



明報

匯聚數碼多元化
緊貼時事全面睇

明報網站

530 新聞頻道

Facebook icon, Instagram icon, WeChat icon, Sina Weibo icon, YouTube icon, Twitter icon

聚焦加國 放眼全球

The image features the logo for 'Ming Sheng Bao' (明聲報) in large, bold, white Chinese characters on a red background. To the right of the main title is a QR code and a logo for the 'National Ethnic Press and Media Council of Canada', which includes a stylized red maple leaf and the text 'Canada's Other Voices'. Below the red section, the words 'CANADIAN CHINESE EXPRESS' are written in white, bold, sans-serif capital letters on a green background. To the right of this text is the word 'Canada' in a large, black, serif font, with a small Canadian flag icon above the 'a'.

A collage of three photographs of Chinese actresses. The top-left photo shows Li Qin in a red dress, smiling, with her name '李沁' in the bottom right. The top-right photo shows Zhang Ruobin in a white cardigan over a pink top, with her name '章若楠' in the top right. The bottom-right photo shows Chen Duling in a strapless dress, wearing jewelry, with her name '陈都灵' in the top left. The entire collage is set against a blue background with yellow and pink borders around the individual photos.

绿党梅伊支持及4名议员投弃权票 仅多两票众院通过预算案 自由党少数政府惊险过关

联邦众议院日前以170票赞成、168票反对的微弱差距，通过了总理卡尼的首份联邦财政预算案。这一结果避免了圣诞期间大选的可能，让自由党政府在当前充满不确定性的时期获得更多时间执政。

周一的投票堪称惊心动魄，惟最终部分反对党议员选择让步，使卡尼在这场关键信任投票中险胜。

今届自由党为少数政府，由于预算属重大财政法案，一旦被否决便等同失去议会信任，将引致政府倒台，从而触发大选。

最终，所有自由党议员及唯一一名绿党国会议员梅伊（Elizabeth May），总计170人投票支持预算案，168名议员投出反对票。更重要的是，根据初步结果，有4名议员投了弃权票，等于降低了自由党政府通过预算所需的票数。

梅伊在周日时还表示将反对预算案，但在众院质询期间获卡尼亲自承诺将达减排目标及保护自然环境后改变立场。她表示，在国家面对关税相关经济挑战之际，她希望采取合作态度。她说：「我将投赞成票，为国家，为地球。」

至于4名弃权的议员，包括新民主党的伊德卢特（Lori Idlout）及约翰斯（Gord Johns），以及保守党议员斯塔布斯（Shannon Stubbs）和麦加诺（Matt

Jeneroux）。

自由党背景的议长斯卡尔帕莱吉亚（Francis Scarpaleggia）则因没有平票情况而无需投票。

保守党新民主党各两人弃权

新民主党的7人党团在投票前仍持续讨论，权衡是否激发选举或给自由党更多时间执政。

临时党领戴伟思（Don Davies）表示，该党无法支持这份预算，但同时不希望触发选举，因此两名议员选择弃权。

戴伟思说：「否决这份预算的后果，不会改善预算内容，或帮助加拿大人，而是让国家在上一次大选仅数月后就再度陷入选举。我们决定把国家利益放在首位，反对预算同时避免选举。」

保守党方面，麦加诺本月早前宣布辞去国会议员职务，而那之前有传言称他将转投自由党，尽管麦加诺后来否认此说法，但他最终亦未投票；斯塔布斯的发言人指出，该名阿省议员因健康问题无法投票，



财政部长商鹏飞11月4日
发布财政预算案。

她正从大型下颌及下巴手术中恢复。

保守党其余议员全投反对票。

保守党此前强烈批评这份最新预算案，党魁博励治（Pierre Poilievre）指高达78亿元的预算赤字，远高于去年政府估算，并认为在疫情后时代国债已大幅膨胀的情

况之下，继续增加债务是不负责任做法，因为这会加剧通胀。博励治曾提出政府取消工业碳税及削减赤字以换取该党支持，但遭自由党拒绝。

魁人政团则提出一些聚焦长者及魁北克利益的诉求，其议员全部投下反对票。

专家发现预算案留伏笔 加拿大助学金或大减

有专家担心，据《2025年预算案》中一项被深埋的细目，大专院校学生未来能透过「加拿大学生助学金」（Canada Student Grant, CSG）取得的金额将会减少。

高等教育策略顾问公司（Higher Education Strategy Associates, HESA）主席亚瑟（Alex Usher）「对更多学生来说，上学要变得更难熬了。」该家顾问公司专门分析预算对高等教育的影响。

加拿大学生助学金是专门提供给低收入和中收入家庭学生的非偿还补助金。

所有学生在申请省或地区学生资助时，

都会自动被评估是否符合CSG资格。

亚瑟表示，他在预算文件中发现，未来几年完全没有为CSG编列额外经费。自2020年以来，政府一直额外拨款，把CSG的金额从每年3,000元提高到至少4,200元。加拿大就业及社会发展部（ESDC）查证，这项助学金是否会回到3,000元的水准。该部发言人回覆：「进一步细节将于适当时候公布。」

在2023-2024学年，全加拿大有58.6万名全职学生透过CSG领取总额26亿元的补助。根据HESA资料，当年全国全职等效注册人数约为190万人。

亚瑟指出，这项明显的削减将导致原本仰赖这笔助学金的学生毕业时背负更高债务。他解释，2019年时，符合资格的全职学生每年最多可领取3,000元CSG。2019年大选期间，自由党承诺将金额提高到每年4,200元。

2020年4月疫情初期封锁期间，政府一度把最高金额提高到每年6,000元，这一水准一直延续到2023年7月。

2023年预算把金额降至4,200元，2024年预算则再延长一年维持该金额不变。

然而，《2025年预算案》显示，本财政年度拨款12亿元，但之后每年逐步小幅

递减，直到2030年。

亚瑟说，这让他认为CSG即将再次调降，但他对这个判断并不完全有把握，因为他觉得整份预算「编制得非常草率」。

他说：「我搞不清楚到底是预算表格出现了10亿元的错误……还是他们太懦弱，不敢直接说出来这就是他们要做的事。」其他专家也表示，他们同样把预算解读为CSG将要调降。

加拿大大学教师协会（Canadian Association of University Teachers）在今年度预算前提交的建议中，曾经要求把CSG最高金额提高到7,000元。

卡尼公布次轮 6 大建设项目 打造能源超级大国自给自足

总理卡尼日前于卑诗特勒斯（Terrace）宣布第二轮大型「国家建设项目」名单，六个项目及一项保育走廊中，三个在卑诗省或与卑诗有关。卡尼表示，新一轮项目旨在提升加拿大经济自给自足能力，减少对美国依赖，并成为高需求关键矿产领域的领军者。

卡尼形容各项目都具「变革性」，有助加拿大「全面发挥其能源超级大国的潜力」，并开拓新的经济和贸易走廊，「加拿大许多基于与美国紧密贸易关系的优势，如今却变成我们的弱点。世界变化迅速，加拿大必须彻底改变经济策略。」

他说，在面对着不确定性环境下，加拿大新政府在大胆作出选择来使本国经济增长比过往更强劲，并透过大型投资、更快审批和给予产业及工人清晰的讯息——是时候建设。「我们可更持续地兴建，并与原住民合作；我们以加拿大工人、材料及专业来建加拿大建设，自己的未来自己话事，并使加拿大更强大。」

是轮重点项目包括能源及关键矿产等多个领域，六个建议项目将提交至联邦重大项目办公室（Major Projects Office，MPO）快速审批，而一项保育走廊列入改革策略内。

MPO 行政总裁法雷尔（Dawn Farrell）称，该机构将协助推进这些项目顺利完成。她指 MPO 团队将简化环境评估和审批流程，协助项目发起人进行必要的原住民谘询，努力吸引投资以推动项目竣工，并协调劳动力供应等工作，具体任务因项目而异。

卡尼说：「我们今日提交给 MPO 的每一个项目都是变革性，因它们获纳入为更大型国家策略的一部分来增强加拿大竞争能力，其影响亦将会扩大。」是轮最新发布的六个国家建设项目包括卑诗西北部的北岸输电系统计划（North Coast Transmission Line）、卑诗斯利西姆斯液化天然气（Ksi Lisims LNG）浮式 LNG 出口设施项目、安省克劳福德镍矿开发项目（Crawford Nickel）、魁省新世界石墨（Nouveau Monde Graphite）二期项目、纽宾士域省 Sisson Mine 关键矿产计划和努拿乌特地区首府伊格鲁特（Iqaluit）

的一个水力发电项目。

此外，卑诗西北部及育空地区（Yukon）的西北关键保育走廊（Northwest Critical Conservation Corridor）获列入改革策略名单内。该走廊虽不是一个具体建设项目，但政府希望考察该条蕴藏大量重要矿产资源的走廊具备的经济发展潜力，因此作为一个概念提交给 MPO。

联邦在 9 月公布第一轮名单，当中两项为卑诗计划，现指是轮公布的项目代表另外 560 亿元的投资。不过，迄今未有任何已公布项目获认定为国家利益计划。获认定国家利益的计划将可获特别处理，即可获准豁免部分环境法规。

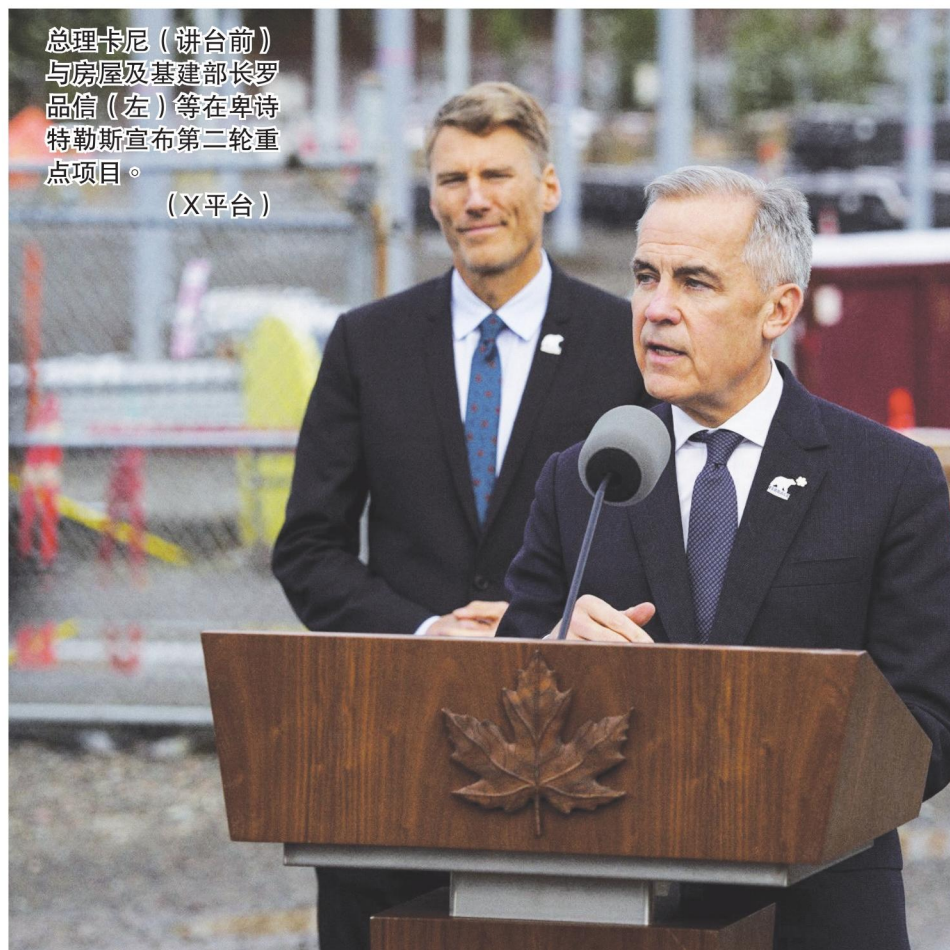
北岸输电系统计划是由卑诗公营电力供应机构卑诗水电公司（BC Hydro）提出，竣工后会将乔治王子市（Prince George）至特勒斯之间的电力供应量增加一倍，以支援在本省北岸及鲁珀太子（Prince Rupert）港口地区的 LNG 扩充及其他资源项目。NCTL 的工程料最快可在明年夏天上马，2034 年全面启用。

该输电系统是卑诗省政府 18 个优先项目之一，因其在扩充本省电网和协助发展新矿场上被视为必要。

据联邦政府指，NCTL 是更洁净及强大加拿大经济的基础，而 NCTL 将与西北关键保育走廊联系起来，提供低成本及洁净电力，以加强沿西岸社区的电讯系统。为支持 NCTL 初期阶段，加拿大基建银行（CIB）公布给卑诗水公司贷款 1.395 亿元。将主要输电电缆加倍，NCTL 将可促成变革性新产业项目，包括斯利西姆斯液化天然气和在金三角（Golden Triangle）关键矿物项，并同时排排放量每年减少最多达 300 万吨。

该金三角是指卑诗西北地区矿藏丰富区域，以蕴藏金、银及铜矿藏而闻名。

此外，相关的卑诗-育空电网连接项目



总理卡尼（讲台前）与房屋及基建部长罗品信（左）等在卑诗特勒斯宣布第二轮重点项目。（X平台）

亦将原本育空独立的电网，透过卑诗省连接本国电网内，给育空带来能源供应稳定性，也为本国西北走廊的社区带来洁净电力。

现获列入 MPO 该重大项目名单的计划，不少已筹备发展多年，并已取得大部分所需审批及融资，以及来自原住民部族在合资上的参与，这引发疑问 MPO 将可如何进一步推动上马。

法雷尔就此回应说，以安省克劳福德镍矿为例，MPO 现著手制订一个可同时审批所有许可证的程序，从而不需要逐项进行，「因此如一些原需 5 至 6 年时间的，现只需花两年。」

安省省长福特的发言人在声明中表示，他们欢迎渥太华方面关注简化克劳福德镍矿开发项目的审批流程。卑诗省长尹大卫（David Eby）亦表示，他很高兴看到联邦政府优先考虑卑诗省的新项目，指 MPO

可有助纾缓与原住民之间的张力、安排融资和开拓国际市场。他并希望新公告能使联邦政府将更多资金投入这些项目，他亦打算明确提出财政支持的要求。

连首轮共 12 项目值 1160 亿

保守党党魁博励治（Pierre Poilievre）则批评，目前许可审批流程「缺乏竞争力」，他指各种繁复的官僚程序令矿场及液化天然气等设施往往需时多年，甚至数十年才正式动工。「卡尼的解决方法是什么？再加一层官僚机构。他又设立一个新机构，为矿业、石油、天然气以及其他资源企业增加新的审批障碍。卡尼今天非但没有真正推动任何事情，反而只是站在那里摆拍，宣布一些本来就要进行的项目。」

根据政府数据，7 个新建设及概念加上早前在 9 月公布的 5 个项目，总值将达 1160 亿元。

通利琴行音乐天地

你们翘首以盼的黑五来了！ 还有什么比在黑五买台钢琴更划算？

一年一度的最大购物狂欢节黑五就要到了！想必各位已经攒了大半年的钱准备大干一场，“购物车”里的东西都装不下了吧。很多人都选择在这个时候购入各种大物件，像是家用电器，汽车，名牌包包等等等等。但别忘了，黑五买钢琴也是大赚特赚！



一台好的钢琴让孩子学琴事半功倍，不仅因为钢琴好弹，也因为他们的音乐学习过程受到了重视！多年以后，每当他们的艺术气质被他人赞赏褒奖，都会想到父母为他们购买的那台好琴！

这次黑五就是买一台好琴的绝佳机会！一年之中最大的优惠力度，仅限11月28日周五到12月1日周一，先到先得！

所以，还有什么比在黑五来通利琴行看琴更划算呢？请立即致电我们预约选琴604-685-8471！



特别推介：

雅施坦威B型黑色抛光饰面三角钢琴 (6呎11吋)

黑色抛光饰面是经久不衰，最受欢迎的经典款式，拥有完美和谐的音色，适合在私人住所、音乐教室、中型音乐厅等多种场合进行演奏。



雅马哈YU55型立式钢琴 (52吋)

采用最顶级制琴原料精心打造，孕育精致典雅的直立式钢琴外型，演绎表现力与平台型钢琴相似的超凡绝妙音色，更有雅马哈独创的仿象牙键盘，打造自然舒适的弹奏触感。



雅马哈U1型立式钢琴 (48吋)

雅马哈U1钢琴是日本制造的经典立式钢琴。



雅马哈GC1型三角钢琴 (5呎3吋)

拥有三角钢琴独有的完整泛音效果，以及优秀的音色。



Petrof 佩卓夫 125型立式钢琴 (49吋)

佩卓夫125型立式钢琴以优雅、现代和简约的特点在佩卓夫中型立式钢琴家族占得一席之地，外观设计非常适合搭配现代家居装饰。



通利琴行
TOM LEE
Music

查询详情或预约选琴，
请致电或亲临以下各大分店

温哥华市中心旗舰店
列治文分店
高贵林分店
兰里分店
维多利亚分店

728 Granville Street
3631 No. 3 Road
2560 Barnet Highway
19638 Fraser Highway
2401 Millstream Road

(604) 685-8471
(604) 273-6661
(604) 941-8447
(604) 532-8303
(250) 383-5222

通利琴行
TOM LEE
Music

黑色星期五 钢琴大展销

11月28日 - 12月1日

全球顶级品牌钢琴
省省省\$\$\$

VISA Mastercard American Express 微信支付 支付宝

七天营业 温哥华市中心旗舰店: 728 Granville Street (604) 685-8471 (Canada Line - City Centre | Expo Line - Granville)
列治文: (604) 273-6661 高贵林: (604) 941-8447 兰里: (604) 532-8303 服务大温地区超过50年
维多利亚: (250) 383-5222 chinese.tomleemusic.ca 国语、粤语及英语服务 支持人民币付款



币安创办人赵长鹏膺加国首富 帕特森身家涨 15 亿排名跌 2 位

根据《麦克琳杂志》(Maclean's Magazine)刚刚发布的「加拿大 40 位最富有人士」的榜单，华人赵长鹏跃居榜首，以超过 900 亿元净资产成为加拿大首富。卑诗富豪帕特森(Jim Pattison)身家比去年涨了 15 亿，但排名却下滑了 2 位至第 11 位。

该杂志表示，其年度富人榜依据包括公开纪录、私人公司估值及一些机密资讯。

科技界熟知的赵长鹏凭借其加密货币 Build&Build(简称 BNB)在今年跃居榜首。BNB 的价值在过去一年几乎翻了一番。此外，世界最大的加密货币交易所币安(Binance)也由赵长鹏于 2017 年创立，目前他持有该公司约 9 成的股份。

根据《麦克琳杂志》的富人榜，赵长鹏是加拿大首富，净资产估计为 913 亿元。现年 48 岁的他，在温哥华度过青少年时期，之后在麦基尔大学(McGill University)修读电脑科学。他一度陷入法律诉讼，但最近获美国总统特朗普赦免。

出身于台湾的蔡崇信以 185 亿元净资产名列第五。作为阿里巴巴的联合创始人之一，他持有该公司 1.4% 的股份，目前他的兴趣在人工智能。除了科技领域，他还拥有布鲁克林篮球队，并在今年夏天支持亚洲大学篮球联赛(Asian University Basketball League)的创立。

李泽楷首上榜名列加国第 22 大富豪

位列第 9 的是一位极度低调的华人投资者 Ling Tang，净资产为 137 亿元，传媒甚至没有找到其照片。Ling Tang 是行动

科技公司 AppLovin 上市前的投资者，该公司于 2021 年上市，估值达 250 亿元，而其持有该公司总股本的 5.8%。

香港富豪李嘉诚的幼子李泽楷今年新上榜，净资产 85 亿元，名列 22 位。李泽楷早年曾在多伦多投资银行业累积经验。今年 7 月，他带领旗下的富卫集团(FWD Group)保险公司在香港证交所上市。该公司目前的估值接近 99 亿元。其私人投资公司盈科拓展集团(Pacific Century Group)在亚洲金融、科技、房地产以及媒体和通讯领域拥有大量其他投资，包括持有香港电讯公司电讯盈科 22% 的股份。

对于卑诗商业巨头帕特森来说，今年可谓硕果累累的一年，他的财富估计达到 119 亿元，较去年大幅增加了接近 15 亿，不过，他的排名却下滑了两位，从去年的第 9 位跌出前十。这位将集团总部设在温哥华的商人，掌管一个庞大的商业帝国，涉足 20 多个领域，业务涵盖包装、食品和娱乐。该集团旗下拥有 Save-On-Foods、Buy-Low Foods、Nesters Market 和 Urban Fare 等连锁超市；还拥有 Ripley Entertainment、Great Wolf Lodge 和健力士世界纪录(Guinness World Records)等标志性品牌。



赵长鹏
富人榜排名：第 1 位



蔡崇信
排名：5 位



李泽楷
排名：22 位

对明年经济仍存隐忧 3/5 加人调整节日消费

部分加拿大人已提前行动，开始为亲朋好友选购圣诞礼物，但因为担心经济、通胀和潜在的关税影响，很多人计划削减开支。

根据满地可银行最新发表的一项民调结果，五分之三的加拿大人正调整他们的节日开支计划，其中一些人援引了对于关税和更广泛的经济不确定性的担忧。

该民意调查是在今年 9 月 3 日至 10 月 11 日期间开展的，有超过 2,500 名加拿大人

受访。

调查结果显示，41% 的消费者计划在明年减少开支；15% 的消费者说，他们正在增加预算以应对物价的预期上涨。有四分之一的受访者表示，他们提前开始购物，旨在避免价格的潜在上涨。

受访者预期，他们在今年的节日季节的平均消费额是 2,310 元，包括旅行、外出用餐、购买装饰品和礼物的花费。

调查还发现，37% 的受访者计划购买受

关税影响较小的商品，包括加拿大制造的商品。

满地可银行分管销售的主管廷廷纳利(Tony Tintinalli)说：「加拿大人普遍担心，在节日期间可能需要真正做到财务负责，因为明年的发展方向仍存在一点不确定性。」他说，随着加拿大人缩减预算，他预期旅游业将遭受打击。他说：「我们已看到很多人减少了去美国旅行，我认为，有很多人将不会外出旅行了。」

由破产管理公司 Harris & Partners 开展的一项调查发现，加拿大人即将迎来节日季节，并且会面临更大的财务压力：54% 的受访者表示，他们为节日开销感到焦虑。61% 的受访者说，他们觉得自己在财务方面没有做好准备。

廷廷纳利给加拿大消费者的建议是：制订计划并坚持预算是至关重要的。

他说：「如果你略加规划，仍可以做到财政负责。」

不知移民部已取消签证 华妇返加被拒登机呼冤

中国公民张海军和周薇（音译：Haijun Zhang, Wei Zhou）夫妇，透过代理人申请加拿大临时居民签证（TRV）获批后，周薇到了加拿大后再折返中国。1个月后，当她回加拿大时却被拒登机，原因是签证出问题。

取消签证仅电邮移民顾问非事主

原来移民部批出签证后，怀疑张海军及周薇夫妇的财务资料有问题，于是将他们的签证取消，并规定5年内不得入境。但这个通知只电邮给他们的移民顾问，而不是他们夫妇。他们随即申请司法覆核，联邦法院认同申请人的看法，下令移民部要重新审查他们的申诉。

张海军和周薇夫妇于2023年中聘代理人帮助，申请到「加拿大临时居民签证」，他们在当年9月来到加拿大。后来张海军在2024年2月获得工作许可，而周薇于2024年7月返回中国。

2024年8月21日当周薇想重返加拿大时，却被拒绝登机。机场的工作人员告知周薇，她的签证有问题。

第二天，周薇向加拿大驻上海领事馆查询，才发现移民部在2024年7月24日，向夫妻俩之前的代理人发出一封电邮，称怀疑这对夫妻提供了虚假的银行信息，并限定10天内必须回覆。当张海军夫妇得知此事时，已经超出期限，但他们还是在8月29日提供了回覆。

而在8月30日移民部的全球案件管理系统（GCMS）收到张海军夫妇的回覆前10分钟，移民部已下令褫夺这对夫妻的临时

签证，而且5年内不得入境加拿大。

夫妻俩向联邦法院申诉，受理此案的阿兹穆德（Negar Azmudeh）法官在审阅过往旧案例时，发现判断一个程序是否公平？衡量标准之一是：「当事人是否被给予了陈述的权利和了解针对他们的案件的机会」。在此案中，张海军夫妇拿到临时居民签证后，他们就没再与代理人保持联系。若非周薇在机场遇阻，这对夫妻都不知道自己的签证出了问题。周薇第二天（8月22日）就前往领事馆并找到了相关的电邮，一周后的8月29日也做出了回覆。

而移民部在8月30日就认定，张海军夫妇是虚假申报财务状况，故褫夺其签证。在做出这个最终决定仅10分钟后，领事馆就收到了申请人的相关回覆，但移民部官员们选择不重新开启档案去考虑申请人的回覆。法官称，正如申请人所指出，在此

类案件中，一旦移民部官员能证明其已发送通知，「即推定签证申请人已收到该通知」。但如果申请人能「以可信证据证明其确未收到邮件」，则法官会认定「申请人因通讯问题无法回覆，实质上是剥夺了申请人的回答机会」。

阿兹穆德法官因此判决称，移民部官员本应合理意识到「申请人可能未收到通知」，考量到该决定对申请人将造成极大不利后果，官员应给予申请人提交所需文件的机会，而且移民部「无法合理预期申请人在一年后仍与加拿大移民官员保持联系」，这是程序上出现了瑕疵。

移民部官员在得知申请人已提交回覆时，没有补救重启案件审核，却继续维持不公的决定。在此情况下，因此法院必须介入予以纠正。阿兹穆德法官因此批准对此案进行司法覆核。



周薇想重返加国时被拒绝登机。（网上图片）

目录

2025年11月21日

第991期

■ 本周焦点	2	■ 车主特区	48
■ 加国一周	3	■ 工商广场	49
■ 加国焦点	12	■ 分类广场	52
■ 亚洲透视	16	■ 分类广场	53
■ 神州众生相	25	■ 心理健康	54
■ 娱乐	37	■ 防病治病	55
■ 漫画	42	■ 运动健康	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

币安创办人赵长鹏 膺加国首富



A5

卑诗近半婴儿母亲外地出世 印度占14.5% 中国4.7%



A8



平穩血糖調節血脂 維持健康

血糖/血脂/膽固醇

NPN: 80068988



有助于維護心血管健康



有助于維持健康血糖水平



有助于促進健康血糖代謝



促進健康膽固醇和甘油三酯水平

100%純正巴西血統·野花蜂業壟斷巴西95%以上的頂級野生綠蜂膠原料

6 —其他蜂膠無法企及的品質高度—
大獨特品質·無可比擬
野花牌綠蜂膠™



掃碼訂購立減 \$10

中文網站便捷下單

- ① 蜂膠產地：高品質的綠蜂膠來源于優質的蜂源地
- ② 原料等級：特供出口北美亞太地區的 CLASS A 頂級野生綠蜂膠
- ③ 蜂種：巴西當地非洲殺人蜂——生物界的一次強大進化
- ④ 有效成分：全球僅巴西頂級綠蜂膠含有“阿特匹林C”
- ⑤ 萃取技術：領先世界的優異生產工藝造就高品質綠蜂膠
- ⑥ 國際權威認證：擁有全球多國衛生機構產品質量認證



巴西原装进口野花牌綠蜂膠 Apiario Silvestre
北美亞太總代理 Royal Natural Products Co.



加拿大皇家天然品有限公司

加拿大多倫多總部地址：7130 Warden Ave., Suite 406, Markham ON L3R1S2 Canada 諮詢電話：416-888-6868
官方郵件：service@bpropolis.com 官方網址：royalnaturalcanada.com 北美免費長途：1-866-690-4888

卑诗近半婴儿母亲外地出世

印度占14.5% 中国4.7%

联邦统计局最新研究显示，在卑诗省去年出生的婴儿中，近半数母亲出生于海外，此举凸显移民在维持省内人口与出生率方面发挥重要作用。

报告指，去年卑诗省有48.7%的新生婴儿母亲为外地出生，高于全国平均值的42%，并较1997年增加近1倍。研究同时发现，若无外地出生人口的贡献，加拿大自2022年起死亡人数将超过出生人数。

尽管新移民初期有助提升出生率，但专家认为，他们很快会受到与本地人相同的生育影响因素所制约，特别是生活成本。卑诗大学荣休教授莱伊（David Ley）表示，房屋负担能力是影响生育行为的关键因素，女性可能渴望育儿，但高昂生活成本会延迟生育时间，而首次生育愈晚，子女数量通常愈少。

卑诗省目前是全国出生率最低的省份，2024年平均每名女性仅生育1.02名子女。今年第二季，卑诗人口减少2100人，成为全国唯一出现人口下跌的省份。

卑诗大学商学教授安特威勒（Werner Antweiler）则认为，人口下降不必过度担忧，关键在于变化速度是否可控。他称，卑诗出生率偏低与城市人口比例较高有关，而移民群体初期出生率略高，但这种效应在第二、三代后逐渐消失。

非牟利移民安置机构跨文化社区服务前进协会（Progressive Intercultural Community Services, PICS）高级主管查塔（Devinder Chattha）分享自身经历时说，即使移民女性在加国成家育儿，仍面对生活成本压力。她强调，家庭支援系统对初为人母者至关重要。

报告亦揭示卑诗外地出生母亲的主要来源国，包括印度、中国、菲律宾、美国、韩国、英国及越南。其中印度籍母亲比例在过去10年增至14.5%，而中国籍母亲比例则由2014年高峰的7.8%降至2024年的4.7%。

研究同时发现，外籍母亲的平均年龄高于加拿大本土母亲。去年生育并在40岁以上的母亲中，外籍人士的占比高达57%，研究指这可能是由于外籍女性抵达加拿大的年龄普遍偏大。

加拿大统计局最新研究指出，外国出生的母亲对本国出生率起到关键作用，否则加拿大新生儿数量自2010年以来将录得大幅下降。

去年逾四成新生儿 母非加国出生

另外报告显示，2024年全国逾四成新生儿的母亲并非出生于加拿大，比例较1997年的22.5%显著上升；而在40岁以上的新生儿母亲中，更有57%为外国出生。

研究作者普罗雯彻（Claudine Provencher）指，由1997年起，非加国出



卑诗省去年出生的婴儿中，近半数母亲出生在海外。
(资料照片)

生母亲所生的婴儿数目整体上升，由当年的78,785人增至2024年的154,687人，「最大例外是2019至2020年间，由126,516降至123,594人，跌幅2.3%。数字切合新冠疫情首年人口增长创1945年以来最低的背景」。2022至2024年间，加国迎来大批新移民，外国出生母亲所生婴儿数字显著回升，按年分别增长3.4%、8.9%及11.7%。

普罗雯彻指出，在研究所考察的时期内，「加国本土出生的母亲，其生育轨迹则完全不同」。加拿大本土出生的母亲，生育婴儿数目在2002年前几乎逐年下降，当年数字为247,792人。其后因联邦政府

延长育儿假、把原有10周的福利增加额外25周，使产假及育儿假总长度达50周，此举令新生儿数字在2009年一度增至281,309人。

惟2008年金融危机后，加拿大出生的母亲所生婴儿数目再度下滑，并于2020年疫情期间进一步急挫。即使在2021年曾短暂反弹4.8%，但2022年再跌8.6%，2023年跌6%，2024年再减1.4%。普罗雯彻总结说，「简而言之，因应加拿大本土出生的母亲生育率下降，如果没有外国出生母亲的贡献，加拿大的出生率从2010年起将急剧下降」。

15至44岁美国女性群体 四成欲出走首选加拿大

盖洛普（Gallup）最新民调发现，有40%的15至44岁美国女性表示，如果有机会，她们愿意永久离开美国，而最多人首选是迁居到加拿大。盖洛普表示，两性之间21个百分点的差距，是有纪录以来最大。在受访想像在另一国生活的年轻美国女性中，11%将加拿大列为首选目的地。总体显示约五分之一的美国人表示如果可以的话会离开该国。

盖洛普世界新闻主编雷（Julie Ray）表示，表达迁移动机并不意味着美国人真的在打包行李离开，她补充，研究显示实际

制定搬迁计划的人数百分比明显较低。

2014年，只有10%的年轻美国女性表示想离开美国。盖洛普表示，年轻女性报告考虑搬迁的比例首次开始变化是在2016年，当时特朗普首次竞选总统，而奥巴马的总统任期即将结束。

盖洛普表示，长期以来，迁移动机较少政治性质，「无论对国家领导层的看法如何，移民意愿都相似」。当特朗普于2017年成为总统时，民调报告中认可与不认可国家领导层的美国人之间的移民意愿，首次出现重大差距，今年民调差距更暴增至

25个百分点。

盖洛普指出，受访年轻女性中有59%自认或倾向民主党，而年轻男性为39%；较年长女性为53%，较年长男性为37%。

美国仅32%年轻女性对司法有信心

雷表示，党派归属并非更多女性想离开的唯一原因，年轻女性「在所有年龄或性别群体中，对机构信心的下降幅度最大」。盖洛普指出，美国最高法院2022年推翻堕胎权的裁决，是年轻女性对司法系统失去信心的关键时刻。年轻女性对司法系



有民调指四成年轻妇女欲离开美国。

统表示信心的比例从2015年的55%下降至今年的32%。



黑色星期五钢琴大展销

11月28日 – 12月1日

全球顶级品牌钢琴
省省省\$\$\$



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

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

高贵林: (604) 941-8447
chinese.tomleemusic.ca

兰里: (604) 532-8303
国语、粤语及英语服务

服务大温地区超过50年
支持人民币付款

全国上月二手车价创新高

卑诗平均价逾3.9万 未来数月仍维持上涨

加拿大线上二手车零售商 Clutch 公司发布二手车价格报告，报告显示二手车价格于 10 月创下新高，全国平均售价超过 3.4 万元，卑诗平均售价超过 3.9 万元。该公司预计，未来几个月价格仍会维持上涨趋势；小货车、电动车和混合动力车将继续引领价格走势。

报告表明，上月二手车全国平均价格升至 3.4 万元，较 9 月上升 0.48%，较去年同期上升 6.21%。卑诗二手车平均价格为 3.9 万元，较 9 月上涨 5.31%，较去年同期上涨 2.82%。

全国范围内，混合动力车和电动车的销量均有所增长，以阿省和卑诗为首的西部省份所占市场份额扩大，平均价格也有所上升。

从轿车、越野车到小货车，各类车型的平均价格普遍上升，进一步推高全国整体均价。不过，同一款车型的价格实际上呈下降趋势。平均价格的上涨主要是因为加拿大人持续倾向于购买更大、更高价值且日益电动化的车辆，更多价格更高的车辆进入了市场。

Clutch 公司指出，上月二手电动车的市场份额持续扩大，尽管整体价格波动不大，但销量创下新纪录，在全国二手车市场占比达到 4.29%；混合动力车销量维持稳定；燃油车则继续占据市场主导地位。

在卑诗，二手电动车的平均价格为 4.6 万元，较 9 月上升 5%，较去年同期上升 3%；混合动力车的平均价格为 4.5 万元，较 9 月微跌 0.1%，较去年同期下跌 1.5%；燃油车的平均价格为 3.6 万元，较 9 月上升 2.8%，较去年同期上升 4.3%。

该公司还指出，根据车型细分数据，全国范围内小货车再次引领了价格上涨，大部分省份的小货车价格均呈现上升趋势，与 9 月相比涨幅最大的省份是卑诗，上涨 2.8%；其次是大西洋省份，上涨 0.9%，这两个省份小货车的销量亦大幅增长。越野车在大多数省份的价格相对稳定，卑诗和魁省的小幅上涨抵消了安省和草原省份的疲软。轿车价格与 9 月相比，大部分地区略有下降，但较去年同期大部分地区则为上涨。

具体到卑诗，上月二手越野车平均价格为 3.8 万元，较上月上涨 3.5%，较去年同期上涨 4.2%；轿车平均价格为 2.8 万元，较上月上涨 2.7%，较去年同期上涨 3.0%；小货车平均价格为 5.3 万元，较上月上

10 月卑诗二手车价格			
	平均价格(元)	按月变化	按年变化
電動車	46080	5.10%	3.00%
混動車	45232	-0.1%	-1.5%
燃油車	35657	2.80%	4.30%

资料来源：Clutch 公司



涨 2.8%，较去年同期上涨 7.9%。

二手车价格的可负担性在 10 月略有改善，全国范围内大西洋省份仍是购车最经济实惠的地区；而卑诗省的可负担倒数第一。

Clutch 公司分析，展望冬季两个因素可能会继续对全国二手车平均价格构成压力。首先是季节性因素。伴随消费者倾向于全天候实用型小货车，其需求通常会在秋

末和冬季增强。其次是电动车和混合动力车的市场份额预计将继续缓慢上升。同时，联邦政府对电动车强制令的审查仍然是关键的不确定因素。如果恢复强制政策，可能会加速目前电动车供应增加的趋势，并进而提高该细分市场的可负担性。

该公司预计，未来几个月全国二手车平均价格仍会维持上涨趋势。小货车、电动车和混合动力车将继续引领价格走势。

温市退休妇接「银行来电」3 天内户口被调走 40 万元

温哥华一名退休女长者在银行帐户的存款不到 3 天被人汇走 40 万元，事主表示无法理解银行为何未保护她的帐户，让骗徒能轻易取走大笔金额，她再也无法相信银行系统了。

女长者称已获涉事的加拿大道明银行（TD Bank）发还 5 万元，但她希望追回所有钱。

TD Bank 在回覆传媒查询时证实正调查该宗事件，但表示无法讨论特定客户的个案。「银行方面是不会致电客户，要求提供短信或电邮给他们的一次性保安密码。」

该名退休女长者日前看到传媒报道，有一名卑诗女子被人盗取了在 TD Bank 户

口的 8.3 万元。行骗手法跟自己的一样，遂联络 News1130，分享发生在自己身上的诈骗遭遇。

这位没有披露姓名的女长者说，整件事始于有一天她收到一通看似是银行打来的电话。来电者自称是银行诈骗部门职员，问她最近一笔交易的情况。第二天女长者又接到电话，这次对方说发现事主的支票帐户有一些被人盗用的支出。

退休女长者表示，该名「银行职员」接着逐一读出这些怀疑及诈骗的户口交易。

退休女长者其后亲自前往银行查询，告诉职员她的帐户似乎出现了问题，但当时银行职员告诉她帐户「没有问题」。

女事主怀疑遇上「网络钓鱼诈骗」

（phishing scam），骗徒使用科技伪装电话号码，谎称某人的身分被盗，再逐步套取受害者的个人资料，包括银行帐户及密码等等。

但该名退休女长者说，最令她担心的是，她从来没有提供给来电的「银行职员」任何他们手中没有的资料。「他们知道我的名字、地址、电话号码、出生日期。我没有给他们任何他们不掌握的资料。」

被问到过去是否曾经汇出如此大笔金额时，女长者说：「从来没有。」事件令女长者困扰。她形容这是一场噩梦。该名退休女长者说，她一直以为将钱放在银行应该是最安全的，但现在她已不再如此认为。「我找不到任何的文字形容此时绝望的

心情，我非常难过也无法接受。」

网络安全专家乔瑟夫（Theresia Joseph）指出，她对于有人未给资料却仍然被骗并不感到意外。

她解释说，原因是「暗网」（dark web）有许多个人资料出售，只要有帐号被黑客闯进，帐号资料即被泄露，黑客即能将所有盗得的个人资料储存在另一个资料库。

加拿大统计局数字显示，单单在去年，加人在诈骗上损失的整体数目达到 6.38 亿元。至于诈骗案的数字也在上升，从 2022 年到 2023 年，就增加了 12%。但警方相信有更多的案件未有举报，警方收到的举报，只占实际数字的 5-10%。



翠明假期

BC Travel Wholesale No. 2668, 29122

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



更多行程

33团已
保证出发

领跑欧洲、再度闪亮

首10位报名,
每房优惠高达\$400
(2人1房计)

2025年11月至2026年3月出发之西欧、东欧、南欧旅行团现已接受报名!

首10位报名,除原有晨鸟优惠外每房再减\$100。

每房最高劲减可达\$500 (2人1房计算) 名额有限,额满即止

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

■ 保证出发
● 热门出发

★ 全程高级食住 ★ 精选四星酒店
★ 丰富自助早餐 ★ 华语领队悉心照顾



杜丽多古城(西班牙)

11天葡、西豪情游 EUM

畅游:葡萄牙、西班牙、直布罗陀
* 参观马德里大皇宫(包专业导游)
* 塞维尔大教堂及钟楼(包专业导游)
* 哥多华大教堂清真寺(包专业导游)
2025年11月27日;12月4、14、16、23、24日;
2026年1月15日;2月5日;
3月5、12、19、26日

热门出发3月19日

\$4099起

8天欧洲晶钻之旅 EES

畅游:法国、德国、荷兰、比利时、英国
* 游览独具法国风情山岗~蒙玛特山
* 到访建于1880年的德国科隆大教堂
* 巴黎及伦敦各住宿两个晚上
2025年11月23-30日;
12月7、21、25、28日
2026年1月1、18日;2月15日;
3月15、22、29日

热门出发3月15、22日

\$3699起

10/12/14天欧洲精华游 EHT

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

热门出发3月16日

\$4099起

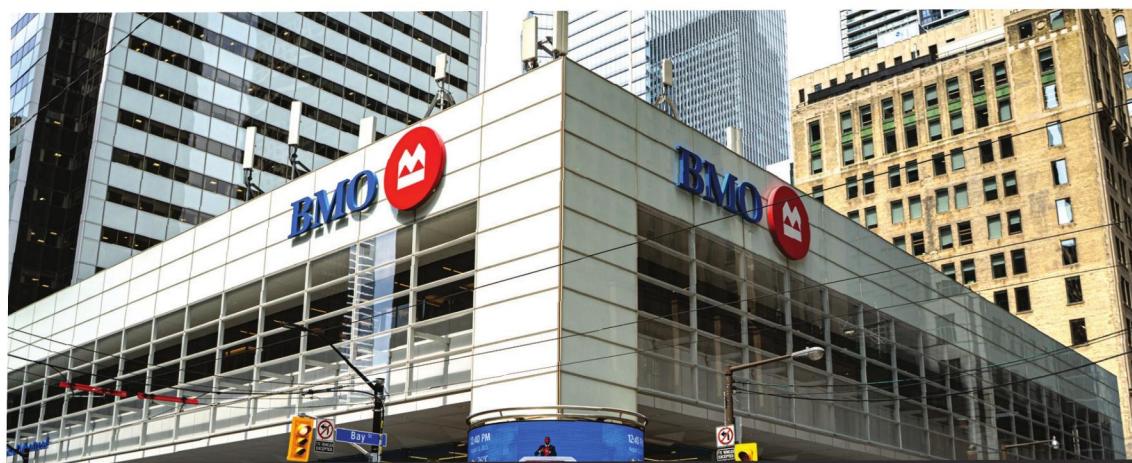
12天东欧典雅之旅 EVC

畅游:奥地利、匈牙利、克罗地亚、斯洛文尼亚、捷克、德国、波兰
* 维也纳,参观逊布伦宫御花园
* 斯洛文尼亚,进入布斯当娜钟乳洞(包专业导游)
2025年12月10-13日;
2026年1月14日;2月4日;3月4、11、18日

热门出发3月18日

\$3899起

报名及查询,请与各大特约旅行社联系。



你找他麻烦他把你「封户」 传统银行服务满意度下滑

银行帐户一出问题，已经够令人头痛。手机App登入不了、转帐失败、卡被锁死，一轮操作之后，往往已经心情暴躁。要是遇着前线职员态度「Hea」一点，或处理拖拖拉拉，更容易令人「火滚」，忍不住语气重了几分。以为投诉可解决，岂料银行给你一个回应就是：「七日内『封户』」。（摘自明报《星期六周刊》）

涉及洗黑钱、违法交易、资金来源不明而被银行「封户」，这个大家都能理解，当事人也心知肚明，但一般存户迷惑的是，为什么对银行职员高声说话，稍显激动都会被人封户。

曾在香港银行业打滚多年的Raymond指出，加拿大银行文化与香港截然不同，尤其重视员工的工作环境与心理健康。「在加拿大，只要客户语气稍为激动，甚至未到粗言秽语的程度，前线职员都有权暂停服务，或要求由其他同事接手。」

他笑言，香港的银行职员，只要有一件事令客人唔满意，就算对方开口问候你祖宗十八代，职员都要忍气吞声。事后还要写检讨报告、向上司解释，并保证「绝无下次」。

所以，用衡量香港银行服务的标准放在加拿大银行身上，「封户」风险就会很高。

另一种对一般存户有「封户」高风险的做法，就是加密

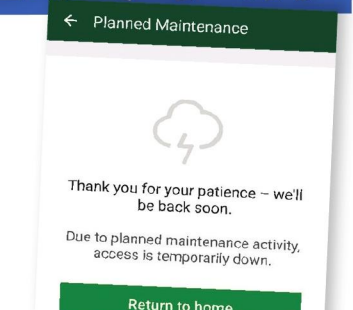
货币的交易。

Raymond说，现时银行最常监察的可疑交易之一，就是加密货币的交易。早年不少人以现金私下购买加密货币，但根据现行法规，加密货币必须透过持牌交易平台进行，任何场外现金买卖都属高风险行为。

「如果银行发现帐户涉及加密货币交易，而该帐户又属于个人用途，就已经违反帐户条款，」因为一般而言，个人帐户不得用作商业交易或数码资产买卖，一经发现，银行有权依规终止帐户。

最近银行「封户」引起关注和回响，是因为安省Alliston的Tomas Nassab投诉被加拿大皇家银行（RBC）封户而掀出。

据他说，过往三十年他一直都是加拿大皇家银行（RBC）的忠实客户，但当他试图转移部分投资资金时，却因难以获得现场服务而向银行投诉。七天之后，就收到RBC通知：所有帐户将被关闭，并限期三十天内提走所有资金。



▲银行帐户一出问题，已经够令人头痛。

「简单」原因就可被封户

多伦多大学金融学教授Andreas Park表示：「如果银行觉得这段关系对他们不再有利，他们可以选择结束，就如同客户也有权取消自己的帐户一样。」

Park指出，客户可以因为多种看似「简单」的原因被银行取消帐户，例如对职员大吼大叫、态度恶劣，或被视为潜在风险客户。

Raymond回忆指，他当年曾在香港一些二、三线银行任职，内部的反洗钱及风险审查制度十分严格。「只要转帐金额超过十万元港币，就必须按程序进行尽职审查，要致电客户本人确认，否则不能放行。」他说，确实试过数次因客户未接电话而导致转帐失败，结果被客户投诉。

反观香港一些主流大行如中银或汇丰，在这方面的审查相对宽松，通常只有涉及过百万港元的交易才会要求致电客户

确认。

现金交易似洗钱易出事

Park补充说，自从道明银行（TD Bank）因反洗钱监管失误而遭罚数十亿元后，加拿大各大银行的警觉性明显提高，对客户的资金来源与消费行为变得更加敏感。

「银行必须为每位客户建立风险评估档案，如果某个客户从海外汇入资金，而这些资金来自反洗钱监管较松散的国家，那么即使没有违法，也可能被列为高风险对象。」

在赌场消费或从加密货币交易所获取资金等行为，也可能触发银行的警示系统。银行的电脑系统会根据客户的交易数据自动计算风险指数，一旦超出内部设定的「风险范围」，银行就可能进一步调查，甚至选择终止业务关系。

Raymond则指出，现时全球银行对资金流向的监管已相当严格，尤其当交易行为疑似涉及洗钱、诈骗或资助恐怖活动时，银行都会加强审查。例如，有客户多次存入大额现金。「多次」的定义虽然主观，但只要能提供资金来源证明，通常就可通过审核。

他举例说，以前常有客户存入大量现金，经查询后发现是私人借贷，只要能出示借据，并附上借款人签名及身份证副本，银行便能确认资金来源属正当。Raymond强调，银行的尽职审查主要是为防止非法资金透过银行渠道「洗白」成合法资金，这正是俗称的「洗黑钱」。

「以前我在香港工作时，试过有黑社会分子想把旗下非法妓院的收入存入银行，」他说，「大家可以想像，那些现金怎可能有收据？银行作为具社会责任的机构，绝不可能替不法行业处理资金。」

Park亦认为，银行的角色与普通企业不同，因为它们与民众的日常生活紧密相连。「在我看来，既然银行享有重要社会地位与特权，他们就有责任向客户说明关闭帐户的原因，并应找到合理的方式与客户沟通，」

他说。「除非客户的行为确实不当，否则单方面封户而不作解释，难免令人难以接受。」

投诉虽有门 原因不说明

银行「封户」确实不需解释，加拿大银行及投资业申诉专员办公室（OBSI）表示，这类事件在其分类中属「关系终止投诉」。

OBSI回复指出，银行并无法律义务解释关闭帐户的原因，多数帐户协议也保留「可不附理由终止关系」的条款。虽然部分情况如透支、可疑交易、不当用途等会被列明，但实际上，银行有权基于任何内部风险考虑终止往来。

至于若客户因语气或言词问题被终止帐户，OBSI表示，银行有权结束业务关系，在罕见情况下甚至有义务这样做。只要银行依协议给予合理通知，通常不会构成不当。若客户认为处理不公平，可向OBSI申诉，但OBSI一般仅在银行未给足通知或程序明显偏颇时，建议退还手续费或提供补偿。

加拿大银行公会（Canadian Bankers Association, CBA）强调：「任何关闭帐户的决定都不是轻率作出。」银行会独立评估，考虑相关法律、监管要求及自身风险因素。「银行须满足法律及监管责任，并与监管机构及执法部门合作，以保障客户与金融体系安全。」

CBA指出，帐户被关闭的原因可能包括：涉嫌金融犯罪、规避制裁、诈骗、可疑交易，或客户行为造成员工及其他顾客安全风险。声明同时提醒，银行重视员工的工作安全。虽然业界表明「封户决定不轻率」，但对当事人而言，却往往如晴天霹雳。



▲多次存入大额现金又无证明来源可被视为有洗黑钱的嫌疑



收到防诈骗提示 应即与银行联系

电脑有很多软件防资料外泄，但电脑系统却常会泄露资料，最近的例子是Canadian Tire，他的电商系统遭骇客入侵。

骇客入侵窃取资料，无非是为了去骗财，所以对消费者而言，真正的风险往往在资料外泄后开始。信用卡资料一旦流出，就可能在任何角落被「试刷」。

Alex数月前透过银行发出的防诈简讯避免了金钱损失。为免成多资料外泄的受害人，就要知道银行等金融机构的防骗程序，令自己懂得避免或最少减少损失。

曾在Canadian Tire 购物要小心

在Canadian Tire或其旗下网站开有个人购物帐户的，恐怕要特别提高警觉，因为Canadian Tire Corporation (CTC) 电子商务资料库遭入侵，包括Canadian Tire、SportChek、Mark's/L'Équipeur及Party City的部分个人资料可能外泄，骇客攻击已被成功阻止，漏洞亦完成修补，用户现可安全使用网站及帐户。

骗徒会「试用」信用卡

不过，即使如此，若信用卡遭到盗刷，仍可能带来实质损失。市民Alex就曾亲身遇到类似情况。

他回忆，数月前曾收到道明银行的简讯通知，显示其信用卡在美国加州的Uber平台出现交易纪录，讯息要求他回复「Yes」

或「No」以确认是否为本人操作。Alex 意识到情况可疑，立即回复「No」，最终成功阻止了一场诈骗。

后来他在了解诈骗手法后发现，骗徒通常会先在Uber或其他常见平台上「试刷」被盗取的信用卡，会进行一笔小额交易，例如Uber的短途车费、低额网购或订阅服务，借此测试卡片是否可用。若交易成功通过，就代表卡片仍在运作，骗徒便会进一步进行多笔盗刷，例如线上购物、旅游订票或高额订阅。

这种「小额试探」的策略有助他们避免被银行防诈系统即时识破。相比一次性大额交易容易引起注意，多笔低金额消费往往能暂时逃过风险检测，也不容易让持卡人立即察觉异常。因此，当收到任何陌生平台的小额交易通知时，即使金额不大，也应立刻确认来源，并与银行联系以防

扩大损失。

如果无视信息 会发生什么事？

当银行侦测到可疑交易并发出简讯提醒，例如：

「TD FRAUD ALERT Pre-authorized charge @ UBER TECHNOLOGIES INC Access Card ** blocked Reply Y if this was you, N if not」

若你没有回复，系统会先将该笔交易标记为「未确认」，并暂时冻结你的信用卡，以防进一步被使用。

此时若有人再尝试刷卡，画面很可能显示「Transaction Declined (交易被拒)」。

接着，TD的防诈部门可能会主动致电你确认身分，并要求回拨官方电话进行验证。若长时间仍未回复，系统将自动封锁信用卡，直到你透过TD App或致电客



服重新启用。

若该交易确实为本人操作，只要登入App或致电客服确认即可即时解锁；但若是诈骗交易，系统的冻结反而能阻止损失。

TD 官方提醒：「收到防诈提示请即时回复；若未回复，卡片可能被暂时封锁，以防止未经授权交易。」

Alex表示，当时收到防诈简讯后及时回复，而且信用卡亦即时被锁，需要致电客服处理。「整个过程大约花了半小时才解决」，他说道。幸而最终没有任何金钱损失，银行亦迅速补发新卡，确保生活不受影响。他苦笑称：「虽然手续有点麻烦，但总比真的被人盗刷几千元来得好。」

银行如何识别 「你身边」的可疑交易

银行的防诈系统核心在于行为分析 (Behavioural Analytics)，它不再单靠密码或卡号，而是「学习」你的消费习惯。

假如你平日多在白天于本地商店刷卡消费，金额约为50至100元；但某天凌晨却在海外电商平台出现一笔3,000元的消费，系统会立刻将这笔交易标示为高风险。这种异常不只看金额，还包括时间、地点、交易类型，甚至登入设备。

举例说，若你一向使用iPhone登入网上银行服务，却忽然从陌生Android装置或VPN地点登入，会即时触发双重验证 (2-Step Verification)，以防帐户被盗用。

这些判断并非死板的「规则式」演算，而是透过机器学习 (Machine Learning) 模型，

持续从全球诈骗案例中学习、调整演算法，让警报越来越精准。

防诈系统实际上是一个24小时运作的安全网。所有信用卡与借记卡的交易都会即时被扫描，系统为每笔交易计算风险分数 (Risk Score)。当分数超出设定阈值时，机制自动启动。立即暂停交易或拒绝授权、发送Fraud Alert (欺诈警示简讯)、并要求客户以简讯或App回复「Y/N」确定交易真伪。

若客户回复「否认交易 (N)」，卡片即刻锁定并进入人工调查程序；若未回复，系统则会暂时冻结帐户，由银行的防诈团队进一步复核。

各大银行还与 Visa、Interac等支付网络共享庞大的「可疑资料库」。这个资料库会记录曾被用于诈骗的商户、IP、装置或网站。一旦你的交易与这些风险来源重迭，系统就会自动拦截。例如，若某网站近期被发现涉及盗刷，银行会将相同商户的交易列为高风险；或当一张卡出现多笔「小额测试交易」后突然有一笔大额消费，信用卡系统会推断这可能是「试卡」行为，属常见的盗刷前兆。

在机器无法确定交易真伪时，银行的防诈团队职员会亲自介入。他们通常会致电客户确认细节，例如「是否于凌晨在美国购物」或「是否刚进行了一笔大额转帐」。

为避免假冒银行的诈骗电话，例如，道明银行会要求客户回拨官方号码 (1-888-347-3261) 确认。若确认属于未经授权交易，银行即会启动调查与退款程序。

加国好山好水好无聊 大湾区退休性价比高



▲有指申请《港澳居民居住证》是融入内地生活最关键一步。

移民潮出现后，通常后续就伴随着回流潮，只是最近的加拿大香港人回流有点称不上是回流，因为香港是回流的第一站，跟着是去了广、佛、陈、隆、南、番、顺的大湾区，半带第二次移民的性质。

跟前一阵回流是年青力壮一辈回流打拚不一样，现时回流的人年纪都比较大，他们不是来自大湾区，而是跟现时的香港人一样，北上退休消费或养老消费，不是去回流打拚。

这股「回流潮」背后，是加拿大的「好山好水好无聊」敌不过大湾区的「柴米油盐好便宜」。大湾区是他们安享晚年或享受退休的地方。事实上，那处也不容你拚搏，因为40岁就没人会请你的了。

（摘自明报《星期六周刊》）

年逾60的Lawrence由温哥华去了中山生活，他形容相比在加拿大是全方位「升级」，「这里的食物，粤菜、上海菜、京菜，什么都有，又便宜又好吃；在加拿大，想吃一顿像样的中餐，价格不菲。」

他笑言在中山的生活成本，让他可以毫无压力地享受美食；就连看医生也十分方便，「现在内地的医疗进步很快，可以手机预约，可以选医生，比加拿大方便多了。」

Lawrence20岁左右就到加拿大读书。当时的加拿大，对Lawrence而言是资源丰富、适合专心学习的地方，「那时候，（加拿大）医疗很好，环境、卫生设施都非常好。」他毕业后在大温哥华地区一住就是7、8年。

后来有感香港正值黄金时代，充满机遇与活力，「主要觉得香港发展好嘛，80年代中，那时的世界中心就是香港。」于是回流，在接下来的20多年，他于中港

两地打拚事业，积累丰富的人生阅历与财富。

看着加拿大变差

到2012、2013年，已为人父的Lawrence希望让女儿接受更好的教育，再次做出移民决定，重返加拿大。然而这次在大温的生活并非一帆风顺。尽管他在中港两地有着丰富的金融和商业资历，但在大温求职市场上，他欠缺的是本地工作经



▲Lawrence慨叹现在温哥华感觉「很乱」，大麻、毒品、无家者愈来愈多，治安愈来愈差。

验，以至找不到本行工作，让他不得不转行。

「没办法，最后买了一间餐馆来做，那真是一段辛苦经历。」

经营餐馆的日子支撑着一家人的生活、成功供女儿读完大学。在这段时间，Lawrence亲身感受加拿大的变化，温哥华的优点依然是优美的自然环境、相对悠闲的生活节奏；而缺点也日益凸显，「现在的加拿大医疗，唉……以前walk-in clinic（免预约诊所）很方便，现在你想walk-in也难……去年我发烧，预约家庭医生，结果1星期后才能电话问诊，病都好了！怎么看病？」

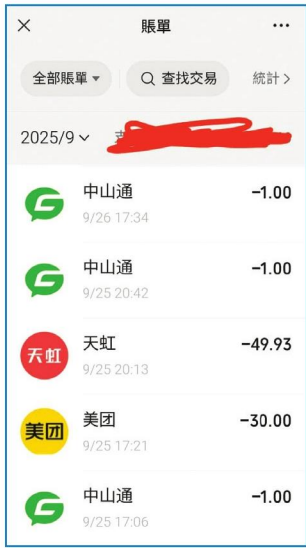
更让他感到不安的，是治安恶化和日益加剧的社会问题，「以前哪有这么多枪击？现在社会很乱，大麻、毒品、街上的『丧尸』……整个社会变得很irrational（不理性）。」

结果在数年前，女儿大学毕业后，Lawrence认为是时候为自己人生下半场打算，「我60岁那年，女儿大学毕业，我立刻把餐馆卖了，觉得我的责任完成了。」

过退休生活的地方，他几乎没有太多犹豫就选中山。一方面，其姊早年在中山购置了一套小别墅，为Lawrence提供一个现成落脚点；另一方面，经过多年观察和比较，大湾区对他而言十分有吸引力。

中山的安宁与便利

「在加拿大享受同样的东西，要花多数倍的钱。现在退休了，没固定收入，为什么要『节衣缩食』呢？除非我真的热爱到那个地方不得了。」Lawrence直言，在中山找到久违的安宁与便利，「语言、文化、环境，和现在的发展，这里都非常好，我觉得回来这里生活，比在加拿大好。」（文转下页）



（左图）陈先生称出外用膳人均消费约70至80元人民币已非常丰富，例如此餐7人约400元人民币。（右图）移居中山约半年的陈先生透露，在市区乘巴士只需1元人民币。

虽然中山没有旧相识，但他很快融入当地生活，甚至结识了不少同样从温哥华回流的「老侨」，「大家回流的原因都差不多，都觉得加拿大治安变差，生活成本太高。」

Lawrence是去大湾区养老，而「IT人」陈先生是到那里退休。

陈先生夫妇俩在香港时都是拥高薪酬专业人士，他们2017、2018年开始计划移民，主要因为香港工作压力太大，「大公司人事斗争很厉害，压力真的很大……所以就想，换个环境提早退休。」

2018年，陈氏在温哥华买下一间城市屋楼花，到2021年中获批PR，现时刚好够时间入籍。

陈氏笑言，初到温哥华时确实享受了久违的悠闲，「空气很好，头1年半我基本没想过工作，就想着休息。」然而新鲜感过后，现实问题逐渐浮现，「最大问题是在这里没什么朋友……温哥华的华人社区虽大，但人与人之间的交往模式与香港截然不同，很难找到『啱key』的人。文化背景始终有差异，沟通起来隔了一层。」

加拿大「性价比极低」

温哥华高昂的生活成本也让他印象深刻，「所有东西都贵，但性价比极低。」陈氏举了一个最贴地例子、宽频上网和手机月费，「在温哥华，家里的宽频加上手机套餐，一个月要183加元；但在中山，同样速度的宽频，加上一个有6GB数据、电话分数任用的套餐，1个月才58元人民币。算下来差了十多倍！」

治安问题同样困扰陈氏，「觉得社会很『杂』，治安愈来愈差，大麻、偷窃、政府无能……这些都是每天都能听到的新闻。」虽然这些问题未必直接影

响到他，但那种不安全感，与他对「安稳退休生活」的期望背道而驰。

在不安全感驱使下，陈氏开始在网上寻找慰借和资讯，「我喜欢在社交频道上看别人分享不同地方的生活。」一个偶然机会，大湾区生活的影片出现在其推荐列表中，立刻吸引了他注意，「一开始只是随便看看，但愈看愈觉得吸引。」影片中展现的便利生活、亲民物价、高效的公共服务，与他在温哥华的体验形成鲜明对比。而真正让他下定决心移居中山，还有在香港的年迈父母。

「父母年纪愈来愈大，心里总是挂念。」2024年下半年，他做出回流决定，「我想，如果住在大湾区，回香港看望他们就方便多了。」有了想法便付诸行动，陈氏很快开始在中山体验生活；而这半年来的感受，他用「比想像中更好」来形容。

充满熟悉的人情味

「在外面酒楼吃饭，人均消费大概70至80元人民币，已经非常丰富。叫外卖更便宜，30多元人民币就送到家门口，（外送）若迟到还可免费。购买日常生活用品也十分方便，用超市App买菜买肉，消费满70元人民币便会在2小时内免费送到家，不用给任何小费。市区乘巴



陈先生指在中山生活「性价比」高，这批杂货埋单约100元人民币。

士只需1元人民币，用App叫车5公里内约10元人民币，我从居所乘电梯开始叫车，到地面时车就差不多到了，非常夸张。」

而最令陈氏感到满意是温暖的人情味，「这里的本地人很好，在我居住的屋苑，也遇到很多从温哥华回流的退休人士，大家成为好朋友，不时一同『饮茶』聚会。巴士司机见到老人家，会特意提醒『慢慢坐，不用急』，确保他们坐稳了才开车。」他并盛赞高效的公共服务，「去政府部门办证件、换车牌，效率非常高；全部都是系统化，没官僚作风，工作人员也很有礼貌。」

至于为何选择中山而非回港退休，「中山性价比高，而且离香港近。」陈先生的答案非常务实。从中山到香港，搭乘跨境巴士再转港铁，全程约2小时便回到香港住所，交通费约70元人民币，「我每星期可以回去一两次，陪父母饮茶、看医生，完全没问题。这在加拿大是绝对不可能的。」

对陈氏而言，中山提供了一个完美的平衡点，既能享受远低于温哥华和香港的生活成本，又能方便地履行作为儿子的孝道。

尽管Lawrence和陈氏都对在大湾区的退休生活赞不绝口，但其实有一个前设；两人也发出一个重要且一致的警告，「这里适合退休，但不适合从零开始为生活打拚的人……如果你是想着在这里找工作赚钱过舒适生活，那就肯定『收得皮』（完蛋了）！」

住满半年可申居住证

据Lawrence与陈氏分享，对有兴趣到大湾区退休的港人来说，申请《港澳居民居住证》是融入内地生活最关键一步，「持有效回乡证的香港人，在内地居住半年以上，并有合法稳定住所地址（自有物业或租赁均可），便可以申请。」持有居住证后，在就业、社保、医保、金融服务、搭乘交通工具、住宿登记等方面，基本享有与内地居民同等的待遇。

事实上，以港人身分在大湾区内地城市购房基本上已无额外限制，但需注意税项，购买一手房需缴纳「契税」，税率根据房屋面积而定（以中山为例，90平方米以下为1%，以上为1.5%）。与加拿大和香港不同，内地目前没有每年征收的「差饷」或「地

打工叹世界属幻想

他们异口同声指出，大湾区物价之所以显得「便宜」，是相对温哥华或香港的收入水平而言；对于拿着本地薪资的人来说，生活压力依然巨大，「中山普通一份工，比如餐厅服务员、地铁员工，月薪大概在3000到5000元人民币之间……这个收入，其实只刚好够交租，生活会非常拮据。」

中国就业市场竞争异常激烈，即所谓「内卷」，而职场上的年龄歧视也相当普遍，「在深圳，如果你过了40岁，基本上就没人聘请了……这种情况下，一个没本地人脉和背景的香港人，想在就业市场上分一杯羹，难度可想而知。」

2人能够安享退休生活的基础，都建立在「财务自由」之上。透过多年来的事业打拚，累积丰厚资产，这笔资本让他们可在大湾区过高品质而低成本的生活，「我所认识、从温哥华回流中山的邻居，几乎个个都打算或已卖掉在加拿大的房产；试想想，假设卖房拿回100万加元，在汇率『一开五』或『一开六』下，财富当然『好使好多』。」

故此，对已然实现财务自由，或拥有稳定被动收入如租金、股息、退休金的港人来说，大湾区无疑是一个具吸引力的退休选择；若仍需为三餐奔波的年轻人或中年人，幻想「香港工作，湾区生活」的跨城通勤模式并不现实，而期望在当地找到理想工作来支撑生活，更是难上加难。

中美峰会心理战

特朗普很满意但中国才是赢家

中美元首峰会是心理战。美国总统特朗普自对这场一百分钟峰会打出了「十二分满意」的评价，但《纽约时报》等美媒均认为，在特朗普关税战的最关键一役上，中国成为明显的赢家。特朗普对其他国家颐指气使的「极限施压」战法，在中国的精准对抗下，立马崩塌。北京以实力为基础，以规则为手段，斗而不破，让美国不得不妥协。特朗普修订「脱钩、围堵」政策，重启「接触、合作」双边关系。 丁果

中美元首釜山会晤，中方顶住了美国一年多来向全球发动「解放日关税战」的「极限施压」，基本上回到了四月之前的状态，并额外获减免百分之十的「芬太尼关税」。美国总统特朗普摒弃了凝聚盟友、围堵中国的策略，转而在双边谈判中压榨所有盟国的利益，摆出寸步不让的霸道姿态，意图在中美摊牌前形成心理恫吓。中国的反击策略是后发制人，稀土限制令重击美国工业软肋，转买巴西大豆掏空特朗普民意基本盘，让美国有底牌被看穿的心理恐惧。

中美元首釜山峰会是习特两人在二零一九年G20峰会见面后的首会，也是特朗普「二进宫」后与习近平三次电话会议后的首次见面，并确定明年双方互访。特朗普对这场一百分钟峰会打出了「十二分满意」的评价，并称「意义非凡」，且反覆感谢中国领袖，兴高采烈的程度，与十月九日中方颁布稀土管制新政策时的气急败坏，形成鲜明对比。

《纽约时报》等美媒一致认为，在特朗普关税战的最关键一役上，中国成为明显赢家，而特朗普只保住了颜面，由于中国承诺大规模购买黄豆以及暂不实行稀土监管新政策一年，而暂时化解了特朗普明年在美国中期选举前面临共和党农业州基本盘倒戈的危机，美企不用因缺乏稀土而停产。

美方的让步是降低百分之十的「芬太尼关税」：对华商品关税从五成七降低到四成七、延缓对等关税（百分之廿四）一年，暂停港务战一年、暂停对美国技术出口实施为期一年的实体清单限制措施等，几乎在中美峰会前美方推出的「极限施压」措施全面归零。

中方也相应暂停反制措施，给予一年暂

缓期，一方面说明中美博弈和贸易战是一个长期的过程，吉隆坡谈判的共识只是阶段性的成果，而非永久休战，另一方面为双方领袖明年互访预留更大的空间。但全世界已看到，中国不但赢得特朗普和美国代表团的尊重，也为世界各国带来了与特朗普周旋的新视野与新格局，为下一轮贸易战带来重大变数。

至于特朗普的对华政策方向，《华尔街日报》早在峰会前已点题：特朗普正重建中美关系，亲手终结他在第一任期后段启动、在拜登时期加码的「脱钩、围堵」政策，重启具特朗普个人色彩的「接触、合作」双边关系。

特朗普会前虚晃四招

特朗普第二任期的首访亚洲，就是冲着中国而去，并非是为APEC而去。他在峰会之后，几乎是立刻登上空军一号，打道回府参加白宫的万圣节活动，不在乎那天举行的APEC非正式领袖峰会。特朗普为了在与中国国家主席习近平会晤前赢得声势，先后使出四招。

首先，特朗普风尘仆仆先去东盟，主持柬泰和平协议的签订，显示美国是该地区局部战争或者紧张局势的斡旋者和仲裁者。而他使用的手段不再是二战后美国在韩战、越战等冲突中使用的「介入战争」手段，而是他津津乐道的「关税战」，由此来增强该地区盟友（新加坡、菲律宾等）和国家对美国「选边站」的信心，彰显美国在该区的领导力。

第二招是通过对比日、韩的旋风式访问，强化美日同盟和美韩同盟的关系，通过美国在这两个国家重要的军事基地存在，显示对中国的威慑力和牵制。而因为关税战的缘故，倾向保守主义的日本新首相高市



■美国总统特朗普与中国国家领导人习近平（右）会晤：大国博弈

早苗一改女强人姿态，以对特朗普极尽欢喜雀跃、近乎献媚的「小鸟依人」状，并用「恩师」安倍晋三与特朗普的特殊关系，重续特朗普第一任期与日本的蜜月关系，而日皇也在第一时间会见特朗普；而绝顶聪明的韩国总统李在明虽然是特朗普不喜欢的进步派领袖，却用特朗普最受用的「崇拜权威」方式，在美国刚刚举行过百大城市「不要国王」的抗议示威后，特意赠送朝鲜新罗金冠冢王冠复制品和韩国最高勋章「无穷花大勋章」给特朗普，让他欣喜若狂，忘记了替正在为受审煎熬的前总统尹锡悦「说情」。

第三招是特朗普迅速通过亚太之行，跟各国签稀土协议，企图降低对中国稀土供应链的依赖。特朗普与包括大马、泰国、柬埔寨、越南在内的东南亚国家签署稀土和贸易协议，维持百分之十九的关税，但对部分商品逐步降至零关税，以换取他们对美国优先出口稀土资源。

之后，特朗普又与日本签署协议，「协助两国实现关键矿产和稀土供应链的韧性

和安全。」美国已与澳洲签署高达八十五亿美元的矿产协定，对抗中国对稀土供应链的垄断地位。特朗普也在APEC的经济领袖峰会的演讲中，一改咄咄逼人的自恋式演讲风格，而是变成「推销员」，为美国「拉投资」，对冲中国在APEC会议中的「招商引资」。

美恢复核试威胁

第四招是特朗普突然在特习会前宣布恢复核试验，维护美国在核武的优势地位。而美国上一次的核试验是一九九二年。事后专家发现，特朗普所说的「核试验」并非新的核弹实验，而是核子武器搭载器的试验。特朗普之所以选择峰会前的敏感时期宣布，无非是另一种「核威胁」手段，不但警告中国可能会被拖进致使苏联垮台的「核竞赛」和「星球大战」竞争陷阱，同时也可以促使中国领袖在高峰会中配合钳制俄罗斯，以结束他个人难以调停的乌战。

（转下页）

(接上页)但北京很清楚,东南亚对美中奉行「左右逢源」,不可能完全「选边」,更何况中国总理李强已在东盟峰会上签署与相关国家战略夥伴关系升级的协定;至于稀土供应链,中国掌控的精准工艺技术,不是两、三年就可以被替代的。而美日同盟和美韩同盟,以及核武竞争,是长期存在的因素,并无临门一脚助推的可能性。而特朗普最想要的第三次「特金(朝鲜最高领导人金正恩)会」无法实现,也证明特朗普无法在亚洲予取予求。

不管特朗普在高峰会前如何使用手段「围点打援」,但在中国「不为所动」的谈判立场前,统统失效。与东盟小国和日韩领袖竞相投特朗普所好的姿态截然相反,中国领袖在高峰会前一刻才到达韩国,无意中营造了特朗普在釜山「焦急等候」与中国领袖展开高峰会的气氛。虽然习近平也在峰会的开场白上,赞扬特朗普在推动加沙停火协议和柬泰和平协议签订上的贡献,但他对特朗普在会前记者问答环节惯用的「插科打诨」、显示老大风范的手法不加配合的不卑不亢举动,也让特朗普稍显尴尬,在气势上失分,被迫以平等的姿态进入一个多小时的高峰谈判进程,这无疑是对特朗普团队吹嘘老板是世界头号谈判家的很大讽刺。

特朗普交易艺术失灵

特朗普在美中高峰会这一议题上占下风,是有这样几个事实证明的。首先,将特朗普在中国十月九日发布稀土出口新管制政策后的暴跳如雷,以及信口开河再加中国百分之一百惩罚性关税的蛮横,与特朗普莅临谈判前的姿态和谈判的结果相比较,可以看到他的「极限施压」手段在对待中国关税战上已彻底失效,相反,中国以其人之道的「极限施压」,以及对等反制措施,不但在贸易战谈判中对美国产生震慑效应,更在未来世界贸易格局重组中取得了与美国同等的权力和地位。引用华府智库「史汀生研究中心」的专家意见,「中国利用升高紧张态势以缓和局势」的模式生效。值得关注的是,中国并没有因



■特朗普主持柬埔寨与泰国签订和平协议：特朗普自视为和平主义者

为「极限施压」对策生效而重返「战狼外交」的老格局,而是在告别讨好美国的「微笑外交」策略后,充分利用中国供应链的优势,让特朗普无功而返。用习近平在峰会中的话来说,就是中美两国不应陷入互相报复的恶性循环,经贸应该成为中美关系的压舱石和推进器,而非绊脚石和冲突点。

其次,中方的所谓「让步」,几乎等同重启特朗普在第一任期与中国达成的贸易协定的执行过程,当初因各种原因而停止,其中没有更多在特朗普第二任期启动贸易战后做出「巨大让步」。相反,中国在港务战上让美国制裁打回原地,说明特朗普已完全排除了国务卿鲁比奥及国会内共和党对华鹰派的掣肘,全力推动特朗普自己方式的「领袖外交」,这种态势如果延续到明年高层互访,可能会带来美中包括芯片、人工智能和数字控制权在内的高科技竞争的全新局面。

被迫承认 G2 事实

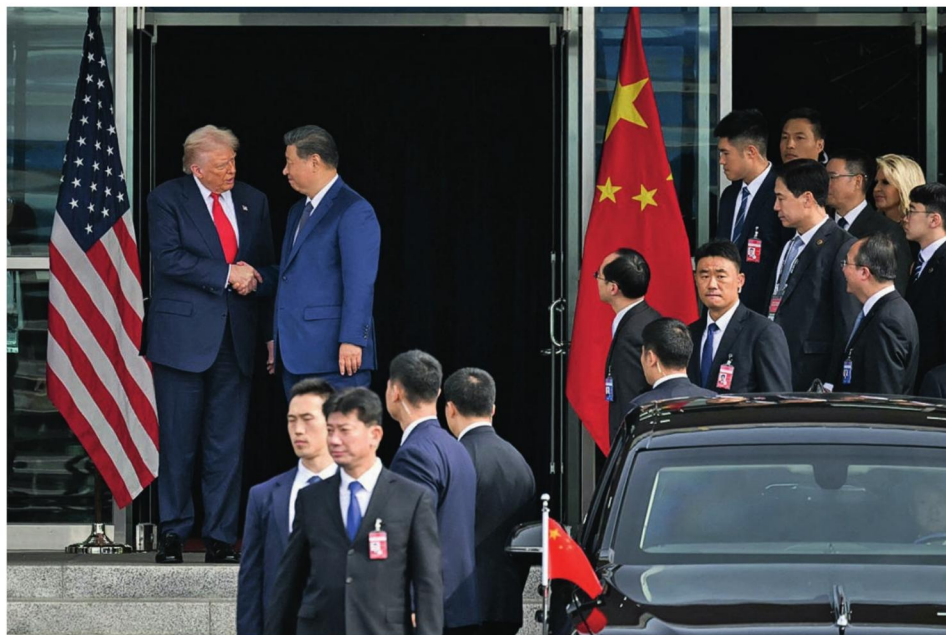
再次,谁都知道,以美中共治(G2)为基础的全球治理模式,发端于奥巴马时期。尽管特朗普在供应链问题上受迫于中国压力,不得不采取在经贸问题上承认美中合作共治的基础,但他一直惦记著已故战略大师基辛格在他第一任期内建议他联俄制华的意见。在阿拉斯加美俄高峰会的时候,他想说服俄罗斯总统普京依照他的停火协议路线图解决俄乌冲突,这不但使他可以拿诺贝尔和平奖,也可以腾出手促进战略重心东移对付美国主要对手中国。但最终特朗普和平进程无法落实,同普京的关系也恶化。因此,在这次高峰会上,特朗普只能放下身段,请求中国出手相助,解决俄乌战争问题。这等于让特朗普向全世界承认,在欧洲地缘政治博弈中,美国必须借助中国的力量,才能打破俄乌战争和美国调停进入的僵局和死胡同。这无疑提升了中国在世界局势中扮演和平斡旋者的角色身份。

美国的台湾牌失效

第四,中国在这次高峰会中专注关税降温,而不像外界所预估的那样,用手中的稀土「杀手鐮」,来逼迫特朗普在台湾问题上向北京立场靠拢。而这也换取了特朗普没有像以往历任总统那样,打台湾牌来制约中国。特朗普在回国专机上向记者表示,「完全未提」台湾,大有如释重负的感觉。大道无道,中国通过「不谈」,把在特朗普第一任期后期以及拜登时期「清晰化」的对台战略,重新打回「战略模糊」的传统,从而给企图借机推动「台独暴走」的赖清德政府带来了更大压力。可以预计的是,特习两人会在明年的互访



■特朗普率领幕僚与习近平及中国官员会晤：中美关税战暂时休战



■特朗普在会后送别习近平：双方会谈一百分钟

中,再度涉及台湾议题。

这次庆州 APEC 峰会,其实就是两个进程,一是非正式领袖峰会前的「特朗普进程」,一个是特朗普离开后的「习近平进程」,而中国的角色微妙连接了这两个进程,成为庆州 APEC 的主角。

中国成 APEC 主角

特朗普在亚洲几天,围绕著压轴的美中高峰会,演绎了一些精采的双边和多边接触的好戏码,成功地将东南亚一些国家的市场准入与美国的国家安全挂钩,好像在地缘政治上给中国楔入了一些暗钉子,离间了一些国家跟中国的关系,但因特朗普在贸易战中向中国的「极限施压」低头,又在美中高峰会中抬了中国的轿子,再加上亚洲国家知道特朗普的战略重心仍在国内,他施行的是「攘外必先安内」的政策,美国优先让他根本无暇顾及亚太地区经贸的整合,也不关心别国的繁荣。因此,特朗普一走,整个会议的重心就移到习近平和中国身上。北京通过与韩日新领袖的

双边会谈,更通过与加拿大总理卡尼的高峰会破冰,邀请卡尼访华,进一步扩大了亚太地区经贸整合以及探讨建立「去美化」的新全球化自由贸易秩序,使中国在美中高峰会谈中的成果进一步外溢,让习近平阐述的普惠包容和开放性的亚太经济模式,可以有效削弱美国借著中国稀土管制而升高的「中国威胁论」,营造中国维护全球供应链、愿做世界经济稳定者而非搅局者的建设性正面角色。

中美关系小阳春?

毫无疑问,中美峰会没有解决中美之间的结构性矛盾和不信任难题,但却为明年美国中期选举前的关税战按下了休战键。若特朗普依约明年四月访华,习近平也在之后回访,那么中美关系会在明年迎来小阳春,这对解决中美面临的挑战都大有益处。中美经济关系稳了,世界经济也必然向好,北京在明年主持新一届的 APEC 非正式领袖峰会时,亚太地区会有一番新景象。 ■

庆州 APEC 体现中升美降 韩中关系迎来新蜜月期

中韩领导人会晤，两国关系「战略重启」，韩驻华大使卢载宪发挥关键作用。中韩签署货币互换协议，承诺稳定稀土等关键矿产供应链。

金珍镐、张襄如

中国国家主席习近平时隔十一年访韩，称「到邻居家串串门，看看朋友」，首次会晤韩国总统李在明。十一月一日，李在明在庆州博物馆为习近平举行欢迎仪式。习近平向李在明送上小米旗舰的曲面手机和文房四宝，并打趣叫他查看电话有没有后门，引得二人大笑。李在明向习近平赠送最高级的榧木棋盘，以及韩国传统的圆形螺钿盘，原因是习近平上次访韩获赠围棋棋子，这次则可凑好一套棋具，象征两国关系圆满。晚宴上，韩方准备了一系列融合中韩特色的料理，包括麻辣炒鲍鱼、中韩融合饺子、中式芝麻球以及韩国三色梅作果等。

中韩两国签署了七项谅解备忘录，包括价值四千亿人民币（约五百五十二亿美元）的《双边本币互换协议》。韩国国家安保室长魏圣洛表示，将协商启动高层定期沟通渠道。韩国产业通商部长金正官亦与中国商务部长王文涛日前举行了双边会谈，商定稳定稀土等关键矿产供应链，双方将在韩国新万金、中国山东烟台等韩中产业合作园区扩大投资。

习近平这次抵达千年古都庆州参加 APEC 峰会，东道主韩国以「共建可持续发展的明天：连接、创新、繁荣」为主题，提出亚太国家数字创新与绿色合作的新路径。李在明在欢迎致辞中指出，韩国愿在中美之间充当「桥梁型中等强国」，强调「对话替代对抗、合作超越分裂」的必要性，呼吁各成员国以务实精神面对全球经济疲软与技术规则分歧的双重挑战。

会议初期，不少与会者担心中美贸易摩擦在会场上再度引发政治僵局，重演二零一八年「宣言未果」的尴尬，但韩国政府凭借精确的议程布局与柔性调停，成功通过《庆州宣言》，被外交界称为「中等强国议程设计」的典范。



《庆州宣言》首次把「文化创意产业」纳入议程，提出在 AI 治理、数字贸易与人口结构变化等领域加强政策协调，获中、日、澳等国代表支持。

在同步举行的 APEC 首席执行官峰会上，英伟达（NVIDIA、辉达）CEO 黄仁勋（Jensen Huang）宣布与韩国政府及三星、SK、现代集团达成「主权 AI」战略合作协议，将提供约二十六万块 GPU 芯片，以建设亚太地区首个大规模自主 AI 计算基础设施。这一合作形成以美韩产业联盟为核心的 AI 供应链环路，也象征全球科技体系加速「阵营化」。然而，黄仁勋决定加强韩国合作，可以被视为英伟达的一项战略选择，表明对韩国半导体和 AI 产业潜力的认可。

毫无疑问，十月三十日在釜山空军基地登场的「习特会」成为了全球焦点，华盛顿智库普遍认为中美达成了「技术性休战」，但特朗普并未出席庆州 APEC 的大部分会议，相反，习近平全程参与，并倡导「共赢合作而非脱钩对抗」，与美国保护主义立场形成鲜明对比，被舆论视为中国在多边舞台上恢复外交话语权的关键信号。

这次会晤对中韩关系同样意义深远。习近平十一年来首次正式访韩，被普遍认为标志两国关系在经历「萨德系统」争议后实现「政治解冻」。李在明强调，中韩关系正从「垂直分工结构」走向「水平互利夥伴」，意在通过创新协同实现双赢。习

近平则回应称，中韩是「搬不走的近邻」「分不开的夥伴」，重申中国对韩政策的连续性与开放性。

开启中韩合作新十年

新任韩国驻华大使卢载宪在此次筹备中发挥关键作用。作为前总统卢泰愚之子，卢载宪以其长期民间外交经验与文化网络推动双方接触，此次访问被视为「卢外交遗产」的象征性延续。习近平在会谈中正式邀请李在明回访，双方一致表示希望借此开启中韩合作的新十年。

在多重互动中，东北亚地缘政治的复杂性亦在庆州峰会上体现。十月三十一日，习近平会见日本首相高市早苗。双方均表示愿维持「建设性、稳定的中日关系」，但分歧显而易见，双方政治互信不足。

与此同时，特朗普在十月二十九日宣布，美国已批准韩国在费城船厂建造核动力潜艇，作为三千五百亿美元投资与防务合作包的一部分。此言一出，震动整个亚太。中国外交部随即敦促美韩履行防核扩散义务，批评此举为「核军备化的危险信号」。日本舆论亦出现「日本是否需要核潜艇」的热议。这场突发外交波澜令本就错综的区域安全格局更加敏感。

同时，中美会晤中，美国总统特朗普关于加强美国核武器能力的声明，反映了美中俄三个大国竞争的现实。此外，这些分歧意味著在东北亚地区，领土问题（包括历史问题）、阵营之间对立和朝鲜核问题



▲ 中韩两国领导人交谈：政治解冻

◀ 庆州 APEC 峰会各国领袖合影：合作超越分裂

仍然是国际政治的主要课题。

APEC 明年深圳举行

在闭幕仪式上，韩国向下一届主办方中国进行会旗交接。李在明以诗意的比喻说道：「庆州的一只蝴蝶，也许能掀动太平洋的巨浪。愿这只承载合作与希望的『庆州蝴蝶』，飞向深圳，化作亚太命运共同体新的起点。」习近平作为下届主办方代表发表致辞，引用中国古语：「一花独放不是春，百花齐放春满园。」他回应道：「感谢韩国送来的这只蝴蝶。中方期待与各成员一道，共同培育亚太之花，让合作与信任在深圳绽放。」

习近平在会上正式宣布，明年 APEC 领导人非正式会议将在中国深圳举行。这一决定象征以庆州为起点的多边合作将继续深化，也为亚太共同体的构建注入新的希望与方向。 ■



■ 英伟达 CEO 黄仁勋：加强与韩国的合作

高市早苗双面外交风暴 会台湾代表中方抗议

高市早苗 APEC 峰会与习近平会谈重申「战略互惠」，次日高调会见台湾代表，遭中国外交部严正抗议。中日防长对话启动，但日本强化日美同盟，安全挑战严峻。毛峰

日本高市早苗新内阁诞生仅十天，中日两国领导人就借亚太经合组织峰会契机，在韩国庆州举行了首脑会谈，双方重申要推动建设性且稳定的战略互惠关系。高市同时表达了希望通过不断对话来减少两国间悬而未决的问题。时隔一天，首相高市在社交平台 X 发图文称会晤了台湾 APEC 峰会代表林信义，期待日台实务合作能持续深化。由此引发中国外交部声明强烈抗议，指高市此举「严重违反一个中国原则」。日本网络舆情沸腾，阅读量超过三百八十六万，刮起了高市对华战略互惠、左右逢源的政治旋风。

十月二十四日，新任日本首相在国会发表第一份施政演说阐述中日关系。高市表示：「中国是日本的重要邻国，我们需要与中国建立建设性、稳定的关系。同时，日中之间事实上确实存在包括经济安全在内等方面的担忧。我们将推动日中领导人坦诚对话，全面推进基于共同战略利益的互惠关系。」

会谈前，高市还在社交平台 X 上发布了首次向习近平问候寒暄的微笑图片。据中国外交部网站消息，习近平在会谈中表示，中日两国一衣带水，互为重要近邻。中方愿同日方一道，推进战略互惠关系，致力于构建契合新时代要求的建设性、稳定的中日关系。习近平强调，目前中日关系机遇和挑战并存，希望日本新内阁树立正确对华认知，弘扬「村山谈话」精神，恪守和履行中日四个政治文件就历史、台湾等重大原则问题作出的明确规定，确保中日关系根基不受损、不动摇，构建建设性、稳定的中日关系。

据日本首相官邸消息，此次会谈约三十分钟，日中两国首脑重新确认了全面推进战略互惠关系并构筑建设性、稳定的日中关系大方向。高市表示，日中两国对地区和世界和平与繁荣负有重大责任。高市首



■高市早苗力挺特朗普：双方早有默契

相强调了台湾海峡的和平稳定对于包括日本在内的国际社会的重要性，同时还就南海、香港、新疆维吾尔自治区等地区的情况表示严重关切。

中日首脑会谈时隔不到一天，高市早苗就在十一月一日的韩国庆州 APEC 峰会上，与出席亚太经合组织峰会的台湾代表林信义举行了约二十五分钟的会谈。会谈中，高市首相强调台湾是日本极其重要的合作伙伴，双方经济联系紧密，人文交流频繁，并表达了深化日台务实合作的愿望。高市还提及了维护台海和平稳定的重要性。随后高市在其社交平台 X 上发表图文，表示「在亚太经合组织峰会召开前，我与台湾的总统府资政林信义互致问候，期待日台实务合作能持续深化」。此举迅速引爆日本网络舆情，也引发中国外交部当晚对此提出强烈抗议。

中国外交部发言人称，日本领导人执意在 APEC 会议期间与「中国台湾当局人员」会面，在网络社交平台高调炒作，严重违背一个中国原则、中日四个政治文件精神和国际关系基本准则，对台独势力发出严重错误信号，性质和影响恶劣。中方对此坚决反对，已向日方提出严正交涉和强烈抗议。

高市早苗也是日本政坛知名的强硬亲台派，她继承已故前首相安倍晋三的亲台政治理念，但却不如安倍再任首相时妥善处理台湾问题的柔软性。

今年四月，高市早苗率日本议员团访问台湾并发表演讲，表示日台加强安全领域的合作至关重要，并呼吁日台加强民间交流和信息交换。双方确认要加强日台防务



■习近平会晤高市早苗：战略互惠

领域信息共享，以及合作构建经济安全保障供应链的重要性。高市甚至表示支持台湾希望签署日台经济夥伴关系协定（EPA）的意愿。高市在记者会上强调，「日台关系虽是民间合作关系，但应该大胆地加强这种合作关系」。

在九月十九日出马竞选总裁记者会上，高市早苗更直接表示：「台湾有事就是日本有事。」十月二日，在投书美国智库哈德逊研究所发表的一篇文章中，高市早苗表示，日本关心台湾海峡的稳定与和平，绝不允许透过武力、胁迫单方面改变现状，并强调「台湾是日本极为重要的夥伴，也是宝贵的朋友」。高市早苗在台湾问题上不断触碰中国核心原则与底线，无疑将会对中日战略互惠关系带来严峻挑战。

除了台湾问题，中日战略互惠关系还将受到军事和经济安全保障领域的冲击考验。随著高市主政，日本军事发展将进入新的快车道。其三大标志包括一是日美强化军事同盟，提升应对中国军事抑制力。继日美首脑的紧密互动后，十月二十九日，日本防卫大臣小泉进次郎和美国战争部长赫格塞斯在东京防卫省举行首次会谈，强调加强日美军事上密切合作。具体措施包括完善日美指挥控制框架，扩大西南岛屿地区联合训练，推进联合生产先进中距导弹，如先进中程空对空导弹（AMRAAM）等计划，以及在太空与网络空间的合作。赫格塞斯在联合记者会上表示，日美同盟对于遏制中国至关重要。日美两国都认识到来自中国的威胁，美国无需告诉日本该怎么做。

二是高市政权将会加大「踩油门」强军

扩军。这包括要提前两年把防卫军费提高到占 GDP 的百分之二，还有是要提前修改安保战略三文件，扩大增强日本远程打击能力和综合联合作战能力。同时更要加强以日美同盟为核心，扩大美日澳、美日菲、美日韩等多边军事合作。

美松绑武器出口日本

第三是废除日本武器出口三原则的种种束缚，释放日本军工制造、军工研发和军事装备出口的巨大潜力，就造船造舰而言就要计划从目前九百万总吨翻倍为一千八百万总吨。日本同时还将在生产部署陆基、海基和空基远程导弹的基础上，研发潜射远程导弹甚至核动力潜艇。高市内阁将成为加速日本军事大跃进的重要催化剂。

为期三天的第十二届东盟防长扩大会议在马来西亚吉隆坡举行。当地时间十一月一日晚，中国国防部长董军与日本防卫大臣小泉进次郎首次举行了会谈，预定三十分钟的会谈延长到五十分钟。

小泉认为，为落实日中首脑在韩国亚太峰会确认构建战略互惠关系共识，日中防务部门必须不回避具体而艰难的课题，通过坦率、持续的对话和沟通来推动共识的落实。小泉表示，在日中关系中安全保障领域是最困难的领域，目前存在许多课题，特别是日本对中国方面在东海和太平洋地区以各种形式开展的军事活动表示严重担忧。小泉强调，为避免日本自卫队与中国军队的偶发性冲突和不测事态，切实运用两国防务部门高层直通电话的防务热线很重要。

据亚洲周刊了解，中日两国政府于二零二三年三月正式设立了旨在避免自卫队与中国军队发生意外冲突的防务热线，但除了开通当时中日两国防长举行过一次礼节性通话之后，这个防务热线从未真正开通启用。

中国国防部长董军表示，希望同小泉坦诚交流意见，推动两国防务关系走上正确轨道，为双边关系长期稳定发展提供有力支持。中日双方同意加强包括防务当局在内的各层级对话与交流，并决定作为今年一月恢复部队交流的一部分，将协调日本自卫队代表团访问中国东部战区事宜。■

马美签贸易协定起争议 安华周旋于中美之间

马美签署贸易协定，安华被指出卖主权，而此前亦被认为过分亲近中国。安华巧妙领导大马在中美之间左右逢源，挤出外交空间和维护国家利益。

卢德仪

第四十七届东盟峰会期间，美国总统特朗普「快闪」吉隆坡，在机坪的欢迎仪式上与迎宾舞者一起手舞足蹈，令配合「起舞」的马来西亚首相安华被批评有失外交礼节；而特朗普与安华签署的马美对等贸易协定，以及关键矿产合作谅解备忘录，协议内容同样引起舆论狠批，甚至出现安华「丧权误国」的指责。对马美合作，朝野政党批评声量高亢，经济学者和分析师的看法亦呈现分歧。

大马政界和商界对安华与特朗普的互动以及马美签订协定的两极反应折射出大马的不自信与焦虑：一方面渴望大马在国际舞台上展现存在感，另一方面又担心在大国博弈中被利用；既希望在中国和美国竞争格局中保持独立，又不想失去对中美两国经济的依赖。不过，反对党的指控显得他们立场自相矛盾，反对党领袖此前大肆炒作「中国威胁论」，如指控百万中国人非法滞留，以及华社活动出现中国国旗等事件；如今却担忧马美贸易协定会成为制衡中国的工具。

马美对等贸易协定总值预计超过一万亿令吉（约二千四百亿美元），成为近年来规模最大的经贸协议之一。根据马美联合声明，马来西亚除了承诺加强市场开放与投资便利外，还需在关键矿物及稀土出口上作出让步，即不得对出口到美国的关键矿物和稀土实施禁令或配额限制。

支持者认为，协议将进一步深化马美经贸关系，促进高科技与能源领域的投资流动，并有助于提升马来西亚在全球供应链中的战略地位；反对者则警示，如此庞大的采购与投资承诺可能增加政府及相关企业的财政压力，削弱产业自主权，甚至可能使马来西亚在双边关系中处于相对被动的地位。

中国是马来西亚的最大贸易夥伴，占贸



■安华（左）：在韩国会议期间主动找习近平握手

易总额约百分之十七，同时也是外国投资的主要来源国，特别是在基础设施和科技领域。部分经济分析因此提醒安华必须谨慎平衡各方利益。此协定虽加强了美马关系，但关税减免、技术合作和政治互信可能加剧与中国的紧张态势。北京或视此举为马来西亚在战略上向美国靠拢，尤其是在稀土和关键技术领域。若中国作出负面反应，可能导致关税上调、进口限制加强、中国投资放缓，以及电子产品和半导体供应链的扰乱。

马来西亚投资、贸易及工业部长东姑赛夫鲁重申尽管与美国签署了协议，大马仍将维持对稀土原矿出口的禁令，以保护本国资源。赛夫鲁表示大马不再希望像过去那样，只是挖掘和出口廉价原材料的国家，而是鼓励外国投资与技术共享，以发展稀土原矿的开采与加工能力。他指出大马并非永久禁止稀土出口，而是禁止出口未经加工的廉价原材料，以便更多附加价值留在马来西亚。

美稀土政策对大马不利

马来西亚拉曼大学助理教授刘惟诚分析，从短期利益看，美国自然是大赢家，一切都是以「美国优先」为主导，稀土政策更是按著美国的游戏规则来执行。长期利益而言，则未必就是完全对大马不利。

关键矿产合作谅解备忘录其实不止于出口条件，包含了技术转移、投资配套与关税豁免等等。美国是全球第二大稀土资源国，仅次于中国，储量约一千四百万吨，占全球百分之十三。但因早年政策限制开采与加工，美国仍高度依赖进口，尤其在重稀土提炼上对中国存在依赖。

为摆脱这种依赖，美国及盟友加快布局「去中国化」稀土供应链，推动本土及友好国家建立替代体系，吸引大量资本投入。在此背景下，大马稀土储量可观、政治中立，自然成为美国关注的潜在稀土来源之一。资料显示，马来西亚发现了约一千六百万吨稀土储量，估值约一千七百五十亿美元，跻身全球稀土储量前五大国家之列。

参与全球稀土供应链

刘惟诚表示，特朗普亲自签署稀土合作备忘录，对他而言是一场三赢：不仅开辟了新的稀土供应渠道，还可向国内选民展示「对华脱钩」成果，同时强化美国在东南亚的战略布局。他说，尽管大马拥有丰富的稀土资源，但也面临技术与政策限制：政府虽禁止未加工稀土出口，但本地精炼和分离能力不足，难以将资源转化为经济收益。

他认为，马美稀土合作基本上解决了政府长期面临的技术与产业难题：只要确保美国和澳洲落实精炼技术转移，本地稀土产业链即可实现跨越式升级，成为全球工业和高科技制造的重要资源供应方。澳洲公司莱纳斯设在大马关丹的工厂，目前是全球唯一一家在中国之外商业生产重稀土的企业。马美稀土合作曝光后，莱纳斯考虑投资五亿令吉建设新的稀土分离厂。韩国稀土永磁体制造商JS Link和大马莱纳斯亦将合作开发价值六亿令吉的「超级磁体」制造厂项目，这被视为有望提升马来西亚在稀土下游业的地位。

大马和中国也有协议同意在稀土精炼加工中合作。这意味著在未来几年，马来西



▲安华（右）：在吉隆坡同特朗普签署贸易协议

亚可能会成为全球稀土竞争的战场，各大国争相拉拢，但不依附于任何一方。

今年四月，中国国家主席习近平访问马来西亚，两国共签署三十一项谅解备忘录，涵盖大熊猫研究、免签安排、铁路建设、贸易投资等多个领域。其中一项未公开说明的，是中国将协助马来西亚发展稀土加工能力。路透社最近报道称，马来西亚正与中国就稀土加工展开谈判。消息称，马来西亚战略投资控股公司国库控股将与一家中国企业合作，在马来西亚建设一家稀土精炼厂。

谨慎奉行平衡外交

在吉隆坡东盟峰会期间，中国总理李强就见证了马中两国签署了涵盖新能源、数字贸易、铁路和5G等多项协议，并重申两国「命运共同体」合作愿景。这意味著大马一方面借马美合作提升自身在全球供应链中的地位，另一方面持续深化与中国的经贸关系，稳固最大贸易夥伴关系。从区域格局来看，马美合作和马中友好是安华政府实现平衡外交的重要布局。

值得一提的是，安华出席十月杪在韩国庆州举行的亚太经济合作组织峰会现场时，突然趋前和习近平握手，热情问候，安华此举显然意在消除中国对大马的戒心。安华自上台后，外交策略虽表面上追求平衡，实则更亲近中国；加沙冲突后，大马与美国关系疏远，甚至时有批评。学者普遍认为，大马已偏向中国阵营。然而，特朗普访吉隆坡改变了这种印象。国际媒体与学界指出，大马外交政策正在中国与美国之间寻求平衡，即使未完全「亲美」，也保持两大国关系的相对均衡。

美航母坠机暴露老化 福建号电磁弹射领先

美航母尼米兹号在南海连续失事坠机，暴露美军老化、滥用及维护问题，忽略系统性隐患。中国福建号航母将服役，电磁弹射领先。

黄东

十月最后一周是美国航母的黑色日子，掀动了列强海军的霸权版图。首先十月二十六日下午两点四十五分至三点十五分仅半小时内，美国核动力航母尼米兹号的MH-60R海鹰直升机和F/A-18F超级大黄蜂战斗机接连在起飞时失事坠落南海，损失接近九千万美元，好在两机共五名飞行员成功获救。以美军事故分级标准，属于最严重的A级，余波间接影响遍及美军全部航母及舰载航空兵。

根据美国海军统计，在二零二五财年已发生十一起A级事故，达到十年来最高水平。现在并非航母和舰载机处于飞速发展的过渡期，比美国航母每年摔掉上百架飞机的一九五零年代，安全性已高很多。不过飞机单价也水涨船高，由几十万美元涨至近亿美元，产能却反过来大幅下降。尤其是今天的美军已不是冷战时全盛期的美军，总统跟海军也没有渊源。凡此种令当年摔机可能是小菜一碟，不过今日可能是万众瞩目骂声不绝的憾事。

事后总统特朗普没有批评海军，但也没有思己过，只是轻描淡写地披露，事故可能由于燃油受污染所致。下面就来看看这个可能性有多高，让焦点从飞机移回尼米兹号本身。其实这趟南海之旅已是该舰退役前最后一次远航巡逻任务，之后将回到诺福克港卸下有用设备，到拆船厂结束其辉煌历程，最重要是抽出A4W核反应堆封存。这是继十多年前企业号后，世界上第二艘退役的核动力航母。

五十年前越战结束美国一片愁云，此时诞生以二战打败日本的海军名将尼米兹命名的全球最先进最巨型航母，肩负起重振美军的艰巨任务。其一生可谓历战多番、贡献良多、不辱使命，可惜这次晚节不保而退役。作为全球至今唯一量产型核动力航母首舰，具里程碑意义长期被视为航母标杆，十艘后继舰一直生产至本世纪初，

经多次升级改良性能至今无出其右。不过战舰五十岁已相当于人类百岁，加上美国造船业空洞化，新舰产能青黄不接，本身已有隐患。

特朗普不重视航母

雪上加霜的是美国统一向视航母为消防队与万应灵丹，海外有事总是先问航母在哪？尤其是特朗普从未认真顾及航母生产、维护、保养、训练、任务全寿命期如何平衡及用之有道，由奥巴马时期已出现的问题仍未解决且在恶化。赴南海自由航行是在高威胁下作高强度任务，现在连打击加勒比海贩毒船也要顾及。更别说这两年中东战争航母一直在红海徘徊戒备及作战，海军早已疲于奔命。

航母无处不在的代价是高昂的，这需要减少航母每年维修保养和训练时间配合。无论航母和核潜艇，三分之一在海外，三分之一维修保养，三分之一穿梭训练是正常状态，美国航母一趟任务周期最多半年，但在拜登时期已开始延至八个月，人和机器都不能充分休息，故障失事率明显增加。

以同级的杜鲁门号今年两次意外可见，二月十二日该舰在苏伊士运河与货轮相撞受损，只能到附近希腊克里特岛紧急修理，旧伤未愈十二日后又匆匆返回红海待命。四月十八日因躲避胡塞武装导弹袭击，发生把一架战斗机摔下海的罕见意外。该舰回到母港后，至今仍在等待修理关键飞机升降机，不禁令人怀疑今日美军是否仍能像一九四二年珊瑚海海战中受重创的约克城号航母，三天完成三个月工期重返战场，在中途岛战役大败日军扭转战局的奇迹再现？

同级较新的杜鲁门号尚且如此，更旧的尼米兹号状态自然也好不到哪里。特朗普的燃油污染说不能排除，但出事后未及调查已得出结论，作为证物的两架飞机仍在千米深海底，出自三军司令之口是否有欠科学？我先从另一角度推测：可能因为该舰即将退役，在长期压力下官兵绷紧的神经已提早放松致人为意外？

燃料受污染从美舰维修保养概况分析似



■坠毁的超级大黄蜂战斗机：造价五千一百万美元

有道理，虽然JP-5航空燃油质量稳定，但舰上燃料舱储存的近万吨燃油，不排除水分过多，渗入杂质特别是最危险的金属微粒，这都可能引起飞机心脏衰竭，起飞时推力和升力不足坠海。结合尼米兹号已有五十岁高龄，舱底有少许杂质理论上可能性比其他舰为高，但目前仍言之尚早，不过打捞飞机并不容易。

前面说过特朗普没有思己过，也是潜在隐患，除了滥用航母，大削联邦预算和人手也是问题。需知道很多军队非作战任务为了节约，早已大量假手于文职人员和分判商处理。如今包括负责燃料的文职人员也自身难保，航空燃油质量是否可靠是有疑问的。加上十月特的亲信防长赫格塞斯宣布推行「特式军改」，大大挫伤军队士气令上下军心不稳。

特朗普无知废除电磁弹射

特朗普对海军的认知也教人震惊，十月才刚说要重新发展二战时的战列舰，余波未了另一震撼弹在他访日时引爆，列强海军无不愕然。他竟然说要取消继续使用先进的电磁弹射器，在新生产的航母上重新使用尼米兹级上成熟可靠相对便宜的C-13型蒸汽弹射器。

两枚震撼弹首先必定震倒美军，笑不拢嘴的自然是中国海军，可能从此世上只有中国电磁弹射器这一株独苗也说不定，两国航母发展是否真的此消彼长值得高度关注。

有传C-13弹射器生产商已经破产，就算并非如此，但要重新组织其他供应商再产零部件亦非短期能成事。拆卸尼米兹号的旧货也只能解一艘新舰之急，尚未算要



■坠毁的海鹰直升机：造价四千三百万美元

大幅修改新舰结构，牵一发而动全身又岂止一处？有趣的是尚未服役的福建号航母，中国人是反方向以电磁弹射器最终取代了已成熟的蒸气弹射器一步到位，如今美国人反而想退而求其次了。

除了弹射效率低，蒸气弹射器还有一项没有可持续发展前景的重大缺陷。这在上世纪并没有问题，但在今天无人战争正在走来的新世代，难以适应无人机使用，无法灵活调整有人机及无人机弹射功率的新航母，其战术弹性非常有限。如果特朗普君无戏言，哪怕美国未来的是使用蒸气弹射的AI航母，在现代战争中也将是未面世已落伍的景泰蓝而已。

无独有偶的是在上周，假想敌中国的航母相关新消息也不止一项。决心使用电磁弹射器的福建舰弹射飞机影像已越来越多；另外根据外国商业卫星公司照片分析，该舰早前一直在南海试航，上周已回到海南母港。看来正进行最后的准备工作包括近日可能涂上舷号，服役仪式所用的嘉宾观礼台也已开始搭建。一旦飞行甲板上的十八舷号出现后，相信本月内将正式列入南海舰队，结束历时数年的漫长试航。

中国的新航母在南海，而美国的舰载机掉进了南海。被军迷称为小黄蜂、外形酷似失事的美国超级大黄蜂战机的国产新型超音速舰载战斗教练机，上周已在南昌首飞成功。该机技术源自三十年前沈阳六零一的一个夭折隐形战机方案，属于沈阳技术支持南昌的新合作项目。未来亦将配备于以电磁弹射的零七六两栖攻击舰上担任作战任务，并且拥有广阔的出口前景。小黄蜂与大黄蜂，仿如上周的习特会，中美两国的互动将长期存在。■



面对解放军压力，台湾国防远远落后，先是向美购战机延期交付，高价自制潜舰未能试水，总统赖清德提出的「台湾之盾」防空网也被揭露华而不实。 童清峰

九月三日，中国大陆举行盛大的「九三阅兵」，气势磅礴。解放军亮出新一代洲际飞弹、雷射防空武器、无人攻击艇与高超音速导弹，还首次登场「网络战」与「空天部队」方阵，让全世界见识到解放军的新样貌。这场阅兵早已超越单纯的纪念仪式，更像是一场对外宣示实力的「军事秀」——展示北京正加速迈向资讯化、联合作战的新时代，也向台湾传达一个不言而喻的讯息：解放军不只是喊口号，是真的准备好了。

但当北京展示新型武力时，台湾的国防建设却正陷入接连不顺的困境。首艘潜舰国造原形舰「海鲲号」原订于二零二五年底交舰，但因系统整合与测试延误，至今仍无法完成海试。根据国防部的说法，潜舰的推进与声纳系统尚未完全整合，实际下潜测试仅限于浅水阶段，尚未进入完整深潜试验。潜1舰计划延宕不仅拖延台湾建立「水下威慑」的脚步，更使海上防卫出现时程真空。当解放军已能同时进行远海封锁与岛链包围演训时，台湾若缺乏可长时间隐蔽作战的潜舰部队，其战略纵深将显得极为脆弱。

同时，台湾向美国采购的F-16V战机也传出交付延迟。已付款约六成（四十八亿美元），原定二零二六年全数交机的六十六架新式战机，目前进度严重落后。国民党立委徐巧芯指出，原定的F-16V交机时程已全面跳票。依照计划，美方应在二零二三年交付单、双座各一架，二零二四年起分批交机，每批约四至五架，二零二五年再交付二十八架，二零二六年完成全部交付。但实际进度远远落后，三年来除了举办出厂典礼外，没有任何一架真正交付。徐巧芯批评，延宕严重影响台湾空防整備，对国防战力造成冲击。

以色列铁穹不宜仿效

面对内外压力，总统赖清德在今年双十国庆演说中提出「台湾之盾」构想，宣示

将参考以色列「铁穹防空系统」，建构属于台湾的分层防御、高度感知、有效拦截的严密防空系统。这一构想展现政府强化防卫的企图心，但军事专家普遍提醒，以色列的经验未必能直接套用在台湾身上。

今年六月，以色列与伊朗爆发为期十二天的飞弹冲突，伊朗以大量弹道飞弹与无人机轮番攻击。尽管以色列同时启动「铁穹」、「大卫投石索」及「箭」等多层防空系统联合拦截，但在饱和攻击下仍难以全面防御，部分飞弹成功穿透防线，造成实质损害。这场战事显示，即使是全球最先进的防空体系，在高密度、持续性的攻击下仍有破口。专家指出，若台湾未考虑地理条件、补给与战场节奏等现实因素，只凭借模仿「铁穹」模式构建防空网，恐怕会陷入华而不实的困境。

当台湾潜舰国造计划陷入延宕、前景不明之际，韩国却在自主潜舰研发上再下一城。十月廿二日，韩华海洋集团（前大宇造船厂）为第二批次KSS-III型「岛山安昌浩级」潜舰的首艘舰：「蒋英实号」（SS-087）举行下水典礼。这艘潜舰象征韩国正式迈入能搭载潜射弹道飞弹（SLBM）与高效能锂电池动力系统的新阶段。

韩国潜舰自主步伐稳健

与台湾仍在为「海鲲号」的系统整合与测试问题伤脑筋不同，韩国的KSS-III计划展现了成熟的造舰技术与稳定的国防产业链。「蒋英实号」排水量约三千六百吨，可搭载六枚潜射弹道飞弹，并具备长时间水下航行能力，是亚洲少数具备完整潜舰设计、建造与武装整合能力的国家成果之一，这不仅突显韩国在自主防卫产业的稳健脚步，也反衬出台湾潜舰计划在进度与技术整合上的困境，显示双方在「国防自造」道路上的差距正逐渐扩大。

国防部长顾立雄在立法院坦言，海鲲号十一月交舰「有挑战性」。海军说明，已陆续完成战系、主液压、潜航充排水、声纳等系统整備，但尚有「主机与电力管理系统」与「整合式舰台管理系统(IPMS)」待调校，完成后可达潜舰必要条件。

面对北京军事压力，前总统蔡英文任内推动的潜舰国造计划在社会上引发不同意见热议。支持者主张，潜舰属于战略级武器，凭借高度隐蔽性与突袭能力，能在封

锁或海上交战中对敌方水面舰艇与岸基目标形成明显威胁，乃守护海上通道与延伸「拒止」能力的工具。军事史专家金智指出，虽然台湾发展潜舰并非单纯为了吓阻，但在防御作战中，「以潜制潜」仍是海军不可或缺的一环。

反对者则对在台湾海峡推动大规模传统潜舰建造抱持疑虑。以前参谋总长李喜明为代表的观点强调，传统动力潜舰本身性能与运用限制不容忽视：它们需定期上浮或使用通风管充电，这种作业在现代监侦手段（例如无人机、卫星与海上感测网）广泛存在的情况下，容易暴露行踪与面临压制。因此李喜明建议，国军不宜将传统潜舰当成日常战术工具去近岸频繁使用，而应定位为具战略价值的迟滞与威慑资产，谨慎规划其任务范畴与部署方式。

潜舰国造形同「钱坑」

潜舰国造造价高昂，且一口气要造八艘，被指「钱坑」。据海军估算，平均每艘潜舰成本高达新台币四百亿元（约十二亿美元）以上，这比海鲲号原型舰造舰成本近三百一十二亿元要贵出许多，比外界预测潜舰国造量产后，成本可望降到二百四十亿元有极大落差。

媒体报道，海鲲号在第三次海测后，即回港调校未再出港，主要为渗水问题，迄今仍在努力「抓漏」，但还找不到问题的源头，因此无法进行后续的潜航测试。

潜舰国造进度严重落后，台湾向美采购的F-16V战机也陷入「付了钱却等不到货」的窘境。国防部于十月廿八日发布声明称，受疫情后全球供应链中断影响，部分军购案进度受阻，目前包含F-16V Block 70在内的三项军售案均出现延宕。台方已持续与美方协调，并督促相关厂商加速生产，确保交付时程不再拖延。

前国防部情报次长室联合情研中心副主任、退役上校孙秉中指出，其他国家订购的F-16系列战机大多能如期交付，唯独台湾的进度严重落后，显示所谓「疫情」造成延宕的理由并不完全站得住脚。

他分析，美方延迟交机的背后，可能与多重因素有关，包括台湾在美国军售优先顺序中位居后段、美方产能分配有限、担忧两岸情势变化导致技术外流，甚至考量到台湾政府长期对美高度配合、欠缺谈判

筹码等。孙秉中强调，无论原因为何，事态都突显出台美军购关系的不对等，也暴露出台湾在重大国防装备上过度依赖单一供应国的风险。

这样的交机延宕也让外界质疑：当台湾在军购上缺乏主导权时，单方面增加国防支出，是否真能换来实质战力提升，抑或只是被动地付「保护费」？

顾立雄在立法院咨询时称，目前美方正加快F-16V的生产进度，线上共有五十架战机组装中，采取每日两班、共二十小时运作的方式赶工。他预计今年底前可完成十架组装，进行试飞与认证后，明年即可交机，强调交付时程将逐步回到正轨。但徐巧芯反驳说，制造商洛克希德马丁(Lockheed Martin)年产量只有廿四架，排在台湾之前的其他国家订单还有六十二架，因此明年必定交不出货。

为了回应华府长期要求台湾提升自我防卫能力，赖清德宣布将在二零二六年把国防支出提升至GDP的百分之三以上，并于二零三零年上看百分之五。这项目标表面上展现政府强化防卫决心，但国防预算的扩增若缺乏明确战略方向与整体规划，最终可能沦为「砸钱补破网」的表面工程。

因此，军事专家警告，台湾在推动新防卫体系时，若仅仿效以色列「铁穹」模式，而未考量地理条件、补给链与作战节奏，就可能重蹈覆辙。防空的真正难题不在于拦截命中率，而是能否撑过长期高强度的攻击与耗损。一旦弹药消耗过快、补给断链，再精密的防空网也可能「破防」，如同以色列在饱和打击下陷入的困境。

解放军战略思维已变

专家指出，从九三阅兵中展现的军力变化可见，北京重心早已从「数量竞赛」转向「联合作战能力」。解放军正以导弹、无人系统与资讯战技术打造完整攻击链，战场思维早已突破传统军种界线，迈向「空、海、网、天」一体化作战。相较之下，台湾的防卫体系仍停留在传统装备与外购依赖之间，战力更新速度追不上区域威胁的成长。当潜舰计划延宕、战机迟未交付、防空体系仍在纸上谈兵时，这些破口正被不断放大：若无整体战略与自主能力支撑，再多军购与预算，也难以真正筑起「台湾之盾」。■

神舟21号首带小鼠航天员升空 嫦娥8号筹划登月建月球基地

神舟廿一号载人飞船顺利升空，将展开廿七项科学与应用项目，包括中国首次「小鼠航天员」升空做科学实验。嫦娥八号任务逐步推进，打造月球科研基地，为二零三零年前实现中国载人登月目标铺路。

宋阳标

北京时间二零二五年十月三十一日二十三时四十四分，搭载神舟二十一号载人飞船的长征二号F遥二十一运载火箭在酒泉卫星发射中心点火发射，约十分钟后，飞船与火箭成功分离，进入预定轨道。次日四时五十八分，飞船与中国空间站交会对接完成，在轨执行任务的神舟二十号航天员乘组顺利打开舱门，与神舟二十一号航天员乘组实现中国航天史上第七次「太空会师」。两名指令长继三年前首次「太空会师」后再度相聚「天宫」。随后，两个航天员乘组拍下「全家福」，共同向牵挂他们的全国人民报平安。这也是神舟系列飞船首次携带啮齿类哺乳动物升空，为未来人类在太空中的生存与繁衍提供研究。

鲜为人知的是，火箭发射的日期，是中国航天事业奠基人钱学森逝世十六周年纪念日。从神舟一号杨利伟回到地球去向钱学森汇报后，每次中国飞船返回，航天员都要向钱学森当面汇报航天过程，直到他去世。航天员这个专用名词，也是钱学森敲定的。

神舟二十一号发射是中国航天进入空间站应用与发展阶段的第六次载人飞行任务，也是工程立项实施以来的第三十七次发射任务。截至目前，中国已有二十八名航天员、四十四人次进入太空执行飞行任务，完成了二十四次太空出舱活动，个人累计在轨驻留时间最长纪录已经超过四百天。神州二十一号的发射也是长征系列运载火箭的第六百零四次飞行、神舟载人飞船的第二十一次飞行。

携啮齿哺乳动物上太空

中国载人航天工程新闻发言人张静波介绍，神舟二十一号航天员乘组在轨期间将新开展二十七项科学与应用项目，主要针

对空间生命科学与生物技术、航天医学、空间材料科学、微重力流体物理与燃烧、航天新技术等多个领域的关键科学问题进行深入系统的研究。其中，将首次在轨实施中国啮齿类哺乳动物空间科学实验，选用两雌两雄四只小鼠，随飞船上行并进行在轨饲养，重点研究失重、密闭等空间条件对小鼠行为模式的影响。之后，四只小鼠也将随飞船返回地面，进一步开展科学研究，探索小鼠多组织器官在空间环境的应激响应和适应性变化规律。与人类基因同源性高、体型小、繁殖周期短且易于进行基因编辑的小鼠，是开展生命体空间生理、病理及生长发育和繁衍研究的理想对象，对于人类未来长期太空生存和繁衍意义重大。

太空小麦已种一亿亩

在此之前，神舟十三号携带了一万两千颗植物种子（「抗冻」小麦种子「鲁原五零二」就是中国航天育种成功的农作物品种，已累计推广一亿亩），神舟十八号携带三条野生型斑马鱼和三条基因敲除型斑马鱼，以及六克金鱼藻构建的水生生态系统。斑马鱼和人类基因有著百分之八十七的高度同源性，作为模式生物的优势很突出，这意味着其实验结果大多数情况下适用于人体。自空间站全面建成以来，科学家们还精挑细选了一批动物陆续「入住」，例如秀丽隐杆线虫、果蝇、涡虫等。

此次神舟二十一号携带的除小鼠外，还有向日葵、地黄等植物。同时搭载上去的，还有「手性」实验装置。「通俗地说，我们希望探究为什么地球上的蛋白质都是『左撇子』，都选择了左旋氨基酸。」宁波大学研究员吴翊乐表示：「大概十年前就有了这个想法，但在地面没有足够的条件进行实验。」

七十年前，钱学森突破重重封锁回到中国。第二年，他受命组建中国第一个火箭、导弹研究机构——国防部第五研究院。一九七零年，中国第一枚长征运载火箭托举著中国第一颗人造地球卫星「东方红一号」直刺苍穹。

长征系列运载火箭历次发射，从「零」到「六零四」。第一个「百次发射」历时



■航天员张陆、武飞、张洪章（右起）：神舟二十一号出征仪式上挥手致意

三十七年多完成；其后的四个「百次」分别用时七年多、四年多、两年零九个月、两年；而从五百次到六百次，仅仅用了一年零十个月。

探月工程四期总设计师、中国科学院院士于登云表示，嫦娥七号计划在二零二六年八月实施发射，主要在月球南极实现环绕、着陆、巡视、飞跃，实现对月面高精度探测，同时在阴影坑中探测月壤水冰等物质。

嫦娥八号铺路月球基地

嫦娥八号则计划于二零二八年或二零二九年发射，任务以月球资源利用技术验证为主。利用嫦娥七号、八号携带的智能机器人、科学载荷和二零二四年发射的鹊桥二号中继星，构成一个多器协同、互联互通的月球科研站基本型。

中国工程院院士、中国探月工程总设计师吴伟仁表示：「嫦娥七号我们准备在月球南极着陆，如果能够探到月球上有水，我认为那是对人类最大的贡献。」嫦娥八号发射将为二零三零年前后的中国载人登月铺路。嫦娥八号探测器系统总设计师彭兢介绍，嫦娥八号除建立月球通信系统和能源系统外，该任务的核心目标之一是验

证月壤原位利用技术，探索在月球就地取材建设设施的可行性，具体而言，嫦娥八号计划开展的月壤建房验证，其关键原理在于通过高温熔融月壤，随后利用3D打印技术制作不同规格的建筑构件。

目前，中国载人登月任务各项研制建设工作总体进展顺利，长征十号运载火箭、梦舟载人飞船、揽月着陆器、望宇登月服、探索载人月球车等飞行产品已完成初样阶段主要工作，科学研究与应用系统已完成各次飞行任务载荷方案设计工作，发射场、测控通信、着陆场等地面系统研制建设工作正加速推进。

梦舟一号将载人登月

在明年任务标识征集中，除天舟十号货运飞船，神舟二十二号、二十三号载人飞船任务外，还包含了梦舟一号载人飞船任务的标识，该型飞船主要用于载人月球探测任务，同时也兼顾近地空间站运营。

张静波介绍：中国锚定二零三零年前实现中国人登陆月球的目标不动摇。后续还有不少新技术需要验证，产品研制工作量大、质量要求高，飞行试验安排衔接紧密，进度紧张，各项工作面临风险挑战。

舒淇导演展现侯孝贤风格 首作《女孩》回顾扭曲青春

演员舒淇转型导演，首度编剧、执导的半自传体电影《女孩》获多个国际影展认可。影片刻划少女成长阵痛与母女的对立与理解，诗意镜头语言现舒淇对恩师侯孝贤的致敬。

卓娉婷

淇导演——是的，是货真价实的「舒淇导演」，而并非过去曾千百次被误认为同一人的香港影评人「舒琪导演」。华语影坛举足轻重的影后级女星舒淇，转型当了导演。其首度编剧执导的半自传体电影《女孩》，在接连入围威尼斯影展、入选多伦多国际电影节焦点单元，并在釜山国际电影节助她夺得最佳导演奖之后，终于在中国大陆及台湾两岸同步上映。

虽然影片在中国大陆的票房并不理想（上映四天仅仅三十六点八万美元入账），但就这部电影来谈论票房，实在是一件没什么必要的事情。从情绪、影像到叙事，《女孩》的许多方面都显得「陈旧」但又纯粹。这个舒淇本人写写停停耕耘十几年的故事，用最朴实的笔触，书写著华语世界里女性最典型的一类命运，却同时也用她自己过去四十余年人生浇灌出的对「爱」的渴望，为属于「女孩」的悲剧，增添了更多光明的可能。

兑现对恩师侯孝贤的承诺

从恩师侯孝贤十余年前一句「要不要当导演」的询问开始，从自己最熟悉的人物、最切身的故事出发，舒淇认真缓慢地走上了电影创作之路。她小心翼翼地揭开伤疤，却大胆直接地展示了伤口。

《女孩》开场，主角林小丽和妹妹走在曼波桥上的场景，带著舒淇曾在侯孝贤电影《千禧曼波》中走过曼波桥时的构图神韵；书包里忍不住高飞的红气球，是女孩幻梦里最想要的那份自由，也不免让人想起侯孝贤的电影《红气球的旅行》。十年人事几番新。如今，在这个已经没有侯孝贤身影的电影江湖，舒淇仍是虔诚地以《女孩》兑现了对恩师的承诺：自己真的成为了一名导演。

此前的媒体宣传中，绝大多数都免不了以「舒淇真实经历改编」作噱头：舒淇本姓林，片中女主角「小丽」也姓林；舒淇

母亲十八岁便生下她，从小令她饱受家庭暴力之苦，以至于舒淇少年时便独自离家闯世界，而片中小丽的妈妈也是一位整日遭酗酒丈夫打骂、意外怀孕的少女母亲，对小丽的教育从来离不开棍棒。

于是，许多人会自动将片中的小丽与现实世界中的舒淇划上等号：上世纪八十年代末的基隆，女孩林小丽在父母的殴打、争吵、母亲对自己的忽略和对妹妹的偏爱中沉默地生长，没有笑容，也没有眼泪。对世界，她好奇又漠然；对未来，她麻木而迷惘。直到一位美国归台名为「莉莉」的女孩出现，为小丽死寂的人生带来了真实的喧嚣。莉莉化妆、戴蝴蝶结、讲英文，会毫无惧意地对招惹自己的男同学呛声。她拉著小丽翘课、跳舞、看录像带，一起坐在男生的机车后座兜风。小丽第一次意识到，牢笼一般的家庭之外，天地原来充满色彩；她也第一次意识到「离开」是一种选择，也是新的开始。

事实上，舒淇表示，片中只有酗酒父亲、母亲在学校打了她一巴掌和夜晚躲在衣柜里的习惯来自于亲身经历，自己在生活做派上也并不像小丽般拘束，而是很乐于「带著大家一起玩」。但她同时也不讳言，自己从小到大如影随形的恐惧、寂寞，并不为外人所看到。因此，「林小丽」和她的一举一动，更像是舒淇自我意识的投射和演绎：爸妈心情不好，就要离他们远一点，否则就会遭殃；遇到紧急情况，便躲进衣柜里，竖起耳朵推演降临的状况。内心深处，舒淇曾如林小丽一般孤单。电影里那些属于小丽的谨小慎微的眼神、唯唯诺诺的呢喃，都源于她成长中形成的条件反射。

舒淇是小丽，但不只有小丽才是「女孩」。本片为人所诟病之一，在于「女性书写」的「套路化」——有评论认为，家暴的父亲、受伤而转嫁伤害给女儿的母亲、被双亲集体「虐待」从而无法健康成长的女儿，这样简单的人物设定虽然在现实中的华人社会相当普遍，但对于一部电影而言则显得太过于千篇一律。此外，影片对于母与女两代女性从对立再到理解的过程，也称不上新鲜。凡此种种，都使得《女孩》在立意和表达上显得中规中矩而略显「过时」。

但作为舒淇初执导筒的长篇作品，《女

孩》所讲述的女性代际创伤的传递，以及对造成这种传递的、来源于异性的结构性暴力的提及，依然有其宝贵的价值。影片中小丽的母亲，也是一个「一夜长大」的「女孩」：十几岁念书时被父亲教导「读书无用」，辍学被「搞大了肚子」被父亲训斥「给家里丢人」逐出家门，走入婚姻发现对方是个酗酒成性的暴力男。明明年纪只有三十出头却已是两个女孩的妈妈，因为没有完成学业只能从事最底层的工作……对于母亲而言，被迫生下的第一个女儿林小丽，其存在本身就如同一道丑陋的伤疤，时刻提醒她自己的人生是何其破碎不堪而无可挽回。于是，林小丽所做的一切也变成了错误：影片的一个情绪爆发点，正是翘课回家后的小丽遭母亲打骂，怀疑她身上所穿的时髦衣服是偷来的。小丽终于第一次驳斥母亲：「对，是偷的，什么都是偷的，我也是你偷偷偷来的！」

事实真的如此吗？从影片埋藏的暗线不难推断，小丽母亲因为遭人强奸或意外怀孕遭弃，被赶出家门后才与后来的丈夫相识，小丽并非是母亲婚后「偷情」所生下的孩子。而这一顶「偷情」的帽子，其实来源于小丽母亲所嫁的男人、她的「爸爸」的叙述。作为一个一事无成的酗酒男，「爸爸」只有在面对小丽母亲时才充满男性的雄风：他肆意地使唤这个在他看来一文不值的女人，一言不合就大打出手，除了因为他是家庭主要的经济来源，更因为他以「小丽母亲偷情」为名，将自己抬上了「包容出轨」的道德至高点，而将本就受到男性戕害的小丽母亲钉在永恒的耻辱柱上。

当观众恍然大悟「偷情」原来只是被建构出的罪名时，才更能理解小丽和母亲二人悲剧的荒谬：男性作为拥有更多话语权的「一家之主」，除了可以凭言语为女性「定罪」，也可以让女性在潜移默化的日常中接受自己「有罪」的设定，将另一位无辜的女性（女儿）视为「罪恶之果」，大肆加以迫害。

更讽刺的是，小丽母亲对小丽的情感并非单纯的「恨」，更是一种不愿让女儿重蹈覆辙的沉重的「爱」：母亲早年辍学，所以她要求小丽和妹妹一定要以读书为重，也因此发现小丽翘课之后大动肝火；她因意外被「搞大肚子」，所以更担心女



■导演舒淇（右一）在拍摄现场：给演员讲戏

儿夜不归宿酿成意外，在小丽愤而离家后四处寻找。但可悲的是，小丽的母亲从未于成长中习得「爱」的能力。她从未真正掌控过自己的命运，而那些「掌控」过她生命的男人呢？父亲视她为家族的耻辱，小丽生父当她是「发生肉体关系」的对象，后来的丈夫则视她为「肮脏」的存在。没有人珍惜过她，或是教会她如何爱一个人，于是她只能用学来的错误方式，痛苦而分裂地一边恨、一边「爱」著小丽：打骂她、折磨她，以及像自己的父亲赶她出家门一样，将小丽送去其他家庭生活——即使她的动机是「这样你（小丽）会过得更好」，即使这是一种以爱为名的丢弃。

《女孩》或许传统，但却真诚得令人不忍苛责。它忠实地刻划著施暴的男人、受辱的女人、无辜的孩子，虽然这样会被如今的观众批评「以女性遭受的暴力为奇观」。但在这些「弱者受害，挥刀向更弱者」的暴力循环中，流露出的却是创作者的一种宽容：她对爱无能的母亲报以理解，将镜头对准「送走」后母亲挣扎而担忧的眼神；她给受家庭暴力所害的女孩以希望，让「被抛弃」而离家的小丽勇敢地走出了自己的路。这或许也正是过尽千帆的舒淇凝练出属于她本人的人生智慧：人到中年，她活出了真我，也理解了母亲。

理解无法弥合心灵伤口

但理解不是原谅。在接受中国大陆媒体访问时，舒淇表示自己如今仍会不时与父母相约吃饭见面，但她深知和母亲之间「不是那种可以挽著手一起逛街的关系」。幼时产生的距离感不会因为时间的推移而消失，正如受伤后愈合的伤口，仍会在某个阴雨天突然隐隐作痛。在影片的结尾，长大后的小丽回到家中，彼时「爸爸」早已离世。面对上了年纪的母亲一句「你现在过得好就好了」的感叹，小丽却落下泪来，轻声问道：「你有想过这些年我是怎样过的吗？」即使是母亲和女儿这样一对融合了血缘和性别的天然同盟，在历尽磋磨之后，也依然是行走在无法同归的殊途上，留下的只有无言的苦涩。 ■

中日矛盾升级 教育部发留学预警

軍報刊文警告倘介入台海 日本全境恐淪戰場

一句「台湾有事」引发中日关系逐渐恶化。继中国外交部和文化旅游部日前提醒中国公民近期避免前往日本旅游后，教育部16日发布留学预警，建议中国公民谨慎规划赴日留学安排。军报也连续刊文，指如果武力介入台海，日本全国都有沦为战场的风险。海军海警亦有动作，解放军16日在对出有日本自卫队基地的黄海海域实弹射击。

称治安不靖风险升 吁赴日慎思

日本首相高市早苗近日表示特定情况下日本或介入台海战争，引发中方强烈不满。继旅游预警后，新华社报道，教育部16日发布2025年第4号留学预警，指近段时间以来，日本社会治安不靖，针对中国公民的违法犯罪案件多发，治安形势和留学环境不佳，在日中国公民的安全风险上升。教育部提醒已在日和近期拟赴日留学人员密切关注当地治安形势，加强风险评估，切实增强防范意识。建议中国公民谨慎规划赴日留学安排。

上海浦东赴日人潮仍汹涌 有直言「不管政治」不会改变行程

在旅游预警14日深夜发布翌日，多间内地航司发出免费退改赴日机票的通知，不过日媒《朝日新闻》当天赴上海浦东机场实地走访发现，飞往大阪的班机前依然人潮汹涌。

日媒访问了5组正在办理登机的中国游客，有人直言知道新闻跟官方警示，但行程仍不会改变，有人则表示「政治与我无关」。报道又称，在当下这种情况下前往日本旅游，这些中国人「似乎感到内疚」。内地社交平台上，依旧有不少近期赴日的游客分享赏枫、购物攻略。

另边厢，《大河报》引述「航班管家」数据报道，内地飞往日本的航班量已出现下滑。有航司市场部人士表示，近期或将进一步减少赴日航班，将运力调整至其他航线。

日本国家旅游局统计，今年1月至9月，中国赴日游客人数约748万人次，是各国或地区中最多。

《解放军报》继15日在头版刊出对高市



有超过百名日本民众15日晚在东京的首相官邸前举行集会，抗议高市早苗有关「台湾有事」的言论。（央视画面）

◀游客未减

11月15日，3名中国游客身穿日本和服在东京浅草寺拍照留念。此前一天，中国文旅部对中国公民发出旅游警示，提醒赴日旅行需注意安全。（法新社）

早苗的抗议评论文章后，16日继续刊发中国现代国际关系研究院研究员徐永智的评论称，如果武力介入台海局势，日本国民和国家都将因日本政府极其危险且错误决策陷入灾难。

文章指，日方若武力介入台海，将恶化自身周边环境，也将再被钉在历史的耻辱柱上。日本已将北至北海道、南至冲绳的数十个机场、港口变为军民两用基础设施；这表明如果介入台海，日本政府会将全国民众绑上自毁的战车，全国都有沦为战场的风险。

海军黄海实弹射击 海警巡航钓鱼岛

中国海事局网站发布盐城海事局的航行警告，17日起一连3天，将在黄海中部部分海域实弹射击，禁止驶入。黄海对出有驻韩、驻日美军基地及日本自卫队在九州岛的基地，解放军此时于黄海实弹射击也引发外界联想。

另据中国海警局公布，中国海警1307舰艇编队当天在钓鱼岛领海内巡航，强调这是中国海警依法开展的维权巡航活动。

高市内阁支持率升 有民众抗议言论

日本一份最新民调显示，高市内阁的支持率为69.9%，较上次10月的调查上升5.5个百分点。另边厢，日本政界及民间，近日有不少反对首相高市早苗关于「台湾有事」的言论。

共同社日前报道，日本立宪民主党调会长本庄知史在日前的富士电视台节目中，围绕高市早苗在国会答辩中称台湾发生突发事件有可能构成日本行使集体自卫权的「存亡危机事态」一事，批判称「（高市）对安全保障法制的理解不够充分」。本庄指出，对于中国大陆对台湾的定位，她的认识也不够充分。

在同一场合，自民党代理政调会长田村宪久表示，「首相也在反省没有充分说明背景之处。今后

应该不会有此类发言。」

共同社调查： 近半支持台湾有事论

共同社本月15、16两日实施的日本全国电话舆论调查显示，高市内阁的支持率升至69.9%，不支持率为16.5%。对于高市的「台湾有事」言论，调查中询问了受访者是否赞成，结果显示「赞成」加上「倾向于赞成」占比48.8%，表示「反对」的占44.2%。

另据央视新闻报道，前日有上百名日本民众自发在东京的首相官邸前集会，抗议者在现场高喊「撤回发言，赶快道歉」「高市下台」「不会外交的人不配当首相」等口号，要求高市辞职下台。

对日出实招 撤电影停旅团延交流

高市言论急冻中日关系 在华新片急叫停 《鬼灭》面临腰斩

日本首相高市早苗本月初发表「台湾有事就是日本有事」言论并拒绝收回，中国多个官方机构连番批评后，对日实质反制措施显现。至少两部原拟近期内地上映的日本电影近日宣布撤档，另一部上周五上映后卖座的《鬼灭之刃无限城篇》面临提前落画。多间中国旅行社退订日本团，暂停赴日游业务；两国多场民间交流活动也押后或取消。

高市言论引发的骨牌效应持续。综合内地媒体报道，日本电影《蜡笔小新：炽热的春日部舞者们》（原定下月6日上映）、《工作细胞》（原定本月22日上映）均宣布暂缓上画。已在内地市场斩获近4亿元人民币票房的日本动画电影《鬼灭之刃无限城篇》，日前传出20日后落画，但发行方暂未证实，部分影院对「封面新闻」表示，目前未收到任何官方撤档通知。

《鬼灭之刃无限城篇》在内地上映后获动漫迷追捧，不过实测各大购票App，部分显示20日后无法购票。上海师范大学戏剧影视文学专业主任郑场表示，因潜在风险顾虑，发行方与院线对该片投入和排片会压低预期而更谨慎。

同时，自中国文旅部对日本发出旅游警示后，共同社引述行业相关人士表示，中国多间大型旅行社前天起，已暂停销售团队游及自由行的日本游产品。「澎湃新闻」报道，北京一间旅行社的业者证实「我们门店的整团也取消了」，上海多名旅游业者亦称近日接到不少赴日团队游的退订，有上海旅行社表示截至昨日，该社退订的日本团超过六成，此外「退机票的也很多」。中国航空公司近日相继宣布，赴日机票可免费退票。连日来，网上都有人表示成功退票。

学者：倘华客大减 日失千亿

日本野村综合研究所高级经济学家木内登英估算，若中国人赴日大减，日本国内生产总值将跌0.36%，经济损失高达2.2万亿日圆。

就中方旅游警示，日本房长官木原稔在记者会表示，「出台这种似乎缩减人员交流的措施，有悖于首脑之间确认的推进战略互惠关系等大方向。」

日本爱知县半田市昨透露，江苏省徐州市的代表团取消对友好城市半田市



原拟近期在内地上画的日本电影《工作细胞》（图）及《蜡笔小新：炽热的春日部舞者们》，宣布暂缓上画。

（网上图片）

的访问计划。中国驻大阪总领事馆原定在日本广岛举办的日中友好活动，也宣布取消。日本民间非营利团体「言论NPO」宣布，与中国方面共同主办、原定本月下旬在北京举行的「东京-北京论坛」延期；言论NPO透露，中方书面通告延期决定，指明是因高市言论。

高市本月7日阐述「台湾有事」恐成日本「存亡危机事态」，是日本在任首相首次明确表示日本自卫队可武力介入台海。中国外交部、国防部、国台办、文化和旅游部、教育部等官方机构，接连回应。

为平息事态，日本外务省亚洲大洋洲局长金井正彰日前抵达北京，将与中国外交部亚洲司长刘劲松磋商。日媒称，金井可能就G20峰会期间两国首脑接触进行沟通。不过毛宁表示「李强总理（出席G20峰会期间）没有会见日方领导人的安排」。她敦促日方反思纠错，收回错误言论，停止在涉华问题上制造事端。



在日本福冈观光的多名中国哈尔滨游客接受日本媒体访问时表示，中国官方的警示「与我们普通民众无关」，并称将打算再去日本更多地方观光。

（RKB每日放送新闻画面）

在日华人生活如常 民宿东主：每日满房

中国人理理（化名）在东京、大阪等几个日本大城市经营几间民宿，主打中国游客市场，目前几乎每日都是满房状态。「没有出现退订潮。」她日前对本报表示，「客源现在稳定，订单也都正常排到了明年，旺季的房还是需要提前预定」。理理在日本生活10几年，「这当中中日关系变化很快，时好时坏的」。她同时表示无论两国关系怎么变化，对于她们这种居日中国人来说，「体感上没有很大区别。大家都在正常生活，只要自己不做『出格』的事情，一般没有人来针对」。理理对于社会治安较放心。

「父母这两天打了几个电话，让我注意安全，实在不行就回国。」在东京上大学的中国留学生阿若说，「学校里没受影响，和日本的同学之间相处也没问题」。阿若目前未打算回国。小苏在中企的日本分公司工作，他非常关心中日关系，但也表示目前东京生活无受影响，「都以生活为重，和往常一样」。他感谢国内舆论对他们这些居日国人安全的担心，「非常相信祖国，有强大的祖国作为后盾，生活在哪里都感到安全」。他又称祖国若有需要，一定会第一时间响应祖国号召。



《鬼灭之刃无限城篇》日前上映首日在各地戏院的入座率都相当高，图为深圳福田一间戏院当晚8时情况，影迷在座位上等电影开播。

（陈灏摄）

76 周年纪念日 空军微电影《梦远》发布

攻击11 无人机协同战机亮相

11月11日是解放军空军成立76周年纪念日，空军宣传片骚出最新主战装备，攻击11无人机与歼20等有人战机协同画面首次亮相，并公布代号为「玄龙」，体现空军作战转向「体系对抗」、「有人+无人」的代际跃迁。片尾还预告「新家伙」，机型类似沈飞去年试飞的六代战机。

解放军空军通过社交平台发布26分钟的空军主题微电影《梦远》，以空军基地旁士多店老板视角，展现解放军空军1997年至今发展历程。

其间，一架代号为「玄龙08」的攻击11无人机从机库中徐徐驶出，飞上蓝天，与歼20「威龙」隐形战机、歼16D电子战机组成编队飞行。歼16D机师表示「玄龙08已达6号阵位」，歼20机师回应「威龙1号收到，已与玄龙协同」。显示这是一场歼20与攻击11协同，歼16D负责电磁掩护的三机编队作战。

攻击11于2019年国庆70周年阅兵首次露面，就因其飞翼布局、无尾设计与全身光滑构型备受关注。攻击11具备高隐身性、高升阻比和长航时特性，机头配备EOTS（光电瞄准系统），集成红外、光学、激光照射等模式，具备高解析度成像、自动追踪等全套光电火控功能，意味攻击11可搭载精确制导弹药实施多域立体打击。

然而，官方对攻击11长期保持沉默，仅在商业卫星图像中，它被拍到出现在西北试验基地及西藏日喀则机场等空军基地，并且同时期基地还部署歼20，证明其「忠臣僚机」身分，也确认高原适应性。今年九三阅兵，攻击11以现役装备亮相。如今，机身刷上八一标志、空军涂装的攻击11，已正式纳入战区作战序列，可执行制空、突击、压制、防空等多种作战任务，堪称战场上的「隐形杀手」。

歼20 发射导弹 士兵持「反无」电子枪

片中还展示了多型航空兵、防控导弹、雷达等主战装备。歼20机群实现



隐形无人攻击机「玄龙08」（后右）协同隐形战机歼20（前）等有人战斗机的画面首次曝光。

（短片截图）



空军歼20发射空对空导弹画面首次披露。

（短片截图）



一队士兵快速登上直升机，其中一人手持特殊枪支引起关注，分析料为反无人机电子枪。

（短片截图）

「空中漫步」、导弹发射瞬间曝光，以高速俯冲精准拦截，亦有手持的反无人机电磁发射器（电子枪）等装备的突击队士兵。片尾留下「彩蛋」，士多店老

板惊呼看到了天空飞过「新家伙」。

片尾「彩蛋」预告「新家伙」

根据片中地面投影，「新家伙」采用

兰姆达翼（Lambda wing），或是沈阳飞机工业集团去年被拍到试飞的第六代战斗机，亦与此前卫星图拍摄的新疆马兰基地新型隐形无人机状似。

豐泰FOODU WORLD



B.C. RICHMOND店

(604)233-0886

3000 Sexsmith Road, Richmond, BC V6X4K9

單張收據稅前購物滿\$80 送福字掛曆一份。
Single Purchase Before Tax Of \$80, Get A Free Large Calendar.

單張收據稅前購物滿\$50 送精美臺曆一份。
Single Purchase Before Tax Of \$50, Get A Free Desk Calendar.

多買多送。所有掛曆送完即止。
Buy More Get More. All Calendars Are Available While Stocks Last.

單張收據稅前購物滿\$200 送老黃歷一份。
Single Purchase Before Tax Of \$200, Get A Free Traditional Calendar.

多買多送。所有掛曆送完即止。
Buy More Get More. All Calendars Are Available While Stocks Last.

卡仕伽香脆零食系列
COOSIGAR SNACK SERIES
102-238g
Reg.4.99



3⁴⁸
EA

稻香村軟餅千層麵包系列
DXC BREAD SERIES
120g
Reg.2.99



2/3⁰⁰

衛龍大麵筋/小面筋
WEI LONG SPCY SNACK SERIES 102-106g
Reg.1.99



3/2⁰⁰

奧利奧薄脆系列
OREO THIN CRISP SERIES
190g
Reg.6.59



4⁸⁸
EA

東望洋原味粒粒杏仁餅
GUIA ALMOND CAKE 200g
Reg.4.99



2⁹⁹
EA

悅仁堂軟糕系列
YRT SOFT CAKE SERIES
218g
Reg.4.99



3⁴⁸
EA

YDC新疆灰棗
YDC JUJUBE 1kg
Reg.10.99



7⁸⁸
EA

大白兔什錦奶糖
WHITE RABBIT YOGURT CREAMY CANDY 388g
Reg.12.99



8⁸⁸
EA

李龍香燻花生
DRAGON LI BRAISED PEANUTS 850g
Reg.5.99



3⁴⁸
EA

日本夾心蛋糕系列
CREAM STEAMED CAKE SERIES 160g
Reg.5.99



3⁹⁹
EA

怡達山楂系列
YIDA HAW SERIES
500-505g
Reg.4.99



3⁴⁸
EA

生和堂果汁系列
SUNITY JUICE SERIES
10x100ml
Reg.9.99



6⁴⁹
EA

韓國富有柿子
KOREAN FUYU PERSIMMON
Reg.2.59



1⁹⁹
LB

上海苗
BABY SHANGHAI BOK CHOY MIEU
Reg.2.59



1⁹⁹
LB

冰凍特大A級鴨子
FROZEN A GRADE BROMELAKE YOUNG DUCK
Reg.29.99



19⁹⁹
EA

冰凍特大A級雞中翼
FROZEN CHICKEN MIDDLE JOINT-WING 1kg
Reg.10/99



7⁹⁹
EA

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



31⁹⁹
EA

游水溫哥華蟹
LIVE BC CRAB
Reg.10.99



8⁹⁹
LB

天上掉餡餅酥皮餡餅系列
TC MEAT FILLING PIE SERIES 340g
Reg.5.99



2/6⁹⁹

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



2/8⁹⁹

老衛口瓜子系列
LAOJIEKOU SEED SERIES 500g
Reg.5.99



2/8⁸⁸

SITI新疆紙皮核桃
PAPER SHELL WALNUT 1kg
Reg.10.99



7⁶⁸
EA

印尼營多麵系列
INDOMIE INSTANT NOODLES 5x85g
Reg.4.99



2/5⁰⁰

老乾媽油製辣椒系列
LGM SPICY CHILLI SERIES 210-275g
Reg.3.99



2/4⁸⁸

火鍋 Hotpot

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



6⁹⁹
LB

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



9⁹⁹
LB

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



9⁹⁹
LB

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



12⁹⁹
LB

金針菇
ENOKI MUSHROOM
Reg.0.99



3/1⁹⁹

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



3⁹⁹
LB

加點滋味風味湯底系列
JQZW HOT POT BASE SERIES 100-200g
Reg.5.99



3⁶⁸
EA

膳萃手工日曬面系列
SHINE CHOICE SUN DRIED SLICED NOODLE 600g
Reg.4.99



2⁹⁹
EA

優惠期 / Price in Effective: Nov. 21 (Fri.) ~ Nov. 27 (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

桐灰暖寶寶
KIRIBAI STICKY BODY
WARMER 30pcs



視黃醇人參提亮抗皺精華
K-SECRET SEOUL 1988
SERUM RETINAL LIPOSOME
2%+BLACK GINSENG 30ml



仙客來 (大)
CYCLAMEN (LARGE)



OFF RELAX 溫泉水
洗髮水/護髮素系列
OFF RELAX SPA
SHAMPOO/TREATMENT
SERIES 460ml



視黃醇蝸牛黏液大米抗
皺精華
K-SECRET SEOUL 1988
ESSENCE SNAIL MUCIN
97%+RICE 100ml



長壽花 (小)
KALANCHOE (SMALL)



爾木荷洗臉巾
AMORTALS FACIAL
COTTON TOWEL 70pcs



視黃醇抗皺緊緻面霜
K-SECRET SEOUL 1988
CREAM SNAIL MUCIN
93%+RICE 100ml



油畫婚禮
TRADEWING



皇后秘密面膜系列
QUALITY 1ST DERMA
LASER MASK SERIES 7pcs



視黃醇淡化細紋眼霜
K-SECRET SEOUL 1988 EYE
CREAM RETINAL LIPOSOME
4%+FERMENTED BEAN 30ml



各式花盆
PLANT POTS



果菜 FRUIT&VEGE

白肉火龍果
VIETNAMESE DRAGON
FRUIT WHITE FLESH
Reg.2.99



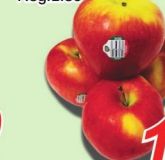
秘魯芒果
PERUVIAN MANGO
Reg.8.99



油菜苗
BABY YU CHOY
Reg.3.59



散裝安培士蘋果
AMBROSIA APPLE
Reg.1.59



盒裝韓國香印青提
KOREAN SHINE MUSCAT
GREEN GRAPE
Reg.9.99



有枝番茄
CLUSTER TOMATO
Reg.1.59



四色柚子
GUANXI HONEY POMELO
IN CASE 4pcs
Reg.12.99



奶油白
NAI YU BOK CHOY
Reg.2.59



新鮮板栗
FRESH CHESTNUT
Reg.1.99



新鮮榴蓮
FRESH DURIAN
Reg.12.99



紅蘿蔔
CARROT
Reg.0.99



新鮮小芋仔
FRESH EDDOES
Reg.1.99



肉品 MEAT

冰凍鴨鵝
FROZEN BBQ QUAIL 6pcs
Reg.19.99



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



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



冰凍滋補水鴨
FROZEN U GRADE
BROMELAKE YOUNG DUCK
Reg.29.99



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



新鮮蜂窩金錢肚
FRESH BEEF HONEYCOMB
TRIPE
Reg.18.99



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



冰鮮帶骨羊腩
PREVIOUSLY FROZEN LAMB
SHANKS
Reg.8.99



海鮮 SEAFOOD

生猛殼螺
LIVE OYSTER
Reg.2.99



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



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



游水黑鯽魚
LIVE TILAPIA
Reg.8.99



冰鮮魷魚
PREVIOUSLY FROZEN
SQUID
Reg.7.99



新鮮桶裝蠔肉
FRESH OYSTER MEAT
2LBS
Reg.25.99



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



游水加拿大龍蝦
LIVE LOBSTER
Reg.18.99



急凍 FROZEN

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



日昇家鄉豆腐朴
SUNRISE ORIGINAL
CHINESE TOFU PUFFS
160g
Reg.4.59



日松亭韓泡菜
RICHBAY CABBAGE KIMCHI
908g
Reg.7.99



海角6號蝦仁餃子
CAPE NO6 SEAFOOD
DUMPLING SERIES 454g
Reg.6.99



青口肉
OCEAN DRAGON MUSSEL
MEAT 300g
Reg.5.99



藝杏烤麸
YI XING STEAMED WHEAT
GLUTEN 300g
Reg.2.99



靠山屯速凍甜玉米粒/
混合蔬菜
KST SWEET CORN / MIXED
VEGETABLE 454g
Reg.2.59



北洋海產烤魚
NSF ROASTED FISH WITH
VEGETABLE 115kg
Reg.17.99



亞洲優選灌湯小籠包
AC STEAMED PORK
SOUP DUMPLING 310g
Reg.4.99



得哥海產白蝦
SMART CHOICE COOKED
WHITE SHRIMP HOSO
16/20 300g
Reg.8.99



得哥麗鯛魚片
SMART CHOICE DIET
TILAPIA SLICES 250g
Reg.5.99



五香素鴨
VEGWAY VEGETARIAN
SPICED DUCK 250g
Reg.5.99



雜貨零食 GROCERY

康師傅桶麵系列
KSF NOODLE SERIES
108-122g
Reg.2.59



螺霸王螺麵粉系列
SNAIL RICE NOODLE
SERIES 210g
Reg.4.59



維達4D立體壓花捲紙
VINDA 4D DELUXE TISSUE
10rolls
Reg.11.99



名廚泰國長粒茉莉香米
CHEF'S WORLDLONG GRAIN
RICE 40lbs
Reg.39.99



滴露消毒液
DETTOL ANTISEPTIC 1L
Reg.15.99



羅實漢一分鐘燕麥
RH MINUTE OATS 1kg
Reg.6.99



香雪多用途麥芯小麥粉
XX MULTI-PURPOSE
WHEAT FLOUR 5kg
Reg.14.99



王牌韓國燒烤醬系列
WANG KOREA BBQ SAUCE
SERIES 840g
Reg.6.99



格力高百醇/百力滋系
GLICO PEJOY / PRETZ
SERIES 45-50g
Reg.2.99



旭日牌風車粟粉
WIND MILL CORN STARCH
400g
Reg.2.99



光陽鹹蛋/皮蛋
GOOSUN PRESERVED
DUCK EGGS/SALTED
DUCK EGGS 6pcs
Reg.4.99



PF拔薩蛋糕系列
PARAMOUNT FOOD PIZZA
CAKE SERIES 51gx8
Reg.6.99



FOODCOURT 熟食

燒鴨 (整隻)
BBQ DUCK (WHOLE)
Reg.37.99



豉油雞腿
SOY SAUCE CHICKEN
DRUMSTICKS
Reg.6.49



臘味生炒糯米飯
GLUTINOUS RICE WITH
CHINESE SAUSAGE 900g
Reg.15.99



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



三文魚壽司
SALMON NIGIRI 5pc
Reg.7.99



湘川辣牛蛙
BRAISED SPICY BULLFROG
Reg.12.99



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



菠蘿包 6個
PINEAPPLE BUN *6 500g
Reg.6.89



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: Nov. 21 (Fri.) ~ Nov. 27 (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.

地球最强 国产两栖攻击舰首次海试

完成3天首航 动力电力系统达预期

中国076型两栖攻击舰首舰四川舰（舷号51）14日早上从上海沪东中华造船厂码头解缆启航，开展首次海上航行试验任务，主要检测验证动力、电力等系统的可靠性和稳定性。16日下午5时许，四川舰完成为期3天的首次航行试验任务，返回上海沪东中华造船厂码头。

拥有电磁弹射固定翼飞机能力的四川舰，被誉为地球最强两栖攻击舰。新华社报道，自2024年12月下水以来，四川舰建造工作按计划稳步推进，顺利完成系泊试验和装设备调试，具备出海试验的技术条件。

076型四川舰（长263米、宽43米）比现役4艘有「直升机航母」之称的075型两栖攻击舰（长250米、宽36米）更大，满载排水量超过4万吨，动力系统由075型的柴燃联合，改为燃气轮机加电力推进。076型双舰岛设计，将海、空指挥分离，还配备先进的雷达和通讯系统。

海空指挥分离 首增电磁弹射器

076型与075型一样拥有平直甲板，但首创增加电磁弹射器和阻拦索，已是一艘小型航母，可搭载歼35隐形战机、



中国076型两栖攻击舰首舰四川舰 14日上午9时从沪东中华造船厂码头解缆启航海试。四川舰犹如一艘小型航母，平直甲板上的电磁弹射器轨道清晰可见。（新华社）

攻击11（玄龙）隐形无人机，大增制空、侦察能力，未来与电磁弹射航母协同作战，推动海军立体作战能力大幅提高。

海军学员官兵编队访东南亚三国

央视新闻报道，试航期间，对四川舰动力、电力等系统设备进行了一系列测

试，达预期效果。报道指，后续试验项目，将根据装备总体建造计划逐步展开。作为全球首艘搭载电磁弹射系统的两栖攻击舰，四川舰打破了传统两栖战舰只能部署直升机的局限，可搭载固定翼飞机、直升机、两栖装备等。此外，四川舰独有的双舰岛设计，令这艘舰艇更容易被识别。

另边厢，15日上午，中国海军989编队搭载2100余名学员和官兵，从山东青岛某军港解缆起航，开始执行远海综合实习任务，并访问越南、马来西亚和印尼三国。航渡期间，来自海军工程大学 and 海军航空大学的军校学员，在综合登陆舰长白山舰的飞行甲板上，摆出「从从容容」和「游刃有余」字样。

贵州亿元「人造月亮」亮百日荒5年

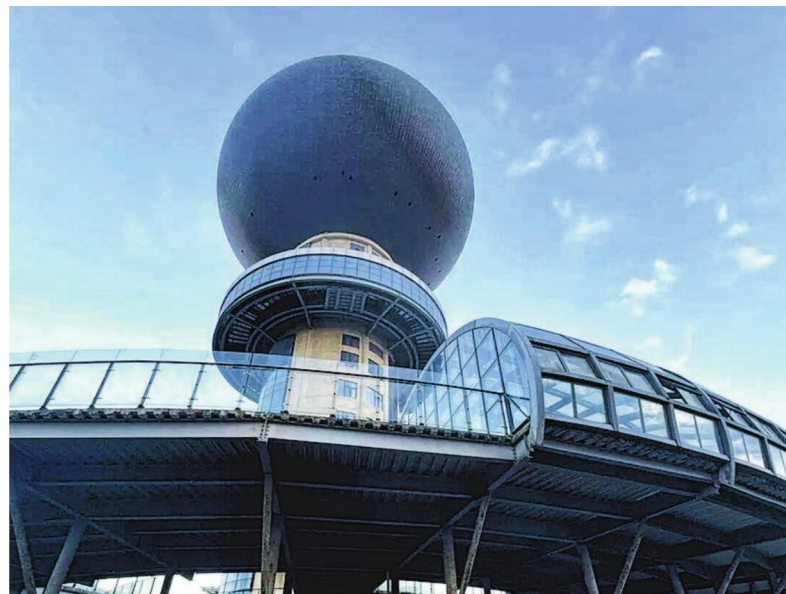
贵州盘州市官方5年前在当地月亮山顶打造一座「全世界最大的人造月亮」，2020年底亮灯时轰动一时。不过，成都「红星新闻」前日披露，该座球体直径达40米的「人造月亮」，包括试运在内只开约两三个月，随后闲置至今。

该人造月亮项目总造价超1.07亿元（人民币，下同），前后运行不足百日，等于每天烧掉逾百万元。项目闲置原因是国有建设单位贵州宏财公司欠缺资金，加上存在消防质量、工程建造手续不足等问题。作为市政工程，人造月亮

已被纳入闲置资产盘活项目，目前周边山路已被封锁。

山脚下月亮山社区的居民王先生忆述，当年人造月亮亮灯时，山脚下全被照亮了，很多人来打卡，通往山顶的路都堵车，社区热闹起来，商店收入也增加了。

人造月亮项目整体建筑100米高，基座1楼是大厅，2至8层设计成酒店但未完工，顶部的球体内设有超过400平方米的环形餐厅，项目另有玻璃悬空观景区。「月球」表面安装了LED球形屏幕，当年也引发光污染的质疑。



贵州盘州月亮山顶「人造月亮」闲置近5年，基座2至8层原本设计为酒店但未完工。（红星新闻）

神20借舱着陆 神22空船上天补位

3太空人携4鼠返地球 神21现无逃生舱

因返回舱舷窗玻璃被太空碎片击裂，神舟20号载人飞船3名太空人滞留「天宫」太空站9天后，14日「借用」神舟21号返回舱于下午4时40分顺利返抵地面。目前太空站的神舟21号3名太空人，成为中国太空站开启常驻任务以来，首个没有常备返回舱作逃生舱的乘组。

中国载人航天工程办公室通报，14日下午2时49分，神舟21号载人飞船轨道舱与返回舱成功分离。之后，飞船返回制动引擎点火，返回舱与推进舱分离，返回舱成功着陆东风着陆场。与以往一样，返回舱舱门打开后，医监医保人员现场确认神舟20号乘组太空人陈冬、陈中瑞、王杰身体状况良好。傍晚5时21分，3人全部安全顺利出舱，健康状况良好。

神舟20号乘组3名太空人在轨驻留204天，刷新了中国太空人单个乘组在轨驻留时间最长纪录，陈冬成为首个在轨驻留时间超过400天的中国太空人。而神舟21号乘组携带的4只试验小鼠也随飞船返回地球，原定5天太空之旅变成14天。

而10月31日晚发射升空的神舟21

号飞船，也成为中国建设太空站以来，执行任务时间最短的飞船。

返回舱玻璃现裂纹 续留轨

神舟20号原定11月5日晚返回地球，当天中国载人航天工程办公室临时宣布返回舱疑似遭太空微小碎片击中，返回地球的任务将推迟。通报指出，在拍照判读、设计复核、仿真分析和风洞试验的基础上，经综合评估，神舟20号返回舱舷窗玻璃出现细微裂纹，最大可能是受太空碎片外部冲击导致，不满足载人安全返回的放行条件。目前，对接「停泊」在太空站的神舟20号，将继续留轨开展相关试验。

至于11月1日进驻太空站的神舟21号乘组，由张陆（指令长）、武飞、张洪章组成，他们目前没有逃生舱。央视



神舟21号载人飞船返回舱14日下午成功着陆后，神舟20号乘组太空人陈冬（图）、陈中瑞、王杰逐一出舱，健康状况良好。（央视画面）

报道，根据计划安排，后续将择机发射神舟22号飞船，以无人飞船状态对接太空站。

料一周内「备份」火箭飞船升空

自从2021年6月神舟12号任务（太空站首次常驻任务）起，地面都有一枚

长征火箭和一艘飞船「热备份」待命，最快10天内就能应急发射。央视11日的新闻画面显示，酒泉卫星发射中心一枚长征2号F运载火箭竖起，预料「船箭组合体」正垂直转运至发射区。配合发射窗口，一般转运后一周左右发射升空。

4太空鼠多饮少食 靠定时照明调作息

天宫生活披露 失重下墙壁当地

中国神舟20号飞船乘组3名太空人14日搭乘神舟21号返回舱回到地球，同行太空科学实验样品中4只「太空鼠」备受关注。官方通报4只小鼠状态良好，并披露它们在太空站生活情境，发现它们多喝饮料少吃饭，因为失重把四面「墙壁」当成了地面，也要靠定时照明来调整作息。

包括「太空鼠」在内，生命类科学实验样品如斑马鱼和金鱼藻、链霉菌、涡虫、脑类器官等，以及部分材料类、燃烧类科学实验样品，15日凌晨转运至北京的中国科学院空间应用工程与技术中心，科研人员随即开箱处置。央视报

道，4只毛茸茸的小鼠探出脑袋，科研人员检查它们状况、喂水及食物。

报道指出，为让小鼠有地面白天黑夜环境（太空昼夜周期约90分钟），科研人员特意在「鼠房」安装照明系统，北京时间早上7时亮灯，晚上7时熄灯，守护它们「生物钟」。

太空失重会让毛发、食物残渣和粪便在空中乱飘，为免被小鼠吸入，「鼠房」装置风场系统，把垃圾吸进收集盒。失重也让小鼠迷失方向，它们把四面「墙壁」都当成了地面，上演「飞檐走壁」。研究人员还发现，它们在太空饭量略减，但饮水增多了。

►跟随神舟21号乘组上天的4只「太空鼠」，14日由神舟20号乘组携带返回地面，状态良好，接受喂水及食物（图）。研究人员发现，它们在太空饭量略减，但饮水增多了。（央视画面）



运回实验品涵月球基地建材脑器官

4只小鼠原定「太空出差」5至7天，因神舟20号返回舱舷窗玻璃被太空碎片击中出现细微裂纹，回程推迟，小鼠「加班」至14天，也使其科研价值翻倍。中科院研究人员将通过观察小鼠的行为，检测其生理生化等关键指标，并对比地面对照组，解析小鼠对太空环境的应激响应与适应性变化规律，为进一步理解太空环境对生命体的影响提供科学依据。

这次回到地面的实验样品涉及26个实验项目，包括9种生命实验样品、32种材料实验样品和3种燃烧实验样品，总重量46.67公斤。生命类样品中，由人类诱导多能干细胞技术培养并生长的脑类器官，送上太空是研究微重力环境对大脑的影响，为相关疾病预防与干预提供新的线索。此外，钨钎合金、软磁材料、弛豫铁电单晶等材料类实验样品相关研究成果，将推动高性能太阳能电池防护材料、高增益抗辐照光纤、月球基地建设材料制备工艺的未来太空应用。

湾区9市首3季GDP增3.5% 穗回暖

经济总量仍落后重庆 深圳续最快

大湾区内地9市陆续公布首3季经济数据，9市首3季GDP合共8.42万亿元（人民币，下同），按年增3.47%；其中深圳以5.5%增速位列第一，肇庆、东莞、惠州随后，均超过全省4.1%增速。而随着一连串刺激经济、产业升级转型措施效果渐现，广州经济情况有所改善，首3季GDP按年增4.1%，但经济总量仍落后重庆，暂未重返全国四大城市之列。 記者 陳子凌

数据显示，深圳首3季GDP总量为27,896.44亿元，占湾区9市总量的33%，5.5%的按年增速也领跑湾区。现代服务业是深圳经济增长的其中一大支撑，金融业、信息传输软件和信息技术服务业、租赁和商务服务业增加值分别年增14.5%、9.7%、5.6%；工业生产也稳步增长，首3季规模以上工业增加值年增5%，增幅比上半年多0.7个百分点，当中高技术产品产量增幅继续出众，民用无人机、工业机器人、3D打印设备产量分别年增46.9%、38.2%、33.6%。

规模以上工业增值 惠州升最快

东莞、惠州的产业转型升级对经济增长的贡献也日益见效，东莞首3季规模以上工业增加值按年增加4.4%；其中先进制造业和高技术制造业增加值分别年增6.8%及8.6%。从产品产量看，高技术产品产量快速增长，集成电路、智能手表、服务器、传感器产量分别年增78.3%、39.7%、27.6%、24.5%。惠州首3季规模以上工业增加值按年增速更达8.5%，在湾区9市中增幅最高，其中先进制造业与高技术制造业增加值分别增8.9%及12.5%，生命健康制造业亦有9%按年增幅。

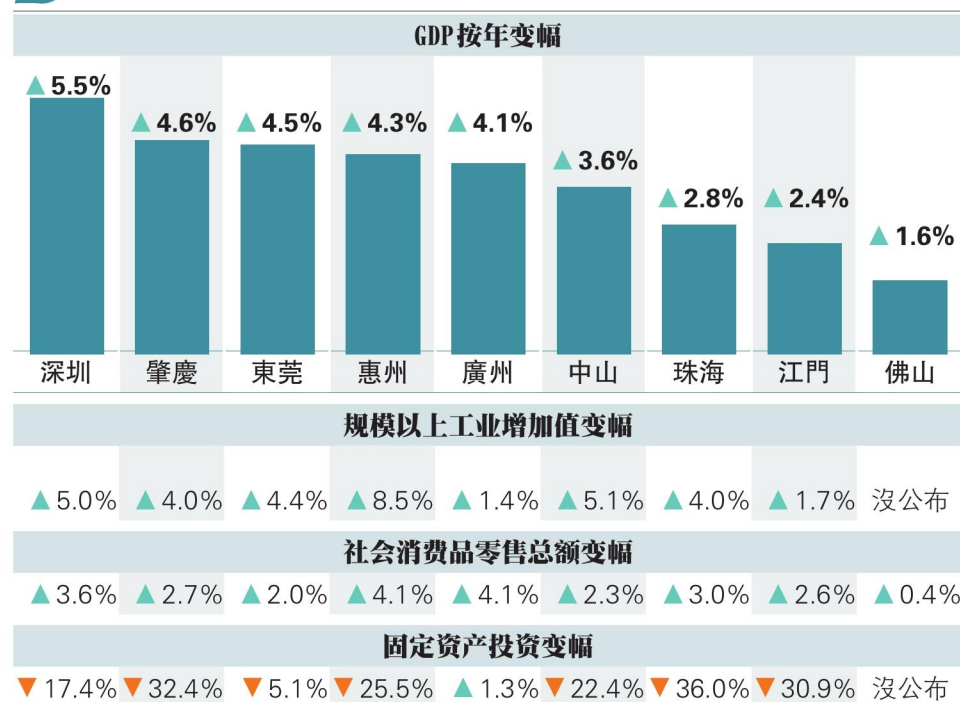
广州汽车业跌幅收窄 高新产业猛进

另一方面，广州正逐步走出自去年开始的经济低迷局面，首3季GDP增长4.1%，比上半年的3.8%上升0.3个百分点，三大支柱产业之一的汽车制造业



图为小鹏的广州工厂，工人调试飞天汽车。广州今年首3季汽车制造业增加值跌幅持续收窄，带动经济回暖。（法新社）

明 大湾区内地9市首3季数据



增加值跌幅进一步收窄，从上半年的按年跌5.7%缩窄至首3季的年跌2.6%；首3季新能源车产量亦抬升，按年增20.6%，较上半年升11.1个百分点。新兴高新产业的表现也向好，新一代信息技术产业如显示器件制造业和集成电路制造业的增加值分别年增19.4%和37.4%；航空航天器制造业增加值年增19.6%。

科技产品如液晶显示模组、模拟芯

片、集成电路圆片及民用无人机的产量也按年增1.3倍、20.5%、56.3%和35.2%，反映广州的新旧产业升级转换措施成效正渐渐显现，带动经济回暖。虽然如此，广州首3季GDP总量为2.33万亿元，仍未能反超重庆的2.45万元，继续失落四大城市地位。

佛山 1.6% 居末 零售按年升 0.4%

佛山经济表现则并不理想，首3季

湾区楼市疲弱 多市固投双位跌幅

虽然湾区内地9市首3季的大部分主要经济指标都增长（見圖），但固定资产投资却大多数下跌，除了没公布该数据的佛山及唯一录得增幅的广州，东莞「只跌」5.1%尚算「较佳」，其余6市的固定资产投资跌幅高达双位数，主要原因还是楼市未有起色、地产开发投资减少，而广州这个孤例亦只因期内有较多的城市更新项目。

另一湾区楼市指标的中原大湾区指数亦反映同样趋势。9月中原大湾区指数报91.74（2017年7月基期为100点），连续两个月下跌，9+2城市中，除港澳及江门外其他城市悉数报跌，当中深圳指数更见有指数以来新低。中原地产亞太區副主席兼住宅部總裁陳永傑进一步指出，虽然深圳在9月初推出楼市新政，撤销户籍限购令，一度刺激一二手楼市向好，但后继乏力，现阶段仍只维持量升价跌的局面。香港方面，受惠于9月份《施政报告》放宽投资移民门槛及重启减息两项利好消息，令香港指数录得支持。

楼价指数香港江门独升

总结今年首3季，大湾区9+2城市也只有香港指数和江门指数录得升幅，其余9市全数报跌。陈永杰称，大湾区多个城市仍面对库存过剩问题，开发商现时只能趁利好消息及政策改变积极去库存，二手楼市难免受压，估计要待开发商手上货尾减少，整体楼价才有望回升。

GDP仅录1.6%的按年增长，不单排湾区内地9市之末，也较上半年的2.3%有所收窄，反映第三季经济情况更差；其中首3季社会消费品零售总额按年微升0.4%，消费表现乏力，规模以上工业增加值和固定资产投资变幅也没有公开披露。而对于经济每况愈下，佛山市统计局解释除外部环境与内部挑战增加，还迭加疫情防控、汛情台风等多重非正常因素影响。

双11消费潮退 即时零售成新战场

传统电商增长见顶 促销无日无之



▲机械人的应用大大提高效率，双11当天的四川成都顺丰长兴转运中心，300多台分拣「小黄人」来回穿梭，每小时可处理2000多件快递，工作量是快递分拣员的12倍。（中新社）

内地一年一度「双11」购物节日前结束，踏入第17年，随着经济大环境疲弱、促销常态化与电商增长见顶，这个曾创下惊人交易纪录的购物盛事正在失去光环，急剧转型。电商平台不再强调销售总额（GMV）数字，转而布局「即时零售」新战场；消费者则从冲动「囤货」转向冷静按需购买。「大促」（大型促销活动）成为日常消费的延伸。

「感觉今年优惠力度很一般」，在广州工作的赖女士近期在购物车里囤了不少生活小用品。去年降了一轮薪金收入的她，打算趁双11省一笔，没料到用上平台九折券和商家优惠后，价格跟平时相差无几，部分商品甚至略高，「以前大几百、几千（元）地买，现在没有购物的欲望了」。

消费者习惯变 趋按需购物

更关键的是，促销常态化亦令双11不再「独美」：由3月「女神节」、618年中「大促」，到双12年终收尾，再到平台自创的「吃货节」、「美妆节」等各种促销节，几乎每月都有优惠活动。赖女士表示，自己前几年还会冲动买护肤品、衣服，「现在觉得什么时候买都一样，去年花了七八百，今年可能不到一半」。

对一些消费者而言，如今的打折优惠



活动，并没有让他们消费更多。在深圳从事跨境电商业务的张女士表示，自己此次花费5000多元（人民币，下同），买了金饰和宠物用品。「金饰主要是买来送给妈妈，宠物用品都是平时要用的。」她说，现在已经不会囤货了，只会买需要的东西。

始于2009年的双11，最初是阿里效仿美国「黑色星期五」打造的促销活动，如今已成长为全球规模最大的线上购物节。早年，每逢11月11日，平台都会大举造势，实时滚动的成交总额大屏更是高潮焦点，零售纪录年年刷新。

但这种热闹景象正在消退。尽管内地大数据公司「星图数据」披露，今年双11全网电商销售总额约16,950亿元，较去年增14.2%；天猫也称今年实现4年以来双11周期最好的一次增长。但包括天猫淘宝、京东、抖音电商等主流平台均未披露具体总数。

实际上，天猫2022年取消双11的线下晚会，并再无公布全平台成交总额（GMV）。阿里今年宣布不再实时公布成交额。在赖女士的记忆中，2019年天猫晚会请来美国歌手Taylor Swift演出的盛况，「好像是近年最后的顶峰了」。

取而代之的是平台对用户数、订单量等指标的强调。例如，京东今年公布

下单用户数增长40%，订单量增长近60%。同时，双11也拉到了「史上最长」。淘宝促销期从去年的29天，拉长到31天；京东也从31天延长至36天，因此增长数字可能不能直接比较。

平台避谈总额 改强调用户增长

这背后，是传统电商增长见顶的现实。国家统计局数据显示，2024年实物商品网上零售额占消费品零售总额（即电商渗透率），从2023年的27.6%回落至26.8%。今年1至9月，电商渗透率更是停滞在25%。

今年，「即时零售」成为电商平台最新开辟的战场。所谓「即时零售」，是消费者落单后30分钟到1小时（或数小时内）收到商品的网上零售模式。这一领域的爆发并非偶然：新冠疫情后消费者对「即买即得」的需求激增，外卖是最常见的消费。电商平台期望透过高频的即时零售订单，培养用户习惯。

根据星图数据，即时零售（美团闪购、淘宝闪购、京东秒送等）双11销售额为670亿元，增长138.4%，远大于电商的销售增长（14.2%）。

「淘宝闪购」首次全面参与双11，首批纳入40万间线下门店、3.7万个品牌，美妆、数码、零食等品类均能实现1小时送达；数据显示，截至11月

5日，闪购带来的新用户，在双11期间的电商订单数已超1亿。淘宝对即时零售寄予厚望，京东同样加大布局，逾300万本地生活商家首次参与双11，复盖超市便利、餐饮外卖、酒店旅游服务等场景。

对于今年双11各平台成绩表现，广东省体制改革研究会执行会长彭澎对本报指出，近年不论是双11还是其他购物节，总体呈现增长见缓或下降趋势。一方面可归结为全年各类购物节庆太多，一年到头都有，消费者逐渐产生「审美疲劳」，热情退却。另一方面，经济形势趋紧是基本面，消费行为更趋于理性，消费结构亦呈现一定程度的「降维」态势。

此外他称，近年政府针对平台经济中的「内卷化」现象加强监管，对「刷单」冲量、虚假数据、「高销售额伴随高退货率」等非理性营销行为进行有效规范，亦抑制了销售数据「膨胀」。

《人民日报》等官媒在双11期间纷纷就消费形态发表评论，认为继续低水平内卷对谁都没好处，平台须从「量的扩张」转向「质的提升」；消费者从冲动「囤货」转向理性按需购买，电商从追求短期流量爆炸转向长期用户运营。「最终，双11逐步融入并重塑为日常消费场景的一部分。」

◀各地电商、物流在一年一度「双11」期间全力运转，应对网购高峰。11月10日，在中国邮政集团有限公司江苏扬州邮件处理中心，工作人员在分拣快递包裹。（新华社）

奇瑞天梯试车断栏 5A景区免审批掀议

内地号称新时代「国民车」的奇瑞汽车日前在湖南张家界著名景区天门山天梯「包场」举行极限挑战，让新款混能SUV攀爬最陡45度的999级台阶，惟半路溜后，撞断部分护栏。话题冲上微博、百度等热搜榜，网民意见不一，当局称私人经营景区毋须审批活动，官媒则批评商业利益凌驾公共利益。

本報記者



奇瑞汽车前日「包场」张家界天门山天梯，安排SUV攀爬天梯上天门洞。

(短片截图)



奇瑞SUV在天梯爬坡时失去动力溜后，车尾撞烂护栏。
(短片截图)

2018年3月，Land Rover（越野路华）新款「揽胜运动版插电式混合动力车型P400e」在天门山完成挑战，成为全球首款攀爬天门山天梯、登上天门洞的SUV。时隔7年，奇瑞也让其「风云X3L」SUV攀爬天梯，声称「检验车辆动力与四驱性能」，尝试复刻经典营销。风云X3L今年9月上市，主打硬朗、越野风格，售价不足15万元人民币。

天门山「包场」营销 官方：免审批

12日中午，风云X3L开始向天门洞攀爬。天门山景区是国家5A级景区，天梯是游客通往天门洞的主要途径，全长近300米，垂直落差150米，坡度从20多度到近45度。现场短片显示，该车在主坡道的第二个上坡段疑失去动力，车辆倒滑，车尾撞毁一段护栏，腾起阵阵白烟，远处围观者哗然。当时该车所处位置，仍未到最陡处的斜坡大直路。

短片在网上流传后，逐渐引起关注。奇瑞日前发表致歉声明，称风云X3L极限挑战测试时，因测试装置的安全防护绳固定点卸扣意外脱落，导致防护绳缠绕右侧车轮，动力输出受阻，车辆下滑撞击护栏，「所幸本次意外未造成人员伤亡以及自然环境的破坏」。奇瑞称对事件潜在风险的预估不足，对细节的把控存在疏漏，「特别是对选择在风景区公开场所开展测试引发的公众担忧，我们深刻反思」。承诺将全力修复并承担赔偿，做好所有善后工作。

官媒批商业凌驾公益

一份声明，奇瑞写了4次「致歉」。不过，《北京日报》刊登长篇评论指「车企4次致歉也修复不了天梯之伤」，公共景区姓「公」不姓「商」。文章称，奇瑞所谓测试，实为营销策划，为给汽车活动让路，景区12日关闭天梯，显然是把商业活动、商业利益凌驾于游客

权益和公共利益之上。文章质问「此次活动究竟是谁审批的、是否符合法律法规、修复补偿是否能够消除影响？」

张家界市永定区文旅局称，这次活动为景区举办，景区是私人承包，项目毋须文旅部门审批。天门山景区表示，天梯13日已重新开放，护栏未修好，需注意安全。据此前报道，天津民营房企宁发集团从2001年开始投资建设天门山景区，获63年经营权。

湖北「极目新闻」撰文质疑「奇瑞天门山测试凭什么不用审批？」文章称，景区内举办营业性质的演出通常都须审批，奇瑞这种明显存在安全风险、极可能酿成事故，并有可能损害环境的商业活动，竟毋须审批报备，监管体系或有严重漏洞。

评论质疑承包商损公共资源

有意见认为，天门山景区由私人承包，车企有破坏，修复即可，不必「上纲上线」。「极目新闻」就此指出，私人承包景区，获得的只是经营管理权；景区内的土地、森林等资源仍属国家所有，承包方不能为赚钱损害公共利益，否则就是背离保护性开发的初衷。

类似景区承包后的经营争议近年时有发生。今年湖北恩施大峡谷VIP「优速通」快证服务实施月余，因引发「付费插队」争议，今年9月3日被叫停。官媒当时解读，与迪士尼等人造景区不同，恩施大峡谷核心吸引力来自自然公共资源，容易引发对公平性的诘问。

除了安全、公平等问题，网民讨论奇瑞天门山事件时，亦关注地方当局何时出面交代公共景区的管理问题。有汽车博主还指出，奇瑞计划于本月25日重启挑战；帐号「建哥和他的朋友们」表示：「把价格打下来，把质量做好，没有多少人开车去爬楼梯，消费者要的不是这种。」

人民咖啡摊冻 理性取代打卡热情

近日，一家名为「人民咖啡馆」的连锁品牌因店名及营销风格陷入舆论漩涡。记者实地探访其位于前门的分店时发现，现场客流与网络热度之间的反差，或许正是舆论转向后的写照——当消费者意识到「人民」二字背后的情感被商业化透支时，打卡热情终将让位于理性审视。

「红色」装潢 情怀吸年轻人

大红色招牌，模仿毛体字书写的「人民咖啡馆」5个黄色大字依然亮起，只是前方多了印章拓字风格的「要潮」二字。近日对该店争议的爆发点在于「人民」二字的公共属性被商业化，品牌母公司要潮（上海）文化传播有限公司连夜将全国30家门店更名为「要潮人民咖啡馆」，部分门店甚至以「设备升级」为由暂停营业。

作为「网红店」，记者日前到访分店时，却未见网络描述的「人山人海」，实际客流较平缓，落单时仅有3杯咖啡正在制作。参观可见，店内以红色为主调，饰有「人民」、「红星」等元素，屏幕上滚动播放「人民城市人民建，人民城市为人民」的标语，并提供面向军人、教师等群体的优惠，整体氛围充满「国企」既视感，甚至让部分消费者误以为其有官方背景。

一方面，许多年轻人被咖啡的「中国元素」雕花和红色美学吸引，认为「人民咖啡」兼具情怀与性价比，拍照打卡进一步助推社交媒体的传播；另一方面，



舆论发酵后，公众情绪渐转反感，批评其利用「人民」的公信力搞「情感绑架式营销」，甚至有消费者称「感觉被欺骗」。

律师：模糊商业公共 涉误导

从法律视角看，争议本质是公共符号的产权界定。律师指出，《商标法》明确禁止将「人民」等具有公共意义的词汇注册为商标，而「人民咖啡馆」的装潢、标语等全方位模仿官方语境，进一步模糊商业与公共机构的界限，有误导消费者之嫌。尽管品牌方在道歉声明强调「初心是对『人民』的尊重」，但实际行为却被认为是法律与公众情感「双重不尊重」。品牌方多次申请「人民咖啡馆」商标被驳回，企业仍通过



「潮人民咖啡馆」等近似商标打擦边球，被指「混淆视听」。

这场风波为快速发展的「新消费」品

牌响了警钟。消费者或需反思，真正消费的究竟是文化认同，还是被精心设计的符号幻觉？

记者 王佩凡

近日引起争议的人民咖啡馆，内部装修以红色、五角星等元素为主，并有「人民城市人民建」等标语，把改革开放前的符号作为「新潮」营销。
(王佩凡摄)

位于前门的一家人民咖啡馆，红底黄字招牌上，近日增添「要潮」两字。
(王佩凡摄)

国足青训中心揭牌 贯彻习指示振兴足球



国务委员谌贻琴（前左）在北京为国足青训中心揭牌。
(新华社)

中国国家足球青训中心近日在北京正式挂牌成立，国务委员谌贻琴出席仪式并揭牌。她发表讲话强调，要深入学习贯彻国家主席习近平的重要指示批示精神，加快推进足球青训体系建设，为中国足球振兴发展夯实根基。

谌贻琴称建设国家足球青训中心是落实中共中央、国务院关于足球振兴发展决策部署的重大举措；要借鉴足球发达国家先进经验，从本国实际出发，努力把国家足球青训中心建设成为全国五级青训中心「总部基地」、国字号青少年

梯队「大本营」、优秀青训教练员培养「根据地」；要选优配强教练员等技术团队，完善服务保障体系，加快培养具有国际竞争力的足球人才。国家足球青训中心是依托国家奥林匹克体育中心现有资源建设。谌贻琴提及，要分层分类指导全国各级足球青训中心建设，构建足球人才培养选拔通道，厚植中国足球人才基础。内地去年提出建设国家、大区、省份、市、区（县）五级足球青训中心，今年内要建立20个省级男女足青训中心并不断在各市、县逐层布局。

繁花录音门 警：编剧「袭警捞人」属玩笑

涉特权争议 通报称为炫人脉 「拍警背」不处罚

内地电视剧《繁花》剧组「录音门」持续发酵，导演、编剧等人在内部会议谈及演艺界八卦、政治敏感话题等内容被公开后引起舆论侧目。其中一项涉及「艺人特权」话题日前获上海警方回应，通报指编剧秦雯在录音中自称「袭警后找关系捞人」是「开玩笑」炫耀人脉，对话在不知情的情况下被人录下并发上网，强调网传「袭警案」处置过程合法合规。《繁花》剧组暂未作出回应。

《繁花》编剧人员程骏年（网名「古二」）10月31日上载秦雯相关录音，上海公安局回应，指秦雯、许思窈（《繁花》编剧、秦雯助手）2019年3月29日晚在行人路踩单车，被上海黄浦公安分局警员拦下执法，其间许思窈与警员争执，秦雯「见状从背后拍了民警后背」，两人被带至派出所接受调查。秦、许作书面检讨，警方处罚两人交通违法行为，并认定秦雯拍警员的行为「情节较为轻微」不处罚。

不过，通报也证实，秦雯向其丈夫、导演王光利求助，王找到一名「沪外媒体朋友」希望当中间人说情，遭对方拒绝，之后作罢。

辣椒水制服带署 网民质疑情节不轻

据程骏年发布的录音，秦雯、许思窈与导演王家卫讨论《繁花》剧情中涉及角色被捕场景，回忆起两人在上海曾因袭警被捕的经历。许表示，她用手机拍摄时遭警员抢夺；秦表示，以为警员对许使用暴力，对警员出拳，被辣椒水喷中后倒地；许以为秦被警员击



監製 導演 王家衛



iQIYI 爱奇艺

「繁花录音门」矛头主要指向导演王家卫（左图）和编剧秦雯（右图），指控牵涉「滥用职权、私德不佳」等，录音来自他们讨论《繁花》剧情时的闲聊。（资料图片）

倒，亦对警员挥拳，被辣椒水制服，两女双双被带走。

秦称被带去派出所后致电丈夫，王随即联系许思窈的一名朋友，许声称其朋友「吕云」是「级别很高的反黑警察」、「开讨债公司很有关系」，向派出所长「打招呼」后派其手下到场「捞人」，许、秦随即获释。

这是程骏年近月连续公开多段录音后，录音所涉人员身分首度获证实。有网民质疑警方说法自相矛盾，若情节轻微属实，何须动用辣椒水并将当事人带回派出所调查？当事人何须急忙「找关系捞人」？程骏年近日再公开两段录音，指控秦雯、许思窈曾多次忆述案发后「找关系捞人」，又向王家卫表示「以后有事找她（许）」；秦批评警察「不敢欺负大爷大妈，只会欺负讲道

理的人」。

员工录音爆料 剧组斥剪辑造谣

「繁花录音门」缘于程骏年不满待遇而维权。《繁花》2023年底热播后，程骏年多次实名撰文指控王家卫「霸凌压榨」、秦雯「剽窃其创作成果」，今年8月起陆续公开多段录音，引发热烈讨论。《繁花》剧组9月23日、11月8日两次回应，称程发布大量未经证实、未经当事人同意的非法录音，存在大量失实、蓄意剪辑和恶意解读，「造谣抹黑」导致相关剧组人员「遭受网络暴力」。

剧组表示已将相关证据提交执法部门，呼吁程「停止违法行为，回到国内合理合法进行维权」。新浪微博显示，程自10月底以来的帖文均在新加坡发布。

爆料编剧遭遇惹同情 骂灰剑指王家卫秦雯

拆局

「繁花录音门」牵涉多名剧组人员，矛头主要指向导演王家卫和编剧秦雯。许多网民选择站在程骏年的一边。有分析认为，程提出的知识产权纷争、劳工权益、职场霸凌等现象引发民众共鸣；另外，程自称患有罕见病脊髓性肌肉萎缩症（又称甘乃迪氏症），自进入《繁花》剧组以来病情急速恶化，作为弱势一方博得许多同情。

众人闲聊被录 涉敏感话题演员是非

然而，程骏年将这些录音命名为「会议纪要」，声称录音内容来自众人讨论剧情期间穿插的闲聊，引起不少人批评此举助长「告密文化」。其中除了所谓「艺人特权」事件，较为严重的指控涉及政治。程骏年11月

8日在社交平台发布一段据称是王家卫、导演李爽、制片人彭绮华之间的对话录音，内容涉及非议新冠疫情封控、中日历史、文革等内地敏感话题。王也被指在背后议论其他演员，包括批评唐嫣太「装」（扮嘢）、陈道明「阴阳同体」、游本昌「不是省油的灯」、刘诗诗与倪妮争戏等。程骏年自称以导演、编剧的身分进入剧组，后「被贬为王家卫的生活助理」，在没有合同、稿酬及署名的情况下继续创作剧本。据程骏年上载的录音，王家卫建议秦雯和许思窈透过举办「夏令营」的方式收集年轻编剧的创意。此举被形容为演艺界压榨新人的常态。

电视剧《繁花》及王家卫等人暂未有受影响迹象。王家卫未公开回应事件。

24岁易烱千玺膺最年轻金鸡影帝

《破·地狱》夺最佳编剧

卫诗雅失影后不敌宋佳

第38届中国电影金鸡奖日前于厦门举行，《好东西》夺最佳故事片，该片的宋佳同时赢得最佳女主角，击败首度凭《破·地狱》入围角逐金鸡影后的卫诗雅，但《破·地狱》陈茂贤与郑纬机夺得最佳编剧。《小小的我》24岁易烱千玺拿下最佳男主角，成为历来最年轻的金鸡影帝。《唐探1900》陈思诚与戴墨捧走最佳导演，最佳男女配角分别落在《水饺皇后》袁富华及《好东西》钟楚曦身上。

娛樂組

《破·地狱》在第38届金鸡奖角逐5奖，包括「最佳女主角」卫诗雅、「最佳故事片」、「最佳导演」陈茂贤、「最佳编剧」陈茂贤与郑纬机及「最佳剪辑」张叔平与彭正熙，结果赢得最佳编剧。卫诗雅过去凭电影《破·地狱》荣获多个影后殊荣，并首度竞逐金鸡影后，赛前被指夺奖呼声甚高，最终败给《好东西》宋佳。

宋佳继2013年第29届中国电影金鸡奖凭《萧红》获颁最佳女主角奖后，相隔12年再度封金鸡影后，她致谢时说：「谢谢中国电影金鸡奖，谢谢所有评委老师，感谢我的导演邵艺辉，谢谢她让我成为了她笔下的铁梅。我是代表全剧组所有的演员朋友们领这个奖的，我们永远是一台戏，不是一人戏。谢谢你们的托举和成全，没有你们就没有现在的我，这个奖属于我们。2006年我第一次入围金鸡奖，到今天我感恩我的每一个角色，和合作的每一个老师，你们成就了我。感谢观众走进电影院和我们在一起。在中国电影120年之际拿到这个奖我很感恩。」

易 12 岁出道：一直高压下生活

现年24岁的易烱千玺，击败《阳光俱乐部》黄晓明、《长安的荔枝》大鹏、《志愿军：存亡之战》朱一龙、《解密》刘昊然等前辈，凭《小小的我》成为最年轻金鸡影帝；他领奖时感谢《小》片主创，男团出身的易烱千玺回首12岁被选中出道，到现在12年，一直在高关注度、高压下生活，很荣幸接触到演员这个行业，他希望以后用作品赢得观众发自内心的尊重，最后更宣传下周上映的新片《狂野时代》。

《水饺皇后》袁富华夺男配

袁富华凭《水饺皇后》击败《好东西》



《好东西》宋佳（图）击败《破·地狱》卫诗雅，再度在金鸡奖封后。

（影片截图）

赵又廷、《老枪》周政杰等，夺得最佳男配角；他领奖时说：「我今年61岁，耳顺之年了，没想到会这么激动，对不起。感谢评委们，糖水伯的善良是因为他觉得帮助他人是他的本分，我拍摄的时候深深被这个信念打动，我当演员的信念就是演员本分不问结果，只是尽力尽兴演好每一个角色。这个奖不只是对糖水伯的认可，更是对我的肯定和鼓励。感谢刘伟强导演，马丽老师，惠英红老师，和每一位为《水饺皇后》付出过的演员和工作人员，还有感谢天上的臧姑娘和糖水伯。希望和台下的艺术家一起，演好每一个角色，把中国电影带到全世界每一个人的心里。」他之后接受传媒访问，说拿到奖杯时觉得原来他的坚持没有白费。

惠英红女配输钟楚曦

同样凭《水饺皇后》角逐最佳女配角的惠英红，败给《好东西》钟楚曦。钟



《破·地狱》编剧及导演陈茂贤（左）与女主角卫诗雅一同踏上金鸡颁奖礼的红地毯。

（中新社）



月底生日将迎来25岁的易烱千玺凭《小小的我》成为最年轻金鸡影帝。

（网上图片）



袁富华凭《水饺皇后》夺最佳男配角，致辞时感谢导演刘伟强及片中拍档马丽与惠英红。

（网上图片）



《好东西》除了赢得最佳故事片及最佳女主角，钟楚曦亦捧走最佳女配角殊荣。

（网上图片）

楚曦喜极而泣说来过金鸡颁奖礼多次，憧憬过好几次这个画面，现在成真了。这个荣誉对她来说是很大的动力和鼓励。

她面对失败和质疑时无数次怀疑过自己，直到遇到《好东西》，告诉她人生没有裁判，他们也不是超人，会犯错、脆弱、无能，但需要正直和勇敢。

杨紫琼获柏林影展终身成就奖

《魔法坏女巫2》首映亚莉安娜遭狂迷突袭 辛菲亚出手救拍档

《魔法坏女巫：第二章》（Wicked: For Good）本月21日在美国开画，女主角亚莉安娜（Ariana Grande）、辛菲亚艾利和（Cynthia Erivo）及杨紫琼日前出席新加坡环球影城举行的亚太首映礼，一名狂迷突然冲前搂住亚莉安娜香肩，幸辛菲亚及时拉开对方，为拍档解围。事后网民批评现场保安人员办事不力，狂迷被捕未几拍片宣布「我获释了」，同样受粉丝指摘。另外，柏林影展宣布明年将颁发终身成就荣誉金熊奖给杨紫琼。



▲►现场影迷拍下Johnson Wen冲向亚莉安娜，以及辛菲亚艾利和出手相救的片段。（路透社）



辛菲亚艾利和

明年2月12至22日举行的第76届柏林影展日前宣布，把终身成就荣誉金熊奖颁给两年前在奥斯卡封后的杨紫琼，表扬她对影坛的贡献。

杨紫琼有份演出的《魔法坏女巫》，去年全球收逾7.5亿美元，兼夺奥斯卡最佳服装及布景设计两奖，下集《魔法坏女巫：第二章》续由朱浩伟执导，日前偕亚莉安娜、辛菲亚艾利和、杨紫琼等亮相新加坡首映礼。其间当众星忙于为黄地毯两旁粉丝签名及自拍之际，自称Pyjama Man的26岁澳洲男子Johnson Wen跨出围栏，直扑亚莉安娜并以手搂着她的肩膀，吓得她不知所措，杨紫琼亦惊魂未定，只有辛菲亚反应最快，上前拉开对方，此时保安人员才赶到，合力把狂迷拖走。

滋扰艺人惯犯

有关片段被现场影迷拍下并疯传社交媒体，可见亚莉安娜「遇袭」后神色惊恐，不断以手轻拍胸口，杨紫琼及辛菲亚亦轮流上前送抱及慰问。歌手出身的亚莉安娜2017年在曼彻斯特开骚期间遭遇恐怖袭击，事件导致22名乐迷死亡；

她今年初在播客节目中表示，惨剧发生后患上PTSD（创伤后后遗症），曾经接受治疗。Johnson Wen堪称滋扰艺人的惯犯，乐坛天后Katy Perry、加拿大男歌手The Weeknd同样先后遭Johnson「偷袭」。

Marf 亮相首映

《魔法坏女巫：第二部》本月20日在香港开画，COLLAR成员Marf（邱彦筒）日前亦获邀出席新加坡首映礼，并以「坏女巫」全黑造型亮相，不单跟亚莉安娜及辛菲亚艾利和合照，更获「同声同气」的杨紫琼问候与鼓励。Marf表示期望未来能以演员或表演者身分，在国际舞台上再次与她们相遇。跟上集一样，《魔法坏女巫：第二部》在美国感恩节前夕开画，上月8日开始预售戏票，据当地售票网站Fandango透露，不单改写《Minecraft：我的世界大电影》今年4月创下PG级别电影（家长指引）历来最高预售纪录，亦是今年最佳预售成绩。

另外，美媒预测今集首周末票房为1.12亿至1.15亿美元，跟上集相若。



Marf（右）获邀出席新加坡首映礼，向杨紫琼「集邮」兼获对方鼓励。

杨紫琼任MAMA颁奖嘉宾 HUNTR/X现场表演

韩国音乐颁奖礼《2025 MAMA Awards》（简称MAMA）本月28及29日假香港启德体育园启德主场馆举行，主办方日前在首尔举行发布会，首次公布《奇异女侠玩救宇宙》金像影后杨紫琼来港担任重量级颁奖嘉宾，大会形容K-Pop已是全球音乐主流，而MAMA与杨紫琼的相遇，可谓别具意义。另外，影视串流平台Netflix动画电影《Kpop猎魔女团》同样热爆全球，跟MAMA将有破天荒合作，观众届时可以看到虚拟女团HUNTR/X和男团Saja Boys现场演出。

大会早前公布《苦尽柑来遇见你》朴宝剑及《解码追凶》金惠秀分别担任两晚主持，发言人指多年前已积极邀请金惠秀参与MAMA，但因她要主持青龙电影奖，多年来未能成事，今年再提合作建议，终获对方答应，金惠秀更将与



男团Stray Kids成员Felix合作演出。至于担任首场颁奖礼主持的朴宝剑，届时也会为粉丝送上惊喜，重新演绎经典名曲。

陈柏霖谢坤达修杰楷遭求刑32月

5艺人逃兵役被起诉 检方痛批背离社会期待



谢坤达回归主持《综艺玩很大》的计划或生变。(资料图片)

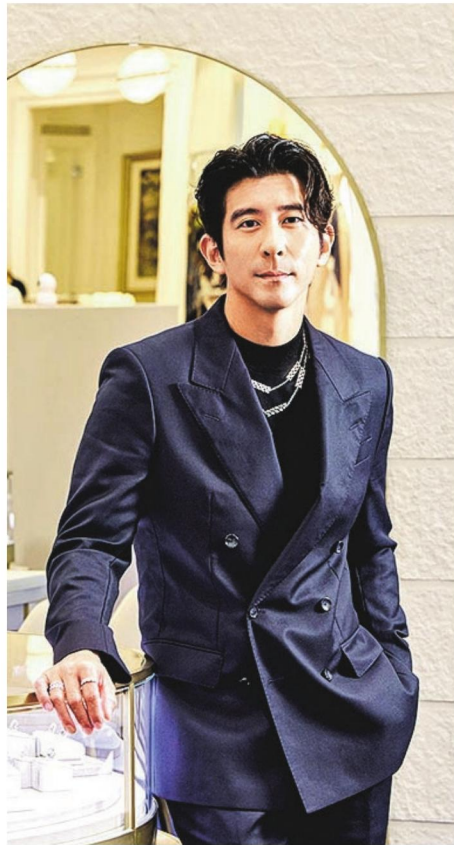
台湾发生艺人涉逃兵役风波，警方上月执行第三波行动，日前依法追究妨害兵役条例等罪起诉12人，包括男星陈柏霖、修杰楷、棒棒堂成员廖允杰（小杰），以及组合Energy成员谢坤达及张书伟。检方痛批5名公众人物享有高度媒体关注与名声所带来的社会红利，严重背离社会对公众人物的期待，考量法定役期均为1年10月，建请法院量处有期徒刑2年8月（32个月）。修杰楷与小杰的经理人均称尊重司法，谢坤达经理人说：「深切反省，一切配合司法。」

娛樂組

陈柏霖、修杰楷、小杰、谢坤达及张书伟上月涉嫌伪造病历逃兵役被拘提，之后获准保释候查。新北地检署14日依妨害兵役治罪条例等罪嫌，起诉连同他们等12人。先前自行前往新北地检署自首的艺人唐振刚、薛仕凌与阿达等人，案件仍在侦办当中。

修杰楷：尊重司法

起诉书指陈志明于2010至2011年间，教导修杰楷、谢坤达等5名艺人至区公所申请役男变更体位复检，从「常备役」变更为「复检过程中」或「体位未定」，复检阶段再由陈男代为量测自费附



修杰楷（图）所属经纪公司称尊重司法，暂不回应。(资料图片)

挂的24小时血压机，取得中度或重度高血压，因而取得免役资格，事成后收取费用10万至30万元台币不等。

检方痛批陈柏霖、谢坤达、修杰楷、小杰及张书伟身为公众人物，享有高度媒体关注及名声带来的社会红利，对年轻人具相当影响力及示范作用，仍蓄意规避兵役，严重背离社会对公众人物的期待与公民应尽的责任，考量5人法定役期均为1年10月，建请法院量处2年8月徒刑。

修杰楷所属经纪公司回应：「尊重司法，暂不回应。」小杰的经纪人表示：「尊重司法程序，并将全力配合后续审理。」谢坤达的经理人则说：「深切反省，一切配合司法。」

Energy 演唱会暂如常

Energy重组复出后获得金曲奖肯定，将于明年1月举行两场小巨蛋演唱会。谢坤达与张书伟卷入逃兵风波后，相信音乐宣布Energy停工8个月，至于



陈柏霖涉嫌伪造病历逃兵役被正式起诉。(资料图片)

明年1月两场小巨蛋演唱会则会如期举办，履行对歌迷的承诺。如今坤达与书伟被起诉，相信音乐表示会全力配合司法调查，并表示：「Energy的小巨蛋演唱会目前照原定规划进行，后续如有变动将第一时间公告。」

谢坤达回归计划生变

谢坤达主持节目《综艺玩很大》的三立电视证实坤达会参加下次节目的外景录影，相信他能专心工作的同时，也能负起法律责任。谢坤达被起诉，令回归计划生变，三立电视向台湾传媒表示：「我们没有回应。」节目主持吴宗宪对于谢坤达回归生变说：「还是要看实际的状况，年轻时候不懂事的行为，也希望大家可以多多的见谅，内心有充分的悔过之意就可以，继续努力为社会服务才是真谛。受到惩戒，是必然的，否则就不会符合社会公平原则。但是让当事人有机会可以戴罪立功，方方面面去对社会大众做出贡献，这肯定是双赢的局



Energy成员张书伟卷入逃兵役风波。(资料图片)



小杰（图）的经纪人表示尊重司法程序。(资料图片)

面，也不会失去惩戒、矫正的实质意义！」

柯佳嬿：好希望一切都没有发生

柯佳嬿14日下午3时许，在丈夫谢坤达被起诉消息传出差不多时间，更新社交平台，分享看完剧集《如果我不曾见过太阳》，未有提及坤达。她上载拿着电话自拍照写道：「熬夜一口气追完《太阳》，好希望一切都没有发生喔，好希望每个人对未来充满期待，好想看到王耀（曾敬骅饰）跟晓彤（李沐饰）好好的，故事里的那些心碎实在太令人心碎了。」



丈夫谢坤达被起诉消息传出后，柯佳嬿在社交平台发文。

佘诗曼黄宗泽冤家斗嘴成癮

恨「添食」开拍《新闻女王3》

佘诗曼主演无线台庆剧《新闻女王》香港首播，日前联同黄宗泽、高海宁、夏文汐和谭俊彦等盛装出席在中环的银行总行举行的记者会造势，佘诗曼与黄宗泽首次演对手戏感觉新鲜，戏里戏外不停斗嘴，赞好玩过瘾有火花，嫌未够喉，期望开拍第3辑继续斗。夏文汐相隔8年再拍无线剧，认为讲缘分，剧中演佘诗曼养母，自诩比Man姐更Man姐。 记者：林祖傑



黄宗泽（左）和佘诗曼（右）戏里戏外不停斗嘴。



▲夏文汐（左）和谭俊彦（右）相隔多年再合作。

◀王敏奕（左起）、高海宁和陈晓华盛装出席记者会。

佘诗曼（阿佘）、黄宗泽、夏文汐、谭俊彦、高海宁、王敏奕和陈晓华等《新闻女王2》台前幕后日前出席记者会，一众女星悉心打扮，陈晓华大骚长腿抢镜。无线行政主席许涛主持祝酒仪式，预祝剧集创佳绩。佘诗曼和黄宗泽多年来只合演过2006年古装剧《复雨翻云》，还要没有对手戏，今次终有机会再同剧，连场对手戏，黄宗泽说：「入行廿几年，未试过和阿佘拍剧有对手戏，当时只有同场出现，连一句对白都有，今次过足瘾，咁多年差不多成个TVB的演员都合作过，只有阿佘未真正合作，好开心，件事好新鲜。」

即兴「爆肚」改对白

黄宗泽表示今次也有亲自煲靓汤慰劳剧组，不过佘诗曼投诉饮得一次又无汤料，经常被对方以「杀人的眼神」望住，「因为同步分两组拍，经常见不到她，都隔得远，若不太远我会送埋过去，点敢hea佢，饮时还投诉话有料，都未饮完已经闹，啲花胶响底呀！」

佘诗曼称拍摄时经常被黄宗泽毒舌揶揄，黄宗泽解释：「我都系收order做嘢，因为监制钟澍佳话我哋呢套剧最大功能系激几个女人，边个够胆激阿佘呀？估不到我都好成功。」佘诗曼称觉得今次好好玩，因为经常和黄宗泽在不影响拍摄情况下「爆肚」改对白，「尤其系寸来寸去啲part，因为行人比我们更清楚角色当刻想讲什么，所以系有火花」。

化身《东张》主播 佘诗曼嗌好玩

经过今次想不想再次合作？黄宗泽即道：「想，真系好玩，如果可以多一些斗嘴戏，仲过瘾啲，看看《新闻女王3》会不会有机会啦。」佘诗曼亦说：「真系唔够喉！」对于前日化身「东张女神」上《东张西望》与黄宗泽做主播唇枪舌剑，她说：「系几好玩，因为做live，只试过选完港姐为慈善骚做过live主持，当时吓到我死，压力大到直接瘦5磅，做完即刻同经理人讲以后唔做主持，所以之后都有做过。」黄宗泽强调只是上去玩，宣传剧集，相信观众很理解他们不是专业主持，「我一室佢就闹我，心谗有冇搞错，佢闹上瘾」。

谭俊彦与夏文汐继电影《出轨的女人》，相隔多年再合作，今次谭俊彦扮演夏文汐的司机。问夏文汐为何自剧集《逆缘》后相隔8年才回无线拍剧，她说：「有时拍剧要讲缘分，我都想拍多啲，不过啱我先会拍，今次撞啱我刚巧从美国回来，角色又是从美国回来，比Man姐更Man姐，因为我演Man姐养母，佢咁霸气都系我训练出来，是同一类人。」

高海宁打扮密实，表示今次剧中演政府官员，「所以造型大方得体同有型，今辑也不会如上辑般有性感画面」。有指剧中饰演她老公的林正峰被消失，高海宁说：「今次很少讲爱情，剧情话佢去了美国工作，大家可以睇吓就知有冇。」

郭晋安走出离婚阴霾 静待新恋情

注重角色发挥 不介意当配角

專訪 61岁郭晋安于无线台庆剧《金式森林》饰演方仰天，比他以往角色年长，表示不介意演老角，甚至接受退下主角位置，认为最重要是有所发挥，能见证新一代演员辈出是福气，还逐一点评「子女」何广沛、陈浚霆、罗天宇和庄子璇表现。人生如戏，郭晋安现实中同样面对不少家庭问题，经历离婚回复单身，称有充满爱的家庭做后盾，已走出阴霾，对婚姻没有恐惧，不抗拒或强求新恋情，一切看缘分。

記者：林祖傑 攝影：鍾偉茵



▲郭晋安称不会因婚姻失败而抗拒再婚，静待缘分。

►郭晋安逐一点评「子女」何广沛、陈浚霆、罗天宇和庄子璇表现，赞多过弹。（网上图片）



郭晋安拍《金式森林》前，宣布与结婚18年的欧倩怡离婚，回复单身，强调不会因对演绎角色有改变，「现实和角色一定要分得很清楚，当演出时会完全投入角色，所有私事抛诸脑后，这是我长期以来的训练」。他称回复单身没什么特别改变，依然是这样生活，强调不会因婚姻失败而抗拒再婚，「缘分到时不会因恐惧而抗拒，不可以抹杀缘分的力量，要来时便顺应那件事发生，未到时就不要强求，依然过着自己丰盛的单身生活」。

失婚的郭晋安说有一个很好的家庭支持，姐姐、哥哥和阿嫂及一大班侄仔侄女经常聚会，加上自己的子女同样温暖，这份爱足以令他心里有股很大力量，令他走出离婚阴霾，「婚姻失败不会令着重家庭观念的我有所失望，虽然和子女分开住，但处理得好好，会经常沟通及相约见面」。

目标 80 岁仍有演员生命力

郭晋安称方仰天绝对是他拍剧至今最成熟的角色，挺特别和颇大挑战，化妆方面要衬番剧中成年子女的年纪，刻意塑造满头白发，比实际年龄再成熟一点，突显与陈晓华这段忘年恋的年纪差距。他承认已有演老角的准备，「接受自己一路成长，2003年主演《戇夫成龙》时，已知步入中年，同自己讲将来就算成为比较成熟的男人，在那个状态下都要一样受欢迎，既然迈向这个目标就不能松懈，即使演到80岁，我都要话界人听，依然有演员的生命力，除非这不是我一生的职业」。

郭晋安早前拍内地剧也不是当主角，由年轻演员主导，演一个重要角色，「知道条路系咁行，但要先考虑角色是不是有很强烈的戏轨一定要我来演？还是利用我的知名度，要小心选择，不介意不是主角，最紧要要有得发挥」。

郭晋安认为上天已对他很大恩赐，从20岁小伙子入行到现在，年轻角色演到父亲角色，一直见证年轻一代人才辈出，自觉是种福气。出名对演戏严格，面对新演员可会开口教训或提点？他说：「我出道那个年代，会有很多前辈行过来指住你闹，话只可以错一次，叫

你不要再错！闹得我最多有曾江，他是很严厉的老师，我入行第一套剧已和他合作，还有江毅都很严，他们不容许有任何差池，要大家负起很大责任感，表明你错，大家又要由头来过，不要影响到别人，当时做新人，更加不能做得不好，做错时导演直头开咪话因为你要再来过，已经不是不好意思，是怀疑自己是否适合做这一行。到今时今日，我去面对一班年轻演员时，系咪都要做到咁呢？我有想过，相信时代和价值观已不同，我不可以去打扰别人。」

何广沛领导者 陈浚霆演戏材料

郭晋安自觉也要从年轻演员身上学习，故勿先改正别人，对方做的未必是错，可能是带领新的路向让观众欣赏，他亦要随着时代变化有改变，不会再坚持以往步伐，免影响一些微妙变化发生，而这些变化观众是喜欢的，「去到某个阶段，我也开始成熟，知道对错，自我审查愈来愈高时，只会对自己训话，内在挑剔自己，外在的事我真的没办法顾及太多，交给导演和监制」。

身为何广沛、陈浚霆、罗天宇和庄子璇的大前辈，郭晋安认为即使这班年轻演员仍幼嫩，但总有成熟的一天，当各人正很辛苦及努力储观众时，不会给意见阻碍。他逐一点评「子女」表现，「何广沛很主导，现实生活中我很欣赏他，但可以当领袖，有时很喜欢在群众里成为突出人物，这方面我很欣赏。陈浚霆很细心，很照顾别人感受，看剧本时会看到剧中人的需要，绝对是演戏的好材料」。

罗天宇欠好角色 庄子璇小聪明

郭晋安亦很欣赏罗天宇，赞他很坚定，「这是演员需要的特质，看他好像不是很突出，他会将自己退后一点，看前面戏分需要什么，拿捏得很准确，这是他演戏原则，不会界多或少，外露三成，有七成在里面，他只需等待一个观众喜欢的角色。庄子璇很聪明，有时坏处是放轻了，很多新人都是这样，我做新人时都是这样，以为用些小聪明已足够，现在最需要是观众给她多些信心，让她一步一步行落去」。

如何用Q版小女孩设计门告示牌 (door knob hanger)

内容： 今期为大家介绍的是如何用Q版小女孩设计门告示牌(door knob hanger)。请注意服装，发型的画法，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： 水彩笔必须用含酒精成份的水彩笔，例如中国制Finecolor水彩笔EF102(共240支)。而画纸则选用100磅漫画原稿纸，一定达到良好效果。

撰文：赵家和 Winson Chiu, AFCA

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

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

电话：778-316-3772 电邮：jiulosee@gmail.com

网页：winson.ca

如有任何绘画问题，欢迎致函“明报漫画训练营赵家和老师收”



加城建筑





承建新屋 • 多户式住宅 • 投资自住项目管理 • 2-5-10 保险

查询：604.600.6468

Email: richtownltd@hotmail.com

www.facebook.com/richtownhomes

专家解答 钢琴练习疑难问题 (三一五)

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。

——帮孩子弄好学习态度

问(1): 对不起, 今早上课迟到了, 影响到后面学生?

答(1): 还在下雪, 好厉害。今早8时多从UBC的大斜坡开过来, 虽然迟了15分钟, 还要掌声鼓励。听妈妈描述路面情况, 我也捏一把汗。谢谢爸爸小心开车。

爸爸妈妈苦心经营, 传递给孩子就是一个信息, 一个态度, 还有责任, 坚持和坚毅精神。个中的学问才可真不少。优秀的孩子就是这样一点一滴培育出来的。

家长和小朋友的团队合作和努力, 一定会有回报。感谢家长从老远过来上课, 目的只有一个。全心为了孩子的音乐成长。

问(2): 谢谢老师, 推荐了这么棒的乐理老师! 跟您学习后, 孩子进步很大! 感谢!

答(2): 老师的专业程度很重要, 孩子的潜能需要激发。成功是基于态度, 向目标前进。口中只挂着不想做, 不可以做, 不可能。那么, 就如您所愿了。拿出我们的坚毅精神吧! 持之以恒的坚韧品质, 让它一天一天地壮大, 最后不断回馈给你惊喜。锲而不舍地朝着正确的位置凿下去。这不就是和学生絮絮不休的学习态度, 人生态度。

前天读了一篇文章, 很有共鸣和感受: 人这一生之中, 凭借一时的幸运和才气, 固然可以取得不错的成绩。若想长久屹立, 绝对不能缺乏的, 就是用远超出常人的坚毅精神。这样的毅力无关天赋, 而在于后天的自我训练。

问(3): 这个孩子就是这样让我头疼, 分不清什么是重要的事情。我总觉得我的孩子应该更好些。她哪种漫不经心的样子, 总让我抓狂。

答(3): 妈妈, 我们接触孩子太多, 这还不是正常? 其实, 她比较其他的同学, 好了很多倍呢。这个我非常赞成, 妈妈是一位非常认真的家长和教育工作者, 一板一眼, 态度很严谨。同学的性格用漫不经心来形容, 绝配。

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。



温哥华圣诞市集
浓郁的欧洲节日氛围
正等着您!



11月13日至12月24日 + DOWNTOWN VANCOUVER
温哥华会议中心旁边
vancouverchristmasmarket.com



扫描QR码购票
提前购票 大优惠

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.

4F 解说技巧 让孩子自动分享

「你今天过得怎样啦？」接放学时，我听见一名妈妈问她的小朋友。女孩雀跃地分享她今天跟其他同学的互动，跳跳扎扎跟着妈妈离开学校。笔者在1990年代的成长阶段，印象中「今日乖不乖？」、「你今日有没有带齐课本？」大概是我主要回答父母的问题。今天教育制度和教养文化与之截然不同，作为家长，我很想知道孩子每天过得怎么样？有什么事情是享受的？或有没有什么需要帮忙的？「你今天过得怎样啦？」似乎都是一个很好打开话匣子的提问。

分享赛事细节自我检讨

上周末，我们家两姊妹完成一场共有数百名参加者的体操比赛。幸运地她们都得到奖牌及满意的表现，赛后回家，她们仍然十分亢奋和高兴。

我作为家长，想分享她们的喜悦，也想协助她们消化亢奋的情绪。在言谈之间，发现小朋友间都十分好奇大家在比赛发生的事。在她们好奇心推使之下，我应用了

英国学者 Roger Greenaway 的 4F 解说模型去分享及整理她们的感受和得着。

• 第1个F (Fact) :

了解及回顾客观事实

「宝贝，场内很多角落有不同评判工作，到底你们每一个人参加了多少个赛事？」

由于她们都在不同的场次作赛，不太肯定对方参与及经历的跟自己是否相同。两姊妹就开始数算她们参加的赛事，道出项目的要求及有哪些同侪参与等。

• 第2个F (Feeling) :

探索及表达感受

「你坐在场边等待时感觉如何？」、「颁奖时，你听到妹妹的名字，你感觉如何？」

细味当中的感受和情绪，可以让她们好好珍惜这次比赛经验。我们以言语总结她们原先不为意的内在感受，用言语表达感受可以增加她们学习及消化多元情绪的能力，学习到单一事件，可以有不同的感受；所有人的情感和表达都会不一样。同时，由她们笑咪咪及滔滔不绝地谈说中，可

见她们十分雀跃和享受过程。

• 第3个F (Finding) :

发现新事及归纳体悟

在回顾比赛录影片段中，她们指出哪些动作不够标准，哪一些十分漂亮。「我们看到你在平衡上的前滚翻……」我的话未完，姊姊就跟上来说：「是，前滚翻做得很好，没有掉下来！只是刚才的那一跳（有失误），因为我不够专心！」

• 第4个F (Future) :

思考未来如何应用

「不够专心」的发现自然地引领她对未来遇到相同情况的「不同做法」。姊姊补充，她完成一个项目，在离开体操垫时才发现忘记了敬礼，所以又急急跑回评判前敬礼。她自省后表示，下一次比赛时，会记住要敬礼才表示完成项目。

细味「看」不见的心路历程

在她们七嘴八舌的分享中，我也感觉她们对这次比赛的经验有了不一样的感受和理解。作为家长，我很感动，因为可以跟



检讨表现

整合和检讨比赛的表现，有助孩子反思自己的不足，更进一步。（作者提供）

她们细味一些我在观众席上「看」不见的事实和心路历程。4F 解说模型就好像已储存在她们的基因中，在她们分享感受和发现时，原来只要提供这个聆听和开放的空间，她们就会自省和整合学习点。就算姊姊分享她其中一个失误，她也很有信心地自我检讨及立即跑去锻炼刚才的动作，研究如何避免那一个的「不完美」。

文：马学骏、黄语恩

健康生活

HEALTHY LIVING BIWEEKLY

11月26日内容

逢隔周星期三出版

名人美颜馆

卫诗雅
30秒好血气暖身法

健康话题

微波炉热牛奶
喝了等于无喝

健与美

全智贤
超狂「地狱式瘦身法则」

有营食谱

减少老人斑的天然食物

酒煨全鸡



做法：

- 1.洗净全鸡的皮肉和腹腔，去头颈、脚爪、内脏。抹上橄榄油、盐、蒜粉、百里香粉、黑胡椒粉、糖；腌至少3小时。
- 2.洋葱洗净，去皮切条。甘笋、番薯洗净，去皮切块。
- 3.西芹洗净，去筋切段。黄柠檬洗净，横向对切备用。
- 4.全鸡腌后，于腹腔填满黄柠檬、月桂叶、大部分新鲜百里香。
- 5.用针线或牙签封起腹腔；用棉线捆起鸡腿。
- 6.鸡只下锅以油煎至稍金黄。
- 7.番薯煎至两面焦黄。
- 8.全锅抹油，底部和四周铺满洋葱、甘笋和西芹。
- 9.把鸡只放入锅内，在鸡的四周浇进白葡萄酒，上盖小火蒸焗30分钟。
- 10.加入番薯和余下的新鲜百里香，在鸡皮抹上橄榄油。再次上盖小火煮20分钟。以竹签刺进鸡腿，如流出透明汁液，即已熟透。

材料

全鸡	约600克
黄柠檬	2个
洋葱	1个
甘笋	约300克
西芹	2支
番薯	约300克
月桂叶	4片
新鲜百里香	数支
白葡萄酒	300毫升
橄榄油、盐、蒜粉、百里香粉、黑胡椒粉、糖、姜粉、醋、干番荳	适量

11/21-11/27 星座运势

白羊座
(3/21-4/20)



本周将会有数笔较大支出。财务压力会推动你寻求其他收入来源。

金牛座
(4/21-5/20)



中国人认为秋季是进补的时间，可以用食材来补充夏季缺失的影响。你最好去做身体检查。

双子座
(5/21-6/21)



本周你可能无意间听到或被告知某件机密事，你所熟识的某位朋友却可能深陷其中。

巨蟹座
(6/22-7/22)



巨蟹本周将面对与房产有关的事务。央行连续加息已经令很多屋主不堪负荷，你也不例外。

狮子座
(7/23-8/23)



本月的食相对你的影响相对较平稳，尽管你可能正忙于洽谈某件事情，进展尚算令人满意。

处女座
(8/24-9/22)



如果想要在面试当中给人印象深刻，一定要做好准备，包括能提供的经验跟资源，以及工资要求。

天秤座
(9/23-10/23)



过去一段时间一直在找更加满意的职位，但并不太成功。虽然你正面对财务状况，但切不可急躁用事。

天蝎座
(10/24-11/22)



目标一旦定下就必须达成，不论中间经过多少曲折，你都不会改变。他们的成功绝非依靠运气。

射手座
(11/23-12/21)



钱不是天上掉下来的，新结识的朋友是否对事业发展有益处？做个新计划吧。

摩羯座
(12/22-11/20)



单身的山羊注意：如果你正在旅行中，或即将开始旅行，可能会结识一位新朋友。

水瓶座
(1/21-2/19)



你希望安排一次放松之旅，但又因为价格问题一直在犹豫，本周可能会找到不错的套餐。

双鱼座
(2/20-3/20)



想来一场说走就走的旅程。预计你会先花几周的时间权衡利弊。

清热疏风 • 薄荷菊花桑叶饮



秋季忽冷忽热，最易诱发「风热感冒」——喉咙痛、口干、微热。菊花与桑叶常见于《清热解毒方》，确有抗炎与抗氧化研究支持。

薄荷主要成分薄荷醇，具清凉感及轻度抗菌作用。这款薄荷菊花桑叶饮，是古方化裁的温和饮品，能清热解毒、疏风明目。

材料：

薄荷3克、菊花5克、桑叶5克、冰糖少许。

做法：

- 1) 所有药材冲洗后加水600毫升。
- 2) 小火煮10分钟后过滤，加冰糖调味。
- 3) 可当茶饮，日服1-2次。

功效与适应症：

清热疏风、润喉明目。适合风热型感冒、头胀、咽喉干痛、眼干者。

禁忌与注意：

- 若为「风寒感冒」（恶寒重、无汗、鼻塞清涕）不宜使用。
- 体质偏寒、脾胃虚弱者不宜长期饮用。



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

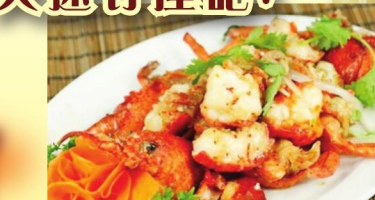
优惠不停发放！火速订座吧！

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

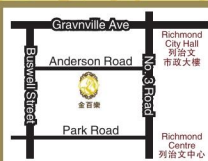
营业时间：9am~3pm, 5pm~9pm (逢星期二休息)

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



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

自制罗望子酱



罗望子酱炒虾球



制作这个食谱时，自己也忍不住「吐槽」，罗望子的果肉外观真是不一般的丑。罗望子外观长得不好看，但甜甜酸酸的味道十分讨喜。成熟的罗望子果肉口感像蜜饯，有的品种偏甜，有的偏酸，果肉可生吃，搭配咖喱或海鲜肉类的调味酱非常合适，是南洋料理的宠儿。越南酸汤、马来西亚叻沙的酸味便以罗望子汁作调味；伍斯特酱 Worcestershire sauce（又称隐汁）和 HP 酱更加不能没有它。

文、图 · 肥丁

【材料】

- 虎虾 8只
- 面粉或玉米淀粉 2大匙
- 橄榄油 1大匙

酱汁【材料】

- 自制罗望子酱 2大匙
- 鱼露 1大匙
- 柠檬汁 2大匙
- 棕榈糖或椰子糖 1小匙

- 清水 2至3大匙
- 红葱头 2颗
- 红甜椒切粒 3大匙

【做法】



1. 剪去虎虾角、须及眼，虾脚剪掉，虾身去壳，去虾肠，在中间划一刀，头尾各留1公分，尾巴从中间由下而上穿过，用厨房纸巾吸干水分，扑上面粉或玉米淀粉。



2. 预备酱汁。混合自制罗望子酱、棕榈糖、鱼露、柠檬汁，搅拌均匀。



4. 洗锅，重新下油，中火加热，炒香红葱头，红葱头炒至微黄，加入调味好的罗望子酱、红甜椒切粒，翻拌均匀，起锅。



3. 锅里加入橄榄油，中火加热至看到油纹，放下虎虾，翻面，少油下锅快干，加热水，虎虾煮熟起锅。



5. 淋在虎虾上，撒上九层塔，即可享用。

罗望子酱

【材料】

- 去壳去核罗望子果肉 400克
- 柠檬汁 30毫升

【做法】



1. 去壳去籽的罗望子果肉用热水浸泡，放在冰箱冷藏过夜，果肉吸饱水分膨胀松软，倒去浸泡过的汁水，这些汁水甜甜酸酸，可熬汤或冲调饮料。



2. 果肉倒入网孔较大的筛子，用勺子压成果泥，很快便能分离果泥和果核，挑出果核。



3. 将果泥倒入小锅里，加入柠檬汁，搅拌均匀，小火加热，蒸发多余的水分，让果酱更浓稠，可延长果酱保存的时间，小火翻炒约10分钟，注意不停搅拌，否则灼热浓稠的果酱会飞溅出来，用锅铲能划出明显的刮痕，起锅。



4. 倒入消毒过的玻璃瓶，盖好，冰箱冷藏约3至4个月。

欧系纯电 SUV 反击战 坚守动态驾乘传统



续航表现理想 小改款后，iX xDrive 45主要提升了输出马力和电池容量，令加速感和续航表现更理想。

国产电动车于短时间内快速崛起，令新车市场出现前所未见的势力重整。宝马（BMW）旗下中型 SUV「iX」，在同尺码国产 SUV 大军压境的形势下，仍能吸引不少买家，在道路上的曝光率持续高企，成为近年最热门的欧洲高级车款。最近厂方为 iX 引入升级版本，一方面提升动力输出，另一方面改善续航表现，希望力保最受欢迎高级动感 SUV 之位。

图文：庄达民

宝马早于2013年已推出旗下首款纯电动车 i3，但直至2021年才正式推出第2款纯电型号 iX，相比其他德国高级车厂牌，「电气化」步伐似乎略为迟缓，不过这无阻 iX 在市场上的吸引力：尺码与同厂经典型号 X5 接近，但车厢空间感大幅提升的纯电动 SUV，与同期推出的对手相比，驾驶感显得爽朗轻快，而且保持厂方一贯着重的「跑车向」灵活操控感，乘坐舒适程度也明显比大部分电动 SUV 好，在市场上确立不俗口碑。

动力、续航提升

虽然 iX 为宝马纯电动型号在车迷心目中留下良好印象，但电动车这种新兴代步工具，技术演进实在比传统引擎车快，短短几年，市场上便冒起了不少力量更强、续航表演更理想的新车，因此宝马也需要为 iX 提升以维持竞争力。厂方不久前在全球市场推出更新版车型，今次测试的 iX xDrive45，便是用来取代 iX xDrive40 的新款入门版本。

虽说是入门版本，iX xDrive45 在摩打和充电池这两大电动车核心元素有着显著提升：摩打输出的马力上升至 408 匹，

足足比旧款多出了 82 匹，由静止加速至时速 100 公里的所需时间缩短了整整 1 秒（只需 5.1 秒），起步加速时带来的爆发力和推背感，有如一部配置高性能引擎的房跑车！此外，接近车底位置配备的充电池由于采用了较新的制作技术，容量比旧版大增 30%，这直接改善了 iX 的续航表现，充满电后的最长行车距离超越 600 公里大关。

力保操控乐趣

性能规格和充电池技术上的提升，令 iX xDrive45 的加速表现和实际使用更贴近市场大趋势，但它最吸引买家的，始终是能够以中型 SUV 的车体，带来有如房跑车的操控乐趣。市面上不少纯电动 SUV，都有类似缺点：虽然加速飞快，但操控表现呆滞，而且滤震效果欠佳，除了「养车」成本降低以外，几乎没有其他优点。但 iX 车系却令驾驶者体验到中型 SUV 也能提供预想之外的操控乐趣，乘客置身车内也能确实地感觉到高级车理应具备的豪华和舒适乘坐感。在新款电动车、新品牌大军压境的当下，新版本 iX 或许就是车坛传统势力最有力的回应。

BMW iX xDrive45

车型：5 门 5 座位电动 SUV
摩打：前、后同步摩打
电池：94.8kWh 高压电池
马力：408 匹
扭力：700Nm
驱动：四轮驱动
长阔高：4965×1970×1695mm
轴距：3000mm
车重：2525kg
极速：200km/h
加速：0-100km/h，5.1 秒
续航：490-602km（WLTP 标准）



精巧设计 车厢设计师在不少细节上采用多边造型和混合材质，提升精巧感觉。



中型 SUV 身形 以中型 SUV 的身形却提供不输房跑车的操控乐趣，是 iX 车系最吸引车迷的重点。



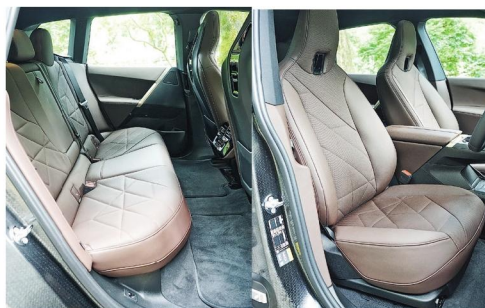
21 吋合金轮圈 测试车配备 21 吋合金轮圈和厚身轮胎，卖相和滤震效果同样不俗。



未来感 车厢整体铺排带有纯电动车该有的未来感，与同厂引擎车有着不一样的设计套路。



触控式屏幕 为刺激销量，新版本甫推出便免费升级驾驶和泊车辅助功能，透过中控台上的 14.9 吋触控式屏幕便可轻松倒车。



充足包围感 一体化前座为驾驶者和乘客提供充足包围感及承托效果。后排脚位阔落，即使长途旅程也不易感到疲累。

生意出让

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

羅佩瑄大律師行

LL.B CPA, CGA B.COMM

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

電：778-712-7688

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

李丽假牙诊所

调整修理 手工精细
3D(数码化)假牙



65岁以上长者可享政府
活动假牙补助福利，
欢迎致电查询协助申请

Liya Lei 雷丽雅 Lily Li 李丽
政府注册假牙专科

敬请预约

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

高洁专业地毯清洁

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

微信号：dan Zhu0303

778-883-4875 朱丹
778-320-2899 朱太

BC 省埠仔

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

明记搬运

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

美达油漆

www.maydapainting.ca

商业民居 内外油漆
手工精细 价钱合理

政府注册 WCB 保险

BC 商业信誉局 A+ 认证

778-889-5376 王先生



第一鋼閘防盜窗花

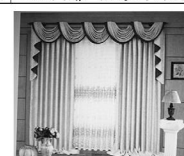
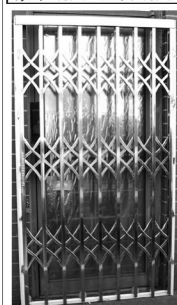
特平窗花每個 80 元起·商業攬閘 420 元起

第一窗簾紗窗廠

唯一超過 50 年加港品牌·廠商直銷各式各樣窗簾
豪華鋼閘、陽台鋼閘、陽台上蓋、欄柵、鐵閘 遮光窗簾、防紫外線捲簾、百葉窗、紗窗

防盜隔熱玻璃膜

美國玻璃貼膜工程



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

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

自置 3500 呎工廠，選用優質材料，精工設計製造，是您信心保證！

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

卓越车房门维修

专业安装车房门
更换摩打及弹弓

服务好 免费估价

Kent Li

604-779-0662

Vancouver Closets™ Ltd.

温哥华衣柜厨柜厂

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

华人衣柜厂鼻祖
实现您的理想空间

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



極品廚櫃，質量最佳，絕無虛誇！幾十種款式，誰可以比擬？傲視群雄！

極品櫥櫃世界

SUPER CABINET WORLD

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

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

www.supercabinetworld.com



價格可以
超低
品質我家
更高

請不要相信我
吹牛
但請你每家都
比比看！

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

工商广场 帮到你

价钱平
收效大

广告专线：604-247-4254

传真：604-231-9882

电邮：alau@mingpaovan.com

明报列治文办事处

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



加能水暖煤气

Save On Water Heater & Furnace Inc.

请电：604-779-1617

热水炉 锅炉 暖气炉

家庭商业 型号齐全 当日更换 国语英语 服务大温

水不热 漏水 有噪音 不启动 控制失灵 维修 安装 定期保养

煤气牌照 水暖牌照 多年服务 质量保证 专业安装维修各种水喉 煤气管道

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

即日起申请政府节能回扣 **\$1100**



商业住宅 水电煤气

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

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

美
高

专业装修

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

778-288-9118 陈生

美
高

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

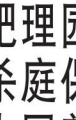



绿茵园艺

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 帮到你

价钱平
收效大

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

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



诚达园艺清洁

油漆、高压清洗、
清理水涧、修造
围栏、锯树修剪、
砖石铺设。

604.773.7238 诚达



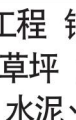
艺石园林工程

专业景观设计
为客户出彩色效果图

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

收费低廉

778-991-6436 林先生



枫景园林

花园设计 种花修树
铺砖砌石 各式围栏
高压洗地 施肥加泥

国 / 粤语 彭生

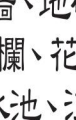
778-680-1785



美好园艺工程

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



通渠

緊急通渠

華興 24 小时电
604-254-4828



工商广场

价钱平
收效大

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

一定帮到你

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

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



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

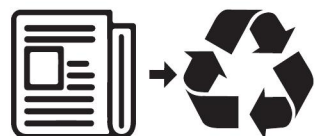
Arbor Memorial Inc.

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

全職接待員

需懂英語、粵語,電
腦操作,時薪20元,
簡歷
accounting
@vantower.ca

聘請



大塘燒臘誠聘

1. 兼職收銀員
2. 全職或兼職企檔
3. 全職或兼職幫工
(無需經驗,可培訓)

有意者請親臨

列治文八佰伴(Food Court)
大塘燒臘3時後面洽

溫東食品廠

現誠聘以下職位

- 1) 廠務助理兼後備司機,
需良好駕駛紀錄
- 2) 機械操作及包裝員工

以上職位,經驗不拘,提供培訓,
工作穩定,薪優,五天工作。

有意者請親臨

575 East Cordova Street, Vancouver, BC
面洽(星期一至五,10時至3時)

FPS

跨國冷凍機械公司

誠聘

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

全職工作 按需加班 穩定收入
年終花紅 醫療福利

時薪:\$18-50(將根據申請職位和經驗決定)

歡迎致電人力資源部604-362-1622 洽談

誠聘員工

(食品廠)誠聘全職工人多
名,男女不拘,無需經驗和
英文,但需懂中文,工作穩
定。月薪\$2,600-\$4,100。

有意者請晚六時後電

604-649-8103

渡船肉食批發市場(本那比區)

地址:3737 2nd Ave., Burnaby

誠聘:

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

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

有意者請致電

劉先生:604-961-6656 盧先生:604-338-4807

明報

MING PAO DAILY NEWS

廣告熱線: 604.247.4254
604.231.8992

電郵落稿: alau@mingpaovan.com

分類
廣告

聘請

二手市場

招租

商業招租

雜項出讓

生意出讓

地產出讓

保姆



豐泰超市
FOODY WORLD

高薪誠聘各部門
經驗熟手或生手



員工福利包括:
牙科和眼科
醫療保險及
人壽保險



有興趣到本超市工作的人士
無論有經驗與否
我們都歡迎你的加入

WE'RE
HIRING

公司: 604-233-0886

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

Donald's Market

誠聘以下全職員工

1. 切肉員工

2. 菜部員工

3. 生果部員工

有牙醫，醫療福利，有意者

請電：604-762-0545

Donald 洽

Hiring

誠聘禮品零售業銷售

(Full-time)

地點：Downtown Vancouver

有意者請星期一至五，

10 點至 5 點前電

604-602-0008

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。

有意者請電

Jon：604-818-3165

或趙先生：604-725-1997

大單房租

特色屋樓上安靜內

街近魯拔火車站超

市租\$1000 全包請

電葉太

778-887-6780

列市城市屋

列市中區3房3廁

新裝修，近中小學交

通、購物方便。無煙

寵。

電：778-874-3386

柏文單房租

列市中心近昆倫大

學公眾市場巴士站

商場，共用廚廁飯

廳歡迎單身一人包

電上網月租1千

604-722-8034

列治文地庫

4路夾威廉近中小

學2房一大廳共千

呎，合小家庭廚浴洗

乾齊包水電無煙寵

電604-728-5728

只懂粵語

2大房平租

溫東新裝修平地樓

下兩大房一廚廳獨

立門戶光猛，合無煙

寵物有意請電

778-636-2083

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



捐血救



人

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

站購物門口巴士到

UBC大學，域多

利41街新屋全獨

立平地全包電

604-202-2928

優質民宿

列治文中區大獨立

屋，近商場巴士站食

宿便利旅遊

電778-863-5066

wechat: jkccwu

溫東平地房

2房1廳獨立門戶近

學校超市巴士天車

站，煙寵免問，域多

利秋湖公園即住不

包水電

778-737-3382

緬47街

光平面下層兩房大

廳廚廁齊，包水電乾

洗衣

604-725-3822

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

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

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

素食月子餐

專為產後做月子的

人設計營養口味，

在妳做月子期間將

會帶給妳喜悅和快

樂來電洽談

236-514-8566

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





PLEASE RECYCLE
THIS NEWSPAPER.

生意出讓

埠仔獨市賺錢雜碎

唐餐館，東主退休休

生意連物業出讓，包賺

錢。有意請電

778-926-3992

Mei 洽

旺舖出租

Kingsway 夾 Joyce，人流旺盛

，皇家銀行及喜相逢餐廳對面，

請電604-828-0013 Andy 洽

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1萬7千龍

鳳地平碑4萬9千企碑6萬3千③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4萬2千

請電張生604-889-4740

其他



明報分類招租廣告

出租容易

租客好

廣告價廉

效率高

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

Self-talk 满足心灵 乐享一人之境

光棍节虽已由庆祝单身逐渐成为商家促销的噱头，但背后或反映单身人士可能出现的孤独和寂寞，试图透过购物填补空虚心灵。

网络占据生活的时代，社交媒体蓬勃发展，大家时时刻刻不停接收和推送资讯，不再习惯独处，甚至害怕一人之境。专家提醒，资讯泛滥影响大脑运作，建议预留 me time 和学习 self-talk，有助促进自我成长，提升身心健康，「一个人原来都可以尽兴」！

文：黎芸迪

购物快感短暂 无处理内心问题

购物能否驱除孤独感？播道医院心理评测及辅导中心心理治疗师伍咏光认为，购物是释放焦虑的方式，与孤独感没有直接关系，但或许稍为驱走内心痛苦。香港浸会大学国际学院社会科学学部主管、认知心理学家李泽沛则指出，购买到心仪物品，可刺激大脑分泌多巴胺，带来短暂快感，令人短暂地转移了孤单、不开心等感觉，但没有真正处理内心问题。随着时间推进，可能变得愈买愈多，导致财务压力，事后懊恼不已。

网络资讯泛滥 不习惯独处

为何有些人会害怕独处，在独处时涌现孤单感？两名受访者均指出，alone 和 lonely 这两个英文词语虽然都有单独、孤单的意思，但两者略有不同，alone 是一种客观状态——独自一人，lonely 则是主观心境——孤独的感觉。主观的孤独感觉可能影响身心健康，因为日常生活中没有分享对象，因而寂寞和纳闷，甚至可能因缺乏帮助或支援，产生无助感。

自从进入网络时代，大家被训练成经常需要快速且大量的资讯刺激和互动，例如不停刷视频，看完后急不及待推送给其他人，沉迷网络人士情况更甚。伍咏光

指出，独处是一个缺乏外来刺激的状态，「独处期间，大脑减少了外界的干扰，会涌现很多思绪；对于身心状况欠佳，如焦虑症、抑郁症或有人际关系问题的人，面对这些复杂的思绪，或会因而无所适从，出现情绪困扰」；加上很多人把独处和孤单感画上等号，认为一个人就会感到闷和不安全，亦害怕别人如何看待独处的自己。

李泽沛亦认为，Z世代年轻人对孤独感的恐惧尤其强烈，这跟社交媒体有很大关系。「社交媒体有个特性叫 highlight reel effect，指大家通常分享自己生活中最精彩时刻。接收到这些资讯后，就可能跟对方比较，觉得自己比不上对方而不安。另外，社交媒体衍生了很多群组，使人产生想要属于某群组的想法。如果朋友约人出去玩却没有叫你，你便出现一种心理现象 fear of missing out (FOMO)，即看到朋友在社交媒体上分享的活动、经历或事件，却感到自己错过了这些重要时刻，随之而来就是焦虑和不安。」

独处≠孤单 助大脑休息

其实独处并不可怕，而且独处不等于孤单。李泽沛和伍咏光异口同声指出，在某些情况下，独处对身心健康有正面作用。李泽沛表示，在心理学、辅导学、宗教等



每个人都应该建立固定的 me time，专注于喜欢的事情，保持放松和安静，有助梳理思绪，促进个人成长。（设计图片，byryo@iStockphoto）

范畴中，均提到 solitude（独处、独居），是一种具有多种意义的独处状态，尤其在灵性操练方面，是一种享受宁静、反思和自我探索的积极状态。由于社交媒体发达，大家经常接收大量资讯，容易令人烦扰。在心理学角度，资讯泛滥会造成认知超载（cognitive overload），使人难以将海量资讯过滤或组织，进而影响决策能力，并引致困惑、焦虑等不安情绪。不过当你独处时，放下手机，不接收任何资讯，清除外界干扰，便能感受到环境的宁静或欣赏大自然的创造力。这样的状态有助于大脑休息，并促进资讯的梳理和整合，进而提升自我反思、内心和谐及与生活连结。

me time 专注当下 放松安静

伍咏光指出，健康的独处就等于为自己预留 me time。每个人都应该建立固

定的 me time，专注于喜欢的事情，保持放松和安静，有助梳理思绪，促进个人成长。这段时间是否要练习正念或静观（mindfulness），帮助我们专注于当下？伍咏光认为视乎个人兴趣而定，建议在独处时可选择辅导界常用的自我对话（self-talk）方法。

面对焦虑 自我对话梳理思绪

他解释，当面对可能冲击情绪的事情，如不开心、焦虑等负面情绪，不妨问问自己内心世界发生了什么事，例如：「为什么我不开心？」「我最担心的是什么？」「我真正想要什么？我有什么理想？」「在这段关系中，我喜欢他什么？不喜欢什么？我对他有何期望？我不敢跟他说这些期望？我不敢说的原因是什么？」自我对话有助我们了解人生意义、满足心灵，并促进自我成长。

知多啲

無法與人連結 「多了人卻没多高興」

孤单心境不止出现于一人独处的时候，有时候，「多了人却还没多高兴」。心理治疗师伍咏光表示，如果日常生活中难以与他人建立连结的关系，情感上亦会产生不安，产生孤单感。「有些人明明置身于朋友聚会中，仍会有孤独感，很大原因是难以产生连结关系所致。」人有需要向他人寻求连结的关系，透过跟他人接触及互动，让我们更好地理解自

己，有助于促进心理上的安全感和自我提升，这在成长过程中至关重要。所以，当一个人在寻求这种连结时遭遇挑战，可能会影响到自我价值、自我认知和人际关系，因而感到孤单。

原生家庭影响 恐惧人际关系

伍咏光举例说，一个人如果在原生家庭中经常受批评、忽略、责骂等，会不

自觉怀疑自身能力、缺乏情感的安全感，并对人际关系充满恐惧感，害怕与人沟通互动。而这情况在现实中并不少见。他分享一个真实案例，一名漂亮年轻的女性，有许多追求者，她选择跟一个其貌不扬的男士拍拖，觉得这类男性较有安全感。男友对她十分迁就，但她在维系这段关系时很辛苦，最终主动提出分手，再加上其他原因，患上轻微抑郁症。

「她接受心理辅导时，发现原生家庭对她影响极大。爸爸为人沉默，即使她主动沟通也不多理会。妈妈对婚姻不满，不断向女儿诉说父亲的不是。这些经历导致她不自觉地认为别人不喜欢自己，长大后对人际关系充满恐惧，经常感到被忽略或排挤，因而产生孤独感。」她需要接受心理治疗，重新建立自我肯定和人际关系。

呼吸短促 提防慢阻肺病

慢性阻塞性肺病（简称慢阻肺病，COPD）是常见的慢性气管受阻疾病，患者肺功能逐渐下降，但由于早期没明显不适，因此很少人求医，为诊断、防治带来困难。慢阻肺病全球每年夺走超过 300 万人性命，是导致人类死亡的第三大病症。周三（11 月 19 日）是世界慢阻肺病日，今年主题是「Short of Breath, Think COPD」（呼吸短促，考虑慢阻肺病），简单又直接，呼吁有呼吸短促病征的人士，都要考虑自己是否患上了慢阻肺病。

文：郭宏骏（香港大学内科学系临床助理教授）

为了提升公众对重要疾病的关注，不同国际医疗组织都会为各种常见疾病订立关注日。其中，全球慢性阻塞性肺病倡议组织（Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease, GOLD）就将每年11月第3个周三定为世界慢阻肺病日，让大家关注这一个常见的呼吸道疾病。今年主题「Short of Breath, Think COPD」，点出呼吸短促或气喘等症状并不罕见，不少病人却因而忽视，尤其症状出现一段时间后，更可能习以为常，以为只是年纪大、身体机能倒退的后果，忽视患慢阻肺病的可能。

曾经遇过一名病人，首次确诊慢阻肺病时已经80多岁。当时他因为慢阻肺病急症发作需要入院治疗，想不到第一次因为慢阻肺病求诊，病情已达严重水平。他住院差不多1个多月，出院时除了需要使用多种药物，更需要安排长期氧气治疗；之后病情不断走下坡，因为急性发作入院愈来愈频密，整体身体情况亦每况愈下，生活质量大不如前。

顾名思义，慢性阻塞性肺病是慢性疾病，为何这名患者病情恶化得如此快速，所有相关症状在一两年内发生？当向他详细查询病历时，发现相关症状原来已经出现了一段颇长时间，但由于他是烟民，误以为症状只是因为年长和吸烟习惯而引起的「正常」反应，一直不以为意。结果一次呼吸道感染引致急性发作，才知道自己患上此病已一段时间，症状也一直出现，只是自己和家人都不察觉。最终确诊时病情已经到了晚期，即使用上最好药物也没法逆转。

忽视病征 老烟民当平常反应

正正如此，今年世界慢阻肺病日就呼吁公众关注「呼吸短促」这个常见症状，希望做到早发现早治疗，为病人减轻症状，减慢肺功能衰退，减低急性发作风险，提升生活素质。

最主要风险因素：吸烟

怎样评估自己患上慢阻肺病的风险呢？首先我们需要知道慢阻肺病成因和风险因素。吸烟是最重要成因，在高收入国家，吸烟占慢阻肺病成因超过七成；其次，接触各种各样空气污染物亦可能致病。其他成因包括一些

罕见疾病，如 $\alpha 1$ -抗胰蛋白酶缺乏症。

所以，如果你或家人现在或以往有吸烟习惯，当持续出现呼吸道症状，便需要考虑慢阻肺病的可能。当然即使没有症状，亦应该立即戒烟，否则既会伤害肺部，对身体其他器官亦会造成各样损伤，实在没有理由继续吸烟吧！

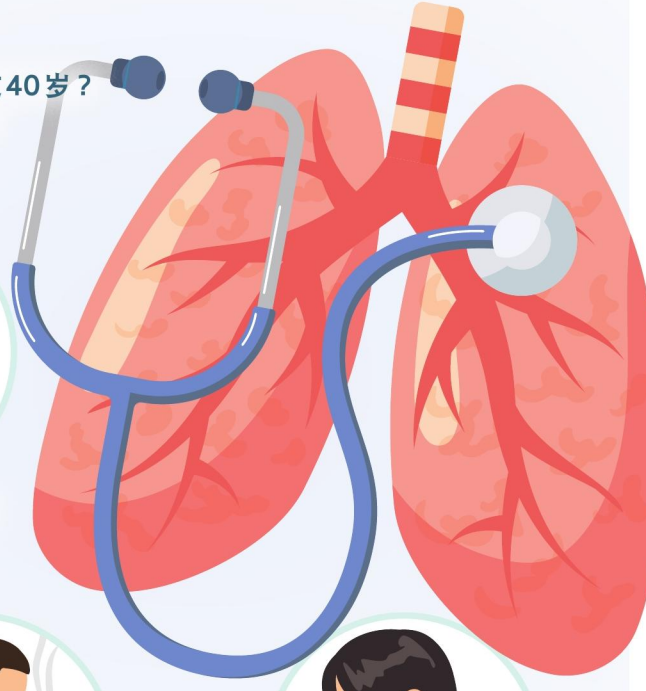
其他征状：咳嗽、痰多、体力下降

除了呼吸短促和气喘之外，还有其他症状吗？慢阻肺病患者同时会出现咳嗽、痰多，甚至喘鸣，即是听到呼吸时有嘶嘶声。患者亦会因为气喘而令体力下降，与同年纪的人相比，行路或运动时运动耐力更差。举例说，跟你同年纪的健康人士能够轻松走上3层楼梯，但你走一层已经喘不过气，就是其中一个指标，显示可能因为慢阻肺病令你的体能比他人弱。这些症状不会一时三刻突然出现，而是随时间恶化。所以大家要想一想，究竟一两年前会否已经出现一些早期症状而不以为意，原来慢阻肺病早就出现在你身边。

要是你有患上慢阻肺病的风险，例如已经吸烟一段不短时间，也许是时候停一停、谗一谗，究竟自己是否不知不觉间出现了一些呼吸道症状。如有任何怀疑，就应该尽快求医。

慢阻肺病简单问卷

担心自己有慢阻肺病？不妨先参考以下简单问卷，5题之中若3个或以上答案为「是」，代表你或患上慢阻肺病，需要找医生评估（明报制图/marina_ua@iStockphoto）



你是否已年过40岁？
☐ 是 ☐ 否

你是否较同年龄的人更容易气促？
☐ 是 ☐ 否

在多数日子中，你咳嗽是否都带有痰或黏液？
☐ 是 ☐ 否

你现在或以前是否有吸烟习惯？
☐ 是 ☐ 否

在多数日子中，你是否经常咳嗽？
☐ 是 ☐ 否

知多啲

肺活量计 客观评估呼吸道健康

确诊慢阻肺病，最重要是客观地测量气管的阻塞情况，而最准确方法就是透过肺功能检查。肺功能检查没有创伤性和侵入性，受验者利用肺活量计（spirometry，图）测量吸入和呼出空气的容量和速度等，评估呼吸道是否正常。若有需要，测试还会用上气管舒张剂；病人完成第一次测量后，可以呼入气管舒张剂再测量，看看气管阻塞有没有逆转；若有，患哮喘的可能就比较高。

肺功能检查会将病人气管阻塞的严重程度分成4个等级。确诊之后，病人也可以在复诊期间再接受肺功能检查，看看用药前后的肺功能变化，监察病情。



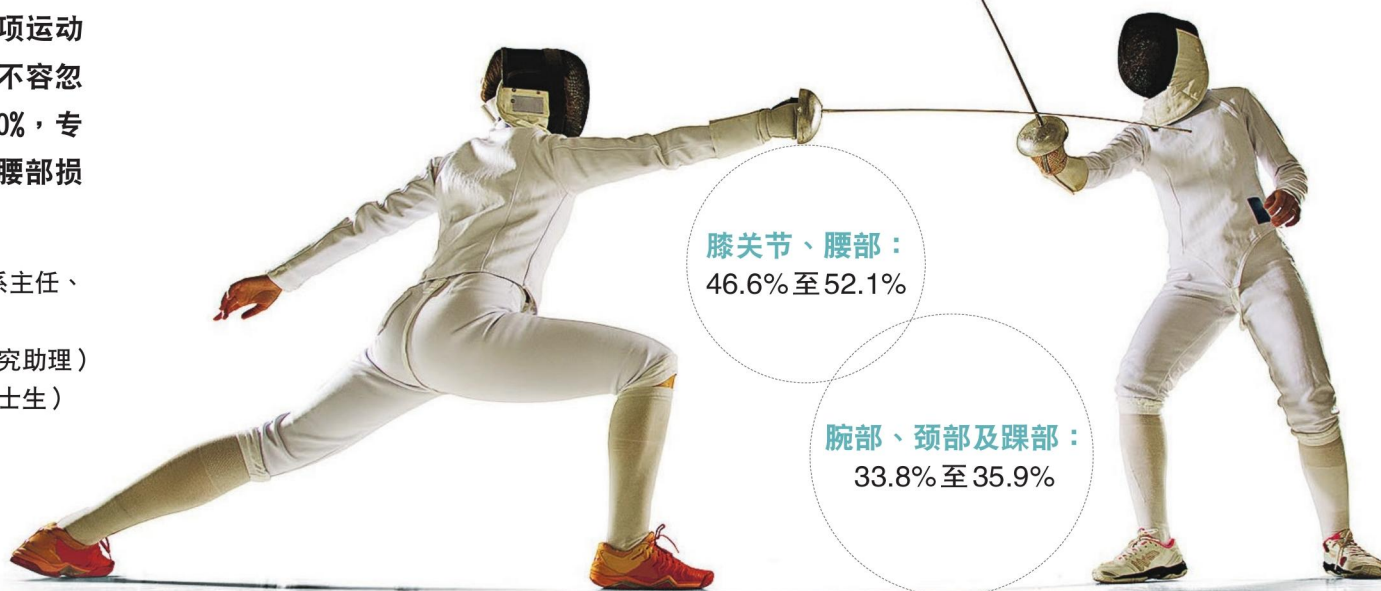
（作者提供）

剑击治疗运动 击退下肢伤患

第15届全运会开锣，香港赛区的焦点，必定是周六起举行的剑击赛事。自从香港剑击队在去年奥运创出佳绩，剑击热度便持续攀升。这项运动融合技巧与战术，然而引致的损伤问题亦不容忽视。据研究，剑击运动员的伤病率超过50%，专业运动员甚至高达92.8%，其中以下肢、腰部损伤尤为常见。

文：符少娥（香港理工大学康复治疗科学系副主任、体育科技研究院副院长）
王浩宇（香港理工大学康复治疗科学系研究助理）
黄杰斌（香港理工大学康复治疗科学系博士生）

香港剑击运动员过去5年各部位伤病率



► (Artur Didyk@iStockphoto)

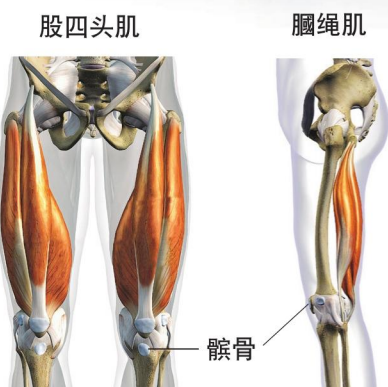
剑击运动员的损伤流行率介乎于51.5%至92.8%，其中下肢为主要受伤部位（专业运动员56.1%，非专业运动员54%）。临床治疗中，理大团队接触下肢与腰部的伤病最多，其中以膝关节为主，包括髌股关节疼痛综合征、髌腱炎及腘绳肌拉伤。在剑击队的长期服务中，我们分析运动员过去5年的年度体检，其中膝关节、腰部伤病率最高（46.6%至52.1%），其次是腕部、颈部及踝部（33.8%至35.9%）。

优势腿膝伤率高达49%

一项关于剑击运动员损伤模式的回顾研究指出，损伤多出现于选手的优势侧，膝关节损伤率高达49%，其中负责膝部屈伸的伸膝结构（包括髌股关节疼痛综合征、髌腱炎）和腘绳肌拉伤占比最高（25%和7%）。一项针对香港150名剑击运动员的横向研究更显示，膝关节过度使用导致损伤的发生率达60.67%。这些数据突显膝关节是伤患高危，尤其是专业运动员，极需加强预防措施。

弓步依赖股四头肌 易拉伤腘绳肌

剑击是一项动作重复、冲击力大且不对称的运动；涉及快速弓步、爆发力变向和不对称姿势。运动员在弓步加速阶段需防止前膝过度伸展，落地时对前移下肢施加强大制动力，优势腿的腘绳肌需运用离心收缩。然而，运动员常过度依赖股四头肌，忽视腘绳肌的力量训练，导致弓步动作中腘绳肌拉伤风险增加。频繁的爆发动作也容易引致髌腱超负荷，引发微撕裂和炎症。此外，在优势腿落



(Henry Grebe@iStockphoto)

地时，髌关节运动异常（如过度内收和内旋）与髌股关节疼痛综合征相关。这种动态膝关节外翻的动力学因素，使髌股关节接触面积减少，导致髌骨外侧负荷加重，引发疼痛。

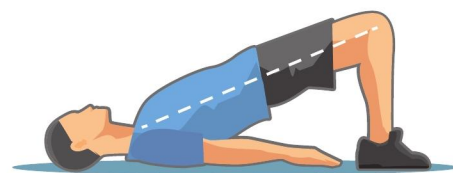
运动治疗应付3大伤患

• 髌腱炎 渐进负荷训练减痛

渐进负荷训练有效缓解疼痛并改善功能。训练时应避免加重疼痛的动作，并在疼痛评分<5（0分为无痛，10分为极痛）时安排高负荷低速度的力量训练。逐步从等长收缩（如：靠墙静蹲），过渡到等张运动（如：保加利亚分腿蹲，见图一），最后到能量储存和载入练习（如：跳跃深蹲）；同时每阶段从双腿训练进阶到单腿训练。



图一：保加利亚分腿蹲 (明报制图)



图二：等长臀桥 (明报制图)

• 髌股关节疼痛综合征 结合髌关节和膝关节训练

运动疗法需结合髌关节和膝关节训练。髌关节训练（如：侧抬腿、蚌式开合）着重强化后外侧肌肉，膝关节训练如：膝关节抗阻伸展或负重深蹲，着重增强股四头肌。早期治疗可优先考虑髌关节训练，必要时辅以髌骨贴扎或足部矫形器（针对过度足内旋）。

• 腘绳肌拉伤 运动疗法分3阶段

第1阶段（受伤初期1至5天）旨在减轻疼痛和肿胀，保护疤痕愈合，通过低强度无痛训练（如：等长臀桥，见图二）减少肌肉萎缩并提升神经肌肉控制。

第2阶段根据患者耐受度，逐步增加训练强度和运动幅度（如：单腿臀桥），引入腘绳肌离心动作（如：单腿

罗马尼亚硬举）。

第3阶段采用专项训练，通过全范围运动帮助运动员逐步回归原有运动水平（如：单脚平衡风车式哑铃触地）。

• 预防伤患训练 力量+活动度+动作控制训练

预防剑击损伤的运动，包括力量、活动度和动作控制训练。加强髌关节外展外旋力量，以及腘绳肌、股四头肌的离心力量是基础，同时放松紧张肌肉（如阔筋膜张肌）并提升髌、踝关节的灵活度训练。动作控制训练需确保弓步动作中髌膝踝三点方向一致，使下肢力线保持直线传导。

剑击运动的魅力在于技巧与爆发的完美结合，而安全是享受运动乐趣的前提。重视损伤康复与预防，能让剑击运动更安全、更科学。