



# 工長指出各企業日益醒悟 實施綠色工業重要性

(雅加达讯)工业部长阿古斯·古米旺,周二(30日)在雅加达举行的绿色工业颁奖典礼上表明,工业公司越来越意识到在其生产运营中实施绿色工业系统的重要性,其中之一是能够简化能源使用。

工业部长说:“我很自豪地看到制造业越来越积极地追求绿色工业发展,能源效率成功达到3.2兆盾,节水为1690亿盾。这一成就加强了该行业对绿色工业发展的承诺以确保公司业务的长期可持续性。”

工业部长在雅加达的工业部举行的“绿色工业奖和绿色工业证书颁奖典礼”上传达了这一点。

工业部定期举办绿色工业奖励纲领,该纲领使用可衡量、客观和可问责的绩效指标进行评估。

阿古斯解释说:“我们看到工业公司如何以及在多大程度上提高生产过程的效率。”

以原材料的使用、能源和水的使用强度;使用替代能源;尽量减少废物和排放,并遵守环境品质标准;采用低碳技术;和称职的人力资源为特点。

绿色工业奖的颁发基于三个方面,即生产、废物和排放管理绩效以及公司管理。

根据此次评估,有88家工业企业获得最高资质等级,即五级,其次是49家获得四级资质,15家工业企业在应用绿色工业原则方面需要更多的努力。

工业部秘书长多迪·维多多(Dody Widodo)表示,根据2021年工



业自评数据,工业部计算出的节能成果达到3.2兆盾,节水成果达到1680亿盾。

他说:“节约措施,特别是在能源方面,有助于减少能源使用以及减少温室气体排放。”

他表示,今年将获得该奖项的行业为137家,其中88家行业获得5级奖

项,颁发奖杯和绿色产业奖证书。49家获得四级的行业获得绿色产业奖证书。

此外,今年还有7家新行业在通过绿色产业认证机构审核阶段后将获得绿色产业证书。托迪表示,自2017年实施绿色产业认证至2021年,已为44家工业企业颁发绿色产业证书。“绿

色工业证书证明工业公司已准备好在2025年参与碳交易,”托迪说。

工业部工业服务标准化和政策负责人(BSKJI)托狄·拉哈帝说,通过颁发绿色工业奖和提交绿色工业证书,工业部门共同出席采取措施减缓气候变化和净零排放,协同增加国家工业的附加值和竞争力。

这符合印尼政府为实现可持续发展目标(SDGs)方面对低排放可持续发展概念的承诺。

绿色工业奖的大部分参与者(60%)是农业工业总局培育的产业,其次是化学、制药和纺织工业总局培育的产业,占32%,其余由机械、运输设备和电子行业(ILMATE)总局和中小企业总局的培养。

工业部长解释说,绿色工业是一家制造公司,在其生产过程中,根据“打造印尼4.0”计划,优先努力以可持续的方式高效和有效地利用资源。这一原则被认为可以将工业发展与保护环境功能相协调,并可以为社区带来好处。

目前,工业部正在通过提高自然资源效率和实施回圈经济,使用生物燃料、生物质和垃圾衍生燃料(RDF)等新能源,以及可再生能源(EBT)来加速以绿色工业为基础的经济。或由各种废物(例如城市固体废物、工业废物或商业废物)生产的燃料。

2021年,已促成多达10家工业企业,1家工业企业自筹资金申请认证,此外,从申请绿色工业认证开始,7家工业企业完成了所有认证机制,随后该企业获得了权利使用绿色工业标志。

因此,自2017年至2021年实施绿色产业认证以来,共有44家工业企业获得了绿色产业认证。

他说:“未来,希望有更多的工业企业参与并达到绿色行业标准。”(ALW/LDS)



在以色列特拉维夫的本古里安国际机场,旅客们11月28日离开冠病毒检测区。

## 世衛：禁止入境 不能阻止奧密克戎傳播

(日内瓦讯)全球多个国家都发现冠状病毒新变种毒株奥密克戎(Omicron),世界卫生组织(WHO)发出建议,在疫情大流行期间,外游应该只限于有紧急需要及人道主义任务的行程,建议60岁或以上,或患有心脏病、癌症及糖尿病的人士,以及可能出现严重确诊病征的高风险人士,应该延迟外游计划。

香港电台报导,世卫认为,个别国家实施旅游禁令或禁止入境的措施,无助防止奥密克戎的传播,不利国家之间报告及分享流行病学和病毒基因排序的数据,影响大流行期间的

防疫工作。世卫建议民众要提高警惕,尽快接种疫苗,严格遵守公共卫生及社交措施、正确使用口罩、保持社交距离及卫生,避免到人多拥挤及通风不良的地方。

以色列在11月27日宣布锁国14天,禁止所有外国人入境,成为全球第一个因为奥密克戎锁国的国家。日本也在11月29日宣布,在11月30日采取紧急措施,「以全球为对象,禁止外国人入境」。澳洲原定在周三允许技术移民和外国学生重新入境,但有关计划在11月29日紧急喊停,总理莫里森表

示,这一延迟是必要和临时的决定。

除此之外,多个国家和地区也已宣布,禁止非洲南部6个或以上的国家的旅客和航班入境,尤其是通报发现奥密克戎的南非。(东方网)

冠病疫情數據	
(截至12月1日)	
新增确诊:	278例
累计确诊:	4256687例
累计治愈:	4104964例
累计死亡:	143840例

**PERLINDUNGAN ANTI BACTERIAL 99%**

www.bagusidn.com 关注我们: @ f bagus.idn

Tersedia di Supermarket & Minimarket terdekat anda

**Bagus FRESH 99**

抗擊 **LAWAN**

新冠肺炎 **COVID-19**

**SABUN CUCI TANGAN ANTI BACTERIAL 99%**

**抗菌洗手液 99%**

官方电商合作平台:

Shopee tokopedia JD.ID





# 普安在世界議會論壇致達可持續發展目標會議成果



普安·馬哈拉妮在西班牙馬德里舉行的各國議會聯盟會議的演講者。

(雅加達訊) 印尼國會議長普安·馬哈拉妮周二在各國議會聯盟 (IPU)，發表了關於由印尼國會與各國議會聯盟，於2021年9月28至30日虛擬召開的“第一次實現，可持續發展目標全球議會會議”的報告。

普安的聲明中說：“會議的目的是討論議員如何通過創新行動和合作推進可持續發展目標的實施。”

普安於周二在馬德里 IFEMA Palacio Municipal 舉行的第 143 屆 IPU 理事會的兩次會議上發表了講話。在第一個會議上，普安提交了一份關於“第一次實現可持續發展目標全球議會會議”活動的報告，該會議由印尼國會與 IPU 於 2021 年 9 月 28 日至 30 日以虛擬方式舉行。

他披露，議會聯盟成員在可持續發展目標會議期間討論了 3 個主要議題，首先，關於議會在冠病大流行期間對實現可持續發展目標的貢獻。

她表示：“第二個與不離開任何人有關，‘我們是否信守承諾’。第三個主題是冠病如何成為全民健康投資的‘警鐘’，並使衛生應急準備成為優先事項。”

普安解釋說，第一屆全球議會關於實現可持續發展目標的會議的參與者已經意識到，可持續發展目標面臨巨大挑戰，因為世界目前正面臨冠病危機。

此外，她評估說，潛在的氣候危機也使情況更加複雜，例如，全球氣候危機加劇了貧困、不平等社會問題。

她說：“在這種危急情況下，議會議員的作用比以往任何時候都更加重要。”

普安解釋說，“關於實現可持續發展目標的第一次全球議會會議”的討論總結了四個重要點，以鼓勵實現可持續發展目標。

第一是，鼓勵加快疫情恢復；二是，協調經濟財政政策；第三，協調努力，幫助貧窮國家和發展中國家；第四，繼續履行應對氣候變化的全球承諾。

她報告了議會聯盟成員正在考慮的關於可持續發展目標的三項行動計劃，第一，加強議員對可持續發展目標的認識；其次，在議會中設立某些具有強大法律基礎的可持續發展目標的機構。

她還說：“第三，建立一個全面的議會法律框架，允許議員實施可持續發展目標的所有方面。”

他認為議會聯盟應定期舉行會議以保持勢頭，因為實現可持續發展目標需要強有力的領導和政治意願。

普安強調說，議會必須站在共同努力的最前沿，共同努力創造一個平等和有彈性的世界。(ALW)

## 武裝團夥行動指揮員 巴布亞軍警聯隊逮捕

(雅加達訊) 軍警聯合部隊人員於上週六(27日)上午11時40分左右(東區時間)，逮捕了巴布亞雅胡基摩(Yahukimo)縣第16區武裝團夥(KKB)的行動指揮員德米烏·馬加楊(Demius Magayang)，別名特米烏斯。他是在巴布亞雅胡基摩縣德凱鎮古農路Indopapua公司附近地區被捕。

巴布亞警方公共主任阿赫馬德·穆斯托法·卡馬爾週日(28日)受到聯繫時說：“在雅胡基摩縣德凱鎮古農路Indopapua公司附近地區，由尼芒卡威(Nemangkawi)特遣隊和雅胡基摩警署組成的聯合隊伍，逮捕了巴布亞武裝團夥在雅胡基摩地區的行動指揮官的行動指揮官德米烏·馬加楊。”

卡馬爾解釋說，逮捕行動始於聯合小組發現了通緝犯德米烏斯·馬加楊的下落。安全部隊隨後假裝是駕駛卡車的普通市民，但在馬路中間拋錨，正確地點為德凱鎮古農路Indopapua公司附近。

過後不久，軍警人員在該路段看到了德米烏·馬加楊乘坐的 Hilux 汽車。該團隊立即進行了逮捕。

卡馬爾指出，在逮捕過程中，軍警人員還沒收了一批證據，包括一支組裝手槍、7發5.56口徑和1發7.62口徑的8發彈藥、刀子和手機。

他解釋說：“警方採取的措施是確保嫌犯和證據，進行調查和審查。此案由雅胡基摩警署刑事調查組處理，並得到尼芒卡威特遣隊的支持。”

此外，德米烏斯因左膝和腳踝受了槍傷，被送往德凱地方醫院接受治療。

卡馬爾指出，德米烏斯是巴布亞武裝團夥在雅胡基摩地區的行動指揮官，他還是德凱鎮區一系列謀殺案的通緝犯。

德米烏斯曾涉及對雅胡基摩地方選舉委員會工作人員亨利·佐芬斯基的暴力虐待行為。然後於5月18日在德凱Nop Goliat 機場路殺害穆罕默德·托伊布，之後又在機場路盡頭謀殺來自432/SWJ 脆弱地區安全部隊(Pamrahwan)的兩名特遣隊成員。(KP)

## 數碼經濟增長東南亞最大 我國卻仍缺乏相關人才

(雅加達訊) 印尼是東南亞數碼經濟增長最快的國家。根據創意經濟局的資料，2015-2017年印尼的數碼經濟增長率為90%。

到2025年，印尼的數碼經濟價值將達到1330億美元。這得益於電子商務的增長，預計到2023年將達到9.3%，價值1600萬美元。

Bukalapak 專員班邦 ( Bambang Brodjonegoro ) 表示，數碼經濟的快速增長與數碼經濟領域的資源不相當。班邦說，印尼每年在數碼經濟領域中的人力資源缺乏，其人數為60萬人。

“政府必須找到一種方法來克服這個數碼經濟領域的人力資源缺口。其中之一可以邀請與數字公司和初創企業合作，以找到解決數字經濟人力資源短缺的最快方法。”

班邦上週在澳洲悉尼科技大學及Katadata舉行的數碼經濟時代的人才缺口的網路研討會中表示：“政府必須尋找解決這個數碼經濟領域的人力資源缺口問題。其中之一的方法是，與數碼公司和初創公司建立合作，尋找最快的方法來克服數碼經濟中的人力資源短缺。”

班邦說，據估計，於2030年

在數碼經濟領域對人力資源的需求將達到1700萬人。隨著與資訊技術相關的工作數量的增加，這一點開始顯現。班邦表示，目前，與資訊技術能力相關，有五個職位需求量大，分別是後端開發人員、前端開發人員、安卓開發人員、全棧開發人員和資料科學家。

班邦說，資訊技術領域缺乏合格人力資源的原因之一是課程沒有更新，沒有在資訊技術部門工作的許多資訊技術畢業生以及教育與公司之間的理解存在差距。

教育、文化與科技調研部高等教育總局局長尼扎穆 ( Nizam ) 說，校園在滿足數碼經濟中的人力資源需求方面發揮著重要作用。他進一步說，目前印 20% 的校園已經擁有資訊科學的學習綱領，大學生總數約為100萬人。

尼扎穆解釋說：“因此，每年大約有 10 萬名大學生準備在資訊技術行業工作。但是，這個數量仍然不足以满足資訊技術公司的需求。因此，校園必須有特殊的策略來提高大學生的能力，以便他們隨時可用。”

尼扎穆補充說，校園已經有許多策略來提高大學生在資訊技

術領域的能力。其中是，校園與資訊技術公司合作。此外，校園還通過大學生交流和聯合研究等方式與國際校園合作，同樣重要的是校園強迫大學生創造創新產品。

悉尼科技大學高級講師 Diep Nguyen 表示，數碼經濟不再是未來，而是正在發生。他舉了一個例子，當 Covid-19 大流行席捲全球時，所有工作包括學習及教書都可以在家進行。他說：“對於教師、講師和其他教學人員必須提高他們的數碼技能。教師和講師如何仍然可以在各自的家中教學生或大學生。這不能在 1-2 天內進行。”

Diep 透露，數碼經濟需要一個長期計畫。因此，一種解決方案是持續學習。Diep 解釋說，悉尼科技大學開設了一個關於數碼經濟的培訓班。進行此培訓是為了提高參與者的技能或能力，例如對當前正在上升的區塊鏈的了解。

Geekhunter 首席執行官肯·拉德里 ( Ken Ratri Iswari ) 表示，印尼數碼公司必須與外國公司競爭才能獲得數碼經濟領域的人力資源。這是因為來自新加坡或馬來西亞的外國公司也有興趣從印尼招聘數碼經濟人力資源。對此，Geekhunter 在數碼公司要求Geekhunter幫助他們尋找人力資源時也經常遇到困難。(ALW)

## 印尼和英國達成協議 革新防務合作備忘錄



第三次印尼-英國聯合防務合作對話在英國國防部辦公室舉行。

(雅加達訊) 我國和英國一致同意，以革新自2012年簽署的國防合作諒解備忘錄(MoU)。

根據我國駐倫敦大使館上週六發布的一份聲明，該協議是在英國國防部辦公室舉行的第幾屆印尼-英國聯合防務合作對話(JDCD)上達成的。

我駐英國大使德斯拉·帕爾查雅對我國代表團說：“印尼和英國的防務關係具有戰略價值，尤其是加強國防人力資源的能力和印尼我國國防工業的進步。”

我國代表團由國防部、外交部和國民軍代表組成，由國防部國防戰略司司長羅敦·佩德拉森少將擔任團長。

與此同時，英國代表團由負責軍事戰略和全球參與事務的國防參謀長助理阿拉斯泰爾·史密斯空軍中將率領。

聯合防務合作對話是兩國自2019年6月在印尼與英國建立雙邊關係70周年之

際建立的防務領域雙邊對話，由兩國輪流充當東道主。2021年則輪到英國主辦聯合防務合作對話。

本年度對話討論的各個防務合作領域包括與政治和安全局勢發展、印太地區安全以及在能力建設和國防工業的合作。

此外，第三次聯合防務合作對話還評估了第二次聯合防務合作對話協議的結果和兩國商定的未來具體方案的執行情況。

印尼與英國已實施的防務合作是全面的，包括2018年巴厘地震的人道主義援助和災害管理領域，還有在教育領域，包括軍事和大學，以及國防工業的技術轉讓合作。

在英國脫離歐盟(Brexit)後，英國也已表示有興趣加強其在世界各地的影響力。英國的興趣也體現在“環球英國”(Global Britain)的願景中。

具體而言，英國將印太地區列為發展合作的戰略區域之一。(KP)

## 小轎車失控撞路邊大樹 車內4青年喪生

(西冷訊) 上週日(28日)早上，一輛白色小轎車在西冷市西冷一芝勒貢大道猛撞路邊大樹，導致4名青年喪生。

喪生者是班德格琅貝居民，他們分別是駕駛汽

車者利特宛(21歲)，丹迪(21歲)，伊克峇爾(21歲)及柴納爾(21歲)。其間幸免者名叫登達(20歲)。

西冷市警署交通處處長阿卜都爾·科夫爾稱，事故發生是因為司機注意

力不集中。因為，撞樹前，這輛白色本田牌Brio車A 1266 ZD曾搖晃闖入右車道。

“汽車是從芝勒貢方向往西冷，疑是高速飛馳注意力不集中，汽車搖晃失控，闖進右車道猛撞大樹及混凝土圍欄，事故發生於早上大約6時左右。”阿卜都爾週日(28日)通過正式聲明說。

遇難者被送進醫院接受治療，但4名不幸遇難者因為嚴重撞擊，生命無法挽救。

司機利特宛被送往法蒂瑪醫院接受治療，但最終喪生。

為了調查此案，該輛汽車已被扣押在西朗市警署交通事故處。



## 網約電單車騎士遭殺害 肢解屍體棄路邊3兇嫌落網

(雅加達訊) 上週六(11月27日)早上，居民在勿加西縣格棟瓦南北海邊大道路旁，補胎店前發現黑色塑膠袋里，被肢解十塊的人體，警方已經確定了在格棟格特村被尋獲被肢解受害者的身份。

警方通過指紋追蹤，電子身分證資料庫內記錄，已知受害者名叫利托·蘇亨特拉，28歲，住在勿加西縣南淡汶鎮松帕爾查雅鄉布維克村。他是一名網約電單車騎士。員警走訪了他的家人，並告知了他的死訊。

然後警員會見了利托的父母，並解釋說利托已經被尋獲處於被肢解死亡。

在死者的身份被揭露後，查雅都會警署成員與勿加西都會警署對肢解嫌犯進行了調查。

勿加西都會警署及查雅都會警署組成的聯合小組，上週六(27日)下午成功逮捕了兩名疑是謀殺及肢解利托·蘇亨特拉屍體凶嫌，他們是FM(20歲) dan MAP(29歲)。另一名通緝犯是ER。

殺害及肢解屍體的動機是主凶FM為了泄恨，因



警方展示起獲的證物。

▲被殺害網約車司機照片。



▲肢解屍體現場。調查發現

▶ 邊大樹。一輛白色小轎車猛撞路



# Pon菜市场重建竣工 佐科威主持啟用

(雅加达讯) 佐科威总统周二(11月30日)在特冷加勒县,主持水库落成仪式后,在回返梅纳克梭巴耳直升机坪途中,特地抽空前往当地Pon菜市场(Pasar Pon),为该重建落成的菜市场,主持启用仪式并签署了碑文。

然后,总统同随行人员,即公共工程与人民房屋部长峇苏基.哈迪.穆耳约诺、国务秘书长帕拉蒂克诺、东爪哇省长柯菲花、东爪哇副省长埃米耳.达尔达克及特冷加勒县长穆哈马德.努尔.阿利芬,进行参观环绕了该菜市场。经过了约15分钟巡视菜市场结束之后,总统一行人员便离前往直升机停机坪,继程飞赴马格丹县伊斯宛尤迪空军基地机场。

峇苏基.哈迪.穆耳约诺在发文中表示,所修复或修葺该巴刹是以提振其市集功能作为民间商场设备,使之成为一个安全、舒适、干净、受整理而更为美观的建筑物。“可望优质的市场基础设施可以直接带来益处,特别以确保基本原料的分配,并有助于将实业领域或中小微企业均匀地转移到全国各地的偏远村庄。”

Pon菜市场重建工程是于去年1月10日施工,此前,这菜市场在2018年发生大火烧毁。现在该巴刹重建工程已完工,并早在今年2月9日,移交给特冷加勒县政府。

重建的Pon菜市场的建筑造型理念,是根据经典的维多利亚时代和当地建筑,以及寺庙风格和

裸露的砖块相结合。市场占地面积为1万2000平方米,建筑物占地面积5800平方米,其中设有479个湿货摊和310个干货摊。

至于该菜市场随同另8座菜市场的修葺计划,载入了2019年43号总统条例。该8座菜市场分别为梭罗市东克莱威尔巴刹、吉安亚尔县苏卡哇蒂巴刹、波诺罗果县勒吉巴刹、根达耳县卡里翁乌巴刹、中龙目县连登巴刹、巴利曼市巴利曼巴刹、梭罗市勒吉巴刹,及惹班市班渣西拉雄牛巴刹。借助振兴这些巴刹完工,可望能加速推动受冠病疫情大流行影响的当地经济复苏的设备。

(MIM) 佐科威总统巡视Pon菜市场。



佐科威总统为东爪哇特冷加勒县, Pon菜市场主持重建竣工的碑铭上签名。



# 我國成為德國汽車生產與出口轉運基地

(雅加达讯) 工业部称我国受德国梅赛德斯奔驰印尼公司信任,成为机动车工业生产和出口转运基地。也即已有能力生产,目前梅赛德斯-奔驰阵容中最豪华的轿车车型。此事表明,我国汽车工业可成为供生产低、中、高档及豪华等所有市场层面的机动车辆基础。

工业部金属、机器、运输工具与电子产品工业总司长陶菲克.峇瓦西尔周日(28日)在雅加达表示,中产阶级不断壮大的存在、伴随着人口红利、数码科技的普及和可再生新能源的运用上升趋势,将成为国家工业朝向零排放技术转型的催化剂。

他强调,政府准备通过有关加速供公路交通运输的电动汽车纲领的2019年55号总统条例,进入零排放技术的转型时代。此事还受支撑于2021年第74号政府条例,该条例规定国内生产的电动汽车(BEV)和混合燃料电池电动汽车(FCEV)而采用零排放技术的车辆将获得0%的奢侈品销售税率(PPnBM)。政府推动梅赛德斯-奔驰将我国打造成面向全球市场的传统和电动汽车的出口中心。

目前,我国汽车工业已能在国际市场上竞争。此可从四轮或四轮以上车辆及其零件出口量的实际情况看出。他指出,当局立志,今年首9个月,我国完整套汽车出口达20万7000辆,或出口额达37兆6500亿盾,同时,拆解汽车出口量达6万2000辆,出口额达9600亿盾,以及其零件出口达6500万件,额达21兆8600亿盾。

至于其出口目的国达致全球逾80个国家。

他阐明,为了引进对低产量汽车制造商,特别来自欧洲的汽车制造商



陶菲克.峇瓦西尔在西爪哇茂物县哇纳赫朗工厂,发布生产两款最新E-Class型和S-Class型轿车中亮相。

的投资起见,我国发布了关于四轮或更多轮汽车法规的2021年23号工业部条例。

该条例内载,简化了完全拆解(散装)和不完全拆解车辆,以及完整套汽车的条件要求,并针对受强制印尼国家标准(SNI)的约束而用以生产(因短缺失误所回收)次要组件的进口提供了便利。

印尼梅赛德斯-奔驰公司总经理巴特利克.司克文指出,2020年,梅赛德斯-奔驰在印尼西爪哇茂物县哇纳赫朗所设工厂专门生产载客和商用车,已进入在印尼运营的第50个年头。

目前,印尼梅赛德斯-奔驰公司正式推出该工厂所生产两款最新E-Class型和S-Class型轿车。并在各

自市场层面树立了最高标准,以完备本地组装车型阵容,包括供豪华轿车市场层面的A级和C级、供多功能汽车市场层面的GLA、GLC、GLE和GLS型休旅车,以及供高性能汽车市场层面的AMG A 35和AMG GLA 35 4MATIC型轿车。他说,公司承诺将致力于未来50年甚或更长时间内,继续在印尼开展业务。该承诺将通过不断增加国产车型来实现的,包括推出E级和S级汽车。

该努力设法将对汽车零件的利用、扩大投资、创造就业和深化带来积极影响。他说,此事将一道加强梅赛德斯-奔驰在印尼的品牌形象和客户服务,并为印尼汽车工业的发展提供附加值。

(MIM)

# 政府將推出紅白基金 3種風險資金國企成投資者

(雅加达讯) 总统佐科威将推出红白基金,这是一个面向印尼初创企业和独角兽的本地基金。国营企业将被指示为这笔新资金提供帮助。

“最初的投资者是三种风险资金国企业,以及几家目前正在数码化的大型国营企业。”国营企业部副部长卡尔蒂卡.威尔佐阿特莫佐如此说。

卡尔蒂卡表示,初创公司和独角兽公司成为融资目标的三个标准。三者,即公司创始人均为印尼人,均在印尼开展业务,控股股东也从印尼投资者寻求。

此前,有关红白基金启动的消息是由国企业部长雅立多斯传达的。他说正在做准备,希望佐科威能在12月中旬推出。

他表示,独角兽在国内的潜力还是很大的,但到目前为止,很多人都抱怨资金从外国投资者那里流入。即使我们从未干预过这种数码活动。”他于11月19日的数码科技企业节活动中说。

出于这个原因,红白基金的成立对资金接受者有不同的标准。除了卡尔蒂卡提到的三个标准,雅立多斯还提到了另一个标准,即公司在证券交易所的地位问题。“上市必须在印尼,而不是在新加坡上市。”雅立多斯说。

两个月前,雅立多斯提到了这笔资金,虽然他没有提到红白基金的名字。当时,雅立多斯提到了涉及的国营企业。

“我们已经为电信公司、万自立银行和印尼人民银行准备了资金。为什么?印尼的大多数独角兽和初创企业现在都归外国人所有。”他在南苏门答腊巨港的斯里威查雅大学的一次虚拟科学演讲中说。

到目前为止,这三家都参与了资助当地初创企业。从电信公司拥有的MDI风险资金、万自立银行拥有的Mandiri Capital Indonesia和印尼人民银行拥有的印尼人民银行风险资金开始。

不过,卡尔蒂卡并未立即具体说明作为红白基金初始投资者的三名风险投资者是否为MDI风险资金、Mandiri Capital Indonesia和印尼人民银行风险资金。他也没有详说明卡尔蒂卡红白基金与3种风险资金国企业分配的资金之间的区别。

电信公司数码业务总监慕哈玛特法芝霖拉席特证实,电信公司参与了红白基金。他说:仍在定夺中,还没有定夺。”

法芝霖不愿具体说明电信公司是否通过MDI风险资金被纳入红白基金,因为讨论过程仍在进行中。但他说,到目前为止,MDI风险资金一直在积极资助支持Telkom业务的本地初创企业。

但可以肯定的是,这笔新资金的存在将增加电信公司未来对当地初创企业的资金支持。“不管是红白基金和MDI风险资金的基金。”他说。

Mandiri Capital Indonesia首席执行官埃迪达努沙布特洛表示,他仍然需要了解佐科威将推出的红白基金。他不准备进一步评论。“所以先不发表评论。”他说。(LDS)

# 副總統願望我國成為全球夏利亞經濟中心

(雅加达讯) 我国副总统马鲁夫.阿敏指示属下行列部长,以加速谋致我国成为全球夏利亚经济中心目标。

副总统马鲁夫.阿敏周二(30日),在雅加达副总统府主持召开夏利亚金融与经济国民委员会全会(KNEKS)之后表示,本次全体会议是为了统一步骤,使我国成为全球夏利亚经济和金融中心,即我们想要实现的理想。

为实现该理想,他说,政府将优先在发展KNEKS中的4项纲领,即发展清真工业、发展金融业、发展夏利亚社会基金,扩大夏利亚营业范围。本次会议除了是各部委提交报告之外,我方还拟定了进一步的加速步骤。

列席会议的有经济统筹部长埃尔琅加.哈尔塔尔托、财政部长丝丽.穆耳雅妮,及央行总裁帕利.瓦尔齐约。他说,这是国民经济委员会今年首次召开全体会议,我出任常务主席,而经济统筹部长和汽其他六位部长也列席会议。

与此同时,埃尔琅加指出,正如夏利亚金融指数所报告那样,我国各种经济活动和夏利亚金融指数在全球范围内的排名经历了上升。

至于我国夏利亚经济和金融各领域的排位经历改善,其中清真饮食领域排名第四,穆斯林时尚排名



副总统马鲁夫.阿敏在总统府,由埃尔琅加.哈尔塔尔托、财政部长丝丽.穆耳雅妮,及央行总裁帕利.瓦尔齐约陪同下,主持召开夏利亚金融与经济国民委员会全会后,提供说明。

第三,娱乐媒体排名第五,穆斯林友好型旅游排名第六、化妆品和药品也排在第六位,夏利亚金融也排第六位。

“我国夏利亚经济发挥着重要作用,去年的萎缩率低于国民经济。因此,与全国经济的-2.07%相比,萎

缩幅度仅为-1.75%。”

为加速实现我国成为全球夏利亚经济与金融中心的展望起见,他说,我国有必要加强清真价值链、中小微企业、规范、数字经济、社会扫盲、调研和创新改进等方面。

(MIM)

# 十一月份通脹率全年最高 達0.37%年通脹率1.3%

(雅加达讯) 中央统计局录志,今年11月份,我国发生通胀0.37%。这是根据调查90个城市的结果。

中央统计局主任玛尔戈.尤沃诺周三(1日)在雅加达发布新闻中表示,迄至11月份的年内通胀率为1.3%。而年度通胀率达1.75%。

他说,自90个城市所监测价格走势,其中84个城市出现通货膨胀,6个城市出现通货紧缩。最高的通胀率发生在新当的2.01%。

他阐明,该11月份通胀率

略高于10月份所录志0.12%,而该11月份通胀率为年内最高。“当局观察今年内,11月份所发生通胀率为最高。”他阐明,在发生通缩的6个城市,其中最高通缩率发生于科塔峇鲁市的0.27%。该通缩助力主要来自韭葱、小辣椒、鲑鱼及空心菜行情均经历通缩0.15%促成的。

他说,至于新当市通货紧缩的助力商品,主要是家庭燃料提供助力0.27%,及外国种鸡蛋助力0.23%。

(MIM)



# 中國否認接管烏干達國際機場

非洲国家乌干达据报因无力偿还贷款，该国唯一的国际机场将被中国的贷款银行接管。对此，中国驻乌干达大使馆11月28日发文反驳，并称这是“毫无事实依据”。

综合路透社、德国之声中文网报导，乌干达政府于2015年11月同中国进出口银行签署了一项协议，以2%的利率借款约2亿美元用于该国恩德培机场的改扩建工程。

报导转述坦桑尼亚《公民报》指出，乌干达政府与中国进出口银行签署的贷款协议期限为20年，包括七年宽限期（仅需偿还利息，暂不偿还本金）。然而宽限期将于明年失效，乌干达政府发现可能无法在宽限期之后依约按时偿还贷款。

乌干达国会上个月的一项调查指出，与中国进出口银行的贷款协议包含苛刻条件，包括一旦违约可能会没收机场。贷款协议的具体条款尚未公开。

负责进行这一调查的委员会主席——乌干达议员Joel Ssenyonyi也证实了此事。他说，贷款条款允许中国在



乌干达违约情况下“攫取”（grab）机场，而且贷款协议给予中国进出口银行对机场年度预算的批准权。

此外，Joel Ssenyonyi也向路透社透露，在这贷款协议下，机场运营收入将存入第三方托管账户，该账户所有提款

都必须由中国进出口银行批准；同时，贷款协议并要求，任何争端的仲裁或法庭诉讼都要根据中国法律在中国进行。“所以乌干达被完全排除，合约是一面倒的。”（早报）



## 法國通過友台法案 支持台灣參與國際組織

法国国民议会11月29日通过“将台湾纳入国际组织辖下工作及多边平台”决议，重申法国政府支持台湾有意义参与国际组织的立场。

综合台湾联合报和中新新闻网报导，法国国民议会以39票赞成、两票反对、三票弃权通过支持台湾参与国际组织决议案。除左翼“不屈法国”党，其余政团都呼吁政府以外交手段支持台湾参与国际。

代表政府出席的法国外交部国务员勒姆内（Jean-Baptiste Lemoyne）强调，台湾为法国在亚洲的重要夥伴，也是当前地缘政治核心，法台共享人权价值，且台湾防疫表现良好，台湾参与国际事务将对国际社会带来益处，法国立场清楚，将继续支持台湾参加国际组织。

发起决议的友台小组主席德鲁吉（Francois de Rugy）则重申，外交部长德里安（Jean-Yves Le Drian）多次公开支持台湾参与世界卫生组织在内的国际机构，特别是台湾在抗疫政策上可对国际社会做出很多贡献。

“不屈法国”领导人梅朗雄（Jean-Luc Melenchon）则反对提案，他说，“台湾属于中国”，没有资格参与国际组织，并强调法国的立场即前总统戴高乐所订立的一中原则，并认为美国企图以台湾为藉口，把世界带往抗中的冷战，而法国不需要趟这浑水。

法国参议院今年5月曾以304票赞成、零票反对，通过“台湾参与国际组织工作”决议，当时即遭到中国大陆政府抗议与不满。

（早报）

## 緬甸軍政府 對昂山舒吉提出新控狀

缅甸广播电视台（MRTV）周二（11月30日）报导，缅甸军政府向原国务资政昂山舒吉和前总统温敏提出新的贪污控状。

路透社报导，上述新控状与昂山舒吉和温敏执政期间购买和租用一架直升机有关。

军政府发表的文告中并没有提及新控状的其他细节或两人何时将上庭面控，但若被判罪成两人可面对最高15年的监禁。

缅甸法庭原定周二宣布昂山舒吉面对的煽动罪和违反自然灾害法的裁决，但同天决定展期。根据消息人士，法院展期到12月6日之后才做出裁决。

缅甸军方今年2月1日发动政变推翻民选政府后，随即逮捕75岁的昂山舒吉及其他时任政府领导人。

军方之后提控昂山舒吉多项罪名，



包括触犯官方机密法令、去年底大选违反防疫限制，以及执政期间收取现金与黄金等贿赂。翁山对所有指控都不认罪。（早报）

## 白俄總統指控立陶宛 在兩國邊境偷埋移民屍體

据俄塔社报导，当地时间11月29日，白俄罗斯总统卢卡申科表示，其邻国立陶宛正在在白立两国边境偷埋移民尸体。

据报导，卢卡申科在当天的国防会议上表示，“昨晚，他们（立陶宛方面）在我们边境放了一具尸体，晚些时候我们又发现了一具尸体。”

卢卡申科说，尸体是在一个睡袋里被发现的，并称这可能是一个人死后甚至是还活著的时候就被放置于此。

报导指出，卢卡申科还在会上斥责立陶宛“在这场移民危机中杀人”。

据介绍，当地时间28日，白俄罗斯

国家边境安全委员会报告说，立陶宛执法部门在白俄罗斯边境放置了一具被殴打的非斯拉夫人尸体。

边境安全委员会说，“在对该领土进行检查期间，发现了从立陶宛领土拖出尸体的痕迹”，并补充说，他们已召集一个调查小组前往现场，以确定情况和死亡原因。

对于白方的指控，立陶宛国家边防局予以了否认，并将相关责任归咎于白俄罗斯。

近期，大量难民试图从白俄罗斯进入波兰、立陶宛等欧盟国家，最终前往西欧，其中多数人来自中东。波兰和立陶宛等国强化边境管控，导致大量移民滞留边境。（中新网）

## 普京稱尚未決定 是否再次參選俄羅斯總統

俄罗斯总统普京11月30日表示，他尚未决定是否在2024年再次参选总统。

据塔斯社、俄新社等媒体报导，普京当天在俄外贸银行以线上方式举办的“俄罗斯在召唤”年度国际投资论坛上表示，根据俄罗斯宪法，他拥有再次参选总统的权利，但“现在谈2024年的计划还为时过早。”

普京强调，其拥有再次参选的权利本身就是保证俄罗斯的稳

定，但他的参选与否“不是俄罗斯的目标”。

此外，普京强调了近两年来新冠疫情对全球投资、商业和合作关系造成极大影响。他指出，目前经济正在逐步复苏，但复苏的脚步又受到新一波疫情的影响。

普京表示，面对奥密克戎变异毒株的威胁，在接下来的几周内俄罗斯政府需要做好准备。要不断监控和检测疫苗的有效性，制定明



确的计划来抑制疫情传播。此外，要保障医疗卫生系统的工作，包括药物储备、氧气、床位和有效的疾控方案等。

普京要求政府，在一周

内准备好与新毒株传播风险相关的最新行动计划。他表示，鉴于病毒传播的全球性和跨国性，政府应一并提出应对疫情挑战的有效措施。

（中新社）

## “法版特朗普” 澤穆爾宣佈競選總統

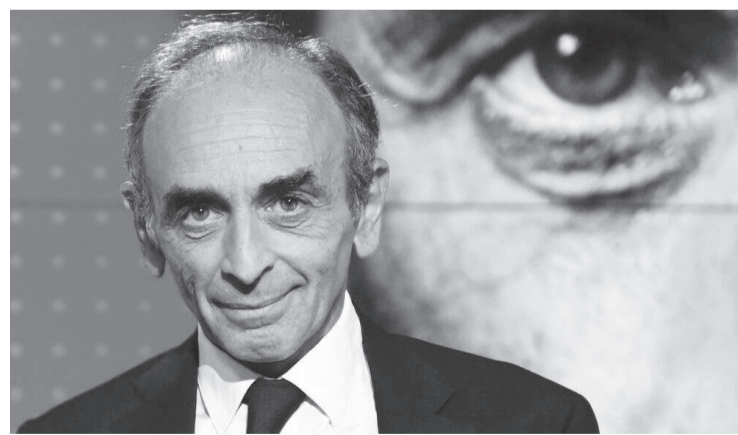
法国《世界报》11月30日称，备受关注的极右翼作家泽穆尔当日宣布参加明年总统大选，但他的最新支持率却下降了4%，很可能首轮即遭淘汰。评论普遍认为，女选民或将成为“黑马”泽穆尔竞选路上的“拦路虎”。

当地时间11月30日中午，通过发布事先录制的名为“是时候行动了”的视频，泽穆尔宣布竞选2022年法国总统。

凭藉在四分五裂的媒体环境里发表反移民、种族歧视及崇尚民族主义等大胆言论，被称为“法版特朗普”的泽穆尔曾在11月初拥有18%-19%的极高支持率，能够进入二轮对

决马克龙。然而在通过一系列类似特朗普的路线和策略成功跻身政界后，“流量明星”泽穆尔现在却遭遇严重困境：多地爆发反泽穆尔的游行；难以获得500名市长签名的竞选资格；数位“金主”与他拉开距离；出访马赛为竞选预热却和民众互竖中指等等。

《费加罗报》最新民调显示，泽穆尔的支持率已经降到14%-15%，低于国民联盟主席勒庞（19%-20%），或将止步于大选首轮。泽穆尔民意骤降与女选民对他的反感有很大关系。泽穆尔在自己的著作《第一性》中抨击“社会女性化”：社会呼吁男



性发觉自身女性气质，男人们带著困惑正在变成女人。泽穆尔认为这种“反男性主义”的社会发展将造成“灾难和苦果”。

此外，泽穆尔对堕胎权措辞的模棱两可，对家务分担和某些职业女性化的评论也引发了巨大争议，11月的一项研究表明，有66%的女性选民担心一旦泽穆尔当选总统，自己的权利将受到巨大威胁。

这让对手看到了泽穆尔的弱点。本想拉拢泽穆尔的国民联盟与他拉开距离，称“泽穆尔对女性（的看法）显然有问题，很负面”，勒庞则趁机在媒体面前扮演起力挺女性和母亲的角色，表示“在经济、女性及移民问题上泽穆尔与现实脱节”。因此舆论目前对这位“法版特朗普”的竞选之路不太看好。

（环球时报）

## 英國王儲查爾斯 否認質疑哈里兒子膚色

美国作家安德森在其发布的新书中暗示，此前质疑英国王子哈里和梅根夫妇儿子肤色的王室成员正是英国王储、哈里的父亲查尔斯王子。对此，查尔斯的发言人坚决否认。

路透社11月29日报导称，安德森在其新书《兄弟与妻子：威廉、凯特、哈里和梅根的私生活》中记录了一段据称是查尔斯与妻子卡米拉的对话。查尔斯在哈里与梅根宣布订婚的当天早上问卡米拉：“我在想他们的孩子会长什么样？”卡米拉说：“肯定很漂亮，我确定。”

随后查尔斯压低声音问：“我是说，你觉得他们孩子的肤色会是什么？”该书发布后，很多人认为查尔斯就是哈里夫妇爆料的那位“高级王室”成员。查尔斯的发言人对此坚决否认，并称书中内容“是虚构的，不值得进一步评论”。今年3月，哈里和梅根夫妇在接受美国电视采访时爆料称，有王室成员担心他们儿子肤色过黑，从而让英国王室陷入种族歧视风波。（环球时报）





# 研究：疫情加強往來 中美經貿關係更密切

尽管外交和军事关系依旧紧张，但疫情加强了与中国和美国之间的贸易往来，拉近了两个超级大国之间的经济联系。

根据DHL全球互联互通指数，这两个世界最大经济体之间的贸易增长速度快于与其他国家的贸易增速。2019年的贸易战和反制措施曾导致两国人员及贸易往来减少。

敦豪速递(DHL Express)行政总裁约翰·皮尔森在接受彭博电台采访时说：“研究报告显示，过去一年中美关系实际上更为密切了……我有你想要的，你有我想要的，‘这一基本必要性仍然存在’。”

2019年，美国特朗普政府对约3000亿美元的中国商品加征关税，中方随后也对美国商品加征关税。贸易战导致两国消费者转向其他地区购买商品，降低了中美双边贸易的重要性。

这一趋势在疫情期间发生了逆



转，因为防疫限制措施迫使美国人减少在餐饮、酒店等服务上的花费，增加对电子产品和其他硬件的投入。而中国商品占全球制成品的四分之一以上。(早报)



## 世衛總幹事促各國 理性應對奧密克戎

世界卫生组织周二(11月30日)敦促各国保持冷静，并采取“理性”的措施来应对新型冠状病毒变种毒株奥密克戎。

路透社报导，世界卫生组织总干事谭德塞对于一些国家针对奥密克戎采取全面但“不是基于证据或本身有效”的防疫措施，并变相惩罚迅速通报新变种毒株的南非国家而表示担

忧。他在为各国进行简报时说：“我们提请所有成员国采取理性、合理的防疫措施来降低风险。”

“在有关奥密克戎传播的效果、疾病的严重性，以及测试、治疗方法和对疫苗有效性的影响方面，我们目前的疑问比有的答案还多。”(早报)

## 四分之一印度人看病 因種姓宗教遭歧視

国际慈善组织乐施会印度分会日前发布报告称，四个印度人中就会有一人在接受医疗服务时，因种姓和宗教遭到歧视。

据印度报业托拉斯报导，这份名为“保障印度患者权利”的报告称，该国30%穆斯林、超20%的达利特人和阿迪瓦西人以及30%的全体受访者曾因宗教、种姓或健康状况而遭到医院或医疗保健专业人员的歧视。

有74%的受访者称，医生给他们看病时仅简单写下处方、治疗办法或告诉他们进行检测等，而不向他们解释病情或病因；50%的受访者表示，在过去10年中，自己或家属在住院接受治疗前未被告知预计的医疗费用；31%的人称即使要求医院方面提供病历文件、患者记录、相关治疗文件的情况下，院方也不会提供；35%的女性受访者表示，她们曾在没有其他女性在场的情况下接受男性服务人员体检；在有亲属住院的人中，有19%的人曾遇到医院不肯交出亲人尸体的情况。

在接种新冠疫苗方面，43%的受访者表示，他们在去疫苗接种中心时因疫苗不足而未能接种，12%的人表示他们因无法承担“高价”疫苗而未能接



种，9%的受访者表示他们为接种疫苗不得不赔上一天的薪水。此外，还有29%的受访者为接种疫苗多次去疫苗接种中心或排长队，22%的人在预约疫苗时不顺利或者要提前多日才能成功预约。

印度乐施会首席执行官阿米塔布·贝哈尔表示，该调查显示，在印度医疗保健机构中，无论是穷人还是中产阶级，患者的基本权利常常被剥夺。有关阶级、种姓、宗教和性别因素正在加剧印度医疗系统下已经存在的结构性不平等状况。报导称，该调查分两部分进行，其中关于患者权利部分的调查在今年2月到4月进行，共收到3890份回复，关于印度疫苗接种的部分于8月到10月进行，共收集来自28邦及5个联邦属地共10955份回复。(环球时报)



联合国属下世界旅游组织指出，冠病大流行将导致全球旅游业今年损失2兆美元。

## 聯合國：冠病大流行 全球旅遊業損失2兆美元

联合国属下世界旅游组织(UNWTO)周一(11月29日)说，冠病大流行将导致全球旅游业今年损失2兆美元的收入。

世界旅游组织作此预测之时，世界各国正因为有在南非发现的奥密克戎新变种毒株而面临大敌。

世界旅游组织指旅游业是这场公共卫生危机受创最大的行业，其复苏之路“脆弱”且“缓慢”。

该组织说，2021年的抵境国际旅

客人次将比2019年疫情暴发前录得的15亿人次锐减了70%至75%，与2020年的下降情况类似。

世界旅游组织并没有对2022年全球旅游业的表现做出估计，但其中期前景并不令人鼓舞。

它在一份声明中说：“尽管最近旅游业的情况有所改善，但全球各地的疫苗接种率存在不均现象以及新变种毒株的出现，都可能影响旅游业的复苏。”(早报)

## 莫德納CEO：有必要開發 對抗奧密克戎新疫苗

讯德纳首席执行官班塞尔表示，有必要开发针对奥密克戎(Omicron)变种病毒的新冠病疫苗。

他接受《金融时报》访问时指出，奥密克戎的大量突变可能有助于它突破现有疫苗的防护，因此现有疫苗在对抗奥密克戎时将无法提供对抗德尔塔所达到的相同保护。

他在这篇周二(11月30日)刊登的报导中透露，有关现有冠病疫苗有

效性的数据将在下周出炉，但科学家们并不乐观。

路透社报导，此消息一出，欧洲股市在周二(11月30日)早上应声下挫。

班塞尔还说，莫德纳已经在着手开发针对奥密克戎的疫苗。不过，他也指出制药厂商可能需要数个月的时间来开发和大量生产新款的冠病疫苗。

美国药厂辉瑞的合作



夥伴德国BioNTech则在上周五(11月26日)表示，可在两周内取得更多关于奥密克戎病毒的数据，从而确定是否重新设计与辉

瑞联合生产的疫苗。两家公司表示，若有需要，约100天就能输出一款专为这个新毒株量身定制的疫苗。(早报)莫

## 環姐賽法佳麗染冠病 所有參賽者自我隔離

在南非发现了新冠变异毒株奥密克戎后，以色列11月27日宣布封闭国门两个星期，禁止所有外国人入境。但对于已经安排好的环球小姐大赛，以色列政府却开了绿灯。

没想到的是，11月29日，一位参赛者在入境后被发现新冠病毒检测结果呈阳性，所有参赛者不得不自我隔离。目前，主办方表示大赛会继续举办。

以色列南部旅游城市埃拉特原计划将于12月12日举办第70届“环球小姐大赛”，以色列政府为此网开一面，允许已经报名参赛的佳丽们入境。11月29日，一名来自法国的参

选佳丽在入境以色列后，新冠肺炎检测呈阳性。这名佳丽名叫克莱门斯·博蒂诺，曾夺得过法国小姐桂冠，也是本次盛会的种子选手之一。博蒂诺在社交平台上撰写博文，表达了在得知结果后的震惊和悲伤。这次共有来自世界各国的80名参赛者，其中大多数佳丽已经抵达以色列。由于博蒂诺得了新冠，其他人不得不“自我隔离”。环球小姐大赛的活动组织者称，目前还无法确定博蒂诺感染的是否是奥密克戎毒株。中东媒体称，以色列原本想藉此



次大赛吸引世界目光，引来更多游客，以促进本国旅游业的发展，眼下却遇到如此尴尬情况。如果博蒂诺被确认感染的是奥密克戎毒株，那情况将更加糟糕和被动。(环球时报)

## 謹慎應對奧密克戎 澳將不會重新實行封鎖

澳洲总理莫里森周二(11月30日)表示，将不会重新实施封锁以应对奥密克戎(Omicron)变种病毒。

新华社报导，莫里森周二与澳洲各州属和领地的领导人会面，以商讨如何应对新变种毒株。在该会议举行前，莫里森表示，澳洲联邦和地方政府将对谨慎对待奥密克戎变种病毒，但排除将重新实施严厉的封锁限制。

他透露，将在内阁会议上要求地方领袖保持冷静，并在圣诞节前保持国内边界开放。“我们不会回到封锁状态，没有人希望这么做。”

澳洲卫生部长亨特周二则表示，澳洲联邦政府大多数人认为，奥密克戎变种病毒带来的威胁是“能应付的”。

截至周二，澳洲共有六起奥密克戎确诊病例。

据澳洲卫生部数据，截至周一，澳洲16岁以上人口中，92.4%已至少接种第一剂冠病疫苗，87%已完成接种。(早报)



## 分類廣告

電話: 021-6338139 021-63868348

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

Hilang surat sertifikat HGB No:5082 An: LATIFA. Lok: jl. mangga Besar no 15 B. RT 013/RW 10. Kel. Mangga Dua Selatan. Kecamatan Sawah Besar Jakarta Pusat



# 氣候暖化漁獲銳減 日漁民改人工養殖

氣候暖化沖擊日本漁業，漁獲連續多年下降，2020年總量只有80年代的三成。即便是北海道的漁民也叫苦，當地三文魚和海膽近年來大減。日本專家預估，這一情況將延續；現在，日本政府鼓勵漁民轉型，積極推動人工養殖。

據新加坡《聯合早報》27日報導，1984年日本漁民總捕獲量可達1150萬噸，但2020年卻只有315萬噸。日本人最愛吃的一些魚種捕獲量也銳減，例如秋刀魚比10年前少九成，日本飛魷魚少八成，三文魚少六成。

針對捕獲量減少，日本水產廳專家委員會分析，“可以考慮的因素多，但全球變暖導致海水溫度升高和洋流變化是一大原因。”

北海道是日本最大的漁場，當地大學聯合海洋研究機構提出氣溫數據指出，7月份，日本海北部和北海道東南部的海面溫度，比正常高出2至4攝氏度左右。

氣溫升高帶來的赤潮災害，嚴重沖擊北海道東海岸帶的漁村。當地一名38歲漁民訴苦：“我有時打撈起來的網里，有一半以上是死魚。目前，三文魚的捕獲量是15年前的五分之一，氣候問題已對我們的生計造成影響。”

據報導，北海道面向太平洋沿岸在九月發生大規模赤潮，已造成約2.77萬條鮭魚和約2700噸海胆死亡。

北海道大學研究魚類生態的教授藤



賢彥准指出，“魚類對水溫敏感，只要上升一度，就會影響到捕獲量。這一情況預計還會持續，因此漁業須按照這一變化去推動新的飲食文化，才能維持生計。”

據相關報導，專家在北海道一帶發現，由於氣溫變化的緣故，一些少見的魚種在近海增加，因此當地一些漁民也因勢而變，改捕其他魚種彌補損失。

日本漁業團體對氣溫變化極度擔憂，各地漁民都召開應對會議，探討這個影響生計的課題。

海洋溫度升高影響產量，迫使日本漁業必須積極走向不受海洋氣溫影響的

“人工養殖”。據報導，全球包括淡水的水產養殖產量在過去20年里已翻了三倍，超過總漁業產量的50%，但日本目前只有20%是人工養殖。

另據日本共同社報導，日本水產廳10月時決定，為打擊偷捕，關於向水產品分配編號管理商家之間交易的新管制對象，決定列入海參、鮑魚、日本鰻的“鰻苗”這3類水產品。

此舉意在使從捕撈到賣給消費者的流過程透明化，從而減少違法捕撈及由此導致的水產資源減少。

(中新網)



## 德警逮捕14人 瓦解跨國毒品走私團伙

德國警方周二(11月30日)表示，當局逮捕了14名涉嫌從南美洲走私私數公噸可卡因到德國的嫌犯，並瓦解他們使用長達10年的走私路線。

路透社報導，德國聯邦刑事犯罪調查局(BKA)和柏林檢察官辦公室在一份聯合聲明中表示，28名嫌犯涉嫌走私九批總共近五噸的可卡因。

首席檢察官喬治鮑爾說：“通

過今天的逮捕和搜查，我們瓦解了該供應鏈。”

這項行動中包括在德國和海外搜查了超過40個地點，警方也從八人手中沒收了價值超過1400萬歐元的資產。

警方表示，除了德國首都柏林和多特蒙德的執法單位外，拉脫維亞和西班牙的調查人員也攜手參與調查。

(早報)



## 危地馬拉一男子 攀爬飛機起落架入境美國

據南美洲僑網報導，近日，危地馬拉一男子藏身飛機起落架進入美國一事引起多方關注。危地馬拉駐阿爾明頓領事館也對此表示了關注，並稱將為男子提供必要援助。

據報導，11月27日，美國海關和邊境保護局(CBP)報告稱，當天在從危地馬拉起飛的美國航空1182號航班起落架上發現一名男子，該男子藏在飛機起落架上跟隨飛機飛行近3個小時，藉此非法進入美國。被發現後，該男子被緊急送往醫院，經檢查其健康狀況良好，目前被拘留在美國。11月29日，危地馬拉駐阿爾明頓領事館發布聲明，證實了該男子為危地馬拉籍，今年26歲。

危地馬拉駐阿爾明頓領事館表示，正在與美國移民當局溝通，以跟進該男子的後續處理，並為男子提供必要的援助。同時，危地馬拉民航總局也正在調查該男子是如何進入停機坪並爬上飛機的起落架。

危地馬拉移民當局也公開強調，攀



爬飛機起落架是非常危險的行為，不僅要面臨高空的極度寒冷，還面臨著缺氧和墜落的危險，任何人都不要嘗試。

事實上，在抵達美國的無證移民中，一直缺乏危地馬拉人的身影。且近日美國國土安全部(DHS)宣布更

新移民政策，將不再驅逐“長期對美國有貢獻的無證移民”，推翻了此前特朗普政府制定的嚴格移民政策。對此，有危地馬拉移民問題專家表示了擔憂，認為這一政策或將加劇危地馬拉人外流狀況。(中新網)

## 巴塞羅那廢棄銀行大火 4人死亡

西班牙巴塞羅那市中心一家被流浪者占據的廢棄銀行周二(11月30日)發生火患，導致四人死亡，包括兩名年幼兒童。

法新社報導，領導這次滅火行動的負責人洛佩斯透露，消防人員在周二清晨6時左右趕到起火地點。“當我們在嘗試滅火時，我們發現了四個人。消防人員嘗試將他們救出，但很遺憾地失敗了。”

但他透露，消防人員成功從起火大樓中救出另外四人，他們都因吸入濃煙必須接受治療。

據了解，事故中喪生的包括一名三歲男童和一名嬰兒，但目前仍無法確定死者之間是否有關係。



警方已經對這起事件展開調查。(早報)

## 湖北外賣員為救老婦溺斃 平台承諾供養其女至18歲

湖北荊州32歲外賣員王靜送外賣途中見到老婦落水，企圖救援但不幸遇難。他供職的外賣平台美團決定，除了保險賠付以外，還將為王靜家人提供關懷金，同時將會承擔王靜年幼女兒的生活費及學費，直至她18歲。

據報導，上周五(26日)下午2時許，一名張姓老婦在河堤邊取水澆菜時，疑因坡陡岸滑，不慎墮河。外賣員王靜看到後奮力施救，但最終與老婦双双溺斃。

王靜的家境較為困難，父母年事已高，妻子在餐飲店工作，還有

一個年幼的六歲女兒。

王靜的見義勇為行為引起社會各界的高度關注，當地政府已為其申報見義勇為榮譽稱號。王靜的父母上週六(27日)上午得悉噩耗，因悲傷過度休克送院。同一時間，王靜遺孀聞訊後突然高燒，也被送往醫院。

目前，王靜的遺體已被送往監利市殯儀館，王靜的父親侯志東哽咽稱，唯一心願是見兒子最後一面。家屬決定向王靜愛女隱瞞父母的死訊。

(早報)



## 澳女子不滿被強制隔離 縱火燒隔離酒店

澳洲疫情形勢嚴峻之際，還有人在不斷搗亂。據“今日俄羅斯”(RT)11月29日報導，澳洲一名31歲女子不滿被強制隔離兩周，當地時間28日上午因在新冠隔離酒店內縱火被警方逮捕。事發酒店燒毀嚴重，有160多人被迫疏散撤離，暫無人員傷亡。

報導稱，該女子從澳洲另一個州飛抵昆士蘭州後，和她的兩個孩子需要在昆士蘭凱恩斯市的一家酒店強制隔離兩周，但她只在酒店隔離幾天後，便在床底點燃大火，大火吞噬了酒店的頂層房間，致使160多人被迫疏散撤離，所幸大火未造成人員傷亡，但酒店受損嚴重，當地也將重新安排新的隔離點。

據當地警方表示，該女子已經被逮捕，被控縱火罪及蓄意破壞罪，將於29日出庭受審。

而就在這一事件發生之際，澳洲部分地區的緊張形勢加劇，原因是新冠病毒限制措施，以及對奧密克戎變異毒株的擔憂。據澳媒報導，新州衛生廳28日下午發布疫情通告稱，兩名來自南部非洲的乘客被檢測出新冠變異病毒奧密克戎毒株。而就在前一天，在墨爾本、悉尼等地還爆發了反對疫情防控措施及疫苗強制令的抗議示威活動。

當地時間28日，澳聯邦政府宣布旅行禁令和新的檢疫規則：即日起，在南非等檢測到奧密克戎變體的9個南部非洲國家的非澳洲公民，不能入澳。這9個國家是：南非、納米比亞、津巴布韋、博茨瓦納、萊索托、斯威士蘭、塞舌爾、馬拉維和莫桑比克。而近期從這些國家抵澳的澳洲公民，必須隔離14天。(環球網)

## 加拿大卑詩省新輪強降雨 延長緊急狀態燃油限制令

由於預計即將遭遇又一輪強降雨天氣，尚未從嚴重洪澇和地質災害中恢復過來的加拿大卑詩省(又譯不列顛哥倫比亞省)11月29日宣布，將該省的緊急狀態及燃油限制令均延長至12月14日。

自11月中旬遭遇罕見的“大氣層河流”現象以來，位於加拿大西海岸的卑詩省西南部地區出現嚴重的洪水及山体滑坡、泥石流等地質災害。災情已導致多人死亡或失蹤，約1.8萬人需要疏散轉移。目前仍有約1.1萬處房屋處於疏散令或疏散警告之中。

該省港口、輸油管道等的運轉均受到災情較大影響。其

中，為該省西南部輸送約85%煉油燃料的跨山輸油管已被迫關閉至今。

該省於11月17日宣布進入持續14天的緊急狀態，以利于交通和基礎設施部門、應急管理部門、警方及其他相關機構採取非常措施應對災情。該省於19日宣布實施臨時限油措施，普通民眾車輛每次在加油站只允許購買30公升燃油。加聯邦政府已部署軍隊支援卑詩省抗洪救災。

卑詩省府官員表示，雖然該省在恢復方面已有不小進展，但仍處於不穩定狀態。部分重要路段也將繼續禁止“非必要”出行的車輛駛入。



該省已於加拿大紅十字會合作，向被迫疏散轉移的受災民眾提供每人2000加元的補助。同時，受災的企業、房主及租戶、慈善團體、原住民社區、農民等亦可申請相關財政支援。

氣象部門預計，卑詩省將

在周二、周三再次迎來“大氣層河流”天氣，這將是11月以來的第三輪強降雨。

相關部門警告，這有可能將是迄今最強的一輪暴風雨。卑詩省多地已發出洪水警告。

(中新網)



BCA 匯率		(2021年12月1日) 來源：中亞銀行 (BCA)			
外币	代码	现汇		现钞	
		买进	卖出	买进	卖出
美元	USD	14333.00	14348.00	14179.00	14479.00
新元	SGD	10507.65	10522.53	10383.00	10611.00
欧元	EUR	16243.86	16262.89	16023.00	16441.00
澳元	AUD	10217.77	10231.21	10108.00	10388.00
英镑	GBP	19097.08	19114.52	18815.00	19284.00
日元	JPY	126.36	126.49	123.26	129.77
人民币	CNH	2247.47	2258.42	2184.00	2343.00
令吉	MYR	3403.23	3415.51	-	-

## 香港鐘錶大王 孫秉樞去世

有香港“钟表大王”之称、东方表行非执行董事孙秉枢29日离世，享年96岁。

据《星岛日报》报导，东方表行向孙秉枢致意，以感谢对方为公司的宝贵贡献，深切怀念。

孙秉枢于1925年出生，从事钟表业60多年，一直推动钟表业发展。他曾担任香港钟表业总会永远名誉会长、新达国际集团有限公司主席，还参与创立亚洲钟表工商业促进研讨会(亚研会)。

他在1967至1985年分别出任太平洋洋行有限公司及英之杰香港之副主席。在太平洋洋行钟表部任职之初，已负责为公司推销两个瑞士腕表品牌 Girard-Perregaux 及 Rado。

孙秉枢就读上海沪江大学商学院，获学士学位，其后赴美国就读圣约翰大学，获商学博士学位。孙秉枢还热心公益，参与不少慈善组织。他本人是公益金赞助人、香港董军总



会副会长，于1996年出任东华三院主席、东华三院历届主席会主席，并担任“孙秉枢董军基金”名誉会长。

公开资料显示，东方表行集团有限公司为香港上市公司，于1961年创办，创办人是杨明标及陈耀洪。2013年3月31日，东方表行于“大中华地区”经营107所店铺(包括联营及共同控制实体之店铺)，共有890名员工。其中香港占14家零售分店，内地89家，台湾和澳门各占两家。(早报)

## 美股三大指數全線低開 抗疫概念股走弱

北京时间11月30日晚間，美股三大指數全線低開，截至發稿，道指跌0.50%報34961.51點，納指跌0.23%報15746.99點，標普500指數跌0.48%報4632.99點。

科技股普跌，蘋果跌0.01%，Facebook跌1.12%，亞馬遜漲0.06%，微軟跌0.34%，谷歌跌0.48%，奈飛漲0.85%。

抗疫概念股走弱，BioNtech跌逾7%，Moderna跌近5%，強生跌超1%。新能汽車股集體上漲，特斯拉漲1.72%，蔚來汽車漲1.06%，小鵬汽車漲2.76%，理想汽車漲2.3%。

熱門中概股多數下跌，拼多多、百度跌超2%，霧芯科技跌超



9%，水滴公司漲超9%。

歐洲股市方面，截至發稿，英國富時100指數報7080.02點，跌幅0.42%；法國CAC40指數報6756.54點，跌幅0.29%；德國DAX指數報15234.12點，跌幅0.31%。

油價方面，截至發稿，WTI原油期貨跌3.42%；布倫特原油期貨跌3.39%。(中新經緯)

## 孟加拉召開投資峰會 加大吸引外資力度

2021孟加拉國國際投資峰會日前在首都達卡以線上線下結合的方式舉行，此次峰會旨在向各國投資者展示孟加拉國豐富的投资机会。

孟加拉國總理哈西娜在線上講話中說，希望投資者通過這次峰會深入了解孟加拉國的發展潛力。她表示，政治穩定、勞動力豐富、投資政策寬鬆、地理位置優越，使孟加拉國的重要性正不斷提升。

中國商務部副部長任鴻斌在視頻致辭中表示，新冠疫情給雙方經貿合作帶來了挑戰，但也突顯了兩國經貿關係的強大韌性。

今年前10個月，中國繼續保持孟加拉國第一大貿易夥伴和重要外資來源的地位。中國積極支持和參與孟加拉國的發展，雙邊務



實合作為兩國人民帶來了實實在在的福祉。中國願與孟方攜手抗疫，持續深化雙邊經貿合作。

中國支持本國企業擴大在孟投資，幫助孟方改善基礎設施條件。

2021孟加拉國國際投資峰會由孟投資發展局等多部門聯合舉辦，來自15個國家的2300多名投資者參加峰會。(新華社)

# 美聯儲考慮提前完成減碼

美聯儲主席鮑威爾表示，儘管冠病變異毒株“奧密克戎”omicron仍構成風險，但官員們應該考慮加快速度收縮應對疫情影響的支持措施，同時他不再以“暫時性”這個詞來描述居高不下通脹形勢。

鮑威爾於周二(11月30日)在參議院銀行業委員會做證詞陳述，民主共和兩黨議員均表達了對價格上漲的擔憂。

此番講話被金融市場視為轉鷹，可能導致明年加息來得比預期更快。

“我認為，我們在兩周後舉行的下一次會議上討論是否適宜提前幾個月完成減碼，是合適的，”鮑威爾周二講道。

“我們將在這兩周內獲得更多數據，了解到更多關於新變異毒株的信息。”

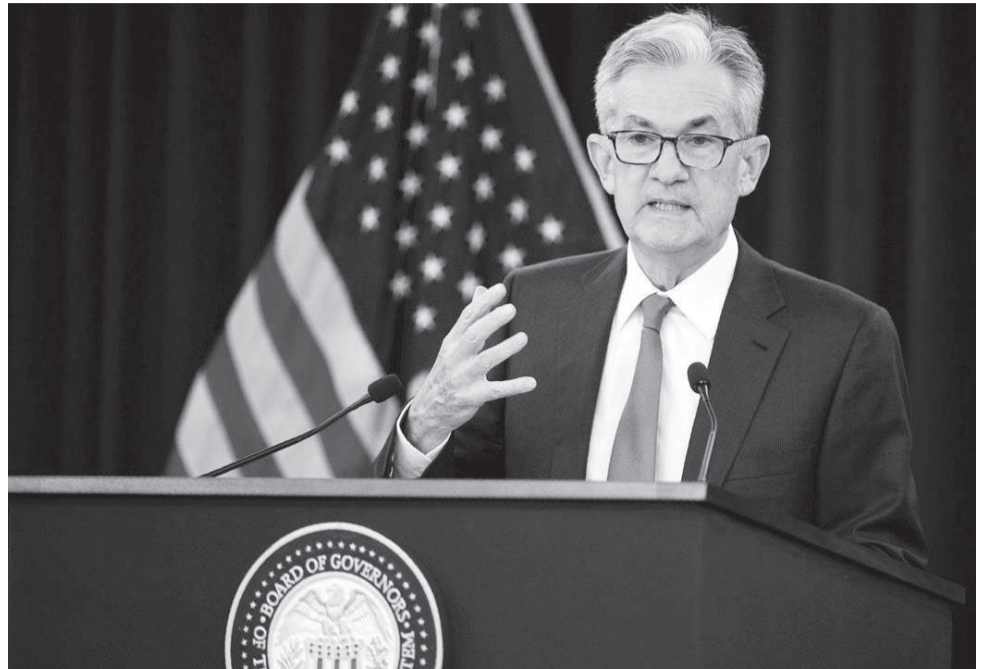
美聯儲目前計劃是在2022年中完成對購債計劃的收縮。下次政策會議將於12月14-15日召開，屆時有可能決定加快減碼速度。

股市下跌，美國國債收益率曲線趨平，因為投資者押注提前完成減碼將可能導致明年更快加息。美聯儲官員一直表示，希望加息之前先完成減碼。

“現在看來，只有未來兩周公共衛生形勢惡化，才能阻止FOMC在下次會議上決定加速減碼了，”摩根大通首席美國經濟學家邁克爾費羅利在客戶報告中寫道。

美聯儲主席很少預先表明立場，因此，鮑威爾的講話表明他可能已得到聯邦公開市場委員會(FOMC)對加速減碼的廣泛支持。

在聽證會上，兩黨均支持以更有力的行動應對通脹，也為鮑威爾在參議院表決他連任主席的提名前加快減碼帶來了政治支持。



### 言論不尋常轉變

另外，這些言論標誌著鮑威爾任期內出現了不同尋常的轉變。

FOMC不到六周前才剛剛設定當前的減碼速度。這表明關於物價上漲是否是“暫時”的，美聯儲內部的不確定感也上升。

事實上，鮑威爾說“我認為現在是時候放棄這個詞，並嘗試更清晰地解釋我們的意思。”

鮑威爾稱，“暫時性”這個詞本意是暗示價格上漲“不會以通脹上升的形式留下永久痕跡”，過去這個觀點在很大程度上是基於供應鏈中斷造成了通脹上升，但商品和勞動力供應不足的情況都需要更長時間才能解決。

“包括美聯儲在內，大多數機構繼續預期隨著供需失衡狀況減輕，未來一年通脹將大幅下滑，”鮑威爾表示。“很難預測供應緊張局面持續多久影響如何，但現在看來，推動通脹

上升的因素將持續到明年很長一段時間。”

彭博經濟學家黃安娜(譯音)稱：“鮑威爾今天證詞陳述展現的鷹派論調，加上過去幾周其他FOMC成員的言論，暗示該委員會內部出現了根本性轉變——當美聯儲維持物價穩定和充分就業的兩大任務有衝突時，美聯儲會更側重於第一個。”

鮑威爾稱，勞動參與率的起伏波動“令人驚訝”，官員們原本認為隨著延長失業救濟計劃結束，疫苗接種率上升，學校重新開放，更多人將重新就業或重新找工作。

“我們都以為勞動力供應會顯著增加，但這種情況並未發生，”他說道，周五就業報告將帶來更多線索。

鮑威爾在聽證會開場白中表示，近期冠病病例增多和omicron變種的出現“給就業和經濟活動帶來了下行風險，並增添了通脹不確定性。”

(南洋網)

## 成都都市圈規劃成立 經濟總量目標3.3兆

繼南京和福州之後，成都都市圈成立，這是中國國家發改委正式批復第三個都市圈規劃，經濟總量目標達到3.3兆人民幣。

據第一財經報導，四川省政府11月29日印發了《成都都市圈發展規劃》。在此之前，國家發改委於11月26日公布了對《規劃》的批復。

根據《規劃》，成都都市圈以成都市為中心，與聯繫緊密的德陽市、眉山市、資陽市共同組成。

主要包括：成都市，德陽市旌陽區、什邡市、廣漢市、中江縣，眉山市東坡區、彭山區、仁壽縣、青神縣，資陽市雁江區、樂至縣，面積2.64萬平方公里，2020年末常住人口約2761萬人；規劃範圍拓展到成都、德陽、眉山、資陽全域，總面積3.31萬平方公里，2020年末常住人口約2966萬



人。四川省委省政府決策諮詢委員會宏觀經濟組副組長丁任重介紹，《成渝地區雙城經濟圈建設規劃綱要》提出，要唱好“雙城記”。(早報)

## 柬埔寨辦新投資法推介論壇 服務中東經貿往來

柬埔寨新投資法論壇11月29日在金邊舉行。本次論壇提供對柬埔寨新投資法的理解和認識，使中國投資者與柬埔寨發展理事會的溝通形成常態化機制，為兩國經貿投資往來提供更全面的服務。

中國駐柬埔寨大使王文天表示，中東兩國傳統友好代代相傳，經過疫情淬煉得到進一步升華。相信在新投資法的助力下，柬埔寨也將繼續發揮自身優勢，優化營商環境，吸引更多的國外企業前來投資興業，中東兩國的投資合作將取得更加豐碩的成果，兩國人民希望國家更加繁榮富強的目標一定能夠早日實現。

中國駐柬埔寨大使館經濟商務參贊鄒國權指出，此次新投資法的出台，是柬埔寨保障和促進國內外投資的重大舉措之一。中東自貿協定和區域全面經濟夥伴關係也將於明年1月1日正式實施生效，將為中國投資者帶來更多的投資機會和投資便利，也將進一步提升投資者的信心。

柬埔寨發展理事會秘書長宋金達表示，中國投資對促進柬埔寨經濟發展起到了十分重要的作用。柬埔寨此次推出新投資法，目的是創造更加優越的投資環境，吸引更多的包括中國在內的投資者到柬埔寨投資興業。



中國工商銀行金邊分行行長林士強說，分行成立十年來，取得了長足的發展，目前已經成為眾多中國投資者投資柬埔寨的橋樑，並將繼續在企業籌備期、建設期、商業運營期提供包括融資、結算、擔保、跨境人民幣收付等各項對公和個人服務。後續中國工商銀行金邊分行將依托集團資源，聯動國內分行，加強與參會投資者的溝通和聯繫，增強大家對新投資法的理解和認識。

柬埔寨浙江國際經濟特區總經理范德華表示，特區2016年成立以來，由於政策優惠、交通便利、基礎設施完備，已經吸引了20多家企業入駐。

該特區規劃用地500公頃，希望隨著柬埔寨新投資法的實施，也歡迎更多的中國投資者入駐園區，共謀發展。

會上，柬埔寨發展理事會公共關係和私人投資項目促進局局長Suon Sophal詳細向與會人員解讀了新投資法，包括投資便利、投資激勵、投資後關懷等三個部分。

本次論壇由中國駐柬埔寨大使館、柬埔寨發展理事會、柬埔寨中國商會共同主辦，由中國工商銀行金邊分行、R.A.C.I投資有限公司承辦。廣東、廣西、雲南、山東、北京、浙江、江蘇等地的投資者共計超過250人線上參會。(中新社)



# 梅西刷新紀錄 七度獲金球獎

## 2021金球獎入圍者得分

1. 梅西 (阿根廷/巴黎聖日曼)	613分
2. 萊万多夫斯基 (波蘭/拜仁慕尼黑)	580分
3. 若日尼奧 (意大利/切爾西)	460分
4. 本澤馬 (法國/皇馬)	221分
5. 坎特 (法國/切爾西)	186分
6. C羅 (葡萄牙/曼聯)	178分

2021年金球獎塵埃落定，阿根廷“球王”梅西力壓萊万多夫斯基等群雄，成功收獲個人生涯的第七座金球獎獎杯，創下了球員史上最高紀錄。

歷史上，34歲的梅西 (Lionel Messi) 本是唯一一位六次奪得金球獎的球員，但他再次改寫了自己所保持的紀錄。

此前，梅西曾經在2009年、2010年、2011年、2012年、2015年和2019年六次贏得金球獎。

梅西在台上至此時說道：“再次來到這裡真是太不可思議了。兩年前我認為這是最後一次。贏得美洲盃是關鍵。”

“獲得美洲盃冠軍對我來說是特殊的一年。在馬拉卡納體育場贏得勝利意義重大，我很高興能與阿根廷一起慶祝。我不知道這是否是我生命中最好的一年，我的職業生涯很長，但在艱難時期和批評之後，與阿根廷一起奪得冠軍頭銜是很特別的一年。”

據ET Today運動云報導，梅西獲獎的同時也創下國際足坛五大歷史，包括成為本世紀以來獲得金球獎年紀最大的球員、獲得金球獎時間跨度最長的球員，本次獲獎和他第一次獲獎相隔12年、也是巴黎聖日耳曼隊史首位獲得金球獎的現役球員。



此外，巴薩女足中場兼西班牙女足國家隊隊長普特拉斯 (Alexia Putellas) 獲得2021年度女足金球獎。她在2020/2021賽季中，幫助巴薩女足獲得歐冠冠軍、西甲冠軍和西班牙國王杯冠軍。19歲的巴薩中場小將佩德里 (Pedri)

獲“科帕獎”(最佳年輕球員獎)；意大利隊守門員、歐洲杯奪冠功臣多納魯馬 (Gianluigi Donnarumma) 獲“雅欣獎”(最佳守門員獎)；2021年歐冠冠軍切爾西隊獲得年度最佳俱樂部獎。(東方網)

## 新帥：球隊水平不夠高 熱刺不敵弱旅穆拉



“熱刺”托特納姆 (Tottenham) 11月26日凌晨在歐洲協會聯賽第五輪小組賽中，意外以1比2敗給斯洛文尼亞弱旅穆拉 (Mura)。瑟瑟尼翁 (Sessegnon) 第31分鐘染紅離場，凱恩 (Kane) 進球難救主。主帥孔特 (Conte) 表示，他已經意識到球隊的水平“並沒有那麼高”。

全場比賽，熱刺控球率達59%，15腳射門3次射正，穆拉7腳射門2次射正，但這支斯洛文尼亞球隊就憑藉這兩次射正，射穿了托特納姆門將格里尼 (Gollini) 的十指大關。

開場後第11分鐘，霍瓦特 (Horvat) 內切遠角破門，助穆拉打破僵局。下半場凱恩扳平比分，但馬羅薩 (Marosa) 在完場傷停補時階段送出絕殺。

剛剛接過熱刺教鞭不久的孔特賽後坦言：“我必須誠實地說，在三個半星期後，我開始慢慢了解了情況，事情並不簡單。目前熱刺的水平並沒有那麼高。”

孔特在本月初接過熱刺帥印，球隊也燃起了下賽季重返歐冠賽場的希望。孔特曾執教尤文圖斯 (Juventus)、切爾西 (Chelsea) 和國際米蘭 (Inter Milan)，在他執掌帥印期間，這三支球隊都獲得過聯賽冠軍。但孔特表示，他還需要多一些時間來提高熱刺的整體水平。

他說：“有人(可能)會認為我來了，我過去曾率隊贏得過冠軍獎杯，然後我就是個魔術師，但我唯一能表演的魔術就是努力工作。”

“在工作中做出改進，執行我的執教理念，執行我的足球理念，大家必須明白，這些都需要時間。”

穆拉中場霍瓦特賽後受訪時說：“面對強敵熱刺，我們所有人做到了全力以赴。對於這個球會和球迷來說，這肯定是個無比美妙的夜晚。”

隨著雷恩 (Rennes) 主場3比3戰平維特斯 (Vitesse)，積11分在G組中鎖定頭名晉級16強，熱刺則與維特斯同積7分，排名第二和第三位，將爭奪附加賽名額。(早報)

## 中國短道速滑隊 獲滿額資格

隨著荷蘭站比賽於當地時間28日結束，本賽季短道速滑世界盃四站賽事全部收關。中國隊完成了此行最重要的目標——實現北京冬奧會各單項滿額參賽。

作為中國冰雪運動的王牌部隊，短道速滑隊是中國代表團在北京冬奧會上爭金奪銀的排頭兵。迄今為止，中國代表團自參加冬奧會以來共獲得13枚金牌，其中短道速滑貢獻10枚。

某種程度上，短道速滑隊的表现可視為中國代表團成績的晴雨表。因此在冬奧臨近之際，這支隊伍的備戰情況備受關注。作為東道主，中國短道速滑隊已提前在3個接力項目中獲得了滿額席位，而通過世界盃，中國選手在男女500米、1000米、1500米等6個單人項目上也掙夠了積分。這意味著在北京冬奧會上，每個單人項目都將有3名中國選手出戰。

本賽季迄今，隊中狀態最好的運動員當屬任子威。在27日晚的荷蘭站男子1500米A組決賽中，任子威以2分20秒352的成績獲得金牌。這是在本賽季世界盃個人項目中獲得的第3個冠軍，其中兩次登上1500米的最高領獎台。加上集體項目，任子威每站都有金牌入賬。

奧運冠軍武大靖也終於在荷蘭站比賽中有所斬獲。作為平昌冬奧會500米金牌



得主，武大靖在前三站世界盃比賽中未能發揮出全部實力，這份遺憾終於在收關戰中彌補。荷蘭站男子500米決賽，武大靖以39秒878的成績獲得金牌，這是他本賽季世界盃個人項目首金。

縱觀全部四站比賽，中國選手的狀態穩步回升。首站北京，中國隊獲得男女混合2000米接力和女子3000米接力共2枚金牌。次站日本，任子威在男子1000米比賽中一騎絕塵。第3站匈牙利，在任子威拿下1500米金牌的同時，中國隊再次獲得2000米混合接力冠軍。收關站荷蘭，任子威不負眾望卫冕1500米金牌，而武大靖

狀態回勇，在主項500米中登上最高領獎台。

然而通過世界盃，中國短道速滑隊也暴露出一些問題。四站比賽下來，女隊在單人項目中無人染指金牌，這多少還是令觀眾有些意外。特別是女子500米，這是中國代表團在冬奧會上獲得金牌最多的小項，楊揚、王蒙、李堅柔均曾在該項目上折桂。

距離北京冬奧會揭幕已不足70天，希望中國短道速滑隊把握住最後這段備戰時間，在北京冬奧會上再創佳績！(中新網)

## 正式領導印尼柔道協會 馬魯利鎖定巴黎奧運

(西洛托訊) Udayana第9軍區司令部馬魯利·西曼京塔克 (Maruli Simanjuntak) 少將正式就任印尼柔道協會 (PB PJSI) 2021-2026年總主席。

就職典禮由印尼國家體育委員會 (KONI) 總主席馬西阿諾·諾曼 (Marciano Norman) 於11月30日在西爪哇邦卡西洛托的 Arra Lembah Pinus 酒店舉行。

上任後，前總統安全部隊總司令 (Danpaspampres) 在其領導下，肩負著恢復印尼柔道在世人眼中凱旋的威信的使命。目標是派遣印尼運動員獲得參加2024年巴黎奧運會的資格，以提高教練員和裁判員的素質。

馬魯利與其他董事會成員一起準備了許多計劃來實現這一使命。印尼柔道協會還準備與體育利益相關者協調，包括青年和體育部、印尼奧委會 (KOI) 和印尼國家體育委員會 (KONI)。

馬魯利說，“我們對印尼國家體育委員會、印尼奧委會和青年與體育部表示高度讚賞。希望印尼柔道協會2021-2026的新管理層能夠將印度尼西亞的柔道成就提升到世界舞臺。不僅對於運動員，還包括教練和裁判員。”

印尼已經很長時間沒有派柔道運動員參加奧運會了。最後一位運動員是2012年出現在倫敦的Putu Wiradamungga。而在此之前，印尼柔道積極派代表參加，包括參加過三屆奧運會 (亞特蘭大-1996、悉尼-2000和雅典-2004) 的克里斯娜·巴尤 (Krisna Bayu)。

為了實現這個抱負，馬魯利坦言，他會再次動員全國性的賽事，以奪取印尼柔道最好的種子。在不久的將來，印尼柔

道協會計劃舉辦 Wismoyo 杯、Kartika 杯和國家警察局長杯，這是柔道運動員選拔系列的一部分。

印尼柔道協會將通過重新激活位於西爪哇哇西洛托的印尼柔道訓練場 (PJI) 來實施分層集中培訓中心系統。目前，PJSI 也在積極與韓國和日本柔道聯合會溝通，以尋找能夠帶領印尼運動員在世界舞臺上取得勝利的最佳教練。

馬魯利指出，“我從學員 (16歲以下)、初級 (16-19歲) 和高級開始分層國家訓練。我們希望這種分層教練能夠產生長期的成就，不僅在巴黎 2024年，而且在洛杉磯 2028年和布里斯班 2032年。

除了為運動員備戰巴黎奧運會的參賽資格外，印尼柔道協會還將為 2022 年的多項日程安排做準備，即河內東運會和杭州亞運會。



印尼國家體委會總主席馬西阿諾與印尼柔道協會主席馬魯利在就職典禮現場合影。



印尼柔道協會人員合影。



## 約爾吉尼奧戴罪立功 助藍軍主場扳平紅魔

約爾吉尼奧 (Jorginho) 將功補過，在罰球點上為“藍軍”切爾西 (Chelsea) 扳平比分，助球隊主場1比1踢和對手“紅魔”曼聯 (Man Utd)，拿下寶貴的一分，守住英超積分榜榜首位置。

第50分鐘，曼聯防守球員大腳將球踢向藍軍場地，這個看似解圍，完全沒有威脅的長傳，却因為約爾吉尼奧停球時犯下嚴重失誤，讓紅魔球員桑喬 (Sancho) 在截球後長驅直入，直奔藍軍球門，並將球送入網內，拔下頭籌。

不過曼聯的優勢只維持不到20分鐘就因為萬一比薩卡 (Wan-Bissaka) 在禁區防守時魯莽犯錯，踢倒蒂亞戈·席爾瓦 (Thiago Silva) 而被判罰球，結果之前犯下致命失誤的約爾吉尼奧操刀主罰，成功為藍軍扳平比分。

圖赫爾：約爾吉尼奧展現個人勇氣與個性

對於約爾吉尼奧的致命錯誤以及罰球點上的自我救贖，藍軍主帥圖赫爾 (Tuchel) 認為這名球員展現了過人的勇氣與個性。

他說：“我認為他是受到了球場燈光的影响，他沒有辦法看清楚來球。犯下這樣的錯誤，讓對手攻入這樣的球，對我們來說是不尋常的，尤其是在約爾吉尼奧身上。”(早報)





何学祥会长致词。何有福代读总主席贺词。李振健致词。波邦夫人致词。



会旗交接仪式。赠送纪念品。

# 西瓜百家姓協會 舉辦市縣分會理監事就職禮

王羽 報道

(万隆讯) 11月25日上午9时, 印华百家姓协会西瓜哇分会(PSMTI Jabar)理监事在万隆渤安福利基金会(YDSP)会所三楼礼堂举办为西瓜哇8个市分会理监事就职礼, 任期2021—2025年。

由于现在还是疫情时期, 在遵守卫生守则的条件下, 因此除了就职的会员外, 其他主席的来宾有雅加达百家姓总会理事符德应(Eddy Hussy), 何有福全国融论坛领导波邦夫人(Ceu Popong), 还有应邀赴会的外地百家姓代表和万隆华社代表见证就职礼, 人数不多, 其他各地百家姓成员通过线上上台与活动。

由西瓜百家姓青年组理事倪优莉(Juliana)担任司仪宣布就职礼开始后, 两只瑞狮随着锣鼓声中欢乐跳跃进入会场, 接著是西瓜哇

百家姓会长何学祥(Suwanda Holy)与众市分会代表顺序入座。

由Petrina F 指挥带领全体来宾肃立齐唱“大印度尼西亚”国歌, 接著以华印双语合唱“印华百家姓进行曲”歌曲。

筹委会主任陈应尚(Sangga R)在工作汇报并致词欢迎来自各地各华社代表亲临见证就职礼。感谢YDSP主席李振健使供应就职礼场地—感谢筹委理事们的辛苦, 更感谢上苍让我们都能安康地来参加就职礼。

接著由秘书长叶桂香(Lita)和赖宏扬(Fendry)诵读就职决定书。由何学祥会长主持如下地区分会理监事的就职礼。

牙律县(Kab Garut), 斗旺市(K.Tasikmalaya), 万隆县(Kab Bandung), 德波克市(K.Depok), 茂物市(K.Bogor), 双木丹县(Kab.Sumedang), 茂物县

(Kab Bogor), 井里汶市(K.Cirebon)8个市化县百家姓分会理监事各地区分会理监事宣誓和东文件上签字, 接受委任书, 移交会旗仪式后, 就职礼圆满完成。

何学祥会长致词: “首先, 祝贺今天参加就职礼的8个市县百家姓分会理监事, 欢迎各位加入印华百家姓大家庭。今后希望我们都能携手团结, 贯彻百家姓的宗旨, 做好会务。我们身为印尼祖国的华裔族群, 理当留下美好的典范, 为国家的兴旺贡献力量。

李振健应邀致词祝贺百家姓理监事就职礼成功举办。赞赏西瓜哇百家姓在社会上所作的各项工作。自疫情开始一直到如今和各方凝成一股绳, 在族关怀团队里携手合作进行了好几百次的社会福利慈善活动, 让我们都引以为傲。

印华百家姓总会理事何有福代表因有其他任务不克分身来参加的总主席林万金诵读讲稿: “祝贺西瓜哇市县百家姓分会成功举办就职礼。这天是个美好特殊的日子, 今后各位身方百家姓成员就要开始花费时间和精力执行会务, 希望大家更成熟稳重, 并与各方携手合作, 为印尼祖国贡献力量, 并使印华百家姓更焕发出灿烂之光。”

波邦夫人祝贺就职礼成功举办并大加赞赏印华百家姓的宗旨。她说, 身为印尼多元民族的华族和其他巽达族, 爪哇族等一样, 可以团结族群, 保护自身族群的文化。她要我们身为公民需要记住5要点, 我们是印度尼西亚族, 印度尼西亚语, 班查西拉五项原则, 国征是展翅雄鹰, 国歌是“大印度尼西亚”。

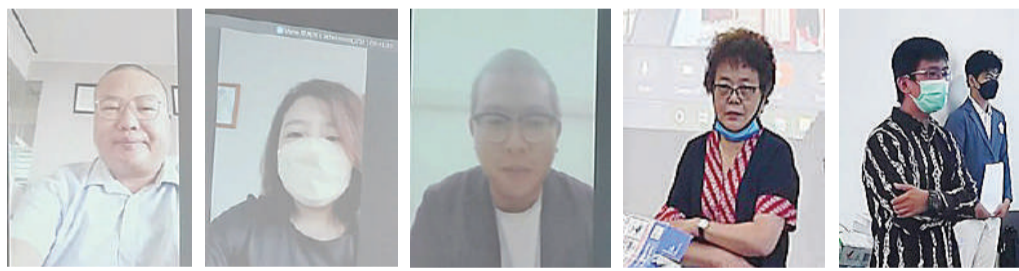


会后宾主合影留念。



西瓜百家姓分会会长与西瓜会长何学祥等合影。

## 坤甸共同希望語言學院 為中資企業新幹部舉辦印尼語加文化培訓



首席执行官雷文忠, 首席财务官张冰, 人力资源部总管杨义, 陈慧珍女士, 陈财财院长。

(坤甸讯) 2021年11月29日上午, 坤甸共同希望语言学院举行了中资企业天津聚龙公司新进干部印尼语加文化培训班开课仪式。此次培训是双方基于长期合作协议, 经过几个月讨论协商, 并在新冠疫情趋向缓和的情况下才得以开展的, 可谓“好事多磨”。

此次活动采用线上线下相结合的形式, 中国聚龙公司首席执行官雷文忠先生、首席财务官张冰女士和人力资源部总管杨义先生在中国以视频远程参加并发表了讲话。在坤甸参加线下开课仪式的有聚龙公司西加工业部代表谢亚鹏先生、办公室主任林小微女士; 共同希

望教育基金会辅导团主席陈慧珍女士、陈财财院长以及各位老师: 陈燕娜、眯者、周燕青、廖慧芳、梁灯来、林德源、郑玉兰等。

参加培训的12位聚龙公司新进干部都是90后的年轻人, 他们不是一般的普通员工, 而是来自中国好几个省份, 拥有中国高校各种专业背景的大学毕业生或研究生, 比如油脂专业、森林培育专业、水土保持专业、食品科学与工程等专业等等。

8时30分开课仪式开始, 陈慧珍女士首先致欢迎词。她在简短的发言中说, 作为一个只有六年历史的年轻高校, 很

荣幸能与中国聚龙公司合作进行这种跨国界的培训, 非常符合共同希望语言学院国际合作的办学目标, 希望能为中印尼两国人民之间的文化交流和经济合作做出一些贡献, 也希望大家在这四周的密集培训中互相学习, 增进友谊, 为以后的持续合作打下良好的基础。

接著发言的共同希望语言学院陈财财院长指出, 语言是人际交流的桥梁, 语言中包含著文化, 因此学习语言也会了解有关的文化, 此次培训也有跨文化交流的内容, 希望刚到印尼的中国学员们能因此增进对印尼当地文化民俗的了解, 以后工作会更顺利。

三位远在中国的聚龙公司高管先后发言, 都在致词中勉励参加培训的年轻员工要珍惜此次的培训机会。感谢共同希望语言学院合作搭建这个平台聚龙公司已经落户印尼十五年, 还是第一次举行这样性质的培训, 感谢希望大家从学习中了解印尼, 甚至爱上印尼, 在此安居乐业。

已经在印尼工作六年的聚龙公司西加园区工业代表谢亚鹏先生也在致词中

以自身的经历说明培训机会的难得, 希望大家珍惜和认真学习。简单但不失隆重的开课仪式以合影结束, 培训老师和兴致满满的学员们随即开始了第一堂课。

据了解, 聚龙公司是一家以棕榈种植、加工为主业的中资企业, 已经在印尼投资15年, 在印尼各地拥有多处园区(详情可参阅该公司公众号《数字棕榈》)。自从与共同希望语言学院签订合作培养人才协议以来, 已经有10多名共同希望语言学院的毕业生受聘进入该公司工作, 比如此次的领队黎美芳也是共同希望语言学院的第一届毕业生。聚龙公司在此之前也已委托共同希望语言学院进行了辅导本土新员工等项目。



西加工业代表谢亚鹏。



双方领导、培训教师和学员们合影。

捐赠仪式现场。



## 香港校友黃若青、範慧琍伉儷 捐資母校設立獎學金

(福建訊) 為助力母校人才培養, 力高集團執行董事兼總裁、香港校友會會長、建築系85級校友黃若青, 香港校友會副會長、建築系86級校友範慧琍伉儷于60周年校慶期間熱心捐資母校, 設立“黃若青範慧琍獎學金”, 用於獎勵品學兼優的華大優秀學子。

11月23日下午, 我副校長彭需在李克砌紀念樓四層接待室會見返校訪問的範慧琍校友并向

她頒發捐贈證書。

彭需代表學校對範慧琍校友訪校表示歡迎, 簡要介紹了學校近年來在校園建設、人才培養等方面取得的一些成績和發展現狀, 並感謝她及家人為支持母校發展和推動香港校友會工作作出的積極貢獻, 探討了積極推動華僑大學與其所在企業力高集團開展校企合作等事宜。

範慧琍感謝母校對香港校友會和其個人的關

心, 認真了解母校建設發展情況的介紹, 深情憶述在華園求學、生活的美好時光, 並介紹了華僑大學香港校友會在新冠肺炎疫情以來的一些工作情況, 表示仍將一如既往支持母校建設發展。

會後, 範慧琍重游校園, 重訪入住過的学生宿舍, 前往校史館重溫了母校六十載筚路藍縷的建設發展史。校友工作辦公室、學生處有關負責人參加活動。





# 蘋果革命性AR新品 未來10年要取代iPhone

天风国际分析师郭明錤发布最新研报称，苹果将在2022年Q4推出AR头戴设备，采用运算能力和Mac同等级的处理器。郭明錤表示，除了Mac同等级的性能外，苹果AR头戴设备还可独立运行，不需要依赖于电脑或iPhone，同时支持通用

应用，拥有自己的生态。苹果的目标是10年后AR可取代iPhone，郭明錤称。具体配置方面，他预测苹果AR头戴设备将配备2颗处理器，高性能处理器运算能力与Mac的M1相似，另外一颗则主要负责与感应器运算相关。此外，显示方面，苹果AR头戴有望

配备索尼提供的4K Micro OLED显示屏，对运算能力的要求显著高于iPhone。郭明錤表示，目前iPhone的活跃用户超过10亿人，苹果的目标是10年后AR取代iPhone，则意味着10年内苹果至少将售出10亿台AR设备。

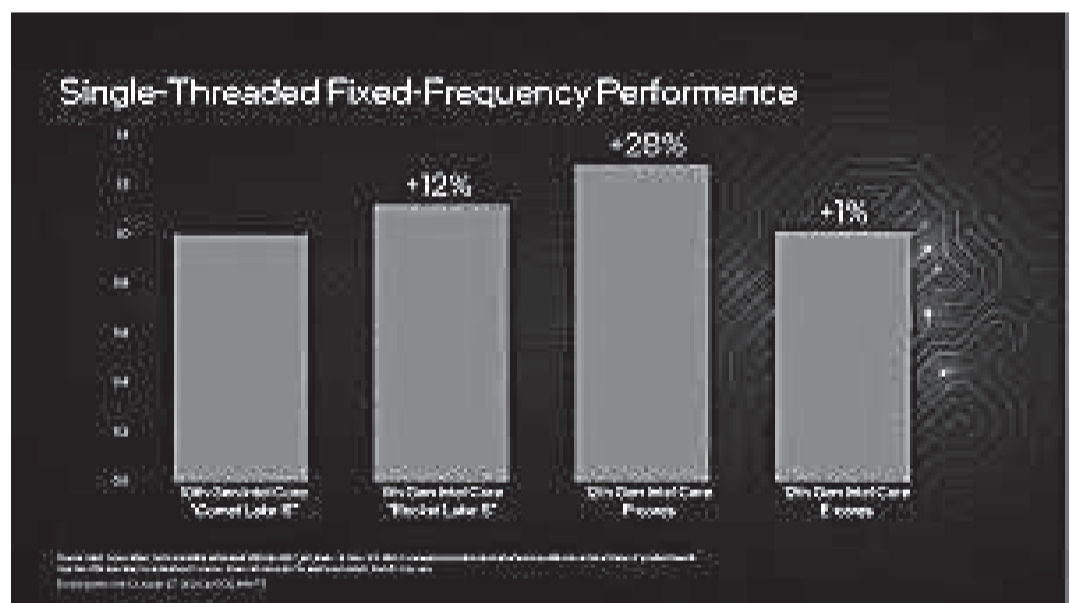
英特尔即将推出第12代Alder Lake-S Non-K (非K) 台式机CPU系列，而在零售端已经列出了零售芯片的阵容。英特尔Non-K系列更多的是用于标准桌面应用更有成本效益的游戏机型。它们不一定像解锁倍频的SKU那样提供更高的超频能力或更高的时钟(当然还有更高的TDP)，而目标是提供更低的TDP，也是OEM厂商最为喜欢的型号。

因此，预计英特尔将推出至少六款第12代Alder Lake-S桌面CPU系列的非K版本。DDAA117在知乎上泄露了第一批零售非K芯片的照片。

正如预期的那样，酷睿i9和酷睿i7变种将保留与“K”系列兄弟姐妹相同的核心配置。主要的差异将以时钟速度和TDP的形式出现。从酷睿i9-12900(F)开始，配置上我们将得到相同的16个核心和24个线程和30MB的L3缓存。P-Core的时钟速度被调回到2.40 GHz的基本时钟，E-Core的基本时钟为1.80 GHz。最大睿频将被推至5.1GHz。这样做是为了适应较低的65W TDP，而非解锁SKU上的125W (241MTP)。英特尔酷睿i7-12700 (F)也将具有12个核心、20个线程和25MB的L3缓存。P核的时钟速度被调回到2.10 GHz，E核的时钟速度为1.60 GHz，最大睿频为4.90 GHz，TDP为65W。

而接下来，酷睿i5的型号在非大小核设计的形式中也可以看到最显著的变化。英特尔酷睿i5-12600和酷睿i5-12400都将

## 英特爾第12代Alder Lake-S 非K台式机CPU圖像現身

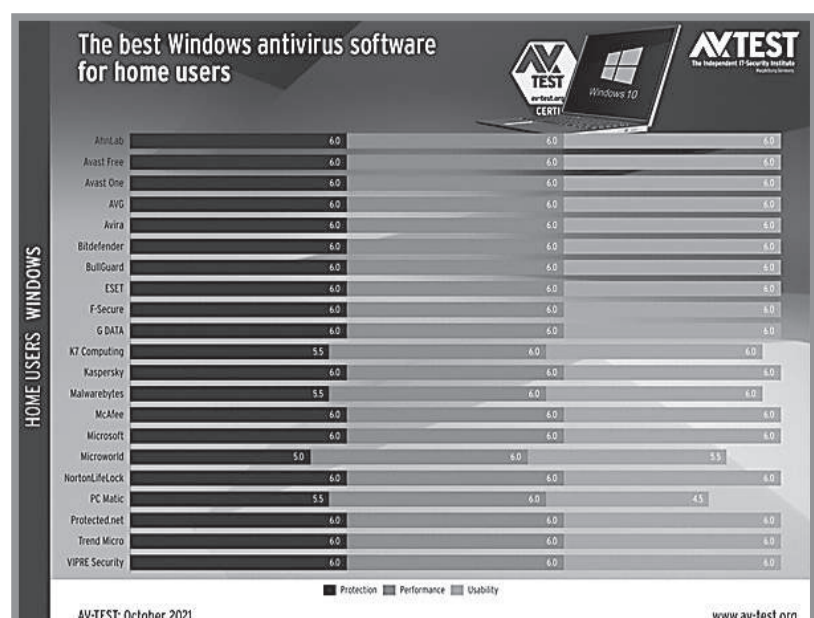


采用6个核心和12个线程的设计，并且只由P-Cores组成。

这两款芯片都有18MB的L3缓存，时钟频率分别定为3.30GHz和3.00GHz，睿频4.8GHz和4.6GHz。两款芯片的TDP都是65W，因此假想敌非常明确：AMD的Ryzen 5 5600X，因为它们的性能指标非常接近。还有酷睿i5-12500，它被夹在上述两款i5之间，具有相同的核心配置，但提

供2.5 GHz的基本时钟和4.4 GHz的睿频表现。

最后，12代酷睿i3阵容包括英特尔酷睿i3-12300和i3-12100。这两款CPU都有4个核心和8个线程(4个P核)，运行时分别保持在4.4GHz和4.3GHz，它们均包含12MB的L3缓存，i5-12600以下的型号内置UHD730核显，而更高端的型号则具有UHD770 iGPU。



## Win 10最好殺毒軟件大比拼 最好的沒懸念

位于德国的IT安全研究机构AV-TEST发布了针对Windows 10家庭用户的2021年10月最佳杀毒程序评估报告。在这份报告中，该组织评测了来自不同公司的21个不同的反恶意软件程序，测试中还包括微软的Windows Defender。

Windows Defender在这次评估中获得了非常高的分数。事实上，它是当今最好的杀毒软件之一，获得了18分的满分。因此，它获得了"AV-TEST顶级产品"认证，总分高于17.5分的产品才能获得这一称号。

其他安全程序，如Avira、AVAST、AVG、Bitdefender、ESET等，也获得了这个认证，除了上述产品以外的测试结果都低于17.5分，因此只能获得了“AV-TEST认证”的徽章。

测试中的18分满分构成了三个类别，每个类别最多6分。这些类别是：保护能力、运行性能、可用性。



## 台積電建設28nm晶圓廠 日本政府補貼4000億日元

去年宣布赴美建设5nm晶圆厂之后，台积电本月又宣布了海外建厂的第二波行动——在日本建设新的代工厂，而日本政府也不惜血本给予补贴，价值高达4000亿日元，约合226亿元。据此前消息，台积电的日本工厂位置在索尼的传感器工厂附近，计划招聘2000多名员工，2022年开工建设，2024年正式投产。

计划建造中的工艺主要是22nm、28nm，与美国建厂的5nm先进工艺不同，日本工厂的工艺主要针对特殊领域，预计最重要的客户之一就是索尼，给后者的CIS传感器代工，还有就是日本的汽车电子芯片等等，所以不需要最先进的工艺。

台积电日本建厂的总投资高达1万亿日元，约合562亿元人民币，不过这笔钱并不需要台积电完全靠自己投资，日本政府会给予巨额补贴。

日前日本政府正式公布了补贴计划，2021年追加了6000亿日元的额外预算，用于补贴在日本扩大生产的半导体工厂，其中台积电独家获得4000亿日元补贴，约合226亿元。另外的2000亿日元补贴则会给美光日本公司及日本本土的铠侠两家。

## Portabl開始交付首批副屏外設 筆記本輕鬆變三屏

早在2015年，一家比利时初创企业就想通过Kickstarter众包的方式，来开发并生产一款能够为笔记本电脑增加两块副屏、以轻松扩展显示空间的外设。很快，该项目就拿到了1600多名支持者的60万欧元资金(原定目标仅为30万欧元)。在经历了无数次延误和解决了各种问题之后，

该公司终于从本月开始交付第一批产品。在过去大约18个月时间里，该公司一直在努力完成最终的安排，以确保首批重命名和改造后的“Slide”副屏扩展装置(原名Slidenjoy)能够顺利完成交付。

除了在Medium上发布了一篇长文，

始于2015年的Kickstarter主题页面也迎来了更新。过去三年，该公司解决了许多问题，比如开发特殊的通信协议，以允许通过一条USB线来带动两块副屏。

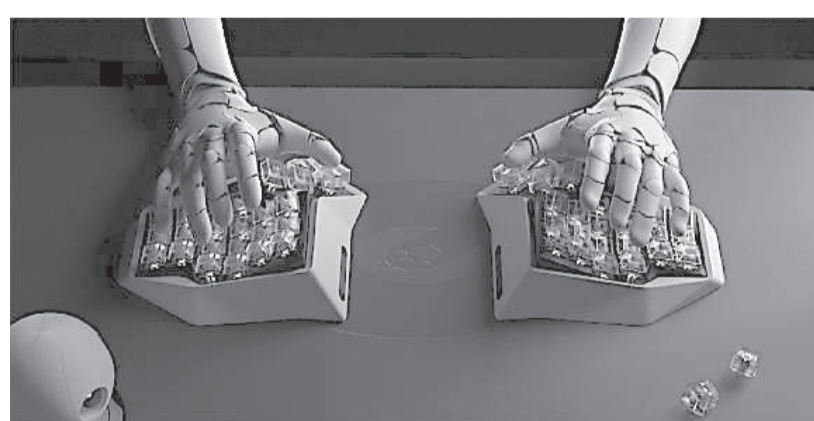
Portabl官网显示，产品团队已亲自向欧洲六个国家的早期支持者交付了首批设备。尽管此时距离原定的交付日期跳票了将近六年，但他们还是在努力筹备生产更多装置。

作为可单独使用的装置，Slide配备了可从20mm厚的支架框架任一側滑出的13.3英寸@1080p防眩光显示屏。框架本体采用可调节支架，并且能够轻松与笔记本、平板电脑搭建三屏组合。

兼容性方面，Slide支持OSX/macOS、Windows、Android、Ubuntu Linux设备，并可通过DisplayLink技术、通过USB-C/USB 3.0/USB 2.0连接。由于没有附带电池，Slide需要外接、或通过主设备供电。规格方面，两块副屏的对比度为800:1，刷新率为标准的60Hz。

值得一提的是，由于采用了铰链式的滑屏方案，Slide也允许用户在办公室会议期间轻松翻转，以便每个人都可查看演示文稿的内容。

最后，尽管大多数支持者和预购客户尚未收到货，Portabl还是重新向感兴趣的消费者开放了后续预定。起价约560美元或3560元人民币，预估发货日期暂不知。



## UP主體驗李楠萬元鍵盤 2分鐘才打出20個字

今年4月，魅族前高管李楠离职创业怒喵科技后，发布了一款万元键盘，号称是全球第一款无线立体分体人体工学键盘AM HATSU。

其定价1600美元，约合人民币10226元，尽管价格高昂，前100把已经秒没，李楠发微博调侃“定价低了嘛”。

今天，B站有UP主“LKS”带来了这把键盘的体验视频，结果输入李白的《静夜思》，20个字足足用了1分58秒。

可能是刚上手的缘故，该UP主并不能左右盲打，需要不断的左右看键盘；而且没有顶部的数字键，在选词组时也颇为麻烦。还没有方向键，回到上下左右移动光标也需要额外的步骤。不过熟练后，打字速度应该会有明显提升。

据介绍，AM HATSU键盘采用4x6键盘配列，内外高低的不同立体曲面形状配合手腕，可以有效的避免手腕反关节。其号称，几分钟的学习成本后，你得到的是手腕和肩膀健康的终身保障。

李楠也曾叮嘱大家：“这个4x6键位有学习成本的，大家冷静啊。”



# 連介豪令萱堂、傅樵忠令岳母林美鳳追悼會 華社領導前來悼念

(雅加达讯) 印尼中华总商会永远荣誉主席，印尼广东社团联合会执行主席及印尼潮州乡亲公会董事会副主席连介豪令萱堂，雅加达南安同乡联谊会总主席，印尼福建社团联谊会副总主席，印尼闽南同乡联谊会创会人及监督委员长傅樵忠令岳母林美凤太夫人，于2021年11月28日中午12时45分在雅加达北区PIK医院寿终，随将遗体奉移天堂殡仪馆治丧。于2021年12月1日下午3时循俗起殯礼下午连宵以慰慈灵，又于2021年12月2日(星期四)中午12时举行堂奠，礼毕随即扶柩发引还山卜葬于龙虎山(Gunung Sindur)坟场，享年103岁。

印尼中华总商会常务副总主席张锦雄，秘书长周维梁，王立松，谢英隆，王涵等雅加达华社领导等亲朋好友前来悼念。



连介豪等家人在林美凤灵堂前合影。



周维梁(左起)、谢英隆、张锦雄、王立松在林美凤灵堂前上香。



王立松(左二)、谢英隆、连介豪、张锦雄、周维梁等在林美凤灵堂前合影。

## 桂冠第五届餐桌論壇

### 「愛，有我的Way！」線上直播

成立51年的桂冠陪伴无数台湾家庭，总能在餐桌上带来团聚的喜悦，从2018年开始倡议「好好说顿饭」，每一年都希望透过新的议题，呼吁更多民众加入且实践这个行为，透过餐桌，凝聚更多正向情感的累积；今年因为疫情第五届「爱，有我的Way，2021年餐桌论坛」采用线上直播方式进行，并邀请知名主播夏嘉璐和儿科权威黄璫宁医生，现身说法，从不同身分和角度来诠释餐桌上的爱。

桂冠公司营销副总王振宇表示，今年桂冠邀请的36组素人家庭中，参杂传统的三明治父母，同时也邀请了更多元型的家庭，包含未婚或是尚未加入生育行列的家庭，虽然各自家庭组合的型态不同，但透过餐桌实验发现，「开启餐桌用餐仪式」是实践好好说顿饭的第一步，透过全家一起备餐，用餐桌，环境布置的改变，营造独一无二的用餐氛围，当备餐在家中成为一种有趣的创作，料理成为餐桌上共

同的话题，每天吃饭的日常变得令人期待，凝聚的这段时光成为心灵的每日充电站。

参与线上会议的夏嘉璐和黄璫宁，他们分别从各自的身份和专业领域，来分享餐桌上遇到的疑难杂症，该如何为自己解套？身为三个不同成长阶段孩子的母亲，夏嘉璐觉得职业妇女的生活是很零碎的区块组成，她认为其实不能把自己绷得太紧，应该要好好检视生活中的轻重缓急，她鼓励大家可以透过「Renew、Remember、Release」来检视自我，学习释放自我和懂得对孩子放手，每天藉由好好吃一顿早餐，通勤路上的10分钟，可以和孩子说说话，彼此为新的一年加油打气，一天的开始就显得美好。

桂冠董事长特助陈玉翎现场也分享，每个家庭的餐桌关系，是没有标准的操作手册，桂冠希望能照顾每个独一无二的家庭，建立如何在忙碌的生活中让晚餐成为全家人沟通交流



桂冠第五届餐桌论坛「爱，有我的Way！」线上直播。

的时刻，其中「把自己照顾好」是一个重要关键，请善用工作和支援，把家庭的决定权放回每个家人身上，不纠结的情绪，才能接续餐桌上原本想维系的关系初衷。

王振宇指出，每一餐可以与所爱的人在餐桌上好好吃饭，是弥足珍惜的时刻，桂冠希望除了自家产品的协助之外，也不断研究创

新领域，推出桂冠营养研究室，利用科学营养来解决未来超高龄化所产生的摄取问题，期待透过桂冠的号召，让更多人重视每天吃一顿饭的时刻，这一顿饭不仅是填饱肚子，更是经营正向关系的场域，一起加入「好好说顿饭」，成为每天能「好好过生活」的关键正能量。(中央社)



### SEBUAH MIMPI BESAR DR ALIM MARKUS

MENCIPTAKAN 1 JUTA WIRUSAHA DENGAN MELALUI UMKM DAN TABUNGAN DASYATT



DR Alim Markus menerima penghargaan dari Dr. H. Fauzan, M.Pd Rektor Universitas Muhammadiyah Malang

### SULUH KEBANGSAAN DR ALIM MARKUS

Kami Bangsa Indonesia Banyak agamanya, Banyak budayanya, Banyak suku yang berbeda-beda Kita bersatu padu menjadi Bangsa Indonesia yang besar Bangsa Indonesia yang majemuk Kalau kita mau maju, Cintailah Produk - Produk Indonesia

### SEBUAH PIKIRAN DR ALIM MARKUS

Bahwa Bapak DR Alim Markus merasakan dirinya seperti wong Jawa / suku Jawa karena Bapak DR Alim Markus dilahirkan di Jawa dan yang kebetulan berdarah Tiong Hoa seperti Gus Dur

- Nikmati benefit hingga 4.5 % p.a. (terdiri dari bunga & hadiah / reward).
- Nasabah yang direferensikan berkesempatan menjadi Sub Distributor Maspion Group dan mendapatkan discount 15% + cash discount 5% untuk setiap pembelian produk Maspion Group (pembayaran melalui Tabungan DASYATT).
- Dapatkan discount tambahan 2% apabila penjualan min. Rp 80jt/3bulan atau 2.5% apabila penjualan min. Rp 125jt/3bulan.
- Benefit-benefit yang akan didapatkan oleh nasabah UMKM yang tergabung dalam Maspion Bazaar:
  - Apabila omzet semakin besar, nasabah UMKM yang tergabung dalam Maspion Bazaar dapat menjadi Distributor Maspion Group. Dapat melakukan transaksi pembayaran tagihan rutin (PDAM, PLN, Tiket Kereta, Telkom, Pulsa HP, BPJS, dan lain - lain) melalui MEB (Maspion Electronic Banking).
  - Nasabah yang mererensikan Penabung / Deposan untuk membuka rekening atau deposito di Bank Maspion akan diberikan reward sebesar 5% setiap bulan dari nominal bunga.
  - Nasabah berkesempatan memperoleh kredit dengan bunga 10%p.a.

**MASPION BAZAAR**  
GERAI UMKM  
Cintailah Produk - Produk Indonesia

**Tabungan DASYATT** 4.5%p.a.  
Tabungan Dagang Saya & Teman - Teman  
Menciptakan Sejuta UMKM

<b>Marketing Surabaya</b>		
Nuril (UMKM)		0857 3208 3979
Wiyono (UMKM)		0813 3044 8868
Ferry (Cash Management Manager)		0812 3454 7778
Abraham (Cash Management)		0817 9325 001
<b>Marketing Jakarta</b>		
Rita Wuranganj (UMKM)		0812 8689 6586
Christover (Cash Management)		0878 8494 7974
Rendi (Branch Manager)		0878 7859 5960
Westerling (Branch Manager)		0811 8855 515
<b>Contact Person</b>		
Theresia E W (Direktur Marketing)		0811 3635 758
Herman Halim (Direktur Utama)		0811 306 121
Alim Markus (CEO Maspion Group)		0816 508 935

## ADA APA DI BANK MASPION???

Mulai 1 April 2021 Nasabah Bank Maspion yang melakukan transfer online antar bank melalui maspion e-banking dan ATM hanya dikenakan biaya Rp 4.000,-

**ada KREDIT SEGER-LA**

1. Proses Kredit **SEGRA!**
2. Dapat digunakan untuk membiayai segala jenis usaha & segala kebutuhan usaha dengan tetap memperhatikan 5C.
3. Dengan dana segar dari Bank Maspion maka usaha anda akan semakin sukses & berkembang.

**ada DASYATT-LINE**  
Kredit yang diperuntukkan bagi pengusaha UMKM yang tergabung dalam Maspion Bazaar - Gerai UMKM dengan bunga 10% p.a.

**ada MASPION E-BANKING**

Saat ini Mobile Banking Bank Maspion tersedia dalam 3 Pilihan Bahasa (Indonesia, Inggris, dan Chinese)

Nikmati juga transaksi mudah kapan saja dan dimana saja, dengan fitur-fitur yang tersedia pada maspion e-banking:

- Transfer Online
- Transfer SKN & RTGS\*
- Informasi Rekening
- Penempatan Deposito\*
- Pembelian Pulsa Isi Ulang dan PLN Prabayar
- Pembayaran Tagihan (Telkom, PDAM, HP, Pascabayar, Kartu Kredit, TV Berbayar, PLN Pascabayar, Tiket Kereta, Internet, FinPay, Pajak, BPJS Kesehatan, BPJS Ketenagakerjaan\*)

\* Fitur ini hanya tersedia pada Internet Banking

Nikmati DEPOSITO dengan bunga DASYATT dari Bank Maspion

Gratis sabun CT-19 dan/atau Bed & Flower

**DEPOSITO DASYATT**

s/d Rp 100 Juta	4.25% p.a.
> Rp 100 Juta s/d Rp 1 Miliar	4.50% p.a.
> Rp 1 Miliar s/d Rp 10 Miliar	4.75% p.a.
> Rp 10 Miliar	5.00% p.a.

Jadilah Mitra Bisnis kami !!

**RUMAH SAKIT DARURAT PENANGANAN COVID-19 WISMA ATLET KEMAYORAN**

NOMOR:6197/VII/2021/RSOCWA

UCAPAN TERIMA KASIH DIBERIKAN KEPADA:

**MASPION**

YANG TELAH MEMBERIKAN DONASI BERUPA

**Kipas Angin**

JAKARTA, 8 JULI 2021  
KOORDINATOR RS DARURAT PENANGANAN COVID-19 WISMA ATLET KEMAYORAN

Dr. dr. Tugan Ratmono, Sp.S., M.A.R.S., M.H.  
Mayor Jenderal TNI

**BANK MASPION**

PT Bank Maspion Indonesia, Tbk terdaftar dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan

PT Bank Maspion Indonesia, Tbk merupakan peserta penjaminan LPS

**We're Hiring**

Bank Maspion membuka kesempatan bagi keluarga dan teman untuk bergabung dan berkembang bersama kami.

**Persyaratan Umum**

- Terbuka untuk fresh graduate.
- Usia Maksimal 30 tahun.
- Pendidikan S1 dengan IPK minimal 3,00 (dari Skala 4,00)
- Mampu berbahasa Inggris & menjadi nilai tambah jika mampu berbahasa mandarin.
- Ramah, berpenampilan menarik, serta memiliki komunikasi yang lancar.
- Jujur, berintegritas, dan disiplin.
- Bersedia ditempatkan diseluruh kantor cabang Bank Maspion.

(031) 5356123 (031) 5356123 www.bankmaspion.co.id

**DOWNLOAD FORM**  
Scan QR code dibawah ini

**KIRIM VIA EMAIL**  
Lengkapi form anda lalu kirim ke email dibawah ini  
hrd\_recruitment@bankmaspion.co.id

KANTOR PUSAT Jl. Basuki Rahmat No. 50-54, Surabaya 60262



# 白內障手術選哪種人工水晶體？ 患者怕眩光也有新選擇

白內障是造成年長者視力模糊的主要原因，但隨著民眾高度使用3C產品，也加速眼睛水晶體老化，近年來發現白內障也有年輕化的趨勢，奧斯卡眼科中心張正忠院長強調：“當白內障嚴重影響個人工作、日常生活品質時，便是考慮白內障手術的時候，打破以前說‘熟透’才要做。”

只是當手術時，民眾就會面臨該怎麼挑選人工水晶體的問題，單焦點、多焦點各有其優點，如今在醫學進步下非繞射型延伸焦距人工水晶體有機會滿足許多需求，大學眼科林丕容總院長建議：“可從‘用眼生活需求表’來評估，每個人生活情況不一樣，選擇適合、相對應的人工水晶體。”

人工水晶體不是越貴越好！選擇符合生活條件才重要  
在白內障的治療上，手術仍是最有效的方式，且進行白內障手術時有機會同步矯正原本近視、散光及老花問題。隨著人工水晶體發展越來越進步，能選擇的種類越來越多，各有不同優缺點和功能，該怎麼挑選呢？

民眾千萬不要誤以為人工水晶體一定是越貴越好，主要还是檢視患者的生活型態，平常會不會需要夜間開車、是否長時間近距離閱讀，從跟醫師討論後，才能夠選到真正適合自己的水晶體。

張正忠提到：“現在人工水晶體就像量身定做，深入了解患者需求，當做了白內障手術希望把其他眼睛問題一起解決。”

常見人工水晶體種類及功能！一次看懂四大類型優缺點  
人工水晶體依據健保署分類，共分為四大類，加上各有散光片，可細分為八大類，主要常見的類別如下：

單焦點：大幅度改善遠距離視力，沒有眩光、光暈困擾，但看中、近距離時需要戴眼鏡，適合晚間需要開車、職業駕駛人等。

多焦點：一般在看遠、中、功能近距離都不需再配戴眼鏡，但會面臨眩光或光暈困擾，有些民眾手術後就無法夜間開車，較適合一般室內活動型的民眾。

繞射型延伸焦距：看遠、中、近距離都清楚，雖然不用戴眼鏡，但夜間容易受到光學干擾，產生光暈、眩光問題。

非繞射型延伸焦距：看遠、中、功能性近距離都清楚，大幅改善過去光暈、眩光等副作用，充分提高視力品質，適合用眼多需求的民眾。

號表示：功能近距離  
九成患者需要多功能人工水晶體！新技术不怕眩光、光暈

張正忠坦言：“白內障的患者年齡降低以後，99%需求都是需要多功能，藉由手術後讓患者大部分的時間不用戴眼鏡。”

從過往患者的回饋中雖然多數手術後都不戴眼鏡，但是最害怕夜間有眩光問題，林丕容形容：“這次是非常突破的設計，大幅改善光暈的問題，且除了神經病變、黃斑部病變患者以外，絕大多數患者可使用，包含適用於做過近視雷射、近視角膜屈光手術等，特殊挑戰的患者。”

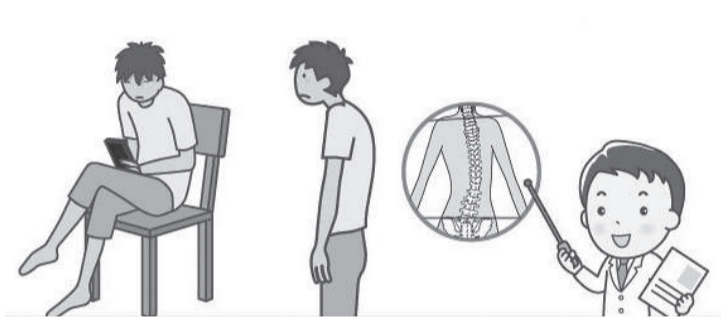
非繞射型延伸焦距的人工水晶體，其實在手術技術、植入技術跟過往都一樣，只是差在晶體的差異，患者術後適應性更快。

術後也能揮別厚重眼鏡！白內障開刀不再是惡夢

張正忠更分享自己臨床上手術的個案，一名資深的時尚媒體人袁青，發現視力逐漸下降常常看不清楚，檢查後診斷為白內障，推測應該是文字工作者平時過度用眼的關係，所幸新型視延老花矯正人工水晶體問世，經過置換手術後，袁青告別過往每日與眼鏡相伴的日子，同樣重拾對美的欣賞力。

新型視延老花矯正人工水晶體無疑是對白內障患者一大新希望，特別是長期戴眼鏡的族群，有機會擺脫眼睛的束縛。民眾面對白內障更保持開放的心態，是老化時都可能遇到的疾病，要進行手術前無需太過焦慮，依據平實的生活習慣和本身的眼睛條件，與醫師良好溝通討論，選擇出一款最适合自己的人工水晶體。（Heho健康）

## 翹腳、側背習慣不同 脊椎卻歪同邊



內臟也會造成脊椎歪斜甚至是脊椎側彎？乍聽之下似乎有點危言聳聽，但根據研究，這似乎是真的。

內臟被拉歪的脊椎  
根據2006年的這篇文獻“Analysis of Preexistent Vertebral Rotation in the Normal Spine”，Kouwenhoven等學者統計了50位正常無脊椎側彎的人，他們發現正常人的脊椎都偏向某個特定的方向：

胸椎第2-4節有左旋的傾向，平均左旋角度為1°。

胸椎6-10節則向右旋的傾向，平均度數為2°。

男女皆有類似的結果，其中上胸椎女性的旋轉角度大於男性

正常人的脊椎都偏向某個特定的方向

許多人的脊椎都會歪向某個特定方向：上胸椎歪向左边、中下胸椎則歪向右边（Analysis of Preexistent Vertebral Rotation in the Normal Spine）

為什麼每個人的脊椎都歪向同個方向呢？

從上述的研究中發現，每個人的脊椎大部分都歪向某個特定的方向，但仔細思考後，這似乎……有點奇怪？

因為在過去的传统观念里，我們會認為脊椎歪向某一側，主要應該跟每個人的生活習慣有關，像是習慣用哪只腳翹腳，或是習慣用哪邊的肩膀側背背包，抑或是看電腦或看電視時習慣看向左邊或右邊等，研究會有這樣的結果，難道……這些人的習慣都雷同？

有趣的是，在隔年2007年Kouwenhoven學者針對37名無脊椎側彎但有內臟逆位的病人做了同樣的實驗和統計。

補充知識：內臟逆位（situs inversus），這是一種實際存在的罕見非遺傳性疾病，他們的內臟構造與一般人相同，不同的是內臟的位置與一般人正好左右相反（鏡向對稱）。舉例來說，一般人的心臟會偏向左邊，而內臟逆位的病人他們的心臟則會偏向右邊。

2007年的實驗發現，在內臟逆位的病人中，脊椎的旋轉方向與一般人剛好相反。

這就十分有趣了，莫非造成脊椎側彎的原因不完全是因為動作的習慣，而是內臟的張力左右不對稱導致的？

讓我們思考一下5-11節可能會影響的內臟有哪些

胸椎第5-8節：主動脈

胸椎第8節：腔靜脈孔（靜脈通過橫膈的位置）

胸椎第10節：食道裂孔（食道通過橫膈的位置）

在這篇文獻中，學者們認為，可能是右手慣用手的張力影響，以及心臟和主動脈的搏動，導致脊椎旋轉有關，不過目前依然沒有定論。

為什麼分享這篇文獻？

在過去的這幾年間我一直都有個疑問：為什麼許多人的胸椎大約在第8節到第10節之間，他們的脊椎排列總是轉向右邊，而這個位置正好是橫膈膜的位置，這也太剛好了。

而這樣的巧合一直放在我的心中，直到最近看到了這篇文獻，才終於解答我心中的疑惑。這也告訴我們，在處理病患相關問題時，不能僅僅只察看脊椎排列本身，也須考量到周圍的肌肉張力，甚至是內臟的左右張力不對稱。

作者簡介：阿舟物理治療師 經歷：台灣國家高物理治療師、前林口長庚紀念醫院物理治療師、國立台灣體育運動大學合作講師、仁德醫務管理專科學校合作講師，目前經營個人粉專“阿舟物理治療小教室-疼痛處理與動作優化”。（早安健康）

## 胃食道逆流是自己吃出來的 9種地雷食物小心一觸即發

胃食道逆流，指的是胃酸從胃部往上倒流至食道，導致後者因灼傷等產生不適，由於許多患者是因為腹部的脂肪，容易對胃臟產生壓力，導致胃液逆流發生，對於這些患者，最根本的解決方式，就是減少腹部脂肪。

然而，就算不是肥胖的民眾，有時也會產生胃食道逆流，對於這些患者，韓國中醫師金素貞則建議，應該從生活習慣下手，尤其是以下幾種食物最好少吃。

易導致胃食道逆流飲食1：富含脂肪的肉

包含五花肉、排骨等富含動物性脂肪的食物，容易讓下食道括約肌鬆弛，同時也會刺激胃酸分泌。加上它們停留在胃臟的時間也比較長，造成胃酸逆流的風險也會跟著增加。（咖啡、甜食不是唯一凶手，營養師帶你對抗胃食道逆流）

比起這些部位，包含牛的外脊肉、肩頸肉、肋間肉，豬的里肌等，反而是比較好的選擇。若是雞肉的話，則會建議先去皮，並且用蒸、炖煮，取代煎或炸的料理方法。

易導致胃食道逆流飲食2：酸的水果

水果中含有的檸檬酸成分會直接刺激食道黏膜，讓胃食道逆流的情況更加嚴重，這類水果包含橘子、柳丁、檸檬等柑橘類水果，還有葡萄、李子、奇異果、鳳梨和石榴等，因為相對而言酸度較高，建議盡量避免大量攝取。另外，雖然番茄本身也具有酸度，但若是煮熟後再吃，則能

夠有效預防對胃臟的刺激。

相對於上述的水果，像是香蕉、哈密瓜、西瓜、无花果、白桃與酪梨，由於酸度較低，因此會比較建議胃食道逆流患者攝取。

易導致胃食道逆流飲食3：面粉  
面粉中的麩質具有膨脹的特性，因此停留在胃臟的時間也會增加，在這段時間胃酸則會持續分泌。尤其是消化系統本身就比較弱的民眾，如果吃太多麵粉，也容易導致胃酸逆流到食道中。包含麵類、麵包、餅乾等，都属于這類飲食，因此應該盡量避免。

易導致胃食道逆流飲食4：辣物  
辣的食物會刺激胃臟與食道的黏膜，並刺激胃酸分泌，尤其是原本已經處於發炎狀態的胃臟，更容易因此產生“火燒心”的症狀。雖然這樣的情況一開始並不會持續太久，但若是太常吃辣，也容易演變成慢性疾病，不論吃什麼都會引發不適。（胃食道逆流5地雷飲食！營養師眼中3大顧胃好食揭曉）

易導致胃食道逆流飲食5：炸物

如同富含脂肪的肉品，炸物同樣也會刺激胃酸分泌，導致胃食道逆流風險增加。以馬鈴薯為例，因為具有抑制腸胃發炎、保護黏膜的功用，一般來說會認為可以預防胃食道逆流，但若是油炸後，則可能導致症狀惡化。因此，就算是同樣的食材，因為料理的方法不同，也會對胃造成不同的影響。

易導致胃食道逆流飲食6：甜食



包含蒸地瓜、糕餅類、巧克力及冰淇淋等，它們所具有的甜味會刺激胃黏膜，同時糖分還會在胃臟產生發酵作用，進一步刺激胃酸分泌。加上這些食品的質地通常比較黏膩，不容易在胃臟與胃酸完全混合進行消化，若是產生胃酸逆流，更會刺激食道導致不適感。

易導致胃食道逆流飲食7：咖啡和茶

咖啡與茶會刺激胃酸分泌，甚至可能導致下食道括約肌鬆弛，雖然目前還需要更多研究證實，但臨床上許多患者的症狀顯示，若是喝茶或咖啡，火燒心也會跟著變嚴重。除了含有咖啡因的飲料外，由於有些花草茶含有薄荷醇，在鎮靜的同時也會讓消化道的肌肉放鬆，反而可能會讓胃食道逆流的症狀更加嚴重，因此應該特別注意。（喝咖啡胃食道逆流、心悸？醫師教3招把影響降到最低）

易導致胃食道逆流飲食8：碳酸飲料

包含可樂、汽水，甚至是氣泡水，因為其中的碳酸會在胃臟產生氣體，進而導致胃臟膨脹，讓下食道括約肌擴張，因此雖然喝下去之後會有促進消化的錯覺，實際上却反而會導致食物與胃酸更容易逆流到食道中。

易導致胃食道逆流飲食9：酒類

酒類同樣會弱化下食道括約肌的功能，並且增加胃酸分泌，因此本身若是已經患有胃炎或胃食道逆流，則應該避免。（早安健康）

## 番茄柑橘類也可能讓酒糟肌發作 皮膚科教你這樣吃

2005年的研究，招募了400位病人，發現‘辣’是最容易引發酒糟症狀的食物，再來就是‘酒’跟‘熱’。然而，專家們也觀察到若食物含有肉桂醛（cinnamaldehyde），像是番茄、巧克力跟橘類水果，也會引起2-3成的患者皮膚症狀發作。其他食物像是肉類跟起司，也可能讓1-2成的病人出現皮膚症狀。

2019年的文獻，比較1347位華人跟1290位對照組，請他們回顧診斷酒糟前兩年的飲食狀況，發現高油脂的飲食跟紅斑血管擴張型酒糟（erythematotelangiectatic rosacea）及鼻瘤期酒糟（phymatous rosacea）有相關；茶類僅與紅斑血管擴張型酒糟（erythematotelangiectatic rosacea）有關。

據推測，高油脂的食物會讓皮膚玻尿酸及神經醯胺製造失衡，導致皮膚屏障被破壞，使得皮膚容易發紅、刺痛；也跟誘發表皮神經、皮膚慢性發炎以及纖維化有關。（酒糟鼻這3種大不同！皮膚科醫師1表解析酒糟鼻治療）

我們知道喝‘熱’茶可能會引發酒糟症狀，那喝冷的呢？學者表示茶類引發酒糟皮膚症狀跟咖啡因更有關係，因為咖啡因會激活交感神經，使得皮膚血管擴張。

奶類跟甜食會讓痘惡化，那對酒糟肌有沒有影響？

目前的文獻並未發現奶類及甜食會讓酒糟皮膚惡化！甚至有專家提出奶類可以調節小腸菌叢、減少小腸上皮通透性以及小腸發炎，或許可以用來改善紅斑血管擴張型酒糟跟鼻瘤期酒糟病人的症狀？！

酒糟患者的腸胃可能也不太好？

酒糟不再只是皮膚的疾病，還可能跟系統性疾病有關聯！研究指出，酒糟病人比起對照組更容易有腸胃道疾病，例如：乳糜瀉（celiac disease）、克隆氏症（Crohn's disease）、潰瘍性結腸炎、幽門桿菌感染、小腸細菌過度生長（small intestine bacterial overgrowth, SIBO）、腸激躁症（irritable bowel syndrome）。

台灣研究超過89000位酒糟病人，發現酒糟跟大腸激躁症的致病基因有重疊，認為酒糟跟大腸激躁症是有關聯性的。也有多個研究發現酒糟病人要是合併有幽門桿菌感染，治療幽門桿菌後，酒糟也跟著改善。但也有人認為抗生素本來就可以用來治療酒糟，不能因此認定酒糟跟幽門桿菌的關聯性。

文獻提到酒糟病人比起一般人，高出13倍的機率會罹患小腸細菌過度生長！40名酒糟合併小腸細菌過度生長的病人，接受腸胃道的治療後，酒糟就跟著一起好了，追蹤三年皮膚症狀也都没復發！

根據上述資料，有專家建議，若是酒糟病人同時合併有腸胃道的症狀，應轉去腸胃科接受進一步的檢查跟治療。

有食物吃了對酒糟皮膚有幫助的嗎？

酒糟的成因很多，目前有專家認為腸道微生物叢也扮演重要的角色，因為腸內菌叢失衡會導致神經性發炎，這或許跟酒糟使用抗生素治療有效相關。高纖維食物。富含纖維的食物可以讓對人體有益的細菌在腸道生長，不只讓腸道健康，也可以讓皮膚健康益生菌。可以幫助腸道好菌生長，打擊壞菌，還有減少發炎的作用。甚至有資料顯示吃益生菌可以改善皮膚屏障，減少患者皮膚敏感現象。

不是每一種上述提到的食物都會引發酒糟症狀，會引發酒糟的食物對每個人也不一定相同，如果你真的每次吃某樣東西酒糟就變糟，可以考慮忌口。至於吃什麼可以改善酒糟症狀，目前資料有限，但多吃些高纖的食物對腸道健康跟皮膚健康或許都有幫助，不妨可以試試。再次提醒大家，皮膚有問題還是要看醫生，光靠飲食是没办法治療你的皮膚的！（早安健康）



# 吃藥十帖不如好眠一夜 5分鐘速效入眠法不用安眠藥



关于自己的身体，二、三十岁，大家聚在一起喜欢聊减肥、聊运动。三、四十岁以后，话题渐渐转向养生，我常受邀到各地谈身心健康、谈预防医学，其中“失眠怎么治？”始终是很热门的话题。在台湾人，有失眠经验的人太多太多了。平均每四人，就有一人曾经辗转难眠。

随著社会型态转型，日出而作日落而息的劳力工作，逐渐转向几乎二十四小时不打烊的脑力工作，失眠这毛病，如今已提升至慢性病层级。超过一个月的，就叫慢性，全台约有两百六十万人慢性失眠。

长期睡不著、睡不好，“会累一点，但应该没什么关系吧！”“真的很久没睡时，跟家人拿半颗药就能睡了。”这话不能乱说、药也不能乱吃！吃多了怕越吃越重。我诊所里有很多来治疗睡眠障碍的，药吃到顶了，却再也睡不着，到头来还是要找其他方法。那为何不开始，就用不伤身的方法来解决睡眠的问题呢？就不用白白吃那么多药了啊！

所谓，吃药十帖，不如好眠一夜。人每晚若有二到四小时深层睡眠，白天细胞受损的部分，会在这时自动被修复。睡得好，比吃什么补药或营养补充品都来得重要！这一周的静心功课，就是练习让自己睡得更好。请参考以下好眠Checklist。

◎检视日常用药：但凡药物皆有副作用，有的副作用会让人在床上“煎鱼”，整晚翻来覆去。我遇到一些个案，便是因为服用降血压药、抗忧郁药、利尿剂、调节心律的药物后变得很难睡。属于这种状况，请与医师商议用药的必要性及换药的可能性。

◎又油又辣晚上少吃：吃对了轻松好睡，吃错了彻夜难眠。晚间应避免摄取过量的酒精、咖啡因、维生素B群，以及辛辣、油腻、糖分高、化学添加物复杂的食物等。能量饮料的咖啡因含量偏高，可能喝两小罐就超标，而有些食物中也有咖啡因成分，应避免多重摄入。

◎确保卧房为睡眠圣殿：现代人杂事多，日理万“机”，手机、电视机、游戏机、电脑、

尔蒙的组成将会有困难。而其中一些与精神安定、睡意的产生密切相关。

◎促进全身循环：抽筋痛醒、异常的血糖血脂血压干扰睡眠，凌晨三、四点醒来就再也睡不著的失眠，可能都与循环不良有关。循环分两种，一种是气，一种是血。气的部分靠静心、管理情绪来调整，睡前宜做令自己愉快的事。血液的部分靠日常保养，走路、排毒、保持体温……多管齐下，同时顾好血液、循环和血管弹性。

晚餐吃七分饱：睡醒醒的失眠常由肠胃不适所引起。晚餐吃得太晚、太丰盛，虽然进食后觉得昏昏沉沉，似乎很有睡意，但腹胀胃满，反而不利深度睡眠，且睡眠易中断。晚饭最多七分饱，不能再多了。

◎找出自己的舒眠好食：香蕉、优格、蜂蜜是我的助眠三宝，我发现每次只要吃到这三样东西，总能一觉到天亮。因减肥节食造成的失眠，菜单上宜加入鲑鱼、酪梨、坚果，或直接喝亚麻仁油、橄榄油、苦茶油这类不饱和脂肪酸含量高的好油。有助于稳定神经系统与健全细胞膜，间接排除掉一些可能导致失眠的因素。

◎又油又辣晚上少吃：吃对了轻松好睡，吃错了彻夜难眠。晚间应避免摄取过量的酒精、咖啡因、维生素B群，以及辛辣、油腻、糖分高、化学添加物复杂的食物等。能量饮料的咖啡因含量偏高，可能喝两小罐就超标，而有些食物中也有咖啡因成分，应避免多重摄入。

◎确保卧房为睡眠圣殿：现代人杂事多，日理万“机”，手机、电视机、游戏机、电脑、



平板不离手。想拥有精质睡眠，睡前几个小时少用这些会刺激视觉神经的各种“机”。避免在床上打电脑、处理事情、看电视，确保卧房成为睡觉专用的房间。

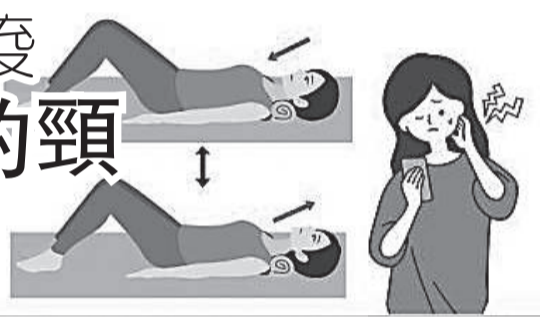
◎睡前梳梳头放松：尤其利于改善压力造成的急性失眠，以及思虑过多脾衰、心神失养性质的慢性失眠。工作繁重时，我有时还会梳到半小时，平常五分钟、十分钟就可以，随自己喜欢。

胃经、膀胱经、胆经、督脉皆上行头部，睡前刺激这几条经脉的重要穴位，有助于稳定心神与压力释放。

◎建立专属的睡前仪式：肩颈僵硬，甚至连头皮都很紧绷的人，特别能感受到固定睡前流程所带来的放松感。比方说洗热水澡、喝温热水、看本喜欢的书、梳头、擦保养品、拉筋伸展、在床上躺平。整套仪式连续做二十一天，养成习惯。此后从洗澡开始，大脑就会切换成入睡模式。

◎速效自我催眠：若觉得整套入睡仪式太冗长，可试试自我催眠，大约五分钟即可。心里默想头皮放松、眼皮放松、脸颊放松、前面的脖子放松、后面的脖子放松，部位越细越好，一路放松到脚。搭配深沉缓慢的深呼吸，效果更加倍。(早安健康)

## 2個動作不再腰痛脖子痠 一條毛巾改善你的頸



并且就医治疗。

### 预防乌龟脖的毛巾伸展 久坐办公腰力退化伸展臀部有助腰痛退散

除了乌龟脖之外，腰痛也是居家上班后，经常出现的疾病。院长高东贤指出，整天坐在椅子上工作，若是感觉腰部有疼痛感，就代表需要需要腰部伸展。由于腰部位于上下半身的交界处，若是腰部肌力下降，就有可能造成脊椎负担，进而导致腰痛，因此藉由这个运动，能够有效加强腰部的肌力，同时伸展臀部肌肉，强化周围肌群。(每天这样蹲5次，改善漏尿腰痛还有减肥效果)

在进行腰部运动之前，首先必须准备瑜伽滚筒，接著以侧身的姿势，维持右手撑地、右脚小腿以下侧面贴地、左脚弯曲置于后方的姿势，并将瑜伽滚筒放在臀部下方，过程中腹部必须出力维持重心。

### 瑜伽滚筒伸展臀部强化腰力避免腰痛

接著将右脚跟抬起，放在左脚膝盖上，并利用右手和左脚的力量，滚动瑜伽滚筒按摩臀部肌肉，并持续1-2分钟。

接著将右脚重新伸直放回地上，靠身体将瑜伽滚筒前后滚动，持续约1-2分钟。

最后则是将左脚弯曲置于前方，并且同样尝试用手与腿部，让滚筒滚动。(早安健康)

## 女性身體困擾前三名 工作一忙就憋尿

有观察过自己一天上厕所几次吗？现代人因为工作繁忙，或是工作性质的关系，如柜姐、护理人员、幼教老师等这种不可擅自离开工作岗位的职业，为了减少上厕所的次数，每天的饮水量也会减少，甚至还会忍住尿液不去上厕所，长期下来就容易造成泌尿道发炎啊！

### 女性泌尿道感染的机率，是男性的8倍

根据研究统计，有半数的女性一生中，至少会发生过一次的泌尿道或阴道感染，而且还会反覆感染。

在最新一集的《OL悄悄话》就聊到了“为什么女性容易出现泌尿道感染？”的话题，节目主持人叙述著她一个不注意，就让尿道炎一路逆行而上，成为肾脏炎的惊悚故事，同时不得其解的询问：“明明男生也有泌尿道，但为什么女生泌尿道感染的问题会比较严重呢？”

这都是因为女性的尿道比男性来得短，加上会阴部与尿道、肛门的距离非常的近，所以容易因憋尿、性行为、不当的卫生习惯，或是因为更年期导致女性荷尔蒙减少而滋生细菌，使其进入泌尿道系统引起发炎。

### 泌尿道感染会出现的症状

当出现解尿疼痛、尿频，或尿急感时，就有可能下泌尿道感染，如尿道炎；但同时有出现发烧、颤抖、下背痛、恶心呕吐或腹泻等情形时，就可能是上泌尿道感染，如急性肾盂肾炎、急性细菌性肾炎等，此时请尽快至泌尿科或是感染科求治，以免引发更严重的炎症反应。



同时也要更加注意，因为反覆性的尿道发炎，有可能会合并阴道炎，进而导致骨盆盆腔发炎及沾黏，或是输卵管阻塞的情形，也会提高了不孕的机率喔！

### 避免泌尿道感染，日常生活习惯要做好

相信许多人都有听说多吃蔓越莓可以改善泌尿道发炎，但Heho营养师吴宜庭在节目中就提醒，蔓越莓主要是降低泌尿道感染的风险，其原理大致可整理为以下2点：

改变尿液酸硷度，帮助泌尿道不易被感染。

蔓越莓具有原花青素，可避免大肠杆菌黏附在泌尿道上皮细胞。

所以如果有出现症状的话，是需要靠抗生素治疗才能改善症状了！除了平时补充蔓越莓来预防外，个人的日常卫生习惯，也是需要多多注意的，像是手洗内裤后不要放在浴室晾干，因为浴室非常潮湿，容易让细菌滋生。

而且上完厕所擦拭时，请一定要“由前往后”擦，以避免让常出现在粪便的大肠杆菌跑到尿道，还有使用护垫时需要勤换。再来，就是发生性行为之后，也尽量要让自己去排尿，好让细菌可藉由尿液冲出去，以上这些日常动作，都是避免泌尿道感染发生的好习惯喔！

最后，吴宜庭也提醒各位女性，在平时的饮食习惯，尽量避免高油、高糖的食物，因为这一类食物都会让身体处于“慢性发炎”的状态，容易使人免疫力下降，当免疫力一下降时，病菌就容易趁虚而入，导致泌尿道发炎的情形。

的话，每天吃10公克的杏仁果，就可以得到五分之一的建议摄取量。”除了坚果类外，另外植物油、全谷类或是蔬菜类也都富含维他命E，所以每天均衡摄取六大类食物，就能补充到一天的所需。

备注：(每100公克所含维生素E总量(mg)，核桃有17.2毫克、腰果有8.2毫克、花生有15.1毫克)。

### 温馨小提醒

吴宜庭也提醒有肝脏疾病、手术前后，或是本身有服用药物的人，若是需要补充高剂量的维他命E的话，请一定要跟医师或是营养师讨论后再进行，以免因为补过量产生交互作用，或是影响凝血功能喔！

(Heho健康)

随著手机、电脑成为生活中的不可或缺的工具，罹患“乌龟脖”的患者也越来越常见，尤其是在疫情时代，居家办公的机会增加，够让灾情越来越惨重。根据韩国统计，“疫情时代”下乌龟脖症候群的比例增加了35%，医师也建议在健身房尚未完全开放之前，民众可以透过准备简单的道具，在家中预防乌龟脖发生。

### 在家工作变“乌龟” 准备毛巾就能化解

由于家中通常不会有适合办公的桌椅，当居家办公实施后，有些民众会选择在沙发、地板上，甚至是直接躺在床上使用电脑。然而，这些都会导致姿势不良，让头部处于过度前倾的状态。这样的姿势持续下去，会导致颈椎从正常的C字状态变成一字状态，颈椎缓冲外力冲击的能力也会下降，同时周边肌肉也会更加僵硬，引发头痛、肩颈酸痛、疲劳等问题，甚至有可能恶化成颈椎间盘突出。(乌龟颈让你头痛还会脊椎变形！贴墙伸展3招自己甩开乌龟颈)

“以中医来说，会透过推拿、针灸等，来缓解乌龟脖症候群，并治疗颈椎间盘突出等症。”自生中医院院长高东贤。但除了这些疗法之外，民众也可以透过准备一条毛巾，在家进行预防乌龟脖的伸展动作，同时舒缓因为运动等原因，导致紧绷的颈部韧带与肌肉，让颈椎恢复C字曲线。

进行“毛巾伸展”，首先必须平躺在瑜伽垫或垫有其他保护材质的地板上，并保持双腿膝盖弯曲的姿势。接著将毛巾卷成约一个拳头宽度的圆筒形状，垫在颈椎下方。当准备完成，就可以深深吐气，同时让下巴靠近胸口；结束后再深深吸气，并且让下巴慢慢远离胸口，整个头向上抬。过程中，除了必须让下压与上抬的动作分别维持约15秒，也应该避免动作过猛或幅度过大，若是有明显的疼痛感，则应该要马上停止。

养颜美容不只是要多补充维生素C，“维生素E”因具有“抗氧化”的作用，成为身体对抗老化的重要营养素！那到底平时该怎么补充？补充时有什么注意事项？就让Heho营养师吴宜庭来解答吧！

### 维生素E对人体的影响

问题1：市售的口服保健食品，或是外用型的保养品，都会特别强调增加“维生素E”，请问哪一个作用比较好？

市面上有许多保健品或是保养品，都看准维生素E可抗氧化，所以都会添加至产品中，以达到延缓老化的作用，而其中可以达到较好作用的方式，就是用吃的！

“这是因为维生素E属于脂溶性维生素，伴随食物中的油脂会比较容易让人体吸收，藉此提升体内维生素E的含量，使其能够在肌肉、神经或是生殖系统等全身系统运作。”

若是选用涂抹的方式，会因为维生素E的分子大小，和当下的皮肤状态而受到限制，所以只有局部的改善，所以选择口服的补充方式



## 維生素E是對抗身體氧化好幫手 用吃的會比擦的更好

会比较好。

问题2：缺乏维生素E，有可能会有导致下列何种症状？

- A.糖尿病
- B.不孕症
- C.骨质疏松症

如果人体缺乏维生素E时，最有可能引发不孕的情形！维生素E其实又称“生育醇”，最初是在动物身上发现，若是缺乏维生素E的话，就会导致不孕。

这是因为维生素E本身具有维持细胞膜结构的功能，以免细胞膜遭受破坏，一旦缺乏，人体的精细胞或卵细胞就容易破裂，导致无法顺利怀孕。

问题3：坚果种子类是补充维生素E的丰富来源，请问核桃、腰果、花生、杏仁果等坚果当中，何者的维生素E含量最高？

Heho营养师吴宜庭：“答案是杏仁果，每100公克的杏仁果就含有23.9毫克的维生素E，依照成人一天的建议摄取量12毫克来计算

(Heho健康)





### 张柏芝直播带货 猛摸小鲜肉腹肌

张柏芝自从加入直播带货行列后，屡屡创造话题，日前她在直播上販售男女皆可穿的保暖内搭上衣，张柏芝一看到穿著保暖内搭现身的小鲜肉男模时，一时兴起忍不住伸手摸了几把男方的腹肌，直接在镜头前揩油，意外掀起热议。

张柏芝自从11月初开始了直播带货事业后，每次都亲力亲为介绍产品，总是吸引破10万粉丝观看，带货能力爆灯！近日她在带货现场，一时兴起忍不住伸手摸了几把男方的腹肌，虽然有隔著保暖衣，但男模被女神这么一摸，顿时害羞到脸红，张柏芝还说道“占一些便宜”，直接在镜头前揩油。

张柏芝在镜头前揩油，造成场面一度火热，结果剧情没多久急转直下，镜头外的人忽然告知张柏芝，男模的女朋友就在现场，张柏芝超尴尬“原来是你男朋友”，露出些许尴尬的笑容。

对此，张柏芝尝试穿男模便宜的片段曝光后，也吸引许多网民讨论，纷纷留言“气氛瞬间尴尬”、“看得出是在开玩笑啦”、“模特儿小哥脸还害羞了”、“女朋友应该不会介意吧，毕竟张柏芝是女神啊”、“觉得是节目效果啦”、“我目光都在男模的帅脸”、“我也好想被女神摸啊”意外引起热议。(东方网)

# 沒經歷校園戀愛 歐陽娜娜憾 太早工作

現年21岁的欧阳娜娜是欧阳龙、傅娟的次女，身为“星二代”的她不仅长得漂亮，还拉得一手好琴，近年来积极在中国发展演绎事业，收获了大批粉丝。近来，她登上实境节目《奇遇·人间角落》，期间提到自己太早出社会工作，所以没经历过校园恋爱。

没想到，节目片段曝光后，她的言论却遭到中国网民狠酸，直批：“太贪心”。

在节目中，欧阳娜娜拜访了中国一度知名情侣赖敏、丁一舟。罹患小脑萎缩症的赖敏在2015年曾说：“还想看看外面世界”，因此男友丁一舟就骑著脚踏车，绑著她坐的轮椅、带著家里的狗，环游中国绕出心形的旅行轨迹，两人因此暴红，更被封为“走心情侣”。

欧阳娜娜和赖敏聊天的期间，被问到：“有没有暗恋过什么人，例如同桌？”只她发出一声叹息，表示：“因为我太早就出来工作，所以我没经历过校园恋爱，这是我比较觉得可惜的。”

接著对方附和说：“该谈恋爱的年纪，要多谈恋爱”，她也点头赞成：“我也是这样想的，但是很多事情要看缘分。”



该节目片段以“欧阳娜娜遗憾没有经历过校园恋爱”登上热搜，但却遭到许多网民狠酸：“综艺恋爱倒是很多”、“这么贪啊，又想名气又想校园恋爱”、“不是自己选择放弃学业进圈捞金的吗？”、“讲得像是谁逼你的”、“我也遗憾没有校园生活出来捞金”。不过，也有不少粉丝出面反击，直言：“我感觉这是综艺播的时候正常的剧宣吧，倒也不必说的这么难听”、“她就说出她的遗憾，也没啥毛病啊”、“评论区酸味好重”、“年轻女孩说懂憬一下效果恋爱没啥吧”等，认为只是普通的闲聊，大家对她太有恶意，才会无限放大这一番话。(东方网)

## BTS洛杉矶开唱 吸引18萬人觀賞

韩国天团“防弹少年团”(BTS)于11月21日刚在全美音乐奖拿下三项大奖，日前又入围格莱美“最佳流行团体奖”，人气达到巅峰。他们不畏疫情，11月27日起接连4天在美国洛杉矶SoFi体育场开唱，吸引18.8万人次观赏。

馆方说这是场地开放以来首次连续四场演出门票全数售罄，也是在此举办单独演唱会的乐团或歌手中最高售票纪录。

演唱会的黄牛票被炒到原票价的25倍，为防止黄牛大赚一笔，BTS在演唱会的场外设巨型屏幕同步直播。

BTS在洛杉矶时间11月28日召开记者会，对于近日在全美音乐奖得奖及入围格莱美表达感谢，成员也说身为韩国艺人，他们仍面临认同感、语言等隐形壁垒。Suga说他们一直梦想站上格莱美舞台，也深知要获奖并不容易。BTS至今努力打破许多障碍，不怕失败，勇于挑战就是他们的优点。

队长RM则说，时隔两年在美国举办现场演唱会就像翻开新篇章，过去两年来对所有人来说都是相当艰难的时期，他们将透过这次演唱会展现自身的成长。(早报)



## 65岁陈美凤 日本人猜她26岁

日本籍网红三原慧悟在台湾走红，今年因为想念家人回到日本，但仍没停下拍视频的脚步，开始推出以日本为背景的企划。他近日跟团队成员上街采访，随机给路人看台湾女明星的照片，让大家猜猜她们实际上的年龄，题目包括陈美凤、贾静雯、徐若瑄等人，答案让日本人超吃惊。

三原假装成迷路的台湾人，在街头随机向路人问路，同时也进行简单的采访，让大家猜猜台湾女艺人年纪。他拿出贾静雯、徐若瑄、林志玲等人的

照片，路人多半猜测20几岁或30几岁，得知她们实际年龄分别是47、46、47之后，都震惊大呼“完全看不出来”。

在众多女艺人之中，最令日本人吃惊的还是陈美凤，有人猜测“看起来像26岁左右，但实际年龄大概40”，大家说出的年纪几乎都在40岁上下，没想到正确答案居然是65岁。路人们都惊叹她看起来还是相当年轻，猜测原因可能是台湾美容技术发达，或是台湾女性日常比较少化妆，所以肤质才显得特别好。(早报)

## 已接种2剂疫苗 高庚杓驚傳確診

继当红女团BLACKPINK的成员Lisa此前爆出确诊新冠肺炎后，11月30日再有韩星“中招”的消息！因演出韩剧《请回答1988》中“成善宇”一角打开知名度的男演员高庚杓惊传染疫，与Lisa一样，他已完成了2剂疫苗的接种，但仍不幸确诊，经纪公司宣布取消他的工作行程，并证实他目前在居家隔离中。

高庚杓活跃于戏剧圈，参与多类型的作品演出，近来正在拍摄Netflix电影《首尔大作战》，与影帝刘亚仁、邕圣佑、WINNER成员宋旻浩等人一起合作。

据韩媒报导，高庚杓于今(30)早上被确诊感染新冠肺炎，目前已开始进行自我隔离治疗，工作也将紧急停摆。此前，他已完成了2剂疫苗接种，没想到依旧出现突破性感染。

他所属的经纪公司对外表示：“会努力以更健康、开朗的模样与大家见面，很抱歉让大家担心了。”至于正在赶拍的《首尔大作战》，他在12月预计拍摄的戏份也不少，如今确诊并进入自我隔离阶段，拍摄期也恐怕跟著受影响。

另外，《首尔大作战》剧组也紧急发声明，透露：“为了确保人员安全，拍摄日程已经暂停，所有人员现都在接受检测。”事实上，该剧组8月才因工作

人员确诊停拍一次，可见要在疫情之下拍摄，确实困难重重。(东方网)



## 4天前才出席青龙奖 鄭雨盛確診冠病

韩国男神郑雨盛确诊冠病，他于上周五(11月26日)才出席青龙电影奖，当天出席者都是大咖，包括赵寅成、宋仲基、李光洙、允儿等，郑雨盛当天还与好友李政宰一起颁奖，周二(11月30日)传出确诊冠病，引发外界关注。

郑雨盛所属经纪公司Artist Company向韩媒表示：“郑雨盛11月29日晚接到Covid-19的通知，目前正在自我隔离中。”并表示他已经完成两次疫苗接种，但这次检验竟被验出阳性，被认为是突破性感染，但他目前没有太大的健康问题。

郑雨盛出席青龙奖当天，与好

友李政宰同台颁奖。李政宰的经纪公司表示，他目前正在美国出席颁奖典礼，检验结果是阴性。

另一位韩国演员高庚杓也确诊。经纪公司周二(11月30日)证实他确诊冠病，目前已进入隔离，取消了所有行程。

高庚杓正在赶拍Netflix原创电影《首尔大作战》，其他主演者有刘亚仁、李奎炯、朴柱炫、邕圣佑、金成均、郑雄仁、文素利、WINNER宋旻浩，高庚杓传出确诊后，剧组周二紧急发声明：“为了确保人员安全，拍摄日程已经暂停，所有人员现都在接受检测。”

近期韩国政府宣布“与病毒共



存”，松绑防疫措施，未料从上周开始，便有BLACKPINK的Lisa确诊，又有郑雨盛和高庚杓，引发韩国演艺圈一阵骚动。(早报)

## 懶理桃色風波 譚詠麟續開工兼首發聲

71岁的乐坛校长谭咏麟先前被爆与23岁女粉丝发生不正当关系，即便经纪公司火速发文澄清，但爆料网民又公开“脱裤照”，并呛“奉陪到底”，消息曝光后迅速引来网民热议，而该爆料网民再也没有提出新证据。沉寂多天，谭咏麟在11月30日首度在微博更新动态，对丑闻闭口不谈。

针对网上爆料内容，谭咏麟上月24日透过经纪公司否认，强硬回应：“在媒体平台有人发布关于谭咏麟先生的不实消息及报导，艺能公司及谭先生对此作出强烈谴责及否认所述事件。”而事发不到一个礼拜，原本爆料的网民也把相关照片全撤下，引来网民猜测这当中到底怎么一回事，真相也雾里看花。

不过，谭咏麟完全没有被影响，在最新播出的综艺节目《时光音乐会》中，画面仍没被消失，收视还创下佳绩。而事件扰攘多日，他终于首度开腔，在微博上表示：“时光音乐会是一个令人感觉舒适的音乐节目，每次拍摄



都带畀我们好多不一样的回忆。”并放上一组穿著休閒服在后台帮粉丝签名的工作侧拍。

动态曝光后，让许多粉丝留言：“校长，终于等到你发文了”、“你回来啦，想你了”、“忍了半天，眼泪还是不争气地流了出来，只愿你安好”、“我也好想要一张签名照啊，加油”。(东方网)





989

天  
下  
歸  
元

著

我想既用了她的身體，也用她的武力和靈魂，還要用她的關係和身份，好讓我塔爾族的霸業更加順利進行，人是不可以貪心太過的，早知道當時我就先取了她的心或敲下她滿嘴牙，也就沒有大軍相逼這一着了，不過現在也沒關係，先拿到這一顆牙作法，她一樣是我的。

### \*\*\*

她笑：“大瀚皇帝從未給人看過那錦囊裡的東西，定然想不到，有人知道那裡面是什麼，還在算計著。”  
達姪欽服的躬躬身退下，道：“辰時要和大瀚皇帝談判，我去好好準備。”

她帶著怒罵不休的金剛離開。

非煙沉默的負手而立，悠悠看著海天相接之處，良久她輕輕撫了撫自己的嗓子，不習慣的咳了咳。

這聲音是假的，用神通巫法借來的，所以忽男忽女，而她自己的聲音，昔年嬌嫩如鶯鶯動聽若落珠的美麗聲音，早已獻上長青神殿的祭壇。因為太難聽，她從此不再說話。非煙，非言。

她過了二十年沉默歲月，因沉默而看見太多世界。

沉默裡她看見萬里疆域無聲劈裂，爭霸之刀於蒼茫大地之上拉開深而長的人心溝壑，雪亮的刀光照亮深黑的蒼穹，照見層雲之上，因俯視一切而滿足微笑的臉。

她做著這一張臉，帶著笑意，看他們和她瘋狂追逐，極盡心機，時刻設著自己的陷阱並時刻墜入命運的陷阱。

她在井口垂釣，等著她，靠近。扶風塔爾大光明歷十年五月三十，大瀚皇帝與扶風聖女非煙在塔爾王城烏倫之外三十里，一處小山村之中會晤。

對於戰北野來說，他是一向不談判的，兵家之事，有什麼好談的？有那時辰，不如拉開兵馬打個痛快，所以對於非煙第一次談判的請求，他不屑一顧，直接拒絕。

塔爾的使者卻不氣餒，第二次再

來，並帶來了非煙的口訊，戰北野聽完，當即臉色就變了。

她說：“聽聞陛下密友遭難海上，實為身受巫術之詛，陛下不希望為她禳解麼？”

戰北野沉默半晌，冷笑一聲，道：“很好，待朕親會名動天下之神空聖女，好生領教一下扶風巫術禳解之法。”

此時他便據膝端坐於山村之中一件早已辟開村民的普通民房之內，在初夏厲烈的陽光之下難得平靜的喝茶，深黑眉睫被日光映得烏光璀璨，灼灼逼人。

辰時，日頭初起，茶水喝完三口。

他放下茶盞，起身，道：“不等，走，明日開戰。”

天底下除了孟扶搖，什麼女人他都不等。

### \*\*\*

卻有人輕輕敲了敲門。

戰北野抬頭，目光厲色一閃而過，這女人輕輕的步子，他居然沒有聽見她是怎麼過來的，是武功，還是巫術？

門開處，湛藍配絳紅的嫵媚女子衣帶當風的進來，不算絕色，卻娥眉修齊，線條柔膩，像逆著金光的瓷器，有種溫潤柔軟的美。



18

君  
汛

著

她怕他會永遠的離開他。她怕，她什麼都怕。

“為什麼不敢看着我？”司徒諾將她的頭擡起來。

“我不管你是怎麼想的。總之，我一定會留下來的，我不會讓你死的。你說過的答案還沒給我，怎麼可以這麼快就死？”

司徒諾怒了，而且很嚴重。整張臉都黑了。

“我的答案有那麼重要嗎？”

“有！”

蘇沫無言。

二郎神等人出來看到就是這麼一副畫面，二郎神將手裡的銀槍握得咣咣作響。

冷傲雪看了他一眼。不理會他。上前去。

“嘖嘖嘖，司徒啊司徒，不要在大庭廣眾之下宣佈你的獨有權啊。”

“你不去想想怎麼活下去，跑來管我那麼多閒事幹嘛。”

司徒諾的語氣還沒有恢復好，帶着一股怒氣跟冷傲雪說話。

冷傲雪也不怒。冷幽幽的說道：“我的事就不勞你關心了。不過，你要知道，沫兒可是聽我的。”

### \*\*\*

司徒諾瞪了她一眼。不再理會她。

“你們兩個別在這裡大眼瞪小眼了，先進去再說吧。沫兒，既然人家都來了，你也別往外趕了，誰知道他還會再做出什麼事。”

南宮傲不想他們三人再繼續在這裡爭論了，便發話讓他們進去。

二郎神等人雖一臉不願，但也抵

不過人家上神的話，只能氣呼呼的進帳篷。

司徒諾不理會他們的怨氣，開心的拉着蘇沫進帳篷。反正他只是為了蘇沫而來，其他人如何關他什麼事。

## 第九章 大戰

“說吧，你到底來幹嘛？”一進帳篷，蘇沫就追問道。

“我都說了，我是來幫你的。”司徒諾看着蘇沫一臉深情。

“哼，一個魔族中人，能有那麼好心，怕是有什麼陰謀吧。”

二郎神那怨恨的聲音不適時的響起。

蘇沫看了冷傲雪一眼。而冷傲雪卻是一副看熱鬧的模樣。

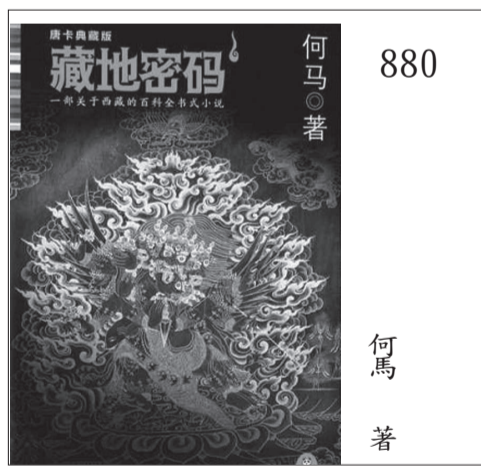
蘇沫氣急，卻又無可奈何。

“我好不好心跟你有什麼關係？我是來找她的，又不是來幫你的。你是生是死關我什麼事。”

司徒諾看都不看二郎神一眼。

二郎神氣得臉色由白轉黑，再由黑轉紅。最後只能重重的哼了一聲，然後背過身去。

“報！”一小兵跑進來。



880

何  
馬

著

就為了這個，你翻山越嶺找到這裡來……

卓木強巴不免有些責備。

“嗯！”沒想到嘎嘎眼中閃動著堅定的目光，顯然對她來說，這是一件無比重大的事情。

卓木強巴道：“天色這麼晚了，你一個小姑娘在深山裡，你就不怕被野獸捉去吃了麼？你哥哥知不知道？你……你真是太亂來了。”

岳陽拿了些食品來，詢問道：“吃東西沒有，餓了吧。”

嘎嘎道了聲謝，拿了食物和水就吃，小姑娘顯然是餓得緊了。

嘎嘎道：“聖使大人走了之後，張大哥又帶了許多器材來，我知道，聖使大人一定會再來的，這次，是真的要出發了，我怕趕不及，這幾天都在找你們……”

嘎嘎邊吃邊說，原來，自從打定主意，要讓聖使大人帶著多吉的天珠

前往香巴拉之後，她就一直在尋找地獄之門，但那時張立他們已經走了，雖然地獄之門是工布村守護的聖地，卻不是人人都知道在哪裡的。

### \*\*\*

嘎嘎自知哥哥是不會告訴自己地獄之門的入口，她想，既然聖使大人對三年前那位哥哥如此著緊，那麼地獄之門顯然就在離她發現那位哥哥不遠的地方。

所以她一直在那附近尋找、等待，今天在山的另一頭看到了火光，嘎嘎趕了過來。

聽完嘎嘎的述說，看著這個一身塵土的小姑娘。

卓木強巴和岳陽都無語相對，這時再送她回去太危險了，嘎嘎說不用，白天她自己能找到回村的路。

卓木強巴讓嘎嘎和呂競男同住一個營帳，安頓好小姑娘，他和岳陽也各自休息去了。

第二天一早，卓木強巴詢問是否需要他們送嘎嘎回去，這位倔強而堅韌的小姑娘婉婉謝絕了，她要一直守護到聖使大人離開，親眼看見聖使大人進入地獄之門。

卓木強巴再一次與導師對話，兩人一直在探討著那些還未解開的疑惑，似乎誰也沒有提起離別，教授更多的是叮囑和關切，終於，卓木強巴道：“導師，我要掛斷了，大家都等著我呢。”

方新教授最後道：“那我也不

多說什麼了，記住！家人，是代表著，沒有人會被放棄，沒有人會被忘記！”

卓木強巴同聲道：“家人，就代表著，沒有人會被放棄，沒有人會被忘記。”

手機合上，卓木強巴一拉拉鍊，連體潛水服穿套在身，順著繩索攀爬下去，岳陽和胡楊隊長最後負責處理痕跡。

卓木強巴漂浮在水面上，仰望藍天白雲，片刻之後，相伴的就只有漫長的黑暗了，他暗暗想著，此時兩岸，突然響起嘎嘎清脆嘹亮的歌聲，聲音悠長發顫，壓過了瀑布的巨響，清晰地傳到每一位隊員的耳中。

並未學習古藏語的嚴不禁問道：“唱的是什麼，好像很悲傷的樣子？”

卓木強巴淡淡答道：“是一首送別的歌。”說完，深吸一口氣，身體向下一沉，耳邊盡是朦朧的水聲，什麼都聽不見了。

“平臺上突然間便成了幽寂空穀，惟有繚繞的歌聲在久久地回蕩‘冥河之上，亡魂聲響，彼岸花開，此岸憂傷……’”

### 向下朝香巴拉前進

那喻鳴之聲已經轉為轟鳴，不僅河面激烈地震盪著，船上的人還明顯地感到，整個隧道洞穴都在震盪，好像山崩地裂，一時間心中惶惶，不安的情緒襲擾著每一位船員。

## 游劍江湖

268

梁羽生

云紫萝给他气得几乎炸了肺，一怒之下，剥下面具，斥道：“闵成龙你给我滚开！”

刚要给他一记耳光，还未打到他的面上，忽地又听得一个熟悉的声音喝道：“你这贱妇还敢打人，给我住手！”

云紫萝心头一震，又气又怒又惊，手掌微颤，只听得“拍”的一声，那记耳光略失准头，没有打着闵成龙的门面，却扫着他的肩头琵琶骨下三寸之处，这一下痛得更加厉害，闵成龙口喷鲜血，摔出一丈开外。幸而琵琶骨没给打碎，否则更是不堪设想。

那个毒骂云紫萝的人走出人丛，扯下了面具，冷笑道：“你有人皮面具，我也有有人皮面具，你以为瞒得过我吗？哼，捉奸捉双，捉贼拿赃，如今人赃并获，你还有什么话说，不过令我意想不到的，原来你的奸夫不是孟元起，却又换了缪长风了！水性杨花，真是可耻！”

这个人不是别人，正是云紫萝的丈夫杨牧！

原来杨牧那天找不着云紫萝，疑团莫释，一直耿耿于心。四海神龙齐建业被江南大侠陈天宇邀去作客，而且他是武林领袖身份，也开始觉得此事有点无聊，不愿意再陪杨牧到处去找云紫萝了。

杨牧没有办法，想起了大弟子闵成龙是震远镖局的镖师，总镖头韩威武和他的交情也不浅，于是快马入京，跑到震远镖局求韩威武帮忙。

韩威武一来是也有利用杨牧之处，二来他也想做出几件惊动武林的事情，以求扬名立万，三来听说云紫萝所要投奔的姨妈，正是他仇人的妻子，于是便立即答应了。

他们既然知道了云紫萝要回三河原籍，北芒山正是她必经之路，韩威武就带了几个得力镖师，和杨牧师徒一齐，赶来这里拦截，果然恰巧给他们碰上。

杨牧计划周详，先叫闵成龙出面，逼使云紫萝露出本来面目，他这才以丈夫的身份，出来“捉奸”。

云紫萝气得几乎晕倒，强自支持，颤声骂道：“你，你含血喷人……”

杨牧冷笑道：“含血喷人。嘿，你这奸夫可是活生生的站在这儿！”口中说话，一抓就向云紫萝抓下。

缪长风担心云紫萝有孕在身，大怒喝道：“杨牧，你狗嘴里不长象牙，你敢动她一根毫发，我决不将你放过！”

杨牧冷笑道：“天下可没见过这样凶横的奸夫，不过你这样一来，可也是不打自招了！各位朋友请作见证，杨某今日拼了受奸夫淫妇所害，也叫你们决计难逃公道。”口中说话，手腕一翻，又向云紫萝抓去！

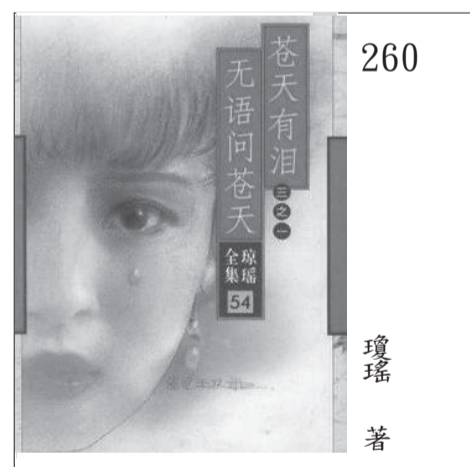
缪长风怒不可遏，喝道：“是非黑白，终有水落石出之时。管你说些什么，我都不怕！”飞身一摇。人还未到，掌风已是震得杨牧退了一步。

忽觉背后生风，缪长风心头一凛，知道此人掌力非同小可。本来他也不想取杨牧的性命，震退了他，便即反手一掌，先御敌。

双掌相交，声若郁雷。

缪长风身形一晃，斜跃三步，回头时，只见背后袭来的这个人果然是震远镖局总镖头韩威武。

韩威武喝道：“你拐了人家的妻子，还敢行凶，韩某本领纵不如你，也非主持公道不可！”



260

璿  
瑤

著

阿超我要告诉你！我这一生，除了你，没有爱过任何男人！

我好想好想跟你在一起，像雨凤跟慕白一样！我从来没有跟你开过玩笑，我的心事，天知地知！

对我来说，和你在一起，代表的是和雨凤小三小四小五慕白都在一起，这种梦，这种画面，这种生活，有什么东西可以取代呢？”

“既然如此，你为什么还要做那个荒唐的“决定”？你宁可舍弃你的幸福，去向强权低头吗？”

“今天，我做这样的决定，实在有千千万万个不得已！你心平气和的时候，想想我说的话吧！我们现在，是生活在一个强权的社会里！不低头就要付出惨痛的代价！一个展夜泉，已经把我们全家弄得凄凄惨惨，你还要加一个郑老板吗？我们真的得罪不起。”她痛苦的说。

阿超咽了口气：

“我去跟大少爷说，我们全体逃走吧，离开桐城，我们到南方去！以前，我和大少爷在那边，即使受过苦，从来没有受过伤！”

“我这番心事，只告诉你，你千万不要告诉雨凤和慕白，否则，他们拚了命也不会让我嫁郑老板！我跟你讲，去南方这条路我已经想过，那是行不通的！”

“怎么行不通？为什么行不通？”

“那会拖垮慕白的！我们这么多人，一大家子，在桐城生活都很难了，去了南方，万一活不下去，要怎么办？现在，不是四、五年前那样，只有你们两个，可以到处流浪，四海为家！”

我们需要安定的生活，小四要上学，小五自从烧伤后，身体就不好，禁不起车啊船啊的折腾！

### \*\*\*

再说，这儿，到底是我们生长的地方，要我们走，可能大家都舍不得！何况，清明节的时候，谁给爹娘扫墓呢？”

“那……我去跟郑老板说，让他放掉你！”

她吓了一跳，急忙喊：

“不要不要！你不要再树敌了，你有什么立场去找郑老板呢？你会把事情弄得更加复杂……再说，这是我跟郑老板的事，你不要插手！”

他一咬牙，生气的嚷：

“这么说，你是嫁定了郑老板？”

她的泪，扑簌滚落。

“不管我嫁谁，我会爱你一辈子！”



# 熱烈祝賀

本會主席團**洪我忠**先生賢昆仲創辦  
家族企業



**PT.Samudra Mandiri Sentosa**公司

榮獲我國海洋事務與漁業部長 授予  
2021年中大型企業最佳漁產加工獎 誌慶

偉業千秋

鵬程萬里



**印尼東方音樂基金會**

名譽主席暨名譽顧問  
第十三屆全體理監事

謝王黃楊傅張譚許謝許黃丁楊郭郭黃陳楊魏黃廖高張蘇黃楊  
瑞金正秀樵仲柏世學善瑞馮秉徽徽瑞麗俊嘉揚景連江連健  
成陵泉珍忠年葉經群教泉祝書章慶榮健玲江成宗源順山順強

林李王林陳許洪洪黃黃魏吳許許許白蔡蔡施許林許李李李黃  
成天振友謳金于肇久建耀重宗世再建金維棉文旺綉長一煥建  
富生坤道林聰展榮妹南坤洋鴿良山南娘鏢升琦沂文旗品章筑

施陳洪林張許陳楊戴林張李吳李蔡許李李周傅伍吳許黃李王  
麗昌允福梓水錦昌得景武恒麗淑福順恆恆淑蘭鳳建聰值耀一  
華祥城海清秋標耀義濟勇杰鳳芳娘華龍文珍英珠興瑜容朋帆

同 敬 賀

(排名不分先後)

# 熱烈祝賀

**洪我忠**先生賢昆仲創辦  
家族企業



**PT.Samudra Mandiri Sentosa**公司

榮獲我國海洋事務與漁業部長 授予  
2021年中大型企業 最佳漁產加工獎 誌慶

## 大展鴻圖 利國利民



**張錦雄**

**謝麗莉**

率 男

**張臣基**

**張臣榮**

NORMAN SOELYSTIO

DION HERU SOELYSTIO

敬 賀