

SUN FIRST MORTGAGE
华邦贷款

一站式贷款服务·快速批复·
利率最佳·条件最优

代理各大小银行：
楼花贷款 豪宅贷款
商业贷款 建筑贷款
特快私人贷款

Wen Sun 孙文
首席贷款专家
778-223-9638

明報
汇聚数码多元化
紧贴时事全面睇

明報网站
530新闻频道

Facebook Instagram WeChat YouTube Twitter

聚焦加国 放眼全球

本周焦点 外劳及留学生少逾 21 万
申移民港人抵埗数目劲降 **A2**

明声报

CANADIAN CHINESE EXPRESS Canada

2025 · 9
05
星期五 (乙巳年七月十四日)
第 980 期

用明报手机 APP
看即时本地及
加国新闻

明報
加拿大

明报手机 APP

iOS 及 Android
扫描 QR Code
即可下载



联邦政府削临时居民 今年抵加者大减 外劳及留学生少逾21万 申移民港人抵埗数目劲降

联邦政府最新数据显示，今年上半年赴加留学的国际学生与外籍劳工人数均大幅减少。另外，去年移民部核准3510个来自香港的永久居民申请，比2023年减少一半，今年前两季获核准的人数较去年同期狂减9成，第二季只有85个香港移民抵埗，获得永久居民资格。

2025年1月至6月抵加的国际学生和外籍劳工较去年同期减少214,520人，其中新抵加学生减88,617人，外劳减少125,903人。以6月份计算，今年仅4,185名新留学生抵加，远低于去年同期的11,287人。虽然留学生人数通常会在新学年开始时显著上升，例如去年8月录得近8万名国际学生入境，但政府指今年7月及8月的数字料将延续下降趋势。

据悉，2024年的学签审批上限为约36万份，较2023年减少35%；至2025年将进一步削减一成。

数据涵盖新批出之学签及工签，不包括寻求庇护人士、签证延期、季节性农业工人，以及每年在加停留不足270日的临时外劳。政府指出：「这些工人多数即时满足劳动力需求，且经常集中于旅游及建筑行业。」

2023年，加拿大社会曾广泛讨论留学生过多问题，包括不少外国学生难以找到合适住所，甚至需要求助食物赈济库。外界

亦忧虑，加拿大吸纳过多人流，对楼市成本及供应造成负面影响。

处理移民申请方面，前年夏天一度传出移民部已不再优先处理香港申请，数字似乎反映了香港移民不在优先审批之列。长年观察香港移民趋势的卑诗大学（UBC）社工系教授殷妙仲分析，未来两年移民部应该不会改变政策，代表香港移民的永久居民审批仍将非常缓慢，他提醒仍未申请永久居民的申请人要有心理准备，同时耐心等待审批结果。

移民部在2021年2月推出「香港救生艇」（Hong Kong Pathway）计划，计划分成Stream A类别，让想来加拿大读书的香港居民申请学生签证入境；以及Stream B类别，在香港已完成学业曾经工作的人士，可申请该类别持工作签证进入加拿大。持工作签证者在加拿大工作满一年即可申请永久居民。

移民部推出「救生艇」计划后，带动了香港移民抵埗数字的大幅增长。根据移民



学者认为加拿大收紧移民的政策的方向，一两年内应该不会改变。

部统计，2021年时，自香港抵埗即取得永久居民资格人数有2,295人，较前一年1045人增加119.6%，抵埗人数翻倍。到2022年时，香港抵埗人数增加至3,695人，较2021年增加61%。

统计显示，香港抵埗人数在2023年迎来了最高峰，全年有7,535名香港居民取得永久居民资格，较2022年增加了103.9%，再翻一倍。但2024年的数字却彻底翻转了前几年一年比一年增加的趋势。

香港申请人抵埗减9成

统计指出，2024年全年香港抵埗人数有3,510人，不到2023年最高峰时期的一半，减少53.4%。2025年的数字更少，今年第一季只有100名香港居民抵埗，今年第二季则只有85人，第一季较去年同期减少90.6%，第二季较去年同期减少93.5%，即剩下不到去年同期的1/10。

殷妙仲说，当初移民部在刚开始推出「救生艇」计划时，虽然优先处理了香港的申请，但由于并未明文规定香港申请必须完成审批的时间，所以即使现在在香港的永久居民需要一年、两年或是更久完成审批，亦不违反规定。

移民部前年7月一度更新内部指引指不再优先处理香港移民申请，在引起轩然大波后，其更新部分才被撤回。当时，移民部似乎想借由撤回指引对外表示，香港移民申请获优先处理的政策并未改变。

殷妙仲说，从最近很多循「救生艇」入境来到本地的香港居民，在申请永久居民时轮候了一年多、两年，让人不得不去联想，前年7月移民部更改了指引内容，不再优先处理香港申请，估计应该是真的。

他说，不仅香港申请可能不再获优先审理，「救生艇」计划列在「人道立场」类别（humanitarian & compassionate grounds），这类别每年又有配额限制，这都将影响香港申请获审批的速度。

殷妙仲注意到，仍在等待永久居民审批的香港申请人，可能会因为身分未确定而感到有压力，尤其是本地生活成本高，轮候时间愈久代表用去积蓄愈多，有些人因此对加拿大的生活感到失望，压力愈来愈大，甚至影响了情绪健康。他认为，移民部令香港申请人轮候两年或更久才给予永久居民资格，这一定程度亦伤害了加拿大作为一个移民大国的信誉，到头来，加拿大亦受到伤害。

殷妙仲指出，加拿大向来的移民政策，是希望引进年轻、会说英文及受过高等教育，学有所长的移民，而许多香港的申请人，均具备以上条件，加拿大现在不积极吸纳，反而让他们在长时间轮候移民资格中失去希望，如此政策其实是不明智的。

殷妙仲提到，加拿大与世界上主要吸纳移民的国家一样，均在收紧移民政策，减少移民人数。



香港抵埗者今年次季仅85人。

经济专家剖析多项因素影响下 本月起撤对美报复性关税 加国货品价难即时见下调

加拿大由9月1日起取消《加美墨协议》(CUSMA)下来自美国进口商品的关税，只有汽车、钢铁和铝材例外，但有经济学家表示消费者不会马上看到价格下调。



BMO 首席经济学家道格拉斯·波特 (Douglas Porter) 表示，关税对通货膨胀的影响较为温和，部分原因是联邦政府在报复性关税的选择上谨慎，以尽量减少对消费者的影响。

渥太华还为加拿大企业提供了大量针对其实施的反制措施的豁免。

麦马士打大学经济学助理教授柯林·曼 (Colin Mang) 表示：「加拿大的关税影响从来不会太大，因为我们进口的许多商品来自未受关税影响的其他国家，甚至一些从美国进口的商品也未被征税。」

但对于依赖美国产品或在社区内选择有限的消费者来说，取消报复性关税的决定可能会带来更多缓解。

加拿大独立杂货商联盟公共政策与倡导高级副主席桑兹 (Gary Sands) 表示，经常由独立杂货商服务的农村和北部社区尤

其受到加拿大报复性关税的影响。

桑兹说：「这对消费者来说将是一种解脱，毫无疑问。我们将能够立即将这一好处传递给消费者。」

他补充说：「我一直很关注农村和偏远社区，因为我知道那里的成本高得多，而且这些地区往往被忽视。」

贵湖大学安省农业学院教授冯马索 (Mike von Massow) 表示，加拿大取消报复性关税后，消费者需要一段时间才能看到价格下降。然而，冯马索教授表示，鉴于近年来杂货商因食品通胀而受到广泛批评，他们现在对产品的定价可能格外敏感。

超市 Loblaw 在网上发帖欢迎联邦政府的公告，并承诺对价格变动保持透明，指出将继续在受关税影响的产品上保留标示。Loblaw 公司在网站上表示：「随着我们卖



出以关税价格购买的库存，价格将逐渐下降。」

至于超市 Metro 首席执行官拉弗莱什 (Eric La Flèche) 在最近的财报电话会议中表示，该杂货商收到的来自供应商的约20%的价格上涨要求与关税有关。

该超市发言人邦克 (Stephanie Bonk) 在声明中表示，「现在判断取消报复性关税对价格的影响为时过早。」

特朗普对加拿大的贸易战以及吞并的建议已促使许多消费者抵制美国产品，转而支持本地商品。

冯马索教授表示，即使加拿大取消对美国的报复性关税，加拿大人偏好购买国产产品的趋势可能继续抑制美国在加拿大的销售。

他说：「如果人们继续说，『我们不想买美国产品，』那么即使取消关税，我们

可能也不会看到进口量大幅回升。」

桑兹表示，独立杂货商已经感受到消费者偏好转向加拿大产品的变化。

桑兹又预计，即使加拿大取消对美国的关税，贸易争端仍将对供应链产生持久影响。

与此同时，即使渥太华取消其反制措施，加拿大人仍可能因美国的贸易战而看到某些商品价格上涨。

这是因为跨国公司可能选择将其因美国关税而面临的额外成本，分摊到所有国家的消费者身上。

BMO 的波特表示：「汽车价格是一个很明显的例子。因为美国关税几乎影响到所有进入美国的车辆，跨国公司应对的方式不是将所有成本转嫁给美国消费者，而是将价格上涨分散到全球各地。」前发出的关于网络电汇诈骗的警示信息」。

渥京正拟订撑买国货政策 在保护经济就业上要「追上美国」

联邦房屋及基建部长罗品信 (Gregor Robertson) 透露，渥太华正在制订政策鼓励民众买国货，要在保护本国经济及就业上追上美国。

罗品信宣布加拿大太平洋经济发展部 (PacifiCan) 将向两家本国企业提供 700 万元贷款，以发展减少废料的科技。他同时透露，联邦政府正在制订一套「撑买国货」政策，而联邦政府各个部门都正

在推行有关方针。获得贷款的其中一家公司，是卑诗的绿色能源供应商 Moment Energy。

该公司将获得其中 490 万元贷款，用作回收旧电动车 (EV) 电池，重新创建其

电池能量储存系统循环再用。PacifiCan 指出，Moment Energy 是北美首家获得回收电动车电池认证的公司，可将电池的使用寿命延长 10 年甚至 15 年。Moment Energy 联合创始人兼行政总裁 Edward

Chiang 在公司厂房举行的记者会上表示，该公司致力减少电动车电池送往垃圾堆填区，有关资金将帮助该公司扩大生产规模，为北美各社区提供电力。

另外的 180 万元贷款，将给 Novo Textile Company 支持该公司将回收的纺织纤维与木浆结合生产新型纺织品计划，据 PacifiCan 指出，该公计划每年可使约 7000 吨废旧衣物避免占用堆填空间。

持美物业加人 逾半拟卖盘

特朗普政府政策成赶客主因

32%拟套现重投本国市场

一项调查显示，在拥有美国房产的加拿大人中，逾半正考虑在未来一年内出售「南面家园」，其中近三分之二指，美国总统特朗普政府的经济政策及政治环境，是推动他们离场的主因。

这项由温哥华房地产公司 Royal LePage 发表的网上调查于8月4日至9日曾访问2,500名加拿大成年人，调查结果发现，54%持有美国度假屋或住宅物业的加拿大人计划在一年内出售其在美国的房产；其中62%直言，美国政府的政策及南邻日益紧张的社会氛围令他们重新思考投资物业的决定，33%则出于个人和经济原因，另外有5%担心飓风、洪水和山火等极端天气状况。

在过去一年内曾出售美国房产的加拿大人中，44%指政治气候为主要原因，27%称出于个人原因，另22%则因为日益极端的天气状况。

有32%受访者透露，他们计划于短期内或未来一年内出售美国物业，并将所得收益投资加拿大市场。根据全美房地产经纪协

会 (National Association of Realtors) 的加国长年是美国房地产主要外国投资来源之一，惟近5年交易量较2010年代高峰期显著下降。

Royal LePage 行政总裁索珀 (Phil Soper) 表示，每年约有100万「雪鸟族」加国人赴美过冬，其中逾六成在当地置业。但美国日益两极化的政治气候，导致很多加拿大人重新考虑如何及在哪里花费时间与金钱，而多年来，加拿大人一直是美国住宅房地产市场最重要的外国投资者，若出现大规模撤资，将对雪鸟族支持的地区经济造成明显冲击。

卑诗地产经纪迪纳尼 (Adil Dinani) 则提醒，现阶段不宜过度解读调查结果。他称，目前加美关系情绪高涨，若这种局势持续，很多长期在美居住的加人开始重



持有美国物业的加拿大人，有逾半考虑在未来一年出售物业。

新思考他们长远计划。迪纳尼补充，尽管市场情绪确已转变，但其个人客户中尚未见有即将出售的个案。他认为，加人正处于「探索阶段」，思考物业价值、是否继续赴美，以及在政治动荡下的5年规划。

迪纳尼称，加人多年来一直是美国房地产最大外国买家，即使政治环境改变，仍会有部分人选择留在美国。不过，加美两地房市近年均陷入低迷，加上利率高企及供应增加，令价格普遍下跌，亦成为加人

犹豫出售的原因之一。他认为，若加美能达成贸易协议，有望缓和局势，但对部分人而言，整体环境可能已经永久改变。

在美国边境地区，情况亦各异。华盛顿州罗伯茨角 (Point Roberts) 是个特殊例子，当地目前有54%物业由加人持有。当地地产经纪罗雷恩 (Lindsay Loreen) 指，尽管市场放缓，物业长期滞销，但尚未见到如亚利桑那或佛罗里达州那样的大规模撤资。她说，加人活动减少令市场受影响，客户群由过去以加人为主转为美国人，事源很多美国人希望住得离加国边境愈近愈好，但仍留在美国境内，她相信在现届政府任期内，这趋势会持续。

另一方面，Royal LePage 报告称，自去年起，美国人浏览该公司网站的次数增加，在6月份美国多个城市展开第一轮搜捕非法移民行动期间，网站访问量按年激增116%。不过迪纳尼认为，这或仅反映好奇心，因为加国目前仍禁止外国人购买住宅物业。

美国关税带来额外成本 四成商户拟转嫁消费者

加拿大统计局最新调查显示，在加美贸易战持续下，近四成加国商户计划在未来一年将美国关税带来的额外成本转嫁予消费者。

不过，多数受访商户仍相信能在现行环境下维持营运。统计局周三公布的2025年第三季《商业状况调查》显示，39.4%商户称在未来12个月「非常可能」或「有点可能」将关税成本转嫁到顾客身上；15.4%商户则表明「非常不可能」或「不太可能」如此处理；另有27.2%受访商户预期未来一年不会因关税而增加成本。

虽然不少商户预料经营成本将上升，但统计局指出，公司对营运前景持正面看法的比例与前几季相若。调查发现，53%公司相信，即使加美现行关税及反制措施维

持不变，仍可继续营运至少一年或更长时间；相反，5.8%预期难以撑过一年，另有41.3%则对未来不肯定。

在人手安排方面，51.6%受访商户表示，即使现行关税持续，未来一年或更长时间仍可保持现有员工规模；8.2%则称只能维持不足一年，40.2%称感到不确定。至于未来整体展望，66.7%商户对未来12个月感到「非常乐观」或「有点乐观」，较上季的70%略降。另有13.8%预期未来3个月销售将增加，低于上季的16.2%；而18.9%则料销售会下跌。

经营挑战方面，第三季有62.2%商家预计未来3个月会面对成本压力。当中，13.3%认为通胀最棘手，9.7%认为招聘有经验员工有困难，5.5%则指投入成本为主要障碍。



加国近四成商户计划下年将美国关税带来的额外成本转嫁消费者。

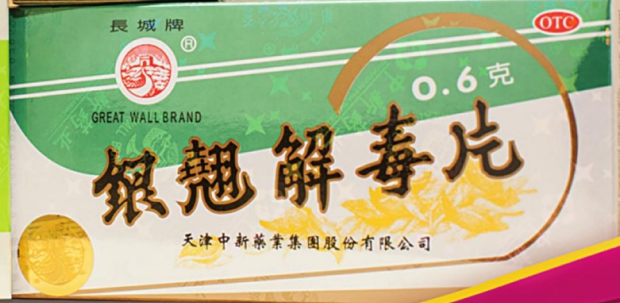
NPN 80029173



NPN 80048740



NPN 80014847



銀翹解毒片

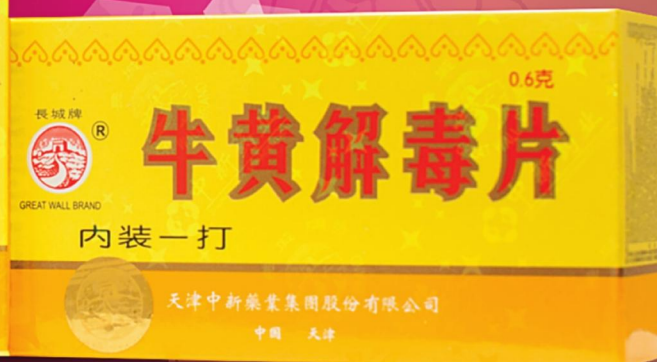
清熱散風，解表退燒。
適用於傷風感冒，
發冷發熱，四肢酸痛，
頭痛咳嗽，咽喉腫痛等症。

牛黃解毒片

清熱解毒，散風止痛。
適用於肺胃蘊熱引起的
頭目眩暈，咽喉疼痛，
疳腮紅腫，大便秘結，
耳鳴腫痛等症。



NPN 80047624



NPN 80047060

永廣企業代理
各大參茸行及超市有售

必屬良品
諮詢電話 604-273-5028

註冊商標



必屬良品

假公安电骗活跃华人社区 三个月六宗损逾50万

每宗案件损失金额介乎5万至23万

大温哥华华人聚居的列治文市近期再度涌现假冒中国公安的电话诈骗，声称受害人涉及一项大规模调查行动，要求每日多次报告所在位置及自拍照片，并诱使缴交「保释金」以加快调查程序，或避免被捕及引渡回中国，警方自6月起已接获6宗相关报案，累计损失金额逾50万元。

列治文皇家骑警发言人 Melissa Lui 表示，骗徒通常冒充航空公司或电讯公司职员致电受害人，声称受害人涉及中国一项大规模调查行动，受害人随即被转驳至假冒中国公安的骗徒，按对方指示在智能手机或其他设备下载通讯应用程序 TEAMS，并被要求每日多次报告所在位置、

个人资料及自拍照片。

Melissa Lui 续指，骗徒会声称受害人须缴交「保释金」以加快调查程序，或避免被捕及引渡回中国，并要求将款项汇往海外帐户，骗徒一旦成功收款便会与受害人切断联系。

列市骑警自今年6月以来已接获6宗相关报案，每宗案件的损

失金额介乎5万元至23万元不等，累计损失约52万元。

Melissa Lui 形容这类骗徒非常狡猾，使用各种手段包括利用来电显示号码伪造技术，令电话号码看似来自合法机构，从而博取受害人信任，亦会威胁称如果不汇款就会采取法律行动，「他们的最终目标就是骗取钱财，这



过往同类电话骗局中，受害人曾收到骗徒发送伪造中国最高人民检察院的引度令。

些骗局可能会对受害人财政及精神造成沉重打击。」

警方提醒市民对于陌生或未经要求的来电应保持怀疑，尤其是涉及金钱要求时。

留意最新诈骗手法，并与亲友

分享资讯；如怀疑自己已成为受害人，应立即向当地警方报案。

Melissa Lui 补充指，提高公众警觉是最有效的防范措施，「警方会持续发出警告，以防止更多人受骗。」

目录

2025年9月5日

第980期

■ 本周焦点	2	■ 营养饮食	46
■ 加国一周	3	■ 饮食	47
■ 加国焦点	14	■ 旅游	48
■ 加国生活	16	■ 工商广场	49
■ 亚洲透视	18	■ 分类广场	52
■ 神州众生相	25	■ 健康/分类广场	53
■ 娱乐	34	■ 运作康复	54
■ 教育升学	40	■ 情绪健康	55
■ 漫画	42	■ 中医治疗	56
■ 音乐	43		
■ 亲子专栏	44		
■ 明星美食	45		

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

持美物业加人 逾半拟卖盘 特朗普政府政策成赶客主因

A4



签证改例 折磨国际硕士生 赶不及今秋入学 随时等下年

A12



綠蜂膠作為天然的控糖利器，
以其獨特的成分從多方面，
實現高效控糖、穩糖，
真正做到一步到位！



輕鬆降糖穩糖

高效控糖一步到位！



野花牌綠蜂膠™



選擇唯一官方認證的巴西綠蜂膠 無副作用，自然、安全！

- A 有助於維持心血管健康
- B 有助於維持健康的血糖水平
- C 有助於促進健康的葡萄糖代謝
- D 幫助促進健康的膽固醇/甘油三酯



掃碼訂購立減 \$10

降糖是關鍵！ 綠蜂膠作為天然輔助品，被越來越多的人用于血糖管理之中。

綠蜂膠中豐富的多酚和黃酮類化合物能夠有效的幫助以及降低血糖。

高血糖患者若長期血糖波動大，易引起併發癥，
血糖穩定至關重要！

綠蜂膠中富含的梓醇和蝶蕨類物質具有抗炎作用，從而有效減少血糖波動。

巴西原装进口野花牌綠蜂膠 Apiario Silvestre
北美亚太总代理 Royal Natural Products Co.



加拿大皇家天然品有限公司

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

五成半受访者反对电车销售目标

售价高 续航力有限 成换车障碍

63%受访者盼政府重推电车津贴计划

最新发布的问卷调查发现，与去年比较，现有更多卑诗省民反对联邦及省政府制定的电动车（EV）销售目标，不满比例已超过一半。此外，大部分受访者认为应将目前不被纳入的部分混能车改为EV目标的合资格车款，另逾六成人希望政府重推电动车津贴计划。

是次民调是由能源未来研究所（Energy Futures Institute, EFI）委托 Ipsos 调查公司进行。EFI 关注卑诗能源供应稳定性、可负担性及独立性，倡议寻求具建设性解决方案及长远能源策划。

EFI 指出，调查发现多达 56% 卑诗受访民众反对政府定下的电动车销售目标，只有 34% 受访者支持该政策。调查发现，反对与同意者的比例差距，较去年 8 月进行的另一次调查扩大；在去年的调查中，反对者占 53%，支持者占 38%。

报告又指出，最新的调查又发现，强烈反对该政策的比率（36%），是强烈支持比率的三倍多（10%）。

该问卷调查是在 7 月 31 日至 8 月 6 日进行，总共有 801 名卑诗省民完成了问卷。

调查亦发现，多达 76% 的受访者认为，

目前不被纳入电动车销售目标的部分混能车款，应纳入为电动车销售目标之中。

卑诗的《零排放车法》（ZEV Act）列明，目前陆续抵达的 2026 年款新车中，26% 的轻型车辆需为电动车，而该比例往后会逐步增加，至 2030 年需达九成，2035 年为全数是电车。

至于联邦的 ZEV 的目标，电车占明年新车两成，2030 及 2035 年分别递增至 60% 及 100%。

此外，逾 63% 的受访希望政府重开电动车津贴计划；卑诗该 EV 回赠在 5 月已结束，而联邦同类回赠的款项于 1 月已用完。

EFI 指出，受访民众以电动车可负担程度及方便度成为他们改用电动车的障碍；指称不购买电动车的理由中，64% 指 EV



充当设施充足，有助推动电动车普及化。

价钱太高；46% 称电动车续航能力有限；43% 则以充电基建不足为由。

EFI 主席、曾任卑诗环境厅长和律政厅长的彭百里（Barry Penner）表示，是次问卷调查的结果反映政府政策及消费者现实有明显差距。「已一段时间清楚显示卑诗该电动车销售目标是不切实际。」政府自己的文件已显示电动车销量正在下跌，而省民亦大声并清楚表达他们想要的是可

担得起、弹性及选择，而非具惩罚性政策；被「惩罚」者包括选用混能车的用户，而该等混能车其实是在加拿大制造。

他表示，政府定下的 EV 目标，与卑诗省省长和总理倡议消费者多用国货，来支持本国就业的说法背道而驰，因为目前没有任何客用电动车是在加拿大制造，而该 EV 目标政策变相迫使消费者购买进口电动车。

寄美包裹明全面征关税

加拿大网店卖家警告，他们的业务正面临严重威胁，因美国从今天（29 日）起，将对所有进入该国的包裹征收关税，即使是价值低于 800 美元的商品也不再获豁免，新增关税将令加拿大商品在价格上失去竞争力。

长期以来，价值不超过 800 美元的商品可通过「低值豁免」（de minimis exemption）政策免税进入美国。但美国总统特朗普今年 7 月签署行政命令，要求所有进入美国的包裹一律缴纳「所有商用的关税」，这意味加拿大卖家将面临额外的成本和行政负担。

安省 Arnprior 的古董店 The Vintage Crate 约六成销售来自美国客户，而新增关税负担将令加拿大商品在价格上失去竞争力。店主佩尔基（Dave Pelkey）表示，这对他影响重大。

佩尔基本周正加紧使用快递寄送订单，确保能在新规生效前清关。但他表示，今天起情况如何仍不得而知，「现在仍不清楚具体会收取多少关税和税率」。

近年进入美国的低值包裹数量逐年上升，目前每年超过 13 亿件。虽然其中大部分来自中国电商巨头，但加拿大网店卖家同样受益于该政策。

随着低值豁免取消，不少加拿大的 Etsy 和 eBay 卖家已在主页注明，他们将不再向美国客户供货。

美国报关行代理皮亚泰克（Damon Piatek）说：「这对小型 Etsy 卖家、eBay 卖家乃至所有网上零售商都会产生巨大冲击。影响力甚至超过之前的关税措施，将极大改变贸易格局。」

运输公司和邮政机构现忙于应对新政，但操作方式依旧不清晰，令他们面对的压

加网店卖家忧失竞争力



渥太华街头服饰品牌 Raised by Wolves 负责人格林（Cal Green）。

力和不确定性极大。

加拿大物流公司 Chit Chats 公关负责人车 Juhee Cha 表示，美国海关和边境保护局最近才明确表示，他们不会直接征收关税，而是仅接受「已预缴关税」的包裹。按规定，新的文件必须包含制造商信息及 10 位数的 HTS 编码，用于确定关税和税率。但对古董及复古商品卖家而言，这成了难题，因很多老物件根本没有明确的原产

国标签或 HTS 编码。

同时，eBay 已宣布不再允许卖家通过加拿大邮务公司寄货，理由是「自 8 月 29 日后，非合规包裹若抵达美国存在被退回发件人的重大风险」。

邮务公司则在本月 22 日发给小企业客户的邮件中表示，已与私人公司 Zonos 合作，提前在货物进入其网络前收取关税，并直接上缴美国海关和边境保护局。

雅马哈钢琴 现金回馈

有效期8月15日至9月30日

通利琴行
TOM LEE
Music

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

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

仅限全新钢琴，不能与其他优惠折扣同时使用。



 **YAMAHA**
雅 马 哈 钢 琴

雅马哈钢琴是RCM皇家
音乐学院的首选用琴

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



disklavier **ENSPIRE**

可以自己录制和演奏的钢琴



SILENT *Piano*

任何时间都可以在家自由练琴
无惧扰人



TransAcoustic

从未有电子钢琴可以产生
如此自然的音色

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

反对 Bay 租约转让闹上法庭 众业主控女商人作大欠道德

指无法执行商业计划 拿前 CEO 名字宣传

百货公司哈德逊湾 (Hudson's Bay) 计划将 25 间门市的租约转让给卑诗省一名华人女商人 Weihong Liu, 该项计划遭多名业主反对, 他们日前告诉法庭, 他们认为该女商人无法执行其商业计划, 并对其道德行为表示担忧。

代表商业地产巨头 KingSett Capital 的律师戈特利布 (Matthew P. Gottlieb) 就质疑该女商人是否真有 4 亿元可供动用, 他指出, 有证据显示, 截止至 2025 年 7 月 31 日, 其银行帐户中有 2.63 亿元, 其中包括离岸帐户中的 1.28 亿元。

律师加莱西尔 (Linda Galessiere) 代表商业地产巨头 Ivanhoe Cambridge 和一群业主, 她告诉法庭, 女商人没有任何零售经验, 却寻求占据她客户的购物中心中「最大」和「最负盛名」的空间, 令人感到担忧。

她还驳斥了哈德逊湾公司的论点, 该公司声称, 如果法院驳回女商人的竞标, 业主将透过解除低于市价的租约而得到「意外之财」。

她指出, 其客户已作证说, 重新开发购物中心和寻找新的租户, 相关的成本将高于任何潜在的租金上涨所带来的收入。

加莱西尔补充, 「没有证据」显示女商人有意聘请合格的专业人士来经营百货公司。该女商人的公司在今年 5 月委任了一名行政总裁, 她名叫秦琳达 (音译: Linda Qin), 秦过往曾任职地产经纪长达 15 年。

加莱西尔还提及了一宗涉及哈德逊湾公司的前行政总裁德拉蒙德 (Wayne Drummond) 的事件, 她指该宗事件引发了人们对女商人道德行为的担忧。

加莱西尔向法庭提交的一份宣誓书中包括了一些往来电邮, 电邮显示, 在 6 月 7 日, 秦琳达要求德拉蒙德出席一个新闻发布会, 并与女商人的律师会面。德拉蒙德此前曾被聘用 5 个小时, 与女商人一起与业主会谈, 他还表示有兴趣与她合作。

电邮显示, 德拉蒙德拒绝了秦琳达的要求。

他说, 在对女商人的商店理念了解有限的前提下出现在媒体面前是不适当的, 他后来被告知, 他毋须与女商人的律师会面。

加莱西尔表示, 德拉蒙德后来发现, 尽管女商人无意聘请他, 但仍继续向传媒提及他的名字, 这促使他致函给她, 要求她「立即采取措施来纠正公开纪录」。「在任何情况下, 业主绝不应被迫与这种行为不诚实、具误导性的人士签订长期的合约。」

女商人的代表律师没有在法庭上回应加莱西尔的评论。

律师戈特利布 (Matthew P. Gottlieb) 代表商业地产巨头 KingSett Capital, 他在法庭上指出, 女商人承诺向其创立的新公司 Ruby Liu Commercial Investment 注资 4 亿元, 但业主无权强制她兑现承诺。

女商人以自己的英文名 Ruby Liu 创立了该商业投资公司, 来经营百货公司。



Hudson's Bay 百货于 6 月底结业, 图为民众在一间已关门的分店外观望。

如果女商人选择不全额注资该公司, 可直接放弃这个「空壳公司」。

戈特利布还进一步质疑女商人是否真有 4 亿元可供动用, 他指出, 有证据显示, 截止至 2025 年 7 月 31 日, 其银行帐户中共有 2.63 亿元, 其中包括离岸帐户中的 1.28 亿元。

他补充, 女商人凭借 4 亿元的投资承诺或 1.2 亿元的装修预算, 在 6 至 12 个月内开设 25 间门店是「不可能的」。他认为这

低估了实际金额, 并指出她的商业计划书中未提及设立总部或配送中心。

法官奥斯本 (Peter Osborne) 在法院本周四 (28 日) 举行聆讯时说, 他无法确认任何其他涉及如此大量的租约且未经业主同意的强制转让案件。

他还承认, 《公司债权人安排法》允许法院在交易对手提出反对的情况下批准转让, 但他正在权衡债权人的收益和竞标对业主的全面影响之间的平衡。



Zellers 百货公司回归

Zellers 在关店多年后, 终于回归。新店位于阿省爱蒙顿 Londonderry 购物中心、原哈德逊湾 (Hudson's Bay) 门市的一层。

Zellers 是加拿大第一间进驻原哈德逊湾门市的商户。

Zellers 店内包含女装、男装、童装和服饰以及家居用品。



翠明假期

BC Travel Wholesale No. 2668, 29122

网址: www.charmingholidays.ca

列治文时代坊: 604-231-6038

查询热线: 604-233-0081



更多行程

夏季

5-10月

洛矶山 (冰川)系列

首12位
报名团友免费
安排前5
排座位

加东、北极光 精选系列

加東名城 5/6 天豪華遊

CAV5/6

\$895 起

5-10月 逢星期二、五出发

- ★畅游: 京士顿、渥太华、满地可、魁北克市、千岛、尼亚加拉大瀑布、多伦多
- ★独家保证入住满地可市中心四星级酒店
- ★前往世界文化遗产-魁北克古城, 感受法式浪漫
- ★钻石系列: 独家安排入住五星级堡垒酒店 Fairmont Le Chateau
- ★6天团细心安排多伦多深度遊及入住3晚多伦多

亞加華大峽谷鐵路 賞楓 5/6 天遊

AGV5/6

\$849 起

出发日期: 9月23、26、28、30日;
10月3、7、10日

- ★畅游: 刹巴利、苏珊玛利、亚加华大峡谷、亚冈群省立公园、尼亚加拉大瀑布、多伦多
- ★乘坐游船畅游三万群岛, 欣赏佐治云湾的迷人风光
- ★亚加华大峡谷赏枫列车升级体验: 宽大车窗, 可360°全方位探索独一无二的安省北部秋色
- ★搭乘「霍恩布洛尔号」穿越世界7大自然奇景尼亚加拉大瀑布

3/4/5天黃刀鎮極光之旅

YKK3/4/5

\$799 起

秋季出发日期: 2025年8月15日至10月15日

冬季出发日期: 11月30日至2026年4月15日

2人成团 逢星期一、四出发

(4人或以上可自选出发日期)

- ★独家安排不同方式观赏极光: 极光观赏站, 原住民保留区及野外守猎极光
- ★团费已包括: 市内观光, 增遊 Wildlife Nature Gallery
- ★专业华语(国/粤)导游服务, 陪同和指导客人追踪及拍摄极光, 并提供为客人拍照服务

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

4天尊贵之旅 RKB4

5月至10月12日逢星期二、四、六、日出发
7-8月天天出发(星期一除外)

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

\$699

\$29
尊贵同行
优惠

elk + avenue

5天闪亮之旅 RKL5

6-9月逢二、日出发
(7-8月加开星期一、五)

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

\$1099

\$69
闪亮同行
优惠

*只限首5房

Chateau
JASPER

elk + avenue

露易斯湖堡垒系列-保证入住: Fairmont Chateau Lake Louise ★★★★★

4天皇御之旅 RKC4

5月至10月12日逢星期二、四、六、日出发
7-8月天天出发(星期一除外)

- 住宿: 顶级露易斯湖堡垒酒店
- 给您一个没有 Morning Call 的露易斯湖早晨!

\$969

THE Fairmont
CHATEAU LAKE LOUISE

5天经典之旅 RKE5

5-10月逢三、六出发
(7-8月加开星期一、四)

- 保证入住2晚班芙国家公园露易斯湖堡垒及班芙 Elk+Ave 酒店
- 带您深度游览积仕柏及班芙国家公园, 行程写意舒适!

\$1349

THE Fairmont
CHATEAU LAKE LOUISE

elk + avenue

5天情深之旅 RKM5

6-9月逢二、日出发(7-8月加开星期一、五)

- 保证入住2晚国家公园: 露易斯湖堡垒及积仕柏小镇, 配上一晚卑诗省度假胜地~太阳峰, 最佳配搭

\$1299

THE Fairmont
CHATEAU LAKE LOUISE

Chateau
JASPER

5天优悠之旅 RKD5

8月7、14、21、28日; 9月4、18日

保证入住: 露易斯湖堡垒、健行、摄影、泛舟……一整个早上由您作主「洛矶山登山者号」提供2种服务级别选择:

- (1) SILVER LEAF 特大玻璃单层车厢, 全天候享用各式佳酿及小食
- (2) GOLD LEAF 180度拱型玻璃双层车厢(上层) 专属餐厅及户外观景车厢(下层) 行政主厨精心炮制美味佳肴

\$3809 起

THE Fairmont
CHATEAU LAKE LOUISE

班芙春泉堡垒系列 - 保证入住: Fairmont Banff Springs ★★★★★

4天晶钻之旅 RKA4

6-9月逢星期二、日出发

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

\$869

THE Fairmont
BANFF SPRINGS

5天魅力之旅 RKS5

6-9月逢星期二、日出发

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

\$1199

保证出发: 9月7、16、21日

THE Fairmont
BANFF SPRINGS

Chateau
JASPER



旅遊巴士及入住酒店
提供免費 Wi-Fi *有條件限制



全線保證于露易斯湖堡壘
享用豐富午餐



全線巴士團
免收「交通附加費」

溫哥華一天遊

畅游: 史丹利公园、加拿大广场、唐人街、煤气镇、女皇公园、自费吊桥公园

\$73
(天天出发)

威士拿一天遊

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

\$80
(三、六、日)

维多利亚一天遊

包 BC 渡轮及宝翠花园门票

\$180
(天天出发)



维多利亚2天观赏团

\$459 起

5月至10月(逢星期二、四、日出发)

- ★加遊新景点 - Malahat Skywalk, 新奇有趣(包门票)
- ★超值团: 入住 Chateau Victoria
- ★优惠团: 入住 Hotel Grand Pacific
- ★豪华团: 入住 Fairmont Empress

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。

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。

店员称怕外来装置带病毒 华汉影证件相买「手指」存档 揭藏他人照片 Shoppers 冷处理

有华人市民在 Shoppers Drug Mart 拍摄护照照片后，希望能获得照片的数码档案，店员要求必须购买该店出售的 USB 记忆棒（俗称 USB 手指）来存储照片。该顾客买了记忆棒回家后，却发现内里还有其他人的照片。

据这位名叫杰克（Jacky）的华人市民称，本月 17 日他与家人前往多伦多市麦高云路（McCowan Road）夹 Bur Oak Ave. 路口的 Shoppers Drug Mart 药店，为家人拍摄护照照片。

他说：「事后我跟那位亚裔店员要照片的数码档案。但他不肯接受我们自带的 USB 记忆棒，担心它有病毒影响商店的电脑。我也没有争辩，就支付了 5 元购买了一支 2GB 容量的记忆棒。」

杰克看到店员拿出一支没有任何包装密封的 USB 记忆棒，却称是全新的，店员随即将所需的照片存入记忆棒后交给他。

他说：「回家打开记忆棒一看，发现里面还有一张别人的证件照，文件日期是 8 月 3 日。这有两个可能，一个是这记忆棒并非店员所说全新的，之前已被人用过，清理的时候没清干净；另一个可能是她为我们复制照片时，误将别人的照片也一起存档。」

杰克认为，无论是哪种情况，这样的

失误都不可接受，因为这意味着自己的证件照也可能会泄露出去，于是致电药店讨个说法。

杰克表示，那名亚裔店员要求他将记忆棒送回商店并接受核实，等清除不属于杰克的照片之后，她就会全款退还。

寻求保证个人照片没外泄

对于这个处理手法，杰克并不满意，当天就向药店的母公司 Loblaw 的隐私保护部门发电邮投诉，要求给予解释。

「首先我想要一个投诉个案的序列号，以便日后追踪；其次想知道如何处置这记忆棒及那张不属于我们的照片；第三我需要个保证，确保我的照片没有泄露出去；第四是店方要如何处置那名犯错的店员。」

杰克等了两天后依然没有回覆，遂向《明报》求助。《明报》记者前住事发药店，一位男店员表示，对事件毫不知情。《明报》去信 Loblaw 的隐私保护部门，至截稿前尚未回覆。



涉事 Shoppers Drug Mart 分店。



涉事存有他人照片的 USB 记忆棒。

（事主提供）

杰克购买 USB 记忆棒时的收据。（事主提供）



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

明年8月31日是「香港人救生艇」计划的截止申请日期，骤眼看还有整整1年时间，惟以 Stream B（工作移民）途径而言，其实申请永久居留权（PR）大门明天就关闭，整整提前一年。

事关 Stream B 申请人须累积至少1年工作时长、才符合申请门槛；换言之，若在2025年8月31日这一天仍未找到工作者，等于错过了这趟被视为最后机会的「尾班船」。

对于欲赶上这艘船的「乘客」来说，他们面临的挑战尤为严峻，包括时间紧迫、人脉匮乏、经济压力沉重等；他们迥异的背景与心境，面对的挣扎与抉择各有不同。有的为了「储钱」而哑忍无良雇主剥削，有的扬言即使上不了尾班船也会寻求其他方法留加；不过亦有人处之泰然，认为错过这次机会并非世界末日。

不少港人需在限期前赶上救生艇尾班船以移民加拿大。

救生艇香港艇民

今日若仍未做工明日就要封艇了

40多岁的港人Eric，直到8月中受访时仍于求职的路途中摸索。今年4月，他独自一人从香港飞抵亚省城市卡加利，其起步比许多人都要晚，「我们原计划2023年一家四口移加，但因为香港家人身体出现状况，要留下来照顾，所以延迟至今年（才起行）。」他解释道，「直到今年（家人）情况稳定下来，但2年间各地经济变化很大，所以我决定自己一个过来，看看这边环境及工作机会如何。」

然而卡加利以至加国就业市场艰难，他忆述一次去仓库面试的经历，「哗，有数十至过百人在排队等候，是最基本的entry-level（入门）职位，竞争超乎想像般激烈。」作为一个在港有稳定采购工作、人到中年的Eric，他指来加前已做好心理调整放下身段，但没想到连最基础岗位都如此难求，「没本地经验、人脉，这些都是『硬伤』。」4个月下来，他寄出数十封求职信，涵盖文职、侍应、车房甚至超市，至今仍未找到工作。

此路不通会找其他方法

时间的压力如影随形，「（8月中）剩下半个月时间，工作未有着落，你说怎办？其实我也不知怎办。」他坦言，有时与在港的太太通电话，对方虽没施压，但那份关心本身，已是一种无形压力。

面对 Stream B 这条路可能走不通，Eric 开始思考后备方案，「如 Stream B 不行，有否其他方法（移加）呢？例如 Stream A（读书移民）、技术移民（Express Entry）、创业移民（SUV）等。」然而每条路都有其难处，例如读书的话，9月便要开学，申请学生签证等手续或来不及；技术移民和创业移民的门槛或更高，需详细规划和准备资金。

Eric 的焦虑，源于这种进退维谷的两难境地。他认为香港的采购行业已属夕阳工业，回港也未必能找到理想工作，「今年移加前我与太太商量过，觉得一家四口一齐过来破釜沉舟太冒险，所以自己一个做先头部队；但现在连第一步

（指工作）也踏不出，压力很大。」他无奈指自己就像在一个十字路口，看不清前方道路。

相比 Eric 的困惑，有年轻本钱、20出头的 Alice 显得从容得多；作为2024年才从香港的大学毕业的年轻人，她这趟救生艇之旅，更像是一场人生体验，「因为去年中才读完书，所以时间上只能赶这个尾班船。」她选择落户多伦多，因听闻工作机会较多，生活也较热闹，与其习惯的香港相似；然而现实是，作为「白纸一张」的毕业生，求职更不容易。

找工失败不是世界末日

「我在港没工作经验，因毕业后就准备办签证来加，没特别在港找工。」她坦言是其在求职市场上的最大弱点，与此同时，她对工作类型也有坚持，「我个人较内向，不太习惯做餐厅、超市那类要面对很多人的工作，所以暂时倾向找文职。」惟寄出近百封求职信后，却是杳无音讯。（下转 A17）



加拿大推出的「香港人救生艇」移民计划，最终申请期限均为2026年8月31日。



▲「救生艇计划」推出后，吸引大批港人移加。



▲有年轻港人扬言，如觉得加拿大不适合自己，就会离开、返回香港。



▲有中年港人坦言，直到今年8月中時仍於求職的路途中摸索。

看準救生艇港人儲鐘弱點

(上接 A16)

Alice 后来想深一层，找工失败其实又不是世界末日。」她并将 OWP 类比为「工作假期(Working Holiday)」签证，「OWP(开放式工签)有3年有效期，就算赶不到今年8月尾的 deadline，还能留加一段时间；我可以趁机会，一边找工一边感受加拿大，看看自己是否真的适合这个地方。」

对 Alice 来说，移民并非一条非走不可的单程路，而是一个探索可能性的选项，「我还年轻，就算幸运地及时找到工作、最终能够申请 PR，也不代表我一定要在加拿大落地生根。世界这么大，对不对？」如多伦多找不到工作，她不介意搬到其他省份试试；如最终无法通过救生艇移加，她也视之为一次人生体验，「很难勉强的，能搭救生艇的话当然好，错过了就当是一个生活体验。」

年轻就是 Alice 的本钱，她甚至已开始筹划，如何利用在加时间去开阔眼界，「在加拿大，要去墨西哥、南美洲游历都方便许多。」

相比仍在努力找工的救生艇港人，30 多岁、今年5月抵埠的 L 先生，承认自己虽算是幸运的一个，但不代表他满足现状，「其实觉得很讽刺是，做着这份连自己都觉得待遇差的工作，却有可能比其他未找到工的香港人幸运。」对于一个没本地人脉、专业技能不突出的新移民来说，其求职之路从一开始也是满布荆棘。

「最初2个月处处碰壁。寄出逾20封求职信，一个回音也没有。」L 回忆道，「网上不少人说可尝试一间大型华人连锁超市，很多职缺；我也有尝试，结果仍是石沉大海。」眼看时间一分一秒流逝，距离今年8月31日的「储工时」死

线愈来愈近，心中的焦虑与日俱增，「当时感觉很徬徨，来都来了，每日不断在虚耗积蓄；会想着如到(8月)月尾仍找不到工作，怎办？」

幸而未到最后关头，幸运之神已眷顾了他。7月，列治文一个商场的美食广场有新食店开张，他成功获聘，「当时真的松了一口气，觉得总算有个开始。」然而这份工作的真实面貌，却远比想像中残酷；这家由港人老板经营的食店，彷彿看准了「救生艇港人」急于储钟的弱点，将剥削发挥得淋漓尽致。

「有口难言，惟有哑忍」

L 每天清晨7时多上班，一直工作到傍晚5时许，工时长达10小时，当中却不存在所谓的用膳时间，「我们甫开工便一直做，做到下班，完全没安排吃饭时间……肚饿的时候，惟有趁没有客人时吃一两块饼或半个面包。」

更令他难以接受是超时工作与福利的缺失，「正常来说，在卑诗省1日工作逾8小时，之后的工时应该计 OT(超时补水)，但此食店没有；有同事试过向老板娘反映，换来一句『咁我安排你返少啲罗』。」这句话犹如一道紧箍咒，让所有人噤若寒蝉，「我们为了储钟在这里工作，『返少啲』可能会储不够钟、收入亦会减少，生活更困难。她明显是看准了这点。」

福利方面更是天方夜谭。L 氏从同事口中得知，资方最初曾声称会为员工提供福利，最终却不了了之，「我们哪敢再提出啊？她着你不返工怎办？我们这些为储钟的，真是有口难言，惟有哑忍。」他坦言，这种被港人老板剥削的感觉，比体力上的劳累更让人心力交瘁；然而为了那1560工时的目标，他只能

选择忍耐，「没办法啦，最重要有工作可以储钟，『死忍烂忍』，捱够1年才作打算。」

无论上述3人想法如何不同，他们最终将面对同一条 deadline：2026年8月31日；之后的路如何走下去，各自有不同想法。

勿信「香港人帮香港人」

如最终赶不上 deadline，Eric 对该何去何从已有少许想法，「不会立即回港，因移民是我们一家人经过深思熟虑的的决定。」他指会先利用 OWP 的剩余时间，留加深入研究其他移民途径，同时继续寻找任何可以糊口的工作，「可能要捱一段更长时间，但为了小朋友未来，怎样也要尝试下去。」

Alice 则抱持开放态度，「如果之后找到工作、在这里生活后觉得很喜欢这个地方，会再研究有否其他移民方法可以让自己留下来；如觉得(加拿大)不适合自己，就会离开，可以回香港，也可以尝试去澳洲、英国。我相信只要是人才，什么国家也会欢迎的。」

而目前来说 L 氏的目标则简单得多，满足 Stream B 要求后立即入纸申请 PR，然后再决定是否继续留在食店工作或另觅出路；不过 PR 申请的漫长等待，又为其未来蒙上一层阴影，「大家都知现在 PR 个案审批积压很严重，说可能要等到2027年甚至更后才处理；我是尾班船、明年先入纸(申 PR)，可能要等到2028、2029年才有消息。」

这意味 L 氏未来数年仍要面对身分不定的徬徨期，「见步行步吧。不过在这里的所谓『香港人帮香港人』，只是笑话，不要相信；现实就是有多恶劣的工作也做，捱下去才有权做选择。」

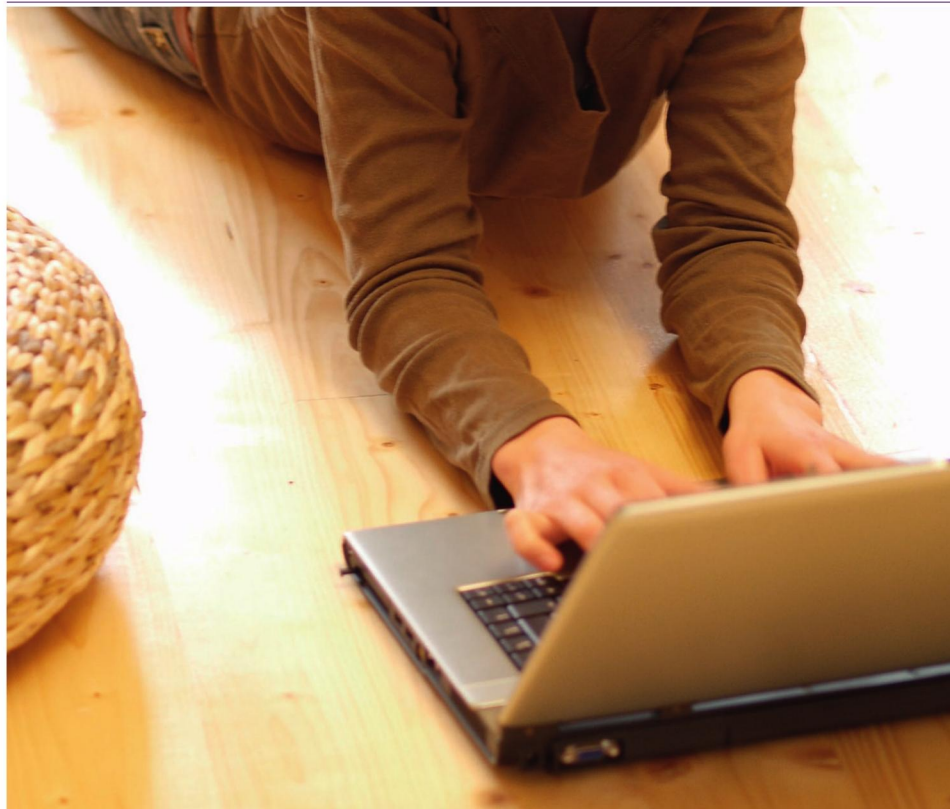


持学签工作 不被计算工时

加拿大2021年推出「香港人救生艇」，计划分Stream A(读书移民)与Stream B(工作移民)2条移民途径，最终申请期限均为2026年8月31日。以Stream B而言，由于申请者须在加拿大境内累积至少1年全职或1560小时兼职工作经验，故申请者最迟须在今年8月31日前找到合资格工作，才能确保在截止日期前储够工时。

所谓1年全职或1560小时兼职工作，全职定义为每周工作30小时，并持续52周(1年)，即使每周实际工作逾30小时，仍只能计算30小时；兼职则可同时任职多份工作，只要将所有工时相加，累积满1560小时即可，惟同样受限于每周30小时。

要注意的是，所有工时须在持合法工签期间获得，学生签证期间的工时不被计算在内。



保姆骗案亲历 帮人险变害己

骗子一般是利用人的贪念去行骗，因贪而上当的人，即使令人同情，但同情分多少打了个折扣。

而近年流行美加的「保姆骗案」(babysitter scam)，却是利用受害人帮忙别人、方便别人的好意去下手，益发令人憎恶。

今年暑期，有加拿大本地年轻人险坠「保姆骗案」陷阱。对方先扮可怜博取同情，利用银行处理的时间差，用假支票获信任，然后下手，过程中还指责受害人，令这位年轻人觉得自己帮不上忙而委屈得落泪。

还好，皇天有眼，年轻保姆最后从陷阱里爬了上来，保住钱财不失。

A 是一名大一学生，空闲时会帮忙有需要的家长照顾小孩，当 Baby sitter 赚取零用钱。今年 7 月底，她母亲的熟朋友告之，看到一位妈妈 B 在 Sitly.ca 上发帖，急需找保姆照顾女儿。

大学生求职当保姆

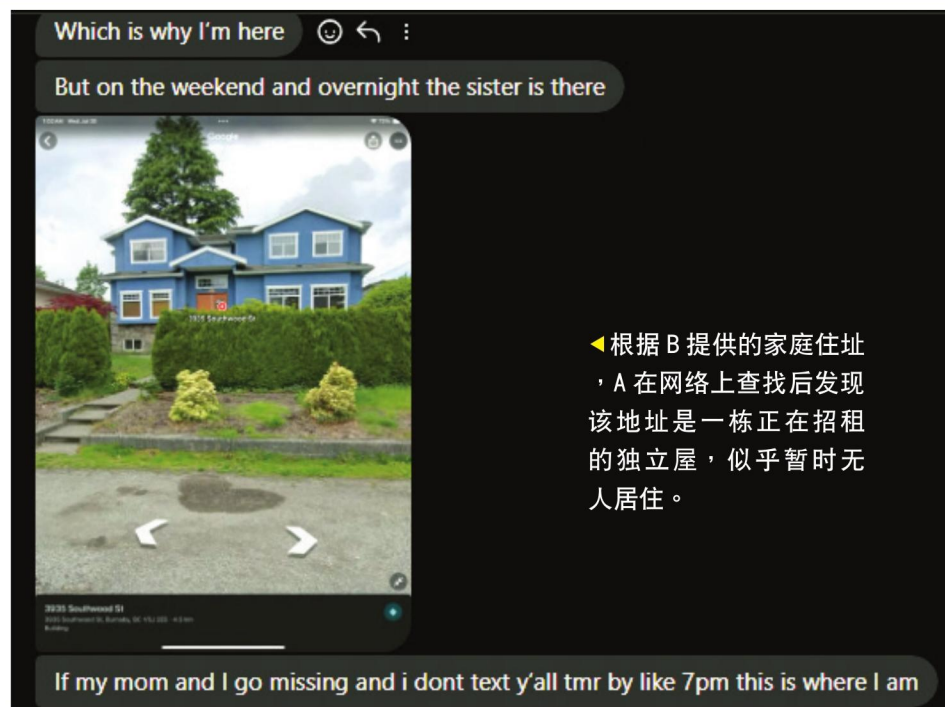
Sitly.ca 是一个保姆服务平台，登记成为会员后，有需要者可浏览所在区域信息，发帖寻找符合条件的保姆或求职，双方可在平台上交流。

母亲的熟朋友把帖子转发给 A。帖子显示，B 在国外出差，家里只有一个 7 岁

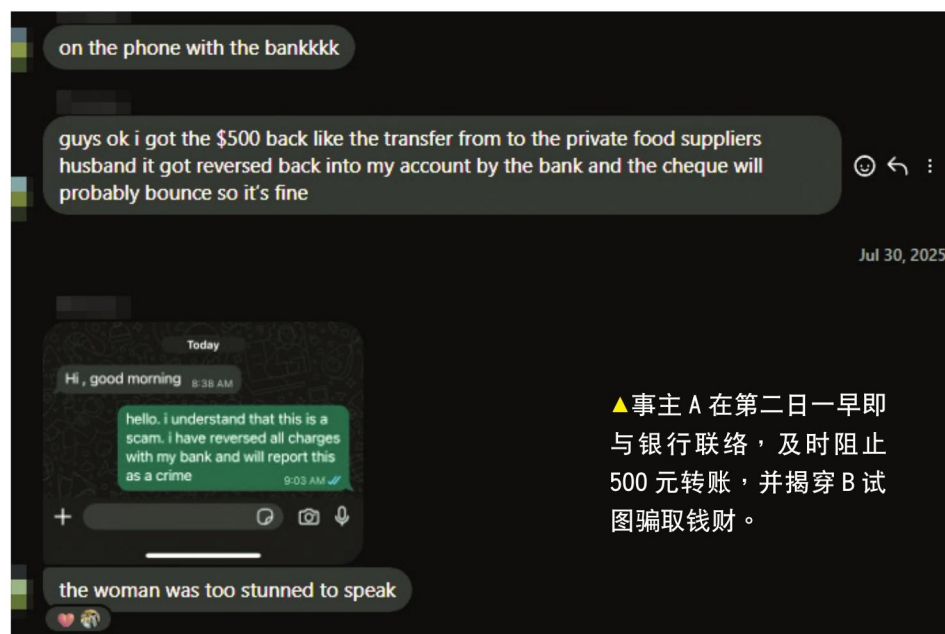
的孩子，想找人照看，而且是第二日便需要上门，「那位熟人问我是否有意，得到肯定答复后，便将对方电话给我，在 WhatsApp 上跟 B 联络。」

B 自称因工作原因已离家一个月，还有 2 个月才能返回加拿大。之前一直是拜托女邻居和邻居的姐姐一个白天、一个晚上轮流照顾女儿 Mary。但现在邻居因接受治疗要离家一周，因此 B 要找一位保姆在这段时间上门服务。

A 表示可以连续做 5 天，每天 6 个小时登门。B 也很爽快，叫 A 把工作时间算好，以便按此付酬，时薪是 30 元。A 说



▲根据 B 提供的家庭住址，A 在网络上查找后发现该地址是一栋正在招租的独立屋，似乎暂时无人居住。



▲事主 A 在第二日一早即与银行联络，及时阻止 500 元转账，并揭穿 B 试图骗取钱财。

，时薪虽有点高，但因是临时找保姆，又需要连续好几天，所以也非罕见。

B 当即表示可以立刻提前支付所有报酬，以便在邻居离开之前把一切事情都搞定。A 觉得 B 如此做法与通常的行事风格不同。但想到 B 可能只是一个爱护女儿的母亲，便仍相信了她的说辞。

「B 问我哪种付款方式比较合适？我说可以使用电子邮箱进行电子转账 E-transfer。虽然那位充当中间人的熟人之前已将我电邮地址给过她，我还是再发一次。但 B 回答，银行因为她出国太久暂停其电子转账功能，除非亲自处理才能重新激活，接着说可以寄给我一张保付支票 (Certified Cheque)。」

听闻此话，A 疑窦顿生：第一，B 身在海外，不知要如何才能拿到支票；第二，使用保付支票需要额外支付费用，对于开支票的人来说成本更高。选择这

样的方式不合常理。

对于 B 表示可以把开具的支票拍照后发给 A，使用银行程式将钱款存入账户，A 并不同意，建议说「如果你的邻居有方法解决电子转账，我宁可不要你给支票。」出于顾及 B 的「慈母心」，A 安慰第二天一定会到场，到时大家可以想另外的方法解决付款问题。B 却回答邻居没有电子转账所需应用程序，无法操作，又叫 A 相信她，由她搞定一切。

不等 A 再说什么，B 便发给 A 一张 1450 元的支票照片，并说明其中 900 块是给 A 的酬劳，按 30 小时每小时 32 元计，另加 50 元小费。「剩下的 400 元汇给另一个 B 称为『私人』(Private) 的人。说此乃一名私人食品供应商，负责用这笔钱购买 Mary 一周所需的食物及日常用品。」

(下转 A19)

骗徒坚持用支票付款

(上接 A18)

此番操作将 A 完全搞蒙，不明白 B 为何要把另一笔不相关的钱汇给她，「难道就没有其他方法了吗？比如把钱寄给邻居，再由邻居给我应得的那部分，跟付给那位『私人』买东西的钱分开？」

但 B 似乎根本不关心 A 的疑问，只不停吩咐 A 务必在第二日上门前，照她吩咐处理好款项，然后在 Mary 放学后陪她 6 个小时，期间负责洗衣服清洁之类工作。

「正值暑期，我不知道她女儿怎么还要去上学，猜测或许是日间夏令营之类？但以当时情况都还来不及问清楚，又担心小女孩晚上也是一个人，就问谁陪女儿过夜？B 则回答是邻居的姐姐。」

当事人委屈得哭了

彼时，A 看着邮箱里写有 1450 元的支票照片非常为难，一时不知该如何处理，无奈之下问 B 应该如何将其中的 500 元汇出去。B 边说可以买一张 500 元的 Visa 礼品卡，然后将卡的信息发给那位『私人』。

「我真的不明白，既然 B 能以发支票照片的方式付钱给我，为何不能以同样的方式付钱给那个食品供应商？虽然她给了一堆理由，但我觉得没什么逻辑，心里的疑问越来越大。」因深觉不妥，A 就说暂时脱不开身，没法去商店买礼品卡。双方来来回回数次，B 改口叫 A 把 500 元转给供应商的丈夫，一个名字叫 Sean Sanderson 的人。犹豫一阵，A 照做。

「我总觉得账户里有不属于自己的钱，就好像欠了别人一样，又始终想到那笔钱是要给孩子买食物的。所以就同意将钱款汇到 Sanderson 的电邮地址。」

A 指，钱款汇出后，银行程式显示这笔款项已经从账户中扣

除。她将银行信息发给 B，以证明银行正在处理转账。不过 B 说，问过 Sanderson，Sanderson 说没收到钱，更因此生气，责怪 A：「都因为你，这笔钱弄丢了！」

这话不分青红皂白，让 A 流下委屈的眼泪，「我一开始就不要以这种方式处理，谁知道她也不听我就立刻把钱汇来？把两笔钱混在一起，叫我不能不存，又不能只存一部分。无奈的是我！」

所报住处是放租屋

事后 A 坦言，直到那时仍觉得 B 是真的，并非骗子，主要原因是收到 B 发来的支票照片，「而她仍想雇我当保姆。看起来损失钱的不是我，而是她……」

「但因为整件事非常奇怪，我也想到其他可能性，比如他们是在非法转移资金而我被利用；她说没收到转账的 500 元是骗人，为的是让我再继续转账。但她明明又在发现我汇出的钱没到账时，表示可以再另汇 500

给我，以便我可以继续操作。」

A 按 B 给的家庭地址在网络上查找，显示是本那比 Metrotown 近 Suncrest Elementary 小学的一栋独立屋，从铁道镇 (Metrotown) 乘一趟公交车可达。此前一周还放广告招租，里面似乎暂时无人居住。

眼看事件超出掌控，A 把前前后后告诉母亲，也跟朋友谈及。大家商议后都觉得 B 有问题，找保姆照顾女儿的说法很大可能是个骗局。不论加拿大还是美国都有政府机构或组织曾经发出警告，叫大家警惕保姆诈骗 (babysitter scam)，说骗徒会假装父母，以找保姆为幌子，骗事主从自己账户中汇出一笔钱，待银行通知之前收到的支票不能兑现时，为时已晚。

有鉴于此，A 在第二日一早许发信息给 B 说已经知晓此乃骗徒手段，不会上当，同时也通知银行成功阻止将之前的 500 元汇出。

虽是白白折腾一番，所幸保住钱财没损失。



保姆骗案猖獗，美国联邦贸易委员会为此发出警示。

拒汇款可防保姆骗案

拆招

在加拿大另一个保姆雇佣网站 CanadianNanny.ca 也公开过类似个案：骗徒通过电子邮件或短信向求职者发送消息，声称自己来自美国或加拿大以外的国家，需要保姆服务。其目的包括获取事主个人信息；一旦事主愿为他们工作，就会寄一张支票作为预付款。通常这笔款会超过约定的金额。并告知事主额外的金额是用于购买设备或类似物品，要求事主从自己的账户将这笔钱汇给另一个人。

美国联邦贸易委员会 (Federal Trade Commission) 的警告提醒，骗子们会在招工网站或社交媒体上发布虚假广告，诱骗你向他们汇款或分享个人信息。

第一，若你收到工作邀请，没有进行面试或电话面试就被录用，请务必提高警惕。骗子可能说他们不在城里或太忙，编造其他借口不与你通话或见面。但即使他们面试，也不能保证这不是骗局。

第二，若你在开始工作之前就收到支票，可能

是假支票。这「雇主」会说这是你第一笔工资，或者说这笔钱是用来购买生活用品或支付照顾亲人费用的。之后他们会要求你将部分钱转给其他人，或者退还给他们。

他们会找个各种借口，比如多付钱给你，需要钱来支付意外的医疗费用，或者其他紧急情况。支票是假的，银行发现时，骗子已经拿走了你的钱。

为保护自己，你务必在收到工作邀请后，在向对方提供任何敏感信息前，先了解他们的情况。比如在线搜索他们的名字、电子邮件、电话号码，或检索他们发送的文字，以及投诉、诈骗、欺诈等字眼。借此，你可能会发现类似个案。

尽可能以书面形式获取更多的详细信息，要求对方向你发送工作职责、薪酬、工作时间的详情，如果被拒绝，表明可能有问题。

请记住，不要给未来的雇主汇款。如果雇主要求你使用加密货币，礼品卡或通过西联汇款等公司电汇，这一定是骗局。

新马华人被日屠杀数万 李光耀险成枪下亡魂

抗战时日军在新马执行肃清政策，阻吓华人抗日，至少五万新马华人被杀。李光耀也在肃清之列，但灵机一闪，巧言脱险。在抗日战争期间，不仅在中国大陆的华人受到日军逼害，在遥远的南洋，华人也因为支援中国抗战受到日军报复式的大屠杀，据当地华社估计，被屠杀人数达五万人左右。李光耀则说可核实的死亡数字约为七万人。李光耀也差点被日军拖走射杀，震撼之际李光耀产生新加坡应从英国独立的思想。



◀ 40年代的李光耀。

马来西亚历史学家谢文庆认为日军的「肃清」大屠杀有三个目的，一是消除华人中「最危险的分子」，这些人被其视作潜在的抗日运动核心；二是「惩罚」华人战前的抗日活动，以及其参与新加坡保卫战的行为；三是恐吓华人社区，以便之后向其强迫捐献五千万叻币予日军。

负责新马肃清大屠杀的山下奉文曾担任华北方面军参谋长，是华北地区「三光政策」的制订者之一，因此华北的「三光」到新马的「肃清」大屠杀有一脉相承的关系。

据新加坡学者林少彬的考证，日军在一九四二年二月十五日后，兵分三路对华人进行大屠杀，日军将新加坡分为「新加坡市区」以及「新加坡市区以外地区」，由昭南宪兵部队负责市区，近卫师团负责市区以外和离岛；然后把马来半岛分成「柔佛州」和「柔佛州以外地区」，由第十八师团负责柔佛州，第五师团负责柔佛州以外地区。

日军在把新加坡更名为昭南岛后，进行了两波名为「肃清」的大屠杀。日本关东学院大学经济系教授、日本战争责任研究中心主任林博史认为早在攻打新加坡前，「肃清」计划就已制定完成，并非前线指挥官的独断行为，而是日本长期侵略中国期间演化出的政策，并将其推展到其他亚洲国家。

在战后一九四七年新加坡英国政府设立军事法庭审判肃清大屠杀案，判定犯案期为一九四二年二月十八日至三月四日。新马华社声称有四至五万人被杀，而日本政府则只承认杀害了约五千人。期间新加坡的开国总理李光耀也差点被日军杀死。时年才十九岁的李光耀与家中人力车夫高长古都被规定在二月十八日至二十二日期间



华人到指定地点接受检证。

，与所有介乎十八至五十岁的华人男性一起到五个指定地点接受检证。

日军宪兵检查生死边缘

据李光耀回忆录，他们在高长古熟悉的车仔馆落脚，那里刚好在日本宪兵用铁丝网围起来的检证范围内。两人在车仔馆住了一晚后，第二天加入人龙试图过关时，值勤的宪兵却没让李光耀通过，要求他们加入一群等待发落的青年。

但他感觉是不祥之兆，于是灵机一动要求宪兵先让他和高长古回车仔馆拿随身物品。日军答应了，两人回到车仔馆后决定等待一两天才回去，后来他知道那些华人男子都被载上货车到维多利亚中学扣押，并在二十二日由四五十辆大型货车载到樟宜监狱附近的丹那美拉海边屠杀。其他大

屠杀的地点还包括榜鹅角、加东沿海、丹那美拉、圣淘沙等地。

此事对他震撼至深，李光耀因此认为英军未能防止屠杀事件发生，证明新加坡人应该早日摆脱英国殖民统治。

在二战结束后，英国在新加坡设置军事法庭，针对「肃清」大屠杀进行了两次审判，第一次判决起诉了西村琢磨（近卫师团师团长、新加坡警备司令）、河村参郎（西村琢磨调至苏门答腊作战后，接替新加坡警备司令职务，为「肃清」屠杀的直接指挥者）、大石正幸中佐（第二十五军宪兵队长）、横田昌隆中佐和城朝龙少佐（监督新加坡三区的肃清）、大西觉少佐（在横田中佐指挥下负责一区的肃清）和久松晴治大尉（在城朝少佐指挥下负责

一区的肃清），其中河村参郎和大石正幸被判处绞刑。第二次审判则只针对一名日本军官——水野銈治少佐（宪兵队军官），被判以终身监禁。

一九六二年，新加坡万人坑被发现后，新加坡民众强烈要求政府施压日本政府赔偿并正式道歉。一九六六年日本政府同意五千万新币的赔偿，但当中只有一半是赠款，另一半则是贷款，但至今日本政府仍没有对相关事件使用「损害」或「赔偿」的字眼，拒绝承担大屠杀的法律责任，官方也并未对大屠杀进行道歉。

在今年八月十六日，吉隆坡广东义山也上演史诗舞台剧《日据烽火·南侨机工马来亚篇》，有二千五百名观众出席以纪念南侨机工以及大屠杀的历史。（转下页）

南侨机工前后分15批回国 昆明受训后到滇缅公路服务



▲南侨机工最为惨烈的功果桥一役，日本宣布炸断功果桥，切断滇缅公路，三个月内无通车希望。

◀滇缅公路老虎嘴地段非常危险。

南侨机工前后分十五批回国，其中还包括一些非华族人士（十八名巫裔及五十四名印裔人士参与），还有四名女性。第一批抵达中国的南侨机工搭乘法国邮轮「满江红」号到越南海防登陆，转乘滇越铁路火车抵达昆明。

南侨机工前后分十五批回国，其中还包括一些非华族人士，先到昆明受训，后到云南滇缅公路上服务。

第一批应招的是由八十人组成的「南侨机工八十先锋队」于一九三九年二月十八日由新加坡出发，其中三十二人来自新加坡，四十八人为来自柔佛峇株巴辖。第一批抵达中国的南侨机工则是搭乘法国邮轮「满江红」号到越南海防登陆，转乘滇越铁路火车抵达昆明，然后到了西南运输公司训练所。

南侨机工最为惨烈一役在一九四一年一月二十三日功果桥一役，日本宣布炸断功果桥，宣称滇缅公路已断，三个月内无通车希望。

当时，运载物资从保山返回下

关的王亚六刚好目睹了。功果桥的铁索桥和吊板被炸成两截，桥两边好几百辆车无法通行，堵得水泄不通。但南侨机工仅十个小时就用钢索扎起长达三百公尺的大浮桥，用钢丝拉到两岸，冒险将满载军火的车队运过江，日夜不停，保持这条军运大动脉的畅通无阻。

后经日本研究中国军力变化的数据，发现经过几年的战争，中国军力反而比一九三八年增强了，其中步枪增加到一百五十万支，轻机枪六万多挺，其他火炮二千六百五十门。这与滇缅路上日夜奔驰的南侨机工的功劳密不可分。

然而，在滇缅公路上奋战的南侨机工生活条件并不好，一九三九年三月，擅长驾驶的新加坡华

侨银行职员吴再春辞别父母妻子，跟随第三批南侨机工队回国效力。但到了一九三九年七月十六日，吴再春行驶到龙陵附近，汽车抛锚。这时天降大雨，气温骤降。吴再春怕车上物资丢失，寸步不离自己的汽车。直到战友路过才发现，衣著单薄的吴再春已经牺牲了，回国仅几个月就死于后勤车辆不足。但原本的招募协中明确规定，南洋总会负责机工的招募和路费，而西南运输处则要负责机工的「衣食住医」等，然而当机工们到昆明训练所时却发现，西南运输处根本没为他们准备棉衣。

及后陈嘉庚回国考察才发现「（南洋机工）大半受寒冻，疾病且有死者，医院缺乏，缺乏宿舍，秽恶无人清理，卡车晚间不

如宿民家，车坏无修具随车，荒山僻野，困守数日觅修无门。」随即动员南洋华侨社会为机工们购买药品、胶鞋、棉衣和蚊帐，但几个月后到当地考察，发现这些物资也没有送到机工手上。这些南侨机工的苦况都刺激了陈嘉庚，厌恶国民政府的腐败，转而支持远在延安的共产党。

到了一九四二年，日军占领缅甸，攻入滇西进逼惠通桥，滇缅公路「大撤退」，西南运输处尚有几百辆卡车，奉命日夜不停地向国内抢运大量积存在中转站腊戍的物资。

在撤退途中，滇缅公路上人车混杂造成堵塞，南侨机工驾的车像蚂蚁在爬行。当时在现场的南侨机工王云峰时隔多年回忆到：「临近惠通桥，可以看到日寇从

腊勘山上用大炮对准惠通桥轰击，桥的两侧已布满了炸药，随时都准备引爆以阻止日寇的追击。我刚把车开过惠通桥不久，就传来炸毁惠通桥的爆炸声。当时，许多机工战友与无数难民，来不及过桥都落入日寇魔爪，少数人侥幸洒水过江，大多数惨遭杀害。我有幸脱险，但汽车出了故障，只好徒步绕道回昆明。」

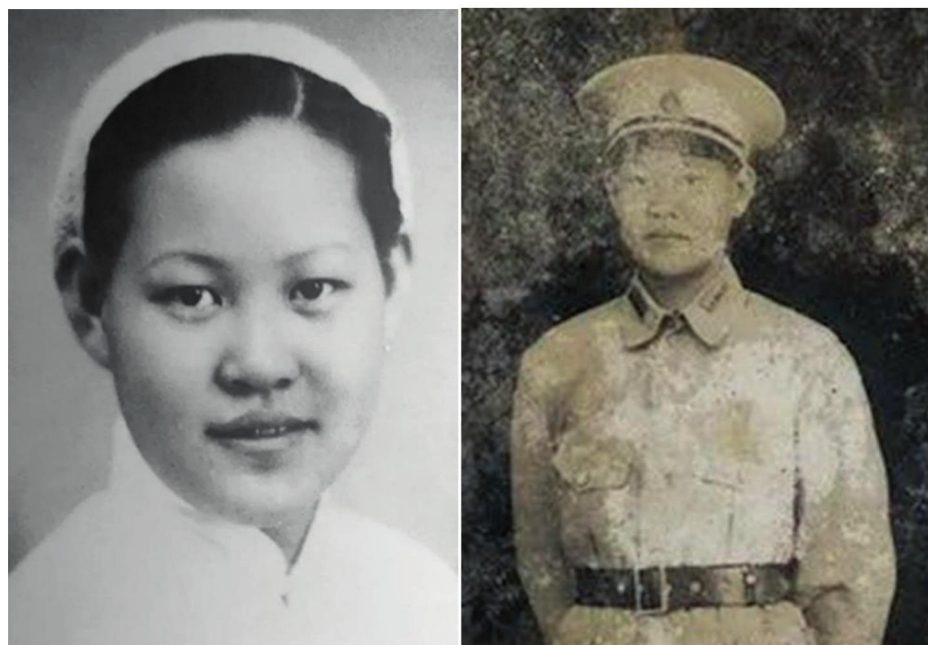
历经功果桥、惠通桥两役，南侨机工死伤甚众，而惠通桥被炸后，滇缅公路中断，不少南侨机工被裁员而失业，无以维生，出现沿街乞讨的悲惨情境。

在抗战胜利后，统计殉难的南侨机工约有一千多人。直到二零一五年，国新办在发布会上公布订正了牺牲南侨机工人数为逾一千八百人。（转下页）

支援抗日 胡文虎捐五百万 女士卖花筹款后削发为尼



南侨机工合力拉起落水的货车。



▲抗日南侨中有四位女士，图为穿上军装的李月美女士。

南侨机工在抗战期间条件艰苦，也受到腐败的国民政府冷待，给养都不甚充足，抗战胜利后的复员也极困难。

在中国国内，南侨机工南返要得到侨务委员会、外交部、交通部、行政院善后救济总署等部门的协调，又因抗战期间国内交通设施被破坏，运力有限，拖延甚久，东南亚的英属马来亚的手续也极烦琐，复杂的入境手续，使南侨机工的复员和南返均须经由中国外交、领事部门与英属马来亚政府的协商和交涉。

这源于抗日期间的以华人为主的马来亚抗日人民军转化，而加入马来亚共产党，对殖民政府构成很大威胁，因此英属马来亚政府对南侨机工的南返抱持敌意。

死里逃生、留在中国大陆的约一千名机工际遇同样艰难，因为南侨机工在国民政府下辖的西南运输署服役，被视为国民党残余，又因在海外一般颇有产业、亦有亲戚，被视为「资产阶级」，而备受政治批斗。

陈嘉庚的侄儿陈共存的《考察

滇缅公路报告书》就说：「一九五六至一九六六年在这段期间中，中国把建国大计束诸高阁，而全力进行多项的政治运动。机工们在这种错综复杂连续不断的政治风暴中，彷徨困惑，无所适从，所受到的冲击，不减当年。」但浩劫才刚刚开始，陈共存又写道：「一九六六至一九七六年在文化大革命期间，南侨机工们更因海外关系及参加抗战工作被红卫兵认为是国民党的走狗、反革命分子，十年灾难，史无前例。他们一肚子的冤屈，无处倾诉，精神上更受到致命的打击。」单是云南一省，在改革开放后的考察里，「纠正冤假错案十件」、「补发因被错降级而扣发工资的五人」、「解决住房困难的十五户」、「发给生活困难补助款的三十一人」，可见南侨机工归国后待遇仍然困难，甚至被逼害至死的亦有之。

抗日战争有三个战场，分别是正面战场、敌后战场以及海外战场，正面战场与敌后战场的主角分别是国民党与共产党，而在海

外战场南洋华人居功不少，南洋华人不单在金钱与物资上支援抗战，也身体力行作为南侨机工支援抗战，为打通滇缅公路的运输线作出巨大贡献。

东南亚华人更加组成游击队，在东南亚各地以武力对抗日本侵略者。时隔八十年，如今不论是中国还是南洋各地对南侨抗日牺牲贡献的纪念日益增多，正是重新评价南侨、给予应有历史评价的时候。

华侨群体对抗日期间的军费支持甚大，占将近三分之一，为抗日战争胜利提供了卓绝的物质基础。东南亚华侨商人胡文虎在一九四一年前就已捐五百万国币以上，是侨领中个人捐款数额最大的。另外，泰国陈守明，新加坡陈六使陈文确兄弟，马来西亚陈棉生、陈永，印尼侨领丘元荣等捐款不少。

菲律宾的知名侨领、南侨总会副会长李清泉抱病领导华侨国难后援会，为十九路军汇来钜款慰问，还捐购十五架飞机。后来，他因劳累过度而去世，临终遗嘱

再捐出十万美元。他的好友及侨团闻讯后，为继承他的遗志又筹资四十万美元。

除了富商慷慨解囊外，各地侨团也展示了「国家兴亡，匹夫有责」的气魄，一般平民百姓、各地侨团不约而同地开展月捐活动，将微薄收入在每月份额之中捐赠一部份以支援抗战。

马来亚槟榔屿华侨筹赈会发表的《劝募长期月捐宣言》当中说：「抗战一日不停，我们的月捐就不断缴下去，直到民族得解放为止。」

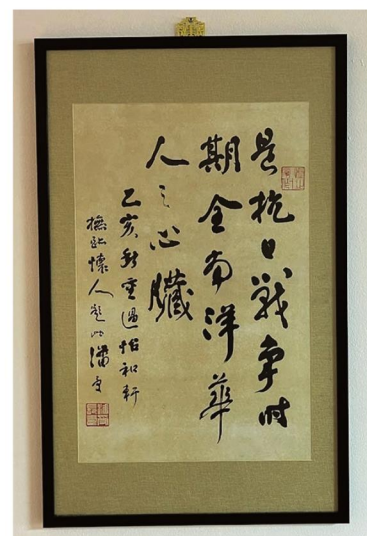
南侨总会统计，华侨抗日捐款百分之八十以上来自于月捐。《华侨先锋》杂志中所说：「是由那些日夜在油烟蒸沸的餐馆厨房、泳衣馆、农场和各个工厂、商店里的侨胞，捐集而来。」一九三八年九月，新加坡八千名人力车夫通过决议：每日每车捐资，每月每人再捐。

当时的《星岛日报》（香港）报道称：「人力车夫是华侨社会的无产者，所得尚不足赡养家室。然而从祖国神圣抗战以来，爱

国之殷，绝不后人，捐款购债，颇为努力。」

「南侨总会」还发起卖花捐，那时大街小巷都响起卖花声：「买了花，救国家！」侨胞们都以襟上插花为荣。缅甸仰光的女侨胞叶秋莲将其所有首饰及两处家产的拍卖所得全部捐出，自己则入寺削发为尼。

她说：「只要祖国战胜，我自己饿死是不妨的。」■



新加坡诗人曾受为南侨题字

台网红馆长访深圳直播 戳破绿营信息茧房

台湾网红馆长深圳直播，戳破了民进党媒体对大陆报道的信息茧房，也获得零零后共鸣。即便面对抹红和抹黑，但馆长让台湾观众第一时间进入绿营媒体新闻禁区，发现长期被隐瞒和扭曲的真相。网红经济与网红政治交织，意外地改变台湾政治光谱的刻板印象。



△台湾网红「馆长」陈之汉参观机器人及无人机

台湾网红「馆长」陈之汉六月时曾远赴上海首开直播，线上观看人数飙破四十五万，改写台湾YouTube纪录，也尝到流量暴涨的甜头。

不到两个月，八月十二日他又转战深圳，直播「油管」同时在线人数再创新高——五十五万人围观，热度直冲天花板，更不要说在中国大陆其他的社交媒体如抖音和小红书的热度。这打破了绿营的信息茧房，但也面对排山倒海的批判，说他是为了在大陆做生意赚钱。

看著数字节节攀升，这位台湾年轻人偶像可能做梦都会笑，心里或许早已盘算：中国大陆，果真是「流量金矿」。但也使得他被绿营攻击，说他是为了私利，才去深圳「舔共」与「卖台」。这也带来他在台湾的两极化反应。支持者认为他打破绿营的新闻禁区，让台湾观众看到大陆突飞猛进的真相，但反对他的绿营媒

体则指出馆长是为了做生意，只是商人的逐利行为。

馆长初登大陆时，北京对他可说是格外礼遇，官媒央视甚至罕见力捧，介绍这位来自台湾、满身刺青、身材魁梧的大汉。令人瞩目的是，至今馆长已五度登上央视，这是其他台湾人少见的待遇。

获得北京投来的「关爱眼神」后，他此次再访声势更盛，随行团队多达二十人，排场之大，几乎像在拍电影。

网红与艺人一样，仰赖流量维生：流量越高，收入越可观，身价也随之水涨船高。馆长之所以圈粉无数，一部分在于他直白犀利的言词，另一部分则来自他满口粗话、带著江湖豪气的「气口」（台语，意指江湖味十足的口气）。

随著直播观看数节节攀升，他在镜头前推崇、推销中国的热情也愈发高涨。他直言说就是要让

台湾民众看到大陆真相，「要把民进党气死」。

自从与民进党决裂后，他在大陆的分量急速上升。虽然当地直播禁忌丛生、红线密布，他却能如入无人之境：骂民进党越狠，他在对岸的舞台就越宽。陈之汉深谙这套「潜规则」，每次发言都比上一次更火辣。

七月，国民党全国青年工作总会举办「青年沙龙」论坛，邀请馆长与青年对谈。面对在场蓝营青年，他直批刚结束的汉光演习：「民进党是老美的走狗，但我们是中国人啊！中国人也不愿意打台湾啦！大声说出来，我们是中国人，什么都可以交流、都可以谈。」

他紧接著抛出的重话：要在台湾掀起一场革命，把台湾人「变回」中国人。这句话，不仅契合北京的论调，更替国共两岸政策临场背书，引来满堂彩。

但这等同于点燃绿营敏感神经

，对于主张台独的人而言，更是赤裸裸的挑衅，瞬间把争议推向沸点。

台湾在两蒋时代，街头巷尾随处可见「做个堂堂正正的中国人」标语；但民进党执政后，大力去中国化，「中国人」反而成了禁忌。

公开承认自己是中国人，在当下台湾社会往往需要极大的勇气。近日甚至传出，一名父亲仅因脱口一句「我是中国人」，就被立场不同的女儿怒殴三拳；而若是政治人物如此表态，总得补上一句「我也是台湾人」。

可是，身为许多台湾年轻人偶像的馆长却像是拥有一种「豁免权」——多数人并不会因他讲出如此敏感的话而贬低他，反倒让他能名正言顺地说出许多蓝营人士怕被扣红帽而不敢说的话。

馆长热衷于两岸比较，强调「大陆比台湾好」，赞叹大陆先进、尤其在基础建设和科技进步

的应用场景。他批评民进党把台湾搞烂，但这种说法也刺痛一些台湾人的情感。

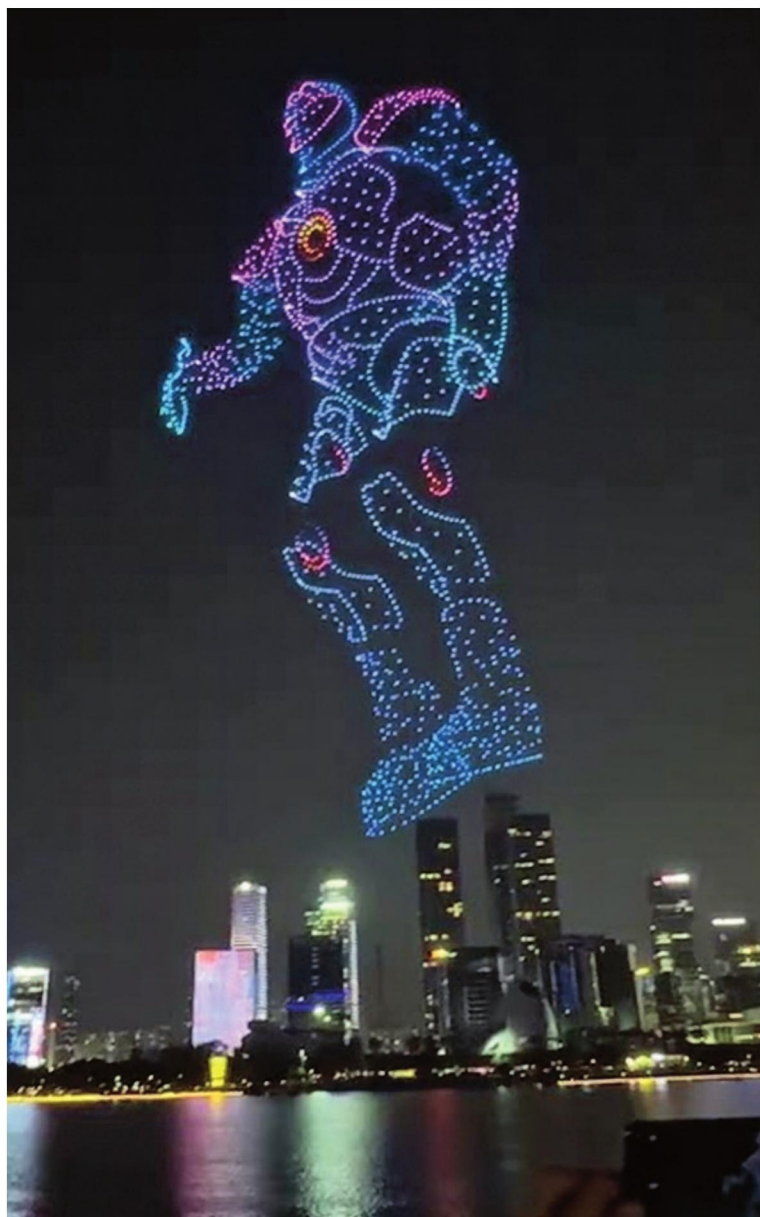
对蓝营观众而言，这种直白冲击确实吸睛，也契合对岸的叙事。只是，绿营人士认为，馆长的两岸比较带有强烈选择性，只挑对大陆有利的一面，明显带有政治目的。

馆长上回行程横跨上海与杭州，从高铁磁悬浮列车、摩天大楼林立的摩登都市，到烟雨朦胧的古镇风情与国际级金融地标，他透过直播全程直观呈现，让台湾观众贴近日常地「看见」中国的现代化样貌。

这回，他将镜头转向被誉为「科技之都」的深圳，带领观众走进创新园区：无人机满天飞、机器人热情接待、刷脸开门，还亲自试乘无人计程车，生动展现「低空经济」的独特魅力，继续以镜头勾勒中国大陆高速发展的另一幅城市图景。（转下页）

走访比亚迪等企业感到震撼

认为台科技与产品发展上落后大陆十年



馆长在深圳欣赏完「福田灯光秀」。

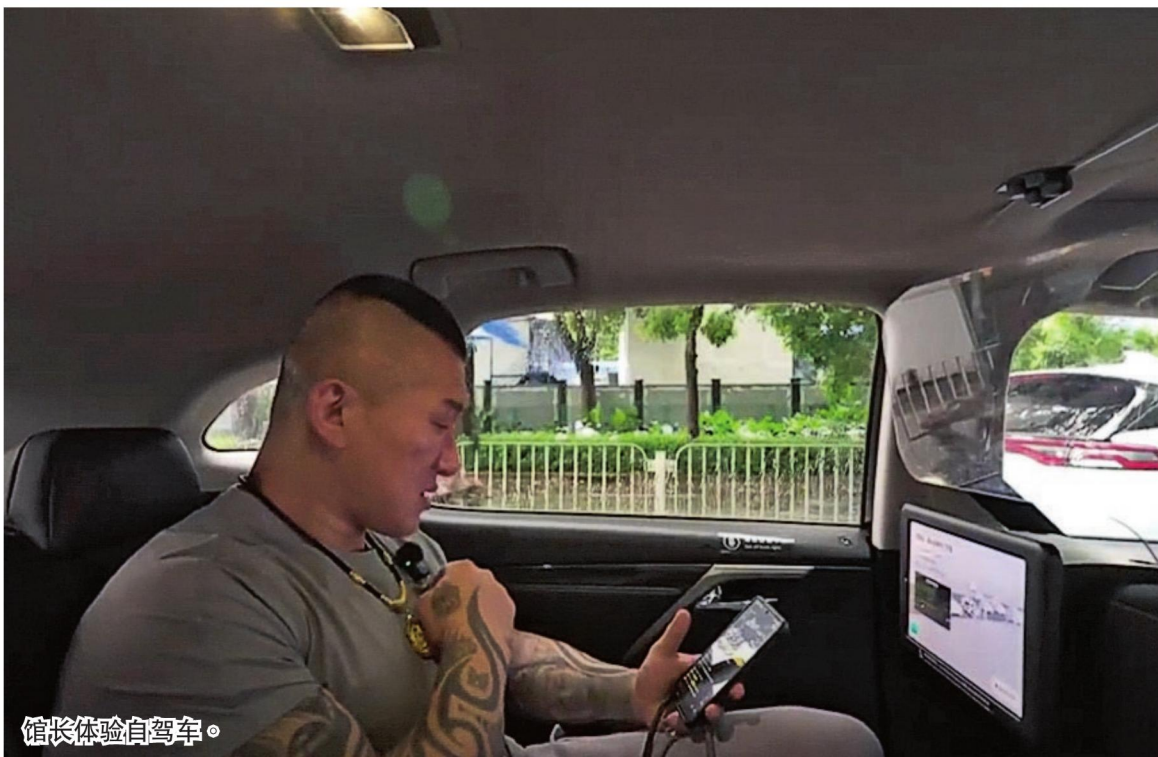
陈之汉于八月十三日走访比亚迪、大疆等中国大陆知名企业。在车程途中，他向镜头喊话：「要仔细看，比一比基础建设、路上跑的车子，今天我就是气死民进党。」而前一天刚抵达深圳时，他盛赞这座带动中国经济的创新之都，并向台湾观众喊话：「该回家了，我们是一家人，家人就应该回家。」

这番温情喊话鼓吹两岸统一的可能意味，陈之汉将矛头指向绿营：「谁是两岸中间的破坏者？」他加重语气说：「就是民进党啊，你不干掉它，我们两边怎么

回家？」

馆长在参访大疆后接受访问时坦言，他对深圳在无人机与自驾车领域的表现感到震撼，认为大陆的科技实力已跃居世界前列，台湾确实有必要加快脚步、积极学习。

他直言，许多台湾人自认实力不俗，但在科技与产品发展上，实际上已落后大陆十年甚至二十年。以汽车与各类电子产品为例，台湾市场价格普遍偏高，根源在于政府长期护航财团，忽视民生需求，而这些财团又与民进党的关系密切。「人民真正需要的，



馆长体验自驾车。

是既平价又实用的产品」，馆长强调。

十五日晚间，馆长在深圳欣赏完「福田灯光秀」后，忍不住赞叹「内心感动不已」，甚至激动喊出：「爱不爱中国？我爱中国！」随即话锋一转，又提到自己希望台湾也能有这样的灯光飨宴，「只是不好意思，台湾现在缺电」，当场对著镜头无奈摇头。

陈之汉将中国大陆的成就高度肯定，引来绿营的反弹。他们批评，馆长当年曾对对岸大肆抨击，说得一文不值，如今反过头来要台湾学习大陆，态度反覆，言行「舔共」，要大加挞伐。

馆长对大陆的高度赞扬难免对他所支持的民众党造成冲击，也引发外界揣测，白营是否在某种程度上向北京靠拢。陈之汉引发巨大争议，或许源自人们以政治人物的标准检视他，自然会觉得其言行反覆，其实这本身就是误会一场。

与他私交甚笃的民众党主席黄国昌称：「他不是政治人物，他是商人，只是一位关心公共事务的商人。」绿营攻击他赞扬大陆

，只是商业动机，只是「商人无祖国」，将他贬低。

因而馆长在台湾也引起两极反应。台湾零零后更年轻的一代，不少都是看小红书和抖音长大，对于绿营长期宣传大陆的落后都予不屑，了解民进党在说谎，和九零后的「天然独」不同，也和「太阳花一代」公开切割。

馆长公开承认自己是中国人，强调两岸一家亲、盛赞大陆先进、批评台湾落后，以及指责民进党治理很糟等，都打破了台湾的言论同温层，使得很多从来没去过大陆的台湾人受到冲击。

耳闻不如目见，越来越多的台湾新一代都希望到大陆旅游，一睹被民进党贬低的土地的真实面貌，求证馆长的现场直播是否以偏概全，还是真的被民进党欺骗多年。

尽管精明能干，馆长在台湾的健身事业长期亏损。各方猜测他赴陆发展事业，争取枯木回春，认为他后续就可能在大陆发展健身馆的连锁店。

但这都是各方的动机论。无论如何，馆长的直播戳破了绿营媒

体对大陆报道的信息茧房，也获得更多零零后的共鸣与支持。

即便绿营媒体漫山遍野的抹红和抹黑，馆长的深圳直播让台湾观众第一时间进入台湾新闻的禁区，发现长期被隐瞒和扭曲的真相。网红经济与网红政治交织，意外地改变台湾政治光谱的刻板印象。■



馆长公开承认自己是中国人、强调两岸一家亲。

港深穗集群「创新指数」全球居首

孙东：湾区获认可

主办方：港顶尖大学多论文盛

世界知识产权组织日前发布《全球创新指数》世界百强创新集群排行榜，连续5年位居全球第二的「深圳-香港-广州」集群今年荣登榜首，其专利申请量达11.7万个、发表逾19.3万篇科学论文、风险资本交易量达6916宗。创新科技及工业局长孙东表示，排名充分体现大湾区创新能力被全球高度认可，政府未来会继续强化基础科研优势，同时深化与大湾区其他兄弟城市的紧密合作。



图为三大创科园区之一的科学园。「深圳-香港-广州」创新集群登上《全球创新指数》世界百强创新集群排行榜首，孙东表示，本港「三大创科园区、五大研发机构」已逐渐形成新的创科体系。（曾宪宗摄）

过往世界百强创新集群排行榜以专利申请和科研期刊文章数量两大指标为参考，衡量各地不同城市群的科技和创新能力，今年则加入风险资本交易量作评估要素，反映一个地区创科创投活动活跃度。「深圳-香港-广州」集群今年首登榜首，其次为「东京-横滨」及「圣荷西-旧金山」（见表）。当中深港穗创新集群过去5年专利申请密度为每百万人2292个，科学论文密度为每百万人3775篇，风险资本交易量密度为每百万人135宗。

百强中国佔24最多

世界知识产权组织称，今年百强创新集群分布于33个经济体，中国共24个占最多；科学论文发表量首位是北京，占全球总量4%；通过产权组织《专利合作条约》提交的国际专利

申请量，「东京-横滨」集群占比最多，占10.3%，其次是「深圳-香港-广州」占9%。

孫：續增專利量 強化科研優勢

孙东称，「深圳-香港-广州」集群登上榜首，充分体现大湾区创新能力被全球高度认可。他说，发展创科是政府施政重点，香港三大创科园区及五大研发机构亦已逐渐形成新的创科体系，为香港下一步继续更好地聚集全球创科资源和人才提供重要平台。孙东说，《全球创新指数》3项指标是全球高度重视的发展重点，政府会继续增加专利申请数量、强化基础科研优势，发表更多科学文章及更多风险投资，在港发展更多初创企业，继续深化与大湾区其他城市紧密合作。

世界知识产权组织经济学与统计司首席经济学家Carsten

《2025年全球创新指数》全球十大创新集群 资料来源：世界知识产权组织					
排名	集群	经济体	国际专利申请量*	科学论文发表量	风险资本交易量
1	深圳-香港-廣州	中國/香港	117,542	193,635	6,916
2	東京-橫濱	日本	135,129	115,773	5,154
3	聖荷西-三藩市	美国	50,813	56,510	16,296
4	北京	中国	49,792	331,874	6,727
5	首爾	韩国	71,318	142,509	7,376
6	上海-蘇州	中国	42,819	206,292	8,705
7	紐約	美国	13,705	74,833	11,283
8	倫敦	英国	6,981	57,152	10,411
9	波士頓-劍橋	美国	19,333	75,168	4,592
10	洛杉磯	美国	11,832	42,946	5,891

*通过产权组织《专利合作条约》提交



「深圳-香港-广州」膺《2025年全球创新指数》创新集群排名榜首，共发表逾19万篇科学论文。世界知识产权组织经济学与统计司首席经济学家Carsten Fink称，香港是科研中心，拥多间世界顶尖大学，在深港穗创新集群的贡献反映于科研期刊文章数量。（曾宪宗摄）

Fink称，「深圳-香港-广州」三地皆为集群贡献，其中香港是科研中心，拥多间世界顶尖大学，贡献反映于科研期刊文章数量。被问及政府应采取什么政策或措施维持排名，他认为所有创新集群除要维持现有健康创新生态系统包括对科研

系统及教育的投资，亦要跟得上科技发展变化，当中人工智能对促进创新十分重要。

知產組織：需維持健康生態 跟上變化尤AI

港府亦与产权组织签署有关「WIPO Lex裁判文书」数据

库的谅解备忘录，数据库提供免费和公开的全球重要知识产权相关的司法判决。财政司长陈茂波表示，双方加强合作不仅能提升香港于国际司法判例交流中的角色，亦巩固香港作为区域知识产权贸易中心及法律服务枢纽的地位。

内地车企扩大出口 占销量跃升至两成

内地汽车行业竞争激烈，价格战几乎成为常态，促使车企将目光转向海外市场，寻求第二增长曲线。近年中国汽车出口规模以百万辆为单位逐年攀升，去年更逼近600万辆，占内地汽车总销量比率跃升至两成。然而，出口增速有所放缓，按年增幅由2021年的101%降至去年19%。有汽车分析师认为，内地汽车「出海」仍处于起步阶段，但凭借技术优势、成本效益，及海外工厂布局，中国车企出口增长幅度已快于日韩汽车工业之前国际化时的速度。 明报记者 黄志伟



▲中国车企积极将汽车出口至海外市场，去年出口规模逼近600万辆，占总销量比率升至两成。（新华社）

根据中国汽车工业协会数据显示，今年首7个月内地汽车出口量按年增长12.8%至368万辆，占同期总销量的20.1%；相比2021年出口量201.5万辆，占总销量的7.7%，可见车企愈来愈看重海外市场。新能源车出口增速尤为显着，今年首7个月出口量按年升84.6%至130.8万辆，已超过去年全年128.4万辆，占整体出口比重35.5%，明显高于2021年的15.3%。

奇瑞比亚迪为出口最多车企首两位

按出口销量计算，正计划到本港上市的奇瑞汽车为中国车企出口「大哥」，今年首7个月有45%销量、即66.7万辆出口海外，占同期中国出口车量的18.13%；以15.03%排名第二出口车企的比亚迪（1211），出口量逾55.3万辆，占其总销量约22%，相比2022年约3%，3年间增幅约19个百分点。

瑞银中国汽车行业研究主管巩旻表示，2021年疫情时全球汽车业缺少晶片供应，各大厂商将晶片集中在高级车辆，令中低端车及新兴市场有空档发展，中国车企便趁势攻入这些市场。他续指出，每年电动车消费者调研显示，中国品牌在欧洲的认知度逐年提升，例如比亚迪在德国的品牌形象已接近传统西方车企。他认为，东南亚是中国车企「出海」首个重点市场，因地缘政治与营商环境优势明显，马来西亚、泰国等国家拥有大量华裔人口，可充当沟通桥梁；今年拉丁美洲、中东地区表现亦较好，目前已有中国车企在巴西建厂。

快速扩张引起海外监管关注

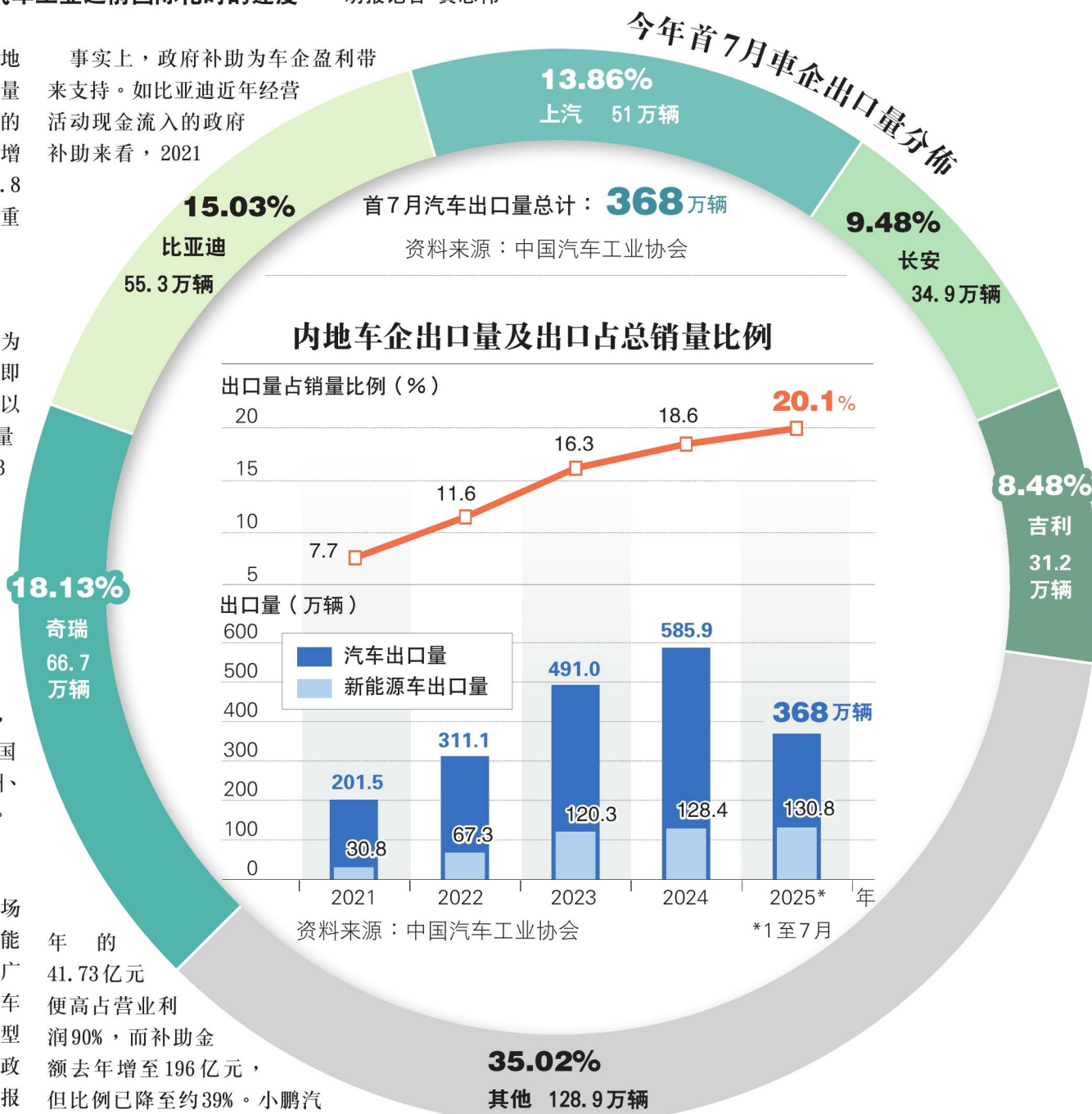
然而，中国车企「出海」的快速扩张也引起海外市场关注。欧盟委员会去年4月发布的报告指出，中国新能源汽车产业得益于中央与地方政府在整个价值链上的广泛支持，涵盖原材料、电池及整车制造。政府透过购车补贴、购置税减免等措施直接干预市场，压低特定车型价格。即使中央政府于2022年底终止购置补贴，地方政府仍推出类似政策，持续支持本地新能源汽车企业。报告同时指出，各省份与主要城市竞争激烈，争相吸引新能源汽车企业落户，以获取就业、税收及政策资源。地方政府与国有银行分支机构会提供融资支持，如2020年7月，蔚来与安徽省签署总部搬迁协议后，6家国有银行地方分行为亏损企业提供104亿元人民币信贷额度。

事实上，政府补助为车企盈利带来支持。如比亚迪近年经营活动现金流入的政府补助来看，2021

年的41.73亿元便高占营业利润90%，而补助金额去年增至196亿元，但比例已降至约39%。小鹏汽车今年上半年「其他收入，净额」按年增长1.2倍至7.8亿元，主要来源为政府补助，同期公司经营亏损为19.8亿元。

尽管欧盟去年10月起向中国出口的纯电动车加征关税，税率介乎7.8%到35.3%不等，但巩旻认为，欧盟加

征关税，只针对纯电动车型，而且政策不明朗因素消除后，有利经销商扩展网络；加上内地车企在泰国的工厂可供应予欧盟市场，而英国并未跟随欧盟加征关税，因此出口仍有增长空间。



灵巧手「看见」触觉 机械人能力质变

微小镜头配合算法模拟人手 成技术变革突破口

人类制造机械人目的之一，就是要解放双手。因此机械人除了能「力拔千钧」，还要有绣花功夫，拥有人类一样灵巧的手，才能处理各种精细的制造、服务工作，乃至代替人类到太空、深海从事危险科研任务。目前，拥有触觉、力传感器的「灵巧手」被视为人形机械人技术变革的关键突破口。近日在深圳一个通用人工智能展会，由香港科大孵化的机械人公司，演示如何让触觉能被「看到」。

一只机械手，轻轻捏起一个鸡蛋壳而不弄破，力度精准拿捏。在握住即弃纸水杯时，能随着倒进杯中的水容量变化，实时调整力度。参观者惊叹这只「手」的灵活，更关注其如何触摸和感知物件。戴盟机器人科技有限公司的触觉应用工程师陈泓钢介绍，这主要得益于背后搭载的视触觉传感器(Vision-Based Tactile Sensor, VBTS) DM-Tac W。

当物体接触传感器表面的硅胶时，内置的微小摄像头能捕捉微小形状改变，再通过视觉算法，将视觉信息转化成触觉信息，从而识别物体的表面纹理、软硬程度等。据介绍，这种传感器能感知法向力（垂直于表面的力）、剪切力（平行于表面的力）和物体的位姿（位置和姿态）等多维信息，非常接近人手的触觉信息维度。

触觉感知助机械人精准操作

「人可能有时摸不出麻将（牌面内容），但传感器能识别它的样子。」陈说。将一只「中」字麻将放在传感器上，屏幕上便出现了「中」字形。这款视触觉传感器实现了每平方厘米复盖4万个感知单元，远超于人手每平方厘米240个感知单元。

目前该产品已应用到电子制造、智慧物流等工业领域。陈指出，「例如有电脑组装厂，此前是人工去插内存条（记忆体）到主板，因为它本身比较薄脆，都用人工操作。用了我们的夹爪和传感器，就能实现全自动化。」此外，在黄金饰品的生产上，饰品对表面光洁度要求极高，「加上饰品类型多种多样，使用单一的夹爪无法适用。使用我们的产品之后，能更好地适应，以及调节夹的方向和力度」。



近日在深圳展出的「灵巧手」产品，能够「摸出」麻将牌面内容，感应能力远胜人类手指。（沈燕媚摄）

戴盟机器人由香港科技大学孵化，为该校机器人研究院创始院长王煜教授及段江晔博士联合创立，在2023年8月正式运营，总部位于深圳。核心研发团队来自港校及世界知名高校。

基于这项技术，公司还发布了五指灵巧手DM-Hand1，搭载毫米级厚度的视触觉传感器。这只「手」可以安装在人形机械人上，解决机械人没有触觉感知操作的难题。目前产品已实现量产，客户集中于各地高校、科研机构等。公司去年发布的机械人Sparky 1能执行焊接电路板、精准滴试剂、熨衣服等任务。熨衣物时，甚至能细致处理织物的褶皱和纹理。在焊接电路板时，能达到亚毫米级的精度。

目前，大部分机械人公司研发灵巧手，都在追求高自由度的机械结构，即接近人体手部的自由度，能做出不同方向运动，令其能完成复杂的动作。据介绍，该公司之所以主攻视触觉传感器，是因为触觉涉及机械人与物理世界的实际真实互动，当机械人拥有触觉感知能力时，能更好地理解周围环境，并精准执行操作任务。「自由度和触觉并不冲突，自由度是运动能力，触觉是感知能力，自由度可以有高有低，这视乎实际需求的场景。」

今年以来，人形机械人产业持续火热，灵巧手这一领域亦出现密集的产品发布潮。包括优必选、越疆机器人、智元机器人等多个机械人本体企业，纷纷推出灵巧手产品。而傲意科技、大寰机器人、灵心巧手、因时机器人等灵巧手厂商也都获得融资。有机构预测，2030年全球机械人多指灵巧手市场规模将超过50亿美元。戴盟相信，具身智能的爆发临界点，会由触觉技术成熟触发，将让机械人操作能力产生质变。



登山神器

1.8公斤的外骨骼机械人仅需用束带固定在腰间，再通过碳纤维腿杆连接大腿，当腿部有动作，仪器自动感应并帮助「提腿」。（沈燕媚摄）

攻长者市场 外骨骼助景区游客登顶

在日前举行的深圳通用人工智能展上，年初爆红的「登山神器」吸引了众多参观者试戴。记者也现场尝试了一下，穿戴后，上楼梯时明显感到大腿被一股力量提起，用家还能自行调校「提腿」力量的级别。

可调提腿力 续航6小时

这款自重1.8公斤的外骨骼机械人，仅需用束带固定在腰间，再通过碳纤维腿杆连接大腿。现场的工作人员指出，当腿部有动作，「传感器向晶片发出指令，晶片进行处理后，再给到一个力，帮助行走。一条腿能最大助力15公斤」。该「登

山神器」充满电后续航6小时，售价约6000多元人民币。

研发该款「 π 」产品的肯紫科技公司营销总监栗建冰指出，产品主要面向「活力长者」，能够辅助登山。此外，公司还有针对行走不便人士设计，以及工业场景使用的产品。他称，外骨骼机械人在消费级市场原本不大，不过，今年新春假期有游客借助当时被形容为「机械装甲」的外骨骼机械人轻松攀登泰山，短片在网络爆红后，消费级订单出现几何级增长。目前已与多个景区合作，在八达岭、衡山、黄山等数十个景区租用。

豐泰FOODY WORLD



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

豐泰FOODY WORLD 週年
感恩有你
09.05 2025 09.18

週年店慶
感恩回饋
大抽獎送豪禮!!
Store 9th Anniversary

稻香村老月餅
DXC CLASSIC
MOONCAKE 400g
Reg.15.99



TASTE月餅系列
TASTE MOONCAKE
SERIES 680g
Reg.17.99



香港瓊華月餅系列
QH MOONCAKE SERIES
740g
Reg.32.99



香港醉瓊樓月餅系列
ZQL MOONCAKE SERIES
480g
Reg.23.99



十月初五星鑽嫦娥月餅禮盒
OCTOBER FIFTH
ASSORTED
MOONCAKES
Reg.49.99



溪尚樓月餅系列
XSL MOONCAKE SERIES
720g
Reg.25.99



榮華七星伴月月餅禮盒
RH SEVEN-STAR
MOONCAKE 675g
Reg.99.99



美心流心奶黃月餅
MX CREAMY CUSTARD
MOONCAKE 360g
Reg.69.99



十月初五水果茶香月餅
FRUIT & GREEN TEA
MOONCAKE 480g
Reg.35.99



安慕希酸奶禮盒系列
YL GREEK YOGURT
SERIES 205gx12
Reg.29.99



正洋加拿大北極海參
(筒參)
GRAND OCEAN
CANADIAN WILD SEA
CUCUMBER 454g
Reg.79.99



加拿大原枝花旗參/參片
CANADA GINSENG 400g
Reg.59.99



單張收據稅前購物滿\$200, 即可參與抽獎活動
Eligible To Draw When Single Purchase Of \$200 Before Tax

活動期限/Event period: 2025.09.05-2025.09.18
開獎日期/Date of draw: 2025.09.19

限4名
4 Winners

First Prize
一等獎
iPhone 17

領獎日期與實物均和具體發佈相同



限20名
20 Winners

Second Prize
二等獎
美的電飯煲

圖片僅供參考,請以實物為準



Participation
Prize
參與獎

凡進店消費, 單張收據稅前滿\$60即贈送
黑芝麻核桃粉或清風廚房濕巾一包
Single Purchase Of \$60 Before Tax Get A
Free MZSK Black Sesame Powder Or
Breeze Kitchen Wipes



所有獎品不可兌換現金。
PRIZE(S) CAN NOT BE REDEEMED FOR CASH.

澳洲蜜柑
AUSTRALIAN SWEET
TANGERINE
Reg.1.99



本地雷公苦瓜
BITTER MELON
Reg.2.99



鮮冰豬手
PREVIOUSLY FROZEN
PORK FEET
Reg.2.99



冰凍特大A級鴨子
FROZEN A GRADE
BROMELAKE YOUNG
DUCK
Reg.19.99



新鮮AAA手指牛坑腩
FRESH BEEF RIB FINGER
MEAT BONELESS
Reg.9.99



游水黑側魚
LIVE TILAPIA
Reg.8.99



急凍糯玉米
FROZEN ORGANIC WAXY
CORN 500g
Reg.2.99



ANT FARM急凍榴蓮
FROZEN ANT FARM
WHOLE DURIAN
Reg.5.99



金燕東莞米粉
GOLDEN SWALLOW RICE
VERMICELLI 400g
Reg.1.99



旺旺仙貝/雪餅
WANT WANT SHELLY
SENBEI 520g
Reg.7.99



老街口瓜子系列
LAOJIEKOU SEED SERIES
500g
Reg.5.99



椰子知道0糖鮮椰汁
COCOPRO COCONUT MILK
(0 SUGAR) 1L
Reg.7.99



BBQ 燒烤



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



榴蓮蜜薯
SWEET POTATO
Reg.2.99



生猛殼蠔
LIVE OYSTER
Reg.2.99



不設加工
NO SHUCKING

生和堂龜苓膏
SUNITY HERBAL JELLY SERIES
624-645g
Reg.4.99



LTC高溫竹炭
LTC BAMBOO CHARCOAL 7kg
Reg.19.99



優惠期 / Price in Effective: Sept. 05 (Fri.) ~ Sept. 11 (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

FINO保濕修復洗髮水/護髮素
FINO SHAMPOO/CONDITIONER 550ml
2/18.88 EA

曼丹眼唇卸妝液
BIFESTA EYE MAKEUP REMOVER 145ml
8.88 EA

各式花盆
PLANT POTS
4.99 UP

塔利亞沙龍級染髮劑系列
DARIYA SALON DE PRO HAIR COLOUR SERIES
11.88 EA

桃瑞丹保濕啫喱面霜
TORRIDEN DIVE IN SOOTHING CREAM 100ml
19.98 EA

粉色百合
FRESH CUTORIENTAL PINK LILY
8.99 BUNCH

一理潤敏感肌沐浴露
ILLIYNOON CERAMIDE ATO 6.0 TOP TO TOE WASH 500ml
14.88 EA

桃瑞丹積雪草面膜
TORRIDEN BALANCEFUL CICA MASK 10pc/siden
25.99 EA

茉莉花
JASMINE
7.99 EA

一理潤敏感肌高保濕面霜
ILLIYNOON CERAMIDE ATO CONCENTRAETE CREAM 500ml
38.88 EA

COSRX弱酸性早安洗面奶
COSRX LOW PH GOOD MORNING GEL 150ml
12.88 EA

粉色玫瑰 (小)
PINK ROSES (SMALL)
3.99 EA

果菜 FRUIT&VEGE

韓國香印青提
KOREAN SHINE MUSCAT GREEN GRAPE
Reg.15.99
10.88 LB

澳洲紅肉橙
AUSTRALIAN ORANGE RED FLESH
Reg.1.99
1.49 LB

台灣番石榴
GUAVA
Reg.2.99
2.59 LB

水晶梨
CHINESE GOLDEN PEAR
Reg.1.79
1.29 LB

三紅蜜柚
HONEY POMELO RED FLESH
Reg.7.99
6.88 EA

越南小黑刺榴蓮
VIETNAMESE BLACK THORN DURIAN
Reg.12.99
9.88 LB

本地奶油苗
BABY NAI YU BOK CHOY
Reg.2.59
1.88 LB

本地螺絲椒
LOCAL SCREW PEPPER
Reg.2.79
1.99 LB

迷你杏鮑菇
MINI OYSTER MUSHROOM
Reg.1.99
2/2.88 LB

京蔥
JUMBO SCALLION
Reg.1.59
2/1.99 LB

本地茼蒿
TONG HO
Reg.1.99
1.59 LB

有枝番茄
CLUSTER TOMATO
Reg.1.99
1.59 LB

肉品 MEAT

新鮮鴨頭
FRESH DUCK HEAD
Reg.5.99
4.99 LB

新鮮鴨翅
FRESH DUCK WING
Reg.3.99
2.99 LB

鮮冰18米腸衣
PREVIOUSLY FROZEN HOG CASING 18M
Reg.15.99
11.99 EA

冰鮮黑毛肚
PREVIOUSLY FROZEN BEEF TRIPE OMASUM
Reg.10.99
8.99 LB

冰鮮鴨架
PREVIOUSLY FROZEN DUCK RACKS
Reg.2.99
1.99 LB

新鮮羊肚
FRESH LAMB STOMACH
Reg.7.99
4.99 LB

鮮冰豬大肚
PREVIOUSLY FROZEN PORK TRIPE
Reg.3.99
2.99 LB

冰凍滋補山雞
FROZEN LOCAL THIESSEN PHEASANT
Reg.39.99
29.99 EA

海鮮 SEAFOOD

冰鮮白魚丸/龍蝦丸
PREVIOUSLY FROZEN WHITE FISH BALL/LOBSTER BALL
Reg.5.99
2.99 LB

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

冰鮮紅雞魚
PREVIOUSLY FROZEN RED SNAPPER
Reg.5.99
3.99 LB

冰鮮石斑魚
PREVIOUSLY FROZEN GARRUPA
Reg.5.99
3.99 LB

新鮮鮭魚
FRESH ROUND WIDOW ROCKFISH
Reg.3.99
1.99 LB

冰鮮牙帶魚
PREVIOUSLY FROZEN CUTLASSFISH (HAIRTAIL)
Reg.5.99
3.99 LB

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

游水筍殼魚
LIVE MARBLE GOBY
Reg.29.99
23.99 LB

急凍 FROZEN

日昇家鄉豆腐朴
SUNRISE CHINESE ORIGINAL TOFU PUFFS 160g
Reg.4.99
3.59 EA

日昇滑豆腐
SUNRISE SMOOTH TOFU 700g
Reg.3.59
2.59 EA

日松亭韓國泡菜
RICHBAY CABBAGE KIMCHI 908g
Reg.7.99
5.99 EA

熊井日式手打風味拉麵
KUMAI JAPANESE STYLE HANDMADE RAMEN 3x220g
Reg.5.99
2/6.99 EA

韓國米漢堡系列
BOBLEE RICE BURGER SERIES 200g
Reg.4.99
2/5.00 EA

灣仔碼頭豆沙包/奶黃包系列
WZMT RED BEAN/CUSTARD BUN SERIES 350g
Reg.3.99
2/5.00 EA

青口肉
OCEAN DRAGON MUSSELS MEAT 300g
Reg.5.99
2/6.99 EA

有頭生老虎蝦
SIREN'S WORLD RAW BLACK JUMBO TIGER SHRIMP 454g
Reg.14.99
9.99 EA

天上掉餡餅蒸煎餃系列
TC MEAT GYOZA SERIES 680g
Reg.9.99
6.99 EA

亞洲之選蝦餃
AC SHRIMP DUMPLING 500g
Reg.9.99
6.99 EA

得哥急凍章魚仔
SMART CHOICE BABY OCTOPUS 400g
Reg.7.99
5.88 EA

得哥帶子60-80
SMART CHOICE SCALLOP 60-80 300g
Reg.6.99
2/8.99 EA

雜貨零食 GROCERY

旺廚不鏽鋼三層複底蒸鍋
ONE COOL THE STEAMER POT 32cm
Reg.59.99
36.88 EA

炊大皇爆炒王鐵鍋
CDH STEAMER POT 32cm
Reg.29.99
16.88 EA

清風廚用紙 (雙層)
BREEZE FACIAL TISSUE 76pcsX3
Reg.5.99
4.48 EA

日本午後奶茶
KIRIN KIRIN MILK TEA 1.5L
Reg.4.99
2.88 EA

萬順昌極品慢煮鮑魚
MSC ABALONE CLASSIC FLAVOUR 3-4pcs
Reg.11.99
6.98 EA

廚師牌浙江雲耳
CHEF BRAND DRIED BLACK FUNGUS 200g
Reg.7.99
4.99 EA

金龍魚純正花生油
ARAWANA PEANUT OIL 900ml
Reg.10.99
6.88 EA

三牛牌上海萬年青餅乾
SANNU SHANGHAI WANGNIANQING 400g
Reg.4.59
2.99 EA

香港玉膳自熱撈飯系列
HKYS RICE SERIES 330g
Reg.12.99
7.88 EA

不二家千層酥小麥黃油餅乾
FUJIYA HOME PIE 38pcs
Reg.7.59
5.99 EA

AGF速溶咖啡系列
AGF BLENDY COFFEE SERIES 118-27pcs
Reg.10.99
8.99 EA

日本果凍系列
HOKSIN FRUIT JELLY SERIES 15pcs
Reg.6.99
5.99 EA

FOODCOURT 熟食

燒鴨 (整隻)
BBQ DUCK (WHOLE)
Reg.37.99
34.99 EA

絲滑手撕雞
SILKEN SHREDDED CHICKEN 220g
Reg.8.99
7.49 EA

芋頭酥*4
TARO PASTRY 115g x 4
Reg.12.99
11.99 EA

小卷組合18片
ROLL COMBO 18pcs
Reg.8.99
7.99 EA

湘川辣鴨鴨舌
BRAISED SPICY DUCK TONGUE 180g
Reg.14.99
12.99 EA

豐味手工腸 (四川麻辣/哈爾濱干腸)
HANDMADE SPICY SAUSAGE/HARBIN RED SAUSAGE 300g
Reg.15.99
13.99 EA

牛肉包 (冷) 4個
BEEF BUN (COLD) 120gx4
Reg.8.99
7.49 EA

菠蘿包 6個
PINEAPPLE BUN *6 500g
Reg.6.89
5.99 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: Sept. 05 (Fri.) ~ Sept. 11 (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.

多校开学纪念抗战 「第一课」讲 14 年抗日史

内地中小学9月迎来新学年开学，各校用抗战故事开启「第一课」，加深学生对抗战历史认识。央视1日晚播亦播出《开学第一课「铭记与奋斗」》，邀请军人、纪念馆馆长、抗战亲历者后代讲述抗战故事。新版历史统编教材则在本学期向学生派发，专设「中国共产党是全民族抗战的中流砥柱」子目，阐述中共在全民族抗战中的政治领导、战略指引、坚定意志和模范行动。

新蓝网报道，浙江全省中小学生在9月1日回归校园，开启新学期。今年是抗战胜利80周年，各校的「开学第一课」安排看红色电影、参观抗战纪念馆、聆听老兵故事。其中宁波余姚四明山红军小学，让学生走进浙东抗日根据地旧址群，由新四军战士后代讲述文物背后的历史。

学生访战迹 听老兵往事

宁波慈溪崇寿初级中学开学典礼上，邀请93岁的老兵王忠其到场讲述亲身经历，让学生「仿佛置身于那段峥嵘岁月，感受到中国军人的精神」。由中宣部、央视、教育部联合主办的2025年《开学第一课》亦在近日播出。节目以「铭记与奋斗」为主题，邀请英雄连队官兵、纪念馆馆长、抗战亲历者后代等讲述抗战故事，通过回顾抗战14年的历程，弘扬抗战精神，激励青少年铭记历史、缅怀先烈。

另外，修订后的八年级义务教育历史统编教材，自本学期派发。新教材增加抗战史内容，在「抗日战争的胜利」一课，专设「中国共产党是全民族抗战的中流砥柱」子目，以中国官方史实为依据，全面阐述「中共在全民族抗战中的政治领导、战略指引、坚定意志和模范行动」。

上册第六单元《中华民族的抗日战争》中，还通过东北抗日联军领导杨靖宇、东北抗日游击队领导赵一曼、东北抗日国军将领佟麟阁等抗日英雄的事迹，带领学生感受中国人民在抗战中孕育的抗战精神。



内地中小学9月迎来新学年开学，各校用抗战故事开启「第一课」，加深学生对抗战历史认识。图为河南开封小学生参加「传承抗战精神 强国复兴有我」主题开学典礼。（网上图片）

修缮海外抗战遗址 抗联俄址开放

中国抗战胜利80周年纪念活动第三场记者会日前举行，退役军人事务部披露境外抗战纪念设施和遗址情况时称，今年该部同外交部、国家文物局等单位进一步加大工作力度，推动在俄罗斯修缮建设中国东北抗日联军教导旅英烈纪念设施，已于近日竣工对外开放。

据中国驻俄罗斯哈巴罗夫斯克边疆区总领事馆消息，东北抗联教导旅英烈纪念设施竣工开园仪式在8月28日举行，俄方官员称此纪念设施承载非凡历史，将传承好双方友好协作，共同维护世界和平与正义。中共领导的东北抗联部队从1940年底陆续退入苏联境内，改编为抗联教导旅，对外番号为「苏联红军远东方面军第88独立步兵旅」。由于苏日签订中立条约，教导旅被要求部队「休整待命」，直至1945年8月苏联对日宣战，随苏军进入东北。

国家文物局革命文物司副司长彭跃辉称，东北抗联遗址近700处、纪念设施35处，文物藏品10万余件/套，是东北抗联14年抗战史的重要见证。

境外纪念设施 七成在港澳

退役军人事务部褒扬纪念司（国际合作司）负责人李敬先称，中国在境外有抗战纪念设施和遗址百余处，主要包括在缅甸、印度、马来西亚、巴布亚新几内亚、俄罗斯等国的30处，在港澳地区80余处。近年来，国家持续加大境外抗战纪念设施保护管理力度，今年赴港澳地区实地踏勘祭扫抗战纪念设施。

投资 2.7 亿整修国内烈士陵园

退役军人事务部副部长马飞雄表示，为加强内地烈士陵园提质改造，投资2.7亿元（人民币，下同），实施43个抗战烈士纪念设施建设项目；实

施全国县级以上烈士纪念设施整修工程，补助资金20亿元，推动7.7万余座零散烈士墓迁至烈士陵园。



中国东北抗联教导旅纪念设施日前竣工开园。（中国驻哈巴罗夫斯克总领馆）

粤超南沙开波 首场2.6万人观战

13市22球会参赛 每队可拥3港澳台球员

江苏有「苏超」，贵州有「村超」，被称为「粤超」的广东省足球超级联赛正赛上月23日亦在广州南沙新启用的大湾区文化体育中心开波，2.6万名球迷到场观看。新赛制下，每队可注册3名港澳台球员，两人可同时上场。揭幕战由「主场」的南沙湾区青年队对阵吴川青年队，主队虽有香港南华前球员邓景煌上阵，惜湾区青年队最终以0：3不敌对手。

林迎

2025年广东省足球超级联赛由广东省足协举办，属全省最高水平业余赛事，同时亦是中冠联赛（中国职业足球第四级联赛）的广东预选赛，优胜队伍将代表广东出战中冠。根据最新赛制，每队允许3名港澳台球员注册，两人可同时上场，旨在促进大湾区足球融合发展。8月23日举行的比赛中，曾效力南华、天水围飞马的香港球员邓景煌代表运动员宣誓并正选上阵。不过来自湛江「足球之乡」的吴川青年队技高一筹，南沙湾区青年队拥主场之利仍以0：3落败。

苏超地域竞争「引战」 粤超球会制更专业

当日比赛有2.6万名观众入场，多数由南沙各街道、企业及机构组织前往免费观赛，国足名宿容志行、范志毅及「飞人」苏炳添这些体育名人亦有到场支持。中国香港体育协会暨奥委会会长霍震霆出席开波仪式，他形容现场「震撼」，并称自己曾见证南沙大湾区文化体育中心开工，对于场馆在短时间内竣工感难以想像，希望粤港澳三地能够借助第十五届全运会的举办，

推动大湾区体育更深入交流。

虽然「粤超」历史可追溯至10年前的「广东省足球协会联赛」，其影响力却输给今年5月才新举办的江苏省城市足球联赛「苏超」。「苏超」采用「一城市一主场」赛制，即13个地级市分别组织代表队，借助「散装江苏」（指各地更认同所属城镇而非「江苏省」）的地域文化话题「引战」，大大激发市民对自家城市的荣誉感和参与度。根据国家体育总局截至8月19日的统计，「苏超」首100天已吸引超过100万人次入场，单场最多观众达6万人，带动整个江苏省旅游、餐饮、文创等消费逾380亿元人民币。

与「苏超」充满娱乐性不同，以球会制度营运的「粤超」更具专业性。2025赛季有来自13个市共22支球队参加，允许一个城市有多支队伍参与，当中广州就有5队，深圳、佛山各两队。此外，广东省旅游控股集团今年加入「粤超」营运方，打造「跟着省超去旅游」线路，例如揭幕战当天的观众便可凭票尾免费游览南沙天后宫，希望拉动本地旅游。



南沙湾区青年队的香港球员邓景煌（前）在粤超揭幕战中首发上场。

（南沙区委宣传部提供）



现场气氛热烈，观赛球迷高举打气棒欢呼。

（林迎摄）



广州市最南端的大湾区文化体育中心主体育场（左下）有6万座位，从观景平台可看到深中通道。（南沙区委宣传部提供）

广州「南极」球场 大湾区文体中心交通受考验

新启用的大湾区文化体育中心又称为「湾区之心」，位于南沙区万顷沙镇二十一涌以南，是广州市的「南极」，邻近深中通道，几乎与中山马鞍岛和深圳机场纬度持平，不过这个号称「20分钟到深圳机场」、「位处港澳1小时生活圈」的文体中心，到广州市中心天河区却要1.5小时车程。

大湾区文化体育中心包括6万座位的主体育场、2万座位的体育

馆及4000座位的跳水馆，2023年8月动工，今年6月30号正式营运。当中体育馆于8月10日举办过广州篮球联赛决赛，8月23日「粤超」是主体育场首次大型比赛，8月30日跳水馆则有跳水冠军表演赛。

主体育场最大特色是「边看海边看球」，东侧一扇跨度150米宽的巨大窗外为观景平台，可以看到蓝天碧海和深中通道。但「面朝

大海」是优势也是劣势，广州地铁18号线南延段的二十涌站尚未开通，文体中心距离最近的万顷沙地铁站还有20公里，举办大型活动时的交通及人潮疏导问题是重大考验。

粤超揭幕战当日2.6万名观众大部分由主办方安排大巴接送，小部分自驾或乘公共交通到达。在揭幕战之后，粤超其余赛事则会移师梅州和肇庆举行。

投诉鲁迅夹烟壁画引流 女子推销「尼古丁袋」遭封号

自称「控烟志愿者」的孙姓女博主早前向政府部门投诉浙江绍兴鲁迅纪念馆一幅鲁迅手指夹烟壁画教坏青少年而引发关注。新浪微博管理员帐号「围脖侠」日前公布，孙女利用帐号「非吸烟者权益策略师 Ada」多次借控烟之名违规推广「尼古丁袋」，违反法律法规和社区公约相关规定，帐号被关闭。

微博：控烟为名「夹带私货」为实

「尼古丁袋」俗称「口含烟」、「唇烟」，被宣传为传统烟草替代产品、咀嚼使用时不会产生烟雾。

「围脖侠」的处罚公告引用微博帐号「林步里」指出，孙女动机并非单纯「反对二手烟」而是「夹带私货」，借鲁迅吸引关注推销「尼古丁袋」，并称孙女此前已在另一个社交平台小红书遭封禁。孙女早前被指在小红书以网名「无味的空气」发帖投诉「鲁迅夹烟」壁画，并发布过大量推销「尼古丁袋」的内容，事件发酵不久后被大批网民举报，已遭小红书封禁。

据孙女近日发帖，鲁迅纪念馆的主管单位绍兴市文化旅游集团前日就其相关投诉答复，支持鲁迅纪念馆8月25日作出的处理，即「尊重鲁迅、尊重历史、尊重艺术，不轻易改变鲁迅故里在广大游客中的既有

形象」。绍兴文旅强调，将进一步加强控烟管理，更积极地引导青少年树立正确价值观，呼吁广大游客和网民文明参观。

孙女8月28日晚曾在微博发帖回应事件，为「占用公共资源空间」道歉，称「鲁迅夹烟」壁画是热门打卡地，许多游客到此以点燃香烟、模仿鲁迅等动作，导致其他游客被迫吸入二手烟，希望以后不要再有人盲目跟风，在壁画前点烟、吸烟。《南方都市报》报道，孙女日前「收回道歉」，指控鲁迅纪念馆曲解其诉求、网民对她使用网络暴力，要求小红书解除封禁、恢复其声誉。

国内未准销售 加州卫生部指危险

河南《大河报》引述天津律师武爱君称，「尼古丁袋」在国内尚未取得生产销售批准，不具备中国法律法规要求的烟草产品的正规形式，对人体影响尚不明确，



鲁迅纪念馆一幅鲁迅手指夹烟壁画被投诉，引起大争论。

(网上图片)

不具备作为商品的基本要求，生产、销售、宣传均有涉嫌违法的可能。

美国加州公共卫生部将「尼古丁袋」称为「新包装下的上瘾风险」，指出尼古丁是一种致命的神经毒素，被证实与海洛

因一样会使人成瘾，尼古丁无论以何种形式存在都是危险的。加州公共卫生部批评烟草商隐瞒相关产品的危害，并「不择手段」向青少年推销。

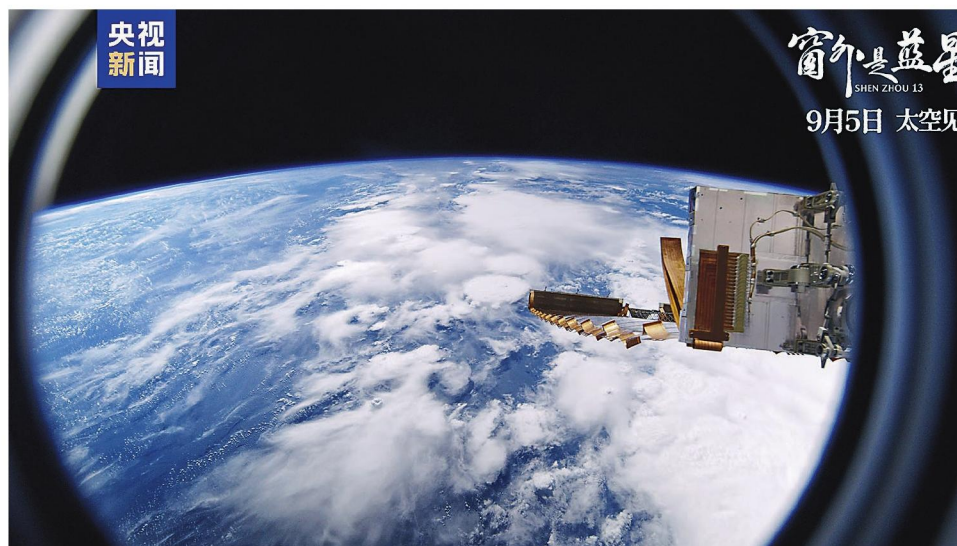
神十三太空人拍摄 8K 纪录片《窗外是蓝星》首映

以载人飞船神舟十三号任务为主题的中國首部8K拍摄太空电影《窗外是蓝星》，前日在北京首映，神舟十三号太空人兼电影太空画面摄影师翟志刚、王亚平、叶光富，与一众剧组人员出席首映礼，正在太空站执行任务的神舟二十号太空人也通过视像参加。

央视报道称，该片「既有前所未见的太空景象，也有太空生活不为人知的细节」。导演组现场展示为电影特制的全国产8K50帧全画幅太空摄影机，摄影机由中央广播电视总台与航天科研团队共同

研发，通过了火箭震动测试、太空环境测试和太空站内适配性充电存储等挑战，2021年由天舟货运飞船提前送上太空站。该机仅制3台，其中一台「完成使命永留苍穹」。

相比其他剧组人员和主持人不论男女均穿蓝色T恤，身着粉红长裙、白色高跟鞋的王亚平格外亮眼。央视称，王亚平的视角让影片呈现出「极具细腻情感、视觉震撼与宇宙哲思的独特张力」。电影名「窗外是蓝星」由翟志刚题字。该片定于9月5日公映。



中国首部太空拍摄8K高清纪录片《窗外是蓝星》的太空画面出自太空人翟志刚、王亚平、叶光富之手。
(央视画面)

假「联合国官员」频获活动邀请

与中企签战略合作协议 为文艺人士站台

内地继假「院士」、假「国务院参事」被抓之后，再有一名拥有多个「联合国外交官」头衔的男子「房文军」引发关注。传媒连日来发现，房文军多个身分均证实伪造，连身上军装、臂章也明显造假，但频频获邀不同公司邀请，公开出席各种商业活动。

房文军近年经常以「联合国国际刑警组织中心高级专员」、「驻联合国代表、特命全权大使」、「联合国国际人权委员会大使外交官」、「联合国国际维和基金（UNIDPDF）主席」、「联合国特区经济发展委员会荣誉主席」等身分现身商业活动。「澎湃新闻」报道，2024年12月，房文军代表「联合国国际刑警组织中心」和「联合国国际维和基金」，与一家名为中驼牧业（北京）的公司签订战略合作协议。房文军还曾为一些文艺人士站台。今年1月在泰国曼谷，部分网站或自媒体报道，诗人、书法家、汪志（北京）书画艺术院汪志院长书法作

品，被「房文军中将」收藏。文中，汪志和房文军互相恭维。同月在曼谷，因在「维护世界和平、反对恐怖主义、禁毒反洗钱、呼吁和阻止海外战乱、保护海外华人华侨生命安全」做出卓越贡献，房文军获世界华人企业家协会等联合颁发「世界杰出华人勋章」。世界华人企业家协会早已进入民政部公布的「山寨社团」名单。

多个身分伪造 屡穿「军装」亮相

在房文军的诸多身分中，「联合国国际刑警组织中心高级专员」被提及的频率尤其高。然而大众熟知的国际刑警组织

（ICPO）与联合国并无隶属关系，山寨的「联合国国际刑警中心」（www.ipcun.net）网站域名，注册商为一家位于成都的域名注册服务公司，日前已无法打开。

联合国也不存在「联合国国际维和基金」、「联合国特区经济发展委员会」、「联合国国际人权理事会」等部门。房文军多次公开亮相时所穿的「军装」、臂章、肩章、军帽等，与解放军各军兵种统一制式军服存在很大出入。

八月中，被内地媒体持续多日打假的假院士阮少平、假国务院参事余鹏翔，因涉嫌冒充军人招摇撞骗罪，被广东警方拘捕。中国刑法规定，冒充军人招摇撞骗的，处3年以下有期徒刑、拘役、管制或者剥夺政治权利；情节严重的，处最高10年有期徒刑。



声称拥有多个「联合国外交官」头衔的男子房文军今年1月在泰国曼谷，获「山寨社团」世界华人企业家协会等联合颁发「世界杰出华人勋章」。（网上图片）

迷你Labubu开售即罄 天猫一晚抢逾30万件

泡泡玛特「迷你版Labubu」玩偶8月28日晚10时在淘宝、京东、抖音、得物、小红书、微信小程序等多个平台线上开售，开售仅仅60秒，多平台链接即显示「已售罄」。

迷你版Labubu售价79元（人民币，下同）一只，尺寸高约10.5厘米，分为A/B两组，各含14个常规款，1个隐藏款，当晚开售「秒抢光」，天猫泡泡玛特旗舰店显示当晚售出30万件以上，相关商品已下架。此外，迷你版Labubu在澳洲、新西兰、日本等国家亦已售罄。

在二手平台，发售前已有卖家提前发布代抢订单，单只价格最高达300元，一整套甚至达



到2699元。正式发售后，据潮玩二手交易平台数据，成交均价为1760.8元，隐藏款的二手均价765.4元，均较发售前回落。



迷你版Labubu玩偶（小图）在线上平台一开卖已售罄。图为北京泡泡玛特店有多人参观迷你Labubu玩偶。（法新社）

陈咏诗大热膺港姐冠军 施宇琪夺亚

袁文静爆冷获季军 李尹嫣最上镜无缘三甲



出炉港姐冠军陈咏诗（中）艳压群芳登上宝座，亚军施宇琪（左）及季军袁文静（右）互相祝贺。



陈咏诗参选以来被捧为大热，表现淡定有自信。



施宇琪减40磅参选，赛前有信心，但最终屈居亚军。



陈咏诗才艺环节表演强项艺术体操获得现场艺人35票。



施宇琪表演弹古筝，获40票更胜冠军陈咏诗。

身，想过参加健美比赛，已操肌肉。被列入「小三女歌手」嫌疑名单，可见无辜？她说：「我single好耐，不知这新闻，不相信有这件事。」



袁文静爆冷夺季军，宣布她得奖时表现惊喜。



李尹嫣夺最上镜小姐及友谊小姐，但与三甲无缘。



2025香港小姐竞选决赛

《2025 香港小姐竞选决赛》日前于将军澳电视城举行，大热⑨陈咏诗艳压群芳登上冠军宝座，⑦施宇琪屈居亚军，季军是⑬袁文静，①李尹嫣兼得最上镜小姐及友谊小姐，无缘三甲。③蔡华英打入最后5强，但最终未能获奖。

记者：钟一虹、林祖杰 摄影：钟伟茵

冠军陈咏诗参选以来一直是大热姿态，她曾是香港体操运动员，当日在才艺环节表演艺术体操，在场艺人投票获35票。26岁的她身高160cm，为博士生，志愿将正能量、爱与自信带给更多人，鼓励每个人都勇敢追梦，发挥自己的无限可能。

施宇琪才艺表演得票胜陈咏诗

亚军施宇琪同为26岁，身高166cm，职业是投行衍生品交易员，才艺表演弹古筝，获40票好成绩，她前日抽中试戴冠军后冠，但最终只得亚军。季军袁文静27岁，身高174cm，职业是工商管理博士项目助理经理，才艺环节以rap歌表演，广东话半咸淡，被司仪钱嘉乐笑称勇气可嘉，「唔明佢广东话讲乜」。

张敬轩欣赏佳丽勇敢追梦

大会司仪由麦美恩、钱嘉乐联同《女神配对计划》CP曾展望与叶蒨文担任，曾展

望与叶蒨文不时放闪，被麦美恩称为「曾生、曾太」。张敬轩、卫兰、李治廷及邝美云担任表演嘉宾，张敬轩打头阵献唱《Deadline》，带领佳丽出场自我介绍。他相隔多年再任港姐嘉宾，多谢曾志伟及看着他长大的导演组邀请。

张敬轩表示入行时在无线当主持3年，再回来开心跟旧同事叙旧；又赞佳丽好靚，学历又高，欣赏为追梦勇敢参赛，好勤力。有网民称为了张敬轩才看港姐决赛，他称千万不要这样讲，港姐大家由细睇到大，能参与演出感荣幸。朴宝剑在香港粉丝见面会唱他的歌《On My Way》，他认为对方很有诚意，普通话很难学，希望将来见面倾偈。11月与郑秀文合作拉阔音乐会，他被迫飞到手软，希望有多几张家属飞。

卫兰首次担任港姐表演嘉宾心情兴奋，她没有梦想参选港姐，不是怕穿比基尼泳衣，是个心一直追求唱歌。近年开始玩健

得奖名单

冠军	⑨陈咏诗
亚军	⑦施宇琪
季军	⑬袁文静
最上镜小姐	①李尹嫣
友谊小姐	①李尹嫣

许光汉退伍首现身香港谷新戏

台星许光汉日前联同袁澧林、监制张艾嘉、导演龚兆平、制作及艺术总监文念中到昂平市集出席电影《他年她日》记者会。今次是许光汉退伍后首次出席公开活动，吸引大批许太（粉丝昵称）现身支持，场面热闹。七夕情人节那天，许光汉祝大家有情人终成眷属，珍惜身边每个人。袁澧林也盼大家找到适合的另一半。张艾嘉形容他们在戏中的爱情是现代版的牛郎与织女，一年才见面一次。

记者：柯美 摄影：钟伟茵

许光汉与袁澧林活动后一起接受访问。许光汉表示见到很多粉丝现身支持感开心，不过自己很久没在大众面前出现，心情也有点紧张。退伍后首次出席公开活动，是否不习惯？他承认不习惯，见到摄影师感觉不太真实。问到工作是否已排得满满？他称是，3星期后便要入组拍戏。

许：进军荷李活不是想便可以

对于有传会成立自己的工作室？许光汉说：「报道夸大了，不同年纪有不同位置，我没密谋开工作室，跟大家还是一起努力。」传拍《尚气2》？他觉得匪夷所思，「说到好似真的一样，我没获邀约演出，但我会继续努力，有机会也希望参与盛会。（想进军荷李活？）随缘吧，不是想便可以。（有传在服役期间勤学英语，将会拍西片？）服役期间有很多时间读书，除了英文，我也有学其他语言」。

袁澧林分享许光汉服役时趣事，称他与兵哥们一起刷牙后，会将牙刷向同一方向摆放。问许光汉为何这样做？他说：「因为整齐会加分，还会多数小时的假期。（退伍后是否变壮了？）是的，我胖了两三公

斤，现在要开始努力健身减肥。」

张艾嘉（张姐）获釜山国际电影节颁发「山茶花奖」，他们替对方高兴，袁澧林说：「之前大家去张姐家中吃饭，也好奇问她将一生奉献给电影，拿过那么多奖项，现在再获奖是什么心情？她回答开心，但淡淡然。」张姐值得学习？她笑称有50年时间追赶，「现在先追赶张姐发型，我不知丑，将发型剪到跟张姐一样」。许光汉说她们两个发型真的很像。戏中与袁澧林有两场接吻戏，会否担心引起「许太」不满？许光汉觉得没问题，他们都是专业演员。袁澧林笑说：「我也好奇台下的许太是单身还是已有另一半，所以都祝她们找到好好的另一半。（已找到另一半？）电影是我另一半。」许光汉说现在没有另一半，「将来会有吧，没有太悲伤！」电影在中秋档期上映，若票房过千万会否派福利答谢观众？袁澧林笑称男演员爱骚肌派福利。许光汉笑说自己只有赘肉，会很诚意地答谢大家。

张艾嘉忙监制工作辞演医生角色

张艾嘉透露许光汉看了剧本即答应演出，因演员都希望遇到好剧

本。许光汉和袁澧林说张艾嘉很照顾演员，经常煮美食慰劳他们？她称该片上山下海拍摄，并要在短时间内完成，一众演员都好辛苦，自己也是演员出身，希望他们吃得好一点和吃得饱。

导演龚兆平大赞许光汉专业，带病仍主动坚持拍了数天，又爆戏中医生一角原本找张姐演出，但遭对方一口拒绝，因监制要兼顾的事情太多。对票房可有信心？张艾嘉称已尽力，希望观众入场欣赏。龚兆平认为入戏院才能感受到世界观。

亲赴釜山领「山茶花奖」兼出席讲座

谈到获「山茶花奖」，张艾嘉称收到消息时有点惊讶，「《他年她日》入选釜山国际电影节Open Cinema单元，能够将电影带到当地已很开心，估不到自己还有奖耀，很荣幸」。她称，现在愈来愈多女性导演和编剧，若她继续做下去，可以鼓励她们，有热情就继续坚持。她说会亲身到釜山领奖，到时也会有些讲座，都是从女性观点出发。谈到袁澧林以她为学习对象，先由头发开始，剪了个跟她一样的发型？张艾嘉大赞对方愈来愈靓女。



▲许光汉七夕情人节抵港，到昂平市集出席电影《他年她日》记者会。

▲张艾嘉（中）与导演龚兆平（左）、制作及艺术总监文念中（右）合照。

苗侨伟大女苗彤闯荷李活 参演美剧《Upload》第4季

苗侨伟与太太戚美珍的大女苗彤（Phoebe）近年转当演员，并打入荷李活市场，参演科幻美剧《Upload》（《上传天地》）第4季。苗彤日前在社交平台分享多张剧照及花絮相，撰文分享感受，她说：「这是我第一份工作之一，原本只是一份两天的工作，结果却让我撑了6年，终于

有所收获。非常感谢Greg Daniels让我在这趟旅程上（并加充我的数据）。身为演员，能够和这部剧一起成长，并成为《Upload》大家庭的一员，无论以何种身分，对我来说都意义非凡。永远感激与我共事的各位好心人、结交的朋友及所有欢笑。《Upload》最后一季快乐！第4

季现已在Prime上线。」

苗彤毕业于加拿大英属哥伦比亚大学，曾担任摄影师并举行个人摄影展，后来转型当演员，曾演出逾20部作品，包括《Upload》及《Get Shorty》等，更曾现身康城影展。苗侨伟曾表示女儿因不想靠父母名气，因此选择在国外发展。 娱乐组



苗彤（右）不靠父亲苗侨伟（左）名气，选择在国外发展。（网上图片）



苗彤参演科幻美剧《Upload》第4季，并分享剧照。（网上图片）

难忘拍《阿龙》爆痔疮一裤血 郑中基离婚官司未了拒谈心情

郑中基去年发生「经理人风波」后，自爆患抑郁症及有酗酒问题暂停演艺工作，往美国接受戒酒疗程后回港，其间传出跟太太余思敏婚变，二人现身家事法庭，令离婚一事曝光。他7年前自编自导自演电影《阿龙》因而受影响延期上映，现落实9月4日上画。郑中基的离婚官司还未结案，仍落力宣传新片，日前伙周秀娜受访，拒回答离婚心情，自爆最难忘拍摄期间爆痔疮，一裤血，劲尴尬。对于《阿龙》上映波折重重，又遇电影业寒冬期，他认为无得担心，只有尽做，觉得最重要有新题材令观众有共鸣。

郑中基与余思敏结婚14年，育有一对子女。去年8月，郑中基爆出「经理人风波」，合作多年的何庆湘被指工作及道德操守有问题离职，他随后发声明自爆患抑郁症及有酗酒问题，暂停演艺工作，并由太太余思敏陪往美国接受戒酒疗程。回港后，今年2月传出二人婚变，郑中基与余思敏4月现身湾仔家事法庭出席闭门聆讯，其后证实离婚。

郑中基自编自导自演电影《阿龙》将于下月4日上映，他积极参与宣传及出席优先场谢票，自「经理人风波」和承认离婚后，首度受访，明显消瘦的他解释因跑步缘故，对于离婚诉讼有否影响宣传心情，他没有回答。身兼数职的郑中基透露筹备拍《阿龙》时，明白在主观和客观之间难取平衡，于是找来胡耀辉（Mark）联合执导，「演出时好难提点自己，一定觉得演绎没问题，阿Mark主要负责睇我演出，其他一起负责」。

想提醒家长熟识地方也有危险

郑中基称由于前期准备工夫做足，画好storyboard，大家清楚每个场口与每名演员的角色特质，拍摄十分顺利，甚少改动，「与阿Mark亦没有意见分歧和拗撬，老板也不相信我们在泰国取景效率如此高，无论制作日期和制作费都在预计以下。为了老板一句想过来一起煞科，最后那场动作戏要拖长拍，每日只拍一个shot，与工作人员玩游戏打发时间」。

《阿龙》讲述郑中基演的「阿龙」与8岁女儿「萤萤」（傅舜盈饰）相依为命，为前妻还清赌债后，偕同到泰国旅游，途中萤萤被拐子集团掳走。他为寻爱女留在泰国，并与泰国华侨「阿兰」（周秀娜饰）再婚。问他为何拍拐带题材？郑中基

表示从报章上看到很多父母因疏忽照顾小孩而酿成各种悲剧，想拍部片提醒家长提高警觉，熟识的地方也有危险。问到是否为人父后感受较深？他承认，「平时与小朋友出街，要在我视线范围及不准太靠近马路行」。

增肥30磅演船坞苦力 无啖好食

郑中基为演出增肥30磅，解释因剧情讲他在船坞做苦力维持生计，身形粗犷才有说服力。他自爆增磅期间有阻滞，花8个月操练，因突然要去割痔疮而功亏一篑，「开工不久已出现痔疮问题，拍完被掳走女儿的匪徒推倒地上，服装指导指住我，话我一裤都系血，不知几尴尬，以为痔疮爆了就没事。到操练增肌饮蛋白质奶粉，可能太躁，又再爆过，唯有入院动手术。增磅期间又有樽颈位，操极、食极都没丝毫进展，好沮丧！」周秀娜爆郑中基为操肌无啖好食，郑中基说：「现场有厨师负责煮东西，每次放饭，我就走埋一边，独个儿享用我的焗蛋和鸡胸，好孤独，因怕见到他们吃得那么滋味，忍不住破戒。」

《阿龙》映期一拖再拖，现在终于上映，却遇电影寒冬期。问他可担心票房成绩？郑中基认为无得担心，「7年前拍竣，安排上映却遇上新冠疫情，待疫情过后，许可证已过期，要重新入纸审批、重剪，原本上映的嘉禾院线又结业，现在改洲立院线上映」。有否担心电影胎死腹中？他说：「之前有想过几时才可上映？但没办法，我都控制不到，能够做是电检处要求剪多个版，我就尽快剪。不过有场戏约6分钟一shot落的打斗戏，话中间太暴力想我剪掉，我觉得会失去连贯性，大家商讨很久，最终接受我在尾段剪少许。」



郑中基表示因勤跑步致消瘦。



郑中基为角色增肥30磅狂操肌。



▲郑中基（右）与周秀娜（左）在《阿龙》演夫妻。

没刻意做导演 恨拍轻松喜剧

有没有打击再做导演信心？郑中基称没有，「我没刻意要执导，是被故事吸引，希望自己拍，就是那么简单」。他承认现在是入行以来，市道最差的时候，唯有尽做，最主要是题材问题，不可以再像从前，一个题材好就一窝蜂去拍，要拍一些令观众产生共鸣才有少许帮助。近年多演正剧的郑中基承认想再演喜剧，「其实我好喜欢演喜剧，大家轻轻松松」。

周秀娜无打戏 开心素颜亮相

问到会否谢票谷票房？郑中基说：「我

们都会有谢票场。（家事会否影响工作心情？）不好意思，想集中讲电影。」田启文说他待官司结束才全面复出，郑中基没正面回答，只说正在写歌，因答应推出国语碟，迟迟未动笔，有10首歌已重录，但有些新歌未写好。

演郑中基太太的周秀娜没有动作戏，但也弄至双手满是瘀痕，被笑似遭人虐待，她说：「场戏讲我被一名警员压在枱上，险被侵犯，可能太投入，不停反抗，现场不察觉撞到，翌日睡醒才发现，吓了一跳。拍《阿龙》好开心、好轻松，因阿Mark叫我不需化妆，打个底妆和遮吓黑眼圈便可。」

周家蔚与3男夜蒲传婚变

洪天明撑太太：一直为家庭付出

洪天明与太太周家蔚日前在铜锣湾举行派对，公布将以洪金宝授权的「洪家班」推出药贴及白酒等产品生意。洪天明说：「太太觉得老爷的『洪家班』是香港品牌，希望将生意由内地带回香港及拓展到海外，再传承给儿子。她好有事业心，每天开会，还加入商会。」周家蔚表示辛苦得很开心，工作顺利兼获得很多朋友支持。

记者：柯美

洪：夫妻感情一向OK

早前周家蔚被影到跟3名男性夜蒲，被传婚姻现危机。洪天明为太太抱不平，称太太一直为家庭付出，照顾他和小朋友，甚至为此放弃不少个人追求。周家蔚说以前看到这些新闻会不开心及喊，现在已没感觉，最重要做好本分，自己知什么一回事便可以，反而朋友担心，叫她别看这些评论。洪天明觉得现时的新闻未有求真，已传播得太快，大家都信以为真，只有身边人才知道真相。现时夫妻一起做生意，感情是否更稳固？洪天明说感情一向OK，太太以前较紧张容易发脾气，结婚多年已没什么要担心。周家蔚认同，自言已一把年纪，出现这些新闻，大家都不会怪责对方。

周家蔚刚度过42岁生日，问洪天明有何表示？他笑说：「送个人给她，返港跟

她庆生后再返内地工作。」周家蔚生日前夕与「七魔女」余诗曼、汤盈盈等去泰国旅行庆祝，近两年生日都未见文颂娴现身，传两人不和？周家蔚说：「我要澄清，我们没有不和，她有工作缺席，不会因此影响感情，大家是一世姊妹。」

称洪金 弄孙为乐好开心

洪金宝最近消瘦不少，很多人关心他的健康状况？洪天明说：「爸爸身体OK，好勤力、好听话，亦会戒口，但有时都为食，尤其见到两个孙，会问他们想吃什么，然后一起吃，现在弄孙为乐好开心。去年两个仔陪爷爷去澳洲，我没同行，爸爸教两个孙煮饭。」周家蔚表示自两子出生后，三代人拉近了距离。

段伟伦离世，洪天明称刚收到消息，感突然及可惜，「我刚从加拿大回港发展时，大家时常见面，但近年我在内地工作，已多年没见面，听闻他身体欠佳」。



周家蔚（左）与老公洪天明（右）大晒恩爱，以行动粉碎婚变传闻。

谢霆锋一家三口食生日饭 谢贤精神佳 开心与拉姑碰杯



▲拉姑（左）为谢霆锋（右）庆生。

(视频截图)

谢霆锋前日45岁生日，在社交平台分享跟父母谢贤（四哥）及狄波拉（拉姑）外出吃饭的短片。霆锋在餐厅内点了小笼包、萝卜丝卷、芝士番茄焗饭等多道菜式，边吃边赞「好香」、「有意思」、「好吃」。坐在爸妈身旁的他，放下平日在舞台上Chok爆的形象，变回儿子模样。拉姑夹番茄时露出趣怪表情。

88岁四哥穿黑色外套、戴cap帽及扎起招牌马尾，但没有戴太阳眼镜。四哥精神不错，跟餐厅大厨挥手，又跟儿子及前妻拉姑以茶代酒碰杯，十分开心！四哥在娱乐圈大半世纪，2022年凭《杀出个黄昏》首夺金像奖影帝。近年他甚少现身公开场合，曾传健康出现问题，不过他早前由助手陪同外出，被网民巧遇，当时四哥坐轮椅，但腰骨挺直，精神非常好。

娱乐组



谢贤（右）跟餐厅大厨打招呼。（视频截图）

叶萱出自传揭被邪教洗脑过程

盼外界引以为戒 避免受伤害

方力申太太叶萱两年前接受Netflix纪录片《以神之名：信仰的背叛》访问，以性侵受害者身分揭露韩国摄理教教主郑明析的恶行，引起回响。早前叶萱再接受Netflix新一辑纪录片《以幸存者之名：深入韩国惨案》访问，表示公开经历后曾遭受舆论攻击，质疑她「想红」，她一度哭成泪人。叶萱近日在社交平台透露推出韩文自传，揭开被邪教组织洗脑的过程，望外界引以为戒。

叶萱毋惧恶意抨击，在社交平台上载自传《痕迹》的封面照，以韩文撰文解释出自传的用意，她写道：「今天我出版了一本书，这本书也是关于JMS（郑明析）的。你可能会想『这个故事已经透过纪录片《以神之名》及其续集《以幸存者之名》讲过了』，为什么还要再出本书来讲述这一切呢？看完纪录片后，你可能仍有许多疑问，你或许觉得邪教和性虐待离自己很远，相信这是因为你并不完全理解我的经历。」

整理思绪寻求疗愈

《痕迹》详细记录叶萱从青少年时期被「摄理教」传教、洗脑的完整过程，她希望能有警世作用，「这本书详细讲述了我从16、17岁开始皈依，到洗脑、戒除邪教，以及最终提起诉讼的历程。我希望透过记录那段痛苦，整理思绪，寻求

疗愈。对你来说，希望看到我的经历能帮助你意识到『哦，如果我继续这样下去，我可能会走上歧途』，并以此为戒，避免受到伤害。」

叶萱提到一名日本性侵受害者写了一本书，讲述其遭遇，并公开与施暴者抗争。还有许多其他性侵受害者也公开她们的故事，为他人带来安慰、启发、鼓励及警告。

有网民质疑「靠受害上位」

叶萱指出：「除了邪教之外，社会上还有很多操控性的团体，你可能不知不觉地就陷入其中。我希望你能避开和逃离，或帮助那些陷入其中的人。我真诚地希望这个社会问题能够解决，尤其是在韩国乃至全球。感谢你的关注与支持。」

新书推出后，在网上引起讨论，有网民质疑叶萱「靠受害上位」，再指她「想红」、「为钱」。其他网民不满，认为这样说的人没有人



▲叶萱出自传《痕迹》，详述自己由皈依、洗脑、戒除邪教及最后诉讼的历程。

性，忽视叶萱多年遭受精神与身体压迫的事实，是苛刻不公平。

纪录片播方力申求婚片段

叶萱今年2月与方力申在美国结婚，6月公布怀孕，将成为父母。叶萱接受Netflix纪录片《以幸存者之名：深入韩国惨案》访问时，个案尾段播出方力申于洛杉矶向她求婚的片段，她说：「致所有与我经历同样伤痛的女性，加油！我们一起撑住。」



▲叶萱公开经历后曾遭受舆论攻击。



▲Netflix纪录片《以幸存者之名：深入韩国惨案》，尾段播出方力申于洛杉矶向叶萱求婚的片段。



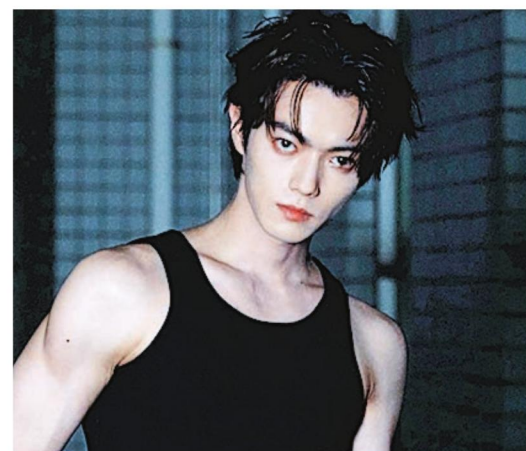
许凯被「前女友」爆黑材料，已报警及委托律师起诉。（资料图片）

许荔莎突改口 称爆料为「整蛊」许凯

内地男星许凯日前被女星许荔莎爆料称曾与他交往，但2022年因许凯与另一女星赵晴发生开房被拍事件导致分手。许凯与经理人公司随即透过律师发声明，澄清网上有人散播许凯「出轨」等不实言论，严重侵犯许凯的名誉权，已报警及委托律师起诉。

许荔莎之后表示休战半个月，之后会继续爆料。不过前日她突然开直播，称最初爆料动机是想「整蛊」许凯，没想到事态发展超出预期。她表示一开始因为许凯

退出共同好友的微信群，她不满才故意分享一些暧昧照片，想「刺激」许凯出面回应，但等了3天许凯冷处理，直到第4天，事件突然登上热搜榜第一位，许凯经理人于正介入并报警。她称动机只是「觉得好玩」，希望借此让许凯「私生饭」加入战局。直播内容引发议论，许荔莎再发文表示：「不要断章取义好不好，一开始是为了整蛊，于正报警之后，我说的全是真的，一分钱没收，也不会收，之后说的话不是开玩笑也不是整蛊。」 娱乐组



许荔莎开直播称最初爆料动机是想「整蛊」许凯。（视频截图）

Taylor Swift 公布婚讯 特朗普罕祝福

英王储点赞 品牌斗发帖

现年35岁的美国乐坛天后Taylor Swift本月13日首次亮相美式足球员男友查维斯却斯(Travis Kelce)的播客节目,谈及相恋经过,并宣布将推出新专辑《The Life of a Show Girl》,直播收看次数更刷新了播客节目的健力士世界纪录;相隔约两周,两人8月26日透过社交平台Instagram(Ig)发放5张求婚成功照片,虽未提及婚期,但英国王储威廉伉俪等名人及演艺界同业,纷纷在帖文点赞;由Google到Starbucks等各大品牌发帖祝贺或「抽水」,连锁甜甜圈店Krispy Kreme同日限时免费送冬甩,祝贺天后出嫁;有美媒分析,当跟Taylor有「牙齿印」的美国总统特朗普亦罕有祝一对新人「好运」,就知道她与查维斯订婚既是真爱,同时也主宰了新闻话题,完美示范如何做好品牌管控。

Taylor Swift与查维斯却斯各自透过Ig公布喜讯,「你的英文老师与体育老师要结婚了」,并附上5张照片,从中可见查维斯在花园单膝下跪求婚,也有两人依偎、拥抱,以及十指紧扣大晒订婚钻戒。Taylor的帖文更配以她写给未婚夫的歌曲《So High School》为背景音乐。

两周前求婚 钻戒估价500万美元

两人的帖文未有提及婚期,但据查维斯却斯父亲艾德(Ed Kelce)向美媒表示,他本来告诉儿子随便在路边单膝下跪求婚都可以,但查维斯想大搞,所以两周前把密苏里州住所的花园布置成满是鲜花的场地,然后邀请Taylor到花园喝酒,再单膝下跪求婚;艾德称两人其后分别跟双方家长透过视像通话报喜。据美媒报道,照片中Taylor Swift身穿约值398美元的Ralph Lauren连身裙,配以1.78万美元卡地亚手表。据专业花艺师估算,查维斯却斯把花园布置成求婚场地,鲜花加上烛台等装饰,花费可能高达3.8万美元。Taylor的订婚戒指据报来自Artifex Fine珠宝公司Kindred Lubeck的设计,长方形钻石呈古董风格,再配黄金镶嵌;该公司拒绝透露价钱,但美媒向其他珠宝商查询,估计钻石在7至10卡之间,婚戒价钱约130万至500万美元不等。



▲查维斯却斯(左)悉心布置密苏里州住所的花园,两周前向Taylor Swift(右)求婚成功,据报婚戒(圆图)估值至少逾百万美元。

在Ig有超过2.8亿追随者的Taylor,喜讯发文不足24小时,已有近3000万人点赞,当中不乏来自全球的名人明星,包括去年曾带子女欣赏她《Eras Tour》伦敦演唱会的英国王储威廉及太太凯特、港产美籍谐星欧阳万成、金像影后茱莉亚罗拔丝(Julia Roberts)、香港混血女飞鱼何诗蓓等;曾公开支持民主党总统候选人贺锦丽的Taylor,因而遭特朗普发文批评,但Taylor传出婚讯后,特朗普表示「我祝他们好运,我认为他是很棒的球员,也是很好的人,而她也非常出色,所以我祝他们好运」。

有美媒分析,Taylor是全球最畅销的歌手之一,查维斯则是美式足球超级碗3届冠军球员,两人的婚讯在社交平台犹如火山爆发般传开,由传统媒体如《纽约时报》、CNN到小报及各大平台均热烈转载。有荷李活不具名的顶尖公关指这次婚讯公布执行得非常完美,「当然他们看起来真是相爱的一对,但在今天的美国,Taylor所做的事情都脱不了营销,因为她就是全球最大品牌之一」;报道指若连特朗普都祝福他俩,就知道谁主宰了新闻话题。南加州大学马歇尔商学院市场营销教授Larry Vincent表示,「当娱乐营销格局正被三大因素彻底颠覆:社交媒体、创作者经济,以及名人将焦点和影响力转

移到自己的平台,你会感觉Taylor和查维斯跳过了订婚这一步,开启了观众发展与互动的新标准」。他称当负责行销者哀叹失去控制品牌叙事的能力,像连锁餐厅Cracker Barrel便因品牌改革而激怒老顾客,Taylor却完美示范如何掌控品牌。她本月13日亮相查维斯有份主持的播客节目,吸引130万人收看直播,便刷新了健力士世界纪录;在节目公布将推出新专辑未几,又表示已订婚。有纽约市的公关主管向美媒表示,「在名人文化中,职业和私人生活界限模糊,Taylor及其团队几乎无缝地理解这一点。整个(订婚)过程都是精心安排,明智之举,触及他们庞大的粉丝群及双方粉丝的交集,譬如NFL(美式足球联盟)」。

用作品说恋情 旧爱遍歌影界

事实上,Taylor Swift的婚讯成为各大媒体的宣传时机,纷纷发文「抽水」,由连锁快餐店Wendy到咖啡店Starbucks均不缺;专卖甜甜圈的Krispy Kreme表示周二(26日)下午5至7时到门市即可获免费原味「冬甩」一份。搜寻引擎Google则以特别方式加入庆贺行列,只要在Google搜寻打「Taylor Swift」,网页上就会洒下金色纸花,并浮现「燃烧爱心」符号。

Taylor Swift情史丰富,无论爱情与失

恋皆成为其歌曲题材;她的旧爱遍及歌影界,包括歌手Joe Jonas、John Mayer、Harry Styles、《断背山》男星基伦荷(Jake Gyllenhaal)、《吸血新世纪》泰莱罗纳(Taylor Lautner)、《洛基》汤姆希丹斯顿(Tom Hiddleston)及《比利林恩的中场战事》祖艾云(Joe Alwyn)等。2023年正举行《Eras Tour》世界巡回演唱会的Taylor与美式足球员查维斯却斯传出绯闻,后者以演唱会的友谊手链附上电话号码送交Taylor,表明想与她约会。两人同年10月公开恋情,去年查维斯第三度赢得超级碗冠军,Taylor亦以女友身分在场分享荣誉。



Taylor Swift(右)两星期前亮相查维斯却斯(左)播客节目在YouTube直播高峰录得130万观看次数,刷新了健力士世界纪录,她在节目宣布推出新专辑,谈跟查维斯的相恋经过,均被视为掌控了个人品牌及营销。

零焦虑迎接开学

不自我批判否定 重燃生命之光



暑假接近尾声，莘莘学子即将重投校园，除了依依不舍，有部分更会产生焦虑和压力，甚至情绪不稳。虽然每逢新学年，皆容易触发学童自杀潮，但专家指出，学生选择轻生，大多不是由单一事件引起，而是多种因素迭加的结果，成年人宜认真了解背后连串问题所在，才能避免悲剧再演。又由于从自杀念头升级至实际行动，往往是一个渐进过程，因此若当事人能在生死抉择边缘，及时帮自己抓着救命稻草，或家长能找到把子女从悬崖拉回的「关键一念」，生命之光，就有望再次燃点。

文：沈雅诗

近年教育局持续推出不同措施，呼吁学校关注学生的精神健康，除鼓励推动正向教育，营造幸福校园文化，亦于中学推行三层应急机制，以尽早识别有较高自杀风险的学生。香港心理学会辅导心理学部荣誉外务秘书黄麒录(Louis)认同局方的工作，但提议学界可以做得更深入、更有针对性，「我不认为单单叫学生『谄正面些』、『要积极』，或者教他们每天写3件感恩的事，就足以帮到孩子。有时太过强调正面校园、幸福校园，反而好像限制了同学表达不开心的感受。所以，更加理

想的做法，是多是教导学生如何建构内在安全感和自我价值」。

如关怀朋友般关怀自己

我们从小到大，都被灌输要关心别人、要有同理心的观念，却鲜有被教导怎样「自我关怀」，但这正正是莘莘学子，特别是那些已陷入情绪困扰、伤痕累累的学生，最迫切需要的教育。Louis指出，「自我关怀」(self-compassion)有别于商业社会所推崇「对自己好点」的想法，不纯粹是食好些、买些礼物逗自己开心，它

更是一种与自己相处的方式。「简单来说，『自我关怀』就是像关怀朋友一样去关怀自己。」他反问，当好朋友遭遇不开心、情绪低落时，我们会否耻笑对方呢？抑或会听好友诉苦，再一起想办法解决，陪伴挚友跨越这个难关？对待自己，亦应该用同样的方式与态度。

他补充，「自我关怀」包含3个元素，其一是自我觉察，即需要有意意识、专注地去感受自己当刻的身心状况，「我现在很不开心，我感到整个肩膀都很绷紧，它（不开心）在这个位置压着我」，重新注视身体正在发出的警号；再者，是认知到人皆有苦难的共通性，明白每个人都会经历痛苦、面对困难，自己并非孤单一个；此外，要善待自己，「接纳自己在这件事情上感到难过，给自己一些体谅和慈悲的说话，而不是反应式去批判自己『我又衰咗』、『我真系无用』」。

事实上，惯性自我批判、自我否定的人，会深化「我不值得被爱」的信念，容易把自己推向悬崖边，因此，减少「自我

污名」(self-stigma)的想法，是自救的重要一环。「在我接触的中学生个案中，有不少都会用『垃圾』、『废人』、『怪物』来形容自己，其实这些本来都是身边人用来贬损他们的说话，但因为孩子的脑袋，不断接收到这些信息，于是他们也逐渐相信和认同，自己就是大家口中所讲那样差劲的人。」

减少「自我污名」 转化态度

面对上述情况，Louis很多时会尝试引导学生，把那些很影响他们的语句、听到会很不开心的事情写在纸张上，然后张贴出来，「此举是想孩子把自我污名的负面想法掏出来，那就可以跟它有一个距离，这样会更加帮到自己站在一个较为客观的位置去检视这个问题，认清自己只是『与问题互动』的人，而并非问题的本身」；并透过反复练习，每当脑海浮现负面语句时，便停一停问自己：「这真的是事实，还是当下情绪的说话？」从而帮助受情绪困扰的学生，慢慢转化对自己的态度。

有效沟通 助孩子释放内心苦痛免自伤

从事心理辅导逾 10 年的香港树仁大学辅导暨研究中心注册辅导心理学家黄家盈（Shirley），除了处理过许多想轻生的学生个案，也接触过不少自伤的学童，最常见的，就是「割手」。她说，自伤与自杀个案的共通之处，就是当事人当刻的情绪都极不稳定，情感上觉得受伤害、没有人在乎自己，亦难以控制自己的行为。「但自伤的人，其实那刻是无想过要死的，只不过是因为他们内心有极大的痛苦，却无法用言语表达出来，于是通过割手、自残，把内在的痛外化出来，用身体的痛楚去释放内心的伤痛。换言之，他们是在找方法，去帮助自己处理痛苦，只是用了个不健康的方法。」

然而，有自伤习惯的青少年，迈向自杀的风险会较其他人高。Shirley 解释：「经常割手的人，本身对于怎样去伤害自己并不陌生。虽然在一般情况下，他们是很懂得如何避开一些要害位置，但当有一天，他们真的感

到绝望，要彻底放弃时，就会跨越那条界线，整件事便会变成不再是想宣泄痛苦，而是想了结自己的生命。」

面对这类内心充满挣扎的孩子，Shirley 提醒家长，不要单单聚焦在他们的行为上，「在我们的个案里面，很多时，父母都是知道子女割手的，但不懂得怎样回应，常常采取责骂、阻止的方式，有些为确保孩子生命安全，索性把他们送往医院，但在年轻人眼中，这像是被关起来，是一种惩罚」。她强调，青年人陷入情绪黑洞，并非一时三刻的事，而是日积月累的问题，因此，父母不要再使用无效的沟通方式，而是应该耐心聆听子女的说话，尝试理解他们的感受，让孩子知道，他们是被听见、被明白，并可以通过跟家人倾诉，让情绪、痛苦有宣泄的出口，不用伤害自己。



耐心聆听

作为孩子的守护者，家长最重要是耐心聆听，让子女可以畅所欲言去表达感受，使他们的情绪、痛苦得到宣泄的出口。

(twinstphoto@iStockphoto)



「情绪教练」5 部曲 做子女最佳支援

在孩子成长过程中，家庭理应是他们的重要支援，但很多时，家庭偏偏成为他们的压力来源，导致小小脑袋不断累积负面情绪，甚至萌生自伤或自杀的念头。黄家盈（Shirley）说，综合不同研究分析及亲身临牀个案所见，会作出如此激烈行为的学童，本身一直与家人沟通不好，「这不等于父母不疼爱他们，父母是爱、是关心的，只是用上不对的方式，导致大家的沟通一直无效，甚或引起冲突」。

学业问题，经常是亲子摩擦的来源。Shirley 称，家长普遍紧张子女成绩，总希望他们专心读书，考上大学，好使将来找到好工作，生活得到保障。因此，若孩子表现未如家长所愿，例如经常打机、外出玩乐，父母很多时会极限施压，严格如限制他们上网或采取「门

禁」，但这些举措，往往适得其反，更会破坏亲子关系。「我很理解父母的心肠，但成年人亦要明白，孩子的脑袋尚未完全发育，他们只能感受到眼前所见，哪怕我们说上千遍万遍，他们都是想像不到遥远的未来。」

惟她同时指出，成年人亦有盲点，总以为「我们经历过的就是事实」。但其实世界变化得很快，未来的事，未必一定如今天我们所想像般发生，「上一代经历过香港最繁华的 80 年代，那时候，他们有很多向上流动的机会，但来到我们这一代，又是否这样发生呢？不是啊。世界一直在变化，很多研究都说，现在大学生修读的科目，将来可能很多都没有用了，因为那些工种已经消失」。Shirley 奉劝父母毋须强迫子女复制前人的路，重点反而是帮助他们发展

自己的兴趣及专长。

投身学校及社区精神健康推广工作逾 10 年的黄麒录（Louis），也鼓励家长强化守门人的角色，并以美国华盛顿大学心理学教授 John Gottman 提倡的「情绪教练」5 部曲，去引导子女从小到大，学习如何调整情绪和解决问题，这对于他们的情绪商数（EQ）有正面影响，长远有助保持良好的精神健康。

「情绪教练」5 部曲包括：

- 1. 多为意——**细心观察子女的语言及非语言的情绪表达，若留意到他们发出情绪信号，要主动了解，并引导孩子表达感受。
- 2. 转心态——**当子女闹情绪时，勿解读为「发脾气」、「跟我作对」，换个角度看，其实他们正在经历困

难，需要处理情绪。家长更可视作为与子女沟通、连结和教导的良机。

- 3. 用心听——**保持开放态度，专心聆听子女的说话，并以同理心理解，接纳他们的感受，不作出批判或否定。
- 4. 述心情——**孩子未必懂得具体表达感受，可能只是抛出一句「好」、「好烦」，家长可尝试梳理，协助他们把情绪说出来，例如：「你觉得很烦恼，因为同学不跟你玩，你不知怎样跟他们相处」。
- 5. 定限制、同解难——**家长要灌输子女，他们可表达情绪，但就不是所有行为都能被接纳，要替他们的行为设限，并一起订立解决问题的方法。

两头身Q版男孩

内容 8 今天为大家介绍的是两头身Q版男孩画法，身体比例一定要拿得很准。姿势及服装也是很重要的。请注意手握武器的画法。要是能从骨头开始画，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 8 水彩笔必须用含酒精成份的水彩笔，例如中国制Finecolor水彩笔EF102(共240支)。而画纸则选用100磅漫画原稿纸，一定达到良好效果。

撰文：赵家和 Winson Chiu, AFCA

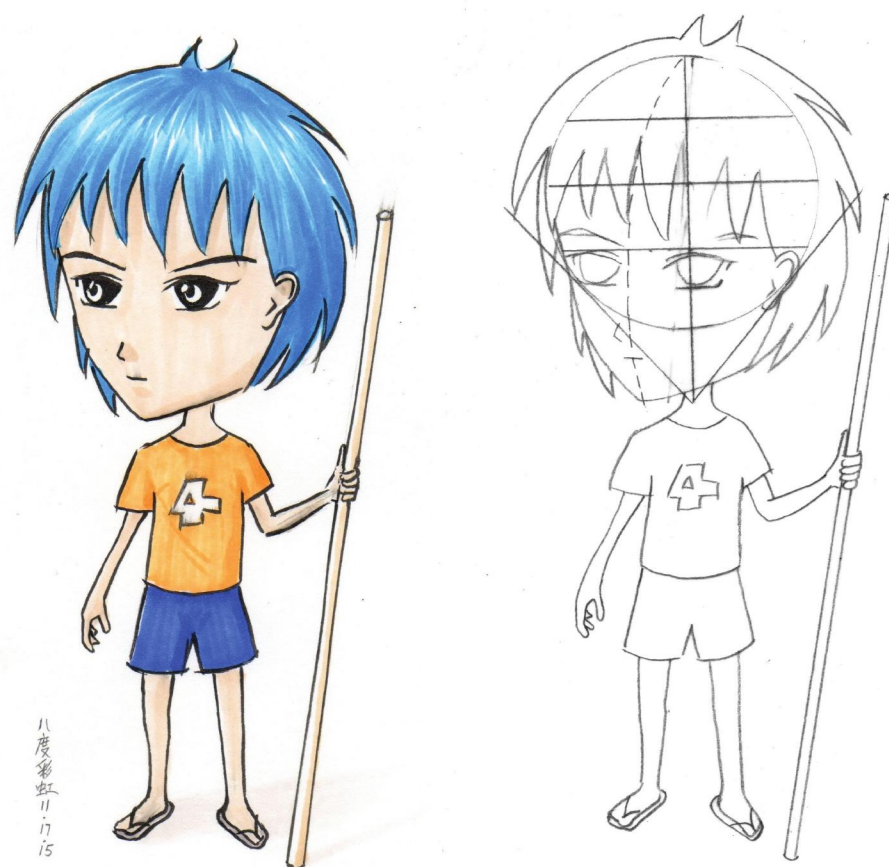
温哥华学校局认可美术导师(Artist in Residence 2007/2009)

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

电话：778-316-3772 电邮：jiulosee@gmail.com

网页：winson.ca

如有任何绘画问题，欢迎致函“明报漫画训练营赵家和老师收”



系出明門 周刊多元化

星期三 健康生活周刊	星期四 地產金頁	星期五 樂在明廚	星期六 星期六周刊	星期日 加西周刊
--------------------------	------------------------	------------------------	-------------------------	------------------------

专家解答 钢琴练习疑难问题 (三零四)

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。

——如何培养学习心态

问(1): 老师, 您好。我正在看一个论文题目, 是知识和想象的关系, 可以给我一点指引吗? 如何帮助提高学习意愿? 谢谢。

答(1): 知识是通过学习获得的, 是从一个人传递到另一个, 从一代到另一代。知识是可以扩大, 但不会改变的内容, 在未来几年都是一样的。

想象是无限的。它把一个人带到另一个时间和空间, 另一个天空, 另一个层次。

想象力可以促使一个人无边界的思考。如果你用纯粹的知识来学习音乐, 你可以正确地弹奏, 你可以像其他人一样演绎。或者这样说, 其他人可以很容易地复制你的表演。

如果你的演绎是充满想象力的, 你只带来自己的表演, 是独一无二的。你的演出会激发人心, 也会点燃你的听众, 激发他们的想象。

沿着这个思路去想, 谁不希望自己的表演是独一无二

的?

问(2): 您说得太对了, 她现在好像还理解不了音乐的美, 只追求快, 说她多次她也没改, 我希望她能学会理解音乐, 享受音乐。希望老师能带她真正走入音乐, 我对她考级这些没要求, 希望她能爱上音乐, 她现在基本是应付功课。

答(2): 妈妈的思想正确, 正能量。会的, 很快会感觉到音乐, 小朋友弹快是很正常。我跟考生考试的时候, 有很多只是会快的, 快到我心里病发。他们就是几个月不断地练, 愈练愈熟, 越练越快, 变成指头在琴键上动, 乱发声音, 就是等于没有细节了。掌握到音乐感觉, 仔细分析乐曲, 懂得和多思考吧。

问(3): 他是怕困难, 他享受的是能弹出音乐来, 不

管手型。但是他确实是喜欢音乐的。就是怕练琴, 一个是看谱, 一个是练手。就是觉得练琴好烦, 困难。正在慢慢地训练他的耐力。

答(3): 早, 谢谢您的努力, 真心对这个小朋友好。喜欢练琴, 不想练(工作)是很多小朋友的通病。确实喜欢音乐音乐已经非常好。

学钢琴就是训练性格和态度。我强调的是学得简单易(看谱方法)和表达音乐感。不是说基础不重要, 都是透过音乐来搅定技巧。他就不怕看新谱, 学习兴趣就来了。

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



加城建筑

承建新屋 • 多户式住宅 • 投资自住项目管理 • 2-5-10 保险

查询: **604.600.6468**

Email: richtownltd@hotmail.com

www.facebook.com/richtownhomes

新学年为孩子订立SMART目标 (一)

新学年快开始了，作为家长，我们不但可以为孩子准备新文具和新校服，还可以帮助孩子订立新目标，帮助孩子在新年更有方向地成长。然而，订立目标都讲究技巧！例如，「我今年要多做运动」、「我今年要努力学习」都显得模糊空洞，难以实行。家长可以运用管理学顾问 George Doran 提出的 SMART 框架，与孩子一起让目标变得更实在、更可行：

Specific (具体的)：目标应该明确清楚。例如，「我要多看课外书」就不及「我每天都要读一本课外书的一个章节」来得具体。这样，孩子知道到底要做什么，家长亦更容易帮助孩子完成目标。随着孩子慢慢长大，家长应该让孩子多参与、多决定；孩子愈感到目标是自己订立的，就愈有动力去完成这个目标！

按进度而调整目标

Measurable (可衡量的)：能够量

化的目标可以令进度更明显。如果有需要，家长和孩子亦可以按进度而调整目标。

以「我每天都要读一本课外书的一个章节」为例，每本课外书的章节长度不一，用章节来衡量进度可能不够准确。所以，家长和孩子可以考虑进一步量化目标，例如「我每天都要阅读10页课外书」。又例如，「我要多做数学题」就不及「我每周要完成功课以外的20道数学练习题」准确，因为后者可以帮助孩子每周检查自己是否达标，家长也能给予及时赞美，加强孩子的动机。

目标订在比当下能力高一点点位置

Achievable (可实现的)：家长需要考虑孩子的年龄、兴趣和能力，与孩子订立有挑战而又能够实现的目标。以「我每天晚上睡前都要读10页课外书」为例，如果孩子平时根本不喜欢看书，家长突然要求孩子每天看

10页书，大概会令孩子觉得难于登天，直接放弃。所以家长可以将目标调整为「我每天晚上睡前都要读3页课外书」，让孩子在阅读中感受成功和进步。又例如，如果孩子平时不擅长运动，家长就不要设立「成为校队成员」这类大大超越孩子能力范畴的目标。相反，「每周跑步两次，每次20分钟」这类目标就显得更为合理。什么是「有挑战」呢？就是目标比孩子当下的能力高一点点。例如，孩子一般只可以跑15分钟，但只要再坚持一点点，就可以跑20分钟！所以家长把目标订在一个高一点点的位置。待孩子坚持练习，逐步增加耐力后，家长可以与孩子订立新目标：因为孩子已经「升呢」，可以挑战更高更远的目标，如：「每周跑步两次，每次30分钟」。(待续)

文：张溢明 (香港教育大学儿童与家庭科学中心顾问暨教育心理学家)

新學年，為孩子訂立SMART目標 (一)



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

溫哥華北京
中醫藥
學院

課程 針灸師，中藥師，中醫師和
高級中醫師執照班
中醫推拿培訓班(短期班)

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，中医师，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。

附設 國醫堂中醫診所
李文沛高級中醫師
李援朝高級中醫師 駐診

溫哥華北京中醫藥學院
#3100-8888 Odlin Crest Richmond
Tel: 604-207-9389 604-370-3818 604-785-9389
Website: tcmvbc.com Email Add: vbcomtcm@gmail.com

加拿大安省花旗參

農場參莊，專營加拿大出產安省花旗參，歡迎零售，批發及出口。

圖片只供參考



花旗參粉
特價 \$10

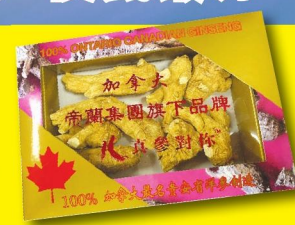


* 歡迎比較質量 *

可郵寄回中國!

極品安省花旗參，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%
靚花旗參的一部份。



聲明：本農場產品保證加拿大安省出產最好花旗參。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.



俄式烩牛肉

做法：

1. 将牛排表面擦干，并均匀撒上 1/2 茶匙盐。
2. 洋葱切薄片，蘑菇切成约 5mm 厚的薄片。
3. 取平底锅，以中大火加热，加入 1 茶匙菜油（配方外）。先用夹子将牛排的脂肪部位朝下，煎出油脂后再将牛排平放，中火煎约 2 分钟至表面上色。煎好后取出，静置于盘中散热，接著切成约 1cm 厚的适口大小。（当然如果你是要消化剩余的牛排，就只需要先切）。
4. 用纸巾擦净锅内油脂，加入牛油，开中火融化后，加入洋葱、1/2 茶匙盐、糖，转中大火翻炒至金黄色。
5. 再加入蘑菇拌炒，待水分收干后，倒入红酒炖煮。
6. 加入切块罐装番茄、鲜奶油，再放入煎好的牛排肉，以中火炖煮。
7. 接著加入乳酪，转中小火煮至酱汁浓稠。
8. 将炖煮好的俄式烩牛肉盛入碗中，搭配热白饭，撒上黑胡椒粉，如果有巴西里可再撒上增添风味。

材料

(2-3 人份量)	
澳洲牛排肉	
(回温至室温) 1 片/300 克	
洋葱	1 颗
蘑菇	100 克
罐装整颗番茄 (切块)	200 克
鲜奶油	1/2 杯/100 毫升
原味无糖希腊乳酪	50 克
盐	适量
牛油	10 克
糖	1/2 茶匙
红酒	50 毫升
黑胡椒粉	适量
巴西里 (香芹叶)	适量
热白饭	适量

9/5-9/11 星座运势

白羊座 (3/21-4/20)



明年 2 月将再次来到白羊，并一直待上两年。过去的三个多月可以看成是预演，让你更成熟自信。

金牛座 (4/21-5/20)



本周充满了创造与机遇，如果你有新规划或预案，唯一可能造成障碍的，是天王星带来的意外支出。

双子座 (5/21-6/21)



火星从 8 月上旬开始在双子座的位置给你带来浪漫时光，温暖的气氛将持续至 9 月下旬，好好享受。

巨蟹座 (6/22-7/22)



你把精力放在家庭上，可能要花时间装修、改善舒适度，或把空余的空间出租出去，来缓解经济压力。

狮子座 (7/23-8/23)



如果你碰巧在上个新月时开启一段合作关系，相信到下个新月，即 9 月中，将看到更清晰的蓝图。

处女座 (8/24-9/22)



继处女座新月之后的满月，将发生在双鱼座。这带来了调整的信号，包括你所处的环境或周围的氛围。

天秤座 (9/23-10/23)



本周的困难之处在于太阳与新月之间的摩擦，浓浓的思乡之情将笼罩你。

天蝎座 (10/24-11/22)



十二宫还代表身体、精神健康，本周跟医生有约或终于决定接受一个小手术。

射手座 (11/23-12/21)



职场上的完美表现终带给你丰厚的回报。不过也小心你的居所及地产等资产。令某件事画上句点。

摩羯座 (12/22-1/20)



火星带来源源不绝的动力，让你拥有勇气和自信，在职场上为你开辟属于自己的领域。你有权选择。

水瓶座 (1/21-2/19)



进入 9 月，你会收到更多有关金钱的消息，你也会将注意力放在这方面。

双鱼座 (2/20-3/20)



震撼成长与不可知变量持续发生，如果希望将冲击减至最低，最好将财务、合同事宜尽快处理完毕。

长叹冷气 寒气内生

只有温暖的地方才能生机旺盛，寒气，是自然界生命的大敌。人体寒气的形成，与外界环境中的低温有着紧密关系，长期处于冷气环境和冷饮的生活习惯造就了寒气内生，即中医学所谓的虚寒。

寒气伤阳影响月经或致不孕

女性有着经孕产乳等特殊生理，与人体下丘脑-垂体-卵巢-子宫环路有密切关系，中医学称为肾气-天癸-冲任-胞宫轴，其功能推动离不开人体的阳气。若体内寒气伤阳，会表现为经常怕冷，精神不振，面色青白缺乏血色，容易水肿，口淡，喜欢偏热食物或喝热水，大便经常不成形，小便次数偏多，容易腰酸，带下量多清稀，月经量偏少、周期延长，甚至数月不来月经或痛经明显，经血中有血块，甚者可能出现宫寒不孕，怀孕后容易流产或体内产生症瘕积聚等情况。

温热中药调理 贴脐方外治

体质的形成并非一朝一夕，改善也贵在坚持，运用性味偏温热的中药（如干姜、肉桂、吴茱萸、人参等）和食物（如生姜、胡椒、花椒、羊肉、对虾、韭菜等）能够帮助改善体质，外治也可用南怀瑾先生的贴脐方（等量的花椒粉与艾绒混合均匀，用适量的龙眼肉黏合成小指尖大的药丸，夜晚放置肚脐中）或艾灸等方法。但需要药物治疗时，已经是亡羊补牢，最好还是平时就注意避寒凉，多接触阳光，饮食均衡，预防体内寒气的发生，养成智慧养生的好习惯。



系出明门 周刊多元化



健康生活周刊



地产金页



乐在明厨



星期六周刊



加西周刊



金百樂海鮮酒家
Golden Paramount Seafood Restaurant



天天早茶 午市 益食家

早茶

9am~11am <点心八折>*

选料上乘

午市

11am~3pm <全单九折>*

巧手制作

*包括星期六、日及假期 有少量条件限制

怀旧精品点心

怀旧风味 · 潮流美饌

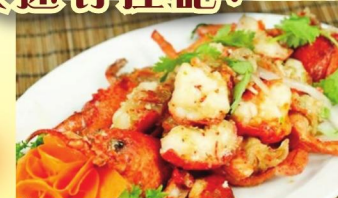
优惠不停发放! 火速订座吧!

周六、日及公众假期

增设免茶优惠

(现金结账)

敬希预早订座



游水龙虾 \$63.80/只

配糯米饭或乌冬面或生面

*六位以下只可享受壹只, 每枱两只为限

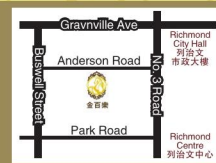
营业时间: 9am~3pm, 5pm~9pm (逢星期二休息)

地址: 110-8111 Anderson Road, Richmond

(近 No. 3 Rd, 列治文市政大楼对面)

大量免费停车位位于二楼及三楼

订座电话: 604-278-0873



美国南部甜点

学期刚完结，想脱离一下现实，就在某夜重看了科幻电影《星际启示录》（Interstellar）。再看一次这电影，注意到更多细节，特别是主人公家庭的美国南部饮食风格。看过电影又翻翻书，试着做一款曾在电影中出现的甜点——我称它为「南部甜点」。

文、图 · 邹芷茵

粟米粉 vs. 粟粉

翻了数本於19世纪美国出版的南部菜食谱，不常见粟米粥；卻有多种粟米布甸（corn pudding）製法。猜想因这些食谱以富裕家庭的主妇和管家为对象，故没记下简餐的做法。

粟米品种很多，可加工成不同食材。我们买的、吃的，通常是甜粟米（sweet corn）；而用来加工成粟米粉（cornmeal、grits）的，大多是马齿粟米（dent corn）；加工成粟粉（corn starch）的，即我们常用来做芡汁的，则混合了不同品种。粟米粥、粟米麵包用粟米粉；粟米布甸则用粟粉。粟粉须用常温水拌匀後才可加热，不可直接用热水開漿，否则会凝固成粗糙的粉糰。

【做法】



1. 粟粉过筛，与砂糖拌匀。



2. 牛奶分数次加入粟粉、砂糖中，拌匀至粉粒消失。



3. 把牛油、香草精加入粟粉浆。小火加热，不断搅拌，至牛油融化、粟粉浆变稠即可熄火放凉。



4. 把鸡蛋黄、鸡蛋白分开。



5. 鸡蛋白打发至企身。



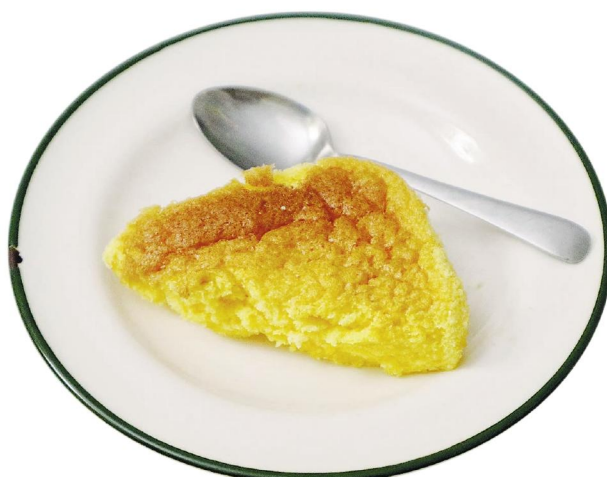
6. 于放凉的粟粉浆中拌入鸡蛋黄。



7. 鸡蛋白分数次轻轻拌入粟粉浆里。



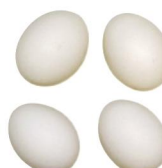
8. 把粟粉浆倒进已扫油的焗盘中，再送进已预热的焗炉，用180℃焗10至15分钟至熟。



9. 可趁热上桌食用；放凉食用则更入味。

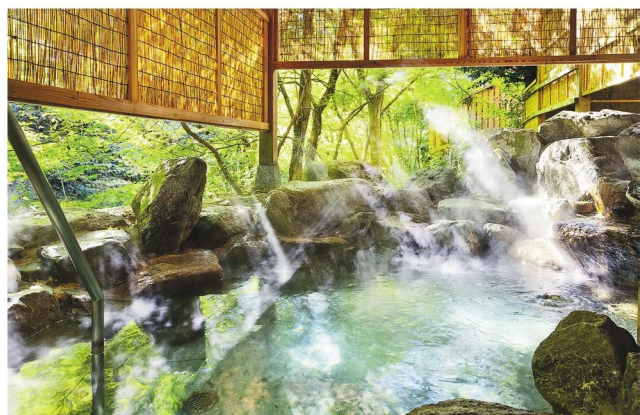


可做成甜点盅



【材料】（4人份）

- | | | | |
|------|------|-------|------|
| · 粟粉 | 100克 | · 牛奶 | 50毫升 |
| · 砂糖 | 100克 | · 鸡蛋 | 4只 |
| · 牛油 | 40克 | · 香草精 | 适量 |



加贺山中温泉

石川县的加贺山中温泉设施完善，男女温泉均设有宽敞的11月，鹤仙溪畔的咖啡店会在河牀上架起红色座席，让露天風呂，被溪畔的森林所包围，大概11月份还可欣赏到人可一边品尝地道的抹茶与和菓子，一边听着潺潺流水满山红叶。

(图为「百間の湯」，旅馆提供) 声，非常疗愈。



溪畔漫步

鹤仙溪遊步道穿过山中温泉附近的茂密树林，每年4至11月，鹤仙溪畔的咖啡店会在河牀上架起红色座席，让露天風呂，被溪畔的森林所包围，大概11月份还可欣赏到人可一边品尝地道的抹茶与和菓子，一边听着潺潺流水满山红叶。

(陈真纪摄)



企鹅散步

能登岛水族馆有各种有趣的互动活动，例如可看着企鹅摇摇摆摆地在面前走过，它们憨态可掬的模样非常可爱。

(陈真纪摄)

日本温泉乡 森林环抱泡汤 无尽海景放空

过了立秋后，大家是时候为日本赏枫温泉之旅做好准备。除了草津、下吕、箱根等热门温泉胜地，若想避开人潮，寻觅一处更静谧、更有在地风情的温泉秘境，石川县是不二之选。这里有被日本「俳圣」松尾芭蕉誉为「扶桑（日本）三名汤」之一的加贺山中温泉，拥有美不胜收的溪谷风光；而经历去年初大地震的北部能登半岛，亦有不少温泉酒店重新开业，和仓温泉正是其中之一，大家可浸泡在无边际温泉浴池眺望七尾湾，将海天一色的美景尽收眼底。

文：陈真纪

自从有了香港直飞石川县小松市航线，前往日本北陆地区变得更方便。事实上，石川县拥有众多优质温泉，其中最著名的莫过于南部以「加贺四汤」闻名的加贺温泉乡，以及北陆地区唯一海中涌泉的和仓温泉，无论是偏爱山林隐逸，还是海滨风光，都能找到心仪的住宿。

山中温泉赏溪谷美景 叹川牀茶席

加贺温泉乡由栗津、片山津、山代与山中温泉这4个温泉区组成，合称「加贺四汤」。其中山中温泉历史悠久，开汤至今已有1300年，四周由郁郁葱葱的山林包围着，著名的鹤仙溪美景更是近在咫尺，为这片温泉区增添几分仙气。据说，日本诗人俳圣松尾芭蕉曾专程造访山中温泉，并赞叹山中与有马、草津并列为「扶桑三名汤」，甚至为此挥笔写下俳句歌颂。

从前由香港前往石川的山中温泉，需从东京搭乘北陆新干线至加贺温泉站，再转乘穿梭巴士约3个多小时；现时香港有航线直飞小松机场，到达后只需乘搭接驳巴士，大约45分钟即可轻松开启温泉假期。今次记者下榻的「かがり吉祥亭」，是一间沿着鹤仙溪而建的温泉旅馆，楼高9层。无论是客房、餐厅，还是温泉浴池，几乎所有窗

户均对着鹤仙溪，无论哪个季节到访，都可将四季变换的溪谷美景尽收眼底。

说到最重要的温泉设施，男女温泉均设有露天及室内風呂。特别是面向溪谷的露天風呂，在被森林环抱的环境下，一边浸泡在温暖的泉水中，一边聆听潺潺流水声，感受微风拂过脸颊，无论是春夏的森林、秋日红叶，还是冬季雪景，都别有一番风味。这里的泉水清澈，浸泡后疲劳一扫而空，疗愈感十足。

旅馆提供「一泊二食」的住宿方案，晚上泡完汤后，可到餐厅品尝怀石料理套餐，由10月开始，将会供应丰盛的松叶蟹会席料理；部分套餐更包括任食即炸天麸罗，只见老师傅即场将新鲜蔬菜和海鲜炸得金黄酥脆，香气四溢。

来到山中温泉，除了享受温泉的滋养，漫步于鹤仙溪遊步道，更是放松身心心灵的体验。蜿蜒步道穿过山中温泉附近的茂密树林，从上游蟋蟀桥到下游黑谷桥，全长约1.3公里，路途平坦易行。记者在清晨出发，空气格外清新，沿途绿树成荫，溪水潺潺，让人心情不自觉放松下来。途中会经过川牀茶席，游客可一边品尝茶饮及和菓子，一边享受远离喧嚣的宁静时光。

步道的另一焦点是造型独特的「绫取

桥」，粉红色的S形桥身，设计灵感源自日本传统的「翻花绳」游戏，充满现代感。回程时不妨到温泉主街「ゆげ街道」走走，街道两旁有不少售卖山中漆器、九谷烧等传统工艺品的店铺，还有各式各样的纪念品店、咖啡馆和餐厅，是挑选伴手礼及打卡的好去处。

和仓温泉海天一色 水族馆探鲸鲨、企鹅

从山林深处转向海滨，记者来到了能登半岛知名的海之温泉——和仓温泉。这片拥有1200年历史的温泉地，以海中涌泉闻名，泉质温润，含盐量丰富，据说在美肌方面有不错效果。然而，2024年元旦的一场地震重创了整个地区，许多温泉酒店及旅馆也被迫停业。令人欣慰的是，今年已有不少酒店陆续重新开幕，大江户温泉物语旗下「TAOYA和仓」便是其中之一，在JR和仓温泉站乘搭接驳巴士约15分钟便可抵达。

酒店设施完善，主打全包式度假体验，入住期间可免费享受酒店内的浴场及早晚餐，大堂亦提供各式饮品及深夜小吃。所有客房均拥有无敌海景，不过，最大亮点自然是那个与海平面连成一线的无边际露天温泉，



步道沿途经过绫取桥，其S形弯曲造型参考了日本传统游戏「翻花绳」的线条。

(陈真纪摄)

尤其是在夕阳西沉时，金色余晖洒满海面，景色实在令人难忘。餐饮方面，酒店提供以当地新鲜食材为主的自助餐，涵盖当地蔬菜、海鲜、能登牛、丼饭和特色甜点，还可以品尝即点即制的料理。

对有小朋友的家庭来说，记者建议顺道参观距离酒店约30分钟车程的能登岛水族馆。这座水族馆是日本少数可欣赏到鲸鲨的水族馆，可惜的是同样在去年地震中遭受破坏，许多海洋生物不得不被暂时迁往其他地区的水族馆。现时水族馆在各方支援下重新开放，还迎来一条新的雌性鲸鲨「Momo」。馆内也陆续恢复了各种有趣的互动活动，如海獭喂食秀和可爱的企鹅散步时间，游客能近距离接触海洋生物。展馆中还有一个触摸池，可以亲手触摸海星、海参等海洋生物，是非常适合亲子同往的景点。

かがり吉祥亭

地址：加贺市山中温泉こおろぎ町二1番地1

房价：一泊二食标准和室44,000日元起，2人入住

查询：kagari-kisshotel.com

TAOYA和仓

地址：七尾市和仓町ヨ部91-1

房价：一泊二食标准客房35,200日元起，2人入住

查询：pse.is/82spaz

能登岛水族馆

地址：七尾市能登岛曲町15-40

入场费：1890日圆

查询：pse.is/82spty

汇率：1加元约兑107日圆

餐馆卡座、家俬翻新 影院软包工程

承接

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



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

高洁 专业 地毯清洁

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

微信号: danzhu0303

778-883-4875 朱丹
778-320-2899 朱太

羅佩瑄大律師行

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)

BC 省埠仔

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

请电 604-322-9718
或 604-728-1809

李丽假牙诊所

调整修理 手工精细
3D (数码化) 假牙



65 岁以上长者可享政府
活动假牙补助福利,
欢迎致电查询协助申请

Liya Lei 雷丽雅 Lily Li 李丽
政府注册假牙专科

敬请预约

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

明记搬运

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

美达油漆

www.maydapainting.ca

商业民居 内外油漆
手工精细 价钱合理

政府注册 WCB 保险

BC 商业信誉局 A+ 认证



778-889-5376 王先生

第一鋼閘防盜窗花 第一窗簾紗窗廠 防盜隔熱玻璃膜

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

70Wx80H 特價 \$200 元 48Wx48H 特價 \$80 元 回捲紗門特價 \$250 元起	自置 3500 呎工廠, 選用優質材料, 精工設計製造, 是您信心保證!	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
---	---	---

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, 誰可以擬? 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

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。

FORTIS BC
Trade Ally Member

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

水喉暖氣工程

BBB ACCREDITED BUSINESS









专业水电 / 空调

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



加能水暖煤氣

Save On Water Heater & Furnace Inc.

请电：604-779-1617

热水炉 锅炉 暖气炉

家庭商业 型号齐全 当日更换 国语英语 服务大温

水不热 漏水 有噪音 不启动 控制失灵 维修 安装 定期保养

煤氣牌照 水暖牌照 多年服务 质量保证 专业安装维修各种水喉 煤气管道

Licensed and bonded, all brands available, same day service. Senior discount.

即日起申请政府节能回扣 **\$1100**



商业住宅

水电煤氣

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

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

美高

专业装修

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

778-288-9118 陈生

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

华兴 24 小时电
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 无后顾之忧
778-885-0038
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[®]
MEMORIAL



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

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

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)**

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



**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

778-828-6881

微信二维码



Arbor
Memorial

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



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

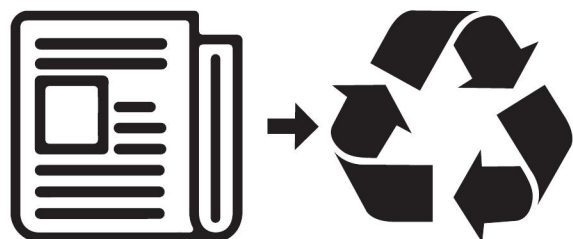
誠聘行政助理/辦公室員工

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



**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
(工作包括雞髀起骨,切雞片及雞絲)
- ③ 冰房/涼房倉庫管理員工數名
(工作包括執貨、整理訂單、安排出貨)

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

有意者請致電

劉先生:604-961-6656 盧先生:604-338-4807



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

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

脑力锻炼 预防认知障碍



全球人口老龄化，认知障碍症 (cognitive impairment) 发病率持续上升，预计到 2030 年，香港每 10 名 65 岁或以上长者中，可能就有 1 人患上认知障碍症。这趋势突显了早期识别、预防与有效管理的重要和迫切。

文：徐和邦（东华三院长者医疗外展服务医生）

认知障碍症是影响大脑功能的病症，包括阿兹海默症，主要影响记忆、思考、行为及情绪。早期征兆包括：短期记忆力减退（如遗忘近期事件），而长期记忆可能未受影响；语言表达困难，对话时难以找到适当词汇；执行日常任务出现困难（如煮食、打扫或处理财务）；在熟悉环境中迷路，出现时间与地点的混淆；视觉空间能力下降，影响驾驶或阅读地图变得困难；判断力与决策能力下降；情绪与行为改变，例如易怒、焦虑与抑

郁等。

健康生活控慢性病 社交减孤独感

预防策略方面，健康生活方式至关重要，包括均衡饮食、定期运动、充足睡眠及戒烟限酒。多做脑力锻炼（如阅读、写作、玩智力游戏），有助大脑活跃。与家人、朋友保持联系，参与社区活动，有助减少孤独与抑郁情绪。控制慢性疾病（如控制高血压、糖尿病、高胆固醇），亦可降低患认知障碍的风险。接受认知

多做脑力锻炼，如阅读、写作、玩智力游戏，有助大脑活跃。

（设计图片，Happy Kikky@iStockphoto）

训练（如记忆训练与专注力训练）可以帮助维持和提升认知能力。同时，保持良好心理状态，在需要时寻求专业心理谘询，对维护心理健康至关重要。

作为医生，我们强调早期诊断与介入的重要。一旦出现上述征兆，应尽快安排专业评估。透过综合预防策略与早期干预，有助应对认知障碍症的挑战，提升老年人

的生活质素。

总结而言，预防认知障碍症需要患者、家属、医疗人员和社区共同努力。透过健康生活方式、脑力锻炼、社交活动、慢性病管理，推动健康老龄化，减少认知障碍症的影响。面对香港认知障碍症患者人数上升趋势，我们更应积极采取行动，携手应对这一项公共卫生挑战。

柏文單房租 列市中心近昆倫大學公眾市場巴士站商場，共用廚廁飯廳歡迎中老年一人包電上網月租1千 604-722-8034	有房出租 域多利夾32街，交通購物方便，房大光潔少量家具可上網即住 電 604-434-6828 604-715-7081	樓下出租 溫東 47 街夾 Vivian 街平地二房一廳，廚廁齊，獨立門口出入，有意請電： 236-971-5638	平地2房廳 近域多利內街平地2房1廳獨立門包水電煤網，近學校超市交通便合小家庭或學生無煙寵麻 778-846-2282	南本那比 GILLEY AVE 樓下獨立門二房廚房浴室洗乾衣包水電，電視上網無煙寵小家庭 604-312-3368	二房一廳 獨立門二房一廳廚廁齊多窗明亮地板乾淨包水電網洗乾衣部分家具，一或二人無煙寵即住 604-780-3637	獨立門戶 1房廳靚裝清靜近2路倫敦中學3分鐘巴士站，簡單廚房，家具床書枱等。包水電煤網，無煙寵租 \$1380 電 604-319-1016 陳太	招租	
大小車接送 經驗美加機場接送西區學童上學，各類辦事翻譯及觀光一天遊盡責安全可靠專業教車 604-338-0062 劉	服務	燕京旅館 溫西區豪宅旅館近商店餐廳天車公車，高速上網長短租免費有機場接送每晚\$45起 778-688-3998 潘	有房出租 Perry 街近域多利街，有房出租獨立門全包，廚廁洗衣齊，合單身及學生電 604-442-8683	2房或1房 近名校中小學巴士天車站購物門口巴士到UBC大學，域多利41街新屋全獨立平地全包電 604-202-2928	優質民宿 列治文中區大獨立屋，近商場巴士站食宿便利旅遊 電 778-863-5066 wechat: jkccwu	新三房兩衛 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	素里柏文租 1睡房附泳池健身天空花園車位。對面大統華快車站，SFU。月租1750即可入住電 778-558-6606	樓下兩房廳 溫東乃街夾13街，一廚兩廁，包水電乾衣洗衣機，交通方便環境好，有意來電 604-838-1393
捐血救人	溫東按摩 特色指壓按摩，全套服務令你身心舒暢，乾淨舒適，泊車方便。請致電 236-888-1652	大型按摩院 放鬆按摩 SPA 全城最低價 最好的按摩服務 請致電 604-998-4885	列治文按摩 專業按摩，環境優美，舒適。請電 236-889-7200	大小新車 美加機場各類服務、接送，多日旅遊，熱情準時長期服務，\$15起。國粵語電潘先生 778-688-3998	專業補習 教育學士 ELL、執照一對一經驗補中小學英文閱讀寫作 CELPIP, IELTS, 數學，可視像 604-809-5873	消閒按摩 專業服務溫市 102-3373 Kingsway 夾 Joyce 半個小時 40 元電或短訊 672-699-6085	輕鬆按摩 踩背推拿及全套服務舒適價平，歡迎男賓女賓者英請電 Mary 778-322-1913 604-879-2869	休閒按摩店 列治文全套服務，全身推油按摩。好價格好服務，環境溫馨，免費泊車。請電 778-297-6678
錢錢錢錢 本公司收購任何新的過剩存貨，請來電話 778-883-1319	結婚移民 加籍女 23 歲，加籍男 33 歲可辦移民成功百分百 604-360-3729 微信 16043603729	尋男伴 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	埠仔餐館讓 離溫 4 小時車程三號公路太子鎮，生意連物業出讓，有酒牌價錢商議。 電 778-981-0294 周生	生意出讓 埠仔獨市賺錢雜碎唐餐館，東主退休生意連物業出讓，包賺錢。有意請電 778-926-3992 Mei 洽	生意出讓	旺舖出租 Kingsway 夾 Joyce，人流旺盛，皇家銀行及喜相逢餐廳對面，請電 604-828-0013 Andy 洽	其他	
THANK YOU FOR RECYCLING THIS NEWSPAPER.				永久福地 海景(多塊福地選擇)、科士蘭、華麗園，多個平碑及企碑。特價出售，一萬二千元起 604-808-2719 周生	福地出讓 ①科士蘭單地萬九龍鳳地2萬8千雙連地4萬6千 ②海景基園龍鳳地平碑4萬8千企碑6萬2千雙連地3萬6千 ③華麗園單地1萬2千企碑2萬9千骨灰地8千起聚龍閣企碑4萬8千 請電張生 604-889-4740	尋? 想為您的寵物尋找新主人嗎?明報的分類廣告可以幫到您。請致電 604-231-8992 查詢寵物廣告價錢		

图：物理治疗师周芝英、江小燕提供



水疗改善强直性脊椎炎

如果有一天，你脊椎的骨头黏连在一起，变得像一根硬竹子般无法弯曲，你的生活会有什么影响呢？这是强直性脊椎炎（ankylosing spondylitis, AS）患者每天的写照。

文：王凯婷（香港中华基督教青年会物理治疗师）

八成人 30 岁前首现病征

AS是自身免疫系统失调而导致的关节炎，主要影响脊椎及骶髂关节，亦会影响髋关节、膝盖、脚踝等关节。其中一项病理特征为肌腱端炎（enthesitis），即肌腱或韧带附着于骨头处的慢性发炎反应，最终可能导致脊椎关节纤维化与骨性黏连，令脊椎骨头黏连在一起，形成竹节状脊椎（bamboo spine），像一根硬竹子般

无法弯曲。AS成因目前尚未明确，但学者发现HLA-B27基因与AS有关，约90% AS患者均带有HLA-B27基因。患者一般在15至35岁发病，八成患者在30岁前首现病征，男女比例大概3:1。

脊椎活动受限 转身弯腰抬头都难

AS症状因人而异。早期最常见症状是慢性腰背痛，痛楚特征与机械性腰背痛不同。AS患者的炎症性背痛特征包括：晨僵

持续超过30分钟（即早上起床或长时间静止后背脊僵硬，需要活动一段时间才能缓解）、夜间痛醒（特别是在后半夜）、休息时疼痛加剧而活动后改善，且疼痛多起源于骶髂关节区域，可能放射至臀部并呈交替出现。随着病情进展，患者会逐渐失去脊椎的正常曲线与活动度：胸椎后突增加，腰椎前突减少，颈椎活动受限，最终可能形成固定的驼背姿势。脊椎活动度受限会影响患者的基本动作如转身、弯腰、抬头等，使日常活动如驾驶、穿衣、梳洗变得困难。随着胸廓扩张受限，肺活量减少，患者会出现呼吸困难。社交活动也常因疼痛和疲劳而减少。这些问题都需要多方面治疗来改

善，而水中物理治疗是其中一项选择。

34℃水温助放松 水阻锻炼肌肉

水的浮力可以减轻体重对关节的压力，让动作变得更轻松。加上水疗池温度维持在32℃至34℃，能帮助放松肌肉；而水阻能锻炼肌肉，又不会伤关节；在水中可以做很多陆地上做起来会痛的伸展运动。研究显示，规律的水中物理治疗可显着改善AS患者的脊椎活动度、肺功能、疼痛程度与生活品质，效果优于单纯的陆地运动，而团体水疗课程还能提供社交互动，改善心理状态。结合药物治疗与陆地运动计划，水中物理治疗为AS患者提供全方位康复方案，帮助提升生活品质。

知多啲

轻松改善膝痛

膝关节痛十分普遍，研究指出，亚洲人每2人约有1个受膝关节痛困扰，特别是55岁以上人士。因此，我们需要学懂如何预防或减轻膝关节痛。水疗利用水的物理特性，包括浮力、阻力、温度及水压，有助改善膝关节痛。

膝痛成因：肥胖 退化 错姿 损伤

膝盖痛的特征是疼痛、肿胀和僵硬，导致膝关节痛的因素包括：

- 自然退化：随年龄增长，关节软骨逐渐磨损，加上新陈代谢减慢，自我复元能力下降，导致膝关节慢性发炎

- 膝关节负荷过大：肥胖，或经常携带和搬运重物会加快膝关节劳损
- 关节损伤：体育运动或意外事故导致膝关节软骨受伤

- 活动或姿势不正确：以不正确姿势或长时间蹲下、跳跃或跑步、经常上落楼梯或斜路，都会加快膝关节退化
- 其他疾病：如骨骼畸形、糖尿病、甲状腺机能障碍和类风湿性关节炎

纾缓膝关节痛方法有很多，包括药物治疗、运动治疗、体重管理、改善生活习惯和手术等，亦有研究指出运动治疗（包括水疗）能有效减轻膝关节痛楚和提升患者身体机能，研究更指出水疗能提升患者生活质素。

浮力承托重量减负荷

水疗为物理治疗的一种，利用水的物理特性，包括浮力、阻力、温度及水压，让患者轻松地做一些陆地上不轻易做到的康复运动，帮助改善膝关节痛。

大多数膝关节痛患者在膝关节负重时，如站立、走路和上落楼梯等，会感到疼痛。水的浮力能承托身体部分重量，有助减轻膝关节负荷。因此患者在水中做各类动作时不会感受到强烈痛楚。当关节负荷和痛楚减轻，肌肉得到放松，关节活动幅度自然提升，训练效果更显着。

研究指出，适量的肌肉强化运动，特别是大腿和臀部肌肉，能加强对膝关节的保护，有效纾缓膝关节痛楚。水的阻力可作为肌肉阻力训练，如配合水中沙包、浮条、浮板等；或改变动作速度，能改变水中阻力，有助强化肌力和耐力。

肌肉酸痛时，敷暖水袋或暖贴有助纾缓痛楚。水疗也是同一原理，水疗的温

度一般维持在28℃至32℃，温水有助增加血液循环，放松紧张肌肉，纾缓膝关节慢性炎症状和痛楚。

水压减肿胀纾缓痛楚

膝关节肿胀是膝关节疼痛的其中一个表征，肿胀会刺激痛感神经，增加膝关节痛楚。水压能促进淋巴和血液循环，带走多余废物及组织液，有助减轻关节的肿胀，从而纾缓痛楚。

针对膝关节痛的水疗运动有很多，基本包括伸展运动、肌肉强化锻炼、平衡训练和心肺功能训练。此外，患者也可以在水中做带氧运动，如步行和水中太极等以强化心肺功能。

文：江小燕（香港物理治疗学会水中物理治疗工作组、物理治疗师）

自杀前半数有焦虑症状

由林夕填词、陈奕迅主唱的金曲 Shall We Talk，曾疗愈大众的心灵，惟两人先后饱受焦虑症煎熬。其中陈奕迅早前在演唱会纪录片中，自爆因无穷无尽的压力，对自己演出要求严苛，错一粒音也会发脾气，无法控制一些莫名而来的紧张，最终确诊焦虑症。

研究显示，焦虑症患者的死亡率较一般人高，有自杀行为的人在自杀前1周，有一半都有焦虑症状。然而焦虑是正常情绪反应，每个人面对压力、陌生环境或未知情况时，都会担心、惊慌、恐惧；出现心跳急促、坐立不安、肌肉绷紧、失眠等身体反应。怎样才算是患上焦虑症？



焦虑症(anxiety disorders)在《精神疾病诊断准则手册》第五版(DSM-5)中被归类为一组精神疾病，定义为持续、过度、不合理的焦虑、恐惧或担忧，而这些情绪会对患者日常生活、工作和社交造成困扰。

广泛焦虑症属焦虑症一种 易混淆

香港中文大学医院精神科专科医生林炜指出，焦虑症是一个统称，有多种分类，当中包括广泛焦虑症(generalized anxiety disorder，简称GAD)、惊恐症(panic disorder，詳見「知多啲」)、广场恐惧症(agoraphobia)及社交焦虑症(social anxiety disorder)等；很多人把广泛焦虑症直接称为焦虑症，容易混淆。

DSM-5对广泛焦虑症(GAD)的诊断标准包括：

- 1.在日常生活中有过度焦虑和担忧，且持续至少6个月
- 2.感到难以控制这些焦虑和担忧的情绪
- 3.伴随着至少3项下列症状：坐立不安、

容易疲倦、注意力不集中、易怒、肌肉紧张、睡眠障碍

4.对患者的社交、职业或其他重要领域的功能造成显著影响

林炜引述瑞典国家病历研究，有自杀行为的人在自杀前1周，有一半都有焦虑症状；而有焦虑症状的患者亦较易有严重的抑郁病征、滥药频率、失眠等。所以当出现上述情况，应及早求医。GAD确诊需要精神科医生或临床心理学家专业评估，专家会运用DSM-5或《国际疾病分类》(ICD-11)等诊断标准，亦通过与患者访谈，留意临床症状，使用心理评估工具，以及排除其他身体疾病可能来判断。林炜指出，由于各种焦虑症的症状相似，容易混淆，宜找精神科医生或临床心理学家评估，迅速诊断并安排适当治疗，以防病情恶化。

生理、心理、环境因素互动结果

林炜表示，GAD暂时未有确切成因，但是医学界普遍相信是生理、心理和环境因素互相影响而引起。生理因素如脑部内神

经传导物质(例如血清素)失衡、基因遗传倾向(例如有家族史)、滥用药物等；环境影响如童年时被虐待；心理因素如容易焦虑的性格、负面情绪等，另外其他疾病，如糖尿病、抑郁症等也会增加患GAD的风险。

临床心理学家梁重皿补充，各种焦虑症的成因，是多个因素的互动结果，包括先天因素如家族遗传基因，脑部结构功能异常(例如掌管恐惧区域的杏仁核过度活跃，掌管情绪调节的前额叶功能减弱，脑部物质例如血清素的传递失调)；加上后天因素及处境，包括人际关系、父母离婚、亲友离世、童年创伤、过度要求完美、负面及灾难化思维、孤独感、学业和工作上的竞争及比较等；不同因素催化下，因而形成焦虑症。

肌肉疼痛 肠胃不适 有逃避行为

至于病征，林炜及梁重皿均表示，GAD与其他各种焦虑症病征相似，包括过度焦虑、持续恐惧、忐忑不安、容易疲倦、暴躁、集中力变差、肌肉疼痛、失眠、肠胃

不适、心跳加促、冒汗手震、有逃避行为，以及对日常生活或工作上的琐碎事宜都担忧不已等。患者大部分时间觉得焦虑及紧张，难以放松。

药物、心理治疗 纠正歪曲思维

治疗焦虑症，药物处方及心理治疗是不二法门，可分开或同时采用。在药物治疗上，林炜指出由于该症成因跟脑部传导物质血清素的不平衡有关，所以会处方例如血清素调节剂(SSRI)及新一代药物(如SNRI)等。

心理治疗方面，梁重皿指包括：认知行为治疗(cognitive behavioral therapy，简称CBT)，纠正患者歪曲的思维；暴露疗法让患者在安全环境中，逐渐接触让他们恐惧或焦虑的情境、物体或想法，以减少恐惧反应；静观训练(mindfulness)，又称正念训练，透过专注于当下，培养对自身感受，训练患者不受杂乱和焦虑思维所影响及深陷当中。梁重皿补充，在心理治疗上，与患者倾谈是主要的沟通渠道。

知多啲

惊恐症没危险下恐慌突袭 严重有濒死感觉

惊恐症(panic disorder)是焦虑症的一种。精神科专科医生林炜指出，惊恐症是指1次或以上恐慌突袭，以及超过1个月因恐慌突袭相关的焦虑和恐惧，对日常生活造成影响。

恐慌突袭意思是指，在没有危险的情况下，突然感到恐慌、心跳急促、冒

汗、手震、呼吸困难，严重时甚至有失控或濒死的感觉。恐慌突袭可能出现在人多密集地方、公共交通工具或密闭环境内。这情况令病人对恐惧形成恐惧(fear of fear)，因为担心这些毫无先兆的恐慌突袭出现，会刻意逃避出外，不上班或上学，严重影响日常生活。

活。

似心脏病发、脑海空白

临床心理学家梁重皿表示，惊恐症患者有突发性惊恐突袭(panic attack)，在很短时间内，由0急速去到100的恐慌感觉，并伴随身心反应，

例如喘不到气、心跳加速，状似心脏病发，脑海一片空白，「就嚟要晕低咁」，故此患者会很担心在街上病发时孤立无援。林炜指出，惊恐症与广泛焦虑症最明显的分别是，惊恐症患者在没有恐慌突袭时，情绪会较为稳定；广泛焦虑症患者则日常也会焦虑、忧心和失眠等。

足浴敷洗 通络止痛痒 中药抗基孔肯雅热

基孔肯雅热跟大家熟知的登革热皆是由蚊子传播的发热性疾病。

1952年在坦桑尼亚首次发现基孔肯雅热病毒，至今传播至119个国家及地区。继邻近珠江三角洲出现爆发，香港亦开始有感染个案。基孔肯雅热病源为伊蚊，包括白纹伊蚊及埃及伊蚊。杜绝蚊患及防蚊是重要的预防策略。

患者感染蚊叮引发的发热性传染病如基孔肯雅热，中医有何抗疫治疗方法？文：陈佩璇（香港中文大学中医专科诊所暨临床教研中心医师兼任临床导师）

基孔肯雅热主要临床症状包括中低发热、关节痛及皮疹；重症及并发症较登革热少，亦没有像寨卡病毒感染孕妇后导致胎儿小头畸形。然而，感染基孔肯雅热后会关节痛，四肢小关节特别明显。此病需要跟其他急性传染病相互鉴别，如流感、麻疹、风疹、疟疾、风湿热症、系统性红斑狼疮、类风湿关节炎、反应性关节炎。

首发关节痛 2至5天出现皮疹

基孔肯雅热属于中医湿温病范畴，为蚊虫疫毒，发病初期为「卫分疾病」，症状如一般感冒、伤风，恶寒、肌肉疼痛、红疹。疫症大爆发需要配合各种因素：

- 此病多于夏天蚊虫繁殖旺季爆发
- 南方潮湿多雨，过往在东莞及云南爆发
- 夏季为旅游旺季，不少家庭外出旅游，此病潜伏期为1至12天，大多为3至7天。主要症状包括：

1. 发热：

急症低中热为主，部分出现高热。发热1至7天，可伴有恶寒、头颈背痛、全身肌肉痛、畏光，以及消化道症状如恶心、呕吐。

2. 关节痛：

为首发症状。患者最先开始出现单个或双关节疼痛，在24至48小时内出现多个关节疼痛肿胀、压痛，并呈对称分布；严重者可出现关节积液。主要发于远端小关节，例如手指、脚指、手腕、脚踝关节，也可延及大关节如膝关节、肩关节等。患者运动时疼痛加重，关节活动受限，活动伴有僵硬感。

大部分患者关节疼痛僵硬可在数天内康复，也有超过12周或18个月未愈。

3. 皮疹：

大部分患者在2至5天出现皮疹，见于身体躯干、四肢、手掌、足底及面部。疹的形态可见斑疹、丘疹、弥漫性红疹，部分有瘙痒感，数天后消失，可见有轻度脱屑。

当出现下列重症指标，就要尽早求医，不能掉以轻心。

- 持续高热或退热后病况加重
- 神经系统症状，如剧烈头痛、烦躁不安、嗜睡
- 心血管系统症状，如心悸、心跳紊乱、胸闷、胸痛、四肢厥冷、尿量减少等
- 呼吸系统症状，如呼吸急促或困难
- 出血症状，如皮肤有瘀斑、黏膜出血、大便出血

急性期清热化湿 恢复期益气健脾

参考国家卫生健康委员会基孔肯雅热诊疗方案（2025年版），治疗分为急性期及恢复期。

• 急性期

临床表现：发热或伴恶风、口渴、疲倦、乏力、四肢关节疼痛，可伴其他大小关节肿胀及全身肌肉酸痛

皮疹：四肢躯干出现弥漫性红斑或丘疹，或伴瘙痒

舌象：舌淡或淡红，舌苔白腻或黄腻，脉濡滑

治法：清热化湿，疏风透疹

推荐处方：藿香、葛根、羌活、滑石、赤芍、淡豆豉、淡竹叶、生地黄、连翘。皮肤瘙痒较重患者，可配用地肤子、荆

芥。高热者，可在处方加入生石膏、香薷、青蒿。羚羊角、钩藤可预防抽搐。患者若出现严重狂躁、谵语神昏、四肢抽搐需送院治疗，中医使用清瘟败毒饮或安宫牛黄丸。皮下出血者，用水牛角，古代用犀牛角入犀角地黄汤治疗疫毒的高热出血。

• 恢复期

1. 湿阻经络

临床表现：关节疼痛缠绕难愈，四肢关节活动屈伸不利，或呈游走性疼痛、疲倦乏力，身体有沉重感

舌象：舌淡、苔白或白腻，脉细或濡缓
治法：除湿蠲痹

推荐处方：羌活、独活、肉桂、秦艽、海风藤、桑枝、当归、川芎、乳香、木香、甘草

2. 肺脾气虚证

临床表现：疲倦乏力、气短（说话走路时自觉气不足）、汗多、胸闷、胃口不佳、大便稀烂或质黏、泄泻

舌象：舌淡，苔白腻，脉细弱
治法：益气健脾

推荐处方：党参、黄芪、茯苓、陈皮、白扁豆、麦芽、巴戟天、麦冬、五味子、炙甘草

3. 肝郁脾虚、心血不足

临床表现：口苦口干、心烦、难入睡、易醒、心情紧张、易惊、心悸、胃脘胀、胃口欠佳

舌象：舌淡红苔少，脉弦细

治法：疏肝健脾，滋养心神

推荐处方：浮小麦、酸枣仁、麦冬、茯神、女贞子、白扁豆、白芍、陈皮、山药、炙甘草

详情应咨询中医。

外治法解肌止痛除热

另外，国家卫生健康委员会亦推荐了外治法：

1. 足浴

适用于肌肉酸痛、身热。以藿香、淡竹叶各30克，水煎5分钟后足浴。有助清热祛湿、解肌止痛除热

2. 敷洗

• 适用于关节疼痛者：以忍冬藤、威灵仙、宽筋藤各30克，煎煮20分钟后取药汁，棉块或纱布沾药后冷敷于疼痛关节面。有助清热祛湿、通络止痛。

• 适用于皮疹瘙痒：以黄柏、马齿苋各30克，煎煮15分钟后，放凉湿敷患处，每日2次。有助清热收敛。蚕豆症患者忌用。

