



卫生部：指定疫苗中心

儿童今起可打科兴



◆ A3版

档案照

廉洁测试出勤警员

观察 监督 乔装

3步骤揪黑警

阿兹里
武吉阿曼廉正与标准执行部总监



示意图

大马皇家警察将对出勤警员进行廉洁测试，尤其是涉及“热点”任务警员，以评估其廉洁和守规程度，从而遏止贪污歪风。武吉阿曼廉正与标准执行部 (JIPS) 总监拿督阿兹里说，廉洁测试包括观察、监督和乔装，涉及乔装成平民执勤的警员。他说，热点任务包括设置路障、巡逻车、摩托巡逻队和调查官。

他告诉《马新社》：“通过落实廉洁测试，有助铲除警员贪污的机会，也加强民众对警队的信心。”

“在铲除贪污方面，廉正与标准执行部也将为1979年推出的纪律与毒品管制系统 (SKDD) 增权赋能。”

SKDD系统是一种监管和监督工具，用于监测生活方式、财产所有权和负面活动，包括滥用毒品、贪污、赌博、堕落和任何违反行为准则的行为。

阿兹里说，警方会监督SKDD系统运行，从而确保每一名警员避免涉及负面活动。

◆ A14版

旅游业者挺全面开放

作好接团准备



槟新VTL带动连锁经济效应

酒店入住率料达50%

◆ A4版



ROLEX

OYSTER PERPETUAL DATEJUST 31
IN 18 CT WHITE GOLD



Cortina watch
高登钟表

CORTINA WATCH SDN BHD (82359-H)
STARHILL GALLERY, KUALA LUMPUR. TEL: (03) 2144 3811
GURNEY PLAZA, PENANG. TEL: (04) 227 1026
IMAGO SHOPPING MALL, KOTA KINABALU. TEL: (08) 827 7818

图中腕表之供应视乎存贮量而定



首相：效仿先进国 让技职教育成首选

(笨珍6日讯)首相拿督斯里依斯迈沙比里建议高教部，应制定新政策为技职教育重塑品牌，效仿先进国在初级教育阶段推广技职教育，进而改变其被视为次等教育的过时观念。

他说，国内多数家长都对技职教育抱着负面刻板印象，认为技职教育是次等教育，或是成绩不佳的学生才修读技职教育。

“但是你看，德国和法国等外国则不一样，技职教育却是首选教育。”

依斯迈今天在笨珍社区学院开幕仪式上指出，我国目前是从中四才开始提供技职教育的选项。

“因此，政府建议高教部制定有关技职教育的新政策，以便学生可在中一开始选择想修读的科目。”

谈到以技职文凭升学的课题，依斯迈说，目前国内情况与过去相比已有改善，数所大学已接受技职证书持有者到大学深造。

“所以，当你的孩子念技职学校，家长不要认为低人一等，因为我们的标语是‘技职教育成为就业首选’。”

依斯迈说，技职教育能够培养出符合市场需求的熟练技能型员工，2020年我国技职教育毕业生市场就业率高达87%，超过全国整体毕业市场就业率，足以证明这点。

“同年社区学院毕业生市场就业率更是达94.2%。这是大马公共技术培训机构录得最高数字。”



依斯迈沙比里(左2)巡视笨珍社区学院；旁为柔佛州务大臣拿督哈斯尼(左1)及高等教育部部长拿督诺莱妮(左3)。

社论 VTL开通，你准备好了吗？

经济不能如死水般不动，国门不能永久封闭，而今马来西亚对许多国家进行VTL通行，国门即将对外开放，这也意味着新冠病毒传染和感染的机率随着提高。

在确诊数目屡创新高之际，传来了新加坡-檳城VTL计划开通，陆续传来的还有马泰泰VTL开通的利好消息。还有教育部长宣布，中小学大院校实体课教学指令，少于600人小学不需轮流上课的新教育指令等等。

首相拿督斯里依斯迈沙比里也证实，国门将在不久后开放，边界重开以让许多无法见面的家庭成员相聚，尤其是5月的开学季。

这些利好的消息，无疑让许多阶层人士感到欢喜，头上的乌云揭开了，抱着明天会更好的期盼，盼望经济能转动，生活的步伐得以持续。

对教育界人士而言，绝大部分的教师或家长，对教育部的宣布是无比欢迎的，至少小学生可以实体上课，可以回到较早期的学习状况，追回落下的纲要教学，督促学生的掌握及进步，对教师的教学以及学生的学习，都是无往不利的。

不单只小学生，中学、大专院校的学生，2年的疫情下学习，在新常态下的种种规定及约束，一些即将毕业的学生，心里难免多少留有遗憾，尤其大学的4年学习生涯，都不如学兄学姐那样阳光璀璨，畅享大学生活。

教育界人士经常这样说，学校的环境其实是安全的，学生们来校上课不必担心，但他们也同样感叹，危险及不安全的是学生家长的环境；学校、学生的感染确诊，多数是家长亲友传染开来，源自学校的感染是少之又少。

经济不能如死水般不动，国门不能永久封闭，而今马来西亚对许多国家进行VTL通行，国门即将对外开放，这也意味着新冠病毒传染和感染的机率随着提高。

确诊数目不断飙升，国门重开之后，人民到底能做什么才能避免“中奖”？这样总结吧，不要问别人做了什么，问问自己做了什么，以便将感染及传染的几率减低及切断。

你定期自检了吗？你远离群聚了吗？你推了多少的聚会宴席？新常态下的生活常态，你有督促自己及他人遵守SOP吗？洗手、消毒了吗？

静下心来，自我省问，就问自己的心一道问题，我的防疫措施有没有像2020年MCO期间那样谨小慎微，Kita Jaga Kita？

你的答案是肯定的那就得恭喜你！无法及时回答的、得想想再答的、答案是否定的，是时候请你自省检讨了，把松懈的螺丝钉给上紧发条。#

曹观友：确保民选政府稳定 冀《反跳槽法》获通过

(新山6日讯)槟首长曹观友强调，尽管柔佛州选竞选期间，希盟仍将加倍努力确保可在目前的国会获得通过《反跳槽法令》，否则无论举行大选或州选，一旦有政治青蛙跳槽，都将导致一个民选政府倒台。



曹观友率领行动党槟州议员一行人为廖彩彤助选。

“确保反跳槽法令可以在国会通过，那对民主选举制度才有意义。”

曹观友也是行动党槟州主席，他周日(6日)率领行动党槟州议员一行人为柔佛再选州选区候选人廖彩彤站台时表示，竞选期来到了“黄金周末”，选情已开始升温，而相比早几天前，大家仍在摸索竞选SOP。

“希望在未来的6天竞选期间，希盟能够传达‘重建希望’的讯息给柔佛州选民，也希望选民们不要放弃，不要以为没有希望，其实希望就在我们手中。”

另一方面，廖彩彤指出，“18岁投票”的制度甫落实，来不及通过教育传达资讯给这个群体，因此在鼓励更多18岁以上的年轻人参与投票方面，父母扮演非常重要角色。

“今早收到一个讯息，很多父母询问，想要鼓励孩子出来投票。我们也希望父母传达资讯给他们的孩子，这些18岁以上的年轻人

都出来投票，才能更好地执行‘18岁投票’的制度。”

无论如何，她认为，在求学时期开始执行公民教育，可让18岁以上可以投票的年轻人更顺利地获得政治知识，包括权利和权益。

此外，针对多名候选人陆续确诊冠病，她表示自己只能做好自身防疫、遵守SOP、勤劳消毒，以免染疫。

与会者包括光大区州议员郑来兴、亚依淡区州议员黄顺祥、峇都兰樟区州议员王耶宗、爪夷区州议员方美鍊等。#

扎希：慕尤丁自打嘴巴 曾游说巫统支持任相

(吉隆坡6日讯)国阵兼巫统主席拿督斯里阿末扎希揭露，希望联盟政府倒台前，土著团结党主席丹斯里慕尤丁曾派出非希盟及巫统国会议员作为说客，游说巫统支持他出任首相。

他痛批，慕尤丁在政治讲座上的“我无意任相”的言论不实，因慕尤丁曾派出说客，以承诺打造团结的马来伊斯兰政府，努力说服巫统支持他任相。

“他说我支持他出任首相，来取代希盟倒台后的(前首相)敦马哈迪。”

“但是，他却没提到他曾派出非希盟乃至巫统人民议士，如何努力游说我们支持他出任首相。”

“他以打造一个团结马来及伊斯兰的诚实和真诚政府作为承诺。但，别忘了他的隐议程是首相职位。”

阿末扎希周日在脸书贴文，指他其实不想提及慕尤丁的事迹，因此起慕尤丁有其他更为重要的议程。

“然而，这名国盟兼土团党主席，却不曾停止‘呼唤’我的名字。”

他批评，慕尤丁为巩固首相职位和土团党地位，并试图搞垮巫统，不惜“偷窃”和“收买”巫统党员。

他说，他与巫统领袖及巫统基层揭穿慕尤丁的阴谋和诡计，以致慕尤丁才会对他们勃然大怒。

“试想，一名承认本身无意出任首相者，为何要通过电视直播‘贿赂’国会议员，来支持他继续担任首相？”

“试想，一名不渴望出任首相者，在与布城官员道别时，为何会说出他将回锅出任首相？”

“试想，一名不曾想出任首相者，在柔佛州选的政治讲座上，为何会表示他可能重新出任首相？”

他继续批评，尽管慕尤丁称土团党退出希盟，乃民主行动党不支持穆斯林和伊斯兰政纲，但却能在第14届全国大选前与行动党结盟，甚至组成长达22个月的政府。

阿末扎希认为，土团党退出希盟，是因为希盟在二场补选，即士毛月州议席和丹绒比艾国会议席补选吞败仗。

因此，他促请柔佛州选民，在来临的柔佛州选投票日，务必谨慎投票。#



槟州多名行动党州议员赴柔佛州，为刘镇东(右4)加油打气。

槟火箭议员南下支援 为14柔佛候选人拉票

(檳城6日讯)槟州多名行动党州议员赴柔佛州助选，并为14个州议席候选人站台和拉票。

峇都兰樟区州议员王耶宗周日在脸书专页发帖说，如今柔佛州选近在眉睫，他们一群战友随着行动党槟州主席曹观友一起南下柔佛助选。

他说，他们先到柏伶州选区为党候选人刘镇东加油打气，晚上则随着曹观友到士都兰，以及士姑来发表政治演说。

他希望该党候选人能够在柔佛州选中旗开得胜，随同前往柔佛的议员包括亚依淡区州议员黄顺祥、光大区州议员郑来兴、荖尾区州议员杨顺兴、玻璃池滑区州议员李俊杰、爪夷区州议员方美鍊及槟州民主行动党州秘书长慧英。

哈山：巫统不曾仇视火箭 行动党视巫统为敌

(吉隆坡6日讯)巫统否认仇视民主行动党，强调乃行动党视巫统为敌。

巫统署理主席拿督斯里莫哈末哈山表示，巫统不曾视行动党为敌对政党，反之是行动党对巫统怀有敌意。

他指出，巫统与国阵争取独立后，行动党便渴望获得权力，进而试图将巫统视为政敌。

“行动党是其中一个视我们(巫统)为敌人的政党，因为我们比他们更早成立。”

“但是，我们不与任何人视为敌人。”

莫哈末哈山也是国阵选举主任，他在接受《马来前锋报》访问时强调，马来西亚是由巫统和当时的政党联盟(Party Perikatan)争取独立，但行动党却试图夺权，以致巫统不得不做出反击。

他希望，国阵能够在柔佛州选，赢得简单多数议席，惟当中仍存在不确定因素，因此柔佛州选新增了75万6000名新选民。

此外，莫哈末哈山也否认，巫统若在柔佛州选赢得胜利后，将撤销巫统“法庭帮”控状的指控。

“如果指控属实，那么这些法庭控状，早在首相(拿督斯里)依斯迈沙比里的领导下被撤销。”

他也提及，巫统与伊斯兰党共组的全民共识已经变质，当初成立全民共识乃争取马来穆斯林权益，而非政治目的。

“因此，我不同意将全民共识注册为政党。当人们说全民共识注定完蛋，因巫统与伊党无法合作，我说这不构成问题。”

“我们只是签署团结马来穆斯林的合作宪章。因此，即便两党退出，全民共识的精神和平台仍在，就可以了。”#

挑战纳吉辩论FELDA课题 阿兹敏：柔州选前举行

(麻坡6日讯)土团党最高理事拿督斯里阿兹敏挑战前首相拿督斯里纳吉辩论有关联邦土地发展局(FELDA)的课题，该辩论会预计将于3月12日的柔佛州选投票前举行。

“问题是，FELDA早在他(纳吉)执政时被摧毁。我们掌握了该局如何在海外的伦敦肯辛顿、砂拉越等地方购买产业的实据。”

“反贪会和警方仍在调查此事。FELDA之前的白皮书已经清楚列明他们是如何背叛垦殖民。”

“这太清楚了，他不能吹嘘是巫统拯救了FELDA。”

阿兹敏也是国际贸易及工业部高级部长，他周六(5日)在麻坡巴力柏基亚出席一场公开演讲后，如是回应媒体。

阿兹敏也指出，纳吉的领导已经摧毁了垦殖民和联邦土地发展局的未来。

“我刚才提到的数据，是有关FELDA土地如何典当给联邦土地发展局全球创投控股(FGV)，在那之前，FELDA的收入非常大，足以供给FELDA运作以及垦殖民的福利。”

“但最后，FGV的股价从4.55令吉暴跌至64仙，FELDA的债务超过100亿令吉，导致政府被迫承担和需要发出伊斯兰债券。”

他表示，这一切都必须告诉垦殖民，以便国盟有空间和机会，继续照顾垦殖民的福祉及联邦土地发展局的未来。

当被问及辩论的模式时，阿兹敏说：“什么(方式)都好，现在是新常态，要通过线上辩论也行。”



阿兹敏。



槟首长为廖彩彤站台

适逢竞选期“黄金周末”，槟首长曹观友与行动党州议员一行身穿红衣，现身柔佛再选区，为柔佛再选州选区候选人廖彩彤站台打气，并且配合妇女节献花给女民众。

众人在现场分别手持廖彩彤的竞选宣传海报及扇子，以及准备送给女民众的鲜花，他们希望选民们支持廖彩彤一票。

随着政府即将开放槟城与新加坡两国的航空旅游通道(VTL), 檳城酒店业者表示终于迎来疫情后的一道曙光, 并指这预料可带动一连串正面的连锁经济效应之余, 也带动酒店入住率达到50%。(示意图)



檳新航空VTL开放带动连锁经济效应

酒店入住率料达50%

【檳城6日讯】随着政府即将开放檳城与新加坡两国的航空旅游通道(VTL), 檳城酒店业者表示终于迎来疫情后的一道曙光, 并指这预料可带动一连串正面的连锁经济效应之余, 也带动酒店入住率达到50%。

酒店业者接受《光華日報》记者访问时说, 基于现在处于学校假期季节, 也有本地游客入住酒店, 当中入住率以海边酒店为居多, 但也不能一直依赖本地游客, 所以他们也冀望外国游客的入境, 加速带动旅游、经济及相关行业的复苏。

同时, 业者们也希望政府, 能进一步扩大至其它国家, 包括泰国、越南及印尼等, 同时开放医疗旅游, 进一步加速促进旅游业及经济复苏。

交通部长拿督斯里魏家祥周五宣布, 马新两国政府已经达成协议, 将从本月16日开始, 扩大航空旅游通道VTL至檳城-新加坡航线, 允许檳城与新加坡之间完成新冠疫苗接种的人士通过VTL往返两地, 且入境后无需隔离。#

马来西亚经济商务酒店协会檳城分会主席

林民利：虽助促进旅业 前提须先稳定疫情

马来西亚经济商务酒店协会檳城分会主席拿督林民利说, 虽然目前有本地游客入住酒店, 但是基于本地疫情还是不稳定, 就算是目前是假期, 但是许多父母都不敢带孩子游玩, 所以很多酒店的入住率处于30至40%。

他指出, 虽然开放新马两国的VTL有助于促进旅游业, 提高酒店入住率, 但是前提是国内的冠病疫情必须要稳定。

檳城Lexis酒店总经理

酒店入住率必提升 何昌镜：取决于游客状态

檳城Lexis酒店总经理何昌镜表示, 开放新加坡檳城VTL措施后, 肯定能促进酒店入住率, 但是提高入住率的速度还是取决于游客的状态。

他解释, 如果是游客一窝蜂入境的话, 酒店入住率将会迅速提高, 反之如果游客处于慢热, 入住率则会慢慢提高。

他说, 疫情前, 新加坡游客是该酒店重要客户群之一, 所以新加坡游客入境肯定能带

家长忧染疫风险 学校假期多不外游

【北海6日讯】学校假期碰上疫情确诊数目居高不下, 家长担心感染风险多不打算外游, 甚至将原定的外出计划打消。

疫下这一两年以来, 小孩呆在家不外出, 多少都会吵着父母想要出外走走。许多家长除了多番细说理由, 让孩子了解疫情反复情况及感染风险, 将孩子外出的计划压下; 一些家长则另作打算, 尝试以不同的方式让孩子也能在疫下拥有特别的假期生活体验。#

家长陈池庆说, 他与太太安排了野外露营活动, 准备在周日带领孩子及外甥4人, 往升旗山赴一场野外露营之约。

陈池庆说, 孩子当中最大的即将上中学, 最小的是一年级, 大家已经整装待发。他也有跟孩子们提及露营将远离网络远离3C产品, 只有原始的生活体验, 他们都非常的期待。



陈慧美说, 疫情确诊数目太高, 再加上女儿正在应考大马教育文凭, 因而学校假期不作外游安排。

她表示, 即使呆在家里, 孩子们也不是什么也不动的, 她趁着假期给家中的5个子女布置任务, 包括周末周日大家一起研究烘焙制作糕点, 分配家务清理等等。

“不外游其实也还OK的, 让他们在家中给予不同的任务, 也是学习的一种, 至少, 他们不会连个火炉也不会用, 也懂得分辨烘焙用的面粉是高筋低筋; 甚至家务该如何做才能达到清洁、清理的最高成效。”

她也表示, 2年前曾在旅游展中签下配套, 但也只能再做打算, 目前尚不适合外出, 尤其是看了确诊数目, 邻近1公里就有超过200宗的案例, 更让人担心的。#

马来西亚酒店业者公会(MAH)檳州分会主席

狮城旅客消费力强 拉兹古玛：是重要客户群

马来西亚酒店业者公会(MAH)檳州分会主席拉兹古玛指出, 新加坡旅客是我国首5个消费力强的游客, 对旅游业来说, 在市场上是一个重要的客户群体。

“新加坡游客的到来, 也可填补酒店入住率的空缺, 尤其是工作天。”

他说, 在过去开放国内许多领域后, 本地游客在圣诞节或过去数个月的佳节期间, 已经大肆花费了, 如今消费力也减弱了。因此, 旅游业者不能一直都在依靠本地游客生存。

他表示, 随着新加坡游客到檳城旅游或探亲等, 初步预计古迹酒店或海边酒店将会从中受益, 额外提升入住率30至50%。

“目前的海边酒店及古迹酒店的周末入住率是大约50%, 工作日则20至30%。因此, 现在开放新加坡及檳城

北赖大东方酒店(Grand Orient Hotel)经理

张永：重振经济旅业 冀开放更多国家VTL

北赖大东方酒店(Grand Orient Hotel)经理张永指出, 开放新加坡檳城VTL举措, 预计将为当地酒店业带来提高10%的入住率。

他冀望, 政府对更多国家开放VTL及医疗旅游, 以重振当地的经济及旅游业。

开放新加坡檳城VTL对旅游、酒店业来说是阔别新冠疫情后, 久违的曙光, 不仅带动州内旅游业、酒店业, 也能刺激其他相关的领域。

他说, 檳州政府有在旅游业方面有推广檳城负责任旅游,

而该酒店也响应政府的举措, 向游客传达防疫资讯, 让游客可在安全的环境下, 尽情入住。

他续说, 该酒店共有43间客房, 现在是处于学校假期的季节, 酒店的入住率达到7、80%。虽然冠病疫情高企, 但是业者还是不怠慢, 时常要求员工检测, 同时在公共区域, 一天消毒逾20次。

“毕竟我们的酒店是属于商务或休闲酒店, 又有水上乐园的设施, 所以会有很多家庭客户入住酒店。”#



我国政府料在近期内宣布开放边境, 图为马泰边境黑木山移民、关税及检疫站(ICQS)。(档案照)

报道 林素英

(亚罗士打6日讯) 旅游业已经历2年寒冬, 业者力挺全面开放马来西亚边界, 目前已作好准备接团。

我国政府预料将在近期内宣布开放边境, 旅游业者对于这项措施表示欢迎, 希望政府能够尽早公布详细的标准作业程序(SOP)以加强防疫。

但有业者认为, 尽管许多大马游客期待重新游泰, 而旅游业者也作好准备带团出国, 在重开初期, 相信很多民众仍因疫情严峻而抱持观望态度。即使出国旅游, 民众也可能倾向于朝个人旅游或小型旅行团出游, 不像过去一大团一起出游。

蔡振汉: 多数国人喜欢游泰 游蜂旅游(马)有限公司导游蔡振汉受访时指出, 一般国人大多数喜欢前往泰国的丹诺、合艾、曼谷等地旅游, 进行的活动包括购物、膜拜四面佛等, 公司虽有接到不少民众询问泰国旅游行程, 不过由于近来疫情严峻, 确诊病例飙升, 民众还在观望情况。

“在疫情爆发之前, 我曾经带一辆旅游巴士约30人至40人前往泰国旅游, 因疫情爆发边境关闭, 我就无法带团, 疫情也造成旅游业深受打击。”

他表示, 目前旅游业者已作好准备, 只是还在等待政府宣布开放边境日期, 以及相关标准作业程序(SOP)。一旦马泰边境关卡开放, 就可接团及带团到泰国观光旅游。

不过, 他说, 即使政府已宣布开放边境, 欲前往泰国的游客也需要做好防疫措施, 准备好一笔所需费用, 比如购买旅游保险等等。

一旦政府宣布开放边境日期, 他就会着手安排行程, 通过社交媒体脸书、微信等平台进行宣传, 处理接团及带团各项事项。而目前其公司仅带本地团在国内旅游, 比如云顶。

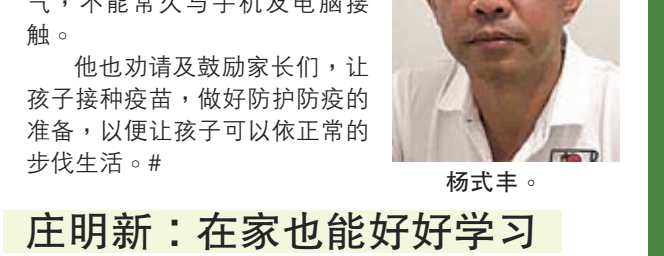
卫生部长凯里于周六披露, 内阁会议已经通过开放边境的日期, 预计首相会在下周作出宣布, 以让航空业者、移民局以及酒店等相关业者, 能够提早为开放边境做准备。过后, 首相拿督斯里伊斯迈沙比里在新山紫檀广场为“大马一家愿景之旅”系列活动开幕时证实, 我国近期将重新开放边境, 以让长期逗留海外的马来西亚人得以回国与家人团聚, 特别是开斋节即将来临。

李国章: 个人旅游比团游较多 自由身导游李国章预计一旦边境开放, 应该会有不错的反应, 以个人旅游较多, 团体旅游会较少, 因为大家对疫情还是有所担忧及顾虑。

“一旦开放边境, 若有接到团, 我做好准备带团去旅游。”

他说, 我国过去2年遭受新冠肺炎疫情重创, 严重打击旅游业, 如今即将开放边境, 这有助于重振国家经济, 对旅游业者是项好消息。

他说, 如今旅游业者都在关注何时开放边境、具体措施及相关SOP, 以便他们可以做好充分准备。他认为, 新常态之下, 与病毒共存存在所难免, 无论是业者或游客都要做好防疫措施。#



泰国边境丹诺市镇昔日热闹街道。(档案照)

李国章。

他表示, 放工之后, 他也会带上孩子跑跑跳跳, 让他们透透气, 不能常久与手机及电脑接触。

他也劝请及鼓励家长们, 让孩子接种疫苗, 做好防护防疫的准备, 以便让孩子可以依正常的步伐生活。#

庄明新: 在家也能好好学习 庄明新说, 他因工作关系, 与密接者有接触而必须居家隔离7天, 当中的痛苦只有自己亲身体会, 也怕了。所以, 在疫情高确诊的情况下, 他还是不带孩子外游, 避免感染风险。

他说, 刚搬家不久, 孩子们都拥有较好的空间, 就算在家也能够好好的学习。同时, 他们的学校假期课业、复习等活动, 都依旧进行。

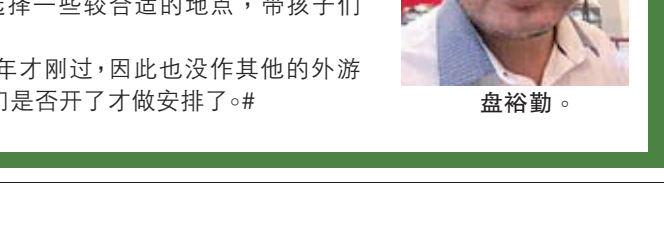
他说, 孩子们看到隔离期间的他, 也了解疫情确诊或密接之后所需要面对的事情, 因而学校假期不外游, 他们也乖巧听话。他表示, 待疫情好转, 或许下半年再做外游打算, 亦可能选择去一些较空旷人群不密集的地点走动。#



盘裕勤: 仅带孩子回外公家 盘裕勤表示, 这个学校假期原不作外游打算, 再加上孩子们都有其他的课外活动, 必须线上参与或实体出席, 因而没做其他的外出计划。

他说, 他的儿子刚接种2剂, 女儿才接种1剂疫苗后出现多少副作用, 因而也不适合外出, 间中只带他们回去太平小住, 见外公外婆, 或选择一些较合适的地点, 带孩子们外出的。

他也表示, 况且农历新年才刚过, 因此也没作其他的外游计划, 下半年的话再看看国门是否开了才做安排了。#





刘炳坤倒地不起后友人在现场施救。

婚宴高唱后疑心脏病发 “星级评审”刘炳坤猝死

【双溪大年6日讯】拥有数十年歌唱及评审经验的“星级评审”刘炳坤，在友人的婚宴上高唱余天的《知心自问》后，走回座位时疑心脏病猝发不支倒地，抢救不及逝世。

刘炳坤(66岁，商人)，数十年来积极参与各大小歌唱比赛幕后策划，同时也是著名的歌唱比赛评审，是众多歌手口中的“星级评审”。

刘炳坤的遗孀吴昱蓉(56岁)指出，他们是于周六晚前往平安村某酒楼，出席炳坤友人女儿的婚宴。丈夫在朋友要求下上台高歌一曲，当他下台走回座位

时，向他表示感觉唱歌“不大顺”，讲完后还来不及坐下就缓缓倒下。

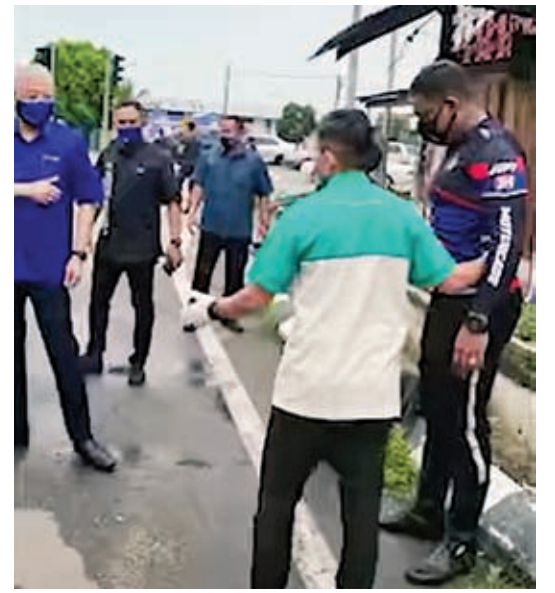
她说，丈夫平时没有吃药的习惯，没有三高，也没有心脏病。

刘炳坤不幸逝世的消息传出后，引起众多歌友高度关注及惋惜，也有网民将他倒在现场及抢救的视频，分享到各手机应用程序及网络上。无论如何，死者家属希望各网友尊重家属的感受，停止分享有关视频。

家属已经决定在双溪大年德沙再也花园住家治丧，并于周三(9日)举殡。#



刘炳坤在歌唱界尤其歌唱比赛拥有数十年的经验。



首相(左)在确定开路警员伤势无碍后，比个“赞”手势后离开现场。

【新山6日讯】警方开路摩托车队发生车祸翻覆，首相拿督斯里依斯迈沙比里下车，亲自探视队员伤势！

周日(6日)社交媒体上流传着一则车祸视频，画面中是数名警方的开路摩托车队成员在一辆倒在路中央的大型摩托车旁，另有一辆救护车在旁停着，镜头较后转至路旁的人群，一名交警正脱下厚厚的外套查看伤势，而依斯迈沙比里则站在一旁看着赶到现场医务人员为伤者检查后，确保没有大碍，并向医务人员及伤者比个“赞”手势后离开。

据悉，这起小车祸是于周日上午，在柔佛州笨珍文律镇(Pekan Benut)发生。#

首相下车探视伤势 开路摩托队员车祸

穆斯林受邀出席晚宴·主办方安排肚皮舞

凯鲁丁大怒要求道歉

【吉隆坡6日讯】“人民正在饱受新冠疫情之苦，晚宴却有裸体舞蹈表演，主办方须立即向人民道歉。”

上个月遭伊斯兰党开除中委党职的伊党瓜拉鲁斯国会议员拿督莫哈末凯鲁丁，不满国盟领袖出席的华团晚宴，主办方竟安排火辣肚皮舞，对穆斯林政治领袖大不敬。

“虽然晚宴主办方并非穆斯林，但却有穆斯林政治领袖出席，因此晚宴穿插裸体舞蹈表演，根本不合适。”

“更何况，这也违背了东方价值观和马来西亚社会价值观。”

他说，目前国人都在向上苍祷告，尽快摆脱新冠疫情带来的灾难，但主办方却完全不顾及人民感受。

“他们需要立刻向国人道歉，因为这也玷污了政治伙伴的声誉，需要受到严厉的谴责。”

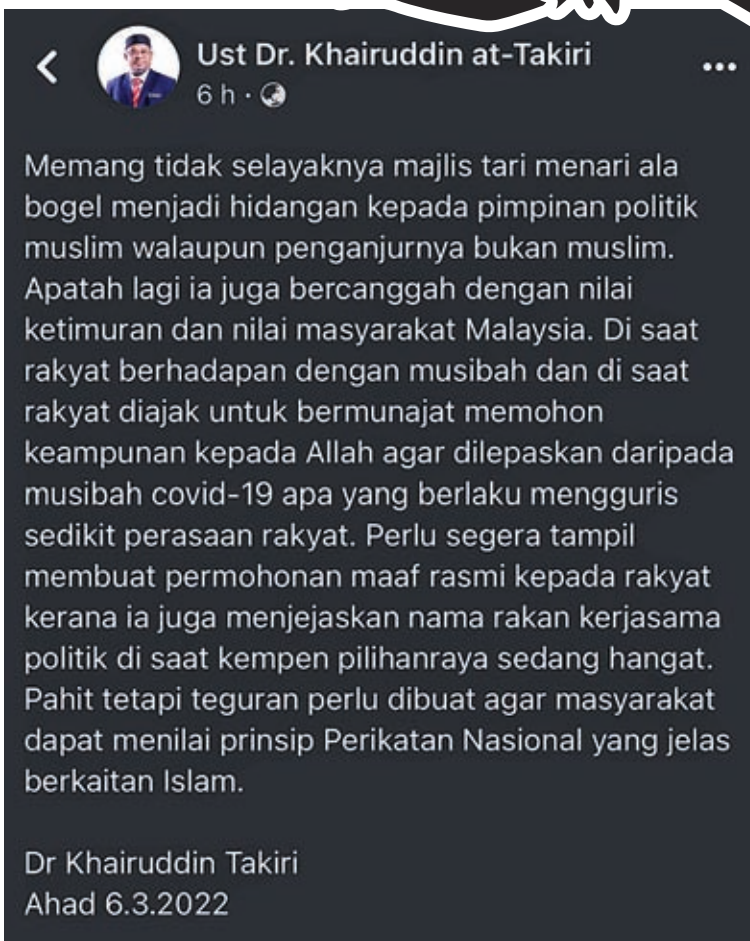
凯鲁丁也说，严厉谴责主办方势必会引起不悦，但这是让社会大众了解国盟秉持的伊斯兰原则。



纳吉质问国盟办舞蹈晚宴，怎没邀请他出席？

山茂奥斯汀花园丽园国际展议中心(AICC)举行的一场中式晚宴，晚宴除了有丰盛酒席，还有火辣舞蹈和四川变脸等娱乐节目助兴。

国盟主席丹斯里慕尤丁、土著团结党总秘书拿督斯里沙再努丁与民政党全国主席拿督刘华才等，都出席这场晚宴。#



凯鲁丁要求华团晚宴主办方道歉，竟在穆斯林领袖出席的活动，呈现性感裸体舞蹈。

董总OUM办教育专业课程 国英语教学·备有奖学金

【加影5日讯】董总与马来西亚开放大学(OUM)取得合作，开设以国语和英语为教学媒介语的教育专业课程，以提升独中师资队伍整体水平；有兴趣者可即日起提出申请，课程也设奖学金申请。

董总在海内外大学的支持下，已经成功举办过多元化及多管道的教育专业课程；为了让服务于独中的友族教师群体也能接受同等的教育专业课程，因此开办有关课程。

董总文告指出，后学士学位教育专业文凭课程(PGDT)是由OUM开设为期1年的教师专业资格课程，获得马来西亚学术资格鉴定机构(MQA)承认。本课程专为未获MQA承认教专资格，并且希望追求更专业的教师教育训练的教育工作者而设。

该课程将于今年5月正式开课，为期一年。课程分为3个学期，每学期17周。受新冠疫情影响，本课程以“线上教学模式”(Fully Online)进行，教师可利用周末业余时间参与网络课程。

该课程获得育才基金资助，凡通过董总报读本课程且符合奖学金获取资格者，将获得高达5000令吉的奖学金。

另外，依据“董总资助华文独中教师教育专业文凭课程计划实施办法”，凡通过考核并顺利完成课程者，由报读学校提交申请，经审核通过后，每名可获资助金1000令吉。

鼓励教师报读提升专业

此资助金的设立，主要的目的是减轻校方的负担，并鼓励更多的老师报读教专课程，以提升教学专业水平。

该课程面向全国华文独中及关丹中华中学友族教师或不懂中文的教师招生，凡拥有MQA认证的本科文凭，且CGPA达2.5分及以上，即可获得马来西亚开放大学录取。如成绩不达标，经由校方推荐，证明教师具有5年及以上教学资历，亦可获得录取资格。

凡有意愿报读该课程的老师，请于4月22日(星期五)前咨询各校业务相关部门负责人，在获得校方允准和推荐下，由校方填写Google Form报名表。#

移居英国遇车祸 大马女科学家魂断异乡

【檳城6日讯】一名移居英国的大马籍女科学家，在英国牛津的交通事故中身亡，客死异乡。

据英国广播公司(BBC)报导，死者是现年35岁的Dr Ling Felce (nee Suet Ling Wong)黄雪玲(译音)，她于周二在英国牛津圣克莱门特骑乘脚踏车时，在路口交界处遭一辆罗里撞上，当场死亡。

死者于1986年出生于马来西亚，1991年随父母和姐姐移居伦敦。死者已婚，育有2名分别3岁与5岁孩子。

报导表示，死者于2005年攻读牛津大学化学系，并完成临床药物治疗学博士学位，自2013年完成博士学位以来一直在该大学担任科学家，最近致力于研究新冠肺炎和癌症对人体免疫系统的反应。

与王雪玲结婚8年的丈夫在接受媒体访问时，形容妻子是家里的“光”，她对自己和孩子有很多的梦想，他们很难过去失去这么年轻的她。

“失去了她，让我迷失，但我会继续活下去。她全家都非常爱她，我们会永远把她放在心里。她是最有爱心和最忠诚的母亲。”

另一方面，肇祸的39岁司机罗伯特周四因吸食毒药导致导致他人死亡，被提控上英国牛津地方法院，他还被控无牌驾驶。#



大马籍女科学家在英国牛津遇车祸身亡。

爆发新冠感染群 银禧老人院暂关

【檳城6日讯】爆发感染群的檳城银禧老人院被东北县卫生局指示关闭，直至另行通知。

卫生局官员周四(3日)发出关闭通告，指示该院从3日中午12时30分起暂时关闭。官员也在该院大门围上黄色封锁线，禁止任何人出入。

至于周六爆发疫情的东故阿都拉曼布拉特技术国中，目前大门紧闭，禁止对外开放。

根据卫生部通报，檳州周六增添3个感染群，分别是教育机构感染群、高风险感染群及职场感染群，其中2个感染群来自檳岛，分别是双溪赖的银禧老人院及东故阿都拉曼布拉特技术国中。

银禧老人院的零号患者是37岁印尼女子，她上月22日开始出现症状，随后3月5日在有症状检测中证实确诊新冠病毒。

目前该安老院共有32宗确诊病例，感染群确诊率为22.2%。

“依贝申路感染群”(Kluster Jalan Ibbetson)是来自东故阿都拉曼布拉特技术国中，属教育机构感染群。

零号患者是17岁的本地女子，她本月2日开始出现症状，4日有症状检测中证实确诊。目前共有62宗确诊病例，感染群确诊率为73.8%。#



银禧老人院被卫生局指示关闭，直至另行通知。

外派关卡官员被召回 移民局准备重开边界

【新山6日讯】移民局总监拿督斯里凯鲁再米指出，在疫情期间调派到临时扣留营的国际关卡移民局官员已被召回，为我国重新开放边界做准备。

他说，昨日，吉隆坡国际机场及柔佛苏丹依斯干达大厦所有自动通关系统已重新启动。

他预计入境我国的外国游客人数会增加，因此该局将加强监管使用社交访问签证入境者，确保不会发生滥用及逾期逗留事故。

“他们(游客)必须出示证明可以居住在马来西亚，有足够生活费、只是到来旅行及有行程表。”

他昨晚与柔州移民局展开大型取缔行动后，向记者这么说。

未经批准领域工作 64印度公民被扣留

昨晚移民局执法人员取缔士乃工业园一间工厂，检查185名外劳，其中64名在非法外劳再就业计划(RTK)下登记的印度公民被扣留，因为在未经批准的领域工作。

凯鲁再米指出，政府政策是不允许印度外劳在工厂工作，只能在特定领域工作，相信是有关工厂雇佣代理在去年4月替这批印度外劳登记RTK。

他补充，另外有16名尼泊尔人、3名缅甸人及2名孟加拉人没有合法证件而被扣留。

他提到，昨晚也突击2间提供卖淫服务的水疗中心，逮捕14名泰国人、一名寮国人及一名缅甸人。

他说，所有被扣者带到移民局扣留所，涉及的雇主将在1959/63年移民局法令第55E条文接受调查。#

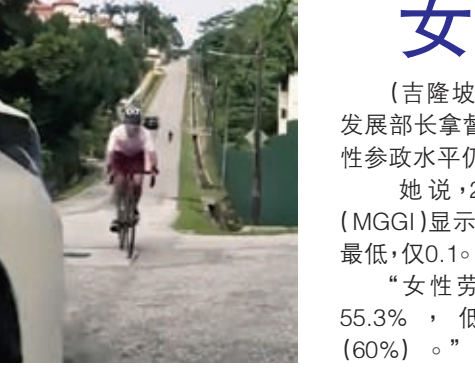
利用斜坡高速俯冲 17岁脚踏车骑士撞车受伤

【吉隆坡6日讯】17岁脚踏车骑士在公路利用斜坡高速俯冲，撞向一辆向右拐的休旅车，顿时车翻人仰，所幸骑士仅蒙受轻伤。

吉隆坡交警调查与执法局主任沙里夫丁助理总巡周日(6日)发文指出，上述公路意外事件是于周六(5日)，上午10时11分在努沙武吉敦姑路(Jalan Nusa Bukit Tunku)发生。

“这宗交通意外视频已在社交媒体上流传，经警方初步调查后，证实了案发地点与时间。”他指出，脚踏车骑士以急速冲下斜坡，并撞向拟右拐的一辆休旅车导致受轻伤，休旅车司机则无碍。

“涉及此车祸的双方已向警方报案，警方援引1959年陆路交通法令第3(2)(b) LN 166/59条文调查案件。”#



脚踏车骑士从斜坡急速冲下，撞向右拐的休旅车。

丽娜：女劳动参与率低于标准 女性参政远落后于男性

【吉隆坡6日讯】妇女、家庭及社会发展部长拿督斯里丽娜哈伦指出，我国女性参政水平仍远远落后于男性。

她说，2020年大马性别差距指数(MGGI)显示，我国女性在政治赋权的分数最低，仅0.1。

“女性劳动力参与率(KPTB)也才55.3%，低于发展中国家标准(60%)。”

丽娜配合2022年妇女节接受专访说，在决策阶层，大马上市公司董事仅占17.2%。

“这个问题有必要正视。研究证明，女性参与决策有助改善组织行政管理，因为她们能促进多元化，从而确保女性需求获得考量。”

“女性在公共领域的参与度虽然已超过预设的30%目标，但不应该止步于此。”

她说，妇女部致力于通过在吉隆坡会展中心(KLCC)举行的2022年妇女节庆典，提高公众对大马女性不平等待遇的警觉意识。

丽娜指出，本届妇女节庆典题为“相互平等”(Saksama Bersama)，从即日起举行直至本月8日(周二)，即国际妇女节当日。

“这个庆典将为女性提供就业机会和商机，以及协同政府部门和机构、企业组织及非政府组织为女性提供一站式服务。该活动也给访客参与争取两性平等的志愿活动。”

此外，妇女部也配合庆典举办2022年女性领军人物颁奖礼，表扬在经济、教育、医疗、领导力、安全、司法领域的杰出女性，以及教法蒂玛特别颁奖礼。#

脱售朝圣基金种植资产 纳吉称是希盟最蠢决定

【吉隆坡6日讯】前首相拿督斯里纳吉重翻朝圣基金种植(TH Plantations)资产脱售课题，他批评，决定卖朝圣基金油棕园的76.2%土地，是希望联盟最愚蠢和不负责的决定之一。

他周日(6日)在脸书发文指出，当时世界棕油价格跌至每吨1800令吉，因此决定脱售资产。

“在我任内，油棕园面积增加了3倍，达到10万1000公顷，然而希望决定卖掉76.2%的土地，即只剩下2万4000公顷。”

在希望政府之后，国盟政府在2020年11月批准脱售。批准书被揭发后，再次遭到巫统的强烈反对，直到国盟政府撤销批准脱售。“停止脱售后，希望前首相(敦马哈迪)则持续反对和质疑停止的原因，似乎这些资产的所有权对全国的穆斯林来说不重要。”

他续指，由于疫情期间的封锁措施，导致国外的外籍劳工无法入境大马，导致世界各大商品价格升高，各种棕油价格上涨至每吨7000令吉，以致于我国政府停止了脱售，印尼政府甚至决定限制棕油出口以稳定当地食用油价格。

“因此，与希望政府在2019年和2018年的亏损相比，朝圣基金种植去年的税前利润已增至1亿3800万令吉。”#

公积金局派息已过账

会员可上网查询金额

(吉隆坡6日讯)雇员公积金局(EPF)去年派息已过账,会员可通过公积金官网或手机应用程序i-Akaun查询派息金额。

上周三(3日),公积金公布,2021年传统存款户头派息6.10%,伊斯兰存款户头则派息5.65%。

即日起,公积金会员可通过该局官网(https://www.kwsp.gov.my)或手机应用程序i-Akaun,查看本身获得的派息金额。

若会员通过i-Akaun App查询派息金额,便可在登入账户后的首页,看到所获得的派息金额。#

▶公积金2021年派息已过账,会员可通过公积金官网i-Akaun App查询派息金额。

Dividend

6.10%

The EPF 2021 dividend distribution rate for Simpanan Konvensional totalling RM [] has been credited into your account.



端姑赛菲祖丁(中)再次被委为玻璃市大学名誉校长,为期7年。

为期7年 玻王储再受委 玻大名誉校长

(加央6日讯)玻璃市王储端姑赛菲祖丁再次受委为玻璃市大学(UniMAP)名誉校长,为期7年。

玻璃市大学于周六晚发文表示,国家元首苏丹阿都拉陛下是于2021年12月20日批准这项委任,任期从2021年12月13日至2028年12月12日。

端姑赛菲祖丁于周六在玻大位于布特拉新路总校的名誉校长室,获玻大董事会主席拿督阿兹瓦尼及校长贾理曼代表高等教育部长拿督斯里诺莱妮颁发委任状。

根据记录,端姑赛菲祖丁于2003年9月1日首次由第十二任国家元首端姑赛西拉祖丁委任为北马工程大学学院(KUKUM)的第一任名誉校长,随后该校被易名为玻璃市大学(UniMAP),其任职也至今。#

大山脚埠眾孟蘭勝會
Pertubuhan Perayaan Yu Lan Bukit Mertajam
45A, Jalan Tokong, 14000 Bukit Mertajam
Tel:04-537 2153

召開第九屆第二次會員大會通告

敬啟:全體會員

本會議訂於2022年3月20日(星期日)下午二時正,於本會會議廳,召開第九屆第二次會員大會。敬希全體會員屆時撥冗准時出席,共策進行為荷。

大會議程:-

1. 主席致詞
2. 復准前期大會議案
3. 檢討前期大會議案
4. 接納2021年會務報告
5. 接納2021年財政報告
6. 討論大會提案(提案須於大會七天前提呈本會秘書處處理)

主席: **彭榮欽** 同啟
總務: **李金峰**
二零二二年三月七日

“中马青年摄影大赛”颁奖典礼

唐锐:心连心共克时艰 中马疫期携手奋斗

(吉隆坡6日讯)中国驻马来西亚大使馆公使唐锐表示,中马两国是好邻居、好朋友、好兄弟,面对新冠疫情挑战,两国人民心连心、手牵手,书写了一个个共克时艰、携手奋斗的佳话。

他周六(5日)在吉隆坡中国文化中心出席“中马青年摄影大赛”颁奖典礼上致辞时,这么表示。

出席者包括教育部副部长拿督马汉顺、中国留学生联合会主席张润轩等。

唐锐说,此次大赛通过影像来讲述光阴的故事,能够让人们更加激发同疫情斗争、为命运拼搏的精神,也更加深入地了解历史弥坚的中马友谊。

他表示,正如中国国家主席习近平所言:“青年是整个社会力量中最积极、最有生气的力量,国家的希望在青年,民族的未来在青年。”

“中国使馆一贯重视推动中马青年交流,推动更多两国青年进一步增进了解与友谊。希望各位青年朋友努力成为中马友好事业的使者和接班人。”

“欢迎更多马来西亚青年朋友在疫情后到中国走走看看,去感受真实、美丽、多元的中国,为中马友好合作不断添砖加瓦。”

马汉顺:思想碰撞促进友好

马汉顺表示,马中关系源远流长,1974年建交以来,两国和两国人民在各领域开展了大量合作。通过本次大赛,两国青年群体以摄影为媒介进行了有益的思想碰撞和交流,进一步促进了马中友好关系的发展。

◀唐锐:此次大赛通过影像来讲述光阴的故事,能够让人们更加激发同疫情斗争。



“希望两国在未来开展更多合作,我坚信马中关系将迎来更加美好的未来。”

张润轩:促进交流共创未来

张润轩代表主办方致辞表示,此次大赛历时3个多月,共收到两国青年近600份投稿,经线上投票和评委打分,评选出75份获奖作品。

“由此可见,虽然疫情仍在蔓延,但两国青年对彼此友谊和美好明天的渴望和热情不减。未来,学联将一如既往促进中马青年交流合作,共创美好明天。”

“中马青年摄影大赛”由马来西亚中国留学生联合会主办,马来西亚旅华同学会协办,并得到中国驻马来西亚使馆的支持。主题为“期待美好明天”,旨在以摄影会友,推动青年交流,促进中马友好。颁奖典礼以线上线下结合方式举行,100多名参赛选手、社团代表、媒体记者等出席。#

召開常年閩友大會及福利基金成員大會通告

逕啟者:本團定於2022年3月20日(星期日)上午10時在本團會議室召開常年閩友大會,上午11時正召開福利基金成員大會,商討各項議程。凡我閩友,敬希屆時撥冗出席,共策進行為荷!此致

- 全體閩友台照:
- 閩友大會議程:
- (一) 團長致詞
 - (二) 復准前期議案
 - (三) 檢討前期議案引起事項
 - (四) 總務報告 2021 年會務
 - (五) 財政報告 2021 年賬目
 - (六) 各股主任報告
 - (七) 討論並接納各項報告
 - (八) 討論提案(請於會議前一星期以書面提交總務處)
- 福利基金成員大會議程:
- (一) 主席致詞
 - (二) 復准前期議案
 - (三) 檢討前期議案引起事項
 - (四) 總務報告 2021 年會務
 - (五) 財政報告 2021 年賬目
 - (六) 各股主任報告
 - (七) 討論並接納各項報告
 - (八) 討論提案(請於會議前一星期以書面提交總務處)
- 北海德教會紫威閣
團長:准拿督曾文忠 同啟
總務: **林錫明**
公元 2022 年 3 月 7 日

備注:是日上午九時正頒發獎勵金。請出席者遵守防疫措施(SOP)及做好安全防護,感謝。



得獎者与嘉宾一起合影。

檳州元首閣下封賜 至誠恭賀

本鄉會名譽主席
准拿督 林炳添 DJN 鄉長
DSPN 拿督
 勳銜誌慶

本鄉會正總務
鄭碧蓮女士
DJN 准拿督
 勳銜誌慶

北馬惠來同鄉會

拿督 **林嘉水**
拿督 **張桂城** 局紳

林啟興
鄭賜隆
官祥宏
林石寶
陳楚英
陳金全
鍾光順
吳振光

拿督 **林益華**
准拿督 **林錦池** AMK

林君俠
吳竟誠
詹鎮凱
林惠如
林俊麟
方徐慶
沈亞吉
鍾棋春
敬賀

林福義
林步英
方漢鴻 律師
林文麟
拿督 **吳文寶**
林夏蓮
林璋益
張邴朝
方友成

檳州元首閣下封賜 仁德大隆 偉績孚眾

本校名譽董事
拿督 駱經宗 局紳
拿督斯里
DGPN
 勳銜誌慶

本校董事會
 執行董事
許春安 先生
准拿督
DJN
 勳銜誌慶

恒毅四校董事會
家教協會、校友會暨
全體師生
同敬賀



宣称市民被挟持当人肉盾牌

俄军恢复攻击行动

(基辅6日综合电) 俄罗斯国防部6日表示, 马里波和沃尔诺瓦哈市城市的人口, 被民族主义分子挟持充当人肉盾牌, 俄军在莫斯科时间5日下午6时(大马时间深夜11时)恢复攻击行动。

《法新社》报导, 俄罗斯国防部发言人科纳申科夫(Igor Konashenkov)在视讯简报中表示, 民族主义分子作战部队利用停火来重新布阵和巩固阵地, 没有任何一个平民能够利用人道走廊撤离。

俄罗斯稍早前宣布停火, 声称它已开辟人道走廊, 让战略港市马里波和沃尔诺瓦哈平民撤离。不过, 马里波市政府指责俄罗斯军方没有遵守停火协议, 为安全起见, 因此将延迟市民的撤离行动。

“我们吁请所有马里波市民分散到不同地方, 找寻可庇护之处。有关撤离行动的信息将尽快公布。目前市政府正与俄方展开协商, 以确立停火协议, 确保能开辟安全的人道主义走廊。”

乌克兰南部港市马里波有45万人口, 位于亚速海边上。

另一方面, 据国际红十字会了解, 受俄罗斯入侵影响, 马里波市(Mariupol)和沃尔诺瓦哈市(Volnovakha)的平民5日将不会撤离。

乌克兰政府此前说, 他们的计划是, 从马里波市疏散约20万人, 并从沃尔诺瓦哈市疏散1万5000人, 国际红十字会是停火协议的担保人。

国际红十字会委员会发声明说: “我们与有关方保持对话, 确保受冲突影响的不同城市的平民可以安全撤离。马里波市和其他城市这天出现的情况令人心碎。我们欢迎有关方提建议, 让平民能逃避暴力, 获许自愿离开安全地方。”

俄军拿下多个城镇和村庄

《路透社》报导, 国际传真社(Interfax)今天引述俄罗斯国防部表示, 俄军在乌克兰境内执行广泛攻击行动, 拿下多个城镇和村庄。

报导称, 基辅以西约100公里的日托米尔(Zhytomyr)附近爆发空战, 有4架乌克兰苏-27(Su-27)战机被击落。

塔斯社(TASS)表示, 自从2月24日发生俄乌战争以来, 俄罗斯部队已摧毁地面上69架以及空中21架乌克兰飞机。#



马里波市政府指责俄罗斯军方没有遵守停火协议, 为安全起见, 因此将延迟市民的撤离行动。

俄暂停攻势 乌大反攻进两国边界

(基辅6日综合电) 美国智库“战争研究所”指出, 俄军在过去24小时内没有对基辅、哈尔科夫或尼古拉耶夫发动主要攻势。反倒是哈尔科夫附近的乌克兰军队进行了一次反攻, 据报导乌军进入了乌克兰和俄罗斯的边界。

报告指出, 派到乌克兰的俄军可能已短暂停止军事行动, 准备在未来24至48小时内恢复对基辅、哈尔科夫(Kharkiv)、尼古拉耶夫(Mykolayiv)的攻击, 并可能攻击重要港口敖德萨(Odesa)。

俄军继续包围、轰炸和炮击马里波(Mariupol), 而在哈尔科夫东面的俄军, 企图与卢甘斯克州的俄军连结。

报告说, 赫松(Kherson)周围的俄军可能准备恢复对尼古拉耶夫的进攻, 最终进攻敖德萨, 而克里米亚的俄罗斯海军陆战队继续为两栖登陆做准备, 很可能在敖德萨附近登陆。#



医护人员把伤者送往医院。

近7万乌克兰男性回国抗战

足球教练维尼杜布在列

(基辅6日综合电) 乌克兰国防部长列兹尼科夫5日指出, 为对抗俄罗斯的入侵, 目前已有6万6224名乌克兰男性回国抗战。

列兹尼科夫在个人推特账号发文说: “6万6224。目前有这么多男性从外国回来捍卫他们的国家。还有12个积极战斗的旅! 乌克兰人, 我们是无敌的。”

此外, 据英国广播公司(BBC)报导, 56岁的乌克兰足球教练维尼杜布, 上月24日率领摩尔多瓦球队舍里夫备战欧洲联赛淘汰赛次回合比赛时, 接获儿子的电话得知俄罗斯入侵乌克兰, 当下决定辞职回国抗战。

维尼杜布曾带领舍里夫队在去年欧冠赛中, 爆冷打败13届冠军西甲豪门皇家马德里。

维尼杜布说: “回到家里, 发现很多强壮男性都离开家, 我希望他们可以回来, 但我明白他们为何与家人一起投奔摩尔多瓦、罗马尼亚等国家。”

“但我不能这么做, 我告诉自己尽快回家报名参军。我身边很多人都尝试阻止我, 妻子、孩子和孙子, 但我的立场坚定, 感谢我妻子的支持。她知道我的个性, 一旦做了决定就不会更改。”#



乌克兰男性回国抗战。科夫: 目前已有逾6万乌克兰防长列兹尼科夫。



波多利亚科(小图)表示, 与俄罗斯的谈判开始“有建设性”。

协商终见建设性

乌: 俄方明白战争代价

(基辅6日综合电) 乌克兰谈判代表波多利亚科表示, 随着俄罗斯明白“战争实际的代价”, 他注意态度有了转变, 谈判开始“有建设性”。

他说, 俄罗斯人“损失很多的装备和人力, 前所未见的制裁行动瓦解了他们经济, 整个国家成了国际社会的不法之徒, 而他们的宣传战完全没有发挥作用”。

“战争刚爆发时, 他们坚持完全控制, 他们没料到乌克兰会做出如此激烈的反抗。直到现在我们才开始了解战争实际的代价, 而我们现在也才开始有建设性的谈判。”

担任乌克兰总统泽连斯基顾问的波多利亚科, 是在乌克兰西部城市利维夫(Lviv)接受加拿大“环球邮报”(The Globe and Mail)访问时, 重申总统泽连斯基在北大西洋公约组织(NATO)对乌克兰上空实施禁飞区的要求。惟, 这项要求已被拒绝。

波多利亚科参与了在白俄罗斯举行的前两轮乌俄会谈。《法新社》报导, 根据乌克兰代表团, 第3场会谈定7日登场。

他重申, 乌俄双方协商人员同意不对外讨论协商细节, 但他表示, 乌克兰的目标依旧是立即停火并取得两大保证, 一是乌克兰不再遭遇攻击, 二是对战火牺牲者和乌国各城损失提供可观的赔偿。#

在乌克兰领空设禁飞区

普京: 等同介入这场冲突

(莫斯科6日综合电) 俄罗斯总统普京表示, 在乌克兰领空设禁飞区, 等同于介入这场冲突。任何国家朝这个方向的举动, 将被视为参与这场武装冲突。

综合外媒报导, 普京5日在向俄罗斯国际航空公司员工进行视讯会议时, 为俄罗斯入侵乌克兰进行辩护, 并称莫斯科需要捍卫在乌东地区讲俄语的居民, 同时也要捍卫俄国自身利益。

普京说, 俄罗斯要乌克兰“去军事化”、“去纳粹化”, 并指乌克兰应该拥有中立身份。

他指出无意在俄罗斯宣布实施戒严令。“唯有在出现外部侵略时才实施戒严令……我们目前没遇到这种情况, 也希望我们不会碰到”。#

“经济土匪”行为。

他也警告, 若美国对俄罗斯能源出口采取制裁, 必然会为能源市场带来巨大震荡, 俄罗斯将在符合国家利益下, 有所回应。

在俄罗斯攻占乌克兰境内的欧洲最大核电厂后, 西方国家正考虑对俄罗斯原油祭出制裁。由于早前顾虑有关制裁可能推高油价, 损人不利己, 故迟迟未有所行动。#



场冲突。设禁飞区, 等同于介入这场冲突。普京认为在乌克兰领空设禁飞区, 等同介入这场冲突。



暂停一些国际航班 俄防租赁飞机被扣

(莫斯科6日综合电) 俄罗斯将暂停一些国际航班, 以防租赁飞机落入试图收回飞机的外国所有者手中, 该命令将于3月6日起生效。

俄罗斯航空管理局5日在一份声明中说, 该命令适用于从外国租赁飞机的航空公司。

该机构说: “俄罗斯航空公司的飞机在海外被扣押的风险很高。”

此举将为俄罗斯国际航空公司及其他俄罗斯航空公司提供保护, 保住数百架飞机。根据欧盟制裁措施, 这些飞机必须在3月28日之前交还给租赁公司。

此前, 许多国家因应俄罗斯入侵乌克兰, 已对俄罗斯航班关闭领空。而这将导致俄罗斯进一步被孤立, 使该国公民更难进行国际旅行。#

许多国家因应俄罗斯入侵乌克兰, 已对俄罗斯航班关闭领空。

世界不只欧美 俄豪言制裁不代表孤立

(莫斯科6日综合电) 克里姆林宫发言人佩斯科夫周六表示, 西方国家就像土匪, 但俄罗斯是大国, 世界上也不是只有欧美国家, 俄罗斯不会因制裁而被孤立。

他说, 西方制裁不代表俄罗斯会被孤立, “这个世界大到无法让欧洲和美国去孤立个别国家, 何况是像俄罗斯这样的大国, 世界上还有很多其它国家”。

佩斯科夫对西方连串制裁颇为不屑, 并指这是针对俄罗斯的



佩斯科夫。

以总理赴俄 与普京会谈3小时

(莫斯科6日综合电) 以色列总理贝内特周六前往莫斯科与俄罗斯总统普京会谈3小时, 希望能调解俄乌僵局。

克里姆林宫在两国领袖会谈后表示, 普京和贝内特在短暂的会谈中讨论了乌克兰局势。

这是俄乌爆发战争以来, 首次有外国领导人与普京举行面对面会谈。乌克兰总统泽连斯基此前曾请求以色列总理在俄乌谈判中

行斡旋。

贝内特在与普京会面后, 与乌克兰总统泽连斯基通电话, 紧接飞往德国柏林会见德国总理朔尔茨。

以色列并没有和主要盟友美国一起强烈谴责俄罗斯, 但强调与俄罗斯及乌克兰的牢固关系。

俄罗斯在以色列北部邻国叙利亚拥有大量的军事存在, 而以色列寻求与俄罗斯保持微妙的安全合作关系。#



2021年10月22日, 普京在俄罗斯索契与贝内特进行了会谈。

国际 A7



中驻法大使 卢沙野

北京暗中支持俄开战?

中国意外“躺枪”

(巴黎6日综合电) 中国驻法国大使卢沙野, 乌克兰局势骤变, 实际上是欧美俄之间的事, 中国却意外“躺枪”。

他宣称, 如果有人觉得中国比以前“傲慢”了, 可能是因为他们习惯了曾经“打不还手、骂不还口”的中国。他批评美国在建国不到250年的时间里, 只有20年没有对外发动军事行动, 而中共建政以来, 从未主动对外发起过任何一场战争。卢沙野最近在巴黎联合国国际委员会专场交流活动中, 形容美国国务院发言人暗示俄罗斯有中国背后支持才敢行动, 纯属无稽之谈。他说, 中国为推动和平解决乌克兰问题发挥了建设性作用。坚定主张尊重和保障各国的主权和领土完整, 各国的合理关切应该得到重视和妥善解决。支持一切有利于和平解决乌克兰危机的外交努力, 包括诺曼地机制。而美国做了什么? 如果不是美国不断向乌克兰输送武器、推高紧张、渲染战争, 乌克兰局势不会走到今天? 恐怕要打个问号。卢沙野认为, 美国在乌克兰问题上对中国的批评, 就像一个火上浇油的人, 批评一个没有救火成功的人, 是不负责任的。至于中俄关系, 是建立在“不结盟、不针对、不反对第三方”基础上, 和美方以意识形态划线拉帮结伙搞集团政治、制造对抗分裂有本质不同, 中国反对非友即敌的冷战思维, 也不会效仿。对于中欧关系, 他表示, 中欧的历史文化、社会制度、发展阶段不同, 在一些问题上持有不同看法很正常, 但双方优势互补, 有广泛的共同利益和巨大合作需求。合作是正道, 对抗没有赢家。如果能够在相互尊重基础上取长补短, 形成合力, 将是世界之福、人类之幸。#

他宣称, 如果有人觉得中国比以前“傲慢”了, 可能是因为他们习惯了曾经“打不还手、骂不还口”的中国。他批评美国在建国不到250年的时间里, 只有20年没有对外发动军事行动, 而中共建政以来, 从未主动对外发起过任何一场战争。卢沙野最近在巴黎联合国国际委员会专场交流活动中, 形容美国国务院发言人暗示俄罗斯有中国背后支持才敢行动, 纯属无稽之谈。他说, 中国为推动和平解决乌克兰问题发挥了建设性作用。坚定主张尊重和保障各国的主权和领土完整, 各国的合理关切应该得到重视和妥善解决。支持一切有利于和平解决乌克兰危机的外交努力, 包括诺曼地机制。而美国做了什么? 如果不是美国不断向乌克兰输送武器、推高紧张、渲染战争, 乌克兰局势不会走到今天? 恐怕要打个问号。卢沙野认为, 美国在乌克兰问题上对中国的批评, 就像一个火上浇油的人, 批评一个没有救火成功的人, 是不负责任的。至于中俄关系, 是建立在“不结盟、不针对、不反对第三方”基础上, 和美方以意识形态划线拉帮结伙搞集团政治、制造对抗分裂有本质不同, 中国反对非友即敌的冷战思维, 也不会效仿。对于中欧关系, 他表示, 中欧的历史文化、社会制度、发展阶段不同, 在一些问题上持有不同看法很正常, 但双方优势互补, 有广泛的共同利益和巨大合作需求。合作是正道, 对抗没有赢家。如果能够在相互尊重基础上取长补短, 形成合力, 将是世界之福、人类之幸。#



单上, 但是镜头记录到他确实出现在会场。俄乌首轮谈判, 基列耶夫的名字并不在乌方代表团名单上。



乌方谈判代表被杀害

死因说法不一

(基辅6日综合电) 参加第一轮俄乌谈判的乌方代表基列耶夫周六在基辅被杀害。不过, 关于他的死因, 乌克兰内部说法不一。俄乌2月28日在白罗斯戈梅利州举行首轮谈判, 基列耶夫的名字并不在乌方代表团名单上, 但是镜头记录到他确实出现在会场。第2轮谈判时, 基列耶夫没有出现。乌克兰媒体和部分议员周六表示, 基列耶夫因涉嫌叛国罪, 在抗拒乌克兰国家安全局人员拘捕时被打死。媒体表示, 乌克兰情报部门掌握相关通话记录, 对他涉嫌叛国罪有确凿证据。然而, 在周六夜间, 乌克兰国防部情报总局发表声明, 基列耶夫是情报总局官员, 与另外两名情报人员近期在执行特殊任务时被杀害, 属于因公殉职。声明并未提及凶手的身份。#

梅利州举行首轮谈判, 基列耶夫的名字并不在乌方代表团名单上, 但是镜头记录到他确实出现在会场。第2轮谈判时, 基列耶夫没有出现。乌克兰媒体和部分议员周六表示, 基列耶夫因涉嫌叛国罪, 在抗拒乌克兰国家安全局人员拘捕时被打死。媒体表示, 乌克兰情报部门掌握相关通话记录, 对他涉嫌叛国罪有确凿证据。然而, 在周六夜间, 乌克兰国防部情报总局发表声明, 基列耶夫是情报总局官员, 与另外两名情报人员近期在执行特殊任务时被杀害, 属于因公殉职。声明并未提及凶手的身份。#

台湾为远东的乌克兰?

中奉劝英政客别玩火

(伦敦6日综合电) 中国驻英国大使馆发言人周六奉劝英国政客不要在台湾问题上“玩火”, 停止反华政治操演, 停止干涉中国内政, 并敦促英国政府恪守一个中国原则, 不向台独分裂势力发出任何错误信号, 慎重、妥善处理涉台问题。发言人表示, 英国个别政客把台湾问题和乌克兰问题相提并论, 鼓吹英国应“加强对台湾的支持和保护”, 显示出他们对历史和现实的极端无知, 更暴露出他们图谋破坏中国统一的狂妄和险恶。中国对此坚决反对并予以强烈谴责。发言人说, 世界上只有一个中国, 台湾是中国领土不可分割的一部分。一个中国原则是国际社会的普遍共识和公认的国际关系准则, 也是中国同包括英国在内的世界各国建立和发展外交关系的重要前提和政治基础。发言人重申, 台湾问题纯属中国内政, 事关中国的核心利益, 不容任何外来干涉。任何人都不要低估中国人民捍卫国家主权和领土完整的坚强决心、坚定意志和强大能力。英国议会上院大委员会日前就“支持台湾民主”进行辩论, 一些议员把台湾比作“远东的乌克兰”, 鼓吹英国政府应加强对台湾的支持和保护。#



中国驻英国大使馆。

(曼谷6日综合电) 泰国2020年爆发反政府示威, 当地一家法院周五裁定当地一名男子早前在泰王哇集拉隆功肖像贴标志, 冒犯君主罪罪名成立被判入狱两年。这是泰国法院12个月来第一次以冒犯君主罪判刑。香港东网报导, 33岁的库尔蓬沙吞(Narin Kulpongsathorn) 2020年9月的政府集会, 在最高法院门外的哇集拉隆功肖像贴上一个专门讽刺时弊的脸书页面标志, 而被控侮辱君主。库尔蓬沙吞否认控罪, 目前已被保释并计划上诉。当地人权组织表示, 过去16个月至少有173人被控侮辱王室。最近一次是去年一月, 一名66岁妇人被控29次在社交网站违法分享和发布批评王室的贴文, 而被判囚43年, 是全国至今判刑最重的案件。#

泰王像贴讽刺标志 示威者被判冒犯君主监2年



泰国一家法院周五裁定当地一名男子早前在泰王哇集拉隆功肖像贴标志, 冒犯君主罪罪名成立被判入狱两年。

(东京6日综合电) 日本海上自卫队、陆上自卫队与美军上月28日至本月4日, 在关东南部至关岛北部区域举行海上联合射击训练。两国联合训练展示彼此合作应对能力, 应对中国海洋活动。日本透露, 陆上的离岛防卫专门部队、长崎县的水陆机动团, 以及海上的直升机护卫舰日向号都参加了训练。美国海军则派出5艘舰艇参演, 包括4艘驱逐舰和1艘货物弹药补给舰。双方举行了火力诱导训练, 为海上射击提供支援及向舰艇传递攻击目标。训练期间, 水陆机动团队员乘坐直升机, 向美国海军驱逐舰和海自护卫舰不知火号传递攻击目标的位置和时机, 舰艇向关岛以北300公里岛上的美军靶场进行发射。美国海军陆战队的第3海军陆战队远征军也向海自和海军发出指示。水陆机动团另也于本月4日至25日在静冈县的演习场, 与美国海军陆战队展开训练。据悉, 为应对海洋活动日益活跃的中国, 美国海军陆战队已整编夏威夷的部队, 创建小规模、具快速反应能力的“海军陆战队濒海作战团”(MLR), 规模达到1800至2000人。美国还探讨把驻扎在日本冲绳县的2支部队整编为MLR。#

日美联合射击训练 应对中国海洋活动



日本海上自卫队护卫舰不知火号向目标射击。2000人。美国还探讨把驻扎在日本冲绳县的2支部队整编为MLR。#

Visa万事达卡停俄业务 IMF: 俄乌战事损全球经济

元(58亿4563万令吉)紧急援助请求, 以及是否向与俄乌经贸关系紧密的摩尔多瓦提供援助。为免受到对俄制裁影响, 瑞典连锁家具店宜家家居(IKEA)及美国运动服饰品牌Nike后, 全球两大信用卡公司Visa和万事达卡于上周六亦宣布暂停在俄罗斯的业务。所有在俄发行的Visa卡及万事达卡不能在境外交易, 境外发行的Visa卡亦不能在当地使用。美国支付平台PayPal暂停在俄提供服务。韩国三星电子暂停出货到俄罗斯。西班牙服装品牌ZARA将关闭旗下8个品牌共502间在俄分店及网上销售, 意大利时装品牌PRADA亦暂停在俄所有零售业务。#

乌俄第3轮谈判料周一登场



图为乌克兰与俄罗斯的第2轮谈判于白俄罗斯展开。

图在两国冲突中, 致力争取北大西洋公约组织(NATO)直接支援, 无助于双方谈判, 但莫斯科当局已准备参与第3轮谈判。乌克兰外交部长库列巴于上周六稍早前表示, 他对与拉夫罗夫对话保持开放态度, 但条件是对话必须“有意义”。克里姆林宫于上周五表示, 谈判进展将视基辅当局对莫斯科立场的回应而定, 莫斯科已于周四把该如何结束战争的立场传达给乌克兰。国营塔斯社(TASS)引述俄罗斯谈判代表斯鲁茨基指称, 乌克兰方面在第2轮谈判期间, 已针对达成协议展现若干开放态度。#

英批俄停火为重整旗鼓 约翰逊提6点方案

(伦敦6日综合电) 俄罗斯与乌克兰达成的首次局部停火协议, 只维持不足半小时便宣告破裂。英国国防部于周六指, 俄罗斯提出协议只是为了转移国际社会的谴责, 目的是让自己有机会重组军队, 对乌克兰发动新一轮攻势。英国首相约翰逊本周将与加拿大、荷兰和多个中欧国家领导人于伦敦会晤, 商讨乌克兰局势。约翰逊周六发表声明提出6点方案, 包括加大对俄罗斯施加经济制裁, 为乌克兰建立一个国际人道主义联盟, 支持乌克兰的自卫工作, 迅速加强北约国家的防御能力, 国际社会必须抵制俄罗斯在乌克兰军事行动上的缓慢正常化, 同时继续通过外交渠道化解俄乌危机。他敦促全球各国领导人加入, 令俄罗斯侵略行动失败。英国军事情报部门于周日表示, 俄军将哈尔科夫、切尔尼戈夫市、东部港口城市马里乌波尔等多个人口稠密地区作为目标, 但乌克兰抵抗的规模和力量减缓俄方推进速度。报告又指, 俄罗斯曾于1999年在车臣共和国和2016年在叙利亚使用过类似战术, 包括用空中和地面弹药。加拿大外交部周六调高赴俄

抵制俄罗斯在乌克兰军事行动上的缓慢正常化, 同时继续通过外交渠道化解俄乌危机。他敦促全球各国领导人加入, 令俄罗斯侵略行动失败。英国军事情报部门于周日表示, 俄军将哈尔科夫、切尔尼戈夫市、东部港口城市马里乌波尔等多个人口稠密地区作为目标, 但乌克兰抵抗的规模和力量减缓俄方推进速度。报告又指, 俄罗斯曾于1999年在车臣共和国和2016年在叙利亚使用过类似战术, 包括用空中和地面弹药。加拿大外交部周六调高赴俄



约翰逊提出加大对俄罗斯经济制裁等方案。旅游的风险, 呼吁民众若非必要不要前往; 而留在俄境内的公民应尽快离开, 继续留下或面临基本物资短缺、无法使用银行卡取款或付账状况。联合国难民公署(UNHCR)上周六警告, 逃离乌克兰的难民人数有机会由现时的130万, 在周日晚上升至150万人, 是二战结束以来在欧洲看到蔓延最快的难民危机。#

泣謝

我們最敬愛的至親
黃門鍾氏秋娥太夫人
慟於公元2022年3月2日壽終, 3月6日舉殯, 奉移至大山脚武拉必福德正神火葬場火化。居喪期間, 叨蒙本外坡親友蒞臨弔唁, 慰問有加, 並惠賜賻儀、花圈、輓軸, 舉殯之日, 復蒙親臨致祭執紼, 借用車輛用具, 襄理喪務等, 隆情厚誼, 存歿均感, 謹登報端, 致以謝意。
夫: 黃榮光
孝男: 黃華駿 華誌
孝媳: 邱慧敏
孝女: 黃意敏 意方(意芳)
女婿: 駱承欣
暨全體眷屬同泣啟

泣謝

我們最敬愛的至親
李府多弟(Tony)老先生, 慟於公元2022年3月4日壽終正寢, 3月6日舉殯, 奉移至檳城峇都東火葬場火化, 居喪期間, 叨蒙本外坡親友、社團代表蒞臨弔唁, 馳電慰問或惠賜賻儀、花圈、輓軸, 刊登輓詞, 致送鼓樂, 出殯之日, 復蒙親臨致祭執紼, 惠借車輛用具或協助襄理喪務等, 隆情厚誼, 存歿均感, 祇因墨服在身, 未克一一踵門叩謝, 謹登報端, 用申謝忱, 伏維 矜鑒。
妻: 陳月卿(Josephine)
孝男: 李偉豪(Stan) 偉傑(Jason) 偉熙 偉仁
孝媳: 宋夢 張鑽雁 根方真希 羅文懷
孝女: 李偉君(Kelly) 偉嫻(Winnie)
暨全體家屬同泣啟

两会聚焦

鼓励疫苗企业对外转让技术

中国将继续科学精准高效处置局部突发疫情 保持全球防控优势地位

中国将做好常态化疫情防控、疫苗接种、药物研发等工作，列入2022年清单。5日提请十三届全国人大五次会议审议的政府工作报告中强调，2022年中国将继续做好常态化疫情防控，坚持外防输入、内防反弹，不断优化完善防控措施，科学精准高效处置局部突发疫情。当天提请审查的国务院关于2021年国民经济和社会发展计划执行情况与2022年国民经济和社会发展计划草案的报告(下称“计划报告”)也提到，中国还将推进疫情防控国际合作，加快诊疗技术联合攻关，深入开展疫苗、药物等研发试验应用国际合作，并鼓励疫苗企业向发展中国家转让技术。



◆2021年，中国已向120多个国家和国际组织提供超过20亿剂疫苗，成为世界对外提供新冠疫苗最多的国家。图为1月6日设在菲律宾中华崇仁总医院的菲华各界联合会中国新冠疫苗免费接种点。(中新社)

完善生物安全体系 培养生物安全专才

香港文汇报讯 据中新社报道，“高等级生物安全实验室在生物安全研究和公共卫生应急响应中发挥了重要的作用。”近日，住鄂全国政协委员、中国科学院武汉分院院长袁志明受访时建议，以建设生物安全创新和培训中心为契机，完善国家生物安全体系，培养生物安全专门人才。

近二十年来，袁志明主要从事虫媒病毒和烈性病毒检测、病毒分子流行病学和生物安全研究，主持了中国第一个四级生物安全实验室的建设和运行。袁志明介绍，经过多年建设，目前中国已经形成了高等级生物安全实验室体系的基本框架，一批P3、P4实验室投入运行，成为人口健康与动物卫生领域开展科研、生产和服务的重要保障条件。

“高等级生物安全实验室对科技抗疫发挥了核心支撑作用。”袁志明介绍，在抗击新冠疫情中，中国科研人员依托高等级生物安全实验室，在不到100天时间内完成了灭活疫苗的临床前研究，其他几款核酸、重组蛋白和重组病毒疫苗，以及多种单克隆抗体和其他特异性抗病毒的药物也快速推进进入临床试验和附条件上市。

袁志明认为，随着全球化进程加快，未来或将面临更加复杂多变的生物安全形势和未知、新发传染病防控的巨大压力，只有做好知识、技术、药物和人员的储备，才能在新病毒出现时有能力快速应对。

在袁志明看来，高等级生物安全实验室承担着开展自然疫源地媒介动物病原调查，以及对病毒分布规律致病机理、检测技术和方法的研究重任，可靠的物理设施、严格的管理制度和专业化的人员队伍成为实验室运行关键。

他建议，通过建立生物安全创新和培训中心，形成生物安全人员培训、信息资源管理和生物安全政策研究的平台，并建立生物实验室信息共享制度。同时，鼓励高等院校设立生物安全学科，从而提升生物安全从业人员职业能力，以及生物安全实验室应急科技攻关的指挥和决策与实验室资源的有效利用及功能发挥能力。

◆香港文汇报记者 刘凝哲 两会报道

计划报告指出，去年中国疫情防控坚持全链条精准防控“动态清零”，保持全球疫情防控优势地位。

主要成效三方面成绩，首先是分区分级防控举措精准高效，严格落实人、物、环境同防措施，加强公共卫生防控救治能力建设，最大限度遏制疫情通过口岸传播，及时有效处置局部地区聚集性疫情。

发展中国家疫苗大多来自中国

第二是疫苗接种和药物研发稳步推进。截至2021年底，内地累计生产疫苗超过50亿剂，提升疫苗对变异毒株的适应性，分地区、分年龄段推进疫苗接种，累计报告接种新冠疫苗28亿剂次，完成全程接种人数超过12亿人，全程接种覆盖率超过85%。中国首个抗新冠病毒特效药获批上市。

第三是抗疫国际合作成效突出。中国积极开展共享样本、共享数据、共享应对措施等。2021年，中国已向120多个国家和国际组织提供超过20

亿剂疫苗，成为世界对外提供新冠疫苗最多的国家，发展中国家迄今获得的疫苗大多数来自中国。

加强口岸疫情防控能力建设

谈及2022年中国的疫情防控，计划报告指出，要积极做好疫苗接种和药物研发，加快推进新冠疫苗研发，科学组织不同技术路线疫苗的序贯免疫研究，进一步提高疫苗加强针接种人群覆盖面，根据疫情防控需要，进一步加快新冠病毒药物国内研发上市，统筹做好生产、储备、质量监管等工作。

在强化外防输入举措方面，计划报告指出，要加强口岸疫情防控能力建设，严格落实人防、物防、技防相关举措，强化口岸及集中隔离点疫情防控。做好对相关国家和地区进口货物特别是冷链产品的检测消毒。对高风险岗位人员切实做到闭环管理，建立健全进口冻品集中监管制度。此外，还要健全优化疫情防控体系。加强流

调溯源、核酸筛查、隔离管控和重点领域防控，着力做好节假日等人员流动增多时期疫情防控，避免聚集性感染。完善落实农村地区疫情防控工作

方案，强化医院感染防控，继续加强对散发病例和聚集性疫情的防范处置，最大限度减少对群众生产生活的影响。



◆中国将推进疫情防控国际合作，鼓励疫苗企业向发展中国家转让技术。图为2021年10月在马来西亚吉隆坡郊区的发马公司灌装工厂，一名工人在包装本地灌装生产的中国科兴疫苗。(资料图片)

开门问策 八年收网民百万条建议

反映民意、集思广益，是总理政府工作报告的一贯特点，今年的报告亦充分体现了开门问策、广开言路的原则。在5日举行的中国国务院新闻办公室吹风会上，国务院研究室副主任向东介绍，今年报告的起草听取和征求了几千条建议，是一个集众智、汇众力的过程，也是一个顺应社会期盼，不断细化政策措施的过程。此外，通过媒体平台，8年来累计收到网民的建议近百万条。

报告汇集媒体平台网民建议

多年参与总理政府工作报告起草工作的向东向中外记者介绍，今年报告起草过程中听取和征求的建议主要来自三个方面：一方面是2021年总理召开了多场座谈会，面对面听取了社会各界人士对报告的意见；另一方面，报告起草组广泛征求了各地区各部门的意见，这些单位共提出了修改意见3千多条。此外，

向东重点提及了媒体平台的作用。他说，比如中国政府网联合媒体连续8年开展“我向总理说句话”网民建言征集活动，8年来累计收到了网民的建议近百万条。2021年，网民们最关注的话题包括办事服务、社会保障、教育、经济政策和住房，“经过认真梳理，中国政府网汇总了1千100多条有代表性的建议。”

报告总结的成绩 网民有切身感受

向东注意到，今年的报告受到广泛好评，代表委员和网民纷纷表示报告既接天线、又接地气，回应了社会各方面关切。有的说，报告总结的成绩，很多自己都有切身感受，在全球疫情仍在持续、世界经济形势复杂多变的情况下，过去一年国家发展取得的成就显得格外来之不易，让人倍感自豪。有的说，报告对经济社会发展重点工作和老百姓关心的热点难点问题，都拿出了实在管用的硬举措，还出台了更多政策“大礼包”，自己对未来国家发展更有信心，对新的一年充满希望。 ◆香港文汇报记者 王珏 两会报道

中国始终是世界和平的建设者

香港文汇报讯(记者 葛冲 两会报道) 中国国务院总理李克强5日在政府工作报告中指出，我们要坚持独立自主的和平外交政策，坚定不移走和平发展道路，推动建设新型国际关系，推动构建人类命运共同体。推进落实全球发展倡议，弘扬全人类共同价值。中国始终是世界和平的建设者、全球发展的贡献者、国际秩序的维护者，愿同国际社会一道，为促进世界和平稳定与发展繁荣作出新的更大贡献!

大力支持国防和军队建设

谈到国防和军队建设，李克强在政府工作报告中表示，过去一年，国防和军队建设取得重大进展，实现“十四五”良好开局。他说，新的一年，要深入贯彻习近平强军思想，贯彻新时代军事战略方针，扣牢建军一百年奋斗目标，全面加强党的领导和党的建设，全面深化练兵备战，坚定灵活开展军事斗争，捍卫国家主权、安全、发展利益。加快

现代军事物流体系、军队现代资产管理体系建设，构建武器装备现代化管理体系，持续深化国防和军队改革，加强国防科技创新，深入实施新时代人才强军战略，推进依法治军、从严治军，推动军队高质量发展。优化国防科技工业布局。完成国防动员体制改革，加强全民国防教育。各级政府要大力支持国防和军队建设，让军民团结如磐石。

此外，财政部5日在十三届全国人大五次会议上提交的政府预算草案报告显示，中国今年军费预算为1.45万亿元人民币，同比增长7.1%。有外媒称，这标志着中国继续保持强劲军费支出，中国正在挑战美国在印太地区的主导地位。但《环球时报》引述匿名军事专家指，这种说法很扯，尤其在7.1%的增幅跟之前相比并没有突出的变化，尤其是考虑到通胀的因素。还有人甚至将这种变化与俄乌局势联系起来。这位军事专家表示，这种联系完全是无稽之谈。

多措并举稳外贸 增强内需拉动力

香港文汇报讯(记者 朱辉 两会报道) 5日，中国国务院总理李克强在政府工作报告中提出，扩大高水平对外开放，推动外贸外资平稳发展。扩大鼓励外商投资范围，支持外资加大中高端制造、研发、现代服务等领域和中西部、东北地区投资。此外，他亦特别提到，坚定实施扩大内需战略，畅通国民经济循环，打通生产、分配、流通、消费各环节，增强内需对经济增长的拉动力。

充分发挥跨境电商作用

李克强指出，多措并举稳定外贸。扩

大出口信用保险对中小微外贸企业的覆盖面，加强出口信贷支持，优化外汇服务，加快出口退税进度，帮助外贸企业稳订单稳生产。加快发展外贸新业态新模式，充分发挥跨境电商作用，支持建设一批海外仓。积极扩大优质产品和服务进口。创新发展服务贸易、数字贸易，推进实施跨境服务贸易负面清单。深化通关便利化改革，加快国际物流体系建设，助力外贸降本、提效率。

李克强强调，积极利用外资。深入实施外资准入负面清单，落实好外资企业国民待遇。扩大鼓励外商投资范围，支持外

资加大中高端制造、研发、现代服务等领域和中西部、东北地区投资。优化外资促进服务，推动重大项目加快落地。扎实推进自贸试验区、海南自由贸易港建设，推动开发区改革创新，提高综合保税区发展水平，增设服务业扩大开放综合试点。开放的中国大市场，必将为各国企业在华发展提供更多机遇。

坚定维护多边贸易体制

李克强表示，高质量共建“一带一路”。坚持共商共建共享，巩固互联互通合作基础，稳步拓展合作新领域。推进西

部陆海新通道建设。有序开展对外投资合作，有效防范海外风险。

推动线上线下消费融合

李克强指出，深化多双边经贸合作。区域全面经济伙伴关系协定形成了全球最大自由贸易区，要支持企业用好优惠关税、原产地累积等规则，扩大贸易和投资合作。推动与更多国家和地区商签高标准自贸协定。坚定维护多边贸易体制，积极参与世贸组织改革。中国愿与世界各国加强互利合作，实现共赢多赢。此外，李克强提到，推动消费持续

恢复。多渠道促进居民增收，完善收入分配制度，提升消费能力。推动线上线下消费深度融合，促进生活服务消费恢复，发展消费新业态新模式。继续支持新能源汽车消费，鼓励地方开展绿色智能家电下乡和以旧换新。加大社区养老、托幼等配套设施建设力度，在规划、用地、用房等方面给予更多支持。促进家政服务提质扩容。加强县域商业体系建设，发展农村电商和快递物流配送。提高产品和服务质量，强化消费者权益保护，着力适应群众需求、增强消费意愿。

分类 特区

光華分类★惠工通商 无所不在★覆盖率广

最受欢迎、最具影响力的华文日报!

详情请联络:

604-262 3333

或本报广告营业专员广告营业员



总社广告营业专员/广告营业员 04-2623333

蔡庆意 016-4391419 曾日明 016-4221615 朱明磊 012-4818818 陈秀秀 012-4747207

梁绣萍 012-4717022 杨雅明 012-4296057 陈开成 019-4492795

黄丽达 012-4746518 陈金全 012-4883432 梁凤津 012-4920280 许丕阳 016-4121668 李雄维 012-4283932

吴亚贵 012-4138039 陈惠亮 016-4773669 连毅勇 012-4129886 洪清城 012-4309393 林振楨 016-4822777

威省新闻中心

04-3134684 04-3134648/3132181 广告部 黄宝晶 012-4111222 洪列剑 012-5353895 黄小芬 012-4999866 李晓淑 012-4292733

大山脚办事处

04-5395690 杨来卫 019-4120880 杨文杰 016-4409967 洪清婷 019-4757490

爪夷

黄锡威 012-4218459 黄木德 012-5579111 许美丽 012-4943626

双溪大年

吴来华 012-4095199 日得拉 吴新美 016-3397823

亚罗士打办事处

04-7322560/7322822 林亚振 019-4404710 魏耀宗 012-4088230

加央

赵善泉 012-4765472 李裕来 016-5243983 巴里文打 林源海 019-4473865 太平 TETRA AGENCY 05-8066855

怡保

胡柏华 012-5205561

吉隆坡办事处

03-21484464 李家辉 017-2871866 侯丽萍 012-6759886 叶再来 012-3377369 罗志雄 012-3188473 吴伟贤 012-2059263

柔佛办事处

黄建成 019-7776336

新加坡

恒信代理 02-6568411367 汉社广告服务 02-62229616

光華日報 孙中山创办 全球最早、刊登分类、最有成效!

Fax: +604-264 5968 +604-263 4400 sales@kwongwah.com.my / classified@kwongwah.com.my

Recruitments 聘

男机器操作员/男普通员工

VACANCIES 1. 工程执行员 Sales & Service Executive

聘請 1. GENERAL CLERK (数位) 2. DATA ENTRY CLERK (数位)

檳城某卫生水喉公司欲征聘 1. 普通书记(女) General Clerk

威南 Batu Kawan (五天制) 1. CNC Milling Programmer (3Axis & 5 Axis)

急聘 货车司机 - 1位 (Van Sales Driver)

急聘 工厂清洁员工/工厂操作员/酒店清洁员工

聘請 北海麦珍食品公司欲聘請 1. 男女营业代表

征聘 1. 女性书记 - 1位 * 通晓中英文

急聘 工作地点: 檳岛 TG TOKONG 看护老人家

急聘 销售员 - 1位 (Van Sales Representative)

VACANCY 诚聘 MENYA MIYABI HOKKAIDO RAMEN

聘請 1. SALES CLERK * 略懂 ADOBE PHOTOSHOP

檳城某律师楼 征聘 1. 普通女书记 (Junior/Senior Conveyancing clerk)

老人尚健康,能自理 须懂煮食,年龄 60 岁以下

诚聘 Customer Service Support cum Store (只限男生)

《聘请住家工》 55 岁以下女性,健康,诚实,勤劳和易相处

檳岛峇六拜急聘 木箱男员工

聘请招募 1. QUANTITY SURVEYOR 工料测量师

1. HR/Admin Officer 人事行政部助理 * 拥有一年人事部工作经验

招聘 包装/生产人员 * 薪水 + 津贴(RM1200-RM1500/月)

征聘 1. ADMIN CLERK - 有相关经验

本公司为一间日本链条工厂,从事脚车、摩哆及工业链条

Homecare shop 门市销售员 Retail Crews

FROZEN FOOD WHOLESALERS 冷冻食品批发商 (AREA : Kepala Batas, PW)

1. 五金华裔男女营业代表 (SPM / Diploma)

高薪急聘 (1) 普通女书记 - 5 天半制 (9am-5pm)

A Construction Company is seeking services as follow: 1. Site Supervisor

CROCS 门市销售员 Retail Crews - Queensbay Mall

诚聘 1. QUANTITY SURVEYOR * Minimum 1 year of experience

新加坡美容业诚意聘请 (1) 美容顾问数位 月薪:SGD 3,500 - SGD 7,000

急聘 1. Sales Executive (营业执行员) - 底薪 + 佣金 + 津贴

金海岸海滨大酒楼 营业地点: 檳岛 (1) 青草巷 (2) 五条路

大山脚 Permatang Tinggi(小型工业) 征聘 (1) 仓库男员工 (2) 普通女书记

家俬头手 / 中工 * 工作地点: 檳岛亚淡 待遇从优,有意者,请联络: 010-860 6855(Mr Lee)

SIMPANG AMPAT (威南) Taman IKS 工业区 欲聘请: 1. 推销员 (Van Sales)

檳城峇六拜某工厂聘请: (1) 行政兼会计书记 Admin cum Account Clerk

光華日報 分類廣告 明智選擇 04-2623333



訃告

我們最敬愛的至親
黃記興老先生

祖籍福建安溪，慟於公元 2022 年 3 月 5 日 (農曆壬寅年二月初三日)下午 4 時壽終正寢，享壽積閱 84 歲，吾等隨侍在側，親視含殮，即日起遵禮成服，淚涓 3 月 9 日(星期三)上午 10 時 30 分舉殯，奉移至吉南居林雙溪谷太平山莊火葬場火化。叨屬

姻友世鄉宗 誼哀此訃

聞

- 父親:黃柳帝 母親:陳秀霞
- 岳父:許任藩 岳母:趙惜妹
- 妻:許秀珠
- 孝男:黃福隆 黃福偉 孝媳:陳思惠
- 孝女:黃美萍 黃鵬璫 黃美雲 黃美美
- 女婿:李偉雄 許楓肯
- 胞兄:黃記發 兄嫂:洪順清
- 胞弟:黃記成 弟婦:林誼穎
- 胞姐:黃月春 楊師美 黃月蘭 黃月英
- 姐夫: 陳漢良 陳天生 李宗成
- 胞妹:黃月絲 黃月枝 妹夫:戴漾演 郭亞尼
- 內弟:許裕民 許裕財 許裕隆
- 內弟婦: 陳秀美 黃雁麗
- 內妹:許秀葉 許秀琍 許秀瓊
- 襟弟:伍安 陳友昌 張榮順
- 內孫男:黃健杰 內孫女:黃雯怡
- 外孫男:李協輝 李協仁

(尚有侄甥孫輩暨親屬眾多,未能盡錄)同泣啟

喪居: No. 1637, Jalan Datuk Haji Ahmad Badawi, 13200 Kepala Batas, Seberang Perai Utara.

電話:04-575 1308

070322_57007_E



訃告

我們最尊敬的至親

曾賜明老先生

祖籍潮州普寧麒麟鎮，慟於公元 2022 年 3 月 6 日(星期日),即農曆壬寅年二月初四日,早上 10 時 30 分壽終正寢，享壽積閱七十有六歲，吾等隨侍在側，親視含殮，即日起遵禮成服，淚涓於 3 月 8 日(星期二)早上 11 時依照佛教儀式舉殯，奉移至檳城峇都眼東福建公塚火葬場火化。叨屬

姻友世鄉宗 誼哀此訃

聞

- 父親:曾林義 胞姐:曾賜金 曾賜英
- 母親:陳賽有 姐夫:黃六茂 林瑞發
- 岳父:吳俊強 胞妹:曾賜美
- 岳母:林翠珠 妹夫:吳振發
- 妻:吳玉炎 內弟:吳真興 內弟婦:黃小凌
- 孝男:曾培倫 內姐:吳玉如 吳玉葉 吳姍妹
- 孝媳:黎淑儀 弟媳:吳玟冰
- 誼女:黃金旋 黃金晶 襟兄:駱仲和 林明貴 蕭南吉
- 誼婿:陳俊宏 曾金明 弟媳:沈敬洪
- 胞兄:曾賜榮 內孫女:曾巧緣 曾巧知
- 兄嫂:溫毅花 誼外孫男:曾敬為
- 胞弟:曾賜烈 誼外孫女:陳敏愉 陳敏萱
- 弟婦:林瑞嬌 曾馨寧 曾歆媽

(尚有侄甥孫輩等暨親屬眾多,未能盡錄)同泣啟

治喪處: 檳城壘尾聯合福建公塚殯儀館 A 格(福壽堂)
電話: 011-36092778

070322_57008_S

深切哀悼

本公司董事經理

曾賜明

老先生往生

見佛證果



CLYC

曾林義建築工程

CHAN LIM YEE CONSTRUCTION

CLYC CONSTRUCTION

董事部暨全體職員 同敬輓

070322_57024_S



捷昌有限公司(制簿廠)董事主席

我們最尊敬的至親

鄭富欽老先生逝世

祖籍福建龍岩, 慟於公元 2022 年 3 月 6 日(星期日) 即農曆壬寅年二月初四日, 早上 11 時 45 分壽終正寢, 享壽積閱九十有二高齡, 吾等隨侍在側, 親視含殮, 即日起遵禮成服, 淚涓於 3 月 10 日(星期四)早上 11 時依照佛教儀式舉殯, 奉移至檳城峇都眼東福建公塚火葬場火化, 骨灰安奉於檳城富貴山莊西湖園, 叨屬

聞

姻友世鄉宗 誼哀此訃

訃告

- 妻: 林翠英
- 孝男: 鄭逸文 逸生^{專科醫生} 逸斌
- 孝媳: 黃麗珍 鍾智清 趙秀美
- 孝女: 鄭逸秀 逸梅
- 女婿: 廖炫祥 陳鴻源
- 胞弟: 鄭富來^{夫婦}
- 內弟: 林忠勝 忠強
- 內弟婦: 陳秋娥 李婷婷
- 內姐: 林桂英 襟兄: 邱禮影
- 內妹: 林菊英 襟弟: 馬克強
- 內孫男: 鄭勁松 勁栢 勁楊 勁森 緯頡^{醫生} 嘉俊
- 內孫媳: 蔡熾伊 曾涵敏
- 准內孫媳: 黃燕婷
- 內孫女: 鄭暉閻^{醫生} 嘉敏 嘉欣 嘉莹
- 准內孫婿: 衛天生^{醫生}
- 外孫男: 廖偉盛 陳詠仁 陳詠輝 陳詠毅
- 外孫女: 陳嘉瑞
- 內曾孫男: 鄭渝皓 內曾孫女: 鄭渝璇

(尚有親屬眾多, 未能盡錄) 同泣啟

喪居: 檳城亞逸拉惹花園門牌 59 號
59, Taman Air Rajah, 10350 Georgetown, Penang.

本公司董事

鄭逸文 逸斌 賢昆仲令尊

本公司董事

鄭逸梅 女士令尊

本公司董事

鄭勁松 先生令祖父



本公司董事主席

鄭富欽

老先生往生

往生蓮邦

捷昌有限公司
捷興信封廠有限公司
捷貿易有限公司 (吉隆坡)
專信封有限公司

董事部暨全體職員 同敬輓





▲坡州闻人及华团领袖李耀坤，生前活跃于政经文教。

▶坡州华人大公会会长陈伟聪(中)、在陈显铭(左)、陈国庆(右)陪同下向李耀坤灵前祭拜。



李耀坤局绅明举殡 马华将为灵柩盖党旗

(加央6日讯)坡州闻人、马华元老及社团领袖李耀坤局绅病逝，坡州马华将在本月8日(周二)举殡日，为已故李耀坤局绅灵柩覆盖马华党旗，以感念已故李耀坤局绅对党的付出与忠心。

李耀坤局绅于本月4日凌晨因病逝世，享年79岁，他与遗孀王永叶育有2男4女，生前活跃于政经文教，贡献良多，也曾获得玻璃市拉惹端姑赛西拉鲁丁殿下颁发局绅(JP)勋衔。

他生前曾在坡州马华及多个华团担任要职包括联委会副主席、马华亚委区会主席、坡华堂会长、坡中华总商会会长、坡州董联会财政等，也在出任坡华堂会长期间，率领坡华堂承办2004年第21届全国文化节。

另一方面，李耀坤局绅生前曾任2届坡州德青团团长，由于他对德教会事业付出与贡献，而获得协天友爱颁赐德号：敬德。

李耀坤停柩在玻璃市新港住家，并定于3月8日(星期二)上午10时举殡。

陈伟聪率华堂领袖赴丧府拜祭

现任坡州华人大公会会长陈伟聪今天率领众华堂领袖前来丧府向李耀坤局绅灵前拜祭，并慰问其遗孀王永叶。

陈伟聪说，已故李耀坤在任坡华堂会长期间，除了积极为购买会所基金奔波筹款之外，同时也率领坡华堂承办2004年第21届全国文化节。

他形容已故李耀坤是华社中坚份子，对他的病

逝，华堂除深表哀悼外，同时也是华社损失。

陪同陈伟聪出席华堂领袖包括会务顾问陈显铭及副会长陈国庆。

成立治丧委员会

坡州闻人、马华元老及社团领袖李耀坤局绅病逝，各界哀悼之外，也在周六成立一个以郑再安行政议员为首，胡文胜为总务治丧委员会，协助料理其丧务。治丧委员会名单如下：顾问团-拿督黄雅兰局绅、拿督吴英顿局绅、傅子初医生、陈显铭、庄万泰、杨仁杰。主席：郑再安行政议员、副主席：蔡天喜、郭志坤、陈伟聪、拿督张华清、许瑞开、陈仲通、林咏奇、林月娣、黄章实、陈新力。总务：胡文胜、副总务：李振文、文书：陈永亮、财政：李仁亮、纠察：曾志林、委员：庄炳春、邱坤福、吴德隆、罗锦琴、陈寿权、胡志贤、李中新、李志明、李瑞利、马华坡州联委会执委、马华区执委、吉隆坡西堂、坡州广东公会、坡州贩商公会、加央真空教原南坛、坡州德教会紫阳阁、坡州华人大公会、十字港新邦学校、吉坡田头赤溪会馆、玻璃市篮总、坡州港口龙海山斗母宫、坡州新港互助会、玻璃市中华总商会。#

世雄世豪世强小丽令尊 黄益玖老先生逝世 丧府择定周三举殡

(亚罗士打6日讯)亚罗士打 TAMAN SELESA 黄世雄、世豪、世强昆仲与黄小丽令尊，即蔡耀群先生令岳父，黄益玖老先生，于2022年3月5日下午5时28分寿终正寝

于当地门牌27号私寓(即平民学校大门旁边路进入)，H/P:016-4049498，享寿积闰八十岁，遗下孀妻麦凤兰女士，以及3子1女与内外孙等。

黄益玖老先生，祖籍福建南安人氏，早年在旧运输大厦(UTC)底层经营难忘旅行社有限公司，为人和蔼，经营有方，难忘旅行社是当年旅游社的佼佼者。长男黄世雄与次男世豪在亚罗士打笪呀路二哩经营集利汽



车电器(JL CAR ELECTRICAL SERVICE CENTRE)。幼男世强在本坡默贡店屋经营世强摩哆服务中心(KEDAI MOTOR SAY KEONG)。长媳廖心瑜在 GANO

EXCEL 担任营运经理、次媳郭慧妮从事销售业、幼媳谢嘉倩任职女书记。女儿黄小丽经营天使宝宝有限公司(婴儿用品商)，适夫婿蔡耀群在新加坡一家国际公司担任资深副总裁。

黄益玖老先生遗灵，丧家择定于3月9日(星期三)上午10时举殡，扶柩往吉北伍佰廊墓园安葬。#

林进杰PJK德配 骏逸骏腾骏庞令慈 骆秀叶太夫人逝世 丧府择定周四举殡

(亚罗士打6日讯)亚罗士打派报报联联谊会前主席林进杰PJK先生令德配，林骏逸、骏腾、骏庞昆仲令慈，林门骆秀叶太夫人，于公元2022年3月6日(农历壬寅年二月初四)早上8时正，寿

终内寝，享寿积闰七十有八岁，遗下三男及内孙男女等，堪称福门寿母。

林门骆秀叶太夫人，为人赋性慈祥，相夫教子，和蔼可亲、邻里称贤，生前为惠生女服东主。其夫婿林进杰PJK，为新华书报社东主，参与吉坡九龙堂林姓公会、吉礁德教会济阳阁、吉打客家公会、吉坡惠州会馆理事、太子路小贩商业公会、北马派报同业公会、亚罗士打派报报联联谊会及英丹园福利



组。其哲嗣长男林骏逸从商，娶媳Ang Kana Thepwong 协助夫业。次男骏腾为经济饭档东主，娶媳周家菊。幼男骏庞为迷你市场东主。余者孙辈聪慧，一门俊

秀，兰桂腾芳。

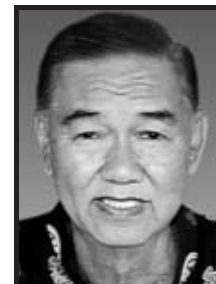
兹悉，林府经消定于3月10日(星期四)上午10时举殡，林门骆秀叶太夫人遗灵将奉移至吉北伍佰廊念恩园安葬。治丧处：亚罗士打布拉善园门牌707号。No.707, Taman Pulasan Fasa 5, Jalan Pulasan 10,05400, Alor Setar, Kedah. 凡与林府有交谊者，届时知往治丧处，参加致祭执紼，以表哀悼。#

福隆令尊 黄记兴老先生逝世 丧府择定周三举殡

(威北6日讯)威北甲抛峇底黄福隆先生令尊，即李伟雄、许帽皆诸君令岳父，黄记兴老先生，于公元2022年3月5日(即农历壬寅年二月初三日)下午4时

寿终正寝于 No. 1637, Jalan Datuk Haji Ahmad Badawi, 13200 Kepala Batas, Seberang Perai Utara

外孙男女，堪称福寿全归。黄记兴老先生，祖籍福建安溪，早年以驾驶学生巴士为生，养育子女长大成才，秉性慈祥，豁达乐观，淳朴厚道，深



受后辈及学生们的爱戴。其哲嗣黄福隆，娶媳陈思惠，幼男黄福伟，已故，其长女黄美萍，适婿李伟雄，次女黄鹏琛，适婿

许帽皆，三女黄美云，幼女黄美美，彼等皆事业各有所成。

其内外孙男女皆聪明伶俐，诚一门俊秀，兰桂腾芳。

兹悉，黄记兴老先生遗灵，经择定于3月9日(星期三)上午10时30分举殡，奉移至吉南居林双溪谷太平山庄火葬场火化。#

念恩園集團 NIAN EN MEMORIAL PARK BHD

24小时服务专线: 04-730 1888 www.nianen.com.my

沈門吳氏亞慶太夫人	大山脚宋高慶園 24, Lorong Gemilang Indah 3, Taman Gemilang Indah, 14000 B.M.	7/3	10.00am
馬門林氏柔卿老太太夫人	檳城白雲山廣東暨汀州會館殯儀館 A 格	7/3	11.00am
許門賴氏桂香太夫人	大山脚山脚鎮 43, Lorong Jaya 4, Taman Impian Jaya, 14000 B.M.	7/3	2.00pm
李耀坤局紳老先生	131, Kuala Sungai Baru 02700, Simpang Empat Perlis.	8/3	10.00am
黃益玖老先生	27, Jalan Jerai 5, Taman Selesa, 05400 Alor Setar Kedah. (平民學校大門旁邊路進入)	9/3	10.00am
黃記興老先生	1637, Jalan Datuk Haji Ahmad Badawi, 13200 Kepala Batas, Seberang Perai Utara.	9/3	10.30am
林門駱秀葉太夫人	707, Taman Pulasan Fasa 5, Jalan Pulasan 10,05400, Alor Setar, Kedah.	10/3	10.00am

(全部讣告, 可在光華讣告網瀏覽)

刊登讣告, 同时预付来年追思广告费, 可获 50% 折扣

光華日報 刊登追思广告, 请电 04-2612312 ext 800 website: kwongwah.com.my

温馨提醒: 公积金(EPF)条文规定, 凡会员往生, 其家属可在六个月内向当局申请RM2,500会员福利金

亞羅士打

集利汽車電器(JL CAR ELECTRICAL SERVICE CENTRE) 昆仲家嚴

黃世雄 黃世豪

世強摩哆服務中心(KEDAI MOTOR SAY KEONG) 黃世強

前難忘旅行社東主

黃益玖老先生逝世

我們最敬愛的親人**黃益玖老先生**，祖籍福建南安人氏，慟於公元2022年3月5日(農曆壬寅年二月初三日)下午5時28分壽終正寢，享壽積閏八十歲，現擇定於3月9日(星期三)，上午10時舉殯，奉移至吉北伍佰廊墓園安葬。我們謹此以悲痛的心情，把這噩耗告知親友們！

妻: 麥鳳蘭

孝男: 黃世雄 世豪 世強

孝媳: 廖心瑜 郭慧妮 謝嘉倩

孝女: 黃小麗 女婿: 蔡耀群

內孫男: 黃俊榮 內孫女: 黃巧萍 可柔

外孫男: 蔡昭聰 外孫女: 蔡舒萱

(尚有侄甥孫輩等親屬眾多, 恕未盡錄)暨眷屬同泣啟

喪居: NO:27, JALAN JERAI 5, TAMAN SELESA, 05400 ALOR SETAR KEDAH. (平民學校大門旁邊路進入) H/P: 016-4049498

我們最敬愛的親人

林門駱秀葉太夫人

慟於公元2022年3月6日(農曆壬寅年二月初四日)，早上8時正，壽終內寢，享壽積閏七十有八歲，吾等隨侍在側，親視含殮，即日遵禮成服，淚涓於3月10日(星期四)，上午10時舉殯，奉移至吉北伍佰廊念恩園安葬。我們謹此以悲痛的心情，把這噩耗告知親友們！

家翁: 林新華

家婆: 李蘭鳳 歐陽月英

父親: 駱朝良 母親: 鄭腰娘

夫: 林進傑 PJK

孝男: 林駿逸 駿騰 駿龐

孝媳: Ang Kana Thepwong 周家菊

孫男: 林志信 孫女: 林沁茹

夫弟: 林次郎 金興 金保

夫弟婦: 范麗麗 蔡淑絲

夫姐: 林銀花(亞妹) 夫姐夫: 鄧國雄

夫妹: 林銀枝 銀葉 銀珠 銀玉

夫妹夫: 許稿民 吳宗駒 張少平

胞兄: 駱榮富 榮南 兄嫂: 林秀英 林金蘭

胞姐: 駱秀珠 姐夫: 王德利

(尚有眷屬眾多, 恕未盡錄) 同泣啟

治喪處: 亞羅士打布拉善園, 門牌 707 號 707, Taman Pulasan Fasa 5, Jalan Pulasan 10,05400, Alor Setar, Kedah

JIPS: 扫贪加强民众信心

出勤警将被测试廉洁

(吉隆坡6日讯)大马皇家警察将对出勤警员进行廉洁测试,尤其是涉及“热点”任务警员,以评估其廉洁和守规程度,从而遏止贪污歪风。

武吉阿曼廉正与标准执行部(JIPS)总监拿督阿兹里说,廉洁测试包括观察、监督和乔装,涉及乔装成平民执勤的警员。

他说,热点任务包括设置路障、巡逻车、摩托巡逻队和调查官。

他告诉《马新社》:“通过落实廉洁测试,有助铲除警员贪污的机会,也加强民众对警队的信心。”

“在铲除贪污方面,廉正与标准执行部也将为1979年推出的纪律与毒品管制系统(SKDD)增权赋能。”

SKDD系统是一种监管和监督工具,用于监测生活方式、财产所有权和负面活动,包括滥用毒品、贪污、赌博、堕落和任何违反行为准则的行为。

阿兹里说,警方会监督SKDD系统运行,从而确保每一名警员避免涉及负面活动。

“反贪努力包括通过发展、防范和改造来加强警员的廉正度。”

“廉正与标准执行部希望警员能远离贪污,不是出于对法律行动和法规的畏惧,而是基于自我觉醒意识。”

他说,该局会继续与反贪污委员会保持合作,编排警员廉正培训课程,尤其是提供给在警察训练中心受训的学员。

他指出,该局也注重前线警员和决策层警官的在职培训和持续心灵课程。#

在俄大马人都安全 惟面临电子资金转账困难

(吉隆坡6日讯)大马驻莫斯科大使馆表明,在俄罗斯的大马目前安全,因为该国局势平静安宁。

信方发公告说,部分大马人可能在获得及时的银行和金融服务方面面临困难,比如从大马银行户头电子资金转账(EFT)到俄罗斯联邦某些银行户头的服务中断。

大使说,俄罗斯当局已向民众保证,卢布(俄罗斯货币)依然随时可用。

“该机构已采取措施确保国内资金流动性充足,使公众更容易取得现金。”

“若大马人的俄罗斯银行账户仍面对电子资金转账问题,或需要领事协助,可发电邮至kbm.moscow@yandex.ru,或致电联系大使馆。”

文告说,信方将与俄罗斯当局保持紧密联系,并针对局势进展为当地的大马人提供咨询与协助。

所有在俄罗斯的大马人受促保持冷静,维持日常生活,因为目前公共服务仍如常运行,基本商品和服务仍然可用、负担得起和容易取得。

随着俄罗斯总统普丁向乌克兰发动特别军事行动,多国已对俄罗斯实施经济制裁。#

捐1万却被马铃薯叔叔拉黑 包妈:没权追问真相?

(吉隆坡6日讯)网红“包妈”捐款1万令吉血汗钱予“马铃薯叔叔”协助水患赈灾,追问捐款去向,却被视为假账户封锁,直言:“我似乎没有权利去质疑和追问真相!”

本地网红“包妈”(Maydy)证实,她的脸书账户,遭到“马铃薯叔叔”日记“脸书”封禁,以致她无法留言追问她的捐款去向。

她周六(5日)通过脸书专页,上载去年12月22日,捐款1万令吉给“马铃薯叔叔基金”的汇款收据,惟迄今都未见到关志庭透明交代水灾捐款账目。

“我捐得不多也不少,1万令吉是我血汗钱,都是凭自己的能力范围,尽一臂之力。”

“但我似乎没有权利质疑,更没有权利发言真相,所以都被马铃薯叔叔的专页当成是假账户给拉黑了。”

她说,过去的周五(4日),关志庭召开新闻发布会,对外公开

水灾捐款账目,岂料却拿出一张任何人都能自制的A4账目单。

“一个慈善机构要做大,需要给70多人薪水,我理解。但可以给70多人薪水,却没聘请会计来做账。”

“包妈”质疑,关志庭竟然有能力能够拍摄公益剧“包青天”,何不把公众的捐款管理好?

她强调,她由始至终都没有口出恶言,也没有人身攻击,更没有造谣是非及无中生有。

“因为,敬老和口德是必须的。我也从来没有搞针对,更没有用不雅的代词来称呼叔叔。”

患病友要求食物被拒 生活未陷困者获赠车

此外,“包妈”也质疑,关志庭为何赠送车子给衣食住行没问题者,甚至买电脑、借钱让他们到新加坡工作?

“没有查证,只是一通电话就要捐赠机票钱,让女子回中国,并

且捐钱给她在中国进行隔离和其他开销费用。”

她说,她有一名患病友人,生活已经出现问题,仅希望关志庭能够捐赠食物,却遭到对方拒绝。

“有钱买 Alfred-Vellfire-DJI 无人飞机、拍包青天、聘请70多位员工等,其实都有能力请私人助理和稽查会计。”

“包妈”表示,这起事件后,她对“马铃薯叔叔”已经感到心灰意冷,信任完全破灭,因此将不再关注对方。

上周五(4日),关志庭召开新闻发布会,证实他的团队将一些脸书账户“拉黑”(封锁),旨在维护社交媒体的健康,并且不要影响其他网民。

“拉黑主要都是假账户,他们的留言都是‘不三不四’,甚至干扰到其他网民。”

“如果是个人账户被拉黑,你来跟我说理由,我们会向你解释。但,不要总是写攻击留言。”#



一群人在怡保苏丹阿兹兰沙交通圈出席一场演唱会的视频在网络上流传,引起警方关注。

警方关注开档调查 网传群聚演唱会视频

(怡保6日讯)一群人在怡保苏丹阿兹兰沙交通圈出席一场演唱会的视频在网络上流传,引起警方关注,开档调查。

有关视频长约27秒,是由一名网民上载到脸书,视频中可见一群人随着音乐起舞,有些甚至没有把口罩戴好。

霹靂州总警长拿督米周周日发文指出,警方已接获投报,并援引《1988年传染病预防和控制法令》第22(b)条文(342法令)及刑事法典第269条文(疏忽而可能传播病毒危害他人)展开调查。

他透露,有关视频是由一名TIKTOK用户上传,并被转载到脸书。

他表示,初步调查发现,有关活动并没有向国家安全理事会提出申请,同时主办方和出席者皆没有遵守防疫标准作业程序,且部分人没有戴口罩。

他指出,警方正在寻找该名TIKTOK用户以及其他涉及者,因此,促请民众若有任何相关情报可联系查案官法利(019-2500019)。#



▲网红“包妈”上载去年12月22日,捐款1万令吉给“马铃薯叔叔基金”的汇款收据。

►“包妈”在脸书贴文质疑关志庭送进口车给巫裔妇女,却遭到对方拉黑。



失控撞停泊路旁轿车 65岁女司机送院不治

(吉隆坡6日讯)65岁女司机开车途中,轿车失控撞停泊在路旁的另一辆轿车,送院治疗期间不治!

雪州八打灵再也警区主任法鲁丁助理总监周日(6日)早上发公告,呼吁这起车祸的目击者现身协助警方调查此案。

他指出,警方是于周六(5日)傍晚6时17分,接获投报指在灵市SS 3/39路发生一宗涉及2辆轿车的车祸。

“警方初步调查,这宗车祸是于当天下午1时30分发生。”

他说,案发时,女死者独自一人驱车途经上述地点,惟所驾驶的轿车突然失控撞向停泊路旁的另一辆轿车,她在送院治疗时不治。

“警方需要目击者以协助警方调查这起夺命车祸的肇因,目击者可以联系邻近的警局或联系此案调查警官那瓦兰警长(014-2536820)。”#



65岁女司机驾驶的轿车途中失控,迎面撞向停泊路旁的另一辆轿车。

在山路转弯时失控 四驱车侧撞反方向车

(檳城6日讯)四轮驱动车在山路转弯时失控,侧撞上一辆反方向路段轿车,惊险瞬间全被行车记录仪拍下。

网媒《Penang Kini》周日早上在其脸书专页上载一个19秒的行车记录仪视频,事发地点被指在浮罗山背路段。

根据视频显示,该辆四轮驱动车在该路段下坡的一个转弯,突失控侧撞上该辆安装行车记录仪的轿车。

该轿车被撞后,挡风玻璃碎裂,前方的引擎也冒出白烟,至于上述事发时间日期及是否酿伤亡,视频中并没有说明。#



四驱驱动车在山路转弯时失控,侧撞上一辆反方向路段轿车。

衣袖卷入船艇引擎 18岁男子被扯断头

(亚庇6日讯)启动船艇引擎时,因衣服袖子被卷入引擎,18岁男子跌倒后,整个人卷入引擎中惨被扯断头!

此事件周六早上10时许,在沙巴仙本那甘榜吉吉发生。

仙本那消防局主任法依沙指出,当局接获相关投报后,马上派员前往事发地点进行救援工作。

他说,由于不具备船只他们被迫徒步行走1公里,当抵达时死者已被其家属从船只引擎移出,当时证实死亡。

据死者家属透露,当时死者正要乘船出海捕鱼,因衣服袖子被卷入引擎部件,导致其手臂也被卷入机器,死者跌倒后,头部和头发也卷入引擎中。

随后,死者遗体被送往仙本那医院等待解剖。#



死者启动船艇引擎时,整个人卷入引擎中惨被扯断头!(示意图)

网民不出门 能知天下事

随时随地
轻松阅读内容

IOS



Android



全新
APP

光華網

kwongwah.com.my



马上下载 精彩连连

言承旭旧爱结婚+1 老公也叫Jerry

(台北6日讯)曾和言承旭有过一段情的女模张熙恩,近几年从模特儿转型知性艺术家,去年更改名“原尹铤”,以画家身份首办个人画展,而除了事业外,现在她的感情也有了归宿,昨她在社群报喜,透露迈入人生新阶段,升格为人妻。

被称为“台版全智贤”的张熙恩,昨写下:“人生新阶段,Wedding,当个夫宝”,宣布成为人妻,突如其来的喜讯,让粉丝又惊又喜,纷纷送上祝福。而张熙恩也回应《中时新闻网》,证实今年1月初已登记结婚,另一半大她5岁,在金融业服务,英文名为Jerry Ma,2人认识大约2年。被问



言承旭还是钻石王老五。

到是否双喜临门?张熙恩表示:“还在等好消息。”有趣的是,老公的英文名字居然和言承旭一样,她发现后也莞尔一笑。

言承旭除了和林志玲的情

缠13年的感情最为人所知外,另一段就是与张熙恩,2人2015年被拍到同游美国,言承旭口称女方是“很重要的朋友”,被解读是默认恋情。而张熙恩2019年坦言双方曾交往2年多,当时男方受伤,她陪对方走过低潮,不过因聚少离多加上她有点做自己,最后以分手收场,不过2人即使分手仍会连络,升华成如“家人”般的关系。念旧的言承旭,还曾悄悄请朋友帮忙买她画展的画,且要求不要说,让她相当感动。#

疫情导致艺人雪上加霜

陈展鹏被拖欠百万

无线剧组复工日子一延再延,艺人赚钱机会少得可怜,不少家庭在经济、情绪上都已跌至“谷底”,甚至去到手停口停的情况。视帝陈展鹏虽然暂时挺得住,但原来他惨遭外面公司拖欠7位数酬劳,坦言:“1元都不出真的很难搞!”

(香港6日讯)香港疫情持续严峻,最新消息指无线剧组开工日子一再延后,暂时中国又未通关,多位已进剧组的艺人唯有等待,很多变相今年只能拍1部剧,入不敷出,非常“憋闷”。目前剧组已停工超过1周,原本表示会停工至本月7日,但疫情持续恶化,最快要本月20日后视情况才知道能否开工。

不少艺人目前“零工作”,连视帝陈展鹏也暗藏隐忧,虽然近年他一剧接一剧,表面风光,但身为家庭经济支柱,他可谓有苦自知,据悉他去年与外面公司有一些合作计划,但至今对方仍未付钱,涉及金额更高达7位数港币。陈展鹏受访时不讳言:“自己还撑得住,但希望去年的酬劳可以快点领到,1元都不出真的很难搞。每一家都要还房贷、养妻小,先给一点也好,学费、房租都要还。”问到是否遭欠酬时,他说:“工作是同事介绍,一起合作做的。(哪间公司?)公司还在扩充,工是做了,但1元都未收到,现在还在交涉,希望快点领到。疫情期间大家都不想停,也知道各有各艰难,自己比较幸运,在一间大公司工作,我见很多人是出日薪,没工作就不能饱腹,很惨!”

陈展鹏坦言有阵子看新闻看到哭,希望快点可以熬完这个疫情,问会否等通关即到中国发展吸金,他说:“也可以,但在上一一下隔离时间很长,难道因为1、



曹永康无奈被疫情打乱了工作安排。

2个工作就离家几个月吗?宁愿不走,留在家陪家人,所以大家要团结一致,击退疫情,那么就有曙光啦!”

曹永康铺后路

而进了《破毒强人》剧组等复拍的曹永康承认大受疫情影响:“我由2019年影响到现在。(现在又延迟复工,之前接的中国工作是否影响?)我也没办法,之前谈了代言工作,希望可以延期。拍完(剧集)我一定要北上,香港看不到前景,赚钱真的要北上。在无线我是有薪水的,但对我来说未必足够,要靠其他来源,要铺后路,不可以坐以待毙,现在每一个人都有影响,不只是演艺圈。”#



陈展鹏虽然工作不断,但风光背后原来惨遭拖欠酬劳,有苦自己知。

范冰冰现身韩国街头 落魄近况曝光

(首尔6日讯)范冰冰2018年因逃漏税、阴阳合约风波,演艺事业惨遭封杀,在中国尝试复出

都踢铁板,上月有韩媒爆出她将客串JTBC韩剧《Insider》,然而转战韩国不被当地网友欢迎,昨天

上则疯传2张范冰冰现身韩国街头近况照。

有网友透露在路上目击范冰冰,貌似正在拍摄《Insider》客串桥段,看到她在寒冬中穿着宽大衣着,过去乌黑秀发绑得有些凌乱,完全没见过过去女王气势,虽然打扮是因应拍戏需求,但落魄近况震惊不少网友。#



范冰冰被拍下现身韩国街头,模样落寞。

与观众见面。金宇彬将在今年陆续回归,陆续

金宇彬亲吐抗癌成功心声 “听到打板声音”险泪崩

(首尔6日讯)32岁韩国男星金宇彬因《继承者们》中面恶心善的男主“崔永道”红遍全亚洲,不过在他首部主演电视剧《任意依恋》播出隔年,却不幸罹患鼻咽癌,在长达2年半的治疗后,终于恢复健康,2019年底帅气现身青龙电影颁奖典礼,今年更是全面回归,抗癌成功后演出的作品都将陆续上档。

金宇彬近日接受韩媒访问时,提到睽违5年重回片场,《外星+人》第一场戏打板下去的瞬间,应该是自己10年后都忘不了的快乐

记忆,到现在都还记得当时现场空气的味道,“我和工作人员打招呼并讨论着演技时,还差点哭了出来,想说‘我真的回来了啊’,内心相当激动”,看到大家如此开心地欢迎,让他感动直呼“觉得自己很幸福”。

大病痊愈后,金宇彬对人生也有了更多的体悟,被问到现在会对20年后的自己说什么时,他表示,曾听过某位长者说“人生中最后悔的就是把时间花在担心和苦无用的事上”,这句话一直在他脑海中萦绕着,所以自己也决定先去担心还没发生的事。#



罗子溢、杨茜尧改名是为了女儿。

旧名早入民心 罗子溢自爆改名超挣扎

(香港6日讯)罗子溢(前名罗仲谦)为奇剧《家族荣耀》接受电台访问,谈及再为人父,以及有传两夫妇改名是为了求子,他指新名字反而是女儿“小珍珠”送给父母的礼物:“因为女儿的名字是找师傅改的,但师傅指如果想女儿更好,父母也要配合一下,产生的化学作用才够大,所以我们决定一起改。”

由于罗仲谦及杨怡的名字,早已深入人心,所以起初2人也非常挣扎:“很挣扎,是非常挣扎!但做人父母最终还是以女儿的幸福为优先考虑,虽然我新名字像为了求子,但并不是这样。”

杨茜尧(前名杨怡)日前低调产下第2胎,被问到是否因为高龄产妇的原因而特别保密,他则解释,这次只是没有刻意去公布怀上第2胎的消息,但也无意隐瞒。他提到太太怀第2胎时,他们仍然如常带女儿去上学上班,所以不少家长朋友也知道杨茜尧怀有第2胎:“我们也没特别要求他们保密,是随缘知道就知道。”#



张熙恩晒出试穿婚纱的美照。

祝文君托女儿道别挚友 吐血2月仍瞒罹癌

(香港6日讯)资深女艺人祝文君2月28日因肺癌离世,终年55岁,她的离世,圈中人无不惋惜。她传出患病已有一段时间,但没有对外公开病情,从1月初就开始吐血,每次都会吐大半杯,却还是小心翼翼,不让身边亲友知道。

祝文君从未曝光的女儿受访透露,亡母两年前发现肺有肿瘤后,入院开刀但未根治。她1月初开始吐血,2月再度入院,她对病况已有心理准备,曾交代女儿若自己离世就代为通知10多名挚友道别,但女儿不知亡母手机密码,只能告知其中两位友人代为转告其他人,导致在医院离世的祝文君,误传是在家去世,而女儿也会负责打点她的身后事,已为她定于本月25日设灵,翌日辞灵,地点为沙田宝福山。#



祝文君离世,令圈中人无不惋惜!

自爆“爱胸罩”癖好? 余文乐拼错字闹笑话

(台北6日讯)现居台湾的余文乐与同为潮流达人的吴建豪向来友好,近日他们相约叙旧,余文乐更将2人合照放上IG大秀兄弟情,不过最大亮点是余文乐本来想以英文留言“Love you bro(爱你,兄弟)”,却拼错字将“bro”打成“bra”,惊变“Love you bra(爱你,胸罩)”闹出笑话。

其实余文乐并非第一次因拼错英文惹热议,他曾经po过一张香蕉照,但就留言“Smile good”,被质疑是将“Smell(味道)”拼错成“Smile(微笑)”。#



余文乐(左)和吴建豪叙旧,不过就将Bro拼错成Bra,兄弟变胸罩。

余文乐之前将“Smell good”拼成“Smile good”,成为网友嘲笑对象。

亲睹母轻生患人格障碍 刘绰琪暴瘦惹心疼



石原聪美接下主持棒，微微隆起的孕肚首度曝光。

挺孕肚掌主持棒 石原聪美仙气逼人

(东京6日讯) 35岁日本女神石原聪美2019年闪婚年收高达5千万日圆(约181万令吉)的圈外学霸男友，结婚2年多做人成功，今年1月开心宣布肚皮有喜，预产期在春天。她怀孕后斜杠综艺圈，接下NHK节目《明天就改变的使用说明书》(暂译)主持棒，昨公开的宣传照中首度曝光微微隆起的孕肚，四肢依旧纤细飘仙气，看不出有孕在身，让网友赞叹声连连。

首度挑战主持的石原聪美表现可圈可点，制作单位透露她不只主持，也积极参与节目主题的讨论，给出不少点子。由于她即将于春天生产，NHK表示等录好的部分播出后，石原聪美将暂时休息，视产后状况再决定是否回到节目。#



刘绰琪曝光近况，被网友认为太过消瘦。

(香港6日讯) 刘绰琪经常在IG分享生活，却鲜少曝光自己的照片，3日罕见晒出自拍照，留着一头长发的她，看上去十分消瘦，脸颊凹陷，锁骨也很明显，照片引网友纷纷关心说“不要减得太瘦啊”、“你没事吧”、“瘦了好多”，对此，刘绰琪则表示自己喜欢变瘦，但目前还很胖。

刘绰琪自小体弱多病，14岁时曾亲眼目睹妈妈上吊自杀，在心中留下阴影。淡出演艺圈后，她于2015年与男友互订终身，怎料才结婚2年，男方就因为淋巴癌去世。命运多舛的她，2018年又遇上知识产权问题，与律师发生纠纷，坦言自己压力大到罹患人格障碍症，每天都需要服药。#



刘绰琪自2008年便淡出荧幕前。



布兰妮在IG向山姆祝寿，用“我的老公”称呼对方。

用“我的老公”祝寿 布兰妮传3度当人妻

(好莱坞6日讯) 美国乐坛天后布兰妮(Britney Spears)去年终结父亲对她长达13年的监管，9月与男友山姆阿斯加里(Sam Asghari)订婚，她前天与昨天一连2次在IG上用“我的老公”称呼山姆，粉丝都认为她应该已与对方低调完婚，甚至就选在山姆生日当天，这是她第3度当人妻。

布兰妮曾在2004年与儿时玩伴在赌场闪婚，但55小时后就宣告无效；同年她又与舞者奇云费德林(Kevin Federline)结婚，第2段婚姻撑了3年，育有2子。大家都衷心希望她这次能找到真正的幸福。#

乌男星搭逃难列车返美 “整车都妇孺”超愧疚

(好莱坞6日讯) 俄罗斯入侵攻打乌克兰，各国在此期间纷纷透过管道撤侨，其中乌克兰裔美籍男星麦可森莫科夫斯基(Maksim Chmerkovskiy)近日回到美国，接受ABC《早安美国》的访问，聊起了逃亡过程，直呼“丢脸又沮丧”。

麦可森在乌克兰战事爆发时，正在基辅拍摄节目，他近来不断在IG分享当地惨况，患有恐慌症的他，因为战事而使得病情复发，直到1日他靠着美国护照搭上前往波兰华沙的列车避难，他愧疚表示：“我觉得好尴尬，列车里都是妇孺，只有我一个男性，我感到罪恶、糟透了，而且好丢脸、好沮丧。”他亲眼目睹家乡遭战火摧残，难过说“感觉很不真实”，并透露自己从离开机场一路上都在哭。#



麦可森连日透过IG晒出乌克兰当地惨况。

药物一扫而空 麦明诗成功入手高呼幸运

(香港6日讯) 香港第5波疫情蔓延，有指政府拟实施“禁足令”，即刻掀起“盲抢潮”，大批市民为求自保，纷纷四处抢购粮食及药物等物资，其中多间药房、超市的部分药物更是一扫而空，而近日前港姐冠军麦明诗透露原来连喉糖都难逃“盲抢潮”，同时一盒难求，幸好她成功买到特强镇痛杀菌的喉糖，她即在社群po照分享“战利品”，并直呼是她的幸运日。#

◀麦明诗分享“战利品”。

电视表 * 节目若有更改，将以电视台最后公布为准 *

生生世世 第80-81集 3:30PM

敏凤发现英洁不听自己的劝告，还是跟明珠见面，心里也越发的不满。淑庄收到了正式通知，建德被关在景美看守所将被军法审判，此时张天胜又来到助产所，拿了一张模糊的纸条，说是建德拜託传出来的。淑庄坚信张天胜的说法，准备筹20万元给他，但其他人也都怀疑态度，英洁甚至找了以前的同学志祥帮忙，希望确认张天胜的来历……#

爱美丽狂想曲 第10集 7:00PM

泽基记不起自己与文靖有何仇怨，文靖留下两个字待他参透。子风鼓励丽美专心公关工作，丽美为子风物色新助理，但子风总是嫌三嫌四。小勇为免被唐仁缠住，鼓励他参加情侣配对节目，却让唐仁发现有人暗恋自己。文强高调地向雨欣求婚，但雨欣拒绝。泽基往找正在练拳的文靖，被她痛打一顿。泽基终于得悉与文靖的恩怨，并真诚道歉。丽美在子风的床上睡着，子风望着她，竟感动。#

长歌行 第17集 9:00PM

李世民刚刚登基，涇州罗艺就带领天偃军造反，李世民本来以为魏征会反对收拾涇州，可是魏征确认为罗艺虽然是李建成的人，但是并不代表所有他的部下都要怀柔政策，像是王君廓这样的，罗艺这样的就应该趁早斩除不留后患。李世民没有想到魏征会有这样的建议，心中大喜，也到了他的心里去，同时也明白了魏征是真心辅佐他，并非妇人仁的胡乱用仁义之心。大喜过望的李世民不再追究魏叔玉弄丢李乐嫣的罪过，反而体贴魏叔玉此时必定是备受煎熬……#

警察课程 第16集 10:00PM

东万想看看到底是谁接通了不说话，但是徐主任、权赫弱、崔熙秀三个人出来都拿着手机，一时让柳东万无法分辨。善浩想要发信息给东万，stronger却威胁善浩让他听自己的，否则他就把检举书发到警察局，让善浩身败名裂。小周给东万反馈，陌生手机号显示就是在大学附近，还是不能确认到底是谁中的哪一个。#

单翼天使

每逢周一至周五 6:00PM (#1)

主演：郑惠玉、钟琴、洪凌、方展发、吴劲威。

Mandy是个养尊处优的富太太，生活重心便是游走于上流社会的富太太之间，彼此炫富。不料律师丈夫志鸿破产，变卖物业后准备和小三远走高飞。Mandy追到机场与志鸿理论，动之以情，想让他回心转意，志鸿却突然倒地不起！#

家族荣耀 第21集 8:30PM

甄芯擢升洛仪为代理总经理，又让招娣加入公关部，令马家团结发展集团事务。甄芯发现展鸿收回老章酒吧的文件，日期正是老章出庭指证耀祖之前。启礼跟着洛仪调任，对她无微不至，却惹来反感，最终洛仪得悉跟他的关系……#

飞虎3壮志英雄 第11集 9:30PM

杜文彬带同DH2与Leo见面，要求对方立即释放杜以盈，并让二人安全离开，Leo眼见朝思暮想的DH2就在眼前，也没有伤害杜以盈的必要，便欲答应杜文彬的要求，但却收到一个神秘讯息，直指杜文彬手上的DH2是假货，Leo气愤杜文彬竟想作弄自己，遂为杜文彬注射毒针，强迫杜文彬说出真正的DH2的下落……#

星辰大海 第38集 7:00PM

阿明被关进看守所，简爱抵押了房子后，掏钱为阿明买回了自由。阿明从看守所出来，认为自己被抓跟简爱有关，阿娇见阿明总是仇视简爱，气得数落了阿明一顿，如果不是简爱掏钱，阿明还在看守所里面。阿明获得自由后，母亲忽然出车祸，离开了人世。阿明痛失母亲，幡然醒悟，真心实意向简爱认错……#

今生有你 第14集 7:00PM

聂东远告诉聂宇晟，工伤的事情已经赔款给孙志军了，不能吃他一辈子。权秘书也告诫聂宇晟别被这种人黏上。青年时期：谈静坐汽车回家给爸爸过生日，父亲接到工地出事电话后离开。老董的孩子出生了，说到大人认识自家小孩引发聂宇晟想到见平平的特殊感受，马上离开。#

舌尖上的心跳 第35-36集 9:00PM

林可颂妈妈担心因为江千帆失明，将来会给林可颂带来不便，但林可颂坚定的要和江千帆在一起，陪他度过难关。林可颂幻想着能和江千帆表白，两人甜蜜的生活着，等到江千帆眼睛恢复如初，生活又能和过去一样美好，可惜幻想只是幻想，事实上江千帆的脾气越发不好。#

镜·双城 第29集 7:00PM

羽幻发现了萧的反叛之心，一剑刺中她的胸口，以示训诫。苏摹回到花神树下，摘下白瓔的许愿木牌。看到上面写着“我愿意”，方才知晓，白瓔用一句“我愿意”回答了苏摹百年前的愿望。想起点点滴滴，苏摹悲痛不已，身体引发反噬，苏摹体力落入镜湖。真岚和西京打探到白瓔被沧流入抓住镜城，商议尽快回城。#

翡翠台 CH 310(HD)

11.00 AM	家族荣耀 #20
12.00 PM	东张西望
12.30	厨师出任务
1.00	流行都市
2.00	飞虎3 壮志英雄 #10
3.00	不可能任务 / 无间音乐
4.30	Hands Up
5.00	咔嚓咔嚓
5.30	皓镧传 #28
6.30	六点半新闻报道 / 世界观
7.00	财经透视 / 东张西望
8.00	爱·回家之开心速递 #1527
8.30	家族荣耀 #21
9.30	飞虎3 壮志英雄 #11
10.30	煮·野食
11.00	晚间新闻
11.25	世界观

翡翠台 CH 310(HD)

12.00 PM	Go Shop
1.00	交通中国
2.00	来宵夜吧
2.10	镜双城 #28
3.00	新世界 #51
4.00	瞄准 #40-41
6.00	你好，火焰蓝 #2
7.00	镜·双城 #29
8.00	去你家吃饭好吗
9.00	万里走单骑
10.00	来宵夜吧
10.10	镜双城 #29

翡翠台 CH 310(HD)

12.00 PM	生生世世 #36
1.00	话水话水玲珑 S2
2.00	来去 Check In
3.00	大时代 #838
4.00	黄金岁月 #156
6.25	欢喜 Opit
6.30	多情城市 #434
7.30	医学大联盟
8.30	欢喜秘密食谱 S2
8.35	天之骄女 #392
11.00	大时代 #838

翡翠台 CH 310(HD)

12.00 AM	半是蜜糖半是伤 #13-14
12.00 PM	浴血无名川
2.30	超有趣滑雪大会 #5
4.00	对手 #22
5.00	对手 #23
6.00	破神录
8.00	无神之地不下雨 #13
9.00	无神之地不下雨 #14
10.00	半是蜜糖半是伤 #15
11.00	半是蜜糖半是伤 #16

翡翠台 CH 310(HD)

12.00 AM	中国新闻
1.00	记住乡愁
1.15	觉醒年代 #33-37
5.15	远方的家
6.00	中国新闻 / 中国文艺
7.00	中国新闻 / 今日亚洲
8.00	记住乡愁 / 海峡两岸
9.00	中国新闻 / 今日关注
10.00	美食中国 / 新闻联播
11.00	有个地方叫马兰 #3-5



小店养成记

那年我三十四岁，离开了投入十二年青春血汗的工作，成为失业一族。年纪不上不下，学经历还可见人，但我想逃离游刃有余的舒适空间，舍去一段没有未来的感情，净身到一个完全陌生的领域。于是，我成为有机店的门市实习人员。

有机店卖的大多是有益身体健康的东西，如保健食品、有产销履历的猪肉和海产、有机蔬果和糙米……这一切于我果然陌生。我是无肉不欢的蚂蚁族人，店内的商品太养生了。

所幸，讲解商品对我来说是小菜一碟，学生时代起就擅长背书、演讲。但没有想到，当我将熟读的知识照本宣科地说一遍，以为客人一定会掏钱，他们却一个个听完便离去。

书上说的“隔行如隔山”，此刻才真正证明了。探究原因，有机店的商品大多比一般商店贵，那个年代会踏进来的，要嘛很有经济实力，要嘛对健康极有想法，在意吃进身体的食物，又或是身体有状况，正采行生肌饮食疗法的人客。这些人接触有机都比我早，哪里需要听我落落长像在朗诵的专业用语？于是，我变成打杂老妹。

不会卖东西，种芽菜应该没问题。从种子泡水开始，撒上培养土分盘，照表定时轻轻浇水，不消一个星期，绿色小苗苗对我伸出友谊的双手，愈来愈强壮，满是新鲜酵素，绿得要出汁了。用美工刀一把一把割下装入盒内，苜蓿芽、小麦草、豌豆苗、荞麦芽、萝卜芽是我成功建立自信的小绿人。

有机店不打价格战，以差异化服务见长。老客人一通电话，韩信点兵点满食蔬与干货，我骑着小绵羊挨家挨户送货，将客人冰箱补齐、米桶填满，听她说更年期不顺、儿子少回家、老公退休没生活重心……还喝了一杯现打果汁才给走。

A客人来电说已便秘好多天了，难受。我打好牛蒡苹果生汁请她到店里喝，走时再外带一大

壶，隔天来电兴奋道：“好有效！”B客人说爸爸最近血压及胆固醇偏高，该喝什么醋？那就帮他手做一瓮异麦芽寡糖牛蒡醋，醋稀释可当饮料喝，泡过醋的牛蒡片切成细丝撒上白芝麻，成为凉拌小菜配粥刚刚好。

C客人又来电，说买回家的调理机怎么打都不好喝，手册太厚不想看，我写好简易操作方式和豆浆、米浆、浓汤黄金比例配方，带齐店内材料跨上小喽喽飞奔而去——售后服务怠慢不得，我还指望她的三个姊妹也共襄盛举，人手一台呢！

养出一群忠实顾客

为了吸引年轻族群进门，我自告奋勇卖起早餐，饮料有精力汤、山药豆浆、芝麻五谷米浆、高纤燕麦奶，搭配苜蓿芽手卷与全麦芽菜水果吐司，连出家师父都是我的早餐客人，大家一边吃一边逛店内商品，我在调理机“轰轰轰”中养出一群忠实顾客。

渐渐发觉，我已和客人成为朋友。他们会在聊天中将家里老小的情况带一下，再丢来一句：“他现在要吃什么？”而我脑中盘点店内商品，告知应该补充哪些，接下来业绩就进来了。东拉西扯快一个小时，成交只要五分钟，我的专业知识还是英雄无用武之地。

有一年我办有机之旅，浩浩荡荡四十人坐满游览车，我在车上当起导游带游戏，上山摘桃子梅子、到菜园拔菜、参观芽菜园、养蚕人家……每个月想活动带客人出来玩，业绩就源源不绝地滚进来了。

再一年又开起有机教室，每个星期三中午在二楼教客人“简单做健康吃没负担”，吸引婆婆妈妈们上门免费吃，一番吃吃喝喝后楼下又结起帐来。今天买酱油、味醂，下次买糙米醋与海带芽，再来是黑糖与燕麦、葡萄干，客人跟著我设计的菜单买，一点都不伤神。

在老板开的店里，尽情发挥我的创意，店内最高指导原则，以创造业绩为最大宗旨，所有活动以服务最大宗旨为目的，我在有机店玩出新高度，而番外篇，是Mr.Right隐身在早餐客人中！

生活语丝

疫情心情

疫情趋缓又严峻，反反复复，将届两年了，这病毒似乎没有止息迹象，整个人像被紧箍咒箝制着，郁郁难消。

防疫高度警戒下，避疫家中，闲来无事，信手点开云端照片夹，幻想在岁月长河溯源从之，回味往日自由不羁的日子。

萤幕上一处庭园餐厅的造景，如甘露般涓滴入喉，清爽、恬静，心头豁然开朗。雅韵不浮夸、浑然不匠气；小河弯弯似缱绻柔情，细雨潺潺如丝竹音律；岸边绿意盎然，倒影清澈历历。在春日里更显得清静恬适，店家巧思增添了用餐的舒适，无形中美味加分。陶醉之余，轻问何时再次踏足？

河中两只白鸭，顺着河道蜿蜒滑行，恰似两艘白色小船，悠然、闲适游于水漏浮草间，美得如诗如画；时而弄波戏水，啄啄羽翼，昂扬神情，陶醉春光，正是“春江水暖鸭先知”；时而并行、或而随行，你依我依，鹤鹑情深，羡煞旁人。叹今世风日下，但问人间佳偶能几何？

笔电前留恋那些踏行过的足迹，一幕幕赏心悦目的美好镜头，依然让人心旷神怡，再次令人为之屏息，跟着境界的甘甜，心情也随之舒爽雀跃。沉浸在往日穹宇的柔润，“心随境转”以纾解胸怀，攫取心灵的清欢宽悦。

风徐徐自窗外吹来，清凉沁脾，桌案前敞开心静坐付思。

这病毒来得突然，且又凶又猛，万物之灵的人类是否违背了宇宙间该依循的法则？是否大自然的反扑？有道是“物极必反”，因此，我们应该秉持慈悲之心顺应一切，以敬畏之心无怨无悔努力克服，期待否极泰来。

浏览迎来的这片恬静，沉淀了心灵，不躁进、不消极、不迟疑，仿佛看到另一片天。但盼由静观而生定力，止息散乱混浊的心，启迪智慧，沉着面对，迈向“境随心转”的超脱自在，心绪不再时时刻刻被环境困扰。值此氛围紧绷之际，谨记“境随心转则悦，心随境转则烦”，自勉之。

祝吟诗

春暖花开

东风漏夜赶良辰，
吹拂花儿吐蕊新。
锦绣河山春色好，
人间四处草如茵。

数独

		1	8			4		
6			9			5	3	
2		5	4	1			9	
	9		6	5		7	8	
		2	7		5			
7	5			9		3		
3			9	1		4		5
5	8		3					6
	1		5	3				

答案版内找

学英语

喜怒无常

- 1. Blow hot and cold
三心二意；出尔反尔；喜怒无常。
- 2. Mary blows hot and cold about her job; every day she changes her mind.
玛丽对于工作的事总是拿不定主意，今天想这样，明天又想那样。
- 3. He tends to blow hot and cold.
他可能拿不定主意。

(对话)

- A: Look, the girl is so beautiful and she is smiling at me.
看！那个女孩真漂亮，她对我笑呢。
- B: She is so lovely.
她真可爱。
- A: I can't agree with you. She's pretty, but she always blows hot and cold.
我不同意你的看法，她很美，但是她总是喜怒无常。

9	3	1	5	8	6	7	4	2
6	4	8	7	9	2	1	5	3
2	7	5	3	4	1	8	6	9
1	9	3	4	6	5	2	7	8
8	6	2	1	7	3	5	9	4
7	5	4	8	2	9	6	3	1
3	2	6	9	1	7	4	8	5
5	8	7	2	3	4	9	1	6
4	1	9	6	5	8	3	2	7

谈星

不在背后议论，一生坦荡的星座

善良是他们的座右铭！



恋爱秘籍咋让四血型对你死心塌地

血型

维持一段感情可不是一件简单的事情，想要让对方喜欢你，离不开你，那可就要花一点心思了。因为爱情如果不用心去经营的话，那么两个人是随时可能就说再见的了。而今天我们就一起来看看，到底要怎么做才能够让四大血型对你死心塌地呢，拿好这份恋爱秘籍。

A型血

性格慢热的A型血很怕在感情中受伤害，所以他们很不容易喜欢上一个人。生活中，A型血一直都是比较高冷的那种人，哪怕你对他很好，A型血也是不太会感动的。因为他们总觉得这样的喜欢只是一时，绝对不会长久。想要让A型血喜欢上你并且对你死心塌地，那么第一件事要做的就是对他们真心。在A型血面前你不要有任何的玩弄感情的想法，你的真心最后定然会换来他的真心。

B型血

B型血特别缺乏安全感，他们在感情中总是很害怕自己付出太多，最后换来的是对方的背叛。所以B型血也才时常都会疑神疑鬼的，总是会想要知道对方的想法跟行踪。而若是要哄得B型血开心，其实也不是一件难事。因为只要你能给予他们满满的安全感，那么B型血就必然会慢慢的开始对你死心塌地。只要B型血认定了，那么不管是怎么样的情况，他们都是会不离不弃。

O型血

O型血太好是没有什么用的，因为他们是很骄傲的一个人。若不喜欢对方，那么对方再怎么巴结讨好，O型血的态度都是不冷不热，对对方提不起太多的兴趣。就算是跟对方在恋爱中，他们也是随时想着要分手。但是如果对方能够保持有趣，能够让O型血很经常都开心微笑，那么O型血就一定不会对这一段感情死心塌地。因为O型血太喜欢跟好玩的人在一起了，会感觉特别轻松。

AB型血

一旦AB型血觉得跟对方在一起，自己变得越来越烦躁了，经常在为了小事生气烦恼，那么他们就会意识到这样的感情是不好的，自己可以放弃了。AB型血还是比较理性，所以他们清楚的知道自己想要的是什么。而如果想要让AB型血对你死心塌地，那么就一定要跟他们有好的互动，当AB型血在这一段感情中觉得自己变得越好的时候，他们也就离不开你了。

如果你不关心别人，你就无法改变他们的关系。在生活和工作中，我们应该问心无愧。我们不应该为了自己的利益伤害别人。我们应该相信善有善报，恶有恶报，害人害己。不要做一个面对面的人，而是一个背对背的人。如果你有任何不满，就说出来，过一种聪明的生活。然后在十二星座中，他们从不说不人坏话，不做坏事，他们心地善良，宽容大量。我们今天来看看！

双子座的人，虽然精致，但说话做事都很直接大度。而且，他们非常讨厌那些喜欢在背后说坏话的人。每次遇到这样的人，他们都会把对方的嘴堵死，他再也不能继续说话。他们认为如果你想认识一个人，你可以通过和他们相处来了解他们。你不会相信别人说的话。如果你对别人不满意，你可以当面对他说。没必要背着你说。

白羊座可以说是以率真为代表的星座吧，她们面对问题很大胆，但是如果她们遇到难事，在自己解决不了时，会有点极端。但他们也会因为直率而给别人留下很好的印象。不管他们面对的是谁，他们永远不会隐藏自己。特别是当对某人某事不满时，他们心中一定要把情绪发泄出来，否则，发狂只会使他们发疯。他们一向直截了当，不落后于坏人，所以，尽管脾气火爆，身边还是有很多好朋友。白羊座积累了很多祝福。这些好的想法会帮助白羊座把坏运气变成好运气。白羊座是个幸运星。在任何危险的情况下，都会有权贵帮忙。在任何困难的挫折中，都不可能被打倒和嘲笑。一言以蔽之，白羊座有着高尚的人格，无私的心和广阔的天地，终将得到他余生的祝福！恭喜白羊座，生活越来越完美。

金牛座的人，很真实，他们的思想很单纯，从来不想说为了自己的利益伤害别人。他们知道如何充实。只要他们每天用自己的努力换来相应的回报，他们就心满意足了。生活中没有其他不必要的追求。他们永远不会说谎，即使是善意的谎言也很难用嘴来表达，对他们来说诚实太重要了。他们认为，即使有些话不好听，说出来也会让人感到一点伤感，好过知道自己受骗了。他们心地善良，生活在宽宏大量的氛围中。可见金牛真的很善良。他们不想让任何人知道或得到任何回报。这样的性格是纯洁的，这意味着他们只想回报彼此，做好事。

双鱼座的人，虽然有时优柔寡断，当他们需要做出决定时，总是很难下定决心，但他们永远不会在该犹豫的地方犹豫。例如，他们在选择帮助别人时，以前的错从来没有记在心里，她们只是记住别人的好，即使她们曾经伤害过自己，但是宽容和善良似乎就是双鱼的人生信条！

如果每个人都想报复过去，他们什么时候才能这样做。他们不仅温柔，而且心地善良。做人做事，应该能够不辜负世界的良知。没有必要为了一点利益而伤害别人，这不仅没有什么好处，而且可能会让你的良心受到谴责，整天不开心。如果你想要什么，你应该通过自己的努力去争取别想误入歧途，活得自由一点。



改变饮食习惯可延长寿命 遵循 2 原则就能多活 13 年

“民以食为天”所言不假，当人每天清醒睁开眼睛后，便与食物脱离不了关系，如今研究发现若现在开始改变为健康饮食习惯，对于整体寿命有极大帮助，平均可让男性寿命增长 13 岁，且不管是哪个年龄层都会有明显的改变。

难以抗拒垃圾食物诱惑

民众已知良好饮食习惯对于健康有多大帮助，但能真正执行付出行动的人为少数，难以抗拒垃圾食物的诱惑，为了模拟一个人改变饮食对未来健康影响，挪威研究人员使用现有分析方式和全球疾病负担研究的数据，追踪 286 种死亡原因、369 种疾病和伤害以及 87 种风险因素，并且与饮食习惯进行比较。

研究人员发现，若采取“优质化的饮食习惯”少吃红肉、加工肉类，多吃水果蔬菜下，根据《PLOS Medicine》研究报告，女性从 20 岁开始维持良好饮食习惯预期寿命将延长 10 年、男性则延长 13 年。

此外，即使已经迈入中年也不需要担心，从 60 岁开始改变下女性仍然可以延长 8 年寿命，男性寿命

延长近 9 年，即使真的 80 岁才开始调整饮食习惯，也能延长 3.5 年，代表饮食跟寿命是有绝对关系。

想吃更健康 把握简单两原则

到底该怎么吃才是健康的饮食方式？其实不难只要把握两大原则：

- 多吃蔬果、豆类、全谷物制品、坚果：像是豌豆、小扁豆、全谷物、藜麦、花椰菜
- 少吃红肉和加工肉类：培根、香肠、腌制肉类

其实这样的饮食习惯与“地中海”饮食有极大相关性，每天都要吃全谷类、水果、蔬菜、豆类、香辛料、坚果类及健康的油脂，并且每周至少吃两次鱼贝类，少吃红肉以及甜食。

为什么需多吃坚果、种子？ 饮食质量降低慢性病

不少人疑惑到底为什么要吃坚果、种子、豆类和全谷物？这类原型食物不仅含有蛋白质，还包括健康



研究人员发现，若是采取“优质化的饮食习惯”少吃红肉、加工肉类，多吃水果和蔬菜下，根据《PLOS Medicine》研究报告，女性从 20 岁开始维持良好饮食习惯预期寿命将延长 10 年、男性则延长 13 年。

脂肪、维生素、矿物质和抗氧化物质，与慢性病风险降低有关。大卫卡茨博士说：“改善饮食质量会降低罹患慢性病、死亡风险，了解不同食物相对健康潜力，使人们获得可行、显著的健康效益。”

哈佛大学公共卫生学院营养系主任法兰克博士也持相同看法，他认为：“当红肉和加工肉被植物蛋白来源取代时，对人体的益处会更加明显。”过往的研究多数在专研，单独食物或特定饮食模式对健康有益，对饮食变化对健康的影响的资讯有限，希望由这样的研究鼓励民众选择更健康的饮食模式。

发生贫血就是缺铁？

医：注意合并症状当心是癌症

贫血日常相当常见，不少民众会直接以补铁等方式改善，但其实这是个非常不妥的作法。贫血的可能性非常多，未必是缺铁所形成，且即便缺铁也未必是单纯的营养缺乏，乱补铁不仅可能伤害身体，也可能出现其他不可预期的严重后果。

贫血可能性非常多 未必缺铁别乱补

缺铁性贫血虽然常见，但也只占其一，贫血主要可分成生产减少和破坏增加两大类。生产减少可简单理解为因各种因素原料缺乏，除了 B12、叶酸、铁等营养缺乏，也包括了再生不良性贫血、骨髓分化不良症候群、血癌等骨髓功能异常；甲状腺低下、肾上腺低下、脑下垂体低下等内分泌疾病，或肝病及酒癮、慢性肾脏病等慢性疾病；以及被归类在慢性发炎感染的结核病、心内膜炎、骨髓炎等发炎疾病，红斑性狼疮、类风湿性关节炎、炎性肠病等自体免疫疾病，淋巴瘤、肺癌、乳癌等癌症肿瘤相关疾病等。

破坏增加，可理解成因各项因素原料外泄。最耳熟能详的，如月经过量或过长引起的缺铁性贫血，其他族群也包括会使胃肠道出血的胃溃疡、十二指肠溃疡、大肠息肉、痔疮、胃癌、大肠癌等。而有膀胱憩室、泌尿道肿瘤等也会造成尿路出血。另外也包括溶血性贫血，如常听到的地中海贫血、较少见的镰刀型贫血等遗传性贫血。自体免疫疾病、病毒感染，或是阿斯匹林、抗生素、止痛药、化疗药物等部分药物，以及慢性淋巴性淋巴瘤、铅中毒等也可能形成后天的溶血性贫血。

尽早就医检查 留意合并症状小心癌症

贫血常见共同症状如头晕、晕眩、脸色苍白、疲倦、易喘、心悸等，但也会随著原因而有其他症状，民众也可以多观察身上是否存在著其他不明症状。

举例来说，若贫血又合并出现皮下点状出血，可能有再生不良性贫血。易情绪低落、动作迟缓、皮肤易冷等，需留意内分泌疾病。皮肤痒、尿量减少则可能为慢性肾脏病。持续低烧、久咳等，可能有发炎疾病的问题。泌尿道问题则常见出现血尿、排尿疼痛等。若发现突如其来的深茶色尿液、黄疸等，则可能有后天性溶血性贫血。

贫血也是不少癌症的早期不明显症状，这也是为什么医生再三强调贫血应尽早检查。癌症除了出现贫血，相关症状如淋巴瘤会出现淋巴结肿大、乳癌会有乳房肿块、肺癌则有久咳不愈、胃癌及肠癌则有慢性上腹痛、血便等，而癌症大多常见不明体重减轻，这些都需小心可能与癌症有关，像是血癌就常出现不明发烧、骨头疼痛、瘀青出血、体重减轻等。

补铁 3 大问题 尽早检查才是上策

贫血除了可能与癌症等各种疾病有关，若当下仅靠补铁改善，不仅可能因为误判而错失治疗机会，也容易让原本并无缺铁的身体含铁量过高，形成铁血沉积，更进一步伤害肝、肾、脑等处，换句话说，形成不只有癌症、器官也坏掉的局面。

值得注意的是，头晕、晕眩、脸色苍白、疲倦、易喘、心悸等贫血相关症状，也不一定就是贫血，像是低血糖、心衰竭等易造成生命危险的急症，也都可能出现这些症状。

因此再次提醒，长期有这些症状的朋友，务必观察症状并尽早检查找出原因，以利改善。而若当下就有出现其他极度不适的症状，更不能单纯视为贫血，应尽快就医以策安全。

有能形成
关因本成
血为血铁
除误并沉
了当判无
可下而缺
能仅错铁
靠失的身
与铁治体
症改疗含
善会铁
各量
种也
疾不
病容
可易



注意力不集中 健忘 反应慢半拍是脑雾吗？ 透过 5 件事可帮助清除脑雾

micron 变异株疫情持续蔓延，而罹患 Omicron，已经病愈者，发现身体虽然已恢复健康，但大脑部分似乎遭受到损伤，尤其在记忆力这部分，常容易忘记重要事情。到底什么是脑雾？又有哪些症状？该如何解除？且看以下整理报导。

什么是脑雾 (Brain fog)？

脑雾不是一种疾病，而是一种偶发的认知功能障碍。就像是感冒出现脑重头昏沉，可能无法专心思考。或是调整时差，思绪会变迟钝。或者服用一种抗组胺药，思绪模糊了几个小时。

脑雾 4 症状-专注力涣散、记忆力下降、迟钝、倦怠

1. 失神：专注力涣散，平时熟练的事需要花更多时间去完成，常常忽略事情的细节。

2. 健忘：记忆力下降，常忘记或很

难想起重要的事。

3. 迟钝：思考理解力退化，无法精准表达想法，难以理解基本概念，思绪缓慢，做决定时会有困难。

4. 倦怠：身心昏沉疲劳，感觉怎都睡不饱，对日常生活总是兴致缺缺，而且身体也会不舒服，像是头痛、头晕、视力模糊、耳鸣、脑鸣、头胀。

COVID-19 影响大脑也影响身体其他器官

COVID-19 透过多种方式损害大脑。像是脑炎、中风和大脑缺氧。除了对大脑的直接影响外，COVID-19 还可能对其他器官系统产生长期影响，其中包括肺、心脏、肾脏或其他器官已造成的永久性损伤。也会出现疲劳、身体疼痛、无法运动、头痛和睡眠困难等症状。

运动、饮食、睡眠、参加社交活动、尝试新事物等可以帮助清除脑雾

1. 进行有氧运动：或许以前没有运动习惯，但可以慢慢训练，从一天几次的两到三分钟。虽然没有明确的运动时间来改善大脑健康，建议每周运动 5 天，每天运动 30 分钟。

2. 地中海饮食：饮食中摄取，像是橄榄油、水果和蔬菜、坚果和豆类以及全谷类，已经被证实可以改善思维和记忆力及大脑健康。避免饮酒和抽烟。

3. 充足睡眠：睡眠可以协助大脑和身体清除毒素、自我修复。

4. 参加社交活动：社交活动不仅有益于我们的情绪，还有助于我们的思维和记忆。

5. 从事其他活动：包括以前从未接触过的、认知刺激的活动；听音乐可以带来陪伴感，让自己觉得不孤单。



地中海饮食可以改善思维和记忆力及大脑健康。