补充铁质了。

★缺铁性贫血常见症状：

※心悸：缺铁性贫血会造成血红素较低，而血红素负责供氧。供氧不足时，就容易出现心悸的情况。

※容易喘或头晕：心肺功能送氧速度较差时，容易出现喘或头晕的症狀。

※异食癖：有些人会喜欢吃土或是冰块。这是有医学证实，缺铁性贫血者会提高罹患异食癖的机率。

※舌头肿胀：与缺铁后引起的萎缩性舌炎有关。一般人舌头会有些纹路与颗粒，但严重缺铁的人舌头会非常光滑，以及非常红。

※不宁腿症候群：有时候睡觉时突然觉得腿会抽动，或者麻麻、痒痒的。这常被误以为是脊椎出问题或者是过敏，实际上与缺铁性贫血有关。

陈荣坚建议，可从食物中摄取铁质，如红肉、猪肝、鹅肝、紫菜、发菜等，或是补充综合维他命，以及每天进行一些简单且有助于增肌的运动，可以有助于将这些微量元素、铁质、维生素锁在体内。（健康网）



吃醋好处多！清肠排毒还护肝

醋是每个家庭的厨房中，必不可少的调味料。从中医角度来看，适量吃醋有益身体健康；对此，中医师余雅雯在脸书“上玺中医 余雅雯 中医师”发文指出，吃醋能清肠排毒，增强抵抗力；刺激肠胃蠕动、帮助排便顺畅；还能提高肝脏排毒功能，净化血液，消除脂肪肝。

余雅雯表示，《本草纲目》记载：“醋能消肿、散水气、杀邪毒、理诸药。”醋中

含有多种胺基酸和有机酸，对人体非常有益。醋除了可杀菌，延长食物保存时间；具有抗氧化的功能，达到排毒养颜的效果；其还能刺激胃酸分泌，健脾开胃、增加食欲。同时，醋中的醋酸可以加快胃排空的速度，或增加组织对葡萄糖的摄取，而达到降低血糖的目的。医学研究发现，醋亦可降低胆固醇、调节血压来促进心血管的健康。

以下为余雅雯分享吃醋3大好处：

★清肠排毒：食醋中丰富的醋酸，不仅能够抑制细菌的快速繁殖还能够将其杀死，迅速清除肠胃有毒物质；食醋与大蒜配合使用（醋泡大蒜），能强身健体、预防感冒、增强抵抗力。

★治疗便秘：醋里含有二氧化碳，在消化过程中会变成气体，刺激肠胃蠕动、帮助排便顺畅。

★提高肝脏排毒功能：肝脏是人体最主要的排毒器官，饮用食醋能够有效排出血液里的老旧废物，净化血液，消除脂肪肝（从脂肪肝恶化至重症，一定会经历血液变黏稠的过程），保护肝脏。（健康网）

50岁后的减法人生学：不该再被欲望追着跑

人生在世总是有各种欲望。除了生存必要的食欲、睡眠欲之外，还有很多与生存没有直接关联的欲望。为了满足这些欲望，我们会发挥超乎常人的力量，或者是拉踩他人、伤害他人。无谓的欲望愈多，会活得愈辛苦，但多数当事人不会意识到问题，仍盲目追求眼前的欲望。

僧侣之所以修行，就是为了要去除无穷无尽的欲望，即便如此，要超脱一切还是非常困难。正因为如此，修行是要持续一辈子的事。

对于一般人而言，也不可能屏除所有欲望，也不需要做到这个地步。只要还在社会上走跳，一定会萌生欲望，为了满足欲望，就会有努力的动力。聪明地与欲望和平相处，便可使其成为提升自我的工具。

例如，在公司会有把工作做好的欲望，这是因为希望能有好的绩效，所以会更努力。一旦考绩好，薪水会变高，而想要薪水变高是为了给家人更好的生活。只要是在社会上工作，便很难摆脱这种欲望。

生了孩子就会想要搬到大一点的房子，最好还是自己买的；等到新居落成，开始也想要买新车；一年想带全家出游一次、生日想买礼物给家人，当然还想让孩子上大学，欲望愈来愈多。

面对无穷无尽的欲望，能够全部如愿的人寥寥无几，大多数的人都是处于无法满足的状态。

盖了自己的房子很开心，但是还贷款时很吃力，因此没有闲钱去家庭旅游。工作考绩没有比预期中来得好，因此与晋升无缘。当自己离想像中的规划愈来愈远时，面对无数个无法如愿的欲望，只能茫然的保持现状。这样的状况，只能说是欲望招致的不幸。

五十岁过后，请整理自己的欲望清单，把长久以来的欲望都列出来。四十岁之后状况会

改变，应该会有很多已经不是必要的欲望。

例如，一年一次家庭旅游的欲望，在孩子们独立之后就不需要了，也不用开大车。饮食方面，相较于高级餐厅的套餐，还不如太太的手做料理比较健康。西装穿现有的那几套即可，领带不需要再买新品来替换，鞋子只要好好保养，也还可以继续穿。

将目前为止的欲望列出来，就会了解到有多少没有用的部分。的确，年轻时或许很需要，但是不代表五十岁过后也会需要。延续欲望等同于延续痛苦，什麼都喜欢、什麼都想要只会更辛苦，不需要的东西就大胆舍弃。

在物质泛滥中生活，总有一天会无法喘息，而无法满足的欲望，有一天也会让你窒息。

在公司和工作上也是同理可证。以往只会追求自己的绩效，想要在工作上有好表现、想要晋升，这是很多上班族的欲望。到四十岁为止还无妨，可以为了满足欲望拚命努力，但是到了五十岁之后，对待欲望的模式已有改变。

焦点会从想要有成果、追求高绩效，转移到年轻一辈身上。不再只想着自己，所以力求表现，而是尽力想把部属和后辈带起来；不是为了自己的考绩好而高兴，而是为部属有好成绩感到喜悦。不是为了自己和公司，而是为了肩负未来时代的人材尽心力。这才是五十岁该有的姿态。

当你出现这种心态时，就会变成大家需要的人。俗谚云：“慈悲不是为了他人。”意思并不是“不要为了他人而有慈悲心”，而是“你对某人慈悲，就会形成善循环，回到自己身上”，也就是所谓的“利人利己”。

公司也一样。你为部属或后辈尽心力，结果并不是只有部属好而已，这份谢意必然会回到自己身上，让你感受到被需要、被感谢的喜悦。当你将目光转向这种喜悦，那以往的欲望



也就相形失色了。

现在就把你有的欲望写下来吧！你一定会发现，有八成已经不需要了。在发现到这一点的时候，新的人生也将展开。

当你转变成上述情形时，表示已卸下名为“欲望”的心灵包袱。

不强求缘分

我们活在世上，因缘而生。亲子缘、家族缘、夫妻缘、学校缘、地区缘、工作缘等，实际上在生活中也不断结缘。

在所有的缘分中，对于长年在公司上班的人，因工作结缘应该占大多数。请试着想想身边的人际关系，你的至交、朋友、夥伴是不是几乎都是透过工作的关系结缘？身处的场域不同，也决定了不一样的因缘，这也是理所当然。

那么就来聊聊透过工作结下的因缘吧！结缘的契机恐怕都是来自于利弊得失的衡量，像是和这个人来往对公司有利、和这个人建立人际关系能提高自己的身价。或是即便没那麼喜欢对方，也会因为有利可图而无法斩断缘分，强忍着维持关系。说起来有点伤感，但这就是身为社会人士的无奈。

就把五十岁当成一个契机，慢慢地开始整理缘分。不要再去寻求过多的新因缘，而是只跟想交往的人结交。不要勉强维系人际关系，也不再以利弊来判断，跟自己喜欢的人结缘就好。光是这样想，心情就会轻松许多。

话虽如此，也不是要大家任意切断缘分，不需要大肆宣告“我不想再跟你往来”，就交

给时间慢慢淡化即可。

因缘非常不可思议，抱持着“我想要结缘”的念头，自然就会有所连结。当我们有着“我想要珍惜跟这个人的缘分”的心思时，对方通常也会如此。相反的，感受到“我不想跟那个人来往”的信号时，自然也会远离。这就是所谓的心领神会。

即使没有付诸语言或行动，会持续的缘分仍会持续，会切断的就会自然离去，顺应自然的走向就好。

年少时因为好恶分明，无法顺应这种走向，总是因为利弊得失作祟。由于违逆了自然的走向，人际关系也徒增压力烦恼。一言以蔽之就是勉强而为。五十岁之后，就停止这种勉强吧！逝者不追，来者不拒，因为已经到了可以用随喜态度去结缘的年纪。

好不容易来到可以自由结缘的年龄，结缘时，要考量未来的人生也很重要，不要只着眼于工作的因缘，请把心力也放在私人的因缘上。

像是脱离职场，多去同好会之类的场合，或是参加地区性义工、社团活动等也不错。先找好退休后还能长期往来的朋友，这一点也很重要。

因工作所结下的缘分，也会随着工作结束而画下句点。虽然跟部属或后辈说“退休之后别忘了找我喝一杯”，但是这种约定通常没什麼下文。与其挂念这种不会兑现的承诺，还不如去结交让自己舒心的缘分。

五十岁开始，差不多是“盘点缘分”的时期了。（联合新闻网）

思考产出成果 优先处理“较花时间的工作”

安排工作时，首先需要考虑“需要产出什么=成果”，然後从目标逆向推算该做些什么。

在烹饪时，我们考虑的是“要透过哪些步骤才能在餐桌上摆出佳肴，让大家都能品尝美味料理”。如果要做汤、牛排和沙拉，就应该先从汤这种需要花时间炖煮入味的料理开始准备。在炖煮的同时，做甜煮胡萝卜、沙拉，准备好了之後，就可以开始煎牛排……按照这个顺序准备。重点是“从整体架构回推”、“找出最花时间的工作”。

工作也是一样的道理。如果是制作网站，就不应该从首页、公司简介、产品介绍等部分开始制作，而是应该从整体架构反推：“希望顾客如何使用网站？想要得到什么样的回应？”

假如拍摄影片最花时间，那么在准备期间，会需要把工作委托给相关人士、开会、修饰文章……了解全貌後思考具体计画让整个流程更快速进行。

虽然紧急的工作也很重要，但我们不应该盲目地处理眼前的工作，而是应该从整体架构来反推，尤其拟订计划的时候就要优先处理较花时间的工作。（联合新闻网）



水火不容格局 厨房风水不佳影响运程

厨房，很多人第一个联想到的就是家庭主妇，因为对于女性来说，厨房是她不辞辛苦保障一家人吃饱喝好的重要场所。

由于厨房在阳宅学上是个特殊的地方，同时兼并着水，火两个互相克制的五行元素，所以厨房布局万万不可忽视，否则厨房风水首先直接影响的就是主厨（一般是家庭主妇），其次则是影响全家人。

从设计规划的角度来看，厨房的设计必须要考虑到空气的流畅，清洁卫生以及个人安全。

由于，厨房是一个容易发生意外灾害的地方，所以厨房的灯光必须要明亮，同时，地砖也必须要止滑的作用等。

此外，厨房的设计也必须让主妇感觉到方便，因为厨房一般上可分为“烹饪区”、“储藏区”和“洗涤区”，厨房的设计必须符合协调性和流畅性，以确保主妇做起佳肴来能够得心应手。

至于，从风水的角度来看，厨房的设计则必须要符合一些基本的风水原则，避免影响一个家庭的财运和家运。

1) 厨房对厕所

很多人都会认为炉灶不宜对正水龙头，因为会产生水火相冲的现象。其实，这种格局所造成的风水问题并不大，不过如果读者不放心的话，可以考虑在灶与水龙头之间摆放盆栽化解，以便形成水生木，木生火的吉象。

其实，厨房风水的第一大忌反而是厨房对正厕所。

厨房属火，厕所属水，如果两个门相对，就会造成水火不容的现象，除了影响健康之外，也会增加家人争吵的机会。最好的方法就是把厕所的门口移开，避免对正厨房。如果空间不允许，则必须要记住厕所门一定要常关，不要让污秽



的气体混入厨房，以免影响全家人的胃口和心情。

2) 厨房对房门

和厨房对厕所的原理一样，厨房五行属火，对正房门会令房中的人容易脾气暴躁，精神紧张。久而久之就会对身体健康带来影响。

如果你家的厨房刚好是对正房门，则必须设法改动厨房门或厕所门。否则也可以考虑在两个门之间摆放植物来化解。

3) 厨房对大门

如果厨房的门，窗或后门刚好与大门正对着，形成一条直线，在风水上被称为“穿堂煞”，会对居住者带来财运的影响。

此外，如果大门刚好正对着炉灶头，破财的机会更大！因为古云：“开门见灶，钱财多耗”，必须设法在大门与厨房门之间摆放屏风或高身多叶的植物遮挡，也可考虑在厨房门装上门帘来化解。

4) 炉灶摆放在窗下

很多家庭在摆放炉灶时，都很喜欢把炉灶摆放在窗前或窗下，因为自然光会照射进来，让厨房显得

光亮，同时主妇在烹饪时又可以望到外面的景色。

其实，炉灶摆放在窗下也是犯了风水的大忌，因为外界的风雨尘土会容易污染食物。

此外，窗户的打开也会加快气流的循环，容易造成煤气燃烧不完全，燃气外泄，时间长久之下，必会影响居住者的健康，尤其是时常在厨房干活的女主人。

5) 炉灶在横梁下

古人认为，上方若有横梁是不吉利的，如果再加上是出现在显眼的地方，则会对阳宅风水造成妨碍。

同样的道理，炉灶应避免摆放在横梁之下，因为横梁对站在下面的人，也就是主厨具有压抑特性的能量辐射，如果长期在横梁下方，会使人精神紧张，运气不振。

当然，如果想要化解横梁所造成的煞气，釜底抽薪的办法，就是用天花板把横梁遮掩覆盖起来，让厨房整体的气场上变得流畅通顺，因为横梁在气场上所带来压力会被平均散布在天花板上，让生活在这个气场里的人，不会再受到无形的压力！（南洋商报）



前港姐公开私讯截图 被邀饭局上房28万

明星饭局时有传闻,“饭局”之所以成为娱乐圈中的禁忌词,是因为“饭局”一词暗示著不少“交易”,甚至涉及不道德行为的娱乐圈潜规则。有TVB小花公开私信截图,表示自己被邀请参加饭局,并霸气地作出回应。

据港媒报导,网络上时常会传出“艺人饭局价格”的消息,其中涉及的金额从几万到几百万不等,这难免让网友联想到“这个价钱可不只是吃顿饭那么简单”。视后蔡思贝曾在节目中公开有人出价200万邀请她参加饭局,而庄思敏也曾表示,有人给她开出1200万的饭局价格,高得令她都难以置信。

参加《2020年度香港小姐竞选》进入十强后入行的麦诗晴(Ceci),出演过《欺诈剧团》、《隐形战队》、《青春不要脸》、《轻功》、《爱·回家之开心速递》、《法证先锋VI幸存者的救赎》等剧集,言论大胆,曾公开讨论TVB禁忌、薪资问题甚至曾志伟的身高。

11月11日凌晨,Ceci在社交网络上公开了一则私信截图,看到一位自称是娱乐公司的人士问她“请问有工作怎么联系你?”Ceci回复道:“你好,请问是什么工作?”对方竟直言“饭局上房50万(约28万4100令吉)”。Ceci未透露是否有私信回复,但她直接截图公开回应:“女演员的工作不包括这些范围,打218五个0应该能解决你的问题。”



福原爱“瘦成锥子脸” 零修图网惊呼: 差点没认出

日本前乒乓选手福原爱,在与江宏杰离婚后,因陷入出轨疑云导致形象重创;之后另寻出路,将事业重心转往中国,积极拍摄短片并上传社群与粉丝互动。而近期她因瘦身成功,对比过去圆润的模样有蛮大的差别。日前她被目击在街头拍摄,从网友分享的零修图照片中,她消瘦的样子,让部分人看了第一眼差点

没认出。一名网民近日于四川街头巧遇正在拍摄的福原爱,照片中的她绑著干净俐落的低马尾,穿著白衬衫外搭黑色西装,手拿咖啡及文件,看起来颇有女强人的气势。然而原PO发现她似乎又比先前更瘦了一些,双腿也看起来纤细不少,且

在没有滤镜及修图的情况下,她的状态也非常好。照片曝光后,网民纷纷留言“她怎么了?瘦得都认不出来了”、“爱酱瘦好多”、“差点没认出来,印象她有点小胖,这拍出来好瘦”、“她比做运动员的时候瘦了好多!”、“好好看啊”、“转行啦”。



张信哲来马演出参观景点 帮路人拍照没被认出

张信哲上周空降大马,举办2场“未来式”终极版世界巡演。据《嘘!星闻》报导,他在参观吉隆坡塔遇到民众请求帮忙拍照,毫无架子的他展现专业的摄影功力,对方开心对他比赞道谢,完全没有认出他是华人巨星,让团队不禁笑说:“这张父子合照无价之宝了啦!”

“未来式”终极版世界巡

演由日、月、星辰多媒体硬体机关,前后贯穿呈现穿越美感,张信哲在演唱“白月光”时,克服高空障碍,乘著一轮明月缓缓升起;演唱“在不在”时,他更乘著星星车深入场中,与大马的“张太太”们零距离互动,台下不断激情呐喊“张信哲,我爱你”,让他数次感动到无法言语。

而他2场分别选唱在“一生所爱”、“我们爱这个错”,特别感谢大家还记得收录于首张专辑的“我们

爱这个错”,他说:“感谢当年还是新人时,遇到许多的前辈贵人提拔,所以也希望可以借由自己的一席之力,让新血源源不绝、成长茁壮。”接著他表示要演唱1首让他被全球华人看见的歌,“也感谢当时大家经由这首歌,发现这个小伙子还挺能唱的”,带来金曲“爱如潮水”。演出前下著雨,之后在即将开始时雨停天晴,让2场演出顺利画下句点,让团队都大呼:“阿哲晴天娃娃奏效!”

百万YouTuber夫妻档爆双重出轨 Yuma二度发声认“做了不该做的事”



马日百万YouTuber夫妻档Ryu和Yuma惊爆双重出轨,掀起各界关注。而Yuma 11日再度于社群平台发声,坦言自己原本想在年末决定要和Ryu继续下去,还是断开并退出频道,也承认自己“做了不该做的事”。

Yuma提到,她三天前曾说过,等到适合的时机,会和Ryu一起向大家解释。原因是他们还有一些工作在进行

中,不想因为个人的事情让其他人困扰,“我们本来打算工作全部完成后,我们会根据当时的状况来决定要说什么。”不过,她也坦言,自己已经决定如果在今年最后的工作结束之前,Ryu的心还没有回来,她就会宣布要退出RyuuTV。

Yuma表示,关于出轨一事,她本认为不需要把所有事情都说出来,“这并不是因为我想隐瞒自己所犯的错误,而

是因为这是我和Ryu夫妻之间的问题。”但既然事情已经被公开,她也承认是自己先伤害了老公,“我做了不应该做的事。这一年的时间我都感到罪恶感。同时,我也感到自己背叛了支持我们的温柔的观众。”

Yuma说,她曾考虑过马上退出RyuuTV,停止所有公开的活动,但当她把把这个想法告诉Ryu时,对方却说“不需要退出,能出现时出现就好”,两人多次对话,时间慢慢治愈了他们的伤痕,“确实我做错了,但感觉我们的关系也因为这样更紧密了。”

至于三天前发文的原因,Yuma表示是由于最近很多人私讯,对于他们的沉默感到疑惑,她认为应该要先说明一下现阶段能说的事,文章内容也

有让Ryu确认过,只是男方不知道自己马上就发布了。

Yuma表示,她是个软弱的人,既然是自己先犯错,那么不论之后发生什么,都必须承受。她感谢那些看到她软弱时,给予鼓励的观众,这些留言也温暖了她;也对于一直相信并温暖支持她的人深感抱歉。她坦承自己出轨,给Ryu和他们十年的关系造成了深深的伤害,也辜负了大家的信任。

“本来关于这件事不需要把所有发生的事情都说出来的,但事情变成这样,这或许是原本我应该接受的惩罚。我想传达给大家的就这些,我也知道批评的声音会继续,因为我做了该被批评的事。离开的人会离开。应该是那样的。”

54岁吴奇隆“满头灰发”亮相 绝佳状态获网赞: 太帅了!

台湾男星吴奇隆1988年与苏有朋、陈志朋组成“小虎队”出道,2011年在凭《步步惊心》“四爷”再度爆红,并与同剧女星刘诗诗于2015年结婚育有一子。吴奇隆近年来都将事业重心放在中国,他10日以嘉宾身份惊喜现身姜育恒上海演唱会,当天他以满头灰发的造型现身,获粉丝们大赞。

据外媒报导,吴奇隆10日惊喜现身姜育恒上海演唱会,并与对方合唱经典歌曲《红蜻蜓》瞬间炒热现场气氛,更掀起粉丝回忆杀。吴奇隆当天将黑发挑染成灰发,穿著黑色印有银色虎头的上衣,外搭皮外套,整体造型十分帅气有型,且他的脸蛋及身材状态也非常好。

照片曝光后,网民纷纷大赞他帅气:“久违的奶奶灰,爱了”、“帅得太超过了”、“建议每天更新今天长这样”、“眼睛都被你帅瞎啦”、“今天状态超好”,当中更有不少粉丝敲碗吴奇隆开演唱会“什么时候咱自己的演唱会开起来”、“等你开演唱会的那一天”、“期待你开演唱会”。



欢迎惠登广告

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

香飄四溢, 闻香下马, 大飽口福

BA KU TE...YES

特 肉 骨 茶

潮州

林永发中医营养师

胶原蛋白 人体所需摄取的营养物质

猪排肉骨茶,牛香肉骨茶,不腥羊肉骨茶,甲魚肉骨茶,肥鴨肉骨茶,土雞肉骨茶。

Cafe PANCORAN Karaoke 08.00 - 21.00
Jl. PANCORAN 12A. LG 03, Jakarta Barat 0811 56 9803

PROMO 买(Beli)3.....送(Free)1
买(Beli)5.....送(Free)2
买(Beli)10.....送(Free)5

筋骨立 JINGREAT

- 帮助消除腰、膝盖僵硬、酸软有奇效
- 增强脚力、体力
- 不添加止痛、化学合成药剂、类固醇等
- 增钙质、胶原蛋白、关节之润滑液
- 增加骨密度、防治骨质疏松

電話081287762907/0216338868及印尼各大藥房均有售。

駿純冬蟲夏草菌絲體 TUNG CHUNG SHIA CHAO (CORDYCEPS SINENSIS)

1996蒙選W.H.O.評選優良產品

- 預防新冠肺炎病毒
- 強身健體的保健
- 幫助治療糖尿病、氣喘、近視
- 幫助增強腦力、免疫力、抵抗力
- 預防癌瘤、AIDS

Telp: 021-6338867 ~ 69
WA : 081287762907
印尼各大藥店均有售

修理沙發 價錢公道

SERVIS SOFA 工作認真

081210003732 / 082123533373

修理沙發

傢Servis Sofa
枱Kursi Putar
5663968 - 0878 9735 6299

BIG SALE

Kunjungilah Pameran Kami

SINAR DJAKARTA

Grandfather Clock Collection

SUMMARECON MALL BEKASI

21 Nov - 01 Des 2024

HARGA MULAI Rp. 2.999.888,-
CICILAN 12X Rp. 249.990,-

DISCOUNT 50%+10%

CASH BACK 5%

0% mandiri kreditplus VISA

SEGALA JAM ANTIK KAMI ADALAH AHLINYA

SHOWROOM: Jakarta Design Center, Lt 4 Blk SR No 21. Tel: 021-5720403 / 0818 0802 0102

TERIMA PANGGILAN KERUMAH UTK SERVICE DAN PERAWATAN MESIN JAM ANTIK BESAR BERGARANSI

專修上門修理雪櫃

Reparasi : Kulkas, Frezzer, Showcase, Undercounter
A Wie 溫 (Wie Untariady)
0818 194 564, 0851 0211 2192



MP HOTEL

MERLYNN PARK HOTEL

021-300.26.888, 021-631.9999

YYS Andhika Putra

提供保姆、老年护士和家庭帮佣服务

Roro Rachmawati: 08151641634

熱烈祝賀



金莎國際大酒樓

GOLDEN SENSE INTERNATIONAL RESTAURANT

Mangga Dua Square 5th Floor,
Jl.Gunung Sahari Raya No.1, Telp. 021-62313333

開業 20 週年暨新裝修落成誌慶



富麗堂皇 高朋滿座



HUTANINDO LESTARI GROUP

李禮僑

Lee Lei Kiew

魏秀蓮

Liany Gunawaty

敬賀