



明報

匯聚數碼多元化
緊貼時事全面睇

明報網站




530 新聞頻道

聚焦加國 放眼全球

iOS 及 Android
扫描 QR Code
即可下载



\$1.99

Canadian Chinese Express (CCE) is published and printed 52 times per year by Ming Pao Newspapers (Canada) Ltd. Publisher & Chief Editor : Likon Lam. 5368 Parkwood Place, Richmond, B.C. V6V 2N1. Subscription Price \$99 per year plus mailing charges. Single Copy Canada \$1.99. For subscription inquiries and single copy sales, please call +1-604-231-8998 or e-mail circulation@mingpaovan.com

父祖辈担保移民联邦发邀请 接收一万人 10·9 前需递表

没进候选池者被排除在外 专家指不公平

联邦移民部父母祖父母移民项目 (PGP) 开始向在 2020 年进入候选人池中的 PGP 担保申请人发出 17860 个移民邀请，计划接收 1 万名父母祖父母移民。收到移民邀请的申请人，务必在 2025 年 10 月 9 日前递交申请材料。与此同时，有移民专家表示，把没有进入候选人池的申请人排除在外，明显不公平。

移民部 PGP 网站通告，自 2025 年 7 月 28 日起，「我们将邀请 2020 年成功提交意向担保表格 (Interest To Sponsor Form) 的潜在担保人申请 2025 年的 PGP 名额，未来两周内将发出 17860 个移民邀请，目标是接收 1 万名申请人。收到移民邀请的担保申请人必须在东部时间 2025 年 10 月 9 日晚上 11 时 59 分之前提交完整的申请表格，没有例外。」

居住在渥太华从事药房助理工作的托雷斯 (Maria Torres) 为了担保哥伦比亚的寡母已经等待了 10 年，她说：「2020 年我们成功递交了意向担保表，但能否被抽中就像买彩票，充满了偶然性。如果这次没中，只能再等下一次。每次没被抽中，都令人悲伤和失望。」

渥太华灯塔移民律师事务所创始人、加拿大移民律师协会成员库泽尔 (Tamara Mosher-Kuczer) 表示，托雷斯算是幸运的，因为她至少还有机会，那些在 2020 年未能进入候选人池的人连申请的机会都没

有，「这显然不公平」。

来自卑诗省从事电子营销顾问工作的辛格 (Harpreet Singh) 2018 年移民加拿大，正担保自己的母亲移民，对此深有感触说：「申请程序需要彻底改革，让每个人都能获得公正平等的机会」。他希望在国会议员的支持下发起一份请愿书，呼吁联邦政府向 2020 年候选池以外的人开放 PGP。

移民部发言人建议申超级签证

联邦移民部发言人萨巴特 (Mary Rose Sabater) 回应媒体提问表示，政府正在加紧处理 2020 年申请的「积案」，将继续从候选人池中抽取，为那些等待多年的担保人提供申请机会。当被问及何时向候选人池以外的申请人开放，萨巴特表示当前「无法评论未来移民政策的决定」，并建议潜在申请人可以转投「超级签证」项目，实现与父母的尽早团聚。

在一家人工智能初创公司担任执行长的



不少全职华人希望申请父母过来，帮助照顾孙辈。
(资料图片)

法罗基 (Soodeh Farokhi) 表示，她原计划在 2020 年后申请担保远在伊朗的父母移民，结果错过了递交意向担保表格，未能进入候选人池，「我知道即使我加入了池子，也可能需要很多年才能把父母办过来，但起码给我带来希望和公平。这并非特殊要求，只是希望更多家庭有机会加入这个移民池」。



托雷斯和家人合照。

飞往日本藏 30 公斤冰毒 30 岁女子登机后被拘

加拿大边境服务局 (CBSA) 在卡加利国际机场侦破一宗重大毒品走私案，查获 30 公斤冰毒，一名温尼辟少女已被拘控。

加拿大边境服务局表示，其工作人员在检查出境航班的行李时，发现一件目的地为日本的可疑行李。

在进一步调查后，调查人员在行李内发现 30 公斤俗称冰毒的甲基安非他命 (methamphetamine)。由于行李主人已经登机，因此边境服务局人员登上飞机，逮捕了该乘客并将其带走，疑犯在拘捕过程没有反抗。被捕者为来自温尼辟的 18 岁

姓李 (Mariane Lee) 女子。

她被控 3 项罪名，包括持有受管制物质作出口用途，持有受管制物质作贩卖用途，以及企图出口受禁、受控或受管制物品，并定于周一在卡加利出庭应讯。

边境服务局指，是次检获行动彰显边境人员每日不懈的努力与敬业精神。

该局草原地区区域总监贝尔-博伊丘克 (Janalee Bell-Boychuk) 说，「透过与皇家骑警及卡加利警察局的紧密合作，加拿大边境服务局致力打击非法毒品走私活动，并追究涉案者的责任。」



从美进口石油减幅达90% 中国大手购加国产品补充

美国对加拿大不断挥舞着「关税战」的大棒，而中国却在送出增购加拿大产品的橄榄枝，令加拿大政府难以取舍。

中国大幅削减从美国进口石油，减幅达90%；同时，中国也正以创纪录的速度增购进口加拿大石油。仅在3月就达到创纪录的730万桶。

这反映出中国在战略上寻求石油来源的多元化，逐渐摆脱对美国、俄罗斯和中东的依赖，加拿大石油因此成为更有吸引力的选择。

相较于中国递出的橄榄枝，美国总统特朗普对加拿大却持续不断地抨击，加美两国间以往的亲密关系已一去不返，经贸不再互利，而是日益动荡和对抗。

在面对恶邻步步紧逼，加拿大领导人开始寻求替代方案，或将逐步摆脱美国的影响力。中国是加拿大的第二大贸易伙伴，仅次于美国。据中国海关数据，加拿大在2024年向中国出口了价值470亿元的商品。在经历多年的紧张关系和摩擦后，今年6月，总理卡尼与中国国务院总理李强通话，两国同意重新开启外交关系。这「解冻」时机，正值加中两国同时遭遇白宫步步紧逼、咄咄逼人的贸易谈判攻势。

中国驻加拿大大使王镛公开表示，中国愿意考虑与加拿大谈判自由贸易协定。尽管中国与加拿大的总理都表达了推进双边关系的意愿，但卡尼的行动步伐仍显迟缓。不过已有人先采取行动，加国各省省长表态希望加快这一外交解冻进程。

沙省省长莫耶（Scott Moe）表示：「如果我们要实现贸易多元化，就必须重置与中国的关系。」

莫耶所在的省份是加拿大最大的油菜籽产地。他在与卡尼及其他省长举行会晤时表示，「中国是世界上最大的市场之一，是沙省的第二大贸易伙伴，他们必须成为这一进程的一部分。」

加拿大各省省长在一份联合声明中呼吁卡尼，「改善与中国的整体贸易关系，并取消现有关税。」

安省省长福特还是反对取消对中国电动车的关税，但他表示，如中国在贸易中「公平竞争、不倾销」，他完全愿意与中国开展更多业务。「我并不认为美国人是我们的敌人，但现在的总统特朗普的表现



得益于扩建完成的「跨山管道」，中国及其他东亚进口国现在能够获取加拿大丰富的原油储备。

的确像敌人。」

这种「敌人的敌人是朋友」的心理，正在加拿大人心中心中蔓延。而中国则似乎要搁置多年来加中两国间的猜疑和敌意，利用美国的傲慢和孤立政策为自己和加拿大带来利益。

眼看可能会失去加拿大这个长期且稳固

的盟友，近期一组由美国两党议员组成的美国参议员代表团访问渥太华与卡尼会面。而不幸是，这些参议员并没有什么话语权。有专家确信，中国政府正在利用特朗普的一意孤行，坐视加美两国之间曾经牢固的纽带最终断裂，中国便可趁虚而入成为加拿大的替代选项。

美移民及旅行禁令惹争议 世界杯能否顺利举行存疑

距离2026年世界杯开幕不到一年，加拿大、美国和墨西哥三国正紧锣密鼓筹备这场史上规模最大的足球盛事。但政治紧张局势和美国总统特朗普的政策，正成为赛事顺利举行的一大隐患。而球队将球衣带进美国是否要征关税，也成关注点。

本届世界杯将于2026年6月11日至7月19日举行，史无前例地吸引48支国家队参赛，预计将进行104场比赛，大部分比赛将在美国举行。

由于预计将有数百万球迷跨境前往观赛，特朗普政府严厉的移民政策，包括对部分国家的旅行禁令、移民突袭及大规模遣返行动，正在引发广泛焦虑。目前，美国已对12个国家实施旅行禁令，并对另外7个国家施加限制。白宫还正考虑将另外36

个国家列入禁令名单。

尽管运动员、赛事人员及家属通常可获豁免，但因特朗普政府政策的高度不确定性，没人能确保世界杯开始时具体的入境规定将如何变化。

撰写过世界杯经济学专著的经济学家辛巴利斯特（Andrew Zimbalist）指出，特朗普有能力阻挠人员跨境旅行，但是否真会采取行动尚难判断。

辛巴利斯特说：「连特朗普本人现在可能也没有答案，因他常常对外部变化做出非常冲动的反应。」由于担忧签证问题或出于对特朗普的不满，部分球迷可能选择放弃前往美国观赛，转而前往加拿大观赛。但他同时指出，四分之一决赛、半决赛和决赛均将在美国举行。

加拿大传统部发言人表示，加拿大在赛事期间可能接待多达100万国际游客。

加拿大边境服务局也表示，已与联邦政府各部门、主办城市以及国际足联（FIFA）密切合作，参与本次国际盛会的安全保障计划。

马萨诸塞州圣十字学院（College of Holy Cross）体育经济学教授马西森（Victor Matheson）表示，来自特朗普政府制裁对象国家的球迷尤其有理由担心。若计划从墨西哥或加拿大入境美国再返回，很可能无法如愿实现。他说：「被拒入境是一回事，但被逮捕、遣返，甚至被送往像萨尔瓦多那样的监狱，是另一回事。没人会想在几场世界杯比赛后锒铛入狱。」特朗普对全球多国，包括加拿大加征

关税的举措，也可能影响赛事运行。马西森举例说，如某国家的球衣供应商要将球衣随球队运输至美国，关税可能会严重干扰物资管理。「这将使库存管理变得极具挑战」。

Wilfrid Laurier大学体育与国际事务教授艾尔康布（Tim Elcombe）表示，2026年世界杯甚至可能比2022年卡塔尔世界杯更具政治敏感性。削减赴美旅行、抵制美国产品等行动，可能对世界杯产生不确定影响。

圣玛丽大学（Saint Mary's University）体育、商业与健康研究中心研究员罗斯（MacIntosh Ross）则呼吁加拿大应向美国政府施压确保赛事以尽可能安全的方式进行。

输入密码还要查验有相证件 华汉不满银行刁难闹出官司

人权法官说密码正确何故节外生枝

多伦多道明银行(TD Bank)一名华裔客户,因不满银行在他输入正确密码后仍要出示有相片的身分证明文件证明自己的身分,除向银行投诉之外,还向人权委员会投诉,目前人权法庭正处理该案。

该宗诉讼的出现,是因为周先生有一次到TD入一张支票,在柜台输入自己帐户密码,密码完全正确,但银行职员仍问他几多岁?有多少个户口?还问他的出生年月日。

银行表示,因为职员觉得周先生外貌看来比他在银行登记的年龄年轻,所以要确认其身分。

由于当时周先生旁边有其他银行客户,周先生拒绝回答有关年龄的问题。银行职员于是要求周先生出示有相片的身分证明文件,周先生照做,之后支票亦成功入帐,周先生就离开银行。

不过,周先生在当日下午返回该银行,向另一个职员提及早上经历,职员向他解释,说因为有人会冒充客户去银行行骗,所以银行要核实身分,之前在卑诗省列治文就发生过一宗类似欺诈事件。周先生听后,不接受解释,一个星期后,向分行经理发出投诉邮件。分行经理翌日回覆,但周先生仍不满解释。2020年,向人权委员会就此事作出投诉。人权委员会接受投诉,而且将事件升级,2024年交由人权法庭裁决。

在控辩双方向对方索取相关文件及资料时,周先生要道明银行交出的文件,包括他个人密码及银行的反欺诈政策、TD的反欺诈信息、他向TD投诉的相关文件,及道明与种族偏见相关的雇佣审计资料。

道明银行认为,周先生所要求的文件是一种「钓鱼式的探索」,文件与案件基本事实、争议问题之间,并无合理关系。银行只同意披露客户身分验证政策,但要求加上保密措施,资料只可在法庭披露,不可以公开。

周先生与人权委员会对此都反对,因为既然道明银行有职员提到卑诗省曾发生过假冒客户事件,周先生要求将相关过程交出,人权法庭也支持周先生这个诉求。

周先生认为,保密违反公开审讯原则,如能够让公众了解到犯罪分子如何规避验证技术,这有助于减少欺诈事件,而且此政策并非专有机密,亦没有第三方保密条款。法庭其后同意此政策具有可争议相关性,应该披露。

道明银行指,分行客户身分验证的「验证个人客户政策」内容涉及广泛,需要施加合理条件保护信息安全。



一位华裔市民在多伦多道明银行办理业务时,因被柜员额外关注,因而衍生官司。

法官认为,将信息公开,银行客户可能面临比较严重的风险,但目前未进入申请正式保密阶段,就算周先生同法庭都不能将取得的文件向外传播,或者使用相关文件。而案件终结后,亦要将政策文件归还道明银行,并销毁所有副本,所以法庭指示道明银行可在聆讯正式开始前,提出其要求保密的动议。

法庭亦不同意周先生要求提供与银行卡及密码相关文件,此的确与本案的关连不大,亦不能够明确列出所需要政策的内容

,如果强行披露,即属钓鱼式调查,不符合法律要求,所以拒绝。

人权法庭裁判官马丁莱斯向与讼双方表示,案件争议焦点是周先生输入密码之后,何故仍要额外问其他问题?而非密码如何被犯罪集团利用,所以不必节外生枝让无关的文件增加案件的复杂性。

银行指,安全与反欺诈政策的本意,是要保护客户,如果公开,可能适得其反,增加欺诈事件发生。要强行披露的文件范围太广泛,非实现公平、公正裁决所必须。银行此一立场得到法官的支持。

渥京今秋设新机构 解决房屋供应问题

加拿大总理卡尼政府虽在大选后对房屋危机议题保持低调,但有消息指渥京正向房屋界征询意见,联邦房屋部长罗品信(Gregor Robertson)的发言人称,政府将如期在秋季成立「建造加拿大住房」(Build Canada Homes)公营开发机构,推动可负担住宅,并为建筑商提供融资,至于具体细节将陆续公布。

因应加美两国贸易紧张升温,房屋供应问题似乎已退居次位。一些政策专家忧虑

若政府不迅速行动,经济放缓将令计划进度受阻。

多伦多大学城市学院教授维兹曼(Carolyn Whitzman)表示,目前政策圈正讨论两种模式,一是在官地上跟开发商合作兴建可负担房屋,规模较小;二是涵盖融资及创新计划,使命更为宏大。

加拿大住房和重建协会(Canadian Housing and Renewal Association)行政总监苏利文(Raymond Sullivan)则呼吁政

府应即时推出已准备就绪的项目,毋须等待「建造加拿大住房」全面成立。

不过,一些房屋专家和利益相关者均对新机构能否真正纾缓房屋短缺仍持保留态度。加拿大住宅建筑商协会(CHBA)首席执行官李凯文(Kevin Lee, 译音)指,单靠官地开发远不足以实现每年50万户的建屋目标。他认为政府应加快与业界合作,并落实已承诺的首置人士货劳税(GST)退税计划等措施,以刺激需求。

渥太华大学(uOttawa)「缺失的中等房」倡议(Missing Middle Initiative)创始主任莫法特(Mike Moffatt)警告,联邦政府宜及早部署,避免房屋危机再次恶化。此外,贸易战导致信心受挫,建筑成本攀升,加上市场现有房屋存量充足,新屋需求更难推动。莫法特建议政府除成立新机构外,也应调整现行政策,包括将货劳税退税计划扩大至所有首置人士;维兹曼则主张重新推出资助现有房屋维修的基金。



STEINWAY & SONS

施坦威钢琴

夏日回馈活动

7月1日 - 8月31日



WeChat Pay



施坦威三角钢琴限时夏季优惠
史无前例暑期回馈，激动人心！

全新施坦威三角钢琴可享受 \$1,500 - \$6,000 现金回馈
全新施坦威新悦Spirio自动演奏三角钢琴可享受 \$4,000 - \$7,000 现金回馈



温哥华: (604) 685-8471
高贵林: (604) 941-8447

列治文: (604) 273-6661
维多利亚: (250) 383-5222

兰里: (604) 532-8303
www.tomleemusic.ca

华裔男子赢 649 金球大奖 独得 6000 万元一夜暴富

获通知中奖 以为是诈骗电话

多伦多市 26 岁的华裔软件程序员梅博诚（音译：Bocheng Mei，图），被安省彩票及博彩公司（OLG）告知他中了 6,000 万元大奖时，还以为接到了诈骗电话。

梅博诚接到电话时正在上班。博彩公司的职员告诉他，他是 5 月 7 日「649 金球大奖」（Lotto 6/49 Gold Ball Jackpot）的唯一中奖者，独自赢得了 6,000 万加元的奖金。当初听到这一消息时，梅博诚还以为接到了诈骗电话。

「我上谷歌去搜寻中奖号码，看看他们所说是不是真的，因为我已经有足够的经验识别诈骗电话了。后来我意识到对方真的是博彩公司的工作人员，因为他们没有要求任何银行信息，只是让我去查自己 OLG 的帐户。当消息确认的时候，我手脚

都麻了。」但梅博诚并没有什么特别的举动，他继续上班，直到下班后关掉电脑。他第一时间打电话告诉了父母这个改变人生的消息。「我尽量很冷静地告诉他们我中了大奖。他们也担心我是不是被骗了。我也向父母保证，他们今后再也不用为钱担忧，可以退休好好享受生活了。」

谈到如何使用这笔巨额财富，梅博诚表示，他优先考虑继续深造和周围旅行。「特别想亲眼看看极光，可能会去芬兰和冰岛。」梅博诚还计划购置新房，并好好照顾父母，改变他们的生活。



目录

2025 年 8 月 1 日

第 975 期

■ 本周焦点	2	■ 移民故事	44
■ 加国一周	3	■ 旅游	46
■ 加国焦点	12	■ 科技新知	47
■ 亚洲透视	14	■ 工商广场	48
■ 神州众生相	22	■ 分类广场	52
■ 娱乐	34	■ 健康自企划	53
■ 教育升学	37	■ 儿童健康	54
■ 漫画	39	■ 运动健康	55
■ 音乐	40	■ 健康生活	56
■ 亲子专栏	41		
■ 明星美食	42		
■ 营养饮食	43		

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



从美进口石油减幅达 90%
中国大手购加国产品补充

A3



加航近万员工酝酿工潮
最快 8·16 可合法罢工

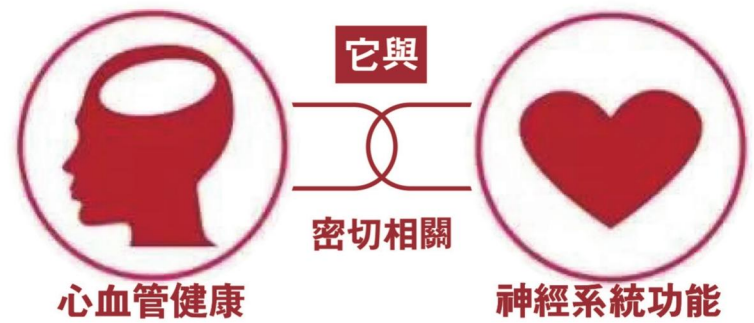
A10

血糖平穩

是健康長壽的關鍵！

血糖的穩定不僅對糖尿病患者至關重要，對普通人而言，同樣是健康長壽的基石

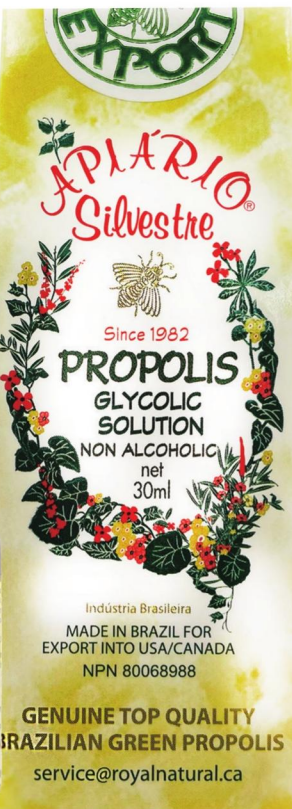
平穩血糖調節血脂保護血管





野花牌綠蜂膠™







掃碼訂購立減 \$10



中文網站便捷下單

NPN 80068988

- 有助于維護心血管健康
- 有助于維持健康血糖水平
- 有助于促進健康血糖代謝
- 促進健康膽固醇和甘油三酯水平

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

加拿大多伦多总部地址: 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

加拿大皇家天然品有限公司

败血性休克致心脏骤停 院方认及早看诊或有救 16岁仔急诊室等8小时失救亡 父母怒告医疗团队疏忽

安省少年芬雷范德维肯 (Finlay van der Werken) 去年因剧烈疼痛往急诊室求诊，在晚上约10时被分诊，但直到翌日早上6时才获医生看诊，最终因延误救治死亡。芬雷的家人因这场「医疗事故」状告医院及其员工。

16岁少年芬雷的生命如今成为他父母珍藏的回忆。父亲GJ范德维肯 (GJ van der Werken) 说：「我仍然能听到他的笑声，芬雷是典型的大儿子，非常有责任感，总是照顾他的双胞胎弟弟，无论走到哪里都能结交朋友。他总是倾向于接近那些似乎没有朋友或在学校或社交上遇到困难的孩子，他会拥抱他们，让他们感到被接纳。」

2024年2月初，一场偏头痛让芬雷无法上学。

其母亲黑兹尔 (Hazel) 表示，见他的状况恶化，决定带他去奥克维尔特拉法加纪念医院 (Oakville Trafalgar Memorial Hospital)。她说：「他痛得大声喊叫，一直看着我，好像在说『快带我去哪里』。」「到达医院时，我直接把车停在急诊室门口，我们跑了进去。里面人山人海，走廊上全是人。我们坐下后，芬雷一直痛得喊叫。他从不喊痛，除非真的是紧急情况。」

黑兹尔表示，尽管她告诉护士芬雷情况不好，「凌晨3时我去问，他们说只有一

位医生，但4时会有另一位医生来。我不知道那位医生在哪里」。

马丁与希利尔律师事务所的律师沃克 (Meghan Walker) 在审查医院纪录后表示：「芬雷在晚上10时左右被分诊，但直到早上6时22分才被医生看诊。」

据诉讼书内陈述，第二天早上医生检查时表示，芬雷「患有败血症/肺炎伴低氧血症，且有急性恶化的高风险」。律师沃克表示，医院纪录显示芬雷的血氧水平整晚都在下降，这也是一个令人担忧的问题。最终，芬雷需要插管。

医疗团队决定将他转往多伦多的病童医院 (SickKids)。但在转院之前，他心脏骤停。

诉讼书陈述称：「心脏骤停的促成原因是败血性休克和肺炎。」

芬雷到达病童医院后被送往深切治疗病房 (ICU)。他处于低血压性休克，并被接上体外膜氧合 (ECMO)，这是一种帮助患者心肺功能的生命支持系统。

但医护人员告诉黑兹尔和GJ，芬雷器官功能正在恶化，继续使用ECMO被认为是



芬雷范德维肯的生命如今成为他父母珍藏的回忆。

「徒劳的」。

黑兹尔流泪说：「我们不得不做出决定……让芬雷脱离生命支持系统。」GJ补充道：「否则情况可能会恶化，他可能会醒来并在极度痛苦中死去。」芬雷去世后，黑兹尔和GJ表示他们与医院工作人员会面，审视了事件经过。「他们没有说自己做错了。」

黑兹尔说：「不过他们承认，如果芬雷能够早点被看诊，结果可能会不同。」此后，范德维肯家族提起诉讼，指控医疗团队未能监测芬雷的状况、未制定适当的治疗协议，或未能向家属告知他真实的病情。

情。

沃克是此案的主办律师。他说：「专家明确表示，这是一个可治疗的状况，如果他能及时接受治疗，我毫不怀疑他今天仍然会活着，这对我的客户来说是最难接受的事情。」

沃克又说：「他被分诊为第二高的优先级。指南规定，95%的情况下，这类患者应在15分钟内被看诊。」GJ说：「我们觉得医疗系统让我们失望了，我们现在无法信任这个系统。」

截至7月25日，沃克表示尚未收到与诉讼人的答辩书。

毒物控制中心专家警告 电解质饮品中毒个案增

在炎热天气或剧烈运动过后，一瓶电解质饮品或许能迅速解渴，但魁省毒物控制中心 (Centre antipoison du Quebec) 近日发出警告，该等补充剂并非全然无害，相关中毒案例正在显著上升。

根据魁省毒物控制中心的最新数据显示，过去4年涉及电解质补充品相关的中毒通报个案激增三成，从2020年的584宗飙升至2024年的763宗，其中5岁以下儿童占比显著，2020年录得89宗，去年则增至121宗。

该中心毒理学专家王博士 (Dr. Josh Wang) 同时也在满地可市麦基尔大学医院 (McGill University Health Centre, MUHC) 担任急诊科医生，并即将出任加拿大临床毒理与毒物控制中心协会主席。他表示，数据确实显示个案有上升趋势，但根据现有资料，中心暂时无法判定背后的原因。

市面上的电解质产品如佳得乐 (Gatorade) 和Pedialyte虽属安全，但王博士警告，若不依照使用说明服用，或过

量饮用，可能引起健康问题。

王博士特别提到，市面热卖饮料Prime，每瓶含有约700毫克钾，相当于两根香蕉，对于肾功能不全者而言，过量摄取钾可能导致心律失常等危险症状。

他建议，若仅为一般口渴，饮用清水已足够，而部分民众在使用电解质补充品时容易「算错剂量」，导致「好东西也变坏事」。

据毒物控制中心指，过量摄取不同矿物质引发的症状亦有不同。例如镁摄入过多

可能导致腹泻、呕吐、意识混乱，而钙则可能造成便秘。

报告也显示，年幼儿童的个案比例正在上升，王博士呼吁家长将所有补充剂及药物锁在儿童接触不到之处，避免意外发生。他亦提醒，民众若对服用剂量有疑问，应咨询药剂师或医生。他鼓励有疑问的市民致电魁北克毒物控制中心 (1-800-463-5060) 寻求协助，他补充说，针对误服或剂量问题，该中心可提供迅速有效的建议。



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

33团已
保证出发

领跑欧洲、再度闪亮

首10位报名,
每房优惠高达\$400
(2人1房计)

4月至10月出发之

夏季西欧、东欧、葡西、巴尔干团现已接受报名

★全程高级食住★精选四星酒店★丰富自助早餐★华语领队悉心照顾



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

■ 保证出发 ● 热门出发

33团已保证出发!为答谢支持,凡参加8月14日出发之
*** 11天欧洲瑞士秀丽湖山之旅 *** EPX
每房劲减\$700(2人1房计) *有少量条件限制

11天葡、西豪情游 EUM

畅游:葡萄牙、西班牙、直布罗陀
* 参观马德里大皇宫(包专业导游)
* 塞维尔大教堂及钟楼(包专业导游)
* 哥多华大教堂清真寺(包专业导游)
7月24-31日;8月07、**21**日;
9月04、10、**18**、25日;10月2、9、16、23日

保证出发9月18日

\$4099起

11天欧洲瑞士秀丽湖山之旅 EPX

畅游:苏黎世、伯恩、日内瓦、采尔玛特、圣莫里兹
* 于恩加丁山谷享受温泉浴
* 乘“冰河列车”观赏阿尔卑斯山美景
* 住宿瑞士著名山城~采尔玛特及圣莫里兹
7月24-31日;8月07、**14**、21日;
9月04、**18**、25日;10月**02**、09、16、23日

保证出发8月14日;9月18日

\$5699起

12/14天东欧典雅之旅 EVC

畅游:奥地利、匈牙利、克罗地亚、斯洛文尼亚、捷克、德国、波兰
* 维也纳,参观逊布伦宫御花园
* 斯洛文尼亚,进入布斯当娜钟乳洞(包专业导游)
7月30日;8月**06**、13、20日;
9月03、**10**、17、**24**日;10月01、08、**15**、22日

保证出发9月24日;10月15日 **\$3899起**

11/14天欧洲闪亮之旅 ESL

畅游:意大利、梵蒂冈、奥地利、德国、瑞士、法国、比利时、荷兰、英国
* 取道德国著名Alpenstrasse山间小径
* 特别安排下尽享威尼斯独有黄昏浪漫风情
7月21-28日;8月04、11、**18**日;
9月08、15、**22**、29日;10月06、13、20、27日

热门出发8月18日;9月22日

\$4899起

11天北欧奥秘之旅 ENR

畅游:丹麦、挪威、瑞典、芬兰
* 安排入住2晚豪华邮轮细味北欧风情
* 挪威乘船漫游峡湾及乘坐高山火车,明媚风光尽收眼底。
7月24日;8月**07**、14、21日;
9月04、10、18日

保证出发8月7日

\$6099起

8天欧洲晶钻之旅 EES

畅游:法国、德国、荷兰、比利时、英国
* 游览独具法国风情山岗~蒙玛特山
* 到访建于1880年的德国科隆大教堂
* 巴黎及伦敦各住宿两个晚上
7月20-27日;8月03、10、**17**、24日;
9月07、14、21、**28**日;10月05、**12**、19、26日

保证出发
9月28日;10月12日

\$3699起

14天欧洲巴尔干瑰丽之旅 EBO

畅游:罗马尼亚、保加利亚、马其顿、阿尔巴尼亚、黑山共和国、克罗地亚、波斯尼亚、塞尔维亚
* 增游萨拉热窝隧道博物馆
* 增游贝尔格莱德~卡里麦坦城堡
7月21-28日;8月04、11、18日;
9月01、15、**22**、29日;10月**06**、13、20日

热门出发9月22日;10月6日

\$4399起

9/11/13天欧洲精华游 EHT

* 瑞士琉森乘登山览车到访 Mount Pilatus
* 法国波本享用法式晚餐
* 德国莱茵河区享用德式烤猪手晚餐
* 乘坐欧洲之星,由布鲁塞尔至伦敦
7月22-29日;8月05、**12**、19日;
9月02、09、16、**23**、30日;10月**07**、14、21、28日

保证出发
9月23日;10月7日

\$4099起

报名及查询,请与各大特约旅行社联系。

加航近万员工酝酿工潮 最快8·16可合法罢工

加航称服务并非一定中断

加拿大航空的空服员已开始投票，决定是否授权其工会进行罢工。加航近万名空服员在21天的冷静期后，最快于8月16日可以合法罢工。

投票将持续至8月5日，此前加拿大公共雇员工会（CUPE）加拿大航空分会已结束与资方的调解程序，但未达成协议。该工会代表超过万名空服员，自年初以来一直在进行劳资合同谈判。

工会的谈判委员会向会员表示，寻求罢工授权，是为了透过集体力量为同业争取一份较优渥的合同。

工会在给会员的信息中表示：「这是我们力量的所在，也是我们向公司展示我们团结一致、态度严肃，且绝不接受低于我们应得合同的方式，」

加拿大航空承认此次投票，称这是谈判过程中的正常步骤，并不意味着服务一定会中断。航空公司指出，在60天的劳资调解期结束后，需经过21天的冷静期才能进

行罢工，在此期间，公司将继续努力达成协议。该公司在7月25日于其网站发表的声明中表示：「加拿大航空致力于谈判过程，并完全愿意继续协商，与CUPE达成一份公平合理的集体协议，表彰空服员的贡献，同时支持公司的竞争力和长期发展。」工会表示，尽管在联邦任命的调解员协助下进行了持续努力，包括调解过程，但薪资、未付薪工作和退休金等关键问题仍未解决。

去年10月，加拿大航空的5,400名飞行员投票赞成了一份合同，将在4年内获得近42%的累计工资增长。

飞行员此前以压倒性多数支持罢工授权，但在冷静期结束前，其工会与航空公司达成协议，避免了停工。



加拿大公共雇员工会（CUPE）代表超过万名空服员。

银行借记卡被盗用没接短讯 多市华汉无辜蒙受损失呼冤

这位自称李奇（Ricky）的华裔市民表示，他的收入不高，近期因为要搬家，对现金余额也就特别关注，要精打细算用好每一分钱来预付新房租。「上周六（26日）凌晨5时左右，我还在为现金流的事情发愁，所以就通过手机APP上网查看我的某银行帐户，以确定交完房租后我还剩多少生活费。结果就发现支票帐户上多了好几笔即将完结的交易，不知从何而来。」

根据收款方的名字，李奇上网查询，「这些可疑的交易，首先是有人向维基百科捐了5元，然后两笔203.11元和444.96元，分别给了两个我完全不知道是什么的机构。之后830.78元和623.08元，是给了美国特拉华州（Delaware）一家名为Freeman Arts Pavilion的公司，我后来查

到是一家票务公司。这些全都不是我的花销。前前后后总共被划走2106元左右。」

李奇立即拨打该银行的服务热线报告这一情况，接线员表示立即暂停客户的帐户。这时李奇又意识到一个新问题，他给自己的这个帐户设定的是，「该帐户发生的任何交易，都会给指定的手机发去提醒短讯。」

据李奇称，「这5个可疑交易都没有给我发来短讯。如果在第一个可疑交易发生时就见到短讯，我就会立即联系银行，也就不会有后续的损失了。」

到了周六下午，李奇发现虽然他已经报告上述交易可疑，但所有交易都还是完成，2100多元从李奇的帐号上划走。他只好又跑去银行亲身讨要一个说法。

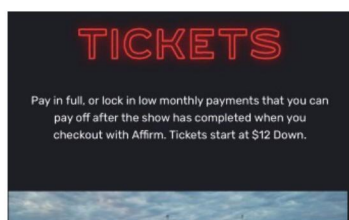
银行职员在接受李奇报案时，询问李奇是否将自己的银行卡信息透露给其他人。李奇表示，「我一个单身人士没有妻子，银行卡资料还会告诉谁？只可能是被人盗用了，我只是奇怪我的银行卡信息是怎么丢失的。」

但令李奇感到惊讶的是，柜员听完李奇的讲述后，只是把出问题的银行卡剪烂，给了他一张新卡，并对李奇的投诉开设一个卷宗号，表示银行方面会进行调查，大概需要15个工作日。

李奇称，「他们既没有仔细听我讲述过程，也没有承诺会追讨回那2100多元。这么一笔款对我这样的低收入人士来说是很大的数目，现在钱很可能回不来，我只好问家人先借债度日。」

WIKIMEDIA	\$5.00
Available date: Aug 01, 2025	
THU, JUL 24, 2025	
Debit Card Pending Purchase	
RTCCANDERSON	\$203.11
Available date: Aug 01, 2025	
THU, JUL 24, 2025	
Debit Card Pending Purchase	
ADMIT ONE 437-242-	\$444.96
Available date: Aug 01, 2025	
THU, JUL 24, 2025	
Debit Card Pending Purchase	
FREEMAN ARTS PAVIL	\$830.78
Available date: Aug 01, 2025	
THU, JUL 24, 2025	
Debit Card Pending Purchase	
FREEMAN ARTS PAVIL	\$623.08
Available date: Aug 01, 2025	
Friday July, 25, 5:50 am	

李奇发现自己的银行帐户上有可疑交易出现。



▲李奇发现一个收款机构是一家票务公司。（事主提供）

大温6月楼市成交回稳

专家：若趋势持续 有望重回增长

专家：目前为买家最具优势时期

大温楼市上半年经历动荡后，销售数据显示出初步回稳迹象，6月成交量录得近2200宗，虽按年下跌约一成，但跌幅已较5月减半，有专家指若趋势持续，成交量有望重回按年增长水平，目前市面有超过1.7万个放盘，且按揭利率已下调约两个百分点，成为近年买家最具优势的时期。

大温地产经纪协会（Greater Vancouver Realtors）近日发表报告，6月大温地区录得2181宗住宅成交，比起去年6月的2418宗下跌9.8%，亦较过往10年同期平均成交量2940宗低25.8%。

按房屋类型划分，独立屋6月录得657宗成交，较去年同期的694宗减少5.3%；柏文成交量按年跌幅更高达16.5%，从1245宗跌至1040宗；城市屋成交量则逆市上升，从去年6月的456宗增加3.7%至今年6月的473宗。

大温6月住宅综合基准价为117.31万元，按年及按月分别下跌2.8%及0.3%，其中独立屋基准价为199.45万元，按年及按月分别跌3.2%及0.1%；城市屋基准价为110.39万元，按年及按月分别跌3%及

0.3%；柏文基准价为74.84万元，按年及按月分别跌3.2%及1.2%。

协会经济及数据分析总监利斯（Andrew Lis）表示，6月成交量按年跌幅比5月减少一半，从趋势来看，有迹象表明楼市正逐步走出今年上半年的低迷，「若这股动力持续，成交量可能很快就会出现按年增长，届时楼市将进入需求回升的新阶段。」

大温中央放盘系统（MLS）6月有6315个新挂牌放盘，较去年同期的5723个增加10.3%，亦较过往10年同期平均值5604个高出12.7%。

截至6月底在MLS挂牌的活跃放盘总数多达17,561个，较去年同期的14,182个大增23.8%，更比过往10年同期平均值的



大温住宅成交量按年跌幅收窄，有望逐步走出低迷。（资料图片）

12,223个高出43.7%。

大温整体房屋的交易与挂牌比例为12.8%，按房屋类型划分，独立屋、城市屋及柏文依次为9.9%、16.9%及13.9%，历史数据分析显示，若该比例长期低于12%，楼价会面临下行压力，若持续高于20%则可能推高楼价。

利斯补充指，随着成交逐渐回稳，库存水平未必如前几个月般快速增加，目前大部分房屋类别仍处于平衡市场状态，自今年初以来楼价大致维持横行，「目前市场上有超过1.7万个放盘，而且按揭利率较去年夏季回落约两个百分点，现时可说是近年买家最具优势的时期。」

买家仍在观望 菲沙河谷房销按月微升百分一



受贸易及关税战影响，菲沙河谷地区楼市仍然疲弱。

受经济不明朗因素影响，菲沙河谷地区即使楼价回落且放盘量充裕，但整体交投仍未见明显增长，6月录得近1200宗成交，按年跌近一成，按月则微升1%，反映

潜在买家仍处于观望态度。

菲沙河谷地产局（Fraser Valley Real Estate Board）最新数据显示，中央放盘系统（MLS）上月录得1195宗住宅

成交，较5月的1183宗微升1%，但比去年同期的1317宗下跌9.3%，亦较过往10年同期平均水平低33%。

报告续指，上月区内综合房屋基准价为95.15万元，按月及按年分别下跌1.2%及5%。

按房屋类型划分，独立屋基准价为145.86万元，按月及按年跌1.6%及4.6%；城市屋基准价为82.44万元，按月及按年跌1%及3.1%；柏文基准价为52.65万元，按月及按年跌1.2%及4.5%。

地产局主席雅各布森（Tore Jacobsen）指出，对于能够承受当前经济不确定性的买家而言，目前市场正提供难得的入市机会，「楼价正逐步回落，可供选择的单位数量亦增加，对首次置业人士尤其有利。」

地产局行政总裁吉尔（Baldev Gill）则指，整体经济仍受贸易与关税前景不明影响，地产市场如其他行业一样，正努力适应不确定性带来的挑战。

「或许这正是政府重新审视过往政策的时机，毕竟某些措施在当时可能適切，但未必符合当前的经济现实。」

菲沙河谷目前处于买家市场，房屋库存持续上升，6月活跃放盘总数为10,842个，按月及按年分别增加2%及29.8%；新挂牌放盘数量则为3618个，按月下跌9.7%，按年则增加5.9%。

数据显示，6月区内单位平均售出日数以柏文的39天最长，独立屋及城市屋则分别需要35天及30天，整体交易与挂牌比率维持在11%，低于12%至20%的平衡市场范围。

Paul Jenkinson的倾听很简单：一桌、两椅、一块告示牌。谁都可以去说出心里话。



你不孤单因我在听 虽是路过请勿错过

退休之后，他开始过上一种居无定所的生活，除一辆用以代步的汽车，随身物品中还有一张无犯罪记录，随时给那些为他提供住宿的人看。

他并非无家可归者，或有案底人士，反而是主动选择这种方式一路从加东到加西，途径各处为陌生人提供倾听服务，称此为：「倾听之旅」（Listening Journey）。

今秋，若你碰巧在温哥华华埠见到一位须发皆白的西人长者坐在小桌边，对面放一把空椅，旁边的告示写着：「你不孤单，我会听；全国倾听之旅；坐下、放松；免费」（You are not alone I will listen Cross Canada journey Sit down, relax No cost listening）。你就知道，Paul Jenkinson来了温哥华。



▲Paul Jenkinson

（摘自明报《星期六周刊》）

这是一趟与众不同的横加旅行，由70岁的Paul Jenkinson负责。

Paul早年在卑诗大学UBC社工系（social work）取得硕士学位并从事相关工作40年。现已退休，身体健康，儿孙满堂。

孙女的建议

「我想用经验和技巧去做些什么，于就有了这次从东到西的倾听之旅。当我把想法告诉孙女时，她建议我一定得把『你并不孤单』（you are not alone）这句话印在告示上。

我照做。结果，一路上有那么多人告诉我：这点实在太重要了！」

倾听之旅在今年5月份从Paul的家乡诺瓦斯高沙省（Nova Scotia）开始，至今已逾70天。上周他还在安省，保守计算每天进行6次「非常好的谈话，算起来已超过400人。这比专业心理咨询师一天的工作还要忙。」

什么算是「非常好」的谈话呢？他把这一路上接触到的人分三大类：路过的；站着谈的；坐下谈的，后两种算「非

常好」。路过的人，会向他竖起大拇指，或比心表达赞扬，但这类人不会停下来；站着的人，会聊上30到40分钟。「他们负责表达，我则负责吸收。他们说的事情可能是生活中发生的不好的事，也可能是值得高兴的事，这种人比较多」；坐下来的人。「我们会展开话题，内容比第二种要更深入。」

随身带备良民证

最初本刊记者试图联络Paul时，发现其电话语音信箱已录

满留言。而Paul坦言，起初并未预计会这么受欢迎。

「那时候我觉得中间时不时会有几天停顿。所以我就在结束一个社区的倾听后，去到一个朋友家里小住。但随着之后获得更加广泛的关注，越来越多人联络我。也不断有人邀请我去他们所在社区。每次我就在邀请者的家里住上几天，然后再去下一站。」

仅在安省，Paul去了13、14个不同社区，多伦多也住了3、4天，一路都是住在陌生人家中。「正因为如此，我就随身带一份『涉及弱势群体无犯罪记录』（vulnerable criminal record check）。以前做社工的时候，总是需要这份文件。现在我觉得有责任这样，因为如果我的倾听之旅出了问题，可能令邀请我的人面临法律挑战。所以每一次，我都会告知他们可查阅我的无犯罪证明。」

独自进行长途旅行并非易事，但Paul所关注的并非自己，而是那些在路上遇到的人，大部分是移民，「假设我身处在18世纪晚期，那么坐在我对面的多数会是爱尔兰人，但现在情况不同，很多人的母语并非英文。」他们会诉说遇到的种种困难，所表现出来的坦诚、信任、开放态度给他深刻印象，比如为了来加拿大不得不与配偶、孩子分离。日复一日地努力地工作、学习，支撑不断走下去的信念，是可将学到的技能带回家乡，或有机会将家人申请到加拿大来团聚。

「我能感受到他们的希望、梦想，正在做的事情，以及遭受的痛苦，包括为达到这些梦想所付出的代价。」Paul强调自己不是心理咨询师，倾听的过程中有互动，但不会给与任何建议，「我会通过提问让他们更清晰地表达自己内心的想法或感受，给与回应、鼓励，而在这样做之后，他们会自己找出解决问题的方法，或道路。」

Paul说，在所有坐在他对面

的人中，有80%的人其实非常清楚自己的生活状态，「只是他们总感觉脑海里有个声音说：这不行，那不行……他们真正需要的其实只是我看着他们的眼睛说：『你知道吗，你真的很聪明，很有想法。』」

四大原因人需倾诉

问他为何会有那么多人需要被倾听？他说，涉及因素可能很多，总结主要有四点：

第一，疫情大流行令人与社会之间缺乏联系，即社会性隔离（Socially isolated），很多人至今也没有回复到从前的状态。等他们一旦遇到机会便有所反应；第二，长者在现代社会被忽视，无人交流，需要被关注；第三，在一个两极化的政治性环境里，人们再不能与观点不同的人相处；第四，在一个充满电子设备、生活快节奏的环境里，陌生人之间自发性，无计划的连接（Spontaneous Connection），变得越来越难。

「现在我带来一个这样的机会，无所求，不收钱，凡来者我都喜欢。」感受到普通人对倾听的强烈需求，他说或许之后会有其他人开始类似的行动。比如在社区中建立倾听长椅（Listening Bench）或友谊长椅（Friendship Bench），「每天有人在那里，任何人都可以过去说两句心里话……」

按计划，Paul将在今年10月底或11月初抵达卑诗省，并待上几个月，而温哥华华埠则是其中一个要去的地方。因为之前曾经在阿伯斯福Abbotsford居住，他对大温并不陌生，华埠也是常客，最常去的地方是天仁茗茶。

「我会开车去那里买茶叶，店员大概还记得我。」但他说，作为普通人到华埠，与在华埠开始倾听是不同过的，「或许我应该先请教社区人士，什么方式才是最符合当地文化的？比如在英国，陌生人之间的谈话可以从一杯茶开始。又或许，我可以请翻译帮忙……」



旅遊退订安排 如何避免罚款

出门旅遊一般事前都计划好，但有时计划不及变化快，行程要作出改动时，机票、食宿安排都会出现麻烦。

安省一对夫妇在旅遊网站Expedia订购牙买加度假村住宿连机票，付了逾4千后发现套餐只含酒店，立即取消并想再订时，才知取消可以，退款就免问。

经常透过旅遊网站订酒店机票的Michael说，自己有试过订旅遊套餐后取消，更试过已入住酒店但临时减少住宿长短，但从没试过因此而被罚款或不能取回款项，「最重要是看清楚酒店的退款条例，有需要可以先向酒店直接查询。」

经常出遊的Lisa说很多酒店集团都有自己的会员卡，订房时不妨善用，或许不透过中介网站都能找到好deal。

（摘自明报《星期六周刊》）

Michael说虽然是透过Expedia订，但其实还是酒店或度假村说了算，所以有问题时走更深一步，直接向住宿提供商沟通。

电话交涉最有效

Michael使用的信用卡储Expedia积分，再加上每年都会去台湾旅行，期间会去多一至两个国家玩，所以常用Expedia来订酒店和租车。

「度假村的退款条例通常比酒店更严谨，度假村一订就通常是5、6天的行程，随时已预留餐厅和水疗等时间，如果临时取消预订，跟酒店相比是更难再被预约。」

虽然较少订度假村全包旅程，他每年去旅行时，总会有酒店是透过Expedia预订的，「坦白说，不论酒店还是度假村，都是过千元的事，怎能不看清楚退款的条例，挑了酒店如果条款写得清晰，我会直接打电话去酒店查询。」

「我试过在台北租酒店，当时订了两个半星期住宿，但女朋友在住入期间突然想去香港几天，我订酒店时已知他们入住前可取消及退款，但当时心想已入住应不能吧，没想到打电话给Expedia，服务员说可为我不在台北时退还酒店费用。」

不过如意算盘不是每次打得响，「疫情后有年在香港预订酒店，看到有其他价钱更相宜，想取消原本订房时，发现酒店不设退款，我打电话去Expedia的服务员，他们的答复都是一样，最后我还是没有转到其他酒店。」

Michael提醒要跟旅遊网站的职员争取，最好别浪费时间找网上服务员，「通常会先收到一堆电脑预设答案，但不是你想要的，所以还是打电话找真人客服聊，会来得更直接清晰。」

酒店或能配合价钱

每年会分别和妈妈与男朋友去旅行的

Lisa表示，「如果可以，还是直接跟酒店deal最安全。」很多人指直接跟酒店订更贵，她认为是按情况而定，「我早前回香港时，在香港的旅遊餐饮团购优惠网站找到一个去深圳的酒店住宿一天套餐，双人自助早餐、自助晚餐再加两张咖啡券加双人客房都只是1,300港元左右。」这酒店是Marriott旗下的，我是品牌的Bonvoy会员，与其在团购网站订，订完要惊去到深圳时没预约，我打电话到那间酒店，问他们能否跟团购网price match，最后成功以团购价直接跟酒店订房。」她说酒店横竖都要分成给那些团购网，或会觉得配合你手持的价格是何乐而不为，当然每间酒店都有不同做法。

Lisa说各大酒店集团都有自己的会员卡，「Marriott和Hilton等都可做免费会员登记，向酒店查询订房价钱时，说明自己是会员会好听一点，横竖是免费的登记无妨呢。」

Expedia

Your hotel room has been cancelled

May 10, 2025 - May 17, 2025 7 nights
Bahia Principe Luxury Runaway Bay
- Adults Only - All Inclusive
Salt Coven, Runaway Bay, Saint Ann, Jamaica
Guest room Junior Suite (Deluxe)
Reserved for [redacted]
There is no refund when cancelling this reservation at this time.
If you want to cancel additional rooms, a car or activities you must cancel them separately.



◀▲ Lizanne Hasmatali展示于Expedia订度假村住宿和机票后发现出错，取消预订后，网页显示不予退款。（CTV截图）



退订政策大不同

同一间酒店或度假村，官网和第三方旅遊网站的退订政策可以有很大分别，消费者在订房时，应看清楚房间退订是不能退款、限时内可退款还是可退订但有罚款等。

机票格价网Skyscanner指，如果真的未能按时入住，直接与酒店联络商讨退款是最好方法，不过订错日期、订错房型，都不是酒店或度假村会接受的退款原因。

至于因天气、天灾、政治局势而造成的影响，一般酒店方会提早收到当地的预警，若天气情况恶劣到机场关闭，旅客不能抵达目的地，大部份酒店都会同意免费取消并退款。

因国际局势如恐怖袭击等造成遊客因安全原因不愿前往的情况，酒店通常会根据当地的具体情况制定退款政策。

消费者决定取消旅程前，应先联络酒店询问情况，提出取消意愿再商讨。

一般来说，如果旅客因为怀孕、住院、生病，或亲人身亡等原因不能成行，可将医疗/病历报告或者死亡证明提供给酒店，大部分酒店和度假村会出于人道原因，替顾客免费取消订房并退款给旅客。

但如果距离入住时间太近，影响到房间转售，他们未必同意退款。

Skyscanner说在这情况，可主动提议他们收取例如20%的小部分房费作为罚金，退回其余款项，又或者与酒店商量将扣款兑换为酒店优惠金额，将来预订同一酒店时可扣款。

苏超救中国足球草根去中心化自下而上大变革



■扬州队的粉丝：挥舞彩旗为本市助威



■南京奥体中心赛场：六万多名观众齐聚球场观赛，刷新苏超单场上座纪录

中国草根足球的狂潮，意外成为拯救中国足球的秘密武器。江苏足球超级联赛，简称「苏超」，变身流量密码，成为全国焦点。江苏内部十三个城市的捉对厮杀，没有贪腐，折射去中心化的力量，推动自下而上的巨变，球迷期盼促成自下而上的选拔机制，摆脱中超在举国体制下一蹶不振的败绩。苏超效应延伸，各省仿效，也刺激烟火气经济，获更多企业支持，带来球坛新希望。

宋阳标、卞文豪

中国草根足球的狂潮，意外地成为拯救中国足球的秘密武器。江苏省市的足球联赛（苏超）成为流量密码，不仅掀起了全省热潮，还成为全国焦点，因为江苏内部的十三个城市的捉对厮杀，南京、苏州、无锡、宿迁、徐州、南通、常州等「十三太保」争霸，强调「比赛第一，友谊第十四」，展现了中国足球久违的血性和激情，让球迷看到真实的足球，没有贪腐与黑哨、没有偷懒的敷衍心态，而是拼尽全力

的搏杀，折射一种去中心化的力量，推动中国足球自下而上的大变革，为球坛带来新希望。

不可讳言，由举国体制推动的「中超」，已经让全国球迷伤透了心，尤其近日在东亚杯输给日本和韩国，都输得难看，中超代表队回程路上，还被发现不少球员都是四五个大箱子，被怀疑是带货回国牟利。球迷对中超越失望，对苏超就越盼望，盼望它刺激中国制度的创新，从地方力量开始，优化人才的选拔，以战养战，选拔最好的人才代表中国，洗脱中超在全球排名跌到九十四名的耻辱，要告别让中国人蒙羞的「国耻」。

苏超带动的文旅效应，形成烟火气经济的繁华，球赛的周边产品、公仔、餐饮、球迷列车，都是一片嘉年华的景象，推动内需，也呼应中央的精神。场内场外互动，创造一个独特的气场，提升国内消费的力度。苏超效应也往外延伸，周边省份也闻风而动，纷纷仿效，安徽、河南、山东、江西、湖南、广东，也都要搞自己的超级联赛。球迷都认为这刺激了一个自下而上的选拔机制，让全国最好的球队代表中国，而不是依靠体制上从根烂掉的中超。

经济上，越来越多企业支持苏超，数量

上已超过中超，央视的现场直播，都瞄准苏超而非中超，可以看到政治经济风向的转变。苏超所代表的草根力量，正以一种制度创新的方式，带来扭转乾坤的局面。

七月初的江苏，即使酷暑当头，气温直逼摄氏四十度，江苏省城市足球联赛仍在酣战。在南京对阵苏州一战中，超六万人坐满南京奥体中心体育场，齐声呐喊加油，玩人浪，青春靓丽的美女啦啦队，一点都不输给美国NFL足球的气势，场面震撼。南京市更是在城区设置了二十多处大屏，作为第二赛场，满足广大市民需求。小龙虾、啤酒、足球，第二赛场的火爆程度一点也不比赛场低。

苏超越来越体现出一个新的特点：去中心化，即没有地理的中心，也没有经济、文化的中心。在苏超的影响下，中国各地纷纷举办类似的足球赛、篮球赛，这种自下而上的运动，正在日益改变原先顶层设计、举国体制的体育运动，这种去中心化的现象将会极大影响中国足球的未来。

苏超不但带火了体育运动，还带火了江苏省各地的文旅，成为江苏各地展现人文风貌的窗口。苏超的主题口号为「城市荣耀，绿茵争锋」，其标志将汉字「苏」与足球运动轨迹巧妙融合，彰显地域特色与

足球魅力；奖杯以方鼎作基、茉莉花为托，象征全省十三个设区的市凝心聚力、共同托举足球事业发展。

江苏省足球运动协会副主席王小湾表示：城市联赛未来的发展，要推动足球运动本身的发展，带动地方青训提升。对于很多踢球但踢不了职业赛的孩子，城市足球联赛的平台，未来可以给他们提供岗位，让他们能和职业足球有转轨和并轨机会。

球赛与经济都火热

苏超六轮的比赛已证明，苏超不仅仅是体育，也是各个地方人们精神文明水平的竞赛。苏超的每场赛后，数万人的体育场，赛后干干净净，甚至有人把体育场的座位都擦拭一新。

在体育比赛的同时，各地也在比拼经济发展的速度，彰显了江苏省的综合实力。江苏省省长许昆林至少两次公开观看了苏超比赛。六月十三日的江苏省政府经济会议上，许昆林强调，积极发展消费主导型经济，充分发挥城市足球联赛撬动作用，促进文旅体商深度融合，形成消费、扩大内需，打造住宿、餐饮、文旅等多业态协同增长的消费闭环。

（转下页）

以六月十五日无锡队与常州队的对决为例，赛事球场周边餐馆上座率高达百分之一百五十，无锡小笼包等特色小吃日销量突破五万份，赛事周末酒店平均入住率达百分之九十二，精品民宿提前两周就被订光，赛事日地铁客流量同比增长百分之二十八，出租车接单量峰值较平日翻倍。

此外，各地还把赛事的流量变为招商的流量，目前苏超的赞助商已近三十家，仅阿里集团旗下就有淘宝闪购、支付宝、花呗参与赞助。在六月二十八日盐城队与镇江队的比赛过程中，一支由六十多人组成的深圳后援团专程远道而来为盐城队加油助威，其球衣上印著的「有『盐』在先，『圳』好追球」标语引人注目。其中更有四十位机器人、低空经济等领域的高企高管。赛前，他们考察了位于建湖县的江苏普渡机器人公司、盐南高新区新石器无人车项目，可谓「一边『追球』，一边『追投』」。

紧跟苏超热度，连日来，南京市投促局推出了招商引资主题的短视频。七月五日的南京奥体中心，看台上出现「投资南京就是投资未来」巨幅标语。据江苏省体育产业集团预测，苏超整个赛季将创造超三亿元综合经济效益，平均每个城市增收两千余万元人民币（约两百八十万美元）。

国家发改委政策研究室副主任李超称：苏超热度不断攀升，成为网络热议话题，一方面反映出群众对于多元化和群众性的体育赛事运动健身热情高、需求大，同时也展现出中国的体育赛事和文旅的相关产业发展蕴藏巨大潜力。

从经济数据来看，今年前五个月，江苏省规模以上工业增加值同比增长百分之七点七，五月单月增速达百分之六点二，计算机通信设备制造业、汽车制造业分别增长百分之十三点五和百分之十一一点六，成为

核心增长极。社会消费品零售总额前五个月同比增长百分之六三三。

粤超包括港澳球员

二零二五赛季广东省足球超级联赛（粤超）计划七月至十月举行。作为广东传统足球赛事，粤超创办于二零一五年，是衔接中国足协中冠联赛的重要赛事。粤超允许来自港澳台地区的运动员参赛，每队可注册三名港澳台球员，每场可同时上场两人。今年将有十六支队伍参赛。四川省体育局表示，「巴蜀雄起杯」川超联赛将借鉴苏超联赛的经验，完善赛事体系，强化监管，推动公平竞赛，动员社会力量参与，促进群众足球与校园足球发展，助力全民健身。雪域高原的青海也组织了高原足球联赛，八支队伍要打十四轮。安徽省先组织了青少年联赛，各市都在呼吁筹建安徽版苏超。

但是，并非所有与苏超同类型的尝试都获得成功，如浙江足球联赛从二零一六年开始已经办了十届，但都有点不显山、不露水，就连浙江网友都表示诧异，自己都不知道有这比赛。资深足球节目评论员张路认为：全国其他地方应该能复制苏超，各地群众都有踢足球的热情，需要的是把这种热情激发出来，把他们组织起来踢正规比赛。目标不是争锦标、出成绩，而是通过踢足球获得健康快乐。其他省市可以根据自己的条件、以不同的方式发挥自己的特点。

江苏一位区域经济研究专家指出，苏超背后各队激烈竞争的热情，来自地理和文化的分割。江苏被长江一割为二，行程地理上的苏南、苏北，后来又从经济发展水平出发，将长江北岸的南通、泰州、扬州列为苏中地区。实际上，从地理上来说，江北都是苏北，扬州市最大的医院就叫作



■盐城队门将严子航精采扑救：年仅十七岁的高中生技术高超

苏北人民医院。错综复杂的水系营造出错综复杂的江苏地理，因此造就了互相不服气的十三太保。淮河、长江两大水系将省域分割出多块行政区域相对独立的单元。江苏北方有沭沂泗汴以及废黄河等河流穿越，中部有淮河、长江和洪泽湖、高邮湖、里下河等水域分割，汴水流、泗水流、流到瓜洲古渡口；江南一样水系纵横，太湖、阳澄湖、固城湖、石臼湖、秦淮河，还有著名的大运河由南向北穿越整个江苏。古代黄河就是由江苏入海，至今江苏境内还留有废黄河水道。

他认为，苏超只能诞生于江苏，其他省份无法抄，因为分为苏南、苏中、苏北三大经济板块，经济水平有一个梯级过渡，南北差距被这种过渡减少到比较均衡的程度。即便是在较落后的苏北地区，任何一个县区在全国也是相当强的存在。苏北经济总量最小的金湖县去年GDP为四百六十四亿元，在全国两千八百多县区中排名第三百四十，人均GDP则排名第一百五十一位。

由于江苏各个地市和县区经济实力总体都很强，县市区对市、地市对省没有很强的依附性，甚至在省内不太对省会南京「毕恭毕敬」，有几个地市甚至天天想「谋朝篡位」，夺了南京的省会称号，把南京挤去安徽当省会，其他地级市下辖的县区更是对代管的地市藐视，时时刻刻都想独立自主。

在苏超轰轰烈烈同时，中超联赛也在进行。今季中超联赛从二月开打，至今已到十七轮，但大众对此并不关心，中超沦落到无人问津地步。然而，苏超的成功也激发了中超的行动，五月的中超总经理联席会上，中国足协详细介绍了草拟的中超赛制方案。方案显示，今年中超采用常规赛与季后赛结合的模式，将替代传统的三十

轮主客双循环制。首都体育学院教授、博导颜天民认为，在「健康中国」与「全民健身」战略下，如何打造运行良好的国内足球赛事体系将备受关注，同时，怎样构建中国特色的、全民化的、良性运行的足球训练体系是决策管理层及各地、各部门要规划运作的，并且也是百姓关心的。

一位约三十年前就从事足球报道的老体育媒体人认为，原先的中国足球联赛是由体育总局、足协等官方机构根据需要，通过顶层设计来确定赛制，但苏超的出现颠覆了原先的举国体制，体现出鲜明的去中心化特色，现在各个省都要搞自己的联赛，反而足协的中超联赛无人问津，中国足球的现状有点像十八路反王六十四路烟尘齐聚首，但最终谁是李世民，国家层面会如何重新规划全国性的赛事，目前还看不出来，但苏超的火爆对足球运动本身是极大利好，也许这是一个挽救中国足球的道路。

苏超，正像一场去中心化的大众狂欢，任何人都可以在里面找到取悦自己的东西，它既是球赛，又超越球赛。江苏省委宣传部副部长徐宁称，苏超必须深深扎根大众土壤，以「人民足球」为核心理念，将「快乐第一、传递正能量」的价值观融入赛事全流程。

去中心化利好中国足球

中国国家体育总局主管的《中国体育报》六月三日发表了一篇题为《「苏超」火了》的文章，文章称：苏超的成功，很大程度上契合了城市自我宣传推广以及促进消费的需要……在推进中国式现代化建设的大背景下，体育、足球的内涵外延正在不断扩展，真正成为贯彻落实以人民为中心的发展思想，服务当前经济社会发展大局的生动注脚。■



■苏超啦啦队登场：热情洋溢，活力四射

摇摆政策蹉跎国足 开放中超挽救未来

国足长期被邻国羞辱，政策摇摆与腐败困扰联赛发展；中超须开放吸纳优质资源并强化青训，方能根本改变颓势。

黄宇翔

国足，是中国人永恒的痛处，近年屡屡被邻近日本、韩国以大比分羞辱，与中国近数十年的国力完全呈反比发展，令人慨叹国足还有救吗？近年国足主教练李铁等人更相继堕马，贪腐严重影响了国足的发展，但究其根本，仍是政策摇摆，东学一块，西学一摊，一事无成，亦无法坚持开放的中超政策，致使俱乐部发展倒退，导致经营困难、缺乏资金反哺青训系统。要搞好国足，关键仍在于搞好中超，要搞好中超，则要开放，吸纳世界上最优质的投资者、管理者以及球员。

好球员是怎样炼成的？人言人殊，可列出无数因素，但其核心仍是在高水平的竞技环境里磨练，并在此环境里水平日益提升，最终变成国际球星。提升的水平不光是身体机能，还有足球技术、战术素养等能力。现代的足球不光是身体素质的比拼，还是思维能力的竞技，就像《现代足球小将》所唱：「长传急攻，踢法陈旧，现代的足球整体战入手。全场奔走，永无走漏……」，现代足球早已摆脱传统那种单靠个人能力决定比赛走势的英雄主义，讲究的是严密的战术和团队合作，整体配合才是左右胜负的真正关键。

政策朝令夕改自打嘴巴

外援是决定联赛发展质量的一大指标，目前世上最受欢迎的足球联赛英超堪称对外援资格最宽松，只规定各队注册二十五人名单之中，须包括八名本土球员，其所属国家必须在国际足协排名六十四名之内，而球员亦必须在过去一年代表其国家参加百分之七十五场次的A级国际赛，以确保引进的球员属国际舞台上的顶尖球员。

反观中超，二零零九至一零年曾短暂试行每家俱乐部允许「七外援」政策，但仅限于亚冠精英联赛参赛队，但因争议于二零一三年废止。至二零一六年赛季前，这

项政策又改为每个俱乐部可同时注册四名外援，比赛中可以同时上场三人，即所谓的「注四上三」，在二零一六年赛季改为「注五上三」，到了二零一九年下半赛季又变回「注四上三」，二零二零年又改为「注六报五上五」（最多六名，报名五名，同时上场五名，全年累计七名）。然而，投资者与国际球员失去的信心容易，重建则仍有漫漫前路，政策的时常改变会让愿意长期投资的商人却步。

媒体版权方面，二零一五年二月，体奥动力以五年八十亿元人民币（约十一亿美元）的天价取得未来五季全媒体独家版权。到了二零一八年，体奥动力要求将五年八十亿元的合约修改成十年一百一十亿元，但最终未执行完合约，到了二零二一年腾讯体育以二点四亿元获得未来三年中超版权，朝令夕改。

另一个中超政策摇摆的例子则是「俱乐部名称中性化」运动，在二零二零年十一月二十五日召开的中超投资人会议及十二月十四日召开的中足联专项治理工作会中，均明确俱乐部名称必须中性化，不得包含具商业性质的名称或使用非汉字等，否则不予办理注册手续，使得众多声名显赫的俱乐部改头换面，失去了历史底蕴。然而，当中又有豁免，北京国安、上海申花、山东鲁能等都可保留现有名称，令人质疑政策的一致性。到了二零二四年，这项政策又再度改变，在二零二四至二八年球季允许每家俱乐部接受一个赞助商的冠名。中超核心政策反覆无常、自打嘴巴、前后矛盾，使得中超成为投资者的噩梦。

上述矛盾的中超乱象背后，源于政策思维的首鼠两端，一方面知道要提高竞技水平，以发展中超的商业价值，另一方面又担心外援挤兑了本土球员的上阵机会。结果，中国足协在两者之间选择了最坏的方案，在两者之间反覆横跳，让投资者看得头晕目眩。

国际化是必要条件

环顾全球足球发展，开放的国际化环境是建立一流联赛的必备条件，八十至九十年代世界最顶尖的联赛的意大利的甲组联

赛有「迷你世界杯」之誉，来自南美、荷兰等地的优秀球员齐聚竞技，声名显赫的就有阿根廷球王马拉多纳、「荷兰三剑客」等。但意甲的外援限制较多，因此对资金、球员更开放的英超就能取而代之。

在二十一世纪，英超相继掀起「法国化」、「西班牙化」两股浪潮，引入两地的战术以及球员，挤兑了「长传急攻、踢法陈旧」的英伦三岛球员上阵机会，英国当时亦热议英超的国际化是否有利于培养英格兰球员。

时隔二十多年回望，这种担心显然是多余的。国际化的环境建立了顶尖的竞技环境，同时引进了先进的战术思维、训练体系，使得英格兰新一代的球员已改变了纯靠身体素质的刻板印象，不乏脚法幼细、战术执行能力强的世界顶尖球员，近年国际赛成绩也不俗，连夺两届欧洲国家杯亚军，也在二零二二年世界杯获得殿军。英格兰球员也在世界顶尖球队有一席之地，更有球员远赴西甲豪门皇家马德里成为核心主力。

由此可见，国足发展的先决条件是要搞好联赛，使联赛在商业上可持续发展，有充足的资金反哺青训系统。放开外援与外资的限制，会在短期内使本国球员上阵机会变少，但从长远看，球会为了可持续经营，会投资在青训系统上，使本土球员得到更好训练机会。

中超属于后发联赛，要追赶英超不容易，但中国胜在拥有全球规模最大的球迷群体与惊人的消费力，球迷人数达二亿九千万，而且其中的三分之二是三十五岁以下的年轻人，平均每人每年消费在足球产品逾二千元人民币。这个庞大市场规模足以支持中国发展出世界前列水平的联赛。

中国球坛老师戚务生评论中国足球发展时，就反对问题是换个领导就能简单解决，他认为：「我们总说要尊重足球规律，足球规律是什么？就是现阶段国际足球的大趋势大潮流，不要自己去凭空想一套东西出来。尤其在国家队主教练的位置上，不管是本土教练员还是外籍教练员，都要保持最前沿的学习，不能先入为主地以自己的一套固定的东西去套球员，而是要真



■中超联赛：外援政策落后

真正正的因材施教。」

要持续地「保持最前沿的学习」，就要活在与国际竞技水平的环境里，而最好的选择莫过于从联赛的改革入手，让球员能在高竞技水平中成长。

根治国足贪腐恶疾

国足另一个为人诟病的毛病是根深蒂固的贪污与腐败，近年来在全国反贪形势下，仍有众多足球界大佬顶风作案，委实教人痛心。二零二二年的「中国足坛腐败案」更是暴露了系统性、大面积的贪腐问题，几近整个足协、中超公司都为之一空。此前二零零九年的足坛腐败案规模同样严重，也掀起了一股足坛反贪风暴，但时隔十多年又卷土重来。背后不变的是牢固的赌球、假球利益集团。

在二零二四年，官方合法的彩票销售总额就达到约六千二百亿人民币，创下历史新高，而当中绝大多数是与足球相关的体育彩票。早在二零一零年代初，内地就有多间媒体报道中国地下赌球经济规模达到上万亿人民币，庞大的利益催生了假球产业，地下赌博集团以金钱侵蚀裁判、球员，使他们放弃了足球专业，变成金钱的奴仆，这次判处二十年监禁的李铁就曾说「踢球时最憎恨踢假球的人」。

地下足球博彩的巨大利益是假球的根源，假球的风气又影响到球员在青年时期健全体育人格的养成。要清除国足的腐败集团，从根著手还是要防止赌球集团侵蚀球坛，一是开放市场，引入竞争，减少接受利益的诱因；二是建立健全的反腐机制，让运动式反腐变成「制度性反腐」。

苏超地域碰撞化为幽默 玩梗文化擦出情感火花

江苏省十三市因历史地理原因，各有特色，互不服气，而官方摒弃政治正确，主动参与网络幽默文化「玩梗」，巧妙地把地域碰撞与调侃转化为流量密码。 卞文豪

苏超在全中国火红火热，由于江苏省各地之间的巨大差异以及充满恩怨情仇的历史，导致球员之间「没有假球，只有世仇」，哪怕只是业余级别的比赛，也踢得充满血性，表现出比体育精神更引人入胜的拼搏灵魂。如在第四轮比赛中，盐城队的守门员严子航虽仅是十七岁的高中生，但在当天队友防守错漏百出下却有如世界级门将上身，数分钟内扑出宿迁队多球禁区边缘的强劲抽射，教全国球迷目不暇给，看得一球入魂，与职业但懒散的中超形成强烈对比。

此外，苏超之所以受到举国关注，也是因为省市官方摒弃了沉闷的政治正确姿态，主动参与网络幽默文化「玩梗」，不怕有失体面地把地域碰撞化为笑话标语，在城市的广告版上洗版式滚动刊出各种「地域梗」。

从「花果山猴王接蟠桃」、「输了水蜜桃加盐，赢了盐水鸭加糖」到「楚汉争霸」等，都让城市居民的归属感油然而生，甚至在网络光速传播速度下感染全国，成为现象级的文化狂欢，打破了球迷的身份壁垒，让体育盛事的气氛冲出屏幕。

就如国家统计局江苏调查总队对全省三千一百八十九位常住居民开展的苏超赛事影响力与融合发展调查报告显示：百分之五十八点五的居民关注苏超的根源是网络热点话题带动，关注人群中非传统球迷群体占比近八成。网络平台是居民了解苏超的第一渠道。

自五月十日开赛以来，至六月二十一日，各大短视频平台关于苏超的播放量已突破一百一十亿

次，到了七月上旬，这个数字突破了二百亿。

人民网《人民体坛：揭开「苏超」爆火的密码》一文把苏超的传播成功总结为对「群众性+地域性」的精准捕捉，形容得相当贴切，显示苏超背后是足球运动回归公共生活的成功。

然而，这些调侃的笑话也在一定程度上反映了江苏的特征。苏超爆红以后，江苏省内的文化差异成为了全国性话题，公众认识到「散装」江苏的含意，就是指「江苏十三太保」之间甚至欠缺文化共性和共同语言，犹如十三个不太相关的城市被「散装」拼凑在一起。

在方言的分类上，整个江苏由北向南分为中原官话区域、江淮官话区域、吴方言区，俗称南蛮北倭，其中镇江、南通属江淮官话区和吴方言区的过渡地带，像南通市内就存在著多个互相无法听懂的地方言，南京的高淳所说的三国吴语，也是出了县区，其他任何地方人都听不懂的方言。每个方言区文化不一样，造就了文化散装的江苏。

历史方面，在江苏省内部，依照东西贯穿其中的淮河与长江，就大体分为苏南苏中苏北三大区域。明朝时期，南直隶区域包括今江苏安徽省以及上海市部分地区。清初，改明代的南直隶为江南省，康熙六年，为平衡经济以及政治地位，拆江南省为江苏和安徽两省。

其中苏北（徐州、连云港、宿迁、淮安、盐城）与山东河南及皖北等传统北方区域接壤，地处黄淮海平原，为暖温带，四季气候变化大，民风豪爽奔放，为中



■盐城队球员盛家豪（前上）避开对手飞身铲球：十八岁小将踢得有板有眼

原官话区，饮食上以面食为主，口味偏咸、偏辣（受鲁菜、豫菜影响）。

苏中地区（扬州、泰州、南通）则处江淮平原，地处长江中下游平原，长江下游北岸，为江淮官话区。而苏南地区（南京、苏州、无锡、常州）则是自古以来的江南地区，亚热带气候，四季气候舒适，操吴语，民风内敛含蓄。因为黄河夺淮等自然上灾害，苏北地区长期在经济上落后于苏南，到了现代，苏北的务工人员前往苏南，经济与文化上多有冲突，以至于苏南地区一度将「苏北人」视为贬义词。

事实上，奉行著「守江必守淮」的理念，将苏南苏北化为一省具有相当的战略意义，若是按照长江淮河东向西向与现在的安徽省进行划分，虽然在文化上取得了最大公约数，然而在治理层面，易造成管理与性子、经济与军事的错位，导致地区之间的平衡容易出现失衡。

然而，到了互联网时代，这种文化差异反倒成了宣传锚点，作为地域符号，具有显著的辨识度与讨论空间。苏超期间，如《江苏新闻》、《扬子晚报》、《三湘都市报》等官方媒体也加入其中，将地域差异转化为传播动力，反而更成功凝聚民心，成为缓和了文化上的冲突与误解的共情符号。让人感觉：苏超的舆论环境比职业足球更宽松，官方亲自动下场玩梗，把创造力和娱乐属性最大程度地释放了出来。

文化以外，江苏的成功也有经济原因。江苏全省十三个地级市皆为二级财政，即税收仅需上缴中央，无需上缴省政府，于是其也具备相当的可支配财政收入，能够有效地支撑起当地的基础设施建设，十三市都有奥运会标准的体育场地，足球场座位数从两万至六万不等。

二零二三年数据显示，江苏省的体育场地数量（三十五点五七万个）面积（三点八亿平方米）



■南京市标语：幽默地倒置传统的「友谊第一」，暗讽国足欠拼搏精神

及人均面积（四点四六平方米）均位居全国首位，足球场数量（一万一千六百三十二个）也位居全国第二，成为苏超可以调集全省十三个地级市共同参与进来的强力保证。

并且，足球是一项自底层社区发展起来的运动，有本地的足球场与主队，当地居民便有了主场情节，形成稳定的球迷群体，从而能够维持足球赛事的热度，也是苏超敢于绕开足协与俱乐部制度，让各设区市自发集结队伍的底气。

从江苏省内看，其经济总体呈现北低南高的特征，去年苏北五市GDP合计三万七千亿人民币（约五千二百亿美元），仅占全省的两成，人均GDP只有八万元人民币，比不上苏南的十八万元人民币的一半。

然而，这种差异并非如其余强省会省份一样，GDP集中在省会城市，去年江苏省省会南京的GDP首度位居二十七个省座城市倒数第一，占全省的百分之十三点五，二级财政亦使得各地市政府的经济独立性较强，不需依附省会或省内经济强市，成为苏超比赛中各城市之间各不服气的原因之一。苏超横空出世，观众人数从最初平均七千多人到第六轮的三万多人，直逼欧洲顶级赛事，超越了举国体制的成就，也印证了群众路线的成功。■



■国军模拟解放军从河道进攻，使用C4炸弹引爆阻绝设施：爆炸声震撼河岸

今年的汉光演习模拟末日废墟，首度推进至「城市巷战」和「持久战」，美方主导的焦土政策浮上台面，但台湾民众普遍不想上战场，一切虚应故事。童清峰

国军「汉光四一号演习」七月九日登场，过去强调低调验收，如今却成了铺天盖地的军事大秀。演习延长至十天九夜，规模历来最大，宣传火力全开。第三天，爱国者飞弹直接摆进台北市河滨公园，民众驻足围观、直呼罕见。整场操演从实战推演摇身变成「大内宣」，秀肌肉、撑场面，意味浓厚。

此次演习昼夜不间断，动员多达两万兵力，规模与时程均创历年新高。军方重兵集结，出动号称地表最强的M1A2T艾布兰战车、「海马斯」高机动多管火箭系统（HIMARS），并搭配空中侦察与电子作战单位，全面模拟台海开战下的真实战场情境，展现全面备战姿态。

今年演习首度推进至「城市巷战」与「持久战」阶段，模拟解放军突破滩头防线、登陆本岛后，国军如何在街头巷弄中持续抵抗。操演采「不预演、不设限」方式，自灰色地带袭扰逐步升级至全面犯台，情境涵盖海空封锁、飞弹袭击、通讯中断等多重威胁，全面测试三军在无预警状况下的快速动员与全民防卫能力，呈现战争爆发后最严酷的实战场景。

近年来，台美军事交流日益密切，无论是美军「绿扁帽」来台训练国军，或是台湾派员赴美受训，双方几乎已不再刻意低调。美军顾问团来台观摩「汉光演习」已迈入第二十一年，今年美方派出的观察团规模更创下新高，成员涵盖现役与退役军官、国防与外交官员，总数高达四百人，为历来之最。一如往年，今年的汉光演习仍围绕美方主张的「焦土政策」设计。近日有网友公开台中清泉岗空军基地的最新卫星影像，只见模拟街区堆满燃烧轮胎、铁丝网与水泥路障，宛如战火蹂躏下的叙利亚废墟，彷彿阿勒坡（ALA-LC

汉光演习模拟末日战场 焦土战略推巷战持久战

romanization）的残破街景在台湾重现。

这种「决战都市、毁城拒敌」的战术想定引发外界质疑：赖政府是否已预设解放军将于战事初期突破滩岸防线，国军不得不在市区内与敌军短兵相接、进行消耗战？演习中的城镇阻绝设计，或许已透露高层对战局走向的某种潜台词。

军事专家指出，所谓「城市巷战」向来是现代军事中最血腥且最具消耗性的阶段。敌我难分、火力难施，且往往伴随巨大平民伤亡。当国军选择在演习中模拟将城镇转为战区，不只代表滩头防线形同瓦解，更暗示平民区将成为战争的主战场与缓冲区。

进一步而言，这样的演习设计是否意味政府在战略思维上，早已抛弃空防与海防，只寄望透过「全民防卫动员」与「城市焦土对抗」来延长战线？前述专家直言，这与其说是「重层吓阻」，不如说是一种极端悲观的防卫姿态，宛如八年抗战时死守「四行仓库」——意志可嘉，却也暴露出战略上的无奈与被动。

有军事观察人士指出，所谓「焦土政策」对台湾而言，不仅是战术选项，更是一种战略宣示。其核心讯息是：台湾不会投降，将战至最后一兵一卒。这项政策有双重意涵——对内凝聚抗战意志、对外展现决心讯号。一方面，此举旨在向美国等友盟国家表明，台湾有能力也有意愿自我防卫，不会轻易倒下成为地缘政治的包袱。另一方面，也是在对北京释出警告：一旦武力犯台，解放军可能夺下的将不会是「完好可用」的台湾，而是一片被战火摧毁、反抗持续燃烧的焦土岛屿。

分析人士认为，焦土政策意在形成一种「吓阻逻辑」，让北京在考虑出兵代价时，不仅要面对国际压力与军事风险，更要思考台湾本身的拒绝与抵抗意志所可能带来的长期消耗与治理困难。

嘴上焦土身体很诚实

专家指出，若台湾真要采用焦土政策，不仅需具备军事准备，更必须有强大的全民心理建设，尤其是年轻世代的战斗意志，才是政策成功与否的关键。

一位长期关注国防民意调查的政治学者指出，根据近年多项民调，台湾社会虽普遍支持「保卫台湾」，但在实际问及「是

否愿意亲自上战场」时，二十至三十九岁年龄层普遍倾向保留甚至否定。这种「精神支持vs.身体抗拒」的矛盾，充分暴露出台湾全民防卫意识仍未成熟。

「焦土政策并不是喊口号，它预设的是全民必须投入、长期抵抗、承担牺牲。」该学者直言，若缺乏心理准备，政策将沦为表面宣示，「不是战到最后最后一兵一卒，而是可能战到第一波就瓦解」。

专家指出，如果政府真的想推动这种「全民皆兵、打到底」的焦土战略思维，就不能只靠演习或喊口号，而是要从教育、媒体、训练制度等多方面同步进行。像是建立更贴近实战的役男训练、让社会更了解战争可能带来的真实冲击，以及培养年轻人对国家安全的责任感，否则口号喊得再响，跟人民心理准备之间还是会有很大落差。

曾在国防部任职的退役官员批评指出，此次演习内容偏离战略核心、缺乏实战可行性，甚至可能传达「战略投降主义」的危险讯号。这名长期研究解放军攻台战略的专家指出，两栖登陆作战的关键点在于「能否快速夺取港口与机场」，一旦登陆方顺利打通补给线、进驻本岛机场并掌握港区设施，「那么这场战争的胜负就已底定，接下来只是时间问题」。

他进一步表示，这也是过去历届「汉光演习」普遍将演习阶段止于「滩头阻击与反击阶段」的主要原因。因为「若演到敌军已登陆成功，港口与机场已被夺，那么再推演后续城市巷战只是战败前的挣扎，不具意义」。对于本次军方改变以往演训思维，将战局延伸至城市焦土战与消耗战，该专家批评这是「为打而打」，目的不在真正保卫台湾，而是营造出一种「仍有抵抗意志」的印象，以对内安抚高层、对外敷衍美方军事顾问。「从实务角度来看，这些演习项目缺乏军事操作性，纯粹是政治性安排。」他指出，城市巷战虽在某些战争（如乌克兰或中东地区）具有防卫意义，但前提是必须先拥有完整的空防与反舰能力，能让敌军难以顺利上岸与建立空运补给体系。台湾若失去制海制空能力，即使巷战延续，也难改整体战局。「这样的演练只是让人民当人肉盾牌，不是保台，而是毁台。」

今年汉光演习强调模拟城镇战与持久战

情境，十天九夜连续操演，意图检验军方在敌军长期进逼下的整体作战与后勤调度能力。不过，有学者示警，在真正的持久战中，台湾最先面临的恐怕不是军事溃败，而是能源断链。

中央大学经济系教授吴大任称，台湾能源高度依赖进口，尤其天然气更是电力供应的重要来源。一旦遭遇北京封锁，台湾的能源安全将首当其冲。他指出，台湾目前天然气储存量夏季仅约七天、平时最多约十四天，一旦海上运输中断超过两周，将面临严重供气危机。

在汉光演习前夕，中国大陆突宣布新增M五零三航线的W一二一与W一二二衔接线，自福州、厦门起飞航班将更贴近台湾西侧空域，距海峡中线仅约四点二海里。北京称此举应民航需求、促进两岸交流，但时机敏感，引发民进党政府高度警戒。

陆委会批评中方未经协商即启用新航线，要求尽速协商、确保飞航安全。国防专家则指出，M五零三与新衔接线构成直指台湾的空中走廊，具高度战略意涵，恐进一步压缩台湾防空反应时间，增添安全风险。

在新增M五零三航线压缩台湾空防反应时间之际，北京商务部也于七月九日宣布，将中科院、汉翔、经纬航太等八家与国军军工密切合作的台湾企业列入出口管制名单，禁止出口「两用物项」。此举被视为对台军事产业链的精准打击。

专家指出，这些企业涉及飞弹通讯、装甲引擎、军舰材料等关键装备，多仰赖中国大陆供应的稀土与特殊金属。北京此番出手，无疑是针对台湾军工体系进行「断链」施压，加剧军事科技领域的脆弱性风险。

一旦台海爆发战争，台湾最深的忧虑莫过于陷入孤立无援。英国《金融时报》七月十二日引述五位知情人士报道，美国国防部近期施压日本与澳洲，要求两国明确表态，若美中因台湾问题开战，将扮演何种角色。此举令东京与坎培拉感到措手不及，甚至颇感挫折。

有专家称，美国至今尚未对台湾提供明确的军事承诺，却要求盟友提前表态，无异于「自己不盖空白支票，却要求别人先签名」，此举既不切实际，也可能损及盟邦信任与协调基础。■

中美外长为习特会铺路 东盟携手中国反击关税

美国国务卿鲁比奥在吉隆坡会晤中国外长后预告，「习特会」很快就會发生。东盟国家感到美国言而无信，将携手中国反击新一轮关税。

马凌志

正当全球笼罩在美国掀起的关税风暴之际，第五十八届东盟外长会议于七月八日至十一日在吉隆坡召开，除了十个成员国商讨区域事务，也有多个对话伙伴国参与，而中国外长王毅与美国国务卿鲁比奥的首次会晤更成为全球焦点，可能为中国国家主席习近平与美国总统特朗普的峰会铺路。

鲁比奥因以強硬的反华立场著称，于二零二零年被中国政府制裁，不得入境中国，因此借东盟外长峰会之便与王毅会面。

这次中美外长会晤是特朗普政府二次上台以来，中美最高层级的面对面对话。两人会谈持续了约一小时，鲁比奥在会后告诉记者说，特朗普与习近平举行会晤的可能性很高，但双方必须「营造良好的氛围，并达成正确的可交付的成果」。他还指出，双方都有強烈的意愿，目前还未确定具体日期，但认为「会晤很快就会到来，而且一定会发生」。

王毅则強調，中美双方应将两国元首重要共识转化为具体政策和行动。根据中国外交部网站，王毅在会见鲁比奥时全面阐述了中方对发展中美关系的原则立场，希望美方以客观、理性、务实态度看待中国，以和平共处、合作共赢为目标制定对华政策，以平等、尊重、互惠方式同中方打交道，共同找到一条新时期中美正确相处之道。

呼吁建立多边贸易体系

这也是鲁比奥自今年一月出任美国国务卿以来首次出访亚洲，在抵达吉隆坡之前他原本计划要访问日本和韩国，但因要参与和以色列的会议而取消。在担任国务卿之前，鲁比奥以对华强硬立场而闻名，因此，他和王毅的会晤会带来什么样的结果备受关注。他形容与王毅的会晤「极具建



■美国国务卿鲁比奥（左二）与中国外长王毅（右二）会晤：鲁比奥被中国制裁，不得入境

设性」，但承认仍有一些议题不同调，有待解决。

此次东盟外长会议发表的联合公报称，他们对全球贸易紧张局势的加剧和不确定性感到担忧。联合公报并未提及美国，但表示单边关税适得其反，有可能加剧全球经济的分化。公报也強調，有必要与新兴伙伴实现贸易多元化，并呼吁建立一个透明、公平的多边贸易体系。公报重申「致力于与所有伙伴为此开展建设性合作」。

在特朗普最新宣布的各国关税税率中，对大部分国家仍将课征颇高关税，这给了中国展现大国风范的机会。王毅在吉隆坡強調，美国凭一纸信函向东盟国家征收高关税，是典型的单边霸凌行径，没有任何国家会认同支持。他表示，中国愿同东盟加强合作，共同维护多边贸易体制，维护全球供应链稳定，维护普惠包容的经济全球化。

中美关税政策对比鲜明

王毅在会见孟加拉临时政府外交负责人图希德·胡先时表示，中方将向孟方提供百分之百产品零关税待遇，为孟方发展创造机遇，而美国却向作为最不发达国家的孟加拉加征百分之三十五关税，既不合理，也不道德。大马外长莫哈末哈山表示，东盟外长会议为东盟各国提供了一座桥梁

，让他们可透过双方接触，各自处理有关美国加征关税的议题。

华盛顿战略与国际研究中心（CSIS）东南亚计划资深研究员希伯特表示，鲁比奥出访印太地区是件好事，但特朗普在关税问题上对待重要朋友和伙伴的方式，削弱了鲁比奥关于美国参与的承诺，这也使得王毅更容易谈论中国的稳定可靠的经济关系。

马来西亚首相安华在主持东盟外长会议开幕致词时表示，面对日益加剧的地缘政治和贸易紧张局势，东盟需要确保其外交和经济政策轨道更紧密对接，以增强区域凝聚力。关于东盟多国与中国牵涉在内的南海争议，安华強調，必须依据包括联合国海洋公约在内的国际法，通过和平方式解决。

东盟内部的纷争也成为与会国讨论的课题。近两个月泰国和柬埔寨因边境冲突问题而闹翻，王毅对此表示，中方愿意秉持客观公正立场，充当泰柬两国的「和事佬」，为两国和睦相处发挥建设性作用。

尽快结束缅甸内战

已经历时四年的缅甸内战悬而未决，东盟、中国、俄罗斯和美国的高级外交官在会议上谴责缅甸针对平民暴力行为，东盟与其对话伙伴強調，缅甸当前的优先事项

并非举行选举，而是实现永久和平并展开包容性对话，以缓和当前危机。大马外长莫哈末哈山指出，目前重点仍在于落实东盟五点共识，其中包括停止暴力行为、促进人道援助，以及利益相关方展开有意义的对话。

安全课题是东盟与对话伙伴国之间探讨的重点之一，当中包括于一九九五年签署、一九九七年生效的《东南亚无核武器区条约》。中国外长王毅表示，中国愿意率先签署该条约，俄罗斯也正在考虑签署。王毅和俄罗斯外长拉夫罗夫会晤时，也共同表态反对亚太军事化。中国将同东盟国家加快磋商，争取尽早达成「南海行为准则」，建构和平、合作、友好的南海。

王毅在外长会议上批评菲律宾单方面提起「南海仲裁案」，违反《南海各方行为宣言》有关直接当事国通过友好谈判和平解决争议的规定。他指「个别域外国家」近年来偏离轨道，动辄利用峰会平台炒作分歧，攻击他国，干涉内政，希望各方能够相互尊重，善意沟通，集中精力增进了解与合作。他还表示，有人提出不要改变台海现状，而「台湾和大陆同属一个中国才是台海最基本的现状」。

作为东盟最大的贸易伙伴，中国也加强和东盟的经贸关系，双方确认完成了中国—东盟自贸区3.0版磋商，将于年内签署议定书，扩大共同市场，以实际行动维护世贸组织规则和多边贸易体制。中国与东盟已连续四年互为最大贸易伙伴，二零二四年贸易总额达七千七百零九亿美元，同比增长百分之十点六。

东盟目前共有十个成员国，东南亚唯一未成为东盟正式成员的国家是东帝汶，而该国在十年前已成为东盟观察员国。除了缅甸的军政府在今年年中因为东帝汶政府曾接见反对军领袖而反对东帝汶加入东盟以外，东盟其他成员国一致「基本同意」东帝汶加入，相关文件办理程序应尽快在今年十月的第四十七届东盟峰会之前完成。大马外长莫哈末哈山促请东盟成员全面接纳二零四五东盟共同体愿景，规划东盟未来二十年的发展方向，并重申本区域的命运掌握在自己手中。■

符国安案撕破面具 柬埔寨诈骗共犯结构

柬埔寨华裔富商符国安遭泰国通缉，还查封其产业，撕开柬埔寨的政商共犯体制，引起洪森与塔信家族之间的跨国仇怨，牵扯两国的跨境犯罪网络。 郑言

泰国通缉柬埔寨华裔富商符国安并查封其泰国资产，引发柬前总理洪森强烈反击，甚至以泰国前总理「塔信关系」公开施压泰方。此举瞬间揭开东南亚「政商共犯体制」的伪装表层，暴露出跨国犯罪、主权庇护与旧权贵网络深度缠绕的现实危机。泰国警方联手国际刑警对柬籍华裔富商符国安展开的突袭、查封和通缉，不是单一司法行为，而是一记精准打击柬埔寨政商腐败结构的重锤。这一事件如同投石入池，激起的涟漪直指东南亚「庇护型国家」结构性腐败的核心——一个由家族统治、黑产资本和灰色主权构成的跨国共犯体系。

二零二五年七月八日上午，泰国刑事调查局、技术犯罪侦查厅与反洗钱办协同出击，在曼谷、北榄、春武里三地查封十九处房地产、数辆豪车和二千七百万泰铢（约八十三万美元）现金，所有资产都与符国安直接关联。FBI（美国联邦调查局）提供的证据表明，符国安是东南亚最大跨国诈骗网络的核心操盘者之一，控制多栋诈骗楼，架构成熟、手法专业，所涉人员跨越泰国、柬埔寨、老挝（寮国）、缅甸和中国境内，受害者遍布全球。其通过Huione数字货币平台、虚构公司与地下账户系统转移资金，年洗钱额超过六亿美元，是典型的国家级「暗网实体化」操作。

符国安的落点位于波贝——这个柬埔寨边境灰色贸易之都，正是柬埔寨前总理洪森一手打造的黑产温床。洪森治下的柬埔寨，在过去二十年里持续鼓励博彩、电诈、虚拟币套利与人口贩运等灰产发展，以换取流动性资本、掌控军警系统和强化地方统治力。符国安不是「意外成功的黑商」，而是整个体制结构下的典范样板。他拥有王室荣誉、公爵头衔、国会参议员资格



▲符国安（右）与柬埔寨前总理洪森：关系密切

►泰国执法当局调查符国安案：精准打击柬埔寨政商腐败

，甚至曾为洪森家族处理与中国和新加坡之间的洗钱纠纷，是「黑金外交」的实际操盘手之一。

洪森公开威胁塔信

正因如此，当泰国启动红色通缉令程序，洪森迅速以「前领导人」身份亲自发声，否认符国安被捕，并公开威胁泰国政坛：「既然你要查符国安，就该一并查查我与塔信的关系，「毕竟塔信比符国安更常来我家」。这不是狡辩，而是赤裸的外交勒索，是共犯集团发出的集体自保信号：你动我一人，我揭你旧账。洪森试图以泰国现政权背后的「塔信遗产」为筹码，试图再次构建「政治互免」，将反诈行为转化为权力博弈。

但这一次，泰国没有后退。原因无他——此案不仅关乎执法权威，更涉及贝东丹（又译佩通坦）政府重塑合法性的机会窗口。自贝东丹因「洪森通话门」被迫暂停总理职务后，其家族在民众心中再度沦为「老权贵旧腐败」象征。如今打击与洪森关联最深的黑产代言人，无疑是一次公开切割、一场象征性「权力去污」。塔信时代曾对符国安睁一只眼闭一只眼，如今泰国政府则要将其送上国际刑场。这不仅是清算，更是重新确立泰国「清洁政权」形象的政治仪式。

黑产业成第二财政

柬埔寨之所以慌乱，不只是符国安一个



人倒台的问题，而是整个以黑产为财政、以庇护为统治的国家模型正在暴露。在柬埔寨当前的统治结构中，诈骗经济已经成为事实上的「第二财政系统」。二零二五年，柬埔寨诈骗经济产值估计高达一百二十五亿至一百九十亿美元，占国家GDP六成以上，超越传统支柱产业比如纺织业与农业。更关键的是，该黑产体系已经实现本地制度嵌套化：政法系统负责提供执照与「免打扰政策」；军警系统协助非法拘禁、转移劳工；高层家族通过亲信企业收割灰色收益，甚至参与投资开发诈骗园区。这种模式被伦敦城市大学研究员 Neil Loughlin 称为「嵌入型腐败」（Embedded Corruption），并且「收益形成了与长期裙带主义赞助体系紧密缠绕的政治经济结构」。

诈骗产业获得庇护

与符国安并列的还有李永法——另一位华裔柬商，主导金边与西港大量土地征收项目与诈骗园区开发。他利用法律漏洞收购农地、整合港口物流与数字平台，建立以「港区—诈骗—博彩—币圈」为一体的多功能犯罪产业体系，是「经济特区外壳+电诈工厂核心」的最典型操盘者之一。美国国务院曾将其企业列入观察名单，直指其涉嫌参与针对中国、越南、韩国、泰国等国公民的诈骗行为。但柬方至今未有实质调查，甚至持续为其项目「绿色通道」护航。

而这类黑产背后的政权保护，恰恰正是东南亚治理困局的真实缩影。缅甸、老挝、菲律宾等国亦存在类似「黑金—主权交换」结构，通过赌场区、经济特区、土地开发权换取外资和本地维稳资金。在这一体系中，国家主权不是保护民众的工具，而是为犯罪集团提供豁免的盾牌。这种「政权+资本+暴力」的组合，才是今天电诈无法根除的根本原因。

正因如此，泰国这次打击行动不只是执法操作，而是区域秩序重塑的一次尝试。如果成功，它将成为一次象征性「清污」：区域内政府必须断开与跨国犯罪资本的结构性联系，否则将持续面临国际孤立与金融制裁。

而如果失败——倘若柬方成功运作政治交换，抹平调查、软着陆通缉，那不仅是对泰国的羞辱，更是对整个国际反诈机制的打脸：你永远无法制裁一个国家层级的犯罪者，因为他们手里握著主权、军队、外交与市场准入权。

国家与犯罪深度勾连

必须充分了解，符国安不是个例，而是体制产品。他的存在，是一整套国家与犯罪深度勾连体制的必然结果。他的「倒下」若不能动摇庇护他的政权结构，则一切不过是替罪。人们真正需要关注的不是他是否被抓，而是那个制造出他、庇护他、喂养他、利用他的政治结构是否开始松动。这场风暴，才刚刚开始。■

特朗普关税战变本加厉 美国沦为世界孤儿

特朗普四月份的关税威胁未能奏效，如今变本加厉，最新公布的税率严惩加拿大、巴西等国，又对越南以及印度出尔反尔，导致美国的威信加速流失，被全球孤立。 丁果

美国总统特朗普再掀关税风暴，且还是用最粗暴的方法，那就是在他的自家社交媒体 Truth Social 上用公函在七月七日到十日的四天时间里，向包括日、韩、加、东南亚在内的二十三个国家发出关税谈判最后通牒：如果八月一日前不达成双边协议，那美国将会开始单方面征收高税。七月十二日，特朗普又以同样的方式宣布向欧盟和墨西哥征收百分之三十的关税，对加拿大的税率则高达百分之三十五。欧盟国家对此强烈反对，法国总统马克龙予以强烈谴责，德国总理默茨先是警告高税率会重创德国出口行业、危害跨大西洋贸易的稳定，然后又表示认同马克龙要对美强硬，及后，欧盟宣布若谈判失败，将对八百多亿美元商品征收关税。

自四月初「解放日」以来，特朗普与各国的谈判遭遇软硬两方面的抵制。中国从一开始就强力反击美国，引发各国采取观望态度，未有马上向华府妥协，导致特朗普无法达成既定目标。因此，他在财长贝森特等核心团队的劝说下，把关税额降低，然后再向不愿屈服的国家极限施压并发出限期通牒，让本来已稍稳定的全球市场再度暗涌连连。特朗普空手套白狼但又色厉内荏的特征，或许仍然被很多 MAGA 支持者误解为是有效的「交易的艺术」，但却已被精明的华尔街股市看透了。故此，美股三大指数虽在七月七日下午下跌了约百分之一，但到了七月十日已全面反弹，从另一方面证实特朗普嘴炮的不靠谱。

国王心态愈发严重

特朗普团队在特朗普宾州遇刺一周年的时候，再次企图塑造他「上帝之选」的人设形象，以挽救他执政半年来的信用度流失和总统尊严丧失造成的形象危机，甚至连一贯喜欢幕后指挥、拒绝在聚光灯下抛头露面的白宫幕僚长威尔斯也不得不走到前台给总统涂脂抹粉。但是，自我感觉不

断膨胀的特朗普并没有在信用危机如此严重之际稍有收敛，反而更加助长他的「国王」情意结，在马屁精团队的高歌吹捧中，朝独断专行的方向越走越远。除了无视盟友和国际社会的反弹、再度掀起关税战风云外，特朗普在内政上也加速扩大总统权力，持续加大对联储局独立性的发难，加速大规模驱逐无证移民，推动取消出生地公民权的法律诉讼，甚至和世界首富马斯克闹翻以后，又威胁要剥夺反对他的脱口秀主持人奥唐纳的美国国籍。

特朗普气粗胆壮的理由是，美国就业和通胀指数续佳，股市不跌反屡创新高，美元再次企稳，而关税战让海关白进帐高达千亿美元的美元收入，而他在国内的支持率尚可，使他觉得自己是「君权神授」，上帝让他躲过暗杀来拯救美国，并让世界更好。

但最重要的是，特朗普认为美国以前靠不停的战争手段来维持世界霸权，付出数以千亿计的军费甚至还不讨好。而他可以仅用社交媒体发几封信函，就让各国领袖忙于奔命，疲于应付。特朗普得以享受以一人之言，搅动世界之局的「成就感」。

但是，特朗普也心知肚明，世界各国领袖并不像他所说的那样，排著队来「亲他的屁股」并哀求美国签订贸易协定。相反，用说好话不办事的方式来跟特朗普消耗，以至于他不得不发出再一波的关税截止威胁。但是，各国对他的做法，照样提出异议，并加以强硬回应。主要由三方面的回应构成，但都反映出特朗普关税战的不合理、谈判的不诚实以及六亲不认、唯我独尊的霸道，与二战后尤其是马歇尔计划时（麦卡锡主义猖獗时期除外）美国的自信自尊、大度宽厚背道而驰。

美国对巴西大幅顺差

第一是巴西的强烈反弹。特朗普打关税战的堂皇理由之一是贸易的公平性。但巴西恰恰是美国对外贸易顺差最大的国家之一，十年总顺差达四千多亿美元，且在美国后院。特朗普将巴西关税定为百分之五十的高位，目的之一竟然是为巴西前总统、特朗普的政治盟友博索纳罗打抱不平，要巴西停止对他的「司法猎巫」。二是巴西主办了金砖国家会议，有反美倾向。这

种以干涉别国内政为目的发动的关税战，当然是典型的霸道行径，让美国及世界经济学家感到震惊，认为这是对世界贸易开了一个非常危险的先例，因为这是特朗普首次意图（表面上）影响一个国家的内部政治和司法环境。此外，这种情况还会造成美国的咖啡、汉堡包等日常食品大幅涨价，可说是损人不利己的典型，但显示的却是特朗普「君要臣死，臣不得不死」的国王心态。

当然，特朗普没有想到，巴西总统卢拉膝盖骨不软，告诉特朗普「你不是世界的皇帝」，然后直接退回特朗普信件，并通过贸易和外交途径向世贸组织和联合国提出申诉，以及联合其他受难国家共同抵抗。更硬气的是，卢拉明言对美贸易只占巴西 GDP 的百分之一七，并不是说「离开美国活不了」，更以百分之五十的对等关税向美国还击。巴西美国贸易战将再次验明特朗普是不是 TACO（Trump Always Chickens Out 的缩写，意指经常临阵退縮）总统，全球拭目以待。

违背与越南谈判结果

第二是越南、印度两国虽然率先向特朗普服软，越南允许美国汽车、液化天然气、马斯克的星链进入其市场，来换取谈判中的百分之十一关税；而印度更是在之前的截止日前连夜签署协议，将五成五的美国商品关税归零，同时取消对美国科技巨头谷歌的征税，将仿制药定价权拱手相让，完全服膺于美国利益，目的当然是要承接中国对美的供应链。但特朗普根本无视自己团队与两国贸易谈判的结果，「君意难测」，直接把印度关税加到百分之二十六，对越南更是加征百分之二十的惩罚性关税，让两国的颜面扫地。印度忍无可忍，在申诉的同时发起反击。越南作为跟英国一起的唯二签约的国家，面临代工业崩盘的困境，正在商讨对策。这个情况让世界警觉，特朗普的马屁团队并无谈判最终决定权，任何外交谈判都要面临「君威难测」的最后拍板。而国王之言，也没有一言九鼎、驷马难追的信任度，常常要朝令夕改。

第三，当然是特朗普对美国盟友的背信弃义。对特朗普来说，任何美国的传统盟



■特朗普七月十三日出席国际足球俱乐部决赛：前天才宣布加征欧盟关税

友都是可以为所欲为的「臣仆」，随时可以羞辱。这次他的关税截止日把邻国加拿大、墨西哥以及盟友日本、韩国、欧盟再度一网打尽，毫无例外，再次显示他「美国优先」的冷酷无情。虽然加拿大、欧盟等仍然克制回应，但也没有掩饰可能对等反制的决心，韩国则因为受制于美国的芯片压力，只能沉默应对。日本首相石破茂则有参议院选举压力以及保护日本农业的不可让步因素，为抗拒政治自杀，只能对美国进行重磅反击。

特朗普没有想到的是，虽然对日韩及东南亚国家的关税施压某种程度上是「项庄舞剑、意在沛公」，那就是如韩国官员透露的，在谈判中美国施压选边美国、抗拒中国，但因为地缘政治的关系，特朗普可能遭遇历史性反弹，促使亚洲经济在中国的主导下加速一体化。

历史很简单，在这四波关税战风浪中，中国作为美国最大的针对目标，反而最有韧性和原则，不卑不亢地利用手中的牌与特朗普周旋，而鉴于中国的实力，特朗普反而对中国体现了尊重，甚至已经在预备九月份率领大规模经贸团队亲自访华。可以说，美国威胁所有国家，包括美国盟国在内，在经贸上与中国对著干，甚至这样干损害他们的经贸利益，而美国自己则期待通过与中国的贸易谈判，获得中国供应链的所有好处。

中国强硬是各国榜样

事实上，经此关税战新风波，许多国家正在反省，为何中国行，自己不行？他们正在酝酿著更大的反弹力道，而各国对美国信任度和好感度的大幅降低，正在给各国领袖的反弹提供民意基础。以至于被马斯克抨击为索罗斯走狗的贝森特，日前罕见地比较前老板索罗斯和特朗普，称他们都没耐心、太急躁，忧虑之心溢于言表。

特朗普畏惧强国、仰慕君王、欺凌小国和邻国，在国内制造对立、甚至跟政治盟友马斯克闹翻，把美国的软实力挥霍殆尽，甚至让美国总统成为世界的笑话。一旦各国真的如巴西总统卢拉所言联合抗美，关税战可能真的让美国从世界领袖沦为「世界孤儿」。■

释永信逐出少林

遭开除僧籍撤销教职

官方接管寺务

春节归国后被边控

河南少林寺住持释永信受查消息震惊各界，中国佛教协会近日公告，收到河南省佛教协会报来《关于注销释永信戒牒的报告》，同意注销释永信的戒牒。根据内地相关规定，被注销戒牒（俗称开除僧籍）即开除出和尚队伍，也等于失去担任教职资格，换言之释永信已被「双开」、逐出少林寺山门。内地传媒披露，河南政府部门已接管少林寺管理事务。

佛协斥损形象 注销戒牒

少林寺管理处前日通报，释永信涉嫌刑事犯罪，挪用侵占项目资金寺院资产；严重违反佛教戒律，长期与多名女性保持不正当关系并育有私生子。目前，释永信正在接受多部门联合调查。中国佛协称，释永信的所作所为性质十分恶劣，严重败坏了佛教界的声誉，损害了出家人的形象，中国佛协坚决拥护和支持对释永信的依法处理决定。

中国佛协宣布，根据有关规定，「我会同意对释永信（俗名：刘应成）的戒牒予以注销」。释永信此前除了是少林寺方丈，还担任河南省佛教协会会长、中国佛教协会副会长等公职。根据规定（见另稿），在戒牒被注销前，相关职务也被撤销。由此，16岁出家、现年59岁的释永信变回刘应成。

河南当局 5 月驻少林

综合「财新」、《经济观察报》等报道，释永信上周五深夜被河南新乡警方「叫走」。释永信今年2月农历新年前后出国访问（见另稿），归国后即被限制出境并接受主管部门约谈，但仍能在国内自由活动。有释永信弟子向媒体透露，少林寺已经被政府接管；少林寺公众号也开始清理有关释永信的文章。报

道提到，当局5月左右派人以「少林寺管理处」的名义常驻少林，新机构成员主要来自郑州市和登封市的宗教局、统战部。

释永信作为中国首个拥有工商管理硕士学位的僧人，1998年成立河南少林寺实业发展有限公司，开始围绕「少林寺」的IP发展其「少林商业版图」，估值至少数十亿元（人民币，下同），至今在内地拥有795个注册商标，涵盖地产、珠宝、教育、娱乐、服装、食品、灯具、餐饮、住宿等不同行业。释永信一度实际控制多达18间企业，其核心为2008年成立的河南少林无形资产管理有限公司，对外投资包括制造业、文化、旅游、地产、金融等多个领域，注册资本一亿元。

少林寺在香港亦设有分支机构「少林寺文化中心」，由少林寺第34代俗家弟子释延荣负责。据官网介绍，少林寺文化中心最近一次活动是3月在圣公会主恩小学举行「少林功夫进校园」表演。本报致电该机构无人接听。

内地近年强化宗教事务治理，全国政协主席王沪宁年初出席全国性宗教团体负责人座谈会时指出，要加强宗教事务治理法治化，要持续推进全面从严治教，提升宗教界自我教育、自我管理、自我约束能力和水平。

戒牒属僧侣身分证 注销等同除籍

話你知

戒牒是汉传佛教教职人员的受戒证明。戒牒始于唐代，在清代废止「度牒制度」后，戒牒成为汉传佛教比丘（和尚）、比丘尼（尼姑）在教内的身分证。现行戒牒由中国佛教协会统一印制、编号、颁发，记载受戒人身分信息、传戒师名录及传戒寺院印戳。比丘、比丘尼圆具三坛大戒后，由中国佛教协会颁发戒牒。

中国佛协《汉传佛教教职人员资格认

定办法》等规定，戒牒是教职人员申领资格证书的必要依据。教职人员如违反法律法规，违反佛教团体规章制度及违犯佛教戒律，视情节轻重，分别给予劝诫、暂停或撤销教职人员资格的惩处。

撤销教职人员资格的惩戒决定生效后，教职人员所在机构会收缴戒牒，由中国佛教协会注销。注销戒牒后，有关人士将不再拥有和尚、尼姑的宗教身分。



近日被带走调查的少林寺住持释永信（右四）今年2月造访梵蒂冈，与时任教宗方济各（右三）会晤，谈及跨宗教合作推动世界和平、可持续发展等议题。

（欧亚中心）

频繁「宗教外交」 曾赴梵蒂冈晤教宗

少林方丈释永信除了商业运作等能力了得，近年不时活跃海外进行「宗教外交」亦惹人关注。今年2月，释永信就率领少林弟子前往梵蒂冈，会晤时任教宗方济各，讨论「跨宗教交流促进世界和平」等议题，还受邀参观梵蒂冈花园。

据比利时智库「欧亚中心」（Europe-Asia Center）网站，释永信以该智库高级文化顾问的身分到访教廷，还与梵蒂冈国务卿帕罗林枢机主教等教廷重要人物会晤，谈及佛教与基督教关系。梵蒂冈没有与北京建交，中方人员包括天主教教职人员参访梵蒂冈都十分低调。释永信除了知名度高，还具中国佛教协会副会长身分，此行十分罕见，未知是否得到中国官方授权。

释永信曾多次以「欧亚中心」高级文化顾问的身分到全球各地参加活动，2月亦赴阿联酋出席「扎耶德人类手足情谊奖」颁奖礼，与阿联酋、东帝汶总统等政要会面。

去年11月，释永信参观欧洲议会，会见多斯塔尔等多名欧洲议员，以及比利时驻港前总领事斯蒂尔，日本、越南等国外交官。少林寺前日证实释永信被调查后，欧亚中心的网站删除了释永信访问梵蒂冈，以及参观欧洲议会的文章。

释永信去年11月15日在联合国气候变化大会信仰馆发言时，呼吁以禅宗的智慧共同应对气候变化挑战，他批评人类欲望的过度膨胀，「在无休止的索取中丧失了自我」。

大罢免全否决 蓝促赖道歉绿称反思

新华社：「抗中」游戏无效 民众党促重组内阁



7月26日晚在立法院外，由「反共护台志工联盟」举办的开票之夜现场气氛低迷，台上台下哭成一团。晚会也提前在7时30分结束，在现场支持者一同亮起手机灯光中落幕。（中央社）

台湾立法委员「大罢免」首波投票7月26日举行，24名被提出罢免的国民党立委全部保住席位，前民众党籍新竹市长高虹安罢免案亦遭否决。全台9县市投票率56.2%，创下罢免历史新高。蓝营视之为民意对赖清德政府的不信任投票，要求赖清德公开道歉；民众党亦要求重组内阁。民进党表示会更审慎反思社会反应，党主席赖清德称尊重接受投票结果，但强调罢免行动更加确立了「反共护台」的方向。

投票率 56.2% 创新高

首波大罢免下午4时开票后，各选区同意罢免的得票数从未领先，且差距愈拉愈大。涉及罢免投票的全台9县市选举人数680万，投票率56.2%创下罢免案新高，有8名被罢免人不同意票数甚至超过本届当选立委时得票。

全部结果揭晓后，国民党主席朱立伦晚上率党干部及多名台北立委在中央党部召开记者会，他表示所有台湾人民选择安定，任何人不能选输还要搞「大恶罢」，不能想要一党独大、破坏民主。他感谢台湾人民的选择，称没有人可以被随便贴「卖台」，不能再搞二分法，呼吁民进党主席赖清德站出来衷心向人民道歉，好好反省检讨，不要再有政治恶斗的念头。

台湾民众党主席黄国昌也表示，民进

党推动「大恶罢」造成台湾巨大撕裂，请赖清德立即出面向全体人民道歉；阁揆卓荣泰严重违反行政中立、滥用行政资源助攻大恶罢，应立即解散下台，全面重组内阁。

赖清德：行动凝聚「反共护台」力量

对于全军尽墨，赖清德在facebook发表感想时，仅强调罢免与反罢免都是行使正当权利，没有谁失败谁胜利。他称「有超过130万人，亲手在（罢免）连署书上，一笔一画写下了他们对国家的期盼」，「我要深深感谢公民的力量，你们的力量，没有白费」，有关罢免行动「更加确立了『反共护台』的国家方向，更加凝聚了『反共护台』的公民力量」。

民进党秘书长林右昌晚间在记者会上表示，罢免立委行动是因「反共护台」



国民党籍立委傅崐萁（车上前左二）是首波大罢免投票中的焦点人物，当傍晚获悉罢免案不通过后，他搭乘宣传车谢票，沿途向民众挥手致意。（中央社）

而起，并非政党对决的选举，也不能被矮化、简化为政党之间的胜负。对于投票结果，民进党虚心接受，也有责任更审慎地反思此次社会的反应，尽速调整步伐，努力回应人民的期待。

本届立法院共有31席国民党籍立委面临罢免投票，首波24名立委投开票，剩余7席包括罗明才、江启臣等将在8月23日投票。根据《选罢法》，罢免案通过门槛为：原选区25%选民投票同意、且同意票数多于不同意票数。同意票超过原选区选民人数25%的有傅崐萁、王鸿薇、徐巧芯、叶元之、李彦秀、罗廷玮、郑正铃等争议人物，其中票数

差距最小为叶元之3560票。

新竹市长高虹安也展现高人气，其罢免案投票率为58.84%，同意票数86,291，而不同意票高达124,360票。

新华社：两岸和平是台主流民意

大陆国台办26日未回应罢免结果。官方新华社报道称国民党在「大罢免」首轮投票完胜，岛内舆论认为代表台湾民众对赖清德及民进党当局强烈愤怒与不满，民进党玩「抗中保台」游戏无效，显示希望两岸和平相处才是台湾主流民意。



民进党立法院党团总召柯建铭（前中）表示必须承认失败，会尊重罢免投票结果，仍会坚定捍卫民主的价值与决心。

（中央社）

歼-35 现「飞鲨」标志

专家：正式服役最强信号

内地网络最近持续出现拥有中国海军标准的蓝灰色涂装，且垂直尾翼上刷上醒目「飞鲨」标志的第五代隐形战机歼-35，或双机编队或与其他军机混编飞行的图片。有军事专家表示，这是迄今为止歼-35舰载战机正式入列中国海军航空兵的最强可见信号。

内媒称密集彩排备 9·3 大阅兵

综合内地媒体报道，现有的各种迹象表明，近期在华北某空域密集飞行彩排的歼-35隐形战机，与中国海军航空兵其他的比如空警-600预警机、歼-15T战机和歼-15D电子战机，这四款最新型号的舰载机，是在为中国抗战胜利80周年纪念日举行的9·3大阅兵提前做好飞行准备。同时四款新锐的舰载机，也都已经投入批量生产，为年内将正式部署服役的中国第三艘航母003型「福建」舰进行作业准备。

内地军事专家宋忠平指出，歼-35的这些标志，连同官方序号「0011」和「0012」显示，它们可能属少量试产的批次。尤其是「飞鲨」标志证实，



内地网络近日流传解放军多款战机组成编队飞行的画面，其中，隐形战机歼-35尾部可见飞鲨（红圈示）涂装。军事专家表示，这意味着歼-35或已在海军服役。（网上图片）

歼-35已加入中国海军舰载航空兵部队，显示它们可能已服役，并正在建立作战和后勤支援能力。

此前，在央视综合频道播出的

「歼-35A来啦」的专题节目中，中航工业沈阳所首席专家王永庆表示，歼-35战机的每一个细节，都融入了最先进的设计技术和设计师的智慧。中国空军版

歼-35A和中国海军舰载版的歼-35，绝对有能力打败美制F-35，成为目前世界上最先进的五代机之一，也是世界上最先进的舰载机。

3A 游戏《明末：渊虚之羽》预售畅销 再续「国产之光」

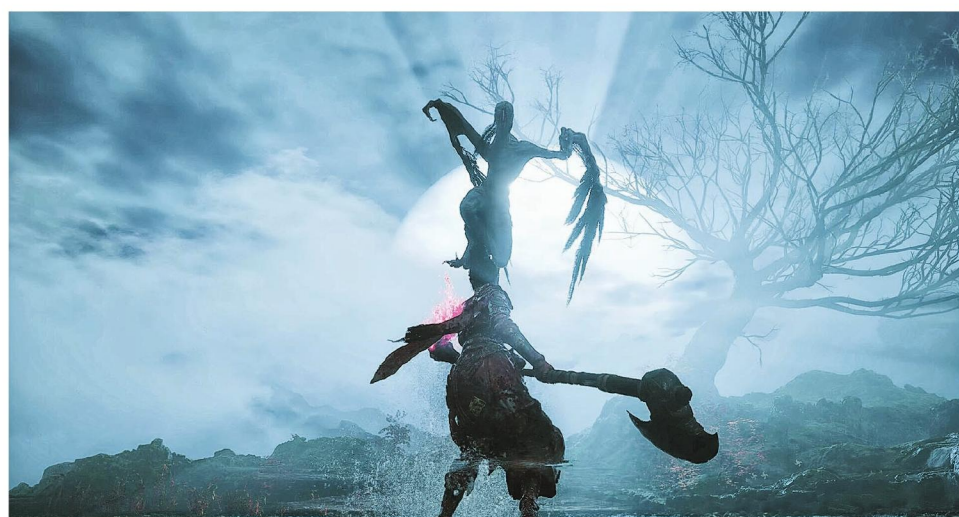
7月24日正式发售的国产3A游戏《明末：渊虚之羽》（Wuchang: Fallen Feathers，简称《明末》）25日启动预加载，并登上电子游戏平台Steam畅销榜全球第二，仅次于免费的经典游戏《绝对武力2》（Counter-Strike 2）。

销量主要由华文地区玩家贡献

《明末》将故事设定在1647年的蜀地，玩家扮演失忆女侠「无常」在战乱瘟疫横行的明朝末年冒险，尝试复活死去的妹妹。招银国际研究报告指出，《明末》有望在延续《黑神话：悟空》成功的基础上，进一步提升中国游戏在全球

市场的影响力。《明末》制作人、成都灵泽科技创始人夏思源早前接受央视采访时表示，希望能通过这款游戏将更多的中国传统文化和民俗故事带给全球玩家。

《明末》与《悟空》同为时下流行的「魂系」动作角色扮演游戏。《明末》较《黑神话》包含更多暴力、性暗示元素，被娱乐软件分级委员会（ESRB）评为「17+」。《明末》2021年首次公布测试画面时，曾被玩家批评抄袭《只狼》、《血源诅咒》等经典「魂系」作品，其目前销量主要由中国内地、香港、新加坡等中文地区玩家贡献。



华倡建AI合作组织 总部设沪

李强吁警惕「技术封锁致成少数玩家游戏」

世界人工智能(AI)大会日前在上海开幕,中国倡议设立世界AI合作组织,并希望将总部设在上海。国务院总理李强在会上呼吁各国协调应对AI发展,警惕「技术封锁或使人工智能成为少数玩家的遊戲」。

促尽快形成全球 AI 治理框架

综合路透社、新华社等报道,李强日前在上海出席大会暨人工智能全球治理高级别会议开幕式并致辞。他表示,人工智能已成为经济增长的新引擎,但存在治理碎片化的问题。各国在监管理念、制度规则等方面存在很大差异,「我们应该加强协调,尽快形成一个达成广泛共识的全球人工智能治理框架」。

李强称,人工智能资源集中在少数国家及公司,「技术封锁可能使人工智慧成为少数玩家的遊戲」。中国希望人工智能能够开放共享,所有国家和企业都享有平等的使用权利。中国愿意与其他国家,特别是「全球南方」分享发展经验和产品。他并表示,人工智能技术发展迅速,但亦面临高阶运算晶片缺乏、人才交流受限等限制因素,重要的是突破这些瓶颈,必须追求开放与协同创新。

李强最后提到,中国高度重视AI全球治理,积极参与推动多双边合作,愿向国际社会提供更多中国方案。中国政府倡议,成立世界人工智能合作组织。中国副外长马朝旭随后与30多国代表举行圆桌会议时称,中方考虑将该组织总部设在上海。新华社指,中方希望加强各国之间发展战略、治理规则、技术标准的对接协

调,逐步形成具有广泛共识的AI全球治理框架和标准规范;热忱欢迎有诚意、有意愿的国家积极参与筹备工作。

彭博:中国冀树世界标竿

大会亦发表《人工智能全球治理行动计划》,呼吁各国政府、国际组织、企业等主体合作,推动人工智能在全球范围的普及,释放人工智能在赋能全球经济社会发展、助力落实联合国2030年可持续发展议程。

中美科技竞争日益升温, AI已成为两国争夺的战场。美国总统特朗普上周三宣布一项人工智能行动计划,要推动美国科技公司在AI领域持续领先中国,巩固全球领导地位。彭博社报道指出,这场技术盛会,代表着中国为树立世界标准和标竿、抢占全球市场份额所做的努力。

今年的世界人工智能大会主题为「智慧时代,同球共济」。展览面积和「首发」新品数量均创历届之最。其中,展览面积首次突破7万平方米,3000项前沿展品展出。涵盖40多款大模型、50多款AI终端产品、还有80多款「全球首发」或「中国首秀」新品。参展主要以中国企业为主,包括华为、阿里巴巴、宇树科技等。西方参展商包括特斯拉、Google母公司Alphabet和亚马逊。



国务院总理李强日前在世界人工智能大会开幕式上致辞,提到中国倡议成立世界人工智能合作组织,初步考虑总部设在上海。(法新社)

AI大会逾150款人形机械人亮相

今年超过150款人形机械人在世界人工智能大会(WAIC)展出,是截至目前国内最大规模的集体亮相。今年4月在全球首个人形机器人半程马拉松中夺冠的「天工Ultra」也首次现身展会,吸引不少工程师围观。

综合中新社、上观新闻等报道,今年大会几乎随处可见具身智能。去年只有18间机械人企业参展,今年则有超80间具身智能企业参展。在今年首设的「WAIC里」主题街区,还有机械人展示「十八般武艺」,包括打鼓、写字、煮串等。例如,在平板电脑下指令,擎朗机械人便会舀爆谷给客人。智元机械人则在众人围观中,在红纸上一笔一画地写下「福」字,引来一片叫好声。宇树机械人和人类进行拳击对决,有来有往。拳击结束后,双方还互相击拳握手。

百款首发产品 包括阿里 AI 眼镜

智元机械人首席运营官邱恒表



人形机械人花样百出,参观者更可与它们一起打麻将切磋牌技。(中新社)

示,大家说2025年是人形机械人的商业元年,「其实希望看到人形机械人,在具体商业场景中怎麼干活、如何发挥价值」。他表示,机械人学习的速度实际上很惊人。在商业化方面,今年比去年又进步了很多,智元已有两款机械人可以「进厂干活」。

今届大会还有百款首发产品亮相。其中,阿里巴巴揭晓首款自主研发、带显示屏的AI眼镜,具备通义千问大模型和夸克最新AI能力,并融合「阿里巴巴生态」的多项功能,支持高德近眼导航、支付宝「看一下」支付等场景,但仍未开放体验。

琼12·18成自贸港 零关税商品达74%

大陆居民赴海南毋须额外办证件

国家发改委官员日前宣布，海南自贸港将在今年12月18日启动「封关」，即全岛成为一个「境内关外」区域，可享受零关税等优惠政策。其中岛内进口的「零关税」商品扩大至6600个税目，占全部商品税目74%。此外，大陆居民到海南出差、旅游等，维持现有安排，不需要额外办理证件。

据新华社报道，国家发改委副主任王昌林在国新办发布会宣布上述消息。他指出，封关是指将海南全岛建成一个海关监管特殊区域，实施以「一线放开、二线管住、岛内自由」为特征的政策制度。

所谓「一线」，是指自贸港与中国关境外其他国家和地区之间作为「一线」，实施自由便利进出的举措。「二线」管住，是指将海南自贸港与大陆（即内地）之间作为「二线」，实施精准管理；而在岛内，各类要素可以相对自由流通。王昌林强调，封关不是封岛，而是要进一步扩大开放。封关后，海南与国际的往来将更加便捷，有利于加快吸引全球优质要素集聚，促进海南自贸港高质量发展，为全国改革开放探路开路。

进口货加工增值达三成 可免税销大陆

封关后，进口货品实施「零关税」政策。王昌林提到，进口「零关税」商品税目比例，将由21%提高至74%。在岛内享惠主体之间可以免进口税收流通，加工增值达到30%的可免关税销往大陆。海南亦会实施更加宽松的贸易管理措施和便利通行措施，并对「零关税」货物等实行低干预、高效率的监管。

实际上，进口「零关税」商品已在海南实施一段时间。财政部副部长廖岷进一步指出，与封关运作前相比，「零关税」商品复盖面显着提高。现行3张进口「零关税」商品清单共约1900个税目。封关后，进口「零关税」商品将实行负面清单管理。「零关税」商品范围扩大至约6600个税目，占全部商品税目的比例达到74%，较封关前提高了近53个百分点，显着提高了开放水平。全岛封关运作后，享惠主体将基本复盖全岛有实际进口需求的各类企事业单位、民办非企业单位等。

此外，在出入境方面，王昌林称，按

封关后新变化

领域	新变化
货物「零关税」	从「一线」（即境外）进口的「零关税」扩大至约6600个税目，占商品税目比例将由21%提高至74%。「零关税」商品及其加工制成品不再局限于企业自用，可在享惠主体间自由流通。加工增值达到30%的可免关税销往大陆
监管模式	实施「一线放开、二线管住」，即自贸港与中国关境外其他国家和地区作为「一线」，实施自由便利进出举措。自贸港与大陆之间则为「二线」，进行管制
更宽松的贸易管理	在「一线」进口方向，对全国现有的部分禁止、限制类进口货物作出开放性安排
产业与经济	将高标准建设国际旅游消费中心，新型贸易服务向国际拓展；壮大海上风电、生物医药、数字经济等产业集群
社会服务与教育	打造博鳌乐城「医疗特区」、「留学海南」等品牌

资料来源：国新办发布会

现阶段的封关设计，除部分货物从海南进入大陆要查验外，大多数货物以及所有人员、物品等进出岛，仍按现行规定管理，封关前后没有变化。大陆民众到海南出差、旅游等，都和现在一样，不需要额外办理证件。

海南省委书记冯飞表示，五年以来，海南实际使用外资1025亿元人民币，年均增长14.6%。境外直接投资97.8亿美元，年均增长97%。新设外资企业8098家，年均增长43.7%。免签政策全国最优，共85个国家可免签入境海南。他称，封关软硬件条件方面已全面完成，将按中央部署推进，确保如期顺利封关。



▲日前，海口新海港和南港「二线口岸」（货运）集中查验场早已做好准备，等待定于12月18日正式启动全岛封关运作。（中新社）

◀图为7月7日，海南国际汽车博览会在海口开幕，入场观众人流如鲫。（中新社）

省委书记：打造「国际旅游消费中心」

海南官员透露，海南将以高标准建设「国际旅游消费中心」，建设一批国际文旅IP（知识产权）和项目，并且同时推进现有的景区、景点焕新升级。

据国新办网站消息，海南省委书记冯飞日前在发布会上指出，过去五年的时间里，海南旅游业、现代服务业、高新技术产业、热带特色高效农业四大主导产业提高13.7个百分点，占全省地区生产总值（GDP）比重的67%。未来，海南将以高标准建设「国际旅游消费中心」，并将新型贸易的服务半径，向国际特别是东南亚等区域拓展；在高新技术产业方面，将壮大海上风电、生物医药、数字经济等产业集群。热带特色高效农业方面，让「新奇特优」的热带果蔬，丰富国人的「菜篮子」「果盘子」。

除上述产业外，海南还将以商业航天发射场资源，来「以场带产」即以发射场带动产业，发展火箭链、卫星

链、数据链和「航天+」产业。同时，将在生物育种、深海科技、低碳产业、国际数据中心和人工智能（AI）大模型等方面发力。

拟用发射场资源发展「航天+」产业

冯飞进一步指出，在消费领域，要打造离岛免税「金字招牌」，让国人买到更有性价比的免税品；打造博鳌乐城「医疗特区」，让更多的患者享受全球优质医疗资源。还要打造「留学海南」品牌，让更多学子不用出国，也能接受高水平的国际教育。他称，目前18个本科以上中外合作办学机构项目，以及2个境外高水平大学独立办学项目获批。

在旅游方面，海南省长刘小明表示，海南近年推进国际旅游消费中心的建设，取得成效。2024年全省接待中外游客9720万人次，较上一年增加8%；其中，入境的游客增加了1倍多。

「3座三峡」雅下水电概念股连日涨停

保障国家能源安全 助西藏旅游交通发展



雅鲁藏布江下游水电工程19日在西藏林芝市开工，国务院总理李强出席开工仪式。他在西藏调研时，强调要做好生态保护和民众搬迁安置。

(央视新闻)

世界最大、总投资1.2万亿元人民币的雅鲁藏布江下游水电（雅下水电）工程19日开工后，引爆A股股市，水利、基建、钢铁等股票一连两日涨停。这一预计历时10余年、建成后相当于3座三峡的超级水电工程，除了短期刺激基建板块，长远还具有拉动总需求、为中国能源安全提供保障等重要意义。

「雅下水电」的投资额等同于10座港珠澳大桥，亦是中國第一个总投资预算过万亿的基建项目。为了这一项目，国家专门成立副部级央企「中国雅江集团」。国务院总理李强近日到西藏考察时，强调工程「体量大、周期长、影响远，堪称世纪工程」。

内媒报道，雅下水电项目开工后，均成为股市焦点，水利、基建、钢铁、水泥、工程机械和西藏本地股掀起涨停潮，水泥板块更几乎全线涨停。隧道施工单位「五新隧装」、野外安全监测仪器供应商「基康技术」、钢铁企业「西宁特钢」、电力央企「中国电建」等20

多只相关个股连续两天升停板。

多间券商指出，随着雅下水电工程开建，工程量逐渐增长，将利好水电配套设备以及电网外送等领域；加上雅鲁藏布江下游地质环境复杂，将提振民爆、水泥、隧道施工等诸多供应商业绩。

分析指，这项工程具有多重意义。一是大规模基建投资拉动需求。券商中信建投指出，雅下水电建设周期约10年，年均预计拉动基建投资多增0.8%。花旗集团估算，该项目有望在建设的第一年，便推动中国经济增长近0.1个百分点。

摩根士丹利研究报告指，在建设阶段，水泥和钢铁行业将直接受益，预计项目总水泥需求量达2000万至3000万吨，后期水电站设备及输电电缆将带动铜及铝材需求，充裕的电力供应或将刺激当地数据中心等用电密集型项目投资。

其次，雅下水电建成后，装机容量将达到6000万到7000万千瓦，约相当于3座三峡，可满足3亿人年用电需求。

中国总发电量和清洁能源发电量有望再上新的台阶，有助中国实现「双碳」（碳达峰与碳中和）目标，同时减少中国对进口能源的依赖，为能源安全提供保障。

另一方面，因特殊地理原因，西藏经济长期以来「造血」能力差，工程将有望带动当地旅游、交通、物流等配套产业发展，公路、电网等基础设施建设也将改善西藏的交通和电力状况。

雅下水电站发展时序表

1973年	中国水电顾问集团专家组初步勘察
1982年	原水电部指示考察队抵达墨脱考查坝址，研究开发方案
2003年	国家发改委《可再生能源中长期发展规划》首次提及雅鲁藏布江水能开发
2014年	中国电力建设集团启动雅鲁藏布江下游「大拐弯」段实地勘测
2020年	《十四五规划和2035年远景目标》提出实施雅鲁藏布江下游水电开发
2024年	墨脱水电站获国务院正式核准
2025年7月19日	雅鲁藏布江下游水电工程开工仪式在西藏林芝举行

资料来源：明报资料室

「截弯取直」增发电潜力 「隧洞引水」减生态干扰

雅鲁藏布江下游水电工程位于西藏林芝市墨脱县雅鲁藏布大峡谷大拐弯处，采取截弯取直、隧洞引水的开发方式，建设5座梯级电站。工程施工难度之高、耗时之久、影响之广，都将创下历史纪录。

施工难度耗时创纪录

雅鲁藏布江在中国境内全长2057公里，干流水能资源理论蕴藏量近8000万千瓦，其下游墨脱县「U」型大拐弯地区更是「世界水能富集之最」，在50公里直线距离内形成2000多米落差，汇集了近7000万千瓦的技术可开发资源。

这次工程采用截弯取直、隧洞引水模式，首先是生态友好，通过隧洞引水避开敏感河段，减少对鱼类洄游和生物多样性干扰；其次是发电效率最大化，

截弯取直可缩短水流路径，提升落差，增加发电潜力；最后是地质适应性，西藏高原地质复杂，隧洞技术能规避滑坡、泥石流等风险。

面对高原复杂地质条件和恶劣施工环境，工程采用全球首台高原型超硬岩盾构机，由北斗卫星导航系统协助大型构件吊装精准定位，而智能温控混凝土技术可防止大体积混凝土开裂、确保大坝质量，施工方还将出动水下机械人检测系统。

备受外界关注的因素，还有水电站选址属于板块碰撞带，工程需要抗9度烈度地震。另外，要在环境恶劣、交通不便的地区建设4000公里特高压线路，输送电力出去。而且建造全球最高的石屎大坝，需要逾1.5亿吨建筑材料。

豐泰FOODU WORLD



微信
掃一掃

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



味覺AJI銅鑼燒系列
AJI DORAYAKI SERIES
200g
Reg.5.59



3⁴⁸
EA

雙匯鱈魚腸系列
SH COD SAUSAGES
SERIES 10gx9
Reg.5.99



4⁹⁹
EA

寶之素甜品系列
BZS DESSERT SERIES
185-195g
Reg.2.99



1⁹⁹
EA

萌小帥拉絲酸奶糖系列
MXS YOGURT CANDY
SERIES 390g
Reg.4.99



2/4⁸⁸

獨角獸歐包系列
DUJOSOO FLUFFY BREAD
SERIES 400g
Reg.7.99



4⁸⁸
EA

超友味剝皮軟糖系列
YO MAN PEELED
GUMMY CANDY SERIES
138g
Reg.3.99



2/5⁰⁰

樂家杏仁糖系列
ALMOND ROCA SERIES
284g
Reg.11.99



9⁸⁸
EA

金鴨魚皮系列
GOLDEN DUCK SALTED
EGG FISH SKIN SERIES
101-108g
Reg.10.99



7⁶⁸
EA

徐福記沙琪瑪系列
XFJ MILK FLAVOUR EGG
CRISP 429-526g
Reg.5.99



3⁴⁸
EA

李龍香燻花生罐頭
DRAGON LI BRAISED
PEANUTS 850g
Reg.4.99



3⁴⁸
EA

思朗薄餅系列
SLANG CRACKER SERIES
264g
Reg.3.59



2/5⁰⁰

衛龍小麵筋/大面筋
WEILONG SPICY SNACK
360-400g
Reg.7.99



4⁹⁹
EA

黑皮西瓜
BLACK SEEDLESS
WATERMELON
Reg.1.39



0⁸⁸
LB

本地白骨通菜
LOCAL WHITE TON CHOY
Reg.2.99



1⁹⁹
LB

鮮冰豬手
PREVIOUSLY FROZEN
PORK FEET
Reg.2.99



不設加工
NO SHUCKING

1⁹⁹
LB

鮮冰特大菲沙雞
PREVIOUSLY FROZEN
FRASER VALLEY
SPECIALTY CHICKEN
Reg.17.99



13⁹⁹
EA

新鮮精選AAA雪花牛肉
FRESH SNOW BEEF
STEAK
Reg.12.99



9⁹⁹
LB

游水A級加拿大龍蝦
LIVE LOBSTER
1.75-2lb
Reg.16.99



不設加工
NO SHUCKING

14⁹⁹
LB

三清龍烤鰻魚
SQL ROASTED EEL 12oz
Reg.14.99



8⁹⁹
EA

華生煙熏鴨胸肉
WATSON SMOKE/HONEY
DUCK BREAST SERIES
500g
Reg.9.99



7⁵⁹
EA

椰樹牌椰子汁
PALM BRAND COCONUT
JUICE 1L
Reg.5.99



2⁹⁹
EA

出前一丁方便麵系列 (港版)
NISSIN NOODLES SERIES
Reg.5.99



2⁹⁹
EA

幸福香甜魚露
LUCKY FISH SAUCE 710ml
Reg.1.99



4/1⁹⁹

空中霸王梳打餅乾系列
SKYFLAKES CRACKERS
800g
Reg.7.99



4⁹⁹
EA

BBQ 燒烤



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



17⁹⁹
EA

火山蕃薯
VOLCANIC SWEET POTATO
Reg.3.59



2⁹⁹
LB

生猛殼螺
LIVE OYSTER
Reg.2.99



不設加工
NO SHUCKING

1⁹⁹
EA

神丹熟鴨鵝蛋
SD PRESERVED QUAIL EGG 12pcs
Reg.3.59



2/4⁴⁸

加多寶涼茶
JDB HERBAL TEA 310mlX6
Reg.7.99



5⁴⁸
PK

優惠期 / Price in Effective: Aug. 01 (Fri.) ~ Aug. 07 (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

ABIB面膜系列
ABIB SHEET MASK SERIES 10pcs

25.88 EA

ABIB膠原蛋白面膜系列
ABIB COLLAGEN GEL MASK SERIES 4pcs

18.88 EA

花王安心褲
KAO LAURIER SANITARY NAPKIN SUPER GUARD SHORTS TYPE 5pcs

6.88 EA

瓊絲特蘭保濕修護面霜
AESTURA ATOBARRIER 365 CREAM 80ml

36.98 EA

ARENCIA年糕潔面膏系列
ARENCIA RICE MOCHI CLEANSER SERIES 120g

19.88 EA

ARENCIA聖牛膝草精華系列
ARENCIA SERUM SERIES 50g

24.88 EA

COSRX多功效蝸牛面霜
COSRX ADVANCED SNAIL 92 ALL IN ONE CREAM 100g

19.88 EA

日本ST小雞仔消臭力納米香座
ST ROOM DEODORANT SERIES 400ml

6.88 EA

鮮切百合花
FRESH CUT ORIENTAL PINK LILY

9.99 BUNCH

長壽花 (小)
4" POT DOUBLE KALANCHOE (SMALL POT)

2.99 EA

紅掌 (小)
4" ANTHURIUM (SMALL POT)

7.99 EA

茉莉
4" JASMINE (SMALL POT)

9.99 EA

果菜 FRUIT&VEGE

吸管椰青
FRESH COCONUT

Reg. 3.99

3/8.88 LB

越南紅肉紅龍果
VIETNAMESE DRAGON FRUIT RED FLESH

Reg. 7.99

5.88 LB

以色列芒果
ISRAELI MANGO

Reg. 7.99

5.88 LB

麒麟果
YELLOW PITAYA

Reg. 7.99

5.88 LB

袋裝牛油果
AVOCADO

Reg. 4.99

3.99 EA

新鮮冬棗
FRESH WINTER DATES

Reg. 3.99

2.99 LB

上海白菜
SHANGHAI BOK CHOY

Reg. 1.79

1.29 LB

新鮮冬瓜
FRESH WINTER MELON

Reg. 1.29

0.98 LB

紅莧菜
RED SPINACH

Reg. 2.59

1.99 LB

京蔥
JUMBO SCALLION

Reg. 1.29

2/1.88 LB

本地刺茄瓜
LOCAL SPINY EGGPLANT

Reg. 1.99

1.39 LB

本地沙裏番茄
LOCAL TOMATO

Reg. 1.99

1.39 LB

肉品 MEAT

冰凍肥肝 (鵝肝)
FROZEN FOIE GRAS

Reg. 65.99

59.99 EA

冰凍鵝掌
FROZEN GOOSE WEB

Reg. 15.99

12.99 LB

冰凍豬頸肉
FROZEN PORK NECK BONELESS

Reg. 12.99

9.99 LB

冰凍特大鵝
FROZEN YOUNG GOOSE

Reg. 59.99

49.99 EA

鮮冰豬大肚
PREVIOUSLY FROZEN PORK TRIPE

Reg. 3.99

2.99 LB

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

Reg. 7.99

4.99 LB

鮮冰羊蝎子
PREVIOUSLY FROZEN LAMB SPINE

Reg. 3.99

2.99 LB

冰鮮燒烤帶骨羊腩
PREVIOUSLY FROZEN LAMB SHANKS

Reg. 8.99

6.99 LB

海鮮 SEAFOOD

新鮮紅鰱魚
FRESH RED SNAPPER

Reg. 7.99

4.99 LB

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

Reg. 7.99

6.99 LB

新鮮挪威三文魚扒
FRESH ATLANTIC SALMON STEAK

Reg. 9.99

8.99 LB

游水黑鯽魚
LIVE TILAPIA

Reg. 8.99

6.99 LB

冰鮮有頭南美白蝦
PREVIOUSLY FROZEN WHITE SHRIMP

Reg. 7.99

3.99 LB

冰鮮牙帶魚
PREVIOUSLY FROZEN CUTLASSFISH (HAIRTAIL)

Reg. 5.99

3.99 LB

游水溫哥華蟹
LIVE BC CRAB

Reg. 9.99

8.99 LB

冰鮮什錦魚丸
PREVIOUSLY FROZEN ASSORTED FISH BALL

Reg. 5.99

2.99 LB

急凍 FROZEN

日昇鮮裝豆腐皇
SUNRISE TRADITIONAL TOFU 700g

Reg. 3.59

2.59 EA

日昇豆漿皇系列
SUNRISE SOYA BEVERAGE SERIES 3.95L

Reg. 8.99

6.59 EA

天天點心饅頭系列
TEN TEN DIM SUM BUN SERIES 700g

Reg. 5.99

3.99 EA

林生記福州魚丸系列
LSK FUZHOU FISH BALL SERIES 454g

Reg. 5.99

3.99 EA

灣仔碼頭薺菜馬蹄大餛飩
WZMT WONTON WITH SHEPHERD'S WATER CHESTNUT 600g

Reg. 7.99

5.99 EA

天上掉餅餅蒸煎餃系列
TC MEAT GYOZA SERIES 680g

Reg. 9.99

6.99 EA

灣仔碼頭爆汁流沙包系列
WZMT RED BEAN/CUSTARD BUN SERIES 350g

Reg. 3.99

2/5.00 EA

熊井烏冬麵
KUMAI SANUKI UDON 5x240g

Reg. 6.99

3.99 EA

大漁海產鮑魚肉
DY SEAFOOD ABALONE MEAT 250g

Reg. 17.99

11.99 EA

日式輕芝士蛋糕系列
CAKE BOX JAPANESE SOUFFLE CHEESECAKE SERIES 270g

Reg. 8.99

6.59 EA

鮮蝦鮑魚餃
SMART CHOICE FISH DUMPLING STUFFED WITH SHRIMP 150g

Reg. 4.59

2/5.00 EA

得哥有頭黑虎蝦
SMART CHOICE BLACK TIGER SHRIMP 30-40 HEAD ON 454g

Reg. 8.99

5.99 EA

雜貨零食 GROCERY

不倒翁拉麵系列
OTTOGI KOREAN RAMEN SERIES 120gx4

Reg. 6.99

4.99 EA

寧夏枸杞
THE LYCIUM CHINESE OF NINGXIA 500g

Reg. 11.99

8.88 EA

金梅麻鴨鹹蛋
JM SALTED&COOKED DUCK EGGS 8pcs

Reg. 7.99

5.48 EA

麻六記酸辣粉
MLJ INSTANT VERMICELLI 256g

Reg. 4.99

2.88 EA

天鵝星州炒米粉
SWAN BRAND DRIED RICE STICK 500g

Reg. 4.59

2.88 EA

淘大素食蠔油
AMOY VEGETARIAN STIR-FRY SAUCE WITH MUSHROOM 555g

Reg. 5.99

0.99 EA

億貝牌精選桂圓肉
Y&B DRIED LONGAN PULP 454g

Reg. 11.99

8.88 EA

谷欣東北綠豆
GUXIN MUNG BEAN 908g

Reg. 7.99

5.99 EA

京都念慈薺川貝枇杷膏
NIN JIOM PEI PA KOA 300ml

Reg. 12.99

10.88 EA

日本豆乳飲料系列
MARUSAN SOY MILK SERIES 1L

Reg. 7.59

6.48 EA

達樂美杏仁豆腐系列
TARAMI FRUIT JELLY SERIES 230g

Reg. 3.59

2.99 EA

野菜生活果汁系列
KAGOME JUICE SERIES 195-200ml

Reg. 2.99

2/5.00 EA

燒肉
ROASTED PORK

Reg. 15.99

12.99 LB

豉油雞腿
SOY SAUCE CHICKEN DRUMSTICKS

Reg. 6.49

5.99 LB

熱乾紅薯粉
COLD NOODLE WITH SESAME SAUCE 410g

Reg. 6.99

5.99 EA

湘川辣鴨脖
BRAISED SPICY DUCK NECK

Reg. 9.99

8.49 EA

握壽司組合
NIGIRI SUSHI COMBO 12pcs

Reg. 13.99

12.49 EA

豐味手工腸 (四川麻辣/哈爾濱乾腸)
HANDMADE SPICY SAUSAGE/HARBIN RED SAUSAGE 300g

Reg. 15.99

13.99 EA

提子包 6個
RAISIN BUN *6

Reg. 5.99

5.39 EA

黑丸日式烤奶仙草
JAPANESE ROASTED TEA W/ GRASS JELLY 750ml

Reg. 6.49

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: Aug. 01 (Fri.) ~ Aug. 07 (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.

广电总局管微短「抗日神剧」遏虚无

批「我方超人化、敌方弱智化」剧情 防「低级红高级黑」

今年是抗战胜利80周年，内地抗战题材微短剧涌现，其中有不少情节离奇、不合逻辑的「神剧」。国家广播电视总局网络视听司日前发布「管理提示」指出，为防止涉抗战微短剧出现「低级红高级黑」，要摒弃「我方超人化、敌方弱智化」的幼稚化剧情，并批评这「一定程度上造成了对抗战真实历史的消解和虚无，不利于青少年价值观的塑造」。

抗日题材微短剧创作近期出现如过往长剧般的「神剧」潮，如村民靠弹弓击溃日军，主角以一把大刀斩杀多名持枪日军、被枪击身亡后奇迹复活等等（见另稿）。官方所指的「低级红高级黑」，中共浙江省委宣传部曾给出定义，「低级红」是指有意无意把党的政策简单化、庸俗化，用看似夸张甚至极端的态度来表达「政治正确」。「高级黑」则或明褒实贬、或指桑骂槐、或指东打西，以精心策划但又不易察觉的方式攻击抹黑。

抗战胜利纪念「神剧」不利青少年价值观

「管理提示」指出，今年是纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年。各级政府、媒体、平台、制作机构、社会团体乃至普通大众等都积极利用微短剧，怀着最朴素的情感，加入抗战题材微短剧创作，推动微短剧成为大众表达家国情怀的重要载体，极大丰富了主旋律表达的维度。

然而，近期一些涉及抗战内容的竖屏微短剧出现问题。部分抗战题材微短剧存在极强人设，剧情过于追求所谓戏剧张力等问题，让用户产生「神剧」观感，一定程度上造成了对抗战真实历史的消解和虚无，不利于青少年价值观的塑造。

「管理提示」要求各级广电管理部门落实监督责任，微短剧行业市场主体要落实播出、制作、宣发的主体责任，加强内容审核把关，避免将现代技术手段和知识技能粗暴嫁接到真实抗战情景，避免主角个人能力超强的「悬浮设定」，避免出现违背军事常识的「奇功」「神



穿越用手机

短剧《重回1944：我在东北打鬼子》出现「穿越」剧情，身为中国军人的男主角带着现代全套设备重走战争路，更曾拿出有4G信号的手机播放日本投降影片，违背科学常识。图为剧集中日军看着手机上的「美女」。（网上图片）

技」，摒弃「我方超人化、敌方弱智化」的幼稚化剧情，摒弃将家国叙事矮化为个人复仇的伪主题创作，杜绝缺乏历史逻辑的弘扬民族大义主题的创作模式。

促避主角超强「悬浮设定」「奇功神技」

国务院新闻办公室本月初举行发布会，介绍抗战胜利80周年文艺作品有关情况。广电总局副局长刘建国在会上表示，微短剧与抗战题材红色文化相结合，能用小而美的故事、深沉的情感让厚重的题材作品多元化、年轻化，微短剧的加入会成为抗战题材文艺创作中的一个亮点，他当时还介绍了两部即将播出的抗战题材微短剧。数据显示，目前微短剧的用户群体快速增长，截至去年底已达到6.62亿，网民使用率接近60%。

去年以来，广电总局已多次对微短剧发布管理提示，中老年题材、「霸总」题材均被点名，并要求加强微短剧片名审核，以及要求微短剧要「爽」而有度等。



手撕鬼子

在长达35集的长剧集《抗日奇侠》中，女主角（上图白衣者）以化骨绵掌对付荷枪实弹的日军，男主角（下图）能徒手撕碎日军，成为网民批评「抗日神剧」的「经典」素材。（网上图片）



村民弹弓击溃日军

抗日神剧也称为「抗日雷剧」，是指在抗日战争背景下，剧集呈现出「战争游戏化、中国军人偶像化、日军伪军白痴化」的一种电视剧类型。近期的抗日题材微短剧也出现「神剧」潮。比如《剿灭鬼子》中，一群村民靠着弹弓击溃日军；《七七事变，师父让我下山》主角学武归来，以一把大刀轻松斩杀多名持枪日军；《海城谍影》主角被枪击身亡后奇迹复活；《重回1944：我在东北打鬼子》一剧，主角带着现代无人机和手机穿越回抗战时期等。

抗日神剧一词由来已久，十几年前就有一批抗日主题长剧被封「神剧」，比如2012年《神枪》剧集中，发射的子弹可以「水平拐弯」后击中敌人；在2011年的《黑狐》中，主角方天翼肩膀中枪、面对日军十多名士兵居高临下，竟能用飞刀当场杀死站在高台上的日军指挥官。同年《抗日奇侠》「手撕鬼子」画面，更是网民揶揄的经典素材。

穿越带手机打鬼子

官方对于此类神剧也持批评态度。《解放军报》曾形容，神剧现象是在「毁灭中华民族的精神图谱」。2013年，广电总局针对抗战题材电视剧过度娱乐化问题发起专项整治行动，要求避免「手撕鬼子」、「裤裆藏雷」等违背历史常识的情节。



弹弓打日军

在短剧《剿灭鬼子》里，村民用弹弓将试图进村寻宝的日军击杀在半路。（网上图片）

6学生中国黄金实习坠矿浆亡 内蒙提级调查 涉事矿厂停产

东北大学6名学生暑期实习期间，在内蒙古参观中国黄金集团选矿厂时，因钢格板（亦称格栅板、格筛板）脱落坠入浮选槽惨死。内蒙古政府日前宣布提级调查，涉事矿厂已停产。初步原因查明是钢格板一侧焊缝有陈旧裂纹，受集中载荷后瞬间断裂。

钢格板裂纹酿祸 校友称坠入如泥石流

据《南方都市报》，6名遇难学生为东北大学矿物加工工程专业大三学生。一名该系的学生表示，曾去过事发选矿厂，「平时除了检修设备，没有员工在机器旁边」。还提到，如果是7个人站在板上，「可能板子会受不住」。而下方浮选槽的垂直高度有10几米，里面是矿浆，「类似于泥石流，人掉进去动不了」。

东北大学知情人士称，此次是学校组织的实习，要求该专业大三升大四约五六十名学生参加。东北大学资源与土木工程学院一名教职工表示，此类参观已经组织多年，据他了解参观是很安全的，没想到今年发生意外。

事故中脱落的钢格板，通常复盖在浮选槽开口上方，主要防止人员或其他物体意外掉入充满矿浆的槽内。东北大学调查通报指，初步查明事故直接原因是浮选槽上方钢格板（规格1.2m×3m）一侧的固定角钢焊缝存在陈旧裂纹，当日受集中载荷后瞬间断裂，导致整块格栅板翻转脱落。

业内人士指出，钢格板一般通过焊接方式固定，并设有支撑结构，「很结实，一般是用于人员通行」；不过若长期接触具有腐蚀性的液体，钢格板可能出现锈蚀。涉事矿企微信公众号今年2月一篇文章提到，选矿部浮选车间，顺利完成了二层平台地面格筛板更换，消除现场安全隐患，2024年实现了「零事故」的安全目标。

2月发文称换新版 现删除

事故发生后，中国黄金内蒙古矿业微信公众号被发现删除部分往期文章，包括此前强调安全生产，以及宣传浮选车间的文章。

中国黄金内蒙古矿业成立于2005年，是国内黄金矿业唯一的央企控股上市公司。

此次涉事的乌努格吐山铜钼矿项目，是央企支持少数民族地区社会经济发展的重点工程。「企查查」显示，呼伦贝尔市应急管理局2021年对中金内蒙古矿业实施检查，发现隐患27条；2024年发现该公司乌努格吐铜钼矿一期工程存在「未批先建」行为，对企业和主管共罚款51.8万元。

有亡者为全村首个大学生 刚保研

东北大学是中国1998年5月提出首批重点建设大学（「985」工程）之一，矿业相关专业是该校传统优势学科。遇难的6名学生即将毕业，其中有人刚获保送研究生资格，其家乡的村干部表示，家人在事发后已赶往内蒙古。

据「澎湃新闻」，其中一名遇难男生来自重庆，叫刘林（化名）。一名女生表示，刘林是其堂哥，今年刚刚保研；「哥哥非常优秀，很懂事，也很贴心。他是我们村的第一个大学生，还考上了

「985」。」

东北大学官网显示，刘林曾在学校与中国黄金联合培养专业学位的研究生「黄金班」开班式上，作为学生代表讲话。刘林老家的村干部称，他是一个很优秀的孩子，「家里的大人已经赶过去了，很悲伤。」目前，事发企业分管安全副总经理、车间主任、当日监护人员3人被采取刑事强制措施，东北大学已启动校内问责，暂停所有赴矿山现场实习，并成立家属善后专班。



新华社记者日前探访涉事厂区，图为工人指出与事发现场类似的钢格板。

（视频截图）

厦大马来分校「误录」 贵州16学生拟复读

内地高考录取结果陆续公布，多名贵州考生在社交平台反映，因贵州省招生考试志愿填报系统未明确区分「厦门大学」与「厦门大学马来西亚分校」，导致自己被分数线较低且学费高昂的厦大马来分校误录取。涉事考生称，已有16人决定复读（再花一年时间复习，参加下一年高考）。

称系统未明确区分 促省考试院认责

涉事考生陈庄（化名）告诉《大河报》，他联系上十多名被误录取的考生，目前已有16人决定复读，「（有人觉得）学费太高不去读，有的同学认为这个分读这个学校很亏」。陈庄总分630，排序位次为贵州省2354名。厦门大学是其填报的第17志愿，专业为计算机科学与技术专业。当时在填报系统中，办学地点并未标注马来西亚分校。

数据显示，2024年，厦大马来分校在贵州招生最低分为物理学577分，最高的是会计学602分。厦大

学最低分为土木类专业629分，计算机类专业为642分。厦大马来分校计算机科学与技术专业学费2.9万令吉（约5万人民币）/学年，全英文授课。

24日，陈庄和几名考生及家长曾找到贵州招生考试院的工作人员，他认为，因招生考试志愿填报系统未明确区分「厦门大学」与「厦门大学马来西亚分校」，导致这次误录事件发生，贵州招生考试院需要承担责任。「我现在就想让贵州省招生考试院承认自己的错误，道歉。」贵州招生考试院暂未回应。



图为厦门大学马来西亚分校。

（网上图片）

千年农牧祁连山 藏民改吃「旅遊飯」

设国家公园候选区 平衡环境民生成考验

中国展开国家公园体制试点已有10年，迄今遴选出49个国家公园候选区，仅5个获准成立。进展缓慢只因认定严格，当中包括如何协调好原住民等利益相关者的关系。本报记者近日探访青藏高原东北缘一个华热部落（吐蕃戍边部队后裔）深山小村，那里的藏民已改变半农半牧千年生活模式，改吃「旅遊飯」，为环绕该村的祁连山国家公园（候选区）提供平衡生态保护与民生发展的参考。

杨公保当智（小图）往桑炉塞了一把青松枝，洒点水，朝山顶两座拉则（山神府邸）低声念经文。一阵阵白烟从桑炉顶冒出，来不及缭绕，就被山风吹散。这里是骆驼脖子社（村）后山祭台，据此下望，阡陌整齐分割出一块块麦田、菜地和油松圆柏云杉苗圃，红顶民宅列阵山边，7月适逢油菜花开，在四面祁连山脉衬托下，小村秀丽典雅。



骆驼脖子社位置



「随山将万转，趣途无百里」，唐代诗人王维《青溪》的诗句大概也能形容祁连山区水随山转的景致。青海省海北州门源县珠固乡有山如骆驼伏卧，黄河支流大通河绕着「骆驼」走了一个「U」形大拐弯，造就门源古八景之一的「骆驼曲流」。「骆驼」脖子下方，正是三面环水、四面环山的骆驼脖子社，现有人工开凿的石洞与外接连，村里遍植桃杏树。

7月25日是藏历六月初一，杨公保当智趁午后空隙，来到半山腰的祭台煨桑。「求财来了，初一、十五都是最吉祥的大日子。」他望着骆驼峰脊两个大石堆（拉则）说，左边是平安神，右边是财神。

两座拉则挂满五色经幡，在云雾若隐若现，运动App的地形等高线显示，山脊海拔2550米。祭台周边挂了象征蓝天、白云、火焰、绿水、大地的经幡，高原山风吹得飒飒作响。景色虽好，杨公保当智无暇欣赏，他要赶回山下的自家民宿，准备客人的晚餐。

装水厕发展民宿 设污水系统护生态

杨公保当智今年52岁，经营民宿13年。当局2012年选定门源县10几个

村社建设「美丽乡村」，骆驼脖子社因其特殊地形和景观，定为「世外桃源、藏家秘境」乡村旅游基地，当地投入约2000万元（人民币，下同）基建，并接通自来水，安装水厕。

一名青海省国家公园管理局人员介绍，「把旱厕改成水厕是关键一步，否则发展不起民宿业」。祁连山是中国西部生态安全屏障、黄河流域重要水源产流地，也是中国生物多样性保护优先区域，祁连山国家公园必须有效落实最严管控措施。为发展旅游业，骆驼脖子社设置污水处理系统，让传统藏式乡村逐步实现现代旅游服务。

村民开农家乐 小菜「靠山吃山」受欢迎

「那时候都不懂经营，我也是大着胆子试了一下，就搞了一些山间的野菜、牦牛肉菜式。」杨公保当智从雪柜拿出一大块牦牛肉，一边切一边忆述当年开「农家乐」的情况。他从水中捞起一把野菜说，「像这些鹿角菜，炒鸡蛋很受欢迎」，说到得意处，间中抬头笑起来，黝黑的脸露出一排整齐牙齿。

杨公保当智稍为装修自家小院，命名「藏乡情农家院」，庭院中间花圃设有煨桑炉，种植百合、芍药和牡丹花。



门源县的聚阳沟景区拥有苍松翠柏、草地山溪，成为自然教育旅游热点。图为小学生在当地体验索降。（许书凇摄）

围绕中庭厅房经营餐饮，多余房间变成民宿客房，通铺按人头收费，每人每晚50元，共用厕所。虽然简陋，但风景宜人，窗外就是高山绿松与田园。

政府推配套助改建 膺青海乡村游模范

渐渐地，「高原桃花源」取代骆驼脖子社原名，成为青海网红打卡地。2019年当局再斥资铺就骆驼脖子社全村鹅卵石道路，协助村民改造房屋，修建藏式吉祥广场，用于举行篝火会、华热歌舞等表演。随后，骆驼脖子社获国家林草局认定为首批国家森林乡村，入选全国乡村旅游重点村名录，获农业农村部审定「中国美丽休闲乡村」称号等，成为青海乡村旅游「样板工程」，省内推广。

开发成熟后，一车车自驾旅客开入桃花源，只有33户的骆驼脖子社，现在就有13间民宿。杨公保当智的「藏乡情农家院」快速发展，客房从3间扩建到5间，再发展到11间；从接待八九名客人入住，到如今能容纳30多人过夜，并有几个厅房共8张桌子经营农家菜，获评青海省四星级乡村文化旅游接

待点。旅游业个体户赚的是辛苦钱，杨公保当智夫妇作为老板，也是主要劳动力，每天早上6时就要起床打扫、准备早餐，工作至晚上10时（繁忙时要到午夜）才收工歇息。客人到村内吉祥广场参加篝火晚会，他还在张罗第二天的工作。

民宿东主：昔年赚五六千 今十几万

不过，相对过往家庭年收五六千元，现在收入相当可观。杨公保当智称，他高峰期家庭年收20多万元，尽管最近几年旅游消费状况不佳，去年收入也有十几万元。「经营农家院前，我们主要是务农，种田、种树苗和药材，农闲出外打工。」至于放牧，骆驼脖子社的公共草场，就在一河之隔的祁连山里，即祁连山国家公园青海片区（候选区）范围。如今家家户户投身旅游产业都忙不过来，牛羊肉来自外供更符合经济效益。

从寂寂无名山村，化身网红打卡地，再到全村投身旅游业，骆驼脖子社的华热后裔，生活模式与唐代以来的祖辈迥异，却同样「靠山吃山、靠水吃水」。



护林巡山

祁连县青阳沟管护站的「娘子军」管护队员有时需骑马巡山。(许书淦摄)



休闲场地

祁连县青阳沟管护站下方设有草原休闲场地。(许书淦摄)



人工沙滩

门源县的聚阳沟景区设有不能飞的热气球，由外地运来沙子营造沙滩风情。(许书淦摄)



村内风景

在骆驼脖子社，登上祭台看村内风光，五色经幡随风飞舞。(许书淦摄)

公园试点区供职 保「生态移民」饭碗

祁连山国家公园(候选区)核心保护区2.75万平方公里、一般控制区2.27万平方公里。根据审议中的《国家公园保护法(草案)》，核心内原则上禁止人为活动，但指出「原有居民必要的生产生活活动」和防灾、科研、重大战略等情况除外；控制区较为宽松，容许科普宣传、生态旅游、教育文化体育等公共服务活动。

拟两级限人为活动 甘肃片区迁出牧民

国家公园建设过程中，要求一方面要坚持生态优先，另一方面要保障各类主体合法权益。祁连山国家公园涉及甘肃、青海两省14个县(区、场)，其中甘肃片区常住人口34,020人，青海片区7248人。基于保护生态，矿企、水电站等人类活动受限制，甘肃片区还将核心区牧民全部搬迁。

为照顾社区发展，试点区安排生态管护公益职位予原住民就业，甘肃规定要确保「生态移民」每个家庭有固定收入来源，并提供技能培训；青海片区亦就地聘用少数民族管护员，并选取17个行政村试点，建立生态宣传队伍和管护队伍等。

2013年中共十八届三中全会首

次提出建立国家公园体制，2015年推出建立国家公园体制试点方案。

2017年中央同意全面启动祁连山国家公园体制试点工作，总面积5.02万平方公里，甘肃、青海片区分别占总面积68.47%及31.53%，区内有294种陆生野生脊椎动物、1311种野生维管植物，最高级别的国家一级保护野生动物有雪豹、白唇鹿、马麝等15种。

根据2022年《国家公园空间布局方案》，全国已遴选出49个国家公园候选区(含2021年设立的三江源国家公园、大熊猫国家公园、东北虎豹国家公园、海南热带雨林国家公园、武夷山国家公园)，总面积约110万平方公里，涉及28个省份。其中，青藏高原划出13个候选区，总面积77万平方公里。

跻身国家公园候选名单并不等于最终必然设立。前述《方案》规定，经评估确实无法达到要求的，不会设立。准入条件包括国家代表性、生态重要性、管理可行性三大原则。根据《国家公园设立规范》，「管理可行性」提到，要协调好利益相关者的关系，提供国民素质教育机会，实现全民共享。

娘子军巡山万顷 护生态旅游命脉

在海拔3100米的青海祁连县青阳沟管护站，100名管护员六成是女性，以藏族为主，常结伴巡山，获称「娘子军」管护队。藏族管护队长杨毛措表示，在约1.59万公顷的草原、林地管护范围，工作包括宣传防火、检查记录动物足迹及植物病虫害、修补围栏等设施，还要捡拾游客丢在草原的垃圾。

当地男性较多外出务工，女性要照顾家庭，选择家门口就业，但巡山不轻松。

杨毛措提到，许多地方只能步行、骑马、驾电单车前往，核心保护区山路陡峭，通讯不便，有时还

会遇到狼群。祁连山国家公园(候选区)青海片区设立40个管护站，并建设大数据中心，在大屏幕可看到每日各站出勤情况，包括每名管护员巡山轨迹。

国家公园不是无人区、隔离区，既要严格保护生态，也是民众共同享有的优质生态产品。国家公园内的原住民也就变身生态和旅游的维护者。

近半就业人口从事旅业

在青阳沟管护站下方，设有大型的草原休闲场所，是当地家庭郊游的热门去处。祁连县正积极发展

吐蕃兵后裔世居多代 格萨尔妃歌舞成非遗

話你知

经改造，「桃花源」修筑了四通八达鹅卵石路，路旁遍植花木果树，藏民不阻游客采摘，果实随摘随吃。村里民宅门楼多有华丽的藏式实木雕花，墙壁彩绘图案既有奔马、山水，更有华热部落视为吉祥、圣洁象征的白牦牛。

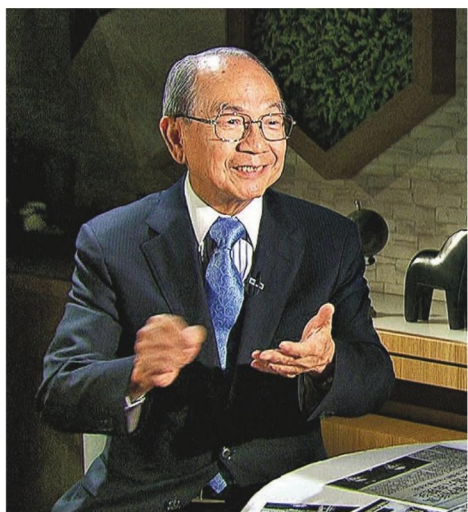
「华热」意指英雄的军旅，华热藏族是吐蕃军人后裔，唐代东征戍边，后演变为部落名称。军人卸甲半农半牧，留居青海湟水以北的乐都北山、互助、大通、门源等县藏区，以及甘肃肃南县，张掖东部马蹄、皇城地区，以及天祝县与永登、古浪等地带。历经不同朝代，华热与当地羌、吐谷浑、鲜卑、汉人逐渐融合，形成独特民俗民风，相传由格萨尔王爱妃珠牡所创的华热歌舞，如今是青海省非物质文化遗产。

在骆驼脖子社出生长大的杨公保当智，父辈来自甘肃省天祝县西大滩镇土星村，属于华热部落后裔。

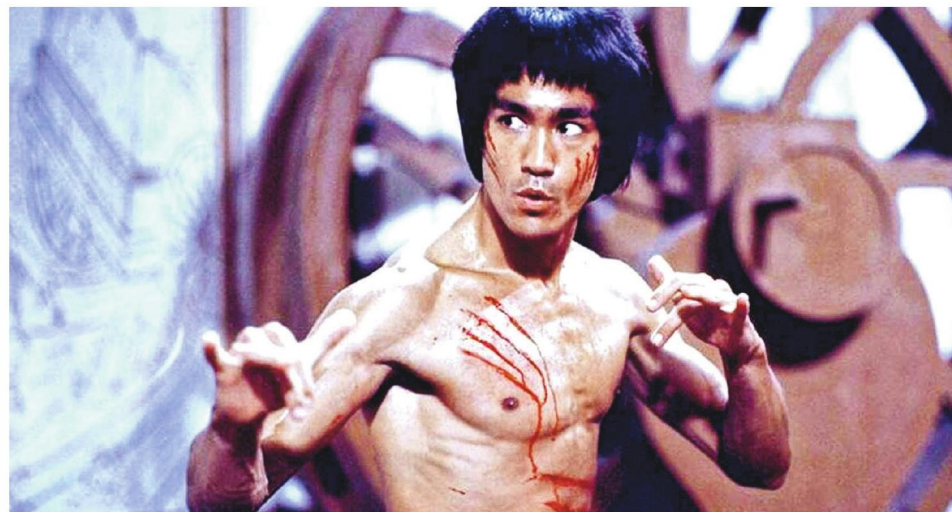
高山草原休闲经济，鼓励农牧民以个体户形式，利用自家或租赁草场经营。祁连县副县长马晓琴表示，该县四五成就业人口从事文旅业，「可以说，这里夏天吃旅游饭」。

位于青海门源县的祁连山国家公园(候选区)聚阳沟景区，则因拥有苍松翠柏，成为自然教育旅游点。小学生在此玩起大树攀爬、索降等野外活动，十分兴奋。其中一名导师表示，其公司经申请在此举办学生暑期户外活动，本地团一天每人收费400元人民币，三四天团、七天团分别收费三四千及近万元，今夏供不应求。

方东升新节目拆解李小龙猝死之谜 急救医生揭邹文怀讲错事发地点



当年在伊利沙伯医院最后抢救李小龙的医生麦海雄受访，讲述急救过程。



◀▲方东升（左图）主持新节目《真相猜·情·寻》，首集以「李小龙猝死之谜」（上图）打头阵，随即掀起热话。

方东升、黄晓莹与李嘉嘉主持一连8集无线新闻资讯节目《真相猜·情·寻》，追查香港四大奇案，包括「李小龙猝死之谜」、「彭楚盈白骨案」、「锡安教会双氧水治病」和「八仙岭山火之谜」。「李小龙猝死之谜」日前打头阵首播，当年在伊利沙伯医院最后抢救李小龙的医生麦海雄受访，讲述急救过程，承认自己判断有误，又说出当晚重要时刻不寻常情况，随即掀热话，网民大赞访问内容爆炸。资深「龙迷」欧锦棠看了节目也认为资料好详尽，特别质疑当年邹文怀的「误导」。

传奇巨星李小龙1973年7月20日猝死、终年32岁，事件轰动全城，多年来坊间有关李小龙的死因揣测很多。方东升、黄晓莹与李嘉嘉主持的《真相猜·情·寻》，首集以「李小龙猝死之谜」为题，访问当年在伊利沙伯医院「守尾门」抢救李小龙的医生麦海雄，承认当时犯了两大错误。

节目中列出李小龙被送入院的时序与当年邹文怀在事后两次的访问，麦海雄提到当晚在医院抢救李小龙半小时，做心肺复苏及注射强心针，当时李小龙瞳孔已放大，宣告不治。李小龙由丁佩家送到医院，先后有私家医生朱博怀、救

护员参与抢救，麦海雄说：「我接佢（朱博怀）手急救，佢应该行埋嚟同我讲，但佢冇行埋嚟，企喺度好似路边行人咁若无其事喺度，个样又有咩表情。」他称这是不寻常之一，向家属宣布死讯时，李小龙太太莲达反应平静，亦没有追问死因。

麦海雄表示原本要向莲达了解李小龙的病历，但邹文怀称自己很熟，由他说李小龙的病历。邹文怀告诉他李小龙是由屋企送到医院，没有讲李小龙并非从自己屋企送院，而是在别人（丁佩）屋企送院。邹文怀告之李小龙是突然「呀」一声头痛倒地，麦海雄称当年经验浅，对邹文怀的说话深信不疑，故以为是脑出血致死。

李小龙肌肉似大卫像 没有「金枪不倒」

麦海雄后来看邹文怀的访问，才知道同年5月李小龙抽筋、作呕急送浸信会医院，死因庭口供没有病者「呀」一声头痛倒地。

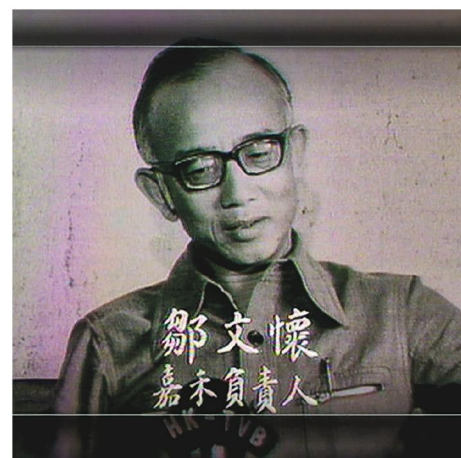
麦海雄透露李小龙死后3日解剖，「我是有份参与3人的其中之一，尸体脑中并无积血，才知道自己之前判断唔系几啱。若当日并非以为血管爆裂令病者过身，我会抽血、留尿、抽胃液检验，可以做好些」。问他是否觉得被人误导？麦海雄说：「我唔敢话畀人误导，只系怪自己唔够『老练』，谗唔到个世界咁复杂。」

坊间盛传李小龙是「马上风」，参与解剖的麦海雄谓：「有咩『金枪不倒』，啲人好夸张，哗众取宠，真系唔觉遗体有咩特别。」他提到李小龙的肌肉好靚，形容似大卫像。节目中还有死因庭内部文件首度曝光，称李小龙可能受阿士匹灵药物敏感引致脑水肿，死于不幸。

欧锦棠赞提出质疑是否有人讲大话

资深「龙迷」欧锦棠也有看《真相猜·情·寻》，问他观后感？欧锦棠说：「节目有备而来，而且做足工夫，唔会无的放矢，搵到法庭文件之余，还找来当年未有出庭作供，为李小龙急救的医生，忆述当时情况，实在难能可贵。首集以『怀疑论』开头，细心抽丝剥茧，提出种种疑点，逐个解破，做得好详尽。我代为补充，片段里面医生话李小龙系可能受到阿士匹灵敏感影响，正确来说，据解剖报告指出，那是Equagesic，一种含阿士匹灵和甲丙安酯（meprobamate）的混合药物。讲真，新嘢就有乜嘢啦，不过普罗大众未必知道。最紧要嘅就系佢都好清楚质疑，系唔系有人讲紧大话。」

卢觅雪昨日在商台节目《在晴朗的一天出发》对《真相猜·情·寻》有赞无弹，称曾因亚视《今日睇真D》解剖外星人事事件留阴影，但《真相猜·情·寻》可以满足到她，有「咁都畀你搵到！」的感觉。



邹文怀没有跟麦海雄说李小龙是在别人屋企送院。



资深「龙迷」欧锦棠（圆图）赞《真相猜·情·寻》资料好详尽。



陈慧琳演唱会尾场送惊喜 草蜢任压轴嘉宾 蔡一杰开脑后重踏舞台状态大勇

陈慧琳 (Kelly) 27日晚举行第10场《Season 2万人结界演唱会》，是因台风延期的补场，亦成为其个唱尾场。Kelly全晚数度感触落泪，同时为歌迷送上连番惊喜，首先是冯德伦与雷颂德相隔11年重组Dry，压轴嘉宾草蜢，亦是去年自揭切除脑部肿瘤的蔡一杰 (杰仔) 复出演出，掀起演唱会高潮；Kelly透露老公有捧场，亦为儿子刘升被指带女友睇骚澄清。



蔡一杰之前做完切除脑部肿瘤手术，展示开脑后缝了过百针的U形疤痕。

(资料图片)

当晚红馆演唱会尾场，Kelly特别兴奋，扮弹结他化身Rock妹时，冯德伦与雷颂德 (Mark) 重组Dry出场，3人合唱《纪念日》，勾起观众集体回忆，唱毕Mark说：「相隔多年，冯德伦须都白晒，自己又多咗好多皱纹，只有Kelly没有变。Dry好似好受欢迎，如果以前咁受欢迎，我哋就唔会散啦！呢个组合真系好有历史，因唔知几时再有机会，佢 (冯德伦) 成日飞去拍戏，我又想退休」。

冯德伦约雷颂德饮咖啡变重组 Dry

冯德伦透露因相约Mark饮咖啡才获安排上台，但对方一直没回复饮不饮咖啡。提到当年用Dry为组合命名，冯德伦说：「其实我哋系揭杂志，求其搵个名。」Kelly笑说：「你哋年纪大了，叫Dry Martini型啲。」冯德伦建议自己改名Stephen Yoshi。Kelly笑说：「人哋要露点，你无露就唔系Yoshi喇！」听到一头雾水的Mark说：「我真系唔识，唔知呢啲咩嚟。」惹台下观众大笑。Kelly特别多谢Mark创作200首歌给她，没有对方就没可能开到演唱会，她感触落泪道：「最重要系歌迷支持，就算Mark作了一万首歌畀我，你哋唔听，我一样企唔到响度，多谢你哋咁有



蔡一杰头部疤痕已消除。

taste，咁多年都拣我啲歌嚟听。」

草蜢明年开红馆骚 邀 Kelly 做嘉宾

Kelly换了白色舞衣，以「快歌始祖」介绍压轴嘉宾草蜢出场，他们合唱《热力节拍Wou Bom Ba》及《打开天空》，掀起全晚高潮，做开脑手术后复出的蔡一杰 (杰仔) 状态大勇，全程又唱又跳，更不时与Kelly在台上游走，Kelly笑问草蜢：「我哋咁样着，似唔似结婚？我有3个老公。」杰仔表示手术后第一次重踏红馆舞台，多谢Kelly诚邀，「我做完手术公布消息后，Kelly第一个发信息给我，她很担心我，还说『死喇！个头有咁大伤疤好心痛，快啲好返，加油！』她不断鼓励我，还赞我光头仍然咁型仔」。杰仔还大赞Kelly圈中人缘好，由出道至今没变过，都是很真诚待人及很有善心，并即场公布草蜢明年4月举行红馆演唱会，邀请Kelly担任嘉宾；他们献唱由杰仔作曲、黄伟文填词的新歌《老的辣》送给Kelly。

Kelly 澄清虾饺仔女伴是同事女儿

骚后Kelly受访，称很开心完成10场演出，终可以解禁吃最爱的辛辣面，笑称今次开骚回忆涌现，经常感触，不过鼻涕比泪水更多，每次献唱嘉宾的歌



▲压轴嘉宾草蜢出场，与Kelly (左二) 合唱《热力节拍Wou Bom Ba》及《打开天空》，蔡一杰 (右二) 全程又跳又唱，完全回复状态。

◀蔡一杰 (右) 多谢陈慧琳 (左) 诚邀重踏红馆舞台，又感谢对方不断鼓励。



也很大压力。她表示因台风影响，差点错过跟郑伊健首次同台合唱《甘心替代你》，幸对方改到机票，欢迎有好剧本找他们第四度结片缘；但亦因台风令冯德伦可以上台，「佢原本要飞，因为打风才约Mark饮咖啡，但唔系因为我，系因为Mark这个兄弟才上台」。

对于获赞保养得好，Kelly笑说：「化晒厚妆就OK啦！」她称杰仔复出担任嘉宾十分感动，「佢真系好犀利、好专业，病愈即操肌，摸到佢啲肌肉实到似木板」。她称草蜢彩排已尽显殿堂级水准，定必为他们担任演唱会嘉宾。

Kelly表示老公刘建浩 (Alex) 之前有捧场，对她的表现给予97分，「七分假三分真，都OK，我就畀自己100分」。她表示儿子亦来看了一场，但8月展开巡回演唱会一直到明年，故今年暑假未能带两个儿子去旅行，「希望圣诞节有时间带佢哋去美加玩补偿」。

儿子虾饺仔 (刘升) 被拍到带女伴睇骚？Kelly澄清该女生是她同事的女儿。



冯德伦 (右) 与雷颂德 (左) 重组Dry，与Kelly (中) 合唱《纪念日》，勾起观众集体回忆。



陈慧琳大仔刘升早前被影到与女伴 (箭嘴示) 到红馆捧妈咪场，陈慧琳澄清该女生是同事的女儿，并非子女女友。

(资料图片)

问到虾饺仔可有带女友来睇？她笑说：「我那个时候唔会咁傻畀你哋听，免得返去畀人『铲』，佢现在已经好大个，唔再系『虾饺仔』，唔可以乱咁讲，系咪想我死？」

《鬼灭之刃无限城篇》日票房破百亿纪录

内地网站惊现盗版 电影公司采取行动

日本人气动画电影《鬼灭之刃无限城篇》分成三部曲，「第一章：猗窝座再袭」7月18日在日本开画。日媒指新片反应热烈，短短8日票房已突破100亿日圆（约6700万美元）大关，刷新日本史上最快纪录。电影大收旺场，观众迫爆戏院，导致小卖部的爆谷及冰块供不应求，罕有贴出「售罄」告示，亦有人非法盗录，配上中文字幕然后上载内地网站，电影公司扬言采取严厉措施应对。

日本漫画《鬼灭之刃》改编拍成动画电影最终章《鬼灭之刃无限城篇》，将会分成三部曲推出，「第一章：猗窝座再袭」讲述鬼杀队成员竈门炭治郎、我妻善逸及嘴平伊之助接受集训期间，反派鬼舞辻无惨现身鬼杀队的产屋敷宅邸。眼见主公身陷险境，炭治郎及一众「柱」高手赶赴营救，却被推落神秘空间「无限城」，正邪展开终极大战。

戏院爆谷冻饮售罄

新片日前在日本上映，迅速打破多项纪录，包括首日录得16.4亿日圆票房，成为日本史上最高开画电影；开画第3天以20.3亿日圆刷新当地最高单日票房纪录；首周末3日票房收逾55.2亿日圆亦打破前作《鬼灭之刃无限列车篇》46.2亿日圆最佳成绩；截至25日为止，开画短短8日票房已突破100亿日圆。

圆大关，成为日本史上最快破百亿的电影，比《鬼灭之刃无限列车篇》还要早两日达标。

《鬼灭之刃无限城篇》票房大卖，戏院却出现各种乱象。日媒指电影吸引大批观众入场，当中不乏小学生及平时较少到戏院的人士，因此出现放映期间偷看手机、多次离座上洗手间等骚扰其他观众的问题，更过分的是有人入场非法盗录，然后上载到内地网站，吸引数以万计网民收看，电影公司发表声明，指摘在戏院偷拍并上传网络属于非法行为，将会采取严厉措施应对。

日本杂志《女性自身》亦报道，东京多间戏院每日放映超过30场次，导致小卖部大排长龙，部分食品供不应求，有戏院甚至贴出告示「《鬼灭之刃》大受欢迎，我们的制冰机已超出负荷，爆谷也赶不及生产，因此需要停售」。



▲《鬼灭之刃无限城篇》日本开画8日，票房已突破100亿日圆大关，更打破多项票房纪录。



◀观众入场盗录，然后配上中文字幕，再上载到内地网站，吸引数以万计网民「先睹为快」。

《阿凡达：火与烬》预告片网上外泄

网民讚视觉效果升级 今年最强大片

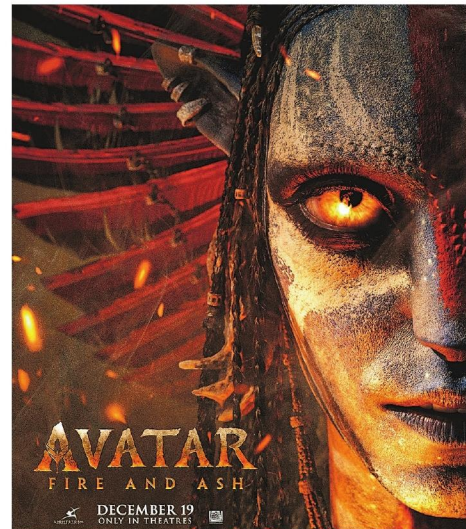
Marvel超级英雄片《神奇4侠：英雄第一步》7月25日在美国开画，优先场收2440万美元，成为今年当地最佳优先场纪录；此外，电影公司日前公布，入戏院看《神》片的观众，开场前会独家欣赏到今年上映的《阿凡达》系列第3集《阿凡达：火与烬》（Avatar: Fire & Ash）预告片，不过网上同时有外泄版本流传，引来网民热烈讨论，指该片视觉效果升级，认为是2025年最强大片，将为导演占士金马伦（James Cameron）带来数以10亿美元计的票房收入。

《铁达尼号》占士金马伦执导的《阿凡达》与续集《阿凡达：水之道》，分

占全球史上最高票房冠军及季军。《阿凡达》2009年上映，大收29.2亿美元；《阿凡达：水之道》2022年开画，进帐23.2亿美元。第3集《阿凡达：火与烬》继续由占士金马伦操刀，森禾霍顿（Sam Worthington）、素儿莎丹娜（Zoe Saldana）、薛歌妮韦花（Sigourney Weaver）、琦温丝莉（Kate Winslet）等主演外，第3集《火与烬》片长还未公布，但占士曾表示将会比3小时12分钟的《水之道》略长。

据看过《阿凡达：火与烬》预告片的网民表示，内容包括潘朵拉星球上的火山大战、家庭悲剧及激烈空战，视觉效果令人惊叹；新登场的还有风与灰两个

族群。男主角积舒利与灰族展开激烈冲突，并与史提芬朗（Stephen Lang）扮演的戈维治上校再度交锋。据报网民对此预告片反应热烈，有赞道「这是我今年看过最美的画面之一，充满毁灭与愤怒的氛围，空中激战场面震撼人心」；也有评论指预告片最初让人有「又是老样子」的感觉，但最后会感觉它「又是一部10亿美元票房的占士金马伦作品」；另有网民表示此片的「视觉效果又升级了，毫不怀疑这将会是2025年最强大片」；『史诗级』甚至不足以形容这预告片的震撼力。传闻正式预告片将于本月28日在网上曝光，电影则于12月19日公映。



《阿凡达：火与烬》海报日前曝光。

行吊桥 入岩洞 走泥泞路

星洲热带雨林探险 闯进野生动物之家

今年暑假，新加坡旅游热度爆表——亲子景点丰富、机票价格稳定，绝对是暑假出游首选。当中最瞩目的，必定是全新升级的万态野生动物世界(Mandai Wildlife Reserve)！今年3月新登场的「亚洲雨林探险园」刺激又好玩，再加上原有四大主题园区——新加坡动物园、夜间野生动物园、河川生态园与新加坡飞禽公园，一次体验海陆空、从白天到黑夜的野生动物大冒险！

文：司徒凤恩

全新开放园区 模拟真实丛林

运动鞋系紧、雨衣就绪、望远镜挂好——准备出发！这次并不是到普通动物园，而是走入热带雨林做探险家！我们一家大小来到新加坡万达野生动物世界全新开放园区「亚洲雨林探险园」，以一种前所未有的方式，走进野生动物的「家」，与它们近距离接触，认识最贴近它们真实生活的样貌。入园后，我们穿过峡谷，踏上第一条雨林探险步道Log Crossing Trek。这是一条沿着森林溪流的泥泞山路，途中需要攀过岩石与越过小溪的倒木，恍如穿越真实丛林，如此「惊险」地参观动物园，还真是第一次！

刺激过后，我们抵达了「石林区(Karsts)」。这里模拟了一个广阔的石灰岩喀斯特地形，是黑叶猴群的栖息地。这些活泼的濒危猴类在尖石林上跳跃穿梭，我们只需站在观景台，便可近距离观察它们悠闲地在理毛、玩耍，珍贵又难忘。

3D复制国家公园地下奇景

但若要选出最震撼一站，非岩洞探险区(Cavern)莫属！这条长达220米的洞

穴通道，运用3D扫描技术精细重现马来西砂拉越州世界自然遗产——姆禄山国家公园(Gunung Mulu National Park)的地底奇观。走在其中有如踏进另一世界，沿途尽是钟乳石与石笋，形状各异、斜度不一，有的更如巨型水母悬浮空中。在光影交错下，让人错觉置身真正的地洞，一时间真假难分。

与黑眉锦蛇擦肩而过

我们在园区逗留大半天，途中还碰上一场突如其来的热带雷阵雨，为这场探险增添几分真实与惊喜。沿着不同步道穿梭各个展区，走过一个独木桥时，一只巨鳄正静静地在水中仰望，与我们四目相对；又在钟乳石洞内，一转身竟与一条黑眉锦蛇擦肩而过；而在树冠区，更听见两只合趾猿为了宣示地域主权而隔空怒吼，那洪亮的声音在树林间回荡，令人震撼不已。

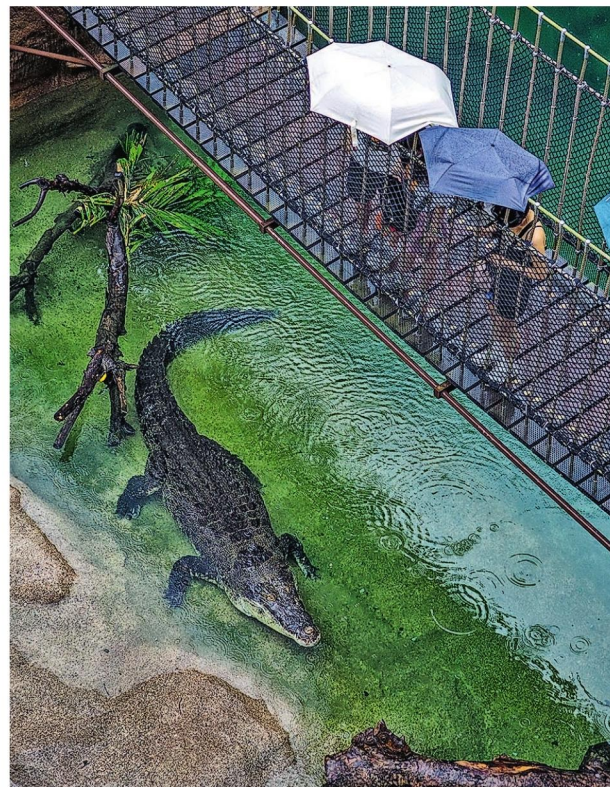
这确实是一趟充满感官刺激的学习与冒险之旅，把平时在书本或纪录片中看到的雨林与动物，真实地呈现在眼前。不止是孩子，就连大人也看得目不转睛，兴奋万分，叫人重新找回对大自然的好奇与热情。



吊桥挑战

▲园内有很多绳网和吊桥给喜爱刺激的游人挑战。

(司徒凤恩摄)



森林探险

▲喜欢有森林探险感的游人，可以利用树林下的泥泞路，前往园里不同区域。

(司徒凤恩摄)

邂逅巨鳄

▲走过吊桥，与脚下的巨鳄相遇，既惊且喜。

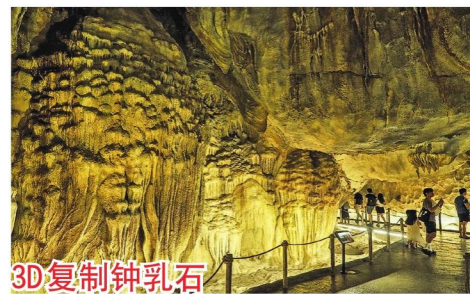
(司徒凤恩摄)



黑叶猴群

游人可近距离观察黑叶猴群在石林间跳跃攀爬。

(司徒凤恩摄)



3D复制钟乳石

▲透过3D技术复制的水母状钟乳石，是姆禄山Racer Cave的著名景观。

(司徒凤恩摄)

恐龙现身滨海湾 沉浸侏罗纪世界



逼真暴龙

▲特效加上声效，张牙舞爪的暴龙相当吓人。

(司徒凤恩摄)



翼龙

▲在空中飞翔的翼龙，栩栩如生。

(司徒凤恩摄)

今个暑假，除了戏院上映的强档大片《侏罗纪世界：重生》，新加坡更将电影场景搬进真实世界！这场沉浸式侏罗纪展览 Jurassic World: The Experience，现正于滨海湾花园（Gardens by the Bay）内的云雾林（Cloud Forest）登场。一踏入这座巨型温室便恍如穿越时空隧道，瞬间置身恐龙横行的「努布拉岛」，让人走进电影世界。

多款经典恐龙随电影配乐登场

一踏入云雾林，凉意扑面而来，23°C至25°C的宜人气温配上超过80%的湿度，瞬间逃离新加坡的赤道酷暑。迎面而来的是高达35米、气势惊人的室内瀑布，水声轰鸣，瀑布前有两只高达8.5米的腕龙赫然现身，随着《侏罗纪世界》熟悉的电影配乐响起，仿佛银幕奇观真实降临，教看了多年侏罗纪电影的我们一家感动得「毛管战」。

沿途还有多款经典恐龙登场：张牙舞爪的凶猛暴龙、从货卡窜出的肿头龙、潜伏于丛林的美颌龙、在半空中飞翔的无齿翼龙……处处惊喜。展区内的恐龙全按真实比例打造，会动、会吼，加上灯光与音效营造，沉浸感满分。别错过与恐龙宝宝互动的可爱时刻，还有电影主角迅猛龙「Blue」的特效演出。

走进自然课堂 重遇绝种植物

除了令人目不转睛的恐龙展览，云雾林本身也是一座壮观的植物宝库，展示超过72,000种来自世界各地的植物，绝对值得细细欣赏。园区以原始的附生植物为主，这类植物不依赖泥土，而是从空气与水气中吸收养分，因此园内每隔2小时便会喷雾一次，营造出潮湿的热带环境。

特别值得一提的是，此次侏罗纪电影主题展还同时展示了超过50种已灭绝的侏罗纪时期植物。这不仅让游客看见恐龙的壮观身影，更能一窥那个远古时代的真实生态样貌。整个展览不止是影迷的朝圣地，也是一堂寓教于乐的自然课，让大小朋友都能从中获得惊喜与知识。



花穹

▲在云雾林旁边的另一个大型温室「花穹（Flower Dome）」，是世界上最大的玻璃温室。

(司徒凤恩摄)



热带植物

馆内展示多种热带下林植物，大开眼界。

(司徒凤恩摄)



恐龙宝宝

看见可爱的恐龙宝宝正在睡觉，小朋友都非常兴奋。

(司徒凤恩摄)



美颌龙

身形迷人的美颌龙，很受小朋友欢迎。

(司徒凤恩摄)

如何画real type人物

内容： 今期为大家介绍的是如何画real type人物男性。描绘男性身体时应注意从全身平衡开始，加上衣服及饰物调佩，完美的颜色选择，一定能突显该男性的身份。请注意他是用七头身作比例，同时注意他的坐姿，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！如能留意角色身体比例、手部动作、姿势及阴影。人物必定栩栩如生。

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

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

撰文：赵家和 Winson Chiu, AFCA

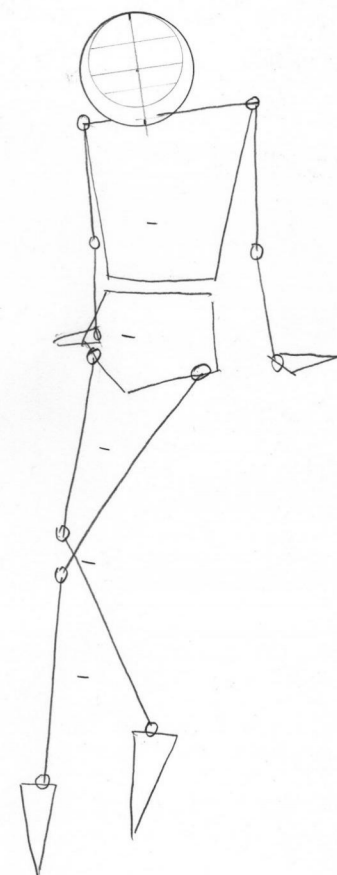
温哥华学校局认可美术导师(Artist in Residence 2007/2009)

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

电话：778-316-3772 电邮：jiulosee@gmail.com

网页：winson.ca

如有任何绘画问题，欢迎致函“明报漫画训练营赵家和老师收”



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

专家解答 钢琴练习疑难问题 (二九九)

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。

——成人学钢琴，您想要问的秘诀在这里

问(1): 老师，说说成人的教学模式好吗? 我有一点点基础。

答(1): 妈妈，成人开心学习，可以很认真的学您们喜欢听的名曲。一边弹一边唱更开心。成人学生是学得快，因为真的喜欢。进度，得着和感受是很棒的。

我考过很多成人考生。我很支持。我的成人学生都肯定学得快，因为明白快，和态度认真。只是要找时间练习。您也年青，也有基础。信心一定有。我的教学宗旨，是练习到位，每一次练都是对的，没有白练。

问(2): 老师，请教一下，如果我想学钢琴，每天最少要练多久啊，多久上一次课? 我既怕自己坚持不了，也怕学费贵。就是有想法，难行动的那样。您要问我为什么学：有点喜欢，也希

望家里有个氛围对孩子有促进作用。

答(2): 最近就有两位家长，就是要学。可以在家多一些亲子，让孩子看到妈妈也专注练习。不要放弃钢琴梦！度过了困难期，会见到彩虹。所以说，家长和孩子共同学习钢琴，得天独厚！

学习自己喜欢乐曲，考试给自己挑战也可以。当然，表演也可以。去年一位家长没有基础的，赶一首表演曲和孩子合奏。整个过程 very beautiful. 学钢琴的真意义就是音乐。开心听到您时常惦记孩子要学音乐。

问(3): 其实我自己也想学钢琴的，这样在家辅导孩子会比较快，我可以跟着您学钢琴吗? 从一级的开始学起，一周一次。恩有信心，对你有信心。

答(3): 妈妈，您上课是欢迎，非常赞成。不要尝试去“帮助”孩子，这会让他很乱，会卡住的。让他潜移默化愿意学琴更好。

如果您要学，是自己想学才有意义，是自己的目标。享受音乐 懂得赏析音乐，高兴不高兴都可以弹琴抒发一下。

要尽量努力，坚持学下去。也可以考虑考试，也算个鞭策。

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

健康生活

HEALTHY LIVING BIWEEKLY

8月6日内容

逢隔周星期三出版

名人美颜馆

林夏薇
运动是最好的护肤

唯一本人比 AI 还美的明星
忌口三种食物保养好皮肤

健康话题

小苏打粉有分级
用途多但乱沟会有反效果

有营养食谱

喝酵素能瘦身?
营养师破解迷思

健与美

孩子内心的需要

我当妈妈后，开始学习认识情绪的价值，明白任何一种情绪都是自然而生的身心机制，不应以「好不好」、「对错」来区分。情绪是给我们的宝贵信息，懂得接纳情绪，明白当中的信息，我们就能找到方法，健康自在地应对当下的生活情景，例如亲子矛盾。

寻找「正向出发点」

我曾在周华山老师的自在社课程中，学习到「我不是我的情绪」，即情绪不是来界定「我是谁」，我和情绪可以脱钩。浮出的情绪底下，其实是尚待发掘的潜意识「冰山」，内藏很多固有信念、底层情绪。更重要的是，每个情绪背后都有它的「正向出发点」，例如「恐惧」是提醒我们规避险情、「愤怒」是为了得到正当的看待。看得到「正向出发点」，就能接纳自己或身边人的情绪，以正面状态看待问题。

学习寻找「正向出发点」并不容易，

却让我慢慢培养出一种心理预备，知道无论是阿仔发脾气、跟老公争拗，其实都可以尝试去正面理解大家呈现的情绪。很多时，我都未必找到正向出发点，但在寻找过程中，我感觉到自己接纳的空间大了，「承载力」强了。家中的能量氛围也随之渐渐柔和。

当然，顷刻被触碰死穴、内心为之挣扎，甚至即时引发冲突的情景，依然是生活的日常。而最近我参加的「非暴力沟通」（NVC）课程，让我更深入地察看冲突的源头和解药——情绪跑出来，是为了引领我们，照见我们内心的真正需要。看见、连结对方内心的需要，是健康地化解关系冲突的核心。然而，能够真正同理对方的内心需要，关键是必先经过「看见、连结自己的内心需要」，而这就需要培养一种自我觉察的静心。唯有看见自己的需要，让自己进入内在的安稳，才有健康的状态去同理别人，而非急于论断、抱怨、指摘。

大仔本身躁底，今年进入青春期后更是明显。他用客厅电脑打机，每当稍不顺利，例如网速稍窒、被队友拖累，都会拍枱拍凳、咒骂不断，全屋充斥戾气。我很多时都是忍了一会，到忍不住时出口告诫，告诉他有情绪并没有问题，问题在他的行为影响全屋人，希望他停止不合比例的发泄。通常他都不回应，顶多是沉默一会，很快又继续边打机、边咒骂。

求内心平静安稳

学习NVC后，我知道面对这情景，第一步是连结自己的需要。我静心观察自己的身体和情绪，知道自己很受喝骂声和拍打声影响。我感受到身体的颤栗反应，来自一种深层的惊怕，很可能与幼时已遗忘的片段相关。而不管是何片段，我此刻最需要的是平静和安全感，肯定自己「真正安全」。

至于连结阿仔内心需要的一步，真的

不容易。我试了好几次都做不到，因为很快，我就会回到自己的安全感需要上，不自觉地觉得「阿仔发泄情绪是在威胁我」。后来，我跟同学一起练习，彼此扶持下真正进入内在的平安，我终于可以放下自己，叮一声，第一次连结到阿仔的需要。首先，他需要打机，是因为那能满足能力感、自我肯定的需要。而再往深走，我发现他同时渴望不受干扰地满足能力感的探索，那是一种安稳的需要！发脾气的背后，是他需要内心的平静安稳。他没有静心面对外在干扰的能力，唯有把自己被扰乱的状态向外倾泻，所以，他不能按我需要停止发泄——表面上，我和他呈现的形式差天共地，但其实我们的核心需要何其相似！当我发现我们的相似，我对他的同理加深了，内心也更安稳自在。

有了这份基础，下一步就是找适合的时间，跟他谈如何处理。在此让我勉励自己，加油啊！

文：叶杏雨



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

温哥华北京
中醫藥
学院

课程 针灸师，中药师，中医师和
高级中医师执照班
中医推拿培训班(短期班)

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

欢迎有志中医事业人士报名。

附设 国医堂中医诊所
李文沛高级中医师
李援朝高级中医师 駐診

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

加拿大安省花旗参

農場參莊，專營加拿大出產安省花旗参，歡迎零售，批發及出口。

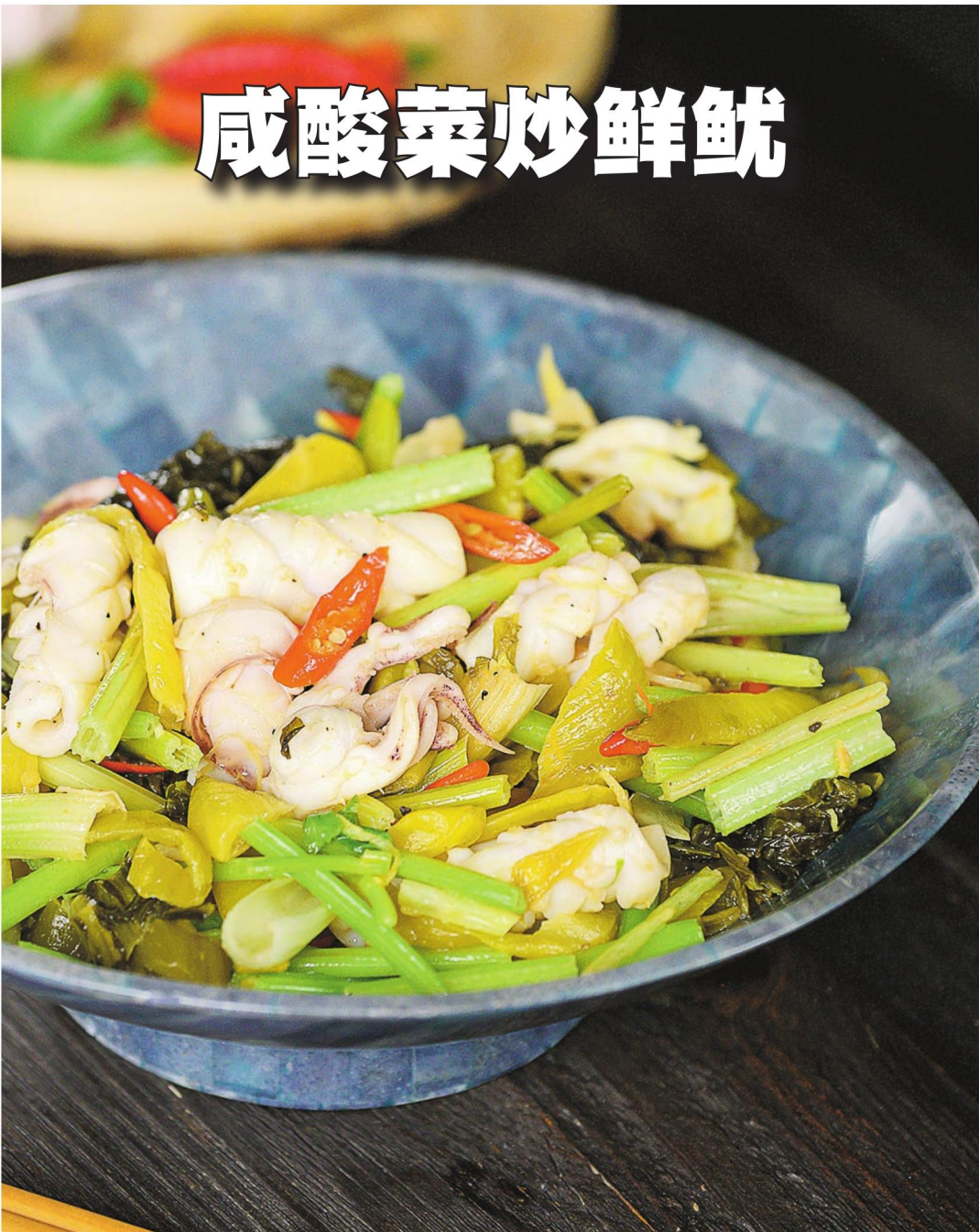


極品安省花旗参，質量最靚，價錢最好。

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

聲明：本農場產品保證加拿大安省出產最好花旗参。如有誹謗，法律追究！

有意者請電：778-998-2816 或親臨選購
地址：1518 Venables St., Van. B.C.



咸酸菜炒鲜鱿

做法：

- 1. 鱿鱼拌匀盐和胡椒粉腌5分钟，待用；
- 2. 冲洗咸酸菜，沥水，抹干。切去硬茎，其余切细件；
- 3. 指天椒洗净，切去头尾，再切细件；
- 4. 蒜头洗净，去衣，切片；
- 5. 姜洗净，去皮，切丝；
- 6. 唐芹洗净，切去根部及叶子，只要茎部，切段；
- 7. 中火烧热白镬，炒干咸酸菜，盛起，待用；
- 8. 炒咸酸菜的原镬加油烧热，转中大火，顺序爆香姜丝、蒜片和辣椒；
- 9. 加鱿鱼，略兜炒，兜匀胡椒粉、鱼露、绍兴酒和糖，加咸酸菜，兜炒；
- 10. 当鱿鱼熟透蜷曲时，加唐芹，兜炒30秒关火；
- 11. 浇麻油，利用余温兜炒近1分钟，即成。

材料

新鲜鱿鱼	2只
咸酸菜	2棵
姜	1块
指天椒	7只
蒜头	1个
鱼露	2茶匙
麻油	2茶匙
绍兴酒	2茶匙
胡椒粉	1茶匙
糖	2茶匙
唐芹	4両
油	2.5汤匙
盐	1茶匙
胡椒粉	1茶匙

8/1-8/7 星座运势

白羊座
(3/21-4/20)



本周的变数很多，白羊们得开始学著规划与安排未来；随兴而至可能惹上麻烦。

金牛座
(4/21-5/20)



金牛在职场或学业上可能遭遇竞争或瓶颈。本来处于优势的金牛，会被对手迎头赶上。

双子座
(5/21-6/21)



本周琐事出错的机率高，并且双子的计画有可能被延误。双子有很大机会赚到钱。

巨蟹座
(6/22-7/22)



不应让情绪绑架脑袋。手边剩余的资源，能帮巨蟹渡过本周的挑战与变化。

狮子座
(7/23-8/23)



本周是你放松休息的好时机。身体的慢性病痛不要拖，应该尽快去检查。

处女座
(8/24-9/22)



建议早点结束不为人知的恋情，等到月中之后，问题就会变得更复杂。恼人的旧问题可能又会回来。

天秤座
(9/23-10/23)



短暂的忍耐会带来更好的机会。工作与学业方面，你的能力受到重视，但相对而来的则是巨大的责任。

天蝎座
(10/24-11/22)



本周的日全蚀带来机会。应变能力是致胜关键，如果反应过慢，可能错失最好的行动时机。

射手座
(11/23-12/21)



人马今年的桃花运很好，但面对随之而来的争议与疑惑，应该保持乐观冷静。

摩羯座
(12/22-1/20)



潜能将会崭露头角，但是来自竞争者的考验也会出现，艰难的考验会让成果更显珍贵。

水瓶座
(1/21-2/19)



工作上的变动尤其明显，可耐性等待，不要躁进。要购买电器产品，建议等下个月之后再说。

双鱼座
(2/20-3/20)



本周工作产值降低，且重要的计划可能停滞。建议先停下脚步观察并等待。

易怒压力大·小心急性失聪

从中医角度，失聪分有慢性失聪及急性失聪，中医指前者较常见，两者主因是肝胆脾肾功能失调，令经络不通或失养，养分未能输送至耳朵。慢性及急性的成因和征状也有不同。

先说急性失聪，患者突然在一两天内失去部分甚至逾半听力，有耳鸣，多数发生在年轻人身上。成因是肝胆失调，导致痰火上升，阻塞清窍（即面上七孔）。患者因情志失调，经常心情不佳，紧张及大压力，肝火上升，加上多烟酒，喜食肥甘厚味食物，体内聚积痰热。

另外，急病如风热感冒，风热外邪也会影响经络。如患者经常动怒或压力大，更会加重病情。

此类患者先要戒口，戒食香口食物，可饮菊花茶泻肝热，以冬

瓜及凉瓜清热。

另外，亦要调节生活习惯，早睡及尽量调控情绪，避免经常捱夜。

肾虚致耳病 多吃芝麻合桃改善

至于慢性失聪，主因是肾虚及脾胃虚，患者以中年及长者为主。耳是肾的外窍，肾气通于耳，肾虚容易引起耳病。肾虚多因操劳过度，房事过多或大病过后，另有疲倦及腰酸等征状。

另外，脾胃虚弱会导致气血不足，令养分无法上送到耳朵。

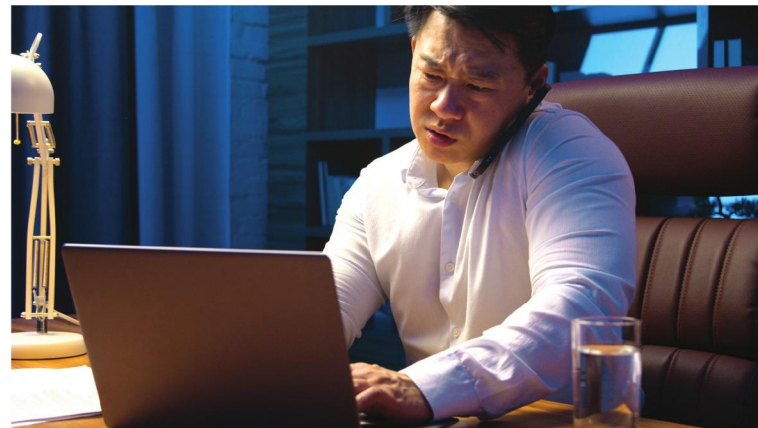
临床经验大多是年长男士，一般会由耳鸣开始，慢慢听觉愈来愈差，开始听不清，不过病情会因应患者健康情况改变，如当日精神好些，听力就会较好。

中医指有一名80多岁伯伯，肾气虚，面色苍白，手脚冰冷，听力下降至几近失聪，平常要用纸笔沟通。伯伯服药补肾益气及针灸近3个月，精神大有改善，面色好转，连听力也有些改善。

另外，建议他多食黑色食物来补肾，如黑豆、芝麻及合桃。

中医说如肾虚者可多按肾俞（第二腰椎两旁对开约1寸半），脾虚者则可按足三里（膝眼对下2寸）。

情绪欠佳，经常捱夜，可多按合谷（虎口位）及内关（腕横纹下约2寸），每个穴位按20至30次为一组，共按5组。



按穴保养听力

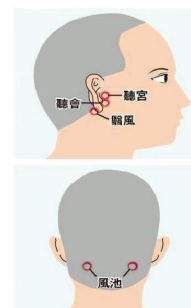
维持听力健康，即使没有肾虚或脾虚，也可平常多轻按以下穴位（图1），按20至30次为一组，共按5组。

听宫：于耳屏中央前，张口时呈凹陷处

听会：耳珠前，张口时呈凹陷处

翳风：耳珠后方的凹陷处

风池：颈后枕骨下的两个凹陷处



系出明门 周刊多元化

星期三

健康生活周刊

李冰冰 健康

星期四

地产金页

地產金頁

星期五

乐在厨房

乐在厨房

星期六

星期六周刊

打針小藏

星期日

加西周刊

林嘉欣一舞之靈

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

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>*

午市 11am~3pm <全单九折>*

*包括星期六、日及假期 有少量條件限制

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 \$58.80/只

配糯米饭或乌冬面或生面

*六位以下只可享受壹只, 每枱两只为限

营业时间: 9am~3pm, 5pm~9pm (逢星期二休息)

地址: 110-8111 Anderson Road, Richmond

(近 No. 3 Rd, 列治文市政大楼对面)

大量免费停车位于二楼及三楼

订座电话: **604-278-0873**



▲Michelle指，虽然行业由男性主导，但她相信女性也可以成为出色的机师。「父亲曾话没有见过女生撞飞机，我就回应：那我就做第一个！」

（图片由受访者提供）



▲记录飞行时数的日志。



▲机师每年都要进行身体检查，两人现在更注重健康。Michelle说：「机师行头窄，身体如不符合医疗要求，随时失业。」

（图片由受访者提供）

冲上云霄的这一秒 加拿大学飞确不同

机头抬起，飞机离开跑道，划破云层，在高空翱翔——对Michelle和Nicholas

而言，这不只是一次飞行操作，更像是一种突破，从此看见属于自己的天空。

两人在选择自己这片天空时，考虑过香港、澳洲、欧洲、美国，

最后选了加拿大。

在加拿大学飞，主要是因为费用比澳洲、欧洲便宜，而认受性则比美国高。

而且在加拿大上空飞，充满了生活感。

但说到要以航空为业时，他们都不约而同的说：回香港，那边人工高。

25岁的Michelle和26岁的Nicholas曾在香港修读同一航空课程。三年前，他们在相若时间，踏上来加拿大学飞的旅程。在这里，他们从零开始学习飞行，逐步考取各类执照，一步步成为机师。

飞行对不少人来说也带着几分浪漫。太阳眼镜、沉着冷静、画有「几条柴」的肩章——那种「型」，也是Michelle和Nicholas当初会想做机师的原因之一。

Nicholas初次接触航空，是中学时误打误撞加入香港航空青年团，原本只是想认识朋友，没料到一次乘坐直升机的体验，让他慢慢对这份工作产生兴趣。

当时十多人一起坐在直升机上，他恰巧坐在最后，见证起飞。「望到地面慢慢缩细，飞上去那一刻，好像所有压力都不见了，感觉很神奇，亦很刺激。」后来留意到国泰航空有见习机师培训计划，开始认真了解入行门槛，自此便一心一意朝着这条路走下去。

有畏高的Michelle自言「坐不定」又不喜欢对人，刚好身边有朋友投身航空业，让她慢慢萌生「学飞」的念头，坦言：「做机师有型，可以周围去，且人工高、福利好，我就向着这个目标。」

来加拿大续航天梦

二人一同修读航空文凭，在香港专业教育学院（IVE）成同班同学。毕业时原盼加入国泰，却遇上疫情。眼见计划无期，决定赴加拿大重新出发。

目前如果想学飞，主流是在加拿大、澳洲、欧洲、美国。据他们观察，在加拿大学飞，一般需时约两至三年，总费用约8-10万加元，因人而异。他们坦言，飞行培训成本大，任何突如其来的变数，例如疫情，都可能中断整个计划。他们感激家人的支持，也提醒未来有志者要认真考虑风险。

如可再选一次，他们还是会选加拿大。在香港，飞行训练充斥着练习，但在加拿大却多了一份生活感。Michelle笑说，「有时会租架小型飞机，飞一小时到Oro-Medonte、Orillia等小镇食Pizza、Burger。在香港可能只有训练，但在这里可以寓训练于娱乐。」

「加拿大拿牌是很chill的一件事，他们真的当飞是一样很舒服的东西，不是说真的只为了一个牌去考。」Nicholas补充。

除了训练氛围不同，加拿大的出路也更广。在香港学飞后，一般都会加入航空公司飞定点航线，但在这里却有救火飞机、空中的士（Air Taxi）、通勤客机



勤客机 (Commuter)、越野飞机 (Bush flying)、或者水上飞机 (Seaplane) 等, 出路更广之余, 亦有机会学到不同飞行技巧。

二人原本持有学生签证, 现透过救生艇Stream B一边申请移民, 一边继续累积飞行时数, 两边一同「储钟」。

遇上九霄惊魂

在加拿大, 一般会在飞行学校先报考私人飞行执照 (Private Pilot Licence, PPL), 再按个人志向考取商用飞行执照 (Commercial Pilot Licence, CPL) 与一些额外资格 (Ratings)。

Nicholas说, 在香港课程中也曾接触模拟驾驶舱 (Flight Simulation), 对飞行并非全无概念, 但在加拿大学飞, 最大分别是要独力应对突发情况。

他曾在一次单飞训练中, 遇上一架飞机以时速160公里高速迎面飞来, 双方几乎擦身而过。他急忙闪避, 说起来仍心有余悸: 「近到我见到对面机身号码, 当时不觉得害怕, 落地之后才识惊!」事后才知对方没有留意他的位置与电台指令。自此, 他更加明白留意天气与环境的必要。

说起惊险经历, Michelle犹记得初次起飞的感觉。「我刚开始飞行训练时, 即使有教练在旁, 也是很害怕的。」她指自己本来畏高, 也怕离心力, 直言: 「当时其实一点也不享受! 但也知道今日不克服, 未来更难走下去。」后来透过大量训练, 慢慢建立自信, 才真正喜欢上这件事。

的确, 学习过程中挑战一个接一个, 其中加拿大独有的「spin」训练也叫二人大开眼界。训练中, 飞机在半空中模拟失速打转, 再由学员亲手控制恢复, 既考技巧, 亦考心态。「我曾问教练可否不做, 他说不能, 那是必修。」Michelle笑言克服了自己最大的恐惧。

以坚持续航

要数学飞的真正难关, Nicholas认为是要坚持。他表示, 过程中总有很多挑战挫折, 没有坚持定难成事。「考PPL觉得很容易, 但去到再严谨一点的CPL时, 可能又会想放弃。」

除了难度提高, 还有来自天气的挑战。加拿大四季分明, 天气多变, 飞行与天气挂钩, 如果天气差, 即使约了课堂也得取消。然而, 学驾驶是件讲求「机感」的事, 当练习时间相距越长, 就象征距离考牌的日子越远。

加上资源限制, 有时令人相当无奈。



Michelle (左) 与 Nicholas (右)。

以他们之前的飞行学校为例, 约有200-400名学生, 却只有约十架训练机, 每架飞机都相当抢手。每当天气不似预期, 就只能望天打卦, 硬着头皮等下去。

「有时好想努力, 但无能为力。例如恶劣天气下, 有booking都飞不到, 自己心急进度, 就好沮丧, 觉得很浪费时间。但当计画太多都未必做到后, 面对控制范围外的事情就学习随遇而安, 放松一点。」Nicholas慨叹。

讲人工还得回香港

Michelle在旁和应: 「我可以让你看看book飞机的记录, 里面因为天气而取消的达八成!」所幸的是, 在完成PPL后, 他们可以自行在坊间租飞机练习,

相对弹性。

Nicholas已完成PPL与CPL, 他打算先在加拿大尝试加入Air Taxi、Commuter等小型航空公司, 长远目标仍是回香港加入国泰, 「人工当然是香港高, 但这里经验丰富一点。」

Michelle则正为考取CPL努力。对于未来发展, 她也有类似看法: 「我相信在这里学到的比香港多, 我想在这里取得不同的经验再回去。如果要赚钱的话, 我都会回香港, 没办法, 这里扣税扣得太厉害。」

某个午后, 阳光渗透云朵, 远处传来轰隆引擎声。Michelle和 Nicholas抬头, 双眼发亮, 迎风讨论着那架驶过的飞机。



在上空, 由于机身有很多盲点, 同时尽管飞机机身大, 但在空中看起来却似是一只蚊, 所以必须时刻警觉并留意电台广播。

(图片由受访者提供)

DLI学校是关键

国际学生必须选读加拿大政府认可的Designated Learning Institution (DLI), 才能申请学生签证学飞。

飞行学校学甚么?

与学车相似, 每位学生所需飞行时数不一, 视天气、能力与进度而定。考取PPL与CPL约需加币8至10万元 (港币45-55万), 时间两至三年不等。内容包括: 基本及进阶飞行操作、导航、无线电通讯、紧急应变、夜航、仪表及多引擎运作等; 过程需要通过多番笔试及飞行考核。



鼓门

鼓门象征传统与现代艺术的融合，犹如金泽的缩影。游客走近拍摄，更能突显外观气势宏伟。螺旋形柱子还加入排水管，遇上下雨或下雪，也可排走积在屋顶上的水和雪。

(陈真纪摄)



金泽城

金泽城是江户时代加贺藩主前田氏的居城，曾两度被烧毁，现时大部分建筑已完成重建。

(陈真纪摄)



艺术装置

靠近兼六园入口处的金泽21世纪美术馆外，有一个由三原色组成的旋风形装置，名为Colour activity house。

(陈真纪摄)

金泽鼓门镇守全球最美车站

早已玩透东京、大阪、福岡等热门地点，日本还有哪些地方值得发掘？位于北陆地区石川县的金泽，去年获《国家地理杂志》评选为2025年全球最佳旅游胜地之一，是日本唯一上榜城市。随着近期香港有航班直飞往石川县的小松机场，今次就带大家探索这片北陆地区，从宏伟的车站地标，走到充满奇思妙想的现代美术馆，再钻进古色古香的传统工艺村，发掘那些值得留念、又可深入体验的人文风景。

文：陈真纪

石川县位于日本北陆海岸，以往不少旅客会从东京或名古屋乘新干线或特急列车前往县内的金泽、加贺、能登等地游玩，车程需2小时以上。最近香港快运开设直飞日本石川县的新航线，由香港出发4小时便到达小松机场，再乘约40分钟巴士便抵达金泽市，交通更便捷之余，更容易配合来回不同城市的行程安排。

金泽是北陆地区最大城市，自江户时代起已是重要的文化艺术集中地，有不少遗迹、历史建筑、博物馆等；它获评为全球最佳旅游胜地之一，缘于当地保留了丰富的历史文化，游客走到各处都能感受到地道的日本风情，同时又没有热门地区的喧嚣与人潮，令旅程更自在从容。

《国家地理杂志》今年最佳旅游点

来到这座城市，起点自然是金泽的门户——金泽车站。它是市内重要交通枢纽，2005年经过全面翻新，并于2011年获美国旅游杂志Travel + Leisure评选为全球14个最美车站之一。记者一踏出车站东口，还未开始探索这座古城前，先被眼前宏

伟的建筑地标所震慑——鼓门。这座高约13.7米的木制拱门于2005年竣工，象征着金泽传统与现代艺术的融合。由建筑师白江龍三设计，灵感源自演奏日本传统「能乐」的鼓；左右两侧螺旋状门柱支撑着格状的门梁，整个建筑未使用过一根钉子，将传统工艺技术结合现代建筑。白天的鼓门在阳光下气势磅礴，迎接远道而来的旅客；当夜幕低垂，柔和的灯光亮起时，又为鼓门添上一层梦幻的薄纱，氛围截然不同。

走入美术馆泳池底「畅泳」打卡

从金泽车站乘巴士大约20分钟，便可抵达金泽21世纪美术馆。它毗邻著名的兼六园和金泽城，以向城市开放的公园型美术馆为设计理念，希望任何人都能随时轻松到访。建筑本身犹如一件艺术品，由建筑师妹岛和世与西泽立卫联手设计，二人更借此赢得2004年威尼斯建筑双年展的金狮奖。美术馆采用了无正面、背面之分的圆形设计，意谓全方向城市开放。而360度环绕的玻璃外墙令整个美术馆有种



Leandro Erlich 的装置艺术 *The Swimming Pool*，你大可在限时5分钟内于水底「畅泳」打卡，不过要在阳光充足时，「泳池」才能呈现折射的水波纹。

(陈真纪摄)

通透与开放感，采光极佳，空间感十足。

馆内展示许多有趣的当代艺术作品，其中引来无数话题的，必属阿根廷艺术家 Leandro Erlich 的装置艺术 *The Swimming Pool*。作品位于收费展览区内，须提前预约。记者最初一看，以为是普通泳池，但走近却惊见水底竟有人在走动，甚至向记者挥手。这奇妙的错觉，源于泳池以一块玻璃分隔水底空间和地面，玻璃上有一层浅水，而水底下其实是个可供游客进入的空间，游客可透过水面相互打招呼。记者当然亦有落池「畅泳」，当抬头仰望水面上的世界，阳光透过水波折射下来，光影摇曳，感觉自己仿佛真的置身水底之中。不过提醒大家，在水底只



金泽21世纪美术馆 (美术馆网站图片)

能停留5分钟；若遇上阴天，泳池折射效果会大打折扣，建议在晴天到访。

还有一点要留意，美术馆将于2027年5月起大规模整修，预计2028年3月后才再次开放。而在今年10月，馆方将邀请活跃于香港和伦敦的艺术家江康泉（江记），于美术馆举办个人展览Dragon's Delusion，以其代表作动画《离骚幻觉》作为展览核心，介绍他所建构的赛博庞克宇宙（Cyberpunk），感兴趣的朋友不妨顺道到场支持。

「金泽市民厨房」叹海鲜、特产

参观完毕，若已近用餐时分的话，推荐大家前往被形容为「金泽市民厨房」的近江町市场，享用地道美食。从美术馆出发，步行约20分钟或乘巴士约10分钟便可抵达。拥有逾300年历史的近江町市场，自江户时代起便是金泽最大市场。如今市场内聚集约180间商店与餐厅，各摊档摆满生猛海鲜、当季新鲜蔬果及当地特产，许多游客在游览兼六园、金泽城等周边景点后，皆会顺道过来边逛边吃。●

便携风扇解构

涡轮制冷点止看风力

炎夏高温，轻巧便携的风扇已成为外出必备单品。选一把理想的便携风扇，有人重视外貌，有人着重宁静程度，有人则要方便携带，但最重要的，还是风力够强。

上星期消委会公布便携风扇测试报告，比并18款产品；其实市面上有更多不同款式产品，今次〈有得拣〉便邀来专家分析不同款式风扇特点，解构近年热门的涡轮风扇、制冷风扇等，助你选一把更合适的便携风扇。

从传统手提风扇、挂颈风扇到外形有如风筒般的涡轮风扇，便携风扇款式愈出愈多，还附带各式各样的功能如照明、充电等，看得人眼花缭乱。

涡轮风扇：风力集中 噪音较大

涡轮风扇是现时最常见款式，产品多以「高速」、「风炮」、「龙卷风」等字眼作招徕，标榜风力够强。何谓涡轮？香港专业教育学院（青衣）工程系署理高级讲师邱振安解释，涡轮（turbine）一词原属工业用词，是指空气、水蒸气等流体高速流动时推动叶片旋转，从而产生动力的机械装置，多应用于发电厂、飞机和汽车引擎；而涡轮风扇是由摩打驱动扇叶转动，两者所指「涡轮」并非完全一样。

涡轮风扇的风扇头有如一条管道，内里配备密集扇叶，设计有助集中气流，再高速喷出，「通常吹送距离会远一点，且风力较集中」。与传统风扇比较，涡轮风扇的风力调节较细致，部分设有多达100档风力让用家调节，不但方便，也有助节能，延长续航力。

另外，涡轮风扇正中央通常是圆形LED屏幕或冷却板，将扇叶藏于背后，头发相对没那么容易卷入风扇内，安全度较高。但又因风扇转速较快，噪音亦较大，当调至最高转速，有风扇的最高分贝接近100，相等于电单车呼啸而过的音量，不时有用家反映涡轮风扇噪音过高，尤其尖锐或高频，在室内或宁静地方使用需留意。

不少人认为涡轮风扇风力较强，但参考消委会测试结果，涡轮风扇送风量并非压倒性胜出，多款传统设计的风扇送风量与涡轮风扇相差不远，甚至有样本风力更超涡轮风扇。邱振安解释，风力大小受多个

因素影响，如摩打转速、风罩设计，以及扇叶的整体设计，如扇叶数目、大小、形状角度等，即使同一类型风扇，送风量亦有出入。丰泽顾客服务主任梁培洛补充，虽有部分品牌列明产品风速、转速等，但非每个产品都提供这些数据，而且亦不一定用相同量度单位，「大家未必知道怎样比较，建议亲身到门市试用，实际感受风力」。

制冷风扇：冰敷+冷风 室外降温或不明显

单单送风已不能应对炎夏高温，近年不少便携风扇强调制冷功能，除了可为吹出的风降温，风扇表面还设有一块冷却板，可直接冰敷皮肤表面，带来「凉浸浸」感觉。

邱振安解释，制冷风扇内有一块半导体制冷片，通电后半导体制冷片的一端会吸收热量形成冷端，而另一端就会释放热量形成热端；当将冷端贴近风扇出风口时，空气经过会降温，吹出更清凉的风，同时若冷却板设于风扇表面，紧贴皮肤时可感到凉意。「因为制冷片一边吸热一边散热，释放的热量必然会比吸收多，生产商需有良好设计，将热端产生的热量向其他方向排走，否则只会愈吹愈热，需小心选择。」

另外，有网民曾反映，风扇表面金属片出现倒汗水，梁培洛指这是正常现象，尤其夏天空气温暖且湿度较高，当接触到低温冷却板时产生温差，就会凝结成小水珠，出现倒汗水，但多数不会滴水，毋须过分担心。制冷效果有多显着？「如果在室内，或许可将温度降低1℃至2℃，但若在室外，而当日天气很热，降温效果就可能没那么突出。」

挂颈风扇：解放双手 头发易卷入

使用便携风扇需要长期手持，但挂颈款式就可解放双手，让凉风吹向面部、颈项，感受凉意。挂颈风扇外貌与头戴式耳机相似，两端风扇头藏扇叶，负责吹出凉风，邱振安指，「挂颈风扇的优点是比较接近身体，吹送风的时候，风力毋须很大，已可达到散热效果」。不过梁培洛指这款风扇因出风口接近头发，担心使用时会把头发卷入扇叶内，造成危险，长发人士使用时需注意。另外，不时有吹风扇吹至面瘫的个案，这可能与直吹面部有关，他提醒在使用挂颈风扇时，不建议长时间吹向面部。

挂腰风扇：风力强、方便 噪音大

除了挂颈式，亦有挂腰设计，方便用家。梁培洛介绍，「通常这类风扇都是涡轮式，风力较大，同时噪音亦会较大，但因为它挂在腰上，跟耳朵有距离，大声一点也无所谓」，他指这款设计很受在地盘工作人士欢迎，而且将风扇藏于后背，风直接从下背吹至后颈，可大面积带走背部汗水，更为凉快。

双叶风扇：填满空隙 加强送风

传统风扇轻巧，较宁静，有生产商从扇叶设计入手，将单层扇叶升级为双层，梁培洛指前后两片扇叶设计可互相补足，填满扇叶与扇叶间的空隙，加强送风能力，集中气流，将风吹得更远，比一般单叶风扇风力更强。虽然双叶风扇噪音相对单叶明显，但仍比涡轮风扇宁静。

声音不超45分贝 用中间档延电力

除了风力，梁培洛说不少用家注重风扇便携程度，留意体积、重量以外，有些产品连同「登山扣」，方便扣在背包手袋；亦有款式配备颈绳，可将手持风扇挂在颈上，部分可屈曲风扇头，变成坐枱风扇，适合不同场合。

便携风扇运作时声浪大小影响使用体验，「涡轮风扇声音较大，平时在街头使用影响或不大，但当在图书馆或办公室，



传统风扇（左）与涡轮风扇（右）的扇叶设计不同，前者扇叶面积较大，带动较大范围的空气对流；后者配备密集扇叶，将气流集中在管道内，再高速喷出，吹送距离较远，风力较集中，但实际风力还需视乎多个因素。（黄志东摄）



部分便携风扇有不同配件，可当作夹扇（图），又或绑在手上使用，便利用家。

就可能骚扰他人」，传统风扇相对宁静，他建议可选择声音水平大约45分贝的产品。

电池续航力亦很重要，除了可选电池容量较大的产品，梁培洛说，愈高风速档次耗电愈高，建议尽量多用中间档次，延长电池续航力。现时风扇兼备多种功能，可变身成行动电源、电筒，甚至安装配件后可当迷你吸尘机使用，「不过当使用愈多功能，对电池需求愈高，电量就会耗用得愈快」；虽然不少便携风扇支援外置充电功能，但他不建议一边吹风扇，一边充电，或者同时使用其他功能损耗电池。

电池撞击慎防短路起火

便携风扇是贴身之物，安全备受关注。风扇扇叶高速转动，吹近身体时小心卷入头发，可选择设计较密集的风罩，惟风量会被减弱。邱振安提醒，便携风扇应避免掉到地上，电池经撞击后可造成短路，使电路板发热甚至起火。梁培洛补充，如果风扇已使用一段长时间如4至5年，即使风扇仍能运作，但电池可能已严重老化，又或长时间闲置没用，电池泄漏出电解液，均应更换新产品。此外风扇充电后应拔掉电源，不应整晚充电，以免发生危险。●

餐馆卡座、家俬翻新 影院软包工程

承接

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



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

羅珮瑄大律師行

LL.B CPA, CGA B.COMM

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

電：778-712-7688

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

亞信灭虫鼠验屋

专灭

床虱、老鼠、甲由
蜂、蚊、松鼠
商业家居
买屋前验虫、蚁
开业32余年
政府注册
经验老到
一到就安心



778-317-7806
604-291-7588

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

工商广场

一定帮到你

价钱好 收效大

广告专线：604-247-4254

传真：604-231-9882

电邮：alau@mingpaovan.com

明報
MING PAO DAILY NEWS

溫哥華鋁業

VANCITY ALUMINUM LTD



鋁質上蓋
玻璃上蓋
木質露台
鋁質屋頂
陽光屋門
大閘門
鋁質圍欄
玻璃圍欄
防盜窗花
翻新維修

免費估價
政府牌照
WCB 保險

電話：778-833-3000 廠址：11788 River Rd. Richmond

卓越 车房门维修

专业安装车房门
更换摩打及弹弓

服务好 免费估价

Kent Li

604-779-0662

Vancouver Closets™ Ltd.

温哥华 衣柜厨柜厂

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



华人衣柜厂鼻祖
实现您的理想空间

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

極品廚櫃，質量最佳，絕無虛誇！幾十種款式，誰可比擬？傲視群雄！

極品櫥櫃世界

SUPER CABINET WORLD

陳列室及倉庫：7303 Meadow Ave., Burnaby, B.C.

Tel: 604-454-0318, 604-676-8065

www.supercabinetworld.com



價格可以
超低
品質我家
更高
請不要相信我
吹牛
但請你每家都
比比看！

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

工商广场

广告收效大

一定帮到您

广告专线
604.247.4254

传真
604.231.9882

电邮
alau@mingpaovan.com

明報
MING PAO DAILY NEWS



華輝

水喉暖氣工程

WAH FAI PLUMBING & HEATING INC.

www.richardsonwes.com WeChat ID: Wah_Fai

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





up to \$150 補貼

換熱水爐，修理暖氣。水喉安裝，煤氣牌照。

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



专业水电 / 空调

空调安装 水喉维修
暖气维修 换热水炉
街喉更换 通渠通厕

778-288-6999 梁生



加能水暖煤氣

Save On Water Heater & Furnace Inc.

請電：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 煤氣管道

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 金品维修工程公司
公司：604-875-9613 何生

24 小时急修

水喉暖氣

漏水浸水不用愁
曾師傅來解困擾

保泰水喉暖氣工程

(604)438-1886
(604)255-7888

急修水喉

街水水土大換暖爐地暖暖
喉喉泵庫渠熱管膽熱氣
爆漏更滲維水漏漏水保急
裂水換水修爐水水暖養修



快速更換熱水爐



政府牌照
免費估價

(曾先生)

水管爆裂 緊急搶修

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、
清理水沟、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

778-680-1785

国 / 粤语 彭生

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

急修水喉

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



SCAN ME

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.



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



永久福地

科士蘭·海景墓園

永久福地预售，免息分期付款計劃
全新室内外雲石陵，骨灰靈位

代辦先人移民手續，預售長生殯儀服務

通粵、國、英語，服務周到 Sau.lee@dignitymemorial.com

查詢請電 **604-338-9683**



李秀薇

Cindy Lee

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

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



安泰智能家居公司



**4K 超高清
攝像頭
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



- 永久土葬、骨灰福地
- 室內、室外骨灰靈位
- 預存喪葬基金

我們知道「預先安排」是一個長久的
計劃，也是節省開支的明智之選，所以
選擇一家信譽可靠的公司是非常重要的；
能替您處理喪禮細節，減輕哀傷之痛，
讓您的家人無後顧之憂。



楊耀森

778-828-6881

微信二維碼



Arbor Memorial Inc.

華麗墓園
14644 - 72nd Ave.,
Surrey, BC
V3S 2E7

列治文殯儀館
8420 Cambie Rd.,
Richmond, BC
V6X 1K1

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

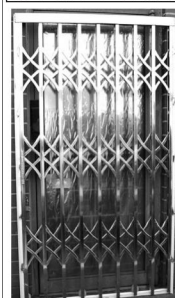
特平窗花每個 80 元起·商業攬閘 420 元起
豪華鋼閘、陽台鋼閘、陽台上蓋、欄柵、鐵閘

第一窗簾紗窗廠

唯一超過 50 年加港品牌、廠商直銷各式各樣窗簾
遮光窗簾、防紫外線捲簾、百葉窗、紗窗

防盜隔熱玻璃膜

美國玻璃貼膜工程



有效阻隔陽光 70%
阻擋紫外線 99%
防彈玻璃膜
防私隱節能膜
貼玻璃膜安全防盜
冬暖夏涼
45 年字號

70Wx80H 特價 \$200 元

48Wx48H 特價 \$80 元

回捲紗門特價 \$250 元起

自置 3500 呎工廠, 選用優質材料, 精工設計製造, 是您信心保證!

陳列室: 212 8475 Ontario St., Van. 778-885-7976 / 604-434-2826 香港梁師傅主理



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

高洁专业地毡清洁

房屋交收, 新屋, 家居清洁;
洗玻璃, 水晶灯, 高压清洗外墙、
车路和露台, 水洇、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

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)**

明報

MING PAO DAILY NEWS

本地新闻

中港台动向

国际大事

经济消息

影视娱乐

生活资讯

最新分类搜寻

地产买卖动向

移民最新情况

最新车坛热话

点击 www.MingPaoCanada.com/van



足不出户 能知天下事

 **PLEASE RECYCLE THIS NEWSPAPER.**

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

餅店招請
聘兼職略懂英文售貨員數名。電 604-801-6088

安娜餅屋
誠聘全職/兼職售餅員,餅房師傅及助理,有意請電 604-617-2253 或親臨店內查詢。

溫東廚櫃廠
誠聘經驗全職員工及裝櫃師傅,待遇從優,有意請親到 2631 KASLO 街或電 604-254-8322 洽談

聘請 

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

明報
MING PAO DAILY NEWS
Ming Pao Newspapers (Canada) Ltd. is seeking a dynamic Marketing Executive.
This position requires strong communication skills, fluent in both English and Chinese (Cantonese & Mandarin), able to work independently, expertise in online and marketing strategies; manage social media platforms to boost the engagement.
University degree, experiences in marketing role is preferred.
Please submit your resume to hr@mingpaovan.com (quoting reference: Marketing Executive Application)

FPS 跨國冷凍機械公司 誠聘

- 安裝技術員/學徒 (需出外勤, 多名)
- 品質監控員
- 控制板組裝員
- 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)

時薪: \$18 - 45 (將根據申請職位和經驗決定)
全職工作 穩定收入 年終花紅 醫療福利

歡迎致電人力資源部 604-362-1622 洽談

基督教培英中心
誠聘中文學校國、粵語教師
大學或以上教育程度,
有實體教學經驗;
能以英語與學生及家長溝通;
能於本拿比、列治文、溫哥華教學;
國語教師需懂漢語拼音、
繁或簡體字教學。
有意者請把履歷表電郵至
edu@puying.org (合則約見)

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

明報 分類廣告 報紙·網頁·手機 APP 3 合 1 全方位幫到您

明白您所需 知道您所要 明報分類廣告 幫到您!



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

豐泰超市 FOODY WORLD

高薪誠聘各部門 經驗熟手或生手

員工福利包括:
牙科和眼科
醫療保險及
人壽保險

有興趣到本超市工作的人士
無論有經驗與否
我們都歡迎你的加入

WE'RE HIRING

公司: 604-233-0886

請電郵個人履歷至 foodyworldbc@gmail.com
歡迎致電查詢及約見或親臨豐泰超市面洽
3000 Sexsmith Road, Richmond, B.C. V6X 4K9

自我筛查脊柱侧弯及早求诊

脊柱侧弯是一种常见的脊柱畸形，近年在青少年群体中发病率介乎 0.5% 至 5.2%。它不仅指脊柱在冠状面（身体正面）出现异常侧向弯曲，同时常伴随椎体旋转和矢状面（身体侧面）生理曲度改变。因此，脊柱侧弯是一种三维（three-dimension，3D）的脊柱畸形，治疗不仅要考虑冠状面角度的改善，还需要关注躯干旋转、矢状面角度（如弯腰驼背）等姿势的矫正。

脊柱侧弯主要表现为高低肩、骨盆不平整、身体两侧明显不对称，以及脊柱周边区域疼痛。脊柱侧弯不仅会造成外观畸形，令孩子产生自卑心理，还会影响活动功能，甚至对心肺等重要脏器和神经造成压迫和损伤。

家长可在家中为孩子初步筛查。

检查方法：赤脚，自然站姿，双足与肩同宽，双目平视，手臂下垂，手掌向内。

从背面观察受检者：

- 头部是否在正中线上
- 双肩是否平衡对称
- 左右肩胛骨是否水平对称
- 肘部与身体的间距是否相等

- 躯干是否偏移
- 骨盆是否对称
- 臀部是否水平对称

从侧面观察受检者：

- 头部是否平衡
- 颈椎是否正中自然前突
- 胸椎后突弧度是否异常
- 腰椎前突及臀部曲线是否正常

从背面观察，若发现肋骨或腰椎出现不对称隆起、两边臀部不对称、躯干旋转偏移；或从前面观察，发现头颈部不处于中位线，脊柱及胸廓两侧区域不对称等，建议到专业医疗机构详细检查，配合医生意见，积极治疗，防止恶化。

脊骨扭转 一边背部突出

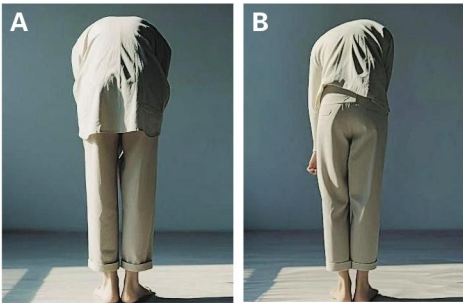
亚当式前弯测试法（Adam’s forward bend test）则是学校常用于筛查脊柱侧弯的快速方法，观察背部是否对称来评估。

- 受检者在光线明亮处，背向检查者
- 双腿并拢，自然站立
- 双臂伸直合掌，肩胛骨自然下垂
- 缓慢向前弯腰至约90度，双手合掌逐渐置于双膝前

正常两边应呈水平平衡（图A）；由于脊柱侧弯会引致脊骨扭转，使一边背部突出，造成驼峰，形成背部不对称（图B）。

此外，亦可以X光影像量度脊柱侧弯角度（cobb angle）。Cobb angle是认可用于量化脊柱侧弯严重程度的黄金标准，以诊断和追踪脊柱侧弯；一般而言，10°以上就会被定义为脊柱侧弯。治疗方面，会根据侧弯程度、病情发展速度、病因及医生意见而决定。

- Cobb angle 0°至10°：



左：正常两边呈水平平衡
右：青少年特发性脊柱侧弯
(作者提供)

- 定期复查，监测进展
- Cobb angle 11°至25°：
物理治疗性脊柱侧弯特定训练
- Cobb angle 26°至45°：
脊柱侧弯支具 + 物理治疗性脊柱侧弯特定训练
- Cobb angle > 45°：
手术 + 物理治疗性脊柱侧弯特定训练

然而，cobb angle不是治疗方案唯一的考虑原则。及早发现、筛查及治疗，是改善青少年脊柱侧弯的关键。如果怀疑有脊柱侧弯，要及早就诊，由医生和物理治疗师制订治疗方案。

文：黄宇乐

新屋套房租 合學生近西49地鐵 蘭格里學院巴士直 達UBC，市中心列 士機場渥烈治商場 無煙寵 7788832818李	樓下出租 溫東47街夾Vivian 街平地二房一廳，廚 廁齊，獨立門口出入 ，有意請電： 236-971-5638	樓下二房廳 溫東近域多利和43 街獨立門戶，廚廁 齊，包水電網絡， 有洗乾衣機，無煙 寵。有意請電： 604-206-8889	北三角洲房 合靜田園生活門前 交通各市天車步行 超市茶樓，新裝大 小房共用浴室洗乾 可合租不煙無寵電 604-418-5647	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	招租	餐館請人 北部餐館請炒鑊， 油鑊，企檯， 有意請電 1-778-991-6661	埠仔餐館 聘請
燕京旅館 溫西區豪宅旅館近 商店餐廳天車公車 ，高速上網長短租 免費有機場接送每 晚\$45起 778-688-3998潘	有房出租 Perry街近域多利街 ，有房出租獨立門 全，廚廁洗衣齊 ，合單身及學生電 604-442-8683	2房或1房 近名校中小學巴士 天車站購物門口巴 士到UBC大學，域 多利41街新屋全獨 立平地全，包電 604-202-2928	優質民宿 列治文中區大獨立 屋，近商場巴士站食 宿便利旅遊 電778-863-5066 wechat: jkccwu	二房一廳 獨立門二房一廳廚 廁齊明亮乾淨包水 電網絡洗乾衣有部 分家具，一或二人無 煙寵即可入住 604-780-3637	特大單房租 特色屋樓上安靜內 街近魯拔天車站超 市，可議價全，包 電葉太 778-887-6780	二房一廳租 獨立門二房一廳廚 廁齊明亮乾淨包水 電網絡洗乾衣有部 分家具，合二人即可 入住，無煙寵 604-780-3637	一房一廳 溫東乃磨、5街交 通方便，獨立門新 乾淨光亮包水電網 絡，洗衣乾衣家具 即可入住。 604-230-9168	列市獨立屋 花園路夾Blundell 5 房1廳3全廁雙車 房，近中小學，購 物銀行巴士站請電 黃小姐 778-869-0032
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 CELPPIP，IELTS， 數學，可視像 604-809-5873	休閒按摩店 列治文全身推油及 全套服務。好價格 好技術。環境溫馨 ，免費泊車。請電 778-297-6678	專業按摩 專業推油，服務好 ，溫東，泊車方便 。溫東 604-375-8860， 本那比 604-375-8661	消閒按摩 專業服務溫市 102-3373 Kingsway 夾 Joyce ，半個小時40元 電或短訊 672-699-6085	服務
捐血救人	尋？ 想為您的寵物尋找 新主人嗎？明報的 分類廣告可以幫到 您。請致電 604-231-8992 查詢寵物廣告價錢	錢錢錢錢 本公司收購任何新 的過剩存貨，請來 電話 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	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	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	靚福地出讓 科士蘭 Westview 雙連地，用途多多 ，地點特好。請電 604-202-9983	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海景墓園 龍鳳地平碑4萬8千 企碑6萬2千雙連地 3萬6千 ③華麗園 單地1萬2千企碑2萬 9千骨灰地8千起聚 龍閣企碑4萬8千 請電張生 604-889- 4740	

AI「养懒」大脑 剪断依赖 提升孩子执行功能

生成式人工智能工具渐趋普及，吸引了不少学生用来协助做功课、资料搜集等，大家对其依赖有增无减。创科发展虽带来生活便利，却可能会削弱学生执行功能、反应抑制能力等，影响整体成长发展。

文：章景輝（香港樹仁大學輔導及心理學系
輔導心理學家）、
徐澤琛（香港樹仁大學輔導暨研究中心
輔導心理學家）

►（Yurii Karvatskyi/iStockphoto/明报制图）

近10多年，心理学界聚焦一个很重要的概念——神经可塑性（neuroplasticity，又称大脑可塑性）；指整个大脑神经系统反应会根据我们的行为、环境和神经变化等因素，建构一些新或修改一些旧有的神经回路（neural circuit）。

减少思考 削弱神经系统能力

神经回路是神经系统中，由神经元相互连接形成的网络；大脑功能使用愈多，神经回路就愈活跃，整个神经系统能力也随之提升。这类似运动训练，透过不断接受各种练习，肌肉、耐力、肌力等都能变得更强。然而，根据神经可塑性概念，现今不少人过分依赖创科产品的自动化解决方案，可能导致减少使用大脑思考，降低整个神经系统的能力，继而影响执行功能的效能。

手机通知功能 分散注意力

反应抑制（或行为抑制）、工作记忆、情绪管理、灵活变通、持续专注、时间管理等，都是执行功能的关键指标。或许大家试过以下情况：当手机发出「通知」时，会放下手头事务，立刻看看通知内容，思考随之转移，暂且忘掉原本要做的事。之后想继续原本的事务，可能要多花时间才可重新投入。有研究指出，智能手机的通知功能不但会分散注意力，还会产生与焦点事项无关的想法，打断和削弱对焦点事项的注意力。

另一个跨地域研究，进一步印证创科产品对减低执行功能的严重程度。以葡萄牙学者Reinaldo Maeneja为首的多名国际学者，统合分析了10项研究，当中涉及9个国家合共23万名儿童及青少年，探讨过度接触资讯及通讯科技（information and communications technology，简称ICT）包括手机、平板、网络、创科产品等带来的影响。结果发现，过度接触ICT会对儿童及青少年的执行功能造成负面影响，尤其是工作记忆、反应抑制、认知灵活和注意力。而不良影响与荧幕时间增加、睡眠质素欠佳、同时间处理多项任务，都有密切关系。

阻反应抑制能力发展 难以专注

为提升执行功能，我们必须有良好的反应抑制能力，懂得在适当情况下管理情绪，控制冲动行为，持续专注手头上必须处理的事情，并延迟对其他事情的满足感。反应抑制的能力并不是与生俱来，通常是通过学习和经验发展出来，而创科产品或多或少影响这能力的发展。就以在串流平台观看影片为例，我们可以因应个人喜好或其他原因，而随时决定暂停或播放，久而久之，可能会养成不懂抑制反应或行为的心态，并延伸到日常生活其他方面。

每周用手机逾30小时 增情绪困扰

反应抑制能力差，不但影响持续专注的

能力，亦令人难以妥善管理情绪。不少研究探讨儿童与青少年不当使用智能手机所衍生的心理健康风险，例如2019年英国研究指出，可增加抑郁症机率、焦虑感、感知压力，亦会令睡眠质素下降。2020年韩国有项研究，特别提到每周使用智能手机超过30小时，已显着增加了情绪困扰的机率，包括抑郁症状、自杀企图、自杀意念等。

能延迟满足 孩子成长表现更佳

1960至70年代，史丹福大学心理学家Walter Mischel经典的棉花糖实验（Stanford Marshmallow Experiment），对我们了解反应抑制如何影响孩子成长发展甚有参考价值。研究团队邀请32名约4至6岁孩子，他们逐一被带到房间，面前放置1粒棉花糖。研究员给孩子2个选择，立即吃掉眼前1粒棉花糖，或忍耐15分钟不吃棉花糖，之后就会获得2粒棉花糖。结果发现有些孩子能够耐心等待，有些则无法忍住诱惑。

研究团队对这些孩子展开长逾10年追踪研究，由幼稚园直至高中毕业为止。发现能够延迟满足的孩子在后来生活中表现更佳，包括学业成绩、社交能力和抗压能力。延迟满足感背后其中一个很关键的能力就是反应抑制，是执行功能其中一个指标。如果成长过程中掌握不到良好的反应抑制能力，对孩子长远发展造成不利影响。

應對方法

增亲子实体互动 订家庭规则限用手机

早前香港树仁大学辅导及心理学系举办「创科发展对学生精神健康的挑战」网上分享会，不少参加者都很关心应对资讯及通讯科技的方法，我们以下建议。

1. 以身作则

研究发现，家长避免长时间使用创科产品，营造更多实体互动，增强情感联系，孩子内化行为问题会有所改善。内化行为问题是指个体将情绪困扰或行为问题内化，如焦虑、抑郁、社交退缩或自我伤害等。

2. 使用得宜

创科产品已是生活不可或缺的一环，但为免影响身心健康、社交关系等，不宜过度沉迷。另一方面，近年开发了不少有关精神健康的应用程式（App）、虚拟实境（VR）等，提供压力管理工具、睡眠辅助、心理健康资源等，对管理和改善心理健康有重要作用。

3. 订立约章

家长与孩子互信前提下，共同订立使用电子产品的家庭规则，包括上网时可以做及不可以做的事情，上学日子及假期使用电子产品的调整，连续使用时间上限，拟定违反协议的后果，并确切执行。

4. 识别危机

网上欺凌、沉迷上网等是创科发展衍生的不良结果，可能导致受害者出现情绪受困、社交障碍等异常征兆，作为家长及教师，应识别精神健康危机的信号，并及时寻求专业人士协助，如辅导员、社工、学校特殊教育需要统筹主任（SENCo）等。

炎夏运动补水攻略

身体响「酷热警告」易中暑

不少人毋惧高温，在炎夏坚持上山下海，不论早午晚都有人在海滨跑步、在球场踢波。在极端酷热天气下户外运动，又高温又高湿随时热晕，但有人视为提升运动表现的训练。

专家提醒，要留意身体发出「酷热警告」，一旦出现头晕、乏力、恶心等不适，绝不能掉以轻心；若不及时处理，可引发急性肾衰竭、横纹肌溶解症，甚至致命的热中暑。文：黄碧文

► (Theerawit Jirattawevut@iStockphoto)

高湿度阻汗液蒸发散热

人体核心温度正常维持在37℃左右，但在高温下运动，体温可以迅速升至39至40℃，甚至更高，进入危险区间。香港中文大学矫形外科及创伤学系临床助理教授凌家健指出，身体有自我散热机制，透过血液循环散热。然而，高湿度常阻碍汗液蒸发，降低散热效率，体温持续上升，绝不能掉以轻心。

高温伤心肺 肌肉易疲劳受损

在高温下，身体为求回复正常体温，心跳会加速，令血液流向皮肤表层，通过出汗蒸发散热。肌肉在高温下因缺氧和能量代谢受阻，容易疲劳甚至受损；心肺系统则因血液需求增加而承受更大压力，特别是对心血管疾病患者构成威胁。严重时，高温可能引发心肌梗塞或心律不整。

尿呈琥珀色即补水 免肾衰竭

若加上在高温运动期间缺乏补水，肌肉收缩产生大量热能，结合高温环境，核心温度可能快速攀升至38℃至40℃。出汗是主要散热方式，但大量流汗会导致脱水及电解质（例如钠、钾）流失，影响神经与肌肉功能。凌家健提醒大家留意尿液颜色，这是简单的脱水指标：浅黄色表示水分充足，深黄或琥珀色则提示需立即补水。

水。长期脱水可能损害肾功能，甚至引发急性肾衰竭。

肌肉痛、尿呈深褐 或横纹肌溶解症

尿液颜色不单是脱水指标，亦可以用来监察横纹肌溶解症。凌家健解释，这是一种因肌肉组织快速分解而释放肌红蛋白至血液的病症，常由极端高温、过度运动或脱水诱发。高温下，肌肉因缺氧和过热而受损甚至坏死，释放肌红蛋白可能堵塞肾小管，导致急性肾衰竭。症状包括肌肉剧痛、僵硬、虚弱，尿液呈深褐色，严重时伴随恶心、意识模糊甚至休克。若延误治疗，患者可能面临永久肾损伤甚至死亡风险。

酒精咖啡因 利尿加剧脱水

补水是高温运动的关键，运动前、中、后策略各有不同，缺一不可。中大体育运动科学系助理教授潘梓竣指出，运动前2小时应饮用500至600毫升清水，确保身体开始运动时水分充足，同时可摄入含电解质的饮料（如运动饮料），为肌肉和神经功能提供支持。

运动期间每隔20至30分钟，补充150至250毫升水分或含电解质饮料，因出汗导致水分、钠、钾流失会削弱运动表现，并增加痉挛风险；但切勿过分补水，以免引起胃部不适，又或令电解质稀释引发低钠血症。

潘梓竣强调，运动后补充适量水分同样重要，帮助恢复体液平衡，促进肌肉修复。

当水分补充足够，尿液颜色保持浅黄色为最佳状态。他又提醒，避免饮用含咖啡因或酒精饮料，因其利尿作用可能加剧脱水。高温运动的补水策略需贯穿全程，以维持体温调节、预防热病及保护肾功能。

热适应训练 提升耐热能力

专业运动员会在高温环境下安排热适应训练，以提升耐热能力并降低中暑风险。潘梓竣解释，热适应是指通过逐步暴露于高温环境，让身体适应高温的过程。一方面增强汗腺功能，使出汗更有效率，同时减少电解质流失，并提升心血管系统的稳定度，让大脑更好地调节体温，让身体更有耐热的能力。训练方法因应不同运动而调整，例如在高温环境下安排低至中强度运动，每日30至60分钟，持续1至2周，逐渐增加运动时间或强度。

潘梓竣补充，热适应训练能降低核心温度上升速度，减少心率负担，提升运动表现。普通市民毋须模仿专业运动员的极端环境训练，但可借鉴其科学方法。例如，通过短时间、低强度的热适应训练，逐步提升耐热能力，并控制时间在30至45分钟内，可有效降低风险。此外，可利用运动科学工具，如心率带或运动手表，监测

运动强度与身体反应，确保安全；另可佩戴热能传输感测器，运动期间实时检测身体核心体温的变化，以确定身体的受热程度。

不过，高温运动始终有潜在风险。凌家健表示，长者的体温调节能力下降，散热效率低，易受热病影响；若身患慢性疾病如高血压、糖尿病或心脏病，心血管系统负担更大，高温运动可能诱发急性发作。而小童相对成年人，体温调节系统尚未成熟，汗腺功能较弱，难以有效散热。他呼吁，市民应根据自身体能与健康状况，选择合适运动时间、强度及地点，并做好补水、防晒及监测准备。



运动时饮用含电解质的饮料（如运动饮料），补水之余，可为肌肉和神经功能提供支持。

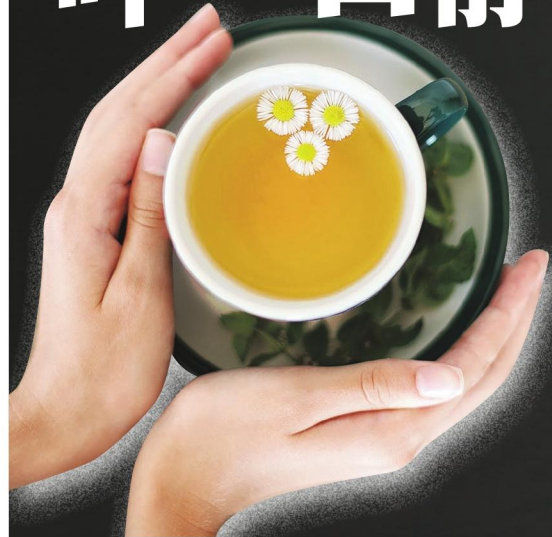
(Natalia Semenova@iStockphoto)

依体质选我杯茶 呷一口静心养生

幽默大师林语堂说：「只要有一只茶壶，中国人到哪儿都是快乐的。」

饮茶大有学问，一般可分为3大类别：单味茶叶、茶药结合、以药代茶（或称代茶饮）。少年时家父常带我上茶楼饮茶吃点心，回味昔日时光，确然感到幸福快乐。家父爱喝普洱，受其影响，我至今也常喝普洱。一壶在手，消食滞，忘烦忧。我侥幸喝对了体质，可是并非每个人都那么幸运，是以在此分享喝茶养生之道。

文：何树勋



单味茶叶最简单，只要选对适合自己体质的茶叶，例如热性体质喝性质偏凉的茶，合乎中医「热者寒之」的理论，调和寒热阴阳，人就会健康少病。《素问·生气通天论》云：「阴平阳秘，精神乃治。」

茶药结合是以茶叶配搭不同中药或食材，用意是加强疗效，或调和茶叶及药物之性质。制作方法是热水冲泡饮用，简单方便，例如以菊花、乌龙茶配枸杞子达到瘦身明目效果；洛神花配普洱、陈皮用以开胃消滞等。如果身体受用，效益比市面上出售的包装饮品可能更好。

脾阳虚弱 喝洛神花配龙井伤胃

代茶饮是挑选一些中药或食材制成，当中没有茶叶成分；此与传统煎煮中药方剂最大分别是煎煮方式较简单，煎好后像喝

茶一样频密饮用。选择材料会针对某些常见症状，例如广东人喜欢以五花茶（通常是金银花、菊花、木棉花、鸡蛋花、槐花）来清热解暑，疏风祛湿。

药食既是同源，代茶饮所选用的材料，通常最少包含3种或以上药物或食材，当中主次分明，基本上要合乎中医方剂学理论君、臣、佐、使的组方原则。另外，中医药学有所谓「十八反」、「十九畏」的配伍禁忌之说，说明并不是每一种药物或食材都可以混合使用，必须小心选择。

有人说代茶饮是中药方剂的简化版，药味不多，像喝茶一样频频饮用，缓取其效。无论是茶药结合或是代茶饮，最大缺点是无法取代中医精准的辨证要求。中医治病最重要是辨证论治，诊治病人要四诊（望、闻、问、切）合参，缺一不可。医师经验

非常重要，每个人情况及体质都不一样，一般说九型体质也只是概括分类，或一人兼有几种体质并不稀奇；即使现代科技已发展到人工智能，也难以取代临牀经验丰富的中医。

我遇过不少因误服不当药茶而令病情转坏的例子，有病人根本脾阳虚弱，在喝洛神花配伍龙井茶一段时间后，出现胃酸过多、胃溃疡的情况。又有病人喝增液（材料包括生地黄、麦冬、玄参）代茶饮，其间不慎沾染风寒，感冒症状迅速转坏，最要命是咳个不停。因他不知道有感冒者必须立即停止服用，其中麦冬更是大忌。我在课堂上说过寒咳食麦冬，要完全治好咳嗽可能要花上好几个月。

寒底喝绿茶 加陈皮或生姜中和

一般人会觉得「是药三分毒」，那么茶叶会否也有毒性？历代名医例如陶弘景、孙思邈、李杲等都有提及茶是无毒的记载，今日科学研究亦证实茶叶本身无毒性。不过，根据中医药理，药物毒性可以是指确实有毒，比方砒霜、巴豆等有毒中药；但是也可以指药物或食物之偏性，中医治病原则之一就是以偏治偏。茶叶种类繁多，每一类茶叶有其属性，以中药寒、凉、温、热四气来区分的话，绿茶、黄茶、白茶等属寒凉性质，青茶如乌龙、铁观音等性质比较接近平性，红茶和黑茶则属于温性。中医有「甲肉乙毒」之说，适合体质偏性的饮食便是肉（有益），与体质偏性不合的便是毒（有害）。所以纵使茶叶

本身无毒，若体质不适合，多饮也会出问题。

临牀上有病人常饮绿茶，以为绿茶含有丰富多酚类物质，能够减少自由基，有利防癌；可是饮用过多可能出现胃痛、头晕、发冷等症状，后来听我劝喻暂时停止，配合处方中药，慢慢恢复健康。病人体质偏寒，如果再喝绿茶，需要加入少许陈皮或生姜以中和绿茶之寒性，此即茶药结合其中一个例子。

许多人都知道药物一般不宜与茶同时服用，因为茶可能减低药物作用，甚至与药物相冲。然而中药有些处方却偏要以茶水送服，有人觉得很难理解。其实这正好反映中药运用灵活多变，就以较多人熟悉的经典方川芎茶调散为例，这方剂以清茶调服，用意是取清茶之苦凉轻清，既清上又降下，升中有降，令处方药物川芎、细辛、羌活等不至于过分升散，可减此方弊处之余还能增益其效。所以中医处方，用药如用兵。

艾灸后宜饮清热茶减温燥

顺带一提，因为茶能降火，如果做了艾灸，短时间内宜饮少许清热茶，可以减少温燥。饮茶还有其他注意事项，例如忌空腹、忌浓茶（晚上喝浓茶会难以入睡）及隔夜茶等。

因此奉劝各位，单味茶叶、茶药结合或是代茶饮等，并非不可以尝试，但一旦发觉不见效果或是情况转坏，就必须立即停止，马上求医。

何树勋偷得浮生半日闲，轻呷香茶静心。（作者提供）

