



明報手機 APP

iOS 及 Android
扫描 QR Code
即可下载

明声报



CANADIAN CHINESE EXPRESS Canada



吉林省文化和旅游厅日前通报今年设立「冰雪假期」情况，全省小一至中三学生今年12月3日至7日放「冰雪假期」，同时鼓励职工带薪休假，并面向学生和家长推出多项优惠政策，借此推动冰雪运动普及与发展，繁荣冰雪市场。图为吉林滑雪者穿京剧服饰滑雪表演。

（新华社）



\$1.99

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

与阿省签重大能源合作协议 渥京允推动西岸输油管计划

尹大卫对未获邀谈判表示不满

联邦总理卡尼与阿省省长戴思敏（Danielle Smith）近日签署一份历史性的谅解备忘录，包括承诺共同推动建造通往西岸的输油管，将加拿大打造成「能源超级大国」，同时继续致力实现气候目标。

这项协议结束了阿省和渥太华之间长达10年的不和，卡尼在卡加利签字仪式上表示：「这将使加拿大更强大、更独立、更有韧性、更可持续。」他并赞这对阿省和加拿大都意义重大。

该谅解备忘录为一条从阿省到卑诗省沿海地区的新沥青输油管道制订了路线图，管道将由私人融资建设，并包括原住民共同所有权，其目标是每日运送至少100万桶原油。此外，渥京同意即时暂停阿省的清洁电力法规，前提是该省提高工业碳税，将最低信用额由每吨95元提升至130元，并承诺在明年4月1日前达成新协议。

该备忘录还订明，联邦政府不会实施石油和天然气排放上限，并在新定价协议达成后全面取消；渥京也会在输油管建成后调整现行在卑诗省沿岸实施的油轮禁令，以便沥青可出口至亚洲市场。戴思敏在签署仪式后表示，阿省民众过去10年屡遭政策打击，如今需要一个以诚意为基础的新起点。

尽管协议由联邦与阿省签订，但文件强调，渥京与阿省同意立即与卑诗展开三方

讨论，并在输油管道开发及建设过程中兼顾卑诗的经济利益，而该条新输油管若落实，将补充现有跨山油管（Trans Mountain Pipeline）输送能力。

不过，卑诗省长尹大卫（David Eby）已表明反对新管道通往卑诗海岸及解除油轮禁令，他并对未获邀参与谈判表示不满。他称，担心新的项目提案会分散渥太华的注意力，使其无法关注那些已准备就绪且已有私营领域支持者的项目。

此外，协议还承诺与油砂企业合作，在明年4月前敲定加拿大最大油砂生产商的「Pathways Alliance」，那是一项价值数十亿元的碳捕获投资项目，有关项目会将油砂设施捕获的二氧化碳输送至冷湖（Cold Lake）附近的地下储存中心，预计每年可减排2,200万吨。

该计划将分阶段于2027年至2040年间落实，并设有执行机制确保建设完成。协议亦包括甲烷减排承诺，目标在2035年前较2014年水平减少75%。卡尼强调，要达成气候目标必须依靠大量投资，而此类协议正是推动投资的关键。



总理卡尼与阿省省长戴思敏签署谅解备忘录。

60%人撑新输油管计划 卑诗现分歧反对声偏高

一项最新民调显示，全国有六成民众支持兴建一条由阿省通往卑诗省北岸的输油管道，但在最直接受影响的卑诗省，这占比明显较低。

该项调查是由 Angus Reid Institute 于周三、四进行，曾访问约1,800人，结果显示，全国有60%受访者支持兴建该输油管道，25%反对，另有15%表示不确定或无意见。

在卑诗省，支持者占比为53%，另37%反对。Angus Reid称，这与10多年前的情况形成鲜明对比，当时仅有37%的卑诗省居民支持时任哈珀（Stephen Harper）

政府批准北方门户油管（Northern Gateway pipeline）兴建计划。有关计划由能源输送公司 Enbridge Inc. 提出，原本要将阿省原油输至卑诗省北岸，但最终于2016年由杜鲁多政府取消。

卑诗省长尹大卫（David Eby）已警告，新输油管不应成为「能源吸血鬼」，以致分散其他项目的资金。他同时批评在联邦与阿省磋商期间，卑诗省府及原住民社群均未获咨询。民调亦显示卑诗省内部意见分歧，温哥华岛及西北沿岸民众反对率最高，达44%，支持率为48%；而大温地区的支持率达47%，反对率则为38%。

但在阿省及沙省，兴建有关计划的支持率高达75%。至于其他省份占比分别为缅省65%、安省52%、魁省50%、大西洋地区则为66%。Angus Reid同时询问受访者，跨省项目是否需各个管辖区的同意。全国有43%受访者认为，省份不应阻挠出口航线的通行；39%则认为若条件不符，受影响省份应有否决权。

此外，关于解除卑诗西北沿岸油轮禁令的问题，反对声音在卑诗省和魁省最强，分别为38%及35%。但全国有半数受访者认为，加拿大应全面取消油轮禁令或为有关项目破例。



多数加人赞成修建一条从阿省通往卑诗省北岸的输油管道。

戴思敏形容协议属阿省胜利 分离运动领袖轰碳税太荒谬

「要建油管唯一途径是独立」

阿省执政联合保守党举行年度大会，就渥京跟阿省签订的能源协议备忘录褒贬不一，并引发党内分离主义声音高涨。

阿省执政联合保守党举行年度大会，就渥京跟阿省签订的能源协议备忘录褒贬不一，并引发党内分离主义声音高涨。

阿省省长戴思敏（Danielle Smith）在大会的首场演讲主题是农村警政、联邦新法例及分离主义等议题，但有党员提问，才对阿省在协议中的承诺作出澄清。戴思敏形容协议是「阿省的明显胜利」，并赞扬内阁成员的努力。现场虽有掌声，但当她询问党员是否比数日前对加拿大更有信心时，却遭遇一片嘘声。

协议由戴思敏和联邦总理卡尼签署，承诺合作推动一条新沥青输油管道通往西岸。卡尼同时撤回9项联邦法例中的7项，包括石油天然气排放上限以及洁净电力规管，至少在阿省不再推行。戴思敏称「9项中撤回7项，已是不错的成果」。

不过，协议要求阿省提高工业碳税。爱

蒙顿东北一个选区协会主席、阿省分离运动领袖席尔维斯特（Mitch Sylvestre）直言该项碳税承诺「太荒谬」，难以获得党员支持。他批评协议并未保证有关输油管道必然落成，认为「阿省要建管道，唯一途径就是脱离加拿大」。

戴思敏则回应，工业界不希望碳税制度消失，并强调税款将由省府管理并退还业界。她称，协议要求碳税由现时每吨95元逐步提升至130元，但具体时间表仍可商议。她强调保持省级管控非常重要，避免联邦介入。

大会估计有约4,000名党员出席，分离主义话题令部分与会者振奋。另一名分离派领袖拉特（Jeffrey Rath）在答问环节指摘卡尼「墨迹未干就提高碳税」，并高呼「多少人支持自由独立的阿省？」现场随即掌声四起，在场人士更起立欢呼。戴



思敏回应称，她支持「在统一加拿大内的独立阿省」，却再度引来嘘声。

戴思敏最后表示，有信心管道最终落成，并能每日向亚洲市场输送100万桶原

油。

她呼吁党员相信她，并强调若非现任政府，这一切在前总理杜鲁多自由党执政下根本不可能实现。

要求运油轮禁令续生效

卑诗省长尹大卫（David Eby）被问及他是否一定反对在本省增加油产品出口设施，他回应称若果运油轮禁令仍生效，对于油管计划抱开放态度。

尹大卫接受媒体CTV访问时间问及，若果不影响联邦的运油轮禁令，他会否仍反对在本省沿海建设更多出口设施。他说，关注的是运油轮禁令，他指那禁令是为本省数以百亿元投资项目获社会接受的基础因素，「若果我们能够同意该运油轮禁令将保留，那就让大家进行对话。」

尹大卫提到，对本省与沿海区原住民部族的关系而言，保留禁令会使事情更易办，「肯定可降温和或许可以有一些具创意的解决方法。」

联邦政府与阿省政府上周签定一份被形容为历史性的能源合作谅解备忘录（MOU），概述要兴建一条新的输油管至太平洋

的所需条件。该谅解备忘录的条件包括，阿省同意在明年4月或之前，谈判及达成工业碳价协议，基本价为每吨130元。

联邦政府则同意延迟实施洁净电力的规例，不实施汽油排放上限；还有在有需要时，就联邦运油轮禁令方面提供豁免。卡尼上周四公布MOU时亦指，推进新输油管计划的前提是有私营建议者。

在公布MOU内容前，卑诗没受邀参与有关谈判，尹大卫曾以不可接受来形容，他亦警告豁免运油轮禁令会威胁到本省北部海岸已获沿海原住民同意及正在发展的项目。

该运油轮禁令是在2019年实施，禁止可载逾1.25吨原油或持久性油产品的运油轮，于卑诗北部海岸停靠或在港口装卸。

联邦与阿省该份MOU的承诺包括，可建一个或以上由私企兴建及融资的管道项

尹大卫：增建油管有商量

目，但需与原住民共同拥有和带来经济利益，管道并采用可增加出口至亚洲市场的路线，但MOU内容没有明确规定必须建造一条穿越卑诗省北部海岸的输油管。

尹大卫续指，「我认为若将卑诗北部海岸的运油轮禁令撤销，是一个大错，漏油事故风险对经济造成的伤害是具大的。」

他提到，卑诗最近已就阿省更多原油运至西岸表示支持；其所指是将跨山（Trans Mountain）油管设施的运载力最快在明年增加四成。

他称本省曾就同一关注而积极反对扩建跨山油管，但该设施现已完成和由公家所有，「这对加拿大来说是一个关键时刻。我们愿意坐下来共同商讨细节，把事情办成。」

跨山油管原由加拿大康德摩根（Kinder Morgan Canada）；该公司前

主席安德森（Ian Anderson）另受媒体访问指出，需否新的输油管取决于市场，市场应该决定到油管最终往哪里，加地美、鲁珀太子，还是温哥华，「我们是否应该回到温哥华，沿着现有的跨山输油管集团再建一条管道？这始终是一个替代方案。我认为现在市场必须作出回应。」

阿省省长戴思敏在联合保守党年度大会上承认，许多党员仍未相信其与渥太华合作兴建的输油管协议是一次胜利。

在阿省联合保守党年度大会第二天会议上，尽管质疑声浪此起彼伏，戴思敏仍鼓励约4,500名代表，将该项为新输油管道扫除监管障碍的协议视为新起点，并承诺省府将继续与渥太华抗争，捍卫阿省的自由和权利。不过她在大会开幕时询问党员是否比数日前对加拿大更有信心时，却遭遇一片嘘声。

一家三口年赚20万元 难捱多伦多生活要迁离

根据市场调查数据分析公司 Environics Analytics 汇编的数据，有超过3.5万个家庭在去年搬离了大多伦多地区，而闪高县（Simcoe County）和咸美顿是他们首选的迁居目的地。

研究人员说，这延续了一个长期的趋势。有数十个家庭告诉传媒，可负担能力、能否获取合适住房、上学、安全及生活素质，都是他们决定离开大多伦多地区或积极规划搬迁的重要因素。

现年43岁的格里菲斯（Andrea Griffith）原是大多伦多士嘉堡居民，她和伴侣的家庭年收入高达20万元。她原以为，这笔收入足以让她的一家三口留在多伦多，买一套普通的房子并建立稳定的生活。但实际情况并非如此。格里菲斯在生下女儿的几周后，被迫搬离了在士嘉堡租住的地库单位。她和伴侣意识到，即便收入可观，但留在大多伦多地区意味着经济紧张，几乎没有改善的空间，遂萌生了离开的念头。

他们一家人在去年秋天搬到了30多公里以外的安省查塔姆（Chatham），住进了一栋大小适中的独立屋，过上更平静的生活，但也付出了意想不到的情感代价。

格里菲斯说：「我们一直努力结交朋友，想到当女儿过2岁生日时，可能没有玩伴，我忍不住哭了。我们在这里不认识任何人。」

对于现年43岁的泰特斯（Dustin Titus）而言，促使他搬离多伦多的原因不仅在于生活成本，还有是安全问题。泰特斯原本居住在怡陶碧谷南部的 Long Branch 社区，一天下午，他年幼的儿子骑着踏板车突然冲向车流，令他深感震惊。

泰特斯和他的家人在过往多年来饱受交通拥堵、超速行驶及在公共场所频繁遭遇公开吸毒等问题的困扰，他们最终决定离开多伦多，搬到了位于闪高县的马蹄谷社区。他说，相比之下，社区归属感几乎是立即产生的。

对于39岁的阿博特（Morley Abbott）和他的妻子来说，搬离多伦多不仅仅是因为可负担性的问题，主要是孩子的上学问题。



据市场调查数据分析公司汇编的数据，有超过3.5万个家庭在去年搬离了大多区。

阿博特夫妇原本在北约克拥有一套3睡房的共管柏文单位，街对面是一间排名靠前的学校，因该校招生范围的边界被重新划分，他们的女儿将不得不搭乘校车前往数公里外另一间小学就读。他们遂决定迁居安省的伦敦市，让女儿和表亲一起上学。多伦多大学基础设施研究所的所长谢米

亚蒂基（Matti Siemiatycki）说，这是一种「由来已久的趋势」。

他说：「看看儿童日托的费用有多高，寻找托儿服务有多难，还有上学的问题。取决于你所在的地区，问题层出不穷。人们正在寻找其它的替代方案，并选择自己想要生活的地点。」

逾3.5万户搬离大多区 阿省房价平一半成首选



杰罗姆和家人。

加拿大大多区生活成本高昂、治安恶化，根据 Environics Analytics 数据，去年有超过3.5万个家庭搬离大多区，省外搬迁的首选目的地为阿省。

去年从密西沙加搬到阿省 Lloydminster 的杰罗姆（Jessica Jerome），至今仍记得她意识到一家人再也无法在大多区生活下去的那一刻。那天她开车送孩子去参加体育训练，一路长途跋涉，道路挤塞。她打电话给丈夫说，真的受够了，受够了交通挤塞、受够了高昂的生活成本、受够了买一套永远遥不可及的房子。

原籍英国的普里查德（Derrilyn Pritchard）3年前也离开了密西沙加，最后定居在阿省 Stoney Creek 镇。她和家人搬家是为了降低房租，也为了治安问题，

「我丈夫的卡车被撬过3次，正是犯罪问题让我们彻底崩溃。阿省的房价比安省便宜得多，我现在的工资和安省一样，但可以买得起房了」。

Environics Analytics 数据显示，大多数搬迁发生在安省境内，而阿省是省外搬迁的首选目的地。

加拿大统计局数据，2025年首两个季度，阿省的省际移民净增加12,880人，同期安省因省际移民净流出11,474人，尽管由于其他形式的移民，安省人口仍在持续增长。阿省吸引的一个重要因素是房价。在阿省第一大城市卡加利，独立屋的平均基准价格为74.4万元，其他所有类型房屋的平均价格56.8万元。而大多区平均房价今年第三季虽然跌了3.5%，但仍为111.4万

元，独立屋均价140.3万元。

建筑业及土地发展协会（BILD）首席营运官舍伍德（Justin Sherwood）说：「这不足为奇，因为像阿省这样的地区在住房可负担性方面排名很高，安省排名很低。在阿省建造一幢独立住宅的成本不到安省的一半，这主要归因于该省的费用和税收较低。」他警告，持续的人口外流将会给人口流出地区带来长期不利后果，「通常情况下，离开的是年轻家庭，我们将看到人口老化」。

公民行动（CivicAction）也表达了同样的迫切感，今年稍早一份报告中，该组织将大多区的中产阶级工人描述为「隐形穷人」，由于生活成本上升，该地区正开始流失这部分劳动力。

您的血管還“暢通”嗎？ 血管也會**凍僵**

據統計，70%的中風和心梗發生在冬季！低溫讓血液更黏稠，導致血液循環不暢，血栓風險大增！稍有不慎，血管就像“堵車”一樣，導致腦梗、腦溢血等嚴重後果。

血壓飆升

血液變黏稠

血脂升高

血管老化加快



掃碼訂購立減 \$10



中文網站便捷下單



野花牌綠蜂膠™

您的天然血管“清道夫”

富含黃酮類物質，有助於減少血管炎癥，保護血管壁健康

“別等血管**堵住**才重視”

日常的血管養護至關重要！

- ✓ 促進血液流動，改善微循環，讓血管更“通暢”
- ✓ 科學調節三高（高血壓、高血脂、高血糖），多方位呵護心腦血管
- ✓ 富含萜烯類化合物，可減少慢性炎癥對血管的損害，有助於降低高血壓
- ✓ 富含酚類，具有良好的抗氧化和調節免疫功能，對心血管健康有多重積極作用



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

 **加拿大皇家天然品有限公司**

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

加第三季 GDP 意外增 2.6% 专家指成功摆脱经济衰退

加拿大第三季 GDP 增长 2.6%，经济学家认为，这显示成功摆脱经济衰退。

根据加拿大统计局 (Statistics Canada) 近日公布的数据，第三季度按年率计算的 GDP 增长为 2.6%，前一季度则经向下修正后收缩 1.8%。

统计局表示，由于美国政府停摆导致部分外国商品贸易数据无法取得，第三季度 GDP 数据在明年 2 月可能会出现比平常更大的修正。

按月比较，加拿大经济表现符合分析师预期，9 月 GDP 增长 0.2%（前一个月向上修正为增长 0.1%），主要受制造业产出扩张 1.6% 带动。但初步估计显示 10 月 GDP 可能下降 0.3%，显示第四季度开局

不利。

美国对关键产业加征关税已重创加拿大出口，导致就业岗位流失、招聘意愿减弱，并压抑企业与消费者信心，使经济前景接近衰退边缘。

不过，第三季度原油及沥青出口激增 6.7%，加上政府资本投资增长 2.9%，缓解了部分冲击。原油出口大幅增加也带动第三季度企业盈余增长。

加拿大满地可银行 (Bank of Montreal) 首席经济学家波特 (Douglas Porter) 表示，当经济连续两个季度出现负增长时，即进入「技术性衰退」，第三季度 GDP 数据「应该能暂时平息衰退的议论」。他说：「即便如此，我们并未大幅调整对经济前景的看法，明年仍维持 1.4% 的增长预测。」他并指出，联邦政府



加拿大被指摆脱了技术性经济衰退。

预算假设的增长率为 1.2%。「对加拿大央行而言，这份数据带来不少矛盾信号，但整体来看优于预期，因此更稳固地让他们在下月议息会议上按兵不动。」

加拿大商会 (Canadian Chamber of Commerce) 首席经济学家迪卡普阿

(Andrew DiCapua) 则对最新 GDP 数据给出较为悲观的评估，形容经济仍有隐忧。「我们需要强劲的内需来扛起更多增长重担，但第三季度 GDP 根本看不到这一点。家庭与企业仍在紧缩开支，经济尚未找到足够动力切入更高档位。」

目录

2025 年 12 月 5 日

第 993 期

■ 本周焦点	2	■ 工商广场	41
■ 加国一周	3	■ 营养饮食	43
■ 加国焦点	12	■ 分类广场	44
■ 亚洲透视	14	■ 养生之道	46
■ 神州众生相	21	■ 心理健康	47
■ 娱乐	33	■ 运动健康	48
■ 饮食	34		
■ 旅游	45		
■ 漫画	37		
■ 音乐	38		
■ 亲子专栏	39		
■ 明星美食	40		

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



动用储蓄应付基本生活费
专家警告：失复利效益

A8



失明求职者因雇主歧视
人权法庭判获赔 2.8 万元

A10



施坦威钢琴 假日大酬宾

现在起至12月31日
购买您梦想中的世界名琴
将节省数千元



STEINWAY & SONS
施坦威钢琴

假日礼物的 最佳选择

随着明年起施坦威钢琴厂上调价格，施坦威钢琴不会再有此低价。
本月将是入手施坦威钢琴最划算的时候，包括施坦威SPIRIO新悦高解析度自动演奏钢琴。
请抓紧本年度最后几周，在节日季结束之前把最好的音乐礼物带回家。

请立即致电我们咨询详情及预约选琴：

通利琴行



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

列治文：(604) 273-6661

高贵林：(604) 941-8447

兰里：(604) 532-8303

服务大温地区超过50年

维多利亚：(250) 383-5222

chinese.tomleemusic.ca

热爱音乐，致力音乐

有通利，音乐更完美

国语、粤语及英语服务，接受人民币支付



动用储蓄应付基本生活费

专家警告：失复利效益

调查显示，随着生活成本持续上涨，家庭预算面临更大压力，加拿大人正在动用储蓄来支付基本生活开销，而一些理财专家警告，最好尽量不要这么做。

Willful 公司 10 月发布的调查报告，近一半（46%）受访加拿大人表示，他们必须动用储蓄来支付日常开支，对自身财务状况乐观的人数占比从 2024 年的 52% 下降至今年的 46%。

最新消费者通货膨胀的报告数据指出，10 月份物价平均上涨 2.2%，其中食品价格上涨 3.4%。更多加拿大人不得不动用储蓄或紧急资金来支付帐单、购买食品杂货和其他紧急开支。

Raymond James 旗下 Brook Wagman 私人财富公司投资组合经理兼客户关系经理雷赫曼（Michael Lehmann）说，「动用储蓄不是个好主意。任何时候如取出原本可长期产生利息和收益的资金，当事人将错失未来的收益」。

雷赫曼解释，这些储蓄帐户的「复利」效应，大多数储蓄帐户和投资基金的价值都是透过复利增长。这意味着投资时间愈长，增长速度愈快、金额愈大。

如有人确实需要动用投资来支付基本生活开支，重要是尽快让储蓄重回正轨，穆尔豪斯说：「当负债比收入出现缺口时，动用储蓄是合理，这样才能支付帐单，避免负债。问题是，我们该如何补充回这些储蓄？当应急资金积累到一定数额时，

你应该将这笔钱优先分配到其他目标上，比如退休用钱或支付购房首付」。

在极端情况下，汽车、珠宝、房屋或股票、共同基金等投资可能需要出售或变现，以筹集额外资金支付燃眉之急，但穆尔豪斯不建议这么做，「像卖车、卖房或变现退休储蓄这样的极端做法，永远是万不得已的最后选择。通常情况下，在动用你辛苦累积的资产之前还有其他选择」。

她建议消费者在这些「极端」情况下寻找喘息之机，比如信用卡余额转移、债务整合以及谘询信贷顾问。

Harris 民调公司代表 NerdWallet 于 10 月对加拿大人进行调查显示，28% 受访者仍在偿还 2024 年假期购物季的债务。22% 的 Z 世代亦表示，计划动用应急储蓄来购买今年的节日礼物。

此外，道明银行 10 月的调查报告也显示，与年龄较大的族群相比，Z 世代因财务状况感到压力更大。

理财规划师穆尔豪斯（Jessica Moorhouse）说，「我每天去超市或商店都能看到人们面对高昂物价感到无奈；人们在网络上和我交流时亦说，『知道为未来储蓄和投资的重要性，但现在只想支付房租和账单』」。



Willful 公司 10 月发布的调查报告，46% 受访加拿大人表示，他们必须动用储蓄来支付日常开支。

节日临近零售招聘略增 就业市场仍差竞争激烈

随着圣诞新年临近，全国各地零售业的节日招聘职位数量比去年略增，但整体就业市场仍然艰难，青年失业率居高不下。

求职网站 Indeed 的数据显示，今年节日招聘职位较去年同期增长 12%。该公司高级经济学家伯纳德（Brendon Bernard）表示，今年的节日就业市场显得略为健康，但招聘职位数量仍低于 2023 年，更远不及 2022 年强劲时期。他提醒，尽管机会稍增，但求职者人数同样庞大，竞争异常激烈。

加拿大 10 月份整体失业率为 6.9%，15 岁至 24 岁年轻人失业率更高达 14.1%。伯纳德强调，要让整体市场真正好转，仍需更强劲经济增长。

纽省首府弗雷德里顿（Fredericton）的商店 Endeavours & ThinkPlay 计划招

聘一名临时员工及一名全职电商平台员工，有关招聘启事迅即吸引 300 多人申请。该店行政总裁兰德尔（Tyler Randall）称，申请者多具零售经验，甚至有不少护士希望兼职。他认为，市中心近期不少商铺结业，加上生活成本持续高企，令不少人寻找第二份甚至第三份工作以应付假日开支。

在缅省布兰登（Brandon），玩具店 Toymasters 招聘同样反应踊跃。店主道布尔戴（Amber Doubleday）称，一周内收到近 60 份履历，大部分人是高中生和大学生。她指，很多年轻人努力找工作，但她能提供的工时有限，看到他们如此辛苦，令人心痛。纽省 19 岁青年弗莱克斯曼（Jayden Flexman）失去上一份工作后花了一个半月才找到新职，期间她投递约 200 份网上申请，但都石沉大海。

「黑五」促销维持数周 加人精打细算 购国货明显增

随着黑色星期五到来，加拿大各地商场挤满购物民众。原本为期一天的促销活动，如今已演变成长达 1 个月的折扣季，商家连续数周推出优惠吸引消费者，而消费者购买加拿大产品的数量明显增加。

据满地可银行（BMO）最新调查，五成以上加拿大人计划在今年假期调整消费支出，以应对潜在的关税影响和不断攀升的生活成本。

近半受访者表示，节日折扣常常让他们比原计划花费更多，或购买更多礼物。

零售分析师阿姆拉尼（Liza Amlani）指出，多数消费者预计今年的支出将与去年相当；但问题是，今年物价明显更高，因此消费者比以往更积极地寻找优惠。

分析师指出，今年消费趋势出现明显改变，就是愈来愈多加拿大人减少在美国大型连锁店购物，而选择本地和加拿大品牌。「消费者基本上在回避大型美国零售商，无论是网上或实体店，并转向本地购物。」此外，二手市场也持续兴旺。消费者视其作为一种「省钱且环保」的购物方式。



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

2025年33团
保证出发

领跑欧洲、再度闪亮

首10位报名,
每房优惠高达\$500

2026年4月至10月(夏季)出发之
西欧、东欧、南欧、北欧、巴尔干旅行团现已接受报名!
首10位报名,除原有晨鸟优惠外每房再减\$100。
每房最高劲减可达\$500(2人1房计算) 名额有限,额满即止

★ 全程高级食住 ★ 精选四星酒店 ★ 丰富自助早餐 ★ 华语领队悉心照顾 保证出发 热门出发



11天葡、西豪情游 EUM

畅游:葡萄牙、西班牙、直布罗陀

- * 参观马德里大皇宫(包专业导游)
- * 塞维尔大教堂及钟楼(包专业导游)
- * 哥多华大教堂清真寺(包专业导游)

4月02、09、16、23、30日;5月07、14、21、28日;
6月04、11、18日;7月02、16、23日;8月06、13、27日

热门出发3月12、19、26日;4月30日 **\$4299起**



12/14天欧洲闪亮之旅 ESL

畅游:意大利、梵蒂冈、奥地利、德国、
列克敦斯登、瑞士、法国、英国

- * 取道德国著名Alpenstrasse山间小径
- * 特别安排下尽享威尼斯独有黄昏浪漫风情

4月11、25日;5月09、16、23日;
6月06、13、20日;7月04、18、25日;
8月08、15、22日

\$5499起



12/14天东欧典雅之旅 EVC

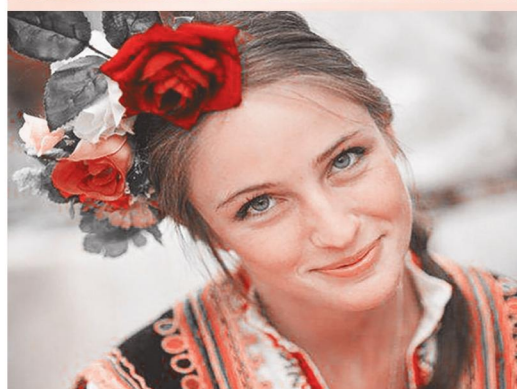
畅游:奥地利、匈牙利、克罗地亚、斯洛文尼亚、
捷克、德国、波兰

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

4月01、08、15、22日;5月06、13、20、27日;
6月03、17、24日;7月01、15、29日;8月05、12、19日

保证出发5月27日

\$4199起



8天欧洲晶钻之旅 EES

畅游:法国、德国、荷兰、比利时、英国

- * 游览独具法国风情山岗~蒙玛特山
- * 到访建于1880年的德国科隆大教堂
- * 巴黎及伦敦各住宿两个晚上

4月12、19、26日;5月03、10、17、24、31日;
6月14、21、28日;7月12、19、26日;
8月02、09、16、23、30日

热门出发3月15、22、29日

\$3799起

11天欧洲瑞士秀丽湖山之旅 EPX

畅游:苏黎世、伯恩、日内瓦、采尔玛特、圣莫里兹

- * 于恩加丁山谷享受温泉浴
- * 乘“冰河列车”观赏阿尔卑斯山美景
- * 住宿瑞士著名山城~采尔玛特及圣莫里兹

5月07、14、21日;6月11、18、25日;

7月09、16、23日;8月06、13、20日 **\$6099起**

11天北欧奥秘之旅 ENR

畅游:丹麦、挪威、瑞典、芬兰

- * 安排入住2晚豪华邮轮细味北欧风情
- * 挪威乘船漫游峡湾及乘坐高山火车,明媚风光尽收眼底。

5月07、14、28日;6月04、11、25日;

7月02、09、23日;8月06、13、27日 **\$6499起**

14天欧洲巴尔干瑰丽之旅 EBO

畅游:罗马尼亚、保加利亚、马其顿、阿尔巴尼亚、
黑山共和国、克罗地亚、波斯尼亚、塞尔维亚

- * 增游萨拉热窝隧道博物馆
- * 增游贝尔格莱德~卡里麦坦城堡

4月06、13、20日;5月04、11、18、25日;

6月01、15、29日;7月06、20、27日;

8月03、10、24日 **\$5099起**

9/11/13天欧洲精华游 EHT

* 瑞士琉森乘登山览车到访 Mount Pilatus

- * 法国波本享用法式晚餐
- * 德国莱茵河区享用德式烤猪手晚餐
- * 乘坐欧洲之星,由布鲁塞尔至伦敦

4月07、14、21、28日;5月05、12、19、26日;

6月09、16、23日;7月07、14、21、28日;

8月04、11、18、25日

热门出发3月9、16、23日

\$4099起

另有多款欧洲行程可供选择。报名及查询,请与各大特约旅行社联系。

失明求职者因雇主歧视 人权法庭判获赔 2.8 万元

安省一名失明男子因一间电话客服中心（Call Centre）在招聘过程中，未能为其提供必要工作辅助，构成「歧视」行为，因而向安省人权法庭（HRTO）提出投诉。8年后，他终获胜诉。法庭裁定，涉事公司需向他支付逾2.8万元的赔偿及工资损失。

事件申诉人是伯格拉夫（Erik Burggraaf）。他自出生起即失明，现居圣卡瑟琳市（St. Catharines）。他表示，收到裁决后「感到欣慰」，因「这项决定维护了既有判例，这一点非常重要」。

2015至2017年间，伯格拉夫投递了数十份求职申请。

2017年，他获得位于安省韦兰（Welland）的ConvergY电话客服中心销售顾问职位的面试通知，让他燃起希望。

他在面试中明确说明，作为失明人士，他需要盲文显示器和读屏软件来完成工作。他表示，对方当时承诺会提供相关工具，「既然他们在研究如何将读屏软件纳入流程，你就会觉得自己已经基本得到这份工作。」

但不久后，他只收到一段简短语音留言：「我们做不到」，招聘即告终止。

在人权法庭的聆讯中，雇主辩称读屏软件与公司系统不兼容。

但人权法庭在裁决指出，雇主未能充分探索可行替代方案或相关成本，因此未履行行为身心障碍人士提供合理便利（duty to accommodate）的实质义务。

「因此，基于申请人失明而拒绝聘用的决定，构成《人权法典》下的歧视行为。」伯格拉夫强调，裁决的重大意义在于确认，求职者必须被纳入查证与评估「何为可行」的过程。

法庭判令ConvergY公司向伯格拉夫支付2万元精神损害赔偿，以及8,472元工资损失，共计逾28,000元。

法庭亦要求该公司制定全新的人权与便利措施政策，特别针对盲人求职者的面试及招聘程序。

根据加拿大统计局最新数据，加国残障



失明的伯格拉夫因在招聘过程中，遭受「歧视」，向安省人权法庭提出投诉获赔。

人士失业率为8.1%，明显高于无残障人士的5.6%。

失明人士倡权者兼律师勒波夫斯基（David Lepofsky）表示：「残障人士面临的失业率不仅是一场全国性危机，更是国家耻辱。」

他指，教育系统的障碍往往导致残障学

生难以获得良好教育，继而难以找到好工作。他批评，人权法的执行仍需个人自行向法庭申诉，「许多人不会这样做；即使要做，也得等待多年，非常荒谬」。

尽管历经8年等待，伯格拉夫仍希望他的胜诉能鼓励更多残障人士对职场歧视挺身而出。

加国讽刺新闻网站虚构内容 《时代》杂志错误引用

美国《时代》（Time）杂志近日在一篇报道中，将加拿大讽刺新闻网站The Beaverton的虚构内容当成事实引用，指美国驻加拿大大使胡克斯特拉（Pete Hoekstra）说会用爱国者导弹攻击加拿大，事件引发舆论关注。

报道记录了胡克斯特拉在哈利法克斯商会活动上的讲话，并声称他指责加拿大卷入美国政治，甚至引用他所谓的言论：「加拿大很容易成为500%钢铁关税的目标，或遭一枚爱国者导弹轰炸国会山。」

然而，这句极具威胁性的言论不存在。错误引用的内容来自The Beaverton发布的讽刺文章，标题为《美国大使威胁：若反美情绪不改善，将对加拿大征税、吞并、甚至轰炸》。该网站风格类似美国的The Onion，以虚构内容讽刺新闻热点。

该网站免责声明写明：涉及公众人物或

机构的内容均为虚构，其余角色与现实若有雷同，纯属巧合。

The Beaverton作者麦金泰尔（Ian MacIntyre）证实，引述的句子「完全」是杜撰，没有一丝真实成分。

《时代》杂志已于周五在报道末尾刊登更正声明：「文章原版本错误地将讽刺网站的引述归于美国驻加拿大大使胡克斯特拉。」讽刺文章最初于9月发表，而导致误引的版本仅在被撤下前两个月做过修改。麦金泰尔表示，他原以为内容的荒诞程度足以让所有读者识别：「我以为大家会知道这完全是个玩笑。显然，《时代》杂志没有。」

Beaverton作者布莱克伍德（Clare Blackwood）也称，这宗错误「离谱」，因为误引竟持续了2个月才被发现。她说：「大家以为美国要对我们发射爱国者导弹



图为美国驻加拿大大使胡克斯特拉。

，持续两个月，却没人指出问题。」2位作者都强调，此事件反映媒体审核程序存在严重漏洞。

布莱克伍德质疑：「（时代杂志）到底做了甚么调查？引用来源如何取得？」

，并指出事件凸显事实核查的重要性。麦金泰尔补充，误引可能与人工智能参与资料搜集有关，但强调这只是猜测，他本人并不确定细节。他表示，《时代》并未联络他们了解情况。

接受痔疮治疗后持续剧痛 华妇不堪折磨厌世自杀亡

安省内外科医生会（CPSO）在发现多伦多外科医生马哈拉吉（Ashwin Maharaj）「未经患者同意进行人体实验」后，仍准他继续行医。一名华裔女子在接受了其提供的痔疮治疗后，因难忍剧痛的折磨，最终自杀身亡。

该名女患者名叫林梅（Mei Lam，译音），她曾向 CPSO 投诉，指在马哈拉吉提供治疗的数月后，她依然无法在不饱受剧痛的情况下行走或坐下。她还多次向 CPSO 发出警告，指疼痛正在摧毁她活下去的意志。

林梅是在 2024 年 3 月因直肠疼痛而向马哈拉吉求诊，后者诊断她患有痔疮，并建议其接受激光治疗，费用是 1600 元。这疗法与传统的痔疮切除术不同，不在安省医疗保险计划的承保范围内。

林梅基于自己的上网调查研究，加上医生的保证，认为激光治疗是最佳的选项。她在一年后向 CPSO 提交的投诉书中写道：「手术后的疼痛比手术前更加剧烈。」

林梅直至今年 6 月才有机会覆诊。根据她的伴侣冯先生表示，马哈拉吉无视林梅的犹豫，坚持要求她再接受一次 1600 元的激光治疗。冯先生说当麻醉的药效消退后，疼痛从其伴侣的直肠蔓延至阴道和尿道。

林梅告诉 CPSO，抗生素没有效果，她在投诉书中写道：「直肠疼痛比手术前更严重，且 24 小时不停歇。」

她还写道，她做了大量的检查，但都没有发现她疼痛的原因。她到咸美顿一间医院的急症室求诊，医生告诉她痔疮仍在。

林梅告诉 CPSO，她怀疑马哈拉吉损伤了她的阴道和直肠之间的薄壁组织。

在生命的最后几个月，林梅无法正常仰卧，也无法正常行走。她害怕进食，担心因便秘的加重而导致疼痛加剧。她的体重从 160 磅骤降至 80 磅。最后林梅选择了自杀，这令她的伴侣和马哈拉吉的其他患者感到悲痛，也引发其他人就 CPSO 在努力保护患者免受伤害方面的质疑：她为何能够接受一名因令人不安且可能造成危害的行医方式被监管机构列入关注名单的医生施行手术？当有人对林梅的精神状态恶化提出了担忧后，监管机构为何没有采取更多的干预行动？

《多伦多星报》在今年 8 月展开的调查发现，在 CPSO 发现马哈拉吉「未经患者同意，实质上是在进行人体实验」后，他仍被允许继续行医。

马哈拉吉的很多新患者说，他们并不知道马哈拉吉正受到监管。有多名患者指控马哈拉吉对他们造成了身体伤害，导致他们不得不寻求其他医生的治疗。马哈拉吉现因林梅和其他多名患者的指控而面临纪律指控，他的行医牌照已被暂时吊销，但他否认了所有的不当行为。

尽管自杀是一个复杂的现象，不能归咎于单一的事件，但一些研究人员指出，身



林梅在接受痔疮治疗后长期忍受剧烈疼痛，最终选择结束自己的生命。

体疾病导致人体的功能受到限制，被视为一个风险因素。

除了林梅之外，还有两名患者说，他们曾告诉 CPSO 的调查员，因马哈拉吉的治疗导致他们遭受严重的医疗痛苦，一度产生轻生的念头。他们说 CPSO 的调查员没有跟进，也没提供帮助。

32 岁的多伦多居民帕夫柳克（Taissa Pavliuc）向 CPSO 提交的投诉是引发 CPSO 现时对马哈拉吉开展调查的起因之一。她声称在她与 CPSO 的调查员通话期间，对方的回应是问她：「这件事真的发生在你身上了吗？还是你只是认为这件事发生在

你身上？」

另一名投诉的患者说，当她表示自己想要自杀时，CPSO 的调查员只是听着，什么也没说。她说，疼痛是如此剧烈，让她觉得无法呼吸。

CPSO 发言人说，该机构的前线职员接受过培训，能够「识别痛苦的迹象，并在认为个人面临迫在眉睫的严重伤害风险时，将他们与适当的支援联系起来，包括危机资源和紧急服务」。

CPSO 还指出，投诉人表达自杀的念头，这一情况并不常见，但该机构已制订应对措施以防万一。

19 岁女堕胎后腹痛出血 三赴急症室没留医终丧命

一位 19 岁的女子于 2022 年 1 月底接受了医学终止妊娠手术（人工流产）2 周后，因腹痛及阴道出血前往医院急症，但前后 3 次评估后，医生都着她出院返家，没有安排她入住重症病房，病人最终死去。

死者之姊投诉有关医生，安省内外科医生会的投诉委员会认为医生决策中可能存在认知偏误，

让相关医生「参与有关『沟通』及『认知偏误在临时决策中之影响』之专业教育课程；并就相同议题接受警告。」如此便算了事。而上诉委员会也认同投诉委员会的判决。

在当年 1 月 22 日晚上，患者第三次、也是最后一次就医急症。此时，她出现剧烈的腹痛且呕血。她先是被送去内科救治，在病

情继续恶化时，内科两次请来重症照护外展团队（Critical Care Outreach Team, CCOT）的值勤医生张（音译：Chang）医生作评估，而张医生都认为无需将患者送去重症监护病房（ICU）。但病人状况开始急转直下恶化，出现心脏骤停。病人最终在 2 月 24 日逝世。

死者的家姐 KC 要为妹妹讨个

公道，于是对张医生以及另一名医生为患者提供之医疗服务与行为，向安省内外科医生会的投诉委员会申诉，后者也对这两位医师作出裁决。其中接受张医生的承诺书，对他作出口头警告，愿协助医患双方沟通。

但 KC 并不满意，要求对张医生的裁决作进一步的司法覆核，张医生也提出类似请求。

投诉委员会的结论是：张医生未能辨识患者病情恶化的迹象与症状，也未能及时升级照护以达到最佳的患者预后；与医护团队缺乏有效沟通能力；临时决策中可能存在之认知偏误。

而这些问题都可以通过「承诺书与口头警告措施」得以解决，让张医生与有关专业教育课程；并就相同议题接受警告。



加航的空中服务员在今年8月爆发了持续3天的工潮。

损失1500只赔15元 追讨加航赔偿血泪史

加航空中服务员8月的大罢工，于今已过3个月，加航的航班已恢复正常，但对成千上万名在该工业行动中被打乱行程的旅客而言，却仍在奔波中。

加航当初拍胸保证「将赔偿所有相关费用」，实际情况是：索偿者仍在为当初垫付的费用背负着信用卡利息，日复一日地与加航客服周旋。

温哥华滑雪教练Scotty拒绝了15元餐券赔偿后，成功追回近3000元，算是幸运；然而这段长达1个多月的「追讨血泪史」，满是波折与荒谬。在他看来，航空公司这系统设计，就是逼迫索偿者放弃！

(摘自明报《星期六周刊》)



温哥华滑雪教练Scotty靠着坚持，终成功向加航讨回满意的赔偿金额。

Thank you for providing your boarding pass.

We apologize that you weren't notified for the partial refund. A refund was processed for all 3 tickets on September 2, 2025, in the amount of \$110.32 CAD. The refunds were processed to the original form of payment, which is the card

加航初期向Scotty提出赔偿110.32元，他直言是侮辱。

从加航空服员决定罢工到收到赔偿款项，经过1个多月的折腾，Scotty的坚持终于获得回报。他收到加航的最终电邮回复，同意了其大部分赔偿要求后，9月29日成功拿到2925.96元赔偿金。

结果算是好的，但整个过程让他身心俱疲：「如果不是我比较执着，且愿意花时间研究和沟通，可能早就放弃了追讨；加航这套索偿系统的设计，本身就是筛掉那些不够坚持的受害者。」

在加航罢工发生前的3、4个月，温哥华滑雪教练Scotty已计划今年8月中与家人到加东游玩，并在加航预订了3套从温哥华飞往东岸的来回机票，后来亦如期出发；其时，他们原预计在游玩后从东岸乘飞机飞返温哥华，但Scotty在网上预办登机（Check-in）手续，惟无论他尝试多少次，加航系统始终显示失败。

1500元抢廉航单程机票

为免有所闪失，Scotty与家人提早于8月16日清晨抵达机场，正遇上加航空中服务员工会（CUPE）正式宣布罢工，所有航班陷入瘫痪；当时，焦急的旅客围在柜台前，地勤人员束手无策，没人能给出确切答案。Scotty忆述，「那种感觉真的很无助，客服电话打不通，官网没即时更新，完全不知道下一步该怎么办。」

Scotty瞬间意识到，如不尽快行动，随着时间推移，其他航空公司的机票价格只会水涨船高，甚至一票难求；故立即用手机疯狂搜索返回温哥华的机票，最终在廉航Flair找到机位，但价格却是吓人的：1张从多伦多飞温哥华的机票，单程索价1500元，「要知道在正常情况下，这间航空公司的同样航线可能只需50元喔！」但非常时期里，Scotty只能咬紧牙关，一行3人的机票就花了约4500元。顺利回到温哥华后，Scotty便开始了向加航追讨赔偿的程序。8月16日当天，他通过加航官方渠道提交索偿申请，陈述事件经过并附上证明单据；相隔一两天后，Scotty收到加航第一封电邮回复，令他感到既震惊又愤怒。

加航称愿赔15元餐饮券

加航首先提出，愿意为Scotty一家人提供每人15元的Tim Hortons餐饮券，作为对他们造成不便的「补偿」。对此他啼笑皆非，「我们花了数千元才回到家，现在给我15块钱去买咖啡和甜甜圈？这简直是在开玩笑……」紧接着，加航又提出第二个方案：赔偿每位乘客110.32元。（转下页）

这个数字点燃了Scotty的怒火，「这不是钱多钱少的问题，是态度问题。100块钱连我们新机票费用的零头都不到，这分明是在侮辱我们的智商，试图用最小的代价把我们这些受害者打发掉。」他毫不犹豫地拒绝加航建议，草拟了一封措辞较强硬的电邮，并附上详尽的费用明细，包括原加航机票的全额退款要求、新购买Flair机票费用等。

根据Scotty记录，从8月16日到9月底，他与加航展开了漫长的追讨拉锯战，两者之间来回沟通的电邮有9封；形容这个过程是在「讨价还价」，他坚持自己的立场，「我们花费了多少，你们就该补偿多少，这才是最基本的公平原则。」

Scotty认为，不少追讨赔偿的乘客，在加航提出第一、二个方案时可能就因为疲惫而接受了，

但这正是航空公司希望看到的。

永不接受第一个提议

幸而，在与加航经过1个多月的纠缠，Scotty的坚持终于收到回报，加航最后表示愿意赔偿2925.96元；金额虽然并非Scotty在整件事中付出的所有费用，但他认为赔偿款项算是接近其要求，因此选择接受，并于9月29日收到加航的赔偿转帐。

作为成功「讨回公道」的一分子，Scotty对于那些仍在与加航周旋的乘客提出一些实用建议，「首先是永远不要接受加航第一个提议，航空公司的第一个赔偿方案通常是最低的，是为了测试你的底线；坚决拒绝，并清楚表达你的诉求。」

其次是保持沟通过程书面化，「尽

Thank you for your follow-up email. I apologize for the delay in getting back to you.

Having reviewed your travel experience and the impact of this flight disruption to your journey, we are offering you reimbursement for your other airline tickets in the amount of \$2,925.96 CAD.

This reimbursement covers the reasonable

Your funds await!

\$2,925.96

Select your financial institution to deposit funds.

量使用电邮沟通，避免电话口头承诺；白纸黑字的邮件记录是未来可能对簿公堂时的最有利证据。」并谨记保留所有与行程中断相关的单据，「例如机票、酒店、交通、餐饮等，愈详细愈好。」而最后也是最重要的：保持信念坚持下去，「（追讨）过程可能很漫长，但不要轻易放弃……这套（索偿）系统的设计，本身就是在筛选掉那些不够坚持的受害者。」

以后外遊必购旅行保险

经历了今次与加航的「讨价还价」，Scotty直言前线空服员有为自己争取权益的权利，「真正不满是加航管理层的危机处理方式。他们缺乏一个顺畅、高

几经讨价还价，加航最后同意向Scotty赔偿2925.96元。

Scotty今年9月底正式收到加航赔偿金，算是一个圆满结局。

效且具诚意的赔偿流程，反而试图用各种低价方案来敷衍乘客。」并笑言由此对旅行规划有了新的认知与觉悟，就是要为「未知」做好准备。

Scotty坦承过去从不购买旅游保险，总觉得自已用不上；如今他表示，未来任何一次旅行都会把保险作为必要开支，「这笔钱平时看来是多余的，但当意外真的发生时，它能给你提供最基本的保障。」他并建议旅客制定备用计划，尤其是出行高峰期，「应该有一个B计划甚至C计划。出发前简单了解一下其他可替代的交通方式或航空公司，可以在突发情况下节省宝贵时间。」而在旅行前和旅行中，也要时刻留意相关新闻动态，否则遇事会变得相当被动。

仍有逾1600宗申索待处理

Scotty的「追讨血泪史」虽然有一个圆满结局，但他的个案只是冰山一角。由加航爆发工潮到3个月后的今天，根据加航在官方网站公布的数据，虽然声称多达98%的索赔已获解决，但仍有逾千宗案件待处理。

对此，航空旅客权益组织（Air Passenger Rights）创办人Gabor Lukacs，11月初表示强烈谴责；他指根据法例，航空公司必须在30天内对乘客的投诉作出回应，而「回应」应包含支付赔偿，「你不能回复一封邮件说『正在处理』，然后就拖延数月之久。」

Gabor Lukacs表示，许多乘客当初因为遇上加航罢工，急忙地使用信用卡缴付开支、例如购买替补机票；这意味着他们现在每个月都在为这笔本不该由他们承担的开销支付利息，「加航的拖延，实质上是让受害者为他们的管理不善埋单，这是极不公平且违法的。」Gabor Lukacs续指，仍在等待赔偿的乘客已经足够耐心了，「如果尚未收到赔偿金，而航空公司已承认赔偿金额，我建议你下一步将加航告上小额债务法庭，迫使他们付款。」

加航对此发表声明称，部分索赔个案情况较复杂，需要更长处理时间；并承诺绝大多数申索将于11月底前处理完毕。11月20日加航官网的索赔页面显示，最近更新时间为11月12日，声称已处理约98%的申索，仍有1634宗个案待处理。

加航的空中服务员在今年8月爆发了持续3天的工潮，其后加航承诺向受影响的乘客赔偿因改签其他航空公司的机票或因航班被取消而产生的费用；但3个月过去了，数以千计的乘客仍在苦苦等待退款。2025年暑假的这场加航罢工，其影响远远超出了那短暂的数天工潮。

加航官网的索赔页面声称，已处理约98%申索，仍有1634宗个案待处理。

加航承诺「将赔偿所有相关费用」的背后，却未必是受影响乘客追讨赔偿时所遇到的实际情况。

Our claims processing progress

Claims closed to date (%)

98%

Anticipated week to resolve all claims*

November 10

香港浴火重生的秘密

独角兽破纪录申办大湾区奥运

香港冲破「金融遗址」抹黑论，浴火重生。独角兽公司破纪录，IPO重夺全球第一，在金融科技领域占了大湾区近半，在贸易自由、金融、人才、创新、大学等多项排名均位列前茅。香港背靠大湾区科研高地，驱动国际金融枢纽的升级，成为创新金融中心，背后秘密是健全的知识产权与监管框架，发挥中国内地没有的数据开放优势，税率低，吸引更多家族办公室，以更国际化的力量逆袭，突破美国限制。

姚石

► 国际金融中心：香港 IPO 突破二百五十亿美元，重夺全球第一

全中国沸腾的全运会上，香港的中国与爱尔兰混血「泳后」何诗蓓先获两面金牌，后又获两面铜牌，香港「女车神」李思颖摘下港队第十七面奖牌，打破历史纪录。李思颖豪揽三金，成为香港史上最多全运会金牌的运动员，田径选手陈俊浩四百米、金智武一千五百米，均刷新香港纪录，泳将何甄陶男子五十米夺金并创香港纪录。

港队的优秀表现，也是为香港与大湾区城市群共同申办二零三六年奥运的最强呐喊。

这是香港浴火重生的最新体现。过去数年，香港被「金融遗址论」、「香港玩完论」不断抹黑，历经二零一九年黑暴与三年疫情的困扰，如今香港展现出凤凰涅槃再生的魅力，在创新科技与金融发展上大大突破，向世界展示「香港回来了」的风采。

其实香港不仅回来了，还更上层楼，攀上更高的高峰。今年香港的首次公开募股（IPO）突破二千亿港元（约二百五十亿美元），重夺全球第一。香港独角兽公司数量去年已突破纪录，并在金融科技领域



占了大湾区近半。在《世界经济自由报告》中，香港排第一，国际贸易自由第一。在《全球金融中心指数报告》中，香港排第三，营商环境、基建、声誉全球第一。

在《全球创新指数》中，「深圳—香港—广州集群」全球第一。在《QS亚洲大学排名》中，香港大学隔十五年重返第一，在前十还有第六名的香港科技大学，并列第七的香港中文大学及香港城市大学以及第十的香港理工大学，即是香港的大学在前十中占了五名。在《QS世界大学排名》中，香港是全球唯一拥有五所百大高校、三所五十所高校的城市。

最长量子光纤传输

在史丹福大学发布的「全球首两个百分点顶尖科学家」，香港一千八百廿一人上榜，增二百八十七人。在《全球超高净值人士报告》中，香港拥有三千万美元以上富豪增两成三，突破一万七千人，增幅是十大财富市场中最大。在《世界人才排名》中，香港全球第四、亚洲第一。在《世界竞争力年报》中，香港全球第三，增幅第一。在最新的《世界数字竞争力排名》



■ 香港「泳后」何诗蓓：全运会上夺得两金两铜

中，香港排名全球第四，上升三位。

科创方面，香港数码港一年增十家上市公司，有两间独角兽企业进驻，近日又发布了港产「狮子山」芯片（晶片）、全球最长的量子光纤网络传输，在创新科技与金融业迸发出前所未有的生机，香港「南金融，北创科」（港岛金融、新界创科）的经济双引擎初步成型。

香港成功的秘密，不仅源自于「一国两制」赋予的高度开放，更因为背靠大湾区的科研高地，驱动国际金融枢纽的升级，成为创新金融中心。

香港拥有健全的知识产权与监管框架，还有中国内地没有的数据开放优势，面对美国收紧人才流动及限制贸易自由，香港以更国际化的身影逆袭，吸引更多的精英，造就一个更自由、更安全、更有活力的城市。

财政司司长陈茂波近日在网志上发表文章，指香港多个经济环节向好，首十个月游客上升百分之十二至四千一百万人次，私人消费开支增速轻微增加至百分之二点一，年初楼价亦由跌转升百分之一。目前香港失业率虽然仍处于上升轨道，恶化至三年新高的三点九，但他认为香港经济数据持续转向，失业率会渐趋稳定。

香港已浴火重生，并要与大湾区合作乘著全运会的东风，考虑申办二零三六年的奥运。

两大创科支柱

位于香港岛南的数码港以及香港科学园是香港创新科技的两大引擎，由香港第一任特首董建华规划至今终开花结果。历年来说孵化出不少「独角兽」（估值逾十亿美元的未上市企业），较知名例子包括香港科技园诞生的人脸识别龙头商汤科技以及数码港孵化的GOGOX，两者目前都已上市。财政司长陈茂波也指香港培育和支持了二十二家上市公司和二十家独角兽企业，旗下初创企业拥有的知识产权超过七万个。

香港本地研发总开支在二零二三年接近三百三十亿港元，按年上升百分之十。本地初创企业数目去年底增至约四千七百家新高，反映香港的创科投入越来越大。

由二零二二四年十月至今年九月，数码港成功筹集三十四亿港元，使其累计融资总额上升至四百六十亿港元，完成大额融资的企业包括客路、保泰人寿（Bowtie）、KPay、鲲（KUN）等。在过去一年，数码港就有十家企业成功上市，包括明略科技、云迹科技及讯飞医疗等。另一方面又引进了分别为估值十三亿美元的强脑科技及估值二十五亿美元的浪潮云。

（转下页）



■ 香港大学：在《QS亚洲大学排名》中重返第一

（接上页）香港科技园亦有超过一千六百家科技企业及园区公司，培养了七家本地独角兽，包括 Airwallex（空中云汇）和 EcoFlow（正浩）等等，另外又吸引了六家海外独角兽企业进驻。

近日亦有两间香港独角兽预备赴美申请上市，位于数码港的旅游服务平台客路（Klook）已正式向美国证交会提交在纽约证券交易所上市申请，股票代码为「KLK」，位于胡润独角兽榜排六百九十三位。另一家港产独角兽、区块链企业安拟集团（AnimocaBrands）近日亦公布拟透过反向收购赴美上市。

在二零二一年，创科香港基金会（Hong Kong X Foundation）发表首张「香港独角兽榜单」，以「香港基因」为评选重点，包括在港创立或早期孵化、总部设于香港，或创办人为香港居民，如此算来，香港当年合计有十八间「独角兽」，估值超过百亿美元级的超级独角兽更包括大疆创新、商汤科技和货拉拉。

港府也把引进「独角兽」作为政策重点。去年，普渡科技宣布即将在香港成立全球研发中心与国际营运总部，成为香港特区政府引进重点企业办公室的旗舰项目。普渡科技于二零一六年在深圳成立，早期以研发餐饮配送机器人起步，目前业务包括配送机器人、楼宇机器人、清洁机器人、消毒机器人、工业机器人和立式智能洗地机，产品出货量在去年就突破八万台，是全球出货量最高的服务机器人之一。

二零二四年胡润研究院又发布「全球猎豹企业榜」，「猎豹企业」意指五年内最有可能达到独角兽级十亿美金估值的高成长性企业，香港就有两家企业入围，分别是生物科技领域的和其瑞医药和金融科技企业桥彼道。

近日香港的独角兽半导体企业赛昉科技，旗下首款基于 RISC-V（精简指令集第五代）架构的数据中心管理芯片「狮子山芯」已获获客户订单，将会正式走进中国的数据中心，在十一月十四日就正式发布及交付，准备量产，成为全球首个大规模应用于数据中心的数据管理芯片。



■香港数码港：孵化出不少「独角兽」

赛昉科技也同时获得「港版淡马锡」的香港投资管理公司以及恒基地产联席主席李家杰家族办公室「赋生资本」投资，李家杰更指出「狮子山芯」可助力国家在半导体领域实现自主。

香港理工大学日前也在量子通讯取得突破，成功以量子芯片为平台的全球最长光纤量子通讯网络安全测试，可协助香港应对量子计算机崛起带来的风险。量子计算机可瞬间破解现时加密技术，或对金融交易验证、数据跨境私隐保护、物联网设备通讯等多方面构成安全威胁，而香港全球杰出创科学人刘爱群教授团队研发了量子通讯芯片，理论上几乎无法破解，足以守护著香港未来数字金融的安全，捍卫著其国际金融中心地位。

力争国际人才

香港科创的成功离不开香港的「抢人才」战略成功，在史丹福大学的「全球首两个百分点顶尖科学家」榜单中，全港共有一千八百廿一人入选，较去年大增二百八十七人，更有十三人打入所属学科领域的全球十大，当中以香港中文大学校长卢煜明的排名最高，于全科临床医学领域中位列全球第三，较去年前进一名。

若以综合分数排名计算，香港科学家中以香港城市大学胡晓明讲座教授（纳米材料）张华排名最高，位列全球二百二十五位，他同时于纳米科学与纳米技术领域排名全球第八。

另外，香港今年亦迎来了诺贝尔奖教授——物理学奖得主 Ferenc Krausz 出任港大物理学系讲座教授，他是阿秒物理学领域的顶尖先驱之一，开创了一门致力于捕捉电子在极短时间尺度上的动态行为的革命性学科。

长年在美国知名智库布鲁金斯学会（Brookings Institution）工作的中国问题专家李成也加入香港大学，担任香港大学政治与公共行政学系教授。李成坦言，美国知华派专家被排挤、被边缘化。香港在美国收紧人才流动政策下，反而成为了各路英雄的理想落户地点。



■香港科学园：香港第一任特首董建华规划至今终开花结果



■香港维港「幻彩咏香江」：香港冲破「金融遗址」论，充满生机

IPO 压倒美国市场

截至十一月，香港今年的新股集资「IPO」总额突破二千亿港元，是全球冠军，压倒美国市场。今年上市的新股宁德时代、泡泡玛特均表现亮眼。德勤于九月发布了《二零二五年前三季中国和香港新股市场回顾与展望》，包括宁德时代、紫金黄金国际在内的六只超大型新股上市，以集资额总计计算，港交所保持全球新股集资排名第一的地位。

德勤预计今年全年，香港总计将有超过八十支新股上市，累计集资额将达到二千五百亿至二千八百亿港元之间，相较于六月所预测的两千亿，上调了百分之二十五至四十。

恒指重返二万六千点的高位，港交所的成交额上升，更反映股市的交投畅旺，衍生的印花税收入更直接有助于解决财赤，香港联交所二零二五年上半年平均每日成交金额二千四百零二亿港元（涵盖香港交易所历年十大成交交易日半数），较去年同期的一千一百零四亿港元增长百分之一百一十八，反映香港已重回世界最重要的股票平台之一。

香港除了在各个评比当中名列前茅，家族办公室亦是香港金融的另一大发展重点。目前为止香港投资推广署成功协助超过二百个家族办公室在香港设立或扩展业务，目标是在二零二六年至二八年间再吸引二百二十个家族办公室来港。

目前新加坡有约两千间家族办公室，而香港根据投资推广署与德勤在去年发表的报告则有二千七百间家族办公室，资产规模达一亿美元以上的多达八百八十五间，反映香港向著世界财富管理中心的目标迈进，截至二零二三年底，香港资产管理规模就达到三十一万亿港元。

特殊税制成理想地

香港不设遗产税及资本增值税，是资产管理的理想地点。外资银行普遍认为香港有望取代瑞士，成为全球规模最大的财富管理中心，瑞银总裁安斯杰就指，香港财富管理业务以每年百分之七点六速度增长，有望二零二七年取代瑞士成为全球顶尖的财富管理中心，汇控行政总裁艾桥智也认为预计二零二八年香港资产管理规模将增至三点二万亿美元，将成全球最大的离岸中心，领先瑞士的约三点一万亿美元。

香港在国际事务中的地位同时亦在上升，总部设于香港的国际调解院十月二十日正式开业，将为国际法治领域提供一个新平台，对于解决争端、维系关系和促进合作至关重要。国际调解院的成立，为国际法治领域提供一个新平台，并提倡平等协商、合作共赢，在美国关税战在全球牵起「丛林规则」之下，致力推动实践多边主义，成为和平解决国际争端领域的重要支柱。

十一月十六日，香港举办了第六届中美论坛，以「共筑和平之环」为主题，出席的嘉宾除了来自中美，还有德国、印度、新加坡等，嘉宾齐聚一堂探讨多项全球议题，涵盖 AI 科技、地缘政治、文化软实力、社交媒体及青年领袖影响力等，在中美竞争之下成为了双方有效的对话渠道。

香港经济在二零二五年已走出二零一九黑暴及三年疫情封锁的阴影，在创新科技与重振金融中心雄风上均有发展，未来更有望展示独特魅力，通过合办全运会等盛事展示香港风华，在体育经济及旅游经济上突围，冲破香港过去「泛政治化」毛病，全力拼经济，在与大湾区的融合上获益，成为亚洲的金融中心、创科中心、中外文化交流中心。■

深圳高交会人气旺 香港科创闪耀深圳

深圳高交会汇聚前沿科技，可回收火箭领衔港企亮眼，科技园推动深港合作，连接一带一路，助力人才与产业出海。 平浩东

一叶知秋。随著香港狮子山芯片突破、香港理工大发布全球最长的量子通讯光纤，香港科创产品正急速步入成熟井喷期。十一月中旬，香港科技园公司率领十三家园区公司，在被视为中国科技业「风向标」的中国国际高新技术成果交易会（高交会）亮相，在深圳国际会展中心（宝安）中向国际买家展示香港科创最新成果。

现场香港展区的人流也比其他展区多，人气火爆独树一帜。园区的叠动科技公司研发的机器人视触觉传感器以领先的MEMS技术，开创了全球首个小尺寸视触觉传感器，打破了打造机器人灵巧手的最大壁垒，可应用于智能手套、灵巧手、电子皮肤等技术开发。美农机器人公司的采摘机器人可采摘葡萄、柳橙、芒果，解决了水果采摘过程中的行业痛点。华力创科学（深圳）公司的光基力传感原理可精准测量材料纳米级形变并获取力与力矩资讯，提供一站式力觉传感解决方案，已向杭州科技六小龙之一的强脑科技的灵巧手品类供货。科竞达生物科技（深圳）公司以量子等离子体晶片实验室（QPLoC）技术打造无标记生物传感平台，十五分钟内就能完成多重检测，可应用于生物医学研究、药物发现与体外诊断，已在广州的医院积极开展试验。

香港科技园公司创新发展总监简依雯表示，这次香港团队亮相高交会，标志科技园在推动科技创新、加速成果转化的里程碑。该公司一直致力为香港创企提供展示实力的平台、协助连系夥伴及投资者以及加快商业化进程与落地机会。她称，香港的产业布局是南金融、北创科，而北部都会区作为连接陆港科技产业的桥头堡，科技园可在其中产生集聚效应，促进深港两地科技交流与合作。

简依雯举例指，科技园致力于与马来西亚、新加坡、中东等一带一路国家的政府



■香港展区：人流比其他展区火爆独树一帜

部门对接，带领香港科企出海，同时让海外的科技公司了解香港的营商优势，以香港为国际跳板，开拓亚洲市场。科技园这几年也有在美国高校开设小而精的宣讲会，吸引欧美乃至全球各地的创科人才来港发展，在「抢人才」的战略中发挥积极作用。

今次高交会吸引了全球百多国的五千家企业及国际组织参展参会，有二十二个展区，场地面积逾四十万平方米，三万余家国际采购商、千余个采购团带同了近万份的需求清单，预期采购规模突破一千七百亿人民币（约二百四十亿美元）。这场盛事展示了五千余项代表全球科技前沿的新产品，包括中国自主研发的可回收火箭等「国之重器」以及在AI、低空经济等领域突破美国「卡脖子」的新技术，是对于中国成功培育新质生产力的一次集中检阅，发出了中国可以确保这科技产业发展自主可控的自信强音。

在国之重器重大装备展区的「擘画苍穹·让产业迈向太空」主题下，中国航天科技集团展示了中国首个面向商业航天用户的线上线下一体化平台，重新定义航天供应链，从庙堂之高走向江湖之远，进一步连接民间市场、资本与产业，推动「航天+」的新质生产力转型升级。在中国航

天展区，则可看到具备可回收模式的长征12B型火箭的模型。长征12B型回收模式下的低轨运力可达十二吨，五百公里的太阳同步轨道（SSO）运力可达十五吨，虽仅为SpaceX最新模型的十分之一，但另有柔性太阳翼、激光通信终端等系统级产品，是中国可回收火箭技术追赶美国的重要产品。值得注意的是，之前密集宣传造势的太空旅游项目并未出现在展区现场，在亚洲周刊记者的追问下，现场工作人员向相关负责人致电，对方只表示可留意后续新闻。

除了深空外，深海也是尚未打开的全新领域，百分之九十五的深海未被探索，而中国在深海开发技术装备领域也有许多突破。展会展出了如亚洲首艘圆筒形FPSO「海葵一号」、亚洲第一深水导管架「海基二号」、三点七万吨级「海上油气加工厂」等。

中国在低空经济也甚有优势，推出了彩虹系列无人机、YH-1000无人机、低空空管系统、高低温特种传感器等，强化低空安防与智能感知技术应用。低空经济展区的泽芯未来这次发布了全国首个国产自研的多人连线FPV模拟器，为普及数字飞行训练打开了全新可能。现场展示了「FPV低空飞行全生态」，覆盖穿越机硬件、穿

越机模拟器、穿越机训练系统以及现场真机穿越飞行。穿越机是能快速穿越各种障碍的小型高机动性竞速无人机，泽芯X-200无人机仅重二百八十克，现场展示了无人机足球和穿越机表演，吸引了大量观众。泽芯目前已逐步建立起「赛事+教育+产业」的联动发展模式，还是中国国家无人机竞速队合作夥伴。

在高端及远程医疗方面，人形机器人直线执行器连结了ECMO高端医疗设备等航天技术，见证了不同产业之间的技术传播及中国高科技生态体系的形成。通信容量达50G的「深圳星」及其支撑的全球首例超远程机器人手术案例，更被誉为领跑亚太通信。

在AI、智能制造、机器人产业链专题馆，各型机器狗、机器人在展会来回走动，仿生机器人与观众实时交流，未来科技感十足。宇树科技现场的人形机器人格斗擂台赛中，佩戴头盔、拳击手套的机器人动作迅速，反应敏捷，被击倒也可起身再战。专注于数字生产力的大模型智能体平台探迹科技携B2B智能体（Agent）、旷湖数据云、太擎等新产品亮相，展示数字员工在复杂业务场景中的智能决策与执行能力。在AI领域，光明实验室（AI与数字经济广东省实验室）携手华为及上下游生态夥伴，共同打造「基于升腾的国产AI生态主题特展」，成为全场AI板块焦点。现场不仅完成三百八十四个超节点算力集群的「深圳首秀」，展示升腾算力基座的「硬实力」，还通过CANN架构开源成果展现国产AI「软核心」，突破了Nvidia（英伟达、辉达）的「CUDA护城河」，彰显中国自主的智算生态。

今年世界知识产权组织（WIPO）将「深圳—香港—广州」集群排名从第二名升上第一，粤港澳大湾区的协同优势举世可见，香港这个全球金融枢纽也正经历结构性演变，联同中国科创力量成为创新的领先中心。香港的优胜秘密除了是多所名列高位的学府，更包括对知识产权的保护、稳健的监管框架以及中国内地没有的数据开放的优势，对于未来AI在国际上的发展至关重要。■

加中融冰激起反美潮 卡尼强势通过预算案

加国总理卡尼在大马晤习近平，两国恢复多层面对话，为深受美国压力的国家树立榜样。卡尼强势推动新预算案，摆脱对美国的单方面依赖。 丁果

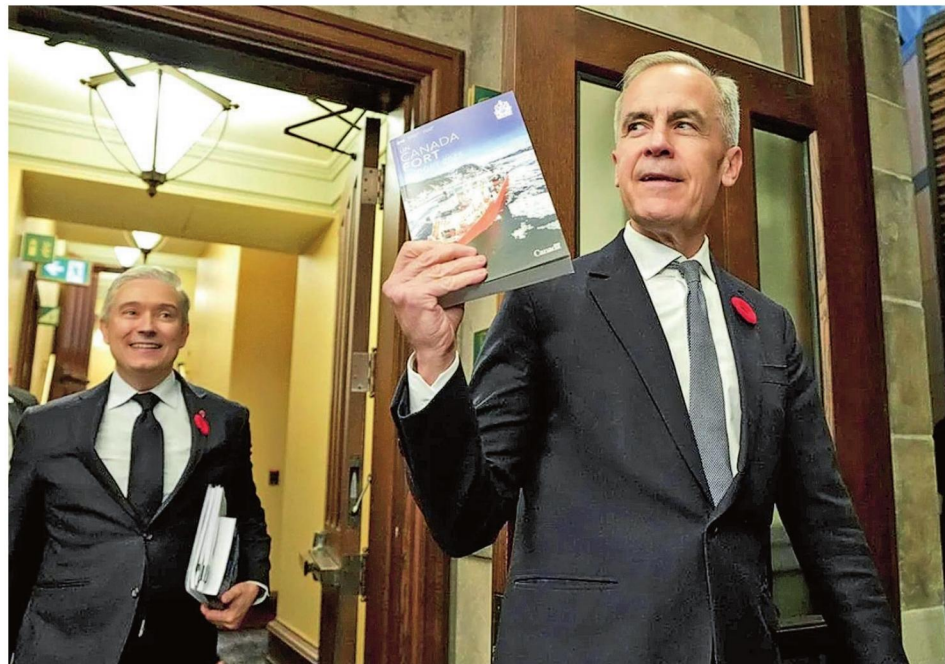
随著加拿大总理卡尼出访大马、韩国并与中国国家主席习近平七年来首次举办元首会谈的「外交转向」后，加中融冰进展迅速，中方率先解冻中国游客组团访加的禁令，加外长阿南德与中国外长王毅通话并恢复两国各层面的对话交流，商讨在贸易、领事、禁毒、能源等领域展开合作。

作为美国的近邻和曾经最重要的盟国，加拿大的外交转向已经产生全球影响。加中关系解冻，也给面临美国压力要「选边站」的欧洲和亚洲国家带来更大的自主性勇气，除了西班牙国王和泰国王先后在同期对中国进行历史性访问之外，挪威外长艾德也在北京与王毅会晤，并对中国电动车采取零关税措施。

德国财长克林拜尔十一月十七日也率领德国银行和保险业的企业高管访华，包括德国联邦金融监管局局长布兰森、德国央行行长纳格尔以及安联保险和Ergo保险公司的代表等。克林拜尔与中国副总理何立峰共同主持第四次中德高级别财金对话，并表达两国实现包括金融市场在内的市场互通的意愿。在同日的香港第六届中美论坛上，美国前总统老布殊之子尼尔·布殊（Neil Bush）也有出席，并称：「如果美国人民能够到中国走一走、看一看，就会发现一个友好、安全、现代的国家。」

而在这波反美潮中，最勇猛的还是卡尼，成功落实到国内的大型改革。他透过强势的操作，成功以少数政府的位置以一百七十比一百六十八票，通过上任后的首份预算案。该预算案因为激烈的摆脱对美国依赖倡议，被视为是加国的「经济独立宣言」，在重建国家大业的路上踏前一大步。

加、美的分道扬镳显然是美国逼出来的，就如加国前总理、曾拒绝参与小布殊政



■加拿大总理卡尼（右）：手持副本，准备提交联邦预算案

府发动的伊拉克战争的克雷蒂安的九十一岁生日感言所说，加拿大坚拒被美国吞并，特朗普的威胁让民众更加团结。这是对于杜鲁多政府将中国列为「最具威胁的对手」的拨乱反正。

杜鲁多政府为了配合美国，在国内刮起了一阵针对华裔的「中国威胁论」风潮，让不少人因「外国干预」的抹红抹黑，遭遇政治挫折，甚至莫名其妙失去参政的权利；而卡尼为迎合选票，在四月份竞争党内总理初选时，也在辩论中称「加拿大最大的安全威胁是中国」。

然而，才过了半年，卡尼就在加中元首峰会后向媒体宣布：「这次会面标志著加中双边关系的一个转折点。我们现在已开启了一条前进的道路。」习近平也正式邀请卡尼明年访问北京，昭示两国关系全面解冻。

颇有深意的是，加中关系在七年前破裂，也是美国总统特朗普在第一任期时设下的「陷阱」（克雷蒂安语，二零一九年），当时美国暗推杜鲁多政府批准拘捕华为「公主」孟晚舟。而加中关系在七年后「破镜重圆」，也是特朗普要吞并加拿大「助力」，这就是所谓「成也特朗普，败也特朗普」。

这次压垮加美关系的「最后一根稻草」，当然是安大略省省长福特在美国用重金打广告，他错误引用美国已故总统列根的讲话，来反对特朗普的关税战，被特朗普认为是想「误导」美国高院，对白宫推动关税做出不利裁决。为此，特朗普愤怒终止两国所有关税谈判，提高百分之十的惩罚性关税，并拒绝正式会见卡尼。卡尼事后向特朗普道歉，并敦促福特终止广告投放，但特朗普仍然不依不饶。

卡尼苦肉计扭转民意

在与美国的关税及贸易谈判上，卡尼遭到了在野党和民意的双重夹击。在野党指责他无法落实竞选承诺，在夏季结束前完成关税谈判；民意则批评他对美立场太软弱，与加拿大高涨的爱国主义不协调，也与他在竞选期间的强硬立场不吻合。但有舆论认为，卡尼打的是「苦肉计」牌，对特朗普极尽尊重和低调，以至于在白宫的第二次会谈中，让特朗普说出了「卡尼是世界级领袖」的赞誉话，但也承认「他是难缠的谈判者」。

卡尼深知，加拿大依赖美国百年，已经形成了深入民众骨髓的「超稳定思维定势」，单凭爱国主义热情的反弹，无法真正

「做出牺牲和付出代价」（卡尼语），来渡过国家经济体系转型的艰巨。一旦明年美墨加三国协议重新谈判结束，民众可能故态复萌，回到原有的「依赖美国」的思维陷阱，从而错失时代给予加拿大独立崛起的时机。

因此，卡尼故作低调、谦逊并与特朗普谈判，让加拿大民众看到，如果特朗普对自己认同的「谈判对象」都动辄怒怼，显然他的最终目的不是关税战，而是要借此来强迫加拿大「臣服」。如此一来，反而让加拿大民众在政府谈判屡屡遭到挫折时，更加认同卡尼所说的「加美两国长达数十年日益紧密的经济关系进程已经终结」、「我们昔日基于与美国的密切关系而获得的许多优势，如今反而成为我们的软肋」。

为此，卡尼开出了摆脱依赖美国的药方：「在深化与传统盟友合作的同时，我们正与全球重要经济体——印度和中国重新接触。」

首次强调非美化的预算

显然，卡尼洞穿了特朗普妄自尊大的性格，他的「苦肉计」在关键的政府预算案上生效。卡尼要启动第二次建国，必须推动大规模贸易多元化，并完善加拿大的统一市场，建构强大的国家基建体系，而这需要巨大的赤字预算。

对此，在野党、尤其是虎视眈眈想取而代之的保守党，正在继续使用选前的策略，将卡尼的赤字预算与其前任杜鲁多的白左乌托邦打成「一丘之貉」，企图通过否决预算案，一举推翻卡尼政府，触发大选，让卡尼「出师未捷身先死」。

单看财政赤字，十一月四日，加拿大财政部长商鹏飞（François-Philippe Champagne）公布二零二五至二六年政府预算，数字上还超过杜鲁多政府，达到七百八十亿加元（约五百六十亿美元）。但是，这是一份完全跟杜鲁多预算背道而驰的「经济宣言」，且涵盖了三个长期主义的建设规划，包括：摆脱对美国单方面依赖、解决生活成本飙升问题、增加跨世代投资。（转下页）

泰王哇集拉隆功历史性首次访问中国揭示两国关系突飞猛进，从过去以意识形态为考量，而今转变成看重经贸合作作为两国关系的主轴。

萧伟基

泰国国王哇集拉隆功于十一月十三日展开为期五天的访问中国行程，是历史上第一位访问中国的泰王，也是罕见的泰王出访，反映中泰关系的飞跃，以及在美国关税课题的影响下，作为美国传统军事盟友的泰国在与大国互动方面的微妙转变，也折射出东南亚地缘政治格局的深层变动。

此次泰王访华是应中国国家主席习近平邀请，为庆祝中泰建交五十周年的活动之一。作为史上首位访华的泰王，以及哇集拉隆功登基九年来对大国的首次国事访问，引起国际关注。中国学者普遍认为，泰王是具有高度象征意义、重量级的国家元首，他携同王后素提达一起访华，并由总理华裔阿努廷（中文名陈锡尧）陪同，体现了泰王和泰国方面对泰中关系的高度重视，是中泰历史上的里程碑。

习近平在北京人民大会堂会见哇集拉隆功时表示，中国愿加强与泰国的战略对接，并指出中国「十五五」规划与泰国的发展具有潜在的协同效应；北京愿进口更多泰国农产品，并与泰国携手稳步推进中泰铁路等重大基础设施项目，同时扩大在人工智能、数字经济与航天领域的合作。中国总理李强也会见了泰王，并表示将推动中泰命运共同体建设取得更多成果，更好造福两国人民。

根据泰国总理阿努廷在脸书的贴文，中方将向泰国采购五十万吨白米。他随后还在评论区补充：「这正是『王室威望』的深层意义。」此次中国同意购买泰国大米，是阿努廷与习近平上月在韩国 APEC 峰

泰王历史性首访中国 经贸合作成主轴



■泰王哇集拉隆功（左二）访问中国：和中国国家主席习近平合影

会期间达成的重要成果。

据悉，自二零二二年习近平在曼谷会见泰王以来，北京方面就一直敦促促成泰王访华。有消息灵通的泰国政界人士透露，习近平随后向他会见的三位泰国总理再次发出邀请，更在上月在韩国举行的 APEC 峰会期间，询问阿努廷泰方是否对国王访问的礼仪有任何特殊要求。尽管泰国仍处于王太后诗丽吉于十月廿五日逝世的国丧期，但泰王访华行程仍然进行。

此次泰王访华以探索中国文化根基和现代科技为主要内容，行程包括参观北京灵光寺、北京航天城和人形机器人创新中心等，还将前往故宫博物院参观庆祝中泰建交五十周年特别展览。

曼谷法政大学政治学家皮尼特班表示，自一九七五年两国建交以来，泰中关系的

修复一直缺少泰王访华的首脑外交，此次访问将弥补泰中关系中的这一缺失环节，并将提升至与美泰关系同等的水平。

哇集拉隆功的妹妹诗琳通公主是著名的「中国通」，热爱中国文化，自一九八零年代以来已经访问中国五十多次。哇集拉隆功也曾四次以王储身份，代表其父即已故泰王蒲眉蓬访问中国。

有分析认为，蒲眉蓬终生未曾访华也与其政治立场有关。一九六零年，蒲眉蓬访问华盛顿并在美国国会联席会议上发表讲话，泰美关系由此巩固。那次访问是其一系列国际访问的一部分，旨在将泰国塑造为西方反共阵营的重要盟友和冷战时期东南亚前线国家。蒲眉蓬与王后诗丽吉也曾在 一九六三年六月访问台湾，与蒋介石和夫人宋美龄有密切互动。台湾也曾于一九

七零年开始对泰国的农业提供技术支援。

作为美国的盟友，泰国在军事上与美国关系密切，长期以来有军事合作，包括由两国主导、始于一九八二年的「金色眼镜蛇」联合军演，是东南亚历史最悠久、规模最大的多国军事演习。但近年来泰国与中国的军事关系也不断加强，例如从二零一五年开始举行每年一次的中泰空军「鹰击」联合训练。

此次泰王历史性首访中国，背景是中泰两国经济关系日益紧密。过去十二年来，中国一直是泰国最大的贸易夥伴，近年来中国也为泰国的高铁计划等项目提供融资；透过电动车企业等投资，中国也成为泰国最大的外资来源国。近年来，中国游客的涌入推动了泰国旅游业的发展，但今年初中国艺人王星在泰国被诈骗集团绑架到缅甸事件引发安全隐患，导致赴泰中国游客大幅下降，冲击泰国旅游业。

美关税刺激中泰合作

美国总统特朗普的高关税政策给了中国扩大影响力的机会，而来自西方的贸易压力也促使中国寻求与邻近国家更紧密的经济联系。总部位于巴黎的国际关系及发展研究所研究员朱丽叶·洛施表示，泰王这次访华不仅有机会重申与中国的密切关系，也让中国有机会在美国影响力减弱之际，表明其在该地区具有重要影响力。 ■

（接上页）

整体而言，预算案要求在未来五年内新增约一千四百多亿加元的支出，其中五百一十二亿透过削减政府开支和其他措施来抵消。而在消减部分，卡尼手段十分强硬，要减少四万个公务员职位，这是原来联邦自由党的「铁票」，卡尼称之为「要付出的牺牲和代价」。

换句话说，在特朗普关税战压力下，卡尼反而顺风驶船，在国防、住房、基建、生产力和竞争力等方面大幅度投入，以政府资金带动一万亿加元的私人投资。

卡尼不给国民画大饼，而是明确指出未来两年国家经济前景十分黯淡——失业率

上升，商业不确定性飙升，生产力疲软，GDP 每年只会轻微增长一个百分点，背后的意思就是，只有用没有退路的战略性投资增强经济韧性，才能有效应对关税冲击等全球不确定性以及对美国长期依赖的弊端。

用商鹏飞的话来说，国际贸易体系正在经历重塑，加拿大必须主动作为。他称：「我们的计划是将加拿大经济从依赖单一贸易夥伴转型为一个更强大、更能抵御全球冲击的经济体。」

卡尼政府是少数政府，这份雄心勃勃的预算遭到反对党的左右夹击，保守党虎视眈眈，力求推翻卡尼政府推动大选，而左

翼的魁人政团和新民主党，想重演杜鲁多少数政府时的戏码，逼迫卡尼在预算中加入更多的「激进左翼项目」，作为交换。

推动变革赌上政治生命

卡尼采取了与杜鲁多截然不同的应对措施，公然宣布将赌上自己的政治生命，为这份预算案保驾护航。他很清楚，在关键时刻牺牲自己的经济利益跳出来做总理，就是要在时代变局中成为加拿大「二次建国」的奠基者，也不甘多恋栈几年总理宝座，变成「杜鲁多第二」，因为那将是自己人生和国家的耻辱。

果不其然，原任众议院副议长的新斯高

沙省保守党议员克里斯（Chris d'Entremont）突然「倒戈」加入自由党，直言不满保守党「为反对而反对」的领导作风，并称支持自由党预算案更有利于选区选民利益。随后，来自爱民顿选区的保守党议员麦特（Matt Jeneroux）亦宣布明年将离开党团，但暂时未表态是否另投他党。最终，在十一月十七日的预算案第三轮表决中，卡尼充满自信进入议会，在镜头打开前还与反对派融洽互动，表现轻松说出「一切看起来很棒」，并成功在绿党领袖伊丽莎白·梅（Elizabeth May）倒戈以及两名新民主党议员弃权之下，成功通过预算案。 ■

从木材大亨到报业钜子 张晓卿拥抱中华情怀

马来西亚报业钜子张晓卿与世长辞，享年九十五岁。他生前从商成功之后，支持文化事业，尤其推动华文教育、华文媒体以及华文文学等，还关心其他地区的华人命运。

萧伟基

马来西亚常青集团主席、世华媒体荣誉主席丹斯里张晓卿爵士于十一月十一日在砂拉越的诗巫与世长辞，享寿积闰九十五岁（实龄九十一岁）。

出身贫寒、白手起家的张晓卿，中年创业，从木材业发迹后生意多元化及国际化，集团经营业务包括木材、媒体、油棕、石油及天然气、信息通讯技术和酒店等。张晓卿一生以「实业报国，文化立人」为志，成就跨越商界与文化界，并彰显其浓郁的中华民族情怀，也为大马华社的四大支柱，即华团、华教、华文报及华商，留下了宝贵的精神遗产。

张晓卿于一九三四年出生在有「小福州」之称的诗巫，祖籍福建闽清，是父亲张道赏和母亲黄凤娇九个子女中的长子，下有五弟三妹。由于家境贫寒，他只能以半工半读方式完成中小学教育。他曾先后就读诗巫中正中学和卫理中学，初中毕业后在圣心英文中学读英文。他出社会后自修中国厦门大学函授课程，累积深厚的中国文学修养。

十八岁那年，东南亚掀起华侨回祖国热潮，张晓卿也一度有意回中国升学，然而父亲的一封分析利弊的恳切信函让他打消此意。多年以后，他觉察到父亲的这一封信改变了他的人生。他看到多位回中国的同学后来的遭遇，深深的感受到自己避开了人生的一个浩劫。

兄弟创立常青公司

张晓卿年轻时在木材公司工作，一九七五年与弟弟联手创立常青公司，名字反映他对土地的深情，以及对绿意盎然农业森林的痴迷。凭著过往的商业经验、坚忍的毅力和卓越的才干，不断奋斗，不出数年，从木材业起家的常青集团已经崛起成为规模庞大的企业机构。



■张晓卿（左）：于二零一一年在北京与习近平握手

除了是「木材大亨」外，张晓卿另一个为人所熟知的称号是「报业钜子」。张晓卿早在一九六零年代就曾投资砂拉越的地方报业，但令他声名大噪的是一九八八年收购当时因财务困境而濒临倒闭、并且已被当时政府吊销出版准证的《星洲日报》，并凭著精准的市场策略与高效的管理，在短短数年内令《星洲日报》浴火凤凰，一跃成为大马发行量最大的中文报，也是两岸三地以外最大的中文报纸，并成为张晓卿建构国际华文媒体网络的起点。

一九八七年，大马华社不满政府委派不谙华文的老师到华文小学担任高职，引发抗议，触动种族敏感课题，政府因此吊销包括《星洲日报》在内的共三份报章出版准证，当中华文、马来文与英文报章各一份，被迫停刊。在停刊约三个月后，在时任大马中华工商联合会总会会长黄文彬的引荐下，身为老读者的张晓卿作出收购的决定，而时任国会上议员的他也向时任首相马哈迪拿回出版准证，《星洲日报》终于在停刊五个多月后，在一九八八年四月八日复刊。

张晓卿对于经营华文媒体有自己的理念和愿景，他说过：「我们华人应该建立和拥有一个以全球华人为主体的媒体和网络世界。我们必须依从自己的立场和价值，去表达我们的感情和声音。」

一九九五年，张晓卿从于品海手中收购香港明报集团，旗下包括由武侠小说大师金庸创办的《明报》、《明报月刊》，以及全球唯一中文时事周刊《亚洲周刊》等刊物，迈出了其媒体事业国际化的脚步。他在一九九九年接受《明报》访问时指出，收购《明报》最大的动机，与他要建立全球中文媒体网络和对中华民族的冀盼，

有密不可分的关系。

二零零七年，星洲媒体集团与明报集团、南洋报业集团宣布合并成为世界华文媒体集团（简称世华媒体），并在隔年四月在香港和大马双边上市，开创媒体业先河。世华媒体旗下拥有《星洲日报》、《明报》、《亚洲周刊》、《南洋商报》、《中国报》、《光明日报》、《明报月刊》、巴布亚新几内亚英文报《国民日报》等数十份报刊和网站，经营国家和地区包括大马、香港、北美、巴布亚新几内亚等，成为跨国媒体集团。

张晓卿也积极投身于华文教育与文化事业，以及福州同乡会与张氏宗亲会等活动，曾担任多个社团与商团领导，包括出任世界福州十邑同乡会创会会长及世界张氏总会创会会长。基于「再穷不能穷教育」的理念，他创办奖学金为贫寒学子提供深造机会，并成功争取将一度濒临倒闭的华校开智中学迁校。星洲媒体集团旗下的星洲日报基金会为华校及弱势群体提供资助，也资助中国的大量贫困学生，并在海内外送暖救灾。

张晓卿从小熟读唐诗及诸多经典著作，热爱文学，而在他的鼓励和支持下，《星洲日报》于一九九一年创办花踪文学奖，每两年一度举行，成为马华文学乃至全球中文文坛的盛事。他也在一九九四年创办世界华人的文学奖——冰心文学奖，推动华文文学发展。

张晓卿也致力于推动与中国方面在经济和文化的往来活动，并对中国有一份无法割舍的情谊，曾先后获江泽民、朱熔基、胡锦涛、温家宝、习近平等中国领袖的多次接见。中国国家主席习近平在一九九零年代初担任福州市委书记时，就曾经到访有「小福州」之称的诗巫，获得以张晓卿为首的福州社团领袖接待。此后，习近平在出任国家副主席和国家主席期间，也曾经分别在北京和吉隆坡与张晓卿会晤。

张晓卿也是马中「两国双园」的创始投资人，这个由两国合作分别在中国广西钦州和马来西亚彭亨州关丹开办产业园区的项目，是中马两国开创性的合作项目，也是全球首对国际「姐妹园区」，于二零一三年正式启动，推动两国合作往高质量发



■张晓卿：从商从政成功之后，致力于文化事业

张晓卿小档案

1934年出生于英属砂拉越诗巫，祖籍福建福清。曾就读诗巫中正中学、卫理中学和圣心英文中学，以及厦门大学函授课程。1975年创办常青集团，以木材业起家，后进军媒体、油棕、矿业、通讯及资讯业、酒店业等行业。1988年入主马来西亚《星洲日报》，1995年收购香港明报集团。2007年，星洲媒体集团与明报集团、南洋报业集团宣布合并成为世界华文媒体集团（简称世华媒体），并在大马和香港双边上市。1985至1991年出任大马上议员。获大马国家元首赐封「丹斯里」勋衔，获英女王册封KBE「爵士」勋衔。与夫人吴宇珠育有二子四女。根据2025年福布斯富豪榜，张晓卿家族以8.2亿美元身家，排名大马第25大富豪。2025年11月11日逝世。■

展。

二零一三年，张晓卿出资与中国中央电视台合作摄制共十集的电视纪录片《下南洋》，他希望在冷静与理性的思索中，让后代有机会看到和想到，先辈是如何在生命的壮烈与绝处中走过历史。

为受迫害印尼华人发声

张晓卿也关心其他地区华人的情况，尤其对印尼排华之恶劣情况感到悲愤与痛心。一九九八年五月印尼发生暴民排华事件，张晓卿在《星洲日报》发表社论，为水深火热的印尼华人发声，促请「娘家」协助。

诚如《星洲日报》社论所言，张晓卿是华人企业家与报人的时代缩影。「张晓卿的一生，既是华人在海外奋斗成功的缩影，更是报人精神与良心企业家的典范。从贫苦少年到报业巨人，从创业拓荒者到文化守护人，张晓卿以近乎宿命的坚持，证明了华文报纸不仅是一门生意，更是文化传承的责任」。■

泳坛新星张展硕全运会夺五金，比赛中力压孙杨、潘展乐等名将，为全运游泳史上最年轻单届五冠得主，「全覆盖」能力在世界泳坛也极为罕见，绽放璀璨光芒。 宋阳标

二零二五年十一月十七日晚，深圳大运中心游泳馆，山东游泳队小将张展硕将自己的成绩定格为「十四分五十二秒七三」，这位十八岁的复旦大学新闻系大一学生，在摘得这枚男子一千五百米自由泳金牌后，他在本次全运会上已经五度加冕，成为全运游泳史上最年轻的单届五冠得主。从青岛海边的懵懂孩童到震撼泳坛的新生代领军者，张展硕在泳池劈波斩浪，书写著中国游泳的全新篇章。

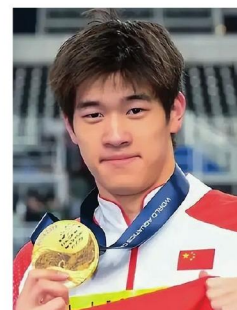
本届全运会游泳赛场，张展硕的横空出世打破了浙江队对自由泳项目的长期垄断。从首个比赛日起，这位十八岁小将便以「挑战者」姿态，在名将云集的赛道上掀起青春风暴。男子四百米自由泳决赛堪称巅峰对决，面对奥运冠军孙杨、潘展乐以及全国冠军费立伟的围剿，张展硕以三分四十二秒八二的成绩力压群雄，不仅夺冠更刷新世界青年纪录，为山东队拿下游泳项目开门红。赛后技术统计显示，他后半程二百米用时一分四十五秒，冲刺能力较两年前提升近三秒，展现出与年龄不符的成熟节奏。

紧接著的男子两百米自由泳决赛，张展硕延续强势表现，以一分四十四秒八六改写全国青年纪录。三天后的八百米自由泳赛场，他更是从第一个五十米就确立领先优势，最终以七分四十六秒六九的成绩再破全国青年纪录，实现中长距离单项三连冠，完成「三天三冠三破纪录」的壮举。

接力赛场的表现更显其「定海神针」特质。男子四乘两百米自由泳决赛中，山东队前三棒结束后落后浙江队零点四七秒，作为压轴选手的张展硕每划水一次缩短零点零二秒差距，最后五十米更是将划水频率从每分钟六十次提升至七十次，最终以零点一三秒的微弱优势反超汪顺领衔的浙江队，终结了浙江队对该项目的五年垄断。这场逆转被央视解说称为「全运会游泳史上最精采的接力对决之一」。

不过，出乎众人意料，当所有人期待他冲击「六金王」时，张展硕做出了出人意料的抉择。由于男子四百米混合泳决赛与一千五百米自由泳间隔不足十分钟，已以预赛第一晋级的他主动弃权，放弃了冲击更多金牌的机会。「保住主项实力比追求金牌数量更重要」，这种超越年龄的理性判断，让国家队教练朱志根赞不绝口：

山东小将张展硕夺五金 力压奥运老将惊艳全运会



■潘展乐：巴黎奥运会冠军



■孙杨：连续两届奥运摘金

■张展硕男子四百米自由泳夺冠：力压孙杨、潘展乐

「这孩子不仅有天赋，更有成为顶尖选手的格局。」

男子一千五百米自由泳决赛，成为张展硕与费立伟的终极较量。前一千一百米，费立伟始终保持微弱领先，张展硕沉著采用跟随战术保存体力。一千一百米处，他突然加速甩开对手半个身位，随后每一圈都将差距扩大，最终以领先近三秒的优势夺冠，将「五金王」的荣耀收入囊中。

全运会的五冠荣耀，标志著张展硕已在中国泳坛确立中长距离自由泳新核心地位。作为全运游泳史首位单届五冠王，他的一千五百米成绩跻身国内历史第四位，两百米、四百米、八百米成绩均进入全国历史前十。更难得的是，他是继孙杨后中国泳坛第二位能在两百米至一千五百米自由泳全项目中保持顶尖水准的运动员，这种「全覆盖」能力在世界泳坛也极为罕见。

目前，张展硕的四百米自由泳成绩位列二零二五年世界第三，八百米排名世界第四，一千五百米暂居世界第六。国际泳联官网评价他：「这位中国少年展现出惊人的成长曲线，其一百九十五厘米的身高与二百一十厘米的臂展赋予了绝佳的水感，而后程冲刺能力更是同龄选手中的佼佼者。」不过，张展硕与世界顶尖选手仍有差距。他的一千五百米成绩距世界纪录相差约十秒，四百米与世界第一的差距为一点二秒。正如其父亲张勋山所言：「全运会的金牌只是坚实一步，国际赛场上还有更大的挑战等著他。」

张展硕的父亲张勋山虽非专业运动员，

却拥有国家三级运动员资质，母亲丁丽娜曾是山东省田径队专业长跑选手。

「咱青岛是海滨城市，海边长大的孩子不会游泳，说出去都有点丢人。」这是张勋山送儿子学游泳最初的愿望。六岁的张展硕参加了二零一三年青岛市第三届中小学生游泳比赛，比最低参赛年龄要求还小一岁。在这届比赛中，全场年龄最小的张展硕拿到了六金两银。

张展硕的主管教练金浩说：「大家看到的是夺金的瞬间，其实背后是日复一日的扎实积累。我们就是把训练中的东西表现出来，很简单也很纯粹。」在金浩的训练计划中，技术细节被打磨到极致——划水角度精确到五度，转身时间控制在零点八秒以内，每一个动作都经过上千次重复演练。

金浩的培养更注重战略布局。他根据张展硕的身体条件，制定了「以接力促单项，以短距离提升速度、以长距离打磨耐力」的发展路径，这种训练模式让张展硕既具备短距离的爆发力，又拥有长距离的耐力储备。「主要还是往自由泳方向发展，希望他能和其他优秀运动员一起，在接力上为中国游泳队建功。」

奥运冠军孙杨在观看他的比赛后直言：「张展硕的状态和身形跟年轻时候的我蛮像，节奏感成熟、耐力与爆发力兼具，未来很光明。」另一位奥运冠军汪顺则这样评价：「他的稳定性在年轻选手中不多见。」国家队教练朱志根对这位弟子评价颇高：「更难得的是他不骄不躁，每次训练

后都会主动复盘技术动作。」山东游泳队总教练周雅菲则强调了他的团队价值：「在接力赛中，他总能在关键时刻扛起责任，这种领导力对年轻队伍来说太重要了。」

媒体与网友的关注更是如潮涌来。「十八岁五金王」「泳池新王」「孙杨接班人」等标签接连登上热搜，相关话题阅读量累计突破五十亿次。网友们的热情更是直白而热烈。「最后三百米反超的时候我激动得跳了起来！这就是青春的力量！」央视体育评论员杨健感慨：「天赋、努力加清醒，这是伟大运动员的必备素质，张展硕都具备了。」

对于未来，张展硕有著清晰的规划：短期目标是明年的亚运会，要在家门口冲击个人首枚亚运金牌；长期目标则直指二零二八年洛杉矶奥运会，「希望能站上最高领奖台，为中国游泳争光」。

教练金浩为他制定了详尽的提升计划：「接下来会重点打磨一千五百米的后半程能力，同时兼顾短距离的速度突破。洛杉矶奥运周期还有三年，我们有足够时间查漏补缺。」父亲张勋山则时刻提醒他保持初心：「希望他能扑下身子专注训练，不被眼前成绩裹挟，记住自己是从青岛海边走出来的孩子。」张展硕始终保持清醒，他在夺冠后说：「从领奖台走下来，一切从零开始。」

未来可期，这位从青岛海边走出的「五金王」，终将在世界泳坛的最高舞台上，绽放出属于中国游泳的璀璨光芒。■

全国查高楼消防隐患 治竹棚非阻燃网

国务院安委会：对违规严格执法 悬赏举报

香港大埔宏福苑五级火震撼全国，国家应急管理部近日通报，国务院安全生产委员会日前部署开展「高层建筑重大火灾风险隐患排查整治行动」，要求重点排查正进行外墙改造的高层民用建筑，尤其要整治使用竹架、非阻燃网等情况，强调对违法违规行为要严格监管执法，并悬赏举报身边的安全风险隐患。

国务院安委会印发通知，聚焦有人员居住和活动的高层民用建筑（包括居民住宅和办公、医疗、商业等公共建筑）开展排查。根据通知，对于正进行外墙改造的高层民用建筑，重点排查新装外墙保温系统采用易燃、可燃材料；使用竹架、非阻燃型安全网等；未按规定履行基本建设程序、擅自施工等。

针对建筑的消防设施设备，重点排查消火栓系统、自动洒水灭火系统无水或压力不足；火灾自动报警系统、机械防排烟系统不能正常使用等。同时，亦要及时清理附属建筑连接处的易燃可燃杂物、排查疏散通道有否堵塞占用等。

通知要求，各地区围绕排查任务，组织相关企业单位全面自查。有关部门同步开展抽查，坚决防范排查「走过场」。发现安全隐患要立行立改，对检查中发现的严重违法违规行为，要严格监管执法，不采取措施的「要严肃追责问责」。同时，要建立健全群众举报奖励机制，鼓励群众和企业员工，举报身边的安全风险隐患。

国务院安委会统一领导全国安全生产工作，目前主任由国务院副总理张国清担任，办公室设在应急管理部。

逾百万栋高楼 设备渐老化

「第一财经杂志」报道，据不完全统计，内地现有高层民用建筑100多万栋，超过100米的超高层建筑逾5000栋，总量世界第一。国家消防救援局2024年曾表示，近年全国高层建筑火灾呈逐年上升趋势。特别是建于上世纪八、九十年代和本世纪初的高层建筑，各种设备进入老化期，安全风险较高。



驻港解放军哀悼

▲图为解放军驻香港部队日前举行下半旗仪式，哀悼罹难者。为汲取香港大埔宏福苑火灾教训，国务院安委会要求全国排查整治高层建筑消防隐患。

（新华社）

内地高楼工程近年已禁用竹架

国务院安委会发通知前，近日已有多个城市住建部门发文，强调房屋建筑施工消防安全，重申禁用竹棚。最早发文的是湖南省长沙市，11月27日，长沙市住建局发布紧急通知，要求全市开展棚架与临时防护材料专项排查，「严禁使用竹木等易燃材料搭设外墙作业面」。广州、上海也发布类似通知，要求「在建工程的安全立网必须采用阻燃材料」。

竹制棚架在上世纪80年代曾是内地工地的「标配」。住建部2021年发布文件，将竹（木）脚手架被列为「禁止类」，2022年9月后全面停用。财新网引述地方国企建筑管理人士指出，目前内地房屋建筑业中，高层建筑施工普遍不再使用竹棚，只有在低层建筑短周期（3个月内）施工中，一些小型建筑企业零星使用。

内地目前主流使用的是爬架网（全称「附着式升降脚手架」），可随施工进度逐层提升或下降。



「村超」发源地募捐

▲上周四（27日）晚，「村超」发源地贵州省黔东南州榕江县在球场募捐，乡亲纷纷捐款支持香港大埔火灾灾民。（中新社）

各省「汲取香港教训」 沪即晚查全市火灾隐患

内地多地近日迅速部署安全检查，并提到「深刻汲取香港火灾事故的沉痛教训」。其中，上海市消防救援局26日当晚就调度全市消防力量，部署对在建工地与高层建筑的火灾防范及应急处置工作。

上海官媒披露，该市截至11月28日累计检查逾百个地盘和80多处修缮工程，共督促整改隐患约300处。消防部门组织全市救援队伍加强对辖区内修缮工程及新建、改建、扩建工地的调研熟悉，联合开展实战演练。

2010年11月15日，上海发生58人死亡的静安区高层公寓大火，事后查明外墙维修工程违规电焊，引燃易燃的外

墙保温材料导致，28层高的大楼被烧通顶。事后共54人受行政处分，28人被追究刑事责任。

粤多地查物料防护网等

广东多地亦于27日涌现检查火灾隐患行动，广州市要求各责任单位，对进场材料严格核查，确保「从源头上消除隐患」。

清远市、中山市、珠海市等地都行动，重点检查大楼防护网、棚架、消防设施配备等。湖北十堰消防27日的安全排查、天津蓟州区的住建委召开的紧急会议，均提到「汲取香港火灾事故的教训」。

湘烟花店主服毒炸铺 举报贪官弊政

涉索贿管理政策一刀切 官方成立调查组称绝不姑息



饮农药 「浏阳勇鑫烟花」店主彭海勇点燃烟花爆竹店前，在微信群上传喝下一瓶高毒性除草剂「敌草快」的短片。（网上图片）



波及民居 30日早上7时许，湖南郴州市北湖区同心路的「浏阳勇鑫烟花」店爆燃，附近住宅玻璃被震碎。（网上图片）



店铺炸塌 烟花店爆燃后震塌，楼上的住宅及附近楼房亦受损。郴州市消防队员赶到救火时，现场一片狼藉。（网上图片）

湖南省郴州市一名彭姓烟花爆竹店店主，11月30日留下遗书举报当地9名公职人员，引爆自家烟花店后，在车里喝下农药自杀。爆炸威力令泊于附近空地的汽车冲上半空，附近民宅窗户碎裂，导致3人受伤。事件引发关注，郴州市官方通报称正救治彭姓事主，就相关举报已成立联合调查组，一经查实绝不姑息。

综合奔流新闻、界面新闻等报道，前天早上7时许，湖南省郴州市北湖区同心路的「浏阳勇鑫烟花」店发生爆燃。爆炸声伴随滚滚浓烟持续约半小时。爆炸造成烟花店主的3名邻居受伤，现场相片显示，爆炸地点一片狼藉，有不少门窗被震碎炸飞。事发门店的墙发生崩塌，爆炸产生的冲击波将一辆停在路边的白色私家车掀翻并引燃。

波及民居炸飞车 3人伤

多名郴州网民发布短片称，距离同溪社区50多米远的华泰城一带起火，附近震感严重。北湖区当地一名居民拍摄影片显示，华泰城街道上持续鸣放烟花爆竹，灰黑色的烟雾弥漫

道路，造成交通堵塞。郴州市消防救援支队指挥中心早上7时46分接报，3人轻伤送院。点燃爆竹的是「浏阳勇鑫烟花」店主彭海勇。他事发前在微信群上传实名举报的遗书，喝下了一瓶高毒性除草剂「敌草快」，留言称「赶紧去华泰城看放烟花，我们下辈子见」。此类除草剂中毒后可引发多器官衰竭，致死率极高。

据彭海勇上传的个人信息显示，他现年39岁，郴州桂阳县人，于2023年9月开始在位于北湖区同心路89号的华泰城经营烟花店。「天眼查」信息显示，其名下还拥有一间服饰公司、一间渔具商店，在邻近的桂阳县亦开设有另一间烟花专卖店。

据彭海勇发布在网络的遗书式举报材料称，当地政府人员、街道办书记等人曾多次以各种理由索取烟花与礼品，甚至向其索要钱财。他点名指控郴州市副市长彭生智对烟花业实行「一刀切」恶政，影响产业人员生计，更涉及偷情、供养私生子等不当作风；举报材料又批评环保部门缺乏依据，将污染问题归咎烟花行业，属典型懒政。同时，他亦指控北湖区骆仙街道社区前书记齐志鹏、烟花爆竹安全科戴宪茂及主任洪东、市应急管理局科长贺生林等。

有指办销售证受阻 积千万存货

知情人士反映，彭海勇因办理销售许可证受阻，积压大量存货。「有人说他进了1000多万（人民币）的货，准备过年卖的，经营许可证提交了很多次，一直卡住办不下，没有办法了。」

郴州官方发布通告称，郴州市公安机关已找到彭姓事主，医院正全力救治。郴州市委市

政府高度重视举报事项，已成立由市纪委监委、市公安局、市应急管理局等单位组成的联

合调查组，全面核查有关问题。一经查实，将依规依纪依法严肃处理，绝不姑息。

内地举报公职人员3途径 立例保障免受报复

話你知

事后，法律界人士提醒举报人毋须「以命相搏」。在内地举报有3个正规渠道：一是通过中央纪委国家监委网站「12388」举报平台；二是向上级部门递交书面材料；三是通过检察机关举报行政执法漏洞。

中国宪法规定，公民对于任何国家机关和国家工作人员违法失职，都有权申诉、控告、检举，实名举报受法律鼓励和保护。最高检、公安部、财政部曾专门推出《关于保护、奖励职务犯罪举报人的若干规定》，进一步完善保护、奖励职务犯罪举报人工作。

前述《规定》明订，举报信息必须严格保密，受理举报要

专人负责、专门场所，举报材料不能转给被举报人；若举报人及其近亲属人身、财产安全受威胁，检察院可禁止特定人员接触，还能对住宅采取专门保护措施。若有人报复，不论暴力威胁、栽赃陷害，或克扣工资、晋升刁难，都属违法，轻则受处分，重则追究刑责。

有法律界人士表示，举报不用铁证如山，有实质线索即可，例如聊天纪录、转帐凭证、执法纪录等，纪检监察机关会核查；不过，若举报捏造事实、诬告陷害，须承担民事责任，严重者会构成犯罪。

就彭姓烟花店主举报的公职人员涉违纪违法，法律界人士称，只要联合调查组查实，有相应法律法规惩处。

赖清德宣布投1.25万亿扩军备阻武统

国台办斥图勾连外部势力 强调统一挡不住

台湾领导人赖清德日前宣布，已研拟两大行动方案自我防卫，包括未来8年将投入12,500亿元新台币，不仅用于对美军购，也会大幅强化台湾不对称作战能力，首阶段是2027年前有效吓阻大陆威胁。大陆国台办表示，当前日本妄图借台湾生事，民进党当局妄图勾连外部势力滋事，是不折不扣的台海和平破坏者、麻烦制造者，强调「台独是绝路，外人靠不住，统一挡不住」。

中日争端仍未见缓和，处于旋涡中心的台湾当局连日高调表态。赖清德日前在台北总统府召开「守护民主台湾国安行动方案」安全会议，会后召开记者会。他称，北京以2027年完成「武统台湾」的准备为目标，加速攻台军事整备，台湾政府已规划两大行动方案。

赖清德宣布，台湾将有序增加军费，按照北约标准，明年度预算将超过GDP的3%；在2030年前达到GDP的5%。为了筹建关键战力，预计未来8年（即2026至2033年），投入12,500亿元新台币经费打造「台湾之盾」，建构分层

防御、高度感知、有效拦截的先进防空系统；引进高科技及人工智能，建构防卫作战体系；以及提升防卫自主，壮大防务产业。

赖感谢特朗普 将从美军购

对于有关军费投入决定背后的考虑，赖清德强调无关中美元首通话，也与台美关税谈判没有关系。他称，首要目标是在2027年之前达成台军的高战备能力，有效吓阻大陆威胁；第二个目标是，2033年进一步建成高度强韧、全面吓阻的防卫战力。

赖清德同日投书美国《华盛

顿邮报》，表达对美国总统特朗普的感谢。文中阐述美国在全球发挥领导作用的重要性。并称12,500亿元新台币「补充国防预算」，将用于从美国采购武器，同时大幅提升台湾的非对称作战能力。

京：「以武拒统」不可能成功

美国在台协会处长谷立言发声明称，美方对台湾新增预算表示欢迎。国民党主席郑丽文批评，增加防务预算将导致明年举债超过5000亿元新台币，已打破法定举债上限；又指赖此举是要让台海变成火药库。民众党党团认为，赖提出的



赖清德（中）日前召开「守护民主台湾国安行动方案」会议后率众举行记者会，宣布未来扩张军备计划。（网上图片）

「2027威胁论」与美方报告有落差，赖不该增添恐惧。

台北总统府解释，赖清德的意思是大陆正以2027年为节点推进武统台湾的各项军事准备，并非指大陆将于2027年攻台。

国台办发言人彭庆恩回应称，民进党当局为了一己私利，将本可以用来改善民生，发展经济的钱浪费在购买武器，讨

好外部势力上，只会把台湾推入灾难境地。

他指出，台湾问题纯属中国内政，外部势力胆敢介入台海事务，「我们必将予以迎头痛击」；妄图「倚外谋独」，注定失败。

外交部重申反对美台官方往来和军事联系，中方立场是一贯的，民进党政府「以武拒统」不可能成功。

台片《赛德克·巴莱》大陆重映 宣传血战日寇



台湾电影《赛德克·巴莱》的重映海报上，写有「血战日寇」、「纪念台湾光复80周年」等字样。（网上图片）

中日关系紧张之际，台湾抗日电影《赛德克·巴莱》完整版本近日将在大陆重新上映，海报宣传语称「血战日寇，粉碎日本军国主义图谋」、「纪念台湾光复80周年」。

「不能忘记的抗日传奇」

中影集团在微博宣布，《赛德克·巴莱》上、下部将分别于12月12日、13日上映，而且是无剪辑版。中影发行称，借此台湾光复80周年之际，铭记历史，来大银幕「共同见证这段震撼人心的血性故事」、「不能忘记的中国台湾血性抗日传奇」。值得注意的是，12月13日是「南京大屠杀死难者

剪辑版曾被批宣扬民族主义

《赛德克·巴莱》2011年在台湾首映，讲述1930年台湾赛德克族原住民在莫那·鲁道的领导下，发动「雾社事件」，并与日军作战的故事。该片的剪辑版本曾在2012年5月在大陆上映，较原片删了近130分钟的内容。该片当时曾被大陆传媒批评「过于暴力与宣扬民族主义」。

《新闻晨报》称「嗜杀不能成就一部史诗片」、「过多的血腥残忍描写，减弱了反抗者一方的正义性」。

豐泰FOODU WORLD



B.C. RICHMOND店

(604)233-0886

3000 Sexsmith Road, Richmond, BC V6X4K9

初冬嘗鮮周 暖胃也暖心



都樂銀耳燉梨系列
DOLE STEWED PEAR WITH SNOW FUNGUS SERIES
280gx9
Reg.32.99

每個家庭限購2箱
LIMITED 2 PER FAMILY



26⁸⁸
CASE

箱裝印尼乾脆點心麵
GEMEZ ENAAK RAMEN SWEET SNACK PACK
28-30gx24
Reg.17.99



11⁸⁸
CASE

UDK什錦曲奇
UDK CHIBAN MIXED COOKIES 300g
Reg.9.99



6⁸⁸
EA

朝日果味乳酸菌飲料禮盒
ASAHI SUKOYAKA CALPIS BEVERAGE GIFT SET 14pcs
Reg.38.99



32⁸⁸
CASE

UDK宮廷黃油合桃酥
UDK CRISPY TAOSU
300g
Reg.9.99



6⁸⁸
EA

漳州片仔癀
ZHANGZHOU PIEN TZE HUANG
Reg.225.99



199⁹⁹
EA

安慕希希臘酸奶禮盒系列
YL GREEK YOGURT SERIES 8-12pcs
Reg.26.99



19⁸⁸
CASE

發財牌高湯佛跳牆
FC ASSORTED SEAFOOD IN BROTH 750g
Reg.29.99



19⁸⁸
EA

傻小胖香糯玉米
SXP FRESH CORN GIFT PACK 2kg
Reg.19.99



15⁹⁹
CASE

加拿大海參禮盒
CANADIAN SEA CUCUMBER LARGE SIZE 454g
Reg.79.99



62⁸⁸
EA

獅牌肉乾系列
SOO JERKY GIFT BOX SERIES 170g
Reg.15.99



13⁸⁸
EA

加拿大花旗參原枝/片
CANADA GINSENG 400g
Reg.59.99



39⁸⁸
EA

砂糖桔
SUGAR MANDARINE
Reg.2.99



1⁸⁸
LB

新鮮芥蘭
GAI LAN
Reg.2.99



1⁸⁸
LB

新鮮帶骨叉燒 (梅頭肉)
FRESH PORK BUTT
Reg.3.59



2⁵⁹
LB

新鮮AAA牛腩
FRESH AAA BEEF SHANK
Reg.8.99



6⁹⁹
LB

冰凍特大鵝掌
FROZEN GOOSE WEB
Reg.15.99



12⁹⁹
LB

游水溫哥華蟹
LIVE BC CRAB
Reg.10.99



8⁹⁹
LB

得哥蒲燒鰻魚
SMART CHOICE ROASTED EEL 9oz
Reg.9.99



6⁸⁸
EA

CC有機走地大黃雞蛋
COLIGNY CREEK ORGANIC FREE RANGE EGGS (LARGE) 18pcs
Reg.12.99



9⁹⁹
EA

椰樹牌椰子汁
PALM BRAND COCONUT JUICE 1L
Reg.5.99



2⁹⁹
EA

皇牌紹興花雕酒
HUANG SHAOXING HUA DIAO COOKING WINE 3L
Reg.9.99



5⁹⁹
EA

萬順昌慢煮極品鮑魚
MSC ABALONE CLASSIC FLAVOUR 215g
Reg.11.99



5⁹⁹
EA

洽洽葵瓜子系列
CHACHA SUNFLOWER SEEDS SERIES 280g
Reg.3.99



2/4⁸⁸

火鍋 Hotpot

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



6⁹⁹
LB

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



9⁹⁹
LB

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



9⁹⁹
LB

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



12⁹⁹
LB

海鮮菇
SEAFOOD MUSHROOM
Reg.0.99



2/1³⁹

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



3⁹⁹
LB

假日午餐肉
HOLIDAY LUNCHEON MEAT 340g
Reg.3.99



2⁸⁸
EA

同發祥芝麻醬
TONG FA XIANG SESAME PASTE 400g
Reg.6.99



4⁹⁹
EA

優惠期 / Price in Effective: Dec. 05 (Fri.) ~ Dec. 11 (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

煙酰胺提亮膚色膠囊霜
MEDICUBE TXA
NIACINAMIDE CAPSULE
CREAM 55g



26⁸⁸
EA

深層維C膠囊面霜
MEDICUBE DEEP VITA C
CAPSULE CREAM 55g



26⁸⁸
EA

深層維C亮白棉片
MEDICUBE DEEP VITA C
PAD 70pcs



25⁸⁸
EA

膠原蛋白煥白提亮凝膠
面膜
MEDICUBE GEL MASK
SERIES 4pcs



19⁸⁸
EA

粉色膠原蛋白膠囊霜
MEDICUBE PRDN PINK
COLLAGEN CAPSULE
CREAM 55g



26⁸⁸
EA

三重膠原蛋白面霜
MEDICUBE TRIPLE
COLLAGEN CREAM 50ml



27⁸⁸
EA

亮白大米精華水
DR.MELAXIN PEEL SHOT
GLOW WHITE RICE TONER
200ml



25⁸⁸
EA

煥亮去角質精華系列
DR.MELAXIN PEEL SHOT
EXFOLIATING RICE
AMPOULE SERIES 80ml



27⁸⁸
EA

非洲紫羅蘭
AFRICAN VIOLET



2⁹⁹
EA

油畫婚禮
TRADEWING



4⁹⁹
EA

仙人掌指
CHRISTMAS CACTUS



4⁹⁹
EA

各式花盆
PLANT POTS



4⁹⁹
UP

肉品 MEAT

鮮冰豬肚
PREVIOUSLY FROZEN
PORK TRIPE
Reg.3.99



2⁹⁹
LB

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



9⁹⁹
LB

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



5⁹⁹
LB

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



6⁹⁹
LB

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



6⁹⁹
LB

冰凍鴛鴦
FROZEN BBQ QUAIL 6pc
Reg.17.99



16⁹⁹
EA

新鮮羊肚
FRESH LAMB STOMACH
Reg.7.99



4⁹⁹
LB

鮮冰帶骨羊腩
PREVIOUSLY FROZEN LAMB
SHANKS
Reg.8.99



6⁹⁹
LB

急凍 FROZEN

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



2/2⁵⁰

日昇炸豆腐
SUNRISE FRIED TOFU
300g
Reg.4.59



2⁹⁹
EA

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



2/5⁹⁹

五木毛豆仁
FIVE MU SOY BEAN 400g
Reg.2.99



2/3⁰⁰

CP天婦羅蝦
CAPTAIN'S PACK TEMPURA
SHRIMP 480g
Reg.12.99



9⁹⁹
EA

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



2⁹⁹
EA

靠山屯凍凍油豆角
KST FLAT BEAN 454g
Reg.2.59



2/3⁰⁰

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



8⁹⁹
EA

亞洲之選手抓餅系列
ASIAN CHOICE CRISPY
PANCAKE SERIES 450g
Reg.3.99



2/4⁹⁸

海鮮世家龍利魚柳
SEALINE BASA FILLET
Reg.9.99



6⁹⁹
EA

得哥熱蠔子
SMART CHOICE COOKED
RAZOR CLAM 340g
Reg.7.99



4⁹⁹

鮮蝦鮭魚皮餃
SMART CHOICE FISH
DUMPLING 150g
Reg.4.59



2/5⁰⁰

果菜 FRUIT&VEGE

水晶梨
CHINESE GOLDEN PEAR
Reg.1.59



0⁹⁹
LB

新鮮榴蓮肉
FRESH DURIAN
Reg.25.99



19⁸⁸
EA

泰國吸管椰青
THAILAND FRESH
COCONUT WITH STRAW
Reg.2.99



2/3⁹⁹

袋裝牛油果
AVOCADO 4pcs
Reg.3.99



2⁹⁹
EA

正宗韓國3粒裝新高梨
KOREAN SHINGO PEAR
Reg.12.99



8⁸⁸
EA

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



7⁹⁸
EA

長勝瓜
CHINESE OKRA
Reg.2.59



1⁹⁹
LB

生薑
GINGER
Reg.1.99



1⁵⁹
LB

紅蘿蔔
CARROT
Reg.0.99



0⁶⁹
LB

上海苗
BABY SHANGHAI BOK CHOY
MIEU
Reg.2.59



1⁸⁸
LB

短紹菜
NAPA CABBAGE
Reg.1.29



0⁷⁹
LB

油菜苗
BABY YU CHOY
Reg.3.59



2⁷⁹
LB

海鮮 SEAFOOD

游水A級加拿大龍蝦
LIVE LOBSTER
Reg.16.99



14⁹⁹
LB

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



5⁹⁹
LB

冰鮮魷魚
PREVIOUSLY FROZEN
SQUID
Reg.7.99



5⁹⁹
LB

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



3⁹⁹
LB

新鮮原條龍躉魚
FRESH LING COD
Reg.5.99



3⁹⁹
LB

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



8⁹⁹
LB

游水黑側魚
LIVE TILAPIA
Reg.8.99



6⁹⁹
LB

游水A級象拔蚌
LIVE PACIFIC GEODUCK
WHITE
Reg.45.99



39⁹⁹
LB

雜貨零食 GROCERY

頓亞亞麻籽粉
DUNYA HARVEST FLAX
MEAL 567g
Reg.5.59



2⁹⁹
EA

不等蟹黃撈飯
BU DENG CARB SELF-
HEATING MIXED RICE 295g
Reg.6.99



5⁴⁸
EA

廚師牌浙江雲耳
CHEF BRAND DRIED BLACK
FUNGUS 200g
Reg.7.99



4⁹⁹
EA

鄉下妹油辣椒系列
XXM CHILI SAUCE SERIES
225-280g
Reg.4.59



3⁶⁸
EA

金龍魚純正花生油
ARAWANA PEANUT OIL
900ml
Reg.10.99



6⁴⁹
EA

三養辣雞拉麵系列
KOREAN SAMYANG SPICY
CHICKEN RAMEN 5x110g
Reg.9.99



7⁶⁸
EA

匯豐辣椒醬系列
HUY FONG HOT CHILI
SAUCE SERIES 3.85kg
Reg.29.99



22⁸⁸
EA

友加醬料系列
YOUJIA SAUCE SERIES
210-240g
Reg.8.99



6⁹⁹
EA

同仁堂養生茶系列
TRT INSTANT HERBAL TEA
SERIES 30x4-5g
Reg.5.99



4⁴⁸
EA

煌記蘇打餅乾系列
HUANG JI CRACKERS SERIES
156-175g
Reg.3.99



3⁴⁸
EA

AMOS剝皮軟糖系列
AMOS PEELERZ GUMMY
CANDY 170g
Reg.4.59



3⁹⁹
EA

味一村水牛奶威風
蛋糕
WYC CHIFFON CAKE
(BUFFALO PURE MILK
FLAVOR) 400g
Reg.8.99



7⁹⁹
EA

燒肉
ROASTED PORK
Reg.15.99



12⁹⁹
LB

絲滑手撕雞
SILKEN SHREDDED
CHICKEN 220g
Reg.8.99



7⁴⁹
EA

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



12⁹⁹
EA

雅壽司
MIYABI SUSHI
Reg.8.49



6⁹⁹
EA

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



12⁹⁹
EA

湘川辣豬鼻
BRAISED SPICY PORK NOSE
180g
Reg.8.99



7⁹⁹
EA

牛肉包 (冷) 四個
COLD BEEF BUN
(COLD)*6 120gx4
Reg.8.99



7⁴⁹
EA

新鮮大菠蘿包
PINEAPPLE BUN 129g
Reg.2.19



1⁷⁰
EA

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

優惠期 / Price in Effective: Dec. 05 (Fri.) ~ Dec. 11 (Thur.)

售完即止, 廣告如有排印錯誤, 請以店內標示為準。優惠活動不適用於商業批發行為。 While quantities last. Advertising, if any typographical errors, marked by the Store shall prevail. Promotion does not apply to commercial wholesale activities.

中国载人航天首应急发射任务 神22天宫卸货备接太空人

中国载人飞船神舟22号11月25日中午12时11分发射升空，下午5时50分成功对接太空站天和核心舱。这是中国载人航天工程首次应急发射任务，以无人状态升空的神舟22号，将作为神舟21号太空人乘组的返回飞船，而空出位置令神舟22号「变身」货运飞船，装载了太空食品、药品和新鲜果蔬，以及针对神舟20号飞船舷窗裂纹的处置装置等。

11月5日，神舟20号载人飞船因疑似遭太空微小碎片撞击推迟返回。11月14日，神舟20号乘组3名太空人「借用」神舟21号返回舱返抵地面。由此，神舟21号3名太空人没有了常备返回舱。

从2021年6月神舟12号任务开始，中国载人飞船发射采用「发一备一」的备份模式。一旦出现突发状况，备份的运载火箭与载人飞船可以迅速从待命状态转入发射状态，执行太空站应急救援任务。

新华社引述中国载人航天工程办公室称，神舟20号飞船推迟返回后，载人航天工程完成风险分析评估、方案论证决策、人员物资调动、乘组换船返回、飞船应急发射等工作，为国际航天领域高效应对突发事件提供成功范例。

在总指挥部决策实施应急发射后，正在发射场待命的长征2号F遥22运载火箭和神舟22号飞船迅速进入待发状态，启动16天应急发射流程。中国航天科技集团刘烽说，为争取时间，本次任务调整了发射场流程项目。

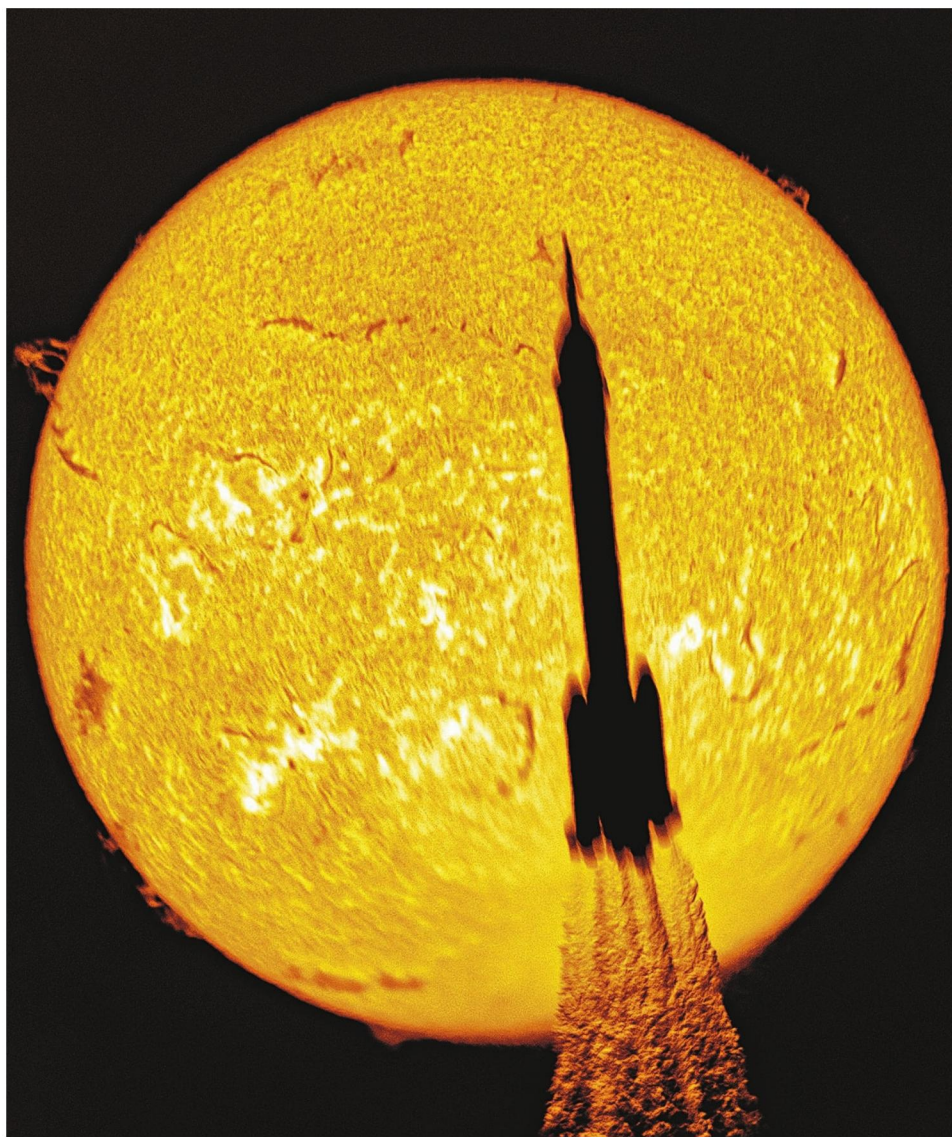
神舟22号飞船25日下午进入轨道后，按照预定程序与太空站组合体自主

快速交会对接。神舟飞船上一次以无人状态发射还是2011年11月发射升空的神舟8号，其主要任务是与天宫一号目标飞行器交会对接。

中国载人航天工程办公室发布的神舟22号飞行任务标识，也少了「载人」二字，标识中央代号也新加入「TGYJ」（意为「天宫应急」的拼音缩写）。标识以长城图案为基底，体现对太空人生命安全的承诺；色彩体系中，橙色彰显应急救援的特性。

专家：神20择机返回或可研究载货

目前，神舟21号乘组在轨状态良好，下一个乘组将改为神23乘组。神舟20号飞船将继续留轨开展相关试验。南京航空航天大学航天学院教授闻新对「极目新闻」表示，在太空维修飞船很困难，因此神舟20号飞船不会一直「霸占」太空站接驳口，而会择机返回。闻新说，神舟20号可能直接落入南太平洋作废，或以无人状态返回指定着陆地点，研究未来如何更好地防御太空碎片。央视引述中国航天科技集团研究员郑伟表示，神舟20号飞船不能载人，但是可以用来载货返回地球。



图为使用日珥镜（专门的太阳望远镜）拍摄的火箭凌日瞬间。长征2号F运载火箭昨搭载神舟22号飞船发射升空，执行中国载人航天工程第一次应急发射任务。（新华社）

模拟月壤砖完成太空实验 状态良

经过为期一年的舱外暴露实验后，首批用于月球表面建造研究的「月壤砖」样品，14日随神舟21号飞船返回地球。科研人员近日经过开盖检测，确定首批「月壤砖」样品状态良好。

验证三大关键性能

央视新闻报道，此次返回的编号R5样品共有34块「月壤砖」，总重约100克。刚刚历经了一年时间的太空辐射、大温差等极端环境考验。这批模拟「月壤砖」由科研团队根据真实月壤成

分配制出模拟材料，采用热压烧结、电磁感应烧结和微波烧结3种成形工艺制成，抗压强度是普通砖的3倍以上。

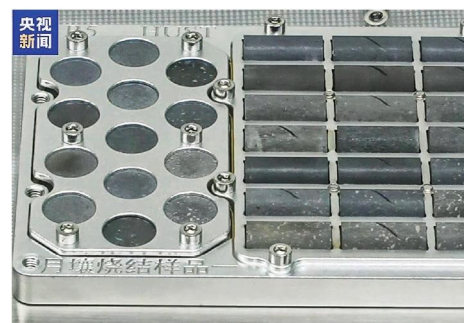
「月壤砖」的太空之旅主要验证三大关键性能，包括力学性能、热学性能以及抗辐射性能。科研人员还在地面进行了一系列同步实验。

嫦娥6号任务总设计师胡浩曾表示，嫦娥6号着陆区月壤「似乎稍微黏稠一点，还有点结块」。《科技日报》报道，中国科学家对此研究，通过对月壤样品电脑断层扫描，发现相关月壤的颗粒是

最细的，但形状却反而更不规则、更不圆润。

这种「又细又糙」的颗粒特性，提升了摩擦力、分子间作用力、静电力的贡献，产生更高休止角（颗粒物堆积形成锥体时斜面与水平面之间的夹角，反映了颗粒的流动性），造就了其更高黏性特征。

这一研究成果11月24日在《自然·天文》在线发表，将为月球基地建设、月面资源开发利用等提供关键理论基础。



首批根据月壤成分分配制出模拟材料，热压成砖的「月壤砖」完成太空实验。（央视画面）

十五五发4卫星 寻宜居地球2.0

中国科学院国家空间科学中心11月24日在北京举行空间科学先导专项最新亮点成果发布会，介绍「十五五」期间的太空探源科学卫星计划，包括将发射四颗卫星，直奔宇宙究极奥秘，其中一颗外地球巡天卫星，使命是专门寻找和地球差不多大小、处在宜居带的「地球2.0」。

据央视新闻，中国科学院院士、中国科学院国家空间科学中心主任、空间科学（二期）先导专项负责人王赤介绍，「十五五」期间，中科院国家空间科学中心将组织实施包含「鸿蒙计划」、「夸父二号」、系外地球巡天、增强型X射线时变与偏振太空天文台在内的太空探源科学卫星计划，力争在宇宙黑暗时代、太阳磁活动周、系外类地行星探测等领域实现新突破。

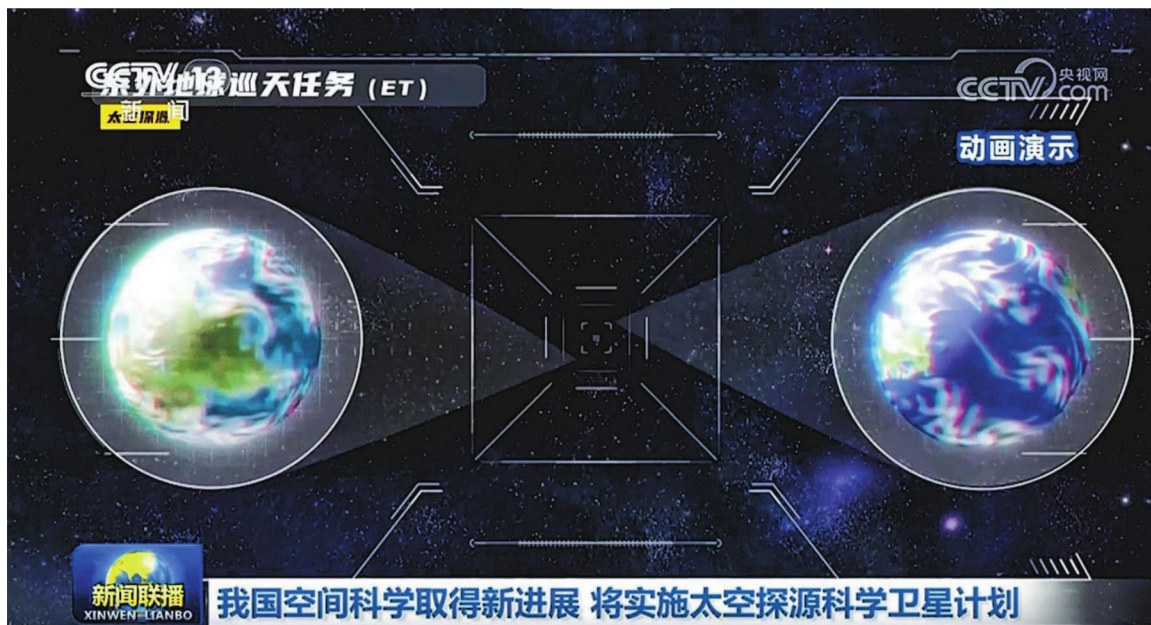
他提到，未来5年，中国的系外地球巡天任务将去找「地球2.0」。对于为何要进行这样的研究，他回答「这始于人类的好奇心」，目前发现的系外行星大多是几倍地球大小的「超级地球」，比较容易发现，

国际上尚未发现既在宜居带，又是地球大小的岩质行星。

「鸿蒙计划」将用「1+9」颗卫星来探测宇宙早期黑暗时代和黎明的演化历史。「夸父一号」是在黄道面上对太阳进行监测，而「夸父二号」将在太阳极轨上对太阳极区进行正面成像。飞行在地球大气层之外的太空天文台（eXTP），将观测宇宙中的「极端禁区」，例如黑洞的视界边缘，中子星的炽热表面。

合肥签《宣言》推人造太阳

此外，中科院「燃烧等离子体」国际科学计划昨日在安徽合肥启动，发布紧凑型聚变能实验装置BEST的全球计划。来自法国、英国、德国等十多



中科院国家空间科学中心日前举行发布会，介绍「十五五」期间将发射一颗外地球巡天卫星，专门寻找和地球差不多大小、处在宜居带的「地球2.0」。（央视新闻）

个国家的科学家，共同签署《合肥聚变宣言》，呼吁全球共同推进「人造太阳」研发。

「人造太阳」指透过模拟太阳内部的聚变反应，在地球上创造可控的核聚变条件，释放清洁安全无限的能源。

据研究计划，2027年底装置建成后，将进行氦氖燃烧等离子体实验研究，验证其长脉冲稳态运行能力，力求聚变功率达到20兆瓦至200兆瓦，实现产出能源大于消耗能源，演示聚变能发电。

BEST装置作为中国下一代「人造太阳」，选择了紧凑型高场技术路线，通过制造更强的磁场，在更小的空间内更有效地约束和压缩等离子体，从而用更小的体积实现更高的功率密度。

中国明年起组建星眼 感知太空态势

3期射156卫星复全球 辅管太空交通工具军事潜力

中国国有控股的太空服务商近日发布「星眼」项目，计划从2026年上半年开始，陆续发射156颗卫星组建复盖全球的太空感知星座。「星眼」将令中国拥有太空态势感知能力，为太空站、飞船、卫星防御提供碰撞风险预测，监测太空碎片，辅助太空交通管理，也将是中国保障太空安全、应对「太空战」的关键基础设施。

中国载人飞船神舟20号在11月5日发现疑遭太空碎片击中，导致3名太空人需「借船」乘搭神舟21号返回地球，并发射后备飞船神舟22号上天补位。一连串事件，再次引起舆论关注太空站、飞船、卫星如何防御众多太空碎片的撞击等

太空安全问题。

分析太空碎片防碰撞

中科星图测控技术股份有限公司（简称「星图测控」）11月26日发布「星眼」太空感知星座，试图构建能够迅速响应的近地轨道检测网络。央视报道，「星眼」项目负责人胡煜表示，「星眼」主要功能是采集太空碎片、在轨卫星数据，分析后提供给在轨的卫星，防止卫星跟卫星、卫星跟碎片之间的碰撞。

半分钟更新发布 可多任务处理

构成「星眼」太空感知星座的156颗卫星，搭载宽视场（宽广视野范围）相机、红外

线相机、成像相机、电磁监视、多光谱相机、算力单元、智能处理软件等载荷，基于星图测控研发的「洞察者」太空信息分析基础平台，和太空管理服务平台「太空云」，对在轨的卫星跟踪、定轨和编目，监测太空碎片，分析卫星轨道数据，预测碰撞风险。

《证券日报》报道，「星眼」项目分为3期，一期规划于2026年上半年发射两颗试验卫星，2027年发射10颗工程星，搭建高性能感知骨干星座，二期规划在2028年以后发射144颗增强星，搭建低成本感知增强星座，形成30分钟更新发布能力，解决机动变轨目标、入轨目标快速编目等问题，具

备大规模任务计划与并行处理能力。未来，还将规划多维综合感知星座，针对重点目标部署综合感知卫星。

星图测控表示，下一步将会持续加大研发投入，提升太空态势感知核心能力，推进天地一体化测控感知网络建设，为中国加快建设航天强国作贡献。

外交部：无意搞太空竞赛

星图测控成立于2016年，是国家级专精特新（专业化、精细化、特色化、新颖化）「小巨人」企业，致力于成为全球领先的太空管理服务商；母公司中科星图股份有限公司在2006年成立，是军民融合高

科技创新企业，由中国科学院空天信息创新研究院（简称「空天院」）控股。中科院空天院是国家大型研究机构，聚焦光电工程、航天航空和应用科技3个主要领域，承接众多国防科技、军民融合、国家重点研究项目。

中国的太空实力愈来愈受西方关注。美国总统特朗普近日表示，美国在创建太空部队以后，在太空领域对俄罗斯和中国占据主导地位。中国外交部发言人毛宁昨回应称，中国始终坚持和平利用外空，反对外空军备竞赛，也反对外空武器化；中国无意和任何国家搞太空竞赛，也不谋求所谓的太空优势。

珠海航展揭幕 电动空中的士首飞

低空经济产业成焦点 未来飞行器「紫火」亮相供打卡

2025亚洲通用航空展（AERO ASIA）11月27日起一连4天在珠海国际航展中心举行，低空经济应用场景与产业成为焦点。本报记者日前到现场「探营」发现，电动空中的士VoloCity、VoloXpro现身场馆，后者将举行其于中国的首次飞行展示；同场还有「紫火」未来飞行器首次进行室外展示，观众有机会打开舱门乘坐打卡。 本報記者 刘晓宇 珠海报道

2025年珠海航展的布展工作7月26日进入最后阶段，本报记者当日到达展会现场，可见许多飞行器被保护膜包裹。

VoloXpro 9组电池 时速100公里

在eVTOL（电动垂直起降飞行器）方面，德国知名eVTOL公司Volocopter带来的VoloCity备受瞩目。VoloCity是浙江万丰奥威收购重组Volocopter后，在中国市场推进的主力机型，正在进行适航审定，也是eVTOL领域著名机型之一，是全球首款通过欧盟航空安全总署EASA认证的电动空中的士。

VoloXpro为双座、18旋翼eVTOL飞行器，最高时速可达100公里。与国内常见的多旋翼相比，其最具标志的设计是18个分布式电机所组成的「圆盘」。

18个电机由9组可充电电池进行供电，并支持快速换电，大幅缩短了飞机周转时间，显着提升运行效率。现场介绍，其噪音仅为小型直升机的四分之

一。

在室外展区，由中航科工、中直股份与中航环球联合打造的「紫火」未来飞行器已布置完毕，将于今天亮相，并予观众近距离接触。

「南天门计划」结合军事中华文化

「紫火」项目来自中航环球的航空主题科幻IP「南天门计划」，以搭建空天一体化全球性综合战略防卫体系为起点，将航空文化、军事文化、中华文化同宏大的科幻叙事紧密结合。

央视国防军事频道日前发布影片介绍「南天门计划」时，「紫火」作为新成员在片中亮相，为其设计的演示动画中，更有「紫火」以香港城市夜景为背景的飞行画面。

亚洲通航展又有珠海「小航展」之称，今年举行第二届，共有来自22个国家及地区的381家企业参展。展示内容主要是通用航空和低空经济领域的公务机、直升机、旋翼机、无人机、电动飞机等小型飞机以及相关产业链配套及应用服务。



▲ 知名 eVTOL 公司 Volocopter 带来电动空中的士 VoloCity，将在航展期间进行展示，备受各界期待。（刘晓宇摄）

◀ 「南天门计划」的垂直起降飞行器「紫火」，现身珠海通用航展户外展区。（刘晓宇摄）

日人参观航展遭拒

亚洲通用航空展举行前夕，有日本媒体日前获主办方告知采访资格已被取消，理由是「接上级通知，由于最近中日两国政治外交的问题，拒绝日本人进入航展」。共同社也报道，除了不允许日媒采访，航展也不允许日本人嘉宾参与。

珠海宣传部工作人员对本报表示，今次证件统一由航展主办方审批，政府部门未收到关于拒批日本传媒的指示，对于相关情况此前没有听说，将会进一步了解。

知情者向本报透露，多家日本媒体驻

日媒已批许可证无效

华机构申请采访航展，近日才被告知拒绝采访申请。共同社发自香港报道更指出，共同社原本取得了采访许可证，但被主办方告知许可证无效。

报道认为，日本首相高市早苗的涉台言论，是当局拒绝日本人进入航展的主要原因。

亚洲通用航空展（AERO ASIA）由德国通用航空展（AERO）和中国航展（Airshow China）联手主办，俗称珠海小航展。去年11月举行的第十五届中国国际航空航天博览会（俗称珠海航展），有大量日本媒体及参观者入场。

世界级特技飞行队助庆



2025亚洲通用航空展日前在珠海开幕，4日展期每天都有飞行表演。26日上午，南非AERO特技飞行表演队、中国红星飞行表演队进行最后一次演练。AERO此次出动4架世界顶级特技飞机XA42，由世界冠军级机师Mark Hensman带领，将呈现落叶飘、低空倒飞、刀锋侧飞、四机开花与翻滚倒转等高难度动作。红星飞行表演队则使用初教6飞机，机师皆由退役空军高级飞行教官组成。除了特技表演，万丰飞机工业与零重力飞机工业也将展示多款飞机的动态性能。

（综合报道）

eVTOL 虽热距商用远 航展厂商：亟需解三难

2025 亚洲通用航空展日前在广东珠海国际航展中心开幕，各大厂商「百家争鸣」，蓄力搞研发，纷纷瞄准eVTOL（电动垂直起降飞行器）赛道，惟 eVTOL 与广泛商用尚有距离，现场有厂商指出，中国低空经济仍存在空域、机场、调度三大难点，仍待政府发力助推「百花齐放」。



零重力 ZG-T6 纯电动倾转旋翼 eVTOL 日前亮相珠海航展，引起多人围观。该机续航里程 300 公里，巡航速度达 250 公里时速，可搭载 6 人。（刘晓宇摄）

「十五五」规划建议将低空经济纳入战略性新兴产业集群，而相较需要跑道起飞降落的固定翼飞机，垂直起降的 eVTOL 无疑更有发展潜力。展会上，各间厂商亦将自家 eVTOL 置于展区最显眼展台。

如「零重力」的全球首款电动倾转旋翼 eVTOL ZG-T6，在展会现场首发，该机兼具直升机垂直起降与固定翼高速巡航特点。「万丰奥特」全球首款获得欧洲航空安全局（EASA）认证的电动空中的士 VoloCity，采用 18 个分布式电机设计，具备悬停稳定与低噪音特性。至于全尺寸模型展出、采用复合翼构型的沃兰特航空 VE25-100，则载重能力突出。

上述 eVTOL 都是展会焦点，而中国研制中的 eVTOL 远不止这些。不难感受到人们对它寄予的想象：eVTOL 代表未来

突破路网的第三种交通生态，空域城际穿行的无限可能。

指空域未全开 小机场远少于欧美

有参展的 eVTOL 龙头厂商市场负责人李先生对本报表示，被形容为「万亿规模」的中国低空经济「未来肯定是一个很大的蓝海市场」，而目前难点是亟需政府「大力地介入」。

李先生解释，现在中国低空经济面临两大瓶颈：首先是低空空域还没有完全开放，其次是基础设施建设不够完善。对比欧洲约 4000 个、美国 2 万个通用机场的数量级，资料显示，中国目前仅有 466 个可供低空飞行器起降的机场。

「基建这一块全靠民企，肯定是不现实的。」他认为，最合理的方法应该是譬如省政府带头建立低空经济基建公

司，以县或者市为单位建设通用机场。

峰飞航空品牌总监钟瑞花补充，运营端未来的协同管理机制，也是低空经济发展的先行要素。「当很多厂商的航空器一起飞行，这张网络如何更好地协同，管理方是不是可以在一张网络里面把各家都管起来，都能看见，然后相互之间不打架？」「看得见、呼得应、管得住，它才放得开。」她概括。

协同管理机制关键 「看得见呼得应」

目前，中国取得适航证的载人 eVTOL 仅亿航 EH216-S，已在合肥、广州等城市开展低空文旅观光服务；货运机型则有峰飞 V2000CG「凯瑞鸥」。业内消息指，参展的零重力飞机工业，旗下 ZG-ONE 鹊飞预计很快将取得第二张载人 eVTOL 适航证。



中创翱翔打造「云波波飞行乐园」融合观光、亲子游、飞行培训等项目，吸引参观者查询。（刘晓宇摄）

名车价位可买小飞机 行培训小镇成产业

「这个拿证了吗？到什么阶段？」零重力展台前，有来自湖南某风景区的采购方急切询问工作人员有何机型适合购买。型号合格证、生产许可证、适航证 3 证齐的双座电动固定翼飞机 RX1E-A 落入他们眼帘，其公开售价大约在 100 万至 150 万元（人民币，下同）。

相较仍处于「烧钱」阶段的 eVTOL，技术相对成熟的固定翼飞机，在中国已进入量产和规模化商业运营。一些小飞机一两百万的售价，令听闻者感叹「一架豪车」价格却拥有可以上天的体验。

不少厂商在展位放出飞行培训介绍及价目表，一些大厂商更有自己的「飞行小镇」。由云翼科技和零重力共同创立的中创翱翔，打造「云波波飞行乐园」，融合观光、亲子游乐、度假、科普研学及飞行培训，形成「低空文旅」的业态。

万丰航空在浙江新昌建成航空小镇，开展无人机及「有人机」的执照培训，每年有近 80 名学员。

位于佛山三水的艾美拉飞行俱乐部，经营运动类飞行驾驶员执照培训，这是一种相对门槛较低的入门飞机执照，「没有身体条件上的限制」。工作人员说，近视也戴上眼镜就好。

粤低空经济16条 撑稳步开通客运线

支持发放低空旅游消费券 资助企业创新研发

自2024年政府工作报告将低空经济写入，这个作为国家重点发展的战略新兴产业亦快速在全国范围铺开。一直积极推动低空经济的广东省，最新印发《广东省支持低空经济高质量发展若干措施》（下称《措施》），包括要求科学规划省内低空航路航线网络，稳步开通低空客运航线，支持发放低空旅游消费券等，同时资助企业创新研发、技术升级等。

首重安全 要求科学规划航线

上月底印发的《措施》共有16条，是2024年5月颁布的《广东省推动低空经济高质量发展行动方案（2024-2026）》配套落实文件，增加更多政府支援、资助及奖励等细节。《措施》第一条便是强调安全，要求科学规划并动态改善省内低空航路航线网络，加快建设省综合飞行服务平台，以及广州、深圳、珠海等飞行服务站，回避人口密集区、重要核心设施等敏感区域，确保低空飞行安全，并研究将无人机安全管理纳入地方政府突发事件应急管理体系，强化风险防控和应急处置机制。

《措施》十分强调低空经济的应用，支持广州、深圳、珠海先行先试，稳步开通市内和城际低空客运航线，探索制定低空空域交通规则和大湾区跨境无人机物流配送。文件亦提到不少直接刺激措施，包括发放低空旅游文体消费券，推动旅行社开展相关业务，景区可建立飞行营地、垂直起降场地，举办空中游览、无人机表演等活动，以及利用广交会等大型会展平台展示低空经济相关技术或应用环境。事实上，深圳福田区在全运会期间发放的文旅消费券就包括低空经济类别，如原价3000元（人民币，下同）的直升机游览项目直接降价至998元。

要求城市建设预留航线发展空间

《措施》亦要求各地应支持新开通并常态化营运的低空物流及直升机载人航线，在城市建设中亦要预留发展空间，



从澳门国际机场起飞的直升机11月6日飞抵深圳蛇口国际邮轮母港停机坪，标志蛇口跨境直升机航线开通。

（新华社）

包括配套土地、电力、通讯、导航、监控、气象等资源，各级政府部门亦可在应急救援、医疗救护、国土测绘、生态治理、城市管理、农业生产等公共服务领域采用低空设备、技术和服务。

深圳低空测试基地开通 广州将建沙盒监管

广州、深圳等地方政府皆有出手支持低空经济，例如由深圳市、坪山区两级

政府投资兴建的「深圳陆空一体智能网联综合交通测试基地」上月开通，是大湾区最大的低空测试基地。该基地可提供无人机及反无人机技术测试、陆空协同测试、空中物流、应急救援及消防演练等，解决行业内测试场景有限的问题。

广州市则把低空物流、载人无人机等纳入「智能无人系统未来产业」，将设

立「沙盒监管」等机制促进发展。

此外，《措施》亦提到资助关键核心技术攻关、建设省级中试平台和工程技术研究中心，支持企业作技术改造、研制重大技术装备。投资方面，《措施》指出要通过广东省产业发展投资基金集群，以多种方式引导社会资本「投早、投小、投长期、投硬科技」，加大对低空经济贷款贴息和风险补偿的支援。

中国低空经济万亿规模 粤工业无人机市场占半

国家民航局预测，今年中国低空经济规模将达1.5万亿元（人民币，下同），料2035年增至3.5万亿元，「低空领域」俨然已成全国兵家必争之地，当中又以广东表现尤为突出。广东省工业和信息化厅透露，该省工业无人机占全国市场份额54%，消费级无人机占全国市场份额95%。

广东近年亦不断在实际应用上拓展低空经济新市场。

美团的深圳无人机外卖服务范围持续扩大；珠海于去年航展首度提供深圳、广州、香港、中山等市出发的单程直升机航线。

南航通航及东部通航也设了多条直升机大湾区低空观光旅游路线。

此外，本月6日，深圳蛇口国际邮轮母港亦正式启用跨境直升机出入境功能，蛇口来往香港信德中心、澳门国际机场的两条航线开通，航程分别为15和20分钟，其中蛇口至信德的票价为包机（1至6人）单程29980元，单人单程5000元（不含第三方服务费和起降费）。

华强北智能眼镜热卖 科企：白牌利业界发展

AI技术日渐普及成熟，深圳华强北出现大量代工白牌（无牌）智能眼镜，价格在100元（人民币，下同）至400元，功能涵盖拍照、摄像、录音、翻译、导航、听歌。用户可按需求订制更换镜片，购买客户以律师或侦探、需搜证者居多。有商家自称货源为「山寨货」，业内人士指出，华强北低价智能眼镜对行业推动积极，让消费者更愿意花钱体验新品。

售价100起 大牌多卖2000

《证券时报》报道，智能眼镜市场盛况近日在华强北出现，几乎所有售智能耳机、手表的档口，都有卖智能眼镜。蓝牙眼镜作为智能眼镜的一种，功能较少，主要用来听歌、接听电话、语音助手、打游戏时听声，售价150至300元不等。大多数智能眼镜，功能涵盖拍照、摄像、录音、翻译、导航、听歌等，报价约380元。

一名商家表示，售卖的都是无品牌的「山寨货」，「可以理解为代工厂生产的」。「白牌」是相对知名品牌而言，属于小厂家生产或无品牌的产品。

镜片可度身订做 商家：律师侦探客多

另有商家表示，用户可按需求，订制

更换镜片，比如近视、老花、墨镜等。一名商家说，「最近买这个（智能眼镜）的人很多，尤其律师或者做一些侦探工作、需要取证的人士。另外，外国人士也买得多，他们主要是尝鲜」。

今年国内智能眼镜发展迅速，阿里、百度、小米、华为、影目等都推出相关产品。目前销量快速增长的主要为不带显示屏的智能眼镜，品牌产品售价多为约2000元。

一些品牌畅销产品出现后，华强北很快会出现大量类似功能的白牌产品，价格较大品牌亲民。

来自深圳的智能眼镜企业「影目科技」联合创始人印传学称，华强北两三百元的智能眼镜，对行业推动积极，知名品牌引领加上白牌低价渗透，让消费者更愿意花钱体验、感受新品。他料短期AI



智能眼镜市场盛况近日在深圳华强北出现，除了用来听歌、接听电话的蓝牙眼镜，也有功能涵盖拍照、摄像、录音、翻译、导航的「高级版本」，售价约三四百元人民币。（网上图片）

拍照眼镜、不带显示屏的眼镜会马上增加。

天猫数据显示，截至10月30日，AI眼镜品类成交额按年大增2500%；京

东「双11」期间该品类成交额增速位居第一。明年，全球智能眼镜出货量预计达2368.7万只，中国超491.5万只，迈入规模化增长阶段。

「天价」奶皮子糖葫芦

酸甜山楂，配上香脆的炒米，裹上一层浓郁奶皮子。这样酸酸甜甜脆脆软软，有着丰富口感的「奶皮子糖葫芦」就这样一跃成为最近的网红美食「顶流」。各大城市线下门店大排长龙，使得「代购」、「黄牛」应运而生，上海更卖出98元（人民币，下同）的「天价」。奶皮子是蒙族常见食品，简言之是煮沸鲜奶后表面冷却形成的「皮」，类似用豆浆做腐竹。

贵冰糖葫芦3倍 排队半小时

小叶从上海来北京出差，闲暇第一件事，就是排队买串奶皮子糖葫芦。「光排队就半个小时。」北京寒风中，她和朋友排队买了两串，一串是经典山楂口味，另一串是「草莓干噎酸奶奶皮子糖葫芦」，价格分别是15元和20元，是

传统冰糖葫芦的3倍左右。

「山楂的更好吃一点，草莓的吃多了很腻。」小叶评价道。她在一个月前就已想买，无奈上海「物价太高，又不想排长队」，抱着「刚好要来北京，这边买糖葫芦应该简单」的心情，终于吃到这串糖葫芦。「挺好吃的，排队半小时以下可以接受。」不过被问到会不会再买，她说，「不排队可能会买，排队就算了」。

食物变社交货币 网民催生新产品

和小叶一样，很多在冰糖葫芦摊位前排队等候的年轻人，都是抱着想尝试网红产品的心情。在社交媒体时代，奶皮子糖葫芦已从「食物」升级为「社交货币」。抖音「奶皮子糖葫芦」话题播放量超12亿次，小红书相关笔记超20

年轻人为情绪买单

万篇，内容多为「拍照攻略」、「打卡避坑」。如何调整角度拍出「糖壳的脆感」，如何搭配浅色大衣更「出片」（上镜），如何避免糖壳融化影响口感。

这些用户生成内容，形成强大「种草效应」，推动更多人加入打卡队伍，也催生「奶皮子+」产品线，衍生「奶皮子+奶茶、酸奶、蛋糕、蛋挞」等多款产品。随之而来的就是「网红」属性的超高溢价。不过这也刚好迎合现时年轻人「情感消费」模式。

从「功能消费」到「情感消费」，从「价格敏感」到「价值认同」。对年轻人，消费本质上从来不是「买什么」，而是「为什么买」。是为潮流，为回忆，为社交，还是为美食的味道？或许每个人答案不同，但最终却都指向为情绪买单的行动。

记者 王佩凡



小叶排队买到「经典山楂口味奶皮子糖葫芦」（右）以及「草莓干噎酸奶奶皮子糖葫芦」（左）。（受访者提供）

6字评新规吸粉400万 「南通文旅」爆红烫手

「哪位少爷吸了？」江苏南通文旅局小编一句对禁毒相关新规的留言，为「南通文旅」抖音帐号一夜涨粉400多万，不过，这6字「吸粉箴言」却成为烫手山芋，而删文、禁留言等操作，亦进一步触动网民关注，引爆对新规定的热烈讨论，部分矛头指向社会不公、滥用特权，成为近日内地跨平台现象级热搜话题。

转发封存新规 疆戒毒所「加料」 南通文旅：哪位少爷吸了？

事件源头在新疆兵团女子强制隔离戒毒所的抖音帐号「兵团禁毒」，该帐号前天转载一条法规宣传短片，介绍明年元旦起正式实施新修订的《治安管理处罚法》，其中第136规定「违反治安管理的纪录（包括吸毒纪录）应当予以封存，不得向任何单位和个人提供或者公开」。括号内的「包括吸毒纪录」并非条文原有，是「兵团禁毒」小编添加。「南通文旅」随后在该短片下方评论区留言称「哪位少爷吸了？」

两名小编的分别「加料」、留言评论的用意未明，引起众多网民各自解读，最多人相信「南通文旅」在质疑新法为特权阶层服务，纷纷点赞并转发传播。「兵团禁毒」随后删除短片，并关闭其

他帖文的留言功能。制作并首发该短片的新疆阿克苏公安旗下帐号「迪警官」，同样删片禁言。

抖音涨粉10倍 关闭删留言 网民「帮上热门」多地发片谷禁毒

「南通文旅」抖音帐号28日早上增加32万粉丝，之后随着话题热度攀升而狂涨，28日晚暴增10多倍，突破400万粉丝。对于近年想方设法成为网红，继而推广本地旅游的各地文旅部门来说，这次流量海啸如「泼天富贵」，但南通文旅局高兴不起来。「南通文旅」28日下午关闭留言功能，清空大批网民留言。

事件影响从「抖音」扩散至不同社交平台，「南通文旅」、「南通文旅一夜涨粉超32万」、「2026年起吸毒纪录可封存」等相关话题28日冲上新浪微

博热搜。网民还涌入微信旗下短片平台「视频号」，通过付费功能「帮他上热门」，将「南通文旅」推上热门榜。

北京昌平、房山，四川凉山、江南，浙江衢州等各地文旅部门的官方帐号，也跟上这股「病毒式」传播热潮，在「抖音」发短片宣传禁毒，并配上「星星之火可以燎原」的标签，以及同一段背景音乐，被网民怀疑在「声援」，也有人认为是「蹭热点」。

惟截至28日晚，部分「文旅兄弟」的帖文已被删除。其中明言「声援」的陕西汉中「留坝文旅」转为私密帐号，所有帖文均设为不可见，该帐号28日曾发帖称「南哥加油，领导说我我也不管了」。

「南通文旅」一句「哪位少爷吸了」爆红，有评论直指，突显内地民众对社会不公、滥用特权的担忧。但在法律界来看，立法原意在于「挽救轻微犯罪人」。《大河报》引述贵州律师姜桢祥表示，新法将有效阻断违法纪录的「标签效应」，为当事人回归社会清除制度障碍。北京律师岳岫山称，治安违法行为为社会危害性相对较轻，封存纪录可以防止轻微的过往错误对个人就业、教育

等权利造成永久、不成比例的负面影响。

新修订的《治安管理处罚法》于今年6月由全国人大通过，「治安违法纪录封存」当时未引发广泛讨论。

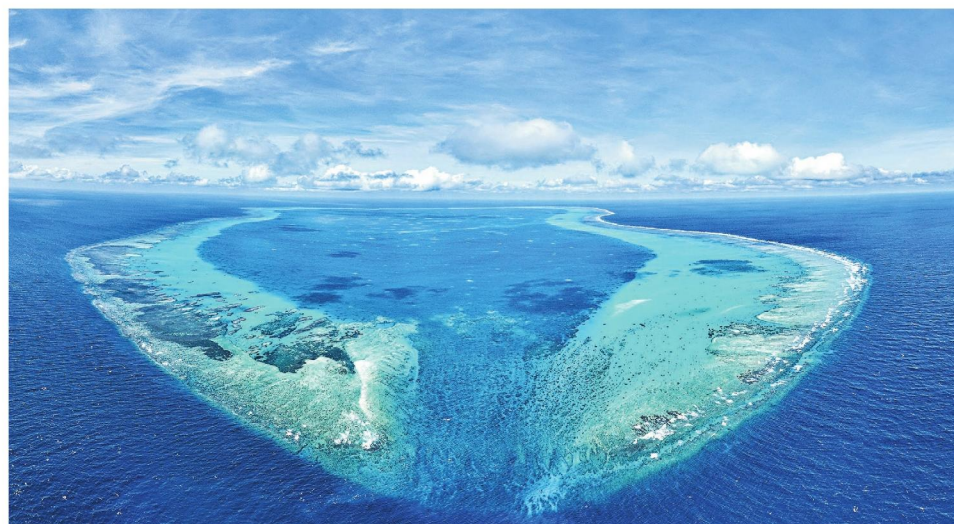
《南方都市报》引述全国人大代表、最高人民法院特约监督员朱征夫表示，每年约800万宗的治安违法纪录，容易造成社会分裂和矛盾激化，建立轻微犯罪纪录封存制度是落实深化改革的一次实践。

称删帖或惹误读 胡锡进发帖同被删

《环球时报》前总编辑胡锡进发帖称，「南通文旅」的留言可能是负责运营的职员操作失误，属于内部管理的「小事故」，不代表官方态度，外界不必过分解读。他认为，新疆官方对《治安管理处罚法》新规的解读是正确的，但面对「舆情」不敢坚持，「先删帖、息事宁人再说」，反而可能引起误读。胡锡进认为，社会应当有能力承受网上不同声音，事件反映出部分官方机构「太怕事了」，视「舆情」为洪水猛兽。

胡锡进的帖文在发出不久后也被删除。

中国报告披黄岩岛生态优良 没氰化物



黄岩岛位于南海中沙群岛，又名民主礁，图为潟湖出入口。最新生态环境报告显示潟湖有3种海草分布。（新华社）

中国生态环境部日前发布《2025年黄岩岛海域生态环境状况调查评估报告》，是今年9月国务院批准成立黄岩岛国家级自然保护区后，首度详细披露该区域环境情况。报告指出，黄岩岛海域环境质量持续为优，海水、海洋沉积物和鱼类样品中均未检出氰化物。

黄岩岛保护区成立前，生态环境部华南环境科学研究所等8家单位组建科学调查队，于8月开展黄岩岛海域生态环境状况现场调查，调查内容涵盖海水水质、沉积物质量、生物质量、海洋垃圾，以及珊瑚礁、海草床典型生态系统等，共采集各类样品1740份，并开展水下摄影摄像调查和无人机航拍调查。

报告指出，黄岩岛珊瑚礁生态系统健康稳定，现场调查共记录造礁石珊瑚14科39属134种，较2024年调

查多记录25种，活珊瑚平均复盖度为29.8%；现场调查记录到礁栖鱼类24科145种，较2024年调查多记录20种；此外还记录到砗磲3种，记录到黄岩岛潟湖内分布3种海草。

报告认为，黄岩岛自然生态系统多样性、稳定性、持续性好，可以为南海海洋生物提供重要栖息地和庇护所。另一方面，随着气候变化程度加剧，黄岩岛珊瑚礁白化潜在风险仍不容忽视。

菲律宾当局及渔民团体近年指控中国渔民使用氰化物在黄岩岛海域捕鱼，「破坏菲律宾的传统渔场」。日前中方公布的报告特别提及，黄岩岛有关环境及鱼类样品未检出氰化物。与此同时，央视也制作《黄岩岛 蓝海宝石2》短片随报告同步发布，新华社发布一批黄岩岛图片，宣示中国主权。

上海个唱「不可抗力因素」取消 滨崎步独对1.4万空椅开骚

正举行《ayumi hamasaki ASIA TOUR 2025 ~ I am ayu》亚洲巡回演唱会的日本乐坛天后滨崎步，11月1日完成北京站后，原定29日移师上海演出，却在开骚前一天遭主办单位宣布「因不可抗力因素」取消演出。不过滨崎步仍选择踏上舞台，面对全场1.4万张空椅演唱，粉丝得悉后大表感动，黄秋生也赞她「真正的艺术家」。

文：蘇珮欣

现年47岁日本乐坛天后滨崎步的亚洲巡回演唱会，今年6月登陆香港亚博，8月到台北，10月移师杭州，上月1日唱到北京，原定11月29日假上海浦发银行东方体育中心演出。当滨崎步得悉上周三（26日）大埔宏福苑发生五级大火，造成逾百伤亡，即时在社交媒体Instagram（Ig）发文悼念，恳请出席上海演唱会的观众不要穿红色服装，指大会取消所有红色造型及烟花效果。

拍下演出片段待公开

然而开骚前一天，疑受最近中日关系紧张影响，主办单位突宣布演唱会因为「不可抗力因素」要取消，大批粉丝感到可惜，滨崎步随即发文安慰粉丝。她称自己与200名工作人

员，包括日本及内地职员在内，不分昼夜5天内完成场地布置。她透露不想评论自己不了解的事，只想向粉丝道歉，她将继续寻找她可以做的事情。

其后有报道指滨崎步像正式开骚般盛装站在舞台上，面对1.4万张空椅演出，且从头到尾将演唱会歌单上所有歌曲演绎一次。相关报道及照片在网上疯传及热议，滨崎步在Ig限时动态贴出相关报道，承认确有一事，留言称，「正如报道所说，我们收到终止要求后，在会场无观众的状态下，从第一首唱到安歌，然后离开了会场」。她称与所有表演者、工作人员都全力投入演出，「怀着跟正式演出毫无差别的心情，想像粉丝都在一样，奉献了最精彩的演出」。据悉滨崎



滨崎步公开面对空椅演出的照片。

正与公司同事、内地员工、日本大家庭一起前进，一起度过这段旅程。请不要担心我。要找到积极的东西，无论多少，都能丰富你的灵魂，保护自己。我仍然强烈认为，娱乐应该是一座连接人的桥梁，而我想站在创造那座桥梁的一方」。

黄秋生赞滨崎步真正艺术家

滨崎步独对空椅唱歌，敬业精神赢得掌声，连黄秋生也在社交媒体分享滨崎步演唱会的照片，赞她是真正艺术家。粉丝也留言大呼感动，「真的太有型了」、「歌姬果然不同凡响」；有自称内地粉丝表示，「我是喜欢你的内地粉丝。这



滨崎步举行亚洲巡回演唱会，上月初完成北京站演出。

次因为最近的政治问题，给你和整个演唱会工作人员带来麻烦，感到非常遗憾。希望你能理解，政府的立场不能代表所有一般民众的想法」。

根据滨崎步官方网站资料显示，她将于明年1月10日假澳门威尼斯人综艺馆演出，未知届时会否遭遇「不可抗力」。

滨崎步沪骚勒停 永旺湘新店受捧

多名日本艺人近期在中国的演出临时取消，日本知名歌手滨崎步原定上月29日于上海举行的演唱会，28日收到中止演出要求；同市举办的一场嘉年华活动上，有日本歌手表演期间，音响突然停止，她无奈下台。

滨崎步在社交平台宣布上海演唱会取消的消息，她表示遗憾无法对从世界各地而来的粉丝亲自当面道歉，而由日本和中国200名工作人员花了5天时间搭建的舞台，之后将被拆

除。她还称，「对于那些我不了解的事，我没有任何评论的立场」。

日歌手万代活动被熄咪

28日在上海举行的万代南梦宫嘉年华，网传短片显示，日本歌手大概真希在台上演唱时，音响突然中断，工作人员上台向她解释，她露出惊讶的表情，随后被要求离开舞台。主办方在微博通告，随后两日的嘉年华舞台环节「由于不可抗力因素全部取消」。

另外，原定分别28日、30日晚在上海举行的日本创作歌手natori演出、「和田薰×犬夜叉30周年的音乐世界 原版动漫交响音乐会」，以及来自东京的3人乐团chilldsport、视觉系乐团SID原定12月在中国的巡演，均一一取消。不过，日本永旺公司日前在湖南长沙顺利开设了大型购物中心，除了优衣库、无印良品等零售店，还吸引电影院和游戏厅等入驻。开业首日，该商场受到当地民众捧场，人气旺盛。



湖南长沙湘江新区的永旺梦乐城购物中心近日开业，现场人气相当旺盛。（网上图片）

61岁三届视帝郭晋安离巢无线

拒讲原因 盼其他频道会观众

无线持续出现离巢潮，继91岁资深演员罗兰不获续约离开，近日再爆出61岁三届视帝郭晋安亦已离巢，他的资料在无线官方网艺员名单中消失。他回复本报承认约满无线，拒透露原因，叫大家估吓。他认为做了多年艺人最开心及幸福是有得选择行每条路，日后希望在更多频道跟大家见面。他凭台庆剧《金式森林》角逐《万千星辉颁奖典礼2025》最佳男主角，被看好有机会创纪录成4届视帝，现在离巢可能添变数。



郭晋安拒透露离巢原因，笑称叫大家估吓。

郭晋安与罗兰刚于早前播出的无线剧《金式森林》饰演母子斗戏，演技同获赞赏。不过日前罗兰被发现在无线艺员名单中被消失，罗兰之后证实已离巢，表示无线没有跟她续约，说可能公司不再需要一个阿婆演戏。郭晋安对于罗兰离巢，回应：「有所谓啦！罗兰姐钟意做又得，唔做又得！」原来他同样已约满，无线官方网已搜寻不到他的资料，低调结束与无线逾30年合作关系。

未知会否出席台庆颁奖礼

郭晋安近日回复本报承认离巢，对于很多网民感可惜，他说：「多谢大家关心，明白大家可惜嘅原因，做咗咁多年艺人，我认为最开心最幸福就系有得选择，每条路都可以由自己去决定系最好不过，希望会喺更多频道同大家见面。」问到离巢原因，郭晋安说：「原因唔讲啦，大家估吓啦！」至于未来有什么计划，是否主力打理健康食品生意？他表示到时先讲，强调不会主力做一样，有剧集找他演出都会考虑。他是今年视帝大热，明年1月会否出席颁奖礼？他称看到时有没有时间。

陈晓华支持「老公」决定

陈晓华与郭晋安于《金式森林》饰演忘年恋夫妻，拍摄时获「老公」提点，

对于郭晋安离巢，她回复本报说：「拍这套剧令我获益良多，非常多谢和感激可以跟安哥（郭晋安）有缘合作。无论他做任何决定，我都会支持及送上祝福，希望将来有机会可以再合作。」

郭晋安加入无线近40年，1986年参与无线剧组演员试镜，被选中主演首部处境剧《城市故事》；1988年在韦家辉任编审的《誓不低头》饰演谢文武（郑少秋饰）儿子谢平安，剧集大受欢迎，郭晋安其后在多出剧任男主角，有观众认为他貌似张国荣，被封「张国荣接班人」。

成功生意人 估计身家以亿计

郭晋安曾短暂离巢，重回无线后主演数十部剧，凭《戇夫成龙》、《阿旺新传》及《忠奸人》三度封视帝，是继罗嘉良与黎耀祥后，三度封视帝的男演员。郭晋安2018年与无线由经理人合约转为部头合约，参演剧集《白色强人》、《失忆24小时》、《回归》、《白色强人II》及《金式森林》。除演技备受肯定，他做生意亦同样出色，与胞姊郭致因创立保健品牌集团去年在港交所主板挂牌上市，当时说会跟胞姊继续拍住上，仍会兼顾演艺工作。懂得物业投资的郭晋安手持多个住宅及工商物业，有估计身家以亿计。

罗兰离巢无线：可能不再需要阿婆演戏

现年91岁的金像奖影后罗兰近日在《金式森林》饰演郭晋安的母亲，再次获观众大赞演技出色，并负脚伤宣传《金》剧，专业精神十足。近日有网民发现在无线艺员名单中，罗兰被「消失」，引来热议，网民大表不舍。本报日前联络罗兰，她证实已离巢，表示TVB没有跟她续约，所以约满后就离开。提到她早前带伤也宣传《金》剧，她称参加宣传是一回事，能否续约又是另一回事。

罗兰表示在TVB几十年，可能公司不再需要一个阿婆演戏；有指她在《金式森林》获赞赏地位重要，她说：「唔

系每部剧都需要一个老人家角色，公司好多艺人。（有冇唔开心？）冇唔开心，系咁㗎喇！暂时就当休息，有合适角色，身体又可以应付都会接拍。年纪大合适工作也减少了，最重要身体健康。」罗兰表示现在健康状态OK，之前跌倒的脚伤仍康复中，她怕多人也减少去街。

入行80年 1970年代加盟TVB

罗兰从影逾80年，曾表示没打算退休，医生曾告诫她一旦停止工作，脑袋也会随之衰退，因此坚持能力所及便继续演出。她1970年代加入TVB，其

间曾离开，后来又回巢。罗兰在《七月十四》扮演灵媒「龙婆」，不但是经典电影角色，更被网民封为「香港鬼后」。2000年凭《爆裂刑警》赢得第19届香港电影金像奖影后殊荣，以66岁高龄成为金像奖史上最年长影后。2002年《万千星辉贺台庆》获颁「万千光辉演艺大奖」。

►罗兰（左）凭《爆裂刑警》赢得第19届香港电影金像奖影后殊荣，同届由《暗战》刘德华（右）称帝。（资料图片）



罗兰有份演出的《金式森林》刚播完不久，原来她已经约满无线。



越拼罗马烩牛肚

「一碗牛杂河多青行街。」收银姐姐大声喊着，我付款后便在门口等候。还在香港生活的时候，间中会传信息给妈妈：「我睇又新街，食唔食嘢？」而她的选择永远都是牛杂河。究竟猪、牛、鸡、鸭的心、肝、肾、肠、胃有何吸引力能疯魔人类的胃口？曾以为只有亚洲人才喜欢吃内脏，惊觉欧洲人吃内脏的历史也是颇长。对于内脏，我不太懂得欣赏，唯一一款比较钟爱的内脏是牛肚，亦是这次主题食材。

文图：厨豫

台湾常见的卤味内脏

台湾饮食文化丰富，从一条大街食肆的数量已略知一二。由大马路至横街小巷，食店肩并肩排列，今天吃当归鸭肉饭；明天吃煎饺麻酱面；后天吃卤肉饭加卤水拼盘，不怕没有选择，只怕你的胃口不够大。

来到一个盖着巨大长方形的透明塑胶展示柜前，古早卤味尽现眼前，我先生点选了鸡胗、黄金蛋、鸡冠、猪血糕、牛肺、鸭舌及豆干。我看得目瞪口呆，若我是自己一个人绝不会点这些组合，难得有人「包底」，必定要试。看着完整一块的鸡冠，有点吓人，咬了一小口，口感像猪耳朵，亦像猪皮，烟韧带点软骨，不错吃呢，价钱属中上，皆因一公鸡只有一冠。

鸡胗、「黄金蛋」什么来的？

本来想把鸡胗咬开一半，发现咬不开，唯有整块来尝。鸡胗又叫砂囊，鸡的胃部，内含沙石。鸡没有牙齿，于是利用胃内的碎石沙砾磨碎食物，其实蚯蚓、某些鱼类和金龟等动物都是有砂囊的。卤水鸡胗口感硬硬脆脆的，需多花些牙力才能咬碎，伴随淡淡的卤水味，有趣有趣。轮到「黄金蛋」，外形金黄色，球体，远看像熟蛋黄，近看发现形状大小不太一致，原是卵巢内的卵，是鸡蛋的前身，我口咬半颗，口感像半熟蛋黄，滑溜却带点组织似的。它常出现在卤味店或盐水鸡的配菜里。

相信大家也听过黑白切，此名称出于台语随便切，发音「柯Bad尺」。黑白切的家族成员有卤蛋、豆干、猪嘴边肉、猪粉肠等等，当中粉肠价格最高，因为产量有限，但人气不算高，发觉大部分台湾人不喜欢口感粉粉的东西，这种入口即溶不太受欢迎。我先生非常喜爱粉肠，他最爱水煮，进食时沾酱油膏，加葱花、姜丝、油麻伴食。



【材料】(2人分量)

· 牛肚	350克
· 蒜蓉	2瓣
· 洋葱碎	100克
· 甘笋碎	60克
· 西芹碎	60克
· 去皮番茄	200克
· 料理酒	50毫升
· 鸡高汤/清鸡汤	500毫升
· 鸡心豆	150克
· 米纸	5张
· 姜片	10块
· 香叶	1至2片
· 牛油	1汤匙
· 盐	半茶匙
· 胡椒粉	半茶匙
· 糖	1茶匙

【做法】



1. 首先处理牛肚，把牛肚洗干净。



2. 翻开牛肚内侧，剪走黑色的部分。



3. 把牛肚切成幼条，与水(水量盖过面便可)、半碗料理酒、10块姜片和1至2片香叶放入电饭煲，搅拌均匀。

4. 启动电饭煲，初步烹调时间约1.5小时。



5. 另外加热锅，用1汤匙牛油炒香蒜蓉、洋葱碎、甘笋碎和西芹碎至微微焦香。



6. 加入料理酒，以中火把杂菜炒香至酒香挥发出来。



7. 再加入去皮番茄，把锅内材料炒香拌匀。



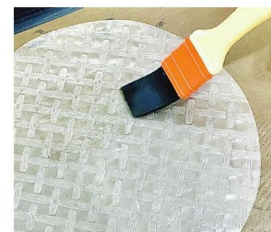
8. 加入鸡高汤，拌匀锅内所有材料。



9. 加入牛肚、鸡心豆、半茶匙盐、半茶匙胡椒粉和1茶匙糖。



10. 把所有材料拌匀，先以大火滚起，再调至细火，盖面慢煮1.5小时。其间每15至20分钟翻炒锅内食材，以防黏底。



11. 1.5小时后关火，准备一碗室温水和一个毛扫，把米纸两边涂满水。



12. 米纸变软身后，由下至上卷起，形成米纸卷。



13. 每条米纸卷切成3段备用。

14. 把锅内牛肚翻热，加入米纸卷再煮10分钟，完成。

横琴边界景观札记



图为「三三三」桥。横琴岛内的「十桥十景」生态未来城市景观：由十多座形态各异和以数字谐音命名的桥串起被天沐河隔开的两岸。

上月中笔者前往澳门欣赏十五运乒乓球赛。在两场赛事的间隙，我打算充分利用这个时间，前往与澳门一水之隔，最近离氹仔岛不到 200 米的珠海横琴岛进行一次「城市散步学」的小调研，观察此岛的城市人文景观，以及大湾区语境下琴澳双城融合与边界再造之间的张力。对此，我借用了人文地理学中的「边界景观」（borderscape）概念去帮助思考。

文、图 · 邓浩贤 香港浸会大学传理学院博士生

思考「边界」

边界，代表着区隔、边缘、差异、混杂，既由物质性存在的边境实体如禁区铁丝网、关口基础设施等人工物维持，又依赖法律政策、文化符号表征等隐形限制而存在。边界景观这一概念随着全球化的跨国流动及人文地理与边界研究中的「过程转向」（processual turn）出现，使边界得以被视为动态的社会过程和空间差异化的实践。同时，此概念亦可转化为动词的「边界景观化」（border-scaping）去观察具体的跨境经验和与边境相关的实践。最后，「景观」一词延续了社会学家 Appadurai 的全球化五大景观的讨论，以可见性（visibility）去助我们思考边界的表征和美学及背后的政治，以及帮助香港人更好地自我反思同为湾区共融下的一员，认识边界的丰富意涵。

特区化实践

随着 1 元车资的公交车通过横琴大桥进入横琴岛，毋须任何特别通行证即可顺利进入这个经济特区。据官方文件称，自 2024 年 3 月 1 日起，横琴粤澳深度合作区正式实施分线管理封关运行。进入横琴的边界被视为「一线」，受影响的是货物而非人员。入岛的内地货物被视为出口，澳门货物则可免税进入横琴。而离开横琴岛则视为「二线」，采取关口随机抽检方式管控人员与免税货物进出。我多次经由

公交尝试体验出岛的检查均未达到目的，但「中国海关」的周总理手书，以及排队通过关卡的体验，则让我想起幼时坐国内长途巴士入境深圳必经的特区关卡。深港人常说的「关外-关内」的特区「二线关」分界带来的城市经济人文景观与规划差异，即使在关卡早已废除后仍持续到现在。这让我开始憧憬和思考这条横琴边界，能否带来相似效果。将地方特区化的规划实践，是改革开放的重要政治哲学之一，而如今国内愈来愈多特区——天津自贸区、雄安新区、深圳前海特区、即将「封关」的海南自由贸易港区等。自上而下的特区化实践并非一定能达到其预设的效果，也受各种区位因素的影响。

过桥后映入眼帘的，是中高档的住宅公寓群、舒适宜人的海滨公园湿地，以及拔地而起的高技派现代主义（high-tech modernism architecture）写字楼集群建筑：与水文绿地交错的玻璃帷幕、钢铁和铝、流线造型成为此地的都市肌理（



海浪形态的公交车站



横琴岛内冷清的柏油大道、流线形的商业设施与密密麻麻的待售房产。

urban grain）特征，颇有未来花园城市的感觉。一路上都能遇到壮观的国际建筑奖项大作——以横琴山水为灵感的横琴文化艺术中心、由以动感流线闻名的 Aedas 建筑事务所建造的横琴创新方，以及呼应岛名形如横卧琵琶古琴的珠海未来新地标天沐琴台。行经美丽的花海长廊，一路上听到来自北方或西南地区游客的普通话口音，彰显合作区以文旅观光的成果。

展示「一岛两制」

在岛的东边，是澳门大学的横琴主校区，由全国人大常委会授权澳门特区政府管辖，须经由澳门本岛方可进入且毋须过关，离开须到附近的横琴口岸「回」到横琴岛，是个十分有趣的「一岛两制」边界景观。如今在横琴岛的西南端，新的澳大深合区校区也在建设当中。

随后，我步入位于天沐琴台河心岛内的合作区规划展览馆，尝试了解官方如何叙事建构和宣传此岛。在简单挪用考古学知识与古地图证明横琴岛与澳门的一衣带水历史联系，到社会主义时期的围垦造田、戍边卫疆的国家叙事后，场馆主要展示合作区的形成历程与发展现状。部分基本以官方规划文件、琴澳合作的媒介事件的照片和纪念物，以及现有合作区企业的成果展示。而琴澳两地居民的跨境生命故事，则以出入证件和两地商贸流通的物品作为证言，为两地的合作互通提供民间经验的合法性证据。

继续沿城市中心水道天沐河骑车前行，路旁的宣传标语与一些细节和景观装置引起我的注意。首先是几条主干道的名字——港澳大道、濠江路、香江路，隐约向游人 and 投资者强调这里的特区属性。此外，繁体字标识不时出现在岛上：充电桩标识、某些店名，或澳牌车等，在微观层面隐约浮现出边界的操演性（performative）呈现。而在城市视觉文化符号的运用上

，「琴澳」的呈现似乎依赖远处更有视觉辨识度的澳门大三巴牌坊与莲花，而珠海或横琴本身则以海浪、海豚或作为国家力量的奇观展现的跨海大桥来呈现。岛内和琴澳之间数量众多的桥梁，成为「互通互联」的隐喻。因此从符号的选择也能大致阐释特区背后的区域政治意涵：借由澳门的资本主义制度与连接世界的后殖民遗产，辅以由上至下的国家基建力量和政治统筹来发展特区。

富暧昧的「澳门社区」

不远处，则是由澳门政府旗下都市更新委员会在横琴岛的试验社区项目「澳门新街坊 Novo Bairro de Macau」。深绿色的装饰艺术风格灯牌、路牌与栏杆、葡式碎石路、蓝釉青花瓷砖、中葡双语的文字，让人仿佛置身于一块澳门飞地。除了挪用视觉符号，澳门的社区治理和生活方式也被引至此地，如澳门街坊会、澳门妇联会、旁边的澳人子弟学校及澳门标准的卫生所。此外，这里亦设置 24 小时自助服务中心，包含办证机器和其他政务设施。与售楼部工作人员交谈了解到，购买此地房产仅限澳门永久居民，但租赁并无限制。他们的销售话术包含相较于澳门的低廉房价、几分钟到口岸的免费接驳、高楼层能直接看到澳门岛。在我看来，这个澳门社区的内地移植，蕴含各种关于边界的暧昧、消融、妥协、延伸及再造。在促进琴澳一体化同时。在这里，内陆的建筑工人和清洁工、象征澳门「本真性（authenticity）」的葡殖美学符号、带有简体和内地设计特色的路牌和同时播放中央电视台与澳门卫视的餐馆有机地共存存在一个空间。

总的来说，横琴粤澳深度合作区仍处于发展初步阶段，街上人流较为稀疏，写字楼也大多仍处于招商空置状态，宛如一个充满潜力的乐高蓝图。

如何画Q版小女孩

内容：本期为大家介绍的是如何画Q版两头身小女孩。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”



健康生活

HEALTHY LIVING BIWEEKLY

12月10日内容

逢隔周星期三出版

名人美颜馆

甄济如 跳舞减肥

韩剧女王朴信惠 小黄瓜减肥法

健康话题

75岁黎彼得染流感 肺花入ICU 戴氧气罩插尿管喉轮两包血

健与美

有营食谱

黑木耳、花椰菜煮出五星行汤 排毒抗过敏又能护肝

专家解答 钢琴练习疑难问题 (三一七)

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。

——要换老师—找出理由

问 (1): 孩子换个老师学钢琴，会不会因为教材、教法不同，令孩子产生困惑呢？

法。赞赏同学的积极态度，自己原意尝试，尽能力去吸收，探讨。做到自己的最好。

更明显。表白了每个乐句的重点和要求，就表现出很多细节了。也和弹奏的乐曲建立关系了。

答 (1): 孩子的困惑。。。如果她明白，知道弹奏方法，怎么会有问题。她的情况更容易，因为你是紧张的妈妈，跟得很好的。指法、弹奏方法，只要在低级及早改正过来。低级的基础弄好，后来是easy了。

问 (3): 老师，发一段练习视频，可以请给一点意见吗？

多留意乐曲的表达。没问题的，基本功做好，音乐感觉同时加上去。相关连的。就是最简单的曲子，也要表达出音乐和乐感。

问 (2): 我总觉得现在老师，每次上课后就总说不错，多一句一件都没有，我担心长久以来，孩子学的时间越长，可能存在的问题就越多。

答(3): 收到的，谢谢分享。同学很乖的，有练习音阶的习惯。音阶应该是蛮熟的，但是要些音乐要求。顺畅和方向感。

答 (2): 赞赏加上提醒是「鼓励」的最佳方

曲子方面，开始的第一段拍子很准，后来就比较松散了。节奏和保持速度是非常重要的。可以多明白音乐和乐句的意思，表现出乐句的起伏，强弱对比，分句也可以

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。



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

旅行的意义

文：婆婆妈妈

我的人生清单会定期更新旅行目的地，趁假期就会去完成。但去旅行对我而言并不轻松，事前需要计划行程，收拾行李，到达目的地要找路，每天走几个景点，回家后要整理行李，这一连串行动，未生小孩的我已觉得挺累的，生小孩后，去旅行需要更多准备，行李三人份，行程安排要更充足，餐厅选择亦有限制，我不禁想，为什么要把自己弄得那么辛苦呢？反正小孩年纪还小，他们可能很快就忘记了，不一定要出远门？

准备旅行日志、学简单会话

跟朋友讨论带孩子去旅行的原因，有的是自己想去旅行，便只好带着孩子一起去；有的不介意孩子是否会记得，自己留下开心的亲子回忆就满足；有的觉得孩子纵使日后会忘记，但过程中的体验有助他们成长，这点我也同意，但还是对会忘掉这一点有点执著，所以做了一本旅行日志给可

可，希望她对旅程留下深刻印象。

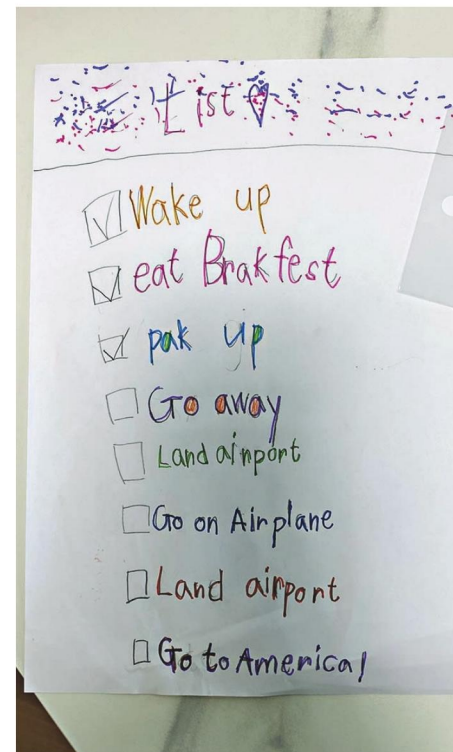
可可第一次去旅行的目的地是东京，我在网上买了两三份关于东京的素材，合共约40元，内容很丰富：旅行日志包含日本地图，有指引让你贴上机票、记录行程回忆等，还有一些在飞机上消磨时间的填色纸，寻找机上图示小游戏；另一份是寻宝游戏，从中可认识代表日本的事物，例如寿司、拉面、绿茶、日本国旗、和服、子弹火车、汽水机等；还有一份是日语教学，除了以上事物的罗马拼音，亦有一些简单会话如 ohayo、sayonara、arigato 等，我筛选了一些简单有趣的打印出来，然后贴在小本子上，出发前和可可看了一遍和行程安排，令她对东京之旅充满期待，到埗后很想尝试说日语，还不停数着满布街上的汽水机。

女儿主动为探亲之旅列清单

第二次旅行是带着可可祖祖举家去美国

，由于是探亲之旅，没什么行程安排，加上带两小孩长途远行有更多事情准备，我没时间为可可准备旅行日志了。但也许有了第一次体验，令她觉得去旅行是要有计划的，旅程中可以有很多观察：当我忙着收拾行李时，她自己写了一张准备清单（图），上机又在研究机上的图示，到达后很兴奋发现美国国旗。之后另一个台湾之旅，她会问台湾人用什么语言，怎样打招呼；再之后又去多一次日本，还继续数汽水机，又问为什么日本餐厅多数用毛巾，香港多数用纸巾。

旅行对小孩而言应该是很好的学习体验吧，能认识各地文化，即使年纪还很小的祖祖，每天密集式接触新鲜事物，带来眼球、味蕾冲击，每次旅程后我都觉得她快速成长了。不过我发现，最珍贵的其实是暂时远离工作、学校，暂时偏离规律的日常，几天几夜全天候黏在一起，尽情投入旅程的亲子时光。



温哥华圣诞市集

浓郁的欧洲节日氛围

正等着您！

11月13日至12月24日 ★ **DOWNTOWN VANCOUVER**

温哥华会议中心旁边

vancouverchristmasmarket.com

扫描QR码购票

提前购票 大优惠

PTIB (BC省高等教育部专上教育委员会)

CTCMA (BC省中医局)

EQA (BC省教育部教育质量委员会) 认证

温哥华中醫藥學院

课程 针灸师，中药师，中医师和高级中医师执照班

中医推拿培训班(短期班)

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

欢迎有志中医事业人士报名。

附设 国医堂中医诊所

李文沛高级中医师 駐診

李援朝高级中医师 駐診

温哥华北京中医药学院

#3100-8888 Odlin Crest Richmond

Tel: 604-207-9389 604-370-3818 604-785-9389

Website: tcmvbc.com Email Add: vbcomtcm@gmail.com



做法：

1. 酵母加水搅拌至溶解。
2. 加糖、鸡蛋、炼乳和橄榄油。
3. 搅拌至油水乳化，基本没有油星。
4. 加面粉呈之字形拌至无干粉，尤其是厚松饼，不要划圈搅拌，避免出筋导致口感不够松软。
5. 盖保鲜膜醒发至体积变大，表面有很多小泡泡。
6. 醒发好或者从冰箱取出后用勺子搅拌几下，将泡泡搅掉，入锅受热后依然会发酵起泡的。
7. 不粘锅不用放油，中火预热，手离锅面约20厘米，能感到微热，转小火。
8. 不用盖锅盖，可以看到面糊表面受热后会有密集的小泡泡，然后泡泡开始破裂，大部分泡泡破裂后就可以翻面了。
9. 翻面后再烙30秒左右就行了。

材料	
普通面粉	100 克
鸡蛋	1 个
水	50 克
酵母	1 克
糖	10 克
炼乳	20 克
橄榄油	10 克

12/5-12/11 星座运势

- 白羊座**
(3/21-4/20)

如果你今年准备参加假面舞会的话，将会相当吸引人。工作中的问题全盘考虑会有更好方法。
- 金牛座**
(4/21-5/20)

危机就是转机，现在你要说服自己不要紧张。与财务有关的事情更要冷静。
- 双子座**
(5/21-6/21)

在处理繁杂琐事的同时，还得提防随时发生的反覆。提醒你埋头苦干的时候，需适时了解外界。
- 巨蟹座**
(6/22-7/22)

有好的机会找上门。你要注意的是，初期看上去美好的事情或人，深入了解后可能发现并不是美好。
- 狮子座**
(7/23-8/23)

本周会决定未来一段时间的发展方向，比如从现在的工作离开，重新开创新事业。
- 处女座**
(8/24-9/22)

终于不用再死守从前。机会仿佛从天而降，你忽然就放松下来或者发现了解决问题的方法。
- 天秤座**
(9/23-10/23)

如果你在银行或金融服务领域工作，最近有很大的客户上门，集资金额高，你将受益。
- 天蝎座**
(10/24-11/22)

贵人在朋友中。通过朋友你会认识平时没机会接触到的人物，或者看到以前不知道的情况。
- 射手座**
(11/23-12/21)

最近你接触了许多新事物，令身心压力很大。事情跟环境频繁变化，适应不良。
- 摩羯座**
(12/22-1/20)

你的不苟言笑在别人眼里变成很可爱的一件事。你收获无数的笑容。
- 水瓶座**
(1/21-2/19)

本周会接触与私密有关的事件，或者在宗教、信仰方面有非常不一样的经历。
- 双鱼座**
(2/20-3/20)

过了这段时间再回头看，那些烦人的事情过去就过去了，重新开始新生吧。

Vancouver Closets™ Ltd.

温哥华 衣柜厨柜厂

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

华人衣柜厂鼻祖
实现您的理想空间

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

羅佩瑄大律師行

LL.B CPA, CGA B.COMM

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

電：778-712-7688

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

李丽假牙诊所

调整修理 手工精细
3D(数码化)假牙



65岁以上长者可享政府
活动假牙补助福利，
欢迎致电查询协助申请

Liya Lei 雷丽雅 Lily Li 李丽
政府注册假牙专科

敬请预约

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

高洁 专业地毯清洁

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

微信号：dan Zhu0303

778-883-4875 朱丹
778-320-2899 朱太

BC 省埠仔

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

请电 604-322-9718
或 604-728-1809

明记搬运

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

778-863-3802 黄

美达油漆

www.maydapainting.ca

商业民居 内外油漆
手工精细 价钱合理

政府注册 WCB 保险

BC 商业信誉局 A+ 认证

778-889-5376 王先生



第一鋼閘防盜窗花

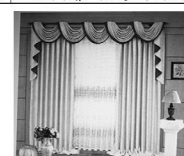
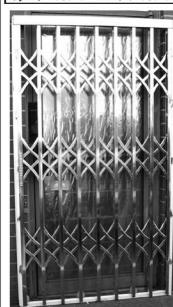
特平窗花每個 80 元起·商業攬閘 420 元起

第一窗簾紗窗廠

唯一超過 50 年加港品牌·廠商直銷各式各樣窗簾
豪華鋼閘、陽台鋼閘、陽台上蓋、欄柵、鐵閘

防盜隔熱玻璃膜

美國玻璃貼膜工程



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

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

自置 3500 呎工廠，選用優質材料，精工設計製造，是您信心保證！

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

工商广场

一定幫到你

价钱平

收效大

广告专线：604-247-4254

传真：604-231-9882

电邮：alau@mingpaovan.com

明报列治文办事处

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

明報
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

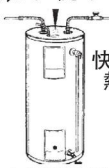
保泰水喉暖气工程

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

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



地熱
水暖系統



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

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

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。



另有高檔
智能家居系統：

- Lutron 燈控
- Somfy 電動窗
- Control4

智能控制系統

免費上門規劃和估價

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

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



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



- 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



Arbor Memorial
Arbor Memorial Inc.

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

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

微信二维码



气阴两虚 疫后调理 太子参麦冬百合汤

今年冬季，加拿大不少居民在流感或新冠感染后仍感乏力、干咳与气短。中医认为这属「气阴两虚」，宜补气养阴、润肺止咳。太子参补气益阴、健脾肺，麦冬滋阴润肺。百合养阴润肺止咳，杏仁润肺止咳化痰。这款汤温和易饮，适合病后体虚或气阴不足者。

材料（3人份）

- 太子参 15 克
- 麦冬 10 克
- 百合 10 克
- 南北杏 各 10 克
- 雪梨 1 个（去核切块）
- 冰糖 适量

做法

1. 所有材料洗净备用，太子参、麦冬、百合、杏仁与水 1.5 公升一同煮沸。
2. 转小火煮 30 分钟，加入雪梨续煮 10 - 15 分钟。
3. 熄火后加入冰糖调味，稍凉即可饮用。

功效与适应症

· 补气养阴、润肺止咳，适合病后乏力、干咳少痰、喉干声哑者。



禁忌与注意

- 痰黄黏稠、实热者应暂缓饮用，以免阻滞邪气。
 - 孕妇、哺乳及慢性病患者，使用中药前应咨询中医师。
- 太子参与麦冬常用煎服剂量 6 - 15 克；不可过量。

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

永久福地预售/免息分期付款

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

欢迎查询：国、粤、英语

未雨绸缪 无后顾之忧

778-885-0038

李丽 LiLi
社区服务顾问

本拿比海景福地

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

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

工商广场

广告专线 604.247.4254

传真 604.231.9882

电邮 alau@mingpaovan.com

明報
MING PAO DAILY NEWS

福泽传承 提前规划

市区福地供应日益减少，优质福地绝无仅有。

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

华语查询: 604-328-6079

Dignity
MEMORIAL

FOREST LAWN
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

聘請



大塘燒臘誠聘

1. 兼職收銀員
 2. 全職或兼職企檔
 3. 全職或兼職幫工
(無需經驗,可培訓)
- 有意者請親臨

列治文八佰伴(Food Court)
大塘燒臘3時後面洽

溫東食品廠 現誠聘以下職位

- 1) 廠務助理兼後備司機,
需良好駕駛紀錄
 - 2) 機械操作及包裝員工
- 以上職位,經驗不拘,提供培訓,
工作穩定,薪優,五天工作。

有意者請親臨
575 East Cordova Street, Vancouver, BC
面洽 (星期一至五, 10時至3時)

FPS 跨國冷凍機械公司 誠聘

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

全職工作 按需加班 穩定收入
年終花紅 醫療福利
時薪: \$18 - 50 (將根據申請職位和經驗決定)

歡迎致電人力資源部604-362-1622 洽談

誠聘員工

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

有意者請晚六時後電
604-649-8103

渡船肉食批發市場(本那比區)

地址: 3737 2nd Ave., Burnaby

誠聘:

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

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

有意者請致電

劉先生:604-961-6656 盧先生:604-338-4807



**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

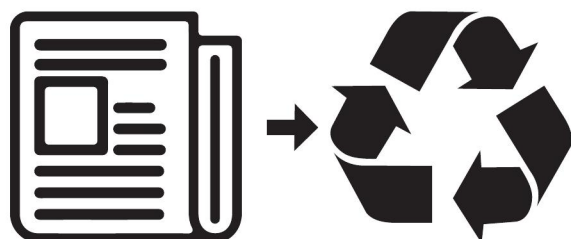


有興趣到本超市工作的人士
無論有經驗與否
我們都歡迎你的加入

WE'RE
HIRING

公司: 604-233-0886

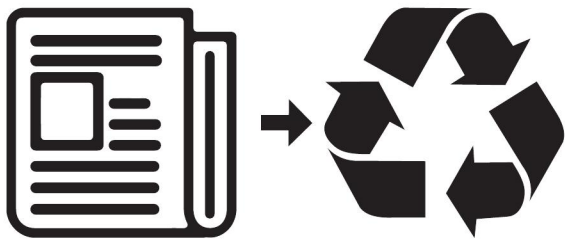
請電郵個人履歷至foodyworldbc@gmail.com
歡迎致電查詢及約見或親臨豐泰超市面洽
3000 Sexsmith Road, Richmond, B.C. V6X 4K9



**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



THANK YOU FOR
RECYCLING
THIS NEWSPAPER.

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

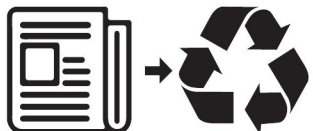
有牙醫，醫療福利，有意者
請電：604-762-0545
Donald 洽

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

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，無煙籠。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	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	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	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 	
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	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	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	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	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
大型按摩院 放鬆按摩 SPA 全城最低價 最好的按摩服務 請致電 604-998-4885	列治文按摩 專業按摩，環境優美，舒適。請電 236-889-7200	休閒按摩店 列治文全套服務，全身推油按摩。好價格好服務，環境溫馨，免費泊車。請電 778-297-6678	專業按摩 專業推油，服務好，溫東，泊車方便。溫東 604-375-8860，本那比 604-375-8661	素食月子餐 專為產後做月子的設計營養口味，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 	
 PLEASE RECYCLE THIS NEWSPAPER.				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	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	

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

随心选读健脑益智 气定神闲多活两年

南宋诗人陆放翁（陆游）一生热爱读书，诗句「读书有味身忘老」、「病须书卷作良医」，推崇读书是养生妙法。

我一直坚持阅读的习惯，百忙之中每晚都会尽量挤出一点时间看书或写作；最近看得多是与医学有关书籍，而写的则是养生汤水或食疗文章。

文：何树勋

我认识一些病友，虽然学历不高，却热爱读书。他们大多是银发族，身体或多或少都有些毛病，来看病时我发觉他们头脑灵活，十分健谈，而且紧贴时代脉搏，应是拜经常读书所赐。

每周阅读 3.5 小时 早逝风险减 23%

我读耶鲁大学一项长达12年的追踪调研，涉及3635名年逾50人士，发现每周阅读不少于3.5小时的人，比不阅读的人平均多活2年，早逝风险降低17%至23%。

我的硕士论文是讲甲骨文，当时的珠海书院中国文学及历史研究所所长羅香林教授和导师李伯鳴教授对我有很大影响，也要感谢博士学位指导老师王韶生教授对我的悉心栽培，让我在学期间学到了很多，培养出独立思考、明辨是非之能力，对我后来的发展起了举足轻重的作用。回想我的读书经历，实在有点曲折，少年时期活跃好动，不爱读书，短短数年转了19所学校，劝令退学是平常事。直到高中时邂逅红颜知己，生命起了180度转变。

当时她对我说：「人生不是这样子过，求学时期怎可以不努力读书！」这句话犹如当头棒喝，令我如梦初醒。于是由高中开始发愤向上，努力读书；一年后，学业突飞猛进，考入葛量洪师范专科学校，进步神速连自己也感到吃惊。为了追回落后成绩，我时常日夜苦读，每晚只睡两三个小时。长时间不够休息，身体终于不堪负荷，熬出病来。家人带我看中医调理身体，那是我后来追随学习中医的陈佑基老师。因为我自小常到叔公的中医馆，耳濡目染之下对中医理论例如阴阳之消长，五行之生克等耳熟能详，受到他的启发，我在求学期间兼学岐黄之道，经过不断努力，先后取得文学士、文学硕士及博士学位，并且在工作之余为朋友诊治。

我在青少年时期热爱篮球、长跑、武术等运动，不喜欢看沉闷的教科书，不过武侠小说、奇情侠义小说等也是有追看过，



增思考弹性

►不同的研究证实，阅读可以提升思考弹性，脑退化症和早逝风险亦较低。（明报设计图片）

金庸、古龙等名家作品自是看了不少。也许是潜移默化，我的中文修养比其他学科好得多，于是顺理成章攻读文学，读得十分顺利，无风无浪。读中药学时少不免要翻阅经典医籍，扎实的文学修养有助我充分解读医书古文，得以大量汲取前人宝贵经验，然后去芜存菁，推陈出新，医术不断改良精进，对我来说文学与医学可谓相得益彰。

读书好处多不胜数，略举例如下：

1. 降低患脑退化症风险（健脑益智）

古语说：「流水不腐，户枢不蠹，动也。」而法国的拉马克学说指出生物器官经常使用就会变得发达，否则就会退化。读书时候脑细胞不断运作，脑袋愈转愈灵光。这与打麻将可以防止脑退化是同一道理，不过麻将通常要凑合人数方可作乐，读书则可随时随地独自进行。美国凯斯西储大学有科学研究发现，经常读书的人患上脑退化症的机率比一般人低。

2. 书中自有黄金屋（锦绣前程）

在充满竞争的社会中力争上游，必须尽量装备好自己，其中一个方法就是通过读书考试，获取更高资历，这已是社会上的共识。进修专门知识例如法律、建筑、会计等需要报读有关课程，必须经过一番刻苦学习才有机会考获专业资格，过关斩将从来不易，容我勉励有志者：「不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香？」

3. 书中自有颜如玉（美好事物）

现今社会虽然盛行上网浏览五花八门

资讯，但是到书店或图书馆「打书钉」的人仍然为数不少，他们随心选读，以书香作伴，怡然自得也是一种享受。有些人喜欢阅读期刊、杂志，甚至笑话集等轻松小品，目的是纾缓紧张情绪，稍减来自工作的压力，是以有不少公司或机构，都在休息室摆放这一类读物，让员工在休息时候翻阅，放松一下心情。

4. 书海无垠，长知识益身心（各取所需）

书本知识广阔无边，包罗万有，不同内容的读物有不同效应，例如英国利物浦大学阅读、文学与社会研究中心（Reading, Literature and Society）发表研究指，文学阅读可以提升思考弹性（mental flexibility），易于接受新观念新事物，有助启动大脑的奖赏机制，这一点尤其令人鼓舞，尤其对心理素质较差的人，他们往往缺乏这方面的能力。

读书让人增长知识，扩展视野，培养正面心态，找到自己喜欢的生活方式。我有学生放弃正职后常抽空到大学图书馆看书，还不时参加征文比赛，屡获获奖，读书写作已成为他生活一部分，人也比以前开心、健康得多。

5. 延长寿命

越来越多科学研究证实读书会令人健康长寿，正如上文提过耶鲁大学的研究一样。《孔子家语·五仪解》：「智士仁人，将身有节，动静以义，喜怒以时，无害其性，虽得寿焉，不亦可乎？」读书益智，明辨是非，做事有节制，明白事理，不轻易受人蒙蔽或者自己犯错，心安理得气定神闲，自然会健康长寿。

适时闭目养神 读书与运动平衡

然而，凡事都有好坏两面，不正确读书又是怎样呢？

1. 耗神伤目

科技日新月异，除了纸本书籍，电脑、手机等3C产品大行其道，随之而来因长时间观看而影响到心神、眼睛等健康问题日趋严重，已成了社会生活常态。对此，我会建议无论是看实体书还是3C产品，都要适可而止。避免过于耗神伤目的方法就是懂得适时放下手中电子产品或是实体书，然后闭目养神。

2. 久坐怠惰

读书可以视为刺激脑部细胞的运动，运动要适可而止，脑部运动也是一样。中医常说过犹不及，要保持中庸之道。若是因终日看书，身体长时间处于静止状态，缺乏运动，健康必然亮起红灯。我常鼓励病友多运动，早前撰文强调生命在于运动，所以奉劝各位提高警觉，尽量不要久坐或是久卧，读书与运动要取得平衡，动静配合得宜，方为养生之道。

性格决定命运，际遇也影响命运，每个人有不同的际遇，我十分庆幸有机缘及时改变了当年厌弃读书的态度，套一句古语：「亡羊补牢，未为晚也。」后来还开拓出璀璨的人生，拓展了一番事业；生活因为习医而学懂作息平衡，时刻保持身心健康。感激我当时的知己红颜，即是我现在的老伴。回想起来，这一切都是因为我能及时开窍，认真读书。

工作无止境求完美 引爆精神健康危机

10号超强台风、暴雨淹没铁路、塌树阻路……无论环境有多恶劣、前路有多艰险，香港打工仔都会无畏无惧赶返工。「香港人真系好钟意返工」成为近年社交媒体常见的调笑议题。但专家直言，太过全情投入工作是一个健康危机；生活与工作没有边界感的「工作狂」，若加上性格追求完美及尽责，容易出现职业倦怠，导致职场精神健康问题。

文：梁宝华

► 职场精神健康问题有其独特之处，当事人即使下班或假期都放不下工作，同时会有很多关于工作的负面想法。

(明报制图)



与一般精神健康问题比较，职场精神健康问题有其独特之处。中大精神科学系临床心理学家辛蔚嫻指出，当事人即使下班或假期都放不下工作，经常想起工作相关的人和事，控制不了工作的忧虑，「谗完又谗，无法放下」；同时会有很多关于工作的负面想法，例如「我这一行前景如何？我如何在公司继续生存？」会对于自己的事业、公司及同事的关系看得很悲观。

责任感强、无力感重高危

职场压力多源自工作量及人际关系。另外，不同的心理学研究都显示，自主能力较低的在职人士有较大工作压力。辛蔚嫻举例，位处中层的夹心人士需应付上司的工作指令，而下属未必合作，他们工作缺乏自主，工作压力大，感到举步维艰，无力感重。

辛续指，某些性格特质特别容易引致职场精神健康问题，包括责任感强、完美主

义，他们对自己及别人要求高，要求大小事情做到101分，常常耿耿于怀，长远容易积累压力；倘若加上他们只埋头工作，生活没有其他兴趣，就极易引致工作怠倦(burn out)。

辛蔚嫻说，事事要求完美、责任感强等性格特质，其实不是坏事，这些人工作表现会较优秀、可靠，容易得到上司肯定，从工作上获得满足感。然而，上司或许因而交托更多工作，工作压力增加，造成恶性循环；一旦工作未受到上司肯定，例如不获升职，觉得自己得不到应有回报，情况就会更差。

身体、情绪、行为 留意压力反应

要知道自己是否出现职场精神健康问题，辛蔚嫻提醒，要留意身体、情绪及行为上有没有出现压力反应。

身体：失眠、皮肤变差、肚泻、免疫力下降导致经常生病

情绪：情绪波动、绷紧，容易因小事触

动。例如妈妈问几时回家食饭都会大发脾气；一些突然出现的声音会令整个人「弹起」

行为：例如以往放假爱到公园跑步，或与朋友聚会，或看一场电影，但有一段时间对上述活动失去兴趣，放假只想留家，经常感到疲倦；饮食口味突然改变，经常想吃「安慰食物」如甜品或油腻食物，或是失去胃口；过去认为工作有意义的感觉减退，甚至不再想返工，「不知道做来做什么，不想认真工作了，想hea做、躺平」

平衡公私生活 寻社交支援

对于有职场精神健康高危特质的人，辛蔚嫻强调，关键是要懂得平衡工作与生活，要做到投入工作也能投入兴趣。每周最少有一天留给自己，可以考虑去学一些东西，不要只顾工作；例如报读兴趣班或参加活动，最好要交学费，将成本化为动力，但不要为这些兴趣班或活动设定任何目标，「不要拿工作心态去学习或发展兴

趣，例如学日文目标要考到某一级别，这会变成另一种压力」。另外，这类人需要社交支援，多找朋友倾诉，为情绪找「出口」，都可以帮助减低精神困扰。

活在当下 勿事事看结果

辛蔚嫻遇过一名因失眠而求助的人士。他是中层管理人员，本身做事十分妥当，很有责任感，很想符合上司的高要求；然而他两名下属中，其中一人表现不理想，求助人因而经常要加班执手尾，工作量大增，睡眠大受影响，情绪受到焦虑困扰。

辛指出，首先要帮助这名求助人重设生活与工作的界线，周六或周日必须抽出一天不工作，做一些工作以外的活动。针对他处事非常目标为本，事事要求有结果、有得着，辛于是安排他做静观练习，只活在当下，不要看结果，纯粹为做而做。结果求助人在放假的一天会陪朋友行公园，完全无目标，他才发现自己很少做这类活动，也是他近来最放松的活动。

知多啲

研究由家庭医生把关 疏导轻中度精神问题

职场精神健康问题的预防工作刻不容缓，精神健康咨询委员会主席林正财表示，委员会一方面鼓励企业关注员工精神健康，同时研究充权家庭医生，处理有中度精神健康问题的在职人士。

林正财不讳言，公营医疗服务常常忽略在职人士的需要，因为服务时间与在职人士的工作时间相撞。他认为要处理

在职人士的精神健康问题，必须在家庭医生层面着手，因为家庭医生是接触打工族的一个窗口，打工仔生病了，就会找家庭医生写病假纸，这有利于家庭医生处理3层机制下轻度至中度的精神问题个案。

不过，林指家庭医生有3个「痛点」需要解决。

第一、要鼓励家庭医生接受治疗精神疾病的相关培训；

第二、要帮助受精神问题困扰人士找到适合的家庭医生；

第三、谁人付款？林正财解释，家庭医生主要看伤风咳等病症，看病时间短；而精神受困的病人，看症时间较长。时间成本应由病人、医生或政府支付

呢？

林正财又指出，要考虑病人如何识别家庭医生，例如设计一个「唛头」；亦要提供诱因予家庭医生，让他们愿意接收精神科病人，上述问题暂未有解决方案。执行上或要与医委会商讨，如何解决识别家庭医生上触及医生不可卖广告的限制。

强化膝肩训练 应付手球埋身肉搏

港队在今届全运会男子手球赛勇夺第4名，创下历届最佳成绩。热血的战情大幅提升市民对这项运动的关注度。

手球是一项结合高速移动与频繁身体接触的团队运动。在40×20米的场地中，双方各7名球员落场，尽力将球投进对方球门。球员需反复加速、急停、变向、投掷、跳跃，并有大量埋身碰撞；融合了篮球的敏捷走动、棒球的精准投掷，以及榄球的对抗撞击，因此手球的受伤风险也不容忽视。

文：方浩钿（香港理工大学康复治疗科学系实务助理教授）

我作为随队物理治疗师，1年前开始与球员并肩作战，协助他们提升运动表现、预防伤患，并在比赛中提供即时支援。这段经历让我深刻体会到，手球不仅是一项高强度竞技运动，更是一门结合科学与临牀实践的专业挑战。

82.2% 前奥运球手曾受伤

高强度动作导致手球员的受伤率极高，对个人及团队表现均可能造成负面影响。手球是受伤率最高的奥运项目之一，1948至2018年期间参赛的3357名退役奥运选手，有82.2%报告曾受伤。

在2022年一项系统回顾显示，下肢伤害，特别是膝盖、大腿和脚踝发生率最

高，而肩部伤害，则是最常见的上肢伤害。

手球最常见伤患是下肢（尤其是膝盖、大腿与脚踝）及上肢的肩部。膝盖前十字韧带损伤，因复元期长且影响整体表现而备受关注；肩部肌腱病的高发率，则与大量高速投掷动作密切相关。

伤害主要分为直接接触与过度使用。德国职业联赛中，直接接触伤害多见于头部、手部、肩部与脚踝；非接触伤害则集中在膝盖、肩部与大腿。女性球员总体受伤率及复发率均高于男性。比赛时的受伤风险远高于训练期间，年轻球员比赛时每1000小时的受伤发生率为9.9至41.0，训练时则为0.9至2.6。

伤患重灾区1：前十字韧带

前十字韧带损伤常见兼复元期长，因而需要积极预防受伤。由于急性受伤与过度使用皆可伤及膝部，因此强制筛查评估至关重要。

神经肌肉训练



1. 摇摆平衡板上单脚蹲(图a)



2. 两名球员在平衡垫上互相用力推对方，直至一方失衡(由双脚至单脚)(图b)



3. 前弓箭步行(图c)



(明报制图)

下肢Y平衡测试(lower quarter Y-balance test)是常用于受伤风险评估的标准化工具。运动员单脚站于Y字中心，非支撑脚分别向Y字3个方向伸出，记录最远距离，然后根据下肢长度计算得分。若评分低于94%，下肢受伤风险增6.5倍。研究指，神经肌肉训练(见图)可降低前十字韧带的受伤风险。



人气新贵

香港队(红衣者)在今届全运会男子手球项目创纪录取得第4名，令公众对手球关注度提升。(资料图片)

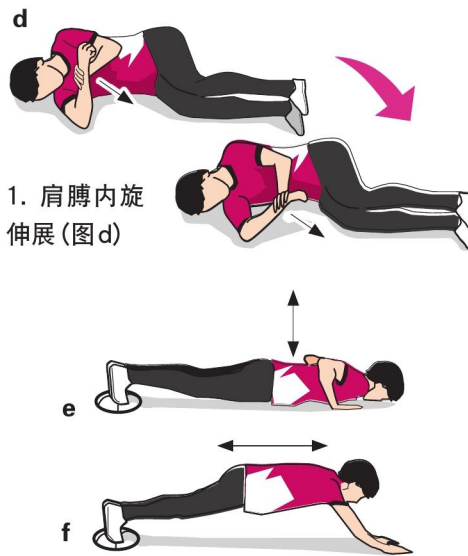
伤患重灾区2：肩部

手球员每个赛季平均投球约4.8万次，旋转肌群容易过度使用。投掷时，内旋肌群负责加速，而减速阶段则需外旋肌群的强力离心收缩。因此，客观评估肌力失衡(如使用等速或手持式测力计)至关重要。有研究指，女球手离心

内旋肌力与向心外旋肌力比值过高时，肩伤风险增2.5倍。

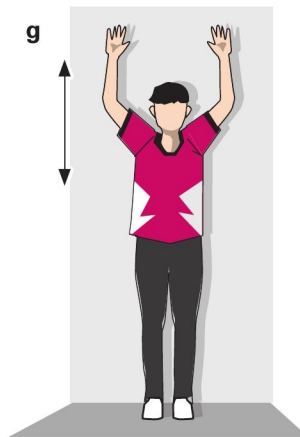
训练量亦是重要变数，过度负荷会令肩伤风险大增。一个肩部伤害预防运动计划，让660名挪威职业球员接受为期1年的肩部伤害预防运动，经评估证实5个不同难度运动，1星期做至少3次，可将肩伤风险降低28%。

肩部伤害预防运动



2. 掌上压(图e)→肩膊后推(图f)，做3组，每组8至16下

3. 肩膊在墙上滑行，做3组，每组8至16下(图g)



(明报制图)