



宪院院长：普选结果争议诉讼

律师与证人人数受限制



宪法法院院长苏哈托约向媒体发表讲话。

(雅加达讯) 宪法法院院长苏哈托约表示，宪法法院将限制出席听证会的法律顾问和证人人数，以审查有关2024年正副总统选举结果的争议。

苏哈托约于3月24日(周日)在雅加达宪院一号大楼，检查2024年普选结果争议(PHPU)登记柜台时告诉记者，获准参加申请的各方法律顾问为10人，另外还有两名委托人。在此案例是一对总统和副总统候选人。

如果总统和副总统候选人缺席，法庭将只允许10人进入。这适用于申请人、关联方、作为被申请人的普选委员会，以及作为资讯提供者的普选监督机构。

审讯中出庭的证人也将会受到限制。苏哈托约没有透露可以出席审讯的最多证人人数。然

而，在上届的总统大选结果争议审案中，宪法法院只对15名证人进行了询问。

根据2023年第4号宪法法院条例规定，总统选举结果争议案的申请人方是对普选委员会确定的总统选举结果提出异议的总统和副总统候选人组合。同时，被告指的是普选委员会。

关联方是指与申请人提交的申请有利害关系的总统和副总统候选人组合。换句话说，关联方是指在总统竞选中与申请人竞争的总统和副总统候选人组合。

2024年普选结果争议诉讼的登记于3月23日(周六)晚上结束。截至周日下午3时，通过宪法法院官网记录的申请总数为265份，其中对总统选举结果争议的申请2份，对方代表理事会选择选举结果争议的10份，国会选举结果争议申请253份。

苏哈托约解释说，宪法法院将给予申请人两天时间提交申请。

然后，第二天上午和下午将听取被申请方普选委员会、普选监督机构和相关方的资讯和答复。

他接着说，此后，每个报告编号将有四天的时间进行证明。

随后，电子宪法案件登记簿(e-BRPK)将在两天内登记传票。这花了10天时间，剩下的时间将由法官审议会议(RPH)做出决定。

不仅是总统选举结果争议申请，宪法法院也已经于3月21日(周四)晚上10时27分，收到了第一份关于2024年国会议员和地方议会议员选举结果争议申请书。(KP)

普选委准备律师团队 应对普选结果争议诉讼



哈西姆表示，普选委员会准备了一个律师团队。

(雅加达讯) 普选委员会(KPU)将与律师合作，在宪法法院(MK)处理选举结果争议(PHPU)。

普选委员会主席哈西姆于4月24日(周日)告诉记者说，普选委员会也准备了一个律师团队，他们将成为普选委在宪法法院审讯中的法律代表。

不过，哈西姆并没有说明普选委员会将与谁合作，以在宪法法院接受审讯。

哈西姆说：“稍后公布。我们还没有决定。”

他只表示，普选委员会将准备各种律师来处理不同类型的选举纠纷。

在政党参与的选举类型包括国会，省地方议会和县/市地方议会的立法选举(Pileg)中，普选委员会很可能会采用与2019年相同的方法，即律师是根据政党划分。

哈西姆解释说：“我的意思是，会有团队专门处理哪个政党，稍后政党的争议案例不是还有国会选举、地方议会、省和县/市区地方议会选举吗，所以如果通过集群或按每个政党划分会更容易。”

普选委员会本身将于本日晚上召集其法律部门的所有主席/协调员和成员，以准备与所有地区各级举行的工作会议/协调会议上面对宪法法院的选举结果争端审讯。

他们将绘制宪法法院哪些领域存在选举争议的地图，以及哪些种类型的选举存有争议。

哈西姆说：“在这次协调会议之后，省、县和市的朋友将能够准备好问题是什么。”

他接着说，第二是必须准备什么证据。然后按时间顺序记录，从后勤准备活动开始，到每个投票站(TPS)的投票，然后从镇区、县/市到省区的分层重述。(KP)



苏哈托约与两名宪法法院法官检查2024年普选结果争议登记结果。

副财长在欧洲 会晤国债券投资者



苏亚哈西尔(左二)与印尼国债券投资者会面。

(雅加达讯) 财政部副部长苏亚哈西尔于3月13至19日，赴欧洲数城进行工作访问中，会晤了印尼国债券投资者。

苏亚哈西尔于3月24日(周日)发表声明表示，对印尼来说，信任是首要的事。因此，当他有机会便会晤印尼国债券投资者，以便维护他们对印尼经济的信任。

他叙述，同众投资者的讨论顺利进展而具生产性。有关印尼经济基础仍强劲，及众投资者在印尼的投资仍安全。

“疫情大流行过后，国内投资者的坚实，确实促使外资在印尼国债券工具的投资份额，目前正处于下降形势。不过，我们仍需求外资的介入其中，如供国家收支

预算内部融资所需、投资来源及对国内金融市场作为资本流入的来源。”

苏亚哈西尔指出，有关所谋致印尼宏观经济与财务可为众投资者所欢迎接受。另一方面，众投资者还表示他们对印尼的主要关注。其中如关于增长率预测、投资发展方向、国内金融市场发展情形，及有关印尼盾的汇率活动。

他续说，印尼实属疫情大流行过后，经济增速甚具弹性的国家之一，政府所推行结构改革也已开始见效。

他指出，这些印尼成功故事必须继续向全球民众表达。不仅仅限于维护众投资者对印尼的信任，而还须能在全球舞台上展示，我们对热爱祖国的何等之大。(MIM)

Bagus®

PREMIUM TRASH BAG

Kantong Sampah

ごみ袋

www.bagusgroup.com 关注我们: @ bagus.idn

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

KANTONG SAMPAH MULTIFUNGSI

多用途垃圾袋

✓ ODOR PROTECTION 防臭味

Fresh Scented 清新的香味

✓ 高弹性

✓ 多用途

✓ 不易撕破

廖島与纳土纳飞航情报区由印尼正式监管



布迪指出，印尼将规范这廖内群岛和纳土纳上空的空域。

(雅加达讯) 交通部长布迪·卡尔雅表示，印尼正式全面监管廖内群岛和纳土纳地区的所有飞航情报区(FIR)的空域，此前由新加坡控制。

布迪·卡尔雅于3月24日(周日)在雅加达发表的一份声明中表示，该规定已于2024年3月21日晚上8时(世界标准时间)或2024年3月22日凌晨03时(印尼西部时间)开始生效。这对印尼航空界来说是个好消息。

自印尼的飞行导航服务。”

他解释说，此前，即使是从雅加达飞往纳土纳等国内航班，进入廖内群岛时也必须联系新加坡航班导航。

同时，国际航班，例如从香港飞往雅加达，经过纳土纳群岛时，必须先联系新加坡航班导航，然后由印尼国家航线运作公司(AirNav Indonesia)提供服务。

布迪说：“重置飞航情报区后，这两架飞机将立即由印尼国家航线运作公司提供服务，无需先联系新加坡航班导航。”

布迪解释说，与新加坡的飞航情报区谈判始于1995年，直到2022年最终达成协议。因此，交通部长表示，这一成就就是值得庆幸的。



国警交通总队主任阿安。

(雅加达讯) 国家警察交通总队主任(Kakorlantas)阿安·苏哈南警察少将强调，在2024年开斋节期间，警方考虑实施单双(ganjil genap)号车牌通行的交通方案。

阿安于3月17日(周日)在雅加达发表的声明中表示：“对于单双号车牌方案，我们看到公众的兴趣相当高。我们也拟透过实施单双号车牌对车辆流动性进行限制。

在执行过程中，执法警员不会拦截违规车辆，或命令司机掉转头。但是，罚款将通过启动的摄影机以电子方式(ETLE)进行。

他说：“我们还将以单向车道(one way)和逆流(contra flow)的形式实施交通工程(模拟)，以应对开斋节返乡和返程期间发生的交通拥堵。”

阿安表示，警方还制定了一项策略，以预测2024年开斋节期间可能发生包括极端天气在内的灾害。

他补充说：“对于爪哇岛本身、中爪哇或高速公路上因水灾或发生积水的情况，我们已经与收费高速

铭丁警方逮捕6嫌犯 捣破伪造印花税工厂



铭丁警方捣破伪造印花税工厂，并逮捕6名嫌犯。

(雅加达讯) 雅加达中区铭丁警分署捣破伪造印花税工厂，并逮捕6名嫌犯。

警方于3月14日(周四)晚上在雅加达中区铭丁格恩棠迪阿逮捕了正在交易一万盾假印花税的四名嫌犯后该案件被揭发，警方从那里发展至勿加芝卡朗制造假印花税工厂被揭发。

在该案件中警方逮捕了6名嫌犯，分别是MH(49岁)、D(42岁)、I(42岁)、A(53岁)、S(44岁)及MY(55岁)。诸嫌犯的

行为可被判处7年监禁。

铭丁都会警分署警长峇尤警监于3月18日(周一)在新闻发布会上指出，这6名嫌犯有不同的任务，有扮演买者至制造假印花税者。

“嫌犯MH他的任务是购买假印花税后再将它出售，嫌犯D从嫌犯MH接受订单及为嫌犯I订购假印花税。”峇尤称。

嫌犯I本人是同一个案件的惯犯，他于2021年曾被逮捕及被扣押在雅加达都会警署及被判处2年零6个月监禁。

“嫌犯于2023年10月份从萨勒姆峇监狱获释，他的任务是从嫌犯D获得订单及订购该假印花税，本人也是生产及售卖假印花税者。”他叙述称。

接着，嫌犯S的任务送嫌犯YA及D在格恩棠迪阿交易，而嫌犯MY是生产该假印花税者。

“嫌犯MY的任务是生产该假印花税，事发现场位于铭丁格恩棠迪阿，然而我们发展结果，生产窝点位于芝卡琅地区。”他叙述称。(LDS)

省政府吁居民加强防控 雅加达登革热病例增加

(雅加达讯) 雅加达最近登革热病例显示增加，省政府呼吁居民加强防控工作。

据美都新闻网报导，雅加达代省长赫鲁于3月25日(周一)表示，登革热病例呈上升趋势，尤其是在南雅加达，已有约500例病例。因此，呼吁保持清洁，加强防控工作。

防控工作包括实施“3M Plus”措施消除蚊巢，分别为排水、关闭和掩埋，以及继续进行“一屋一人监测蚊子幼虫”防止埃及伊蚊叮咬繁殖的运动。



赫鲁表示，登革热病例呈上升趋势。

赫鲁还强调，雅加达居民必须继续保持家园和周边环境清洁。他还呼吁家长在雨季为孩子穿上长袖衣服、长裤，并使用驱蚊剂或防蚊乳液，以预防登革热。

此前，雅加达省卫生服务中心预测，由于极端天气，雅加达登革热病例将持续增加，直至5月。

雅加达卫生服务中心的数据显示，2024年1月1日至2月，雅加达记录登革热病例数为627例。

开斋节返乡高峰将在4月6日

(雅加达讯) 高速公路管理公司预计，从今年4月3日至11日的返乡过节和归程期，总计186万辆车辆将离开雅加达周边地区。

据美都新闻网报导，高速公路管理公司企业传播和社区发展小组负责人丽丝在3月21日(周四)的新闻发布会上，预测，从开斋节开始，将有186万辆汽车离开雅加达及周边地区，返乡高峰将出现在4月6日，回程高峰出现在4月15日。

与同期相比，今年返乡车辆将增加54.13%，增加了5.94%。其中58.4%去往东部、跨爪哇和万隆，22.9%去往孔雀港，18.8%去往山顶。

而从回程第一天截至开斋节后7

天，预计将有192万辆汽车进入雅加达及周边地区，这一数字比正常时期增加了60.55%，比去年开斋节增加了4.19%。

近期，交通部交通政策局负责人罗比表示，预计今年将有约1936亿人返回家乡过开斋节，这一数字高于2023年开斋节的1238亿人。预计返乡高峰将出现在开斋节的第二天，4月8日，当天将有多达2660万人回家。

罗比介绍，根据国家数据局显示开斋节前两天，将会有2600万人返乡过节，并在开斋节前三和四天，届时将会有2370万人和2360万人返乡过节，而返乡回程民众的高峰期，预计发生于开斋节后的三天。

开斋节期间 实施单双号车牌措施

公路管理人员协调准备了大容量水泵，以便快速排除公路上的积水。(KP)

2024年开斋节期间实施单双号交通规则细则：

- ★返乡流程：
 - 4月5日(周五)下午2时至2024年4月7日(周日)午夜12时：从雅加达内城收费公路0公里处至三宝壟-峇当(Semarang-Batang)高速公路414公里处
 - 4月8日(周一)及4月9日(周二)上午8时至午夜12时：从雅加达内城收费公路0公里处至三宝壟-峇当高速公路414公里处
- ★返程：
 - 4月12日(周五)下午2时至午夜12时：从三宝壟-峇当(Semarang-Batang)高速公路414公里处直至雅加达内城收费公路0公里处
 - 4月13日(周六)上午8时至午夜12时：从三宝壟峇当高速公路414公里处至雅加达内城收费公路0公里处
 - 4月14日(周日)下午2时至4月16日(周二)上午8时：从三宝壟峇当高速公路414公里至雅加达内城收费公路0公里处



免费返乡活动运输的媒体吹风会。

登记免费返乡活动没重新验证 申请人NIK将列黑名单

(雅加达讯) 交通部重新举行2024年免费返乡活动。不过，交通部陆路交通总局秘书阿米鲁洛强调，今年免费返乡活动的报名规则将更加严格。

例如，对不执行重新验证程序的免费返乡登记者，其居民身份号码将被列入黑名单的风险。原因是，仍有很多印尼人报名参加多家举办者的免费返乡活动。阿米鲁洛于3月22日(周五)在雅加达交通部办公室举行的2024年免费返乡活动运输的媒体吹风会上表示，许多人经常注册多个免费返乡名额，因为他们担心失去参加该名额的机会。

然而，当潜在乘客被宣布参加一项免费返乡名额时，他通常会忽略在另一项免费返乡名额中进行的注册。因此，他没有重新验证，而是把他预订的座位腾空了。

他表示：“在这个免费返乡活动

纲领中，有一个民众习惯不好，因为他们向所有举办免费返乡的机构注册。”

因此，阿米鲁洛强调，在今年的免费返乡活动中，未重新验证的准乘客的居民身份号码将被列入黑名单，从而使他们无法再参加来年的免费返乡名额。

阿米鲁洛补充说，由于一些免费返乡活动登记者的习惯没有进行重新验证，去年免费返乡活动的实施留下了大约1500个巴士空座。

这导致公众对交通部的信任度下降。这是因为，尽管交通部已经在网上透明地实施了这一纲领，但没有获得免费返乡活动座位的人们似乎在责怪政府。

因此，他也呼吁民众继续只向一家免费返乡活动服务机构登记。因此，其他人也有机会参与该名额。(ALW)

讨钱要买香烟引起吵架 男子遭妻子扔石击中头死



米米卡警署刑侦处处长法查尔。

(帝米卡讯) 一名男子被自己的妻子扔石头后逝世。中巴布亚帝米卡于3月8日(周五)大约晚上10时左右，发生一对夫妻吵架，嫌犯妻子向她的丈夫扔石头。

米米卡警署刑侦处处长法查尔一级警督指出，在事发现场的目击者提供的说明称，事件始于死者TW(35岁)向妻子TK讨钱要买香烟吵架引发的。

“始于死者向妻子(嫌犯)讨香烟钱，然而当他妻子给了钱后发生了无可避免的吵架。”他于3月18日(周一)称。当死者与嫌犯争吵时，死者选择离开嫌犯而去。

当死者打算走出家门时，嫌犯向死者的方向扔石头，以致击中死者头部。死者被弹飞跌倒在地。死者曾被迁移到帝米卡Mitra Masyakatat医院(RSMM)接受救治。然而抵达医院死者已经处于逝世状态。

“嫌犯曾将她的丈夫送进MM医院前，死者的妻子已被扣押。”他强调称。

嫌犯被赶出家门后到SP 13逃生。警方接到嫌犯下落的消息后即刻前往SP 13现场。

“目前我们已将嫌犯扣押在米米卡警署拘留所，以作进一步调查。”他强调称。(LDS)

李强向全球百名商业领袖承诺 以更高水平开放链接世界

中国吸引外资需求愈发迫切之际，中国总理李强向上百名全球商业领袖信心喊话，强调中国宏观政策仍有充足发力空间，并承诺将稳步推进制度型开放，不断以更高水平的开放链接世界。

据新华社报道，李强星期天（3月24日）在中国发展高层论坛年会开幕式发表主旨演讲时说，过去一年中国克服内外挑战，完成全年经济社会发展主要目标；中国经济长期向好的基本面没有改变。

官方尚未发布李强演讲全文。据彭博社报道，李强在演讲中坦言，中国内需依然不足，外界对房地产市场和地方债务风险也较为关注。但他认为一些困难和问题



并不像部分人想象的那么严重，针对楼市和地方债推出的举措也已取得积极成效。李强补充，当前中国物价水平较低，中央政府负债率不高，为加大宏观政策力度提供充足空间。（早报）



菲补给船遭中国海警水炮拦截 美日谴责中方行径

美国国务院谴责中国海警船星期六在南中国海危险对付菲律宾补给船，并重申美国与盟友菲律宾站在一起。日本和欧盟驻菲大使也对中菲在南中国海的新一轮争执表达关切。

美国国务院发言人米勒星期六（3月23日）在声明中指出，中国船只当天在南中国海反复使用高压水炮及鲁莽拦截菲补给船，导致菲人员受伤，补给船也严重受损。中方的行为“破坏了区域稳定，明显无视国际法”。

他说：“中国的行动阻碍了菲方例行的补给和轮换任务，剥夺了在阿云津礁（中国称仁爱礁）的菲律宾军人的必要补给。这是中国再一次阻挠菲船只行使公海航行自由权利，并破坏这个长期前哨基地补给线的最新事件。”

米勒在声明中重申了2016年国际仲裁庭针对南中国海案裁决的内容，指中国对阿云津礁周围水域主张的历史权利没有法律依据，而有关裁决对中菲两国都有法律约束力。

日本也谴责中国在南中国海的危险行动。日本候任驻菲大使远藤和也在社媒平台X说，日本对中国海警在南中国海一再采取危险行动导致菲人员受伤表达

严重关切。他还重申星期四（21日）在东京举行的日美菲副外长会议的立场：“日本、菲律宾与美国团结一致。日本会与非菲站在一起。”

欧盟驻菲大使贝隆同样对此事感到担忧，并呼吁各方遵守国际仲裁庭的裁决和国际法，和平解决争端，保障所有人在南中国海的安全。

菲律宾星期六指责中国海警和海上民兵当天对阿云津礁的例行轮换和补给任务进行骚扰、阻拦、使用水炮和采取危险行动，造成菲人员受伤。中方则指菲船只不顾中国海警多次劝阻警告，硬闯仁爱礁水域，因此依法依规对菲方采取管制措施。

这是中菲三天内在南中国海的第二起争端。菲国家安全顾问阿诺已要求召开紧急会议，就星期六的事情讨论下一步行动，预计会议将在星期一（25日）召开。

他发声明说：“中国持续地、有系统地实施这些非法和不负责任的行动，说明了和平、对话和遵守国际法只是它空洞的主张。中国海警的行动向菲律宾人和国际社会证明，中国不承认国际法对其行动有任何约束力或限制。”

（早报）

上海合作组织秘书长 强烈谴责恐怖主义犯罪行为

上海合作组织秘书长24日发表关于俄罗斯发生的恐怖袭击事件的声明。声明指出，上海合作组织强烈谴责2024年3月22日在莫斯科州克拉斯诺戈尔斯克发生的恐怖主义犯罪行为，对事件中遇难者亲属和受伤人员表示深切慰问，对事件造成包括儿童在内的大量和平民众遇难表示哀悼。我们祝愿所有伤者早日康复。

上海合作组织坚决反对一切形式的恐怖主义，坚定不移地把打击国际恐怖主义视为本组织优先事项之一。上合组织将与国际社会密切合作，一如既往为此项事业作出不懈努力。（央视新闻）



中朝高层会面 承诺加强两国关系

中国和朝鲜高官在北京会面，承诺进一步发展双边关系。

朝鲜劳动党中央政治局候补委员、国际部部长金成男率领的代表团3月21日抵达北京访问。

路透社引述朝中社星期日（24日）报道，金成男22日与中共政治局常委、中央书记处书记蔡奇会面。报道说，蔡奇形容中朝友谊是“用鲜血凝成的”。

新华社22日则报道，蔡奇在会见朝鲜劳动党代表团时表

示，中国共产党愿同朝鲜劳动党一道，深化治党治国经验交流互鉴，共同维护地区和平稳定大局。金成男表示，朝鲜愿同中国一道，深化各领域交流合作，加强两党两国友谊团结纽带。

路透社报道，这是朝鲜在冠病疫情结束后寻求扩大外交接触。朝鲜在冠病期间实施严格的边境管控，暂停与中国的外交会面和货物运输，直到最近才逐步恢复。

朝鲜劳动党代表团在21日抵京当天与中共政治局常委、



全国政协主席王沪宁会面。新华社报道，王沪宁说，中国愿同朝鲜一道，深化团结协作，加强战略沟通，共同营造和平稳定的外部环境。在北京期间，金成男也于21日与中共中央对外联络部部长刘建超举行会谈，并在23日与中共政治局委员、中央外办主任王毅会面。（早报）

彭丽媛在湖南 调研基层结核病防治工作

中国国家主席习近平的夫人彭丽媛，以世界卫生组织结核病和艾滋病防治亲善大使的身份在湖南长沙调研基层结核病防治工作。

中国国家卫生健康委员会官网星期天（3月24日）发布上述消息，并称国家卫健委副主任、国家疾控局局长王贺胜，湖南省委常委、常务副省长张迎春也参加调研活动。

根据国家卫健委，彭丽媛一行首先来到雨花区健康教育馆，听取当地开展健康知识宣教等情况介绍，了解当地结核

病防治体制机制建设等情况，以及号召民众一起做宣传员、志愿者，在社区居民和青少年中普及结核病防治知识。

彭丽媛也看望慰问基层医务工作者，了解基层结核病诊治服务管理工作，同前来进行健康咨询的结核病康复患者、等候接种疫苗的儿童和家长交流。

中国青年报客户端报道，《中国疾控中心周刊》星期五（3月22日）发布了中国今年1月的法定传染病感染情况，作为法定乙类传染病的结核病，



报告病例6万零660例，死亡383例。在所有传染病中，结核病的死亡病例数仅次于艾滋病。（早报）

中国防长董军会见柬陆军司令 深化战略沟通提升合作质效

中国国防部长董军会见到访的柬埔寨陆军司令毛索潘时强调，双方应该深化战略沟通和提升合作质效。

据中国国防部官网消息，董军星期一（3月25日）在北京八一大楼会见访华的柬埔寨王家军副总司令兼陆军司令毛索潘。

董军指出，中柬两国领导人就发展军事合作达成重要共识，落实好这些共识是两军的共同责任。近年来，两军各领

域合作保持高水平，陆军在团组互访、联演联训、院校交流等方面合作成果丰硕。

董军强调，双方应进一步深化战略沟通、用好合作机制、提升合作质效，为维护地区和平贡献力量。

中方新闻稿引述毛索潘说，他感谢中方长期以来为柬方提供的帮助，并表示柬坚定不移支持中方坚定维护自身核心利益，愿与中方携手努力，不断巩固加强包括陆军在内的

两军务实交流合作。

另据柬华日报报道，应中国人民解放军陆军司令李桥铭邀请，柬埔寨王家军副总司令兼陆军司令毛索潘于3月25日至29日对中国进行正式访问。

在北京访问期间，毛索潘将拜会中国国防部长董军，并与陆军司令李桥铭就加强两军合作举行双边会谈，双方将致力于支持两国全面战略合作伙伴关系不断发展、构建柬中共同命运作出贡献。

据悉，毛索潘此次将对北京、南京、上海等城市进行访问，柬埔寨人民党主席洪森助理、柬华理事总会常务副会长方灿成随团出访。

中国原海军司令董军去年12月获任命升任国防部长，填补去年3月被免职的前防长李尚福留下的空缺。柬埔寨王家军第70旅司令毛索潘则在去年8月获委任接替已出任首相的洪马内，成为新任陆军司令。（南洋网）

马英九4月再访中国大陆 行程包括北京

台湾前总统马英九下个月将再次访问中国大陆，走访广东、陕西和北京。

综合台湾《联合报》和TVBS新闻网报道，马英九基金会星期一（3月25日）上午召开记者会，宣布马英九应中国大陆邀请，将于4月1日到11日率领“大九学堂”青年学子访问广东、陕西与北京，此行重头戏为出席黄帝陵大典。

这是马英九继2023年3月27日到4月7日赴湖南祭祖后，再次到大陆访问。

马英九基金会执行长萧旭岑介绍，马英九将率领大九学堂青年学子参访中华文化历史景点、中山大学、北京大学进行两岸交流。

萧旭岑说，去年3月马英九率大九学堂学子访问大陆，对两岸关系有极其正面的影响，也让大陆民众看到台湾青年学子的活力。去年7月，马英九基金会邀请大陆五所高校的师生来访，让大陆青年学子更深入了解台湾，也与台湾民众留下许多难忘的互动。这两个重要的互访，证明两岸青年交流的效果与重要性。

至于是否会见到大陆官员，萧旭岑回应，陆方有什么安

排、如何接待，马办一向客随主便。

针对访陆程序，萧旭岑说，马办今天就会前往总统府送件，向总统府报备马英九将前往大陆。

大陆国务院台办星期一对此回应称，欢迎马英九来访，希望促进各领域交流合作，推动两岸关系和平发展。

国台办发言人陈斌华说，马英九先生将率台湾青年于4月1日至11日到广东、陕西、北京等地寻根、交流，参加“甲辰（2024）年清明公祭轩辕黄帝典礼”等活动并参访。

陈斌华说，欢迎马英九率团来访，希望两岸同胞共同传承弘扬慎终追远、饮水思源中华优秀传统文化，促进包括两岸青年交流在内的两岸各领域交流合作，增进相互了解和心灵契合，推动两岸关系和平发展，造福两岸同胞，共促民族复兴。

台湾《联合报》认为，跟去年马英九访问大陆的行程相比，今年的行程多了北京的参访，在候任总统赖清德上任前，马英九登陆在政治的意涵更胜去年。（早报）

美国总统拜登和以色列总理内坦亚胡对加沙战争的分歧日益白热化。内坦亚胡坚称只有进兵加沙南部城市拉法才能彻底清剿哈马斯恐怖分子，拜登政府却担心这会引发更严重的人道灾难。两国上周同意对拉法问题进行磋商，能否弥合分歧还是未知数，但若不能，可能对美以关系造成持久伤害。

拜登和内坦亚胡已认识数十年，但两人的关系算不上是好友。加沙战争爆发前，两人已因内坦亚胡在国内推动司法改革，限制最高法院驳回政府决策的权力而关系紧张。白宫还公开批评内坦亚胡政府里的极右翼部长。

10月7日，哈马斯武装分子闯入与加沙接壤的以色列南部，杀害了1200多人并掳走200多名人质。一个多月后，拜登访问特拉维夫，在机场拥抱内坦亚胡。拜登的以色列政策自此被形容为“熊抱”策略，即“紧抱”内坦亚胡，以期遏制和引导以色列的决定。

但这种策略越来越被认为是个错误，因为美国无条件地支持以色列在加沙围剿哈马斯的行动，换来的是加沙平民死亡人数不断攀升、以色列百般阻挠救援物资进入加沙，以及内坦亚胡拒绝与巴勒斯坦人磋商长期和平

方案。拜登对内坦亚胡的不满日益显现。2月中旬，拜登还只是私下抱怨无法改变内坦亚胡在加沙的军事策略。进入3月，两人公开吵了起来。原因主要是内坦亚胡不顾美国警告，执意要进兵拉法追剿哈马斯武装分子。

拉法是加沙地带最后一个未遭受以军地面袭击的主要人口中心，内坦亚胡称哈马斯高级领导层藏身其中。拉法还拥有广泛的地下隧道网络，据信可直达邻国埃及，是哈马斯走私武器进入加沙的主要途径。

但拉法也是加沙难民最后的避难所。以军在加沙北部和中部的军事行动迫使难民往南逃，目前约140万人在拉法避难，占加沙人口的一半以上。如果以军在没有撤走平民的情况下大举入侵拉法，许多平民恐将沦为以军炮火下的亡魂。

3月9日，拜登为内坦亚

拜登“熊抱”以色列 策略难奏效



胡划下“红线”，称在没有制定出一套疏散平民的可行计划前，不能容忍以军在拉法展开地面行动。内坦亚胡反击说自己一定会派兵进入拉法，因为自己也有一条红线，就是确保“10月7日不再重演”。

拜登对内坦亚胡的立场变得强硬，除了是因国际社会的压力，恐怕更多是着眼

于国内政治。今年是美国选举年，拜登须争取的选民，包括进步派、回教徒和阿拉伯裔，以及年轻民主党人，他们都希望实现加沙永久停火和巴勒斯坦建国。民主党初选投票就给拜登敲响了一记警钟，有部分选民在选票上勾选“不作承诺”选项，以表达对拜登中东政策的不满。(早报)

马克龙与内坦亚胡通话 坚决反对以军进攻拉法

法国总统马克龙与以色列总理内坦亚胡及约旦国王阿卜杜拉二世通电话，马克龙表示坚决反对以色列进攻加沙地带南部边境城市拉法，并强调任何强制人口迁移的行为都将构成战争罪。

综合法新社和新华社报道，马克龙星期天(3月24日)与内坦亚胡通电话，并重申了他反对以色列在加沙南部边境城市拉法采取任何军事行动打击哈马斯的立场，并敦促以色列立即无条件开放所有进入加沙的陆路过境点。

马克龙办公室称，在通话中，马克龙还告诉内坦亚胡，他打算向联合国安理会提交一份决议草案，呼吁加沙立即实现持久停火。马克龙说：“加沙的未来只能在未来巴勒斯坦国的框架内，并由巴勒斯坦民族权力机构负责。”

此外，马克龙也强烈谴责了以色列星期五(22日)宣布没收八平方公里约旦河西岸巴勒斯坦土地、用于建设犹太人定居点的决定。

爱丽舍宫星期天发布的另一份声明称，马克龙当天也和约旦国王阿卜杜拉二世通电话，重申法国坚决反对以军进攻拉法，并对以军近几日围攻加沙地带最大医院希法医院表示严重关切。他呼吁在加沙立



即实现持久停火，以便提供大规模紧急援助并保护平民。

以哈冲突爆发以来，以军持续推进在加沙的攻势，战火正在向南蔓延。内坦亚胡多次声明，以军将对拉法展开地面进攻。据报道，目前有超过150万巴勒斯坦平民在拉法避难，国际社会担心，一旦以军进攻拉法，将难以避免造成更多平民伤亡。

马克龙和阿卜杜拉二世说，加沙地带过去是、将来仍然是巴勒斯坦领土。根据国际法，强迫迁移人口将构成战争罪。法约两国将继续努力推动以巴实现“两国方案”，该方案是唯一能够满足以色列人和巴勒斯坦人和平与安全期望的解决方案。(早报)

特朗普3天内须筹足22亿 否则房产被查封

美国前总统特朗普必须在三天内筹集4.64亿美元(约21.99亿令吉)，否则他的房地产帝国将面临“一栋又一栋被查封”的风险，这将是其争取再度入主白宫，最大的障碍。

CNN报道，这笔钱是与他的成年儿子、他的公司的民事欺诈案的上诉保证金，如果他无法在周一之前找到足够的钱，那么纽约州总检察长詹姆士可能会开始扣押特朗普的部分资产。她已经草拟了法庭文件，表明特朗普在纽约州的七泉庄园古堡(Seven Springs)和高尔夫球场，可能被查封。

在明面上，这件事将损害特朗普的商业帝国和个人财富，但是政治影响可能更巨大。在美国政治史上，还没有发生过候选人在竞选期间，遇到过类似的事件，可能加剧选举的混乱。

虽然特朗普的敌人可能会乐见他的房产被查封，但这种羞辱的政治影响，搞不好会冲高他的声望。特朗普在社交媒体上声称自己没有违法，他是遭到无止尽的政治迫害。特朗普在自己开设的Truth Social平台上写道：“选举遭到干扰”，他还向支持者发出了筹款呼吁，标题为“别让你的脏手靠近特朗普大厦！”

特朗普将一系列的不利的法律案都说成政治迫害，即使明眼人都认为不合理，但是仍然说服了许多选民。两



项新的民意调查显示，特朗普在密西根州领先拜登，达到50:42，并且与其他州也多势均力敌。

这反映出拜登竞选连任面临的严峻问题，虽然拜登强调各项指标都显示，美国经济正在复苏，但是美国的物价上涨、更昂贵的住房成本，都令他的声望相对低迷。

继续回到特朗普的话题，要是特朗普付不出4.6亿美元，那么检察长在抵押他的房产后，可能会进入拍

卖程序。到时候，特朗普可能被迫考虑“破产”，其实他的商业生涯也多次使用过这个方案。但特朗普的律师表示，特朗普曾私下表示反对这个选项。

CNN这篇报道认为，美国人应该趁此机会思考：这位前总统日复一日造成混乱、丑闻，以及对法律的发起挑战，真的适合再让他重返椭圆形办公室吗？

(南洋网)

人质换囚比例谈不拢 以哈停火谈判再陷僵局

以色列与哈马斯的新一轮停火谈判再陷僵局，双方没能在以色列人质换巴勒斯坦囚犯的问题上取得突破。不过，美国提出了一个折衷建议，对此以色列做出积极回应，但哈马斯尚未给予回答。

以哈停火谈判上周在卡塔尔重启，以色列摩萨德情报机构负责人、卡塔尔调解者和美国代表在多哈一同磋商，希望促成加沙停火和人质与囚犯互换协议。

一名了解谈判情况的以色列官员透露，在每40名人质可交换多少巴勒斯坦囚犯的问题上，以哈双方一直僵持不下。以方对美国提出的折衷建议反应积极，但哈马斯至今没有作出回应。美国建议有什么内容，该官员并没有透露。

哈马斯去年10月7日袭击以色列时劫持了约250名以色列和外国人质，11月底为期一周的临时停火期间，哈马斯释放了105人。

以色列认为，目前仍有约130人被扣留，其中33人推定死亡，包括八名士兵和25名平民。据信仍幸存的人中，有两名孩童和19名妇女，其中几个是以色列士兵。

据卡塔尔半岛电视台报道，哈马斯要求以一个以色列女兵换30名巴勒斯坦囚犯。在被问及人质与囚犯的交换比例



时，哈马斯高级官员萨米向路透社提到了该组织本月早前提出的一项建议，即以以色列释放700至1000名巴勒斯坦囚犯，换取被哈马斯扣留的女性、未成年、老人和体弱俘虏。以色列则说，这是不现实的。

萨米也表明，以色列拒绝取消进攻，也不同意撤军，以及允许流离失所的巴勒斯坦人返回加沙北部的家园。

以色列早前表明，愿意暂停进攻六周，允许更多人道援助进入加沙，

以换回40名人质。停火谈判没有进展，以哈持续激烈交战。以色列军队周六(3月23日)披露，以方过去数日在加沙城最大的希法医院附近，打死170多名武装人员，抓捕800余人。加沙卫生机构称，在双方交战过程中，医院有五名病患因缺少食物、饮水和医疗而死亡。巴勒贝克是哈马斯盟友黎巴嫩真主党的据点之一，这是真主党支持哈马斯与以色列交战的五个月来，巴勒贝克第三次遭袭击。(早报)



莫斯科恐袭 增至182死 普丁眼眶泛红教堂哀悼

俄罗斯莫斯科近郊“克罗库斯城”音乐厅22日发生恐怖袭击，最新死亡人数已升至182人。

俄总统普丁宣布24日为全国哀悼日，他当天前往教堂，眼眶泛红地在十字架前点燃蜡烛，替恐袭遇难者哀悼。

美联社报道，普丁宣布24日举国哀悼，随即动身前往位于新奥加廖沃的总统官邸教堂，替恐袭遇难者祈福哀悼。现场画面可见，普丁点燃蜡烛时眼眶泛红，同时在胸前划了3次十字致意。

据俄罗斯国际文传电讯社消息，音乐厅恐袭造成的死亡人数已升至182人，另外有101人还在医院治疗，还有20人已出院。

尽管恐袭发生后，恐怖组织“回教国”随即宣称对此负责，但普丁仍在演说中将矛头指向乌克兰，宣称枪手曾试图躲藏并前往乌克兰，“我们将查明并严惩所有支持恐怖分子的人，因为他们策划了这场针对俄罗斯、针对本国人民的暴行”。(南洋网)



巴黎奥运开幕在即 法国“恐袭警戒”升至最高级

今年7月巴黎奥运会将至，法国官方本月24日宣布调升恐袭警戒至最高级别。

较早前，俄罗斯莫斯科近郊“克罗库斯城”音乐厅22日遭遇恐袭，酿成上百人死伤。恐怖组织“回教国”事后宣称对此负责。

法国24电视台报道，法总理阿塔尔24日那天在X平台上宣布，考虑到“回教国”声称对莫斯科袭击负责，以及法国所面临的威胁，政府已决定将恐袭警戒升至最高级别。他提到，莫斯科恐袭发生后，法国总统马克龙召开了一场紧急安全会议。

据报道，法国的恐袭警戒分为3个级别，最高级别是在法国或国外发生袭击，或被认为有迫在眉睫的威胁时启动；它允许采取特殊的安全措施，如加强武装部队在火车站、机场和宗教场所等地巡逻。

今年7月26日巴黎将举行奥运会开幕式，预计将吸引数百万名旅客前往当地，在此之前法国就已经处于高度警戒状态。

法国过去曾多次发生恐怖袭击，包括2015年11月巴黎球赛、音乐会等场地遭回教极端武装分子闯入扫射，并劫持人质数个小时，最终导致130人罹难。(南洋网)

IMF总裁：中国将继续成为全球经济增长重要贡献者

在24日召开的中国发展高层论坛2024年年会上，国际货币基金组织(IMF)总裁克里斯塔利娜·格奥尔基耶娃在发言中表示，从中期来看，中国将继续成为全球经济增长的重要贡献者。

谈及世界经济，格奥尔基耶娃表示，今年对大多数国家的财政当局来说，是充满挑战的一年。各国需要整合减少债务、重建“缓冲区”，同时为本国经济的数字化和绿色转型提供资金。她表示，中期来看，国际货币基金组织预计全球经济增长率将在3%上下波动。这一数据与疫情前相比有所下降，增速较为疲软，主要原因在于生产效率增长缓慢、债务水平高企以及紧张的地缘政治局势。

就中国而言，格奥尔基耶娃指出，2023年中国经济在疫情之后强劲反弹，增长率超过5%，中期看中国将继续成为全球经济增长的重要贡献者。格奥尔基耶娃坦言，转型并不容易，但从高速增长转向高质量发展是正确的路径选择。中国政府认识到高质量发展最终要靠改革，国际货币基金组织致力于在这方面成为中国的合作伙伴，通过持续对话和互相学习，共同应对全球挑战。



格奥尔基耶娃最后说：“希望龙年能有龙的活力、信心和幸运”，能够重振国际合作精神，携手为所有人创造更加繁荣的未来。(中新社)

杰弗里·萨克斯：美国应重新考虑投资中国的限制政策

美国政府限制美国企业投资中国的政策并不是很有效，希望他们能重新考虑这些政策，因为这些政策对美国不利，在美国也不受欢迎，美国人民希望与中国恢复正常、平和的交往关系。”美国哥伦比亚大学教授杰弗里·萨克斯24日在北京接受中新社记者采访时说。



当天，中国发展高层论坛2024年年会举行，萨克斯在会议期间接受采访及外商投资中国的问题时表示，近年来美国试图损害中国对美国 and 欧洲的出口贸易，也试图减缓或停止美国公司在中国的投资，美国的相关政策其实无法对中国保持增长造成太大影响。在萨克斯看来，基于制造业的卓越能力和持续快速的技术进步，中国将继续拥有强劲的经济增长。目前中国在许多关键行业，如绿色环保、数字技术等领域处于全球领先地位，在5G、电动汽车、光伏、风能等方面则是世界领导者，“这些

都将成为未来几年中国经济实力的来源”。萨克斯认为，中国渴望吸引外国投资，也应该继续推动中国公司的对外投资，例如在东盟或其他伙伴国家的投资，因为中国与世界经济加强合作关系非常重要。中国是许多关键技术的低成本生产者，比如数字技术、电动汽车技术、零碳电力发电技术等，这就是世界需要中国作为贸易投资伙伴和基础设施建设者的原因，“我认为这就是‘高质量发展’的含义”。(中新社)

海运费已有回稳迹象 集装箱运费年内料继续受压

红海危机和农历新年导致的海运费飙升已有稳定迹象，波罗的海干散货运价指数(Baltic Dry Index)连跌多日至两周来最低点，集装箱运费已从2月的高点回落19%，年内料继续受压，唯油槽船(运油船)的租费仍居高不下。

路透社星期四(3月21日)报道说，由于capesize和panamax级船舶(较大型货船)运费回落，带动波罗的海干散货运价指数(Baltic Dry Index)多天连跌，星期四已跌至3月6日以来的最低点——2240点。

波罗的海干散货运价指数自2024年初截至上周四(14日)共上涨146点，涨幅6.97%。指数自2023年11月22日以来上涨27.6%。这个指数为铁矿石、煤炭、谷类和其他商品的海运费提供基准。

Statista数据显示，集装箱运费已从2月的高峰(每40英尺集装箱收费3900美元)回跌18.9%至3162美元。

货柜追踪平台Container xChange在3月18日一份报告中说：“近期运费从2024年2月23日的3351美元下降至2024年3月8日



的3069美元，降幅约为8.41%。这一趋势表明市场已更加平衡，并且与我们的观察一致，即3月份集装箱价格并未出现显著上涨。”“运费的下降和集装箱价格的稳

定表明需求面临压力。此外，红海危机的管理缓解了市场对集装箱价格突然上涨的担忧，为货运代理和利益相关者提供了一个更可预测的环境。”(早报)

泰拟禁休闲大麻 料不会冲击旅游业

泰国计划在年内颁布新法收紧对大麻的管制，禁止休闲用大麻，仅允许大麻继续作医疗用途，引发部分业者担心会对旅游业造成负面影响。泰国观察家预料新法不会对旅游业造成冲击，反而可能让游客更安心到泰国游玩，对当地旅游业带来正面影响。大麻商家则仍在观望，等大麻管制法出炉后再视机应变。

泰国卫生部长崇南日前透露，这项法案草案3月提交内阁寻求批准，法案今年底提呈国会辩论，目标是赶在国会于10月休会前通过。

泰国政府2018年批准大麻作医疗和研究用途，2022年将大麻非罪化，曼谷和普吉岛等旅游区的大麻商店如雨后春笋。市场预期，到了2025年，泰国大麻产业的价值将达12亿美元(约16亿新元)。

针对泰国打算收紧对大麻的管制，在曼谷经营大麻商店和咖啡厅“大麻王国”(Cannabis Kingdom)的业者坤亚接受《联合早报》采访时说，他的商店去年1月正式开业，主要客户是外国游客。

对于是否担心法案会冲击生意的问题，他直言法案在国会通过前，一切可能都是空谈，他会等到法案正式通过后再作调整。“我们目前仍处于观望阶段，等法案通过、事情变得清晰后，再随机应变。”

泰国大麻倡导团体“高原网络”(Highland Network)创始人拉塔蓬告诉彭博社，这项禁令可能使新兴的大麻产业再次转入地下，并对经济造成严重冲击。“大麻产业已经完全浮出水面，正在蓬勃发展。这项禁令会带来深远影响，尤其是对小型企业和农场。我们会被迫结业，最终消亡。”

泰国清迈大学商学院市场营销系讲师巴功博士(Pagon Gatchalee)受访时说，收紧管制确实有可能对部分大麻业者带来冲击，政府应该做好准备引导商家适应和遵循新法规，“但从长远来看，这反而有利于泰国旅游业”。

他进一步解释，中国游客前往泰国旅游的势头在复苏，加强监管大麻有助于消除中国游客的相关顾虑，对泰国整体旅游业起正面影响。(早报)

首办水上摩托车赛 越南笑纳观光财

越南振兴旅游的手法推陈出新，拥有上百公里海岸线的平定省举办国际水上摩托车赛事吸引旅客到访。

台湾中央社报道，受惠政策刺激，平定(Binh Dinh)当地旅游业生意增4成，更盼政府能推动免签促进观光发展。

平定是越南中部的沿海省份，尽管拥有长达134公里的海岸线，与天然美景和占婆文化遗址，省会归仁(Quy Nhon)却不如邻近岷港(Da Nang)与芽庄(Nha Trang)知名，当局力求差异化，誓言走出自己的旅游特色。

据报道，平定旅游周末本月22日起至31日结束，期间推出14项活动，除歌舞表演，更决定连5年举办水上摩托车国际锦标赛(UIM-ABP Aquabike World Championship)，这次共有来自30个国家的55名选手参赛，吸引民众购票入场。

一名为观赏水上摩托车赛事而来的游客表示，这是越南首次举办国际水上摩托车赛事，非常新鲜，“据本人观察，来自各地的旅客出现在平定省体验当地美食及欣赏各种活动，有助促进当地旅游业”。

在平定经营酒店的黄维话则因许多住宿客人前来观赏赛事，就跟随着到场顺便服务旅客。他说，越南政府在冠病疫情后陆续

推出振兴旅游措施，让老百姓有感。

黄维话说：“本人的酒店同期业绩成长4成，据我所知，有些具规模的大酒店业绩甚至提升8成。自本月开始就进入旅游旺季，很高兴看到政府透过举办国际级运动赛事协助业者拼经济。”

平定人口约150万，整体省内生产总值排名越南中区第5位。当局喊话，盼早日成为该区的经济领头羊，推广观光的时不忘加强业者管理，并以富国岛丢包事件为鉴，避免负面事件上演。

平定副旅游局局长阮氏金钟表示，为了确保旅行社严守规定，经常对相关组织和个人展开定期和突击检查；同时，若有人数较多的旅游团抵达，得立即通知主管单位，遇到状况才能迅速配合。面对其他东南亚邻国陆续以免签措施吸引国际旅客到访，阮氏金钟说，越南总理范明正在2月已下达指示研议扩大单方面免签名单，相信这不只是平定省，更是越南所有旅游业所寄望之事。

黄维话认为，泰国、新加坡、印尼、韩国对于旅客都采取相对开放的签证政策，这对越南争取客源造成很大影响，“越南必须跟着趋势走才有竞争力，且不只是开放，还要比别人更开放”。(南洋网)

运动装备巨头耐吉 业绩可圈可点

运动装备巨头耐吉在去年的假日季度里，虽然面对中国销售放缓，所幸它的北美市场表现比预期好，让耐吉集团的营业额和盈利得以超出市场预期。

根据耐吉3月21日盘后发布截至今年2月底的第三季度业绩报告，该集团营业额从去年同期的123亿9000万美元，增加到124亿3000万美元。不过，该集团的净利润却是11亿7000万美元，即每股净利0.77美元，比去年同期的12亿4000万美元，即每股净利0.79美元逊色。

但是，与市场分析公司LSEG之前搜集到的分析师预测，即营业额122亿8000万美

元，每股盈利0.74美元比较，耐吉的季度业绩表现算是超出市场共识。而且如果扣除重组费用相关的每股0.21美元开支，耐吉调整后的每股盈利有0.98美元。

至于2024财年的整体业绩表现，耐吉高管们重申，营业额相信能够取得1%的增长。至于当前季度，耐吉高管们只表示，他们认为营业额会有小幅增长，不过却没有进一步给出具体的数字。

耐吉财务主管弗兰德(Matthew Friend)说，得益于“战略性提价、降低海运成本、降低产品投入成本和提高供应链效率”，耐吉预计毛利率将增长1.6至1.8个百分



点。

其实，在全球市场消费者普遍减少衣服和鞋子等非必需品支出的情况下，耐吉在过去几个月里已开始转向削减成本并提高效率，以守住它的盈利率。去年12月，耐吉宣布了广泛的重组计划，计划在未来三年内削减约20亿美元的成本。当时耐吉也

先让投资者做好心理准备，说在未来几个季度市场的需求会疲软。

目前在Tipranks的28名分析师当中，还有18名给予耐吉股“买进”的评级，九名给予“持守”的评级，一名给予“卖出”的评级，一年期限平均目标价是121.59美元。(早报)

股神“巴菲特指标”创两年新高 拉响股市泡沫警报

“股神”巴菲特青睐的市场指标已飙升至184%的两年高点，表明当前股市估值过高，可能会遭受毁灭性的崩盘。

所谓“巴菲特指标”，是指股市总市值与GDP之比，被投资者和研究人士广泛用来衡量股市是否过热。巴菲特曾将这一指标形容为“任何时刻衡量估值水平的最佳单一指标”。

数据显示，威尔希尔5000总市场指数今年跃升9%，创下历史新高，总市值达到约51.47兆美元(约243.35兆令吉)；而美国上季度GDP为27.94兆美元，两者之比为184%。

2001年，巴菲特在《财富》杂志的一篇文章中称赞了以他的名字命名的指标，称其“可能是任何时刻衡量估值水平的最佳单一指标”。

巴菲特认为，在该指标为100%的时候，股票的估值可能是合理的，而在70%或80%的时候可能会接近便宜的水平。但

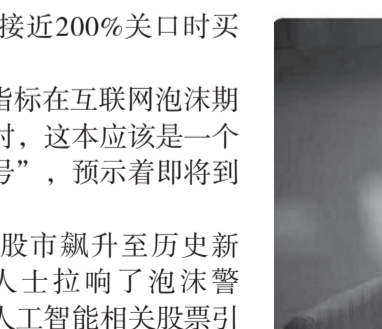
他警告称，在该指标接近200%关口时买入股票将是“玩火”。

他补充说，当该指标在互联网泡沫期间飙升至创纪录高点时，这本应该是一个“非常强烈的警告信号”，预示着即将到来的崩盘。

今年以来，美股股市飙升至历史新高，促使一些评论人士拉响了泡沫警报。英伟达和微软等人工智能相关股票引发的巨大兴奋，以及华尔街对美联储将大幅降息、美国经济将在今年摆脱衰退的希望日益高涨，推动了股市的狂飙。

巴菲特青睐的这一指标在2022年初证明了它的价值，当时它一度飙升至200%以上。在接下来的12个月里，标普500指数和以科技股为主的纳斯达克指数分别暴跌了19%和33%。

不过值得注意的是，该指标远非完美，因为它将股市当前价值与上一季度的GDP数据进行比较。GDP也不包括海外收



入，而美国企业的市值反映了其国内和国际业务的价值。

然而，对一些专家来说，该指标回到以往市场灾难之前的高位是一个明显的危险信号。

Hussman Investment Trust总裁约翰·赫斯曼和B·Riley Wealth Management首席投资策略师保罗·迪特里希都指出，该指标的飙升是泡沫可能以痛苦的破裂告终的证据。(南洋网)

BCA 匯率		(2024年3月25日) 來源: 中亞銀行 (BCA)			
外幣	代碼	現匯		現鈔	
		買進	賣出	買進	賣出
美元	USD	15785.00	15805.00	15670.00	15970.00
新元	SGD	11718.24	11732.14	11600.00	11832.00
歐元	EUR	17071.15	17085.54	16898.00	17272.00
澳元	AUD	10305.13	10319.98	10180.00	10426.00
英鎊	GBP	19903.29	19917.49	19709.00	20137.00
日元	JPY	104.31	104.40	102.58	106.57
人民幣	CNH	2175.02	2185.04	2129.00	2246.00
令吉	MYR	3332.56	3348.21	-	-



“北上”内地消费蔚然成风 香港零售巨头处境艰难

香港人热衷于去中国内地喝酒、吃饭和购物，让亿万富翁掌控的企业集团犯了愁。

长和——隶属于巨贾李嘉诚的庞大商业帝国——周四公布，该公司利润创下2015年以来最大降幅。由于香港零售业务面临居民流出的压力，该公司正在重新考虑要提供哪些消费产品。

长和副董事总经理黎启明在新闻发布会上说，该集团正在游客密集地区的商店增加保健相关产品，以吸引中国内地购物者。

他说，该公司还将为其超市在世界各地，包括内地，采购更多产品。长和的零售业务包括超市，也包括屈臣氏——全球最大国际保健和美容零售商。

黎启明说，许多香港居民“北上”邻近城市购物，不可避免地影响了他们在香港的消费情绪。“我们集团在香港的零售业务也感受到了压力。”

品种多、价格低的娱乐和餐饮，吸引了创纪录数量的居民涌向内地消费，包括长和、怡和控股和恒基兆业地产在内，数个香港富豪家族旗下集团的本土零售店和餐厅受到冲击。

此外，2019年的抗议活动、数年的严格疫情防控，导致了外籍人士和当地专业人士大量外流。



全球金融中心指数 香港排名维持第4位

英国Z/Yen集团与中国(深圳)综合开发研究院21日联合发布第35期《全球金融中心指数》报告，香港的总排名维持全球第四位。

香港特区政府发言人回应该报告时表示，香港在“一国两制”下拥有背靠祖国、联通世界的独特优势，一直致力对接国家发展战略，发挥国内与国际双循环的重要节点功能，在积极融入国家金融改革开放格局之余，保持国际化的特色，并发挥连接内地与世界的桥梁角

色。发言人说：“2024至2025年度财政预算案已公布一系列政策措施，力求更好结合‘有为政府’和‘高效市场’，推动香港金融市场发展至更高台阶。”

自2007年起，《全球金融中心指数》报告于每年三月和九月发布。第35期报告评估全球121个金融中心，香港的总排名为全球第四位，整体评分为741分。(中新社)

中国恒大集团 撤回美国破产保护申请

深陷债务危机的中国恒大集团公告，已向美国法院提交撤回破产保护申请。

中国恒大集团星期天(3月24日)在香港交易所公告，鉴于共同及各别清盘人的委任，预计境外债券协议安排将不会以目前的方式进行。据共同及各别清盘人了解，恒大、景程和天基的前外国代表的法律顾问已于2024年3月22日向美国法院提交文件，撤回恒大、景程和天基各自的第15章申请(即破产保护申请)。

公告称，共同及各别清盘人仍专注于履行其职责为该集团债权人和其他利益相关者保全、最大化及返还价

值。在现阶段，所有方案仍有待考虑，共同及各别清盘人将根据美国破产法典第11章第15章提出新的申请，以支持其认为必要或适当的方案。

中国恒大集团去年8月依据美国《破产法》第15章在纽约申请破产保护。申请同时表明，该集团正寻求对位于香港、开曼群岛和英属维尔京群岛的三家公司进行重组谈判的认可。恒大集团关联公司天基控股(Tianji)、景程有限公司(Scenery Journey)也根据第15章向曼哈顿破产法庭申



请破产保护。此外，中国证监会3月18日发布公告，向恒大集团附属公司恒大地产实施罚款，并拟禁止恒大集团创办人许家印进入证券市场。同日，咸宁市中级人民法院向中国恒大集团发出限制消费令，对该集团及其法定代表人许家印实施高消费限制措施。(早报)

古驰在华销售下滑 致开云集团市值蒸发90亿美元

法国开云集团警告称，公司旗下意大利品牌古驰(Gucci)本季度在中国的销售下滑，导致其市值缩水90亿美元(约121亿新元)。

知情人士透露，古驰近几个月在中国的线上销售额大幅下降，这包括官方网站和天猫电商平台。

开云集团上星期二(3月19日)称，古驰本季销售额下降近20%，其中亚太地区的降幅最大。古驰占开云集团的一半左右的销售额，以及三分之二以上的利润。

报道说，中国失业率上升和房地产市场低迷打击了消费者信心，通缩压力也加剧人们对中国经济的担忧。

瑞士钟表是另一受中国消费者情绪变化影响的奢侈品。瑞士钟表业联合会上周表示，2月份对中国的出口同比大减25%，对香港的出口则下降19%。



瑞士钟表对中国大陆和香港的出口合计，超过最大单一市场美国。咨询公司贝恩公司的一份报告预计，今年中国奢侈品销售增速将

放缓至中等个位数，此前2023年的增幅为12%。其中一些品牌可能被迫寻求减少对中国的依赖的方法。(早报)

港投资推广署 已协助58个家办成立或扩展业务

香港财政司长陈茂波说，截至上月，投资推广署的专责团队已协助58个家族办公室在港成立或扩展业务。

综合《明报》和香港电台报道，陈茂波星期天(3月24日)在网志写道，还有超过100个家族办公室已决定或正准备在港设立或扩展业务。

陈茂波说，香港这个季度有不少大型金融盛事相继举行，本周将迎来“金融盛事周”，包括由特区政府举办的“裕泽香江”高峰论坛，预计约有400名来自香港本地、中国大陆、亚洲、欧美及中东等代表参与，将探讨如何在充满挑战的外围环境中，推动家族办公室落户香港并持续蓬勃发展。

港府去年推出一系措施吸引家办落户香港，目标是在2025年结束前，吸引至少200个大型家办落户。

香港投资推广署委托咨询公司德勤(Deloitte)进行的研究结果显示，截至去年底，香港有2700多个单一家族办公室(Single Family Office)。这些单一家族办



公室管理的资产规模为至少1000万美元，其中885个单

一家办管理的资产规模为至少1亿美元。(早报)

美光科技总裁：将严格遵守中国法律法规 计划扩大在华投资

王文涛部长会见美光科技公司总裁兼首席执行官桑杰·梅赫罗特拉

3月23日，商务部部长王文涛会见美光科技公司总裁兼首席执行官桑杰·梅赫罗特拉。双方就美光科技公司在华发展等议题进行了交流。

王文涛表示，中国政府大力发展新质生产力，深入推进数字经济创新发展，将为包括美光在内的各国企业提

供广阔发展空间，欢迎美光继续深耕中国市场，加快推进在华投资项目落地建设，并切实遵守中国法律法规。

桑杰·梅赫罗特拉介绍了美光在华业务与新增投资项目情况，表示将严格遵守中国法律法规，并计划扩大在华投资，满足中国客户的需求，为中国半导体行业和数字经济发展贡献力量。(新浪网)



美联储暂停加息 香港高息环境或维持一段时间

因应美国联邦储备委员会(美联储)宣布暂停加息的决定，香港金融管理局21日表示，美联储息率走势仍存在不确定性，高息环境或会维持一段时间。

香港金融管理局表示，美联储往后的议息决定将取决于经济数据、前景展望及各方面的风险，今次会后发表的“点阵图”显示今年可能减息三次共0.75厘，但确实时间及往后的息率走势仍存在不确定性，高息环境或会维

持一段时间。香港金融管理局称，香港的金融及货币市场运作继续维持畅顺，港元汇率保持稳定，而港元拆息在往后一段日子可能仍会处于较高水平，市民作出置业、按揭或其他借贷决定时，应小心考虑及管理利率风险。

中银香港私人银行副总经理陈卫全表示，今次议息结果没有太大转变，依然显示美联储利率见顶，除了稍微调高通胀预测外，美联储还会更谨慎

审视经济数据走向。另一方面，美联储开始讨论减慢量化紧缩的步伐，代表其开始关注市场流动性的变化。总体而言，今次议息方向对资产市场有正面影响。

也有分析认为，美联储最快于今年6月开始减息，届时主要央行会跟进减息，资金会流向亚洲和新兴市场。香港方面，楼市、股市有望回升，企业融资成本也随之下降。(中新社)

英超联赛埃里克森圆红军梦

圣婴身 4比2大逆转



在已挂靴5年的前西班牙射脚“圣婴”托雷斯等名宿领导下，“红军”利物浦传奇队在大马时间周日凌晨於主场踢的一场球会友谊赛暨慈善赛4比2惊天大逆转阿积士传奇队，而此前惊传患癌的76岁瑞典籍教练埃里克森也最终一圆“执教红军”的梦想。

利物浦传奇队是在先0比2落后的情况下，下半场连扳4球，最终神奇翻

盘击败了阿积士传奇队。

本场比赛，40岁的托雷斯继2011年，时隔13年再次代表利物浦出战，并且还取得进球。

此役是曾效力利物浦约4年的托雷斯当初离开後，这麽多年来再次代表“红军”传奇队出战，而他也是本场比赛最大的焦点。

此役，托雷斯也再度与前队长兼前英格兰中场杰拉德组成前场攻击搭

档，这让不少利物浦球迷直呼“爷青回（爷爷的青春回来了）”。

上半场开场仅2分钟，阿积士便闪电取得领先。第43分钟，阿积士再进球，半场过後2比0领先。

然而，在下半场，利物浦传奇队在托雷斯率领下展开绝地大反击，分别在第54、第75和第80分钟由维尼亚尔、西塞与埃尔扎尔连进3球，完成大逆转。

比赛第84分钟，全场最感人一幕出现了。马克-冈萨雷斯左侧传中，托雷斯铲射中柱後，自己补射入网，终於迎来进球，并将比分锁定为4比2。

进球後，托雷斯再度在利物浦主场晏菲做出了标志性的跪滑庆祝动作，而他身後等待与其拥抱的依然是杰拉德。这一幕，也让不少“红军”球迷直言“看哭了”。

而後，托雷斯被曾效力利物浦及阿积士的前芬兰中场利特马宁换下场，全场球迷起立为他们送上掌声，尽管当初托雷斯离开时曾伤了不少“红军”球迷的心，但再次归来，球迷依然把他当做昔日挚爱的传奇看待，而毫无疑问，在利物浦逾3年半效力时光，也绝对堪称是“圣婴”职业生涯的最巅峰。（光明网）

西甲皇马元老义赛输波 51岁齐丹依然优雅



皇家马德里元老队在周六於主场伯纳乌与波图元老队进行了一场球会友谊赛暨慈善义赛。齐丹、劳尔、卡西利亚斯、菲戈、卡洛斯等皇马名宿均出战。最终，皇马元老队以0比1不敌波图元老队。

比赛第8分钟，波图元老队的马雷克-切赫破门，皇家马德里元老队0比1落后。最终，这粒进球也成为了全场唯一进球。

值得一提的是，作为皇家马德里和波图双料名宿，前西班牙门将卡西利亚斯在上半场在皇马元老队担任首发门将，而在下半场又为波图元老队出场。另外，前法国中场齐丹虽已51岁，挂靴也18年了，但场上可见其运球过人技术仍不输当年，而他与劳尔等的精妙传球配合也令人“爷青回”。

其中，参加此次慈善赛的皇家马德里元老队球员还包括：门将帕科、佩德罗-孔特雷拉斯；后卫阿韦洛亚、帕文、费尔南德-桑斯、劳尔-布拉沃、伊万-坎波；中场卡伦布、麦克马纳曼、西多夫、路易斯-米拉、阿马维斯卡、索拉里、马丁-巴斯克斯、格拉内罗；前锋布特拉格诺、阿方索-佩雷斯、巴普蒂斯塔、莫伦特斯。

还值得一提的是，赛后，西班牙《马卡报》指出，这是时隔1026天後，齐丹再回到伯纳乌，而他和皇家马德里主席弗洛伦蒂诺面带微笑、温情拥抱，也是一笑泯恩仇。齐丹与弗洛伦蒂诺隔阂，这得从1026天前说起。当时，时任皇家马德里主帅齐丹与皇马解约。而後，齐丹通过《阿斯报》发布公开信，解释自己离开皇马的原因，而他和皇马管理层间的矛盾，也可见已无法调和。

如今，齐丹和“老佛爷”弗洛伦蒂诺再相见，两人温情相拥，带着真诚的笑容，重逢的喜悦，全都写在脸上。（光明网）

德国爆冷客胜法国 维尔茨输鲍姆1秒



德国在周日凌晨於国际友谊赛客场“爆冷”2比0胜法国，惟最终利华古申攻击型中场维尔茨的开赛7秒闪电进球最终还得输同日6秒进球缔造新纪录的奥地利莱比锡攻击型中场鲍姆加特纳。

法国出场阵容（4-3-3）为：桑巴；孔德（61分钟克罗斯）、帕瓦尔、於帕梅卡诺、卢卡斯（61分钟特奥）；琼阿梅尼（74分钟福法

纳）、拉比奥特、扎伊尔-埃梅里（61分钟卡马文加）；登贝莱（83分钟穆阿尼）、图拉姆（61分钟吉鲁）、姆巴佩。

德国（4-2-3-1）则有：特尔施特根；基米希、若纳坦-塔、吕迪格、米特施塔特；安德里希、克罗斯（90分钟安东）、穆西亚拉（80分钟菲尔克鲁格）、维尔茨（72分钟弗里希）、京多安（72分钟穆

勒）；哈弗茨（80分钟昂达夫）。

本场比赛主裁判刚吹响开场哨，刚回归德国国家队“首秀”的克罗斯传球给维尔茨，後者带球调整直接轰出世界波，攻入他在德国成年国家队第1粒进球，此时，开场仅7秒，0比1。

第49分钟，维尔茨左路带球，长传找到前插的穆夏拉，後者回敲中路，阿申纳前锋哈弗茨跟进，轻

松射门得手，0比2。

第88分钟，法国差点破门。姆巴佩左路突破传中，米特施塔特解围，球踢到自己手上，球飞向球门，吕迪格门线解围，球击中横梁弹出！

据统计，这是法国与德国第34次交手，也是德国第12次取胜，取得了近2次交手的全胜。（光明网）

本校友會榮譽主席

莊玉花校友令胞弟莊耀星校友安息

榮歸天國



椰加達勿里洞建新校友會

PERKUMPULAN ALUMNI KIAN SIN BELITUNG-JAKARTA

- | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 王國興 | 呂基賞 | 呂建忠 | 廖幼青 | 王其耀 | 許世經 |
| 王振坤 | 江淼成 | 梁天保 | 謝吉順 | 謝永全 | 郭福來 |
| 蔡阿華 | 李自成 | 陳武奕 | 楊忠敏 | 翁步廷 | 鄭萍萍 |
| 許世交 | 莊和平 | 莊忠明 | 謝榮華 | 彭湘華 | 彭慶祥 |
| 周錫棟 | 周錫新 | 許良德 | 王清仕 | 郭尚堅 | 周錫珊 |
| 李娘保 | 陳宗誠 | 謝繼明 | 翁培通 | 陳啟愈 | 楊忠霖 |
| 陳森華 | 黃勝華 | | | | |

同敬輓

「澳門銀河」豪华综合度假城
无限体验 一站呈献
澳门航空 雅加达 ↔ 澳门直航每周三班
立即预订
www.galaxymacau.com

锡江旅椰乡亲联谊会 在家乡举行银会聚餐联欢



筹委会主席黄健祥致词。 杜华水致词。 邱政陵致词。

(锡江讯)锡江旅椰乡亲联谊会(PAMJI)于3月22日,在家乡锡江市Upperhills West Hall酒楼举行银会聚餐联欢。

各华社代表等,逾千人相聚一堂,畅叙乡谊,共话发展。

筹委会主席黄健祥作筹备工作报告。感谢大家千里迢迢返乡参加这每四个月举办一次的银会联欢。

杜华水在致辞中,代表锡江旅椰乡亲联谊会对各位乡亲和嘉宾们在百忙中拨冗出席,表示热烈的欢迎和诚挚的问候。他说,时间过得真快,自从发生新冠疫情以来,已有5年没在锡江举办过银会联欢,虽然如此,福利工作仍旧进行,在前任主席戴立明(已故)的提议下,动员福利部在疫情期间向苏拉威西与东印尼等41间医院及诊所派

发疫情用品。锡江 Gowa 地震时,锡江 PAMJI会员也到现场分发米粮,方便麵及其他必需品。

杜华水表示,助学金是PAMJI的重点工作,长期给100多名需要帮助的学生,从小学到大学都能完成学业,而且毕业的都已找到好的工作。此次在家乡举办银会联欢,该会诸理监事也和60多位得到助学金的学生和家长们,共100多名大家相互交流,了解彼此,並分发红包给成绩优良的学生,以表奖励。

杜华水补充说,今年2月29日,佐科威总统在与南苏拉威西省地方领导交流论坛上,讨论了南苏拉威锡

江市及周边地区的发展计划,佐科威总统希望锡江市都市区建设能够像中国的深圳一样,这是一个令人振奋的事,值得我们锡江人高兴,自豪。另外,在该会的前任主席戴立明,副主席邱政陵的推动下,2021年十一月在澳洲悉尼成立了锡江旅澳乡亲联谊会,定期举行联谊聚餐联络感情,並进行福利工作。

杜华水续说:“清明节快到了,慎终追远,锡江旅椰乡亲联谊会能够发扬光大,饮水思源,我们也要缅怀已经逝世的PAMJI创办人姚子兴先生,李云雯老师及该会前主席戴立明先生,我们会永远怀念,感恩”。

与此同时,杜华水主席特别感谢热心捐助这次活动的各位理监事及各位乡亲,感谢筹委会主席黄健祥及全体成员的精心策划,还有银会主席邱政陵及各位组长等理事的辛勤付出和努力工作,致使这次的聚餐晚会得以顺利举行。

邱政陵也发表重要讲话,并感谢大家一向以来对PAMJI银会的支持与爱护。希望大家同心协力,团结一致,共同把银会活动办得越好。



锡江旅椰乡亲联谊会诸位理监事与各社团领导和代表合影。



锡江旅椰乡亲联谊会银会联欢筹委会诸理事合影。



锡江旅椰乡亲联谊会诸位理监事和辅导主席合影。

徐永总领事同印尼中爪哇大清真寺高级顾问 及管理委员会代表座谈交流



驻泗水总领事徐永2024年3月20日同印尼中爪哇省前省长、中爪哇大清真寺高级顾问阿里·穆菲兹及大清真寺管理委员会代表座谈交流。交流期间,徐永总领事向广大印尼

穆斯林民众致以斋月的节日问候和美好祝福,全面介绍中国民族宗教政策和中印尼关系最新发展成果,表示中国总领馆愿与包括宗教界在内的领区各界人士共同努力,不断加强友好交流,积极造福两国人民。

雅加达金门互助基金会慰劳宴 吕世典吁青年加盟接棒领导

(雅加达讯)雅加达金门互助基金会主席吕世典,吁请金门乡亲能携带年轻一代,参加社团的各种活动,并加入成为会员,以参与筹办各项活动,学习集体领导及成为接棒人。

他说,青年若参与社团组织,除了可参与各项活动与集体领导外,更有机会自我培养一颗大爱之心,也能成为社会义工,为社会公益福利贡献本身力量,同时可以扩大各自的人脉,与各地的乡亲或社会领导路联系,为未来制造无限机遇。

吕世典是在本月16日傍

晚,在金莎酒楼设宴慰劳新春团拜活动筹委成员,这么说。

他说,雅加达金门互助基金会在2月26日成功举办新春大团拜活动,除了是各理事的精诚合作之效果外,最大的亮点就是吸引金门年轻一代乡亲参加,并参与完成各项程序的细节工作。

吕世典在该慰劳宴上,大声感谢各位理事与活动筹委青年军,在226的新春大团拜活动时,互相配合和全力以赴,把活动搞得尽善尽美,让他感到非常欣喜与动容。

他说,看到金门同乡新生

代青年的积极参与活动和集体领导,这种后继有人的希望,让我感到雅加达金门互助基金会将强势崛起。

当晚,出席慰劳者包括主席吕世典夫妇、辅导主席王国兴夫妇、洪允城夫妇、辅导主席陈火进、副主席何清俊、黄业雄、许雁文、秘书长蔡辉平、副秘书长许翼诚、检察委员黄奕奕、总务正副主任吕世达与卓奕企、财务主任董亨伟、外交主任江宏利、教育主任陈恩典、青年组主任陈国豪、妇女组正副主任黄佩鸿与黄玛莉、文娱主任邱武鹏及体育副主任魏伟榜等。



雅加达金门互助基金会办新春团拜筹委慰劳宴,次排左十为吕世典大嫂及蔡辉平秘书长(左二)。



厦门税务部门工作人员深入胡萝卜田地,开展税费政策宣介和助农活动。

厦门特色农产品走俏海外市场

初春时节,中国最大的冬春季保鲜胡萝卜出口基地——厦门市翔安区,田地里一派繁忙景象,刚刚被农户从土里拔出的新鲜胡萝卜,整齐地“躺”在田垄上。

眼下,正是厦门特色农产品胡萝卜出口旺季。胡萝卜采收对时间要求很高,过早会导致产量降低,过迟则肉质变老,影响营养价值。天气转暖,农时紧迫,位于翔安内厝镇的厦门市华夏绿园果蔬合作社的蔬菜基地里,工人们正开足马力抓紧采收。

为助力胡萝卜抢“鲜”出海,国家税务总局厦门市翔安区税务局紧盯企业需求,主动靠前提供服务,及时解

决特色农产品企业在办税过程中遇到的问题。

厦门翔安区蔬菜协会秘书长吴有地告诉记者,今年翔安区的胡萝卜种植面积大约有2.3万亩左右,年产量18万吨。受益于税务部门贴心服务,企业出口流程比较顺畅、快捷,让农民们的胡萝卜顺利出海,收获一批“海外粉丝”。

“我们的胡萝卜品相佳、口感好,每年都很受海内外顾客欢迎。”厦门利泰盛食品冷冻有限公司财务经理陈豪杰说道。

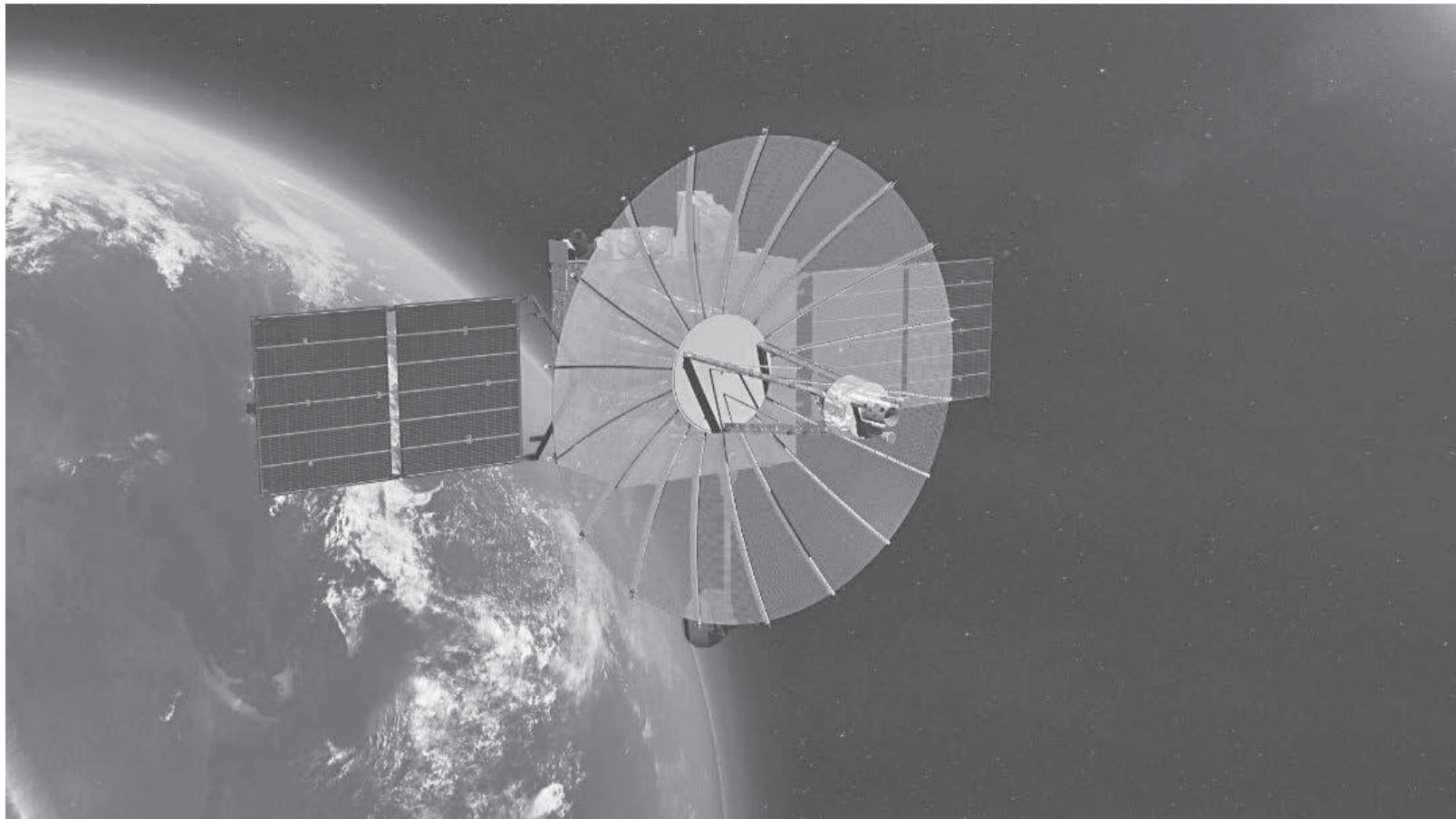
作为翔安区最大胡萝卜加工企业之一,该公司共有250余名工人,每条生产线日产量胡萝卜成品达130多吨,对外出

口韩国、日本、加拿大、英国等国家和地区。

陈豪杰说,截至2023年底,该公司累计出口销售额近5000万元(人民币,下同),共减免税费达900万余元。“近年来,到税务部门办理业务越来越方便了。”

“合作社有800多亩胡萝卜大棚,采收大概要到5月份结束。”合作社负责人陈珠畏告诉记者,“我们的胡萝卜主要销售给当地比较大的生产加工企业,在最繁忙的时节,税务部门主动上门辅导我们开票、申报,省了我们很多精力。”(中新网)

中科院研制3台科学载荷及管理 随鹊桥二号成功发射升空



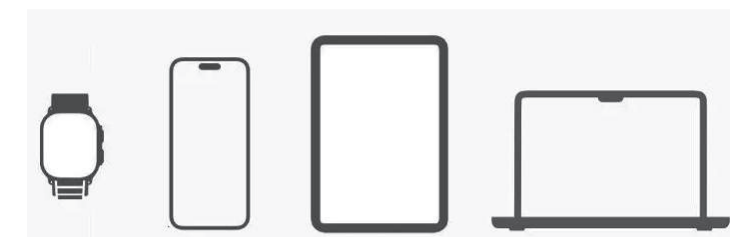
记者20日从中国科学院获悉，当天上午成功发射升空的鹊桥二号中继星上，搭载了中国科学院研制的3台科学载荷及配置的1台科学载荷管理器，开启探月征程。

据中国科学院月球与深空探测总体部介绍，鹊桥二号搭载了极紫外相机、阵列中性原子成像仪、月球轨道VLBI试验系统3台科学载荷，同时配置1台科学载荷管理器，全部由中国科学院负责研制，将开展月基对地球磁尾和等离子体层的探测和研究、月地甚长基线干涉测量(VLBI)试验和观测研究等。

其中，极紫外相机由中国科学院长春光学精密机械与物理研究所研制，阵列中性原子成像仪、科学载荷管理器由中国科学院国家空间科学中心研制，月球轨道VLBI试验系统由中国科学院上海天文台研制。

据了解，鹊桥二号中继星作为中国探月四期后续工程的“关键一环”，将架设地月新“鹊桥”，为正在运行的嫦娥四号和即将开展的嫦娥六号、嫦娥七号、嫦娥八号及后续中外月球探测任务等提供中继通信服务。(中新社)

苹果屏幕新专利获批 内嵌自适应遮光元件



根据美国商标和专利局(USPTO)近日公示的清单，苹果公司获得了一项关于屏幕的专利，表示可以在户外阳光直射环境下，遮挡90%的强光，从而增加屏幕的可视度。

苹果在专利中表示，明亮的环境光可能会降低对比度，冲淡显示内容。

为了让屏幕在光线充足情况下提高对比度，苹果在屏幕中内嵌了类似于“百叶窗”的遮光元件，可以是静态的，也可以是动态的(可调节)。

遮光元件主要采用不对称的“百叶窗”薄膜，屏幕内包括一个或多个额外的可调节组件，以根据实时环境照明条件优化显示屏。

系统可以调用环境光传感器，确定周围的环境光水平。根据检测到的环境光照度，系统中的控制电路可调整显示器中的一个或多个可调元件。

屏幕部分内嵌可调散光器，该散光器至少有两种不同雾度的状态。

当检测到的环境光照度较低时，可调节扩散器可处于高扩散状态，以减轻显示屏的屏门效应。当检测到的环境光水平较高时，可调散光器可处于低散光状态，以增加显示屏的对比度。

显示屏可包括一个可调色调层，该层至少有两种具有不同透射水平的状态。当检测到的环境光水平较低时，可调色调层可处于高透射状态，以提高显示效率。当检测到的环境光水平较高时，可调色调层可处于低透射率状态，以增加显示屏的对比度。

IT之家附上专利草图如下，图3中的遮光元件可以是一个深色的涂层，遮光可以只透射10%的入射光，而吸收其余90%的入射光。

由于环境阳光必须经过两次阳光抑制元件才能照射到观察者/用户，这种阳光抑制元件可将阳光反射的亮度降低到初始阳光亮度的1%。(IT之家)

苹果探索全玻璃MacBook Pro 或增加触控屏

据外媒3月22日消息，美国商标和专利局(USPTO)近日公示了一项新的苹果专利申请，揭示了苹果对未来MacBook的全新构想。根据专利描述，这款MacBook的最大亮点在于其大部分区域采用了玻璃材质，并且配备了一块触控屏幕。

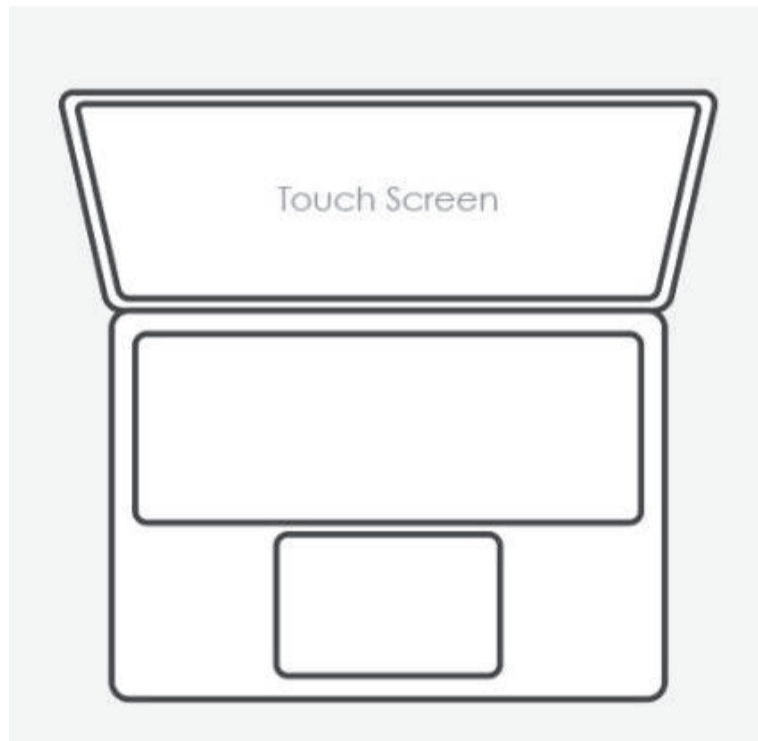
苹果在专利中详细描述了这款未来MacBook的设计。据悉，该设备的A面和C面将采用玻璃材质，为用户带来全新的触感和视觉体验。此外，专利中还提到，这款MacBook还可以配备一个摄像头，用于捕捉用户的图像，满足视频会议等需求。

苹果方面表示，在某些情况下，显示屏可能具有集成的触摸感应系统。这意味着电极阵列(或其他触摸感应组件)可以进行时间、频率复用，以同时提供显示和触摸感应功能。这样的设计无疑将为用户带来更加便捷、高效的操作体验。

此外，专利还提到，电极还可以配置为检测触摸、手势输入、多点触摸输入或沿边缘外表面的其他类型触摸输入的位置。这意味着用户可以通过多种方式与这款MacBook进行交互，无论是简单的点击、滑动还是复杂的手势操作，都能得到快速、准确的响应。

这一新专利的曝光引发了业界的广泛关注。分析人士认为，如果苹果真的将这一设计付诸实践，那么未来的

MacBook将有望成为一款兼具美观与实用性的全新产品。(环球网)



大众高性能电动MPV ID.Buzz GTX 被称为“暴力宝宝巴士”



GTX作为ID.Buzz系列的高性能版本，不仅在动力性能上有所提升，还在外观设计和内饰配置上进行了全面优化。从官图中可以看出，新车采用了大众家族最新的设计语言，整体造型时尚而富有力量感。

动力系统是ID.Buzz GTX最大的亮点之一。该车搭载了双电机四驱系统，两个电机分别位于前后轴上，通过精确的控制和高效的能量管理，实现了出色的动力性能和驾驶体验。最大输出功率高达340马力，让这款电动MPV在加速和超车时都能表现出惊人的实力。

除了强大的动力性能，ID.Buzz GTX还注重舒适性和实用性。车内空间宽敞舒适，座椅布局灵活多变，可以满足不同消费者的需求。

同时，新车还配备了丰富的智能科技配置和驾驶辅助系统，为驾驶者提供更加便捷、安全的用车体验。(环球网)

近日，大众汽车官方正式发布了旗下全新电动MPV车型——ID.Buzz GTX的官方图片。这款备受期待的新车以其强大的双电机四驱系统和高达

340马力的最大输出功率，迅速吸引了广大消费者的目光，被戏称为“暴力宝宝巴士”。

据大众汽车官方透露，ID.Buzz

尼康将推出 尼克尔28-400mm全画幅变焦镜头

据NikonRumors，尼康准备在3月26日或3月27日推出全新的尼克尔Z 28-400mm f/3.5-6.3非S-Line全画幅无反变焦镜头。它将采用轻量化设计，轻便紧凑。

前关于这款镜头的参数还不明确，但NikonRumors确认该镜头不属于S系列。IT之家后续将为大家带来更多相关内容。目前，尼康已有Z 24-200mm f/4-6.3 VR等多款变焦镜头，广受用户好评，可广泛适用于各类器材的拍摄。(IT之家)



小米14 Ultra 配备四个50MP徕卡镜头



小米在新加坡发布14(\$999起)和14 Ultra(\$1699)两款与徕卡合作的手机。最高级的14 Ultra配备四个50MP徕卡镜头，包括超广角镜头、主摄、变焦镜头、潜望镜头；分别对应12毫米、23毫米、75毫米和120毫米四个常用焦段。

手机使用6.73英寸AMOLED屏，搭载高通骁龙8 Gen 3处理器，内存为16GB，存储量512GB，并采用小米最新的HyperOS操作系统。顾客在3月23日前预购14 Ultra将能免费获得专业摄影套装。

小米也随14系列一起发布3款智能手表——Smart Band 8 Pro(\$119)、Watch S3(\$239)和Watch 2(\$299)。

Smart Band 8 Pro是一款入门手环表；Watch S3采用HyperOS操作系统，使用1.43英寸AMOLED屏，表圈可随意更换，换上新表圈后，手表会自动显示对应的数码表盘。

Watch 2同样使用1.43英寸AMOLED屏，但操作系统则使用谷歌Wear OS，支持200多款第三方应用程序。

顾客在3月23日前能以较便宜的早鸟价购买这几款智能表。(早报)

教宗「举白旗论」藏玄机 不忍乌克兰生灵涂炭无底洞



亚洲周刊：周乃菱

教宗方济各为避免俄乌人民牺牲，提出乌克兰可以举白旗结束这场无法获胜的战争，但西方痛批方济各偏袒俄罗斯，乌克兰强硬表示要战斗到底，方济各虽已高龄，但不畏争议毫不退缩。



教宗庇护十二世：二战期间对纳粹态度受争议。

天主教教宗方济各三月初呼吁乌克兰与俄罗斯谈判来解决两年多的战争，劝告乌克兰拿出勇气「竖白旗」来终止这场赢不了的暴力冲突，随后，乌克兰、北约组织、德国、美国等纷纷做出强烈的反应，梵蒂冈的国务卿帕洛林在意大利媒体上回应，重申教宗的谈话重点



教宗方济各：八十七岁的全球天主教精神领袖 (图：路透社)



方济各与泽连斯基会面，共商乌战和平方案。

是以谈判寻求和平，人道主义至上，尽快停止俄乌两国人民的牺牲，然而这个「白旗」象征投降的阴影却挥之不去。

俄罗斯向乌克兰发动战争已造成数十万人伤亡，教宗多次表达高度关切。这次讲话是在乌克兰开战两周年之际，接受瑞士广播电台的访谈。

「竖白旗」是访谈记者先提出来的，方济各接下来使用这个比喻，说白旗并不可耻，呼吁乌克兰要拿出大智大勇来采取这个行动。

这段访谈原订三月十日播出，而梵蒂冈提前透露出内容。乌克兰立刻召教廷驻基辅的大使谈话，表达失望。总统泽连斯基不指名的回应：两千五百里外劝和促谈，流於空洞。乌外交部长说，乌克兰祭出的不是白旗而是蓝黄两色的国旗，要拼到底。接着北大西洋公约组织秘书长认为现在不是谈论「投降」的时机；德国外长直言「不理解」教宗的话；美国白宫指出乌克兰有自卫的权利。

和谈不是弱者行为

帕洛林打圆场称梵蒂冈迫切希望停火，但是必须是俄罗斯停止开火，然後双方进行谈判。他把主动权抛到俄罗斯那一边，明确地指出俄罗斯是发动战争的元凶，酿成这场悲剧的一方有责任结束冲突，来开启外交解决的途径，口气和内容与教宗的原话显然有差异。梵蒂冈在国际事务的原则是保持中立，然而，教宗身为世界十四亿天主教徒的精神领袖，不时要在现实与人道主义的原则上做出平衡。俄乌战争打响後不久，方济各就召见俄罗斯驻教廷大使，愿意担当劝和促谈的工作，他对于北约东扩，挤压俄罗斯的地缘安全，以及军火商的

兴风作浪也曾忧心忡忡。

欧盟国家话没少说，但是缺乏增援行动；美国援乌法案溺在国会两党的口水战中，消耗战对乌克兰极为不利，几乎无胜算的可能。教宗说和谈不是弱者的行为，需要大智大勇。他鼓励乌克兰认清目前所处的劣势，趁着有国际舆论的道义支持，开启与俄罗斯谈判，否则最坏的可能性是乌克兰完全丧失独立国家的地位。

西方国际分析专家们经常抱怨这位阿根廷籍的教宗偏袒俄罗斯，透露出一种「全球南方」(Global South)对发达国家潜在的敌意。所谓的南方国家定义十分松散，并无地缘、经济、文化的基础，只是模糊的对抗资本主义主导下的全球化，以及反对以北约为代表的多边秩序。

去年十月以色列—哈马斯冲突爆发，「全球南方」谴责以色列，同情哈马斯，汇聚了反西方主导的全球化的浪潮，形成了一股不可忽视的力量，英国《卫报》的一位评论员认为方济各在电视上反西方、反北约的论调引起广泛共鸣。

垂暮之年敢讲实话

去年一年，方济各动了多次外科手术，这位八十七岁孱弱的长者在垂暮之年，敢讲实话，勇于担当，形同与时间赛跑。他呼吁和谈，减少生灵涂炭，出自肺腑；明明知道「竖白旗」会引起争议，毫不退缩。否则在录制访谈视频後，他可以主动删节那一句提到「白旗」的话，可是他沒有那麼做，他的用意也许是用惊人语来达到震撼的效果——那就是停战，和谈，停止生命的牺牲。方济各敢冒天下

的大不韪，因为他的价值观崇尚人的生命至高无上，至於谁发动战争，上帝自有公道。

方济各提倡公开透明，所以在二零二零年提前解封庇护十二世的档案。这是二十世纪一位最受争议的教宗，因为他在位期间（一九三九至一九五八）正值欧洲混乱，纳粹兴起，他对纳粹屠杀犹太人保持沉默，一直被世人认为是梵蒂冈近代史上的污点，有学者猜测他的动机可能是为了保护天主教会在德国的教产，而做出妥协；也有人认为他表面袖手旁观纳粹迫害犹太人，而暗地保护犹太人，尤其是容许德国地方天主教会施以援手，一般圣座档案的解密是在教宗过世後七十年，方济各提前八年解封，用史料还原庇护十二世事迹。

这些成千上万的文件、外交密函，给研究欧洲二战史的学者带来丰富的新材料，不乏有些学者挑拣适合自己观点的解密文件来佐证他们已经发表的著作。一位犹太裔的美国学者就迫不及待的炮制出成见充斥的新书，梵蒂冈学者做出反驳，树立了一个交流的典范。

庇护十二世在获选前，长期任教廷驻德国外交官，深谙梵蒂冈外交中立原则。其实「中立」在实践上有相当大的运作空间，方济各在二十一世纪复杂的国际形势下，对庇护十二世当年的处境一定有更切身的了解。

庇护十二世与中国

庇护十二世在中国教会史上有特殊地位，在他的任内，争执了近两个世纪的「礼仪之争」终于划上句号。此後，祭祖祭孔不再成问题。此外，如何看待暧昧的教廷与满洲国的关系，一直困扰学者，解封的档案将有助於填补这个空缺。

中柬兴建德崇扶南运河 新出海口扭转地缘格局

亚洲周刊：梁孙逸

中柬合作在湄公河段开发德崇扶南运河，开辟新出海口，建立新物流枢纽，让柬埔寨物流不再受制於越南与新加坡。

柬埔寨总理洪马内自二零二三年八月开始执政以来，决定加速推动建设德崇扶南运河(Funan Techo Canal)。该项目将建设白马省海港至干拉省锡安县金边自治港之间全长一百八十公里的内陆运河，横跨白马、贡不、茶胶和干拉省四个省份，覆盖人口达一百六十万。位於金边首都地区的金边自治港属于内河港口，并没有直

连接出海口，运河一旦建成，将大幅改善金边与沿海港口的物流。

这个项目计划建设一百米宽、大约五米深的运河，总投资高达十七亿美元，包括兴建三座运河交通导航站及十一座跨河桥梁，预计工程耗时四年，也将成为柬埔寨历史上最大的基础设施建设工程项目。

首次提出「德崇扶南运河」项目名称的是柬埔寨前总理洪森，以该地区历史人物Techo战士以及曾经在该地区的古代王国扶南命名。

该项目也将带动运河沿线地区的经济活动，包括沿线的商业区和物流中心，

及扩大农业、灌溉、水产养殖和畜牧业开发区等，发展柬埔寨第四个经济特区，创造西哈努克自治港、金边自治港等口岸更多就业机会，并带动城市发展和城镇化。运河一旦建成，也将加强首都金边自治港与沿海港口城市的物流效率，降低物流成本。

柬埔寨副总理孙占托与中国路桥工程有限责任公司驻柬总经理周勇於二零二三年十月举行会议，谈及关于该运河的可行性研究，因此外界普遍认为中国国企将承包这个重要项目。

这条运河之所以引起关注，是因为它将连结湄公河与柬埔寨沿海城市，以及有可能「分流」湄公河部分水流，影响到湄公河下游地区，包括柬埔寨邻国越南。柬埔寨也无需再使用越南港口作为出海口，减少对越南的依赖。日本国际协力机构(JICA)二零一六年的研究调查发现，柬埔寨最重要的制造业是纺织业，大约一半的纺织业工厂在金边地区；而目前金边地区所生产的商品大部分运到越南港口出口。柬埔寨的国内物流受制於地理因素，而新运河计划可能会改善这些情况。

洪马内於去年十二月访越时向越南保证，该运河建成之後不会影响湄公河的生态及水流，也不会为下游的越南地区带来负面影响。越南方面担心该项目可能加强柬埔寨对湄公河流域水量的控制，进而影响到流向越南的湄公河水量，还减少对越南港口的依赖。但几乎同时，洪马内於去年十二月二十二日为西哈努克自治港扩大工程主持揭幕仪式。在仪式上，洪马内表示，运河与扩大港口项目是为了开发经济潜力、提升国民经济以及改善民生等；两个项目并没有任何秘密。

澜沧江\湄公河发源于青藏高原，自北向南流经中国青海、西藏、云南三省区和



洪马内强调运河的发展潜力。

缅甸、老挝(寮国)、泰国、柬埔寨、越南五国，於越南胡志明市附近湄公河三角洲注入南中国海，是亚洲一条重要河流。澜沧江\湄公河全长四千三百五十公里，总流域面积七十九万五千平方公里，以长度计为世界第六大河流。在中国境内的河段称为澜沧江，长二千一百九十八公里。大湄公河次区域总面积二百六十万平方公里。

中国在湄公河上游的澜沧江修建各种水坝或改变河流，确实影响到了下游沿河五国的水位。再加上柬埔寨很可能选择中国国企承包建设德崇扶南运河项目，进一步加强中国对湄公河发展的影响力。根据湄公河发展委员会发布的数据，二零二三年进入柬埔寨的外国投资达十一亿美元，而中国投资占六成五。

东南亚大部分国家是发展中国家，需大量资金、技术及人才推动经济发展，而拥有这些资源且有意愿助力东南亚发展的中国企业成为柬埔寨发展的重要夥伴。柬埔寨若想平衡与越南及同中国的关系，较好的选择是相对独立的发展道路。



四肢冰冷不是阳虚

注意这些习惯

相信有不少民众都有手脚容易冰冷的困扰，通常以为是阳虚体质所致，但中医师邵禹豪表示，少部分四肢冰冷者检查腹部仍属温热，诊脉仍属有力，应称“阳郁体质”，即中央的资源基本足够，却没办法有效分配地方运用。原因主要与现代的生活习惯相关，如：贪食冰冷及冷气房内的工作环境等所致。

邵禹豪在脸书专页“中医师邵禹豪·阿豪医师”发文指出，临床上很容易见到病患四肢冰冷的困扰，肌肤表层冰冷确实是阳虚体质常见的指标之一，又因为阳气不足也会影响水液代谢，常能在末端发现严重度不一的水肿。

因此，他遇到阳虚体质的病患时，一定会检查三阴交与太溪穴周边，诊察温度与排除肿胀。通常轻度的水肿，很少会高过三阴交穴，但少数严重水肿的患者，甚至连膝盖周边的穴位也会水肿，按下皮肤後回弹缓慢。此外，通常真的阳虚

患者，也会发现足背冲阳穴与内踝太溪穴，2处的脉诊脉气异常地弱，表示脾胃与肾的阳气不足。

阳郁体质 诊脉仍属有力

但邵禹豪强调，少部分四肢冰冷的病患，上述现象皆未见，甚至检查腹部仍属温热，诊脉仍属有力，就不能说是阳虚体质，而是“阳郁”体质。阳郁和阳虚不同，本质上是分布的问题，而非阳气不足，中央的资源基本足够，却没有办法有效分配地方运用，简单来说就是

气机升降出入无法发挥，造成身体的贫富差距太大。

以行气解郁来缓解症状

至於症状表现上，邵禹豪说，阳郁的病患也会出现四肢冰冷，又同时自觉体内有股热气难以散出，这种时候以行气解郁，让阳气正常化，症状便会缓解。而阳郁的原因，主要与现代的生活习惯相关，如：贪食冰冷，工作压力大及冷气房内的工作环境，都可能造成身体调节的能力下降，形成阳郁。(健康网)

水果榨汁流失营养
加菜补充膳食纤维

许多民众喜欢将水果打成果汁、制成果乾，食用起来方便又快速，但营养师陈怡婷指出，果汁在制作过程中，容易加速维生素C氧化、部分营养素流失，而且升糖指数(GI值)会变高，建议改成蔬果汁以增加膳食纤维摄取，另外，许多人爱吃的果乾也属于高升糖指数食物，提醒民众记得控制摄取量，并可以搭配优格、沙拉等入菜食用。

陈怡婷在脸书粉专“陈怡婷 Cynthia 营养师”及个人网站发文指出，水果含有丰富的营养素，维生素A、C、E、矿物质钾、镁等，以及膳食纤维、植化素等，有助抗氧化、调节血压，维生素C也有助合成胶原蛋白，膳食纤维可促进肠道蠕动、益菌生长、有助维持肠道健康、降低胆固醇。建议水果选择在地、当季及多样化的水果，可获取不同的营养素。

陈怡婷表示，吃水果有咀嚼这个动作，咀嚼食物不仅能促进口腔分泌唾液消化酶帮助消化，还可以

活络嘴巴四周的肌肉，藉由咀嚼的动作，刺激大脑的饱食中枢接收吃饱的讯息，避免吃过量的食物，“细嚼慢咽”是很重要的。

果汁改成“蔬果汁”增加膳食纤维

陈怡婷提到，果汁在制作过程中，将水果截切、榨成汁，会增加接触空气的表面积，加速维生素C氧化、部分营养素也会流失，若又滤渣来喝，营养更大折扣！且新鲜水果变成果汁後，升糖指数会变高，摄取过多易造成血糖失控。

陈怡婷补充，喝果汁也容易出现不小心摄取过量，例如一杯240毫升的柳橙汁就需要3-4颗柳橙去制成，含糖量逼近手摇饮！一口气全数下肚，热量、糖分都会摄取过多。

若想要喝果汁，陈怡婷建议可以改成蔬果汁，控制水果量，部分改成蔬菜类(如胡萝卜、芹菜、小黄瓜、菠菜、白木耳等)，增加膳食纤维的摄取，打成果汁後不滤渣，还可以吃到比较多纤维及植化素。

果乾含糖高 注意摄取量

陈怡婷提到，果乾也是大家会选择的点心，方便又好吃，果乾是水果经烘乾或晒乾等过程，去除水分而制成，浓缩了整颗水果的营养，但是水果中的维生素C会在加热时流失，且果乾热量、醣类密度也会增加！

陈怡婷指出，1汤匙的果乾约等於8分满碗新鲜水果的醣量，果乾也属于高升糖指数，所以有血糖问题或减重者需要控制摄取量！可以搭配无糖优格、牛奶、沙拉、三明治等方式入菜食用。

每天2-4份餐後水果可帮助消化

如果平常有吃点心习惯的人，水果其实可以取代点心，陈怡婷说明，在两餐之间吃水果，如果平常没有吃点心习惯，水果可以跟正餐一起吃，建议餐後吃水果，血糖波动比较小，且有些水果有消化酵素可以帮助消化，像是凤梨、木瓜、奇异果等，但还是要注意摄取量！

陈怡婷建议，水果每次约1份的摄取量，1份为1个拳头大或是切块放进碗里约8分满碗的量，每天2-4份的水果量，糖尿病患者则建议每天2份水果量，做好份量的控制比水果种类更重要。

陈怡婷补充，如果有胃食道逆流的人，应避免吃过酸的水果，像是柑橘类、柠檬等，也不建议空腹吃水果，会刺激食道黏膜加重症状。

陈怡婷提醒，不管是水果、果汁、果乾也好，只要均衡吃、适量吃，都能让身体健康少负担，但仍建议以摄取新鲜水果为佳。水果类跟蔬菜类所提供的营养素不太相同，都要均衡摄取，避免造成营养失衡！(健康网)

清伤口要用生理食盐水
避免错过良机

“清理伤口该用生理食盐水吗？”这是不少民众会有的疑问，对此，长庚医院助理教授级整形外科主治医师朱育莹於脸书粉专“整形外科医师朱育莹的手札”发文指出，让可见脏污冲洗到完全看不见，是伤口换药的关键，国外文献显示，自来水、蒸馏水、冷开水(煮沸过)及生理食盐水，对伤口愈合能力、感染率未有显著差异，目前刊登於国际知名文献综述期刊《Cochrane data base of systematic review》。

传统认为生理食盐水是等渗透溶液，不会干扰正常愈合过程，故被视为伤口清洁的首选。一般自来水也常被用来清洁伤口，较易取得、高效且具成本效益，但部分人士质疑，其未经严谨煮沸消毒措施，是否真的可用。

根据国外研究〈水对於伤口清洁〉(Water for wound cleansing)显示，自来水、蒸馏水、冷开水和生理食盐水清洁伤口，愈合能力和感染率多半未有显著差异；都有一定除污、降低感染功效，部分虽待更多研究佐证，重点在於“受

伤後不用匆忙去买生理食盐水，而错过清洗伤口的良机”。

未有更乾淨水源 流动山泉水聊胜于无

换言之，朱育莹表示，只要旁边有水龙头、冷开水、蒸馏水、矿泉水，甚至是在郊外受伤，现场若没有更乾淨的水源，流动的山泉水亦可。伤口换药的关键是“让可见的脏污冲洗到完全看不见的程度！”

该研究搜寻各大医学资料库、纳入使用不同类型的水，例如自来水、蒸馏水、冷开水清洁伤口的随机对照试验，且与生理食盐水比较。13项试验在不同国家进行，大部分是印度与美国，涵盖2504名参与者、年龄层落在2-95岁，可能历经开放性骨折、手术伤口、创伤性伤口、肛门裂口和慢性伤口。

朱育莹另提醒，若眼睛有脏污跑进去或被化学性物质喷溅，一样也“不要坚持”什麼生理食盐水，打开水龙头就冲，“等到买来时，眼睛也差不多被腐蚀到瞎了！”(健康网)

消火气抗发炎有诀窍 多吃这类食物

人体若处于不健康的生活习惯，如重油、重咸饮食、长期熬夜，这种上火状态，长期下来恐易导致炎症发生。对此，食疗养生专家王明勇表示，想改善身体发炎及上火，建议可补充充足水分、多吃抗氧化食物、适量喝青草茶、少熬夜、少吃精致淀粉及高糖水果、Omega-6与Omega-3维持1:1至1:4的平衡。

王明勇在脸书粉专“王明勇的健康三好生活”发文指出，从现代医学的角度看，中医里的“上火”与西医所讲的“炎症”有着密不可分的关系。上火的直接原因通常是由于体内的自由基过多所导致，而炎症是因为自由基突然增多，也就是说炎症是引起上火的其中重要原因之一。

6个抗炎、消火气秘诀

1. 补充足够水分：发炎是因缺少水分，要补充足够的水分，才能减少

黏膜乾裂的情形。建议1天需补充2000至2500c.c.的水，如果排尿时，尿液的颜色比啤酒深，表示体内水分已经不够。

2. 多吃抗氧化食物：平常饮食中可多吃抗发炎的食物，如抗氧化食物、引豆类食物、含硫食物等；抗氧化食物可消除自由基，而抗氧化物质多以维他命C、多酚、类胡萝卜素的食物为主，如葡萄、蓝莓；引豆类食物也有抗氧化作用如白菜、甘蓝菜，都含有抗发炎成分；含硫的食物，如大蒜、洋葱等，能抑制发炎作用，平常也可多吃。

3. 适量青草茶：大量的自由基是引起“上火”的直接原因，而凉茶中所含的金银花、甘草等草本药物中含有大量的抗氧化物，从而能清除体内过量的自由基，起到降火的作用。

4. 少熬夜可降火：熬夜失眠会让

身体的肝火旺盛，身体的肝火旺盛也容易引发上火的情形，因此少熬夜、正常作息，可以减少上火的情形发生。

5. 少吃精致淀粉及高糖水果、饮料：夏天应酌量吃含糖太高的水果，如芒果、榴槤、荔枝等，这些水果会让血糖上升，也容易导致发炎现象，这就跟中医所说热性水果易导致上火有类似的地方。

6. 维持Omega-6与Omega-3平衡：保持1:1至1:4比例。Omega-6吃多易促进发炎发生；Omega-3则可消除发炎反应。而现代人的饮食习惯，大部分Omega-6都吃太多，身体长期处于发炎状态，Omega-3身体不会自行制造，饮食也较少摄取。所以要适当补充Omega-3含量高的食物，如深海鱼、综合坚果种子、亚麻仁油、紫苏油。(健康网)



不断洗手： 精神科强迫症并不罕见

“我总觉得手脏，每次上厕所後去洗手，虽然洗好几次也有用肥皂，但总是觉得没洗乾淨。明明已经洗得非常乾淨，然而心里就是还觉得脏，忍不住还要再洗一下，每次洗手都要花上几十分钟，甚至还曾洗到双手破皮。”你曾听过有人向你抱怨这种困扰吗？乍听之下会觉得不可思议，但人类的精神世界就是如此费解，这种莫名其妙的想法冲动与重复行为很可能就是罹患所谓的“强迫性精神官能症”，也就是俗称的“强迫症”。

台北市立联合医院忠孝院区精神科主任李政勋医师解释，“强迫性精神官能症”是一种以思考及行为表现障碍为主的轻型精神疾病，主要临床表现是一种主观上想要抗拒的思考、意念或行为。

病人会不断重覆一些自己感觉不恰当、自己不想要的意念、冲动和行为，并深受其苦，而且会企图努力用各种方式来阻止它。这些念头、冲动和行为虽然是出自於本身，但是自己却又觉得不合理，没有意义，甚至荒谬，跟自我无法协调。因此罹患此症的人会极为困扰，进而产生焦虑或忧郁症状。

什么是强迫症？

强迫症状可分为强迫思考与强迫行为。强迫思考例如有些人会在关好水龙头後，反覆地想好像没有关紧；有的人脑海里经常重覆出现如“重新开始”等字眼；有的人会不断地想像家人会遭遇灾祸死亡而感到害怕，但他自己也知道这样的担心恐惧是多馀的；有人则是无论何时何地，在做任何事情时，脑子里都会反覆出现一些危险或灾难现场的身影。

大部份患者的症状内容是和污染及不安全有关，如上过厕所之後得反覆洗多几次手才觉得乾淨，又如因为总会想到家里有那些地方的门窗或瓦斯忘了没关好，出门後必须反覆返回家中检查多才能放心离家等。以上的强迫性思考，患者自己也明知道是多馀、不合理、荒谬的，但是却苦於无法阻止或抗拒它的出现，每天可能被干扰长达数小时。

至於强迫行为多数是伴随着强迫思考而出现，但也可能成为单独存在的症状。患者多半是为了顺应或抵消强迫思考的不断干扰，而衍生出重覆的行为，例如一直想到瓦斯没关好，当然只好重覆地去检查。患者一开始时多半会极力抗拒，不去做如此的强迫行为，但却会因此引发相当强烈的焦虑，直到他不得不照着此一冲动去实行，焦虑才得解除。



强迫症不等於强迫人格

值得注意的是，“强迫症”并不等同於“强迫性人格”。强迫是人类性格的一种特徵，强迫性人格也可称为完美性人格或求全性人格，主要表现在对自己的控制上，它的特徵就是律己甚严，凡事谨慎小心，不允许有丝毫瑕疵，不需要别人监督就会自我要求，期待自己较高。

这种人格表现在生活中的是较讲究整洁、爱乾淨，甚至一丝不苟，喜欢有秩序及规律的生活；做事情则力求完美，责任感很强，往往别人已经认可了，自己却仍觉得不满意；在人际关系上宁可别人负己而不许自己辜负别人，也不愿意依赖别人；遭遇压力时会倾向於理性与知性的思考方式，而不愿意让自己的情绪外露。

当这种性格倾向较强烈时，常会给人一种没有弹性，不知变通的感觉。这种人当他未能达到自己给自己的要求和期待时，也容易产生羞耻感甚至罪恶感。往往也会拿要求自己的标准来要求周遭的人，因此给别人造成相当大的压力，导致人际关系紧张。

李政勋医师表示，强迫性人格是一种很普遍的人格特徵，在我们周围的亲友同事中应该是随处可见，他可能是一个身心健康、律己甚严、讲求效率，事业有成而受人尊敬的人；也可能是一个僵化固执，令人觉得难以相处的人，然而强迫性人格绝对不是病症，不一定会

演变成强迫症，同样的，罹患强迫性精神官能症的人也不见得就有强迫性人格。

强迫症并不罕见

值得注意的是，强迫症并不是罕见的疾病，李政勋医师说，根据统计，人的一生中有约2-3%机率可能罹患此疾病（国内数据则是0.3-0.9%），它是精神疾病诊断第4常见的（前3名分别是恐惧症、物质滥相关疾病和忧郁症）。

强迫症发病平均年龄是20岁，2/3的患者在25岁以前出现症状，35岁以後才发病的只占15%；单身者患此病的机率比有结婚的人高，这可能是肇因於有这种毛病的人较难维持稳定的亲密关系。诊断上还必需要注意与思觉失调症、恐惧症、忧郁症或强迫性人格做出区别。

为什么会有强迫症？

为什么会得这种令人匪夷所思的病呢？真正原因和人类绝大多数疾病一样还无法确知。目前可确定的是，强迫症和其他精神疾病一样，都是有所谓的多元病因：遗传因素、脑伤害、脑功能异常、童年早期的成长经验、成长过程中发展出来的人格特质、现实生活中的心理压力等，都可能和疾病的形成有关，而这些因素也要累积到一定程度才会造成一个人发病。

在遗传因素方面，由家属疾病史的研究

发现，强迫症患者的父母和兄弟姊妹也罹患的比率是5%左右；而患者的家属中也有30-40%的人患有各种类型的精神疾病。另外有脑生理学家研究发现，大脑某部份病变可导致强迫症状，而有20%的强迫症患者曾有脑伤的历史。

至於心理学方面的病因，心理分析学派的理论认为，这些患者在早期人格发展“肛欲期”阶段遭遇到重大的挫折，例如因为控制不好大小便而老是遭父母责骂，或是父母太早训练自主控制排便而形成了心理压力，结果形成了所谓“肛欲期性格”，这样的人常会关心脏不脏的问题，也非常重视自我的控制，最怕失去自我克制的能力。

如何治疗强迫症？

在治疗上，强迫症需要多层面综合的治疗，目前医学上已有既能帮助缓解强迫症状，又兼具对抗忧郁作用的药物。经过治疗之後，约有20-30%的患者有显著改善；40-50%的人获得中等程度的改善。

然而除药物之外，还需要心理治疗来帮助病患建立正确的认知，让心里压抑的情绪得到适当的宣泄，帮患者建立所谓的“病识感”。像是“思考停止法”等行为治疗方法，教患者当强迫思考或冲动来袭时可以应用来使之停止，合并肌肉放松的练习，降低其焦虑。

(Heho健康)



用营养加法学吃出健康！ 黑色食物为孩子生长加分

大自然中有各种缤纷多彩的食物，不同颜色提供了我们不同的养分。在彩虹蔬果里面，大家最意想不到的“黑色食物”可说是深藏不露！尤其是来自大海的蔬菜—海苔，不仅美味又多变化，还能提供孩童成长发育的营养素。

常听到有人说，吃到像彩虹般多彩的食材，对身体好处多多，这是因为营养也有“加法”，每个颜色有它的营养在，吃得越多样，可以补充各式维生素、矿物质、植化素，只要饮食均衡便能吃出健康。其中颜色越深的食物，有着更丰沛的营养素，营养价值更高！

营养黑食力！“海苔”蕴藏孩子成长必备营养素

盘点这几天餐桌上出现的颜色，红橙黄绿蓝靛紫都有吃到，其实不简单！而且这样真的就够了吗？其实还有一个颜色也很重要！别忘了彩虹中的隐藏角色“黑色”！黑色的食物是具有超级抗氧化力的守护神，能让身体免於自由基的伤害，帮助我们抗发炎、增强防御力。其中有一款神秘的蔬菜，它生长在海洋之中，那就是大人小孩都爱吃的“海苔”！海苔吸饱了大海的点点精华，富含人体所需的营养，它提供的不只是碘，还有膳食纤维、蛋白质、钙、铁。

孩子们的成长过程需照料营养，但也要顾及美味，不然孩子也容易挑嘴，而海苔正是满足味蕾且兼顾健康的食物。

蛋白质助生长：海苔中有许多蛋白质，是构成身体细胞、修补组织的主要成分，能替孩子成长打下基础。

膳食纤维满满：富含膳食纤维，对于不爱吃蔬菜的

小朋友来说，是帮助肠道蠕动的好夥伴。

钙质头好壮壮：钙质有助於骨骼及牙齿健康，帮助孩子长高长壮。

铁质的佼佼者：丰富的铁质是预防贫血、提升免疫力的帮手，也有助於维持孩童的专注与学习力。

佐餐神队友！海苔搭配组合好多元

从天然海域生长的紫菜，经过烘烤、调味，摇身一变成咸香酥脆的海苔，虽然小小一片，但在与食物可做出多样变化，无论是寿司、手卷、炒饭，或是热腾腾的拉面，都可以加入海苔点缀！身为数一数二的黑色蔬菜，不仅能为健康大大加分，更是餐桌上的美味良伴，替料理画龙点睛。

动手吃出健康！安心享用的美味关键

海苔除了入菜增添口感，也很适合动手玩创意！海苔食用起来方便，手作料理也可以简单上手，家有宝贝的父母们，不妨与孩子们一起DIY，带着孩子认识食材与其中的营养，告诉他们对人体的好处。也能从过程中带给孩子成就感，享受烹调的乐趣、增进亲子情谊。市面上有推出DIY组合的海苔产品，就可以和孩子们做出属于自家口味的三角饭团，让海苔既好吃又好玩！

营养师提醒，购买海苔时也有诀窍，选购大品牌、具有安心履历的产品更加分！可以从履历中看到产地来源和检验报告，就像营养加法学一样，海苔有了层层鉴定，品质更有保障，全家大小才能吃得安心。

(Heho健康)

5种蔬食免吃蛋： 也能补足蛋白质！

蛋白质除了是人体必要的营养素，许多人更会在减肥时藉由摄取鸡胸肉等肉类，来达到增肌减脂的目的。但若是认为蛋白质只能从肉类摄取，那可就走错特错，韩国家医科医师李进福就建议民众，可以多多摄取以下五种植物性蛋白来源，除了能够避免因为吃肉摄取过多饱和脂肪，也能同时补足人体所需的纤维。

植物性蛋白来源1：豆类

由於高蛋白质、低胆固醇，豆类是减肥时会建议摄取的食物来源。根据李进福医师的说明，以大豆为例，每100公克的大豆含有34公克的蛋白质，和鸡胸肉的35公克差不多，加上大豆中含有异黄酮素，能够帮助动脉扩张，并降低血液中的胆固醇浓度。至於小扁豆，每半杯的蛋白质含量就有9公克，同时还含有膳食纤维、钾、叶酸、镁等营养素；而鹰嘴豆每半杯的蛋白质含量也有7公克，并含有碳水化合物、钙、磷、铁质与膳食纤维。（红豆、黄豆、黑豆大对决！糖尿病这样吃、别再说豆腐吃不胖）

除了以上推荐的豆类外，豆制品中的豆腐，不只含有豆类高蛋白质含量的优点，还能提供饱足感，每100公克的热量只有84大卡，相较于同重量的鸡胸肉（102大卡）、地瓜（128大卡）低上许多，因此也更适合减肥族群。

植物性蛋白来源2：菠菜

李进福医师指出，同样以100公克计算，菠菜的蛋白质含量约为12公克，同时也含有膳食纤维、维生素K、维生素A、维生素C、叶酸及

镁等营养素，若是喜欢吃蔬菜的民众，也可以考虑将菠菜视为蛋白质的摄取来源。

植物性蛋白来源3：香菇

被称为“山林中的牛排”，每100公克的香菇，就含有3公克的蛋白质，热量则只有20大卡。虽然和鸡蛋相比，蛋白质含量大概只有一半，但热量却连鸡蛋的1/4都不到，因此也可以作为减肥族群的鸡蛋替代选项。

植物性蛋白来源4：南瓜籽

每100公克的南瓜籽，蛋白质含量就高达29公克，其中还有丰富的维生素E、镁与锰等，其中维生素E更能够帮助人体抗氧化，因此比起点心、面包等精致淀粉，也更适合作为减肥族群的小零嘴。（南瓜籽剥丢！防肠癌糖尿病，这样吃血糖不飙高）

植物性蛋白来源5：杏仁果

李进福医师说明，和鸡蛋差不多，杏仁果的蛋白质含量每100公克就有6公克，而且含有不饱和脂肪酸、膳食纤维、镁、钙、维生素E等营养素。除了上述的食材外，事实上包含花生、开心果、藜麦与燕麦等，也都是不错的蛋白质摄取来源。作为人体的三大营养素来源之一，一般会建议成人依照自己的体重每一公斤每天摄取0.8-1.2公克的蛋白质，举例：以60公斤的成人来说，则应该摄取48-72公克；而李医师也建议民众，如果能够以2:1的比例，摄取植物性蛋白质与动物性蛋白质，最能够帮助维持健康。

(早安健康)



41岁谢婷婷秘密诞女后近况曝光

状态依然极佳

41岁港星谢婷婷出生演艺世家，曾跟随父母谢贤、狄波拉，以及哥哥谢霆锋踏入娱乐圈，但自2019年突宣布生下女儿后便淡出幕前，并回加拿大温哥华过着平凡生活，变得低调的谢婷婷甚少更新社群网，日前却现身日本。

谢婷婷于2019年6月突然宣布生下一女，其后便带同女儿离开香港生活，但至今孩子爸爸身份仍是个谜。她上一次更新IG已是今年1月初，当时头戴潮帽，而且因灯光昏暗，看不太清楚她的样子，但看得出她的状态依然维持得非常好。

22日，谢婷婷在IG限时动态分享一张照片，头戴毛帽和太阳眼镜的她走上楼梯，向建筑物玻璃窗自拍，且标注人在日本东京，之后又分享多张在当地吃饺子和看狗狗照片，但身边未见有其他人同行。

谢婷婷在2022年底曾带女儿回香港见父亲谢贤、母亲狄波拉和谢霆锋，母女俩又到迪士尼游玩，行事作风非常低调。(早报)

范冰冰暗酸 “别再装年轻” 章子怡意外中枪



中国女星范冰冰自2018年卷阴阳合同逃税风波后，一度沦为劣迹艺人，自此少有露面。如今，范冰冰也已全面复出，近日接受采访时，提及自己对于演出角色的看法。但范冰冰言论却意外让章子怡中枪。引发网民热议。

近日，范冰冰接受《导筒directube》采访，并分享自己的经历以及看法。范冰冰认为男女演员在欧洲或是好莱坞，大多都是在40岁左右才开始迈向最有价值的阶段，并解释“对于自己的经历其实有了非常不同的一些理解和感受，这是最好的创作年龄。”

范冰冰随后坦言，指倘若要她在古装剧或偶像剧饰演一名少女，绀罗

绸缎、身上还插著翅膀并表示再去这样做已不太适合了。范冰冰更是直言“自己觉得尴尬，观众也觉得尴尬”。

范冰冰虽没指名道姓，但许多网民一致认为范冰冰所说的那人应是章子怡。当时在《上阳赋》里，章子怡饰演一名15岁少女，让酸民们批评她“41岁来演太过了吧”。不

仅如此，吻合的地方不只一处，章子怡在该剧的有著一幕是背后插著翅膀的装扮。

据悉，两人不合的传闻并非第一次。范冰冰多年前主演《武媚娘传奇》，也造成轰动。但范冰冰在剧中的表现被一名中国网民狠批“人红演技差”。没想到，章子怡竟对该篇文章点赞，此事件当时掀起不小讨论度。(东方网)

港4大型男合体叙旧 网民敲碗最强阵容拍飞虎4



65岁演员苗侨伟(三哥)近年减产，与老婆戚美珍到加拿大探望一对子女，并长

好友聚会，继早前与余诗曼、欧阳震华到许绍雄家中聚会后，日前他又与林峯、黄宗泽及吴卓羲叙旧，四大大型男合体瞬间掀起网民热议!

4人难得相聚，林峯在IG晒出合照，并写道：“Gathering with my bro.”

照片显示，4人身处户外花园，桌上摆了红酒，虽然都打扮休闲，但依然型格十足，负责拿机自拍的苗侨伟，与3名后辈小生同框完全不输，一样靓仔。

对此，网民纷纷留言表示非常期待他们合作，“梦幻组合”、“几时可以见到你们一齐再拍剧”、“四大男拍飞虎4”、“Flying tiger 4 (F4) 型到裂!”(东方网)

陈柏宇演出跌伤 坐轮椅离场



香港音乐监制陈浩然一连两晚首个个人作品展《Blueprint of Memories, by Edward Chan》星期六(3月23日)晚上在香港亚洲国际博览举行，音乐会接近尾声时，歌手陈柏宇

出场演唱陈奕迅的《忘记歌词》，他下楼梯时不慎跌倒，即时向全场观众报平安，大喊：“没事”。

陈柏宇坐在地上开始唱歌，之后才慢慢站起来，再次强调：“我没事”。

不过他唱完后，要由工作人员搀扶回后台。在后台经过初步检查和治理后，坐轮椅离开现场。

陈浩然随后接受访问表示，经过了解陈柏宇是轻微扭到，没有骨折无大碍。(早报)

王力宏听“前妻”2字秒逃 尴尬画面流出

王力宏于2021年底爆出婚变后，受到前妻李靓蕾的爆料而陷入风波，家中好男人形象受到沉重打击，不得不退出演艺圈以避风头，直到最近才逐渐复出。然而，他因一句“真相不重要”的言论引起铁肺歌后甄妮的不满，遭到公开批评为“不知所谓”。如今，王力宏重新投入工作，最

近出席了王牌经纪人陈淑芬69岁生日晚宴。当受访者一提到“前妻”二字，他立即闪人，而他与甄妮也在同一场合出现。这一画面在网络上迅速疯传。

当被问及最近的工作状况时，王力宏透露，他正忙于筹备音乐节，即将前往中国。但当记者提及“你和前

妻的官司……”时，他立即表示要进入会场，并匆匆离去，似乎不愿多

同样在场的甄妮也被问及两人是否尴尬相遇，但王力宏只是挥手离开。事后，甄妮在社交媒体上发文，表示这是一场与好友聚会，十分愉快，对此事并未多做回应。(东方网)



Advertisement for 'Harian Indonesia' featuring the headline '欢迎惠登广告' (Welcome to Advertise) and contact information: Office: +62 21-63868348, Email: info@harian-indonesia.com, Website: www.harian-indonesia.com, and a phone number for subscriptions: +62 -81806085711 (Sicilia).

Advertisement for Dr. Lin Yongfa, a nutritionist. Text includes: '得了早期绝症还有救吗?' (Is there still a cure for early-stage cancer?), '增强身体免疫力 抑制血管增生 克服坏细胞防止扩散' (Strengthen body immunity, inhibit blood vessel proliferation, overcome bad cells to prevent spread), '食疗 - 气血, 再生疗法 营养辅助治疗-免疫疗法' (Dietary therapy - Qi and Blood, Regenerative therapy, Nutritional auxiliary treatment - Immunotherapy), '林永发 营养师' (Lin Yongfa Nutritionist), and contact info: 'Pancoran Chinatown Point LG.03 免费咨询+62 811 56 9803'.

Advertisement for home services. Text includes: '修理沙发 傢Servis Sofa 傢Kursi Putar' (Sofa repair, Servis Sofa, Kursi Putar), '5663968 - 0878 9735 6299', '專修上門修理雪櫃' (Specialized on-site refrigerator repair), 'Reparasi: Kulkas, Frezzer, Showcase, Undercounter A Wie 温 (Wie Untariady) 0818 194 564, 0851 0211 2192', 'AHLI BOCOR RUMAH 專修漏房屋建築,擔保' (Home leak expert, specialized in repairing leaking houses, guaranteed), '聯繫電話: 0812 1335 1401', and 'MERLYNN PARK HOTEL 021-300.26.888, 021-631.9999'.

Advertisement for 'Sinar Jakarta Grandfather Clock Collection'. Text includes: 'BIG SALE', 'Kunjungi Pameran Kami SINAR DJAKARTA Grandfather Clock Collection', 'JAKARTA DESIGN CENTER LOBBY LT 1 28 JAN - 08 FEB 24', 'HARGA MULAI Rp. 2.999.888,-', 'CICILAN 12X Rp. 249.990,-', 'DISCOUNT 50%+10%', 'CASH BACK 5%', 'BAWA PULANG LANGSUNG JAM ANTIK BAYAR BELAKANGAN', 'SEGALA JAM ANTIK KAMI ADALAH AHLINYA', 'Showroom: Jakarta Design Center, Slipi, Jakarta. Telp: 021 - 5720403', and 'Hadirkan Grandfather Clock dirumah anda, utk memperindah diruang tamu anda dan selalu datangkan keberuntungan menurut nenek moyang kita, karena mesinnya bunyi tik tok tik tok, seperti alat hitung uang pada zaman dahulu kala.'

印尼华商助力留学中国梦 联合孔子学院设立助学基金

印尼中资企业印尼Go-Day食品有限公司联合印尼三一一大学孔子学院3月22日设立“‘圆梦中国’Go-Day留学助学基金”，签约仪式在梭罗市三一一大学举行。该基金项目计划每年资助不少于2名品学兼优且家庭贫困的印尼学生实现留学中国的梦想。

印尼有许多青年学子热衷学习汉语、向往到中国留学。以三一一大学为例，不少学生在获悉该校设立孔子学院并有中国老师执教后，从其他专业，甚至其他高校转学至三一一大学中文系学习。这些学生学习动机强烈，学习态度积极，学习时间和专注度也高于其他学生。他们不仅获得了远高于班级平均成绩的中文水平，还大大带动了整个集体的学风。究

其根源在于他们都怀揣一个相同的梦想——留学中国。但其中不少人因为经济贫困，难以到中国留学。

此前，三一一大学孔子学院的国内合作高校西华大学通过设立留学奖学金，为两校联合培养的印尼学生提供了学业资助和生活补助。“‘圆梦中国’Go-Day留学助学基金”的设立，是在西华大学留学奖学金普遍资助的基础上，对特别优秀的学生进行精准资助。该协议提出了明确的选拔标准：知华友华、品学兼优、家境贫困。学生除了提供学业成绩证明、家庭收入证明之外，还需要提供任课教师，尤其是中国教师的全过程课堂评价。印度尼西亚Go-Day食品有限公司负责人高祥表示，希望该基金不

仅能选拔出符合资助初衷的人选，更能够通过帮助优秀学生“圆梦中国”，倡导积极向上的学风和为梦想不懈努力的价值观，鼓励更多优秀的印尼年轻人走进中国、了解中国，积极投身中印尼友好交流事业。

三一一大学孔子学院一直重视服务当地中资企业，为企业发展不断提供人力和智力支持。印尼Go-Day食品有限公司是印尼新兴食品企业，公司集团长期投身中印尼两地公益慈善事业，积极反哺印尼本地经济社会发展。该留学助学基金是双方在企业人才招聘、员工中文培训等合作之外的又一突破。签约仪式之后，“‘圆梦中国’Go-Day留学助学基金”的第一笔资金已经到位。



双方代表签约合影。

2024年度5月19日国际中文考试将在11个省市举行 HSK-HSKK报名工作即日启动

为满足考生报考国际中文考试的需求，本年度第二次HSK国际中文考试工作定于2024年5月19日进行。印尼全国共11个省市举办本次考试，即雅加达、泗水、万隆、北干、巨港、三宝壟、占碑、普禾格多、梭罗、玛琅和峇厘岛。

印尼全国各地考生可选择其中任一考点报名，但需在其报名点所属分考点或小分考点参加考试。考试工作由印尼文教部华文教育综合统筹处和印尼雅加达华文教育协调机构联合统筹，具体考务工作由印尼雅加达华文教育协调机构负责，各分考点执行。现将有关考试信息公布如下：

一、考试等级

1. 中文水平考试 (HSK) 1-6级和HSK口语初级、中级和高级三个等级；

二、报名方式

1. 联系考试时考生所在的报名点或分考点 (见下方联系方式)

2. 填写报名表；

3. 缴纳相关考试费；

4. 提交有效身份证件复印件1份(考试期间需带报名时所用的身份证原件，且该原件仍在有效期内)；

5. 提供3×4正面免冠彩色近照1张(以白色背景为佳)；

三、报名截止日期

即日起至04月15日(由于受场地限制，考试报名额满为止)

四、考试日期、时间、类别及费用

1. 中文水平考试 (HSK) 1-6级和HSK口语中文水平口语考试(口试) 初级、中级和高级

五、印尼全国外省分考点联系人：

1. 泗水分考点联系人：

韩江安 Budi Kurniawan 082140814410；

丘宜霖 Marlita Erlin Sugianto 08385685689

2. 万隆分考点联系人：

刘光鑫 Lioe Kuang Sin 0811203816

梁薇妮 Frisca林美琳 Defline 082266886778

3. 北干分考点联系人：

薛伟顺 Sudarsono 08127556993

4. 巨港分考点联系人：

王心静 Leni 081364480100

李金修 Wahyu 08163288489

5. 三宝壟分考点联系人：

吴丽雪 Natalia 082324219921；

吴佩香 Bella 081329016267

6. 占碑分考点联系人：

胡福东 Fuad Erwanto 0811747053；

林玉花 Ivana Halim 0853695888

蔡芳芳 Erlin chai 085266448807；

梁美嫦 Meggi 07417550930

郭丽萍 Alipin 08127444890

7. 普禾分考点联系人：

陈韬 Chen Tao 085842024388

8. 梭罗分考点联系人：

郭玉梅 Kristina 085728568191；

茉莉 Naomi 087735071717；

倪露兰 081328618117

9. 玛琅分考点联系人：

彼得 Pitch 082233434939

10. 巴厘登巴萨·印华分考点联系人：

冯慧珊 Visunce Fransisca 08217519479

曾苇菱 WEINNY 08113985122

*以上各分考点将另行公布报名点。

六、雅加达首都特别区报名点及联系人如下：

A. 达国大学 Universitas Tarumanagara

(UNTAR) : Alfira 08117579727

Andi 0895340913287

B. 莱佛士学校 Raffles Christian School:

付帅, 081388187188

C. 汉语辅导中心 PUSAT PEMBINAAN

BAHASA MANDARIN

许月珠 Yulia Kow, 08158868608

D. 华语乐园 Joyful Life Community:

Diana Hong, 081808308689;

0856760809; 08158053331

E. 干冬圩公益华文补习学校 LPK Tunas

Jatinegara Cialinty 李佳俊, 081319221191

F. 雅加达华文教师公会 Perkumpulan

Guru Bahasa Tionghoa Jakarta

何熹舜 Hie Sun Halim, 08118989197

G. 培民学校 Bina Bangsa School

吴丽娟 08567854118; 潘月淑 083879077700

H. 月光学校 Chandra Kusuma

许琇清 Melyani C., 08989986784

I. 新华校友会 林瑞莲 0818820229

J. 圣光中小学 Sekolah Cahaya Sakti:

楊炎昌 Yohan Saputra, 0811855490

K. 印度尼西亚大学 Universitas Indonesia :

Minah Febriani Budianto 蔡明凤

082113214485

L. 达尔玛莎打大学 UNSADA:

Gustini Wijayanti 古蒂妮 081285798745

M. 中华华文补习中心 Zhong Xin Hua Wen

Mandarin Enrichment Center 朱丹:

6289607549164

N. 印尼雅加达华文教育协调机构

BKPB Jakarta: 021-64712123,

64717788. 085266166600.

(请注意: 上述各报名点代码为各自前边的

序列字母)

七、考试地点: 另行通知

印尼教育、文化、科研部

华文教育综合统筹处

主席 颜培椿

印尼雅加达华文教育协调机构

执行主席 蔡昌杰

2024年3月22日, 雅加达

“宝树堂” 印尼谢氏宗亲会春季祭祖

(雅加达讯)“宝树堂”印尼谢氏宗亲会总主席谢华安, 副主席谢富庆, 辅导主席团谢雨宗、谢正刚、谢学群

等, 秘书长谢强生等理事及宗亲们, 2024年3月24日(星期日)上午10时在宗祠举行一年一度的春季祭祖典礼, 祈求

祖先保佑谢氏后裔身体健康、事业进步、家庭美满。祭毕前往太阳城酒楼聚餐联欢, 以敦族谊。



谢华安主席(前排左四)与理事们祭拜祖先。



前排左起: 谢惟礎、谢福庆、谢学群、谢雨宗、谢华安、谢正刚。后排左起: 廖丽华、谢美珍、谢新运、谢文生、谢文伟合影。