

再度登场!

‘游轮学习之旅’11月4日出发

14演讲嘉宾 分享经商心得

文/刘慧琪

“游轮学习之旅”今年11月登场，14名演讲嘉宾受邀分享经商心得，贸工部兼文化、社区及青年部政务部长刘燕玲将再度为起航仪式担任主宾。

在冠病疫情下，2020年游轮学习之旅停办一年。2021年三天两夜的“游轮学习之旅”重新安全起航，共有250名已接种疫苗的与会者，围绕着主题“疫情后的转机和良机”进行探讨和学习。今年步入第18个年头，主题定为“重新出发·不忘初心”（Recharged. Restart. Reignite. Sailing to new heights）。

每年的“游轮学习之旅”都会邀请不同领域的嘉宾出席，分享经商心得或是相关经验。这次邀请的14名演讲嘉宾阵容分别为：莆田餐饮集团创办人兼首席执行官方志忠、富联集团总裁卢裕

波、明利创意设计所董事长叶金明、HAPPY FISH游泳学校创始人兼首席执行官陈健勇、民丰私人有限公司常务董事陈免霖、禹智集团首席执行官王旖旎（小琪博士）、孙子兵法全球发起人韩胜宝、可口可乐亚太与中东地区现代贸易总监Armando Arvizu、圆圃园（Gardenasia）董事及主要咨询顾问翁琢深、LikeMedia10首席执行官吴永华、The Planner Affairs董事经理陈瑞强、红流科技教育私人有限公司总裁兼联合创始人周伟隆、厦门市络缙时尚科技（Loti）执行董事潘圆缘，以及新加坡零售管理学院高级讲师冯俊汉。

贸工部兼文化、社区及青年部政务部长刘燕玲除了二度担任这趟“游轮学习之旅”主宾外，也将与冯俊汉，以及优立五金家庭用品电器公司董事黄新坤和悦意贸易有限公司总裁曾秀霞进行一场对话会。

与各界人士互相交流

“游轮学习之旅”由《新明日报》与老板联谊会联合，目前已有超过400人报名参加今年的活动，参与者不仅能听众人分享经验，也能互相交流分享，建立人脉关系和商业网络。参与研讨会的同时，也可享受名胜世界邮轮旗下云顶梦号（Genting Dream）各种设施，并且观赏精彩表演。为期三天两夜的“游轮学习之旅”将在11月4日（星期五）起航，11月6日（星期天）回返。

所有登船乘客 须完成接种新冠疫苗

所有登船乘客（13岁及以上）在启程前，都必须完成接种新冠疫苗。

另外，自今年8月29日起，所有从新加坡母港或马来西亚巴生母港出发的云顶梦号乘客，将无须进行登船前的快速抗原检测，并且在游轮上的室内设施，也可选择不戴口罩。



▲贸工部兼文化、社区及青年部政务部长刘燕玲将再度为起航仪式担任主宾。

2022年游轮学习之旅

日期：11月4日至11月6日
价格：\$566起（包括港务费及邮轮服务费）
报名：可电邮sg.corporate@rwcruises.com询问

王乙康与营养师 拍视频探索

5种小贩美食中

鱼圆汤面钠最高

王佳慧 报道
jihuo@sph.com.sg

国人吃得太咸在坊间掀起热议，本地众多小贩美食中，一碗鱼圆汤面就含有3802毫克的钠，已超出世界卫生组织建议的每日2000毫克摄入量。卫生部长王乙康建议，国人可以继续享用美食，但需要节制。

本报昨天报道，保健促进局指出，新加坡人吃得太咸是本地高血压病例激增的主因，因此下个月展开为期数年的全国减钠运动，鼓励人们以低钠盐替代普通食盐。2019年的调查显示，国人平均每日摄取3600毫克的钠，比世卫建议的2000毫克高出近一倍。计划目标为五年内将摄入量减至3100毫克。

卫生部长王乙康在今年7月15日曾与陈笃生医院的营养师Emily一起拍摄TikTok视频，探索本地小贩美食中的钠含量究竟有多少。

在这段1分钟26秒的短视频中，王乙康需要先后为5种小贩美食，包括马来卤面、鱼圆汤面、黑菜头粿、椰浆饭及印度煎饼，依照钠含量最低至最高进行排序。

测试结果显示，上述5种美食中，鱼圆汤面的钠含量高达3802毫克，当选含钠量最高的食物，第二名是含2269毫克钠的马来卤面，第三名是含1937毫克钠的黑菜头粿，第四名是含838毫克钠的椰浆饭，印度煎饼含520毫克钠，排行第五。

营养师Emily在视频中强调，建议国人每日只摄取2000毫克的钠，相当于1茶匙的盐分。

“过度摄取钠，可能导致高血压，增加罹患心脏病、中风的风险。我们应该避开加工食品，并减少食用酱料或汤汁。”

王乙康也指出，国人可以在不超出日常所需范围内继续享用小贩美食，但需要节制，不要把汤都喝光。

	钠含量
1.鱼圆汤面	3802毫克
2.马来卤面	2269毫克
3.黑菜头粿	1937毫克
4.椰浆饭	838毫克
5.印度煎饼	520毫克

（取自王乙康的TikTok视频）



营养师表示，鱼圆汤面的钠含量高达3802毫克，当选含钠量最高的美食“冠军”。（TikTok视频截图）

有摊主：汤底不放盐 制作鱼圆减盐40%

有鱼圆面摊主表示，随着食客更注重健康饮食，至今已降低近40%的用盐量来制作鱼圆，汤底不放盐。

丽娜鱼圆面摊主季凡（译音，Jeevan）指出，他们自2020年开始手工制作鱼圆，并大多采用天然食材。

“我们近年来一直在改良鱼圆配方，相比最初的版本，至今已减少30至40%的用盐量。我们从不添加任何防腐剂，鱼汤几乎不额外加盐。”

季凡表示，未来会考虑改用健康盐，为顾客提供最健康的选择。

顺利鱼圆面摊主王炳顺告诉记者，他非常支持低钠计划，也很愿意为顾客提供健康的选择。

王炳顺说：“若只用盐，汤就只有咸味，所以我们不用盐，但会用鱼露及冬菜提味。鱼露的鲜味无法替代，我们会考虑少放一点鱼露，减少钠的成分。”

心脏基金建议 点餐时要求减少汤汁

新加坡心脏基金在网站上指出，鱼圆面及卤面的汤汁都含有大量钠成分，建议点餐时，尽量要求减少汤汁。

新加坡心脏基金网站去年发布的十大最咸小贩美食名单中，鱼圆面、卤面及板面分别位列前三名含钠量最高的小贩美食，均

含有超过2000毫克的钠。

根据网站资料，当中位列第三的板面虽含有丰富蛋白质，但炸葱油、江鱼仔及肉碎却会增加钠成分，为此建议国人食用时，多加蔬菜，以鱼片代替肉碎，别放葱油和江鱼仔。

此外，盐是令鱼丸富有弹性

的重要成分，3粒鱼丸的钠含量约487毫克，几乎是人体每日摄入量的四分之一。鱼圆面及卤面的汤汁都含有大量钠成分，为此建议国人点餐时，尽量要求减少汤汁，不要饮尽汤汁。

我国预计不久后修法 打造更安全网络空间

我国预计会在不久后修订相关法令，通过两套新准则打造更安全的网络空间。

通讯及新闻部早前针对可应付网络伤害的互联网行为准则，以及社交媒体内容监管准则，展开公众咨询和对话会，期间收集到来自家长、青少年、学者和业界组织的600份反馈。

通讯及新闻部长兼内政部第二部长杨莉明昨天在面簿上贴文说，反馈者大致上支持政府提出的建议。

这包括规定社媒平台必须制定

社群守则、改善用户举报流程，并采用可过滤内容的机制等。

据《联合早报》报道，通讯及新闻部在总结报告中说，公众普遍同意面簿、Instagram和TikTok等用户人数较多、风险较高的社媒平台，应针对六种内容制定安全的社群守则。这六种内容是性相关、暴力、自残、网络霸凌、影响到公共卫生，以及鼓励恶习和犯罪行为。

一些业者则希望政府在实行相关准则时，考虑个别业者的服务和运作模式。对此，通讯及新闻部承诺会在业者制定和采取可对付有害

内容的合适方案时，提供一定灵活性。

为了更好地保护青少年，公众提议限制用户的最低使用年龄，或是规定他们必须参加课程，学习如何在网络空间自我保护。当局会同业界一同探讨这些建议是否可行。

杨莉明指出，每个人都必须尽一分力，才能确保网络空间的安全。政府预计会在不久后提供有关修订相关法令、实行上述两套新准则的更多详情。



▲无症状的旅客可搭乘公交前往住宿地点。（档案照）

台10月13日起 旅客免隔离

观光团允多人一室

陈玉能 报道 gitan@sph.com.sg

台湾10月13日起开放边境可“0+7”免隔离旅游，不过唯有观光团允许多人一室，哪些自由行者符合“一人一室”规定未明朗，受访本地旅游业者表示团体住房规定较松，对下来推出的台湾团有利。

台湾行政院昨天进行记者会，卫生福利部政务次长王必胜在会上宣布10月13日开放边境采取“0+7”，即不用隔离只需要七天自主防疫。

无症状旅客可搭乘公交 自由行者规定未明朗

其他放宽部分包括入境PCR检测取消，改为提供四剂ART快速抗原检测仪，入境当天（第0天）或自主防疫第1天，以及有症状时进行检测。无症状者也可从机场搭乘公交前往住宿地点。自主防疫期间若不要外出，只要有两日内呈阴性结果的快速检测证明。国人前去旅游也不需要签证。

堂食部分同样允许，但只限单独或是和特定人士例如固定旅伴，用餐完就应立即戴上口罩。不过须注意，自主防疫的住宿

地点以符合一人一室（有独立卫浴）的住家或亲友住所或旅馆为原则。然而，在说明会上也点出观光团的话只要是同行同团就可以超过一人一室。另外，《联合早报》向当地疫情指挥中心了解到若是像一家四口旅客以自由方式入境，不强制一人一室。这意味着，选择自行前往而不是跟团的国人，若旅伴非家人的话，能否两人或更多人一室仍是未知数。

欧美假期董事黄耀雄受访时表示，绝大部分的国人去台湾旅行都有旅伴，一人一室的话不仅是花费更高，相约出游的朋友等等也或不想分房睡，所以庆幸至少观光团不受此限制，对于下来推出的台湾团有利。

“我们还在等当地的观光局正式公文说明，然后10月中将办旅游展推台湾团。团费会比疫情前稍贵但旅游展时会把价格压着在10%的增幅，但是之后临近出发日期可能价格就会再起20至30%。”

大通旅游（CTC）市场与公关部经理卓琼华受访时说，两人一房较符合一般的旅游方式，而且团费比较便宜。不过，由于物价机票价等等都上涨，因此团费比起疫情前会贵约一两成。

被指盗名另起炉灶 摊贩喊冤

杨量而 报道 liangyi@sph.com.sg

被前合伙人指他盗用煮炒摊名字另起炉灶，摊贩喊冤。

本报前天报道，原本在宏茂桥第603座的咖啡店与朋友合伙开“金锅气海鲜”（The Blacky Seafood）的摊贩德卫（39岁），在本月17日离开了煮炒摊后，在位于剑桥路第43座屋底层的咖啡店和前同事另起炉灶。

德卫透露，由于前合伙人在8月时透露不愿经营的意愿，他因此提议以每月还合伙人3000元顶下档口，可没想到对方在9月反口，又联手其他员工将他赶走，最终才会离开。

不过前合伙人指，德卫在离开时带着一名员工离开，而新档口的海报、名字等都跟原本档口的相似，指对方算是在盗用，因而不排除日后采取行动，并强调两家煮炒摊没有任何关系。

对此，德卫喊冤澄清，他指新开的煮炒档口名为“小



▲摊贩德卫与前同事另起炉灶。（档案照）

黑金锅气海鲜”（Mr Blecky Seafood），和原本在宏茂桥的“金锅气海鲜”（The Blacky Seafood），在英文和中文名字上都有所差别。他也指出，并没有盗用原本档口名字和招牌，招牌的图案也并非一模一样。