





10元门票 激发千元消费

# 苏超球赛创跨市旅游奇迹

## 模式获好评 多地争仿效

刚刚开赛3个多月的「苏超」（2025江苏省城市足球联赛）惊人的促进消费能力，引起国家统计局关注，该局日前派员到江苏调查发现，三分之二受访观众表示行程支出超出预期，98.3%对「苏超+消费」体验给出「好评」，其中5场比赛的外地观众逾半在当地过夜。分析认为，票根优惠、商家配合、宣传入脑、服务到位等方面，都是「苏超」成功的因素，然而地域竞争文化，才是赛事火爆的基础。

「苏超」第九轮8月16日至17日在南京、无锡、常州、苏州、南通、扬州6座城市开赛，球场内座无虚席。国统局江苏调查总队专门派员到各赛区现场街访观众，走访相关商圈、景区，跟踪调研「苏超」对消费的拉动作用。

调研发现，31至45岁群体是观赛主力军（51.5%），不少人趁暑假带小孩看比赛，顺便打卡当地特色美食、景点。65.9%观众表示，本次行程支出超出预期。外地观众家庭整个行程花费普遍在1000至2000元（人民币，下同）区间。94.1%的观众在外用餐，79%的观众购买文创产品，66.1%观众到景点游览。

而一张10元左右（有报道指被黄牛炒高多倍）的「苏超」门票，在主办方推动下，成为助力消费的要素。九成以上观众知道门票带有景点免费、消费折扣等优惠，近八成观众已经参与或计划参与。

调研显示，53.9%的外地观众自驾前往

观赛，35.9%选择乘坐火车或大巴。除常州与客队镇江之间距离近，外地观众留宿率偏低外；其余5场比赛，有一半以上（50.9%）的外地观众选择留宿。

球迷多数带家人朋友一起，到其他城市支持本市球队，79.5%的观众为2人及以上同行。徐州屈先生一家四口只抢到一张球票，自驾到无锡后分开行动，男士现场观赛，妻子带孩子游览灵山大佛、惠山古镇等景点。

各地将商圈、街区、公园打造成观赛「第二现场」，口碑效应显著。逾九成（98.3%）观众赞许「来苏超看球+消费」，表示会向他人推荐。受访观众反映，影响消费的核心因素为：当地特色（29.4%）、球迷氛围（28%）、便捷性（21.5%）。

### 「第二现场」促进本地消费

「第二现场」也促进本地消费。扬州市



观众凭球赛门票可享消费折扣。

陈先生没有抢到「苏超」门票，一家三口在冶春园林足球夜市观看赛事直播，他表示，周边有烧烤小吃、非遗表演，还有足球互动区，体验非常好。南京市雨花区吾悦广场地处板桥，主要客源是本地居民，通过「苏超」活动引流，比赛日前后客流量、营业额增长20%。

调研也披露，不少观众表示「苏超」横跨暑期，天气炎热；「苏超」和城市特色的文创产品开发不足。有游客提出，主场城市应该在火车站、城市入口及赛场周边等地，增加对客队球迷的欢迎元素。

如果说，已举行3届的贵州「村超」（榕江和美乡村足球超级联赛）带动了县域经济，「苏超」则带动了整个江苏省的旅游经济。

国家体育总局8月19日介绍体育产业时称，「苏超」5月10日开赛以来，单场上座超6万人，已带动江苏全域多场景消费380亿元，有力地促进了消费。体育总局将出台推动赛事经济的政策文件，让赛事成为激活消费、拉动经济和提升形象的强引擎。

内地足球迷群体庞大，观赛热情高涨，其他省份也有意或已在搞城市联赛。不过，有江苏当地人士分析，江苏省情况特殊，外省未必能复制经验。

江苏版图南北较长，被淮河、长江由西向东贯穿，苏北苏中苏南还有沿海等地，在地理气候、文化语言、生活习惯等方面差异大。而江苏13个地级市（13

支球队）都有各自的经济发展，GDP万亿级城市就有5个（苏州、无锡、常州、南通、南京），各市民众自我认同感强，省内长期存在竞争被戏称为「十三太保」，因此又有「内斗省」的说法。

「苏超」主办方充分利用地域文化，通过足球竞技释放本省社会「内斗」情绪，成功转化成赛事流量。

在江苏南京工作的常州人小丽对本报表示，心理上肯定是无条件支持自己家乡，「但是常州（的比赛）实在看了憋屈」。

而她外省籍男友支持南京队。南京对常州的比赛他们一家人都没能抢到票，只能看电视直播，那场比赛常州0：4惨败，「看完全家人都沉默了。」

常州是万亿市之一，但「苏超」开锣后，8轮比赛一球未进，成为省内网民调侃对象，连赞助商晋陵集团也被讲成「进0」集团。8月16日，常州队踢入在「苏超」的首个进球，以1：0主场击败镇江队，常州奥体中心体育场4万多名观众沸腾，打出「英雄城市」大字。小丽也非常高兴，「终于能在同事面前抬起头了！」

2025「苏超」有13轮比赛，排名前八进入淘汰赛，赛事将于11月结束。按目前成绩，常州队无缘「季后赛」。不过小丽说，除了支持家乡队伍，每次有比赛的时候，海底捞、小酒吧会有活动，会送一些鱼丸还有啤酒，「边看球边吃饭也蛮有意思」。



南京市民在一处购物中心设置的观赛点观看比赛，为进球欢呼。（中新社）



平均价反弹 2.8% 至 99.1 万元 大温明年成交料升 15.4%

# 卑诗明年楼市料量价齐升 销售涨逾一成

卑诗地产协会发布第三季度楼市预测，预计明年全省住宅成交量将增加逾一成，平均价格亦有望小幅上涨至 99.1 万元，大温地区明年亦有望量价一同反弹，成交量有望增加逾一成半，平均楼价亦微升至 127.5 万元。

报告预计，今年中央放盘系统（MLS）全省住宅成交量将按年下降 2.2% 至 72,840 间，但预计明年全省住宅成交量将按年增加 10.7% 至 80,600 间。

与此同时，今年全卑诗省平均楼价预计为 96.44 万元，按年下跌 1.8%，但随着市场逐渐平衡，明年有望反弹 2.8% 至 99.1 万元。

协会首席经济分析师奥格蒙森（Brendon Ogmundson）表示，与贸易相关的不确定性打乱了今年上半年楼市回归正常的预期，虽然全省住宅成交仍然疲弱，尤其是在低陆平原地区，但许多市场正恢复到长期平均销售水平，并有望在明年保持一定势头。

报告还指出，由于过去几年销售放缓，全省二手房屋库存已稳定在略高于 4 万间的水平，情况逾十年来未见，因此预计在需求强劲的地区楼价将温和上涨，而低陆平原等需求较弱的市场则将面临楼价下行压力。

数据显示，全省只有大温及菲沙河谷预计今年价量齐跌，其中大温今年全年成交

量预计为 2.6 万间，较去年减少 1.6%，但预计明年将反弹大幅 15.4% 至 3 万间，今年平均楼价预计为 125 万元，按年跌 3.2%，但明年有望反弹 2% 至 127.5 万元。

至于菲沙河谷，今年全年成交量预计为 1.2 万间，按年大跌 13.2%，但明年有望大幅反弹 16.7% 至 1.4 万间；区内今年平均楼价预计为 101 万元，按年下跌 2.8%，但明年料反弹 2% 至 103 万元。

智利域是另一预计今年成交量下跌的地区，总销量预计为 2550 间，按年跌 7.4%，但明年料反弹 9.8% 至 2800 间；平均楼价预计亦从今年的 77 万元升 2.6% 至明年的 79 万元。

鲍威尔河及阳光海岸地区今年销量预计为 350 间，按年增幅达 15.9% 冠绝全省，明年预计增长 7.1% 至 375 间；今年平均楼价亦预计按年上涨 4% 至 63.1 万元，明年有望再微升 0.6% 至 63.5 万元。

温哥华岛及维多利亚后市同样看好，其中温岛今年预计住宅总成交量达 7400 间，明年有望再增加 4.1% 至 7700 间，平均楼价亦预计从今年的 75.7 万元上涨 1.7% 至



大温楼市明年有望量价一同反弹。

77 万元；维多利亚总成交量则预计从今年的 6700 间增加 4.5% 至明年的 7000 间，平均楼价亦有望从今年的 99 万元上涨 2.5% 至明年的 101.5 万元。

至于内陆地区，奥肯那根、锦碌及葛特尼（Kootenay）亦维持正面发展趋势，明年住宅总成交量预计将分别达至 8500 间、2600 间及 3000 间，按年增幅依次为 6.3%、8.3% 及 3.4%；明年平均楼价亦有望分别上涨至 78.5 万元、63.5 万元及 59 万元，按年增幅依次为 3.3%、2.4% 及

3.5%。

此外，卑诗北部明年住宅总成交量预计为 4200 间，平均楼价料为 45.5 万元，分别按年增加 2.4% 及 1.1%。

南和平河（South Peace River）是明年住宅成交量预测唯一下跌的地区，只有 425 间，较今年的 440 间减少 3.4%，平均楼价则预计从今年的 31.5 万元微升 0.6% 至明年的 31.7 万元。果是因为他们没有提早收到录取通知书延迟申请学习许可，那不是他们的错。」

## 业界：明年春季料迎小阳春 惟未备牛市条件

有房地产业内人士分析，明年卑诗楼市仍存在较大不确定性，预料春季可能出现传统的销售小高潮，但不可持续，劝有意入市的民众短期不要太乐观，长期亦毋须太悲观。

熊猫地产创办人谭中伟表受本报访问时表示，7 月和 8 月的房地产市场较今年上半年确实有所好转，成交量上升，但较正常年份的相应月份仍要低两成，而且成交价都较低。他强调调楼价上涨的前提是销售量增多。

对于今年秋冬以及明年卑诗房地产市场的走势，他认为利弊因素均很明显，一方面加拿大央行大概率还会继续降息，民众

持有及购入房产的可负担性提高，另一方面经济基本面走弱，民众购买力和购买意愿下降，此外关税仍是较大的不确定因素。他预计明年春季会延续传统，出现一波销售小高潮，但不可持续，因为让房地产市场走入牛市的条件目前均不具备。

除了整体经济疲软，目前政府对房地产市场的监管过于严苛，限购和税收等政策都未松绑，移民政策也愈来愈严，新增人口增长缓慢，这些都是不利于楼市大火的因素。

虽然大多数人仍在观望，但现在亦已有人进场抄底，谭中伟指出：「没有人能真正知道底在哪？我的建议是短期内不要太

乐观，长期看也毋须太悲观。」

谈及增长潜力，谭中伟称一直以来都是周边地区比大温表现好，相信伴随新能源车的普及，驾车通勤变得愈来愈便宜，而且疫情后很多人并没再回到办公室上班，而是改为线上或混合办公，这些都令人们选择房产的思路有了些许变化，自然环境优势成为人们重点考虑因素之一，房地产市场也有「去中心化」趋势。

他以温哥华岛和史高米殊为例分析指，这些地区往往楼价相对较低，但伴随交通改善和人口自然增长，尤其本地人和退休人群的迁入，市场需求自成一體，增值潜力较大。数据显示，这些地方的楼价虽然



不曾经历大温核心区域的暴涨，近两年亦没有出现暴跌，自疫情至今整体保持稳定小幅增长，具有更好的长期价值。



# 4名涉恐怖主义加军成员 图对官员施暴警告大屠杀

## 去年魁市检16枚爆炸装置

据近日解封的法庭文件，一名现已被控恐怖主义罪行的加拿大军方成员，曾公开表明有意对政府官员使用暴力，并警告「会有另一场威科（Waco）大屠杀」。

皇家骑警上月起诉4名与军方有关的魁省男子，包括24岁的沙博（Marc-Aurele Chabot）、24岁的昂热—奥代（Simon Angers-Audet）、25岁的拉加塞（Raphael Lagace）及33岁的福比斯（Matthew Forbes），指他们涉嫌策划一场出于意识形态动机的暴力阴谋，「意图强行占领魁北克市地区的土地」。

加军证实，沙博与福比斯均为现役军人，驻瓦尔卡蒂埃基地（CFB Valcartier）；昂热—奥代为前军人，而拉加塞则曾任皇家空军学员队的文职教官。

法庭文件显示，加拿大保安情报局（CSIS）于2023年3月通报警方，指发现名为「hide\_n\_stalk」的Instagram帐号可能涉及国安威胁，触发代号「Supion」的调查。调查将涉事团体定性为「反政府加速

主义」组织（anti-government accelerationist），他们主张以暴力推翻社会秩序。

文件指出，沙博为皇家第22军团（Royal 22e Regiment）成员，被视为组织的「实际领袖」。他企图建立一个反对政府「过度干预」的社群，并准备以武力对抗。

警方称，他曾经在一个名为「Modern Canadian Shooter」的播客节目发表具加速主义色彩的言论。

节目已在2023年6月自Spotify下架，但据相关内容节录，他强烈反对自由党政府推行的枪管法即C-21法案，亦不信任保守党，认为「没有政治上的解决方案」，并扬言「最终会有另一场威科惨案」。

「威科大屠杀」是1993年美国得州威科



图为骑警在魁北克地区缴获的武器装备。

发生的大卫教派边缘宗教团体与美国联邦特工之间长达51天的致命对峙，对峙最终以枪战和火力爆发告终，造成80多人死亡。

文件显示，该团夥曾购买价值数千元的枪支和物资。警方自2023年初透过空

中及GPS追踪，严密监控涉案人士，在5月时发现多达17名团夥成员于魁北克市附近的荒野区域，以长枪进行类似军事训练，其后在场地检获子弹壳。分析显示，训练方式与加军模式相似，但技巧属基础

## 美国难民赴加求庇增 上半年申请超去年总数



2025年上半年，加国共收到245宗来自美国的难民申请。数字显示，美国人向加拿大提出的难民申请已超越去年全年总数，并创2019年以来新高。

加拿大移民及难民局（Immigration and Refugee Board of Canada）公布数据显示，2025年上半年美国人向加拿大提出的难民申请已超越去年全年总数，并创2019年以来新高。

今年首半年，加国共收到245宗来自美国的难民申请。

虽然在5.5万宗的总数中的比例极小，不过数字已经高于2024年全年的204宗。

加拿大接纳美国难民申请的比率一向偏低，根据加美双边协议，寻求庇护者应在首个「安全国家」提出申请，所以从美国陆路入境加国的其他国籍寻求庇护者，通常会被遣返。

数据并未透露美国申请者赴加的具体原因。

不过，最近有8名律师对路透社表示

，近月见到更多跨性别人士有意离开美国。

美国总统特朗普及美国最高法院近年相继收紧跨性别人士权利，包括限制谁人可获取性别确认（gender-affirming）医疗服务、可服兵役、如何使用卫生间及参与部分体育活动的权利。

要获庇护资格，申请人须说服加拿大移民及难民局，证明美国境内无任何地方对其而言是安全的。

加拿大移民及难民局近期亦将人权组织「人权观察」（Human Rights Watch）等机构有关美国对待性小众人士的文件，纳入其国情文件资料库。

美国国土安全部一名发言人回应称，如果有人在加拿大申请难民身分，将会为「面对真正恐惧与迫害的人」腾出空间。



# 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

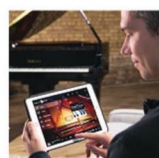
仅限全新钢琴，不能与其他优惠折扣同时使用。



**YAMAHA**  
雅马哈钢琴

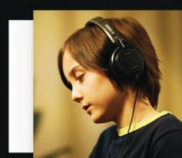
雅马哈钢琴是RCM皇家  
音乐学院的首选用琴

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



disklavier **INSPIRE**

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

**(七天营业)** 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



# 加年轻人不满小费文化 预设选项太高情况失控

一些加拿大年轻人觉得小费文化荒谬，想摆脱这种文化。一项最新调查显示，大多数加拿大人，尤其是18至34岁的年轻人，认为现时的小费文化已经失控，且大多数小费选项都太高。



有顾客认为小费金额取决于服务品质。

## 采莓果须付小费感吃惊

来自爱蒙顿的大学生雷恩艾尔瓦 (Ren Alva) 认为，如果服务人员做得好，就应该给小费，特别是在节假日和特殊活动之

后，他甚至会给得更多。

但最近，这位22岁的巴林籍学生在一个自采莓果农场的经历，让他感到吃惊。当他和朋友在结帐时，被要求支付小费。艾尔瓦说：「莓果是我们自己采的。他们几

乎什么都没做，我也不知道这些钱会进到谁的口袋里。」

24岁的雅各布伯里斯 (Jacob Burris) 表示，他只在其居住的纽宾士域省圣约翰市附近的餐厅给小费，而且小费金额取决于服务品质。「小费不应该是为了某人单纯完成他们的工作而给的。」

随著加拿大生活成本飙升，餐厅小费也水涨船高。艾尔瓦和伯里斯都表示自己对小费已经到了忍无可忍的地步。

税务公司 H&R Block Canada 最近一项调查显示，大多数加拿大人，尤其是18至34岁的年轻人，觉得现时的小费文化已失控，且大多数小费选项都太高。这项全国性网路调查于2月12日至13日进行，共有1,790名受访者参与。

受访者表示，现在看到小费选项的地方

比以前更多了，他们在从学生常去的杂货店到物理治疗诊所等各种地方都看过小费提示。

H&R Block 的税务专家亚尼克勒梅 (Yannick Lemay) 说：「这对我来说很有趣。尽管他们可能对小费提示感到不舒服，但还是会给，因为他们可能觉得有义务这么做。」

在中国和香港长大的多伦多都市大学学生阿迪蒂罗伊 (Aditi Roy) 经常给小费，她说不给小费会有罪恶感。「要给高达20%的小费很荒谬。但我如果不给，会感到很糟糕。」

罗伊表示，在亚洲，小费文化几乎不存在。取而代之的是，顾客会支付一笔小额服务费，这笔钱会分配给工作人员。「加拿大需要摆脱这种小费文化。」

## 目录

2025年8月29日

第979期

|         |    |         |    |
|---------|----|---------|----|
| ■ 本周焦点  | 2  | ■ 饮食    | 47 |
| ■ 加国一周  | 3  | ■ 旅游    | 48 |
| ■ 加国焦点  | 14 | ■ 工商广场  | 49 |
| ■ 亚洲透视  | 15 | ■ 分类广场  | 52 |
| ■ 神州众生相 | 24 | ■ 公共卫生  | 53 |
| ■ 娱乐    | 34 | ■ 健康管理  | 54 |
| ■ 教育升学  | 40 | ■ 家庭药箱  | 55 |
| ■ 漫画    | 42 | ■ 健康自企划 | 56 |
| ■ 音乐    | 43 |         |    |
| ■ 亲子专栏  | 44 |         |    |
| ■ 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

## 加移民部修改签证规定 读硕士国际生惨被折磨

A14



## 铭记历史 缅怀先烈 珍爱和平 开创未来

A24



## 长安街布置迎阅兵花坛吸打卡





# 平穩血糖調節血脂 維持健康

血糖/血脂/膽固醇

NPN: 80068988



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

100%純正巴西血統·野花蜂業壟斷巴西95%以上的頂級野生綠蜂膠原料

**6** —其他蜂膠無法企及的品質高度—  
**大獨特品質·無可比擬**  
**野花牌綠蜂膠™**



掃碼訂購立減 \$10

中文網站便捷下單

- ① 蜂膠產地：高品質的綠蜂膠來源于優質的蜂源地
- ② 原料等級：特供出口北美亞太地區的 CLASS A 頂級野生綠蜂膠
- ③ 蜂種：巴西當地非洲殺人蜂——生物界的一次強大進化
- ④ 有效成分：全球僅巴西頂級綠蜂膠含有“阿特匹林C”
- ⑤ 萃取技術：領先世界的優異生產工藝造就高品質綠蜂膠
- ⑥ 國際權威認證：擁有全球多國衛生機構產品質量認證



巴西原装进口野花牌綠蜂膠 Apiario Silvestre  
北美亞太總代理 Royal Natural Products Co.



**加拿大皇家天然品有限公司**

加拿大多倫多總部地址：7130 Warden Ave., Suite 406, Markham ON L3R1S2 Canada 諮詢電話：416-888-6868  
官方郵件：service@bpropolis.com 官方網址：royalnaturalcanada.com 北美免費長途：1-866-690-4888



# 网上发起「加拿大在等待」抗议 公务员工会谴责联邦裁员 吁拍片投诉税局热线服务

加拿大税务雇员工会（Union of Taxation Employees）在网上发起名为「加拿大在等待」（Canada On Hold）的抗议，谴责联邦政府削减人手带来负面影响，呼吁公众联系国会议员，向纳税人监察专员提交投诉，并录制片段讲述在联系加拿大税局（CRA）时遇到的困难。

这场网上运动是与加拿大公共服务联盟（PSAC）联合发起。

加拿大税务雇员工会全国主席布里耶（Marc Briere）表示，过去1年约有3,300名接线生被裁，导致服务延迟、等待时间过长及电话中断。

他并表示，大量电话因人手不足无人接听，因此这场行动被命名为「加拿大在等待」。

最近一次裁员发生在今年5月，当时有1,300人被解雇，这对电话服务和公众服务的影响极其严重，也对员工造成很大压

力。

布里耶表示，发起这场运动的主要目标是要求政府停止裁员，保住接线中心职位，并重新雇用员工，因目前人员水平过低，服务已被严重影响。

税局的规模在疫情期间和随后几年里不断增长，从2019年的不足4.4万人扩充到2024年的5.9万人。至2025年，员工数量降至约5.25万人。

布里耶指出，政府正试图将人手数量降至疫情前，但当时税局就已经人手不足，更何况疫情后人口还在增长。他表示，预



加拿大税局雇员工会全国主席布里耶。

计今年底还有更多裁员，可能涉及正式员工，因此该运动的第二阶段计划在今秋推出，聚焦在税局其他职位的员工。联邦政府要求大多数部门和机构在2028/29财政

年度前削减15%的项目支出。根据税局2025/26财年的部门计划，预计其全职员工人数将从2025/26财年的50,804人降至2027/28年的47,732人。

## 贸易战冲击 全国2成小企称捱不过半年

最新调查显示，贸易战导致加拿大小型企业经营压力倍增，其中卑诗省情况尤为严峻，若局势未有改善，全国近两成小型企业或在半年内结业，有商界组织建议降低小型企业联邦税率或制定关税回扣计划以提供支援。

加拿大独立商业联盟（Canadian Federation of Independent Business，简称CFIB）于8月8日经网上访问1721人，59%受访者称被美国及加拿大对钢铝产品征收关税打击，亦有58%人称受加拿大对美国其他货品的反制关税影响，另有33%人称若美国取消800美元以下海外包裹免税安排将蒙受损失。

调查亦显示，贸易战正全方位挤压小企业，62%人称经营成本上升，48%人称收入下跌，41%人称供应链受阻，36%称投资停摆。若关税现状保持不变，38%小型企业东主称将于一年内倒闭，19%受访者更称难以支撑超过半年。

CFIB执行副主席波尔曼（Corinne Pohlmann）表示，小型企业已没有太多生存空间，「他们正努力吸收额外成本，但

若情况没有改变，迟早要面临艰难决定，加拿大在贸易战中最坏的结果是达成糟糕协议，第二坏的结果就是旷日持久的不确定性，而一众小型企业东主过去半年正为此苦恼不堪。」CFIB卑诗省立法事务总监米顿（Ryan Mitton）亦指，卑诗省企业与美国贸易往来关系密切，三分之二公司直接进出口美国商品，若计及透过进口商或出口商间接与美国有贸易往来的企业，比例更高达八成，「这是一个非常庞大的数字。」

米顿续指，钢材与林木业情况特别令人忧虑，三分之一卑诗企业受钢铁关税打击，五分之一企业受软木关税影响，这一比例为全国最高，「众所周知卑诗省是一个高度依赖林木业的省份。」他强调令企业最难捱的并非单一关税，而是不确定性所带来的长远冲击，「当一间锯木厂受关税打击，整个社区的小型企业也会受牵连，包括杂货店及建材供应商等，一层层影响下去，这就是我们从各地小型企业听到的情况。」

本月初美国总统特朗普（Donald

Trump）宣布对不在《加墨协定》范围内的加国产品征收35%关税，钢、铝和铜加征50%关税，并可能对药品开征新税，同时将于8月29日取消800美元以下海外包裹免税安排。此外，加国油菜籽出口亦遭中国加征76%关税。

加拿大央行7月公布企业及消费者信心调查报告时指出，关税相关成本增加为企业预期销售价格带来上行压力，但由于顾客对价格上涨敏感，不少企业为求维持市占率，只能自行消化关税带来的额外成本，导致利润空间被压缩。然而CFIB数据显示这种做法难以持久，波尔曼坦言临界点将至，不少小型企业东主称无法继续在吸收额外成本的同时保持竞争力，亦有小型企业暂时裁员以减少开支，或透过加价来应对。

联邦政府即将公布秋季财政预算，预料会投入数十亿元以提振经济，重点放在房屋、工业及能源领域，但对小型企业的支援却未有明确方案。

由于加拿大从美国进口商品征收关税已累积数以十亿元计收入，调查显示有82%

受访者认为，政府应确保这笔关税收益中，有部分回流支援因贸易战而遭受打击的小型企业。

波尔曼建议，政府可考虑暂时将小型企业联邦税率降至零，或仿效早前的碳税回扣模式制定关税回扣计划，「贸易战对小型企业的冲击应该成为政府的首要考虑，若要建立一个完整的经济体系，必须让小型企业成为解决方案的一部分，并在这段极具挑战的时期提供关税支援。」



受贸易战不确定性影响，本省不少小型企业面临结业风险。（资料图片）





# 翠明假期

BC Travel Wholesale No. 2668, 29122

网址: [www.charmingholidays.ca](http://www.charmingholidays.ca)  
列治文时代坊: 604-231-6038  
查询热线: 604-233-0081



更多行程

33团已  
保证出发

## 领跑欧洲、再度闪亮

首10位报名,  
每房优惠高达\$400  
(2人1房计)

### 4月至10月出发之

### 夏季西欧、东欧、葡西、巴尔干团现已接受报名

★全程高级食住★精选四星酒店★丰富自助早餐★华语领队悉心照顾



全程采用49座或以上之豪华旅游巴士,安全舒适。  
非一般小型巴士及司机兼导游之服务可相比。

■ 保证出发 ● 热门出发

33团已保证出发! 为答谢支持, 凡参加9月18日出发之  
\*\*\* 11天葡、西豪情游\*\*\* EUM  
每房劲减\$800 (2人1房计) \*有少量条件限制

#### 11天葡、西豪情游 EUM

畅游: 葡萄牙、西班牙、直布罗陀  
\* 参观马德里大皇宫(包专业导游)  
\* 塞维尔大教堂及钟楼(包专业导游)  
\* 哥多华大教堂清真寺(包专业导游)  
8月21日; 9月04、10、18、25日;  
10月2、9、16、23日

保证出发9月18日

**\$4099起**

#### 11天欧洲瑞士秀丽湖山之旅 EPX

畅游: 苏黎世、伯恩、日内瓦、采尔玛特、圣莫里兹  
\* 于恩加丁山谷享受温泉浴  
\* 乘“冰河列车”观赏阿尔卑斯山美景  
\* 住宿瑞士著名山城~采尔玛特及圣莫里兹  
8月14日; 9月04、18、25日;  
10月02、09、16、23日

保证出发8月14日

**\$5699起**

#### 12/14天东欧典雅之旅 EVC

畅游: 奥地利、匈牙利、克罗地亚、斯洛文尼亚、捷克、德国、波兰  
\* 维也纳, 参观逊布伦宫御花园  
\* 斯洛文尼亚, 进入布斯当娜钟乳洞(包专业导游)  
8月20日; 9月03、10、17、24日;  
10月01、08、15、22日

保证出发9月24日; 10月15日

**\$3899起**

#### 11/14天欧洲闪亮之旅 ESL

畅游: 意大利、梵蒂冈、奥地利、德国、瑞士、法国、比利时、荷兰、英国  
\* 取道德国著名Alpenstrasse山间小径  
\* 特别安排下尽享威尼斯独有黄昏浪漫风情  
9月08、15、22、29日;  
10月06、13、20、27日

热门出发9月22日

**\$4899起**

#### 11天北欧奥秘之旅 ENR

畅游: 丹麦、挪威、瑞典、芬兰  
\* 安排入住2晚豪华邮轮细味北欧风情  
\* 挪威乘船漫游峡湾及乘坐高山火车, 明媚风光尽收眼底。  
8月21日;  
9月04、10、18日

9月04、10、18日

**\$6099起**

#### 8天欧洲晶钻之旅 EES

畅游: 法国、德国、荷兰、比利时、英国  
\* 游览独具法国风情山岗~蒙玛特山  
\* 到访建于1880年的德国科隆大教堂  
\* 巴黎及伦敦各住宿两个晚上  
8月24日; 9月07、14、21、28日;  
10月05、12、19、26日

保证出发

9月28日; 10月12日

**\$3699起**

#### 14天欧洲巴尔干瑰丽之旅 EBO

畅游: 罗马尼亚、保加利亚、马其顿、阿尔巴尼亚、黑山共和国、克罗地亚、波斯尼亚、塞尔维亚  
\* 增游萨拉热窝隧道博物馆  
\* 增游贝尔格莱德~卡里麦坦城堡  
8月18日; 9月01、15、22、29日;  
10月06、13、20日

热门出发9月22日; 10月6日

**\$4399起**

#### 9/11/13天欧洲精华游 EHT

\* 瑞士琉森乘登山览车到访 Mount Pilatus  
\* 法国波本享用法式晚餐  
\* 德国莱茵河区享用德式烤猪手晚餐  
\* 乘坐欧洲之星, 由布鲁塞尔至伦敦  
8月19日; 9月02、09、16、23、30日;  
10月07、14、21、28日

保证出发

9月23日; 10月7日

**\$4099起**

报名及查询, 请与各大特约旅行社联系。



## 2028 年平衡营运开支承诺受关注

卡尼政府首预算案 10 月公布  
财长商鹏飞形容「野心勃勃」

联邦财政部长商鹏飞表示，自由党政府将于10月公布总理卡尼任内的首份预算案，他称其为「对加拿大人雄心勃勃的计划」。

加拿大在面对美国关税及全球经济不确定性的情况下，商鹏飞指出：「这是在我们的邻居和朋友决定采取截然不同的贸易政策时，重新思考加拿大如何适应21世纪。这是一个让我们为自己做得更多事的时刻。」

商鹏飞于7月启动了预算案的咨询，咨询将持续到8月底。这份即将公布的联邦预算案，也正值卡尼因其竞选承诺而面临质疑之际。

尽管他最近承诺增加国防开支，在本财年度追加93亿元，以达到北约国防开支占GDP的2%目标，但他如何兑现到2028年平衡营运开支的承诺，仍备受关注。

卡尼曾多次承诺要「少花钱，多投资」。

今年7月，商鹏飞与国库委员会阿里（Shafqat Ali）向内阁部长发函，要求他们在8月底前提交计划，以寻找日常营运开支的节省空间。

各部长必须在2026/27财年（从明年4月1日开始）节省7.5%开支，并在2027/28财年节省10%，在2028/29财年节省15%。商鹏飞说：「10月公布预算案是有帮助的，因为届时我们会有更多确定性。我们能够给加拿大人提供更好的前景，我认为人们希望看到的是一种非常严谨的预算方式，这也是我们将要提出的。」

这项旨在3年内节省250亿元的开支审查，已引起公务员工会对潜在裁员的担忧。但联邦政府坚称，打算透过自然减员来



联邦财政部长商鹏飞

缩减公务员队伍规模。在联邦大选期间，卡尼也承诺将限制而非削减公务员人数。联邦预算案通常在春季公布，今年秋季的预算案，将是自去年12月公布秋季经济报告以来，加拿大政府财政状况的首次更新。

## 捉紧 CUSMA 新合作契机 加不宜过度聚焦贸易争议

《加美墨协议》（CUSMA）将于明年，面对特朗普政府团队重新谈判。



一名加美关系专家警告，因应《加美墨协议》（CUSMA）将于明年重新谈判，本国正面临一系列挑战与机遇，若过度聚焦于长期存在的贸易争议，可能错失推动创新与合作的新契机。

华盛顿威尔逊中心（Wilson Center）加拿大研究所主任、未来边界联盟（Future Borders Coalition）执行董事道森（Laura Dawson）表示，在加美贸易谈判中，乳制品、汽车原产地规则及药品知

识产权等议题势必成为焦点，但有关争议未能涵盖所有行业，加美两国之间日益增长的服务贸易、数码科技与创新领域，均需更多关注与政策支持。

道森称，加拿大谈判代表一向准备充分，技术能力强，能应对美国贸易代表办公室（USTR）和商务部的法律团队，但面对特朗普政府，加方能否充分反映本国企业的关切与期望，仍有待观察。

上次全国性咨询已于特朗普（图）当选

前完成，现时情势已大不相同，加拿大应展开跨行业、跨地区的全面咨询。

道森指，预料美方将针对「232条款」（Section 232）涵盖的行业提出重新谈判，包括钢铝、汽车零件、药品及铜等。

同时，乳制品亦可能再度成为美方施压重点。

USTR每年发布的各国贸易障碍调查报告（National Trade Estimate）将列出美方关切事项，预计本月将提出25项至30项具体要求。

道森认为，对加拿大而言，非关税壁垒领域仍有大量的改善空间，包括船舶运输限制、集装箱调配、标签标准及技术壁垒等。

虽然CUSMA自1989年以来已逐步完善，但仍可在关键矿产、数码创新等新兴领域建立更深层次的合作。例如，加美可在网络串流与数码服务法案等议题上寻求共识，并协助美方实现减少中国经济影响力的外交目标。

至于美方是否可能退出CUSMA，道森

认为虽然协议对美国商界具重要利益，但特朗普政府行事难以预测，不能排除任何可能。目前美国企业与智库持续施压，强调协议对竞争力的重要性，CUSMA的豁免条款亦在新关税措施下发挥保护作用。

美国总统特朗普高调介入谈判进程，并与俄罗斯及乌克兰领袖展开会晤，尽管全球目光聚焦于乌克兰战争的和平前景，但有专家认为，加拿大应在外交与军事层面积极布局，准备在可能的停火协议后发挥关键作用。

加拿大智库麦克唐纳—劳里埃研究所（Macdonald-Laurier Institute）高级研究员科尔加（Marcus Kolga）指，加拿大可加强对俄金融制裁，包括冻结俄罗斯海外资产及制裁支持俄战争经济的国家。

他警告，若普京因侵略获得领土与尊重，将可能重整军力并在其他地区重演侵略行动。科尔加强调，俄罗斯已在北极地区新建或翻修多座军事基地，并对与加拿大主张重叠的北极水域提出「最大限度的要求」。



**明声报** 及  
CANADIAN CHINESE EXPRESS 加拿大  
mingshengbao.com

**大班月饼**

**送您20盒迷你月饼**  
**伴您过中秋!**

参  
加  
办  
法

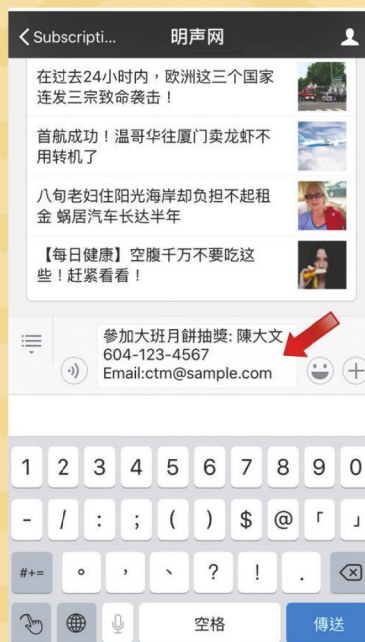
**第1步:** 扫描二维码,  
关注明声网微信



明声网微信号:  
mingshengvan



**第2步:** 输入“参加大班月饼抽奖”, 连同您的姓名, 联络  
电话及电邮, 发送信息\*至**明声网微信**,  
即可参加抽奖, 您便有机会赢取  
**大班月饼迷你蛋黄莲蓉月(一盒)**。  
(\*您的个人资料不会显示在公众平台, 只用于通知兑奖)



**截止日期: 9月15日**

**公布日期: 9月19日** (于明声报及明声网温哥华微信内)

只限卑诗省居民参加。请留意公布日期, 恕不另行通知, 逾期领奖作放弃论。  
明报员工及直系亲属不得参与, 以示公允。



# 列市华女替卧底警洗钱 面临最高 22 个月监禁

## 辩护律师要求判有条件刑期

卑诗列治文市一名 37 岁华裔女子，因帮助假扮毒贩的卧底警察洗钱近 50 万元，面临最高 22 个月监禁刑期。

邹乔伊（音译：Alexandra Joie Chow）于列治文一间卡拉 OK 俱乐部任职调酒师，其量刑聆讯上周在列治文卑诗省法院举行。

检控官海尼（David Hainey）告诉法官，自研究卑诗省洗黑钱问题的卡伦委员会（Cullen Commission）结束公众研讯以来，邹乔伊将成为首位因纯粹洗钱而被判刑的人。

邹乔伊的辩护律师奥帕尔（Josh Oppal）告诉法官，尽管其当事人觉得自己被警方设下了圈套，但她已对自己的行为承担了责任。

海尼在量刑聆讯上援引了卡伦委员会关于卑诗省黑社会非法经济活动的结论，并呼吁判处邹监禁。她的辩护律师则要求判处有条件的刑期，即对她进行某种形式的软禁。

海尼告诉法官，邹为那些自称是国际可

卡因毒贩的人提供专业洗钱服务，有条件的刑期不足以代表社区的谴责。邹在 2021 年 11 月被拘捕，此前，卑诗省联合部队特别执法组的联合非法博彩调查小组对另一人开展了调查，该男子涉嫌洗钱、放高利贷和勒索。

海尼表示，警方看到该名男子出现在邹工作的卡拉 OK 俱乐部，然后带着一个沉重的袋子离开。警方随即展开诱捕行动，试图从该男子那里获得现金贷款，一名卧底警员则与邹建立了关系。

海尼说：「尽管她试图说服他『不要和这些人扯上关系』，但她最终还是同意提供现金贷款，以车辆作为抵押。」

卧底警员在获得贷款后告诉她，他们需要一种方法来使大量现金合法化。她同意将大量钞票转换成「干净」的银行汇票，以换取 5% 的佣金。

海尼表示，在接下来的几个月内，邹进



女被告邹乔伊。（CBC）

行了 9 次洗钱交易，每次涉及的现金价值高达 7 万元。她还说，超过 10 万元的交易，佣金会更低。

邹告诉卧底警官，她只拿走了 1% 佣金，因为其他人也需要收佣金，包括银行帐户被用来开汇票的人士；并指提供银行汇

票的人士是清白的，其中有一个在银行工作。

海尼表示，邹应被判处 18 至 22 个月的监禁。尽管奥帕尔不反对拟议的刑期，但他指邹应在社区内服刑，而不是被监禁。法官将在今年 11 月宣布邹的量刑决定。

# 列市华汉贩毒物业被充公 双亲打官司争产败诉

2015 年卑诗省最大宗洗钱案华裔被告的双亲，在儿子贩毒罪成后同意省府将涉以非法活动收益购买的市值逾 100 万元温哥华物业及近 7 万元现金充公，近日两人改变主意更不惜对簿公堂，但法庭裁定有关协议具法律效力。

卑诗民事充公办公室（BC Civil Forfeiture Office）于 2019 年入禀法庭，指控涉及 2015 年卑诗省最大宗洗钱案的列治文华裔男子陈海鹏（Stephen Hai Peng Chen，译音），以及其父母陈雄光（Xiong Guang Chen，译音）和陈觉明（Jue Ming Chen，译音），指 3 人名下两处温哥华物业属于非法活动收益及工具。

被省府锁定的物业包括温市西区克里斯戴尔（Kerrisdale）西大道（West Blvd.）夹西 42 街（W. 42nd Ave.）一个两房柏文

单位，该物业于 2015 年以 75 万元购入，现时估值达 116.7 万元；另一处为位于东 5 街（E. 5th Ave.）夹纳奈莫街（Nanaimo St.）的住宅，由陈海鹏与母亲陈觉明于 1998 年购入，现时估值为 215.5 万元。

根据卑诗最高法院上周公布的判词称，皇家骑警 2015 年在基隆那一宗贩毒案的调查中，发现陈海鹏涉及其中，他被指于 2015 年 2 月至 8 月期间向另一毒贩提供 6 批共 11 公斤摇头丸，最终他被定罪并于 2021 年判监 3 年 8 个月。

经历逾 5 年诉讼后，陈海鹏的父母于去年 12 月跟民事充公办公室达成和解协议，同意放弃克里斯戴尔的柏文单位及 67,287 元现金，并将儿子陈海鹏从温东住所业主名单中删除。

根据协议，夫妇可继续居住于该住所，但

在有生之年不得再将儿子名字纳入单位业主名下。协议同时订明，民事充公办公室将全权负责该物业的出售事宜。

法院文件指，该协议是在一场调解会议上签署，当时有认证法庭传译员在场，但夫妇并无律师陪同。其后陈氏夫妇拒绝签署结束诉讼的同意令，并声称该协议不合理，理由是语言障碍及缺乏独立法律意见，令他们无法保障自身权益。陈雄光强调自己与儿子的刑事案件无关，并无犯罪纪录，亦未曾被调查，他称曾资助儿子购入西 42 街物业作投资用途，亦为孙子出资置业。

但主审法官勒布朗（Lindsay R. LeBlanc）驳回有关主张，称法院在调解过程中已告知夫妇可寻求独立法律意见，并提供合格的传译员，夫妇当日并未对传译员提出异议，亦无证据显示他

们曾要求法律意见但遭拒。

勒布朗在判词中指，他不认为双方在谈判中存在不平等地位，调解是由陈氏夫妇提出，民事充公办公室也采取适当措施，聘请传译员并承担费用，确保他们在整个调解过程中不会因语言而处于劣势，因此裁定协议具法律效力。



省府要求充公的物业为温市西大道夹西 42 街一个两房柏文单位。（Google）



# 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](mailto:sales@mingpaovan.com)



# 花父母10万元学费 刚在安省校园附近租屋 签证改例 折磨国际硕士生 赶不及今秋入学 随时等下年

加拿大去年底更改学习许可签证规定，令那些今年想继续留在加拿大深造的国际生无法及时入学而陷入困境。

彭逸轩（音译：Yixuan Peng）在滑铁卢大学和劳里埃大学（Wilfrid Laurier University）联合课程的数学和商科专业获得学位后，想继续在加拿大深造，这位来自中国的留学生收到了3所大学的录取通知书，最后选择了安省伦敦的西安大学商业分析硕士课程。

现在距离新学期开学还有几天，这名24岁的学生仍在等待移民部签发新的学签。彭逸轩5月12日提交了学习许可申请，这是他能做到的最早时间。

西安大学最初给他的入学申请截止日是8月18日，现在推迟到8月29日，「学校说，如果不能在截止日前递交申请，我的学习项目就会被取消。这个16个月的硕士课程花费了我父母近10万元的学费。现在我不知道该怎么办，感觉我的生活被莫名其妙地搁置了」。

但移民部网站显示，申请学习许可需要172天时间。由于无法及时获得签证，加拿大许多大学撤回了一些国际留学生的录取通知书，建议他们延后入学。

## 转校须再申请 撤150天宽限期

彭逸轩今年5月已在西安大学校园附近签了租房合约，他说：「我不知道该怎么

办，现在也没办法制定任何规划，如果我要延迟1年入学，该去哪里呢？」

去年时任移民部长米勒（Marc Miller）对学习许可签证制度作出重大改革，11月发布的新规规定，任何希望转学的国际学生，无论是否完成了之前的课程，都必须获得新的学签才能开始另一所学校的学业，也取消了先前允许已在加拿大的国际生等待新学签有150天宽限期。

在安省高等教育领域从事国际学生咨询、录取和招聘工作已有10年的移民顾问麦克唐纳德（Matthew McDonald）说：「新政策不利于真正想要攻读研究生学位和高等教育的国际留学生，目前有相当一部分国际学生在完成本科学习后会继续在加拿大接受进一步教育，但尚不清楚有多少人因为新规定而错过秋季学期。这些人可能需要再等1年，因为许多研究生课程每年只招收一次。」

在多伦多经营一家国际教育顾问公司的曹飞（音译：Fei Cao）发起了网上请愿，呼吁移民部允许已在加拿大的国际学生继续攻读研究生课程，优先处理他们的学签申请。「这些学生将损失1年时间。如果是因为他们没有提早收到录取通知书延迟申请学习许可，那不是他们的错。」



滑铁卢大学迎新会。



位于安省伦敦的西安大学。

## 加IEC可作另类移民途径至今2000 港青获批工签

香港青年可透过加拿大国际体验计划（IEC）成为移民加拿大另一途径，合格申请者要取得加拿大工作许可（work permits），毋须像外国工人项目（TFWP）一样进行劳动力市场影响评估（LMIA），因此可更快更易取得工签。计划生效以来已经有2,000名香港青年获得IEC工作许可。

联邦移民部表示，IEC为国际青年提供在加拿大旅行和工作长达2年的机会，如果是来自与加拿大签订了青年流动协议国家的公民，便有资格透过以下3个类别来

加拿大并获得工作许可：

- 工作假期（Working Holiday）：参与者将获得开放式工作许可，允许他们在东道国的任何地方工作以支付旅行费用；
- 年轻专业人士（Young Professionals）：参与者将获得雇主指定的工作许可，以获得与其学习领域或职业道路相关的专业工作经验；
- 国际合作（实习）：参与者将获得雇主指定的工作许可，允许在其学习领域获得有针对性的经验。

要获得IEC资格，除了必须是来自签订

了该协议的国家和地区外，还必须满足条件包括：年满18至30岁或18至35岁，取决于国籍；拥有涵盖整个逗留期间的私人健康保险和有效护照；拥有至少2,500加元的可用资金，足以支付最初3个月的生活费用；拥有足够资金以便在逗留结束后能够购买离境加拿大的机票。

移民部还表示，IEC是个互惠项目，允许加拿大和国际青年在彼此的国家工作和旅行，目前已经与包括香港在内的30多个国家和地区签订了青年流动协议。

2009年与香港签署了关于青年流动的谅解

备忘录（MOU），2010年生效。2020年以来移民部平均每年签发约100个IEC工作许可给香港青年，至今共有2,000人获得IEC工作许可。

移民部续表示，合格的申请人会保留在IEC候选人池中，移民部会定期向候选人池中的申请人发出邀请。每个国家和地区以及IEC类别的邀请轮次开始和结束时间不同，候选人池中的候选人数量及获得邀请的机率不同。有关申请流程、步骤和要求的详细内容，可登录移民部IEC网站及查看IEC指南找到相关资讯。



# 李在明破惯例访日再访美 韩日 17 年来首发联合声明

韩国总统李在明上周（23日）在日本展开上任后首场双边外国访问行程，成为韩日 1965 年建交以来首名上台后并非首先访问美国的韩国总统，反映他对韩日关系的重视。他与日本首相石破茂举行峰会后，两国发表 17 年来首份联合新闻公报，表示双方一致同意要让两国关系稳定并大幅发展，将恢复穿梭外交，加强安全和经济联系。

李在明 6 月就任总统后不久即前往加拿大，但该行并非双边外访，而是按既定安排以受邀嘉宾国首脑身分参与七国集团（G7）峰会（当时他也有在场边跟石破会晤），今次才是他上任后按自身外交规划决定的首轮双边外访行程，却选先到日本再到美国，打破历来「先美后日」的韩国总统外访惯例。

因李在明立场属左翼兼曾被质疑「反日」，分析认为这次安排释放让日美安心的信号。

李在明和石破茂在东京的日本首都官邸会晤，会后发表联合声明，表示随着两国面对的战略环境日益严峻，韩日关系乃至韩日美三方合作持续更趋重要，韩日未来将恢复穿梭外交和扩大交流（例如工作假期计划），以及加强在国防、经济安全、人工智能等领域的合作，并紧密配合应对朝鲜核导威胁。

今年既是日韩建交 60 周年，也是日本战败投降并放弃统治朝鲜半岛的 80 周年，两国关系至今仍受到历史问题影响。李在明在峰会前接受日媒访问时表明无意推翻韩日政府就「慰安妇」与强迫劳动等问题所达成的协议，他昨日重申虽然需要妥善处理两国间的棘手问题，但「花时间对话的同时，在可能合作的范畴合作，这是重要的」。

李在明访日本之后启程转往美国，在白宫跟美国总统特朗普会晤，双方讨论涉及中朝的安全议题，以及双边贸易和驻韩美军军费负担等。

## 韩特使团访华 转达致习亲笔信

与此同时，韩国政府的特使团上周日访华，并会转达李在明致中国国家主席习近平的亲笔信。分析认为，李在明意在展示维持亲美友日外交路线的同时，也重视维系韩中关系。

## 朝谴责韩军边境开枪「严重挑衅」 联合国军司令部展开调查

朝鲜传媒上周六（23日）报道，朝鲜军方谴责韩国军方日前在朝韩边境向施工中的朝方军人开枪，形容是「严重挑衅」。韩方归咎朝方侵犯军事警界线，故开枪示警来逼退对方。

朝中社引述朝鲜人民军总参谋部副总参谋长高正哲上周五发表的声明，斥韩国军方于本月 19 日用 12.7 毫米大口径机枪，向身处南部边境线附近正将障碍物加固成永久设施工程的朝军，作出「10 多发警告射击」。

高正哲指朝方障碍物工程旨在永久封锁与韩国接壤边境，以消除紧张激化因素，对任何一方都不构成威胁，分别在 6 月 25

日和 7 月 18 日通知了对韩军行使指挥权的美军。他警告若韩方持续阻止或妨碍与军事无关工程，朝军将视作军事挑衅而采取应对措施。

高正哲质疑韩方警告射击在美韩「乙支自由护盾」例行联合军演举行之际发生，「彻头彻尾是旨在挑起军事冲突的有计划、有目的的挑衅行为」。

韩国联合参谋本部相关官员昨表示，事发于 19 日下午 3 时左右，因朝军侵犯军事警界线，韩军发出多次广播警告而未获回应后，开枪逼退朝军。韩国总统办公室表示，在韩朝边境执勤的联合国军司令部事后已通报朝鲜并展开调查。



李在明和石破茂在东京的日本首都官邸会晤，会后发表联合声明。

## 金与正：朝鲜从未拆除 边境对韩扩音器

韩国联合参谋本部表示，朝鲜军队开始拆除边境针对韩国的宣传用扩音器，但我们曾屡次表态，完全没有意志改善同美国忠诚的帮犯、盟友——韩国的关系，这一决定性立场和观点将被固定在朝鲜宪法上。她也表示，朝鲜不会与美国坐上谈判桌，称朝方对重蹈覆辙的会谈毫无兴趣。

金与正发表题为「首尔的企盼不过是一场白日梦」的讲话，指出韩方日前提及「朝鲜拆除部分对韩扩音设备」一事，是毫无根据的单方面臆测，也是舆论炒作的把戏，强调朝方从未、也无意拆除扩音设备。

韩国军方本月初开始拆除沿着边境地区播放反朝鲜广播的扩音器，此外，韩美调整本月即将举行的「乙支自由护盾」联合军演安排，推迟部分联合野外机动训练至 9 月举行，被指避免刺激朝鲜。金与正周四回应有关做法时表示「徒劳无功」，称不会改变美韩联盟的敌对意图，「不管是韩国拆除扩音器、停止广

播、延缓或缩减训练，我们对之不在乎。我们曾屡次表态，完全没有意志改善同美国忠诚的帮犯、盟友——韩国的关系，这一决定性立场和观点将被固定在朝鲜宪法上。她也表示，朝鲜不会与美国坐上谈判桌，称朝方对重蹈覆辙的会谈毫无兴趣。



金正恩胞妹金与正



# 中国远征军孙立人史迪威传奇中美奇缘

中国远征军，是中国历史上第一支由弱转强、战胜敌寇的现代化军队，对抗战胜利以及军队现代化影响深远。近年随著民间积极挖掘湮没的历史，中国远征军开始呈现复杂多元面貌。作为中美联合抗日的典型案例，史迪威与孙立人将军的合作为今日发展中美情谊奠定基础，史迪威外孙与习近平通信，「国家记忆」、「鹰扬国威」等展览陆续举办，从不同角度揭示抗战精神遗产，再续中美合作奇缘。 吕中校

中国远征军（Chinese Expeditionary Force，简称 CEF），是中国近代史上第一支从弱小到强大、最终战胜强敌的现代化部队，它不仅在缅甸战场上浴血奋战，为中国抗战的胜利注入关键力量，更奠定了中国军队现代化的基石，推动了从传统步兵向机械化、联合作战的深刻转型。

近年来，随著民间力量的积极挖掘和 DNA 等现代科技的运用，中国远征军的面貌开始从单一的英雄叙事转向复杂多元的立体画像。美军将领史迪威（Joseph Stilwell）与中方指挥官孙立人等人的携手，不仅在印度兰姆伽训练基地铸就了铁血之师，更在缅北战场上书写了合作传奇。

对于这段历史，中美民间从未忘记，对援华美军历史的挖掘从未停歇，「国家记忆」、「鹰扬国威」等展览相继举办。中国领导人习近平与史迪威的外孙通信，传递著跨越时空的友谊；美国国防部十年前在五角大楼举办远征军影像展，多角度揭示抗战的精神遗产，传承著中美合作的深厚情谊。

面对来自北京的参加抗战胜利八十周年的邀请，住在加州的、八十五岁的史迪威外孙伊斯特布鲁克（John Easterbrook）感到力不从心，由于健康问题，他不再进行长途旅行。他的外公史迪威是二战中缅甸战区参谋长、驻华美军司令。伊斯特布鲁克在母亲去世后，他就承担起弘扬史迪威精神、促进中美情谊的重任。

两年前，伊斯特布鲁克与中国国家主席习近平的通信引发媒体关注，史迪威也因此为广大中国人所熟悉，在中国抗战中所起的作用和地位也清晰起来。

二零二三年八月，史迪威将军诞辰一百

## 史迪威小档案

史迪威（Joseph Stilwell），1883 年出生于美国佛州，1904 年毕业于西点军校，曾任该校教官。1911 年首次赴华。一战期间在情报部门任职。1920 年赴华学习中文，并在山西美国人设立的红十字会筑路工程队任职。1926 年至 1929 年任美国驻天津部队参谋长和司令官。1932 年至 1939 年任美国驻华使馆武官。1941 年出任美国第三军军长。太平洋战争爆发后，出任中印缅战区美军中将司令兼中国战区总司令蒋介石的参谋长。1943 年兼任东南亚盟军副总司令，先后指挥美军及中国远征军对日作战，同情中国共产党领导的抗日力量。1944 年 8 月晋升四星上将。因与蒋介石不和，于 1944 年 10 月奉调回国，后任美国陆军地面部队司令、第十集团军司令等职。1945 年 9 月主持驻琉球日军的投降仪式。1946 年因患胃癌在旧金山逝世。■

## 孙立人小档案

孙立人，生于 1900 年，字抚民，号仲能。祖籍安徽舒城。1923 年清华大学庚子赔款留美预科毕业后，赴美就读普渡大学获工程学士学位，并于 1926 年考入维吉尼亚军校，改习军事。1928 年返国，1932 年任职财政部税警总团，期间率部参与八一三淞沪会战等战役，1941 年重组为新编第三十八师，晋升该师师长；1942 年编入中国远征军；1944 年陆军新编第一军扩编，担任军长，进入反攻缅北第二期作战。1945 年抗战胜利后，赴欧考察欧洲战场。1946 年指挥新一军参与东北国共内战；1947 年 7 月，任陆军训练司令部司令，后兼陆军总司令部副总司令，筹划国军新军训练。1949 年 9 月，任台湾防卫司令部司令官，11 月兼任东南军政长官公署副长官。1950 年 3 月，就任陆军总司令部总司令兼台湾防卫总司令部总司令。1954 年，改任总统府参军长。1955 年遭蒋介石指涉嫌部属「匪谍案」被软禁，1988 年蒋经国去世后被解除软禁，1990 年病逝于台中。■



四十周年之际，他们家族受重庆方面邀请，参观拜访了重庆的史迪威博物馆。在中方人员建议下，伊斯特布鲁克给北京领导人写信，表达中美民间交往的情谊。不久，伊斯特布鲁克收到中国国家领导人习近平的回信。

习近平回覆称：「感谢伊斯特布鲁克在来信中分享史迪威将军及史迪威家族几代人同中国友好交往的故事，从史迪威家族身上，我感受到了美国人民对中国人民的

友好情谊。史迪威将军是中国人民的老朋友，对中国解放和进步事业给予了积极支持，对中美人民友好作出了积极贡献。中国人民对此不会忘记。前不久，重庆市举行了史迪威将军诞辰一百四十周年纪念活动，你发表了视频致辞，你的女儿、女婿和孙辈们也亲临现场。看到史迪威将军从事的中美友好事业已传承至家族的第五代人，我很欣慰。」

这些天，伊斯特布鲁克一直在为纪念抗

战而忙碌，包括接受新华社的采访，为宋庆龄基金会录制演讲。在深圳，他的好友、中国抗战研究专家章东磐一直在深挖远征军历史，七十万字的巨著《史迪威的战争》即将杀青。

在广州的美国领事馆，一部名为《寻找少校》的纪录片重映，这是十几年前由中国民间人士章东磐、邓康延精心制作，在中国掀起关注远征军历史、寻找抗战老兵的热潮。（转下页）



（接上页）在台北，虽然当前政治氛围压抑，但是《鹰扬国威——抗战胜利八十周年纪念特展》于六月二十七日至八月十三日之间，在中国远征军陆军新编第一军军长孙立人将军官邸举办，以「被遗忘的战场·不可能的任务」为主题，展现中国军人在缅印战场上的英勇战绩。

史迪威与孙立人，一个是美国四星上将，一个是国军战无不胜的「军神」，他们在印缅战场上惺惺相惜，相互成就，共同缔造了中国远征军反攻逆袭、扬名世界的传奇，是中美联合抗日的一个象征。

当然，鉴于当年国际形势的复杂性，中美之间的合作并非一帆风顺，史迪威与当时中国领导人蒋介石之间冲突不断，但远征军在短短几年间从一支弱旅，转变成为击败强大日寇的雄壮之师，不得不说这与史迪威、孙立人以及廖耀湘等人的努力密切相关。

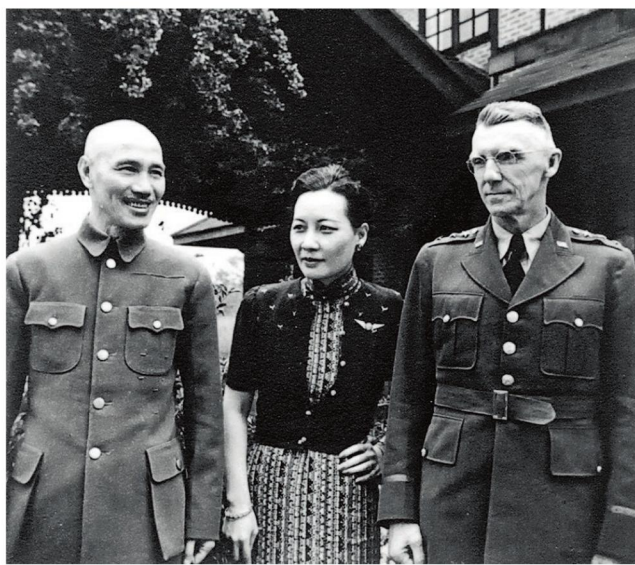
### 近代首次大规模出国作战

一九四一年底太平洋战争爆发后，日本迅速南进，攻占东南亚多地，严重威胁到英属缅甸。缅甸作为同盟国援华物资的唯一陆路通道——滇缅公路的起点，其战略地位至关重要。为此，在美国支持、英国认可下，中国远征军于一九四二年初成立，主要目的是援助英国保卫缅甸，保护中国与盟国的陆路补给线（滇缅公路），防止日本切断中国对外援助。该军由国民党军队中的精锐部队组成，包括第五军、第六军和第六十六军，总兵力约十万人，从云南省出发，于一九四二年二月至三月陆续进入缅甸参战。

这是中国近代史上首次大规模出国作战。但因整体面临后勤补给不足、盟军协调混乱和指挥分歧、自然条件恶劣等问题，第一次入缅作战（一九四二年三月至五月）以盟军惨败告终。日本军队迅速推进，凭借空中优势和机动性，占领了缅甸大部分地区，包括仰光和仁安羌油田。中国部队损失惨重，据西方估计约四万人伤亡，中国方面则称五点六万至六点一万人（多数在撤退中阵亡），部队退至印度和云南，缅甸完全落入日军手中。

蒋介石作为中国国民党领袖和国军最高统帅，在其中发挥了关键作用。他同意派遣远征军以换取盟国援助，但保留对部队的最终控制权，常通过电报直接干预战术决策，导致指挥链混乱，并与盟军指挥官产生摩擦。这被视为失败的重要原因之一，因为蒋更注重保存实力以对抗共产党，而非全力投入缅甸战场。

史迪威作为美国派驻中国战区的参谋长和盟军指挥官，负责协调中英美部队。他



■中国战区总司令蒋介石（左起）与宋美龄会见史迪威

试图推行进攻性策略，但其直率风格和对国民党军队腐败的批评加剧了与蒋介石的冲突。史迪威领导了著名的「史迪威撤退」，率部步行逃出缅甸，成为美国英雄，但也被指责鲁莽，导致中国部队重损。

### 解救盟军获英美颁发勋章

当时还是曼德勒城防司令的孙立人在其中的仁安羌战役中一战成名。孙立人指挥中国远征军新三十八师一一三团，以不足一千人的兵力，通过丛林和河流等艰难地形，发动奇袭，击败日军第三十三师团一部，成功解救了被围困的七千多名英国第一缅甸师官兵、缅甸士兵以及一百多名记者和传教士。这一胜利在盟军中引起轰动，孙立人一战成名，被西媒和盟军将领誉为「东方隆美尔」，因其战术大胆、机动灵活，颇似德国名将隆美尔。他后来也获美国颁发勋章和伦敦颁发大英帝国司令勋章。但由于孙立人未跟著杜聿明进入野人山，而是去了印度，违背蒋介石的命令，因而不得蒋介石信任。「孙立人最后在台湾出问题，实际上早在一九四二年就埋下了伏笔，」章东磐说。

史迪威对孙的表现高度赏识，认为其展现了罕见的领导力和战斗效能。据章东磐的研究，一九四二年夏天的时候，史迪威就想提任孙立人，取代杜聿明。如果按照美国军队的体系，他一定会被晋升。杜聿明第一次入缅作战表现得一塌糊涂，那好几场非常重要的作战，都是他给史迪威扯后腿。「但是蒋介石没同意，说孙立人当师长的时间还不太长。」

撤退到印度兰姆伽基地后，史迪威主导了对驻印中国军队的全面训练和整改，旨在提升战斗力和士气，使其成为现代化部队。抗战史学者章东磐认为，史迪威的整改包括设立训练基地、改革军饷制度、改

善士兵待遇以及优先照顾伤兵等方面，具体如下：

**改革军饷制度。**为防止国民党军官克扣军饷的陋习，史迪威引入美国管理方式：取消把军饷统一交给长官发放的惯例，转而通过公开点名，直接把军饷和补给发到每个士兵手中。这断绝了军官克扣军饷、发空饷的腐败，确保士兵获得应得报酬，提高部队忠诚度和士气。

**改善士兵待遇。**相比国内国民党军队的贫弱状况，驻印军待遇大幅提升。每名士兵发放全套夏装、呢子夹克和毛衣等美式装备；主食为精米和面包，肉蛋奶及蔬菜敞开供应，高热量罐头帮助士兵恢复体能。在高强度训练下，士兵们迅速强壮起来，士气高涨，常呼喊「打回中国」。兰姆伽的宜人气候和现代化设施（如宽敞营房）进一步促进了士兵的恢复和福利。

**优先照顾伤兵。**史迪威按照美国军队的做法，特别重视伤病权利与待遇。「在过去中国军队，你打仗打伤了，基本上你就是等死了，就不管了。但是史迪威在中国驻印军建立了跟美军一模一样的五级医疗保障体系。医院中所有的军医、护士、院长，全部都是从美国宾夕法尼亚大学医学院附属医院调来的。无论是坐车、飞机还是船，伤兵都是最优先送走的。」一九四四年史迪威视察野战医院，发现天气这么热，野战医院没有电风扇。他马上带著勤务部队就去了加尔各答一个大酒店，把所有电风扇全给拆了，再装到野战医院去。这说明他对当时国军的现代化和文明程度要求很高。

**设立训练基地。**史迪威在印度兰姆伽和云南设立训练基地，其中兰姆伽基地于一九四二年八月启用，利用原有营地设施和铁路补给线，便于运输物资。该基地为中



■国家记忆展在五角大楼揭幕：为时两年有余的中缅印战场景影像展

国远征军提供美国式的现代化训练，包括武器操作（如火炮和通用载体）、战术演练和实弹射击。到一九四四年初，已有超过六万名中国士兵在这里接受训练，显著提升部队作战效能。

章东磐认为，本来史迪威想帮中国训练九十个精锐师的，但是蒋介石自己的嫡系在西北调不过来，又不愿意其他地方军受训，思前顾后，只有十几个师受训，但这些部队还是不能与驻印的远征军相比。

「有一张照片里头，教官在那儿写着让大家学英语，学的就是自由、民主。实际上，史迪威带给中国军队、带给中国士兵的是关于人权、关于民主的这些现代理念。为什么到最后蒋介石就坚决不能同意史迪威做中国军队的战场总司令？他知道那样的话，他就完蛋了。因为中国驻印军的战斗力已经非常强大，在一九四四年反攻的时候，可以以小兵力进攻日本的大部队了。那都是史迪威训练出来的。」

兰姆伽基地设施完备，美制装备源源不断，驻印远征军在此接受了系统的美式军事训练。这种训练不仅提升了部队的战斗力，也体现了孙立人、廖耀湘等人对现代军事理念的开放态度。孙立人也并非唯唯诺诺之辈。两人在军事问题上经常发生激烈的争论，甚至当面顶撞。例如，在部队训练、战役部署乃至撤退路线上，他们都有过激烈的意见交锋。有一次，当史迪威试图将驻印军营以上军官全部换成美国人以加强控制时，却遭到了孙立人的坚决反对。他坚持「中国远征军不管在何时何地都是属于中国，也必须在中国将领的指挥之下」。

这场冲突最终以妥协告终，美国军官改为担任联络官而非直接指挥官，这一调整反而促进了双方的有效合作。

（转下页）



（接上页）据记载，孙立人是「唯一一个敢于用英文和史迪威吵得一塌糊涂的人」，有美国军官迷惑地问孙立人，你和史迪威哪里有那么多的架要吵？孙立人回答：「如果不和他讲，他永远不会明白中国人怎样想。」英国将军斯利姆在《从失败到胜利》中提到，史迪威虽然坏脾气，但也是一个优秀的将军而且为人正派，因此，反而很钦佩孙的率直，他和孙立人吵得越厉害，之后的配合只会越好。

在兰姆伽，远征军接受了全面美式训练和装备，从轻武器到战术理念都进行了系统更新。这种转型的效果在一九四三年到一九四四年的缅北反攻中得到验证——驻印军凭借优势火力与机动能力，创下了「连续作战十七个月」的罕见纪录，新三十八师更是在各种地形条件下展现出极强的适应能力。对美国而言，中国战场牵制了大量日军，减轻了太平洋战场的压力。

史迪威性情暴躁、直言不讳，用语刻薄，比如称蒋介石是「花生米」，更看不上那些腐败、无能的国民党军官，但是对孙立人等人以及中国士兵充分尊重与肯定。史迪威曾坦言：「我一直都认为中国军队在适当的配备和训练下，会与世界上任何其他军队一样好。」

一九四三年底，为加强印缅战场反攻力量，在印度完成整训的新三十八师与新编第二十二师在印度兰伽组建了新编第一军，隶属于中国驻印军。郑洞国担任首任军长，孙立人任副军长。一九四四年八月，孙立人接任新一军军长，并继续指挥缅北扫荡作战。在缅北反攻中，孙立人极重视部下生命，每战不急求进度，总以猛烈炮火开路，即便史迪威责怪他进展不够快也不改初衷。

中国远征军反攻势如破竹的时候，太平

洋战场形势也发生巨大变化——美国陆海军已经在菲律宾登陆，这意味着，美国在军事上以中国大陆为依托向日本反攻的重要性不再那么重要，而政治上中国的重要性越来越突出。而这时史迪威的亲共态度，以及流传的史迪威要暗杀蒋介石的传闻，都让蒋介石不再容忍，对罗斯福总统发出不撤换史迪威中美两国即无法合作的要挟。在此背景下，罗斯福于一九四四年十月十八日作出决定：立即将史迪威从中国战区召回，另派魏德迈接任。史迪威离开中国之际，蒋介石派人见史迪威，提出授予他「青天白日勋章」，但史迪威拒绝了。离开重庆之前，他去见了宋庆龄，并给八路军总司令朱德写了一封信，并托人送给朱德一件皮大衣。

### 新一军获天下第一军称号

这时候反攻缅北的第二期战斗开始，孙立人率新一军为东路，沿密支那至八莫的公路向南进攻，连续攻取缅甸八莫、中国南坎。新一军在抗日战争中屡建奇功，成为国民革命军的五大主力之一，号称「天下第一军」。

一九四五年一月，孙立人率新一军与滇西远征军在芒友会师，标志著中印公路全线贯通。这条公路成为中国接收援华物资的重要通道，每月运输量达数十万吨，极大缓解了中国战场的物资短缺问题。出于外交礼仪，蒋介石将之命名为「史迪威公路」，但极其厌恶蒋介石的史迪威不接受：「是谁叫他这样做的！我不赞成。」

新一军以「蓝鹰」为队徽，部队官兵都绣有蓝鹰臂章，又被称为「蓝鹰兵团」。一九四五年八月下旬，孙立人率领新一军开赴广州，九月十七日受降后，征集三千日军战俘在广州白云山修建新一军印缅阵



▲史迪威外孙伊斯特布鲁克（中）会见孙立人之子孙天平（右）

◀史迪威（左）与孙立人（右）在缅印战场合影

亡将士纪念公墓，公墓安座有一只巨大的铜鹰。可惜公墓在后来的广州城市建设中被破坏，铜鹰也被当废品卖了。

差不多同时，作为关岛第十集团军指挥官的史迪威抵达东京，九月三日参加日本人的投降仪式，见证了战争的结束。返回美国之前，史迪威表达了回北平看望老朋友的愿望，但是被蒋介石考虑一周后拒绝了。

战后的史迪威郁郁寡欢，一九四六年十月在加州家中去世。去世前一天，根据史迪威的请求授予他一枚步兵战斗纪念章。这是一种极普通的奖章，但只有在第一线战斗的步兵才能获得。

这时候，已经离开新一军的孙立人又被蒋介石派往东北战场，替杜聿明解围，仅用四昼夜就攻克了郑洞国久攻不下的四平街。但孙立人因与杜聿明矛盾爆发而被迫离开，结果成为唯一一个在东北战场全身而退的国军将领。

功高震主，文武全才又有国际影响力的孙立人始终为蒋介石忌惮，在台湾虽然位至陆军总司令，但最终被蒋介石以谋乱之

名软禁三十三年。

二零一三年，由章东磐等人策划的《国家记忆——美国国家档案馆馆藏二战中美友好合作影像展》在台北展出，吸引了包括前台湾行政院长郝柏村、时任国防部长高华柱等要人参加。郝柏村在抗战时是驻印远征军的一名少校连长。

### 中美合作情谊的延续

展览开幕现场，伊斯特布鲁克与孙立人将军之子孙天平相聚，继续推动史迪威与孙立人缔造的中美合作情谊。

现在，身处加州家中的伊斯特布鲁克决定让两个女儿苏珊、南希及家人在本月底前往中国。

「我正在尽我所能帮助苏珊和南希为她们的旅行做准备……协调、签证、邀请函、航班等等……任何我能做的事情，以减轻她们原本需要承担的任务，帮助她们做好出发的准备。」伊斯特布鲁克对亚洲周刊说。参加完北京的纪念活动后，她们将前往重庆、腾冲以及那条著名的史迪威公路。■

## 日军称孙立人是中国军神

日军战史纪录赞扬孙立人是「中国军神」、「丛林之虎」，但对史迪威则不予好评。

日军在内部的战史纪录中，高度赞扬孙立人，说他是「中国军神」、「丛林之虎」，但对史迪威则不予好评，指他更重视与蒋介石的斗法。

孙立人在仁安羌战役中以不到一千人兵力解救七千英军，日军称其为「中国军神」。日军第十八师团在缅北战役中多次遭遇孙立人部队，战后记录中形容其部队为「丛林之虎」，认为孙立人的指挥能力和士兵的战斗意志远超以往认知的中国军队。日军的记载对史迪威没有好评，指他更精于和蒋介石斗争，颠覆了美国史家芭芭

拉·塔奇曼对史迪威的高度评价。日军第十八师团参谋部在战报中写道：「孙立人部队的火力密度和战术协同能力，使我们首次在缅甸战场遭遇真正的现代化战争。」

日军高层对孙立人的迂回包抄战术（如瓦鲁班奇袭）深感不安。一九四四年二月，日军第十八师团在孟关被孙立人新三十八师切断补给线后，师团长田中新一承认：「孙立人的战术创新彻底改变了我们的防御计划。」

村山磐《战争与步兵第四联队》提到孙立人部队的战力，如「敌军的冲锋枪射程远超我军三八式步枪」。日军第三十三师团在仁安羌战役的战报中写道：「敌军的美制武器射速和精度远超预期。」

日本陆上自卫队战史室出版的《缅甸作

战图》中，部分章节提及孙立人部队的美械装备（如M1加兰德步枪、M1919机枪）。

日军甚至将孙立人视为「威胁」，承认孙立人部队的装备水准远超同时期日军。例如，日军第十八师团在胡康河谷战役的战报中写道：「中国驻印军的武器种类繁多，火力密度极高，尤其是其美制冲锋枪和重机枪，令我军难以招架。」

日军称孙立人部队的「火力包饺子」战术（轻重机枪交叉火力+迫击炮压制）使其防御工事频繁被摧毁。日军记录提到，孙立人部队的美制吉普车和运输卡车使其行动速度远超日军。孙立人部队缴获的日军信件中提到「敌军的机枪火力密集得像暴雨」。■



■位于台湾的孙立人故居：今年纪念特展



# 专访抗战史专家章东磐 痛批夸大与方法论失序

从《寻找少校》到《史迪威的战场》，章东磐以制造业与从军经验校准抗战史，直指战果夸大与方法论失序，倡多源比对与专业化微观研究。

员中校

从纪录片《寻找少校》到「国家记忆」展览，再到即将杀青的《史迪威的战场》，章东磐对中国抗战远征军历史已经从打捞、传播转到深入研究。因为当过兵，而且多年从事制造领域工作，章东磐能够更细致、准确地分析战争史中的技术细节，这种跨领域背景让他提升了抗战研究的深度和精准度，发现中国抗战研究存在不少问题，亟需一套科学系统的方法论。以下是专访摘要：

你是什么时候从抗战史的「打捞者」转变为研究者？

二零零六年拍摄《寻找少校》时，我们当时就已经从美国国家档案馆扫描过中国战场的照片，并选用到片中。美国国家档案馆这些照片都是当年美军随军记者拍下的，很多都从未公开过，因此非常珍贵，我们认为应该想办法翻拍回国，再从中挖掘抗战历史。二零一零年初，朋友们赞助加上自费，我带着几个人投身档案馆两个多月，复制了超过二万三千张照片和同样数量的背面文字，扫描总量接近五万张，然后精选最具震撼力和代表意义的数百张图片，开始举办「国家记忆」展览，编撰成书则收录五百张图片。因此，有人称我们是「民间抗战史打捞队」。收集这些档案资料，是从「新闻报道」走向「深入解读」的过程。每一张照片都构成历史躯体的细节切片，然而结论是需要观者自己得出的。

作为研究者，如何避免自己的主观倾向？

作为研究者，民族主义情绪在一定程度上难以完全避免。比如，面对日本战史记载的较低伤亡数字时，我也往往难以接受，觉得与中方战报的描述差距过大。这种情感反应在研究中是正常的，但需通过严谨的史料对比和分析，保持学术的客观性。只有在深入挖掘史料、对比多方记载的

基础上，才能更接近历史真相，揭示战争的真实面貌。

近年来，抗日战争史研究在立场上逐渐趋向客观，研究者之间的党派对立已显著减少。然而，作为中国研究者，研究中日战争史时，天然倾向于从中国立场出发。这种立场可能在潜意识中影响对史料的解读。

以第一次缅甸作战为例，中国战报中常宣称在同古战役等战斗中歼敌数千人。例如，部分记载称击毙日军第五十五师团五千六百人甚至六千七百人。然而，根据日本陆军战史记载，第五十五师团在整个第一次缅甸作战中仅阵亡五百二十四人，受伤约一千五百人，总伤亡约二千人，占该师团总兵力（约八千人）的四分之一。按战场伤亡比（通常为一比三至一比四，即每阵亡一人，约有三至四人受伤）计算，中国战报中宣称的击毙人数若属实，意味著第五十五师团几乎全军覆没，丧失战斗力。然而，史料显示第五十五师团在整个作战期间始终都保持著完整的战斗力，这证据表明日本战史记载的伤亡数据更具可信度。

是不是可以认为，中国战争史研究，存在方法论的问题？

是的，相当比例的战争史研究者缺乏系统的方法论训练，往往从影视作品或二手资料中获取战争知识，而非深入研究原始史料或战争原理。例如，南京学者王楚英的一本战争史书籍，由解放军出版社编辑张明金负责编辑，内容却存在大量虚假信息。作战指挥学学者杨虎指出，这些虚假内容连基本的军事常识都不符，但张明金未能识别。令人惊讶的是，该书还有两位中将（一位是军事科学院副院长，一位是国防大学副校长）作序，却同样未能发现问题。这反映出部分军事史研究者和高级将领在战争原理、战场管理、后勤、训练及装备制造等专业知识上的不足。这种知识缺陷可能导致外界对中国军事研究水平的质疑。外国军事情报界看到的不是这本书里有多少假话，而是中国军队的高级将领的真实水平。对不对？有研究者依蒋介石日记还原形象，但缺乏战争与后勤专业



## 章东磐小档案

一九五四年生于北京，抗战史研究学者，江苏人。十五岁当兵，十九岁转业到故宫博物院，学习古书画修复与鉴定；后调至人民美术出版社任古典美术编辑，迭获中国国家图书奖金奖、特别金奖；莱比锡世界图书博览会「最美图书」奖。零零年开始田野调查滇西抗战历史，与邓康延等人合作拍摄纪录片《寻找少校》，著有《三峡记》、《国家记忆》、《父亲的战场》等书。 ■

，解析不够全面和深入。

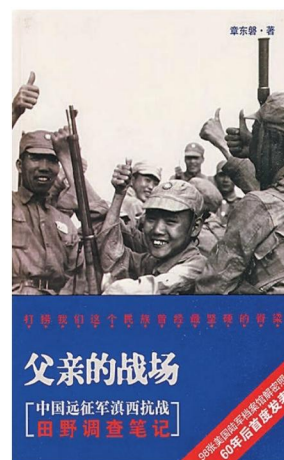
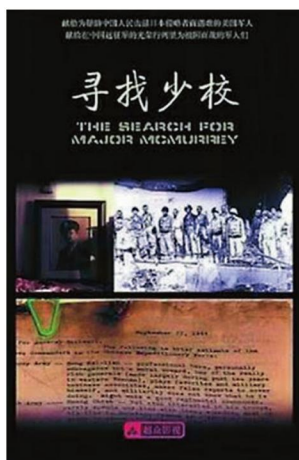
战争史之外，其他专门史研究的都是那个学科的专家来做，比如医学史、工业史、财政史、科技史、农业史都是内行专家。反倒是战争，这个人类社会最复杂的系统工程，不是战争专家的人都能来研究，阿猫阿狗对这事都觉得自己有发言权。这是一个荒诞之极的现象。大家都在研究军事，研究战争，实际上这里边的错误多不胜数。

战争史研究的方法论应从哪些方面著手？

专业的人做专业的事。大叙事已经足够了，应当开始深入地进行人物、战役、事件的微观史重建。包括以专业态度对当年参战将领的口述史进行辨析，把流传甚广的伪史清除掉。以专业精神和知识支撑，以极端细节化的态度，一帧一帧地重现我

们民族的历史镜像。当前，抗日战争史研究中存在大量违反战争学与知识逻辑的叙事，这是一个亟待解决的基础性问题。部分战史记述中夸大战果或忽略史料的严谨性，导致历史真实性受到质疑。解决这个问题需要研究者在史料分析和事实核查上投入更多努力，确保叙事的客观性和准确性。

因此，抗日战争史作为一个宏大的历史课题，内容极其丰富，难以通过单一或少量的著作全面涵盖。因此，研究者宜聚焦于某一具体领域，深入挖掘，力求透彻分析某一局部问题。通过对某一具体问题的深入研究，可以揭示更广泛的历史规律。例如，通过深入剖析某次战役或某一历史片段，可以更清晰地理解整个抗日战争的全局特征和内在逻辑。 ■



■章东磐著作：跨领域抗战史研究



# 英特尔 CEO 陈立武被逼宫惊魂 南洋华人高科技精英抗歧视

美国总统特朗普质疑英特尔执行长陈立武涉及「高度利益冲突」，要求他辞职，引起风波。陈立武8月11日与特朗普会晤，事态一百八十度改变，特朗普收回言论，还盛赞对方「成功传奇」。

萧伟基

美国总统特朗普再次向半导体产业投下震撼弹，他于八月七日发文，以「涉及高度利益冲突」为由，要求英特尔(Intel)执行长陈立武(Lip-Bu Tan)立即辞职。特朗普此举似乎是回应共和党议员柯顿(Tom Cotton)对陈立武与中国企业关系的质疑。陈立武八月十一日前往白宫与特朗普会面。会谈后，特朗普当天再发挥他；的「变色龙」本色，不但收回之前的质疑，更夸口称赞陈立武为「成功传奇」。

八月七日，特朗普在自家社媒 Truth Social 发文表示：「英特尔执行长涉及高度利益冲突，应立即辞职。没有其他办法解决这个问题。感谢你对这个问题的关注。」此文一出，英特尔盘前股价暴跌百分之七。

## 芯片产品卖华疑云

八月六日，共和党参议员柯顿致函英特尔董事会主席耶里(Frank Yeary)，关切英特尔的营运安全与诚信，以及对美国国家的潜在冲突，并询问英特尔董事会在聘用陈立武之前，是否知道他担任益华(Cadence Design Systems)执行长时接获的传票，并问董事会会采取什么措施来解决疑虑。

益华遭控告出售芯片设计产品给涉及模拟核爆的中国军事大学。该公司七月底同意认罪，并支付超过一点四亿美元和解诉讼。这起销售案发生在陈立武执掌益华期间。

今年四月，路透社曾报道，陈立武本人或透过其创立、经营的风险基金，投资逾六百间中国公司，包括中国人民解放军的承包商和供应商；二零一二年三月至二零二四年十二月间，他向数以百计中国先进制造和芯片公司，投资至少二亿美元。



■陈立武：卷入被逼宫风波，最后化险为夷

陈立武在英特尔官网发表一篇致全体员工的文章表示：「美国是我四十多年来的家。我热爱这个国家，并深深感激它给我的机会。我也热爱这家公司，在这个关键时刻领导英特尔不仅仅是一份工作，更是一种荣幸。」文中也指出关于他过往职务的资讯有很多错误，并称英特尔正与美国政府沟通，解决已提出的问题。

## 发函强调热爱美国

陈立武表示：「关于过去我在 Walden International 和益华的任职经验，流传著许多错误讯息。我想明确指出，在过去四十多年的行业经验中，我与世界各地以及我们多元化的生态系统建立了良好关系，并且始终遵循最高的法律和道德标准。我的声誉建立在信任之上——言出必行，并以正确的方式行事。我领导英特尔的方式也是如此。」

英特尔发表声明表示：「英特尔和陈立武先生坚定致力于维护美国国家安全，以及英特尔在美国国防生态系统中的诚正地

位。」

## 芯片创投教父崛起之路

六十五岁的陈立武是美国知名企业家和投资人，有「芯片创投教父」之称，于今年三月出任英特尔执行长。他于一九五九年出生于马来西亚柔佛州麻坡，在新加坡成长。他曾入读华侨中学和国家初级学院，一九七五年进入南洋大学攻读物理学，七八年毕业后赴美国深造，考获麻省理工学院核子工程硕士学位，原本计划攻读博士学位，因为三哩岛核事故爆发后核工业工作机会剧降，他放弃读博士转往加州旧金山大学，并考获工商管理硕士学位。

毕业后，陈立武加入美国工程与顾问公司 EDS Nuclear，并于一九八七年在旧金山创立风险投资公司华登国际(Walden International)，该公司资金规模从成立时的二千万美元增长至二零零一年的二十亿美元，十四年间增长一百倍。华登的投资触角在九十年代从美国延伸至亚洲，尤其是中国，重点布局半导体、通讯、电子、

## 陈立武小档案

Lip-Bu Tan，一九五九年生于马来西亚联邦（现马来西亚）柔佛州，父亲为《南洋商报》主笔陈庆年，南洋大学（现南洋理工大学）毕业，远赴麻省理工学院主修核工程，获得硕士学位，旧金山大学工商管理硕士，创立风险投资公司华登国际(Walden International)，曾任芯片设计公司益华(Cadence)总裁及执行长，现为英特尔(Intel)执行长。 ■

软件及资讯科技领域。

他在二零零四年加入芯片设计大厂益华董事部，并于二零零八年成为共同CEO，翌年独挑大梁，领导益华超过十年，直到二零二一年转任董事长，至二零二三年卸任。在陈立武担任益华CEO期间，该公司股价大涨四十四倍。今年三月陈立武成为英特尔七年以来第四任执行长的消息公开后，英特尔股价逆市上涨，市场看好陈立武过往的「战绩」能够带领近年业绩陷入谷底的英特尔浴火重生。

不过，陈立武出任英特尔执行长后蜜月期很快就结束。他和英特尔董事会主席耶里(Frank Yeary)立刻就为英特尔是否应该继续为自家和客户生产芯片，或退出制造事业上意见不合，有报道指出他在整顿英特尔时受到董事会掣肘。英特尔芯片事业去年贡献约三分之一的营收，但一直处于亏损状态。但有人认为制造事业有助确保美国的半导体供应链安全，在政治上意义重大。陈立武也主张，英特尔的晶圆代工业务是该公司成功不可或缺的一环，而且必要以确保美国不需仰赖台积电和三星等外国半导体公司。

## 危机已过？

尽管特朗普目前收回了要求陈立武辞职的言论，危机好像已被化解，但特朗普为人善变，而且多次干扰美国企业的管理，引起了部分业内人士的不满，有美国企业界人士认为总统对企业插手太多，恐开创不良先例，但也可能是特朗普积极要把生意「带回美国」的另一个讯号。 ■



# 《长安的荔枝》的权力镜像 吃出历史隐喻与职场寓言

电影《长安的荔枝》改编自马伯庸小说，以九品小吏李善德「十日之限」运送荔枝的极限任务，折射古代权力传导与基层困境，成为历史隐喻与现代职场寓言的双重镜像。 史柳艺

电影《长安的荔枝》自二零二五年七月十八日于中国内地上映以来，票房虽尚未如预期般突破七亿元人民币（约九千七百万美元）大关，但所引发的讨论热度却居高不下。电视剧版本七月在台湾地区热播，社交媒体上「荔枝热」更是持续升温，让「荔枝」成为二零二五年的年度热词之一。

电影改编自马伯庸同名小说，以杜牧「一骑红尘妃子笑」的诗句为引，将大唐天宝十四载，长安小吏李善德奉命从岭南为贵妃运来新鲜荔枝这一近乎不可能的任务徐徐展开，剥开盛世大唐的繁华，露出「顶层享乐—中层压榨—底层赴死」的残酷权力运作真相。

马伯庸并非首次聚焦此类题材。早在《长安十二时辰》中，他便在有限的戏剧时间内重复「小人物在权力漩涡中挣扎求生」的母题。主人公张小敬在十二时辰内守护长安的惊险历程，与李善德十日运荔枝的绝境挑战，皆突显个体于庞大权力体系下的渺小与坚韧。这种对特定时间框架内人物命运的深度挖掘，已然成为马伯庸创作的显著标识。

《长安的荔枝》无论是原著小说，还是影视改编作品，这种现象级的热度绝非「历史IP+职场共鸣」的简单叠加。影视化改编精准抓取原著「职场寓言」特质，借由镜头语言，将历史与现实的互文性展现得淋漓尽致。

如李善德手持算盘丈量运输路线的特写，直观呈现其在任务重压下的精细盘算；驿站官员推诿时转动的茶盏，暗示权力流转间的推诿扯皮；杨国忠府中闪烁的烛火，映射权力中心的波谲云诡。这些意象把文字中的权力隐喻，巧妙转化为可视化的职场生存画面，令观众感同身受。不仅在中国国内引发强烈反响，影片中展现的权



■电影《长安的荔枝》：改编自马伯庸同名小说

力结构与人性挣扎在国际上也引发共鸣。

有外国影评人指出，李善德所面临的从上层随意下达任务、中层转嫁风险到基层艰难执行的困境，与部分国际企业中管理层决策脱离实际、基层员工苦不堪言的情况相似，权力的傲慢与信息的断层在不同文化语境下有著共通性。

影片中右相杨国忠一句轻飘飘的「荔枝事大」，任务便如烫手山芋，经司农寺、将作监层层转包，最终沉甸甸地落在九品小吏李善德肩头。这一任务分配链条绝非普通工作分工，而是典型的「权力—信息—责任」错位的系统性问题。从权力层面剖析，上层牢牢把控优先级与目标的定义权，基层却因信息严重不对称，被迫承担执行重任与全部风险。中层则打著「传达指令」的幌子，巧妙地将策略性风险向外转移至基层，持续加重基层负荷。在信息获取方面，基层处于劣势，成为信息与资源的最终承接者。由于缺乏透明机制，基层只能以「精准执行」为目标，却难以对目标本身及执行过程提出有效质疑与调整。在此框架下，权力并非单纯的强制力，更像是一套精心设计的生产合约，其中目标定义者、后果承受者与收益享受者的角色划分，成为左右局势的决定性变量。

李善德所处的「执行者的困境」尤为典型：执行越是精准，越可能偏离任务的本质目标，越容易被制度预设的收益与风险分配机制所束缚。杨国忠以「圣人想吃鲜荔枝」这一模糊指令作为开端，经层层传递，竟演变成「十日必达」的严苛硬性时限，致使李善德连荔枝保鲜的基本常识都无处求证。这一情节清晰呈现出与现代职场中「指令—执行—评估」三角关系相似的悖论。高层决策过程封闭，同时给出碎片化要求，基层只能依据不完整信息进行大致判断，长此以往，必然导致「执行越精准，偏离本质越远」的不良后果。这与美国社会学家米尔斯(C.W.Mills)提出的「权力精英」逻辑高度契合，即制度设计旨在保障上层集中收益，基层固化风险与成本。影片对「量化崇拜」的隐喻也发人深省。「十日之限」将效率指标极端化，为满足要求，驿卒伤亡、马匹累死。

## 影射当代外卖骑手

这与当下外卖行业追求「分钟级配送」致使骑手交通事故频发、电商为提升GMV（商品交易总额）默许刷单行为如出一辙。当数字成为衡量一切的唯一标尺，价值理性便逐渐被削弱，权力运作中的伦理维度也被边缘化。同僚间表面关切、背后嘲讽的行为，与现代职场中「表面和谐」的现象，共同印证了社会学理论家戈夫曼「印象管理」理论在职场中的体现，即个人行为与群体规范共同塑造出可被观察的权力景观。

马伯庸在原著小说后记中明确表示，想要塑造「在庞大规则中寻找缝隙的小人物」形象。李善德起初凭借「截枝浸蜜+冰鉴陶瓮」的技术手段试图破局，然而在亲眼目睹民生疾苦后，毅然选择归隐。这一结局并非简单的逃避，而是在认知层面对规则荒诞性的否定，以及对自我伦理底线的坚守。这也引出一个关键思考：在规则严密的高强度系统中，个体如何在不沦为价值生产附属物的前提下，守住自身道德边界？

从权力分析视角拆解，这一困境包含多个要素。首先是结构性约束，制度设计先

天决定了信息不对称、权力垂直分配与风险转嫁的可能性。其次，话语权与现实权力存在错位，高层话语如「圣人意旨」「战略目标」等，往往未经一线信息检验，致使目标与实际执行过程脱节。再者，道德与效能间存在张力，在追求高效的进程中，个体与群体须坚守伦理底线，避免陷入「效率即正义」的逻辑陷阱。最后，尽管个体行动受制度限制，但通过透彻理解规则、坚守自身边界、重新定位工作意义，仍能寻找到「缝隙」与「反思性行动路径」。

## 职场共鸣的现代语境

「荔枝」所蕴含的隐喻，早已超越古代贡品与贡使职责范畴，指向一种具有普遍性的权力图景：信息不对称、目标设定模糊、执行与评估脱节，以及个体在制度重压下的生存困境。在现代职场中，这种共鸣主要体现在以下方面。

其一，对「高层拍板、基层执行」这一制度化模式的重复保持警觉，深刻理解简单追求高效化目标，为何常常引发过程失真与伦理风险。其二，培养区分「表面和谐」与「真实意图」的能力，洞察印象管理背后隐藏的持续压力，以及个人在组织中寻求认同与正当性的内在需求。其三，面对职业选择，要进行深刻的伦理判断，在KPI、GMV、效率与人性之间审慎权衡，坚守个人价值观，避免沦为指标的奴隶。《长安的荔枝》以一颗荔枝为象征，映射出跨越千年的权力运作逻辑：从决策定义权，到执行责任承担，再到评估与奖惩分配机制，通过历史细节再现与现代职场情境并置，揭示权力结构的稳定性与易变性。无论时代变迁，权力对个体的规训、信息不对称以及对结果的量化追求，始终是组织与个人面临的核心难题。

最后，以杜甫式的反问，供每一位职场人自省：当剥开一颗荔枝时，我们看到的究竟是盛唐的秩序，还是自身在日常通勤、会议、评估表中的权力影像？愿每一位奔波于今日职场的人，既能洞悉规则的荒诞，又能坚守自身伦理底线，成为体制中清醒的「有意识的执行者」。■



# 东南亚动画片大爆发 挑战好莱坞主导地位

印尼本土制作的《珍宝》和马来西亚的《特工阿里2》动画片成功获得本地观众青睐，抢占本地市场，击败好莱坞动画片，未来潜力巨大。

萧伟基

最近东南亚的动画电影票房大爆发，改变长期以来由好莱坞电影主导的局面。印尼动画片《珍宝》(Jumbo)成为该国史上最多人观看的动画电影，马来西亚的《特工阿里2》(Ejen Ali: The Movie 2)则攀上票房冠军，成为史上最卖座大马动画电影。两部动画创造佳绩成为东南亚电影业及创意工业的重要里程碑，显示只要有优良的内容和精湛的制作，东南亚动画同样可以打动人心。

三月三十日，上映后仅三周，印尼本土制作的《珍宝》就取代了迪士尼的《冰雪奇缘2》，成为印尼电影院有史以来观影人数最多的动画电影。两个月后，该片也成为史上最多人观看的印尼电影。它也击败了先前的亚军——二零二二年上映的印尼恐怖片《KKN di Desa Penari》。截至六月八日，《珍宝》共吸引了一千零一十五万人次观赏。

「这是一部改变印尼电影版图的电影！」印尼电影局局长古纳万如此宣称。《珍宝》的成功突显了这个东南亚最大经济体本土制作电影日益占据主导地位，结束了好莱坞大片的统治地位。

《珍宝》是一部以家庭为主题的动画片，是印尼罕见的在电影院上映的长篇动画片，这也激励了一些本土制作公司摆脱了该行业长期以来依赖的恐怖片和剧情片类型。该片由 Visinema Studios 制作，耗时四年打造，讲

述了十岁孤儿唐的故事。他因为胖胖的身材而饱受欺凌，却沉迷于父母留给他的一本故事书。一位小女孩的灵魂出现，寻求协助寻找父母，引发了一场充满歌声的冒险。

《珍宝》在穆斯林开斋节期间上映，一炮而红，吸引了许多帶著小孩的家长、青少年和祖父母前来观影，电影院挤满了人。它也引发了一个各方人士都借其宣传的现象，不少政客纷纷对其赞扬；一位天主教神父将其主题曲融入弥撒，迅速走红；在普兰巴南印度教遗址前，还竖立了一幅主角的巨大模型。

这部电影的成功或许部分归功于当地人的自豪感以及故事的共鸣，本片完全起用了印尼动画师，从骑自行车的肉丸小贩到村长的粗戒指，再到开发商与当地围绕著新收费公路的斗争，《珍宝》的许多情节都彰显著印尼的特色。

《珍宝》的编剧兼导演阿德里安 (Ryan Adriandhy) 表示，Visinema 公司在二零一九年与他接洽，希望他能制作一个「人人都喜欢」的动画项目。他们研究后发现，印尼媒体内容中只有不到百分之一适合儿童，因此决定采用儿童主题。阿德里安表示，动画几乎可以带你到任何地方，而且你也可以简化复杂的主题。

他还表示，主要的挑战是缺乏愿意从事动画电影等长期项目的本地大型工作室，以及资金方面的困难。该公司于是聘请了迪士尼公司前印尼地区经理沙林 (Herry Salim) 担任执行长，沙林表示，《珍宝》对 Visinema 来说就像《玩具总动员》(Toy Story) 一样精采，而 Visinema 内部已经在讨论续集了。他认为，《珍宝》可以推动印尼电影业更上一



■《特工阿里2》：第一集获得好评后制作续集

层楼。

## 《珍宝》打开海外市场

《珍宝》也冲出海外，在马来西亚、新加坡、土耳其、俄罗斯和乌克兰等地上映。《珍宝》的火爆也反映出本土电影日益活跃。根据印尼电影局的数据，二零二四年印尼国产电影共上映二百八十五部，高于二零一七年的一百二十五部。国产电影的观影人次也比以往任何时候都多，占去年一点二二亿总观影人次的六成四。业内人士将此归因于小城镇影院的开业，这些地方的观众更倾向于观看本土电影。伦敦的研究机构 Omdia 分析，印尼每百万人拥有的银幕数量为八块，远低于邻近国家，包括菲律宾（九点五块）、越南（十二块）和马来西亚（四十块），所以仍有庞大的成长空间。



■《珍宝》：采用本土题材和情节获得当地观众认可

在马来西亚，五月下旬公映的动画片《特工阿里2》曾连续三周成为票房冠军，迄今累积票房五千九百万令吉（约一千四百万美元），超越《哪吒2》，成为大马史上最卖座动画电影。

## 讲述青年科技人才

《特工阿里》最初是二零一六年在第三电视播出的动画剧集，并在一九九年发展成为电影，票房势如破竹。由于叫好又叫座，遂有了《特工阿里2》的诞生。由 Primeworks Studios 出品、Wau Animations 制作的《特工阿里2》耗资一千万令吉重金打造，制作成本比第一集的六百五十万令吉高出不少。Wau Animations 执行长莫哈曼乌萨马指出，由于续集中加入了更多的特效加上通胀，因此制作成本上升，但也巧妙融合了大马的元素，务求让观众大

饱眼福。

《特工阿里》故事讲述年仅十二岁的阿里被招募成为间谍，服务于一家名为 MATA 的机密机构，担任网络城市的保全员。拥有第一代 IRIS 技术的阿里，在全新研发的高科技诞生后，似乎让他开始质疑自己在机构中的地位。他因此冒著对机构的忠诚，展开了一场激动人心的追逐，揭开了背后的重大秘密。至于《特工阿里2》的内容，则围绕著阿里在对抗网络犯罪主谋 Neonimus 的过程中应对超越装甲智慧套装 SATRIA 而展开。这部动画片的成功也让人看到了大马在相关领域的发展潜力，马来亚大学基础科学中心的阿米鲁撰文希望《特工阿里》系列电影能成为灵感泉源，激发年轻人对科学、科技、工程和数学 (STEM) 的兴趣，推动国家科技发展。■



# 大马与泰国新加坡合作 推动落实泛亚铁路网

马来西亚计划延伸国内铁路至泰国铁路网，连接中国与老挝铁路，实现泛亚铁路网，再加强同新加坡的捷运连通，推动周边房地产和工业。

卢德仪



■高速铁路：加强邻国之间的互联互通

马来西亚交通部宣布，已与泰国达成共识，双方将加强在基础设施改善及跨境互联互通方面的合作，特别聚焦于提升铁路网络的连贯性，并恢复多条边境铁路线路。据报道，马来西亚计划于今年内启动一项从首都吉隆坡直达泰国曼谷的铁路货运服务，旨在推动双边及区域贸易的发展。马来西亚交通部长陆兆福表示，这项货运服务可以迅速推出，因为将使用现有的铁路线路，连接泰国的曼谷、马来西亚的巴东勿刹、北海和吉隆坡。这项服务无需铺设新轨道，但需要两国之间在协调、联合营销及票务系统上的合作。

这项计划背后蕴含著更为宏大的战略构想，即打造一个区域性物流枢纽。通过建设更高效、更具成本效益且更可持续的运输网络，马来西亚不仅能提升国内货物物流效率，也有望深度融入区域铁路网络体系。该网络涵盖从泰国延伸至老挝的铁路项目，并最终与中国铁路系统实现互联互通。这将显著加强马来西亚在区域供应链中的战略地位，为东盟与中国乃至更广泛区域的贸易往来提供强有力的支撑。

马来西亚的铁路交通网络在未来几年将迎来重大转型。目前正在进行的计划，包括由中国交通建设集团有限公司承建的东海岸铁路，目前工程已完成百分之八十五，预计将于二零二七年投入运营。而连接



■吉隆坡：连接新加坡与泰国

南部柔佛州新山与新加坡兀兰、跨越柔佛海峡的柔佛—新加坡捷运，工程已经完成超过一半，预料会在二零二六年通车。这些项目不仅将加强国内区域连通性，也将进一步提升马来西亚与邻国之间的交通与经济融合。

据泰国媒体报道，泰国交通部长素利亚与马来西亚交通部长陆兆福于今年五月在曼谷会晤，双方就恢复泰国陶公府站至马来西亚兰道班让站之间的铁路线展开深入讨论。两国铁路部门将利用即将召开的联合会议，拟定该段铁路线恢复通车的详细时间表。

陆兆福对此表示欢迎，认为这项倡议是推动边境地区经济复苏和改善民生的重要一步。然而，由于相关铁路线已长期停用，全面恢复服务仍需一段时间，以完成必要的轨道修复工程。

此外，两国部长也在会上达成共识，支持通过东盟平台推动数字驾照数据库与国际驾照数据库的对接，借此提升区域交通管理的效率与互联互通水平。

陆兆福今年七月曾经表示，连接马来半岛东西海岸的东海岸铁路无法联通泰国是

相当可惜的事。按照目前的路线规划，东海岸铁路只到达马来半岛与泰国接壤的吉兰丹州首府哥打峇鲁。交通部的立场是希望能够将东海岸铁路从哥打峇鲁延长三十二公里至兰道班让，实现与马泰边境铁路线的衔接，一旦落实，将极大促进区域互联互通。

马来西亚的相关举措紧密契合泛亚铁路网络的宏伟规划，该网络旨在通过完善的铁路系统，打通中国与东南亚大陆之间的交通大动脉。二零二四年六月，从马来西亚雪兰莪到中国重庆的东盟快线货运服务开始运营，通过中老泰马铁路轴线，将货物运输时间缩短至仅八天。二零二一年底正式投入运作的中国—老挝铁路为实现这跨区域货运服务奠定了核心基础。马来西亚的清真产品、生鲜农产及工业零部件出口因此受益，显著提升了区域贸易的效率与连通性。

## 跨界上班族的溢出效应

至于位处马来半岛南部的柔新捷运，可谓马新两地人们极为期待的跨境基础建设。捷运尚未通车，柔佛的房地产市场已率

先感受到捷运所带来的活力与商机。随著越来越多在新加坡工作的越提族及新加坡人开始考虑在新山购房，市区及周边地区的房地产需求迅速上升，房价亦出现上涨迹象。与此同时，新山及周边的零售、餐饮和教育等行业也开始受益于房地产热潮带来的溢出效应。

马新两国政府积极联合推动发展的新柔经济特区是一大动力，带动了更加频繁的跨境活动；特区有望融合新加坡在研发方面的优势与马来西亚在工业实力和土地资源方面的强项。基于捷运系统的催化效果显著，七月杪，柔佛州务大臣翁哈菲兹向新加坡总理黄循财提出建议，探讨设立第二条捷运系统，连接新加坡的大士和柔佛依斯干达公主城。柔佛方面认为，如同现有建设中的线路带动周边房价上涨的趋势，第二条系统预计也将推动依斯干达公主城的房地产升值，并有效提升当地的土地使用效率。

柔佛商界、政界等人士非常欢迎翁哈菲兹的提议。他们认为第二地铁系统有助加速柔新经济特区的发展，整合马新两岸之间的互联网，希望马来西亚联邦政府与新加坡政府认真考虑柔佛州政府的提议，迅速达成协议。黄循财虽然没有直接回应翁哈菲兹的提议，不过对于新马的合作模式和前景是持正面和积极态度，并赞扬了柔佛与新加坡之间「深厚而持久的夥伴关系」。

新加坡企业 and 专业人士对地铁及特区一样寄予厚望。新加坡雇主可借助来自柔佛新山更庞大的劳动力资源，尤其是在物流、制造、医疗和餐饮等领域。而驻新加坡的专业人士也能更便捷地在柔佛寻找发展机会，特别是在该地迅速发展的房地产和工业领域。不过，随著消费向柔佛转移，新加坡零售销售额可能下降百分之三至四，折合每年约十五亿新元（约十一亿六千万美元）至二十一亿新元的潜在流失。无论如何，长期来看，捷运系统和经济特区的顺利推进，吉隆坡—新加坡高铁项目也有望实现发展。新马长期稳固的关系势必成为东盟区域合作的典范，进一步促进区域的和谐与稳定。 ■



# 长安街布置迎阅兵 花坛吸打卡

北京9·3阅兵日近，各方面正加紧准备。日前，纪念抗战胜利80周年主题花坛已在北京长安街沿线亮相，吸引不少市民游客打卡拍照，天安门广场也已封闭布置。

## 天安门广场摆满椅 设大屏幕

位于长安街东单路口东南角的主题花坛，一到整点便会响起《保卫黄河》乐曲，配合瀑布流水和缭绕的烟雾，展现保卫黄河的壮阔场景，由白天到黑夜都引得大批游客拍照留念。在东单路口西南角的花坛，则还原北京卢沟桥等诸多华北地区的抗战故事。

部分花坛设置宣传标语，如其中一个火炬造型的花坛，上有「铭记历史，缅怀先烈，珍爱和平，开创未来」以及「1945-2025」字样。

除了长城等宏大造型花坛，也有军人吹响号角、农民放牛耕作等「小品」花坛，

时有路人驻足观看。

记者经过天安门前长安街发现，广场已经封闭，暂时不接待游客参观，里面摆放了大片椅子。

广场靠近长安街一侧的东西两边，搭建了巨大的显示屏，预料阅兵时将同步播放现场情况、相关抗战画面。按以往惯例，城楼前方亦会搭建大规模看台供获邀嘉宾观礼、传媒采访。

央视昨也报道即将亮相抗战胜利80周年阅兵活动的军乐团情况。由千余名官兵组成的联合军乐团，是新中国阅兵史上规模最大的军乐团。联合军乐团团长黄艳辉表示，乐曲演奏分为暖场、仪式、阅兵式、分列式、尾声5部分，其中有不少为本次



北京长安街沿线的纪念抗战胜利80周年主题花坛。

阅兵量身打造的新作品。

在演奏形式方面，将增加木管乐器声部比例，并创新运用礼号、铜管乐器和

打击乐组合，增加音乐厚重感、辉煌感；同时，设计演奏动作，丰富音乐表现、增强视听效果。

与10年前纪念抗战胜利70周年时一样，北京长安街沿线的纪念抗战胜利80周年主题花坛也出现了长城造型的花坛。旁边还出现了北京卢沟桥造型，以及其他华北地区的抗战故事。（中新社）





# 穗全运会地图免费下载

## 吃喝玩乐资讯齐备

### 三大主题 涵广府美食

由广州市规划和自然资源局设计的《广州十五运会地图》近日上线，可于广东省地理信息公共服务平台下载。

除了包含广州市地图、主要交通枢纽平面图之外，还提供全运会广州赛区各比赛场馆，以及市内餐饮、商圈、旅游、地标等资讯，以方便全运期间旅客游览广州之

，还有广州地铁线路图，以及历届全运会简单介绍；反面则介绍广州市14个将举办全运赛事的场馆的地理位置、建筑规模及功能特色。

除了全运资讯，《广州十五运会地图》也专门划分3个主题，其中「广府美食」介绍广州市的特色菜肴及传统点心

，并推荐数间餐厅。另外两个主题则分别列出广州的知名酒店和包括北京路、珠江新城等商圈的位置与特点。除此之外，地图亦推介历史文化、现代都市及红色革命3条旅游路线，以及广州艺术馆、白鹅潭大湾区艺术中心、南越王宫博物馆等文化艺术地标。



# 鲁迅抽烟遊客「借火」 壁画遭投诉教坏小孩

浙江省绍兴市的鲁迅纪念馆有一面鲁迅手里夹着香烟的「网红墙」，不少遊客会到该墙前点打火机，拍一张「给先生点支烟」的打卡照。近日有控烟志愿者在社交平台发文，批评这幅壁画有引导吸烟的危害，并两次向政府投诉，建议替换为鲁迅右手握拳的构图。有关话题热度昨在互联网居高不下，有评论称该投诉「浪费公共资源」，亦有人认为可以讨论。

明报记者

近日，内地遊客孙女士在小红书发文，认为鲁迅纪念馆的「鲁迅夹烟」壁画不妥，近日就此投诉到省级政务服务平台「浙里办」。孙女士解释称，该壁画的原画是鲁迅在自己家里抽烟，壁画去掉背景，有引导人室外聚集抽烟危害他人健康的风险，同时还会误导青少年。

## 投诉人指「聚众吸烟」 官方拒改

孙女士对「上游新闻」称，自己是控烟志愿者，平时经常关注公共场所禁烟的话题。她上周三（20日）看到一个帖子，有女生在「鲁迅夹烟」壁画前双手交叉作禁烟状，「我才知道有这么大一幅室外广告版吸烟图」。于是她就此向鲁迅故里所在的绍兴市越城区文广旅局投诉，未获满意答复后又向「浙里办」投诉。

纪念馆一名员工表示，鲁迅抽烟的壁画是该纪念馆着名景墙，的确有遊客在游览时拍「给鲁迅点烟」的照片。至于孙女士投诉的情况，上司回复称「已经在处理了」。

事件传开后，绍兴市文旅局工作人员昨表示，当天上午收到来自全国各地的电

话，「大家的意见一致认为不需要修改，都表示这是历史的客观现实，而且也是绍兴鲁迅故里旅遊的一张名片，要求不能因为一个人的投诉盲目做出决策。」

鲁迅抽烟形象并非虚构，根据《鲁迅日记》记载，1925至1936年间，鲁迅每日吸烟约20支，这一习惯与其创作状态紧密相关。壁画原型取自1936年鲁迅逝世前3个月拍摄的最后一张照片。

## 网民：毛泽东吸烟照应下架？

网上就「鲁迅夹烟」壁画被投诉一事热议不断。有网民认为这一形象太经典，且「受众并没有那么禁不住诱惑」。也有人提醒，就壁画引发的「公共场所点烟打卡」行为，更值得关注。不少网民指出，毛泽东、袁隆平（晚年已戒烟）的吸烟图片广为流传，质疑是否也要被下架。还有网民使用袁隆平「还是让你们吃太饱了」的表情包嘲讽投诉者。

## 央视批浪费公共资源 学者称质疑合理

针对网民洗版，孙女士在社交平台回应，看到很多人不解和反对，「借鲁迅的话：从来如此，便对吗？」



「给先生点支烟」

不少遊客参观鲁迅纪念馆时，喜欢手持打火机在「鲁迅夹烟」墙画前，借位拍一张「给先生点支烟」的打卡照。（网上图片）

浙江省鲁迅研究会回应称，反对网上借「鲁迅吸烟」炒作，「部分行为实为利用鲁迅博取流量、制造舆论热点，这并不利于对鲁迅精神的正确传播，不应被鼓励。」

内媒也纷纷就此事发表评论，多以批评投诉者为主。央视网发文称，「宣传控烟是一回事，拿控烟来绑架鲁迅先生、限制艺术创作，让相关部门疲于奔命，

那是另外一回事儿。那些为了逞一己之快而浪费公共资源的投诉，该消停消停了。」

中国鲁迅研究会原副会长朱寿桐则认为，质疑用抽烟肖像作为宣传墙内容是否合适，引起相关的讨论并非没有意义。他对《扬子晚报》表示，对于宣传墙图画内容，观众从不同的角度提出质疑都是合理的。

## 猪肺成功移植人体 穗团队创全球首例

中国研究团队8月25日在英国学术期刊《自然-医学》在线发表论文，报告全球首个将基因编辑猪肺成功移植到脑死亡人体内的案例，该成果有望帮助缓解肺移植供体短缺的难题。

广州医科大学附属第一医院教授何建行率领的研究团队，将一只经过基因编辑的

巴马香猪左肺移植到一名脑死亡者体内，模拟临床常见的单肺移植手术。

## 运作9天后结束研究 将优化基因编辑

该供体猪经6处基因编辑，以降低其器官移植到人体后的免疫风险。手术后，呼吸、血液、影像等监测数据显示，移植肺

维持通气与气体交换功能长达9天，其间未发生超急性排异反应，同步病原学监测也未发现活跃感染迹象。

「目前全球器官移植需求日益增大，异种器官移植被认为有望解决供体短缺的困境。」何建行介绍，「这项成果标志着异种肺移植领域迈出关键一步」。他表示，

接下来将进一步优化基因编辑策略与抗排斥治疗方案，延长移植器官存活及功能维持时间等。

这项研究受试者有重型颅脑损伤，经多次独立评估确认已脑死亡。其家属出于支持医学进步愿望，同意无偿参与研究。研究在第9天时应家属要求结束。（新华社）



# 李宁：日常营运感受到「内卷」压力

运动品牌李宁近日公布业绩，集团执行董事及联席行政总裁钱炜日前在记者会上表示，现时消费者信心波动、消费行为更趋理性，终端挑战及潜在风险仍然持续。加上下半年费用通常较上半年高，以及今年新增的奥运相关费用将在下半年更充分释放，集团对下半年业绩预期更加审慎及务实。集团维持全年收入持平、净利润率为高单位数目标指引不变。

## 品牌竞争「不见得是坏事」

钱炜指出，进入第三季度以来，从7月至8月整体表现而言，市场挑战较预期更大，集团内部已经做好面对更大挑战的准备。

但他相信，即使在消费市场疲软的环境下，消费者对体育运动的支持和热爱也不会大幅减弱。钱炜又表示，体育运动品牌之间的竞争将越来越激烈，行业「内卷」客观存在，集团在日常营运中亦感受到压力。不过，他认为各品牌间互相竞争「不见得是一件坏事」，期望集团能透过竞争

提升品牌、产品及渠道的核心竞争力，获得更多消费者的支持。

销售渠道方面，钱炜表示集团正面临线下客流减少的挑战，已持续推动线下渠道结构优化，动态调整门店布局，包括整改及扩大优质门店，以及关闭及调整低效门店，未来将继续推动门店结构调整。

他亦坦言，李宁在新渠道建设方面仍有许多需要改善及拓展的空间，将继续拓展新渠道以触达更多消费者。

库存管理方面，钱炜强调集团目前的库存周转与库龄结构均保



李宁执行董事及联席行政总裁钱炜（左）表示，行业竞争会愈来愈激烈，冀透过竞争提升品牌、产品及渠道的核心竞争力。图中为执行主席及联席行政总裁李宁、右为副总裁及首席财务官赵东升。

（李宁网上会议截图）

持在健康水平，但若外部市场急剧变化，且公司内部未能有效解决流水压力时，将会加大折扣力度以处理库存。

早前李宁与中国奥委会达成

合作，成为2025至2028年中国奥委会体育服装合作伙伴。钱炜表示，该项合作并非旨在获取即时回报，而是着眼于集团的中长期发展。

集团在正式签约后，已根据不同赛事的重要性及时间节点匹配相应的产品、渠道及推广模式，冀能为集团带来持续性的市场热度。

## 拼多多利润远胜预期 管理层称难持续

拼多多次季收入1039.85亿元（人民币，下同），按年增7%，符预期；经调整纯利327.08亿元，跌5%，惟仍大胜市场预期的223.9亿元。拼多多盘前曾升近12%，但高位急回，一度倒跌。拼多多执行董事兼联席首席执行官赵佳臻坦言，不认为这个季度的利润可以持续，而公司将继续投入「千亿扶持」计划，甘于牺牲一部分短期利润，培养长期的健康产业生态。

### 次季经调整纯利 327 亿 跌 5%

拼多多次季在「百亿减免」基础上推出「千亿扶持」，所提规模冠绝全行。赵佳臻表示，从财务角度看，次季公司

一系列投入必然导致收入增速放缓，利润按年下降。集团未来将持续了解商家面临的挑战，在「千亿扶持」计划下推出针对性帮扶措施。

财务副总裁刘珺坦言，由于竞争激烈，季度收入增长进一步放缓，而持续的投资可能继续影响短期盈利能力。她也认为，次季的盈利情况不应作为公司未来几个季度业绩的参考，公司重点是创造长期价值，而非短期财务表现。

主要业务方面，拼多多次季网络行销服务及其他收入为557.03亿元，按年增13%；交易服务收入为482.82亿元，按年相若。拼多多于加大投资的同

时，也严控经营成本，期内公司总营运费用323.33亿元，按年增5%，增幅不及收入增幅，带动经营利润率按年改善8.7个百分点至24.8%。不过公司季内经营现金流净额216.4亿元，按年大减51%，主因是纯利下降和营运资本变化。

6月底美团旗下社区团购业务美团优选退出大部分亏损地域，只拼多多旗下多多买菜仍在营运。赵佳臻指出，相关业务确需长期、大量的投入，公司会加大符合业务规划的投入，会从产品的品类、服务质素等方面，做更多实际、长期的投入，为产业链参与者提供协助。

## 沪限购松绑 外环外买楼不设限

继本月初北京开放五环外限购后，另一个一线城市上海亦公布，优化调整该市房地产政策措施，符合条件居民家庭在外环外购房不限套数，成年单身人士按照居民家庭执行住房限购政策，自8月26日起施行。

按照上述规定，沪籍居民家庭和沪籍成年单身人士，在外环外购买住房不限套数；在外环内限购两套住房。对于非沪籍家庭或单身人士，自购房之日前在该市连续缴纳社会保险或个人所得税满一年及以上者，在外环外购买住房不限套数；包括新建商品住房和二手住房；满3年及以上的，在外环内限购一套住房。

另外，人行上海总部则发通知指出，根据人行关于商业性个人住房贷款利率政策规定以及上海市政府调控要求，对上海市商业性个人住房贷款利率定价机制进行调整。在利率定价机制安排方面，上海市商业性个人住房贷款利率不再区分首套住房和二套住房。

根据上海市房地产市场形势及上海市政府调控要求，上海市市场利率定价自律机制指导银行业金融机构做好落实工作，规范市场竞争行为，维护市场秩序。银行业金融机构应根据本机构经营状况及客户风险状况等因素，合理确定每笔贷款的具体利率水平。



# 豐泰FOODU WORLD



微信  
掃一掃

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

## 甜蜜七夕

**原野屋沙琪瑪系列**  
YYW EGG CRISP  
SHAQIMA SERIES 405g  
Reg.4.99



**2/5<sup>00</sup>**

**原野屋扁桃仁餅乾系列**  
YYW ALMOND CHEESE  
CRACKER 155g  
Reg.2.99



**0<sup>99</sup>**  
EA

**原野屋熱浪燒系列**  
YYW CHIPS SERIES 90g  
Reg.2.99



**0<sup>99</sup>**  
EA

**珍珠王珍珠甘栗**  
GOURMET ROASTED  
CHESTNUTS/PEELED  
CHESTNUTS 150g  
Reg.1.99



**1<sup>38</sup>**  
EA

**農夫山莊甘果蜜餞系列**  
FARMER'S GRANGE  
PRESERVED FRUIT SERIES  
113-250g  
Reg.5.59



**3<sup>48</sup>**  
EA

**LTC牛奶/蔬菜薄餅**  
LTC BISCUIT SERIES 300g  
Reg.3.99



**2/5<sup>00</sup>**

**勁仔厚豆乾系列**  
JINZAI DRIED TOFU  
SERIES 525g  
Reg.7.99



**5<sup>48</sup>**  
EA

**衛龍魔芋爽/風吃海帶系列**  
WEILONG SNACK/KELP  
SERIES 360g  
Reg.7.99



**5<sup>48</sup>**  
EA

**奧利奧夾心餅乾系列**  
OREO SANDWICH  
COOKIES SERIES 194g  
Reg.5.99



**4<sup>88</sup>**  
EA

**卡其樂拉絲麻花系列**  
KQL TWIST SERIES 228g  
Reg.5.99



**4<sup>48</sup>**  
EA

**徐福記零食包系列**  
XFJ MIX JAPANESE BISCUIT  
PACK 420g  
Reg.6.99



**3<sup>88</sup>**  
EA

**旺仔QQ糖系列**  
WANT WANT GUMMY  
SERIES 70g  
Reg.1.19



**0<sup>99</sup>**  
EA

**澳洲蜜柑**  
AUSTRALIAN TANGERINE  
Reg.2.99



**1<sup>88</sup>**  
LB

**本地上海苗**  
LOCAL BABY SHANGHAI  
BOK CHOY MIEU  
Reg.2.59



**1<sup>39</sup>**  
LB

**新鮮全自然豬腩**  
FRESH PORK BELLY  
Reg.5.99



**4<sup>99</sup>**  
LB

**冰凍特大菲莎龍崗雞**  
FROZEN FRASER VALLEY  
SPECIALTY CHICKEN  
Reg.17.99



**13<sup>99</sup>**  
EA

**新鮮牛單筋**  
FRESH BEEF TENDON  
Reg.5.99



**3<sup>59</sup>**  
LB

**游水加拿大龍蝦**  
LIVE LOBSTER 2-3lb  
Reg.18.99



**14<sup>99</sup>**  
LB

**ISLAND FARMS冰淇淋系列**  
ISLAND FARM ICE CREAM  
SERIES 1.65L  
Reg.9.99



**5<sup>99</sup>**  
EA

**五羊牌混合口味雪糕**  
WU YANG ICE CREAM  
CONE ASSORTED 5x73g  
Reg.7.99



**5<sup>99</sup>**  
EA

**生和堂果汁系列**  
SUNITY JUICE SERIES  
10x100ml Reg.7.99  
購買任意兩組生和堂果汁飲品送一組伏火火  
涼茶 Buy any 2 10-pack of sunity juice get  
1 free herbal drink 310mlx6



**6<sup>99</sup>**  
EA

**東望洋杏仁餅**  
GUIA ALMOND CAKE 200g  
Reg.4.99



**2<sup>99</sup>**  
EA

**越豐牌豆豉鮫魚罐頭**  
YUEFENG FRIED DACE  
WITH SALTED BLACK  
BEANS 184g  
Reg.4.59



**2/5<sup>00</sup>**

**李錦記鮮味生抽**  
LKK PREMIUM SOY  
SAUCE 500ml  
Reg.3.59



**1<sup>88</sup>**  
EA

BBQ 燒烤



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



**17<sup>99</sup>**  
EA

**新鮮茄瓜**  
FRESH CHINESE EGGPLANT  
Reg.1.79



**1<sup>29</sup>**  
LB

**生猛殼螺**  
LIVE OYSTER  
Reg.2.99



不設加工  
NO SHUCKING

**1<sup>99</sup>**  
EA

**珍珍清水鴨鵝蛋**  
CHEN CHEN QUAIL EGGS IN WATER  
850g  
Reg.6.99



**4<sup>99</sup>**  
EA

**是拉差香甜辣椒醬**  
HUY FONG SRIRACHA HOT CHILI  
SAUCE 714ml  
Reg.7.99



**5<sup>99</sup>**  
EA

優惠期 / Price in Effective: Aug. 29 (Fri.) ~ Sep. 04 (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

SKIN1004卸妝潔面  
套組  
SKIN1004 DOUBLE  
CLEANSING DUO SET  
200ml+125ml



28<sup>88</sup>  
EA

SKIN1004煥白凝珠安瓶  
精華  
SKIN1004 TONE  
BRIGHTENING CAPSULE  
AMPOULE 100ml



24<sup>88</sup>  
EA

SKIN1004小粉棒清潔  
泥膜  
SKIN1004 POREMIZING  
QUICK STICK MASK 27g



17<sup>88</sup>  
EA

MEDICUBE膠原蛋白  
撕拉面膜  
MEDICUBE COLLAGEN  
NIGHT WRAPPING MASK  
75ml



29<sup>88</sup>  
EA

愛茉莉泡泡染髮劑系列  
IMES HELLO BUBBLE HAIR  
COLOR SERIES



12<sup>88</sup>  
EA

&honey護髮精油系列  
HONEY DEEP MOIST HAIR  
OIL SERIES



19<sup>88</sup>  
EA

爾爾葡萄洗臉巾  
AMORTALS DISPOSABLE  
CLOUD SHARE SOFT TOWEL  
180pcs



7<sup>88</sup>  
EA

嘉娜寶植物精華沐浴露  
套裝系列  
KRACIE NAIVE BODY SOAP  
SERIES 530+380ml



11<sup>88</sup>  
EA

各式花盆  
PLANT POTS



4<sup>99</sup>  
UP

粉色百合  
FRESH CUT ORIENTAL  
PINK LILY



9<sup>99</sup>  
BUNCH

茉莉花  
JASMINE



7<sup>99</sup>  
EA

非洲紫羅蘭  
SAINTPAULIA IONANTHA



2<sup>99</sup>  
EA

肉品 MEAT

冰凍鴨舌  
FROZEN DUCK TONGUE 1kg  
Reg.35.99



23<sup>99</sup>  
EA

冰凍肥肝(鵝肝)  
FROZEN FOIE GRAS  
Reg.65.99



59<sup>99</sup>  
EA

鮮冰豬大肚  
PREVIOUSLY FROZEN  
PORK TRIPE  
Reg.3.99



2<sup>99</sup>  
LB

鮮冰無皮帶骨羊腩  
PREVIOUSLY FROZEN  
SKINLESS LAMB BELLY  
Reg.7.99



4<sup>99</sup>  
LB

鮮冰羊蝎子  
PREVIOUSLY FROZEN  
LAMB SPINE  
Reg.3.99



2<sup>99</sup>  
LB

新鮮金錢腿  
FRESH SUPERIOR BEEF  
SHANK  
Reg.8.99



7<sup>99</sup>  
LB

鮮冰羊腳  
PREVIOUSLY FROZEN  
LAMB HOOF  
Reg.5.99



3<sup>99</sup>  
LB

新鮮蜂窩金錢肚  
FRESH BEEF HONEYCOMB  
TRIPE  
Reg.8.99



6<sup>99</sup>  
LB

急凍 FROZEN

中華玉子豆腐  
MANDARIN EGG TOFU 245g  
Reg.2.99



2/4<sup>50</sup>

日昇炸豆腐  
SUNRISE FRIED TOFU 300g  
Reg.4.59



2<sup>99</sup>  
EA

春河鵝鴨蛋  
SPRING CREEK QUAIL EGGS  
18pcs  
Reg.4.99



2/6<sup>99</sup>

廚香傳奇麵條系列  
CHOOSE LEGEND  
NOODLES SERIES 900g  
Reg.6.99



3<sup>99</sup>  
EA

東北板雪糕系列  
DBDB ICE CREAM BAR  
SERIES 5x75g  
Reg.8.99



5<sup>99</sup>  
EA

灣仔碼頭菜馬蹄大銀絲  
WZMT WONTON WITH  
SHEPHERD PURSE & WATER  
CHESTNUT 600g  
Reg.7.99



5<sup>99</sup>  
EA

白玉蘭油條  
BYL FRIED WHEAT CRULLER  
350g  
Reg.4.99



2<sup>99</sup>  
EA

白玉蘭香菇菜包  
BYL STEAMED VEGETABLE  
BUN-6x80g  
Reg.4.59



2<sup>99</sup>  
EA

鮮蟬水餃  
SAJO OYSTER DUMPLING  
350g  
Reg.6.99



2/6<sup>99</sup>

亞洲之選手抓餅系列  
ASIAN CHOICE CRISPY  
PANCAKE SERIES 450g  
Reg.5.99



2/4<sup>99</sup>

韓國仿蟹棒  
SAJO IMITATION CRAB STICK  
1kg  
Reg.9.99



5<sup>99</sup>  
EA

得哥魷魚  
SMART CHOICE SQUID  
TUBE 340g  
Reg.5.99



3<sup>99</sup>  
EA

果菜 FRUIT&VEGE

無核大西瓜  
SEEDLESS WATERMELON  
Reg.0.99



0<sup>59</sup>  
LB

新鮮龍眼  
FRESH LONGAN  
Reg.2.99



2<sup>56</sup>  
LB

台灣芭樂  
TAIWAN GUAVA  
Reg.3.59



2<sup>99</sup>  
LB

澳洲甜橙  
AUSTRALIAN SWEET ORANGE  
Reg.1.99



1<sup>58</sup>  
LB

越南白肉火龍果  
VIETNAMESE DRAGON  
FRUIT  
Reg.2.99



2<sup>59</sup>  
LB

箱裝秋月梨  
AKIZUKI PEAR 3.5kg  
Reg.25.99



18<sup>88</sup>  
CASE

本地油菜芯  
LOCAL YU CHOY SUM  
Reg.1.99



1<sup>59</sup>  
LB

有枝番茄  
CLUSTER TOMATO  
Reg.2.59



1<sup>59</sup>  
LB

蒜芯  
GARLIC SPROUTS  
Reg.1.59



3/2<sup>99</sup>

紅蘿蔔  
CARROT  
Reg.0.99



0<sup>59</sup>  
LB

本地刺青瓜  
LOCAL CUCUMBER  
Reg.1.99



1<sup>59</sup>  
LB

本地彩椒  
LOCAL SWEET PEPPER  
Reg.1.59



0<sup>99</sup>  
LB

海鮮 SEAFOOD

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



8<sup>99</sup>  
LB

游水龍躉魚魚扒  
LIVE LING COD STEAK  
Reg.9.99



8<sup>99</sup>  
LB

新鮮將軍斑  
FRESH BANDIT FISH  
Reg.4.99



3<sup>99</sup>  
LB

新鮮鱸魚  
FRESH ROUND WIDOW  
ROCKFISH  
Reg.4.99



3<sup>99</sup>  
LB

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



8<sup>99</sup>  
LB

新鮮石斑魚  
FRESH GARRUPA  
Reg.7.99



4<sup>99</sup>  
LB

新鮮紅魷魚  
FRESH RED SNAPPER  
Reg.7.99



4<sup>99</sup>  
LB

游水黑側魚  
LIVE TILAPIA  
Reg.8.99



6<sup>99</sup>  
LB

雜貨零食 GROCERY

李錦記舊莊特級蠔油  
LKK'S PREMIUM OYSTER  
FLAVOURED SAUCE 500g  
買一瓶蠔油送一李錦記生抽  
Buy 1 oyster sauce get 1 free  
soy sauce 500ml  
Reg.9.99



7<sup>88</sup>  
EA

神丹熟成鴨蛋/皮蛋  
PRESERVED DUCK  
EGG/SALTED DUCK EGG  
6pcs  
Reg.4.99



2<sup>99</sup>  
EA

麻六記酸辣粉系列  
MLJ INSTANT VERMICELLI  
SERIES 256-262g  
Reg.4.99



2<sup>99</sup>  
EA

白象湯好喝泡麵系列  
BAI XIANG INSTANT NOODLE  
SERIES 113gx5  
Reg.6.99



4<sup>99</sup>  
EA

玉夢紅酸湯復合調味料  
YMH SOUR SOUP  
COMPOUND SEASONING  
1kg  
Reg.8.99



6<sup>49</sup>  
EA

金龍魚外婆鄉小榨菜籽油  
ARAVANA RAPESE D OIL  
Reg.35.99



29<sup>99</sup>  
EA

海壇福建老酒系列  
FUJIAN RICE WINE SERIES  
480ml  
Reg.3.99



2/5<sup>00</sup>

大漢口武漢熱乾麵系列  
HANKOW SESAME PASTE  
NOODLE SERIES 816g  
Reg.9.99



6<sup>88</sup>  
EA

燕牌/金滋江門排粉  
SWALLOW/JINYI KONG  
MOON RICE STICK 454g  
Reg.1.99



0<sup>99</sup>  
EA

卡樂比薯條三兄弟禮盒  
CALBEY POTATO FARM CHIPS  
18gx10  
Reg.25.99



18<sup>99</sup>  
EA

日本大福禮盒系列  
JAPANESE MOCHI SERIES  
600g  
Reg.25.99



19<sup>99</sup>  
EA

好麗友巧克力派禮盒裝  
ORION CHOCOLATE PIE GIFT  
PACK 48pcs  
Reg.24.99



22<sup>99</sup>  
CASE

FOODCOURT 熟食

燒肉  
ROASTED PORK  
Reg.15.99



13<sup>99</sup>  
LB

豉油雞腿  
SOY SAUCE CHICKEN  
DRUMSTICKS  
Reg.6.49



5<sup>99</sup>  
LB

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



12<sup>99</sup>  
EA

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



12<sup>99</sup>  
EA

豆沙包  
RED BEAN BUN\*8 400g  
Reg.8.99



6<sup>49</sup>  
EA

三杯雞  
THREE CUP CHICKEN  
900g  
Reg.21.88



18<sup>99</sup>  
EA

牛油曲奇  
BUTTER COOKIES 250g  
Reg.5.19



4<sup>49</sup>  
EA

提子包 6個  
RAISIN BUN \*6  
Reg.5.99



5<sup>39</sup>  
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. 29 (Fri.) ~ Sep. 04 (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.



# 阅兵村女兵队吸睛 旗手：一次受阅，终身光荣



女民兵方队格外受到关注，她们分别来自 15 个省市自治区，是民兵首次参加以抗战胜利为主题的阅兵活动。（王佩凡摄）

距离纪念抗战胜利 80 周年阅兵仪式还有几天，当局日前安排中外媒体走进北京昌平阅兵村，近距离感受徒步方队训练氛围。其中，由女民兵们组成的方队格外受到关注，她们分别来自 15 个省市自治区。徒步方队指挥机构办公室副主任韩立明大校介绍，这是今年阅兵唯一一支全部由女队员组成的方队，也是民兵首次参加以抗战胜利为主题的阅兵活动。

明报记者 王佩凡

「一次受阅，终身光荣，一人受阅，全家光荣，我觉得是非常幸福的，也是非常自豪的。」中国人民解放军仪仗司礼大队石斌上尉作为仪仗方队的擎旗手，将第一个通过天安门广场接受检阅。尽管此次阅兵训练时间较短，石斌表示这些年部队大抓军事训练，「今年的阅兵能够在很短的时间内达到很好效果。」

海陆空三军仪仗队、维和部队、民兵方队都在进行紧锣密鼓的训练。烈日炎炎下，官兵们踢着正步，手扛 191 式步枪，正在分小队接受指导训练，官兵们身上的衣服已经被汗水浸湿，指导员仔细纠正着每个人的动作。踢腿的高度，握枪的姿势，哪怕有很小的差距都会

被纠正。关于阅兵仪式上军人不能眨眼的问题，韩立明大校表示，只有站军姿的时候需要保持 40 秒钟不眨眼，并没有要求不眨眼的上限。

作为仪仗队一名十几年的老兵，中国人民解放军仪仗司礼大队王冉冉上尉因为执行其他任务无缘前两次的阅兵。今年是她第一年参加阅兵，作为一名女兵，王冉冉表示，「女兵和男兵来讲，我们有一句话叫谁英雄谁好汉，训练场上比比看。男兵和女兵都是不服输的，我们女兵也要跟他们比一比。」

## 女兵妆容端庄 展新时代风采力量

记者注意到女兵们脸上精致



当局昨（20 日）安排中外媒体走进北京昌平阅兵村，烈日炎炎下，官兵们踢着正步，手扛 191 式步枪，正在分小队接受指导训练。图中，身着陆军仪仗队礼服的女兵正展示训练成果。（王佩凡摄）

## 阅兵编设 45 个方（梯）队

资料来源：国新办网站

| 空中护旗梯队                                 | 徒步方队                                                   | 战旗方队                             | 装备方队                                | 空中梯队                              |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 由多型直升机组成多个编队，护卫旗帜、编成字符、悬挂标语等方式展现国家军力发展 | 「一老一新」，「老」是抗战老部队，「新」是军事力量结构新布局，包括武警、预备役、民兵「三结合」的武装力量体系 | 代表浴血于抗日烽火的功勋荣誉，从无数英雄和众多功勋荣誉旗帜中遴选 | 按照实战化联合编组，编海上作战群、防空反导群、信息作战群、无人作战群等 | 由先进的预警指挥机、歼击机、轰炸机、运输机等组成，部分首次公开亮相 |

的妆容在阳光的暴晒下也没有出现脱妆。王冉冉表示，女军人的妆容是为了展示新时代女兵的风采和力量，妆容需要展示女性的端庄，训练时的妆容和阅兵当天都是统一标准。

陆军第 83 集团军张旭中校 2017 年随队参加了第三批赴南苏丹朱巴维和步兵营，与战友一起执行警戒巡逻、武装护卫等任

务。他所在的维和部队方队具有东北抗联的血脉，参与过国际维和任务，涵盖了工程兵、步兵等多个兵种专业，在南苏丹、马里、黎巴嫩等任务区执行过维和任务。陆军第 83 集团军兰宇二级上士也表示，此次举行阅兵组建维和部队团队就是为了向世界宣誓，中国军队不仅有强大的战斗力，更有信心有能力维护好世

界和平。  
在仪仗队宿舍，标准的 12 人间打扫得干干净净。房间内电扇空调全部配备，柜子里整齐挂着军人们的礼服、常服和训练服。仪仗方队方队长张鼎新上校说，今年天气炎热，后勤准备了饮水、绿豆汤和加餐，医疗方面也有卫生站和医院，完全可以满足官兵们生活和医疗需求。



# 鄂传老虎伤人 当局指欠证据

## 受伤农夫改称「分不清是虎是豹」 网民质疑闹剧

湖北省一名农民近日自称在山上务农时遭老虎袭击，致背部、腰臀部出现10多处抓痕，他用锄头击退老虎，还有目击村民佐证「是老虎」。由于当地没有老虎出没的官方纪录，事件引发热议，网民质疑是另一「周老虎」闹剧。当地林业局昨日表示，经调查，未发现大型猫科动物相关活动痕迹。

### 感背后有风 锄头击动物头部脱险

《新京报》报道，事发于湖北鹤峰县鄖阳乡高峰村，被野兽袭击的53岁村民李先生回忆，周日上午，他正在地里劳作，突然感到背后有一股强风和响声，一只动物从后方扑来，导致他的背部、腰部受伤，衣物被撕烂。在躲避过程中，他摔倒在地，危急时刻用手中锄头击打该动物的头部，对方随后迅速逃离。他还提到，野兽离去时身旁跟随一只「小老虎」，并观察到其身上的花纹是一圈黑色、一圈黄色相间。事后，他自行驾车前往一间卫生院（乡镇医疗机构）接受治疗。

「那天我是看到了，是老虎。」自称目击的村民史先生称，见到一大一小两只带有黄黑花纹的大型猫科动物。另一村民在事发地发现碗口大的动物足迹。「极目新



闻」指出，李先生背部腰部分布着粗细不一的10多道抓痕和淤青，最长的一道伤痕超过20厘米，最宽约有一、两厘米宽。

### 村民称近年发现疑似脚印 不见虎

「上游新闻」引述高峰村一名村干部指出，上世纪五六十年代，鄖阳乡有野生华南虎出现，但之后已没有人见到过。「近几年，有村民到村委会反映，山上有野兽

的脚印像是老虎，但还是没发现过华南虎，山上有豹子是真的」。

鹤峰县林业局昨通报，由林业部门成立调查专班在周三深入实地调查、走访当地干部群众，并与当事人见面。目前未发现大型猫科动物（涵老虎）脚印、毛发、粪便及相关活动痕迹，暂无法形成证据链闭环。在通报发布后，李先生称，现在「也分不清是老虎还是豹子了」。



▲目击村民称，事发时老虎有两只，玉米地里还能看到老虎足迹。（短片截图）

◀自称遭老虎袭击受伤的村民李先生，背部和腰臀出现多数抓痕，没有咬伤的情况。（短片截图）

事发地海拔逾1200米，四周多悬崖峭壁、人烟稀少，距离湖北木林子国家级自然保护区不远。中国南方已没有现代野生虎的稳定种群。2007年，陕西镇坪县文采村的村民周正龙宣称拍到野生华南虎的照片，获省林业厅确认，地方政府由此推广旅游，事件引发广泛质疑，最终被揭发是拍摄画像造假，被讥讽为「周老虎」的周正龙判刑，13官员被处分。

## 南海采能源难题解 可燃冰就地转甲醇

海南大学海洋清洁能源创新团队日前在国际学术期刊《自然·通讯》发表最新研究成果，其研发的新型催化体系，以接近100%的完美选择性，在温和条件下将气态的甲烷高效转化为高附加值的液体燃料甲醇，为中国南海丰富的天然气水合物（可燃冰）资源就地转化、高效利用提供了具有自主知识产权的核心技术方案。

相关研究成功破解长期制约

的世界难题，在甲烷直接催化转化领域取得颠覆突破。根据最终实验结果显示，甲醇的选择性高达99.7%，几乎实现了「零损耗」的转化；整个过程仅需70℃低温，工业化生产将更安全、更节能、更环保，具备极高商业应用潜力。

未来从南海深处开采的「可燃冰」，有望在海南本地被高效、低成本地转化为清洁的甲醇燃料。（人民财讯）

## 游科新作《黑神话：钟馗》发预告

继《黑神话：悟空》后，中国游戏公司游戏科学近日在科隆游戏展开幕夜，公布最新制作的《黑神话：钟馗》CG先导预告片。目前，新作已正式进入开发状态，但尚无实机内容演示。

钟馗是中国神话中的神只，专司捉鬼驱邪。中国民间自古流传「钟馗捉鬼」的传说。证券时报报道，此前，不少玩家曾推测游戏科学将公布《黑神话：悟空》的DLC

（Downloadable Content，指游戏后续追加内容）。此次《黑神话：钟馗》的亮相，着实令人意外。作为一款标准的单机动作角色扮演游戏，其商业模式与《黑神话：悟空》相同。

游戏科学创始人、CEO，《黑神话：悟空》制作人冯骥发文表示，《黑神话：悟空》发售后有相当长一段时间，他过得云里雾里。此时此刻，他们更想先做一款黑神话的新作——新的英雄，新的玩法，新的视觉，新的技术，新的故事。「悟

空的传说在未来会以更完整更扎实的方式，准备妥当后，再正式回来。」

2024年8月，游戏科学正式推出《黑神话：悟空》，该游戏被业内称为国产第一款3A（即投入大量金钱、资源、时间开发）大作，一经上线便在全球范围内引发热潮。截至2024年底，《黑神话：悟空》全球销量2800万份，总收入超90亿元人民币，这一成绩创下中国买断制游戏历史销量第一，全球年度销量第一的双记录。



# 微短剧火爆横店缺「爹」 中老年临记供不应求

内地微短剧市场火爆，引发临时演员（内地称群众演员）供不应求。浙江横店影视城演员公会特约经纪业务负责人邬影潇近日表示，中老年「临记」尤其紧缺，能记住对白就不愁工作机会，演技优秀者更可赚到5000元（人民币，下同）日薪。内地演员岳冬峰表示，今年不少专业团队和明星演员也开始进军微短剧。

全国最大的影视基地横店影城每天有超100个微短剧组同时开机拍摄，急需大量演员。由于按年龄来说，年轻人参与演艺的比例更大，当演员不够用时，中老年演员稀缺情况更加突出，不少剧组表示，60至70岁饰演长辈的演员严重紧缺，「找个会演戏的『爹』比找投资还难」成了圈内新梗。

「霸道总裁父亲」日薪800 有演技5千

邬影潇表示，在横店一个普通「临记」

的日薪约为200元；有一定演技、能驾驭「霸道总裁父亲」角色的特约演员，日薪达800元；演技更优秀者，甚至可以拿到3000至5000元的片酬。邬影潇直言，现在很多剧组对中老年「临记」降低门槛，只要能把台词说完完整、表情做到位，一般都能拿到表演机会，「喜欢表演、能记住台词的退休大叔大爷，在横店基本不缺工作。」

有导演表示，能真正将父辈角色演好的演员，目前还是「一将难求」。面对诱

人薪资，一些年轻演员尝试挑战中老年角色，但效果参差不齐。48岁的岳冬峰表示，今年不少专业团队，还有以前主院长剧的明星现在也开始尝试短剧。岳冬峰认为，微短剧制作水平提高，让演技优秀的中年演员有更多机会。

据《证券时报》，内地微短剧市场自2023年以来爆发式增长，截至2024年中国微短剧用户数量已突破6亿。《2024年中国微短剧产业研究报告》显示，2024年中国微短剧市场规模约505亿元，首次超过全年电影票房收入，预计2025年市场规模将达到634.3亿元，2027年达到856.5亿元。

国家广播电视总局近日下发文件，明确「鼓励支持优秀微短剧进入电视播出」，被市场解读为对微短剧的重大利好，全国各地都在争取这片新兴市场。



42岁的微短剧演员马瑞雄表示，上一部剧前一天才刚杀青，第二天就赶来新剧组报到，档期比当红小生还紧凑。

（潮新闻）

## 生源减 小学教师调往教高中

秋季开学在即，在山东临沂担任的一些小学教师本月却收到通知，被要求离校到高中教书。这是内地在近年人口出生率下降、生源减少的背景下，各地都在推动的「跨学段任教」措施，但不少收到通知的教师忧虑任务繁重，或担心教惯小孩要重新适应青少年。

### 多地推「跨学段任教」

据《南方周末》近日报道，今年8月，在山东省临沂一间学校教书的陈栋梁，收到信息参加教师会议。学校在当日通知，在2032年前，该区有高中教师资格证的教师，都要到高中长期任教，或是短期轮岗交流。

目前内地大趋势是入学人数逐年减少，小学、初中教师依次面临富余，小城市、乡村、非名校的学校首当其冲。2016年全面放开二孩政策后，虽然出生率有波动，但2017年迎来生育高峰后逐年下降；小学、初中、高中在校生数预计分别在2025年、2031年、2034年达到峰值。

因此，临沂要求在2032年前，调配教



山东临沂市临沭县本月中在临沂市工业学校举办培训课程，除了为2025年新入职教师举行岗前培训，也提升小学、初中教师转岗高中教师教学能力。（临沂市工业学校）

职工编制，应付小学缺生、高中缺师的情况。临沂下辖的罗庄区、蒙阴县等多个区县，亦有类似情况。临沭县近日就办培训

班，提升小学、初中教师转岗高中教师的教学能力。

《潇湘晨报》报道，在临沂一间乡村小

学任教的冯女士8月初收到通知，要转去县里的高中教书，她说「现在转岗的老师都放平心态了，即使今年不转，明年也可能转」。

早在2022年底，中央编办就提出支持中小学教师跨学段任教。目前福建、宁夏、江西等多地，已发布教师跨学段转岗公告。浙江省已常态化开展编制跨区域、跨层级、跨学段动态调整，该省杭州开办跨学段任教师资培训班，帮小学教师提升初中段教学能力。

不过对任教主要学科的教师而言，高中意味着更大的升学压力和工作强度。「我一开始报考小学目标就很明确。」在临沂市某小学教英文的王涵梓提到，小学教学没什么压力，「但高中就不一样，周末还不一定有双休」。同时，高中的英文更复杂及注重语法，比小学难得多。

另一名在临沂任教的刘敏，也被通知调往县城高中。她称，乡镇教师每月有六七百元（人民币，下同）补贴，课后服务费每月有约1000元。去高中工作量更大，每月到手却要少近2000元收入。





建于中唐的莫高窟第158窟第一大卧佛，石胎泥塑，获誉「最美涅槃佛」。深圳市南山博物馆现时展出的为4：5比例复制品。（蔡宛均摄）

敦煌，这座位于河西走廊的文明坐标，自汉武帝派遣张骞去西域后，成为古丝绸之路的交通枢纽及商业贸易的集散地，更是世界文明与宗教融汇之处。现在大家有机会不用走出湾区便可置身敦煌感受千年文化，上月在深圳南山博物馆开幕的「大成敦煌——敦煌文化艺术大展」，是华南地区至今规模最大的敦煌文化展览，包括14件国家一级文物，6个复原的特级保护洞窟等，展期至11月23日。

明报记者 蔡宛均

展览分为「丝路明珠」、「佛国圣境」、「人间万象」、「石室宝藏」、「考古探秘」、「众心一念」六大主题，共展出205件展品，其中6个复原洞窟分别为第3窟、第17窟、第158窟、第275窟、第285窟、第320窟，其中第3窟与第285窟并不开



建于盛唐时期的莫高窟第320窟（图），龕内塑像有一佛、一弟子（迦叶）、二菩萨，浮塑背光两侧画八弟子、二菩萨。（蔡宛均摄）

## 敦煌现深圳 秘窟大解禁

放，即使亲临敦煌也无法观摩，今次借数码复原首次公开亮相；另外158窟的15.6米莫高窟卧佛获誉「最美涅槃佛」，因体型庞大，南山博物馆特意关闭一天，为复制品安装洞窟；还有第17窟，作为藏经洞虽小，却藏有7万多件珍贵文物，今次洞窟也是首度在大湾区呈现全貌。

除了洞窟，展览还展出珍贵文物真迹80多件，当中有14件国家一级文物，另有60多幅壁画临摹、4件临摹彩塑，部分

文物更是首次展出。据敦煌研究院讲解员表示，即使在莫高窟任职18年，有些展品还是第一次见。

尽管已开幕一段时间，现场仍人头攒动，不少家长带同身穿汉服等传统服饰的孩子参观。观众可聘请讲解员或租赁讲解设备，工作人员表示，「开展后，经常有香港人过来看，相比请讲解员，他们更喜欢租赁讲解设备，不仅便宜而且还有粤语讲解。」



图为莫高窟第272窟的《听法菩萨》壁画，这些听法菩萨像以西域「凹凸法」绘制，面庞浑圆、五官集中，舞姿无一雷同。（蔡宛均摄）



莫高窟第288窟的《白衣佛说法图》，佛教中红色袈裟是威猛除障之色，白色是清净慈悲之色。（蔡宛均摄）



莫高窟第3窟西壁龕内的「清修八臂观音菩萨」手握弓、尺、箭等器物。第3窟不开放，展出珍藏为数码复原品。（蔡宛均摄）



莫高窟第332窟的《圆华盖》，由帕西米亚绣师按敦煌色彩谱系浸染丝线、手工缝制。（蔡宛均摄）



## 受勋「名誉拿督」 赞马六甲福地

## 范冰冰：人生从来没有白走的路

43岁内地女星范冰冰去年担任「马六甲旅游亲善大使」，获赞带旺当地内地游客人数激增惠及经济。她日前在甲州元首华诞册封仪式上，获封D.P.S.M拿督勋衔，表彰她对马六甲旅游业的贡献。范冰冰穿上马来传统服装授勋，对于获封「名誉拿督」感到极大鼓舞及认可，大赞马六甲是她的福地，并称人生从来没有白走的路。

娛樂組



范冰冰（左）获甲州元首敦莫哈末阿里（右）授勋「名誉拿督」。

范冰冰2018年卷逃税风波，形象及演艺事业受重创。她沉寂数年，逐渐复出幕前，参与海外活动，去年担任「马六甲旅游亲善大使」，获赞带旺当地的内地游客人数激增惠及经济。早前传她昨日在甲州元首华诞册封仪式上受封「拿督威拉」勋衔，甲州首席部长澄清范冰冰会获颁其他勋衔，不是拿督威拉。有报道指范冰冰获封「名誉拿督」，为当地州政府可颁予外籍人士的崇高荣誉。

## 夤夜到马六甲 没卸妆睡觉

范冰冰当天早晨8时身穿淡绿色马来传统服装，头戴长纱巾尽显优雅亮相，抵达马六甲州政府大厦，在经理人陪同下进入礼堂贵宾室，出席在礼堂举行的甲州元首华诞册封大典。她在典礼上获封D. P. S. M拿督勋衔，作为甲州政府表彰她

对马六甲旅游业的贡献。有指范冰冰去年5月受委任为马六甲旅游年亲善大使，在她的宣传效应下，带来12亿次线上搜索，其中「马六甲」相关的搜索量超过4.45亿次。

范冰冰在社交平台上载照片，透露前晚忙完工作及夤夜赶到马六甲，到埗已是凌晨两点，写道：「一想到5点就要起来化妆，满打满算只能睡3个小时，为了能多睡一小时，我人生中第一次没卸妆就睡了。没想到睡醒后全妆居然完好无缺，这大概也是种天赋吧！这次又收获了沉甸甸的马来西亚元首授勋的『名誉拿督』奖章，也得到了极大的鼓舞与认可。谢谢马来西亚，谢谢马六甲，这里真是我的福地！期待有更多与马六甲的故事，加油吧，范小姐！都说了每走一步都要算数，人生从来没有白走的路……」



范冰冰（前左）与甲州首长阿都拉勿夫（前右）合照。

## 粉丝公开告白 感动热泪盈眶

范冰冰前日在马来西亚出席自家美容品牌活动，现场挤满人，她即场亲身为两名男女粉丝敷面膜，令不少人羡慕。有粉丝带着自制的手作公仔送给她，范冰冰看到即说：「我在微博看过，你做了半年是吗？谢谢你。」她被粉丝的诚意感动眼红红。有男粉丝向范冰冰告白表示喜欢她15年，希望能每年见一面，还说：「你一定要继续拍戏，不管怎么难，我们都会陪你，一直都在你身边，在你背后，永远爱你！」

范冰冰闻言感动得热泪盈眶说：「我是一个很难被搞哭的人，很少在公众场合哭，怎么我今天会变成这个样子，你们真的让我觉得心里很感动，谢谢，我会努力，我会加油，我会坚持心里面所坚持的。」有粉丝提早称呼她「拿督」，她笑说还没，透露活动后赶去马六甲，出席当天的受封仪式，「从来没想到会有这样的荣誉，我和马六甲很有缘分，希望可以为马六甲带来更多更美丽的故事」。



▲范冰冰穿上马来传统服装抵达马六甲州政府大厦。



◀范冰冰出席自家美容品牌活动，被现场粉丝的举动，感动到爆喊。



# 台歌手杨宗纬西宁演唱堕台送院

## 社交网报平安 祈求老妈别看热搜



◀▶ 杨宗纬投入献唱，未留意行至舞台边缘，突然踩空侧身从舞台跌下，发出巨响。



47岁台湾歌手杨宗纬前晚于西宁参演《动听音乐超级LIVE演唱会》期间，未留意行至舞台边缘，突然踩空侧身从舞台跌下，发出巨响吓坏全场观众。有指他头部着地一度失去意识，清醒后表情痛苦由工作人员搀扶离开现场登上救护车。主办单位之后发声明，对引起观众惊吓及担忧道歉，未有提及杨宗纬伤势。幸好日前杨宗纬在微博发文报平安，对于令大家担心感不好意思，请放心，他会好好的，还祈求母亲不要看热搜。 娛樂組

杨宗纬2007年参加台湾歌唱选秀节目《超级星光大道》出道，翌年发行首张专辑《鸽子》，曾于台北小巨蛋举行演唱会，近年多参演内地节目。他前晚于西宁演出《动听音乐超级LIVE演唱会》，投入演唱《越过山丘》时，疑未注意已接近舞台边缘，导致踩空侧身摔落舞台传出巨响，现场观众被吓坏尖叫，担心杨宗纬情况。

### 观众质疑无担架送上救护车

有指杨宗纬头部撞到地面，曾一度失去意识，清醒后，大会安排数名工作人员及救护员搀扶他离场，杨宗纬全程露出痛苦表情，四肢软弱无力，送上救护车往医院救治。有现场观众奇怪为何未有安排担架，要杨宗纬这么辛苦行上救护车。杨宗纬堕台短片在网上疯传，并登上热搜。不少网民为他集气，留言：「希望杨宗纬平安无事」、「我天！希望

平安」、「唱到一半人就摔下去了，真的好担心。」

### 主办称医疗团队迅速初步救治

主办单位动听（上海）音乐文化发展有限公司其后发声明表示：「今（前）晚《动听音乐超级LIVE演唱会·西宁站》演出进行中，歌手杨宗纬先生于舞台上意外跌落，事发瞬间，我们现场医疗团队与工作人员立即启动预案，现场医疗团队迅速进行初步救治，并通过急救通道将杨宗纬先生送往最近的重点医院全面检查和紧急处理。目前，主办单位全体工作人员正全力陪同，确保杨宗纬先生得到最妥善的医治，他的健康和安全是我们目前首要关切的。对于演出中断并为现场所有观众带来的惊吓与担忧，我们致以最诚挚的歉意，恳请大家保持冷静，更多进展我们将透过官方管道及时发布。感谢大家的体谅与支持。」

### 杨称没事 谢医护好友伙伴关爱

杨宗纬于8月25日凌晨在微博发文报平安：「大家，我是宗纬，我没事，让你们担心……哎唷……我真不好意思……现在我都好，离精神小伙就一步之遥。祈求老妈别看热搜，莫为儿孙作马牛，担忧西又担忧东。」杨宗纬表示西宁是个温暖的大城市，给他热情与支持，也辛苦主办方，第一时间携拥着他，一步一步坐上救护车，「车上的医护人员将我双手紧握，时刻都投以最关怀的眼神，不断地检视我的状况，让我安心。也劳好朋友们一一捎来关切，我真的好爱你们，好爱好爱，除了爱只有爱。此刻千头万绪、千言万语，辛苦我的乐手，心疼我的工作伙伴，但是我的内心热意涌动，我真的受到大家好多的照顾，好好的照顾，我们都要好好的，所以请放心，我会好好的」。



杨宗纬面露痛苦表情，由工作人员搀扶离开现场登上救护车。



# 《哪吒2》英语版 杨紫琼声演殷夫人

内地动画《哪吒之魔童闹海》（《哪吒2》）上映153日累收154.4亿人民币，不单刷新内地史上最高纪录，更是今年全球票房冠军，英语配音版《哪吒2》8月22日在北美开画，虽然在全美超过2200个银幕上映，首周末3日票房仅收150万美元，排名十大不入。《哪吒2》请来《奇异女侠玩救宇宙》金像影后杨紫琼声演殷夫人，她接受美媒Variety访问，自称为最后一幕配音时，因感动而「哭得像个孩子」；Netflix动画电影《Kpop猎魔女团》6月20日上架至今，累计观看次数已达2.1亿，成为该平台历来最高收视动画电影，为了回馈粉丝支持，上周末在北美1700个戏院银幕放映欢唱场，实行与民同乐，虽然Netflix未有公布票房成绩，但据美媒Deadline引述业界数据显示，两日共收1800万美元登顶。

《哪吒2》今年2月在北美放映原装普通话版本，当时票房收2085万美元，美国独立电影公司A24跟华人影业（CMC）早前宣布，本月22日联合发行英语配音版，在当地2100个戏院银幕上映，规模比《Kpop猎魔女团》的1700个银幕更大；截稿前官方尚未公布《哪吒2》首日票房数字，至于能否超越美媒估计《Kpop猎魔女团》限定两日欢唱场收1500万美元，取而代之成为开画冠军？明日自有分晓。

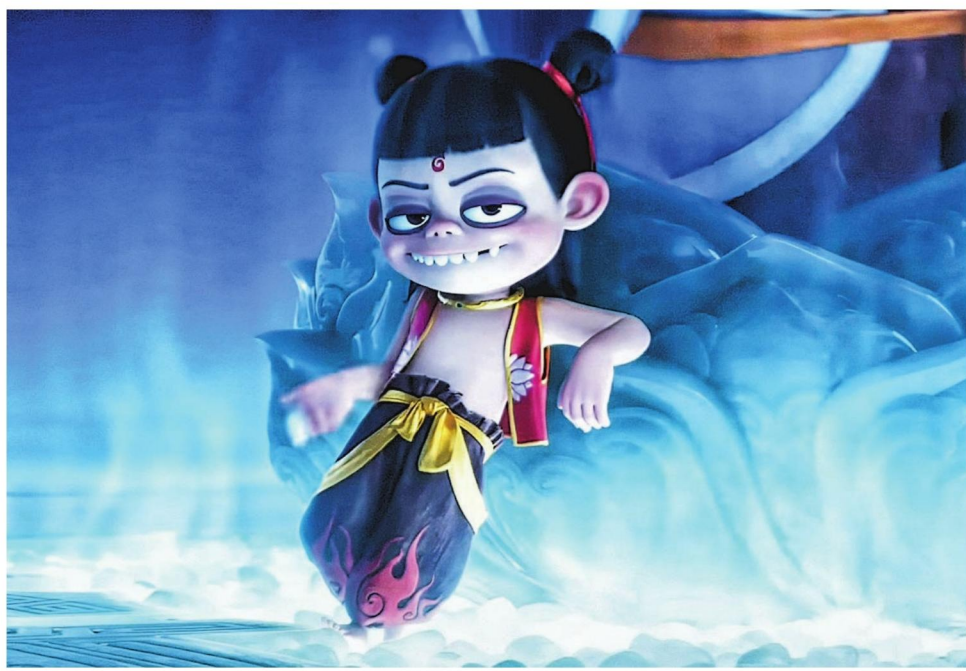
为了宣传《哪吒2》，杨紫琼日前接受美媒Variety访问，自言对「哪吒」、「孙悟空」之类神话角色认识甚深，「我与他们同步成长，当《哪吒2》上映时，我正在内地拍戏，周遭的人都表现雀跃，因它距离首集推出已近10年，大家盼望已久」。她又大赞殷夫人是个完美角色，「她是母亲、妻子、战士的混合体，更重要的是，她爱自己的儿子（哪吒）」。

## 《哪吒2》重映导致票房差

值得一提的是，累收21.5亿美元荣登今年全球票房冠军的内地动画《哪吒2》，上周五由美国独立电影公司A24跟华人影业（CMC）重新发行英语配音版，请来《奇异女侠玩救宇宙》金像影后杨紫琼声演哪吒母亲殷夫人，结果在北美



杨紫琼（左图）为宣传英语配音版《哪吒2》（右图），近日频频接受美媒访问，落力唱好新片。



2208个戏院银幕开画，首周末票房只收150万美元。

## 《Kpop猎魔女团》美票房1800万登顶

《Kpop猎魔女团》上周末在美加、英国、澳洲及新西兰等合共2180个戏院银幕放映欢唱场，为戏中女团HUNTR/X及男团Saja Boys演唱歌曲《How It's Done》、《Golden》及《Soda Pop》等配上卡拉OK字幕，好让全场观众可以大合唱。另外，负责配音或幕后代唱的Arden Cho、May Hong、Rei Ami及Kevin Woo日前亦现身纽约戏院谢票，令现场气氛更加热烈。

未能购票入场的粉丝毋须失望，欢唱版刚于戏院落画，Netflix随即把它制成《Kpop猎魔女团：一齐唱》上架，官方社交媒体声称这个特别版本是「为粉丝而制作」。事实上，此片6月20日推出至今，收视直逼《红色通缉令》，只要在未来25日内增加2040万观看次数，《Kpop猎魔女团》便可取而代之，成为该平台史上最高收视英语电影，欢唱版正好推波助澜。

Netflix未有对外公布《Kpop猎魔女团》票房数字，《凶器》开画第3个周末收1560万美元仍被视为票房冠军，全球票房亦刚突破2亿美元大关，以制作费3800万美元计算，可谓刀仔锯大树。紧随其后的是《衰鬼妈咪2》及《神奇4侠：英雄第一步》，其余票房十大包括《坏蛋联盟2》、《杀神Nobody 2》、《超人》、《神探零零



《Kpop猎魔女团》（图）共收1800万美元登顶。

鬼》，至于金像导演高安兄弟的伊顿高安（Ethan Coen）执导、《完美物质》玛嘉烈戈利（Margaret Qualley）主演黑色喜剧《Honey Don't!》新上画排第9位，《侏罗纪世界：重生》险守榜末。

## 《鬼灭之刃》日韩电影票房纪录

日本人气动画《鬼灭之刃》电影结局《无限城篇》分成3集推出，「第一章：猗窝座再袭」上月18日在当地开画，截至本月24日止，上映38天票房累收280.7亿日圆（约14.88亿港元），入场人次超逾1982.5万，取代荷李活经典爱情片《铁达尼号》的277.7亿日圆（约

14.72亿港元）佳绩，成为日本史上最卖座电影第3位，至于能够撼动《鬼灭之刃无限列车篇》（407.5亿日圆）及《千与千寻》（316.8亿日圆）的冠军位置，备受外界关注。

《鬼灭之刃无限城篇》韩国同样报捷，上周五（22日）在韩国开画，首周末3日录得164.9万入场人次，票房进帐179亿韩圆（约1亿港元），不单连续3天稳占单日票房冠军，并创下今年韩国电影最快突破100万及150万人次纪录。目前韩国最卖座的日本动画是《铃芽之旅》，观影人次为558万，且看《鬼》片能否再破纪录。



# 成龙：有好嘅香港故事一定返嚟拍

## 《捕風追影》內地上映10日衝破6億票房

成龙、梁家辉、韩国男团 SEVENTEEN 中国籍成员文俊辉及内地演员周政杰日前出席《捕风追影》澳门首映礼，此片在内地上映10日，累积票房5.77亿人民币（约6.3亿港元）。首映上众人分享拍摄点滴，梁家辉相隔20年再与成龙合作，大赞对方由隐蔽变开放。71岁成龙表示被专业术语对白难倒，并透露已有开拍续集计划，迟些更有机会跟杨紫琼合作在港取景的西片，又亲解不拍港产片及不退休原因。

记者：林祖杰



成龙（中）与内地演员周政杰（左）及文俊辉（右）合照齐派心。

成龙表示《捕风追影》在马来西亚上映反应理想，不少网民留言盼开拍续集，透露导演一早有此打算，已在电影留伏线。梁家辉称只要成龙开声，随时都可以参演续集。成龙称虽与梁家辉20年没有合作，但私底下是好朋友，经常食饭见面，「与他合作可说是默契十足，文戏一拍即合，家辉哥这方面会点醒我，动作方面就我点醒他，互相老点」。

### 梁家辉赞隐蔽变开放

成龙称这电影为求真实感，动作戏不用AI，尽量真人打，挥刀也是用真刀，对他没什么难度，最难是对白很多专业术语，「当初以为梁家辉只演文戏，导演却安排他演动作戏，我觉得下届金像奖可以加设『动作新人奖』颁给梁家辉。」知道梁家辉再度荣升外公，即场恭喜对方。

梁家辉表示庆幸继20年前《神话》后再度与成龙合作，很光荣得到对方赞誉，称与成龙均已取得乐悠咭，大赞对方近10年演文戏进步神速，「20年无合作，这个大哥私下是个好隐蔽的人，不开放给身边的人，今次合作变了一个全新的成龙大哥，因为他很开放，对所有新人都有一个好好教导方式，我在他面前都算是新人，他真

的言行身教，在电影界很难得，因每个人都很有自私只做事，尤其是香港演员，所以我很感激他，在我演艺人生的路上好彩有这个哥哥和导师，令我能进步迈向明天」。

### 成龙呻香港借景拍摄困难

问成龙可有计划开拍港产片？他表示以前拍过很多题材，已想不到有什么新题材在港拍，甚至《警察故事4之简单任务》都是去外国拍，「去到外地就会有好多灵感，我又不是许鞍华这种文青导演，我谗唔到呢啲嘢，我一谗就是打打杀杀，如果有导演可以谗到啲好嘅香港故事，我一定返嚟拍」。可有考虑挑战爬上启德主场馆为电影取景？他称在港申请借景拍摄十分困难，「要呢幢大厦唔畀，要呢幢大厦又唔畀，真的很难，我去到外地指边幢大厦，对方立即表示go ahead，去到歌剧院即刻畀我拍同炸，香港会展我借几次都唔批，见到董建华同佢讲，先畀我上去拍」。

### 「肯改变 我是演员不是动作明星」

成龙早前获瑞士卢卡诺影展颁「终身成就奖」荣誉金豹奖，表示得奖才知自己年



71岁成龙庆幸很多导演搵他拍戏，以及很多投资者肯投资，才未有退休计划。

纪大，「今年入行64年，估不到以前的付出、伤痛及坚持，几十年后会得到回报，如果以前是但拍，可能就没有今日成就，现在还有很多人讲《A计划》、《红番区》，觉得以前所受的伤都是值得，所以一定要多谢当年的自己」。他表示得奖没特别庆祝，领奖很开心，之后就将奖座摆埋一边继续拍戏。

是否永不言休？成龙说：「这10几年我不断去改变，希望让观众知道我是演员，而不是动作明星，也可以拍文戏和喜剧，因为我肯变，拍了几套一点动作也没有的戏，我不是不想退休，而是很幸运有很多编剧帮我写剧本，很多导演搵我拍，很多投资者肯投资。」

### 明年参演西片 拉大队返港拍摄

成龙透露明年可能参与一部西片，计划拉大队返港拍摄，还会邀杨紫琼参演。可希望再与最近活跃于小红书的张曼玉合作？「当然想，但不是我揸主意，是导演及投资方揸主意」。

### 文俊辉周政杰演续集要学识广东话

文俊辉表示面对两名前辈没可能不紧张，称成龙大哥很细心，他说：「妈妈



梁家辉前晚出席《捕风追影》澳门首映，出场时兴奋不已。

很喜欢成龙的电影，所以叫我学拍武打戏。」周政杰称人生第一次拍动作戏，最难忘是成龙大哥教导才学识捱打。两人称努力没白费，获成龙承诺参演续集，条件是先要学识广东话。



# 吴文忻学习与肿瘤相处 杨思琦拣特别日子公开老公真面目



杨思琦称终有日大家会见到其老公。

吴文忻、杨思琦、关嘉敏前晚到柴湾出席音乐学院举办的音乐会，吴文忻与杨思琦的小朋友都有参与表演，31岁生日的关嘉敏则担任表演嘉宾。

记者：钟一虹

## 吴：卖家电为环保 经济无问题

吴文忻不幸乳癌复发，但精神状态不错，笑称心情矛盾，因精神状况好，但肿瘤却变大及硬，早前提取细胞化验，私家医生和玛丽医院验出来的报告不一样，她说：「医生解释可能是运输问题引起，我现在未能对症下药，即将做第6次化疗，玛丽医院方面提议我照PET Scan，但很伤身，我容后再决定，也会另外再找医生研究。（可考虑割除肿瘤？）我第四期已扩散开去，搵到针对性药物比较好。」她明白人生总有风浪，感恩做化疗后没副作用，现正学习与肿瘤相处，「肿瘤是细胞变异，每日也会给我不同反应，我要跟它倾偈，由自己医，担心当然有，但我不断对自己讲I try my best, God will do the rest！」

吴文忻称两女儿是她医病最大动力，不过之前为她们考试温书好激气，暑假期间又要充当司机带她们周围活动，加上最近忙搬屋，相信劳动对病情有影响，她说：

「我已学识控制情绪，因情绪会影响肿瘤，相信女儿开学后情况会变好，我会放慢、放空及做运动。」提到她网上出售家电，疑套现帮补医病？吴文忻称经济无问题，这做法是为环保，过去十几年搬屋都是这样，「每次搬屋有不同需要，全部掉去很浪费，能够循环再用最好。当然生活需要钱，有无钱都是这样医病，好多有钱人都敌不过cancer，所以我一切都交给上天」。

## 杨：与子女练中文歌好热闹

杨思琦表示教子女放松心情享受舞台，又称13岁大女从小学唱歌，现在用英文唱rap是其强项，她笑说：「我试过跟女儿一齐rap，但我接不上！不过唱中文歌时，我要逐个字教女儿发音，儿子也会在旁打拍子，每次练中文歌都好热闹。」她表示教子女唱歌是好好的亲子活动，教功课及控制玩游戏机时间比较烦恼，她会设时限来划分游戏与学习，避免大家伤感情。



吴文忻（中）与两女儿参与音乐会。

杨思琦儿子神秘生父成网上热议，她表示另一半今次没到场，但平日有参与亲子活动，她说：「多谢大家关心，我们现在过着正常的家庭生活。我已说过，终有一日大家会见到他，可能在大街遇上，到时就跟大家say hi。（老公做好心理准备公开真面目？）他觉得无所谓，都是为了保护我。（拣结婚纪念日公开？）看有什么特别日子介绍他给大家认识，我也经常笑他是千呼万唤始出来。」

## 肺部细菌感染入ICU 昏迷危殆 吕颂贤两星期暴瘦 40 磅险死

现年59岁、曾在剧集《笑傲江湖》演令狐冲的吕颂贤，早前因肺部细菌感染病重险死，曾留在ICU达两星期，瘦了近40磅，现已出院回家休养。他的太太麦景婷在社交平台透露事件经过，形容是「惊涛骇浪的两个多月，生死就在一瞬间」。

麦景婷称丈夫吕颂贤初时无明显病征，事发经过由吕颂贤落机被送到急症室，她写道：「负压病房——出院——急症室——深切治疗部（危殆）——隔离病房——回家静养——锻炼中。」她表示吕颂贤肺部受细菌感染，由于无明显病征，但破坏力极强兼潜伏很长，甚至扩散至多个器官。她称老公曾留在ICU达两星期，

消瘦了差不多40磅，就连医护人员也表示个案属罕见及严重。她提到由于老公长期投入电视监制工作，废寝忘餐，防不胜防，幸好他底子不弱，已控制病情。

吕颂贤亦报平安，感谢大家关心：「其实整个过程我都在昏迷中，并没什么感觉！只是辛苦身边的人，为我难过担心啦！不过这次真的知道了什么叫死过翻生，大家真的在忙碌中都要照顾好自己身体呀！」

## 吕颂贤报平安：死过翻生

吕颂贤今年5月忙内地剧《无名江湖》监制工作，在开镜活动中已好瘦，双手现青筋。

娱乐组



麦景婷（前）形容老公吕颂贤（后）生死就在一瞬间。

（网上图片）





大鹏正喜剧皆能演，今次在《长安的荔枝》更身兼编导演3职，十分卖力。



刘德华客串演右相杨国忠，跟宦官斗法，双方都要在皇上面前邀功。

# 电影版《长安的荔枝》刘德华客串

## 讽官权斗敛财害百姓 小吏难独善其身

凭《第八个嫌疑人》获香港电影金像奖提名最佳男主角的大鹏，自编自导自演《长安的荔枝》，集合刘德华、林雪、刘俊谦等港星演出，截至8月12日，在内地上映7月26日，收6.6亿人民币，但排片场次降至8114，单日收134万人民币，在票房榜跌至第9位。《长》片改编自内地作家马伯庸2022年出版的同名历史小说，未知是否同名剧集今年6月底才播毕，影响了观群入场意欲，口碑似乎未能反映在票房数字上。

### 马伯庸小说改编 剧集6月播

《长安的荔枝》讲述唐朝天宝年间，小吏李善德（大鹏饰）多年来忠直，省吃俭用终可在长安买屋，以为可让妻子玉婷（杨幂饰）和女儿过安乐日子，怎料接到上司命令，要在贵妃六月寿辰之前，从岭南运送新鲜荔枝到长安；然而荔枝摘下不出三天必坏，如何可完成不可能的任务保住乌纱与头颅，成为李善德的最大难题；途中他遇上奴隶林邑奴（刘俊谦饰）、富二代商人苏谅（白客饰）的协助，同时又要面对岭南地方官何启光（林雪饰）与手下赵辛民（孙阳饰）的计算，最后能否完成使命？

剧集《长安的荔枝》今年6月在中央电视台及腾讯视频首播，全剧35集，自然要把马伯庸的中篇小说加盐添醋，据闻剧

集改动不少，譬如加了李善德小舅子郑平安一角，把李善德设定为鳏夫，李善德怒斥右相杨国忠由荔枝宴后改为之前等；电影版则忠于原著，如实呈现小吏难当，也预示了不管如何盛世，当在位者耽于逸乐，只为博红颜一笑（山长水远把荔枝送给贵妃品尝），高官擦鞋邀功（右相杨国忠与宦官鱼朝恩），败象终究会现形（片尾口述发生了安史之乱）。

电影透过李善德一心以为尽忠职守（把荔枝运抵长安），还助朝廷减少支出（富二代苏谅仗义帮忙），而且不屈不朽想尽办法，知道必须官方出手，透过各驿站换马换人帮忙，才有机会完成千里送荔枝的使命。李善德毕竟太善良忠直，反不及其好友杜少陵（诗人杜甫）对官场看得通透，一将功成底下的万骨，全由底层百姓血汗生命交织而成；包括苦于徭役还

得负担荔枝钱不得不逃驿的村民；连夜运送荔枝的骑手却遭宦官派人伏击，当中包括为救李善德而牺牲自己的林邑奴；官方说好只要十棵荔枝树的果实，结果全园几乎尽毁，心痛心血全失的阿僮（庄达菲饰）。

出发时浩浩荡荡，结果最后只剩李善德一骑抵达长安，完全是杜牧所写「一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来」的画面。李善德一夜白头，良心却替牺牲了的骑手、林邑奴、村民和阿僮的心血感到不值，终于面对杨国忠时忍不住爆发。据说原着中左右相权斗，不止杨国忠和鱼朝恩，还有高力士这重要角色，形成了微妙的三角关系，小说中高力士既是提议贵妃品尝岭南荔枝的始作俑者，也是整场运送任务的幕后推手，更在杨李冲突时，奉上御赐水果保了李善德一命，现在无论剧集及电影版都隐去此角，外戚与宦官之争少了重要细节，爱看权谋布局的观众，自然会觉得略嫌不足。

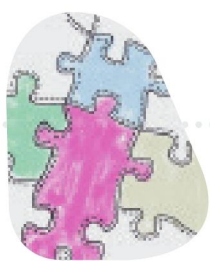
### 《年会不能停》主角再合作

片中尾声有个镜头很有意思，庆祝贵妃寿辰的宴会上，桌上摆放琳琅满目的水果，几颗「珍贵」的鲜荔枝置放中央，

镜头只拍到唐玄宗与杨贵妃的背部，后者伸手碰了一下已剥皮的荔枝，却始终未拿起，一个画面说明了糟蹋多少血汗人命的荒谬，同时也呼应了电影最后，长安发生安史之乱，此时李善德已流放到岭南，得悉首都出事，边吃荔枝边落泪。电影前后均强调他自小立志当官，在长安买楼落地生根，是荔枝大使一职毁了其梦想，所以忍不住哭？还是流放之前他已看破盛唐不过表象，如今得以印证的哀伤？

认识大鹏始于《第八个嫌疑人》，到《年会不能停》更发现他不管正剧或喜剧皆应付自如，今次身兼编导演更称职有余，起用《年》片拍档白客与庄达菲，更见默契。片中演林雪下属赵辛民的孙阳，其实是香港人，早期在台湾发展，近年转攻内地市场，曾在《第》片扮演大鹏堂弟，在《孤注一掷》亦有突出表现。刘德华客串演杨国忠，戏分不多，跟李善德摊牌的一场戏却十分关键，不知是否普通话始终非母语关系，感觉他念对白时气势不足，也拿捏不准外戚当权的角色。《长安的荔枝》以轻喜剧包装，剧情越到后来越悲情，有点前后不搭调；两小时片长，有些枝节与人物可增删，变得紧凑也将更可观。





## 幸福拼圖

文：謝傑忠（香港家庭福利會學校社工）

香港家庭福利會一直致力凝聚家庭，促進家庭的健康與福祉。我們本着以家為本的服務理念，致力協助市民大眾改善生活，營造以家庭福祉為基礎的關愛社會。

## 別讓父母恩怨傷害子女

某天上課鈴聲響起，電話裏頭傳來一名媽媽的聲音，躊躇地哭訴著她的徬徨無助，皆因她就讀中六的女兒阿晴向她表示自己對生命已淡然無希望，輕生念頭在腦裏縈繞揮之不去。幾經勸喻，猶幸阿晴願意接過電話，並將她這些年的大小經歷一一傾訴。

原來像「父母離婚」、「女承父業」這些標籤，一直纏繞着阿晴的高中歲月。更甚者，她經常要擔當父母之間的傳話筒，協助協調離異後的家庭事宜。其間阿晴分別在父母雙方口中，聽取各種對彼此的不滿和惡意中傷。她在學業上已疲於奔命，課後仍需繼續徘徊於那本自古難解的「家庭難念經」，來自四面八方的期望，早已讓她喘不過氣。

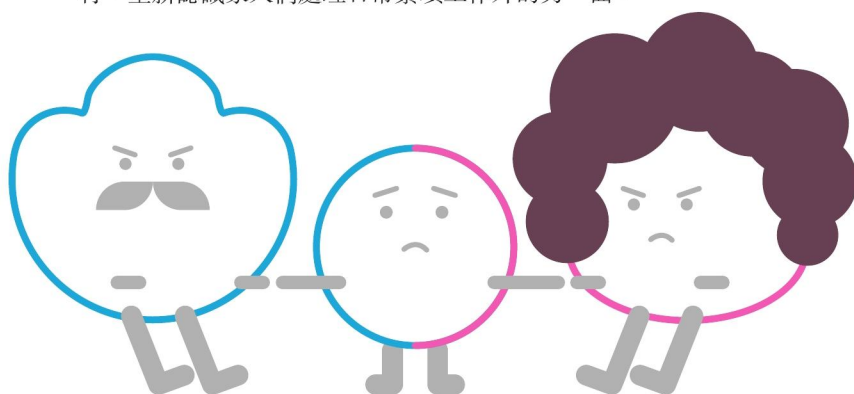
父母離異變磨心 求助被斥「自私」、「幼稚」

事實上，阿晴並非沒有向外界求助，她曾向媽媽坦承自身的情緒問題及那無法控制的自殺想法，希望尋求舒緩痛苦的方法。然而媽媽對情緒問題未能完全理解，反而將阿晴的想法標籤為「自私」、「幼稚」，使情況雪上加霜。直至看見女兒反覆的情緒起伏後，媽媽才漸漸意識到原來女兒對她才是最重要。難道與前夫斡旋、努力掙錢養家，為的不正是女兒有一個更安穩的生活嗎？若在協調未果前，大家已經千瘡百孔，豈不是背道而馳嗎？

學校社工嘗試讓阿晴覺察她情緒的由來，和現正面對的精神健康問題，並鼓勵她尋找不同的出口。在輔導的過程中，阿晴的狀況浮浮沉沉，擔憂父母會在她康復後故技重施，逼迫她再度擔任家庭的「外交官」。阿晴的個案，突顯了在家庭中父母之間的協調尤其重要。縱然父母關係未必圓滿，相處久了少不免會對彼此有微言，但請緊記「父母事，父母了」，避免讓子女困於左右做人難之中。

「家庭事」誰是誰非，本來就一言難盡，在每個青少年蛻變成大人、甚至父母前，無情的歲月沒有給予我們足夠時間想得周全，我們都是硬着頭皮才走到今天。你有多久沒好好休息了？遇到問題時，你是否曾經給自己空間，深入了解問題的本質？

筆者亦發現，不少家長「皇帝唔急太監急」，在管教子女時，不妨把一些難聽的話，留待子女日後踏足社會自行體會。很多時候不是子女不願意聆聽，而是他們尚未有足夠的歷練助他們領悟箇中道理。既然如此，倒不如與家人們好好吃一頓、計劃一趟旅行，重新認識家人們處理日常繁瑣工作外的另一面。



## 超人 DadDad

文：陳顯庭（Rio Chan）

註冊社工、註冊教師，育有兩名兒女，女兒有 ADHD 傾向。過往於 NGO 工作十多年，大部分時間服務 SEN 兒童及其家庭，是一名努力追尋夢想的爸爸及繪本作家，曾出版兩本繪本著作——《走進森林的刺實實》及《我是閃電蛙》。

## 孩子愛學習 9 大秘訣

作為家長的我經常疑惑：為什麼孩子那麼努力，學習成效卻總是不理想？直到最近認識了香港耀能協會的「小種子・栽種學習心」培幼計劃，才恍然大悟——學習不止是吸收知識，更要先打好「學習品質」（Approaches to Learning, AtL）的基礎。教育心理學家指出，「學習品質」涵蓋孩子學習時所需的態度、行為及技能，是他們真正愛上學習的關鍵。換言之，除了關心孩子「學了什麼」，我們更要重視「怎樣學」。

在公開試放榜時，我們常常想向「狀元」取經，但教育心理學家鄧嘉雯提醒：「很多時候，我們過於重視學習內容和結果，卻忽視了過程。研究顯示，良好的學習品質不但幫助孩子在學前階段取得理想成效，更能促進他們未來的學習表現與適應能力。」這讓我明白，學習態度才是孩子最需要的能力。如果從小栽培這些能力，他們未來將更能主動學習，並樂於挑戰。

9 顆「小種子」栽種良好學習品質

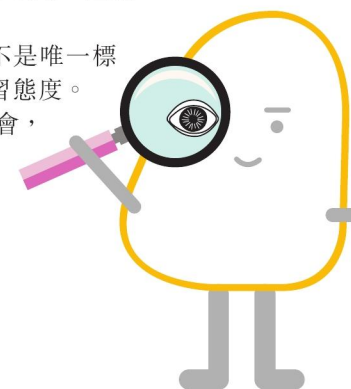
「小種子・栽種學習心」計劃由教育心理學家、幼兒教師、治療師和社工組成的專業團隊設計，他們參考本地與海外研究，把學習品質轉化成 9 顆可愛的小種子。孩子就像一片小花園，而這 9 顆小種子就是養分，幫助他們健康成長：

1. 真好奇：勇於探索發問
2. 有辦法：遇到困難懂得解決
3. 有計劃：懂得訂立學習目標
4. 好主動：自發學習不被催促
5. 好專心：專注完成任務
6. 齊嘗試：不怕失敗，樂於實驗
7. 守規則：學會自律
8. 有創意：勇於提出新點子
9. 齊等候：耐心學習，尊重秩序

這個計劃獲華僑銀行香港贊助，透過多元活動，協助家長與孩子一起培養學習品質，包括兒歌系列、填色比賽、社區同樂日、義工活動及教育宣傳活動，預計將有 1 萬名幼兒及家長受惠。其中「小種子填色比賽」現正接受報名，港澳幼兒皆可參加，金獎獎金 2000 港元。截止日期為 9 月 19 日（周五），得獎結果將於 9 月 26 日（周五）公布。查詢：

cfssinfo@sahk1963.org.hk

這個計劃讓我明白，分數不是唯一標準，真正決定孩子未來的是學習態度。各位家長，別錯過這個難得的機會，一起為孩子栽種「學習小種子」，讓他們從小養成熱愛學習的力量，開啟終身學習的美好旅程。







簡易廚房

文：KellyMama 圖：作者提供  
育有一子一女，身為全職媽媽熱愛煮食，喜歡研究簡易家常菜，希望與大家分享各種美味菜式。

辛奇 + 瓜果 胃口大開

雖然已過立秋，但天氣仍然持續悶熱又翳焗，晚餐時若家人胃口不大，可以選擇一些瓜類菜式，較易入口。今次簡易菜式其中一道，我選用了節瓜，再加少少瑤柱仔已經可以做到一道美味下飯菜。第二道辛奇豚肉豆腐鍋，選用了比較開胃的辛奇（韓式泡菜），其實它味道不會太辛辣，小朋友亦適合食用。

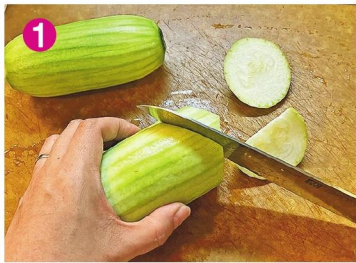
瑤柱燜節瓜

材料（4 人分量）：

- 節瓜——2 條
- 瑤柱仔——20 粒
- 薑片——1 片
- 蠔油——1 茶匙
- 鹽——少許
- 糖——少許
- 清雞湯——150 毫升



做法



節瓜去皮切件



加入清雞湯、蠔油、鹽、糖及瑤柱絲，浸瑤柱仔的水也可加入去煮



瑤柱仔清洗乾淨，用熱水浸軟，再用手撕開一條條，備用



蓋上蓋轉中細火，慢慢燜 15 分鐘便完成



熱油鍋，爆香薑片，將切好的節瓜炒一炒



完成

辛奇豚肉豆腐鍋

材料（4 人分量）：

- 辛奇——2 湯匙
- 豚肉片——1 盒 300 克
- 豆腐——半盒
- 本菇——半包
- 娃娃菜——1 小棵
- 清雞湯——200 毫升



做法



娃娃菜切兩份清洗乾淨備用、豆腐切片



熱油鑊，炒香娃娃菜放鍋中，加入清雞湯，轉中細火蓋上蓋煮 5 分鐘



熱一鍋水，將本菇焯一焯，盛起備用



將辛奇、豚肉片、本菇及豆腐先後放在鍋內，然後繼續蓋上蓋煮 8 分鐘，豚肉片熟透便可享用



完成

親子筆陣





## 六头身美少女

**内容：**今天为大家介绍的是半身侧面六头身美少女画法，身体比例一定要拿得很准。姿势及服装也是很重要的。请注意眼睛的画法。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。大家不妨来试试吧！

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：**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”



# 健康生活

HEALTHY LIVING BIWEEKLY

## 9月3日内容

## 逢隔周星期三 出版

名人  
美颜馆

胡定欣  
低调保护恋情

健康  
话题

误吞鱼刺穿胃扎肝  
鱼刺卡喉自救  
吞饭喝醋都错

健与美

《难哄》章若楠  
维持「初恋颜」保养方法

有营  
食谱

愈吃愈丑的食物  
吃多皮肤容易干燥、长皱纹



# 专家解答 钢琴练习疑难问题 (二零三)

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，是怎么回事？

问(1): Julia老师好，我在群里，看到参赛孩子们的优秀成绩和发挥。孩子也参赛、准备的都不好。她有畏难情绪，觉得难、自己弹不好，对自己没有信心，采取逃避的态度，所以比较消极。我这几天也在鼓励她。弹或不弹，是否有必要让她去？

答(1): 畏难情绪，听起来很严重。需要她认真想，什么都要做得认真，要对自己的功课负责任。我想我们就是希望传给她这个学习态度而已。

是整体的准备工夫，如果过程中表现不好，不认真，是让家人和老师失望。要放弃，练的不好就可以不弹，是给自己留退路，是给她开这个头。如果演奏，她一定是硬着头皮上，很紧张的，怕让她以后成了心理负担。

比赛我是看过程，准备过程。我觉得整个事情是她学习到什么，吸收到什么和得到什么教训。领悟到，做了最后努力，我觉得可以让她不用去。也不想去弹做成心理反效果。不用去听人家演奏，没有什么大意义。

问(2): 孩子参加比赛，有什么秘诀分享？

答(2): 秘诀分享，也不敢说，分享经验是可以的。

在比赛以前没有见到老师的，可以发视频出去，让老师知道这几天练习的情况。

参加几首比赛曲子的同学，完成了第一首了，以为可以放松。要知道只是刚开始一首而已，要坚持积极和专注心态。要继续努力，做到自己最好，更好是突破自己。

正式表演时，要认真鞠躬。坐下来要先准备才发出声音。准备时跟着心里想着的音乐摇摆。

问(3): 可以分享有趣的参赛故事吗？

答(3): 刚发生的一个小鬼头故事。Brian带奖状到学校去了，非常自豪。说昨天做梦都是拿奖。妈妈，拜托，请拜托他，拜托他合作，陆续有来。还有三个牌要拿，拜托。拜托。小孩子的心态就是那么纯真。可爱，喜欢。上他的课，救命。

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



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



# 了解无理要求背后原因

我家有两个孩子。因为女儿一次看似「无理」的要求，让我对自己惯有的思维模式有了新的觉察，也叫我更深刻体会善养的珍贵，正正是要让孩子由衷地相信，自己的需要，值得被聆听、被满足。以下是我家的一段小插曲：家姐小一时因为要上网课，我们便给她买了一部 tablet。后来细佬也要上网课，也给他买了一部。怎料家姐看见细佬有新 tablet，嚷着要一部新的。

我问：「为什么你想要买呢？你已经有了啊！」

家姐：「我要一部新的。」

我问：「旧的有什么做不到吗？」

家姐：「没有，我就是要新的。」

我问：「那买新的后，旧的这部还要吗？」

家姐：「要的。」

我问：「但你不能同时用两部啊，一部不够吗？」

家姐：「我要买！我用我自己的利市钱

买！」

我内心出现很多反对声音：「未识挣钱就这么挥霍！」「人要你又要！细佬有什么你都一定要！」「无缘无故多买一部干吗？反正你也不能同时用两部！」「挣钱好辛苦！」「你的利市钱不也是我给的？你平时吃我的住我的都未跟你计！」「把钱储起来，将来有用的。」我十分不认同家姐要多买一部 tablet，但又不想强硬拒绝，深怕女儿觉得必须盲目服从权威。既然利市钱是她的，她那么想要，我又想不到合理地拒绝的理由，便妥协说道：「好吧，虽然我觉得不值得，你就用你的利市钱买吧。」家姐兴奋得跃动起来说：「好嘢！新的那部要跟细佬的一样，有一个可以直立的保护套！」我马上抓着重点问：「如果我给你买一个可直立的保护套，可以不买一部新 tablet 吗？」家姐爽快说：「可以！」什么？原来女儿只是想要一个保护套！早说嘛！害我纠结这么久！于是

，我们便一起网购选保护套，收到保护套那天，家姐乐得心花怒放，抱着我说谢谢！

我反思事件，发现自己一开始不想家姐买多一部 tablet，是因为在我的主观角度，早就觉得没有必要；但那不过是因为我并没有了解她真正需要，以及不相信她有真正需要，我认为她只是妒忌，贪新鲜。而我否定她时的很多内在声音，其实都跟我儿时被灌输的思维模式有关——只要花钱就是不对的，没有人会在乎我背后的想法与动机。

其实，在家姐的角度，她真正的需要是：

1. 能够安心地表达自己的需要，而不会被责怪浪费或奢侈
2. 当表达需要后，妈妈愿意聆听并提供协助
3. 体会自己的需要，是值得被尊重、被满足的
4. 有自主权去决定如何运用自己的利

市钱

如果我一开始只是不断说服她，甚至强硬拒绝她，那么家姐真正的需要便无法被看见，她也只会感到不被理解和不被支持。如果孩子经常被拒绝，久而久之，他们再有需要也可能不会对父母说，只会自己想办法，甚至会瞒着大人用不理想的方法去尝试满足自己，这都不是我们希望见到的。

另外，我也注意到，孩子有时候未能好好表达自己的需要。例如家姐其实只是想要一个保护套，但表达出来却是坚持要买一部新平板。这确实需要成人很多的耐心和信任，才能引导孩子一步步去表达真正的需要。

下次孩子再提出「无理」要求时，我们都可以试着去相信他们背后是有一个很重要的需要，试着去沟通了解。孩子感到被信任，也会更信任我们，长大后有难处就会更愿意找我们商量了。

文：周芷欣



**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)

温哥华北京  
**中醫藥**  
学院

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

温哥华北京中医药学院  
#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安省出產最好花旗参。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.**





# 红酒炖牛肉

## 做法：

1. 牛肉切块，平底锅中加入少许油，油热后加入牛肉，煎至表面金黄；
2. 倒入红酒 deglaze，搅拌锅底让焦香物从锅中分离并溶于红酒中，把含焦香物的红酒倒入已放牛肉的厚锅中；
3. 牛高汤加入牛肉中，盖过牛肉即可。加入番茄膏、百里香、月桂叶、盐和压成蓉的蒜头；
4. 以中小火加热至微滚后，盖上锅盖，放入焗炉焗2至3小时；
5. 红葱头以大滚水汆烫10至20秒，和牛油放在小锅中以中小火加热；
6. 蘑菇洗净抹干，切四分一，平底锅放入橄榄油和牛油，中火加热，牛油溶化后加入蘑菇；
7. 面粉和软化牛油混合，和煮过红葱头的水放入牛肉汁中，开小火加热，面粉牛油融化后，加入盐和黑椒调味，煮成浓稠的酱汁；
8. 把牛肉、蘑菇和红葱头全放入酱汁，慢火煮10分钟，完成。

## 材料

|             |            |
|-------------|------------|
| 草饲牛肉（牛肩胛肉）  | 1公斤        |
| 橄榄油         | 约10毫升      |
| 红葡萄酒        | 350毫升      |
| 牛高汤         | 约350至500毫升 |
| 番茄膏         | 20克        |
| 蒜头（去皮）      | 2瓣         |
| 百里香         | 1小撮        |
| 月桂叶         | 1片         |
| 海盐          | 半茶匙（3克）    |
| 煮红葱头材料      |            |
| 红葱头         | 300克       |
| 牛油          | 10克        |
| 炒蘑菇材料       |            |
| 蘑菇          | 450克       |
| 橄榄油         | 约10毫升      |
| 牛油          | 约30至50克    |
| 酱汁材料        |            |
| 面粉          | 20克        |
| 牛油（先置于室温软化） | 20克        |
| 海盐          | 6克（约1茶匙）   |
| 黑胡椒粉        | 1克         |

## 8/29-9/4 星座运势

### 白羊座 (3/21-4/20)



出行时违反交通规则，可能会伤害到他人，因此请谨慎驾驶，或者待在家里，花时间读读文学作品。

### 金牛座 (4/21-5/20)



自家住宅内适合举办派对，与朋友聚餐。工作中不必过于在意他人的看法。家庭会充满祥和气氛。

### 双子座 (5/21-6/21)



如果被诉讼困扰，本周将会迎来有利的判决。若任由压力和焦虑主宰生活，会出现失眠症状。

### 巨蟹座 (6/22-7/22)



突然完成看似不可能的任务，会带来巨大的满足感。在购买新家具时做好预算。

### 狮子座 (7/23-8/23)



尽管子女的早期教育将空前顺利，狮子也有可能和配偶就教育开支发生争吵或冲突。

### 处女座 (8/24-9/22)



遵循资深人士的引导，工作将取得重大成功，但如果采用急功近利的态度，也会受挫甚至事倍功半。

### 天秤座 (9/23-10/23)



在接下新的工作邀请前，天秤应该听取家人的建议，不要一味追求自我而忽视子女。

### 天蝎座 (10/24-11/22)



天蝎的辛勤努力将会结出硕果。与朋友间旷日持久的争执，将会通过第三人的介入得到解决。

### 射手座 (11/23-12/21)



尽管繁忙，也应腾出时间来追求个人兴趣，同时本周必须做出一些与家庭相关的重要决定。

### 摩羯座 (12/22-1/20)



本周可能在工作面试中崭露头角。家庭成员遇到困难时，应尽己所能提供帮助。

### 水瓶座 (1/21-2/19)



健康出现问题，是时候下定决心放弃任何负面习惯了！不要对家人的错误表示愤怒，而应冷静行事。

### 双鱼座 (2/20-3/20)



社交圈将会扩大。本周适宜实施与房屋维护相关的计划。年轻人将会摆脱感情困惑，从而感到安心。



# 冬瓜·消暑治水肿

冬瓜较适合水肿胀满、脚气及痰喘征状的人，于暑天进食可消渴消烦闷；冬瓜每日的食用量一般宜控制在约250克，食过量可能会导致腹泻。另外，平素脾肾同虚、胃弱易泻者则忌食冬瓜。

冬瓜全个都可以进食，不同部位（冬瓜肉、冬瓜籽、冬瓜皮、冬瓜瓢和冬瓜藤）各有功效。

**冬瓜肉：**味甘、淡，性凉，有清热化痰、除烦止渴等功效，可帮助治疗暑热口渴、痰热咳嗽、水肿及消渴等征状。冬瓜含丰富水分亦有利尿功效，有助避免水肿。

**冬瓜籽：**味甘性凉，有清肺化痰、消痛排脓及利湿等功效。

**冬瓜皮：**味甘、淡，性微寒，有清热利水及消肿等功效，有助治疗水肿、小便不利、泄泻及疮肿等征状。

**冬瓜瓢：**味甘性平，助清热止渴及利水消肿等，有助用于治疗咳嗽、烦渴及水肿等征状。

**冬瓜藤：**味苦性寒，有利关节、和血气

及祛湿等功效，对于肺热痰火、脱肛等征状具治疗作用。

冬瓜虽然可以生吃，但口感不太好。烹煮方面，冬瓜可以配搭不同食材例如虾、鸭食用，但要留意不宜配搭猪肝食用。



## 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



### 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

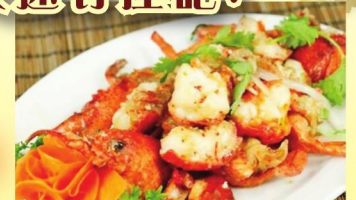
优惠不停发放! 火速订座吧!

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

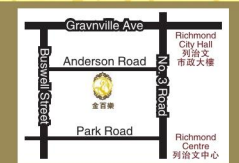
营业时间: 9am~3pm, 5pm~9pm (逢星期二休息)

地址: 110-8111 Anderson Road, Richmond

(近 No. 3 Rd, 列治文市政大楼对面)

大量免费停车位于二楼及三楼

订座电话: 604-278-0873





# 辛奇 + 瓜果 胃口大开

虽然已过立秋，但天气仍然持续闷热又豷焗，晚餐时若家人胃口不大，可以选择一些瓜类菜式，较易入口。今次简易菜式其中一道，我选用了节瓜，再加少少瑶柱仔已经可以做到一道美味下饭菜。第二道辛奇豚肉豆腐锅，选用了比较开胃的辛奇（韩式泡菜），其实它味道不会太辛辣，小朋友亦适合食用。



图文：KellyMama

## 瑶柱焖节瓜

材料（4人分量）：

- 节瓜 2 条
- 瑶柱仔 20 粒
- 姜片 1 片
- 蚝油 1 茶匙
- 盐 少许
- 糖 少许
- 清鸡汤 150 毫升



## 做法



节瓜去皮切件



瑶柱仔清洗干净，用热水浸软，再用手撕开一条条，备用



热油锅，爆香姜片，将切好的节瓜炒一炒



加入清鸡汤、蚝油、盐、糖及瑶柱丝，浸瑶柱仔的水也可加入去煮



盖上盖转中细火，慢慢焖 15 分钟便完成

完成



## 辛奇豚肉豆腐锅

材料（4人分量）：

- 辛奇 2 汤匙
- 本菇 半包
- 豚肉片 1 盒 300 克
- 娃娃菜 1 小棵
- 豆腐 半盒
- 清鸡汤 200 毫升



## 做法



娃娃菜切两份清洗干净备用、豆腐切片



热一锅水，将本菇焯一焯，盛起备用



热油镬，炒香娃娃菜放锅中，加入清鸡汤，转中细火盖上盖煮 5 分钟



将辛奇、豚肉片、本菇及豆腐先后放在锅内，然后继续盖上盖煮 8 分钟，豚肉片熟透便可享用

完成



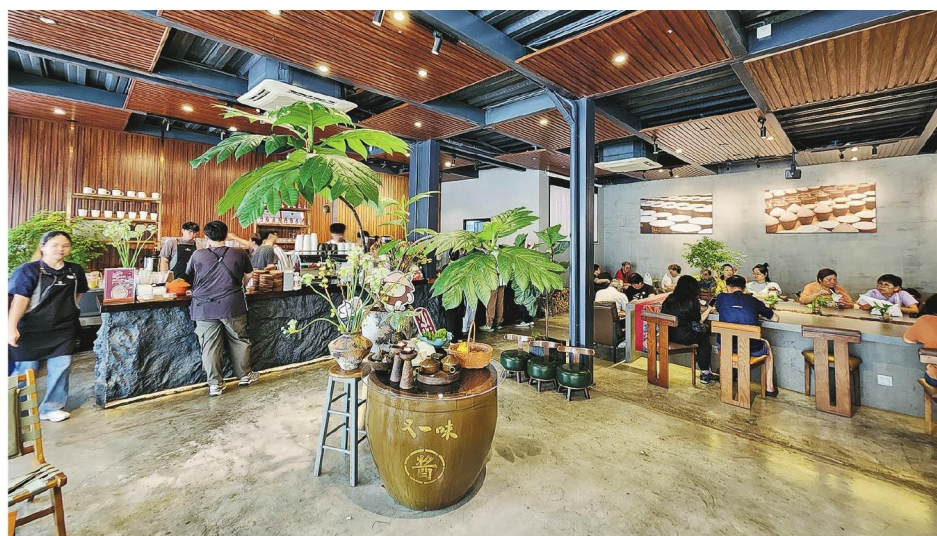




酱缸列阵

又一味酱园的酱缸整齐排列，俨如一个天然生晒场。

( 绰希摄 )



偌大舒适

▲Café室内空间偌大，冷气长开，就算大热天用餐一样舒适。

( 绰希摄 )

非一般组合

▲外形似葡挞的豆酱蛋挞(左)，千层酥皮超脆，与酱盐蜂蜜拿铁(右)非常搭配。

( 绰希摄 )

## 「世界工厂」变身旅游热点 东莞大酱园叹酱盐拿铁

曾有「世界工厂」之称的东莞，近年积极开拓旅游业，展现辖下28镇的不同特色；如寮步镇让老饕联想起豆酱、豉油，镇上传统酱园近年变身成型格caf 和资料馆，展示昔日酱园风貌；石龙镇则被誉为「举重之乡」，多个著名举重冠军都来自石龙镇旧体校，全球首家以举重为主题的博物馆亦于去年开幕，是时候来一场东莞之旅了！

文：绰希

据广东省民政厅资料，东莞市共有4条直辖街道、28个镇，各有不同特长。其中寮步镇以沉香及豆酱最享负盛名，当地于2014年设立沉香文化博物馆。至于另一名物豆酱，其酿制历史可追溯至清朝道光年间，据《东莞市寮步镇志》记载，当时的村民已懂得选用上等黄豆炮制家用豆酱，更制成商品推出市面。由于价廉物美，渐受邻近村镇居民欢迎，豆酱亦成为当地特产。

### 玩创酱油雪糕豆酱蛋挞

今次介绍的又一味酱园，前身为创立于1980年代的「合味副食」，经营原生晒生抽、豆酱和辣椒酱等酱料，还有糖醋芥头、甜酸芥菜、甜酸子姜及糖醋萝卜等腌菜。酱油和豆酱都采用古法酿造，经过选豆、洗豆、煮豆、首次7天发酵、漂洗、二次发酵和研磨，再经长时间的日晒夜露精酿而成。酱油需酿造730天，豆酱则7至9个月左右便可制成。

到2019年，经营者新建结合美食与观光的又一味酱园。在4000平方米的空间中，整齐展示300多个陈年酱缸，俨如天然生晒场，又设展厅介绍酱料文化和展出产品，结果打响了知名度。2023年酱园再跳出框框，开设caf「酱啡」(coffee@sauce)，菜单都特别加入酱油和豆酱元素，如：酱盐蜂蜜拿铁(酱盐即酱油在缸里的结晶)、酱盐dirty、酱油雪糕、寮步豆酱鸡腿肉沙拉和豆酱蛋挞等，新鲜感大增，进一步将酱园摩登活化，吸引年轻游人专程前来打卡。

如果香港古洞的老酱园有机会活化，不知会不会变成这样？

### 举重博物馆 重温中国健儿威水史

石龙镇作为东莞一个蕞尔小镇，大家可能奇怪，为何全世界首家及全国唯一的举重博物馆会建于此地？但当了解中国的举重运动史，就知道它被誉为「举重之乡」确实当之无愧。一个仅14平方公里的弹

丸之地，孕育出过千名举重好手，包括中国第一个打破世界纪录的陈镜开，第一个奥运举重金牌得主曾国强，以及其他知名力士如陈满林、叶浩波、陈伟强、赖润明和叶焕明等。

举重博物馆是从3层楼高的石龙镇旧体校加建修缮而成，建筑面积达6000平方米，5层楼高。旧体校部分还原展示1960、1970年代石龙举重健儿的训练场景，加建部分则介绍中国的举重发展及运动员扬名中外的威水史。馆内征集逾6000件藏品，包括陈镜开的奥林匹克银质勋章(国际奥委会授予的最高荣誉)和挺举世界新纪录创造者奖杯；李金河在1988年汉城奥运夺得的铜牌，160多套历届奥运金牌和世界冠军的手印等，还有通过采访135名全国举重名人的口述历史，道出中国举重运动的成就。除了展品，馆内还有不少适合一家大细的互动游乐装置，可以举起杠铃，也可测试自己的体脂、平衡力、反应、弹跳力及柔韧度等。

馆内还有一家零售店TEAM CHINA，专售中国国家队的特许产品。除了徽章、锁匙扣、公仔、笔记簿等纪念品，还有各种体育用品如球类、运动衫裤等，就



中国举重挑战世界纪录，由陈镜开成功挺举133公斤展开。

( 绰希摄 )



左：1956年陈镜开获得挺举世界新纪录创造者奖杯。

右：李金河于1988年汉城奥运67.5公斤级举重比赛中获得铜牌(中)及证书。( 绰希摄 )

连户外用品如露营灯、不锈钢杯、行李箱也应有尽有，最适合买手信。不过即使不亲身到场，亦可在内地各大网购平台搜寻TEAM CHINA线上选购。



## 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

## 羅佩瑄大律師行

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)

## 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

## 高洁 专业 地毡清洁

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，水涧、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

## 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，  
四季有游客，游客多，  
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

## 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

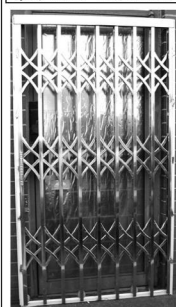
BC 商业信誉局 A+ 认证



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·商業攬閘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



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

70Wx80H 特價 \$200 元

48Wx48H 特價 \$80 元

回捲紗門特價 \$250 元起

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

## 生意出讓

埠仔独市赚钱  
杂碎唐餐馆，  
东主退休生意连  
物业出讓，包赚钱。  
有意请电

778.926.3992 Mei 洽



**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

BBB ACCREDITED BUSINESS  
 FORTIS BC Trade Ally Member  
 VIESMANN  
 WEIL-McLAIN AUTHORIZED DEALER  
 NAVIEN  
 LENNOX  
 Goodman

## 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

**加能水暖煤气**  
**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  
 煤气牌照 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 水电煤气

暖气·碎骨机·洗碗机  
 电炉·煤气炉·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

## 专业装修

美高

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

## 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

緊急通渠  
**通渠**  
 急修水喉

華興 24 小時電

604-254-4828



OCEAN VIEW · FOREST LAWN · VICTORY · BOAL CHAPEL  
**海景·科士兰·永多利·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

## 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<sup>®</sup>  
 MEMORIAL



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

图片仅供参考, 若图片与实物有所不同, 则以实物为准。详情可向墓园顾问查询。  
 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) ULIC.

## 富强装修

廿花旧水瓷内门厨  
 年园屋电砖外窗浴  
 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)**



**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。



杨耀森

- 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)

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

## SmartHome Antai 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>





**PLEASE  
RECYCLE 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

**裝修請人**  
請生熟手雜工,  
能做粗重工。  
有意請電  
604-880-8723

**紙樣嘜**  
溫哥華南區製衣聘  
經驗紙樣嘜,每週  
不少於 24 小時,有  
機會轉全職。電余小  
姐 604-873-2226

**繡花廠請人**  
請繡花機操作兼 QC  
員工,全職或兼職均  
可,無須經驗,有經  
驗者優先,要刻苦耐  
勞。  
電 604-276-1115

**聘請**



## Office Clerk

Richmond door mfg. co. is looking for a mature person to do full time general clerical work.  
Must be fluent in English.  
Proficient in MS Office, and experience in A/R, A/P, and basic bookkeeping.  
Easy access by transit.  
Please submit resume to  
jpd2660.ltd@gmail.com



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

## 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

## 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



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

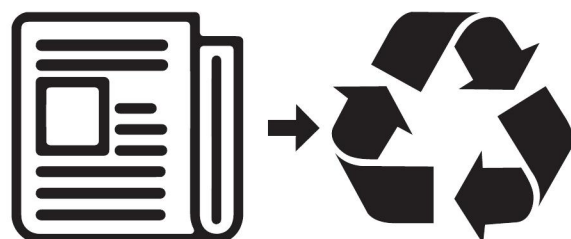


有興趣到本超市工作的人士  
無論有經驗與否  
我們都歡迎你的加入

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



**THANK YOU FOR  
RECYCLING  
THIS NEWSPAPER.**

## 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  
(工作包括雞脾起骨, 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



# 「行错路」打乱动力链全身痛

但你有没有想过，走路方式可能正悄悄影响身体健康？常常遇到一些人因步姿不良而引起膝痛、腰酸，甚至肩颈不适。其实，每一步都牵连着一串动力链（kinetic chain），从脚掌、膝关节、髋部，一直到脊椎与肩膀，身体每个部位互相配合，才能带动一个完整、稳定的走路动作。

然而，错误步姿会打乱这条动力链，令身体出现代偿（compensation）。若情况

持续，就可能造成肌肉失衡或关节磨损。以下是常见的步姿问题（右上图）：

图a. 外八字步（脚尖向外）

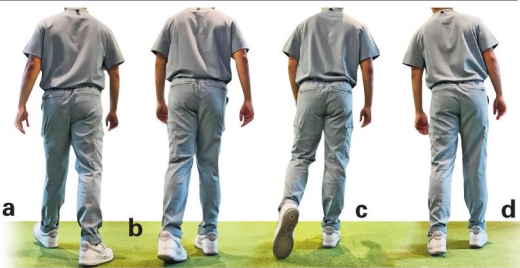
这种步姿在日常生活中非常常见。走路时脚尖外翻，会导致膝盖向内挤压，增加膝关节内侧压力。髋关节会因此产生过度外旋，导致骨盆不稳或腰椎压力上升，引发下背痛。

图b. 内八字步（脚尖向内）

走路时脚尖内扣，容易导致胫骨内旋并产生X形腿。会迫使大腿内侧肌肉过度运用，而臀肌却逐渐变弱，使得骨盆无法稳定，进而影响整体姿势。

图c. 拖脚步或步态无力

这常见于长者或下肢肌力不足人士。走路时，未能提起脚掌至离地而踏前，可能会增加跌倒风险，亦反映出动力链中肌肉启动机制出现问题。



四大错误步姿 (作者提供)

图d. 单侧偏重步姿

不少人因旧患或习惯会把重量压在某一侧腿。这会令一边髋关节及膝盖承受过多压力，另一侧则逐渐退化无力，导致骨盆倾斜与脊椎侧弯等问题。

## 拱桥、靠墙深蹲 助改善步态

另外，扁平足者常常同时出现足部内翻，继而令膝关节及髋关节过度内旋，干扰整体动力链，使肌肉出现代偿，并增加其他关节的负担。长久下去，会导致膝关节、髋关节和腰部疼痛。这种动力链失衡会影响足部结构及功能，引发其他足部问题，如足底筋膜炎和拇趾外翻。

以上不良步姿，不仅影响外观，还可能是慢性疼痛的元凶。身体就像一个协调的团队，一个环节出错，其他部分就要

「顶上」，久而久之，整条动力链便会失衡。那么，我们应该怎么做？

1. 留意自己走路样子

请家人帮你从背后拍摄走路短片，或在镜前自我观察，看看脚尖方向、步幅是否对称、身体是否偏斜。

2. 强化核心肌群与臀部肌力

动力链稳定的关键，在于核心肌群与臀部肌肉的运用，透过拱桥（glute bridge，图e）、靠墙深蹲（wall sit，图f）、平



板撑（plank）等训练，有助改善姿势与步态。

3. 鞋子合适有支撑

选择合适、有支撑力的鞋子，能帮助脚部吸震，减少步行时的不必要压力。

4. 寻求专业评估

如怀疑自己有步姿问题，建议寻求物理治疗师接受步态分析及功能性测试，早日介入可预防痛症及劳损。

走路看似简单，实际上是全身协调的成果。正确步姿不仅提升行走效率，更是预防慢性疼痛的第一步。从今天开始，留意自己每一步，让动力链回归协调，走出健康人生。

图文：萧悦筠  
（香港物理治疗学会物理治疗师）



|                                                                                                                                              |                                                                   |                                                                        |                                                                        |                                                                        |                                                                          |                                                                                                                     |                                                                        |                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>樓下二房廳</b><br>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，無煙寵。有意請電：604-206-8889                                                                         | <b>樓下兩房廳</b><br>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  | <b>柏文單房租</b><br>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年一人包電上網月租1千 604-722-8034  | <b>有房出租</b><br>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 | <b>樓下出租</b><br>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        | <b>樓下房分租</b><br>溫東平地樓下一房分租，即可入住。電話：778-996-1968                          | <b>平地2房廳</b><br>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寵 778-846-2282                                                | <b>南本那比</b><br>GILLEY AVE樓下獨立門二房廚房浴室洗乾衣包水電，電視上網合無煙寵小家庭 604-312-3368    | <b>招租</b>                                                               |
| <b>燕京旅館</b><br>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接送每晚\$45起 778-688-3998 潘                                                                          | <b>有房出租</b><br>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    | <b>2房或1房</b><br>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電 604-202-2928   | <b>優質民宿</b><br>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     | <b>二房一廳租</b><br>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，無煙寵 604-780-3637   | <b>新三房兩衛</b><br>近一號路和西敏寺路獨立門洗乾家具齊包網絡無派對煙寵毒品，合學生在職者或夫婦洽 778-628-0699      | <b>素里柏文租</b><br>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                                                | <b>雅室二房廳</b><br>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，無煙寵 604-780-3637 | <b>雙房單房租</b><br>列市北，交通便有公車站雙單房獨立廁有家具包水電網絡可煮食無煙寵合夫婦或單人，學生 778-323-9939 梁 |
| <b>溫東按摩</b><br>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                                                                                  | <b>大型按摩院</b><br>放鬆按摩SPA 全城最低價 最好的按摩服務 請致電 604-998-4885            | <b>列治文按摩</b><br>專業按摩，環境優美，舒適。請電 236-889-7200                           | <b>大小新車</b><br>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    | <b>專業補習</b><br>教育學士ELL、執照一對一經驗補中小學英文閱讀寫作CELP，IELTS，數學，可視像 604-809-5873 | <b>消閒按摩</b><br>專業服務溫市102-3373 Kingsway 夾 Joyce，半個小時40元電或短訊 672-699-6085  | <b>輕鬆按摩</b><br>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                                              | <b>專業按摩</b><br>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                | <b>服務</b>                                                               |
| <b>錢錢錢錢</b><br>本公司收購任何新的過剩存貨，請來電話 778-883-1319                                                                                               | <b>結婚移民</b><br>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 | <b>尋男伴</b><br>加籍上海女56歲離異，有正職顯年輕，尋76歲下有房，香港，台灣，上海，單身男為伴。電話 604-353-1733 | <b>埠仔餐館讓</b><br>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        | <b>生意出讓</b><br>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     | <b>旺舖出租</b><br>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 | <b>福地出讓</b><br>①科士蘭單地萬九龍鳳地2萬8千雙連地4萬6千 ②海景墓園龍鳳地平碑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 | <b>尋？</b><br>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       |                                                                         |
| <div><b>THANK YOU FOR RECYCLING THIS NEWSPAPER.</b></div> |                                                                   |                                                                        |                                                                        |                                                                        |                                                                          |                                                                                                                     |                                                                        |                                                                         |



# 精致软餐翻热即食

## 吞咽困难长者有啖好食

民以食为天，饮食与呼吸一样，都是人类生存的基本需要。进食需经多个步骤，才能让身体吸收足够营养，当中吞咽为首要关卡，若未能成功吞咽，将大大增加营养不良的风险。

长者往往因各种问题令饮食受限制，亦为照顾者带来烦恼。照顾者 Mandy 为了让 93 岁母亲获得足够营养并享受进食乐趣，每天用心炮制菜和肉的软餐。她说，即食软餐的出现，减轻了不少照顾压力。

文：圣雅各福群会社区营养服务及教育中心注册营养师

Mandy 母亲的健康状况随着年纪渐长而下降，2022 年初入院接受手术清除膀胱结石，Mandy 回忆当时情况：「妈妈出院后瘦了很多，体重只有 40 公斤（约 88 磅）。帮她冲凉时，两边屁股明显没有『肉地』。」她努力为母亲准备膳食，但母亲因牙肉萎缩难以佩戴假牙，饮食选择受到限制；就连最爱的免治猪肉粥，都由于牙齿不能咬碎，只能在口中咀嚼，之后把食物残渣吐出。

### 九旬婆婆吞咽困难 不足 90 磅

母亲身高 1.5 米，体重不足 90 磅，Mandy 十分担心她的健康情况。经社工介绍，Mandy 接触到圣雅各福群会旗下的「盛饌」，盛饌提供 7 款肉类及 11 款蔬菜的精致软餐，满足长者一餐所需的蛋白质及膳食纤维。Mandy 为母亲挑选一款肉类和一款菜类软餐，再配以亲手煲的白粥加蛋花，组合成午餐或晚餐。母亲胃口良好，体重逐渐增加了 5 公斤，让 Mandy 感到欣慰。

Mandy 是家中主要照顾者，与母亲及妹妹同住，没有聘用外佣。她说：「幸好妈妈愿意吃软餐，让我多一项选择，减轻了照顾压力。」因为她毋须花时间将食物放入搅拌机中，倒模自行制作软餐；只需将选购好的软餐解冻翻热，即可食用，大大节省烹调时间，多出两小时 me-time，让自己「啱一啱气」，外出购物及享用一顿午餐。

现在 Mandy 母亲精神良好，行动能力尚可，能使用长者助行车由牀边走到洗手间。Mandy 深知照顾者角色不仅是提供基本生活需求，情感上支持与陪伴亦不可或缺。即使母亲合资格入住资助院舍，

但 Mandy 依然坚持只要自己能力许可，每天尽心尽力照顾母亲。

吞咽困难是指吞咽过程中无法安全及有效地将食物由口腔送入胃部。问题多是由于控制吞咽的肌肉或神经受损所致，由不同疾病引起，包括认知障碍症、帕金森症、中风、脑损伤等，牙患亦是其中原因。患者可能食欲下降或拒绝进食，面临营养不良、体重下降及脱水等危险状态，若出现这种情况，应由注册营养师评估及建议合适的营养补充。

### 食物质地不合适 可致肺炎哽喉

患者亦需要由言语治疗师评估，选择适当及安全的食物质地。如果进食不合适食物质地，有可能导致吸入性肺炎，即食物误进气管及肺部，又或导致哽喉，严重甚至会致命。国际吞咽障碍饮食标准（IDDSI）于 2017 年推出适用于吞咽困难饮食者的框架，当中有 8 个等级，由



精致软餐为需要进食糊状质地的人士提供有尊严而安全的食物选择，图为鲍鱼软餐。（作者提供）



► 预制软餐只需解冻翻热即可食用，节省烹调时间。照顾者可按需要选择不同软餐类型，例如图中的瑞士鸡脾餐盒（左），或一肉一菜组合（右）。（作者提供/明报制图）

数字 0 至 7 区别，分开饮品浓稠度（俗称杰度）及食物不同质地。等级 7 为食物原状，等级 6 为软质及一口分量的「碎餐」，等级 5 为细碎及湿软食物，又称为「免治餐」，等级 4 为糊状，又称「糊餐」或「软餐」，等级 3 至 0 则为不同稀杰度的流质。吞咽困难者经言语治疗师评估，按建议选择适合饮用及进食的等级。

香港社会服务联会 2017 年起推广「照护食」，专为有咀嚼或吞咽困难人士而设。2023 年 5 月社联与香港中文大学食

品研究中心、香港大学吞咽研究所合作，公布《照护食标准指引》。以国际吞咽障碍饮食标准为基础，配合科学数据及本地适用词汇，将食物及饮品图像化划分为 9 款照护食标签，并提供本地烹调方法，让照顾者、治疗师、院舍等不同界别人士透过指引，在制作及购买照护食产品时获得参考的依据。随着指引出现，照护食服务扩展至不同界别，例如社会企业、商业机构及连锁餐饮集团等，共同为有需要人士提供服务。



有机构推出慕丝质地的精致软餐中秋月饼（左）和糊状质地端午糰（右）软餐，让吞咽及咀嚼困难人士与家人共享佳节。（作者提供）





# 滋阴润燥 击退秋老虎

我们吃东西时，会讲究食物是否色香味俱全、营养是否丰富、食材是否安全卫生，就连餐厅的评价好坏、性价比高低，全属考虑之列。食物供给能量和营养，亦能满足心灵上的需要，同时对健康带来影响。如果从中医养生的角度，在饮食时还应该要考虑「不时不食」。

立秋过后，即使天气仍然炎热，但宜逐步减少吹冷气、吃西瓜等清凉降温行为；改为保养阳气和顾护脾胃，多吃雪梨、百合、蜂蜜等柔润之品。

文：邱宇鋒（註冊中醫）

不时不食的概念出自孔子的《论语》，在《论语·乡党第十》中有「不时，不食」的记载。现在我们对于不时不食的意思主要有3种解释：

- 不在合适的时间，不食
- 食材烹调的火候、味道未到时候，不食
- 不合季节时令的食物，不食

不时不食的总体意思，是指出饮食习惯应该顺应自然规律，达到天人相应。从中医角度，这样的饮食习惯会对健康带来益处。反之，如果饮食习惯有违不时不食的理念，便会有损健康。

## 饮食不节 气滞胃肠

人类作为其中一种生存在世上的物种，日常生活都应该遵从大自然的规律，例如日出而作，日入而息，以及维持大致规律的起居生活习惯，好让身体容易适应。在饮食方面，需要定时、定量用餐，这样我们的消化功能、新陈代谢活动便能按照规律有序进行。没有规律、随性的饮食行为，例如食无定时，甚至一时暴饮暴食，一时忘记用餐，属于饮食不节，都会令身体无从适应，容易导致失调。

饮食不节会干扰脾胃运化功能，扰乱如胃酸分泌、肠道蠕动等节律，并造成肠道微生物生态紊乱；以中医的表达方式是会干扰气机升降出入，结果引起消化不良，常见症状包括胃痛、胃气胀、反酸、恶心、食欲不振等，中医属于胃脘痛、胃痞等范畴，病机多属于气滞胃肠。

治疗方面，气滞胃肠者需要理顺气机、健脾和胃，常用中药包括白术、枳壳、厚朴、陈皮、砂仁等，因过量饮食招致食滞者，可配合山楂、炒麦芽、神曲等消食化积。患者应当注意定时规律用膳，勿吃过饱，避免频繁食用油腻、高糖、容易胀气等难消化食物，并把良

好饮食习惯持之以恒，以减少滞胀不适。

中医认为健康饮食习惯需要因时、因地、因人制宜，而且应遵照均衡、适量的原则。受到气候、地理环境、不同种族有着不同体质所影响，各地饮食习惯、文化皆有差异，我们无必要坚持仿效他人的饮食习惯，就算这些饮食偏好声称有益健康，亦未必都适合自己的身体。中国人饮食习惯普遍崇尚熟食，因此不主张食用未煮熟的食物，如生肉、生鱼片、生瓜菜等，不经煮熟的食物之属性偏向生冷，容易刺激肠胃。如果不慎进食未有妥善洗净，或未经正确烹调的食物，容易病从口入，造成恶心呕吐、腹痛、泄泻等急性胃肠炎的不适。尤其是在炎热天，食物容易变质腐败，更需注意。

## 少吃未经煮熟食物 慎防招寒湿

急性胃肠炎以中医理解属于外感病，为病邪侵犯身体，使脾胃升降失和，胃气上逆则呕吐，脾气下陷则泄泻，临牀上按患者症状表现可分寒湿及湿热两类证候。证属寒湿者，多因不当进食寒凉生冷食物而发病，常见发冷、疲乏、大便水泻、舌苔白腻，治疗需要驱寒化湿，常用方剂如藿香正气散。证属湿热者，多因进食辛热温燥食物而发病，常见发热、烦躁、反酸、大便臭秽、舌苔黄腻，治疗需要清热利湿，常用方剂如葛根芩连汤、三仁汤。患者在此时应留意饮食清淡，使肠胃休养生息，并适量补充水分。

要预防肠胃不适，建议用餐时将食物妥善洗净及彻底煮熟，尤其是要留意生吃鸡肉、蛋类、贝壳类海产等高危食物有一定风险。中医主张少吃刺身、生蚝、沙律等未经煮熟食物，慎防招惹寒湿，对本身脾胃虚弱，容易腹痛泄泻者更需留意。



饮食习惯应顺应自然规律，不适合时间、不适合季节、不适合火候，不食。

## 热天火锅烧烤 上火耗损津液

健康饮食习惯，还需讲究食物是否配合时令。所谓配合时令，一方面是指吃本地当造食物，这样食材会比较新鲜，营养会得到更好保存。另一方面，饮食要顺应四时气候变化，根据季节特点而食用与之相配的食物，不宜只按照喜好而肆意进食不合时令的食物。

随社会进步，生活条件改善，运输物流发达，很多食物全年都有办法吃到，不拘季节时令。现在我们可以炎炎夏日吹着冷气吃羊肉、火锅、烧烤，又或者在隆冬1、2月份吃西瓜、果冻、冰品。但根据中医不时不食的原则，这样的饮食安排还是最好避免。

我们的身体是遵照大自然的规律运作，中医认为夏天炎热，人体机能会比较活跃，新陈代谢加快，心火偏旺，饮食宜适度清凉解暑，如冬瓜、苦瓜、通菜一类，以平衡寒热。如果在此时食用像羊肉、姜、蒜、辣椒等属性偏热的食物，或者吃火锅、烧烤，盲目服用温热的中药，都有可能令身体因「热上加热」而上火和耗损津液，出现喉咙痛、口干、烦躁、失眠、便血等失调。

至于在冬季，随着日照时间减少，纵使天气未算太寒冷，但身体机能仍会变得较不活跃，新陈代谢减慢，阴寒偏盛，此时可适度进食属性偏温热食物，如生姜、栗子、韭菜等，以暖身驱寒。如果在冬天进食寒凉生冷食物、喝冻饮、服用凉茶，容易形成「寒上加寒」，影响脾胃运化和妨碍气血运行，形成阳虚、阴寒偏盛的失调，便有可能出现泄泻、咳嗽、肢体痹痛、痛经等不适。

## 秋季养生

## 少吹冷气吃西瓜保阳气

立秋已过，从天象上意味着秋季开始，白天时间逐步减少，黑夜增多，人体运作进入阳衰阴盛的生理规律。岭南地区立秋前后往往仍处于炎热之中，俗称「秋老虎」，还有时夹杂台风和暴雨，一般要到阳历9月中下旬，才会开始弥漫秋意，养生调护要因时、因地制宜。

即使立秋后天气仍然炎热，但清凉降温行为如吹冷气、吃西瓜、喝消暑汤水等宜逐步减少，以保养阳气和顾护脾胃。如果盛夏间中喝冻饮、吃生冷食物者，过了立秋便要加以节制，否则若阳气耗损太过，导致肺脾气虚、寒湿泛滥，容易出现痰多咳嗽，或腹痛、腹泻等消化不良症状。

日常作息方面，立秋后宜逐渐增加睡眠时间，以应日短夜长之气象，保存体力，以备过冬。当天气日渐转凉，秋气当令，环境变得干燥，此时要注重滋阴养血和生津润燥，建议少食辛辣、煎炸、燥热食物，可多吃雪梨、百合、蜂蜜、枸杞子等柔润之品。

## 滋阴润燥食疗：杞子百合雪梨瘦肉汤

**材料：**枸杞子15克、百合12克、麦冬15克、雪耳30克、雪梨1个、陈皮6克、瘦肉适量

**制法：**瘦肉洗净、切开、氽水，其余材料洗净。所有材料放入锅中加1.5公升水，先用大火煮沸，再转小火煮1.5小时，调味后即可饮用

**功效：**养血滋阴润燥



◀秋天可多吃雪梨、百合、枸杞子等柔润之品。



# 基因突变作祟 30、40岁患肺癌

肺癌是香港头号杀手，以60岁以上为好发族群，但年仅33岁演员柯炜林上月底在社交媒体透露，确诊肺腺癌第四期，让不少人震惊。

一直以来大众对肺癌的认知，都是发生在高龄人士或烟民身上，但近年好像愈来愈多较年轻、无吸烟习惯的人患肺腺癌。除了吸烟外，还有什么致癌因素？

癌症虽然难缠，但随着医学进步，肺腺癌5年相对存活率在过去10年间提升了不少，透过药物控制仍可如常工作、生活，改善生活质素，与癌共存。

文：陈真纪、张淑媚

曾出演《浊水漂流》、《别叫我「赌神」》等电影的新进演员柯炜林早前透露，在5月底开始一直咳嗽，看过普通科医生及服用过两次抗生素都未见起色；转看呼吸系统专科并接受电脑扫描后，确诊为肺腺癌第四期，正接受标靶药治疗。

香港大学内科学系临床副教授、呼吸系统科专科医生林志良指，肺癌分为非小细胞肺癌和小细胞肺癌，其中以肺腺癌最常见，属于非小细胞肺癌。据香港癌症资料统计中心资料显示，2022年新增5707宗肺癌个案中，逾六成属肺腺癌。

「以往认为肺腺癌较多发生在女性身上，但近年发现男女比例分别不大，吸烟与非吸烟人士都有。」至于年龄层，虽然有国际研究发现年轻患癌人数显着增加，但大多与乳腺癌、甲状腺癌有关，肺癌则不见有年轻化趋势，「无论是香港抑或邻近地区数据，患癌人士的年龄中位数和死亡中位数都没有太大变化，仍然是60几、70岁」。林志良接触过年纪最轻的患者仅20岁，偶尔亦会遇到一些30、40岁患者，但属零星个案。

## 低剂量胸腔扫描 筛查无症状高危族

「医学上仍然认为吸烟是肺癌的头号风险因素，我们在吸烟人士身上见到不少肺癌患者。」但针对肺腺癌，林志良指其中一个特点，是很多患者都没有吸烟习惯。亦由于他们没有出现吸烟引致的呼吸道症状，患癌后更难察觉，甚至在后期都不见明显症状，错过提早介入的时机。这些病人通常因其他原因做身体检查，例如心血管扫描或腹腔扫描时，发现肺部阴影，才得知自己患癌。近年可透过低剂量胸腔扫描，为一些没有症状但患癌风险高的人筛查，对象主要是重度吸烟者、直系亲属中有肺癌历史的人，以及从事高风险工作，如工作环境接触到石棉人士。他建议应定期接受筛查，及早发现患癌征状。

## PM2.5 浓度高环境增致癌风险

除吸烟外，还有什么致癌因素？香港大学临床肿瘤学系主任及临床教授李浩勋表示，PM2.5（微细悬浮粒子）已被世界卫生组织列为一级致癌物，全球均有大量研究证实长期暴露于PM2.5浓度高的环境，罹患肺癌的风险显着增加。此外，部分患者可能因曾接受过放射治疗如乳癌，增加了日后患上肺癌的风险。外在因素外，还有更深层原因藏在基因之中，包括单核苷酸多态性（SNP）与

基因突变，两者都是关于DNA的改变。李浩勋解释，因每个人的DNA在复制过程中都可能出现微小差异，而SNP就是指DNA中单个核苷酸的差异，种类非常多。「这种差异本身无伤大雅，不会直接导致疾病，但是某些特定SNP会让身体对某些外来物质更敏感，例如遇上PM2.5时，令肺部细胞产生癌变的风险就会增加。」

## 亚洲人肺腺癌 逾半有 EGFR 基因突变

另外有一些基因突变，会令原本正常细胞失控地生长，从而形成癌细胞。李浩勋指，在亚洲患者中，最常见是EGFR基因突变，肺腺癌个案中占比高达50%至60%，远高于西方国家的10%至20%。其次为ALK，约占5%；「值得注意的是，这两类基因突变患者发病年龄普遍较年轻，许多在30、40岁便已确诊。」

「早期肺癌的肿瘤尺寸偏小，未入侵其他器官或周围组织，很多时候都没有病征」，林志良指，当病人出现症状时求医，大多已届癌症后期。因应肿瘤位置，身体会出现不同症状，患上原发性肺癌（即始于肺部的肿瘤）有可能出现咳嗽、痰中有血；若癌细胞入侵肺部其他地方，例如肺膜，可能出现肺积水；当病情到后期，癌细胞扩散到肺以外的地方，可能在个别器官引起其他症状。

## 药物进步 5年相对存活率提升

治理癌症，发现时患癌期数愈早，存活率愈高。林志良指，诊断出第一、二期癌症，趁肿瘤仍小，未入侵其他器官，可透过手术切除；但若已达第三、四期，基本上已做不到手术，但可用化疗、标靶药等方式控制病情，「去到第四期，癌细胞通常已扩散，无论是免疫治疗、标靶治疗，还是化疗，都难以完全消灭肿瘤，但可控制它，与病共存」。他见过不少癌症晚期患者可稳定地控制病情，在治疗期间如常上班，拥有良好生活质素，「以前化疗药没那么先进，会出现呕吐、脱发等副作用，但现时即使患上第四期癌症，也有相应药物可将病情长时间控制」。本港肺腺癌5年相对存活率，从2010至2014年的21.7%，上升至2015至2020年的33.5%，有显着增长。如果癌细胞出现抗药性，令标靶药失效，还可尝试二线药物或其他治疗方法，「即使第四期癌症，都可乐观面对」。随着存活率提高，或许癌症可长期稳定控制，有可能变成一种慢性病。



基因突变是导致肺腺癌的常见原因，高达50%至60%的亚洲个案由EGFR基因突变引致，而这类患者的发病年龄通常约30至40岁。

## 知多啲

## 精准医学计划 寻找罕见基因突变

肺癌可怕之处在于早期病症不明显，当出现症状时，往往已到第三、四期。对于确诊非小细胞肺癌患者，接受基因检测是首要任务。临床肿瘤科专科医生李浩勋表示，目的是为了寻找是否存在如EGFR、ALK等基因突变，从而配针对应的标靶药物。目前最标准的检测方式是直接提取肿瘤组织去化验。

标靶药物能专门针对特定基因突变，相比好坏细胞通杀的传统化疗，效果更显着，副作用也大为减轻。李浩勋表示，针对EGFR或ALK突变的标靶药，肿瘤反应率高达70%至80%，即肿瘤有明显缩小。而无恶化存活期，EGFR患者平均超过1年半，ALK患者的治疗效果更好，

可超过2年，意味着患者在这段时间内病情稳定，且因药物副作用轻微，可维持相当高的生活品质。不过，有患者使用药物一段时间后会出現抗药性，当第一线标靶药失效后，可换上线二线治疗，或再做基因检测尝试寻找其他合适的标靶药。

李浩勋指，现在香港公立医院、私家医院或私营医疗机构都有提供癌症基因检测服务，涵盖10多种基因突变。早前，港大团队在「非小细胞肺癌精准医学计划」为1800名第四期非小细胞肺癌病人提供免费且全面的癌症基因检测，一次过检测300种基因，成功为当中约8%至10%在常规检测中「漏网」的患者，找到罕见的基因突变，从而匹配到救命的标靶药。

## 越咳越劲越多痰 痰中带血快求医

演员柯炜林因久咳不愈而求医，才惊觉患癌。咳嗽是常见的不适症状，平日伤风感冒不少人都有两声咳，却不一定联想至癌症，什么时候需认真看待咳嗽？

呼吸系统科专科医生林志良表示，「如果咳嗽在短期内控制下

来，毋须担心，但当有其他症状同时出现，如咳得越来越严重，越来越多痰，或者痰带血，就一定要求医！」虽是老生常谈，但他不厌其烦强调应避免吸烟，并建立健康的饮食与生活习惯，多做运动，减低患癌风险。