

# 雅加达最低工资难掩生活成本之重 大多数劳动者勉强维生却十分脆弱

【本报综合讯】印尼各地的劳动者正在等待各地方政府确定2026年最低工资标准，此前中央政府已于近期正式签署了新的薪资计算公式。

作为印尼核心大都会的雅加达，目前也正等待雅加达特区政府对全新薪资计算方案的确切消息。

雅加达省长普拉莫诺·阿农指出，2026年雅加达省级最低工资的讨论已接近尾声，但因劳资双方存在分歧，商议仍在持续。周一（12月22日），他在雅加达市政厅表示：“根据2025年第49号政府条例，调整幅度为0.5至0.9。目前正在就此进行讨论。希望今天能完成。我也设定了时限，希望今天能达成协议。拉锯情况确实会发生。”

普拉莫诺同时向工资委员会设定了最后期限，要求在12月22日完成讨论并定案。

此外，普拉莫诺承诺将为劳动者提供激励措施。第一项激励是免费乘坐雅加达省政府管理的公共交通；第二项是省政府将为尚未被企业投保的劳动者承担健康保障计划费用；第三项是雅加达自来水公司的干净水补贴。

他解释道：“我们这样做是因为深知劳动者目前的生活仍需得到雅加达政府的关注。”

明年工资增长公式确定为：通货膨胀率+（经济增长率× $\alpha$ 系数）， $\alpha$ 系数取值范围为0.5至0.9。该决定是在综合各方意见（包括工会建议）后作出的。新规调整了原2023年第51号政府条例中的 $\alpha$ 系数范围。根据原条例第26条第（6）

城市可能面临生活  
昂贵却并不繁荣。

款， $\alpha$ 系数范围为0.1至0.3点，而最新规定将其提升至0.5至0.9点。

劳工部长亚西尔利要求各地负责人尽快在近期确定省级最低工资，目标是最迟于2025年12月24日前完成审批。他对各地能在一周内完成工资标准制定持乐观态度，因为计算公式与先前规则保持一致。

最低工资仅达首都家庭  
体面生活成本三分之一

雅加达省级最低工资标准目前约为每月530万盾，其与首都实际生活成本的相关性日益受到质疑。中央统计局调查显示，雅加达家庭平均每月生活成本可达到约1480万盾。

约1488万盾的月生活成本数据源自统计局2022年的生活成本调查，该调



2025年12月22日，雅加达省长普拉莫诺·阿农在市政厅发表讲话。

查衡量了雅加达家庭月均消费支出。计算涵盖了所有商品和服务消费组成部分，包括食品和非食品，如住房、交通、教育、医疗及其他服务。

对于许多劳动者，尤其是年轻工人来说，等同于省级最低工资的收入已不再是规划未来的工具，而仅仅是支撑他们从一个发薪日熬到下一个发薪日的生存手段。高昂的生活成

本压力使得结婚、储蓄、组建家庭等重大决定显得愈发遥不可及。

这一状况揭示了最低工资标准与雅加达家庭体面生活需求之间的巨大差距。经济观察家、经济与金融发展研究所宏观经济与金融中心主任理查德·陶菲库拉赫曼认为，雅加达地区最低工资在500万盾左右的水平并未完全反映这座大都市的体面生活标准。

理查尔表示：“地区最低工资更多地发挥着维持生存的最低底线作用，而非体面生活的保障。”。他解释道，雅加达的生活成本结构主要由住房和交通等难以压缩的非食品支出主导。这些项目的小幅上涨会迅速侵蚀工人的剩余收入。因此，最低工资的上调常常被用于抵消生活成本上涨，而非提升福祉。（cx）

## 茂物垃圾发电站建设启动目标2026年

【本报讯】印尼主权财富基金Danantara目标于2026年初在西爪哇省茂物县加鲁加（Galuga）垃圾填埋场启动垃圾发电站设施建设的奠基仪式，目前该项目正同步推进物资与服务采购流程。

茂物市长德迪·拉欣表示，这一奠基目标释放

出强烈信号，表明各方需加快跨部门协调，确保垃圾发电站从初期阶段就能顺利推进。周一（12月22日），德迪在茂物市表示：“Danantara方面希望确保该计划无后顾之忧。这意味着未来奠基时，行政、技术及社会层面均不存在遗留问题。”

他说明，茂物市政府与茂物县政府已共同在该垃圾填埋场区域准备了五公顷建设用地，该地块已完成初步评估，后续将开展详细技术审查。德迪补充道，除土地和文件准备外，地方政府还制定了社会影响缓解措施，包括对垃圾填埋场周边以拾荒

为业的居民进行登记造册。“我们将对现有拾荒者进行数据统计，并寻求最佳解决方案。我们不希望该项目反而引发新的社会问题或增加拾荒者数量。”

此前，环境部长哈尼夫·法索尔·努罗菲克于周日（12月21日）视察加

鲁加拉垃圾填埋场时表示，垃圾发电站建设的前期阶段目前已相对完备，包括正由Danantara负责的物资服务采购流程。

他在视察建设规划地点时指出：“据我们了解，已有若干单位进入澄清阶段，准备进入后续流程。”

哈尼夫强调，鉴于大茂物地区每日垃圾产生量已达约4000吨且进入紧急阶段，加速建设垃圾发电站已成为迫切需求。他表示：“目标是在明年初举行奠基仪式，据悉约在2月。但实现全面运营仍需两年左右时间。”（cx）

## 雅加达全球化城市：雄心勃勃、正义边缘化

【本报讯】提升雅加达成为全球城市排名的雄心，一直在持续努力，特别是在国家首都地位正式转移之后。根据2024年第2号法律关于将雅加达首都特别行政区变更为雅加达特别行政省，雅加达被赋予了一项使命，即成为一个自治省份，定位为国家经济中心和全球城市。

政府将雅加达定位为全球经济橱窗——服务业城市、金融中心、国际投资枢纽。然而，在这幅繁荣图景的背后，一个根本问题浮现：在全球城市的建设中，人的发展是否同样被置于优先地位？

正是这种忧虑驱使谢伟（Alwi Rubidium Sjaaf）博士（工业硕士，工商管理硕士）在印尼大学社会与政治科学学院社会学博士项目中撰写了他的博士论文，以“构建雅加达全球城市的正义”为题探讨城市公正问题。作为建筑师

兼城市社会学家，谢伟认为雅加达正日益偏离人性化城市的准则。

谢伟于12月20日（周六）接受《商报》采访时表示，“城市为人而建，理应关注人的需求。”

他指出，追求经济增长固然是合理的发展目标，但绝不能以牺牲民众的尊严与权利为代价。市民理应对其所所在城市享有应有的权利。“毕竟最终生活在城市中的主体是人，”谢伟如是说。

谢伟声称，雅加达的现状恰恰相反：这座城市对汽车、资本和权力更为友好。苏迪尔曼—谭林走廊就是最明显的例子。人行道确实拓宽了，但连通性仍然有限。自独立后的时期以来，宽阔的道路和高楼大厦不断建成，营造出排他性。这种状况导致居民难以与建筑环境沟通、难以与城市互动。更重要的是，这条走廊沿线缺乏人性化的公共开放空间、绿色与蓝色空间设施。

社会公正与空间公正问题，在将雅加达定位为全球城市时变得至关重要。谢伟援引了荷兰裔美国社会学家Saskia Sassen的观点——她以全球化分析闻名，并将全球城市定义为世界经济力量的集聚中心。

在此框架下，城市评估资本的吸引力而非市民福祉为衡量标准。难怪各类全球指数始终更侧重经济、人力资源和联通性，而非社会公平。雅加达在



谢伟博士领奖后致辞。

全球排名仍居落后地位，反而促使建设政策愈发倾向于形象塑造与投资导向。

这里是最明显的矛盾所在。政府希望雅加达“升级”，但衡量成功的标准不应只强调经济增长。谢伟认为，在成为全球城市之前，雅加达首先应实现公平正义的城市。缺乏公平根基的全球城市只会加深社会鸿沟：他赞同这一观点。

谢伟在城中的乡村——Kebon Kacang、Kebon Melati、Kampung Akuarium、Kunir和Tongkol——的实地调研揭示了极端对比。一方面，豪华摩天大楼矗立着世界级设施；另一方面，不到100米外，就是缺乏清洁用水、体面住房和绿化空间的城中村。“我不反对发展，”谢伟强调，“可以建商场、盖高楼。但请关注周边的社会结构。”

受纯粹经济导向影响最



谢伟博士从院长手中领取奖状。

深的群体是城市贫民和零工经济从业者：清洁工、快递员、网约车司机、小商贩。在Sassen所描绘的全球城市逻辑中，他们仅仅沦为底层服务提供者。谢伟的个人经历也印证了这一点——他曾遇见一名12岁的“出租雨伞”男孩。交谈中得知，这孩子既不上学也不认识父母，每逢下雨就在印尼酒店街区兜客谋生，这赤裸裸地揭示了社会不公的现实。

“对于这个年龄的孩子而言，雅加达市中心从未向他提供过上公平生活的机会，”谢伟说道。在他看来，这不是个案，而是城市系统性地残酷对待最脆弱群体的缩影。

在其博士论文中，谢伟提出了一项概念性修正建议。他整合了Sassen的“

全球城市”理论（1991年）与Fainstein的“正义城市”理论（2010年）——后者包含公平、民主和多样性三大核心原则，并在此基础上增加了一个关键原则：共同体。他认为，具有团结互助精神的公民共同体应当成为发展的主体而非客体。互助合作精神是印度尼西亚民族长久以来根深蒂固的合作社理念的体现。通过强化邻里/居民组织（RT/RW）及提升公民法律意识，社区将成为抵御高档化进程的第一道防线。由此产生了建立社区赋能机构的构想。该机构将协助社区通过合作推进社会正义建设，成为雅加达长期以来潜藏于非正式邻里结构中的社会力量的具体体现。此外，谢伟还倡导构

建“全球正义城市指数”（GJCI），作为衡量全球正义城市建设进展的评估工具。

解除雅加达首都地位及其成为全球城市的雄心，应成为反思社会公正与福祉的契机。缺乏公正的全球雄心只会延续这一悖论：表面光鲜亮丽，根基却脆弱不堪。正如谢伟所强调，建设全球城市本非易事，建设公正城市必定更为艰难——而建设公正的全球城市更是难上加难。在结尾时，谢伟邀请我们共同奋斗，支持并实现一个公正的社会——为打造具有公正性的全球城市而奋斗，为那些理应获得公正的城市居民而奋斗，无论何时，在任何城市社群中，无论他们身处城市的哪个角落。（bj/fd）

今日出版16版

### 圣诞节放假启事

为欢度圣诞节假期，  
12月25日和26日本报  
休假不出版。  
27日（星期六）照常  
出版。敬希诸商翁、  
广告客户和读者周知。

恭祝各界人士  
圣诞快乐，新年蒙恩！  
编辑部、广告部、发行部  
同敬启



社论

未发放贷款居高不下  
信贷提升机会多

金融监管机构、银行机构和企业界需要共同寻求解决方案，以加速明年的信贷投放。今年信贷投放实际上有所下降，远未达到印尼央行、金融服务管理局和政府设定的目标。

信贷成长缓慢反映出商业活动疲软，反之亦然。因此，需要集体行动来改善经济环境，提高信贷吸收率，增加就业，所有这些都有助于促进经济成长。

政府数据显示，2025年全年信贷成长率预计仅7.75%左右。这项成长速度远低于印尼央行设定的8%至11%的目标。同样，金融服务管理局（OJK）也设定了类似的成长目标。

尽管如此，未发放贷款的比例仍然很高。印尼金融服务管理局（OJK）执行长迪安·埃迪安娜·雷（Dian Ediana Rae）预计，2026年信贷成长将略有上升。这与全球和国内利率的趋势相符，预计明年利率将继续下降。

「全球利率下降预计也将提振信贷需求，从而维持强劲的信贷成长，」金融服务管理局（OJK）银行监管首席执行官迪安·埃迪安娜·雷（Dian Ediana Rae）周六在雅加达发表的一份书面声明中表示。

只要谨慎对待风险并掌握未来经济政策方向，生产性融资机会依然存在。根据印尼央行（BI）的数据，截至2025年11月，未发放贷款额度达2,509.4兆印尼盾，占可用信贷额度的23.18%。只要谨慎对待风险并掌握未来经济政策方向，生产性融资机会依然存在。

据Dian称，未发放贷款的持续高增长表明，未来信贷提取仍有灵活性，借款人可利用这一优势拓展业务。鉴于如此庞大的信贷/融资承诺，未来贷款发放量可望增加。如果经济状况改善，商业信心增强，贷款发放量可能会增加，从而刺激实体经济成长。

迪恩表示：“随着银行调整业务策略，未发放贷款增速预计将会放缓。”

各经济领域的复苏，加上适当的财政和货币政策支持，预计将增强对家庭消费和企业投资的乘数效应。推动信贷/融资成长的因素包括货币政策传导机制的改善、贷款利率的下降趋势以及政府支出/私人投资的加速成长。

2025年11月印尼制造业采购经理人指数（PMI）为53.50，较2025年10月的51.20度有所改善。制造业PMI的改善显示经济活动增加，如果这种趋势能够持续，可能会在2025年进一步促进经济成长，从而提振银行信贷需求。

然而，我们也想提醒各位，务必鼓励微型、小型和中型企业（中小微型企业）充分利用现有信贷资源，特别是补贴性的「人民商业信贷」（KUR）。

我们认为，发放KUR是发展中小微型企业的有效策略，将对人民收入产生正面影响。中小微型企业的健康发展将使其在规模和品质方面都更加强大。我们希望它们能更好地满足国内消费者和全球市场的需求。

与之相符的是，经济前景也在改善，2025年11月消费者信心指数为124.03，维持在乐观区间，较2025年10月的121.22有所上升。

因此，我们有信心银行信贷成长将会反弹。我们也相信，我国银行业能够应付日益复杂的挑战。我国银行业凭借其在该行业累积的丰富经验，具有强大的韧性。此外，各银行也拥有多种创新举措，以挖掘现有潜力和机会。

然而，我们也想提醒各位，务必鼓励微型、小型和中型企业（中小微型企业）充分利用现有信贷资源，特别是补贴性的「人民商业信贷」（KUR）。

我们认为，发放KUR是发展中小微型企业的有效策略，将对人民收入产生正面影响。中小微型企业的健康发展将使其在规模和品质方面都更加强大。我们希望它们能更好地满足国内消费者和全球市场的需求。

印尼仍需要数百万能够创造新商机和就业机会的企业家。政府和银行必须透过提供负担得起的信贷，例如人民商业信贷（KUR），来支持这些创业者。因此，各国民银行必须致力于帮助他们成长。

Telkom确保圣诞节-新年前夕  
做好数字基础设施准备

【本报讯】印尼电信有限公司（PT Telkom Indonesia/简称Telkom）在迎接2025年圣诞节和2026年新年的关键时刻，确保其数字基础设施已在全境准备就绪，运行可靠且状态最佳。

周一（22/12）Telkom总裁迪安·西斯瓦里尼Dian Siswarini在雅加达发表声明称，公司致力于在年终时刻保障公众通信的可靠性，包括在受灾害影响的苏门答腊地区。

“在圣诞节和新年期间的数字化连接服务需求急剧增长，促使我们必须持续提供卓越服务，确保所有团聚时刻都能顺畅无阻，”迪安表示。

此外，公司已在Telkom第三区域设立2025/2026年圣诞新年应急指挥中心，以确保苏门答腊地区的数字基础设施恢复与服务流程保持高效运转。

“自2025年12月19日至2026年1月6日期间，我们通过22个圣诞节-新年值守点开展定期监测，其中包括9个主要值守点和13个分支值守点，并配备13,700名轮班人员提供全天候支持，”Dian说道。

为应对社区数字化活动增长，Telkom集团从网络技术层面和运营人员准备两方面部署。

为确保圣诞节-新年期间提供稳定优质的通信服务，公司已对苏门答腊灾区的自动电话交换局（STO）及其他通信基础设施完成检修维护。

“截至2025年12月中旬，受影响的31个STO已完成修复并100%恢复正常运行。我们还加速恢复了主干链路，即实武牙-先达-巴东Sidempuan段的实施，”迪安如是说。

在传输网络和SKSO（关键服务运营支持系统）方面，故障处理进度已达到90%。

为确保服务顺畅，Telkom集团准备了冗余运行的基础设施和IT工具，并得到14条国内海底电缆线路及国际通信线路的支持。

通过巴淡岛和万鸦老的两个网关，总容量达到23.2 Tbps，同比增长12%。Telkom集团确保在高强度使用期间网络可靠性依然保持。

此外，网络接入也通过Telkomsel分布在印尼56个城市优化的4000多个5G基站得到加强。（fd）

副总统视察燃气轮机发电站  
确保圣诞节和新年电力供应可靠

【本报讯】副总统吉布兰于周日（12月21日）视察位于北苏门答腊省古农西托利（Gunungsitoli）市的25兆瓦燃气轮机发电站（PLTMG），以确保尼亚斯（Nias）群岛的电力供应可靠性，特别是在圣诞节和新年庆祝活动期间。

副总统此行是在视察希利塞布阿（Hilisebua）村的新电力安装援助（BPBL）项目后进行的。此举体现了普拉博沃总统致力于确保社区，特别是群岛地区，获得可靠和可持续的基本服务保障。

抵达燃气轮机发电站区域后，副总统吉布兰受到古农西托利市长索瓦·劳利（Sowa' a Laoli）、PLTMG经理菲卡尔（Fikar），以及PT.PLN Energi Primer Indonesia代表哈里·普维托（Hari Purwito）的欢迎。

访问期间，副总统听

取了关于发电站运营情况的汇报，包括天然气终端系统和作为PLTMG主要能源来源的液化天然气（LNG）再气化过程。

副总统吉布兰在声明中强调，随着宗教节日和新年临近，公众对电力的需求增加，因此保持电力系统的可靠性至关重要。副总统说，“鉴于尼亚斯群岛人民的用电需求日益增长，尤其是在圣诞节和新年庆祝活动临近之际，我已向国家电力公司（PLN）强调了维持能源供应的必要性。”

副总统表示，可靠的



周日（12月21日），副总统吉布兰视察位于北苏门答腊省古农西托利（Gunungsitoli）市的25兆瓦燃气轮机发电站（PLTMG）。

电力供应在为社会创造安全感方面具有战略作用，同时支持礼拜活动和日常生活的顺利进行。

副总统希望，保持可靠和可持续的电力系统能够对地区的发展，特别是群岛地区的发展产生长期积极影响。同时，能够成为加强公共服务、经济活动，以及提高群岛地区

人民生活质量的基石。

副总统吉布兰在听取汇报后，实地视察了PLN天然气终端区域，以及支撑25兆瓦燃气轮机发电站运行的液化天然气再气化设施。此次视察旨在确保所有支持发电站的基础设施都能以最佳状态运行，满足尼亚斯及周边地区的电力需求。（pl）

雅京省政府通过资产管理 实现2025年收入达4500亿盾



雅加达地方资产管理机构负责人费萨尔在雅加达中区举办的2025年雅加达资产激励与创新论坛发表讲话。

【本报讯】雅京省政府记录显示，2025年通过地方财产（BMD）资产管理实现的收入达到4500亿盾，较上一年的4490亿盾有所增长。

雅加达地方资产管理

机构（BPAD）负责人费萨尔·夏夫鲁丁（Faisal Syafuruddin）周一（12月22日）在雅加达说，“2026年资产管理实现的收入预计将达到8050亿盾，增长相当显著。与2025年的4500亿盾相

比，将增长81%。”

费萨尔·夏夫鲁丁表示，为了实现明年地方收入（PAD）的目标，需要地方工作单位的支持，通过创新融资来管理雅加达的资产。正因如此，所以举办了2025年雅加达资产激励与创新论坛，雅京省政府各地方工作单位约200名代表出席了此次活动。

费萨尔说，“这是为了优化雅加达现有的闲置资产。希望这次活动能催生资产管理的创新想法，以巩固雅加达的地方收入。加强地方收入的最终目标是将雅加达建设成为全球城市，因为雅加达跻身全球城市前50名的愿景需要相当庞大的资金来源。”

费萨尔表示，地方资产管理机构肩负着相当重的

目标，即在提升全球城市排名方面，从2025年的第71位提升到2030年的第50位。因此，需要相当庞大的资金来源来实现2030年进入前50名的愿望。

费萨尔希望，创新融资能够支持雅加达的财政收入，推动这座城市在2030年实现进入全球城市前50名的目标。

在此次活动中，宣布了三类别中表现最佳的三个地方工作单位：

1）《地方财产资产利用建议》类别：雅加达公共住房和定居区局。

2）《地方财产愿景发展支持》类别：雅加达青年和体育局。

3）《地方财产利用贡献地方收入最大》类别：雅加达公路局。（pl）

印尼-欧亚经济联盟自贸协定 开拓非传统市场机遇



贸易部长布迪·桑托索在俄罗斯圣彼得堡欧亚经济联盟峰会间隙，签署了印尼与欧亚经济联盟自由贸易协定。

【本报讯】贸易部长布迪·桑托索（Budi Santoso）披露，印尼与欧亚经济联盟自由贸易协定（印尼-欧亚经济联盟自贸协定）为开拓非传统市场提供了机遇。

周一（22/12），布迪·桑托索（昵称布桑）在雅加达发表声明称：“为落实总统关于为印尼企业家开拓新市场的指示，今天我与欧亚经济联盟签署了历史性贸易协定。印尼-欧亚经济联盟自贸协定不仅关乎关税削减，更在于构建互利可持续的经济桥梁。”

他阐明，该协议将为印尼在拥有1.8亿人口、国内生产总值（GDP）达2.56万亿美元的欧亚地区开辟非传统市场的机遇。而对欧亚地区而言，印尼凭借2.816亿人口、1.4万亿美元GDP规模以及持续呈指数级增长的中产阶级群体，同样提供了经济合作机遇。

“此次签约亦是印尼推动出口市场多元化的重要举措，尤其在制造业与农业领域，有望开辟新的

总额的95.1%。

布桑表示：“凭借欧亚经济联盟高达90.5%的关税税目优惠覆盖率，印尼的优质产品将获得更广阔、更具竞争力的市场准入。”

他指出，这推动了棕榈油及其衍生产品、鞋类、纺织品及成衣、渔业产品、天然橡胶、家具以及电子产品等的出口增长。此类关税优惠与多项便利措施为印尼从竞争对手国家手中夺取市场份额提供了重大机遇。

贸易部长布迪·桑托索在俄罗斯圣彼得堡举办的欧亚经济联盟峰会间隙，与欧亚经济联盟签署了《印尼-欧亚经济联盟自由贸易协定》。

签字仪式由欧亚经济联盟委员会各成员国副总理共同完成，包括亚美尼亚副总理Mher Grigoryan、白俄罗斯副总理Natalia

Petkevich、哈萨克斯坦副总理Zhumangarin Serik、吉尔吉斯斯坦副总理Daniyar Amangeldiev、俄罗斯副总理Alexey Overchuk以及欧亚经济联盟委员会主席Bakytzhan Sagintayev。

欧亚经济联盟各成员国政府首脑现场见证了签字仪式，其中包括俄罗斯联邦总统弗拉基米尔·普京。

布桑转达了普拉博沃总统及全体印尼人民的热烈问候。此外他强调，印尼-欧亚经济联盟自贸协定不仅是政治或经济姿态，更标志着印尼与欧亚经济联盟战略伙伴关系开启了崭新篇章。

双方代表着具有巨大市场潜力的经济引擎，拥有雄厚资源与互补性产品，能够共同推动提升在全球贸易价值链中的战略地位。（fd）

关于雅加达车辆与驾驶员长期租赁服务采购  
结果的公示

一、项目名称：雅加达车辆与驾驶员长期租赁服务

二、成交人候选人：

成交候选人：CV. Victorindo mulia，

报价：约合人民币 3.6 万元（含税）。

三、公告时间：2025年12月23日至12月27日。

四、联系方式：

采购人：Kurt

联系方式：852 8344 1658

邮 箱：liangyuchen@urec.com.cn

云南能投联合外经股份有限公司  
2025年12月23日



# OAKWOOD PIK JAKARTA携手SOS儿童村举办圣诞颂歌活动，共庆佳节

雅加达，2025年12月——在温馨欢乐的节日氛围中，奥克伍德 PIK 雅加达 (Oakwood PIK Jakarta) 举办了一场圣诞颂歌活动，与宾客、管

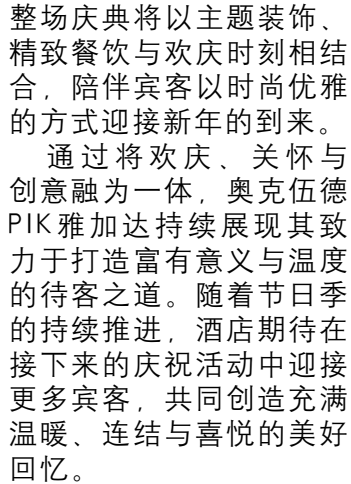
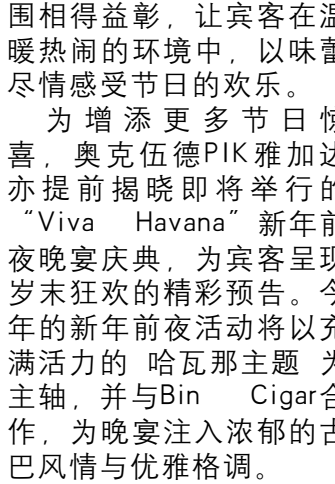
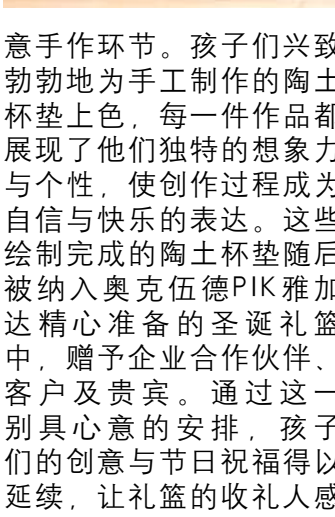
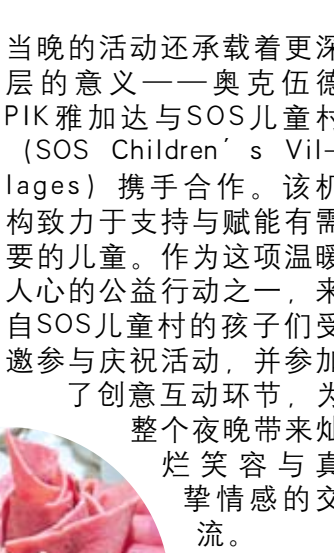
理层、媒体及关键意见领袖 (KOL) 欢聚一堂，共同感受音乐与团聚的喜悦。活动中的圣诞颂歌表演营造了浓厚的节日气氛，也展现了奥克伍德PIK雅加达与各方伙伴之间紧密团结的精神。奥克伍德PIK 雅加达总经理Bu-dhi Sanjaya Djunaid先生表示：“圣诞颂歌活动对我们而言意义非凡，让大家齐聚一堂，共同庆祝这一美好的节日季。”

除了欢乐的演出外，当晚的活动还承载着更深层的意义——奥克伍德PIK雅加达与SOS儿童村 (SOS Children's Villages) 携手合作。该机构致力于支持与赋能有需要的儿童。作为这项温暖人心的公益行动之一，来自SOS儿童村的孩子们受邀参与庆祝活动，并参加了创意互动环节，为整个夜晚带来灿烂笑容与真挚情感的交流。

活动的一大亮点是儿童创意手作环节。孩子们兴致勃勃地为手工制作的陶土杯垫上色，每一件作品都展现了他们独特的想象力与个性，使创作过程成为自信与快乐的表达。这些绘制完成的陶土杯垫随后被纳入奥克伍德PIK雅加达精心准备的圣诞礼篮中，赠予企业合作伙伴、客户及贵宾。通过这一别具心意的安排，孩子们的创意与节日祝福得以延续，让礼篮的收礼人感受到希望、温暖与分享的喜悦。

此次圣诞颂歌活动也成为奥克伍德PIK雅加达展示其年终晚宴（圣诞自助晚餐）的良好契机。为迎接节日季特别打造的自助餐，汇聚了经典圣诞美馔以及国际与本地精选菜肴。丰富的美食体验与当晚的节日氛围相得益彰，让宾客在温暖热闹的环境中，以味蕾尽情感受节日的欢乐。

为增添更多节日惊喜，奥克伍德PIK雅加达亦提前揭晓即将举行的“Viva Havana”新年前夜晚宴庆典，为宾客呈现岁末狂欢的精彩预告。今年的新年前夜活动将以充满活力的哈瓦那主题为主轴，并与Bin Cigar合作，为晚宴注入浓郁的古巴风情与优雅格调。



## 能源与矿产资源部启动油气区块招标 8个区块覆盖万丹至巴布亚

【本报讯】能源与矿产资源部正式启动2025年第三阶段油气工作区招标工作。本轮共推出8个油气区块，分布范围从万丹省延伸至巴布亚地区，涵盖陆上及近海多个重点油气潜力区。

油气总局局长劳德·苏莱曼 (Laode Sulaeman) 12月22日在招标发布会上表示，政府已对油气合同条款及生产分成财政制度进行进一步完善，在充分考虑项目风险特征的基础上，提高合同灵活性，承包商分成比例最高可达50%。同时，国内市场义务部分允许按100%印尼原油价格结算，且不设置成本回收上限。

他表示，政府同时赋予承包商更大选择空间，允许其根据区块特点自主选择成本回收制 (cost recovery) 或总分分成制 (gross split) 合同模式。

劳德指出：“政府已进一步简化数据获取流程，取消初期阶段的强制性权益剥离要求。相关调整将有助于提升投资环境的整体竞争力，确保政府与承包商之间实现风险与收益的合理分配。”

在本轮招标中，首先推出的是Tengah区块，位于南苏门答腊省和占碑省陆上区域，面积约800.66平方公里，预计原地资源量约为4.39亿桶原油和230亿立方英尺天然气。该区块的最低确定性承诺包括地质与地球物理 (G&G) 研究、2口勘探井、200公里二维地震勘测、160平方公里三维地震勘测，以及后续开发与提高采收率相关工作。

第二个区块为Nawasena区块，位于东爪哇省陆上及近海区域，面积约7031.11平方公里，预计原地资源量约1.3万亿立方英尺天然气。该区块通

过直接要约方式招标，采用成本回收制，最低确定性承诺为G&G研究及200公里二维地震勘测。

第三个为Mabelo区块，位于东南苏拉威西省陆上及近海区域，面积约7334.24平方公里，预计原地资源量约2.82亿桶原油。该区块同样采用成本回收制，并通过直接要约方式招标，最低确定性承诺为G&G研究及250平方公里三维地震勘测，或500公里二维地震勘测。

第四个区块为Arwana III区块，位于纳土纳海域近海区域，面积约5552.31平方公里，可选择成本回收制或总分分成制，通过常规招标方式推出，最低确定性承诺为G&G研究及300公里二维地震勘测。

第五个为Tuah Tanah区块，位于北苏门答腊省和廖内省陆上区域，面积约3556.12平方公里，预计原地资源量约5200万桶原

油。该区块采用成本回收制或总分分成制，通过常规招标方式推出，最低确定性承诺为G&G研究及200公里二维地震勘测。

第六个为Rangkas区块，位于万丹省和西爪哇省陆上区域，面积约3970.12平方公里，预计原地资源量约8.74亿桶原油或7890亿立方英尺天然气，最低确定性承诺为G&G研究及200公里二维地震勘测。

第七个为Akimeugah I区块，位于南巴布亚省和巴布亚高地省陆上区域，面积约10791.21平方公里，预计原地资源量约150亿桶油当量，可采用成本回收制或总分分成制，通过常规招标方式推出。最低确定性承诺包括G&G研究、二维或三维地震勘测，或钻探勘探井。

第八个为Akimeugah II区块，位于南巴布亚省和巴布亚高地省陆上区



油气总局局长劳德·苏莱曼

域，面积约12987.68平方公里，预计原地资源量约150亿桶油当量，合同模式及招标机制与Akimeugah I区块相同。

根据招标安排，采用直接要约方式的区块，投标文件提交截止日期为2026年2月5日；采用常规招标方式的区块，投标文件提交截止日期为2026年4月21日。

**公布Gagah区块中标结果**

此外，劳德还同时公布了2025年不设联合研究阶段的Gagah区块直接要约

招标结果。该区块位于南苏门答腊省陆上区域，预计原地资源量约1.73亿桶原油或1.1万亿立方英尺天然气。

中标企业为PT Proteknik Utama，签约奖金为300000美元，并承诺在前三年勘探期内完成不低于4250000美元的确性工作投入。

劳德表示，政府期待中标方为国家未来能源安全作出积极贡献，并希望其尽快落实既定承诺，稳妥推进合作合同的实施。(er)

METRO TV HD

metrotvnews.com

美都新闻

每周一至周五

晚上 22:05 现场直播

Fiona Yuan 袁玲

Lilik Cendrani 李淑贞

Lusi Zhang 张曼曼

LIVE metrotvnews.com

METRO XINWEN 美都新闻

@METROTV @METRO\_TV METROXINWEN @XINWENMETROTV



# 印尼央行：11月广义货币供应量（M2）同比增长8.3%，达9891.6万亿盾

【本报讯】印度尼西亚银行（印尼央行，BI）表示，2025年11月经济流动性水平持续提升，广义货币供应量（M2）同比增长8.3%，规模达9891.6万亿盾。

印尼央行通讯部执行主任Ramdan Deny Prakoso周一在西爪哇省万隆县发表声明称，2025年11月M2增速高于2025年10月的7.7%。

他指出，M2增长主要受狭义货币供应

净债权同比增长8.7%，较上月5.4%的增速明显加快。

2025年11月信贷投放同比增长7.9%，亦高于2025年10月7.0%的增速。

印尼央行说明，此处所指信贷仅包括贷款（loans），不涵盖被视为类贷款的金融工具，如债务证券（debt securities）、银行承兑汇票（banker's acceptances）及回购应收款（repo

claims）。

此外，统计中的信贷数据亦不包括设于境外的商业银行分支机构所提供的信贷，以及投向中央政府和非居民的贷款。

与此同时，净外汇资产同比增长9.7%，低于上月10.4%的增速。

印尼央行还记录，2025年11月调整后基础货币（M0 adjusted）同比增长13.3%，虽较上月

14.4%的增速有所放缓，但规模仍达到2136.2万亿盾。

该增长主要受商业银行在印尼央行的活期存款（adjusted）同比增长24.2%，以及流通中的现金同比增长13.1%的推动。

印尼央行补充称，从影响因素来看，调整后的M0增速已纳入流动性激励政策的影响，即调整后的货币调控因素。（asp）

# 综合股价指数收高 1美元兑 16777盾

【本报讯】受2025年圣诞节和2026年新年假期临近的乐观情绪影响，2025年12月22日（周一）印尼证券交易所（IDX）综合股价指数（IHSG）收盘收高。

早盘收盘时，IHSG 上涨16.108点（+0.19%），报8625.659点；但午后继续走强，最终收盘上涨36.293点（+0.42%），报8645.844点。与此同时，LQ45指数上涨6.19点（+0.73%），收于859.729点。

亚洲主要股市多数上涨：日经指数上涨895.18点（+1.81%），报50402.39点；恒生指数上涨111.24点（+0.43%），报25801.77点；上证指数上涨26.92点（+0.69%），报3917.36点；新加坡海峡时报指数上涨40.51点（+0.89%），报4610.29点。

根据idx.co.id数据，当日共成交2959488笔，成交量431亿1098万3984股，成交金额达24兆2317亿零793万9286盾。个股方面，260只上涨、462只下跌、236只平盘。外资净买入1兆3401亿盾。

**涨幅居前个股包括：**

DSSA（DianSwastatika）上涨1275盾，收于110400盾；SINI（Singaraja Putra）上涨975盾，收于10750盾；FILM（MD Entertainment）上涨875盾，收于9725盾；MKPI（Metropolitan Kentjana）上涨750盾，收于24975盾。

**跌幅居前个股包括：**

DCII（DCIIIndonesia）下跌9150盾，收于235600盾；MLPT（Multipolar Technology）下跌3100盾，收于57000盾；POLU（Golden Flower）下跌1350盾，收于15125盾；PANI（Pantai Indah Kapuk Dua）下跌975盾，收于12225盾。

**盾币走弱27盾**

周一（22日），雅加达银行间即期美元汇率（JISDOR）**收于 1美元兑 16777盾**，较前一交易日（16750盾）贬值27盾。（asp）

# BRI拟派发2025财年中中期股息，每股137盾

【本报讯】PT Bank Rakyat Indonesia（Persero）Tbk（BBRI）宣布，计划派发2025财年中中期股息，每股金额为137盾，作为公司持续为国家及股东创造长期价值承诺的一部分。

此次中中期股息的派发依据为BRI截至2025年9月30日

的财务报告。相关信息已于周三（12月17日）通过信息披露机制向金融服务管理局（OJK）提交。

BRI企业秘书Dhanny周三在雅加达表示，中中期股息将发放给在既定股权登记日（record-ing date）列入股东名册（DPS）的股东。

Dhanny指出，此次中中期股息派发已充分遵循现行法律法规的相关规定，包括《公司法》、OJK关于信息披露的监管规定，以及已获印尼法律与人权部批准的公司章程。

通过派发中中期股息，Dhanny表示，BRI进一步彰显了稳健的财

务表现及扎实的业务基本面。

这也与公司推动可持续增长、支持国家经济发展的战略方向相一致，尤其体现在持续强化中小微企业（UMKM）融资以及推进BRI的长期转型进程。

此外，作为一家国有银行，此次中中期股

# 截至2025年11月 Superbank税前利润达1224亿盾

【本报讯】截至2025年11月，Superbank（PT Super Bank Indonesia Tbk）业绩持续向好，在收入稳步增长的带动下，实现税前利润1224亿盾。

据该行周一在雅加达发布的新闻稿称，随着中介职能不断增强，Superbank净利息收入同比大幅增长165%，达1.4万亿盾。

这一增长反映在第三方资金（DPK）和贷款规模的同步扩大上。其中，第三方资金同比增长149%，增至11万亿盾；贷款同比增长58%，达到9.3万亿盾。

Superbank总裁Tigor M Siahaan表示，上述业绩推动该行截至2025年11月底的总资产同比增长69%，至18万亿盾。

他指出：“这一成

绩反映了公司稳健的基本面以及清晰的发展方向。”

他补充称，客户数量的持续增加、交易活动的日益活跃以及可持续的财务表现，体现了公司商业模式的不成熟。

Tigor表示：“我们将继续专注于打造贴近日常需求的数字化银行服务，坚持审慎经营，以稳固基础支撑长期增

长。”

他还表示，自2024年6月推出数字银行应用以来，Superbank已服务超过500万名客户，显示出客户对安全、便捷数字银行服务的高度信任。

伴随客户规模扩大，Superbank日均交易量已突破100万笔，其中2025年第三季度环比增长逾40%。

他指出，凭借良好的

业绩表现和不断增强的资本实力，Superbank在印尼证券交易所完成首次公开募股（IPO）后，已符合第二核心资本银行组（KBMI 2）的相关要求。

他表示：“目前核心资本已超过6万亿盾，为公司扩大业务规模、作为上市银行迈入下一阶段增长奠定了更加坚实的基础。”（asp）

# 万自立银行：分红有助于推动经济增长

【本报讯】万自立银行（PT Bank Mandiri Tbk, BMRI）企业秘书Adhika Vista表示，派发中中期股息体现了公司持续为股东创造最优价值的一贯承诺。

Adhika周一在雅加达发布的官方声明中指出：“与此同时，此举也将通过多条业务线的协同与加速发展，进一步强化公司对国家经济增长的贡献，尤其是在生产性领域和面向普惠经济的板块。”

在流动性保持稳健的情况下，他表示，公司目前处于坚实的发展位置，能够持续推动银行中介功能的健康运行。

他补充称：“整个股息派发流程将严格遵循资本市场相关规定，确保透明、规范且具备高度问责性。”

万自立银行计划为2025财年派发总额约9.3万亿盾的中期股息，时间安排包括：2026年1月5日为含息日（cum-dividend），1月6日为除息日（ex-dividend）。

符合分红资格的股东登记日（recording date）为2026年1月7日，股息支付日（payment date）为2026年1月14日，相关安排均依据印尼证券交易所的规定执行。

此次中中期股息派发标准为每股100盾，将支付给在既定登记日列入股东名册（DPS）的股东。

Adhika表示：“本次分红总额为9.3万亿盾，仍属指示性数据，最终金额将以实际支付时的确认数据为准。”

截至2025年11月，从银行单体（bank only）口径来看，万自立银行信贷投放同比增长13.1%，达到1452万亿盾，增速高于行业平均水平。

信贷增长得益于稳健的资金管理协同效应，第三方资金（DPK）同比增长15.9%，截至

2025年11月达到1584万亿盾。

同期，贷款与存款比率（LDR）维持在约91%的水平，反映出流动性状况健康，并仍具备充足的业务扩张空间。

此外，截至2025年11月，万自立银行总资产（bank only）达2120万亿盾，同比增长14.6%，显示出公司商业模式在货币政策调整及全球经济环境变化背景下，依然具备支撑中期增长的稳健韧性。（asp）

## 印尼股市行情 12月22日

### 最高盈利(Top Gainer)

序号	股代号	开盘	最后	变化	变化(%)	交易量	交易额(千)
1	DSSA	109125	110400	1275	1.17%	1859900	205723823
2	SINI	9775	10750	975	9.97%	618100	6644575
3	FILM	8850	9725	875	9.89%	2475400	24073265
4	MKPI	24225	24975	750	3.10%	16200	387500
5	SMMA	12850	13375	525	4.09%	77800	1027288
6	YULE	2700	3200	500	18.52%	95100	317810
7	TCPI	8500	8975	475	5.59%	12764800	112595133
8	EMAS	5250	5600	350	6.67%	45029300	254651805
9	INCO	4110	4440	330	8.03%	35042300	152663517
10	RAJA	5575	5875	300	5.38%	27933900	162891215

### 最高受损(Top Loser)

序号	股代号	开盘	最后	变化	变化(%)	交易量	交易额(千)
1	DCII	244750	235600	-9150	-3.74%	1200	285385
2	MLPT	60100	57000	-3100	-5.16%	17000	993520
3	POLU	16475	15125	-1350	-8.19%	8000	121140
4	PANI	13200	12225	-975	-7.39%	35202200	436652565
5	SRAJ	17200	16500	-700	-4.07%	662100	10962910
6	RDTX	12550	12050	-500	-3.98%	5400	65300
7	UDNG	3950	3560	-390	-9.87%	1829200	7008639
8	KONI	2610	2240	-370	-14.18%	242600	557777
9	MORA	10450	10125	-325	-3.11%	1633300	16227525
10	ADES	15650	15350	-300	-1.92%	45300	698673


全球股市			
亚股			
日经指数	50402.39	涨	895.18
韩国综合	4105.93	涨	85.38
香港恒生	25801.77	涨	111.24
上海综合	3917.36	涨	26.92
欧股			
英国FTSE	9856.97	跌	40.45
德国DAX	24268.92	跌	19.48
法国CAC	8115.71	跌	35.67
荷兰AEX	942.97	跌	1.62
Http://tw.stock.yahoo.com 22/12/2025 18:05			
美股			
道琼工业	48134.89	涨	183.04
那斯达克	23307.62	涨	301.26
S&P 500	6834.50	涨	59.74
Http://www.wsj.com			
*at close source: Dow Jones 20/12/2025			

证券交易所股价指数		
2025年12月22日 印尼西部时间17:00 WIB		
部门	指数	波幅(%)
综合指数	8645.84	0.42
LQ45	859.73	0.73
JII	590.99	0.98
IDXENERGY	4410.33	2.50
IDXBASIC	2059.82	1.94
IDXINDUST	2059.37	0.43
IDXNONCYC	794.07	-0.24
IDXCYCLIC	1122.77	0.80
IDXHEALTH	2109.27	0.62
IDXFINANCE	1542.27	-0.06
IDXPROPERT	1169.18	-1.31
IDXTECHNO	9769.79	-2.89
IDXINFRA	2526.87	-0.95

黄金行情		
12月22日 ANTAM国营矿产公司报价		
www.logammulia.com *增值稅前的卖出		
5克金片：11805000 盾卖出	12285000 盾买进	
10克金片：23610000 盾卖出	24515000 盾买进	

中國銀行 BANK OF CHINA 雅加达分行				
本币结算 (LCS) CNY/IDR 2377			Date: 2025.12.22	
外币对印尼盾币牌价 Foreign Exchange Rate against IDR			Time: 09:00:00	
货币	汇买价	汇卖价	钞买价	钞卖价
AUD	11059.59	11089.59	0.00	0.00
CNY	2379.24	2383.24	2369.24	2393.24
EUR	19620.04	19670.04	0.00	0.00
GBP	22350.16	22410.16	0.00	0.00
HKD	2147.72	2151.72	2141.72	2157.72
JPY	105.93	106.43	0.00	0.00
SGD	12940.40	12970.40	0.00	0.00
USD	16720.00	16740.00	16705.00	16755.00

BANK INDONESIA 印度尼西亚中央银行		
FOREIGN CURRENCY	现汇	
	买进	卖出
AUD	10993.21	11107.05
CNY	2364.71	2388.71
EUR	19493.71	19692.98
GBP	22251.17	22481.52
HKD	2139.89	2161.53
JPY	106.24	107.31
SGD	12881.05	13015.53
USD	16651.33	16818.67
TWD (google.com报导)		中间价 532.78

ICBC中国工商银行 (印尼)

中国快汇 (China Express Remittance) December 22, 2025

RMB-IDR (人民币-印尼盾: 2382 卖出；

USD-RMB 美元-人民币: 7.0295 卖-sell

外币名称	FOREIGN CURRENCY	现汇	
		买进	卖出
美元	USD	16728.00	16768.00
新币	SGD	12933.56	12983.56
港币	HKD	2151.60	2156.60
日元	JPY	106.24	106.84
欧元	EUR	19608.73	19678.73
澳元	AUD	11078.85	11128.85
英镑	GBP	22412.40	22502.40
人民币	CNY	2379.62	2384.62



## 亚齐电力恢复 20座主变电站正常运行

【本报讯】印尼国家电力公司(PLN)总裁Darmawan Prasodjo称，随着该省现有的20座主变电站重新投入运行，亚齐的电力系统在灾后已完全恢复。

“所有主变电站已正常运行，发电和输电设施也已恢复运行支持。这成为确保向社区稳定供电的重要基础。”

他说明，亚齐电力系统的恢复受发电侧和输电侧的全面正常化。

“恢复工作的重要里程碑是纳甘拉亚燃煤发电站(PLTU Nagan Raya)的重新运行，确保向亚齐所有主变电站的电力供应能够优化地输送。”

PLN将努力加快向社区恢复配电网络，尤其是在地理条件挑战大、交通仍受限的地区。

“根据政府的指示，我们正在持续加快灾后电力恢复工作，直到电力网络重新覆盖社区。”

PLN在各方支持和协作下，继续努力推进亚齐电力的正常化。

此前，PLN已运行了纳甘拉亚燃煤发电站，并受充足的系统储备支持，以满足亚齐民众的电力需求。

该发电站的运行同时也优化作为亚齐电力系统一部分的Nagan-Sigli输电线路。

PLN还成功修复Arun-Bireuen，以及Pangkalan Brandan-Langsa的输电网络，这些线路是苏门答腊-亚齐互联的主干线路，曾因洪水和山体滑坡而中断。

他强调，恢复工作的每个阶段都优先考虑社区安全。

“我们确保配电正常化过程是分阶段安全进行的，尤其是在仍有积水或淤泥的地区，以便民众能够安心恢复用电。”

PLN承诺将继续与亚齐民众共同努力，提升电力服务，并持续监测系统的可靠性，直到所有客户都能恢复正常供电。

“对于尚未恢复供电的客户，我们将持续协调，并在恢复供电前确保客户装置处于安全状态。”

**(lcm)**

## 2025年BLOG加强冷链服务



Trimitra Trans Persada (BLOG) 公司的冷链设施。

【本报讯】Trimitra Trans Persada (BLOG) 公司将于2025 年全面加强其作为值得信赖的端到端冷链解决方案提供商的能力。

这将通过加强基础设施建设、运营监控和扩大服务覆盖范围来实现，确保客户产品的质量从上游到下游，使之能始终得到保障。

该举措一个重要步骤是，位于万隆的 B-LOG 冷库已于 2025 年 10 月 17 日投入运营，满足西爪哇地区的冷冻库配送需求。该运营将由其子公司 Simpan Sini Aja 公司负责执行。

日前，Simpan Sini Aja 公司经理 Antonia Indrawati 表示，万隆冷冻库不仅是一个新设施，更是 B-LOG 成为印尼供应链中更强大环节切实的一步。

“加强万隆冷冻库的建设是 B-LOG 服务规模不断扩大的部分。”

作为信息，万隆冷冻库是一座高标准的冷链设施，拥有高达12米的货架，利用物联网 (IoT) 技术进行实时温度和位置监控，配备完善的警报系统。

该设施提供从常温、冷藏到冷冻的多温度区存储，确保冷链过程中产品质量的一致性。

他表示，B-LOG 也致力于加快万隆冷冻库内的货物周转速度。这种方法缩短货物的滞留时间，从而加快库存周转，客户能通过更高效的库存利用率提高投资回报率(ROI)。

“拣货包装作业是 B-LOG 冷冻库业务的优势之一，它能最大限度地提高吞吐量，并通过更快速的订单履行流程缩短产品上市时间。”

根据 2025 年第三季度财务报告，BLOG 在印尼运营着 14 个正在使用的冷冻库，其分销网络覆盖 25 个省份和 49 个城市。

截至2025年9月30日，BLOG 的综合收入同比增长 22%，从去年同期的 7853.2亿盾提高成为 9550 亿盾。

此前，BLOG 公司总监 Wanny Wijaya 对记者称，该成就证实公司运营优化战略和严格成本管理的有效性，与此同时保持对客户优质服务。

“BLOG 业绩增长得益于活跃客户数量的增加、冷链和运输业务运营点的扩张、物流设施利用率的提高，以及对需要特殊处理以确保产品质量的冷链配送服务的优化。”

**(sl)**

## TINS通过子公司在勿加西开发可持续性住宅项目

【本报讯】Timah (TINS)公司通过其子公司 PT Timah Karya Persada Properti，在勿加西开发可持续性住宅项目。

Timah Karya Persada Properti 公司总经理 Abdul Kamaroes 称，截至今年年底，公司仍将聚焦于开发自2016年启动的城市家庭 (Familia Urban) 项目。

该公司计划开发占地面积达176公顷的区域，目前开发已进入第十个住宅区，即Nawasena住宅。

“我们的目标客群是家庭，主打环保理念。”

Timah Karya Persada Properti 公司总监 Candra Hadiqadriman 强调，可持续发展始终是该区域的核心战略。

“我们秉持可持续发展原则，即能源效率、环保排水系统等。”

截至2025年底，Timah Karya Persada Properti 公司一直在推动其项目的开发与营销进程。其中一项举措是与印尼水泥公司 (PT

## 巴塘工业城经济特区今年录得投资额达4.8万亿盾

【本报讯】作为国企Danareksa控股集团成员的巴塘工业城经济特区 (KEK Industropolis Batang)，在2025年以显著的投资成果收官，巩固作为印尼现代工业发展中心的地位。

2025年，该园区成功筹集高达4.87万亿盾的投资，土地利用总面积达到93.67公顷，同时也为全国工业投资的实现带来巨大动力。

今年，共有来自香港、新加坡、马来西亚、印尼和中国的12家投资者正式加入。他们为园区带来战略性产业，即电池、汽车、医疗器械、服装、户外家具、食品饮料、鞋类、钢铁、纺织乃至包装。这种多样化的产业构成，加强园区完整、现代且具有全球竞争力的工业生态系统。

这一成就也推动超过9,000个就业岗位的吸收预测，直接对巴塘地区及中爪哇省的民众产生积极影响。

一些公司甚至已提前开始运营，例如 Fondfashion Seamless Garment 公司，该公司利用现成厂房 (BPSP) 进行



图为巴塘工业城经济特区。

生产，同时等待其主要设施的完工。

其他投资者将于2026年、2027年和2028年分阶段投入运营，因此该区域的经济活动将逐年持续增长。

2025年的成就也得益于大型投资者的加入，即 LBM Energi Baru Indonesia 公司，这家电动汽车 (EV) 产业配套企业成为本年度最大的土地使用者，占地 31.72 公顷，加强国家电动汽车供应链。

与此同时，专注于出口的户外家具制造商 Yotrio/JJD Outdoors 公司，为满足美国和欧洲市场的劳动力需求预测做出显著贡献。

这些成就均符合政府“八大愿景” (Asta Cita)，尤其是加强国家工业、创造优质就业机会，以及加速下游化的议程。

巴塘工业城经济特区总经理 Ngurah Wirawan 声

称，今年的成就反映了全球投资者对该园区日益增长的信心。

“巴塘工业城经济特区作为一个互联互通的现代化工业区，随时准备迎接印尼的未来产业。今年的成就表明，我们在推动全国工业投资实现方面走在正确的轨道上。”

这种乐观情绪与普拉博沃总统的声明相符。他在2025年3月20日为巴塘工业城经济特区主持落成典礼时表示，该园区将发展成为“印尼的深圳”——一个能够在全球竞争的高度发达的工业中心。

随着园区的发展，巴塘工业城经济特区持续加强地位，不仅作为工业土地的管理者，更是作为符合全球标准的现代化工业区的管理者。

这一转变有望培养民众的自豪感，让巴塘如今以世界级产业的所在地、就业机会的创造中心以及印尼新经济增长引擎的身份，登上国际舞台。

随着基础设施的不断完善、一体化的投资服务以及中央和地方政府的大力支持，巴塘工业城经济特区承诺保持这一积极势头。该园区已准备好迈向一个现代化且具有竞争力的工业环境。

**(lcm)**

## ASHA明年业绩复苏战略 加强国内销售和实现出口多元化

【本报讯】Cilacap Samudera Fishing Industry (ASHA) 公司预计在经历了2025年业绩的压力之后，明年将实现业绩复苏。

为迎接2026年的挑战，ASHA 管理层将通过多项战略，聚焦于恢复增长和优化成本结构。

日前，ASHA 总裁 William Sutioso 对记者称，首先，ASHA 公司将拓展国内市场，该市场增长稳定，且利润空间潜力更大。

除此之外，公司也在筹备与在印尼的外国投资者成立合资企业的计划。

在产品方面，ASHA 将专注于开发冷冻海产品、即食海鲜和增值产品，并简化产品线。

除了巩固国内市场外，ASHA 公司也在持续拓展出口市场，尤其关注中东、非洲和南亚等消费增长迅速的国家。

ASHA 公司管理层也透露，公司正在探索与多个非洲国家开展业务合作，俾能扩大市场准入和提升



Cilacap Samudera Fishing Industry (ASHA) 船队。

销量。“我们正在投资提高生产效率，包括自动化，降低每公斤成本。”

然而，ASHA 认为，2026 年仍将面临诸多挑战。海洋原材料价格波动和对季节性供应的依赖被认为是目前尚无法完全避免的结构性挑战。

此外，严格的出口管制，尤其是在西方国家，也可能限制销售的灵活性。

William 也重点提及计划于2026年1月1日生效的关于自然资源出口外汇收入存放的2025年第8号政府条例 (PP) 的第二次修订。

该政策要求出口外汇收入只能存放在国有银行协会 (Himbara) 旗下的银行。

他认为，这项政策有可能造成垄断或寡头垄断，因为私营银行被排除在外。

除此之外，Himbara 银行的外汇定价被认为存在缺乏竞争力的风险，如果价格被强行压低低于市场水平，可能会损害企业

利益。

他解释说，这种情况可能会影响利润率并增加资金成本，最终降低企业的全球竞争力。

“要求将外汇存放在 Himbara 银行也会带来问题。正如我们从非 Himbara 银行获得信贷一样，如果出口收入被存入 Himbara 银行，这些银行的处境无疑会非常不利。”

另一方面，ASHA 看出，2026 年有诸多机遇可把握。即食和半成品海产品在国内市场的增长前景

## 今年第三季度 J&T Express 货运量增长60%

【本报讯】今年第三季度，J&T Express 的货运量比去年同期提高超过60%。

除了实现年度增长率之外，J&T Express 也表示将致力于在2025年保持其优质的递送服务。

这体现在其始终如一的准时送达，即使在新年和斋月等货运高峰期也是如此。

从品类来看，货运主要

以时尚、文件和美妆产品为主，这与日益多样化的货运需求相符。

接下来，主要货运目的地为雅茂德丹勿区 (Jabodetabek)、万隆和泗水。

日前，J & T Express 首席执行官 Robin Lo 对记者称，货运量的增长显示客户对 J&T Express 服务的信任度不断的提高。

该成就激励我们继续通

过改进运营服务来提升客户满意度。”

为此，J&T Express 正在加强其基础设施和服务。目前，J&T Express 在棉兰、巨港、楠榜、丹格朗、雅加达、万隆、井里汶、三宝壟和泗水的19个门户站点运营着自动分拣系统。

该自动分拣系统的分拣速度比传统系统快四倍，从而加快了配送流程和提



Timah (TINS) 公司于周三 (12月17日) 在雅加达召开特别股东大会。



## 中方再回应美韩核潜艇合作：望韩方审慎处理



外交部发言人林剑。摄影：薛伟

【中新网北京12月22日电】中国外交部发言人林

剑22日主持例行记者会。有记者提问：韩国与美国决定于明年启动磋商，以落实两国领导人就韩国建造核动力潜艇、铀浓缩等事项达成的共识。对此有中国军事专家在中国媒体表示，这一动向会破坏防扩散体系。中方如何看待这一问题？

林剑：关于美韩的核潜艇合作，中方已经就有关问题多次表明立场，希望韩方审慎处理。

## 中方：将继续发挥建设性作用 推动半岛问题政治解决进程



外交部发言人林剑。摄影：薛伟

【中新网北京12月22日电】中国外交部发言人林剑22日主持例行记者会。

有记者提问：在第十一

次中韩外交部门高级别战略对话之后，请问中方提出了哪些具体外交策略或者框架促进朝韩两国关系缓和？

林剑：关于第十一次中韩外交部门高级别战略对话，我们已经发布了消息。中方在半岛问题上的立场和政策始终保持连续性、稳定性，将继续以自己的方式为维护半岛和平稳定、推动半岛问题政治解决进程发挥建设性作用。

## 中国将对原产于欧盟的进口相关乳制品实施临时反补贴措施



图为北京一家超市，工作人员正在整理货架上的起司等进口乳制品。（蓝孝威摄）

【中新社北京12月22日电】中国商务部22日宣布，自2025年12月23日起，采取临时反补贴税保证金的形式对原产于欧盟的进口相关乳制品实施临时反补贴措施。

商务部当日发布了对原产于欧盟的进口相关乳制品反补贴调查初裁公告，裁定欧盟公司的从价补贴率为21.9%-42.7%。

2024年8月21日，应中国奶业协会和中国乳制品工业协会申请，商务部对原产于欧盟的进口相关乳制品发起反补贴调查。

商务部贸易救济调查局负责人当日表示，经过一年多审慎调查，初步证据显示，欧盟通过共同农业政策等补贴计划向乳及乳制品产业等涉农领域提供了大量补贴。调查期内，中国国内产业受进口欧盟

补贴产品影响，库存不断增加，利润由盈利转为亏损，生产经营出现困难。调查机关初步认为，欧盟相关乳制品产品存在补贴，中国国内产业受到实质损害，且两者之间的因果关系成立。

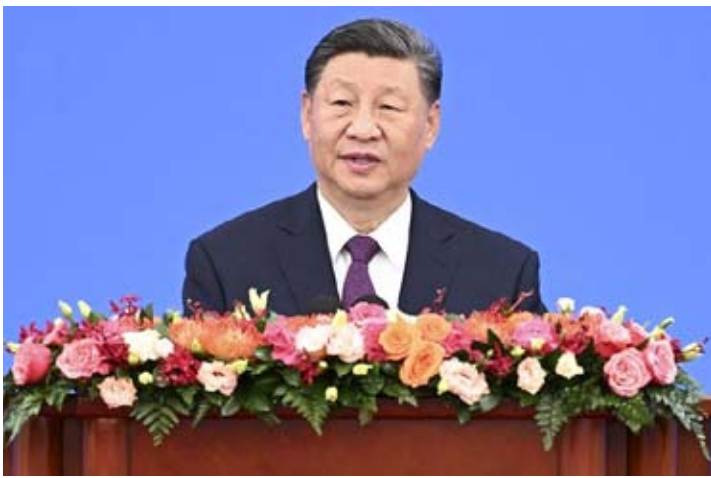
该负责人称，中方一贯审慎、克制使用贸易救济措施。2025年以来，中方未对欧方发起任何新的贸易救济调查，仅对白兰地、共聚聚甲醛、猪肉3起反倾销案件作出终裁。但同期，欧盟已对华18起贸易救济案件初裁征税，对18起案件终裁征税，并发起15起贸易救济调查，仅在12月19日一天之内就新发起3起对华调查。中方反对滥用贸易救济措施的立场是不变的，也愿与欧方通过对话协商妥善处理贸易摩擦，共同维护中欧经贸合作大局。

## 习近平致电祝贺卡斯特当选智利总统

【新华社北京12月22日电】12月22日，国家主席习近平致电卡斯特，祝贺他当选智利共和国总统。

习近平指出，智利是首个同新中国建交的南美国家，两国始终坚持相互尊重、平等相待、互利共赢，在涉及彼此核心利益和重大关切问题上相互理解和支持，各领域务实合作成果丰硕，给两国人民带来了实实在在的福祉。中智关系长期

走在同拉美国家关系前列，不断推进中智关系发展是两国社会各界的普遍共识。我高度重视中智关系发展，愿同卡斯特当选总统一道努力，赓续传统友谊，推动中智全面战略伙伴关系不断迈上新台阶，更好惠及两国人民。



## 中方再驳日方拥核表态：不要在错误道路上继续狂奔下去



外交部发言人林剑。摄影：薛伟

行，国际社会必须对此高度警惕和坚决反对。

第一，有关言论严重违背日方应履行的国际法义务。根据《开罗宣言》《波茨坦公告》和《日本投降书》等具有国际法效力的文件，日本应“完全解除武装”，不得“维持能使其重新武装的产业”。日本作为《不扩散核武器条约》无核武器国家，必须完全恪守不接受、不制造、不拥有、不扩散核武器的规定。这些都是日方必须履行的国际法义务，绝非可以讨价还价的政治筹码。

第二，有关言论严重损害国际和亚太地区的和平与稳定。国际核不扩散体系是战后国际秩序的重要组成部分。

日本妄图拥核是对《不扩散核武器条约》权威性和有效性的严重挑衅，将破坏各国维护国际核不扩散体系的共同努力，损害二战胜利来之不易的和平与繁荣。许多国家明确反对有关言论，日本自民党政要、朝野人士和民间团体纷纷表示震惊，认为绝不容许有关言论，应严格遵守“无核三原则”。

第三，日本右翼势力谋求“再军事化”野心昭然若揭。众所周知，日本多位前政要曾声称日本有能力制造核武器。日本长期制造、储存远超民用核能实际需求的钚材料，是有能力提取武器级钚的无核武器国家。如果日本敢冒天下之大不韪，挑战国际正义，试探国际社会的底线，我们绝不答应。近年来，右翼势力不断推动日本扩武强军。日本首相官邸高官的拥核表态再次暴露出，这股势力正在推动日本“再军事化”“再武装化”。这一事态再次表明，日本首相高市11月7日涉台错误危险言论绝非偶然。高市上台后，在

舆论上大肆渲染“存亡危机”，在政策上不断模糊边界，在行动上步步突破红线，对国内外强烈批评声音充耳不闻。事实上已经有日本有识之士发出警告。我们要问，高市政府采取的这一系列步骤，究竟要把日本带向何方？

今年是中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年。日本军国主义发动对外侵略战争、犯下泯灭人性的暴行，是人类历史上最黑暗的一页。日本战败以来，日本国内始终未能肃清军国主义余孽，一部分势力不仅未能反省侵略历史，反而对战后国际安排极为不满。如果任由日本国内右翼势力推动发展强力进攻性武器，甚至拥有核武器，将再次为祸国际社会。中方和全世界爱好和平的国家高度警惕并坚决反对日本在核武器问题上的危险倾向，强烈敦促日方恪守国际法和自身宪法，停止在拥核问题上的试探挑衅，不要妄图挑战战后国际秩序，不要在错误的道路上继续狂奔下去。

## 一名俄罗斯将军在莫斯科爆炸中丧生

【中新网12月22日电】据英国广播公司(BBC)报道，俄罗斯官方消息称，一名俄罗斯将军在莫斯科发生的爆炸中丧生。

报道称，俄罗斯调查委员会称，萨尔瓦罗夫中将当地时间22日上午因汽车爆炸而身亡。委员会补充说，萨尔瓦罗夫是俄罗斯武装部队作战训练部门的负责人。

调查人员已被派往事发地点，地点位于莫斯科南部。俄罗斯媒体报道称，爆炸发生在公寓楼附近的停车场。

正在调查的一种说法是乌克兰情报部门涉案。乌克兰方面尚未对此置评。

根据乌克兰的政策，乌克兰从不正式承认对任何有针对性的袭击负责。



报道称，俄罗斯调查委员会称，萨尔瓦罗夫中将当地时间22日上午因汽车爆炸而身亡。（路透社）

## 以色列内阁批准在约旦河西岸新建19个犹太人定居点

【中新网北京12月22日电】综合消息：以色列财政部长斯莫特里赫当地时间21日发表声明说，以内阁已批准在约旦河西岸新建19个犹太人定居点的提案。

声明指出，这一提案是斯莫特里赫和以色列国防部长卡茨共同提出的，以政府在3年内规划了69个犹太人定居点，创下“前所未有的”纪录。以方正在巩固对约旦河西岸的控制，并阻止巴勒斯坦建国。

根据以色列非政府组织“现在就和平”(Peace Now)的说法，部分新定居点将选址于以色列此前未曾涉足的地区，而另一些则将建在巴勒斯坦人口稠密的地区，预计部分规

划中的定居点将建在约旦河西岸北部。以色列本届政府2022年底上台前，约旦河西岸约有141个定居点，它们在过去55年间建成。而以政府在过去3年内规划的定居点一旦建成，约旦河西岸定居点数量将增加近50%。

“现在就和平”指出，以色列政府正“竭尽所能”巩固以方在巴勒斯坦领土上的存在，并扼杀未来和平与“两国方案”的可能性。以政府在以方此前从未涉足的地区建立定

居点，意在切断巴勒斯坦领土的连续性，并破坏巴勒斯坦人经济发展的希望。这项政策将进一步恶化以色列的处境。

综合美联社、《以色列时报》等报道，以色列在1967年第三次中东战争中占领东耶路撒冷和约旦河西岸部分地区，并建设犹太人定居点。国际社会普遍认为以色列在约旦河西岸建设定居点违反国际法。近几个月，约旦河西岸针对巴勒斯坦人的袭击事件激增，加剧了定居点扩张的局面。



以色列定居者12月20日在被占领的约旦河西岸进行每周观光，以色列士兵持械护队。（路透社）

## 日本H3火箭发射失败

【中新社东京12月22日电】据日本广播协会电视台报道，日本宇宙航空研究开发机构(JAXA)22日发射一枚H3火箭，但火箭在飞行途中第二级发动机燃烧提前停止，发射任务宣告失败。

当地时间22日10时51分，一枚H3火箭搭载准

天顶卫星系统“引路5号”卫星，从日本南部种子岛宇宙中心升空。由于火箭第二级发动机早于预定时间结束燃烧，卫星未能进入预定轨道，发射失败。

日本文部科学大臣松本洋平在当日发布的“文部科学大臣谈话”中表

示，他已指示文部科学省与相关部门合作采取对策，并同JAXA一起从专业角度尽快查清原因。

本次发射任务原定12月7日进行，但因二级火箭搭载的惯性测量单元出现异常推迟至17日。17日当天，发射又因冷却水注水设备异常被紧急叫停。

作为日本新一代主力运载火箭，H3火箭曾在2023年3月首次发射时因电源系统异常，二级火箭发动机未能成功点火，JAXA在判断其不能将卫星送入预定轨道后，向火箭发送了自毁指令。

日本《每日新闻》报道称，H3火箭两次发射失败对日本航天业而言是沉重打击。



图为搭载日本准天顶卫星“引路”5号机、等待发射的H3火箭8号机。12月22日上午10点51分摄于鹿儿岛县的种子岛宇宙中心。（共同社）



# 警惕日本“欺骗式外交” 故伎重施

就在日本高市政权在台湾问题上生事，将自己逼到外交死角之际，日本防卫大臣小泉进次郎大肆炒作“雷达照射”事件，先是谎称没有收到中方通报，在中方公布通话录音后，又不得不改口，指责中方提供信息不充分。另据报道，日本国家安保局局长近日同英法德加等国官员沟通，就高市涉台言论四处狡辩游说，称高市的国会答辩并未改变日方一贯的对台立场，中方对日指责“与事实不符”。日本政客的种种举动，再次充分暴露其撒谎成性的真面目。他们惯于颠倒黑白、歪曲真相，大搞欺骗式外交，妄图在国际上装无辜、骗同情。

一个以谎言开道的日本，对地区与世界意味着什么？历史提供了清晰镜鉴。“在我50年公职生涯中，从未见过一份文件充斥着如此多无耻的谎言和歪曲——其规模之大，直到今天我才意识到，这个地球上竟然有政府能够说出这样的话。”这番话出自美国前国务卿赫尔。1941年，日本在

作出对美作战决定之后，一边偷偷筹备战争，一边却继续派遣“和平特使”前往美国谈判，摆出“和谈”的样子。在此过程中，日方还处心积虑让早年就与时任美国总统罗斯福相熟的驻美大使野村吉三郎多发挥作用。日本偷袭珍珠港之后，赫尔收到了日本关于“终止谈判”的照会，满怀愤慨地说出了

上述这番话。罗斯福在对日宣战演讲中也不忘告诉美国人民，美国本与日本处于和平状态，并且应日本的要求，仍在与日本政府进行对话，以期维护太平洋地区的和平。

“我们的欺骗性外交正稳步走向成功。”东京学者在战后研究中发现，日方曾在战争日志中如此沾

沾自喜地写道。珍珠港事件之前，一手策划袭击的山本五十六清楚知道，唯有成功实施一场欺骗行动，偷袭才有胜算。美国上下的猝不及防，正是日本军国主义处心积虑编织谎言所希望达到的目的。日本军国主义的卑劣欺骗给美国社会带来了深深伤痛。战争爆发后，美国媒体在头条报道、社论中不约而同使用了“背叛”一词。《纽约时报》用“卑鄙的背叛”来定义日本偷袭珍珠港，《芝加哥论坛报》以“日本的背信弃义团结了美国人民”为题发表社论。罗斯福在炉边谈话中强调，“不仅必须消除日本背信弃义的耻辱，还必须彻底斩断国际暴行的根源”。战后，赫尔在

回忆录中依旧对日本的“狡诈、虚伪”深恶痛绝。日本编织谎言，必有阴谋所图。时至今日，日本的欺骗式外交再次露出了獠牙，在涉及自身战略走向的问题上一再散布谎言，同样是因为有着不可告人的图谋。无论是处心积虑炒作所谓“中国威胁论”，还是拿着配合美军做借口解禁集体自卫权，日本右翼的真实企图就是摆脱战后国际秩序和国内法律的约束，重新实现军事扩张。

日本右翼是炮制“伪叙事”的惯犯。对于他们抱持的战略投机主义与冒险主义，国际社会有必要保持高度警惕。毕竟，日本从未对昔日战争罪责完成清算，日本右翼甚至从未对80年前的那场战败真正“服

气”。有识之士不妨多看一看近年来日本右翼政客的言行：在珍珠港事件纪念活动上称“彼此既是加害者也是受害者”；宣称珍珠港事件是美国“刻意栽赃”，日本的行动属于“被迫反击”；在巴布亚新几内亚向日本战亡者石碑献花……事实表明，一个“不服气”的日本，不仅历史认知开倒车，还不断在现实中越线挑衅。太平洋潮起潮落，洗不掉日本军国主义的滔天罪行。任何姑息纵容，只会助长历史修正主义者的嚣张气焰。国际社会应以史为鉴，看清日本的邪恶战略意图，着眼长远，谨防日本军国主义死灰复燃，再次对国际秩序造成颠覆性破坏。

（来源：人民日报）

# 建设全国统一大市场的卡点堵点在哪里？

建设全国统一大市场是以习近平同志为核心的党中央作出的重大战略部署，是推动高质量发展的基础支撑和内在要求，对打破市场分割、促进资源优化配置和激发市场主体活力具有重要意义。

全国统一大市场包括以提供产品和服务为主的商品市场、服务市场，以及提供生产要素及能源的要素市场及资源市场。目前，我国绝大部分商品和服务已实现市场定价、自由流动等市场化配置进程，要素市场体系建设取得一定成效。

但从深化要素市场化配置改革的要求来看，全国统一大市场建设的卡点堵点仍然存在，市场分割或市场保护现象仍屡禁不绝。一些地方政府及其相关部门出



于维护或增进区域经济利益等目的，运用行政职权对市场进行不恰当的干预与操控，构筑市场壁垒、扰乱市场机制的正常运作，进而对来自非本行政区域、非本部门和非国有企业的商品流通或服务设置不公平的准入门槛，导致不同市场的产

品、服务、资金、劳动力等要素不能自由流动和有效配置，阻碍其在市场竞争中享有平等权利与机会的行为。这种市场分割或市场保护行为可能是地理层面的，但更可能是部门层面的。

地理壁垒是一种常见的市场分割形式，如不同地区

之间由于交通、通信等基础设施的不完善，使商品和服务的流通受到限制；而区域层面的市场分割或市场保护是当前全国统一大市场建设的重点工作，主要针对部分地区通过设置技术标准、行政审批、环保检查等隐性壁垒限制外来企业进入等违规行为。随着数字基建、电商、物流、直播等新技术、新业态的兴起，地理距离形成的非贸易品越来越少见，大部分商品和服务的地方保护也越来越困难，基本实现了从分割走向统一的局面。但对于更隐蔽、更泛化、更可能源于制度性动因的所有制、部门层面市场分割，在全国统一大市场建设中被关注较少，危害性却更大。

消除所有制壁垒是统一

大市场建设的核心任务之一。针对民营企业 and 外资企业的各类“玻璃门”“旋转门”和“弹簧门”，阻碍了各种所有制经济优势互补共同发展，也违背

了中国特色社会主义制度的内在要求。

（作者系中国人民大学国家发展与战略研究院教授陈强远。来源：中国网）

# 当中国奶茶成为“美国故事”主角

路透社最近发了一篇有关中国茶饮进军美国的报道。这篇题为《中国茶饮品牌能赢得美国人的味蕾吗》的文章说，尽管挑战重重，但霸王茶姬、茶话弄、茉莉奶白和沪上阿姨等品牌在中国茶饮市场取得成功后，凭借口味创新和快速开店的优势，过去一年纷纷在美国开店或宣布扩张。

中国奶茶成为一个美国故事的主角，这看似简单，却映射出当代经济全球化的一个深层悖论。饮料是什么？买一杯饮料的人不需要理解与之相关的深层价值观、历史记忆或宗教信仰，他只关心一个问题：好喝吗？

这个问题在北京、纽

约的答案可以完全相同。一个美国人喝中国奶茶的那一刻，不必思考儒家文化，更不必知道福建的茶山长什么样。他只知道这杯奶茶的口感不错。这就是饮料的力量：它绕开所有需要认同的东西，直奔愉悦本身。

要知道，中国人与美国人对生命、对个人与集体关系的理解不同，对自由与秩序的定义不同。正因为如此，饮料才显得如此特别。它在这些差异的高墙旁边，打开了一扇小门。在这扇小门里，中美年轻一代的口味正在趋同。

不是说美国年轻人变得“中国化”，也不是中国年轻人变得“美国

化”，而是他们正在共同接纳某种新的“全球都市口味”。这种口味的特征很具体：甜、冷、有层次感、可定制、便携、可社交。奶茶符合这些标准，冷萃咖啡也符合。它们都不是来自某一种文明的传统，而是现代城市生活方式的产物。一个纽约的年轻女性和一个上海的年轻女性可能在政治立场上差异巨大，但她们对“一杯好喝的饮料应该是什么样子”的想象已经高度重合。

这种重合不是偶然的。它是经济全球化最深处的现象：世界各地的年轻人正在共同创造一种不属于任何特定国家的日常文化。这种文化是杂糅的、

市场驱动的，与生活中的快乐相关。它由社交媒体、供应链、定价策略、产品创新共同塑造。一个品牌在深圳成功的配方和营销节奏，可以被相对快速地移植到纽约，因为接收端的年轻消费者已经被互联网培养而有了相似的“审味观”。

两国的文化差异依然存在。中国的茶文化传统里，茶是静的、是修养、是寂寥。美国的咖啡文化里，咖啡是社交、是快速、是效率。但现在，在奶茶和咖啡的混杂中，所有饮料都变成“快乐、便利、可定制、可打卡”的同义词。

（作者是人民日报高级记者。来源：环球时报）



## 欢迎惠登小广告 / 分类广告

Telp : (021) 3912909 Email : shangbaoadv@gmail.com

其它  
Lain-lain

**萬德福燕窩**

★专卖燕窝，不含化学成分  
★已有十几年经验，另售批發  
★已受国内外客户赞誉和信賴  
★品质保证，价钱优惠  
中文热线：085210692258

**世界咖啡之王 - 麝香猫咖啡**

精心挑选, 专业烘培

**印尼特产**

扫一扫加我微信

100% 纯正

中文热线: 0812 809 1419

**出售/租**  
**新三层吉屋**  
MUARA KARANG BLOK I  
价仅售1M 多  
永久地址SHM  
电视  
沙发  
冰箱  
厨房  
三个房, 内设冲房, 冷热器  
冷气, 床, 衣橱  
联系WA: 083879197878  
看视频, 外国人可购买。

**地皮出售/出租**  
Dijual/disewakan tanah  
Kavling 靠近雅加达, Insinyur  
Sutami 10000m2, RT008/003,  
Kel karang anyar, kemiri,  
Tangerang地区一萬平方米,  
電話 +62812 8091419

**商報**  
**电子报**

请看:  
www.shangbaoindonesia.com

**沉香-保真! 保真!**

专业做沉香, 只有我们敢教您  
辨别市面上的假沉香, 我们沉香  
分几种品质, 开发票, 包过关.

**手串、佛珠、线香**  
**摆件、香粉、烟片**

中文热线: 085213956789

**印尼雅加达平安特产**

★沉香 (手链, 烟片, 粉, 木, 佛珠)  
★东革阿里 (5年或50年都有)  
★血龙木, 帝王木, 菩提根, 碎渠  
★向天果, 辣木子, 檀香, 黑檀, 琥珀  
★红/黑珊瑚, 蜜腊, 珍珠等等  
我们提供免费外送服务  
欢迎各界旅行社, 导游与我们合作  
请联系: 085210692258 加我微信

**办理证件**  
Biro Jasa

**PT PRABU WIRA PRATAMA**

★延长签证 ★外国投资许可证  
Visa Extension P.M.A

★工作签证 ★申请多次往返签证  
KITAS Multiple Visa

料理一切证件像  
建筑许可证, 工业许可证等等  
微信: prabuwirapratama  
公司: 021-6267217  
手机: 0812 8208 3708  
邮箱: pt.prabuwirapratama@yahoo.co.id

**华人服务站**

延长签证  
申请多次往返签证  
工作签证  
处理各種簽證問題

微信:

**印尼语补习老师**  
**教印尼语会话**

靠近 CBD PLUIT, GAJAHMADA,  
CENTRAL PARK 附近地区  
(可靠, 安全, 信任, 无中介)  
微信: wonderfulindonesia

**料理一切印中翻译**  
矿业文件/商品介绍文件  
贸易文件等等  
翻译之文件保证保密  
邮箱: wonderful0east@gmail.com

**征聘**  
**Lowongan**

招聘会计 (普通话)  
优选男, 最大40岁. 会计  
学学士学位, 在该领域有  
经验 (优先). 能主动说普  
通话. 工作地点在西雅加  
达/西加里曼丹. 将您的  
工作申请发送至电子邮件:  
hr.borneocoke@gmail.com

**征聘经理助理**

- 女性 25-35 岁, 长相好看  
- 懂华语及印尼语  
- 无工作经验者一律欢迎  
有意者请寄履历表至:  
wonderful0east@gmail.com

**产品**  
Produk

**出售 印尼碑礮手镯**

中记载碑礮有镇心安神凉血降压的功效  
经长期配戴对人体有益, 有增强免疫力、  
防止老化、稳定心律, 改善失眠等功效.  
碑礮同时具有极高的药用价值: 降血压、  
安神定惊, 特别对咽喉肿痛, 碑礮可护身健  
体, 延年益寿, 藏传佛教更视之为驱魔避邪  
神奇宝物. 联系: +6281219861369

**独家出售 金田黄原石**

金田黄产自印度尼西亚爪哇岛的  
苏加武眉的山上水田下, 由于  
这种石头在未经加工时, 看上去  
很像是肥皂, 被称为“肥皂石”.  
金田黄原石及其制品的价格,  
也进入了加速上冲阶段.  
联系: 085213956789



熱烈祝賀

謝偉堂弟  
襟弟

Dr. Alwi Rubidium Sjaaf Dipl.Ing.Mba

榮獲

印尼大學社會與政治科學學院授予  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Indonesia

社會學博士學位

Doktor Sosiologi

誌慶



才學超群 實至名歸

堂兄 謝瀚賢

Susanto Sjahir

暨家屬

襟兄 詹春豪

Ake Arif

敬賀



# 共叙湘情，聚力同行！ 印尼湖南总商会隆重庆祝成立两周年

【本报讯】中印尼经贸文化交流日益紧密的背景下，印尼湖南总商会于2025年12月20日在雅加达隆重举行成立两周年庆典暨年会盛典。活动盛况空前，来自印尼各地的商界人士、湖南籍乡亲代表及中印尼政商界嘉宾近四百人齐聚一堂，共同回顾商会发展历程，展望未来发展蓝图。

陈海丰在致辞中表示，商会自2023年成立以来，始终秉持“团结、互助、发展”的宗旨，积极搭建中印尼经贸与文化交流平台，致力于促进湖南籍侨胞在印尼的发展壮大。两年来，商会会员不断增加，组织建设日益完善，已逐步成为印尼主流华人商会的重要力量。

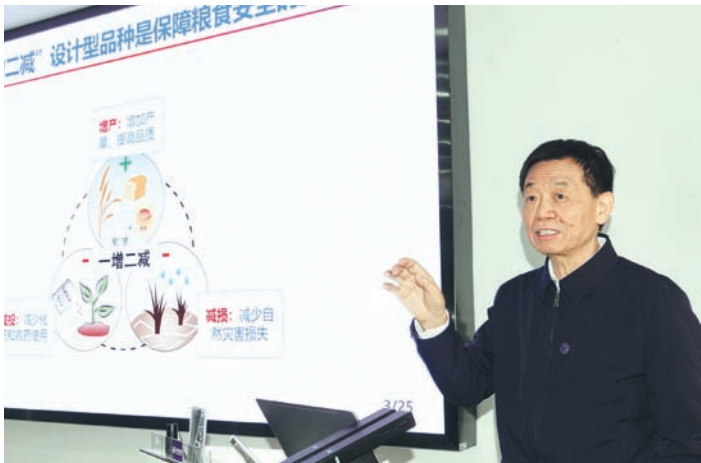
一年的工作成果，还举行了新会员授牌仪式，并对积极支持商会发展的个人与企业进行了隆重表彰。在庆典中，商会特别公布了此前发起的援助苏门答腊洪灾灾区爱心募捐行动，所有善款将以生活物资形式直接发放至灾区民众，确保爱心落到实处，传递湘商担当。此外，在大会前夕，商会还组织前往雅加达南区孤

儿院开展爱心探访与物资捐赠，体现了“取之社会、回馈社会”的社会责任精神。值得一提的是，活动中还公布一项重大利好——在印尼湖南总商会与多方推动下，长沙—雅加达直航航线正式开通，自2025年12月22日起每周执飞，标志着湘印经贸与人文交流进入全新阶段。

未来，印尼湖南总商会将继续发挥桥梁纽带作用，助力中印尼两地中小企业深化合作，推动更多湖南企业“走出去”，同时欢迎印尼优质资源“走进来”。在热烈友好的晚宴氛围中，宾主畅叙乡情，互致祝福，整场年会在团结奋进、务实合作的气氛中圆满落幕。商会全体成员表示，将携手并进，迈向更加光明的发展未来。



## 打造粮食安全“中国芯” 中国科学院种子专项获全链条突破



12月22日，中国科学院在北京举行种子专项系列科研成果新闻发布会，中国科学院院士、种子专项首席科学家李家洋介绍专项整体实施情况，解读“一增二减”设计目标。中新社记者 孙自法 摄

【中新社北京12月22日电】（记者 孙自法）民以食为天，粮以种为先。中国科学院A类先导专项“种子精准设计与创造”（简称种子专项）2019年11月启动以来，专项团队通过创建精准设计育种新范式，致力打造粮食安全的“中国芯”，在种业振兴方面已实现全链条突破。

种子专项挖掘一批高产优质、氮高效利用、抗逆抗病等关键基因与调控网络，实现基因组精准编辑、四倍体野生稻快速从头驯化等核心技术创新，创制出37个“一增二减”先导型品种，累计推广先导型作物新品种1448万亩，社会效益显著。

在中国科学院可持续发展科技局局长薛强看来，未来抢占种业科技制高点，中国要构建起自主的、引领性的种业科学体系与创新生态，要培育更高产、更营养、更节水、更抗病的“智慧种子”，为全球粮食安全与农业可持续发展贡献“中国方案”。

中国科学院植物研究所种康院士介绍说，为了让水稻“减肥”不减产，专项研发团队克隆了氮高效基因，使水稻在氮肥减少20%-30%的情况下产量保持稳定。面对白粉病、赤霉病等农业“杀手”，专项团队为给小麦装上“免疫盾牌”，培育出抗赤霉病高产小麦“中科166”，大幅降低农药用量，推广面积已近150万亩。

育生物学研究所研究员高彩霞团队自主研发出多重基因组编辑技术，一举打破“抗病不高产”的育种魔咒，创制出既抗白粉病又高产的小麦新种质，并实现在全球重要国家从工具到新种质的全链条布局。该小麦新种质于2024年获颁中国首个口粮作物基因组编辑生产应用安全证书。

种子专项团队首次提出并实践异源四倍体野生稻快速从头驯化的新路径，他们攻克重重难关，成功创制出新型四倍体水稻材料。这一全新育种路径的实践，被国际同行赞誉“启动了人类农业新文明”，为全球粮食安全提供前瞻战略性技术储备。

专项团队通过绘制全球领先的大豆图形结构泛基因组图谱，开发多维组学数据库，成功培育出“科豆”“东生”系列等10个高产高营养大豆新品种。

种子专项还引领水产设计育种。中国科学院水生生物研究所桂建芳院士团队培育出具有高产、抗病、节粮三大优势性状的异育银鲫“中科6号”候选新品种，还创制出可用于养殖的无肌间刺异育银鲫。

针对中国东北稻区及南方双季稻区的重大需求，李家洋带领团队通过分子设计育种理念，精准聚合粒型、产量、抗病、抗倒伏、耐盐碱等一系列优良基因，培育的“中科发”系列水稻已成为“明星品种”。

李家洋认为，种子专项的成功实施，为中国从种业大国迈向种业强国奠定了坚实的科技基础。

## 广东推出 “粤味21”品牌IP包含255道菜品

【中新社广州12月22日电】（记者 许青青）广东省商务厅22日携手全省21个地市推出“粤味21”品牌IP，全方位展示21个地市的代表宴席，共包含255道菜品。据介绍，广东21个地市推出的21桌风味佳宴，都是将当地鲜美食材巧妙融入地方特色菜品，匠心调制，是最能代表当地饮食文化与特色的菜品组合。其中，广州推出的“

粤韵和味宴”涵盖了豉汁蒸凤爪、古法脆皮叉烧等13道经典粤菜；惠州推出融合客家、广府、潮汕元素的“东坡家宴”，包括9道主菜，比如两城同庆西村鸡、惠州梅菜东坡肉等皆有历史故事，这些菜品融入惠州梅菜、荔枝等本地物产；中山推出汇聚七项国家地理标志产品的“香山风味宴”，石岐乳鸽、沙溪扣肉等10道经典菜品展现当地风土好物。

广东省商务厅相关负责人表示，广东21个地市每一桌菜都兼具了风味与文化，让消费者品粤式佳肴、听广东故事，深入了解当地历史、民俗与文化。

目前，广东持续加强“食在广东”品牌建设，“广东美食地图”已上线腾讯地图，“食在广东”餐饮消费券发放将持续至明年3月底，各地餐饮商家也推出团购优惠、跨年夜及年夜饭套餐等活动。

## 2025中欧年度演讲大会 在联合国教科文组织总部举行



当地时间12月19日，2025中欧年度演讲大会在巴黎联合国教科文组织总部举行。李洋 摄

【中新网巴黎12月21日电】12月19日，2025中欧年度演讲大会在位于法国巴黎的联合国教科文组织总部举行。

本届大会由欧洲时报文化传媒集团发起，以“文明对话，预见未来”为主题，旨在打造一个全球视野下的中欧人文交流平台，汇聚来自文学、教育、科技、人文艺术、社会创新等关键领域的思想者与实践者，围绕“文化理解”“文明互鉴”“未来协作”展开启发性演讲与跨文化对话。

中国常驻联合国教科文组织大使衔代表杨新育、中国驻法国大使夫人张华、联合国教科文组织前总干事阿祖莱等嘉宾出

席。杨新育在开幕致辞中表示，对话是开展合作与维护和平的必由之路，今年是中欧建交50周年，中欧文明对话有助于推动双方在相互尊重、共同担当的基础上，携手塑造未来。

欧洲时报文化传媒集团总裁、欧洲时报社长钟诚在致辞中表示，欧洲时报的媒体产品不仅实现了多媒体跨越，还实现了多语言跨越。欧洲时报也不再仅仅是一个传统意义上的媒体，业已成为向文化、教育等领域扩展的文化传媒集团。他说，正是世界的不确定性，激励我们以今天这种方式去拥抱未来，希望今后每一年的中欧年度演讲大会能继续和“关心人类与未来”的

人共襄盛举。

演讲大会期间，大英博物馆中国部负责人霍吉淑、法国作家马克·李维、中国作家刘震云、中国演员黄渤等七位嘉宾带来精彩演讲。大会还授予演讲嘉宾“2025中欧友好·影响力年度盛典”荣耀奖杯，以表彰其在推动中欧交流、加深文化理解、促进思想传播等方面作出的贡献。

演讲环节后，嘉宾们还共同参与了圆桌对话环节，他们围绕“跨越文化，共筑命运：人类未来的协作之道”的主题，就多元共处、青年教育、文化理解的底层逻辑等议题进行了思想交流。

（记者 李洋）





**黎**安忆见他这么大方地承认，有些惊讶。  
她看着戴翊齐坦然的模样，心里竟有些窃喜……  
他似乎并没有对自己突然多出个「父亲」的身分感到反感耶。

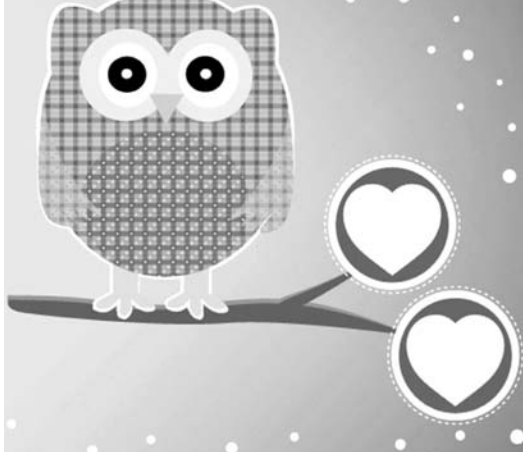
高兴地挣开黎安忆的手，扑上去抱住法兰克。  
「法兰克，不要太宠齐齐了，吃太多甜食他会蛀牙的。」黎安忆无奈地看着这个爱吃的小家伙。

初期的震惊过后，法兰克又恢复了迷人的笑容。「齐齐，要不要吃scone？草莓果酱加鲜奶油，我今天才从Sainsbury买来的喔。」  
「喔，要！法兰克最好了！」齐齐

三个人说笑间，戴翊齐彻彻底底觉得自己是个外人。  
而且……而且连齐齐都说得一口英式英文，只有他一个人说着听起来像乡巴佬的美式英语，怎么看他都不属于这三个人的小圈圈嘛……  
就在他心里暗自万般不爽之际，齐齐突然又跑过来拉住他的手。  
「爸爸，一起吃。」  
喔喔喔，好儿子！  
戴翊齐按捺住心中得意的狂喜，轻轻咳了一声，然后看了法兰克一眼。  
两人眼神交会之处似乎有火光闪烁。  
只是女主角似乎没感觉到两人间的不对劲，又忙着去追她的儿子去了。  
「齐齐！不准撕！那是要寄到香

港的录取学生通知单啊！」  
X X X X X  
戴翊齐承认自己对小孩子一点办法都没有。  
齐齐一会儿要去学校旁的牧地骑马，一会儿要去追绵羊，一会儿又喊着肚子饿，吵着要吃披萨，然后又抱着吃剩的披萨跑到湖边去喂野鸭，一时间湖里所有的禽鸟全涌了过来，阵势之大连来学校参观的观光客都忍不住跑过来拍照留念。  
好不容易齐齐终于有点累了，想就地在湖边睡一下，但他却在戴翊齐身上扭来扭去，就是不肯安静下来。  
就在戴翊齐快要爆发的前两秒钟，齐齐用着无辜的大眼睛看着他，还委屈地嘟起了嘴。「爸爸，拍拍。」  
■ (37)

人生感悟



用人情做出来的朋友；只是暂时的。  
用人格吸引来的朋友；才是长久的。  
所以，丰富自己比取悦他人更有力量。  
种下梧桐树；引得凤凰来。  
你若盛开；蝴蝶自来。  
你若精彩；天自安排！

一等女茶师



**方**泓逸对她算是熟悉的。  
但谁也不知道，个性温和的方泓逸在由她主治后，却不愿配合她医治，还直言不喝药，「再怎么喝，身体也好不起来」。  
她性子冷，话也不多，只是默默的看着写药方。  
他不喝药，她就温着，与他比耐力，再有吕芝莹那活泼的小人儿劝着，方泓逸只能屈服。  
时日久了，她一贯清冷，他反而主动交谈……  
「女子习医很辛苦

吧。」  
「叶大夫很疼你，又只有你一个女儿，将叶家医术传承给你，他心里对你总感愧疚，没法子给你过上好日子。」  
「叶大夫说他怎么也没想到，他收的唯一的學生竟娶了一个刻薄吝啬的媳妇儿，他若是双脚一伸走了，无人可依靠的你要怎么过？」  
母亲早逝，叶瑜跟父亲相依为命，守着仁心医馆。  
目前坐堂的是她的师兄王启原，大夫叶腾文虽没有收养王启原，但待他如亲子，卧病后仁心医馆收入也大多仰赖对方。  
叶瑜是女医，病人有限，世人对女子医术总是打折。  
不得已，她只能到各家后院替一些夫人姑娘看病，收入有限。  
方泓逸似话的说了不少。

明明长得如谪仙却好八卦，在叶瑜心中的形象瞬间跌成了凡夫俗子。  
她真心不懂已逝的父亲怎会跟一个小病人碎念她的许多事。  
且每每方泓逸说五句，她回的多是一个或二个字，像「是」或「也许」，却这丝毫没有减少他的谈兴。  
说来，方家人个个都奇怪，方泓逸如此，孙嘉欣这个当娘的也很奇葩。  
知道儿子志不在经商，又在丹青上有天赋。  
她投其所好，特别找了夫子来教，那知这儿子一见外人又病了，她索性辞了夫子，买了不少书让他自学，没想到还真让他学出一手好画技。  
还有自来熟的吕芝莹。  
当年十岁的她陪父亲来这里看病，由于性子冷，跟一般人都聊不来，也习惯绷着一张脸。  
七岁的吕芝莹却拉着她侃侃谈起茶的种种，还笑咪咪的泡茶给她喝，拿桂花糕、茯苓糕给她吃，一口一个「叶姊姊」亲切喊着，一次比一次热情。  
■ (18)

原形



**白**素又一次点头：“是……她的精神状态，不是很适宜接受这个问题。”  
丁真叹了一口气，恰好有一位高级警官走过来，他忙迎了上去，白素急于与我会面，就赶了回来。

人！”  
白素侧着头：“从表面上看，她确是如此。”  
我笑：“从本质看，她是一个动物的保护者。”



**东**方白喜道：“如此说来，你南海铁榔岛之行，应该有所得了！”  
烈火祖师却长长地叹了一口气，道：“我一想到事乃铁神翁所为之後，也只当是要到铁榔岛一行，便可以得到火羽箭，怎知事情却大失所望！”  
东方白微微吃了一惊，道：“莫非铁神翁尚在人间，他不肯给你火羽箭，而你又打他不过吗？”  
看官，天河四老之一的铁神翁，的确还在人间，谭月华还曾与之相随。  
但是谭月华并未曾将她和铁神翁相遇的这件事和他人谈起过，根本没有人知道铁神翁还健在一事。  
烈火祖师叹了一口气，道：“老铁若在，倒也好办了！”  
东方白道：“那莫非是老铁的弟子，不肯给你火羽箭吗？”  
烈火祖师摇头道：“也不是！”  
吕麟急道：“师傅，你快说吧！”  
烈火祖师道：“铁神翁自明都老人死後，离岛前来中原，竟从此未回铁榔岛！铁榔岛上会武功的人，已然不多，极之式微！”  
东方白和吕麟两人，不禁愕然。  
烈火祖师又道：“我猜想，铁神翁一定是在吊明都老人之丧後，才盗了火羽箭的，但近二十年，他下落不明，到哪里去找他去？”  
东方白道：“铁神翁、天孙上人和斑龙仙婆三人，在家师死後，曾在青云岭一会，以後三人便下落不明，斑龙仙婆和天孙上人两人，已知是

远海外，死在墨礁岛上，铁神翁究竟身在何处，是死是活，却一直是一个谜！”  
烈火祖师道：“不错。本来，铁榔岛武功，也不致於式微至此，但铁神翁久出不归，他门下七大弟子，相继离岛前来中原寻找，也都死在中原，以致铁榔岛武功失传，当年他门下七大弟子，尚且遍寻不获，唉，如今人海茫茫，上哪里找他去？况且，事隔多年，只怕他也早已不在人世了！”  
烈火祖师讲罢，三人尽皆默然。  
因为，照这样的情形看来，虽然有了线索，但实际上，火羽箭的去向，早已随铁神翁的失踪，而成为一个谜。  
想要找到火羽箭，几乎是没有什么可能之事！因此，三人心头，尽皆觉得沉重无此。  
好一会，东方白才道：“无论如何，我们尽力而为就是了！”  
烈火祖师苦笑一下，道：“自然只好如此。”  
东方白想了一想，忽然道：“麟儿，天孙上人、斑龙婆、铁神翁三人，在青云岭一会之後，突然一齐失踪，只怕他们三人之中，有些关连，你在墨礁岛上，未曾发现有任何迹象，足以显示铁神翁的去向的吗？”  
吕麟道：“没有。”  
东方白叹了一口气，道：“事在人为，我们如今，也不必灰心。”  
他讲完此言，背负双手，来回踱了几步，道：“麟儿，我们三人，不必要在一起，你跟老烈火去，向他学些本领，我独自一人，分头去寻找铁神翁的下落，只怕有些希望。”  
吕麟虽然不愿和他分离，但是知道他言出必行，忙道：“师傅，那麽我们仍然照原来的约定，到时在那三岔路口会面了？”  
东方白点头道：“好！”  
他一个“好”字才出口，身形飘飘，早已然在三丈开外！  
吕麟望着他的背影，心中好生感慨。  
烈火祖师一笑，道：“麟儿，东方兄要我和你在一起，是想你能够快一点学到华山技之意，这一番苦心，你自然是知道了？”  
吕麟点了点头，道：“弟子晓得。”  
烈火祖师道：“我们不必和东方兄走同一个方向，也不必有一定的目标，只求找到铁神翁的下落便可，你意下如何？”  
■ (262)

对我的话，却又考虑了一会，甚至点了点头：“是，她的目的只是要把那只鸡抓回来，这又是为了甚么？”  
我摊了摊手，表示无能为力，无法作出推测。  
白素又自言自语：“她的行为，如此激动，一般来说，女性只有在面临执着的感情时，才会有这样激烈的表现。”  
我怔了一怔，一则是惊于白素的认真，二则也感到白素的话太过诡异。  
我道：“这是甚么话，难道她爱上了一只鸡……而且还是母鸡？”  
白素却不理会我的责问，仍在自言自语：“她为甚么肯定是三六五号那一只呢？她一定有一些奇怪的遭遇，不肯说出来。”  
■ (30)



# 2-1！维拉10连胜距榜首3分 送曼联近5轮首败 罗杰斯双响 B费伤退

在北京时间12月22日结束的英超第17轮一场焦点战中，阿斯顿维拉在主场2-1力挫曼联。上半场，谢什科两次错失良机，罗杰斯精彩兜射打破僵局，库尼亚闪电扳平，多古抢断助攻。下半场，B费伤退，罗杰斯再进1球为维拉锁定胜局，库尼亚失良机。

维拉各项赛事豪取10连胜，其中英超7连胜。17轮后积36分继续稳居第3，依然以3分之差紧咬榜首的阿森纳。曼联遭遇近5轮首败，17轮积26分，暂列第7位。

【关键焦点】

第45分钟，罗杰斯左路内切后兜射，皮球直挂网窝死角，拉门斯毫无反应，维拉1-0曼联。

半场补时第3分钟，卡什后场盘带失误，多古抢断后传向禁区，库尼亚小角度抽射破门，曼联1-1维拉。

第57分钟，罗杰斯禁区搓射破门，完成梅开二度，维拉再次领先，2-1曼联。

【精彩回放】



第7分钟，麦金、沃特金斯颇具威胁的射门，均被拉门斯化解。随后马特森抽射滑门而过。

第22分钟，B费挑传，谢什科禁区内半单刀射门，被维拉门神大马丁出击化解。

第23分钟，库尼亚直被拉门斯化解。随后马特森抽射滑门而过。

第34分钟，库尼亚高质量远射，大马丁神勇扑出。

易边再战，第55分钟，利马前场断球，带至弧顶抽射稍稍打偏。

第59分钟，达洛特兜射被大马丁扑出，多古再射被挡出底线。

第66分钟，多古传中，库尼亚头球攻门弹地稍稍偏出。

第80分钟，维拉禁区内2次疑似手球，曼联投诉，但主裁未做表示。

【出场阵容】

阿斯顿维拉首发：23-大马丁、3-林德洛夫、4-孔萨、2-卡什、22-马特森（75' 12-迪涅）、24-奥纳纳（84' 10-布恩迪亚）、8-蒂莱曼斯、27-罗杰斯、44-卡拉

曼联（88' 26-博加德）、7-麦金（84' 29-盖桑）、11-沃特金斯（75' 17-马伦）

替补未出场：40-比佐特、56-劳斯、16-加西亚、53-海明斯

曼联首发：31-拉门斯、2-达洛特、13-多古、15-约罗（84' 61-莱西）、23-卢克-肖、26-海文、7-芒特、8-B费（46' 利马）、25-乌加特（73' 38-杰克-弗莱彻）、10-库尼亚、30-谢什科（73' 11-齐尔克泽）

替补未出场：1-巴因迪尔、22-希顿、12-马拉西亚、33-弗雷德里克森、70-曼塔托

# 萨巴伦卡透露谁是遇到的最好球员，肌肉是不是世界第一的原罪？

谁是当前世界第一萨巴伦卡心中遇到的最好球员？白俄罗斯姑娘在新赛季即将开始之前，亲口公布了答案！

在这个问题答案未出来前，外界在谈及谁是萨巴伦卡遇到过的最好球员这个问题时，列出了四个人的名字：斯瓦泰克、凯斯、高芙和莱巴金娜。

斯瓦泰克被排在第一位，主要是波兰姑娘和萨巴伦卡在交手记录方面，迄今为止保持8胜5负领先；而凯斯、高芙和莱巴金娜也被点名，是因为三位姑娘在今年的三次重大赛事的决赛都重挫了白俄罗斯姑娘，其凯斯是澳网，高芙是法网，莱巴金娜是利雅得年终总决赛。

可是，近日萨巴伦卡在接受采访，被问及谁是自



己职业生涯迄今为止遇到的最好对手时，直接说出了两个人的名字，除了斯瓦泰克包括在内之外，凯斯、高芙和莱巴金娜全部都被摒除在外了。

外界对萨巴伦卡将斯瓦泰克视为遇到的最好球员之一并不感到惊讶的是，每次两人交手都会打得异常激烈。

就算今年法网波兰姑娘状态不佳，两人交手时，萨巴伦卡赢得都不是很轻松。至于此前两人的多次交手，更是奉献了很多飞沙走石的名场面，让人印象深刻。

萨巴伦卡和斯瓦泰克的缘分始于2021年年终总决赛，那是两人职业生涯第一次交手，最终获胜的是白俄罗斯姑娘。

从那之后，两人频频在巡回赛碰面。由于每次交手都让比赛扣人心弦，胜负极具悬念，两人的交手也成了众多球迷和网友们心中那道极度渴盼的白月光，希望两人能够更多地在巡回赛碰面，一偿大家的心愿。

斯瓦泰克在谈及和萨巴伦卡的竞争时，波兰姑娘的话也直接证明了白俄罗斯姑娘将她视为遇到的最好对手没问题，“当我们对阵时，我觉得这是一个挑战。我认为这也促使

我成为越来越好的球员，所以我认为我们都需要对方的成长。但可以肯定的是，这种竞争对球迷来说也是令人兴奋的。”

那么，萨巴伦卡心目中第二个自己遇到的最好球员是谁？大名鼎鼎的女皇小威！

其实，萨巴伦卡和小威只交手过一次，发生在2021年澳网，当时白俄罗斯姑娘苦战三盘输给了女皇。

有网友认为萨巴伦卡将小威视为自己遇到的两大最好球员之一没毛病，除了小威的强大实力备受认可之外，还有此前白俄罗斯姑娘在谈起这位23届大满贯冠军得主时，已经将她视为自己心目中女网最强的人，其他人无法与之相提并论。

萨巴伦卡公布斯瓦泰克和女皇小威是自己遇到最好球员引发热议的同时，还发生了另一件有趣的事：世界第一身上的肌肉是不是她的原罪？

有人提起这个话题，源于前不久乌克兰美女科斯科克以萨巴伦卡身体强壮为由，暗示她可能使用了某种激素。

这件事发生后，随着萨巴伦卡的回应，两人还因此隔空爆发了一场小规模的水火战。因此，这才有

了萨巴伦卡的肌肉是不是她的原罪这个话题。言下之意是，白俄罗斯姑娘的惊人爆发力惊人，以及强得可怕力量是不是借助了科技狠活。

很快，有球迷和网友轰出了一组数据，同时直言，

不要忽视了萨巴伦卡背后付出的努力和流过的汗水，她的肌肉绝不是原罪。

相关数据显示，萨巴伦卡每周的力量针对性训练超过了15小时；在过去12个月的28次药检中，没有出现一次问题。

对此，有人不无感慨地表示，看了这组数据，才知道萨巴伦卡的身上的肌肉真是苦练而来，不然这么多次的药检，绝不可能让她每次都非常走运地平安落地！（来源：网球之家 作者：月亮河的星空）

# 拜仁加冕圣诞冠军！全年领跑德甲首队 收官战41年不败连刷6纪录

以4比0的比分战胜海登海姆之后，拜仁慕尼黑队史第28次成为德甲圣诞冠军，成为德甲史上第一支全年排名德甲榜首、全年联赛客场保持不败的球队。

拜仁对阵海登海姆一战，是德甲2025年第306场比赛，也是最后一场比赛。14轮之后，拜仁以38分排名榜首，打入51球丢11球，创造德甲历史次佳半程成绩。同时，

在2025年的前33场比赛里，拜仁仅在3月主场2比3负于波鸿。同时，拜仁比其他德甲球队至少多得到了21分。

面对海登海姆，拜仁踢得顺风顺水。比赛的第15分钟，奥利塞主罚右侧角球，斯坦尼西奇头球冲顶破门，1比0！

第32分钟，伊藤洋辉扫

射打在后卫身上变线，奥利塞小禁区扫射破门，2比0！

第86分钟，斯坦尼西奇右路横传，迪亚斯头球冲顶破门，3比0！补时阶段，凯恩打入1球锁定胜局。

战胜海登海姆之后，拜仁15轮拿到41分，第28次成为德甲圣诞冠军。此前62个赛季，43个赛季的秋季冠军最终夺冠，夺冠率高达69%，而拜仁此前27次在圣诞节排名榜首最终24次夺冠。

同时，拜仁创造一系列的纪录。首先，拜仁以9分的优势领跑，创造德甲历史次佳半程成绩，仅次于2012-13赛季的拜仁。其次，在2025年，拜仁全年排名德甲榜首，这是德甲历史上的第一次。

第三，拜仁已经连续47轮德甲排名榜首，继续刷

新德甲历史纪录。颇为有趣的是，上一次除了拜仁之外的球队领跑德甲还是海登海姆。在2024-25赛季德甲第二轮，海登海姆排名德甲榜首，这是海登海姆队史第一次也是唯一一次领跑德甲。

第四，拜仁2025年德甲客场保持不败，16战取得12胜4平的成绩，这是拜仁队史第三次自然年德甲客场保持不败，此前2次分别是1986年、2013年。拜仁上一次在德甲客场失利还是在2024年12月14日，当时1比2负于美因茨，这也是孔帕尼24场德甲唯一一次失利。

第五，拜仁将年度德甲收官战不败纪录延续到41年，取得27胜14平的成绩。

第六，拜仁将年度德甲收官战连胜纪录延续到13年。

24小時  
館車免費服務

下雨不用傘

汽車可直開到靈堂面前下車

靈堂寬敞,全部冷氣

第一殯儀館

RUMAH DUKA JELAMBAR

Jl.P.Tubagus Angke No.49(Jelambar) Jakarta

Telp: (021)-5665471-3, 5664436, 5664317-19, 5665555 (Hunting)

WA: 0811 989 4949

<div>SUITE-1座</div> <div>JUWITA (TJUN DJAN TJEN) 女73岁 12月24日 08:00出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场</div>	<div>SUITE-2座</div> <div>THAM TJIE KONG 男67岁 12月25日 10:00出殡 安葬于古农加东坟场之阳</div>	<div>SUITE-3座</div> <div>YANTI FRANSISCA (BONG SIU WAN) 女54岁 12月24日 出殡 安葬于JAMBE CIKUPA坟场之阳</div>	<div>富贵花座</div> <div>TIU GIOK MUI 女68岁 12月27日 10:00出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场</div>	<div>莲花座</div> <div>LIE KHIUK TJIN 女76岁 12月24日 08:00出殡 安葬于JONGGOL坟场之阳</div>
<div>玫瑰花座</div> <div>KOK LIONG (NG TIAN HO) 男68岁 12月25日 10:00出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场</div>	<div>第15座</div> <div>KARNADI HADI 男70岁 12月24日 出殡 火化于王宫火葬场</div>	<div>第17座</div> <div>HENDRA SASWITA 男46岁 12月24日 09:00出殡 火化于王宫火葬场</div>	<div>第20座</div> <div>TAN MEI FONG (TJOA MEI FONG) 女73岁 12月24日 出殡 火化于王宫火葬场</div>	<div>第21-22座</div> <div>FEDY/LIAUW AJAM KHIN (AKIN) 男80岁 12月24日 10:00出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场</div>



印尼驻华使馆新任副大使梁玉宁医生履新见面会



新任印尼驻华副大使梁玉宁致辞。



印尼驻华大使周浩黎与副大使梁玉宁。



“印尼最新动态”活动。



向学生们交谈。

北京，2025年12月21日——印度尼西亚共和国驻华大使馆于2025年12月19日在北京举办的“印尼最新动态”活动上，向来自商界、

协会、媒体的合作伙伴以及在北京的印尼公民和学生，介绍了新任印尼驻华副大使梁玉宁医生。  
印尼驻华大使周浩黎对梁玉宁医生出任印尼驻华副大使表示欢迎，并坚信副大使梁玉宁的到任将持续支持印尼在华外交工作的开展。“新任副大使女士的到来，必将与使馆公使裴连杰先生、使馆全体团队以及各位合作伙伴协同增效，巩固我们的外交工作成效与团队协作。”  
副大使梁玉宁在致

辞中对各方给予的热情欢迎表示感谢，并强调将与所有利益相关方共同努力，致力于加强印尼与中国伙伴关系的承诺。她同时表示，已做好准备，将在周浩黎大使的领导下进一步巩固各项成果。  
副大使梁玉宁表示，“此前在华的居住与求学经历，让我有机会学习和理解中国丰富的文化底蕴与民众精神。因此，此次驻京履职不仅是一份责任，更是能为两国关系作出实质贡献的殊荣。”

副大使梁玉宁指出，在周浩黎大使的领导下，印尼对华外交工作将持续深化三大核心使命：一是增进两国领导层战略互信，推动基于相互尊重、互利共赢的战略对话；二是推动在贸易、投资、绿色发展、数字创新、卫生、教育及人文交流等领域让民众受益的务实合作；三是强化在华的印尼社群建设。  
副大使梁玉宁已于2025年10月8日正式由印尼总统任命为印尼驻华副大使，即将赴北京履新。  
出席活动的印尼留学

生、商界代表及中国媒体对副大使梁玉宁的介绍报以热烈欢迎。副大使梁玉宁亦借此机会与在场的印尼学生、商界代表及中国媒体进行了交流。  
在此次“印尼最新动态”活动上，印尼驻华使馆同时为即将离任的公使衔参赞/经济事务协调员娜迪娅女士举行送别仪式，她将履新印尼外交部东南亚司司长一职。使馆对其在任期间为加强印尼与中国经济合作所作的贡献与奉献精神表示诚挚感谢。  
(来源：印尼驻华大使馆)



合影留念。



活动后合影。

印尼最新动态：展现印尼—中国外交2025年的责任担当



印尼驻华大使周浩黎致辞。



印尼驻北京投资促进中心主任Rizaldi Indra Janu 致辞。

北京，2025年12月20日——印尼共和国驻北京大使馆于2025年12月19日（星期五）在北京举办了“印尼最新动态”活动。约230人参加了此次活动，他们主要来自中国主流媒体，以及商界、学生和公众代表。

此次活动旨在向媒体和

合作伙伴展示印尼大使馆对其外交工作的负责态度，并为全面介绍印尼—中国在2025年期间的各项合作成就、举措和成果提供一个开放的平台。2025年恰逢印尼—中国建交75周年。在实施过程中，印尼驻北京大使馆得到了印尼投资促进中

心（IIPC）北京办事处的支持。该中心负责推动和促进印尼对华投资。  
印尼共和国驻中华人民共和国和蒙古国大使周浩黎在讲话中强调，媒体是印尼外交的战略伙伴。媒体不仅在信息传递方面发挥着重要作用，而且在增进相互了解和信任、促进两国人民交流互动方面也发挥着关键作用。媒体的贡献被认为对日益成熟和富有成效的印尼—中国伙伴关系的加强起到了至关重要的作用。  
周浩黎大使还概述了2025年的战略背景，其特点是印尼迎来新的领导层、“金色印尼2045”愿景以及中国强调经济一体化和增强内需的政策方向。在全球充满不确定性的背景下，印尼和中国选择继续协调发展步伐，深化建设性合作，包括通过加强经济外交和投资促进，并借助中印投资促进中心（IIPC）在北京发挥的推动作用。  
正如国际媒体经常强调的，印尼和中国之间的友谊

超越了形式主义。印尼驻华大使周浩黎强调，印尼外交并非止步于礼节，而是体现在具体的实践中，包括高层会晤、商业洽谈、加强空中互联互通、文化和电影合作，以及增进民间互信的非正式交流。  
印尼和中国在2025年合作取得的成果也以可量化的方式呈现。根据中国海关数据，截至2025年11月，双边贸易额将达到1503.6亿美元，超过2024年约1470亿美元的贸易额。2025年，印尼开始出口新鲜椰子，并就榴莲等其他战略产品的出口达成了多项协议。  
同时，截至第三季度，实际投资额达到54亿美元。这些数据反映了在充满挑战的全球形势下，以成果为导向的外交策略取得了显著成效，这得益于印尼驻华国际贸易促进中心北京办事处积极的投资促进和便利化工作。

（PPIT）、英德舞蹈工作室和快手社交媒体平台颁发了奖项。  
通过此次“印尼动态”活动，印尼驻华大使馆和印尼国际交流中心（IIPC）北京办事处重申了其致力于开展透

明、可衡量、有成效的外交工作的承诺，同时强调将加强与媒体和商界的合作，以此作为构建更加稳固、更具相关性和面向未来的印尼—中国关系的重要组成部分。  
(来源：印尼驻华大使馆)



为印尼央行驻华代表处颁发了奖项。



颁发了奖项后合影。

在《印尼发展动态2025》中，印尼驻华大使馆还介绍了印尼与中国在教育合作和移民政策方面的多项进展，包括有助于加强两国经济合作的“黄金签证”计划。  
“印尼动态2025”活动也为印尼驻华大使馆和印尼国际交流中心（IIPC）北京办事处提供了一个机会，向在2025年印尼对华外交中提供宝贵支持的合作伙伴表达谢意，这些支持涵盖经济、社会文化和人文交流等领域。印尼驻华大使周浩黎亲自为印尼央行驻华代表处、中国印尼商会（INA-CHAM）、中国印尼学生会

永才中醫中藥館

中醫氣功特式康復中心

印度尼西亞專業註冊

中國氣功師為你服務特別護理

永才醫師精誠為你服務

免費：  
把脈/問診

針灸、拔罐、骨刺、中草藥、氣功推拿、腰痛、腿痛、頸椎不適、肩周炎、風濕、胃風、胃痛及男生理狀況、失眠、頭暈、獨特排除體內各種毒素及不適。

服務時間：上午9:00至下午18:30(假日照常)

地點：  
(嘎加瑪達美帝的拉尼亞大樓)  
MEDITERANIA GAJAH MADA RESIDENCE  
LT.UG NO.R2 J12  
Jl.Gajah Mada No 174.Jakarta Barat

預約電話：

中醫氣功師：0812-2678-9209



熱烈祝賀

謝偉博士

Dr. Alwi Rubidium Sjaaf Dipl.Ing.Mba

榮獲

印尼大學社會與政治科學學院授予

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Indonesia

社會學博士學位

Doktor Sosiologi

誌慶



學識淵博 才華洋溢



Lembaga Kerjasama Ekonomi, Sosial dan Budaya Indonesia - Tiongkok

Association of Indonesia - China Economic, Social and Cultural Cooperation

印尼 - 中国经济、社会与文化合作协会

敬賀



生命时报

传播健康理念 介绍养生知识

印度尼西亚  
商報  
INDONESIA SHANG BAO

漫绘科普

褪黑素催你关灯睡觉

审稿专家：北京清华长庚医院耳鼻咽喉头颈外科 睡眠医学中心副主任医师 尹国平  
徐文婷 文 □马宏亮 绘

“日出而作，日落而息”是古人的养生智慧，这一作息规律离不开褪黑素的“技术支持”。虽然名字里带“褪黑”，但它并不能使我们的皮肤变白。20世纪初，科学家发现一种激素可以使青蛙皮肤褪色，褪黑素因此得名。后来，经过多年研究，科学家发现褪黑素的分泌量达到一定浓度后，人就开始犯困，但它并非令人直接睡着，而是让大脑意识到已经到了该睡觉的时间。

人类大脑中心部有一个灰红色的豆状腺体——松果体。有一种观点认为，松果体是人类演化过程中遗留下来的位于背侧的第三只眼睛，因此它被誉为“人类的第三只眼”，充满神秘色彩。这种说法目前缺少科学依据，但可以肯定的是，松果体分泌的褪黑素呈现出明显的昼夜节律，似乎可以感知、反映昼夜时间变化。白天的光线射进眼睛后会转换为电信号，经过一系列程序传输给松果体。松果体感受到光线刺激，尤其是蓝光等短波光线，会明显降低褪黑素的分泌水平。待太阳落山光线变暗后，松果体会大量分泌褪黑素，释放到血液循环系统中。褪黑素一般在晚上九点钟开始大量分泌，凌晨两三点达到最高峰。人在不同年龄时，褪黑素的分泌量也有很大差异，一般分泌水平在青春期前达到峰值。松果体细胞从青春开

始出现钙沉积，钙沉积被认为会影响褪黑素的分泌。通常在40岁后，褪黑素分泌水平随年龄增长会逐渐下降。

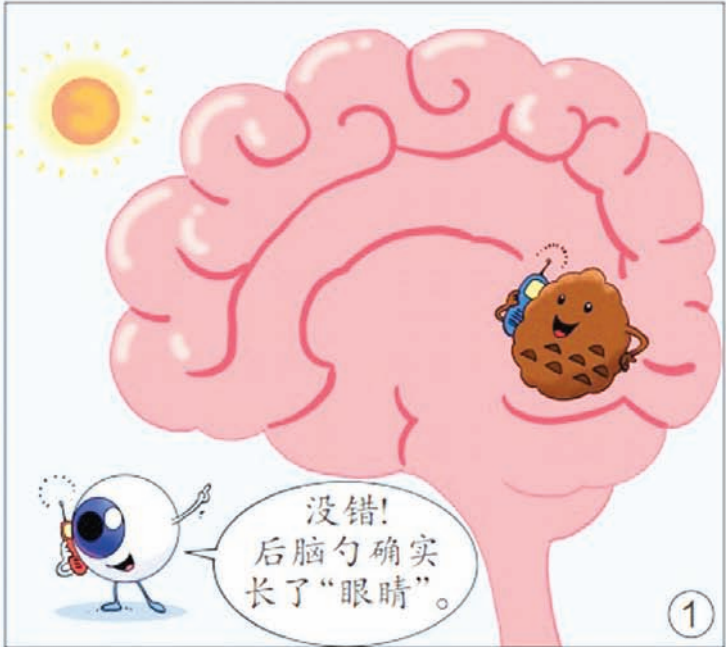
褪黑素有很强的信号传导能力，仿佛手拿万能钥匙的“打更人”，能够轻松通过大多数的细胞膜，向各组织器官通报“天色已晚”。例如，“打更人”到达下丘脑时，会唤醒一众帮手，它们能够使中枢神经系统的“促醒信号”减弱，从而缩短入睡时间、延长睡眠时长。“打更人”巡逻到达脑干时，则会引导其调慢心跳频

率、放缓呼吸节奏等，为入睡做准备。

正因如此，很多失眠者希望通过服用褪黑素来促进睡眠。但是，“打更人”的作用仅限于“传信”，睡眠的发生受到多种因素的调控，若是大脑神经系统等本身就出现功能紊乱，派出再多的“打更人”也无济于事。因为其他系统虽然收到了信号，但未有效执行指令，也不能达到预期的效果。大量使用褪黑素还可能引起肝脏损伤等危害。因此，褪黑素不应作为“安眠药”来使用，

更适合需要倒班、倒时差的人短期使用。

事实上，大多数人都能产生足够的内源性褪黑素，只要做到规律睡眠，睡前将灯光调暗，减少手机、电脑等的蓝光刺激，就有利于褪黑素的释放。需要注意的是，剧烈运动以及摄入咖啡因等，都会引起神经兴奋，而“打更人”人微言轻，常常抗衡不过它们，最终导致“催眠”失败。此外，睡前听听舒缓音乐、泡泡脚都有利于放松精神，给“打更人”创造良好的工作氛围。



白天, 眼睛感受到明亮的光线后, 将其转换为电信号, 其中一部分传给了位于后方的“人类的第三只眼”——松果体。



松果体感受到光线刺激, 开启“夜班”模式, 明显减少“打更人”——褪黑素的分泌。

常备药箱

免疫增强药，孩子别乱用

五类制剂对抗反复感染，但有的疗效需进一步验证

首都医科大学附属北京潞河医院主任药师 刘宪军

入冬以来，全国不少地区出现了支原体肺炎、流感等呼吸道传染病的流行现象，很多医院的儿科人满为患。其中，有一些患儿因为反复呼吸道感染频繁住院，家长们因此疲惫不堪。为了增强孩子的免疫力，减少感染次数，不少家长或四处寻医问药，或相互交流经验，还有的直接要求医生“给开点提高免疫的药”。

临床上的确有免疫增强药，特指能够激活免疫细胞，增强机体的非特异性和特异性免疫功能，使低下的免疫功能恢复正常的药品。根据来源不同，

可分为微生物制剂（如细菌溶解产物）、生物制剂（如转移因子口服液）、化学制剂（如匹多莫德）等，在这里给大家逐一讲解。

1. 细菌溶解产物。这是一种含有8种细菌冻干溶解物的生物制剂，可激活固有免疫应答，提高适应性免疫应答，临床较为常用。它有助预防反复呼吸道感染和慢性支气管炎急性发作，也可用于急性呼吸道感染的辅助治疗。根据现有的临床证据和临床实践，细菌溶解产物的循证医学证据比较充足，可用于6月龄以上儿

童，有效性和安全性均得到证实。

2. 甘露聚糖肽口服溶液。这是一种免疫调节剂，能提高骨髓造血机能和机体应激能力，具有增强机体免疫功能和激活吞噬细胞、升高外周白细胞的作用。该药适用于免疫功能低下、反复呼吸道感染的辅助治疗。不过，该药品尚需进一步研究来验证其有效性和安全性。需要注意的是，该药说明书提示：风湿性心脏病、支气管哮喘和支气管炎患者禁用。

3. 转移因子口服液。它的主要成分是多肽、氨

基酸和多核苷酸组成的混合液，由于没有抗原性，其诱发过敏的风险相对较低。该药品能够触发和增强机体细胞免疫，促进机体免疫平衡，适用于某些抗生素难以控制的病毒性或霉菌性感染的辅助治疗（如白色念珠菌感染、病毒性心肌炎），也可治疗细胞免疫功能低下、免疫缺陷和自身免疫功能紊乱性疾病。不过，该药相关的系统评价纳入文献的数目较少，药理作用较含糊，说明书提示儿童用药尚不明确。

4. 脾氨肽口服冻干粉。其主要成分为新鲜猪脾脏

中提取的多肽及核苷酸类物质，可用于治疗细胞免疫功能低下、免疫缺陷和自身免疫功能紊乱性疾病，比如反复呼吸道感染、支气管炎、肺炎、哮喘、重症带状疱疹及牛皮癣等。该药的相关临床研究主要为国内较低质量的研究，药理作用较含糊，说明书提示儿童用药尚不明确。

5. 匹多莫德。匹多莫德是一种化学制剂，具有免疫调节作用，适用于机体免疫功能低下的患者，包括上、下呼吸道反复感染及耳鼻喉反复感染等人群。不过，国内外关于

匹多莫德的临床研究质量参差不齐，还需进一步研究以验证其有效性和安全性。此外，2018年国家药监局对匹多莫德说明书进行了修改，增添不良反应，并明确表示“3岁以下儿童禁用”。

上述药品在提高免疫力、减少呼吸道感染次数方面具有一定的疗效，但并非人人适用。一般来说，只有患有免疫功能缺陷疾病或反复呼吸道感染的儿童，才建议使用免疫调节剂。此外，某些药品的有效性和安全性尚需进一步研究验证，家长一定要遵循医生的建议和指导。

控糖有道

睡前检测可预判 适当加餐选蛋奶  
夜间低血糖须严防

中南大学湘雅医院内分泌科教授 张冬梅

低血糖是糖尿病最危急的情况之一。如果出现在夜晚，特别是悄无声息地发生在糖友的睡梦中，就更加难以控制，因而被称为“看不见的杀手”。所有糖友都有必要学会预防夜间低血糖的方法。



在夜间血糖过低时，身体会开始分泌各种升糖激素，促进肝糖原分解成葡萄糖，来维持人体的血糖平衡。一般人血糖上升时，胰岛素会随之分泌，让血糖维持在正常范围内；而糖友本身胰岛功能差，加之体内糖代谢紊乱，葡萄糖供应不足时就容易出现深夜或清晨血糖过低。另外，如果没有调整好饮食和药物，比如晚餐时注射胰岛素、服药后没有及时补充食物，或是在用药后进行了剧烈运动，进入睡眠后也容易发生低血糖。

夜间低血糖可能导致一系列不适，包括梦境异常、多汗、

心悸等症状，严重时可能危及生命。

对于糖友来说，在睡前监测血糖水平，有助了解血糖趋势，并采取相应的措施。此外，如果每天睡醒后有低血糖的感觉，或发现自己有出汗、头晕等症状，就要特别注意。如果糖友频繁发生夜间低血糖，或出现了昏迷、抽搐等严重症状，家人发现后需及时就医。预防夜间低血糖最简单的一招，就是在睡前适量加餐，这样可以防止体内葡萄糖供应不足，维持血糖水平在安全范围内。睡前加餐时间可以选在晚上9点左右，除此以外还需

注意以下三点。

人群。并非所有糖友都需要睡前加餐。如果糖友在睡前感到明显饥饿，这可能意味着体内葡萄糖供应不足，可考虑加餐；当睡前血糖低于5.6毫摩尔/升，可能是夜间低血糖的先兆，糖友可适当吃点东西；晚餐后血糖低于8.2毫摩尔/升、睡前血糖低于6.7毫摩尔/升时，这可能表示晚餐后胰岛素或药物仍在持续作用，导致睡前血糖偏低，这种情况下加餐有助维持更稳定的血糖水平。

种类。睡前加餐优先选择鸡蛋、牛奶、酸奶、豆腐干等吸收缓慢且含蛋白质较多的食

物，能有效防止后半夜低血糖。蛋白质转化为葡萄糖速度缓慢，因此升糖缓慢，不会引起空腹血糖超标。如果加餐选择吃鸡蛋，要注意烹饪方法，最好蒸鸡蛋羹吃。不仅营养丰富，口味清淡，也不会影响睡眠。

摄入量。临床上，睡前加餐的量应该根据个体的能量需求、糖尿病管理目标和其他健康状况而定，通常建议不超过150千卡，因为过多的热量摄入可能导致体重增加和血糖波动，尤其是在夜间。需注意，加餐食物提供的热量要计入全天的总热量中。



至誠祝賀

Bisnis Indonesia

NAVIGASI BISNIS TERPERCAYA

創刊 40 周年  
誌慶

14 DESEMBER 1985 - 14 DESEMBER 2025

信息快捷  
報業翹楚

印度尼西亚

商報

INDONESIA SHANG BAO

印度尼西亚商报

敬賀



熱烈祝賀

謝偉博士

Dr. Alwi Rubidium Sjaaf Dipl.Ing.Mba

榮獲

印尼大學社會與政治科學學院授予

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Indonesia

社會學博士學位

Doktor Sosiologi

誌慶



博學多才 出類拔萃

印度尼西亞  
商報  
INDONESIA SHANG BAO

Bisnis Indonesia  
NAVIGASI BISNIS TERPERCAYA

全體同仁

敬賀