

1966年创刊



你最忠实的伙伴
Teman Setia Anda

HARIAN INDONESIA

印度尼西亚 日報

訂戶月費：Rp100,000/- 零售：Rp4,500/- (外省及外島另加寄費) [f/HarianIndonesiaHI](#) <https://www.harian-indonesia.com>



2022年11月1日 (星期二)

能源委员会：开始开发前准备 印尼核能发展进入首阶段

(雅加达讯) 印尼政府正在准备更清洁、更可靠的能源，其中之一是核电站(PLTN)。矿务与能源部(ESDM)表示，该核技术已进入基础设施开发和准备阶段的第一阶段。

第一阶段的核技术列入2014年第79号的政府条例所述，或包含在作为国家战略的核选项中。

国家能源委员会(DEN)成员赫尔曼·达内尔·易卜拉欣(Herman Darnel Ibrahim)表示，国内核电站的发展一般分为三个阶段。从零阶段开始，即在政策中规定，在2014年第79号的政府条例中报告指出，核电仍然是最后的选择。

赫尔曼指出，最后一个选项并不意味着不能选择核能，因为目前正在发生的事情是印尼目前正在进行核电站的第一阶段。

他于周一(31日)在印尼CNBC Indonesia频道的“能量角落”(Energy Corner)节目上向解释说：“第一阶段是开始开发之前的准备，国家准备从法规、基础设施和其他必要的事情开始进行。这意味着，这种准备直到我们说我们将建造。”

这是因为政府通过组建成立核能计划实施组织(NEPIO)的筹备小组来致力于核能发展纲领。赫尔曼说，NEPIO在第一阶段中直到核电站开发准备成熟执行很大的任务。

赫尔曼说，在第二阶段，NEPIO把注意力集中到准备核电站的采购文件的可用性，包括工程、招标文件和投标。

他继续说：“确定招标后，随后开发活



查洛特(右上)及赫尔曼(右下)在节目上讲解印尼核能发展。

动。开发活动直到做完及调试过程。然后下一阶段是运营阶段，而最后阶段是退役阶段。”

赫尔曼补充说，实际上有五个阶段，但最常见的只有三个阶段。他解释说，印尼目前正在进行的第一阶段需要更多关注。这是因为在第一阶段，至少有18件事情必须参考国际原子能机构(IAEA)的文件准备。

2012至2018年国家核能机构(BATAN)主任查洛特(Djarot Sulistio Wisnubroto)说，印尼从2009年开始准备采购第一阶段核电，并已通过国际原子能机构审查。

他在“Energy Corner”节目上表示：“政府还没有宣布要核化，自动没有管理，意味着，没有核能纲领实施机构，第三是没有利益相

关者参与。这三件事是必须完成的任务，然后我们可以进入第二阶段。”

查洛特认为，在最近40年的准备工作中，印尼已经能够在政府宣布使用核能后进入第二阶段。然而，面临的主要和最大障碍来自社会政治因素。

(ALW)

埃尔琅加：得益于人口红利 印尼拥有1.4亿劳动力



埃尔琅加在全国职业培训节暨全国招聘会上致词。

(雅加达讯) 政府把人力资源的发展列入国家中期发展计划，作为国家发展的主要资本，以在整个印尼实现包容和平等的发展。

该政策旨在利用印尼目前正在发生的人口红利势头，国内拥有70%的生产年龄人口和1亿4400万劳动力。

经济统筹部长埃尔琅加·哈尔塔尔托代表佐科威总统，出席由劳工部于10月30日(周日)在雅加达会议中心举行的2022年全国职业培训节暨全国招聘会上致词时表示，印尼在最近三个下半年的经济增长超过5%，于2022年第二季度达到5.44%(同比)。

对于令人印象深刻的经济增长表现，埃尔琅加也表示，国际货币基金组织总裁克里斯塔利娜·格奥尔基耶娃(Kristalina Georgieva)披露印尼已成为世界经济低迷中的一个亮点。

同时，根据国际货币基金组织的预测，印尼的经济增长预计在2022年将保持在5.3%的范围内，于2023年将保持在5%的范围内。

根据区域增长，经济统筹部长埃尔琅加希望，2023年印太地区能够成为世界经济的驱动力。

他解释说：“如果准备得当，印尼的劳动力在加速国家经济发展方面具有巨大潜力，因此，我们希望劳动力在他们变老之前繁荣起来。”

关于职业教育的规定，政府颁布了关于振兴职业教育和职业培训的2022年第68号的总统令。

政府还提供超级税收减免优惠，这是对进行学徒、实地实践、工业教师等职业活动的公司的税收减免，最高的总税收减免是工商业世界(DUDI)为职业活动产生的总费用的200%。

埃尔琅加表示，教育和

职业培训需要与工业相辅相成。因此，我们希望把职业培训与劳动力市场信息系统联系起来。

此外，埃尔琅加表示，职业培训是一种重新技能和提升技能，不仅现在需要，未来也需要。尤其是在瞬息万变的工作世界中，终身学习是必要的。

他指出，为了面对各种挑战，劳工部作为职业培训的协调机构，需要继续与中央政府、地方政府和DUDI部门合作。他希望职业培训在未来发展人力资源方面发挥重要作用。(ALW)

冠病疫情數據
(截至10月31日)
新增确诊：2457例
累计确诊：6493079例
累计治愈：6309790例
累计死亡：158631例

*Sesuai Standarisasi EN 14683:2019+AC:2019

UNTUK ANAK-ANAK

为孩子们

三层防护，熔喷布层
有效阻隔 COVID-19 病毒

WIDE EARLOOP
*Desain Masker terdaftar
加宽挂耳带设计

附近超市、便利店有售



RANCH MARKET LOTTE Mart LUCU HERO TRANSMART YOGYA kimia farma INDO GROUP guardian db NAGA Watsons DAN-DAN KUKI Total Jaya Supermarket Mitra HARMONY FORTUNE BENNY Mart GIGI GADING TOSERA GADING pasar jaya

Penerbit : PT Emas Indonesia Duaribu, Jalan Gajah Mada No. 96-97, Jakarta 11140 - Indonesia. Telp : (021) 6386 8348. Redaksi : (021) 6386 8348 ext 200. Iklan : (021) 633 8139 / 634 8232. Sirkulasi : 0856 9180 9580



Bagus®

Surgical Mask

Masker bedah nyaman digunakan sehari-hari

3Ply & 4Ply Masker Medis

成人, 儿童, 医用口罩

细菌过滤率 ≥ 98%

抗擊 LAWAN
新冠肺炎 COVID -19

** Particle Filtration Efficiency (Kemampuan menyaring Partikel)

*Sesuai Standarisasi GB 2626-2019 Medical Surgical Masks

UNTUK DEWASA

为成年人



官方电商合作平台：

Shopee tokopedia JD.ID

关注我们：[www.bagusgroup.com](#)

[bagus.idn](#)

印尼与6个G20成员国同意建立疫苗研究生产中心网络

(努沙登加拉) 印尼和6个二十国集团(G20)成员国,特别是南部地区的成员国,已同意建立供加强疫苗、治疗和诊断(VTD)的研究和生产中心网络。

卫生部药品和医疗器械司司长卢茜·莉兹卡指出,G20国家还强调了在我们努力加强全球和区域疫苗生产、治疗和诊断研发网络的过程中避免不必要的重复和分裂的重要性。

另一方面,G20卫生部发言人茜蒂·娜迪娅(Siti Nadia Tarmizi)表示,G20成员国目前正在分析差距并绘制与研究和制造中心网络相关的当前状况。该过程由卫生工作组3(HWG3)团队执行。

娜迪娅于10月27日(周四)在峇厘岛举行的卫生部长会议(HMM)第二次初步会议上表示,每个G20国家在应对大流行病方面的能力差距,可能会减缓对冠病的准备和反应。

她补充说,G20国家要求对G20需要填补的制造业需求和疾病重点进行差距分析。卫生工作组3(HWG3)团队目前正在为此准备差距分析问卷。

印尼和其他6个国家,即阿根廷、巴西、印度、沙特阿拉伯、土耳其和南非,对合作形成一个生产和研究疫苗、疗法或治疗以及诊断(VTD)的生态系统表现出了兴趣。

这一协作努力涉及所有G20成员国和国际组织。该倡议的重点是在G20成员国



卫生部长布迪出席G20卫生部长会议。

建立研究中心和生产能力网络,并为中等收入国家提供准入和平等。

目前已经开发了许多疫苗制造技术平台,包括mRNA、病毒载体(viral vector)、佐剂化的蛋白亚基(adjuvanted protein sub unit)和灭活疫苗(inactivated vaksin),尤其是它们的高效性。但是,大部分mRNA疫苗都是由先进的制药公司开发和生产。

娜迪娅说:“为应对下一次大流行病和全球健康威胁,每个国家都必须有机会和能力开发疫苗、治疗和诊断(VTD),无论其经济和地理状况如何。”

为了提高全球准入和生产能力,G20国家之间的知识共享、能力建设和技术转让至关重要。一个成功的例子是Molnupiravir的生产——一种在中低收入国家由药品专利池(MPP)设施启动的口服冠病抗病毒药物。

娜迪娅说:“这种模式对于实现大流行防范的技术转让很重要。”

建造疫苗、治疗和诊断中心是扩大中低收入国家的准入范围,并加强突发公共卫生事件领域的全球科学家网络。(KP)

找工须先付费 中介骗8青年数千万盾

▼8名被职业介绍所中介的受害者,讲述受骗经过。



(加拉横讯)八名青年被以加拉横职业介绍所的中介诈骗的受害者。他们遭遇了高达数千万盾的损失。

其中一名受害者泽米库尔尼娅苏哈基亚于10月25日(周三)在新闻发布会上指出,他被一名较早前已到加拉横工作的亲戚诈骗,对方介绍他与当地人工作。

泽米叙述说,职业介绍所中介答应

▼雅普拉最高检察院扣押2名嫌犯。



(雅普拉讯)雅普拉最高检察院扣押了2名于2019年预算年度玛姆珀拉摩拉雅县大道的一起价值57亿盾虚构筑路项目舞弊案的嫌犯YSM和JJH,两人被关进阿布布拉IIA级教所。

雅普拉最高检察官阿力克善特尔·西努拉雅于10月29日(周六)指出,雅普拉最高检察院特别刑事调查组于10月28日(周五)正式扣押了2名在玛姆珀拉摩拉雅县建筑特利慕利斯—卡梭纳威查大道贪污案嫌犯。

雅普拉最高检察官认为,这两名嫌犯将被拘留至未来的20天。采取拘留措施以防范两人逃跑及消灭证

了吸引求职者优厚的待遇,因为当时失业在求职,他被一份总工资达到地区最低工资(UMK)的工作所吸引。

他被要求签下工作合同,但不直接与公司而是通过职业介绍所中介,这位青年为了签下工作合同缴了数笔现金。

“我来了及签了合同,他要我交付800万盾,签了合同后,他答应我最迟一个星期后才被接受。”他说。

然而等了一个星期后,泽米只被要求处理员工身份证件的照片,仲介商表示短期内将给予消息。

“照了相,又再等,自9月2日至今将近2个月签了工作合同还没上班。”他透露说。

除了泽米外,还有7名受害者遭遇类似事件,预计

仍有很多其他被以职业介绍所中介为名的中介诈骗的受害者。

泽米说,注册求职所需的金额从700万盾到数千万盾不等。

“金额各异,有的800万盾,昨天我听说有1200万盾的,我自己800万盾。”他叙述说。

加拉横警署公关系处长利齐指出,警方建议那些认为自己成了受害者应该向警方报告。

“我们已通过WhatsApp或呼叫中心110(免费)提供警署警长报告平台,

任何人遭遇过的,发现干扰社会治安及秩序小区者或成了犯罪行为的受害者,请联系警署警长。”他呼吁说。(LDS)

57亿盾虚构筑路项目舞弊 查雅普拉高检扣2嫌犯

物。

亚力克善特尔指出,之前,YSM已还回了2亿盾的国家损失。但还回并不意味着停止刑事程序。

事关在玛姆珀拉摩拉雅县建筑特利慕利斯—卡梭纳威查大道虚构项目案,雅普拉最高检察院已经调查17名证人,包括YSM和JJH。

“已经调查了证人,及随后将可能会增加更多的证人,因为我们仍在作进一步深入发展。”亚力克善特尔叙述说。

YSM与JJH涉嫌接收了项目预算的支付,其实工程没有。

“以致,钱已经支付,但3公里长的特利慕利斯—卡梭纳威查大道段没有这回事。”西努拉雅叙述说。

据玛姆珀拉摩拉雅县警察局的调查,两名嫌犯的行为导致国家高达34亿盾的损失。(LDS)

印尼足协要开特大青体部长:政府不会干预

(三宝垄讯)青年与体育部长柴努丁·阿马里表示,政府不会干预印尼足球协会(PSSI)特别大会(KLB)的决定。所有决定都交由印尼足协联合会定夺。

柴努丁·阿马里于10月30日(周日)在三宝垄大学开启10K跑后表示,政府也不会介入和插手干预,所有决定都完全由印尼足球协会作出。

同时,关于玛琅甘朱鲁汉体育场的修建,公共工程与人民房屋方面没有任何障碍。他解释说:“没有障碍,已经运行并直接处理。”

印尼足协最终决定加快举办特别大会(KLB)。该决定是于上周五(10月28日)晚上在雅加达印尼足协办公室举行的执行委员会紧急会议上做出的。

印尼足协主席莫哈马德·伊利亚万上周六(10月29日)在PSSI TV的YouTube帐户上说:“我们将从特别大会阶段开始,首先向国际足联(FIFA)发送一封包含大会提案的通知信。”

印尼足协加速通常在2023年11月举行的特别大会的原因,是为了防止成员之间出现分歧。根据莫哈马德·伊利亚万的说法,根据印尼足协章程,如果有50%或印尼足协成员总数的三分之二提出书面要求,则应举行特别大会。然后,特别大会将在印尼足协收到该请



柴努丁表示,政府不会干预印尼足球协会特别大会。求后三个月进行。

然而,目前才有两个印尼足协成员提交了对特别大会的请求,即梭罗足球俱乐部(Persis Solo)和泗水足球选队(Persibaya)。

此前,梭罗足球俱乐部老板凯桑(Kaesang Pangarep)和泗水选队股东阿兹鲁耳(Azrul Ananda)曾表示,他们将致函印尼足协敦促特别大会。

莫哈马德·伊利亚万解释说:“印尼足协执行委员会决定通过关注其两名成员发出的信件来加快特别大会的选举。印尼足协执行委员会不希望其成员之间存在分歧,因为印尼足协执行委员会是由代表印尼足协成员的代表(投票人)选出和授权的。”

印尼足协还希望,加快特别大会的决定可以成为所有利益相关者的考量,以帮助恢复2022-2023赛季的1、2和3级联赛。(KP)

印尼人民银行推出计划 关注综合垃圾处理

其中,有机垃圾可利用于回收处理制成民众所需物料,诸如堆肥材料、额外的动物饲料、城市农业材料,甚至可加工成沼气。至于非有机垃圾将利用废物回收机切碎,然后出售给垃圾收集者。

为支持这些计划实施起见,印尼人民银行疏导基础设施支援,诸如垃圾回收机、运输车辆,设于河边的垃圾堆积处。

印尼人民银行公司秘书埃斯蒂卡·奥利萨·古纳尔托阐明,计划实施所对准目标是以改变民众的观念,或将河流当作丢弃垃圾的地方。日后,这些计划可推动河流岸边居民醒悟、有关回收处理垃圾制成更有用处的物品、至关重要于维持周围环境的可持续性。

此外,他说,“BRI关注综合垃圾处理计划”将聚焦于乡村的垃圾处理方面,即成为“BRILian发挥乡村经济”计划部分。该计划实属以提高乡村经济并为乡村领导层树立优秀榜样的BRI发挥计划。(MIM)

▼印尼人民银行推出“关注综合垃圾处理”计划。



(雅加达讯)印尼人民银行(BRI)提倡克服民间垃圾问题,特别针对那些居于城区的民众,即通过BRI推出“关注综合垃圾处理”(TPST)计划或企业社会责任(CSR)计划所进行的。

该计划实属一种可持续而全面管理垃圾的系统。也即包括起始于最初所抛弃垃圾、垃圾堆积场、运输工具、维修保养并伴随着对垃圾管理上的监督和管制。

该银行TPST计划将综合

于其他印尼人民银行关注计划如“BRI清理河流”计划及“BRILian发挥乡村经济”计划。这些计划将综合于所规定通过执行于河流垃圾处理方面的集成计划部分。而“BRI清理河流”管理本身经自2018年在全国18个地区落实。

此外,“BRI关注综合垃圾处理计划”聚焦于垃圾处理的教育方面,或执行通过堆积于河流所拣选分别有机垃圾和非有机垃圾(塑料类废物)上的教育。

因吃醋杀妻弃尸桥下 男子被警方逮捕

(比马讯)东努沙登加拉省比马县一名男子谋杀妻子后,弃尸在桥下。

嫌犯是ED(37岁),死者名叫努尔塔雅(36岁)。杀人动机是由于嫌犯ED吃醋引起。

嫌犯ED还策划了对死者的谋杀,死者疑似在一处悬崖桥交通事故的死者。

案件始于一名居民于10月20日(周四)上午8

时在比马县拉姆布镇卡列奥乡迪莫洛一处悬崖桥下,发现死者的尸体。居民之后将该事件向比马市警察署投报。

根据调查,警方在死者身上发现了多处瘀伤。怀疑死者是交通事故或入室盗窃的受害者。这是因为属于死者的珠宝遗失表明了这一点。

接着将死者的尸体迁移到医院进行尸检。警员成功揭发了努尔塔雅的死因。死因不是因为交通事故或者遭抢劫,而是被丈夫谋杀而死。

警方要求数名证人提供说明后,提起了一个名字正是死者的丈夫ED。

“从我们的调查结果,死者并非交通事故而是被自己的丈夫谋杀。”刑侦处处长M拉延特拉透露说。

警方于28日(周五)早上大约5时终于在其嫌犯住家将毫无反抗的嫌犯扣押。

“最初疑是嫌犯不承认,展开了调查后,他承认了他的所作所为。”拉延特拉补充说。

嫌犯用尼龙绳缠住死者颈部至死。

死者丧生后,嫌犯将死者放进大尺寸塑胶袋带往抛弃处位于卡列奥乡迪莫洛悬崖桥下。死者的尸体于10月20日(周四)早上才被居民发现。(LDS)



嫌犯被警方逮捕。



死者的尸体在桥下被发现。

总统接见民族复兴党中央委 要求政党保持家庭氛围



穆海敏向媒体传达与佐科威总统会面的情况。

(雅加达讯)佐科威总统于周一(10月31日)在雅加达独立宫,接见民族复兴党(PKB)中央执行委员会成员。在会议期间,由穆海敏、依斯干达(Muhamimin Iskandar)率领的民族复兴党代表团,向佐科威总统传达了多项建议和意见。

陪同总统出席会议,是国务秘书部长帕拉蒂克诺。

民族复兴党总主席穆海敏在会面后对媒体表示,佐科威总统要求各政党在2024年大选(Pemilu)之前保持平静和家庭氛围。

穆海敏指出:“佐科威总统表示,这种氛围必须保持。凉爽的氛围、家庭氛围。他要求各方捍卫这一点。”

他表示,民族复兴党中央委与佐科威总统的会面,并没有讨论有关2024年大选的具体事宜,总统只是向作为参加2024年大选政党之一的民族复兴党,发出一般性

信息,即保持政治稳定很重要。穆海敏表示,佐科威总统没有讨论2024年大选总统候选人或政党联盟。

他指出,这次会面的目的是报告在雅加达举行的为期三天的民族复兴党主要干部会议,5000名行政和立法部门的主要干部聚集在雅加达,并传达了会议的一些结果。其中包括要求总统考虑实施的建议。

传达多项建议

穆海敏指出,民族复兴党代表团向佐科威总统传达了多项建议和意见。

他指出,第一件事,是民族复兴党建议佐科总统考虑对电单车和公共交通的燃料油(BBM)进行补贴。该党建议降低这两个群体的燃料价格。但它仍在重新计算,因为事实证明电单车拥有者的数量是7000万。

他说,其次,民族复兴党对目前难以履行的地区化肥供应表示担忧。由于俄乌战争和随之而来的危机,世界各地

的肥料生产本身正在下降。该党提出优先向半公顷土地的农民提供化肥补贴。

“补贴的重点是拥有半公顷土地所有者的农民。但将对其进行研究和观察,因为这种化肥的全球生产确实受到战争限制、危机限制以及来自俄罗斯和乌克兰的天然气供应。”

穆海明表示,传达的第三件事与印尼到2030年的人口红利有关。

他指出,民族复兴党要求总统注意三件事,以便通过提振年轻人来正确使用人口红利。这三件事是:让年轻企业家在没有抵押和利息的情况下,轻松获得贷款;让年轻人获得技术;以及让年轻人在国外和战略机构获得尽可能多的奖学金。

他指出,接下来是关于电力的。电力补贴优先并针对贫困电力用户,即450瓦(VA),这是可能的最大总补贴。

(LCW)

雅立多斯挑战大学生 开发世界知名本地游戏

(雅加达讯)国营企业部长雅立多斯有鉴于我国数字经济的巨大潜力,其中如具有开发本地游戏的大潜能。因此,他挑战大学生能够开发出世界知名的游戏。

雅立多斯表示,到目前为止,我国仅成为消费市场。因此,为要发展数字经济潜能及防止舶来品充斥国内市场,他要求大学生成为其创造者。

雅立多斯于10月29日(周六)在三宝垄国立大学表示,若目前仍然玩着外国出品游戏,继而则须有可以吸引我国人民本身兴趣的本地游戏。别致人口众多的我国却被其他方面所利用。

他指出,国企部一直尽量推动年青一代创意人才的出现。因此,我国需要年轻一代发展机遇知识的经济,以致会产生我国所需求许多的创新改进,以便与其他国家竞争。

“此事之所以被需求,是由于我国数字经济将增长变成届2030年达致4500兆盾的局面。这意味着,我国通过掌握30%市占率将成为东盟数码之王。”

他预测,我国正在需求1700万名精通科技的劳动力,以发展数字经济。因此,他要求,众大学生不休止地发展数码潜能,从而可以打造印尼数码生态系



雅立多斯(左)在三宝垄国立大学出席活动时,与大学生自拍。

统。

“因此,你们必须自己先做好准备,因再过8年便是2030年了。年轻一代必须发展创新改进,因将成为未来时期的竞争优势。”

雅立多斯表示,国企部本身承诺,将一直支撑让数码生态系统持续发展,并向印尼电信公司(Telkom)和印尼移动电信公司(Telkomsel)公司提供特殊

的委任,俾不至于互相重叠。

他指出,其中印尼电信公司的任务是供“商对商(B to B)”事务和数码基建方面,诸如云数据和光纤。而印尼移动电信公司供着手处理B to C事务,或通过诸如卫生、金融科技及其他等的构建内容。因此,年轻一代必须善加利用政府供未来时期所提供预备。

(MIM)

顶级Markotop贷款落实 万自立银行获利润30.7兆盾

(雅加达讯)万自立银行聚焦于融资生态系统的战略运行顺利,截至今年首9个月获得坚实利润增长59.4%,或达30兆7000亿盾。

万自立银行在信贷实现方面,截至今年9月,年度增长了14.28%,或达1167兆5100亿盾。这项顶级马尔科托卜(Markotop)贷款增长或因所谋致特别业绩、远在今年9月一般行业的年度增速为11%以上。

万自立银行总经理达尔

马宛认为,万自立银行放贷增升,离不开我国仍坚实的经济基础。他说,公司在推动放贷中,仍聚焦于具明朗前景、并成为在各地区批发层面生态系统的衍生商务领域。

他于26日(周三)在雅加达陈述有关今年第三季度业绩中表示,万自立银行所谋致坚实业绩是随着我国经济在全球充满不确定性之际,仍能持续增长所促成的。

他说,该令人印象深刻

的银行仲介功能,几乎遍及了所有各个层面,其中如成为万自立银行商务主要支柱的公司类信贷,今年9月底积极增长12.2%,或达致410兆盾。

万自立银行业绩可从盈利能力持续增长来看,仅在一级银行的股本回报率(ROE)已触及23.28%或同比增升了822个基点。

与此同时,综合净息差(NIM)持稳于5.42%的方位。不仅如此,万自立银行数字化转型业务也取得了积

极成果。

此事可见于Livin和Kopra公司通过万自立银行进行数码交易明显增长所录志,在短短的近12个月内已超过1800万次为据。

通过最近1年内所进行一系列改进,万自立所拥有超级齐全银行业应用程式能为5亿次交易服务。其中如,今年第三季度,Living公司通过万自立的数码交易经历了年度增升50%,或额达630兆盾。

(MIM)



佐科威在全球50位有影响力的人物中位居第13位。

2023世界50最具影响力穆斯林 佐科威位居第13

(雅加达讯)在2023年皇家伊斯兰战略研究中心(TRISC)版本的全球50位有影响力的人物名单中,佐科威总统位居第13位。

佐科威与伊斯兰国家多位领导人和多位国际学者并驾齐驱。皇家伊斯兰战略研究中心是根据有关人物对伊斯兰教发展的影响制定该清单。

皇家伊斯兰战略研究中心在《穆斯林500强:2023年世界500位最具影响力穆斯林》一书中说:“具影响力者是有能力(无论是在文化上、意识形态上、经济上、政治上还是其他方面)做出改变,从而对穆斯林或穆斯林世界产生重大影响的每个人。”

在书中,皇家伊斯兰战略研究中心载入了有关佐科威的简介。佐科威被称为控制八项世界遗产的国家的领导人。他还被介绍为在社交媒体上拥有7800万追随者(followers)的领导人。

此外,皇家伊斯兰战略研究中心还讲述了佐科威成为印尼总统的背景。他们还称佐科威为“清廉的政治家”。

皇家伊斯兰战略研究中心写道:“他以『廉洁』政治家建立声誉,回避了引诱大多(KP)

新首都总统府项目合 工程部:本周签署同

(雅加达讯)公共工程与人民房屋部长峇苏基·哈迪·穆耳约诺透露,国家新首都努山打拉的总统府建设项目合同将于本周签署。

美都新闻网报道,部长峇苏基周一(10月31日)表示,新首都建设项目已开工,其中水利基础设施项目和工人住房被选为获胜者。

与此同时,公共工程与住房部技术、工业和环境专员恩德拉(Endra S. Atmawidjaja)表示,如果没有投标人反对,新首都总统府建设项目合同的签署将本周进行。

他指出,总统府建设项目中标人已确定,但该部仍在观望其他投标人是否有异议。如果没有,则意味着该部将与项目赢家签署合同,随后发布开工令。

据公共工程和住房部

央行:10月通胀率同比达5.8%

(雅加达讯)央行副总裁多迪·布迪·哇鲁约表示,根据印尼央行进行的最新调查,今年10月的通货膨胀率将达到5.8%。

美都新闻网报道,多迪周一(10月31日)在中苏拉威西岛实施全国食品通胀控制运动(GNPIP)表示,最新调查显示,10月份即将结束的通胀年率仅略微下降至5.8%。

据估计,10月的通胀率将略低于9月,同比达到5.95%。央行估计,由于汽油价格上涨0.06%和城市交通票价上涨0.04%,通货膨胀将环比达到0.05%。

多迪表示,央行通过在

各个地区举办全国食品通胀控制运动(GNPIP)并提高基准利率,致力从供需双方控制通胀。

印尼央行决定上调7天逆回购利率至4.75%,因为认为公共需求增加的潜力。

“我们担心的是,这将影响由社会形成的通胀预期。如果不迅速处理,可能会很危险,”他说。

他介绍,如辣椒的食品通胀本应只是暂时的,但可能会持续并影响通胀预期。

他说,因此,我们衡量了基准利率的上升,而不是用它来克服通货膨胀。

我们还确保经济将继续增长。

第二轮投票击败博索纳罗 卢拉再当选巴西总统



巴西前总统卢拉在总统选举第二轮投票中击败了现任总统博索纳罗，当选新一任巴西总统。

路透社报道，巴西最高选举法院星期天（10月30日）晚在官网发布投票机的计票结果，根据已完成统计的99.1%选票，左翼劳工党候选人卢拉的得票率为50.8%，极右翼自由党候选人博索纳罗的得票率为49.2%。

最高选举法院说，依照“数学定义”，卢拉已赢得总统选举。

美国总统拜登和法国总统马克龙已向卢拉表示祝贺。拜登说，卢拉在“自由、公平和可信的选举中获胜”。马克



博索纳罗还因处理冠病疫情不善而受到广泛批评。

77岁的卢拉从2003年到2011年连续两届任巴西总统。他执政期间，通过“家庭补助金”福利计划，使数百万巴西人摆脱极端贫困而受到很大赞誉。卸任总统时，他的支持率还高达90%。但在2017年，他被判犯有腐败和洗钱罪。没服刑多久，一名最高法院法官于2021年3月宣布对卢拉的定罪为无效，为他再次竞选总统扫清了道路。

巴西高等选举法院统计数据显示，今年大选有超过1亿5600万注册选民，占巴西总人口约72.6%，较2018年大选增长了6.1%。

新一任巴西总统将于2023年1月1日正式就任，任期四年。（早报）

科研团重启搜寻美塔尔萨种族大屠杀遗骸

据美联社报道，当地时间10月26日，美国一个科研团队重启搜寻塔尔萨种族大屠杀遇难者的遗体，以确认部分遇难者的身份，遗骸鉴定工作或需数年时间。

该团队已于2021年从塔尔萨奥克劳恩公墓挖掘了19名遇难者的遗骸，计划在这座公墓挖掘更多遗骸，以进行DNA检测。美国非营利组织“山间取证”实验室开发主任丹尼·海尔维格表示，此前从遗骸中提取的DNA在100多年的埋葬过程中已经退化，因此需要进行更多检测，“目前有一些样本的DNA含量很低，一些是半存活的，一些刚刚达到临界值。”海尔维格说，为遗骸建立谱系档案的工作预计将在一个星期内开始，可能在几周内完成，但鉴定遗骸的工作可能需要数年时间。

“山间取证”实验室同时继续寻找遇难者的后代，希望他们提供遗传物质帮助科学家完成匹配工作。挖掘工作预计将于11月18日结束。遗体将被重新安葬，公墓暂未对外开放。此前的安葬仪式引发了抗议，约20多人要求参加葬礼，称他们是遇难者的后代。

1921年，塔尔萨市曾发生美国最血腥的种族暴力事件之一，数千名白人暴



徒在当时通过持枪扫射、纵火的方式洗劫了数十家非裔企业、烧毁了1200多栋非裔住宅。据美国有线电视新闻网报道，这次大屠杀中有数百名非洲裔美国人丧生。然而，大陪审团在大屠杀后发布的报告将袭击归咎于黑人社区。田纳西州民主党众议员史蒂夫·科恩也提到，没有白人被追究在大屠杀中犯下的罪行。

（海外网）

拜登携孙提前投票 对民主党选情乐观

距离11月8日美国中期国会选举只剩一周多的时间，总统拜登星期六（10月29日）在家乡提前投票，并宣布接下来将到更多州为民主党候选人站台拉票。

拜登当天在孙女娜塔莉的陪同下，于特拉华州东部的威尔明顿投票。这也是18岁的娜塔莉首次参加投票。

选民对高通货膨胀的不满正在影响民主党的选情，但拜登投票后受访时说，他对这次选举“感觉良好”，并说他接下来“将走遍全国”。

拜登说，他已经到过36个选区拉票，下来一周将再次到访战场州宾夕法尼亚。

他说，他还计划访问新墨西哥州、加利福尼亚州以及马里兰州。

他说，他要向选民传达的关键信息是，他们面



临一个可能深刻改变未来几十年的基本选择。

“我将在剩下的时间里，证明这不是一次全民投票，而是一个选择，一个基本选择，一个在两种截然不同的国家愿景之间的选择。”

拜登投票前一天，众议院议长佩洛西的丈夫保罗在加州家中遭遇袭击。行凶者用铁锤攻击保罗，导致他的颅骨骨折，右臂和手受重伤。

拜登谴责美国紧张的政治气氛，称前总统特朗普及其追随者声称上次选举被盗的虚假说法加剧了这种气氛。

“谴责暴力是一回事。但除非你谴责那些继续认为选举舞弊、选举被盗的人，否则你无法谴责暴力。”

中期选举传统上对执政党不利，今年的选举似乎也不例外。最近的民调

显示，民主党还是有望保住控制参议院控制权，但绝大多数民调都预测共和党将重新控制众议院。

库克政治报告预测共和党将在众议院增加12至25个席位，高于之前预期的10至20个席位。

专家说，中期选举的投票率通常远低于总统选举年投票率，这将是决定战场州成绩的一个关键因素，因此民主党人正在敦促选民尽早投票。

许多美国人已经通过邮寄方式或直接到投票站提前投票。根据“美国选举项目”，提前投下的选票已达2000多万张。

这次选举改选众议院所有435个议席，以及参议院约三分之一或35个席位。选民还将投选数十个州的州长，以及为数以千计的县和州职位投票。

（早报）



媒体爆料：今冬美面临“三重流行病”交汇

据消息网10月30日报道美国《财富》杂志网站10月29日发表文章称，专家警告今冬美国可能出现“三重流行病”叠加——新冠、流感和呼吸道合胞病毒交汇，新冠感染入院率自7月以来也首次呈现上升态势。然而，它并非感染人数呈现上升的唯一病

毒。现在人们已恢复正常，开始线下上学和办公室现场工作，我们接触病毒的机会就增多了。对于我们应对这种三重威胁而言，这意味着预防措施和预先提醒比以往更为重要。”

据疾病控制和预防中心公布的数据，美国新增新冠确诊病例入院率增加了1%。新冠感染入院人数最多的是缅因州，尽管它是全国疫苗接种率最高的州之一。

（网易）



议员警告：美国正面临法西斯主义环境 恐重返种族隔离

据《商业内幕》网站29日报道，美国一些提前进行中期选举投票的州出现大量对选民威胁恐吓的现象。美国国会众议员奥卡西奥-科尔特斯（Ocasio-Cortez）28日警告，美国正在经历“法西斯主义环境”，如处理不慎可能会回归种族隔离制度。

报道称，美国亚利桑那州上个星期出现武装和蒙面人员监视投票的情形，联邦法官裁定此种情形“可被接受”。奥卡西奥-科尔特斯对此警告称，美国正面临法西斯主义环境的现实威胁，中期选举中出现的这种恐吓行为



上海迪士尼度假区 星期一起暂时关闭

中国大陆冠病疫情上升趋势未见扭转，受疫情影响，上海迪士尼度假区星期一（10月31日）起暂时关闭。

据“上海迪士尼度假区发布”微信公众号星期一消息，根据疫情防控要求，上海迪士尼官方宣布包括上海迪士尼乐园、迪士尼小镇和星愿公园在内的度假区星期一起暂时关闭，即刻生效。恢复运营时间一旦明确，将及时告知。

针对持有10月31日或之后上海迪士尼乐园门票的游客，可在上海迪士尼乐园恢复运营后的六个月内任选一天到访上海迪士尼乐园。若未能在六个月内到访，可通过上海迪士尼度假区官方网站、App、微信公众号、上海迪士尼度假区预订服务中心等申请退

款，退款将于45个工作日内返回原付款账户。

上海官方尚未披露是否在上海迪士尼度假区发现疫情，但上海迪士尼官方才在上周四发布声明称，为遵循疫情防控举措的相关要求，迪士尼暂时在减少人员配置的情况下运营，期间部分景点、现场娱乐演出、餐厅和商店将暂停开放或以降低承载量的方式开放或呈现。

对此，“上海发布”微信公众号星期天（10月30日）回应，目前上海官方正对近期到访过迪士尼乐园的部分游客采取管理措施，这是根据防疫要求所做的配合协作。

上海星期天无通报新增本土确诊病例，但发现10名本土无症状感染者。

年长囚犯被拘押17年 美虐囚丑闻层出不穷

据美国全国广播公司10月29日报道，世界上最年长的被关押在美军关塔那摩监狱的囚犯、巴基斯坦人赛义夫·乌拉·帕拉查(Saifullah Paracha)已回到故乡。多年来，在关塔那摩监狱关押的人员大多没受到起诉或审理，美国政府也因虐囚丑闻也层出不穷饱受国际舆论批评。

巴基斯坦外交部称，被关押在关塔那摩的巴公民赛义夫·乌拉·帕拉查，已被释放并且在10月29日回到巴基斯坦。现年75岁的赛义夫·乌拉·帕拉查是关塔那摩年纪最大的囚犯，他于2003年被美方抓捕，随后被移送至美军关塔那摩监狱关押。美国政府称，帕拉查是基地组织的“中间人”，他曾帮助两名9·11恐怖袭击的参与者进行金融交易。但17年来，美国政府并未对他提起任何诉讼或审判。帕拉查本人也否认参与恐怖主义行为，并批评美国政府非法、未经审判的无限期拘留给自己带来了持久的

损害，且这种不公现象永远无法得到纠正。

长期以来，美国政府一直声称可以无限期地关押被拘留者而无须对他们提起诉讼。据美国民间组织统计数据显示，自2002年布什政府开设关塔那摩监狱以来，已有近800名成年男子和男孩被非法拘留，许多被拘留者长期受到美国政府酷刑和其他野蛮对待。国际组织数据显示，在帕拉查获释后，仍有35人被非法关押在关塔那摩监狱。

国际舆论普遍谴责美国在关塔那摩监狱严重侵犯人权。今年1月，一些



联合国专家发表声明说，20年来，美国在关塔那摩监狱进行的未经审判就任意拘押并施加酷刑或虐待的做法，对于任何政府，尤其是声称“要保护人权”的政府来说，都是完全不能接受的。人权专家敦促美国关闭关塔那摩监狱，结束该“肆意侵犯人权的丑陋篇章”，同时按照国际法赔偿遭受酷刑和任意拘押的人，并追究相关人员责任。(海外网)

海地前总统候选人遭枪杀 安全局势令人担忧

海地前总统候选人埃里克·让·巴普蒂斯特28日遭枪杀，加剧外界对该国安全局势的担忧。

海地进步民族民主党联盟发言人里卡多·诺戴恩29日证实，该党领导人巴普蒂斯特和他的保镖28日在首都太子港遭枪杀。巴普蒂斯特还是海地一家大型彩票公司的所有人。

据美联社报道，事发在两个帮派争

夺控制权的地区，距离时任总统若弗内尔·莫伊兹去年7月遇刺地点不远。暂时没有人因这起枪击事件被捕。

海地总理阿里埃尔·亨利通过社交媒体强烈谴责此次事件，称这起“恐怖的暗杀”再次令海地陷入混乱。联合国海地综合办事处(联海办)同样谴责这起枪杀，呼吁海地政府采取措施改善该国日益恶化的治安。

海地近来安全局势急剧恶化，帮派斗争激烈。联合国秘书长安东尼奥·古特雷斯本月早些时候呼吁向海地紧急派遣快速反应部队，协助海地警方扫除武装帮派威胁，为关键基础设施和公共服务提供紧急保护。(央视新闻)

据美联社报道，事发在两个帮派争

阿富汗巴士坠入峡谷致7死9伤

据阿富汗巴赫塔尔通讯社10月30日报道，当地时间29日晚间，一辆小型巴士在阿富汗中部代昆迪省米拉莫地区坠入峡谷，导致7名乘客死亡，另有9人受伤。

据悉，代昆迪省多山地，每年都有数十人因交通事故丧生。阿富汗多年来安全局势持续动荡，公路设施建设缓慢，交通事故时有发生。

当地时间25日，坎大哈省也发生了一起类似事故，造成3人死亡，3人受伤。(央视新闻)

据阿富汗巴赫塔尔通讯社10月30日报道，当地时间29日晚间，一辆小型巴士在阿富汗中部代昆迪省米拉莫地区坠入峡谷，导致7名乘客死亡，另有9人受伤。

据悉，代昆迪省多山地，每年都有数十人因交通事故丧生。阿富汗多年来安全局势持续动荡，公路设施建设缓慢，交通事故时有发生。

当地时间25日，坎大哈省也发生了一起类似事故，造成3人死亡，3人受伤。(央视新闻)



在欧加速部署新型核弹 俄批美降低“核门槛”

俄罗斯外交部副部长亚历山大·格鲁什科29日说，俄方注意到美国加速在欧洲部署新型战术核武器的报道，美方做法降低“核门槛”。俄罗斯在军事部署时会考虑上述动向，将采取一切必要举措确保安全。

美国《政治报》26日报道，美国政府官员10月在比利时首都布鲁塞尔举行的一场闭门会议期间告诉北大西洋公约组织盟友，美国将加速向欧洲多座北约基地部署“升级版”核弹B61-12。这种战术核弹原定明年春季交付，将在今年12月提前运抵。

据美国国家核安全管理局去年发布的一份简报，B61-12将替代核武库里另外3种B61型核弹。

B61核弹在古巴导弹危机不久后在美

国内华达州首次试射，“升级版”B61-12在贝拉克·奥巴马担任美国总统期间获批研发。美国科学家联合会2014年发表的研究结果显示，相比B61的一些早期升级版本，B61-12携带当量较小的核弹头，但精度更高，可以穿透地表。

针对美方这一动向，格鲁什科29日接受俄罗斯媒体采访时说，美国提升B61型核弹精准度，降低其核弹头当量，相当于降低了使用核武器的门槛。

格鲁什科说，俄方“无法忽视”美方核武器升级换代的计划，那些核弹就在欧洲。

美国国防部一名发言人29日晚些时候告诉路透社记者，美国B61型核弹升级换代已经进行多年，以升级版B61-12替换老旧武器的计划是美国武器定期升



级换代长期规划的一部分。这名发言人声称，这与当前乌克兰局势无关。

格鲁什科说，俄方制定军事计划时会把B61-12的部署纳入考量。美国“正迫使”盟友购买F-35型战机并采取其他举措提升盟友作战能力，这也是俄方在政治和军事层面必须考虑的现实。

他补充说，北约“已经决定强化军事计划中的核要素”，并且不会拒绝执行违反《不扩散核武器条约》的联合核任务。综合考虑这些因素，俄方会采取一切必要措施保障俄罗斯的安全和防务。(央视新闻)

首尔踩踏事件发生后 日警方加强东京涩谷万圣节活动

韩国首尔龙山区梨泰院发生大规模踩踏事件，据韩国消防部门30日最新消息，事件已造成151人死亡，82人受伤。据日本朝日电视台报道，东京涩谷附近地区近日也在举行有关万圣节的活动，日本警方对韩国发生的踩踏事件予以关注。

朝日电视台称，从29日傍晚开始，大量民众聚集到涩谷附近，在涩谷十字路口处，一时出现参加者因人群密集而难以动弹的情况。根据警视厅的消息，从29日至30日上午，在高峰时段，约有6300名民众聚集到该地区，并未出现参加者受伤、财物被损坏的情况，且没有在活动过程中逮捕任何人。

不过，据朝日电视台报道，一名警视厅高级官员表示：“就像韩国那样，很小的起因可能会导致严重的事故，所



以，为进一步确保安全，(警方)会专注于警备。”报道称，警视厅表示，会在30日晚上贯彻落实警备任务。

据日媒29日早些时候报道，为应对

今年的涉谷万圣节活动，警视厅预计部署350名警察，并考虑根据情况实施交通管制。

(环球网)



布林肯王毅通电话 讨论俄乌战争及中美关系

美国国务卿布林肯星期天(10月30日)与中国外交部长王毅通电话，就俄乌战争及中美关系进行了讨论。

路透社报道，根据美国国务院发表的声明，布林肯和王毅讨论了俄罗斯对乌克兰发动的战

争，以及这场战争对全球安全与经济稳定构成的威胁。

声明说，布林肯和王毅还就两国保持沟通渠道畅通，并负责任地管控好双边关系交换意见。

(早报)



乌克兰穀物将持续出港 挑战俄叫停协议决定

联合国、乌克兰和土耳其同意让载运粮食的船只，当地时间周一自黑海港口启航，即使俄罗斯以黑海舰队遇袭为由，宣布无限期退出允许乌克兰谷物船安全航行的协议。

据世界新闻网和央视新闻报道，联合国发表声明说，已依为海上人道主义走廊制定的程序通知俄方，船只航行在周日暂停后即将恢复。根据声明，“乌克兰、土耳其和联合国代表团商定行动计画”，有16艘船只(12艘出港和4艘进港)会在10月31日使用人道走廊。

土耳其和联合国先前努力了数个月，调解促成谷物得以从3个乌克兰港口出口的安全运输协议，如今也率先寻求挽救此一倡议。

克里姆林宫退出协议让谷物交易员和分析师感到意外，他们虽然怀疑该协议在11月19日到期后是否能延续，但没预料到会突然中止。

黑海谷物咨询业者SovEcon执行董事Andrey Sizov预测：“我们会看到谷物价格飙涨。”

乌克兰外长库列巴表示，协议中止将阻挡200万吨谷物出口——足以喂饱700万人。

乌克兰及其盟友均谴责俄罗斯退出协议的决定，指全球粮食不安全将因此恶化。美国总统拜

登谴责俄罗斯的举动“令人发指”，会加剧饥饿。欧盟和英国也予以谴责。

俄罗斯代表团周日在该倡议联合协调中心的会议上表示，虽然“无限期”暂停参与谷物出口协议，包括货物检查在内，但在紧急议题上，会继续与土耳其和联合国进行对话。

土耳其周日稍早表示，国防部长阿卡尔正与俄方同等级官员交谈，提醒他们出口协议“是为了全人类利益，以及危机可以通过善意和对话来解决”。

土耳其国防部周日称，在伊斯坦布尔联合协调中心工作的俄方人员仍在该处工作，但在此期间不会有运粮船只离开乌克兰相关港口。联合协调中心仍计划这两天继续对已经在伊斯坦布尔等待的运粮船进行联合安全检查。

俄罗斯副外长卢登科在莫斯科被记者问到时，并未明确排除恢复粮食出口协议的可能性，但表示下一步取决于俄国海军上周六遭无人机袭击事件的调查结果。目前不清楚会由谁进行调查。

俄罗斯说乌克兰从敖德萨地区发动袭击，可能使用了至少一艘民用粮船。乌克兰否认指控。

乌克兰是世上最大的小麦、玉米和植物油供应国之一，大部分出口产品通过海运。(东方网)



索马里国民军夺回重要村庄

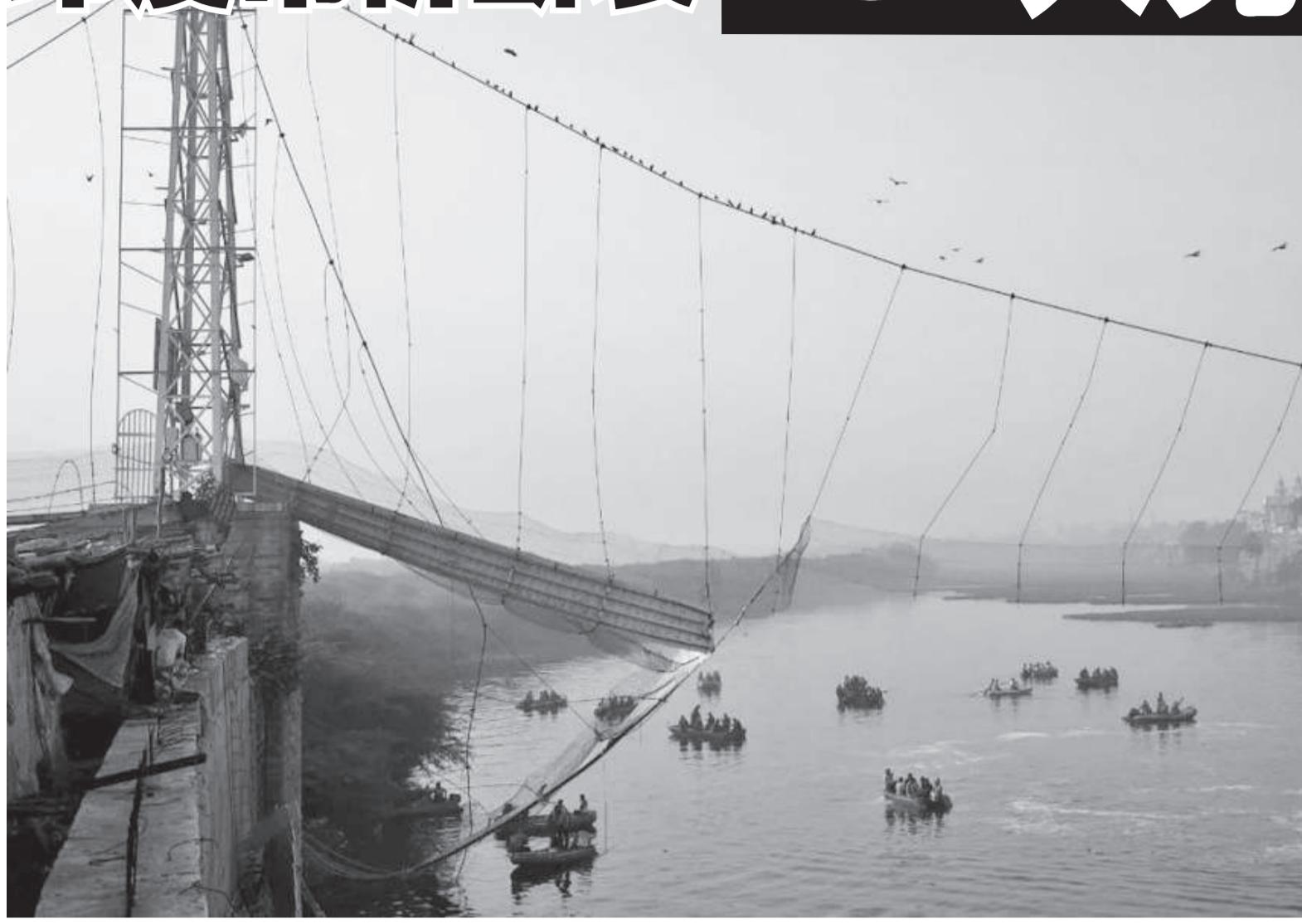
索马里国民军称，其在中谢贝利地区开展军事行动，夺回由索马里“青年党”控制的马萨吉德阿里加杜村，并打死超过100名索马里“青年党”武装分子。

该村战略位置重要，且索马里“青年党”在该地区通过勒索

敲诈筹措组织资金，因此索国民军收复该村对索马里“青年党”是重大打击。

索马里“青年党”是与基地组织有关联的极端组织，近年来在索马里及其邻国多次发动恐怖袭击。(央视新闻)

数百人堕河 印度吊桥断裂 132人死



印度西部古吉拉特邦莫比镇一座近150年历史的吊桥周日晚突然断裂，桥上有数百人堕河。当地官员周一告诉路透社，增至132人丧生，数十人受重伤，部分人失踪，而死亡人数可能还会攀升。

当局表示，事发时有400多人，包括妇女和儿童，在桥上和附近庆祝一个宗教节日，单在桥上就有百多人。出事的吊桥桥身中间断裂弯曲，桥上多人跌落河中，部分人抓紧桥梁缆索等待救援。

高级官员穆哈尔表示，武装部队人员以及来自附近地区的国家灾害管理和应急小组被派去追踪失踪人员并协助救援行动。

这座230公尺长的吊桥位于莫比地区

马丘河上，建于19世纪英国殖民时代，已有约百年历史，不久前经过修缮，于上周三重新对公众开放。事故原因还在调查中，但可能是桥面负荷超出桥梁承载能力。《今日印度》报导称，该桥的开放未经官方许可。

在事故发生后，推特上也疯传相关画面，其中包含事发前桥上挤满人群，以及一群年轻男子抓着缆绳不断左右摇晃的画面，印度网民大加挞伐，并呼吁

当局调查。

路透社报导，一个5人小组被任命对灾难进行调查。

印度总理莫迪目前正身处事发的古吉拉特邦，他对事件感到伤心，已跟该邦首长对话，强调会全力救援。

当地政府已宣布向每名死者家属提供40万卢比（2万2965令吉）的抚恤金，并向事故中受伤的民众提供5万卢比（2870令吉）的抚恤金。

丈夫遇袭佩洛西发声：心碎并遭受精神创伤

美国众议院议长南希·佩洛西当地时间29日晚就丈夫保罗·佩洛西在家中遇袭一事首次发声，她在致众院所有成员的一封信中说，她和她的家人都为保罗遇袭感到“心碎并因此遭受精神创伤”。

她说，保罗的病情正在好转。

当地时间28日，一名袭击者闯入佩洛西位于旧金山的家中，暴力袭击了保罗·佩洛

西。他随后因颅骨骨折接受手术。袭击发生时，南希·佩洛西并不在旧金山的家中。

目前，这名袭击者已被拘留，关于袭击的动机正在调查中。美媒称，嫌犯原计划的袭击目标是南希·佩洛西。

旧金山警方表示，嫌犯为42岁的德帕普。他用锤子袭击了保罗·佩洛西，将面临谋杀未遂、使用致命武器袭击等指控。(中新网)



巴基斯坦总理：受邀访华体现了“巴中友谊”

巴基斯坦伊斯兰共和国总理夏巴兹·谢里夫将于11月1日起对中国进行正式访问。在即将访华之际，夏巴兹·谢里夫在巴基斯坦首都伊斯兰堡接受了中央广播电视台总台等中国媒体的采访。

夏巴兹·谢里夫表示，他本次受邀访华，体现了巴中两国友谊的深度，期待此次访问能进一步推动两国在各领域的合作和交流。

巴基斯坦总理夏巴兹·谢里夫：我感到非常荣幸和感动，我心里感到非常温暖，能够成为二十大后首批访问中国的外国领导人之一。中国是我们非常友好的兄弟国家，这体现了我们两国友谊的深度，以

及我们两国相互理解和联系的力量。我希望这次访问将进一步巩固我们的关系，进一步强化我们与中国的商业、贸易以及战略关系。我期待着与习近平主席、李克强总理以及中国领导集体的会谈，我们期待着在各行各业、各领域，加强和进一步扩大这种合作。

夏巴兹·谢里夫表示，在巴基斯坦遭遇了史无前例的洪水灾害后，中国政府、中国人民和许多中国企业向巴基斯坦慷慨地伸出援手，第一时间给巴基斯坦捐助了帐篷等大量的救灾物资，巴方十分感激中国的帮助。

巴基斯坦总理夏巴兹·谢里夫：我们非常感谢中国



政府以及中国人民和中国企业，为巴基斯坦受洪水影响的人们带来的帮助。中国为受洪水影响的人们提供了食品、药品、蚊帐和许多其他物品，中国政府给我们提供了很多帮助。就在三天前，我收到了另一个消息，中国

政府想从我们这里了解，中国还能为巴基斯坦救灾做些什么。那么，我们怎么能不感谢他们。感谢他们的慷慨大方，我们真的非常感激，并将带着这些感激之情，去访问你们伟大的国家——中国。(央视新闻)

港财政司长批美抹黑金融业界交流

对于美国政治人物批评金融高管出席将在香港举行的国际金融领袖投资峰会一事，香港财政司长陈茂波回应称，一些外国政客基于狭隘的政治利益，抹黑正常的金融业界交流，最终只会拖累环球金融的发展。

据香港中通社报道，陈茂波星期天（10月30日）发表网志称，当前，全球经济正面对严峻挑战、大家应同心合力一起寻索新出路，但有些外国

政客却基于狭隘的政治利益，企图以泛政治化手段抹黑正常的金融业界交流，甚至以敌对思维搞干扰，此等狭隘视野与消极的做法，不但损人不利己，最终只会拖累环球金融的发展。

在出访中东行程末段，陈茂波的冠病病毒快速测试结果呈阳性，在利雅得稍作停留。他说，确诊后的症状已逐步减退，身体状况良好，会争取尽早符合健康规定回港，希望能亲自

出席国际金融领袖投资峰会，即使未能赶及，也必定以视像形式参与。

香港将于星期三（11月2日）起举办为期两天的国际金融领袖投资峰会，这是冠病疫情近三年来暴发以来香港举行的首个大型金融活动，约200名金融界领袖人物、百家全球重要金融机构主要负责人将参会，如高盛集团首席执行官所罗门（David Solomon）、摩根士丹利首席执行官

戈尔曼（James Gorman）等。

不过，在峰会召开前夕，美国媒体与政治人物、香港人权组织连连发声，批评金融高管出席峰会的决定将助长中国大陆和香港侵犯人权的行为，并呼吁他们重新考虑这项决定。美国国会及行政当局中国委员会的两位民主党籍主席——参议员默克利（Jeff Merkley）与众议员麦戈文（Jim McGovern）星期四（10月27日）在一份声明中称，银行高管与会的决定，只会使“香港政府与中国共产党一道迅速剥夺香港自治、



新闻自由和法治的行为”被合法化。（早报）



美媒：消息称马斯克将对推特裁员50%

据《纽约时报》报道，在全面接管推特公司后，埃隆·马斯克已经计划在推特进行裁员，最快于本周六开始。消息称，一些经理已被要求拟定好裁员名单。

据匿名的消息人士透露，于本周四完成对推特的收购后，马斯克已经下令在本公司内部进行裁员，一些团队的裁员力度要大于其他团队，裁员规模尚不得知。推特目前拥有7500名员工。

据一名投资公司高管透露，他得到的来自马斯克家族办公室的消息称，约50%的推特员工将被裁员。值得一提的是，前两天

曾有消息称马斯克将裁员75%，但他当即澄清这一数字。

报道称，推特的裁员将在当地时间11月1日前进行，该日期是公司被裁员工计划获得股票补助的时间。股票补助在员工的薪资中占有很大比重。在此日前之前进行裁员，马斯克将可能避免支出股票份额，根据收购协议他将支付现金来作为补偿。

在经历了数月的反复拉扯后，马斯克于本月27日以440亿美元完成了对推特公司的收购，随后解雇大潮蔓延到了整个公司，包括CEO、CFO等多名推特高管被解雇。（新浪网）



韩媒：踩踏事件发生后现场仍在“享受”万圣节派对

据《每日经济》称，韩国民众在悲剧现场依然要享受万圣节派对的样子不禁让人皱眉。事发现场附近的一位上班族向《每日经济》记者表示，“附近一带所有人都知道发生了惨剧，但很多人仍然毫无概念地唱歌跳舞”，“有必要非得这样吗”？《每日经济》称，当晚进行的这场万圣节派对本身就是一场悲剧。事后人们的态度和现场周边继续“狂欢”的情况使这场惨剧显得更加悲伤。

据此前报道，当地时间29日晚，韩国首尔龙山区梨泰院发生大规模踩踏事件，据韩国消防部门30日最新消息，踩踏事件已造成151人死亡，82人受伤。据韩联社消息，当地时间30日，韩国总统尹锡悦就首尔踩踏事件发表电视讲话，宣布全国哀悼。

据媒体此前报道，有目击者描述，29日晚约有10万人在梨泰院洞一带参加节日聚会。踩踏事件发生在某酒店旁狭窄下行的胡同内，现场人山人海、摩肩接踵。前方有人跌倒后，后方人流跟进，导致严重踩踏。

报道称，事发后很多在场韩国民众依旧没有回家，而是选择在现场继续玩乐。虽然警方通过扩音器大喊“请各位尽快离开现场回家”，但在场民众依旧若无其事地在街头游玩、拍照。当晚在梨泰院，警笛声与从道路两边正在营业中的商铺内传出的音乐声混杂成一片。30日凌晨2时左右，事发现场周边的夜店门口依然排起长队，内部则是歌舞升腾

29日正值周末，据韩国警方统计，有超过10万人来到这里聚会。有媒体称，这次事故是自2014年“世越号”客轮沉没事件发生后，在韩国发生的伤亡人数最多的事情。

（环球网）

BCA 汇率		(2022年10月31日)			
外幣	代碼	現匯		現鈔	
		買進	賣出	買進	賣出
美元	USD	15591.00	15606.00	15419.00	15719.00
新元	SGD	11044.83	11059.46	10910.00	11130.00
歐元	EUR	15528.07	15548.26	15309.00	15686.00
澳元	AUD	10014.38	10030.33	9856.00	10114.00
英鎊	GBP	18084.75	18100.25	17849.00	18267.00
日元	JPY	105.36	105.48	102.22	108.11
人民幣	CNH	2137.02	2147.21	2086.00	2232.00
令吉	MYR	3292.31	3307.30	-	-



Politico网：美贸易保护犯众怒，连盟友也不忍了

美国政府出台的《通胀削减法案》持续引发国际社会反对。据美国政治网站Politico10月27日报道，法国总统马克龙与德国总理朔尔茨26日在巴黎举行会谈，尽管双方在能源和防务等问题上存在分歧，但一致认为美国《通胀削减法案》存在扭曲市场的措施，目的是说服企业将生产转移到美国。法德威胁要对美国进行贸易报复。美国的贸易保护主义做法不得人心，连盟友也不忍了。

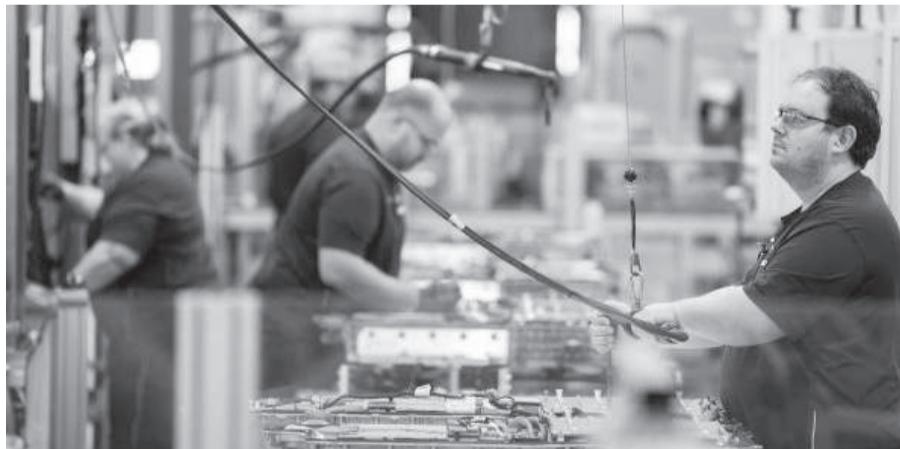
美国总统拜登于今年8月将《通胀削减法案》签署为法律，其内容包括未来10年投入约4300亿美元应对气候变化、发展清洁能源以及强化医疗保障，部分条款涉及美国政府为本土电动汽车产业提供高额补贴，引发欧盟不满，认为这对欧洲汽车制造商构成歧视。

美国《通胀削减法案》引发法德官员的强烈反对。据美联社10月20日报道，法国经济和财政部长布鲁诺·勒梅尔表示，要努力让欧洲对美国《通胀降低法案》做出适当反应，这一法案可能会危及欧洲处于发展中的领域。德国副总理兼经济和气候保护部长罗伯特·哈贝克说，由于美国的高额补贴，会吸引企业从欧洲迁往美国。

据Politico报道，此次巴黎会谈

期间，尽管法德在一些关键政治问题上存在分歧，但双方都同意，“如果华盛顿继续推进《通胀削减法案》，欧盟不能坐视不管”。马克龙曾在接受法国电视频道France 2时明确反对，“我们需要像美国人一样出台‘购买欧洲货法案’，为欧洲制造商保留补贴”。朔尔茨称，“如果华盛顿拒绝柏林和巴黎的要求，欧盟将对美国推出类似的反制措施。”Politico报道分析，巴黎会谈释放的信号是，如果美国不削减补贴规模，那么欧洲将不得不反击，通过制定类似激励计划避免不公平竞争和投资损失。此举可能导致新一轮跨大西洋贸易战。

法德如此强烈反对不无原因，受欧洲能源价格上升和美国《通胀削减法案》影响，一些欧洲公司正在被“吸”到美国，对欧洲经济形成不利冲击。德国宝马汽车公司10月19日宣布，将投资17亿美元在美国生产电动车，包括在南卡罗来纳州新建一家用车电池组装厂。据Politico报道，德国化工巨头巴斯夫公司10月26日宣布计划减少其在德国的工作岗位和商业活动。巴斯夫公司首席执行官马丁·布鲁德米勒提到，欧洲居高不下的天然气价格以及更为严格的监管是促成这一计划的重要因素。(新浪网)



不满贸易保护主义政策，法德威胁对美展开报复

据今日俄罗斯电视台网站10月28日报道，德国和法国领导人达成共识，如果美国继续实施旨在鼓励企业将生产转移到美国本土的减税和能源补贴计划，欧盟将不得不对美国进行报复。

《政治报》网站周四称，德国总理朔尔茨和法国总统马克龙都对白宫的《通胀削减法案》感到担忧，他们认为该法“实行贸易保护主义政策”。

报道称，两人26日在巴黎共进午餐时讨论了此事。美国《华尔街

日报》援引“知情人士”的话说，两位领导人一致认为，美国宣布的国家补贴计划将构成不公平竞争，不应置之不理。《政治报》指出，尽管朔尔茨和马克龙在能源和防务等其他重大问题上存在意见分歧，但他们还是在这一点上达成了共识。为了对抗华盛顿的计划，巴黎和柏林同意为企业提出欧盟范围内类似的激励计划。然而，如果该计划付诸实施，可能引发欧盟和美国之间的贸易战。(参考消息网)

脸书股价崩跌 朱克伯格身价暴跌千亿美元

脸书母公司Meta股价27日崩跌近25%至每股近98美元，是该公司股票一年多来不断震荡走低的一次较显著跌势；而该股票下行，也让创办人朱克伯格(Mark Zuckerberg)的财富蒸发约1000亿美元(约4722.5亿令吉)，从世界第三富豪滑落到第23位。

根据《世界日报》报导，Meta股票的收盘价在去年9月10日冲上每股378.69美元，是2012年5月中上市以来的最高点；但是Meta的股票也从那时开始不断走跌；不过，28日收盘时股价微升，从前一天的每股97.94元涨到99.2元。

彭博(Bloomberg)报导，此趋势让持有3亿5000万股Meta股票的朱克伯格过去13个月以来，在彭博富豪榜(Bloomberg Billionaires Index)上的身价骤减110亿美元；吓跑投资人的主因，是前日发布的财报显示，Meta第三季度营收年减4.5%，连续第二季呈现

元)。

尽管股市一年多来表现疲软，大多数富豪身价缩水，但是未有如朱克伯格这般财富损失如此严重者；这也让曾经是仅次于贝佐斯(Jeff Bezos)、比尔盖兹(Bill Gates)的第三大富豪的朱克伯格，如今在富豪榜上已滑落到第23位。

Meta股票27日崩跌24.56%至每股97.94美元，让朱克伯格当天的身价骤减110亿美元；吓跑投资人的主因，是前日发布的财报显示，Meta第三季度营收年减4.5%，连续第二季呈现



衰退且未达市场预期，再加上元宇宙(Metaverse)业务支出过大等。

朱克伯格在26日的法说会上表示，虽然很多人不支持元宇宙领域的投资，但是这依然是Meta的业务重心，因为这是未来趋势。

(东方网)

秋衣秋裤、取暖器... 中国取暖产品热销欧洲

寒冬将至，欧洲天然气供给受限、价格暴涨，越来越多的欧洲人向“中国制造”寻求解决方案，秋衣秋裤、取暖器、电热毯等这些中国的取暖用品远销欧洲，成为欧洲消费者的过冬“神器”。浙江、山东、广东等地的生产企业，也都忙着赶制订单。

跨境电商平台数据显示，我国国内流行的“光腿神器”，在欧洲10月以来的销售额，环比增长一倍多，受到荷兰、德国、法国等国女性消费者喜爱。在浙江诸暨，不少企业正在加班加点赶订单。一家保暖连裤袜企业今年前九个月的销售额，已经达到3000多万元人民币，超过去年一年，其中出口增量最多的就是欧洲。

宁波海关数据也显示，1-8月宁波市出口至欧洲的裤袜达到3109.1万元，同比增长100.3%。而传统的帽子、围巾、手套，出口依然火爆。以浙江义乌为例，今年1-9月，义乌市出口帽类产品30.1亿元，同比增长53.1%。在上溪工业园区的一家帽子工厂，40多个工人近日正在加班赶制一批芬兰客户追加的针织帽。

能源价格的飙升，使得欧洲消费



者寻求更节能的取暖工具。中国家用电器协会的一份分析报告显示，2022年以来，我国对欧洲空调、电暖器、电热毯等家电产品出口呈增长态势，其中电热毯以97%的增速引领其他品类。山东德州一家电热毯企业，正忙着赶制一批欧洲的订单。企业负责人表示，今年8月份以来，南方多家外贸公司联系自己，急需电热毯出口至英国、法国等地，截至目前，已发出7个集装箱、合计2.8万套电热毯。

除了电热毯，取暖器和热泵也成为众多欧洲家庭冬季取暖的新选择。浙江慈溪、广东顺德等地的家电企业，相继迎来订单潮。记者在浙江慈溪一家取暖器生产企业看到，4条生产线上，一台台取暖器正在进行最后的组装以及装箱。宁波慈溪海关数据显示，今年1月份至8月份，慈溪取暖器出口33.5亿元，同比增长26.3%，其中出口欧盟15.3亿元，同比增长55.2%。(央视新闻)

RCEP和“一带一路”引领外商投资福建较快增长

今年生效的《区域全面经济伙伴关系协定》(RCEP)和共建“一带一路”引领，外商投资福建呈现较快增长的态势。福建省商务厅29日通报，今年1-9月，福建省实际使用外资44.9亿美元，同比增长23%。其中，RCEP成员国对闽投资增长65.6%，东盟地区增长156.1%，“一带一路”沿线国家和地区增长184.5%。

随着RCEP的政策红利释放，福建与RCEP成员国以及东盟交流合作迈向更大规模、更宽领域、更高层次。今年以来，2022福建-RCEP国家经贸合作对接会、中国(福建)-菲律宾经贸合作推介会、中国(福建)-新加坡国际高新企业合作发展峰会等先后举办。

今年9月举办的首届中国(福建)-新加坡国际高新企业合作发展峰会上，中新



国际高新企业(福州)基地项目、丰树福州智慧供应链及配送产业园合作项目正式签约，合同金额达41.3亿元(人民币，下同)，将为闽新合作注入新动能。新加坡创士锋创始人兼CEO李威指出，在世界经济增长乏力的背景下，RCEP的实施消除了贸易壁垒，畅通了投资渠道，激发了市场活力。

获批成为“21世纪海上丝绸之路”核心区以来，福建成为“一带一路”沿线国

家和地区投资的热门区域。今年6月，福建省发改委批复核准福建古雷150万吨/年乙烯及下游深加工联合体项目(中沙古雷乙烯项目)，项目总投资420.7亿元，标志着福建迄今一次性投资最大的中外合资项目正式落地。该项目由福建省能源石化集团有限责任公司与全球石化巨头沙特基础工业公司(SABIC)合资建设，将在位于漳州市的古雷石化基地投资建设一套年产150万吨乙烯及下游

深加工联合装置，共采用19项全球领先工艺技术，建成后年产值约300亿元，将带动上下游投资超千亿元。

高技术产业、制造业吸收外资占比提升也是福建引外资的突出亮点之一。数据显示，今年1-9月，福建高技术产业实际使用外资增长49.6%，占全省34.2%；制造业实际使用外资增长99%，其中石油化工增长912.3%。

(中新社)

英外长：与印度贸易谈判取得许多进展

英国外交大臣克莱弗利在印度访问时指出，尽管谈判代表错过了达成英国与印度自由贸易协定的最后期限，但英印的贸易谈判取得许多进展。

据《印度时报》星期天(10月30日)报道，克莱弗利说：“我们在谈判中取得许多进展，我们将继续为达成一项对两国都有利的协议而努力。”

他说：“与印度的伙伴关系对我们很重要，我们希望加强和发展这种伙伴关系。”

英国和印度就一项贸易协议进行了约18个月的谈判。印度希望英国为

本国公民提供更多的工作和学习签证，英国则希望印度降低威士忌等英国商品的关税，这与英国最近与澳大利亚和新西兰达成的类似协议一致。

报道：英执政党担心更多移民涌入谈判受阻

不过，双方未能在原定的10月24日前达成协议。有报道称，英国执政党保守党担心更多移民涌入，导致谈判受阻。

英国右翼内政部长布雷弗曼最近恢复职务，她说印度人是英国最大的逾期逗留群体。这一言论令印度政府感到恼火。

然而，克莱弗利认为，这显示



“很多印度人想来英国学习，印度商人想在英国做生意，是一件非常正面的事情，是值得庆祝的”。但他补充说：“当然，这确实意味着我们必须确保我们的流程是正确的。”(早报)

西甲莱万补时入制胜球 巴塞抢分施压皇马

依靠莱万多夫斯基补时第3分钟的绝杀入球，巴塞罗纳队于周六进行的西甲联赛中在客场以1比0险胜华伦西亚队，收获联赛3连胜，在本轮先赛的情况下，积分追平皇家马德里。赛后，巴塞主帅哈维表示球队今天场上有些焦虑，他们会努力抢分向皇马施压。

在今夜的梅斯塔利亚球场，巴塞不具备天时、地利、人和。巴塞客场作战，而且近期周周双赛，本周中刚刚承受过欧冠提前出局且0比3惨败于拜仁的双重打击。

在人员上，巴塞后防线上完全是残阵。在孔德和埃里克-加西亚受伤之后，巴塞中卫搭档是久疏战阵的皮克和踢左翼卫出身的马科斯-阿隆索；巴塞的右后卫，则是踢左后卫出身的巴尔德。

面对华伦西亚，巴塞在残阵且体能几乎崩溃的情况下整体运转基本失灵。在纵容边锋们全场胡踢之后，巴塞终于在补时阶段又想起了莱万。拉菲尼亚右路45度送出经典传中，皮球来到小禁区左侧，莱万用右脚外脚背将球弹入球门远角。

莱万此役只有3次射门，其中两次都极具威胁。在上半场结束前，莱万曾完成了一次高质量的头球射门。阿尔巴左路45度传中，莱万后点力压两名后卫高高跃起，但他角度极刁的头球射门却被右侧门柱拒之门外。

在这场极为艰苦的战役中，莱万只有3次射门，却在最后时刻完成绝杀。这是莱万本赛季个人16场比赛中的第17球，其中西甲前12轮中打进13球，历史上仅仅逊色于C罗纳多2014/15赛季前12轮20球的表现。

哈维赛后受访时说：“巴塞最后拿到了非常重要的三分，这是我们的球员应得的，因为他们一直在努力。最近几周在我们身上发生了很多负面的事情，球员们应该得到今天的快乐。我们要争取在世界杯之前尽可能多拿分，并向皇马施加压力。”（光明网）



MASPION

"Cintailah Produk - Produk Indonesia"

KOMPOR INDUKSI MASPION

15% memasak lebih irit dibandingkan pemakaian kompor LPG 12 kg



✓ KOMPOR INDUKSI MIC - 01
✓ KOMPOR INDUKSI MIC - 02 (With Stainless Steel Pot)

TERBUKTI LEBIH AMAN

Ketika kertas ditempatkan diantara kompor dan frypan saat menggoreng telur terbukti kertas tidak terbakar.

Video lebih lengkapnya [maspion.official](#)

- Vitro ceramic black glass high resistant temperature glass
- Slide soft touch sensor temperature & wattage
- 8 cooking modes (hot pot, fry, stir fry, BBQ, boil, porridge, steam, soup)
- Automatic safety protection with alarm & child lock
- Automatic overheat safety protection
- Equipped timer for time delay & cooking time 1 minutes - 24 hours

Jaminan kualitas lebih baik dari buatan Jepang, Korea maupun China

Tersedia di :

• MASPION OFFICIAL STORE
tokopedia

• MASPION OFFICIAL SHOP
Shopee

• Maspion Bazaar

Maspion Plaza Jl Gunung Sahari
Raya Kav. 18 Pademangan Barat
Jakarta Utara Telp. 021 - 647 01000

Tersedia juga di toko elektronik terdekat

• Maspion Bazaar

Ruko Gateway Blok 17
Pepelegi Sidoarjo

Telp. 031 - 855 4108

• Maspion Bazaar

Maspion Square Lt Dasar
Blok G 36-39 B Jl. A. Yani 73
Surabaya Telp. 031 - 8477 575

MASPION PUMPS

"Cintailah Produk - Produk Indonesia"



5 TAHUN GARANSI MOTOR

MOTOR 100%
GULANGAN TEMBAKA



smartPUMP TECHNOLOGY

Pertama Berteknologi Smart Pump
30% lebih hemat listrik
lebih cepat mompa!

Paling komplit dan bagus, sedotan dan semprotannya kuat
Jaminan kualitas lebih baik dari buatan Jepang, Korea maupun China

Tersedia di :

tokopedia MASPION OFFICIAL STORE

• Maspion Bazaar

Ruko Gateway Blok 17

Pepelegi Sidoarjo

Telp. 031 - 855 4108

Shopee MASPION OFFICIAL SHOP

• Maspion Bazaar

Maspion Square

Lt Dasar Blok G 36-39 B

Jl. A. Yani 73 Surabaya

Telp. 031 - 8477 575

• Maspion Bazaar

Maspion Plaza

Jl. Gunung Sahari Raya Kav. 18

Pademangan Barat Jakarta Utara

Telp. 021 - 647 01000

Tersedia juga di Distributor Maspion Pumps :

JAKARTA

• Raja Pompa

Jl. Plaza Kenari Mas Lt Ground
No D-35, Paseban - Senen
Jakarta Pusat
Telp. 0878 8346 0240

• Sumber Jaya Teknik

-Pasar Minggu
Jl. Raya Pasar Minggu
KM 19 NO. 8 (Samping POM
Bensing Volvo) , Jakarta
Telp. 0812 9197 741

• PT. Terang Sarana Cahaya

Jl.Raya Mundu No. 36
RT 003, RW 002,
Ds. Bandengan
Kec. Mundu, Kab. Cirebon
Telp. 0231 851 3838

• Toko Toren

Jl. Raya Gading Utara
Pakulonan Kelapa II
Tangerang,(Blok FR No.47)
Gading Serpong Telp. 0822 9797 3838

• Riza Tehnik
Jl.Kramat Raya No.101
GED Kenari Mas Lt Ground
Blok D NO.23/132, Jakarta
Telp. 021 398 45781

• Sumber Seto Electro
Jl.Kadong Dong Kamelang
Perum Citra Kebun Mas
Blok A7 NO.7-8 , Karawang
Telp. 0817 9222 463

• PT. Terang Sarana Cahaya
Jl. Jendral Sudirman 339
Tampang Sono RT 02/02,
Kel. Kasepuhan, Kec. Batang
Kab. Batang
Telp. 0285 391024

• Sumber Air
Jl.Sumur Batu Raya
No.12 D (Sebelah Bank BRI)
Jakarta
Telp. 0812 8300 0882

• Sutinah/Vivi Elektronik
Jl.Kramat Jaya No.34
RT 001/03 TG.Priok,
Jakarta
Telp. 021 393 3958

• PT. Terang Sarana Cahaya
Jl. Mataram No. 7F
Kelurahan Muarareja,
Kec.Tegal Barat Kota Tegal
Telp. 0283 4535 220

• Zakira Pompa
Jl. Raya Setu Cipayung
No.22, Jakarta
Telp. 0812 9819 0054



开班仪式现场（线下）。



“一带一路”人才发展项目 2022年贸易畅通高级研修班暨五周年庆典举行

由国家发展和改革委员会国际合作中心和北京陈江和公益基金会主办、华侨大学承办的“一带一路”人才发展项目·2022年贸易畅通高级研修班暨五周年庆典10月27日举行。

本期研修班围绕“开放创新的贸易 繁荣发展的世界”主题，共同探讨进一步推进贸易畅通的创新举措，交流促进疫后经济复苏的成功经验，以及未来全球发展的新动能和新趋势。来自26个国家和地区的65名政府高级官员、商界精英、专家学者等参加历时2天的集中学习和交流研讨。

华侨大学党委书记徐西鹏、国家发展和改革委员会国际合作中心副主任刘

建兴、北京陈江和公益基金会秘书长伍伟、马来西亚驻华大使馆公使施志光、印度尼西亚驻华大使馆公使狄诺等出席开班式并讲话，华侨大学副校长林宏宇主持开班仪式。研修班海外学员通过视频形式参加。

徐西鹏在致辞中表示，党的二十大报告提出要“推动共建‘一带一路’高质量发展”，这为我们持续办好贸易畅通研修班、服务好“一带一路”建设，指明了方向、增强了信心。他希望学员们围绕主题深入交流研讨，推动中外文明交流互鉴，共同为推进贸易畅通，促进“一带一路”与全球经济的繁荣发展建言献策。

刘建兴寄语学员，一是以机制沟通为依托，促进包容性的贸易畅通；二是以数字贸易为引擎，促进高质量的贸易畅通；三是以创新型人才资源为驱动，促进可持续的贸易畅通。伍伟表示，希望通过研修班的举办，促进沿线国家民众对“一带一路”的了解，认识到“一带一路”是合作共赢之路，坚持互联互通，加强贸易畅通，促进全球发展。施志光表示，马来西亚是中国全面战略合作伙伴，是“一带一路”早期支持者。

在后疫情时代，“一带一路”国际合作推动了各国和世界经济的复苏，在互联互通中带来更多商业机

会和人民福祉。狄诺认为，“一带一路”倡议与印尼全球海洋支点战略的对接，推动了两国经贸关系和全面战略伙伴关系的发展，堪称两个发展中大国间成功合作的典范，他期待在即将举办的印尼G20峰会上加强与中国合作。

开班式上，往届学员马来西亚-中国总商会副会长、拿督林恒毅，泰国朱拉中高皇家军事学院唐安表示，“一带一路”建设带动了全球经济的发展，参与贸易畅通高级研修班，有助于深入了解世界变局和新冠肆虐中“一带一路”环境和生态系统的畅通贸易，期待与各学员加强学习交流，

共同推动“一带一路”发展。

中国国际经济交流中心首席研究员张燕生，京东国际业务副总经理刘英祺，北京大学国际关系学院教授、区域与国别研究院副院长翟岚，华侨大学海上丝绸之路研究院院长许培源等专家为学员授课。

据悉，“一带一路”人才发展项目以人才发展为纽带加强民心相通，以培训项目为平台深化交流合作，不断促进共建“一带一路”国家间的交流合作。自2017年实施以来，华侨大学已为48个“一带一路”共建国家培养了贸易畅通方面的高层次管理人才350余人。

两百多位海外华文教师相聚“云端” 学习研讨华文教育



开班仪式现场。

(合肥讯) 2022年海外华文教师线上研习班26日继续在安徽宿州学院举行，来自菲律宾、印尼、缅甸等国的两百多位海外华文教师相聚“云端”，共同学习研讨华文教育。

据介绍，此次培训对象为菲律宾、印尼、越南、马来西亚等18个国家的233名海外华文教师。来自宿州学院以及宿州市第九中学、港利小学、第十一小学的23位老师，将通过线上直播平台进行线上教学，和学员们共同分享24门有关中华传统文化、课程教学设计、教学技术等方面的课程。

安徽省侨办二级巡视员周立新表示，安徽省高度重视海外华文教育工作，多次举办海外华裔青少年夏(冬)令营、中华文化大乐园、华文教师培训活动，高质量选派华文教师赴海外任教，向海外华校积极支援华文教师等，为海外华校培养高学历正规化的华文师资。“希望所有学员认真学习相关课

程，讲好中国故事、安徽故事，为推动海外华文教育再上新台阶、促进中华优秀文化在海外传播、增进中外友好交流作出更大贡献。”

安徽华文教育中心主任黄端铭表示，此次研习班师资力量雄厚，课程设计丰富，为学员提供了一个高质量的学习平台，菲律宾学员们定会珍惜此次培训机会，汲取教学经验，归纳教学规律，不断提升理论水平和教学素养，为实现华文教育实践教学新设想努力拼搏。

印尼博纳教育董事长何涛说，此次研习班的顺利开班离不开中国国务院侨办、安徽省侨办、宿州学院、菲律宾华教中心等多方努力。印尼博纳教育将以本次研习班为契机，进一步弘扬中华文化，传播中国理念，为印尼华文教育的发展尽一份力。

“要想给学生一杯水，教师需要有一桶。”学员代表蔡慧民坦言，华文教师身负重任，在进行华文教育教学的同时，要积极参加相关培训研讨。此次研习班为海外华文教师提供了一次完善华文教育理论体系和领略中华文化无限魅力的良好机会。

据悉，此次研习班从10月25日开始至11月7日结束，为期14天。由国务院侨务办公室主办，安徽省人民政府侨务办公室、宿州学院承办，菲律宾华教中心和印尼博纳教育协办。(中新网)

力量雄厚，课程设计丰富，为学员提供了一个高质量的学习平台，菲律宾学员们定会珍惜此次培训机会，汲取教学经验，归纳教学规律，不断提升理论水平和教学素养，为实现华文教育实践教学新设想努力拼搏。

印尼博纳教育董事长何涛说，此次研习班的顺利开班离不开中国国务院侨办、安徽省侨办、宿州学院、菲律宾华教中心等多方努力。印尼博纳教育将以本次研习班为契机，进一步弘扬中华文化，传播中国理念，为印尼华文教育的发展尽一份力。

“要想给学生一杯水，教师需要有一桶。”学员代表蔡慧民坦言，华文教师身负重任，在进行华文教育教学的同时，要积极参加相关培训研讨。此次研习班为海外华文教师提供了一次完善华文教育理论体系和领略中华文化无限魅力的良好机会。

据悉，此次研习班从10月25日开始至11月7日结束，为期14天。由国务院侨务办公室主办，安徽省人民政府侨务办公室、宿州学院承办，菲律宾华教中心和印尼博纳教育协办。(中新网)

印尼汉语教师联谊会线上论坛顺利举行



(雅加达讯) 10月29日早上9点，印尼汉语教师联谊会(Ikatan Guru Bahasa Mandarin Indonesia - IGUMI)通过ZOOM以线上会议形式顺利举行论坛会。论坛以“汉语学习中的实用翻译”为主题。来自印尼全国的汉语老师与学生100多人参加了此次论坛。此活动由印度尼西亚日报、Nickmart Cell与廖省汉语考试委员会赞助。

论坛会由印度尼西亚教育、文化、研究及技术部教师培训中心傅碧达(Lestari Puspitaningsih)女士致辞。傅碧达女士指出由于论坛会恰逢青年承诺日和语言月，所以她提醒要尊重印尼语，保留民族语言，掌握外语。汉语即是其中的一门外语。印尼汉语教师联谊会主席Ananta Hagabean带领参会者读青年誓言。此外，本次论坛负责人Ivan Dalius老师在会上汇报了本次活动的报告。本次论坛由Andryani Setyo Utami老师与Anita Y. Bachtiar主持。本次论坛邀请两位



老师成为主讲人。

第一主讲人是Christine Rianti老师，来自印尼汉语教师联谊会的成员之一，她除了在学校教书也在许多公司当过翻译员。她特地给参会者分享了多种多样的翻译软件并展示使用本软件的技巧。她认为翻译软件有助于促进汉语学习。但作为一名汉语教师，仍然必须具备较强的汉语能力，以便能够检查翻译结果的适用性，包括选择词汇搭配和语法顺序与构成。

第二主讲人是Shanti SW老师，来自Sekolah Bahasa POLRI，之前她是在印度尼西亚日报成翻译员。她讲的题目是“翻译员简要概述”。她介绍了笔译、口译的职业以及与翻译工作有关的相关事宜。成为印尼语与汉语优秀的翻译员，必须掌握好印尼语与汉语两种语言。

在问答环节，参会者积极提出问题，并与主讲人进行了深度的交流。活动结束时，主办方为积极提问并成功回答问题的参会者提供奖品。所有参会者将获得证书。本次会议在大家的共同努力下圆满落幕。希望通过本次论坛提高印尼汉语教师的素质以及增长印尼汉语教学的质量。(报告人：傅碧达、薛伟顺)



中国职业教育政策解读会成功举办



参加中国职业教育政策解读会的与会者。

由中国—东盟中心和中国教育国际交流协会共同主办的中国职业教育政策解读会2022年10月26日下午成功举办。中国教育国际交流协会职业教育与培训部主任傅对中国职业教育概况和近几年的职业教育纲领性文件进行全面解读。

泰国驻华使馆教育公

使衔参赞钟鑫、印尼驻华使馆教育专员苏亚德、老挝驻华使馆教育文化参赞斯达望、新加坡驻华使馆教育处负责人陈维彪等东盟国家驻华使馆教育官员参加相关活动，数百名来自东盟国家教育部及相关院校代表线上参会。中心教育文化旅游部副部长李亚莹主持会议。



中国-东盟代表合影留念。

RTX 4090 “自燃”已有两起 NVIDIA回应：已着手调查



第一批入手RTX 4090本应该是件高兴事儿，但没成想，已经先后有至少两名用户出现玩游戏时显卡烧毁的情况，出问题的地方不约而同，都在全新16Pin外接供电口上。

对于这两起事件，NVIDIA官方发言人Bryan Del Rizzo表示，正联系相关用户，并就事件进行调查，未来会分享进展。

实际上，上月就有评测人批评新的16针供电口(12VHPWR)转接线设计很危险，可当时NVIDIA的高级技术营销经理Brandon Bell回应称，这种担心是多余的。

按照厂商建议，使用3x8Pin或者4x8Pin转16Pin转接线，要避免垂直和水平方向的大幅度弯曲，如果因为机箱空间限制不得不弯折，弯折处距离接口至少要保持35mm以上的距离。

同时PCI-SIG组织也在PCIe 5.0显卡16Pin电源接口的规范中提到，插拔30次以上或者接口过松过紧，都有存在烧熔的风险。

英男手内植入银行卡微芯片 伸一伸手就可完成支付



据英国《太阳报》网站10月23日报道，40岁的阿尼·索克成为英国首个以微芯片的形式将银行卡植入手内的人，这让他伸手就可以完成支付。报道称，阿尼花费350英镑(约合395美元)，在德国完成了这项手术。

这名英国国民保健署医疗助理说，收银员和其他购物者目瞪口呆，“大家都问我是怎么用手付款的”。他还说：“植入芯片看起来很酷，不过我老婆永远不会尝试这样的做法。”

报道指出，植入的芯片采用非接触式卡技术，通过磁场将数据传输给读卡器。外科医生在阿尼手掌侧面打开一个小口，将只有0.5毫米厚的芯片放进去，然后缝合，整个过程还不到5分钟。

“需要经过一点练习才能熟练使用芯片，”有两个孩子的阿尼说，“它在支付时和普通银行卡一样，但刷卡的位置必须更精准。”

他还说：“这意味着我不用一直随身携带钱包了。上次我用现金支付时，丢了40英镑，一同丢失的还有我的员工卡。”

报道称，这种售价220英镑的芯片是由一家英国与波兰合资的初创企业“未来钱包”公司制造的。

它们像普通银行卡一样会过期，因此阿尼需要在2029年花130英镑再做一次手术，替换到期的芯片。

阿尼还说：“这项技术可以应用于各个领域——护照、票证或者驾照都可以。”在瑞典，有4000人在体内植入了与银行账户关联的芯片。(参考消息网)

苹果Swift Playgrounds 4.2发布

苹果公司已经发布了Swift Playgrounds 4.2更新，提供了更新的iPad界面和专注于机器学习的新课程。

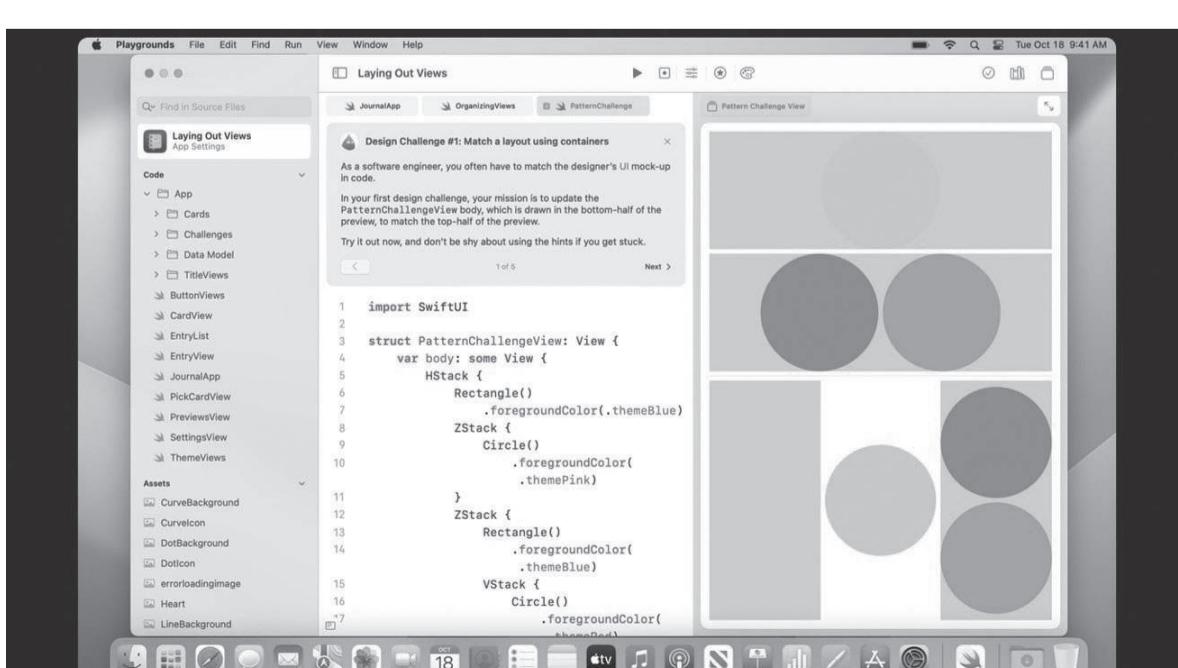
苹果Swift Playgrounds是一款可在iPad和macOS上使用的免费编程学习应用程序。

IT之家获悉，iPad版Swift Playgrounds拥有改进的界面，支持可定制的工具条。用户可以添加自己喜欢的项目，新的应用程序预览

标签允许用户在多个预览之间快速切换。

一套新的机器学习课程教用户训练应用程序来识别图像。用户可以通过石头、布、剪刀的游戏来训练模型。

另一个课程是“布局视图”，挑战用户在代码中匹配UI模型。今年5月，苹果将Swift Playgrounds更新到4.1版本，允许用户使用SwiftUI构建Mac应用程序。(IT之家)



苹果手机必须要用USB-C iPhone 15或全系改接口

毫无疑问，苹果是鸡贼的，即便是统一欧盟的规定，那也是2024年的事情了，所以iPhone 15系列的接口问题，还是能敷衍一年的。

据供应链最新消息称，苹果在明年的iPhone 15系列上，可能不会全系采用USB-C接口，这符合他们一贯的做事风格。

供应链消息人士表示，iPhone 15系列中的高端版本可能会先用USB-C接口，而低端版本继续现在的方案，这也是刺激用户买更贵版本的

一个手段。

当地时间10月24日，欧洲理事会批准，自2024年起各类在欧盟范围内销售的手机、平板、数码相机等电子设备必须统一使用Type-C充电接口，消费者在购买电子设备时还可以自行选择是否另外购买充电器。

公告中还指出，笔记本电脑使用统

一充电接口被允许有40个月的宽限期。据测算，此举可每年减少11000吨电子垃圾。

对于这个公告，苹果已经表态，将会支持，但是具体怎么做，他们没有说，当然也不可能说。

有苹果相关配件商表示，即便是iPhone切入了USB-C接口，那么苹果也有让大家去获得相关认证的手段，毕竟是封闭系统，而iPhone的体量也不是iPad能比拟的，所以赚钱是库克的第一要务。

苹果详解M2芯片版 iPad Pro 2022的Wi-Fi 6E



苹果在今年10月发布的M2芯片版iPad Pro 2022是第一批支持Wi-Fi 6E的苹果设备，它使用6GHz频段来实现更快和更可靠的Wi-Fi连接。在一份新的支持文件中，苹果解释了该功能是如何工作的。

苹果表示，要创建Wi-Fi 6E网络，用户需要使用Wi-Fi 6E路由器，同时启用其2.4GHz或5GHz频段。为了获得最佳的Wi-Fi性能，苹果建议在路由器的2.4GHz、5GHz和6GHz频段上使用单一的网络名称。否则，iPad Pro会将网络

识别为具有“有限的兼容性”，苹果警告说，“通过该网络进行的一些活动的整体体验可能不符合预期”。

如果用户在使用Wi-Fi 6E网络时遇到任何问题，苹果表示，可以关闭该网络的Wi-Fi 6E模式，iPad Pro将不再使用该网络的6GHz频段。关闭Wi-Fi 6E模式，可以打开设置应用程序，点击Wi-Fi，点击所连接的网络名称，点击Wi-Fi 6E模式并将其关闭。然而，苹果表示，这一设置只出现在所有频段都使用单一网络名称的Wi-Fi 6E网络中。

IT之家获悉，苹果iPad Pro 2022国行支持802.11ax无线局域网连接，即Wi-Fi 6，暂不支持最新的Wi-Fi 6E模式。

据苹果介绍，搭载M2芯片的新版iPad Pro，集便携性、多用性和超乎想象的强大性能于一身。新版iPad Pro支持全新的Apple Pencil 悬停体验和极速无线连接，配备一流的移动设备显示屏、pro级摄像头、面容ID、雷雳端口以及四扬声器音频系统。全新iPadOS 16功能包括台前调度、全面支持外接显示器1、桌面级App和参考模式——进一步提升iPad上的pro级工作流。在先进的硬件和iPadOS 16的加持之下，iPad Pro拥有一套由强大的pro级App组成的、独一无二的超凡生态系统。(IT之家)



微软展示Win11 22H2 Moment 2早期内容 任务栏针对平板进行优化

近日，微软Windows Insider发布视频，展示了Win11 22H2版本Moment 2更新的早期内容，版本号为Build 23003。从演示设备不难看出，此次Moment 2的主要优化是围绕平板电脑展开的。

在此次更新中，平板电脑下的Win11任务栏进行了在设计，体积更大，更便于手指直接进行控制，且能够根据手势展开或折叠。

同时，新的通知栏会自动识别设备的状

态，如果设备连接有键鼠，会自动将任务栏切换回常规状态，这也避免了一般用户被迫使用针对平板设计的任务栏。

值得注意的是，这已经是22H2 Moment 2更新的第二次演示了，在两次演示之间，系统的版本号从Build 22940变为了Build 23003。

这意味着，微软已经在内部对于Moment 2更新进行了迭代优化，这或许能够提升该版本系统的稳定性与易用性。



小学3、4年级参赛学生与老师们合影。



小学校长Veronika Tasman致辞。

吉祥山三语国民学校 举办三语竞赛活动

(雅加达讯) 10月28日及31日，雅加达吉祥山三语国民学校在该校礼堂Muara Karang Jl. Pluit Karang Sari VI No.1-10，以“团结建设国家”为主题举办小学六个年级“三语竞赛”活动。

本次比赛分为三组，即第一组1、2年级；第二组3、4年级；第三组5、6年级。参赛者是从每个班级中选出的学生。中文比赛项目设有唱儿歌、古诗朗诵、讲故事；英文比赛则有快速抢答比赛、讲故事，以及印尼文诗歌朗诵、童话故事及绘画比赛。

据吉祥山三语学校小学校长Veronika Tasman表示，此次在纪念我国第94届青年宣誓日之际而举办了此项活动，旨在激发学生们对三语的学习兴趣，提高学生的口语表达能力，以及创新能力。她说，希望类似活动未来能继续举办下去，以提高学生的三语口语能力，激发学生学习三语的热情。

经过一番角逐后，参赛学生们终于完成了比赛。以下为这次比赛的结果：中文比赛5、6年级：第一名Maxine，第二名Jennifer Ong，第三名Jason Ong，希望奖：Kearren、Aira、Christian。中文比赛3、4年级第一名Julia Ong，第二名Patrick，

第三名Michael，希望奖：Valecia Angelyn、Gallant、Madai Valencia。中文比赛1、2年级：第一名Shevalonica，第二名Gwen，第三名Louis，希望奖：Vivian Zhou、Jonathan、Talitha。

英文比赛5、6年级：第一名Allena，第二名Cheryl，第三名Darren，希望奖：Laveda、Yose、Ranita。英文比赛3、4年级：第一名Klein，第二名Karen，第三名Ellaine，希望奖：Clara、Emilia、Davina。英文比赛1、2年级：第一名Marchello，第二名Eiji，第三名Vivian Halim，希望奖：Vickie、Marvello、Rayden。

绘画比赛5-6级：第一名Valesha，第二名Laveda，第三名Aira，希望奖：Jaden、Celine、Jocelyn Lauren。印尼文童话故事演讲3-4级：第一名Wilson Sumargo，第二名Rahmver，第三名Kenzo，希望奖Yoanz、Joel、Maxwell。印尼文诗歌朗诵1-2级：第一名Marchello，第二名Eiji，第三名Moshia，希望奖Aaron、Roy Aurelio、Vivian Halim。每位冠亚军均获得校方老师颁发了奖杯和礼品，而希望奖得奖者则获得奖杯。



小学5、6年级参赛学生与老师们合影。



小学1、2年级参赛学生与老师们合影。



Kristina老师(左一)向3-4年级英文比赛获奖者颁奖后合影。



Sir Jonathan老师(后左一)向参加印尼文诗歌朗诵获奖者颁奖后合影。



Sumartini老师(后左二)向1-2年级中文比赛获奖者颁奖后合影。



Yuyi老师(左一)向5-6年级英文比赛获奖者颁奖后合影。



小学校长Veronika Tasman(中)向3-4年级中文比赛获奖者颁奖后合影。



学校统筹负责人Dr.Theresia Listiyawati(中)向5-6年级中文比赛获奖者颁奖后合影。



Irene老师(左三)向1-2年级英文比赛获奖者颁奖后合影。



Irene老师(左一)向参加绘画比赛获奖者颁奖后合影。



EkaSusilowati老师(后左二)向印尼文讲故事获奖者颁奖后合影。

卵巢老化影响健康 更年期愈晚寿命愈长

卵巢是女性成长、生育及老化的关键，会影响健康与寿命。据《CNN》报导，有研究指出，当卵巢因更年期停止工作时，就会停止制造荷尔蒙，会导致失眠、肥胖、中风，甚至影响寿命长短，并表示，更年期较晚的女性寿命更长，修复DNA的能力也比较强。

卵巢的老化速度是其他组织的2倍

加州巴克老研究所助理教授詹妮弗·加里森 (Jennifer Garrison) 表示，卵巢的老化速度是其他组织的2倍，当一名女性在20多岁或30多岁时，其他组织功能都处于最佳状态，唯有卵巢已明显的衰老。

加里森指出，即使在健康女性中，更年期还是会增加中风率、心脏病风险、认知能力下降、失眠、骨质疏松症、体重增加及关节炎等症状。

加里森也提到，相较50-54岁的更年期女性，40岁前更年期提早死亡的可能性为

2倍，而减缓卵巢衰老速度，使更年期年龄延后、降低相关疾病发作，都有望可延长寿命。

卵子数下降会随着年龄增长而加剧

西北大学范伯格医学院生殖研究员、妇产科助理教授弗朗西斯卡·邓肯 (Francesca

Duncan) 说，当人们进入青春期时，只剩下约30-40万个未成熟卵子，卵巢可能也是唯一在首次使用前就失去功能的器官，卵子数下降随着年龄增长而加剧，有研究在2010年1月分析，对95%的人来说，在30岁时只有12%的卵子可用，在40岁时只有3%。（健康网）

一试就爱上！3个熟酪梨吃法

想要尝试新鲜酪梨，却迟迟不知该如何下手吗？对此，农粮署在脸书粉专“鲜享农YA-农粮署”发文分享，3种酪梨熟度的吃法，并提醒民众，酪梨加热会变苦，对健康无碍，建议食材调制完成后再加上酪梨比较好。

成熟酪梨：可直接切成适口小块，搭配蜂蜜或酱油直接沾食，另外加入蒜蓉、芥末或切碎皮蛋，更添风味。

更熟一点酪梨：可用叉子压为果泥，搭配盐、胡椒、柠檬汁及蒜末和洋葱末调味，调味为酪梨酱，用於沾沙拉、面包、玉米片都美味。

过熟酪梨：将酪梨挖出果肉后，以1:1.5至3比例搭配鲜奶一同搅打为酪梨牛奶，另外加入布丁、蜂蜜或黑糖蜜，滑顺口感再升级。

至於酪梨的挑选方式，农粮署表示，挑选



长期爱吃悲伤饮食 开心过后疾病跟着来



垃圾食物吃起来很开心，但高油、高糖会造成许多慢性疾病，医师表示，美国的营养专家称此为标准美式饮食，就是所谓的“悲伤饮食”，因食用过多，除了会造成肥胖外，还会导致忧郁症、动脉硬化、大肠癌等疾病。

科博特诊所院长刘博仁在脸书粉专“刘博仁医师 营养功能医学专家”发文指出，悲伤饮食因充斥着高糖，如高果糖、玉米糖浆、精制淀粉，高油，如坏油、过多饱和脂肪，低膳食纤维及过多的化学添加物，像是防腐剂、色素、人工香料等，会对身体带来重多负面影响。

而当糖摄取多了，刘博仁说，胰岛素会不间断的分泌，帮助降血糖，长期

下来，胰岛素会逐渐升高，导致“高胰岛素血症”形成，造成血管发炎及胰岛素抵抗，并引起许多慢性疾病，包括肥胖、二型糖尿病、高三酸甘油脂、脂肪肝、高尿酸血症、肾脏病，动脉硬化、冠心病及忧郁症、认知功能障碍、血管型失智症，严重甚至癌症，例如胰脏癌、卵巢癌、乳癌、大肠癌等。

虽然悲伤食物吃了会感到快乐，但会为身体带来负担，国健署资料显示，若要吃出好心情，摄取足够的蔬菜、水果及全谷杂粮类等食物，藉由丰富的膳食纤维来调整肠道菌丛，影响相关神经反应，也可达到调节情绪的作用，维持好心情，也比较健康。（健康网）



5x5種組合任你挑 破解你的迷思

5種主食

蔬菜蛋餅

肉蛋吐司

起司蛋餅

鮪魚蛋吐司

火腿蛋吐司

5種飲料

無糖紅茶

無糖鮮奶茶

無糖豆漿

黑咖啡

無糖拿鐵

必看大原則

1. 避開油炸物、組合肉與培根
2. 避免奶油、美奶滋、奶酥
3. 純鮪魚為佳，避開鮪魚沙拉
4. 無糖飲品皆可，鮮奶優於奶精
5. 以原型食物為主，厚片與果醬類須避免



早餐怎麼配最健康

營養師5x5組合任你挑

许多人早上总是匆匆忙忙赶上班，却常常顾不到早餐的营养。对此，营养师彭逸珊分享，5x5种营养早餐搭配，并提醒，早餐尽量避免5原则，且若发现的淀粉与蛋白质足够，但蔬菜不足切记午晚餐时一定要补起来，做到整日均衡。营养师彭逸珊在脸书粉专“爱健康营养师 珊珊”发文指出，早餐选择上建议避开油炸物、组合肉与培根；以原型食物为主，厚片与果酱类须避免；避免奶油、美奶滋、奶酥；纯鲔鱼为佳，避开鲔鱼沙拉；无糖饮品皆可，鲜奶优于奶精，另外，她

也整理出5x5种营养早餐搭配，帮助民众吃的更健康。

5种主食：像是蔬菜蛋饼、肉蛋吐司、起司蛋饼、鲔鱼蛋吐司、火腿蛋吐司。

5种饮料：无糖红茶、无糖鲜奶茶、无糖豆浆、黑咖啡、无糖拿铁。

国健署补充，每天早上和晚上要各喝一杯牛奶（约240毫升），来补充蛋白质和国人十分缺乏的钙质。在早餐店可以选择一杯无糖鲜奶茶，或者一瓶玻璃罐装的保久乳，并在餐间或睡前再补充一些奶类，这样才能达到

早晚各一杯奶。另外值得注意的是，中式早餐店常见的豆浆，其营养价值和鲜奶并不相同，因此饮品改喝鲜奶，才能更有效地补充钙质。

另外，每一餐都要吃到一个拳头大的水果，选择各种不同的水果，以摄取丰富的膳食纤维、维生素C和有抗氧化功能的植化素。在早餐店没办法买到水果，因此别忘了餐后或餐间再来点水果，才能达到均衡饮食。且每餐吃的蔬菜量，要稍微比一个拳头多一些，摄取丰富的膳食纤维，保持肠胃道的健康。（健康网）

荔枝核能止痛！睾丸痛经痛能助缓解

吃完荔枝大部分民众都会把荔枝核吐掉，但你知道荔枝核有很多功效吗？中医师表示，荔枝核在中医具有行气散结，散寒止痛的功效，对于疝气痛、睾丸肿痛、阴茎痛、产后腹痛、胃痛、经痛都有缓解功效。

中坜／杨梅风泽中医诊所中医师张宏铭在脸书粉专“张宏铭中医师 鲸生情缘”发文指出，前阵子是荔枝的盛产期，由於荔枝可口香甜，连唐朝的杨贵妃都非常喜爱，诗人杜牧的：“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来”，道出了正是因为荔枝有着令人臣服的美好滋味，让唐玄宗为了讨好杨贵妃，不惜一切代价。

张宏铭表示，荔枝核在中医的性味归经：辛微苦温，归肝肾经络；具有行气散结，散寒止痛的功效。临床可应用於疝气痛、睾丸肿痛、阴茎痛、产后腹痛、胃痛、经痛等，甚至有些报导指出荔枝核中的一些成分可以对於调节血糖、血脂有帮助，不过确切的生药成分还待研究。

张宏铭说，“后宫佳丽三千人，三千宠爱在一



冬天到了很多人很想吃些温热的食物，其实辛香料可以改善手脚冰冷、促进循环、增强免疫，小兵立大功。

首先谈到葱，葱在中医眼中不只是佐料，强调“药食同源”的传统医学，认为葱具有健胃整肠、防感冒、防癌的功效，因为里面含有硫化物不仅提供气味，也促使体内排除致癌物质的酵素活性增加，相对减少身体罹患癌症的机率。

腌制类的食物如香肠、腊肉、火腿、培根含有许多硝酸盐，人体肠道细菌会将食物中的硝酸盐转为亚硝酸盐，而亚硝酸盐很容易在胃部的酸性环境下，与蛋白质形成致癌物质亚硝胺，特别容易引发胃癌。葱中的含硫化合物，可抑制肠胃道细菌将硝酸盐转变为亚硝酸盐，进而阻断了后续的致癌过程。葱含丰富膳食纤维可以促进肠道蠕动，缩短残渣通过肠道的时间，葱白能刺激肠胃蠕动、帮助消化的效果使排泄物变柔软，防止便秘。肠道健康自然免疫力就会提升。（是感冒克星还是补钙高手？葱白葱绿营养功效大不同）

如果是轻微感冒或是感冒初期，葱白连根用水煮温服，可以祛风发汗，对冬天风寒引起的鼻塞、头痛、发热不流汗的人有缓解效果，中药也有葱豉汤方，就是以葱白加上淡味的豆豉，煮水炖服，葱白可以发汗解表，这是因为葱富含苹果酸、磷酸糖等，能兴奋神经系统、刺激血液循环、促进发汗作用，也可增强消化液分泌、增加食欲，试着每天吃一些由葱类蔬菜制作的佳肴，如葱花蛋、葱爆牛肉等，还可以自制香葱酱，将葱运用在不同的食材上！

材料

橄榄油30ml
姜 5g(切碎)

新鲜葱 1斤

盐 少许

做法

先将姜，葱洗净沥乾

姜磨成末备用

葱磨成小块备用

取出锅放在炉火上

倒入橄榄油，开中火

加入姜，爆香

关小火

再加入青葱末，炒热

洒少许盐巴

关火，等冷却即可食用。

生姜药食同源，有散寒、发热、暖身、止呕、止咳等效果。国外研究则发现，生姜所含的姜酮、姜辣素、姜烯酚和姜黄素，都是有助提升代谢力的成分。而醋也有促进代谢的功效，醋泡生姜能促进血液循环，治感冒，增加抵抗力。也有辅助治疗关节炎的作用。

醋泡生姜做法

先把生姜切成薄片。最好使用鲜嫩姜，嫩姜有非常好的药用功效，还可以增强血液循环、促进消化。姜片不用切得太厚，但一定要切得均匀。

把切好的姜放到瓶子里，随后把米醋倒入瓶里，米醋淹没过姜片

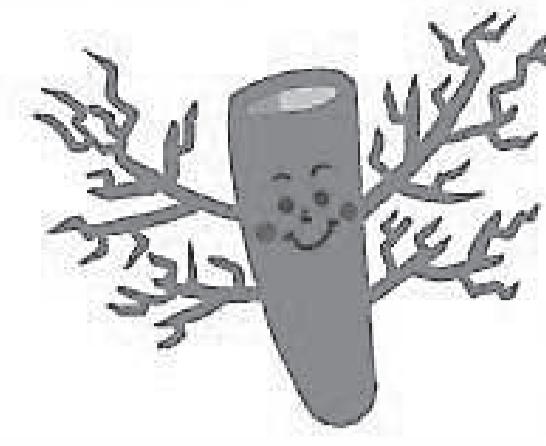
放到冰箱的冷藏室里储存。

一周以后就可以每天早上吃2-4片鲜姜，有非常好的降血脂、辅助治疗关节炎的作用。

泡完生姜的醋不要丢，生姜醋泡脚治失眠

每晚睡觉前，盆里里面放适量40度的温热水，加醋一勺，浸泡双脚15分钟也可以减重促进循环，护心脏。

醋泡生姜片作为日常餐桌上的一道小菜，不仅味道鲜美，还能温胃止呕，增加食欲，确是一种价廉物美、药食兼备的佳品。曾经有文报导，用醋泡花生米7天后服用，每早晚2次，每次10粒，长期坚持能降低血压，软化血管，减少胆固醇的堆积，是防止心脑血管疾病的保



阻断亚硝酸盐致癌！

冬天必用4种辛香料

健食品。

但是要注意的是生姜味辛性温，含有挥发油、姜辣素。早上吃一点姜，对健康有利。但晚上吃，因为姜本来属性为热，会让人上火，所以容易口乾舌燥的人要适量。

大蒜营养成分丰富，中医认为大蒜味辛、性温，入脾、胃、肺，暖脾胃，消症积，解毒、杀虫的功效。大蒜挥发油中所含的大蒜辣素等具有明显的抗炎灭菌作用，大蒜也具有明显的降血脂及预防冠心病和动脉硬化的作用，并可防止血栓的形成。也有很好的发挥消除疲劳、恢复体力的作用。

蒜头能分解脂肪，减肥的效果特好，尤其是下半身肥胖者，一般人都是上半身的温度高，下半身的温度大约只有30°C；因为体温较低而使得血液循环较缓慢，所以较易将多馀脂肪囤积形成下半身肥胖。（5方法自制醋姜，解决脂肪型肥胖、畏寒、高血压）

虽然有些人不喜欢大蒜的味道，但生吃的的确要比熟吃好。蒜的药用功效来自它的辛辣味，也就是其中的大蒜素，如果把它炒熟，大部分大蒜素会挥发或受热分解，这样就大大地降低了大蒜的保健功效。所以大蒜尽量还是生吃好，另外也可选择吃糖蒜或醋蒜。但是不要空腹生吃大蒜，因为它的辛辣过强，会让人产生胃痛、上腹部烧灼感，易引起急性胃炎，诱发慢性胃炎及溃疡病的复发。

蒜头醋

先将五百公克蒜头剥皮去膜，清洗干净后晾乾

加上少许白糖，倒入二千CC的醋，盐少许
浸泡一个月后即可饮用，浸泡时间越久醋味愈香。

喝大蒜醋，应该先稀释十倍，再加入自己所喜好的果汁，口感更好，或是将蒜头醋加番茄汁饮用，脑力劳动强度过重的人，宜多食葱和蒜，有助于防止血液升高所导致的头晕，具有较好的健脑功能。还应多食些核桃、芝麻、山药、薏米、桂圆、黄花菜、金针菇、小米粥、硬果类等健脑食品，还有补充新鲜的蔬菜和水果，有助于保护脑血管细胞，阻止大脑老化，但是性属辛辣的蒜头，会刺激胃酸的分泌，因此肠胃不好的人，最好不要空腹生吃，以免破坏肠胃功能。容易嘴破或是口乾舌燥的虚热体质。

辣椒是辛温，内含挥发油具有很好的抑菌和驱虫作用，能开胃，温中，止痛，驱虫。但是有燥热体质的人是不可以多吃的。

自制蒜蓉辣椒酱

材料：

辣椒

蒜



盐

做法：

将辣椒和蒜洗乾净，晾乾水

辣椒和蒜的比例可根据个人的喜好。然后将辣椒和蒜分别剁碎。

将打碎的蒜和辣椒拌一下，然后撒盐。

加白酒适量。封存一个月就可以吃了

吃辣以后身体发热的同时头部和脸部会出现汗。这是因为辣味上升的特性导致的。这种体内上升的热气会给人体中属阳的部位，即心脏、肺、颈部、头部和五官带来影响。所以，当味摄入过多时必会在这些部位，尤其是在头部、眼部和咽喉诱发热性疾病。所以当有喉痛或是胃热就要小心是否辛辣食物吃太多。（降血好物！补充大蒜肉桂5食材，预防糖尿病肥胖症）

经常心烦气躁的人和心烦就头痛的人最好远离辣味。中医认为辣椒、大蒜、生姜、葱等辛辣食物与眼疾还有咽喉疾病有关，所以辛辣食物适量为宜，因为辛温之品助热伤阴，不利血糖的控制，有糖尿病的患者要小心。而皮肤发红、瘙痒的过敏症状多因体内风热过多引起。

喜欢吃辣的人应多搭配蔬菜，这是因为寒冷的蔬菜降低了辣椒的热的缘故。

辣味具有增加火热之气的功能。因此体质寒者宜吃辣味食物。吃寒凉食物后腹部冷痛或拉肚子的人、清晨经常腹泻的人、四肢凉怕冷的人多吃辣味对身体比较好。不过也要适可而止，过于强烈的辣味会引起反效果。而干燥多热的阳性体质不宜吃辣味。体质的人吃多了辣的东西会增加胃肠火气，会使肠胃得各种热性疾病。

九层塔性味：辛、温、微毒，入肺、脾、大肠、胃经。许多性偏寒凉的食材（如：文蛤），烹调时加入九层塔，可淡化寒性，更符合膳食养生的精神。《饮膳正要》中记载，九层塔与诸菜同食，味辛香，能辟腥气，皆此意也。另有古本草书中记载九层塔的禁忌如：《嘉佑本草》：“不可过，多食壅关节，涩荣卫，令血脉不行。”“所以气虚血燥者慎服，不可多食久食，会令关节不舒、血脉不畅。”

九层塔的功用主治非常多，感冒头痛、胃肠胀气、肠炎腹痛、胃痛，消化不良、便秘、呕吐、胃抽筋、解毒等，但是《嘉佑本草》也记载：不可久食、多食，会令关节不舒、令血脉不畅。（辣椒最辣不是籽、减轻辣味不能喝水！辣椒素能抑菌止痛但3种人少吃）

如此看来九层塔的功效虽好，但要注意用量，老年人通常少气少血，因此较有气虚血燥的现象，那就不适合太常吃九层塔。

九层塔头炖鸡

材料：

九层塔头(九层塔根茎部)二两

三七1钱

玉竹3钱

当归三钱

川芎三钱

土鸡1只

盐少许

做法：

以沸水将块状的土鸡烫去血水和杂质，洗净后备用。

把九层塔头以及中药材洗净。

在锅中3000cc温水煮滚后，将九层塔头、三七、当归、川芎、玉竹放入约煮二十分钟，再加入适量清水，并且将鸡块倒入锅内

待沸腾后改中小火再煮30分钟，即可食用。

服法：两周服用一次，在秋冬季节可持续服用三个月。

九层塔头炖鸡是民间常用的转骨药膳。九层塔头炖鸡因为有活血的效果，可以促进血液循环，但是若是女性月经期则不适合服用。

九层塔香料酱

材料：

九层塔180克（洗净擦乾）

橄榄油180c.c.

大蒜3颗

松子30克

作法：

将松子放入烤箱以摄氏200度烤约5分钟，中途要翻动3~4次，以免烤焦或是烤得不均匀。

将九层塔、大蒜、松子放入食物处理机内搅拌，务必要搅打得非常细碎，也可以放入果汁机内搅打。

搅打完成的作法2的料与橄榄油混合拌匀，加盐和黑胡椒调味。

制作完成的九层塔香料酱放入玻璃罐中冷藏保存，可放置保存约30天。

九层塔香料酱的用途很多，可以搭配面包、义大利面、烤鸡、烤鱼、马铃薯饺或是沙拉。

但是不管是任何辛香料、有些体质的人就是不实合吃太多，特别是有眼疾的患者，在治疗时必须忌掉辛辣食物。

而辛香料过多会耗散人的气，同时也耗散人的血，所以气血虚弱的人要注意。所以东西适量就好喔！

(早安健康)

腰围瘦12cm没脂肪肝！

中医消脂操回春降三高

减肥已经是许多人的日常，但不正确的方式与观念，却可能造成反效果，甚至更伤身。对此，中医师楼中亮特别强调，像大家爱吃水果养生，但绝对不是餐餐蔬果就代表健康，除了改变饮食方式，医师推荐透过简单的瘦身操，持续每天做，就能有效瘦腰、减少内脏脂肪，楼医师亲自验证，只花一个月，腰围就瘦了10多公分！

每天吃水果减肥，竟反而经期不顺、脂肪肝、糖尿病！“我曾经看过同仁每天吃水果餐，而且价格还满贵的。当我问她们为什麼这样吃？她们说是为了减肥！”楼医师回想当时的经验：“但两个月后她们就回来找我，说‘大姨妈离家出走了’。”（水果会吃出脂肪肝？4个迹象代表肝太油，逆转脂肪肝先戒了它）

想不到经期不顺的原因，竟然和吃水果有关吗？他解释，水果大部分偏寒凉性，加

水果。”

2招回春瘦身操，消内脏脂肪、降三高

大家都晓得，除了皮下脂肪，内脏脂肪更会造成身体危害。楼医师表示，可以透过简单的瘦身操，帮自己铲除内脏脂肪。“首先两脚打开与肩同宽，接下来踮起脚尖，同时肚子用力、核心肌群收紧。”楼医师解释：“接着把双手打开，捉住腰部两侧得带脉穴，每次抓200下，每天可以的话就做2次。“但他也补充，若是脚撑不住或是觉得累，也可以“分期”，例如早晚各做100下，或有空再做都可以。

“在中医观点认为，带脉除了能够排毒，还可以瘦身，尤其是内脏脂肪会瘦得特别快。”楼医师更以自己举例：“我大概做了1个月，腰围瘦了大概将近十几公分；过去还有患者做完后发现子宫肌瘤不见、月经恢复正常，就连常常发炎的地方也好了。”

对于有余力的民众，楼医师还有“第二招”可以加强、补强效果。“首先找一面稳固可倚靠的墙壁，靠着墙壁蹲下，让膝盖呈现90度，同时膝盖不要超过脚尖。”楼医师补充：“若是一开始没有力，则可以调整为

樓中亮 中醫師



75度；相反地，若觉得强度不够，则可以改为单脚训练。”以这样的姿势，每次维持1分钟，一天则只要做3次即可，中间做完起身后再进行下一次。“这个动作可以训练到大腿股四头肌、核心肌群，同时还可以瘦小腹、消内脏脂肪，甚至有些人做了三高都下来了。”楼医师补充，除了不论老少都可以进行，尤其是容易腰酸或感觉腿部无力的民众，更会建议尝试：“虽然花的时间并不多，但是很快就可以看到成效！有些年长者原本需要人扶，但做完两个月后，就可以自己走，爬楼梯也会变得很顺畅。”(早安健康)

曹格晒旧照再发文： 我走是因为我太爱你



在台湾发展的马来西亚歌手曹格与老婆吴速玲婚变消息不断。曹格返马参加记者会时透露与吴速玲正冷战中，之后更

连连在社媒发声，疑似对吴速玲喊话。而吴速玲星期六（29日）疑首度针对婚变发文后，曹格同天晚上在社媒脸书及IG

频繁发文，情绪看似时而愤怒时而低落，令不少粉丝相当担心他的状况。

曹格先是星期六（29日）晚上在IG上载自己与两个孩子的照片，写道：“So I care?”（所以我在乎？）15分钟后，他同样在IG发文：“好看吗？喜欢看别人的痛苦吗？”

曹格星期日（30日）清晨5时在脸书写道：“我珍惜老婆的爱……所以他离开我是解脱。因为我热爱唯一不痛不用想的只有在舞台上。救命爱……我爱速玲但她爱的很痛苦。怎么办？离开？我离开？还是他离开？他可以选择离开……但我很爱他。请教我到底什么是爱自己？”约30分钟后，他在IG用英语发文：

“abandoned.The hardest ones to live are the Ones who needs love the most.”（被抛弃了。生活过得最艰难的人，往往是最需要爱的人。）（早报）

罗家英被汪明荃爆料 家用给太少 没加过



港星汪明荃与罗家英夫妻档近日首次合体拍摄银行广告，两人星期五（28日）出席记者发布会，汪明荃借机“控诉”老公家用得太少。

广告中，汪明荃扮演精明理财的太太，罗家英则表情丰富走搞笑路线。据香港媒体报道，汪明荃与罗家英透露当初并不知道他们会接拍同一个广告。罗家英表示，他们向来工作和财政都独立，鲜少过问或干涉对方的工作，再加上这次的广告是由不同人接洽、签了保密协议，到场拍摄时才知道对象竟是枕边人。

汪明荃也补充，平日都是亲自去银行处理财务事项，不会交由丈

夫帮忙处理。夫妻俩坚持财政独立，连出外旅行也是各自支付机票、酒店、食宿等费用。

汪明荃也趁机撒娇“投诉”老公外快赚得多，但家用却从未加过，“我不知道他酬劳多少，因为有保密合

约，我连他身家数字有多少也不知道，只是看他拍片说几句话就有钱收。但我们结婚后，他都给我一样数目的家用，多年没加过，当然有少许不满意啦！”

罗家英则笑称在老婆面前最好扮穷，多年

来一直有象征式给家用，还说自己早已学会网上理财，但不打算教老婆用，甚至笑说：“阿姐很笨，我怕教她会变成吵架收场，为维护夫妻感情，还是能免则免。”（早报）

Makiyo剖腹生子 首晒母子合照



38岁的台湾艺人Makiyo（本名川岛茉树代）星期六（10月29日）晚上剖腹产下虎宝宝。

Makiyo星期日（10月30日）早上在社交媒体脸书上报喜讯道：“我白白胖胖、健康又很有

力气的儿子来到我身边了，哭得超大声，胖姐说跟我小时候一样吵，不过看到儿子很健康，真的很开心”。她还幽默说“感恩造物主”，笑说儿子“好险不像爸爸”。

Makiyo透露，儿子重2860公克、身高49公分。怀孕时期变胖许多的她说：“做完月子，我要立马去老公的健康管理中心，我终于可以瘦回以前的43公斤了。”

之前Makiyo怀孕7、8个月时曾被台湾媒体拍到在路边抽烟。后来她在范玮琪及辛龙苦劝下戒烟，如今总算平安生下健康宝宝。

Makiyo今年5月20日与小3岁男友注册结婚。（早报）

周董：你赢了！

“周董”周杰伦和老婆昆凌一直很热衷过万圣节，常费尽心思装扮，凡事只喜欢赢不想输的周董，日前却直接投降，对昆凌说：“你赢了。”

周董和昆凌曾在万圣节变装成电影主角，今年的主题则和艺术有关。

周杰伦扮成英国涂鸦艺术家班克斯画中的人物，得意说：“哥连花都很讲究好吗？”林俊杰夸他：“这个好！”

柯有伦则说：“太强了！”再看看昆凌的变装，她巧扮成知名油画《戴珍珠耳环的少女》人物，那是17世纪荷兰画家杨维梅尔的作品，昆凌模仿得惟妙惟肖，难怪连周董都主动认输说：“你赢了。”

（光明网）

自己反串的“朱碧石”人气超高 罗志祥：希望她不要抢我的锋头



祥说，身边亲友粉丝知道朱碧石要推出新歌，掀起一阵暴动，赞“碧石真的好漂亮”。搞笑的他也带点酸溜溜的语气说：“希望她不要抢过我的锋头，我发现她好像比我红。”

他笑称自己想了很久才发现朱碧石红过罗志祥的原因，是因为“她没有负面新闻”，大方自嘲。

他也预告，朱碧石会担任自己下个月在高雄巨蛋的嘉宾，打趣说：“朱碧石沉寂的这几年，其实人都在泰国留学；因为看她实在太久没跟大家见面，于是我邀请她来当我在高雄演唱会的嘉宾，所以她准备了新作品要献给这些年一直支持她的粉丝们，敬请期待。”

（早报）

小猪罗志祥反串的“朱碧石”推出新歌，造型致敬韩国天团BLACKPINK的泰国籍成员Lisa引起广泛关注。罗志祥自嘲，朱碧石比自己红的原因是：她没有负面新闻。

朱碧石睽违六年推出新歌《买冬瓜》，由罗志祥、春风、制作人陈星

翰及DJ CK联合创作，灵感来自泰文谐音，是多年前罗志祥在泰国工作时，为学习泰语所自创的谐音梗记忆法。歌词中不断重复的“买米”、“买菜”、“买冬瓜”，发音在泰语是“没有”、“不是”、“不要害怕”的意思。

日前到新加坡演出并接受zaobao.sg专访的罗志

欢迎惠登广告

Office : +62 21- 63868348, +62 21-6338139, Fax: +62 21-6348232

Email : info@harian-indonesia.com - Website : www.harian-indonesia.com

訂閱請聯絡: +62 -81806085711 (Sicilia)

SAN DIEGO HILLS
MEMORIAL PARK -
Lihat Harga Makam, Lahan
Pilih, Denah Lokasi, Dll.
Scan QR Code ini.
KONTAK 0812 1025 160 | CALL WA



鴻光(莆田) 中醫診所

中風後遺症、冠心病、白內障、耳鳴耳聾、失眠、肩頸腰上下肢麻痺無力、婦科等等。
021- 6347101 , 081287762907

純冬蟲夏草

鍾南山院士說提升免疫力，抗新冠病毒，抗腫瘤，調節呼吸，腎，肝，心，造血，血脂，中樞神經，性功能等作用。
電話 : 021-6338868 , 081287762907

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



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

KOKUO MENTENG
• (021) 314 0022
KOKUO MELAWA
• (021) 2751 0022
KOKUO LOTTE
• (021) 2988 9134
KOKUO IX SUDIRMAN
• (021) 2911 0300

KOKUO PACIFIC PLACE
• (021) 5140 0520
KOKUO SAMPOERNA
• (021) 5795 2161
KOKUO MIDPLAZA
• (021) 573 5780
KOKUO MENARA ASTRA
• (021) 2561 7918

KOKUO AEON MALL BSD
• (021) 2223 1963
KOKUO BINTARO
• (021) 2292 9999
KOKUO CIREBON
• (0231) 830 0633

營業腳底按摩中心福音

這行業如果做得好對社會有相當的奉獻因保健人民富強國家利己利人道德只需培訓初級程度則把握之1.反射區準確手法有效國際標準64個反射區2.調整磁電以能提升活化各系統功能3.明知深淺4.適當之按力5.充足次數由本醫師親自傳授可以出授外坡或外國羅懷明醫師Sin Seh Fx.Sutomo(sejak 1985)
Praktek : Dengan Perjanjian / Terbatas
電 : 021- 6401816 HP 0816 1629787
Perum Graha Sunter Pratama Blok I/11
Sunter Agung, Jakarta Utara

中西醫師學高級腳底按摩能當良醫

因為1.能先知先覺將患疾病2.能查知各種疾病之病因3.全身疾病無論過去現在將患者能一起並治4.能根治高血壓免終身服藥5.診斷癌症惡性或良性只需十分鐘不必等十天6.肺積水能查出而根治並且其他器官積水(Oedema)也能根治不復反不必開刀動手術抽水等7.能查出並根治免疫系統病(Autoimmune)8.能檢查出心情和各種能力(脾氣,壓力,緊張,召見肯定性差Positive Thinking Kurang等)由本醫師親自傳授可以出授外坡或外國羅懷明醫師 Sin Seh Fx.Sutomo (sejak 1985)
Praktek : Dengan Perjanjian / Terbatas
電 : 021- 6401816 HP 0816 1629787
Perum. Graha Sunter Pratama Blok I/11
Sunter Agung, Jakarta Utara

老何正宗福清糕饼 老福州口味

来自二十年老师傅的手艺，就是你要寻找的家乡味。
产品主要有：光饼，油饼，礼饼，寸枣，火把，绿豆饼，面烧，桃酥，福州红糖年糕等。

联系方式 :

0813 8888 8586



Motorcycle Parts
Premium Quality
Manufacturer Import - Export &
Distributor Motorcycle Parts

www.winmotorparts.com

紅木桌板

(papan meja sonokeling)

拍卖

尺寸 : - 寬度从37-116公分
- 長度140-230公分
- 厚度5-7公分

價格 : 从 Rp. 6 juta / 張起

有兴趣者, 請聯繫 : +628161982370
注 : 如全部37張都要, 价格可協商



COCONUT CHARCOAL BRIQUETTE
FOR BBQ AND SHISHA USE
Export Quality
www.casadeconcoconut.com

0812-2510-8993

文：王振兴



前言

回顾我们过去两年的大陆边疆旅游史：除了2008年的西藏拉萨、那曲、林芝行之外，2017年，我们走过大西北部的陕西、甘肃、宁夏与青海，参观了中外闻名的兵马俑，体会了漫天遍野的沙漠风情，烟波浩瀚的青海湖，欣赏过有时河水清澈、有时蜿蜒曲折、有时奔腾咆哮的母亲河—黄河。2018年，我们改变方向，走向东北的内蒙古、辽宁，乘船在与北韩接壤的鸭绿江上参观被美军轰炸而残存的断桥，乘船游览中俄边境的额尔古纳界河，体验如茵绿草、无边无际的蒙古大草原。接下来的一年，最令我们难于抉择的问题是，该去大陆什么地方体验边陲旅游乐趣？

经过多次讨论之后，号称“天涯四剑客”的我们，终于做出决定：按照数年前做出的原则，这次继续走边陲地区，体会一般游客不太选择的偏远乡镇的异域风情；但是，新疆166万平方公里这么大的地域，而我们只有14天的时间，到底该走什么路线，几时出发，探访哪些地方呢？

最后，经过多方考虑，我们终于决定：6月中旬，到新疆去，游览新疆的北疆！我们四个人约定，从四个不同的地方（雅加达、槟城、福州、台北）出发，在同一天到达乌鲁木齐机场会合！我在上海转机，直飞乌鲁木齐，虽说那是国内航班，竟然飞了近六个小时！

旅行社的职员到机场接机，把我们送到他们已经预定好的涉外宾馆（酒店），办理登记入住手续。一办妥登记手续不久，公安部两位官员就来到宾馆，要求确认我们的身份。我们拿出各自的护照，让他们核对时，我顺口说了一句：我们四个人，有四个不同的国籍，好像是小型联合国。其中一位较年长的同志说：大哥，不对，你们是三个国籍：印尼、马来西亚与中国，因为，这位持台湾护照的郭先生，也是中国籍（中国台湾地区）！我赶忙说：啊，我说错了，不好意思……。临走前，他还对我笑一笑：这位大哥，台湾在联合国也没有席位呢！

惊喜：邂逅十年之前的新疆朋友

接下来，令我又惊又喜的一幕出现了：那位到机场接机的朋友对我说：王先生，有一个老朋友想要见你。我暗自寻思着：多年之前，我来过一次新疆，但只是短暂停留三天，在新疆怎么会有什么老朋友？！还没回过神来，只见一位年轻漂亮的姑娘走到我面前，笑盈盈地说：“您好，王先生，十年不见了，您还记得我吗？近来好吗？”经她这么一说，我忽然想起了，她不就是十年前（2009）我与一位公司同事来乌鲁木齐作三夜两天游时的导游田丽丽吗？她当年还是初出茅庐的初级导游，但是，现在已经是这家旅行社一个部门的经理了！重游旧地，竟然意外地重遇故人，也是人间一大乐事呀！当时，田经理心情大好，请我们大伙儿在住宿的酒店餐厅吃了一顿丰盛的火锅大餐，宾主尽欢。临别时，她说：我为你们安排好了很有经验的驾驶员与导游，还选了宽敞的休旅车，从明天早上开始，为你们大家服务！

由乌鲁木齐出发

第二天，驾驶员师傅与导游用一辆大型休旅车，到酒店接我们，正式开始我们的新疆之

山河壮丽，千姿百态 新疆是个好地方 (上)



禾木居民的住房，都是用木材建成，别具风格。



流入湖区的喀纳斯河，远处是积雪的天山。



那拉提草原上，供游客学习骑马的山区。

布尔津的牧家乐羊肉串

那天回布尔津的半路，铁师傅建议我们在他的维吾尔族老朋友艾合麦提在公路边开的“牧家乐”吃午饭。老板把两公斤的羊腿肉切片，配上调料，在木炭火炉上烘烤，做成羊肉串。铁师傅及旅伴凯胜、林君觉得好玩，也帮忙老板切肉、腌制、烘烤。我与老郭则在山坡上闲逛，追逐艾合麦提夫妇放牧的羊群。

饱餐一顿烤肉后回到酒店，我就急忙冲进卫生间，开始了一连串严重的腹泻。一连两天两夜，我一直忙着进出酒店及景区的公共卫生间，怀疑是那些羊肉串有问题。吃了多种药店买来的止泻药，但是都没有效果。导游阿迪力带我去伊犁市的一家医院找医生，检验之后，医生说可能是食物中毒。他给了我抗生素，吃了两天，才逐渐康复。

事后聊起这件事时，我说，那是有卫生隐患的羊肉串惹的祸，但是，其他驴友却不同意：不是羊肉串啦，你看，我们六人都吃了，我们五个人不是都没事吗！？我反问：那么，你说我泻了两天两夜，到底是怎么回事？他们异口同声说：是你自身的问题：你吃了太多，而且抵抗力不好呗，别怪羊肉啦！唉，真是含冤莫辨啊…



禾木观光住宿区正在进行维修。



YA! 阖关成功~



万圣节闯关游戏：Halloween Puzzle。



英师带领幼生进行节庆律动

雅台校幼儿园 万圣节狂欢派对

是以废弃物回收利用，而变化自创的服装！

全园每个班级安排不同的万圣节闯关活动，再加上各班导师们的教室布置巧思，活动当天可让幼儿们进入不同的班级，感受不同的节日氛围，并参与各种有趣的节庆游戏。活动安排由各班老师协助带领孩子们勇闯关卡；英师则是担任各班关主。孩子们共同合作，完成闯关游戏后即可获得糖果、巧

克力，并放进各自的糖果袋中，最后心满意足地回到自己的教室中。

这次万圣节活动是从疫情期间以来，第一次全园以实体举办的节庆活动，虽仍无法邀请家长们来共同参与，但相信当天的活动，都能让大人们感受到全园幼生愉快满足的心情，万圣节活动对于孩子而言，就是充满了糖果和惊喜的节日，而不是惊吓喔！嘿嘿嘿～～～



全国幼生精心装扮参与活动。