



明報

匯聚數碼多元化
緊貼時事全面睇

明報網站

530 新聞頻道

聚焦加國 放眼全球

白鹿

身材凹凸有致曲线曼妙



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

重启战略伙伴关系「有望解决」严峻贸易争端 阿南德访华晤王毅破冰成功 确认卡尼月内与习近平会面

加拿大外长阿南德访华展开破冰之旅，与中国外交部长王毅会谈两小时，重启两国的战略伙伴关系。加中双方都发出正面而积极的评价，阿南德并确认总理卡尼将会在本月内与中国国家主席习近平会面，她并邀请了中国外交部长王毅访加。

阿南德 17 日表示，两国已经重新开启沟通渠道，这将有助于稳定受损的双边关系，「有望解决」一场严峻的贸易争端。

王毅赞推动两国迈向新起点

中国外长王毅自 2016 年以来未曾访加。阿南德表示，她已邀请他访问加拿大。当被问及加中何时能在贸易争端上达成妥协或协议时，阿南德表示，卡尼与习近平的会晤将是关键。

会后王毅亦发表了积极的声明，称加拿大外长的来访为「推动中加关系迈向新的起点」提供了机会。尽管两国制度和道路不同，「但始终有着广泛的共同利益和巨大的合作空间」。

在卡尼政府对华政策出现新转变的背景下，渥太华与北京同意重启在马田（Paul Martin）政府时期首次建立的战略伙伴关系机制。这机制相当于两国间的热线，可用于化解分歧或深化合作。

阿南德在北京接受《环球邮报》（The Globe and Mail）采访时表示，「我们在战略伙伴关系框架下拥有一个讨论并希望能解决贸易问题的平台。这比逐个议题处理问题要好得多」。鉴于加拿大与中国意识形态体系不同，这种对话机制是必要的，「我们需要这样的交流基础」。

《环球邮报》获准重新进入中国

《环球邮报》此次也获准重新进入中国，这是该报数年来首次被允

许派记者入境。该报自 2022 年北京冬奥会短暂报道后，便未能在中国境内进行采访；该报的常驻记者并于 2021 年 6 月离任。

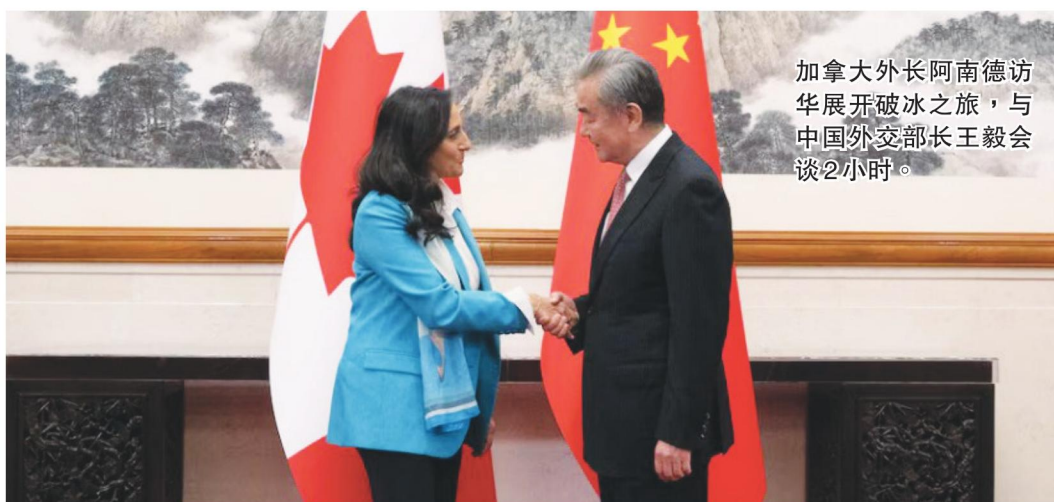
阿南德称，「加拿大现在有了一个新政府、新总理和新的外交政策。我们与中国的双边方针是确保定期、坦率的沟通，以促进合作并解决各自关切。我们是否总能达成一致？不会。但我们是否有平台来维护加拿大的利益？有了。」

今次除阿南德获邀访华外，加拿大特征与文化部长吉博尔（Steven Guilbeault）也在北京，代表卡尼政府出席一场环境会议。她表示，国际贸易部长西杜（Maninder Sidhu）和农业及农产食品部长麦克唐纳（Heath MacDonald）也将在不久之后访问中国。

认识到加能源领域巨大潜力

阿南德指出，中国对与加拿大展开能源对话表现出兴趣，鉴于近几个月来加拿大对华石油出口创下纪录，这一话题尤为及时。「中国认识到加拿大在能源领域的巨大潜力，而能源对话正是需要推进到新阶段的重点。」

中加双方目前正筹备卡尼与习近平的首次会晤，最快可能在本月内实现。阿南德虽然确认了这一点，但未透露是否会在 10 月底于韩国举行的亚太经合组织（APEC）峰会期间举行会面。阿南德表示，重启战略伙伴关系将让加中两国在安全、经济、国际卫生、气候变化及人员往来等领域更易开展合作。



破冰之旅促进回复沟通平台 学者：未必能解决关税矛盾

对于加拿大外长阿南德在与中国外交部长王毅会面时重提「战略伙伴关系」，阿尔伯塔大学中国学院资深研究员王佳教授认为，这是希望加中两国能够回到一个正常、可以全面探讨各种可能的平台上，但不一定能解决目前两国在中国电动车及加拿大农产品关税上的矛盾。

王佳称，「战略伙伴关系」是一个很广泛的说法。「更多的是显示加中两国有意在多个层面、全方位地改善两国关系，从外交到民间交往，还有经贸、环保、气候变化、公共健康等方面合作，重点是在『全面』，要回到正常的、接触性的轨道上来。该合作就合作，有分歧就解决。」

而有了谈判合作的机制，却不一定能解决目前加中两国在中国电动车及加拿大农产品关税上的矛盾。「因为这不仅仅

是两国间的纯粹贸易问题。先说中国电动车关税，目前就已在加拿大国内造成了东西两大地域势力的分歧。西部省份希望取消关税，换得当地农产品顺利出口中国；东部大省如安省，是汽车制造业大省，自然坚持关税，以防中国电动车冲击加国本土的电动车制造产业。」而如果让中国电动车厂商在加拿大设厂，也会有问题。「加拿大生产的汽车，有相当大一部分会出口去美国，而美国现在对中国电动车是采取严防死守的政策，所以这条路未必行得通。」王佳认为，更大的可能性是加拿大仿效欧盟的政策，根据中国电动车厂所获得中国政府补贴的额度，对不同品牌的电动车征收不同额度的关税。「再设定一个最低价格下限，规定中国电动车的价格不能低于这一标准，以此保护加国本土尚处于萌芽阶段的

电动车制造业。希望这能够最终解决关税问题。」

她强调加中两国经济的互补性，「即使在加中关系处于低点时期，贸易额也有所增长」。她指出，这点在加拿大重要的石油产业上也能体现出来。「加拿大生产的是开采和炼化都很困难的重质原油，炼化时需要专门的改质厂，目前全球只有少数地区具备这个处理能力，而中国就有这样的炼油厂。」船运追踪数据显示，美国发起贸易战后，加拿大扩建的跨山输油管（Trans Mountain Pipeline, TMX）使得中国成为最大买家。

王佳认为，「这条油管的设计上限还没有达到，输油量还可以增加，向包括中国在内的亚洲地区出口原油的数量还有上升空间。如果排除政治因素干扰、解决贸易争端，两国间的贸易还是有增加的空间」。

申移民加国最长要等 50 年 律师震惊 官方说时间没错

联邦移民部审批移民申请个案的时间已达到前所未有的水平，某些类别的移民申请个案的审批时间甚至长达 50 年，令申请人和移民律师深感震惊。但移民部表示，上述审批时间并没有出错。

来自乌克兰的库什科 (Olha Kushko) 和她的家人在今年 6 月根据人道和同情的类别提交了永久居留的申请。他们一家四口根据加拿大一乌克兰紧急旅行授权 (CUAET)，在 2023 年逃离基辅并在渥太华居住，CUAET 是加拿大在俄罗斯全面入侵乌克兰后推出的一项特殊措施。

移民部网上审批时间查询器显示，在 2025 年 6 月根据人道类别提交申请的人士将面临超过 10 年的轮候时间，大约有 38,100 人排在他们前面。

据移民部网站今年 10 月 9 日更新信息，「现在提交申请的人士应该可以在超过 10 年的时间内获得审批」。

但根据新任联邦移民部长在 2025 年 5 月的过渡手册，在最近根据人道和同情的类别提交了永久居留申请的家庭，将面临 12 个月至 600 个月的轮候时间。

库什科说，当她和她的家人首次提交申请时，预期的轮候时间约为 2 年。更让她感到焦虑的是，她和丈夫的工作许可即将在明年春季到期。她说，返回饱受战争蹂躏的乌克兰的前景是黯淡的。



库什科和家人。(CBC)

新任联邦移民部长在 2025 年 5 月的过渡手册，还列出了其他经济类移民项目的轮候时间，包括：透过保母的途径提交的申请，轮候时间最长可达 108 个月(9 年)；透过农业食品的途径提交的申请，轮候时间最长可达 228 个月(19 年)；透过企业家创业签证的途径提交的申请，轮候时间最长可达 420 个月(35 年)。

移民律师说，联邦移民部公布这些快速增长的审批时间是前所未有的。一些人担心，如果联邦自由党政府通过其强有力的

边境法案(C-12 法案)，该法案将赋予移民部长广泛的新权力，可能导致大批申请被取消。

如此大规模的取消申请行动在过往也曾发生过。在 2012 年，联邦政府取消了数十万技术移民的申请个案。在 2014 年，政府又取消了投资者和企业家项目的积压申请个案。

联邦移民部长迪亚布(Lena Diab)的通讯主任布朗多 (Laura Blondeau)说，公布上述审批时间并没有出错。

她说：「当我们分享数据时，我们力求最大的透明度。我们向加拿大人承诺，要恢复移民系统的平衡，而当前采取的措施正是为这一目标而设计的。」联邦移民部在发表的一份声明中解释说，其计算审批时间的依据是「收到的申请数量和相对于整体目标的可用名额」。

针对 C-12 法案及其可能赋予移民部长的权力，联邦移民部说，该法案中没有任何内容是针对特定的人群或情况提出的，且不会单方面作出决定。

加护照免签地减 仍跻全球 10 强

英国伦敦移民顾问公司 Henley & Partners 发布最新「亨利护照指数」(Henley Passport Index)护照排行榜，加拿大排名下降两位，从今年早些时候的第 7 跌至第 9 位。今年早些时候加拿大人可免签证前往 188 个目的地，现在可免签目的地数量减至 183 个。

加拿大仍然位列全球 10 大最强护照之

列。自该指数创建 20 年以来，美国护照首次跌出前 10。美国护照目前则与马来西亚并列第 12 位，可免签进入 227 个目的地中的 180 个。

加拿大排名下降部分源于一些国家重新实施签证要求。例如，巴西试图让加拿大政府放宽对巴西公民的要求失败后，今年恢复了对加拿大公民的签证要求。

加拿大在亨利开放指数中排名第 76 位，允许 53 个国家的公民免签入境，略高于排名第 77 位的美国，美国允许 46 个国家的公民免签入境。

Henley & Partners 董事长凯林 (Christian H. Kaelin) 表示，这些变化突显了全球流动性和影响力的重新调整。分析人士表示，美国排名的下降与签证政

策限制和互惠性降低有关，而一些国家比如中国，其排名在 10 年内从第 94 位攀升至第 64 位。

最新排名中，新加坡以 193 个目的地的免签入境数量位居世界首位，其次是韩国，免签入境目的地 190 个，日本 189 个。德国、意大利、卢森堡、西班牙和瑞士并列第 4，都可免签访问 188 个目的地。

黄金价创新高按年飆 55% 歹徒砸柜抢劫明显增多

甚至传有贼绑架回家者回店搜掠

目前，黄金价格处于历史高位，与去年同期相比上涨逾 55%，受投资与珠宝需求、地缘政治不确定性、汇率波动及通胀等因素推动。现时黄金市价约为每盎司 6,000 元，且仍在攀升。

总部位于美国比佛利山的 Genesis Gold Group 行政总裁罗斯 (Jonathan Rose) 表示：「几乎每天都在刷新纪录。」然而，黄金价格飙升带来的不仅是投资机会，也吸引了犯罪分子的目光。罗斯指出，黄金因其稳定性和安全性，一直被视为市场动荡时期的避险资产。

专家指出，黄金具有多种特性，使其对犯罪分子极具吸引力。它几乎无法追踪，容易融化、隐藏、贩卖与运输。

加拿大珠宝协会旗下的独立非营利机构「珠宝商警觉组织」(Jewellers Vigilance Canada) 预防犯罪协调员海斯

(Scott Hayes) 说：「随金价上涨，现有珠宝价值同步上升，因此更容易成为犯罪目标。尤其是『砸柜抢夺』式抢劫在 90 秒内即可完成。同样的作案时间，现在能抢到的价值更多了。」

警方和业界报告显示，从大多伦多地区沿 401 号公路延伸至魁北克省，再到加拿大西部地区，自 2024 年底至今年初，珠宝店「砸柜抢夺」(smash-and-grab) 案件明显增多，近期又出现新一波上升。

约克区警方是少数持续纪录此类案件的警局之一。数据显示，2022 年发生 9 宗，而 2025 年至今已达 13 宗。

本月初，警方在沙斯卡通省以北逮捕一对夫妇，在其住所中发现来自两个省份的被盗珠宝及疑似用于熔金的设备。

海斯指出，不少人会将黄金熔成金条，「它可能在几乎交易后再被重新制成珠宝」。专家表示，部分「砸柜抢夺」的劫案看似个别案件，但实际上有有组织犯罪集团参与其中。



自 2024 年底至今年初，珠宝店「砸柜抢夺」案件明显增多，近期又出现新一波上升。

加拿大金融犯罪学院 (Canadian Financial Crime Academy) 的梅森杰 (Ian Messenger) 指出，黄金在洗钱中扮演重要角色，「相比现金，黄金在转移资产或犯罪资金时更隐蔽」。

他说：「你不再需要背着一袋加拿大钞票，只要几枚金币就够了。对大型犯罪集团而言，阿联酋和印度都是黄金及贵金属的重要市场。」

海斯表示，近期「砸柜抢夺」案件的暴

力程度不断上升，部分劫匪甚至威胁并抓住店员，强迫他们打开金库或保险箱。

加拿大家族珠宝连锁店 Nash Jewellers 负责人、加拿大全国珠宝商集团主席纳什 (Colin Nash) 对此感到忧虑。

除了他们的店铺也多次被抢劫外，业内更不断传出有人下班回家后被绑架，再被迫带劫匪回店里洗劫的消息。

海斯建议珠宝商应对自身业务进行风险评估，查找漏洞并加强安全防护措施。

加外匯储备依赖美元外币 G7 国中唯一金库空空如也 至 2016 年清仓 专家倡增持对冲

加拿大黄金产量全球第 4，但外汇储备却只有美元和外币。有证券公司策略主管指出，加拿大需要减少对美元的依赖，并在其投资组合中加入一些黄金作为对冲。黄金价格创下历史新高，世界各地的中央银行正争相囤积。但加拿大这个每年开采价值数十亿元黄金的国家，其储备中却没有黄金。加拿大是七国集团 (G7) 中唯一一个金库空空如也的国家。据加拿大财政部说法，没有必要持有黄金。

财政部表示，官方储备的目的是帮助和保护加元的价值，而加拿大在没有这种金属的情况下已能够实现这目标。现时金价超过每盎司 4,200 美元。

财政部称优质资产够稳定加元

财政部解释，如果政府希望减缓加元贬值，它会利用外汇储备（主要为美元）在外汇市场上购买加元。

但自 1998 年以来，加拿大就没有干预过货币市场。一位发言人说：「我们认为，持有优质、付息的外币资产，比黄金更适合实现这些目标。」

纪录显示，加拿大在 2016 年卖光了最后一批黄金，结束了始于 1960 年代、长达数十年的逐步抛售，当时其储备曾高达 1,023 吨。

道明证券 (TD Securities) 大宗商品策



黄金可以保护一个国家的储备免受通胀、货币贬值和债券市场风险影响。

略主管马利克 (Bart Malek) 表示，如果这些黄金保留至今，其价值约为 1,800 亿美元。他说：「这可能是个错误。」

加拿大官方储备价值 1,270 亿美元，全部是纸币资产，其中一半以上是美元。马利克表示，加拿大需要减少对美元的依赖，并在其投资组合中加入黄金作对冲。

他说：「黄金是一种资产。它不是任何人的负债，没有交易对手风险，并且具有

内在价值。」

他补充，黄金可以保护一个国家的储备免受通胀、货币贬值和债券市场风险的影响。

他表示，央行行长和投资者正在重新评估美元作为世界主导货币的角色，以及其未来几年能否锚定负责任的货币政策的能力。他称这是全球金融领域的「结构性转变」。



施坦威钢琴工厂直销

世界名厂施坦威家族钢琴特价发售
抢手价格前所未有

仅限四天

仅限预约：10月23日 星期四 – 10月24日 星期五
公开展销：10月25日 星期六 – 10月26日 星期日

欲了解更多详情或预约选琴

请致电 (604) 685-8882

或浏览网站 www.steinwaypianosale.ca



请扫描二维码
预约选琴

728 Granville Street, Vancouver, BC

加「雪鸟族」入境美国 拍照留指纹成新规定

近日，多名加拿大「雪鸟族」反映，在入境美国登记长居信息时，被要求拍照及留下指纹。美国海关与边境保护局（CBP）证实，这程序现已成为标准做法。

来自卑诗省拉迪史密斯（Ladysmith）的史蒂夫（Jacquie & Steve Ree，图）与太太杰姬，于10月9日经素里与美国华盛顿州布莱恩之间的和平拱门（Peace Arch Border Crossing）入境美国。

他们知道，美国政府对停留超过29日的旅客实行新的登记规定，因此当海关官员告知可在边境完成登记时，他们同意配合，却没想到接下来经历了繁琐的程序。

杰姬表示，他们被带往二次检查区，房车被彻底搜查。这对夫妇排队等候约个半

小时后，一名官员称无法在边境为他们办理登记，但当他们准备离开时，另一名官员又表示可以办理，并随即为两人拍照、采集指纹。

两人最终支付了60美元的登记费用。她认为这笔费用「有点像敛财」，更抱怨不同官员对程序理解不一致，令人困惑。

混乱源于美国总统特朗普今年较早时签署一项行政命令，要求停留美国30天或以上的外国访客进行登记，否则可能面临最高5,000美元罚款或监禁。

该规定自4月起生效，但随着冬季「雪鸟族」南迁季节开始，许多加拿大旅客首次面对新规，引发困惑与不满。

航空旅客通常无需额外登记，因他们入境时会自动获得电子入境纪录（I-94）。但陆路旅客往往不会被签发I-94，因此需要自行办理。

据美国海关与边境保护局（CBP）于10月2日更新的说明，陆路入境者可通过I-94网站或CBP One应用提前7天预先申请，也可选择在边境办理。无论那种方式，旅客都须支付每人30美元费用，并在边境拍照及留下指纹纪录。

CBP发言人特纳（Jessica Turner）表示：「这些措施是美国移民法所要求，用于强化边境安全、核实旅客身分，并确保入境与离境纪录的合规性。」

然而，移民律师及雪鸟组织指出，陆路入境的加拿大人若未获签I-94，可在抵达美国后填写另一份名为G-325R的美国公民及移民服务局（USCIS）表格进行登记。但特纳则称，该G-325R表格「不能取代I-94登记要求，也与加拿大公民的入境程序无关」。

律师贝姆指出，混乱部分源于CBP和公



民及移民服务局（USCIS）这两个独立机构，在政策执行上缺乏协调。

经营「Snowbird Advisor」资讯网站的费恩（Stephen Fine）表示，他们每周都会收到几十封电邮询问此事。

费恩担心，一些美国边境官员可能不会主动告知旅客还有其他登记选项，「有些官员可能不给你选择，或让你误以为没有其他办法」。

目录

2025年10月24日

第987期

■ 本周焦点	2	■ 饮食	47
■ 加国一周	3	■ 旅游	48
■ 加国焦点	13	■ 工商广场	49
■ 亚洲透视	15	■ 分类广场	52
■ 神州众生相	24	■ 健康/分类广场	53
■ 娱乐	36	■ 长者健康	54
■ 移民故事	40	■ 中医疗法	55
■ 漫画	42	■ 健康自企划	56
■ 音乐	43		
■ 亲子专栏	44		
■ 明星美食	45		
■ 营养饮食	46		

iPad版



明声报广告热线：604-231-8992

传真：604-231-9882

电邮：sales@mingpaovan.com

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

加外匯储备依赖美元外币 G7 国中唯一金库空空如也

A4



卑诗9月房销按年升4.4% 平均成交价微涨至94.8万

A12



锁定今日价格

重阳节

福地预售*折扣高达

18%

+

60个月

0%利率**

+\$2,000 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
优质地段 成为首批选购客户

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

宝怡纪念园 Boal

Chapel & MEMORIAL GARDENS

1505 Lillooet Rd. | North Vancouver, BC V7J 2J1

FirstMemorialNorthVancouver.com

Every Detail Remembered™

Dignity®
MEMORIAL

*特选福地限时折扣至2025年10月31日。仅适用于预购全新福位。有少量条件限制。有关详细信息请咨询员工。

**60个月0%无息贷款仅适用于10%的首付。优惠有效期至2025年10月31日。有少量条件限制。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。

两华裔合伙购房变仇人 赚钱梦碎争产对簿公堂

两名华裔，一方姓尹（音译：Yin），另一方是姓方（音译：Fang）的女子，在多伦多市合伙投资购房翻新出租予学生赚钱，但事后尹某翻脸称，大家「不是合伙而是借贷关系」，所以物业业主并无姓方的名字。方某将尹某告上法庭，法官凭借原、被告最初的协议判尹某败诉，尹某不服提出上诉，指初审法官对双方通讯时的中文通讯作出不当解释，但被上诉庭3位法官直截了当驳回。

案情透露，尹与方签订一项协议，在多伦多市士嘉堡区购买一处房产，进行翻修后出租给学生以谋利。双方都为这处房产的收购及之后的装修出钱，但最终房产的业主名单上只有尹某的名字而没有方某之名。对此，尹某称，方某是借钱给他，两人之间并非合伙投资关系。

双方协议是同意在房产上进行一笔50

万元的按揭贷款，但尹某先私下申请到80万元的按揭贷款，后来又增至超过100万元。目前来自加拿大皇家银行（Royal Bank）的最新按揭贷款尚未解除。当施工工作基本完成后，方某与其儿子迁入该物业居住，而尹某却跑来试图驱逐这对母子，声称方某只是租客，没有任何业权。方某则指称，买房和装修都有她出钱，怎么可能没有业权？她认为尹某是在无理取闹，为逼她迁离该物业，甚至不惜作出骚扰和袭击。

方某于是将尹某告上法院，申请简易审判，包括：确认双方存在合伙协议；确立方某对该物业的业权；认定尹某未经其同意擅自将物业按揭所造成的债务，应由尹某单独承担；还要对尹某作出永久禁令，禁止尹某骚扰她或干扰其对物业的使用权；最后尹某还需赔偿方某的经济损失。

尹某进行反诉，提出方某只是借出款项而非合伙投资；身分只是该物业的租客而非业主；方某对该物业业权的诽谤所造成的损失，需作赔偿；双方签署的书面协议无效，因第三名合伙人——尹某的姐姐并

未签字。尹某还否认曾袭击方某，声称那是方某报假警，以此来对他作骚扰和恐吓。初审法官依据双方签署的最初协议断案，认定「双方确实订立了有效的合伙协议」，这一点毋庸置疑。至于尹某声称「方某只是借出款项，并未预期获得房产业权」的说法缺乏可信度，而且已经被书面证据、包括双方的短讯纪录所推翻，尹某并违反合伙协议，包括擅自将房产按揭金额提高至超出双方约定的数额。

最后，初审法官裁定尹某存在骚扰及暴力行为（包括身体攻击）；而方某通过推定信托（resulting trust）拥有争议物业50%的业权；并禁止尹某干扰方某对房产的使用和享受。

尹某就初审法官的裁决提出上诉，认为自己「在程序公正与自然正义方面受到剥夺，初审法官轻易认定尹某袭击方某，且对双方的短讯内容作不当解释。」

但上诉庭的3位法官仔细研判了相关材料后，认为初审法官的判决毫无问题。首先，初审法官是举行了一次小型审理，听取双方现场证词，全面审查过证据才认定



案情透露，尹与方签订一项协议，在多伦多市士嘉堡区购买一处房产，进行翻修后出租给学生以谋利。（网上图片）

尹某确实袭击了方某，并随之做出禁令。这不意味着法官有预先判断或对上诉人存有偏见。

原审法官无犯错 上诉失败

其次，初审法官审核的双方通讯记录写的是中文，在阅读英文翻译时，法官「有权对译文作出合理推论，帮助自己在整体语境下理解短信内容。尹某也无法证明初审法官的这一做法存在明显且实质性的错误。如果尹某对短信翻译存有异议，本可在初审时就提交其他译文，但他未如此做。因此上诉庭无任何理由干预初审法官的裁定。」

相反，尹某在初审时的说法都没有证据佐证，并与双方签署的书面协议、双方短讯内容都相矛盾，初审法官不予采信自然很合理。因此裁定尹某不得干扰方某的生活，最后尹某的上诉被驳回，方某还获得1万元的赔偿。

华妇签11万合约拟申永居 一家三口穷尽积蓄饮恨回国

中国大陆女子彪婷婷（音译：TingTing Biao）遇移民骗局，数万元积蓄化为乌有，只能被迫终止合约返回中国。而为其提供咨询者则声称，自由市场并未限定价格标准。这反映了加拿大移民代理监管体系的严重漏洞，无法保护公众。

今年1月，彪婷婷和丈夫带着6岁的女儿持旅游签证抵达加拿大，打算探索永久移居的可能。她与沙斯卡通（Saskatoon）的苏君（音译：Jun Su）和June HR Solutions Inc.移民公司签订了11万元合同。彪婷婷表示，因为是友人介绍，而且那位代理苏君是华人，所以他认为那间公司和苏都值得信任。

辩称根据丈夫指导提供建议

苏君向彪婷婷提供移民咨询，并提出一条看似清晰的获得永久居民身分的途径，但合约价高达11万元，彪婷婷最终在退出前支付了4万元。专家表示，办理类似的移民程序，正常费用不应超过5,000至1

万元。

苏并不是注册移民顾问。加拿大移民与公民顾问监管学院（CICC）表示，任何未获许可而以收费或其他形式提供移民建议的人，都是未经授权执业者。

苏辩称，她虽然不是持牌移民顾问，但她的丈夫是，她只是根据丈夫的指导和自己多年经验提供移民建议。

彪婷婷在签约时支付了首笔2万元，在获得劳动力市场影响评估（LMIA）后，又支付了2万元。该评估是加拿大雇主雇用外国工人时有时需要的文件。问题是，她收到的LMIA是一份厨房帮工的职位，而专家表示，这类工作并不符合沙省的永居项目要求。

拥有40年经验的移民律师李克伦（Richard Kurland）直言，「这个计划从一开始就注定失败。即使你拿到了厨房帮工的LMIA，也毫无意义。」

接下来的步骤是申请工签，并在获批后再支付2万元，但彪婷婷的工签申请被拒

。加拿大移民部（IRCC）在拒签信中写道，他们不相信彪会在工签到期后离开加拿大，理由包括她在加国有家庭关系、申请信息不一致及访问目的不清。

随后苏又提出一个更昂贵的「替代方案」：投资8万元在黄刀镇（Yellowknife）开办企业并申请投资签证，可该项目要求投资额超过20万元、且具备英语能力、商业经验等，而彪婷婷都不符合。这时彪已意识到无路可走，即使此时其积蓄已经耗尽，她也只能被迫终止合约返回中国。

在整个过程中，彪主要与苏君沟通，而非苏的持牌顾问丈夫。苏君在数月内持续向彪婷婷提供移民指导与指示。June HR Solutions Inc. 的确有一名持牌顾问，是苏君的丈夫刘正涛（音译：Zheng Tao Liu）。

指加自由市场有权自行定价

在微信中，苏君称刘为「刘律师」，但沙省的律师协会证实，刘正涛并无在该省

执业律师资格。

苏拒绝CBC记者的上镜采访请求，仅通过电邮回应称，她是丈夫的助理，在其指导下工作。「在这个角色中，我协助为客户提供服务，我认为这是我的权利和责任。」她还表示丈夫确实是中国的律师，但她从未声称他在加拿大是律师。至于收费，她指加拿大是自由市场，有权自行定价。「彪女士在签约时已同意价格，因此我认为现在再质疑费用并不合理。」苏君还反指彪婷婷及其丈夫损害了她的职业与个人声誉。

李克伦在查阅彪婷婷的相关文件后指出，这事件反映了加拿大移民代理监管体系的严重漏洞。

他说：「移民顾问领域几乎成了无监管的『狂野西部』（Wild West）。他们可以随心所欲地收费。这些人（申请者）很脆弱，他们不懂系统，也不了解真实成本，我们必须保护他们。此案表明CICC缺乏足够资源与权限来真正保护公众。」

秋冬血脂危機

守護膽固醇健康 讓心臟遠離風險！



膽固醇健康直接影響多個重要的身體臟器，隨著氣溫降低，血管收縮，血壓升高，血液循環變慢，血液中的膽固醇水平波動更容易引發問題！

危害心血管健康

高膽固醇會導致動脈粥樣硬化，導致血管變窄和硬化。增加高血壓、心臟病、心肌梗塞和中風的風險。



增加膽結石風險

當膽固醇水平過高時，膽汁中的膽固醇含量也會隨之增加，這種情況會顯著提高膽結石形成的風險。



導致肝臟功能異常

當膽固醇水平過高時，肝臟的負擔會顯著加重，這可能導致一系列健康問題，其中最常見的就是脂肪肝。



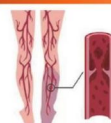
影響大腦供血

高膽固醇導致動脈粥樣硬化，影響心臟和大腦供血，進而損傷腦細胞，增加阿爾茨海默癡等神經退行性疾病的風險。



形成周圍動脈疾病

高膽固醇會導致腿部等周圍血管狹窄，從而引發一系列不適癥狀，包括腿部疼痛、麻木和乏力。



野花牌綠蜂膠™

綠蜂膠作為一種天然的保健品，因其含有豐富的多酚類，黃酮類物質，具有極強的抗氧化作用，干擾膽固醇在腸道中吸收，在調節膽固醇方面展現了顯著功效。

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



掃碼訂購立減 \$10



中文網站便捷下單

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



加拿大皇家天然品有限公司

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

逾百人喊冤求助电视台

封杀数十年旧客逼转走资金 银行断绝关系列明毋须解释

一名加拿大皇家银行（RBC）老客户，突然无缘无故被该行断绝所有业务，帐户也被强行关闭。客户遂向 RBC 追问缘故，银行却拿出现有法规作「挡箭牌」不予解释。事件曝光后，已有逾 100 人站出来向报道此事的 CTV 电视台分享他们被银行「封杀」的经历。

来自安省艾利斯顿（Alliston）的纳萨布（Tomas Nassab）表示，上月突然收到 RBC 一封信，被告知银行将终止与他的业务关系，并给他 30 天的时间关闭帐户并转移资金。

养老金支票转移需时获宽限

该报道发布后，CTV 电视台又陆续听闻有大量银行客户分享类似经历。这些持有各类银行帐户的客户表示，突然收到来自银行的「取消关系」通知信，信中却未说明理由。

73 岁的卡罗（Carol Khan）表示，满地可银行（BMO）给她寄出通知时，只给她两周时间将所有帐户关闭，而这段时间根本不足以让她通知政府，将养老金支票转到其他银行。她曾联系银行说明自己的困境，却被告知银行方面「爱莫能助」。

「我当时慌得六神无主，心想这是怎么回事？我在 BMO 开户已经快 50 年了，房子是我自己的，免税储蓄帐户也在那里，我从未收到过任何关于违约的通知，也没有什么异常情况引发这种决定。」

BMO 最终给予卡罗一些宽限时间，以便她的养老金支票可以顺利转到其加拿大丰业银行（Scotiabank）的新帐户，但卡罗表示，这段经历让她感觉「非常屈辱」。

62 岁的帕尔弗雷（Rob Palfrey）表示，他大约 5 年前在 BMO 开设一个支票帐户，今年 9 月中旬却突然收到银行来信称，「我们已确定，您的个人和/或商业活动超出了我们的风险承受范围，因此我们认为没有适当理由继续维持业务关系」。他希望银行能明确说明原因，「『哦，我们从他身上挣不到钱』」。

我对关闭帐户无所谓，关就关吧，但我



愈来愈多人遭银行关闭户口，并须转移资金。

想知道为什么」。

对职员态度恶劣也可被关帐户

CTV 电视台向 BMO 查询，银行回覆称「我们为任何潜在客户在提供银行服务的决定，会考虑监管指引及我们自身的风险偏好。」

加拿大银行服务及投资申诉专员办事处（OBSI）表示，银行「没有义务解释为何关闭帐户，而且通常也不会说明」。

多伦多大学金融学教授帕克

（Andreas Park）表示，「客户可能因为一些无足轻重的原因被『封杀』，例如对银行职员大喊大叫或态度恶劣」。帕克还提到，在道明银行（TD）因反洗钱措施不力而被罚款数十亿元后，加拿大银行系统可能变得更加敏感，因此更密切关注客户的资金来源和去向。

近 6 年来，OBSI 共收到 419 宗相关投诉。在这些案例中，约 60% 涉及关闭个人储蓄或支票帐户，仅 27% 个案涉及信用卡。

堕冒银行职员电骗 安省妇被提高转帐额损万元

安省蒂明斯（Timmins）一名女子遇上假扮道明银行（TD Bank）职员骗徒，损失 1 万元。今年 6 月弗雷泽（Jessica Fraser，图）接到一个自称是道明银行员工的骗徒电话，并声称她的帐户已被盗用，需要将资金透过电子转帐（e-transfer）转移到另一个帐户。弗雷泽表示：「我需要把资金从我的帐户中取出，否则它们会被冻结。我第二天就要去度假，我立刻陷入恐慌。」

来电者指导弗雷泽如何转帐，让她登入自己的手机银行應用程式，并透过一个短讯连结向自己发送 3,000 元。她随

后被转接到一位 TD Easyline 员工那里，以提高其电子转帐限额。

弗雷泽说：「我拿到一份书面纪录，其中我清楚地表明有诈骗情况，但这位客服人员仍照常通话，提高了我的限额并完成了所有操作，这让我更相信我是在和银行通话。」在与道明银行通话期间，她的电话断线，但转帐限额仍然被提高。弗雷泽总共转帐并损失 1 万元。从那时起，她说道明银行没有给予任何帮助。

「我在一场本应认出一些问题的通话中，在情急之下做了一个糟糕的决定，

但最终我还是和一位银行员工说了有诈骗的情况。」

传媒联系道明银行，银行透过电邮做出回应。道明银行欺诈分析师米勒（Sarah Miller）表示：「我可以确认，本案已透过银行内部适当渠道进行了彻底审查，并且是客观地、并根据我们的政策和程序进行评估的。」

弗雷泽表示，她立即向蒂明斯警察局报案。蒂明斯警方表示，一名来自满地可的 54 岁妇女涉嫌犯有诈骗超过 5,000 元和持有犯罪所得财产超过 5,000 元的罪名，警方已对她发出拘捕令。





翠明假期

BC Travel Wholesale No. 2668, 29122

网址: www.charmingholidays.ca
列治文时代坊: 604-231-6038
查询热线: 604-233-0081



更多行程

33团已
保证出发

领跑欧洲、再度闪亮

首10位报名,
每房优惠高达\$400
(2人1房计)

2025年11月至2026年3月出发之西欧、东欧、南欧旅行团现已接受报名!

首10位报名,除原有晨鸟优惠外每房再减\$100。

每房最高劲减可达\$500 (2人1房计算) 名额有限,额满即止

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

★ 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



杜丽多古城(西班牙)

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)
2025年11月27日;12月4、14、16、23、24日;
2026年1月15日;2月5日;
3月5、12、19、26日

热门出发3月19日

\$4099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
2025年11月23-30日;
12月7、21、25、28日
2026年1月1、18日;2月15日;
3月15、22、29日

热门出发3月15、22日

\$3699起

10/12/14天欧洲精华游 EHT

* 罗马:独家安排豪华商务客车穿梭于主要景点
* 琉森:乘登山缆车到海拔7000英尺皮拉图斯山
* 巴黎:罗浮宫博物馆(包专业导游)
* 科隆:享用德式烤猪手晚餐
2025年11月24日;12月1、15、19、22、26日;
2026年1月12日;2月9日;3月9、16、23日

热门出发3月16日

\$4099起

12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)
2025年12月10-13日;
2026年1月14日;2月4日;3月4、11、18日

热门出发3月18日

\$3899起

报名及查询,请与各大特约旅行社联系。

卑诗9月房销按年升4.4% 平均成交价微涨至94.8万

卑诗地产协会（BCREA）发表本省今年9月份住宅市场报告，指全省上月录得5782宗成交，数量虽已较去年同月多4.4%，但仍比该月份的十年平均少逾两成。省内交易量最多的两区则一升一跌，大温按年多2.1%，菲沙河谷区少1.9%。

卑诗地产协会报告指，经中央放盘系统（MLS）录得的9月份成交平均价为94.8万元，较去年9月的94.4万元轻微上升0.4%。全月的总成交金额为55亿元，按年多4.8%。报告说，上月成交宗数较9月份的十年平均少21.4%。

今年头9个月一共录得接近5.46万宗成交，按年少4.2%；平均价较去年同期少3.3%至94.9万元；总成交金额按年跌7.3%至518.2亿元。

头9个月总成交金额录得按年跌幅的地区为菲沙河谷，由去年1至9月共录得接近109.76亿元跌至不足88.6亿元，幅度跌19.3%；大温区亦按年跌12.8%，至224.8亿元。该两个主要区份，同期录得的成交总量亦减少，菲沙河谷在今年1至9月只有8738间住宅易，较去年同期逾1.05万宗少17.4%，大温则少8.8%至1.8万宗。上月单一个月的分区成交量方面，各地区表现参差，部分按年少逾三成，部分则多近三成半。

协会的数据显示，升幅最多为内陆奥肯那根（Okanagan），录得755宗成交，较2024年的9月多34.6%，该区上月的平均价也录得全省最高升幅，由去年9月的71.4万元升近9.9%至78.5万元。锦碌（Kamloops）亦多22.7%，一共222宗成交；但同属内陆葛特尼区（Kootenay）只录得233宗成交，按年少一成三。鲍威尔河（Powell River）有38宗，按年上升18.8%。

大温上月录得1875宗成交，较去年9月多2.1%；菲沙河谷只有908宗，按年少1.9%。大温上月的平均价为125.3万元，按年跌0.3%；菲沙河谷跌4.1%至98.8万元。

成交量按年跌幅最多的地区是南和平河区（South Peace River），只有32宗，按年少30.4%，该区的9月平均价的跌幅也是最大，按年降17.7%。维多利亚则量跌价升，录得529宗成交，按年少2.6%，平均价则升9.6%至105.2万元。



卑诗上月录得5782宗住宅成交。（文莉莎摄）

1900万物业华裔业主认为估价过高 被指或用AI生成虚假法律论据上诉

温市一华裔业主对其被估价约1900万元的物业提出上诉，并引述一些「案例」为论据，但上诉委员会现指该业主可能使用人工智能（AI）生成虚假法律论据，不论该业主是故意还是不知情，都违反相关守则。

卑诗物业估价上诉委员会（Property Assessment Appeal Board，PAAB）主席布里达尔（John Bridal）表示，该业主姓任（Fu D. Ren，译音），其申诉文件引用「不存在的法律案例」，怀疑是由生成式AI的「幻觉」所产生。

布里达尔称，无论是疏忽使用AI或蓄意捏造，任氏均违反委员会守则，且未有披露使用AI，也未在发现错误后作出更正。

涉物业位于温市快乐山（Mount Pleasant）、占地18,312平方尺，原本估值为1908.2万元，但任氏认为过高，以指称来自该委员会及卑诗法院的三个案例裁决支持其论点，认为估价需被调低，市值应为地产代理所建议的1200

万元再打八折，即约960万元。

他指称应获打折的理由包括，该物业曾在2023年及2024年间多次发生火灾，建筑物已于去年11月被市府强制清拆，仅余地库地基，他并提交5张温市给他发出但他逾期未缴清的帐单，合共逾203万元，上诉中没有详述帐单项目，但指包括了清拆费、在2024年8月至今年3月间的保安及维修费用。该笔逾200万的费用也应该从物业市价中扣减出来。

任亦指引用两个卑诗法院的裁决来支持他上述，以清拆及维修扣减的计算理论，不过，评估官却称，任氏所引用的案例在法律资讯网及委员会网站均无纪录。

布里达尔批评任氏未能提供合理依据支持估值，所引用的案例与标准「错误且可能为伪造」，但委员会最终也将任物业的估价下调至1814万元。布里达尔又说，委员会与评估官为查证上诉内容付出大量时间，将邀请相关方提交意见来决定是否向任追讨调查费用。

全国交投跌1.7% 连升5月断缆

据加拿大地产协会（CREA）周四最新数据，全国9月份房屋销售数量按月下降1.7%，打断了连续5个月销售增长的势头。上月全国住宅物业销量为39,938套，低于8月份的40,615套。基准房价按月下降0.1%，按年下降3.4%。9月份全国平均房价为676,154元。

尽管加拿大央行9月份将利率从2.75%降至2.5%，但房屋交易量仍录得下降。CREA高级经济学家卡斯卡特（Shaun Cathcart）表示，减息预期直到「最后一刻」才明朗，这可能意味它将对10月份的数据产生更大影响。卡斯卡特表示，如果央行选择在未来几个月进一步降息，料会对未来产生重大影响。

全国城市中，大多伦多地区和温尼辟的房屋交易有所增长，但不足以抵销卡加利、爱蒙顿、渥太华、满地可和温哥华地区

录得的跌幅。

卡斯卡特表示，包括多伦多在内的市中心房屋销售此前一直滞后，而小城市和农村地区的交投却一直造好，有时甚至创下房价新高。他称，9月份的变化表明这些地区趋势可能正在放缓。与前几年相比，销售量仍在增长，比2024年9月高出5.2%，是自2021年以来9月份的最高销售量。

全国新屋动工量升14% 胜预期

另一方面，加拿大按揭与房屋公司（CMHC）最新报告显示，9月份加拿大新屋动工量按月增长14%，增幅高于预期。CMHC称，经季节性调整后的新屋动工年率为279,234套，高于8月份修正后的244,543套。经济学家此前预计新屋开工量将增至255,000套。

当行乞人数是经济情理的反映时，加拿大经济真的差了很多；而当行乞的方法与传统不一样时，也象征了经济衰退原因的多样化，再不是传统的循环。

加拿大东西两岸华人聚居生活的地方，出现了愈来愈多趋前求助的陌生人。今年以来，卑诗省列治文街头和商场乞讨情况愈趋严重，被坊间称为「借钱党」的现象，正悄然在此城市蔓延。

向陌生人乞助，理由离不开两餐不继、家有老少、贫病交煎，但他们对受助形式很有自己要求，西岸温哥华的乞助者说：我饿了，但不要食物只要钱；东岸多伦多的乞助者接受实物援助，但不要普通货色。温哥华列治文皇家骑警承认，不时收到有关「借钱党」的投诉，建议市民若感到任何不安或威胁时，首要任务是离开现场并致电911，确保自身安全。

（摘自明报《星期六周刊》）

「他走得很近，然后向我倾诉其困境。」列治文的邝先生忆述8月中旬的一个下午，他到帝国中心、准备进入美食广场午膳；刚走到门口，一名男子便径直向他走来，声称自己一直在努力找工作但处处碰壁，「（他说）已很久没有收入了，现在感到非常饥饿，希望能讨一点零钱买食物。」

该男子年约50、60岁的白人，头发灰白，身穿浅蓝色T恤、蓝色牛仔褲及黑皮鞋，语气诚恳，讨钱时眼神中流露出一种近乎绝望的哀求，「他说自己很穷，没有钱，问我可否给他2元买点吃的。」从外表上看，该男子完全不像人们印象中的露宿者或无家可归者；他举止得体，并用一口流利且地道的本地英文与邝氏交谈。

拿出钱包怕会被抢走

2元当然不是一个大数目，邝氏坦言当时一度动了恻隐之心，心想「不如直接给20元，让他好好吃一顿。」然而就在邝氏准备掏出钱包之际，其脑海闪过一个念头：「该男子站得非常近，如把钱包拿出来，会否被这陌生人抢走？」

有感近年社会治安问题恶化，各种诈骗新闻屡见不鲜，在同情心与安全感拉



邝氏拒绝给钱后离远拍下该男子容貌，以防万一。

扯下，邝氏为了自保，选择了拒绝。

幸而该男子被拒绝后没因此发怒，还有礼貌地道谢；在邝氏转身准备走进美食广场之际，回头望了一眼，只见该男子并没离开，而是继续在商场门口附近徘徊，用同样方式向下一位路人讨钱；这一幕让邝氏疑惑，其故事孰真孰假？如果是假，那自己便避免了一场骗局。邝氏为此拍下该男子容貌，以防万一。

上月中旬，苏女士遇上与邝氏类似的经历，但地点与人物不同，今次是列治文兰士登商场（Lansdowne Mall）的大型华人超市门外，行乞者为一名女子；其时，苏女士刚把车停好、准备下车，该女子便迎面而来，她穿着时髦的白色高跟鞋，打扮得体。

说儿捱饿却不要面包

该女子面带愁容向苏女士表示，自己急需用钱购买食物和药物，因为家中有一个正在捱饿的儿子；听完该女子的叙述，苏女士保持冷静和警惕，直接告诉对方：「对不起，我不能给你现金，但如果你需要食物，我可以在超市替你买一些吃的。」女子听后并未反对。

于是，苏女士在超市买了1条面包及1盒椰挞，惟当她拿着食物走出超市时，

该女子并没在原地等待，而是在停车场中来回走动，「见到从车上下来的路人就上前搭话，将她那套关于食物、药物和饥饿儿子的说辞重复一遍又一遍。」苏女士没上前打扰她，而是待在附近观察和聆听；过了一会，该女子似乎注意到苏女士，此时苏氏才拿着为她购买的食物，上前问道，「你需要面包吗？这个可以马上吃。」该女子却摇头说「不用了」。

苏女士当下心里便有了答案，并分享道，「我没时间和精力去深究她说的是真是假。如果她是真的需要帮助，我买的食物至少可让她及其孩子暂时充饥；如果是假，那她从我这里也得不到什么，1条面包也干不了什么坏事。」

事实上，邝先生与苏女士的经历并非个别事件，在列治文华人圈中，纷纷讨论感受到「借钱党」在列市街头乞讨情况愈趋严重，不少人更分享自己的遭遇。

拒给钱引发暴力事件

有人声称，曾在百家店（Parker Place）美食广场遇到一个上年纪男子，「我正在点餐，他走过来说自己正在申请老人福利，现没钱吃饭，问我要20

元。我跟他说，你可以点餐，我来帮你付款；他听完后脸上露出不满意表情，转身就走向其他人要钱。很明显，他一心只要现金，肚饿只是借口。」另一市民也表示遇到类似情况，对方拒绝食物，却索要礼品卡（Gift Card），「一看就是想拿去转售套现。」

还有另一宗令人啼笑皆非的案例，「我在时代坊（Aberdeen Centre）也遇过。我刚好在面包店买了一袋面包出来，一男子上前说他很饿，我直接给他1个面包、没给钱；结果，我亲眼看着他拿着我给的面包，走向那家面包店，问店员能否退款换成现金……这就是骗子，幸好面包店没给他退款。」甚至有人声称因拒绝给钱而引发暴力事件，最终需报警求助，并展示了案件编号。

对于列市的街头乞讨情况是否愈趋严重，《星期六周刊》记者向列治文皇家骑警查询，其传媒联络官Adriana O'Malley承认，今年以来收到不少有关街头乞讨的投诉，「警方的职责是执行政府颁布的法律法规。列治文皇家骑警会对收到的所有投诉进行调查，并在有证据显示违法行为发生时，采取适当行动。」

「如感不安全可电911」

警方并确认，市民可依据卑诗省的《安全街道法（BC Safe Streets Act）》向违规者发告票，「该法例禁止在特定情况下进行的攻击性行乞行为。」不过Adriana O'Malley也强调，任何执法行动都将基于现场警员的调查和对当时具体情况的判断。

面对街头行乞者滋扰，Adriana O'Malley给出的建议是报警，「如果行乞行为带有攻击性，例如威胁、阻碍他人通行，或在被拒绝后仍继续纠缠，列治文皇家骑警鼓励市民立即向警方报告……如果感到自身情况不安全，我们建议你立即转移到一个安全地点，并拨打911求助。」

除了省级《安全街道法》，根据列治文市《妨害公众安宁禁止附例第6983号（Nuisance Prohibition Bylaw No. 6983）》，也可能适用于处理此类滋扰行为。

据其1.1条款规定，『任何人不得从事、导致或允许任何在法律上构成「妨害公众安宁」（nuisance）的行为。』虽没明确定义「行乞」，但具攻击性、持续性的滋扰行为，都有可能被界定为「妨害公众安宁」；任何违反此附例人士，一经定罪，最高可被处以1万元罚款。

本那比业主将房子后院放在Airbnb上以25元每日的价格出租给帐篷客。

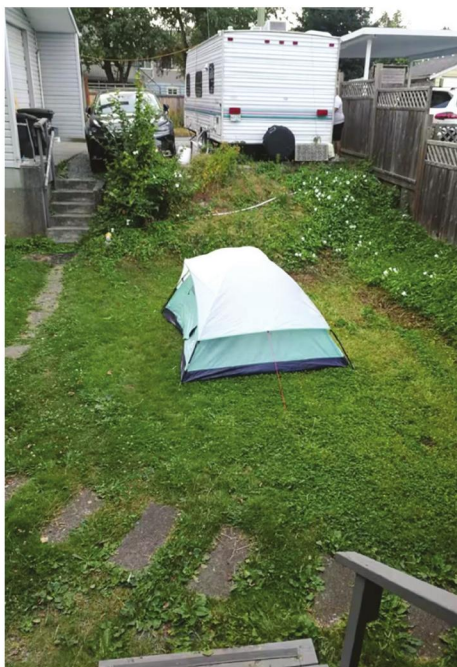


出租后院供扎营 日租\$25遊客贊

卑诗省温哥华市是全世界最宜居的城市之一，但宜居不等于易居。「住不起」是其中一个原因。尽管9月平均月租金降至4年新低，

但价格仍冠加国：1卧房2500元。长租尚且如此，酒店就更贵。受欢迎的短租也只是相对便宜，比如距离温哥华市中心约1小时车程的三角洲（delta），一个独立屋的Airbnb单位7月至10月每天可入账290多元。但这样的价格也不是人人可以负

担，更价廉物美的选择便应运而生——住帐篷。Airbnb上有人将本那比一间独立屋后院空地，出租给人搭帐篷，一天25元。结果最少有20个租客留言夸赞，评分高达4.75，距满分5分一步之遥。（摘自明报《星期六周刊》）



East Burnaby Tent Site: Near Transit & Hwy with Wi-Fi, Laundry, Deck & More

Where to?
East Burnaby Tent Site: Near Transit & Hwy...

Dates
26 Oct - 27 Oct

Travellers
2 travellers, 1 room

Search

Overview Amenities Policies Location

「这是我第二次光顾Jenny的生意！价格非常实惠。地理位置好，房东也非常棒！」此是2025年8月一则住客留言，Airbnb网站显示留言者是一位来自美国加州安大略市的青年Christopher。

他所提及的Jenny，便是将后院出租给帐篷客的户主。该物业位于大温本那比市第10街（10th Ave.）上，是一栋两层独立屋，已建成69年，有3卧房2.5个洗手间。室内面积约1974尺。现任屋主于2017年5月买下，成交价99.8万。目前用于出租用途。

数月前，Jenny将这间独立屋的后院空地放在Airbnb上招租，每天25元。写明仅限露营，租客需要自备帐篷，可以使用地下室的微波炉；洗手间和淋浴间则需要使用自己的卫生和清洁用品。

「因为要保持低廉价格，我们不收取清洁费，但租客在使用后需自行清理。」可提供机场接送，但需另外收费；自驾旅行的租客，可将车辆停在附近免费路边停车位；出行也可搭乘公共交通工具，附近有多条线路。

可供搭帐篷的后院空地，地势较低，几步之外有围栏与邻居隔开。业主还上传了露台、洗手间、淋浴间、洗衣房的照片。洗衣机和干衣机上贴着两项使用说明：「第一，入住至少4天的房客方可使用洗衣设备；第二，不可洗涤鞋、地毯或塑胶制品。」

将后院出租给人搭帐篷，这事乍听有点离谱，但事实证明效果真不错。至今共有约20名租客留言，零差评。留言的租客分别来自卑诗省内陆、阿省、安省、美国西雅图、华盛顿、英国、香港等地。对业主服务、环境、交通等都相当满意，仅清洁方面稍逊，评分4.75，满分则是5分。

其中一名留言者是来自美国西雅图的Mary。她是驾车抵达的遊客，第二日要赶早班渡轮。当晚她并没有搭帐篷，但觉得能找到个安全的地方过夜，又有盥洗设备可用，已经很开心。

「我选择房车旁边的停车位，在里面睡觉。后巷没有什麼噪音，也没有灯光的困扰。感谢能跟其他租客公用卫生设备。自带餐具、毛巾、洗漱用品，提供洗手液和卫生纸。Jenny很好心，将我的凝胶包（gel packs）放在冰箱冷冻格过夜。我会记住这里的，以后搭渡轮再来。」

◀因为价格低廉，业主服务不错，出租后院搭帐篷颇受好评，评分达4.75。

长春航展以「追梦空天，制胜未来」为主题，参观人次近百万，创下中国航展新纪录。参与展出的空警五百预警机、歼二十战机、运油20A、歼十六重型战机、轰六战机等在航展上做成体系的飞行表演，证明中国空军体系战力不断升级，五代到七代机系统簇逐渐成形。 黄东

自从九三阅兵之后，军事热潮继续从东北至华南席卷全国，不同阅兵以地面武器唱主角，最近的活动是海空军挂帅，期间穿插不少相关新闻教人目不暇给，海军方面容后再议。第一波热潮首先在九月十九日至二十三日在吉林长春拉开帷幕，那就是位于长春国际航空博览城举行的二零二五年空军航空开放活动及长春航空展。五日参观人次近百万，创下中国航展新纪录。这是继商业性的珠海航展后，自二零一一年开始由中国空军主办的宣传活动，今年的主题是「追梦空天，制胜未来」。

以往这一活动都在十一月十一日中国空军生日前夕开始，也许考虑到气温并希望吸引更多人流，于是提前个多月举行，宣传效果不俗。从观赏性看中国两大航展可以互补，最新及未完全公开的高科技，如去年底开始试飞的歼三十六第六代战机剖面模型及某些机载设备，可从珠海航展管中窥豹。现役多数新锐军机及部分武器包括防空武器，可在长春航展更亲民地展示。还有一些退役经典战机可满足怀旧航空迷，新旧飞机共冶一炉，从中可寻觅中国军用航空工业由建立至今约七十年发展脉络。

跟以往相比今届航展最鲜明特点，像九三阅兵那样成作战体系展示，空警五百预警机与四架歼二十战机组成预警指挥加隐形突击编队；运油20A与两架歼十六重型战机组成空中加受油编队飞行；轰六双机表演协同攻击。歼二十飞行员张凯在访问中指，今次与空警五百一起展示，正是中国空军体系战力不断升级的证明。

为期五天的长春航展共展出十六个型号四十一架新旧军机，部分更是九三阅兵同型装备。最大亮点是歼二十战机首次让观众近距离接触，解除了以往的保密限制。自信满满需要质量保证，确实在近距离可见该机制作工艺水平已今非昔比，甚至跟仍在生产的美国F-35隐形战机比较亦只高不低。为此吸引了远近军迷，不惜排队四五个小时，也想一窥芳容。

比较遗憾的是号称全球隐形性能最高的歼三十五战机未有现身，所以次位可观的

长春航展揭开中国空军新貌



■预警指挥加隐形突击编队：由空警五百预警机与四架歼二十战机组成

就是歼十六。正好在航展结束不足十天，空军首次公开去年该型机在预警机配合下，在东海上空以二对二智胜F-35隐形战机的「战绩」。为此通令全军表扬，位列全军「四铁」先进单位（即李超机组）标兵推广交手经验，并制作「让我看看你的座舱」袖章，和平时期高调得比较罕见，仿如打胜仗一样。同场表演的还有歼十六的大哥歼11BS，前者正是发展自后者，也是真正全国产化的第一款中华侧卫家族战机。它仍在役升级但已停产近十年，未来将逐步被歼十六所取代。较特别的新型战机有专门为巴基斯坦设计生产的双座枭龙轻型多用途战机，这次难得也来凑热闹。今年五七印巴空战中，枭龙发挥出强大的对地打击能力，成为继乌克兰后第二支摧毁俄国名牌S400防空导弹的空军。今年除少量侦察型外已全线退役的歼八家族，其中本世纪初才服役、算是拦截能力较强的歼8DF也已功成身退，只在长春航展才可缅怀这款命途多舛的全球最后服役三代战机。反而同代的歼7G和歼7L目前仍然在役，不过并未现身。从上述各种飞机，可以大致寻觅出中国战机由仿制到自制，由落后到先进，六十年来逐步摆脱苏制战机的发展轨迹。往前推一代就是仿制自米格19S，中国第一款超音速轻型战机歼六。这一产量全国第一超过四千架、在今年歼10C之前国产战机中战绩最佳的飞机，这次久别重逢身价已升了台阶，行内瞩目程度不亚于新型战机。

攻击无人机新老交替

皆因这款表面上平平无奇早已落伍退役的迟暮英雄，已摇身一变成为当今最时髦的无人战机。其亮点除座舱内的遥控及自动驾驶仪外，在于展板首度公开一九九五年首飞。补充说明一下当时歼六快全线退役，因库存量太大可发挥余热，按退役战机传统，首选肯定作为靶机击落，故其最初称为歼靶六。两年后又有歼靶七面世，



■歼二十战机：制作工艺比美国F-35战机更强

两者皆由赵熙少将负责改装，我当年曾撰文介绍。

今年十月乃台海危机三十周年，当时大陆空军要突破台湾空防仍非常困难，于是把歼六作为开路先锋改装为自杀式无人机可谓梅开二度顺理成章，其时台湾空军亦已掌握情报。本世纪初福建沿海一线机场的商业卫星照片，多次可见大批歼六无人机集结，曾一度被怀疑是否开战先兆。随著中国先进无人机如雨后春笋涌现，该机首度解密公开，也意味著已完成攻击无人机新老交替的历史任务。

另一攻台先锋空降兵在中国隶属空军而非陆军，所以现场也首次近距离可见，曾出现九三阅兵的第二代伞兵装甲运输车及伞兵重型自走迫击榴弹炮。配合同场全副武装戴夜视镜的空降兵、运二十重型运输机，全套新一代由轻至重空降作战体系大体可见。碰巧上周英国军事智库披露，中方正向俄罗斯洽购少量已用于俄乌战争的新型BMD-4M伞兵战车，以及接受俄空降兵协助训练，是耶非耶尚待时间证明。

七代机开始人才招聘

上述都是真实武器，但自从去年珠海航展后再现身长春的「原大」白帝空天战机模型及其南天门计划，依然引起一阵哄动。其实这只是为吸引更多人关注中国航空产业发展的商业化科幻IP，并非真实世界产物。恰巧航展刚结束，网上出现中国战机两大设计巨头之一的沈阳六零一所，公开招聘第七代即高超音速空天战机总体设计人才广告。这兑现了中国航空工业自歼十开始，四十年来生产一代、研制一代、预研一代的风气，真正已上了轨道。结合今年航展口号「追梦空天，制胜未来」，自由穿梭空天之间的科幻战机，的确开始听到楼梯响了。

真实世界是从去年底至今，传闻多达六至八款中国第六代隐形多用途重战机，有图为证的已出现四款，今年面世的两款低

调得连型号等什么都不知道。与此同时，第二架歼三十六原型机已加入试飞，歼五十原型机清晰近照也已曝光。配合曾经在九三阅兵亮相的空战及攻击无人僚机，整个设计周密，由第五代至七代战机的系统簇，已经在中国逐渐成形。

回到长春航展本身，最新消息展后仍然陆续有来，除了战机消息还有轰炸机消息。自从去年底歼三十六面世后，坊间一直有人盛传，因其体积巨大航程又远，令轰二十隐形战略轰炸机失去存在价值而下马。是耶非耶，存废两种观点在坊间都不乏支持者。我则认为以中国目前科研与生产能力，轰二十仍未面世说不过去。很大可能是因应用家要求和对手变化，原设计被推倒重来提升性能，这比整个长期计划被取消可能性高得多。

回顾早在二零二一年，中国空军宣传片首次出现CG画面的飞翼式隐形轰炸机。两年后中国空军新飞机概念图中，又出现一款类似美国B-2A的隐形轰炸机，排在歼三十五战机之后，而歼三十五已经顺利服役。去年美国的《中国军力报告》中，也直接指出轰二十仍在开发，预计在二零三零年前后亮相。美军官员亦透露，该机研发已有十年，也许正生产原型机了。几年前中国空军副司令王伟也曾向记者公开承认，很快会有新型轰炸机出现。从近年中美双方消息都可以印证，轰二十仍在低调孕育中并没有夭折，因为轰六太老了已力有不逮急需接棒者。

长春航展中关于中国新型战略轰炸机的消息，来自一位小军迷的公开网上军民对话录音，部分内容如下可供参考：小军迷问轰6K飞行员：我们现在最先进的轰炸机是什么？这位现役飞行员回答说：现在我们有轰6K、轰6J和轰6N……。然后重点来了，飞行员继续说：还有后面……陆续……大家请拭目以待吧……。这是一条份量不轻的重要公开消息，轰二十已死应该可以休矣。

仍可能有新武器公开

最后是在国庆前一天，内蒙古试射新型反弹道导弹并留下漂亮烟云被很多人拍到，其型号未明军方亦没有任何消息公布。不过可以从尾迹肯定，其性能并非长春航展中的红旗九系列可比，起码也相当于九三阅兵中的红旗十九或红旗二十九。今年中国空军节至明年年初，仍有新武器消息公布。■

四中全会前夕人事密集调整 边疆少数民族地区是关键

中共四中全会前夕，多省大员出现密集人事调整，涉及边疆与少数民族地区，包括宁夏、内蒙、新疆、西藏等；大幅增加了技术型领导数量，显示中国未来前行方向。

宋天启

九月二十九日，中共中央政治局召开会议决定，中国共产党第二十届中央委员会第四次全体会议于十月二十日至二十三日在北京召开。四中全会在中共历史上以党建为主要内容，也涉及人事和经济建设方面。

中共二十届四中全会前多地大员调整主要涉及边疆地区和少数民族地区的党政一把手，这显示出边疆及民族地区在国家政治生活中的重要性，而技术型领导的增多则意味着，未来很长一段时间中国的前行主要依靠这些技术出身的理性型官员主导。四中全会前，多地地方大员调整，涉及敏感地区，宁夏、广西、内蒙古、新疆、西藏等少数民族自治地方的主官都有异动，显示出中国在治理民族地区方面有了新的工作思路。

九月三十日原广东省省长王伟中调任中共内蒙古自治区党委书记，原书记孙绍骋退任；在此之前的八月二十二日，内蒙古自治区主席王莉霞涉嫌严重违纪违法，接受中央纪委国家监委纪律审查和监察调查；往前两个月的七月三日，原中共太原市委书记韦韬调任广西壮族自治区政府主席，原主席蓝天立涉案被抓；再前两天，新疆维吾尔自治区党委书记发生变动，原中共中央统战部常务副部长陈小江接替中共中央政治局委员马兴瑞兼任的新疆自治区党委书记一职，马兴瑞据报另有任用；另外一个民族自治区——宁夏回族自治区的党委书记李邑飞则于一月二十二日被选举为自治区人大常委会主任；一月二十二日，西藏自治区人大选举严金海为西藏自治区人大常委会主任，选举嘎玛泽登为西藏自治区人民政府主席，选举姜文鹏为西藏自治区监察委员会主任。

一年之内，中国五大自治区党或人大、政府一把手均有不同程度的变动。其中，

内蒙古书记王伟中本科毕业于清华大学水利工程系水资源工程专业，长期在水利部门工作，后在国科学技术委员会（局）工作，曾任山西常委、省委秘书长、太原市委书记、广东省委常委、深圳市委书记、广东省省长等职务。

而新任广西壮族自治区主席韦韬恰巧是太原市委书记任上升任广西主席。壮族人韦韬长期在广西工作，他是重庆大学冶金及材料工程系钢铁冶金专业毕业，长期在柳州钢铁集团工作，曾任北部湾港务集团总经理、玉林市长、北部湾港务集团董事长、山西省副省长等职务。

新任新疆自治区书记陈小江毕业于武汉水利电力学院工程系电力系统及其自动化专业，长期在水利系统任职，此后陈小江历任中央纪委任宣传部部长（副部长级）、中共辽宁纪委书记、中纪委副书记、监察部副部长、国家监委副主任等职，后调任中央统战部副部长兼国家民族事务委员会主任，调任新疆前任中央统战部常务副部长（正部长级）。

中共宁夏省委书记、人大主任李邑飞则毕业于昆明医学院卫生系卫生学专业，长期在云南劳动、经贸委系统工作，曾任云南省委秘书长等职，后调任贵州省委常委、组织部长，历任中共新疆自治区常委、组织部长、中共新疆自治区副书记、新疆生产建设兵团党委书记岗位上工作过，二四年调任中共宁夏回族自治区党委书记。

西藏新任人大常委会主任严金海是一位出生于青海的藏族干部，毕业于青海民族学院汉语文系汉语言文学专业，长期在青海工作，后调任中共西藏自治区副书记、拉萨市委书记、自治区主席等职务。新任西藏自治区主席嘎玛泽登则是土生土长的西藏藏族干部，曾在中央民族学院民族学系民族理论和民族政策专业学习，他长期在西藏那曲地区工作，后调任西藏自治区政府副秘书长等职务，后任自治区统战部部长、政协副主席。

近年来，广西壮族自治区发生了以政府主席蓝天立为首的集团腐败，内蒙古自治区发生了政府主席王莉霞为首的集团腐败，新疆、宁夏、内蒙古三处自治区，甚至陕西、甘肃地区的民族政策执行方面发生



■中共四中全会即将召开：多方瞩目

了偏差，导致出现民族干部利用腐败渗透进政府高层，从而更大广度深度推动民族干部群体的集体腐化，甚至一些地方的民族干部为了追求高额的利益，不惜出卖国家利益，与外国势力勾结，这也导致局部民族矛盾激化。这些情况影响高层对民族政策问题的重新思考。

六月十六日，卢东亮被选举为山西省政府主席；三月三十一日，王新伟当选为辽宁省省长；一月二十三日，中共青海省委书记吴晓军当选青海人大常委会主任，罗东川当选青海省省长；一月十七日，中共浙江省委书记王浩当选浙江省人大常委会主任，刘捷当选浙江省省长；一月十七日，中共吉林省委书记黄强当选吉林省人大常委会主任；一月二日，李殿勋被任命为湖北省副省长、代省长，原湖北省长王忠林已于二零二四年最后一天转任中共湖北省委书记；与王忠林同一天发生的人事变化还有：刘宁从中共广西区委书记岗位转任中共河南省委书记，陈刚接任刘宁，原中共河南省委书记楼阳生退任，吴晓军则被任命为中共青海省委书记。湖北卸任省长、任省委书记的王忠林和河南卸任书记楼阳生两人都在新冠疫情期间闹出大新闻。新任山西省长卢东亮毕业于北方工业大学经济管理学院会计学专业，长期在有色金属系统工作，曾任央企中国铝业董事长，离开有色金属行业后即进入山西省，任副省长等职务，任职省长前担任山西省委副书记、常务副省长。

新任辽宁省长王新伟本科毕业于浙江大学电机专业，硕士毕业于浙江大学电机工程理论电工专业。王新伟长期在河南省

工作，曾任区长、市长、水利厅厅长等职务，二零一八年起任省会郑州市市长，任河南省副省长不足一年后调任濮阳市市长，后任中共濮阳市委书记、辽宁省委副书记等职。

中共青海省委书记及省人大常委会主任吴晓军毕业于江西财经大学产业经济学专业。他长期在江西工作，二零二二年调任青海，任省长、省委书记。

新任青海省长罗东川毕业于北京大学法律系法律专业，曾在北京市法院、最高人民法院等处任职，后调任中纪委任案件审理室主任、新疆自治区监委主任、最高法院副院长等职，二零二零年任中共福建政法委书记、省委副书记，二零二五年一月任青海省长。

新任吉林人大常委会主任黄强是技术型人才，曾任西安飞机设计研究所所长、第一飞机设计研究院院长、国防科工委秘书长、国防科工局副局长等职务，二零一四年到甘肃省任副省长，后任河南省副省长、四川省省长等职。

新任中共湖北省委书记王忠林是山东费县人，长期在山东枣庄工作，后任聊城市长、省发改委主任、济南市长、市委书记等职，疫情期间调任湖北武汉，任职中共武汉市委书记，省长。

新任湖北省长李殿勋毕业于华东师范大学历史系历史学专业，后在西南政法学院法律系法律专业学习，长期在重庆工作，曾任区委书记、副市长等职，后在湖南任副省长、省委副书记等职，二零二四年底调任湖北省委副书记。

（转下页）

韩国保守派反华躁动 散布仇中阴谋论背后

韩国保守阵营爆发四千人反华集会，韩国右翼阵营散布中国干预选举等仇中阴谋论，与美国右翼的反华论述相互放大。

朱紫彤

十月三日，首尔光化门广场。身著深红色衣服的人群手持太极旗和星条旗，高呼「China Out」、「逮捕李在明」、「释放尹锡悦」等口号。根据韩国警方非正式估算，集会规模约为四千人左右。

这场声势浩大的反华集会不是偶发事件。韩警方汇总资料显示：过去十二个月里，全国发生了至少一百一十起反华集会；月度频次有明显跃升的趋势，从去年年末的每月一到两次上升到现今的每月二十次以上。

无论是政治诉求还是叙事供给源头，自去年开始高涨的反华声音绕不开被羁押在义王市拘留所的前总统尹锡悦。戒严前夕，尹锡悦阵营系统阐述了「选举舞弊论」，主张上一届国会选举中计票系统、开票流程、提前投票环节受到来自中国和朝鲜的外部势力的操纵，将其作为戒严合法性的重要来源。尽管这一带有明显阴谋论性质的观点在宪法法院的判决书中未被采纳

，但是在极右翼光谱的特定受众中被广泛采信。

二零二五年一月，「选举舞弊论」被抛出一个月后，韩国极右翼组织「自由大学」成立，正是该组织主导了今年多数大规模反华集会，近期这场开天节示威也是出自其手笔。

执政期间支持率长期处于百分之二十以下低位的尹氏凭借散布中国阴谋论，一举成为韩国右翼阵营的悲情精神偶像。宪法法院引用国会对尹锡悦的弹劾后，在被指深度介入亲卫政变的前国防部长官金龙显的倡议下，「尹又（Yoon agian）」运动拉开了帷幕：发扬尹锡悦精神，推翻李在明政府。

由「自由大学」、「民草结社队」等极右翼社团组织的反华集会只是韩国反华活动的一面。被批为「尹锡悦圣殿」的国民力量党在亲卫政变后实际上没有吸取教训，反而积极迎合「尹又」之风。先是在大选中推出亲尹极右翼候选人金文洙，而后八月的新一届党首选举中，支持弹劾的安哲秀和赵庆泰甚至都没有进入最终轮。诞生的以张东赫为党首的领导层依然以亲尹系为底色，至今未进行全党层面的正式道

歉。

张东赫体制下国民力量党依然和民主党剑拔弩张，朝野极端对峙的情况自然在对华上有所体现。尽管国民力量并未形成党论声援场外极右翼组织的反华集会，但是二者的主张却在舆论场上互相叠加。

九月二十九日，中国游客赴韩的临时免签政策正式落地，三人及以上的中国旅游团可免签入境十五天时间。但同日，国民力量最高委员金璫洙却强调了「由于中国人免签入境可能带来国民不便和安全隐患」，指出中国大规模入境可能带来非法滞留、毒品运输、文化摩擦和传染病扩散。金璫洙将中国人视为犯罪和疾病的源头，其表述顺应极右翼的仇中言论，客观上在进一步煽动韩国的反华情绪。

国民力量政党支持率自六月以来长期维持在百分之十五至二十左右的区间，和执政党的差距超出误差范围之外。著眼布局明年地方选举的领导层依靠抨击李在明政府的住房、物价等民生改革方案维持注意力，自身却无法提出可行的替代措施。在民主党掌握立法和行政大权并挤压其政治生存空间的情况下，国民力量多名党内政要面临著巨大的司法风险，背负著戒严支



■首尔光化门反华集会：打出「China Out」等标语

持势力的恶名延续了大选中无法扩展中间层的困局。此时无意彻底与亲尹切割的张东赫体制和极右翼民间社团合流，把反华叙事和国内政治议题绑定，借此稳固基本盘为政党托底。

韩极右阵营与美国呼应

特别令人瞩目的是，反华集会中渲染反共主义、反全球化的叙事口径高度承接美国右翼，韩美保守派联动之态清晰可见。韩国大选投票日，当金文洙败局已定，美国极右翼网红劳拉·卢默发帖称「共产主义者夺权并赢得总统大选」。开天节集会中，韩国右翼支持者举起「我们都是查理·柯克」的横幅，而柯克生前海外最后一站正是韩国京畿道高阳市的右翼青年论坛活动。

极右与亲尹势力借反华叙事与美右翼话语相互放大，在司法阴影与选举挫败中固守基本盘，但长期必然无法取得中间层信任。若无可执行的民生方案与制度性反省，反华动员只会继续制造噪声与风险，更让政治无法回到政策竞争的赛道。■

（接上页）新任河南省委书记刘宁长期在水利系统工作，二零一七年调任中共青海省委副书记，后任青海省长，二零二零年调辽宁任职省长，二零二一年任中共广西壮族自治区党委书记，二零二四年年底调河南任省委书记。

新任广西人大常委会主任陈刚是江苏扬州高邮人，毕业于扬州师范学院化学系，在哈尔滨工业大学应用化学系高分子材料专业读完硕士研究生，在北京大学化学系无机化学专业读完博士研究生，妥妥的学霸。

陈刚曾任北京市朝阳区委书记、中共北京市委常委等职，二零一三年调任贵州，任中共贵州省委常委、贵阳市委书记；其后调回北京参与筹备雄安新区工作，任雄安新区临时党委书记，后任河北省副省长、雄安新区党工委书记、管委会主任。离

开河北后，陈刚历任中华全国总工会党组书记、第一副主席、书记处第一书记，二零二二年调任中共青海省委副书记，二零二四年调任中共广西壮族自治区党委书记。

今年，中国国务院发布了廿七批次人事任免信息，涉多部委办局人事异动。全国人大也分别发布了五批次人事任免信息。

中国内蒙古自治区党委书记王伟中、中共新疆维吾尔自治区党委书记陈小江、中共河南省委书记刘宁三人均长期在水利系统工作，三位新任地方党委一把手在将来应对四百毫米等降水量线北移造成的北方洪涝灾害方面应该有所建树。

粤省长王伟中执掌内蒙

这些新任地方大员中，技术类官员、经济类官员比重较大，包括原广东省长、内蒙古书记王伟中，他本科毕业于清华大学

水利工程系水资源工程专业，新任广西自治区主席韦韬毕业于重庆大学冶金及材料工程系钢铁冶金专业，新任新疆自治区书记陈小江毕业于武汉水利电力学院工程系电力系统及其自动化专业，中共宁夏省委书记、人大主任李邑飞则毕业于昆明医学院卫生系卫生学专业等等。

还有两位地方大员是经济方面专业出身，山西省长卢东亮毕业于北方工业大学经济管理学院会计学专业，青海书记、人大常委会主任吴晓军毕业于江西大学经济系政治经济专业。

根据本次调整的地方大员的履历可以发现，中国的官员在近年来异地调动频繁，职务升迁时间缩短，很多人在一个岗位上仅仅工作一两年即被调往其他岗位或地区。这种情况显示出可用人才的缺乏和对中央对地方稳定的焦虑。

四中全会或有中委调整

由于今年反腐力度加大，一些中共中央委员已经落马，或将在四中全会对其除名。像原军委政治工作部主任苗华上将、全国人大代表的原武警司令员王春宁上将、原军委后勤保障部部长张林中将、前工业和信息化部部长金壮龙等可能都会被宣布免去中央委员职务。

中央军委副主席何卫东已失踪半年有余，多路消息证明其已遭调查，四中全会上可能也会宣布除名中委。

北京一位资深时政观察者认为，四中全会在历史上也曾有过重要人事布局，不排除今年这次也会有人事大变化，但是一般情况下，四中全会是党建内容为主，对于外界诸多传言，仅仅是传言，不能当真，一切都要看公报才能确定。 ■

美军全球将领聚集开会 特朗普攘外必先安内

特朗普召回全球八百将领共聚一堂，只为听他与战争部长赫格塞斯的精神训话，意图把美军化为MAGA的党争工具，为本土出兵先作准备，并暴露美军战略目标转向的迹象。

丁果

出乎意料，历经二战和冷战时期各种战争洗礼的美军将领，竟要领受一次来自「越战逃兵」总统特朗普和仅有连长军衔的菜鸟战争部长赫格塞斯的非常规训话，接受一场美式的「党指挥枪」、甚至「人指挥枪」的战斗精神教诲。更让现场参加将领震惊的是，二人竟在讲话中透露美军的战略转向，引发舆论哗然。

在毫无预警下，赫氏在九月三十日不顾国家缺钱的窘境，耗费数以百万计美元的经费，罕见召集全球近八百名高阶美军将领，在弗吉尼亚州匡蒂科基地举行高阶将领会议。赫氏在讲话中对现任政府的美军将领标准和军队文化进行了特殊的界定，并提出了军中十项严格的新指令，对于特朗普「以实力求和平」的领军原则提出新诠释，强调军人的「勇士精神」。从直播可见，习惯美国「非政党立场」的军队将领，用全程静默的态度来领受「训话」，有媒体直指他们心理承受的煎熬，宛如「走钢丝一般」。可以说，这些饱历沙场的美国军人，从未见过这样的美国总统、这样的战争部长，也没听过这样的领军训示。

更瞩目的，是赫氏在大会上发出「体面辞职」的通牒当天，美国空军全球打击司令部司令托马斯·布西耶尔在网上宣布因「个人及家庭原因」退休。十月二日，美国特种作战司令部司令布莱恩·芬顿将军也签署了离职声明。十月三日，五角大楼又宣布辞退海军参谋长乔恩·哈里森。至此，美军新一轮清洗拉开序幕。同时，在美国联邦政府因两党恶斗关门之际，特朗普又提出要为军人加薪，明目张胆地拉拢军人加入他对民主党的斗争。前美军上将军本·霍奇斯更是强烈批判道，这次会议好比一九三五年希特勒在柏林突击召集当时



■美国八百将领被召回弗州基地听训话：一众铁血悍将面露难色

德国所有高阶将领的会议，目的是修宪，要军队向他宣誓效忠。

有舆论质疑，在国际局势动荡之下，最高总帅把身处一线的指挥官全数召回，是一种幼稚可笑、自我炫耀的作秀行为，但对「自恋狂」特朗普来说，这场大会却是检测军中将领忠诚度的必要之举。他在滔滔不绝的七十分钟演讲中，颠覆了美军二百五十年的建军传统，把自己的意识形态当成军队应该秉持的立场，把「保卫共和国」的定义，改为打击民主党的政敌，同时也把备受争议、且具违宪嫌疑并在法院挂号的部署国民兵、甚至海军陆战队在美国主要城市的做法，当成军队作战的「军事训练场」，背后是特朗普已把美国主要敌人的定位从外部转向内部，称美国正被非法移民入侵国土，并指这些内部敌人不穿军服，更为狡猾。

特朗普自恋自吹自擂

特朗普批评战后历届政府将美军变为「世界警察」，而忘记了美军最优先原则是保卫共和国，致使美国遭受严重入侵。显然，特朗普要将坦克、战车开入美国大都会变成常态。

更匪夷所思的是，特朗普一边把美国军队和装备誉为世界最强，一边又无情嘲笑美国海军目前使用的战舰是「纸糊的」或者铝制材料，「铝一看到导弹就会融化，当导弹距离它大约两英里时，它就开始融化了」，由此强调美国需要造船业回流，建造钢铁战舰。更离谱的是，毫无武器常识的特朗普在众将领前炫耀他的武器美学，嘲笑美国最先进的隐形武器，称B-2隐形轰炸机才是不可思议的「美学天花板」，只因它们执行了他轰炸伊朗核设施的行动。可见，无论军队、装备、敌人，跟他无关的都是「丑」的，跟他有关的都是「极致的」。

特朗普还吹嘘，他用贸易战就化解了全球六场战争危机，并引用巴基斯坦的马屁话，自诩「拯救了数百万人的生命」，理应获得诺贝尔和平奖。试想，一个曾逃避越战的最高统帅，对著席下八百名经历沙场考验的将领，大谈用贸易战就能解决冲突，让将领们情何以堪？更荒唐的是，特朗普在谈到他中意的「金穹」防御系统建设时，再次重提吞并加拿大为美国第五十一州，把邻国也当成了军事目标。

特朗普在去年大选时刻就鼓吹「内部敌



■特朗普发表演说：越战逃兵向将领训话人」危机胜于「外部敌人」，但那时无非是为了打击对手，但如今特朗普贵为美军最高统帅，正在制定军队御敌战略，这种选举式的统帅训示以及将民主党政治对手作为敌人的定位就显得令人错愕。当特朗普把军队变成自己的「政治盟友」，对国家忠诚的边界就被彻底模糊。可说，特朗普借清除军队内左翼政治正确的旗号，要在美军内建立特朗普政治正确。

此外，特朗普鼓吹士兵遇见对军车吐口水、扔砖头的抗议民众，「可以下车想干啥就干啥」的论调，明显是在煽动军队暴力，把非政治化和政党化的美军转变成持守特朗普意识形态的「私家军」。纽约第十区众议院民主党议员戈德曼更解读到，特朗普讲话在暗示某种计划，如将取消二零二八总统大选，用专权的方式继续控制白宫。

不容许肥胖将军

与没有任何军事历练的特朗普相比较，喜欢纹身的战争部长赫格塞斯经历过陆军部队的训练，也自愿在伊拉克、阿富汗短期服役，拥有国民兵少校的军衔，他的讲话可谓有备而来。赫格塞斯在通讯软件Signal上泄露战争机密后，差点失宠，因此他的发言有非常浓厚的军中「立威」色彩，向在座将领发出「最后通牒」，要么执行特朗普团队的命令，要么立刻辞职「寻找新的职业」，小人得志便猖狂的面目表露无遗。

赫格塞斯在特朗普之前发表主题讲话，并在四十五分钟的演说中提出包括强化体能标准及测试、加强易容要求（包括刮胡子）的十项新指令，台下将领们几乎全程沉默。

有舆论指，来自全球的大部分美军将领都是靠著累积军功上位，只有空降师排长经验和国民兵连长经验的赫格塞斯，完全是靠著对特朗普贡忠而成为战争部长，且因欠缺军事管理经验而在参议院提名过程中遭遇挑战，凭副总统万斯的关键一票才勉强过关，因此，由他来教训在场将军，令人笑话。他的体能和仪容要求，也是排长级别的处理要求。（转下页）

大马首相安华为东盟成员国争取利益最大化而邀请特朗普出席东盟峰会，但国内政敌却以加沙议题阻挠，沦为政治斗争。

卢德仪

马来西亚首相兼东盟轮值主席安华邀请美国总统特朗普出席于十月二十六至二十八日在吉隆坡举行的东盟峰会，在国内掀起一股反对声音，理由是华盛顿支持以色列在加沙战争中对巴勒斯坦人的行动。

无论如何，安华会坚持邀请特朗普，显示他在决策上优先考虑务实而非意识形态立场。安华在七月三十一日与特朗普通电话，证实对方会出席峰会。特朗普的吉隆坡行程对马来西亚和东盟而言都是一项重要外交活动，对安华更是一项重大的外交突破。

作为轮值主席国，安华必须扩大成员国与美国的贸易愿景，并在区域事务上与特朗普展开接触。这是安华经过深思熟虑的战略性决定，必须理性看待，以维护区域稳定、经济增长与战略自主。

首先，美国关税政策的变动对东盟国家出口构成巨大冲击，直接影响区域经济前景。在这一关键时刻，东盟领袖必须积极争取美国给予东盟更友善和互惠的贸易政策，以稳定区域经济。其次，当今国际秩序正处于重组阶段，东盟在美中之间的地缘政治地位愈发微妙。特朗普来访，有助于东盟在大国博弈中强化自身的对冲与避险能力，巩固战略自主与平衡角色。第三，特朗普到访马来西亚，将显著提升安华及大马的国际能见度。若安华有机会当面向特朗普表达对巴勒斯坦议题的立场，不仅能强化其在国内的政治号召力，也将增

特朗普赴大马东盟峰会 穆斯林势力掀反对浪潮

强他在穆斯林世界中的认同与声望。

安华一直以来是在加沙议题上强力发声的国际领袖之一，他的高调姿态让邀请特朗普来吉隆坡迅速成为政治攻防的前线议题。马来西亚马来人社群对加沙问题关注度甚高，对以色列的敌视亦高涨，政治人物在争取马来人穆斯林支持时，不能忽略这股情绪，因此特朗普前来吉隆坡成为安华的两难。

马来西亚非穆斯林一度担心，安华高调挺加沙，会否惹怒美国。后来证明美国对马来西亚课以百分之十九关税，是因为马来西亚拒绝在种族优惠政策上妥协，安华在巴勒斯坦的立场激烈并非主因。

评论人林猷荃认为，安华在加沙议题的立场鲜明，并且大手笔资助巴勒斯坦，在国内引起一定的反弹，特别是在非穆斯林群体，但是，从国际角度看，马来西亚只是一个小小国，大国并不认为安华在加沙议题的声量有分量。他说，特朗普提出「加沙二十点和平方案」时，邀请东盟国家之中穆斯林占大多数的印尼的总统普拉波沃，而不是安华。特朗普甚至可能不认为，安华的立场会对哈马斯和其他穆斯林国家接受二十点方案与否产生决定性影响。

政治分析认为，特朗普依然是美国乃至

全球政坛的重要人物。尽管东盟从未是他议程的优先事项，但如今正是争取他认识到本区域经济与战略重要性的时刻。

反对特朗普的激进派如马哈迪指出，美国持续向以色列提供资金、武器和军事援助，助长对巴勒斯坦人民的杀戮，邀请他与马来西亚支持巴勒斯坦立场相违背。伊斯兰党主席哈迪阿旺甚至以「大恶魔」来形容特朗普，并指其多次否决联合国安理会追究以色列罪行的决议，甚至持续向以色列提供被国际禁用的武器。伊斯兰党更计划汇集所有反对特朗普的国内声音，在东盟峰会举行期间举行大集会，并要求与特朗普会面，以表达马来西亚的巴勒斯坦立场。

巫统青年团团长阿克马也加入反对特朗普阵营，他将特朗普来出席峰会与以色列拦截运载救援物资和志愿人士前往加沙的全球坚韧船队的事件绑在一起，借此政治绑架安华。其实以色列的行动已经在安华能力之外，马来西亚和以色列无邦交，缺乏接触管道。

安华深知必须把握这个时机的重要性，他回应反对特朗普的声音重申，马来西亚在谈判中必须保持战略性，一方面坚定捍卫真理与正义，另一方面以智慧推进外交

。他表示，尽管马来西亚不是一个大国，但由于始终如一地在国际舞台上维护正义与言论自由，国家依然赢得了国际社会的尊重。

《星洲日报》副执行总编辑郑丁贤认为，撤销邀请特朗普，将会开罪美国，安华也必须向东盟成员国交代，如此一来，安华在国内和国际，都会面临一场灾难。郑说，从外交原则来看，以色列的行动应由其政府承担责任。尽管以色列与美国关系密切，但相关指责不应直接归咎于特朗普个人。毕竟，特朗普本人也曾多次公开反对以色列在行动中过度伤害巴勒斯坦平民，显示他在某些关键问题上并非一面倒支持以方。

马哈迪要求撤回邀请

马哈迪等人要求撤回对特朗普的邀请，是借巴勒斯坦议题进行政治绑架。他们明知道这种要求既不合理，也不切实际，却依然炒作议题，目的无非是让政府陷入被动，颜面尽失，甚至不惜牺牲东盟峰会的整体利益，破坏马来西亚在国际舞台上的努力与布局。郑丁贤说，他们在乎的是政治利益，安华在外交治上面临灾难性后果不在他们的考量内。■

（接上页）

如果说赫格塞斯强调去除军中「左翼觉醒文化」尚只算是夹带政党政治私货，那么，真正讽刺的是赫格塞斯对军中「肥胖将军」以及「超重士兵」的痛批，对此，加州州长纽森立刻以「部长指令」讽刺特朗普即将「失业」，因为「在白宫看到肥胖的三军统帅，让人完全无法接受」。纽森甚至发布了一张特朗普去年竞选时在麦当劳脱下西服、露出大肚腩的照片佐证，带来五百万人的浏览。

其实，赫格塞斯在诸如肥胖、蓄须、留长发等问题上发难，都是为了要达成他解职两成以上美军四星上将的目标，既可省钱、又可排除掉对特朗普不忠的人。但在现代战争向高科技、AI武器发展的时代迈进之时，赫格塞斯的整军论调仿佛要把美军带回斯巴达时代，令人无语。不过，舆

论更担心的是，对军队中左翼觉醒文化深恶痛绝的赫格塞斯，已将逾三分之一以上的美军将领定位成激进左派的追随者，要将他们除之而后快，对美军展开「文革式清洗」。说穿了，去除军中多元化政治，主张基于能力升迁（merit based）只是清洗借口，真正唯一的标准就是对特朗普和MAGA运动的忠诚，战争部长自身飞黄腾达就是明证。

值得关注的是，赫格塞斯在讲话中明确宣示，这次将领大会只是开头，主旨是确立军中指挥官人才的选择标准和应有的军队文化，随之而来的下个月，将是明确应付最大博弈对手中国的战略定位。无独有偶，《华盛顿邮报》披露，五角大楼即将要出炉的新国防战略聚焦本土安全而忽视国际挑战，包括缩限美军在欧洲和非洲的角色，以至于现任参谋长联席会议主席凯



■美国战争部长赫格塞斯：「泄密门」后向美军将领发威发难

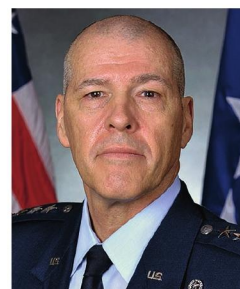
恩等在任、前任八位军方要角，都担忧美军全球战略的优先秩序发生巨变，而忽视了中国持续增长的威胁以及俄罗斯在欧洲发动战争的现实。

特朗普学习蒋介石？

从表面看，这是五角大楼内部对美国军事战略重点定位的分歧，但实际上这是特



■美军司令芬顿：辞职



■空军司令布西耶尔：请辞

朗普团队先要对付内部敌人，然后向中国「亮剑」，可谓是特朗普版本的「攘外必先安内」。「攘外必先安内」是二战前蒋介石的剿共策略，不能排除学习中国经验上瘾的特朗普团队，正在使用蒋介石剿共失败的教训，解决左翼激进政策带来的内部本土安全隐患，然后回到对外阻吓中国崛起的传统军事战略主轴。■

以色列拦截援助加沙船队 全球多地爆反以示威

以色列拦截援助加沙的「全球坚韧船队」共四十二艘船只，拘留了四百多名来自各地的志愿者，其中环保少女通贝里更声称遭到虐待，引爆全球多地示威。 马凌志

以色列在十月三日拦截了运送人道援助物资往加沙地带的「全球坚韧船队」的全数四十二艘船只，并拘留了船上四百多名来自世界多国的志愿者，当中的一百多人被遣往土耳其。多国举行反以色列示威并声援赴加沙的救援船队。「自由船队联盟」的十余艘船只则继续航行，希望能顺利将物资运往加沙。

以色列警方表示，「全球坚韧船队」上的活动人士接受了「彻底的检查」，并将移交给人口和移民局以及以色列监狱管理局做进一步处理，之后将被驱逐到欧洲。根据以方发放的片段，船上人员包括瑞典「环保少女」通贝里（Greta Thunberg）和多名欧洲国家议员。通贝里获释后向瑞典官员表示，扣留期间遭受以军恶劣对待，包括没提供食物和食水，还被士兵拖行、殴打及强吻以色列国旗。以方则否认相关指控。「全球坚韧船队」最后一艘名为「马里内特号」的船是在十月三日遭以色列拦截，宣告该船队欲突破以方封锁线的目标悉数失败。



「全球坚韧船队」在八月下旬起航，首批船只从意大利的奥特朗托、热那亚港和西班牙的巴塞罗纳出发；第二批船只于九月初从意大利卡塔尼亚、希腊锡罗斯岛和突尼西亚的突尼斯市出发。船队在靠近加沙走廊海域时，遭到无人机攻击以及以色列海军的拦截。截至十月三日，以军拦截了船队的所有船只。

意西海军虎头蛇尾

综合各方统计，「全球坚韧船队」共有来自四十六国的四百九十三名志愿者，最多志愿者的五个国家是土耳其（五十六名）、西班牙、意大利（皆四十九名）、法国（三十三名）和突尼西亚（二十八名）。美国和马来西亚也分别有二十二名和二十三名志愿者参与。



德国示威者声援加沙及救援船只：义愤

因船队遇袭，意大利国防部派出海军船只协助，西班牙首相桑切斯也派遣该国一艘舰艇参与救援行动。但随著船队接近加沙走廊，所有海军舰艇撤退。

该船队得到了十多位外交部长、意大利政界人士和政党、西班牙和葡萄牙议员、哥伦比亚总统佩特罗以及联合国巴勒斯坦被占领土问题特别报告员阿尔巴内塞的支持。以色列国家安全部长格维尔则声称船上人员是恐怖分子，应被逮入狱。以色列外交部表示一定会阻止船只靠岸。

以军拦截人道救援船队后，全球多地纷纷举行声援巴勒斯坦和抗议以色列的示威。在西班牙，有抗议者砸碎商店和餐厅的窗户；在巴黎，有人高举标语批评以色列实行种族灭绝，要求释放被扣押人士。意大利工会也呼吁举行总罢工，借此声援加沙援助船队。

以方质疑志愿者意图

以色列外交部十月四日在社交平台X发文表示，一百三十七名试图突破以色列封锁线的船队成员已被驱逐到土耳其，他们是来自美国、意大利、英国、马来西亚、土耳其等十余国公民。

以色列外交部也指责这些活动人士的真正目的并非为加沙人民提供人道主义援助。贴文称，以色列力求加快遣返所有活动人士，但是其中一些人故意阻碍遣返程序，宁愿滞留在以色列。

营救大马志愿者

长期支持巴勒斯坦的马来西亚是最多志愿者参与行动的东南亚国家，廿三名大马



▲「环保少女」通贝里（右）被以军逮捕：被指受到不人道对待

◀以色列军拦截及占领救援船只：用枪械指吓船上志愿者

籍志愿者的遭遇也牵动全国人心，首相安华和政府也第一时间设法营救他们。由于大马与以色列没有邦交，于是透过第三方与以方沟通，并在土耳其等国政府的全力协助下，成功让这廿三名志愿者获释抵达土耳其，并由土国政府全额赞助一晚住宿和土耳其航空的回马航班。

根据负责大马部分的指挥中心总监沙尼阿拉比描述，参与行动的维权人士已接受培训，在遭到以色列部队拦截时，即使面对紧张局势，也不得采取暴力行为。当船只被拦截时，参与者将聚集在甲板上并高举双手，以释放「身上没有武器」的讯息。他也指出，大马志愿者在遭拦截前，已设法对外传出他们的情况，而以国海军除了使用雷达干扰器阻断通信系统外，还曾对船队中的小型船只使用高压水炮，试图阻止他们进入红区R2。

以国总理批准袭击

根据美国CBS新闻引述两名美国情报官员报道，以色列总理内塔尼亚胡上个月亲自批准袭击两艘准备开往加沙的「全球坚韧船队」人道救援船。以军在九月八日、九日从一艘潜艇出动无人机，向停在突尼西亚西迪布赛义德港外的两艘船投放燃烧装置，导致船只起火。根据国际人道法和武装冲突法，在任何情况下均禁止对平民或民用目标使用燃烧武器。

全球对加沙的声援前仆后继，由「良心号」领头的共十一艘「自由船队联盟」船只已在开往加沙途中，船上载有医生、护士、媒体组织代表，以及三名土耳其国会议员。■

女首相高市早苗反华亲美反女权玄机

曾任电视主播、年轻时爱飙摩托车、打鼓和摇滚乐的高市早苗胜选自民党新总裁，成为日本史上首位女首相。她反华亲美，也反对女权主义，反对夫妇不同姓，反对同性婚姻，她参拜靖国神社，否认南京大屠杀。她十月底韩国 APEC 会议上是否会与特朗普和习近平会面？她的「日本优先」会与「美国优先」碰撞？她能否学习前日相安倍晋三的柔软身段，妥善地处理对美及对华等外交关系，成为悬念。

毛峰

在十月四日自民党总裁选举中，曾任电视主播、爱飙摩托车、打鼓和摇滚乐的高市早苗胜选新总裁，成为日本史上第一位女首相。她是日本民粹旋风下的产物，要推动「日本优先」。她作为右翼先锋，反华亲美，也反对女权主义，反对夫妇不同姓，反对同性婚姻，她参拜靖国神社，否认南京大屠杀。她上台将对日本的内外秩序带来重大冲击。

她在政治路线上被视为前首相安倍晋三的继承人，甚至有「女版安倍」的称号，但安倍在上台前也参拜靖国神社，也是对华言辞狠辣，强调「台海有事，就是日本有事」，但上台后善于权衡轻重，也不再参拜靖国神社，展现身段柔软的一面。高市早苗上台后，是否也会向安倍看齐，还是继续强悍，破坏中日关系，就好像她年轻时喜欢摩托车高速飞驰，飙向损害日本国家利益的方向？

日本销量最高的报章《读卖新闻》已提出警告，若高市强势推行极端政策，损害日本的国家利益，也无法获得执政党自民党内部各大派系的支持，最后难逃「短命首相」的命运。

她的女权主张也受到日本女权主义者的反对，认为她只是男权主义者戴上女性的面具，剥夺女性的权利，让日本的女权运动倒退。

APEC 会议成考验

高市早苗在十月底就迎向对美和对华外交的考验。在韩国庆州举行的 APEC 会议，特朗普和习近平都会出席，并举行高峰会谈，若高市与会，她肯定会和特朗普见面，也可能会和习近平握手。但特朗普对日本经济的「割韭菜」，要求日本在美国投资五千五百亿美元，但九成利润不能离开美国境内，只能留美使用。面对如此丧权辱国的规定，快卸任的首相石破茂已拒绝，这也成为日本政坛的悬念，鼓吹「日本优先」的日本右派，遇上「美国优先」的特朗普时，是否有勇气顶住，还是低头妥协？



■高市早苗得到自民党基层党员支持：贴地气

高市早苗年轻时就要做「带刺红玫瑰」，在上台不到一个月，是否就要在特朗普面前变成了「无刺红玫瑰」？她的对台政策若触及北京红线会导致中日关系的急速恶化，损害日本企业在中国的庞大利益？

麻生太郎支持成关键

她是非政治世袭出身，要面对党内派系的变幻，由于这次支持她的麻生太郎已高龄八十五岁，因此她要不断合纵连横。她比安倍更困难之处，就是自民党现在国会没有多数，没有当年安倍在国会获多数席次的支持。她现在的抉择可能是要联合在野国民民主党等组织，才可以有稳定的政权。

现年六十四岁的高市早苗出生于奈良县工薪家庭。父亲是上班族，母亲是员警，幼时梦想是当「书法老师」。作为学霸的高市同时考取了日本名门庆应大学和早稻田大学等，但因无法承担学费和生活费，最后放弃改读国立的神户大学。学生时代风华正茂的高市既会读书也很会玩，喜好骑摩托的她曾独自驾车完成环绕日本一周的旅行。此间，她还与朋友共组重金属乐团并担任鼓手。二零二一年首次参选自民党总裁时，还曾和日本摇滚乐手世良公则秀了一段合奏。

性格坚韧叛逆的高市早苗毕业后没进企业求安稳，却因缘际会下选择进入培养政



高市早苗小档案

1961 年出生于日本奈良，1984 年获神户大学经营学学士，后到企业家松下幸之助创办的松下政经塾学习，以及在美国民主党女众议员帕特·施罗德（Patricia Schroeder）手下实习一年，曾任电视节目主持和大学教授。1993 年首次当选众议员，至今当选十届。曾历任自民党广报部长、政调会长，内阁府特命担任大臣、总务大臣及首任经济安全保障大臣。2025 年 9 月 4 日当选自民党总裁，成为史上首位女总裁、女首相。喜好包括骑摩托车、在重金属乐团当鼓手。高市丈夫为政治家山本拓，他们曾离过婚，复婚后山本拓随妻姓改名高市拓。

经人才的「松下政经塾」，成为「经营之神」松下幸之助的门生，踏上了立志从政之路。在日本从政需要日语简称的三 B：地盘、看板（知名度）与钱包，没有政治世袭背景资源的高市以年轻与机敏伶俐进入了媒体，担任朝日电视台的主播，与华裔明星主播连舫（现任参议员）共同主持节目。随后转至富士电视台，担任新闻节目主播，由此不断扩大知名度，也为从政铺垫了基石。

安倍晋三刚柔并济

高市胜选后首场外交开始就是如何赢得特朗普的信任，延续继承安倍亲美路线。高市早苗被称为「女版安倍」，其实不然。从出身背景、政治阅历和政治性格手腕来看，高市与安倍迥然不同。安倍的政治世家阅历以及刚柔相济的政治城府、忍辱负重的政治手腕和战略性布局，均是高市

可望而不可即的。

安倍为了与特朗普建立亲密的私人信赖关系，不惜公开拿著镀金高尔夫球杆送到海湖庄园讨好特朗普，也不惜时间地点多次陪同特朗普打高尔夫，以共同爱好为纽带为日本争取最大政治经济利益，以至于特朗普第一任期时就要对日加税的计划因「晋三面子」而闭口不谈了。

安倍同样也会在媒体的镜头下，表演跑步与俄国总统普京握手的「屈辱外交」。安倍能够放下身段，刚柔相济下实现日本告别战后七十年成为普通国家的历史性转折，这对高市来说更不可企及。

面对即将到来的日美首脑会面，铁娘子高市早苗能否与特朗普「一见钟情」并不乐观。两个都是极要面子、「吃软不吃硬」的政治家，两个都是以各自国家利益至上的极端民族主义者，能够上演日美更加紧密亲密的时代剧吗？（转下页）

（接上页）特别是高市早苗此次竞选期间明确表示，有必要的話应重启日美关税协议谈判，尤其若当中存在损害日本国家利益的因素，包括日对美五千五百亿美元投资承诺。这也为日美关系产生摩擦埋下隐忧。

纵观战后日本首相执政史，只有亲美派的日本政治家才能「稳坐钓鱼船」，实现长期稳定执政，从中曾根康弘、小泉纯一郎、安倍晋三，一路走来，没有例外。

高市早苗那种坚持己见而不计后果，为己所好的强硬性格和死要面子硬抗作风的短板，与「女安倍」相去甚远。

高市早苗也是日本政坛鲜有的亲台疏华强硬派。她无论是担任国会议员还是国务大臣，每年都坚持参拜靖国神社。在当选后记者会上，对于担任首相后是否会继续参拜，高市早苗表示，对为国牺牲亡灵的尊敬永远不会改变。至于是否继续参拜，将在适当时机作出适当判断。高市强调，参拜问题不该成为外交问题。

据亚洲周刊了解，面对堆积如山的内政民生经济问题，高市早苗短期内不太会直接去靖国神社参拜。至于能否在十月韩国庆州 APEC 首脑峰会上与中国国家主席习近平握手，尚待北京的政治评估。

对于中日关系，高市早苗称：「日之间存在经济安保和国防方面悬而未决的事项，将切实开展坦率对话。」在台湾问题上，高市早苗继承了前首相安倍的亲台路线，也与台湾保持联系。今年四月，高市率日本议员团访问台湾并发表演讲，表示日台加强安全领域的合作至关重要，并呼吁日台加强民间交流和资讯交换。双方确认要加强日台防务领域资讯共用，以及合作构建经济安全保障供应链的重要性。

高市甚至表示支持台湾希望签署日台经济夥伴关系协定（EPA）的意愿，高市也对此表示支持。

高市在记者会上强调「日台关系虽是民间合作关系，但应大胆地加强这种合作关系」。在九月十九日出席竞选总裁记者会上，高市早苗更直接表示：「台湾有事就



■高市早苗（右二）、小泉进次郎、林芳正、茂木敏充和小林鹰之（右起）：角逐自民党总裁大位，最后高市胜出

是日本有事。」

十月二日，在投书美国智库哈德逊研究所发表的一篇文章中，高市早苗表示，日本关心台海的稳定与和平，绝不允许透过武力、胁迫单方面改变现状，并强调「台湾是日本极为重要的夥伴，也是宝贵的朋友」。高市早苗在台湾问题上不断触碰北京底线，将会对「斗而不破」的中日关系带来新的严峻挑战。

台湾问题触碰北京红线

高市第一个内政考验是重组自民党核心高层团队，组建「高市内阁」，以便巩固长期执政基础。为此，高市以支持其关键力量的党内唯一派阀麻生派为基盘，搭建了自民党新核心领导层。麻生太郎被聘请为自民党副总裁，作为自民党高层四要职的干事长核心要职由作为麻生小舅子原财务大臣铃木俊一出任主掌。其他三要职：总务会长有村治子、政务调查会长小林鹰之、选举对策委员长古屋圭司。

这四大要职人员全部都是投票支持高市的，其中古屋圭司还是高市竞选总部本部长。其它重要支持者木原稔将被任命为内

阁大管家的官房长官，众议员茂木敏充将被任命为外务大臣。

特别是原安倍派核心原安倍派领导的萩生田光一「再度出山」，被任命担任辅佐铃木的代理干事长。这也为高市继承安倍政治衣钵，逐步恢复被打压的原安倍派党内势力埋下「伏笔」。

她的第二个考验是在被国会推选为首相后如何破解目前自民党包括执政联盟公民党在众参两院议员席次均不过半的执政困局，唯一的药方就是扩大与其它在野党的联合执政框架，这既可以是组建执政联盟，也可以是在财政预算以及主要法案政策上的部分联合。从运作趋势来看，自民党最有可能合作的是在野的国民民主党、维新会等，新近崛起的极右翼保守在野党参政党也主动向高市伸出「橄榄枝」。改善自民党在国会「朝小野大」的艰难局面，成为维系稳定高市执政的当务之急。

高市的第三个考验就是民生与经济。面对经济振兴之难与物价飞涨的百姓之苦，高市把推行负责任的积极财政列为承诺。在当选后记者会上，高市再次呼吁尽早取消汽油税的原暂定税率，同时正在探讨增加地方政府用于应对物价上涨的补贴资金。高市首次提出将为那些因亏损而无法适用「加薪促进税制」的中小企业及小规模经营者提供加薪支持。

市场乐观情绪高涨

经济界认定高市积极财政政策将被贯彻，日本银行加息抑制通胀会被阻止，市场乐观情绪高涨，东京股市暴涨。十月六日，东京股市在高市当选继续推动量化宽松积极财政的政策刺激下刷新最高股价，日经平均指数从四万五千七百六十九点一跃

冲上四万七千八百五十五点，上涨超过两千点，涨幅逾百分之四点五。美元兑日圆也从一美元兑一百四十七点四四日圆，上涨至一百五十日圆，创下了罕见的「金融高市」。

此次自民党总裁选是在首相石破茂被逼宫宣布辞任后于九月廿二日开跑竞选的，并在十月四日进行投开票。这也是长期执政自民党建党七十年来遭遇前所未有的国会两院议席均未过半和党心民心涣散的两大危机下举行的重要选举。如何转危为机，革故鼎新，让自民党收复游离涣散的党心与党内团结，重新唤回民众对自民党的支持信赖，成为了选举成败关键，也是自民党熬过目前困境，力争在下次国会大选中重新夺回半数议席的重要抉择。

由此参与竞选的自民党五位候选人，包括小林鹰之、茂木敏充、林芳正、高市早苗和小泉进次郎，尽管各有左中右的政治色彩与光谱，但在政治外交和军事安保均表现出保守强硬姿态。特别是在罕见首次纳入执政议题的外国人政策上，都展现出加码严格管理的同一性，以呼应日本社会蔓延扩展的「日本优先」民粹思潮。作为保守右翼年轻代表的小泉进次郎和强硬代表的高市早苗由此成为了五位竞选人的领跑者，并最终进入两强对决定胜负。

十月四日下午在自民党总部举行了新总裁选举投开票。为了更好反映自民党各地党员的意愿，此次选举采取了全体党员「全员参与」方式参加投票，总票数折合与现有国会参众议员二百九十五票相同并按实际投票支持比例换算给候选人。此次全国九十一万八千四百有权投票的党员中，共有六十二万六千五百多人进行了投票，其中，党员票原经济安保大臣高市早苗获得了一百一十九票，名列第一。现任农林水产大臣小泉进次郎获得了八十四票，名列第二。

在二百九十五张参众议员票中，高市早苗获得了六十四票，位居第三。小泉进次郎获得了八十票，位居第一。因五位候选人均未达过半数票。故由得票最多的前两名高市早苗与小泉进次郎进入第二轮决胜投票。决胜选包括二百九十五张参众议员票加四十七个都道府县各一张代表票。决胜结果，高市早苗以一百四十九张议员票加三十六张地方代表票共一百八十五票，力克小泉进次郎的一百四十五票和十一票共一百五十六票，当选自民党第二十九代总裁。

《日本经济新闻》等纷纷刊发「号外」，称这是今年建党七十年的自民党诞生了史上第一位女性总裁。

（转下页）



■年轻的高市早苗与摩托车：奔驰



■高市早苗曾到美国议员施罗德门下实习一年：奠定从政心

要求大家拼命工作

（接上页）高市早苗在当选新总裁感言中表示：「希望大家要像拉车马一样辛勤工作。我本人也将舍弃『工作与生活平衡』说法，不懈地拼命工作、工作、再工作下去。」据亚洲周刊了解，高市早苗是一个不擅长推杯换盏、觥筹交错的交际型政治家，但却是一个政策提案「工作狂」，也是一个强韧的强硬派保守右翼政治家。此次令高市早苗再度立誓要打破禁锢女性首相「水晶玻璃天花板」并如愿以偿意外胜出的两大成功秘诀就在于抓住了时势与运势，其背后更有两大「神助攻」。一是在去年总裁选失败后，高市一方面尽量改进加强与议员同仁的交流，另一方面在自民党核心高层忽视地方党员呼声中，坚持与基层交流，广泛听取意见争取支持。

高市赢得地方基层声援

由此在首轮投票中获得了罕见最高的一百十九票，超出舆论「政治明星」小泉进次郎三十五票之多。在第二轮决胜选中，高市揽获了全国四十七个都道府县（省）的三十六张代表票，意味著全国地方党部有超过三分之二选择支持高市，赢得了压倒性地方基层党员声援。

第二是在最关键第二轮决胜投票中，高市获得了前日本首相和麻生派「长老」麻生太郎的关键性加持。麻生下令其派阀四

十多名议员「决选投给第一轮党员票最高票者」，带动了与麻生关系密切的茂木敏充阵营与小林鹰之阵营的议员票也大多流向了高市早苗，令高市的议员票从首轮的四十四票暴增至一百四十九票，反超小泉进次郎的一百四十五票，一举成为了把高市早苗推上首相宝座的「造王者」。

在自民党因安倍派政治资金丑闻引发政治风暴并相继解散派阀中，自民党核心领导层失去了派阀内部协调的「传家宝」，陷入一盘散沙，导致在众参两院大选中丢失了多达七十二个席位，双双陷入「朝小野大」，唯有麻生太郎领导的麻生派坚持不散，由此成为了党内总裁选唯一可以做到全员一致投票的「大哥大」。这也是尽管在去年支持高市的一批原安倍派议员纷纷落选，高市处于议员票弱势中逆势而上，反败为胜之关键。

亚洲周刊获悉，高市在当选自民党总裁后第一时间来到了麻生事务所致谢。十月五日，还邀请麻生在自民党本部长谈一个多小时，密商自民党高层人士布局和甄选高市新内阁成员。高市将聘请任命麻生太郎出任自民党副总裁，同时邀请麻生的小舅子原财务大臣铃木俊一出任主掌自民党干事长核心要职。作为已故前首相安倍晋三政治盟友的麻生太郎转身成为了力挺安倍政治继承人高市早苗的强力后盾。

日本众议院文部科学委员长、众议员中村裕之在接受亚洲周刊采访时表示，自己



■高市早苗经常参拜靖国神社：态度强硬，认为参拜神社不该是外交问题

投票支持高市早苗，因为从党员党情中看到了其获得了广泛支持更受期待，也有魄力、毅力和能力来扭转自民党的颓势和执政危机。日本前地方创生担当大臣兼参议员片山皋月向记者表示，真的非常高兴。党员投票结果，完全推翻了之前各种民意调查的预测，却与「我们自身的肌肤体感几乎完全一致」。最重要的是，高市通过「自发支持连线」，从日本各地一点一滴扩散开来，自然汇聚成力量。这场胜选也是草根保守派的胜利。

高市是政坛「九三族」

高市早苗一九九三年首次当选众议员，至今当选十届，与前首相安倍晋三、岸田

文雄、野田佳彦、前自民党干事长茂木敏充等同属同年当选跨入政坛的「九三族」。高市早苗先后担任过总务大臣、观光战略大臣、经济安保大臣等，同时还出任过自民党政务调查会长等职，也是安倍保守政治路线的继承人。她以创建安心与强大日本为治国理念，主张修改宪法，将自卫队升格为自卫军，同时增加军费，强化日本防卫，支持拥有对敌基地远端打击能力。此外还提出并实际主导日本经济安保政策，强化核心技术和供应链安全。针对日益严峻安保环境，高市表示要修改安保三文件，新设谍报机构指挥部的国家情报局，同时主张在强化日美同盟基础上，还要深化日美菲、日日韩等合作。■

女首相敲响女权主义的丧钟

日本首位女首相敲响日本女性主义丧钟。她反对夫妇不同姓，反对同性婚姻，反对女系天皇继承。高市登上权力之巅，踩著姐妹和「老男人」的肩膀，挥舞父权的权杖。

邱立本

在东京的秋风中，樱花早已凋零，却有一朵铁血的莲花悄然绽放。高市早苗，日本首位女首相的加冕，宛如一场华丽的烟火秀，照亮了无数女性的梦想之窗。

但当烟火散尽，余烬中隐藏的是刺骨的寒意。日本第一位女首相，却敲响了日本女性主义的丧钟。

高市早苗坚决支持夫妇必须同姓，孩子也不能选择母姓，让孩子一定要从父姓，而不能自由选择。在她眼中，婚姻是家族的铁链，孩子姓氏的「安定性」高于女性的自主。

数十年来，日本女性为摆脱「冠夫姓」的枷锁而战，却在首位女首相的铁腕下，听见了回音壁的嘲笑。

根据妇女团体的调查，超过百分之七十的年轻女性支持别姓选择，不少日本公司也开始让女性婚后仍然用自己的姓，但如今却被高市的保守派逻辑，推回父权的深渊。

讽刺的是，她反对夫妻别姓，自己却因结婚离婚复婚改了两次姓；她的老公山本拓二零二一年在复婚时和她猜拳，看看是谁跟谁姓，结果女方胜利，他改名为「高市拓」，成为政坛传奇。

她主张「女性应回归家庭育儿」，自己却一路拼杀到权力顶峰。日本舆论认为，高市早苗在自民党这个「老男人俱乐部」中为获得认可而采取的策略——只有比男人更「男人」，才能获得认可。

高市早苗对同性婚姻的公开反对，如同一把隐形的匕首，刺穿了LGBTQ性小众群

体的心脏。她强调：「反对同性婚姻，因为宪法规定婚姻为两性的结合。」

高市的保守之剑，还挥向了皇室的玫瑰园。她不反对女性天皇——历史上有推古天皇等先例——却反对女系继承，坚持男系血统的「纯净」。「女性天皇可以，但女系不行。」她在访谈中如此宣告，仿佛皇室是父权的圣殿，女性能登基，却不能传承血脉。

爱子，那位温柔的公主，本该是女权的象征，却在高市的视野中，永远是过客，她没有继承皇位的权利。这强化了性别的鸿沟：女人可借光，却不可掌灯。女权运动家在网络上哀叹：「高市是玻璃王后，映照父权的幻影。」

她的社会保守观——反对性别平等的激进改革、支持靖国参拜的民族主义——被视为对女性自主的系统性压抑。日本的性别薪资差距是发达国家中最高的，她却将焦点转向「传统价值」，以历史来压倒反



■爱子公主：在日本民间颇具声望，却无缘天皇之位

对的声音。

高市早苗爬上权力之巅，不仅踩著姐妹和「老男人」的肩膀，也挥舞父权的权杖。高市当选如镜子，让日本进步派妇女看清自己的伤痕；但伤痕是否可以化作利刃，切割旧世界的枷锁？日本的女权，从未如此脆弱，也从未如此觉醒。她们在秋天的逆风中顶住高市的逆流，期望种下希望的种子，等候女权春天的逆袭。■

奠粒子物理基石 杨振宁逝世

首华人诺奖得主 享寿103岁

中国物理学家、首两名华人诺贝尔奖得主之一的杨振宁，日前在北京病逝，享年103岁。杨在物理领域成就斐然，与李政道共同提出「宇称不守恒」定律，夺得诺贝尔物理学奖，震撼世界；此前提出的「杨-米尔斯规范场论」，更成为现代粒子物理学基石。他一生心系家国，晚年回归清华大学任教，放弃美国国籍，毕生智慧奉献故土，一生始于清华，归于清华。

清华：最伟大物理学家之一 新华社：功在世界心怀家国

清华大学官网18日转为黑白色调，并发文深切哀悼杨振宁逝世，称杨是20世纪最伟大物理学家之一，为现代物理学发展作出卓越贡献。新华社18日亦发表长文，称杨振宁的百岁人生见证中国从深重的民族危机、到奋力拼搏发展强盛的不屈历程，也书写了功在世界、心怀家国的隽永篇章。

外甥：闻住院数月 曾断联络

杨振宁近年甚少公开露面，参与学术活动亦多采用视像。其外甥、香港画家沈平向本报称，据他所知，杨此前曾住院数月，基本上是其妻翁帆负责照顾。去年沈平的母亲无法用手机联络杨，只好透过清华大学寄信，当时还收过回信，「虽然没有电话频繁联系，总感觉（杨）身体差」。

杨振宁在物理领域的成就闻名于世，最广为人知的，是1957年因与李政道共同提出「宇称不守恒」定律，双双成为最早获得诺贝尔奖的华人科学家。1954年，杨与另一物理学家Robert Mills合作发表「杨-米尔斯规范场理论」，成为现代粒子物理标准模型的重要基石。

杨振宁1922年生于安徽合肥，自幼显露数学天赋，1929年随父杨武之迁入清

华，度过8年少年时光；抗日战争时期辗转到了昆明，于西南联合大学完成大学学业，1942年转入清华大学研究院学习。杨于1945年作为「庚款兴学」留美考试物理专业唯一录取者赴美，师从「氢弹之父」爱德华·泰勒（Edward Teller）。1949年，杨毛遂自荐进入普林斯顿高等研究所，并受到科学家奥本海默的赏识，成为终身雇员。

赴美留学师从「氢弹之父」 获奥本海默赏识

虽然身居海外数十载，杨振宁始终心系中国。1957年，他在获颁诺贝尔奖的致辞中说：「我是中国和西方文化的共同产物，一方面为我的血统和背景自豪，另一方面将我的工作奉献给起源于西方的现代科学。」1970年代初，中美关系刚现「解冻」迹象，他即回国访问，成为「架设中美学术交流桥梁第一人」。

「架设中美学术交流桥梁第一人」

杨积极推动中美物理学界交流，1980年在纽约州立大学石溪分校发起「对华教育交流委员会」，资助近百名中国学者赴美深造。80年代中期，他应邀担任香港中文大学博文讲座教授。1996年，他参与筹建清华大学高等研究中心；1999年全职回归清华大学任教，在80多岁高龄下坚持为



杨振宁于1997年获中文大学颁授荣誉博士学位，惟因他1997年底在美国做心脏手术，故典礼改在1998年5月举行。（中大图片）



图为1957年诺贝尔奖颁奖现场。杨振宁（前排左一）与李政道（前排左二）提出弱相互作用中「宇称不守恒」定律，凭此理论获颁诺贝尔物理学奖。（资料图片）

大一新生讲授「普通物理」课程。2015年他放弃美国国籍，回归中国国籍。2021年，他将超过2000件图书、文章手稿和艺术品捐赠清华大学。

杨振宁有过两段婚姻，首任妻子杜致礼2003年离世；翌年，当时82岁的杨振宁与28岁的翁帆结婚，一直相伴。

杨振宁曾将自己的一生比喻为「一个圆」：从清华园出发，

历经世界的广阔舞台，最终又归根于清华园。该校18日设吊唁处，供公众缅怀这名科学巨匠。

清华生叹「时代传奇落幕」

有清华学子说，虽未亲聆其课，但深感「一个时代的传奇落幕了」。在杨合肥市三河镇的旧居，有市民自发前往献花，寄托哀思。

明 杨振宁生平

- 1922年：生于安徽合肥
- 1929年：随父迁入北京清华园，在此度过少年时光
- 1942年：西南联合大学物理系毕业
- 1944年：获清华大学硕士学位
- 1945年：作为清华大学留美公费生赴美留学，进入芝加哥大学
- 1954年：与米尔斯提出「杨-米尔斯规范场论」，奠定现代粒子物理学基石
- 1957年：与李政道因提出「宇称不守恒」的革命性理论，共同荣获诺贝尔物理学奖，是最早获此殊荣的华人科学家
- 1967年：提出「杨-巴克斯特方程」
- 1971年：在中美关系解冻之初率先回国访问，成为架设中美学术交流桥梁第一人



1973年，杨振宁第四次访华，曾作客中南海毛泽东书房，两人于此首次会谈。（资料图片）

- 1977年：在美组织「全美华人协会」，力促中美关系正常化
- 1980年：设立「对华教育交流委员会」，从美国和香港募集资金，资助中国学者赴美进修
- 1986年：应邀担任香港中文大学博文讲座教授，此后经常访港
- 1999年：受聘为清华大学教授，主持清华大学高等研究中心工作
- 2015年：放弃美籍，由中科院外籍院士转为中国科学院院士
- 2021年：将毕生珍藏图书、手稿等捐赠清华大学
- 2025年10月18日：于北京逝世

资料来源：清华新闻网、明报资料室

杨振宁自言最大贡献 「助国人克服不如人心理」

发妻杜致礼2003年逝世后，81岁杨振宁迁回北京清华园定居，并为住所取名「归根居」。他继续从事一线教学科研工作，对中国物理学及高等教育的改革发展产生重要影响。杨振宁曾多次于公开场合表示，一生最大贡献是帮助中国人克服了「不如人」的心理，「我的科学工作成就帮助中国人的自信心增加了」。

杨振宁归国之路并非一蹴而就。1957年中美关系未解冻时，杨振宁受邀到瑞士日内瓦工作，他借机给上海的老家发电报，希望父亲能到日内瓦团聚。接到电报后，父亲杨武之写信向时任总理周恩来求助，打算借机说服杨振宁回国，很快他的请求获批。

在各方协助下，带病的杨武之辗转抵达日内瓦，与杨振宁一家相处数周。其间杨武之向杨振宁介绍了新中国情况，并得知杨振宁和李政道1957年初名扬世界以后，台湾即不断地派人邀请他们赴台。杨武之告诫二人「绝对不能去台湾」。

中国政府还派出二人于西南联大时期的老师物理学家张文裕前往瑞典参加诺贝尔奖典礼，继续争取二人回国。

不过，那时李、杨二人正处于事业巅峰，加之1957年中国「反右」运动对知识分子大肆镇压，他们婉拒了邀请。1960年春，杨武之再赴日内瓦，杨振宁母罗孟华一同前往，向杨振宁说起大跃进、大饥荒时期的上海社会生活。

1964年，杨振宁加入美国籍。他曾解释换护照是因学术和工作关系，又



物理学家杨振宁与中大渊源甚深，1964年应中大邀请首次来港演讲，1980年代先后担任中大荣誉教授及博文讲座教授。杨1997年获中大颁授荣誉理学博士，1999年将诺贝尔奖（右）在内的许多奖项、文章、信札、手稿捐赠中大展出。图为有人到中大校史馆参观有关物品。（冯凯键摄）

形容这是「一个很痛苦的决定」，父亲到临终都没原谅他。2017年杨振宁亦坦承，放弃美籍「也不是一个简单的决定」，「美国是一个给了我做科学研究非常好的机会的国家，我感激美国」。他其后谈到转回中国籍，称父亲虽已离去，身体里循环着父亲的血液，「是中华文化的血液」。

1971年杨振宁回国访问前，曾向周恩来开列要见面的亲友名单，其中包括旧同学、中国原子弹科学家邓稼先，此举无意中解救了身陷青海文革批斗的邓稼先。返美后杨到多所大学演讲，掀起大批华裔学者访华热潮。

杨振宁曾经的学术伙伴李政道之子、香港科技大学教授李中清昨向《广州日报》忆述与杨振宁交往点滴，称赞他「是一位伟大的世界级的物理学家」。他沉痛哀悼杨振宁的离世，称与家人会送花圈以寄哀思。

提宇称不守恒 揭镜像不对称

话你知

杨振宁的重要学术成就，包括与华裔学者李政道共同发现弱相互作用中「宇称不守恒」的物理现象，两人因此于1957年获颁诺贝尔物理学奖。一般而言，物理定律具对称特性，例如镜内与镜外物体的运动都遵从牛顿定律，但杨与李在1956年提出两个互为「镜像」的粒子，其衰变过程的「弱作用」并不对称。

两人提出理论后，由华裔实验物理学家吴健雄等人设计出两套实验装置，在极低温下观测元素「钴60」的衰变，其中一套装置的钴60原子核向左自旋、

另一套向右自旋；结果两者的仪表读数差别非常大，电子放射方向也不互相对称，证实了「宇称不守恒」理论。

杨振宁另一重大成就是与美国物理学家米尔斯（Robert Mills）提出「杨-米尔斯规范场论」，奠定现代粒子物理学的理论基础，后来2013年诺贝尔奖得主发现的「上帝粒子」，亦是以此为基础推演。中大物理系荣休教授杨纲凯说，「杨-米尔斯规范场论」作为研究基本物理的「起首式」，重要程度相当于牛顿力学的「 $F=ma$ 」（净力=质量×加速度）。



一名女士来到清华大学高等研究院缅怀室，向杨振宁遗像鞠躬致意。清华大学高等研究院设立缅怀室，接受校内师生及社会相关人士吊唁杨振宁。（新华社）

清华大学设杨振宁缅怀室 遗孀：一生交满意答卷

诺贝尔物理学奖获得者杨振宁日前在北京病逝，享年103岁。清华大学高等研究院设立杨振宁缅怀室接受各界吊唁，19日有大批在校师生及市民、游客前往缅怀，队伍一度排到大楼外数十米。杨振宁遗孀翁帆刊文称，「杨先生离开的时候一定很欣慰。他的一生，为民族的复兴，国家的强盛，人类的进步交出了一份满意的答卷。」

未足一天签名本已近10页

清华大学高等研究院官方公众号公告，名誉院长杨振宁缅怀室设于科学馆一楼，开放时间为每天上午9时到晚上9时。在缅怀室门口，摆放了鲜花供民众领取，房间墙上挂了10多幅杨振宁生前照片，包括从孩提时的黑白照，到其工作各个阶段的照片。「极目新闻」报道，从18日晚间到19日上午，缅怀室的签名本已经有近10页名字。

中大教授捧花鞠躬

中新社报道，赶来悼念的香港中文大学王姓教授手捧一束菊花，在杨振宁遗照前深深鞠躬。他说，20多年前曾与杨振宁共事过，「杨先生是名满全球的学者，也是非常慈祥的老者」。王教授忆起，他曾邀请杨振宁作关于科学与哲学的学术报告，「那次报告中，杨先生敏捷的思维、对问题的辨析以及思考深度，让我至今难忘」。



在清华大学高等研究院杨振宁缅怀室所在的大楼外，19日聚集大批前来吊唁的人们排队等待。（新华社）

翁帆19日在《光明日报》刊文〈他交出一份满意的答案卷〉悼念亡夫，并将丈夫在快满90岁时写的诗「九十抒怀」翻译成中文：「我的一生是沐光而行的一生，如斯如愿；理想奉献的一生，不屈不折；幸福圆满的一生，无怨无悔。福寿绵长……深深地感恩。」翁帆称，「有他多年的陪伴，我何其有幸！」她相信杨振宁会在夜空中的一颗星星上「对着我们微笑」，「我们永远可以从他那里找到自强不息、厚德载物的力量」。

丘成桐盼以「杨振宁」设奖

「澎湃新闻」报道，与杨振宁相识半世纪的清华大学数学科学中心主任丘成桐表示，希望未来能够在国际基础科学大会上，设立一个以杨振宁命名的奖项。

郑丽文当选国民党主席 争政党轮替

吁民进党停仇恨撕裂 化解两岸对立



获地方支持的郝龙斌最终得票第二，未能胜出。他盼党内放下纷扰，共同前行。（中央社）



郑丽文18日当选国民党主席，她晚上在中央党部发表感言，说国民党一定会在她的任内成为台湾第一大党，完成2028年政党轮替、两岸和平共荣的使命。（中央社）



得票第三的落选人罗智强表示，郑丽文一定会团结国民党，帮助重返执政。（中央社）

国民党18日举行党主席选举，前立委郑丽文得票过半，成为继洪秀柱之后国民党史上第二位女性党魁，也是仅次于江启臣第二年轻的党主席。郑丽文表示，要团结党内外，争取2028年实现政党轮替，并让台湾摆脱政党恶斗，期待民进党停止仇恨、撕裂，不要再打「反共反中」牌，化解两岸对立。

得票逾半 成党史第二位女党魁

投票从18日上午8时开始至下午4时结束，随即点票，郑丽文一路保持对其他对手的大幅领先。国民党副主席、主席选监小组召集人连胜文晚上7时许宣布郑丽文胜选。据国民党新闻稿，郑丽文获得6.51万票，得票率50.15%；前台北市市长郝龙斌以4.65万票次之，立委罗智强获1.35万票，孙文学校总校长张亚中、前彰化县长卓伯源、前国民党大会代表蔡志弘得票均未过万。本次国民党主席选举有权投票人数约33.1万，最终投票率仅为39.4%，不及2021年50.71%。郑丽文也成为国民党2001

年改为党员直选党主席以来票数最低当选者。

郝龙斌在选举结果出炉前承认败选，致电祝贺郑丽文，并呼吁所有党员团结支持新任党主席。郝龙斌仅在云林、屏东胜出，在屏东县高树乡传出郝龙斌阵营的监票员疑似冒领他人选票遭检举。罗智强表示，郑丽文一定团结国民党，与民进党抗衡，帮助国民党重返执政。国民党主席朱立伦表示，即将交棒如释重负，祝愿国民党在新主席带领下党运昌隆，继续回应民众的期待。

白吁推联合政府 绿盼台安全优先

民众党主席黄国昌祝贺郑丽文当选，期待两党持续深化交流，逐步累积互信，建立联合治理典范，使「政治脱离权力竞技，在野共同成就守护国家的志业」，呼吁推动跨党派联合政府打破民进党一党专政的局面。

民进党发言人吴峥表示，民进党对新任国民党主席有「两个期盼、一个提醒」：将守护台湾安全置于政党利益之上，不再陷于意识形态的杯葛；防范大陆渗透、不应因政党私利与中共唱和。

据国民党规划，党主席选举结果出炉

后，将于21日公告党主席当选名单，并于22日将党主席选举结果陈报中常会核备，11月1日召开全国代表大会，举行新旧任党主席交接。

曾入民进党「发现台独骗局」

现年55岁的郑丽文政治生涯起步于

符世代交替期待

外界视今次选举为国民党确定两岸路线、完成世代交替的关键一役，蓝营内部则寄望新任党主席能够带领连续失利的政党重回执政。分析认为，靠敢战善辩、要台湾人自豪「我是中国人」等言论获得深蓝青睐的郑丽文，上任后将面对争取中间选民、地方派系、蓝白合作的三大考验。

因跨党背景有别于其他国民党传统政治人物，郑丽文在年轻党员间、网络上有很高支持度，也是她今次赢得选举关键。中央社引述党内人士表示，国民党从2018年开始酝酿世代交替，郑丽文符合期待，同时过往担任立委时敢言的战斗形象也加分不少。

然而ETtoday新闻云指出，郑丽文

「野百合学运」，早年加入民进党，但之后「发现台独是骗局」，2005年受时任国民党主席连战感召转投蓝营，立志推动两岸和平，相信「唯国民党能解决两岸问题」。郑丽文从小在台南眷村长大，父亲是从大陆来台的军人，得到黄复兴党部支持。

「亲中」立场受考验

上任后将面临三方面考验。首先过于亲陆的论调，在2026选战将难以争取中间选民认同；其次，民众党或会忧心有被抹红风险，造成「蓝白合」变数；最后，多数县市长及地方派系支持郝龙斌，郑丽文得票是党员直选以来最少，恐成弱势党主席，陷入「令不出党中央」的窘境。蓝营内部普遍认知，当前国民党的支持度回温，主要来自于选民对民进党执政的不满，而非国民党自身获得了社会的认同；要赢得2026九合一和2028大选，国民党必须展现「理性、务实、重视本土」等形象。因此郑丽文的「亲中路线」风险，将迫使党内在选举论述上与党中央保持距离甚至切割，党中央有可能成为选战的「票房毒药」。

何卫东苗华等9上将同日褫军衔

解放军文革后最大整肃 国防部：涉严重职务犯罪

中共四中全会举行前，国防部17日宣布文革结束以来军中最大整肃，包括久未露面的中央军委副主席何卫东、中央军委政治工作部原主任苗华在内的9名解放军高级将领，涉及严重违纪违法被「双开」（开除党籍、军籍）。官方指他们涉嫌严重职务犯罪，「数额特别巨大，性质极为严重」。何卫东成为自2017年前重庆市委书记孙政才以来，首名在任内落马的政治局委员，更是自1967年贺龙以来首名被解职的中央军委副主席。

据国防部网站，国防部新闻发言人张晓刚日前宣布，经中共中央、中央军委批准，中央军委纪委监委陆续对中央政治局委员、中央军委副主席何卫东，中央军委委员、军委政治工作部原主任苗华，军委政治工作部原常务副任何宏军，军委联合作战指挥中心原常务副主任王秀斌，东部战区原司令员林向阳、陆军原政委秦树桐、海军原政委袁华智、火箭军原司令员王厚斌，以及武警部队原司令员王春宁9人立案审查调查。

通报指出，这9人严重违反党的纪律，涉嫌严重职务犯罪，「数额特别巨大，性质极为严重，影响极其恶劣」。决定开除党籍处分，移送军事检察机关审查起诉。

其中，何卫东、苗华、何宏军、王秀斌、林向阳、秦树桐、袁华智、王春宁8名中央委员开除党籍处分，待召开中央委员会全体会议时追认。此前，中央军委已决定开除9人军籍。

张晓刚提到，对何卫东、苗



何卫东（左）最后一次公开露面，是3月11日出席全国人大会议闭幕会，相中他神情凝重。何卫东身旁为另一名军委副主席张又侠。（法新社）

华、何宏军等人的严肃查处，再次表明中共中央、中央军委将反腐败斗争进行到底的坚定决心，彰显了军中绝不允许有腐败分子藏身之地的鲜明态度，是「中共和军队反腐败斗争取得的重大成果」。

近60年首名被解职军委副主席何卫东两会后「失踪」

这9人中，最受关注的何卫东，自3月全国两会后逾7个月没有公开露面。最后一次现身，是3月11日的全国人大会议闭幕会。

此前外媒曾引述消息指他因涉贪被免职。彭博社称，解放军去年底掀起的新一轮反腐风暴，已成为自1976年文革结束后最大规模的整肃，并逐渐蔓延至军中不同部门。

公开资料显示，现年68岁的何卫东生于福建南平，曾长期在原南京军区31军（现驻防厦

门的东部战区73集团军）担任要职，历任南京军区副参谋长、江苏省军区司令、上海警备区司令。2016年转任西部战区副司令员。2019年升任东部战区司令员，晋升上将军衔。2022年10月，何卫东在中共二十大上晋升中央政治局委员、中央军委副主席。当时他并非上届中央委员，亦非二十大代表，属「三级连跳」入局。

多人曾服役第31集团军

被双开的多名将领曾在原南京军区第31集团军服役，包括此前已被免职的苗华，曾长期在第31集团军从事政治工作；林向阳曾任第31集团军副军长；秦树桐2013年起担任第31集团军政治部主任、副政委职务。王春宁则长期在原南京军区服役。

此外，前海军政委袁华智是苗华的旧部。



苗华去年11月被查前，同年10月7日曾作为中央代表团副团长，到新疆出席庆祝新疆生产建设兵团成立70周年大会。（中国政府网）

中央军委七缺三 四中全会或增补

中共二十届四中全会下周在北京举行，除审议经济规划，党内人事调整亦受到关注。会前军中大整肃「靴子落地」，中央军委七缺三，会上是否增补有待揭晓。同时，中央委员缺席率，也将成为反腐斗争观察的窗口。

解放军内部持续强力反腐，今届中央军事委员会原本有7名成员，原国防部长李尚福已落马，苗华和何卫东今次亦官宣「双开」。有从事中国政治研究的学者称，此次官方在四中全会前公开将领的处理结果，或预示补缺的安排已到位。

第二十届中央委员原本有205名委员和171名候补委员，

近年包括原外交部长秦刚、李尚福等人，至少17人已辞职或落马，加上近期部分久没公开露面的委员，使得缺席率成为观察中国反腐的重要信号。

学者：中委出席率「反映整肃力度」

美国亚洲协会政策研究所研究员牛犇对BBC指出，四中全会将为坊间高官落马传言提供具体数字，出席人数将反映有多少中央委员会成员已遭调查。「除去病假和出差部分，如果与去年相比出席人数大幅减少，将清楚反映近期纪律整肃的力度」。该研究所近日指出，若「失踪」委员的传闻均属实，将是近年来人数最少的一次中央委员会会议。

豐泰FOODU WORLD



微信
掃一掃



小紅書
掃一掃

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



Autumn 好味金秋

雪之戀珍珠奶茶大福
YUKI & LOVE BOBA MILK
TEA MOCHI 180g
Reg.3.59



1⁸⁸
EA

衛龍大麵筋/小麵筋
WEILONG SPICY SNACK
102-106g
Reg.1.99



0⁹⁹
EA

生和堂伏火火涼茶
SUNITY HERBAL DRINK
310mlx6
Reg.5.99



2⁹⁹
EA

生和堂仙草丸子系列
SUNITY JUMBO MESONA
BALL SERIES 100gx4
Reg.3.99



2/2⁴⁸

北美鹿新奧爾良烤翅系列
BML GRILLED CHICKEN
WINGS SERIES 200g
Reg.9.99



7⁶⁸
EA

荃優美食大王青團系列
QYMS QINGTUAN SERIES
4pcs
Reg.5.99



3⁶⁸
EA

可可花生醬夾心薄餅
KKBear COCOA PEANUT
BUTTER BISCUITS 208g
Reg.4.99



2⁸⁸
EA

北田能量99棒系列
PEI TIEN ENERGY 99
STICK SERIES 180g
Reg.2.99



2/5⁰⁰

廣澤蘇打餅乾系列
GZ SODA CRACKER
SERIES 518g
Reg.5.99



4⁴⁸
EA

雀巢巧克力味脆脆鯊
NESTLE CRISPY SHARK
CHOCOLATE FLAVOR
24x18g
Reg.11.99



9⁹⁹
EA

佐藤屋爆漿熔岩麵包系列
SATOCOCO TEYAKI CAKE
SERIES 60gx6
Reg.7.99



5⁴⁸
EA

雀巢濃縮咖啡飲料系列
NESCAFE ESPRESSO
BASE DRINK SERIES
Reg.5.99



3⁹⁹
EA

本地散裝安培士蘋果
LOCAL AMBROSIA APPLE
Reg.1.98



1²⁹
LB

本地油菜苗
LOCAL BABY YU CHOY
Reg.3.59



2⁵⁹
LB

新鮮全自然豬腩
FRESH PORK BELLY
Reg.5.99



3⁹⁹
LB

新鮮AAA帶骨牛腱
FRESH BEEF SHANK WITH
BONE
Reg.7.99



4⁹⁹
LB

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



7⁹⁹
EA

游水溫哥華蟹
LIVE BC CRAB
Reg.10.99



9⁹⁹
LB

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



9⁹⁹
EA

臻品凍帶殼鮑魚
L&B WHOLE ABALONE
225g
Reg.9.99



2/8⁹⁹

金龍魚外婆鄉菜籽油
ARAWANA RAPESEED OIL
1.8L
Reg.17.99



10⁸⁸
EA

大豐收優質圓米
FULL HARVEST PREMIUM
ROUND GRAIN RICE 40lbs
Reg.45.99



34⁸⁰
EA

徐福記沙琪瑪系列
XFJ MILK FLAVOUR EGG
CRISP SERIES 469g
Reg.5.99



3⁶⁸
EA

日本S&B咖喱醬系列
S&B CURRY SAUCE MIX
SERIES 240g
Reg.4.99



2⁹⁹
EA

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
Kobe 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

金針菇
ENOKI MUSHROOM 200g
Reg.0.99



3/1⁹⁹

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



3⁹⁹
LB

億貝元枝腐竹
Y&B DRIED BEAN CURD 340g
Reg.5.99



4⁴⁸
EA

匯豐牌是拉差香甜辣椒醬
HUY FONG SRIRACHA HOT
CHILI SAUCE 793g
Reg.7.99



5⁹⁹
EA

優惠期 / Price in Effective: Oct. 24 (Fri.) ~ Oct. 30 (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

SANA三用眉筆系列
SANA EYEBROW PENCIL
SERIES



朝鮮美人大米滋養爽膚水
BOJ GLOW REPLENISHING
RICE MILK 150ml



繡球
HYDRANGEA



塔利亞無味型白髮染髮劑系列
DARIYA HAIR DYE SERIES



朝鮮美人人參爽膚水
BOJ GINSENG ESSENCE
WATER 150ml



仙客來 (小)
CYCLAMEN (SMALL)



OLIVE YOUNG痘痘貼系列
CARE PLUS SCAR COVER
SPOT PATCH SERIES



朝鮮美人精華系列
BEAUTY OF JOEON SERUM
SERIES 30ml



非洲堇
AFRICAN VIOLET



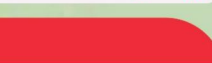
AG抗糖櫻花限定面膜
COCOCHI AG ULTIMATE
SAKURA LIMITED EDITION
MASK 5pcs



朝鮮美人紅豆清爽啫喱
BOJ RED BEAN WATER GEL
100ml



各式花盆
PLANT POTS



果菜 FRUIT&VEGE

新鮮冬棗
WINTER DATES
Reg.3.59



袋裝奶油果
AVOCADO
Reg.5.99



新鮮A菜 (油麥菜)
FRESH A CHOY
Reg.3.59



三紅蜜柚
HONEY POMELO RED FLESH
Reg.3.99



箱裝山東萊陽秋月梨
QIUYUE PEAR IN GIFT BOX
3.5kg
Reg.25.99



西芹
CELERY
Reg.1.59



韓國香印青提
KOREAN SHINE MUSCAT
GREEN GRAPE
Reg.12.99



扎裝菠菜
BUNCHED SPINACH
Reg.1.99



青葱
GREEN ONION
Reg.0.79



盒裝黃金奇異果
NEW ZEALANDER SUNGOLD
KIWIFRUIT IN BOX 1lb
Reg.7.99



火山番薯
JAPANESE SWEET YAM
Reg.3.59



黃馬鈴薯
YELLOW POTATO
Reg.1.39



肉品 MEAT

冰凍特大鵝
FROZEN YOUNG GOOSE
Reg.59.99



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



新鮮蜂窩金錢肚
FRESH BEEF HONEYCOMB
TRIPE
Reg.9.99



新鮮羊肚
FRESH LAMB STOMACH
Reg.7.99



鮮冰黑毛肚
PREVIOUSLY FROZEN BEEF
TRIPE OMASUM
Reg.8.99



鮮冰豬大肚
PREVIOUSLY FROZEN
PORK TRIPE
Reg.3.99



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



新鮮鵝腎
FRESH GOOSE GIZZARD
Reg.7.99



海鮮 SEAFOOD

新鮮大西洋三文魚扒
FRESH ATLANTIC SALMON
STEAK
Reg.9.99



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



游水龍躉魚扒
LIVE LING COD STEAK
Reg.9.99



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



游水黑鯽魚
LIVE TILAPIA
Reg.8.99



游水溫哥華蜆
LIVE BC CLAM
Reg.6.99



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



冰鮮紅雞魚
PREVIOUSLY FROZEN RED
SNAPPER
Reg.5.99



急凍 FROZEN

日昇鮮裝豆腐皇
SUNRISE TRADITIONAL
TOFU 700g
Reg.3.59



點匠冰凍小籠湯包
DIJON PORK SOUP
DUMPLING 800g
Reg.9.99



亞洲之選素水餃系列
AC VEGETABLE
DUMPLING SERIES 680g
Reg.5.99



日昇豆朴
SUNRISE TOFU PUFFS 100g
Reg.3.59



野生海捕帶魚
METRO MARINE WILD
HAIRTAIL SEGMENT 500g
Reg.6.99



得哥蛤肉
SMART CHOICE CLAM
MEAT 300g
Reg.4.59



豐業五香素鵝
NORTHERN FOOD SPICED
BEAN CURD 400g
Reg.3.99



急凍海草沙拉
SEAJOY SEASONED
SEAWEED SALAD 1kg
Reg.8.99



冰鮮榴蓮
FROZEN DURIAN WHOLE
Reg.5.99



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



LUND'S 加州魷魚
LUND'S CALIFORNIA SQUID
1kg
Reg.11.99



虎蝦腐皮卷
VEGWAY TIGER PRAWN
ROLL 200g
Reg.7.99



雜貨零食 GROCERY

紅日子醬菜系列
RED DAY MARINATED
VEGETABLE SERIES 260g
Reg.3.99



萬順昌極品慢煮鮑魚罐頭
MSC ABALONE CLASSIC
FLAVOUR 3-4pcs
Reg.10.99



黃飛紅麻辣花生
HFH SPICY PEANUTS 1kg
Reg.11.99



霸王花牌淮山米粉
BAWANGHUA YAM RICE
STICK 400g
Reg.3.99



小熊紫砂電燉盅 (一盅五膽)
BEAR ELECTRIC STEW POT
4.5L
Reg.109.99



洽洽瓜蒌籽 (奶油味)
CHA CHA GUALOU SEEDS
(CREAM FLAVOUR) 120g
Reg.6.99



大世面掛麵系列
NOODLE WORKS DRIED
NOODLE SERIES 1kg
Reg.3.99



小熊紫砂電燉盅 (一盅五膽)
BEAR ELECTRIC STEW POT
2.5L
Reg.99.99



達利園法式小麵包
DA LI MINI FRENCH BREAD
400g
Reg.6.99



淘大生曬鮮油
AMOY LIGHT SOY SAUCE
500ml
Reg.3.99



發財牌廚用花雕酒
FAT CHOY COOKING WINE
1gal
Reg.9.99



檸檬共和國泰綠檸檬茶 / 電汽檸檬香水檸檬
LR THAI GREEN LEMON
TEA / SPARKLING LEMON
DRINK 300ml
Reg.1.99



FOODCOURT 熟食

燒肉
ROASTED PORK
Reg.15.99



湘川辣牛蛙
BRAISED SPICY BULLFROG
Reg.12.99



新疆大盤雞
XINJIANG-STYLE
BEAISED CHICKEN 900g
Reg.16.99



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



夫妻肺片
SPICY COW INNARDS
ASSORTMENT 310g
Reg.13.99



鮮蝦腸粉
SHRIMP RICE ROLL 5pcs
Reg.5.79



提子包 6個
RAISIN BUN *6
Reg.5.99



拿破崙蛋糕
NAPOLEAN CAKE 285g
Reg.8.49



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: Oct. 24 (Fri.) ~ Oct. 30 (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.

印尼认购华战机 专家：显安全取向转变

买非西方制军机 或撼地缘政治格局

雅加达将采购歼10C战机，被认为是该国首次与非西方国家达成战机采购交易。
(中国空军)



印尼国防部长沙夫里(Sjafrie Sjamsoeddin)近日确认，印尼将很快从中国购买战斗机，作为军队现代化计划的一部分。消息指雅加达拟至少采购42架歼10CE战机，这将是印尼罕有地购买非西方国家制造的军机。专家指出，作为南海周边国家，这笔交易可能被解读为印尼安全取向的转变，并带来地缘政治影响。

据印尼安塔拉通讯社等报道，沙夫里直言购买自中国的战机「很快就会在雅加达上空飞行」，但未透露有关采购的具体时间表、数量等细节。印尼财政部长普尔巴亚同天证实，该部已批准包括采购中国飞机的2025和2026财年国防预算，金额超过90亿美元。他称，印尼有足够的资金来扩大其战机机队规模。

美媒：将购至少42架歼10CE

《雅加达环球报》称，沙夫里的发言人不久前曾向媒体表示，印尼空军仍在评估购买歼10的可能性，「希望为我们的军队配备最好的军事武器」。美联社则指，雅加达方面将购买至少42架歼10的先进版本歼10CE(歼10C的外贸版)，这是该国首宗中国飞机军购交易。报道提到，印尼空军目前拥有来自美、俄、英等国的战斗机，其中一些飞机需要升级或更换。今年6月，印尼国防部副部长道凡托透露，印尼正重点审查歼10与现有国防系统的兼容性、售后维护支持以及具体采购条

款。

作为东南亚最大经济体，印尼近年来持续推进军事现代化。2022年，印尼与法国签署协议，以81亿美元订购42架「阵风」战斗机，首批6架预计2026年交付。今年6月，印尼总统普拉博沃决定将国防预算大幅增加，并与土耳其签订了价值100亿美元的合同，购买48架「可汗」(KAAN)战斗机。

中国军机采购价远低于西方制

有外媒分析提到，「阵风」的外销单价在2亿到2.5亿美元之间，相比之下，歼10CE的裸机采购价格约在4000到5000万美元，因配置和方案不同，全套系统价格可达6000至8300万美元，远低于「阵风」采购价。

美联社引述印尼国防与战略研究所的国防分析师苏卡迪斯(Beni Sukadis)指出，尽管印尼政府在政治上保持不结盟，但不应低估军购选择的地缘政治影响。他说，经过数十年依赖西方供应商后，向北京进行大规模军购「可能被解读为印尼安全取向的转变，尤其是中国在东南亚地区日益增长的军事与外交影响力背景下」。苏卡迪斯警告：「这一举动可能引发关于南海的地区敏感问题，中国在该地区拥有直接利益。」

内地《环球时报》前总编辑胡锡进撰文形容，印尼决定购买歼10战机是里程碑事件，是全球高端军购前所未有的破局，这对广大发展中国家来说「无异于一个独立自主的示范」。



▲第七届中国天津国际直升机博览会在天津空港经济区开幕，陆军「风雷」飞行表演队为观众带来特技飞行表演。

(新华社)

◀直20T在天津直升机博览会第一次进行公开飞行表演，展示悬停回转等课目。

(网上图片)



津直升机博览会 直20T首公开表演

中国天津国际直升机博览会16日起在天津举行4天，上月亮相北京九三阅兵的解放军直20T突击型直升机，在现场展示悬停回转、莱维斯曼机动、凤凰展翅等单机课目。这是直20T首度在公开场合飞行表演，显示优异性能及机师精湛能力。

高难动作展示性能

直20T先与现场观众「点头」致敬，展现出直升机稳定性；亦以一定仰角后退上升，表现快速脱离相关区域的技术，展示动力系统能力。在表演中，直20T通过大仰角爬升到顶点后，180度快速

转向，反向俯冲，完成让现场观众惊叹的「莱维斯曼机动」；飞行表演于最终发射红外线干扰弹(犹如「凤凰展翅」)后结束。

直20系列能够根据解放军不同作战部队需求，调整机型性能。直20T突击型是系列的最新型号，「T」代表「突击」，机身两侧比直20多了短机翼，可挂装副油箱和多种弹药，兼具火力打击和机降运输能力。直升机前端亦装有能够全天候运作的光电红外传感器。

本届博览会将有30多个国家和地区、近400间企业参展，解放军陆军风雷飞行表演队亦参与空中特技表演。

广交会展商：不怕港口费 更怕变数

不信美征 100% 关税 料贸易战「快要打完」

中美 10 月 14 日起互相征收船舶停港费用，有「外贸晴雨表」之称的中国进出口商品交易会（广交会）15 日开幕，对此多数参展商看法乐观，认为影响有限，亦不相信美国总统特朗普最近提到的「100% 关税」能落实，但对政策不确定「疲于奔命」，期盼中美尽快谈出成果。

林迎 广州报道

美国 14 日起对停靠港口的特定中国船舶征收「港口服务费」，中方亦采取对等措施，对符合条件的美国船舶收取「特别港务费」。深圳华展国际物流公司工作人员祁先生称，相关措施影响有限，尤其中国对美国同一艘船每年最多收费 5 次，每条船每年来往 20 至 30 次，「如果分摊到每个货柜上大约多 600 至 1000 美元，现在都是船公司自行消化，没有问我们货运代理收取，因为在一艘船上我们可能只占几个货柜。」但若耍包整艘船，可能要自行承担费用。他又指，能规避费用的「既不沾中国、又不沾美国的船非常少，主要是日韩船舶，但舱位有限也难拿。」

物流业：港口费分摊贵几毫 相若旺季

浙江乐从物流科技工作人员贾小姐亦称，船舶费分摊到每公斤货物运费只是贵几毫子，「与平时物流旺季加价幅度差不多」。她还称，明显感受到内地供应商现在态度不同今年 3 至 4 月间，当时很多厂家囤货观望，等关税调降才付运，现时却照样发货，尤其是跨境电商，「如果关税随时加上，那时谁手上有货谁就赢。而且我觉得中国人都相信特朗普真的会加 100% 关税，所以大家不会再像 4 月那样租仓库放在那里，毕竟仓储也有成本。」

企业盼中美尽快谈成

「最麻烦的不是船运，也不是关税，是不确定性。就好像前两天冒出来说要 100%（关税），过两天又说没有，谁也不知道该想什么对策。」江苏汇鸿鸣骏进出口公司销售人员梅琰表示，该公司上月中收到美国客户订单，原约定下



一名以色列商人现场体验来自深圳的按摩机械臂，工作人员询问他感受，并透过手中平板电脑调整参数。

（林迎摄）



第 138 届广交会开幕，展馆中人来人往。

（林迎摄）



展商的工作人员向采购商介绍咖啡机械臂。

（林迎摄）

月中发货，但「100% 关税」一出，客户突通知他们尽量将部分货物赶在下月 1 日前上船，不能赶上的部分先不生产，等后续通知。他期待中美双方尽快谈出「起码不比现在差」的成果，「如果关税加到 100%，那他（特朗普）还不如直接下一道行政命令，说中美之间的生

意不要做了。」

南京泉峰集团亚太区域市场销售负责人严晓峰对政策波动感到疲于奔命，该公司在越南投资设厂，但从越南出货成本更高，与中国征收关税后成本亦相若，「而且（中企）都往那边扎堆，现在招工也非常困难」。

他觉得中美贸易战「快要打完」，「前面都是你打我一拳，我打你一拳，我看看你的路子，你看看我的底细，现在基本上知道对方的能量有多少，慢慢大家就会学习，停留在一个实力均衡的状态。我希望到年底或者明年年初，像现在这种难受的状态就会过去。」

「军管电骗」始作俑者 缅北魏家主脑遭公诉

缅北魏家、刘家诈骗集团案近日被提起公诉，多名涉案主脑被控故意杀人、绑架等罪名。央视日前披露案情，其中缅北「四大家族」唯一手握政治军事力量的魏家，率先创立武装暴力管控的电骗园区，被其他家族效仿，逐渐在当地形成犯罪生态。在电骗园区，人被视为交易资源，一名中国员工值30万元（人民币，下同）。

缅甸果敢「四大家族」案已全部进入司法程序，央视15日起连续3天以特别报道《跨境诛枭》全景式揭开缅北电骗家族犯罪内幕。

2009年以来，以魏怀仁等人为主脑的缅北果敢魏家犯罪集团，先后开发31个电骗园区，招揽、吸引诈骗「金主」入驻，放任「金主」暴力管控、虐待、殴打甚至杀害底层人员。

政军商通吃 缅北独一家

魏家在缅北以政、军、商「铁三角」模式立足，是「四大家族」中唯一手握政治军事力量的势力。该集团核心人物魏怀仁，曾任缅甸政府任命的边防部队监察委员会主席，其兄魏超仁曾任缅甸联邦议会议员，形成「老二从政、老三掌军」格局。

2017年，随着诈骗集团向缅北转移，魏家率先在当地「创立」对电骗园区实施武装暴力管控的模式，大肆修建电骗



为表现与「金主」合作的诚意，缅北魏家犯罪集团的接班人陈大卫曾以「杀人祭天」立投名状。图为中国警方调查时赴果敢老街，挖掘被害人马×德尸骨。（央视新闻）

园区，吸引电骗「金主」入驻并直接入股诈骗窝点，提供武装保护，更巧立名目收取「人头税」、治安费等。该模式后来被其他各大家族效仿，形成犯罪生态。

革新电骗模式 一单骗款上亿

魏家将中国公民视为交易资源。魏怀仁称，一名中国籍员工的买入价格，从

最早2万元人民币升到逾30万元。在诈骗窝点的中国人，若想回家就得交数十万赎金。

2018至2023年，在魏家旗下威胜集团的电骗园区，「金主」康×创新推出结合「虚假投资理财」与「杀猪盘」的复合型诈骗，通过建群、下载App等方式，达至从「多名电诈分子围猎1人」到「1名诈骗分子收割多人」的转变。

康×称，该模式使单个盘口收益上亿，「几千万仅算小盘口」。魏家二代子女还通过在社交媒体塑造「成功企业家」的形象为平台背书。

公安机关查明，魏家涉嫌诈骗、故意杀人、故意伤害、绑架、敲诈勒索、开设赌场等罪名，致8名中国公民死亡，涉诈资金超过50亿元，涉赌资金逾90亿元，组织卖淫非法获利逾1900万。

结拜金主「立投名状」 家族接班人「杀人祭天」

在缅北果敢电骗园区，魏家培养的接班人、外甥陈大卫，为与电骗「金主」结拜立「投名状」，曾下令「随便找个陌生人杀人祭天」。

据央视披露案情，各诈骗园区内，家族派驻武装力量，荷枪实弹值守成常态，常伙同「金主」压制底层电骗人员，

拘禁甚至殴打违规者。

为表示与园区金主合作诚意，陈大卫曾在金主提出结拜时，以「杀人祭天」作为仪式。他将不服管教的中国公民马×德，从禁锢的「小黑屋」拖出枪毙。

面对警方讯问为何要用杀人方式结拜，陈称「立投名状、比较独特」，且

物色对象时「叫手下随便找个陌生人」。被追问有何感受时，陈大卫毫无悔意，反问「需要有什么感受吗？」

陈大卫2022年因与其他园区金主发生纠纷，命令其手下一名警卫队长当街抓获该金主手下×标，关押一个月后见对方仍不肯示弱，直接将其押赴枪

决。

警方挖出尸骨时发现，受害者呈跪姿、头朝下，全身被铁链与粗绳捆绑，头盖骨有7个弹孔，全身多处有枪击痕迹。

陈大卫供述，当时是让民兵将游跪入坑，射尽所有子弹后才掩埋他。

中缅泰年初清剿 妙瓦底电骗园速恢复 断网用星链 KK 园反扩建

中缅泰当局年初以来发动多轮联合清剿行动，7月声称取得显著战果，强调要全面铲除电骗园区。惟法新社日前发布调查报道，显示这些园区规模超过以往，KK园区在短短7个月内就新建一整个区域，并大规模使用美国富商马斯克旗下的「星链」(Starlink)卫星网络，毋惧断网，电讯网络诈骗持续。

泰国在今年初已切断妙瓦底园区的电力、网络和燃料供应。不过卫星影像显示，大量星链卫星天线复盖在诈骗中心的屋顶。法新社拍摄的照片也可见，单单在KK园区的一个屋顶，就有近80个星链接收器。

在缅未合法 星链成流量最大网络商

事实上，星链并未在缅甸获得合法使用许可。法新社指出，今年2月前，星链的网络流量不足以跻身缅甸互联网服务供应商之列。但亚太网路资讯中心(APNIC)有关数据显示，星链4月底首次上榜，仅排名第56位；7月3日到10月1日期间星链已成为缅甸每天流量最大的网络供应商。

电骗集团一直在运入星链设备，翻查公开报道，泰国警方今年多次在出入境检查站，查获走私至缅甸妙瓦底地区的星链卫星接收器。

美国会查星链助骗 拟传召马斯克赴听证

美国国会联合经济委员会(Joint Economic Committee)表示，委员会今年7月开始调查星链与东南亚诈骗中心关系。他们考虑传召马斯克出席听证。

法新社报道，身为美国国会联合经济委员会主要成员、民主党参议员哈桑(Maggie Hassan)证实，已经收到缅甸诈骗园区使用星链服务的消息。他7月致信马斯克，指出跨国犯罪集团正利

法新社报道还指出，在当局针对诈骗园区的打击行动数周后，多个园区的施工已经迅速恢复。卫星影像显示，在泰缅边境妙瓦底江一带，戒备森严的社区内，新建筑以惊人速度拔地而起，工地持续大规模施工。

妙瓦底地区有约27个诈骗中心，许多地方都出现类似办公大楼和宿舍大楼的建筑。这些诈骗中心沿着蜿蜒的莫伊河(与泰国接壤的边境)延伸。其中，KK园区在7个月内，有一片全新区域拔地而起。主入口的安全检查站大幅扩建，并新增了一条通道和环形交叉路口。同时，还出现了至少5个横跨莫伊河的新渡口，为泰国一侧的诈骗园区提供运输服务。

施工中的诈骗中心还有位于妙瓦底北部、被美国财政部称为「恶名昭彰」的「水沟谷」(Shwe Kokko)。美国已在上月制裁了9名「水沟谷」相关人士以及犯罪首脑、柬埔寨籍华人余智江。

今年2月，中国、泰国和缅甸展开了联合打击电骗园区的行动，当地武装势力陆续释放约7000名被囚的受害者，大部分是中国公民。澳洲战略政策研究所研究员鲁瑟(Nathan Ruser)指出，这些行动只能暂时瓦解犯罪集团，「只要缅甸军政府支持并助长这一行业的发展，这只不过是一场猫捉老鼠的游戏」，并称新的园区只会「在其他地方出现」。

用星链全球影响力，来维持诈欺和剥削网络，敦促马斯克出手阻止星链服务被犯罪分子滥用，成为针对美国人的工具。

美国广播公司(ABC)曾报道，星链的终端设备可以轻松在网上买到，之后再被运送到「禁用」区域。事实上，美国加州检方早于去年7月警告，星链遭诈骗集团滥用进行跨境犯罪，但SpaceX未公开回应。



9月17日，从泰国边境城市望向缅甸妙瓦底，可见KK电骗园区正兴建新的大楼，部分楼顶已安装大批星链卫星终端接收器。(法新社)



卫星图片显示，缅甸妙瓦底KK园区今年9月30日(下)比起3月份时(上)，明显多了大批新建筑。(法新社)

无处不马拉松「千城一面」 内地整顿「减量提效」

中国踏入马拉松季节，惟10月以来，全国各地至少取消或调整近百场长跑活动，已举办的赛事也罕见外国选手领奖，业界及长跑爱好者普遍将现象与「马拉松新规」关联，背后涉及迅猛发展10多年的中国马拉松事业来到「撞墙」期，非整顿不能完赛。

10月多地「杀马」 外国跑手锐减

「您报名的赛事『好运山东』2025龙口马拉松暨山东省马拉松联赛（龙口站）组别健康跑个人组的订单状态已更新为『比赛取消，五日内全额原路退款』。」16日，山东跑步爱好者李玉武收到赛事取消的讯息，无奈称「难得一次心血来潮，又给取消了」。

类似路跑赛事订单取消通知，过去半个月在数以十万计的跑者手机上显示。「封面新闻」截至15日的统计发现，包括北京、江苏、安徽、四川、广东等许多省份的县市在内，全国已有近百场赛事宣布取消或调整，其中25场直接停办。随着深秋来临，这个「杀马」数字还在不断增加。

虽然各地宣传马拉松赛事时都有许多理由，但取消赛事并无告知参加者原因。中国政府采购网10月9日发布的「2025翁源半程马拉松赛事运营服务终止公告」则透露端倪：「由于马拉松政策新规，县区级及以下的C类马拉松赛事将全面停办」。广东翁源半马是该县今年新办的一场C类路跑赛，赛事营运服务9月26日招标，原计划11月2日开赛。

据中国田径协会规定，路跑赛事依次分为A类（A1类、A2类）、B类、C类3个类别，C类赛事指社会力量办赛、省级田径协会或路跑赛事监管单位管理的赛事。

内地体育媒体人付政浩表示，业内都在热议马拉松新规：县区级及以下的C类马拉松赛事不再批准，每个地级市每



图为2025全国职工半程马拉松赛（银川站）上月27日开跑。内地踏入马拉松季节，惟10月以来，全国各地至少取消或调整近百场活动。（中新社）

年赛事上限为3场，高债务风险地区直接禁止办赛，特别是那些债台高筑的县原则上不应再举办马拉松。还有消息称，冠名「马拉松」的赛事仅允许举办全马和半马，取消「欢乐跑」等短距离项目，不设置赞助商名额；非世界田联认证赛事未经批准不得邀请外国选手参加、不得设置高奖金。

网传新规砍小赛事 专家：规范管理

新规最直观的结果，是10月以来内地马拉松的外国选手数量显着减少。非洲跑手基普科埃奇近日在社交平台发帖称，原定参加10月12日举行的湖北天门马拉松，开赛前两天被突然取消参赛资格，赛事组委会给出的理由是「外事手续尚未完成」。自媒体「精英跑者」统计了10月以来举办的多场马拉松，发现今年没有任何外国选手登上领奖台，但去年同期仍有许多外国选手活跃。

还有部分A类赛事也疑似受「新规」冲击，包括山西临汾、安徽宣城、四川广元等地的马拉松赛事。原计划11月23日举行的江苏苏州环金鸡湖半程马拉松，至今未开始报名，也没有出现在世界田联的赛事日历，消息称可能取消。

就网传「新规」，中国田径协会表示「没有了解到相关情况」。体育总局尚

未公开回应。一名接近中国田径协会的专家对《中国新闻周刊》表示，大量赛事变更的原因并非网络流传的「中国田径协会出台关于马拉松赛事的新规」，而是源自国家体育总局的要求，以规范赛事管理，更好地减量提效。

马拉松激活「体育+文旅」消费 业界：没政府补贴「九成亏损」

内地马拉松热潮在2010年起步，2011年全国还只有22场马拉松赛事，2013年国务院印发《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》，把全民健身上升为国家战略。随后，中国田径协会取消马拉松赛事审批机制，把举办权下放给地方城市，「马拉松」开始高速发展。

中国田径协会《2024年中国路跑工作报告》披露，2024年全国累计举办各级各类路跑赛事749场，总赛事规模达704.86万人次。国家体育总局体育科学研究所发布的《中国路跑人群消费与赛事经济》研究发现，2024年中国田径协会认证赛事全马、半马参赛者人均总消费达13,444元（人民币，下同），是未参赛跑者的3.6倍。

长跑赛事不仅拉动运动装备、营养品等直接消费，更通过「异地参赛」激活交通、文旅、住宿、餐饮等间接消费，这也是内地近年为扩内需，推动的「体

育+文旅」消费模式。

但并非举办赛事就能赚钱，跑步文创公司艾国勇接受媒体采访时曾说，许多中小马拉松赛事，如果除开当地政府的补贴费用，九成以上都会陷入亏损。热烈体育文化董事长飞龙对「时代财经」表示，以一场5000人规模的A类半马赛事为例，筹办至少要200万元；一些在县级城市或乡镇举办的小规模赛事，90%的收入都来源于政府采购。

地方群起举办当政绩 专家吁避内卷

由于马拉松「热热闹闹」、具宣传效应，对许多基层官员来说，是看得见的「政绩」。各地群起举办，也导致低级别赛事出现激烈竞争，很多区县马拉松会以完赛还报名费、免费住宿等吸引外地选手参加，有非洲跑手参加更成为领导眼中的「国际化」硬指标。

然而在当前财政紧缺、赞助商疲弱、消费降级的情况下，举办马拉松的效益愈来愈难体验。央媒「光明网」评论称，近期宣布取消的马拉松多为「紧急叫停」，称马拉松应当「有序良性」发展，跟风举办的马拉松赛事反而成为拖累地方经济发展的项目。

新华社引述北京体育大学教授白宇飞呼吁，地方办赛的同时也要注意避免「内卷式」恶性竞争，不要出现「千城一面」的现象。

穗早茶拟立例 点心预制否须明示

或列于菜单或设开放厨房 「传统制法」将封「经典店」

内地早前因餐厅预制菜争议引起轩然大波，而对于钟情「一盅两件」的广州，虾饺烧卖是否即叫即蒸不仅受茶客关注，政府更有意立法为「饮啖茶食个包」定规矩。广州市人大常委会正就《广州早茶传承保护规定（草案）》（以下简称《草案》）谘询公众，其中便要求经营者「以显着方式」明示点心由「传统方式」或「非传统方式」制作，若同时提供不同方式制作的同一种食品，可定不同价格，而坚持提供传统早茶的经营者可获颁「广州早茶经典店」称号。

「广府饮茶习惯」是广东省非物质文化遗产项目之一。《草案》指出，「广州早茶」指符合非遗特征、以饮茶搭配广式点心为核心形式，融合岭南饮食文化、社交习俗与传统技艺的饮食消费形态。故就「广州早茶」立法既是为传承推广文化，亦要保护现有商标品牌、制定工艺指引和服务规范、注重人才培养和市场创新。

倘两种制法并存 可不同定价

最受外界关注的是《草案》第八条「制作方式明示」，要求广州早茶经营者应当保障消费者知情权和选择权，在菜单上或者以其他显着方式，向消费者明示用「传统方式」或「非传统方式」制作早茶；经营者可通过设立透明式、开放式、视频监控式厨房或参观通道等，向消费者展示食品制作过程。《草案》亦指明，「以传统方式制作的早茶，从制成到食用时间一般不超过24小时」，若经营者同时销售以传统方式制作和非传统方式制作的同一种食品，可收不同价格。

「经典店」不达标须整改 可减柴

此外，《草案》还提到要评定「广州早茶经典店」，获评定的经营者，应当在日常经营中提供传统广州早茶，并动态管理，不符合要求者会责令限期整改，仍不达标将被撤销资格。而未经评定不得擅自标注或者宣传

为「广州早茶经典店」。

即做预制并存茶楼：差异化吸不同客

老字号广州酒家称，旗下全部分店点心都是店内现制，而集团属下「利口福」生产的速冻点心不会配送到门店，全部在市场销售。同属广州酒家集团的陶陶居亦在点心纸首页标明「坚持手工 现场制作」，部分分店设有透明式厨房，顾客可看到制作过程。

现时也有广州茶楼将点心「分类」，在菜单列出「现做干蒸（36元/笼）」（人民币，下同）、「预制干蒸（20元/笼）」，分别标注「师傅现点现蒸」和「中央厨房供应」。其负责人称，这可吸引追求风味的老茶客和注重性价比的年轻人，以差异化策略实现客流增长。

收茶位须有多款茶供拣 做好服务

《草案》亦规定所有收费需明码标价，若收取茶位费，则应提供红茶、绿茶、普洱茶、菊花茶等供消费者选择，并做好相关服务。有中小茶楼经营者称，过去店内只提供一款茶叶，若规定提供多种，单是茶叶采购成本就涨了约8%；而菜单要重新印制，加上「传统制作」、「非传统制作」标注，并要培训服务员，前期投入确实增加。亦有茶客欢迎条款中的「做好相关茶饮服务」，认为「服务员不要以为收了茶位费，过来派一两包茶叶就走」。



广州著名老字号食肆「陶陶居」一间分店设有透明式厨房，顾客可看见点心制作过程。

（林迎摄）

明 广州早茶 传承保护规定草案摘要

标准化	制定广州早茶食品名单大全、食品用料指引、食品制作工艺指引及经营服务规范标准
人才培养	建立职业技能评价体系，职业学校和培训机构可设立相关课程，非遗传承人应授徒传艺
明码标价	确保店内菜单、价格标签、点餐应用程序等方式标价一致
明示预制	需向消费者明示以传统或非传统方式制作早茶，可定不同价格
文化传承	支持经营者提供广州早茶食品制作、茶艺茶礼的表演、讲解服务，开发文创作品，结合粤剧、粤曲、广东音乐等展演，开发相关旅游线路

资料来源：广州人大常委会

市民：基本只选即做点心 除非赶时间

早前内地网红企业家罗永浩批评连锁餐厅西贝使用预制菜时，曾于直播称「很多广式点心是预制的」。不过按照现行国家标准，中央厨房配送的半成品不属「预制菜」范围。有广州市民称，基本上只会选择现做的点心，但个别情况下也可接受预制。

若商家明示提供预制点心、且比现制点心便宜将近一半，食客会否选择？广州市民何女士说，大多数广式点心现制都比预制好吃得多，「虾饺、拉肠、牛肉球那些，肯定不可以预制，但你话猪肠粉可不可以？我就觉得都差不多」。市民朱先

生则不反对预制菜产业发展，但就不会选择，「首先从健康角度，肯定是选现制，第二从经济角度，我又不是经常饮茶，不用为省那些钱」。市民余先生也称会选现制，除非很特别的情况，「假设很赶时间，预制是不是上菜会快些？」

广州食评人劳毅波表示，广州早茶立法草案很务实，「它（指草案）没有一刀切禁止预制菜，毕竟中央厨房预制能提效，适配早高峰需求。但『明示标注』和『差异定价』抓住了核心矛盾，既保障消费者知情权，也给经营者留了灵活操作的空间」。

想食大闸蟹 新增江苏直送自提点

每逢大闸蟹季，不少港人会选择到深圳大闸蟹专门店、人气餐厅或大型超市选购大闸蟹外，今年更可选择于内地大型电商平台订购活蟹，标榜大闸蟹48小时内由江苏产地直送深圳主要口岸自提点，售价可低至99元人民币8只，深圳个别人气蟹店堂食价也可低至199元人民币10只，亦属高性价比之选。

根据香港海关网站的资讯，香港法例第132章《公众卫生及市政条例》对一些食品实施进口管制，包括新鲜或冷藏的肉类和家禽、野味、蛋类、奶类及奶类制品等，而旅客在其私人行李中携带合理数量的食物，如水果、蔬菜、全熟肉类、海产（包括大闸蟹）等，以供自用，一般不受限制。由于港人可自携活蟹回港，加上内地大闸蟹售价往往较本港廉宜，以致近年不少港人会选择于大闸蟹季北上选购。参考网上资讯，目前本港一家知名大闸蟹专门店，一只江苏大闸蟹售价约由60港元起，而内地盒马鲜生的鲜活大闸蟹售价可低至69元人民币4只，精选江苏优质产区大闸蟹售价则可低至108元人民币4只。

北上买廉价大闸蟹，除内地大型超市及大闸蟹专门店外，还可选择于电商平台购买。最近京东推出下单48小时内，将鲜活大闸蟹由江苏产地直送深圳4口岸自提点的取货方案，售价可低至99元人民币8只。相关自提点分别设于莲塘口岸、罗湖口岸、福田口岸及深圳湾口岸，自提点均配备冷冻雪柜，但要留意大闸蟹到货后限24小时内提货，超时将会退回处理。

若想即买即食，目前不少内地超市如盒马鲜生、七鲜京



表1：深圳五大人气大闸蟹店
综合10月15日网上资讯

资料来源：

排名*	餐厅/专卖店	地区	人均消费#	营业时间	地址	邻近地铁站
1	盛潮行大闸蟹 (罗湖店)	罗湖区	141元人民币	11:00至凌晨01:00	东门中兴路144号1栋103号地铺	晒布站
2	丰盛行·大闸蟹·创意融合菜	罗湖区	111元人民币	10:00至凌晨01:00	东门中路2088号深圳维景酒店温莎广场负2楼B2-237, 238号铺	晒布站
3	胡姐姐秘制虾蟹·团建聚餐(梅林店)	福田区	232元人民币	11:00至23:00	梅林梅华路6号旭飞华安园117-3号铺	上梅林站
4	蟹状元大闸蟹 (南山店)	南山区	82元人民币	09:00至18:00	西海湾花园B区1层36号铺	南山书城站 南光站
5	良仁正品·阳登湖大闸蟹(南山店)	南山区	92元人民币	08:00至22:00	后海粤海街道海珠社区创业路4号观海台花园C栋07号	后海站

注：营业时间及食品价格只供参考，按各食肆/店铺最新公布为准

*大众点评大闸蟹热门榜

#大众点评资讯

表2：部分深圳热门大闸蟹食肆

食肆	地区	部分大闸蟹菜式/套餐	营业时间	地址	邻近地铁站
蟹一品·蟹黄面 (皇庭广场店)	福田区	蟹黄金捞面/饭 花雕醉蟹	11:00至21:30	福华三路118号 皇庭广场L1层L1-57A号铺	会展中心站
蟹叁宝 (南山店)	南山区	蟹黄金捞饭/面 蟹黄小笼包	11:30至21:30	后海滨路3368号 鹏润达商业广场东座3楼	后海站
江南厨子 (万象天地店)	南山区	大闸蟹炒年糕	11:00至21:30	深南大道9668号 万象天地L6层SL611号铺	高新园站
豫园上海饭庄 (嘉里店)	福田区	全蟹宴	11:00至22:00	福田中心三路嘉里建设广场3座1M	购物公园站
曼格姿造·活海鲜·榴槤自助 (国潮店)	宝安区	火锅放题 (提供多种海鲜, 包括大闸蟹)	11:00至23:00	海城路58号宝安大仟里商场3楼	坪洲站

注：营业时间只供参考，按各食肆最新公布为准

资料来源：综合10月15日网上资讯

东及大闸蟹专门店，也有提供即买即蒸的服务。盛潮行大闸蟹是其中一家深圳人气大闸蟹店，占据大众点评大闸蟹热门榜首位（见表1），大闸蟹售价可低至199元人民币10只，该店也可提供即买即蒸服务，购买6只起可送深圳各口岸，

购买10只以上全深圳包运费，该店亦设堂食，除清蒸大闸蟹，更提供蟹黄面及蟹粥等菜式选择。

北上尝鲜的选择不少，近年蟹黄捞饭及捞面大热下，蟹一品及蟹叁宝因而成为不少港人北上食蟹的心水店（见表2）。

至于另一家人气店——豫园上海饭庄，每年大闸蟹季均会推出全蟹宴，除大闸蟹外，该店的上海菜也备受追捧，不少网民称其本帮菜味道正宗，更指双虾蟹黄金泡饭、两头乌红烧肉、古法蒸鳊鱼等为必食菜式。除精致江南菜外，深圳亦不乏

大闸蟹放题选择，其中曼格姿造·活海鲜·榴槤自助餐厅，以自助海鲜火锅放题为卖点，提供的海鲜亦包括大闸蟹，且成人价300元人民币以下已可任饮任食两小时，因而于大众点评上被不少网民评为食大闸蟹热点之一。

陈柏霖修杰楷等4人上手铐被拘提

涉伪造病历逃兵役 王大陆手机泄密



台湾警方昨早展开拘提行动，涉案艺人包括陈柏霖、修杰楷、张书伟及小杰，4人全被上手铐到案侦讯，再被移送新北地检署复讯，后准以50万台币或不同金额保释候查。（自由时报）

今年2月台湾男星王大陆被爆涉嫌伪造文书以逃避服兵役，3月中入伍至今，警方展开调查，继王大陆后，年中再爆出台湾多名男星涉嫌伪造病历逃兵役，包括男团棒棒堂的威廉及五坚情的陈零九。21日艺人逃兵案第三波行动，警方早上拘提艺人陈柏霖、金马影后贾静雯的丈夫修杰楷、男团Energy的张书伟及棒棒堂廖允杰（小杰），他们被上手铐到案侦讯，再被移送新北地检署复讯，至于Energy另一成员谢坤达（坤达）也在拘提名单，但他身在加拿大，会提早返台向警方报到。当日被拘提艺人以50万台币（约12.6万港元）或不同金额保释候查。陈柏霖离开北检受访，说感谢让他面对年少时做出取巧荒谬的选择。

据台媒报道，王大陆受查期间呈堂的手机对话中，揭露与友人讨论如何找出逃兵集团首脑陈志明，其中提及「做过陈零九、陈柏霖」，成为调查线索。21日早上警方前往陈柏霖家中拘提，有指陈柏霖初步向警方透露，早在王大陆被发现逃兵役时就有所准备，之后威廉等人于第二波行动被拘，他就等警方到来。

陈柏霖认年少做出取巧荒谬选择

陈柏霖表示这些日子睡不好，不知道什么时候被警方找上门，被抓其实感到释然。据称陈柏霖以10万台币（约2.5万港元）伪造高血压病历以免服兵役，他以50万台币交保，离开新北地检署时，停下脚步并除口罩道歉：「我很感谢今天的检察官，让我面对年少时所

做出取巧荒谬的选择，我也尊重司法，会配合调查。」记者追问他是否坦承逃兵？他只说「谢谢各位」便离开。

警入屋上铐 修杰楷孩子受惊吓

42岁修杰楷同样以50万台币交保。据台媒报道，修杰楷曾于2016年入伍，在新北市民政局服「替代役」，他之前曾花15万台币伪造高血压纪录，但未达免役标准，服替代役约5个月后，因妻子贾静雯怀孕，符合资格提前退伍。当日他离开北检时被记者问及当年花了钱却没有免役，是否「冤大头」？他说：「完全没有。」未回应有关逃兵役详情。修杰楷被捕时，太太贾静雯正在厦门拍戏，经理人代回应：「配合调查厘清事实，是人人应尽的责任，但由于事发突然，检调一早入屋上铐，孩子受到惊吓，

表示非常震惊及担心。」问到贾静雯会否提早返台照顾孩子？经理人没多说。

被拘提还有小杰与Energy成员张书伟，小杰是继威廉（廖亦崑）后，第二个涉逃兵役被拘提的棒棒堂成员，他讯后以35万台币（约8.8万港元）交保。

棒棒堂小杰：家族确有遗传疾病

小杰说：「对于年轻时做错的事情，在这跟大家道歉，占用了社会资源，我也会配合调查，刚刚都有实话跟检察官说，确实是有家族遗传疾病，等调查完再跟大家说，对不起。」他由亲友护送离开。棒棒堂阿纬对于再有团员涉逃兵役，他说：「我感到非常遗憾，身为团队一员，我会和大家一起共同面对，在此跟社会大众再次道歉。」

Energy 两成员涉案 坤达提早返台

Energy成员张书伟所属的相信音乐也发声回应：「书伟对当时做出错误选择深感懊悔，后续将视调查结果，调整艺人的工作规划。」至于Energy另一成员坤达会提早返台，坤达太太是金钟视后柯佳嬿，坤达透过经理人发声明：「15年前未能深思熟虑、体认社会责任而错误申请免役，辜负社会大众及粉丝的期望。」并表示将全力配合侦办，接受司法机关认定的全部法律责任，称

没有任何借口。坤达以气胸手术免除兵役，今次他在拘提名单中，有网民指见Energy在舞台上大跳16蹲等舞蹈，怒斥：「那两人够恶心，闪兵还在舞台前这么高调，人设崩坏。」

Energy原定本月底为日本女团Avantgarde台湾演出担任嘉宾，11月到内地深圳、成都举行演唱会，还有明年1月在台北小巨蛋开骚，现在两成员出事，未知会否受影响。



台湾男团Energy两成员张书伟、坤达（图）同涉案，前者昨日被拘提，后者身在加拿大，称会提早返台向警方报到。（资料图片）

陈伟霆何穗晒抱B相宣布当爸妈

恋情传足4年 终开花结果

39岁陈伟霆与36岁国际超模何穗的恋情传出多年，两人一直未承认，18日突然在无预警下同步宣布已荣升爸妈，在微博公开手持胎儿超声波合照、孕期写真及抱着BB的照片，写着「爸爸、妈妈还有他」，令人大感惊讶。今年8月何穗被发现清空微博所有帖文，其他社交平台逾年未有更新，亦未有露面及接工作，当时已传她秘婚及怀孕。

娛樂組

陈伟霆在内地发展10多年，人气一直高企，最近与赵露思合演剧集《许我耀眼》甚受欢迎。此时突然官宣已为人父，令大批网民感意外。18日早上10时，他与何穗同时在微博发文，写着「爸爸、妈妈还有他。」各附有3张照片，其中一张相同是何穗挺着孕肚、与陈伟霆低头的甜蜜合照；另外两张分别是各自揽实展示BB的超声波相，还有各自抱着BB的温馨画面。

估计诞B仔 未透露有否结婚

陈伟霆与何穗写上「他」，估计BB是儿子。两人开心宣布已荣升父母，但未有透露有否结婚。陈伟霆官宣喜讯的帖文至18日晚有逾180万个赞，以及1.2万个评论，大批网民留言恭贺，有网民说敬佩他的勇气，「谢谢你在又一次爆火之际，毅然选择向我们坦诚分享你的幸福，这真的是我想过的最好方式，不是被狗仔拍到被迫曝光，不是被逼问下公开，而是你觉得幸福，你愿意分享给我们，太好啦！希望你和家人永远幸福平安。」

何穗身高178cm，常参与国际品牌时装展，亦参演电影《何以笙箫默》、《鲛珠传》等，以及演出综艺节目。2021年她与陈伟霆被爆拍拖，何穗曾被拍到与陈伟霆一同返回住所，恋情曝光，更传同居。不过绯闻传足多年，两人都未有正面回应。何穗2015年曾在微博上载跟男子的结婚证，但男方照片



晒超声波相

陈伟霆与何穗18日无预警下同步宣布已荣升爸妈，并分享多张温馨照，由拿着BB的超声波相，到何穗挺孕肚与陈伟霆的甜蜜合照，再到各自抱着BB的温馨画面，写上「爸爸、妈妈还有他」。

(网上图片)



大肚照

被遮挡，何穗之后删走帖文，一度被质疑为电影造势。又有传何穗的婚姻只维持7个月，丈夫身分不明，传是假富豪。另有说陈伟霆妈妈对此甚有意见，故何穗跟陈伟霆的关系未有进一步发展。2023年传两人分手，陈伟霆在电影宣传活动上被问到跟何穗关系时，他避谈说：「只讲电影，感情唔讲。」今年初有网民声称在日本巧遇陈伟霆和何穗旅行，贴出两人背影合照，何穗亲昵地将

手搭在陈伟霆肩上，两人互动亲密，再惹热议两人是复合或根本没有分过手。

何穗近大半年变得低调，今年8月有网民发现她清空微博所有帖文外，Instagram逾年没更新，这段时间没出现时尚活动或代言新产品，传她亦不接拍时尚杂志，工作室亦停止运作，似有意淡出。何穗「消失」引起网民热议，有揣测是否跟陈伟霆有关，要结婚淡出或怀孕停工。



温馨抱B



陈伟霆曾与杨颖阿Sa拍拖

陈伟霆入行后曾公开承认跟杨颖(Angelababy)及蔡卓妍(阿Sa)拍拖，他与Angelababy拍拖4年后分手，2010年与阿Sa公开承认恋情，但姊弟恋只维持5年便分手。2017年被指恋上巴西模特儿Bruna，他被影到带Bruna跟母亲见面，女方曾默认恋情，陈伟霆则没承认对方身分。

刘俊谦蔡思韵幻爱成真：我们结婚了

报喜帖文吸 20 万 like 全城送祝福

由电影《幻爱》牵红线的一对圈中金童玉女刘俊谦与蔡思韵日前公布喜讯，两人在至亲好友见证下在日本完婚，正式结为夫妻，开展属于他们的人生新篇章。两人在社交平台上载婚照，写道：「Thank you God for loving us 我们结婚了！」两人获全城祝福，于社交网报喜帖文有近20万个心心，由圈中朋友到网民也like爆。甚至港铁也用两人的婚照出Post送祝福兼同时抽水：「幻爱成真！恭喜两位！#呼吁吓大家坐多啲轻铁港铁#祝福全城幻爱成真。」

娱乐组

刘俊谦与蔡思韵于日本低调完婚，在被誉为婚礼胜地的日本轻井泽高原教堂（原名星野游学堂）举行。一对新人发放的婚照在教堂外拍摄，还有两人在东京拍摄了一系列的「复古感」婚纱照，照片中呈现出两人最真实、舒服的状态，希望借此将这份单纯而隽永的美好，分享给所有关心他们的朋友。刘俊谦与蔡思韵爱的告白，从工作上的演出拍档，到生命中不可或缺的伴侣，他们珍惜这段细水长流的感情，并感谢彼此让爱升华成更踏实的家人关系。经理人公司表示：「俊谦与思韵感谢所有媒体朋友和各方友好长久以来的支持与爱护，同时也会互相扶持，认真、踏实地过生活，希望大家继续给予两人祝福。」

东京拍复古婚照 高原教堂行礼

到场观礼的朱栢康在社交平台分享跟一对新人的鬼马合照，写道：「我去日本唔系开工！」不少艺人留言祝贺，包括张敬轩、郑秀文、梁咏琪、陈法拉、张继聪、麦明诗、胡杏儿及《城寨》兄弟张文杰等。网民大赞两人是金童玉女好衬，也有赞鲜见获一面倒赞好送祝福的一对。刘俊谦在《九龙城寨之围城》演信一的角色受欢迎，蔡思韵也有参与《城寨》饰演陈洛军（林峯）母亲，有搞笑说「信一娶了洛军阿妈」。

网民搞笑：信一娶了洛军阿妈

刘俊谦与蔡思韵拍周冠威执导电影《幻爱》戏假情真成为情侣，电影2020年上映，两人大方公开恋情，并以情侣档同宣传电影。《幻爱》大部分取景地都在屯门，电影上映时镜头下的屯门成打卡点，包括轻铁站。两人相恋



刘俊谦（左）与蔡思韵（右）拍《幻爱》戏假情真，成为情侣。（剧照）

成绯闻绝缘体，但有次被传媒拍到在街上意见不合冷战，刘俊谦仍不收敛，令蔡思韵在街上哭起来，他即时哄女友并和好如初。上月蔡思韵出席活动时被问及婚期，她说：「已有共识，顺其自然，不排除闪婚，但暂未计划生育。」

蔡思韵上月爆不排除闪婚

刘俊谦与蔡思韵几年来在圈中发展不乏机会，后者在台湾拍电影外，最近又有机会参与韩国导演李相薰执导的新片。至于刘俊谦更成为「男神」，被迷倒的包括小S（徐熙娣）。有次蔡思韵接受小S访问，小S搞笑表现醋意说：「你该不会幻想他会跟你求婚吧？他现在事业起飞，很容易会抛弃爱情！」又主动提出若蔡思韵拒男友刘俊谦亲热，后者可以呼唤她。

教堂四季景色各有魅力

一对新人选择在轻井泽高原教堂行礼，是当地著名地标，建于1921年，特色是婚礼期间有竖琴演奏引领新人，教堂被翠绿树林包围，加上各有魅力的四季景色，春天的樱花、夏日绿意盎然、秋季的红叶、冬天被白雪复盖，教堂旁是星野度假村轻井泽酒店 Hotel Bleston Court，提供婚礼所需。



▲一对新人穿上复古婚纱和礼服，呈现最真实、最舒服的状态。

▲刘俊谦（右）、蔡思韵（左）在日本举行婚礼，邀至亲好友见证，正式结为夫妻。

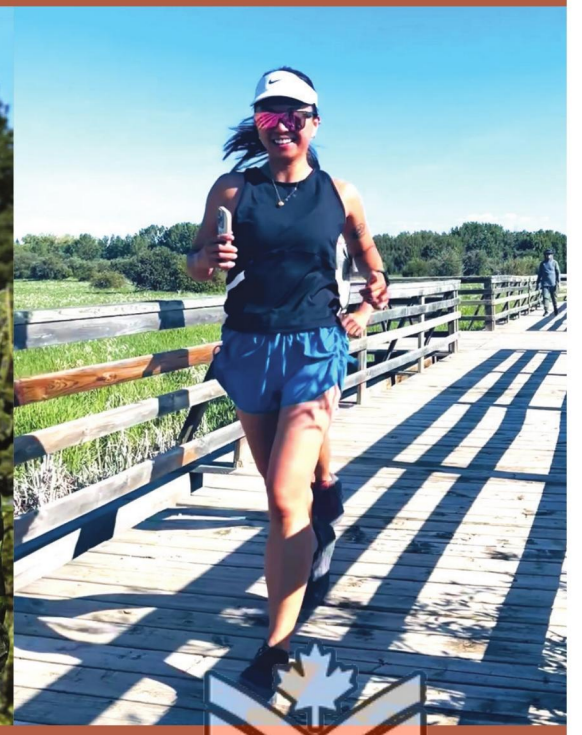


▲刘俊谦（左）与蔡思韵（右）开心与大家分享喜悦。

▲朱栢康（前排左）与马志威（前排右）到日本观礼，恭贺一对新人。

（网上图片）





参军魅力吸引华人 老兵、新兵、等当兵

少时看到梁朝伟、刘青云的《新 师兄》，黄颂良因而在加拿大参军，27年来，出国执行任务，他偶然想过「或许会回不来」，但却从未想过离开军队。

黄颂良现时是上校，加拿大皇家军事学院 (Royal Military College of Canada) 副校长。Aaric 现年21岁，15岁从香港移民加拿大，在安省伦敦成长，大学修读电脑科学。原以为该科目出路广，没想到数年来只觅得一份华人超市兼职，今夏毅然放下学业，投身军队。他现时为二等兵，专责信号情报专家 (Signals Intelligence Specialist)。

三年前移民卡加利的Crystal，在香港曾任教师，刚完成入伍考核，在等候录取通知。

今年44岁的黄颂良上校9岁随家人移民至满地可，早已视加国为家。「细个睇《新扎师兄》，见到着制服好有型，但当时见军人个个又高又健硕，咁我自己又唔系话大件头，就算啦。」直至在一次暑期后备兵体验，让他首次接触军人的训练生活，「觉得唔错」，决心投身军旅。

职业前景明朗

中五毕业后，他就透过常规兵军官计划 (Regular Officer Training Plan, ROTP) 入读军事大学修读机械

工程。计划包括五年免费大学教育、修读期间有人工、毕业后亦保证有工作。他坦言，「嗰个待遇吸引，军队个职业前景对我嚟讲系明朗嘅。」

当时尚未成年，报名需获家长签名同意。他笑说：「好在当年有中文版招募小册子，我就攞咗俾阿妈，讲我想做。其实军队有140多个职业，唔系个个都相对危险，有好多可以系喺办公室工作。我系一个工程师，就算出去打仗，都系做比较后勤嘅角色，唔系喺前线拎枪冲锋陷阵。」一番游说后，终获母亲同意。

黄上校回想，「最挑战性就是当毕业时，22、23岁左右，一出嚟就系军官。」他带领技术人员维修飞机、协助军机采购。其后多次参与过国际维和任务——2009年赴阿富汗、2013年驻海地、2019年到马里，主要负责航空维修工作及管理。

他印象最深刻的，是初次踏足海地，一落机就被眼前混乱景象震撼。当时住在民居，亲眼见到当地民众在恶劣环境中挣扎，那一刻他更加笃定，「That's why I want to join, 去做一啲有意义嘅事。」

在转型的训练模式

谈到军旅生活，「限制」往往是第一个浮现的词。军中讲求纪律，也正因为种种限制，让人学会突破自己的界线。「在军队，可以了解自己限制、突破限制。」他们不约而同地这样说。

黄上校指出，加拿大军队训练方式这些年有很大改变。八、九十年代时，训练风格严苛，如今则更强调导师式带领、辅导与互相尊重。他指，「新一代学员会问『点解要咁做？』，所以我哋都要改变教法。」

尽管训练转型，军队仍面对人数不足。而华裔比例更是相比整体人口低，黄上校分析，或者是与华人的传统观念有关，「可能有人觉得好仔唔当兵，但其实当兵系一个好嘅职业，可以为国家服务，仲好有挑战性。哪怕系一、两年都好，都有得着。」

他以自身为例，能踏足阿富汗、海地等地是难得的经验。每次任务让他认识世界各地的军人，更感恩加拿大所拥有的资源与价值，也更想守护这片土地。

在加拿大，每位军人，不论前线战斗还是后勤岗位，都必须通过 FORCE (Fitness for Operational Requirements of Canadian Armed Forces Employment) 测试，并完成基础军事训练。



▲每次出勤也具有一定危险，黄上校回应：「我地受过专业训练，当一个人受过训练去准备面对某一啲难嘅事情，其实啲个危险程度系比较细的。」



▲黄上校于2009年派驻阿富汗担任维修飞行副指挥官。

偶忧马革裹尸还

虽然满腔热血，但他也坦言，每次出任务时内心难免浮现「或者会回不来」的想法。他说，不是每天都会想生死问题，但在某些环境，确实会反思自己准备好了没有，有没有为家人留下一些保障。

眨眼从军27年，现职加拿大皇家军事学院(Royal Military College of Canada)副校长，培训新一代军官。他微笑说：「从未想过离开。」续说，「就算我嘅岗位其实可能系好细嘅一部分，不过作为一个团队，你会同一班人去达成一个任务，会感觉到帮国家做嘅野系重要嘅。呢件事无人做，边个做呢？」

当兵是服务 也是出路

Aaric现年21岁，15岁时随父母从香港移民加拿大，在安省伦敦成长，在大学修读电脑。原以为该科出路广，没想到数年来只觅得一份华人超市兼职。听到师兄姐分享求职困难，加上有身边朋友

甫中学毕业便加入军队，他在今夏毅然放下学业，投身军队。

「每份工都话要我至少5年工作经验，其实我根本没有办法搵到呢啲工作经验。所以我也很高兴加拿大军队给了这个机会去接触这个行业，早啲开始做野。」

现为二等兵的他，专责信号情报专家(Signals Intelligence Specialist)。虽属后勤，但仍须先完成为期9星期的基础训练(Basic Military Qualifications, BMQ)才进入专业训练。「教官会讲，『Whatever you do, you are a soldier first.』」训练包括体能、武器操作、野外求生等。

「大家印象中你跑唔到、做唔到某件事，上级会对住你尖叫、贬低你，其实系无呢啲野嘅！佢地反而调返转，慢慢同你解释某件事，慢慢去鼓励你去完成某啲目标。」他特别敬佩教官以身作则，当新兵们需受体罚，教官也会一同受罚。甚至有军官在下班以后，特意到宿舍教新兵们怎样折床。

目前完成第6周训练，他也适应军中标准，比如衣服要折成30x25厘米、床角要



作为爱狗之人，Crystal感动于加拿大人对于宠物的爱护与欢迎。



折出45度角、毛巾间距要一致。他说，军队里有个说法，把乐趣分为「Type 1 Fun」或「Type 2 Fun」，前者是当下的乐趣；后者则是当下痛苦，但事后回想会觉得「几过瘾」。自言曾经「极度讨厌跑步」的他，如今每日跑步、步操、背着装备跑楼梯、做多次伏地挺身与引体上升等。虽然艰苦，但他相信，这就是「Type 2 Fun」。

同班60多人中，他是唯一华人，Aaric从没感受到歧视。他指，无论性别、族裔，训练标准亦一视同仁，在团体里会互相帮忙，「一个人好，全队人好；一个人衰，全队人衰」是他在训练中最深刻的体会。

军队也可兼职

两年前移民卡加利的Crystal，刚完成入伍考核，正在等候录取通知。她在香港曾任教师，移民后教导新移民英文。促使她报考军队的契机，来自一次在学

校举办的讲座。

那天，一位现役军人到她任教的学校分享。由于不少学生来自战乱地区，讲者刻意避开战场画面，只谈军人的工作与信念。对方特别强调，身上那件绣有枫叶徽章的军服，从来不是用来令他人害怕的；加拿大军队在国际上的声誉并非侵略，而是保护。讲座结束前，一名来自阿富汗的学生举手分享，说当年战火逼近时，正是加拿大军人护送他一家登上撤离飞机，才得以来到展开新生活。

说起此事，Crystal仍为之动容。

深入了解后，她发现军队不仅有外派任务，也会在天灾时协助救援。看到身边朋友以兼职方式服役，让她萌生参军念头。

「我喺香港以前有做义工都好享受。就谗不如喺呢度继续啦，觉得当兵可能系其中一个可以直接服务到社会嘅，我想试下去贡献，如果大家出少少力，呢个地方会唔会变得更加好呢？」

当她一拿到永久居民身分(PR)，便立刻申请加入军队财务部门做兼职。为了入伍考核，她开始体能训练，最后顺利通过测试，如今正等待录取通知。

她说：「有时你觉得自己唔得，只系个脑话你唔得，其实身体仲得。」本来不会游泳的她，也因为对海军有兴趣，而开始学游泳。她笑言，只要有人在旁推一把，就能跨过樽颈、看到新的自己。

今年35岁的她，坦言身边不少人对她入伍的决定感到惊讶，她却说：「我无谗过自己几多岁，只会谗呢个体验好珍贵、只会谗如果有试过，到老咗我会唔会后悔？我就想试下……如果我真系做唔到，我都可以知道自己嘅限制喺边度。」她相信，即使最后未获选，也算是一种自我突破。



▲Aaric(左2)指，在营里生活难免挂念家人，「但系我相信几个星期后当我离开，我都会挂住呢班人。」



▲Aaric(中)分享，晚饭后便是自由时间，「当每日都stay awake for 18个钟，一上到房，就系想瞓觉，娱乐嚟讲可以话系唔使谗。」

三头身Q版女孩

内容 今天为大家介绍的是三头身Q版女孩画法。请注意滑板及其他小动物的画法。要是能从骨头开始，同时留意角色身体比例，手部动作及站姿。必定能达到良好效果。漫画人物的姿势。千变万化，不一定选择越复杂的便越好。有时候越简单的动作更有味道。大家不妨来试试吧！

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

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

撰文：赵家和 Winson Chiu, AFCA

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

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

电话：778-316-3772 电邮：jiulosee@gmail.com

网页：winson.ca

如有任何绘画问题，欢迎致函“明报漫画训练营赵家和老师收”



健康生活

HEALTHY LIVING BIWEEKLY

10月29日内容

逢隔周星期三出版

名人美颜馆

李珠琅
韩籍啦啦队女神
加盟富邦悍将
超人气瘫痪官网

健康话题

砧板发霉生虫？
错误清洁方法
细菌昆虫悄悄入侵

健与美

南韩第一腿精宣美
性感身材秘诀

有营食谱

改善掉发
吃这7种食物助生发

专家解答 钢琴练习疑难问题 (三一一)

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。

——上课表现代表了什么？

问 (1): 老师，孩子那么大才学，有担心的。昨天上课怎么样？

答 (1): 昨天上课情况，开心，有反应，留心，也愿意跟随，记性也应该是好的。她是肯定可以做得好也要做得快，因为她迟开始，要追回时间。也需要快，肯定可以，因为她合作和配合。

妹妹和哥哥的情况，两个都是很慢热的人，特别是妹妹一开始反应比较慢，后来都是积极的，没有问题。他们俩都吸收得快，学得快，只要引导他们认真去做。

问 (2): 。谢谢Julia您说的对，请您对他们严格要求，还望多给他们一些时间。我的孩子弹琴可能比较不能精益求精，您多费心。

答 (2): 不用担心，小朋友的正常心态，不要急可以做到的。她可能音乐感觉差些吧。

我的看法，那有那么多学生天生音乐感？都是白纸，要让他们怎样吸收。认真跟着方法做，一定做得好，就是那么简单。

问 (3): 他不感兴趣。我想让他学。所以首先是培养兴趣，对吗？

答 (3): 我先见他，让他知道学钢琴是怎么回事。上课应该是轻松开心，学习容易，可能会减低他的顾虑。同学对学习不感兴趣，都是几个基本原因，对症下药，应该会药到病除的。

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



加城建筑

承建新屋 • 多户式住宅 • 投资自住项目管理 • 2-5-10 保险

查询：604.600.6468

Email: richtownltd@hotmail.com

www.facebook.com/richtownhomes

自闭儿玩卡牌学社交

自闭症孩童在群体中容易焦虑不安，但不代表他们不想交朋友或参与课堂和游戏，只是他们不懂得表达自己。自闭儿的语言发展一般较慢，不容易理解别人的说话、语气及表情，也不太会用语言表达自己的想法，导致社交沟通上的困难。他们需要适切的方法学习社交沟通，而游戏正是一种充满乐趣的互动方式，让他们在轻松自然的环境下，以语言或非语言来接收及传达信息，建立社交沟通能力。无论是角色扮演游戏，又或简单的桌上游戏、积木建构，甚至互相追逐，都能让自闭儿学习基本的社交沟通能力，如合作、轮流、等待等，让他们与别人建立关系之余，也能提升自信心。

明确游戏规则 给自闭儿安全感

自闭症孩童喜欢能预测的活动，而游戏的规则与结构需要有明确的目标与流程，让他们感到安全。透过游戏中重复的模式，他们可逐步掌握游戏规则。以桌游为例，孩童依规则顺序行动，轮流抽取游戏卡

，依步骤完成各项任务等，相对于传统说教方式，这种结构化的学习方式，能更有效地帮助他们学习与人际互动的技巧，并且理解「社交是有规则的」。

笔者设计了一款游戏卡《好孩子特攻队》，让孩童透过高度互动、视觉提示清晰的游戏环节，学习沟通及社交规则，并思考如何将行为配合情境。例一，在学校礼堂表演「跳舞」是恰当之举，但在课堂里随意起舞则干扰秩序；例二，挖鼻孔虽是自然举动，但在社交场合则会引发尴尬场面。孩童借着角色扮演，于不同情景演绎不同的行为表现，趣味盎然！

游戏卡助师生沟通 主流学校适用

此游戏卡不仅适用于自闭症谱系学生，亦能推广至主流学校，培养学生「因时因地制宜」的正面行为意识，对主流学生同样有裨益。参与此项计划的路德会圣马太学校（秀茂坪）校长杨佩玲，带领学生一起玩游戏卡（图）后，认同游戏设计可让学生清晰理解社交沟通中「情境」与「行



为」的动态关联。

总结来说，游戏是一种有趣、有效且充满温度的学习方式，让我们更了解自闭儿的兴趣、能力与困难，也能在互动中给予

他们适当的支持与鼓励。对自闭儿而言，游戏是打开沟通与社交之门的钥匙；对教师与家长而言，游戏是观察、引导与建立关系的好机会。

文：周颖诗



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

温哥华北京
中醫藥
学院

课程 针灸师，中药师，中医师和
高级中医师执照班
中医推拿培训班(短期班)

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

欢迎有志中医事业人士报名。

附设 国医堂中医诊所
李文沛高级中医师
李援朝高级中医师 駐診

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

加拿大安省花旗参

農場參莊，專營加拿大出產安省花旗参，歡迎零售，批發及出口。

圖片只供參考



* 歡迎比較質量 *

花旗参粉
特價 \$10



可郵寄回中國!



極品安省花旗参，質量最靚，價錢最好。

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

聲明：本農場產品保證加拿大安省出產最好花旗参。如有誹謗，法律追究！

有意者請電：778-998-2816 或親臨選購

地址：1518 Venables St., Van. B.C.

即將開業溫哥華華埠廣場 新店地址：#121-180 Keefer St., Van. B.C.



霸王鸡

做法：

- 1. 用盐及酒抹匀鸡身及鸡腔，放进雪柜腌 30 分钟以上；
- 2. 将葱和姜片塞进鸡腔，并将鸡放在蒸盆；
- 3. 蒸炉预热至 100℃，湿度 100%。鸡放蒸炉蒸 45 分钟；
- 4. 从蒸炉取出鸡，丢掉鸡腔内的姜和葱，将盆内的鸡汁倒入小锅，加蚝油、热水拌匀，以文火煮滚成调味鸡汁。
- 5. 蒸鸡放凉至冷却斩件；
- 6. 烧热另一只小锅，加油和生鸡油，以文火将生鸡油炸至细块，夹起，熟鸡油煮成；
- 7. 将调味鸡汁均匀地淋在鸡上，撒上姜丝、葱白和葱青，蘸上滚热的熟鸡油葱青，爆香至喜欢的生熟度，用筷子夹起爆好的葱和姜，放在鸡肉上，最后蘸上熟鸡油。

材料

鸡	1 只（2 斤半）
姜	（切片）半块
葱	2 両
盐	1 汤匙
广东米酒	1.5 汤匙
蒸鸡流出的鸡汁	全部
蚝油	1.5 汤匙
热水	50 至 80 毫升
蘸油材料：	
生鸡油（从鸡取出）	2 块
油	3 汤匙
葱	5 両
姜	（切丝）半块

10/24-10/30 星座运势

白羊座
(3/21-4/20)



有一件意义非凡或持续很久的事情将响起谢幕的铃声。因为火星的关系，你可能在感情上有迅速发展。

金牛座
(4/21-5/20)



个别计划离开目前工作职位的人来说，结果也很理想，你可能很快就收到不错的 offer。周初有旅行运。

双子座
(5/21-6/21)



双子可能正在为今年第一次长途旅行做准备，距离上一次出门真的已经很久了。

巨蟹座
(6/22-7/22)



如果巨蟹座正在参加考试或准备竞赛，一定会取得令人振奋的结果。打工者可能有加薪的机会。

狮子座
(7/23-8/23)



很多看上去无所不能的狮子座朋友其实是大头虾，常常对自己的财务状况一头雾水。

处女座
(8/24-9/22)



你发现过去数周开销很高，不可否认稍早的金星逆行令你有花钱消费的欲望。

天秤座
(9/23-10/23)



华人喜欢在秋天的时候谈养生，认为此时的一些举动可以帮助你的身体更顺利地度过冬天。

天蝎座
(10/24-11/22)



蝎子们的主宰星是火星，本周影响你的十二宫。这是一个掌管私密事件，有深刻宿命感的相位。

射手座
(11/23-12/21)



人马可能正因为土星的慢条斯理感到焦躁，其实任何事情上，持之以恒才是真理。

摩羯座
(12/22-11/20)



新合约或项目的进展顺利，这当然很大程度上要归功于你的认真努力。你的收入又有所提升。本

水瓶座
(1/21-2/19)



一般而言，瓶子有两种：一种天马行空；一种带有土星特质，勤勤恳恳。

双鱼座
(2/20-3/20)



将你之前借出去的钱带回来；但同时，如果你欠下债务，也会面对支付要求。

经络专属按摩油 • 增进拍打效果

过往提及经络按摩，几乎没有提到按摩油本身的效用。针对特定经络，其实用专属按摩油效果会更好。其原理与中医用药类似，不同药材如果口服，消化吸收后会依据其特性，分别「归经」，也就是影响不同脏腑及相对应的经络；透过按摩油就是从皮肤吸收，影响经络，就能进一步调节相对应的脏腑功能。

中医师庄雅惠针对肝经络特别设计特调精油，针对经络的按摩与保健也有用！

保肝按摩油

材料	作法：
当归 3钱	1.将所有药材放在基底油里，存放10-30天。
当归尾 2钱	2.急用可以将基底油比例降低，泡约7-10天。
玫瑰花 3钱	3.取出后再加入新的基底油。
艾叶 3钱	4.将药材过滤后分装成小瓶装，随时取用。
白芍 5钱	
木瓜 5钱	贴士：
白木 5钱	如使用初榨橄榄油可以加热让药效释放。
赤芍 3钱	
荷荷芭油 800毫升	



系出明门 周刊多元化

星期三

健康生活周刊

星期四

地产金页

星期五

乐在明厨

星期六

星期六周刊

星期日

加西周刊



天天早茶 午市 益食家

早茶	9am~11am	〈点心八折〉*	选料上乘
午市	11am~3pm	〈全单九折〉*	巧手制作
*包括星期六、日及假期 有少量条件限制			怀旧精品点心

怀旧风味 • 潮流美饌
优惠不停发放！火速订座吧！

周六、日及公众假期

增设免茶优惠

(现金结账)

敬希预早订座

游水龙虾 \$63.80/只

配糯米饭或乌冬面或生面

*六位以下只可享受壹只，每枱两只为限

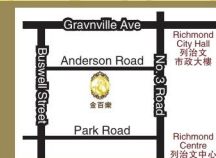
营业时间：9am~3pm, 5pm~9pm (逢星期二休息)

地址：110-8111 Anderson Road, Richmond

(近 No. 3 Rd, 列治文市政大楼对面)

大量免费停车位位于二楼及三楼

订座电话：604-278-0873



「全知」迷你汉堡

站在阳台发呆，阳光特别猛烈，热气扑面，住在新北市这条热闹大街旁的小巷平房已经大半年，渐渐习惯早上机车的发动声、邮差呼叫包裹收件人的叫喊声、鸟儿睡醒吱吱喳喳的叫声。在台湾，连续吃3天外食是极限，因为普遍食店的调味太到位了。不过有时也想自己动手做料理。我这次示范的菜式叫「全知」迷你汉堡。

文、图 · 厨豫

新技术 15分钟快测农药

知道愈多，安全感愈大，特别是放入嘴巴的。以前台湾的确有不少食安的负面新闻，例如劣质食油、损害人体健康食用色素使用、残余农药超标等。不过，近年台湾的食品安全措施愈来愈严格，最近有科技公司推出光学与化学领域结合的农药快速检测云端系统，15分钟便能快速检测蔬菜农药残留种类与剂量，落实食物安全由源头做起这个使命。

台湾农产品性价比高，不用复杂的调味，已经很美味。根据我自身的经验，台湾比日本的食材有过之而无不及。这次示范的汉堡有7层，虽然是

迷你版，但要一口咬也有难度。柠檬蜜糖沙律酱、寒天汉堡扒、芝士和生菜组成。

寒天代替面包糠

在超市购买澳洲免治牛肉，以7:3比例加入台湾免治猪肉，以寒天代替面包糠，增加营养、添加肉汁、减少热量为首，完全没有快餐店牛肉汉堡的膻味。非常满意这次成品，我先生一口气吃了3个。如待在家久了，家长可与小朋友一起下厨也不错。烹饪是很好的亲子活动，犹如桌上游戏，每人也有不同的角色、任务，每人一小步加起来，便能成事，把这个食谱献给父母亲。

柠檬蜜糖沙律酱

【材料】

- 蛋黄 2只
- 沙律油 50克
- 柠檬汁 6克
- 台湾金钻蜜糖 12克
- 胡椒 少许
- 海盐 少许

【做法】



1.把所有材料放在容器内，用手提搅拌压蓉棒以高速把所有材料混合。



2.酱汁变成亮面光滑便可。

厨房笔记

- 1.可加入芥末，变成蜜糖芥末酱。可加松露酱变成蜜糖松露沙律酱。
- 2.如没有压蓉棒，可以用发蛋器以人手搅拌。

寒天汉堡扒

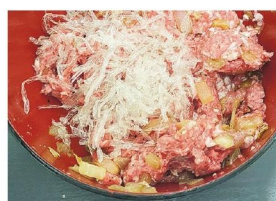
【材料】（5件）

- 澳洲免治牛肉 180克
- 台湾半肥瘦免治猪肉 77克
- 蛋液 1/2只
- 洋葱粒 50克
- 寒天碎 5克
- 胡椒 1/2茶匙
- 海盐 1茶匙
- 芝士 1片

【做法】



1.预先把洋葱粒炒熟至金黄色。



2.除寒天碎外，把其余材料用手搓匀。最后把寒天碎加入完全拌匀。



3.放回雪柜内，1小时后把免治混合物平均分成60至70克一份。



4.用手轻压免治混合物成圆柱状，放雪柜35分钟备用。



5.以小火把汉堡扒两面煎香至完全熟透。



6.离火后立即把芝士放面，以汉堡扒的余温把芝士微微融化。
7.把所有材料组合成汉堡包，配以沙律菜。

厨房笔记

- 1.牛肉和猪肉以7:3作比例，可减少牛肉的膻味。
- 2.熟洋葱碎可增汉堡扒甜味，亦可以生洋葱碎拌入。
- 3.以寒天碎代替面包糠，一来比较健康，热量较低。亦可增加汉堡扒肉汁，寒天在腌肉过程吸收水分，遇热会释出水分。无味的寒天亦不会影响汉堡扒的味道。



柠檬蜜糖沙律酱

迷你寒天汉堡



新地标

「湾区之眼」建筑布局以「天圆地方」为设计主题，从高空俯瞰极像一双眼睛，故以湾区之眼来命名。

(湾区之眼微信公众号)



三体战舰

「三体·四维空间」外展示了三体战舰艺术装置，正是刘慈欣科幻小说《三体II·黑暗森林》中的人类恒星级战舰「自然选择」号，尺寸达13x6x8米，三体迷必打卡。

(绰希摄)



VR游戏

沉浸式体验《壁画那边是唐朝》是利用VR技术，让参观者置身唐朝盛世之中。

(绰希摄)

前海全球最大书城 玩VR走入《三体》找彩蛋

如果数近期深圳最火红的地方，一定非前海莫属。号称全球最大室内滑雪场「华发冰雪热雪奇迹」刚于9月29日开幕，而比它早3日开幕、同样是号称全球最大的实体书城「湾区之眼」，集书店、展览馆、剧场、亲子玩乐场地、餐厅食肆和顶楼露天花园于一身。这里除了有不少打卡位，还可参与《三体游戏·文明碎片》VR游戏沉浸体验，相信会成为港人北上的另一个新目标。

文：绰希

这座全新的「湾区之眼」位于宝安前海区，号称全球最大实体书城，占地约6.6万平方米（约相当于9个标准足球场），总建筑面积逾13.1万平方米，分南北两区。建筑布局以「天圆地方」为设计主题，从高空俯瞰极像一双眼睛，故以「湾区之眼」来命名。要数整座建筑物最特别之处，必然是位处顶部、有2万多平方米的星空花园；另外，更有近3万平方米的海天通廊串连室内外空间。这些新颖意念，让书城曾获多项国际设计奖项，包括2024年MUSE Design Awards铂金奖。

藏书逾30万册 机械人迎宾运书

整座书城汇聚近10万种、逾30万册精选图书，集合阅读、艺术、科技、展览、演艺、旅游、创意、休闲八大元素。北区大楼连同地下层共有4层，L1（即地面）「人文万象」占有3000平方米舒适阅读空间，主打人文、历史和哲学类等书籍，不少畅销小说和旅游书可在这里找到。甫进人文万象已有机械人「迎宾」，有负责导航讲解，有负责室内配送运「书」，全面投入AI世界。热门话题如DeepSeek等AI科技书籍，则摆放于最当眼位置，还有诺贝尔文学奖

得主包括韩江、J. M. Coetzee、Alice Ann Munro等人的著作。找不到心仪书籍的话，可到服务台告诉职员想找哪本书，职员输入电脑后，机械人随即为你送上。若你想带走一些纪念品留念的话，收银处旁边有专属订制服务，可为自己度身订做书本或笔记簿。

离开L1层，我们走上L2「艺术花园」，近2500平方米的空间拥有270度视野，景观开阔，单是这个阅读空间已经无得输。艺术花园，顾名思义就是以艺术、设计、美术类型书刊为主。此外同层设有阅读区、café「十日谈」，以及阅读头等舱，每位只需付98人民币（约107港元），便可进入一个犹如机场贵宾室的休息区，一边在弧形景观窗前静静地阅读，一边随意享用小食、水果、各式饮品如咖啡、汽水等，适合悠闲的阅读人士。而花园外有一棵全镜面构造的「智慧树」，走进里面，向上仰望是像万花筒般

▲ 机械人为大家导航，讲解书城特色。
(绰希摄)



的图案，充满未来感觉。至于B1层「无界生活」还未竣工，B2层有瑞幸咖啡、停车场和展览「你好，造梦师！致敬中国电影120周年回顾展」，展览汇聚500多件中国电影相关的作品如绘图、剧照、影像和道具等，有大家熟悉的《满城尽带黄金甲》及近期大热的《长安的荔枝》等，喜欢内地电影的朋友不要错过。

而由北区走至南区的通道之间，我们终于来到这家刚赶上十一国庆开幕的「三体·四维空间」科幻体验中心华南首店，玩家可以体验《三体游戏·文明碎片》VR游戏。

在600平方米的空间里，戴上VR装置，便可立即走进原小说作者刘慈欣的《三体》空间，包括穿越半人马座峡谷，在陨石风暴下求生，在旋转的阴阳鱼阵中窥探「恒纪元」曙光，和哥白尼乘贡多拉前往万神殿，甚至亲历秦始皇统御3000万秦兵构建人列计算机等经典场面，小说、电视剧里的情节仿佛再现眼前。想有更深刻的沉浸体验，建议到访前先重温刘慈欣的《三体》小说，原因是游戏里彩蛋超多，愈熟悉小说情节，彩蛋愈多。简单一句，《三体》迷必到！

穿越唐代鸟瞰长安盛景

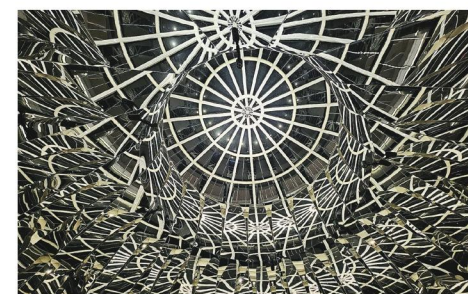
除了这个科幻沉浸体验，喜欢历史的朋友也可参与另一个古人视角的沉浸体验。南区L1层的湾区民俗馆，正与陕西历史博物馆合办「壁上丹青，盛世风华——壁画里的大唐」，有系统地展示80多幅原壁、原大的唐代壁画高清图，还加添了部分文物仿制品及影像点缀。此外还加入唐代沉浸式VR体验《壁画那

边是唐朝》，让参观者以唐朝章怀太子李贤的次子李光仁的视角，回顾李贤生平，当中有乘华盖马车追逐皇家狩猎队伍，鸟瞰长安盛景和穿梭云中阙楼等沉浸体验，历史迷不要错过。

多角度展示深圳黑科技

另有与深圳市工业展览馆合办的「美好生活，深圳创造——了不起的深圳黑科技展」，所谓黑科技，最初是指日本动漫中一些虚构又超乎常理的厉害技术，其后引伸为突破极限的科技发明，展览从制造、研发、园区、出海、工匠、设计等多角度展示深圳黑科技展品，包括全球首款全向避障无人机、全球首款三折便携投影仪和全球首款智能全向抗流水下机械人等具前瞻的尖端科技产品，并重温深圳工业的变迁，免费入场。

至于南区B1层的「欢乐Meta」，设有各式各样的童书，由立体书、童话故事至教科作业都可在此找到。而食肆大多为连锁店铺，如味千拉面、必胜客、星巴克、老碗会等。书城内还设其他展馆，包括文伟旗绘本美术馆、车城深汕、智能机械人中心等。●



走进智慧树中央，可看到万花筒般的图案，打卡必选。
(绰希摄)

生意出让

埠仔独市赚钱
杂碎唐餐馆，
东主退休生意连
物业出让，包赚钱。
有意请电
778.926.3992 Mei 洽

羅佩瑄大律師行

LL.B CPA, CGA B.COMM

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

電：778-712-7688

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

李丽假牙诊所

调整修理 手工精细
3D(数码化)假牙



65岁以上长者可享政府
活动假牙补助福利，
欢迎致电查询协助申请

Liya Lei 雷丽雅 Lily Li 李丽
政府注册假牙专科

敬请预约

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

高洁专业地毯清洁

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

微信号：dan Zhu0303

778-883-4875 朱丹
778-320-2899 朱太

BC 省埠仔

最近新装修整洁干净，
独市中餐馆出租或
连物业出让，免顶手费，地点一流，
四季有游客，游客多，
坐落一亩多地，有 120 座位，
前铺后居有 3 睡房。
请电 604-322-9718
或 604-728-1809

明记搬运

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

美达油漆

www.maydapainting.ca

商业民居 内外油漆
手工精细 价钱合理

政府注册 WCB 保险

BC 商业信誉局 A+ 认证

778-889-5376 王先生



第一鋼閘防盜窗花

特平窗花每個 80 元起·商業攔閘 420 元起

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
豪華鋼閘、陽台鋼閘、陽台上蓋、欄柵、鐵閘 遮光窗簾、防紫外線捲簾、百葉窗、紗窗

防盜隔熱玻璃膜

美國玻璃貼膜工程

70Wx80H 特價 \$200 元	48Wx48H 特價 \$80 元	回捲紗門特價 \$250 元起	自置 3500 呎工廠，選用優質材料，精工設計製造，是您信心保證！	有效阻隔陽光 70% 阻擋紫外線 99% 防彈玻璃膜 防私隱節能膜 貼玻璃膜安全防盜 冬暖夏涼 45 年字號

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

卓越车房门维修

专业安装车房门
更换摩打及弹弓

服务好 免费估价

Kent Li

604-779-0662

Vancouver Closets™ Ltd.

温哥华衣柜厨柜厂

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

华人衣柜厂鼻祖
实现您的理想空间

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



極品廚櫃，質量最佳，絕無虛誇！幾十種款式，誰可以比擬？傲視群雄！

極品櫥櫃世界

SUPER CABINET WORLD

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

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

www.supercabinetworld.com



價格可以
超低
品質我家
更高

請不要相信我
吹牛
但請你每家都
比比看！

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

工商广场 帮到你

价钱平
收效大

广告专线：604-247-4254

传真：604-231-9882

电邮：alau@mingpaovan.com

明报列治文办事处

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



加能水暖煤气

Save On Water Heater & Furnace Inc.

请电：604-779-1617

热水炉 锅炉 暖气炉

家庭商业 型号齐全 当日更换 国语英语 服务大温

水不热 漏水 有噪音 不启动 控制失灵 维修 安装 定期保养

煤气牌照 水暖牌照 多年服务 质量保证 专业安装维修各种水喉 煤气管道

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

即日起申请政府节能回扣 **\$1100**



商业住宅

水电煤气

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

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

美高

专业装修

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

778-288-9118 陈生

24 小時急修

水喉 暖气

漏水浸水不用愁
曾師傅來解困擾

保泰水喉暖气工程
(604)438-1886
(604)255-7888

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

快速更換熱水爐
政府牌照免費估價
(曾先生)

水管爆裂 緊急搶修

24 小時急修

绿茵园艺

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

国粤台语
778-288-1122
蔡先生

工商广场

帮你

价钱平
收效大

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

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

工商广场

诚达园艺清洁

油漆、高压清洗、
清理水涧、修造
围栏、锯树修剪、
砖石铺设。

604.773.7238 诚达

工商广场

艺石园林工程

专业景观设计
为客户出彩色效果图

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

收费低廉
778-991-6436 林先生

工商广场

枫景园林

花园设计 种花修树
铺砖砌石 各式围栏
高压洗地 施肥加泥

国 / 粤语 彭生
778-680-1785

工商广场

美好園藝工程

45 年經驗 政府註冊 商業保險
土木高工、貼石、砌磚、院牆、
擋土牆、地磚、水泥、
露台、圍欄、花池、葡萄架、
假山、水池、涼亭、草皮、
花木、庭園維護、花園改造
新屋花園、花園設計
778-223-4688 李工

緊急通渠

通渠

急修水喉

華興 24 小時電
604-254-4828

工商广场

一定帮到你

价钱平
收效大

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

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

明報

OCEAN VIEW · FOREST LAWN · VICTORY · BOAL CHAPEL
海景·科士兰·永多利·宝怡纪念园

位于本那比市中心(4000 Imperial 及 3789 Royal Oak Ave.)
优质福地，难能可贵，环境优雅宽敞。

永久福地预售/免息分期付款

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

欢迎查询：国、粤、英语

未雨绸缪 778-885-0038
无后顾之忧

李丽 LiLi
社区服务顾问



本拿比海景福地

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

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

工商广场

广告专线 604.247.4254

传真 604.231.9882

电邮 alau@mingpaovan.com

明報
MING PAO DAILY NEWS

福泽传承 提前规划



市区福地供应日益减少，优质福地绝无仅有。

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

华语查询: **604-328-6079**

Dignity[®]
MEMORIAL



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

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

富强装修

廿花旧水瓷内门厨
年园屋电砖外窗浴
经露翻土地油更翻
验台新木板漆换新

• 免费估价 • WCB 保险
778-302-9389 关生

安顺屋顶

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

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

欢迎来电 **778-713-0899 (沈生)**

SmartHome Antai 安泰智能家居公司

4K 超高清
摄像头
特價中！

性價比，清晰度無與倫比，
品質超乎想像，否則原銀奉還。



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

免費上門規劃和估價

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

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



早有安排
何用至爱忧心



- 永久土葬、骨灰福地
- 室内、室外骨灰灵位
- 预存丧葬基金

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



杨耀森
778-828-6881

- 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

Arbor Memorial Inc.

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

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

 **捐血救人 福有攸歸** 

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

安娜餅屋
誠徵蛋糕師傅,餅房助理及售餅員,有意請電 604-617-2253
查詢

溫東超市聘
溫東超市請果菜雜工一名。請電 604-433-8132
華姐洽

聘請 

Accounting firm in Vancouver is hiring a Junior/intermediate Accountant

Responsibilities:

- Bookkeeping works
- Prepare and process payroll on a timely basis
- Assist in month-end and year-end closing processes
- Using accounting software (Caseware)

Requirements:

- Proven experience as an Accounting Clerk or similar role

Interested applicant please send resume to Florence.bcwong@gmail.com

 **Hamilton**
HIGH STREET SENIOR RESIDENCE
顯林·翠逸軒, 現誠徵以下職位:

- 房服員
- 接待員
- 餐飲服務員
- 中餐廚師
- 維修雜工
- 銷售業務員
- 看護員
- HCA, LPN, RN

有意應徵者請攜同履歷親臨
23100 Garripie Ave, Richmond

FPS 跨國冷凍機械公司 **誠聘**

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

全職工作 按需加班 穩定收入
年終花紅 醫療福利

時薪: \$18 - 50 (將根據申請職位和經驗決定)

歡迎致電人力資源部 604-362-1622 洽談

誠聘員工
(食品廠)誠聘全職工人多名,男女不拘,無需經驗和英文,但需懂中文,工作穩定。月薪\$2,600-\$4,100。
有意者請晚六時後電
604-649-8103

渡船肉食批發市場(本那比區)
地址: 3737 2nd Ave., Burnaby
誠聘:

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

以上職位可以全職或兼職
每周五天或六天工作,早上8點至下午5點
有經驗優先,無經驗可以培訓,長期穩定工作,公司待遇好,有年尾花紅。
有意者請致電
劉先生: 604-961-6656 盧先生: 604-338-4807

 **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

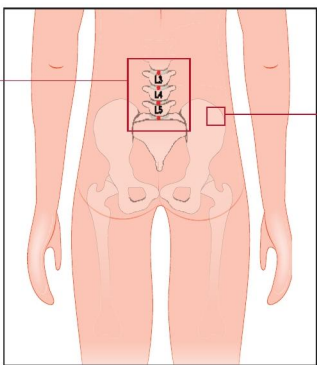
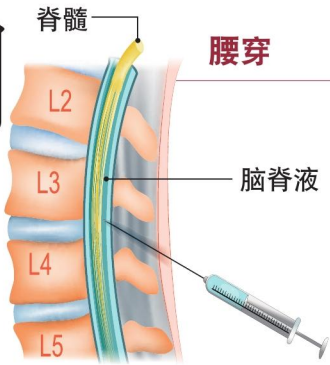
 **超速駕駛 已到無法容忍的程度 請慢下來**

 **PLEASE RECYCLE THIS NEWSPAPER.**

腰穿骨穿大不同

「腰穿」即腰椎穿刺 (lumbar puncture (LP) 或 spinal tap)，属简单小手术。医生先在病者背部下腰位置，选择合适位置入针。在消毒及施行局部麻醉后，利用幼长针，在第3、4腰椎间入针，进入包围脊髓 (spinal cord) 的蛛网膜下腔 (subarachnoid space)，收集脑脊液 (cerebrospinal fluid) 来分析。腰穿有助诊断各种中枢神经系统疾病，包括脑膜炎 (meningitis)、蛛网膜下腔出血 (subarachnoid haemorrhage) 及癌细胞扩散入脑等情况。

文：梁宪孙 (血液及血液肿瘤科专科医生)



(明报制图)

(tuberculous meningitis)，必须接受多月抗结核菌药物治疗。

骨穿抽骨髓血助确诊骨髓癌

「骨穿」即骨髓穿刺 (bone marrow puncture)，同属简单小手术。医生先在病者背部盆骨左右两边，选择合适位置入针，然后消毒及施行局部麻醉；用特别的针 (Jamshidi needle)，进入盆骨内骨髓组织，抽取骨髓血 (Bone marrow

blood)，同时作骨髓组织活检 (bone marrow trephine biopsy)。血液病理科医生 (haematopathologist) 把样本用作测试，包括细胞学 (cytology)、免疫学 (immunology)、染色体 (cytogenetics)、分子基因 (molecular genetics) 及微生物学 (microbiology) 分析检查，有助确诊各种骨髓癌：包括骨髓增生 (myeloproliferative disease)、白血病 (leukaemia)、淋

巴癌 (lymphoma)、骨髓癌 (myeloma) 等。

75岁王伯患有严重贫血，白血球及血小板数量亦偏低，「骨穿」确诊骨髓增生异常综合征 (myelodysplastic syndrome)，并且有迹象已转化成急性髓细胞白血病 (acute myeloid leukaemia)，情况严重。医生处方去甲基化药物 (demethylating agent) 阿扎胞苷 (azacitidine)，加上 BCL-2 抑制剂维奈克拉 (venetoclax)，疗效显着。

腰穿抽脑脊液助诊断中枢神经系统病

「腰穿」手术前，必须小心流血风险，首先检查血小板数量及血凝固功能。若脑部有肿瘤，颅内压 (intracranial pressure) 上升，腰穿令脊椎腔压力下降，脑干 (brainstem)

容易受压，可导致神志不清等问题。建议手术前，先接受脑部电脑扫描或磁力共振造影，排除此情况。小心处理腰椎穿刺手术，一般安全。

60岁陈太患有糖尿病，最近发烧头痛多星期，磁力共振脑扫描显示脑膜 (meninges) 有异常变化；「腰穿」确诊结核菌脑膜炎

菲莎景土庫 近域多利街光猛八百呎兩房一廳廚廁洗乾衣機獨立門口，近學校交通便合無煙寵小家庭 604-649-6425	獨立屋 獨立出入2樓列市元初店旁\$1500月1房1衛1飯廳車位家具齊。中小學公車10分鐘 604-782-2980	列市獨立屋 全新裝修，3房2.5廁，交通方便，近中小學及商場，寧靜社區，合不吸煙小家庭，604-505-5039	招租	西餐館請人 請熟手早餐廚和廚房幫手各一名，有意請下午親臨溫哥華2451乃磨街，入廚房找胡先生面洽	餐館聘請			
列治文 多間獨立屋單房、一房及二房出租，獨立出入無須共用，包熱水暖氣上網，租平即住 604-671-3968	緬47街 光平面下層兩房大廳廚廁齊，包水電乾洗衣 604-725-3822	溫東樓下 東11街，開放式1房廚廁獨立，合單身無煙寵麻。有意電 604-255-2571	樓下兩大房 溫東 PRIOR 街新裝修平地兩大房一廚廳獨立門戶光猛，合無煙寵物有意請電 778-636-2083	分租一房廁 東區高層柏文租女生一房洗手間包水電冷暖氣，不煙寵愛乾淨先信息 778-989-1768	溫東平地房 新屋樓下一房廳，東49街近域多利內街，有基本家具，水電網全包有泊車，宜單身請電 778-863-2283 林			
捐血救人	燕京旅館 溫西區豪宅旅館近商店餐廳天車公車，高速上網長短租免費有機場接送每晚\$45起 778-688-3998 潘	有房出租 Perry街近域多利街，有房出租獨立門全，廚廁洗衣齊，合單身及學生電 604-442-8683	2房或1房 近名校中小學巴士天車站購物門口巴士到UBC大學，域多利41街新屋全獨立平地全包電 604-202-2928	優質民宿 列治文中區大獨立屋，近商場巴士站食宿便利旅遊 電 778-863-5066 wechat: jkccwu	溫東平地房 2房1廳獨立門戶近學校超市巴士天車站，煙寵免問，域多利秋湖公園即住不包水電 778-737-3382			
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	消閒按摩 專業服務溫市 102-3373 Kingsway 夾 Joyce，半個小時40元電或短訊 672-699-6085	輕鬆按摩 踩背推拿及全套服務舒適價平，歡迎男賓女賓者英請電 Mary 778-322-1913 604-879-2869	休閒按摩店 列治文全套服務，全身推油按摩。好價格好服務，環境溫馨，免費泊車。請電 778-297-6678	專業按摩 專業推油，服務好，溫東，泊車方便。溫東 604-375-8860，本那比 604-375-8661	大小新車 美加機場各類服務、接送，多日旅遊，熱情準時長期服務，\$15起。國粵語電潘先生 778-688-3998	專業補習 教育學士 ELL、執照一對一經驗補中小學英文閱讀寫作 CELPIP, IELTS, 數學，可視像 604-809-5873	服務
錢錢錢錢 本公司收購任何新的過剩存貨，請來電話 778-883-1319	生意出讓 埠仔獨市賺錢雜碎唐餐館，東主退休生意連物業出讓，包賺錢。有意請電 778-926-3992 Mei 洽	櫥櫃木工廠 意大利電腦鋸床油漆房德國封邊機夾板木紋板木花線 RICHELIEU 五金配件 請致電李先生 604-762-8229	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	福地出讓 ①科士蘭單地萬九龍鳳地2萬8千雙連地4萬6千 ②海景墓園單地1萬8千5龍鳳地平碑4萬9千企碑6萬2千 ③華麗園單地1萬2千企碑2萬9千骨灰地8千起聚龍閣企碑4萬8千 請電張生 604-889-4740	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		

「减绑」跌倒风险增 须做好每个细节

安老院舍的约束物，原为保障长者安全而设，但同时亦夺去长者的自由和尊严。

改革不容易。老人院院长想为院舍「减绑」，首要确保长者安全，就要从院舍环境、员工工作量、家人忧虑，甚至额外资源等多方面考量，究竟是否可行？减绑，是否天方夜谭？

文：刘美仪

（香港老年学会 高级经理（教育））

方院长是一间私营院舍的主管，也是香港老年学会第一届「香港赛马会院舍主管关爱领袖培训计划（下称计划）」的学员。这个专为安老院舍管理层而设的计划，旨在培养领导者的变革能力，提升照护质素。透过一系列专题讲座、导修课和工作坊，学习资深专家的实战经验，理解如何落实「以人为本」的管理理念。

借减绑推动康复 提升生活质素

计划设有「原院实习」环节，方院长被配对了对拥有丰富院舍管理经验的杨姑娘作为导师。在她督导下，方院长掌握了管理院舍的核心技巧，体验在院舍推动变革所应对的各种实际问题。这令方院长深刻认识到，优质照护不止依赖制度，亦需要管理人员身体力行，与护理人员、院友及家属共同努力。这次「实习」，方院长计划在自己院舍推行「减绑」服务，旨在减少院友对约束物品的依赖，并积极推动院舍内的活动及康复计划，让他们活得有尊严、有选择。他希望透过减绑带来改革，不仅提升院友生活质素，也能采用更人性化的管理模式，落实「关爱领袖」精神。

千头万绪从何入手？方院长选了何伯为改革起点。何伯，83岁，患有认知障碍症，行动不便，长期被限制在轮椅上，导致肌肉萎缩、关节僵硬，每次移动都十分痛苦。长期限制也影响了何伯的心理，他感到愤怒和羞辱，又因为无法自由行动，社交生活受限，变得孤独。方院长决心为何伯带来改变。他请物理治疗师为何伯设计个人化康复运动，循序渐进地强化肌肉，改善关节灵活度，希望让何伯重新感受到行动自由的喜悦。



（明报制图）

推行减绑并不容易。长者像何伯，能提升行动自由固然是好事，但跌倒风险也随之提高，院舍必须更加细心照顾，每一个细节都不能马虎。另外，护理人员习惯使用约束物品来减轻工作压力，要让大家接受新的照护模式，确实需要时间和观念上的转变。家属的压力也不小，家人担心如果不使用约束物品，长者会不会更容易受伤？照护质素会不会下降？面对这些质疑，方院长需要不断沟通，解释新模式的好处，并以数据证明能提升长者生活质素。

长者不再受约束 或焦虑抗拒

对何伯来说，适应新模式也不是一蹴而就。他长期习惯被固定在轮椅上，突然不再受约束，反而会不安，甚至出现焦虑或抗拒的情绪。这时候，护理人员就要用更多耐心，引导他慢慢适应，让他逐步重拾自主。此外，资金也是一个考验。减绑照护不是简单地把约束物品拿掉，而是需要更多资源来支持，例如铺设安全地板、安装智能监测系统，还需要物理治疗师介入，帮助院友维持身体机能，这些都是额外开支。

在方院长6个月的实习期间，杨导师每周到访院舍提供指导，耐心倾听、细致分析，让减绑计划真正落地。杨导师深明，每个院友都有自己的故事与需求，

因此建议方院长先细致评估个案，关注长者的身体状况，例如站立是否稳定？步行是否安全？转身是否有困难？亦要探究长者的心理状态，是否有焦虑、恐惧，甚至因不安而出现攻击行为？并要仔细观察院友对约束物品的依赖程度。尤其像何伯行动不便的长者，他们有很多不安与需求，透过设计个性化护理计划，让长者在安全与尊严之间找到平衡，逐步减少使用约束物品。

运用辅助器具 优化环境设置

杨导师相信，另一成功关键在于院舍员工的支持与参与。因此，她安排培训课程，向员工讲授减绑理念，帮助他们掌握替代照护方法，例如合理运用辅助器具、优化环境设置，以及用温暖的心理支持技巧，让院友在减少约束的同时，依然能感受到安全与关爱。改变不能一蹴而就，减绑计划需循序渐进，而非贸然取消所有约束措施。她鼓励院舍建立监测机制，记录院友的适应状况，搜集数据以评估成效，并不断优化，确保院友安全、舒适地迎接新照护模式。

与家属沟通 耐心解释减绑益处

最后，家属支持至关重要。杨导师鼓励院舍与院友家属沟通，耐心解释减少约束的目的与益处，帮助家属理解这项

改变的初衷，化解疑虑。

在方院长及其团队的努力下，何伯身体状况逐渐改善。护理人员常陪伴何伯，与他闲话家常，耐心聆听他的过往——那些关于青春、冒险、自由的故事。原来何伯曾是登山队成员，攀登过无数高峰，而今，他的眼神依旧闪烁着对自由的渴望。这样的渴望让方院长更加坚定，让每名院友都能在关爱与尊重之下，找到属于自己的自由与安全，让生活多一分温暖，少一些约束。

不再沉默孤独 重拾自身价值

随时间推移，何伯在辅助之下能站立，踏出短短的步伐，每一次微小进步都像登上高峰般令人振奋。当何伯成功达成一个行动目标，院舍职员都会为他鼓掌，让何伯感受到自身价值。他开始展开笑容，心情变得轻快，不再因过去的束缚而愤怒或沮丧，而是充满了希望与感激。

何伯的转变也影响了家人，家属有更多机会陪伴，在使用辅助工具下与他散步，共享简单而温馨时光。亲情连结更加深厚，爱得以流动。何伯的笑容变得常见，他不再是一个孤单长者，而是一个乐于与人分享生活的人。何伯开始主动参加院舍活动，与其他长者交流，沉默与孤独渐渐淡去，取而代之的是愉悦与归属感。

中医内外兼治运动创伤 岂止「跌打」咁简单

运动难免会有伤患，如果不幸在运动时受伤，适当处理可以减轻伤势、纾缓不适和帮助恢复。处理运动创伤是中医骨伤科其中一项专长。 文：邱宇锋（注册中医）

中医骨伤科内容涵盖骨折、筋伤、骨病，已有过千年历史。治疗骨折、关节脱位、伤筋、劳损或退化引起的筋骨关节疾病，以至骨结核、骨肿瘤等，以及因暴力损伤引起脏腑气血失调（损伤内证），都是骨伤科的范畴，远较一般「跌打」的概念广阔。中医骨伤科的治疗方式亦不止是涂药酒、外敷膏药、推拿手法整复，内服中药和针灸亦不时会用上。

多气血瘀滞 经络不通

常见运动创伤尽管受伤部位不同，但性质多为肌肉扭伤、韧带撕裂、软组织损伤、关节脱位及骨折，按发病经过分急性和慢性两类。急性创伤为突发事故，多由于暴力令筋骨关节受伤。慢性创伤为持续积损，多由于运动时姿势或动作不正确，造成慢性疲劳，日久伤及筋骨。

中医认为受伤机理多有气血瘀滞，经络不通的因素，故伤患处容易出现肿胀、瘀青、疼痛及功能障碍。在诊治骨伤科病症时，应该先了解受伤机理，评估伤势，最重要是正确地诊断伤患，再决定后续治疗方案。如果判断有偏差，造成误诊或漏诊，都会对治疗效果和预后有不良影响。

初期勿温灸拔罐 方药理气逐瘀

万一不幸在运动时突然受伤，应该即时停止运动，并根据RICE急救原则处理伤患，即休息（Rest）、冰敷（Ice）、加压（Compression）及抬高患处（Elevation），以避免伤势恶化、减轻肿胀出血、纾缓痛楚。在受伤初期气血瘀阻、经络阻塞，故不宜强力按摩、热敷、温灸、拔罐，以免加重伤势和不适。

对于损伤初期有瘀者，宜理气、逐瘀、攻下，常用方药包括桃核承气汤、大成汤、顺气活血汤、大黄、苏木、桃仁、红花等，可配合外用膏药或跌打膏药如双柏散等。中医理论有通过苦寒泻下以攻逐瘀血的特色，也认为保持大便畅通对消退瘀肿有帮助，然而在临床应用时要顾护正气，虚人慎用。

肿胀减退 可针灸和手法理筋

在损伤急性期过后，患处肿胀、疼痛逐渐稳定，身体开始进入康复阶段。在治疗方面除继续活血祛瘀行气外，可以陆续加入扶正的元素，以和营生新、舒筋活络、接骨续筋，促进恢复。当肿胀开始减退时，可逐步以热敷取代冰敷，并视乎身体状态作小幅度的功能锻炼。中药治疗着重行气、活血、通络，常用方药如续骨活血汤、舒筋活血汤、当归尾、续断、骨碎补等。针灸和手法理筋也可在此阶段应用，但要注意应由轻手法开始，视恢复进度逐步加强，不可冒进。

忌把「不痛」和「能动」视为痊愈

当运动创伤逐步康复，虽然患处的疼痛、瘀肿显着减轻，活动功能亦逐步恢复，但千万不能忽视扶正和功能锻炼，不可把「不痛」和「能动」视为已经痊愈而停止复健。对于筋骨损伤初愈者，由于愈合处仍较脆弱，软组织的弹性和功能仍未完全恢复，如错过时机忽视康复锻炼，日后容易留下后遗症，如麻痹、

关节绷紧，造成旧患，增加再次受伤的风险。

俗语说「伤筋动骨一百天」，筋骨损伤康复期普遍需要3个月或更长，在康复期间中医调治方向为补益气血、补益脾肾、强筋壮骨，常用方药包括八珍汤、补中益气汤、独活寄生汤、黄芪、当归、杜仲等。针刺、温灸、热敷、推拿、适度伸展等亦有助促进血液循环、疏通经络，帮助康复。伤患处的功能锻炼主要包括增强肌肉力量及耐力，改善软组织韧性，维持关节稳定，增加骨骼强度等，建议要持之以恒锻炼，以迈向完全康复。

知多啲

急性筋骨受伤宜戒酸

问：筋骨损伤不宜吃酸味食物？

答：坊间有说法指在筋骨损伤时要戒吃酸味食物，是基于中医认为「酸伤筋」，食用酸味食物容易令筋络收缩、绷紧，造成痉挛、筋缩，影响康复。其实除了酸味食物，辛辣、油腻、寒凉食物亦不宜，在损伤期间宜保持饮食清淡。不过，戒食酸味食物的建议通常只适用于急性受伤，尤其牵涉肌腱受损、韧带撕裂、脱位及骨折者。至于因风寒湿邪侵袭、退化、过用而引起的筋骨疲劳，一般毋须刻意戒食酸味，保持饮食清淡均衡便可。

养生食疗

补益肝肾强健筋骨

要预防运动受伤，在选择运动项目时需衡量自己身体状况和能力，并选用合适护具和保持姿势正确，量力而为，初学者尤需留意。做运动前宜先做10至15分钟热身动作，使筋骨关节有充分预备。运动后做5至10分钟缓和动作，以使身体适应，减轻疲劳。运动时宜尽量避免吹风、受寒、淋雨，注意保暖，以防风寒湿邪侵袭筋骨关节。

中医认为肝主筋、肾主骨，筋骨的好坏与肝肾的强弱有关。为使筋骨强健，在养生食疗方面可着重补益肝肾，养肝血以使筋柔，补肾精以使骨坚，常用中药包括当归、白芍、枸杞子、杜仲、巴戟天、狗脊等，推介淮杞杜仲牛膝猪腱汤。

淮杞杜仲牛膝猪腱汤

材料：

淮山30克、枸杞子12克、杜仲15克、怀牛膝15克、鸡血藤20克、陈皮6克、猪腱适量

制法：

猪腱切开、洗净、氽水；其余材料洗净。所有材料放入锅中加1.5至2升水，先以大火煮沸，再转小火煮2小时，加盐调味后即可饮用

功效：

补益肝肾，强壮筋骨



◀中医骨伤科的治疗方法不止涂药酒、敷跌打膏药、推拿手法整复；内服中药和针灸亦不时会用上。（明报制图）

教你拣疫苗防流感重症

冬季流感高峰期又杀到。香港卫生防护中心回顾上一年度流感高峰期，发现全港每星期平均约有 50 宗重症个案，当中不乏病逝的长者，亦有幼童与青少年染上严重肺炎，甚至脑病变，大部分重症都没有接种流感疫苗。今年有 3 类流感疫苗供港：传统「灭活疫苗」首度有内地疫苗应市；在美国生产的「重组疫苗」会恢复供货，还有标榜只需喷鼻的「减活疫苗」。市民及高危人士应怎样选择？

文：谭以和

流感主要透过飞沫传播，可由多种流感病毒引起，本港最常见是甲型 H1、甲型 H3 及乙型流感病毒。患者会出现发烧、喉咙痛、咳嗽、流鼻水、头痛、肌肉疼痛及全身疲倦等症状，一般会在 2 至 7 天内自行痊愈。然而，感染及传染病科专科医生曾祈殷表示，当人体感染流感病毒，会损坏呼吸道黏膜，当这个呼吸系统第一道防线受影响，其他病菌就有可能经气管入侵肺部，造成继发性肺炎；而长者、慢性病或免疫力低人士甚或出现真菌与霉菌感染。

流感重症个案 近七成无打疫苗

健康人士患流感，也可能出现严重感染或并发症，例如支气管炎、心肌炎、脑炎、急性坏死性脑病变（详见「知多啲」），甚至细菌入血。「如不及时察觉，会有败血性休克，突然血压下降、脉搏加快、神志混乱、反应迟缓、嗜睡等，可在长者或小朋友身上出现。」

卫生防护中心疫苗可预防疾病科学委员会成员、家庭医生林永和补充，流感也可令患者本身的慢性病恶化，包括哮喘，而在感染流感后 2、3 星期，心脏病发及中风风险亦大增数倍。

翻查卫生防护中心数据，在 2024/25 年度冬季流感高峰期，单在首 9 星期就录得 447 宗成年人流感重症、295 宗死亡个案。重症成年患者当中，约 71% 涉及 65 岁以上长者；近 77% 本身有慢性疾病。同期亦接获 10 宗儿童流感相关的严重并发症个案，年龄介乎 10 个月大至 14 岁，包括 4 宗严重肺炎、3 宗脑炎或脑病变、3 宗严重败血症、3 宗休克及 1 宗心肌炎，部分儿童出现多种并发症，但没有死亡个案。值得注意的是，在这些重症个案中，只有 34% 成人及 30% 儿童曾接种该季的流感疫苗。

重组：保护力较高 适合长者

参照卫生防护中心建议，除了个别有已知禁忌症的人士，所有年满 6 个月大的人，每年都应该接种流感疫苗。今年有 3 类流感疫苗供应，包括：

- 技术最悠久、有 80 年历史的注射式灭活疫苗
- 面世超过 20 年的喷鼻式减活疫苗
- 2013 年于美国推出的重组疫苗

重组疫苗 3 年前曾供应本港，后因货源紧张，近两年都未有来货，至今年才重新供港。三者成

分及接种方法都不同，适用年龄层、优点、常见副作用及价钱也有差别（见表）。

灭活疫苗或减活疫苗是在制作过程中，分别加入已死亡或弱化的完整流感病毒，并使用鸡蛋来培植病毒。至于重组疫苗，曾祈殷指出是以基因重组技术，抽取流感病毒的表面抗原，再在昆虫细胞制造所需的血凝素。重组疫苗的抗原含量较灭活疫苗高 3 倍，满 18 岁便可接种，对长期病患、长者、免疫力不足人士如癌症病人尤其适合，「相比灭活疫苗，接种重组疫苗的保护力会高一至三成」。由于重组疫苗制作过程不涉及鸡蛋，对鸡蛋过敏的人士亦适合接种。

林永和亦引述文献，指重组疫苗对预防 H3 流感病毒更有效，而 H3 病毒对长者的伤害较严重，建议长者接种重组疫苗。不过该疫苗成本较贵，长者若透过疫苗资助计划接种，或要额外付款，「可能 100 元左右，但得到额外保护，看看长者是否接受」。

减活：对儿童效力较灭活高

至于减活疫苗，林表示接种时只需喷鼻，不用打针，疫苗内有活的流感病毒，「不是死的，是减低了致病能力，所以称为『减活』，会对免疫系统的挑战大些，所以只适合 2 至 49 岁市民接种，超过 50 岁会担心其免疫系统顶不住」。同时，怀孕、病情不稳的哮喘病人、免疫力减弱或受抑制人士，亦不宜使用喷鼻式减活疫苗。本身无哮喘或其他禁忌症的满 2 岁儿童及青少年，则建议接种减活疫苗。

灭活：孕妇、免疫力弱可接种

而透过肌肉注射的灭活疫苗，大部分品牌可供 6 个月或以上人士接种，孕妇及免疫力弱人士也可接种，而今年首度供港的内地流感疫苗则列明，适用于满 3 岁人士接种。

死亡风险下降 79%

曾祈殷重申，3 类流感疫苗均有效，灭活疫苗最历史悠久，也最安全；减活疫苗虽有限制，但对儿童的效力较灭活疫苗为高，重组疫苗则适合长者及高危人士。整体而言，若流感疫苗的病毒株与当季所流行病毒吻合，保护力可达六成，即使受感染，患者住院风险会减低七至八成，死亡风险下降 79%。



市面 3 类流感疫苗比较

	灭活疫苗	减活疫苗	重组疫苗
接种方式	肌肉注射	喷鼻	肌肉注射
推出市场年份	1945 至 1946 年	2003 年	2013 至 2014 年
适用人士	6 个月以上（新内地疫苗只适用于 3 岁或以上），包括怀孕和长期病患	2 至 49 岁，非怀孕及非免疫力低人士	18 岁或以上
优点	历史悠久	不用打针	高危人士保护力强
常见副作用	接种处痛楚和红肿；或出现发烧、发冷、肌肉疼痛及疲倦等	轻微鼻塞或流鼻水、低烧和喉咙痛	接种处痛楚和红肿，或出现发烧、发冷、肌肉疼痛和疲倦等

资料来源：综合卫生防护中心网页、曾祈殷及林永和

知多啲

流感病童脑病变 死亡率达三至五成

自 9 月开学以来，出现多宗学童感染流感的严重个案，更有儿童并发脑病变或脑炎。感染及传染病科专科医生曾祈殷表示，本港近年接获多宗儿童感染流感后出现急性坏死性脑病变的个案。因流感病毒令体内免疫系统异常活跃，产生大量发炎性细胞因子，继而引发血脑屏障受破坏，导致脑水肿及脑神经元坏死。这种脑病变的死亡率达三至五成，「即使侥幸存活，病童也有较严重的神经系统损坏，可能影响他将来的智力、手脚协调，活动能力或有障碍，也可能有长期脑病」。

延误治疗入 ICU 将来增爆肺风险

曾祈殷说即使是健康成年人，亦有因患流感后延误治疗，要入住深切治疗部。其中一名

年约 28 岁男士从英国返港期间已不适，但继续前往台湾旅游，回港求医时已有严重肺炎及肺积水，证实感染流感及肺炎链球菌，「在 ICU 住了近 1 个月，肺部插满喉，放脓及放肺水」。患者虽捡回一命，但肺容量或受影响，将来去潜水或前往高海拔地区时会有「爆肺」风险。另一名年约 32 岁女士，出现流感征状时正值圣诞前后的派对高峰期，初期快测为副流感，自行购买成药服用，及后病情转差，由私家医院急症直送深切治疗部，后来证实患上甲型流感。曾祈殷提醒流感患者如病情无好转，要反复测试，确诊流感可获处方特效药。「病毒或病菌不会因为你年轻，就不袭击你！」曾祈殷说，现在这两名康复者都「好听话」，每年一定接种流感疫苗。