



中國銀行

BANK OF CHINA

赴華留學金融服務

人民幣學費直匯



Bagus® 黏得甩掉

SUPER LENSKEY

LEM AJAIB

Perangkap Tikus

黏鼠宝



外长与王毅商讨加强两国关系

印中全面战略对话首次会议召开

（雅加达讯）外交部长苏吉约诺与中国外交部长王毅于8月21日（周五），在在雅加达印尼外交部举行会晤。

此次会晤是中国印尼全面战略对话机制首次会议，旨在探讨双边合作发展，并确定两国战略重点。

加强经济伙伴关系是苏吉约诺与王毅会晤的主要议题之一。

印尼-中国全面战略对话首次会议于8月21日（周五）在印尼外交部举行。印尼外长苏吉约诺和中国外交部长王毅出席了会议。

两位外长在会议上讨论了一系列问题，主要涉及经济领域。

外长苏吉约诺主持中国印尼全面战略对话机制首次会议。

陪同苏吉约诺外长出席会议的有贸易部副部长洛洛·埃斯蒂、通讯

与数码部副部长安加及能源与矿务部副部长尤利奥特。

经济和数码问题是此次对话的主要议题。

中国外长王毅在全面战略对话开始前致开幕词指出，印尼-中国全面战略对话机制的建立是加强两国关系的重要一步。

王毅表示，这一新机制是印尼和中国为落实普拉博沃总统和中国国家主席习近平达成的共识而共同努力的一部分。

据了解，访问印尼期间，王毅将主持中国印尼全面战略对话机制首次会议，与国防部长董军共同出席中印尼外长防长“2+2”对话机制第二次部长级会议。

中国印尼全面战略对话机制首次会议于8月21日（周五）举行。此次会议是双方新设立的外交部长级

双边机制，于2025年4月印尼外交部长访问中国北京期间成立，旨在评估双方合作成果，并确定未来战略合作重点。

在首次“2+2”会议中，中印尼双方同意扩大安全合作对话，建立全面、可持续的安全关系，并以经济、人文交流、海洋、政治和安全五大支柱为重点。

双方还同意加强执法合作，包括司法互助、情报交流，以及协调行动，共同打击跨国犯罪、网络犯罪和极端主义。

作为建立战略互信一部分，两国还同意建立新的双边磋商机制，围绕裁军、防扩散和军控等问题开展交流。

在海洋领域，中印尼双方同意加强合作，包括进一步强化印尼海事安全机构与中国海警之间的协调。（LCW）



外长苏吉约诺与中国外长王毅会晤。

艾尔朗加：人民棕油再种植计划

可提高B50毛棕榈油产量

（雅加达讯）经济统筹部长艾尔朗加认为，人民棕榈油再种植计划（PSR）发挥着至关重要的作用，包括提高产量，以满足50%生物柴油计划（B50）对原棕榈油（CPO）日益增长的需求。

政府于2026年7月正式启动了50%棕榈油混合生物柴油计划（B50）。该计划需要略微增加棕榈油的配额。



艾尔朗加表示，人民棕榈油再种植计划至关重要。

能源安全项目，例如B50项目。

他解释说：“展望未来，种植园基金管理机构的绩效至关重要，因为其主要任务是筹集资金，这些资金将通过生物柴油即B50项目为能源安全项目的各项活动提供资金。”

他赞赏种植园基金管理机构与其他几家机构之间的合作，尤其考虑到这项人民棕榈油再种植计划带来的诸多益处。

他表示：“我们都知道，这项人民棕榈油再种植计划自2017年启动以来已经运行了一段时间，截至7月，已完成42万7441公顷的改造，总投资额达12兆1400亿盾。预计这将创造多达100万个就业岗位。”

种植园基金管理机构预计，今年出口税收收入将占总收入的27.81%，高于去年的73.2%。此外，区域转移支付资金也比去年增长了22.3%。

农业部表示，在当前土地资源有限的情况下，人民棕榈油再种植计划是提高油棕产量和生产力的主要解决方案。（ALW）

研究产业部门经济潜力

财长评估自贸协定影响

（雅加达讯）财政部长普尔巴亚正在评估自由贸易协定（FTA）的影响，同时探索受影响产业部门涌现的经济潜力。

普尔巴亚于8月20日（周四）在雅加达财政部办公室举行的“自由贸易协定对印尼工业化和经济表现的影响”活动上表示：“今年9月，我们将调整财政部对经济潜力的评估方法，包括自由贸易，以确保到2026年底经济增长率至少达到6%。”

普尔巴亚希望根据自由贸易协定对各行业的实际影响进行评估。他需要识别出没有发展前景的行业，并为仍有挽救空间的行业制定相应的战略。

他还重点介绍了数据中心等新兴产业，这些产业虽然目前还不是印尼的主要优势产业，但具有很高的增长潜力。

他表示，印尼在吸引数据中心投资方面潜力巨大，但政府必须确保能源供应，以支持该行业的发展。他还认为，印尼与欧洲的贸易合作，尤其是在可再生能源产品方面，蕴藏着诸多机遇。（ALW）



普尔巴亚希望对各行业的实际影响进行评估。

普尔巴亚以纺织和鞋类行业为例，指出在其生产过程中使用可再生能源能够带来潜在收益。财政部长还表示，可以通过PT Geo Dipa Energi加强地热能投资，以支持工业区的发展。

普尔巴亚进一步说，这种方法凸显了政府识别具有增长机遇的行业，并制定必要干预措施的必要性。

普尔巴亚还认为，自由贸易带来的挑战并非仅仅威胁国内产业。相反，他表示，自由贸易协定应该被用来发掘新的机遇，提升产业竞争力，加强能源建设，吸引投资，并鼓励高附加值出口。（ALW）

Bagus®

バグス

FRESH 99

PEMBERSIH PORSELEN & TOILET

PORCELAIN & TOILET CLEANER

百家适洁厕灵

0% HCL

Bagus®

FRESH 99

PEMBERSIH PORSELEN & TOILET

PORCELAIN & TOILET CLEANER

0% HCL

CLEAN EXPERT

CITRIC ACID FORMULA

ANGKAT KERAK & NODA BANDEL

TIDAK MERUSAK LAPISAN & NAT KERA

BEBAS KUMAN & BAKTERI

NETTO: 575 ml

ANGKAT KERAK & NODA MEMBANDEL

强效清洁，去除污垢

BEBAS KUMAN & BAKTERI

深层杀菌，长效抑菌

www.bagusgroup.com

关注我们: bagus.idn

官方电商合作平台: blibli, Shopee, tokopedia, Lazada, TikTok

涉嫌新生入学过程收贿 肃贪委捕大学校长等14人

（雅加达讯）肃贪委员会（KPK）于8月20日（周四）在雅加达和普禾加多（Purwokerto）展开现场追捕行动（OTT），逮捕苏迪曼将军大学（Unsoed）校长阿赫马德·索迪克（Akhmad Sodik）等14人。此次行动涉嫌行政官员在新生入学过程中收受贿赂。

肃贪委员会发言人布迪·普拉塞蒂约在8月21日（周五）发布的一份声明中说：“被捕者之一是苏迪曼将军大学校长。”

布迪阐述，另有两人在雅加达被捕，并立即被带到肃贪委员会红白大楼接受密集讯问。

同时，在普禾加多被捕的12人已在万由马斯警署接受了初步讯问。其中7人随后被带到雅加达接受进一步讯问。



苏迪曼将军大学校长阿赫马德被肃贪委逮捕。

他说：“因此，截至目前，在这一系列事件中被当场抓获并正

在肃贪委员会接受讯问的人员共有9人。”

布迪解释说，这次行动与国家官员在接收新生过程中涉嫌接受贿赂有关。

至于在此抓捕行动中没收的证据包括数亿盾现金。

布迪表示，肃贪委员会对教育领域中发生的腐败行为表示谴责。

他指出，教育机构不仅应该传授知识，还应该专注于培养学生的价值观和品格。

他说：“何况腐败行为发生在最初的招生过程中。这意味着，新生踏入校园大门的那一刻，就发生了交易。而这扇大门本应是通往国家抱负和未来的门户。”（KP）

中加里曼丹山火烟霾持续 林业部长视察灾情加强防范

（帕朗卡拉亚讯）印尼林业部长拉贾视察中加里曼丹省山火灾情，并表示政府将迅速采取应对措施。

据美都新闻网报导，林业部长拉贾在中加里曼丹省省长萨布兰、地方协调机构以及帕朗卡拉亚市市长陪同下，前往山火火灾现场进行视察。拉贾再次呼吁民众不要随意使用明火，也不要通过焚烧方式开垦土地。

部长表示，从中央政府、省级政府到

县市各级政府，都将持续加强灾害处置工作，并进一步做好早期预防，避免山火火灾再次发生。

拉贾说：“气象物理机构已经预测2026年厄尔尼诺天象非常强烈，就像2015年的厄尔尼诺，发生了2.6公顷的田地大火。政府包括省长，县长，军警，林业部，赈灾机构，地方赈灾署共同合作，面对厄尔尼诺天象造成的影响。”

与此同时，山火产生的烟霾仍笼罩中加里曼丹省帕朗卡拉亚市，影响学生上学，也开始引发民众对健康状况的担忧，尤其是儿童。帕朗卡拉亚市帕纳伦第一小学校长莉莉丝表示，根据与教育部门协调的结果，学生在校期间必须佩戴口罩。

此外，学校上课时间也有所推迟，从之前的6点30分调整为早上8点上课。校方同时减少校园内的各类活动，直至空气质量恢复正常。



拉贾视察中加里曼丹省山火灾情。

最高法院：被告须立即获释 无罪判决不允许上诉和复审

（雅加达讯）最高法院已禁止起诉检察官对无罪释放判决提起上诉（Banding）或复审（Kasasi）。

该规定载列于2026年8月19日（周三）发布的最高法院第4号通函（SEMA 4/2026）。

最高法院院长苏纳托解释说，第4/2026号通函明确规定，不得对无罪释放判决提起上诉或复审。

引自最高法院8月19日（周三）在其YouTube频道上的直播，苏纳托在最高法院81周年纪念活动上说道：“这项最高法院通函对刑事案件中的法律救济途径提供了明确的指导方针。首先，针对无罪判决，绝对不允许上诉和复审。”

他指出，被判无罪的被告必须在判决宣布后立即获释。他还表示，如果检察官对无罪判决提出上诉，则拘留权将移交给高等法院。

他说：“其次，对于无罪释放判决，被告必须在判决宣布后立即获释。如果公诉人提出上诉，拘留权移交至高等法院。”

2026年第4号通函撤销并宣布2011年第8号通函无效，涉及不符合上诉和司法审查条件的案件。

据悉，关于《刑事诉讼法》



苏纳托表示，无罪释放判决的被告须立即获释。

（KUHAP）的2025年第20号法令作出了新的规定。新的《刑事诉讼法》（KUHAP）规定，不得对无罪判决提起上诉和司法审查。

关于上诉的第299条款规定：

(1) 对于最高法院以外的法院所作出的终审刑事判决，被告或检察官可以向最高法院提起上诉。

(2) 第(1)款所述的上诉和司法审查不得针对下列情况提起：

a. 法官开释决定；

b. 以赦免的形式作出的决定；

c. 以行动形式作出的决定；

d. 对可判处不超过5年监禁或第5类别罚款的犯罪行为作出的决定；

e. 经过简要审查程序审查的决定。（KP）

（锡卡讯）副总统吉布兰前往东努沙登加拉省地震灾区，其中视察因地震受损的劳伦修斯赛港，并与灾民交流，同时在锡卡县（Sikka）向儿童分发玩具和书籍。

据美都新闻网报导，布兰副总统于8月20日（周四）中午抵达后，与人类发展和文化统筹部长普拉蒂克诺以及国家灾害管理局局长苏哈扬托一同前往锡卡县瓦尔克劳国民小学的临时安置点视察。

在安置点，副总统与仍住在帐篷里的灾民交谈，并向地震发生后仍留在当地的儿童分发玩具和书籍。8月15日，东努沙登加拉省发生7.7级地震。

“孩子吃饭了吗？”副总统问道。他随后继续确认：“孩子没有受伤吧？没有受伤吧？都安全吧？”

副总统还向现场一名母亲赠送一些婴儿用品。

此次视察旨在确保政府在灾难紧急状态下仍持续关注教育问题。灾后恢复工作不仅要修复受损的教育设施，也要确保儿童能够在安全、舒适的环境中恢复学习，并获得所需的支持。

结束对瓦尔克劳安置点的视察后，吉布兰前往因地震受损的

印尼加强灭火行动 全力降低跨境烟霾影响

（古晋讯）印尼政府高度关注马来西亚砂拉越子民近期对空气质量情况的担忧，并本著团结与共同责任的精神，印尼政府持续在受影响地区采取全面、不间断且积极的预防及扑灭森林与土地火灾措施。

印尼驻古晋总领事馆发文告指出，作为拥有深厚友谊、共同边界及紧密双边关系的近邻，印尼极其重视砂拉越与印尼两地社区的健康、福祉与安宁。

他说，目前印尼政府所展开的森林及土地火灾防治行动，

包括加强早期预警巡逻、快速部署地面消防人员、持续进行空中喷水扑救、实施针对性的布云造雨行动，以及对非法焚烧行为采取严格的执法行动。

“这一系列综合行动全天候展开，旨在保护社区与生态系统，并减轻火灾带来的潜在影响。”

他在发出文告提及，印尼政府也将继续与所有相关利益方保持密切沟通、信息共享及区域合作，包括在《东盟跨境烟霾污染协定》框架下加强合作。

“这种合作伙伴关系不仅强化了联合预防策略，也提升了区域协调效率，从而最大程度减少潜在的跨境环境与社会经济影响。”

印尼驻马来西亚古晋总领事馆也强调，他们将继续密切监测局势发展，并积极与砂拉越相关当局及单位保持协调。

印尼驻古晋总领事馆希望，在双方的共同善意与决心下，这些联合努力能迅速取得积极成效，确保砂拉越及周边地区的空气质量与日常生活能够尽快完全恢复正常。（东方日报）

吉布兰视察东努地震灾区 确保灾后恢复工作



吉布兰与住在帐篷里的灾民交谈。

劳伦修斯赛港。期间，吉布兰与人类发展和文化统筹部长普拉蒂克诺及国家灾害管理局局长苏哈扬托一同查看受损码头的情况，随后前往同样遭到地震破坏的圣玛丽亚·玛格达莱娜·南加胡雷教堂视察。

此前，印尼国家灾害管理局报告称，截至19日，东努沙登加

拉省地震造成的死亡人数已达71人。目前东努沙登加拉省各地的灾民总人数达到59647人，其中以芒加莱县的灾民人数最多。

截至18日，通过空运渠道运送的救援物资已达165吨。8月15日至18日期间，累计运抵的援助物资达到398吨。同时，救援物资仍主要通过陆路运输。

东爪哇筹集救灾物资 援助东努地震灾民

（泗水讯）东爪哇省灾害管理局持续为东努沙登加拉省7.7级震区灾民筹集救灾物资，目标是筹集100吨。

据美都新闻网报导，截至8月20日，已有4辆卡车的救援物资完成筹集并准备运往东努沙登加拉省。

东爪哇省灾害管理局负责人加托表示，物资筹集工作仍在继续，以进一步增加援助规模。此次援助包括灾民所需的各类基本生活物资，以及儿童和妇女等弱势群体所需的物资。

除救灾物资外，东爪哇省还派出搜救人员和医疗人员，协助

开展灾区救援和灾民救治工作。

东爪哇省灾害管理局表示，此次援助是地区之间团结互助的体现，旨在帮东努沙登加拉省地震灾民尽快获得急需物资。

另一方面，西苏门答腊省将向东努沙登加拉省灾区运送1.5吨仁当牛肉。西苏门答腊省灾害管理局负责人穆纳夫表示，此次援助体现了西苏门答腊民众对灾区民众的关心与支持。

进入物资筹集第五天，西苏门答腊省灾害管理局仍持续接收来自地方政府机构和公务员的仁当捐赠。西苏门答腊省政府计划筹集总计1.5吨仁当，并运往东努

沙登加拉省。

政府选择仁当作为救灾食品，是因为这种食物便于携带，可以直接食用，尤其适合目前尚未完全具备烹饪条件的灾区。

西苏门答腊省灾害管理局负责人穆纳夫表示，自15日地震发生后，当地便开始筹集仁当。目前，灾害管理局仍向社会各界、地方国有企业、中央国有企业及非政府机构开放捐赠渠道。

据了解，8月15日，东努沙登加拉省发生7.7级地震。截至雅加达时间8月20日下午5时，地震已造成78人死亡、953人受伤，另有95871人被疏散。

明年国家预算草案 国防获拨款329.5兆盾

（雅加达讯）印尼政府在2027年国家预算草案（RAPBN）中为国防职能拨款329兆5000亿盾。根据8月19日（周三）援引的《财政报告II》第4-42页写道：“为支持此政策方向，2027年国家预算草案中国防职能预算计划为329兆4720亿盾（329.5兆盾）。”

与2026财年的预算预期相比，这一数字增加了约30兆盾。2026财年，国防职能预算预期为299兆1000亿盾。

政府解释说，这笔预算将用

于战略性产出，包括国防装备和非国防装备的采购和维护，以及国防基础设施的开发和采购。

接着将进行国防工业的研发、加强后备力量和支援部队，并进行军事行动。政府表示，此举也是为了因应全球地缘政治动态变化，并预见日益复杂的安全威胁。政府也致力于加强国家国防和安全体系。

记录写道：“这一战略举措旨在维护国家主权，保护印度尼西亚共和国一统国家的领土完整。”

2027财年的国防职能政策将着重于透过多项措施继续发展国防态势，即国防装备、非国防装备和国防基础设施的现代化/维护；建设和发展健康、先进、独立且具有竞争力的国防工业。

随后，将进行国防和安全行动；加强后备力量和支援力量成分；增强国家领土防御能力；并加强网路、密码和讯号，以维护国家在数码时代的韧性。

这项国防职能的预算由国防部和印尼国防研究院共同执行。记录写道：“在2022年至2025年期间，国防职能的预算执行额从2022财年的150兆2769亿盾增加到2025财年的348兆5809亿盾。”（KP）

防长沙弗里接见中国防长董军 探讨军事合作 邀进行联合演习

（雅加达讯）印尼国防部长沙弗里于8月21日（周五）在雅加达印尼国防部大楼，接见到访的中国国防部长董军。

中国国防部长董军此行旨在加强双边关系，并探讨多项军事合作。

印中两国同意加强国防合作，包括将联合演习和军事交流扩展至士官（bintara）和士兵（tamtama）层面。

沙弗里在与董军举行的联合新闻发布会上表示：“我们已同意加强国防领域的合作。这不仅包括物质合作，还包括提升人员能力的合作。”

沙弗里表示，印尼和中国的合作是两国发展国防力量和面向未来的重要一步。

他补充说，印尼和中国将继续透过正式和非正式合作加强国防关



沙弗里与董军召开联合新闻发布会。

系。此外，沙弗里也邀请中国军队与印尼国民军举行联合演习。

沙弗里说：“我们也邀请中国军队参加『和平鹰』联合演习等活动，这是印尼国民军和中国人民

共和国军队关系的具体体现。”沙弗里表示，未来两国军队将增加联合演习。此外，两国还将加强军事交流。

他指出：“印尼国民军的交流不仅包括军官

层面，还包括士官和士兵层面，这与联合演习有关。”

沙弗里指出，两国关系非常密切，双方都致力于进一步加强合作。

沙弗里还表示，印尼和中国已同意加强国防领域的合作，不仅限于物资合作，还包括人员能力提升。

他说：“我们将继续加强印尼和中国在国防工业领域的合作。”

同时，董军也希望印尼和中国之间的合作在未来能更加紧密。他指出，在习近平主席和普拉博沃总统的领导下，两国关系正处于新的起点。

董军说：“中国和印尼作为命运共同体，在维护安全和发展方面拥有共同利益。我们肩负着共同责任，现在是加强防务合作的时机。”（KP）



财长普尔巴亚出席政府与国会预算机构的工作会议。

财长与国会预算机构 讨论2025年国家预算执行问责法案

（雅加达讯）财政部长普尔巴亚于8月20日（周四）出席政府与国会预算机构（Banggar DPR）的工作会议，议程为一级讨论2025年国家收支预算执行问责制法案。

此讨论是法案草案起草流程的一部分，之后将进入第二阶段审议。

工作会议涵盖了多项议程，包括审议和批准工作委员会的审议结果、提交各派系最终立场的简要意见，以及签署法案草案。

在会议上，国会预算机构和政府就工作委员会的讨论结果进行了讨论并达成一致。这一过程是确保2025年国家收支预算执行问责制实质内容得到充分讨论的关键步骤。

各派系随后提交了一份简

短意见，作为其对2025年国家收支预算执行问责法案的最终立场。派系意见的陈述是第一阶段审议决策过程的一部分。

在第一阶段审议所有议程项目结束后，国会预算机构和政府决定将2025年国家收支预算执行问责法案提交第二阶段审议。

国家收支预算执行问责法案的审议是国家财政管理问责机制的一部分。通过这一程序，政府向印尼国会提交国家预算执行问责法案的执行情况报告，以落实国家财政管理的透明度和问责原则。

此外，根据相关法律规定，2025年国家收支预算执行问责法案将进入第二阶段审议。

（ALW）

加强双边关系 外长下周访问澳纽

（雅加达讯）印尼外交部长苏吉约诺计划于下周访问澳大利亚和纽西兰，以加强两国在防务、经济韧性和地区安全等领域的双边合作。

据美都新闻网报导，印尼外交部发言人伊冯娜于8月20日（周四）在记者会上表示，苏吉约诺将于8月26日在墨尔本开启正式访问行程，并出席第十届印尼—澳大利亚外长与国防部长“2+2”会议。

伊冯娜说：“‘2+2’会议是两国讨论加强双边关系以及双方共同关切的重要安全问题的战略平台。”

在墨尔本举行的高级别会谈将重点讨论落实两国安全条约、防务合作、海上安全、冲突预防，以及供应链连续性和经济韧性等议题。

结束澳大利亚行程后，苏吉约诺将于8月28日前往奥克兰，出席印尼—纽西兰联合部长级委员会会议。

伊冯娜指出，奥克兰会谈将重点推动双边合作项目，并在两国即将迎来建交70周年之际，审视双方此前作出的各项



外长苏吉约诺下周访问澳洲和纽西兰。

承诺。

她重申，雅加达致力于确保双方达成的各项合作倡议能够取得切实、具体且可衡量的成果，让民众真正受益。

苏吉约诺此次访问澳大利亚和纽西兰之前，印尼与中国将于8月21日在雅加达举行高级别双边会谈。

苏吉约诺将与中国外交部长王毅主持印尼—中国全面战略对话机制首次会议，随后两位外长将同印尼国防部长沙夫里和中国国防部长董军参加“2+2”部长级会议。

央行数据：QRIS增幅最高 7月数码交易增长28.69%

（雅加达讯）印尼央行数据显示，今年7月数码交易量达到55亿笔，同比增长28.69%。

据美都新闻网报导，印尼央行代理行长德斯特丽在新闻发布会上说：“7月，数码经济和金融交易继续保持增长，这得益于安全、顺畅和可靠的支付系统，以及稳定的基础设施和健康的产业结构。”

她介绍，7月份通过互联网和手机应用进行的交易量分别同比增长9.39%和24.25%。

与此同时，二维码标准QRIS交易继续保持快速增长，同比增长82.42%。这一增长主要得益于用户和商户

数量增加。

从支付基础设施来看，BI-FAST零售交易量达到5.46亿笔，同比增长31.62%，交易额达1355兆盾。同时，BI-RTGS大额交易量达到99万笔，同比增长=3.12%，交易额同比增长=1.54%，达到20097兆盾。

在印尼盾现金管理方面，社会流通的现金同比增长15.10%，达到1314万亿盾。

德斯特丽说：“此外，印尼央行也持续确保全国各地区，包括边远、偏僻和最外沿地区（3T），都有充足且符合流通标准的印尼盾现金供应。”

德国瞄准印尼 可再生能源及半导体产业投资

（雅加达讯）印尼政府持续加强与德国的经济合作，重点推进可再生能源投资、加快绿色能源转型、强化职业教育，以及发展半导体产业供应链。

据美都新闻网报导，印尼经济事务统筹部长艾尔朗加与德国联邦经济合作与发展部长拉多万于8月20日（周四）在雅加达举行会谈。艾尔朗加对德国商业代表团来印尼考察投资和战略项目表示欢迎。

他说：“印尼欢迎此次代表团来访，以推进多个可再生能源领域的项目。当然，对印尼而言，半导体供应链也至关重要。”

除了工业和能源领域的投资外，艾尔朗加强调，印尼也重视引进德国在精密制造领域的优势，并加强职业教育合作。他表示，德国是印尼重要的战略合作伙伴，目前已有超过250家德国企业在印尼运营，2021年至2026年的累计投资额达到12.3亿美元。

艾尔朗加指出，双方在技术和投资领域的合作也将支持印尼实现经济增长目标。

他说：“在公正能源转型伙伴关系框架下，已承诺的项目规模达到214亿美元，而印尼已经利用了39.3亿美元，接近40亿美元。”

部长强调，在总统普拉博沃的指导下，印尼正积极推进绿色能源转型，以及推动以太阳能为基础的工业转型。目标是在未来两到三年内实现约100吉瓦的装机容量，这也为德国企业参与提供了机会。

另一方面，拉多万表示，此次访问带领德国企业界和议会代表组成的大型代表团，旨在进一步加强德国与印尼的战略伙伴关系。她强调，印尼是德国在发展合作领域的重要伙伴。

拉多万说：“印尼是德国重要的战略伙伴。”

她介绍，德国企业对印尼可再生能源领域的投资表现出浓厚兴趣，包括太阳能、风能、地热能和水力发电，以及电池供应链和关键原材料领域。

此外，德国方面也关注医疗设备、智能电力输送系统以及工业能源效率等领域。拉多万表示，德国企业推动



艾尔朗加与拉多万举行会谈。

投资的重点，是推动经济增长与联合国2030年可持续发展目标（SDGs）相协调。

此次双边会谈进一步彰显两国加快完成《印尼—欧盟全面经济伙伴关系协定》谈判的承诺，同时通过德国复兴信贷银行等金融机构，进一步优化绿色融资支持。

双方政府与私营部门的协同合作，有望进一步增强印尼国家能源韧性，并推动印尼实现可持续经济增长。

财长：限制燃油补贴 可节省约10%预算

（雅加达讯）财政部长普尔巴亚表示，政府计划限制第10收入阶层享受燃油补贴，预计可节省能源补贴预算的约10%。此举旨在确保补贴发放更加精准。

据美都新闻网报导，财长普尔巴亚于8月20日（周四）出席与国会预算委员会的工作会议后说：“不是要收紧燃油补贴，只是会确保补贴真正精准地发放。据我了解，未来几个月可能会先对第10收入阶层进行

限制。”

据了解，政府在2026年国家收支预算中拨款210.1万亿盾用于能源补贴，占总补贴预算318.9万亿盾的约65.87%。如果再加上能源补偿金，政府用于能源保障的总预算达到381.3万亿盾。

“之后会有预算节省，但我们还在计算。如果我们没算错，大约是十分之一，就先按十分之一来估算。”普尔巴亚补充说。

与此同时，能源与矿产资源部长巴赫里尔于19日强调，对第9和第10收入阶层限制享受低价补贴汽油Pertalite的计划目前仍在研究中，因此现阶段Pertalite的供应和销售仍照常进行。

巴赫里尔指出，如果相关讨论尚未作出最终决定，Pertalite仍将按照目前的规定进行供应。因此，目前适用的规定是：公交车和卡车每天最多可购买200

升Pertalite，四轮汽车每天最多购买50升。

财长同时提醒，Pertalite是为符合条件、需要获得能源补贴的民众提供的燃油。对于经济条件较好、有能力承担市场价格的民众，他呼吁使用非补贴燃油。

他说：“已经富裕、有能力的人，就不要占用人民应得的权益。补贴就是应该提供给那些有资格享受补贴的民众。”

SEFAS收购蚬壳印尼油站全部业务

（雅加达讯）SEFAS集团已同意收购蚬壳（Shell）在印尼的全部加油站业务，交易仍须获得监管机构批准，并满足其他一般性交易条件。

据美都新闻网报导，SEFAS集团首席执行官里奇在声明中说：“作为蚬壳在印尼最大的润滑油经销商，SEFAS很自豪能够迈出下一步，并支持印尼能源零售业未来的发展。”

里奇表示，SEFAS集团将继续推进收购相关业务的全部股权，预计

交易将于今年完成。公司目前的首要任务是确保过渡过程顺利进行，同时维持安全、可靠的运营。

里奇指出，消费者今后仍将在印尼看到蚬壳品牌，双方将通过品牌授权模式继续使用蚬壳品牌，并确保客户、员工和合作伙伴能够持续获得相关服务。

他说：“本地所有权将为下一阶段的业务发展奠定坚实基础。我们的目标是打造印尼最值得信赖、最具

可持续性的能源零售业务之一，同时支持国家经济增长以及不断变化的能源需求。”

与此同时，蚬壳印尼总裁董事安德里表示，SEFAS是蚬壳在印尼长期合作的伙伴，对当地市场有着深入了解。

他介绍，SEFAS同时了解客户需求，并拥有完善的业务网络，能够为下一阶段的业务增长提供有力支持。

衷心祝福

林銀滿鄉賢 潘蘭妹女士

賢伉儷

55週年翡翠婚誌慶



翡翠禧年

情深似海

熱烈祝賀

連介豪摯友令郎連錫如君

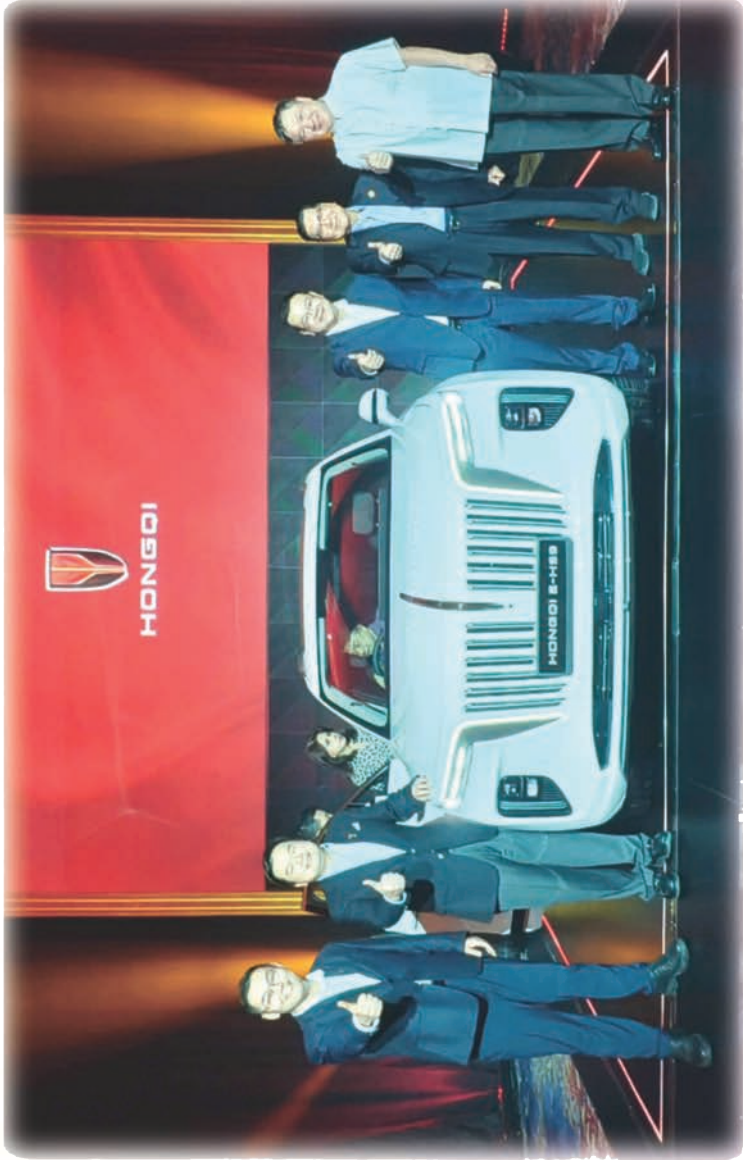
(Andrew Nasuri)

印尼INDOMOBIL汽車集團

獲授權任

紅旗HONGQI汽車印尼總經銷商

誌慶



傳承經典

智駁未來

廖揚宗 偕眷

敬賀

德国今夏 1.4万人死于高温相关疾病

（柏林讯）德国官方数据显示，今年夏天该国约有1万4000人死于与高温相关的疾病。欧洲正遭受一系列严酷热浪的侵袭，比2018年创下的历史最高纪录还要严重。

法新社报导，根据德国罗伯特科赫研究所的数据，1万4000宗病例中约有9600宗发生在6月下旬的一周内，当时德国气温超过摄氏40度。

德国联邦卫生部在声明中表示，与高温相关的死亡病例中，75岁以上年龄层所占比例最高。

报告称：“在某些情况下，例如中暑，暴露于高温会直接导致死亡，而在大多数情况下，死亡是由暴露于高温和原有疾病共同作用所造成。”

“因此，死亡证明上通常不会将高温列为根本死因；相反，必



须采用统计方法来估计与高温相关的死亡人数。”

回顾近年情况，该研究所表示，2018年记录了8900宗与高温相

关的死亡，而2016年等其他年份的死亡人数则降至2000宗或以下。

该研究所称：“这些差异可归因于热浪严重程度的不同。”



冰川融化助破案！2登山客失踪34年 遗体被找到了

（锡永讯）瑞士阿尔卑斯山脉近日传出重大发现，2名于34年前失踪的比利时籍登山客，遗体因气候暖化使冰川加速融化而重见天日。

外媒《CBS NEWS》报导，事源于7月26日，一名健行者在经过意大利边境的特里夫特冰川（Trift Glacier）时，看到2具遗体，立刻向警方通报。

警方获报后赶抵现场，并将遗体送往首都的医院交由法医进行鉴识，最终透过精准的DNA比对技术，证实2具遗体身份为34年前，即于1992年在韦斯米斯山区失踪的2名比利时籍登山客，失踪时两人年龄分别为39岁与41岁。

据悉，瓦莱州警方长期建立自1925年以来的失踪人口档案，主要针对高山与河流地区

的失踪案例进行追踪。

警方表示，近年来瑞士高山冰川持续消退，使得数十年前在山区销声匿迹的登山者遗骸与遗物陆续暴露出来。

这起事件同时也反映全球气候变迁带来的极端影响，气候学家与地质学者指出，冰川退缩不仅改变了高山的地貌景观，原本被封冻在厚重冰层下的历史痕迹正被逐一揭开，也让埋藏多年的失踪案件频频出现转机，成为全球暖化现象中最意外的现象。

事实上，近年世界各地因冰川融化而重现天日的失踪案件屡见不鲜。光是在瓦莱州地区，去（2025）年就发现1994年失踪的瑞士登山客骨骸，2023年也寻获1986年遇难的德国登山者。

受IS启发图炸纽约州议会大厦 涉嫌女子遭美国起诉

（纽约讯）美国当局当地时间周四起诉一名涉嫌支持恐怖组织“伊斯兰国”（IS）的女子犯有恐怖主义相关罪行。法院文件显示，她曾告诉一名联邦调查局（FBI）线人，她“想要摧毁”纽约州议会大厦。

法新社报导，纽约州议会大厦位于首府奥尔巴尼，靠近加拿大边境，是州政府的神经中枢，州议会两院均设于此。

根据法院文件，35岁的杰西卡·鲍伊被控企图向IS提供实质性支持。

据称，鲍伊改信伊斯兰教后，成为IS的活跃网络支持者，并在网络上发

布反美信息，包括表达对2001年“9·11”事件的恐袭者支持。

刑事诉状显示，她曾向一名联邦调查局线人透露自己支持IS这被禁组织，并寻求如何制造爆炸物的指导。

诉状称，鲍伊告诉线人，她会特意到议会大厦附近野餐，以便观察并了解那里的安保措施。

她还有一款加密通信应用上告诉这名线人，她在一家社会正义中心“拿到了一些无政府主义文献”，“里面可能有一些很有用的建议”。

她写道：“我想尽可能摧毁这座建筑，并在参议



员开会时杀死他们。我还想让他们丢失大量重要文件。”

据称，这名女子曾考虑伪装成外卖员，以此为掩护潜入设施安放炸弹，然后逃往叙利亚。

她还涉嫌表示，如果成功逃脱，自己可以返回美国，袭击更多知名目标，

包括纽约时报广场。

鲍伊在获得一个外卖袋和炸弹组件（包括用作弹片的钉子）后，于周三被联邦调查局探员逮捕。

据称，她对探员说：“你们帮不了我，你们知道的够多了。”

鲍伊原定周四出庭。她的律师拒绝发表评论。

救援太空船失控旋转又失联 NASA拯救卫星任务失败

（华盛顿讯）美国太空总署（NASA）表示，由于救援太空船失控，一项旨在拯救该机构一颗卫星免于在大气层中燃烧的复杂任务宣告失败。

综合法新社和新华社报导，研究宇宙中最强烈爆炸的“雨燕”天文台（Swift），很可能在今年稍后坠回地球，并在途中解体。

这项耗资3000万美元（约1亿2123万令吉）的史无前例任务，试图派遣一个机器人抓住“雨燕”，并将它移动到更远的轨道上。

NASA署长艾萨克曼周三称：“这不是我们努力想要达到的结果，但这并不会改变我们尝试这项任务的意义所在。”

规划者曾希望这次任务能为其他卫星的再利用铺路。

艾萨克曼补充：“团队以非凡的速



度行动，让‘雨燕’有机会展开更多科学研究，同时提升美国未来卫星服务所需的能力。”

执行任务的无人太空船由美国初创企业凯塔利斯特太空科技公司（Katalyst）开发，于7月3日由名为“飞马座”、由一架飞机发射的小型火箭搭载升空。

然而，凯塔利斯特在7月28日表示，该太空船已失控旋转72小时，并出现通讯中断等多个问题。

凯塔利斯特周三宣布任务失败时称，“持续的姿态控制问题”是该公司

和NASA决定取消任务的原因。NASA表示，该太空船仍将尝试靠近“雨燕”，希望为科学家和工程师提供经验，以供未来类似的任务参考。

“雨燕”天文台于2004年发射，主要任务是观测宇宙中的伽马射线暴，最初设计的主要任务期限为两年，目前已服役近22年。

近地轨道航天器会受到地球高层大气阻力影响，轨道高度会逐渐下降。近年来太阳活动增强，进一步加剧了这一效应，使“雨燕”的轨道衰减速度加快。

“雨燕”本身没有推进系统，无法自行抬升轨道。

为延长“雨燕”服役寿命，NASA去年9月与凯塔利斯特签署合同，由该公司执行“雨燕”轨道抬升任务。此次任务也是NASA首次展开此类商业在轨轨道提升任务。

特朗普女助理引关注 久未露面的梅拉尼娅：听说你们想我

正当各界密切关注美国总统特朗普身边的一名女助理之际，从公众视线消失了一个月的美国第一夫人梅拉尼娅星期四（8月20日）公开露面时，调侃媒体说：“听说你们想念我。”

法新社报道，梅拉尼娅与她80岁的丈夫、美国总统特朗普，从椭圆形办公室手牵手走到玫瑰园。梅拉尼娅在讲台上致开场白时，轻笑着说：“大家午安。听说你们想念我。我这不就来了吗。”梅拉尼娅说

这话时，特朗普就坐在讲台下。

这场活动是为印地赛车（IndyCar）和福克斯公司（Fox Corporation）捐赠一笔大学奖学金而举行，目的是为华盛顿街头即将举行的印地赛车预热。

这场赛车旨在庆祝美国独立250周年，但所有人的目光都集中在56岁的梅拉尼娅身上，她上次公开露面是在7月19日的国际足联世界杯决赛。梅拉尼娅缺席了几场重大活动，包括7月

24日重新安排的白宫记者协会年度晚宴。白宫记者协会晚宴本在4月举行，因发生枪击惊魂而被迫中断举行，梅拉尼娅当晚在场。

美国全国广播公司（NBC）17日的一篇分析文章指出，在特朗普的第二个总统任期，梅拉尼娅大幅减少公开露面，她出席公开活动的数量约为特朗普首个任期同期的一半。

在梅拉尼娅重回公众视线之际，外界正对特朗普那位35岁、极度忠

心的女行政助理哈普议论纷纷。

本周，一名民主党参议员竞选人质疑道，特朗普在土耳其面临安全威胁时，仅有少数几人与他一起乘秘密军机撤离，为何哈普是其中一人。白宫随即对此做出愤怒回应。

在特朗普的第二任期内，哈普几乎一直陪伴在他身边，有时帮特朗普撰写社媒贴文，有时帮他打印资料，她因此被戏称为“人体打印机”。

哈普似乎没有在20日玫瑰园的活动现身。

尼日利亚超载船只倾覆 约40名孩童罹难

尼日利亚西北部索科托州（Sokoto）一艘超载船只倾覆，目前已找到约40名儿童的遗体。

路透社报道，国家内陆水路管理局区域经理阿卜杜勒·优素福星期四（8月20日）在声明中说：“目前已找到约40名孩童的遗体。”

当地一名传统领袖萨尔金·达吉说，事故发生在星期四上午，当时乘客们正前往播种

或收割水稻。

当地居民纳西鲁·戈劳说：“我们的潜水员已经打捞出遇难者遗体，搜寻工作仍在进行。”

尼日利亚的船只往往存在安全隐患，致命的船只事故时有发生。今年1月，在尼日利亚东北部的约贝州（Yobe），一艘漏水船只倾覆，造成至少25人死亡。

普京访择捉岛后 俄军附近试射导弹“遭日本抗议”

（莫斯科讯）俄罗斯国防部周四宣布，太平洋舰队在南千岛群岛周边的鄂霍次克海等地演习，“锁定假想敌船，发射导弹”。尽管俄国曾预告会举行演习，不过日本外务省（外交部）仍对此表示抗议。

中央社报导，普京8月稍早首度访问与日本有领土争议的南千岛群岛（日本称北方领土或北方四岛）后引发日本强烈抗议，而这也引发俄国反弹。

朝日电视台指出，俄国在普京近期访问南千岛群岛其中一座岛屿择捉岛后，就反复宣示莫斯科当局实际掌控著这些岛屿。

俄军在这场演习出动巡洋舰与核动力潜艇，并动用防空系统朝300公里外的标的发射反舰导弹。

《朝日新闻》报导，俄军也表示，操作陆基反舰导

弹“棱堡岸防导弹系统”（Bastion coastal-defence missile system）的部队，从上述其中一座岛屿试射导弹；导弹巡洋舰也发射反舰导弹；核动力潜舰则射出潜射巡航导弹。

俄罗斯太平洋舰队宣称，上述试射均命中目标。

俄军2016年在日本主张的国后岛部署陆基反舰导弹“Bal”（射程130公里），另外在择捉岛部署“棱堡岸防导弹系统”（射程300公里），这是俄罗斯首度在日本所称的北方领土部署最新型导弹。

而俄罗斯太平洋舰队先前宣布，本月初开始举行为期数周的大规模演习，并投入1万3000名以上人力。俄军已经表示，陆基反舰导弹部队已准备好演习，可能会在日本主张的国后岛周边举行类似演练。



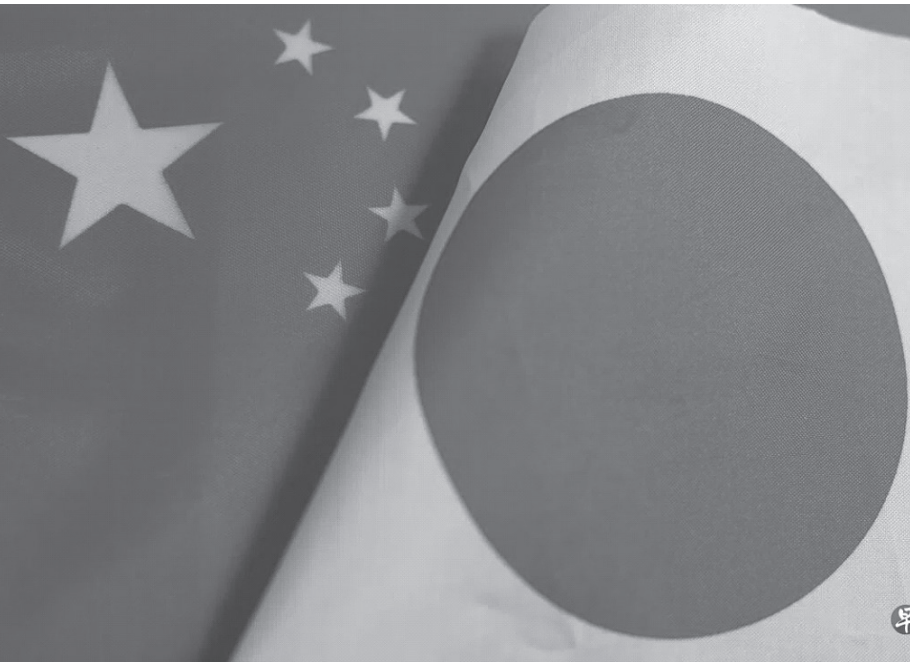
中泰空军联合训练结束 双方交流无人机力量运用

中泰空军联合训练星期四（8月20日）结束，双方围绕无人机力量运用等问题开展座谈交流和现地参观。

《解放军报》报道，星期四上午，中泰“鹰击-2026”空军联合训练闭幕式在泰国空军乌隆基地举行。此次联合训练，中方出动歼击机、预警机、加油机、直升机及地导武器等多型装备与泰空军混合编组，完成各项既定任务。

联训期间，中泰双方组织联合防空、人道主义医疗救援等课目演练，并围绕空军人才培养、无人机力量运用等问题开展座谈交流和现地参观，进一步拓展了联训的广度和深度。

据介绍，这是中泰两国空军第九次开展该系列联合训练，对深化两军互信友谊、共同维护地区安全稳定具有重要意义。



北京促日本当政者重视日议员 推动改善中日关系

针对日本议员拟下周访华，中国外交部回应时，敦促日本当政者重视日本朝野有识之士推动改善中日关系。

日本媒体报道称，日本跨党派议员团将于下星期一至星期四（8月24日至27日）访华。

如果成行，这将是日本首相高市早苗去年11月发表“台湾有事论”、导致与中国大陆关系陷入低谷首次。日本党派议员团此行希望通过议员外交促进两国改善关系。

对于媒体询问中方如何看待日本议员为推动改善中日关系发挥作用，中国外交部发言人林剑星期五（8月21日）在例行记者会上回应时说，“我们注意到日本朝野政党一些有识之士对当前中日关系深感忧虑，希望为双边关系走上正确轨道作出努力”。

为此，林剑表示，中方敦促日本当政者倾听重视这些声音，恪守中日四个政治文件的各项原则，以实际行动为中日正常交流创造必要条件。



台风美莎克致广西两地 159死10失联

中国广西自治区官方通报，受台风“美莎克”影响，广西南宁市和贵港市有159人因灾遇难，10人失联。

新华社星期五（8月21日）引述广西南宁市、贵港市分别召开的台风“美莎克”灾后恢复重建工作会议报道，截至8月21日零时，灾害共致两市16个县市区的165万多人受灾，因灾遇难159人、失联10人。工作重

心目前已转入统筹推进灾后恢复重建、防灾减灾救灾能力整体提升和经济社会高质量发展阶段。

参会人员在会上集体肃立默哀，向在这次洪涝灾害中遇难人员致以深切哀悼。

据报道，受台风“美莎克”影响，广西7月上旬遭遇历史罕见的大范围持续性强降雨，引发系列严重灾情。

江苏纪念江泽民诞辰百年座谈会 江泽民亲属出席 长子发言

已故中共前总书记江泽民的妹妹江泽慧、长子江绵恒和次子江绵康，星期四（8月20日）出席中国江苏省官方举行的江泽民百年诞辰座谈会。江绵恒作为江泽民亲属代表在会上发言。

据江苏卫视报道，江苏省纪念江泽民诞辰100周年座谈会，星期四在江泽民的家乡扬州市举行。中共江苏省委书记信长星出席会议并讲话。江苏省长刘小涛主持会议，省政协主席张义珍出席会议。

此前，中国官方在星期一（8月17日）举行纪念江泽民诞辰100周年大会，中共总书记习近平出席大会并发表讲话。

信长星说：“习近平总书记的重要讲话，饱含深切怀念，充满真挚情感，具有很强的政治性、思想性、指导性，我们要深入学习领会，抓好贯彻落实。”

信长星称，江苏是江泽民的家乡，是江泽民踏上求学之路、进而走上革命道路的出发地。“江泽民同志十分关心家乡发展，始终对家乡人民充满深情。江泽民同志的亲切关怀，激励着全省人民在跨世纪征程中砥砺奋进。”



他进一步说：“我们对江泽民同志最好的纪念，就是要按照习近平总书记提出的重要要求，认真学习江泽民同志坚定如磐的政治信仰、真挚深厚的为民情怀、与时俱进的创新精神、深谋远虑的战略思维、坚毅果敢的非凡胆略，把他毕生奋斗的事业继续推向前进，把他始终牵挂的家乡建设得更加美好。”

座谈会上，江泽民亲属代表江绵恒、扬州市委书记王进健、江苏省委党史工办主任于阳、熊猫电子集团党委书记陶根宝、扬州中学学生赵翊辰发言。官方新闻稿没有披

露他们的发言内容。

江苏省委、省人大常委会、省政府、省政协和省法院、省检察院、省军区、武警江苏省总队有关领导，江泽民亲属和生前身边工作人员代表等参加会议。

江苏卫视的新闻画面显示，江泽慧和江绵康也参加了这场座谈会。他们和江绵恒一起坐在台下第一排。

1926年8月17日，江泽民出生于江苏省扬州市书香门第，早年就读于扬州东关小学和扬州中学。他对故乡感情很深，退休之后几乎每年春天都会“烟花三月下扬州”。

中国神舟21三名航天员获颁勋章

中国官方宣布，向神舟21号三名航天员颁发勋章，以表彰他们为中国航天事业作出的贡献。

据新华社报道，中共中央、国务院、中央军委星期四（8月20日）宣布，向张陆颁发“二级航天功勋奖章”，授予武飞、张洪章“英雄航天员”荣誉称号并颁发“三级航天功勋奖章”。

报道指出，神舟21号载人飞船去年10月31日成功发射，航天员张陆、武飞、张洪章驾乘飞船顺利进驻天和核心舱，在轨驻留七个月，先后进行三次出舱活动，完成110余项空间站建设升级维护维修任务，开展一系列空间科学实验与技术试验，在今年5月29日安全返回。



神舟21号载人飞行任务是中国载人航天工程进入空间站应用与发展阶段的第六次载人飞行任务，创造神舟飞船与空间站交会对接最快纪录，刷新中国航天员单个乘组在轨驻留时间最长纪录。

神舟21号载人飞行任务的圆满成功，凝聚着广大科技工作者、航天员、干部职工、解放军指战员的智慧和心血。张陆、武飞、张洪章是其中的杰出代表。

据介绍，张陆时隔两年再上太空并担任指令长，累计进行七次舱外活动，创造中国航天员个人出舱活动次数新纪录。武飞首次飞天即三次出舱，成为中国执行载人飞行任务最年轻的航天飞行工程师。张洪章作为载荷专家光荣入选神舟21号乘组，出色完成一系列面向空间应用的实验。

为褒奖他们为中国载人航天事业作出的卓著功绩，中共中央、国务院、中央军委决定，向他们颁发和授予封号。

北大教授称灵活就业是一种福利 被指“何不食肉糜”

中国北京大学国家发展研究院副院长张丹丹近日在访谈节目《聊一波》中，针对“灵活就业这个群体有什么社会保障？”的提问，作出一番有争议性的回应。（互联网视频截图）

中国北京大学教授张丹丹近日在一档节目中表示，灵活就业群体的“灵活本身就是一种福利”，相关言论引发舆论质疑，被批是精英阶层的“何不食肉糜”。

中国前媒体人胡锡进也直言难以接受这番表述，并质疑张丹丹当时是否“脑子里短路了”。不过，他也希望舆论不要对一个错误表述揪住不放，抹杀她此前为维护这个群体权利做的努力。

综合凤凰网、金融界等报道，北大国家发展研究院副院长张丹丹近日在财经访谈节目《聊一波》中，针对主持人王波明“灵活就业这个群体有什么社会保

障？”的提问，作出一番有争议性的回应。

她说，通常人们认为正规就业更好，非正规就业或者零工没有保障。但从劳动经济学角度看，他们灵活本身就是一种福利。

“他灵活了，不像我们朝九晚五的，牺牲了自由换来的社保。”张丹丹续指，灵活就业者需要的是自由度，是最大化的自我管理和时间自主的选择权，代价就是社保保障相对薄弱。

“因为你自己管自己，为什么要有一个单位为你支付社保呢？或者国家或政府层面为什么要为你支付这么多东西呢？”

这段表述被单独截出后，很快在互联网上传播。中国官媒《环球时报》前总编辑胡锡进星期五（8月21日）在微博发文说，按说身兼北大国发院副院长的张丹丹即使有一些学术看法，也应该说话有分



寸，不应该这样与公众的认知和价值取向截然对立。

胡锡进直言，他因此怀疑她当时脑子里“短路”了，或者因为她当时处于对聊情景中，对语境做了错误反应。他续指，即使看了整个视频，她那段表述也让他无法接受，“而且，她似乎对自己这样说话会在互联网上犯众怒毫无察觉”。

胡锡进认为，大多数灵活就业者除了少数闯出来的网红等，都是不得已做的那样选择，如果有一份收入还不错的正式工作，有五险一金，恐怕很少有人会拒绝。

他也提到，回看张丹丹此前发表的文章与接受的采访，她是对灵活就业群体研究很深的学者，做了许多给他们上社保的呼吁，并为推动这一呼吁落地做了很多实际努力，“似乎是在大家没有看到的时候为这个群体争取社保权利所做努力最多的学者之一”。

因此，他认为，张丹丹应为自己的言论付出声誉代价的同时，舆论不应对她一个错误表述揪住不放，更不应把这个错误固化成她的标签，也不应因此抹杀张丹丹之前为维护灵活就业群体权利所做的大量努力。

BCA 匯率 （2026年8月21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	17.520,00	17.800,00	17.520,00	17.800,00
新元	SGD	13.771,42	14.037,85	13.788,00	14.138,00
歐元	EUR	20.456,35	20.838,46	20.459,00	20.836,00
澳元	AUD	12.470,74	12.744,80	12.482,00	12.732,00
英鎊	GBP	23.860,49	24.327,26	23.874,00	24.305,00
日元	JPY	109,61	112,52	109,19	112,95
人民幣	CNH	2.623,61	2.641,30	2.547,73	2.710,73
令吉	MYR	4.366,17	4.384,92	4.313,68	4.417,42



中国将深化收入分配制度改革 提升居民消费能力

中国财政部表示，将深化收入分配制度改革、强化税收转移支付等再分配调节，并持续提升社会保障能力，以提升居民消费能力。

财联社、《新京报》等媒体报道，中国财政部副部长廖岷星期五（8月21日）在国新办新闻发布会上介绍，下一步，财政部将按照《扩大消费“十五五”规划》聚焦就业、增收等方面的要求，系统谋划提升居民消费能力的战略举措。

他具体指出，短期看，主要是充分发挥当前各项政策效能，推动各项政策措施更好更快落地见效。

中长期看，主要是通过提高社会保障水平、改革收入分配制度，以及加强税收和转移支付等手段，不断夯实居民能消费、敢消费和愿消费的基础。



折叠屏的霸主 中国科技的“荣耀”

（吉隆坡讯）智能手机市场面临需求疲弱及出货量下滑之际，荣耀（HONOR）凭借高阶及折叠屏手机在今年次季称霸大马折叠屏智能手机市场。

根据国际数据公司IDC数据，东南亚智能手机市场2026年上半年整体出货量按年下滑，但荣耀仍逆势录得15%增长，在主要手机品牌中表现领先。

其中，荣耀在大马及菲律宾等核心市场为2026年第2季增长最快的主要品牌。

荣耀在高阶市场的表现同样亮眼。IDC数据显示，荣耀在大马、新加坡及香港等多个主要市场的折叠屏智能手机市场均排名第一，市占率超过50%。

其中，荣耀在大马2026年第2

季折叠屏智能手机市场以53%的出货量市占率稳居第一。

纵观中东市场，国际市场研究机构Omdia数据显示，当地智能手机出货量在2026年上半年按年下跌13%，荣耀却逆势增长35%，成为当地主要手机品牌中唯一录得增长者。

荣耀在中东市场的整体市占率也连续两个季度维持第二名。

至于非洲市场，荣耀今年上半年同样保持强劲增长，出货量按年大增53%。

此外，IDC数据显示，荣耀是2026年上半年全球唯一实现出货量按年增长的中国安卓智能手机品牌。其全球出货量增长9%，并成为全球主要安卓手机品牌中，出货量增长最快的品牌。

续维持低利率环境 中国连15个月按兵不动

（北京讯）中国8月继续维持基准利率不变，这已是连续第15个月按兵不动。

据外媒报道，中国央行将一年期贷款市场报价利率（LPR）维持在3.00%，5年期LPR维持在3.50%，符合市场预期。

其中，五年期LPR是房贷定价的重要参考基准，而一年期LPR则适用于大多数新发放及存量贷款。

报道称，此次维持利率不变的决定，是在7月一系列经济数据走弱的背景下作出的——工业产出和零售销售均出现下滑。这凸显出政策制定者面临的两难困境：既要提振经济增长，又要避免进一步压缩银行本已偏薄的盈利空间。

分析员认为，中国更倾向于依靠财政手段而非立即推出货币宽松措施来支撑经济。在7月的政治局会议上，中国领导层承诺加快推进今年下半年已批准基础设施项目的财政支出。



“尽管国内需求再度出现疲软迹象，政策制定者仍暂缓进一步货币宽松操作。”

值得一提的是，中国人民银行上周表示，将保持适度宽松的货币政策立场，并视需要推出务实举措，但并未释放下调政策利率的明确讯号。

荷兰国际集团（ING）分析员在近期的研究报告中指出，7月政治局会议结束后，市场对于促进消费方面缺乏实质性政策支持感到失望。

“尽管提振消费仍是重要的中期目标，但在提振近期消费支出方面，我们尚未看到太多实质性的刺激举措。”

Labubu热潮降温 泡泡玛特上半年营收增速大幅放缓

（北京彭博电）泡泡玛特旗下爆款玩具Labubu的需求在经历了去年的爆发式增长后有所降温，上半年销售增长大幅放缓。

星期四（8月20日）公布的业绩显示，截至6月底的六个月里，该公司营收增长24%至172亿元（人民币），低于市场普遍预期的200亿元。这与去年同期超过200%的增幅相比，出现了大幅下滑。净利润为50.4亿元，低于此前预期的66亿元。

上半年的业绩凸显了泡泡玛特在拓展业务、摆脱单一爆款角色、打造持久娱乐品牌方面所面临的挑战。这也反映了一个更广泛的趋势：曾经风靡一时、快速增长的中国消费品牌如今面临着越来越难以维持增长势头的困境，从珠宝商老铺黄金到茶饮连锁店霸王茶姬莫不如



此，因为消费者购物时愈发挑剔，经济压力也抑制了可自由支配的支出。

上海市场营销咨询公司Wai Social的创始人普洛特尼克表示，一些中国品牌“通过社交媒体的病毒性传播和稀缺性获得了巨大成功，但这吸引的是追逐潮流、追求新奇消费者，而非忠诚顾客。一旦热度转移，他们也会随之流失。”

自第一季度业绩引发

创纪录的抛售潮以来，泡泡玛特在香港上市的股票价格基本持平，目前交易价格不到一年前峰值的一半。看跌泡泡玛特股票的押注不断增加，市场普遍认为其估值仍然过高：分析空头仓位的S3 Partners数据显示，公开市场上近四分之一的泡泡玛特股票被做空。

虽然美国仍是泡泡玛特扩张的重点市场，但中国本土拥有更成熟的会员和门店基础。公司在美国已有80多家门

店，并计划年底前突破100家，相比之下，中国大陆门店超过400家。上半年中国国内营收预计增长约45%；包括美国在内的美洲市场营收料增长约20%，而去年同期增幅高达1140%。

泡泡玛特正尝试通过将旗下角色打造为更广泛的娱乐IP来培养消费者忠诚度。公司正与索尼影视合作筹拍一部Labubu电影，同时也在拓展线下体验项目，包括北京的泡泡玛特城市乐园，以及近期在新加坡开设首家海外门店的POP BAKERY概念店。旗下梦幻角色Dimoo与迪士尼皮克斯的联名产品也受到收藏者欢迎。

但泡泡玛特要成为迪士尼或Hello Kitty母公司三丽鸥那样的知识产权巨头，仍有很长的路要走。这些公司的角色拥有数十年的故事积淀和跨世代知名度。

中国指欧盟调查京东属不当域外管辖 若不纠正将反制

（北京综合讯）中国司法部指欧盟调查京东收购行动属不当域外管辖，希望对方立即纠正，否则将采取反制措施。

欧盟委员会今年5月依据《外国补贴条例》对京东拟收购德国电子零售集团Geconomy的交易展开全面审查。

这是欧盟首次依据上述新规对中国企业交易展开调查。这项法规旨在防止获得主权国家资金支持的企业，收购欧盟资产并扭曲公平竞争。

中国司法部星期三（8月19日）在官网公告，根据《中国反外国不当域外管辖条例》规定，司法部会同商务部等部门调查认定，欧盟利用其《外国补贴条例》对京东采取跨境调查的做法，构成不当域外管辖措施。任何组织、个人不得执行或协助执行这一措施。公告自公布之日起实施。

司法部发言人答记者问时说，欧盟近期利用其《外国补贴条例》对京东进行调查，肆意向中国实体跨境索取广泛的、非必要的中国境内信息，是对相关实



体施加的不当要求，是对国际法治的严重破坏。

发言人希望欧盟立即纠正错误做法，停止滥用“外国补贴”调查工具，为在欧投资经营企业营造公平、公正、可预期的市场环境。如果欧盟一意孤行，中国将坚决依法反制。

中国商务部发言人何亚东星期四（20日）也在例行记者会上称，中国一贯反对欧盟滥用《外

国补贴条例》等单边工具打压中国企业。

他说，中欧双方已建立贸易与投资磋商机制，并就通过对话磋商管控分歧达成共识；希望欧盟与中国相向而行，迅速纠正正在调查中的错误做法，通过政府间对话加强沟通。中国将密切关注欧盟动向，并将采取必要措施坚决维护国家安全和企业合法权益。

衷心祝福

林銀滿摯友 潘蘭妹女士
賢伉儷

55週年翡翠婚誌慶

鵲
鰾
情
深



溫
潤
如
玉



GOLDEN GROUP
Perth Melbourne Brisbane

謝清河 黃軟妹
Howard Cia Mimi Wong
And Family

謝正剛
Agus Soegiarto

同敬賀





泗水小太阳三语学校 举行印尼独立81周年升旗仪式



隆重举行印尼独立81周年国庆纪念仪式



幼儿园开展国庆升旗仪式



参与升旗仪式环节的学生合影



小学低年级学生肃立默哀缅怀先辈

(泗水讯) 8月17日, 为庆祝印度尼西亚独立81周年, 泗水小太阳三语学校隆重举行国庆升旗仪式。初高中、小学五六年级全体学生及教职员齐聚现场, 怀着庄重而肃穆的心情, 共同见证这一神圣时刻, 向伟大的印尼祖国送上诚挚祝福。

在庄严的氛围之中, 仪式有序开展。全体师生面向红白国旗肃立敬礼, 齐唱印尼国歌, 表达对祖国的热爱与祝福。随后现场宣读《班渣西拉》与《独立宣言》等, 让师生共同回顾印争取独立的光辉历史岁月, 感受和平与发展的来之不易。紧接着全场静默, 向为民族独立和国家发展作出贡献的先辈默哀致敬, 缅怀先辈们的奉献与牺牲。整场仪式井然有序, 大家衷心祝愿印尼祖国国泰民安、繁荣昌盛。

8月18日, 欢庆的氛围继续洋溢在整个校园。小学低年级与幼儿园的孩子们迎来属于他们的国庆升旗仪式。学生们身着红白主

题服饰, 精神饱满地参与仪式, 在简单而隆重的流程中感受国庆的意义。升旗仪式结束后, 小学和幼儿园分别开展了丰富多彩的国庆主题活动。不同年级根据年龄特点设计了形式多样的趣味比赛和游戏环节, 让校园处处充满欢声笑语。

一年级进行“铅笔入瓶”挑战赛, 孩子们腰间系上绳索, 绳尾悬挂铅笔, 不能借助双手, 靠俯身下蹲扭动身体, 努力将身后的铅笔放入瓶中, 有趣又紧张的比拼引得大家笑声不断。二年级开展簸箕取球团体赛, 小队员合力拉住绳索, 共同托举托盘, 互相配合把彩球投进箱子, 十分考验同学们的团队协作能力。三年级上演热闹的“扇鱼”比拼, 同学们挥动扇子, 奋力将道具鱼向前扇动, 比拼过程紧张热烈、趣味十足。四年级的帽子挂钩比赛趣味满满, 同学们举着锥形纸帽, 仰头瞄准空中悬挂的吊环, 努力将帽子挂上去, 现场充满欢声笑语。五年级开展知识问答竞赛, 同学们沉着思考、踊跃抢答, 在比拼中巩固国情知识、拓宽视

野。六年级进行穿针引线比赛, 大家凝神静气, 专注把细线穿过细小针孔, 经过多轮比拼决出优胜者并进行颁奖表彰。

幼儿园小朋友也乐享节日游戏, 参与插国旗、协力板竞走、勺子运乒乓球等项目。孩子们手持迷你国旗穿过设置的障碍物, 认真完成插旗环节, 在游戏中认识红白国旗的意义; 协力板竞走时, 大家脚步同步, 相互扶持向前行进; 勺子运乒乓球比拼专注力, 小心翼翼保护小球不掉落。一张张灿烂的笑脸, 一阵阵欢快的笑声, 让校园里充满了节日的欢乐气氛。

庄严肃穆的国庆纪念仪式, 让全体师生铭记历史、珍惜和平; 丰富多彩的趣味竞赛, 让学生在体验中感受国庆氛围。值此印度尼西亚共和国独立81周年之际, 泗水小太阳三语学校全体师生衷心祝愿印尼祖国繁荣昌盛、和平安宁, 也希望同学们珍惜当下的美好生活, 努力学习、健康成长, 成为有责任、有担当的新一代。

(泗水小太阳三语学校: 图/文)



护旗队员与校领导合影留念

Ayu和Daffa荣获长城竞赛优胜证书

(北京讯) Ayu Prawitasari 和 Sulthan Daffa Alzana于2026年8月19日(周三), 在北京八达岭长城举行的2026年写作比赛上荣获一等奖证书。著名的八达岭长城位于北京以北80公里处。获奖证书由印尼-中国友好协会(PPIT)主席Al Busyra Basnur颁发, 由秘书长Rudi Suwito、副秘书长杨新晟和秘书Fathie Alwina陪同。

Ayu 和 Daffa 荣获 2026 年印尼-中国友好协会(PPIT)联合印尼外交部、印尼驻北京大使馆和印尼-中国合作机构-总统大学举办的写作比赛的优胜者。

本次比赛吸引了来自印尼各地的727名参赛者。比赛举办的目的是为了纪念印尼与中国建交76周年和印尼独立81周年。

Ayu是《Solopos报》的记者、编辑和撰稿人。Daffa是巴东Andalas大学农业学院的学生。

Ayu 和 Daffa 在中国的行程是她们收到的礼物之一, 其中包括在北京印尼大使馆参加第81个印尼独立日庆祝活动, 以及与印尼驻北京大使 Djauhari Oratmangun 面对面会晤。

Ayu 的文章题为《从爪哇想象中国》, 她说她很高兴赢得写作比赛, 因

为她可以通过写作为促进印尼与中国的关系做出贡献。

与此同时, Daffa凭借题为《从农场到中国》的文章赢得了写作比赛, 他对此感到非常感激, 因为除了能够贡献自己的想法之外, 他还获得了访问中国的经验。除了访问中国之外, 这两位获奖者还获得了其他一些奖项。

➡Al Busyra Basnur主席(左三)向 Ayu(左二)和Daffa(左四)颁发长城竞赛优胜证书时与Rudi Suwito(左一)、杨新晟(右二)和Fathie Alwina(右一)合影。



退役11年后重返绿茵场 罗纳尔迪尼奥加盟意丙拉文纳力争第300球

（拉文纳法新电）于2015年退役的巴西传奇巨星罗纳尔迪尼奥（Ronaldinho）星期四（8月20日）宣布，他在退役11年后将重新复出，加盟意大利第三级别联赛球队拉文纳（Ravenna），力争攻进其职业生涯的“第300个进球”。

现年46岁的罗纳尔迪尼奥曾随巴西国家队夺得2002年世界杯冠军，并在2005年荣获金球奖。他在2015年9月代表巴西富明尼斯（Fluminense）踢完最后一场正式比赛后，结束他辉煌的职业生涯。

这名前巴黎圣日耳曼（PSG）、巴塞罗那（Barcelona）及体育米兰（AC Milan）前锋在拉文纳海滩边举行的亮相仪式上说：“能和朋友们在一起我感到非常开心，我们拥有一支可以有所作为的球队。”

“你们会看到我出场比赛吗？我不知道，这只有教练说了算。重返意大利的感觉太棒了，我是来帮助队友争取胜利的。

“正如你们所见，我的身材保持得很好，感觉很棒……如果能攻进我的第300个进球，那就更完美了。”

罗纳尔迪尼奥的这次复出最早由意裔美国商人、拉文纳俱乐部老板齐普里亚尼（Cipriani）于今年6月在迈阿密世界杯期间公布。

齐普里亚尼在星期四说：“他的目标非常浪漫，那就是争取打进他的最后一粒进球。他的加入绝非象征性的噱头，也不是为了博取关注的营销炒作。”

齐普里亚尼说，曾代表巴西国家队出场97次并攻入33球的罗纳尔迪尼奥还将成为俱乐部的股东之一。不过，他不会在下星期一（24日）对阵雷吉亚纳（Reggiana）的意丙揭幕战中登场。

拉文纳在上赛季意丙B组中排名第三，他们目前正全力争取重返自2008年以来就未能踏足的意乙联赛。



总奖金破1.08亿美元创历史新高 本届美网单打冠军独得550万美元



（路透电）美国网球公开赛主办方星期四（8月20日）宣布，作为本年度的最后一项大满贯赛事，今年美网的总奖金池将达到创纪录的1.08亿美元，比去年激增20%。

在本届于8月23日至9月13日期间于纽约举行的网球盛会中，男女单打冠军各自将斩获550万美元的巨额奖金，较去年增长10%，这也是大满贯历史上正赛单打冠军获得的最丰厚的单笔奖金。

此外，本次奖金方案还包含一项创下大满贯首轮出局奖金纪录的奖励：今年首轮出局的球员奖金将大幅增长27%，达到14万美元。

本次发布的方案还包含一项在2026年启动的“球员支持计划”，主办方率先注入200万美元

的初始基金，并在男女球员之间平均分配。这一举措获得球员们的普遍欢迎。

ATP（男子网球协会）与WTA（女子网球协会）在一份联合新闻稿中说：“这些举措代表着过去18个月里球员与美网之间持续对话所取得的重要进展。”

“这是奖金的大幅提升。虽然这目前尚未与既定的收益共享公式挂钩，但球员们依然坚持这一原则，并将继续与各个大满贯赛事共同朝着这一目标努力。”

就在这个奖金分配方案公布前不久，四大顶级网球公开赛联合宣布成立“大满贯球员委员会”（Grand Slam Player Council），旨在让球员们在奖金分配等一系列核心议题上拥有更多的话语权。

9700万美元续约骑士三年 哈登重返克利夫兰



（洛杉矶法新电）前美国职业篮球联赛（NBA）常规赛最有价值球员（MVP）詹姆斯·哈登（James Harden）的经纪人向ESPN透露，哈登已同意与克利夫兰骑士（Cleveland Cavaliers）签署一份为期三年、总价值9700万美元的新合约。

即将在8月26日满37岁的哈登在上赛季结束后拒绝了其合约中最后一年的球员选项，选择成为自由球员。

哈登当时跳出合约的决定，曾为骑士队在争取超级球星勒布朗·詹姆斯（LeBron James）时提供更大的薪酬灵活空间，不过后者在效力洛杉矶湖人（LA Lakers）八年后，最终选择加盟费城76人（Philadelphia 76ers）。

如今，哈登将重新回到这支他在今年2月通过洛杉矶快艇（LA Clippers）的交易中所加盟的球队。

哈登在骑士的第一个季后赛之旅以苦涩告终，他们在东部决赛中遭纽约尼克斯（New York Knicks）4比0横扫淘汰。

在加盟骑士后的26场常规赛中，哈登场均能贡献20.5分和7.7次助攻；但在季后赛中他的表现有所下滑，场均得分降至19.2分，投篮命中率与三分命中率分别为41%和29.9%，同时还伴随着场均4.7次的糟糕失误。

作为11次入选全明星和三届NBA得分王，哈登在2018年加冕MVP，也是迄今为止最后一位荣获这个奖项的美国本土球员。

手腕伤愈回归 阿尔卡拉斯宣告出战美网开启卫冕之旅

（马德里法新电）西班牙名将阿尔卡拉斯（Alcaraz）星期四（8月20日）宣布，在摆脱困扰他长达四个月的手腕伤势后，他将在美国网球公开赛中重返赛场，开启自己的卫冕之旅。

这名拥有七座大满贯冠军奖杯的球星在社交媒体上发布的视频中说：“我回来了。开始吧。”

自今年4月中旬因右手腕受伤退出巴塞罗那公开赛以来，这位西班牙球星就再未参加过任何比赛，并相继缺席法国网球公开赛和温布登网球锦标赛。

今年1月，年仅22岁的阿尔卡拉斯在澳大利亚网球公开赛上加冕冠军，成为网球历史上达成“全满贯”的最年轻男子球员。随后他还在2月赢得多哈硬地赛冠军。

然而在巴塞罗那站退赛后，他因伤连续退出了马德里大师赛和罗马大师赛，随后更是无奈缺席曾连续两次夺冠的法网。随后他 also 未能赶上温网赛场，其宿敌辛纳（Sinner）在决赛中击败法网冠军兹维列夫（Zverev），于伦敦草地球场上连续第二年夺冠。



赞拉什福德回归状态极佳 曼联主帅：他已做好比赛准备



（路透讯）曼联（Manchester United）主教练卡里克（Carrick）赞扬拉什福德（Rashford）的训练态度与身体状态。目前，围绕这名青训球星在这家英超豪门未来的讨论仍在继续，而他已正式重返球队训练。

自2024年12月与前任主帅阿莫林（Amorim）关系恶化后，拉什福德在过去18个月里先后被租借至阿斯顿维拉（Aston Villa）和巴塞罗那（Barcelona）。随着英超新赛季来临，这名英格兰国脚无疑将成为球迷最关注的焦点之一。

此前，曼联名宿内维尔（Neville）预告要在他的播客节目中讨论拉什福德的前景，拉什福德在回应这个预告片段时说，他希望将精力集中在踢球上，而不是让他的“名

字每天都被人提起”。

卡里克在星期四（8月20日）迎战赫尔（Hull City）的赛前新闻发布会上告诉记者说：“自从马库斯（拉什福德）回到团队中，与科比（迈努，Mainoo）以及利桑德罗（马丁内斯，Martinez）一起在都柏林展开训练以来，很明显他的回归状态非常棒。”

“他很享受足球，看起来非常健康、犀利、强壮，并且已经做好了比赛准备。因此，自从他归队以来，我对他的表现感到非常满意。”

曼联持续寻求转会窗补强

卡里克发表上述言论之际，曼联正在转会窗口于9月1日关闭前进一步寻求加强阵容深度。他说：“我们正在寻求补充阵容实力。我们肯定在朝

这个方向努力，充分利用我们现有的局面，力求改进并向前迈进。”

“我们一定会抓住每一个机会，确保在转会窗口结束时球队比刚进入转会窗时更加强大。到目前为止，我认为我们在这条轨道上推进得非常顺利。”

曼联此前已先后签下比利时组织核心蒂勒曼斯（Tielemans）以及巴西国脚桑托斯（Santos），增强了中场位置阵容。

此外，在去年未能以报道中高达1亿英镑（约1.73亿新元）的估值签下喀麦隆国脚巴莱巴（Baleba）后，这家红魔豪门如今再次与这名布赖顿（Brighton）中场联系在一起。

曼联将于星期六（22日）在英超揭幕战中主场迎战升班马赫尔，开启新赛季征程。



亚洲周刊：童清峰

美国海岸防卫队船舰和台湾海巡舰艇同航，美台加强海上合作，国军汉光演习首次排练总统逃生及模拟断网，美方也高度参与，强化吓阻作用，防范台海冲突。

美国在台协会（AIT）七月廿八日网上公布一张美国海岸防卫队与台湾海巡署舰艇并行航行的照片，这是美方首次公开美台海巡共同航行影像。照片搭配文字指出，双方正就搜救、灾害救援、海洋资源保育、打击非法捕鱼与海上毒品走私等多项海事目标进行协调，并强调台湾是美国在海事安全领域的重要夥伴。

在中国大陆近年频繁於台湾周边海域展开公务船活动、美中海上竞争升温的背景下，这张照片虽只是单一画面，却被外界视为美台海事合作公开化的讯号。

海洋委员会主委管碧玲隨後称，AIT主动发布台美海巡影像，显示美方理解台湾海巡署是台海唯一执法机关，也是美国海岸防卫队在台海执法合作的唯一对象。她认为，这项公开讯息不仅具有合作层面的意义，也反映台湾在区域海事治理中的制度角色获得美方肯定。

美国国务院六月廿四日曾批评中国大陆公务船进入台湾东部海域，并对外籍货轮进行「执法巡查」，称相关行动「具有高度破坏稳定性」。在此脉络下，AIT公开台美海巡共航画面，被部分观察人士解读为美方在海上执法与航行安全议题上，对台湾支持态度的进一步具体化。

对比传统军事合作，海巡合作兼具执法、救援与海洋治理性质，政治敏感度较低，却能在实务层面建立长期协调机制。近年美国积极强化与印太夥伴的海岸防卫合作，从东南亚到太平洋岛国皆可见相关布局，台湾则因其地理位置与海上交通节点的重要性，被纳入更广泛的印太海事安全网络之中。



二零二三年许皓鋐（右）战胜柯洁，脱颖而出。

台湾围棋有一种独特的安静。每隔若干年，总有一名棋士将台湾带到世界棋坛中央；喧嚣过后，围棋又回到棋院深处，回到一张张少有人注目的棋桌。它很少长久占据公共视野，却始终存在於这座岛屿的日常生活之中。

这份安静之下，新一代棋士已经陆续走向世界。「红面棋王」周俊勋捧起LG杯、成为台湾首位围棋世界冠军，已是近二十年前的往事。那时出生尚不足百日的徐靖恩，如今已三度夺得岛内职业赛冠军。近二十年的时光并未留下断层，一代棋士的成长，只是在外界未曾注目的棋室里悄然完成。

这一代的最高峰是许皓鋐九段。二十五岁的他已经取得四十六座冠军，曾在同一年度包办台湾全部八项职业赛冠军。真正使他的名字越出台湾、震动世界棋坛的，仍是杭州亚运那条传奇的夺金之



身穿防弹衣、头戴钢盔的赖清德（左）在秘密地 美国海岸防卫队与台湾海巡署舰艇并航：海巡合作。道：上任後首次演练逃生。（图：法新社）

对台湾而言，这次公开影像的意义或许不在於舰艇是否同框，而在於美台海事合作已逐渐从低调的技术交流，走向具有区域安全象征意涵的公开合作阶段。

开南大学副校长陈文甲则认为，AIT主动发布影像，显示美台在海上安全事务上的合作正在深化。简单来说，就是双方除了平常交流外，也开始在海域巡护、情报分享与突发事件处理上建立更紧密的合作机制。

他表示，台湾海巡舰艇本身具备一定的平战转换能力，美国海岸防卫队舰艇也配备武装与电子系统，双方同框象徵海巡力量与国防安全的连结越来越紧密。若未来情势升高，双方在监控、护航与海上安全行动上的合作空间也会更大。

陈文甲认为AIT公开照片，其实同时与三个对象说话：对北京，是告诉他们美方已不只口头支持，更有实际合作；对周边国家，是展示美国正在建立海上合作网络；对台湾社会，则是传达持续深化台美安全合作。

蓝营忧两岸关系更紧张

蓝营对美台海巡舰同框的看法较为谨慎，没有全面否定，但倾向质疑AIT公开照片的方式和时机，中华战略学会资深研究员张竞认为应由台方先公开，也要避免令两岸局势更加紧张。

「合作深化但避免正式军事同盟化」模式呼应华府近年对台政策的思路。美国一方面持续强化与台湾的安全合作与实务协作，另一方面则在公开表述上维持「不支持改变现状」的框架，以降低区域紧张升高的风险。AIT此次公开海巡同框照，被部分战略观察人士视为华府「强化合作、控制升高」双轨政策的具体案例。

《联合早报》八月三日报道，美国国务卿鲁比奥称「美方不支持任何改变台湾现状的举动」，但对未来二、三十年的情势不作判断。因访谈早於七月廿八日录

制、八月一日才播出，外界解读为保留弹性，避免作明确承诺。

访谈前数日，鲁比奥与中国外长王毅於马尼拉东盟外长会议期间闭门会谈约九十分钟。会後鲁比奥重申对台军售案仍在审议中，并强调美菲共同防御条约的重要性，显示华府在强调「维持现状」的同时，仍加强与台湾及区域盟友的安全合作。

北京则认为，美方主张维持现状，但又持续推动对台军售与防卫合作，反映其对台政策「口头维持现状、实际强化吓阻」。

美方近年对台政策呈现双轨特徵：外交表述上强调不支持片面改变现状，在安全层面则持续推进军售与区域安全合作。这种「维持现状＋强化吓阻」的政策组合，也成为当前美中台三方的互动背景。

在美方持续强化吓阻布局的同时，台湾也同步调整自身防卫准备。从军售、联合演训到後备动员与社会韧性建构，美台安全合作的重点正逐渐从单纯武器采购，扩展为整体防卫体系的验证与强化。近日登场的汉光演习，便被视为台湾因应区域安全情势变化、检验持久作战能力的重要指标。

八月五日登场的「汉光演习」为期十天九夜，延续去年开始采行的扩大版演训模式，动员常备与後备兵力约两万人，今年更着重长期作战与社会动员力的验证。

汉光演习扩大演训

此次演习的一大变化，是首度在南北两地同步实施後备部队「全旅动员」，藉此测试後备兵力快速集结、补充与投入作战的能力。演训内容则涵盖淡江大桥阻绝作战、反封锁护航行动，以及战时武器生产线转移等项目，显示国军已将战场想定从单纯海岸防御，扩大到交通节点保护、海上运补与战时产业维持等更广泛层

台湾棋坛人才辈出 年轻棋手许皓鋐领军

亚洲周刊：陈梓豪

路。

那届男子个人赛几乎集齐东亚棋坛最强阵容，八强席位恰好由中国大陆、韩国、日本与台湾各两名棋士包办。即使贵为台湾第一人，世界排名第三十五位的许皓鋐置身其间，仍显得星光黯淡。从八强开始，他却沿着一条几乎无法复制的路线向上攀登：先以半目击败世界第二朴廷桓，半决赛再以半目越过公认的世界第一申真諝；决赛面对世界第三、八冠王柯洁，他又从一度几近败定的棋局中扳回胜负，以四分之三子的微差夺得金牌。

短短两日，世界排名第二、第一与第三的棋手被他依次留在身後……终局落定後，许皓鋐将金牌紧紧揣在怀里。那是台湾亚运史上第一枚围棋金牌。对一个长久安静、长久依靠少数棋士独自走向世界的棋坛而言，它的分量远非一场冷门所能概括。

许皓鋐之外，台湾棋坛还有一批棋手在不同位置向前推进。赖均辅连胜范廷钰、卞相壹与申真諝，夺得国手山脉杯，收获生涯首座国际赛冠军；王元均、陈祈睿也已在世界大赛中取得突破，更年轻的徐靖恩则迅速逼近前辈。从久经赛场的中坚到尚未满二十岁的新秀，台湾围棋已形成一条彼此衔接的成长梯队。

台湾围棋能够代有英才，首先源於一股延续已久的民间棋风。棋院、校园社团

与大小赛事散布各地，学棋长期是许多家庭为孩子选择的才艺教育。故宫百年之际举办围棋活动，三百名从四岁幼童到七十岁长者的棋手同场对弈，所呈现的正是围棋在台湾社会跨越年龄的生命力。

这股棋风有着复杂的历史来源。现代棋社、公开棋赛、报纸棋谱与职业头衔的观念，深受日本殖民统治时期留下的文化影响。战後，白崇禧、周至柔等党国元老又热衷鼓吹棋事。中国围棋会在台北恢复活动後，周至柔出任会长，应昌期担任总干事；军政人物的声望、知识阶层的雅好与民间社会的娱乐需要，就这样在一方棋盘上交会。

最早承载这种集体想像的人是林海峰。他生於上海，幼年随家人来到台湾，九岁参加全台围棋赛便有「神童」之名。吴清源返台时特意与他弈，让六子仅胜一目，随即力劝林家送他赴日。十三年後，林海峰击败如日中天的坂田荣男，成为当时日本史上最年轻的名人。此後，王立诚、王铭琬、张栩、谢依旻与许家元相继赴日取得头衔，几代旅日棋士将台湾社会对围棋高手的想像一次次推高。

功成名就之後，林海峰心里始终装着振兴台湾围棋的想法。返台掀起围棋热潮後，《新生报》随即与中国围棋会合办名人赛。为赛事慷慨解囊的应昌期与他意

面。国防部长顾立雄称，汉光演习的目的在於验证台湾的持久作战能力。他强调，一旦真正进入战争状态，国军的目标不是被动防守，而是透过持续作战与反制行动，使敌方无法全面入侵。

「汉光演习又要来搞拉油桶、纵火、炸桥了吗？」一名退役上校称，三十前当他在六军团三处作战科任参谋时，亲眼目睹二二六师精诚连从后山营区一路气喘狂奔至关渡大桥，然後沿着桥面一路摆开，每人一支六六火箭弹面朝淡水河北面河道演练「封锁敌人进袭台北市通道」时，他就知道根是一场「秀」！

此外，总统赖清德首次参与逃生演练，头戴钢盔和身穿防弹衣，乘装甲车经秘密通道抵达衡山指挥所。

继去年美军或美方观察人员在汉光演习中的曝光度增加後，今年预期参与人数还将扩大。外界普遍认为，这显示美台防务合作正从过去低调交流朝向更公开、更常态化的合作。

今年台湾年度防空演习首度纳入「行动断网」情境，包括台北在内的十四个县市将限制手机行动数据传输，仅保留语音与简讯功能，但规划被质疑具政治选择性。外界批评，民进党政府将多个南部执政县市排除在「断网测试」之外，却将限制措施集中於蓝营执政的北部县市，形同以国安演习包装政治操作。此举不仅削弱演习的公平性与一致性，也使原本应凝聚全民防卫共识的措施反被贴上「政治惩罚」标签。

官方表示演习模拟战争、重大灾害或通讯设施受损时的频宽压缩情况，测试民众在网路不稳、资讯受限的环境下如何维持联络、接收警报并进行应变。过去防空演习偏重警报发布、避难与交通管制等，如今纳入断网等现代战争常见情境，反映政府正将网路与通讯韧性视为国家安全的一环。 ■

气相投：一个带回名人的声望，一个提供办赛所需的资本，都希望台湾能够拥有自己的高水准棋战。报纸刊登棋谱、电视讲解对局，围棋由棋室中的雅好走入大众视野。

私人资本创办应氏杯

应昌期对围棋的投入带有近乎偏执的激情。他捐出新台币一亿元成立基金会，自创计点制棋规，连条文字数与标点也反覆推敲，又为此研制棋罐与棋桌。最终，他以私人资本创办四年一届的应氏杯，开出四十万美元冠军奖金，试图用自己的规则、棋具与世界大赛改变棋坛秩序。十七年後，常昊終於替中国大陆赢得应氏杯，应昌期之子带着四局决赛棋谱来到台北父亲墓前祭告。对一个将半生财富与心力交给棋盘的人，这几张棋谱或许比任何祭文都更接近告慰。

这种激情此後仍在不同人物身上延续。翁明显出资成立台湾棋院，首届名人林文伯经商有成後又创办海峰棋院，将自己年少时得到的棋坛荣耀重新交还给後来者。周俊勋把世界冠军奖杯带回台湾，许皓鋐、赖均辅等更年轻的棋士又开始成群走向世界。

围棋在台湾从未拥有最庞大职业人群，却始终是一种顽强的社会嗜好。日本留下的现代棋风、军政元老的助力、旅日棋士带回的荣耀，以及企业家近乎固执的投入，最终都留在一代代年轻人的棋谱里。每当上一代留下棋盘，另一端总会有少年坐下，重启新局。 ■

2026年威武国际舞狮邀请赛圆满落幕 巴东福德堂龙狮团代表队勇夺冠军



印尼龙狮运动联合会总 西苏门答腊省省长马
会 (FOBI) 总主席 赫耶尔迪发表致辞。
丘昌仁宣布开幕。

(巴东讯) 2026年威武国际舞狮邀请赛——西苏门答腊省长杯, 8月15日至17日在巴东市福德堂体育馆隆重举行。来自8个国家和地区的250名舞狮健儿同场竞技, 为当地观众献上了一场精彩纷呈的龙狮文化盛会。经过三天紧张激烈的角逐, 印尼巴东福德堂龙狮团以9.26分勇夺冠军; 马来西亚雪兰莪万兴隆龙狮团以9.22分获得亚军; 印尼福德堂龙狮团另一支代表队获得季军。冠军与亚军之间仅相差0.04分, 足见比赛竞争之激烈。

8月15日晚上, 福德堂体育馆内灯火通明、彩旗飞舞、醒狮欢腾。各国参赛队伍依次入场, 群狮起舞迎接嘉宾, 2026年威武国际舞狮邀请赛在热烈喜庆的气氛中拉开帷幕。

西苏门答腊省省长马赫耶尔迪·安沙鲁拉、巴东市市长法德利·阿姆兰莅临现场并致辞。印尼龙狮运动联合会总会 (FOBI) 总主席丘昌仁, 辅导主席、退役陆军中将托诺, 副总主席何伟赞等领导, 以及各参赛代表团领队、教练员、裁判员和各界嘉宾出席开幕式。

马赫耶尔迪省长在致辞中表示, 世代居住在西苏门答腊省的华人为当地经济繁荣和社会发展作出了积极贡献, 传统龙狮文化也

为促进多元文化交流与不同族群之间的融合发挥了重要作用。

法德利市长向远道而来的各国舞狮健儿表示热烈欢迎, 希望大家通过这次比赛进一步了解巴东, 对这座城市留下美好印象。他期待今后能够继续举办类似的国际赛事, 以提升巴东的国际知名度, 吸引更多国内外游客前来观光访问。

丘昌仁在致辞中感谢西苏门答腊省政府、巴东市政府、西苏门答腊省FOBI、巴东福德堂, 以及裁判员、志愿者、赞助单位和社会各界为筹办赛事所付出的努力。

丘昌仁指出, 目前印度尼西亚38个省级行政区中, 已有30个成立了FOBI省级分会, 龙狮运动的组织网络和群众基础不断扩大。印度尼西亚也是世界上第一个将龙狮比赛列入国家级综合运动会金牌项目的国家。2024年, 龙狮运动首次成为第21届印度尼西亚全国运动会正式竞赛项目, 成为印尼龙狮运动发展史上的重要里程碑。

据大赛筹委会主席、西苏门答腊省人协议员林天兴介绍, 本次邀请赛由西苏门答腊省FOBI主办、巴东华人社团福德堂具体承办, 共有来自印度尼西亚、中国、中国香港、马来西亚、越南、澳大利亚、美国 and 法国等8个国家和地区的250名选手参加。赛事设传统南狮和高桩南狮等项目, 其中传统南狮项目有14支队伍参赛, 高桩南狮项目有10支队伍角逐。

林天兴表示, 本次赛事得到西苏门答腊省政府、巴东市政府及当地华人社团的大力支持。从各国代表队的接待, 到场地布置、裁判安排、安全保障和后勤服务, 各项工作都得以有序展开。希望借助这一国际赛事, 促进各国龙狮运动员之间的交流, 也让海外朋友感受到巴东人民的热情好客。

比赛期间, 各路醒狮轮番登场。伴随着时而急促、时而舒缓的锣鼓声, 参赛选手通过腾挪、跳跃、翻滚、采青等动作, 生动表



各国参赛队伍入场。

现醒狮探路、惊疑、欢喜等神态。各支代表队各展所长, 体育馆内掌声、喝彩声此起彼伏。

决赛中, 印尼巴东福德堂龙狮团凭借扎实的基本功、默契的配合和稳定流畅的发挥, 获得评委肯定, 以9.26分摘得桂冠。雪兰莪万兴隆龙狮团同样表现出色, 以细腻成熟的技巧和富有张力的表演取得9.22分, 获得亚军。福德堂另一支代表队也发挥出较高水平, 最终登上季军领奖台。东道主两支队伍双双进入前三名, 显示出巴东龙狮运动良好的训练基础和整体实力。

赛场上, 各国运动员全力以赴、切磋技艺; 赛场下, 大家亲切交流、增进了解, 结下了真挚友谊。三天比赛组织有序、气氛热烈, 裁判员认真执裁, 工作人员和志愿者各司其职, 保证了各项赛事顺利进行。

8月17日闭幕当天, 恰逢印度尼西亚独立81周年纪念日, 体育馆内外洋溢着格外喜庆的气氛。随着冠亚季军相继揭晓, 2026年

威武国际舞狮邀请赛圆满落下帷幕。

这场汇聚各国舞狮健儿的国际赛事, 不仅展示了龙狮运动的力量、技巧与艺术魅力, 也进一步促进了不同国家和地区之间的文化交流。激昂的锣鼓声虽然暂告一段落, 但运动员在巴东结下的友谊, 以及龙狮文化所传递的团结、勇敢和进取精神, 将继续延续下去。(丁见: 图文)



① 冠军得主、我国巴东福德堂代表队舞狮健儿夺冠后的合影。

② 传统南狮项目比赛现场。

③ 主办方嘉宾为比赛点赞。



2026“侨助千企万品出海”行动(广东) 在深圳启动

2026“侨助千企万品出海”行动(广东)暨亚太经贸合作交流推进活动8月20日在深圳会展中心(福田)启幕。中国侨联副主席候选人解冬、广东省政协副主席黄武出席活动并致辞。

解冬表示, 本次活动紧扣APEC“中国年”重大机遇, 将党中央关于侨务工作的决策部署转化为服务粤港澳大湾区经济建设的务实举措。她希望以本次活动为契机, 充分发挥侨界联系广泛、智力密集、融通中外的独特优势, 在服务高水平对外开放、推动科技自立自强、促进中外文明交流互鉴上展现更大作为, 为粤港澳大湾区高质量发展和亚太区域共同繁荣持续注入侨界动能。

黄武表示, 本次活动是广东落实中国侨联“侨助千企万品出

海”行动部署、对接亚太市场的重要载体。侨是广东的独特优势, 广大海外侨胞在改革开放中发挥了不可替代的桥梁作用。广东将坚守为侨服务初心, 完善政策保障, 优化跨境通关、市场开拓、涉外法律等全链条服务, 搭建经贸对接平台, 破解侨企跨境经营难题, 打造一流营商环境, 让侨胞安心在粤投资兴业。

本次活动由中国侨联指导、广东省侨联主办、深圳市侨联承办。活动现场播放广东侨助出海宣传片和深圳《何以奇迹》宣传片。深圳市商务部门现场推介营商环境, 解读外贸扶持、海外市场准入等惠企政策。

活动同期举办第十二届华人华侨产业交易会暨2026亚太产业合作与出海博览会, 展会展期3天, 展览面积2万平方米, 设置

国际智能科技、国际美食科技两大主题展区。305家优质企业携23894件优选展品参展, 打造“展览+对接+考察”一体化出海服务矩阵。

泰国总商会暨泰国贸易院副主席汪志广, 深圳市侨商会会长、香江集团董事长翟美卿, 深圳欧美同学会副会长、深圳大微电子股份有限公司董事长兼总经理杨亚飞, 分别围绕亚太市场拓展、侨商专属渠道资源推介、助力企业开拓海外市场作经验分享。

广东省侨联主席李丰, 深圳市领导郑红波、邝兵, 全国多省市侨联负责人和广东省市有关部门负责人, APEC各成员经济体工商界代表, 以及全球52个国家和地区的600多位侨领、侨商、采购商代表等出席。(中新网)



华裔青少年炎帝故里陕西宝鸡寻根 读懂“炎黄子孙”的分量

“今天我们祭拜炎帝, 了解炎帝教民耕种、遍尝百草等故事, 他勤劳奉献的精神令人动容。先祖千年前的善意与担当直到今天还在影响我们。”奥地利华裔少年李妙书19日在陕西宝鸡向中新社表示。

作为炎帝故里, 陕西宝鸡是中华民族和华夏文明的重要发祥地之一。坐落于此的炎帝陵每年吸引大批海内外中华儿女寻根祭祖。参加第九届全球华语朗诵大赛陕西集训营活动的华裔师生当日探访炎帝陵并参与拜谒典礼。

“此前在海外中文课堂上, ‘炎黄子孙’更像是一个约定俗成的词语。站在炎帝陵, 望着陵区的一草一木, 想象着先民拓荒耕耘的场景, 才能真切感受到这四个字承载的文明重量。炎帝开创了农耕与医药的先河, 我们不仅身体里流淌相同的血脉, 还代代传承着开拓精神。”加拿大华裔少年于泽雄说, “炎黄子孙”从书本上的字句变为可触可感的实景。

对于“根”的理解, 李妙书说: “之前, 我认为心中的‘根’与祖籍地以及父辈的乡愁关联。游览炎帝陵时, 我感受到‘根’不仅是家族的血脉源头, 更是华夏民族的文化原点。就像一棵树, 枝叶长得再高再远也始终连着地下的根。我们生活在不同的国家, 说着不同的语言, 但文化根脉把我们紧紧相

连。”

加拿大华裔教师韩艾彤表示: “在海外的日常教学中, 我们常讲炎帝黄帝、讲华夏起源, 文字、图片终究‘隔着一层’。站在这片土地上, 孩子们才能真正触摸到历史的温度, 读懂自身血脉中的文化厚度。身临其境的体验是书本知识无法替代的。”

韩艾彤认为, 炎帝留下的开拓、创新、奉献等精神在今天依然有现实意义。成长于海外的华裔青少年, 不必拘泥于形式, 更重要的是把精神内核融入日常学习与生活中, 做好中华文化的传播者。

该集训营活动吸引了来自14个国家的40余位华裔师生参与, 为期12天的行程中, 他们以声传情、以诵会友, 先后走进秦始皇帝陵博物院、渭南仓颉庙、宝鸡青铜器博物院等陕西多处文化地标, 感受中华文化的魅力。(中新网)



参加第九届全球华语朗诵大赛陕西集训营活动的华裔师生探访陕西宝鸡炎帝陵。

2026“侨助千企万品出海”行动(广东)暨亚太经贸合作交流推进活动在深圳会展中心(福田)启幕。



植发维持一辈子 4关键决定头发存亡

顶上无毛时，有些人会考虑植发，让头顶再次伟大，不过植发能“永久”吗？DCDC植发医疗团队主治医师柯博桓表示，植发的原理是把健康的毛囊移植到秃头的区域，毛囊移植的效果是永久的，但头发的健康可不是“免死金牌”，如果日常生活不注意，熬夜、压力大、营养不良，头发依然可能变得细软、稀疏。

柯博桓在脸书专页“发柯医师 皮肤科 柯博桓医师 | 台中台北植发专业 雄性

秃 生发推荐”发文表示，通常取自後枕部的健康毛囊，因不易受雄性荷尔蒙影响，所以存活率高，看起来像能陪你到老，事实并非如此，植发後的保养才是让维持头发存亡的关键。植发就像重新开了一家理发店，装修再漂亮也得定期打扫维护。

植发保养要点

- 规律作息：熬夜追剧的结果是头发掉光，故事还没看完。
- 均衡饮食：头发爱的

是蛋白质、锌、铁。

- 适度运动：促进血液循环，头发才有养分。
- 减压：压力是发际线最大的敌人。
- 口服药物：口服药物才是保护所有头发的最大关键。

柯博桓提醒，植发是一项长期投资，不是短期消费。当你花了钱和心力，请记得好好照顾它，让它陪你走得更远、更长。如果对植发有兴趣，记得找专业的医师谘询。（健康网）

营养师1原因吃了口渴 味精没有不健康



味精吃了会口渴，所以是不健康的东西？营养师高敏敏在脸书专页“高敏敏 营养师”发影片解惑，事实上味精不会伤害身体，它是从天然食材中提取出来的，就是单纯的调味料。主要化学成分就是“麸胺酸钠”简称MSG，又称谷氨酸钠、麸酸钠。而大部分的料理含有钠，如果摄取过量，可能会口渴或不舒服，道理就和盐一样，重点在於“适量”摄取。

味精出生的秘密

高敏敏指出，日本科学家早在昆布汤头中，分离出了麸胺酸。而麸胺酸的盐类当中，麸胺酸钠的稳定性最好、溶解度最高，因此诞生了味精。天然食材里面，也有很多麸胺酸钠，像是海带、柴鱼、昆布、番茄等，所以才会特别鲜甜，还能熬煮

成汤头。

她说，许多人认为没味精就是健康，甚至闻味精色变，主要是因为味精里，含有13%的钠盐。但像是鸡粉、鲣鱼粉、香菇粉等，都是由味精核苷酸制作而成，只是换了个名字而已。

口渴是因钠摄取过量

高敏敏提到，吃太多盐巴也会口渴，但它不像盐巴一样那麼咸，所以很容易摄取过量，造成血液中的钠离子浓度升高，才会口渴想喝水。所以重点不在於味精，而是钠摄取过量。

目前研究显示，大部分人都可以正常代谢麸胺酸，但有心血管疾病、高血压、肾脏病等高危险族群，要多注意味精和盐的摄取量。高敏敏说，所以味精并不是“坏东西”，而是来自大自然的鲜味秘诀，只要适量食用，就能让食物更加美味。（健康网）

改变进食能控体重稳血糖 先喝水或清汤



随着健康饮食观念的普及，越来越多人开始关注如何有效地控制体重并维持血糖稳定。内分泌新陈代谢专科医师蔡明劼指出，用餐前先喝水或清汤可避免因饥饿感狼吞虎咽，但要避开高热量的浓汤，以免影响减肥。而遵循汤、菜、肉、饭、水果的进食顺序不仅能提升饱足感，还有助于稳定血糖、维持理想体重。

蔡明劼在脸书专页“蔡明劼医师健康.瘦身”发文分享保持身体健康的进食顺序。

1. 先喝水或清汤：在开始用餐前，建议先喝一杯水或清汤。这样能让胃部先感受到一定的饱足感，避免因饥饿而狼吞虎咽。特别需要注意的是，应避免饮用富含油脂或淀粉的浓汤，这会影响

减肥效果。

2. 吃蔬菜：低热量又能增加饱足感，进餐时应首先摄取蔬菜，无论是叶菜、根茎类或菇类，都是极佳选择。蔬菜含有丰富纤维且热量低，能有效增加饱足感，从而减少其他高热量食物的摄取。此外，蔬菜还能延缓消化过程，避免血糖急剧上升。
3. 摄取豆类鱼肉：可以选择豆类、鱼类、蛋类或瘦肉等优质蛋白质。蛋白质能促进胰岛素的适当分泌，有助于血糖稳定，同时维持肌肉质量，避免在减重过程中肌肉流失，减少基础代谢率下降的风险。
4. 淀粉类最後并以粗粮为主：淀粉类食物应放在最後食用，建议选择糙米、五谷饭、地瓜或杂粮面包等粗粮，这样可以避免过量摄取淀粉。先摄取蔬菜与蛋白质有助于延缓淀粉的吸收，使血糖上升较为平缓。若有水果，建议也放在餐后食用，原因相同。

蔡明劼补充，长期遵循这样的饮食顺序，能有效提升饱足感，维持理想体重，并稳定血糖。无论是在家用餐还是外食，这一饮食方式都能帮助民众达成健康目标，保持良好的生活品质。（健康网）

医谈5种可能 为何老人频吐舌



胸腔科医师苏一峰表示，近期遇到一名女性失智患者，住院後不断吐舌头。虽在住家中偶而也会，但在住院後变得相当频繁。

苏一峰在脸书表示，诊内遇到一名失智老人，住院之後一直吐舌头吐个不停，过去在家里虽然有时候会吐舌头，但是没有这麼严重，这次是一整天舌头一直吐个不停。

为什麼老人家会一直吐舌头，让人看了很心疼？苏一峰表示，内科的住院病人常看到吐舌头的现象，而失智老人家容易出现这个情形。

苏一峰说明，吐舌头常是一种意识不清又躁动的表现；同时表示，病人一直吐舌头，要考虑几种疾病：

1. 舌头口腔的疾病感觉不舒服，所以吐舌头，这个可以观察舌头与口腔的外观是否异常，病人如果意识清楚也可以问看看是否舌头

与口腔有不舒服。

2. 失智或脑部退化疾病的无意识行为让病人吐舌头，这就是失智老人家的无意识的动作
3. 运动神经疾病，像巴金森氏症也可能舌头不正常活动，譬如像EPS椎体外路径症候群
4. 精神疾病障碍时候，也可能做出一直伸舌头这样的举动。
5. 意识不清楚状况的无意识动作，许多插管病人也会出现吐舌头的动作，主要是觉得管子有异物感，想要把管子吐出来。

苏一峰表示这案例本来就是失智，所以判断应该是失智再加上生病合并谵妄，然後不停地吐舌头来表现。“一开始用失智的药物还无效，加上用了治疗谵妄药物，阿嬷吐舌头的动作。终於停了下来。”（健康网）

卵泡太小难受孕 中医调体质生下男婴



35岁叶姓妇人因卵泡太小导致难受孕，天宝中医诊所院长林襄颖表示，中医认为，其主要与“肝、脾、肾”三脏腑失调有关，叶女恰好是“肝血不足、脾肾两虚”的中医体质类型，经以中药“养肝血、补脾肾”，治疗4个月後即顺利自然怀孕并生产一男婴，说明中医调理确实可帮助卵泡长大，提升卵子品质，达成怀孕目的。

林襄颖表示，35岁患者叶女做过许多妇产科不孕检查都正常，仅照超音波时发现卵泡太小颗了，卵子品质也不好，虽然服用西药排卵药，仍无法受孕。正常情况卵泡必须达到2公分才能排出健康卵子，像叶女的情况就卵子还未达2公分，致卵子品质太差而不孕，她称之为“小卵泡症候群”。

小卵泡的情形，中医认为与“肝、脾、肾”三脏腑失调有关，林襄颖指出，叶女恰好是“肝血不足、脾肾两虚”中医体质类型，适合“养肝血、补

脾肾”的中医法则治疗，因此使用当归、川芎滋肝养血；党参、白术补脾补气；熟地黄、菟丝子固肝肾；续断、杜仲补肾气。治疗期间，叶女精神体力变好，手脚冰冷、腰酸背痛老毛病也消失了，更重要的是治疗满4个月终於顺利自然怀孕并生产一男婴！

林襄颖说，“小卵泡症候群”非正式医学名词，但不孕症患者当中大约3分之1都是小卵泡者。中医调理与西药排卵药不同在於排卵药可促使卵泡变大，增加卵子数量；中医调理虽不能增加卵子数量，但可改善“肝、脾、肾”三脏腑功能，进而促使卵泡变大，卵子品质变好，对小卵泡症候群确实有效果。

除了中医调理外，林襄颖强调，良好的生活习惯也有助改善“小卵泡症候群”，包括1周至少3次运动并每次达30分钟，有氧运动或重训皆可，作息正常避免熬夜，多摄取蔬果并避免菸酒等，都能有助怀孕。（健康网）

全球视野

本土情怀

亚洲周刊
2019年3月

亚洲周刊
2019年3月

① 订阅热线：

021-63868348



239

77

17

INDONESIA
印度尼西亚日报

首席执行官/负责人: 周维梁, 总编辑: 周维梁, 副总编辑: 廖志伟, 秘书处: Niko, 广告经理: Sicilia、Achen, 发行: Meiling。出版: PT. Emas Indonesia Duaribu, Anggota SPS: No.42/1966/II/A/2002, 地址: J. Gajah Mada No.96-97, Jakarta 11140。电话 (总线): 6386 8348, 秘书处电话/传真: 6338 136, 编采部电话: 6386 8348 ext 402、传真: 6335201, 广告部电话: 6338 139、传真: 6348 232, 发行部电话: 0818 0641 4199、传真: 6386 1614。银行户口: PT. Emas Indonesia Duaribu, 帐号: 115.000.4.999.779 Bank Mandiri Glodok Sky。银行户口: PT. Emas Indonesia Duaribu, 帐号: 012 30 19 170 BCA Cab. Gajah Mada。印刷: PT. Aliansi Temprina Nyata Grafika, Rawa Bokor – Tangerang

热烈欢迎

中华人民共和国驻印度尼西亚全权大使
王鲁彤阁下将于八月二十五日莅临万隆

弘扬
万隆
精神



倡导
共同
发展



印度尼西亚中华总商会西爪哇分会
全体理监事
同敬贺