

SUN FIRST MORTGAGE
华邦贷款

一站式贷款服务·快速批复·
利率最佳·条件最优

代理各大小银行：
楼花贷款 豪宅贷款
商业贷款 建筑贷款
特快私人贷款

Wen Sun 孙文
首席贷款专家
778-223-9638

本周焦点 东航南航下月恢复上海广州直航
业界：国泰「闻风」已悄悄下调票价 **A2**

2025 · 8
22
星期五 (乙巳年闰六月二十九)
第 978 期

明報
汇聚数码多元化
紧贴时事全面睇

明報网站
530新闻频道

聚焦加国 放眼全球

明声报

CANADIAN CHINESE EXPRESS **Canada**

用明报手机 APP
看即时本地及
加国新闻

明報 加拿大
明报手机 APP

iOS 及 Android
扫描 QR Code
即可下载



佟丽娅
优雅自信迷人绽放

东航南航下月恢复上海广州直航 业界：国泰「闻风」已悄悄下调票价

继中国国际航空公司 (Air China) 宣布于8月底每周增加一班温哥华直飞北京的航班后，中国东方航空公司和中国南方航空公司也证实将于9月内分别恢复温哥华直飞上海和广州的航班。此番增班之后，由中国国内航空公司运营的温哥华直飞中国国内城市的航班，将增至每周12班，惟数量还未回到新冠疫情之前。

本报从多个渠道证实，由9月16日起，南航将恢复往来温哥华和广州之间的直飞航线。该航线受新冠疫情影响，至今已停飞接近5年。复航后，每周二和周五，南航将运营两班温哥华至广州的直飞航班。东航方面则宣布，自9月25日起，恢复往来温哥华和上海的直飞航线，将于每周一和周四运营两班温哥华直飞上海的航班。

此外，中国国际航空早前也宣布，自8月26日起，每周将增加两班往来加拿大和北京的直飞航班。当中一班为每周三从温哥华直飞北京，另一班为每周四从多伦多飞北京。

本地机票代理机构表示，已收到来自东航和南航有关增加航班的正式通知，但增班后的机票暂时还未能能在订票系统中查到。不过，记者登陆东航和南航的官网，已可查询到9月16日和9月25日的新增航班，亦可订票。

网站显示，9月16日东航温哥华直飞上海单程经济舱票价为600元左右，9月25日南航温哥华直飞上海单程经济舱票价为

750元左右。至于中国国际航空新增航班则已进入各方售票系统，在多个渠道可开放销售。

东航业务代表对本报记者说，目前东航还在向加拿大运输局报批，也要向温哥华国际机场申请时刻，以及还有各项保障准备等相关工作正在进行，「无论如何，能够复航是一个皆大欢喜的消息」。

此番增航后，由中国国内航空公司运营、从温哥华出发直飞中国国内城市的航班将增至每周12班。除了这次新增的5班，还有目前正在运营的四川航空每周二和周五温哥华直飞成都、厦门航空每周二和周五温哥华直飞厦门、海南航空每周四温哥华直飞深圳，以及中国国际航空此前已有的每周一和周五温哥华直飞北京。

开心旅游负责人陈开心表示，对华人社区来说，这是盼望已久的好消息，尤其是温哥华往来广州这条航线，很多广东籍的长者等了很久，他们一直盼望能够直飞返乡，免去途中转机的奔波和超长的旅途时间。

势给国泰港航造成压力

陈开心分析恢复直飞广州的航线势必给国泰航空和香港航空带来竞争压力。此前，这两间航空公司承载了相当大比例以中国南方城市尤其是广东为目的地的转机客人。事实上，从上周开始，国泰已悄悄下调了票价，相信业内提前收到了南航回归温哥华的消息。

双桥旅游销售经理岳小姐指出，目前一些转机机票，如搭乘川航从温哥华出发，经成都再转飞中国国内其他城市，往返最低已只需800元左右。此次多家航空公司集中增加航班，又选择在淡季增加，相信已有航线上的机票会应声而落。

岳小姐说：「如果机票价格能降至600

至700元，基本回到疫情前的价格，回中国就便宜多了，特别是家庭成员多的。如果那样，应该会带动更多人、更频繁地在两国之间走动。」

不过，陈开心和岳小姐都不认为此番增航后能带来中国的旅游团。岳小姐说，「什么时候加拿大和中国的关系好了，旅游团就来了，现在还没到时候」。

在疫情之前，东航和南航每周均有温哥华直飞上海和广州的航班，每天1班，每周最多10班。

陈开心说，目前中国国内航空公司的航班加起来也只有原来的不足2成。长远来看，航班还会继续增加。

中国南方航空 (上图) 和东方航空 (左图) 的官网，现时可查询到直航航班并且购票。(官网截屏)

广州移民：终可免除回乡转机疲累

对于温哥华广州的直航即将复航，有华裔居民兴奋得四处分享，并回顾停航期间各种坎坷的转机经历。

李小姐2018年从中国移居温哥华，至今已7年，然而期间南方航空的温哥华广州直航停航了接近5年。

她说当初移居温哥华，家中父母十分不舍。作为独生女她，一度安抚父母说：「南航每天都有飞温哥华的航班，家中有事，我随时可以回来。」没料到自2019年10月她搭乘南方航空回广州探亲后，再没从温哥华直飞过广州。

她说起初是中国国内疫情严重，回不去；后来南航温哥华直飞广州停航，至今没有任何航空公司运营直飞广州的航班。她细数，2022年时，中国国内还在实行隔离政策，为了不在陌生的城市隔离，她曾从温哥华飞多伦多，再从多伦多直飞广州，单程机票接近2万人民币

后来，李小姐尝试从温哥华直飞深圳或香港，然后再坐高铁回广州。她感慨：「原来总感觉在深圳和香港落地与直接回到家无异，一步之遥。但其实，落地之后困难才真正开始。」

她指出，深圳或香港机场到市区都还有一段不近的距离，当坐了十多个小时飞机后，拖着疲惫的身体和沉重的行李箱，首先要面对的就是地铁和高铁的安检。若赶上高峰时段，人流多，上车下车都非常困难。其次，虽然深圳和香港每天都有大量的高铁和城铁班次往来广州，若恰好是周末或中国国内的节假日，要想买到合适时段的车票需提前预订，否则要么需等候很长时间，要么只能买站票，「旅途的辛苦程度会从坐飞机的十多个小时再延续数个小时，非常疲累」。

加钢铁关税被指保护主义 华斥无视权益向世贸告状

促纠正做法 维护多边贸易体制



图为安省咸美顿 ArcelorMittal Dofasco 钢铁厂。

中加贸易争端持续升级，继日前对加国油菜籽加征新关税后，中国商务部宣布，中方在世界贸易组织（WTO）起诉加拿大钢铁产品的进口限制措施。

中国商务部在声明中指，加拿大出台钢铁关税配额措施，属「典型的贸易保护主义」，无视中方正当权益，并违反世贸规则。声明敦促加方「立即采取行动，纠正错误做法，维护以规则为基础的多边贸易体制，推动中加经贸关系持续改善」。

中加贸易摩擦自去年升温，加拿大不仅对中国钢材，亦对其铝材及电动车采取贸易措施。本周二，北京宣布对加国油菜籽征收75.8%反倾销税，而早于今年3月，中方已对加拿大菜籽油及菜

籽粕加征100%关税。

加拿大总理卡尼正试图减少钢材进口，以协助被美方关税打击的本国生产商。根据加方规定，与加拿大未签署自由贸易协定的国家，包括中国，只能向加国输出去年的一半钢材数量，超出部分须缴纳50%关税；而7月底之前在中国「熔炼和浇铸」的所有钢材，还需额外缴纳25%关税。

据彭博行业研究（Bloomberg Intelligence）数据，加拿大2024年在中国钢铁出口总量中占约0.6%。

卡尼下月中出访墨西哥 深化两国经济贸易关系

在加、墨两国同时面对美国关税压力之际，加拿大总理卡尼将于下月访问墨西哥，与墨西哥总统欣鲍姆（Claudia Sheinbaum）商讨深化双边合作及贸易策略。彭博社日前率先报道称，卡尼将于9月18日访墨。

加、墨两国先后成为美方加征关税或威胁加税的对象。加拿大原希望于8月1日前与美方达成关税协议，但负责加美贸易事务的联邦部长勒布朗（Dominic LeBlanc）称，在该期限之前双方未有可行方案。特朗普其后将对不符合《加美墨协定》（CUSMA

）规范的加拿大货品的关税提高至35%，同时向墨西哥延长现行豁免关税安排90天，目标是在该期限内签署新协议。

博励治讽「国际高手」软弱

卡尼自上台以来，多次强调希望拓展与其他国家的关系，减低对美国的依赖。日前，联邦财政部长商鹏飞（François-Philippe Champagne）和外交部长阿南德（Anita Anand）已到访墨西哥，目的是要加强两国贸易联系。保守党党魁博励治（Pierre Poilievre）批评卡尼未能与美国

或墨西哥达成协议，指其在国际舞台上表现「软弱」，并讽刺道：「卡尼曾自称是能谈判、能结束关税的国际高手，但至今结果如何？」

虽然同为《加美墨协定》成员，但加、墨之间的合作都不如各自与美国的往来那样多，在过往谈判中有时各自优先维护与美方的关系。

卡尼此行正值《加美墨协定》检讨期将近。该协定于2018年签署、2020年生效，按规定将于2026年7月展开检讨。虽然符合协定规范的货品可豁免美国35%



总理卡尼（左）今年6月在阿省斯迎接受来参加G7峰会的墨西哥总统欣鲍姆（右）。（资料图片）

关税，但美方仍对部分加国产品如软木材、钢铁、铝及部分汽车零件，征收额外进口税。

外界关注特朗普或提早启动检讨。安省省长福特（Doug Ford）上周警告，特朗普或在今秋就

突然出手，启动对协定的检讨工作，并指加拿大应在11月前做好全面准备。勒布朗则呼吁勿过度忧虑，并曾于今年春季表示，没有理由相信特朗普会提前展开检讨。

加移民部拒签率全面飚升 被质疑 AI 草率减积压个案

条件良好申请被驳回 恐引发信心危机

加拿大政府数据显示，自2023年以来，几乎所有永久及临时居民类别的移民申请拒签率都上升。专家怀疑移民部过于依赖人工智能（AI）来草率做决定，移民部则表示会更多提供拒签的理由。

在部分案例中（如留学签证及毕业后工签），拒签率飙升的主因是资格要求与政策的变化。但批评人士指出，这也与政府面临极大压力，只好尽快、甚至草率地作决定以减少积压案件有关。

过去2年拒签率上升幅度最大的是临时居民类别，其中：留学签证的拒签率从40.5%升至65.4%；访问签证从39%升至50%；毕业后工作签证从12.8%升至24.6%；工作许可延长从6.5%升至10.8%；学签和工签持有者的配偶工作许可从25.2%升至52.3%。

专家表示，经济类永久居民的拒签率最低，因为官员可以通过调整合格分数来控制系统中的申请数量，从而防止积压。

家庭团聚类的拒签率较高，可能是因为部分移民在用尽其他途径后，会选择与加拿大人结婚以取得永久居民身分。

温哥华移民律师海德曼（Kyle Hyndman）说：「他们设定了非常激进的目标来减少永久和临时移民，我不认为他们能在短期内实现目标，除非采取相当激

烈的措施。」

批评人士称，他们看到愈来愈多条件良好的申请被驳回，且拒签理由套用模板式的语言，导致相同申请人不断重复申请，甚至走上上诉与诉讼之路。这让公众对移民系统失去信心。

根据移民部数据，今年首5个月，所有4类永久居民类别的拒签率都有上升，包括经济类、家庭团聚类、人道主义及同情类（其他项目不符合条件者），以及受保护难民及其家属。

加拿大籍华人沈某（音译：Frank Shen）曾在中国担任多年项目经理，2022年他永久回到加拿大。去年他的配偶担保申请遭拒，原因是官员不相信他居住在加拿大，尽管他提供了护照复印件、烈治文山的住所租约、汽车租赁及水电帐单等证据。

这位51岁的申请人向移民上诉法庭提出申诉，案件于今年5月和解并重新开启申请。

他在聆讯会上自辩称，「这对我和我妻



子造成了情感上的打击，这些完全是可以通过基本尽职和能力避免的错误。我们需要公平准确的评估，因为这些决定，关系到人们的生活」。

多伦多律师德斯洛格（Chantal Desloges）认为，在移民申请处理过程中引入高级分析和自动化，导致拒签率上升，因为在时间压力下，官员可能过度依赖 AI 提示的风险信号来做决定。

「移民部一直告诉我们，他们并没有使用自动化决策，只是整理信息并呈现给官员，以便官员更快做出决定。这可能是真的，但问题在于，作出决定的人并没有认真阅读申请材料。」

移民部不会仅仅为达到减少案例的目标

而拒绝申请，所有申请都会由官员根据申请人提供的具体事实逐案审理。」

随着拒签率飙升，专家称移民官必须提供详细、明确的理由来支持其决定。渥太华似乎已采纳建议，最近开始在拒信上附上官员笔记。

加拿大已减少了2025、2026和2027年的永久及临时居民年度接收人数，并裁减了移民部3300个职位。但申请来加拿大的人数并未下降。

截至6月30日，移民申请受理系统中有2,189,500份正在处理的申请，比3月时的1,976,700份增加，其中842,800份在队列中等待的时间，已经超过移民部的服务标准。

经快速通道申请永久居民须提前接受体检

根据联邦移民部在属下网站公布的新政策，从今年8月21日起，透过「快速通道」（Express Entry）提交永久居留申请的人，需要提前接受身体检查。此前，申请人需提交完整的永居申请，然后等待移民部的指示来完成所需要的体检。

8月21日前提提交的申请不受新政策影响

在8月21日前提提交的永久居留申请，将不受新政策变更的影响；非「快速通道」的永久居留申请，也不受影响。

永久居留申请的主申请人及其家庭成员

必须符合入境加拿大的体检合格要求，无论家庭成员是否陪同主申请人前往加拿大，他们都必须达到体检合格的要求。

外国公民可能被裁定体检不过关的常见主要原因是：他们的身体状况可能会给公共医疗服务带来过度的需求，其定义为超过全国人均医疗保健开支的3倍，或每年27,162元。

若申请人能证明自己正就任何慢性病接受治疗，且病情稳定并已受控，将有助于降低因体检不合格而被拒绝入境的风险。如果外国公民的身体状况可能给公共卫生

带来危害，例如携带某种传染病，也可能被裁定为在医疗方面不可入境。

移民申请人接受移民体检（IME），必须向移民部批准的医疗机构预约。在预约前，可先查看移民部指定的医生名单，选择相关的国家或地区，然后直接与医生联络预约。IME的费用通常为每人140至280元。IME可能包括但不限于以下项目：病史检查（手术、治疗、慢性病等）；全身的身体检查，包括眼睛、心脏、肺部；X光检查（例如检查结核病的胸部X光检查）；血液和尿液测试；精神健康评估

；免疫接种（疫苗）纪录检查。

移民申请人在接受体检时，须携带当前的药物使用清单；任何医疗报告或过往/现有疾病的检查结果；过往的疫苗接种证明及身分证明（例如护照或身分证）和4张近照。在加国境内的申请人，若在过往5年曾接受IME，可在提交永居申请时提供其IME编号或独特的医疗识别码。

先前被裁定为对公共卫生风险较低或没有风险的申请人，可能毋须再次接受体检；如果移民部认定先前的体检结果不适用，将通知申请人接受新一轮体检。

雅马哈钢琴 现金回馈

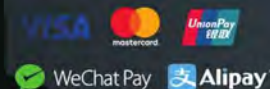
有效期8月15日至9月30日

通利琴行
TOM LEE
Music

U	系列钢琴	\$ 700
YUS	系列钢琴	\$ 800
GC	系列钢琴	\$ 1000
Cx	系列钢琴	\$ 1800
Sx	系列钢琴	\$ 2000

购买雅马哈原声钢琴、静音钢琴、Disklavier
钢琴及TransAcoustic钢琴均可获得现金回馈

仅限全新钢琴，不能与其他优惠折扣同时使用。



YAMAHA
雅马哈钢琴

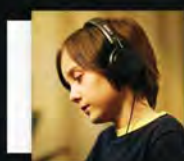
雅马哈钢琴是RCM皇家
音乐学院的首选用琴

**The Royal
Conservatory**
The finest instrument is the mind.



disklavier **ENSPiRE**

可以自己录制和演奏的钢琴



SILENT *Piano*

任何时间都可以在家自由练琴
无惧扰人



TransAcoustic

从未有电子钢琴可以产生
如此自然的音色

24天营业 温哥华市中心旗舰店: 728 Granville Street (604) 685-8471 (Canada Line - City Centre | Expo Line - Granville)
列治文: (604) 273-6661 高贵林: (604) 941-8447 兰里: (604) 532-8303 服务大温地区超过50年
维多利亚: (250) 383-5222 chinese.tomleemusic.ca 国语、粤语及英语服务 支持人民币付款

坐商务舱住贵酒店叹美酒佳肴 入 ISIS 被俘获贵宾式接回国 8 加妇女豪花纳税人 17 万元

根据联邦政府内部文件，政府官员最少花费了17万元，将前往中东加入恐怖组织伊斯兰国（ISIS）的8名加拿大妇女，以及其子女从叙利亚带回加国。这笔费用包括了商务舱机票、豪华酒店住宿、客房送餐服务、大量个人物品等，全部由纳税人埋单。

该8名前往中东加入 ISIS 的妇女在2022年和2023年，分3批携子女返回加拿大。Secure Canada 是一个由911恐怖袭击的受害者家属组成的团体，该团体表示，这些妇女显然受到了「奢侈的回家」待遇，

他们对此深感不安。

文件显示，联邦环球事务部支付了购买商务舱的机票、在满地可机场的万豪酒店住宿、客房服务等费用。

狂扫零食个人物品 慷慨付小费

其中一间酒店房，两晚收费超过了1,000元，包括了95元的葡萄酒帐单。另一房间收费亦达850元，其中包括了购买零食和每份25元的红酒、白酒和气泡酒。费用中还包括2,800元的餐饮费、在酒店的礼品店花费86元购买零食和非处方药等。该份报告记录了超过100元的客房送餐服务、购买书籍、衣服、旅行袋和「加拿大徽章」的费用，以及在 Best Buy 购买的一份「表达谢意的高价值礼物」。

名侍应更因提供了两杯标价为4元的茶，拿到了7元小费。

这些加拿大妇女原本居住在卑诗省、阿省、安省和魁省。随着 ISIS 落入国际联盟支持的库德族武装手中，这些妇女和其孩子被俘虏，并被关押在叙利亚的拘留营内数年。

妇女的家人入禀渥太华的联邦法院，要求允许她们返回加拿大，联邦政府同意将她们接回加拿大。

《环球新闻》在两年前要求联邦环球事务部提供有关遣送回国费用的文件，该部门直至今年8月7日才公布资料。环球事务部在声明中没有回答与开支相关的问题，也没有透露将这些加拿大人遣送回国的全部费用。



联邦政府最少花费17万元，将8名 ISIS 加拿大妇女及其子女从叙利亚带回加国。

目录

2025年8月22日

第978期

■ 本周焦点	2	■ 饮食	44
■ 加国一周	3	■ 旅游	45
■ 加国焦点	12	■ 饮食	47
■ 亚洲透视	16	■ 旅游	48
■ 神州众生相	23	■ 工商广场	49
■ 娱乐	35	■ 分类广场	52
■ 教育升学	40	■ 公共卫生	53
■ 漫画	42	■ 健康管理	44
■ 音乐	43	■ 家庭药箱	55
■ 亲子专栏	44	■ 健康自企划	56
■ 明星美食	45		
■ 营养饮食	46		

iPad版



明声报广告热线：604-231-8992

传真：604-231-9882

电邮：sales@mingpaovan.com

地址：5368 Parkwood Place Richmond, B.C., V6V 2N1

A4



加移民部拒签率全面飙升
被质疑 AI 草率减积压个案

A8



14岁少女玩社交媒体 Likee
遭陌生人威胁传自拍性影片

血糖平穩

是健康長壽的關鍵！



血糖的穩定不僅對糖尿病患者至關重要，對普通人而言，同樣是健康長壽的基石

平穩血糖調節血脂保護血管



NPN 80068988

野花牌綠蜂膠™



有助于維護心血管健康



有助于維持健康血糖水平



有助于促進健康血糖代謝



促進健康膽固醇和甘油三酯水平



掃碼訂購立減 \$10



中文網站便捷下單

巴西原装进口野花牌绿蜂胶Apiario Silvestre
北美亚太总代理Royal Natural Products Co.

加拿大皇家天然品有限公司

加拿大多伦多总部地址: 7130 Warden Ave., Suite 406, Markham ON L3R1S2 Canada 咨询电话: 416-888-6868
官方邮件: service@bpropolis.com 官方网址: royalnaturalcanada.com 北美免费长途: 1-866-690-4888

用户毋须输入出生日期可随意浏览

14岁少女玩社交媒体 Likee 遭陌生人威胁传自拍性影片

安省南闪高 (South Simcoe) 警方发出警告，提醒公众注意一款热门社交媒体应用程序 Likee。一名少女此前被胁迫拍摄、并向陌生人发送带有性暗示的内容。

警方月初接到一位家长报案，称其孩子正在使用 Likee 社交媒体应用程序。Likee 是一款免费、用于创作与分享短影音的应用程序，也提供直播功能。该程式在全球约有1亿用户，可在iOS和Android装置上下载。

Likee 总部位于新加坡难破案

南闪高警方表示，发现一名未满14岁的少女透过 Likee 与一名身分不明的个人进行交流。这名身分不明的个人说服了该少女拍摄自己进行性行为的影片，并将影

片传送给对方。当这名个人收到多段影片后，便索取更多，并威胁若少女不从，便会将影片寄给其家人、朋友和学校。

警方警告，Likee 的总部位于新加坡，该公司及其母公司不会遵守或配合加拿大的法院命令，这大大降低了抓获犯罪者的可能性。

警方提醒，Likee 不允许用户将帐号设定为私人，因此任何人都可以在任何时间查看用户发布的内容；使用者甚至不需要建立个人档案，就可以浏览内容。用户在浏览内容前，也毋须输入出生日期。警方提醒家长和孩子，注意那些没有提供足够隐私设定或资料保护的社交媒体应用程序可能带来的潜在风险，建议家人共享手机服务方案，家长可设定通知系统，当孩子尝试下载程式时会发出警报。一旦收到通知，只有家长可以审核并批准请求。

此外，用户可以限制家里 Wi-Fi 的使用



警方表示，Likee 总部位于新加坡，大大降低了抓获罪犯的可能性。

时间，例如在夜间关闭，确保孩子在没有成人监督时段下无法上网；确保孩子符合应用程序建议的年龄要求；家长应保留帐号密码，并在必要时检查孩子发布或观看

的内容；与孩子坦诚开放地讨论网络安全的重要性，以及不要与陌生人交流；如有任何需要向警方通报的问题，务必及时通报，以免证据流失。

被指发表「贬跨」言论 女护面临停牌1月罚款逾9万

卑诗省一名护士被指发表歧视及贬损跨性别人士的言论，遭学会停牌一个月及罚款近9.4万元，已向卑诗最高法院提出上诉。

卑诗护士及助产士学会 (BC College of Nurses and Midwives) 表示，纪律小组今年3月裁定护士哈姆 (Amy Hamm) 于2018年7月至2021年3月，在多个网上平台发表部分旨在「引发公众对跨性别群体的恐惧、蔑视及愤怒」的言论，构成专业失当行为。

学会勒令哈姆被停牌一个月，并须于两年内缴清总额93,639元的罚款及相关费用。学会指停牌是仅次于「钉牌」的第二严重处分，有助维护公众利益并达到阻吓作用，亦借此表明在使用护士专业名衔时，公开发表针对弱势及边缘化群体的歧视及

贬损言论属不可接受，因相关言论可能导致该群体失去对医疗系统的信任，甚至不愿或不敢求医。学会形容裁决是對抗歧视的重要声明。由于哈姆已就裁决向法院提出上诉，学会指在上诉结果出炉前暂缓执行停牌及罚款决定。

代表哈姆的「宪章自由司法中心」(Justice Centre for Constitutional Freedoms) 律师比尔迪 (Lisa Bilty) 表示，哈姆有逾13年的医护领域工作经验，曾晋升为护士教育员 (nurse educator)，但因「捍卫女性进入女性专属空间的权利」而受到处分。

事件追溯至2020年，哈姆曾与他人集资在温哥华设立写有「我爱罗琳」的广告牌，以此声援英国作家罗琳 (J.K. Rowling) 支持女性权益，以及女性享有



哈姆与她的「问题广告牌」。(事主提供图片)

进入女性专用空间，如洗手间、危机中心、体育赛事及监狱的权利，但广告牌竖立后引起部分社会人士及一名市议员投诉，最终广告牌被拆除，同时学会收到两宗投诉指哈姆「恐跨」及发表仇恨言论。

比尔迪认为纪律小组在法律及事实判断上存在错误，裁决等同惩罚护士发表符合

科学与常识的主流观，亦对所有受监管专业人士的言论自由造成寒蝉效应。哈姆亦强调其言论并非出于仇恨，「我提出上诉，是因为生物学现实很重要，言论自由亦同样重要。」宪章自由司法中心约一个月前亦就此向卑诗人权审裁处 (Human Rights Tribunal) 提交两宗投诉。



感冒紅鼻子？

永廣良藥，助您一臂之力！

感冒止咳顆粒

【功能主治】

清熱解表，止咳化痰。
用於感冒發熱，頭痛鼻塞，
傷風咳嗽，咽喉腫痛，
四肢怠倦，流行性感冒。

NPN 80014684



感冒清熱顆粒

NPN 80030105



感冒清熱顆粒(無糖)

【功能主治】

疏風散寒，解表清熱。
用於風寒感冒，頭痛發熱，
惡寒身痛，鼻涕清涕，
咳嗽咽乾。

NPN 80029978

板藍根顆粒

【功能主治】

清熱解毒，涼血利咽。
用於肺胃熱盛所致的
咽喉腫痛、口咽乾燥；
急性扁桃體炎見上述證候者。

NPN 80010160



板藍根顆粒(無糖)

NPN 80013672

永廣企業代理
各大參茸行及超市有售

必屬良品
諮詢電話 604-273-5028



法官认为卖方有权追索订金总数

两华裔买屋付订金后拒履约 判补赔全额订金及重售损失

两名华裔买家购买一间300多万元独立屋时，承诺支付16万元订金，结果逾期未付余下的14万元订金，又不理会买家通知。卖家认定买家违约，认定合约已经无效，将独立屋出售减小损失的同时，要求原买家补足16万元订金，另再赔偿近11万元。这些诉求都得到安省高院的支持。

原告Datamy Inc.公司是一家规模较小、家族经营的建筑公司，2023年1月11日，该公司将一幢他们建造的两层独立屋挂牌放售，标价349.99万元。同年2月7日，买家杨嘉汉（音译：KA-HANG YUNG）和杨薇薇（VIVIEN YUNG）与卖家签署了APS购房合约，成交价为325万元。

根据合约，买方将分2期支付总计16万

元定金，是在接受报价后的1个工作日内先支付2万元，在5个工作日内再支付14万元。

16万元定金仅付2万首期

这份合约未附加任何融资条件或验房条件。这些条件原本包含在初始合约中，但在最终合约中被双方删除。在规定的2月14日前，买方未支付商定好的第二笔订金14万元。卖方律师通知买方的地产经纪（买方当时没有聘请律师），此举会被视为违约。虽然卖方宽限一天，且说明如果还是未能收到款项，就有可能将房产重新挂牌出售以减轻损失。

但买方未回应卖方提议。卖方律师于是在2月15日下午2时14分，也就是宽限一天的时间到期后，向买方地产经纪发出电邮宣布，「购房协议现已终止，卖方将尽快重新挂牌出售房产以减轻损失，同时还会追讨赔偿。」

一天后，卖方为减轻损失，以320万元

将该房产出售给第三方。

到了3月6日，买方才致函卖方，表示愿意完成交易，但前提是卖方要减价2万元，其余条款不变。卖方律师则回覆称，协议早已终止，建议买方联系自己的律师。在此基础上，卖方还要求杨补上未支付的14万元订金余款。

卖方重售后买方始通知愿交易

安省高等法院受理此案后，主审的切尼（R.E. Charney）法官发现，有关案件的过程只有原告公司董事裴天达（音译：Tien Dat Bui）的宣誓书证据，作为被告的杨却没有提交任何支持其立场的证据。法官认定，卖方有义务减轻自身的损失，通常这可以通过按市场价值以独立第三方交易的方式出售该物业实现。在此基础上，卖方（原告）索赔的金额，等于合约价与物业被迫紧急出售价之间的差额，以及卖方在减轻损失和处理买方违约过程中产生的额外成本。

切尼法官还指出，长期以来民众已经认识到，即使合同终止，订金仍需支付。在上述案件中，原告因为被告违约未支付订金才被迫接受被告的拒约。即便被告支付了第一期的订金，但这不影响总的原则，卖方有权索要所有的订金。

虽然被告律师也提出，「应当获得免于没收（relief from forfeiture）」的救济，但被告无法证明，要补交的金额与所受损害不成比例且卖方获得这笔款项有失公平。法官认为，本案的订金总额为16万元，仅占售价5%。这属于合理订金，甚至处于订金案件比例区间的低端，没有任何理由支持被告申请的免于没收。因此卖方「有权获得金额为14万元的未付订金」。此外，房屋的实际售价比原先的合约价少了5万元；原本地产经纪费和新地产经纪费之间的差额6万3750元；地产律师费1017元，总计11万4767元。减去已支付的2万元定金，买家还需赔偿卖家9万4767元。

49%年轻人捱贵租过活 租金占收入逾半难储蓄



传统「三分之一收入租屋原则」似乎难以实现。

本国楼价高昂，租金亦节节上升。根据一项最新调查显示，三分之一租户将大部分税后收入用于支付租金，年轻租户这一占比更接近一半。专家指，此举远超过

传统建议的「三分之一收入租屋原则」，即使长期储蓄也难以退休做好准备。

根据租屋平台Rentals.ca发布的一项新调查指，在受访的租户中，34%称在支付租金时已经花费超过净收入的一半，而在18岁至24岁的年轻租户中，这一占比更高达49%。

有57%的受访者表示，因租金过高而考虑搬往其他城市。

报告亦指出，在那些租金占收入过半的租户中，有46%已花6个月甚至更长时间寻找新住所。

爱蒙顿3年租金升27%

Rentals.ca发言人拉达斯（Giacomo

Ladas）认为，尽管今年租金整体呈现下滑趋势，但市场尚未真正降温，仍不足以促使租户搬迁。他以爱蒙顿（Edmonton）为例，该市曾是租屋族的「避风港」，但过去3年平均租金已上涨27%，但民众的薪资涨幅却追不上。

安省伦敦理财顾问多布森（Andrew Dobson）警告，若租金占收入过半，在住房成本如此高的情况下，几乎没有空间可以储蓄。

他补充，通胀亦影响其他生活开支，进一步压缩储蓄能力。

根据加拿大皇家银行（RBC）经济学家弗里斯通（Carrie Freestone）去年发表报告指，跟置业人士相比，租户在累积财

富方面面临愈来愈困难。

报告说，自2010年以来，置业人士的净资产已增至家庭可支配收入的9倍甚至13倍，而租户的净资产从3倍只略增至3.5倍。

弗里斯通亦发现，租户在住房上的支出比例高于业主，这不仅阻碍他们成为业主，也限制了长期财富的累积。

多布森称，本国部分主要租屋市场已出现裂缝，业主无法以合理租金找到租户。他曾建议一名客户出售出租物业，因继续出租将导致亏损。他认为，随着愈来愈多业主面临类似困境，而租户仍持观望态度，今年租金仍可能会持续下跌，为租屋族带来一丝希望。



翠明假期

BC Travel Wholesale No. 2668, 29122

网址: www.charmingholidays.ca

列治文时代坊: 604-231-6038

查询热线: 604-233-0081



更多行程

夏季
5-10月

洛矶山 (冰川)系列

首12位
报名团友免费
安排前5
排座位

洛矶山登山者号、加东、 北极光精选系列

加东名城5/6天豪华游 CAV5/6 \$895起

5-10月逢星期二、五出发

★畅游: 京士顿、渥太华、满地可、魁北克市、千岛、尼亚加拉大瀑布、多伦多

★独家保证入住满地可市中心四星级酒店

★前往世界文化遗产-魁北克古城, 感受法式浪漫

★钻石系列: 独家安排入住五星级城堡酒店 Fairmont Le Chateau

★6天团细心安排多伦多深度游及入住3晚多伦多

「洛矶山登山者号」5天悠悠之旅 RKD5 \$3809起

6月26日; 7月3、10、24、31日;

8月7、14、21、28日; 9月4、18日

翠明假期匠心独运, 细心安排首三天乘坐观光旅游巴士, 进入 Banff & Jasper 国家公园, 与冰川湖泊零距离接触。保证入住露易斯湖城堡酒店及有小瑞士之称的班芙小镇。并于第四、五天安排乘坐享誉欧美的「洛矶山登山者号」观光火车, 穿梭于 Yoho, Glacier, Revelstoke 三大国家公园, 观光火车提供两款服务级别选择(银枫叶/金枫叶), 绝对是「慢活」旅游的最佳体验。

加东海洋省9/10天豪华游 PEV9/10 \$1620起

5月16、23、30日; 6-8月逢星期二、五出发

9月逢星期五出发; 10月3、10日

★畅游: 京士顿、渥太华、满地可、纽宾士域、法迪尔顿市、斯高沙省、哈利法斯市、孟敦市、爱德华王子岛、圣约翰市、魁北克市、千岛、尼亚加拉大瀑布、多伦多

★独家安排海洋省4晚当地市中心酒店住宿, 舒适写意

★赠送6大门票及4天酒店早餐

★钻石系列: 独家安排入住五星级城堡酒店 Fairmont Le Chateau

★10天团细心安排多伦多深度游及入住3晚多伦多

3/4/5天黄刀镇极光之旅 YKK3/4/5 \$799起

秋季出发日期: 2025年8月15日至10月15日

冬季出发日期: 11月30日至2026年4月15日

2人成团 逢星期一、四出发
(4人或以上可自选出发日期)

★独家安排不同方式观赏极光: 极光观赏站, 原住民保留区及野外守猎极光

★团费已包括: 市内观光, 增游 Wildlife Nature Gallery

★专业华语(国/粤)导游服务, 陪同和指导客人追踪及拍摄极光, 并提供为客人拍照服务

PROMOTION 系列 - 保证入住: Elk + Ave Hotel ★★★★★

4天尊贵之旅 RKB4

5月至10月12日逢星期二、四、六、日出发
7-8月天天出发(星期一除外)

• 住宿: 班芙市中心 Elk+Ave 酒店
• 入住有「小瑞士」之称的班芙市, 享乐购物尽在咫尺, 一整个晚上由您作主!

\$699

\$29
尊贵同行
优惠



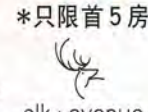
5天闪亮之旅 RKL5

6-9月逢二、日出发
(7-8月加开星期一、五)

• 保证入住2晚国家公园: 班芙及积仕柏小镇, 入夜后大街别具格调, 给您深度体验小镇风情

\$1099

\$69
闪亮同行
优惠



露易斯湖城堡系列 - 保证入住: Fairmont Chateau Lake Louise ★★★★★

4天皇御之旅 RKC4

5月至10月12日逢星期二、四、六、日出发
7-8月天天出发(星期一除外)

• 住宿: 顶级露易斯湖城堡酒店
• 给您一个没有 Morning Call 的露易斯湖早晨!

\$969



5天经典之旅 RKE5

5-10月逢三、六出发
(7-8月加开星期一、四)

• 保证入住2晚班芙国家公园
露易斯湖城堡及班芙 Elk+Ave 酒店
• 带您深度游览积仕柏及班芙国家公园, 行程写意舒适!

\$1349

保证出发: 8月7、9、12、16、21、
23、28日; 9月4日



5天情深之旅 RKM5

6-9月逢二、日出发(7-8月加开星期一、五)

• 保证入住2晚国家公园: 露易斯湖城堡及积仕柏小镇, 配上一晚卑诗省度假胜地~太阳峰, 最佳搭配

\$1299

保证出发:
8月8、17、22、26日



5天瑰丽之旅 RKJ5

7-8月逢星期日出发

• 独家安排: 住宿于国家公园内2大顶级 Fairmont 酒店, 体验皇室名人气派及露易斯湖出尘脱俗之美。

\$1519

保证出发:
8月24日



班芙春泉城堡系列 - 保证入住: Fairmont Banff Springs ★★★★★

4天晶钻之旅 RKA4

6-9月逢星期二、日出发

• 独家入住顶级班芙春泉城堡大酒店
• 春泉城堡拥有超过一个多世纪的历史及苏格兰城堡风格, 领略奢华舒适享受!

\$869

保证出发: 8月10、31日; 9月2日



5天魅力之旅 RKS5

6-9月逢星期二、日出发

• 保证入住: 班芙国家公园皇冠上的明珠~班芙春泉城堡酒店及积仕柏小镇, 两晚国家公园内酒店, 配上一晚卑诗省度假胜地 - 太阳峰, 最佳搭配

\$1199

保证出发: 9月7、16、21日



旅遊巴士及入住酒店
提供免费 Wi-Fi *有条件限制



全线保证于露易斯湖城堡
享用丰富午餐



全线巴士团
免收「交通附加费」

温哥华一天遊

畅游: 史丹利公园、加拿大广场
唐人街、煤气镇、女皇公园、自费吊桥公园

\$73

(天天出发)

威士拿一天遊

畅游: 沙朗瀑布、Howe Sound
自费乘 Peak to Peak 吊车

\$80

(三、六、日)

维多利亚一天遊

包 BC 渡轮及
宝翠花园门票

\$180

(天天出发)



维多利亚2天观赏团 \$459起

5月至10月(逢星期二、四、日出发)

★加遊新景点 - Malahat Skywalk, 新奇有趣(包门票)

★超值团: 入住 Chateau Victoria

★优惠团: 入住 Hotel Grand Pacific

★豪华团: 入住 Fairmont Empress

▽今年7月中，财政部长和库务委员会主席联手向联邦内阁建议消支裁员。

库务委员会主席阿里



总理卡尼



财政部长商鹏飞



联邦裁员「杀到埋身」 二千工会成员已收信

加拿大全国最大的工会说，联邦政府各部门被要求必须在8月20日之前提交新的支出计划，为随后三年的削支、裁员做准备，而最大行动将在2026-27财政年度进行。

于此同时公开的一份民调显示，过半的加拿大成年人赞成削减政府规模和开支；认为官僚机构不断扩张却未带来更好的服务。

(摘自明报《星期六周刊》)

加拿大全国最大的工会「加拿大公共服务联盟」(Public Service Alliance of Canada, PSAC)在发给成员的信件中警告，加拿大国税局(CRA)、加拿大食品检验局(Canadian Food Inspection Agency)、加拿大公园局(Parks Canada)、加拿大库务局(Treasury Board)等部门未来三年将分阶段削支、裁员。

「2024年已有约1万个联邦工作岗位流失，其中包括部分PSAC成员。现在，包括加拿大税务局、加拿大就业与社会发展部(Employment and Social Development Canada)在内接近2000名工会成员也收到通知，其工作将面临风险。」

所知联邦各部门必须在8月20日之前提交各自的支出计划，之后分阶段实施：「2026年至27财政年度，削减7.5%；2027-28财政年度，最高削减2.5%；

2028-29财政年度最高削减5%。三年共15%。」

PSAC明白地指总理卡尼(Mark Carney)没有按照竞选时的承诺，只给联邦雇员人数设置上限而非裁员(caps, not cuts)——这话卡尼确实说过，但形势比人强。裁员其实早已悄悄开始。公开的数据显示，2024年联邦全职雇员人数共36.7772万人，2025年下降到35.7965人。

7月中，财政部长商鹏飞(François-Philippe Champagne)与库务委员会主席(Treasury Board President)阿里(Shafqat Ali)联合向内阁提出，三年内达到节省250亿元的目标，所有联邦部门将削减15%的开支。加拿大央行、加拿大广播公司、加拿大出口发展局等公营公司也在其中。

据此，满地宝(Montreal)的智库「满地宝经济研究所」MEI估算，未来加

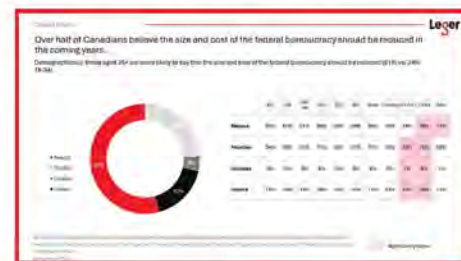
国公共服务部门可能会裁减近6万个职位，减少约6.4万雇员。

上述做法应算符合多数加拿大人愿望。因为一份由「加拿大纳税人联合会」CTF委托本国市场调查与研究公司Leger进行的一项民意调查结果显示，超过半数的加拿大成年人认为应该减少联邦政府官僚机构的规模 and 成本；过去数年，政府提供的服务未能跟得上官僚机构的扩张步伐。

自杜鲁多(Justin Trudeau)政府以来，联邦政府增加9.9万名雇员，官僚机构消耗纳税人税款，2016年是402亿元，到2024年涨到712亿元，增加了77%。

该民意调查结果于7月30日发表，全国范围受访者中有54%认为应该减少联邦政府的规模 and 成本；24%表示应该维持；4%的表示应该增加；17%的人说不知道。

年龄在35岁以上的受访者中有61%的



▲「加拿大纳税人联合会」与Leger合作进行的一项全国民意调查显示，超过半数的加拿大成年人认为应该削减联邦政府规模和开支。

人认为应该缩小规模；持此观点的人所占比例，55岁以上人士中高达71%；18至34岁人士中只有34%。

各省份中，有最高比例赞同减少联邦政府规模和成本的是阿省，占61%；卑诗省占53%，低于全国平均；安省更低，占50%。

当被问及：2016年以来联邦官僚机构规模 and 成本不断增加，联邦政府的服务是变好，还是变差？

受访者中有50%的人说服务变差；23%的认为与2016年时差不多；11%表示变更好；16%不清楚。

相比其他地区，卑诗省有最高比例的受访者认为，2016年以来联邦政府提供的服务变得更好或好了很多，占15%；安省持此观点的比例为12%；魁省9%；阿省最低，只有6%。

卑诗省政府也裁员

经济不良，私营职位减少，财政缩水。此是全国各地都面临的问题。

卑诗省债台高筑，两年内债务上涨5成，接近1340亿元。在此背景下，省政府下令卫生服务局PHSA检讨开支以达到收支平衡。从7月23日至8月5日之间，该局陆续向雇员发出内部通知，宣布裁员事宜。

自5月份以来，该机构共有57名员工离职，并取消了61个空缺职位招聘。发言人称，被裁的都是非工会成员的管理层，非直接与病人接触的岗位。据称其中包括PHSA的首席战略官(Chief Strategy Officer) Heather Findlay及一些在财务、运营、卫生系统情报、疾控中心等部门任职的雇员。

明報

2025

精彩黄金温哥华特刊

《精彩黄金温哥华》一本展现大温独特魅力与多元文化，
是接触优质客群的绝佳平台。

可提升品牌曝光，吸引潜在客户，助业务成长。
立即把握机会，与我们一同拓展市场版图！



9月21日 (星期日) 出版

明报广告部：电话: 604-231-8992 电邮: sales@mingpaovan.com

在多伦多这8年间，Ryan做过执货、仓务、五金、开uber、大厦管理、电讯公司客服中心，到近期成功被卫生厅聘用，试过被裁员，亦试过「炒老板鱿鱼」。

Ryan不是救生艇上的香港人，但觉得他在加拿大的经历，可以让救生艇的香港人做个参考。

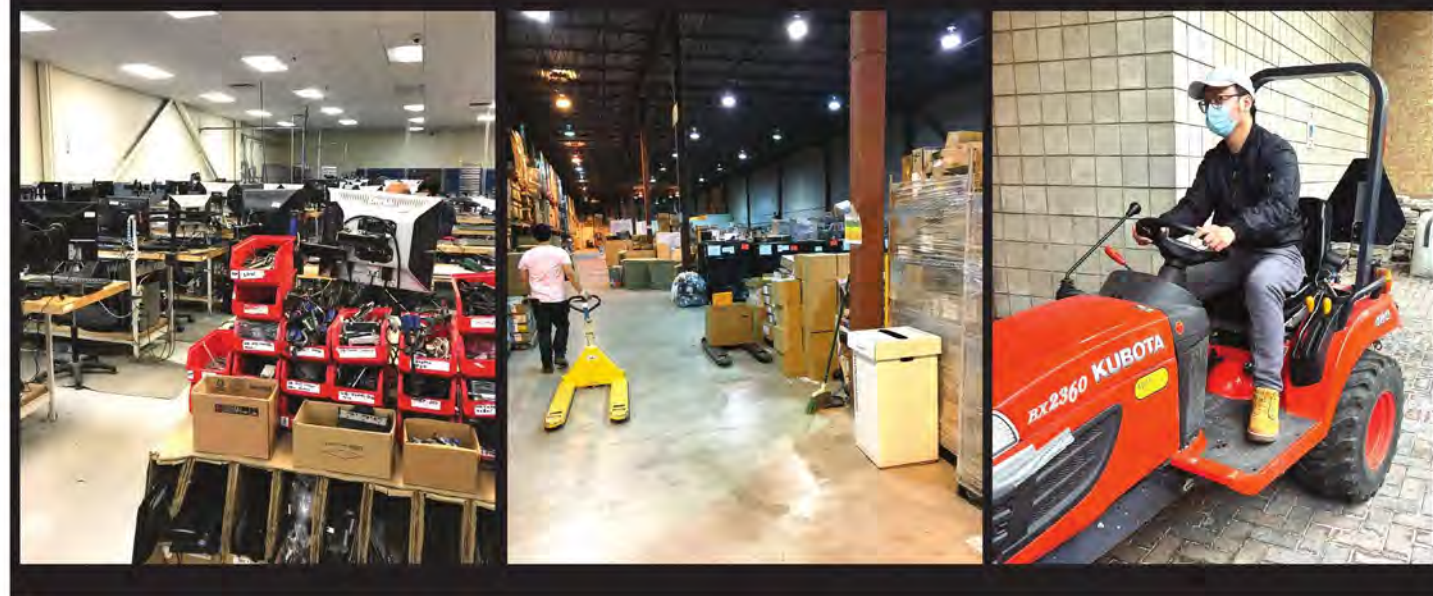
原本在香港的电视台做工程人员，Ryan收入稳定，大可做个安乐中产，父母多年来对他移民的决定尊重但不认同，「他们不时劝我回流，又好像嫌这边很落后。」

他当然理解父母是为自己着想，但有些说话的确令人难堪难过。

他在社交媒体分享曾经的不安和无奈，得到不少感到沮丧失望的救生艇艇民共鸣，「他们正经历的，我亦曾面对过。」或许加拿大真的是「运之国」，但只要保持港人的灵活特性，定能在这边闯出一片天。

移民8年3份兼職2度被炒

終於當上 省府公務員



在美国修读电子课程的Ryan，毕业后回香港，曾在多间电视台的工程部任职，「工作稳定，都是排队等升（职），或者跳一跳（槽）加人工，但时常想去外国生活，在美国读书时，想法和眼光都有受到影响。」

和太太商量后，两人于2017年来到多伦多，很多人或觉得可做回老本行就最简单方便，他却有另一套想法，「亦要考虑提供同类工种的公司，其组成是否跟香港做开的一样，我发现这边公司的规模更精简更要有效率。」

他研究过这边的电视台工程部职位简介，认为工作量更多但人工却可以只达初级入职的水平，「那个时薪做其他工作亦挣到，所以我没想过要做回老本行。」

结果来到多伦多的第一份工，是在华人超市执货。

想象跟真实差天共地

移民生活充满未知，Ryan和其他移民一样摸着石头过河，但他在多伦多的第一份工作，不是摸石头而是捧罐头。

他在超市找到在杂货区执货的工作，「搬罐头真的『顶唔顺』，做了4日就辞职了。」

他后来转做仓务员，「那是一间电脑翻新公司，我在货仓做执零件等支援工作，不算很体力劳动。」不过他发现另一个问题，「公司开工前、够钟放break及午餐前后会响钟，经理亦看得很紧，虽然听下去可像没甚么，但对我来说有很大冲击，那是有种像监狱的感觉。」

Ryan因修读电子课程，是透过计分制来多伦多的技术移民，到埗已有永久居民身份，但和救生艇人士一样，都要维持生计。

「那时有质疑自己，为甚么我要在这里，如果我是自己一个的话，或者已回香港了，但太太有稳定工作，她亦很喜欢加拿大，加上不想『衰俾』香港的家人看，所以打消了念头。」

接下他迎来移加首年的第3份工，「我找到了一间卖POS销售系统的华人公司，中小企资源有限，我做技术员，但背后支援不足，试过商户开幕当日系统失灵，当然是当场被骂了。」

仅仅大半年时间，他已做过3份工作，之后终于找到喜欢的五金店工作，「我对五金无认识，真的学到很多东西，单是螺丝款式已有很多种，哪种玻璃胶可用于厨房和浴室等，期间有些客人做装修的，和他们聊天又会发现眼界亦扩阔。」

他先后在两间五金店工作，但计划跟不上变化，做得开心满意生活时，新冠疫情开始，他被裁员了——初次在多伦多体验被炒鱿鱼的滋味。

家人既担心又质疑

疫情令原本的工作停摆，但亦让他展开了斜杠（身兼多职）的生活，「其实来到这边两年左右，考到G2车牌后就开uber，我意识到在这边一份工（正职）不够用，在Threads有网友跟我说在Shoppers Drug Mart工作不够生活，我说大家真的可能要摒弃以往打一份工『够使』的想法，反而是要去问『份工是否适合自己』、『可不可以做得耐』、『个中会否发现有趣地方』等。」

「坦白说除非是很专业的职业，其余大部分是十多至廿多元的工作，不会差太多，所以真的要去看看是否适合自己，是否能带你去另一范畴的工种等，这些比薪酬有多少更重要。」

除了uber，他在疫情开始后不久，经朋友介绍我兼职做大厦管理员（superintendent），「这工作有点技术性（technical），但亦有点厌恶，它是大厦经理的眼耳口鼻，每天有按规则为大厦内的冷暖气、消防泵等做检查，有问题就立即上报。」

「另外有些旧式大厦没有中央管道收集垃圾，要管理员逐层收，由于当时我没有固定服务的大厦，曾见过一个垃圾房内放得满到连行的位置也没有，亦试过一揭开垃圾箱会有几十只乌蝇飞出来，说得难听一点，是一个垃圾佬，但这就是工作的一部分。」

面对既不反对但亦不见得支持Ryan移民的父母，他难以解释管理员的职责，「他们马上问是不是看更，他们对职业有bias（偏见），所以尽量不会讲得太深入。」

眼见大学毕业的儿子在香港生活稳定，去到外国做二等公民更要做「垃圾佬」，当然感到心痛，「会问我已经拿了加拿大护照，为甚么还不回港，早几年又说香港已兴起QR码点餐，多伦多感觉较落后，香港搵工像好过多伦多等，言下之意是想怎样？」

他明白父母开始年长，「我的妹妹在温哥华，父母在香港没子女相伴，开始（年长）有病痛，虽然自己可以看医生，但情感上需要support（支持），我理解他们感受时，亦希望他们会理解我的感受，听不到（他们）支持的说话是挺难受的。」

「我在这边不能告诉他们生活有多辛苦，当我在挣扎时听到这些负面的说话是不好受。」

Ryan说头几年较执着，有段时间很想「叻俾父母睇」，「初时很想证明我们（移民）的选择是对的，但后来觉得不重要，过好自己的生活，安全开心已足够。」他开始调整跟父母披露的内容，「他们对『稳定』很执着，所以就让他们知道这边的生活是稳定的。」

二度失业后的曙光

疫情将近完结时，救生艇计划正式实行，有电讯公司看到华人市场商机，特意开设新的中文客户服务热线团队，Ryan亦成为其中一员，「我一开始做全职，后来转了做兼职，腾出更多时间继续做管理员。」

他喜欢可以与人交流的工作，「做管理员和做uber都有机会跟住客或客户沟通，我觉得一个人看到的东西是有限的，听多些别人说话能对事物有新睇法，甚至带来新机会，识人好过识字就是这样。」

中文热线客服、uber司机、长者大厦管理员3头马车行了约两年，Ryan于去年春天遭电讯公司裁员，幸好还有两份工，生活未致急陷困境，「这段时间我考了保安牌，期间继续找工作，今年4月有天送uber时，突然收到省政府打致电做phone screening（电话筛选）。」

他笑言多谢客服热线连来的临场即时反应，而这份卫生厅的职位，是受到当管理员时跟大厦的长者交谈启发，所以一路走来的路，是没有白费的。

现在Ryan已开始公务员生涯，坦言薪金一般但福利上佳，踏在多伦多土地上的那一刻，没想到会做匀风马牛不相及的行业，在Threads亦不时有人问他找工贴士，「作为过来人，我觉得大家要有心理准备推倒重来，例如不能做回老本行，要适应完全不同的文化水土，但要破釜沉舟，所以我不会建议香港的朋友移民，因为真的视乎每个人的心理素质。」

「我做电讯公司时有很多同事来自救生艇计划，其中一个女仔循Stream A来到多伦多大学读书，但竟然找到工作，就想到不如趁转机转Stream B，问过移民部发现可以，就这样很快储钟拿到永久居民身份，当时等候时间很短，之后就用本地居民学费再继续多大学业。」他说对方懂得「转膊」亦够灵活，「你是否能够审时度世，这是一个课题来的。」

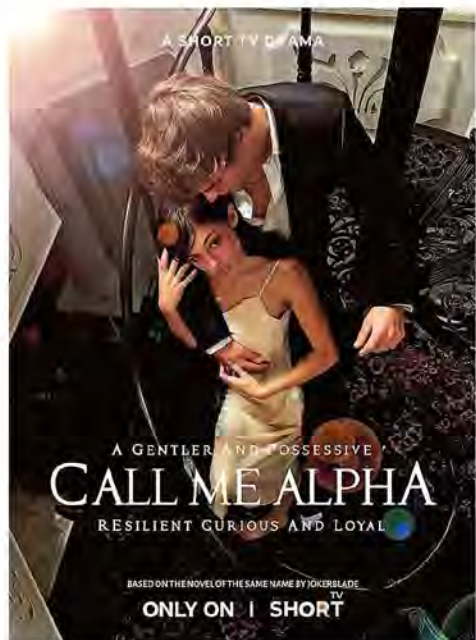


中国微短剧风靡美国 冲击好莱坞创富传奇

中国微短剧出海风靡美国，因地制宜，雇用美国演员与导演，但剧本是中国的「套路」，今年上半年的收益已达到约二亿七千万美元，上演了逆袭好莱坞大制作的惊奇。中国企业今年将在美国产出一千多部微短剧，以超快拍摄速度颠覆好莱坞制作模式，为洛杉矶演艺圈提供了约两成五的就业，马斯克妹妹 Tosca Musk 也打算让旗下制作公司 Passionflix 加入竖屏影视的赛道，创造新财富传奇。

庄千禾

老公竟是秘密亿万富豪、狼人与新娘的惊天虐恋、复仇前夫小三的逆袭之路——这些被中国网友戏称为「糟粕」的微短剧，正在风靡美国，因地制宜，雇用美国演员与导演，但剧本是中国套路，今年上半年的收益已达到约二亿七千万美元，上演了一出现实版土味剧本逆袭好莱坞大制作



■《Call Me Alpha》：采用美国文化「Alpha Male」元素

的爽剧。中国投资人今年将在美国产出一千多部中式微短剧，以七、八天的超快拍摄速度，颠覆好莱坞制作模式，不但为洛杉矶演艺圈提供了约两成五的就业，更让三线演员的日薪翻了七倍至一千五百美元，甚至使世界首富马斯克妹妹 Tosca Musk 也打算让旗下制作公司 Passionflix 加入竖屏影视的赛道。

微短剧平台 ReelShort 的爆款短剧《亿万富翁丈夫的双面生活》收入达数千万美元，而一部微短剧的制作成本约为十五到三十万，大约一周即可拍摄完毕。微短剧平台 ShortMax 的短剧《The Divorced Billionaire Heiress》（离婚的亿万富翁女继承人）收入达三千五百万。

继二零一七年五月阅文集团旗下的起点国际(WebNovel)正式上线，开启了中国网路小说的海外征途，中国文化出海渐成气候，被誉为中国文化产业「新三样」的网络小说、电子游戏、微短剧在海外掀起三波热浪。例如，中国耽美小说（描述同性恋爱）在北美畅销，游戏《原神》、《黑神话：悟空》吸引了不少海外玩家，而情节紧凑、爆点不断、表演夸张的微短剧在中国内地成功霸屏之后，短剧出海成为近两年中国资本角逐的新赛道。二零二二年起，「中式土味剧本」、外籍演员主演的微短剧先是横扫北美，继而挥师挺进欧洲、南美、东南亚、日韩等市场，所向披靡。

据统计，去年海外微短剧营收（含充值和广告收入）超过十二亿美元，今年上半年已达到十点九亿美元，增速强劲。点众科技董事长陈瑞卿预测，全球短剧市场规模十年内可达到五百亿美元，其中海外市场占三百五十至三百六十亿，远超去年全球电影三百零五亿美元的总票房。数十倍的增长空间对中国短剧市场上的成功者都是难以割舍的诱惑。

微短剧市场的蓝海

中国微短剧出海的始作俑者当推枫叶互动公司旗下应用 ReelShort。二零二二年八月，ReelShort 在北美上线，经过一年多的



■洛杉矶的微短剧拍摄：为三线演员提供大量就业

摸索，二零二三年十一月登顶美国 iOS 娱乐榜第一，成为最火爆的互联网应用，枫叶互动也因此入选《时代》周刊的二零二四年「全球百大最具影响力企业」榜单。

枫叶互动副总裁南亚鹏在位于深圳南山区粤海街道的办公室向亚洲周刊介绍说，二零二二年他们先注意到国内如火如荼的微短剧，便通过在 Youtube 上发布女主斗法恶婆婆的短剧片段来做测试水温。结果在几天时间竟收获了百万播放量，他们也喜欢来自中国的这种快节奏和有大量戏剧性冲突的微短剧。

南亚鹏表示，ReelShort 的成功在于他们推出的微短剧能够满足海外用户的需求。他们真心喜欢这种源于中国的竖屏剧，与他们此前所看的奈飞剧、好莱坞电影都不同，ReelShort 剧一集一至两分钟，比如 ReelShort 推出的爆款短剧《亿万富翁丈夫的双面生活》全剧四十九集，每集一分钟，不到五十分钟即可看完，但带来的情绪波澜却非一部普通电影可堪比拟。去年年初 ReelShort 每周推出新剧一至两部，到今年每周上线新剧已达到五至六部，这使得他们可以保持市场领先地位。

枫叶互动的突然爆火，意外地打开了微短剧海外市场的盲盒，严重内卷的中国短剧公司纷纷开始出海。

一部微短剧约五十至七十集左右，由海外团队制作，成本约为十五至二十万美元，尽管非爆款短剧的充值收入可能只有几万美元，但爆款短剧单剧充值收入可达五百万美元。

枫叶互动成功的示范效应，去年年初开启了中国微短剧出海的热潮。一年半之后，头部效应显现，ReelShort、DramaBox（点众科技）、ShortMax（九州文化）稳居前三，坐拥市场份额约八成五。

在地化制作提供优势

出海短剧有三种，一是翻译剧，将中国市场的爆款短剧直接翻译成不同的外文版本，迅速实现量产；二是翻拍剧，剧本不做很大改动，请海外演员拍摄，效果优于翻译剧；三是在地化的原创剧，借助国内爆款短剧的 IP，但进行较大的改编。ReelShort 之所以能够在海外短剧应用中保持第一，原因也在于他们推出的多是第三种剧，此前他们已以电子游戏和网文耕耘美国市场数年，做微短剧后，他们签约当地写手，寻找本地拍摄团队，与本地演员合作，短剧作品也就易于为海外用户所接受。天桥海外短剧总编仇小丫表示，编剧是微短剧生产链条中的核心人员，演员的重要性无法与影视相比。

（文转下页）

为压缩制作成本，中国微短剧平台在选角时，通常不会使用已经出名的演员。与内地主演经常一天拍摄十几个小时不同，北美演员遵循工会规定的八小时工作制。为降低成本，不少中国微短剧公司选择在中国拍摄，即使不出爆款也能更容易控制成本，一部中国拍摄的短剧成本可压缩至十万美元。例如承接制作短剧的光盒动力即使已经在美国洛杉矶拥有拍摄基地，现在也尝试与广东佛山、海南等地联系新拍摄基地。浙江横店国际短剧联盟、深圳前海的粤港澳微短剧产业联盟相继成立，前海的产业联盟可提供五十至八十个拍摄场地，主要服务出海微短剧，这也与东莞竖店更多为国内短剧服务的场景有所不同。

中国公司微短剧出海几乎都把美国市场作为首选，以北美、欧洲、日、韩为主，兼及东南亚、中东、拉美等。北美的本土化剧集依然是出海微短剧平台中最受欢迎的内容。据 Sensor Tower《二零二五年短剧出海市场洞察》报告，收入规模前三强是美国、日本和英国，其余国家与地区总和都达不到美国单一市场的约二点七亿。

市场覆盖率一年飙九成

短剧出海地区正在变得更加国际化。AppFigures 的数据显示，至今年六月，月下载大于五十万次或收入大于五十万美元的国家或地区已经多达四十五个，相较于去年七月的二十四个国家或地区增长了百分之八十七点五。一年时间里市场覆盖广度增长近九成，微短剧正在加速向全球扩展。

微短剧是一种风险高的产品，大部分短剧都不赚钱，只有少部分短剧能够成为爆款。月收入超过百万美元的剧才能成为爆款，如何制作更多爆款吸引海外用户就成了所有出海短剧公司孜孜以求的目标。尽管微短剧榜单流动快，但仍有不少创下惊人成绩。去年七月，中国导演高峰带领团队拍摄《The Divorced Billionaire Heiress》，不到二十万美金的制作成本，至今收益达三千五百万。ReelShort 的《亿万富翁丈夫的双面生活》，由海外华人团队执行并由北美当地演员出演，迄今累计播放四点七亿次，单剧营收数千万美金。聚焦东南亚市场的《Mr. William, The Madame Is Dying》单剧为其公司 FlexTV 带来六百三十万美元的收益。

高回报让海外资本对中国短剧平台产生兴趣。瑞士投资公司 JAKOTA Capital 携手香港富豪郑志刚承诺投入一亿美元用于支持微短剧公司和相关项目。在美国上市、由华人贾松涛任首席战略官的 Mega Matrix 也在去年完成对中国出海微短剧公



■美国微短剧拍摄现场：美国演员演出中式套路剧本，是中国的文化输出

司 FlexTV 的收购。尽管微短剧出海也吸引了奈飞、「迪士尼+」等流媒体平台的关注，但目前尚无来自北美巨头想要收购或已经完成对中国微短剧平台收购的消息。不过好莱坞已经被微短剧吸引了注意力，TelevisaUnivision 已经计划在其流媒体平台 Vix 上推出四十部肥皂剧风格的微短剧。美国的人才管理公司 Select Management Group 也在关注签约微短剧人才，包括曾经在 ReelShort 上出演过的演员。

尽管大部分微短剧拍摄都喜欢选用无名气的便宜演员，但对于大型微短剧平台，他们也有专属签约演员。签约演员只能与该平台合作拍摄微短剧，例如美国演员 Luke Charles Stafford，因为好莱坞罢工，他决定参加 ReelShort 拍摄的短剧《Taming the Lion: Billionaire on Bikes》，凭借该剧，他的演艺收入头一次成为主要收入。一年内他一共拍摄了十二部 ReelShort 的短剧。

俘获美国用户心灵

谈到中国微短剧出海的现状时，研究机构短剧自习室创始人梁丽丽表示，在她看来，中国短剧出海也只是完成了零至一的跨越，长路仍在前方。不论怎样，中国出海微短剧都已经俘获了最初的一批海外用户。究竟其成功原因为何？

首先是商业模式的移植和创新。南亚鹏表示，枫叶互动在美国市场所做的主要来自中国微短剧市场，包括商业模式、产业链的完善，「我们不断地在中国微短剧公司学习，把中国市场好的经验复制到美国，复制到其他地区」。在此，商业模式包含的范畴十分广泛，最主要的是竖屏剧

，剧集精短，每集都有反转和爆点，以及投流的操作，还有灵活的收费方式，在最初的免费剧集之后，既可以通过观看广告来获取免费观看权利，也可以通过付费的方式观看。

第二，对下沉市场的发掘。梁丽丽说，短剧打上的是「下沉市场」标签，她认为在海外包括美国同样存在这样一个市场。中国的短剧则弥补了精英阶层以外其他阶层的需要，短剧就是做美国底层社会及部分中产阶级的内容表达，例如 ReelShort 的美国用户以家庭妇女为主。海外观众评论「这些微短剧可以立刻让你获得满足感」，承制商詹卓安提到一分钟微短剧要剪辑出两到三个爽点，一分钟就有高潮起伏，因此观众会一直追下去。几乎所有微短剧的内容都可以概括为「成年人的白日梦」，这是海外观众在好莱坞和奈飞剧集中难以看到的。

第三，竖屏剧带来的根本变化。加拿大传播学家麦克卢汉曾说：「媒介即讯息」。深圳大学传播学院博导于晓峰说：「微短剧只不过是媒介即讯息的新诠释」。他表示，电脑荧幕是横著观看的媒介，手机屏在本质上是竖著观看的媒介，如同电视剧曾经长期拥有的影响力，直到下一个新观看媒介出现前，微短剧将一直存在于手机上。

好莱坞忧心的文化现象

最近二十多年间，尤其是中国加入世贸组织后，贴著「中国制造」标签的各类产品销往全球，先是服装、玩具、家电等劳动密集型产品，接著是电动汽车、锂电池和光伏产品等高科技产品，显示了中国产业的不断升级。而当物质生产和经济发展



■加州微短剧拍摄现场：竖屏制作成本较低

达到一定水准之后，还会带动文化产品的输出，这就是中国文化产业的「新三样」，包括中国网文、电子游戏、微短剧。

「目前微短剧在海外变成一种文化现象了。」陈瑞卿相信，微短剧紧随好莱坞电影、日本动漫、韩国电视剧、中国网文之后，会成为全球第五大流行文化现象。九州文化董事长汪家城称：「网文是中国独有的，没有一个国家拥有中国这样的单集付费的故事库。」网文与微短剧存在著密切的关联，微短剧正是从中国网文基础上生长出的一个文化新品种。

中国微短剧能给海外观众带来什么？麦芽传媒董事长何云长说：「微短剧的出海本质上是故事的出海。」汪家城认为，出海微短剧取得初步的成功，正是「因为中国有很多优秀的故事」。但是，仅仅停留在霸总、甜宠、狼人等极度商业化的题材上是不够的，点众科技执行总裁李江表示：「我们会通过海外短剧传播优秀的中国传统文化，比如中国人善良、勤勉的优秀品德。但是，要想真正地做好通过海外短剧输出中国文化，还有很长的路。」麦芽传媒曾将一部中国传统美食文化的微短剧翻译到海外，已创下四百多万美元的营收。

文化输出定义新规则

南方科技大学文化新质生产力研究中心执行主任、研究员陈能军指，文化输出的关键是定义规则，美国通过好莱坞定义了大量的叙事模式，日本通过动漫影响了全球二次元文化，同样，「中国的微短剧若能在全球确立新的内容消费习惯，那微短剧出海就不仅仅是输出故事，而是输出一种新的文化语法规则」。

中国本土微短剧缘起

中国微短剧问世以来的八年间，收获约六亿用户，成为最大网络群体。

庄千禾

中国短剧行业的历史其实不长，从二零一七年出现竖屏短剧形态到近年的爆火可谓迅猛。所谓短剧，又称微短剧，按照国家广电总局的界定，指的是「单集不超过十分钟的网络剧」。二零一九年，多家长、短视频平台开始布局微短剧，优酷推出了「迷你剧小剧场」，腾讯视频发布了「火星小剧场」，快手则推出了自拍短剧APP「快乐小剧场」。不论「迷你剧」，还是「小剧」，尚未获正名。直到二零二零年，国家广播电视总局在备案系统中新增「网路微短剧」板块，才标志着网路微短剧登堂入室。今年七月，全国有十一多亿互联网使用者，微短剧用户约六亿。

微短剧属全新业态，中国的从业者在收费方式上推出按集付费观看，播放管道有APP、小程序短剧，推广方式则以买量、投流的方式为主。拍摄一部微短剧周期

通常为七至十五天，投资约五十至二百万元人民币（约七万美元至十四万美元），但爆款带来的营收可达数千甚至过亿元，然而投流的高成本又限制了利润空间。短剧《无双》上线八天收入一个亿，制作方西安丰行文化公司称获利仅几百万元，利润主要被抖音、微信等平台及投流公司分走。尽管如此，优质的内容仍然炙手可热，著名自媒体人咪蒙创办短剧品牌听花岛，出品了多部爆款短剧，如《我在八零年代当后妈》全网播放量超十一点三亿，《闪婚老伴是豪门》超十亿，《家里家外》上线三天播放量破十亿，成为投流公司及平台争抢的内容生产商。

与小程序短剧付费观看不同，抖音旗下的红果短剧凭借内容免费与广告变现结合的模式，只用两年时间便成为中国的头部短剧平台。仅今年上半年就有十部观看量破十亿元的短剧，如表达成年人爱情的《心动还请记住我》、方言台词年代剧《家里家外》、把赌局拍成普法剧的《老千》等，题材多样。爆款令人艳羡，终究



■中国微短剧：今年收益预料将会超过电影票房

掩盖不住大部分微短剧不赚甚至亏本的残酷现实。中国大陆对于微短剧的管理日益规范，前年下架两万多部，今年上半年从大平台的公开数据来看已下架三千多部，部分微短剧平台没有详细公布治理报告，实际下架微短剧数量更多。

二零二零年中国微短剧市场规模仅九点

四亿元，前年增至三百七十多亿元，今年则超过电影票房升至五百零五亿元，足见蓬勃之势。据DataEye预测，今年的市场规模约为六百八十亿元，二零二七年则可达到一千亿元，虽有上涨空间，但竞争早已白热化，微短剧出海并对外寻找新出路势在必行。

情绪价值开拓情绪经济圈

情绪价值就是寻找「爽」点，逃离现实烦嚣，进入可以按摩情绪的世界，开拓利润丰厚的情绪经济圈，一刀直插集体心灵，挑动最敏感的神经，发现刹那间就是永恒。

邱立本

情绪价值是时代的最强音。在二十一世纪初叶，越来越多人都毫不掩饰地拥抱情绪价值，一种在碎片化生活的节奏中，寻找「爽点」，孤独的，但却永远不会寂寞。

一位二十多岁的女孩子，一个人在餐厅吃面，前面就摆著一个Labubu公仔，对她笑，乍看她似乎很凄凉，但她却说自己很幸福，因为她有一个永远不会背弃她的伴侣。

但她其实还戴著耳机，对著手机，刷她喜欢的爽剧——霸道总裁爱上了我却最终被我抛弃的反转再反转的情节、穷小子被所有人歧视但却最后逆袭成功的励志故事

这些微短剧，三十秒就有一个小高潮，打你一巴掌，或是泼你一身红酒，或是被人推进游泳池，然后上演一场英雄救美。严肃的艺术评论家对这些微短剧嗤之以鼻，但小老百姓爱看、沉迷、被每一集最后悬念的「勾子」勾住，就一直看下去，最后要灌钱进去看完，才舒了一口气。

这开拓了一个情绪经济圈，只要能创造一个让消费者感到「爽」的叙述，逃离现实的烦嚣，进入一个可以按摩情绪的世界，追寻一个暂忘一切的天地。

中国微短剧的厉害之处不仅是内容，而是它的传播方式，在手机的竖屏，让消费者随时随地都可以看，无论是地铁上、巴士上还是床上，都在极短的时间感受戏剧化的人生与人生的戏剧化。

那些看似狗血的情节，没有什么铺垫，没有起承转合，而是一刀直插观众的集体心灵，挑动最敏感的神经。就好像爱情小说的名言：刹那间就是永恒。

加拿大的著名传播学者麦鲁汉

(Marshall McLuhan)说过：媒介就是信息(The medium is the message)，微短剧的短平快，就是善用手机的平台，以最简便的方式，让观众可以进入一种刹那满足(Instant Gratification)的境界。

这也和网络大量流行的长篇电视剧的简捷版一样，一口气看完《甄嬛传》，一口气看完《琅琊榜》等，让观众可以多快好省地感受本来要看几个礼拜的作品。

情绪经济圈也包括微短剧背后的网络小说，也是高潮迭起，但每一个章节的结尾都留有伏笔。这其实就是中国章回小说的传统，每一个回合结尾都有一句「欲知后事如何，请看下回分解」，一环扣一环，让读者看到欲仙欲死，欲罢不能。

中国的网络小说，其实就是微短剧的感情大后方，每天约千万的作者都在创作不同题材的小说，提供了丰沛的灵感资源。中国人的情绪经济圈正在不断扩大，远征美国，也席卷东南亚，写下现代的文化「出海」传奇。



■《Fake it till we make it》：英文微短剧热度榜前列

新赖系成形独步天下 冲击民进党政治生态

民进党内派系林立，台湾总统赖清德依靠新潮流系上位，形成「新赖系」，党内其他派别为了生存输诚，不敢质疑权力核心。 童清峰

台湾大罢免惨败后，兼任民进党主席的总统赖清德却声称「没有一方失败」，毫无检讨意味，继续上演熟悉的「派系自保、巩固领导」戏码，让外界看傻眼，彷彿输的不是选战，而是民众的记忆力。这种完全无视民意教训的态度不只引发讥讽，也让人质疑，赖清德是否真有带领民进党走出困局的能力。

在党内局势紧绷之际，正常国家促进会（正国会）、涌言会等派系第一时间即表态支持「赖卓体制」（总统赖清德与行政院长卓荣泰），强调当前国内外局势动荡，须由赖清德继续担任党主席、稳定领导。此举并不令人意外，这些派系的权力位置多仰赖赖清德的提拔与安排，赖既是权力来源，也是资源分配者。对派系而言，没有位子就意味著断绝资源补给，为了生存与发展，只能选择表态效忠。

民进党自创党以来便是一个高度派系化的政党，派阀运作始终贯穿其政治文化。早在党外运动时期，便已出现「公政会」、「编联会」等不同政治路线的分野。建党后，「美丽岛系」与「新潮流系」（简称新系）逐渐成形，随后「正义连线」、「福利国连线」、「台独联盟」等派系陆续登场，形成你方唱罢我登场的权力循环。这些派系既合作又斗争，从未间断。

民进党内最大的派系非新潮流莫属，这个横跨台湾政坛四十余年的派系早在民进党尚未创立前便已成形，是台湾唯一具备全国性组织运作能力的政治派系。新潮流人脉遍及党政高层、立法院系统、工运基层与学界菁英，组织严密、纪律严明，且富有高度战斗力，无论在党内初选还是对外选战中，战绩辉煌，素有「永远的赢家」之称。

新潮流系成立于一九八四年，比民进党还早两年，源于威权时代党外运动中的党

外编联会，翌年创办《新潮流杂志》，正式成为派系起点。创流十八人并称「十八飞鹰」，包括邱义仁、吴乃仁、洪奇昌、林浊水等，奠定新系理念与基础。

新系长年奉行「老二主义」，以造王者自居。历任民进党重要领袖，从陈水扁、苏贞昌、谢长廷到蔡英文，无不与新系合作、仰赖其组织力量争取党内优势，甚至为其排除异己。

这个把赖清德推上总统宝座的派系，素以选举机器运作精准、组织纪律严密知名。派系内部人才众多，长年透过掌握党务核心与资源分配权，持续扩张势力版图。目前约有两百多名成员，构成民进党最具行动力与凝聚力的「铁卫军」，从中央政府到各地方绿营执政县市，势力遍及各层级。新系在党内的主导地位早已形同权力中枢，被外界称为「党中党」。

民进党人士透露，当新系基层实力与总统资源结合后，形成「组织、人事、资源」三权合一的权力结构，几乎垄断民进党内核心。目前由前立委段宜康担任总召集人的新系，更在赖清德上任后跃升为政权中枢，掌控行政体系、党务运作及国营事业人事布局，权力贯穿全党各层。

前总统蔡英文当年初登大位时，为她抬轿的新潮流迅速崛起，成为民进党执政后最大的政治赢家。随著政权掌握在手，新系势力水涨船高，众多成员纷纷进入中央部会担任首长、次长，或被安插至国营事业出任董事长，外界批评其坐领高薪，引发社会反感。民众党主席黄国昌痛批新潮流「寄生国家、吸人民的血」，前台北市长柯文哲更直言：「新潮流不倒，台湾不会好。」

「英系」泛指民进党内以支持蔡英文为核心所形成的派系势力。随著蔡英文执政并掌握庞大党政资源而迅速崛起。蔡于二零二零年成功连任后，凭借高支持度与资源优势，引发党内「西瓜效应」，英系曾与新系分庭抗礼，成党内另一大支柱。

英系影响力下滑

但随著蔡英文卸任，英系权力基础削弱

，影响力逐渐下滑。目前由高雄市长陈其迈接手主导，他被视为蔡英文的嫡系传人，积极巩固与延续英系在国会、地方派系及部分中央系统的人脉网络，试图维持英系的存续与影响力，避免遭新系吞并。

正国会系是民进党内第二大派系，过去由前立法院院长游锡堃领衔，在他淡出第一线后，目前由外交部长林佳龙接掌主导权。林佳龙上任后，著重于强化地方经营，特别是积极布局北台湾与中部县市，试图重振正国会过去在地方政坛的基层实力。

正国会系面临分裂

正国会原由「北右昌、中佳龙、南亭妃」三大势力构成，地理分布明确，是民进党党内少数跨区域运作的派系。但该系去年曾面临内部分裂危机。赖清德上台后召开首次全国党员代表大会，来自台南、具备强大地方基层实力的立委陈亭妃未依照派系安排行事，坚持自行登记竞选执委，并自带人马投入选举。正国会高层对此极为不满，最终决议将陈亭妃从派系名单中除名。外界普遍认为这不仅是内部清理门户，更是正国会对赖清德表态效忠。然而，尽管遭除名，陈亭妃凭借个人在台南的深厚基层实力，仍成功当选为中常委，显示她在地方的政治能量不容忽视，并为未来角逐台南市长选战铺路。

绿色友谊系关键少数

民进党众多小派系中，以由前三立董事长林昆海创立的涌言会最具代表性。林早年加入国民党，二零零二年在时任高雄市长谢长廷引荐下转任民进党，凭借媒体资源力捧名嘴与新秀扩大势力，声势一度与新潮流、英系、正国会并列。民进党再度执政后，「海董」接收谢系资源，与前总统府国策顾问黄承国合组「海国会」，二零零二年另立「涌言基金会」改组为涌言会，成为党内合纵连横的关键派系。

涌言会近年快速成长，有许多地方议员，足以和其他派系竞逐。「海董」三年前病逝后，涌言会由前立委赵天麟、立委王定宇以及民进党代秘书长何博文、台北市

议员阮昭雄等共同决策。

绿色友谊连线是民进党内的一个重要小派系，二零零四年由前阳信商银董事长陈胜宏召集部分美丽岛世代成员创立，核心人物包括陈胜宏、妻子薛凌，以及现任总统府副秘书长何志伟、台北市议员鍾佩玲与立委罗美玲。二零二零年陈胜宏退居幕后，由继子何志伟接班。虽规模不大，却经常在党内表决中扮演关键少数，历届几乎都能跻身中常委。

二零二二年九合一选战期间，绿色友谊爆出争议事件。时任台北市长候选人陈时中参与活动创作的人像砂画，竟被发现遭弃置于立法院回收区。调查后发现「弃画者」竟是同党立委何志伟，虽辩称「放地上是为了接地气」，仍引发哗然。党主席蔡英文震怒，认为此举重创选情与党内团结，要求国会党鞭柯建铭严肃处理。

陈时中是蔡英文钦点出征首都的要角，却在选前遭同党立委「公开打脸」，突显民进党内派系矛盾。更讽刺是，何志伟虽于二零二四年落选立委，却获赖清德延揽进入总统府，不仅引发用人争议，也突显蔡赖间的权力消长与派系张力。

蔡英文上台后自创英系巩固权力，如今赖清德的「新赖系」也逐渐成形。成功大学教授丁仁方称，新赖系因掌握最多行政资源而独大，成为民进党内最具权势派系，但要顺利执政仍需与其他派系合作，短期内正国会与英系结盟的机会较大，未来或出现亲赖与非赖联盟对立情势。这种派系角力属常态，不至于导致分裂。

赖清德上任后宣布退出新系，但实际上，整个行政与党务体系仍几乎由新系主导，用人标准倾向「派系、嫡系优先」，派系背景凌驾专业能力。例如内政部长刘世芳、交通部长陈世凯、劳动部长洪申翰等，资历平平却因出身新系或与赖关系密切而高升，其施政表现难称亮眼，加深外界对民进党「鸡犬升天」的负面观感。

更严重是，大罢免失利后，赖仍倚重柯建铭、沈伯洋、王义川等争议人物掌握对外话语权，欠缺说服社会能力，使政府与主流民意的差距增大，公信力下滑。■

北京暴雨死亡逾四十人 预警防灾漏洞各方反思

北京密云区及周边地带出现极端强降雨，导致死亡人数超过四十人，受灾人数逾三十万。当局防灾预警不到位，出现漏洞，引各方反思。

宋阳标

八月五日早晨，北京市民绝大多数都舒了口气，三日发布的全市大雨及局部暴雨警报没有如约而至，除部分地区有零星降雨外，整个北京市度过了这一关。但是在十余天前的七月廿四日开始的连降四天的暴雨，给北京市及周边地区带来了极其重大的人员伤亡和经济损失。

受副热带高压外围暖湿气流影响，北京从今年七月廿四日开始出现明显降雨，截至廿八日廿四时，全市平均降水量一百六十五点九毫米，最大降水量五百四十三点四毫米，达到特大暴雨级别。北京的平均年降水在六百毫米左右，这个降雨量相当于在四天內下了近一年的雨。

截至七月底，本轮北京强降雨灾害已造成四十四人死亡（其中密云区以养老中心因灾死亡三十一人）、九人人失联，受灾人口三十余万，转移群众超过十万人，直接经济损失仍在统计中。

北京市委常委、常务副市长夏林茂在北京市防汛救灾新闻发布会上代表政府对灾情表示「深感痛心和自责」。「深刻反思这起事件，我们工作中还有很多需要改进的地方。」北京市密云区区委书记余卫国说，密云区已经按照预案，提前对险村险户统计台账上的一点六万余名群众进行避险转移。但长期以来，该养老照料中心所在的镇中心区域都是安全的，预案没有将其列入转移范围。「这说明我们的预案是有漏洞的，对于极端天气的认识是不足的……面对日益频繁的极端天气，特别是涉及老人、孩子以及身体不便等人士，绝不能用传统的思维方式来对待这些问题。」

七月下旬的此次降雨可以列入北京市几百年以来降雨量的前三名，不但持续时间长，而且造成的危害特别大，极端性特别强。密云水库七月廿七日三时入库流量每秒六千五百五十立方米，超过建库以来最

高的一九九四年七月十三日的每秒三千六百七十立方米。廿八日八时，入库流量达每秒四千五百五十立方米，为历史第二洪峰。

据气象部门介绍，这场降雨「持久战」有以下四个特点：一是持续时间长；二是强降水主要集中在山区，泥石流、洪水等多重因素叠加；三是降水分布不均、山区短时雨强大；四是极端性强，属于极端强对流天气。

事实上，今年七月一日北京就出现过一次暴雨，七月二日十四至廿三时，北京最大降水量为五十八点二毫米。七月九日至十日早晨，北京出现明显降雨，多个单点出现大暴雨，城区平均降雨量达到暴雨量级，全市平均降雨量为大雨量级。

往前推，二零二四年、一六年、一二年、一一年的七月北京均有强降雨，而一二年的「七二一」北京特大暴雨更是载入史册，强降雨持续近十六个小时，全市平均降雨量一百七十毫米，成为当时新中国成立以来的最大降雨，此次灾害造成七十九人死亡，房屋倒塌一万零六百六十间，一百六十万余人受灾，经济损失超过一百亿人民币（约十四亿美元），更发生了骇人听闻的「广渠门事件」。当时广渠门桥下低洼处因短时间强降雨水位迅速暴涨，导致车辆被水淹没，救援无果，司机最终被活活溺亡。

历史上，北京的暴雨基本上都发生在六至八月，百年来间的记录显示，北京雨灾频率几乎两年一次，呈现时间集中、降雨量集中等特点。此外，北京地区降雨量的年际变化较大，每年的降雨很容易产生重大的偏离，以致出现旱涝无常的状况。除了年代际、年际和季节变化外，北京降雨还存在明显的日变化。暴雨主要出现在午后；大暴雨主要出现在夜间。可见，重大的洪涝灾害在夜间爆发的可能性最大。

二十世纪二十年代以来，北京市降雨逐渐增多，一改前几十年干旱灾情。气候学家普遍认为这与四百毫米等降水量线北移有关。

原北京市气象台台长乔林认为，城市化导致的热岛效应也是加大雨量的因素之一



■暴雨后的密云：轿车几乎被淹没

。不过也有气象专家指，城市化进程对降水的影响有著非常复杂的物理机制，尚不能断言城市化是主因。

此次密云洪灾官方死亡数据为四十四人，但是民间多处数据显示应该不止这些人。有小红书用户在贴文中寻找失踪亲朋，称其亲朋不在官方统计数据内。一些网民表示，有山区旅游者至今未回。在北京相邻的承德市一地，一景区在雨季组织数十网红帐篷露营，结果半夜景区遭遇洪水，数十人在洪水中抱住大树被困八小时，两人遇难。

北京此次洪水死亡人数较多，实际上反映出不仅仅是北京，整个华北地区均出现对暴雨灾害应对手段不足的情况。华北地区绝大部分时期是干旱，每年只有七、八月份会大量降雨，使得政府机关日常防洪观念淡薄，即便是一些中央级智库机构也认为华北地区近些年的主要任务是抗旱而非抗洪。各级政府机关还未清醒认识到四百毫米等降水量线北移对生产、生活以及自然环境造成的巨大影响。

北京市相关机构在应对暴雨灾害面前也依旧缺乏有效手段。数次雨灾，公众的印象就是大家都在被动应对。一位北京市民提出，在暴雨预警发出后，如果没有组织转移，可能会发生人员伤亡，但是如果转移了，最终暴雨没有下来，政府也会面临劳民伤财的责难，这也是基层政府面对的压力。

实际上，北京市近些年也在对可能发生灾害的地区进行过梳理，敦促一些生活在危险山区的居民搬出，但是这也是一项很难做的工作，总有人不愿意搬，生于斯，长于斯，他们还希望最终埋在当地。

北京暴雨频繁却仍造成重大人员伤亡，是因为不管是政府和民众，都未对全球变暖导致的气候变化造成的极端天气做好准备。大批民众不顾官方再三提醒进山，表明充分认识气候变化的危害任重道远。

不仅是北京，整个华北、西北都面临著气候变化议题，如何解题，至今还未成为国家意志，更没有制定出行之有效的问责制度。■



《南京照相馆》定格痛史 小人物揭露日军暴虐真相

电影《南京照相馆》以平民视角重现南京大屠杀，透过小人物守护影像证据的义举，强调个体与民族记忆的连结，肯定中国人民的主体性与抵抗精神，成为历史真相的载体。

影像是定格的历史。反映侵华战争期间日军七三一部队在中国进行活体实验暴行的电影《七三一》未能如期上映，但同样取材于侵华日军南京大屠杀真实史实的电影《南京照相馆》却成为了中国大陆暑期档当之无愧的「第一热片」。

这部以一九三七年侵华日军南京大屠杀为基底、取材于南京大屠杀真实历史影像的剧情电影，于七月廿五日上映，十天已累积票房超十五点七亿人民币（约二点二亿美元），远超暑期档票房榜第二名《长安的荔枝》与第三名《侏罗纪世界：重生》票房总和（十一亿八亿人民币）。

电影《七三一》延期原因尚未可知，但《南京照相馆》的热映显然有迹可循。今年是抗日战争暨世界反法西斯战争胜利八十周年，中国官方除宣布将于九月举行盛大阅兵式之外，年内也会就此推出一系列纪念活动、表演、影视，《南京照相馆》显然是其中之一，此为「天时」。此外，南京大屠杀死伤之惨重、日军暴行之残暴，使之成为中华民族永难愈合的伤疤。中国大陆近年来虽有同样以抗日战争（淞沪会战）为题材的电影《八佰》上映并收获不俗口碑，但上一部以南京大屠杀为题材的大片，还要追溯到二零一一年末上映、张艺谋导演的《金陵十三钗》，以及距今已有近二十年历史的、陆川导演的《南京！南京！》。题材之重大与影视作品之稀缺形成鲜明的对比，也成为了《南京照相馆》杀出重围的「地利」。

在口碑上，《南京照相馆》与《南京！南京！》和《金陵十三钗》处在迥异的两极：前者收获好评无数，后两部影片则在上映时屡遭诟病质疑，甚至被打为反面教材。抛开导演技法与风格的差别，《南京照相馆》显著的高明之处在于其以普通南京市民视角贯穿始终，既不追求如「三级片」《黑太阳七三一》般的视觉奇观，又

能关注个体命运，赋予每个重要角色以人物弧光，并且试图从个人、家庭、国族的不同层面上，与银幕前的每一位普通观众建立情感关联。

《南京照相馆》的背景是遭日寇践踏的中国，是被鲜血染红的南京，但其大部分的故事都发生在陷落的南京城里一家小小的照相馆之中。邮差阿昌（刘昊然饰）阴错阳差之下被迫改名换姓，为日本摄影兵伊藤（原岛大地饰）干起了洗照片的差事。另一边，日军翻译王广海（王传君饰）为了给自己的老相好、小演员林毓秀（高叶饰）找条生路，安排她扮演阿昌的妻子住进了照相馆。与此同时，照相馆原本的主人老金（王骁）一家也藏身于照相馆的地窖。平行的生命线因战争而交织，面对日军惨无人道的暴行，原本毫不相干的几个人竟生出了共同的志向：将屠杀的影响罪证带出重围、公之于众。

存亡之际的个体挣扎

小邮差、小演员、小老板……《南京照相馆》的叙事主体非常「微小」，身份非常普通，是真正意义上南京城里「芸芸众生」中不起眼的一员。在意识到要为日军屠城保留历史证供之前，他们所图所想不过是尽力生存、活久一些。回头看《南京！南京！》，影片最遭质疑之处，莫过于电影部分采用日本兵角川的视角展开叙事，描绘他在大屠杀中挣扎的心情，靠未泯灭的人性保护了普通南京市民，自己最终也在愧疚悔恨中选择自杀。导演陆川创新地塑造了这个「非典型性日军」的形象，试图引发观众反思，却显得不合时宜。在南京屠城的累累血迹前，中国观众很难跳出主观视角同情一个来自日方的「战争受害者」。而《金陵十三钗》直接将故事的主人公「神父」由中国平民改成了美国神父，从源头剥夺了中国人合力自救的主体性之余，也远非中国观众所能共情。

另一方面，《南京照相馆》在对小演员林毓秀一角的塑造上，显示出对出身低微的女性尊重、平视。南京城破，原本但求明哲保身的林毓秀目睹同胞被害、生灵涂炭，眼含热泪地质问身为日军翻译的情人王广海，自己从小学戏，学的是穆桂英、

梁红玉等保家卫国的女英雄，而如若向杀害自己同胞的日本人俯首称臣，与汉奸何异？林毓秀虽没读过什么书，但却能以戏文为动机，生发爱国之志，更显难得。而影片的后段，编剧也让林毓秀成为了传递日军侵华罪证底片任务的完成者，使得爱国之志落地成为实际的行动。

反观《南京！南京！》和《金陵十三钗》，影片对两类重要女性角色——舞女及妓女的塑造，无不将她们放在牺牲者的位置上进行「献祭」：《南京！南京！》中，舞女小江带头挺身而出，充当日军慰安妇，牺牲自己保全其他人；《金陵十三钗》中，秦淮河烟花女子剪起童花头，冒充女学生去日军军营「劳军」（献身），换得真正的女学生的安全。二者均需以身为代价，用生理上的「肮脏」和牺牲来「自我清洗」，换取和彰显精神上的「高洁」，这本就是对女性形象的一种轻视和矮化。

贯穿《南京照相馆》的一大意象，是「照相」\「拍摄」。在日本摄影兵伊藤看来，「照相」既是他的理想与爱好，也是他的成绩与荣耀。对待摄影，他强调专业，视摄影为性命，但认真的另一面，是对中国人的轻视和对人命的漠视。但在照相馆老板老金的眼里，「照相」是人在家中、一日看千里的「魔法」，是金榜题名、喜得贵子等等幸福片段的浓缩，象征著个人的幸福、家庭的圆满、国家的富强。他同样专业，视摄影为性命，是因为他所记录的都是人们欢笑落泪的重要时刻，承载的是千钧重的人情。

历史与当下的失衡

另一方面，「照相」也是一种被操演的真相。一张相纸既可以倒映「日中亲善」的假象，也可以记录烧杀抢掠的实景。以伊藤为代表的日军，曾试图靠威胁南京民众摆拍，为占领南京增添正当性。最终，他们想要的「真相」，却在更铁证如山的屠城影像面前败下阵来。从这个意义上讲，《南京照相馆》电影本身，也成为一种「真相」的载体，通过还原一九三七年十二月南京城内的惨剧悲剧，实现「传递日军侵华历史真相」的目的。

但这也造成本片的弱点。一片赞誉中偶有批评之声，指影片在大喊「河山寸土不让」、「中国万岁」等口号之余，也强调「我们（中国人和日本鬼子）不是朋友」，难免有激化矛盾、强化仇恨之嫌。事实上，中国大陆网民对本片的议论中，也不乏「报仇」、「永不原谅」、「与日本不交好」等激进语句。《南京照相馆》在「传递历史真相」和「歌颂不屈人民」之间，没能找到平衡。一方面，影片无论正面还是侧面都塑造出日军凶狠、伪善的形象，并以多个集体屠杀的大场面强化日军的残暴；另一方面，照相馆内小市民想方设法传递真相的计划与行动直到影片最后才揭晓谜底（将底片缝进衣服里），而绝大部分时间，观众只能看著主人公在银幕上不断遭日军暴打、侵犯、杀害。

七月末，自香港电影实行三级分级制度以来的首部「三级片」《黑太阳七三一》宣布在港重映，一票难求。该片由香港导演牟敦敏执导，号称「采用真尸拍摄」，以接近纪录片的写实影像风格，对日军侵华战争期间七三一部队对中国民众进行活体实验的暴行进行了极其露骨的刻画，「低温剥皮」、「活体解剖」等场面比比皆是。而在中国大陆，与《黑太阳七三一》同题的电影《七三一》未能按宣传的「二零二五年七月三十一日」上映。日本电视台TBS认为，此举难免与避免激化仇日情绪、令中日关系恶化有关。

对于《南京照相馆》，揭露真相并没错，但观众生发的受虐感无法在结尾的短时间内被消解，容易使得情绪化思维滑向民族主义的另一个极端。

凝视，是一种权力。「中国人的照片，不重要。」一九三七年的冬天，日本兵伊藤透过相机，看似公平无害地「纪录」著南京的胜败和生死，却也是在镜头「审判」被他当作草芥敝履的中国人的生命。十年之后，幸存的林毓秀同样用老金留下的相机对准了日本战犯，那一刻她透过镜头为他们判处死刑，快门变成了子弹。而镜头之外每一位观看《南京照相馆》的观众，如今凝视著银幕上成为历史的那些「昨天」，拥有权力的人们，「审判」的又是什么呢？■

东江水供港60年毋忘江西源头

东江水供应香港六十周年，饮水思源，假如一九六零年代中国大陆当局没批准供水，香港难以发展成今天地位。东江水背后自有故事，反映江西赣南人民保护水质的努力，令香港一代又一代人受惠。

余汝信

近日，我应邀到江西赣南地区，参加了纪念东江水供港六十周年「一湾清水向港流」网络主题宣传活动，深入当地，详细了解东江水供港长达一个甲子的历史与现状，深受教益。

六十多年前的一九六三年，粤港两地均现大旱。香港地区水塘枯竭，出现数十年罕见的缺水局面。港英当局实行严厉制水，每四日供水四小时，使三百多万港九居民生活用水困难。为此，港英当局派水务署署长摩根等到广州，要求内地设法供应淡水。为了长远地解决香港居民食用淡水的困难，内地政府同意港方要求，由内地负责兴建东深供水工程，从东江跨流域引水供给香港。

东江发源于江西赣南，由于流寻乌水和支流定南水在广东龙川县枫树坝汇合而成。东江流域地势平坦，自东北向西南倾斜。由于供港东江淡水取水点与深圳之间被一分水岭分隔，引东江水南流至深圳，需将其中一条原本由南向北流入东江的支流——石马河变成一条人工运河，河水由下游抽回上游，逆流而上，工程艰巨。

一九六四年，经广东省人民委员会和香港当局双方代表会谈，就向港九供水问题达成协议，并在广州签订了《关于从东江取水供给香港、九龙的协议》。协议规定从一九六五年三月一日开始，每年由东江—深圳供水工程供给香港原水六千八百万立方米。

初期工程于一九六四年二月开始施工，于一九六五年一月顺利完工，并按协议规定如期于三月一日开始向香港供水。随着香港经济的不断发展，港方多次至增加供水，因此，东江供水工程也经过两次扩建。三期扩建于一九九三年底完成后，供水香港从每年六点六亿立方米增至十一亿立方米，达到香港总用水量的百分之七十以上。一九八二年后，香港市民获得全日二十四小时供水，制水情况一去不复返。

多年来，内地对港每年供水量增加了三



■一九六五年东江水供港前香港市民的取水争夺战：当年食水是稀缺资源

十倍。香港如非获得内地增加供水量，实无法应付居民及工业界的用水需求，如没有内地供水越境而来，香港的境况将会如何，实难以想像！严重者引致社会动乱，至少香港的社会、经济发展会停滞不前，不可能成为当年的亚洲「四小龙」，如现在般跻身全球三大金融中心之一、世界首要国际城市之列！

在四天的考察里，我们在当地有关部门引领下，相继参观一东江源头的安远三百山生态文明保护基地，寻乌桤髻钵山东江源瀑布、深能环保（寻乌）有限公司、寻乌废弃矿山综合治理与生态修复，定南东江源九曲河环境综合治理等项目，深切体会到赣南人民持续推进东江源头生态综合治理、巩固水资源、提升水生态、改善水环境的不断努力。

三百山是安远县东南边境诸山峰的合称，地处赣、粤、闽三省交界处，属武夷山脉东段北坡余脉交错地带，为东江的源头之一。安远县在自身财力极其有限的情况下，近年来每年投入五千万元人民币（约六百九十万美元）以上用于生态建设和环境保护，相继实施了生态修复、退果还林、农村环境综合治理等工程。同时，严厉实行「三禁」、「三停」、「三转」措施（即：对森林资源实行全面禁伐、对东江源头河道实行禁鱼、对稀土钨矿、河道沙石实行禁采；对污染项目实行停批、对污染企业实行关停、对污染行为实行叫停；对黄龙病被毁果园进行转产、对资源消耗型企业进行转型、对粗放型生产方式进行



■一九六五年东江水供港前香港市民排队取水状况：四天供水四小时

转变）。目前，三百山自然生态系统完整，源区保护区面积二百九十三平方公里，森林覆盖率达百分之九十八，源头区水质稳定达到国家标准二类。

寻乌为国家生态文明建设示范县，境内东江流域面积一千九百七十四平方公里，占江西东江流域面积的百分之五十六，每年流入东江的水资源总量十八点三亿立方米，出境断面水质持续稳定达标，是粤港澳大湾区的重要饮用水源地。二零零二年底，由江西省多部门专家组成的东江源头科学考察小组开启国内首次对东江源头的多学科、多方位综合性科学考察。二零零四年六月，专家科考小组认定：东江源为寻乌水三桐河，源头位于桤髻钵山南侧，发源地为桤髻钵山。桤髻钵山是东江水系与赣江水系的分水岭。只见境内森林茂盛，郁郁葱葱，一派「青山翠欲滴，绿水尚自流」的秀美景观。溪水清澈见底，有东江源第一瀑布「清洁」水源，从这里出发，滴水成涓，汇聚成江，奔腾向南。

在寻乌，我们参观了深能环保（寻乌）有限公司。这是生活垃圾焚烧发电项目。此前，寻乌县和安远县的生活垃圾全部进入填埋场填埋处置。该项目建成后，集中焚烧处理寻乌、安远两县的生活垃圾，年处理量十四点四万吨，发电量四千多万度。该生活垃圾焚烧发电项目的落成，实现了两县垃圾「零填埋」目标，是保护东江水源的重要一环。

在寻乌，我们还参观了寻乌文峰乡的废弃矿山生态环境治理修复工程。原来，早

五十年在寻乌曾进行过稀土矿的开采，现在，开采早已停止，环境修复工作也早已在进行。近年来，在寻乌县坚持「生态立县、绿色崛起」的发展战略，创新「三同治」模式统筹推进山林田湖草生态保护修复。通过几年的精心实践，曾经满目疮痍的废弃矿山重现出绿水青山本来面貌，水土流失、植被覆盖率、河流水质、土壤理化性状等一系列生态指标明显达标，走出了一条「生态+」的治理发展道路。

定南县位于赣州市南部，因地处江西最南端，扼江西、广东两省咽喉而得名，有江西「南大门」之称。定南属东江源自然保护区，近年来，致力厚植生态优势，森林覆盖率达百分之八十三。定南县境内最大的河流——九曲河，为东江源之一，因河道流经博罗湾时呈「九」字形，故名。九曲河全长九十八公里，发源于安远县三百山和寻乌鸡笼嶂，先流经安远，再经定南流入广东龙川，注入东江贝岭水。

为保护东江水，定南县政府和人民牢记周恩来总理「一定要保护好东江源头水」的深情嘱托，制定了严格的生态保护制度，相继实施了生态修复、退果还林、农村环境综合治理等工程，开展了「义务植树造林」、「爱护母亲河，保护东江水」等系列活动，严格实行珠江流域禁鱼制度，倾心守护著这一方青山绿水，保护一汪清水向南流。今日所见，竹海覆盖了九曲河沿岸及大小山岭，竹林成片，茂密苍翠。河面上清风轻拂，微波泛起，波光粼粼，令人陶醉。

「问渠那得清如许，为有源头活水来」赣南人民为东江水供港和中下游地区水资源质量保证作出努力和付出，将永载史册，不会磨灭。■



■赣南地区青山碧水的现状：东江水源

9·3阅兵彩排 陆军新式坦克瞩目

设相控阵雷达配高仰角发射器 料防无人机

中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年纪念大会，将于9月3日在北京天安门广场举行。官方17日披露，16日下午5时30分至17日凌晨3时30分，天安门一带举行了大会第二次彩排，约4万人参加演练及现场保障工作。在第二次彩排中，陆军的陆战坦克及海军的水下无人装备曝光，其中坦克疑设有四面相控阵雷达，配有高仰角榴弹发射器，料可强化防御无人机。

4万人参与 网民影相「剧透」

新华社报道，第二次综合演练在首次演练的基础上，增加了更多的要素及环节，纪念大会仪式、集结疏散等各流程组织有序、环环相扣，达到了预期目标，也进一步检验了指挥体系运行及组织保障工作。北京市有关方面表示，第二次综合演练时间跨度更长、涉及区域更大，感谢广大市民游客的理解与支持。

此前，在第一次演练期间，据网络流传的图片，空中彩排出现了歼35和歼15T出现在同一编队中，意味着中国最先进的隐形舰载战斗机将在下个月的阅兵式亮相。

在17日凌晨结束的第二次彩排中，官媒并未披露更多武器装备的画面；不过，由于包括坦克等武器装备需途经从建国门到复兴门约6.7公里的长安街，不少民众拍下沿途看到的景象传到网络。

据网传的图片显示，涂装以LZ（陆战）开头的新型坦克成为焦点。依照图片可见，该款坦克为中型坦克，装备105毫米主炮。其周边或是装备了原本应用于防空舰的「神盾」作战系统。facebook专页「世界特种部队与军武资料库」推测，坦克炮塔四周可以看到疑似相控阵雷达的装置，加上下方的雷达信号预警装置，构成360度全方向的侦测系统。

在该坦克的炮塔上有一座自动武器站，有两组四联装的主动防御系统（APS），配备光学/雷射寻标器的7.62



北京16日举行抗战胜利80周年阅兵第二次彩排，装甲装备阵列驶过天安门，陆军一款新型坦克（左上，网上图片）首次亮相，疑设有四面相控阵雷达，成为焦点。（央视画面）

毫米机枪，应是对付慢速FPV（第一人称视角）自爆无人机或四轴无人机。由于APS仰角大幅提高，可令其面对攻顶式导弹或无人机时能有更大的拦截成功率。

「世界特种部队与军武资料库」认为，该坦克披挂了这么多电子装备与火力，因此不可能在炮塔上额外安装鸟笼装甲，显然解放军认为主动防御系统的效果胜过被动防御。也有军迷指出，如敌方采用蜂群式攻击，仍是装甲单车防御难点。不过这一升级表明，无人机广泛军事应用后，中国陆地装甲坦克已针对性调整防御策略。

海军无人潜航器疑曝光

除了陆军，海军的一款装备也引发关注。在第二次彩排沿途，有一款车载的海军装备曝光。该装备目测长约20米，机体写有编号「AJX002」，泵喷推进。据军迷推测，这应该是用于阅兵的海军大型水下无人潜航器。其主要功能包括情报搜集、反潜支援、发起攻击等。以前，解放军海军并没有公开过类似的水下无人载具。

各地纪念日本投降80年 罪证陈列馆公布新史料



8月15日是日本投降80周年，各地博物馆的抗战主题展迎来参观潮。图为儿童在广西南宁博物馆内为烈士「电子献花」。

（中新社）

8月15日是日本宣布无条件投降80周年的日子，中国各地举行多种纪念活动铭记历史。

在黑龙江哈尔滨，侵华日军第七三一部队罪证陈列馆公布一批新罪证新史料，大多是首次公开，进一步揭示了日本细菌战罪行。侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆举行主题活动，认证一批

救助中国民众的国际友人后代为历史记忆传承人。辽宁沈阳「九·一八」历史博物馆的举行特展，展示了1956年最高法院对45名日本战犯公开审判与判决的完整历程。江西南昌新四军军部旧址陈列馆、庐山抗战纪念馆、陕西延安革命纪念馆、河南信阳烈士陵园等都有爱国教育活动。（央视）

华海警船南海逐菲艇 猛撼桂林舰「断头」

中方：驱离操作专业规范



▲中国海警3104舰追逐菲巡逻艇期间，撞上中国海军桂林舰（舷号164），导致海警船严重损毁犹如「断头」，桂林舰左舷出现多处凹痕（小图）。

（法新社）

◀菲律宾巡逻艇BRP Suluan上的船员拍摄到中国海警3104舰（右）撞击中国海军桂林舰（左）一刻。

（菲海警facebook帐号）

中国海警3104舰日前在南海黄岩岛海域追逐菲律宾海警巡逻艇时，意外撞上正在执行战备警巡任务的中国海军桂林舰（舷号164），导致桂林舰船体被撞凹，海警船则严重受损犹如「断头」。中国海警稍后发声明称当时以跟监外逼、拦阻管制等措施，驱离侵闯黄岩岛海域的菲船；声明未提及中方撞船事故。

该宗罕见事故中，桂林舰是052D导弹驱逐舰，隶属解放军南部战区，根据南部战区7月29日通告，桂林舰正在参加黄岩岛领海空及周边区域的战备警巡行动。与排水量达7000吨的桂林舰相比，改造自海军056型护卫舰的海警3104舰，只有1440吨。至于被驱赶的菲BRP Suluan，属于300吨级的「蚊型」巡逻艇。

菲律宾海警发言人Jay Tarriela于声明中说，事发位置在黄岩岛以东约10.5海里处，当时菲海警两艘巡逻艇正护送一艘补给船，准备向黄岩岛海域约35艘菲渔船运送燃料和补给品。

菲方公布由BRP Suluan船员拍摄的视频可见，中国海警3104舰一边喷射水炮，一边从后高速追赶。船身只有约45米长的BRP Suluan船快速右转，兜过解放军桂林舰船头，海警3104舰避让不及，船艏撞击桂林舰左侧，现场传出巨大撞击声。

Jay Tarriela说，这宗撞击事件造成中国海警船的船楼严重受损，导致无法继续航行。影片所见，海警3104舰前方犹如断去一截，凹陷、损毁部分直到接近舰炮位置。海军桂林舰前左舷有多处被撞凹、擦撞痕迹，受损程度未明。中国海警、海军舰艇上是否有人员伤亡亦不得而知。

菲媒：菲艇曾愿救落水船员 未获回应

《菲律宾星报》报道，事发后菲海警船BRP Teresa Magbanua透过无线电向受损中国海警船提出援助意愿，称可以救出任何可能落水的船员并提供医疗协助，中方海警船没有回应。

中国海警局新闻发言人甘羽昨表示，菲律宾当天组织多艘海警船、公务船，以给渔船运补为幌子，不顾中方一再劝阻和警告，执意侵闯中国黄岩岛附近海域；中国海警依法对菲船采取跟监外逼、拦阻管制等必要措施予以驱离，现场操作专业规范、正当合法。

中菲追逐舰艇规格

资料来源：明报资料室

舰艇名称	中国海军桂林舰(舷号164)	中国海警3104舰(舷号3104)	菲BRP Suluan巡逻艇(舷号4406)
型号	052D导弹驱逐舰	056导弹护卫舰(改装)	Parola级(日本制造)
尺寸	长156米，宽18米	长88.9米，宽11.14米	长44.5米，宽7.5米
排水量	7,000吨	1,440吨	310吨
最高航速	32节	25节	25节

运用科技超前部署 气象人员保世运流畅

大赛首应用国家级 AI 模型 精准研判赛区天气



成都打破传统模式，首次引进「湿球黑球温度仪」(图左)，可更精准观测现场体感温度；而今届成都世运会在两年前主办的大学运动会的基础上，全新增加26套「自动气象观测站」(图中及右)，全市以855个站点构成地面气象观测网，并配合国家级人工智能模型辅助，以精准研判各赛区天气。(许楚雅摄)

第12届世界运动会本月7至17日于四川成都举行，当中开、闭幕礼及多个项目于室外举行，直接受天气状况影响。本报专访世运会气象台下沉闭幕式现场气象专员、成都市气象局高级工程师高楷祥，揭开赛会工作组创新保障气象服务的神秘面纱。他透露工作主要分预报、观测两方面，并首次在国际大赛应用国家级人工智能模型，精准研判赛区天气，助相关项目在合适的时间顺利举行。 许楚雅

今届世运会破天荒于户外举行开、闭幕礼，加上15个竞赛场馆的18个竞赛大项均于户外举行，其中港队铜牌得主郑俊轩参加的跳水项目更于公园湖泊进行，对天气状况稳定性甚具考验。

据高楷祥介绍，此次世运会气象服务保障工作主要分预报、观测两方面，并运用不少创新技术设备作为支撑，「我

们在预报服务方面，依托『蓉城·灵犀』人工智能短临预报模型，实现精细化雷达组合反射率外推预报，比赛期间成功研判成都东部新区七中校区在降雨1小时后趋于结束，世运会气象台及时提醒比赛项目延后1小时举行，精准服务棍网球比赛项目」。他表示，今次有3项国家级人工智能模型「风雷」、「风清」、「风顺」，属首次在国际大赛中应用，「融入到世运会赛区0至60天无缝网格预报中，做到『气象短临——短中期——气候预测』全流程保障」。

**「黑球温度」监测体感温度
适时物理降温迎「更凉爽夏天」**

高楷祥表示，今届世运多个场馆设有「湿球黑球温度仪」专业特种观测，比传统百叶箱更精准测出体感温度。户外开幕礼上亦对座椅投入科技运用，「模仿现场座椅材料，接入温度传感器，若检测到温度超越人体可接受范围，便会洒水降温」。他指出，全市以855个站点构成地面气象观测网，配合天气雷达

等，实现对各类灾害性天气实时可测。

成都世运会下周日闭幕，高楷祥透露相关筹备工作已进入尾声，「最后一台雷射射风雷达这两天安装完毕，监测装置和气象应急指挥车也会陆续进场，下一步主要做好天气短临监测」。

笔者从开幕至赛事中期的采访中，收集运动员、义工、传媒等对天气的不同感受。有当地的士司机透露，成都因世运迎来「更凉爽夏天」，「开幕礼前每天都是摄氏30多、近40度，现在最低居然能有20几度」。数据显示，成都市气象台早前连续10天发布高温红色预警信号，至开幕礼前夕解除。

今届空手道女子个人形金牌得主港将刘慕裳，曾在开赛初期称天气炎热需时适应；亦有传媒因高温感不适。成都市多区周日上午遇暴雨，但据跳水港队郑俊轩反映，他所在赛区仅是微雨，且气温因此下降，反而有利发挥。本报就此请教高楷祥，他表示工作组在多维度配合，以保障各方人士参与体验更佳，「辅



成都市气象局高级工程师高楷祥(图)接受本报专访指出，今届世运会气象台运用多项科技，在精准预报和观测方面发挥实效，紧接将全力保障余下赛事及闭幕礼顺利进行。(许楚雅摄)

今次世运参与规模为历来之最。国家气象中心、国家气候中心等国家级业务单位的15名专家早前已进驻成都世运会气象台；四川省气象局则担任统筹角色，让省市两级业务人员协同作战，为世运的气象服务提供更全面稳定保障。

悟空上天宫 中国太空站用AI大模型

运行一月辅助出舱 太空人赞「效果良好」

中国太空站证实已应用大模型技术，为太空人在轨工作提供智能化支持。中国航天员科研训练中心日前披露，基于国内开源模型开发的「悟空AI」大模型在轨运行一个月来，状态稳定，神舟二十号太空人乘组表示使用效果良好，包括前晚太空人在出舱活动的准备工作中，「悟空AI」发挥了辅助支撑作用。

7月15日，天舟九号货运飞船发射，为「天宫」太空站送上新一批补给，当中为对外披露的「货物」包括「悟空AI」大模型。「悟空AI」由航天员科研训练中心和之江实验室联合开发，是基于大预言模型的太空人在轨智能辅助系统，结合载人航天飞行任务需求，采用预训练（预先用大量数据训练模型）与指令微调技术，构建专业领域大语言模型和以航天飞行知识规范为核心的RAG（检索增强生成）知识库。

航天员科研训练中心邹鹏飞说，「悟空AI」是一个天地协同的智能问答支持系统，通过地面和在轨两个模型，分别提供专业知识深度解析能力和解决重难点问题。

为复杂操作提供支持 可拓任务规划

微博《人民日报》帐号发布短片显示，太空人根据需要，使用手提电脑、平板电脑询问「悟空AI」，比如当天工作安排，在工作过程中可能有哪些操作指南，以及一些说明性质的知识等。陈冬拿着平板演示说，「平常会遇到的一些问题，它会反应出很多的链接」。陈冬展示屏幕内容，显示由地面模型给出如何缓解压力的详细内容。

邹鹏飞表示，针对载人航天飞行任务专业多元、类型复杂、数据海量等特点，「悟空AI」开发场景化的数据处理、

调优技术以及定制化检索策略，确保响应快速、回答内容严谨正确。

另外，「悟空AI」具备高效的系统重构能力，后续可拓展增加任务规划、数据分析、智能预测等功能。

这是中国太空站首次应用验证大模型技术。邹鹏飞表示：「这个系统可以为航天员在轨复杂操作、故障处置等提供快速、有效的信息支持，助力航天员更高效开展工作，丰富在轨心理保障手段，提升天地协同的效率。」就在神舟二十号太空人乘组在准备第三次出舱前，指令长陈冬、成员王杰验证了「悟空AI」的能力，引导他们照步骤开展工作。王杰表示：「内容很全面。」

命名体现传统文化科创结晶

「悟空AI」的标志是穿了太空服的卡通版孙悟空。邹鹏飞称，「悟空AI」的命名体现了中国传统文化与当代科技创新的智慧结晶，寓意用科技智慧赋能航天事业。《人民日报》报道，作为古典名著《西游记》中智慧与勇气的化身，孙悟空的形象与航天工作者「勇于攻坚克难」的精神高度契合，「悟空AI」将助力航天员探索太空奥秘。

不过，基于《西游记》有广为人知的孙悟空「大闹天宫」情节，有网民在《人民日报》帖子下方留言：「天宫AI叫『悟空』真的合适吗？」



▲太空人陈冬（左）、王杰（右）透过手提电脑，询问「悟空AI」工作安排，并就如何做好细节工作与「悟空AI」交流。（短片截图）

◀神舟二十号乘组太空人陈冬日前在舱外工作，出舱前，他应用「悟空AI」做准备工作。（新华社）

迈太空AI时代 做危险任务助运行

拆局

「悟空AI」目前在太空站处于应用验证阶段，后续可拓展增加任务规划、数据分析、智能预测等各种功能。未来人工智能（AI）将深度应用于太空，包括具身智能机械人可代替人类出舱等危险工作，以及由AI管理太空站，有望出现「无人太空站」。

「悟空AI」由中国航天员科研训练中心和之江实验室联合开发，后者由浙江省政府、浙江大学、阿里巴巴集团共同举办，主要攻关重大科技任务、

建设大型科技基础设施，全职员工1700余人。

浙江大学脑机智能全国重点实验室本月初发布新一代神经拟态类脑电脑—Darwin Monkey（「悟空」），搭载了960颗实验室自研的达尔文3代类脑计算晶片，支持的脉冲神经元规模超过20亿（目前世界最大规模），神经突触超过千亿，其神经元数量已接近猕猴大脑规模。

而达尔文3代类脑计算晶片，是由浙江大学牵头、联合

之江实验室于2023年研制成功。

中国在太空AI应用方面十分积极。今年5月，之江实验室牵头打造的千星规模太空计算基础设施「三体计算星座」发射首批卫星，标志星座正式组网，将改变卫星数据要传回地面运算的做法，实现「AI大脑」上太空。

此外，中国太空站也探索脑机接口应用，以人脑与机器的交互，在诸如出舱等复杂操作方面提升系统效率和安全。

机械人运动会开幕 走秀踢波百米赛跑

2025世界人形机械人运动会14日晚在北京国家速滑馆「冰丝带」开幕，机械人们「齐聚一堂」，表演武术、走秀、踢足球等节目，并与观众挥手打招呼，气氛热烈。也有机械人在会上跌倒、迷路，引发观众席上阵阵笑声。

开幕式开始前，有机械人走进赛道与观众打招呼，随后伴奏响起，灯光逐渐变暗。歌手与机械人一同热舞开场，小孩与机械人一起表演武术，还有机械人穿华丽服饰上台走秀。

场地中间，主办单位搭设足球场供机械人比赛。5V5的足球赛让大家忍俊不禁，守门员「呆滞」地站在门前，对方的球员则是一个劲在门框前踢球，却收效甚微。尝试了各个角度之后，终于将球踢了进去，此时守门员仍然「无动于衷」。进球后，球员竟然跑进球门内「挑衅」守门员，最终被裁判拽出球门，一把撂倒在地。

在机械人走秀环节，一个机械人刚走到舞台中央，结果直挺挺地摔倒在地。开幕式尾声，全体合影环节，主持人面前的机械人也突然摔倒，主持人和嘉宾一起将它扶了起来。最终，这些倒地不起的机械人都被工作人员「抬」下了场。

百米冲刺跑时，裁判员发令枪一响，所有的机械人都飞快地冲了出去，最终第一名以37.65秒的成绩冲过终点。

运动会将持续至17日，作为全球首个人形机械人运动会，今届赛事以「智竞向未来」为主题，全球16个国家、280支参赛队伍，将在3天内展开包含竞技赛、表演赛、场景赛、外围赛四大类别，26个赛项，总计487场比并。参赛队伍将通过竞技、协作与感知等多重挑战，全面展示人形机械人在运动赛场上的智能决策和综合实力。

王佩凡



100米37.65秒

全球首个人形机械人运动会14日晚在北京国家速滑馆「冰丝带」开幕，机械人在开幕式上进行百米冲刺跑表演赛，第一名以37.65秒的成绩冲过终点。

(王佩凡摄)



在「冰丝带」的机械人赛训基地，来自荷兰埃因霍芬理工大学的参赛队员在交流(右图)。有参赛队伍的工作人员在比赛场地训练参加跑步项目的机械人(上图)。(中新社)

走秀摔倒

机械人们在开幕式上与模特儿一起表演走秀。一个机械人(左)刚走到舞台中央，结果直挺挺地摔倒在地。

(王佩凡摄)



豐泰FOODU WORLD



B.C. RICHMOND店 (604)233-0886
3000 Sexsmith Road, Richmond, BC V6X4K9

豐收季



生和堂唧唧龜苓爽系列
SUNITY HERBAL JELLY BEVERAGE SERIES
253gx5
Reg.6.99



5.48
EA

雅思嘉香蔥薄脆餅乾
YSJ SCALLION CRACKERS 318g
Reg.5.99



4.48
EA

萌小帥拉絲酸奶系列
MXS YOGURT SERIES
390g
Reg.4.99



1.99
EA

超友味鮮嫩銀耳系列
YM STEWED TREMELLA SERIES
198gx6
Reg.12.99



10.88
CASE

友臣肉鬆餅
YC CAKE SEASONED WITH CHICKEN MEAT FLOSS
495g
Reg.13.99



9.99
EA

稻香村桃酥
DXC CRIPS CAKE 640g
Reg.13.99



9.99
EA

北海道車打芝士鱈魚腸系列
HOKKAIDO FISH MEAT SAUSAGE WITH CHEESE SERIES 232g
Reg.5.99



4.48
EA

LTC芒果乾
LTC DRIED MANGO 300g
Reg.6.99



4.99
EA

LTC山楂系列
LTC HAWTHORN SERIES
280-300g
Reg.4.99



3.48
EA

大吃兄鍋巴系列
BIG BRO RICE CRACKER SERIES 176-260g
Reg.4.99



2.99
EA

南京同仁堂養生茶系列
TRT INSTANT HERBAL TEA SERIES 30x4-5g
Reg.5.99



4.99
EA

雪之戀果凍禮盒系列
LOVE&LOVE JELLY SERIES 400-500g
Reg.5.99



3.99
EA

無核青提
SEEDLESS GREEN GRAPE
Reg.3.99



2.59
LB

新鮮冬瓜
WINTER MELON
Reg.1.59



0.88
LB

鮮冰扇骨
PREVIOUSLY FROZEN BONE FOR SOUP
Reg.1.79



0.99
LB

冰凍特大A級雞中翼
FROZEN CHICKEN MIDDLE JOINT WING 1kg
Reg.10.99



7.99
EA

新鮮AAA精選雪花牛肉
FRESH SELECTED KORE BEEF
Reg.12.99



9.99
LB

游水A級加拿大龍蝦
LIVE LOBSTER
Reg.16.99



14.99
LB

J&S讚岐烏冬
J&S SANUKI UDON 5X230g
Reg.4.99



2.99
EA

太二酸菜魚
TAI ER SAUERKRAUT FISH 816g
Reg.14.99



10.88
EA

Cocomax椰子水
COCOMAX COCONUT WATER 1L
Reg.4.99



2.68
EA

SITI新疆棗夾核桃
SITI XIN JIANG DATE WITH WALNUT 400g
Reg.9.99



5.99
EA

康師傅經典方便麵系列
KSF INSTANT NOODLE SERIES 97-112gx5
Reg.6.59



3.88
EA

李錦記蒸魚豉油
LKK SEASONED SOY SAUCE FOR SEAFOOD 410ml
Reg.5.99



2.99
EA

BBQ 燒烤



溫哥華串燒串燒系列
BBQ VANCOUVER SKEWER SERIES
Reg.19.99



17.99
EA

新鮮玉米
FRESH CORN
Reg.5.99



3.99
EA

生猛殼蠔
LIVE OYSTER
Reg.2.99



不設加工 NO SHUCKING

1.99
EA

SABZU辣椒醬系列
SABZU SRIRACHA HOT CHILLI SAUCE 450ml
Reg.3.99



0.88
EA

王牌燒烤醬系列
WANG KOREA BBQ SAUCE SERIES 840g
Reg.6.99



4.99
EA

優惠期 / Price in Effective: Aug. 22 (Fri.) ~ Aug. 28 (Thur.) 七天營業 / Open 7 Days a Week: 9:00 ~ 24:00 假日照常營業 / Open on Holidays

售完即止, 廣告如有排印錯誤, 請以店內標示為準。優惠活動不適用於商業批發行為。 While quantities last. Advertising, if any typographical errors, marked by the Store shall prevail. Promotion does not apply to commercial wholesale activities.

美妝&鮮花 COSMETIC&FLOWER

OLIVE YOUNG痘痘貼
CARE PLUS SCAR COVER
SPOT PATCH 102pcs

8.88 EA

NUMBUZIN數字五號亮白精華
NUMBUZIN NO.5 VITAMIN
CONCENTRATED SERUM
30ml

22.88 EA

NUMBUZIN五號亮白保濕棉片
NUMBUZIN NO.5 VITAMIN-
NIACINAMIDE
CONCENTRATED PADS
70pcs

23.88 EA

K-PALETTE完美持久防水眼線液筆系列
CUORE K-PALETTE 1DAY
TATTOO LIQUID EYELINER
SERIES

13.88 EA

尋遇香水系列
XUNYU PERFUME
SERIES 35ml

29.88 EA

尋遇無火香薰系列
XUNYU FRAGRANCE
DIFFUSER SERIES 100ml

14.88 EA

九朵雲馬油面霜
GUERISSON 9COMPLEX
FACIAL CREAM 70g

18.88 EA

花王樂而雅素肌衛生巾系列
KAO LAURIER SANITARY
NAPKIN SERIES 10-32pcs

21.98 EA

長壽花
KANLANCHOE

7.99 EA

香氣百合
LILY

9.99 BUNCH

茉莉花
JASMINE

7.99 EA

各式花盆
PLANT POTS

4.99 UP

果菜 FRUIT&VEGE

韓國香印青葡萄
KOREAN SHINE MUSCAT
GREEN GRAPE 500G
Reg.19.99

16.88 LB

以色列芒果
ISRAELI MANGO
Reg.5.99

4.98 LB

水晶梨
CHINESE GOLDEN PEAR
Reg.1.99

1.29 LB

黑皮西瓜
BLACK SEEDLESS
WATERMELON
Reg.1.59

0.96 LB

越南紅肉火龍果
VIETNAMESE DRAGON
FRUIT RED FLESH
Reg.6.99

5.88 LB

袋裝愛妃蘋果
ENVY APPLE 2lbs
Reg.4.99

3.59 EA

紅蘿蔔
CARROT
Reg.0.79

0.59 LB

本地芥蘭
LOCAL GAI LAN
Reg.2.59

1.98 LB

長形茄瓜
CHINESE EGGPLANT
Reg.1.99

1.59 LB

西洋菜
WATERCRESS
Reg.1.99

2/3.00

青蔥
GREEN ONION
Reg.0.59

3/1.00

新鮮西芹
CELERY
Reg.1.29

0.99 LB

肉品 MEAT

鮮冰食草有皮羊腩
PREVIOUSLY FROZEN LAMB
BELLY SKIN ON
Reg.10.99

9.99 LB

鮮冰食草有皮羊腿
PREVIOUSLY FROZEN
LEG OF LAMB SKIN ON
Reg.8.99

5.99 LB

新鮮羊肚
FRESH LAMB STOMACH
Reg.7.99

4.99 LB

冰凍特大鵝
FROZEN YOUNG GOOSE
Reg.59.99

49.99 EA

冰凍特大鵝掌
FROZEN GOOSE WEB
Reg.15.99

12.99 LB

新鮮鵝腎
FRESH GOOSE GIZZARD
Reg.7.99

5.99 LB

新鮮雞膝
FRESH CHICKEN
CARTILAGE
Reg.10.99

8.99 LB

新鮮鴨頭
FRESH DUCK HEAD
Reg.7.99

4.99 LB

海鮮 SEAFOOD

冰鮮各種魚丸
PREVIOUSLY FROZEN
ASSORTED FISH BALL
Reg.5.99

2.99 LB

新鮮挪威三文魚扒
FRESH ATLANTIC SALMON
STEAK
Reg.10.99

8.99 LB

新鮮紅雞魚
FRESH RED SNAPPER
Reg.7.99

4.99 LB

新鮮石斑魚
FRESH GARRUPA
Reg.7.99

4.99 LB

新鮮將軍斑
FRESH BANDIT FISH
Reg.4.99

3.99 LB

冰鮮野生無頭黑魚
PREVIOUSLY FROZEN
WILD HEADLESS BLACK
COD
Reg.8.99

6.99 LB

冰鮮牙帶魚
PREVIOUSLY FROZEN
CUTLASS FISH (HAIRTAIL)
Reg.5.99

3.99 LB

冰鮮有頭南美白蝦30-40
PREVIOUSLY FROZEN WHITE
SHRIMP
Reg.7.99

購買4磅或以上
每磅\$5.99
BUY 4LBS OR
MORE
\$5.99/LB

急凍 FROZEN

日昇圓子嫩豆腐
SUNRISE SILKEN TUBE
TOFU 400g
Reg.2.59

2/3.50

日昇滷水豆乾
SUNRISE MARINATED
DRIED TOFU 320g
Reg.4.59

3.29 EA

頂好北方老豆腐
SUPERIOR NORTHERN
STYLE TOFU 700g
Reg.3.29

1.99 EA

大漁海產鮑魚
DY SEAFOOD WHOLE
ABALONE 200g
Reg.9.99

5.99 EA

海角6號海鮮餃子
CAPE NO.6 SEAFOOD
DUMPLING SERIES 454g
Reg.7.99

3.99 EA

皇家小虎手抓餅/蔥油餅
ROYAL TIGER CRISPY
PANCAKE SERIES 800-900g
Reg.6.99

5.59 EA

韓國年糕片
KOREAN SLICED RICE
CAKE 1kg
Reg.4.99

3.59 EA

北洋海產蒜蓉粉絲扇貝
NSF SCALLOP WITH
MASHED GARLIC VERMILLI
200g
Reg.5.99

2/6.99

金玉家純手工肉夾饅
JYJ HANDMADE MEAT
SANDWICH 350g
Reg.12.99

9.99 EA

南京鹽水鴨
WATSON NANJING STYLE
SALTED YOUNG DUCK 450g
Reg.9.99

7.99 EA

得哥熟太平洋白蝦
SMART CHOICE PACIFIC
WHITE SHRIMP 21/25 454g
Reg.8.99

6.99 EA

香港老街坊魚肉燒賣
HONG KONG FISH
SHAOMAI DUMPLING 220g
Reg.3.59

2/3.99

雜貨零食 GROCERY

SCARLETT電熱水壺
SCARLETT ELECTRIC HEAT
KETTLE
Reg.22.99

9.99 EA

金沙河高筋雪花小麥粉
JSH WHEAT FLOUR
Reg.12.99

8.99 EA

AJI火雞麵
AJI SPICY INSTANT NOODLES
Reg.7.99

5.99 EA

元寶牌高活性乾酵母(低糖)
YB YEAST 500g
Reg.9.99

5.99 EA

海天黃豆醬
HAITIAN SOYBEAN PASTE
800g
Reg.5.59

3.88 EA

老乾媽辣椒系列
LGM SPICY CHILLI SERIES
210-280g
Reg.3.99

2/5.00

發財牌野生紫菜
FAT CHOY DRIED
LAVER(SEAWEED) 50g
Reg.4.59

2/5.00

億貝牌沁洲黃小米/珍珠黑米
Y&B DRIED HULLED MILLET /
BLACK RICE 4lbs
Reg.10.99

7.88 EA

PARAMOUNT冰片糖
PARAMOUNT BROWN
SUGAR IN PIECES 454g
Reg.2.29

0.99 EA

娃哈哈乳酸菌飲料
WAHAHA YOGURT FLAVOUR
DRINK 4X100ml
Reg.1.99

2/3.00

黑松汽水系列
HEY SONG C&C DRINK
SERIES 500ml
Reg.1.99

2/3.00

洽洽每日堅果
CHACHA DAILY NUTS 182g
Reg.9.99

7.99 EA

FOODCOURT 熟食

燒肉
ROASTED PORK
Reg.15.99

13.99 LB

豉油雞腿
SOY SAUCE CHICKEN
DRUMSTICKS
Reg.6.49

5.99 LB

加州卷壽司盤
CALIFORNIA ROLL SUSHI
PLATTER
Reg.13.99

12.99 EA

湘川辣牛肉
BRAISED SPICY BEEF
SHANK 180g
Reg.14.99

12.99 EA

豆沙包
RED BEAN BUN*8 400g
Reg.8.99

6.49 EA

三杯雞
THREE CUP CHICKEN
900g
Reg.21.88

18.99 EA

牛油曲奇
BUTTER COOKIES 250g
Reg.5.19

4.49 EA

提子包 6個
RAISIN BUN *6
Reg.5.99

5.39 EA

七天營業/ Open 7 Days a Week: 9:00 ~ 24:00 假日照常營業/ Open on Holidays

優惠期 / Price in Effective: Aug. 22 (Fri.) ~ Aug. 28 (Thur.)

售完即止, 廣告如有排印錯誤, 請以店內標示為準。優惠活動不適用於商業批發行為。 While quantities last. Advertising, if any typographical errors, marked by the Store shall prevail. Promotion does not apply to commercial wholesale activities.

不敌环回噪音 江西最强钉子户搬走

公路「眼中钉」成打卡点 未定拆屋否

江西抚州金溪县一个「最强钉子户」被今年新修的绕城公路包围在路中心，从空中俯瞰如一只眼睛镶嵌在马路中央，被戏称为「金溪之眼」，成为打卡热点。近日有网民前往打卡，发现屋主已经搬离，原因是不堪道路噪音困扰，但该房屋尚未确定日后是否会拆除。

「金溪之眼」位于江西金溪县G206公路的三家港二桥与翠云路交叉路段，从网民拍摄的片段可见到，在交叉路段的桥洞处，留有一个一人多高的出口供住户出入。

今年4月，在G206公路正式通车后，在某地图App上，这个「金溪之眼」被标记为「现代建筑」，成为当地的人气景点。还有博主来现场「开播」，每日有多达一两百人来参观。不过近日有网民拍摄发现，该处建筑已人去楼空，长满杂草。

「太吵了，哪里住得了人呢」

据「极目新闻」昨日报道，「金溪之眼」户主黄平（化名）的儿子证实，他们一家已从该栋民房离开，目前在金溪县城租房居住。他表示G206绕城公路通车后，「太吵了，哪里住得了人呢！」他们没法在里面住，至于房屋未来是否会拆迁，黄平儿子表示尚不清楚，他们和政府沟通过，现在还在等结果。

金溪县政府工作人员表示，不清楚该房屋是否会拆除，并指当初新修公路时，并未将房屋完全封闭；同时，考虑到车辆的噪音，已在周围修建隔音设施。报道指出，记者在屋内感受到，每当有大型货车驶过，门窗玻璃明显震

颤。

据早前的报道，「钉子户」屋内没有厕所厨房，网络早已断开，电视机成了摆设。而之所以不肯搬迁，72岁的户主黄平表示，政府原本的拆迁补偿为160万元（人民币，下同）以及2个安置房指标，但安置房指标要分两次出，「给多少钱无所谓，（但）因为我有两个儿子，一开始只是想能一次性拿到两个指标」。黄平家为了打官司，更已花费近十万元。

舆论不一 有批贪心有指「双输」

「如果时间能倒流，我想同意当时的拆迁条件，现在就像赌输了，会有点后悔。」

黄平说，他没想到政府最终会选择让马路绕开自己的家，形成如今「金溪之眼」的模样。黄平亦质疑，政府为何愿意花远超其补偿要求的巨资，修建改变规划的道路、增加涵洞供出入，却不愿意满足他提出的条件。

对于这次江西钉子户最终搬离，互联网声音有不同反应。部分网民认为屋主被贪心反噬，房财两空，「人不能太贪心，不然啥也捞不着」；也有网民指出这是「双输」的结局，政府多花了绕路施工，同时遗留安全隐患。



在江西金溪县「金溪之眼」，高速道路从「钉子户」两侧绕行，从高处看酷似镶嵌在马路中央的「眼睛」。

（网上图片）

钉子户成各地奇观

中国过去数十年的城市化发展中，不时出现令人诧异的钉子户奇观。除了江西「金溪之眼」，广东广州也有「海珠之眼」，贵州兴义市更出现中国版的「移动城堡」，引起网民打卡和海内外传媒前往报道。

在广州有类似江西金溪的钉子户，导致2020年通车的海珠涌大桥为其「开洞」，桥梁行驶到该处时，同样需两侧绕行，正中央是一处小平房，当地人称其为「海珠之眼」。梁姓的女屋主称，自己不搬走不是为了钱，而是对政府提供的多套安置房位置和朝向不满，故选择留守旧屋。对于外界认为她家被夹在高速公路中，环境很差，但她却自称感到「安静、自由、愉快」。

贵州农民陈天明在过去6年，以自家的瓦房和平房为「地基」，用废弃胶合板和扭曲的横梁，将祖屋加盖成一座高达10层的奇特塔楼，被称为中国版的「哈尔滨的移动城堡」，引起各地网民到兴义打卡。他所在的村庄在2018年被地方政府征收，计划打造成为观光度假村。所有村民都同意搬走，只有陈天明



贵州兴义有农民拒迁，自家利用木板等垒出一座「哈尔移动城堡」。（网上图片）

的父母拒绝，并矢言要保护祖屋。当地政府已将塔楼列为违章建筑，并要求陈家自行拆除。

华南高铁枢纽深圳北站对出，此前也有一座「深圳最牛钉子户」，人来人往，不少人不忘拍一张打卡。历经谈判、司法、调解等多种途径，户主坚持7年后，也于2017年选择退出，政府成功「拔钉」。

話你知 拆迁力度随社会发展有不同

中国式拆迁伴随经济社会发展而变化。上世纪九十年代，中国城市快速发展，国务院1991年制定实施《城市房屋拆迁管理条例》，被视为中国拆迁制度化的标志。

由于开发商涌入市场，甚至垄断了住房建设，拆迁开始成为社会现象。国务院在2001年修改发布《城市房屋拆迁管理条例》，在拆迁补偿方面，按市值估价；同时又加大了行政裁决和执行

的力度，县政府可责成有关部门强制拆迁。拆迁纠纷四处开花。

2011年，国务院制定《国有土地上房屋征收与补偿条例》取替《城市房屋拆迁管理条例》。实施「先补偿、后搬迁」，强调不得暴力或软暴力迫迁，强拆须申请法院执行，政府不得责成有关部门强制拆迁。加上地方政府担心破坏稳定，近年有关暴力拆迁情况逐渐少见。

教师避村中学教职 赣遴选集体考低分

江西省吉安市永新县近日公布「农村小学选调农村初中拟录取名单」，部分报考者仅得10分（满分100分）仍被录用为中学教师，引发家长不满和社会争议。当局昨日回应事件，称部分被硬性要求参加遴选的考生（教师）因不愿到农村教中学，故意消极应试甚至放弃答题。当局为事件造成不良影响道歉，承认遴选方案未充分尊重教师个人意愿。

10/100 得分仍录用 惹家长不满

据永新县联合调查组通报，为解决农村小学教师富余、城区小学教师不足问题，当局考试遴选

农村小学教师到城区小学任教；同时，农村初中教师也有不足情况，县教体局硬性要求参加县城区小学遴选考试人员中，具有本科学历、初中教师资格证者，必

须同步报名参加农村初中教师遴选考试。

当局解释称，农村初中的教学任务较农村小学繁重，部分参加考试教师因不愿到农村初中任教，在农村初中教师遴选考试中消极应对，有的故意放弃答题，导致出现30分以下甚至10分以下的异常分数情况。但同一天下午的县城区小学教师遴选考试分数并无异常，显示教师都争取在城区任教。据央视网报道，永新县「农村小学选调县城初中」录用门槛高

达90分。

通报称，当局错误地认为，既然来参加考试，那这些教师应该能接受安排到农村初中任教。之后，局方将考试结果在网上公示，引起坊间关注。县委、县政府责令县教体局进行整改，充分尊重教师个人意愿，并对县教体局相关人员进行严肃处理。

城乡待遇不平等一向备受诟病，搜狐网评论文章指出，如果延续「高分进城、低分下乡

的教师分配方式，哪怕不是「强制」，本质上仍是一种「城乡双标」，会强化城乡初中教育资源的失衡。

内地出生率持续下跌，小学、幼稚园收生不足，在农村地区更为严重，因为学生被城区小学吸纳。据教育部今年6月公布的数据，2024年全国共有幼儿园25.33万所，较2023年的27.44万所减少7.7%；2024年全国共有普通小学13.63万所，较2023年的14.35万所减少5%。

裂缝中「发芽」 脑瘫青年卖蒜求开人生之花



人生哪有不变的

「我们走路带点『抖』，但大蒜颗颗『稳』——人生哪有不变的，站稳就好」，脑瘫三子在摊前摆放的标语充满生活智慧。

（新华社）

今年进入大学毕业季以来，陆续出现毕业生「躺平」不求职现象。与此形成鲜明对比的是，在江西省上饶市信州区，有3名不愿躺平的脑瘫青年，选择结伴做生意，屡败屡试，如今摆摊卖蒜头。他们形容自己是「裂缝里的植物，得努力发芽才能开出花」，如此，方能获得别人真正的尊重。

8月6日清晨4时，先天性脑瘫患者「小龙」、「小琪」、

「小寒」（均为化名）揉着惺忪的睡眼，互相鼓励着起床。他们要在半小时内洗漱完毕，并做好出摊卖大蒜的准备。尽管居住地到农贸市场距离只有两公里，他们需花上近一小时前往。

3人萍水相逢 创业屡败屡试

新华社报道，2024年9月，他们在当地残联的一场活动中相识，一拍即合，决心一起合



两公里 一小时

在江西省上饶市信州区，3名「00后」脑瘫青年出发去摆摊，从家到农贸市场两公里的路，他们需花上近一小时。

（新华社）

租居住，共同创业。虽然平衡能力弱，走路不稳，3人从未放弃自食其力。他们卖过气球、面包、瓜子，也曾「组团」做擦鞋匠，但都以失败告终。

后来，在朋友介绍下，3人

开始摆摊卖起了大蒜。「小寒」每天会花1块钱（人民币，下同）买一个豆沙包，配上生蒜一起嚼进嘴里，向路人「展示」大蒜可以生吃的品质；「小龙」闲暇之余，喜欢去家附近练上

一会，锻炼自己的臂力好搬运；「小琪」制作了许多别样的卖蒜标语，同时也是小集团的大厨。如今，3人最多一个月可以赚到1200多元，生意不好时，则是800多元。

范曾「失联」继子发现展照 身家数十亿疑爆家族争产



书画大师范曾（左）去年宣布再婚，对象为徐萌。（网上图片）

身家数十亿的87岁书画大师范曾随嫩妻「失联」消息引发关注，其继子范一夫16日晚在小红书帐号发布3张范曾近日在北京看画展的相片，疑为对近日传闻的回应。对于范曾女儿和继子的不同表态，北京艺术品投资界人士指出，事件背后是家族内斗争夺财产。

范曾女儿范晓蕙16日在微博发文，称父亲被新婚妻子徐萌7月13日从住所带离后失联，住所被贴封条，库房珍品被搬走，部分老员工被辞退，且徐萌曾威胁员工不得外泄消息。她称，自己作为女儿非常担心，多日电联父亲，手机都是未开机状态；又强调不希望父亲离家一事被网络热炒，「我只挂念父亲健康与安危」。

而「范一夫」帐号连夜发布3张范曾看展的照片，配文「老爷子来看画展」，发文地点显示为法国。图中范曾所看的



范曾女儿称父亲「失联」同日晚间，其继子范一夫同名的小红书帐号发文称「老爷子来看画展」，并配上范曾（前左）在妻子徐萌（前右）陪同下，近日在京观看自己画展的相片。（「范一夫」小红书）

展览，是北京东城区陶然天美术馆的「道法自然——范一夫山水画展」，展览时间为今年7月29日至10月28日。范一夫提供的配图中也有和父亲范曾一同观画的内容。该帐号多分享艺术品欣赏和旅行观光内容，也有一些范一夫作品展览信息，有知名艺术主编、策展人在评论区现身。

业界称涉家族内斗

第一财经报道称，女儿称父亲被继母带走失联，儿子却称父亲近期还在北京看展，事态发展更添疑云。北京艺术品投资界人士说，这件事背后是「家里头两拨人内斗」。

继子公司直播卖范曾书画 称失联「是谣言」

抖音帐号「范曾艺术品有限公司」

17日上午开启直播，地点为范曾书房，兜售范曾书画相关商品。弹幕中大量评论追问范曾失联消息，直播人员回复说「是谣言」。数据显示，近一个月，该企业通过直播带货的销售额已超过100万元（人民币，下同）。

范曾被称为「中国最贵在世画家」，其作品公开拍卖成交额超过23亿元。据公开信息，范曾有4段婚姻，范晓蕙是他和第二任妻子边宝华所生；范一夫原名须波，是范曾第三任妻子张桂云与前夫的孩子；北京范曾艺术品有限公司的控股股东范仲达也是张桂云与前夫所生，原名须涛。即范晓蕙与范一夫、范仲达没有血缘关系。

去年4月，范曾宣布与相差50岁的徐萌结婚。一年多时间，家族矛盾被置于台前，也引发公众对财产继承、婚姻关系及艺术品市场监管的讨论。



「范曾艺术品有限公司」17日仍在直播兜售范曾书画相关商品，对于评论追问范曾失联，直播人员回复「谣言」。（网上图片）

穗上半年GDP逊渝 续跌出前四

汽车产业天与地 专家：广州已改善显转型成效

内地城市近期陆续公布上半年GDP，其中广州市为15,080.99亿元（人民币，下同），按年增长3.8%。而重庆则达到15,929.58亿元，年增5%，无论总额与增幅都超越广州。广州被挤出四大城市之余，与重庆的半年差距近850亿元，已达去年全年1160.65亿元差距的73%。广州经济表现不逮的主因仍是汽车产业偏弱，汽车制造业增加值上半年按年跌5.7%，唯一庆幸是跌幅较首季收窄0.7个百分点。

蔡宛均

渝 2017 曾超穗 同受惠汽车

去年广州经济输给重庆令人关注，而随着各城市公布今年上半年「成绩单」，广州经济总量再低于重庆。翻查过去10年数据（见图1），重庆2017及2018年也曾超越广州成为北京、上海及深圳后的第四大城市。当年重庆之能超越广州，某程度亦与汽车产业有关，2017年重庆的汽车制造业和电子制造业工业增加值增速分别为6.2%和27.7%，其中新能源汽车和锂离子电池产量年增均达1.3倍。

而今年上半年，重庆市规模以上工业增加值按年增5.6%，其中汽车制造业增加值年增8.4%，上半年新能源汽车产量更升25%至48.9万辆；而广州上半年规模以上工业增加值按年增幅仅0.7%，作为三大支柱产业之一的汽车制造业增加值按年减少5.7%，市统计局解释是因汽车制造业「仍在新旧动能转换关键期」。

穗车厂承压期 广汽盈警

广州的汽车制造业以传统燃油车为主，近年来虽已向新能源汽车方向发展，但目前仍处于承压期，尤其广州汽车产量「大户」的广汽集团（2238），今年上半年累计汽车80.17万辆，按年减少6.73%；汽车销量亦仅75.53万辆，年跌12.48%。产销不振，广汽集团亦发盈警预计上半年亏损18.2亿至26亿

元，通告称主因包括上半年几款重点新能源车型销量未达标，另多个主力车型受价格战影响收益下滑，加上原有销售体系与新能源转型需求有结构性错配，直营、代理、互联网等新销售渠道建设落后同业，效能提升较慢。

国家智库之一的综合开发研究院（中国·深圳）研究员宋丁指出，从基本层面看，广州仍处于传统产业转型升级的压力之中，汽车业成为拖累总体经济表现的核心因素，一方面燃油车产量持续下滑，另一方面新能源汽车比重仍较低，拉动GDP作用不明显。不过他也说，新旧动能转换并非短期内实现的事，而从增速来看，上半年表现也比过去两年有改善，反映工业转型正显成效。

新能源车产量上半年增 9.5%

虽然广州的汽车制造业增加值上半年跌5.7%，市统计局称跌幅已较首季收窄0.7个百分点，新能源车上半年产量亦按年增加9.5%，比第一季大幅跃升8.8个百分点。

另一方面，广州市上半年消费和投资表现稳中向好。社会消费品零售总额按年升5.9%，其中新能源汽车零售总额增7.1%，而受惠以旧换新政策，家用电器和音像器材类零售总额增27.6%，家具更飙升3.3倍。固定资产投资年增0.8%，其中房地产开发投资复苏，年增4.1%；工业投资表现活跃，年增12%。

湾区GDP上半年增5% 深圳再拉开

随着上周港澳分别公布最新经济数据，今年上半年大湾区9+2城市的GDP总和合共约7.21万亿元（人民币，下同），按年增5%（见图2）。湾区内地9市当中，深圳以1.83万亿元的总量继续独占鳌头，进一步拉开与广州的距离，佛山和东莞排第三及第四。

从GDP增速来看，按内地官方以不变价格计算，肇庆以5.2%居首，深圳及惠州同为5.1%，东莞则有4.8%，

这4个城市增速均跑赢全省的4.2%水平，但低于全国5.3%水平。其中，上半年深圳多种工业增长不俗，代表未来方向的民用无人机产量年增59%、工业机器人产量年增38%、3D打印设备产量年增35.8%，显示高新技术产品产量持续飙升。在创新研发方面深圳也持续加码，科学研究和技术服务业投资增长21.7%。

至于佛山的GDP总量虽排第三，但2.3%增速是继去年全年后再次包尾。

图1：广州与重庆过去10年GDP总量

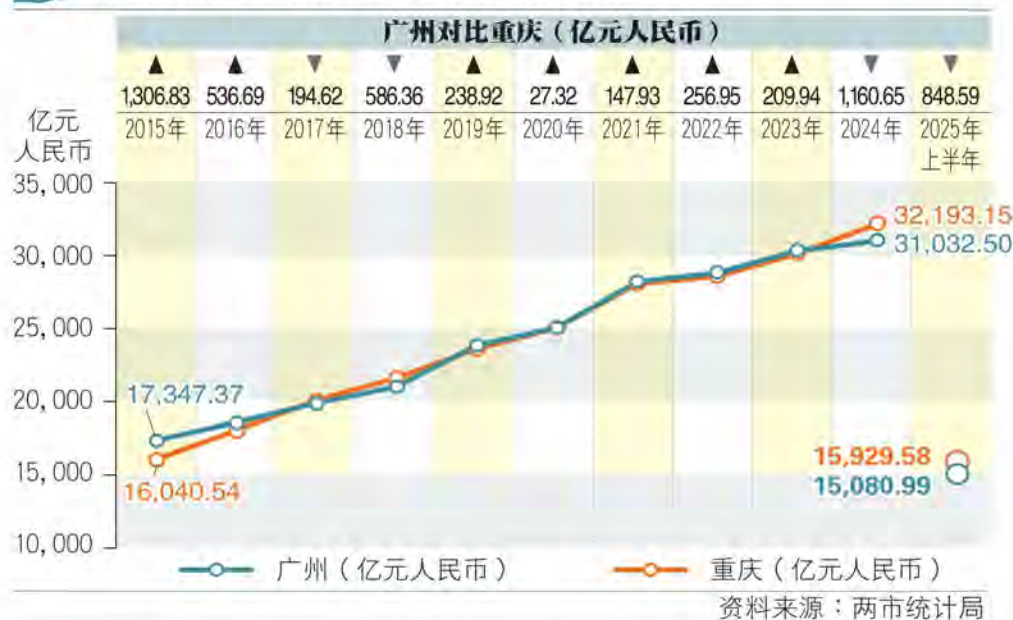


图2：湾区9+2上半年GDP总量



卖男友入缅甸园区 闽少女赚10万遊泰

广东19岁黄姓男子今年2月被17岁同居女友小周以10万元(人民币,下同)卖至缅甸电诈园区,遭受毒打、被迫打电话诈骗,4个月后由家人付35万元赎回。涉案女友得手后豪遊泰国,回国即被警方拘捕,该案近期将开审。

受害者小黄是湛江人,一家在广州生活。《潇湘晨报》17日引述其姐黄女士表示,弟弟与女友小周去年在桌球厅认识,后成为情侣同居。黄女士形容小周「穿得很性感,用的都是大牌」。小周自称是福建人,父母是干部,在各地有投资。

女方称有家族生意 骗一同赴缅

两人在一起后,小周不停「洗脑」小黄,说自己家族在缅甸有生意,希望小黄与她一起去工作。今年2月2日,小黄瞒着家人与小周一同去泰国曼谷。两人抵达泰缅边境后,小周谎称去接别人,小黄随即被持枪人员没收护照及手机,直接押到缅甸「凯旋园区」。其间

小黄接到手机才有机会发消息通知家人,家人迅速报警。

小黄入凯旋园区后,被剃头发,园区人员逼他电骗,业绩不达标要关「小黑屋」,受毒打。主管称,小黄是花10万元从小周买来的,必须在园区创造业绩。小黄每天要工作16至20小时,园区看管者常用铁棍打他的腰,扯他耳朵,饭也吃不饱。在高强度折磨下,小黄瘦了几十斤,耳朵被打到失聪。

后来小黄骗不到人,园区人员告诉他要赔钱才能回家。最后在缅甸潮汕商会帮助下,小黄家人最终赔付35万元,他在今年6月回国。

拐卖罪未涵成年男 律师:法律空白

小周卖掉小黄后,在泰国玩了10天,回国后被警方拘捕。黄女士表示,目前小周涉嫌诈骗罪,面临检察机关公诉,案件近期将开审,他们全家人希望小周受法律严惩。

《三湘都市报》引述湖南金州律师事务所律师谢博洪表示,小周行为实质是跨国人口贩卖,但中国刑法中「拐卖妇女、儿童罪」的受害者未涵盖成年男性,法律存在空白。小周虽然不构成拐卖,



19岁的小黄(左)和女友小周(右)在广州认识,两人到泰国曼谷旅遊,小黄被女友卖给缅甸电诈园区。(网上图片)

但是她明知或者应当知道把小黄卖进周从主观意愿上追求该情况发生,其行电诈园区,小黄可能面临身体伤害,小为涉嫌非法拘禁罪或故意伤害罪。

内地电视剧监管新规 限古令集数上限放宽

面对微短剧爆发成长、传统电视剧萎缩,国家广播电视总局上周向业界传达改进电视剧内容制作和创新的措施,包括取消剧集数量上限、放宽古装剧数量以及播出时段限制等规定,甚至试行「边审边播」机制。

行业服务平台「今日流媒体」日前披露消息后,「财新网」18日也引述接近监管方的人士,确认网传内容与具体通知差别不大。报道指,这意味过去多年长剧行业陆续累加的「40集上限」、「限古令」等监管政策有望迎来重大变更。

受有关消息刺激,18日A股和香港

股市相关概念股大涨,电影、院线公司股价也获带动。

「40集上限」始于5年前国产剧「发水」问题严重时期;「限古令」则从2013年开始,限制古装剧播出数量。基于市场需求,「古装偶像剧」目前仍占每年播出剧集的主要份额。

近年内地影视行业发展下滑,去年国产新剧总集数7610集,按年减14%。另边厢,微短剧快速扩张,直接争抢连续剧和电影的主力观众,近期更因微短剧创作乱象,引起当局重视、出手整顿。



今年在各大电视台热播的古装剧《藏海传》号称「现象级爆款」,也以40集为限。(网上图片)

政府TVB合作《好嘢港多啲》 群星演出

罗子溢羡慕马国明常被靓女包围

马国明、陈豪、罗子溢、周嘉洛、刘颖镟、曾展望、李芷晴、陈懿德等日前出席TVB新节目《好嘢港多啲》记者会，由政府与TVB联手打造52集、每集两分钟的迷你剧，呈现香港多方面优势。马国明伙拍刘颖镟、李芷晴演出，对白勾起很多拍剧回忆。罗子溢有机会跟香港单车名将黄金宝合作，获对方教导踩单车挑战在悬崖边做出高难度动作。曾展望解释跟叶蒨文去街是拣赞助的眼镜，重申没有同居，亦未到拍拖阶段。

马国明笑称以前很少跟女拍档合作，现在终于有点补偿，多谢公司眷顾，能伙拍刘颖镟、李芷晴以经典剧《冲上云霄》，还有《飞常日志》角色拍摄，对白似曾相识，勾起很多拍剧回忆。他对香港国际机场留下感情，感到骄傲。他透露将开拍《飞常日志》续集，「心情紧张又期待，上次去机场拍该剧，踏足很多港人和旅客不能去到的地方，拍续集会扮演机场管理层，会再有机会探索更多未去过的地方」。

罗子溢伙黄金宝踩越野单车

罗子溢羡慕马国明常被多名靓女包围演出，自己近几年没女拍档，「可能之前去得太尽，但不够胆主动争取女拍档，希望公司听到他的声音」。他在剧中与香港单车名将黄金宝做拍档，一齐踩越野单车有新体验，并见识到对方腿肌、胆量都好犀利，为人又亲切，矫正他踩单车的姿态。他拍摄时有挑战很多高难度动作，在悬崖峭壁旁边踩车冲落山坡。不过他今次无胆着贴身单车衫，觉得身形未准备好，只着单车短裤。

他近期频频分享生活照，与老婆杨茜尧拍拖食糖水，又带子女去果园采摘黄皮。他说：「小孩出世后比较懒惰，是时候搞拍拖情趣，逗太太开心，而且想小朋友多亲近大自然。」

曾展望不抗拒情侣档搵银

李芷晴参与《女神配对计划》已拍摄完毕，她拒绝透露有否找到心上人，叫



马国明（左）与罗子溢（右）出席无线新节目《好嘢港多啲》记者会。

大家继续追看自有分晓。至于跟追求者「怕丑仔」Jacob有否继续打网球？她说暂时未有机会。在旁的曾展望立即邀约李芷晴打波。曾展望被问跟同节目的叶蒨文同居及拍拖传闻，他再次澄清：「我们没有同居，亦未到拍拖阶段。」两人日前被发现约会出街。他解释是获广告商赞助眼镜，便相约一齐去拣眼镜，他不抗拒情侣档搵银，因为他们关系好，私下有保持联络。

陈懿德开心跟马国明、刘颖镟合作拍摄，一尝穿空姐制服拍剧感觉。剧中她

要演绎情迷机师情节，呈现癫丧一面，拍摄时笑不停。

陈懿德盼钻研出独特主持风格

最近她在社交平台分享因主持歌唱比赛节目《声秀》感压力大，表示独挑大梁感觉责任重大，不停翻看《声梦传奇》及《中年好声音》，更抱着抄下的笔记入睡，希望钻研出一套独特的主持风格，「前辈森美、车婉婉做得好好，难免会有比较，也推动我要进步，带欢乐给观众」。



曾展望重申与叶蒨文没有同居，亦未到拍拖阶段。



李芷晴拒谈有否找到心上人，叫大家追看《女神》自有分晓。



陈懿德承认任《声秀》主持压力大。

候選港姐陳詠詩庄靜璟何詠多最有睇頭 莫凡含泪呻被网民笑广东话差

《2025香港小姐竞选决赛》将于8月31号举行，14名候选佳丽日前首次穿上泳装亮相公开活动，于酒店泳池逐一登场，大骚身材。上围丰满的⑨陈咏诗、⑫庄静璟和⑭何咏多最抢镜。⑪梁倩萱和⑬袁文静则「平平」无奇，前者称会尽后天努力按胸补救。④莫凡身形高挑，肋骨部位异常突出，自爆被禁止收腹示人，眼湿湿呻经常被网民笑她广东话差，一脸无奈。

14名候选港姐日前穿上运动型水着登场，拥有35吋上围的陈咏诗、庄静璟与34吋上围何咏多展现玲珑浮凸身形，表现自信。身高1.6米全场最矮的陈咏诗表示，自幼玩体操又喜欢健身，粗壮大腿经多年磨练出来，对身形感自豪，不介意被批评。她知道已跌出本周网络最高人气榜5强，认为因讲的笑话不好笑。

庄静璟身高1.74米，不觉拥有曲线身材是最大优势，有自信才最重要。她自认属保守派，要适应穿泳衣，为求效果好有节食，「今日的泳衣好健康又合身，感觉好自在，平时没穿比坚尼拍照，去马来西亚拍摄港姐外景是第一次，比较紧张。知道决赛要穿比坚尼示人，愿意不同尝试，慢慢冲破心理关口」。

何咏多露「士啤胎」 呻混血儿难减磅

何咏多自称有跑步和健身减肥，前一日更不敢吃东西，腰间「士啤胎」不经意现形，她大呻：「知道自己身形比较丰满，因为我是混血儿比较难减磅，好努力都可能减不到，只希望能再轻多两公斤。不过最紧要觉得自己好靓，有自信就会靓，否则便会不开心，第二星期登上网络人气榜5强，多谢大家支持。」

梁倩萱和袁文静同样偏瘦，不担心身形输蚀其他佳丽。梁倩萱自知属娇小玲珑型，拥23吋小蛮腰，最重要身材比例匀称，「会努力保养身材，涂乳霜按摩胸部帮助血液循环」。袁文静身高1.74米，练跆拳道6年，自信身形不太



▲何咏多（左起）、庄静璟和陈咏诗身材丰满最抢镜。

输蚀。不谙广东话的她最担心输在语言表达，「广东话好难学，不在自己的舒适圈，反而骚身材比较有信心，会苦练广东话，在才艺表演展现个人天分」。

重登人气榜5强 李尹嫣称预料之中

①李尹嫣、莫凡和⑦施宇琪齐打入本周网络最强人气榜5强之列，施宇琪对再次上榜感高兴，自嘲是预料之中，皆因全靠所讲的笑话好笑，才获网民支持，自爆最担心要表演弱项，「我跳舞好差，是我的弱项，讲出来戴定『头盔』先。如果一定要表演，希望能娱乐大众，顺便传达要接纳自己缺点信息」。

她腹部位置涂上遮瑕膏，解释不是胎记或疤痕，早前在马来西亚拍外景，被蚊针留下的印，笑称人甜才特别吸引蚊虫。

莫凡开心首次打入人气榜5强，不过忍不住吐苦水，眼湿湿委屈说：「我发觉无论表现有没有自信，网民都会骂你，例如说我广东话不好，已努力改进。可能太紧张，自己对表现也不收货，对网民的留言没有太在意，也没有因言论而流泪，训练自己有更好EQ和心态转变」。



袁文静（左）和梁倩萱（右）同样偏瘦。

集训欠休息 李尹嫣额头布满粒粒

身高1.78米的莫凡是全场最高佳丽，仍不满意小腿不够完美，希望可以再收



莫凡眼湿湿大呻做什么都被网民闹感委屈。



施宇琪（左起）、莫凡和李尹嫣打入本周网络最强人气榜5强。

身减磅。肋骨位置突出的她解释：「是天生，大会工作人员提醒我影相不要收腹，否则肋骨更突出，出来效果不靓。」

李尹嫣额头布满粒粒，表示非压力疮，自10多岁开始已有皮肤问题，加上近期密集训练少休息，又长期化妆引致皮肤敏感，赛前会努力护肤和改进，「我的大腿比较壮实，不是超级满意，会尽量改善，不过最紧要喜欢自己身形，有自信才最重要」。

G.E.M. 重现经典「金鱼嘴」杯粉丝

启德骚开锣迎 34 岁生日 重提失意经历感触落泪

邓紫棋 (G.E.M.) 近年主力内地发展, 相隔8年重返香港舞台, 于启德主场馆举行一连5场《I AM GLORIA 世界巡回演唱会 2.0 香港站》16日晚开锣, 她成为首名登上启德主场馆开个唱的女歌手, 亦是场数最多歌手。G.E.M. 施展浑身解数, 开心在台上迎接34岁生日, 又大玩当年16岁最拿手的「金鱼嘴」表情杯粉丝。当重提过去失意经历时忍不住感触落泪。

记者: 林蕴兒



G.E.M. 登上吊臂装置升上10多米高, 开心得手舞足蹈。



G.E.M. 唱《句号》时, 舞台屏幕播出多张旧照片, 包括与反目收场的前经理人张丹 (左) 合照。 (网上图片)



G.E.M. 重提过去失意经历, 说罢拿纸巾拭泪。 (网上图片)



G.E.M. 成为首名登上启德主场馆开个唱的女歌手, 亦是开场数最多歌手。



◀ G.E.M. 笑称难得返港, 应粉丝要求重演经典「金鱼嘴」表情, 再连环送几次「金鱼嘴飞吻」。

演唱会约晚上7时许开始, 状态大勇的 G.E.M. 站在巨型狮子装置上登场, 演绎《摩天动物园》, 然后一口气连唱《灰狼》及《来自天堂的魔鬼》, 配合喷火装置, 令全场歌迷尖叫不停。

「乱世中可以互相送爱」

G.E.M. 记起8年前举办红馆演唱会, 适逢是妹妹生辰, 8年后在启德开骚, 则撞正自己的生日周, 「今 (16日) 晚是我33年人生入面最后一场演唱会。因为明天 (17日) 就是34岁, 好开心跟香港朋友倒数过生日」。她在台上数次举杯大叫 Cheers 庆祝。她形容今次开骚完全超乎想像, 因为以前觉得不可能个人开到10多20场演唱会, 今次于启德开5场, 每晚能容纳4万人, 5场合共20万人入场, 她忍不住大叫「梦想成真」! 她提到巡演地点较少在室内举行, 今次有冷气, 还可以搬上完整舞台, 连出场的狮子也是全新打造。她唱《光年之外》前感慨说: 「这几年世界各地都发生许多不同事, 有时我们会惊、会觉得好心痛, 只想鼓励大家, 虽然我们身在乱世, 但在乱世中可以互相送爱。」

忆上电视节目惊被人嘘

G.E.M. 全晚兴致勃勃, 称一边唱歌脑内浮现不少回忆, 包括16岁初出道经常扮「金鱼嘴」, 相信陪伴她的歌迷现在可能已有家庭和小朋友, 她感慨说: 「当中可能有段时间, 如果你话『我好钟意听阿 G.E.M. 的歌』, 好可能被你身旁的人笑。亦试过上电视节目前, 在后台好惊, 要自

己强装扮自信, 好担心出来被人嘘。所以当第110次唱《孤独》, 就会想到一路以来如何慢慢地坚强, 重拾人生意义。」 G.E.M. 边说边落泪哽咽, 感谢大家给她机会, 终于克服人生中艰难的关口, 现在只想凭歌勉励与她一样感同身受的人, 说罢拿纸巾拭泪, 台下有粉丝大叫「唔好喊」。

G.E.M. 登上彩色钻石型设计的吊臂装置, 被吊起升上约10多米高, 跟场馆后方观众拉近距离打招呼, 献唱《睡公主》、《A.I.N.Y. 爱你》及《Where Did U Go》等串烧歌。唱到《句号》时, 舞台屏幕播出多张旧照片, 包括与对簿公堂、反目收场的前经理人张丹合照, G.E.M. 疑借歌诉心声。

高呼「香港 好劲呀」

G.E.M. 弹钢琴演绎《让世界暂停一分钟》后, 笑言难得返港, 应粉丝要求重演经典「金鱼嘴」表情, 再连环送几次「金鱼嘴飞吻」。她自我安慰道不尴尬, 虽然是小孩子行为, 但有时保留一份童真, 开心就得, 像小朋友能随时想食、想瞓、想哭便哭就好。G.E.M. 又趁机自我宣传, 落力推介她撰写的长篇科幻爱情小说《启示录》。之后大会加插演唱会流行的 kiss cam, 令画面充满爱。

演唱会尾声, G.E.M. 演绎多首快歌全场 high 爆, 她边唱边跳高呼「香港! 好劲呀!」安歌环节, G.E.M. 唱《泡沫》, 透露当年19岁首登红馆开5场演唱会, 如今首登启德亦一样开5场, 感觉不可思议, 演绎《天空没有极限》后, 首场演唱会圆满结束。

陈奕迅患病依然强 好友佩服

巡演纪录片首映 容祖儿杨千嬅安仔撑场

陈奕迅 (Eason) 巡回演唱会纪录片13日晚举行首映，其中好友场获容祖儿、杨千嬅、苏永康、许志安 (安仔) 等捧场，好友们看完心情复杂，感受到Eason是将生命奉献给工作的艺术家。Eason自爆患情绪病未有告知妈妈，报道出街后妈妈致电给他，问为什么这么大压力，他对妈妈说病情好轻微。完成演唱会，他已想下次演唱会要做什么，未能停下，忍不住捫自己一巴。他希望去不同地方看骚，吸收不同文化。

娛樂組

Eason《FEAR and DREAMS: NOW is the only reality》当晚首映一连放映4场，3场开放给歌迷欣赏，第4场邀请好友观看，趁机与容祖儿、杨千嬅、梁汉文、冯德伦、许志安、郭伟亮、叶佩雯、岑宁儿及谷德昭等叙旧，他们倾偈又合照，场面热闹。

容祖儿：似睇紧鬼片一样

容祖儿看完后心情复杂，真正感受到Eason是将生命奉献给工作的艺术家，「我觉得有啲部分，好似睇紧鬼片一样，好紧张，直情是感同身受，完全感受到他个fear，他好似打了一场仗，一个个难关去克服，经过今次后，应该没有事可以再吓倒他。我哋大家都大个，最希望见到朋友，可以每一日做到自己想做的事，成功失败，到最后都希望可以满载而归，能于人生中收集好多经验，好多爱」。杨千嬅意想不到Eason这次旅程这么精彩，最希望他可以做回30年前那个陈奕迅，「牙牙擦擦」又「开开心心」！

苏永康：学习与问题共存

苏永康透露在Eason打网球受伤时，一直于医院陪伴，亦在对方未康复、总是担心耳仔听不清时，不时通电话，安慰不用担心，他说：「人生有很多fear，可能有时有一些问题，不能马上解决，就先放一边，学习与问题共存，终有一日可以解决的。」梁汉文称身为



陈奕迅巡演纪录片首映，不少好友专程来捧场，在戏院内大合照。

朋友很早已知道Eason一些感受，像早期要取消香港站，正好一起打网球，打到一半收到消息，感受到对方的fear：「大家都是男人，我哋不会讲咁多，见到他去咁多地方，做咁长巡演，戥他好开心。」

郭伟亮觉得这部纪录片「好正」，告诉大家无论几劲的人，都是一个人，而不是超晚人，任何事都要付出的。大家关心Eason的情绪病，他笑说：「佢不黠都short㗎啦！哈哈！佢将情绪放在歌入面然后发泄出来就得，不用担心，佢有咁多老友喺身边。」

许志安表示看完纪录片内心舒服不少，「感受好深，镜头前都是好真实的他，两三年前，我都有fear嘅时候，佢写了首歌畀我，我好佩服佢，生病过程中仍然可以咁强。套纪录片直情系一粒药，可以交界其他有病嘅人，食咗好番个种，有呢个朋友，真系好正，歌又正，又带畀大家好多欢乐」。岑宁儿觉得这部纪录片非常珍贵，因好多时大家好容易忘记台上表演者也是一个人，电影中一如Eason唱歌般诚恳，真实地把所有fear and dreams展示出来，同时也看

到Eason在成长中，「每个人都要适应，好有启发，我想同佢讲，放假啦，好好休息吓，再前进」。

自爆无告知妈妈患情绪病

Eason在歌迷分享场自爆一直没告诉妈妈自己有情绪病，怕对方担心，但丑妇终须见家翁，新闻一出，妈妈即致电给他，问为什么会这么大压力，他说：「我真的不是好紧要，我个病好轻微，不是严重到行不到出房门口那种。大家不用担心。」他称演唱会完结后在家中没工作，已开始想下一次演唱会应该做些什么，他说：「我直头谗不如开个场，不用咁辛苦，《阿士匹灵》、《他一个人》都要唱，谗谗吓自己捫自己一巴，咩事呀，放假啦，仲谗？我不时在演唱会入面吹水，话不如下次是但就咁唱歌吹水咪得，但我反问自己，系唔得㗎，我做唔到，我要有故事骨干，我现在已经干晒，或者去西班牙、意大利、巴西，去不同地方睇骚，吸收不同文化，睇骚真的好开心，好似睇BIG FOUR演唱会，觉得许志安好有型，有冲动都想练吓自己肢体，操弗啲。」



陈奕迅 (前排左) 跟观众大合照。



陈奕迅 (左) 与容祖儿 (右) 合照好肉紧，谷德昭在后面举V字手势。

亚视前高层盛品儒病逝 终年48岁

遗孀蔡一凤：辞世时唇角含笑 望下辈子重逢

亚视前执行董事盛品儒日前爆出患重病在医院深切治疗部留医的消息，之后传他患末期肝癌及体重急跌至70磅，太太蔡一凤对此表示传闻不正确。至18日传来盛品儒于凌晨在医院离世的噩耗，终年48岁。蔡一凤表示丈夫带笑离世，没有痛苦。她之后发文表达对丈夫的怀念，称呼丈夫是「神队友」，离开了让她知道什么是痛。她哀伤说现在只有眼泪和文字的出口，子女仍未懂什么叫永别，她希望下辈子再重逢。

蔡一凤日前在社交平台撰文透露丈夫盛品儒病重在深切治疗部（ICU）留医，未过危险期，听到别人说话，但不能回应。之后有传盛品儒患末期肝癌，体重急跌至70磅，蔡一凤接受《明报》访问斥媒体报道所指传闻不正确，她不想解释太多。18日突然传出盛品儒于凌晨病逝，蔡一凤公布丈夫死讯表示：「致各位亲友，我们的光盛品儒James Shing已于2025年8月18日00:37分，在香港养和医院家人怀抱中安然归息，终年四十八载。辞世时唇角含笑，眉目舒展，如憩云端，未染尘痛。」盛品儒最后一次在港公开露面是今年5月20日出席太太筹办的慈善演唱会，当时他体型消瘦不少。

3个月前最后公开露面

蔡一凤表示丈夫盛品儒此生是「温柔的革命者」：「少爷以温柔的慈实扛起盛家、以兄弟的赤诚守护『少奶』。」她称丈夫在病榻上仍为她的慈善项目奔波，一对7岁龙凤胎早前曾探望爸爸，说子女看到爸爸十分辛苦，禁不住流泪。子女想放学后立即探爸爸，但盛品儒认为子女太细，加上医院有病菌，不想他们频繁探望。

蔡一凤18日傍晚于社交平台发文悼念丈夫，她以「神队友」称呼盛品儒：「你走了，我才知道什么叫痛。今（昨）天黄色暴雨，连个天都在为你哀悼。这个时刻除了眼泪和文字，我似乎找不到更好的出口。8月18日凌晨00:37分，养和医院的ICU病房里，你带着微笑离开了我们。48年的人生，近11年的婚姻，就这样画上了句点。你走得很安详，没有太多痛苦，可我的心却被撕开了一道永远无法愈合的伤口。少爷、猪腿，谢谢你永远不分青红皂白的支持和宠爱。」

蔡：你走了 我才知道什么叫痛

蔡一凤表示这11年来盛品儒不仅是她丈夫，也是她最亲的兄弟和好朋友，「我们一年吵架不超过5次，只要我要求，你就会尽力支持，就算你身体很不舒服，你还是硬撑着出席我的慈善活动，陪着我东奔西跑找兄弟支持我。你总是护着我，自己生病了，我帮你按摩，你还担心我累，催我去休息，明明最该被照顾的人是你……现在，我再也听不到你叫我『少奶』了」。

想再抱丈夫水桶腰 捏 baby fat 面珠

蔡一凤很想再抱抱丈夫的水桶腰，捏他带着baby fat的面珠。她说到7岁子女不懂什么叫永别，「我告诉他们『爸爸去了天堂保佑我们』，但我知道，你会一直活在他们记忆里——你每天给他们拍的照片、你推着婴儿车的背影、你每天陪他们上学的时光……这些都会成为他们生命中最温暖的碎片。我会告诉他们，爸爸是个多么温柔的人，他最爱笑，最爱这个家。可是James，没有你的家，再也不完整了。睡房空了一间，饭桌上少了一副碗筷，再也没有人一早吵醒我……原来『失去』不是一瞬间的事，而是往后余生的每一分钟，都在重复（复）体会你不在的事实。你说过，下辈子会再来找我。那我等你，等来世某个街角，一个有着水桶腰和baby fat脸颊的男人，笑着叫我一声『少奶，我返来啦』」。

盛曾为误报江泽民死讯鞠躬道歉

盛品儒的堂兄王征于2010年入股成亚视大股东后，任命盛品儒入亚视董事局为执行董事。2011年亚视曾发生误报江泽民逝世事件，立法会当时召开特别会议讨论相关事宜，盛品儒出席作供



亚视前执行董事盛品儒18日凌晨在养和医院离世，终年48岁。（资料图片）



盛品儒（左）最后一次在港公开露面是今年5月20日，出席太太蔡一凤（右）筹办的慈善演唱会。（资料图片）



盛品儒与蔡一凤育有龙凤胎，蔡一凤感叹7岁子女不懂什么叫永别。（资料图片）

后，90度鞠躬向江泽民及全港市民道歉。2013年通讯事务管理局认为盛品儒让王征一直违规操控亚视，勒令辞退盛品儒，他于2013年8月31日辞去亚视执行董事职务。

盛品儒是清末大买办及洋务运动代表盛宣怀的后人，父亲盛毓凤从事房地

产，在上海及香港经营饭店。盛品儒于上海出生，两岁移居香港，14岁在加拿大留学，毕业后从事IT及银行业。

清末大买办盛宣怀后人

盛品儒一直对科网感兴趣，2007年前投资支付系统，曾自设公司。

不一样小学毕业旅行 父子拍住上 骑单车环游冲绳



体力消耗

▲Horkos每天用上9至10小时、骑乘约40公里，体力消耗很大，其间难免有负面情绪。（受访者提供）

难忘旅行

▲为了有一个难忘又有意义的小学毕业旅行，11岁的Horkos（右）早前偕爸爸（左）到日本冲绳10天作单车环岛，兼为香港救助儿童会筹款。（受访者提供）

相信每个毕业生，都想拥有一个难忘的毕业旅行，刚刚告别小学生涯的王天诺（Horkos）亦一样。不过，Horkos 并无选择参加轻轻松松、食买玩的旅行团，反而到日本冲绳作单车环岛，替香港救助儿童会筹募善款。最终小伙子咬紧牙关，用10天跨越近400公里，以汗水筹得逾2万港元，不单为贫困地区儿童带来实质的帮助，亦给自己缔造了一个美好的成长印记。

文：沈雅诗

「虽然整个筹款活动已经完结，但内心的满足感还未完啊，我一世也不会忘记这个旅程，很难忘记呢！」11岁、即将升中一的Horkos，每次谈起4个月前的冲绳毕业之旅，他都眉飞色舞，雀跃之情洋溢于脸上。

由Horkos回答第一条问题开始，记者已经感受到这个小男孩思想成熟，亦很懂得替人设想。他这样解释，为什么小学毕业旅行会选在复活节假日而非暑假，「因为每年暑假，都是我们一家人去旅行的日子，我不想因着自己的毕业旅行而阻碍大家，所以就不如提前出发吧」。

另一个原因，是小伙子心里一直期许，能有一个不一样的毕业旅行，「平日家庭旅行，因为要顾及妈妈和很年幼的弟弟，所以行程活动，都是以轻松为主。但毕业旅行，我想玩得有挑战些、难忘些，难得今次只得我和爸爸两个人，便决定到冲绳骑单车」。后来，他们又希

望给这趟旅程添加意义，于是便结合慈善筹款，并把筹得的，悉数捐助香港救助儿童会，「我想用自己小朋友有限的力量，去帮助世界上不同的小朋友」。

10天骑400公里 挑战体能

诚如Horkos所愿，这冲绳10天，是一个由挑战、惊喜与惊吓交织出来的旅程，当中最大挑战，是他的体能！「其实我本身体能不算特别好。」Horkos在课余，虽有参与攀岩和羽毛球训练，但并非精英运动员，加上他从未试过骑长途单车，因此每天要踩踏9至10小时、骑乘约40公里，对这个11岁的小朋友来说，绝不简单。

「骑完第一天，我已经由手、屁股痛到脚，但因为心情兴奋，所以头几天，还好的，但去到第6、7、8天，我一坐上单车便感到疲倦，不太想踏了，尤其看到一些很

长、很斜的斜路，便禁不住唉声叹气。试过在一条攀升145米的斜路，我真的没办法骑上去，就连推车都觉得吃力，需要爸爸帮忙，那时候，我确实是有想过放弃。」Horkos真情剖白。

但在爸爸眼中，Horkos的表现，已经超出他的预期，「无论是在体能上、单车驾驶技术上，他都是做得非常好。想像我们的单车，都装着10多公斤的行李，头轻尾重，每当在斜路停车时，就特别容易翻车，而且我们亦不时要在马路上骑乘，这些都是Horkos在香港未经历过。所以，我很欣赏Horkos，全凭他的冷静、坚持，以及驾驶能力都保持稳定，才可以顺利完成这趟环岛游」。

改行程急觅住处 遇热情民宿主人

虽然两父子每天都遇到不同挑战，但同时也夹杂不少惊喜。例如在旅途的第4天，爸爸考虑到天气不稳定，于是临时改变行程，决定不骑进无退路的山区，但亦因此无法前往原先已预订好的酒店，要急忙另觅住宿。幸而最终给他们找到一间民宿，并获得民宿主人夫妇热情接待，吃到一顿美味的晚餐；又如第8天的早上，一直下着



忙里偷闲

▲车程虽然紧凑，但Horkos也忙里偷闲，抽出少许时间到他最爱的冲绳美丽海水族馆参观。

(受访者提供)

坚持动力

▲嘴馋的Horkos，每天丰盛的两餐，就是他坚持踏下去的原动力。

(受访者提供)

滂沱大雨，正当两父子穿好全副武装，怀着战战兢兢的心情准备出发时，天空却突然放晴，顿时令他们惊喜不已。

爸爸单车被偷 幸租车老板相助

不过，行程中亦发生了一个惊吓的小插曲，Horkos嚷道：「爸爸的单车被偷了啊！」事发当日是第9天，两父子原本打算轻轻松松享受旅途的尾声，怎知遇上这宗倒楣事，在徬徨之际，得到租车老板前来营救，协助他们报警之余，翌日早上还特意到酒店送来另一辆单车给Horkos爸爸，好让两父子可赶上回到那霸空港冲线。

难能可贵旅程 化作成长催化剂

骑乘近400公里，环绕日本冲绳主岛一圈，Horkos除了带来一笔逾2万港元的善款，这个毕业旅行，亦成为了他成长的催化剂。「今次旅程，我痛又痛过、倦又倦过，也淋过不少雨，感觉自己坚毅了很多。相信日后，我就算遇到任何问题，都可以正面地去面对。」一直陪伴在侧的爸爸，同样亦有得着，「我会用『难能可贵』去形容今次旅程，因为很多状况，例如骑单车进入很长的隧道，在马路上和其他车辆并肩，不单Horkos，连我自己都未经历过，既是考验，也是体验，都是十分难得。此外，在旅途上，有机会和不同的日本人相处、交流，都是珍贵之处，值得回味的地方。」



凯旋回港

Horkos跟两个弟弟感情要好，他凯旋回港，二人立即送上鲤鱼旗，庆祝大哥平安归家！

(受访者提供)

知°多°响°

小朋友帮小朋友

Horkos的「童来踏出爱」单车环岛遊，是首个完全以儿童个人名义自发为香港救助儿童会筹款的活动，该会总干事曾迦慧(Kalina)大表赞赏：「Horkos没有因为年纪小而看轻自己的能力，反而将毕业旅行的个人挑战，升华为帮助危机地区儿童的实际行动。这种『小朋友帮小朋友』的精神和魄力，令我们非常感动。」她透露，Horkos的善款已拨捐至「儿童紧急救助基金」，用于在天灾、冲突等突发危机发生时，为受影响儿童提供最急切的援助，例如干净食水、食物、医疗和临时庇护所等。

Kalina表示，Horkos这种结合个人兴趣、体能挑战和家庭旅行的筹款模式，极具创意，也为其他有志行善的孩子提供了很好的参考，该会非常欢迎和支持任何形式的儿童筹款活动，亦不设最低筹款额。若小朋友或家长有任何筹款的想法，可电邮 hkinfo@savethechildren.org，或致电3160 8686查询。



曾迦慧
(机构提供)



保护弱小儿童

香港救助儿童会致力保护世界各地最弱小的儿童，让他们可以在健康和安全的环境下成长。

(机构提供)

六头身美少女

内容 8 今天为大家介绍的是六头身美少女画法，身体比例一定要拿得很准。姿势及服装也是很重要的。要是能从骨头开始，同时留意角色身体比例，手部动作及站姿。必定能达到良好效果。

漫画人物的姿势。千变万化，不一定选择越复杂的便越好。有时候越简单的动作更有味道。大家不仿来试试吧！

想画好漫画，必须持有三种能力。就是观察力、想像力、及表达力。学习漫画的最佳年龄是从七岁到十一岁。这正是他们脑部发展期，学习绘画是最佳的选择。给孩子一个机会，发挥美术潜能，受用一生。

建议 8 水彩笔必须用含酒精成份的水彩笔，例如中国制Finecolor水彩笔EF102(共240支)。而画纸则选用100磅漫画原稿纸，一定达到良好效果。

撰文：赵家和 Winson Chiu, AFCA

温哥华学校局认可美术导师(Artist in Residence 2007/2009)

赵家和视觉艺术培训 11220 Horseshoe Way, Richmond

电话：778-316-3772 电邮：jiulosee@gmail.com

网页：winson.ca

如有任何绘画问题，欢迎致函“明报漫画训练营赵家和老师收”



本地新闻

中港台动向

国际大事

经济消息

影视娱乐

生活资讯

最新分类搜寻

地产买卖动向

移民最新情况

最新车坛热话

点击 www.MingPaoCanada.com/van 足不出户 能知天下事

专家解答 钢琴练习疑难问题 (二零二)

张佩珊老师教授钢琴超过30年，在栏目中陆续分享了她的“简易钢琴学习法”和“钢琴练习精要”。而此“专家解读”栏目则关注学生以及家长在学习钢琴时遇到的一些常见问题，答疑解惑。学生在掌握和明白其中窍门后，自然掌握出类拔萃的表演技巧。

——参加比赛，好与坏

问(1): 老师, 您好。正在惆怅应否让孩子参加比赛? 拿名次重要吗? 谢谢。

答(1): 参加比赛的目的, 是志在参与, 设立目标, 或是希望透过积极训练, 得到大进步, 无论是琴技和态度。或者想要拿名次, 也要孩子的情况, 心态和性格。比赛是对自己的挑战。态度决定一切。Attitude makes everything. 如果同学可以愈来愈投入, 很快会进入状态。心态真的影响表现呢。

学生和家长都要付出, 努力和认真就会有回报。过程不容易。同学跟家长的努力和积极心态, 培养出大家所谓“音乐天才”是来的。很多淘气的小萝卜头, 能坐下来好好弹琴, 就是最大的进步了。喜见学生性格上和态度上的改变, 养成正确态度, 名次当然不重要。

总的来说, 参加比赛是一个非常好的锻炼和考验。

问(2): 孩子的表现总是不稳定, 比赛在几天就快到, 我和老师都急坏了。

答(2): 怎样在比赛/表演时保持水准肯定不容易。除非学生也爱show. 或者很习惯了乐曲的要求, 稳定。今天我的同学也去了比赛, 妈妈说觉得同学的表现有8-10分的分别。

问(3): 我们向学校请假, 要告诉他们是参加比赛?

答(3): 请告诉学校老师你们参加比赛的成绩, 他们都是很喜欢知道的。学校都很重视这些锻炼意志和耐力的活动, 在同学前向他们鼓励。也有向其他同学作presentation的。私校更为重视这类比赛和课外活动。

问(4): 比赛可以拍摄吗?

答(4): 比赛时不可以拍摄, 在前后时间自家拍。有妈妈在座位偷偷拍, 那么坐在后面吧。有些家长会在孩子表演后, 用短讯给我报料。我会建议在比赛会场多拍照片, 有同学和家长的更好, 或比赛花絮, 让同学作为纪念。

撰文: 张佩珊资深钢琴老师 皇家音乐学院考试官
。读者在学习音乐上有任何问题, 欢迎致电电话: 604-377-3118; 微信/微博: jc0728。钢琴室设于列治文和南/北素里和北三角洲。
网址: www.jcmusicpiano.com



加城建筑

承建新屋 • 多户式住宅 • 投资自住项目管理 • 2-5-10 保险

查询: 604.600.6468

Email: richtownltd@hotmail.com

www.facebook.com/richtownhomes

孩子爱学习 9 大秘诀

作为家长的我经常疑惑：为什么孩子那么努力，学习成效却总是不理想？直到最近认识了香港耀能协会的「小种子·栽种学习心」培幼计划，才恍然大悟——学习不止是吸收知识，更要先打好「学习品质」(Approaches to Learning, AtL)的基础。教育心理学家指出，「学习品质」涵盖孩子学习时所需的态度、行为及技能，是他们真正爱上学习的关键。换言之，除了关心孩子「学了什么」，我们更要重视「怎样学」。

在公开试放榜时，我们常常想向「状元」取经，但教育心理学家邓嘉雯提醒：「很多时候，我们过于重视学习内容和结果，却忽视了过程。研究显示，良好的学习品质不但帮助孩子在学前阶段取得理想成效，更能促进他们未来的学习表现与适应能力。」这让我明白，学习态度才是孩子最需要的能力。

如果从小栽培这些能力，他们未来将更能主动学习，并乐于挑战。

9颗「小种子」 栽种良好学习品质

「小种子·栽种学习心」计划由教育心理学家、幼儿教师、治疗师和社工组成的专业团队设计，他们参考本地与海外研究，把学习品质转化成9颗可爱的小种子。孩子就像一片小花园，而这9颗小种子就是养分，帮助他们健康成长：

1. 真好奇：勇于探索发问
2. 有办法：遇到困难懂得解决
3. 有计划：懂得订立学习目标
4. 好主动：自发学习不被催促
5. 好专心：专注完成任务
6. 齐尝试：不怕失败，乐于实验
7. 守规则：学会自律
8. 有创意：勇于提出新点子
9. 齐等候：耐心学习，尊重秩序

文：陈显庭





PTIB (BC省高等教育部专上教育委员会)
CTCMA (BC省中医局)
EQA (BC省教育部教育质量委员会) 认证

课程

针灸师，中药师，中医师和
高级中医师执照班
中医推拿培训班(短期班)

温哥華北京
中醫藥
學院

本校常年招生，随时入学，小班教学，日班晚班，时间机动，一流师资，中文教学，保证教学质量，学生毕业后可参加BC省针灸师，中药师，中医师和高级中医师执照考试，使您顺利达成习医愿景，终身受益，为加拿大社会服务。

欢迎有志中医事业人士报名。

附设

国医堂中医诊所
李文沛高级中医师
李援朝高级中医师 駐診

温哥華北京中医药学院
#3100-8888 Odlin Crest Richmond
Tel: 604-207-9389 604-370-3818 604-785-9389
Website: tcmvbc.com Email Add: vbcomtcm@gmail.com

加拿大 安省 花旗参

農場參莊，專營加拿大出產安省花旗参，歡迎零售，批發及出口。

圖片只供參考



花旗参粉
特價 \$10





※歡迎比較質量※ 可郵寄回中國！

極品安省花旗参，質量最靚，價錢最好。

本參莊出品為加安省小部份最靚和濃味出產。
歡迎光臨認識及購買，北美 10 至 15% 靚花旗参的一部份。

聲明：本農場產品保證加拿大出產最好花旗参。如有誹謗，法律追究！

有意者請電：778-998-2816 或親臨選購
地址：1518 Venables St., Van. B.C.
即將開業溫哥華華埠廣場 新店地址：#121-180 Keefer St., Van. B.C.



麻辣虾

做法：

- 1. 把虾从背部剖开一刀，放入碗中，加入料酒、和淀粉拌匀，挤入一点儿柠檬汁去腥腌制十分钟；
- 2. 锅中放油，炒至虾变色后捞出；
- 3. 另起锅，热油下姜蒜葱和干辣椒炒香，倒入虾，加盐，少许油辣椒；
- 4. 起锅前加入葱花。

材料

虾	适量
料酒	适量
盐	适量
淀粉	适量
柠檬	适量
姜蒜葱	适量
干辣椒	适量
盐	适量
油辣椒	适量

8/22-8/28 星座运势

白羊座
(3/21-4/20)



过去负面秘密可能会干扰现状，人际关系可能因金钱而恶化，因此应在工作中保持诚实。

金牛座
(4/21-5/20)



金牛应与家人就财产问题进行严肃而有益的讨论。诚然，有时金牛的愤怒和干涉会给家人带来麻烦。

双子座
(5/21-6/21)



应像朋友一样对待孩子，而不应施加过多控制，因为年轻人可能会变得固执。有血压问题的人应小心。

巨蟹座
(6/22-7/22)



在人际关系场合谈论政治，将罕见地为巨蟹带来优势，并扩大交际圈。个人的商业活动可能进展缓慢。

狮子座
(7/23-8/23)



本周，狮子将把大部分时间花在兴趣活动上，从而有些疏远家庭成员。作为学生，学业会非常顺利。

处女座
(8/24-9/22)



通过不懈努力，面临的疑惑将会水落石出，诉讼事宜会有积极的结果，可以放心开展新的业务。

天秤座
(9/23-10/23)



家庭成员面临的困境都会得到解决。避免出门旅行。认真的性格可能导致争吵，控制愤怒情绪很重要。

天蝎座
(10/24-11/22)



与陌生人接触，会改变的思路。如果在工作中遭到上级的误会而被责怪，一切误解都将解开。

射手座
(11/23-12/21)



在工作中，必须独立做出重要决定。应注意预防高血压、糖尿病等遗传性疾病。

摩羯座
(12/22-1/20)



金融投资大有收获，从投资实践中将获得市场前沿的稀缺知识，进一步进行成功的投资。

水瓶座
(1/21-2/19)



不应允许外人进入房屋。过于自律可能会打扰家人。关公共交易、媒体与营销的业务将大有收获。

双鱼座
(2/20-3/20)



与有影响力的前辈会面，将能够让双鱼在工作中保持主导地位。过度自信有时也会遇到麻烦。

石榴皮煲水止泻·勿乱饮招胃痛

暑假外游，美食当前难忍口，但满足口腹之欲的同时，肚皮开始投诉。一两次腹泻，不少人认为是小事，毋须求医，坊间偏方教用石榴皮干煲水止泻。注册中医表示，石榴皮干能治疗食物不洁所引致的腹泻，但其他因素引致的腹泻，乱饮随时会引起胃痛，必须慎用。

腹泻4成因 天气变化最常见

腹泻，很多人都会第一时间认为是不洁食物引致，但注册中医施德享表示，腹泻成因众多，在中医角度可分为4种不同原因：

1.外邪入侵

当天气出现变化，而身体无法适应时，便会引致生病（即六邪），由暑湿、寒湿、湿热等因素所形成，其中一个征状是腹泻。伤食与饮食有关，包括进食过多食物、生冷食物或受污染的食物所引致。

2.肝郁脾虚

因心情变差而引发的腹泻，包括西医常说的肠易激综合症、考试前因紧张而引发的腹泻。

3.长泻脾虚

常见于体质较虚弱的人士身上，会引起腹泻之余，亦会出现腹痛。

4.肾虚腹泻

常见于长期病患的身上，特点是在天亮前、大约清晨四五时便出现腹泻。在这4种腹泻成因中，施德享称以第一种、因天气变化而引致的腹泻最常见，其次才与饮食有关，「尤其是夏天炎热，大家经常躲在冷气间，会令身

体更容易受六邪影响，相对其他季节，更容易出现腹泻」。

石榴皮可抗菌

出现腹泻的成因很多，单使用石榴皮干又是否能达到止泻的作用？

这个偏方或许能令腹泻次数减少，但并不是所有腹泻征状的灵丹妙药。「石榴皮是中药的一种，颇为常用，主要用于治疗腹泻、大便出血、脱肛、气虚肺癆等，亦会用于治疗筋骨问题，例如行动不良，甚至半身不遂。

此外，由于性味酸涩，所以有



一定抗菌作用，能够抑制细菌生长。

虽然石榴皮干具有止泻功效，但它主要用于伤食引致的腹泻，即是由痢疾、霍乱这一类由病菌所引致的腹泻才能有效治疗。石榴皮主治伤食腹泻问题，对于由其他问题引致的腹泻，最多只能减少其次数，却不能治疗根本病因。而这些非伤食病人减少服用

石榴皮干水后，更可能继续被腹泻问题所困扰。

加上石榴皮干本身带酸性，对胃黏膜有一定刺激，如患者本身有胃炎、胃痛的问题，有可能加剧痛楚，必须慎用。」轻微腹泻，不想求诊又想止泻，施德享建议不少方法，包括饮用暖水以补充水分，同时禁止进食质地较硬的固体食物等。

系出明门 周刊多元化



健康生活周刊



地产金页



乐在明厨



星期六周刊



加西周刊



金百樂海鮮酒家

Golden Paramount Seafood Restaurant



天天 早茶 午市 益食家

早茶

9am~11am <点心八折>*

选料上乘

午市

11am~3pm <全单九折>*

巧手制作

*包括星期六、日及假期 有少量条件限制

怀旧精品点心

怀旧风味·潮流美饌

优惠不停发放! 火速订座吧!

周六、日及公众假期

增设免茶优惠

(现金结账)

敬希预早订座



游水龙虾\$63.80/只

配糯米饭或乌冬面或生面

*六位以下只可享受壹只，每枱两只为限

营业时间: 9am~3pm, 5pm~9pm (逢星期二休息)

地址: 110-8111 Anderson Road, Richmond

(近 No. 3 Rd, 列治文市政大楼对面)

大量免费停车位位于二楼及三楼

订座电话: 604-278-0873



明报

列治文办事处: 5368 Parkwood Place, Richmond, BC, V6V 2N1 电话: 604-231-8992 www.mingpaocanada.com/Van



榨菜豆腐煎饼



【材料】(8件份)



硬豆腐约80克



干白背黑木耳1瓣



糯米粉约100克



暖水约100毫升



青葱 适量



鲜冬菇 1朵



麻油适量



豉油、糖、黑芝麻 适量



即食榨菜 约1汤匙

【做法】



1. 豆腐用汤匙压碎，静置晾水。



2. 干白背黑木耳洗净，清水浸泡至软。



3. 鲜冬菇洗净、去蒂，切末。

4. 青葱洗净，切粒。



5. 即食榨菜、白背黑木耳切末。



6. 拌匀豆腐碎、白背黑木耳、榨菜、冬菇、青葱，以豉油、糖、麻油调味。



7. 暖水分4次拌入糯米粉，直至粉团柔软如耳珠，即可停止加水。



8. 粉团分成8份，搓圆。



9. 以拇指把粉团掐成中空，酿入豆腐馅后收口。



10. 粉团压扁成圆饼，其中一面以黑芝麻装饰。



11. 圆饼没装饰一面下锅，中火油煎至微焦。



12. 倒3汤匙清水入锅，立即上盖，转小火煎至煎饼透明、软身。



13. 开盖、添油，圆饼翻面，煎至两面焦黄即成。

春夏煮素、吃素，就是干手净脚，免得在潮湿的空气中嗅着腥味心烦。

说起中式素菜，常见的是「斋铺」，其次是西式素食店。为宗教修行者而煮的中式素食，限制比较严格，没有荤、辛；是种由食材至调味方式都自成一格的素食。面向大众、一般善信的「斋铺」则比较宽松，可以吃到素鹅、芋头鱼、素虾仁等，以荤菜命名的「素菜荤」。

文、图·邹芷茵

糯米粉煎饼 民国叫「煎团」

以下的榨菜豆腐煎饼是纯素的中式咸点心，变化自1941年版本的时希圣《素食谱》。时希圣的食谱叫「煎团」，食材只有糯米粉、水、木耳、冬菇、葱屑。我挑了白背黑木耳和鲜冬菇，换成黑木耳和其他新鲜、干菌类亦可；另加了榨菜、芝麻。时希圣说「煎团」要求「皮薄露多」；即外皮薄、馅汁多。馅汁要靠豆腐了。

清心寡欲是高尚品格，但我只能敬佩，无法追求远离口腹之欲的境界。在春色已残的永日中，我愿拥抱那散落在柴米油盐里的尘埃。



设计心思

直岛新美术馆的斜坡入口，似是清水混凝土墙的围合，漫遊其中，感受安藤忠雄的设计心思。
(冯柏伟摄)



底层北侧设有咖啡厅，可远眺丰岛及濑户内海的自然风景。

(美术馆网站图片)

濑户内海直岛新地标 安藤忠雄玩光影出神入化

今年日本濑户内国际艺术祭焦点，必定是刚在5月底开幕、由建筑大师安藤忠雄设计的直岛新美术馆。开幕展为「从原点到未来」，正展出村上隆、蔡国强等著名艺术家作品，整座建筑自然与艺境诗意兼备。参观过后回到高松，还可安排一场「散策」，一遊获《日本米芝莲绿色指南》评为最高3星的栗林公园，最后来个滨烧晚餐，2日1夜的行程相当丰富。 文：冯柏伟

每3年举办1次的濑户内国际艺术祭，现在正值夏季展。5月中，我曾观看春季展，跟5月31日开幕的直岛新美术馆(下称「新美术馆」)缘铿一面。为了朝圣，我6月再到访一次，发现新美术馆的建筑与展览相当出色，实在不枉此行。

在四国香川县举行的濑户内国际艺术祭，展场散落在直岛、丰岛、女木岛、男木岛、小豆岛等濑户内海岛屿。遊客通常以高松市作为跳板，飞到当地再转乘渡轮前往各岛。艺术祭将乡郊小岛活化为艺坛热点，本身已是极成功的案例；当中直岛更堪称「安藤忠雄建筑大本营」，连同新建成的新美术馆，岛上已有10件安藤作品，当中倍乐生之家美术馆、地中美术等早已垂名多年。

三角形天窗洒自然光 与旧作呼应

新美术馆位于直岛的本村区内，接驳巴士下车后，徒步约10分钟，就可看到美术馆的招牌。沿着山谷间开辟的混凝土楼梯，步行至入口处，过程

甚有曲径通幽的况味。其屋顶与山脊缓缓连接，在绿意包围的丛林中，灰蓝屋顶更为瞩目。跟倍乐生之家美术馆相比，新美术馆不算特别宽阔，像长方盒子般设有地下2层和地上1层，却处处暗藏妙韵。

安藤忠雄的建筑之所以让人着迷，在于他对清水混凝土、光影和自然这三大元素的巧妙运用，并糅合日式枯山水的回遊空间。新美术馆是他八十来岁的作品，光影虚实魔法玩得出神入化。比如通往地下的楼梯长廊，有从三角形天窗洒落的自然光，让遊客体验光影流转之美。这三角形「光隙」也教人想起2022年艺术祭中，安藤在直岛的作品Valley Gallery，同样融入地境。各馆既是独立成章，但构思连贯之间似乎又略有呼应。

新美术馆有4个画廊，是次开馆纪念展览「从原点到未来」展出了12组艺术家之作品，来自亚洲各地如中国、韩国、印尼、泰国等，包括村上隆、蔡国强等著名艺术家。



安藤忠雄在直岛的另一件作品Valley Gallery，以折纸般折迭的屋顶形态，做出带有三角形的开洞口，配以草间弥生装置作品《自恋庭园》的镜面不锈钢球，自然与艺术互相融合。
(冯柏伟摄)



光影变化

由安藤忠雄设计的直岛新美术馆于今年5月底开幕，三角形天窗在不同时段阳光洒落，墙上细穴有不同光影的层次变化。
(冯柏伟摄)

餐馆卡座、家俬翻新 影院软包工程

承接

- 商铺、餐馆、家居等皮、布艺沙发、床头板、卡座、椅的翻新及制造。
- 装饰墙、吸音墙、床面床头板等的软包制作及安装。
- 各种款式的座垫、抱枕、窗台座垫的缝制。

诚信专业, 价格合理 (国、粤、英)
778-887-2779 李生 或 778-868-8798
电邮: Erwinli2016@gmail.com
网址: https://www.facebook.com/erwinupholstery2002

高洁 专业 地毯清洁

房屋交收, 新屋, 家居清洁;
洗玻璃, 水晶灯, 高压清洗外墙、
车路和露台, 水沟、阳光屋顶
落蜡、商业、写字楼清洁、
商铺雨棚清洗

微信号: danzhu0303

778-883-4875 朱丹
778-320-2899 朱太

羅珮瑄大律師行

LL.B CPA, CGA B.COMM

出庭代理、房屋買賣、
公司法、家庭法、法律諮詢
平安書、授權書、協議書
稅務法律、交通法律
各類移民、處理遺囑

電: 778-712-7688

3128-8700 McKim Way, Richmond BC,
V6X 4A5 (金鐘廊列治文)

BC 省埠仔

最近新装修整洁干净,
独市中餐馆出租或
连物业出让, 免顶手费, 地点一流,
四季有遊客, 遊客多,
坐落一亩多地, 有 120 座位,
前铺后居有 3 睡房。

请电 604-322-9718
或 604-728-1809

李丽假牙诊所

调整修理 手工精细
3D (数码化) 假牙



65 岁以上长者可享政府
活动假牙补助福利,
欢迎致电查询协助申请

Liya Lei 雷丽雅 Lily Li 李丽
政府注册假牙专科

敬请预约

电话: 604.284.5528, 604.374.8483 (国、粤、英语)
Richmond: #1200 & #2415 - 8888 Odlin Crescent, Richmond BC
列治文太古广场地铺 1200 室 (铺面向 Cambie 街) 及 2 楼 2415 室
枫树岭 Maple Ridge: #240 - 22529 Lougheed Hwy

明记搬运

22呎货柜 五吨升降
专业搬琴 装卸货柜
公司送货 大小搬家
清理杂物 20年经验
778-863-3802 黄

美达油漆

www.maydapainting.ca

商业民居 内外油漆
手工精细 价钱合理

政府注册 WCB 保险

BC 商业信誉局 A+ 认证

778-889-5376 王先生

第一鋼閘防盜窗花 第一窗簾紗窗廠 防盜隔熱玻璃膜

特平窗花每個 80 元起, 商業攔閘 420 元起 唯一超過 50 年加港品牌, 廠商直銷各式各樣窗簾
豪華鋼閘、陽台鋼閘、陽台上蓋、欄柵、鐵閘 遮光窗簾、防紫外線捲簾、百葉窗、紗窗 美國玻璃貼膜工程

70Wx80H 特價 \$200 元	48Wx48H 特價 \$80 元	回捲紗門特價 \$250 元起	有效阻隔陽光 70% 阻擋紫外線 99% 防彈玻璃膜 防私隱節能膜 貼玻璃膜安全防盜 冬暖夏涼 45 年字號

自置 3500 呎工廠, 選用優質材料, 精工設計製造, 是您信心保證!
陳列室: 212 8475 Ontario St., Van. 778-885-7976 / 604-434-2826 香港梁師傅主理

卓越 车房门维修

专业安装车房门
更换摩打及弹弓

服务好 免费估价

Kent Li

604-779-0662

Vancouver Closets™ Ltd.

温哥华 衣柜厨柜厂

自设厂房及样板间
专业订造新旧屋衣柜家俬
助您全面优化起居 /
办公空间
专营香港收口家俬
免费估价 · 品质保证

华人衣柜厂鼻祖
实现您的理想空间

预约查询 604-728-5635
#363-13988 Cambie Road, Richmond, BC

極品廚櫃, 質量最佳, 絕無虛誇! 幾十種款式, 誰可比擬? 傲視群雄!

極品櫥櫃世界

SUPER CABINET WORLD
陳列室及倉庫: 7303 Meadow Ave., Burnaby, B.C.
Tel: 604-454-0318, 604-676-8065
www.supercabinetworld.com

價格可以
超低
品質我家
更高
請不要相信我
吹牛
但請你每家都
比比看!

批發零售, 立等可取! 免費 3D 設計, 專業安裝!
實木櫥櫃、人造石, 一站式服務, 多種選擇

美高

专业装修

旧屋翻新装修
室外室内油漆
室内间隔改造
服务大温廿年
地板楼梯扶手
天花綫地脚綫
厨房浴室厕所
政府牌照保证

778-288-9118 陈生



華輝 水喉暖氣工程

WAH FAI PLUMBING & HEATING INC.
www.richardsonwes.com WeChat ID: Wah_Fai

從 1984 年成立至今，榮譽服務大溫各地區 40 年，BBB A+ 級會員，
 Trade Ally 會員。真正持有水喉及煤氣牌照，擁有一隊專業團隊。





up to \$150 補貼

換熱水爐，修理暖氣。水喉安裝，煤氣牌照。

電話：604-253-2823 778 East Hastings Street, Vancouver



专业水电 / 空调

空调安装 水喉维修
 暖气维修 换热水炉
 街喉更换 通渠通厕
 778-288-6999 梁生



加能水暖煤氣

Save On Water Heater & Furnace Inc.
 请电：604-779-1617

热水炉 锅炉 暖气炉

家庭商业 型号齐全 当日更换 国语英语 服务大温

水不热 漏水 有噪音 不启动 控制失灵 维修 安装 定期保养
 煤氣牌照 水暖牌照 多年服务 质量保证 专业安装维修各种水喉 煤气管道
 Licensed and bonded, all brands available, same day service. Senior discount.
 即日起申请政府节能回扣 **\$1100**



商业住宅

水电煤氣

暖气·碎骨机·洗碗机
 电炉·煤氣炉·热水炉
 水喉·不锈钢焊接维修
 厨房抽气·政府牌照

手机：604-803-8319 金品维修
 公司：604-875-9613 工程公司
 何生

工商广场

广告收效大
一定帮到您

广告专线
 604.247.4254
 传真
 604.231.9882
 电邮
alau@mingpaovan.com



绿茵园艺

专精铺锯种施清花庭优价免
 业打换树花肥理园院质钱费
 剪草草修植杀庭保改服合估
 草根皮树树虫园养建务理价

国粤台语

778-288-1122

蔡先生

枫叶园艺

树木修剪特价中
 各式花园设计，种花植树；
 精打草根、树木修剪；
 修做围栏，铺砖，高压洗地；
 为您解决花园所有难题

陈生：236-866-1088

(国 / 粤 / 英语)

工商广场 帮到你

价钱平
收效大

广告专线：604-247-4254
 传真：604-231-9882
 电邮：alau@mingpaovan.com

明报列治文办事处
 5368 Parkwood Place, Richmond, B.C. V6V 2N1

诚达园艺清洁

油漆、高压清洗、
 清理水涧、修造
 围栏、锯树修剪、
 砖石铺设。

604.773.7238 诚达

艺石园林工程

专业景观设计
为客户出彩色效果图

精工细做各类工程 铺砖
 挡土墙 贴石 围栏 草坪 山水亭台
 自动洒水 泳池维修 水泥、沥青工程
 政府牌照，有 WCB 和商业保险，保证政府验收

收费低廉

778-991-6436 林先生

枫景园林

花园设计 种花修树
 铺砖砌石 各式围栏
 高压洗地 施肥加泥

国 / 粤语 彭生

778-680-1785

美好園藝工程

45 年經驗 政府註冊 商業保險
 土木高工、貼石、砌磚、院牆、
 擋土牆、地磚、水泥、
 露台、圍欄、花池、葡萄架、
 假山、水池、涼亭、草皮、
 花木、庭園維護、花園改造
 新屋花園、花園設計

778-223-4688 李工

通渠

緊急通渠 急修水喉

华兴 24 小时电
 604-254-4828

福泽传承 提前规划



市区福地供应日益减少，优质福地绝无仅有。

在您和您的家人最困难的时刻，我们专业顾问团队在大温各地区提供服务。根据您的愿望，信仰及文化背景为您作出细心规划。我们帮您提前规划，尽一切努力帮您管理相关事宜。

华语查询：604-328-6079

Dignity



SCAN ME

FOREST LAWN FUNERAL HOME & MEMORIAL PARK 科士兰纪念园 ForestLawn-Burnaby.com 本拿比	OCEAN VIEW FUNERAL HOME & BURIAL PARK 海景墓园 OceanViewFuneral.com 本拿比	VICTORY MEMORIAL PARK 永得利纪念园 VictoryMemorialPark.com 南素里	BOAL CHAPEL AND MEMORIAL GARDENS 宝怡纪念园 FirstMemorialNorthVancouver.com 北温
---	--	---	--

图片仅供参考，若图片与实物有所不同，则以实物为准。详情请向墓园顾问查询。
3789 Royal Oak Ave., Burnaby, BC, V5G 3M1 | 4000 Imperial St., Burnaby, BC, V5J 1A4 | 14831 28th Ave., Surrey, BC, V4P 1P3 | 1505 Lillooet Rd., North Vancouver, BC, V7J 2J1
A division of Service Corporation International (Canada) ULC.

OCEAN VIEW · FOREST LAWN · VICTORY · BOAL CHAPEL
海景·科士兰·永得利·宝怡纪念园
位于本那比市中心 (4000 Imperial 及 3789 Royal Oak Ave.)
优质福地，难能可贵，环境优雅宽敞。

永久福地预售/免息分期付款

- 龙凤穴福地 • 家族花园 • 室内外骨灰位 • 云石陵
- 预售百年计划长生礼仪 • 免费代办先人入境

欢迎查询：国、粤、英语

未雨绸缪 778-885-0038
无后顾之忧

李丽 LiLi
社区服务顾问



本拿比海景福地

本拿比海景福地平價轉讓，中心地段，平碑、單塊或雙連位，每塊可放 1 棺木及 1 骨灰龕或 2 個骨灰龕，轉讓時在墓園辦公室辦正式手續。

有意請 WhatsApp 或
電 778-688-0386 黃小姐
/ 604-728-1689 侯先生

工商广场

广告专线 604.247.4254

传真 604.231.9882

电邮 alau@mingpaovan.com

明報
MING PAO DAILY NEWS

富强装修

廿年 花旧水瓷内门厨
园屋电砖外窗浴
经露翻土地油更翻
验台新木板漆换新

• 免费估价 • WCB 保险
778-302-9389 关生

安顺屋顶

屋顶翻新，屋顶补漏，
平面翻新，水槽翻新，
水槽补漏，水槽清理，
更换天窗，屋顶维护。

BC注册的专业屋顶公司，
专注屋顶，工作多年，
各种屋顶的翻新，维修，公司有300万
第三方工程保险，WCB员工保险，
师傅拥有多年经验，
保修期最高可达15年，免费报价，价格公道。

欢迎来电 778-713-0899 (沈生)



安泰智能家居公司

4K 超高清
摄像头
特價中！

性價比，清晰度無與倫比，
品質超乎想像，否則原銀奉還。



另有高檔
智能家居系統：
• Lutron 燈控
• Somfy 電動窗
• Control4
智能控制系統

免費上門規劃和估價

保安系統 / 高清攝像頭 / 門禁系統 / 電視 / 電話 / 網絡 /
光纖系統佈線 / 家庭影院 / 高檔音響 / 背景音樂

公司地址：1150-8766 McKim Way, Richmond, BC
電話：778-708-8377 網址：http://www.smartantai.com



早有安排
何用至爱忧心



- 永久土葬、骨灰福地
- 室内、室外骨灰灵位
- 预存丧葬基金

我们知道「预先安排」是一个长久的计划，也是节省开支的明智之选，所以选择一家信誉可靠的公司是非常重要的；能替您处理丧礼细节，减轻哀伤之痛，让您的家人无后顾之忧。

- 火化、殡仪、墓葬一站式
- 免费遗嘱发放
- 公益丧葬法律讲座 (名额有限，从速报名)



杨耀森

778-828-6881

微信二维码



Arbor Memorial Inc.

华丽墓园
14644 - 72nd Ave.,
Surrey, BC
V3S 2E7

列治文殡仪馆
8420 Cambie Rd.,
Richmond, BC
V6X 1K1



THANK YOU FOR RECYCLING
THIS NEWSPAPER.

冷凍魚廠聘
請(全職)員工:無需
經驗,預約面試,請
電 604-273-5543
列治文地址
#12-4751 Shell Road

溫東廚櫃廠
急需全職員工數名
有經驗優先,待
遇從優,有意親到
2631 KASLO 街或
電 604-254-8322
洽談

裝修請人
請生熟手雜工,
能做粗重工。
有意請電
604-880-8723

聘請



CBA 永安防盜公司

誠聘行政助理/辦公室員工

操流利粵、國、英語,
有客戶服務/簿記/電腦經驗優先,
享有公司醫療、牙醫保險等福利。

有興趣者請 email 履歷到
info@cbaalarm.com

明報

MING PAO DAILY NEWS

Ming Pao Newspapers (Canada) Ltd. is seeking a
dynamic Marketing Executive.

This position requires strong communication skills,
fluent in both English and Chinese (Cantonese &
Mandarin), able to work independently, expertise in
online and marketing strategies; manage social
media platforms to boost the engagement.

University degree, experiences in marketing role is
preferred.

Please submit your resume to hr@mingpaovan.com
(quoting reference: Marketing Executive Application)

FPS 跨國冷凍機械公司 誠聘

- 安裝技術員/學徒 (需出外勤, 多名)
- 品質監控員
- 控制板電氣組裝員
- 車間技術文員 (理工科, 多名)
- 車間文員 (多名)
- 焊工 / 焊工學徒 (多名)
- 裝配焊接師傅 (多名)
- 車間幫工
- 車床師傅/學徒
- 開料/ 激光切割機操作員 (學徒)

全職工作 按需加班 穩定收入
年終花紅 醫療福利

時薪: \$18 - 50 (將根據申請職位和經驗決定)

歡迎致電人力資源部 604-362-1622 洽談

Purchasing Assistant

E-commerce company in Burnaby South

- Min 2 years relevant experience
- Basic knowledge of e-commerce platforms
- Proficiency in written/spoken Chinese and English
- Strong attention to detail and accuracy
- Organizational and time management skills
- Ability to work in a fast-paced, deadline-driven environment

Interested parties, please call/text
604-779-5942

渡船肉食批發市場(本那比區)

地址: 3737 2nd Ave., Burnaby

誠聘:

- ① 豬、牛肉類加工員數名
(工作包括電鋸切肉, 肉類起骨去肥)
- ② 雞肉類加工員數名
(工作包括雞髀起骨, 切雞片及雞絲)
- ③ 冰房/涼房倉庫管理員工數名
(工作包括執貨、整理訂單、安排出貨)

以上職位可以全職或兼職
每周五天或六天工作, 早上8點至下午5點
有經驗優先, 無經驗可以培訓, 長期穩定工作,
公司待遇好, 有年尾花紅。

有意者請致電

劉先生: 604-961-6656 盧先生: 604-338-4807



豐泰超市
FOODY WORLD

高薪誠聘各部門
經驗熟手或生手



員工福利包括:
牙科和眼科
醫療保險及
人壽保險



有興趣到本超市工作的人士
無論有經驗與否
我們都歡迎你的加入

WE'RE
HIRING

公司: 604-233-0886

請電郵個人履歷至 foodyworldbc@gmail.com

歡迎致電查詢及約見或親臨豐泰超市面洽
3000 Sexsmith Road, Richmond, B.C. V6X 4K9

明報 分類廣告 報紙·網頁·手機 APP 3 合 1 全方位幫到您



明白您所需
知道您所要
明報分類廣告
幫到您!



明報

地址: 5368 Parkwood Place, Richmond, BC, V6V 2N1 | 電話: 604-231-8992 | www.mingpaocanada.com/van



基孔肯雅热病毒 无特效药

知多啲

清理积水是防止蚊患

基孔肯雅热病毒 (Chikungunya virus) 透过蚊子传播, 病者有发烧、关节炎及皮疹等症。病毒由蚊虫叮咬传染给人类, 包括埃及斑蚊 (Aedes aegypti) 及白纹伊蚊 (Aedes albopictus), 它们亦可传播寨卡病毒 (Zika virus) 或登革热病毒 (dengue virus)。透过母婴传播或血液制品传播基孔肯雅热病毒属罕见病例, 迄今未有透过器官移植传播。

文: 梁宪孙 (血液及血液肿瘤科专科医生)



病征: 发烧、关节痛、皮疹

病毒潜伏期为3至7天, 起初是发烧不适, 接着是关节痛, 最后出现皮疹, 病征持续7至10天。长者及慢性疾病患者容易出现严重并发症, 包括脑膜炎、肺炎、心肺肾衰竭, 严重可致命。部分患者在急性感染期过后, 出现慢性关节炎及腱鞘炎, 可持续数周、数月, 甚至数年。

孕妇在分娩期受感染, 病毒传播婴儿的风险高; 受感染的新生儿一般在分娩3至7天后出现病征, 包括发烧、皮疹及水肿, 甚至脑膜炎、肺炎、脑水肿、颅内出血及心肌疾病。

曾居住或前往基孔肯雅热病毒传播地区, 出现发烧及关节炎, 应接受血液病毒基因或抗体测试, 并排除寨卡病毒及登革热病毒感染。

严重或用类固醇

治疗基孔肯雅热病毒感染, 目前尚未有特效药, 急性期治疗方案以支援为主, 包括多休息、多喝水, 亦可使用消炎镇痛药。病情严重, 始考虑服用类固醇 (steroids)。处方非类固醇抗炎药物 (NSAID) 及阿士匹灵 (aspirin) 前, 必须先排除登革热, 避免引致流血难止现象。病童应避免用阿士匹灵, 以防出现雷氏综合征 (Reye syndrome), 扑热息痛

(paracetamol) 一般安全有效。严重慢性关节炎, 建议转介风湿科专科医生 (rheumatologist); 考虑使用其他抗风湿药物, 例如甲氨蝶呤 (methotrexate) 及肿瘤坏死因子抑制剂 (anti-TNF)。

预防胜于治疗, 首要避免受蚊虫叮咬; 已受感染的人在发病首周要尤其小心, 避免病毒传播他人。公共卫生政策不可少, 社区灭蚊尤其重要。在美国及欧洲, 有两种基孔肯雅热病毒疫苗可供选择, 包括重组病毒蛋白疫苗 (recombinant virus-like particle vaccine) 及减毒活疫苗 (live attenuated vaccine), 供高危人士接种。

水源、温度和湿度等影响蚊的扩散, 香港大学及InnoHK 创新香港研发平台辖下免疫与感染研究中心副教授林赞育指出每种生物有其习性, 无法一概而论。蚊会选择在静止的水面产卵, 水源是蚊完成生命周期的重要一环, 故清理积水是防止蚊患的方法。气候则是影响蚊分布、生存和繁殖的主要因素, 但除全球暖化, 人类在城市制造不少适合蚊生存的环境。

埃及伊蚊并不耐寒, 本不太适应美国天气, 但它在城市制造不少适合蚊生存的环境。埃及伊蚊并不耐寒, 本不太适应美国天气, 但它在城市制造不少适合蚊生存的环境。

水让它们繁殖。据广东省气候中心和广东省公共卫生研究院2018年的研究报告, 伊蚊对温度敏感, 气温上升会延长其活动时间及加快繁殖速度, 扩大其地理分布, 并增加伊蚊叮咬率, 而21℃为适合登革热传播的最低温度。

虽然夏天多蚊是事实, 但对蚊来说不是愈热就愈好。伊蚊生长的最适温度 (optimal temperature) 介乎25℃至30℃, 林赞育指超过最适温度, 例如35℃至40℃「对蚊都好大影响, 蚊不能 (承受) 太热和太冻」。各地区的蚊带有不同抗性, 「就算同一品种, 不同地区的蚊适应杀虫药和天气的能力都不一样」。

樓下兩房廳 溫東乃街夾13街, 一廚兩廁, 包水電乾衣洗衣機, 交通方便環境好, 有意來電 604-838-1393	柏文單房租 列市中心近昆倫大學公眾市場巴士站商場, 共用廚廁飯廳歡迎中老人一人包電上網月租1千 604-722-8034	有房出租 域多利夾32街, 交通購物方便, 房大光潔少量家具可上網即住 電604-434-6828 604-715-7081	樓下出租 溫東47街夾Vivian街平地二房一廳, 廚廁齊, 獨立門口出入, 有意請電: 236-971-5638	樓下房分租 溫東平地樓下一房分租, 即可入住。 電話: 778-996-1968	平地2房廳 近域多利內街平地2房1廳獨立門包水電煤網, 近學校超市交通便合小家庭或學生無煙龍麻 778-846-2282	招租	餐館請人 北部餐館請炒鑊, 油鑊, 企檯, 有意請電 1-778-991-6661	埠仔餐館聘請	
2房或1房 近名校中小學巴士天車站購物門口巴士到UBC大學, 域多利41街新屋全獨立平地全包電 604-202-2928	優質民宿 列治文中區大獨立屋, 近商場巴士站食宿便利旅遊 電778-863-5066 wechat: jkccwu	二房一廳租 獨立門二房一廳廚廁齊明亮乾淨包水電網絡洗乾衣有部份家具, 合二人即可入住, 無煙龍 604-780-3637	新三房兩衛 近一號路和西敏寺路獨立門洗乾衣齊包網絡無派對煙龍毒品, 合學生在職者或夫婦洽 778-628-0699	素里柏文租 1睡房附泳池健身天空花園車位。對面大統華快車站, SFU。月租1750即可入住電 778-558-6606	雅室二房廳 獨立門二房一廳廚廁齊明亮乾淨包水電網絡洗乾衣有部份家具, 合一或二人即可入住, 無煙龍 604-780-3637	雙房單房租 列市北, 交通便有公車站雙單房獨立廁有家具包水電網暖可煮食無煙龍合夫婦或單人, 學生 778-323-9939 梁	1室1廳租 半地下室包水電暖上網路邊停車簡單廚房乾洗衣共用近名中小學UBC大學交通便無煙龍 778-927-7895	樓下二房廳 溫東近域多利和43街獨立門戶, 廚廁齊, 包水電網絡, 有洗乾衣機, 無煙龍。有意請電: 604-206-8889	
休閒按摩店 列治文全身推油及全套服務。好價格好技術。環境溫馨, 免費泊車。請電 778-297-6678	專業按摩 專業推油, 服務好, 溫東, 泊車方便。溫東 604-375-8860, 本那比 604-375-8661	消閒按摩 專業服務溫市102-3373 Kingsway 夾 Joyce, 半個小時40元電或短訊 672-699-6085	專業按摩店 專業按摩技師, 全套解壓服務, 全新裝修, 環境舒適衛生, 免費泊車。請電 778-968-7673	輕鬆按摩 踩背推拿及全套服務舒適價平, 歡迎男賓女賓者英請電 Mary 778-322-1913 604-879-2869	專業按摩 保健推拿、踩背, 環境舒適, 經驗豐富。色情免問。來電顯示 604-500-1518	服務	燕京旅館 溫西區豪宅旅館近商店餐廳天車公車, 高速上網長短租免費有機場接送每晚\$45起 778-688-3998 潘	有房出租 Perry街近域多利街, 有房出租獨立門全, 廚廁洗衣齊, 合單身及學生電 604-442-8683	
生意出讓 埠仔獨市賺錢雜碎唐餐館, 東主退休生意連物業出讓, 包賺錢。有意請電 778-926-3992 Mei 洽	旺舖出租 Kingsway 夾 Joyce, 人流旺盛, 皇家銀行及喜相逢餐廳對面, 請電604-828-0013 Andy 洽		其他		溫東按摩 特色指壓按摩, 全套服務令你身心舒暢, 乾淨舒適, 泊車方便。請致電 236-888-1652	大型按摩院 放鬆按摩 SPA 全城最低價 最好的按摩服務 請致電 604-998-4885	列治文按摩 專業按摩, 環境優美, 舒適。請電 236-889-7200	大小新車 美加機場各類服務、接送, 多日旅遊, 熱情準時長期服務, \$15起。國粵語電潘先生 778-688-3998	專業補習 教育學士 ELL、執照一對一經驗補中小學英文閱讀寫作 CELPIP, IELTS, 數學, 可視像 604-809-5873
 PLEASE RECYCLE THIS NEWSPAPER.		永久福地 海景(多塊福地選擇) 科士蘭、華麗園, 多個平碑及企碑。特價出售, 一萬二千元起 604-808-2719 周生	福地出讓 ①科士蘭單地萬九龍鳳地2萬8千雙連地4萬6千 ②海景園龍鳳地平碑4萬8千企碑6萬2千雙連地3萬6千 ③華麗園單地1萬2千企碑2萬9千骨灰地8千起聚龍閣企碑4萬8千 請電張生 604-889-4740		尋? 想為您的寵物尋找新主人嗎? 明報的分類廣告可以幫到您。請致電 604-231-8992 查詢寵物廣告價錢	錢錢錢錢 本公司收購任何新的過剩存貨, 請來電 778-883-1319	結婚移民 加籍女23歲, 加籍男33歲可辦移民成功百分百 604-360-3729 微信 16043603729	埠仔餐館讓 離溫4小時車程三號公路太子鎮, 生意連物業出讓, 有酒牌價錢商議。 電778-981-0294 周生	



PLEASE
RECYCLE THIS
NEWSPAPER.

长者3招防流感 守护自主生活能力

季节性流感病毒对长者健康和整体生活质素的影响不容忽视。研究发现，15%长者因流感住院后，失去了部分自理能力，包括穿衣、吃饭、如厕、个人卫生和行走等，且大部分无法恢复到原来状态。

接种当季流感疫苗、坚持健康生活，有助增强免疫力，维持良好身体机能，减低住院机率，提升生活品质及自主能力。良好的清洁及卫生习惯亦有助减少病毒传播的风险。一齐预防流感，保护自己，亦保护他人。

文：辛美琪（香港理工大学康复治疗科学系助理教授）、
饶蕾伊（香港理工大学康复治疗科学系博士研究生）、
王慧琪（香港理工大学康复治疗科学系研究员）

新冠病毒流行期间，广泛实施佩戴口罩、限制社交距离等措施，本港流感活动处于较低水平。随着2023年初口罩令解除及防疫措施放宽，市民社交活动复常，季节性流感传播风险呈回升态势。与2020至2022年相比，近两年流感高峰期严重个案、住院率及死亡率均有上升趋势。在2024年，受病毒类型变异影响，流感季节由1月延续到7月，持续超过6个月，较新冠疫情前有所延长（以往季节性流感一般于1至3月和7、8月较流行），进一步加剧公共卫生挑战。

髋部骨折风险增13%

季节性流感对长者健康威胁尤为严重。根据卫生署截至3月8日的最新数据，在2024至2025年流感季节期间，65岁以上长者住院率仅次于5岁以下幼童，而严重流感个案中，长者占七成，死亡个案更接近九成。由于免疫系统随年龄增长而衰退，长者身体或难以产生足够抗体抵抗病

毒，因此较易出现重症甚至死亡。长者感染流感后，出现支气管炎、肺炎或脑部病变等併发症的风险亦较高。此外，很多长者本身患有慢性疾病（例如糖尿病、心血管疾病等），是流感感染的高风险人群。流感可加剧长者的基础疾病，令感染后容易出现更严重症状和并发症。这些并发症不仅会提升住院风险，还可能引致认知功能下降或长期卧床，进一步削弱长者身体健康和独立自主生活的能力。

季节性流感并不是普通感冒，感染后或会持续影响长者（尤其是身体较虚弱者）的身体机能，增加生活障碍。严重的流感感染会导致长者日常活动能力下降，社交活动受限，生活质素降低，甚至增加骨折风险等严重后果。有研究发现15%长者因流感住院后，失去了部分自理能力，且大部分人都无法恢复到原本状态。除此之外，流感感染还可能让老人更容易跌倒或骨折，有研究显示流感感染令髋部骨折风险增加13%。随年龄增长，身体机能会



逐渐衰退且自主生活能力降低，面对流感时会更为脆弱，感染后会加剧此过程，甚至引发持续的功能衰退。

自我管理减感染 维持良好机能

预防流感至关重要，日常通过以下自我管理措施减少感染，帮助长者维持良好身体机能，更独立、自主、积极地生活。

1. 每年定期接种流感疫苗

接种疫苗是预防流感及其并发症最有效措施之一。接种疫苗犹如免疫系统提前「演练」。流感疫苗含有灭活病毒，能训练免疫系统提前「记住」病毒特征并产生足够抗体。这些抗体如守卫，严阵以待，抵御病毒袭击；当病毒入侵时，可快速识别并中和病毒，同时引导免疫细胞清除被感染的细胞，从而降低感染风险。

根据卫生署公布数据，在今季流感重症及死亡个案中，高达66%个案未接种当季疫苗。多项研究指出，流感疫苗接种有效降低长者因流感就诊和住院风险。今季流感监测数据显示，安老院舍中未接种疫苗的长者，其发展为重症的风险是已接种者2.3倍。接种流感疫苗不仅有助预防感染，即使感染，也可缓和病情严重程度，是保护健康的关键措施。

2. 健康生活习惯增免疫力

• **均衡饮食**：食物摄取多样化，以全

谷类为主，多吃蔬果，适量摄取瘦肉、鱼、蛋及低脂奶类，并减少油、盐、糖的摄入，维持免疫系统对抗病毒

• **适量运动**：根据身体情况，每周做适量中等强度有氧运动（如急步行或太极），提升身体抵抗力

• **充足睡眠**：保持规律作息，避免过度午睡或长期熬夜

• **减少不良习惯**：避免吸烟及过量饮酒

• **管理压力**：长期精神压力会抑制免疫反应。透过休闲活动、静观练习等方式减压，维持身心健康

3. 保持良好个人及环境卫生

• **勤洗手**：洗手时应以梘液和清水，搓手最少20秒，用水过清并用干净毛巾或抹手纸抹干。无洗手条件或明显污垢时，可使用70%至80%酒精搓手液洁净双手

• **戴口罩**：流感高峰期时佩戴外科口罩

• **勤通风**：保持室内空气流通，尽量保持窗户打开以增加新鲜风供应

• **咳嗽礼仪**：打喷嚏及咳嗽时用纸巾掩口鼻，把用过的纸巾弃置于有盖垃圾箱内并立即洗手

• **清洁和消毒环境**：经常清洁和消毒常接触的表面，如家俬、玩具和共用物件



适量运动、均衡饮食、充足睡眠有助增强免疫力，对抗流感。

(Tomwang112@iStockphoto)

抗生素非通杀 感冒乱服养出抗药恶菌

近日一个街坊急匆匆走进药房，手持半盒已拆封的抗生素问道：「药剂师，我咳了几天，可以服这只药吗？」作为社区药剂师，对这种提问并不陌生，每逢转季特别常见。季节交替，人体未及适应气候变化，感冒咳嗽容易出现，不少市民即时想到使用抗生素，期望迅速痊愈。的确，抗生素属于救命良药，但不是万能药，若使用不当，后果堪虞。

文：陈志鹏（药剂连线注册药剂师）



不是万能药

◀▶ 抗生素是专门针对细菌感染的药物，它对病毒毫无作用，例如感冒与流感多数由病毒引起，抗生素并无疗效。（明报制图）



要正确使用抗生素，需先了解其本质。抗生素是一类专门针对细菌感染的药物，例如肺炎、尿道炎或伤口化脓。抗生素犹如细菌的「克星」，能杀灭细菌或抑制其繁殖。不过，它对病毒毫无作用，例如感冒与流感多数由病毒引起，使用抗生素并无疗效。抗生素并非万能药，亦非医百病的灵丹妙药。

每种抗生素针对特定细菌

每种抗生素针对特定细菌，误用不仅无效，还可能令细菌变得更具抗药性。举例说，常见的青霉素类抗生素（例如阿莫西林（amoxicillin））主要针对革兰氏阳性菌，例如链球菌引起的扁桃腺炎或肺炎球菌导致的肺炎。而喹诺酮类抗生素（如左氧氟沙星（levofloxacin））则对革兰氏阴性菌更有效，例如大肠杆菌引起的尿道感染。由此可见，抗生素并非万能通杀，需经医生根据感染病症及细菌种类下处方，方能对症下药。若胡乱使用，不仅无助病情，还可能令治疗难上加难。所以，明确病因是用药的前提。

细菌克星 对病毒却无效

迷思1：感冒服用抗生素可加速痊愈？

不少人一有咳嗽、喉咙痛或流鼻涕，便急欲使用抗生素，认为可加速痊愈。然而，事实并非如此。超过90%感冒与流感由病毒引起，例如鼻病毒或流感病毒，而抗生素仅对细菌有效，对病毒性感染毫无功效。这种误用不仅无助病情，还

可能令身体内的其他细菌产生抗药性，增加日后治疗难度。

感冒时，应多休息、多喝水。若症状持续或加重，可谘询社区药剂师，选取合适非处方药以纾缓症状，例如扑热息痛（paracetamol）有助纾缓头痛及减轻发烧，氯苯那敏（chlorpheniramine）可减少流鼻涕与打喷嚏，溴己新（bromhexine）则有助稀释痰液、缓解咳嗽。

须完成疗程 彻底消灭细菌

迷思2：症状改善即可停用抗生素？

有些人见症状缓解，便自行停药，以为可以节省药物。调查发现，7.1%最近使用过抗生素的市民未完成整个抗生素疗程，主要原因是病征好便停服了，其实大错特错！未完成整个疗程，有些细菌可能未被彻底消灭，反而由于基因突变或产生对抗药物的酶而增强抗药性，日后复发更难治疗。

剩药留下次用很危险

迷思3：服剩的抗生素留待下次使用无妨？

不少人将服剩的抗生素保留，打算下次患病时再用，以为这样既省钱又方便。然而，此举实属危险！首先，药余的出现意味着未有完成疗程，已埋下抗药性隐忧。其次，药物过期后可能失效，甚至分解出有害物质，对身体构成风险。而最重要的是，每次感染的细菌种类或有不同，上次的药物今次未必适用。胡

乱使用旧药，不仅无助病情，还可能掩盖病因，延误治疗。

滥用强效药 误伤益菌

迷思4：抗生素愈强效愈好？

有人误信强效抗生素效果更好，实则不然。使用抗生素讲求的是对症下药，例如阿莫西林（amoxicillin）对某些细菌有效，但对耐药性细菌无用。滥用强效药反而误伤体内益菌，得不偿失。

10% 人或对抗生素过敏

迷思5：以为抗生素安全无忧？

不少人视抗生素为普通药物，却不知其潜藏的风险。事实上，约5%至10%人士可能对抗生素（例如青霉素）产生过敏反应，轻则出现皮肤红疹，重则呼吸困难，甚至过敏性休克。未经医生评估便使用，后果可大可小。

总结：依医生指示服药 留意副作用

1. 抗生素应在医生诊断为细菌感染时使用，例如化脓性扁桃腺炎或细菌性肺炎，切勿自行判断
2. 严格遵循指示服药，即使症状改善亦不可擅自停药
3. 服药期间需留意副作用，例如腹泻或皮肤红疹，若出现严重过敏症状（如呼吸困难），应立即停药并求医。

最后要留意，服药时避免饮酒，以免影响药效或加重不适。若有疑问不妨谘询社区药剂师，社区药剂师可协助检查处方、解释用法，确保用药安全。

知多啲

抗药性扩散 有病无药医

抗生素使用不当，最大隐忧是抗药性。当细菌适应现有药物，便会演变为「超级细菌」，普通抗生素就会难以奏效。香港卫生防护中心数据显示，耐甲氧西林金黄色葡萄球菌（MRSA）感染个案近年上升，威胁医疗系统。然而，仅得39.2%市民知悉耐药性细菌可经人传人，认知不足的情况令人忧虑。

全球每年约70万人因抗药性感染死亡，若不改变用药习惯，世界卫生组织预测，到2050年此数字可能激增至1000万，经济损失更堪比2008至2009年的全球金融危机。香港作为人口密集的国际城市，医疗系统压力甚高，若抗药性继续扩散，小至伤口感染，大至肺炎等疾病或将无药可治，后果不堪设想。

抗生素是人类医学的瑰宝，惟其效力取决于你我今日的选择。让我们从现在做起，用得其所，留住这道救命防线，合力共创更健康的社会！

双眼热敷「做spa」 纾缓干眼症



睑板腺

(明报制图)

眼科医生说，门诊常见这类病人：投诉眼睛不适、刺痛或者痕痒，视力则是早清晰晚模糊。他们往往误以为是太累或近视加深，却不知是干眼症（dry eye syndrome）。患者的泪水分泌无法滋润眼球表面，导致干涩，严重可致发炎或角膜受损。

一如其他慢性病，干眼症不能根治但可纾缓，如天天热敷双眼，融化堵塞眼表毛孔的油脂。至于彩光治疗（IPL）和导温脉动疗法（LipiFlow）等医疗程序，与热敷原理相近，但效果更深入。眼睛护理就像护齿，「日常靠自己，深层靠医生」。

文：本源

60岁以上港人逾半患干眼症

干眼症在香港十分普遍。香港大学眼科学系临床实务副教授施恺迪引述港大的社区健康调查，指本港50岁以上人口中，约三至四成患有干眼症；而随年龄增长，情况愈见严重，60岁以上病者比例超过一半。干眼症多属原发性，除了年纪，环境和用眼习惯都会加剧病情，像是长开冷气会加速泪水挥发，佩戴隐形眼镜太久会令眼球表面水分流失等。

至于继发性干眼症病例较少，病因也较庞杂，例如自体免疫疾病干燥症，会令白血球攻击外分泌腺体，导致口干和眼干；又如皮肤病玫瑰痤疮，除了导致脸红及皮肤炎外，也常常伴随眼干和视力模糊等问题。

机不离手少眨眼 患者年轻化

香港中文大学眼科及视觉科学系副教授庄金隆提醒，随着城市人的目光愈来愈离不开电子屏幕，干眼也有年轻化趋势，求诊患者中甚至有初小学生，表征常常是眼睛痕痒。「我们从前阅读，每翻一页书便自动眨眼一次；但电子屏幕和社交媒体的设计太厉害，令人不自觉地一直往下滑，常常忘了眨眼，又或者没眨到底。眼睛长时间睁开，泪液更容易蒸发。」

许多人眼干时，会自行购买市售眼药水。它们大多着重补充水分，能短暂纾缓干涩与刺痛感；亦有些产品标榜含油脂成分，加强稳定泪膜。但庄金隆提醒，含油脂的眼药水若使用不当，可能导致油脂积

聚，增加形成眼疮的风险。

根据中大2019年的研究，本港干眼症患者中，有六至七成由睑板腺功能障碍引发，肇因往往跟油脂堵塞有关。要了解睑板腺（meibomian glands）对眼睛健康有多重要，先要明白眼泪是什么。复盖眼球表面的泪膜，不仅能湿润角膜，帮助眼球顺利转动，也为眼睛提供抵御细菌的屏障。它九成是水，却不能只有水，否则会迅速挥发；所以泪膜最表面混合了一层薄薄油脂，帮助水液层稳定地停留在眼球表面。而负责分泌油脂的，正是藏在上下眼睑、约70多个睑板腺。每次眨眼，眼皮的轮匝肌都会挤压睑板腺，从中释出油脂，再涂抹到眼球表面。

「眨眼少或眨得不完整的人，难以排出油脂，锁不住眼球表面的水分，造成缺油型眼干。」庄金隆提醒：「老化加上不良用眼习惯，可能令油脂堵塞眼皮毛孔，导致细菌感染。若睑板腺长期发炎堵塞，严重时甚至会萎缩。透过红外线镜头，会见到腺体原本位置出现空缺。而萎缩一旦出现，就如同长出的白发无法自然变黑那样，不能逆转。」

恒常热敷软化油脂 畅通睑板腺

乍听令人惊恐，但施恺迪强调，干眼症严重到腺体萎缩、排不出油脂并不常见，那些个案大多结合其他病因，像是罹患玫瑰痤疮、干燥症，或是骨髓移植后出现排斥等。至于一般由睑板腺功能障碍带来的眼干征状，多数能透过日常护理来纾缓，特别是每日热敷双眼。

施恺迪建议，用温暖毛巾敷上3至5分钟，让油脂软化后自然流出。不过，关键是持之以恒，「干眼症是慢性病，即使曾经借助仪器令征状明显减少，但只要生活习惯不改，畅通了的睑板腺还是会重新堵塞」。他建议病人先从简单做起，包括持续在家热敷，并且使用非处方人工泪液滋润双眼。倘若病情没改善，便要考虑找眼科医生帮忙。

导温脉动「很充实热敷」

采用仪器的医疗程序，包括彩光治疗（IPL）和导温脉动疗法（LipiFlow）。两者原理跟传统热敷一样，只是用了不同的能量，做得更彻底。

庄金隆形容，导温脉动疗法像是给眼皮做spa，仪器盖住眼睛，同时夹紧上下眼皮，以42℃热能作12分钟标准化按摩流程。完成医生口中「很充实的热敷」后，打开仪器，会看到收集到的牙膏状油脂。彩光治疗则利用脉冲光导致热能效应，帮助打通堵塞的睑板腺，之后眼科医生会用按摩钳按压病人眼睑，把堵塞的油脂排出，其间可能稍有痛感。要留意的是，纹了眼线或正在服食某些暗疮药（如异维A酸）的人，不适合接受彩光治疗，以免皮肤出现感光反应如刺痛和肿胀。导温脉动疗法通常是单次疗程，而彩光治疗则要分几次进行，一般每周1次，连续4周。

至于如何选择治疗方式，可根据医生临床经验、病人的接受程度，以及可投入时间来决定。其中彩光治疗虽然需要多次到诊，但由于可重复施行，施恺迪倾向建议

知多啲

过度免疫反应 眼干反复发作

较严重的干眼症，可能牵涉免疫系统反应。眼科专科医生施恺迪指出，长期眼干会产生发炎因子，而美国哈佛大学最新研究更发现，眼睛的免疫细胞在干眼症中表现出「记忆功能」，即使初始刺激消失，免疫系统仍可持续活化白血球，导致症状反复发作。

所以，要是人工泪液和热敷的纾缓效果都不理想，医生可能会处方消炎药物，像是副作用较小的低浓度类固醇，即使长期使用也不轻易导致白内障或青光眼。此外，非类固醇的免疫抑制药如环孢素（cyclosporine A）或他克莫司（tacrolimus）也能抑制T细胞活性，减少眼睛的过度免疫反应。

中重度患者选用；轻至中度患者，导温脉动与彩光两种治疗皆可选择。庄金隆则表示，中大医学院已展开研究，针对传统热敷、彩光与导温脉动疗法三者，对纾缓干眼症的成效比较，预计半年后公布结果。他说这将是全球首个同类研究，对选择治疗方式有重要参考价值。