

SUN FIRST MORTGAGE
华邦贷款

一站式贷款服务·快速批复·
利率最佳·条件最优

代理各大小银行：
楼花贷款 豪宅贷款
商业贷款 建筑贷款
特快私人贷款

Wen Sun 孙文
首席贷款专家
778-223-9638

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

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

本周焦点

卡尼博励治争做主帅
护加国主权 抗特朗普

A2

明声报

CANADIAN CHINESE EXPRESS Canada

2025 · 3
28
星期五(乙巳年二月二十九)
第 957 期

明报

汇聚数码多元化
紧贴时事全面睇

明报网站 530 新闻频道
聚焦加国 放眼全球

Valley View Funeral Home & Cemetery
by Arbor Memorial

早有安排 何用至爱忧心

温哥华最具中国特色的传统陵园

我们知道“预先安排”是一个长久的计划，也是节省开支的明智之选。一块合适自己的传统福地难求，所以选择一家信誉可靠的供应公司尤其重要，助您锁定价格，不受物价上涨影响，并且细心替您处理后事细节，让您的家人无后顾之忧。

Arbor Memorial 重视每位宝贵的顾客，态度专业和蔼，历史悠久，为华人服务多年，现更成为加拿大最具规模备受信赖的殡仪馆公司之一。

- 永久福地、家族花园、骨灰福地
- 可分期付款
- 规划百年仪式服务
- 按自己心意预早安排
- 免费家庭遗产规划工具

微信二维码

杨耀森 (国、粤语)
778-828-6881
网址: arbormemorial.ca/chinese

华丽园殡仪馆和墓园
14644 -72nd Avenue,
Surrey, BC V3S 2E7

列治文殡仪馆
8420 Cambie Road,
Richmond, BC V6X 1K1
Arbor Memorial Inc.

解散国会获批 联邦大选4月28日投票

卡尼博励治争做主帅

护加国主权 抗特朗普

加拿大总理卡尼（Mark Carney）23日在励志堂（Rideau Hall）觐见总督西蒙（Mary Simon），申请解散国会举行全国大选，获总督批准。

大选的竞选周期为5周，将于4月28日的投票日结束。

卡尼：9天总理已做多项行动

卡尼宣布大选消息时，强调了他担任总理9天来所采取的行动，包括建造新的北极雷达站的协议，扩大公共牙科护理和取消消费者碳税。他要求获得一个「强大、积极的授权」，以便在面对美国「不合理」关税的情况下，继续治理加拿大。

「特朗普总统声称加拿大不是一个真正的国家。他想分裂我们，以便美国可以有我们。我们不会让这种情况发生。」

卡尼承诺，一旦当选，会将最低收入阶层的税率降低一个百分点，并称他已经在最近几天实施了大量的变革。

博励治：民生问题自由党要谢罪

联邦保守党则批评称，自由党的新领袖与前总理杜鲁多如出一辙，杜鲁多的辞职为卡尼登上自由党领袖铺平了道路。保守党魁博励治夸赞自家的政党才是「希望」和「变革」的真正选择。

博励治认为，选民应该问：自由党在犯罪、食品价格和住房成本攀升的近十年后，是否还应该厚着脸皮继续执政。

他还指摘自由党政府未能批准重大资源开发项目，把投资推向美国。

他还指责自由党的「全球主义」意识形态，使加拿大容易受到特朗普吞并和贸易关税的威胁。

博励治承诺若当选会降低税收，取消所有的碳税。他还表示，他将取消对石油和天然气行业排放的上限，加快管道和其他资源项目的审批，「以打破我们对美国的



▲◀加拿大总理卡尼宣布联邦大选。

依赖」。

对于特朗普，博励治表示下一任总理必须对任何美国领导人保持足够的尊重，但他拒绝特朗普对待加拿大的方式，承诺在与特朗普打交道时保持尊重但坚定。

「我将坚持要求美国总统承认加拿大的独立和主权。我将坚持要求他停止对我们的国家征收关税。同时，我将加强我们的国家，使我们能够自力更生，并在必要时与美国人抗衡。」

驹勉诚：贸易战令加人生活陷困

之后新民主党党领驹勉诚也启动了她的竞选活动，描绘了加拿大人因特朗普的贸易战而加剧的生活成本上升的困境。

在没有证据的情况下，驹勉诚暗示卡尼将做出「推动个人财富增长」的决定，暗指他在担任加拿大央行行长和后来的英国央行行长后，受雇于布鲁克菲尔德资产管理公司。

他还批评卡尼放弃了计划中的资本利得税增加，杜鲁多政府曾表示，这将从最富

有的加拿大人那里获得数十亿元的收入。

「你们值得拥有一位可以信任的总理，他会为你们的利益做出决定。那不是卡尼。他整个职业生涯都在为亿万富翁、股东和首席执行官的利益服务。」

驹勉诚也批评博励治称，保守党将削减政府项目以降低税收，驹勉诚认为这将使富人受益。

「我不会让任何人在这次选举中告诉加拿大人，击败特朗普的唯一方法，是变得更像他治下的美国，在那里亿万富翁统治，普通人埋单。」

驹勉诚还独树一帜地针对魁人政团，称这个分离主义政党没有通过反对牙科护理等项目来支持该省人民，魁人政团认为这些项目侵犯了省级管辖权。

之前的民调显示，自由党可能会在与保守党的激烈竞争中赢得多数政府。这个预测与几个月前的情况完全相反，当时舆论普遍认为，自由党的选情被当时的杜鲁多总理拖累，博励治领导的保守党掌权将轻而易举。

但在自由党选出新党领并成为总理之后，局势有所改变。现年60岁的卡尼曾被夸赞领导加国平稳度过2008年的全球金融风暴。但他在政治上仍是新手，从未担任过任何民选职位。

卡尼将参选的选区是渥太华郊区的尼皮恩选区（Nepean），该选区紧邻的选区，从2004年以来一直都是博励治胜选。

卡尼在周日的记者会上暗指博励治的言论和政策与特朗普大同小异，只会批判而不会建设。「当你从未解决过任何问题，对一切都持否定态度很容易。当你从未建立过任何东西，当你从不用不得不发工资时，对一切都持否定态度很容易。」

「消极态度不会赢得贸易战。消极态度不会支付房租或抵押贷款。消极态度不会降低食品价格，消极态度也不会让加拿大变得强大。」

目前自由党在众议院拥有152个席位，保守党拥有120个席位，魁人政团有33个席位，新民主党有24个席位，绿党拥有2个席位。

加拿大更新对中美两国旅行通告 双重国籍加人赴中国 联邦罕见吁用加护照

加拿大政府更新了本国公民前往世界两个最大经济体的旅行通告。最新旅行通告提醒，加拿大人如在美国停留30天以上，需要向美国政府登记。与此同时，政府更新前往中国的旅行通告，警告拥有双重国籍的加拿大人赴华应使用加拿大护照。

旅游警告专门针对双重国籍的国民过去较为少见。

中国不承认双重国籍

今年较早时中国处决了4名涉及贩毒的加拿大人，均具双重国籍。而在加拿大政府作出抗议时，中国曾表示：中国不承认双重国籍。似乎肯定被处决的人里，有人具有双重国籍。

而在相关档案中，最少有3名华人姓氏的加拿大涉及贩毒而在中国被判了死刑，至于他们入境中国时是持加拿大护照抑或仍持中国护照，加、中双方都没有透露。

不遵守美登记要求者面临惩罚

至于加拿大人往美国，联邦政府更新的通告说，「加拿大人和其他外国公民访问美国超过30天必须向美国政府登记。」该规则属于美国总统特朗普1月20日签署的「保护美国人民免遭入侵」行政命令，适用于所有非美国公民或永久居民。

通告说：「美国移民官可能会要求您证明您是美国的临时访客。美国政府会严格执行该移民法规。在美国停留超过获准的停留时间可能会导致被拘留或驱逐出境等严重后果。」

「如果你不符合目的地的入境或出境要求，加拿大政府不能代表你进行干预。」

渥太华表示，那些不遵守登记要求的人可能会面临罚款和轻罪起诉。

旅行通告称，访美旅客可以透过在美国海关网站查看其I-94入境表，以检视他们是否在进入美国时已自动登记。加拿大人过去可以免签证访问美国6个月，不过在入境时仍需申明他们打算停留多长时间。另一方面，加拿大更新前往中国的旅行通告，警告加拿大人在中国应「高度谨慎



」，对于拥有双重国籍的人来说尤其如此，如果他们持中国护照或身份证入境，可能会被拒绝提供加拿大领事服务。

警告在华加人应「高度谨慎」 不持加护照入境恐失领事协助

通告中称：「基于中国司法系统的透明度，我们在中国提供领事协助的能力有限。这也可能影响您获得有效法律援助的能力。」外交部长乔美兰上周称，中国近几个月处决4名加拿大公民，4人都有双重国籍。据中国当局，他们都面对毒品有关

犯罪活动的指控。

联邦政府严厉谴责死刑作法，中国驻渥太华大使馆则表示，北京对毒品犯罪「零容忍」。

加拿大对中国的旅行通告也警告，金融犯罪等非暴力行为可能在中国受到「严厉处罚」。

如果旅客与「任何正在接受民事或刑事调查，包括商业纠纷」的人员有接触，他们也可能面临出境禁令。渥京指出，受影响的旅客可能直到试图离开中国时，才意识到自己已被禁止出境。

中国愿与加修复关系有条件 促撤投资限制接纳 DeepSeek

中国驻加拿大大使王镛表示，中国对于与加拿大谈判一份自由贸易协议，以及合作在北极创建一个研究站持开放态度。中国就修复两国紧张关系，向加拿大发出邀请，但前提是，加拿大政府必须取消近年对中国投资设置的限制。

王镛列举了多个加拿大对中国投资设置限制的例子，包括下令中国的国有企业从加拿大3间关键矿业公司撤资；强制关闭中国社交媒体平台TikTok在加拿大的营运；联邦政府下令限制在一些政府装置上使

用DeepSeek的聊天机器人。

他说：「如果这些限制依然存在，我们如何讨论一份自由贸易协议？」

中国是加拿大的第二大贸易伙伴，仅次于美国。联邦政府曾在2017年筹备与中国政府就自由贸易协议启动会谈，但谈判在2018年结束，没有达成协议。加拿大近年对于中国投资变得愈加警惕，并援引国家安全作为阻止交易的理由之一。

在被问及美国总统特朗普多次发出吞并加拿大的威胁，及让加拿大成为美国第51

个州的言论，王镛表示，中国视加拿大为一个独立国家。「加拿大是一个主权国家，因此，我们当然尊重加拿大的主权及其领土完整。」

王镛是在日前接受《环球邮报》采访，王镛将加拿大向中国商品征收关税，描述为「盲目地追随美国」。他表示，中国政府认为，当加拿大与其他国家发展关系时，不应牺牲中国利益，加中两国的合作不应由任何第三方来决定。

在被问及中国是否希望与加拿大在北极

开展合作，或甚至创建联合研究站。王镛表明：「我们相信国际社会，在北极开展合作，为全人类的利益服务。你提及这样一个合作的主意，我们持开放态度。」

近年中、加两国之间在互信方面出现了裂痕，有待加拿大为自由贸易的谈判创设良好的条件。王镛补充，重建信任意味停止抹黑、攻击和炒作，例如就新疆、西藏和台湾的议题停止抹黑和攻击。他说：「如果想要与中国开展经济合作，我们不得不尊重彼此的主权。」

加美关税战下 边境油站商店遭殃 经和平门南下车流最高减5成 美国人陆空北上亦呈跌势

美国海关及边境保护局的最新统计显示，加拿大人春假期间经过和平拱门（Peace Arch）边境下车流较去年同期剧减，上周六较去年同一天减少53%，周日减少36%，前天即周一南下美国过境车流较去年减少41%。



▲托芬奴是卑诗省夏天热门的度假胜地，许多加拿大人不去夏威夷，改去托芬奴度假。（资料照片）



▲三藩市金门大桥是热门的旅游地点。（资料照片）



▲关税威胁影响加拿大人南下到美国度假意愿。

有关数字反映了美国特朗普对加拿大的关税威胁，已严重影响加拿大人南下到美国度假的意愿。

Global News 向美国海关取得的最新数字显示，上周六即春假首日有2,200辆汽车经和平拱门南下，去年同一天南下车流数目高达4,728辆，春假首日南下车流较去年同一天减少53%。春假第二天延续第一天车流减少趋势，只有2,392辆车南下，前天则只有1,749辆南下，较去年春假第三天的车流减少41%。

今年2月约有230万人经陆路从加美边境入境美国，去年2月则有270万人。加拿大统计局数字显示，今年2月开车来回美国的人数较去年同期减23%。

在美国华盛顿州执业的移民律师桑德斯（Len Saunders）接受Global News的访问指出：「最明显的例子就是加油站，我知道有好几家油站负责人说，油站生意减

少至少有40%至50%。这与疫情时生意大幅缩减的情况相同，但却是完全不同的大环境。」

报道说，加拿大减少了南下，在此同时，美国人北上旅游的情况也呈减少。报道提到，美国人搭飞机到加拿大的人次减少了1.3%，开车到加拿大的人次亦减少了7.9%。

旅游专家纽维尔（Claire Newell）指出，有些人由于很早之期已预订行程，担心取消行程会有损失，所以仍然如期出发。

她说，很多人对于那些向来受加拿大欢迎的美国景点，已失去兴趣，尤其是卑诗省民。她举例，这几个原本是加拿大人喜欢去的地方例如亚利桑那（Arizona）、棕榈泉（Palm Springs）及南加州等，此时均不在人们考虑前往的地点，所以加拿大的航空公司也已经开始减少去以上地点的航班。

位于加美边境的免税商店受创甚深。Frontier 免税店协会的执行总裁巴瑞特（Barabara Barrett）指出，有些免税店的生意较疫情还未发生前，减少了80%。

她说，已经听到有一些商店说，倘若加美贸易战持续，这些商店恐怕撑不到今年夏天。

许多加拿大人已经表明对南下美国旅游不再有兴趣，但看起来美国人仍是很想北上到加拿大旅游，这让本地旅游业对今年夏天的生意充满乐观，认为生意有可能比往来都要更好，旅游业者预测今夏旅游生意应该能有10%的增长。

卑诗旅游局（Destination BC）指出，夏季旅游旺季从美国预订到本省旅游的航班订位比去年同期增加，如果加拿大人真的一如所预期避开美国，而留在国内旅行，那么今年本省的旅游业将充满希望。

卑诗省旅游业协会主席布兰吉（JJ

Belanger）指出，本省今年旅游业前景看上去不错，业者均感到乐观。省旅游业预测的今年夏天的旅游生意应该能有10%的增长。

今夏本省旅游生意期有10%增长

布兰吉表示，他认为加拿大人应该会更常在国内旅游，与在疫情期间的情况相似，那时，卑诗省夏天旅游胜地托芬奴（Tofino）吸引许多加拿大人到来，托芬奴就像是加拿大的夏威夷，受到游客欢迎。

不过，布兰吉在乐观的同时也语带保留。他说：「每天早晨一觉醒来，我都不大确定今天的情况如何，取决于当天的新闻发展，所以，情势每天都在变化。」报道说，本省的旅游业生意的好坏主要取决经济大环境，以及加美两国贸易战对两国人民的荷包产生什么程度的影响。

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



輕鬆降糖穩糖

高效控糖一步到位！



野花牌綠蜂膠™



選擇唯一官方認證的巴西綠蜂膠 無副作用，自然、安全！

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



掃碼訂購立減 \$10

降糖是關鍵！ 綠蜂膠作為天然輔助品，被越來越多的人用于血糖管理之中。

綠蜂膠中豐富的多酚和黃酮類化合物能夠有效的幫助以及降低血糖。

高血糖患者若長期血糖波動大，易引起併發癥，
血糖穩定至關重要！

綠蜂膠中富含的梓醇和蝶蕨類物質具有抗炎作用，從而有效減少血糖波動。

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



加拿大皇家天然品有限公司

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

「香港救生艇」接逾 2.65 万申请 积压要延至 2027 年后处理

加拿大移民部 (IRCC) 近日更新其有关「香港救生艇」(Hong Kong Pathway) 申请永久居民计划的最新数据, 显示已收到超过 2.65 万份申请, 有八成申请人在 12 个月内获得处理, 被拒绝的申请不足 200 份, 预计大多数尚未审批的申请要延到 2027 年之后才处理。

「香港救生艇」计划在 2021 年推出, 将在明年 8 月 31 日终止。但由于加拿大移民部收到的申请不断增加, 导致个案积压严重, 预计大多数尚未审批的申请要延到 2027 年之后才得到处理。

移民部报告称, 截至 2024 年 10 月 31 日, IRCC 收到的「香港救生艇」申请个案超过 2.65 万宗, 已批准了超过 10,500 宗, 少于

200 个申请被拒。

在此期间, 有 80% 的永久居留申请在 12 个月内得到处理。虽然「救生艇」计划没有人数上限, 也没有按国籍分配此类别的等级空间, 但它归属于移民部的「人道及其他类别」, 而后者有人数限额。从 2024 年至 2027 年的 4 年间, 移民部在这一大类配额持续缩减, 分别为 13,750 个、10,000



有市民经香港机场离境。

个、6,900 个及 4,300 个。

为确保申请人能够保持在加拿

大的身分, 联邦政府去年 5 月推出一项新公共政策, 允许香港申

请人在等待审批期间, 延长其身并并获得新的开放式工作许可。

目录

2025 年 3 月 28 日

第 957 期

本周焦点	2	饮食	44
加国一周	3	动物迷城	45
加国焦点	13	旅游	46
亚洲透视	15	家居	47
神州众生相	22	工商广场	48
娱乐	33	分类广场	52
教育升学	37	饮食健康	54
漫画	39	健康自企划	55
音乐	40	健康普及	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



双重国籍加人赴中国
联邦罕见吁用加护照



关税战杀埋身股汇波动
加人掀抢金热保棺材本

锁定今日价格
清明节优惠活动

福地预售*折扣高达
16%
+
60个月**0%利率****

+ \$2,500旅游礼券幸运抽奖***

为您及挚爱提早规划 专享福地预售折扣优惠
查询或预约：**604-328-6079**

科士兰纪念园 Forest Lawn
FUNERAL HOME & MEMORIAL PARK
3789 Royal Oak Ave. | Burnaby, BC V5G 3M1
ForestLawnMemorial-Burnaby.com

海景墓园 Ocean View
FUNERAL HOME & BURIAL PARK
4000 Imperial St. | Burnaby, BC V5J 1A4
OceanViewBurialPark.com

永多利纪念园 Victory Memorial Park
FUNERAL CENTRE & CEMETERY
14831 28th Ave. | Surrey, BC V4P 1P3
VictoryMemorialPark.com

Every Detail Remembered™

Dignity®
MEMORIAL

*福地预售限时折扣至2025年3月31日。折扣仅适用于新购的生前安排。条款和条件适用。有关详细信息请咨询员工。
**60个月的0%无息贷款仅适用于10%的首付。优惠有效期至2025年3月31日。条款和条件适用。有关资格的详细信息请咨询员工。
***无需购买即可进入抽奖。机会率取决于参加人数。第三方提供商的条款和条件可能适用，有关详情，请咨询 Carlson Wagonlit。
Service Corporation International (加拿大) ULC公司一员。

关税战杀埋身股汇波动 加人掀抢金热保棺材本

关税战的威胁正促使一些加拿大人为「棺材本」寻找避风港，贵金属交易商表示，这推动了大家抢购黄金的热潮。



加美之间爆发关税战，黄金成为热门的避险工具，推动了抢购黄金的热潮。

加拿大黄金公司（Canada Gold）首席执行官惠特莫尔（Tyler Whitmore）表示，该公司在全国 16 个地点的销量激增。「我们通常每月向分销商（主要是加拿大皇家铸币厂）下一次大定单，购买金条和金币，而现在我们每周要下单两次。我们所有门店对实物金条的需求都有显著增长。」销售量激增与公司在新疫情初期看到的情况类似。如果这种情况持续下去，可能会更加显著。「这可能是我们公司 15 年历史上，实物金条需求最大时期。」

黄金白银销售额飏 25%

他将此归因于民众担忧关税威胁，而关税已导致股市大跌。惠特莫尔表示，买家对加元和衰退风险感到紧张。「加人正寻求投资那些在市场不确定和动荡时期通常表现良好的资产，他们转向可以实际掌握在手中的实物黄金和白银资产。」

多伦多黄金交易商 Sprott Money 的数据显示，黄金和白银销售比去年同期增长了约 25%。

该公司总裁斯普罗特（Larisa Sprott）

发现自去年 11 月特朗普当选以来，实物黄金市场出现巨大变化。

世界黄金协会数据显示，黄金支持的 ETF 上月出现了强劲的资金流入，创下自 2022 年 3 月以来最高水平。大部分增长来自北美，该地区录得自 2020 年 7 月以来最强劲的资金流入。

道明证券（TD Securities）北美贵金属分销董事总经理赫尔塞格（Anthony Herceg）表示，短短 3 个月内金价飙升近 20%，创下历史新高。如今一盎司黄金的价格约为 4400 加元，这对一些小规模投资者来说，可能是负担不起的。「他们仍然想投资，所以他们会根据自己的能力投资。」

道明证券全球大宗商品策略主管梅莱克（Bart Melek）表示，有充分的理由认为黄金价格将保持在历史高位，甚至可能进一步上涨。

「如果你认为加元可能因关税引发的不稳定性而走弱，那么黄金将是保护你购买力的很好工具，因为如果加元贬值，你持有的黄金以加元计算的价值就会上升。」

业者：赴美订位取消 20% 加人改遊非美国家 机票酒店价升

许多加拿大人取消南下到美国旅游的计划，不少准备外游的人士改看其他可能的出游地点，然而，市民一窝蜂地改去其他热门地点，结果造成例如墨西哥等地的机票和酒店价格开始上涨。有旅游业者即建议市民，现在即可预订今年圣诞假期或是明年暑假的出游计划，如此或可将预算控制在可以接受的范围内。

基斯兰奴机票中心（Flight Centre Kitsilano）的经理史塔福（Andrew Stafford）指出，去美国旅游的订位及查询减少了 40%，实际取消订位的人已有 20%。不过，他说，这些人仍然打算旅游，不少人正计划于夏天去欧洲或是留在国内旅游。一些加拿大人热爱的旅游地点例如墨

西哥及多明尼加，一样受到欢迎。

业者建议圣诞出行应尽早安排

史塔福注意到一个趋势，指有可能市民不去美国，改去其他国家及地方，这些新增需求已推动了旅游行程的价格上涨。他举例说，明年出发的西捷旅游行程（WestJet Vacations）或是加航旅游行程（Air Canada Vacations）价格已悄悄上涨。

他分析几个令机票及旅馆费用调涨的原因，除了上述所说的需求增加，很多旅馆是按美元收费也是令费用增加的原因。他说，现在已经看到非美国旅游地点的机票及酒店价格调涨，涨价的时间比往年都来

得早。

因此他强烈建议市民，如果想在安排圣诞节假期或明年暑假全家出行，请尽早安排并付订金，将价格「锁住」在目前看得到的价位，以免日后价格再上涨，增加旅游开支。

汇率优势 加人赴日本旅游增

史塔福提到，一些旅游经验丰富的市民在选择出游地点时，会特别考虑旅游目的地货币与加元的汇率变化。他说：「一些本来计划去夏威夷旅游的市民，就会考虑去距离较远的斐济（Fiji）旅游，或是加元汇率较有优势的一些地点，许多人选择去日本旅游，主要因为加元对日币仍然相



位于大阪的环球影城游客如织。

对强势。根据昨日的汇率，1 加元可以兑换 104.65 元日币。

不少华裔市民在返回原居地省亲时，会选择在日本转机的航班，为的也是趁加元对日币汇率不错时，享受日本的美食及都市风光。

有市民说，日本经过长时间的经济衰退，东京的物价比起香港、上海、北京都便宜，在东京吃一餐居酒屋的日式烧肉，每人平均约 20 元左右，而 20 元在温哥华的美食广场大概只能买到一个午餐饭盒。



年终钢琴清货大甩卖

3月21日 - 30日 · 仅限10天

所有库存钢琴一律出血价甩卖，一台不留！

全新立式钢琴仅 \$4,998起，全新三角钢琴仅 \$14,998起



STEINWAY & SONS



施坦威钢琴



Boston
PIANO
DESIGNED BY STEINWAY & SONS



波士顿钢琴



Essex
PIANO
DESIGNED BY STEINWAY & SONS



艾塞克斯钢琴



SCHIMMEL
PIANOS



舒密尔钢琴



PETROF
PIANOS SINCE 1864



佩卓夫钢琴



SAUTER
Pianoortemanufaktur



首德钢琴



YAMAHA



雅马哈钢琴



HOFFMANN & KÜHNE



豪富曼钢琴



CARL JOHANN
— designed by SAUTER —
卡尔·约翰钢琴

支持人民币付款 · 欢迎以旧换新 · 分期付款计划可供您选择



七天营业 温哥华市中心旗舰店: 728 Granville Street (604) 685-8471 (Canada Line - City Centre | Expo Line - Granville)

列治文: (604) 273-6661

维多利亚: (250) 383-5222

高贵林: (604) 941-8447

chinese.tomleemusic.ca

兰里: (604) 532-8303

热爱音乐，致力音乐

服务大温地区超过50年

有通利，音乐更完美

卑诗电费未来两年涨幅 3.75% 自选分时段收费可助省钱

4月1日开始 价格仍维持在北美最低水平

加美贸易战剑拔弩张，省民准备因应美国进口货大幅涨价而节约开支，甚至面临经济衰退百物腾贵，但在美国货价格随时大涨之际，省民却先要应付电费加价。



Meter number 4153988		PREVIOUS BILLING PERIOD	
Starting Aug 22, 2024.....	45604	Previous bill.....	\$157.52
Ending Oct 22, 2024.....	46822	Payment received Sep 5, 2024.....	-\$157.52
Difference.....	1218		
1,218 kWh used over 62 days		BALANCE FORWARD	\$0.00
		ELECTRICITY CHARGES	
		Based on Residential Tiered Rate 1101	
		Aug 22, 2024 to Oct 22, 2024	
		Basic Charge 62 days x \$0.2253 /day.....	\$13.97*
		ENERGY CHARGES	
		Step 1: 1,218 kWh x \$0.1097 /kWh.....	\$133.61*
		Step 2: 0 kWh x \$0.1408 /kWh.....	\$0.00
		Deferral account rate rider -2.5%.....	-\$3.69*
		Trade Income rate rider -2.3%.....	-\$3.39*
		B.C. Electricity affordability credit.....	-\$7.27
		Regional transit levy: 62 days x \$0.0624 /day.....	\$3.87*
		TAXES ON ELECTRICITY CHARGES	
		* GST 5% on \$144.37.....	\$7.22
		ELECTRICITY CHARGES SUBTOTAL	\$144.32
		TOTAL DUE	\$144.32

◀▲有市民每两个月支付约150元的电费。

(本报记者摄)

卑诗省政府能源厅长狄德安(Adrian Dix)日前宣布，本省电费将在未来两年每年上涨3.75%。狄德安说，由于本省卑诗水电(BC Hydro)用户平均每月电费帐单为100元，电费上涨后，每月将多交3.75元。

狄德安说，本省经济和贸易未来充满不确定，因此省府需要采取行动，在这些不可预测的时期稳定BC Hydro的电价，同时将费率增加控制在累计的通货膨胀率以下。根据宣布，电价将在4月1日、明年4月1日调涨，每年上涨3.75%。

省府指出，卑诗水电每年需要向卑诗公用事业委员会提交电费加价建议，加价建议需过公用事

业委员会通过，本省因此维持电价稳定，并多年保持这项优势。

根据公用事业委员电价稳定的指引，卑诗水电未来两年的电费年度平均加幅为3.75%。以一般家庭每月电费约为100元为例，电费上涨后即相等于每月多缴3.75元。

省府说，本省电费加幅将保持在累计通胀之下，预计在2017-18至2026-27年度期间，卑诗水电公司累计电费增幅将比累计通胀低12.4%。省府表示，本省电费目前仍维持在北美最低水平，约为阿省电费的一半。

省府解释，调涨电费不单可确保卑诗水电继续为地区及全省建设可再生能源等重要基础设施，

以支持本省经济发展，本省电费加幅还能连续7年保持在低于累计通胀水平。

卑诗水电公司主席兼行政总裁奥赖利(Chris O'Riley)指出：「政府所提供的电费稳定指引，将可为住宅用户和不断发展的企业提供稳定电费，并确保电费维持在可负担水平。」

省府根据多个因素而制定未来两年的电费调整幅度，包括：因通胀导致的营运成本上升，Site C水力发电项目开始投入服务后的所需资本，以及为加强能源供应和基础设施而必须进行的关键工作，从而促进卑诗省的经济和能源安全。

除了电费稳定指引之外，在这

个前景不明朗时期，政府的首要任务是弱势或面对危机的省民提供支援。卑诗水电公司的《客户危机基金》(Customer Crisis Fund)旨在支援暂时面对财困的用户。政府正在采取行动，为该基金增添190万元拨款，由现在至2026年4月期间，预计将可支援约4,700个家庭。

对于不符合《客户危机基金》资格的用户，卑诗水电公司可提供分期付款计划，让用户分期缴付冬季的电力费用，以及具灵活度的付款计划。

此外，低收入节能计划为符合收入资格的用户提供节能和省钱机会。在过去四个财政年度中，这些计划为用户每年节省约600

万元的电费。同时，卑诗水电公司还为住宅用户增添选项，提供更多收费选择和新的省钱机会，包括即将于4月1日推出的可选时段收费和可选固定收费。卑诗水电公司已向卑诗公用事业委员会公开提交未来两年的电费调整及相关资讯。

电费调整将分别于2025年4月1日和2026年4月1日生效。

住本那比的市民朱先生平均每个月交75元的电费，下月电费上涨3.7%，每个月增加电费约2.8元，朱先生认为电价加幅属于可接受的范围。不过，朱先生担心，电费上涨是一连串公用事业费用上涨的开始，几个项目若上涨，那就会形成每月支出的负担。



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

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

多谢支持! 2025 率先 18 团保证出发

12/14天 东欧典雅之旅 EVC12/14	4月23日;5月14日;6月4日	11天 欧洲瑞士秀丽湖山之旅 EPX11	6月5日;8月14日
11天 葡、西豪情游 EUM11	5月1日;5月29日;6月19日	9/11/13天 欧洲精华游 EHT9/11/13	4月29日;5月20日;9月23日
14天 欧洲巴尔干瑰丽之旅 EBO14	4月21日;5月5日	8天 欧洲精钻之旅 EES8	5月4日;5月25日;9月28日
11/14天 欧洲闪亮之旅 ESL	6月9日		



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

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)

5月01、08、15、22、29日;6月05、12、19日;
7月03、17、24、31日;8月07、21日;9月4、10、18、25日

保证出发
5月1、29日;6月19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

5月08、15、22日;6月05、12、19日;
7月03、17、24、31日;8月07、14、21日;9月04、18、25日

保证出发
6月5日;8月14日

\$5699起

12/14天东欧典雅之旅 EVC

畅游:奥地利、匈牙利、克罗地亚、斯洛文尼亚、捷克、德国、波兰

- * 维也纳,参观逊布伦宫御花园
- * 斯洛文尼亚,进入布斯当娜钟乳洞(包专业导游)

4月23日;5月07、14、21、28日;6月04、18、25日;
7月02、16、30日;8月06、13、20日;9月3、10、17、24日

保证出发
4月23日;5月14日;6月4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

5月05、12、19日;6月02、09、23日;
7月07、21、28日;8月04、11、18日;
9月8、15、22、29日

保证出发6月9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。

5月08、15、29日;6月05、12、26日;
7月03、10、24日;8月07、14、21日;9月4、10、18日

热门出发
6月12日;7月3日;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

5月04、11、18、25日;6月01、08、15、22、29日;
7月13、20、27日;8月03、10、17、24日;
9月7、14、21、28日

保证出发
5月4、25日;9月28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

4月21日;5月05、12、19、26日;6月02、16、30日;
7月21、28日;8月04、11、18日;9月1、15、22、29日

热门出发
4月21日;5月5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

4月29日;5月06、13、20、27日;
6月03、10、17、24日;7月08、15、22、29日;
8月05、12、19日;9月2、9、16、23、30日

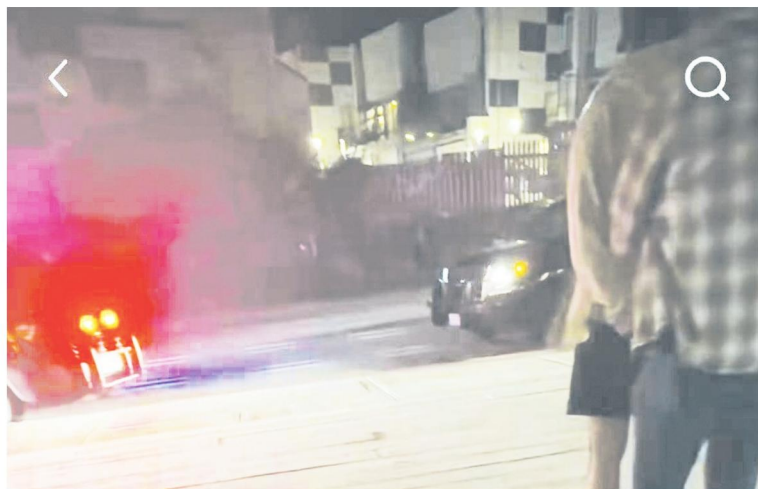
保证出发
4月29日;5月20日;9月23日 **\$4099起**

报名及查询,请与各大特约旅行社联系。

不忿卖 Pokemon 卡受骗 卑诗华汉设局智擒伪钞匪

100 加元仿真钞 拼多多卖 11.9「人仔」

一名华裔男子不忿被匪徒以 15 张假 100 元加币骗去他一批 Pokemon 卡，于是假装再有另一批 Pokemon 卡以廉价出售，引来匪徒再次上门交易，即场被埋伏周围的警察拘捕。



骗子现身交收时，即被埋伏的便衣警上前拘捕。

该男子收到的伪钞，其透明部分的防伪反光标志是用人手贴上去，可以被撕下。

类似的伪钞，在拼多多的网购站有出售，售价是 11.9 人民币，约为 2.4 加元，而这价钱可能是一叠的价钱。拼多多的商品说明是「加拿大 100 全新影视摆件高级网红同款道具银行摆件装饰用品专用」，而 11.9 人民币的价钱是打七折，比原价便宜 5 人民币。

首次被骗金额细 警不受理

「智擒伪钞匪」的华裔男子住在卑诗省维多利亚，他收藏了大量 Pokemon 卡牌，早前将多余的卡牌放在网上出售。

几天前，有人表示有意购买，但要求现金交易，双方同意后，对方说下班过来。

当时近晚上 8 时，天已完全黑

，买家看似是中东人，留有大胡须，操本地口音。这人当面数钱，共 15 张 100 元现金，看起来正反面都没有问题，完全看不出是假钞，对方直接装入银行信封交给事主，他无机可碰到钞票，而对方就离去。

之后他拿在手上数钱时，发现较 100 元真钞要厚实一些，声音亦不对，并有塑胶味。他发现防伪反光条是贴上去的，用指甲一刮就很易被撕下来，亦明显看见有褶皱，因此确定收到假钞。反光的地方也写有 prop money（道具钞票），但由于字很小兼反光，光线稍暗就难以看清。

由于手上无 100 元真钞作对比，他就到 ATM 尝试是否能将这总共 1,500 元存入。结果连试两三张，ATM 都不收，再看真才发现编码大多一模一样。假钞背面的编码比较模糊，而且大部分是同



假钞上的防伪反光条用指甲一刮就被撕下来。

样的数字，包括 GJR6710022、GJR6710020、GJR6710019。

他随即打 911 报警，但对方说这不算 emergency，叫他致电当地警局。但警局下午 4 时半下班，他只好自查报警流程，得知不超过 2,500 元报警不予立案，因为警察无资源处理这种小事。

他不忿被骗又不能报警，于是想出让单笔金额超过 2,500 元。他继续发信息给该骗子，说还有很多这个系列的卡牌，若对方全部打包买下，可给大折扣。对方第二日早上回消息，称要将所有卡买下，随后事主即让女友立即报警。

他女友早上 10 时多报警，警察

说出勤要提前 2 个小时预约，而且到时若有更大的案件，警察就不会过来处理。他只好先试约对方傍晚 6 时半交易，再提前 2 个小时即下午 4 时打电话给警察。警察这次的回覆是，他们刚好在 6 时换班，要开会、且是出勤的高峰期，可能没有警察过去。他只好再将时间推迟至晚上 8 时才交收。

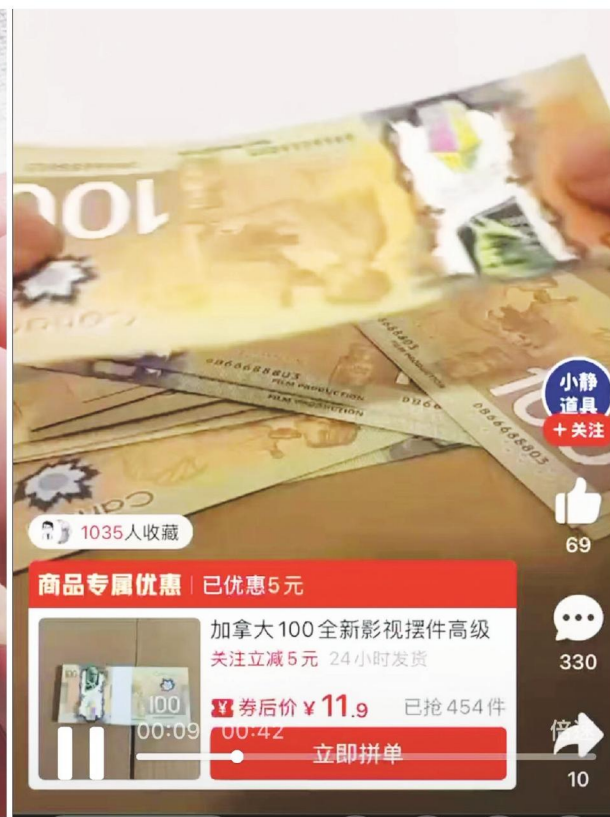
便衣警扮途人 警车队围捕

至晚上 7 时，警察打电话来问交易的细节，之后就开始布局。7 时 30 分，警察已在现场准备。但到 8 时 10 分，骗子还没出现，警察发消息说其他地方还有案件

，如果骗子再不来，他们就要离开。事主拜托警察再等一会，因为骗子上次交易也迟到。果然，骗子此时出现，在一手交钱一手交货的时候，一位假扮路人的便衣警冲过来；下一秒，一支警车车队不知从何处驶出，警车上的闪灯加上警笛齐鸣，他说：「很震撼！」

警察将匪徒押上车，再过来和事主确认两次共 4,200 元假钞，然后用相机拍下作为证物的 pokemon 卡牌。最后，警察给了他一个结案处理结果。

事主事后的感觉是：「终于明白为何会警力不足，因为捉一个伪钞匪徒也要用上一队警车！」



拼多多网购站有售加元伪钞，盛惠 11.9 人民币，约为 2.4 加元。

负责管理658 Homer街邮报大楼City Market停车场的公司为Precise ParkLink。

私人泊车公司无王管 胡乱抄牌车主勿就范

对开车的人而言，泊车带来的烦恼，似乎比开车还多。

有大温居民近月至少发生3次无理泊车遭遇：第1次是半小时3元的泊车费，突被调升至25元，且被开罚单；第2次是明明座驾泊在家中，同时间却被指在女王公园（Queen Elizabeth Park）违泊；第3次则在温哥华市中心被警察「抄牌」，他指属于错误，正以法律途径解决。

他质疑有些私人泊车公司俨如「无王管」，直指长远希望政府立例规管；而每个人可以做的，是别怕麻烦或浪费时间，勇于提出申诉。

（摘自明报《星期六周刊》）

自言每年均遇到多次同类事件的梁先生，由去年11月至今年2月，4个月内已3次面对泊车问题的相关事宜，好在每次他都据理力争讨回公道，更因此总结出几点经验。

泊车费3元变25元

第1宗发生在去年12月14日，温哥华市中心658 Homer街邮报大楼的City Market停车场内：

「我泊好车、在车内扫描该停车场的二维码，显示费用为半小时3元，但不知为何未能付款。尝试致电负责管理该停车场的公司Precise ParkLink，但没人接听，期间原来已被在场职员『抄牌』，还跟我说不应扫描停车场的二维码，而是升降机那边的；我照办，但发现收费变成25元。

「他们改变收款步骤，却没有任何告示通知驾驶者…如知道是25元，还怎会泊在这里啊？打算找在场职员理论、要

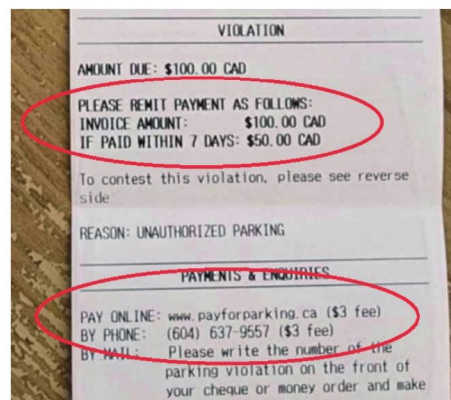
求退款。我表示会打电话投诉，他便说『你可以打电话，你要投诉我，我就拖走你的车，马上就拖』。职员当时更以其他车辆挡着我的车、不让离开。

「于是决定报警求助。警察说该停车场是私人地方，他们不能做什么……之后我改用另一说法，称现在遭人禁锢啊！结果在警察来到前，他（该停车场职员）已先行离开了……」

无论如何，梁氏既被「抄牌」又不知何故付了25元泊车费；有趣的是，其违泊罚款单除列出罚款为100元，还写有正常泊车费为3元。

他愤而向温哥华市政府投诉及找所属议员办事处求助，「（温市府）说该公司在本那比市政府登记，他们管不了；议员亦表示没什么可做，因为（私人泊车公司）根本没有法例监管……」

他直言听罢感到很可笑，「很多行业都有监管，但管理停车地方的公司却没有，即是他们可以所欲为？」解铃还



梁先生去年12月14日在温哥华市中心一停车场内被抄牌，罚款100元，同时写有正常泊车费为3元。

需系铃人，梁氏最终到本那比市政府投诉Precise ParkLink的无理行为，结果过了数天，他便收到来自Precise ParkLink的信件，「说取消我的罚单啊！但我付了的25元泊车费呢？没交代，总之就是因为没监管，他们喜欢收几多就几多……」

被指违泊女王公园

第2宗事件比第1宗发生得更早，不过梁先生在今年1月初才收到信件、罚款130元，「今次是另一间私人泊车公司EasyPark，说我2024年11月6日下午4时许，在女王公园违例超时泊车！」

令人啼笑皆非的是，他当日没驾车外出，而信件上所载违例时间，其座驾泊在家中前园，「这次真的『好彩』，因家中装有监控镜头，拍到我的车辆在

那个时间正正泊在屋外，连车牌也拍到。」

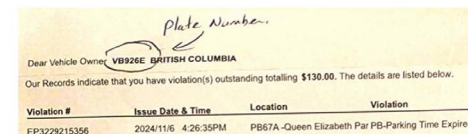
以为有证有据，事情很容易解决便错了，「我致电EasyPark的客服热线，但职员不听解释，我说有证据也拒绝看看，不断说（你的座驾）被拍到就要交罚款。我忍无可忍说，你说拍到但又不给我看，如何证明你真的拍到？职员声称『抄牌官』在现场，抄下我的车牌……继续坚持要我交罚款，否则找追数公司讨债以及会拖车。」

泊商用区遭警抄牌

梁氏没因而就范，决定踩上EasyPark位于温哥华市中心的总部，「直接找人面对面理论！我拿出证据，证明车辆当日根本没泊在女王公园，要求查看他们声称『抄牌官』所谓拍到的证据，结果车辆颜色、车牌跟我的（座驾）完全不同！到此他们才肯承认错误，取消罚单。」他愤愤不平称，「这些私人公司做事很离谱，不问是非、胡乱开罚单，相信很多人都有同类遭遇……」

第3宗发生在今年2月3日晚上，梁氏将座驾泊在温哥华市中心一个商用卸货区，未几发现被「抄牌」、指其阻塞通道，「那个地方是给商用车辆使用，我有登记许可的也抄……」他随即致电市府找抄牌官理论，「他说这张罚单不是他们、而是警察开的，但（抄牌官）也说这个情况不应『抄你牌』。」后来梁氏联络到开罚单的警察，「但他坚持『抄牌』正确，说那个位置不是商用卸货区。」双方争执不下，梁氏决定以法律解决，「现在正排期等候上法庭。」

经历了这3宗事件，梁氏直言对这些因泊车而引起的乱象感到愤怒和无奈，认为缺乏监管是导致这些问题出现的主要原因，「他们错又如何？错又不需负责，因为没监管。」



▲今年1月初，梁先生突然收到EasyPark信件，指其去年11月6日在女王公园违例超时泊车。



▲梁先生家中监控镜头显示，其被指控违泊的时间，车辆正泊在屋外。



符合条件即可向市政府索赔

如果你的车因为坑洞受损，你可以向多伦多市政府提交索赔申请，但要注意，必须在事故发生后的10天内提出，否则将失去赔偿资格。

根据多伦多市府官网，如果你认为市府未妥善维护道路，导致你的车辆或财产损坏，你可以提出索赔申请。市府将展开调查，并与交通管理部门确认责任归属。

如何申请？

填写「索赔提交网页表单」(Claim Submission Web Form)：

你可以透过多伦多市府网站提交索赔申请(toronto.ca)。

必须在10天内提交，超过期限将无法申请。

提供详细资料与证据：

- 你的姓名、住址、电子邮件。
- 事故的时间、地点、发生经过。
- 现场照片（如坑洞大小、深度、车辆受损部位）。
- 维修单据或报价单（以证明修车费用）。

审核与处理：

- 市府将审核你的申请，并与交通管理部门确认坑洞的维护情况。
- 审核时间约90天，若市府确认有疏失，你将获得相应赔偿。

但要注意的是索赔不一定成功。市政府有一项「最低道路维护标准」(Minimum Maintenance Standards, MMS)，若市政府证明在事故发生前已经符合该标准（例如坑洞尚未达到修复标准或修复时限未过），你的索赔将可能遭到拒绝。

多伦多市府表示，市民虽可向市政府申请赔偿，但建议优先向汽车保险公司提出理赔。保险公司提供的赔偿范围通常较广，而市政府的赔偿未必足以复盖所有维修费用。若保险公司同意赔偿，车主仍可向市府申请补偿自付额(Deductible)，以减少个人开支。

落完雪落雨、落完雨又落雪，雨雪去尽后，坑洞就露出来，一个不留神，车掉进坑洞，轻则刮花Bumper、爆胎，重则跌坏悬挂、伤到引擎，荷包大出血——此事不分加东或加西，每年都有。

如果你真系不幸「中招」，唔好只系自认倒楣，其实还可以向政府索偿。卑诗省政府规定只要符合条件，有机会追回部分修车费；多伦多则可向市政府提出索偿。当地汽车保险经纪Simon So话，如果意外起因不是车主责任，不会加保费。（摘自明报《星期六周刊》）

马路坑洞的形成其实与冬季的「冻融循环」(Freeze-Thaw Cycle)相关。当气温骤降，水分渗入道路表面的细缝，结冰后体积膨胀，使路面产生更大的裂缝。随着气温回暖，冰块融化留下空隙，当车辆压过这些空隙时，沥青无法承受重量而崩塌，形成一个个大小不一的坑洞。

春后坑洞涌现

这也是为什么春季是一年当中坑洞最多的时期，因为刚刚经历过一整个冬天，城市道路刚融雪又要承受多架车辆驶过，再加上铲雪车、道路用盐的影响，坑洞一多就更容易撒烂车。

新世界保险的汽车保险经纪Simon So表示，如果事故原因是道路坑洞，并非车主责任，正常情况下并不会影响保费。坊间流传「保险公司会偷偷加价」，其实并不准确。他指出，只要索赔记录上标明是「0% 车主责任」的意

外，并不会被记入保费计算，所以无需过分担心。

汽车保险经纪 「不是车主责任的索赔不会加保费」

不过，他亦补充，车主需要衡量垫底费(Deductible)与维修费的比例。例如，Bumper因坑洞受损，维修费\$1200，但保单垫底费为\$1000，保险公司只会赔\$200，这种情况下，部分车主可能宁愿直接向市政府索赔，而非报保险，因为保险公司并不会为车主向政府索赔垫底费。变相市民先要向保险索赔，再向市政府索赔，过程中要联络多方。所以大多数市民都会拣直接一整笔费用向市政府索取，那就会简单点。

Simon指出，现时不少车主在购买新车时，会同时向车行(Dealership)购买「呔铃保险」(Wheel and Tire Insurance)，通常涵盖3至4年，遇上坑洞损坏，除了向保险公司或政府索赔，

其实仲可以直接向车行Claim，省却一轮手续。

一般而言，向保险公司索赔最快2至3日内有结果，车主修车后提交单据，便可获赔付。但如果选择向市政府索赔，Simon就笑言「如果搵市政府索赔就唔知搞几耐啦。」

Simon强调，如果只是Bumper刮花，车主可考虑直接向市政府索赔，避免影响保险纪录。但如果损害严重，例如引擎或悬挂系统受损，立即报保险才是最佳选择，确保维修费有保障之余，亦能迅速获得代步车服务，减少影响日常出行。

不过，Simon亦提醒，就算成功索赔，这类事故仍有可能影响车辆日后折旧价值。由于意外维修纪录会被记录在Carfax上，即使维修费可获赔偿，将来卖车时价值可能会受影响。因此，他最后强调：「最重要的，还是开车要小心！」



在特朗普的威逼之下，台积电被指「交保护费」、加大投资美国一千亿美元，先进制程与研发中心也都移美，导致台湾即将丧失「护国神山」的技术高地，「矽盾」也出现巨大裂痕。今后各国出于高科技供应链安全而重视台湾稳定与合作的考量将大打折扣，进一步弱化台湾的国际影响力。绿营试图美化事件为纯粹商业决定，但欲盖弥彰，蓝营质疑「交了保护费却不获保护」，牺牲了台湾核心利益。童清峰

二零二四年六月，《时代》(TIME)杂志以台湾总统赖清德为封面人物，深入剖析台湾在全球半导体产业中的关键角色。报道特别提到，赖清德在担任台南市长时，成功「牵红线」促成台积电落脚台南，让这座古都一举跃升为半导体重镇。这不仅让当地经济辉煌，更进一步巩固了台湾在全球供应链中的不可取代地位，成为世界科技版图上的这颗闪耀明珠。

台积电作为台湾的「护国神山」，凭借其领先的半导体技术与产能，使台湾在全球供应链中占据关键地位，并对全球经济作出巨大贡献，既带来可观的经济利益，也形成了「矽(硅)盾」效应。各国基于经济与科技安全的考量，更加重视台湾的稳定与合作，进一步强化其国际影响力。台积电掌握全球高端芯片的供应，不仅撼动国际市场，更对地缘政治产生深远影响，使北京在对台政策上需谨慎权衡，进而成为台湾安全的关键支柱。

赴白宫输诚成「国耻」

台积电的全球影响力和对台湾安全的关键作用，无疑使其成为台湾的骄傲和保障。然而，三月三日对台湾而言是一个耐人寻味的日子，有人甚至称之为「国耻日」，这一称号充满矛盾与反差。当天，台积电董事长魏哲家应邀进入白宫，成为美国总统特朗普的座上宾，或许是特朗普上任

台积电被美国掏空

护国神山崩塌矽盾不攻自破



■台积电 CEO 魏哲家赴白宫输诚：面对特朗普经济霸凌却主动让步

以来首位踏入白宫的台湾企业领袖。这本应是台湾的光荣时刻，却让许多台湾人感到五味杂陈，因为他此行带上的，是千亿美元的投资大礼，更包括先进封装技术与研发中心的转移，使外界忧心「护国神山」恐遭掏空，美国正在「抢走」台湾的核心技术。

与此同时，绿营则持乐观看法，认为这不仅不是损失，反而象征台湾半导体产业的国际扩张，进一步提升台湾的影响力。不过，这扩张究竟是强化台湾的产业竞争力，还是削弱本土关键技术的掌控权，仍是外界争论不休的焦点。

特朗普多次指责台湾「偷走」美国芯片生意，并指台湾没有回报美国，认为台湾该付「保护费」。最近，他甚至威胁对芯片征收关税，让台积电面临巨大压力。二月中旬，这家全球晶圆代工龙头宣布加速在美设厂并推进先进制程，随后又加码对美投资，最终一步步实现特朗普的期望——将台湾的芯片制造业带往美国。

许多台湾民众对台积电的巨变感到震惊。一月十八日，魏哲家在台湾大学演讲时回应外界质疑台积电可能成为「美积电」，这位张忠谋钦点的接班人称：「很多媒体报道说如果台积电变成『美积电』会怎样？我的答案是，门都没有！客户要转单更是困难。」但不到两个月后，台积电便宣布在美加码投资千亿美元。消息一出，

PTT(台湾电子布告栏)网友纷纷嘲讽：「真的连门都没有了，因为门都开了。」

当天在与魏哲家联袂召开的记者会上，特朗普强调，美国希望在本土生产最先进的AI芯片，而台积电的千亿美元投资将用于「建造五座最尖端先进的生产设施」，预计创造数千个工作机会，使台积电在美国的总投资额攀升至一千六百五十亿美元，这也成为美国史上规模最大的单项外国直接投资案(single foreign direct investment)。

三月五日，特朗普发表了他第二任期的首次国会演说，骄傲地宣示台积电加大对美投资，成为他政绩中最耀眼的一环。他更是语出惊人强调：「我们一毛钱都没给，他们就乖乖来美国生产最强的芯片！」言语间充满得意，仿佛将全球芯片霸主拉进美国是他的一场大胜利。

过去，台积电的战略价值使美国等国际强权不得不维持对台湾的支持，以确保台湾的稳定与安全。但随著台积电加速赴美设厂并建立研发中心，美国将逐步完善自身的先进芯片供应链，这可能导致未来的技术创新不再完全依赖台湾，进而削弱台湾在全球科技产业的影响力。许多人担心，这是否意味著美国正以「产业掏空」的方式，逐步削弱台湾在全球科技产业中的战略价值。如果美国最终完全掌握台积电的核心技术，台湾的国际筹码是否将大幅

下降？

讽刺的是，这起震动全球的投资案，经济部长郭智辉竟毫不知情。即便事后得知，政府的反应依然被动，未见积极争取对台湾产业更有利的条件。绿营因此遭批评态度消极，甚至有舆论质疑政府是否「乐观其成」。在野党则猛烈抨击赖清德无能，痛批其放任台积电沦为「美积电」，形同出卖台湾利益。

外国人持七成股权

前国安会秘书长苏起接受亚洲周刊访问表示，虽然台积电的主要生产基地位于台湾，但其百分之七十三点三四的股权由外国投资者持有，其中大部分来自美国。此外，在台积电董事会的十名成员中，有五人为外国籍，四人为中华民国籍，若再加上同时拥有美国籍的董事长魏哲家，则等于有六人为外国籍。因此苏起认为，从战略层面来看，台积电更倾向服务美国利益，而非单纯属于台湾。苏起直言：「基本上，我认为台积电已经变成『美积电』，这点不容置疑。」

分析人士指出，乌克兰拥有丰富的稀土资源，并在战略谈判中审慎运用，以确保自身利益不被轻易出让。同样地，台湾在半导体产业上的优势，理应采取相似策略，以换取更多实质的安全承诺，而非单方面迎合美国的需求。只不过从现实的政治角度来看，绿营似乎除了屈从美方压力之外，几乎没有其他选择。

赖清德三月六日在总统府记者会上表示，台积电扩大赴美投资并没有来自美方的压力，外界对此说法存疑，台积电过去几年在美国亚利桑那州的投资规模不断扩大，从最初的一百二十亿美元增至六百五十亿美元，如今更进一步扩张至一千六百五十亿美元，显示美方对台积电赴美发展的关注程度远超一般商业决策。台积电赴美设厂，除了受到美方政策诱因的影响外，也涉及政治与安全上的考量。美国国安会、国防部等机构对半导体供应链的安全性高度关注，尤其希望确保最先进的芯片制造技术不会完全集中于台湾，以减少美国在科技战略上的风险。过去，拜登政府与美国议员多次强调，「不能让台湾成为唯一的芯片供应者」。(转下页)

（接上页）特朗普更直言表示，如果芯片制造无法回流美国，「美国将不会很开心（We're not going to be very happy）」。这背后所隐含的讯息，显然与赖清德的说法存在差异。

美方政治压力影响深刻

特朗普的一句「不开心」，似乎引发了台积电的大震荡。尽管台积电官方与政府高层多次强调赴美投资是「商业决策」，但实际上，台积电创办人张忠谋曾坦言，美方在半导体政策上对台积电的「影响力」不容忽视。张忠谋早在二零二二年就指出：「美国政府说希望你来，不是说希望，而是要你来。」这番话清楚表明，台积电赴美发展并非完全自主的选择，而是受到美方政治压力的深刻影响。

赖清德的说法显然是为了安抚台湾社会对「台积电被掏空」的忧虑，并避免影响投资者信心。但从美国的产业政策、国安考量，以及台积电近年来的发展轨迹来看，外界的质疑并非毫无根据。专家指出，美国对台积电赴美投资的影响可能并非直接的「压力」，而是透过政策、战略和产业利益的综合考量，迫使台积电扩大其在美国的布局。

事实上，美方是否对台积电施压，绿营与魏哲家心知肚明。但更值得关注的是，当台积电面对这样的压力时，台湾政府的立场究竟何在？赖清德政府对台积电赴美投资的态度引发外界质疑——究竟是捍卫台湾产业利益，还是已经沦为美方政策的推手？

今年二月，台积电宣布加速先进制程赴美，赖清德随即提出「全球半导体民主供应链夥伴倡议」呼应。此举使外界普遍解读为政府正积极配合台积电将先进制程与供应链转向美国，进一步向美方靠拢，甚至被戏称为「美国啦啦队」。

专家认为，台积电在美国的投资决策表面上是企业行动，实际上却攸关台湾的国家战略。面对美方的产业与政治压力，台湾政府理应成为企业的坚强后盾，确保企业发展与国家利益取得平衡。令人遗憾的是，赖政府不仅未能积极为台积电争取更有利的条件，反而在政策宣示上屡屡配合美国的产业布局，这使外界质疑其亲美立场是否过于无知，甚至忽视了台湾自身的长远利益。

台积电加码投资美国消息一出，立即在台湾网路社群引发强烈反弹，许多人痛批赖清德「丧权辱国」，认为政府未能捍卫台湾的半导体利益，反而主动将台湾最珍贵的技术资产拱手让给美国。媒体讽刺赖清德是「赖公移山」，不同于「愚公」，「赖公」是硬生生将台湾整座的「护国神

山」搬去美国，结果让台湾只剩下「半屏山」，还可能陷入国安危机。网友更是毒舌批评，把他比喻成当年出卖台湾核武机密的张宪义，封他为「赖宪义」，直指这场千亿投资根本是在「自废武功」，让台湾丧失原有的优势。

面对舆论排山倒海的压力，总统府紧急启动危机处理，于三月六日下午由赖清德与魏哲家联袂召开记者会，这一举动明显是为了安抚民心，避免政治风暴扩大。

在这场临时召开的记者会上，赖清德再次强调，台积电的全球布局仍以「根留台湾」为前提，并表示台湾在国际上的能见度越高，安全性就越高。魏哲家则表示，台积电产能爆棚，供不应求，赴美布局是基于「客户需求」，并重申公司仍将持续在台湾投资。但他并未否认美国将成为台积电未来布局的核心之一，这无疑加深了台湾民众对台积电发展方向的疑虑。

即便政府试图透过魏哲家的正面形象为绿营稳固选票，但从网路反应来看，舆论并未完全平息。许多民众仍忧心，若台积电逐步转移先进技术，美国是否会进一步施压，要求更多产能外移？未来台湾在全球半导体产业的核心地位是否将因此逐渐弱化？

前总统马英九对台积电可能变成「美积电」忧心忡忡，他在脸书发文指出，国人担忧「护国神山」被搬走，这不只是经济问题，更是重大的国家安全危机。马英九强调，此举将严重打击民众信心，冲击两岸关系，甚至影响台湾在地缘政治中的战略位置，长远来看，后果不容小觑。

马英九质疑，赖清德是否拿出任何应对之策，还是天真地认为，把「护国神山」卖给美国，当作缴保护费，就能高枕无忧？他批评，赖政府一边对外高喊台独，一边在内部制造对立，却未曾深思后果。他提醒，不要忘了，特朗普是个商人，利益才是他最在乎的事。如今，台积电已被「卖」了，接下来呢？台湾还能再拿什么来交换？还有多少筹码可供交易？

马英九的锐评引发了绿营的强烈反应，民进党发言人韩莹甚至反将他一军，痛批马英九口口声声担忧台湾的国安危机，但眼中似乎只有中国，这才是台湾真正的国安隐忧。

她质疑道，当年谁差点将台积电和整个半导体产业拱手送给中国？不就是马英九本人吗？亲绿名嘴则进一步指出，二零一四年政府将台积电的持股缩减至仅剩百分之六点三七，正是因为当时马英九试图将台积电卖给大陆紫光集团，痛批马英九是「败家子」。

对付政敌，绿营惯用泼脏水回应。但台大政治系教授左正东还原当年历史，指出



■台积电晶圆厂无尘室：科技精密，被美国觊觎



■台积电厂房：台积电全球市占率创六成七新高

紫光集团曾扬言并购台积电与联发科，但当时马政府与业界的态度是低调而坚决地拒绝，并在私下审慎应对。作为国会多数党，国民党与朝野合作，通过「不开放陆资投资半导体」的决议案。此外，当时的总统候选人朱立伦与蔡英文也公开表态反对，成功阻止紫光的并购。因此，绿营发言人称「国民党就是要把半导体送给中国」的说法完全站不住脚。

左正东认为，如果民进党真把在野党视为台美合作的障碍，那么应该在魏哲家会见特朗普之前，利用这一点为台湾争取更多谈判空间，而不是在国内缺乏共识的情况下，为尚未经过法律程序的投资案背书，甚至透过经过修剪的历史叙事来转移民众的不安与反对。

事实上，面对美方强势施压，绿营早已无力挽回颓势，更不可能对美国说「不」，只能选择顺从特朗普的强大影响力。为了向台湾人民交代，他们只能将美国对台积电的「掠夺」，包装成台美关系的「历史时刻」。

更值得注意的是，台积电与台湾从这项宣布中究竟获得了什么？《芯片战争》作者克里斯·米勒（Chris Miller）在《金融时报》撰文指出，台积电可能希望借此缓解关税威胁。作为产业的主导供应商，如果这些新厂能够成功避免关税冲击，那么这笔投资或许能被证明是值得的。

技术外流砂盾崩裂

（接上页）台积电赴美投资引发的争议，核心在于技术外流、研发中心转移，以及可能对台湾半导体竞争力所造成的冲击。魏哲家虽然表示，台积电在美国设立的研发中心只是「优化产线」，规模仅为台湾的十分之一，试图淡化可能带来的冲击，但外界对此说法并不完全买单。与此同时，绿营则极力将此合理化，甚至美化为「壮大台湾」，试图向民众宣传这是一场有利台湾的产业布局。

不过，在美国眼中，台积电赴美投资并非台湾「壮大」的象征，而是确保自身经

济与国安利益的必要手段。特朗普的目标是让关键半导体制造回流美国，减少对台湾的依赖，确保美国在全球科技竞争中的主导地位。美方的战略思维显然是将台积电视为美国半导体产业的一部分，而非单纯绿营所称的「合作夥伴」。

相较之下，绿营却将这一趋势粉饰为「深化夥伴关系的胜利」，政府高层频频强调台美半导体合作的重要性，却对技术流失、人才外移，以及供应链可能遭到分裂的风险只字不提。对支持者而言，这或许是一场台美产业关系的「里程碑」，但对质疑者来说，这更像是一场台湾被迫交出的「保护费」，用来换取美方的政治安全承诺。

如果台积电的投资能换来美方明确的安全承诺，或许台湾民众的观感会不同，这也是绿营的期待。然而，现实远比想像复杂。过去，台湾开放莱猪、采购美国军备，甚至已支付超过二千八百亿新台币（约八十五亿美元）备存帐金，却仍有一千五百亿军购案延迟交货，至今未获明确安全保障。同样地，即便台积电投入技术与资金，美方承诺依旧模糊。这让人联想到美国对乌克兰的态度，而二月二十七日特朗普更公开拒绝承诺出兵保卫台湾，进一步加深了对美台关系的疑虑。随著台湾对美经济与技术依赖加深，如何维持自身筹码，成为各界关注焦点。

蓝营学者批评，民进党似乎通过出卖台湾的利益来换取美国的支持，从而确保自身的选举优势，至于台湾的未来与人民的福祉，却似乎被抛诸脑后。不论政治立场如何，台湾人民最终都是这场交易中的最大受害者。

无论赖清德如何解释，台积电赴美扩张已是既定事实，对台湾的科技主权与经济安全影响深远。学者指出，政府应积极扮演产业捍卫者，而非被动迎合美方政策。台积电加码投资美国已引发台湾社会忧虑，未来如何在全球供应链重组下，确保台湾掌握半导体核心利益，将是赖政府必须回答的关键问题。 ■

追溯台积电奇缘的感情伏笔

如果没有蒋经国，就没有台积电。如果没有蒋经国重用李国鼎，就没有张忠谋的伯乐，开创台积电的电子奇迹。台湾当年最优秀的技术官僚团队，缔造历史的奇缘。

邱立本

如果没有蒋经国，就没有台积电。因为如果没有蒋经国重用李国鼎，就没有他成为张忠谋的伯乐，开创台积电的电子奇迹。这是台湾经济史学家的共识，发现在六七十年代台湾经济起飞的时刻，需要有高新科技的新维度，超越劳动密集加工区的宿命。台湾最优秀的技术官僚的团队，涵盖了李国鼎、孙运璿、尹仲容、赵耀东等一时俊彦，既有专业的现代化的知识，又有强烈的家国情怀，清廉自持，建立了工研院和新竹工业园区，瞄准发展半导体的愿景，为后来雄霸天下的芯片业，奠定历

史的基础。

即便到了今天，台湾民意调查都将蒋经国列在最佳领袖的榜首，不仅因为他开启了民主的新一页，宣布解严，打破党禁和报禁，也因为他强烈反贪，网罗了当时最优秀的经济专业人才，推动「十大建设」，使得台湾的经济一度位居亚洲四小龙之首。

两蒋时代的重要遗产还包括推动教育公平，承袭中国几千年科举的制度，让联考成为凝聚人才的机制，连「三级贫户」之子陈水扁，也可以透过联考进入台大法律系，最后成为总统。多少的寒门子弟，十年寒窗，都可以金榜题名，青云直上。

台湾的考试制度也培养了庞大的工程师队伍，他们大都毕业于台湾的名校，在美国拿到博士或硕士学位，成为台湾发展半导体事业的专业军团。台积电的领导层，从刘德音到魏哲家，都是台湾成长的五零后理工男、美国博士，率领数以万计的工

程师，发挥「工程师红利」，将台积电发展成为全球最有竞争力的半导体工厂。

这都是台湾曾经的优势，但过去十多年间，由于台湾的教育改革，要搞「快乐教育」，废除联考，增加大学到一百四十多所，毕业生的素质普遍下跌，理工学生也大减。留学美国的理工科留学生也大幅减少，让台湾内部忧虑，台积电的「工程师红利」未来是否还可以持续发展？

而恰恰是在过去二三十年间，中国大陆的工程师队伍飙升，每年约一千万的大学毕业生，超过一半是理工科学生，无论是出国留学回来的「海归」，还是本土培养的「土鳖」，都人才辈出，因而凝聚庞大的「工程师红利」，参与全国建设，不仅赢得「基建狂魔」的美誉，还在人工智能的赛道，勇猛奋进。

科学界都在预测，中国大陆在未来几年间，就可以将当前两岸的半导体差距弥补，甚至超越前进。因为在科研创新的世界



■一九七一年孙运璿(左)、蒋经国(右)与赵耀东：清廉自持

，人才是关键。大半个世纪前，台湾高瞻远瞩的俊彦之士如李国鼎等曾推动台积电的发展，而今天中国大陆举国上下都在投身教育，重视终身学习，才有最近半年来的创新大爆发，从去年底《黑悟空·神话》的狂潮，到今年动画电影《哪吒2》红火，再到 DeepSeek 的大突破，都显示中国创新的井喷现象，背后就是人才的爆发力，在美国制裁和关税战的高压下，如寒冬的梅花，越冷越香。■

张忠谋当年反对赴美设厂

台积电创办人张忠谋反对赴美，早就明言美国没有成本、人才等优势。

近日，台积电大举加码美国投资，总金额飙升至一千六百五十亿美元，让许多台湾人忧心忡忡，担心这座「护国神山」正被美国一点一滴挖走，变成「美国神山」。事实上，台积电创办人张忠谋当年就曾力排众议，反对赴美设厂，他一针见血地指出，无论是成本、人才、供应链，还是政策稳定性与台湾的战略价值，美国都远远不及台湾，如今他的警告言犹在耳，却似乎已成为无法回头的现实。

至今，张忠谋尚未就台积电加码投资一事发表谈话。他曾明确指出，在美国建设晶圆厂的成本远高于台湾。他估算，在美国兴建并营运晶圆厂的成本至少比台湾高出百分之五十至百分之百，其中包括土地、建设、人力、原物料等费用。此外，美国的环保法规与劳工制度较为严格，进一步推高营运开支，削弱台积电的竞争力。对于半导体制造而言，成本控制至关重要。台湾之所以能成为全球晶圆代工龙头，

正是因为拥有高效且低成本的制造环境，而美国难以复制此一优势。

除了成本问题，美国的半导体制造产业多年来逐渐萎缩，当地工程师供应严重不足，这对台积电而言是一大隐忧。因此，二零二二年台积电在亚利桑那州设厂时，不得不从台湾派遣近三百名工程师前往支援。张忠谋曾直言：「美国的工程师不够，也不便宜。」相较之下，台湾拥有长年培养的半导体人才库，才能稳固支撑台积电的发展。

此外，半导体制造需要一个完整且高效的供应链，而这正是台湾的优势。台湾拥有全球最完整的半导体供应链生态系统，包括晶圆制造、材料供应、封测等环节都能够在短时间内完成。相反，美国的半导体供应链并不完整，许多关键零件与材料仍须从亚洲进口，这将增加运输成本并影响生产效率。张忠谋认为，半导体制造是「一个环环相扣的生态系统」，供应链的任何缺口都可能影响整体运作效率。当台积电选择赴美设厂时，无法避免这些供应链问题，甚至可能拖累公司的生产效能与获利能力。



■台积电创办人张忠谋：一针见血指出美国工业成本过高

除了经济与技术层面的考量，张忠谋也对美国政府的政策稳定性有所疑虑。美国政府虽然推出《芯片法案》来吸引半导体业者赴美投资，并承诺提供补助，但特朗普上台后，已有消息说他准备废止此一法案。这正是张忠谋所担忧的，美国的政策可能随著政党轮替而改变，企业无法确保未来能够持续获得支持。更何况，特朗普正积极推动「去中化」与「供应链重组」，要求关键科技回流本土，这样的政策虽然对美国有利，却可能让台积电承受更大的政治压力。

台积电赴美设厂，未来若遇到政策变动

，可能会陷入进退两难的局面。

更重要的是，张忠谋曾多次强调台积电的发展与台湾的命运密不可分。台积电之所以被称为「护国神山」，正是因为其全球晶圆代工的关键地位，使台湾在国际上更有战略价值。但当美国积极要求台积电赴美设厂时，背后可能带有「降低对台湾依赖」的战略考量。一旦美国能够自给自足，台湾的半导体产业优势将不再独占，台湾的国际谈判筹码也将逐渐减少。这让许多台湾人担忧，若台积电逐步外移，台湾是否会失去原有的经济与地缘政治影响力？■

美国夺取台积电先进制程 台湾经济空洞化沦为弃子

台积电的重要研发中心移美，引爆台湾产业「空洞化」的焦虑，民怨爆发。全球芯片竞赛面临范式转移，将逐渐转向中美两强竞争，台湾失去神山，只剩空山。 张殿文



■国民党团反对「台积电变美积电」：指事件触发国安警报，并非绿营说的纯粹市场交易

台积电扩大在美投资一千亿美元，创下美国史上外来最大绿地投资纪录，也预告了下一个五年全球芯片业竞争的图景，将会是中美比并芯片产量，预计二零三零年时美国将抢占先进制程全球产量的百分之二十二，台积电推进速度将决定中美对抗新格局。

所谓「先进制程」现指比四纳米（奈米）更先进的产品，三纳米、二纳米、甚至一纳米，如果美国在这一领域占有百分之二十二，未来中国会占有多少？目前中国华为已推出七纳米的 Ascend 910C 人工智能芯片，市占率虽不到百分之十，但是未来会迅速爬升。美国现时已开始封锁中国获得二十八纳米芯片，因此，打造华人先进制程的产业地图成为了中国下一个追赶的机会。

被称为「护国神山」的台积电决定设厂美国后，台湾民众高度关心半导体优势外移会导致产业「空洞化」，负面看法随之涌来，特别是经济部长郭智辉接受访问时透露，事先竟然不知道一千亿美元投资金额，不清楚台积电要在美国建三座先进晶圆厂、设立专注制程改善的研发中心及先进封装厂，引发外界哗然与广泛讨论。

台积电一年税后净利约为一万一千多亿新台币（约三百五十多亿美元），相当于要把两年多的获利投资美国，引起台积电变成「美积电」的疑虑，对此郭智辉强调，「目前」先进制程不会移至美国，而且为了说明台积电投资美国比美国政府强迫台积电并购英特尔好，甚至用家族联姻来比喻如果和「蒙古症」的人结婚，有著诸多无法克服疑虑，更引起岛内许多医病团体全面反弹。

这种用「蒙古症」来比喻英特尔的说法，再次曝露台湾官员欠缺同理心和专擅行

事。郭智辉出身企业界，担任集团董事长，再进修到博士，俨然是半导体专家，负责政府和企业沟通，被视为台湾领导人赖清德「爱将」，对于台积电的美国投资动向竟然无法掌握，尽管经济部解释投资审查会的确没有收到申请，已经令到台湾朝野信心尽失。

曾担任郭智辉的 EMBA 老师、台大管理学院副教授邱宏仁已在脸书上直接开炮，指郭智辉上任以来未能有效解决能源问题，且对于台积电投资美国一事处理不力，邱宏仁原以为郭智辉在崇越的创业历程，理当很能感同身受产业疾苦，尽快为全台工业及民生用电找到解方，怎料上任了九个月，「郭智辉还是一事无成」！

台积电董事长魏哲家从美国回台四十小时内，再和赖清德共同召开记者会，不过没有请郭智辉一同参加，记者会中赖清德指出「事前已完全充分掌握」，也强调政府没有受到美国压力。但是，连特朗普都说半导体是国安问题、攸关经济安全，台湾政府做为台积电最大股东，却无法保障企业权益，美国政府和特朗普操作显然已超出赖清德的领导能力。

台湾经济部自王美花部长任内，基本上就已经直属总统府，加上王美花是当时国安会秘书长顾立雄的妻子，许多经济战略都是从国安层面来考量。反倒是特朗普在白宫对记者强调：「我不怪（台湾），我称赞他们。我责怪坐在这个位置上的人。」特朗普在白宫与记者谈话时再次抨击前总统拜登的《芯片法案》，称其为「极度浪费钱」政策。

《芯片法案》透过补助刺激外国企业赴美设厂，促进美国本土芯片制造。特朗普强调半导体产业曾由美国企业家、已故英特尔前执行长葛洛夫（Andrew Grove）主导：「我们本来可以轻而易举地保护这项产业！」这段说明再度展现特朗普对掌控产业的野心，但真相是英特尔当年换上财务出身的 CEO 后一再错失先机，被其他企业取代，自己输给自己，根本不是台湾的问题。

按照台积电的投资脚步，资深分析师陆行之认为从二零二六年开始台积电全球资本开支将超过五百亿美元。科技界大老施振荣则指，台商国际化可以让台湾从过去劳力密集及资本密集产业，提升为脑力密集产业，台湾产业到世界各地生根发展。

日本经济的前车之鉴

台湾担心产业「空洞化」，其实这个名词是日本政治人物所发明，施振荣指日本在上世纪一九八零年代曾是世界第一，但不愿意投资国外技术，也不做技术移转，日本以政治思考讲出产业「空洞化」论调，引发失落的三十年，台湾要以此为镜。

特朗普宣布台积电投资美国后，台积电股价也重挫一度跌破新台币千元大关，市场恐慌认为台积电投资美国等于掏空台湾。对此，和硕创办人童子贤指全球政经生态不变，台积电走出台湾去占据一个不错的战略位置，加强了上下游结盟，也广结善缘巩固了自己地位。童子贤直斥「评论太夸张」，他自己倒是担心台湾上下对「矽盾」的正面与负面迷恋，会加深台湾经济问题。

从台积电亚利桑那州第一期工厂刚投入量产，第二期和第三期工厂仍在兴建中，预计明年至二零二八年间实现量产。魏哲家提到台湾研发中心约一万人，美国的研发中心预计有一千人，且主要是用在当地产线的提升，也引来更多对于「矽盾」全面崩解的担忧。

可是，前经济部长尹启铭指出，台积电大规模投资美国有三项不利影响：一是排挤在台建厂资金，二是导致先进产能减少，三是盈余利润缩减，如果从台湾「矽盾」防护力角度看，形成国家安全、经济安

全双重损失，尹启铭回忆以前十二寸晶圆要到台积电南京厂生产，民进党呼天抢地抗议，现在研发都要过去，民进党怎么就不讲话？

台积电在美加大投资，连带成本提高、毛利率下降，这是资本场所不乐见；不过台积电也有自己的盘算，按照魏哲家在记者会上的说法，美国研发中心一千人主要是生产制程为主，从台湾研发中心的成果先转到小型工厂（mother fab）做试产，达到标准再转移到海外工厂（美国厂）精进，分析师认为过去台积电领先的半世代制程（half node）部分就是由负责大量生产的厂方所研发，这部分可能未来就会移往美国。

目前台湾二纳米已经量产，美国才刚五纳米落地，接下来还要按照法令兴建厂房、设备装机、测试量产到大量生产，至少还要四十二个月时间，这段时间台积电的先进制程仍然往前推进下一个世代，当美国未来兴建三纳米、二纳米厂都还落后一截，这是台积电最大筹码。

另一方面台积电最大的客户苹果和 Nvidia 仍是美国客户，占台积电先进制程采用的最大占比例，从服务客户的角度来看，大量的资本支出短期内不会对台积电产生直接影响，但根据 TrendForce 数据显示，随著美国和中国半导体制造能力不断提升，到二零三零年，台湾先进制程的市占预计将下降至百分之五十八，而成熟制程更将下降至三成，主要就是受到中美两强瓜分！

中国也是苹果和 Nvidia 的重要市场，台积电无端卷入了特朗普「让美国再次伟大」的计划，未来如果一点四、一点六纳米，乃至更先进制程若逐渐移到美国，台湾矽盾防护力真的会渐渐失灵！资金流出是台积电「近虑」，技术流失是中期挑战，因为三年半时间也很快，不过更大的危机不只于此，如此大规模的投资和技术投资，需要更多的人才，台湾准备好了吗？

诚如魏哲家在记者会上表示，台积电将和大学紧密合作：「也会鼓励员工多生小孩！」这是台积电面对美国白宫和无能的台湾政府的远忧，也是中美未来科技决胜的关键。■

王毅痛斥特朗普双面人 面对美施压称奉陪到底

特朗普再度对华增加关税，贸易战延伸到造船业和AI科技，中方以奉陪到底的外交姿态和列反制清单的手段回击，特朗普试探性的四月或六月访华计划也在推进。 宋阳标

美国总统特朗普上任两个月，近期在贸易、军事、政治、科技等多方面向中国极限施压，意图打乱中国发展步骤，逼迫中国臣服美国。三月三日，美国政府宣布以芬太尼为由再度加征对华百分之十关税，对华关税已达百分之二十。

中国外交部发言人林剑对此回应称，美方如果别有所图，执意打关税战、贸易战或者「别的什么战」，将「奉陪到底」，语气强硬坚决较为罕见，并开启对美关税反制措施。美国国防部长赫格塞斯回应，「渴望和平的人必须为战争做好准备，这就是我们要重建军队、为何要再度建立起吓阻力的原因」。

三月六日，中国外交部则不再沿用日前「奉陪到底」的说法，表示无论是关税战或是贸易战，冷战还是热战，都打不得、也打不赢，美方官员的有关言论蓄意煽动意识形态对抗，鼓噪中国威胁。奉劝美方，不要用自身的霸权逻辑镜像中国，不要用过时的冷战思维看待中美关系，不要以战略竞争为名，行对华遏制打压之实。

时逢中国召开两会期间，外交部长王毅严厉指责国际关系中的两面人。王毅说，相互尊重是国与国交往的基本准则，也是中美关系的重要前提。任何一个国家都不能幻想一边对华打压遏制，一边与中国发展良好关系。这种「两面人」的做法不利于双边关系的稳定，也无法建立彼此的互信。大国应承担起国际义务，履行好大国担当。不能唯利是图，更不能恃强凌弱。

中美筹备领导人会面

尽管中国政府有所反击，但还是敦促美国以平等的身份与中国进行谈判。中国商务部长王文涛日前表示，他上个月已致函美国商务部长霍华德·卢特尼克和美国贸易代表贾米森·格里尔，邀请他们会面。



有消息指，特朗普可能于四月或六月同中国国家主席习近平会晤，但地点未定。消息人士称，两人都将对方到访视为外交胜利，但初步讨论都聚焦于特朗普访华。

自特朗普重返美国权力之巅后，他多次发出信号，将对中国加征百分之二十的关税，并禁止在白宫等行政系统使用DeepSeek等中国人工智能工具。后美国贸易代表办公室提议，对任何中国船只停靠美国港口征收一百五十万美元费用，以此应对在其看来中国造船业的不公平优势，避免对美国商业构成负担或限制。哥本哈根船运分析公司Xeneta的首席分析师桑德表示：「如果一艘船卸载一千个集装箱，那么，如果额外征收一百万美元费用，每个集装箱的费用就将增加一千美元。」他表示，船运成本增高将推高进口商品价格，成为美国经济放缓的一个因素。美国贸易代表办公室则计划近日就中国制造的芯片（也称成熟制程芯片）举行听证会，可能会对来自中国大陆的传统芯片加征更多的关税。

三月四日，中国商务部决定将莱多斯公司等十五家美国实体列入出口管制管控名单，并采取以下措施：禁止向十五家美国实体出口两用物项；正在开展的相关出口活动应当立即停止；将特科姆公司等十家

实体列入不可靠实体清单。

中国国务院关税税则委员会宣布：自二零二五年三月十日起，对鸡肉、小麦、玉米、棉花加征百分之十五关税；对高粱、大豆、猪肉、牛肉、水产品、水果、蔬菜、乳制品加征百分之十关税；对原产于美国的附件所列进口商品，在现行适用关税税率基础上分别加征相应关税，现行保税、减免税政策不变，此次加征的关税不予减免。

中国外交部在社交媒体上表示：芬太尼问题的根源在于美国自身。中国人民从来不信邪、不怕鬼，从来不吃霸凌霸道那一套，施压、胁迫和威胁不是同中方打交道的正确方式，对中国搞极限施压，那是找错了对象，打错了算盘。如果美国想要战争，无论是关税战、贸易战还是任何其他类型的战争，我们都准备战斗到底。

英国广播公司在节目中反问：特朗普押注关税将使美国和美国人民变得更富裕，但在贸易战中真的有谁会获胜吗？

中俄伊军演应对美韩军演

三月十日，韩美正式启动为期十一天、代号为「自由护盾」的年度例行联合军演。而中国国防部在三月九日发布消息称，三月上中旬，中国、伊朗、俄罗斯海军将举行「安全纽带二零二五」联合演习。

美韩双方将在朝鲜半岛爆发全面战争的假想场景下，采用电脑模拟方式进行指挥所演习，并配合该演习，实施覆盖陆海空、网络、太空等全领域的联合野外机动训练；其中的野外机动训练次数从去年的十次增至今年的十六次。

中国国防部的消息则显示，「安全纽带二零二五」演习计划位于伊朗恰巴哈尔港附近区域组织实施，主要开展打击海上目标、临检拿捕、损害管制、联合搜救等科目演练，旨在深化各参演国家军队之间的军事互信和务实合作。中国军事专家张军社指出，此次军演更深层次体现了三方在演习策划、准备以及实施中对指挥控制、兵力以及火力等方面的协同性。

美搞法律战与对华脱钩

美国国会众议院三月十日通过两项针对中国的法案，《抵御中共盾牌法》要求国土安全部成立一个工作小组，重点应对中共对美国构成的威胁。《与依赖外国对手电池脱钩法》则要求国土安全部禁止向与中共关系密切的中国电池企业购买电池，推动美国与中共脱钩。提出法案的议员表示，中共试图在全球关键产业中获得影响力，美国必须站在打击中共并为之脱钩的最前沿。

美国密苏里州一名联邦法官三月七日裁定，中国政府应该对在疫情初期掩盖真相和囤积防护物资的行为负责，需承担二百四十亿美元的赔偿责任。密苏里州官员称将通过扣押中国资产来执行这项判决。但中方表示，他们不接受这一裁决结果。

美国国务卿鲁比奥首访拉丁美洲时威胁拉美国称，如果不与中国保持距离，美将采取措施。王毅对此表示，拉美人民要建设的，是自己的家园，不是别人的后院；拉美国所期待的，是独立自主，不是门罗主义。王毅二月出席慕尼黑安全会议时说，中国对美政策就是中国国家主席习近平提出的三原则，相互尊重、和平共处、合作共赢。中方已经准备好按照这三原则，同美方构建稳定、健康、可持续的双边关系，找到两个大国在这个星球上的正确相处之道。 ■

北京两会定调中国台湾省 两岸博弈转向统一后治理规划

外交部长王毅在两会期间表明，台湾在联合国的唯一称谓是「中国台湾省」，象征北京对台思路改变，已从政治博弈向治理规划转移，北京认为两岸不再有是否统一的问题，只有何时统一的问题。 郑言

台海局势的演变，已进入崭新的战略调整期。中国大陆对台政策过去强调「一国两制，和平统一」，二零二五年全国「两会」期间，国务委员兼外交部长王毅在记者会上明确表示，台湾地区在联合国的唯一称谓就是「中国台湾省」，并重申联合国二七五八号决议的权威性。这一表态的分量远超外交辞令的重申，更标志着中国对台政策话语体系的根本性调整。长期以来，台湾问题被塑造成「特殊政治问题」，大陆在对台政策上保持一定的弹性，而如今这一空间已被彻底关闭。此次两会定调表明，中国政府已不再将台湾视为需要特殊安排的地区，而是直接按照中国行政体系的一部分处理。这种法理归位的思路，使台湾问题从「政治博弈」向「治理规划」快速推进，也向国际社会和台湾当局释放了明确信号：统一已进入不可逆的实施阶段，任何外部干预或内部拖延，都无力改变这一趋势。

从法理堵死台独空间

台湾的法律地位问题，长期以来是国际博弈的核心议题之一。联合国二七五八号决议在一九七一年以压倒性多数通过，承认中华人民共和国在联合国的一切合法权利，并驱逐台湾当局代表，明确了台湾属于中国的法律事实。但近年来，美国及其盟友不断试图通过外交手段淡化该决议对台湾的约束力，推动所谓「台湾国际参与权」议题，企图为台湾争取某种形式的「准国家地位」。此次王毅的表态不仅彻底驳斥了这些言论，也意味着中国政府已正式启动对台政策的法理归位进程，坚决堵死台湾在国际事务中的任何独立空间。

这一表态的深远意义在于，大陆彻底调整了两岸关系的政治定位。长期以来，中国大陆对台湾问题的官方表述一直围绕「一国两制」展开。自邓小平提出「一国两制」构想以来，该模式被视为解决台湾



■解放军演习：精确掌握台湾岛上数据

问题的最优方案，在一九九二年「九二共识」达成后，两岸互动也基本沿著这一框架运行。大陆希望通过维持一定的政策弹性，试图通过「融合发展」逐步促成台湾社会接受两岸统一。但随著台湾内部「台独」势力坐大，岛内政治生态已高度对抗化，「一国两制」已被民进党操弄为政治攻击工具，成为拒绝统一的借口。因此，大陆的策略调整已从争取谈判转向直接确立法律地位，表明未来的统一进程将遵循北京主导的政治路径，不再寄希望于台湾内部的政治变化。

这一法理归位的转变，不仅对台湾政治格局造成直接冲击，也在国际社会引发连锁反应。西方国家长期利用台湾问题作为牵制中国的工具，而此次两会明确台湾的「省份」定位后，等于彻底消除了任何政治模糊空间，使得各国在外交上必须做出明确选择。未来，北京当局势必会进一步强化这一立场，要求联合国及各国际组织严格执行二七五八号决议，全面取消台湾在国际事务中的任何特殊待遇。台湾当局若继续推动所谓「外交突破」，不仅难以取得实际成效，还将进一步刺激大陆采取更严厉的反制措施。

解放军侦台两大意义

两会期间，解放军对台展开了一场高精度侦察行动。短短三天内，廿一只探测气球进入台岛空域，其中四只直接穿越台北、新竹、台中、台南等核心区域。台军雷达系统在高频率警报下长时间运作，新竹基地的幻象战机多次紧急升空应对。这次行动不仅加速了解放军对台岛军事部署的情报收集，也测试了台军在实战环境下的

反应能力，并形成了长期消耗战的效果。解放军此次行动的战术意图十分明确。首先，低成本、高效能的侦察方式，能让解放军实时掌握台军的应急响应机制。探测气球的穿越，不仅迫使台军雷达系统全程启动，还暴露出台军战机调度的盲点，为未来可能的军事行动提供精确数据支持。其次，这种高频度侦察，实际上是对台军进行「狼来了」式消耗战。台军多次动员空防资源进行应对，但解放军并未真正发起攻击，而是通过持续施压，逐步削弱台军的战备资源，增加其防御体系的运作成本。

精确数据调整

更重要的是，这次行动标志著解放军对台作战体系已进入「战前精确数据调整」阶段。近年来，解放军的战术模式已从传统威慑，转向数据化、智能化作战模式，所有行动都建立在精准计算基础上。而台军的应对失灵，意味著在解放军未来可能的快速打击中，其防御能力将大幅受限。

台军在面对大陆军事压力时的无力感，也暴露出台湾当局的战略误判。长期以来，台湾的军事规划严重依赖美国支持，试图通过美军的军事顾问体系来优化战术部署。然而，解放军通过一系列高强度演练，已成功绕开美军的战略干预体系，直接在战术层面对台军进行精准削弱。一旦台海局势真正进入冲突模式，台军在缺乏有效外援的情况下，将很难形成有效抵抗。

北京对台政策的重大调整，使得台湾在国际与国内两条战线上都陷入前所未有的困境。在国际层面，王毅的定调，使得台湾在联合国体系中的处境进一步恶化，美



■台湾军方演练：严重依赖美军支援

国等国虽在言辞上继续释放支持台湾的信号，但在实质政策上并未突破既有框架。特朗普政府虽然增加对台军售，但并未承诺在台海冲突中直接军事介入，这使得台湾社会内部的疑美论开始迅速发酵，越来越多的岛内学者开始质疑美国是否真的会为台湾而战。

而在岛内，台湾当局的焦虑情绪正急剧上升。台方陆委会近日宣布，将严惩在社交媒体上转发爱国内容的艺人，并进一步强化对涉大陆言论的审查，这种政治打压行为，实际上暴露出台当局已无计可施。与此同时，赖清德政府宣布大幅增加军费预算，并扩大征兵规模，试图用「全民备战」来塑造政治动员效果。但台军的根本问题并非资金不足，而是长期的管理混乱、军纪松散和兵员短缺。即便扩充军费，台军仍缺乏足够的战斗力，面对解放军的系统性压力，其防御体系漏洞已无可掩盖。

统一时间缩短

台海博弈的主导权，已完全转向北京方向。王毅的表态，不仅仅是外交政策的调整，而是国家战略的全面升级。统一的时间表正在缩短，而统一的方式也已不再是「和平谈判」与「军事行动」的二元选择，而是更精确的战术执行。从法理定调到军事布局，从政治施压到国际博弈，大陆的对台战略已进入最后的整合阶段，对台政策已从「战略耐心」转向「治理规划」。未来的两岸关系，已经不再取决于台湾，不为个人意志左右；未来的台海局势，不再是「是否统一」的问题，而是「如何统一、何时统一」的问题。 ■

中国 AI 新星 Manus 掀起争议 九零后创办人肖弘新路径爆红

中国大陆 AI 产品 Manus 引发热议，被视为中国 AI 在自主创新上的又一次飞跃，但对其技术含量的评价两极分化，仍需时间验证。其创办人肖弘的经历同时广受认可，被视为中国九零后创业者的标杆。

锺晴彤

一款名为「Manus」的国产人工智能 Agent 突然火爆中文互联网，甚至被誉为「继 DeepSeek 之后中国 AI 领域的又一里程碑」。然而，与此同时，围绕其技术含量的质疑声也不绝于耳，争议在简体中文网络上越演越烈。与中文圈的狂热形成鲜明对比的是，英文互联网对此没什么反应。这种现象背后，既反映了中国 AI 产业的勃勃雄心，也暴露了技术评价与市场炒作之间的复杂纠葛。

自三月初 Manus 由中国初创企业 Monica 推出以来，中文自媒体迅速将其捧上风口浪尖。许多文章用词极尽夸张，如「太炸裂」、「火爆全网」、「通用 AI 的 ChatGPT 时刻」，甚至有人将其称为「世界首个人工通用智能 (AGI)」。据悉，Manus 的邀请码在中国国内二手交易平台上被炒至人民币九百九十九元（约二百七十五美元）至十万元不等，显示出公众对其的强烈好奇。一些跟风炒作的自媒体认为，继 DeepSeek 在二零二四年凭借低成本高性能模型震撼全球后，Manus 的出现标志着中国 AI 在自主创新上的又一次飞跃。

Monica 公司宣称，Manus 能够独立规划、思考并执行任务，从旅行行程设计到股票分析再到网站搭建，功能覆盖广泛。据拿到邀请码的用户演示视频显示，Manus 能实时浏览网页、调用工具并展示工作流程，这一特性引发了网友的惊叹。一名微博用户感叹：「看到 AI 自己打开浏览器刷网页，太科幻了！」

然而，狂热背后，质疑的声音同样尖锐。部分业内人士指出，Manus 的技术门槛并不高，只是基于现有大模型的工程优化，其内核靠调用 Claude 和 DeepSeek 现成模型，而非如 DeepSeek 那样的底层创新。DeepSeek-R1 模型因其开源、率先在外网测试中媲美 OpenAI 的性能而备受科技圈认可，且其低成本研发模式被视为中国 AI 的



▲ Manus：通用型 AI Agent，由中国大陆 AI 初创企业 Monica.im 发布
◀ 启明学院联创团队毕业队员肖弘：重返启明学院作分享演讲

「斯普特尼克时刻」。

与 DeepSeek 开源后被公开部署后得到广泛验证不同，Manus 的技术细节披露甚少，官方仅声称其在 GAIA 基准测试中超越了 OpenAI 的 DeepResearch，但缺乏第三方验证支持。这种信息不对称进一步加剧了争议。

真实技术含量饱受争议

就浏览网页、调用工具、操作手机 App 其实早已经实现，只是还不成熟，因此普通大众没有接触而已。一名 X（前 Twitter）用户在帖子中写道：「拿 Manus 和 DeepSeek 比，那些吹捧的人是收了钱，还是喜欢跟风？技术含量低，很容易被大厂抄袭替代，估计字节、腾讯、阿里下周就有同款内测。」另有分析认为，Manus 主打的「通用性」虽然听起来吸引人，但在具体场景下的实用性存疑，缺乏杀手级应用，没有自己的护城河，底层大模型如果加强规划、代理功能，这种 agent 就没什么作用了。

值得注意的是，Manus 目前仅以邀请制 Web 预览形式开放，但拿到邀请码的多为自媒体营销号，而科技圈内懂技术的专业人士却鲜有体验机会。据了解，Manus 的演示视频在 X 平台发布后二十四小时内收获超二十万次观看，许多用户争相索要邀请码。然而，其官方 X 账号却因违反平台规则一度被暂停，令人对其宣传策略产生疑问。

这种「营销优先」的推广方式引发了外界对于 Manus 真实能力的猜测。有评论指出，当前的热潮可能更多源于市场炒作，而并非技术实质。《日经亚洲》在一篇报道中写道：「兴奋与怀疑交织，中国科技

公司希望被视为『下一个 DeepSeek』，但实际突破仍需验证。」

相比中文互联网的喧嚣，英文互联网对 Manus 的反应很平淡。除少数科技媒体如《福布斯》和《Medium》提及外，西方主流科技圈未见明显讨论。这一现象可能与 Manus 目前仅面向中国市场推广有关，也可能反映出其技术尚未引起国际同行关注。相比之下，DeepSeek 早在去年十二月开源后，就在国外 AI 圈引发热议，今年一月更因其模型性能登上苹果商店下载榜首，并引发美国对中国 AI 技术发展的警惕。

据现有信息，Manus 的亮点在于「Agent」属性，即从被动应答转向主动执行任务，这确实是 AI 发展的重要方向。然而，其核心竞争力是否如宣传般突破性尚存疑。DeepSeek 的成功源于模型层面的创新，而 Manus 更像是应用层面的整合，技术壁垒可能较低。阿里、腾讯等巨头近期相继推出类似产品，表明此领域竞争已白热化。

实际上，在 Manus 发布后不到二十四小时，开源社区就推出了类似的应用。MetaGPT 团队在开源社区 Github 上发布 OpenManus，不需邀请码，免费使用，上线十二小时狂揽七千多 stars（在 Github 上表示支持和点赞），直接用三行命令就能本地部署；CAMEL-AI 的 OWL 不仅重现了 Manus 的全套操作，还以五十八点一八的成绩，拿下 GAIA 基准测试的开源第一。

小镇天才的成长轨迹

不过，Manus 这波热潮激发了中国网民「纯血国产」的澎湃热情，纷纷点赞背后公司及创办人肖弘。作为九零后连续创业者，肖弘因为 Manus 一夜爆火，媒体纷纷去其公司采访。与许多科技创业者不同，

肖弘既非「海归」，也非出身于一二线城市高知家庭，而是从江西吉安的一个小镇一路凭借努力与才华闯荡出来的理工男。

肖弘的成长轨迹始于江西吉安的一个普通小镇。中学时期，他便展现出对计算机的浓厚兴趣。二零一一年，凭借高考六百分的高分，肖弘考入华中科技大学软件工程专业，这一选择为他日后的创业奠定了坚实基础。大学四年，肖弘并未满足于课堂学习，而是将兴趣与实践紧密结合。二零一三年，他与团队开发出「华科版微信校内漂流瓶」和「微信上墙」功能，仅七十二小时就收获四万条互动，一周内吸粉十万，成为全国首个校内社交爆款。

二零一五年，大学毕业的肖弘创立了夜莺科技有限公司，正式踏上创业之路。二零二二年，乘著 AI 浪潮，肖弘创立北京蝴蝶效应科技有限公司，推出 AI 浏览器插件 Monica。通过整合主流大模型（如 Claude 3.5 和 DeepSeek）的 API，Monica 迅速在海外市场积累了超百万用户。二零二三年，Monica 通过收购独立开发者产品「ChatGPT for Google」实现用户快速增长，与自身形成产品矩阵，最终用户规模突破七百万。这一阶段，肖弘展现了对市场时机的敏锐嗅觉和资源整合能力。

二五年，肖弘带领团队推出 Manus。Manus 来自拉丁语「Mens et Manus」，意即以「手脑并用」为理念，其设计哲学与肖弘一贯的实用主义呼应。肖弘曾将大模型公司比作芯片公司，而应用公司则像消费电子公司，认为后者应专注于品牌、渠道和用户体验，而非一味追求底层技术颠覆。在他看来，「套壳」并不可怕，关键在于能否解决用户痛点、创造价值并实现商业闭环。

从夜莺科技到蝴蝶效应，再到如今的 Manus，肖弘用行动诠释了「手脑并用」的哲学，也为 AI 大模型的落地应用拓展了空间。因此，尽管 Manus 备受争议，但肖弘的成功创业为中国年轻人树立了一个榜样，为中国 AI 产业注入了一剂强心针，但其是否是「DeepSeek 第二」，抑或只是昙花一现的营销泡沫，尚需时间检验。

在中美科技博弈加剧的背景下，中国 AI 的每一步尝试都备受瞩目。然而，真正的突破不仅需要技术，更需要经得起全球审视的硬实力。 ■

中国发展高层论坛 中财办欢迎国际资本回归 李强：续扩开放合作 助外企融入



中国发展高层论坛2025年会23日上午开幕，国务院总理李强（前排中）等政府官员、中外企业高管、知名学者、国际组织代表齐聚北京钓鱼台国宾馆，探讨宏观经济、全球化、科技创新、可持续发展等议题。（路透社）

中国发展高层论坛2025年会开幕式23日上午在北京钓鱼台国宾馆举行，国务院总理李强发表主旨演讲，将坚持推进开放合作，进一步扩大市场准入，帮助外资企业深度融入中国市场；将实施更积极的宏观政策，深化经济体制改革、推进全国统一大市场建设，以达约5%的经济增长目标；国产人工智能、机械人等科技成果引发全球关注，「杭州六小龙」并非偶然，源于中国对创新的长期关注。

本届论坛就「宏观政策与经济增长」、「改革激发增长新动能」、「提振消费与扩大内需」、「以科技创新引领新质生产力发展」、「人工智能普惠包容发展」等议题举行多场公开及闭门研讨会。本次年会为期两天，由国务院发展研究中心主办，国内外企业家、政府官员、专家学者和国际组织代表约720人参加开幕式。

称加强宏观调控 推进全国统一大市场

新华社报道，李强发言强调「3个视角」。

一是农历新年前后《哪吒2》及冰雪旅游带动消费市场旺盛、以「杭州六小龙」

等初创企业为代表的科技突破不断涌现、绿色经济蓬勃，为中国经济带来发展动力。

二是今年经济增长目标设为约5%，将一方面实施更积极的宏观政策，进一步加强逆周期调节，必要时推出新的增量政策，另一方面深化经济体制改革，不断推进全国统一大市场建设，为各类经营者进一步营造良好发展环境，强化对企业创新创造的支持。

三是中国始终把自身发展与全球发展紧密结合，坚持经济全球化，践行多边主义，做全球和平发展的稳定性、确定性力量，将坚持推进开放合作，倡导国际规则下的公平竞争，维护自由贸易和全球产业链供应链畅通稳定，继续欢迎各国企业，希望企业家齐心协力抵制单边主义、保护主义，以互利互惠达更大发展。

论坛中方主席、国务院发展研究中心主任陆昊表示，「世界百年未有之大变局」加速演进，非经济因素对经济影响不断加大，经济全球化作为「全球范围内资源配置效率最大化的有效途径」、「长期支撑全球贸易发展和各国人民福祉提高的比较优势规律」、「支撑区域经济发展和竞争力的规模经济效应」这3个基础理论值得重新审视。他表示，技术颠覆性创新和全球经济巨大不确定性，让本届论坛讨论更有价值。

中央财经委员会办公室副主任、中央

农村工作领导小组办公室主任韩文秀在论坛表示，许多国际投资者近期看好中国经济和中国资产，真诚欢迎国际资本回归中国。

晤美议员商界 吁「做大蛋糕」解贸易问题

李强当日下午在北京人民大会堂会见出席论坛的美国参议员戴安斯及部分美国企业界人士。他称中美关系来到一个重要节点，盼美方与中方相向而行，坦诚沟通、增信释疑，深化两国务实合作，携手努力推动关系稳定、健康、可持续发展；经贸合作是中美关系重要基础，应通过做大「合作蛋糕」，用更多利益增量去解决贸易不平衡等问题。



西门子CEO博乐仁（左一）、苹果CEO库克（左二）及韩国三星电子会长李在镕（右一）等跨国企业高管出席中国发展高层论坛2025年会开幕式。

（中新社）

国际巨企高管赴会 库克赞DeepSeek

中国发展高层论坛2025年会23日开幕，有118名外国嘉宾出席。官方前一日公布111人外方代表名单，包括79名企业高管、13名学者、15名机构代表、4名国际组织代表；外企高管中，有27人来自美国、28人来自欧洲。130多名中方代表中27人是内地民营企业企业家，另有5名香港、两名台湾企业高管。

有称三星会长高通总裁访小米车厂

西门子首席CEO博乐仁（Roland Busch）致辞表示，跨国企业在推动中国及全球经济稳定增长扮演重要角色。他称，随着人工智能（AI）发展，科技颠覆的浪潮正以前所未见的速度席卷而来，如高性能、高开放度的AI大模型DeepSeek般的中国创新正不断给世界惊喜。苹果CEO库克（Tim Cook）也称赞DeepSeek，表示「当然（用过DeepSeek），很棒」。

外企高管访华期间日程繁忙，有网民称三星电子会长李在镕、高通总裁安蒙（Cristiano Amon）前天在小米CEO雷军的陪同下，参观位于北京经济技术开发区的小米汽车工厂。

中日韩4共识 王毅吁发挥1+1+1>3

促反省历史管好分歧 为首脑峰会缔好氛围

中日韩外长会日前于东京举行。中国外长王毅表示，在国际格局变乱交织、世界经济复苏乏力背景下，中日韩有必要、也有责任进一步加强沟通，设立出口管制等对话机制。他呼吁三国要真诚反省历史，尊重彼此的核心利益，管控好矛盾分歧，推动中日韩合作发挥「1+1+1>3」的作用。三方达成4点共识（表），包括为年内举行中日韩峰会营造良好条件和氛围、相互支持当好APEC东道主等。

倡早达自贸 设出口管制对话机制

据中国外交部新闻稿，王毅在东京与日本外相岩屋毅、韩国外长赵兑烈共同出席第11次中日韩外长会。王毅表示，「今年是联合国成立80周年，也是中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年。真诚反省历史才能切实开创未来」。他表示，三国应重温「正视历史、面向未来」的共识，坚守合作初心，推动中日韩合作发挥「1+1+1>3」的作用。

「有风有雨是常态，风雨无阻是心态。」王毅强调，三国合作要行稳致远，必须同双边关系相互促进、良性循环。尤其要尊重彼此的核心利益，管控好矛盾分歧。王毅建议深化经贸合作，早日重启中日韩自贸协定谈判并争取尽早达成，扩大相互贸易投资，设立中日韩出口管制对话机制，维护产供应链稳定畅通。

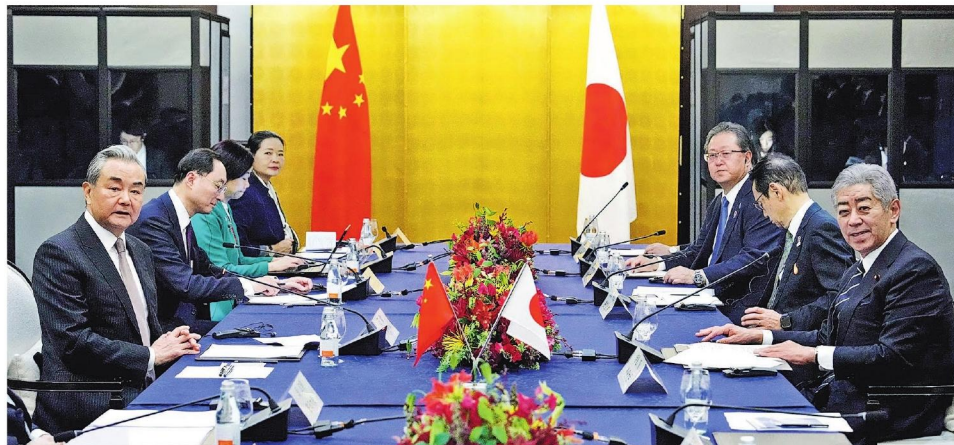
王毅呼吁推进科技创新，设立中日韩数字经济合作对话机制；中方正在筹建中日韩创新合作中心，欢迎日韩积极参与。同时，中方希望扩大三国人文交流，努力实现到2030年实现4000万人次的互访目标，办好2025至2026年中日韩文化交流年，弘扬东亚优秀传统文化。他称，要发扬重信守诺的东方传统，把亚洲的命运掌握在自己手中。

谈及朝鲜无核化俄乌冲突

新闻稿提到，三国外长就中日韩合作



中日韩外长会日前于东京举行。中国外长王毅（左）、日本外相岩屋毅（中）、韩国外长赵兑烈（右）出席。与会者达成共识，将共同维护好中日韩合作势头，并为了尽早举行首脑会谈而加速协调。（路透社）



王毅（左前）和岩屋毅（右前）共同主持中日经济高层对话，双方确认旨在恢复日本水产品输华相关工作的进展。（法新社）

以及地区和国际问题深入交换意见，为第10次中日韩领导人会议做了准备，认为应共同维护好中日韩合作势头。

共同社引述岩屋毅在会谈伊始强调，面向未来推进交流与合作是三国共同利益，对地区与国际社会的和平繁荣而言极其重要。与会者达成一致，将为了尽早举行首脑会谈而加速协调。此外，还就应对推进核与导弹开发的朝鲜展开了磋商。

岩屋毅指出，关于俄乌冲突，「无论在世界哪个地方，都不允许凭借力量单方面改变现状的尝试」。

赵兑烈在联合记者会上表示，韩中日面向朝鲜完全无核化的努力很重要。三国基于互信合作时，定能开创更为和平繁荣的未来，治愈过去的伤痛。

三国外长会之后，日韩外长举行了会谈，随后中日外长举行双边会谈（见另稿）。《日本经济新闻》指出，考虑到美国特朗普政府外交和经济政策的不确定性，中日韩的距离被再次拉近。鉴于美国政府将于4月征收对等关税，三方将重申自由贸易的重要性。韩国《亚洲日报》表示，会谈也涉及到三国各自对美外交策略的调整。

中日韩外长会四共识

一、巩固合作势头

- 三方将努力为年内举行第十次中日韩领导人会议营造良好条件和氛围

二、推进区域经济一体化

- 继续就重启三国自贸协定谈判、推动《区域全面经济伙伴关系协定》扩员、维护地区产供应链稳定畅通等保持沟通

三、深化交流互鉴

- 办好2025年至2026年中日韩文化交流年，努力实现到2030年4000万人次人员往来目标

四、加强多边协作

- 加强协调配合，面向周边开展「中日韩+」合作；相互支持当好APEC东道主

资料来源：中国外交部

中日经济高层对话 确认水产磋商前提

时隔近6年，外长王毅日前与日本外相岩屋毅共同主持第六次中日经济高层对话，达成20项共识。就中方因福岛核污水排海暂停进口日本水产一事，双方确认持续开展针对排海的长期国际监测和中方独立取样监测，在结果没有异常前提下，就日本水产品输华问题开展相关磋商。

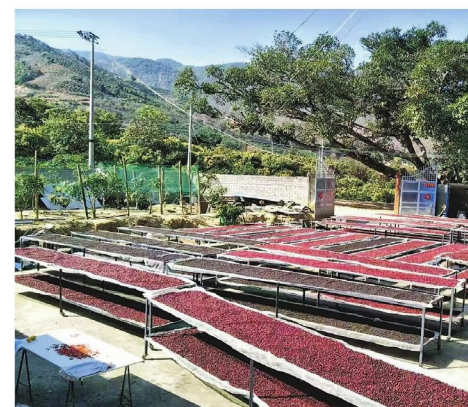
中国外交部发布，出席对话的包括中方发改委、外交部、财政部、商务部、工信部、生态环境部、海关总署，日方内阁府、外务省、经产省、财务省、国土交通省、农林水产省、环境省部级官员。共同社报道，岩屋毅要求中国尽早恢复进口日本牛肉，扩大进口日本大米。

王毅促日台湾问题重信守诺

王毅前日会晤日本内阁官房长官林芳正时，希望日方在台湾等重大原则问题上重信守诺，排除杂音干扰。王毅会见日本首相石破茂后，中方新闻稿提到，「日方充分认识日中四个政治文件的重要意义，尊重中方阐述的立场」。日本外务省称，石破并未说「尊重中方阐述的立场」，已向中方提出抗议并要求删除。

促搞高原农业 习赞云南咖啡代表中国

指在国外受欢迎 咖啡农：最好的带货广告



▲云南保山咖啡农施先生经营的庄园在海拔1400米以上，近10年来聚焦精品咖啡，早期主要种植加工波旁、铁皮卡，近年试种瑰夏（Geisha，又称艺伎）并广受欢迎。（受访者提供）

◀习近平（左）日前在云南丽江古城参观考察时，翻看餐厅菜牌，与居民及游客互动。（新华社）

国家主席习近平结束贵州视察行程后转赴云南，19日下午到云南丽江现代花卉产业园视察，又到丽江古城参观。他强调，要加快发展高原特色农业和文旅产业。有游客在古城邀请习近平喝咖啡，他回应：「云南咖啡还是代表着中国的。」当地咖农表示，在云南咖啡近年不断提升品质、国内市场需求愈来愈大的情况下，这句话代表一种鼓励和支持，提振该产业的前景信心。

访丽江古城 被问能否邀饮咖啡

习近平日前在被列入世界文化遗产名录、有800多年历史的丽江古城，沿着石板路边走边看。央视画面中，当地居民和游客争相问好，有的还弹奏给他、载歌载舞表示欢迎，习近平则与大家互动交流。有男子边招手边喊话发问：「总书记，能不能邀请您来喝杯咖啡？」习近平笑答：「小粒咖啡吗？」随后又说「云南咖啡还是代表着中国的，现在国外也是受欢迎的」。

不少云南咖啡业者在社交平台转发该消息，云南普洱蓝珀咖啡创始人龙展南形容「这就是最好的带货广告」，他2010年到当地经营2500亩咖啡庄园，冀用此前的制药理念改变粗放的种植管理模式，不过遇上生豆价格2011年后一路下跌，云南咖啡种植规模也不断下降。现时云南咖啡豆大约仅占国际产量0.6%，在市场上没有定价权。

瑞幸等带动 国内咖啡供不应求「各行业都做」

经历十余年市场价格低迷后，云南咖啡近两年凭借品质改良和国内需求上涨，逐渐走出低谷。龙展南对本报表示，受惠于瑞幸等国产咖啡品牌发展，如今国内的咖啡需求已远超云南咖啡豆产量，只要把国内市场做好，整体把控好云南咖啡豆的品质，就能在市场上找到一席之地。同时，国际上也能认可云南咖啡这块招牌。

云南保山老地基咖啡庄园负责人施先生亦对本报表示，习近平提及「云南咖啡代表着中国」，对云南全省咖啡种植、加工、销售各环节业者来说，都是一种无形的鼓励和支持。老地基近10年主

打精品咖啡，种植规模已扩大到数百亩，目前只做内销。施说，去年到今年，还有明年都是种植咖啡的好时机，因为「价格好」，判断后市也是上升趋势，他称今年云南大概新增育苗1000万棵以上。由于咖啡市道好，「中国现在各行各业都来做咖啡」。

认可云南花卉业 吁深耕细作

习近平同日还到丽江现代花卉产业园察看玫瑰、马蹄莲鲜切花品种展示，了解智能温室无土栽培技术，并到生产线观看玫瑰花分级包装发货全流程，对鲜切花通过物流及时外销表示肯定。他指出，云南花卉产业前景广阔，要着眼全产业链，从种业端、种植端、市场端不断深耕细作。

习近平20日转往省会昆明听取省委和省政府工作汇报，强调云南区位优势独特，要积极推进高水平对外开放，建设面向南亚东南亚辐射中心。同时，要加强边疆民族地区治理，切实维护民族团结、边疆稳固。同日上午，习近平还接见驻昆明部队代表，这是他时隔5年再次视察昆明部队。

全球咖啡供应减 云南出口暴增 358%

話你知 云南咖啡豆每年冬季采收，由于种植面积扩大，去年的收成比往年增产三四成，并且价格是前年的两倍。

全球咖啡豆主产地去年受到极端气候影响，世界最大咖啡出产国巴西遭受严重干旱，南美洲其他产区亦面临干旱及病虫害，咖啡豆产量锐减，价格呈上涨趋势。2月阿拉比卡（Arabica）咖啡期货价格在纽约洲际交易所（ICE）突破每磅400美分大关，续创历史新高。国际咖啡组织（ICO）去年12月发布的报告显示，全年咖啡价格指数上涨40%。

全球咖啡供应紧张之时，云南咖啡迎来发展机遇。中国逾九成咖啡豆产自云南，并在国际市场崭露头角。据昆明海关统计，2024年云南出口咖啡3.25万吨，按年暴增358%，主要出口至荷兰、德国、美国、越南等29个国家和地区。

DeepSeek 施政用

聚焦省内产业应用

内地政务系统广泛接入国产人工智能（AI）大模型DeepSeek后，各地政府开始向公务员提供培训。在DeepSeek「大本营」浙江，近日全省干部接受为期4个月的AI专题培训，「人工智能通识及应用网络专题培训」日前在浙江省委党校开班，29.6万人参加第一堂网课。

「澎湃新闻」日前报道，此次专题培训由浙江省委组织部会同省委党校等单位共同研究筹办，旨在提升全省干部的AI素养。浙江省委副书记、组织部长王成作开班动员，第一课由中国工程院院士、之江实验室主任、阿里云创始人王坚讲授，以「从DeepSeek看全球人工智能发展趋势」为题，分析全球AI发展趋势、行业应用、产业生态。

此次培训自本月到6月，共设10期，每期课程邀请一名专家学者或创新企业家授课，从通用知识、产业应用、相关政策、企业案例等方面，解读AI相关知识，详细讲解DeepSeek等AI大模型的法，助全省干部了解AI的战略布局和宏观政策，结合浙江情况寻找产业应用的切入点。

培训班采用「线上+线下」形式，在浙江省委党校设主会场，各市委党校设分会场，另通过浙江领导干部网络学院，面向全省各级干部同步直播网课，有29.6万人上第一堂网课。

浙多地开讲 杭州称政务「必修课」

此前，浙江宁波、温州、湖州等地已先开始对干部的人工智能专题培训。在「六小龙」诞生地杭州，12日举办AI及时培训示范班。

杭州市委常委、组织部部长刘斌珺在班上强调，AI是关乎城市核心竞争力、现代化治理、群众获得感的「必修课」，要提高认识、端正态度、明确目标，打破认知壁垒、破除畏难情绪、主动拥抱变革，不断加强杭州干部运用人工智能的能力。培训期间，「杭州六小龙」的宇树科技、强脑科技相关负责人亦讲解人形机械人和脑机接口产业，现场演示产品。

政府系统外，DeepSeek亦被引入社区治理。「光明网」指，多地网格化管理中心利用DeepSeek探索基层治理新

近期干部DeepSeek培训

地点	時間	部門	內容
黑龙江鸡东县	本月18日	县委宣传部、组织部	DeepSeek技术原理及操作，涵盖政务场景融合潜力分析
湖南涟源	本月14日	市数据局	分析生成式AI技术原理、政务智能化应用场景
四川攀枝花	本月14日	市生态环境局	系统培训DeepSeek在公文润色、环境数据分析等政务应用
青海西州	本月11日	州政府	借鉴浙江经验，剖析AI在应急指挥、智能检索等领域的应用场景，推动数码政府建设
内蒙古伊金霍洛旗	本月10日	政务服务与数据管理局	分析AI技术推动政务、服务重构的具体路径
山东东营	本月7日	市委组织部、市大数据局	DeepSeek政务提效专题培训，加强干部运用智能化工具的能力

资料来源：综合报道

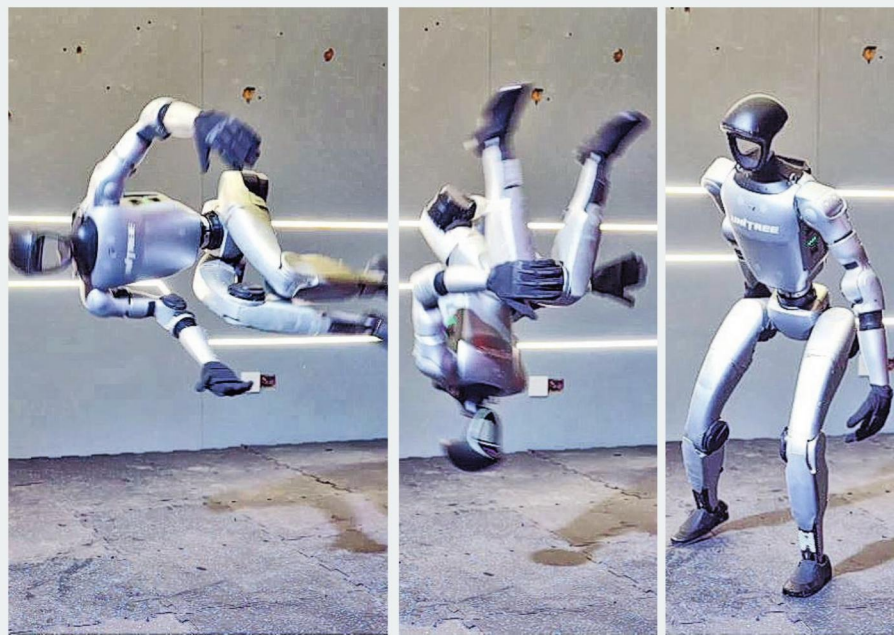
模式。天津市静海区网格化管理中心网格员表示，DeepSeek能深入分析复杂的政策文件，将其转化为通俗易懂的语言。

纽约：京力推 DeepSeek 易受外国审查

另边厢，《纽约时报》中文网称，中国对AI的接纳程度，与其他地方形成鲜明对比；对DeepSeek来说，规模愈大或影响力愈大，就愈有可能受国内外当局更多审查。其竞争对手OpenAI上周致信白宫，警告中国政府或会强迫DeepSeek「操纵其模型来造成伤害」，着官方采取行动。澳洲、韩国等地政府部门已通知员工不要使用DeepSeek服务。

浙全省干部受训

首堂网课30万人上



杭州宇树科技发布影片称，其研发的G1人形机械人，完成全球首次原地侧空翻。片中G1机械人从跃起（左图），下肢在空中划出一道弧线后落地（中图），稍有停顿后站定，在侧空翻后保持平衡（右图）。（网上图片）

宇树机械人打侧空翻 创全球先河

杭州宇树科技的人形机械人在央视春晚扭秧歌爆红，该公司日前在微博发布影片称，其研发的G1人形机械人，做出全球首次原地侧空翻。

去年原地空翻 公司称 AI 加快升级

题为「全球首次完成侧空翻的人形机械人：宇树G1」的影片中，宇树科技表示，一年前身高1.8米的宇树H1做出全球首次电驱人形机械人原地空翻，这次挑战更高难度。影片中，宇树G1机械人跃起，下肢在空中划出一道弧线后落地，稍停顿后站定，在侧空翻后保持平衡。宇树科技称，此程序开发拍摄期间，G1无任何故障损坏。

与此同时，宇树科技在评论区宣布，「宇树机械人侧空翻真人挑战赛」从当天开始，全球首个能模仿该动作的真人，可获一台G1人形机械人或其他同价礼物。比赛为期3个月，将公布更多细节规则。

宇树G1人形机械人是该公司开发

的第二款人形机械人，去年5月发布，定价人民币9.9万元起，同行产品多在人民币数十万乃至百万元以上。

官方形容G1为「人形智能体、AI（人工智能）化身」，该机械人重约35公斤、高约127厘米，拥有23到43个关节电机，支持模仿及强化学习驱动，「在AI加速下的机械人技术，每天都在升级进化」。

共青团浙江省委、浙江省青联近日宣布第13届「浙江青年五四奖章」评比拟表彰人选。其中，宇树科技总经理兼首席技术官王兴兴在列。另外，稍早前浙江共青团官方网站发布的关于「2025年度中国青年五四奖章暨新时代青年先锋拟推荐人选」公示通知，王兴兴同样在「中国青年五四奖章」拟推荐对象之列；而开发《黑神话：悟空》的杭州游科互动科技团队（游戏科学），被列为唯一拟推荐的中国青年五四奖章集体得奖者。

台湾问题干部读本 增专章阐总方略

时隔十年再修订 国台办：需全党全社会支持推进统一

作为统一全国干部民众涉台思想认识的读物《中国台湾问题干部读本》（下称《读本》）时隔十年再次修订，书中新增「新时代党解决台湾问题的总体方略」章节。国台办主任宋涛日前在新书发布会上说，面对当前复杂严峻的台海形势，对台工作任务艰巨繁重，需要全党全社会理解支持，凝聚起「推进祖国统一的磅礴伟力」。

新华社报道，《读本》是贯彻中共中央对台工作决策部署、统一思想认识、加强对台政策宣传教育的读物。为帮助广大干部群众了解当前台湾局势、两岸关系形势，此次修订首次辟专章系统阐释了新时代中共解决台湾问题的总体方略，包括方略的形成和发展、丰富内涵以及实践要求等，并增写了2014年以来两岸关系发展脉络和关键事件、对台工作重要举措等内容。

国台办日前在位于北京的国家图书馆举办《读本》新书发布会，中央社引述宋涛在会上介绍，「对台工作是国之大事，责任重大，使命光荣」。面对当前复杂严峻的台海形势，对台工作任务艰巨繁重，需要各部门各地区同心协力，需要全党全社会理解支持，从而凝聚起推动两岸关系向前发展，推进祖国统一的磅礴伟力。

宋涛提出，要做好新时代对台工作的思想自觉、政治自觉、行动自觉；全面了解台湾问题的历史经纬和中共领导人民推进统一的历史，不断增强做好对台工作的责任感、使命感。

宋涛任编委会主任 审定全书撰引言

根据出版《读本》的国台办下属九州出版社在网上所提供目录及介绍，宋涛担任《读本》编委会主任，审定全书并撰写引言；国台办3名副主任潘贤掌、仇开明、吴玺分别担任编委会副主任，指导重点章节编

撰工作并审阅全书。中国社科院台湾研究所所长朱卫东、上海市台湾研究会会长严安林等台湾问题专家对修订提出意见和建议。

新版目录增加了「新时代党解决台湾问题的总体方略」这一章节，该方略在中共十九届六中全会首次提出，2022年写入二十大报告，并被确立为习近平新时代中国特色社会主义思想的重要组成部分。在「两岸关系发展历程」章节，新增了第六小节「推动与破坏两岸关系和平发展的较量」，并注明是「2016年至今」。而在「两岸协商与谈判」章节，增加了「新时代两会（海协会与海基会）商谈的进展与再度中断」。

陆学者：「赖17条」每条都犯反分裂法

民进党当局近日定义大陆为「境外敌对势力」，并发布17条反统战反渗透策略。台媒引述参加发布会的厦门大学台湾研究院讲座教授郑剑表示，17条「每一条都触犯了反分裂国家法」，也都触犯了大陆的「惩治22条」意见，认为赖清德「可能会像希特勒一样走向灾难」。

郑剑还表示，中国在每一个时代推进「祖国统一大业」，都需要一些行动指南、方针、方略，也需要对统一工作包括对台事务做一些新规范；把特别重要的事公之于众，这本书就起到了这样的作用。

《中国台湾问题干部读本（2024年版）》

新书发布会



国台办主任宋涛在「中国台湾问题干部读本」新书发布会上表示，面对当前复杂严峻的台海情势，对台工作任务艰巨繁重，需要全社会理解支持。（中央社）

读本按两岸情势修订 十年前侧重「和平发展」

話你知 《中国台湾问题干部读本》最早于1998年出版，是贯彻中共中央对台工作决策部署、统一思想认识、加强对台政策宣传教育的读物。

2015年台湾马英九政府时期，《读本》首次修订，增写了2006年以来中共对台工作

大政方针和政策主张的发展。当时两岸关系融洽、交往频繁，两岸关系和平发展被视为重要指导方针。2012年的中共十八大报告中提到的「实现和平统一首先要确保和平发展」，也被收入2015年的修订版中。

十年过去，岛内民进党实现

执政三连任，两岸关系也走向冰封紧张，中共将打击「台独」作为对台工作首要任务之一。北京指，面对当前复杂严峻的台海情势，自2023年10月以来组织专门力量完成了第二次修订，辟专章系统阐释了新时代党解决台湾问题的总体方略。

称艺人呼应统战惹民愤 台重申拥陆籍即撤台籍

对于台湾当局是否全面清查民众拥有大陆户籍、身分，陆委会主委邱垂正日前表示，目前是专案查察阶段，主要针对公职人员；至于台湾艺人被调查，是因为他们呼应大陆对台统战言论，民众非常愤怒，也提出很多检举案，因此依法查处，若有大陆户籍，便强制注销台湾身分，「不允许他们用台湾艺人身分继续混淆视听」。

近日欧阳娜娜等多名台湾艺人在新浪微博转发央视「台湾必归」等帖文，邱垂正此前回

应称，将查处艺人是否与大陆党政军合作，或是否申领大陆身分证件，外界关注当局查处范围是否扩大。邱垂正在立法院接受施政总质询前表示，专案只针对军公教（军人、公务员、公立学校教师）等有忠诚义务的公职人员，并未审查一般民众。

中央社报道，桃园市有警员在抖音用简体字发帖称「我是中国人」、「我爱祖国」，并穿制服自拍，桃园市警察局中坜分局表示，将追究其行政责任，若涉及不法行为将依法处

理。

桃园市也有小学校长近日在抖音发表「我爱你中国」等言论，被家长投诉，桃园市教育局回应称已告诫校长谨言慎行并提交考核。

陆委会副主委沈有忠在政治大学东亚研究所演讲时表示，两岸互动愈来愈少、趋于单向，两岸都有责任。但他指出，大陆必须对两岸交流障碍、风险等问题负主要责任，对于北京来说「不统就是独」，导致两岸交流产生阻碍、风险升温。

歼-36再试飞 3引擎全开

进度超五代机歼-20 分析料测试最高速

时隔3个月，被外界称「银杏叶」的中国第六代隐形战机「歼-36」日前在四川成都第二次试飞。相比去年底首飞，「银杏叶」收起起落架，展示3台引擎动力全开、加力燃烧的状态，代表或已开始测试最高飞行速度等航速指标。

从内地社交媒体传出的「歼-36」试飞照片显示，该机3台引擎动力全开、加力燃烧。美防务网媒「战区」(The War Zone)报道称，「这是令人印象深刻的独特场景，因这款新型战斗机的3引擎布局在传统意义上的战术喷气式飞机中是非常奇特的」。

不过照片上歼-36的3引擎动力齐开、两侧翼尖的舵翼同时大幅张开，显得有些协调，前者表明歼-36需尽快提速，而后者则不是因尝试转弯，更似在增加阻力。这种相互矛盾的做法也引起质疑，「战区」报道中提到，网上照片有可能经修改、伪造。「虽然存在这样的可能性，但这些图像看起来是真实的，与我们在这种新型战机首次试飞中看到的类似图像一致。」

美媒：机组座位可能并列

报道称，最新出现的歼-36侧面照可更好观察该机独特的背部进气口、座舱盖。照片显示，该机座舱盖与前机身顶部线条融合，因此「这架飞机采用并列机组座位的可能性仍然很大，特别是考虑到它机头部分非常宽」。

歼-36第二次试飞，与首飞间隔仅两个多月。相比之下，公开资料显示，歼-20首飞和第二次试飞之间相隔3个多月。有观察人士指，由此可见歼-36技术难度虽然更大、也没可参考的对象，但受益中国航空工业近年技术积累，其进度反而比歼-20更快。

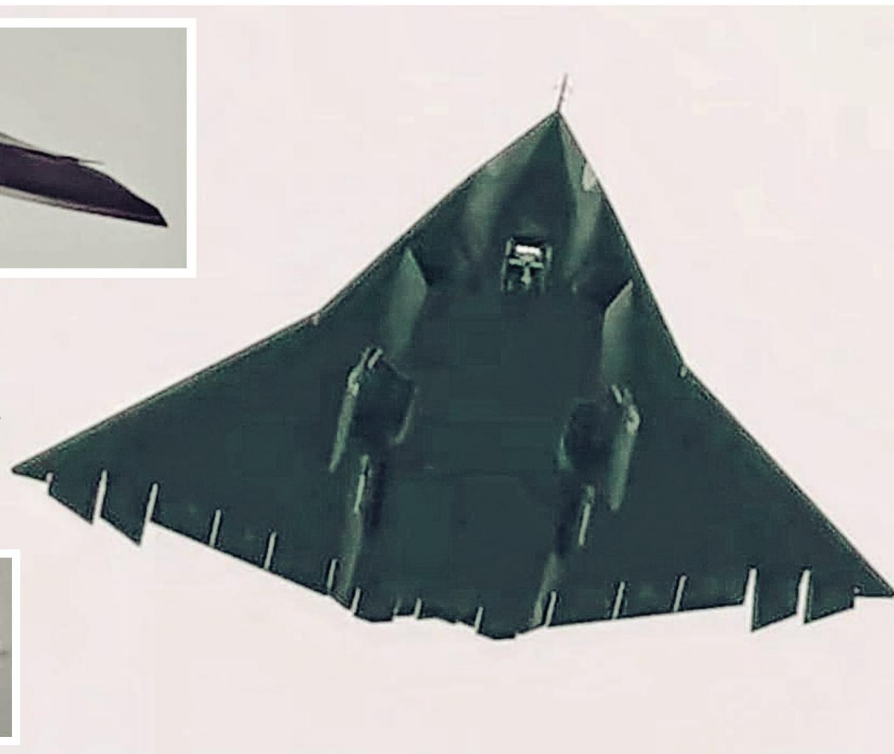
评论称受益中国技术积累

过去几代主战机型基本都采用单引擎或双引擎，几乎没采用3引擎构型的战机。内地军事公众号「大伊万频道」刊文表示，这让新一代作战平台在动力系统的选择上，愈来愈像轰炸机。

文章解释称，六代机的重量、最大起飞重量显着提升，航空引擎的升级却未随之跟上，成为新一代作战平台研发上最大「拦路虎」。所以六代机的动力组选择，使用双引擎已难以满足需要，而新航空引擎又未能研发。经性能权衡后，自然选择使用3引擎。



获称「银杏叶」的中国第六代隐身战斗机「歼-36」日前在四川成都第二次试飞，照片显示飞机3台引擎动力全开（左下图）。（网上图片）



平价长航时 无人运输机「宝云号」首飞

河北衡水桃城机场完全自主研发的平价长航时大型无人运输机「宝云号」日前首飞。

新华社指出，「宝云号」最长航时26个小时，比现有续航10小时左右的同类机型续航能力增长超一倍。相较于同类机型每架500万元（人民币，下同）到1000万元的价格，「宝云号」仅需150万元，为该款无人运输机广泛投入应用提供更多前景。

衡水桃城机场是2020年通过民航局审核批准的B类通用机场，规划占地面积20平方公里，总投资167亿元，建设内容包括航空飞行营地、无人机基地、航空器材展示交易维修中心、航空器博物馆、航空运动休闲综合体等。当前低空经济话题炽热，该机场也推出低空项目体验区、培训区、购买区等区域。

（综合报道）



河北衡水桃城机场研制的「宝云号」大载重无人运输机日前成功首飞。

（新华社）

豐泰FOODU WORLD



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

尋味小美好
悠享慢時光

金順昌荔浦芋頭條系列
SUNCOME LIPU TARO
CHIPS SERIES 230g
Reg.5.99



3⁶⁸
EA

洽洽瓜子系列
CHACHA SUNFLOWER
SEEDS 260g
Reg.3.99



2/5⁰⁰

嘉士利果味夾心餅
乾系列
JSL FRUIT FLAVOUR
BISCUIT SERIES 205g
Reg.3.99



2/5⁰⁰

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



9⁹⁹
EA

稻香村桃酥
DXC CRIPS CAKE 640g
Reg.13.99



9⁹⁹
EA

金語法式椰脆曲奇
TS COCONUT COOKIES
240g
Reg.7.99



4⁹⁹
EA

金語法式薄餅 (奶油味)
TS FRENCH PANCAKE
230g
Reg.7.99



4⁹⁹
EA

臨一公社小麻花禮盒
LINYI CRISPY SMALL
MAHUA GIFT BOX
Reg.17.99



12⁸⁰
EA

金語卡里特黃油薄脆
TS CARLETT BUTTER
CRISPY 328g
Reg.9.99



5⁹⁹
EA

日月棠方塊酥系列
RIYUETANG SALTY EGG
YOLK BISCUIT 370g
Reg.8.99



5⁴⁸
EA

美粥食客豆漿粉
MZSK SOYBEAN MILK
POWDER 500g
Reg.5.99



3²⁸
EA

金牛蓮花豆系列
GOLDEN BUFFALO FRIED
BROAD BEAN SERIES 465g
Reg.5.59



3⁹⁹
EA

袋裝藍鳥橙 (88'S)
BLUE JAY ORANGE
Reg.1.59



0⁸⁹
LB

一級百加利
BROCCOLI
Reg.1.76



0⁹⁶
LB

新鮮雞全翅
FRESH CHICKEN WINGS
Reg.4.99



2⁹⁹
LB

冰凍特大鴨子 (A級)
FROZEN BROMELAKE
YOUNG DUCK
Reg.19.99



17⁹⁹
EA

冰凍澳洲無骨羊肩肉
FROZEN AUSTRALIAN
LAMB SHOULDER BLADE
BONELESS
Reg.9.99



5⁹⁹
LB

游水原條龍躉魚
LIVE LING COD
Reg.7.99



5⁹⁹
LB

海鮮世家龍利魚柳
SEALINE BASA FILLET 3pcs
Reg.9.99



6⁹⁸
EA

大漁海產鮑魚
DY WHOLE ABALONE 200g
Reg.9.99



2/8⁹⁹

幸福香甜魚露
LUCKY FISH SAUCE 710ml
Reg.2.29



3/2⁹⁹

三象糯米粉/粘米粉
GLUTINOUS RICE
FLOUR/RICE FLOUR 400ml
Reg.1.79



3/2⁹⁹

YDC灰棗
YDC SINKIANG JUJUBE
1kg
Reg.10.99



6⁹⁸
EA

維他奶飲品系列
VITA DRINK SERIES
250mlX6
Reg.5.99



3³⁸
PACK

火鍋
Hotpot

火鍋豬肉卷
FROZEN HOTPOT SLICED
PORK ROLL
Reg.10.99



6⁹⁹
LB

火鍋肥牛卷
FROZEN HOTPOT SLICED
KOBÉ BEEF ROLL
Reg.12.99



9⁹⁹
LB

火鍋牛肉卷
FROZEN HOTPOT
SLICED BEEF ROLL
Reg.15.99



9⁹⁹
LB

火鍋羊肉卷
FROZEN HOTPOT SLICED
MUTTON ROLL
Reg.15.99



12⁹⁹
LB

韓國金針菇
KOREAN ENOKI
MUSHROOM 200g
Reg.1.59



2/1⁹⁹

冰鮮龍蝦丸/魚豆腐
PREV. FROZEN LOBSTER
BALL/FISH TOFU
Reg.5.99



2⁹⁹
LB

LTC原枝腐竹
LTC DRIED BEAN CURD
400g
Reg.6.99



4⁹⁹
EA

華美濃縮雞汁
HM CHICKEN SAUCE 410g
Reg.6.99



4⁹⁹
EA

優惠期 / Price in Effective: Mar. 28 (Fri.) ~ Apr. 03 (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

肌研極潤特級抗皺保濕水
HADA LABO PREMIUM LOTION 170ml
15.88 EA

麗士櫻花限定洗護套裝系列
LUX SAKURA SHAMPOO & CONDITIONER SET
16.88 EA

代義可愛心唇泥腮紅兩用
DASIQUE SOUFFLE COLOR POT SERIES
16.88 EA

碧柔沐浴露系列
BIORE BODY WASH SERIES 1L
9.88 EA

美迪惠爾精華面膜系列
MEDIHEAL ESSENCE MASK SERIES 15pcs
9.88 EA

美迪惠爾植物精華保濕面膜系列
MEDIHEAL ESSENTIAL MASK SERIES 10pcs
10.88 EA

美迪惠爾水凝膠面膜系列
MEDIHEAL NUDE GEL MASK SERIES 10pcs
18.88 EA

美迪惠爾積雪草精華系列
MEDIHEAL MADECASSOSIDE REPAIR SERUM SERIES 40ml
16.88 EA

紅掌
ANTHURIUM
19.99 EA

報春花
PRIMULA MALACOIDES
1.49 EA

長壽花 (大)
KALANCHOE (LARGE)
7.99 EA

長壽花 (小)
KALANCHOE (SMALL)
2.99 EA

果菜 FRUIT&VEGE

箱裝山東萊陽秋月梨
SHANDONG AKIZUKI PEAR IN BOX 3.5kg
Reg.25.99
19.88 CASE

盒裝菠蘿蜜肉
VIETNAM JACKFRUIT IN BOX 400g
Reg.15.99
9.88 EA

晴王葡萄
KOREAN SHINE MUSCAT
Reg.15.99
8.88 LB

麒麟果
YELLOW PITAYA
Reg.6.99
4.96 LB

本地袋裝GALA蘋果
GALA APPLE
Reg.5.99
3.96 EA

秘魯芒果
PERUVIAN MANGO
Reg.5.99
4.96 LB

新鮮芥蘭
FRESH GAI LAN
Reg.2.59
1.99 LB

上海白
SHANGHAI BOK CHOY
Reg.2.59
1.79 LB

紅椒
RED PEPPER
Reg.2.59
1.79 LB

小芋頭
EDDOES
Reg.1.79
1.39 LB

長形茄瓜
CHINESE EGGPLANT
Reg.1.79
1.38 LB

香椿
CHINESE TOON
Reg.39.99
29.88 LB

肉品 MEAT

新鮮有皮帶骨雞扒
FRESH CHICKEN THIGH
Reg.3.99
2.99 LB

鮮冰羊頸骨 (羊蝎子)
PREVIOUSLY FROZEN LAMB SPINE
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

新鮮AA牛頸骨
FRESH BEEF NECK BONE
Reg.4.99
3.59 LB

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

新鮮牛單筋
FRESH BEEF TENDON
Reg.7.99
4.99 LB

鮮冰雞膝
PREVIOUSLY FROZEN CHICKEN CARTILAGE
Reg.10.99
8.99 LB

鮮冰鴨架
PREVIOUSLY FROZEN DUCK RACKS
Reg.2.99
1.99 LB

海鮮 SEAFOOD

新鮮大西洋三文魚扒
FRESH ATLANTIC SALMON STEAK
Reg.10.99
8.99 LB

冰鮮野生去骨黑魚魚柳
PREVIOUSLY FROZEN BLACK COD FILLET
Reg.8.99
6.99 LB

冰鮮牙帶魚
PREVIOUSLY FROZEN CUTLASSFISH (HAIRTAIL)
Reg.7.99
5.99 LB

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

游水溫哥華蜆
LIVE BC CLAM
Reg.6.99
4.99 LB

新鮮桶裝蠔肉
FRESH OYSTER MEAT 2lbs
Reg.25.99
22.99 EA

生猛石螺
LIVE SNAIL WINKLE
Reg.6.99
5.99 LB

生猛青口
LIVE MUSSELS
Reg.5.99
3.99 LB

急凍 FROZEN

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

日昇豆漿皇系列
SUNRISE SOYA BEVERAGE SERIES 3.95L
Reg.7.99
5.88 EA

頂好北方老豆腐
SUPERIOR NORTHERN STYLE TOFU 680g
Reg.2.99
1.99 EA

BNF鵪鶉蛋
BNF FRESH QUAIL EGGS 24pcs
Reg.5.99
4.99 EA

五木毛豆仁
FIVE MU SOY BEAN SHELLS 400g
Reg.2.99
2.30 EA

南翔油條
NAN XIANG DEEP FRIED DOUGH STICKS 350g
Reg.4.99
2.68 EA

灣仔碼頭薺菜馬蹄大餛飩
WZMT WONTON WITH SHEPHERD'S PURSE & WATER CHESTNUT 600g
Reg.7.99
5.99 EA

亞洲之選蒸餃系列
AC STEAMED GYOZA WITH MEAT SERIES 460g
Reg.6.99
4.59 EA

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

樂天希臘酸奶冰棒系列
LOTTE GREEK YOGURT BAR SERIES 6bar
Reg.9.99
4.99 EA

蒙牛布丁雪糕
MENG NIU PUDDING ICE CREAM 20X42ml
Reg.9.99
6.99 EA

番茄魚片湯拉麵
SMART CHOICE TILAPIA SLICES TOMATO SOUP RAMEN 395g
Reg.6.99
3.99 EA

雜貨零食 GROCERY

淘大素食蠔油
AMOY VEGETARIAN STIR-FRY SAUCE WITH MUSHROOM 555g
Reg.6.99
3.48 EA

媽祖米粉
KANGLAIJIA MI FEN 2kg
Reg.17.99
12.80 EA

金龍魚葵花籽油
ARAWANA SUNFLOWER SEED OIL 1.8L
Reg.16.99
11.80 EA

嬌尚康極品阿膠糕
JSK GELATIN CAKE 500g
Reg.17.99
11.80 EA

螺霸王柳州螺蛳粉系列
SNAIL RICE NOODLE SERIES
Reg.4.59
2.50 EA

鷹金錢金獎豆豉鯪魚
EAGLE COIN FRIED DACE WITH SALTED BLACK BEANS 184gX4
Reg.15.99
13.80 EA

常滿泰國長糯米
SUN MOON EXTRA SUPERIOR QUALITY THAI SWEET RICE 2kg
Reg.9.99
7.68 EA

元昌特瘦雞肉腸
CHINESE SAUSAGE 375g
Reg.8.99
4.99 EA

青海野生黑枸杞
BLACK WOLFBERRY 500g
Reg.25.99
17.80 EA

洽洽黑松露夏威夷果
CHACHA BLACK TRUFFLE MACADAMIA 70g
Reg.5.59
4.99 EA

一本酸梅湯
PLUM JUICE 1.5L
Reg.5.99
3.99 EA

生和堂新品果汁系列
SUNITY JUICE SERIES 10X100ml
Reg.9.99
7.99 EA

FOODCOURT 熟食

三杯雞
THREE CUP CHICKEN 900g
Reg.23.88
18.88 EA

豉油走地雞 (隻)
SOY SAUCE FREE RANGE CHICKEN (WHOLE)
Reg.32.99
29.99 EA

湘川辣牛腩
BRAISED SPICY BEEF TENDON
Reg.5.99
5.39 100G

荷花卷*6
LOTUS ROLL *6 6X50g
Reg.6.99
5.19 EA

鰻魚壽司
UNAGI ROLL 175g
Reg.5.99
5.39 EA

特色卷
HOUSE ROLL 5pc
Reg.6.49
5.49 EA

雞尾包*6
COCKTAIL BREAD *6 500g
Reg.6.89
6.19 EA

蜂巢糕
HONEYCOMB CAKE 454g
Reg.4.99
3.99 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: Mar. 28 (Fri.) ~ Apr. 03 (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.

「反美」左派大V司马南偷税遭重罚

补税罚款共近千万 胡锡进：为振兴民营经济「祭旗」

有「反美斗士」之称的内地左派网络「大V」（意见领袖）司马南，日前被官方通报因偷税被追缴税费款，加收滞纳金、罚款共计926.94万元（人民币，下同，约994万港元），已全部入库。司马南通过工作人员称「低头认罪」，又解释是轻信MCN（网红经纪公司）所致。《环球时报》前总编胡锡进直言，由于司马南此前对民企的过激言论，不少人希望用他的被罚为振兴民营经济「祭旗」。



司马南在新浪微博拥有超320万粉丝、抖音超3700万粉丝、今日头条平台超1600万；他还在2023年开设了YouTube帐号。（司马南YouTube帐号）

国家税务总局北京市税务局稽查局通报，早前依托税收大数据分析，发现司马南涉嫌偷税，依法对其开展立案检查。经查，司马南在2019年至2023年期间，通过隐匿收入、虚假申报等手段，少缴个人所得税、增值税等税费共计462.43万元。此外，其实控企业北京某影视策划中心通过虚列成本费用，违规享受小微企业优惠政策等方式，少缴企业所得税75.32万元。官方依据相关法律法规，对司马南及其实控企业追缴税费款，加收滞纳金、罚款共计926.94万元。

司马南「低头认罪」称因轻信MCN代缴税

司马南方面回应内地媒体查询时，要求传媒报道他「低头认罪，诚恳检讨，不求原谅」，又称调查组用时4个多月查出这个结果，「浪费了大量国家人力资源，实属罪加一等」。他解释，自己6年来跟某MCN合作，一共获得600多万元酬金，此事（被认定偷税）主要与他轻信MCN会代缴税款有关。司马南又称，如果还能有在网上发声的机会，他会「仔细讲一讲自己是如何成为偷税者的」。从去年11月初起，司马南的微博、抖音、头条等平台

帐号均已停止更新，以上平台其粉丝数累计超5000万。

目前为时事评论员的胡锡进点评司马南偷税事件，称网民们这么轰动，还是因为司马南之前的言论争议过大，特别是他在一段时间里对民营企业，对部分文化名人持过于激烈态度。胡锡进指出，如今互联网上很多大V出事都可能「溅起一片欢呼声」，但司马南的这个情况是最突出之一，有不少市场打拼人士希望用他的被处罚，为民营经济实现新的更大繁荣「祭旗」。

官媒：流量靠「爱国」 典型「两面派」

近年来，司马南在网络上持续抨击民营企业家和民营经济，通报出炉后，网民几乎一面倒支持官方查处。

河南广播电视台旗下「大象新闻」评论指，司马南的流量，靠的是「爱国」二字。但他表面一套，背后一套，司马南的爱国，是典型的「两面派」；网络时代，信息透明，「大V不是护身符，流量不是免税牌」。司马南2022年被踢爆，早在2010年就在美国加州置业，遭嘲讽「反美是工作，留美是生活」。

多次批网红偷税 轰联想集团卷舆论旋涡

现年68岁的司马南本名于力，黑龙江人，毕业于哈尔滨商业大学，早年经历丰富，先后做过公务员、报社记者、电视节目主持人。上世纪90年代，司马南通过揭露胡万林、王林等「气功大师」骗局，以「反伪科学斗士」闻名，并推动中国反邪教协会的成立。

言辞激烈尖锐 聚焦中美博弈台湾问题

2003年，司马南以独立候选人身份当选北京市区人大代表，一度被视为公共知识分子的代表。他活跃于网络舆论平台，言辞激烈尖锐，发表内容多聚焦中美博弈、台湾问题等热点，曾将台湾称为「武装割据省份」，在俄乌冲突中力挺俄罗斯，鲜明风格令他收获大量拥趸，也招致「煽动对立」批评。

司马南近年屡陷舆论旋涡。2021

年，司马南连续发布短片炮轰联想集团，矛头直指柳传志等联想元老。他引用联想改制历史数据，质疑2009年股权转让中存在国有资产流失，甚至将联想与「买办资本」挂钩。该系列言论引发学界和商界激烈争论，风波导致联想股价短期震荡，也令司马南的「爱国批判」形象进一步强化。

与此同时，司马南多次在公开场合痛批网红偷税现象。他指摘部分顶级主播「利用平台规则漏洞，年入数亿却分文不缴」，呼吁税务部门严查。

司马南的社交媒体帐号自2024年11月起全面停更，此前其平台粉丝超5000万。从「反伪斗士」到「偷税网红」，司马南的跌宕经历亦成为观察中国舆论场生态演变的样本。

首名涉税案时事KOL 认投身MCN搞真银

司马南是近年遭查税重罚的首个时事类网红，他日前解释偷税事件时，归咎MCN（网红经纪公司）没有代缴税所致，并承认与MCN合作赚取600多万元（人民币，下同），但自称没有利用海量粉丝资源「赚尽」。事件也引起网民关注，网络意见领袖与MCN合作「搞真银」内情。

与司马南公开合作的MCN有北京中易网天信息技术有限公司，该公司法人为四月传媒董事长饶谨，他是ANTI-CNN创办人。该MCN旗下还营运「战略知识局」「中东知识局」等公众号，代理了金灿荣等时事类网红。司马南去年7月开通《司马南遛弯儿》直播专栏，多为游走各地的商业直播，其中10月在河南许昌胖东来直播时遭超市人员赶走。

内地一家企划公司职员阿洛日前对本报表示，目前大V、网红达人与MCN合作，多数负责带货和分销。带货只要谈好拆帐，而分销收入来自于差价、卖多挣多。当有商家委托他们销售推广，他们就根据目标客户群，找拥有合适粉丝群的MCN网红达人来带货。

MCN据目标客户寻网红 收平台回佣再分成

在龙头直播平台工作的亮亮表示，MCN旗下主播，基本都是签约费加底薪加分成的模式；到某个流量值，平台会回佣给MCN，主播也会获得分成，粉丝越多分成越高。若是粉丝不多的小主播，一般MCN的抽成在6成左右。近两年MCN收入普遍降低，很多公司入不敷出，不少裁员倒闭。

医院AI助确诊早期胰脏癌

4万人发现6宗 上海浙江投入使用

浙江一名65岁长者近日因头晕三天求医，在医院进行超声波、CT平扫（未打显影剂的电脑断层扫描）等常规检查后，并未发现明显异常，但人工智能（AI）系统却从CT平扫结果发现患者或存胰脏肿瘤病变，帮助确诊早期胰脏癌。胰脏癌位置隐蔽容易漏诊，发现时多属中晚期，宁波大学附属人民医院通过「平扫CT+AI」模型，已在4万人中发现6宗早期胰脏癌。

中新网日前报道，今年1月，65岁的丘先生（化名）因头晕三日，到宁波大学附属人民医院就医，AI在常规检查CT平扫中，发现患者胰腺区域有一处1.5厘米大小的病灶，提示可能存在胰脏癌病变。

医院肝胆胰普外科主任医师朱柯磊直呼「想不到」，因为患者症状是头晕，而胰脏有问题一般是腹痛。他们随即为患者安排CT增强等检查，结果证实是胰脏癌。丘先生很快进行了手术，病理

报告亦证实为胰腺导管腺癌。

另一患者张女士（化名）因上腹胀痛到医院求诊，初步检查疑似胆囊炎。但AI解读CT影像后，发现胰脏有细微异常，恶性肿瘤可能性极高。医院随即安排CT增强检查，亦证实了AI的判断。

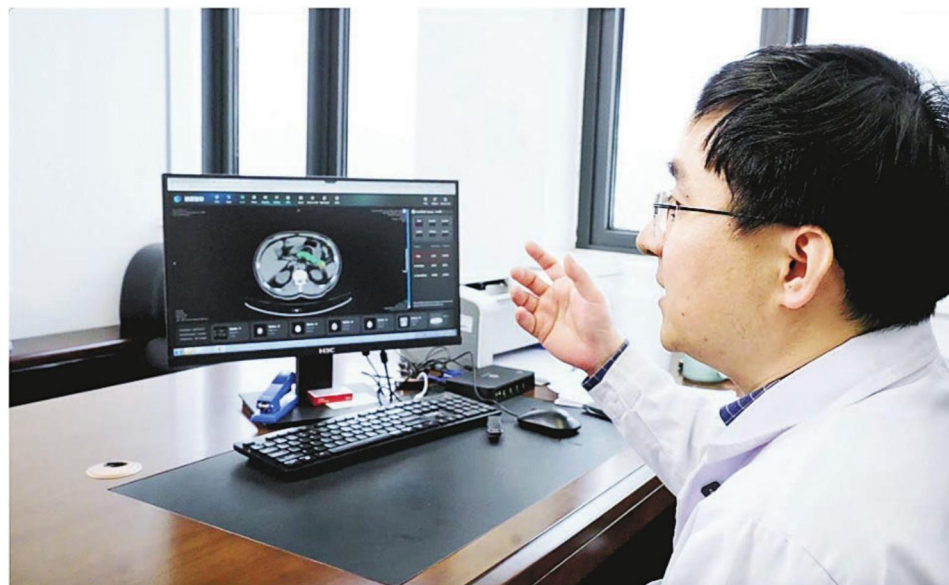
胰脏癌是诊断和治疗均十分困难的消化道恶性肿瘤，大部分发现已晚期，平均五年生存率不足10%。

宁波大学附属人民医院在2024年11月引入的阿里达摩院医疗AI技术，至今已从4万多名受检者中，筛查出8宗胰脏癌个案，其中6宗为早期患者。当中2宗属于常规检查未能发现、AI主动提醒。

隐蔽易漏诊 大部分发现已晚期

达摩院团队联合全球多个顶尖医疗机构研究，构建出胰脏癌早期检测AI模型「PANDA」（Pancreatic cancer Detection with AI），是一个深度学习框架。

该模型将CT增强上的知识迁移至CT平扫的数据集上，将不同胰脏肿瘤的局



宁波人民医院透过AI，捕捉CT平扫上细微的胰脏异常信号。

（宁波人民医院）

部特征与全局特征编码入框架，并用病理金标准确认的肿瘤类型，用于监督AI的训练。

相关研究2023年11月发表在国际顶级期刊《自然·医学》时引起关注，

上海、浙江等地相继投入使用，可用于体检中心、医院等无症状人群的胰脏癌筛查。达摩院团队也正探索利用「平扫CT+AI」技术，查出胰脏癌以外的多种早期癌症。



海南10岁男童近日自划小艇出海钓鱿鱼，遇风浪被从陵水赤岭村冲到三亚，漂流一夜后获一艘途经海钓船救起。（网上图片）

独自海钓入睡 海南10岁童漂流一晚获救

10岁男童自划小艇出海钓鱿鱼，遇风浪被从海南陵水赤岭村冲到三亚，海里漂流一夜后幸获一艘途经海钓船救起。男童称，出海钓鱼后找不到路回家。不少网民戏称此为现实版的《少年Pi的奇幻漂流》。

据「央广网」报道，一段男童独自划船在海上漂流的影片近日在网上广传。据影片发布者称，上周六（22日）下午，他们正在海上钓鱼，远远看到绿色小板船，听到有人呼喊，过去后发现是小孩，于是钓友合力把他救上来。

禹途救援海棠队长罗文表示，看到该男童时，其皮肤因长时间暴晒已通红，「他当时还是很害怕的，一直在哭，说他是出来钓鱿鱼的，结果找不到回家的路了」。

罗文引述男童说，他10岁，不是首次单独海钓。上周五（21日）晚上9点在陵水县赤岭村附近钓鱿鱼，因太困在船上睡着后漂走，找不到方向，途中他看到海上观音像和其他有亮光的地方，想向岸边划，但风浪太大他没力气划动，只能让小船漂流。

地图显示，三亚后海湾与赤岭村都在海边，两地间的海岸线形成大海湾，陆上距离逾30公里。罗文称，海棠湾附近海面上周五晚风浪较大，浪高有1.5米。「这样的海面情况大人都很难应付，更何况是小朋友，说是幸运都不为过。」赤岭村书记梁秋明表示，小孩现已安全在家，身心状况均无异常，镇政府及村委会工作人员已到家中对他做安全教育，及后会安排心理辅导。

17岁彝族女代孕产双胞胎 官方介入穗警封涉案公司

内地知名打拐志工上官正义日前披露广州代孕机构提供案例，指一名17岁彝族少女为50岁江西籍男子产下双胞胎。该代孕公司透露，代孕价格视学历而定，本科学历10万元（人民币，下同），研究生学历15万元。上官正义称，近年彝族女性因贫困从事代孕比例极高，且逐步向未成年群体发展。广州市卫健委回应称正在核实情况。24日下午，广州警方已查封涉事的一间公司。

打拐志工揭代孕公司 指价格关学历 销售称彝族女多因贫困卖卵

上官正义在微博发文称，他跟踪广州代孕公司「爱婴宝」已有较长一段时间。近日，该公司销售人员声称，「卵妹」（提供代孕的女性）的价格跟学历挂钩：本科学历为10万元左右，硕士研究生学历为15万元左右，学信网可查真伪。为打消上官正义的疑虑，该销售人员还提供了该公司近期的一宗成功案例。

销售人员给他发了一份广州君兰医疗设备有限公司与龙姓男子签订的「××性别零风险包成功协议书」，上面记录了捐卵者的姓名、价格及怀孕方式等内容。该协议书约定的供卵、代孕等总价



内地知名打拐志工上官正义披露，一名17岁彝族少女为50岁江西籍男子产下双胞胎，事件引发各方关注。图为涉代孕生产的中山市小榄人民医院（中山市第五人民医院）。（网上图片）

格为73万元。上官正义补充说：「因为最后生的是双胞胎，所以龙最后支付了90多万元。」

销售人员发来的两份「出生医学证明」显示，两名男婴于今年2月2日出生于中山市小榄人民医院，其父亲名为龙××（50岁，汉族，江西省永新县人），母亲为哈××××（17岁，彝族，四川省金阳县人，2007年5月出生）。

上官正义称，哈女植入胚胎时年仅16岁，产子时也才17岁。上官正义称，近年彝族女性从事代孕比例极高，且逐步向未成年群体发展，他引述业务员的话术称，「彝族女孩经济困难，给8万就能签合同，生完再补2万」。

据「天眼查」数据，涉事公司广州君兰医疗已列入经营异常，另一家关联企业爱婴宝医疗参保人数仅一人，却在3年间频繁更名。

涉事地称两婴无登记 医院称无听说

内地法律明令禁止代孕。涉事的两间代孕公司均在广州，广州市卫健委相关工作人员对此表示，目前该委综合监督处正在核实情况。而中山市卫生健康局工作人员则称，没有相关登记，建议联系医院咨询。小榄镇人民医院工作人员则称无听说。

另据「央广网」报道，广州警方24日中午已到现场并查封「爱婴宝」办公室。

山西知名「千禧BB」猝死 年仅25岁

山西长治「世纪婴儿」解岳千（小图）近日心源性猝死，死者母亲24日表示，女儿死前曾发烧、腹痛，「硬顶5天」后独自搭车回乡，被家人察觉后入院，翌日突然病逝，年仅25岁。死讯获家属披露后冲上内地社交平台热搜，网民关注死者为何未及时就医，以及长期高压工作加剧心脏病风险，呼吁年轻人重视健康。



发烧腹痛硬顶5天 搭车回乡入院翌日亡

「极目新闻」引述解母称，解女从天津音乐学院毕业后留在天津生活，从事音乐相关工作，平时工作繁忙，本月3日开始出现发烧、腹痛，其间未有求诊，8日一个人搭长途巴士回到长治家中，家人察觉她状态虚弱后将其送院。

解母说，解女入院当晚仍状态不错，但9日凌晨5时突然昏迷，经抢救无效离世，未留下遗言。解母表示，医院给出的死因是心源性猝死，不清楚女儿为何会突然发病，称她从小身体健康，不久前还考到潜水牌照。

解岳千出生时间踏正2000年1月1日0时0分，当时被山西本地媒体报道，是内地知名的「千禧BB」。

京天坛公园现花粉雾 吁过敏者勿往

北京天坛公园近日出现「花粉雾」，大量粉尘随风飘荡，弥漫园区，公园工作人员称这些花粉是园内3.3万多株柏树的花粉，建议花粉过敏者暂勿前往天坛公园。

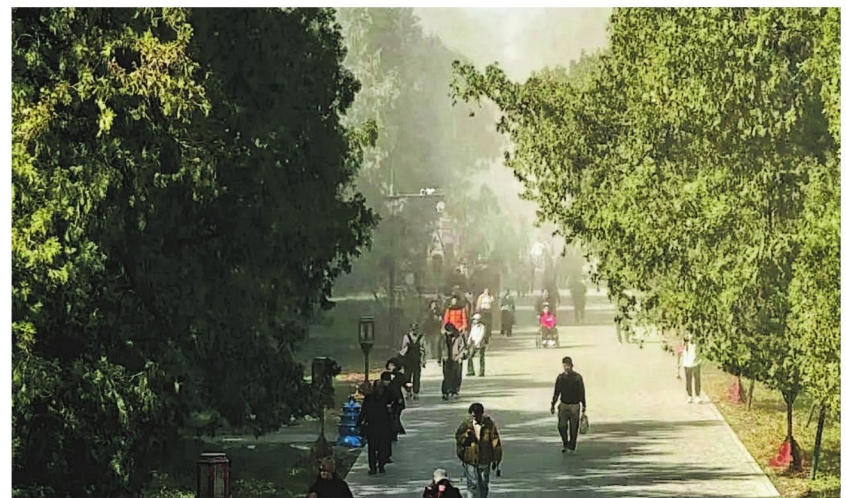
天坛公园目前用清水高压喷雾，白天对桧柏、侧柏等喷水2至3次，夜间喷水1次。同时喷洒冲洗草地，促进花粉沉降，并不间断清洁地面，直至花粉浓度降低为止。

北京大学人民医院耳鼻咽喉头颈外科

医师王旻说，柏树的花粉产量大、颗粒细小、重量轻，可随风飘散至数百公里远，柏树是北京3月中旬至4月上旬花粉过敏的「罪魁祸首」之一。

人民医院呼吸与危重症医学科医师马艳良指出，柏树花粉致敏性强，对呼吸道的影响尤为显着，过敏反应轻者可能出现鼻塞、流涕、打喷嚏等症状；严重者则可能导致哮喘发作，甚至危及生命。

（北京青年报）



北京天坛公园3.3万多株桧柏、侧柏散播大量花粉，弥漫园区。（中青在线）

「词圣」卢国沾睡梦中离世 享年75岁

女儿苇蓁称走得安详 后事再通知

有「词圣」之称的著名填词人卢国沾日前传出离世噩耗，享年75岁。他的女儿苇蓁19日晚在社交平台发文证实爸爸死讯，写道：「爸爸今早于睡梦中与世长辞，走得安详，希望各界给予我跟家人空间，有关后事安排会再通知各位。女儿苇蓁泣告」。卢国沾擅长将古典文学意境融入流行曲，《小李飞刀》中「难得一身好本领」成为经典。郭富城经理人小美、李龙基、填词人梁栢坚和资深音乐人周启生纷纷悼念卢国沾。

卢国沾1949年于内地出生，6岁由祖母带到香港，自小喜欢文学，13岁起以笔名沾梦投稿《青年周报》。1968年读大学期间加入无线电视，为官方刊物《香港电视》访问电视台幕后人员及撰写电影介绍；亦曾为古装剧《民间传奇》部分单元任编剧和为电视台营业宣传部策划广告宣传稿。1975年获导演林德禄邀请为无线剧《巫山盟》同名主题曲作词，开展填词人生涯。

卢国沾擅长将古典文学意境融入流行曲，创下不少经典剧集歌，包括《陆小凤》同名主题曲与插曲《鲜花满月楼》、《陆小凤之决战前后》插曲《决战前夕》和《愿君心记取》等。当中《小李飞刀》同名主题曲歌词中「难得一身好本领」，脍炙人口。

卢国沾与黄沾郑国江鼎足三立

卢国沾后来与黎小田组成最佳拍档，为电视剧创作逾百首主题曲，包括《天蚕变》、《人在旅途洒泪时》、《陆小凤》、《秦始皇》等，风行至今，作品逾3000首。在香港流行曲词坛与黄沾、郑国江鼎足三立，当时被喻为「三角码头」。

他1980年代起成为香港首批独立填词人，以「单词收费」制度打破唱片公司垄断，被业界视为行业发展翘楚，后来从商，生意涉及出口贸易、广告、印刷包装等，还曾担任郭晋安和罗嘉良

经理人。卢国沾2001年获香港作曲家及作词家协会颁发「音乐成就大奖」，2015年获《第37届十大中文金曲颁奖典礼》「金针奖」。

曾经中风的卢国沾近年以轮椅代步，晚年创立「香港音乐治疗协会」，2016年于红馆举行两场《歌词大师卢国沾作品演唱会》，参演歌手包括罗嘉良、陈秀雯、麦洁文、雷安娜、叶振棠、李龙基、区瑞强和张德兰等。

小美初入词界受《天蚕变》启发

郭富城经理人小美对于卢国沾离世感到非常难过，回复《明报》说：「他填词的功力极高，用字精准有意境。当年他的《天蚕变》真的对我影响很深远，当中一句『独自在山坡，高处未算高，命运在冷笑，暗示前无路！』当中用『冷笑』来形容『命运』的状态，是很厉害的笔触，我当时初入填词界，受这首歌启发不少。卢老师的出色作品还有很多，比如《每当变幻时》、《浮生六劫》、《大地恩情》等，都是脍炙人口的佳作，大家都会在他的作品中怀念他。」

李龙基赞作品雅俗共赏

李龙基听到卢国沾逝世感可惜，「我曾多次公开讲过，在我心目中，卢国沾先生是香港填词人No.1。因为能做到雅俗共赏。他所写的词既有文采又够贴地，堪称文武双全，最欣赏他其中一首作品，是叶振棠主唱的《太极张三丰》，每字每句都充分表达出妙绝意境，是新一代填词人学习榜样」。李龙基与卢国沾合作逾40年，较有深刻印象是《浣花洗剑录》，这首歌的歌词引发一名歌迷共鸣，令歌迷打消自杀念头，救回一命，证明填词人的功力。

周启生谢恩人卢国沾赏识

填词人梁栢坚说：「《太极张三丰》武术同哲学加人生，一份词讲晒。《戏剧人生》、《每当变幻时》人愈大听落愈有味。我1980年代仲系小学生，完全明白佢嘅用词，但系背后嘅含意，去到中年先至慢慢get到。卢先生亦都搞过『非情歌运动』，佢系首个觉得广东情歌太泛滥嘅人。40年前，今日睇



卢国沾睡梦中离世，享年75岁。

(资料图片)



卢国沾2016年于红馆举行《歌词大师卢国沾作品演唱会》。

(资料图片)

返好有前瞻性。」

周启生在社交平台回想当年跟随师傅顾嘉辉时，认识大恩人卢国沾，常赞赏、关照及爱护他这个黄毛小子，够胆推荐

他做广告音乐，鼓励他唱歌，及后将他带入亚洲电视做音乐总监，「如果有卢先生，我绝对唔会有今日！」他再三感激：「卢大哥：来生再见！」

古天乐鼓励同业「拍住上」克服寒冬

徐伟栋赞姚子羚心地善良 期待进一步发展

香港电影工作者总会日前在尖沙嘴举行春茗晚宴，筵开26围，今年主题为「总会拍住上」，寓意各个岗位在拍摄时如同拍档，携手并进，在这充满挑战的环境中同舟共济，齐心协力克服寒冬。席上颁发「杰出电影工作者大奖2025」予国际专业电影技术顾问魏天明、枪械师余文彪及场务梁伟文，表扬他们在电影行业默默耕耘、具备丰富资历并对业界的贡献。「总会拍电影」计划的两部电影《恶人当道》和《不赦之罪》亦完成拍摄。

会长古天乐、永远名誉会长吴思远、执委暨发言人田启文、导演陈咏燊，以及黄秋生、苏玉华、卫诗雅、张继聪、邱彦筒（Marf）、胡子彤等出席晚宴。古天乐表示今年颁奖给幕后作鼓励，由属会提名选出，「因有些前辈在这行工作好耐，但未必有机会攞奖，我觉得一个奖项对他们来讲，是整个演艺生涯一个肯定，他们都好开心」。他指晚宴以「拍住上」为主题，是有大家共渡业界寒冬意思，今年总会将拍摄电影，免业界只得政府资助，「收了约80个剧本，最后拣10个入围及面试，因很多导演都很新，从没拍过戏，第一次见面以为中五毕业的小朋友，要考他们应变及执行能力。我觉得多些年轻人有新的想法，对业界是很大刺激，也是一件好事」。

黄秋生称 Tyson 新歌 MV 做多咗

黄秋生联同总会推出的首季「总会拍电影」计划获选作品《不赦之罪》团队苏玉华、P1X3L成员欧镇灏等到场，他表示仍未看过剪辑好版本，「我觉得自己演得不错，但今次角色关系到宗教，也觉得很难，开始时不知怎去演，花很多时间跟牧师倾偈」。他称因导演很年轻，在拍摄现场要花少少时间磨合，大赞欧镇灏很勤力且演得几好，觉得演不好会主动要求重拍，很值得鼓励。

黄秋生日前批评 Tyson Yoshi 新歌《1994》MV「太垃圾」，解释第一个反应是首歌「垃圾」，好似当年那些赶着交货的行货「垃圾歌」，其实Tyson Yoshi做得好好，不是他「垃圾」，但就是模仿这些「垃圾歌」，所以才「垃圾」，「不需要花这么多钱去拍，他做多咗」。

如对方将MV开拍成电影，邀请他演

出可会参与？他称没想过，认为MV不存在角色。

姚子羚早前被爆与徐少强儿子徐伟栋发展「姊弟恋」，姚子羚大方承认与徐伟栋有发展空间。徐伟栋出席晚宴，被大家恭喜蜜运，他说：「是互相了解的朋友，一齐吃饭是正常社交，畀些空间让我们多了解。」姚子羚赞他是好男仔，他也赞对方是好女仔，「欣赏她有爱心，工作态度认真，对朋友好好，我们在横店拍剧集《状王之王》时认识，大家玩得好开心，一班人间中出来吃饭」。

问到何时发展成情侣关系？徐伟栋说：「未到情侣关系，现在是朋友阶段。（欠什么？）参透中，大家可提供意见给我如何追女仔，这方面我不强」。他承认目前关系比朋友更好，有相约吃饭，光明正大。他赞姚子羚好大方，期待有进一步发展，希望将来的伴侣像她那样心地善良，又爱护小动物。

卫诗雅无「造人」压力 领养都得

卫诗雅期待与业内工作人员一起吃饭，有时间想为香港电影工作者总会出一分力，「做打杂都得，一阵会报名」。刚新婚为何不先努力造人？她笑说：「好彩没有『造人』压力，跟老公想法相近，顺其自然，有就有，无亦无所谓，领养都得，本身助养很多小朋友，反而我们偏向领养，但永远不会知个天会如何安排，没问过老公的长辈意见，相信他们都没所谓，不会给我们压力。」她透露会与老公一起出席金像奖颁奖礼，预告穿得性感，获老公批准，因知道她着性感衫似着童装。

Marf拒与男友林家熙合照，要有合演作品才影，「这样才是有价值的合照，我当然不介意合作，反而想一起拍摄有挑战性的科幻作品」。



▲徐伟栋承认追求姚子羚，目前的关系比朋友更好。

姚子羚（资料图片）

香港电影工作者总会举行春茗晚宴，会长古天乐称主题是「总会拍住上」，希望业界在这充满挑战的环境中同舟共济。



黄秋生称 Tyson Yoshi 不需要花这么多钱去拍新歌MV。



▲卫诗雅预告穿性感战衣出席金像奖颁奖礼。

张家辉赞老婆关咏荷后生靚到老

陈法拉返港三日两夜宣传《赎梦》

张家辉、陈法拉、刘俊谦、许恩怡、朱晨丽等日前到观塘出席电影《赎梦》首映礼。张家辉在台上逐一点评戏中演员，又对现场观众说，要好似政府呼吁市民换新身分证般，大家在网多些留言呼吁朋友入场看这部电影。他表示不敢多想票房成绩。被问到会否开戏给老婆关咏荷演出？他表示没什么事没有可能，还卖口乖大赞老婆由后生靚到老。他的堂弟张文杰参演《赎梦》，但两人没有对手戏，当晚张文杰现身首映礼，跟堂兄一齐睇戏。



▲陈法拉（左）与刘俊谦（右）悉心打扮出席《赎梦》首映礼。

张家辉为自导自演《赎梦》落力宣传，称这部电影的制作预算不多，众演员都在薪酬上鼎力支持，该片拍了两年，终于与观众见面，自己亦十分紧张。对票房可有期望？他说：「我都唔敢谗，总之希望大家喜欢啦！」戏中饰演张家辉老婆的陈法拉专程由美国回港，配合三日两夜宣传，大爆接拍这部电影的原因是因为恩人钟珍，她说：「如果票房好，当然会再回来宣传。」张家辉透露亲自叫钟珍找陈法拉演出，感谢陈法拉回来，令首映礼更完整。

刘俊谦盼情侣档演张家辉作品

刘俊谦表示与女友蔡思韵分别跟张家辉合作过，希望有机会与女友一起跟张家辉再结片缘。张家辉表示未想到会否开拍续集或前传，安定好一件事才去想另一件事，不过希望下次由刘俊谦或张继聪执导，他只当演员。可会考虑开戏

让老婆关咏荷演出？张家辉说：「呢个世界没有无可能，不过啲家呢刻，我无呢个概念。」对于老婆获网民大赞keep得好似40岁，他说：「梗系唔似啦！（觉得似几多岁？）总之我和她都几十岁喇！系老咗有老咗的靚，不会后生时靚、老咗变了不靚，我老婆都是这样，本身靚，再老啲都系靚。」

朱晨丽否认离巢：合约还有几年

朱晨丽近年少拍剧，透露一直准备中，在适合的时候就会出现，并透露将会参与新剧，她笑说：「系咪好神奇，我仲响度㗎！已确定了，但暂时未能公布，之前都有拍内地网剧，又到马来西亚登台唱歌，多了机会见识。」她庆幸今次有机会在《赎梦》饰演其中一个角色，相隔8年再跟偶像张家辉合作，「戏中饰演的角色性格很正面。我入行已经10多年，希望可以拍多些电影，影视



▲张家辉（右）日前与老婆关咏荷（左）去食拉面时被店员（中）「捕获」，不少网民大赞关咏荷保养得宜，似40岁多过60岁。
（网上图片）

◀ 21年前关咏荷（左）与张家辉（右）担任婚纱代言人。（资料图片）

张家辉表示不排除为老婆关咏荷开戏。

一齐兼顾」。问到之前被质疑久没拍剧有意离巢？她说：「暂时都未离巢，所以仲有机会拍剧，合约还有几年，多谢大家关心。」对于去年传嫁入豪门，是否等完约才结婚？她重申未婚，「是等缘分到，不是等完约！」

许恩怡再演未婚妈妈：今次最震撼

许恩怡爆张家辉每日都现身拍摄现场，穿得像模特儿行catwalk般，十分有型，她说：「见到偶像咁样，我都要执正少少。」她表示之前与张家辉在马来西亚拍摄电影，对方向她讲述《赎梦》故事时，已觉得很吸引，她戏中饰演未婚妈妈，试妆时见到自己手上的疤痕已被吓亲，她说：「记得开工第二日，家辉哥带了一盒朱古力给我，应该是惊第一日开工吓走我。其实我已演过3次未婚妈妈，今次应该是最震撼和最夸张。」



张文杰（后）搭着堂兄张家辉（前）合照。



朱晨丽（左）与许恩怡演出《赎梦》感幸运。

NJZ 香港演出后突宣布暂别

批母公司视艺人为商品 惹韩国网民负评



NewJeans的5名成员Haerin（左起）、Hanni、Hyein、Danielle、Minji最近与事务所ADOR对簿公堂。



NewJeans在ComplexCon音乐会上宣布暂停演艺活动。

（影片截图）

韩国人气女团NewJeans（NJZ）与经理人公司ADOR及母公司HYBE的合约问题纠缠多时，5名成员与事务所对簿公堂，日前先输一仗，韩国法院就NewJeans与ADOR的合同纠纷作出临时判决，成员不得自行进行演艺活动。NewJeans虽然尊重法院决定，但称会如期到香港，亮相23日晚在亚洲博览馆举行的潮流文化盛会ComplexCon音乐会。22日晚5成员由韩国抵港，数百粉丝接机给予支持，她们挥手答谢。NewJeans接受美国《时代》（TIME）杂志访问批评母公司视艺人为商品，内容被韩国传媒报道后，惹起不少韩国网民负评称不喜欢就靠自己实力上位。23日晚音乐会，NJZ献唱新歌后，突然宣布出于尊重法庭判决，会暂停所有活动。

韩国5人女团NewJeans由Minji、Hanni、Danielle、Haerin与Hyein组成，2022年7月出道，由ADOR社长闵熙珍一手捧红。去年4月，闵熙珍被指密谋夺取ADOR经营权，与母公司HYBE决裂，其后闵熙珍被解除职务，NewJeans称会共同进退；同年11月NewJeans单方面宣布解约，上月改名「NJZ」继续活动。不过在合同纠纷官司中，日前法院作出临时判决，成员不得自行进行演艺活动。不过NewJeans表示如期来港演出ComplexCon音乐会，ADOR方面主动表示会支持她们在港的演出，会在活动现场给予支援。

跟接机粉丝挥手接信

NewJeans22日晚接近凌晨抵港，首度全员来港，吸引数百粉丝企满机场特别通道出口和对面马路迎接，5成员均戴上口罩步出，略显疲惫，Haerin更戴上墨镜，戴帽的Minji包到实，快闪急步上车，其间有跟粉丝挥手，Minji上车前接过粉丝信，Danielle边行边高举打着「let's gaurrrr」的手机，短短现身数十秒，5人分别登上两车离开机场到酒店。

NewJeans接受《时代》杂志访问，Hanni说：「HYBE似乎对韩国媒体拥有相当大的权力与掌控力，因此我们很难真正表达自己的想法，真的非常感谢许多海外媒体对我们的处境给予关注。我们之所以提出问题、公开说出一切，是因为我们反对HYBE的道德水准，以及它作为一间公司运作

的方式，这不是我们想待的公司，也没理由非得留下。」

力争艺人发挥创意自由思考

Minji表示当这件事一开始发生时，脑中第一个念头是：「为什么这种事要发生在我身上？但现在我意识到，这段经历让我成长，也让我在过程中遇到了很多了不起的人。」Hanni续说：「K-pop存在非常严重的结构问题，公司并不把artist当真实的人来看待，而是当做商品。」Danielle哽咽表示：「如果K-pop产业真的想要朝着正面方向改变，就必须让艺人能够真正发挥创意、自由思考，并且能自由地表达自己意见。我们经历这一切确实非常艰难，也是一种精神上的挑战，我认为这样的经验具有价值，因为不止是我们，还有太多人也正面临类似的情况。」

网民吁交违约金离开韩国

Hyein提到有些人会依照他们的需求随意变换观点，「有时把我当小孩看，有时又期待我像大人那样行动。对我来说，这确实是段很艰难的时期」。访问内容被韩媒报道后，很多韩国网民不满，有说：「你们就是以K-pop出道啊，当初是想以artist出道？歌有唱得很好吗？舞又跳得多棒？还是你们是创作歌手？」「不喜欢这种体制的话，就亲自作词作曲，每场表演都唱现场，靠自己的力量爬上来吧」。又有叫5人把违约金交一交且离开韩国。

身体力行 引领学生健康生活

校长投入健步足球 坚持训练比赛



男女混合作赛

▲校长队可男女混合作赛。健步足球规例之一是不准跑，但队员所要付出的体力并不比传统足球少。

(苏智鑫摄)

足球猛将

►平日甚有威严的校长换上球衣在足球场上奋力对赛时，彷彿有了角色大转换，给人一种「足球猛将」的感觉。

(苏智鑫摄)

卸下行政装束，换上球衣，10多个中、小学及幼稚园校长相约在天主教圣安德肋小学的礼堂练习健步足球，在这一个多小时的足球世界里，他们暂且把繁琐的工作抛诸脑后，化身足球健将尽情流汗。这队全员皆为校长的「晋峰健步足球队」于2年前成立，除了日常练习，他们亦会跟本地不同球队切磋，还会以球队名义行善，更多次组团到不同国家如日本、泰国等交流。校长们透过运动强身健体，更希望身体力行成为学生的榜样，让他们了解健康生活的重要。 文：颜燕雯

每月训练

▼由23名校长组成的晋峰健步足球队，每月练习一次；校长们工作日程经常排满，大家会预早一个月计划下次练习日期。

(苏智鑫摄)



健步足球不可碰撞、奔跑 球不可过头

2011年起源于英国的健步足球(Walking Football)，是专为50岁或以上人士度身订做的新兴运动，自从2015年香港中华基督教青年会(YMCA)把它引入香港，逐渐为人认识。

记者好奇，健步足球是一种什么样的运动？传统足球讲求球员的速度和反应，球员接过球后，自会想尽快带波射入龙门，偏偏健步足球不允许球员奔跑，双脚不可同时离地，只能以步行方式传球带球，这岂非比传统踢足球难度更高？晋峰健步足球队队员、有多年足球经验的天主教佑华小学校长林坚指，初接触健步足球时确有点难度，特别是他们踢开传统足球，一落场，大家不期然会想奔跑，后来要学习跟从教练的指示，由锻炼小腿力量、身体协调等热身运动开始，只花一两堂已经上手，最重要是整队球员都非常愿意投入练习。

足球发烧友找相熟校长组队

林坚是组织这支健步足球队的重要人物，热爱运动的他从前当教师时，也经常相约同事一起踢足球，「不过做了校长后，一来怕踢波会受伤，二来年纪大了，跑得快又不够气，可是我又真的很喜欢足球，怎么办呢？当时跟热心推广足球的何sir(晋峰足球会总教练何信贤)谈到可尝试Walking Football，于是我便开始找队员，由身边相熟的校长开始，包括周德辉(大角嘴天主教小学校长)、冯家俊(西贡崇真天主教学校(小学

部)校长)等。晋峰健步足球队(下称校长队)在2023年1月成立时，最初只有5、6个人参与，随后靠其他校长推介，吸引了不少热爱足球的校长查询，到暑假时，23人的足球队便形成了，整件事真的十分梦幻」。由于他们坚持球队成员是现任校长，所以球队中亦有后备名单，当有校长退休，后备成员便会补上，而何信贤更成为了校长队的教练。

23队员4女校长 称消耗大、进攻有难度

健步足球规例以室内5人足球赛球例为基础，除双脚不可同时离地，其他细节包括足球不可超出头部高度运行、球员间不能有身体接触等。由于碰撞较少，球员受伤风险比传统足球低，故被定位为适合50岁以上男士、45岁以上女士，以及长期病患人士的运动。现时校长队23个队员中有4个是女校长，可男女混合作赛，球员亦可无限次轮流替换。校长队内其中一名女队员、路德会圣腓力堂幼稚园校长马文琪笑称：「别以为你是女士对方会礼让你，我一样试过被『批肘』！」她有篮球和田径底子，可惜当上校长后工作占据了大部分时间，「其实我都想做运动，只是工作实在太累，有时间都想休息。但见其他校长每个月都维持训练，我又会想跟着参与」。她指未接触健步足球前，都以为落到球场只需要步行，不会消耗太多体力，可是参加后发现原来不是，「它始终是足球，有一定运动量，还要讲合作和战术，因为队员只有5个，要进攻始终有一定难度，对我们这个年纪来说都算辛苦呢！」 (转下页)



友谊赛

▲晋峰健步足球队队长、天主教圣安德肋小学陈善科（右四）代表球队与泰港足球学院家长队交换锦旗。（颜燕雯摄）

赴泰、日交流 当地足球氛围 发教育

今年2月初，校长队出发到泰国交流，更与当地泰港足球学院家长队在室内足球场Warehouse Stadium举行了友谊赛。对手实力非常强劲，校长队最终虽未能获胜，但最重要是在过程中他们都全力投入参与，并体会到泰国人对足球的热爱。比赛时，在旁边等候上足球课的小朋友十分投入，为大家打气呐喊，更会帮手「执波」；中场休息时，小朋友看见球场出现空档，便立即争取时间进场练习射龙门，令校长们明白一个地方的人能如此热爱足球，全因他们从小在这种气氛中长大，因此希望把这种精神带回香港，让香港的孩子都可借着运动提升体能及抗逆力。他们去年4月亦曾赴日本交流，不但观摩到

当地学校如何培养学生对足球运动的兴趣，也给他们带来一个新想法。林坚说：「原来在日本，小朋友也可参与walking football，当时日本步蹴球协会主席曾提及东京有小学把步蹴球纳入体育课中，它不但可训练身体协调，也是智慧和技术的锻炼。我期望香港有机会做到，或者由我们的学校先推动，当作一种全新的事物和兴趣介绍给学生和家长。」

每月训练一次 邀学生观赛、分享经验

现时校长队每月有一次练习或参加友谊赛，练习场地会选择到队员学校的球场或合适的室内足球场。不过由于校长们工作繁忙，加上各校上课时间、会议、测考及放假日子也不一，每月一次的练习未必能全员出席，但至少也有10多人参与，有校



赞助活动

▲晋峰健步足球队得到不少赞助商资助，当中有些更是社企和慈善组织。赞助商为球队赞助球衣、训练装备、宣传物资及海外交流费用等，包括早前的泰国交流团。部分赞助商成员认为校长们做的事非常有意义，故决定落场与他们一起练习和比赛，成为特邀球员。（苏智鑫摄）



泰国交流

▲今年2月晋峰健步足球队到泰国交流，球队中不少校长也是球迷，他们特别到访当地足球训练中心Alpine Football Camp Training，还有到 Thammasat Stadium欣赏球赛。（颜燕雯摄）

长更是整日东奔西走完成4场会议才匆匆赶到，换上球衣又再提起精神练习，这份坚持源于他们的信念。

校长队队长、天主教圣安德肋小学校长陈善科说：「这队球队是很神奇的，不但能召集这么多校长一起，更重要的是大家可坚持每月练习。对校长这工作岗位来说，一个月要腾出一次训练时间实非容易，但我们都切切实实地做到了。此外，我们会跟一些球队踢友谊赛、出外交流

等，这些绝不是门面功夫，例如上次与香港科技大学教职员队作友谊赛，我们邀请了学生和家长去观赛；到外地交流后，各校长又会以不同形式回校与学生分享，亲身指出运动对我们有哪些正面帮助，这些都不是理论和空谈，而是我们的实践，整件事，不单纯是『踢波』咁简单。」



教练指导

▲校长擅长做决策，但换成球员身分，便要聆听教练指令。不过教练何信贤（右）却大赞：「这班校长聪明又够集中，比赛时有任何临场应变，他们也应付得来。」（颜燕雯摄）

本°地°发°展°

10 年前引入 找长者尝试积累经验

担任足球教练逾40年的刘以薰现为香港健步足球协会主席。他在2015年在英国认识健步足球（Walking Football），及后开始在香港中华基督教青年会（YMCA）推广。由于最初没人认识这种运动，故无人问津，幸而YMCA通过长者中心找了两组60岁以上的长者尝试，积累经验后，他们开展了初创小组，由最初20个男、女学员开始，一直

开班至今。后来他成立了香港健步足球协会，主要为本地的健步足球球会举办比赛、联谊及推广活动，让更多人可享受健步足球的乐趣。

►投入活动

香港健步足球协会主席刘以薰（图中）不时出席本地健步足球队活动，观摩他们练习或比赛情况。

（苏智鑫摄）



如何画real type少女

内容： 今期为大家介绍的是如何画real type少女。今次选用的是七头的头身比例。请注意服装、发型和眼镜的画法，地面的物件是用铅笔描绘出来的。

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 (二八一)

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。

——孩子上课的状态

(1) 妈妈：老师好，想问问娃昨天上课的状态怎么样？

(1) 老师：妈妈好，昨天我们练了两首练习曲。和她分析怎样练习，想启发她自己知道怎样练习，怎样分析和听到自己的弹奏。她在思考，不错，不会赶着弹。

(2) 妈妈：但是，今天在学校把手指杵了，弹琴疼。我就让她看谱子，然后唱。她真的不跑调吗。怎么那么？

(2) 老师：同学的手指，麻烦妈妈多跟她按摩。快快康复。对的，认真看谱是一个有效的练琴方法。

手疼了，看着乐谱来‘练习’，非常好，唱的时候，那里要呼吸，那里要一口气唱，那里要

分开唱，那里是高的，大声的，小声的。或者不唱，分析乐谱也是非常重要，知道看到什么，要做些什么，很重要。

(3) 妈妈：孩子说她改了，我也没听出来。她说自己99%sure这次对了。我也不确定，不过慢了点是真。就这样的状态，她也到不了85啊，要不多给她些时间？您看改到什么时候？其实我也没想怎么高分，可怎么也得85吧，就这样的水平很明显是没练好啊，自信是从练习来的。一问就好，一考就糊。跟她考级心太累啦。

(3) 老师：明白您的看法。你还有其他什么的想法，我们来沟通。同学真的让您非常上心。我们对她应该确实制定出一个具体/长远的看

法，不可以让她随心情来做和学习。如何让她坚持，看清楚自己的弱点和实际情况。从这条线去带她成长很重要。

(4) 妈妈：从今天开始，多练多练。哎，考试太痛苦了。

(4) 老师：妈妈这句话我不太明白，为什么她练琴，您痛苦？她练习，你不需要参与其中。

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

4月2日内容

逢隔周星期三出版

名人美颜馆

李佳芯
冲凉时多灵感

健康有道

喜欢「蹲着」
气血不足

健与美

练臀回春术 1个保特瓶
加强燃脂稳血压

有营食谱

92岁体力不输年轻人
7食物护心、长寿、防失智

廿四节气亲子乐 以传统文化培育孩子

作为父亲，我深知教育孩子不仅是学校的责任，更是家庭的重要使命。虽然挑选合适的亲子活动确实伤脑筋，幸好5000多年历史的中华文化，为我们提供了不少亲子题材。

廿四节气蕴含古人的文化智慧，正好成为我引导孩子成长的工具。它既是大自然变化的指标，亦能帮助孩子学习生活技能，增进环境认知，甚至培养道德情感。从父亲的角度出发，结合专家建议，今次希望介绍一下由此而生的亲子乐。

在大自然中寻找乐趣

「立春」时，我们会带孩子到郊外观察小草探头、花朵绽放的景象；到了「惊蛰」，则一起聆听鸟儿鸣唱，探索昆虫苏醒的奥秘。孩子学习生命循环，亲身感受大自然的美妙与变化。我会鼓励他们观察

到的细节记录下来，例如用绘画、写生或写日记的方式，这样不仅能培养观察力，也能引起他们对自然科学的兴趣。

另外，孩子也学会如何尊重和爱护环境，这种与自然的连结对他们的成长至关重要。

除了亲近大自然，节气饮食与习俗亦是文化教育。

「立春」时，我们可以一起制作春饼分享；「冬至」时，一家人围在一起包汤圆。孩子可透过这些亲手制作的活動，学会传统习俗的由来与故事，还能体会家庭凝聚力、对祖先的尊重及感恩之心。

在家体验农耕智慧

廿四节气与农耕生活息息相关，不妨让孩子按照节气的变化，在家里体验简单种植与收成——春天播种，夏天浇水，秋天

收割，冬天修整。亲手种植的过程，更让他们明白食物得来不易，进而学会珍惜资源。

其实，廿四节气的变化同样影响我们的生活习惯。作为父亲，我希望孩子能够根据四季变化，调整自己的生活方式。例如：春季多到户外活动，夏季注重补水与防晒，冬季保暖并增加营养摄入。由此，我们会一起制订健康饮食计划，让孩子认识不同食物的功效。

中国传统文化中，廿四节气蕴含天人合一、顺应自然等哲学思想。在「秋分」时，我会与孩子讨论「感恩」的意义。这种情感教育加深家庭联系，也能培养孩子的同理心与责任感，使他们在面对困难时，能够更成熟地应对。我深信，这些从节气中获得的宝贵经验，将会成为他们人生旅途上的重要财富。

文：白原颢



观察大自然

立春时，不妨趁好天气的日子带孩子到郊外观察大自然。（作者提供）



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。

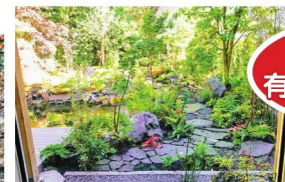
附设 国医堂中医诊所
李文沛高级中医师
李援朝高级中医师 駐診

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



Ouka Landscape & Design

創造一個高人一等的寧靜空間
日本園藝公司



日本園藝
有利於房屋增值



園林綠化，
鋪磚砌石牆，
鋸樹修剪，
水池水景、
特色竹圍欄，
庭院定期維修

可瀏覽公司 www.oukalandscape.com
或電郵 oukalandscape@gmail.com



姜饼

做法：

- 1. 水、蜂蜜、白糖放入容器中搅拌均匀，肉桂粉、姜黄粉、面粉混合均匀过筛，加入姜饼原料中的其他材料；
- 2. 混合成一个面团，放三十分钟，将面团用擀面棍擀成0.4厘米的薄片用饼干模压出各种形状；
- 3. 压好的饼干放在烤盘上，烤箱175度预热，中层，烤18分钟左右；
- 4. 蛋白20克，糖霜120克用电动打蛋器打至要滴不滴的状态。分别装入裱花袋，加不同食用色素，装饰饼干。

材料

面粉	200 克
白糖	30 克
蜂蜜	30 克
黄油	40 克
水	30 克
肉桂粉	4 克
姜黄粉	1 克
鸡蛋	25 克

3/28-4/3 星座运势

白羊座 (3/21-4/20)



相对平稳的一周，最近一段时间星星们的变化太多，难得给你留出几天坐下来喘一口气。

金牛座 (4/21-5/20)



如果你是学生需要申请贷款，小生意业者想从银行获得一些资金上的帮助，现在做应该比较有利。

双子座 (5/21-6/21)



以双子的聪明才智与直觉，自然知道谁是敌人，谁是朋友。问题平时你可能顾不上分辨。

巨蟹座 (6/22-7/22)



享受假期或到国外旅行。如果你有机会接触出版、媒体业务，表现也非常好。

狮子座 (7/23-8/23)



与物业有关，可能涉及出租、转售、翻新等项目，配偶或家庭成员有机会牵扯进来，情况变得混乱。

处女座 (8/24-9/22)



本周即将发生的事情不但复杂可能还涉及法律，如果你身在外地，可能难以应付。

天秤座 (9/23-10/23)



本周最大的好消息是，总是带来希望的木星开始顺行，这给你带来格外甜蜜的日子。

天蝎座 (10/24-11/22)



或许刚经历过失望、善变，本周情况大反转，在职场上一帆风顺，更有加薪升职的机会。

射手座 (11/23-12/21)



会见识一条崭新的道路或前进方向显露出来，而且金光灿灿。是的，一切终于迎来了转变的时机。

摩羯座 (12/22-1/20)



山羊们很多是潜在的大厨，事实上很多家庭每逢假期在厨房忙碌的那位十有八九是山羊。

水瓶座 (1/21-2/19)



感到生活发生了根本性的变化，令现在的状态与之前刚好完全相反，这种状况将会持续很长一段时间。

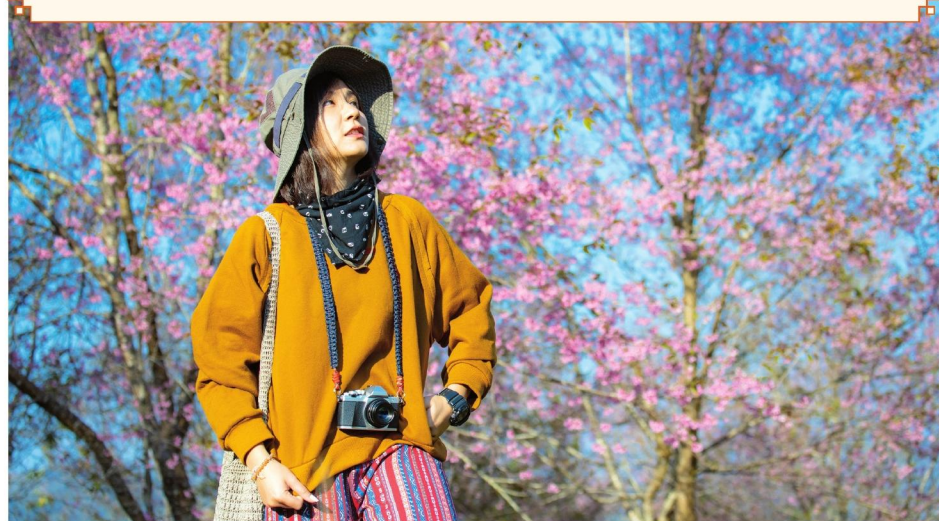
双鱼座 (2/20-3/20)



木星终于在双鱼座恢复了顺行，未来一个月你'll再次进入幸运状态，不论身在何地，境遇都将改善。

惊蛰天气回暖 • 护胃肠祛湿

惊蛰刚过，自然界天气回暖，春雷开始出现，惊醒蛰伏了一整个冬天的昆虫；意味着惊蛰的到来，万物逐渐生机处处，过冬的虫卵也开始孵化起来。由此可见，惊蛰这节气形象化地反映出自然物候现象。但真正使冬眠中的万物苏醒的，并不是雷鸣响声，而是阳气生长，温度回升到一定程度所致。



春季阳气渐生，惊蛰气候变化仍较大，冷暖变化未稳定，不宜过早脱去长袖衣物，感冒往往是感受风寒而致，突然着凉便会「摄亲」。

还有，随着气温上升，细菌、病毒开始大量繁殖，因此，春天是疾病多发的季节，如近日发生的流行性感冒，所以要注意肺部的保护。春季要早睡早起，养成良好的作息习惯，还要广步于庭，多到户外锻炼运动，使体内阳气生发。

少吃生冷宜清淡 少酸增甘

春三月，天地俱生，万物以荣，大地充满生机，人类与自然界经过一个冬天的蛰伏后，开始频繁地活动。万物逐渐苏醒，这也意味环境之中的细菌、病毒会不断地滋生活跃起来，尤其是肠胃方面，容易病从口入。

所以，饮食上更要讲究卫生，少吃生冷食物、冰冻饮品，注意个人卫生，做适当运动提高人体正气，能有效地预防疾病。

食物应从冬季的浓郁厚味改变为春天的和暖而清淡；春季的进食热量需求比冬季少，油腻、煎炸等食物宜少吃，可多食用新鲜的蔬菜，鲜春笋、芹菜、山药、大枣也是不错的选择。

「春天宜少酸增甘」，食物的五味与人体五脏有密切关系，酸味有收敛的特性，不利于春天阳气的生发，所以要少吃酸，而多吃甘味食材能有补益脾胃的功效。

煲粉葛薏米 通络风湿

湿为阴邪，易伤阳气，平时要戒食生冷，多吃健脾祛湿的食物，有助提升脾的升清功能，好让阳气、阴血等精华物质运行全身；而脾胃功能好，有利湿浊之邪排出体外，身体便能健康运作。

身体的湿邪一去，体内的阳气便能运行正常。如果人体长时间待在湿气过重的环境，便容易形成风湿关节疼痛的问题。可用粉葛、老桑枝和薏米煲汤解肌通络、祛湿气，适合潮湿时节。

欧洲酿酒坊 CHATEAU VINO



6833 Merritt Ave (@Imperial St) Burnaby V5J 4R5 604 439 8483
Tue~Fri: 10~5 Sat: 10~2 (电话预约) Mon, Sun, Holidays Closed
E-mail: chateauvino1994@gmail.com

荣耀传承·匠心独酿

欧洲金牌佳酿，
品味非凡，尽显尊贵！
限时特惠，抢鲜体验！
让每一口都成为极致享受！

高质量 好冰酒

12瓶/375ml

只要 **\$134**

(包瓶子、瓶盖及精美高档标签)

意大利 原汁酿造

30瓶/750ml

\$210

(不包括瓶子)

新鲜加州葡萄 酿好酒

15瓶/750ml

只要 **\$120**

(不包括瓶子)

金牌 智利红酒

15瓶/750ml

\$90

(不包括瓶子)



金百樂海鮮酒家 Golden Paramount Seafood Restaurant



怀旧风味·潮流美饌

天天 早茶 午市 益食家

早茶

9am~11am <点心八折>* 选料上乘

午市

11am~3pm <全单九折>* 巧手制作

*包括星期六、日及假期 有少量条件限制

怀旧精品点心

欢欢喜喜迎新岁 开开心心过新年
祝大家蛇年行好运!

精美甜品 生炒糯米饭 脆皮盐焗鸡(全只) 清蒸海上斑 苗皇伴四头鲍鱼 家肥屋润(红烧肉) 高汤焗双龙虾 琵琶豆腐带子 百花酿蟹钳 松茸蒜炖鸡

\$828 [十位]

精美甜品 生炒糯米饭 脆皮盐焗鸡(全只) 芥兰炒龙趸球 原条海参扒豆苗 家肥屋润(红烧肉) 高汤焗双龙虾 琵琶豆腐带子 百花酿蟹钳 松茸蒜炖鸡

\$738 [十位]

欢迎预订座

营业时间: 9am~3pm, 5pm~9pm (逢星期二休息)
地址: 110-8111 Anderson Road, Richmond
(近 No. 3 Rd, 列治文市政大楼对面)
大量免费停车位位于二楼及三楼
订座电话: **604-278-0873**



葡汁鸡味道刚刚好秘诀

我常说蒸煮是十分方便的烹调方法，但有时候都想转换回味，做一些较治味的餸菜。今次两款菜式味道也较浓郁，首先是葡汁鸡，既有鸡肉，又有大量酱汁，容易拌饭。特别要注意姜黄粉分量要调配得刚刚好，太少味道不够香，太多葡汁会变得苦涩，即使大大的一锅，只需要落一茶匙便足够。另外有个小贴士：若想酱汁更幼滑，最好先将姜黄粉加清鸡汤和水预先拌匀，加入镬内煮便更容易煮溶。

另一道椒盐猪扒，平常在茶餐厅或酒楼常常出现，其实在家一样可以煮。如何令猪扒不至于过分硬身？秘诀好简单，烹煮之前加一点小工夫，就是腌猪扒之前用刀背十字拍松再加入蛋白去腌制，便可以令到猪扒肉质软身，甚至媲美街外小菜馆。大家不妨试试！

文：KellyMama 图：作者提供



葡汁鸡

材料（2至3人分量）

鸡上腩肉——3件
薯仔——2（小）个
红萝卜——1/2条
洋葱——1/2个
姜黄粉——1茶匙
咖喱酱——1汤匙
清鸡汤——250毫升
椰汁——2汤匙
生粉——1茶匙
水——100毫升

鸡肉调味料

生抽——2汤匙 麻油——1茶匙
米酒——1茶匙 糖——1茶匙



做法

1 鸡切件，用调味料腌15分钟



2 洋葱、薯仔及红萝卜切件，备用



3 将清鸡汤、水、姜黄粉及咖喱酱预先搅匀，备用



4 热油镬，加入鸡件煎至金黄，盛起备用



5 用回此镬，加入洋葱、薯仔及红萝卜炒香



6 鸡件回镬，加入已搅匀的酱汁，盖上盖转中细火煮15分钟；最后加入糖及椰汁拌匀，再加入生粉水煮至杰身，完成



完成



椒盐猪扒

材料（2至3人分量）

有骨猪扒——3件
红黄椒——2（小）只
红葱头——1粒
蒜头——2瓣
青葱——少许
五香粉——1/2茶匙
椒盐——1茶匙

调味料



生抽——1汤匙 麻油——1茶匙 蛋白——1个
米酒——1茶匙 糖——1茶匙 粟粉——2茶匙

做法

1 猪扒用刀背十字拍松，然后切小块



2 红黄椒、红葱头、葱切粒和蒜头切碎备用



3 猪扒加入调味料捞匀，腌15分钟



4 热好镬，放入猪扒煎至熟透，先盛起



5 加入红葱头粒和红黄椒粒，将猪扒回镬



6 加五香粉及椒盐兜匀，放上葱花，完成



1 人工繁殖产物

港人吃鱼讲究，各种原生石斑中，以「红斑」要价最高，据鱼类统营处统计，每公斤平均价1485元；港人耳熟能详的「东星斑」468元；「老虎斑」308元；价钱更实惠的有「芝麻斑」或「青斑」；而上世纪末马来西亚沙巴大学研发的「沙巴龙趸」，更是价廉（每公斤平均价121元），上抬尤其显气派。

沙巴龙趸又称「老虎斑」（*Epinephelus fuscoguttatus* ♀ × *Epinephelus lanceolatus* ♂），长长的学名反映它由雌性老虎斑和雄性花尾龙趸人工繁殖而成；其身上深浅褐色斑纹似「母本」，头部轮廓与「血盆大口」则像「父本」；体型可达88厘米，生长速度比不少石斑鱼快，只需要6到9个月便可长

到1斤重。

沙巴龙趸是外来种，却又不同一般外来种——虽然其母本老虎斑非香港原生，父本却是香港原生种。据台湾农业部解说，沙巴龙趸拥有「父母」的优良特征，肉质弹牙、口感细致，蒸、煮、烧烤或生食均极具风味。

香港大学生物科学学院和太古海洋科学研究所研究发现，沙巴龙趸深受鱼市场青睐，也是「放生」活动中热门选择。可是，它是极具竞争力的捕食者，能利用本地鱼种未占有的生态栖位（ecological niche），又有强劲适应力，恐威胁原生鱼种。数年前，环团生态教育及资源中心已指出，西贡水域每10条鱼就有5条为沙巴龙趸。

2 顶级掠食者

生态栖位由美国动物学家 Joseph Grinnell 提出，指动植物在生态中所扮演的角色，由该动植物所处环境以及生活习性构成。香港城市大学海洋污染国家重点实验室的水底调查发现，在污染严重的维多利亚港的自然海岸线，共有35种色彩各异的珊瑚，包括黑珊瑚、石珊瑚和八放珊瑚，海防博物馆一带海域更有海龙和海牛。生态栖位是适者生存的结果，不一定很洁净，即使有胶樽、口罩、废电器，水质毫不清澈的维港沿岸也是一种栖位。

当不同物种的生态栖位重叠时，会发生竞争现象，正如市场经济中同类商品竞争客源。别看酒楼玻璃缸中的石斑鱼呆呆滞滞，有厚唇和外弯下巴的它们其实生性凶猛，主要以甲壳类、中小型鱼类为食；长得较大的石斑，甚至会猎捕小型鲨鱼或同类

石斑，乃海洋食物链中顶级掠食者。

上述港大研究发现，沙巴龙趸在香港独有的猎物为经常在浅水区域活动的肩鳃属和枪鲛科（如火箭鲛），可能与沙巴龙趸所诞生的人工渔场投喂鱼粮的习惯有关；亦会捕猎金焰笛鲷（红鲷）和大手拟（石狮），都是本地石斑常见的猎物选择。同时，目前香港鲨鱼数目稀少，沙巴龙趸缺乏天敌。

沙巴龙趸的天下不止香港，去年底海南大学研究显示，海南岛海域亦已沦陷。它们几乎什么都吃，在海南的美食是条鳍鱼纲（如鲈鱼）、海胆纲、软甲纲（如虾蟹）和多毛纲（如沙虫）生物，学者称它与其他石斑鱼竞争食物，威胁原生种。可见，就算香港沿岸水域生态丰沛，如果沙巴龙趸入侵情况加剧，都可能被它们吃光。

沙巴龍趸

救星？灾星？

3 渔业生态栖位

不过，如把沙巴龙趸视为万恶之源，则有点不公平。港大教授薛绮雯统计，石斑鱼类一直被滥捕，香港有售的石斑鱼，不少处于濒危、易危或者近危水平，包括曾被外国游客称作「Hong Kong Grouper」的红斑。石斑鱼是亚太地区最具经济价值的养殖鱼种，易于管理，市场售价又高，深受香港养殖户垂青。渔业疲弱当前，抗病、容易养的沙巴龙趸是亚洲养殖渔业救星。「本土养殖」创办人林子龙表示10年前入行时，首种实验养殖鱼种便是沙巴龙趸，惟他见证沙巴龙趸对生态的害处后，已转养其他鱼。彼时，香港鱼塘可用面积减少，养殖成本增加，大量进口内地鱼，使香港鱼获量多年来下跌，于2023年仅为全港海产消耗量17%。近年不少鱼商投入沙巴龙趸养殖，希望占有一份「市场栖位」。

相较原生种，外来种较能适应被人类破坏过的生境。不过，能在香港落地或生根的外来动植物，多年来属少数，很多情况下它们都难以生存。香港并未制订外来入侵物种清单，港府仅对一些影响香港生态或市民生活的外来种，采取措施。目前胡乱放生属于残酷对待动物的行为，惟因搜证困难，渔护署未曾检控涉事者。

如果海底隧道是用透明玻璃做的，你觉得搭过海地铁或巴士时，窗外会有什么？两间大学的研究发现，让人又惊又喜——原来看似肮脏、沉积物多多的维港水底有缤纷珊瑚生态，也有酒家常见的人工养殖鱼沙巴龙趸。它们透过「放生」活动遨遊香江沿岸，吃其他石斑鱼不吃的大小生物，由于没有多少凶猛大鱼把它们吃掉，长此下去，恐怕酿成大祸。

文·梁景鸿



Tungkun

Dongguan

潮牌驻骑楼 莞街添喜愁

位于东莞莞城的古城活化项目「东莞记忆」，首期去年底开放，近百年历史的民国骑楼街被改建为潮流品牌聚集地及艺术展览场所等景点。「东莞记忆」开业后客如云来，令这片久已没落的街区再聚起年轻游客身影，不过每人对东莞的「记忆」不尽相同，有老字号后人乐见祖辈旧产获得修缮，也有老东莞人觉得「太潮」、与昔日记忆不符。

明报记者
林迎



巨型「东莞」二字是游客必到打卡点，旁边英文是「Tungkun」，而非拼音「Dongguan」。

(林迎摄)



▲东莞年轻主理人负责的户外运动潮牌「高山热」在「东莞记忆」街区设店。
(林迎摄)



◀由工作人员发掘招牌的「天成纱罗绸缎」老店，牵动李氏一家人回忆。
(网上图片)

▼「东莞记忆」未改造路段仍有小量旧式杂货店营业。
(林迎摄)



「东莞记忆」首开区由东莞市政府投资13.3亿元(人民币，下同)改建，2023年6月动工，去年12月开放首期的「一街、一河、一园」，即中兴路骑楼街、珊瑚河滨水文化带西段及西城楼公园。当中骑楼街总长仅800多米，但开业两个月日均客流达8万人次。

中兴路骑楼街1931年始建，历来为商业旺地，过去曾聚集大批传统手工业商店，如竹器、藤器、打金、炭画等，亦有花鸟虫鱼、家电维修、红白喜事用品等市井小店，但随建筑物年久失修，小店多因时代变迁、生意减少倒闭，街区

日渐颓败。重修后，现在踏入骑楼街，「东莞」两只大字先声夺目，是游客必到打卡点，楼顶、街角随处可见艺术装置，街上多间由东莞年轻主理人负责的潮流服饰品牌，如SUPERTOFOU、DAKYAM和高山热，希望透过本土青年回归，持续为街区带来活力。

新店进驻同时，中兴路15栋历史建筑获保留修缮，「东方红照相馆」、「莞翟藤茶王」、「大昌钟表」及「梁生草药店」等老字号被保留。工作人员更挖掘出10个老商号招牌，包括「天成纱罗绸缎」、「天盛金铺」、「天宝银号」、「悦华糖

果」、「祥发海味」、「人安药房」等。这些老商号已迁走多年，外墙招牌字体遭层层砂石灰浆掩埋，被清洗后重见天日。「真没有想到，在我们都90多岁的今天，能亲眼见到祖父李合安100多年前创办的商号『天成纱罗绸缎』。」91岁的李金锡是东莞人，上下五代20多人从事纱罗业至今，过去曾从长辈口中听过「天成纱罗绸缎」的故事，但全家因避日军来港，后曾返回中兴路寻找却不知道在哪一幢，直至「东莞记忆」开放，有亲戚发现旧招牌，马上通知他们。李氏族人希望再进驻位于中兴路17号的这间铺，继续经营纺织品，将

百年商号发扬光大。

不过，也有当地人不满意「东莞记忆」。当地企业家李兆明称，将年轻潮牌、咖啡店装进骑楼就代表东莞记忆，他作为「阿伯」肯定不能答应。李表示，其「东莞记忆」是烧鹅濠、腊味饭等日常味道，是农历新年的糖环、寸枣、煎堆。也有东莞网民称东莞有28个镇，「东莞记忆」最多只是「莞城记忆」，其他地方还有「厚街记忆」、「塘厦记忆」。广州游客熊先生则说，「东莞记忆」漂亮，但旁边旧骑楼更有韵味，希望保留一段「旧貌」，不要迁走竹器等老店，让年轻人知道这里的原貌。

年度流行暖棕色家品 柔和视觉享受

美国色调研发机构 Pantone 旗下的 Pantone Color Institute，每年均会选出年度色调。2025 年的主题颜色是摩卡慕斯（PANTONE 17-1230 Mocha Mousse），即朱古力和咖啡豆的暖棕色，这种自然色调带来一种高级而柔和的感觉，不少品牌亦应运而生推出相关色调设计品，为家居带来有如呷上一口暖朱古力般的惬意。

文：Dawn Hung
(mr.misterdawn@gmail.com)



半飘浮梳化

意大利设计师 Chiara Andreatti 为家品品牌 Potocco 设计的 Elodie 双人梳化，透过独特的椅架设计，带出梳化软垫有如半飘浮的视觉效果之余，亦能展现椅架结构，带来能让人细味的层次感。

个别定价 / <https://potocco.it>

(Francesca Ferrari 摄/品牌提供)



古色现代 不少新款水龙头均以科技功能为本，有时予人感觉太过冰冷，少了一点温度，未必符合现实家居风格。意大利品牌 Guglielmi Rubinetterie 推出的 Traverso 混合水龙头，有趣地以船帆为灵感，并推出感觉古雅的暖啡色版本，简约线条为一室带来和谐感。

290 欧元

<https://www.guglielmi.com> (品牌提供)



玻璃朱古力 如认为暖棕色素材的质素过于沉实，暖棕色玻璃家品可以是另一选择。意大利玻璃品牌 Venini 推出的 Moka 系列，将品牌多个经典之作，包括外形如布料的 Fazzoletto，半透明效果的 Opalino 等重新演绎，将不同深浅的暖棕玻璃共冶一炉。

330 至 16, 150 欧元

<https://www.venini.com> (品牌提供)



复刻经典 瑞士工业设计师 Bruno Rey 有不少经典作品，好像在 1971 年推出的 Rey 座椅便是一例。丹麦品牌 HAY 在 2022 年与原生产商 Dietiker 合作，推出复刻版本，并于椅架和座垫之间用上压铸铝金属托架，带出轻巧视觉效果。

500 英镑

<https://www.finnishdesignshop.com> (品牌提供)



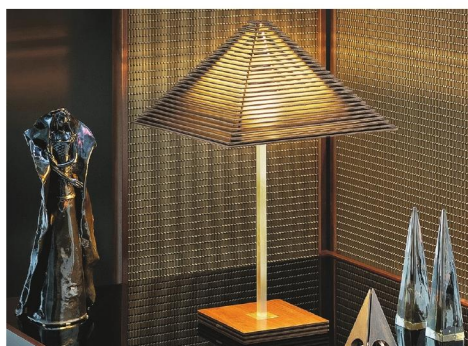
悬浮洗手 意大利设计品牌 antoniolupi 的其中一个签名式设计，是独特渐变效果的半透树脂素材 Cristalmood。其中用上 Bronzo 色调素材的 Breeze 系列洗手盘，在盘底加入照明系统，构成渐变色调，并做出悬浮感觉。

个别定价 / <https://www.antoniolupi.it> (品牌提供)



厚此薄彼 不少人听到暖棕色，可能会联想到便便的颜色。但其实不少木制家品本身就是天然的暖棕色，如意大利裔设计师 Matteo Fogale 为瑞士品牌 Woak 设计的 Burly 托盘系列，展现木材特质，将盘边的薄与盘托的厚作对比。

个别定价 / <https://woakdesign.com> (品牌提供)



柔光木架 1982 年推出的 Logo Lamp 是 Armani/Casa 的签名式设计，素以甲基丙烯酸酯作灯罩。今年新推出的限量版本，换上核桃木架灯罩，以米兰 Armani/Privé Club 的设计元素为灵感，以另类素材带来同样的柔和灯光。

\$30,000 港元 / <https://www.armani.com>

(品牌提供)



侘寂瓷砖 不少日本侘寂美学的爱好者，均会对暖啡色情有独钟。意大利设计师 Federica Biasi 为墙饰品牌 Decoratori Bassanesi 设计的 Wabi-Sabi 系列瓷砖，在瓷砖表面加入竹帘纹理，贴合东方情调家居。

未定价 / <https://www.decoratoribassanesi.it>

(Stefania Zanetti 摄/品牌提供)



浴巾热点 暖棕色和简约线条的设计可说是完美配搭，设计师 Ludovica Serafini 和 Roberto Palomba 为意大利暖炉品牌 Tubes 设计的 DOTS 系列浴室挂钩，不单能烘干毛巾，并采用回收铝材制成，比一般排架式毛巾架更具品味。

564 欧元

<https://www.tubesradiatori.com> (Carlo William Rossi、Fabio Mureddu 摄/品牌提供)

設計·畫圖·入則 諮詢·管理·監工 適合

醫務所·辦公室
餐館·貨倉·工廠
自住/出租物業

國, 粵, 英語查詢
778-239-8963

专业报税

30 多年经验

自雇、海外资产申报
税务策划 准确快捷 EFILE

国粤英语电

604-970-3266

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)

优税会计服务

* 电子报税, 退税快捷
(Delia Gao 主持)

* 公司/自雇会计税务,
簿记, 月结, 年结

* 税务咨询策划

电: **604-876-9676**

(英国粤桂客语)

地址: #6-1022 Kingsway Van BC V5V 3C6

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、粵、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

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、床板、卡座、椅的翻新及制造。
- 装饰墙、吸音墙、床面床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、粵、英)
778-887-2779 李生 或 778-868-8798
电邮: Erwinli2016@gmail.com
网址: <https://www.facebook.com/erwinupholstery2002>

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



安泰智能家居公司



4K 超高清
攝像頭
特價中!



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

性價比, 清晰度無與倫比,
品質超乎想像, 否則原銀奉還。

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>

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**

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!

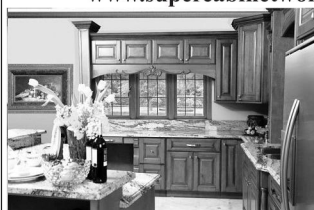
極品櫥櫃世界

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

亚信灭虫鼠验屋

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



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 煤气管道

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

即日起申请政府节能回扣 \$1100



商业住宅

水电煤氣

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

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

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

快速更換熱水爐

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



政府牌照
免費估價

(曾先生)

水管爆裂 緊急搶修

绿茵园艺

通渠

华兴 24 小时电

604-254-4828

急修水喉

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

绿茵园艺

通渠

华兴 24 小时电

604-254-4828

急修水喉

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

家盛园艺

通渠

华兴 24 小时电

604-254-4828

急修水喉

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

家盛园艺

通渠

华兴 24 小时电

604-254-4828

急修水喉

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

艺石园林工程

通渠

华兴 24 小时电

604-254-4828

急修水喉

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

艺石园林工程

通渠

华兴 24 小时电

604-254-4828

急修水喉

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

美好園藝工程

通渠

华兴 24 小时电

604-254-4828

急修水喉

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

美好園藝工程

通渠

华兴 24 小时电

604-254-4828

急修水喉

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

福泽传承 提前规划



市区福地供应日益减少，优质福地绝无仅有。

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

华语查询:604-328-6079

Dignity[®]
MEMORIAL



FOREST LAWN

FUNERAL HOME & MEMORIAL PARK
科士兰纪念园
ForestLawn-Burnaby.com
本拿比

OCEAN VIEW

FUNERAL HOME & BURIAL PARK
海景墓园
OceanViewFuneral.com
本拿比

VICTORY

MEMORIAL PARK
永多利纪念园
VictoryMemorialPark.com
南素里

BOAL

CHAPEL AND MEMORIAL GARDENS
宝怡纪念园
FirstMemorialNorthVancouver.com
北温

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

早有安排 何用至爱忧心



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



杨耀森

778-828-6881

- 永久土葬、骨灰福地
- 室内、室外骨灰灵位
- 预存丧葬基金

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

微信二维码



Arbor
Memorial

华丽墓园

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

列治文殡仪馆

8420 Cambie Rd.,
Richmond, BC
V6X 1K1

Arbor Memorial Inc.

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

墓地半价出让

素里市永多利墓园八穴出让，

★企碑加元\$19,000 起，

★平碑加元\$14,000 起，

有地契，

一切转名手续在墓园总公司办，

有证人 保证安全可靠。

请电 1-250-713-2170

中英预约留言查询荣先生

电邮 char5933@icloud.com

工商广场

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

工商广场

价钱平

收效大

一定帮到你

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

明報
MING PAO DAILY NEWS

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



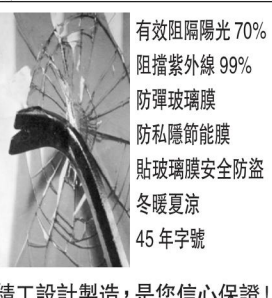
第一窗簾紗窗廠

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

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

高洁专业地毯清洁

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

微信号：**danzhu0303**

778-883-4875 朱丹

778-320-2899 朱太

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

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)**

系出明門 周刊多元化

星期三



健康生活周刊

星期四



地產金頁

星期五



樂在明廚

星期六



星期六周刊

星期日



加西周刊



**PLEASE
RECYCLE THIS
NEWSPAPER.**

餐館招聘

BC 內陸自助餐館急
請炸爐、炒鑊、傳
菜，高薪包食住。
周生
1-250-462-2888

餐館請人

北部餐館請炒鑊，油
鑊，企檯，有意請電
1-778-991-6661

電力工程聘

請學徒或有拉電線
安裝電器經驗幫工
，講廣東話或英語
者請電 NORMAN
604-318-7605

裝修請人

請熟手師傅磨灰，油
漆，地板，瓷磚。另聘
兼職雜工。請電
604-880-8723

聘請



FPS

跨國冷凍機械公司

誠聘

- 安裝技術員/學徒 (需出外勤，多名)
- 廠房圖紙技術員 (多名)
- 車間文員
- 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



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

誠聘經驗裁床

絲質車衣廠，
誠聘經驗裁床，
最好有裁絲質布經驗，
溫哥華區。
有意請電 Candy Fung
604-253-0350

窗簾廠請人

溫哥華大型窗簾廠
誠聘：1) 熟手裁剪職位
2) 熟手車工
3) 雜工
有相關工作經驗者優先，
福利好，有醫保牙醫福利，
交通方便，有公車直達。
有意者請電
Amy 604-618-8320

**請大廈管理員助理雜工
(Handy-Man Wanted)**

請有一點維修經驗的雜工，
必須有駕駛執照，
略懂英語，有責任心，
全職兼職均可，
每小時 25 至 29 元，
具體取決於經驗水平。
請電：604-767-0863 劉先生
或電郵 gandf168@gmail.com

電燈公司聘

請有經驗安裝新屋
鋪線技工數名。
有意者請電：
778-885-8171
周先生洽

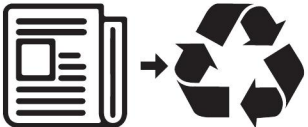
**溫東食品廠
現誠聘以下職位**

1) 廠務助理兼後備司機，
需良好駕駛紀錄
2) 機械操作及包裝員工
3) 生產及包裝員工
以上職位，經驗不拘，提供培訓，
工作穩定，薪優，五天工作。
有意者請親臨
575 East Cordova Street, Vancouver, BC
面洽 (星期一至五 10 時至 3 時)

溫市出入口公司

誠聘全職檢貨工人數名，
略懂英語，無需經驗，
對工作有責任心。
有醫療及牙醫福利
找鍾生：
604-376-9628

本拿比2房 近喜士定大中小學商場頂層南北向採光新裝修即可入住，包水電上網洗衣獨立門戶查詢電 778-709-3683	1房出租 東1街近大統華，1房單人床，包上網電，不煙不寵者即可入住，請電 604-726-8302	溫東兩房 55內街平地兩房一廳1.5衛生間，獨立門戶交通方便包水電網煤愛清潔無煙寵，電 778-552-9608	2房1廳租 近域多利33街2房1廳租4分鐘到巴士站超市，租金面談，無煙寵電黃小姐 604-365-3963	2房或1房 乃街夾49內街樓下各獨立門戶廚廁齊，包乾洗衣水電合不吸煙無寵物，即住 電778-233-9695	招租
有景柏文 高層2房2浴室Katsura街旺中帶靜，豪華會所設備包煤氣熱水管理費無煙寵 778-889-2209	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	新柏文出租 本拿比區 1. Gilmore 2房。 2. 近 Brentwood Mall 2房。 詳情查詢電沈女士 778-223-8828	平地單房 溫西 Oak 街夾 49 街，有家具包水、電、網，合單身、學生長短租 778-955-5023 李	溫東3房租 53街近乃街樓下3房1廳1廚1廁即住，獨立門獨立洗乾衣機近名中小學合無寵物 604-301-9399	2房1廳租 東一街(近大統華)有2房1廳出租(新裝修)，價錢面談。請電 604-321-6097 或 236-818-8085
專業按摩 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	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，長短租電 778-863-5066 wechat: jkccwu	燕京旅館 溫西區豪宅旅館近商店餐廳天車公車，高速上網長短租免費有機場接送每晚\$45起 778-688-3998 潘	有房出租 Perry街近域多利街，有房出租獨立門全包，廚廁洗衣齊，合單身及學生電 604-442-8683	2房1廳 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
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 ESL 執照一對一經驗補中小學英文閱讀寫作 CELPIP, IELTS, 數學，可視像 604-809-5873	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	輕鬆按摩 踩背推拿及全套服務舒適價平，歡迎男賓女賓者英請電 Mary 778-322-1913 604-879-2869
徵友 小女30歲大學畢業有正職，徵36歲以下大學畢業有正職男為友 672-339-2873 CHARLES	精明報稅 個人，自僱電子電腦報稅\$45起，多年經驗方便快捷，可上門服務國粵英請電 604-401-2021 魏小姐	專業報稅 30多年經驗，自僱，海外資產申報、稅務策劃、準確快捷、EFILE，國粵英語電 604-970-3266	優稅會計服務 *電子報稅，退稅快捷 (Delia Gao 主持) *公司/自僱會計稅務，簿記，月結，年結 *稅務諮詢策劃 電：604-876-9676 (英國粵桂客語) 地址：#6-1022 Kingsway Van BC V6V 3C6	旺舖出租 Kingsway 夾 Joyce，人流旺盛，皇家銀行及喜相逢餐廳對面，請電 604-828-0013 Andy 洽	其他
				溫東按摩 特色指壓按摩，全套服務令你身心舒暢，乾淨舒適，泊車方便。請致電 236-888-1652	



PLEASE RECYCLE THIS NEWSPAPER.

福地出讓
風水福地，福澤後人，海景 Fern 2，#113#5#6，成本價共售53,000。
電 778-882-1837

永久福地
海景(多塊福地選擇)·科士蘭·華麗園，多個平碑及企碑。特價出售，一萬二千元起
604-808-2719
周生

福地出讓
科士蘭單地2萬、龍鳳地2萬6，海景龍鳳地4萬2，華麗園四連地2萬8、兩幅萬4電
604-889-4740 張

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

結婚移民
加籍女28歲，加籍男30歲可辦移民成功百分百
604-360-3729
微信 16043603729



廣告熱線：
604.247.4254
604.231.8992
電郵落稿：alau@mingpaovan.com



分類廣告

聘請

二手市場

招租

商業招租

雜項出讓

生意出讓

地產出讓

保姆

精明点菜 外出食得有「营」

现代人生活节奏急促，难花时间在家煮食。外出饮食文化为生活模式之一，快餐店与茶餐厅更是许多人的「饭堂」。选择餐厅和点餐时，食物的色、香、味固然重要，但亦不能忽略健康和均衡饮食。只要懂得精明选择，外出用膳亦可有「营」。

文：邵嘉晞（深水埗地区康健中心注册营养师）

不少人外出饮食都会烦恼，想吃得健康，但觉得选择太少。无可否认，与在家烹调的食物相比，不少食肆都会提供较高油、盐、糖的食品，加上分量一般较多，如经常进食过量，有可能增加过重及肥胖风险。

一个从事静态工种（如办公室文职）、低体力活动量的成年男士，每天所需热量约2000至2300千卡，女士则是1500至1800千卡。另外，世界卫生组织建议成人每日摄取量少于2000毫克钠（即少于1平茶匙盐），而脂肪总量则不应超过每天总摄取热量的30%。以一个每日所需热量约2000千卡人士为例，每日摄取脂肪不可多于600千卡，即67克。

干炒牛河、扬州炒饭「三高」

要从各式各样菜式当中，找出较健康之选，首先要懂得识别「三高」食品。咖喱牛腩饭、焗猪扒饭、枝竹火腩饭、叉烧饭、肉酱意粉和干炒牛河等「碟头」粉面饭，都是港人至爱，事实上它们所含的热量、脂肪和盐分十分高。

根据卫生署资料，一碟650克的干炒牛河有970千卡、33克总脂肪、钠含量为2300毫克，以每日所需能量约为2000千卡的成人而言，享用一碟已占一天热量和脂肪摄取量约一半，并达到每日钠摄取量的上限。

那么「干身」的炒饭是否较健康？一碟620克扬州炒饭有1200千卡热量、49克总脂肪和1900毫克钠，甚至比干炒牛河多230千卡和16克总脂肪。因此不要轻视各种炒粉面饭的热量和油分。外出用餐要吃得健康，便要注意以下精明点菜技巧：

1. 避开炸物 选择较低脂食品

油炸、油泡和红烧菜式令食物脂肪含量增加，如咕嚕肉、炸鸡髀、西柠鸡等，可以白焯、蒸、焗的菜式，如焗鱼柳、北菇蒸鸡、西芹炒鸡柳、凉瓜牛肉等取代。食材方面，避免排骨、凤爪、牛腩、肉饼、牛仔骨、腩肉等脂肪比例较高的肉类，建议选择脂肪含量较低的牛腱、牛柳、猪柳、猪扒、鸡肉等，其脂肪含量一般不会超过食材重量的15%。

2. 要求酱汁另上、少汁或走汁

不少酱汁含有较多脂肪，例如白汁、椰汁、咖喱汁和沙律酱等。避开多酱汁菜式及不用酱汁拌饭，可大大减低脂肪摄取量。最健康选择当然是走汁，如一时三刻未能适应，可先尝试少汁或酱汁另上，再自行调节添加分量。

3. 选择含较多蔬菜的菜式

根据健康饮食金字塔的建议，成年人每天应进食最少3份蔬菜，即约1.5碗熟瓜菜类或菇菌类。然而2023年度健康行为调查报告指出，仅4.5%的15岁或以上港人能摄取足够的蔬菜。因此，外出用餐时不妨多点一碟蔬菜，或点选有肉有菜的菜式，如菜远牛肉饭、番茄炒蛋饭等，以增加蔬菜摄取量。

4. 控制分量

不少餐厅提供的食物分量较大，或会超出一般成年人个人营养需要。聚餐时可考虑与朋友分享、要求少饭或打包剩余食物。另外，在用餐过程中，应留意自己的饱腹感，适时停止进食，以免过量摄取食物，并减少浪费。

只要掌握上述饮食原则，选择较健康食物和控制进食分量，便可享受品尝美食的乐趣，同时减轻对健康造成的负担。维持健康饮食不仅有助保持理想体重，还可减低患上慢性疾病的风险，提高生活质素。



五彩菠萝红米炒饭

分量：2-3 人用

材料：

白饭 240 克，红米饭 80 克，熟鸡胸肉（切粒）50 克，瘦叉烧（切粒）50 克，菠萝片（切碎）2 片，杂菜 2 汤匙，蛋 1 只，菜油 2 茶匙。

调味料：

盐 1/2 茶匙，生抽 1/2 茶匙，麻油 1 茶匙

装饰：菜心或小棠菜（焯熟）160 克

做法：

1. 用易洁镬，以菜油炒香鸡肉、叉

烧、杂菜及菠萝碎，备用。

2. 炒蛋至半熟，然后放入白饭和红米饭同炒，再放入已炒熟的材料和调味料。最后，加入配菜进食。

贴士：

- 先把红米浸泡一晚，然后混和白米一同煮熟，饭会煮得较软。
- 炒饭时必须不停翻炒，才可把饭炒得干身；切身用镬铲压饭，这会令饭粒黏在一起；当饭粒在镬中弹起，发出「啲啲」声时，即表示饭的水分已干，可以取出。

鱼香茄子豆腐

分量：二人

材料：

板豆腐二件切粒，瘦免治肉八十克，矮瓜一个切短度，蒜茸一茶匙，葱一条切碎，豆瓣酱一茶匙，芥花籽油二茶匙

调味料：

盐、生粉、水各少许

做法：

1. 起油锅爆香蒜茸。
2. 下免治肉、豆腐及矮瓜煮四至五分钟。
3. 下豆瓣酱及葱煮至熟。
4. 下盐调味及用生粉水埋献。



服药 喷鼻 洗鼻 多管齐下抗敏感

鼻敏感，又称过敏性鼻炎，是季节转换时常见的健康问题，典型症状包括流鼻水、鼻塞和打喷嚏，不仅影响睡眠，甚至影响日常生活。当身体接触致敏原，例如尘螨、宠物皮屑、花粉、空气污染物，或因温差变化刺激时，便会释放出组织胺，引起过敏反应。不少人会在早晨起床时频繁打喷嚏，或在空调房中休息后出现鼻塞，这些都是鼻敏感常见表现。

如何选择合适药物纾缓鼻敏感呢？对症下药，才能远离鼻敏感困扰！

文：陈志鹏（药剂连线注册药剂师）

(PonyWang@iStockphoto/明报制图)



第一代抗组织胺：收鼻水 有睡意

第一代抗组织胺药物可以快速缓解过敏症状。这类药物透过阻断组织胺来减少过敏情况，如流鼻水、打喷嚏、皮肤及眼睛瘙痒等。最常见成分是氯苯那敏（chlorpheniramine），即俗称的「黄色敏感药丸」。由于第一代抗组织胺药物同时具有抗胆碱作用，因此能将鼻水收得更干，是「关紧水喉」的好选择。但它的通鼻塞效果有限，无法直接缓解鼻腔肿胀。第一代抗组织胺药物药效较短，需要每4至6小时服用1次才能维持药效。最常见的副作用是会抑制中枢神经系统，造成嗜睡和疲倦，特别容易影响学习和工作表现。因此，通常建议在夜间或假日期间使用，以减少对日常活动的影响。

第二代抗组织胺：不易引起睡意

第二代抗组织胺药物，例如西替利嗪（cetirizine）和氯雷他定（loratadine），是无睡意的好选择。这类药物成分经过改良，以亲水性分子为主，不易穿透血脑屏障，因此对中枢神经系统影响较小，大大减少了嗜睡的副作用，适合在白天服用，不会影响工作或学习表现。由于药效持续时间较长，1天只需服用1次，便能稳定控制过敏症状。不过，尽管大多数人使用第二代抗组织胺药物后不会嗜睡，但研究显示，仍有约10%至13.7%使用者会感到轻微嗜睡，因此，患者应评估自身反应，特别是需要驾驶或操作精密仪器时。

第三代抗组织胺：长效副作用小

第三代抗组织胺药物是从第二代

药物再进一步改良而成，例如费索非那定（fexofenadine）、左西替利嗪（levocetirizine）及地氯雷他定（desloratadine）。这类药物在保留强效抗过敏效果的同时，进一步降低了副作用风险。由于第三代抗组织胺更精确地针对组织胺受体作用，且代谢后产生的副产物较少，因此引起嗜睡、疲倦的可能大幅降低，药效同样长达24小时，1天服用1次即可稳定控制过敏症状，特别适合需要持续稳定效果的患者，尤其是那些需要高度集中注意力，例如需要驾驶或操作机械的人士。

口服通鼻塞药：不宜晚间使用

Pseudoephedrine（伪麻黄碱）是一种口服通鼻塞药物，能通过收缩鼻腔血管来减少鼻塞，此类药物特别适合与抗组织胺药物联合使用，为过敏患者提供更全面的纾缓。然而，伪麻黄碱属于兴奋剂类药物，可能引起心跳加速、血压升高及失眠等副作用，因此不建议在夜间服用，并需特别注意是否与其他含有pseudoephedrine的药物重复使用，以避免过量。此外，有高血压或心脏病史的患者应谨慎使用，最好先征询医生或药剂师的建议。

血管收缩喷鼻剂：短期见效忌长用

血管收缩喷鼻剂，例如羟甲唑啉（xylometazoline），能迅速缓解鼻塞。这类药物通过收缩鼻腔血管，减少鼻腔内肿胀，进而达到通气效果。对于突然重度鼻塞、感冒引起鼻塞，或飞行时气压变化引起耳痛的人士，血管收缩喷鼻剂可提供迅速且有效的

纾缓，约15到30分钟就能起效。需要注意的是，血管收缩喷鼻剂只适用于短期缓解鼻塞，建议不应超过连续5天使用，否则容易导致「反弹性鼻塞」——鼻腔在停药后会反复出现更严重的鼻塞现象。对于需长期管理的鼻敏感症状，应优先考虑类固醇喷鼻剂或其他方法，避免过度依赖血管收缩喷鼻剂。

类固醇喷鼻剂：中至重度患者长期喷

类固醇喷鼻剂，例如氟替卡松（fluticasone）、布地奈德（budesonide）、倍氯米松（beclometasone）、莫米松（mometasone），主要用于中度至重度鼻敏感症状控制。这类药物能够透过局部减少鼻腔内的炎症，缓解鼻塞、流鼻水、鼻痒等症。类固醇鼻喷剂针对鼻腔部位，副作用较小，因此被认为是长期管理过敏性鼻炎的有效方法之一。使用类固醇鼻喷剂时，建议每日1至2次。

由于这类药物的效果需要一段时间累积，通常需持续使用1至2周才会见效，并需要长期使用才能达到理想的稳定效果。使用者应耐心并持之以恒，切勿在短期内停用。正确使用方法是每次使用前轻轻摇匀药瓶，将头部微微向前倾，然后对准鼻腔内喷入，避免直接往鼻中膈方向喷射，以减少鼻腔内的刺激感。

很多人听到「类固醇」可能会担心副作用，但其实鼻喷式类固醇与口服类固醇不同，药物只是局部的，药效主要集中在鼻腔，吸收入血液的分量极小，不会对全身造成明显影响。只要按照指示，长期使用也安全。

知多啲

灌洗鼻腔 防敏感原积聚

对于长期鼻腔敏感患者或经常接触致敏原的人士来说，灌洗鼻腔能有效预防致敏原积聚，从而减少过敏症状的发生率，又能有效清除鼻腔内的污垢、黏液，使鼻腔保持畅通、洁净。可以透过以下3个简单步骤灌洗鼻腔：

1. 准备生理盐水

可以选择市面上有售的洗鼻盐粉来简化准备过程，按包装指示将洗鼻盐粉加入煮沸后冷却至温热的水中，即可制成生理盐水（normal saline），浓度接近体液，能有效减少对鼻腔的刺激感。此外，保持水温适中，有助于提升灌洗鼻腔的舒适度。

2. 灌洗步骤

将头微微向前倾，保持放松，使用洗鼻器将温热的生理盐水轻轻注入一侧鼻孔，让液体自然从另一侧鼻孔流出。过程中务必保持用嘴巴呼吸，并避免用力擤鼻涕，以防止对鼻腔内膜产生过多压力，从而减少不适感。

3. 灌洗后清理容器

灌洗后轻擤鼻涕保持通畅，建议早晚各一次。可用温水和中性肥皂清洁洗鼻器，并自然晾干。清洗时使用柔软的布或海绵，避免粗糙刷具及强酸硷清洁剂，防止产生刮痕藏匿细菌，影响卫生。

特发性肺纤维化 5年内夺命

41岁歌手方大同早前病逝，引发广泛关注。网传其死因与肺纤维化有关，亦有消息指他过去曾多次「爆肺」（即气胸），与病魔搏斗多年。肺纤维化究竟是什么？与气胸之间是否存在关联？

肺纤维化是罕见疾病，成因复杂，而杀伤力不容小觑，部分患者病情可能会迅速恶化，因呼吸衰竭而危及生命。

文：陈真纪

方大同死因并未对外公布，网传他有严重肺纤维化。呼吸系统科专科医生梁子超表示，肺纤维化是指肺部组织受损后，修复过程中产生过多纤维组织，就像伤口结疤一样。其实许多人肺部都会有些纤维化现象，「细胞损伤之后有一个修复的过程，初期会发炎，之后逐渐修复如初，但有时候未必能完全回复正常，出现了纤维化结疤现象。大部分人肺部纤维化都未上升到疾病层面。但当肺纤维化的情况不是局部，而是弥漫性，令很多纤维化组织出现取代正常细胞，影响肺部功能，就可能导致严重后果」。



歌手方大同早前病逝，网传其死因与肺纤维化有关。（资料图片）

肺都「花晒」，才有可能诊断为肺纤维化」。如果身体出现不寻常剧变，如明显气促、活动能力下降，建议就医检查。

无根治方法 药物减缓恶化

司徒续指，肺纤维化无法逆转，目前没有根治方法，通常是透过药物来减缓恶化速度。而随病情恶化，患者肺部功能会逐渐下降，最终可能导致呼吸衰竭。取决于病情严重程度，有些患者可能会在短时间内迅速恶化，甚至危及生命，死亡率亦较高。尤其是特发性肺纤维化的患者，平均存活时间可能不超过5年。若患者年纪较轻，职业上又没有接触石棉、粉尘等有害物质，较大可能属于特发性肺纤维化。

控炎症抑制纤维化形成

虽然肺纤维化后不可逆转，但在其生成之前仍有机会干预。梁子超举例，若是自身免疫疾病或过敏性肺炎，可以尝试用类固醇或免疫抑制剂药物来控制炎症，从而抑制纤维化的形成。然而，若肺纤维化已出现，例如特发性肺纤维化，则可用抗纤维化药物延缓病情恶化。至于晚期患者，若出现缺氧，就需要提供氧气或接受肺部康复，包括呼吸训练及运动，令患者有效地运用剩余的肺部功能及活动能力。当病情发展至最后阶段，就可能要考虑肺移植，但由于器官来源有限，并非所有患者都能接受移植。

戒烟酒 适当运动 打疫苗

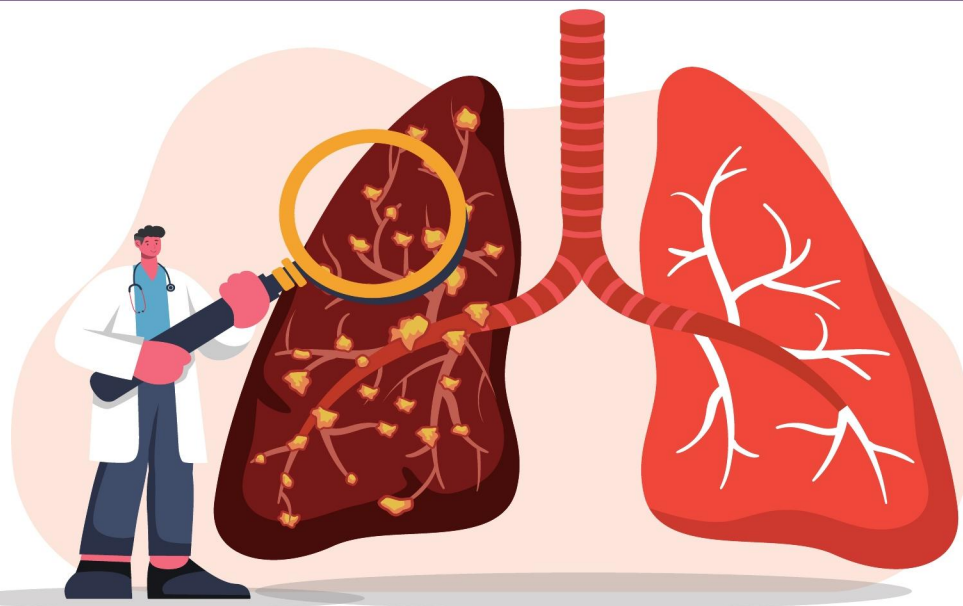
梁强调，戒烟是保护肺部健康首要措施，「患者肺部功能已经受到一定程度损害，所以要有健康的生活模式，尤其戒烟戒酒，适当饮食和运动，避免病情恶化」。此外，按时接种流感及肺炎疫苗，避免呼吸道感染，都有助降低肺纤维化风险。

三分之二属特发性 原因不明

梁续指，此病成因众多，其中约三分之二属于特发性肺纤维化（idiopathic pulmonary fibrosis, IPF），即原因不明的间质性肺病（interstitial lung disease, ILD）。此外，许多其他间质性肺病都会引发肺纤维化，原因与年龄增长、遗传、自身免疫疾病、职业长期接触有害物等相关，常见包括过敏性肺炎、结缔组织疾病、结节病、肺尘埃沉着病、药物副作用等引起肺纤维化。不过，大部分间质性肺病都属于罕见病。

气喘咳嗽 胸口不适 消瘦易倦

如何知道自己有肺纤维化？心胸肺外科专科医生司徒达麟指，肺纤维化初期未必有病征，要数比较明显特征有气喘及咳嗽，或伴随胸口不适。长远来说，患者容易疲劳乏力、没有食欲、消瘦等。不过，许多疾病都会出现类似病征，肺纤维化是比较罕见的肺病，例如在台湾每10万人只有1名病患，「当排除了其他疾病的可能，又有严重病征，电脑扫描后发现左右



肺纤维化

肺纤维化是罕见疾病，因肺部的纤维组织取代正常的肺部组织，令肺功能逐渐衰退，严重甚至导致呼吸衰竭、气胸等并发症。（设计图片，明报制图）

原发性气胸复发率高 高瘦年轻男性高危

有报道指方大同过去曾因气胸而多次进出医院，不禁让人猜想气胸与肺纤维化是否有关系？

肺纤维化晚期 或致气胸

呼吸系统科专科医生梁子超表示，正常肺部与胸壁之间的胸膜腔只有小量液体而没有空气，但当空气不正常地进入胸膜腔并积聚，会导致肺部受压迫而无法顺利扩张，造成部分塌陷。气胸成因很多，肺纤维化亦是其一，「纤维化组织会拉扯周围的肺部组织，导致气泡扩大甚至破裂，进而引发气胸，所以肺纤维化病人在晚期有可能出现气胸」。

梁进一步解释，气胸成因主要可分为原发性、继发性及创伤性。原发性气胸没有明显原因，非疾病或外伤引致，「其实肺部组织受到的拉扯力很大，始终会有一些小气泡在不断拉扯之下出现破裂」，而体型高瘦的人肺尖承受的拉扯力度更大，所以好发在这类人身上。综观而言，原发性气胸多发生于年轻人身上，尤其是15至40岁、体型高瘦的男性，且与吸烟有关。

继发性气胸多由呼吸系统疾病引致，多发生在长期病患身上，比较常见是慢性阻塞性肺病、哮喘等。创伤性气胸则由外伤引起，如车祸、子弹、穿刺伤等导致空气走入肺部。另外，现在也会出现医源性气胸，源于侵入性治疗与检查，如导管插入时意外刺穿肺部造成。

心胸肺外科专科医生司徒达麟指，气胸症状包括气喘及胸痛，但也可能没有任何征状，仅在X光检查时才发现。虽然气胸一般不会致命，但在某些情况下可能严重到危及生命，例如两侧肺部同时出现气胸，导致无法正常呼吸；另一种是张力性气胸，当空气进入胸腔后无法排出，胸腔内压力不断增加，压迫心脏和血管，导致血液回流心脏受阻，影响血液循环系统，可能引致休克甚至死亡。不过，以上两种情况都十分罕见。

气胸治疗方法取决于病情。司徒表示，轻微气胸通常不影响呼吸，可以自行吸收，毋须特别治疗；而较严重的气胸，则需要通过穿刺抽气或放置引流管来排出胸腔内空气。

康复期避潜水、坐飞机

值得一提，原发性气胸复发率高。司徒指出，原发性气胸患者在首次发作后，约过半数会在4年内复发。为降低复发风险，医生可能建议做胸膜固定手术，通过刺激胸膜产生炎症反应，使肺部与胸壁黏合，从而防止气胸再发生。虽然手术不能百分百避免气胸复发，但可以将复发机率由50%至60%减至低于4%至5%，令患者拥有正常生活。

梁子超也提醒，气胸患者在康复期间应避免剧烈运动及气压急剧变化的活动，如潜水、坐飞机等，以减少复发风险。