

SUN FIRST MORTGAGE
华邦贷款

一站式贷款服务·快速批复·
利率最佳·条件最优

代理各大小银行：
楼花贷款 豪宅贷款
商业贷款 建筑贷款
特快私人贷款

Wen Sun 孙文
首席贷款专家
778-223-9638

本周焦点 各省区下月起撤贸易壁垒
可望带动GDP增长7.9% **A2**

2025·11
28
星期五(乙巳年十月初九)
第992期

明報
汇聚数码多元化
紧贴时事全面睇

明報网站
530新闻频道

聚焦加国 放眼全球

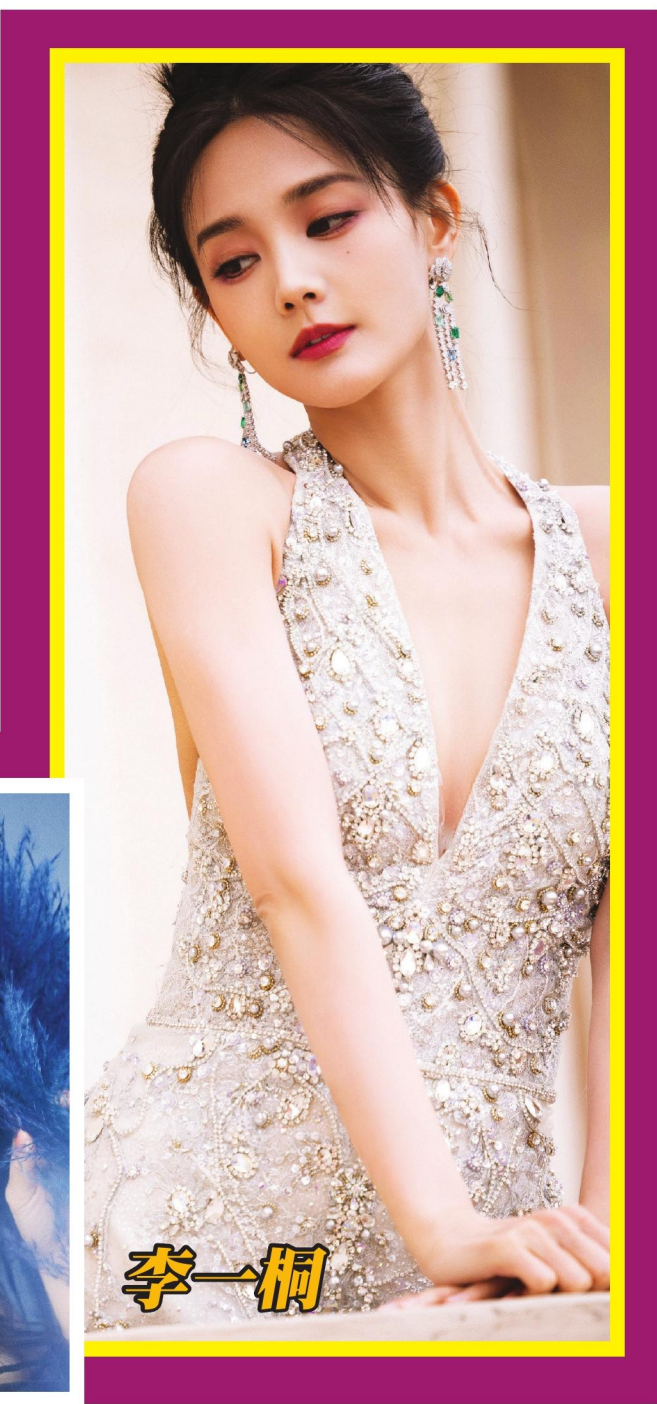
明声报

CANADIAN CHINESE EXPRESS **Canada**

用明报手机APP
看即时本地及
加国新闻

明報 加拿大
明报手机APP

iOS 及 Android
扫描 QR Code
即可下载



签互认协议涵盖数千种产品 但不包括食品酒类 各省区下月起撤贸易壁垒 可望带动 GDP 增长 7.9%

加拿大各省份、地区与联邦政府日前签署互认协议，将于12月起取消食品与酒类以外大部分商品的省际贸易壁垒，在美国关税压力下为企业提供更多贸易机会，商界对此表示欢迎。

《加拿大互认协议》（Canadian Mutual Recognition Agreement）日前在西北地区黄刀镇（Yellowknife）举行的全国内部贸易委员会会议上，由联邦、省及地区贸易部长与厅长共同签署。

方便企业跨省发展 减对美依赖

卑诗省长尹大卫（David Eby）表示，当威胁加国经济安全的挑战来到眼前，团结一致总能发挥最佳表现，因此卑诗牵头推动协议，方便企业跨省发展及创造更多就业机会，作为建立减少依赖美国且对加人更有利的经济体系的一部分。

协议将于下月起生效，涵盖数千种产品包括服装、玩具、车辆、轮胎、医疗科技及工业产品等，加国企业将毋须再翻查各省份及地区成千上万条法规，以确定跨省销售是否需额外符合特定要求，若一项商品在某省份及地区符合规定，可在全国销售而毋须额外审批、认证或测试，所有例外情况亦会清晰列明。

卑诗就业及经济发展厅长柯议伦（Ravi Kahlon）表示，该协议是加国史上规模最大的精简繁文缛节行动，将致力推动协议扩展至食品、酒类及其他初期不包括的领域如金融服务，但他强调这些领域受不同规管，需要时间整理。

省府在声明中引用经济分析指出，互认协议有望令加拿大国内生产总值（GDP）增长高达7.9%，每年释放高达2000亿元经济潜力，同时可透过减少监管延误、释放更多资源作创新与增长，提升整体生产力。



柯议伦（中）手持已签署的协议与安德森（右）及省议员崔保罗（左）合照。

（社交平台X）

大温贸易局主席兼行政总裁安德森（Bridgitte Anderson）表示，商界长期以来一直呼吁简单原则，即若某产品在一个省份获准销售，就应在所有省份都获得批准，「虽然这次宣布值得庆祝，但更重要的是鼓励国内进一步融合和创造机遇的势头，尤其在食品、酒类及改善劳动力流动性方面。」

卑诗商会临时行政总裁麦克米兰（Alex McMillan）表示，新协议涵盖经济中的庞大部分，对卑诗企业无疑是好消息，商会将密切留意各省及地区政府会否引入豁免条款，并希望设定严格门槛。

卑诗商业议会政策总监尤尼斯（Jairo Yunis）坦言，多年未曾见过省际贸易有如此大进展，但仍有更多工作要做，因卑

诗向其他省份及地区销售的产品中近70%是服务，而这些领域在协议签署后仍存在最多障碍，「每列火车、每个货柜或每趟运输经过卑诗，其实都是购买我们物流、仓储、金融及科技服务的省际交易，希望不久后我们就能在服务及食品领域看到相互认可的框架。」

卑诗食品及饮料协会行政总裁唐纳森（James Donaldson）表示，各省在食品尤其肉类安全标准上存在差异，对于食品未被立即纳入协议并不意外，「我们讨论这个问题已有一段时间，很高兴看到采取实际行动，或许加拿大面对关税威胁也带来好处，就是促使各省以更建设性的方式合作。」

唐纳森希望加国制定统一食品安全标准

以便降低贸易壁垒，也期望酒类商品可尽快纳入协议涵盖范围。

卑诗省早前已与其他省份签署谅解备忘录，支持酒类产品直接面向消费者的销售。然而加拿大另类政策中心（Canadian Centre for Policy Alternatives）高级经济分析师Marc Lee认为，新协议本质上是「政治表演」，处理的壁垒对食品及酒类以外的行业影响甚微。

他在今年较早前参与撰写一项有关省际贸易的研究时发现，取消省际贸易壁垒对加拿大经济影响有限，而放宽监管则可能削弱环保及消费者保障等公共利益措施，「他们以省际贸易壁垒大做文章，但实际上只是虚假议题，对加国企业而言真正的贸易障碍是距离与运输成本。」

高学历技能移民流失严重 加报告：登陆5年已萌去意 倡移民部化身HR招募人才

加拿大公民研究所（Institute for Canadian Citizenship, ICC）委托撰写最新报告警告，受过高等教育和拥有高技能的移民最有可能在登陆加拿大5年内离开。报告质疑，在加拿大正努力应对与美国的贸易战之际，现行移民政策能否留住提振国内经济所需的人才。

报告指出，1/5的移民会在获得永久居民身份后的25年内离开加拿大。这种被称为「继续移民」的趋势在登陆加国5年时达到顶峰；更令人担忧是，数据显示拥有博士学位的人离开加拿大的可能性，是拥有学士学位的2倍以上。如果移民后面临的就业前景无法带来收入增长，这比例



伯恩哈德。

还会上升3倍。

该研究所执行长伯恩哈德（Daniel Bernhard）表示，人们对移民日益增长的怀疑态度正在导致人才流失，这将削弱加拿大应对当前经济挑战的能力。

他希望移民部能够转变其工作重心，不再扮演加拿大「保全」的角色，而是成为

国家的人力资源部门，「移民部应该成为负责招募人才、确保人们来到这里并取得成功的机构，而不是负责阻止坏人入境的保安部门」。

联邦总理卡尼设定了一个目标，在未来10年内将加拿大对非美国的出口增加1倍。伯恩哈德表示，随着加拿大致力于贸易多元化，失去移民及其在美国以外国家的工作经验将对实现这目标造成不利影响。「这些人正是为其他国家建造铁路、基础设施和住房项目的人，他们能够帮助我们迎头赶上，如果失去这些人，我们就失去了对加拿大成功至关重要的专业技能。」

在2025年提交给议会的移民年度报告中，卡尼政府将未来3年的永久居民接收人数稳定在38万人。该机构预测，如果目前的移民趋势持续下去，到2031年将会有20,241移民离开加拿大。

伯恩哈德说：「那些拥有独特优势、能够帮助我们实现我们自己所宣称目标的人，却正在以最快的速度离开，我们研究发现，增长最快但人员流失率最高的职业领域包括商业和金融管理、资讯和通讯技术、工程和建筑管理、以及制造和加工领域。」

根据联邦移民部统计数据，经验丰富的经理和高级主管离职率是所有移民平均离职率的193%，而医疗保健专业人员的离职率高出平均值36%。他还指出，超过60%的新移民属于经济类移民，他们因对加拿大经济的贡献能力而被授予永久居留权。过去40年，移民人数的增长趋势并未下降，这显示政府只需要制定留住人才的策略。但现在的移民服务主要针对不会说英语的人，高技能移民根本不会使用这些服务。

年内少发18%学生签证 印中仍为最大来源国

联邦移民部（IRCC）最新数据显示，加拿大今年至今签发的学生签证较2024年减少18%；而印度仍然是加国最大的海外留学生来源地。

今年1月至9月，加拿大共签发296,250份学生签证，低于去年同期的361,965份，亦远低于前年的537,115份。当中印度学生获批签证71,715份，较2024年同期大减53%；中国以37,975份签证位列第二，按年减21%；尼日利亚排第三，获批19,480份签证；菲律宾排第四，获批14,800份签证；法国以11,245份签证排第五，所有国家数字都较去年下跌。

但回溯至2015年，加国在首三季仅签发183,065份学生签证；今年数字仍较该年增62%。若与10年前数据比较，菲律宾增幅最为显著，由2015年的1,500份急升至今年的14,800份，增幅达887%；同

期印度学生增加221%；尼日利亚增277%。而当年最大来源国的中国，至今跌幅达33%。

IRCC亦指出，今年1至9月期间，新国际学生与临时劳工的入境人数减少53%。该数字不包括寻求庇护者、季节性农工、原有签证延长者，以及在加国逗留不足270日的临时外劳。

在杜鲁多政府年代，移民政策经历大规模调整，导致大量海外学生及劳工涌入，加剧生活成本及房屋危机。当中更有部分留学生因缺乏资源与住屋，需依赖食物银行、庇护中心，甚至露宿街头。

面对住房及可负担能力问题的批评，时任总理杜鲁多于去年宣布大幅调整移民政策。

根据新的2025至27年移民水平计划，永久居民接收目标将由2025年的50万人



安省基秦拿康尼斯托加学院欢迎国际学生的标牌。

降至2027年的36.5万人。政府计划至2027年将加国人口减少0.2%，并将国际学生人数占人口上限设定为10%。

包括工作签证持有者、国际学生及临时外劳在内的临时居民，预计至明年底减少5%。

温市 11 月柏文租金显着下跌 素里 1 房单位 1760 元大温最平

根据一份最新的租金报告显示，在大温地区中，以温哥华的柏文租金按年跌幅最大，两房及三房租金下挫约一成二，只有少数城市录得升幅。大温区 11 月无家具的一房柏文，平均月租降至 2164 元，较去年同月少 195 元。

加拿大线上租屋平台 liv.rent 日前发布的 11 月全国报告指出，温哥华、列治文及北温等大温最贵租金的城市，租金均录得持续下跌。其中温哥华跌幅最为明显，两房和三房单位的租金按年分别下跌 12.49% 和 11.97%。

温市除了豪宅林立的桑拿斯（Shaughnessy），其余所有社区的不带家具一房单位，租金均录得按年下降，其中跌幅最大的是登巴—阿标特斯区（Dunbar—Arbutus），达到 18.10%；紧随其后是基拉尼（Kilmerney）和马宝区（Marpole），这两区跌幅分别为 14.92% 和 14.17%。

与此相反，兰里市的租金自 6 月起持续回升，特别是带家具的一房单位，按年上涨 5.29%，按月回升 5.52%。两房及三房无家具单位的租金，亦较上月回升。

本那比的无家具一房单位租金亦出现上

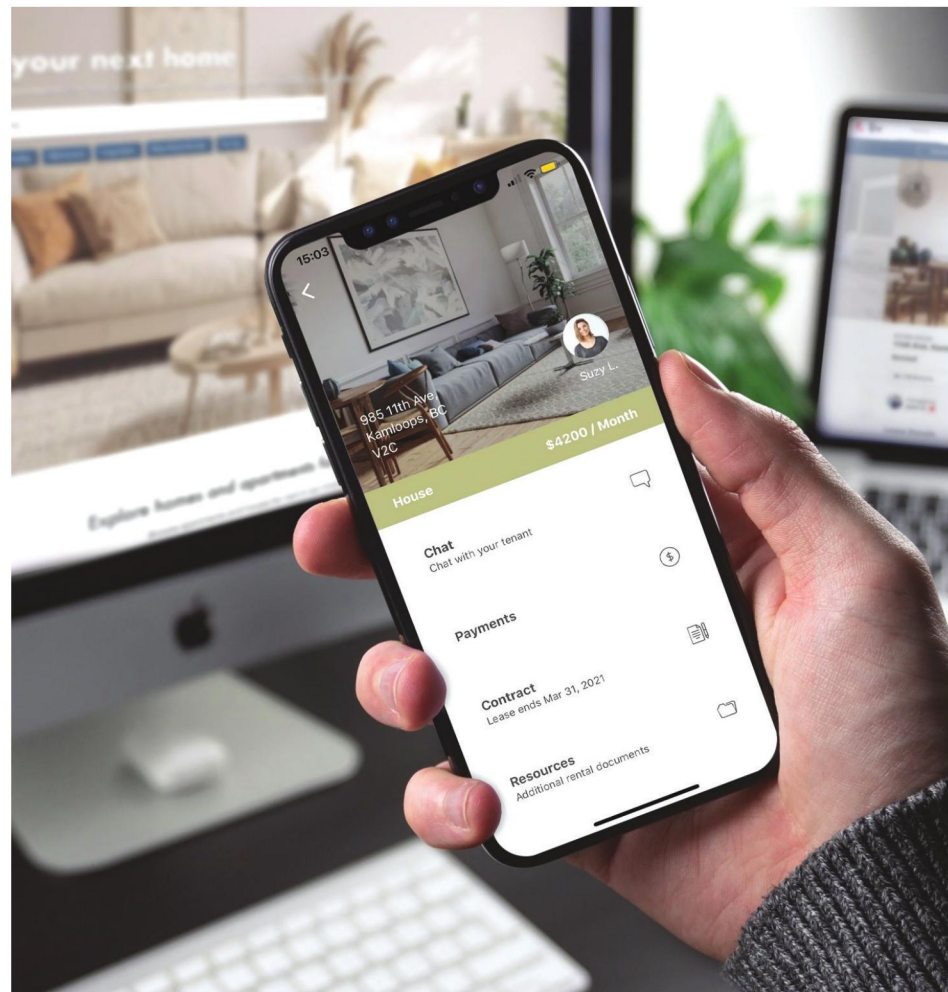
無家具柏文租金（元）		
	一房	兩房
本那比	2228	2726
高貴林	2047	2522
蘭里	1900	2387
新西敏	1946	2552
北溫	2437	3268
列治文	2282	2862
素里	1760	2177
溫哥華	2353	2874
西溫	2519	3409

升，由 10 月的每月 2198 元升至 11 月的 2228 元；但带家具的单位则略为下跌。素里则是大温区不带家具一房单位租金最低的城市，平均月租 1760 元，比最贵的西温单位（2519 元）便宜了 759 元。

尽管大部分城市租金下跌，但由 SingleKey 发表的报告显示，卑诗省租户的收入用于租住房屋的比例仍相当重。

该报告显示，加拿大租客平均年入约 67,537 元，家庭平均收入 109,000 元，租客年龄中位数为 32 岁；至于温哥华的租客平均年入达 146,194 元，但平均每月支付租金达到 2891 元，即需将超过三成收入用于住屋。

报告指出，不论是卑诗全省还是温哥华，租金占收入比例均高踞全国之首。



现时消费者可以利用手机，随时查看租屋市场的资料，方便作出明智决定。

（liv.rent 图片）



位于安格斯大道 1498 号的豪宅。

（Google 截屏）

外国买家税空置税令楼价插水 温西豪宅估值获调低 400 万元

温哥华西区桑拿斯（Shaughnessy）一座豪宅的业主以外国买家税和多项新政策令楼价插水为由，获卑诗物业估价上诉委员会（Property Assessment Appeal Board）将该物业的估值大幅下调逾 400 万元至 2000 万元，作为计算地税的依据。

该幢两层高的物业，位于安格斯大道（Angus Drive）1498 号，面积超过 1.9 万平方尺，由 Onni 集团持有。

卑诗物业估价上诉委员会的判词指出，业主提供的多宗豪宅成交数据显示，部分物业最终售价较原定叫价腰斩近一半。

原估值 2400 万元

Onni 集团表示，该豪宅今年的估值达 2400 万元，但实际市值仅约 1750 万，原因是豪宅市场受到「新财务及税务申报」影响，包括外国买家税、联邦豪宅税、空

置税、以及卑诗省的投机及空置税。不过，估值官员则反驳，指近年豪宅市场相对稳定，并提供其他成交案例作佐证。委员会审核小组在考虑多项因素后，包括比较成交、物业规模与楼龄，以及设施与改善情况，最终决定将该豪宅估值重新定为 2000 万元，以便当局借该估值计算地税。这座两层高豪宅设有室内及室外泳池、以及网球场，属温哥华其中一处最贵地段。

节日 圣诞 圣诞老人 现场
灯海闪耀 市集与美味佳肴 现身互动 娱乐表演



今年圣诞节，邀请
您和家人一起回家过节——来到

**MERRY &
BRIGHT**
AT MARTINI TOWN

1123 272 St. Langley, BC
www.merrybright.ca

这场充满惊喜的圣诞活动，
将 Martini Town —— 曾出现在多部电影与人气集中的
户外拍摄场地 —— 打造成一座梦幻的圣诞村庄，
灯光闪烁、音乐飘扬、幸福满满！

2025年11月21日 至 12月31日- 仅限预购门票 现场不售票 欢迎团体参加

加奥运选手成跨国贩毒首脑 涉助洗黑钱温市汉落网

FBI展拘捕行动 7名党羽或引渡美国受审

据美国联邦调查局(FBI)调查,加拿大前奥运单板滑雪运动员韦丁(Ryan Wedding)实为一个庞大跨国贩毒网络首脑,一名温哥华男子因涉嫌协助韦丁洗黑钱而被捕,是该案最新遭到拘捕的加国人士。韦丁被悬赏1500万美元,目前仍在潜逃。

继早前7名加籍疑犯因与该跨国犯罪网络有关联而被起诉及寻求引渡到美国受审后,FBI最新通报指,32岁温哥华男子侯赛因(Rasheed Pascua Hossain)上月被控串谋分销和企图分销可卡因、串谋出口可卡因以及串谋清洗犯罪收益罪,其后联邦当局发出逮捕令并成功将其拘捕。

根据日前解封的美国联邦大陪审团起诉书,曾以化名「JP Morgan」活动的侯赛因,被指是韦丁涉资数百万美元洗黑钱行动

中的核心人物之一。卑诗皇家骑警发言人称未能确认侯赛因是否在本省落网。

消息披露之际,加拿大广播公司(CBC)日前报道韦丁另一名前同党已倒戈协助警方调查。

根据安省高等法院引渡聆讯相关程序中提交的文件显示,FBI今年成功招募一名新线人,该线人声称曾与韦丁一同贩毒及协助他犯下多宗谋杀案,线人同意协助警方调查韦丁的犯罪网络,特别是今年1月

涉及关键证人加西亚(Jonathan Acebedo-Garcia)的谋杀案。

加西亚是加籍哥伦比亚裔、长年从事毒品交易的FBI秘密线人,据指因协助锁定韦丁的犯罪活动而于哥伦比亚麦德林(Medellín)被人枪杀,美国检控部门形容此案是韦丁犯罪集团的报复。

韦丁已被列入FBI「十大通缉犯名单」,相信目前藏匿于墨西哥境内,美国执法部门形容他为「现代版艾斯科巴」(Pablo Escobar),艾斯科巴为哥伦比亚臭名昭著的大毒枭。

涉案加拿大人的指控尚未在加国法院证实,最终亦需由加国法院审理任何来自美国的引渡要求。

韦丁



目录

2025年11月28日

第992期

■ 本周焦点	2	■ 旅游	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	15	■ 健康点滴	54
■ 神州众生相	24	■ 中医疗养	55
■ 娱乐	36	■ 健康自企划	56
■ 漫画	42		
■ 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

**温市11月柏文租金显着下跌
素里1房单位1760元大温最平**

A4

**福建舰创海军里程碑
电磁弹射弯道超车秘辛**

A19



感冒紅鼻子？

永廣良藥，助您一臂之力！

感冒止咳顆粒

【功能主治】

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

NPN 80014684



感冒清熱顆粒

NPN 80030105

感冒清熱顆粒
GANMAO QINGRE GRANULES
12g x 10 sachets
NPN 80030105

感冒清熱顆粒 (無糖)
GANMAO QINGRE GRANULES
(UNSWEETENED/SANS SUCRE)
6g x 10 sachets
NPN 80029978

感冒清熱顆粒 (無糖)

【功能主治】

疏風散寒，解表清熱。
用於風寒感冒，頭痛發熱，
惡寒身痛，鼻涕清涕，
咳嗽咽乾。

NPN 80029978

板藍根顆粒

【功能主治】

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

NPN 80010160



板藍根顆粒 (無糖)

NPN 80013672

永廣企業代理
各大參茸行及超市有售

必屬良品
諮詢電話 604-273-5028



女长者堕 40 万逆按揭骗局 经纪被捕银行提告追欠款

广告标榜「保护长者免受财务虐待」

厄尔利 (Darlene Early) 和丈夫罗伯特 (Robert) 拥有安省宾顿市 Centre Street 一幢平房。丈夫 1999 年过世, 至 2014 年起, 上门推销员不断敲她家的门, 极力推销暖气空调设备和家电租赁。她不虞有诈堕进逾 40 万元逆向按揭贷款骗局, 事件闹上法庭。

2022 年初, 她突然收到加拿大房屋权益银行 (HomeEquity Bank) 一封「欢迎信」, 信上写着以她的名义核发了一笔 40.5 万元的 CHIP 逆向抵押贷款 (reverse mortgage)。现年 71 岁的厄尔利说: 「我才知道自己真的惹上大麻烦了。」

银行指控已从贷款所得中受益

刑事与民事诉讼文件显示, 这间标榜「保护长者免受财务虐待」的银行, 竟深陷一场远超出厄尔利家门口的诈骗网络, 令人质疑其内控机制。

涉案的第三方抵押贷款经纪据称至少将

25 名其他长者带到这间银行, 这些交易都被视为「可疑」。该经纪已因另一名布兰特福德 (Brantford) 居民的诈骗案被逮捕并遭刑事起诉。

房屋权益银行内部也风波不断, 这是因为警方调查该经纪人, 加上「明显有问题的可疑抵押贷款交易」, 银行启动内部调查, 最后解雇了一名抵押贷款专员。这名专员也正是签核厄尔利贷款的人之一。她后来在民事诉讼中指控, 银行在抵押贷款审核与拨款流程存在「系统性缺陷」, 才让第三方经纪有机可乘, 诈骗多名长者。

但该银行拒绝免除厄尔利的债务, 反而

反告她。

银行在法庭文件中称, 厄尔利「已从贷款所得中受益」, 用来清偿其他债务。这笔逆向抵押贷款将从厄尔利房屋权益中取出 40.5 万元, 借款成本年率 4.98%。根据银行估算, 5 年后她将在本金外另欠 11.1 万元利息。

厄尔利表示, 从未见过或与文件上署名的第三方经纪金姆杜 (Kim Do)、杜的经纪公司代表, 或房屋权益银行的任何人谈过这笔逆向抵押贷款与结案文件。她认为, 银行既然如此强调防范长者诈骗、承诺遵守「长者保护准则」, 就不该错过她被诈骗集团锁定的明显警讯。

房屋产权被登记 6 个「担保」

在银行核发逆向抵押贷款前, 厄尔利的房屋产权上已被多间融资公司登记了多个「担保权益通知」(NOSI)。这些公司正

是先前上门推销设备的厂商。

关于 NOSI 类似抵押权, 安省政府去年已全面禁止将其用于消费品, 官方担忧「恶意业者」利用 NOSI 向消费者特别是长者勒索高额费用。2022 年银行核贷前, 厄尔利的房屋产权上已出现 6 个 NOSI。诉讼文件还显示, 厄尔利患有轻度认知障碍及夏科-马里-图斯症 (Charcot-Marie-Tooth disease), 手指卷曲、手部功能受限, 她强调自己在系统显示的「4 分钟内」绝对不可能完成 12 处签名与 27 处缩写。

案件现由皮尔区警方诈骗组调查。厄尔利先向安省土地登记总监办公室投诉, 随后房屋权益银行反告她, 称她已用贷款款项清偿其他债务, 若不还款有失公平。

厄尔利已提起反诉, 指控银行为追求逆向抵押贷款利润, 未保护她这类全国行销对象的长者。

误信损友投资高额回报 移民夫妻被骗卅余万元

一对即将开始享受退休生活的移民夫妻, 却被「损友」拖累, 被许诺的高额投资回报率所引诱, 深陷一桩疑似投资诈骗案, 损失了数十万加元。

家住渥太华市的西迪基 (Adnan Siddiky, 图) 表示, 在去年 3 月, 他们信任的几位家族友人向他们介绍了一家总部位于多伦多的投资公司「HYWI 资本」(HYWI Capital), 声称该公司的投资「保证安全」, 而且回报率很高。

西迪基说: 「我认识这些友人已经 31 年了。他们主动联系我们, 说有一个绝佳的投资机会, 能让我们赚大钱。某种程度上, 我感觉他们在极力劝我们投资这家公司。」

看到是「信得过的老友」强烈推荐, 这对夫妻就把他们的住房申请了二次按揭贷款, 向该公司投入总共 30 万 3623 加元, 期望着每月 2% 的回报, 一年后还能拿回本金。

与西迪基签署投资协议的人, 据称是该

公司的首席执行官 (CEO) 马尔丘克 (Vlad Marchuk)。而根据协议, 投资的资金需要先转至公司首席运营官 (COO) 卡明斯 (Mark Cummings) 的私人帐户上, 此人曾担任保险公司的高管。

西迪基回忆说: 「(卡明斯) 说这笔投资没有任何风险, 他当时就是这么说的。他们表示资金会用于 2 项投资, 我记得其中一项是股票交易。我们把钱转过去后, 对方告诉我们, 7 月就能开始收到收益。」

但直到 8 月底, 他们才收到两个月的收益, 此后便再无下文。西迪基说: 「他(卡明斯) 解释说『你的银行帐户出了点小问题, 别担心, 收益很快就会到帐』。」

西迪基开始为自己的「棺材本」担心, 决定收回投资。而一名据称是公司高级合伙人的托多罗夫 (Eugene Todorov) 及卡明斯都出面保证「没问题」。并对西迪基说: 「你们提交的赎回申请表我们已经收

到了, 一定会把钱还给你们。」

但西迪基再没见到自己的那笔巨款。

CTV 电视台调查发现, 至少还有 5 人遭遇了类似情况 (其中两人已告上法庭), 总损失达 150 万加元。多名相关人士则表示, 实际总损失可能远高于此数。

在记者的追查下, 合约上列名为首席执行官马尔丘克却声称, 他在 2023 年 4 月时就已离开 HYWI 资本, 合约上他的签名是被人伪造的。「2023 年 4 月 8 日之后, 我既未代表该公司, 也未以公司名义签署过任何协议。」

到了这个时候, 卡明斯表示自己已不再参与 HYWI 资本的事务, 「我强烈否认所有其他指控, 目前无进一步评论」。

资深商业调查员菲利特 (Jeff Filliter) 指出, 这项投资的推销方式本身就存在问题, 尤其是异常高的回报率。

「他们宣称年投资回报率高达 24%, 这个数字高得离谱, 本身就是一个巨大的红旗 (警示信号)」。此外, 那些人通过亲朋



好友来招揽目标, 这表明这可能是一个相对大规模的诈骗操作。」

安省证监局 (Ontario Securities Commission) 未透露是否已对此案展开调查, 但在给西迪基夫妇的邮件中确认, HYWI 资本与卡明斯均未在安省注册, 不具备从事证券交易的资格。

文件显示, 托多罗夫曾在 2016 年因诈骗、未注册交易、非法发行证券及违反安省证监局命令, 面临「类刑事」(Quasi-Criminally) 指控。

对西迪基而言, 最痛苦的不只是财务损失, 更是信任的崩塌。西迪基说: 「千万要小心。我至今认为, 是那些我们完全信任的人, 把我们推进了原本不愿、也没准备好参与的事务中。」



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

港男劫大温华人200万比特币 恐吓割户主生殖器 性侵其女

殴打施水刑 犯案5人其一落网 认罪囚7年

卑诗省满地宝 (Port Moody) 一名华人男子，曾在华人社区提及投资加密货币赚大钱，因而被犯罪集团盯上。去年4名劫匪强行入屋，捆绑该华人家庭一家三口，在被捆绑的13小时内，全家人受尽凌虐，户主被施「水刑」，遭威胁将被割去生殖器，劫匪还被指在镜头前强奸户主18岁女儿。最后户主被强行提走200万元的比特币。

入屋行劫的4名匪徒都懂得说英文、普通话及广东话，其中一个人是35岁香港男子陈子荣 (Tsz Wing Boaz Chan，音译)。陈子荣向法官表示，有人出5万元叫他来加拿大一起与其他人去打劫，但他声称自己没有强奸户主女儿。

陈子荣被控7项控罪，包括严重袭击、非法禁锢、性侵及入屋抢劫，陈上周五在卑诗省高贵林法院被判7年监禁，并被法官命令采集DNA、禁止持有武器及支付5万元给受害人，等于他参与打劫获得的报酬化为乌有。

卑诗省级法院的文件指出，陈在去年4月打劫得手后，5月1日返回香港。7月25日再入境加拿大时被捕，因为警方在场找到的DNA与他的DNA相符。

根据审讯期间披露的案情，2024年4月27日晚7点半，案中女户主在满地宝家中听到门钟响，开门时见两名身穿加拿大邮务公司 (Canada Post) 制服男子站在门口，声称送来包裹。

假邮差随后与两名同党强行入屋，将屋内3人「推倒在地，手腕用扎带绑住」。

四名匪徒都会说英语、普通话和粤语，但各人之间只用数字1到4互相称呼。他们反覆这对屋内男女户主施以「水刑」，逼迫他们交出加密货币帐户资料。

男户主被蒙眼，反缚双手，匪徒至少对他施以10次水刑，男户主说，每次都感觉自己「快要死」，他被剥光衣服，整晚反覆遭到毒打。歹徒威胁说，如果他不交出银行帐户和加密货币帐户，就要「割掉他的生殖器」。匪徒更强迫他女儿脱光衣服，并命令她将加拿大护照翻开放在一旁，然后匪徒拍摄事主女儿裸体的视频。有传媒引用《加新社》报道，指匪徒在监控镜头前性侵户主女儿，并利用她的尖叫声，逼迫其父母交出银行帐户和加密货币帐户

户的详细信息。

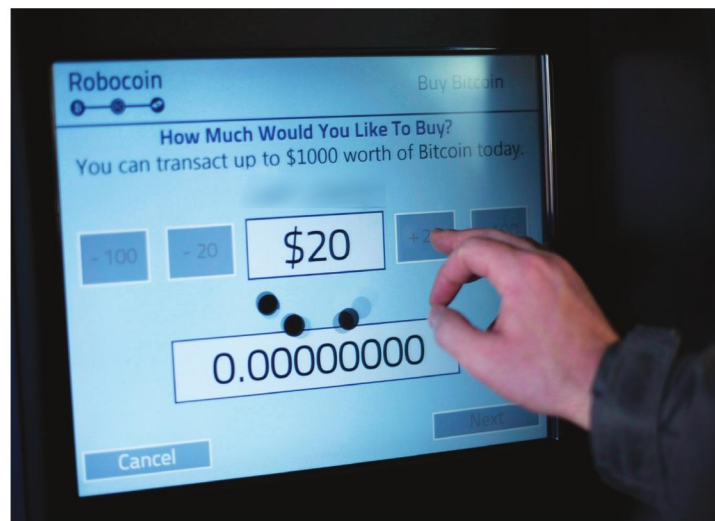
对于匪徒是否性侵户主女儿的部分，CBC的报道则有不同。CBC报道说，持有加密货币的户主和女儿分别在不同的房间，与一个经过变声处理的人士通电话。变声歹徒通过电话要求女儿「假装」(fake)被打，假装被性侵，发出痛苦声音让在隔壁房间的父亲听到。

法庭文件提到，男户主一边被毒打，一边亲耳听到妻女遭受伤害和侮辱的叫声。当晚，歹徒多次从这对夫妇的加密货币帐户中取款，被盗资金总额约为160万加元，几乎掏空了他们的帐户，最后歹徒一共卷走了价值超过200万加元的比特币。

CBC报道提到，匪徒一开始要求该华人户主交出200个比特币，依当时比特币的市价，约有2600万加元，但后来经过各种酷刑虐待及逼迫，最终匪徒从户主及其妻子的帐户当中，取走了价值200万加元的比特币。

法官麦奎兰 (Robin McQuillan) 在对陈某作出判决时，描述了4名入侵者精心策划的复杂犯罪计划。事件中还有一个人电话的另一边，这人通过使用变声器向男户主索钱。男户主曾经在卑诗省的华人社区提及他投资加密货币投资成功，虽然他亦讲过曾经被骗，这对夫妇的帐户里仍有大量资金。

被劫之后第二天早上，男户主听到门铃响，然后听到几个男人在商量如何离开。在这些人走后，他挣脱了束缚，光著下身走到门口，发现警方已经赶到。原来，他的女儿也挣脱了束缚报警。当时是早上8点30分，这一家三口经历了13小时的折磨。到场的警方在屋内发现了大量歹徒留下的证据，包括一把仿真枪、一把刀、衣物、手机、防熊喷雾、警棍以及安装在屋内的几部监控摄影机。而女户主被毛毡包



有一户住在满地宝的华人，在朋友圈炫耀投资比特币赚大钱，惹祸上身，被犯罪团伙上门抢劫。图为比特币交易机。

(资料图片)

裹在床上，嘴包被封。

邻居家的监视器画面显示，在入室窃盗发生之前几天，有数人曾经出现在附近丛林装置监视器设备。其中一人就是陈姓男子。

认收熟人5万元来加犯案

满地宝警方从加拿大边境服务局 (Canada Border Services Agency，简称CBSA) 得知，陈某于2024年4月5日抵达加拿大，并于2024年5月1日返回香港。然后在2024年7月25日再次入境加拿大时被捕。被判刑的香港男子陈子荣透露，自己因参与这次抢劫行动而获得约5万元报酬，这与法院命令他向受害者支付的赔偿金额相同。

法庭文件显示：「2024年初，陈某认识的一位熟人找他，向他提供了一个在加拿大的赚钱机会。这位熟人说，需要他去打劫加拿大某户人家，之后他就可以走。起初，陈某以为这位熟人在开玩笑。」

法庭认定，陈抵达加拿大后，被带到一处住所，与另外3名戴面具的男子共同生活了3周，「而他明白，彼此之间不得交谈」。

陈男否认「直接」参与威胁和性侵。他向受害者道歉。说自被捕以来，已进行了深刻反省；并承认，他本有机会退出这宗犯罪，但由于自己的软弱而没有这样做。

法官对案中受害父亲受案件影响的陈述

总结指出，这个家庭在经济上遭受重创，背负著3笔按揭，现在连最低还款额都难以支付。而18岁的女儿，仍然饱受被袭击的画面和梦境所「折磨」，当她独自外出时，「都会携带防身器物」。

法庭审结案件之后，卑诗省警方表示，这宗抢劫案是多宗数码资产拥有者成为现实暴力目标的案件之一。

在低陆平原地区发生一系列抢劫案后，三角洲警察局和列治文皇家骑警于9个月前已经向「高价值」加密货币投资者发出警告。

骑警的警告指出：「警方仍未确认这些事件是否有关联，不过，似乎出现了一个明显的作案模式或犯罪手法，在每宗案件中，匪徒都会假扮快递员或执法人员进入受害者家中。一旦进入屋内，他们便会抢掠可以进入受害人加密货币帐户的信息。」2023年7月的警告中强调：「匪徒似乎知道受害者在加密货币领域投入巨额资金，知道他们的住址，并且在受害者家中抢劫。」满地宝警局发言人扎卡里亚斯 (Sam Zacharias) 证实，该案发在满地宝的 Heritage Woods 社区，警方在去年4月28日上午约8时接获请求，派人到该区一处住宅查看一家人的安危，发现了饱受凌虐的一家人，他们均受到重伤，但无生命危险。

扎卡里亚斯说，警方仍在追查另外的涉案疑犯，调查还没有结束。

高血糖對身體的傷害隱蔽而深遠，它會逐步損害您的器官和系統，導致心臟病中風和腎衰竭。管理血糖對於保持健康和長壽至關重要！



降糖穩糖兩手抓



遠離高血糖試試它！

黑五限时超值优惠

2025年度底价

野花牌綠蜂膠™



降糖是關鍵！

綠蜂膠作為天然輔助品，被越來越多的人用于血糖管理

綠蜂膠中豐富的多酚和黃酮類化合物能有效幫助降低血糖



穩糖同樣重要！

高血糖患者如果長期血糖水平波動大

容易導致多種并發癥的發生和加重。綠蜂膠中含有的梓醇、蝶蕨類物質可有效減少血糖波動！



掃碼訂購立減\$10



中文網站便捷下單



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

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

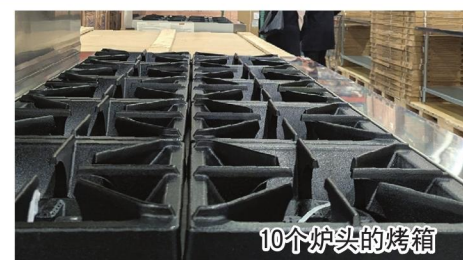


加拿大皇家天然品有限公司

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



在11月14日开业的卑诗省第一间Costco商业中心，主要针对商业客户，货品份量通常大过普通Costco分店。



Costco商业中心位于新西敏市（New Westminster）与列治文接壤的Queensborough District，从华人聚居的列治文市中心，沿91号Hwy向东开半小时车程即可抵达。不过这是在不堵车的情况下，11月14日开业当天，前往Costco的私家车一路堵上高速路，起码还要过三条街、转两个红绿灯才能看得到大门。

龟速前行中，只见一队警察站在各路口维持秩序，每隔一段就有告示牌，提醒司机14至16日有特殊活动，可能导致时间延误。于此同时，路旁可见三三两两市民，扶老携幼步行前往。

据说类似的商业中心Costco在加拿大已经开了八家，但在卑诗省还是头一次。面积达14.6万尺，可以用巨大来形容。该公司的单张说这是一间不一样的（different kind of）Costco。中心对所有会员开放，但普通家庭会员会发现明显差别，比如10个炉头的烤箱、商用展示冰柜、电子秤等专门为商业客户提供的货品。

食品类的包装也相当大份：加拿大黄皮马铃薯论箱卖，每箱50磅；美国洋葱一袋22.7公斤；Parm Regg芝士轮，每个重23.99公斤，单价945.21元。其他还有论桶装的沙拉酱、美乃滋；按箱卖的橄榄油、龙虾、番茄；一次能煮5.44升米的电饭锅；重17.3升的芥花籽油；一整只羊。好在仍有部分货品与普通Costco分店类似，比如鸡蛋、谷片、干果、大米、肉类等，加上开业促销。大条牛里脊劲减40元，整箱无盐黄油减价100元。

众人买得开心之余，下手时常要计算自家的冰箱空间大小，想想如何放得下？如此大份量的食材、如此高效能的设备，那是针对批发市场，普通人家，三代同堂也未必用得上。

「不一样」的Costco 大温开张堵死公路

天气冷又下雨，逛商店变成其中一项家庭活动，如果能买到便宜货，真是再好不过。

卑诗省第一家Costco商业中心日前冒雨开张时，私家车从高速路出口一直堵了几条街。而在之后的周末，人潮更胜，连交通电台也要提醒司机，临近的Queensborough桥双向行车均有延误。

（摘自明报《星期六周刊》）



▲本省第一间Costco商业中心开张首日，从列治文市东行去购物的私家车，一路堵到91号高速路出口。

◀Costco商业中心开业一连三天举办促销活动，市民冒雨买到便宜货品也相当开心。





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

洛矶山 (白色童话)系列

全程保证
安排48座大巴

圣诞及农历新年出发日期: 12月20、23、25、26、27、28日;
2026年2月14、17日(年初一)、19日(年初三)、21日(年初五)、24日(年初八)

黄刀白马极光 系列

黄刀镇极光 3/4/5 天之旅

(YKK)

冬季出发日期:

2025年11月30日 - 2026年4月15日
(2人成团 逢星期一、四出发)

双人房每位: **\$799 起**

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

白马市北极光 3/4/5 天之旅

(AUR)

2025年8月18日 - 2026年3月31日
(2人成团 天天出发)

双人房每位: **\$649 起**

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

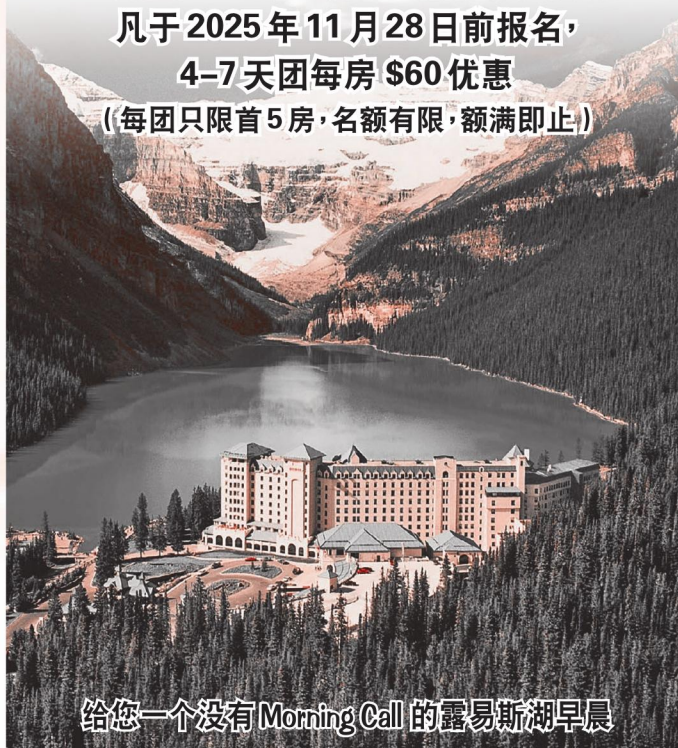
2025年冬季洛矶山团「热卖中」

12月至2026年4月出发特设晨鸟优惠

凡于2025年11月28日前报名,

4-7天团每房 \$60 优惠

(每团只限首5房, 名额有限, 额满即止)

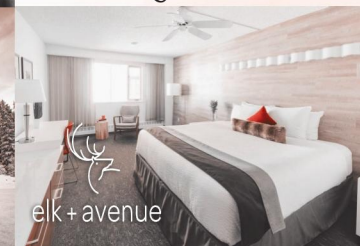


给您一个没有Morning Call的露易斯湖早晨



一起进入白色的
童话世界...

*Banff &
Lake Louise*



elk + avenue

4天尊贵之旅 RWB4

4★之选

10月14日至2026年4月28日

逢星期二、四、六出发

- 住宿: 班芙市中心酒店
- 入住有「小瑞士」之称的班芙市, 享乐购物尽在咫尺, 一整个晚上由您作主!

\$549 起

4天皇御之旅 RWC4

5★之选

10月14日至2026年4月28日

逢星期二、四、六出发

- 住宿: 顶级露易斯湖堡垒
- 唯有「皇御之旅」可带给您一个美丽动人的露易斯湖早晨。既可湖上滑冰, 亦可湖边漫步拍照。美景触动人心!

\$699 起



旅游巴士及入住酒店
提供免费 Wi-Fi *有条件限制



全线保证于露易斯湖堡垒
享用丰富午餐

温哥华一天遊

畅游: 史丹利公园、加拿大广场
唐人街、煤气镇、女皇公园、自费吊桥公园

\$73 起
(天天出发)

威士拿一天遊

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

\$80 起
(三、六、日)

维多利亚一天遊

包 BC 渡轮及
宝翠花园门票

\$180 起
(一、三、五、六)



维多利亚2天观赏团 \$419 起

11月至2026年4月(逢星期二、四、日出发)

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



▲无党派独立智库MLI在11月12日发表「城市暴力犯罪报告第二卷」，显示加拿大各地治安普遍恶化。

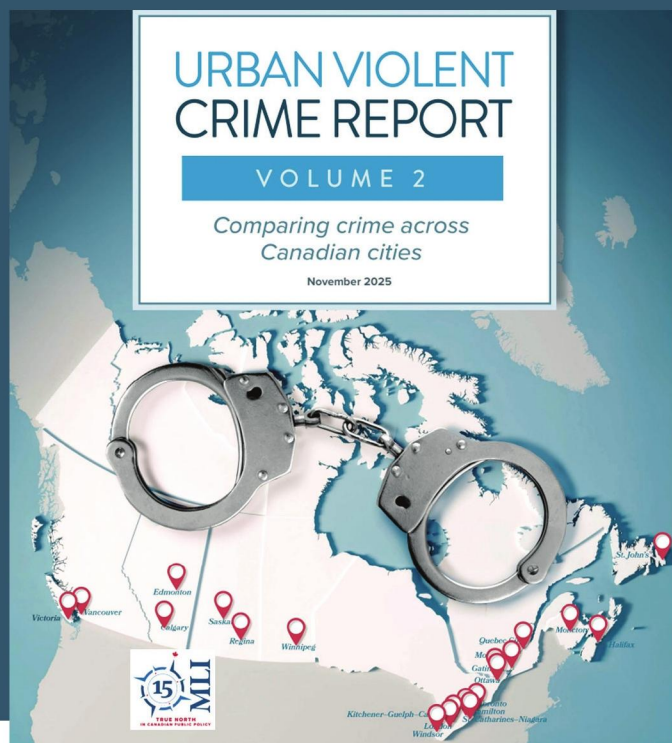
「匪徒深夜驾车铲入兰士登商场 (Lansdowne Mall) 爆窃珠宝」，
「素里同一住户一周两次遭枪击」……近期常听到治安变差的感叹，
更有人为此选择回流。

根据加国独立智库Macdonald-Laurier Institute (MLI) 上周发表的
城市暴力犯罪报告，这并非一城一地的情况。

加拿大各地治安在过去10年间迅速恶化，即使是相对较好的地方，
犯罪率及严重程度都有明显上升，且犯罪不再集中于几个大都市，
较小规模的城市更糟糕。

稍出人意料的是，位列全加拿大头20个人口集中的都会区，
大温地区是唯一一个暴力犯罪严重程度有所下降的，
尽管降幅只有1%。

全加治安都恶化 暴力之城温尼辟



总部位于渥太华的无党派独立智库MLI在11月12日发表「城市暴力犯罪报告第二卷：加拿大各城市犯罪情况比较」，直言从西部的温哥华到东部的圣约翰 (St. John's)，暴力犯罪已经渗透加拿大肌理。

「城市暴力犯罪报告」是一项系列研究，第一卷于2024年9月发表，以来自警方记录数据为基础，针对占加拿大总人口1/3的9个人口集中地区，包括温哥华、卡加利、爱民顿、温尼辟、渥太华、满地可、多伦多、多伦多皮尔区、多伦多约克区。

上周发表的第二卷报告，范围扩大至全国20个统计局大都会区 (Census Metropolitan Areas)，居民占人口总数的65%。

按地理分布由西向东依次是：卑诗省，维多利亚、温哥华；阿省，爱民顿、卡加利；沙省，萨斯卡通 (Saskatoon)、利载拿 (Regina)；缅省，温尼辟 (Winnipeg)；安省，温莎、伦敦、基秦拿 (Kitchener-Cambridge-Waterloo)、汉密尔顿、圣嘉芙琳 (St. Catharines-Niagara)、多伦多、渥太华；魁省，加帝诺 (Gatineau)、满地可、魁北克城；纽宾士域省，蒙克顿 (Moncton)；诺瓦斯高沙省，哈利法斯 (Halifax)；纽芬兰省，圣约翰斯 (St. John's)。

MLI的学者参考「凶杀」、「性侵」、「严重袭击 (aggravated assault)」、「抢劫」、「整体暴力犯罪率」、「暴力犯罪严重程度指数」六项指标，根据加拿大统计局的数据，用三年移动平均值 (rolling average)，分析过去10年间的短、中、长期暴力犯罪趋势。

结果发现，上述20个城市的中、长期暴力犯罪率均有所上升，草原省份、大西洋省份的情况明显比较糟糕。规模较小的中等城市暴力犯罪增长速度赶超大都市，显示暴力犯罪已扩散到传统热点地区以外地区，比如安省基秦拿 (Kitchener) 的暴力

犯罪率上涨了近75%。

缅省温尼辟，是被反复提及的地方，报告称其为加拿大主要大都会区中暴力犯罪率最高的地方，且情况持续恶化。过去10年严重袭击上升22%；性侵犯上升23%；凶杀上升68%；抢劫上升78%。总体暴力犯罪率上升51%；暴力犯罪严重程度上升了57%。

该市凶杀案的发生率也是全国第一，高达每10万人5.34宗，温哥华是1.79，多伦多是1.9；温尼辟也是性侵和抢劫率最高的城市。其中抢劫案10年内上升70%，排名第二的沙省萨斯卡通2024年每10万人中发生的抢劫罪案率还不到温尼辟同期的半数。当然，萨斯卡通的治安也绝对称不上好，严重袭击罪案率是满地可的10倍以上。

实际上，全国20个城市中，除了温哥华，在暴力犯罪严重程度方面都显着上升了。若论情况恶化最快的城市，温尼辟只能排第四，头三位分别是：基秦拿，上升71%、魁北克市，上升63%、圣嘉芙琳，上升61%。

以地域而言，草原省份、大西洋省份的暴力犯罪明显高于其他地区。2024年暴力犯罪严重程度最高的七个城市分别是：温尼辟、萨斯卡通、利载拿、蒙克顿、圣约翰斯、哈利法斯，再加上一个阿省的爱民顿。

多伦多都会区 (Toronto CMA) 是全国人口最集中的地方，与上述城市相比，暴力犯罪、暴力犯罪严重程度、性侵犯和严重袭击个案的发生率都相对较低。其中严重袭击下降29%，抢劫下降17%，但凶杀和抢劫率明显高于多数加国城市。其中凶杀率在过去10年增加了四成。

大温的治安情况也不理想，但尚算不错：整体暴力犯罪率上升12%；性侵个案尽管上升37%，但仍算全国最低的两个城市之一，仅次于卡加利；抢劫案下降44%；严重袭击案比多数城市低，也是唯一一个暴力犯罪严重程度在过去10年中有所下降的，尽管降幅只有1%也已经是全加首屈一指。

美国未来系乎 中产阶级人间烟火

美国伟大不在于霸权，而在于中产能否安享「人间烟火」。从免费巴士到普惠托育，从整顿治安到全面反毒，让中产阶级重获「现世安稳」，回归务实的「岁月静好」。

邱立本



■ 纽约地铁：满载无家可归者的悲歌

纽约市永远让人惊奇。「社会主义」这个在冷战后被当成脏词的标签，竟在全球金融之都落地。三十四岁的印度裔议员马姆达尼当选市长，政纲包括公共巴士与地铁全面免费、公营菜市场「零差价」直销、向华尔街征新税补贴菜篮子。富人扬言要迁去佛罗里达州；然而，更多挤在布鲁克林狭窄居室的年轻人走上街头，高举「地铁免费」的标语，像庆祝一场早到的圣诞节——他们不在乎左派、右派标签，只在乎不要每个月都入不敷出。

波士顿华裔市长吴弭（Michelle Wu）在竞选连任中以悬殊的票数当选。她给记者算了一笔账：「一个四口之家，去年光是通勤和菜价就涨了六千美元，等于吞掉一个月的税后收入。」

特朗普挥舞关税大棒留下的通胀创口，被两位「进步派」市长同时贴上「人间烟火」的绷带。让右翼恐慌的，不是社会主义卷土重来，而是中产阶级正在用选票重新定义「常识」——他们不再相信「市场万能」，也不再相信「左」、「右」的政治光谱能解释自己的生活。

中产的怒火并非只对著高物价，他们也不满自由派统治城市治理的崩坏。地铁里的流浪汉、被砸碎的橱窗、凌晨两点还在街角摇晃的游民与瘾君子、犯罪率飙升，同样是压垮他们的稻草。

马姆达尼在胜选演说中，刻意避开了「削减警力」的旧口号，而是提出「双轨治理」：左翼的「社会干预」处理精神障碍与无家可归者，右翼的「社区巡警」专注暴力犯罪。

吴弭则把波士顿的「夜间市长」制度扩大到二十四小时，让小餐馆、便利店、共享单车公司一起参与街区巡守，用「人间烟火」驱散「破窗效应」。他们不约而同地把「秩序」与「公平」绑在一起——如果地铁免费却满是尿骚味，如果菜价下降了居民却不敢夜行，中产们照样会用脚投票。

马姆达尼—吴弭现象，像一面镜子，映照出美国中产阶级对贤能政治（Meritocracy）的渴望，不再迷信被金权政治左右的选举政治（Electocracy）的民粹口号。

美国两党政治的极端对抗性，使选民分化加剧，却掩盖了民生需求：犯罪率反弹、无家可归者激增、公共服务质量下滑，成为纽约等大城市的沉疴。

美国的伟大不在于霸权荣光，而在于普通人能否安享「人间烟火」。从纽约的免费公交到波士顿的普惠托育，从整顿治安到全面反毒，政策成败将验证一个真理：唯有让中产阶级重获「现世安稳」，美国才能超越极端主义撕裂，回归务实的「岁月静好」。

别错过 球场比赛

请将接种本季
呼吸道疾病疫苗
加入您的待办清单



流感和新冠病毒可能会打乱您最好的计划。
疫苗安全有效，且有助于预防重症。请立即预约接种。



了解更多：
gov.bc.ca/GetVaccinated

新浪潮反特朗普 纽约新市长领军新世代大反击

民主党多场选举报捷，主张控制生活成本的政策，在特朗普关税战导致物价飙升之际，形成了反特朗普的新浪潮。纽约新市长马姆达尼代表民主党新世代，动员十万名志工，发起三百万次敲门宣传，挑战两党建制，提出免费公车、房租冻结、市营超市等社会主义政策。波士顿的华裔市长吴弭，打破民主党城市治安差的迷思，也是反对滥捕移民的代表人物，左右兼得，高票连任，共同诠释了「美国梦」的新思维。 丁果

从纽约到波士顿的市长选举，到新泽西州、弗吉尼亚州的州长选举，再到加州的五十号提案公投以及宾州与乔治亚州的地方选举，民主党十一月月上旬连连报捷，掀起了反对美国总统特朗普的新浪潮。作为领军者的三十四岁新纽约市长马姆达尼（Zohran Mamdani），在特朗普的关税战造成生活成本飙升下，主张免费公车、房租冻结、市营超市，发挥强大号召力，赢得百万选票，并创下逾半世纪的最高投票率。四十岁的波士顿市长吴弭，一年来力抗滥捕移民，在议会反驳右派，指波士顿治安甚佳，屡次登上全国头条，也赢下连任选举。民主党的新世代，都主张左倾经济政策和改革分区法规（zoning laws），尤其是吴弭，大削法律繁文缛节，成功增加高达四万四千个住宅单位，也被视为是以底层民众福祉为先。

任用奥巴马选战主管

马姆达尼的选战，聘用了前总统奥巴马二零零八年的选战主管奥肯（Tascha Van Auken）为策略总监，重复了十多年前的胜利模式。奥肯从去年开始培训了七百名「现场主管」，强调纪律严明的「领导力发展模式」，透过引入劳工运动组织的客户关系管理数字平台，最终动员了逾十万名志工，在全市作出了三百万次的敲门宣传，造就近代市政选战的最强动员力。这个策略的关键是透过创作网络爆红影片，如马姆达尼就曾一边解释租金冻结提案，一边跳进冰冷的康尼岛水域，或是在吃著路边摊的鸡肉饭时首次提出「清真通胀」（Halal-inflation）这个琅琅上口的热门词，然后在影片中附上观众可以马上预约参与志工活动的连结，形成极高效的「空军+陆军」的宣传策略，为民主党注

入新能量、新模式。

物价飙升之痛

当然，这些动员策略之所以能成功，背后也是有现实基础。特朗普称声成功把通胀率控制在百分之三，但这只是整体水平，不同阶层对此有不同体感。牛肉的通胀率接近百分之十五，汽车维修、住宅保险、健康保险、电费等产品也上升百分之六至七，可见对一般底层至中产来说，生活成本仍是最大问题。最近的NBC民调中，只有三成选民认为特朗普在控制通胀和改善生活成本方面符合期望。而民主党在最近多场选举的论述策略，正是主打「控制生活成本」，包括赢得弗州州长选举的斯潘伯格以及赢得新泽西州长选举的谢里尔，也都因此胜选。

出生于非洲乌干达的马姆达尼，作为九零后的市一级菜鸟政客，本来并没有太大知名度，而他主张免费纽约都会公交车（MTA）、对富人加税、大幅度提高最低工资、冻结非牟利单位的租金、设立市营杂货店（供销社）等一系列类社会主义政纲措施，引发纽约年轻人、尤其是劳工阶层的共鸣，背后也反映了这些阶层所面对的生活压力。

自封为民主社会主义者的马姆达尼，在特朗普的老家、华尔街金融中心掀起了一场社会主义运动的风暴，以纽约市民、尤其是年轻人要求解决住房成本高企、遏制贫富差距扩大的诉求，阐释了一个与特朗普截然不同的「美国梦」叙述。

民主党的路线之争

然而，马姆达尼的胜选也给民主党带来了一场「路线之争」，涉及温和派 vs 激进派、年轻派 vs 建制派等分歧。在民主党新



■ 纽约新市长马姆达尼（中）：自封民主社会主义者，获知名民主社会主义者桑德斯（左）站台祝贺胜选

世代赢下选举的同时，参议院少数党领袖舒默始终保持沉默，年迈的众议院议长佩洛西也在选后第一时间宣布明年将会退休，表明对特朗普主战的进步派势力开始占据上风。

最令人震惊的是，马姆达尼胜选后，没有用低调的「和稀泥」来愈合选举时的对立，而是直接向特朗普下战书，明言自己代表的纽约社会主义新浪潮，将成为特朗普的「政治噩梦」。

在选举大败后，特朗普迅速甩锅，指因为政府关门创下历史纪录，对共和党不利。事实上，由于政府关门，超过一百万的联邦雇员被停薪，也让四千两百万美国人民因此拿不到粮食券等福利待遇，还让全美四十个主要机场减少百分之十的航运，感恩节的旅游季有逾二千七百班机被取消，几乎停摆。

但问题是，特朗普既然知道人民会用选票反弹，却不以人民之心为心，早思跨党派合作，停止关门，而是以完全击垮政敌的「国王心态」，以人民为「人质」，大玩政党「零和游戏」，那又怎能不在选举中遭遇选票反噬？

此外，特朗普其实有深度介入这次的选举，也没有甩锅的道理。特朗普及其副手万斯不断在媒体上攻击马姆达尼，称他是「疯狂的共产主义分子」，必欲将其置于死地。到了选举后期，特朗普更是开始威胁纽约选民，称若马姆达尼一旦胜选，将拦住联邦对纽约市的拨款，以及逼退独立

候选人、现任市长亚当斯并公开为民主党的独立候选人科莫助选，甚至将这名过去的政敌描述为「政绩辉煌」。而追随特朗普的超级政治行动委员会，更是为科莫投入逾五千万的捐款。

可以这样说，民主党旧有建制派的一些人（科莫父子的支持者）和特朗普支持的共和党超级政治行动委员会联手，企图扼杀马姆达尼的崛起。科莫的政治捐款远胜马姆达尼几倍，原本支持民主党正式候选人的犹太社群在特朗普的直接催票下，八成投了科莫，纽约富人群体也投了年收入五百万的终身民主党人科莫。但是，马姆达尼在最后投票日的胜利，几乎是碾压了科莫，其中包括不少他在民主党初选中落后科莫的社区和社群。尽管纽约是深蓝城市，但马姆达尼与科莫的对决，反而打破了传统的共和党与民主党势不两立的对决态势，营造出既得利益的旧建制派（不管是民主党还是共和党），与富有理想的新左派之间的分歧对立，马姆达尼通过十万年轻义工，动员纽约原来不起眼的南亚裔和穆斯林选票，并拉拢在去年总统大选中流失到特朗普阵营的拉丁裔和黑人选票，形成了民主党前所未有的新政治同盟，与白人选票抗争。此外，马姆达尼将市政过渡团队的五位主导者由全是女性担任，也是在暗中掣肘已故共和党政治明星查理·科克运动要女性走回家庭的呼吁，并突显科克遗孀自己接任美国转折运动总裁的「权力欲望」和「双重标准」。（转下页）

对特朗普政绩的公投

事实上，马姆达尼和弗州、新州、加州公投胜选引发的新浪潮，早就超越地方政治的范畴，直接对「特朗普新政」带来直接挑战。选民民调（Voter Poll）显示，弗州和新州两成以上的选民表示，他们投票是为了反对特朗普、而非支持特朗普。

首先，不管是马姆达尼的激进自由派进程，还是从共和党手里夺回执政权的弗州州长斯潘伯格、新州州长谢里尔温和自由派进程，他们共同的目标，并非是推进传统的政治正确理念和流于表面的平权措施，而是以降低生活成本和负担为竞选主轴，其中包括解决城市住房成本高企、交通费用昂贵、儿童保育问题欠缺等民众切身的痛点问题。这些地方选举的胜利，有效戳破了特朗普九个月来用所谓关税战、外来投资数以十兆计、股市七大科技公司带动的屡创新高营造的美国经济荣景叙事，尤其是揭露了政府关门四十天来导致民不聊生、物价飞涨的生活现实。这就严重动摇了特朗普在选民中长期建立的「懂经济事务」的国民信任度。根据高盛集团公司分析，现在约五成的关税转嫁给了消费者，这个数字在未来还要增加。

以马姆达尼在纽约的竞选来看，他提倡的可负担性政纲，触摸到了城市老百姓的脉搏，让他得以冲破特朗普以及科莫利用包括福克斯新闻等大媒体在内的风暴式抹黑及恐吓攻击，动员出超过上次市选投票率（一百一十万人）近一倍的两百万人投票，尤其在布鲁克林、皇后区和马哈顿的一些地区，投票率可以媲美总统大选。这种大都会居民对于控制生活成本的政策诉求，直接把特朗普打入了去年总统选举的「拜登情景」：政府认为经济大好，民众直感正好相反。他们认为，只为科技大企业和加密货币公开站台的特朗普，根本不知道领取粮食券的平民疾苦，而马姆达尼的政纲可以解决纽约市民和全美数以百万计人的诸多日常生活问题：社会不平等、



马姆达尼胜选之夜：支持者挤满现场

高昂的城市租金、不断上涨的物价以及经济适用房的短缺等。就有共和党民调专家清醒地认为，「不要把马姆达尼的胜利简单归结为一个觉醒派的候选人赢得了个觉醒城市」，共和党「必须要把竞选重点放在生活成本与民生关切上」。而在明年竞选俄亥俄州州长的前政府效率部双头马车之一的拉马斯瓦米（Vivek Ramaswamy）说得更清楚：「共和党人要有两个关键教训。第一，我们需要关注民众的负担能力。让美国梦触手可及。第二，摒弃身份政治。这不适合共和党。这不符合我们。」事实上，这种重视「控制生活成本」的马姆达尼效应，已经外溢到共和党，将成为明年中期选举的两党竞选主轴。

明年争取挑战纽约州长的共和党众议员斯特凡尼克，已经在宣布参选的视频中，明确打出了「控制生活成本」为主轴的竞选大纲。

其次，在特朗普制定关税战的权力合法性受到最高法院质疑、「大而美法案」削减富人税收并对医疗补助计划和其他社会项目大肆削减的关键时刻，马姆达尼等人

的竞选成功，有力证明选民对这些政策的直接感受与白宫宣传背道而驰，证明关税正在推高美国消费者的物价，通胀正在悄悄酝酿成势，这就彻底打乱了特朗普用遣返非法移民、对民主党执政城市派遣国民警卫军、甚至海军陆战队来攻击民主党执政的执政主轴和宣传主轴，甚至影响最高法院对关税战是否违宪的最终裁决。

不仅如此，马姆达尼还将自己的穆斯林信仰、反对加沙种族屠杀等这些被特朗普定义为「觉醒文化」的要素，直接融入到竞选信息中，简单解构了特朗普建构的「白左—觉醒文化—极端穆斯林—破坏经济」的意识形态，这就逼使特朗普要在中期选举前调整竞选策略。

对特朗普布局中期选举打击最大的，其实还不是马姆达尼的胜选，而是加州的公投。加州州长纽森不顾共和党攻击，为对抗红州德州增加议席的举措，提出了第五十号公投。提案诉求是将二零二六、二零二八、二零三零年的国会选举划分权，从原本的「加州公民选区重划委员会」，改为加州州议会，而作为蓝州大本营的加州议会，长期控制在民主党手中，选区重划，将有利于倾向民主党新增五个议席，为明年的众议院翻盘，投下重大变数。不仅如此，纽森因为公投的胜利，再次为自己参加民主党二零二八年党内初选，拿下政治筹码。

极端孕育极端

可以说，父亲作为哥大知名教授、母亲米拉奈儿（Mira Nair）作为好莱坞导演（其作品《Monsoon Wedding》、《Mississippi Masala》、《Salaam Bombay!》曾获多个知名电影奖的提名）

，妻子作为叙利亚裔的艺术家，马姆达尼也是「美国梦」的演绎者，尽管特朗普的「美国梦」有诸多不同。

但是，纽约不少富有的新一代精英，成了支持马姆达尼的主力。当然，胜选不等于可以有效治理。从历史来看，注重居民的生活成本，肯定是正确的方向，但任何乌托邦理想为依据的城市和国家治理，也是一种极端的治理方式，孕育著失败的因子，最典型的例子就是加国总理杜鲁多的十年治理。

马姆达尼胜选后，纽约富人大逃亡的流言甚嚣尘上，显示富人群体的焦虑和彷徨，其中虽不乏危言耸听，但也理应引发新政府的重视，一般认为，只要特朗普自己不带头变卖纽约豪宅和生意离去，这种逃亡潮不会发生。更值得关注的是，选前反对马姆达尼的华尔街大佬们，也在后者取得半数以上纽约市民选票授权后改变立场，表达愿意合作的意向。避险基金大亨阿克马（Bill Ackman）在内的商界人士改口接受马姆达尼，恭喜他当选之余，表示愿意合作效劳。共同创办贝莱德的施洛斯坦，也在寻找渠道加入给马姆达尼提供建议的顾问团。

无论是左右，极端的右翼肯定孕育极端的左翼，而极端的左翼也为极端的右翼产生土壤。马姆达尼胜选的最大推手，还是特朗普，不管他自己承认与否。世界期待，马姆达尼的胜选，能对特朗普敲响警钟，让他及时调整为所欲为的治理模式；同样，马姆达尼在明年一月开始的执政，作为纽约过去一个多世纪的最年轻的市长，也能摒弃对特朗普的极端对抗，而是以纽约民生改善为立足点，以人为本，把纽约建设得更好。 ■

马姆达尼在纽约地铁拉票：走进民众当中，接地气



吴弭连任波士顿市长 执政能力强魅力非凡



■波士顿市长吴弭：逾九成得票率胜选

波士顿华裔市长吴弭高票连任，她不怕特朗普政府的压迫，实事求是，为基层和少数族裔谋福利，成为民主党内新力量。黄杰

在纽约选出新市长马姆达尼的同天，四十岁并刚在年初诞下第三名孩子的波士顿华裔市长吴弭（Michelle Wu）以逾九成得票率胜选，虽然选举结果早已毫无悬念，全因其对手、新英格兰爱国者美式足球队老板的儿子克拉夫特（Josh Kraft）在初选中落后约五成后马上退选。但在吴弭成功连任背后，展现了她的非凡魄力，在反对美国总统特朗普的浪潮中屡次登上全国头条，也成为民主党新浪潮的代表。

吴弭甫一当选就出访加拿大的新斯科舍省（Nova Scotia）三天，在加拿大面临特朗普的「吞并威胁」之际与当地领袖连成一气。过去半世纪，新斯科舍省每年都会向波士顿赠送圣诞树，吴弭在当地出席伐树仪式，延续两地的特殊友谊，同时也是向被特朗普关税大刀误伤的盟友伸出友善之手。但此举只是她与特朗普针锋相对的最新行动。

特朗普「二进宫」后，在全美掀起了滥

捕「非法移民」的恐怖场面。今年年初，吴弭在诞下第三名孩子后的第十四天，就收到了要去众议院监督委员会的通知，期间要面对共和党议员严厉质询，要为波士顿拒绝配合联邦执法辩护。即使身体还未完全恢复，这名两次于哈佛毕业的市长也拿出了超乎常人的努力，以每小时九百五十美元的费用聘请了一家华盛顿律师事务所，进行了数十场的准备会议——最终账单总额超过七十五万美元。

三月初的会议上，产后仅七周的吴弭身穿蓝色连衣裙，怀里抱著婴儿，在摄影机启动前的最后几分钟还在喂奶，摆出了一副极具政治说服力的姿态。当盘问开始时，吴弭不但没有闪躲，还处处展开猛烈反击，当被问到会否担心庇护非法移民会造成犯罪率飙升的时候，吴弭冷静说道：「波士顿的犯罪率比阁下的选区还要低，也近乎全国最低。」这番话赢尽了全国的掌声。

今年八月起，特朗普政府向纽约、波士顿、加州等主张庇护移民的三十多个「庇护城市／州份」发出「最后通牒」信函，指控这些地方「非法庇护违反联邦法律的行为」。吴弭对此强势反击，明言「波士顿绝不退缩」，反指特朗普政府攻击地方

政府来掩盖治理失败，并签署行政命令拒绝协助联邦人员执法。特朗普政府反应激烈，扬言「要把地狱带到波士顿」，并在九月正式经司法部提出起诉，挑战该市的《信托法案》限制了市政府在执行联邦移民法律中的角色是「歧视联邦政府」。

吴弭在声明中指，该起诉是一场「违宪攻击」，坚持要与司法部对簿公堂，并已启动法律程序应对，最早会在明年开始审判。同时，吴弭公开喊话，「我们不仅会在法庭上相见，还会让你们看到一个真正运作的政府该有的样子」，拒绝「威权垄断的游戏」，坚持美国宪法地位。

吴弭在治理波士顿的四年间也成功说服了很多反对声音。在四年前的选举中，波士顿市警对她深恶痛绝，但在今年她却获得该市最大的警察工会为她背书。

而在面对民主党内左派指控她没能完成修建自行车网络的计划时，她在抗议期间首次以市长身份骑自行车上班，证明了即使计划未能完全实施，但不代表自行车通道不足，成功成为新闻镜头焦点并控制了质疑声音。

吴弭透过行动，将自己和不擅于与选民沟通的民主党建制派区分开来，成为了民主党新力量的代表。如曾经反对她的一名

当地银行董事长说，吴弭拥有「戴著天鹅绒手套的铁拳」，有坚持立场并说服各方利益的能力。

与马姆达尼一样，吴弭在首次选举中就提出了具突破性的福利计划，但是以更步步为营、针对性的「试点」方式推出。例如，在提供免费公车服务一事上，她深知目的是要解决少数族裔的通勤问题，因此率先全额资助将往返三个较贫穷的社区的公车路线，在获得明显成效后才推出永久性资助的计划。

吴弭同时敢于挑战党内意识形态底线，实事求是，针对少数族裔及年轻人因房价高企的置业困难问题，她提出废除单户住宅分区，允许在目前仅能建造独栋住宅的土地上，兴建双户、三户或四户住宅，也简化了开发审批流程，降低或取消强制兴建停车场的要求，在未来数十年有潜力为波士顿增加逾四万户住宅单位，从根本上解决了供给不足的问题。

马姆达尼的历史性当选，在美国掀起了诸多的怀疑声音，尤其是针对他激进的左翼经济政策，但其实在波士顿早已经存在吴弭成功治理及连任的前车之鉴，激进的创新政策只要实事求是，同样可以获得民众的肯定。■

新市长撕裂纽约华人 世代鸿沟折射美国裂痕

三十四岁的印度裔马姆达尼当选纽约市长，创下该市史上最年轻、首位穆斯林市长的纪录。这位自称「民主社会主义者」的政坛新星提出免费公交、提高最低工资、对富人加税等政策，以及鲜明的反特朗普立场，在选举中以九个百分点的优势胜出。然而，在纽约华人社区，这一结果却撕裂了不同世代。

纽约年轻华人纷纷为其理念摇旗呐喊，老一代华人则充满质疑与担忧。这场横跨代际的分歧不仅是华人社会内部价值观的碰撞，更成为美国社会深层撕裂的缩影。

新一代华人的支持，源于对进步理念的认同与反特朗普共识的凝聚。出生于美国或幼年移民美国的年轻华人大多在多元化教育环境中成长，与美国主流年轻群体共享相似的价值诉求。马姆达尼针对纽约民生困境提出的政策主张精准击中了年轻华

人的痛点——纽约房租中位数已突破四千元，四分之一市民难以负担基本生活必需品，年轻华人无论是就业创业还是安家立业，都面临巨大经济压力。他承诺的免费托育、冻结房租、新建经济适用房等政策，为年轻人提供了切实可感的希望。更重要的是，马姆达尼的移民背景引发了年轻华人的强烈共鸣，这位七岁随家人移居纽约、二零一八年才获得美国国籍的「新美国人」，其奋斗历程被视为少数族裔追寻美国梦的现代写照。

反特朗普立场成为年轻华人支持马姆达尼的另一核心驱动力。特朗普时代的移民限制、种族撕裂政策，让年轻华人深切感受到少数族裔面临的系统性不公。马姆达尼在竞选中明确反对特朗普的极右翼路线，强化纽约「庇护城市」地位的主张，与年轻华人追求的多元包容价值高度契合。

他们通过社交媒体积极传播马姆达尼的竞选理念，组织华人青年投票团体，认为这位年轻市长能带来更开放、公平的社会环境。在他们看来，马姆达尼的穆斯林身份并非障碍，反而象征著美国多元文化的真正落地，其「九零后」的年龄优势更让他能理解年轻一代的生存困境，这种跨族裔、跨宗教的共识构成了年轻华人支持的坚实基础。与年轻一代的热情形成鲜明对比，老一代华人对马姆达尼的当选充满焦虑与反对。这些华侨大多经历过艰辛的移民创业过程，凭借勤劳工作积累了一定财富，形成了保守务实的价值观。马姆达尼主张对富人加税、削减警察经费等「极左」政策，让他们担心自身财产安全与生活稳定受到冲击。在老一代华人看来，美国的成功基础在于自由市场与法律秩序，马姆达尼的政策过于激进，可能导致企业撤离

、税收减少，最终影响公共服务质量。此前纽约市长取消资优班的举动已引发华裔家长大规模抗议，他们担心马姆达尼的教育政策会进一步削弱华裔子女通过教育实现阶层流动的通道，这种对教育资源分配的忧虑加剧了对他执政的不信任。

华人社会的世代撕裂，本质上是美国社会深层矛盾的缩影。年轻人倾向于民主党的进步路线，老年人则认同共和党的保守价值，这种分歧不仅仅是对单一政客的态度差异，更是对财富分配、种族关系、移民政策、宗教包容等核心议题的价值对决。老一代华人的保守倾向，与美国乡村地区、中老年白人的价值观相呼应；年轻华人的进步立场，则与美国城市年轻人、少数族裔的诉求相一致。这种跨族群的价值联结使得华人社会的撕裂不再是孤立现象，而是深度嵌入美国社会的大分裂之中。

福建舰创海军里程碑 电磁弹射弯道超车秘辛

中国第三艘国产航母福建舰正式入列，搭载电磁弹射技术，可靠性超越了美国的福特号航母，这是中国首次在重大海军科技上超越西方，创中国海军里程碑。 黄东

十一月七日中国新闻高调宣布，中央军委主席习近平在海南三亚出席国产新型航母福建舰授旗入列仪式，并按下电磁弹射按钮，不少难得一见的细部亦首次公开。这是今年中国海军最大的盛事，也是九三阅兵后另一世界级军事新闻，当中的发展历程和科技含量值得关注。

从世界航母百年史可知，最初的航母只靠飞机自身动力起飞。二战期间随著舰载机越来越重，美国重型航母已陆续安装液压机弹射器，发挥比日本战机更佳水准。二战后更重更快的喷射机上舰，没有更好的弹射器飞机寸步难行。正好此时英国发明了影响深远的革命性蒸气弹射器、灯光著舰助降系统和斜角飞行甲板三大法宝，形成至今沿用了几十年的现代航母雏形，美国亦加以引进。

弹射器作为重型航母必备手段，是强大海军绕不过去的坎。但从一九八零年代至今只有美国一枝独秀。它之所以重要，在于能把舰载机性能完全发挥，有没有弹射器，是决定航母战斗力以至海军强弱的关键要素。但其结构复杂制造难度颇高，故此今天仍只有中美两国能设计生产，也只有两国同时拥有蒸气和电磁弹射技术，不过差别十分明显，发展路径也迥然不同。

回顾中国航母之路，最初是近百年前由民国海军司令陈绍宽首先提出。五十五年前的一九七零年，首次开始研发近四万吨级的七零七工程中型航母，预备搭载由歼六战机修改而成的四号工程垂直起降战机，避开弹射器难关，未几因林彪事件已下马。但以前海军司令刘华清为首的研究一直未停，一九七四年西沙之战的险况已令中央凝聚了共识。正如总理周恩来晚年所言：看不到（国产）航母，我死不瞑目。但受到苏联入侵威胁，加上文革经济困苦，实在未有能力同时兼顾已经试航的核潜艇，和技术储备不足的航母。一九八零年

刘华清等高级将领参观美国小鹰号航母大受震撼，今天的福建号其实就是以赶超该舰为研制目标的。四十年前的一九八五年夏，澳洲退役故意未拆弹射器的二战航母墨尔本号，以待拆废船名义抵达广州。中国专家首次有机会研究了旧式弹射器实物，获得了基础入门知识。

一九八九年军方斥巨资第二次向建造航母发起冲锋，代号八九一工程。据了解因未有弹射器舰载的歼七和强五飞机，已试验过陆上滑跳板起飞，该工程一九九五年被江泽民叫停。一九九二年银河号事件，一九九四年小鹰号航母追踪中国核潜艇事件，一九九六年台海危机，令中国深感航母威胁，民间支持建航母呼声空前高涨。

中国航母吸收苏联技术

苏联解体后中国先后从俄国及韩国，购入两艘一一四三型垂直起降式航母基辅号和明斯克号报废航母，在改装为主题公园前曾深入研究，后者去年夏天不幸在南通失火焚毁。二零零三年又从乌克兰获得真正有改装潜力的一一四三点五型瓦良格号航母，投入巨资耗时七年后在二零一二年变身为辽宁舰，搭载技术源头也来自乌克兰的歼十五战机服役。

不过因为辽宁舰及其国产姊妹船山东舰都采用滑跳起飞，虽然歼十五是最大起飞重量达三十二吨的重型战机，但因此只能半油或半弹起飞，作战半径及载弹量甚至差于中型战机，性能上大打折扣。两舰仅初步解决有无的初级阶段，哪怕两舰相加的战机数量和战斗力，仍远不及美国一艘尼米兹级航母。一旦远离岸上火力支援，生存能力令人存疑，没有弹射器的缺陷世人皆见，发展已经迫在眉睫。

蒸汽与电磁技术之争

二零一零年前后中国蒸气弹射器已基本成熟，福建舰设计时就以此为基础，动工时已签约安装。恰在此时杀出一个程咬金，海军工程学院教授、电气工程与动力专家马伟明大校在本世纪初已涉足电磁弹射技术，与美国发展基本同步。

二零一四年美式电磁弹射器装上福特号航母，翌年两会期间时他指中国电磁弹射技术完全没有问题，多次试验也很顺利，

有信心用于航母上，中国的技术已不输美国甚至更加先进。这是外界首次知道权威点滴，从此「领先就要领先美国」，成为马伟明金句。

他的申请报到中央但难以定夺，遂决定在已建成的陆上蒸气弹射试验轨道旁，再建一条电磁弹射试验轨道对比竞争且进展顺利。当时福建舰已完成设计，鱼与熊掌无人敢拍板。习近平上台后一锤定音，哪怕毁约赔偿也要跨越蒸气弹射一步到位，才能面向未来具发展潜力。为此更不惜停工一年修改福建舰设计，才看到今天的成果。

蒸气弹射器虽然成熟但结构复杂故障率高，占用空间和人力皆多，弹射功率难以调节，只适用于有人飞机，已经失去发展潜力。电磁弹射器要克服的困难有：数十上百兆瓦直线电机开发；强电磁辐射泄漏；散热和冷却较难，但带来的优势十分明显：作为电力系统容易与舰上电器兼容；安全系数高；人力和容积少很多；结构简单可靠性高；操作维修简易；弹射功率可调，能弹射百公斤无人机至五十多吨的有人机。

但中美两国选择了完全不同的电磁弹射方式，也产生今日良性竞争下的不同结果。美式电磁弹射器一九九九年招标，二零零八年福特号航母动工时刚完成首阶段陆上试验，初期进展顺利，但未有足够时间暴露缺点，急于上舰留下隐患。当时的电力科技瓶颈令美国过早放弃未成熟的电容储能，沿用上世纪稳妥的飞轮储能技术，专攻中压交流电磁弹射器，看似成熟风险低，但前途有限。

福特舰陆上试验不足

最大麻烦是陆上试验不足，但上舰后惊人的故障率比它将取代的C-13蒸气弹射器更不如。设计指标是无故障间隔弹射四千次，但至今尚未达到七百次，等于只及C-13一半，配套的电磁拦阻著舰系统情况更严重。

这些都令福特号成为科研试验的半成品，且比不上福建舰的是原设计太早，未有准备F-35隐形战机成建制上舰，凡此种种反不及即将退役的尼米兹级航母。因此才



■歼-35舰载机：在福建舰电磁弹射起飞



■福建舰航母：中国有史以来的最大军舰

令总统特朗普忍无可忍，上月底宣布美国航母今后全部改回蒸气弹射的笑话。

在福特号动工及其电磁弹射成功的二零零八年，中国首台以超级电容取代飞轮储能的中压直流电磁弹射原理样机也成功面世。二零一零年开始建造上述的全尺寸样机，同年美国首次陆上弹射舰载机成功，两国的进度已非常接近。二零一三年胡锦涛授予马伟明一等功，可见已取得重大成果，翌年福特号安装电磁弹射器。至去年福建舰安装电磁弹射器期间，有充裕时间让中国进行比美国多得多的陆上试验，取得更多的数据以解决问题，从而令福建舰避免重蹈福特号覆辙。

二零二二年六月十七日福建舰下水并命名，两年后的五月一日首次试航，今年三月十九日首次弹射飞机，九月二十二日官宣弹射三型飞机成功，十一月七日入列南海舰队。十多年中国走完了由零至开始领跑的航母发展过程，辽宁舰解决了有无，山东舰完成了自主建造，福建舰开始领先完成三级跳，这一速度乃世界之冠。但无可否认因为福建舰由蒸气弹射中途改为电磁弹射，令弹射器延长了十米，影响了舰桥旁最重要的飞机调度三角区降低效率，这需要下一艘同型舰去解决了。

至于走完赶超美国最后一里路的零零五型核动力超级航母，据悉已完成初步设计，相信在二零三零年左右可以进入海军服役。不过纵观近期所有中外评论，都未发现福建舰入列有两大科技意义，一这是中国有史以来建造最庞大的军舰；二这是自郑和下西洋后约五百年以来，中国首次在重大海军科技上超越西方，这些方面正是全球化海军的奠基石之一而不能忽视。

■

天问一号观测星际天体 中国航天从跟跑到领跑

天问一号成功观测到星际天体「阿特拉斯」，证明中国深空探测技术跻身世界先进行列。中国航天近年来成就斐然，获多项世界第一，从「跟跑」跃升为「领跑」。

宋阳标

十一月六日，中国深空探测器天问一号环绕器利用高分辨率相机成功观测到星际天体——阿特拉斯（3I/ATLAS）。观测期间，天问一号环绕器距离目标天体约三千万公里，是目前观测该天体距离最近的探测器之一。这也是中国深空探测器首次观测到星际天体，天问一号与欧洲航天局的ExoMars痕量气体轨道器（TGO）和「火星快车号」（Mars Express）探测器同时期针对星际天体3I/ATLAS进行了观测。这是人类首次多国深空探测器联合观测星际天体。

中国航天系统在新中国成立以后一直未间断地进行科研，为中国搭建了通向星辰大海的坚实基础，在数十年的积累中，一代又一代的航天人实现了多项重大突破，使得中国航天事业后来居上，成为人类飞天梦想的领航者。

中国航天器的命名体现了中国古代文化与现代文明交相辉映的特点，天问的名称，就来源于屈原《楚辞》的一章。

天问一号于二零二零年七月二十三日发射升空，二零二一年五月十五日成功在火星表面实现软着陆，是人类「首个首次探测就实现『绕一著一巡』三合一」的火星任务，打破了「火星诅咒」（此前多国首次尝试失败）。当年十一月，天问一号环绕器成功实施第五次近火制动，准确进入遥感使命轨道，开展火星全球遥感探测。天问一号在火星上首次留下中国印迹，首次实现通过一次任务完成火星环绕、着陆和巡视三大目标。天问一号通过对火星的表面形貌、土壤特性、物质成分、水冰、大气、电离层、磁场等进行科学探测，实现了中国在深空探测领域的技术跨越，进入世界先进行列。



■天宫空间站：中国独立建成

此次天问一号高分辨率相机获取的数据由地面应用系统接收和处理后显示，阿特拉斯彗星特征明显，由彗核及其周围的彗发共同构成，彗核直径约十到二十公里，彗发扩展达数千公里。科研人员利用连续三十秒拍摄的系列图像制作成动画，形象展示了该天体的运动轨迹。通过这些观测数据，科研人员正对阿特拉斯进一步开展深入研究。

天问一号环绕器上携带的光学载荷原本是为拍摄明亮火星表面而设计，这是首次尝试拍摄如此遥远且相对暗淡的目标（比拍摄火星表面目标暗一万到十万倍）。可以说，本次观测针对微弱探测目标特点，将高分辨率相机拍摄能力发挥到了极限。

可能比太阳系还古老

阿特拉斯于二零二零年七月一日由位于智利的巡天望远镜发现，是已知造访太阳系的第三颗星际天体，沿双曲线轨道穿越太阳系。该天体可能形成于银河系中心古老恒星周围，推测年龄约三十亿至一百一十亿年，有可能比太阳系年龄还老，是探测系外行星成分、演化及早期恒星历史的稀有样本，具有重要科学意义。

欧洲航天局探测器ExoMars TGO使用其彩色和立体地表成像系统（CaSSIS）拍摄了一系列照片，在影像中，3I/ATLAS呈现为一个稍显模糊的白点。不过，「火星快车号」由于曝光时间限制，暂时未能捕捉到「阿特拉斯」的身影。

此前，人类分别于二零一七年和二零一

九年，观测到星际天体奥陌陌和鲍里索夫。奥陌陌是首个被确认穿越太阳系的星际天体，由泛星计划于二零一七年十月十九日发现，国际天文联合会将其命名为Oumuamua，其夏威夷语名称意为「侦察兵」或「信使」。

天外来客闯入太阳系

奥陌陌呈雪茄状，长约四百米、宽四十米，表面呈红色且固态成分不明，二零一八年观测显示其轨迹存在无法用引力解释的偏差，部分学者曾推测其为外星光帆飞行器。

鲍里索夫是第二个被确认闯入太阳系的星际天体，由乌克兰业余天文学家根纳迪·鲍里索夫于二零一九年八月三十日通过自制望远镜发现。

中国航天事业自一九五六年创建以来，许多领域位居世界领先水平。

北京航空航天大学的介绍，中国航天工程取得了众多世界第一和领先的进步，主要表现为：

年度航天发射次数：二零二一年，中国完成五十五次航天发射，位居全球首位，同时保持近乎百分之百的成功率，此后，年发射次数均超过六十次。

载人航天「三步走」

空间站独立建成并运行：中国于二零二二年全面建成的「天宫」空间站是世界上首个由新兴国家独立建成并长期运行的空间站。



■天问一号：惊鸿一瞥观测到阿特拉斯

最短时间内实现载人航天「三步走」：从二零零三年神舟五号首飞到二零二二年空间站全面建成，中国仅用十九年完成载人航天「三步走」（载人飞行、空间短暂停留、空间站建设）。

月球采样返回探测器自主着陆：嫦娥五号任务于二零二零年实现月球近侧采样返回。此后，嫦娥六号于二零二四年进一步在月球南极采样，巩固了这一纪录。

火星探测器自主着陆：天问一号于二零二一年成功实现「绕一著一巡」三步任务，其中火星着陆器自主着陆成功，是全球首个首次探测就成功实现「绕一著一巡」的火星任务。

太阳探测卫星发射：二零二一年十月十四日发射的羲和号（Chase）是国内首颗太阳探测科学技术实验卫星。

进入太空空间站的航天员最年轻：神舟二十一号的航天员武飞在进入空间站时才三十三岁，他成为进入太空空间站的最年轻的航天员。（史上进入太空的最年轻宇航员是苏联的戈尔曼·季托夫）

这位北航学者认为，中国航天能在短短几十年间，在全球航天领域从「跟跑」跃升为「领跑」，取得了多项世界第一和领先成就，根本在于举国体制下拥有的战略定力，加上工程文化与人才迭代，以及自主技术与高密度实践形成的正向循环，从而构成了「规划—攻关—验证—应用—再规划」的闭环加速器，这些因素综合起来，造就了近年来中国航天航空领航世界的地位。■

香港立法会选举大换血 澳门模式启示香港变局

香港立法会选举世代交替，逾七十岁议员如叶刘淑仪等十二人引退，新人涌现。借镜澳门高投票率，香港投票率目标百分之三十，强调社团及爱国者治港。

姚石

二零二五年的香港立法会选举气氛热烈，奥运金牌运动员江旻憓吸引了舆论目光。本届立法会出人意料地成了香港政治人才世代交替的分水岭，年逾七十岁的所有立法会议员都将引退、告别议会，新一代年轻政治人物纷纷涌现，代表香港政局由二零二零年的国安法订立以来由「过渡期」转变为「稳定期」，香港政治人才的有序接班将奠定香港长期繁荣稳定的基石。另有鉴于邻埠澳门有百分之五十三点三五的高投票率，据悉香港今届投票率的目标也在百分之三十以上，今届香港立法会亦有一百六十一人角逐九十个席位，每个选举界别均有竞争。

本届香港立法会选举里，有十二名超过七十岁的立法会议员宣布放弃角逐连任，当中最重量级的政治人物就数现任行政会议召集人叶刘淑仪、立法会主席梁君彦，另外还有卢伟国、易志明、张宇人、陈健波、林健锋、马逢国、田北辰、龙汉标、黎栋国和谢伟铨合计十人。他们都长期担任立法会议员，如马逢国担任了八届立法会议员，陈健波担任了四届等等。他们从立法会退下来，代表著一个时代的终结。

这些议员在退任时均表达世代交替，多给予年轻从政者机会的愿景。经民联林健锋表示「青出于蓝而胜于蓝」，希望为年轻有志者「提供舞台」。担任了四届立法会议员的陈健波也说目前是合适时间交棒予「有心、有抱负服务保险业界及香港的有能之士」，希望有更多年轻人加入议会「既培养管治人才，同时监察及助力政府施政」。

除了老将外，更有不少立法会新丁出局，包括三名「新香港人」——港漂议员洪雯、尚海龙、张欣宇均表示放弃寻求连任。当中，洪雯现为新世界发展研究主管，



■香港立法会：繁荣稳定的基石

有香港大学城市规划及环境管理研究中心博士学位，著有《两个香港的弥合之路》、《重塑阶层流动——从「两个香港」到「橄榄型社会」》等书，建言未来港府需优化资源配置，重视搭建阶梯，让人有动力向上流动，培育中产，迈向中间大、两头小、以中产为主体的「橄榄型社会」，被视为「学者型议员」。

尚海龙则是创科人才，也是香港本地人工智能企业商汤科技顾问，及中国移动香港有限公司首席顾问，任内积极推动「高才通」相关的政策倡议，并提供相关服务，亦是「香港高才通人才服务协会」创会会长，大力推动「高才」来港并协助他们融入社会。

张欣宇则是仅三十五岁的青年议员，所属政团香港新方向亦以港漂为骨干，他以家庭为由不再角逐立法会席次。被视为「港漂」政党的香港新方向以及紫荆党也没有派出候选人角逐席次，「港漂」作为一股政治势力呈现下降之势。

另外告别议会的还包括经民联陆瀚民、独立而在弃选后又重投新民党的江玉欢，还有自称是「非建制派」的狄志远等人。这次选举也是首次没有「民主派」或「非建制派」的立法会选举。

在本届立法会选举里，新旧交替是一大重点。有一百六十一人争夺九十个议席，在每个界别均有竞争。直选的竞争最为激烈，有五十人出战，争夺二十个议席，较上届大增百分之四十五，平均每区都有五至六人角逐议席，使得直选的选举气氛热烈，达到「区区有竞争」的目标。

澳门选举成功经验

香港和澳门都是中国的「特别行政区」，澳门的治理模式对香港有很大启示，在选举前一个月，就有媒体报道指澳门九月份的立法会选举已「自觉」以七十岁划线，七十二岁的时任立法会主席高开贤以及副主席崔世昌均放弃连任。今届澳门立法会选举亦全社会总动员，达到百分之五十三点三五的高投票率，参照澳门成功经验，因此据悉香港立法会选举亦以百分之三十以上为目标。

澳门一直被称为「澳门街」，形容澳门社会细小、熟人众多，因此以各地缘、血缘、行业为组织核心的社团就成为管治的核心，由议会政治到社区治理均可看见社团的身影，社团亦是澳门重要的人才库，为澳门立法会以及政府输送人才，澳门在二零一二年据统计有五千五百八十五个社



■澳门：有百分之五十三点三五的高投票率

团，平均每一万人就有九十七个社团。而重组后的香港选举委员会，社团的角色同样吃重，香港浸会大学传理学院新闻系教授陈景祥指出，「选委会内原属于个人票的，大都改成为团体票」，让社团更具话语权。

今届香港立法会选举亦有不少候选人直接以社团身份参与选举，在香港岛西、九龙西、九龙中、新界北均有候选人没有政党背景，以社团身份参选，另外亦有三位候选人同时挂上政党以及社团组织联系参选。

有别于香港回归后经历种种社会动荡，澳门在回归以来始终维持著相对和谐稳定的社会氛围。尽管当地亦存在民主诉求与零星的社会运动，但从未演变为香港在二零一四年「占领中环」或二零一九年「黑暴」那般规模的社会冲突。正因如此，澳门的繁荣与安定，常被视为映照香港的一面镜子。

澳门早在二零零九年便完成《基本法》第二十三条有关国家安全的本地立法，比香港更早地落实国家安全责任。

香港与澳门同为中国对外开放的重要窗口，也是国家「引进来、走出去」国际化战略的关键平台。两地亦同样面临境外势力渗透的挑战，堪为国家安全的前沿防线。在此背景下，两地的治理经验不仅反映不同的社会轨迹，更蕴含著彼此借鉴、相互参照的意义。

（香港二零二五年立法会选举旅游界功能组别候选人包括江旻憓、马轶超）■

台网红谢侑芯大马之死 歌手黄明志涉案掀阴谋论

台湾网红「护理系女神」谢侑芯在马来西亚酒店内猝死，当地警方调查后发现疑点，转向调查当时同在酒店内的大马创作歌手黄明志，事件发展引起猜想和阴谋论。

马凌志

台湾网红谢侑芯在马来西亚的酒店房间内死亡，命案发生多天后消息才传开，并惊爆大马创作歌手黄明志涉案，被控告拥有毒品和滥用毒品，并在案件被列为谋杀案后遭警方扣留协助调查。由于黄明志近年创作不少嘲讽中国大陆的歌曲，在「反共」圈子甚受欢迎，黄涉案消息在该圈子引发「阴谋论」疑云，但大马民众普遍认为这是单纯的命案，不涉阴谋论。

台湾和马来西亚媒体在十月三十日报道，三十一岁的谢侑芯在大马工作期间猝逝，最初发布的死因是心脏病发。随后案情急转直下，爆出黄明志卷入命案，并且指他拥有毒品，而且初步尿检结果显示他对安非他命、甲基苯丙胺、K他命及四氢大麻酚四种毒品成份呈阳性反应，已于十月廿四日遭控告拥毒和吸毒，获准以四千令吉（约九百六十美元）保释。黄明志当时还在脸书表示自己没有吸毒携毒，等警方报告出炉就会水落石出。

命案是于十月二十二日中午发生在位于吉隆坡黄金地段的高级酒店悦榕庄酒店(Banyan Tree Kuala Lumpur)，案发时正值东盟峰会前夕，该酒店也是接待峰会贵宾的其中一家酒店，因此当时布防大批警力。消息指出，案发时在那里值勤的警员发现准备离开酒店的黄明志行为可疑，将其拦截，押回酒店房内，揭发这宗命案，并在房内查获九颗蓝色疑似摇头丸药丸。

消息透露，死者的遗体是在酒店房间浴室内被发现，死者全身赤裸，倒卧在浴缸内，但浴缸内和地面均没有水迹。根据黄明志的供词，他与死者为拍摄视频而合作，两人在酒店内讨论了一整个晚上，期间死者独自进入浴室洗澡，但半个小时后仍没有出来。黄明志进入浴室查看时，发现她已不省人事，他当场进行心肺复苏但无



■大马创作歌手黄明志：成为案件调查对象

效，于是叫救护车，并指救护车在一小时后才到。但卫生部回应，当时救护车在二十六分钟后已到场。

从猝死改成谋杀案

十一月四日，警方投下震撼弹，将猝死案改列为谋杀案，并指黄明志是最后接触谢侑芯的人，将全力追查黄明志的下落。大马警方怀疑黄明志曾与死者性交，死者遗体也曾遭移动。十一月五日凌晨一时许，黄明志在代表律师郑清丰及友人陪同下，现身吉隆坡金马警区总部投案。律师指出，黄明志将被延扣六天至十一月十日。警方在期满后向法院申请延长扣留，以进一步调查。根据法律，警方可以扣留嫌犯十四天，期满后若已掌握证据将提出检控，若证据不足则必须释放，或改以其他控罪重新逮捕调查。

死者谢侑芯毕业于中台科技大学护理系后曾任护士，因性感亮丽形象而有「护理系女神」之称。她在二零一九年因穿著火辣而在网上爆红，隔年推出写真集后成为网红，并于二零二二年开始经营色情平台Onlyfans。她活跃于社交媒体，在IG有五十万粉丝，在Likey也有近十万名粉丝。

对于大马医院最初公布死因为心脏病发，谢侑芯经纪人Chris当时指出，死者家



■台湾网红谢侑芯：在大马死因成谜

属认为她平时身体健康，爱运动，对其猝死的说法难以置信。Chris也在IG上反驳死者被指嗑药及当伴游的说法。

四十二岁的黄明志出生于马来西亚柔佛州麻坡，祖籍海南，毕业于台湾铭传大学大众传播系。二零零七年，还在台湾读大学的黄明志以一首《麻坡的华语》在Youtube上横空出世，其后创作多首幽默接地气的歌曲而深受欢迎，二零一六年由他创作词曲、与王力宏合唱的《漂向北方》中，描述中国大陆「北漂」的写实歌词更是打动全球华人人，迄今在Youtube上累积观赏次数已破两亿，在中文歌曲中排行第七。

黄明志除了是创作歌手，也是电影导演和Youtuber，被称为鬼才，曾多次入围台湾金曲奖。但他的作风也引发争议，被视为离经叛道、挑战体制和传统，例如以露骨的色情字眼创作歌词（包括贺岁歌），并曾多次以假消息来替自己宣传，而最受争议的是二零二四年愚人节期间的「诈死风波」，当时他为了宣传「生前告别式」而发布讣告，真假难辨，并引发与部分媒体的冲突。此次命案发生后，黄明志仍若无其事发布新歌，被批评冷血。

黄明志也有明显的政治立场，近年因创作多首嘲讽中共和习近平的歌曲而在反中和反共圈子中深受欢迎，但也因此而遭中

国大陆全面下架其作品。他在Youtube上的节目则多次批评大马的社会事件以及政府，并曾因此而多次遭大马警方扣查。

此外，黄明志早期的「金主」之一是大马MBI集团创办人张誉发，张因涉及金额高达五千亿人民币（约七百亿美元）的诈骗及洗钱罪而逃往泰国，并在去年被引渡到中国受审。黄明志早期的多支MV都获MBI集团赞助，并在其位于泰国南部丹诺的游乐园区拍摄。张的业务包括酒店、娱乐场所、游乐园、房地产等，他在泰国的主要基地即在丹诺。黄明志近年也在位于马泰边境的丹诺开设一家酒店，并在其社媒拍片宣传。

反共立场引发猜想

由于黄明志的反共形象，加上他曾支持台湾的社运，被视为敢言的异议创作者，并遭中国大陆封杀，在台湾和香港累积了不少人气，此次他涉及命案，就有一些台湾粉丝提出阴谋论，怀疑他是否因政治立场而遭设局陷害。对此，普遍大马人都对阴谋论说法不表苟同，认为黄明志由于形象争议，评价两极，在大马的影响力早已大不如前，此次涉案单纯是他自己惹出来的，不存在阴谋论。

马台媒体和网民的矛盾

由于黄明志的大马人身份，一些台湾人因这起同胞遇害的案件而迁怒于大马，在社媒发布贬低大马人的言论，也引起部分大马人不满，认为黄明志涉案纯属个人行为，他并不代表所有大马人。此外，国民党桃园市议员黄敬平早前在政论节目中指出，黄明志在投案前前往大马南部的新山，恐怕是要偷渡到新加坡，因为两岸距离八百五十公尺，「游泳两分钟就能过去」，惨被大马网民打脸。

这起案件由于涉及演艺名人，连日来成为大马和台湾媒体的追踪报道焦点，当中大马的《中国报》因屡屡发布独家消息尤其是警方消息而备受关注，该报更以系列「连载」方式作出报道，使其流量大增。警方为了避免屡次发生的重大案情外泄事件，已将黄明志投案后的报案内容列为机密，一般警察已无权查看。■

范冰冰东京电影节梦碎风波 美华裔女导演赵婷获黑泽明奖

范冰冰《地母》角逐第38届东京国际电影节影后，赛前大热门，但最后落选，传遭中国评委文晏「做掉的」，但各说各话。美华裔导演赵婷获黑泽明奖，表彰对世界电影的贡献。

毛峰

被冷藏七年的中国影星范冰冰凭借主演影片《地母》争夺第三十八届东京国际电影节最佳女主角奖铩羽而归，这也是范冰冰睽违十五年再度角逐东京影后。网传其梦碎影后的背影是被评委之一的中国导演文晏「做掉的」。十一月三日，中国影片《春树》的女主角白百何在奖项公布前两天突兀地在其微博发文称「还能这么操作」并配了一幅意为过河拆桥的「得鱼忘筌」漫画，引发关注并迅速冲上网络热搜。

十一月五日，为期十天的第三十八届东京国际电影节在东京宝冢剧院举行颁奖典礼暨闭幕式。由安娜玛丽·雅西尔执导的影片《巴勒斯坦三十六号》荣获本届电影节最佳影片暨最高奖项「金麒麟奖」。中国影片《春树》获得了最佳导演奖和最佳男主角奖，导演张律和演员王传君上台领奖并发表了获奖感言。

本届东京国际影展共有十五部影片入围主竞赛单元，角逐最佳影片金麒麟等各项，其中包括两部中国影片《飞行家》和《春树》，由张律执导、白百何和王传君主演的《春树》一举拿下了最佳导演奖（张律）和最佳男演员奖（王传君）两个奖项。由马来西亚导演张吉安执导、中国著名演员范冰冰主演的影片《地母》虽夺奖呼声甚高，但最终颗粒无收。最佳女演员奖结果开出「双黄蛋奖」：由中川龙太郎导演的日本影片《恒星的另一边》两位女演员福地桃子与河濑直美共同荣获。此外，中国著名导演赵婷和日本著名导演李相日共同获得了本届影展的「黑泽明奖」，以表彰其对世界电影作出的贡献。

范冰冰在颁奖礼前三小时在微博发文：「七年了，关关难过关关过！生活真的把我训练成一名坚韧的女性。我为整个团队拍出了一部好电影而骄傲！爱你们每个人



。」贴文引来网友猜测她已提前得知结果，语气中似乎透露出对无缘影后奖项的坦然与释然。据亚洲周刊现场观察，在影展红毯开幕礼星光熠熠中，范冰冰成为了一道亮丽「风景」，身穿黑白镶嵌曳地礼裙的范冰冰受到粉丝们热切呼唤，她也寻声为粉丝们签名。此次，范冰冰以主演影片《地母》入选主竞赛单元，角逐「最佳女演员奖」。范冰冰在接受记者采访时说：「非常开心今天又来到了东京国际电影节。影片入围对我来说已经是很好的鼓励了。十五年前我就以出演《观音山》拿到了最佳女主角奖。所以这次拿不拿奖，对我来说都是一件很幸福的事情。」

作为中国著名影星的范冰冰七年前因「阴阳合同」逃税被税务部门追缴与罚款，随后事实上遭到了中国大陆的封杀，无片可拍。这次主演的影片《地母》，也是由马来西亚导演张吉安执导的一部奇幻题材影片。该影片以马来西亚北部村落的土地纠纷与神秘现象为背景，讲述由范冰冰主演的寡妇风音直面恶势力、揭开丈夫死因真相的故事。影片融合了历史、民俗与女性力量元素，呈现复杂的社会议题。中国网传爆料称范冰冰原有望摘取本届影展「影后」桂冠，但因本届评审团中国评委（文晏）暗中力阻把范冰冰的影后「做掉了」。



▲华人导演赵婷：与日本导演李相日共同荣获黑泽明奖

◀中国影星范冰冰：夺奖呼声甚高，但最终颗粒无收

不仅如此，网传自媒体还爆料称，文晏凭借评委优势，为了确保中国影片《春树》男演员王传君能够获得最佳男主角奖，首先把这部大女主题影片的女主角白百何淘汰出局等等。对此，文晏十一月五日晚对新浪娱乐说：「这次她（白百何）在《春树》中的表演让人耳目一新，呈现出非常自然动人的状态。只是这次的女主竞争实在是非常激烈。」对于戏份比重少却获得最佳男主角奖项的争议，文晏表示：「从第一天电影节主席就跟我们强调，我们奖励的是最佳演员，主角和配角都可以，这个是没有限制的，戏份多少都没有关系。也是因为其他几个评委都非常喜欢王传君的表演，所以最终大家讨论的结果是把奖给他。」

文晏表示她也非常喜欢蒋奇明的表演，但遗憾奖项有限。蒋奇明主演的《飞行家》改编自双雪涛的同名短篇小说，以东北老工业城市转型期为背景，讲述一对夫妻一辈子梦想靠自己的力量造出能上天的飞行器的喜剧故事。此次在二千多部报名参加影片中能遴选入围东京国际影展主竞赛十五部影片之一，实属不凡。

针对网传的黑幕疑云，本届影展评委桂纶镁在闭幕后记者会上澄清称王传君的表演「安静内敛却极具感染力」，让她信服。桂纶镁表示，此次女演员竞争激烈、男

演员选择不多，强调评审过程公平。文晏也在中国媒体访问中否认了「受上海资本施压」，更反问：「我不知道什么是『沪圈』，从没在上海找过投资。」不过网友立刻翻出资料指出，《想飞的女孩》正是由上海公司出品的。

影帝王传君感到压力

荣获本届东京国际电影节影帝荣誉的王传君在发表获奖感言时表示，他是一个配得感很低的人，所以对于成为焦点感到不安。「没想到这么大的奖会落在我的身上。我觉得是白百何和刘丹的高光表现，照亮了在角落的我。能成为照亮别人的光是不容易的事情，感谢你们照亮了我。」

东京国际电影节（TIFF）作为世界五大国际影展之一，也是目前亚洲规模最大历史最为悠久的影视盛会，备受华语电影人青睐。去年，董子健执导、他和刘昊然主演的《我的朋友安德烈》赢得了最佳艺术贡献奖。杨荔钠执导、易烱千玺主演的《小小的我》收获了观众奖。这之前，田壮壮执导的《蓝风筝》、霍建起执导的《暖》、万玛才旦执导的《雪豹》都曾摘得东京影展最佳影片金麒麟大奖。吴天明、王祖贤、李嘉欣、张国荣，包括范冰冰等多位华人电影人都曾担任过东京影展的国际评委，巩俐、张艺谋、陈凯歌、章子怡和梁朝伟还先后担任过TIFF国际评委会主席。

东京国际电影节还特设了「黑泽明奖」，旨在纪念日本已故电影大师黑泽明，并表彰在电影界掀起轰动并将引领行业未来的电影人。今年的「黑泽明奖」颁发给了美国华裔女导演赵婷和日本导演李相日。这也是继侯孝贤、陈凯歌、顾晓刚、傅天余之后，华人杰出电影人再次获此殊荣。

评委在获奖理由中评价称：赵婷导演的作品，在诗意的风格与现实主义的关切上与主流的好莱坞电影截然不同，作品别具一格。赵婷的电影《无依之地》荣获了威尼斯国际电影节金狮奖和奥斯卡最佳影片奖等殊荣，在全球范围内获得了高度评价。这一成功，极大地鼓舞了亚洲的女性电影导演。■

华停进口日水产 中止商牛肉复输

外交部：倘拒撤「台湾有事」论将严厉坚决反制

中日外交风波持续发酵，日媒日前引述日本政府相关人士透露，中国政府已向日方通报将暂停进口日本水产品，围绕恢复日本牛肉对华出口的政府间磋商也已中止。中日官员近日北京会面不欢而散后，中国外交部重申，如果日方拒不撤回首相高市早苗的「台湾有事」论，甚至一错再错，中方将不得不采取「严厉、坚决的反制措施」。

高市早苗本月初发表日方可武力介入台海的「台湾有事」论，中国驻大阪总领事薛剑以「斩首论」回应，中日关系随后转趋紧张，中国持续通过不同渠道向日本施压。除了中断各种民间交流，近日的部分地方政府间活动也取消。共同社引述日本政府相关人士透露，中方已正式向日方通报将暂停进口日本水产品；另外，围绕恢复日本牛肉对华出口的政府间磋商，因应中方的意愿也已中止。

日：未收到中方任何联系 华：当前形势输水产也没市场

因2023年福岛核污水排海，中国于当年8月全面暂停进口日本水产品，直到今年6月允许有条件恢复进口。自2001年起，内地因疯牛症暂停进口日本产牛肉。相关谈判在今年7月取得进展，日媒当时报道和牛将很快重新输华。

日本内阁官房长官木原稔表示，未收到中国政府的任何联系。中国外交部发言人毛宁则表示，日方此前承诺履行输华水产品监管责任，保障产品质量安全，这是日本水产品输华的先决条件，但日方目前未能提供所承诺的技术材料。她又强调，由于高市早苗言论引起中国民众强烈公愤，「当前形势下，即使日本水产品向中国出口也不会有市场」。

中日外交官员日前在北京会晤，日方拒绝收回高市言论。毛宁重申，中方严肃敦促日方收回错误言论，停止在涉华问题上制造事端，以实际行动认错纠

偏，维护中日关系政治基础；并警告称若日方拒不撤回甚至一错再错，中方将不得不采取严厉、坚决的反制措施，由此产生的一切后果由日方承担。

官媒未经协商公开会晤画面 日方抗议

日方则抗议中国官媒未经协商公开双方官员会面画面，并就此事对华提出交涉。日前，日本外务省亚洲大洋洲局长金井正彰在与中方磋商后，向中国外交部亚洲司长刘劲松「鞠躬致意」的片段在网上流传。

中国驻日大使吴江浩在X上发文，表示台湾问题是中国核心利益中的核心，红线中的红线。「高市早苗的言论，是1945年以来日本领导人首次向中国发出武力威胁，暗示日本将武力介入台湾，阻挠中国统一大业。」

傅聪：日没资格成安理会常任理事国

中日交锋延烧到联合国。新华社报道，中国常驻联合国代表傅聪日前在第80届联合国大会全体会议审议安理会改革问题时表示，高市早苗的涉台言论极其错误，极为危险，这是对国际正义的挑衅，对战后国际秩序的破坏，对国际关系基本准则的践踏，公然背离了日本所作的走和平道路的基本承诺，「这样的国家根本没有资格要求成为安理会常任理事国」。

具新华社背景的微信公众号「牛弹琴」刊文，分析中日事态发展三种可能，一是高市深刻反省，收回相关挑衅言论，中日争端逐渐平息；二是高市「装聋作哑」，暗示不再发表类似言论，但不愿收回挑衅，中日僵持继续，不排除风吹草动又开始新的危机；三是高市「破罐破摔」，甚至为了向极右翼献媚，发表更强硬言论，「闪电」参拜靖国神社。

日媒：高市认「有点说过头」 幕僚懊悔

另边厢，《朝日新闻》引述高市亲信透露，在国会答辩后，高市曾表示「刚才有点说过头了」。一名幕僚表示，对这番「台湾有事」言论可能引发的反弹预估不足，幕僚对此深感懊悔。



日前有市民于金钟一间超市选购日本水产。对于香港会否跟随国家暂停进口日本水产品，环境及生态局重申香港由前年起禁止源自日本10都县的水产、海盐和海藻食品进口香港的禁令仍然维持。（赖俊杰摄）

国安部：近年破获一批日本间谍案 发文斥高市妄图「以台制华」卑鄙

国家安全部日前刊文声讨日本首相高市早苗的「台湾有事」言论，又指近年来破获了一批日本间谍情报机关针对中国的渗透窃密间谍案件，不过未透露有关涉案内容。日本文部科学省近日向中国的日本人学校等发出通知，要求彻底确保在华日本儿童、学生和留学生的安全。

指日战败後首對華發武力威脅領導人

国安部文章称，高市刚成为日本首相就口没遮拦、妄言挑衅，成为1945年日本战败以来，首个在正式场合鼓吹所谓「台湾有事就是日本有事」并与行使集体自卫权相关联，首次在台湾问题上表达试图武装介入的野心，首次对中国发出武力威胁的日本领导人。

文章称今日之中国早已不是当年的「东亚病夫」；任何幻想重温军国主义旧梦，妄图搞「以台制华」越线挑衅的

卑鄙伎俩，完全是螳臂当车、自不量力；任何企图利用台湾问题干涉中国内政、捞取政治资本的「跳梁小丑」，必将被全体中华儿女唾弃。

日方促在华日校确保學生安全 中國郵輪放棄靠岸沖繩

另据共同社报道，日本文部科学省前天向日本人学校等发出通知，要求彻底确保在中国的日本儿童、学生和留学生的安全。通知要求各方了解日本驻华大使馆发布的安全对策；大使馆也提醒在华日本民众，要尊重当地习俗，注意言行举止。中日民间及官方交流进一步收紧。日本冲绳地区海关透露，中国邮轮「爱达·地中海」号放弃原定20日早上在冲绳县宫古岛市平良港的靠岸计划，取消乘客下船。原定19日、20日在江苏举行的福冈县与江苏省的交流互动也已延期。

水产输华受阻 日业界不满

商务部未排除经济制裁 再促收回「台湾有事」论

中日关系因日本首相高市早苗的「台湾有事」言论急转直下，中方决定暂停进口日本水产品后，日方水产相关人士深感担忧，不少业者表示感到「打击沉重」。日本官房长官木原稔20日表示，正与中方持续进行技术性沟通以推动顺利出口。在北京，中国外交部再次强调，当前形势下，即使日本水产品向中国出口，也不会有市场。商务部亦开腔促日方收回言论，被问及中国是否会采取经济制裁，发言人称如果日本一意孤行，中国将坚决采取必要措施。



一名顾客19日在北京的日本水产店挑选水产品。墙上的海报信息显示，有关水产品来自日本爱媛县的宇和海。当天，中国向日方通报暂停进口日本水产。(路透社)

日本从业者促政府设求助机制

中国曾是日本水产品的最大进口国。2023年因福岛核污水事件，中国全面暂停进口日本水产，中方今年6月同意有条件局部恢复进口，直至本月甫有北海道扇贝等首批水产出货，原本前景开始显现光明，却遭遇事态急转直下。

共同社报道，在北海道纹别市经营水产加工公司的山崎和也一筹莫展。山崎对日本政府的应对很不满，「政府应该作出些解释，并建立能让我们求助咨询的机制。」另有水产品公司负责人称：「感到期待落空了。」

围绕日本水产品对华出口问

题，木原稔重申，将加强与中国的协调沟通。立宪民主党调会长本庄知史在记者会上表示，水产商可能会受到巨大打击。社民党党首福岛瑞穗批评，高市早苗的发言令双边紧张关系加剧。

日本外务省有干部表示，中方以后的反制措施可能持续扩大，事态恐升级为稀土出口管制的担忧也在加剧。

赖清德晒食日料 林佳龙促行动撑日

日本水产品输华受限之际，台湾领导人赖清德日前在facebook等社交媒体晒出他享用日本料理的相片，并以日文及中文留言称「今天的午餐是寿司还有味噌汤」。他

在Threads发布的短片中说，这「充分展现出台日坚固的友谊」。

台湾外交部长林佳龙亦指出，希望台湾人以行动表达对高市早苗及其政策的支持，多到日本观光旅游、多购买日本产品，表示台日友好。

共同社引述日本政府相关人士透露，中国要求在进口日本水产品时，须对日方养殖和包装设施进行登记，但目前已暂停受理申请。这被视作事实上暂停进口的举措。

在北京，外交部发言人毛宁在例行记者会上表示，关于日本水产品输华问题，中方有关部门将进行科学评估并依法依规进行严格审核，确保相关水

产品符合中方规准。对于赖清德的做法，毛宁说，台湾是中国的台湾，台湾是中国领土不可分割的一部分，无论赖清德当局怎么表演作秀，都改变不了这一铁的事实。

商务部：日不能边伤害边索利

中国商务部新闻发言人何咏前亦敦促日方撤回言论，为两国经贸合作创造良好环境，称「日方不能指望一边伤害感情、一边索取利益，这不是同中方打交道的正确方式。」被问及中方会否对日本相关个人或实体采取经济反制措施，何表示，如果日本一意孤行，继续在错误的道路上越走越远，中国将坚决采取必要措施。

多个日本骚取消 内地场馆收禁令

日本多个歌手、音乐家的演出近日接二连三遭取消，据报多达十数场次受影响。路透社指出，中国各地的演出场馆近日接获通知，年底前有关日本音乐人演出都可能会被取消，亦不得受理日本表演者明年的演出申请。

日本二人乐团YUZU（柚子）宣布原定12月初在台北、香港、上海举行的巡演取消。声明未提及具体取消原因，仅称「不可避免的诸多因素」，而不得不取消预定场次。日本饶舌歌手KID FRESINO的中国巡演主办单位也宣布，活动即日起无限期延期。

而原定11月底举行的「自然友谊」音乐节成都站亦宣布取消，原因是「部分演出场次受不可抗力影响而无法进行」，音乐节嘉宾名单包括小山田圭吾等日本音乐人。路透社报道，日本籍爵士音乐家铃木良雄与他的乐团11月20日在北京进行演出前试音时，有便衣人员突然登门，通知所有日本人参与的演出都要取消。

部分演唱会如常 包括撑「一中」日歌手

亦有部分演出顺利举行。早前在北京因「技术故障」而临时取消演出的日本歌手KOKIA，近日在深圳、广州的演出如常进行，不过在演唱会举办地广东艺术剧院（省文旅厅旗下）门口未见明显海报或广告。

日前曾在微博发文表态「永远支持一个中国」的日本歌手美依礼芽，日前在北京国家网球中心的演唱会亦照常举行。

京连环反制日本 打稀土牌否成重点

吁国人勿遊日 日恐年损数万亿圆

日本首相高市早苗「台湾有事就是日本有事」的公开言论，引发中日自2012年最严重的一次外交危机。中方连环出手反制，措施同步向旅遊、水产贸易等经济领域推进，中日各方评估，日本一年先损数万亿日圆。目前双方仍各守立场，接下来两国经济会否跟随政治全面冰冻，中方是否动用「稀土牌」，是区域乃至全球关注的动向。

高市早苗7日发表涉台言论后，双方先是在外交领域针锋相对，事件酝酿了一周，中国14日发布「勿赴日本」提醒起，几乎每日发布一项反制措施。举国之力下，国内大型航司、旅社随即响应政策，12月底前的144万个赴日行程已取消约30%。

日本产业者转拓美国东南亚市场

作为日本最大的遊客来源地和消费榜首，日本野村总合研究所经济学家木内登英估算，中国抵制赴日旅遊恐令日本经济损失1.79万亿日圆，实质GDP下滑0.29%。木内是基于2012年日本「国有化」钓鱼岛后中国遊客一年内减少25.1%的数据，加上部分香港遊客避到日本的情况估算。他指出，除了旅遊消费金额的损失外，旅遊相关产业也将受冲击，并产生连锁效应波及就业。日媒分析，接下来中国可能会取消日本人的免签待遇。

旅遊业之外，日本电影、演艺等文化产业也接连在中国市场触礁。中国还「精准打击」日本农牧水产业，包括暂停原定恢复进口日本水产品、牛肉、输华安排。《环球时报》估算，水产出口继续暂停，日本对内地和香港的出口合计损失有可能超过1100多亿日圆。不过也有日本扇贝业者指出，自2023年8月中国全面禁止日本水产品以来，业者积极拓展美国、东南亚等销售管道，通路逐渐「去中国化」。

该报还提到，倘若中日关系持续恶化，半导体、家电等制造业领域，如果日在华订单和投资受挫，加上资本市场波动和宏观经济下行风险，造成的损失或可达上万亿日圆。更严重的是，日本在华汽车产业很可能会面临更为艰难的处境，一些品牌不排除会加速退出中国市场。

北京多次警告日方若「拒不悔改」将采取更严厉反制措施，令外界想起中国经贸反制工具箱里的「战略威慑武器」稀土出口管制。国内包括全球化智库副主任高志凯在内的一些意见认为，中国应对日采取这一措施。

早在2010年中日爆发钓鱼岛撞船事件之际，中国一度停止对日本出口稀土。当时，日本对中国稀土依赖度超90%，经过15年调整，约达60%。而日本经济产业省2025年1月数据显示，其高端制造业必需的重稀土，仍100%依赖中国供应。

倘断供稀土 或损中美关系缓和

丰田、本田等车企的引擎及电动车核心部件生产，均离不开中国稀土原材料支撑。彭博资讯分析师吉田达生直言，虽然日本车企如今对中国市场的依赖程度较10年前有所下降，但对中国稀土和半导体的依赖反而增加，「如果（中国）实施稀土禁运，会扰乱汽车生产，尤其是稀土含量高的电动车」。

不过，彭博进一步分析认为，



日本首相高市早苗发表「台湾有事」论后，北京本月14日发布「勿赴日本」提醒，冲击日本旅游业。图为22日，中国旅行团在东京银座街头游览。（法新社）

对日本打「稀土牌」可能破坏中美得来不易的缓和，中方此次大概率不会全面禁止稀土对日出口。即使选择针对稀土动手，也不会高调禁止出口，而是透过拖延文件、放慢审批等方式进行。

到目前为止，中国的反制措施力度有所拿捏，既确保让日本感受到切实影响，又避免过激行为引发国际连锁反弹。若局势升级，外界预期中国可能会扩大对日本商品的限制，或对中国设厂的日本企业施压，类似2017年中国反制韩国部署「萨德」系统时对韩企采取的手段。

此外，中国也有可能加强监管与调查在华的日本企业，类似中美贸易战期间对美企进行

反垄断程序。

虽然中方专家一般认为，日本经济对华依赖更大一些。但经济制裁总归是「双刃剑」，非长期之策，何况中日双边贸易额巨大。根据中方资料，2024年中日贸易总额3083亿美元，其中，中国出口额1520.1亿美元，进口额1562.5亿美元。

清华大学国际关系教授刘江永对本报指出，中方此次反制是针对高市早苗及背后右翼势力的系统性、连续性打击，涵盖经贸、外交等领域。「此次危机涉及国家核心利益，严重程度远超2012年钓鱼岛问题，因为钓鱼岛只是台湾的从属岛屿，而此次台湾涉及到『台独』势力。」

刘江永称，现时不仅要高市早苗撤回有关言论，而是需要道歉，否则相信「中方『第二、三枪』将陆续落地」。他认为此次危机将继续恶化，「日本不仅没有灭火，反而继续挑事」，相信中日关系将陷入一段较长时间的低谷。

《环球时报》前总编辑胡锡进也指出，这注定是一场持久战，说不定会穿越高市早苗的整个任期。日生基础研究所中国研究员三浦佑介亦认为，日本必须做好这场争端可能旷日持久的心理准备。事实上，从中方航司机票退票安排、各地涉日演出被要求停办等举措的初步截止期放在年末来看，中方一开始就预料事件不会快速落幕。

荷兰停冻结安世 闻泰未复控制权

华商务部欢迎决定 促撤企业法庭裁决

中荷安世半导体纷争取得新进展。荷兰政府当地时间11月19日宣布，经过与中方谈判，决定暂停根据《货物供应法》（Goods Availability Act）对晶片制造商安世半导体的干预。中国商务部同日对荷方主动暂停行政令表示欢迎，同时认为目前距离解决全球半导体供应链动荡和混乱的根源还有差距，荷兰经济部推动下的企业法庭剥夺中国闻泰科技对其子公司荷兰安世控制权的裁决是关键。

据荷兰政府19日新闻稿，荷兰经济大臣卡雷曼斯（Vincent Karremans）表示，鉴于近日事态发展，经过与欧洲及国际伙伴紧密协商，以及过去几天和中方进行了富有建设性的会晤，荷方对中方承诺恢复晶片供应作出的举措持积极态度，认为现在是撤销当局接管安世的行政令的适当时机，并将此视作展示善意的举动。卡雷曼斯表示，未来将继续与中方保持有建设性的对话。

荷：仅针对个别企业非国家

荷兰政府表示，今次引用《货物供应法》是例外，只针对个别企业而非特定国家或整个行业，正与欧盟一起努力强化晶片产业供应链和关键技术领域的韧性，降低汽车等行业对外部的依赖。

中国商务部发言人昨晚表示，中荷双方政府部门在北京就安世半导体问题举行了两轮面对面磋商，荷方主动提出暂停荷经济大臣根据《货物供应法》签发的行政令。中方强调，造成当前全球半导体供应链混乱的源头和责任在荷方，希望荷方继续展现与中方真诚合作的意愿，真正提出建设性解决问题的方案。中方呼吁，双方同意应取消行政干预，支持和推动企业通过协商依法解决内部纠纷，既保护投资者的合法

权益，也为恢复全球半导体供应链安全与稳定创造更有利的条件。

闻泰：对安世控制权仍受限

安世母企闻泰科技昨晚亦发出公告称，对安世的控制权仍然处于受限状态，虽然有关行政令被宣布暂停，但荷兰企业法庭10月7日裁决仍处于生效状态，其效力未受暂停的行政令任何影响。

荷称法庭判决与行政保持独立

卡雷曼斯所指暂停的行政令是指当局9月30日下达的行政令，要求安世及其下属所有子公司、分公司、办事处等全球30个主体对其资产、知识产权、业务及人员等不得进行任何调整，有效期为一年。荷兰政府强调，暂停闻泰科技实际控制人张学政在荷兰安世的CEO职务是荷兰安世管理层向企业法庭提出的，荷兰政府并未介入、不对此负责，同时应让法庭裁决与行政保持独立。

目前关于晶片恢复供应的具体日期尚未明确。德国汽车工业协会（VDA）19日警告，安世半导体纷争引发的供应链危机离解决为时尚早。昨日稍早，受安世争端影响，德国博世（Bosch）表示已有数千工人面临停工；路透社报道，日产汽车（Nissan）位于日本的九州



荷兰政府19日宣布暂停对晶片制造商安世半导体的干预。安世母企闻泰科技公告称，公司对安世的控制权仍处于受限状态。图为安世中国在广东东莞的工厂。（路透社）

免签访俄近期落地 赴俄机票搜索量猛增

俄罗斯总统普京18日在克里姆林宫会见国务院总理李强时表示，针对中国公民的访俄免签制度将于近期生效。中国外交部对此表示，两国实现互免签证将进一步加强人文交流，符合两国人民的共同利益。赴俄免签消息带动机票搜索量猛增，由于日本游这几天出现持续退改，预计分流游客将前往俄罗斯。

游日遇冷 料部分客转往俄

俄罗斯卫星通讯社报道，普京在会谈时表示，中国9月对俄公民实行免签政策的决定，有助于进一步加强两国人民之间的联系。俄方也将很快对访问俄罗斯的中国公民采取对等政策。相信这将在经济和人文领域产生深远的影响。他说，「在我看来，两国关系发展中将出现某种良好、积极的爆发式增长。」



当地时间18日下午，国务院总理李强（左中）在莫斯科克里姆林宫会见俄罗斯总统普京（右中）。（新华社）

赴俄免签消息带动赴俄罗斯机票搜索量猛增。旅游资讯平台「去哪儿」旅行指数显示，截至19日上午9时，北京-莫斯科航线搜索量较前一小时猛增3.4倍。中国至圣彼得堡航线搜索量同样明显上涨。武汉出发较上周增14倍，天津增5倍，乌鲁木齐增4.5倍。

中国9月开始对入境不超过

30天的俄罗斯持普通护照人员试行免签政策，为期一年。俄方则优化了对华签证政策，将中国公民电子签证停留期延长至30天，有效期扩展至120天。

中国对俄试行免签后，成为俄罗斯游客最热门的旅游目的地之一，旅游需求成倍增长。据俄政府预测，今年两国互

豐泰FOODU WORLD



微信
掃一掃



小紅書
掃一掃

B.C. RICHMOND店

(604)233-0886

3000 Sexsmith Road, Richmond, BC V6X4K9

冬日食光 好味加溫



鹽津鋪子大魔王素牛肚系列
YJPZ SPICY KONJAC SNACK
SERIES 18gx20
Reg. 6.99



5.48
EA

阿華田麥芽麥片系列
OVALTINE INSTANT
CEREAL SERIES 300g
Reg. 6.59



4.99
EA

UNI長崎蛋糕系列
UNI CAKE SERIES 330g
Reg. 4.99



3.48
EA

鄉巴佬滷雞蛋系列
XBL BRAISED EGG SERIES
120g
Reg. 3.99



2/5.00

華元蝦肉蝦餅系列
HY PRAWN CRACKERS
SERIES 100g
Reg. 5.99



3.88
EA

達利園菠蘿小蘿麵包
DLY BOXIAOLUO BREAD
300g
Reg. 6.59



4.48
EA

寶之素甜品罐頭系列
BZS DESSERT SERIES
185-195g
Reg. 2.99



0.99
EA

蝶花牌怪味胡豆系列
DHP STRANGE TASTE
HORSEBEANS SERIES
500g
Reg. 5.99



3.99
EA

紫薯洋洋山藥薄片實惠裝
ZSY YAM CHIP SERIES
4x90g
Reg. 6.99



5.48
EA

馬來西亞乾脆麵系列
MAMEE NOODLE SNACK
SERIES 300g
Reg. 4.99



3.48
EA

農夫山莊甘果蜜餞系列
FARMER'S GRANGE
PRESERVED FRUIT SERIES
Reg. 4.99



3.48
EA

PARAMOUNT拔絲肉鬆餅
PARAMOUNT CHICKEN
FLOSS CAKES 300g
Reg. 5.99



3.99
EA

新鮮龍眼
FRESH LONGAN
Reg. 2.99



1.79
LB

娃娃菜
BABY NAPA
Reg. 2.99



1.88
LB

特大A級菲沙龍崗雞
FRASER VALLEY
SPECIALTY CHICKEN
Reg. 17.99



15.99
EA

新鮮牛筋
FRESH BEEF TENDON
Reg. 7.99



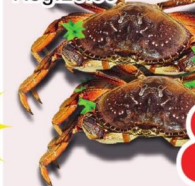
5.99
LB

鮮冰豬手
PREVIOUSLY FROZEN
PORK FEET
Reg. 2.99



1.99
LB

游水溫哥華蟹
LIVE BC CRAB
Reg. 10.99



8.99
LB

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



9.99
EA

華生煙熏鴨胸肉系列
WATSON SMOKED DUCK
BREAST SERIES 500g
Reg. 9.99



6.99
EA

優之良品蛋卷系列
UDK EGG ROLL SERIES
300g
Reg. 8.99



5.48
EA

舌尖派對豆豉鯪魚罐頭
SJPD FRIED DACE WITH
BLACK BEAN 184g
Reg. 3.59



2/5.00

林源春白樺樹原汁
BWHITE BIRCH JUICE
300ml
Reg. 4.99



2.88
EA

小熊電烤箱 (煙熏燻爐)
BEAR ELECTRIC OVEN
(SMOKE TOASTER)
dkx-c20r5
Reg. 299.99



99.99
EA

火鍋
Hotpot

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



6.99
LB

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



9.99
LB

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



9.99
LB

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



12.99
LB

迷你杏鮑菇
Mini Oyster Mushroom
Reg. 1.99



2/2.88

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



3.99
LB

海底撈壽喜鍋/關東煮/
HDL SUKIYAKI/KANTO/SOUR
HOT POT SOUP BASE
110-240g
Reg. 5.59



3.48
EA

發財牌龍口粉絲
FC LONGKOU BEAN NOODLE
300g
Reg. 2.59



2/3.00

優惠期 / Price in Effective: Nov. 28 (Fri.) ~ Dec. 04 (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

花王樂而雅安心褲
KAO LAURIER SANITARY
NAPKIN SUPER GUARD
SHORTS TYPE 50PCS



6.88 EA

花王樂而雅素肌衛生棉
系列
KAO LAURIER SANITARY
NAPKIN SERIES



21.988

高絲卸妝油系列
KOSE CLEANSING OIL
SERIES 230ml



7.88 EA

曼丹眼唇溫和卸妝液
BIFESTA MICELLAR EYE
MAKEUP REMOVER 145ml



8.99 EA

ONGREDIENTS屏障舒
緩乳
ONGREDIENTS SKIN
BARRIER CALMING LOTION
220ml



22.88 EA

美迪惠爾植物保濕面膜
MEDIHEAL ESSENTIAL MASK
SERIES 10PCS



10.88 EA

白元溫泉藥用浴鹽系列
EARTH HOTSPRING BATH
POWDET SERIES 12PCS



4.88 EA

日本ST小雞仔消臭力系
列
ST ROOM DEODORANT
400ml



6.88 EA

非洲紫羅蘭
AFRICAN VIOLET



2.99 EA

油畫婚禮
TRADEWING



4.99 EA

仙人掌
TRADEWING



4.99 EA

各式花盆
PLANT POTS



4.99 UP

肉品 MEAT

鮮冰羊蝎子
PREVIOUSLY FROZEN
LAMB SPINE
Reg. 3.99



2.99 LB

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



4.99 LB

鮮冰豬大肚
PREVIOUSLY FROZEN
PORK TRIPE
Reg. 3.99



2.99 LB

新鮮羊肚
FRESH LAMB STOMACH
Reg. 7.99



4.99 LB

冰凍鸚鵡
FROZEN PARTRIDGE
Reg. 19.99



15.99 EA

新鮮鴨翅
FRESH DUCK WING
Reg. 3.99



2.99 LB

新鮮鴨脖
FRESH DUCK NECK
Reg. 4.99



3.99 LB

新鮮蜂窩金錢肚
FRESH BEEF HONEYCOMB
TRIPE
Reg. 8.99



6.99 LB

急凍 FROZEN

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



2.59 EA

日昇滷水豆乾
SUNRISE MARINATED
DRIED TOFU 320g
Reg. 4.59



21.699

G&H麵條系列
G&H NOODLE SERIES 450g
Reg. 2.99



21.399

天上掉餡餅水餃系列
TC PORK DUMPLINGS
SERIES 454g
Reg. 5.99



21.699

東北板雪糕系列
DONG BEI DA BANG ICE
CREAM BAR SERIES
5x75g
Reg. 8.99



5.99 EA

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



21.699

蜀味火山石烤腸系列
SHU WEI ROASTED PORK
SAUSAGE SERIES 375g
Reg. 8.99



5.99 EA

點匠小籠湯包
DIJON PORK SOUP
DUMPLING 800g
Reg. 9.99



5.99 EA

得哥老虎蝦
SMART CHOICE EASY
PEELED BLACK TIGER
SHRIMP 31/40 454g
Reg. 9.99



5.99 EA

OCEAN DRAGON帶子
OCEAN DRAGON BAY
SCALLOP 300g
Reg. 10.99



7.99 EA

SEA JOY蟹柳
SEA JOY IMITATION CRAB
STICK 500g
Reg. 5.99



21.699

白玉蘭糯米燒賣
BYL GLUTINOUS RICE
DUMPLING 420g
Reg. 3.99



21.500

果菜 FRUIT&VEGE

新鮮冬棗
WINTER DATES
Reg. 2.59



1.59 LB

越南紅肉火龍果
VIETNAMESE DRAGON FRUIT
RED FLESH
Reg. 7.99



5.99 LB

澳洲芒果
AUSTRALIAN MANGO
Reg. 7.99



5.66 LB

富碩嬌梨
YANGXIN PEAR
Reg. 3.99



2.88 LB

澳洲甜橙
AUSTRALIAN SWEET
ORANGE
Reg. 1.99



1.59 LB

袋裝安培士蘋果
AMBROSIA APPLE
Reg. 5.99



4.59 EA

上海菜
SHANGHAI BOK CHOY
Reg. 1.99



1.59 LB

新鮮白蘿蔔
WHITE RADISH
Reg. 0.99



0.69 LB

溫室番茄
GREENHOUSE TOMATO
Reg. 1.79



1.28 LB

新鮮冬瓜
WINTER MELON
Reg. 1.59



1.19 LB

奶油苗
BABY NAI YU BOK CHOY
Reg. 2.99



2.59 LB

五磅裝灰薯仔
PEI RUSSET 5lbs
Reg. 2.59



1.88 EA

海鮮 SEAFOOD

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



8.99 LB

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



5.99 LB

游水A級加拿大龍蝦
LIVE LOBSTER
Reg. 18.99



15.99 LB

冰鮮魷魚
PREVIOUSLY FROZEN SQUID
Reg. 7.99



5.99 LB

游水牙帶魚
LIVE CUTLASSFISH
(HAIRTAIL)
Reg. 5.99



3.99 LB

游水黑鯛魚
LIVE TILAPIA
Reg. 8.99



6.99 LB

游水筍殼魚
LIVE MARBLE GOBY
Reg. 28.99



23.99 LB

游水象拔蚌 (A蚌)
LIVE PACIFIC GEODUCK
WHITE
Reg. 45.99



39.99 LB

雜貨零食 GROCERY

京都念慈菴蜜煉川貝枇杷膏
NIN JIOM PEI PA KOA 300g
Reg. 13.99



10.88 EA

十月稻田東北香米
SYDT RICE 5kg
Reg. 16.99



11.88 EA

白象湯好喝方便麵系列
BAI XIANG INSTANT
NOODLE SERIES
111-123gX5
Reg. 7.99



5.48 EA

億鬆沙縣拌麵系列
YS SHAXIAN NOODLES
SERIES 575-600g
Reg. 9.99



7.88 EA

東北板雪糕系列
DONG BEI DA BANG ICE
CREAM BAR SERIES
5x75g
Reg. 8.99



5.99 EA

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



21.699

蜀味火山石烤腸系列
SHU WEI ROASTED PORK
SAUSAGE SERIES 375g
Reg. 8.99



5.99 EA

點匠小籠湯包
DIJON PORK SOUP
DUMPLING 800g
Reg. 9.99



5.99 EA

青藏部落玉米渣/糝
QHTT CORN FLOUR 4lbs
Reg. 7.99



5.99 EA

傳奇有機花生系列
LEGENDARY ORGANIC
PEANUTS SERIES 800g
Reg. 7.99



5.99 EA

美味棧古法頭抽
YUMMY HOUSE SOY SAUCE
450ml
Reg. 7.99



5.99 EA

雙錢牌龜苓膏系列
SQ GUILINGGAO (HERBAL
JELLY)
Reg. 4.99



2.99 EA

得哥老虎蝦
SMART CHOICE EASY
PEELED BLACK TIGER
SHRIMP 31/40 454g
Reg. 9.99



5.99 EA

OCEAN DRAGON帶子
OCEAN DRAGON BAY
SCALLOP 300g
Reg. 10.99



7.99 EA

SEA JOY蟹柳
SEA JOY IMITATION CRAB
STICK 500g
Reg. 5.99



21.699

白玉蘭糯米燒賣
BYL GLUTINOUS RICE
DUMPLING 420g
Reg. 3.99



21.500

清風抽取式面巾紙
QING FENG BREEZE TISSUE
450sheets
Reg. 5.99



2.99 EA

樂事筒裝薯片系列
LAY'S POTATO CHIPS SERIES
90-104g
Reg. 3.99



2.99 EA

纖穀纖培無糖餅乾系列
XGB BISCUIT 320g
Reg. 5.99



4.99 EA

勁仔小蛋圓鴨鵝蛋
系列
JZ ROASTED QUAIL EGG
SERIES 260g
Reg. 5.99



4.99 EA

FOODCOURT 熟食

叉燒
CHAR SIU (BBQ PORK)
Reg. 13.99



11.99 LB

蜜汁排骨
HONEY BBQ PORK RIBS
Reg. 13.99



11.99 LB

酸辣無骨鳳爪
SPICY AND SOUR
BONELESS CHICKEN FEET
300g
Reg. 16.99



14.99 EA

三文魚握壽司+卷
SALMON NIGIRI MAKI COMBO
16PCS
Reg. 11.99



10.49 EA

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



14.49 EA

湘川辣豬耳
BRAISED SPICY PORK EARS
180g
Reg. 8.99



7.99 EA

肉鬆小貝
PORK FLOSS
Reg. 8.99



8.09 EA

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



学者吁振消费 为迈中等发达国家除障

倡增发福利缩贫富差距刺激



论坛「中国新发展规划的全球意义」单元由港大首席副校长王于渐（台上左一）主持，中国社科院学部委员蔡昉（左二）、国务院发展研究中心原副主任刘世锦（左三）等人先后发言。（陈灏摄）

国务院发展研究中心原副主任刘世锦日前在香港一个论坛上呼吁，中国当局应制定政策提振消费，争取在「十五五」期间（2026至2030年）将居民消费占GDP比例每年提升至少一个百分点。同场的中国社科院学部委员蔡昉表示，消费不足是阻碍中国迈入中等发达国家行列门槛之一，目前中国居民消费占GDP的比重不足40%，离60%的目标仍有相当差距。

「中国经济运行与政策」国际论坛2025昨于政府总部举行，蔡昉发言时表示，中共二十届四中全会首次将涉及居民消费的部分单独列出来，「非常难得、非常正确」。蔡表示，根据生产要素测算，中国从现在到2035年仍可维持4.4%到4.8%的增速，足以成为人均GDP超过2万美元的中等发达国家，但

最终能否实现受需求影响，其中消费需求是这个阶段最重要的一部分。

消费社保股市协同增长 居民消费率要实现「赶超」

刘世锦和蔡昉均认同，要通过提高社会福利保障、减少贫富差距来刺激消费。蔡通过研究发现，内地社会保障体系的「现付现收」制度迭加人口老龄化，令中老年人因为养老、赡养子女等压力，消费意愿、消费能力不足。刘世锦表示，要让农民的退休金逐步向城镇居民靠拢，建议让国有资产进入社保基金、社保基金进入股市，令消费、社保、股市协同增长。

推动人币自由兑换 支付进口货促外流

蔡昉强调，不要过度担忧社保基金缺口，陷入所谓的「精算恐慌」；近年「灵活就业」人口增加，这些劳动者收入不

稳、权益无法保障、社保复盖率低，应着眼提高就业的正规化程度。他还认为，GDP赶超中等发达国家的同时，必须让居民消费率（消费支出占GDP的比重）也实现赶超。

曾任十三届全国政协经济委员会副主任的刘世锦，昨还提及人民币国际化改革，建议逐步推动人民币汇率和兑换自由程度提高。刘表示，可以通过用人民币支付国外进口商品服务的方式让人民币外流，释放中国超过1万亿美元的贸易顺差，让离岸人民币从目前1万亿的规模增加到8万亿以上。刘表示，「十五五」以后，建设制造强国、消费强国、金融强国相互匹配，支持中国走向高收入社会、中等发达国家。

论坛由港府特首政策组、中国社会科学院财经战略研究院、香港中国学术研究院联合主办，行政长官李家超、中国社科院秘书长赵志敏昨天上午在开幕环节致辞。

经济诺奖得主： 国际动荡 港宜作桥梁

「中国经济运行与政策」国际论坛2025日前汇聚近500名专家学者，包括诺贝尔经济学奖得主约瑟夫·斯蒂格利茨（Joseph Eugene Stiglitz）和迈克尔·斯宾塞（Michael Spence），他们认为香港适宜充当灵活的桥梁角色，在发展人工智能方面亦有很大潜力。

认同港经济多元 发展AI有潜力

香港行政长官李家超与斯蒂格利茨、斯宾塞两人会面，欢迎他们来港出席论坛，很高兴两人对香港的发展前景感到乐观，认同香港在教育、创新和科技等领域拥有显著优势。斯蒂格利茨教授认同香港在普通法制度与法治基础、以及以英语作为主要语言之一的优势下，能够在动荡的国际环境中担当灵活的桥梁角色；很高兴见到香港已超越金融业，分散投资组合以达到「去风险化」，包括打造了强大的教育领域。斯宾塞教授认同香港的经济多元发展策略，他认为粤港澳大湾区是前景向好，香港很可能会有人工智能应用场景。

在发表开幕致辞时，李家超（下图）指出，尽管全球经济动荡，香港第三季度经济表现强劲，出口增长与内需扩张势头持续。他强调，香港作为国际金融、航运和贸易中心，将继续担当内地与全球市场的桥梁。香港在国家「十五五」时期将继续发挥好独特优势，并把握国家为香港提供的丰厚机遇，以香港所长，贡献国家所需。



菲机携记者黄岩岛航拍 华战机驱离

无人机翼龙10连日抵近菲海岸侦察

菲律宾海警通报，菲渔业和水产资源局21日联手菲海警，从空中监测南海黄岩岛海域，发现至少有5艘中国海警船、军舰和两架军机活动，其间收到中方40次无线电警告，并遭中国战机近距离飞越。中国官方证实，菲公务机近日携带记者再次飞临黄岩岛挑衅滋事，遭解放军机驱离。而航班追踪平台更发现，解放军先进无人机翼龙10连日抵近菲海岸侦察。

中国今年9月在南海建立黄岩岛国家级自然保护区后，加强军警驻守管理。《菲律宾商报》报道，菲海警西菲律宾海发言人塔列拉（Jay Tarriela）表示，根据初步现场报告，观察到至少3艘中国海警船在距黄岩岛1海里处徘徊，解放军海军「湛江」号导弹驱逐舰、「大理」号导弹护卫舰在黄岩岛以南机动。

现场监测还发现，中国在黄岩岛潟湖内布设两个浮标，另有一个则位于该区域的西北部。菲海警表示，这些船舶和设备存在，「突显了中国在菲律宾渔民传统渔场内的持续活动」。

菲方公务机巡航期间，一架中国战机近距离飞越，同时，附近还有一架中国海军舰载直升机。其间，公务机收到了40次来自中方的无线电警告，其中军舰34次、军机6次。塔列拉声称，菲公务机的机师对每一次中方无线电驱离警告都作出了回应，声明「该飞机是在菲律宾领土内运作」。他说，尽管面对中方不断「骚扰」，菲公务机仍完成了任务并安全返回，未发生任何事故。



菲律宾公务机日前进行「海域态势感知」（MDA）飞行期间，监测到3艘中国海警船（图）在距黄岩岛1海里处徘徊。（菲海警）

中国央视旗下新媒体「玉渊谭天」日前发布中方从军机上拍摄的现场画面短片，称菲律宾渔业和水产资源局公务飞机携带记者，再次赴中国黄岩岛附近挑衅滋事，闯入中方天罗地网，中国军机在高空依法予以驱离。据了解，菲机为美国塞斯纳C208B单引擎螺旋桨飞机。疑似作为反制，翼龙10（无侦10）军用无人机日前出现在黄岩岛以东空域，连续两天在该区执行任务。航班追踪平台ADS-B Exchange显示，翼龙10一度飞近菲律宾本土，距海岸约50公里。有隐形设计的翼龙10，是国产双引擎涡喷高空高速无人机，具1.4万米升限、4000公里续航能力，可军事侦察，或执行打击任务。

南海局势近期出现暗涌，美国国防部10月31日宣布已与菲律宾组建新的联合特遣部队，提升在南海的军事战备能力；本月14、15日，菲律宾、美国与日本在南海举行联合军演，引起中方谴责。

东部战区实弹射击训练 随时遂行任务

中国海军日前在社交帐号发布短片，展示东部战区海军近日在东南沿海昼夜实弹射击情景。通报称，这次实战化训练以「复杂电磁环境+突发特情处置」为背景，通过多科目连贯实施的实弹射击，全面检验部队实战化作战能力，随时准备遂行多样化军事任务。

短片显示，部队官兵在深夜紧急集合，穿戴装具、领取装备，向预设阵地开进。车队行至沿海狭长通道时，突然收到空情通报，「敌方」战机正在靠近，操作手立即操作装备干



东部战区海军连环发射烟雾干扰弹，在海岸构筑防护烟墙。（短片截图）

扰，化解突发特情。部队抵达预设阵地后，架设防护装备，高速连环发射干扰弹，构筑起防护烟墙。

解放军东部战区作战任务面

向东海、台海，是对日对台主力部队。在日本首相高市早苗近日发表涉台言论后，东部战区社交帐号多次发布保卫国土的文宣。（综合报道）

中美海上军事磋商 避免误解管控风险

中国官方日前通报，中美两军11月18日至20日在美国夏威夷举行2025年度中美海上军事安全磋商机制第二次工作小组会议和年度会晤。双方一致认为有关机制会议有助于中美两军海空一线部队更加专业、安全地开展互动，有利于

双方避免误解误判、管控风险危机。

双方探讨了两军海空相遇典型案例，评估了《中美海空相遇安全行为准则》年度执行情况，讨论了改进中美海上军事安全问题的措施，并就2026年工作小组会议议题交换了意

见。同时，中方坚决反对任何以航行和飞越自由为名危害中国主权和安全的行为，坚决反对任何针对中方的侵权挑衅和抵近侦察滋扰，将继续依法依规坚定捍卫国家领土主权和海洋权益，维护地区和平稳定与繁荣。（新华社）

誉「改革开放开拓者」 湘胡耀邦纪念馆重开

历经近半年展陈改版项目建设，位于湖南长沙浏阳市中和镇苍坊村的胡耀邦同志纪念馆日前恢复对外开放，主题重点突出胡耀邦的改革事业。

20日，中共中央举行座谈会纪念胡耀邦诞辰110周年，中共中央总书记习近平发表讲话。21日，湖南省纪念胡耀邦诞辰110周年座谈会在长沙举行，胡耀邦亲属代表和湖南省官员参观了胡耀邦同志纪念馆。该纪念馆在2005年胡耀邦诞辰90周年之际建成开放。

当日，前来纪念馆参观的民众早早在游客中心等候，有的专门驱车从外省赶来。「这是一个很有名的红色旅游景区，想过来看看，顺便缅怀纪念。」江西游客周鸣说。

从游客中心步行10余分钟至耀邦广场，只见胡耀邦塑像矗立在苍松翠柏之中，塑像前摆放着5个花篮。广场两侧的电子屏幕显示「纪念胡耀邦同志诞辰110周年」。

工作人员介绍，胡耀邦塑像以胡耀邦中青年时期照片为原型，总高6米、肩宽7.4米，底部以山石为衬托，依山而塑、位中而居。

纪念馆距离耀邦广场徒步约10分钟，一楼正中央设有胡耀邦与民众话发展的群雕，左侧是胡耀邦系列油画展。

塑像摆花篮悼冥诞 馆内展复刻用品藏书

馆内不仅用大量图文资料分7部分展示胡耀邦生平，还有很多胡耀邦使用过的物品复刻件，包括竹编书包、眼镜盒、塑料梳子、毛巾等，以及外国友人赠送给胡耀邦的索尼牌收录机、打火机、烟灰缸等。一些胡耀邦珍藏的书籍和他写给亲属的信件也在馆内展出。

一位吴姓讲解员说，胡耀邦同志纪念馆每10年会升级改造一次，这次展陈改版项目建设后，纪念馆的展陈主题由《心在人民——胡耀邦生平事迹陈列》变成《改革开放的开拓者》，重点突出



湖南浏阳的胡耀邦同志纪念馆经过新一轮布展后恢复开放，突出曾任中共中央总书记胡耀邦的改革功绩，图为民众在纪念馆内参观，左为胡耀邦的塑像。（中新社）



胡耀邦塑像矗立在苍松翠柏之中，塑像前摆放着5个花篮。

胡耀邦的改革事业。

曾仅设故居 参观者众修建不断

一名寻姓工作人员还表示，以前，胡耀邦故里只有一个故居，后来修建了一个小型陈列馆。随着参观的人数愈来愈多，景区相继修建开放了面积更大的纪



胡耀邦同志纪念馆展出胡用过物件的复刻品。左边是美国派克（Parker）碳素墨水，右一圆珠笔上有「JW Marriott Hotel」（JW万豪酒店）字样。（中新社）

念馆和耀邦广场、廉政箴言书法碑林等多处红色场馆。历经多次升级改造后，胡耀邦同志纪念馆的展陈资料也愈来愈丰富。

当天，不少民众参观完纪念馆后，还前往不远处的胡耀邦故居参观。这座清末湘赣边界民居风格的建筑位于苍坊西

岭山脚下，始建于清咸丰年间，房屋呈「凹」字形布局，坐北朝南、土木结构、小青瓦顶，共有房屋19间，东西对称，中轴线以西为胡耀邦家，以东为胡氏宗亲住房。1963年1月，胡耀邦回乡作社会调查时曾在此住宿一晚。

特约记者 钟健

阿里「千问」模型问世

称投资理财赢GPT

拟纳完整生活场景化身个人AI助手

阿里巴巴大模型「千问」App日前正式上线公测，免费开放，全力进军「AI to C (Consumer, 消费者)」市场，与ChatGPT展开竞争；未来还将逐步增加智能体AI (Agentic-AI) 功能，最终通过海外版本向全球扩张。千问公测首日即遭遇流量洪峰，部分服务一度出现拥堵和中断。

「千问」进军C端冀拓国际市场

《证券时报》、新浪科技等报道，千问采用阿里开发的Qwen3-Max模型，官方明确表示将「对标ChatGPT 5.1」。阿里巴巴表示，这次发布的千问是初级版本，将用最先进模型打造一个「会聊天、能办事的个人AI助手」。据了解，阿里巴巴正在计划将地图、外卖、订票、办公、学习、购物、健康等各类生活场景置入千问，让它具备更强的大办事能力。

本报记者下载试用，当向千问提问「千问和chatGPT哪个强」，千问思索十几秒后给出技术性能、应用场景和综合生态多维度的对比，最后总结建议表示：「如果你在中国，主要用中文，关注效率、本地服务、投资理财、编程或数学，选千问；如果你在海外，需要多模态、英文创作、或深度联网能力，ChatGPT仍是优选。」并附有一行提示：「两者均在快速迭代，建议根据具体任务交叉使用。」

淘宝天猫支持AI功能助购物

和常规的聊天机械人一样，千问也支援「千万字级」文字处理（翻译、写作、解读、归纳等）和图片、音讯、视像多模态交互（辨别物体、编辑图片、图转影片等）。「PChome」实测中其解读长文档、创作文章等表现出色，仅AI



短片生成功能尚不稳定。

官方承诺千问将「全功能免费开放」，千问公测首日即因大量用户涌入过载，上线后不久部分服务中断，包括对话框输入指令后无法获得回应。千问官方微博帐号稍后转发「阿里巴巴千问崩了」的话题表示，「我好着呢，状态良好，欢迎来问」。

此前，阿里重兵一直放在B端（企业用户）AI市场，通过阿里云向各行各业提供模型API服务。知情人士透露，在未来几个月内，阿里巴巴将在该应用中逐步增加智能体AI功能，支持在淘宝、天猫等平台上用自然语言购物，例如跟AI说「帮我买个适合冬天穿的羽绒服」，AI会自动帮你搜寻、比价、下单。

▲阿里通义千问大模型日前在浙江乌镇2025年世界互联网大会「领先科技奖」颁奖典礼获奖。小图为向千问提问「千问和chatGPT哪个强」时的回答。（新华社）

市场如「战国」 专家：C端未见用户忠实度

现阶段，绝大多数大模型厂商仍处于训练模型的亏本时期。上海复旦大学计算机科学技术学院教授肖仰华认为，C端是大模型最有可能实现大规模变现的场景，不过现在的大模型市场还处于「战国时代，大家轮番雄起」，包括kimi、豆包等各模型企业都在「试水」，用户不存在忠实度。

「澎湃新闻」引述肖仰华指出，阿里本身从生态来说，非常了解To C市场的变现之道，因而不会放弃C端市场。但他认为，在AI To C端市场，「软硬

结合」可能会比纯软件应用市场更广，且更容易成为To C端赛道上大规模红利的受益者。「从长远看，还是华为、苹果、特斯拉这类有硬件入口、生态完善、全栈布局的企业可能成为最后的赢家。」目前，阿里能不能做得好，成功实现变现、规模化盈利暂时还未知。快思慢想研究院院长田丰则相对看好，认为阿里系的移动App广泛复盖各方各面，千问App能成为所有阿里生态圈互联网服务的调度「管家」，朝着「出门带一个千问」解决所有问题目标发展。

制可上落楼梯轮椅 港企赴前海拓蓝海

「我們不想住唐樓的行動不便者因無法上下樓而失去與外界的連結。」途齡科技有限公司（Libpet）硬件總監林炫燊回憶與兩個大學師兄弟的創業初衷，公司專門鑽研可上落樓梯的輪椅及適用更多場合的多功能代步工具。為進一步拓展市場，公司今年6月入駐前海夢工場，把政策優惠省下的資金投放於新品研製。

本報記者 蔡宛均



▲林炫燊（圖）與兩個大學師兄弟創辦途齡科技，研發可上落樓梯的輪椅及多功能代步椅。（蔡宛均攝）

► Libpet-APS（圖）具備自動駕駛等多種功能，適用於機場、交通樞紐建築及大型商場等環境。（蔡宛均攝）



圖為途齡科技執行總裁兼首席技術官徐華峰乘坐可上落樓梯的TENK智慧輪椅做測試。公司還研發另一款多功能代步工具Libpet-APS。（公司短片截圖）



途齡科技3名聯合創始人執行總裁兼首席技術官徐華峰、軟件總監張國禧和硬件總監林炫燊，昔日常到何文田吃飯，路過唐樓見到長者走樓梯很困難，「我們發現情況比想像更糟，唐樓走廊和樓梯狹窄、陰暗，樓梯坡度特別大，所以開始思考怎么能幫助他們」，林炫燊說。

蝸牛啟發 初衷助唐樓長者

2022年3人成立途齡科技，受到蝸牛以肌肉蠕動產生逆行波令其於複雜地面也能平穩爬行的啟發，將逆行波理論與人工智能等技術結合，歷經11次迭代，於2023年推出適應全地形的TENK智慧輪椅，「TENK裝有逆行波功能的履帶，內嵌彈性滾珠，使其能像蝸牛一樣貼地行走，透過安全帶和重心自動調節以保障平穩上下樓梯」。TENK內置攝錄鏡頭、超聲波與紅外線感應器，可實時檢測和分析周圍障礙物，最高時速10公里并可透過App和輪椅控制板調節速度，樓梯爬行坡度可達40度。

憑借這一產品，途齡科技曾奪大灣區青年创新创业大賽二等獎等多項榮

譽，接獲大量海內外訂單，「目前售價為8000美元（約6.24萬港元），可透過官網購買，未來將考慮開門店」，林炫燊道：「香港一些醫院、NGO及學校都有試用，我們也考慮在公司走上正軌後，透過公益捐獻幫助更多有需要的人。」

前海優惠吸引 省錢投研發

林炫燊透露，研發TENK時遇過難題，却因此打開新思路，「最初什麼功能都想加上去，結果變四不像，產品定位模糊，最終明白須根據不同技術和功能，細分市場和受眾」。調整策略後公司開始研究新產品，「機緣巧合是今年參加了前海夢工場在香港舉行的宣講活動，其中提到1元租金、港資港法港仲裁等措，還有大灣區完備的生產鏈等創科環境，都非常吸引我們」。途齡科技遂於今年6月入駐前海夢工場成立深圳分部，專注設計研發、開拓內地市場和尋找下游合作商等任務，香港則負責海外市場。

新產品可自動駕駛 外國擬用

「我們透過前海政策省下的資金投

入研發，現時主打針對室內環境的多功能代步工具『Libpet-APS自主乘客服務機械人』。」林炫燊介紹，Libpet-APS結合雷達、攝錄鏡頭與超聲波，具備自動駕駛功能，以長時間乘坐的舒適感為重點，配合可調節座椅與按摩等配置，讓使用者舒服地「邊坐邊行」。Libpet-APS適用於機場、交通樞紐建築及大型商場等環境，今年8月已投入內地部分機場試用，亦有一些海外國際機場有意引進而邀請他們測試。

最近途齡科技更完成300萬美元（約2340萬港元）融資，並入選《福布斯亞洲30位30歲以下精英榜》。林炫燊感嘆，「從3人發展到現在50多人，從香港的单打獨斗，到現下深圳設分部，確實感到公司正茁壯成長」。他說，未來將逐步形成以香港為國際創新窗口、大灣區內地城市為產業腹地的協同布局，短期內會以室內及半室內為產品投放重點，希望積累數據及使用情況，在三至五年內逐步拓展至室外開放區域，「我們最想實現的，是重塑短途出行、康復照料與無障礙空間的代步體驗」。

涉毒艺人直播带货遭举报 平台：曾违法者非禁网上工作

曾因吸毒被拘的艺人含笑，近日在平台直播卖货被网友举报。平台回应称劣迹艺人平台绝不允许其直播卖货，但不是有违法纪录就完全不能从事互联网工作。法律专家表示，涉毒艺人管理仍主要依赖行政管制与行业自律，须将这些手段上升至法律层面，以刚性约束限制其复出。

极目新闻报道，网友举报涉毒艺人含笑开启直播多日。其平台认证为演员、歌手，有近220万粉丝。今年8月27日至11月15日，含笑帐号已直播38场。22日晚，含笑在直播间售卖菩提手串、沉香手串、玛瑙手串等，价格分别为39.9元（人民币，下同）、399元和699元。

相关平台官方客服对此回应称，如果艺人此前因为违法行为遭有关部门和互联网平台封杀，是绝对不允许其进行直播的，但「不是有违法纪录就

完全不能从事互联网的一些工作，平台也会有相关的审核」之后，平台也将加强相关的管理监督。

含笑本名韩笑，上世纪90年代曾凭借歌曲《飞天》在内地走红。2009年8月因涉嫌在北京家中吸毒被警方查获后行政拘留。后因积极戒毒被选为「北京市戒毒形象大使」，其后改名韩朴俊重返影视圈，2023年参演热播剧《狂飙》再度引发关注。《狂飙》剧组其后发声明，称对涉及该演员相关片段修改删除。

专家吁立法堵塞漏洞

对于涉毒艺人「曲线复出」，华南理工大学法学院副教授朱志昊指出，内地很多法律法规都有针对涉毒人员从业禁止规定，表达了国家在禁毒问题上的坚定态度。他称涉毒艺人管理仍主要依赖行政管制与行业自律，须将这些手段上升至法律层面。他强调，涉毒艺人拍短视频、直播带货等同于复出，平台需通过限流、标识「劣迹」等方式加强监管。



本名韩笑的艺人含笑（左）2009年因吸毒被警方行政拘留，其后改名韩朴俊重返影视圈。他近日开启多场直播带货售卖手串，遭网民举报。（网上图片）

炮制豪车车祸 沪警捣逾亿保险骗案

上海公安经侦部门近日破获一宗特大职业骗保索赔案，拘捕涉案嫌疑人80余名。该集团通过贷款购买二手豪车，并雇用手精准制造交通事故，以此骗取高额保险理赔，涉案金额超1亿元人民币。

央视新闻报道，今年5月上海警方会同行政监管部门和保险公司对该市的车险理赔数据分析发现，部分豪车全损出险率存在异常、背离行业均值。

警方调查发现，部分豪车事故涉嫌人为恶意制造骗取高额保险理赔金。涉案车手都有货车司机从业经历，驾驶经验丰富，他们选择傍晚或是夜间作案，地点也选在偏僻道路，增加作案隐蔽性。

在伪造豪车事故后，有另一个以「汽车修理厂」名义的集团出现。在位于上海郊区的一间汽车修理厂内，停满



二手豪车，都是在发生碰撞事故后被运到这里的。修理工见到车后不急于维修，而是查看该车是否可以进全损状态，如果进不了全损，就要再度破坏，人为损毁车辆高价值零部件，夸大损失程度以获取更高的理赔金额。

案逾80人涉金额上亿

警方表示，最后有「恶意索赔」集团频繁向保险公司索赔，不仅不接受

二次勘验，还对保险公司言语威胁。理赔金到账后，各集团成员再按照事先约定比例进行瓜分。

今年5月到11月，上海警方开展多轮次收网行动，拘捕涉案的80余人。经查，2020年以来，这三个集团制造保险事故涉案金额1亿元。

目前，已有其中17人因涉嫌保险诈骗、诈骗、寻衅滋事等罪名被批准逮捕。



新东方创始人俞敏洪近日电邮勉励员工时称「正在南极」，又在社交平台连发10条南极影片，被批「老板旅游我加班无法共情」。（网上图片）

俞敏洪晒南极遊 促员工奋斗惹议

内地培训机构新东方创始人俞敏洪近日向员工发信称「正在南极」引发争议，俞敏洪20日回应称，承诺明年将赞助10名员工和10名客户参加南极游，并强调南极游花费20多万元（人民币，下同），并非外界传言的148万元。

旅费148多万 俞：20万

俞敏洪表示，允许员工表达不满是新东方的传统，他和公司会及时纠正问题，同时批评部分网民「冒充新东方员工」。俞敏洪16日向新东方全体员工发信庆祝新东方成立32周年，借南极企鹅在极端环境中互相扶持、努力生存，鼓励员工团结面对困境，却招到大批新东方员工和网民的反感。有自称新东方员工的网民表示，在出租屋连夜加班时看到信中对南极风光的描述「只觉得讽刺」。有网民统计，信中17次出现「我」、5次「南极」字眼，只字未提员工压力，批评俞敏洪「老板在南极员工在加班」、「你看企鹅我做牛马」。

网民批不了解基层员工处境

俞敏洪并未第一时间回应争议，18日仍在社交平台陆续上传多条南极影片，进一步惹来批评。网民认为，俞敏洪无论是公开信，还是事后的回应，都反映他对基层员工真实处境的不了解。

范冰冰首膺金马影后 张震二度封帝

李骏硕摘导演奖 《世外》夺最佳动画

第62届金马奖颁奖典礼22日晚假台北流行音乐中心举行，张震凭电影《幸福之路》二度封金马影帝，内地女星范冰冰以《地母》首封金马影后，她因工作缺席，由导演张吉安代领奖及当场致电范冰冰，她在电话中激动边哭边说感谢金马奖肯定，身为中国电影人期待未来有更多突破；张吉安称范冰冰接拍《地母》想重新来过。柯炜林虽失落影帝，不过其主演的《大蒙》获最佳剧情片、原著剧本、美术设计及造型设计。香港导演李骏硕凭《众生相》赢最佳导演；港产动画电影《世外》及《小虫虫大冒险》分别夺得最佳动画片及音效；香港出生的导演雪美莲以《隐迹之书：重写自我》膺最佳剪辑及纪录片。

范冰冰撼赢劲敌刘若英、林依晨、方郁婷及高伊玲，凭《地母》首封金马影后。她因在其他地方拍戏缺席颁奖礼，由《地母》导演张吉安在上届金马影后钟雪莹手上代表领奖，张吉安说：「当我还犹豫要不要由范冰冰演这部电影，她跟着我回家乡，在稻田里跌倒，我问她为什么想争取这个角色，她跟我说：『我想重新来过』。」

范冰冰被「毁脸」义无反顾

接着张吉安打电话跟范冰冰通话，范冰冰情绪激动哽咽表示：「特别开心，真的，我在看直播，感谢金马奖给我这个肯定，真的深深感谢张吉安导演一直以来坚定不移对我的信任，回想起当初导演跟我讨论角色，跟我说愿不愿意让我摧毁你的脸，我当时毫不犹豫回答，范冰冰奉陪到底。这不仅是一个对角色的承诺，也是一场义无反顾地相信，《地母》中角色对我不止是外型上转变，也是我与角色之间深刻灵魂的共振，这个角色引领我的成长，让我深刻体会到身为女性坚定的力量，身为一名中国电影人，期待未来有更多突破，用作品传递价值。」



范冰冰首封金马影后，因工作未能出席，导演张吉安《圆图》上台代领奖，并致电她讲得奖感受。

范冰冰感谢台前幕后，称这个奖属于所有人，又感谢金马奖始终如一支持并鼓舞华语电影的初心，她愿中国电影人在电影光影中继续绽放璀璨的光芒。《地母》的《布秧》还获最佳原创电影歌曲，由戴佩妮作曲并演唱、张吉安作词，张吉安表示这首歌是为女主角范冰冰而写；还有梁铭佳凭此片夺最佳摄影。

曾敬骅陈雪甄膺男女配角爆喊

张震以《幸福之路》打败张孝全、蓝苇华、许瑞奇和柯炜林，继2021年《缉魂》二度封金马影帝，他上台感谢太太和女儿，笑说：「她们满辛苦，因为我常常不在家。」张震把奖项献给家人，包括同为演员的爸爸张国柱，「他带我进入、认识电影」。他表示从13岁出道至今一直相信及热爱电影，未来会持续下去，并感谢入围者，认为今年评审很难评奖项，每个入围者都很棒。

最佳男、女配角分别由《我家的事》曾敬骅及《人生海海》陈雪甄夺得，曾敬骅击败同片姚淳耀、《今天应该很高兴》黄秋生等首度夺男配角，激动泪崩与《我家的事》导演潘孝印拥抱。他自言不太会说话，但做了很多勇敢的事，电影世界给他空间、好好生活，感受这些情绪，让他爱上这一切。

陈雪甄爆喊说走了17年终于站上来领奖，表示把奖送给在每部电影中担任配角的演员，「我们或许不会受到注目跟眼光、怀疑自己的能力，但谢谢我们没有放弃」。马士媛以《左撇子女孩》获最佳新演员，感谢剧组全员的投入和信任，她才有勇气完成角色。

李骏硕向男友发表爱的宣言

香港导演李骏硕凭《众生相》赢得最佳导演，他上台从李安手上领奖后多次深呼吸，逐一感谢台前幕后，表示团队用200分努力完成。《众生相》片中演员全裸上场呈现各种同志性爱情境，引爆话题。

李骏硕感谢凭该片入围最佳新演员的张迪文，「遇到你是我当导演最大最大的幸运！」最后他感谢交往10年的男友 Zenni Corbin：「我的人生伴侣、我的制片，谢谢你让我成为更好的人，我爱你。」

港产动画电影《世外》夺最佳动画片，有份配音的钟雪莹与柯炜林在台下相当兴奋。香港出生的导演雪美莲以《隐迹之书：重写自我》获最佳剪辑及最佳纪录片，她用广东话致辞，谢谢金马评审的青睐。雪美莲曾为法国电影大师伊力卢马剪辑《花都无间》、《秋天的故事》等。



张震二度封金马影帝。



李骏硕凭《众生相》夺最佳导演，上台领奖时向台下男友（圆图）示爱。



曾敬骅（左图）和陈雪甄（右图）膺男女配角爆喊。

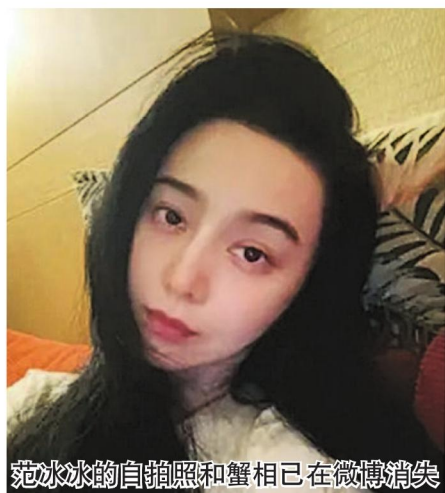


柯炜林主演的《大蒙》夺最佳剧情片。

范冰冰微博金马影后贺文消失

柯煒林一票之差輸影帝張震

第62届金马奖颁奖典礼22日圆满结束，缺席的范冰冰凭马来西亚电影《地母》首夺金马影后，她的工作室随即在微博发文恭贺范冰冰荣获来自宝岛的最佳女主角，感谢评审、剧组及观众的支持；范冰冰则上载哭肿眼的素颜照和大闸蟹相片，透露回复了逾600条祝福信息。两帖文未有提金马奖和台湾，23日早上网民发现两帖文已消失，引起热议。柯煒林一票之差未能撼赢张震封影帝，在庆功宴搞笑问谁没投票给他。



范冰冰的自拍照和蟹相已在微博消失。



《地母》导演张吉安（圆图）在后台跟范冰冰视像通话，后者喜极而泣。

范冰冰凭《地母》首封金马影后，成为复出之路的重要里程碑，缺席颁奖礼的她由导演张吉安代领奖，透过电话说得奖感言，除多谢金马奖大会与电影团队外，两次说身为中国电影人期待未来有更多突破，愿中国电影人在电影的光影中绽放出更璀璨的光芒。导演张吉安在后台再跟范冰冰视像通话，见她喜极而泣。

颁奖礼后，范冰冰工作室随即于微博发文：「恭喜范冰冰凭借《地母》中『凤音』一角，荣获来自宝岛的最佳女主角！」文中赞凤音承载了「大地的坚韧与女性的觉醒」，并感谢评审、剧组及观众的支持，范冰冰将继续以敬畏之心，探索更多角色，用作品回应期待。范冰冰于凌晨3时许于微博贴出哭肿双

眼的素颜自拍照及一盘大闸蟹壳照片，留言：「刚回复完所有好友的六百多条祝福信息后，爆啃了三只大闸蟹，此刻，有点幸福，有点懵……」

Ig 仍可见贺文

两帖文未有提及金马奖和台湾，有网民23日早上发现两帖文已删，引发外界关注与揣测。不过范冰冰Instagram (Ig) 限时动态转发恭贺她获奖的帖文与微博热搜「范冰冰获金马女主角」的截图仍保留。有网民留言赞范冰冰，「冰冰始终体面做人做事都到位」、「冰冰不服输的狠劲」，还有网民以另类方法支持，在微博上载螃蟹的照片，留言称请社交平台允许吃螃蟹的自由。

《大蒙》导演惋惜男女主角落败

金马奖大会公布幕后评选，《大蒙》

一票险胜《众生相》夺最佳剧情片，最佳导演李骏硕亦是赢《地母》张吉安一票。柯煒林一票之差未能撼赢张震封影帝，4年前他凭《浊水漂流》入围金马男配角，同样欠一票落败。柯煒林前晚在庆功宴获知消息时笑说：「每次都跟我说是第二名，那是谁没有投给我？」他称比起个人奖项，更希望吸引观众入场睇戏。

著名导演李安照惯例巡回各个庆功宴，跟金马奖主席李屏宾到《大蒙》庆功宴时，透露导演陈玉勋曾是他的学生，笑说：「不听老师的话好像都很有出息」。

《大蒙》夺最佳造型设计、美术设计、原着剧本和剧情片4奖，加上观众票选最佳影片，是本届大赢家，导演陈玉勋承认仍有遗憾，对于柯煒林与方郁婷未能拿下影帝、影后感惋惜。



柯煒林称比起个人奖项，更希望吸引观众入场睇戏。

追思大S 许绍雄雪妮 终身成就得主陈淑芳承诺不涨价

金马奖颁奖典礼其中怀念已故艺人环节，由李竺苾演唱致敬，大荧幕播出徐熙媛（大S）横跨三金（金曲奖、金钟奖和金马奖）身影片段，还有其他离世艺人包括许绍雄、雪妮、唐佳、冯淬帆、夏春秋和周聪等。

另外，86岁陈淑芳以《孤味》获第57届金马奖最佳女主角，演戏逾60

年，今年先后获得金钟奖特别贡献奖，以及22日晚金马奖颁发终身成就奖。

她泪洒舞台，回想拍戏生涯虽然累，但从事影视是她的志趣，希望能一辈子演下去，「演艺圈这条路走下来非常困难，但我愿意，愿意走到不能走、演到不能演为止。」她还强调绝不涨价。

娱乐组



▲►追思环节播出大S、许绍雄和雪妮片段。



王祖蓝扮阿叻抽水 曾志伟否认离职

戴祖仪黄婧灵无惧寒风性感亮相台庆

无线19日在将军澳电视城举行《万千星辉贺台庆》贺58周年，逾300艺员盛装出席，高海宁、戴祖仪、郭柏妍和黄婧灵等无惧寒风性感亮相红地毯。由于直播全运会男子花剑团体赛决赛，节目顺延大半小时，全场艺人及嘉宾见证港队夺金牌，全厂人欢呼。王祖蓝在《福禄寿配对计划》抽水陈百祥早前话电视是「黄昏行业」和曾志伟入无线做高层为炒人。有传曾志伟本月底离职，更有指他会在当晚节目中有5分钟惊人发言，曾志伟骚后受访否认离职，称未被炒鱿鱼，还是无线总经理。



无线总经理曾志伟否认离职，称暂未有计划离开想法。

《万千星辉贺台庆》原定当晚8时在翡翠台直播，因直播全运会男子花剑团体赛决赛，香港对战福建，《东张西望》停播外，台庆亦要让路，电视城1厂现场直播赛事，现场艺人及嘉宾投入为港队打气，得悉夺金牌后欢呼声不停，台庆骚顺延大半小时。今年司仪由视帝张振朗、视后龚嘉欣联同汪明荃（阿姐）、林盛斌、张驰豪、陈懿德和阮浩棕等担任。

谢天华相隔逾10年重回无线台庆，跟30名年轻女艺人表演，跳唱剧集《学警狙击》主题曲《黑白变奏》。谭俊彦、张振朗和高海宁率领15名新一代无线艺人演出「光影传承·薪火对话」，以歌声勉励后辈要坚持，高海宁感同身受一度眼湿湿哽咽，「翻版张智霖」张振朗与「翻版王浩信」林俊其将颜料淋头道出翻版辛酸。陈豪压轴出场，未有唱歌，讲出自己31年捱出头的心路历程。多名新一代艺人唱歌时走音，谭俊彦亦甩嘴。

李思捷化身古天乐跳椅子舞

「福禄寿」王祖蓝、阮兆祥及李思捷再扮嘢贺台庆，在「福禄寿配对计划」环节分别扮叻哥（陈百祥）、古癲乐（古天乐）和肥牛哥，阮兆祥还分饰《新闻女王》张爆Man姐，引得全场大笑。

李思捷化黑面妆跳唱古天乐《今期流

行》，又跳林峯椅子舞；王祖蓝模仿阿叻之前受访，爆曾志伟入无线做高层为炒余咏珊一事，内容变成跟「福禄寿」有关：「模仿本身就系黄昏事业，我嘅《运财智叻星》，平均都30几点，李思捷同阮兆祥加入『福禄寿』，系为咗炒王祖蓝，点解要炒？你要讲真话，咁我就将真话讲出嚟，以前做《欢乐今宵》，阮兆祥系模仿，王祖蓝只系观众，观众无原无故走嚟做创意官，替你打工嘅成为老板，你又做佢老板，炒咗佢，就系咁简单。」之后王祖蓝将阿叻的《我至叻》二次创作，曾志伟看得相当开心。

曾志伟称总有一日唔做

曾志伟骚后接受访问回应离职传闻称是误传，之前在活动说留待台庆再讲，令大家误会他当晚有事宣布，见大家围着他追问吓一跳。他说会继续做：「点解唔做？我仲喺度做紧。（今个月之后都继续做？）都会继续咁！暂时未炒鱿鱼都系呢个位，未有计划离开想法，慢慢谗吓先。总有一日唔做，不过唔系今日。」

说到之前台庆宣传有剪影神秘嘉宾传是谭咏麟（阿伦），当晚未有出现是否甩底？曾志伟说：「阿伦点会甩我底？那个嘉宾一直是指机械人阿飞。」对于王祖蓝扮陈百祥笑他入无线做高层为炒人，曾志伟说做娱乐圈最好是拿自己开



▲李思捷化身古天乐跳椅子舞。



阮兆祥扮《新闻女王》张爆Man姐。

玩笑。

另外开骚前，一众女星无惧寒风性感亮相红地毯，戴祖仪与郭柏妍同穿低胸贴身裙，前者最近频瘦身，全因消瘦不少，「之前一路行一路手臂有肥肉，费事吓亲大家，但即使再瘦都好难穿得再少，已好有事业心」。郭柏妍估不到天气温度急降，有少少冻。身材出众的郭佩文以复古风露肩裙示人，否认让赛，黄婧灵（波波）穿的超低胸透视长裙似细了一个码，迫爆身材的她集合及满足大部分网民意见，「条裙好啱尺寸，做足安全措施」。

应届港姐冠军陈咏诗首次出席台庆心情兴奋，挑选性感战衣爱靚不爱命。亚军施宇琪传弃当艺人重拾财经工作，澄清只是一厢情愿向监制自荐主持财经节目，暂没有安排，不是放弃幕前工作。叶蒨文与曾展望情侣档上阵，打头阵于开场表演歌舞，性感舞衣获男友批准，曾展望笑住抢答：「批准，公司生日仲紧张过我生日呀。」

高海宁、马国明与陈豪压轴现身红地毯，高海宁以黄色斜膊露背装迎战一众打扮性感的后辈，觉得台庆大家着得靚出席非常好。她日前出席完许绍雄丧礼后于社交平台上载《新闻女王》黑白剧照，被质疑「消费」许绍雄，高海宁说：「其实我觉得自己做任何嘢，不需要向任何人解释，响心入面。」



王祖蓝扮陈百祥笑曾志伟入无线做高层为炒人，曾志伟睇得好开心。



郭佩文（左）穿复古风露肩裙，黄婧灵（右）的超低胸透视裙迫爆身材。



戴祖仪（左）与郭柏妍（右）同穿低胸贴身裙骚身材。

视帝张振朗恨秣庄 龚嘉欣转战主持奖

离巢李佳芯争视后 炎明熹入围电视歌曲

无綫日前宣布《万千星辉颁奖典礼2025》明年1月4日于澳门举行，并公布12个奖项提名名单；同晚与ViuTV《全民造星VI》决赛对撼。最佳男主角由《刑侦12》林保怡斗同剧上届视帝张振朗、《金式森林》郭晋安、《侠医》陈豪和《新闻女王》黄宗泽等；佘诗曼凭《新闻女王》再争视后，大战《巨塔之后》宣萱和《金式森林》陈晓华。已离巢的李佳芯和炎明熹分别凭《麻雀乐团》角逐视后及剧集《恋上西沙》歌曲《最动人一次》入围最佳电视歌曲。张振朗期望秣庄，同届视后龚嘉欣转战争最佳女主持，盼一击即中。



张振朗（左）讲明想秣庄视帝，上届视后龚嘉欣（右）转战争主持奖。



朱敏瀚（右）睇好罗子溢（左）封视帝。



庄子璇（左）和陈桢怡（右）角逐飞跃进步女艺员。

张振朗凭《夺命提示》与《刑侦12》再争视帝，还凭《刑侦12》歌曲《我和我们》入围最佳电视歌曲，上台拉票时讲明恨秣庄，以议员腔向同事承诺若得奖，会为同事提供两天公司餐厅冻饮免加两元，以及争取公司增加两个电动车充电位。至于如何为投票观众谋福利？他笑说：「奖励他们继续看我的剧。」会否考虑得奖台上宣布结婚？张振朗说：「未咁快，放心！未，如果公布应该龚嘉欣先。」他称每名入围者都是劲敌，除功力深厚的林保怡，另一个是罗子溢。

龚嘉欣感恩凭《在家宴客50道菜》首次提名最佳女主持，对她是新起点，盼一击即中，自爆拍档肥妈原打算传授厨艺希望她尽快嫁得出，不过拍第2辑仍未嫁，证明她的厨艺要更加努力。目标是否快过张振朗结婚？龚嘉欣说：「可以，但这方面好难讲，摆埋呢个奖先嫁就圆满，成为全能艺人。」

罗子溢出动太太帮手拉票

罗子溢除以《金式森林》入围最佳男主角，同时凭《执法者们》角逐最佳男配角，在台上仿效张振朗为同事谋福利拉票。获看好成视帝大热，他强调仍需每个人的一票，感恩大家钟意《金式森林》高深一角，人设好，几乎完美，似现代版诸葛亮，最开心参加小朋友生日会时，有家长说7岁女儿想嫁给高深，「信心一定有，会多些饮茶和出街食饭拉票。不认为上次输给张振朗饮恨，今次对手林保怡、黄宗泽和陈豪等，要看观众喜好，相信太太会帮我向家长拉票，以及多与屋企保安倾偈」。

吴业坤凭《刑侦12》和《新闻女王》争最佳男配角，还有飞跃进步男艺员及最佳电视歌曲4项提名，「同马国明与罗子溢提名男配角，相信我无可能得奖，但希望有奇迹，最想摆『飞跃』，10年来提名过几次，希望能够画上句号」。炎明熹有份提名歌曲奖，他认为历届得奖者未必是公司经理人合约，觉得公司是公平、公开、公正。

朱敏瀚争男配 叫马国明让路

朱敏瀚凭《痞子无间道》及《虚拟情



◀▲已离巢的李佳芯（上图）和炎明熹（左图）分别角逐视后及最佳电视歌曲。

人》提名最佳男主角，亦凭《奔跑吧！勇敢的女人们》入围男配角，觉得3剧均于年初播出，相信观众没太多印象，视帝看好张振朗及罗子溢，「未打已觉得自己输，宁愿不摆，但年年有提名，男配都可以争吓，都有机会。马国明于《新闻女王》第一集就死，如果死咗都摆到就抵摆，佢都摆惯，让吓后辈，罗子溢专心争男主角啦！」他在台上称角逐视后的绯闻女友陈晓华要继续努力，是否不看好对方夺奖？朱敏瀚说：「对手有阿余（佘诗曼）呀！阿余剧中非常卓越，我睇好佢，陈晓华都好好，但如果有『再飞跃进步女艺员』可以再摆，她今年有很多作品，亦有很悦目的表现，有很大进步，我会投她一票。」

陈桢怡想摆最佳衣着奖

陈桢怡凭《巨塔之后》入围最佳女配角及飞跃进步女艺员，提名过5次「飞跃」的她对两个奖都无信心，希望摆到最佳衣着奖。庄子璇角逐最佳女主持、飞跃进步女艺员及电视歌曲，最有信心与冼靖峰合唱《香港系列之原味道》歌曲《窝心的味道》。问视帝看好罗子溢，还是曾传绯闻的郭晋安？她说两个都看好，谁得奖都开心。

曾展望与女友叶蒨文凭《女神配对计划》提名最佳主持及飞跃进步艺员，叶蒨文会投男友一票，曾展望亦赞女友进步，他们最想两个奖都摆，无奖会继续努力。

宋仲基爱《无间道》 恨与梁朝伟合作

古天乐修补视网膜右眼仍失焦 闻李思捷翻唱《今期流行》不会黝

韩星宋仲基、古天乐（古仔）日前现身中环大馆欣赏纪录片《Very Ralph》香港首映，两大男不迷倒同场的余香凝和廖子好，更吸引在场的粉丝欢呼，宋仲基见状即高举胜利和心心手势。宋仲基自认港产片粉丝，最爱《无间道》，希望跟导演刘伟强和梁朝伟合作，如有机会亦想拍恐怖片。韩国女星贺营、余香凝胞妹余洁、胡子彤、朱鉴然、林千渟等亦有出席。

宋仲基表示每次来港都很开心，因为香港是他喜欢的城市，给他很多美好回忆，「读中学时第一次去旅行就是香港，所以每次搭飞机在这里降落就会勾起回忆，又会想起酒店附近餐厅食物的味道」。谈到今次来港出席时尚活动，顺道感受香港文化气息，令他充满期待，如果有空到处闲逛，希望去尖沙嘴行街。他又自认是港产片粉丝，电影《无间道》是他喜欢的作品之一，又说：「希望跟刘伟强导演和梁朝伟合作。」出道至今演过很多角色，「最近想拍恐怖片，以及富有亚洲色彩的角色」。宋仲基最近处于休息状态，期待不久将来有更多演出。

穿着西装的古天乐单手插袋拍照，尽展帅气，但遇到拍摄强光，即显得不适，他解释右视网膜穿洞导致飞蚊症的问题，早前已接受手术，「目前右眼仍难以聚焦，望远较清晰，需要休养3、4个月才痊愈」。谈到时尚潮流，古仔透露近年唯一兴趣是买衫，衣物多得要开仓储存，「我都想捐出衫裤，但经常出外工作，未有时间整理货仓，希望稍后可搞义卖」。

澄清宣萱绯闻

古仔刚完成越南宣传行程，他表示首度踏足当地，大赞粉丝热情，有人教他讲越南话，学完很快忘记，「本想抽空四出游览，可惜逗留时间不多，只能品尝当地著名河粉和法包」。下月他将应邀参加东京动漫展，官方更为他安排粉丝合照会，门票火速售罄，被指合照价钱仅次于《魔盗王》男星尊尼狄



宋仲基（图）因爱看港产片《无间道》而喜欢梁朝伟，亦想跟刘伟强导演合作。

普（Johnny Depp），他说：「门票价钱不是由我决定，好开心可以跟粉丝见面。（会不会加开香港粉丝合照会？）不会。」有传艺人出席类似活动，需要跟粉丝摆甫士，以及即时回答粉丝问题，古仔闻言即说：「我不知道，是真的吗？但我不怕，有问题照答，如果问哥斯拉大战超人，我点答呀？（接受粉丝叫你做老公？）我会劝她尽快结婚，不用叫我啦！」

宣萱早前透过社交媒体上载跟古仔「拖手相」，惹来公开恋情的猜测，事后她已否认，网友仍赞二人登对，古仔说：「网民说的，就去问网民！相片内那只手不属于我，但又说是我的，这是什么意思？（你跟宣萱合组情侣档受欢迎，会不会考虑合作拍戏？）一定有机会再合作，其实电影版《寻秦记》就快上映，希望大家支持，上映日期将会



▲朱鉴然（左起）、古天乐、胡子彤与汤君慈合照，斗型斗Chok。



廖子好（左）与余香凝（右）合演电影《女孩不平凡》，有同性亲吻戏分。



贺营曾来港旅游，对电车最感兴趣，又想品尝港式蛋挞。

跨越到明年暑假。」

李思捷在《万千星辉贺台庆》模仿古仔唱《今期流行》，又扮林峯「表橈」，古仔说：「我有睇，但不会黝，最紧要大家开心。」海俊杰早前筹钱为妻医病，其后公开多谢古仔出手相救，古仔称：「最紧要他太太冇事，知道他已有安排，希望帮到手。」另提到资深演员「Benz雄」许绍雄逝世，古仔也有送花牌悼念，他表示娱乐圈痛失一位人才感到可惜：「我们曾经合作，最难忘不是拍戏的时候，而是他经常笑口常开的形象，是一位好好的前辈。」

廖子好怕被嫌弃

韩剧《外伤重症中心》女星贺营表示喜欢香港，以前来港旅行，但未有机会坐电车，「希望今次可以一边坐电车一边食蛋挞」。对于在大馆欣赏纪录片，

她表示高兴，作为演员最想透过电影得到不同灵感，又透露明年会有新剧面世，并会接拍很多新作品，她说：「作为演员，每日都要进步，完成梦想。」

余香凝与廖子好对于跟港韩两大男同场表示期待，即场示范以韩文跟宋仲基打招呼。被问到在两男之间二选一，余香凝笑言很难拣，廖子好抢答：「我拣古天乐！但不敢在古老板面前赞他靓仔，怕被嫌弃。」余香凝直言曾当面赞古仔「靓仔」，廖子好立即模仿对方回应，笑言公司员工都有模仿古仔的技能。

早前与余香凝合拍电影《女儿²》的台湾艺人陈柏霖卷入逃兵役案，她希望为对方留一点空间：「他已回应了，用方法处理。（有冇影响电影上映？）我没有问，相信每部戏都有自己的命运。」

王大陆上庭鞠躬认罪称无知犯错

交代360万台币伪造病历交易经过

34岁台湾男星王大陆今年初被揭伪造病历逃兵役，3月正式入伍，日前现身新北地方法院，首度为逃兵役案出庭。王大陆当庭认罪鞠躬道歉，称因无知犯错，透露以360万元台币伪造病历与「闪兵集团」交易经过，11分钟简单开完准备庭。除王大陆，卷入逃兵风波的还有10月被查的修杰楷、陈柏霖、男团Energy成员张书伟和谢坤达，以及棒棒堂成员廖允杰，检方求重刑32月，台湾法律界人士称此举是不想让他们获缓刑。

娛樂組



王大陆出庭未有回应记者提问。

(自由时报)

戴黑帽、黑口罩与黑色外套的王大陆日前在两名律师陪同下出庭，面对传媒提问，会否担心等问题，他不发一语未有回应。检方指控王大陆为躲避服兵役，以360万元台币将健保卡、身分证给「闪兵集团」的陈志明代办逃兵，由陈的手下李名宸冒名顶替就医，伪造高血压病历，不过王大陆经常不在台，时间不易配合，加上陈志明今年1月入狱告吹，致未能完成后续闪兵犯行。王大陆明知身分证及健保卡未遗失，仍于2月以遗失为由向户政事务所、健保署申请补发取得身分证及健保卡，上述部分涉伪造文书而被起诉并求刑一年，他涉闪兵未能成功，因未遂不罚，未被依妨害兵役罪嫌起诉。

王大陆忘带身分证出庭

对于涉犯使公务员登载不实文书、伪造文书、妨害兵役部分，王大陆上庭时起立鞠躬，承认所有控罪：「这起事件是我无知犯下的错误，诚心认错，我认罪。」他交代原先以30万元台币跟陈志明交易，在台北市国父纪念馆附近面交现金时，对方要求加多70万元台币，补够100万元台币，之后又再索价221万元台币，王大陆杀价到200万元台币，并在住所附近交收，最后再汇款60万元台币，共支付360万元台币，付钱时只有他与陈志明在场。

王大陆的辩护律师曾益盛表示找人代看诊的犯罪动机不可行，但王大陆已当兵9个月，申请健保卡和身分证是因为3

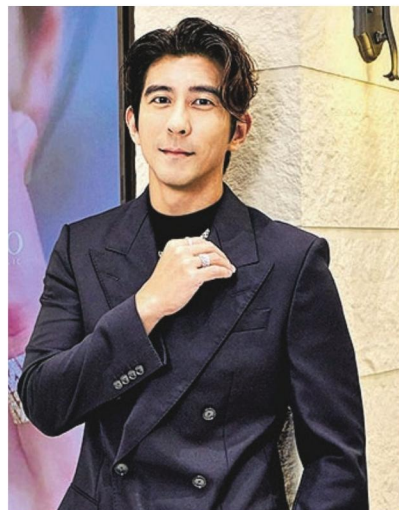
月要去当兵需要证件，联系不上陈志明，要入伍才会再办，请求法院考量他侦查时就坦白犯罪、态度良好，请求给予罚款代替服刑。

审判长最后确认没有争点，所有证据都承认有其证据能力，并向王大陆表示因为陈志明称只收了260万元台币代办逃兵，需要再以证人身分传唤王大陆到庭作证。有指王大陆出庭时竟忘记带身分证，理由是「出门太赶」，引起网友讨论，有留言：「现在觉得他傻的，不忍心骂他了。」

5逃兵艺人认罪或缓刑

另外，修杰楷、陈柏霖、张书伟、谢坤达和廖允杰上月涉闪兵案被查，新北地检署11月14日以妨害兵役治罪条例、刑法使公务员登载不实伪造文书等罪起诉，并建请法院重判有关艺人。检察官于起诉书中痛批5人身为公众人物，享有高度媒体关注及相关红利，对青年世代具有相当影响力，却蓄意规避兵役，严重背离公众期待及公民应尽义务，5人法定役期为22月，检方求重刑32月。

依例缓刑的条件是宣告刑期在两年以下，无特定前科纪录，法官认为可暂缓执行便能逃过牢狱之灾。台湾律师陈君玮在社交平台分析，检方针对艺人逃兵案求刑32月，很明显就是不想让他们缓刑，至于是否太重手还有待商议，「不过这些人可以认罪及以公益行为回馈社会，有机会两年以下，就可以缓刑不用关」。



涉闪兵案的陈柏霖（左图起）、张书伟、谢坤达、修杰楷和廖允杰被指若认罪，有机会缓刑不用坐监。

如何画Q版小男孩

内容： 今期为大家介绍的是如何画Q版两头身小男孩。请注意服装，发型及装饰品的画法，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！想画好漫画，必须持有三种能力。就是观察力、想像力、及表达力。学习漫画的最佳年龄是从七岁到十一岁。这正是他们脑部发展期，学习绘画是最佳的选择。给孩子一个机会，发挥美术潜能，受用一生。

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

撰文：赵家和 Winson Chiu, AFCA

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

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

电话：778-316-3772 电邮：jiulosee@gmail.com

网页：winson.ca

如有任何绘画问题，欢迎致函“明报漫画训练营赵家和老师收”



系出明門 周刊多元化

星期三

健康生活周刊

李冰冰

健康

星期四

地產金頁

地產

星期五

樂在明廚

樂在明廚

星期六

星期六周刊

星期六周刊

星期日

加西周刊

明報

专家解答 钢琴练习疑难问题 (三一六)

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。

——同学练琴的问题

问(1): 老师, 不好意思, 昨天上完课没有时间更详细和您聊。有没有问题?

答(1): 是吸收的, 也可以坐得稳。她不怎么需要您的帮助, 算是非常独立。没有看不到学习上会有什么大障碍。钢琴方面, 键盘是帮她认音, 只可以用很短时间, 是您找钢琴这段时间。同学是不会学不到。也是学得快的一类学生。

问(2): 您好。想跟进两个孩子听话吗。

答(2): 妈妈好, 今天听到哥哥的演奏, 他表现认真, 也有积极态度。吸收不错, 反应很快。知道他的性格, 会有很好的成绩。希望他对音乐的兴趣日益浓厚。

弟弟因为是时间, 不好意思, 不可以有足够时间帮到他。他在弹奏上是有问题, 声音比

较强大, 可以练习音色控制。加强音乐感觉。可以多些机会表项, 分享他的音乐。他看似也是听话, 乖的同学。性格开朗。

问(3): 他有时练琴太浮躁了, 说都掌握了, 有点儿自以为是。目前让他静下心练20分钟都比较难。因为他在其他学科和范畴都好吧, 可能是原因之一。

答(3): 今天有两首歌, 旧的没有问题, 是新的一首不太懂。

他是聪明的一个孩子, 不会听不懂, 不明白的, 这是这个级望对他来说是有点挑战。他是需要时间去吸收, 就好像这首旧的曲子, 也是经过几个星期他就完全掌握的。

上课他表现很紧张, 也有一点烦躁, 有些时候是听不进出。要给他时间找到一个舒适点

。现在在磨合时间, 卡住。这个可以算是正常。他要适应, 吸收的新知识也很多。他不会学不到, 也不会学不好, 只是要过樽颈期。以后就非常顺畅。在白石这三个月, 也有同学面对一样情况, 是正常的。今天上午一位同学, 问题比他严重多了, 这两周过了樽颈期, 我和她同样开心。

如果20分钟是他的时钟, 没问题的。让他离开做其他事情。晚一点找个时间让他再回来练, 效果会好。不用太担心。好的, 让他自己消化吧。

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。



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

如何改变孩子「W 坐姿」

W 坐姿，是指孩子臀部着地，双膝屈曲并向两侧张开成 W 形（图一）。W 坐姿在幼儿期偶尔会出现，若幼儿能流畅地转换不同坐姿则无碍，但当 W 坐姿持续成为习惯，便有可能出现以下发展偏差：

• **姿势发展：**削弱核心腹肌的肌力和躯干稳定力的发展，阻碍建立正确姿势、动作协调和技能发展。

• **筋骨发展不平衡：**髋部和腿部的内旋转肌肉紧绷和缩短，膝部内侧受压，影响筋骨发展、站立和走路姿势（图二）。

• **腿部关节问题：**这个姿势对腕关节、膝关节和脚踝构成压力，长远可能会导致关节发展不良和疼痛等问题。

• **平衡与协调：**由于躯干旋转及跨越中线的动作受限制，肌力发展失衡，阻碍平衡与协调能力

的发展。

• **动作发展里程碑迟缓：**大肌肉活动如爬行、走路或跑步等会延迟，也更容易跌倒，增加受伤风险。

「剪草机」游戏锻炼肌力 按摩绷紧筋膜

如何帮助孩子停止 W 坐姿？孩子可能是因为核心腹肌和躯干肌力较弱，故选择 W 坐姿来保持稳定，久而久之，双腿筋骨发展逐渐失衡。若要改善，要从 3 方面着手。

1. **锻炼臀部、核心腹肌和躯干肌力**

让孩子参与各式各样的攀爬活动，或是玩以下游戏：

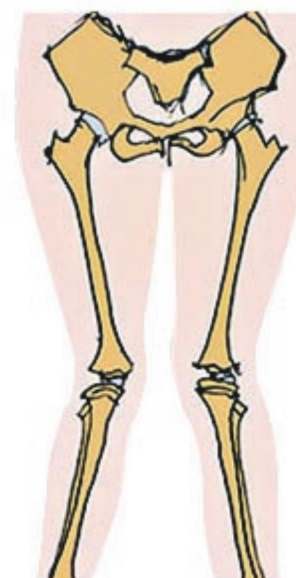
剪草机：家长支撑着孩子双腿，孩子用双臂爬行

大能勇士：孩子双掌贴着家长手掌，用力向前推

拔河：孩子前后脚站立跟父母



（图一）



（图二）

拔河，完成一个回合后，将绳缆移至孩子身体的另一边，左右均衡锻炼

2. **按摩孩子腰背和双腿**
帮助孩子放松绷紧的筋膜和肌肉，改善活动能力促进均衡发展

3. **运用策略改变坐姿**
示范：向孩子示范或展示不同

坐姿的图片，如盘腿、伸直腿、侧身坐、跪坐等

游戏：轮流展示 W 坐姿以外的坐姿，姿势不可重复（家长紧记假扮输给给孩子）

空间规划：提供舒适的座位选择，如坐垫、瑜伽垫、矮凳仔等

调整坐姿：在坐着进行的活动

中，加入伸展及转变坐姿的安排

加强意识：为孩子简单解释不同坐姿对身体发展的影响。孩子尝试其他坐姿时加以赞赏鼓励；若回复 W 坐姿则温和提醒

如果对孩子的坐姿或动作发展持续忧虑或有疑问，可谘询医生或物理治疗师求助。 文：陈梅筠

加拿大安省花旗参

農場參莊，專營加拿大出產安省花旗参，歡迎零售，批發及出口。

圖片只供參考



* 歡迎比較質量 *

花旗参粉
特價 \$10



可郵寄回中國！



極品安省花旗参，質量最靚，價錢最好。

本參莊出品為加安省小部份最靚和濃味出產。

歡迎光臨認識及購買，北美 10 至 15% 靚花旗参的一部份。

聲明：本農場產品保證加拿大出產最好花旗参。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.



PTIB (BC 省高等教育部專上教育委員會)
CTCMA (BC 省中醫局)
EQA (BC 省教育部教育質量委員會) 認證

溫哥華北京

學院

中醫藥

課程 針灸師，中藥師，中醫師和
高級中醫師執照班
中醫推拿培訓班(短期班)

本校常年招生，隨時入學，小班教學，日班晚班，時間機動，一流師資，中文教學，保證教學質量，學生畢業後可參加 BC 省針灸師，中藥師，中醫師和高級中醫師執照考試，使您順利達成習醫願景，終身受益，為加拿大社會服務。

歡迎有志中醫事業人士報名。

附設 國醫堂中醫診所
李文沛高級中醫師
李援朝高級中醫師 駐診

溫哥華北京中醫藥學院
#3100-8888 Odlin Crest Richmond
Tel: 604-207-9389 604-370-3818 604-785-9389
Website: tcmvbc.com Email Add: vbcomtcm@gmail.com



做法：

1. 阿拉斯加黑鳕鱼排解冻清洗，去骨切小块，用适量的海盐与黑胡椒腌制入味。
2. 调制料汁：白葡萄酒中加入少许糖、两茶匙酱油搅拌均匀。大蒜粒对半切开，红葱头对半切开，小红椒切小圈，罗勒取叶子若干片备用。
3. 锅中稍多一些油，小火炸蒜头炸至金黄，控油备用。
4. 炸完蒜头的油炸鱼块。
5. 锅中倒入橄榄油，爆香红葱头以及一部分小红椒圈，然后加入金蒜头与鱼块。
6. 倒入之前调好的调料汁，大火烧干即可，关火撒上罗勒叶子与剩余红椒圈。

材料

- 食材：
- 阿拉斯加黑鳕鱼排
 - 罗勒叶子
 - 大蒜
 - 红葱头
 - 小红椒
- 调味：
- | | |
|------|-----|
| 白葡萄酒 | 一杯 |
| 橄榄油 | 两茶匙 |
| 酱油 | 两茶匙 |
| 糖 | 适量 |
| 海盐 | 适量 |
| 黑胡椒 | 适量 |
- 三杯料汁是：白葡萄酒，橄榄油，酱油。

11/28-12/4 星座运势

白羊座

(3/21-4/20)



你寻找其他收入来源的努力获得了结果。有理由相信，你对现在的收入状况比较满意。

金牛座

(4/21-5/20)



本周你心情比较明朗，前一段时间比较忙碌，因接到新任务或要跟经过精简的新团队磨合。

双子座

(5/21-6/21)



你特别关注自己的预感，甚至可以记录下来以备日后查看。木星的相位不错，看起来会有不错的收入。

巨蟹座

(6/22-7/22)



如果你决定去相亲或接受面试，那将是非常完美、顺利的。

狮子座

(7/23-8/23)



狮子们常会表现出一定的野心，很多人会因为你身上散发出来的积极氛围而主动找上门来合作。

处女座

(8/24-9/22)



尽管本月比较累，但本周因木星与金星的六分相而变得柔软起来。浪漫夜晚令你的心情极好。

天秤座

(9/23-10/23)



你将得到好消息，也许是另一家公司，或者同一家公司的更高职位，薪酬很理想。

天蝎座

(10/24-11/22)



一切进展顺利，可能会订婚或定情，也有可能是与雇主续约，双方合作愉快。

射手座

(11/23-12/21)



在你看来，很多事情一团糟。但与其闷在屋里，倒不如利用这段时间照顾好自己。

摩羯座

(12/22-1/20)



令你怦然心动的可能是新结识的某位伙伴。半是在与工作有关的环境中发展出一段不寻常的感情。

水瓶座

(1/21-2/19)



瓶子们最近是非颇多，身体则略显疲惫。这样的情况令你难免有时候心浮气躁，转而影响到工作表现。

双鱼座

(2/20-3/20)



浪漫而迷惘，增加了暧昧的滋味，这是一个表白或与爱人加深交流的时间，烛光晚餐是不错的注意。



喉咙易痒干咳 • 银耳雪梨百合润肺汤

秋意渐浓，加拿大天气干燥，喉咙容易发痒、干咳不止。这时候来一碗润肺汤，是不少华人家庭的养生习惯。银耳（白木耳）润肺、养阴功效见于《本草纲目》及现代中医药资料库。雪梨清热润肺，百合养阴安神，为常见润燥组合。这道「银耳雪梨百合汤」在中医理论中属于润肺生津、养阴止咳的温和食疗，老少皆宜。

材料：

银耳 15 克（泡发去蒂）、雪梨 1 个（去芯切块）、百合 10 克（干品可泡软）、冰糖 适量。

做法：

1. 银耳泡软后撕成小片，与雪梨、百合放入锅中。
2. 加水约 1 公升，大火煮沸后转小火煮 40 分钟。
3. 熄火后放凉至 50℃ 以下再加冰糖，搅匀即可。

功效与适应症：

润肺止咳、生津养阴。适合秋季干燥导致的口干咽燥、干咳少痰、皮肤干痒者。

禁忌与注意：

- 体质偏寒、易腹泻或消化不良者不宜多食，可加少许姜片中和。
- 糖尿病患者宜减糖或改用罗汉果。

系出明门 周刊多元化



健康生活周刊



地产金页



乐在明厨



星期六周刊



加西周刊



金百樂海鮮酒家
Golden Paramount Seafood Restaurant



天天早茶 午市 益食家

早茶

9am~11am <点心八折>*

选料上乘

午市

11am~3pm <全单九折>*

巧手制作

*包括星期六、日及假期 有少量条件限制

怀旧精品点心

怀旧风味 • 潮流美饌

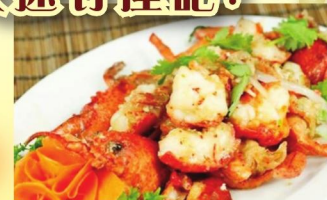
优惠不停发放! 火速订座吧!

周六、日及公众假期

增设免茶优惠

(现金结账)

敬希预早订座



游水龙虾 \$63.80/只

配糯米饭或乌冬面或生面

*六位以下只可享受壹只, 每枱两只为限

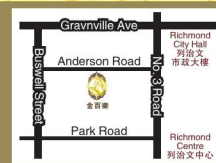
营业时间: 9am~3pm, 5pm~9pm (逢星期二休息)

地址: 110-8111 Anderson Road, Richmond

(近 No. 3 Rd, 列治文市政大楼对面)

大量免费停车位位于二楼及三楼

订座电话: 604-278-0873



窝蛋碎牛粥

有一次旁听研讨会时，我听到研究饮食文化的讲者说，台湾的「广东粥」会在起锅前下蛋花，惊了我一跳。加蛋的话，鱼粥配蛋比较腥，及第粥太有嚼劲，与蛋不搭；还是牛肉吧？把生鸡蛋直接倒进碎牛粥里，就是窝蛋碎牛粥了。

文、图 · 邹芷茵

【材料】（两人份）



白米（丝苗）
半杯，约80克



鸡蛋
2只



清水
约1500毫升



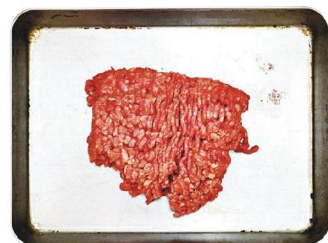
鲜腐竹
约20克



干米粉
约20克



食油（炸米粉用）
适量



免治牛肉
约100克



青葱
1株

白米腌料：
盐、食油各1茶匙



牛肉腌料：
糖、生抽、酒、白胡椒粉、
生粉、麻油 适量

【做法】

1.白米洗净晾水，以盐、食油各1茶匙腌30分钟。



2.鲜腐竹洗净，撕成小块。



3.免治牛肉用糖、生抽等腌30分钟。



4.干米粉以食油炸至膨胀，放凉。



5.大锅煮沸清水约1500毫升，下白米、鲜腐竹，不时搅拌。



6.白米、鲜腐竹、清水先以中火掩盖煮20分钟，再转成中小火，煮至白米、鲜腐竹融化。熄火焗15分钟成粥底。



7.掐碎炸米粉，与免治牛肉拌匀。



8.青葱洗净，切粒。



9.鸡蛋打开备用。



10.牛肉放入碗底，随即倒进煮沸的粥底，再加入葱粒、生鸡蛋。



11.用小锅加热粥底，下牛肉煮熟，加入葱粒、生鸡蛋后熄火。

食法一

食法二



12.吃时先搅拌鸡蛋。

布鲁塞尔散步魅力 大广场享建筑美学盛宴

夹在荷兰、法国中间的比利时，大概邻居们实在太著名，常使人忽略它的魅力。除了作为欧洲政治中心，比利时的文化艺术、啤酒美食、迷人建筑、自然风光等吸引游客的元素一个也不少，反而因国土不大、景点集中，更容易规划旅程。

近年流行城市散策，以双脚探索城市的不同面向，这种旅游方式套用在首都布鲁塞尔刚刚好，主要景点布鲁塞尔大广场、尿尿小童等皆可步行而至，沿路可与漫画主题的壁画打卡，又或钻入路边窝夫店、朱古力店……单靠双腿在城中闲逛，就可体会布鲁塞尔的多样魅力。

文：张淑媚

从香港飞欧洲，动辄10多小时，如果可以，当然乘直航最省时。国泰航空今年8月起复飞往来布鲁塞尔的直航线，深夜起飞，翌日当地时间早上已抵达，一落机就可马上开始行程！

长途飞行非常累人，选搭特选经济舱或商务舱，可换来更舒适的飞行体验。记者此行有机会体验商务舱，出发前，经常出差的友人提醒记者，香港国际机场内国泰几个贵宾室之中，最好选逸连堂，位置适中，加上去年刚翻新完毕，硬件软件都不俗，他还提醒最好预留时间点杯手冲咖啡，一边看飞机升降，一边叹咖啡，非常chill。

只可惜叹咖啡机会不属记者，因今次乘夜机，为免眼光光，还是在吧枱旁边点杯「国泰名物」Cathay Delight，虽然机上都可喝到这杯以奇异果、椰奶、薄荷叶制成的特饮，但酒吧新鲜即制的版本更为浓郁鲜甜。绕到贵宾室另一端享用中式餐点，各款面食、香辣牛肉肉夹馍、芝麻煎堆仔以外，百味坊还有特制点心车，每日只推出3次，员工分享原来点心车的位置是打卡点，黄昏时在窗前叹着点心，就可与落日和飞机一同打卡。贵宾室内有多个淋浴间，晚上11时多仍有逾10人轮候，如有需要建议提早领筹排队。

时间差不多，准备上机。起飞不久后空中服务员已端来晚餐，没想过在机上都可吃到煲仔饭！由米芝莲1星都多利会馆带来的瑶柱马蹄花菇肉饼煲仔饭，肉饼厚实大块，吃到最尾竟然发现彩蛋——是饭焦呀！简直惊喜十足。食饱饭，已经急不及待开始电影马拉松。商务舱的荧幕够大，画质一流，躺在自己的小空间享受10多小时电影放题，的确十分enjoy，记者就在飞机上重温刚在戏院落画的《钱财心爱物》（*Materialists*），以及之前在电影节错过的日本小品《长椅小情歌》。看得累

了，缓缓调暗灯光，铺好牀躺平休息，很快睡着了。睡醒，吃早餐，再在座位附有的小镜整理仪容，落地时已经叉足了电，准备好探索布鲁塞尔了。

「尿尿小童」穿各地服饰迎宾

布鲁塞尔景点集中，时间有限的旅客，可预留1日走访主要景点。被列入世界文化遗产的布鲁塞尔大广场，从中世纪起已是布鲁塞尔的中心，广场四周汇聚巴洛克、哥德式与新古典主义风格的建筑——拥有高尖塔顶的布鲁塞尔市政厅，被改建为市立博物馆的国王之家，外表金光灿灿的布拉班公爵宅邸，还有多幢象征各行各业的公会建筑，立面饰满浮雕、金箔，风格各异，有如一场视觉飨宴。大广场日夜拥有不同魅力，入夜后人潮散去，广场亮灯，这些逾百年的建筑更显典雅、优美。

从大广场步行4分钟，可到达另一景点「尿尿小童」雕像。这个仅53厘米高的雕像，每日吸引成千上万的游客与其打卡，这小童俨如比利时的「文化大使」，经常穿上各地民族服饰，打扮成不同职业、名人等，甚至在博物馆拥有一系列的服装收藏。这名小童到底何方神圣？坊间流传不同版本，其中一个指他是战时的小英雄，碰巧见到燃烧中的炸弹引信，急中生智撒尿浇熄，阻止城墙被炸毁，为感谢他的机智与勇敢，民众打造这个雕像纪念他。

赏超现实主义大师画作

比利时的艺术面向常被忽略，事实上，从家喻户晓的漫画家到享负盛名的艺术家都在这里诞生。走在布鲁塞尔街头，不时见到各式各样的壁画，提醒大家比利时正是诞生《蓝精灵》、《丁丁历险记》等经典漫画之地。漫步至艺术之丘，附近有比利时皇家美术博物馆及马格利特博物馆。雷内·马格利特（René Magritte）



布鲁塞尔景点集中，靠步行就可走访多地。其中自中世纪起已是布鲁塞尔中心的大广场，四周围绕布鲁塞尔市政厅（左）、各行各业的公会建筑（中）、国王之家（右）和布拉班公爵宅邸，日夜拥有不同魅力。（张淑媚摄）

是超现实主义大师，他的作品，你必定见过。本地作家西西的小说《浮城志异》封面及书内插画——那浮于半空的城镇、无数如雨滴从天而降的男人，这些超现实画作都是选自马格利特的作品。他的经典画作藏于世界各地，但马格利特博物馆收藏量最多、最多元化。馆内藏有 *The Empire of Light*、*Black Magic*、*The Return* 等代表作；至于最广为人知的 *The Treachery of Images*——绘有逼真的烟斗，却用法文写下「这不是烟斗」，是他最具哲学思辩面向的作品，马格利特为此曾创作多个版本，馆内收藏那幅尺寸较小，但色调缤纷，为作品平添活力，让此哲学辩题更显玩味。

买手信要到哪里？建于19世纪的圣赫伯特拱廊街距离马格利特博物馆仅10分钟步程，是欧洲最早的室内购物拱廊之一，这里云集多个朱古力品牌，如发明夹心朱古力的老品牌Neuhaus，王室御用品牌Mary，当地人推荐的Pierre Marcolini等，百年松饼店Maison Dandoy亦在此设店。穿过拱廊街再走数分钟，是近年在当地人气高企的Wolf Food Market，它由银行改建而成，空间感大，设计充满活力，随处可见手绘风的狼图案，以及「save water, drink beer」等幽默格言，气氛非常热闹。这里共有17间食店，越南河粉、比利时青口、日本寿司等应有尽有，其中获来自意大利全球薄饼指南「50 Top Pizza」评为比利时第1、欧洲第11位的薄饼店La Piola Pizza亦在此设店，可品尝正宗那不勒斯薄饼。●



尿尿小童有如比利时的文化大使，经常穿上各地服装，记者到访当日他换上哈萨克的传统服装。（张淑媚摄）



19世纪建成的圣赫伯特拱廊街优雅古典，朱古力店、咖啡馆、百年松饼店、奢侈品店等林立两旁，是购买手信的好地方。（张淑媚摄）

布鲁塞尔大广场（Grand Place）

地址：Grand-Place, 1000 Brussels

尿尿小童（Manneken Pis）

地址：Rue de l'Étuve, 1000 Brussels

马格利特博物馆（Magritte Museum）

网址：musee-magritte-museum.be/en

圣赫伯特拱廊街

（Galeries Royales Saint-Hubert）

地址：Galerie du Roi, 5 1000 Brussels

Wolf Food Market

地址：Rue Fossé-aux-Loups 48c,
1000 Brussels

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橱柜
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

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)

高洁 专业 地毯清洁
房屋交收，新屋，家居清洁；
洗玻璃，水晶灯，高压清洗外墙、
车路和露台，水洩、阳光屋顶
落蜡、商业、写字楼清洁、
商铺雨棚清洗
微信号：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，
四季有遊客，遊客多，
坐落一亩多地，有 120 座位，
前铺后居有 3 睡房。
请电 604-322-9718
或 604-728-1809

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

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

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
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

第一鋼閘防盜窗花 第一窗簾紗窗廠 防盜隔熱玻璃膜
特平窗花每個 80 元起·商業攔閘 420 元起 唯一超過 50 年加港品牌·廠商直銷各式各樣窗簾
豪華鋼閘、陽台鋼閘、陽台上蓋、欄柵、鐵閘 遮光窗簾、防紫外線捲簾、百葉窗、紗窗 美國玻璃貼膜工程
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

工商广场
廣告收效大
一定幫到您
廣告專線 604.247.4254
傳真 604.231.9882
電郵 alau@mingpaovan.com
M
明報
MING PAO DAILY NEWS



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**



紧急通渠

通渠

急修水喉

华兴 24 小时电

604-254-4828

美高

专业装修

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

778-288-9118 陈生

24 小时急修 漏水浸水不用愁
曾师傅来解困援

水喉 暖气

保泰水喉暖气工程

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

街水水土大换暖爐地暖暖
喉喉泵庫渠管熱熱氣
爆漏更滲維水漏水保急
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



早有安排
何用至爱忧心



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。

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

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



我們知道「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。

- 永久土葬、骨灰福地
- 室内、室外骨灰灵位
- 预存丧葬基金
- 火化、殡仪、墓葬一站式
- 免费遗嘱发放
- 公益丧葬法律讲座 (名额有限，从速报名)



杨耀森

778-828-6881

微信二维码



Arbor Memorial

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

华丽墓园

8420 Cambie Rd.,
Richmond, BC
V6X 1K1



简易护膝运动 强肌预防关节痛

膝关节痛是常见的健康问题，尤其在 55 岁以上的亚洲人中更为普遍。由于下肢支撑着全身体重，日常生活中很多动作都需要活动下肢，膝关节正是主要承重关节。所以随年龄增长，膝关节软骨容易磨损，加上肌力减弱，引发膝痛。

增强下肢肌力

膝关节一旦退化就难以逆转，因此正确的预防方法至关重要，可以帮助保持膝关

节灵活，增强下肢肌力，减低痛症的出现频率和严重程度。

预防膝痛贴士：

· 保持理想体重：过重会增加膝关节的负

担

· 选择合适的鞋：避免穿着高跟鞋，选择支持力好的鞋子

· 避免长时间行走或站立：定时休息，减少膝关节压力

· 避免携带过重物件：如有需要，可利用手推车辅助

· 使用高度合适的助行用具：减轻膝关节压力

· 避免膝关节长期保持同一姿势：如长期

坐矮凳或蹲着

· 适当地做膝关节伸展和强化大腿肌肉的运动

运动有助增强关节功能，同时改善生活质量，减慢退化速度。以下提供一些简单易做的膝部运动。但在开始运动之前，应确认自己身体状况适合，并量力而为。如在运动时不适，应立刻停止并寻求医疗帮助。只要持之以恒地练习，将会逐步改善膝关节的灵活度和活动能力。

护膝运动

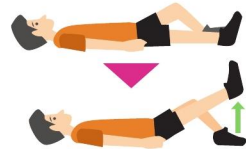
伸展运动：后大腿伸展

1. 坐在椅子上，一只脚伸直及脚趾朝上
2. 双手沿大腿往脚趾方向延伸，至大腿后方有微微拉扯感觉，停留 10 秒，保持腰背正常弧度，慢慢放松
3. 重复做 3 次，换边重复



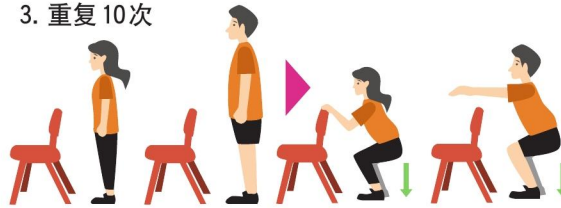
强化肌肉：直抬腿

1. 仰卧，一边脚伸直，一边膝部屈曲
2. 直脚慢慢抬高至与曲脚大腿平行，维持 5 秒，其间保持膝部伸直，然后慢慢回到原位
3. 重复做 10 次，换边重复



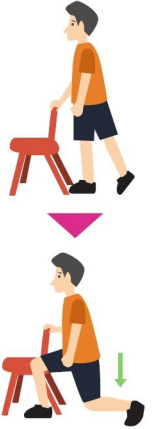
强化肌肉：半蹲

1. 站立，脚与肩膀同宽。如有需要，可用椅背作扶手
2. 双膝慢慢屈曲至半蹲，维持 10 秒，注意保持腰背挺直，膝盖切勿超过脚尖，然后慢慢回到原位
3. 重复 10 次



强化运动：弓步

1. 前后脚站立在椅子旁，脚尖向前，后脚跟微微抬起
2. 前脚向前踏，双膝慢慢屈曲至约 90 度直角，然后慢慢回到原位，注意屈膝时膝盖不要超过脚尖
3. 重复做 10 次，换边重复



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

位于本那比市中心 (4000 Imperial 及 3789 Royal Oak Ave.)

优质福地，难能可贵，环境优雅宽敞。

永久福地预售/免息分期付款

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

欢迎查询：国、粤、英语

未雨绸缪 778-885-0038
无后顾之忧

李丽 LiLi
社区服务顾问



本拿比海景福地

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

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

工商广场

广告专线 604.247.4254

传真 604.231.9882

电邮 alau@mingpaovan.com

明報
MING PAO DAILY NEWS

福泽传承 提前规划



市区福地供应日益减少，优质福地绝无仅有。

在您和您的家人最困难的时刻，我们专业顾问团队在大温各地区提供服务。

根据您的愿望，信仰及文化背景为您作出细心规划。

我们帮您提前规划，尽一切努力帮您管理相关事宜。

华语查询: 604-328-6079

Dignity
MEMORIAL



SCAN ME

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

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

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

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

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



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



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

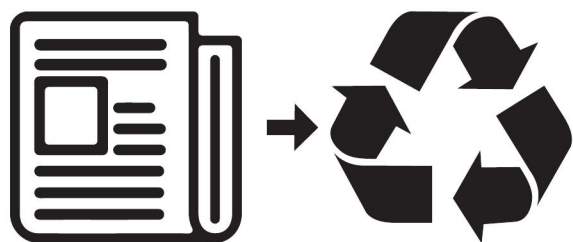
誠聘:

- 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



THANK YOU FOR
RECYCLING
THIS NEWSPAPER.

PURCHASING MANAGER

E-commerce company in Burnaby South

- Coordinating purchasing, focusing mainly on the Mainland Chinese Vendors as well as some vendors from North America
- Proven experience in negotiating pricing and terms with Vendors
- Proven experience in managing inventory levels
- Proficient in written/spoken Chinese (Mandarin/Cantonese is a definite asset)

Interested parties, please call/text
604-779-5942



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		
單房出租 列治文包水電，交通 方便，環境好，合單 身人士長租。 604-719-7556	獨立屋出租 威廉夾 Shell 樓上三房二衛，樓下二房一衛獨立出入近名中小學，408 公車站可分租整租 604-771-5968	新屋樓下 乃夾 33 內街，一房廳獨立門戶，廚廁浴齊，有洗衣乾衣，交通方便，無煙寵。電 604-368-1855	溫東二房廳 近 29 街天車站平地內街，新裝修獨立門戶廚廁，包上網，不煙無寵，5 時後葉先生 604-436-9033	有房出租 域多利夾 32 街，購物便，房大光潔新裝修，包水電上網電 604-434-6828 604-715-7081	招租 		西餐館請人 請熟手早餐廚和廚房幫手各一名，有意請下午親臨溫哥華 2451 乃磨街，入廚房找胡先生面洽	餐館聘請 
優質民宿 列治文中區大獨立屋，近商場巴士站食宿便利旅遊 電 778-863-5066 wechat: jkccwu	溫東平地房 2 房 1 廳獨立門戶近學校超市巴士天車站，煙寵免問，域多利秋湖公園即住不包水電 778-737-3382	緬 47 街 光平面下層兩房大廳廚廁齊，包水電乾洗衣 604-725-3822	溫東地庫 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	大單房租 特色屋樓上安靜內街近魯拔天車站超市租 \$1000 全包請電葉太 778-887-6780	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	雙房單房租 列市北交通便有公車站獨立廁有家具包水電網暖可煮無煙寵合在職，夫婦，學生，雙單人。 778-323-9939 梁
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 專為產後做月子的入設計營養口味，在妳做月子期間將會帶給妳喜悅和快樂來電洽談 236-514-8566	輕鬆按摩 踩背推拿及全套服務舒適價平，歡迎男女賓（耆英有優惠價）請電 Mary 778-322-1913 604-879-2869	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 		有房出租 Perry 街近域多利街，有房出租獨立門全包，廚廁洗衣齊，合單身及學生電 604-442-8683	2 房或 1 房 近名校中小學巴士天車站購物門口巴士到 UBC 大學，域多利 41 街新屋全獨立平地全包電 604-202-2928
生意出讓 埠仔獨市賺錢雜碎唐餐館，東主退休生意連物業出讓，包賺錢。有意請電 778-926-3992 Mei 洽	旺舖出租 Kingsway 夾 Joyce，人流旺盛，皇家銀行及喜相逢餐廳對面，請電 604-828-0013 Andy 洽		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 	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

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

痛感孤独感互相放大 开心阿妈「痛到想死」

大学同学锋仔的90岁妈妈，3个月前开始抱怨全身疼痛，看过门诊、急症室，吃了止痛药仍未见改善。她与移居海外的儿子说「不如死了算」，锋仔怀疑妈妈患上认知障碍症或抑郁症，旋即回港陪母亲就医。

身体疼痛与心理孤独相互影响，像锋仔这样远距离照顾妈妈，更需要专业医疗支援和适当心理调适，才能让分隔两地的亲情找到平衡点。

文：梁万福



恶性循环

在老年医学中，身体疼痛往往与心理孤独相互影响，医生不仅要治疗疾病，还要理解病人背后的人生故事。

（设计图片，模特儿与本文个案无关，pain au chocolat@iStockphoto）

手机传来远方老友锋仔的求助信息。

锋仔是我大学同学，但不同学系，我们是在大学舍堂迎新活动中认识。因为在运动及课余活动都有共同兴趣，很多时候都有倾谈与合作。不过，自从大学毕业后各忙各，我们甚少碰面。幸好在社交媒体促成下，我们一班老同学几年前在网络上再碰头，在「老鬼组」内互打招呼，天南地北的诉说近况。我得知锋仔完成了博士学位，当上教授，在大学作育英才，桃李满门。3年前，他毅然放下香港一切，只身移居海外，留下年迈母亲与非籍佣工在香港生活。

九旬母全身疼痛 起牀乏力

短讯中，锋仔忧心忡忡地写道：「上次回香港探望母亲，是6个月前。那时她虽已90高龄，仍每天兴高采烈地和工人上街市买菜。但约3个月前，她开始抱怨全身疼痛，早上起牀时尤其乏力，整个人没精打采。这几个月来，她看过门诊，去过急症室，吃过止痛药却未见改善。上周通电话时，她竟说：『如果医不好，不如死了算……』我实在担心，她是不是患上认知障碍症或抑郁症？我打算回港带她看医生，你是老人科医生，可否请你帮她诊断一下？」

我立即回复：「没问题，你回来就带伯母来吧，我们一起找出问题。」

止痛药无效 以为患绝症

两周后，锋仔亲自带母亲来到我的诊所。伯母虽已年过90，思路却十分清晰，能准确描述何时开始骨痛，看过哪些医生，服用过哪些药物。我翻查医健通纪录，与她的说法完全一致。过往医生为她的诊断是「老人退化性关节痛」，处方了不同止痛药物给她。

我轻声地问伯母：「听说你曾向锋仔

提到『痛到想死』，是不是有什么不开心的事？」她连忙摇头：「我不是真的想自杀，只是锋仔太紧张。但痛了这么久都不好，我实在担心自己得了绝症……如果是，长痛不如短痛。」她叹了一口气，续说：「人老了，浑身疼痛，晚上特别难熬。虽然有工人照顾，但终究不是亲人。有时痛到睡不着，就会想与其这样拖累人，不如走了干净。」她瞥了锋仔一眼，低声补充：「我知道锋仔担心，我只是一时呻下……」

在老年医学领域，家属常将长者行为改变归因于认知障碍或抑郁，但这两者在临牀表现上有明显区别。认知障碍症主要影响记忆、定向和执行功能，患者可能出现时空混淆、重复提问等症状；而抑郁症则以情绪低落、兴趣丧失为核心表现，常伴随食欲、睡眠改变及负面想法。伯母能清晰描述病程，这与认知功能衰退的表现不符。

颈肩臀剧痛+晨僵 或风湿类疾病

我向锋仔说明：「根据伯母的表现，不符合认知障碍或抑郁症的典型特征。更重要的是，她的疼痛模式与一般退化性关节炎有明显分别。首先，退化性关节炎通常局限在特定关节，且活动后疼痛加剧；而伯母的疼痛范围广泛，涉及多个肌群，尤其伴随明显的晨僵；其次，对常规止痛药反应不佳，这在单纯退化性关节炎中较为少见。一般退化性关节炎不会如此持续剧痛。」

为伯母检查身体时，我特别注意到她从椅子起身时相当费力，提起手臂时明显疼痛，关节无红肿发炎现象，神经反应也正常，但她从较矮椅子站起时明显困难。这些发现让我考虑到她患上风湿性多肌痛症（polymyalgia rheumatica）的可能。这是较常见于老年人的风湿类疾病，特征

是颈部、肩部和臀部肌肉剧烈疼痛和晨僵，常伴随全身乏力与发炎指数升高。

「这种病与免疫系统失调有关，导致肌肉和关节周围组织发炎。虽然病因未明，但较多发生于50岁以上族群，50岁以上发病率约为0.5%至1%，发病率会随年龄而上升，80岁以上可达1.5%。女性患病率比男性高出2至3倍。所以，我建议伯母立即做跟进检查，透过验血检测血色素、血沉降率（ESR）、C反应蛋白（CRP）等发炎指标来辅助诊断。考虑到伯母对癌症的忧虑，我也建议她接受正电子扫描（PET scan），既能确认风湿性多肌痛症特有的肌肉发炎模式，也可以同时排除潜在的恶性肿瘤。」

确诊风湿性多肌痛症 多数可康复

两周后报告出炉，确诊是风湿性多肌痛症，也没有发现癌症迹象及其他关节病变。我欣慰地告诉母子俩：「这是好消息，因为这种疾病非永久疾病，多数患者可完全康复。早期诊断和适当治疗能获得良好效果。尤其对低剂量的类固醇治疗，患者往往在用药后24至48小时内，症状就有明显改善。而且约50%患者在停药后两年，亦没有复发迹象。」

我为伯母处方了适当剂量类固醇，并转介至她家附近的专科门诊持续追踪。这类治疗需持续9个月至1年，由于类固醇药物可能会导致骨质疏松，所以需要先检查骨质密度，也可能需要服骨质疏松药物，同时要监察血糖等可能受类固醇影响的指标。

任何年纪运动都是最佳良药

开药时，我特意对锋仔说：「这个病需要多关心。疼痛会放大孤独感，而孤独感又会让疼痛更难忍受。有时间多回来关心母亲吧。」锋仔微微点头，轻声回应：「收到。收到。尽量啦！尽量啦！」

临离开诊所时，我再补充：「无论是任何年纪，适当运动都是最佳良药。温和的伸展运动能改善关节活动度，而水中运动更能减轻关节负担，肌力训练亦能维持肌肉质量。所以，如果可以的话，伯母应不要放弃每天运动的习惯。另外，在营养方面，摄取充足蛋白质能维持肌肉健康，钙质和维生素D可预防骨质疏松，富含Omega-3脂肪酸的食物有助对抗发炎。总之，保持均衡饮食，维持理想体重就是大家要遵守的金科玉律啊！」

理解疾病背后人生故事

1个月后，锋仔回到海外居所，传来短讯：「真是奇迹！妈妈服药两周后，彷彿换了个人，重新变回那个爱说爱笑的开心阿妈。医院专科门诊也正在跟进她的病症及药物的使用情况，这次我总算能安心离开了。」

这个案例让我再次思考：在老年医学中，身体疼痛往往与心理孤独相互影响。作为医生，我们不仅要治疗疾病，更要理解疾病背后的人生故事。对于像锋仔这样远距离照顾长者的家庭，更需要专业的医疗支援和适当的心理调适，才能让分隔两地的亲情找到新的平衡点。

肝脾失调肠易激 一紧张腹痛腹泻

腹痛、腹泻和便秘相信每个人都曾经试过，偶然发生，无伤大雅。不过如果肠胃不适经常出现，又无法通过身体检查找到病因，确实会令患者相当苦恼。肠易激综合征正是这样的消化系统功能失调，中医认为多与肝脏和脾脏失调有关，饮食和情志因素会对病情造成影响。中医通过药物、针灸，配合养生调摄，重整肠胃功能。

文：邱宇锋（注册中医）



肠易激综合征是临床常见的慢性都市病，以腹痛、大便质地或频次改变为主要特征。根据2016年修订有关肠易激综合征的国际诊断标准（罗马准则IV），如果症状在6个月前开始，并在过去3个月内，平均每周至少有1天出现反复腹痛，并伴随以下至少2项症状：与排便有关，排便频率改变，或大便形状改变，便可诊断为患上肠易激。临床上，与排便相关问题包括持续便秘、持续腹泻，或便秘与腹泻交替。女性比男性更易患上肠易激，一般在45岁前发病。

大便质地频次改变 无便血、消瘦

本病诊断主要根据患者述说的症状表现，结合病史判断；身体检查、化验等作用不大。患上肠易激的病人，不会出现如便血、显着消瘦等病征，否则应排除罹患其他疾病（如炎症、肿瘤）的可能。

脾胃功能虚弱 适应力下降

肠易激病人求诊中医，中医通常会将病人感到最不适的症状列为诊断，如腹痛、便秘或泄泻。辨证依据主要考虑患者不适症状的细节，以及从望闻问切所收集到的信息。通常而言，中医认为肠易激多涉及肝脏和脾脏失调，由于脾胃功能虚弱，适应力下降，当遇上长期饮食不节或情志失和，气滞胃肠，肝气不舒，便会影响肠胃传导、受纳功能，具体包括破坏胃肠道的微生物生态平衡，干扰胃肠蠕动，影响消化道的神经/免疫状态等，于是造成腹痛及排便异常。患者每每在进食寒凉生冷、肥腻、容易产气的食物时，或在精神紧张、焦虑时

诱发突然强烈不适，严重甚至令患者不敢坐长途车，惧怕到陌生场所（怕找不到厕所），对如厕感到害怕，干扰日常工作（如当值）等。

内服中药调肝健脾

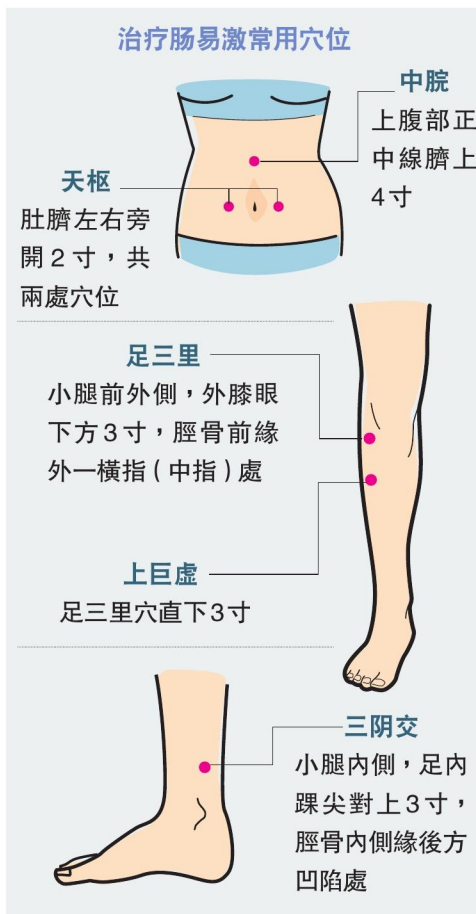
肝脾不和的常见症状，还包括胃脘胀满、胸闷气室、暖气或矢气（放屁）增多、食欲欠佳等。借鉴五行传统哲学概念，要治理由肝脾不和而引起的肠易激，中医会从调肝和健脾两方面出发，通过疏肝行气、清肝解郁等缓解肝木过亢，以及通过补脾益气改善脾土虚弱，纠正「肝（木）克制脾（土）」的失调。针对反复泄泻的问题，中药治疗的常用方药有痛泻要方、参苓白术散、淮山、扁豆等，重在健脾祛湿止泻，辅以养血柔肝，帮助理气止痛。针对反复便秘的问题，中药治疗的常用方药有六磨汤、柴胡疏肝散、枳壳、厚朴等，重在行气导滞通便，辅以益气健脾，促进运化。针对便秘与腹泻交替者，则可按病情在疏导与补益之间灵活调整用药。

针灸按穴 调整胃肠蠕动

除内服中药，肠易激也可以采用针灸治疗，治疗策略同样为理气和健脾，可针对便秘或腹泻症状双向调节，具体包括调整胃肠蠕动，刺激或抑制神经反应，改善免疫功能等。选穴方面，位于腹部的中脘穴、天枢穴，以及位于下肢的足三里穴、上巨虚穴、三阴交穴（见右图），可针刺配合平补平泻手法或电针，或可每日以中等力度按揉各穴3至5分钟。腹部冷痛、大便溏泻者可配合艾灸温经驱寒。



肠易激可以采用针灸治疗，治疗策略为理气和健脾，针对便秘和腹泻相向调节。（设计图片，peakSTOCK@iStockphoto）



养生调摄

饮食清淡 保持乐观

要改善肠易激，日常生活要从饮食及情志两方面入手。饮食要清淡、均衡、适量；忌食寒凉、生冷、油腻、肥滞，以及容易产气的食物如薯类、豆制品、果仁、发酵食品等，以防刺激肠胃。用餐时宜从容，专心享用食物，保持心情轻松愉快，可帮助消化。若狼吞虎咽、暴饮暴食，或边吃饭边滑手机以致精神紧张，都会影响消化，容易导致气滞胃肠。

思虑伤脾影响消化

至于情志方面，由于肠易激很容易受情志影响，因此患者需学习保持情绪稳定。要对肠易激有正确、正面的认识，以释除不必要的猜测和顾虑，并明白治疗肠易激需要医者及患者共同努力。患者平日要学习松弛减压，调整心态，可以透过深呼吸、静坐、冥想、正念等调剂焦虑不安心情，以理顺气机。妥善计划工作并好好安排时间，避免过度操劳，过度精神消耗和缺乏充足的睡眠休息，皆会耗伤身体气血，容易引致肝脏和脾脏失调。要促进脾胃运化功能，宜养成勤做运动锻炼身体的习惯，保持活力，减少思虑，尤其是无意义的反刍思考（钻牛角尖）。要知道中医理论认为「思虑伤脾」，经常胡思乱想的人消化肯定不好。如情绪长期受到困扰以致影响日常生活和健康，建议主动寻求协助。

大力士偏矮？舉重礙增高？ 专家：青春期阻力训练更长骨

全运会上演多个级别的男子举重项目的。观众看赛事时或许观察到，不少力量型运动员的体型都较矮小，或会疑惑：难道因为太年幼接受培训影响发育？或是练某类运动会阻碍长高？常说运动强健体魄，鼓励从小培养运动习惯。家长既希望小朋友健康成长，也关心他们的身高。负重训练会否造成反效果？小朋友什么时候开始锻炼更佳？

文：卢侃儿

迷思：负重训练压到骨骼「生唔高」？

中大体育运动科学系助理教授潘梓竣指，外国有不少科学研究发现，适当的负重训练非但不会限制身高发展，反而对骨骼发展有好处。这类阻力训练可刺激骨骼生长，增加骨密度，预防骨质疏松。大家可能观察到举重运动员都普遍偏矮，因此误会举重影响身高，其实是倒因为果。教练挑选身材较矮小的运动员，估计是基于杠杆原理；运动员四肢较短，意味着举重的垂直距离较短，相较身高较高的人，举起相同重量时所需力气和能量更小。

2至10岁 训练基础运动能力

提起健身，大家会即时想起健身房器械锻炼，但潘梓竣指，健身概念其实很广泛。运动科学角度而言，健身泛指「透过体力活动达到强身健体的目的」。不同群体有不同需求，提升运动表现、增强体质或改善体态。清晰目标，保持良好心态，以正确动作健身，建立良好的运动基础。

根据世界卫生组织指引，5至17岁儿童和青少年应：

- 每天至少做60分钟中等至剧烈强度活动，且多数为带氧运动；及

- 每周至少有3天做剧烈强度的带氧运动，以及强化肌肉和骨骼的活动

潘梓竣建议以青春期前后作为分界线，调整训练强度。未踏入青春期的儿童（约

2至10岁），可以做相对简单的肌肉运动，以训练「基础运动能力」为目标。2至7岁阶段最重要的基础运动能力，是跑、跳、投、接、踢、平衡、击打等；这些是日常生活中必须的技能，要求身体协调，才能做好动作。健身有助打好协调的基础，有利长远建立运动习惯，甚至发展专项运动。相对于孤立式训练，即集中训练单一关节和肌群，儿童应多做全身多关节动作，为整体协调和控制打好基础。建议利用自身体重来训练，例如掌上压、蜥腹、深蹲等，毋须使用太多健身器械，已足以给予肌肉阻力，达到锻炼效果。

踏入青春期 器械操肌练爆发力

青春期开始（约10至18岁，女孩略早1至2年），身体出现显著荷尔蒙变化，发育速度加快，生长激素提升。此时可加入强度较高的肌力训练，可使用器械来提升肌肉量、速度和爆发力。中国香港功能体适能及运动表现总会总干事紀榮賢（Barry）认为，青少年踏入15岁后，可尝试自由重量训练，例如使用杠铃、哑铃等无固定重量设备作力量训练。

除了强身健体，健身也能帮助青少年建立自信心。潘梓竣观察到，儿童及青少年肥胖问题日益严重，过重儿上体育堂时，未必能掌握跑步等注重锻炼心肺功能的传统运动。「他们打篮球或跑步都会输给同

入门动作

3招操全身肌肉 提升协调力

体能教练纪荣贤示范3组入门的健身运动，有助训练全身肌肉及提升身体协调。

1. 双壶铃挺举

选择合适重量的壶铃，双脚与肩同宽站立；两个壶铃放在地上，髋部和膝盖弯曲，双手各握一壶铃做出挺举动作。



2. 健身雪橇

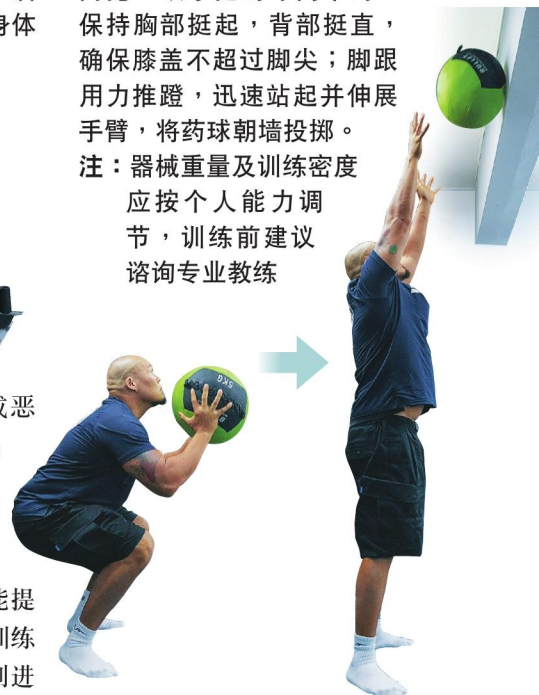
按自己水平加载适当重量在雪橇上。双手握雪橇把手，保持核心、肩膀、后背收紧。腿部发力，用脚跟推进，身体微前倾推动雪橇，保持稳定速度。



3. 药球深蹲

在墙前站立，双脚打开与肩同宽，双手抱药球向下蹲，保持胸部挺起，背部挺直，确保膝盖不超过脚尖；脚跟用力推蹬，迅速站起并伸展手臂，将药球朝墙投掷。

注：器械重量及训练密度应按个人能力调节，训练前建议咨询专业教练



（黄志东摄）

学，令他们投身运动意欲降低，造成恶性循环，不做运动，体能就会更差。」这些过重学生体型较大，相对肌肉较多，接受肌力训练反而表现较好。透过健身，可以改善他们的基础运动能力及肌肉力量，之后再做传统运动就能提升自信心。另外，健身讲求建立恒常训练习惯，需要付出时间和心力，才会看到进步；因此训练能提升纪律，可谓一举多得。

知多啲

健身风潮盛行，中大体育运动科学系助理教授潘梓竣观察到，不少学校愿意投放资源推广健身，并设立健身房；更有中学成立健美学会，甚至举办男子形体健美比赛。他提醒主办单位在推广活动时，应更注重指引学生设立适当目标，避免过分着重输赢，令效果适得其反。

体能教练纪荣贤（Barry）提醒，健美是竞技项目，追求身体美态，不等同健身。健美选手为了强调肌肉量及线条，

往往需要严格饮食控制，摄取营养补充品，甚至不惜在赛前脱水断食，只为在舞台显示「最佳」体态。青少年发育期间应均衡饮食，避免食用营养补充品，最好咨询营养师。

盲跟网上教学易受伤

Barry指出，网上健身教学资讯普及，但内容真确度存疑。青少年容易因从众心态，或是追随偶像而盲目模仿，或购

健身≠健美 青少年莫乱摄营养补充品

买不合适产品。不少人因为不当训练，导致肌肉不平衡和伤患。建议找合资格教练从旁指引，以正确动作和合理重量锻炼，加上足够休息，循序渐进，才能达到最佳效果，降低受伤风险。他又建议青少年跟伙伴一起健身，互相监督，更安全之余，亦能互相鼓励。

健身效果非一日之功，重复枯燥的训练容易令青少年半途而废。潘梓竣指出，有赖教师在教学中增添趣味，例如

使用色彩丰富的辅助工具，或以团体形式训练，吸引学生持续锻炼。教师更可循着P. R. O. C. E. S. S.（progression循序渐进、regularity恒常、overload超负荷、creativity创意、enjoyment乐趣、socialization群体互动、supervision督导）的训练原则指导学生。Barry则建议，训练中可适当添加竞技元素，例如搭建迷你竞技场，引起学生的兴趣。