

SUN FIRST MORTGAGE
华邦贷款

一站式贷款服务·快速批复·
利率最佳·条件最优

代理各大小银行：
楼花贷款 豪宅贷款
商业贷款 建筑贷款
特快私人贷款

Wen Sun 孙文
首席贷款专家
778-223-9638

本周焦点 安省电视广告惹怒特朗普
宣布终止与加国所有贸谈

A2

2025 · 10
31
星期五(乙巳年九月十一)
第 988 期

明報
汇聚数码多元化
紧贴时事全面睇

明報网站
530 新闻频道

聚焦加国 放眼全球

明声报

CANADIAN CHINESE EXPRESS **Canada**

用明报手机 APP
看即时本地及
加国新闻

明報 加拿大
明报手机 APP

iOS 及 Android
扫描 QR Code
即可下载



唐艺昕



张雨绮

安省电视广告惹怒特朗普 宣布终止与加国所有贸谈

安省日前开始播放电视广告，内容包括前美国总统列根一些讲话，广告播出后，现任美国总统特朗普突然宣布终止与加拿大对话。

特朗普在其社交平台 Truth Social 指控加拿大以该广告尝试「干涉」美国最高法院一宗目前尚未判决的个案，该诉讼挑战特朗普对等关税的合法性，料该判决会决定特朗普有否权力去对其他国家加征关税。

特朗普的帖文写道：「关税对美国的国家安全及经济是十分重要。基于其恶劣行为，与加拿大的所有贸易谈判均终止。」

安省省长道格福特本月较早前公布推出广告，而该广告包括列根生前提出的警告，提及关税所带来的长期风险。内容节录1987年列根一段有关当时向日本货品征关税的讲话，警告长期纠纷会伤害消费者。

广告中的列根讲话指，「高关税不可避免地引致外国报复和促发激烈贸易战，然后最坏的便发生，市场萎缩甚至崩溃，商业及工业停顿，数以百万人失业。」

据安省政府指，该广告料花7500万元，本周先在彭博及《极限新闻》(Newsmax)播放，未来两周再于其他美国媒体频道出现。

特朗普的「变脸」，刚好在总理卡尼(Mark Carney)出访亚洲前夕，卡尼起行前再次提醒全国民众，必须为即将公布

的联邦预算「作出牺牲」，以应对国内外挑战，但未透露这些「牺牲」的具体内容。舆论认为，卡尼此举意在「先打预防针」，缓解公众对预算中潜在紧缩措施的反弹。

外交部长阿南德(Anita Anand)则在卡尼出访亚洲前一改口风，指北京是加拿大「在充满风险的世界中不可或缺的战略伙伴」。

阿南德接受专访时指出，与中国建立战略伙伴关系，意味要超越个别矛盾或摩擦，让双边关系能够服务于加拿大更广泛的经济与安全利益。她说：「如果我们希望找到更多合作空间，就须奠定坚实的基础。任何关系都会有挑战，关键在于能否保持对话，解决加拿大的关切。」

她如今是寻求在缓解经济压力与维护安全、人权目标之间取得平衡。「我们必须在外交上保持细腻的平衡，一方面表达在安全与公共安全上的关切，另一方面努力构建新的供应链。这就是务实外交。我们的目标是重新校准双边关系。我们必须确保外交政策能服务国内经济。不要忽视，中国是全球主要经济力量。」

数据显示，2024年加拿大与中国的双边货物贸易总额达1,187亿元，中国是加拿大第二大贸易伙伴，仅次于与美国之间高达9,244亿元的贸易额。

阿南德表示，加拿大外交政策现以3大支柱为基础：强化防务、增强经济韧性，



特朗普指摘加拿大播出的广告试图「干涉」美国最高法院对关税合法性的判决。

以及捍卫人权与规则基础的国际秩序。

卡尼上月说，加拿大可在大宗商品、能源及基础制造领域「与中国深入合作」，但要设立「防护栏」，避免涉及国家安全、私隐等敏感问题。他在今年4月选举辩论中曾直言，中国是「加拿大面临的最大安全威胁」。

官员盼总理 APEC 晤习近平

此外，加拿大高级政府官员日前向记者表示，联邦政府希望总理卡尼能够下周

于韩国举行的 APEC 峰会期间，与中国国家主席习近平会晤。

卡尼一直强调，在多年关系紧张之后，有必要重新启动与北京的广泛接触。他计划前往韩国参加 APEC 峰会，并表示预计将在未来一个月会见中国高级领导人。

当记者询问卡尼是否可能会与习近平会面时，一位高级政府官员在简报会上表示：「我们希望能有会晤，并将做相应安排……如果可能的话，我们希望在 APEC 期间实现会面。」

尹大卫扬言下月出广告 指美国消费者是关税输家

美国总统特朗普因安省关税广告勃然大怒，但卑诗省长尹大卫(David Eby)未有退缩，扬言下月便公布关税广告攻势的详情，指要向美国人解释关税下谁才是输家。

卑诗省长尹大卫于社交平台贴文，指直接与有意兴建或装修房屋的美国人谈话是

很重要，他们的成本将上升，因为特朗普在已不公平的软木关税上再加征关税。

尹又附一张以加拿大木材为背景的图片，大堆木材的上方写有大字特朗普软木关税对俄罗斯有利(图)，而一个图表分开胜败两方，指俄罗斯工业为胜方，而负方则为美国消费者和加拿大业界。

尹还说，下月将推出数码宣传来解释谁胜谁负，「美国人需聆听关税如何将价钱推高，我们正在准备广告来捍卫卑诗及加拿大林木业工人，我们的木材面对比俄罗斯还要高的美国关税。荒谬！真相必胜！」不过，尹大卫没有说明该些广告定在何日发动，亦没说在哪儿会看到该些广告。



卡尼预算案将推新移民计划 加人迎经济转型恐要「牺牲」

加拿大总理卡尼（Mark Carney）近日在渥太华大学发表讲话，概述政府在即将发布的预算案中一些优先事项，并称将推动前所未有的世代投资，但亦提醒加拿大人应为未来的一些「挑战」及「牺牲」做好准备。他亦预告会推出可满足本国需求的新移民计划。



卡尼指，将呈国会的预算旨在刺激投资及增加基建，本国有意在未来10年内将非美国的出口增一倍，他又向国民说明预备要「牺牲」。他指，本国将进一步拓展美国以外的国际贸易市场，当加拿大面对着美国关税之际，此举可为本国带来3000亿元贸易额，并从而刺激经济。

他称，美国根本性地改变其贸易策略，将关税提高至大萧条时代般高，因此本国经济策略也必须重大修改，将聚焦在贸易多元化和在国内建造生产。「我们往常在国内建造，我们能够再次建造。」

卡尼说，本国与美国长达数十年，一向非常紧密的经济关系将成为过去，因此过去不少基于与美国紧密连系的「前优势」现在变成本国的弱点。他警告说：「若我们现在不行动，压力只会与日俱增。我将始终坦诚面对国家所面临的挑战和需要作出的抉择。我们要清楚的是，经济转型并非一蹴而就的事，也非几个月可成。这需要一些牺牲，也需要一些时间。」

卡尼（中）称本国需聚焦贸易多元化，与世界各地建立新的贸易合作关系。图为他参观温哥华一货柜码头。（社交平台）

不过，卡尼没有在该讲话上清楚说明政府要牺牲什么服务来慳钱。

卡尼承认联邦政府在过去10年开支增长比经济增长多，而新预算将列述可减低运作开支及将政府服务更流畅的策略。他说：「尽管以如此效率和更好的管理，我们将必须减少某些我们想要做的事情，从而能够做更多我们为了建设更强大及更好的加拿大而必须要做的事。」

不过，他称联邦近期推出的牙科保健及托儿保障可保留，而全国性的学校食物供应计划亦会获永久推行。

总理强调，加拿大正面对「更大竞争、更具敌意」的全球环境，政府必须采取行动，以打造更强大的经济。他指出，政府策略的核心是未来5年内推动前所未有的世代投资，并强调联邦政府具备「果断行动的财政能力」。他说：「现在不是小心翼翼的时候，因为幸运总是眷顾勇者。」

总理再强调，被视为国家重大建设项目的下一轮名单会在下月中格雷杯（Grey Cup）美式足球赛事之前公布；该等建设计划在本国新联邦法例下将可获加快推行。他称，现在是时候以多代的投入来全力以赴放手一搏，为下一代建设经济。

联邦政府的新一份，亦是卡尼自当总理后第一份财政预算，会在下月4日呈国会，一直被外界预测国防及基建等有重要开支，届时财赤数字有多高亦将揭盅。

日前有指今年财赤将高达685亿元；而金融服务机构发表报告，预测该财政预算的赤字，不计经济衰退和新冠病毒大流行的年份，将成为30年来的最高点，甚至超过700亿元。卡尼在讲话上除了重提，如低收入民众的自动报税系统以及边境安全措施等计划外，他亦提到本国会有一全新的移民策略，指可有助确保新抵埗人士是属于能满足本国所需，和吸纳移民的水平为本国能力所及，政府亦会透过加大建房局来增加房屋兴建。

此外，卡尼指新预算将包括新的技工及学徒培训计划，还有培育下一代科学家及创新者的新策略。

他对该批本国下一代称，由特朗普贸易保护主义政策所造成的破损，以及日益加剧的全球分歧，代表本国经济策略需要重大改变，而「你们的将来将与我不再一样。」「这是我们的国家，是你的将来，我们将它交还给你。我们将竭尽全力，为加拿大及所有加拿大人下定决心。」

网上宣誓入籍被批破坏意义 移民部搁置计划

联邦移民部（IRCC）已悄悄搁置颇受争议的自行入籍宣誓计划，该计划原定在2023年6月推行，允许新的加拿大公民透过点击键盘来自行宣誓入籍。

IRCC在回覆传媒查询的电邮中明确表示：「加拿大没有自行入籍宣誓，目前，我们并未积极推行自行宣誓计划。」

联邦政府曾在2023年2月在《加拿大政府公报》上公布了该项拟议的变更方案，作为移民和公民审批程序现代化和数码化的一部分。

自行入籍宣誓的选项旨在减少入籍申请的审批时间和开支，并使其更容易参与，因为入籍典礼通常被安排在工作日的工作时间举行。

该选项原定在2023年6月推出，与虚拟的公民入籍典礼不同的是，该选项没有主持人。但包括前总督伍冰枝（Adrienne Clarkson）、前联邦自由党的移民部长马尔基（Sergio Marchi）和前卡加利市长南施（Naheed Nenshi）等在内的多位知名加拿大领袖纷纷表示反对。批评人士担心，此举将进一步削弱加拿大公民身分的意义。

前IRCC总干事格里菲斯（Andrew Griffith）批评说：「这从根本上降低了人们对加拿大公民身分的意义及其重要性的认知。」他还组织了一项签名请愿活动，向国会表达对自行入籍宣誓计划的反对，他称之为「点击式公民入籍」。他说：



「这不是驾照，这实际上是一种具有某种意义的东西，它赋予人们非常重要的权利，因此，不应掉以轻心。」

尽管格里菲斯对移民部搁置自行入籍宣

誓计划的消息表示欢迎，但他对于联邦政府没有在《加拿大政府公报》上正式宣布放弃该计划，或最少公开宣布政策的变更感到担忧。

護心降脂 保護心血管

NPN:80068988



掃碼訂購立減 \$10

源自巴西原始森林

調節血糖，降低膽固醇

- ✓ 維護心血管健康，降低心血管疾病風險
- ✓ 促進健康的血糖代謝，維持身體的代謝健康
- ✓ 維護健康的膽固醇水平，減少動脈硬化的風險
- ✓ 維持健康血糖水平，預防血糖波動導致的風險
- ✓ 促進健康的甘油三酯水平，維護良好的心血管功能



蜂膠第一品牌 熱銷北美四十餘年



百萬客戶首選 口碑相傳信賴有加



無酒精無蜂蠟無雜質淨濃度最高

野花牌綠蜂膠™

唯一獨特四大優勢

國際
認證

功效
認證

濃度
最高

頂級
原料



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: royalnaturalcanada.com 北美免费长途: 1-866-690-4888

符「公共利益」即可取消签证 联邦新法案被抨权力太广泛

为取悦特朗普 无助解决积压个案

联邦政府引入的新边境安全法案对加拿大的移民程序做出了颇具争议的调整，引起律师和维权人士不满。该C-12法案赋予当局权力，如果符合「公共利益」，可以直接取消或暂停工作或学习许可签证，他们批评权力「过于广泛」。

移民律师蒂斯罗格（Chantal Desloges）批评，所谓「公共利益」只是「政府当时想要做的说辞」。他在近日接受媒体采访时表示，C-12法案为移民和难民带来了不必要的挑战；根据该法案，如果难民在进入加拿大1年内没有申请庇护，他们将无法参加必要的政府听证会，这措施「太武断了」。

蒂斯罗格举例说：「假设我是10年前访问过加拿大的乌克兰公民，既然情况已完全改变，那为什么还要禁止我在俄乌战争爆发后提出难民申请呢？我1年多前进入加拿大的经历与我原籍国现在的情况有什么关系？」

加拿大移民律师协会（CILA）呼应了蒂

斯罗格的观点，警告C-12法案赋予政府「过于广泛」的权力，这意味执法部门毋须给予人们「通知或回应的机会」即可取消签证、许可证和永久居留权。

该协会还警告，C-12法案将给难民系统增加更多压力，「对解决移民部积压的、无人受理的难民申案毫无作用」。

开放媒体（OpenMedia）行政总监哈特菲尔德（Matt Hatfield）则认为，C-12法案与之前的C-2法案有相同的问题，「这项立法的初衷与C-2法案推出一样，都是为了取悦美国总统特朗普」，它更像是一次重新包装，旨在绕过C-2法案面临的「压倒性反对」。C-2法案曾因扩大执法机构的权力而受批评。



C-12法案可直接取消或暂停签证以及工作或学习许可。

移民权利网络发言人科克（Karen Cocq）指出：「C-12法案保留了阻止难民听证会、任意实施追溯1年的禁令，以及授予部长大规模取消移民身份权力的措施，显然干预了移民程序的公正性」。

C-2法案最初被称为「强边境法案」，

遭到广泛批评，国际特赦组织称此举是为了安抚特朗普。

联邦自由党政府最终推出了C-12法案，以便更快通过C-2法案的部分内容。组织指出，C-12法案「完全复制了C-2法案中针对难民和移民的条款」。

移民数目即将公布 后年获永居者 料少于41.6万人

联邦移民部（IRCC）预计在11月1日或之前公布未来3年（2026至2028年）移民水平计划。有业内人士预测，如果联邦自由党政府兑现其竞选时的承诺，预计2027年引进的永久居民目标将不超过41.6万人。

在最近一次联邦选举中，自由党承诺将引进的永久居民数量稳定在加拿大人口的1%以下，而截至2025年7月1日，加拿大人口估计为4,165万。移民部去年发布的移民水平计划已低于这上限：2025年39.5万人、2026年38万人和2027年36.6万人，比较2023年发布的移民计划削减了20%。以下是部分主要移民项目分析：

「快速通道」移民系统：

尽管去年计划将所有项目的最高移民配额减少20%，但透过「快速通道」系统引进的经济类移民的配额却增加。去年计划将经济类移民划分为「联邦经济优先」和「加拿大境内重点」两个类别，取代先前的「联邦高技能移民」（FHS）。去年计划2025年这两类别的配额合计124,680人、2026年配额合计123,200人，均高于2023年的FHS配额117,500人。其中一个特点是，联邦经济优先类别重点引进了热门职业及法语人才，预计新移民水平计划保持这一水平。

省提名计划（PNP）：

联邦政府近期移民策略在省提名计划目标方面发生了重大转变，去年计划将PNP的目标削减一半多：2025至2027年每年引进人数从2023年的每年12万人大降至5.5万人。但在实际执行中，包括卑诗省、缅省等许多省地已成功协商增加了2025年的省提名配额。预计2026年的目标将比当前的5.5万人增加。

临时居民引进目标：

移民部预计在即将出台的移民水平计划中纳入临时居民引进目标。移民部最近表示，将以去年的做法为基础，继续履行承诺，即到2027年底将非永久居民人口减少到加拿大总人口的5%以下。去年移民

水平计划，国际学生的引进目标占2026年和2027年临时居民入境人数的大多数，其余目标则分配给临时工人。



移民部长预计在11月1日前公布明年移民计划。

称包裹已到府交付 客说未收货 亚马逊丢失有责罚2万元兼退货款

卑诗省的一位消费者向该省的消费者保护局投诉称，其在亚马逊官网上订购的一份货品从未送达，保护局于是责令这家电商巨头支付近2万加元的罚款及法律费用，还要向顾客退还511.25加元的货款。

卑诗省消费者保护局在日前公布的裁决中称，监管机构认定亚马逊公司违反了《卑诗省商业保护与消费者保护法》，因为其未能为明显遗失的包裹提供退款。

亚马逊公司则辩称称，包裹已交付给顾客家中的「某人」，但CPBC却指出，包裹「必须直接交付给消费者本人」。

CPBC发言人哈特兰（Louise Hartland）在声明中说，仅仅将包裹放在门口或交给他人，而消费者并未同意这种方式，这是不够的。「这种交付方式可以被允许，但前提是消费者明确知情并同意。」

此案也引发了一个更广泛的问题：如果包裹在送达后丢失，究竟由谁负责？

许多亚马逊的顾客曾投诉称，他们的包裹被「门廊大盗」（Porch Pirates）偷走，因为送货员将包裹放在门廊上。通常情况下，顾客会向警方报案，由警方展开调查。但在本案中，顾客不仅报了警，还向CPBC提交了投诉。

2024年8月29日，该顾客在亚马逊上订购了一台便携式双屏显示器和一个便携式数码数据存储器，总价582.75加元。当天亚马逊就通过手机短讯告知顾客，包裹已「交付给住户」。

顾客随后联系亚马逊，表示自己和室友都未收到包裹，并要求退款。但亚马逊拒绝退款，怀疑该顾客在滥用退货条款。公



司声称，他们做出这一判断的依据是该顾客在过去一年中曾3次要求退款，理由都是「未收到货」。

亚马逊还表示，它有证据证明该订单已成功送达，但未能提供任何送货照片作为佐证。

CPBC在裁决中指出，举证责任在于亚马逊，必须证明包裹确实送达给顾客本人

。而亚马逊辩称，其住宅中接收包裹的人获得授权。

最终监管机构责令亚马逊支付一万加元罚款、9369加元法律费用，并向顾客退还511.25加元。

亚马逊有30天时间可以对上述裁决提出上诉。加拿大广播公司（CBC）已就此事联络亚马逊，但尚未收到回应。

目录

2025年10月31日

第988期

■ 本周焦点	2	■ 旅游	48
■ 加国一周	3	■ 工商广场	49
■ 加国焦点	13	■ 分类广场	52
■ 亚洲透视	16	■ 分类广场	53
■ 神州众生相	25	■ 长者健康	54
■ 娱乐	38	■ 健康自企划	55
■ 漫画	42	■ 饮食健康	56
■ 音乐	43		
■ 亲子专栏	44		
■ 明星美食	45		
■ 营养饮食	46		
■ 饮食	47		

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





感冒紅鼻子？

永廣良藥，助您一臂之力！

感冒止咳顆粒

【功能主治】

清熱解表，止咳化痰。
用於感冒發熱，頭痛鼻塞，
傷風咳嗽，咽喉腫痛，
四肢怠倦，流行性感冒。
NPN 80014684



感冒清熱顆粒

NPN 80030105



感冒清熱顆粒(無糖)

【功能主治】

疏風散寒，解表清熱。
用於風寒感冒，頭痛發熱，
惡寒身痛，鼻流清涕，
咳嗽咽乾。
NPN 80029978

板藍根顆粒

【功能主治】

清熱解毒，涼血利咽。
用於肺胃熱盛所致的
咽喉腫痛、口咽乾燥；
急性扁桃體炎見上述證候者。
NPN 80010160



板藍根顆粒(無糖)

NPN 80013672

永廣企業代理
各大參茸行及超市有售

必屬良品
諮詢電話 604-273-5028



扩大关口人脸识别计划 美国新规令加旅客却步

美国政府正在机场和边境关口扩展人脸识别技术的应用，即使遭受侵犯隐私的质疑也无动于衷，此举令更多加拿大人不愿踏足美国。

加拿大著名心理学家谢佩尔（Warren Shepell）本月从美国克利夫兰（Cleveland）登机飞回多伦多时，在登机走廊（Jetway）上突然被两名制服官员拍照。此举令谢佩尔目瞪口呆。「我惊呆了，那两人从未解释他们是谁，也没说明为何要拍照。我只觉得自己被侵犯了。」

对于到访美国的加拿大人来说，出入境时被拍照将成为一种必须适应的新现实，因为近10年来，美国海关与边境保护局（CBP）一直在使用人脸识别技术，将拍摄到的旅客照片与旅行证件上的照片比对，是否一致。

如今CBP正扩大该项目，力图在所有提供国际航班的美国机场采集离境旅客的影像，还计划在所有海港以及陆地边境的车辆通道中，对进出美国的旅客进行拍照。

估计在明年可完成陆地边境的人脸识别技术部署，而海港和机场的全面实施则需3到5年时间。

与此同时美国国土安全部（DHS）上周

五宣布了一项新规，要求所有非美国公民（包括加拿大人）必须参与其人脸识别计划。该法规将于12月26日生效，但整个项目的全面实施可能仍需数年。

根据该规定，外国旅客的照片可在DHS数据库中保留75年。

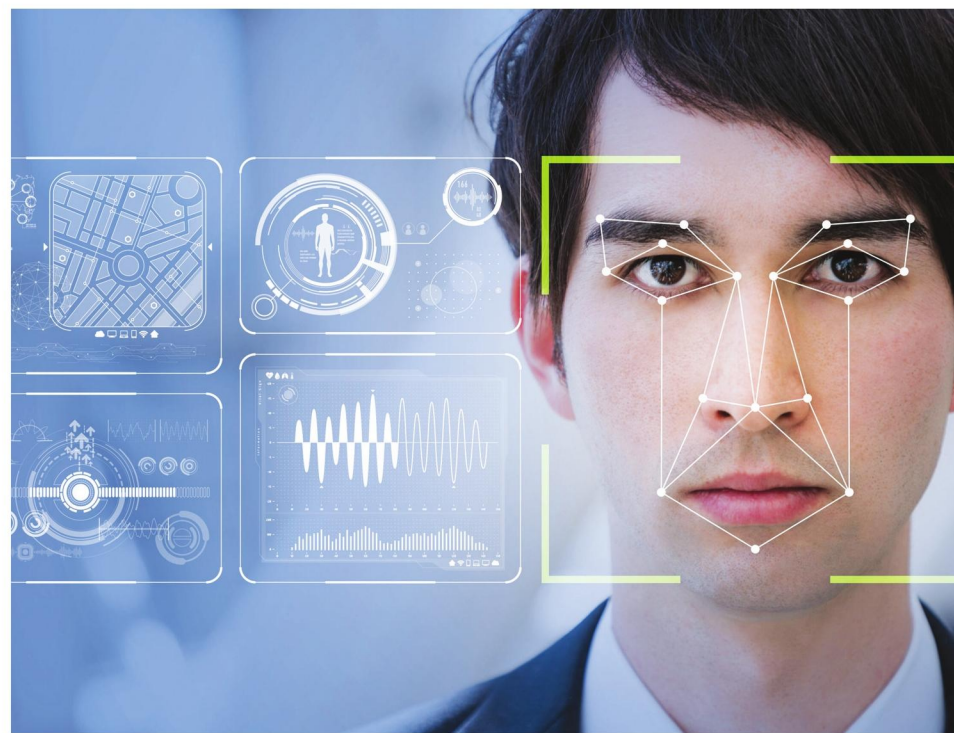
CBP发言人特纳（Jessica Turner）表示，扩大人脸识别计划是为了「履行国会授权，记录大多数出入美国的外国公民的生物识别信息，旨在确保记录准确、加强安全并执行移民法律」。

按新规，追踪旅客出境记录还能帮助CBP确定那些人逾期滞留美国。目前，美国已有数十个国际机场在离境区启用了人脸识别系统。特纳证实，谢佩尔被拍照正是该计划的一部分。

在机场入境区，CBP使用固定摄像设备自动拍摄旅客，但由于离境区的固定设备并非由CBP所有，因此须由官员亲自拍摄旅客的照片。特纳表示，CBP目前正在测试可捕捉车内乘客影像的技术。

该项目的扩展将使旅客受益，因为它提供了一种「快速、准确、无接触」的身份验证方式。

包括加拿大在内的许多国家，在国际旅客入境时也使用此技术，但旅客可通过申请人工核验来选择避开。欧盟也正在推行



美国政府正在机场和边境关口扩展人脸识别技术的应用。

一项新系统，要求非欧盟公民在入境前进行指纹和拍照登记。

隐私专家对此表示担忧，认为其可能会被滥用。

美国电子隐私信息中心高级法律顾问斯科特（Jeramie Scott）指出，因为美国缺

乏联邦层面的面部识别监管法律。

这可能导致旅客数据被用于其他目的，例如监控。

斯科特提到，特朗普政府已经表现出会将个人信息用于原本用途之外的行为，比如用于识别和驱逐无证移民。

加人8月赴美旅行按年减三成 美国人来加旅行第三度反超

加拿大统计局本明22日发布的数据显示，8月份加拿大居民从美国返回人次按年下降近30%。

这是自2006年以来，美国居民赴加人数第三次超过加拿大居民赴美人数。其中不包括新冠肺炎疫情期间的2021年9月。

美国居民赴加人数也录得连续第7个月下降，按年下滑1.4%。与2024年8月相

比，开车经由陆路口岸入境人次下降了3.2%，其中54.5%的抵达者是过夜旅行。

尽管加拿大统计局的最新数据显示加美之间的旅行人次持续下降，但自去年8月以来，从海外回国的加拿大居民人数却增长了9.2%。欧洲和亚洲是8月加拿大居民从海外入境人数增幅的主要推动力。8月份，从英、法和德国返回入境的加拿大居民增幅最大，达到34.2%。



图为魁省Lacolle美加边境关口。



全新钢琴
仅\$4,998起

买钢琴请来通利琴行

我们代理世界顶级名牌钢琴 • 多种新旧钢琴可供选择



BOSTON PIANOS
波士顿钢琴



STEINWAY & SONS PIANOS
施坦威钢琴



ESSEX PIANOS
艾塞克斯钢琴



SCHIMMEL PIANOS
舒密尔钢琴



PETROF PIANOS
佩卓夫钢琴



SAUTER PIANOS
首德钢琴



YAMAHA PIANOS (NEW AND USED)
雅马哈系列钢琴 (新旧钢琴可供选择)



HOFFMANN & KÜHNE PIANOS
豪富曼钢琴



特许经销商

请即致电我们预约参观选琴



七天营业

温哥华市中心旗舰店: 728 Granville Street (604) 685-8471 (Canada Line - City Centre | Expo Line - Granville)
列治文: (604) 273-6661 | 高贵林: (604) 941-8447 | 兰里: (604) 532-8303 | 维多利亚: (250) 383-5222 | chinese.tomleemusic.ca

服务大温地区超过50年, 已为千万家庭提供钢琴及各类乐器

加国9月通胀升至2.4% 卑诗1.9%全国次低

加拿大统计局日前表示，加拿大年度通胀率在9月升至2.4%，原因是食品杂货价格上涨，而汽油跌幅则收窄。

统计局发布的9月份消费物价指数报告显示，汽油价格在8月的跌幅达12.7%，而上月按年跌4.1%；若将汽油价格排除，9月份通胀率则上升至2.6%。统计局表示，去年由于市场担忧经济增长疲软，尤其是美国和中国市场，致原油价格下跌，汽油价格因而向下；而上月美国和加拿大的炼油厂一度维修及中断运作，则推高汽油价格，造成上行压力，按月而言，汽油价升了1.9%。至于旅游方面，该类价格在8月份的按年跌幅为9.3%，上月亦录得下跌1.3%。虽然旅游一般会在9月份会较8月淡静，但价格其实已按月涨4.6%，因素与部分旅游目的地，欧洲及部分美国地区较贵，该等地区因举办盛事而使酒店价格向上。

统计局称，9月份从超市店铺买来食品

杂货的价格按年上涨4%，主要受新鲜蔬菜和含糖商品价格上涨所致。

至于超市杂货店货品通胀率，在8月录得按年升3.5%后，9月再按年上涨4%；当中新鲜蔬菜升1.9%，糖及糕点糖果类食品更录得9.2%升幅。杂货食粮在去年4月录得最低的1.4%按年升幅后，升势逐渐加剧，主因与新鲜或急冻牛肉、咖啡供应减少有关。

数据显示，卑诗上月物价录得1.9%按年升幅，与阿省持平，并且只较爱德华王子岛（PEI，1.7%）高。安省上月通胀率为2%。

卑诗食物按年贵3.9% 升幅最高

统计局报告指，全国租金上月较去年9月升4.8%，上升较快主因是魁省（升9.6%），尤其是该省的满地可市；而卑诗仅升1.8%，则有助减慢全国整体上升速度。PEI是全国唯一录得上月租金按年下跌的地方，挫2.2%。

卑诗上月以食物的通胀率最高，达



3.9%，该类别在8月的通胀已达3.2%。次高为衣物及鞋类消费品，价格按年升3.7%；卫生及个人护理产品亦升3.5%。至于汽油价格，如全国走势般，录得按年跌价，卑诗跌幅3.4%。加拿大中央银行较关注的核心通胀率，仍徘徊在3%以上，超过央行的通胀目标范围。

满地可银行（BMO）首席经济学家波特（Douglas Porter）于一份给客户的报告中指出，这将使加拿大央行下周的决策比先前预期的更有趣，因为市场原本几乎已

认定会减息。

波特认为最新通胀数字不足以游说他相信央行很快再减息。宏观经济研究机构Capital Economics北美副首席经济学家布朗（Stephen Brown）在其一份报告中表示，最新的通胀数据加上9月强于预期的就业报告，应会压低本月底减息的预期。不过，他指由于央行行长麦克勒姆（Tiff Macklem）上周对疲软就业市场表示担忧后，机构的预测仍倾向于会再次减息。

业界倡「税务假期」永久实施 可创职逾6万份 增2680餐厅

联邦自由党政府曾推出只维持了数个个月的「税务假期」，即民众外出到食肆用膳及外卖等免收货劳税（GST），为本国餐厅发声的组织呼吁政府永久实施该税惠，指可给年轻人创造2.5万份职位。

加拿大餐厅协会（Restaurants Canada）主席兼行政总裁希金森（Kelly Higginson）表示，餐厅是不少加拿大第一份工作的场所，「事实上，年轻人占餐饮服务行业逾40%工人。这行业在协助缓解年轻人就业危机上担纲最好角色。」

该会认为联邦政府应该像今年初的做法般，能给预制餐饮豁免征GST并将其永久实施，这将有助年轻人进入职场。

加国在去年12月15日至今年2月15日间，实施临时税务假期，到餐厅用餐至买外卖等，豁免收货劳税。加拿大餐厅协会指这项措施给餐饮业创造2.4万个职位，

较实施前12个月总共增加的数目还要多。虽然税务假期结束后，业界也取消了部分职位，但该行业于今年头9个月一共增加2.36万个工作。

餐饮业4成职位由年轻人担任

加拿大餐厅协会称，根据从该税务假期及经济数据分析估计，若将预制食品该税项永久豁免，将可给餐饮服务行业带来6.43万份工作，而四成职位可能是由25岁以下年轻人任职。

其他相关的行业也可以增加接近1.6万份工作，会增加2680间餐厅。此外，预计可为消费者省回54亿元税款，帮助政府省下就业保险，为政府带来额外15亿元的税收。

希金森指出，永久免GST可鼓励民众出外用餐，而民众现时视可负担能力和生活



加拿大餐厅协会在网中促请政府取消GST。

开支高企为首要考虑；「我方进行过民调指，不少加拿大也同意（免税），75%民众认为他们较少外出用膳的原因是可负担能力危机。」

她并指，该调查亦发现逾八成民众同意

任何食物都应该免税。

协会强调，餐饮业每一元销售额可为更广泛经济带来2.3元，相比其他行业只能平均带来1.9元，餐饮业该比率较高，也代表可为本国经济带来更显著的收益。



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

洛矶山 (秋天童话)系列

全程保证
安排48座大巴

赏秋时机: 10月18、21、25、28日

圣诞黄金档期: 12月20、23、25、26、27、28日

黄刀白马极光 系列

黄刀镇极光 3/4/5 天之旅

(YKK)

冬季出发日期:

2025年11月30日 - 2026年4月15日

(2人成团 逢星期一、四出发)

双人房每位: **\$799 起**

- ※ 以不同方式观赏极光: 极光观赏站极光小木屋、原住民保留区及野外狩猎极光, 绝非一般体验!
- ※ 团费已包括: 市内观光, 增游 Wildlife Nature Gallery
- ※ 专业华语(国/粤)导游服务, 陪同和指导客人追踪及拍摄极光

白马市北极光 3/4/5 天之旅

(AUR)

2025年8月18日 - 2026年3月31日

(2人成团 天天出发)

双人房每位: **\$649 起**

- ※ 团费已包: 每晚价值\$155之极光观赏之旅。团友可安坐在特制的暖气小木屋; 一边享用热饮茶点, 一边观赏北极光, 毕生难忘!
- ※ 入住 Whitehorse 市内酒店 Best Western Gold Rush, 地点最佳。
- ※ 送白马市内观光, 寻找昔日淘金热潮的蒸气轮船……



给您一个没有Morning Call的露易斯湖早晨



一起进入秋天的
童话世界…

Banff &
Lake Louise

4天尊贵之旅 RWB4

4★之选

10月14日至2026年4月28日

逢星期二、四、六出发

- 住宿: 班芙市中心酒店
- 入住有「小瑞士」之称的班芙市, 享樂購物盡在咫尺, 一整個晚上由您作主!

\$549 起

4天皇御之旅 RWC4

5★之选

10月14日至2026年4月28日

逢星期二、四、六出发

- 住宿: 頂級露易斯湖堡壘
- 唯有「皇御之旅」可帶給您一個美麗動人的露易斯湖早晨。既可泛舟湖上, 亦可湖邊漫步拍照。美景觸動人心!

\$699 起



旅遊巴士及入住酒店
提供免费 Wi-Fi *有条件限制



全线保证于露易斯湖堡壘
享用丰富午餐

温哥华一天遊

畅游: 史丹利公园、加拿大广场
唐人街、煤气镇、女皇公园、自费吊桥公园

\$73 起
(天天出发)

威士拿一天遊

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

\$80 起
(三、六、日)

维多利亚一天遊

包 BC 渡轮及
宝翠花园门票

\$180 起
(天天出发)



维多利亚2天观赏团 \$419 起

10月 至 2026年4月 (逢星期二、四、日出发)

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

接手 Hudson's Bay 门市租约案 华裔女商人刘伟宏败诉



卑诗省华裔女商人刘伟宏（Ruby Liu，图）意图接手百货公司哈德逊海湾（Hudson's Bay）25间门市租约案，经过数月的诉讼程序，安省高等法院（Ontario Superior Court of Justice）法官昨日判她败诉。

安省法院日前作出裁决，意味女商人将无法继续推进她在卑诗省、阿省和安省开设以自己名字命名的连锁百货商店的计划。在这场充满争议的诉讼过程中，她指摘一些知名商业地产主存在歧视，指其律师「腐败」，而这些业主则质疑她缺乏经营零售企业的经验，并表示她的计划「注定失败」。

安省高等法院法官奥斯本（Peter Osborne）周五在判决书中写道，问题部分在于应该优先考虑哪一方的利益：是交易成功可获偿还部分欠款的哈德逊海湾公司贷款方，还是反对被迫接受不受欢迎租户搬入其商场的业主。奥斯本在判决书中写道，他基本接受物业主对她缺乏零售经

验的担忧，并指出她提交给法院的门店商业计划「存在缺陷」。涉该诉讼门市的主要房东包括 Cadillac Fairview、Oxford Properties，以及 Ivanhoe Cambridge，这些房东反对刘伟宏以6,910万元买下25间前The Bay百货门市的租约。

刘伟宏在本省拥有3间商场，并以此证明她有能力开设新的百货连锁店。刘认为这些门市房东所以反对她接手，只是因为她是「局外人」（outsider），不是他们希望的租客。报道指出，今年稍早，刘伟宏宣布她有意接手The Bay 20多个门市租约，并在这些门市据点开设以她为名的全新百货公司连锁店。

根据报道，刘伟宏当时说她计划投入4

亿元开设新百货连锁，但门市房东之一 KingSett Capital 的代表律师说，刘所说将投入新百货连锁店的钱「并不存在」。代表房东的律师 Matthew Gottlieb 说，刘个人未能保证能拿出4亿元，刘伟宏大多数的资金又投在3间跨国公司，针对刘伟宏计划成立的新百货连锁生意，这些公司亦未签署具有约束力的承诺文件。

尽管刘伟宏说，她在卑诗省的3间商场将为新的百货公司提供资金来源，但 Gottlieb 说，在纳奈莫（Nanaimo）的 Woodgrove Centre，在维多利亚的 Mayfair Shopping Centre，以及在三角洲市的 Tsawwassen Mills，这3间刘伟宏拥有的商场于2023年及2024年时，总共亏损了1900万元。

判决书称，「领导层整体缺乏经验，对在预期时间内开设和管理25家大型百货商店的运营可行性构成了重大风险。」

中国飞机师不出席间谍审查 反咬移民部批签证慢求复核

中国一名民航飞行员焦志磊（音译：Zhilei Jiao），声称加拿大移民部未能在合理时间内处理其访客签证申请，因此申请司法覆核。但移民部要对他进行是否涉及间谍活动的面试，而面试之前他却返回中国，且没撤消司法覆核申请，被法官认为有藐视法庭的行为，驳回他的覆核申请。而焦的律师也申请不再代表他。

焦志磊是中国一名民航飞行员，拥有中国大学颁发的法律与经济学学士学位，并具有15年的民航飞行员经验。

他在安省伦敦市范莎学院（Fanshawe College）完成了为期2年的「动力设备技术员」（Motive Power Technician）文凭课程，符合申请毕业后工作许可证的资格。但考虑到他的经验及重返航空业的意愿，焦志磊必须先申请访客签证，以便他离境后再次入境加拿大。

2024年3月15日，焦志磊提交了签证申请，随后被要求提供个人简历，而他则要

求移民部加快处理其申请，并于同年12月就向联邦法院申请司法覆核。

他曾在2024年11月21日参加了Flair航空公司的机师面试，但无证据显示他获得工作机会。

焦志磊声称，加拿大移民部官方网站上所列的「平均」处理时间为18天（实为26天）。鉴于其申请并不复杂，而且他之前就曾成功申请到加拿大的访客签证、且已遵守移民部的所有要求，「移民部使其相信，鉴于18天的处理时间，其临时签证申请可以期待获得及时决定。」

此外，移民部的纪录确认焦志磊已符合资格要求，且并未显示任何访客签证申请不应被批准的理由，所以他才迫不及待地向法院申请司法覆核及强制令，迫使移民部尽早批下申请。

受理法官布朗（Henry S. Brown）发现，其申请覆核的时间距他递交签证申请仅9个月，显然为时过早。法官说：「我

理解许多申请人对申请处理所需时间感到失望，并可能因案件悬而未决的时间过长而遭受困难。但这些真实的担忧，并不意味着他们就理所当然地获得法庭颁发的强制令（mandamus）。」

签证有快有慢 平均值难作准

「法律上没有要求移民部必须按申请人期望的方式作出处理，手册或网站上的声明，也并不构成任何约束移民部处理申请的时限或优先顺序的承诺。」法官指出，所谓的「平均值」仅仅是一个数字，它是将所有此类签证的总处理时间除以签证数量所得的结果。但总有些签证处理得非常快，而有些则可能需要数月甚至数年，在某些情况下，甚至可能需要许多年。

法官强调，焦志磊启动司法覆核程序时，他已知其申请正在审理中，而加拿大移民部正合理地等待加拿大的合作方（无论境外或境内）提供补充信息，因为「焦志



磊是中国一名民航飞行员，拥有中国大学颁发的法律与经济学学士学位，并具有15年的民航飞行员经验。（网上图片）

磊涉嫌间谍活动或违反加拿大利益」。

事实上在本案开庭前约一周，移民部决定在2025年9月23日安排对焦志磊进行面谈，针对的就是所谓的「间谍活动或有损加拿大利益」的事情，而聆讯的结果将决定焦志磊是否具备入境资格。

但焦志磊没有指示他的律师准备聆讯事宜，其律师随后向法院申请撤销代理并获准。此时法院才发现，焦志磊本人已返回中国，同时他也未撤回或中止其司法覆核申请，也未申请延期。法官认为此举对法院与被告均属失礼，等于是将本案弃之不顾，于是驳回了焦志磊的申请。

受到拉尼娜、全球气候变化、太平洋暖水团的三重影响，预测今冬天气有难度。



海洋热浪影响下 秋冬出门请带伞



在气象学家看来，如今的加拿大已经不是那个记忆中的加拿大了一——「世界第二冷的国家」显得有点名不副实，因为气温越来越高。

另外，天气现象也越来越复杂。今年冬季，加拿大西岸同时受到拉尼娜（La Niña）、全球气候变暖、太平洋暖水团（Pacific Blob）的三重影响，专家们也感到困惑。但普通温哥华市民不必考虑许多，只要知道本周起开雨季模式，湿润的天气很有可能从11月一直持续至明年。总之，接下去的日子记得带伞！

（摘自明报《星期六周刊》）

与酷热的多伦多相比，温哥华市民度过了一个舒适的夏天，没有热穹现象，气温只是稍高于正常年份，就连初秋亦较多晴朗天气。但该来的总会来，本周持续的降雨提醒你：雨季开始。

加拿大环境部气象学家Dr. David Phillips认为今年夏、秋两季卑诗省无论在气温或降水量可说接近正常。气温高了1摄氏度。至于降水量，刚刚过去的9、10两月达到正常值的2/3，与之前较干旱的年份相比已算不错。传统上秋季是大温最湿润的季节，补充全年降雨量。本周大部分时间都是阴雨天，也说明这一点。

他坦言，在即将到来的冬季，加拿大西岸的天气有点「令人困惑」，因为有至少三个影响因素。

第一，拉尼娜，即反圣婴现象，通常会导致太平洋东部海水水温下降，影响附近地区出现更冷、更湿的冬季。数据显示，从1955年至2000年，加拿大共经历13次拉尼娜天气现象，其中11次是寒冬，另外2次则是暖冬。

第二，受到全球气候变化的影响，加拿大的平均气温也在上升。过去10年加拿大出现了3/4个世纪中最暖和的冬天。



从1948年至今约78年中，全国冬季平均气温上升3.7摄氏度，卑诗省上升3.1摄氏度。因此拉尼娜现象的出现，会令加西地区的天气变得更趋近传统的加拿大，冬季严寒多降雪，尤其让喜欢高山冰雪运动的人开心。

不过今年影响加西地区天气的，除了拉尼娜和气候变化，还有一个不速之客：太平洋暖水团（Pacific Blob）。

这是一大片出现在北太平洋地区的异常温暖的海水，也被称为海洋热浪（marine heat wave），影响中国、日本、韩国、阿拉斯加、加拿大等广泛地区，导致日本等地今夏破纪录的高温天气。也就是说，暖水团所到之处的温度和湿度会升高。

来自美国的消息称，9月时这片暖水团的面积大概有300万平方英里。而加拿大国土也不过是380万平方英里。基本上复盖了从远东的勘察加（Kamchatka）半岛至美国加州沿岸的整个北太平洋。

在拉尼娜、气候变化、太平洋暖水团三者的综合作用下，想精准预测卑诗省今年冬天的天气有难度。某种程度上要看谁强谁弱，谁能占主导。Dr. Phillips坦言，气象学界对暖水团的了解有限，分析也存在差异，其中一种理论认为，由暖水团深度较浅，会很快被向上的冷水推散。但究竟如何，还要看今冬的实际情况。

他认为比较安全的说法是，加西地区2025年的冬天与2024年冬天类似，气温相对较低，有较多降水。「可能会出现更多的大气河流（atmospheric rivers），而且移动的速度会减弱。风会更多地从西向东吹袭，而非从北向南吹，这将给海拔较低的低陆平原地区带来持续的丰沛降雨，海拔较高的山上则会见到更大量的降雪。」



▲秋意渐浓，大温哥华即将迎来丰沛降水的秋冬季节。

◀加拿大环境部气象学家Dr. David Phillips说，今年冬天低陆平原地区将有更多降雨。



救生艇的「生存煎熬」 组织「决裂」与「分工」

移民部已毫不掩饰地证实，根据人道和同情类别提交的永久居留申请，等候时间会是12个月至600个月，即由一年至五十年。

循加拿大「香港人救生艇」计划移民的港人，现时在移民部申请永久居民PR的积压个案超过了2万宗。

不同的救生艇港人组织，筹办连串行动。从街头请愿、游行，于议会内举行圆桌会议到万人网络联署，期望以分进合击形式，大声呼吁加拿大政府尽快解决问题。

因为要分进，所以各有主张，有港人组织内部亦经历了一场风波，其后有成员另立门户；就如学校运动会，大家是同学，却各自去争冠。

(摘自明报《星期六周刊》)



◀HKPOC成员与国会议员Brad Redekopp (左三)会面，谈及救生艇港人面对的困境；右四为Donald。

▶香港通道安省委员会9月23日在渥太华请愿，向国会议员Salma Zahid (左五)递交请愿信。



新成立的「香港通道安省委员会」(Hong Kong Pathway Ontario Committee, HKPOC)发言人Donald说：「我是去年2月入纸(申请PR)，但至今仍在等待结果中。」他的个案是二万多个积压申请的缩影。他透露，近期曾寻求3位国会议员(MP)协助，向移民部查询进度，但得到的回复千篇一律，「3位议员都指移民部回复说，(个案)现仍在排队中，因为有很多(PR)申请在我之前，所以只能继续等待。」

Donald慨叹，目前根本没人能给出一个确切的等待时间，「已经没有一个可以预计得到的时间，告知何时轮到(审批)我们的了。」根据他从各方收集的资讯推断，移民部现时可能仍在处理2024年2月初的申请；而即使处理进度看似缓慢推进，但前路依然漫长，「我相信1个月应该有数千个申请，故现在说(去年)2月初，即是仍有数千个在我之前；数千个……没人知要处理多久。」

三城集会变单城

面对这种无了期等待，Donald坦言与其沉溺于焦虑，不如将精力转化为实际行动，这也是不同的救生艇港人组织、与一众同路人积极投身倡议工作的原因；在今年9月与10月间，不同组织采取了更主动和多元的策略，形成多路并进态势，共同向加拿大政府争取解决PR审批个案积压问题。

其中包括「香港通道联盟(Hong Kong Pathway Alliance, HKPA)」，10月2日在渥太华国会大楼外Centennial Flame请愿，获跨党派国会议员到场声援，希望尽快解决救生艇港人PR申请严重滞后的问题。同日海外港人组织「香港监察(Hong Kong Watch)」联同国会议员Shuvaloy Majumdar举行国会圆桌会议，讨论救生艇申请人面对的挑战，并探讨可行的解决方案。

而「香港通道安省委员会」9月23日亦在渥太华请愿，向国会议员Salma Zahid递交请愿信，Zahid表示，「加拿大将继续与香港人站在一起，我将向移民部提出处理(PR申请)时间的问题。」

事实上，9月23日原是「香港通道联盟」举行「三城集会」的日子，惟「联盟」9月中发表声明，指控一名「前搞手」存在严重违规行为，并宣布原定9月23日在三城(多伦多、温哥华、渥太华)举行的集会延期。

结果「三城集会」变「单城集会」，当日只有Donald的「香港通道安省委员会」在渥太华集会。(接下页)

(接上页)事件牵涉到「香港通道安省委员会」, Donald解释, 他成立这「委员会」的目的, 是为了让不同地区有关救生艇港人的倡议工作能更专注、更有效地进行; 鉴于他身处渥太华的地理位置, 成立一个专注于安省的委员会, 能更直接地与国会沟通。

是各自努力不是分裂

Donald强调这并非与其他救生艇港人组织决裂, 而是分工, 「做的事不存在冲突, 因为大家都想为『香港通道联盟』(Hong Kong Pathway)好; 所以大家以不同形式来向政府表达意见, 我觉得是没所谓的。」

Donald续称, 「香港通道安省委员会」与「香港通道联盟」的关系是「没关系」, 意指各自独立运作, 但目标一致; 他形容这是「各自努力」, 共同为解决积压问题出力。

据「香港通道联盟」的声明, 指控主要包括: 有人违反隐私承诺, 在未经授权下以问卷收集的电邮地址私下联络受访者, 并因使用「TO」而非「BCC」栏位, 导致收件人电邮地址外泄; 未经授权使用一个团队不知情的电邮联络国会议员, 并声称代表该组织, 引起议员办公室困惑; 在没有任何保护措施下, 私下收集受害人个案及敏感个人资料。

声明中, 「联盟」要求安省已成立的独立新组织: 「香港通道安省委员会」, 立即销毁与其问卷相关的资料。

自发组织不需授权

Donald表示, 这些救生艇港人组织都是由义工自发组成的非注册团体, 其运作模式与正式机构截然不同, 「因为并非一

个注册组织, 我相信没需要指明什么关于授权的, 或者有些未经什么许可同意就去做的一些行动。」

他强调这次风波属「组织内部协调问题」, 认为是成员间在沟通和行事方式上出现误会和错漏, 不涉恶意行为, 「我相信不是一些很大件事, 只是一些小误会而已。」并指不希望将这些内部协调问题公之于众, 以免模糊焦点。

尽管经历了一些风波, 但各救生艇港人组织的倡议步伐未有停下来, 例如「香港通道联盟」于10月10日发起了名为「Let Us Stay: Call Canada Our Real Home」的网上联署, 期望有关方面正视香港人救生艇计划申请人面对的人道困境, 目标为收集2万个签名, 凝聚更广泛的民意基础, 加强倡议力度; 截至10月16日晚上, 已有近1.2万个联署。

深化安省工作

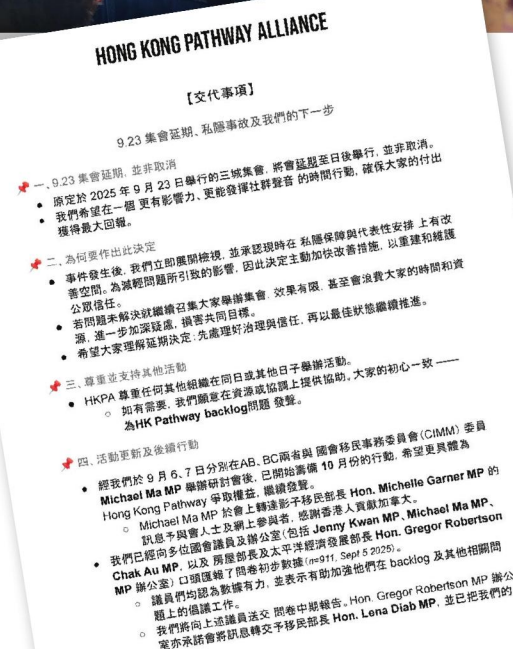
Donald亦表示, 「香港通道安省委员会」将继续深化在渥太华以至安省的在地工作, 除了联系更多国会议员, 还希望能与其他同样面临移民困境的族群, 如乌克兰、苏丹等组织建立联系, 共同向政府争取, 「要处理的话, 就一定是整个「人道与恩恤」(Humanitarian and Compassionate, H&C)类别去处理。」他相信若能团结更多族群, 倡议的声音会更响亮; 尽管他也承认以现有人手, 这将是一项挑战。

总括而言, Donald认为只要继续争取, 就会有希望, 「主要是看政府有否意愿去做。政府每一年都有一个移民目标数目, 目前来说2026年的永久居民目标人数为38万……其实38万中要分5万个(名额)给「人道与恩恤」, 我不觉得十分过分。」



他鼓励救生艇港人要为自己的未来奋斗, 「前路虽然充满挑战, 但与其面对深不见底的等待, 惟有行动, 才能带来改变的希望。」

香港通道联盟早前发声, 指控一名「前搞手」存在严重违规行为。



人道移民申永居 年中递表等十年

联邦移民部的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永久居留身份的人, 轮候时间会超过10年, 因为大约有38,100人排在他们前面。

网站10月9日更新的信息显示, 「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」。

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, 轮候时间将是12个月至60个月。

联邦移民部长迪亚布(Lena Diab)的传讯主任布朗多(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。」

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」。

change.org

香港通道联盟发起网上联署, 期望有关方面关注救生艇港人; 截至10月16日晚上已有近1.2万个签名。

Let Us Stay: Call Canada Our Real Home

Sign petition

11,934

中美稀土大战双方变招 北京先下手为强玄机

中国稀土丰沛且掌握最先进独家冶炼技术，实施稀土出口管制将直接冲击美国乃至世界科技与军工产业。北京先下手为强，长臂管辖反卡美国脖子。 宋阳标

十月九日，中国商务部发布了收紧稀土相关物项出口管制的公告，对境外含稀土产品及相关技术实施管制，首次对稀土供应链实施长臂管辖。中国不仅是全球稀土资源最丰富的国家，更掌握全球最成熟的稀土冶炼分离技术，「联动萃取工艺」分离纯度可达百分之九十九点九九九，成本却比美国低六成，精炼产能占全球九成以上。中方此举严重打击全球芯片、军工科技产业链，被指是在中美元首会晤前「先下手为强」，「反卡美国脖子」。中国商务部发言人称，稀土相关物项具有军民两用属性，该出口管制是国际通行的做法。

一石激起千层浪，这次中国主动出手，已将半导体战场从芯片拓展至材料与技术层级，不仅使美军工企业受损，世界知名光刻机生产商 ASML 可能也要断供。世界上所有与稀土产业相关的国家和企业都将重新审视自己是否身在其中，引发地缘政治震荡。

中国商务部发言人称：「需要说明的是，此次纳入管制的物项范围有限，同时 will 采取多种许可便利措施。对于符合相关规定的，中国政府将予以许可；对于最终用途为紧急医疗、应对公共卫生突发事件、自然灾害救助等人道主义救援的出口，将豁免申请许可。」

同日，中国商务部、海关总署还发布了对于超硬材料、稀土设备和原辅料、钬（旧译铈，Ho）等五种中重稀土、锂电池和人造石墨负极材料出口管制的公告，相关规定将于十一月八日正式实施。

稀土是高科技产业基础

稀土全球供应链一旦被切断，将遏制住全球 AI 技术的发展。稀土包含镧（Lanthanum, La）、铈（Ce）、钕（Nd）、镨（Dy）等十七种元素，只需微量添



加即可显著优化材料性能，是高科技产业不可或缺的基础材料，也是电子信息、新能源、航空航天、冶金、石油化工、玻璃陶瓷、军事、农业、新材料等领域的关键支撑。

尤其是在电子信息和国防科技方面，稀土战略价值重大，其在先进武器装备的制造中发挥著关键作用，如精确制导武器、雷达系统等，对于维护国家的国防安全至关重要。

中美竞争的关键在电子信息科技领域，而电子信息科技的关键在半导体，半导体的关键则在稀土。从纳米级精度的光刻机运转，到芯片制造中材料抛光的精细操作，再到前沿过程的介质优化，稀土以其独特物理化学特性，深度嵌入半导体产业链的每个环节，成为驱动产业升级的引擎。

中美半导体竞争的核心在芯片，而光刻机在芯片生产中不可或缺，其运行精度直接决定芯片制程上限。以极紫外（EUV）光刻机为例，晶圆台与光罩台需实现每小时超百片晶圆的纳米级扫描，此功能的核心在于无摩擦直线马达与磁浮系统，而这类系统的驱动力与强磁场正是由钕铁硼（NdFeB）永磁体提供。单台 EUV 光刻机需搭载数十公斤 NdFeB 磁钢，其中钕作为主成分赋予磁铁超高磁能积，镨、铽（Tb）则透过调节居里温度，确保磁体在高速运转中保持稳定，避免高温退磁。若缺少这类稀土永磁体，当代光刻设备的精密运

动功能将完全失效。

在半导体材料与耗材领域，稀土的应用同样关键。晶圆的制造及良品率、蚀刻机的耐用、芯片的微型化，元素钪（Sc）也被证实高效能逻辑芯片中扮演关键角色，半导体制造所需的多种特种激光器，其增益介质亦依赖稀土元素，例如掺钕与掺铥激光，广泛应用于晶圆检测与材料加工等关键制程中。若失去这些特定稀土材料，先进芯片的低功耗与高效能设计几乎难以实现。从设备核心零件到材料关键组分，从成熟制程优化到尖端技术探索，稀土已深度融入半导体产业全链条。

缺少稀土供应，对于现代工业体系来说，是致命的危险。

美国供应链受中国钳制

美国的军工产业高度依赖稀土，其现有库存仅能维持约十八个月的生产，商业领域的库存缓冲期更短。美国无法直接从中国进口一些关键的稀土产品及技术，其供应链主要靠全球供应商提供，而几乎所有的相关产业都无法绕过中国。这就意味着，无论全球任意一家重要的稀土供应链上的一节，都要面临中国的审查，这些企业一旦被发现与美国的军事工业或半导体产业有供应关系，将会被直接掐断供应。

最关键的链条就是，一旦世界最先进的光刻机制造商 ASML 公司的光刻机被证明直接参与了美国的关键科技，对中国的产



■美国总统特朗普：引发中方反制

业造成了严重影响，那么 ASML 将被切断稀土供应，将在短期内延迟交货，长期将面临无法生产光刻机的局面。

这是中国对美国技术封锁回击的一记铁拳。

到十一月中国落实稀土出口管制措施后，其影响将会慢慢在全球显现。最直接的影响将是稀土产品的价格持续攀升，推高半导体产品价格及供应量。

中国的长臂管辖与繁琐的出口许可流程会造成行政瓶颈，全球企业需投入大量资源审查其复杂供应链，以确认是否涉及中国稀土，并等待中国审批。这会导致众多半导体产业的生产延迟和停顿，对整个供应链造成严重打击。

有情报显示，ASML 正与荷兰及美国盟友沟通寻找替代方案，台积电和三星电子等全球芯片制造商都依赖 ASML 设备。一位美国官员表示，政府和相关机构正在评估新规的影响，这些新规的宣布事先未经通知，显然意在控制全球整体技术供应链。美国众议院中国特别委员会严厉批评中国此举，称这些限制措施是「在经济上对美国宣战」。

美国众议院中国问题特别委员会在之前的声明中指出，包括多家设备大厂，近年通过向中国国有与具军方背景的企业出售产品，取得可观收益。该委员会呼吁特朗普政府「大幅扩大对中国的出口禁令及许可要求」。消息传出后，多家半导体公司股价大幅下跌。

今年九月，美国终止让三星电子、SK 海力士及台积电能在不需每次申请的情况下，持续供应中国工厂。（转下页）

巴基斯坦输美稀土 双边外交巴铁不铁

巴基斯坦用稀土换取美国投资港口，充满了利益计算。巴国游走在中美之间，表面上多元，实际上两边押宝。

郑言

中国与巴基斯坦「铁哥们」的口号喊了半个世纪，如今听来却多几分金属疲劳的声响。十月初，巴基斯坦几乎在一周内做了两件事：一是将稀土样品郑重送入白宫，二是在瓜达尔港旁向美国提议建港。前者象征合作，后者触及战略底线。一个木盒、一张蓝图，折射的不是友谊温度，而是利益计算。

二零二五年九月八日，巴基斯坦与美国战略金属公司签署合作备忘录，美方承诺投资五亿美元，在巴境内建设冶炼厂。随后，巴国将军穆尼尔访美，在白宫亲手递上一个装有稀土样品的木盒，特朗普当场笑逐颜开，被定格为「美巴关系重启」的标志。

几乎在同一时间，英国媒体披露，穆尼尔的顾问曾向美方提交计划，提议在阿拉伯海沿岸帕斯尼建港，并修建铁路将内陆矿产输往海边。帕斯尼距瓜达尔仅百余公里，紧贴伊朗边界。项目总投资十二亿美元，资金结构为巴政府与美方共同融资。计划书中还出现了「对冲瓜达尔影响」的表述。

消息传出后，伊斯兰堡急忙澄清，称属「非官方讨论」，并强调「无驻军条款」



■巴基斯坦将军穆尼尔(右二)向特朗普展示稀土：押宝

。但在军事体系中，顾问若无高层默许，难以自行绘图、接洽外方。所谓「商业探索」，更像是披上经济外衣的政治试探。

帕斯尼计划的象征意义远大于经济价值。瓜达尔是中巴经济走廊的海上支点，也是中国通向印度洋的出口。帕斯尼若引入美资，即使冠以「民用」名义，也足以成为美国在阿拉伯海的观察点。中方多年来在瓜达尔投入的港区、机场与基建，转眼间便多出一个战略「邻居」。

巴基斯坦的选择并非全无逻辑。外债高企、外储告急、青年失业率上升、财政长期赤字，任何外资承诺都被视为救命稻草。稀土出口与港口提案，不过是债务压力下的权宜之计。

但这种支点本身不稳。巴基斯坦的稀土以轻稀土为主，附加值有限；美国虽接盘，却仍受制于中国的提炼工艺。稀土开采易，冶炼难。美国自身矿石至今仍需送往

中国加工再回流。若巴方真想成为「替代供应国」，便必须掌握提纯、分离及磁材制造技术——而这些正被中国列入出口管制清单。没有技术与设备，再多矿藏也只是原料。

这场稀土合作，更像是一场象征性外交。巴基斯坦以矿石换政治空间，美国以投资换地缘立足。双方都明白，合作能否持续，与其说取决于资源，不如说取决于政治气候。

帕斯尼提案把这种暧昧推至极限。伊斯兰堡称之为「外交多元化」，但地缘政治从无真正等距。港口一旦落成，美国不必驻军，也能通过投资和物流掌控航线、信息与货流。

伊朗因此不安，担心美国监控霍尔木兹；印度同样忧虑，美国在巴存在将改变阿拉伯海的力量分布。只有巴基斯坦仍在安慰自己，说这只是「多元合作」。

这非多元而是漂移。巴基斯坦十年前以中巴经济走廊为复兴蓝图，四百多亿美元投资让瓜达尔由荒港成枢纽。如今为短期融资，伊斯兰堡又在同一海岸绘制另一港口。口号仍旧，但方向已变。

冷战时期，巴基斯坦在大国夹缝中求生存。对美，它是前线盟友；对华，它是「全天候夥伴」。半个世纪过去，这种「灵活」已成惯性：随势而行，却失去原则。

中国在巴困难时期提供资金、援建与外

交支持，从未附带条件。如今，巴方却在中国重点项目旁引入美资，并辩称「互不冲突」。这种说法连自己都未必相信。帕斯尼若成，中巴的战略缓冲线将被迫重绘；若败，巴方又要承担与美合作破局的代价。两头下注，终究两头失血。

美国即使掌控帕斯尼，也难实现稀土自主。轻稀土价格低、用途有限，中重稀土仍受中国掌握。美国炼厂受环保与成本约束，无法大规模生产。即使巴方低价出口，美国也需承担高昂提炼成本。最终，美元花了，产业链依旧断裂。穆尼尔的木盒，不是合作起点，而是一次外交错觉。

巴基斯坦高层反复强调要「保持平衡」，但平衡不是在盟友间交易空间，更不是把长期夥伴当作谈判筹码。真正的平衡，是在原则之内寻利益，而非以短线利益换取战略安全。

外交只有永远的利益？

当年瓜达尔奠基时，巴基斯坦称那是「命运共同体」的象征；今日帕斯尼被摆上谈判桌，同样的海岸，却映出两种姿态：一种是建设，一种是投机。美国的笑容明亮，中国的沉默冷峻，巴基斯坦在两者之间摇摆，以为赢得灵活，实则失去信任。外交没有永远的朋友，只有永远的利益，这句话伊斯兰堡并不陌生。它真正忘记的，是另一条更老的经验：反覆计较利益的人，终被视为无信可交。■

（接上页）美国一家大型芯片公司表示，公司将面临稀土磁体价格上涨，这些磁体对芯片供应链至关重要。另一家美国芯片公司高管表示，该公司正在加紧确定哪些产品含有来自中国的稀土，并担心中国的许可证要求会导致其供应链陷入停顿。

有评论认为，这些限制措施是北京以半导体和人工智能行业为目标、对外国公司实施长臂管辖的首次重大尝试，此举可能会让支撑AI热潮的芯片陷入停滞。

国际战略研究中心（CSIS）关键矿物主管巴斯卡兰（Gracelin Baskaran）表示：「这是中国迄今实施的最严格出口管制措

施，他们显然拥有不仅让美国企业，甚至让全球企业都遵守的手段和筹码。」

特朗普宣布，下月起将对很多中国商品的进口关税升至百分之一百三十，他还威胁要取消与习近平的会晤，把新的稀土管制称作「敌对」行动。

然而，目前的情况是中国的稀土提炼技术和稀土合金技术方面遥遥领先世界，即便是美国，想追上中国，也需要十几二十年的时间。

北京的国际问题研究学者徐亮表示，如果美国持续对中国采取敌对的政策，限制中国AI产业的发展，那么，中国的相应

策也将严重削弱美国的AI产业，中美对抗，则全球半导体产业都将遭遇重创，可能多年都无法恢复生机，合则两利，斗则俱损，这一切取决于美国。至于在即将召开的APEC会议上，中美元首是否能相逢一笑泯恩仇，在很大程度上决定著全球AI的发展。

国际地缘政治或将重塑

徐亮表示，受中国稀土出口管制影响，会造成一些国家要重新考虑对华对美关系，会在无形中重塑国际地缘政治关系，对世界局势产生深远影响，即便这是为将来

中美元首会谈的筹码，一样会冲击目前的世界格局，迫使各国重新审视自己的国家安全，分化重组未来的国际格局。

中国商务部发言人表示，长期以来，美方泛化国家安全，滥用出口管制，对华采取歧视性做法，对半导体设备、芯片等产品实施单边长臂管辖。美方管制清单物项超三千项，而中方出口管制清单物项仅九百余项。美方使用出口管制最低含量规则由来已久，低至百分之零。美方相关举措严重损害企业正当合法权益，严重冲击国际经贸秩序，严重破坏全球供应链安全稳定。■

平壤夜色阅兵启示录 核武导弹射程复盖美国

朝鲜劳动党举行建党80周年阅兵，中俄越三国派出高级别使团出席。阅兵出现火星20洲际导弹等先进武器，展示核武导弹可覆盖美国，但导弹精度、再入和射程等仍存疑。

李雪新

平壤时间十日晚至十一日凌晨，约一万六千名朝鲜现役军人从周围街区汇入金日成广场，朝鲜举行了劳动党建党八十周年阅兵。朝鲜国务委员长金正恩检阅了受阅部队，中俄越三国高级别使团出席观礼。

韩国媒体《每日经济》以「导弹之林」概括了此次阅兵，远程打击被置于阅兵的镜头中心。被称为朝鲜最强战略核武器的火星二十洲际弹道导弹尤为引人瞩目，以长达近三十米的大型机动导弹发射车承载，压轴出场。外观上来看，导弹使用了超大偏钝的弹头舱，巨型造型带来了极强的压迫感。

朝鲜国防工业的结晶

这款新型导弹是朝鲜国防工业的结晶：以结构简单、贮存更久的固体燃料作为助推剂；使用二百吨推力级别火箭发动机，是美国空军现役陆基洲际导弹「Minuteman III」第一子级推力的二点二倍；发动机使用了碳纤维缠绕复合材料，能够显著提高推进剂占比，导弹具备更远的航程；大号弹头舱带来的大空间不仅能塞入质量更重的再入体，还可以多枚小型再入体提升对导弹防御系统的突防能力。

从工程设计角度出发，朝鲜主张可覆盖美国全境的射程所言非虚。但是长期以来外界对朝鲜导弹技术的末端部分一直存在质疑，没有试射检验的火星二十的亮相也没有完全打消疑问。

目前国际通用的远程弹头投送技术需要依靠导弹将弹头抛至「近太空」轨道后，凭借地球重力抛物线回落至打击目标。这种方法不需要强行穿越大气层，能够减少空气阻力，投射距离更远而且速度更快。



□ 天马二十：具备第三代主战坦克特征



□ 朝鲜劳动党建党八十周年阅兵：展示火星二十洲际弹道导弹

但是再入体回落时，由于稀薄空气和超高速运行会面临巨大热流考验，甚至面临解体的风险。

实战表现有待证明

朝鲜二零一七年试射的火星十四、火星十五两款导弹均被怀疑在再入末端过程中解体，再入体的热防护材料稳定性仍有待证明。此外，朝鲜导弹试射为了避免飞越他国采用了大幅抬高发射仰角高抛工艺，而非实战使用的标准弹道轨道，尽管一定程度可以检验其推力和中段控制能力，但是其末端打击精度如何仍然要打上一个问号。

金正恩在十月五日的讲话中宣称「朝鲜国防工业已经达到更高水平」。地面突击

一纵深打击—低成本消耗的常规装备和导弹威慑分层呈现：具备第三代主战坦克特征的天马二十、六百毫米超大型多管火箭、一百五十五毫米自行榴弹炮和自杀式无人机集束发射车。

这场阅兵不仅展示军力扩张，更以礼宾与队列叙事编码政治信号：巩固国内权威、对外连线传统夥伴，将「援俄」与阵营选择显影于镜头，并为后续外交协作、军技互换与制裁博弈铺垫。

中国国务院总理李强对朝鲜进行了访问，并出席了庆祝活动。中方表示，愿与朝鲜一道，落实两国领导人就推动双边关系健康稳定长期发展的共识，持续加强战略沟通和协作。

曾经参与了库尔斯克州作战的朝鲜士兵

组成海外行动部队的徒步方阵，在队列最前举起两国国旗，并伴随著俄罗斯红场阅兵经常使用的爱国歌曲《为俄罗斯服务》行进。

旷日持久的俄乌战争中，朝鲜为捉襟见肘的俄罗斯兵源提供了高素质补充以及百万计量的弹药援助；而作为回报，根据韩美政府官员的口径，俄罗斯给予朝鲜粮食、原油和制造武器的原料。朝鲜和俄罗斯并肩作战的叙事被搬上阅兵场，这一政治符号传达了朝俄关系达到空前高度。

越南在朝韩间左右逢源

越南共产党总书记苏林在观礼台上和金正恩亲切握手，他是二十年来首位访问朝鲜的越南最高级别领导人。此番访朝正值两国建交七十五周年，越方回顾了两国深刻的传统友谊，并签署了防务、外交、卫生领域的合作协议。值得注意的是，韩国是越南第一大外资来源国，两国的经贸和人员往来尤为密切。两个月前，越韩发布了深化全面战略合作夥伴关系的联合声明，点名鼓励韩国对越南高新技术产业投资。越南并不希望在朝韩两国中选边站队，深化与韩合作后旋即访朝，在朝韩关系中维持著微妙的平衡。

朝鲜阅兵纪录片的最后一个镜头定格在了光亮与黑暗交织的平壤俯瞰视角，绽放的红色烟花余烬漂浮在空中。但是关于导弹精度、再入和射程、国家关系的讨论仍在持续。■



■ 越共总书记苏林、金正恩、中国总理李强（右起）：出席阅兵典礼



日本迎来诺奖丰收季节 北川进毋忘庄子启示

日本今年诺奖丰收：北川进凭MOF获化学奖，受庄子「无用之用」启发，应用于脱碳药物；坂口志文发现调节T细胞获医学奖，治免疫病癌症。

毛峰

日本在金秋十月迎来诺贝尔奖大丰收：京都大学教授北川进因开发「金属有机骨架」荣获了诺贝尔化学奖；大阪大学特聘教授坂口志文因发现「调节性T细胞」，荣获了诺贝尔生理学或医学奖。

日本著名作家村上春树则再度与诺贝尔文学奖擦肩而过。

日本已有三十位科学家与文学家等个人和一个反核武团体分别摘取了诺贝尔奖各项桂冠，成为亚洲之冠。日本科学家屡获诺奖的秘诀不仅是工匠精神，而是坚韧不拔「耐得住寂寞」的执念探索与纯粹炼金般热爱。日本京都大学特别教授北川进等三位科学家获诺贝尔化学奖，写下了日本今年获得诺贝尔双奖的科研新篇章。北川进等在「金属有机框架（MOF）」方面的研究成果具有开创性，可将特定物质封装在结构内部，对脱碳、药物研发以及化学等多个产业领域的发展作出了重要贡献。北川进花了整整三十年时间，从被质疑到被尊重，用一座分子建筑，让日本新科研成果再度闪亮世界。

日本首相石破茂在祝贺北川进获奖视频通话中问及北川为何能够一直埋头于研究？北川说：「我信奉中国庄子的名言『无用之用，（方为大用）』，大家都觉得没有用的东西，其实正是有用之处。所以稍微改变看待事物的角度，就能走向新的方向。正是基于坚信这样的价值观，所以不太会感到挫败。」

八九十年代，北川进就开发出一种利用锌、钴等金属离子和含碳有机分子，制备具有无数纳米级微孔的金属有机骨架（MOF）。它只需将含有金属离子和有机分子的溶液混合，金属离子便会形成键，有机分子则会像柱子和梁一样规则地排列在一起。这种巧妙的技术使得具有攀爬架式结构的物质能够自发组装，成为利用其众多微孔吸附气体和其他物质的新材料。



■免疫学家坂口志文：发现调节性T细胞

一九九七年，MOF被宣布可以吸收甲烷并保持其稳定性。此外，通过利用无数孔洞作为筛子，它们还可以分离二氧化碳等特定气体。另一方面，MOF不仅具有高吸收能力，而且通过改变材料组合，可以自由设计吸收特定物质。包括吸收二氧化碳净化空气，储存氢气，传递药物等，其开发和实际应用正在全球范围内推进。

北川进的研究也曾被世界科学界冷落质疑，但他仍坚信其创新性发现与研究能够成为世界有用的新材料。

无用空间实则有其价值

日本媒体报道：北川进在京都大学工学部一年级时，阅读了汤川秀树撰写的《天才的世界》系列三部曲，书中介绍了老庄思想的「无用之用」概念，如老子所说的「埴埴以为器，当其无，有器之用」，让他认识到看似无用的空间实则有其价值。后来，北川进在研究生阶段决定研究「孔洞」，这在当时被视为「无用」的存在，因为孔洞既不能参与化学反应，也不能提供力学支撑，他的研究也面临著诸多质疑。但他受到庄子「无用之用」思想的启发，坚信那些被忽略的孔洞里藏著另一种可能，就像黏土器皿的中空看似无用却能容纳万物。

此外，北川进所属研究团队的带头人是日本首位诺贝尔化学奖得主福井谦一的弟子，福井谦一常对学生说「要投身于混沌未开、尚无先驱的领域」，他本人也一辈



■化学家北川进：开发金属有机骨架

子都在做「看似无用」的研究。福井谦一还曾向北川进提及庄子说的「无用之木」，因为不成材才得以长寿，最终成为鸟儿栖息的乐园，这进一步坚定了北川进的研究信念。

北川进的研究成果金属一有机框架（MOF）材料正是将看似无用的孔洞加以利用，这些孔洞可以容纳二氧化碳分子、水分子等，在碳捕获、氢储能、精准药物递送等领域发挥了重要作用，充分体现了「无用之用，真乃大用」的哲学思想。

二零二五年诺贝尔生理学或医学奖授予日本大阪大学特聘教授坂口志文等三人。坂口发现了一种「调节性T细胞」，这是能够抑制人体内过度免疫反应的淋巴细胞之一。人体免疫细胞在病毒或其他异物侵入体内时会发动攻击，以保护自己身体免受「外敌」侵入，但有时该免疫系统会失控「暴走」，错误地攻击正常细胞。「调节性T细胞」犹如这套系统的「刹车」，能够抑制过度免疫反应，防止免疫系统失控。因此，它成为了治疗过敏等自身免疫性疾病以及癌症免疫疗法的新突破口。该发现正在应用于治疗类风湿关节炎、一型糖尿病等自身免疫性疾病以及癌症治疗领域。

坂口志文解释说，比如对花粉症、麻疹，还有过敏性休克、溃疡性结肠炎、哮喘等自身免疫性疾病，期待「调节性T细胞」治疗的疗效会非常显著，更接近于从根本上治愈。坂口对「调节性T细胞」在治

疗癌症方面的潜力更寄予厚望，特别是尚处在早期阶段的癌症，如果从一开始就提升能够抑制过度免疫反应，就有可能防止癌症转移。现在百分之九十的癌症患者是因癌症转移去世的。

科学界「夫唱妇随」

坂口志文不仅创造了人类免疫学的新发现，也谱写了科学界「夫唱妇随」形影不离共度艰难共同研究的挚爱传奇。现年七十四岁的坂口志文出生于滋贺县，在母校京都大学学习时，并非专攻免疫学。他曾中途退学进入爱知县癌症中心磨练研究技能，并在上世纪八十年代崭露头角。当时，坂口志文并未被国内外专业界重视，甚至一度成为「无薪研究生」。

然而，坂口依然按照自己的信念坚持不懈地进行研究，陆续发表了成为「调节性T细胞」证据的重要成果，并获得了世界认可。此间数十年来，作为坂口妻子的纪子不仅成为生活伴侣，更是并肩研究的「战友」，在缺少科研经费缺少科研人手的困难中，夫妻俩分工合作研究。坂口说：「我太太手很巧，所以一些精细的实验常常交给她来完成，两个人一起应对各种挑战。」坂口纪子在记者会上难掩喜悦一度激动哽咽：「经过这么多年辛苦努力，终于获得了这样的成果。」

日本能够屡屡获得诺贝尔奖，核心原因是长期的国家战略投入、稳定的科研环境、注重基础研究的制度设计、教育体系的系统性支持以及尊重科学的社会文化氛围共同作用的结果。日本已有二十七位科学家获得了诺贝尔物理、化学和生理学或医学奖等，其中自二零零零年以来的二十五年，在自然科学领域内共有多达二十二名科学家金榜题名荣获诺贝尔奖，展现出几乎保持年均一人获取诺奖的井喷现象。这源于多维度协同机制而非单一因素。

科研评价体系强调原创性和长期影响，而非论文数量或经济效益，失败被视为探索过程的一部分。科研突破既需要科研者坚韧不拔、咬住青山不放松的执念探索与纯粹炼金般热爱，更要营造让科研者能够完全摆脱「急功近利」而激励深耕的科研环境。■



诺奖匈牙利作家爱中华文化 仰慕孔子老子和李白将进酒

匈牙利诺奖得主克拉斯诺霍尔卡伊，中文名「好丘」，仰慕孔子、老子，热爱中华文化，追随李白足迹游中国古城；作品以末日主题为主，融入中式思维，质疑西方救赎情结。

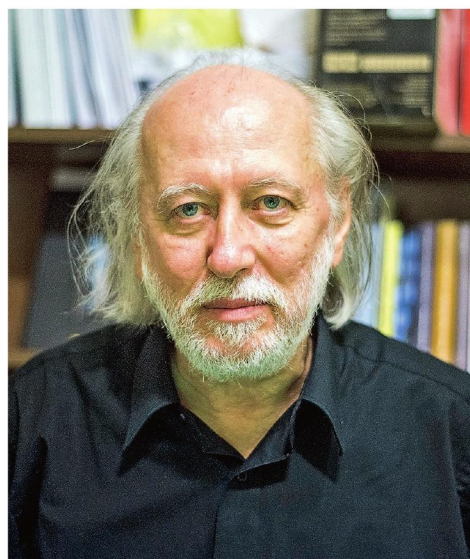
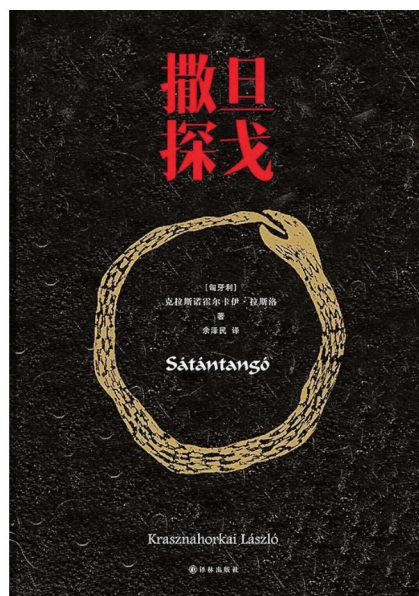
黄杰

我站在黄河边／风像从《诗经》里直接吹出来的／带著土腥味和铁锈味／河水不是黄色／而是一种古老的／被时间反覆利用的褐色／那一刻我第一次明白／李白为什么把进酒／写成黄河之水／天上来／他根本不是在写黄河／而是在写时间／写一种无法／被任何堤坝／拦截的浪费

二零二五年诺贝尔文学奖得主、匈牙利作家克拉斯诺霍尔卡伊在他中国游记中的句子。

克氏对中华文化有著超乎想像的热爱，且不是一般西方人对「东方神秘」的好奇，而是在作品与生活中真正体现中华文化的思维，只是换成了东欧共产主义时期农村的场景。他的汉学家朋友为他取的中文名「好丘」，反映了他对孔子的尊敬。他的妻子也是一名汉学家，他们在家中以筷子用餐、听京剧。克氏书房中也挂著中文书法，那是他们与中国诗人唐晓渡聚会时，一位先生突然挥毫写下赠予他的。克氏极为崇拜古代中国哲学，在妻子协助下多

■《撒旦探戈》：假先知



Krasznahorkai 小档案

Krasznahorkai László (中文名：好丘) 一九五四年生于匈牙利久洛，一九七二年从艾凯尔·费伦茨高中毕业，专修拉丁语，一九七八年从匈牙利罗兰大学（前布达佩斯大学）获法律学士，一九八三年获匈语及文化硕士，一九八五年发表处女作《撒旦探戈》，成为他的「末日四部曲」的首部作品。二零零四年获得匈国科苏特奖，二零一五年获布克奖，二零二五年因「在末日恐怖中，再次证明了艺术的力量」而获颁诺贝尔文学奖。■

次阅读《道德经》，称其为「终极智慧」。在多次游历中国后，他更称中国是「世界上仅存的人文博物馆」。

克氏与中华文化结缘始于一九九一年，他以记者身份首次访华，经过蒙古国时在首都乌兰巴托滞留了数日，这次经验成为了他的游记体短篇小说集《乌兰巴托的囚徒》。

一九九八年，出于对诗仙李白的热爱，克氏再次访华，在他后来的中文翻译余泽民的陪同下「追随李白的足迹」，跑遍了十多个古城，包括北京、泰安、曲阜、洛阳、西安、成都、重庆等。在沿路上，他不断拦下了路人做采访，而话题都离不开李白：「你能背李白的诗吗？」「你听过什么有关李白的传说？」「你认为李白和杨贵妃是情人吗？」而当游轮因临时更改线路而未停靠白帝城时，克氏更是心急如焚，激动地与船长吵了起来，只因担心此生再无机踏上这片与李白紧密相连的土地。此行之后，他自诩为「李白后山的流浪者」，并把旅程经验写进《北山、南湖、西路、东河》、《天空下的废墟与忧愁》以及充满东方色彩的《下面的西王母》等书中。

「中式思维」惊艳西方

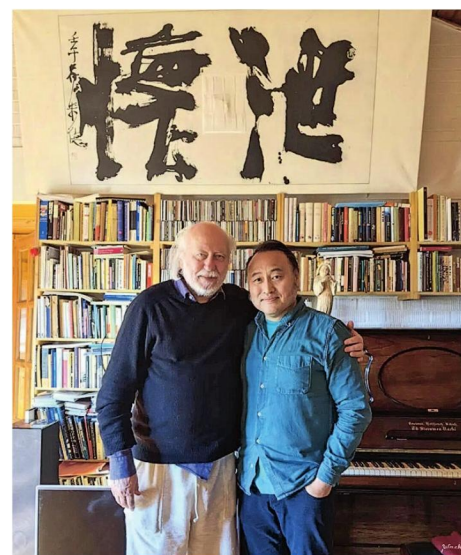
在克氏十月九日因「在末日恐怖中，再次证明了艺术的力量」而获得诺奖的消息于全球传开后，部分华文媒体急于找寻诺

」或「极度唯物」的观念相近。

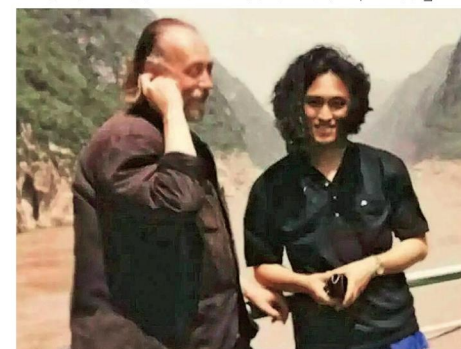
克氏笔下的「末日」都没有超自然成份，皆是人为制造，如在《反抗的忧郁》中写的：「恐惧蔓延成为流行病，并非源于我们确知某种灾难正在到来，而是我们的想像力受自身感染——对恐惧过度敏感的倾向，终将引发现实中的灾难。」

克氏是很典型的不断重复个人早期生活场景的作家，如他所说，「末日四重奏」之后的几部作品都是其处女作《撒旦探戈》的变型体。此外，当时的物质条件也对他著名的「熔岩缓流式长句」有著深刻的影响。他称，恰恰是因为在农场上没有写作条件，他这部作品绝大部分都是在脑海中背诵并写成，经过几年在脑中重写才最终落笔面世。

就像中国人「看破红尘」的心态一样，或许恰恰是出于这种绝对的清醒，才使这位诺奖得主崇拜「与尔同销万古愁」的中国诗仙李白吧。 ■



■余泽民与克氏：上方字画画「怀世」



■一九九八年余泽民与克氏同游中国

奖委员会的「政治动机」，曾一度有声音指出，在中美竞逐的时代中把奖颁给一名作品主要围绕「共产主义社会的荒诞末日」主题的作家，背后明显是在炒作某种恐共情绪。虽然这种论断难以被证实或证伪，但其实也跟针对纯文学的讨论无关。反之，在克氏的作品及他的发言中，读者却能发现一种与西方人格格不入的「中式思维」。

例如，在二零二二年荷兰的一场高知识分子讨论中，当西方公知都在歌颂人性伟大、意图找到某种救赎时，克氏却突如其来地说，「我想提醒大家，人不过是动物」，突兀得引来全场大笑。他补充只要情况许可，大部分人都是好斗的，也有能力对敌人施展酷刑，并没那么特别。

克氏这种质疑西方「救赎情结」、强调「人性之恶」（或人性中的兽性）的观点，也充分地体现在他的「末日四重奏」（见表格）之中。克氏作品所刻划的世界，是他在共产主义匈牙利生活的反映。克氏虽然运用了大量的圣经和宗教元素，但往往都是在描述各种社会上的「假先知」以及不理性的「宗教狂热」。在克氏的意义宇宙中，真正的恐怖和末日并非是来自外来的入侵或是上帝的审判，而是人类迷失在自己虚妄想像中所带来的疯狂。他也拒绝为这种人类的状态给出任何的解方，而是认为文学的任务仅是描述这种真实的生存状态。这和很多中式「不语怪力乱神



■主角吴石（于和伟饰，左）和朱枫（吴越饰）：在隐蔽战线上牺牲

谍战剧《沉默的荣耀》揭开中共间谍吴石、朱枫（朱谌之）、聂曦和陈宝仓潜伏在台湾的秘辛，引起两岸反思，国台办肯定剧集加强统一信念，让年轻一代认识历史。绿营斥责是「统战新招」，蓝营忆起国共斗争的残酷，历史学家揭露两岸的情报界内斗严重，「共谍」和「国特」是一体两面，都追求中国统一。历尽劫波兄弟在，相逢一笑泯恩仇，中华民族须拒绝台独与武统，和平统一才是对先人的交代。

凌哲

新中国成立七十六周年之际，央视八套与爱奇艺平台同步推出大型谍战剧《沉默的荣耀》。这部由于和伟、吴越、魏晨、曾黎领衔主演的剧集，一经播出便引发热议，豆瓣评分迅速攀升至八点五分，网络点击量破亿。剧集以一九四九年至五零年间的历史事件为蓝本，聚焦中共地下党在台湾的隐蔽战线斗争，掀起两岸关系的最新思考。

剧集讲述「密使一号」吴石将军的传奇，他和朱枫、聂曦、陈宝仓等中共间谍与国民党谍报部门斗智斗勇，高潮迭起。故事从一九四九年八月吴石原本要在福州迎接解放军入城开始，却突遭蒋介石任命为国民政府国防部参谋次长。吴石是福州人，一八九四年生，保定军校毕业，全校第一，人称「吴状元」；留学日本陆军大学，名列前茅，能文能武、通晓双语。抗战时是蒋介石倚重的「日本通」，每周被召见谘询军情，参与策划长沙、昆仑关等重大战役，四十八岁晋阶陆军中将。他在保定军校是陈诚、周至柔的学长，四九年被

台海谍对谍历史揭秘 沉默的荣耀掀反思



蒋介石任命为国防部次长，潜伏高层，窃取国军部署图，协助中共华东局掌握台湾情报；朱枫作为交通员，冒死传递密信，两人之间的革命情谊与生死考验，成为剧中情感主线。

但剧情高潮在于台湾省工委书记、参加过长征的蔡孝干的背叛：一九五零年二月，蔡孝干被国民党保密局逮捕后招供，导致吴石、朱枫、东海小组全军覆没，超过一千八百名中共地下党员落网。吴石、朱枫等四人最终在台北马场町被枪决，他们的「沉默」守护了革命机密，换来了后人的「荣耀」。

这部剧不仅是谍战题材的创新之作，全部用真名，是官方献礼国庆的重大主题影视作品，由国家安全部与国台办直接指导，首次填补了新中国成立以来「台湾隐蔽战线」叙事的空白。

吴石由于和伟饰演，表现出深潜敌营的孤独与坚定，吴越饰演的朱枫则展现女性革命者的柔韧与牺牲。导演杨亚洲受访时称：「这不是简单的间谍游戏，而是信仰之火重塑的英雄叙事。」剧集透过细腻的历史还原——从台北街头的雾气弥漫，到国防部办公室的针锋相对——让观众身临其境，感受到那段血雨腥风的年代。播出仅一周，两岸网路便掀起「考古热」，大陆网友挖掘吴石等人的档案，台湾观众则在PTT和Dcard论坛热议剧情真实性。

《沉默的荣耀》不仅重现了历史，更在当今两岸关系紧张的背景下，投射出深刻的时代寓意。它提醒人们，内战的伤痕尚未痊愈，而和平的呼声却越发迫切。

从大陆视角看，《沉默的荣耀》的推出显然有政治意图。这部剧的播出时机选在九三阅兵之后，与中共二十大后的「台湾问题」升温高度契合。官方宣传强调，这是「首部潜台间谍大剧」，旨在重温党的隐蔽战线斗争，彰显革命先辈的牺牲贡献。剧中，吴石等人的故事被塑造成「民族大义」的象征：他们舍生忘死，为解放台湾、结束内战而战。

蔡孝干的叛变不仅是个人悲剧，更是意识形态的对立，呼应了当前大陆对「台独」的批判。国台办发言人陈斌华在剧集首播后评论：「这部剧让年轻一代铭记历史，坚定统一信念。」这种叙事强化了两岸内战延续的观点：台湾仍是「未解放的领土」，中共的「牺牲」是为了最终的「家园团圆」。在剧情中，吴石临刑前高呼「台湾必归」，这句台词直击人心，引发大陆观众的民族主义共鸣。

更深层次的政治用意在于「促统」宣传。港媒分析指出，剧集由国安部指导，意在展示中共情报体系的「无坚不摧」，警示台湾当局「统战渗透」的现实。

二零二五年以来，大陆对台海巡逻频率增加，军演频仍，而《沉默的荣耀》则从文化层面渗透：它不仅回顾历史，还预设未来：统一是「必然」，分离是「悲剧」。剧中对蒋介石政府的描写充满负面：保密局特务的残暴、内部腐败，与中共地下党的纯洁形成对比。这反映了北京的战略逻辑：透过重温「过去牺牲」，激发当代「统一意志」。大陆网民在微博热议：「看完剧，才知台湾地下党的血泪史，我

们的统一不能再等！」

这种叙事不仅是娱乐，更是意识形态的武器。它强调内战的「延续性」，将当前台海危机追溯到一九五零年代的谍网瓦解，让观众感受到「历史未完，统一当前」。

但在台湾，这部剧的播出却引发截然不同的解读与争议。绿营将其视为「中共统战新招」，加强对「匪谍」的负面宣传。行政院大陆委员会发言人称：「这是北京操弄历史，试图美化共产间谍渗透，台湾社会应提高警惕。」

绿营媒体如《自由时报》评论：「是宣传战的延续，须强化反渗透法，勿让剧情成现实。」在立法院，绿委提案要求学校加强「反共教育」，引用剧中蔡孝干叛变情节，警告「隐形敌人无处不在」。这种解读，强化「台湾主体性」，视中共为「外来威胁」。

年轻世代在社群媒体上分享剧照，配文「历史不是剧本，台湾不是棋盘」，剧集在台湾的非法串流点击虽高却大量负评。

相对地，蓝营面对这部剧，则是复杂的历史伤痕与庆幸交织。一些蓝营人物在节目中「破防」，埋怨公开吴石案档案，「到现在还在纪念匪谍，国民党当年的功劳被抹黑」。

蓝营内部，有人难忘国共斗争的残酷：五零年代的白色恐怖，保密局逮捕一千八百多名「匪谍」，许多无辜民众遭株连。剧中吴石的「英雄」形象，让蓝营老将忆起先人血泪：国民党迁台时携带大量档案，蔡孝干供词成为「反攻大陆」关键。

（转下页）



■女主角朱枫（右）在香港接收机密资讯：细作潜行

蓝营庆幸免除文革浩劫

（接上页）但蓝营也庆幸当年蒋介石守住宝岛，避免被中共「解放」，没有卷入大陆的文革浩劫。台湾成为「中华文化的净土」，保留了传统儒家价值、发展民主宪政，而大陆则在毛泽东时代饱经阶级斗争与极端政治之苦。

前国民党主席洪秀柱在脸书发文：「看《沉默的荣耀》，想起父辈的艰辛。台湾的自由，是蒋公的遗产，我们珍惜，不容抹灭。」

蓝营更庆幸中共的「去共化」转型。习近平时代的经济改革与文化复兴，让北京告别列宁主义的极端阶级斗争，重新拥抱中华文化。剧集虽有促统意图，却意外凸显这一转变：吴石的「民族大义」与当前「中华复兴」叙事相呼应。蓝营知识分子分析：「大陆已从革命转向文化自信，两岸可借此和解。」在台湾，年长蓝营支持者看剧时感慨：「当年相爱相杀，如今该一笑泯恩仇。」这种心态，反映蓝营的务实：面对绿营的「去中国化」，他们更愿意借历史桥梁来寻求两岸的缓和。

国特命运多舛

《沉默的荣耀》的故事却有另一面鲜为人知：当年多少国民党派往大陆的「国特」同样命运多舛。一九四九年国民党败退台湾后，为「反攻大陆」，毛人凤领导的



■剧集还原一九五零年代的台湾闹市：店铺保留旧据时期风格，充满烟火气

保密局派遣数万特工潜伏，却多数落入中共罗网。

统派的政治人物林正杰的父亲林坤荣便是典型：五零年代初，他化名潜入华东，任务是刺探军情，并建立电台，却在一九五二年被捕，遭监禁廿七年。一九七九年获释返回台湾，林坤荣见家人凋零，叹息「太心寒」，后成为「莒光楷模」，却永远背负「被出卖」的阴影。另一位郑蕴侠，一九五七年落网，作为将级潜伏官员，被押往重庆监狱，结束八年蛰伏生涯。

据不完全统计，国民党特工在大陆被捕者逾万人，其中数千人遭枪决或长期监禁。李克农的「特工之王」传奇中，中共破获「万能潜伏台」，全歼东北一百七十名特务。这些「国特」多为基层军人或知识分子，承诺「反攻成功」却换来家破人亡

的惨剧。

历史学家对两岸谍对谍的历史有更深层的解读，指出两岸的情报界都是内斗严重，吴石、朱枫等人若当年全身而退，在大陆后来的政治运动和文革中将难以幸免，中共的谍报高层如潘汉年、罗瑞卿等都被斗争整肃。而台湾内部的情治系统，毛人凤和蒋经国的斗争，调查局的沈之岳差点被毛人凤暗算等，都是刀光剑影、暗藏杀机。在中共内部，面对「叛徒」都是毫不手软，「顾顺章事件」是近代史的血腥一页。一九三一年，曾经是中共特务领导人的顾顺章，因叛变而遭灭门报复。但后来他在国民党内部也被怀疑，最后也神秘遇害。隐蔽战线的「相爱相杀」是双向的悲剧。蓝营老兵回忆：「我们派去的兄弟，也在对岸的牢里煎熬。」这些历史提醒两



■《沉默的荣耀》剧组还原五十年代台大医院：制作仔细认真

岸：间谍不是怪物，而是时代的牺牲品。

渡尽劫波兄弟在，相逢一笑泯恩仇，「共谍」和「国特」是一体两面，都追求中国统一。如今，两岸应搁置恩怨，共同为中华民族复兴努力，拒绝战争与分离主义，方对得起当年隐蔽战线上的先驱。吴石的「沉默」，朱枫的「荣耀」，林坤荣的「坚韧」，皆是中华血脉的见证。

两岸融合为中华新叙事

今年台海军机绕岛、贸易摩擦犹存，但文化交流如这部电视剧，却意外地发现被尘封的记忆，开启对话之门。中国大陆的「去共化」，自我颠覆阶级斗争的教条，与台湾民间的「文化净土」，保留历史传统的气场，可融合为「中华新叙事」。

文化中华弥合两岸历史伤痕

《沉默的荣耀》如温柔的钥匙，打开两岸历史残酷记忆之门。中国基建实现了孙中山蓝图，北京放弃阶级斗争，重振中华文化，成为两岸最新的黏合剂，弥合历史伤痕。

邱立本

戏剧模仿人生，还是人生模仿戏剧？中国电视剧《沉默的荣耀》的播映，如同一把温柔的钥匙，打开了两岸民众共同的历史残酷记忆之门。这部作品还原内战的血肉，再现隐蔽战线上没有硝烟的较量，让两岸民众在大半个世纪后回望，蓦然发现一个核心共识：国共两党从未放弃过「中国统一」的理想。

这一共识，成为跨越海峡的精神纽带，也为两岸关系的未来埋下了和平的种子。

从国民党的视角审视不难发现，中华民

国国父孙中山先生当年在《建国方略》、《实业计划》中描绘的理想中国，早已在中国大陆成为生动现实。「北方大港」、「东方大港」的宏图，如今已化为天津港、上海洋山港等智慧码头，成为全球货物吞吐量名列前茅的国际枢纽，也能建造全球最大的集装箱船；曾经构想的「铁路系统」，如今演变成总里程突破四万公里、纵横全国的高铁网络，让「一日千里」从梦想走进日常。中国大陆跃升为全球最大工业国，更在绿色发展领域位居世界前列，新能源汽车产销量占全球一半以上，成为全球最大的绿色环保国家。

更具时代意义的是，中国大陆扬弃列宁主义阶级斗争的教条，确立社会主义市场经济体制，让民营企业与国有企业在市场中并驾齐驱、共生共荣。如今，民企贡献了中国五成以上的税收、六成以上的GDP、七成以上的技术创新成果，和八成以上

的城镇劳动就业。

近十余年间，两岸在中华优秀传统文化认同上的逆转，成为最具戏剧性的变化。台湾绿营势力为推行「台独」主张，不惜全力推动「去中国化」——修改教科书，大幅削减文言文和唐诗宋词的比重，企图切断台湾年轻一代与中华文化的脐带；更有甚者，否认一九四五年台湾「光复」的史实，美化日本长达五十年的殖民统治。

与此鲜明对比的是，中国大陆告别马列主义「阶级史观」的教条，重新将中华优秀传统文化置于民族复兴的核心位置。从「中华经典诵读」走进校园，到唐诗宋词成为小学生课桌上的必读内容；从故宫博物院「文物活起来」的创新传播，到传统节日氛围的日益浓厚，中华文化的基因正重新融入每一个中国人的血液。

如今，中国大陆的中小学生对唐诗宋词、经史子集的熟悉程度，远超台湾同龄人



■全球最大超大型液化天然气（LNG）运输船：中国建造

，让全球中国人更加认同北京在发扬中华文化的努力，也对绿营的「去中国化」充满忧虑。

《沉默的荣耀》为两岸民众提供了一个冷静反思的契机。正如鲁迅所言：「度尽劫波兄弟在，相逢一笑泯恩仇。」中华文化已成为弥合两岸伤痕最强、最新的黏合剂。它跨越了政治分歧，超越了意识形态，将两岸紧紧联系在一起，共同开拓中华民族更美好的明天。■



■ 2000年8月，台北市长马英九参观「1950仲夏的马场町」特展，看著一幅左翼人士遭枪决的照片，神色凝重，旁边为文化局长龙应台。这项特展代表马英九公开承认过去的错误，给予受难人家属赔偿，并追求民族内部的和解与团结。

有关早期中共在台「密使一号」在大陆拍成电视剧《沉默的荣耀》，此时正在热映中、同时出现许多言论平台介绍和评论，想起二零零一年我在大陆《老照片》杂志首先介绍这一段历史，同时到了二零零五年在《亚洲周刊》全面介绍这段历史故事，并由大陆《参考消息》全文转刊，形成大陆媒体报道的热潮，到了二零一三年北京西山竖立吴石、朱谌之（朱枫）、陈宝仓、聂曦等四人的巨型雕像，再到今天拍成热门的电视剧，总共走了二十四年。客观地说，我算是这段历史寻访之旅的启动者，走访了很多当年与朱谌之有关的当事人，不仅留下了口述历史纪录，也借由他们的回忆中更生动地掌握当年的情境，他们今天都已经不在了，我这篇文章所写的，主要是我个人在感性层面上的认知，这不是硬梆梆的文献材料，而是真实人的生命，呼吸，灵魂。

一九九九年，因编辑台湾历史画册的缘故，我在一处报社档案馆发现一批中共特工被枪决的照片，当时深受吸引，开始进行整理工作。隔年九月，我在台北市政府文化局长龙应台支持下，在台北「二·二八纪念馆」举行了《一九五零仲夏的马场町》特展，展示白色恐怖时期著名政治案件，包括吴石案。由于当时两岸尚未充分交流，该活动并没有引起大陆方面的关注。尽管如此，活动深具时代意义，因为这是国民党第一次以理性的态度来面对国共战争的恩怨，表示国民党已经向共产党伸出和解之手，愿意承认彼此发生的仇杀往事，是不利于民族团结，不利于两岸的和平的。如今，愿意正视过去的历史，展开民族团结的崭新关系。马英九和龙应台接受我的建议，举办这项划时代的展览，对于八年之后马英九执政后，两岸关系快速走向和解和平，立下了重要的精神基础。

寻找「共谍」遗骸之旅 历史谜踪对两岸启示

吴石案的「共谍」朱谌之（朱枫）的女儿朱晓枫，托我寻找她母亲的遗骸，希望她能安葬于故里，我为此展开了十年之旅，探索两岸的情感联系。 徐宗懋

隔年，我在非常畅销的大陆《老照片》杂志中，以《战争后的战争》为题，发表长篇图文故事，讲述吴石和朱谌之的往事，没想到却引起朱谌之的女儿朱晓枫的注意。她写了一封信给《老照片》编辑部，表示：

一年前，我看到了山东画报出版社《老照片》第十六辑中的一幅照片，照片真实地记载了我母亲朱枫（朱谌之）一九五零年在台湾临刑前受审的真实场景。这是我在五十年后第一次看到当时的情况（以往没有这样的资料），一时间感慨万分，千言万语也无法表达我的心情。照片中的母亲，穿著一件在上海家中经常喜穿的小花旗袍，上身加一件毛线背心，脸庞仍是那样的消瘦，身影仍是那么熟悉，仿佛又回到了五十年前。照片中的母亲，尽管已面临死神，周围尽是如虎豹般的法官和宪兵，但她是那么镇定自若，没有恐惧，一如面对坎坷的人生。……她长期做著时刻有生命危险的地下工作，曾两次被捕，经受了严刑拷打以致拇指伤残，但信念始终坚定如初，最后在执行任务中不幸被捕。被枪决前，仍高呼「共产党万岁！」表达了她始终如一的坚定信仰和平凡而伟大的情操。母亲也是一个有血有肉非常重感情的人。除了在工作中识大体、顾大局、艰苦奋斗、对同志以「大姐」自居，乐于助人，对家庭和子女，也寄托了深厚的感情。她在全国大陆即将解放，为执行任务赴台前，在书信中盼望同家人团聚，感慨「人非草木」；在给她的三封信中，第一封要我先寄照片给她（因为工作，母亲已与我几年未见）；第二封信要我近期到广州，等她从香港来见上一面（但那时上海刚解放，我还在上学，谈何容易）；第三封信上她已要出发赴台，说个人的事先放一放。终于未能如愿。母亲重感情，但能为了



■ 1950年6月10日，法庭栏杆前的四名犯人（由右至左）聂曦、吴石（低首写遗囑者）、朱谌之、陈宝仓聆听死刑判决，随后即五花大绑，押赴刑场

事业牺牲个人的一切，照片中的母亲镇定自若，表明她已视死如归，坚信为之奋斗乃至牺牲的祖国解放和统一事业一定能成功，家庭和子女一定能理解她。母亲牺牲在全国大陆已经解放的一九五零年，至今已五十二个年头了。她一天也没有享受过解放后的自由幸福生活，更没有盼到与家人的团聚。

继《老照片》的文章一年后，二零零二年我又将更详细的史实写在《凤凰周刊》上，作为中国人反省历史的课题，读者反应非常强烈。之后，朱晓枫透过《凤凰周刊》传了一封信给我，感谢我提供关于她母亲朱谌之在台湾的详细报道和珍贵的照片，并且问我能否协寻母亲的遗骸下落，朱家经过家庭会议，希望将先人的骨骸或骨灰迁回大陆。朱晓枫透过《老照片》与《凤凰周刊》两个管道连系上我，我们还在电话中简短交谈，我感觉这件尘封已久的旧案可能会成为我不可承受之重的情感任务。二零零三年春节，我带著全家人到大陆旅游。当时女儿丹语十岁，丹寒五岁，我们住在上海滩和平饭店。趁著孩子还小的时候，我会尽量带他们到大陆旅游，除了培养亲子关系外，让他们从小就跟大

陆的土地产生感情，留下美好的记忆，所以他们童年的时候就跟著父母到大陆好多趟。在上海停留时，朱晓枫、她的丈夫徐先生，以及作家冯亦同特别由南京赶来看我。虽是初次见面，但或许我沉浸史料已久。在旅馆跟我谈了好一阵子，提到她母亲的那一段事情，尤其去台湾之前她们母女相处的时光，还有母亲写的家书。由于这是一段伤心往事，她神色凝重，表达希望我能帮忙寻找她母亲遗骸的心愿。对于朱晓枫来说，她的母亲当年在台湾就彻底消失了，不知去向，除了几个人名之外，她的母亲被枪决之后，到底遗体如何处理？埋在什么地方？所有的资讯都是一片空白。由于多年记者的本能，加上我已经离开报社，拥有更大的工作自由度，虽然要为生计烦恼，那就是自由的代价，我自己可以解决。我接受了七十四岁的朱晓枫的委托，从这一刻开始，我实际上已经成为某种当事人了，我不晓得结果如何，但全力去做就是。隔天，我们像如同老朋友一样带著孩子们到科学博物馆蹓跶，边走边谈。我那时候完全没有意识到，我将走上一趟重要的历史寻踪之旅。

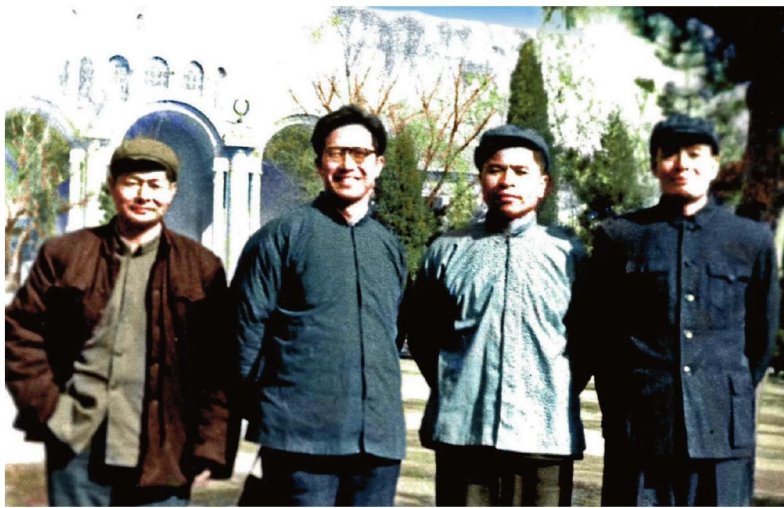
（转下页）

发掘了新的史料

（接上页）随后两年间，我全力的查访，用尽所有的方式，包括在报纸上写报道公开征求讯息，以及私下访问当事人，结果仍然没有找到朱谌之的骨骸，但我找到几个关键的人物，发掘了新的史料，包括当时朱谌之寄住的继女陈莲芳、与朱谌之关在同一监牢的冯守娥，还有朱谌之来台湾联系吴石时接触过的地下党员严秀峰，还有当时与中共台湾省工委领导蔡孝干、张志忠等，以及熟识中共领导的中共台北市工委书记吴克泰（本名詹世平），上面提到的这些人是都已过世了，我很幸运他们还在世的时候做了相当丰富的口述历史，不仅有更感性的认识，透过他们的讲述，也更能回到当时的情境。

二零一零年，大陆另外一名牺牲的中共特工家属传来一个新的讯息，他发现重要的线索，在我几乎停止调查工作，朱晓枫也放弃希望的五年之后，又重新燃起新的希望。我委托中央研究院的朱浚源教授，投入实际的追访工作。朱浚源非常认真，钻入闲置半世纪布满灰尘的骨灰楼里，从三百多个骨灰袋中，找到了朱谌之的骨灰坛，真是皇天不负苦心人。消息传到南京朱晓枫家中，他们非常兴奋，接著运送骨灰的工作就由朱晓枫的女婿李扬接手，他非常能干，奔走两岸，解决非常棘手的技术性问题。终于在二零一一年十二月，将朱谌之的骨骸运回大陆，先到北京八宝山革命公墓暂时安置，后来再由国安部安排专机送回浙江故里安葬。这件事情在大陆自然非常轰动，电视和报纸连篇累牍的报道，最后促成了二零一三年北京西山烈士纪念碑以及四尊雕像的竖立。

央视著名记者柴静找我上我，她在我住的华侨饭店一楼咖啡座帮我做了专访。其实最关键的只有一个问题：「你从台湾来，为什么会去做这件事？」她的意思是，我为什么会全力协助寻找中共烈士的遗骸，并且协助送回故里安葬？我的回答很明确：「在台湾我也会被问到：如果国民党特工落入共产党的手里，共产党会客气吗？如果朱谌之他们成功，后来的台湾经过肃反和文革的灾难，会有后来的经济发展成功吗？」我的回答是：「我不能说你说的不对，但历史长河是曲折的，我们很难解截出其中一段做出全部的定论。重点是，我们活在过去，更活在现在和未来。我们不能够一直陷在过去国共彼此仇杀的恩怨中，否则我们就不可能有真正的和平，更不可能创造共同的未来。我们应该决定过去的恩怨到此为止，不要再冤冤相报了，但也尊重彼此在各自奋斗历程中的角色，从现在开始走上和解与合作的道路，如此



■ 1950年代中期，前往大陆的台籍中共地下党干部北京留影，左至右：周青、叶纪东、陈炳基、吴克泰

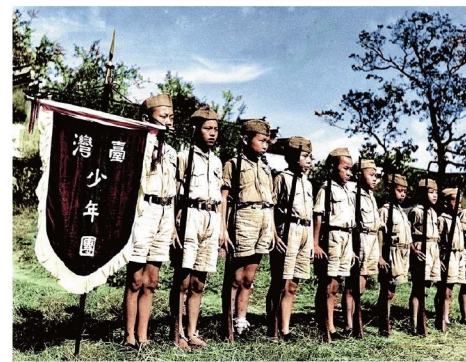
我们才会有光明的未来。」「这些不是空话，而是放宽心胸，告别一段历史，展开新一段历史。」

两岸和平的精神基础

我知道柴静的央视访谈不可能播出我这一段话，但我仍然要说出来，而且我也跟朱晓枫、冯亦同、李扬等人，说同样的话。事实上，在我们从事这件工作的同时，两岸关系达到新的高峰，商务和旅游往来顺畅，最后实现了马习会。我不是说我们的工作能够有多大的政治影响，但确实为两岸、为国共的和解，打下重要的精神基础。

另外，还有一件重要的事情，中共特工在台湾的事情，过去是被大陆政府压抑著，为何现在愿意公开？甚至大加宣传？理由很简单：首先，中共特工在台湾的活动，基本上仍是「党的秘密」，当然不可能轻易泄漏。再者，有很多特工牺牲了，但出卖党的叛徒也不少，到最后，他们的行动毕竟是失败的，因此很难用「光荣的胜利」的角度来述说。最后还有一件关键的事情，很多牺牲的地下党后来被以叛徒的罪名定性。文革结束后，有一些人平反了，但有更多人因为官僚制度的问题，他们的定罪文书仍然被锁在特定单位的档案室，对今天的家属仍然是深刻的伤害。所以无论就大时代的环境、国共的和解，以及平反的政治需求，都使得大陆官方开放对这段历史的报道，而且进一步把牺牲的特工的事迹大量宣传报道，定位为光荣的牺牲历史，这就是我们今天所看到的情况。当然，在台独掌握政权，推动分离运动的此时，宣扬中共特工的牺牲，就不必然代表和解的历史内涵，可能象征截然相反的政治讯号。

同时，在另一个层面，宣传的报道与戏剧会把人物神化和戏剧化，毕竟他们是英雄儿女，在戏里面不能有重大的人格瑕疵，而我采访的则是有血有肉的当事人，看到的更多真实的生命。比如，在浙江金华



■ 抗战时期，由旅居大陆的台湾人组成台湾义勇队，他们的子女成立台湾少年团，协助祖国抗战。这个组织当时是中国共产党协助成立的

投降了，表示这位走过长征的台籍中共干部，内心对党的极度不满早已累积多年。他自己发表的声明就说：「过去二十年在中国共产党内，我每天都活在恐惧中。」这就是腥风血雨革命的两面性，最纯洁和最残忍的合为一体，我其实相信他说的是真心话。这些都是我在寻访当事人的过程中掌握的时代情境，不是今天只靠文字资料可以留下的纪录，但却生动的还原历史。最后，这件工作对我有几个重大的心理影响。几年前，我曾经跟星云大师的重要女弟子妙熙法师提到这件事，说我曾经帮助一位重要的中共特工的遗属，在台湾找到她母亲的骨骸，送回她的家乡安葬。妙熙法师说：「这件事是很大的福报。」后来有一次，我又到朱晓枫南京的家中作客，她很热情地接待我，不同于她十多年前在上海跟我委托的悲伤神色，这一次神采奕奕，洋溢著满足的笑容。我知道她母亲魂归故里，她人生最大的愿望已经实现了。后来，又过了好几年，我收到李扬的简讯，说他的岳母朱晓枫过世了，这段往事在朱家已经尘埃落定，有了圆满的结局。

永藏于心的无形力量

这件事对我还有一个续集，朱晓枫的女儿，也就是朱谌之的外孙女徐云初和女婿李扬在北京请我用餐，或许是隔代遗传，徐云初的容貌酷似朱谌之，她坐在我旁边对我笑著脸，恍惚之间，我好像觉得是朱谌之跟我讲话，仿佛是隔世的缘分。我不是一个迷信的人，不会到庙里求神问卜，也不会算卦，从来不信这一套，但我确实过去几年好几次遭遇重大的挑战的时候，尤其对我构成精神威胁的事情，冥冥中我总感觉到朱谌之的灵体在庇护著我，让我感觉到某种心灵的力量，足以对抗各种打击。我知道大部分的人一定说我在胡扯，或说我发神经，或许吧！尽管如此，从一开始投入这件工作，我就一直听著自己内心的声音，那无形的力量也只能永远放在心里了。■

四中全会奠十五五基础 GDP 增速目标不变 2035 军力国际影响力要大跃升

中共二十届四中全会 23 日在北京闭幕，审议通过《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议》，目标包括未来 5 年中国高质量发展取得显著成效、科技自立自强水平大幅提高等。尽管经济放缓，会议公报披露 2035 年远景目标的「人均国内生产总值达到中等发达国家水平」不变，意味未来 10 年年均经济增速需保持在 4.5% 至 4.8% 左右；远景目标并有微调，增加了「国防实力」及「国际影响力」要实现「大幅跃升」。



据新华社发布的会议公报，全会提出「十五五」时期（2026 至 2030 年）中国经济社会发展的主要目标：高质量发展取得显著成效，科技自立自强水平大幅提高，进一步全面深化改革取得新突破，社会文明程度明显提升，人民生活品质不断提高，美丽中国建设取得新的重大进展，国家安全屏障更加巩固；「在此基础上再奋斗 5 年，到 2035 年实现我国经济实力、科技实力、国防实力、综合国力和国际影响力大幅跃升，人均国内生产总值达到中等发达国家水平，人民生活更加幸福美好，基本实现社会主义现代化」。

争高质量发展有显著成效

5 年前制定「『十四五』规划和 2035 年远景目标」，以及 2022 年中共二十大报告，有关 2035 年目标都是「经济实力、科技实力、综合国力」大幅跃升，这次公报披露全会要求 2035 年「国防实力」及「国际影响力」亦要大幅跃升。

2035 人均 GDP 达中等发达国 增速需保 4.5%

全会亦提出高质量推进国防和军队现代化，坚持党对人民军队绝对领导，贯彻军委主席负责制，加快机械化信息化智能化融合发展，提高捍卫国家主权、

安全、发展利益战略能力。

全会未对「十五五」期间的经济增速提出量化要求，但重申 2035 年人均 GDP 达到中等发达国家水平（研究指人均 GDP 为 2 万至 3 万美元左右）目标，依照测算，要在 2035 年实现人均 GDP 达 2 万美元，内地未来年均经济增速需保持在 4.5% 左右；若人均 GDP 要达 2.5 万美元，年均增速需达约 4.83%。去年内地 GDP 增速为 5%，今年前三季度 GDP 按年增长 5.2%。

十五五不确定因素增 经济长期向好不变

全会指出，「十五五」时期是基本实现社会主义现代化夯实基础、全面发力的关键时期；这一时期，中国发展处于战略机会与风险挑战并存、不确定难预料因素增多的时期；但同时，中国经济长期向好的支撑条件和基本趋势没有变；要保持战略定力，勇于面对风高浪急甚至惊涛骇浪的重大考验。

对于「十五五」规划的建议，全会还就产业体系、科技发展、国内市场、区域发展、绿色转型等众多方面提出要求，强调要建设现代化产业体系，坚持把发展经济的着力点放在实体经济上；要提升国家创新体系整体效能，不断催生新质生产力，加强原始创新和关键核心技术攻关等。

「十五五」规划建议摘要

发展环境	处于战略机遇和风险挑战并存、不确定难预料因素增多的时期
遵循原则	党的全面领导，人民至上，高质量发展，全面深化改革，有效市场和有为政府相结合，统筹发展和安全
产业体系	巩固壮大实体经济根基，坚持智能化、绿色化、融合化方向，构建以先进制造业为骨干的现代化产业体系
新质生产力	全面增强自主创新能力，抢占科技发展制高点，加强原始创新和关键核心技术攻关
扩大内需	促进消费和投资、供给和需求良性互动，增强国内大循环内生动力和可靠性
区域发展	发挥重点区域增长极作用，加强海洋开发利用保护
改善民生	加强普惠性、基础性、兜底性民生建设，完善收入分配制度，推动房地产高质量发展
绿色转型	以碳达峰碳中和为牵引，增强绿色发展动能
港澳台	促进港澳长期繁荣稳定，推动两岸关系和平发展、推进祖国统一大业
国家安全	确保社会生机勃勃又井然有序
国防现代化	加快机械化信息化智能化融合发展，加快先进战斗力建设

▲中共第二十届中央委员会第四次全体会议（四中全会）23 日在北京人民大会堂闭幕，中纪委书记李希（左起）、中央书记处书记蔡奇、全国人大常委会委员长赵乐际、国家主席习近平、国务院总理李强、全国政协主席王沪宁、国务院副总理丁薛祥等中央政治局常委在主席台上举手表决。（新华社）



公报提出国家到 2035 年要实现国防实力大幅跃升。图为新型东风 61 洲际导弹在今年 9 月亮相抗战胜利 80 周年大阅兵。（资料图片）

中央解读「十五五」规划建议

发改委：10年再造一个高技术产业

中共二十届四中全会提出「十五五」时期（2026至2030年）实现「科技自立自强水平大幅提高」，要求加强原始创新和关键核心技术攻关，科技部长阴和俊24日称，将全链条推动集成电路（IC）、工业母机（机牀）、高端仪器等重点领域关键核心技术攻关取得决定性突破；国家发改委主任郑栅洁表示，全会提出培育壮大新兴产业和未来产业，下一个10年新增规模相当于再造一个中国高技术产业。

四中全会审议通过了《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议》（下称《建议》），中共中央24日举行记者会介绍和解读有关精神。

中央财办分管日常工作的副主任韩文秀称，「十五五」时期经济社会发展主要目标首先是高质量发展取得显著成效，经济增长保持在合理区间，居民消费率明显提高；其次是科技自立自强水平大幅提高，重点领域关键核心技术快速突破，科技创新和产业创新深度融合。此外还包括文化自信更加坚定、国家软实力持续提高，碳达峰目标如期实现等多个目标。「相信未来5年，我国包括硬实力和软实力在内的综合国力将持续增强，国际地位将持续提升。」

巩固传统地位攻先进产业 料5年增10万亿人民币市场

郑栅洁解读《建议》有关产业布局，在传统产业方面，要巩固提升化工、机械、造船等行业在全球产业分工中的地位和竞争力，发展先进制造业集群等举措，初步估计未来5年会新增10万亿元（人民币，下同）左右的市场空间。

至于培育壮大新兴产业和未来产业。《建议》提出加快新能源、新材料、航空航天、低空经济等战略性新兴产业集群发展，这将催生数个万亿级甚至更大规模的市场；《建议》还提出前瞻布局

未来产业，推动量子科技、生物制造、氢能和核聚变能、脑机接口、具身智能、第六代移动通讯等成为新的经济增长点。这些产业蓄势发力，未来10年新增规模相当于再造一个中国高技术产业。

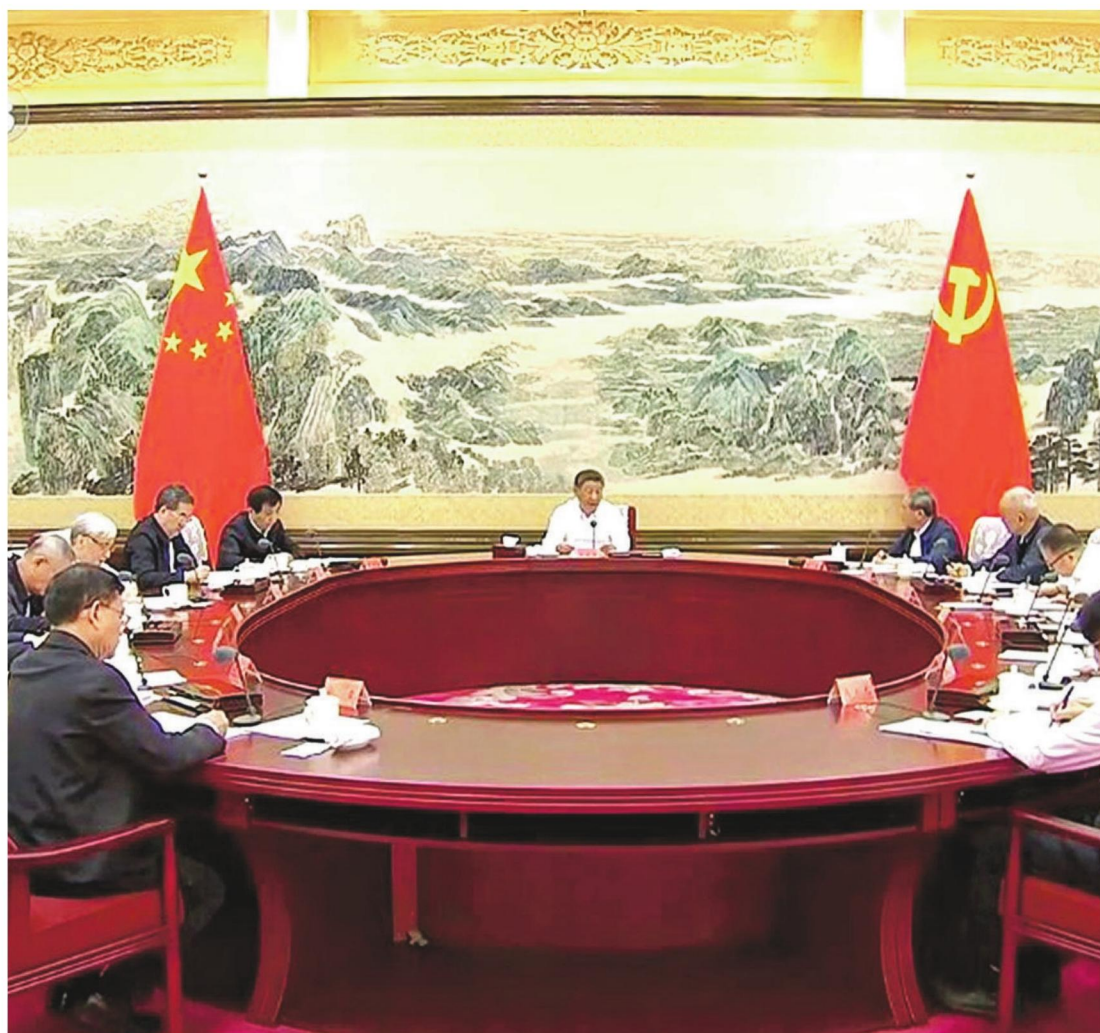
3区域撑经济 促进联通设施

《建议》要求构建现代化基础设施体系，包括适度超前建设新型基础设施；新型城镇化将大力实施城市更新，「十五五」时期预计将建设改造地下管网超过70万公里，新增投资需求超过5万亿元。郑栅洁说，《建议》明确京津冀、长三角、粤港澳成为中国经济三大动力源，要求推动跨区域跨流域大通道等「硬联通」设施建设。

阴和俊在会上提到，《建议》针对「加快高水平科技自立自强」作出部署，要求加强原始创新和关键核心技术攻关，完善新型举国体制，全链条推动集成电路（IC）、工业母机（机牀）、高端仪器等重点领域关键核心技术攻关取得决定性突破。

绿色发电将主导 加快拓基地

郑栅洁表示，到2030年，新增用电需求绝大部分由新增清洁能源发电量满足，重点会加快西北风电光伏、西南水电、海上风电、沿海核电等清洁能源基地建设。目前中国绿色低碳产业规模约11万亿元，未来5年还有翻一番乃至更大的增长空间。



中共中央8月27日在中南海召开党外人士座谈会，就制定「十五五」规划的建议听取意见建议。中共中央总书记习近平（中）强调「十五五」时期要深刻把握国际国内形势，扎实推动高水平科技自立自强，稳步推进共同富裕。（央视截图）

晤党外人士 习强调科技自强贯彻新理念

中共中央政策研究室主任江金权日前在记者会上说，中共中央总书记习近平亲自担任《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议》文件起草组组长，主持召开两场座谈会分别听取了7个省区市主要负责人的意见。

新华社报道，中共中央8月27日在中南海召开党外人士座谈会的情况。习近平当时指出，高水平科技自立自强是高质量发展的战略支撑；要

发挥新型举国体制优势，瞄准世界科技前沿，统筹推进教育科技人才一体发展，在加强基础研究、提高自主创新特别是原始创新能力上持续用力，在突破关键核心技术上努力攻关。

习近平提出，要密切跟踪、精准研判国际形势，积极识变应变求变，牢牢把握战略主动；无论外部环境怎么变化，都要集中力量办好自己的事。要完整准确全面贯彻新发展理念，做强国内大循环、畅通国

内国际双循环，妥善防范化解风险，不断提高发展质量和韧性。

四中全会前日闭幕后，中央各机关部门随即开会学习全会精神。中宣部最快速，前天召开电视电话会议，中宣部长李书磊出席会议并讲话。会议强调，学习好贯彻好四中全会精神，是当前和今后一个时期全党全国的一项重大政治任务。宣传思想文化战线要在全党全社会迅速掀起学习贯彻全会精神的热潮。

军队刮骨换血 铺路国防实力跃升

两年14上将落马 火箭军历任司令折戟

中共二十届四中全会日前闭幕，全会处理了政治局委员、军委副主席何卫东等一批高级将领，同时增补军纪委书记张升民为军委副主席，显示解放军不仅经历两年来高阶军官「大换血」，还要持续「刮骨疗毒」从严治军，以达至未来10年「国防实力大跃升」的迫切任务。

2022年10月中共二十大后，解放军高层反腐风暴持续升级。本报盘点发现，自2023年夏天首波「军老虎」被查处，两年多来已有31名将领明确「落马」受查，包括14名上将、14名中将以及3名少将，其中，何卫东、李尚福、魏凤和属于副国级领导人。另有至少5名将领已有明显「出事」迹象，但未官宣。

这波反腐潮在解放军历史上十分罕见，从军种来看，陆军、海军和火箭军主要将领均有涉及，只有空军相对牵连较少。火箭军、军委装备发展部是重灾区，这两个部队出身的将领，占「落马」将领人数近半，他们多涉及工程承包、军备采购等方面的贪腐。

前身为第二炮兵部队的火箭军，2015年成立至今的4任司令通通折戟。在刚过去的四中全会，候补中委递补为中央委员的11人中，「跳过」原本可以晋升的4名将领，当中就包括了火箭军副司令王立岩、联勤保障部队司令王抗平、军委办公厅主任方永祥等。在三中全会递补时，火箭军副政委丁兴农也被「跳过」。如果他们沒有违法违规，按照党章不能「跳过」。

尽管火箭军是当前腐败「重灾区」，作为「大国重器」的地位仍不可撼动，最新擢升的张升民也是火箭军上将。

至少36将领受查 苗华系占近1/3

从时间线来看，近一年整肃重心由原来的「军工系」转到了政治工作系。本轮苗华案涉及的将领，占了近三分之一。苗华担任了8年中央军委政工部主任，政工部是2015年军改后成立的中央军委职能部门，履行全军党的建设、组织工作、政治教育以及军事人才资源等职能。军队干部的提拔和考察，都经过苗华之手。而近年提拔的高级将领来源高度集中，如南京军区原31军、12军、原装备发展部、后勤保障部等。

10月官宣查处的9名上将，提拔时间

较短，多在3年左右。去年晋升上将的何宏军，仅一年多就已出事。何卫东由并非十九届中央委员的身分，在二十大后快速晋升。而包括何卫东在内，王春宁、林向阳、王秀斌、秦树桐均曾服役原南京军区。另外3人则与苗华曾工作的海军或政治工作部有关。

在国防部公布何卫东、苗华等人落马后翌日（10月18日），《解放军报》社论指出，他们的「腐败问题是郭伯雄、徐才厚流毒的发酵变异」，且「严重破坏党指挥枪原则和军委主席负责制」。

回看今年7月，中央军委印发《关于大力弘扬优良传统 全面肃清流毒影响 重塑政治干部形象威信的若干规定》，特别重申对政治干部「强化政治忠诚」、「公道正派用人」。近月，《解放军报》更是密集发表文章强调「政治整训」的重要性，重点要求「要以更高标准、更严格要求贯彻军委主席负责制」。

截至目前，第二十届中央委员205人中有44人来自军方。当中被开除党籍和军籍的已有11人、占25%。高层将领正进行一轮「换血」，分析相信，当下更迫切的任务是军队肃贪反腐，将有更多将领落马。在这个关头，高层「宁缺勿滥」，不急于增补军委委员，对用人考察更加谨慎。军委政工部主任、火箭军司令等重要职位仍在空缺。

年内无上将晋升 张升民续领衔反腐

另一个观察点是，今年仍未晋升任何上将。2023年，中央军委晋升上将军衔仪式举行了4次，是1989年恢复军衔制后最多的一年；2024年亦晋升3次。根据官方刚发布的简历，张升民仍兼任中央军委纪委书记，显示他将继续带领军队反腐工作。反腐如火如荼，正是重塑军队的必由之路。前日四中全会公报披露，中央把2035年远景目标调整为「实现经济实力、科技实力、国防实力、综合国力和国际影响力大幅跃升」，增加了国防实力和国际影响力。



解放军火箭军、装备部门成为近期反腐败斗争中的「重灾区」。图为今年9·3天安门广场阅兵，展出大量装备。（资料图片）

二十大以来落马将领

资料来源：明报整理

上将			中将		
姓名	落马时间	职务(含旧职)	姓名	落馬時間	職務(含舊職)
何卫东	2025年10月	政治局委员、军委副主席	张凤中*	2025年10月	火箭军政工部主任
		军委政工部常务副主任	王立岩**	2025年10月	火箭军副司令
军委联指中心常务副主任		王抗平**	军委联勤保障部司令		
东部战区司令		方永祥**	军委办公厅主任		
陆军政委		石正露**	北部战区司令		
海军政委		张林	2025年9月	军委后勤保障部长	
火箭军司令		高大光	月	军委后勤保障部政委	
武警部队司令		汪志斌*	2025年9月	火箭军纪委书记	
军委委员、军委政工部主任		李汉军	2025年6月	海军参谋长	
丁来杭*		2023年12月	空军司令	尤海涛	2024年12月
魏凤和*	2023年9月	军委委员、国防部长	李鹏程	2024年7月	南部战区海军司令
火箭军司令		孙金明*	火箭军参谋长		
李玉超*		火箭军司令	丁兴农**	2024年7月	火箭军副政委
周亚宁*		火箭军司令	邓志平	2024年6月	陆军副司令
李尚福*	2023年8月	军委委员、国防部长	李志忠*	2024年1月	中部战区副司令
			李传广*	2023年12月	火箭军副司令
		鞠新春*	2023年11月	南部战区副司令	
			张育林*	2023年7月	兼战区海军司令
			军委装备发展部副部长		
			张振中*	军委联合参谋部副参谋长	
少将					
			吕宏*	2023年9月	火箭军装备部长
			李同建*		火箭军装备部副部长
			饶文敏*	2023年11月	军委装备发展部副部长

*出身火箭军或涉装备弊案

**中央全会递补中委时被「跳过」的后补中委，料已「出事」

豐泰FOODU WORLD



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

萬聖節糖果派對 Happy Halloween

嘉頓麥芽酥
GARDEN MALKIST
CRACKERS 350g
Reg.3.99



2⁹⁹
EA

嘉頓檸檬夾心餅乾
GARDEN LEMON PUFF
350g
Reg.4.59



3²⁸
EA

農夫山莊甘果蜜餞系列
FARMERS GRANGE
PRESERVED FRUIT
SERIES 113-250g
Reg.4.99



3⁴⁸
EA

徐福記散裝零食系列
XFJ SNACK SERIES
Reg.7.99



5⁹⁹
LB

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



0⁹⁹
EA

日本I.T.O什錦曲奇
ITO ORIGINAL ASSORTED
COOKIES 48pcs
Reg.10.99



8⁸⁸
EA

UDK牛乳米芙/花生小
米酥
UDK MILK CHEW SERIES
220g
Reg.4.99



2⁸⁸
EA

Y咪鮮花餅系列
YUMMY FLOWERS
PASTRY SERIES 200g
Reg.5.99



4⁴⁸
EA

三牛上海萬年青餅乾
SANNU SHANGHAI
WANGNIANQING 400g
Reg.4.59



2⁹⁹
EA

比逗仕芝麻桃酥
BDS SESAME COOKIE
400g
Reg.6.99



4⁹⁹
EA

歡樂家黃桃罐頭
HLJ CANNED YELLOW
PEACH 425g
Reg.1.99



2/2⁸⁸

旺旺小小酥系列
WANT WANT GOLDEN
RICE CRACKER SERIES
160-180g
Reg.4.99



3²⁸
EA

水晶梨
CHINESE GOLDEN PEAR
Reg.1.79



0⁹⁹
LB

本地上海苗
BABY SHANGHAI BOK
CHOY MIEU
Reg.2.99



1⁷⁹
LB

新鮮全自然梅頭
(叉燒肉)
FRESH PORK BUTT
Reg.3.59



2⁹⁹
LB

新鮮牛雙筋
FRESH BEEF TENDON
Reg.7.99



5⁹⁹
LB

紐西蘭未調味羊架
NEW ZEALAND LAMB
RACKS 2pc
Reg.39.99



31⁹⁹
EA

游水黑鯽魚
LIVE TILAPIA
Reg.8.99



6⁹⁹
LB

華生廣式燒鴨
WATSON CANTONESE
STYLE ROAST YOUNG
DUCK 450g
Reg.9.99



7⁹⁹
EA

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



6⁹⁹
EA

白樺樹原汁
BWHITE BIRCH JUICE
300ml
Reg.5.99



2⁹⁸
EA

發財牌手工雞蛋卷
FAT CHOY EGG ROLLS
360g
Reg.7.99



4⁹⁹
EA

媽祖米粉
KANGLAIJIA MI FEN 2kg
Reg.15.99



9⁹⁹
EA

李錦記舊莊蠔油
LKK'S PREMIUM OYSTER
FLAVOURED SAUCE 510g
Reg.8.99



5⁴⁸
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
KOBÉ BEEF ROLL
Reg.12.99



9⁹⁹
LB

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



9⁹⁹
LB

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



12⁹⁹
LB

大芋頭
TARO
Reg.1.59



0⁹⁹
LB

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



3⁹⁹
LB

糧善其味黑豆響鈴卷
DIF ORGANIC BLACK
BEANCURD ROLL 180g
Reg.5.99



3⁹⁹
EA

LTC家庭麵系列
LTC NOODLES SERIES 800g
Reg.4.99



3⁴⁸
EA

優惠期 / Price in Effective: Oct. 31 (Fri.) ~ Nov. 06 (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

潤培香氣護手霜系列
ROOPY PLANT ESSENTIAL
OIL HAND CREAM SERIES
75ml



5.98
EA

素肌顯色護唇膏
SANA FAKE LIP CREAM



13.88
EA

資生堂頭髮柔順精華液
SHISEIDO HAIR SMOOTHING
ESSENCE SPRAY 220ml



9.88
EA

資生堂洗顏專科洗面奶
SENKA PERFECT WHIP
FACE CLEANSING FOAM
120g



6.88
EA

朗達恩固體香薰膏系列
LAVONS ROOM
FRAGRANCE SERIES 150g



9.88
EA

郎德林液體消臭力系列
LAUNDRIE PREMIUM ROOM
FRAGRANCE AROMA
DEODORIZER SERIES 220ml



8.88
EA

郎德林衣物香氣噴霧系列
LAUNDRIE FABRIC
REFRESHER SERIES 370ml



8.98
EA

郎德林茶香清新噴霧系列
LAUNDRIE FABRIC
REFRESHER SERIES 300ml



8.98
EA

仙客來 (小)
CYCLAMEN (SMALL)



3.99
EA

豆瓣綠
FOURLEAF PEPEROMIA
HERB



3.99
EA

長壽花 (小)
KALANCHOE (SMALL)



2.99
EA

各式花盆
PLANT POTS



4.99
UP

果菜 FRUIT&VEGE

砂糖桔
SUGAR MANDARIN
Reg.3.99



2.79
LB

新鮮龍眼
FRESH LONGAN
Reg.2.99



2.59
LB

韓國香印青提
KOREAN SHINE MUSCAT
GREEN GRAPE
Reg.7.99



5.99
LB

新鮮榴槤
FRESH DURIAN
Reg.12.99



9.88
LB

東江湖蜜桔
SWEET MANDARIN
Reg.2.99



2.59
LB

麒麟果
YELLOW PITAYA
Reg.6.99



4.88
LB

娃娃菜
BABY NAPA
Reg.2.59



1.88
LB

火山甜番薯
JAPANESE SWEET YAM
Reg.2.99



2.59
LB

長青瓜
CUCUMBER
Reg.1.99



2/3.00

迷你杏鮑菇
MINI OYSTER MUSHROOM
Reg.1.99



2/2.58

迷你小板栗
MINI CHESTNUT
Reg.3.99



2.99
LB

新鮮冬瓜
WINTER MELON
Reg.1.59



1.19
LB

肉品 MEAT

新鮮鴨翅
FRESH DUCK WING
Reg.3.99



2.99
LB

新鮮雞膝
FRESH CHICKEN
CARTILAGE
Reg.10.99



8.99
LB

冰凍特大鵝掌
FROZEN GOOSE WEB
Reg.15.99



12.99
LB

鮮冰羊蝎子
PREVIOUSLY FROZEN LAMB
SPINE
Reg.3.99



2.99
LB

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



4.99
LB

新鮮雞腳
FRESH CHICKEN FEET
Reg.4.99



3.99
LB

新鮮鴨脖
FRESH DUCK NECK
Reg.4.99



3.99
LB

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



7.99
LB

海鮮 SEAFOOD

冰鮮紅鰱魚
PREVIOUSLY FROZEN RED
SNAPPER
Reg.5.99



2.99
LB

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



2.99
LB

游水龍躉魚魚扒
LIVE LING COD STEAK
Reg.9.99



8.99
LB

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



8.99
LB

新鮮桶裝蠔肉
FRESH OYSTER MEAT 2LBS
Reg.12.99



22.99
EA

游水殼筍魚
LIVE MARBLE GOBY
Reg.29.99



23.99
LB

游水溫哥華蜆
LIVE BC CLAM
Reg.6.99



5.99
LB

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



3.99
LB

急凍 FROZEN

日昇豆漿皇系列
SUNRISE SOYA
BEVERAGE SERIES 3.95L
Reg.8.99



6.59
EA

日昇藍盒豆腐
SUNRISE SOFT TOFU 300g
Reg.1.99



2/3.00

廚香傳奇麵條系列
CHOOSE LEGEND NOODLES
SERIES 900g
Reg.5.99



2.99
EA

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



5.99
EA

五羊牌雪糕系列
WU YANG ICE CREAM CONE
SERIES 5x73g
Reg.7.99



5.99
EA

五木毛豆仁
FIVE MU SOY BEAN 400g
Reg.2.59



2/2.50

小霸龍小龍蝦系列
XBL CRAWFISH SERIES
750g
Reg.11.99



8.99
EA

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



2.99
EA

德氏有好柿雪糕
DE SHI PERSIMMON ICE
CREAM BAR 6x75g
Reg.10.99



7.99
EA

蓮峰野山筍
LIAN FENG BAMBOO
SHOOTS 454g
Reg.4.99



2/5.99

得哥去臟鯽魚
SMART CHOICE TILAPIA
GUTTED & SCALED 2.4lb
Reg.6.99



4.99
EA

得哥熟凍蠔子
SMART CHOICE COOKED
RAZOR CLAM MEAT 300g
Reg.7.99



3.99
EA

雜貨零食 GROCERY

潮樂福沖調山藥片系列
CLF CHINESE YAM
INSTANT CEREAL SERIES
240-350g
Reg.6.99



4.99
EA

李錦記草菇老抽
LKK'S PREMIUM DARK SOY
SAUCE 500ml
Reg.5.99



3.99
EA

魚家香豆豉鮫魚罐頭
FISH HOME BRAND FRIED
DACE WITH SALTED BLACK
BEANS 184g
Reg.4.59



2.99
EA

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



2/5.00

穀大倉綠豆/紅小豆
GDC MUNG BEAN/RED BEAN
1.5kg
Reg.10.99



6.98
EA

魯王麵粉
LU WANG ORIGINAL WHEAT
FLOUR 2.5kg
Reg.9.99



6.49
EA

北大荒珍珠米
BEI DA HUANG RICE 5kg
Reg.20.99



16.88
EA

螺霸王柳州螺蛳粉系列
SNAIL RICE NOODLE
SERIES 210g
Reg.3.99



2/5.00

CAFFINO咖啡系列
CAFFINO INSTANT COFFEE
SERIES 500-540g
Reg.6.99



5.48
EA

超力江西米粉/頂級瀨粉
CHWEY JIANGXI RICE STICK
SERIES 2kg
Reg.10.99



8.88
EA

有你一麵拌麵系列
YNYM DRY NOODLES
SERIES 125-182g
Reg.3.99



2.99
EA

箱裝好麗友烏龜脆卷
ORION TURTLE CHIPS
SERIES 560g
Reg.13.99



11.99
CASE

FOODCOURT 熟食

燒鴨 (整隻)
BBQ DUCK (WHOLE)
Reg.37.99



34.99
EA

湘川辣油鴨舌
BRAISED SPICY DUCK
TONGUE 180g
Reg.14.99



12.99
EA

腐竹羊腩 (熱)
LAMB STEW WITH BEAN
CURD SHEET (HOT) 900g
Reg.26.88



22.99
EA

秘製羊蝎子
SECRET RECIPE LAMB
SPINE 900g
Reg.13.99



9.99
EA

太平洋三文魚 (切片)
SALMON SASHIMI
(SLICED) 8pc
Reg.13.50



11.50
EA

叉燒包 (冷) 4個
BBQ PORK BUN (COLD) X4
4x120g
Reg.8.99



7.49
EA

芋頭酥 x 4
TARO PASTRY
115g x 4
Reg.12.99



11.99
EA

菠蘿包 6個
PINEAPPLE BUN *6 500g
Reg.6.89



5.99
EA

七天營業/Open 7 Days a Week: 9:00 ~ 24:00 假日照常營業/Open on Holidays

優惠期 / Price in Effective: Oct. 31 (Fri.) ~ Nov. 06 (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.

虚拟偶像涌现 应援会：AI无「血肉」

侵权问题未解 粉丝忧「机械复制」抹杀独特

人工智能(AI)在图像影片生成技术方面愈见成熟，AI能够一键「穿衣」，也能让你一键「脱衣」；可以一键「改头」，也可轻松一键「换面」。有关技术逐渐影响社会，演艺界首当其冲，记者近日采访应援团体和行业发现，AI有办法造就「万人迷」虚拟偶像，带来虚拟经济的同时，真人明星却也面临AI技术的权利侵犯问题，而粉丝们几乎异口同声反对「AI+偶像」。

王佩凡

周末记者在西部某市参与了一场明星应援活动。下午4时开场的见面会，粉丝们提前3小时在场馆周围等候，大家拿着做好的应援物交换、分发，气氛热烈欢快。不过一旦聊起AI话题，总会瞬间产生「低气压」。

忧 AI 换脸造谣 斥抹杀努力

粉丝「小七」的偶像刚刚遭受过一轮AI造谣。她说，偶像被人用「AI换脸」生成了许多色情图片，并称该明星是网络色情主播。她对此事感到非常的愤怒：「毁掉一个人太容易了，网络上看热闹的总是比看澄清的多。几张照片就可以把人一直以来的努力全部抹杀。」

「小七」是内地某艺人的应援团体负责人，粉丝成员逾千人。她反对将明星与AI扯上关系：「把明星数据『喂』给AI（提供数据训练AI模型），是在杀死一个人的独特性。」她认为每个偶像都因为自身经历和性格有着不同的魅力。而AI就是在「机械化复制」，它们没有人的感情，没有人的温度，「太完美反而失去吸引力」。而且，「网上很多明星换头的色情视频，都是AI处理的，让人感到非常不舒服」。她说，「没有人想看到自己偶像的脸被拿去做这种恶俗的事情。」

为了对冲不良影响，与「小七」一样心情的粉丝，会在社交平台加强「巡查」，一旦发现明星「超话」中有粉丝投稿带有AI标识的作品时，及时提醒对方删除。「我们还有一个群，会在群里提醒粉丝们不要将偶像数据『喂』给AI，还有一些很过分的AI图片，我们都会屏蔽。」

在数据使用方面，AI技术的商业逻辑认为公开数据等同于免费资源，可随意抓取。而粉丝与行业则强调数据须授权，肖像权、声音权应受法律保护。此前一位非常受欢迎的配音演员声明要将自己的声音「喂」给AI，遭到了整个配音圈粉丝的大力抵制。

粉丝：AI 应援「无灵魂」 真心变廉价

粉丝与明星之间的「爱」，经常是要通过一些物质条件来衡量。无论是专辑的购买数量、见面会的场次位置、写的信件、做的应援物，都是衡量的其中一项标准。而AI技术的加入，无疑使得这些可以展示「真心」的环节，顿时变得「廉价」。某歌手的粉丝「红豆」说：「之前为偶像画画、做物料，都是一宿一宿不睡觉，熬夜做的。现在AI直接扫个图就能搞定。」别人说省事，但「红豆」说「这样没有灵魂」，所有人的偶像在AI面前都长一样。

偶像的价值是什么？记者将这个问题问了许多追星的粉丝。「小七」说是「慰藉」，「青禾」说是「精神食粮」，也有粉丝说是「学习的榜样」、「梦想」。

拒「完美」偶像 粉丝：失误反更真实

不可否认，粉丝对于偶像的喜欢，是种情感投射。他们喜欢的可能是这个人的某段经历，或者某个闪光点，或者喜欢颜值、身材等等。在和自身经历和情感产生共鸣之后，才能产生崇拜和好感。有业界人士指出，AI的诞生，其实否认了这些独特的情感链接，粉丝对AI的抵制本质是对「人性温度」的坚守，她们批判AI生成内容是「算法预设的情感赝品」，而真人明星的「不完美」恰恰是共情的催化剂。

正如粉丝「青禾」所言：「他破音失误甚至摔跤，反而会让我觉得更真实，我不需要『完美』偶像。」人类的情感魅力包括「不可预测」，当一切按照设定的情绪机械化运行，那些最打动人的部分是不是还存在意义？

就如前天的应援活动，很多粉丝们在参加活动之前互相不认识，活动结束后已经交到了朋友，相约去吃火锅消夜，分享追星的喜悦。



刚过去的周末，记者在西部某市参与了一场明星应援活动，粉丝们普遍反对将明星与AI扯上关系。图为演出结束后，粉丝在活动场地外等艺人退场。

（王佩凡摄）

AI 造星冲击娱乐业 2029年市场料逾40亿美元

当前，传统娱乐产业的根基正在被代码重构，虚拟偶像的产业化进程尤为迅猛。内地2017年诞生的首个虚拟偶像「星瞳」，迄今粉丝数量已达104万，影片播放量达到平均每条14万，其商业代言涵盖美妆、电竞等多个领域。

虚拟偶像的核心优势在于「零风险运营」：毋须应对绯闻危机，可全天候24小时参与活动，代言成本与风险也更低。据QYResearch调研团队报告显示，预计2029年全球虚拟偶像与虚拟主播市场规模将达到40.4亿美元，未来几年复合增长率为24.6%。

「零风险运营」 美工会斥盗用表演无补偿

AI不仅能生成栩栩如生的虚拟偶像，更已渗透到明星经纪、内容创作、舞台表演等全产业链。这场静默的革命既带来了效率的飞跃，也引发了关于版权、伦理与人性价值的激烈博弈。

在不久前的苏黎世国际电影节上，



星瞳是中国首个虚拟偶像，出自腾讯旗下游戏《QQ炫舞》。「她」2021年起在抖音直播，还会为新专辑唱跳「打歌」。

（网上图片）

Particle6公司的创办人兼首席执行官范德韦尔登宣布，旗下一个名为诺伍德（Tilly Norwood）的「AI演员」签约经纪公司并即将出道，目标是「打造成下一个史嘉丽祖安逊、妮坦莉宝雯」。美国演员工会对此发表声明，措辞严厉地指出：「诺伍德不是一个演员，而是一个由电脑程式生成的角色，这个程式是在无数专业表演者的作品上训练出来的一一未经许可，也未经补偿。」

萧邦钢琴赛华人首包办三甲 美籍陆逸轩夺冠

第19届萧邦国际钢琴大赛结果21日揭晓，27岁美国华裔钢琴家陆逸轩（Eric Lu）获得首奖。陆逸轩父亲来自高雄，母亲来自上海。本届华裔音乐家表现亮眼，第二名为加拿大华裔陈禹同，第三、第四由中国的王紫桐和吕天瑶分别获得。

父来自高雄 母来自上海

本届赛事竞争激烈，评审团历经近5小时讨论才定案。主席欧尔森（Garrrick Ohlsson）表示，尽管评审意见分歧，但最终达成优秀选择。陆逸轩于决赛演奏萧邦协奏曲与高难度《幻想波兰舞曲》，艺术性获高度肯定，获奖后他眼眶泛红，难掩激动之情。

陆逸轩毕业于美国寇蒂斯音乐学院（The Curtis Institute of Music，又译柯蒂斯音乐学院），他幼年跟随中国已故中央乐团钢琴伴奏家杨镜钊学习，奠定坚实基础，亦曾与第10届萧邦国际钢琴大赛金奖得主邓泰山，美籍华裔音乐家殷承宗等人习琴，被形容音乐细腻、层次丰富，技巧性、歌唱性与诗意俱足。

萧邦国际钢琴大赛每五年举办一次，被视为国际古典乐坛最具指标性的钢琴赛事。大赛1927年由波兰钢琴家茹拉夫莱夫创办，于音乐家萧邦的故乡波兰



大赛结果21日揭晓，陆逸轩（中）夺首名，其他参赛者包括中国王紫桐（左）、美国William Yang（右二）等人他鼓掌。（法新社）

首都华沙举行，规定参赛的选手在18到29岁之间，但也偶有例外。2000年，时年18岁的中国钢琴家李云迪在第14届大赛夺冠。

今届三甲位置首度由华人包揽，第二名为加拿大籍的陈禹同（Kevin Chen），第三名为中国籍的王紫桐（Zitong Wang），第四名由中国籍吕天瑶与日本籍桑原志织并列。



参加第19届萧邦国际钢琴比赛的陆逸轩，演奏后在一旁观看。负责主办年底萧邦金奖大赛得主访台音乐会的梁秀玲表示，陆逸轩10年前就拿到萧邦大赛第四名，形容他是个拥有老灵魂的现代人，音乐不炫技，不喜欢社交媒体，跟现代社会有点格格不入。（路透社）

缅甸炸 KK 园 逾 2000 人逃泰国

缅甸军方24及25日使用炸药摧毁克伦邦妙瓦底市KK园区内曾藏匿诈骗人员的建筑，来自KK园区包括147名中国人的近2000外籍涉电骗疑犯逃入泰国。泰国当局已加强边境管控。观察人士分析，缅甸此举是为及时展示其有效打击电信诈骗成果，以便能够在26日至28日于马来西亚举行的东盟峰会上，向中国及其他国家进行汇报。

料为向中方展示打击成果

根据现场影片显示，瓦底市KK园区的爆炸威力巨大，甚至在泰国湄索都能

听见巨大的爆炸声，浓浓的烟雾弥漫了数分钟。缅甸军方在KK园区进行了两轮爆破行动。当地一名社交平台用户称，第二轮的爆破强度更大，「缅甸军方动用了无人机。」

缅甸军方从10月16日开始打击KK园区。泰国新闻网站Khaosod English报道，已有超过一千名有诈骗嫌疑的人24日越过边境进入泰国湄索县，且人数随时间推移持续增加。逃离者以399名印度公民为最多，其次有147名中国公民，另外还包括来自泰国、尼泊尔、加拿大等21个国家的外国人。泰国有

关官员表示，到24日晚为止，人数可能超过2000。

在逃跑者中，有些人通过友谊大桥一号桥入境，也有人通过水路非法入境。其中一些人跳入水中，游泳渡河赴泰。在此过程中，有人被水流冲走，部分已溺水身亡，消息称，目前已确认有3人死亡，并已找到遗体。

泰国移民局发言人 Choengron Rimpadee 警察中将表示，移民当局正与达府的地方移民官员合作，核查每个人的身份证明、旅行信息和犯罪记录。他强调，将依法对入境者采取严厉措



缅甸军方24日晚引爆位于缅甸边境妙瓦底地区的「KK园区」建筑物，浓浓烟雾弥漫数分钟之久。25日早，缅甸军方又展开第二轮爆破行动。（法新社）

施。根据指纹和生物特征比对，发现部分人员存在犯罪记录。泰国当局目前正在核对国际逮捕令。

国产高铁时速453公里创纪录

国产高铁CR450动车组近日在试验中创造了时速453公里的新纪录，计划明年在沪渝蓉高铁成渝中线展开更接近实际营运的全面测试。

综合央视、《人民日报》报道，CR450从零加速到时速350公里需要4分40秒，比目前正在运营的CR400快了100秒。

中国铁道科学研究院首席研究员赵红卫表示，CR450动力更强，其永磁牵引系统比CR400效率提升4%；CR450的整车阻力相较CR400降低22%，优化设计包括车高降低200毫米、车头从12.5米延长到15米、车重减轻50吨、转向架区域全包覆。

CR450样车每天从湖北宜昌北站出发，途经荆门到达靠近武汉的汉川，在约300公里的高铁线上往返，检验动车组整车及各系统的稳定性、可靠性。在载客营运前，CR450需要累积60万公里的里程。

自去年下线至今，CR450经过多轮测试，已成功达到450公里的时速，



国产高铁CR450动车组近日在试验中创造了时速453公里的新纪录。（新华社）

各项指标合格。CR450的车厢增加了USB充电口等，在时速400公里下车内商务包间、爱心包间、大件物品存放区、噪音为68分贝。

可重用廿次 朱雀3年底首飞

国产可重复使用火箭「朱雀3」号预计2025年底前首飞，首次任务即尝试入轨与一子级（最下面一节）回收同步进行。据蓝箭航天消息，「朱雀3」日前完成加注燃料合练及静态点火试验，标志着中国可重复使用运载火箭技术迈入工程化应用新阶段。

「朱雀3」是中国首型采用不锈钢箭体的大型可复用火箭，于2023年8月立项，全长66.1米，一子级配备9台天鹊12A液氧甲烷引擎，起飞质量570吨，整流罩直径达5.2米，可容纳大型卫星或星座模块，设计可重复使用20次。

蓝箭航天表示，本阶段是发射前的最后一项大型地面试验。朱雀三号将支撑卫星互联网星座的组网发射，单次任务可部署18吨以上载荷，发射成本有望降至现役火箭三分之一。（综合报道）



国产可重复使用火箭「朱雀3」号日前在内蒙古酒泉卫星发射中心完成静态点火试验。（蓝箭航天）

国产客机C909 深圳首飞 降落印尼

国产飞机C909月初开通深圳至印尼万鸦老（Manado）航线，亦是该机型在深圳机场首飞。

是次开通的航线由印尼翎亚航空营运，每周单向3班，分别是每周二、周四、周六晚上9时10分从万鸦老起飞，次日凌晨1时到达深圳；每周三、周五、周日凌晨2时从深圳起飞，凌晨5时40分抵达万鸦老。

除了印尼航线，深圳机场亦开通了深圳至越南岘港航线，至此深圳直飞东南亚的客运航点增加至22个。

深机场开通岘港航线

作为国产支线客机，C909定位满足中心城市向周边中小城市「辐射」航线的需要，其外形比国产大飞机C919小，引擎采用尾吊设计，并非在机翼下方，机内设90个座位，最大航程3700公里。

C909于2016年投入商业营运，共交付超过160架，用户复盖中外10多家航空公司，累计营运700多条航线，运送旅客逾2400万人次。除了C909，今年5月C919亦已开始定期执飞深圳至上海虹桥航线。



国产飞机C909（图）月初开通深圳至印尼万鸦老航线，亦是该机型在深圳机场首飞。

（深圳机场微信公众号）

越野车飘移留痕 疆荒漠毛语录巨字

博主专程修复揭发 两人受查

新疆哈密戈壁滩上巨型「为人民服务」毛语录大字卫星可见，不过近期被揭发遭越野爱好者开车练习「飘移」破坏，一名自媒体博主专程前往修复并拍摄短片，曝光后引发广泛关注。官方21日通报立案调查，并寻获两名肇事者，后续包括「为人民服务」在内5幅巨字将列入文物普查，以探讨保护措施。

近日，一条「新疆哈密戈壁滩『为人民服务』大字遭到破坏，网友驱车2000多公里修复」的短片在网络上引发关注。发布影片的博主陆遥是一名历史地理爱好者，9月在查看卫星地图时，发现「为人民服务」巨字周围出现异常的圆形痕迹，「人」和「民」二字之间布满了车辆飘移产生的圆形沟壑。

没卫星定位年代「空中灯塔」

巨幅标语源于上世纪60年代，解放军第八航空学校在哈密成立，飞行学员在戈壁上空训练时常面临迷失方向的危险。官兵用经纬仪、皮尺、铁锹在戈壁滩上刮除深色砾石层，露出底下浅色硷土，历经数月刻下了「为人民服务」、「向斗争中学习」、「排除万难去争取胜利」、「只争朝夕」等毛泽东语录和「毛主席万万岁」共5组巨型标语，单



新疆戈壁巨型「为人民服务」毛语录遭到越野爱好者开车飘移破坏，「人」和「民」二字之间布满最多车辆飘移产生的沟壑。（网上图片）

字长宽各达50米。在没有卫星定位的年代，这些大字航标成了飞行学员和机师的「空中灯塔」，而第八航校培养出了包括中国首名太空人杨利伟在内的大批优秀人才。

27岁的陆遥驾车从成都出发，跨越2000多公里，找到了地标文字并修复。修复完毕后，通过卫星公司拍摄到了修复后的画面。

10月10日，短片在网上发布，网民赞扬修复之举，同时要求惩治破坏者。解放军空军社媒帐号也在短片下留言致谢。

至此，哈密政府部门介入调查，并授予陆遥「终身荣誉游客」称号。

哈密市伊州区林业和草原局通报，称调查证实张×龙（网名「新疆平头哥」）、李×在2024年驾驶越野车辆，到「为人民服务」航标处驾车飘移，造成了该区域草地地表被破坏。目前，调查取证已完成，案件正在处理。

根据第三次全国国土调查，该区域属「其他草地」，表层为土质，不用于放牧。官方已对大字设置围栏，并进一步修复，将请示新疆文物局对五处航标进行文物鉴定。



上世纪60年代，解放军官兵在戈壁刮除深色砾石层，刻下「为人民服务」等5组巨型标语，用于飞行训练时定位。（网上图片）

肇庆发现华南首陨石坑 直径千米罕见完好

中国研究团队日前在广东肇庆德庆县发现了一处小行星撞击形成的地质遗迹——金林陨石坑。研究认为大约1万年前，一颗直径数十米的小行星以宇宙速度撞击到基底为花岗岩的山坡，形成直径近1000米的巨大碗形凹坑。

这是目前发现的地球全新世（11,700年前至今）中最大规模的小天体撞击事件，相关研究成果发表在国际学术期刊《极端条件下的物质与辐射》上。

《科技日报》报道，该陨石坑由中国工程物理研究院北京高压科学研究中心

联合广东省科学院组成的研究团队发现，通过实地考察和地质样品检测，研究证实该坑的星球撞击起源。

北京高压科学研究中心研究员陈鸣表示，金林陨石坑是在中国发现的第5个陨石坑，也是在东北以外地区，特别是华南地区发现的第一个陨石坑。他称金林陨石坑完好保存是自然奇迹，因地球自身的地质活动会破坏陨石坑，而金林陨石坑位于地球北回归线绿洲地带之中，雨水充沛、植被茂盛，地表岩层的化学风化与生物风化作用十分强烈，该陨石坑能完整保存更属难得。



位于广东肇庆德庆县的金林陨石坑保存状态良好，在山坡呈现一个直径近1000米的巨大碗形凹坑。（科技日报）

虎跳峡 168 级「勇者梯」 被指违建遭拆除

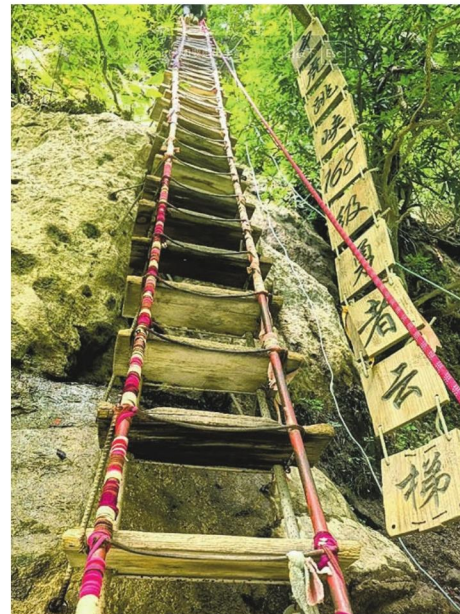
在云南香格里拉虎跳峡的深谷中，曾有一座被誉为「勇者梯」的168级云梯悬挂于悬崖之间，是不少徒步者观赏绝美景观的独特通道。现已被当地政府以违建为由拆除，建造者称，得悉要拆除时「哭了很多场」。

耗时年半焊制 每日加固维护

据九派新闻报道，建造者张丽琴（小图）家人1992年重返荒原耕作，为了方便去悬崖旁边采药材，18岁的她与兄长耗时一年半焊制云梯。2005年后，因地处玉龙雪山与哈巴雪山间的绝佳观景位，云梯成了旅客徒步的打卡点。她每日会上梯进行巡检维护，加固设施，仅收10元人民币辛苦费。

「这梯子像我的孩子」，张丽琴表示，这条路线早已超越生计，成为与多方旅人情感联结的纽带。但去年6月开始，多个部门的工作人员找到她，表示要拆除。她得悉时「很崩溃、很痛苦」，跑到云梯「哭了很多场」。10月13日见证拆除，她心里反而平静，「到了这一步只能接受」。她承认设施存在安全隐患，曾安排专人疏导客流，仍难抵风险。目前她因常年攀爬导致腿部软骨磨损，正在休养中，对未来尚无规划。

虎跳峡镇政府工作人员此前表示，中虎跳属未开发区域，此类村民自建设施隐患突出，现正进行整治，未来规划建设后才会开放。



「勇者梯」建立至今有20年历史，168级阶梯几乎垂直于悬崖壁。（网上图片）



香山成千上万游客，来到只看到一棵树有红叶。

香山红叶节 万人赏一树

北京虽然已「一键入冬」，但香山红叶仍是赏枫「顶流」。第37届香山红叶节上周五（17日）拉开帷幕。记者次日赶往观赏，经历「万人共赏一棵树」的奇特体验。

北京清晨已近0℃，无损游客赏枫热情。上午10时，记者驾车到达上山前的必经路段「香泉环岛」，被自驾前来的车辆挡路。到达停车场的1公里路程，开足足40分钟。山上停车场已全部关闭，想要停车，只能停在「香泉环岛」周边停车场。

记者开进3号停车场时，几乎已无车位，连电动车充电桩前都泊满。需充电的电动车车主，只能等其他车辆驶离。

因停车场距离香山公园正门还有2公里以上路程，不想走路的游客可乘坐563路巴士，票价1元人民币即可直达公园正门。但上山的路太堵塞，许多游客等待10多分钟后没等来巴士，还是决定自己走路进山。虽说坐上巴士，但路上车多人多，还不如走路快。于是还未开始爬山，漫长等待已耗光记者的能量。中午有所好转，下午1时左右，上山车道已完全疏通，不过停车场已泊满，想上山必须找远些的停车场，或坐公共交通。

交警提示，香山地区轨道交通更便捷，市民可乘地铁10号线在巴沟站转乘西郊线，在香山站下车，距离香山公园仅需步行600米，细算一下，比自驾车可省1.5公里步行距离。

可惜记者去的当天，来客虽成千上万，园内只有一棵树的叶子红了，其他仍一片郁郁葱葱。本月下旬后，香山才进入最佳观赏期。而且目前香山索道因正处于系统性升级改造期，暂停运营。公园建议计划登顶的游客根据身体状况选择登山路线，量力而行。

园内有3条赏枫通道，人流分散后客量不算大。公园内风景、空气都很美，建议在工作日期间前往观赏。

驻京记者 王佩凡



秋收在即逢连月雨 中原农民血本无归

河南、山东、陕西等地自9月以来连绵秋雨，数十年罕见，导致农田水浸，泥泞严重（上图），大面积花生、玉米等作物发芽时长霉菌（左图），没有履带式收割机的农民只能靠徒手抢收，有农民抢收时吸入霉菌中毒送院急救，仍来不及保住收成，「眼睁睁看着好不容

易从夏天旱情里保住的庄稼被淹在地里」。

多地农民表示，玉米减产两三成，湿粮、霉粮只能卖几毫一斤（0.5公斤），损失「不敢计算」。秋雨不仅影响秋收，还危及下一轮农作物的播种，小麦、大蒜等面临减产。

广深第三季甲厦供需冰火两重天

穗受限供应空置率减 深料续供过于求

广深两市第三季甲级写字楼供需呈现冰火两重天。深圳受累于期内新增供应放量，甲级写字楼空置率按季增1.1个百分点至27.6%，且因未来仍有大量新写字楼落成入市，空置率或维持高位；另一方面，广州期内新供应有限，而且部分地区因租金吸引而消化库存，令空置率有适量放缓，按季减少0.7个百分点至23.2%。

记者 陈子凌

深6甲厦推出 空置率料续高企

仲量联行报告指出，深圳甲级写字楼市场第三季整体租赁活跃度有所回落，供需关系持续承压，期内甲级写字楼新增供应集中释放，共有6个项目入市，合计办公室面积约38万平方米，主要分布于前海与后海片区。与此同时，企业普遍延续保守策略，聚焦成本控制与提升办公空间效率，对搬迁较大办公室的态度谨慎，因此，第三季的深圳甲级写字楼空置率按季上升1.1个百分点至27.6%，办公面积净吸纳量约为12.5万平方米。

租金下行 多科企承租专业服务需求淡

写字楼租金亦继续呈现下行趋势，愈来愈多租户在市场租金与现行租约存在差距之下而与业主重订租约，多数业主亦在新租及续租中展现出愿意调整租金及条款的态度，以稳定或吸引优质租户。与此同时，部分租户趁着租金调整期，从乙级办公楼及创意园区搬迁至甲级写字楼。

从行业需求来看，科技企业仍是深圳写字楼市场主要需求来源，第三季租赁成交面积中有约30%是科企承租，当中又以消费电子、人工智能应用、数码营销等企业较为活跃，带动深圳科技园、前海等区域的租赁成交。除科技行业外，金融行业中的证券及保险类机构仍维持一定租赁需求，而专业服务类企业需求则相对平淡。

对比深圳，广州第三季写字楼市场表



图为前海商厦群。深圳第三季甲级写字楼新增供应多，致空置率按季升1.1个百分点至27.6%。

(陈子凌摄)

现较佳，企业对办公空间置换与升级需求较为活跃，互联网企业亦密集迁入广州国际金融城片区甲级办公物业。与此同时，电商平台、跨境电商及外贸服务等新兴行业对办公空间需求殷切。例如不少品牌商通过自建直播团队拓展业务，直播服务商也加速规模扩张，两者均带动了广州甲级写字楼需求，第三季琶洲便相继有多宗大面积直播电商相关企业的租赁成交，主要是从产业园升级至甲级写字楼，合计面积达1万多平方米。

另外，出海服务企业对于甲级写字楼的需求也提升，且这些企业选址更倾向于

成熟商务区，因此改善了像珠江新城等核心商圈的写字楼空置情况。

穗电商租赁需求殷切 多升级搬迁

需求好转的同时，从供应来看，广州第三季有3个新甲级项目入市，其中两座自用，仅一座出租，因此新增供应对全市空置率未构成明显压力，全市第三季办公面积净吸纳量逾8万平方米，空置率按季下降0.7个百分点至23.2%，其中琶洲及广州国际金融城两个片区的空置率更按季降逾4个百分点。

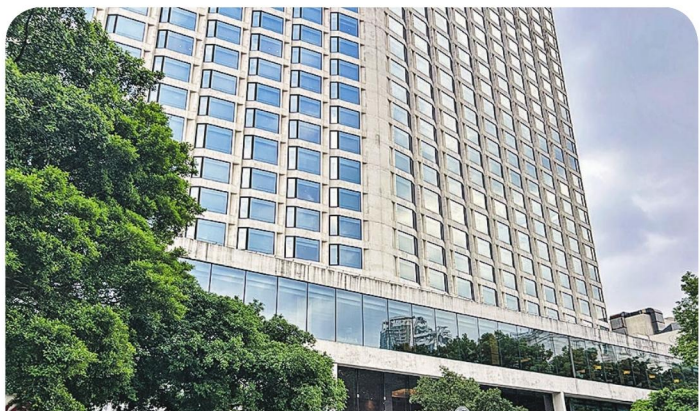
仲量联行研究部资深董事、中国区物流地产研究负责人曾丽表示，未来12

个月，深圳预计将有逾百万平方米新甲级项目入市，短期内市场供过于求的格局仍将延续，空置率或维持高位，租金下行趋势延续。

缓空置压力 深允部分临时转用途

不过，深圳市近期推出政策，鼓励在符合规划和安全规范前提下灵活调整写字楼用途，允许部分物业临时转换为酒店、医疗、养老、保障住房等用途，此举有望缓解写字楼短期空置压力。

广州方面，随着新增供应见顶回落，甲级写字楼供需关系可望迎来进一步改善，租金下行幅度逐步收窄。



1983年开业的白天鹅宾馆（图）是中国首间中外合作的五星级宾馆，是沙面的打卡地。（蔡宛均摄）

TVB电视剧《巨塔之后》一段剧情讲述陈展鹏骑单车在捷克首都布拉格遇上刘佩玥，有眼利网民发现取景地不是布拉格广场，而是广州沙面岛，还戏谑说主角是去了「布拉肠广场」，「在沙面踩单车去食布拉肠就有份」。但之所以沙面充捷克，盖因沙面这座小岛确实充满异国风情，获称广州的「小欧洲」。

记者 蔡宛均



法国传教社住宅旧址现为文创店。沙面里开有许多小店，贩卖文创周边、饰品等。（蔡宛均摄）

沙面位于珠江白鹅潭畔，面积虽仅约0.3平方公里，却承载厚重历史。自宋朝起沙面已是广州重要对外通商口岸，近代更因地理位置优越，成列强竞逐的宝地。这片区域1861年被划为英、法租界，1946年才被中国政府正式收回。至2024年1月，沙面岛上保留169栋欧式建筑。既有雄伟稳重的新古典派、流畅简约的新巴洛克式、浪漫的仿哥德式、创新的现代主义、殖民地券廊式，也有中西融合风格，令这里成欧陆建筑「大观园」。今年9月，经广东省文化和旅游厅组织评定，「沙面街旅游休闲街区」亦成为新一批「省级旅游休闲街区」之一。

正因沙面历史背景特殊、建筑风格异于市内其他地区，每到假日就有不少游客「打卡」。例如道路两旁奶黄色、米白色、薄荷绿等颜色外墙的洋楼，每幢都像电影布景，许多新人会来此拍摄婚纱照，也有短片博主、旅客拍照。值得一提，沙面的星巴克也有别于其他门店，为配合历史和周遭风格，特别保留拱形门窗、石柱与欧式雕花等，外墙刷满「Tiffany蓝」，庭院里植物环绕，亦令这间星巴克成为沙面景点。

沙面还有一处地标，就是1983年开业的白天鹅宾馆，是中国首间中外合作的五星级宾馆，曾接待无数国际政要。宾馆由霍英东与广东省政府投资合作兴建，并由中国著名建筑师余峻南和莫伯治设计。酒店面朝珠江，设计融入西方与岭南特色，曾是中国改革开放初期「现代中国」形象的象征，如今翻新后也是沙面的打卡地。

不过作为多年的旅游景点，沙面也需求变以保持吸引力，广州市政协委员、霍英东集团副总裁霍启文今年初提出，沙面仍有业态定位不清、高端品牌匮乏及文物改造缺乏统一标准等问题，建议对该处整体重新定位与布局，包括重点引入博物馆、艺术展览、高级酒店等，亦可参考上海外滩、香港中环等地经验，在保留历史风貌的基础上融入现代元素，打造兼具时尚与国际化的新沙面。或许今次借「布拉肠广场」之机，可让「小欧洲」找到新的突破口。

北上欧遊 沙面怀旧



沙面曾是英、法租界，岛上保留169栋欧风历史建筑。（蔡宛均摄）



地址
广州市荔湾区沙面北街53至54号

交通
乘坐地铁到黄沙站D出口，出站后步行约10分钟

开放时间
全天开放(部分景点及商铺晚上会关门)

「Tiffany蓝」色调的星巴克沙面分店（图）为配合历史和周遭建筑风格，特意保留拱门、欧式雕花等元素。（蔡宛均摄）

深圳热气球基地 满4人可升空

因天氣未成行全額退款 旁設咖啡店打造休閒體驗

深圳盐田的东部热气球飞行基地已于9月开放，可拼团或包球，遇突发情况亦可改期或退款。基地旁设有咖啡店，可享「热气球+咖啡」的休闲体验。（受访者提供）



9月初香港的「国际热气球节」闹出不愉快事件，热气球未如宣传所述可载客升空，惹来市民「有得睇，没得坐」的不满。不过想坐热气球也不用灰心，位于深圳盐田的东部热气球飞行基地于9月正式开放，只要够4人便可升空，若遇上客观原因没法升空，亦会提前通知及退款或另约时间，避免「乘兴来，败兴返」。

本報記者 蔡宛均

东部热气球飞行基地由深圳市大河国创文化服务有限公司运营，基地旁设有「大山咖啡」，打造「热气球+咖啡」的休闲体验。大河国创副总经理兼基地负责人刘凯文介绍，基地所在地原为中国民航总局全国低空改革试点单位之一的深圳市东部通用航空有限公司持有，「我们与东部通航达成合作，联合经营这个项目。项目自启动至建成共耗时约一个月，目前投入约200万元（人民币，下同）」。

与民航改革试点单位合营 9月开张

飞行基地的热气球升空时间为每日下午5时至晚上9时，票价每人218元、

双人398元、包球888元（可坐1至5人），费用包含飞行装备、安全指导及保险，游客可提前一两天电话预约或现场购票，热气球升空高度一般在30米至50米，单次升空时间约8至10分钟，包括登球后的起飞、飞行和降落。至于港人「阴影面积」较大的「没法升空」，刘凯文说，若因天气等客观原因无法升空，会提前半小时通知游客并全额退款，游客也可保留票据重新预约，但若因自身原因则要扣除一定费用。另外因成本原因，最少需够4人才可升空，「若仅有一名游客，通常需要拼团、包球或改期」。

飞行员具专业资格 每趟4地勤定锚

至于安全合规问题，刘凯文强调，热气球项目并非建好场地、拥有设备、将球吹起即可载人，「我们还需取得适航证等官方证明，并向相关政府部门报备，经审批后方能载人升空。目前飞行基地已取得所有相关证件及完成报备」。

拥有10年从业经验的飞行基地飞行员宋浩然表示，热气球属于无动力航空器，即使遇到意外情况，也会像个巨大的降落伞缓慢降落。基地现配有5个飞

行员及约10名地勤人员的专业团队，负责飞行操作、安全检查与地面支援等。每个飞行员都已通过国家民航局的专业考试并具备从业经验；地勤人员也已通过相关培训与考试。「每次飞行标准配置一个飞行员和4名地勤人员。起飞前，地勤人员会协助飞行员将热气球展开，并将绳索固定在四周锚点，飞行员用风机鼓风，加热燃烧器，使热气球缓缓升起。」

谈及选择热气球的原因，刘凯文表示，初衷在于结合盐田区依山傍水的自然环境和深圳正大力推进的低空经济，「深圳的低空项目仍存大量市场，我们希望将基地打造为低空经济的优秀项目，让市民在城市中也能体验到安全、稳定的热气球飞行」。

而作为一个多功能户外休闲场地，飞行基地未来计划与东部通航联合推出套票，推动低空旅游与区域经济融合发展，「我们也在考虑引入露营基地、小吃摊位等，让游客在等待或结束飞行后有更多休闲活动选择」。

虽然目前项目仍在试运营，但刘凯文认为，随着低空经济政策逐步完善，飞行基地将在深圳东部旅游版图发挥更大作用。

升空所需条件多 测天检地缺一不可

此前的国庆8天长假，深圳盐田的东部热气球飞行基地日均有约百人前来体验热气球。热气球升空看似简单，飞行基地飞行员宋浩然指出，符合升空的条件十分严苛，每次升空前要做全面安全检查，包括使用专业软件预判天气气象，以确保风速、气流等因素适合；地勤人员要确保热气球的绳索固定在场地四周锚点，确保热气球系留固定于安全范围内，「这样即使遭遇侧风或气流变化，也能保持稳定，不会出现过度飘移或倾斜」。

飞行员地勤全程联系 应对天气突变

至于升空期间，飞行员全程需与地面保持联系，若半空遇上突变天气，飞行员会第一时间采取应急措施，控制燃烧器火力，让热气球稳定下降，地勤人员同时收紧绳索确保安全。「这时游客只需保持冷静，双手紧握吊篮边缘并蹲下，不要随意移动，我们会尽快让热气球安全着陆。」宋浩然说。

除依赖营运方的专业操作，游客也须遵守一系列安全规范。宋浩然表示，游客登球前须听取安全讲解，不可携带易燃易爆或高压气体类物品；患有高血压、心脏病、严重恐高症者则不能参加。「我们也提醒女性游客最好将头发扎起，不穿长裙或飘逸衣物，避免接近火源时被火焰或风机吸入。」他补充，飞行过程中游客须保持稳定姿势，不可倚靠篮边或做剧烈动作，升降时尤其要配合飞行员指令。

深圳热气球体验

地址	深圳市盐田区东部热气球飞行基地(东部通航直升机飞行体验基地旁)
预约电话	(+86) 1912 9343838 (同微信)
注意	预约时间按照当天风速调整飞行时间

许绍雄不敌癌魔离世 终年76岁

佘诗曼承诺照顾契爷家人

资深演员许绍雄27日惊传病危入院，其家人28日透过黎芷珊向外公布噩耗，表示许绍雄因癌症引发器官多重机能衰竭，于10月28日凌晨2时30分安详离世，家人及很多好友陪伴送别，终年76岁。佘诗曼当日在北京出席活动时强忍泪水，赞契爷许绍雄是她非常尊重的人，一直勉励他们要开心活下去，她对许绍雄说：「老窦，我不会再哭了，我会想你的，也会照顾你的家人。」

许绍雄27日惊传病危入院，大批圈中好友黄子华、林峯、吴卓羲、黄宗泽、苗侨伟与太太戚美珍、萧正楠与太太黄翠如等赶到医院探望，冯素波称许绍雄需戴氧气罩。28日早上近11时，许绍雄家人透过黎芷珊公布许绍雄28日凌晨2时30分离世，因癌症引发器官多重机能衰竭，家人及好多好朋友陪伴在旁。家人多谢朋友连日来关心，到医院探望，不在港的好友有致电慰问，后事留待家人公布。

佘诗曼冀传承契爷积极乐观性格

许绍雄契女佘诗曼在澳门出席活动时谈及契爷患病爆喊，透露取消原本往北京行程，赶回港到医院探望。28日她飞往北京出席活动，强忍眼泪受访，忆起与许绍雄的相处点滴，「他是我非常尊重的人物，认识他很久了，他也当我爸好几遍。他每次拍戏都非常认真，塑造每个角色都非常深入人心。是我们的开心果，他在片场永远都是很乐观，虽然大家都很累，但永远都跟我开玩笑，把气氛搞起来。他很乐观，也非常爱家，对家人很好，他一生都很努力挣钱，希望给家人有更好生活。虽然他现在不在，但是我们应该传承他的积极乐观性格。虽然是非常伤感，但是我们也要积极的往前走，因为我知道他一直勉励我们开开心心活下去，好像他每一天都开开心心的。所以，老窦，虽然我很想你，但是我不再会哭了，我会想你的，还有我永远都会很开心，我也会照顾你的家人」。27日见他最后一面？佘诗曼说：「有的。（跟他讲什么？）都是亲密的



佘诗曼28日到北京出席活动，强忍泪水承认好挂住契爷许绍雄。



▲许绍雄（左起）与太太龙熹、爱女许惠菁和女婿常聚会享家庭乐。

（网上图片）

▲许绍雄（右）与爱女许惠菁（左）近年攻YouTube市场，不时拍片分享生活点滴。

《使徒行者》获最受欢迎电视男角色。他亦参演过百部电影，在《新扎师妹》饰演方丽娟（杨千嬅饰）上司钟乐海，自称「方钟Sir」一幕成经典。

许绍雄是圈中「隐形富豪」，2018年举家移民新加坡，不时回港参演剧集及电影，近年为爱女许惠菁回流香港。父女转攻YouTube市场，一起拍片分享生活日常，他曾大谈人生观，「先唔好讲有冇来世先，百年之后尘归尘、土归土，有你亦都有我，我哋频频扑扑、老老实实一世，带唔走一砖一瓦，人生苦短，所以食你想食嘅嘢，见你想见嘅人，睇你钟意睇嘅风景，做你钟意做嘅嘢，来日并不方长，有钱将日子过好，有钱将心情调整好，日子一日就咁过去，有日你咩都会放低啲嘞」。

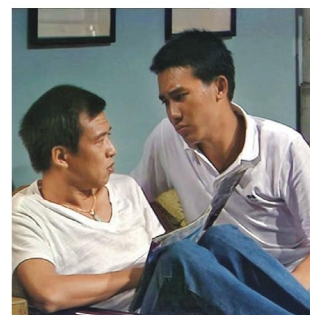
许绍雄还说：「人一世，最紧要照顾好自己，除咗健康，乜都唔真正属于你，少啲激气、少啲计较，多开心，你话几好呢？输咗健康，赢咗呢个世界咁又点？好多病都系激出嚟，激气10分钟，等如捱夜5个钟，所以我哋唔好噉心机，同啲烂人烂事去纠缠，唔经历烂事，点算系人生？记住心阔路先阔！」谈到人生遗憾，他说最大遗憾不是错过最在乎的人，而是错过最在乎你的人，要好好珍惜现在对你好的人，「有些人讲一声再见，这一世就真是再也见不到」。



许绍雄因癌症引发器官多重机能衰竭离世，终年76岁。（资料图片）



许绍雄参演《正义女神Themis》，是他生前最后一部无线剧。



许绍雄（左）与梁朝伟（右）合演的《新扎师兄》脍炙人口。

参演逾百部剧集电影 角色脍炙人口

许绍雄出道逾50年，1970年报名参加商业电台广播剧《天才听众广播剧》，1971年入读第一期无线电视艺员训练班，同班同学甘国亮、苏杏璇等，毕业后加入无线电视。他1974年转到丽的电视，1978年重回无线；游走各台因当时电视台竞争激烈，互相挖角。

许绍雄参演逾百部无线剧，包括《网中人》、《新扎师兄》、《My盛Lady》、《使徒行者》、《夸世代》等。在经典剧《新扎师兄》演梁朝伟舅父许兆冬，好打不平，口头禅「大只广」，网民大赞演得自然及搞笑。《使徒行者》欢喜哥和《My盛Lady》香善男同样广为人知。

2012年在《万千星辉颁奖典礼》获杰出演员大奖，2013年凭《My盛Lady》夺最佳男配角；2014再凭剧集

刘嘉玲张柏芝杀入《爱·回家》

伙刘丹吕慧仪合照 网民惊喜求客串

刘嘉玲与张柏芝、刘晓庆等参演内地真人骚《一路繁花2》，近日一行人杀入无线电视城，参观处境剧《爱·回家之开心速递》录影厂，与刘丹、吕慧仪等一众演员交流，合照在网上曝光，网民大感惊喜，期待她们客串。《一路繁花2》预告片中，见刘嘉玲跟金鸡影后何赛飞就「生育与否」问题展开激烈辩论，与梁朝伟结婚17年的刘嘉玲霸气说：「像我就是不想生！」 娛樂組

内地真人骚《一路繁花2》集合刘嘉玲、张柏芝、刘晓庆、何赛飞、宁静，以及内地影帝邵兵的儿子邵子恒等，组成大女主旅行团，伙少年拍档四围去体验生活。演员张本立前日在社交平台贴出一张在《爱·回家之开心速递》录影厂的合照，见刘嘉玲、张柏芝和刘晓庆等跟《爱·回家》演员合照，她们跟刘丹坐在前排，其他演员包括吕慧仪、张景淳、汤盈盈和古佩玲等。

一同合照的张本立写道：「开心遇见！太惊喜！」大批网民看到照片感惊讶，问是什么情况？没想到他们会聚首。据知《一路繁花2》节目组安排众星游览香港，特别到无线电视城参观，跟《爱·回家之开心速递》演员见面交流，有网民希望这个阵容可以客串。

何赛飞坚持要传宗接代

刘嘉玲与丈夫梁朝伟相识相爱逾30年，2008年结婚至今17年，恩爱如昔，未有生育。在《一路繁花2》最新预告，刘嘉玲与何赛飞为「生育与否」问题持相反意见，针锋相对激烈辩论。何赛飞认为女人要传宗接代，「女人如果不生孩子，人生就是不完整。生命怎么延续？要传宗接代」。

刘嘉玲闻言皱眉表示不认同：「不要这样说，我不同意！」她提到丈夫梁朝伟（伟仔），「我和伟仔过得幸福自在，谁说非得传宗接代才算圆满？」她霸气反驳：「像我就是不想生。」

不少网民看到预告，表示支持刘嘉玲的看法，认为女人有权选择自己的人



▲刘嘉玲、张柏芝、刘晓庆跟《一路繁花2》团队到电视城，参观《爱·回家之开心速递》录影厂，并和刘丹、张景淳、汤盈盈和古佩玲等合照。（网上图片）

生，「要尊重每个人对生活的选择」，「不需要当母亲也能活得自信又完美」，不少人赞刘嘉玲是人生榜样，活得太精彩，不需靠生育证明价值。

跟梁朝伟婚前共识不生育

刘嘉玲曾在访问中表示与梁朝伟婚前已达成共识不生孩子，因为觉得生一个孩子，养责任很大，他们的演艺工作都好繁忙，选择放弃做父母，是对自己工作与生活的尊重。



刘嘉玲（左图）跟金鸡影后何赛飞（右图）就「生育与否」问题展开激烈辩论。（视频截图）

林峯钟嘉欣重演《溏心风暴》角色掀回忆杀

林峯除以无线剧《寻秦记》「寡人」造型拍摄港铁新一辑新铁路广告《寻·未来记》，还伙《溏心风暴》系列拍档钟嘉欣重演「常在心」和「管家仔（佬）」。「常在心」手推婴儿车呼唤「管家佬」林峯，延续剧集数日子桥段「有咗团围嘅第300日，晴」为开首对白，将《溏心风暴》两辑经典角色crossover，勾起集体回忆。「常在心」见到「花先生」为妻儿准备鲜花，投诉「管家佬」两手空空忘记庆祝纪念日，发火提出一系列要求，称要去海边玩、食海鲜、行山、睇日落、四围打卡，面对另一半连番轰炸，「管家佬」从容面对一一答应。

林峯自爆当年拍第一辑《溏心风暴》时，以为客串，未试过一个角色只负责拍拖，那时日日与钟嘉欣一齐开工，之后愈拍愈多场口，「其实都好开心，因为可以创造出令观众记得的角色」。他拍广告时穿着「管家仔」的经典格仔恤

衫，昔日回忆涌现，「《溏心风暴》系列对我们来说，事业上真的帮了好多。20年后，跟钟嘉欣还可以一齐拍一个好似续集的广告，感觉好奇妙」。

钟嘉欣表示平时搭港铁，如果有化妆会大方示人，素颜就「头奄奄」无人认出，「我会带小朋友坐港铁，是香港特色，我会话畀佢哋知，妈咪靠坐车学讲广东话，好似『将军澳、旺角』，可以睇到好多中文字」。



钟嘉欣（左）和林峯（右）再演「常在心」和「管家佬」，勾起集体回忆。

《墨鱼3》陆永搞气氛抛金句成MVP

Lolly Talk阿蛋通过人性考验成最终赢家

游学修、许贤及苏致豪创办YouTube频道「试当真」将停运，早前斥资百万元制作游戏节目《墨鱼游戏2》上半部及下半部《墨鱼游戏3》，上半部至24日点击率逾330万，下半部近日播出，至24日晚已有逾100万点击。陆永继续成为焦点，虽然最后落败，但被网民封金句王及MVP。Lolly Talk成员黄咏霖（阿蛋）成为最终赢家。 娛樂組



Lolly Talk成员阿蛋（右一）在小孩之间抉择谁「死亡」时选择自己，通过人性考验获赞。（视频截图）



▲洪天明（中）被封「游戏大王」表现出色。（视频截图）

◀陆永反应快又连环爆金句，虽然输游戏，但赢得网民激赞。（视频截图）



邓月平（左）第一个冲进Jacky（右）身处的危险区，令Jacky感动到喊。（视频截图）



钟雪莹穿粉红色工作人员衫担任「内奸」角色，令观众惊喜。（视频截图）

试当真23日晚播出游戏节目《试玩毛》最后一个游戏《墨鱼游戏3》，播出未够一日已有超过100万点击。节目承接上星期的《墨鱼游戏2》，继续余下3个游戏，包括「氹氹转菊花园」、「天下太平」及「007入子弹」。农夫的陆永与「游戏大王」洪天明均玩到最后，惟最终赢家是Lolly Talk成员阿蛋。

7人陪淘汰 13岁Jacky感动落泪

玩「氹氹转菊花园」时，Tyson Yoshi似乎非常「想死」，得知自己选择的园区安全，即失望爆粗；相反得知进入危险园区则一脸兴奋。Tyson与其他同区参赛者轮流抽生死签时，喝止众人为他打气「安全」，看见自己抽到「死亡签」后露出轻松笑容。陆永问他：「死到呀？」Tyson答：「死到！再见喇！你哋慢慢玩啦，我返屋企玩猫。」年纪最小的参赛者，13岁Jacky被选中做「国王」，嘉盈发现后一脸紧张，

叮嘱他不用给任何人提示，更呼吁大家都要保护他；Jacky被感动得当众落泪。游戏开始后，陈家乐、冼迪琦、邓月平、蓝仔头、嘉盈、梦雨、柿柿都走入园区陪伴及安慰Jacky，最终8人一同被淘汰，成为节目最感人一幕。

钟雪莹惊喜登场扮内奸

成功过关的18人进入休息区后，一名身穿粉红色工作人员衫的「内奸」，持枪扫射其他工作人员，她脱下面罩，原来是钟雪莹，令观众惊喜。钟雪莹引诱Stone、张文杰及王智骞离开休息区，导致后两者出局，自己亦「命丧」黑衫主持手中。

Stone返回休息区，与其余参加者分成两组玩「天下太平」，由于他在猜包剪揲环节胜出率奇高，令其同组的洪天明、陆永、东方升、Lolly Talk成员刘绮婷（Yanny）和阿蛋、JFFT成员鸡翼、Ming仔全数过关。

进入决胜环节「007入子弹」，众人

换上西装一同食晚餐，洪天明笑称陆永运气好，一整天没做过什么，却能玩到最后。8人在最后的游戏，按照玩法行使3个动作的权利，洪天明最先出局，被Ming仔「射死」。游戏最后余下Lolly Talk两名成员对决，她们落泪气氛感人，Yanny讲明不开枪，被阿蛋「射死」，最后阿蛋愿为小孩牺牲，通过人性考验，成为最终胜出者。

陆永在节目十分抢镜，为搞气氛爆出不乏金句，如「我哋个防护网系用嚟龟缩嘅，龟缩网」、「我系菊花王」、「我都好辛苦同好努力，分别喺第2、第3个游戏完全无做过任何嘢都晋级」等，再加上玩游戏时思路清晰，虽未能胜出，却被网民选为「MVP」，封「最会玩游戏的人」。

洪天明被网民封为「游戏大王」，表现出色，在游戏「天下太平」因身高优势成为队中主将，跟其他团员一同赢出比赛；该场比赛胜出后，他甚为感触，多次说出鼓励队友的话。

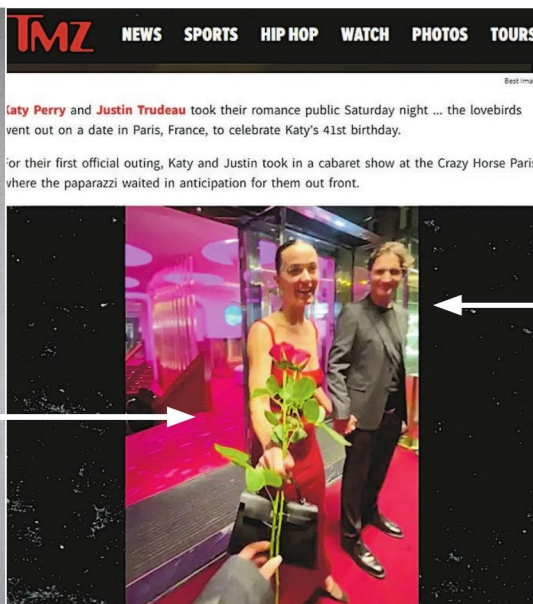
7月满地可撑枱脚爆绯闻 Katy Perry生日拖杜鲁多巴黎睇骚

美国乐坛天后 Taylor Swift 今年8月底宣布订婚，近两月有关她的婚礼传闻不绝于耳，最新报道指她将于明年6月在罗德岛镀金年代建成的庄园内出嫁；根据娱乐新闻网站 TMZ 取得的影片，另一乐坛天后 Katy Perry 日前41岁生日，跟今年3月正式卸任的加拿大前总理杜鲁多（Justin Trudeau）十指紧扣离开巴黎疯马夜总会，以行动公开恋情。

Katy Perry 今年7月初发声明证实与《魔盗王》男星奥兰杜布林（Orlando Bloom）结束9年情，两人将共同抚养现年5岁的女儿 Daisy；Katy 其后为巡回演唱会到加拿大演出，旋即在满地可被 TMZ 拍到跟前总理杜鲁多共晋晚餐，其间两人喝着鸡尾酒鸡啄唔断，又一起分享龙虾等食物，因而传出绯闻。本月11日，英媒《每日邮报》再拍到在加州圣芭芭拉对出海面的一艘游艇上，两人拥抱及激吻，而且有路经的观鲸船游客认出二人，不过 Katy 与杜鲁多均未回应绯闻。

本月25日是 Katy Perry 的41岁生日，据娱乐网站 TMZ 报道，她到了法国巴黎与杜鲁多庆祝，有消息指两人到当地著名的疯马夜总会睇骚，吸引不少传媒及歌迷聚集在门外守候；根据 TMZ 现场取得的影片所见，穿着红色吊带低胸裙的 Katy，离开疯马夜总会时全程拖实杜鲁多，即使有粉丝向她递上玫瑰花，她也是单手接，另一只手与杜鲁多十指紧扣，以行动证明热恋情侣的关系，两人随后乘搭专车离开。有报道指 Katy 非常喜欢与杜鲁多的关系，尽管后者还未完全融入女方的朋友圈子。

Katy Perry 于2010至2012年跟英国搞笑男星罗素班特（Russell Brand）结婚，其后转投奥兰度布林怀抱，并曾谈婚论嫁，直到今年7月正式宣布分手。现年53岁的杜鲁多担任加拿大总理10年，今年3月离职；他两年前与结婚18年的索菲（Sophie Gregoire）



美國娛樂新聞網站 TMZ 報道 Katy Perry（左）與加拿大前總理杜魯多（右）拖手離開巴黎的瘋馬夜總會，即使有人遞上鮮花，Katy 也拖着緋聞男友不放手。（網上圖片）



分开，两人育有3名年龄介乎11至18岁的子女。

Taylor Swift 传明年6月出嫁

另外，播客 Fiona Shea 在节目中爆料，指今年8月宣布跟美式足球员查维斯却斯（Travis Kelce）订婚的乐坛天后 Taylor Swift，将于明年6月13日在罗德岛名为 The Breakers 的镀金年代建成庄园内举行婚礼；Fiona 声称有一名本来预定在该场地行礼的准新娘被迫改期，被告知「某名人」要使用场地，据悉该「名人」正是 Taylor Swift。

Breakers 庄园于1893至1895年由铁路及船务大亨 Cornelius Vanderbilt II 出资兴建，当年造价已要700万美元；不过负责管理庄园的协会否认 Taylor Swift 曾预订。谣言却未因此平息，她被指会在当地的 Ocean House 酒店举行婚礼，因该地距离她的度假屋很近，而且 Taylor 经常在 Ocean House 举行派对。另外，《纽约邮报》引述消息人士称 Taylor 将于明年夏天在罗德岛结婚，因为她急于与查维斯却斯生儿育女。



◀有播客節目聲稱 Taylor Swift（右）與查維斯卻斯（左）明年6月會在羅德島的莊園行禮，管理該莊園的協會已否認，但相關傳聞仍未平息，有指 Taylor 會到羅德島另一酒店舉行婚禮。

如何画 anime 女性

内容 8 今期为大家介绍的是如何画 anime 六头身女性。今次选用的姿势是从后面看背负双手走路，请注意服装，发型的画法。如能留意角色身体比例、手部动作、姿势及阴影。人物必定栩栩如生。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！

建议 8 水彩笔必须用含酒精成份的水彩笔，例如中国制 Finecolor 水彩笔 EF102 (共 240 支)。而画纸则选用 100 磅漫画原稿纸，一定达到良好效果。

撰文：赵家和 Winson Chiu, AFCA

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

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

电话：778-316-3772 电邮：jiulosee@gmail.com

网页：winson.ca

如有任何绘画问题，欢迎致函“明报漫画训练营赵家和老师收”



逛遍加拿大西部 最大型的 节庆工艺品市集

工艺品圈节庆市场
11月11日至16日

超过 300 位加拿大顶尖工艺艺术家
齐聚温哥华会议中心

工艺示范 · 现场音乐 · 美食与饮品 · 儿童手作角落

circlecraft.com



5时后入场费 \$8

星期二至星期五

长者票 5折优惠!

11月12日(星期三)全天



扫码购票

领取免费再入场通行证，整周都能再来逛！

专家解答 钢琴练习疑难问题 (三一二)

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。

——无奈妈妈说：一定要放弃吗？

问(1): 她这个星期没有练习, 以前每天在家练习半个小时, 老师教的会很快掌握。

答(1): 学生不练琴的故事, 要让他们有这个“做功课”的习惯。她一天里有没有跟时间表的习惯? 所以我有每周上课拿取积分(stars)的做法, 希望学生循着目标去练习。还有以后的小组听音班。小组课和练习队友等活动, 让同学多见面, 多接触, 互相刺激。上课时玩游戏, 也要慢慢培养兴趣, 让学生和音乐建立(重拾)关系。

这些理想和目标, 应该是奏效的, 但需要时间。时间多久有很多因素控制, 也要看学生的情况, 性格。

问(2): 让她放弃还是给她机会? 也和她聊, 沟

通她近期的状态。她说会好好考虑所以等她考虑好给我回复。

答(2): 同学是聪明, 也有明显音乐感。就是不习惯有纪律地做事情。她这么少, 要开始训练和让她习惯。现在是容易听话的。我觉得这是重要的。要她自己答应和投入, 是她的成长一部份, 我们在旁帮她。就是给她一个目标, 一个“认真做”的意愿。也是让音乐来帮助她调整好性情。

问(3): 非常非常感谢老师的建议, 我会再努力试一试, 她在几个月变化有点大, 也许以前没有留意到现在只是爆发点。我也有一些责任, 老二出生后, 给她的时间少了一些, 等现在老二稍微大一点再想恢复以前对她

的状态时, 孩子已经开始在变化。

答(3): 明白, 冰冻3日。也不用怕, 她还是很小, 完全可以纠正。我常和家长笑说: 我不希望只教孩子弹钢琴。是整个观念, 学习态度, 做人态度更重要。我们都是大人, 就是希望看到孩子走正路, 不走冤枉路。

妈妈: 是的, 也许现在是一个低潮期是啊。近期我也无可奈何。老师您真好, 我现在一定要冷静。

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

「追落后」的一代：行为篇

疫情过后，不少家长教师都观察到，孩子变得更易冲动、更难专注，自我管理能力变弱。数年的封锁，剥夺了一整代孩子日常社交、活动与规律，错过关键的「行为锻炼期」：上课难以安坐，容易分心；小组讨论时，轮流与等待的能力下降；游戏课时频频争执。家长也发现，孩子对日常作息安排或功课要求更抗拒，容易情绪爆发或半途而废。有研究显示，孩子因疫情普遍失去外在刺激和经验式学习，导致自控、合作、自我管理等发展滞后，需要数年「追落后」。以下有3点家长建议：

完成任务后再给奖励 提升专注力

减外压：找回可预测的「安全感」

孩子的行为问题，往往与不稳定的环境或过度压力有关。在疫情中成长的孩子，少了户外活动与同龄互动，以及放松身心的有效办法；及后面对功课、考试等多重压力时便难以适应。因此在家里，家长不宜同一时间给予过多指令，别在孩子做功课之同时提出其他任务，将大任务拆分成小步骤，给予明确指引与过渡时间，从而重建「可预测」的环境，让孩子的行为

为逐渐稳定下来。

加技能：重新学习自我管理

疫情期间，孩子少了面对面学习合作、轮流、遵守规则等经验，自我管理与社会规范能力自然下降。家长可以协助孩子「补课」，例如设定「完成小任务、再获得奖励」的日常要求，让孩子学习延迟满足和执行计划。例如当孩子专注阅读20分钟后，可获选择活动的权利。

强连结：用关系支持行为改善

孩子的行为改变，不止是规则与奖励的问题，更与人际连结息息相关。与父母关系稳定的孩子，即使行为偏差也较易导回正轨。疫情期间孩子显示出更多内向化和行为问题的迹象，家长宜多安排亲子共读，一同运动或讨论日常决定等，让孩子感觉「有人同行」，建立信任感，他们会更愿意遵守规则、配合指导。

孩子经历巨变后调适困难，或许我们未能立即「抹去」疫情的影响，但在稳定的环境、适切的引导和持续的关爱下，孩子的行为能力会慢慢恢复，甚至因逆境而变得更成熟。

文：张溢明

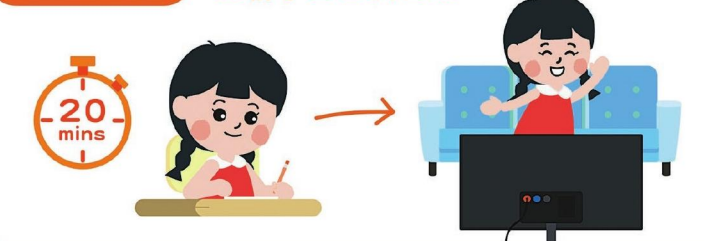
減外壓：

找回可預測的「安全感」



加技能：

重新學習自我管理



強連結：

用關係支持行為改善



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

学院

中醫藥

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



花旗参粉
特價 \$10



* 歡迎比較質量 *

可郵寄回中國!

極品安省花旗参，質量最靚，價錢最好。

本參莊出品為加安省小部份
最靚和濃味出產。

歡迎光臨認識及購買，北美 10 至 15%
靚花旗参的一部份。



聲明：本農場產品保證加拿大安省出產最好花旗参。如有誹謗，法律追究!

有意者請電：778-998-2816 或親臨選購

地址：1518 Venables St., Van. B.C.

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



做法：

- 1. 黄鱼鲷刮去鱼鳞，冲洗干净。
- 2. 用厨房纸吸去多余水份后，将鱼肉切块。
- 3. 切好的鱼肉放入大碗中，倒入料酒。
- 4. 加入盐和少许现磨白胡椒，放入姜丝后拌匀腌30分钟。
- 5. 葱切丝，蒜切末，姜切片。
- 6. 盘底先铺上切好的姜片，将腌好的鱼肉摆在盘中，鱼身上撒姜丝。
- 7. 蒸锅内大火水开后，放入鱼盘大火蒸6分钟，蒸好后关火焖2分钟。
- 8. 将蒸好的鱼肉取出摆在盘中，鱼身上撒葱丝，蒜末，剁椒。
- 9. 在鱼身上淋上蒸鱼豉油，将油烧热后趁热浇在葱蒜末和剁椒上即可。

材料

黄鱼鲷	2条
料酒	2勺
白胡椒	少许
盐	1小勺
生姜	1小块
香葱	3根
蒜	3瓣
剁椒	1勺
蒸鱼豉油	2勺
油	1大勺

10/31-11/6 星座运势

白羊座
(3/21-4/20)



白羊座的人通常有直率的个性及火爆的脾气。本周你需要最大限度地克制。

金牛座
(4/21-5/20)



金秋十月，将更多关注家庭、孩子及浪漫的事。这可能令你分散工作上的精力，财运也会受到影响。

双子座
(5/21-6/21)



对于双子们来说，这将是一个说再见的时间，你们当中不少人可能必须要结束一段关系。

巨蟹座
(6/22-7/22)



面对新计划或新工作，你深切地感受到急需提升自己的知识和能力，这一点会促使你考虑进修。

狮子座
(7/23-8/23)



为继续享受理想生活，将更努力工作，这并不是说以前很懒散，投入更多精力在工作上确实有所收益。

处女座
(8/24-9/22)



花更多时间和金钱在外貌上，且效果令人满意。作为认真负责的处女，你常是发现问题的那一个。

天秤座
(9/23-10/23)



焦虑的情况在本周达到最大值，从自己的身材到工作，在你看来都产生了某种不确定性。

天蝎座
(10/24-11/22)



本周你有机会令周围的人因你超强的个人能力或意志留下深刻印象，从而由幕后走向前台。

射手座
(11/23-12/21)



正在为某件事情困扰，比如爱情、孩子之类，过程中甚至会发生一些不愉快的事情。

摩羯座
(12/22-11/20)



日食对你而言将是非常有利的，最好从现在开始准备，因为这次的事情完全可能是突发性质。

水瓶座
(1/21-2/19)



有多久没有体检了呢？一直以来困扰你的小毛病是否正在逐渐严重？这一次不要再错过机会。

双鱼座
(2/20-3/20)



工作上的重重阻力及与家人的恶劣关系，到底还有没有改善的机会？做一次坦诚不公的谈话。

寒露慎风寒燥邪侵袭 百合大枣银耳茶

俗语有云：「寒露寒露，遍地冷露」。寒露是秋季的第五个节气，意思是气温比白露时更低，地上的露水将会凝结成霜。此时天气变冷，雨水减少，气爽干燥。而「肺为娇脏」，是人体接触外来空气的第一道防线，容易受到风、寒、燥邪侵袭，所以秋天多发上呼吸道疾病、皮肤病、便秘等病，寒露时节特别注重「养肺」。

肺「主白」、「喜润恶燥」，所以平时可多吃白色、养阴润肺的食物，如粳米、淮山、百合、白木耳、莲藕、雪梨、白芝麻等。当中粳米和淮山可养胃补气，多吃能加强补肺气、润肺阴之力。但如果体质虚寒的人士则可配伍生姜或陈皮。此外，建议少吃辛辣、煎炸之物，避免燥热伤阴。

寒露推荐茶饮：百合大枣银耳茶

材料：钟至冰糖溶解即可。

百合30克、大枣20枚（去核）、银耳20克（银耳浸泡30分钟至泡发，撕小块去硬蒂）、枸杞10克、麦门冬10克、冰糖适量。

做法：

银耳、麦门冬加1000毫升水，大火煮沸后，小火煮15分钟。加入百合、大枣，再煮10分钟。最后放入枸杞、冰糖，煮5分

这款茶饮具有滋阴润肺、补气养血的作用，特别适合秋季干燥的天气，能有效缓解咽干喉痛、干咳无痰等症状。百合滋阴润肺，银耳润肺生津，枸杞养肝明目，大枣补中益气，麦门冬养阴生津，加上冰糖的润喉效果，帮助调理身体，预防秋季干燥引发的不适。



系出明门 周刊多元化



健康生活周刊



地产金页



乐在明厨



星期六周刊



加西周刊



金百樂海鮮酒家
Golden Paramount Seafood Restaurant



天天早茶 午市 益食家

早茶

9am~11am <点心八折>*

选料上乘

午市

11am~3pm <全单九折>*

巧手制作

*包括星期六、日及假期 有少量条件限制

怀旧精品点心

怀旧风味 · 潮流美饌

优惠不停发放! 火速订座吧!

周六、日及公众假期

增设免茶优惠

(现金结账)

敬希预早订座



游水龙虾 \$63.80/只

配糯米饭或乌冬面或生面

*六位以下只可享受壹只, 每枱两只为限

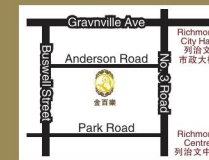
营业时间: 9am~3pm, 5pm~9pm (逢星期二休息)

地址: 110-8111 Anderson Road, Richmond

(近 No. 3 Rd, 列治文市政大楼对面)

大量免费停车位位于二楼及三楼

订座电话: 604-278-0873



明報

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



香蒜橄榄油意大利面

说起香蒜意大利面就会想起连锁薄饼店的香蒜肉丝意大利面，是童年回忆，被小蒜粒裹着的意大利面、蘑菇、火腿丝和肉碎在一起就是美味。刚毕业后出勤工作，在美国 Santa Monica 一家意式餐厅第一次吃香蒜橄榄油意大利面，以炸蒜粒、炒蒜粒和生蒜蓉混合，加上干辣椒碎和香草，超级惹味。我一直以为香蒜橄榄油意大利面的重点在于香蒜，其实不是，美味的关键在于橄榄油。

文、图 · 林女



Spaghetti aglio e olio

主角 橄榄油

香蒜橄榄油意大利面

由于主角是橄榄油，所以只用粗麦粉（semolina）、水和盐做较淡味和弹牙的手工意大利面，而非用蛋黄和面粉。当然也可用包装的干意大利面，至于如何选择和烹煮，在4月的食谱已提及，此不详述。

手工意大利面【材 料】（约2至3人份）

- 粗麦粉 200克
- 水 100克
- 盐 2克

煮意大利面【材 料】

- 水 3公升
- 海盐（煮面条用） 4至5茶匙
- 特级初榨橄榄油（炒蒜片用） 约3汤匙

橄榄油 选购要点

不是说买最顶级的橄榄油就最好。当橄榄油达 28℃ 时，香气便开始挥发，所以如用味道细致的橄榄油煮食的话，加热的过程令大部分香气消失，那就太浪费了，其实用一般特级初榨橄榄油便足够。优质而具独特风味的橄榄油宜淋于沙律、面包或已上餐盘的热食才能好好品尝其味道。

那消费者能怎样辨认哪些才是优质的橄榄油？

我在香港暂未找到可供品油兼有专业人员讲解的橄榄油，所以惟有靠包装来辨认。当然最好就是能认识可靠的供应商。

- 蒜 2至3颗
（中国产的蒜味道较重，法国、意大利的较淡较甜）
- 庄园产特级初榨橄榄油 约5至6汤匙
- 盐（调味用） 大半茶匙
- 芫荽 1小扎
（买不到巴西里，可以芫荽代替。也可不放或以其他香草代替，喜爱吃辣可加新鲜辣椒或干辣椒碎）

· 标签

你能从标签得到资料，优质的特级初榨橄榄油会标明产地、庄园、品种和生产日期，甚至有受保护原产地认证（Protected Designation of Origin）。一般的特级初榨橄榄油只会列明在哪里包装，如「packed / bottled in Italy」，和最佳食用日期。一些生产商会把油储存多年才装瓶，所以最佳食用日期较远并不代表橄榄油较新鲜。

· 玻璃瓶

橄榄油最大的敌人是空气、光线和高温，所以应选择厚而深色的玻璃密封瓶装。

【做法】



1. 在粗麦粉中加入海盐和水混和，如面团太干，别心急加水，把手沾湿（就是洗手后拭干的状态）继续搓至黏合成面团。



2. 把面团搓揉约45分钟（这是 host mamma 的标准），令面团变得非常光滑[a]。面团刚开始搓揉的横切面[b]。搓揉45分钟后的横切面[c]。把面团盖好，让其休息10至15分钟。



3. 面团休息时把蒜切薄片，芫荽切碎。



4. 把面团辗压成面皮[a]，再切成面条[b]。（通常搭配的酱汁愈浓，面条切得愈粗；酱汁愈淡，面条愈幼）



5. 把水煮滚，放入海盐后将面条煮约2分钟。（面条浮起后20至30秒即可捞起）



6. 水煮面条时把平底锅预热，倒入橄榄油，以慢火把蒜片炒熟。（蒜片易焦，忌大火）

【做法】



7. 麵條煮好後放入平底鍋略拌[a]，關火，放入芫荽[b]，加入海鹽調味。



8. 上碟后淋上庄园产特级初榨橄榄油，完成。

乱入番禺 Shein 制衣村

我第一次听到 Shein 的大名，是几年前转季，办公室隔壁位的女同事在 Shein 网站上买衣服，她说上面款多价平，还能邮寄到港。后来，我逐渐在新闻上留意到 Shein 这家快速崛起且卷入中美地缘政治和监管问题的快时尚巨头，从媒体看到，这家跨境公司精于科技，数字化管理供应链，其根基则位于广州番禺的制衣村，它们更被称为 Shein 村。番禺，也就是广州南高铁站所在，从西九龙出发不过 1 小时。于是我便去走马观花一番，感受中国制衣现场的浮光掠影。

文、图 · 艾迪

我行程的第一站，先到广州南村万博站附近的 Shein 写字楼。

番禺南村曾是广州的郊区，但如今已锐变成新兴的核心商业区。步出地铁站，眼前尽是高耸写字楼与大型商场，跟着地图走没多远，便看见醒目的 SHEIN 大字与「敢想敢作为」标语——Shein 位于四海城的写字楼就到了。这栋大楼的门面干净明亮，洋溢着初创公司的活力，周六中午仍人流不绝。外面的人拎着外卖匆匆步入，里面的人一出大门就点烟猛吸——看起来像是工作压力很大，趁工作间隙出来呼吸透气。大楼不设公众参观，但大堂有咖啡角落与企业宣传大屏幕。我点了杯印着「摆烂 Saturday，啥也不干」的咖啡坐下，看宣传片如何讲述 Shein 促使「人人尽享时尚之美」，推动减碳和责任采购。和其他快时尚公司一样，Shein 身背剥削劳工、污染环境和产品抄袭的「原罪」，持续受到国际 NGO 与外媒关注。而眼前这块屏幕则「说好 Shein 故事」，与外界的批评形成微妙对照。

坐在咖啡角落，我也顺手打开小红书看看有什么 Shein 八卦。我搜出员工吐槽工作量大：「看不完的消息，干不完的项目，汇不完的报，开不完的会，活儿多到加班都干不完。」有人抱怨 3 年「过劳肥」十几斤；有人说去面试设计，一个月要做 320 个款，吓到根本不敢入职。还有很多人说公司有 242 工时制，即每月在公司打卡时长不低于 242 小时（一天约工作 11 小时）的绩效制度。

夜间 10 点我再经过大楼，果然看到不少员工才刚下班。

制衣村夜缤纷

Shein 所在的万博商圈 10 点渐归沉寂，但 2 公里外的 Shein 供应链大本营——塘埗东村和塘埗西村热闹非凡。踩单车游村一走，整条村仿佛都和制衣有关，既有工业区方正的厂房，也有众多小作坊，无

论布料、配件、印花、缝纫机械都能在这里找到——尽管我对那些术语一窍不通。

城中村的工业区、小作坊、夜市、食肆、民居紧密交织，而小货车、电单车和行人频繁穿梭，我踩单车也要左闪右避。宵夜档烟火气十足，但主流不是广东美食，湖北、湖南、江西、重庆宵夜百花齐放，照顾无数「广漂」的胃口。

城中村的物价便宜，10 元可以做什么？你可以吃到半斤炸鸡，一碟炒粉，10 串麻辣烫，或是 4 只柚，3 斤阳光玫瑰青提，剪一次头发或染黑头发。

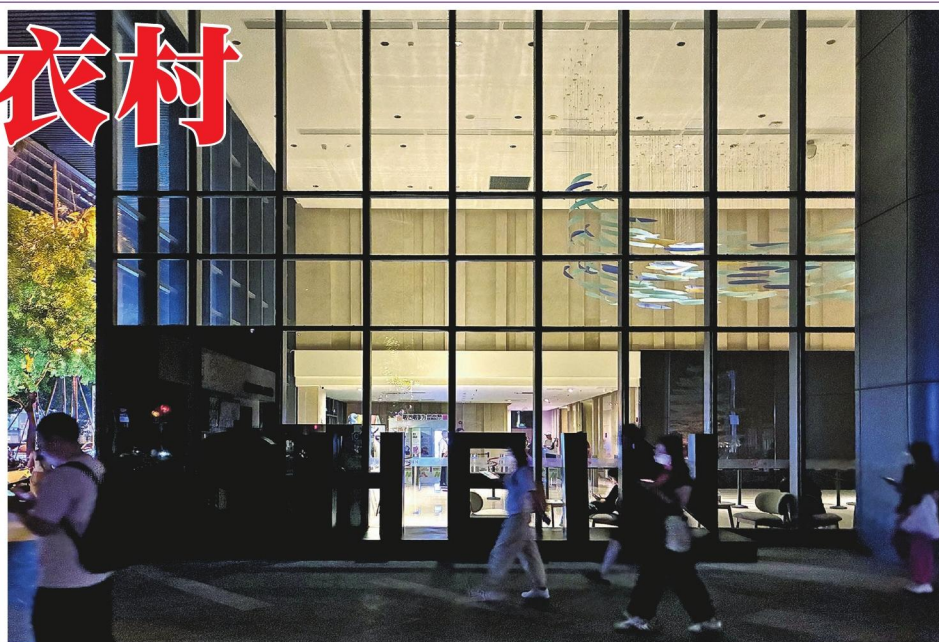
我从大街踩车进小道，光线逐渐变暗，但每隔一段路，我都见到有光的地方，整条村仍在制衣的节奏之中。有光之处，便是小作坊或车间仍在赶工，缝纫声唧唧复唧唧，像是永不休眠。一间车间墙上标语尤为令我印象深刻：「喜欢做的事带头做，不喜欢做的事配合做」。

除了制衣，制衣村的路边亦有小贩叫卖成衣。平价的男装挂在路边，大喇叭大声兜售，而「商场货」女装则待价而沽。摊主阿姨推销我说，她卖的都是商场专柜的衣服，原价要 1000 多元，现在因断码断色一折出售，「买到都是缘分」，叫我给妈妈和七大姑八大姨都买一件。

夜晚的制衣村生气勃勃，一日之计在于晨，我又在清晨环村踩车一圈。

在早上 7 点多，城中村已苏醒，工人、村民和学生纷纷出来食早餐，最勤奋的是灭蚊工人。当我踩车到某个路口，突闻机器轰鸣、烟雾弥漫，我还以为发生什么意外，细看才见身穿蓝白防护服的灭蚊人员正认真喷药。此时我才留意到，村中各处早已挂满防蚊标语，更有喇叭轮流以普通话与粤语广播灭蚊信息。

在白日，我更清楚看到随处可见的招工广告，贴满工厂门口和各处告示栏，当中榕树头公园更有真人招聘市场。在公园的入口处，摆了 10 多个红底招聘广告架，密密麻麻地印着所需工种和待遇。这些



◀▲夜晚 10 点，不少 Shein 员工刚下班（上图），制衣村里的作坊仍在赶工（左图）。

知生产线内外的日常。但我想到，抖音是普罗大众自我呈现的平台，何不借当事人的镜头为我开眼。这个时代的工人文学是抖音短视频吗？我关注了一位 95 年出生的湖南女工小黄，她一家三口都是「广漂」，称自己「初踩不知缝何意，错把平车当成梦，踩尽半生都是痛」。因为她一做制衣就 10 多年，每天坐 10 几个小时，累得腰和颈椎全身疼痛，却仍舍不得准时下班。「很忙很累但很充实」是小黄短片的主调。她的一天从 7 点起床送女儿上学开始，然后 8 点到厂开工，直到晚上 10 点之后才下班。到中午，她会回家做饭，自己做几个家常小菜下饭。女儿是小黄开心的源泉。

500 亿美元估值背后

然而国际 NGO 在 2024 年发布的报告指出，Shein 供应商的工人每周工时达 75 小时已成常态，违反中国劳动法。就此，Shein 的回应是，制衣业工时过长在全球是「普遍如此，从来如此」，强调其供应商同时为数十个国际品牌代工，将问题归咎于 Shein 并不公允；而 Shein 已订立准则，要求供应商遵守并接受培训。在争议声中，Shein 的上市之路一波三折。2023 年赴美遇阻，2024 年转向伦敦亦一再延迟，近日更传出拟转战香港。这家独角兽企业的估值随之插水——从 2022 年高峰的 1000 亿美元，跌至今年初传闻的 500 亿美元。Shein 的资本市场估值，不单计价公司前景和地缘政治形势，也量化无数城中村工厂与工人的价值。但就算如今公司估值减半，仍是千亿天文数字。

工种分工明细，像是车间师傅、打边针梭、裁床、尾部主管、中烫，我看得不明所以，不禁感叹自己虽每天穿衣，对衣服究竟是怎样生产出来的，却是毫无概念。

在广告架上，还搭着成衣样品，前面有专人介绍。我现场旁听一场见工对话，只见招聘大叔骑电动车而来，他手持一条格仔裙，上贴白纸标价：「平车 3.9，打边 1.5」，就是单件的工资。「我们是老厂，福利好，出粮准时，半日都不拖。」大叔说道。

求职者拿裙子上手掂量一下，问老板是哪里人，大叔答毕，补了一句，「我们打工很自由的，做得了长工就做，做不了就做散工」。有人心动，大叔即骑车带路去工厂——原来骑车而来，正是为了这般灵活往返。

在榕树头公园，各式各样的衣服不是消费品，而是劳资双方博弈的生产品。资方在此出题，工人上手掂量，就能想像工序过程，知道好不好做，能否赚钱。

大概我一看就不是个人才，左顾右盼良久才终于有人搭理，问「小伙子你会什么？做衣服多还是裤子多？」我一时语塞，回了一句：「我不会，只是来走走。」

抖音制衣女工：女人努力赚钱是尊严

由于制衣厂闲人免进，而且我和制衣工人有巨大的社会距离，无法近距离感

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

高洁专业地毯清洁

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

微信号: danzhu0303

778-883-4875 朱丹
778-320-2899 朱太

羅佩瑄大律師行

LL.B CPA, CGA B.COMM

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

電: 778-712-7688

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

BC 省埠仔

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

李丽假牙诊所

调整修理 手工精细
3D(数码化)假牙



65 岁以上长者可享政府
活动假牙补助福利,
欢迎致电查询协助申请

Liya Lei 雷丽雅 Lily Li 李丽
政府注册假牙专科

敬请预约

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

明记搬运

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

美达油漆

www.maydapainting.ca

商业民居 内外油漆
手工精细 价钱合理

政府注册 WCB 保险

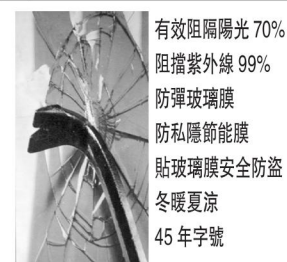
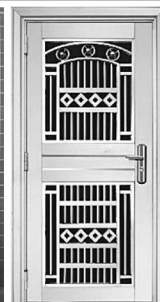
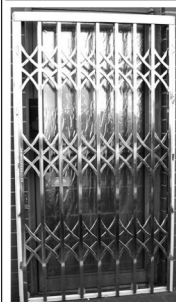
BC 商业信誉局 A+ 认证



778-889-5376 王先生

第一鋼閘防盜窗花 第一窗簾紗窗廠 防盜隔熱玻璃膜

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



70Wx80H 特價 \$200 元
48Wx48H 特價 \$80 元
回捲紗門特價 \$250 元起

自置 3500 呎工廠,選用優質材料,精工設計製造,是您信心保證!

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

卓越 车房门维修

专业安装车房门
更换摩打及弹弓

服务好 免费估价

Kent Li

604-779-0662

Vancouver Closets™ Ltd.

温哥华 衣柜厨柜厂

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



华人衣柜厂鼻祖
实现您的理想空间

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

極品廚櫃, 質量最佳, 絕無虛誇! 幾十種款式, 誰可比擬? 傲視群雄!

極品櫥櫃世界

SUPER CABINET WORLD
陳列室及倉庫: 7303 Meadow Ave., Burnaby, B.C.
Tel: 604-454-0318, 604-676-8065
www.supercabinetworld.com



價格可以
超低
品質我家
更高
請不要相信我
吹牛
但請你每家都
比比看!

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

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
天花线地脚线
厨房浴室厕所
政府牌照保证

778-288-9118 陈生

24 小时急修

水喉 暖气

漏水浸水不用愁
曾师傅来解困援

保泰水喉暖气工程
(604)438-1886
(604)255-7888

街水水土大換暖爐地暖
喉泵庫熱管膽熱爐氣急
爆漏更滲水漏漏水保修
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 小时急修

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

美好园艺工程

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

价钱平
收效大

一定帮到你

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

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



明報
MING PAO DAILY NEWS



OCEAN VIEW · FOREST LAWN · VICTORY · BOAL CHAPEL
海景·科士兰·永多利·宝怡纪念园
位于本那比市中心(4000 Imperial 及 3789 Royal Oak Ave.)
优质福地，难能可贵，环境优雅宽敞。

永久福地预售/免息分期付款

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

欢迎查询：国、粤、英语

未雨绸缪 无后顾之忧
778-885-0038
李丽 LiLi
社区服务顾问



本拿比海景福地

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

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

工商广场

广告专线 **604.247.4254**

传真 **604.231.9882**

电邮 **alau@mingpaovan.com**

明報
MING PAO DAILY NEWS

福泽传承 提前规划



市区福地供应日益减少，优质福地绝无仅有。

在您和您的家人最困难的时刻，我们专业顾问团队在大温各地区提供服务。

根据您的愿望，信仰及文化背景为您作出细心规划。

我们帮您提前规划，尽一切努力帮您管理相关事宜。

华语查询：**604-328-6079**

Dignity[®]
MEMORIAL



SCAN ME

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

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

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。

- 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)



杨耀森

778-828-6881

微信二维码



Arbor
Memorial

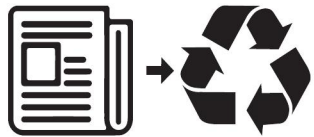
Arbor Memorial Inc.

华丽墓园

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

列治文殡仪馆

8420 Cambie Rd.,
Richmond, BC
V6X 1K1



PLEASE RECYCLE THIS
NEWSPAPER.

冷凍魚廠聘

請(全職)員工:無需
經驗,預約面試,請
電 604-273-5543
列治文地址
#12-4751 Shell Road

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



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

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



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

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



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.



木廠請員工

時薪 23 元，體力勞動及戶外工作，需懂粵語，自備汽車，在 Surrey 工作，現金免問。

有意請電

Jon: 604-818-3165

或 趙先生: 604-725-1997

培英中文學校

誠聘中文學校校長及國、粵語教師

持有加拿大認可工作證；

大學或以上學歷，有相關教學或管理經驗；

能操流利粵語、國語及英語，與學生及家長溝通；

必須熟悉電腦 Office 軟件運作；

能於本拿比、列治文、溫哥華工作；

國語教師須懂漢語拼音、繁或簡體字教學。

有意者請將履歷電郵至

edu@puiying.org (合則約見)



MING PAO DAILY NEWS

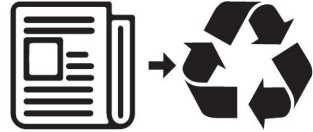
Ming Pao Newspapers (Canada) Ltd. is seeking a dynamic Marketing Executive.

This position requires strong communication skills, fluent in both English and Chinese (Cantonese & Mandarin), able to work independently, expertise in online and marketing strategies; manage social media platforms to boost the engagement.

University degree, experiences in marketing role is preferred.

Please submit your resume to hr@mingpaovan.com (quoting reference: Marketing Executive Application)

獨立屋 獨立出入 2 樓列市元初店旁\$1450 月 1 房 1 衛 1 飯廳車位家具齊。中小學公車 10 分鐘 604-782-2980	單房出租 列治文包水電，交通方便，環境好，合單身人士。 604-719-7556	溫東地庫 三房一浴室出租近 41 街及 Main 街交通方便，近學校，不煙，無寵物，有意請電 604-325-3989	有房出租 3 房 1 廳平地，近西門菲沙大學、小學、商場、巴士。 電 604-880-8723	北素里單房 學生工作人士無煙寵者，有家具兼獨立全衛浴洗乾衣包水電暖氣上網車庫位。月租\$900 電 236-591-5081	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 
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	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	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
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	各類服務 		燕京旅館 溫西區豪宅旅館近商店餐廳天車公車，高速上網長短租免費有機場接送每晚\$45 起 778-688-3998 潘	有房出租 Perry 街近域多利街，有房出租獨立門全，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電 604-202-2928
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 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	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	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	



PLEASE RECYCLE THIS NEWSPAPER.

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

明報分類廣告

醫療美容

招生

各類服務

補習

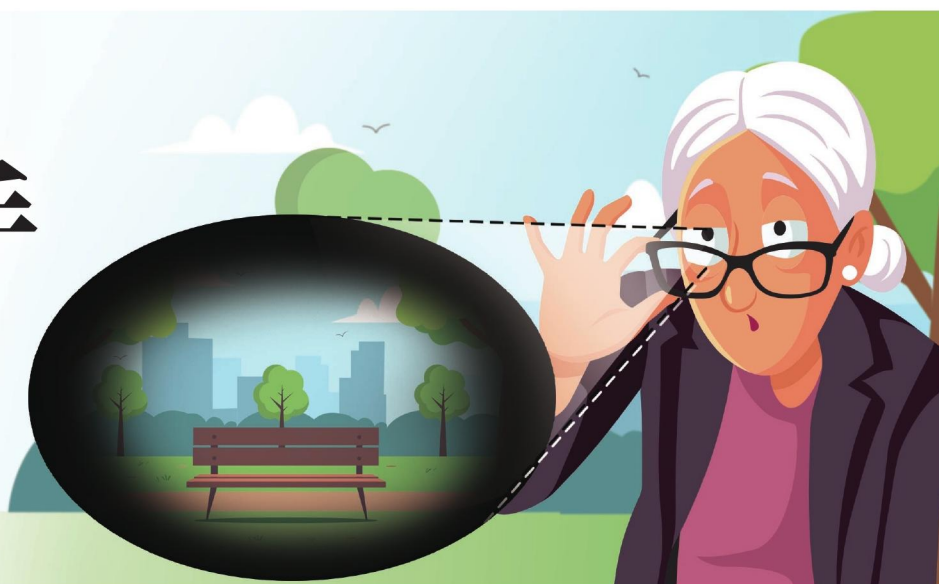
生意良機

廣告熱線：604.231.8992

「几道闪光」 赶快速住视力杀手

晚上，师妹翠翠发来手机短讯。我这个师妹，总是问题多多，但凡碰上健康问题，无论是家人的、朋友的，或是邻居的，都会统统揽上身，誓要寻根究底，问个明白。所以，我曾唤她作「问题少女」，但是随岁月增长，我已改称她为「问题大婶」。平时总为别人操心的翠翠，今次的信息却是：「我出事了！好快就盲……」怎么？好快就盲？直接拨电话问个究竟。

文：梁万福



「前晚，我双眼突然闪光，闪了两次。于是我立即热敷双眼！敷了15分钟，就停了闪，但我很担心。昨天去见眼科。医生说，眼压正常，视野也正常，只是眼curve比正常大。他说可能是天生，但亦有可能是青光眼先兆。」翠翠极度不安地问道：「福哥，我患青光眼的风险高吗？」

我失笑反问：「什么是眼curve？」

翠翠回答：「是杯盘比。」听后，我相信翠翠最想要的是定心丸多于医学解释。因此我安抚说道：「现在猜来都无谓。横豎你明天都再去眼科检查，不如就等检查完，听听医生怎么说吧！」

杯盘比大警惕青光眼

隔天我特地请教医院眼科同事，对方凝重表示：「杯盘比大确实要警惕青光眼，早期根本毫无征兆。」晚上翠翠传来信息：「确诊了，医生说我的视力只剩60%！」我直接拨电话给她：「你其实很幸运！」

青光眼是无声的视觉杀手。早期青光眼犹如在家中悄悄繁殖的白蚁，当门柱被蛀出第一道裂痕前，我们是无从察觉的。它又像温水煮蛙，开始时是无知无觉。不过，等到发现书本缺字、常撞到门框，才惊觉视神经已经永久损伤。所以，翠翠的几道闪光正是及时警号，让她逮住这个小偷。

「哎呀，捉鬼捉马！已经偷走了四成视力！何必偏偏选中我？」翠翠哽咽道。

为安抚小师妹，我说：「想像我们的眼睛像一间60多年老房子，年轻时排水系统自然畅通，但是随年纪增长，水晶体慢慢变厚，这就像水管内壁累积了污垢，排水角便会变窄。如果是天生前房角比较浅，那便是先天设计排水通道窄。年纪一大，很容易变成『排水不畅』！想想一间老屋日久失修，你说会有什么问题呢？」

「年老」确能惹祸。老人失明主要有3

大原因：白内障、青光眼及老年黄斑病变。最普遍的老人眼科病自然是白内障，一直在首位。但是白内障手术现已十分普及和成功，很少病人纯因为白内障而失明。换言之，青光眼便一跃而上，成为老人失明原因的榜首。因为青光眼所引致的损伤就像泼出去的水，再也收不回。

急性眼压飙升 剧痛见彩虹光晕

青光眼可分为两类：急性与慢性。急性青光眼就像百年一遇的大暴雨，弄致排水系统完全阻塞，水管突然爆裂；眼压会在短时间内飙升到40至50mmHg以上（正常眼压10至21mmHg），患者会眼睛剧痛、视力模糊，甚至看见彩虹光晕。需要立即就医！至于慢性青光眼，就好像绵绵细雨，排水系统慢慢堵塞，眼压温和上升。患者通常毫无感觉，就像视野周边的小灯泡一盏盏悄悄熄灭。等到发现青光眼时，视神经往往已受损，营养输送中断，神经节细胞也逐一凋零。翠翠患的正是慢性开放性青光眼。

AI 精准揪出细微病变

说到这里，我突然发觉电话好像断了线一样，全无反应。于是，我赶紧切换比喻：「翠翠，不要害怕！你幸运地收到预警，知道『堤防』，只要赶紧加固还来得及呢！若等到决堤才抢修，那时才真是极度麻烦！」

我继续派发定心丸，向她简述现代科技在守护视野方面的进步。「首先可以利用光学相干断层扫描（OCT），在数秒之内得知视网膜神经纤维厚度。其次，以AI辅助分析，从眼底照片可揪出细微病变，准确率逾九成。所以，利用电脑化视野检查，结合AI预测病情走向，令现今治疗更精准、更快捷。急性发作可用药物紧急将眼

压降低；必要时更可做激光虹膜穿孔术，就像为堵塞水管开个紧急出口。至于慢性患者可先用药物治疗，如果效果不理想，再考虑激光或手术。」

药物降眼压 效果不佳可激光或手术

「这样说来，我现在应否考虑激光或手术治疗？」她接着问。

「这就要看你的『眼睛建筑蓝图』。」我耐心地解说：「激光治疗就像请专业师傅疏通水管，适合药物控制不佳的患者。至于手术，就像建造新的排水系统，效果较显着，但需要更长恢复期。至于你的现状，我相信药物治疗是首选，用前列腺素类眼药水能为眼睛每天降压。其次是激光治疗，选择性激光小梁成形术（selective laser trabeculoplasty, SLT）是针对青光眼而设计。低风险、高效益的激光治疗技术，广泛用于开角型青光眼和高眼压症，如疏通排水管，创伤小恢复快。再其次是微创手术，最新的微创青光眼手术（minimally invasive glaucoma surgery, MIGS）属于新一代青光眼手术，主要是创伤小、安全度高及并发症较少，适合轻至中度青光眼患者或需减少药物依赖者。但一切都是由主治医生根据你具体情况，建议最合适方案。」

眼压控制+定期追踪 非注定全盲

「现在我只剩得六成视力。真的害怕，5年后变成全盲。」翠翠有点绝望地说。

「患者最担心的无疑是变盲。但是青光眼绝非注定走向全盲。虽然丧失的视力不可逆转，但透过稳定的眼压控制，大多数患者都能够保留现有视力至终身。记住，你的『视力退化率』取决于眼压控制情况和定期追踪。只要细心防护，剩余视力仍能保存。」翠翠又问道：「有没有食疗对

抗青光眼，比如多吃蓝莓或菠菜？」

「虽然没有特效食疗，但是有些小贴士确能有用。」我列举道：「蓝莓含丰富花青素，能强化眼部微血管，就像为视网膜穿上防护盔甲。深绿色的蔬菜如菠菜、羽衣甘蓝中的叶黄素，亦可算是视网膜的天然太阳眼镜。至于鲑鱼、鲭鱼中的Omega-3可作眼睛的润滑油，有助减轻发炎反应。另外带氧运动如急步行、游泳能促进血液循环，适度运动真是不能少。至于咖啡因就少食为妙，据说刺激饮料如咖啡因会暂时调高眼压数值。不过，说到底，重中之重仍是定期复诊，定期检查！」

我强调：「重点不是根治，是控制。就像管理高血压，一定要定期用药和追踪检查。我见过不少病人，他们大多数都能与青光眼和平共处数十年！」翠翠好像放下心来，没再提问了。

两周后，她喜孜孜地说：「1日要滴4次眼药水，全无难度，不会『甩拖』！」太太听到后，立即由衷地说：「翠翠，你好叻！换转是我，一定『甩鞭』！」

也是真的，太太每天要服降血压药，常常会漏吃。善忘兼大懵的她，曾问我：「我今天吃了血压药吗？」如果换转是我太太每天要定时定候滴眼药水，相信连我也会精神紧张。

翠翠开怀地说：「我有好帮手！」她展示手机用药提醒App。太太在她的指导下立即下载及学会了应用。我也松了一口气。人生下半场要活得自在，除了控制三高，更该每年做一次眼睛全面检查。许多眼镜店也有提供眼压筛查，而眼底摄影能捕捉视神经变化。对抗无声杀手的最好方式，就是永远抢在症状出现前行动。记紧青光眼这无声的视觉杀手，从来都不会敲锣打鼓，所以在它未侵袭之前，我们就要做足守护。

增本体感觉 促血液循环 人摇福厚！颤脚益健康

「人摇福薄，树摇叶落。」长辈常指颤脚有碍观瞻，每次发现席上有脚抖动，就会出言制止。然而，上月有组织举办颤脚大赛，参加者光明正大在人前颤脚。当中冠军选手在招募赛以1分钟颤脚407下，晋身总决赛，再过五关斩六将，双脚并用，甚至颤到抽筋，最终击败近700名参赛者胜出。有专家为颤脚平反，颤脚未必会「福薄」，反而促进血液循环，有益健康！不过，若出现难以自控的颤脚，则可能反映有健康隐忧，需介入处理。

文：张淑媚

你是否一坐下，就会情不自禁颤脚，甚至不为意，直至身边人提醒才发现这个小习惯？物理治疗师巫柔洁表示，当长时间坐着，身体本体感觉（肌肉、关节等运动器官在不同运动或静止时产生的感觉）减弱，有时会靠颤脚等重复动作增加本体感觉，「颤脚这些有节奏、规律的动作，属大脑神经脊髓回路的一部分，就像走路、咀嚼等，毋须一直经过大脑回馈」。办公室是其中一个颤脚热点，因为上班族久坐后，会刺激身体自动做出这些小动作。

抖动促关节液分泌 减膝盖不适

对于久坐不动的上班族来说，颤脚不会「福薄」损害健康，反而可促进血液循环，「小腿是我们『第二个心脏』，就像泵一样负责把血液送回心脏，当小腿长时间不动，身体血液循环变差，可能导致深层血管栓塞，甚至静脉曲张」。巫柔洁续指，借颤脚改善腿部血液循环，让在小腿积累的液体流通，理论上可减轻腿部水肿，「当然实际成效还要看颤脚的幅度、频率等」。针对有轻微膝盖关节退化，或膝盖有炎症人士，「一些有规律的动作、运动，可促进关节液分泌」，减轻膝盖不适。不过如果颤得很频繁、夸张，则可能令肌肉过劳而产生结节，或者影响筋膜弹性，否则一般正常程度的抖动，不会带来明显问题。

她建议，上班族每30分钟就起立，或做些腿部活动，促进血液循环，颤脚也可以，「但颤脚始终是局部动作，比起全身运动（带来的益处）相差很远，只有在没有选择的情况下，如无法离开座位，做不到大幅度运动，颤脚比起完全不动来得好；但如果可以选择，一定是全身运动较健康」。在办公室环境，都有一些简单动作可在

座位练习，如踮脚尖，或将脚腕横放在另一边大腿上然后上身向前弯，「这个动作可拉伸下肢肌肉、臀大肌，帮助久坐的办公室上班族伸展」；即使座位空间有限，可站立、脚向后伸展或向后踢，助臀部肌肉收缩，比颤脚的好处更明显。

紧张焦虑 颤脚或助减压

颤脚这个无意识行为，亦可反映当下心理状态，甚至与疾病有关连。精神科专科医生黄宗显指，部分人出于习惯或无聊而颤脚，有些则与情绪有关，「例如紧张、压力大，内心焦虑不安时，有些人会摇晃身体，颤脚是其中一种表现」。临牀上他不时见到有患者因焦虑而颤抖、颤脚，他指焦虑由过多的紧张感引起，有些人认为颤脚可将这些过量的紧张感排走，有助减轻焦虑，不过不是人人有效。

不自主颤脚 或与疾病有关

专注力不足及过度活跃症（ADHD）患者有不少小动作，颤脚是其一。黄宗显解释：「ADHD有几部分，如专注力不足、冲动或过动等，而颤脚属于过动范畴；当患者处于过动状态，其中一个表现就是坐不定、颤脚，因不安而需经常郁动手脚。」

不宁腿综合征（restless legs syndrome）患者亦会不时抖动腿部，因他们的脚会反复出现不舒服的感觉，如疼痛、瘙痒、灼热等，需要动动腿才可减缓，通常会在睡眠或休息时出现，因而影响睡眠质素。不过，诊断不宁腿综合征并不容易，需事先排除与铁质缺乏、血糖、肾功能、甲状腺等问题有关，因此临牀上的个案并不多。

黄宗显分享，他接触过一个因情绪问题而求诊的中学生，在处理好情绪问题后，发现对方颤脚情况严重。对

方曾指睡眠质素般，黄怀疑会否与不宁腿综合征有关；但验血后没有缺铁，血糖及肾功能都正常。「他跟我说，家人都有颤脚习惯」，后来诊断为原发性颤抖症（essential tremor）。原发性颤抖症或与遗传有关，影响患者手部、脚部、头部等，症状会随年纪增长而加重。原发性颤抖症分为几类，包括姿势性颤抖（postural tremor）——维持特定姿势时颤抖，是原发性颤抖症最常见的表现；动作性颤抖（action tremor）——做自主动作时颤抖，如写字，可能诱发或加重颤抖；意向性颤抖（intention tremor）——在目标导向的动作中，当肢体接近目标，颤抖幅度会明显增加。「虽然原发性颤抖多是家族遗传，但有不少获研究证实有用的药物，可助减轻症状。」

持续抖动难受控 快求医厘清原因

颤脚本身无害，但有人认为观感不雅，想改善应怎么办？若是出于习惯或无聊而颤脚，较容易控制，可以随时停下来；但如果是受ADHD、原发性颤抖、焦虑等影响的人士，他们通常仅能短暂停止抖动，过一段时间又故态复萌。

如果因为焦虑或压力大而想颤脚，黄宗显表示可尝试用纾压玩具（fidget toys）帮忙，这些玩具原意为ADHD患者而设，透过按下表面多枚按钮为人减压，「虽然没有明确证据证实其效用，但有（ADHD）患者认为使用后的确舒服不少」。如果颤脚持续而且重复出现，难以受控，并为自己带来不安，黄宗显认为应该求医，厘清抖动原因，再对症下药。



▲颤脚有碍观瞻，甚至有「福薄」一说，但有专家表示，颤脚可促进血液循环，有益健康；但它同时可以是焦虑、紧张的表现，若得无法自控，越颤越严重，建议介入处理。（明报制图）

知多啲

旁人颤脚即扯火 或厌动症作怪

车厢中、餐桌下，看到旁人一直颤脚，有些人不以为意，有些人却觉得眼，甚至因而动怒，可能是厌动症作怪！

厌声症（misophonia，又称恐音症）形容对特定声音（如刮黑板、咀嚼声等）反感的人，而针对一些难以忍受颤脚、鬓头发等重复小动作的人，也有相似的说法——厌动症（misokinesia）。据BBC报道，去年底有医学期刊发布关于厌动症的研究，研究人员访问21名来自网上厌动症互助群组人士，当中有62岁受访者自青少年时期已对周边声音和旁人小动作很敏感，如抠指甲、说话时用手半掩口等小动作，都会令她无端感到愤怒，为此甚至独居及在家工作，以减少受旁人影响。

研究人员指，这种反应可能是高度增强的求生本能，就像狐獴对周遭危险的高度警惕。研究人员形容，就像在远处见到有人匆匆忙忙，或背后传来脚步声时，身体产生危机意识，但对某些人来说，大脑过度监察这些动作，触发他们的情绪，使怒气与不满累积。

精神科专科医生黄宗显指，虽然有文献提过厌动症，但目前医学界未有太多针对的研究，难以评论为何有些人对这些重复的小动作尤其反感。如果对这些行为感到难受，建议离开现场，减少不适。

自以为虚盲目进补 不分轻重缓急招祸

南方人常常说感觉自己身体虚弱，鼻敏感一发作，腰腿一乏力，或胃口稍差等，都认为是「虚」了，然后千方百计找补品补身。于是各种补品大卖，此举反而影响了必要的诊治，甚至出现因补而致虚，补坏了身体。

即使真的是体虚要补身，补法也有讲究，有急补、缓补，又分温补、凉补、平补；亦要依据病情轻重，峻补为大，轻补为小。补法有严格区分，不可任意妄为。

文：孙外主（香港中文大学中医学院访问教授）

切忌滥补

▶补法是针对虚症而使用。胡乱进补，轻则使病期延长，严重会危及生命。（anutr
tosirikul、dangolimage@iStockphoto/ 明报制图）



因腰酸无力「大补」 精虫更少

认识一名中医说，很多病人称自己「肾虚」，一有腰酸、腰无力，就说是肾虚；也有身体检查后发现精虫少、活动力弱，更肯定自己是肾虚无疑了。于是花钱吃「大补」药物，结果再查精虫更少了！中医说实际上是下焦脉络不通所致。临床阳痿、早泄患者，属于实证者多于虚证。即使有虚者，也常常兼有实邪，如郁热阻结、痰湿阻络等，治疗上常用补而兼通，或通补并用，多可取效。

14岁未初潮 持续服「上品」致大虚

我的老师又说过一个「因补而致虚」的病例。患者是一名14岁渔家女童，同龄女孩已多见月经，而该女体瘦又未初潮，家属求医。医者以气血两虚论治，于是归地芪参，甚至鹿茸海马之类等「上品」持续服用，累至16、17岁，不仅初潮未见，身体反羸瘦日甚。老师诊治时病者已见潮热盗汗食少，腹大拒按而痛，大便难行，舌赤苔厚，脉细数无力，常卧牀不起等。老师说此是「因大补而大虚」的典型病例。患者本是因血脉瘀塞未见初潮，本应行气活血通脉，却误用大补之法，愈补愈塞，气难通，血难下，久之郁热日甚，伤气夺液，阴血耗竭故见虚实并见重证。治当急下破瘀，以救阴血，宜选大黄蟅虫丸之方治疗。果然，未尽十剂，热渐退，盗汗止，腹软便下，终见初潮。

这个案就是因误诊、误补而导致的「坏证」。可见，不可滥施补法，妄用补品。

东汉名医张仲景在其名著《伤寒杂病论》中曾警告医者「一逆尚引日，再逆促命期」。提示一次误治会使病期延长，再次甚至多次误治就会危及生命。

治有法度 依病证有不同补法

中医临床学是有严谨章法。如诊断上用望、闻、问、切四诊，全面、系统地调查，掌握患者即时的生理病理信息。对四诊获得的疾病资料，作综合分析和研究，使用「八纲」的法规对比和辨证，即是：阴阳、表里、寒热、虚实。八纲是对所有临床资料，做出整体、纲领判断，从而为病证的治疗奠定基础，确立原则，选择治疗大法。如「表者汗而发之，里者通而下之，寒者热之，热者寒之，虚者补之，实者泻之」。

在治疗学方面，清代名医程钟龄在《医学心悟》一书中，总结出临床治疗的八大法，即：汗、吐、下、和、温、清、补、消。这些治法正好与八纲对应，再加上辨识脏腑气血的病位、病性、病机等内容，从而制订出相当规范和严密的具体治法，如养心血、益肺气、降逆和胃等。这就是中医治疗学的系统和体系。任何环节均绝对不可忽视。

补法，是针对虚证而使用的，何谓虚？《素问·通评虚实论》说：「邪气盛则实，精气夺则虚。」「精气」就是指维持人体生命运动的正常机能与必需物质。「夺」指生命体受到严重功能损伤或物质耗损，当这种病况成为主要问题，且无表症时，其治法当补。但是，补法也

是有讲究，依病证之缓急而言，有急补、缓补，如独参汤、参附汤急用；四物、四君、六味地黄等缓用。又分温补，如桂附地黄丸；凉补，如青蒿鳖甲汤；清补，如清暑益气汤；平补，如八珍汤、人参养荣汤等。依据病情轻重，制方有大小之别，峻补为大，如十全大补汤；轻补为小，如沙参麦冬汤等。加上不同脏腑、经脉、气血、骨髓……说明补法应有严格区分，治法也有不同选择，

不加区别一味用补，肯定是错误。

外感进补「外邪」留恋

再者，补法也有禁忌，如有外感，补则使「外邪」留恋，难以使表邪外解；若兼有实性症状，应攻补并用。金元四大家之一的李东垣曾说六淫之邪未解，「错取于胃之合（即足三里穴）大危」，告戒我们，滥用补法，会使病变内传，预后有严重危险！



补法禁忌

如有外感，进补会使外邪留恋。滥用补法，使病变内传。（RRice1981@iStockphoto）