English Reports and Articles B1 B2 B3 B4

看中國 VISION TIMES

加西版 第934期 | 2025年3月21日-2025年3月27日 | 乙巳年二月廿二至乙巳年二月廿八 | 每週五出版 | www.kanzhongguo.com | www.visiontimes.com

獨家內幕



網絡圖片

袁紅冰
著名時政評論家

中南海風雨再起

「黨建整風」震懾反習派 薄熙來或成棋子

◆記者李靜汝採訪報導

據媒體綜合報導，近日中共兩會剛閉幕，中央辦公廳主任蔡奇就隨即宣布中共進入為期數月的「黨建整風」。引起外界的高度關注。《看中國》記者就此採訪了旅居澳洲的著名法學家、時常披露中共高層動向內幕的袁紅冰教授。

「建黨整風」背後曝中共高層權力新一輪鬥爭激化

據悉，根據中共官方說法，蔡奇宣布的這個「建黨整風」運動主題，是「學習習近平2012年上任後推動的八項規定」。有外界分析說，這一舉措更像是一次政治清洗的前奏。袁紅冰對此明確表示：「蔡奇這個所謂的黨建整風，它背後是有著很深刻的中共體制內權力鬥爭激化的背景的。就是在這一次中共兩會開會之前，關在秦城監獄的薄熙來，給中共的最高法院和最高檢察院寫了一個申訴狀。這個薄熙來被認爲是中共太子黨中的『梟雄』人物，也是被關進中共潘多拉魔盒的『魔鬼』。所以現在這個申訴狀到底能不能發揮作用，習近平有沒有膽量打開中共的潘多拉魔盒？這是北京官場現在正在熱議的一個話題。」

傳薄熙來遞交申訴狀

據袁紅冰透露：「近日北京官場瘋傳，秦城監獄中的薄熙來在沉寂了多年之後，在中共2025年兩會之前，向最高法院和最高檢察院遞交了申訴狀。聲稱他的案件純屬冤案，是有人故意羅織罪名，對他進行陷害和迫害，要求爲他徹底平反昭雪。北京官場的傳言中還說，薄熙來雖然年齡已經76歲，但是他在監獄中堅持鍛鍊身體，堅持讀書，精神矍鑠。說是他從生理指標來看，年齡同60歲的這種健康人相仿。」

薄熙來申訴傳言的幕後

袁紅冰根據中共體制良知人士的判斷對記者披露：「北京官場的這種傳言和薄熙來的這一次申訴，後面都有習近平的意志做背景。習近平就是想要借薄熙來的這種申訴，來威懾想要阻止他在中共二十一大上連任的勢力。當前中共太子黨的主體已經取得了一個共識，那就是絕不能讓習近平在中共的二十一大上繼續連任，其中的領銜人物就是鄧樸方和陳雲之子陳元。而阻止習近平連任的理由就是習近平全面違反了鄧小平的政治、經濟、外交和軍事路線，從而導致中共陷於經濟下滑、民生艱困、財政危機、外交進退失據的這種內外交困的危機。中共太子黨顯然就是要以鄧小平爲旗幟對習近平發難。這個行動正在的謀劃當中，而且受到了溫家寶、朱鎔基、李瑞環等一大批因爲鄧小平路線而升官發財的這些老官僚的支持。據北京官場的傳言，習近平怒罵這批老官僚是『老而不死是爲賊』。

爲應對中共太子黨和溫家寶等老官僚聯手謀劃的正在如同地火燜燒的挑戰，習近平一方面著力籌謀在2027年中共二十一大之前發動臺海戰爭，企圖以此戰之勝爲他的二十一大上的連任、進而實現他的終身執政的夢想，創造不可阻止的政治趨勢。那麼另一方面，習近平又放出了可能爲薄熙來徹底平反的消息，讓薄熙來重回政壇來震懾鄧樸方和溫家寶這兩個太子黨和老官僚中倒習的領軍人物。」

習曾經讚譽「唱紅打黑」

袁紅冰指出：「大家都知道，薄熙來在任重慶市委書記的過程中，掀起唱紅打黑的政治風潮。所謂打黑那就是借打擊官商勾結的這種黑惡勢力的名義，來否定鄧小平的政治經濟路線，矛頭直指鄧小平。所謂唱紅就是要表達回歸毛澤東的文化大革命政治路線的意志。薄熙來當時也因此被溫家寶稱作文化大革命餘孽。

➔下轉A3

鄧樸方
鄧小平之子
據稱鄧樸方領銜的太子黨正試圖阻止習連任。



TOMOAKI ITO/AFP VIA GETTY IMAGES

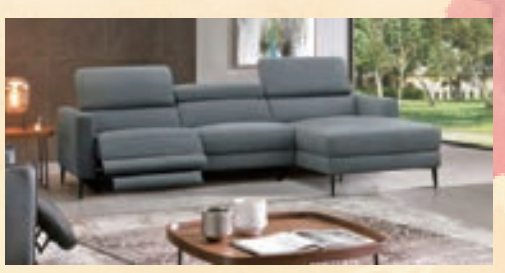
溫家寶
前中共總理
擁護鄧小平路線，曾把薄熙來稱作文化大革命餘孽。



LINTAO ZHANG/ GETTY IMAGES

圖片來源 | ；鄧樸方：TOMOAKI ITO/AFP VIA GETTY IMAGES；溫家寶：LINTAO ZHANG/GETTY IMAGES; 袁紅冰：網絡圖片

MJM FURNITURE
春季新品優惠
全部加拿大製造
沙發 床墊 臥室系列



Bermex• 定制餐飲家居
• 由北美樺木製造而成 • 加拿大製造
• 多種面料或皮革可供選擇

MJM FURNITURE

高貴林: 超過23,000英尺
1315 United Blvd
604-522-1388

素里: 超過35,000英尺
13570 77 Ave / King George Hwy
604-596-9901

60 YEARS IN CANADA EVENT

2025 Nissan Kicks s 前驅車
租賃月付$302起，首付$1499。相當於
$70 週付
4.99% 年利率
39個月(經批准的信貸)
優惠包括
$1,500 週年現金獎勵



morrey NISSAN of Coquitlam
MORREY NISSAN OF COQUITLAM
2710 LOUGHEED HWY, PORT COQUITLAM
604-464-9291 morreynissancoquitlam.com


Ash Ji
604-562-7970


Eldwin Poon
604-721-0866


Joe Ong
604-916-1111

Westwood St
LOUGHEED HWY
morrey

《看中國》溫哥華分社：電話：604-288-0298 | 投稿：van-editor@kzgtimes.com
廣告部：778-861-6856 ad@kzgtimes.com | 郵址：PMB #181 - 2242 Kingsway, Vancouver, BC V5N 5X6

ISSN 2562-7961
售價：$5.98

9 772562 796004

大陸聚焦：中南海風雨再起

← 上接：A1 頭版

那麼中國人都知道，鄧小平的以沒有道德底線的『白貓黑貓抓住耗子就是好貓』爲原則，以中共千萬官員的這種私欲的徹底放飛爲源頭動力，設計出了權貴資本主義。那麼這個權貴資本主義發展到江澤民、胡錦濤時期，已經進入了迴光返照的這種末日危機。社會財富的極端兩極分化，官權的腐敗入骨，中共千萬貪官汙吏和國際資本結成吸血鬼同盟，吸食近3億中國農民工奴工般勞動的血汗，再加上對法輪功人士的持續不斷的大迫害等等所有這一切，都引發了天怒人怨。正是在這種背景下薄熙來發起了所謂唱紅打黑的運動、試圖利用社會的這種普遍的怨恨爲他自己掌握中共的最高權力來創造政治條件。薄熙來之所以應當被稱之爲魔鬼，在於他要借助回歸毛澤東原教旨主義的方式，來拯救鄧小平路線所導致的中共暴政的末日危機。當時習近平作爲中共的國家副主席，在視察重慶時，對薄熙來的唱紅打黑的運動，那是讚譽有嘉的。這都有歷史事實爲證。

只不過薄熙來治家無方。薄熙來和他的妻子谷開來、馬仔王立軍，或許還要再加上一個洋人海伍德之間的三國四方的這種一場『愛情』狗血劇，導致薄熙來一巴掌把他的親戚馬仔王立軍從重慶搧進了美國駐成都領事館，當時國際輿論爲之瞠目結舌。

「薄熙來在情急之下方寸大亂，竟膽大包天、違背中共的祖宗家法，擅自下令調動重慶的武裝員警部隊，跨省界出動包圍了美國駐成都的領事館，甚至試圖衝進美國的領事館把王立軍搶出來。薄熙來派去的這支武警部隊，還一度與中共中央緊急派遣的保衛美國領事館的警衛部隊發生對峙。當時溫家寶就以膽大妄爲、擅自調動武裝力量越境行動，還有就是王立軍事件造成了不可挽回的國際影響，以及薄熙來在思想上是文化大革命的餘孽等三項指控，力主當時的中共中央常委會要嚴懲薄熙來。溫家寶當時聲稱，如果不嚴懲薄熙來，那麼擅自調動部隊之風一開，共產黨就將『國將不國，大亂必生』，這是他當時的原話。薄熙來儘管身敗名裂於老婆和馬仔的這種相愛相殺的狗血劇，讓他自己也身陷囹圄，但是他已經借助風靡一時的唱紅打黑運動，成爲中共體制內部潛在的政治力量，也就是毛澤東的文化大革命極左勢力的精神領袖。」

黨內倒習勢力反撲 習近平欲借薄熙來震懾

袁紅冰還進一步披露：「在中共十九大之後，習近平的親信蔡奇等人就曾經向習近平建言，希望展開對鄧小平、江澤民復辟資本主義路線的公開鬥爭批判，揭露鄧小平、江澤民路線把中共推到了亡黨、亡國、亡軍的危機之中，認爲只有公開的從政治、經濟、軍事和外交路線上，徹底否定了鄧小平、江澤民，才能夠確立習近平的所謂挽救了黨、挽救了軍隊、挽救了國家、定於一尊的地位，才能使習近平眞正比肩毛澤東。只不過由於習近平認爲當時公開否定鄧小平、江澤民的風險太大。所以他實行的是，只做不說的策略。

那麼現在中共的太子黨鄧樸方、陳元和老官僚溫家寶等一批人，趁川普2.0給習近平造成巨大壓力的機會，重新聚集在鄧小平路線的旗幟之下，準備在中共二十一大之前向習近平發難。可是就在這個同時，習近平軍中的親信李尙福、苗華等一大批官員，又爆發出對習近平的政治絕對不忠誠大案，使習近平遭受到政治重創。於是同樣被溫家寶稱作文化大革命餘孽的蔡奇，再次向習近平提出爲薄熙來的貪腐案件徹底平反昭雪，追究冤案製造者溫家寶的政治法律責任。如此一來，由於薄熙來具有典型的太子黨紅二代的身分，而且曾經發動過糾正鄧小平路線的『唱紅打黑』運動，而且他又是中共體制內的毛澤東文化大革命派的精神領袖。所以他如果重返政壇，必定能夠強有力的遏制當下企圖阻止習近平，在二十一大上連任的政治陰謀活動。

中共官場傳言認爲，一旦將擁有『梟雄』之性的薄熙來從監獄中放出，那無異於打開了潘朵拉的盒子，放出了一個混世魔王。據受到習近平整肅的中共太子黨家族成員披露，幼年時期習近平在中共高幹子弟當中，經常受到比他大四歲的薄熙來的霸凌。習近平曾經被迫給薄熙來當馬騎。這肯定會在習近平的幼年造成巨大心理陰影，因而對他最終是否能夠做出決策，放出薄熙來產生消極的影響。

正是在上述這個背景下，習近平才接受了蔡奇又一個建議，就是首先通過幾個月的『建黨整風』運動，對黨內向習近平挑戰勢力進行一次大清洗、大整肅。如果建黨整風運動能夠起到令習近平滿意的效果，能夠清除掉準備在二十一大上阻止習近平連任的中共太子黨和老官僚聯手的這股勢力反撲，那麼就不必再打開這個潘朵拉的盒子了，也就是不必再把薄熙來從監獄裡放出來。所以蔡奇提出的要搞『黨建整風』運動，實際上它背後就是隱藏著一個極其激烈的中共黨內新一輪鬥爭。」

兩會再揚言「武統」臺灣

據悉，中共在兩會上對臺灣的表態引起了外界高度警覺。比如中共總理李強稱臺灣是中國的「一個省」，中共解放軍和武警代表團發言人吳謙，也以武力威脅臺灣政府。與此同時，中共解放軍近期修訂三項核心軍規，進一步強化戰備導向等。袁紅冰對此認爲：「其實中共多年以來，從來就沒有放棄要吞併臺灣的野心，特別是自從習近平上臺對臺灣的文攻武嚇，更是日益加劇。可以說中共的或者說習近平當局它的底線思維，就是準備運用武裝力量來發動臺海戰爭、解決臺灣問題。而且他也確實把這種底線思維一直在推向現實化，也就是讓整個中國的社會，從政治、經濟、文化各個範疇，都做好轉入戰時狀態的準備。所以這次的兩會上表態並沒有甚麼更新的含義，只不過是再一次重申發動臺海戰爭用武力來解決臺海問題，是中共的一個底線，也是中共準備應對川普2.0這種驚濤駭浪的最後舉措。」

賴清德政府強硬回擊

據媒體報導，臺灣政府近日接連採取強硬措施，應對中共日益加劇的文攻武嚇等挑釁。袁紅冰就臺灣政府強硬態度，及採取一些針對中共統戰的措施，發表了他的看法：「在當前的世界上只有一個政權，不斷的對臺灣發出吞併的威脅，不斷公開聲稱他們要用，包括戰爭方式在內的所有的方式，最終一定要摧毀臺灣主權在民的政治制度，一定要摧毀臺灣的自由民主生活方式，一定要剝奪臺灣人民決定臺灣命運和自己前途的權利，這個政權就是中共。這是一個國際社會已經衆所周知的事實。

但是很遺憾，很長時間或者說在過去二、三十年以來，臺灣的領導人沒有一個人敢於眞正的面對這個事實，所以也沒有採取相應的措施來清除、來防範中共對臺灣社會幾乎是無孔不入的統戰滲透，以至於後來藍白立委居然在立法院執行習近平的占領立法院制高點的指示，利用藍白立委在臺灣立法院所占有多數席位的優勢，做出種種毀憲亂政的行爲，已經直接嚴重影響臺灣的國家安全。

對於臺灣而言，中共統治下的中國或者叫做中共國，它就是臺灣境外的敵對勢力。自從臺灣自由民主化以來，賴清德總統是第一次以國家元首的名義，勇敢的說出了這個客觀事實。賴清德總統這一個政治意志的宣誓，他不是一個個人的意志宣誓，因爲他是中華民國的總統，也是臺灣的國家元首，所以他的宣誓就給臺灣的國家意志注入了強大精神能量。而且與此同時賴清德總統還推出了一系列的護臺法案，用這樣的行動，向國際社會、向中共表明了臺灣維護自己國家安全、人民主權和自由民主的生活方式的堅定不移意志。

從另一個角度審視，中共對臺灣社會全面的統戰滲透，還表現在一批藍白所謂的學者、名嘴，公開在媒體上散布恐共、媚共的情緒，淪爲中共大外宣的代理人和代言人，企圖禍亂臺灣社會，瓦解臺灣社會抵抗中共意志和信心。所以在這樣的情況下，我們可以說這些投共賣臺的藍白立委和這些名嘴、學者，實際上已經成爲中共埋在臺灣內部的定時炸彈，已經構成了臺灣的心腹之患，臺灣的國家安全，因此處於極大的危機之中。正是在這樣的背景之下，賴清德總統以他的勇敢和他的智慧，明確的告訴國際社會，同時也告訴臺灣民衆，中共就是臺灣的境外敵對勢力，並且通過一系列的護臺法案，來對中共的統戰滲透，做出了前所未有的強有力回擊。那麼現在正在臺灣社會上公民團體所發起的大罷免浪潮，恰恰爲賴清德總統的國家意志宣誓提供了極其強大的民意背景和民意基礎。」

俄烏戰爭停火會實現嗎

據媒體報導，近日川普政府提出了俄烏戰爭「立即臨時停火30天」的建議，那麼，川普對俄烏戰爭的停火努力會成功嗎？普京會不會顧及與中共的盟友關係？袁紅冰在回答記者提問時表示：「這個川普2.0提出一個基本的外交戰略，就是把美國的國家戰略重心由歐洲轉移到亞洲、轉移到臺海，轉移到對付中共。爲實現這一個戰略的轉移，就必須先結束俄烏戰爭。川普2.0能不能實現這樣一個戰略轉移？現在還是需要觀察。因爲在轉移的過程中，一方面習近平所領導的中共必然會用種種的方式破壞這個過程。另一方面由於歐洲對俄羅斯抱有歷史上難以化解的仇恨，對俄羅斯的極端不信任，這使俄羅斯脫離中共，重建和美國的關係，也會產生消極的影響。

我從總體上判斷，現在俄羅斯由於俄烏停戰還沒有實現，所以俄羅斯在暫時的一段時期之內，它至少從表面上還要保持和中共上不封頂的戰略盟友關係，以便在和俄烏停戰的談判過程中，他能使它自己的國家利益最大化。但是只要川普通過他的外交智慧，能夠實現美國和俄羅斯之間的關係正常化，並進而使俄烏之間的戰火停下來，最終實現和平。只要這個態勢出現，那麼俄羅斯和中共剝離，那是必然趨勢。」

美國之音遭關閉引發熱議 吳建民望其浴火重生

【看中國記者孟浩綜合報導】美國總統川普近日突然下令關閉美國之音（VOA）、自由亞洲電臺（RFA），以及國際媒體署（USAGM）下屬的一系列對外廣播機構，包括古巴電臺和中東電臺。這一決定猶如一枚重磅炸彈，迅速在全球華人社群和國際輿論中引發激烈爭論。

時評人吳建民在自媒體節目中分享了他的看法。他認爲，美國之音的關閉既是對其近年腐敗與偏離傳統價值觀的清算，也是一場令人惋惜的情懷終結，並希望這一媒體浴火重生，通過改組重塑其使命。

支持者：清算腐敗與滲透

吳建民首先分析了支持關閉美國之音的聲音。他指出，許多人認爲這一決定「關得好」，理由在於美國之音近年來的種種問題已使其偏離初衷，淪爲一個效率低下、腐敗叢生的機構。

他提到，美國之音的運營模式過於臃腫，例如其前中文部主任龔小夏曾透露，一檔節目需要動用20多人，包括主持人、編輯、撰稿人、攝影師和後期製作團隊，而產出的節目點擊量卻遠不及一些單槍匹馬的自媒體人。他以自己爲例，稱自己做了2600多集節目，全部獨立完成，從未依賴他人協助，卻依然保持了穩定的影響力。相比之下，美國之音耗費大量納稅人資金，卻未能與其媒體地位相匹配，這讓許多支持者認爲其存在已無必要。

更令人關注的是，吳建民指出，美國之音長期以來遭到中共的滲透。

他舉例稱，該機構內部一些主持人與編輯明顯帶有左派傾向，甚至與中共立場一致。例如，有位白人主播阿曼達與中國有深厚聯繫，其丈夫在華投資數億美元，與中共關係密切。這種滲透使得美國之音的節目內容偏離了傳播美國傳統價值觀的初衷，反而成爲左派思想和中共宣傳的舞臺。他提到，在COVID-19疫情期間，美國之音的報導刻意淡化武漢病毒的起源，稱其爲「自然產生」，這種立場讓許多聽衆感到失望。支持關閉的人士認爲，這樣的媒體已無存在的價值，關閉是對腐敗與滲透的果斷清算。

反對者：捍衛情懷與使命

然而，吳建民坦言，他個人反對關閉美國之音。他認爲，這一決定不僅是對一個媒體機構的終結，更是對幾代華人精神寄託的割裂。美國之音自1942年創辦以來，已有80多年歷史，其聲音曾穿透鐵幕，爲無數身處壓抑環境的中國人帶來希望。

他回憶，自己中學時第一次通過短波收聽美國之音，播音員甜美的聲音和眞實的新聞讓他感受到外部世界的偉大，這種震撼影響了他的一生。他強調，幾代中國人通過美國之音瞭解世界、學習英語，甚至走上追求自由的道路，這種精神啓蒙是任何媒體無法替代的。

吳建民說，美國之音曾是中國人反抗共產主義壓迫的燈塔。文革期間，偷聽美國之音可能被判處死刑，即便在改革開放後，收聽仍被視爲「敵臺行爲」，一旦被舉報，輕則入獄，重則判刑數年。然而，無數人甘冒風險，只爲聽到那個眞實的聲音。

他認爲，美國之音的存在對中國民衆具有巨大的社會價值，尤其是在揭露共產黨歷史眞相、啓發民衆覺醒方面，功不可沒。若其關閉，中共將成爲最大受益者，「習近平恐怕要開香檳慶祝」。

他還提到，美國之音曾推出如《英語900句》等教育節目，幫助無數年輕人掌握英語，走向世界，成爲傑出人才。這些精神與文明的種子在中國遍地開花，培養了一代又一代的民主鬥士。因此，反對關閉的人士認爲，美國之音不應被一刀切地終結，而應通過改組剔除腐敗與滲透，重塑其作爲正義之聲的角色。

川普與萊克的決策

吳建民接著剖析了此次關閉的直接原因。

他透露，川普此舉與新任美國之音臺長萊克（Carol Lake）密切相關。萊克是一位資深媒體人，曾在多家美國媒體擔任要職，年薪逾百萬美元，卻放棄高薪加入川普團隊。

她長期支持川普，尤其在2020年大選爭議中堅定捍衛其立場，認爲選舉存在舞弊，這與川普的觀點一致。川普對她的信任可見一斑，直接任命她爲美國之音臺長，並隨後提升她爲總統媒體顧問，無需參議院審批即可掌控國際媒體署事務。

萊克上任後，對美國之音展開全面調查。她發現該機構存在驚人浪費，例如租賃一座豪華辦公樓，一次性支付15年租金2.5億美元，外加數千萬裝修費，卻缺乏媒體所需的專業設備。她還曝光美國之音每年向美聯社、BBC等支付5300萬美元購買新聞內容，質疑其自身採編能力。這些發現讓她認定美國之音效率低下、浪費納稅人資金，必須徹底改革。

然而，眞正觸發川普下令關閉的導火索，是一位印尼裔記者帕帕奇·維塔庫斯瓦拉的挑釁行爲。該記者在川普與愛爾蘭總理會談時，未經允許大聲質問川普是否計畫將巴勒斯坦人趕出加沙。此舉激怒了川普，他回應：「沒人要趕走巴勒斯坦人。」並得知對方來自美國之音後，苦笑著說：「難怪。」

當晚，川普簽署總統令，關閉國際媒體署所有下屬單位，1300多名員工被要求行政休假，自由亞洲電臺更被直接取消撥款。

儘管關閉令已下達，吳建民透露，他從美國之音內部朋友處獲悉，該機構不會徹底消失，而是將迎來一次大規模改組。他希望這一媒體能在清算弊端後浴火重生，繼續爲中國的民主進程貢獻力量。

金價創新高 觸$3038峰值

ROMAIN COSTASECA/HANS LUCAS/AFP VIA GETTY IMAGES



3 月 18 日，黃金價格上漲 1%，創下歷史新高，繼續保持在 3000 美元 / 盎司以上。

【看中國記者陳澄綜合報導】由於中東緊張局勢加劇，以及關稅導致貿易不確定性增加，刺激避險資產需求。3 月 18 日，黃金價格上漲 1%，創下歷史新高，繼續保持在 3000 美元 / 盎司以上。

路透社報導，截至美東時間 18 日上午 9:46，現貨黃金觸及每盎司 3038.26 美元峰值，上漲近 1%。 3 月 14 日，金價首次突破 3000 美元。美國黃金期貨上漲 1.05%，至 3038 美元。黃金價格繼續延續去年勢頭，今年迄今已上漲超 15%，並 14 次創下歷史新高。

Kitco Metals 高級分析師威科夫（Jim Wyckoff）表示：「由於持續避險需求，今天黃金市場出現強勁上漲。」主要因為中東衝突再度升級、貿易緊張局勢加劇以及央行大量購買黃金等因素。

從美東 3 月 17 日晚開始，以色列對加沙發動空襲，在加沙造成四百多人死亡。以色列恢復空襲的原因，是哈馬斯拒絕釋放人質。

貿易戰帶來經濟不確定性

3 月 12 日美國對外的 25% 鋼鋁稅生效，以及 4 月 2 日對等關稅即將生效等因素，也給全球經濟和市場帶來不確定性。

加拿大對鋼鋁稅反應強烈。加拿大宣布對部分美國進口產品 25% 的報復性關稅，包括鋼鋁和工具、計算機等。歐盟也宣布對美國的報復性關稅，包括牛肉、摩托車、威士忌和美國製造的鋼鋁。澳大利亞對川普加徵關稅不滿，但暫時選擇不進行報復。韓國、日本表態願意協商。

在經濟或地緣政治不穩定時期，黃金傳統上被視為避險投資。

川普政府試圖通過貿易戰令全球範圍內針對美國的不平等、不平衡的貿易機制得到一定糾正，尤其針對世界第二大經濟體中國。中共正主要通過第三國轉口，將鋼鐵和鋁製品傾銷到美國。

目前，從中國直接出口美國的鋼鐵約 47 萬噸。 2024 年美國從加拿大進口鋼鐵約 595 萬噸，占進口總量的 23%。其次是巴西和墨西哥。中共通過加拿大、巴西和墨西哥三國繞道向美國出口鋼鐵的渠道早已形成。這三個國家占了美國鋼鐵進口總量的 51%。

中國 2024 年直接向美國出口了 22 萬噸鋁，排在第三位，自 2017 年達到 64.3 萬噸的峰值以來，已下降了 2/3。川普第一任期的關稅顯著降低了從中國直接進口的鋼鋁數量，現在試圖堵住中共的轉口渠道。加拿大是美國鋁進口的最大來源國，2024 年向美國出口約 315 萬噸，約占美國鋁進口總量的 58%。川普的鋼鋁稅正在攪動全球鋼鋁供應鏈，最終可能導致更多國家都針對中共加徵鋼鋁稅。

市場關注俄烏停火協議

投資者現在密切關注 3 月 18 日川普與普京的會談。這次接觸是美俄關係急劇變化的最新轉折，川普將盡快結束俄烏衝突作為他上任後的首要任務之一。川普希望說服普京簽署一份 30 天停火提案，作為結束戰爭的可能途徑。

為了準備美俄元首通話，川普的特使史蒂夫・威特科夫（Steve Witkoff），近日在莫斯科會見了普京。美國國務卿盧比奧則在沙特阿拉伯與烏克蘭代表團舉行了會談，並成功說服了烏克蘭團隊同意這份美國提議的停火框架。

克里姆林宮發言人德米特里・佩斯科夫（Dmitry Peskov）18 日在美俄元首通話前表示，這次通話是建立對話並尋求解決烏克蘭問題的更廣泛努力的一步。克里姆林宮說，兩位元首將討論解決烏克蘭衝突以及俄美關係正常化的問題。

聚焦美聯儲決議

美聯儲 19 日的貨幣政策會議，也是投資者關注的焦點之一。據芝加哥商品交易所集團的 FedWatch 工具，交易員預計美聯儲 19 日將維持利率不變，而他們認為 6 月分降息的可能性接近 66%。

City Index 市場分析師希拉爾（Razan Hilal）表示，如果金價維持在 3040 美元上方，下一個高點預計為 3080 美元。 18 日，白銀上漲 0.8% 至每盎司 34.1 美元，創 10 月底以來的最高水平。鉑金持穩於 1000.30 美元，鈀金上漲 0.1% 至 965.50 美元。希拉爾表示：「未來幾週，我們可能會看到白銀價格出現更強勁漲幅。」

北京推新政促消費 專家質疑

【看中國訊】中共中央辦公廳和國務院辦公廳於 3 月 16 日正式發布〈提振消費專項行動方案〉（以下簡稱〈方案〉），提出 8 大領域共 30 項具體措施，旨在提振內需、刺激消費。然而，多位國內外專家對此持謹慎態度，認為政策缺乏新意，僅具短期刺激作用，難以從根本上扭轉消費疲軟的局面。

〈方案〉涵蓋城鄉居民增收、消費能力保障、服務消費提質、大宗消費升級等多個方面。具體措施包括促進工資性收入合理增長、多措並舉穩定股市和樓市、落實帶薪休假制度、研究建立育兒補貼制度等，顯示出北京政府試圖通過提升居民消費能力和改善消費環境來釋放內需潛力。

儘管〈方案〉覆蓋面廣，專家們對其實際效果卻不樂觀。中國資深資本界人士徐真表示，這 30 項措施不過是「把過去單一部門的刺激方案匯總成一個政策『大雜燴』」，缺乏創新。他指出，政府試圖通過行政手段撬動居民銀行存款來救實體經濟，但「百姓實在沒有能力消費，也不敢消費」，這導致 CPI 持續走低。徐真認為，單純依靠政策號召難以改變居民行為，解決不了深層次的經濟問題。

美國經濟學者黃大衛同樣持懷疑態度。他分析，儘管短期內汽車、家電、文旅等行業可能因補貼政策獲得一定提振，但消費恢復的持續性存疑。居民消費意願不足，根源在於房地產低迷、失業率上升和收入增長放緩，居民更傾向於儲蓄而非消費。若進一步加大財政支出或信貸投放，可能加劇地方政府債務壓力，而沒有結構性改革，長期消費驅動型增長難以實現。

外國專家的批評更為尖銳。牛津大學中國中心經濟學家馬格納斯（George Magnus）在社交媒體 X 上指出，北京「誤診」了問題根源。他認為，消費疲軟並非單純因信心不足或消費機會有限，而是中共宏觀和產業政策導致的需求萎縮。「政府不願在現有基礎上投入更多資金，且政策側重增加供給而非解決需求疲軟，這根本不是當前中國的問題。」馬格納斯總結道。

中共國家統計局數據顯示，儘管 2025 年初消費品零售總額有所增長，但增速遠不及預期，且通縮壓力未緩解。相比之下，疫情前中國消費對經濟增長的貢獻率曾高達 60% 以上，而近年這一比例顯著下降。專家指出，〈方案〉中提及的股市、樓市穩定措施雖有亮點，但缺乏具體財政支持細節，難以扭轉居民對未來的悲觀預期。

分析人士認為，要真正提振消費，中國需從根本上解決收入分配不均、社會保障不足等問題，而非依賴短期補貼或行政命令。正如黃大衛所言：「沒有結構性改革，消費驅動型增長只是空話。」在國內外雙重壓力下，北京的這場消費提振戰役能否奏效，仍是未知數。

習近平急邀跨國CEO救外資

【看中國訊】2024 年中國吸引外商直接投資（FDI）淨額僅 45 億美元，只有 2021 年高峰時的 1.3%。今年在美中貿易戰陰霾籠罩下，不見起色，前 2 月續減 20.4%。傳出北京急邀大量的外商執行長前往北京開會，並安排會見中共總書記習近平，突顯北京急於穩定外資信心的需求。

據彭博社報導，3 月 23 日至 24 日，北京釣魚臺國賓館將舉辦「中國發展高層論壇」（CDF），預計數十名外國企業執行長與會，其中有一部分將被安排與習近平見面。

知情人士表示，習近平與商界領袖的會晤，可能會在中國發展高層論壇之後，於 3 月 28 日舉行，目前受邀名單仍在協商。

據悉，高通執行長阿蒙（Cristiano Amon）及沙特阿拉伯執行長納瑟（Amin Nasser）等全球企業高層，將會出席中國發展高層論壇。此前曾參加的黑石集團蘇世民（Steve Schwarzman）、輝瑞執行長博爾拉（Albert Bourla），以及和聯邦快遞執行長辛柏文（Raj Subramaniam）等高層，今年預計會再次出席於 3 月 23、24 日舉行的活動。

媒體認為，習近平正試圖扭轉外國資金外流和經濟疲軟，緩解國內經濟疲軟壓力。尤其川普進一步加徵關稅，可能會危及北京當局今年經濟增長5%的目標。

不僅如此，由於外資持續撤出中國，讓北京憂心忡忡。根據中國國家外匯管理局統計，2024 年中國吸引外商直接投資淨額僅 45 億美元，創 1998 年有統計以來最低紀錄，僅 1998 年的 1/10，更只有 2021 年高峰時的 1.3%。

今年前 2 月續減，最新數據顯示，今年前兩月中國吸引外國直接投資金額為 1712.1 億元人民幣，大減 20.4%。

中國法拍房激增 斷供潮釀悲劇

【看中國訊】2025 年初，中國法拍房數量激增，房貸斷供潮愈演愈烈。據中國指數研究院法拍數據庫統計，今年 1 至 2 月，全國法拍房源掛拍量達 17.2 萬套，同比增加 4.5%。但成交量僅 2.82 萬套，成交率低至 13.7%，折價率 74.95%。 2024 全年掛拍量更達 76.8 萬套，顯示房地產市場持續低迷，外加經濟下滑與房價腰斬，斷供現象已成普遍趨勢。

CHENG XIN/GETTY IMAGES



2025年 3月 10日，中國重慶一處建築工地。

徐州一名業內人士透露，全國法拍房總數逼近百萬套，但成交率不足 20%，80 多萬套成為銀行手中賣不出的「鋼筋混凝土」。他表示，許多銀行甚至不願拍賣斷供房產，轉而採取柔性措施：如降低利息、延長還款期，甚至幫客戶找工作，只求保住本金。一名安徽財務工作者王女士也證實，因失業與減薪，多數人無力還貸或購房，法拍房即使賣出，後續糾紛也多，銀行傾向於延期還款。

房貸斷供不僅衝擊銀行，更摧毀無數家庭。 2023 年，一張小女孩面對被封家門的照片引發熱議，她哭訴父親「只是暫時還不起房貸」。徐州業內人士分享案例：一名客戶 2017 年購置市值百萬房產，首付 30 萬，貸款 70 萬，還款五年後斷供，房子七折法拍僅剩 57 萬，還清債務後仍欠銀行 8 萬。他感嘆：「二十年青春為銀行打工，安居變賭局，斷的不是月供，是人生。」

深圳一自媒體披露，當地房價從 14 萬 / 平米跌至 4 萬 / 平米，跌幅超過七成；有人千萬房產跌至 500 萬，斷供後銀行帳戶被凍結，連微信餘額也被司法凍結。 2024 年，太原、重慶等地因房貸壓力出現跳橋潮，上海一名中金公司員工因降薪與房貸跳樓身亡。 2025 年，小城市如山東聊城也因失業與債務發生連環跳河事件。

法拍房激增折射出中國房地產與經濟的雙重危機。銀行求「別斷供」、家庭悲劇頻發、社會情緒低迷，顯示這一問題已超越經濟層面，成為社會穩定的隱憂。

財經簡訊

推特藍鳥標誌開賣 價格狂飆2萬

【看中國訊】推特更名「X」後，其舊金山總部大樓上極具象徵意義的巨型藍鳥標誌正進行拍賣，出價已達 2 萬 1664 美元。這個重 254 公斤、12×8 英尺的標誌，來自市場街 1355 號總部，朝傑西街。RR Auction 預估最終價可達 4 萬美元，競標至 3 月 20 日結束。得標者需自付運費，因標誌巨大，成本不低。2023 年 1 月，推特曾拍賣辦公家具及霓虹標誌，當時一座辦公室裝飾用藍鳥雕像甚至賣出 10 萬美元。這隻被員工暱稱為「拉里」（Larry）的藍鳥標誌曾是推特象徵，如今命運待定。

美商務部下令政府設備禁用 DeepSeek

【看中國訊】據路透社消息，美國商務部近期通知員工，禁止在政府設備上使用 DeepSeek 的 AI 模型。有內部郵件稱，為確保信息安全，禁用 DeepSeek 相關應用、程序及網站，具體禁令範圍待確認。DeepSeek 低成本 AI 模型今年 1 月引發全球股市拋售，美國擔憂該模型對資料隱私及敏感信息的風險。眾議員拉胡德（Darin LaHood）與戈特海默（Josh Gottheimer）2 月提出法案，擬全面禁用 DeepSeek，並致函州長推動限制。議員稱，DeepSeek 可能讓敏感信息外流至中共，成為其資產。

傳軍委副主席何衛東落馬

【看中國記者李淨瑤綜合報導】最近，前中國資深媒體人趙蘭健連續在X平臺爆猛料，繼13日他透露何衛東被抓後，15日再爆趙克石、福建系將領被抓。趙蘭健說，更大的風暴正在來襲。有分析認為，如果這場清洗是反習派在針對習近平「剪裙邊」，那其最後目標一定是直指習近平。接下來要觀察的重點是另外「三個人」是否出事。

NOEL CELIS/AFP VIA GETTY IMAGES



2023年3月4日，中共中央軍事委員會副主席何衛東（左）、張又俠（右）在北京大會堂出席政協開幕會。

3月13日，趙蘭健在X平臺上爆料稱，中共二十屆中央政治局委員、中央軍委副主席何衛東被帶走調查。趙蘭健還說，何衛東被抓的消息已經獲得第二渠道證實。「更大的風暴正在襲來！總後勤部前部長趙克石已被正式帶走，意味著軍方資源調配體系遭遇重大震盪！」

而趙所說的第二渠道就是來自於獨立時評人蔡慎坤的證實。蔡慎坤3月15日在自媒體節目表示，原本也沒把握趙蘭健的消息是否屬實，但他一位國內的朋友通過語音給了他一個提示說何衛東出事是真的，而且軍隊內部高層也做了傳達。李尚福和苗華被抓的事，也是那位朋友第一時間告訴蔡慎坤的。

那位朋友還提了一句：「他自己都保不了了，怎麼能夠保何衛東啊！」蔡慎坤表示，他並不知道朋友所說的「他」指的是誰，但是何衛東出事的可能性很大。

蔡慎坤表示，何衛東是中央軍事委員會副主席，也是習近平在軍中的心腹。「何衛東被抓對中共政治格局產生重大影響，也將迅速改變中國政治方向。」

3月14日，中共舉辦「反分裂國家法」實施20週年座談會，出席座談會的包括全國人大常委會委員長趙樂際、外交部長王毅、政協副主席、中央統戰部長石泰峰、公安部部長王小洪，以及軍委委員、中央軍委聯合參謀部參謀長劉振立。軍委副主席何衛東並未出席。

蔡慎坤指出，「反分裂國家法」屬於軍隊的政治工作，它是對臺灣的重大政治工作，「而何衛東又是來自福建，對臺灣前線的，主管政治工作的何衛東應該出席的會議，但是卻罕見地缺席了。」反而是軍委委員、聯合參謀部參謀長劉振立出席了。今年1月分，劉振立也替代國防部長董軍出訪馬來西亞和印尼。

蔡認為，這實際上對外釋放了一個非常重要的政治信號，「顯示出中共軍隊應該是發生了重大的事情。否則的話不至於出現那麼多重要人士不露面的情況。」

趙蘭健質疑，福建一直是習近平的重要基地，如今福建系軍官大規模出事，「是習徹底拋棄昔日舊部，還是軍中反習勢力遭遇致命打擊？」

時評人章天亮在自媒體分析，何衛東是習近平提拔上來，準備接替張又俠的人選，因為張又俠在二十一大肯定會退休。所以，何衛東被查很讓人感到意外，因為他出身31軍。落馬的苗華也是出身31軍，整個31軍、習近平的嫡系部隊，反而變成了一個重要清洗的對象，感覺習近平是眾叛親離了。

章天亮認為，何衛東出事的大概率是50%。他分析何衛東出事可以分成兩種情況：第一種情況是反習派在打何衛東，目的是像「剪裙邊」一樣把習近平周圍對他忠誠的人，像苗華、何衛東等等全部幹掉，然後目標直指習近平；第二種可能是，習近平親自主導了大清洗，發現何衛東對他不忠，於是清洗掉他。

章天亮進一步分析，如果是第一種情況，那接下來我們就要觀察另外三個人。一個是中央警衛局局長會不會換人。「如果換人的話，那就意味著習近平危險了。」習近平不行的話，「另外兩個人中央辦公廳主任蔡奇和公安部長王小洪也會跟著不行。」

「政治不忠誠」導致苗華落馬

【看中國記者李德言綜合報導】中共兩會匆匆結束，外界發現，此前被查的苗華沒有現身今年兩會，有知情人披露，他出事的原因涉及對中共黨魁習近平不忠。苗華的出事，在嚴重打擊習近平的同時，也擾亂了其對二十一大的布局。

2024年11月28日，中共國防部發言人吳謙在例行記者會上，公開宣布中央軍委委員、政治工作部主任苗華，因「涉嫌嚴重違紀」，被「停職檢查」。苗華也缺席今年的中共兩會。

此前有分析認為，苗華是被中共軍委副主席張又俠拿下來的，但據知情人曝光，苗華的落馬源自他對習近平的不忠。

近期，旅澳法學家袁紅冰教授向媒體表示，據中共體制內人士透露，現在中共內部對於二十一屆政治局委員和常委的爭奪，已經激烈展開了。2027年召開中共二十一大，中共黨魁習近平當然想尋求繼續連任，但對他來說，最大的問題就是原來規劃的那些人，很多都出了問題。

袁紅冰說：「比如習近平原來想要讓苗華在二十一大接替張又俠成為軍委副主席的，替他掌管政治工作系統。哪知道苗華居然出現了對他政治不忠誠的現象。」苗華的倒臺並不是像有些人講是張又俠拿下去的，其實主要是他出現了對習近平的政治不忠誠，而且還被特務系統發現。袁紅冰披露：「苗華案件對習近平的打擊，超過當年林彪案件對毛澤東的打擊。」

他指出，苗華這個案件仍在延燒過程中。這次中共人大會議很多軍方代表因被撤職而沒出現，都是和苗華的案件牽扯在一起的。這也是當前中共黨魁習近平的內部政治困境之一。

從2023年開始，習近平對中共軍隊進行持續至今的大清洗，結果是這把火反而燒到習近平自己人的身上，前後兩任中共國防部長魏鳳和及李尚福落馬，習近平的軍中重要親信苗華也被停職檢查。因眾多軍方官員紛紛出事，導致今年中共兩會的軍隊代表人數明顯減少了。而且外界發現，今年參加兩會的軍方代表似乎成了驚弓之鳥，在會場外，面對媒體的鏡頭時，有的軍官在被拍到後竟然用帽子遮住臉。

根據中共央視畫面顯示，今年3月3日、3月7日，中共陸軍司令李橋銘接連在中共軍隊代表團會議上現身。他曾在2024年底傳出接受調查。

而和李橋銘同時在2024年底缺席中共上將晉銜儀式的海軍政委袁華智，和武警司令王春寧、原陸軍政委秦樹桐，都沒有出席中共兩會。

據悉，袁華智、王春寧和秦樹桐這三人，都被指是中共黨魁習近平的嫡系人馬。李橋銘則被看作是張又俠的親信。

3月7日，獨立時評人蔡慎坤在評論中表示，今年這次兩會成為觀察中共軍中內鬥和習近平軍權受挫的重要窗口，尤其是李橋銘公開復出，以及多個習近平親信將領的缺席，顯示中共軍權的天平正向中央軍委副主席張又俠這邊傾斜，對習近平的掌權則構成了挑戰。

武警司令王春寧仍失蹤

【看中國訊】近日，軍委副主席張又俠的心腹、北京衛戍區司令付文化調任武警部隊副司令並晉升中將。這可能意味著習近平的親信、現任武警司令王春寧待官宣落馬。

據財新網報導，北京市人大常委會官網顯示，二十屆中央候補委員付文化已任武警部隊副司令員，並晉升中將。此前，付文化擔任北京市委常委、北京衛戍區司令。

而習近平親信、現任武警司令王春寧，則在近期傳出已經出事。自去年11月起，他多次缺席重要活動。

2024年11月21日，中共中央書記處書記、公安部部長王小洪召開視頻會議，坐在其左手的是武警部隊政委張紅兵，而不是以往出席這類會議的武警司令王春寧。

2024年12月23日，在北京八一大樓舉行的上將晉銜儀式上，習近平晉升陳輝為上將，王春寧並未出席。

2025年1月5日至6日的中紀委大會，王春寧也未出席。

2025年1月12日至13日，中共中央政法工作會議在北京舉行，武警部隊司令員王春寧上將是唯一缺席的政法委委員。

時評人李燕銘在媒體撰文指，付文化能否進一步升任武警司令並破格晉升上將，北京衛戍區司令將有哪一派將領接任，將是觀察中共軍隊內鬥走向的重要風向標。

自去年三中全會召開，習近平中風倒地，中共政局發生變化，張又俠在政治老人的支持下掌握軍權，習近平的親信就接連出事。

李燕銘指出，中共兩會敏感期，北京衛戍區司令又換人，突顯中共各派圍繞北京衛戍區控制權內鬥激烈。

他認為，武警司令王春寧疑出事之際，張又俠舊部付文化調任武警副司令，並晉升中將，很可能實際掌管武警部隊軍事事務。「付文化如果能很快進一步接任武警部隊司令並破格晉升上將，將是張又俠實控軍權的強有力證據。」

陳一新見風使舵？國安部發文暗諷習近平

【看中國訊】近日，中共國家安全部發布題為〈漢朝：經濟興衰與國家安全啟示錄〉的評論文章。文章指，漢武帝時期，窮兵黷武拖累經濟，並表示經濟安全是國家安全的基礎。有分析認為，文章像是指桑槐，暗諷黨魁習近平導致中國經濟與民生陷入困境。

3月15日，中共國家安全部在微信公眾號發布評論文章〈漢朝：經濟興衰與國家安全啟示錄〉，副標題是「總體國家安全觀學習輔導系列述評（27）」。

文章指出，漢武帝時期，連年大規模的戰爭，造成軍費浩繁，財政支出龐大，出現了「用度不足」「天下少馬」的困境，社會財富被大量消耗。此後，漢朝經濟始終未恢復至文景之治時期。

JASON LEE-POOL/ GETTY IMAGES



在中南海紅牆外站崗的士兵。

文章指，漢武帝簡單粗暴地對私營手工業推行高稅收政策，導致商業、手工業遭到沉重打擊，大量的商人、手工業者破產，百姓苦不堪言，大大侵蝕弱化了經濟基礎。

文章最後說，經濟安全是國家安全的基礎，只有推動經濟持續健康發展，才能築牢國家繁榮富強、人民幸福安康、社會和諧穩定的物質基礎。

這篇文章所評論的問題都是習近平治下的中國現實寫照，因此外界懷疑是在影射習近平。

《自由時報》報導指，中共國安部的這篇評論，似乎在暗批中國經濟陷入困境之際，習近平仍不顧老百姓生活困苦，持續在「強軍」和「備戰打仗」。

經濟和時政評論人秦鵬在乾淨世界的《秦鵬觀察》節目中分析，這篇文章很像是給習近平下指導棋，指點他要撫卹民生，休養生息、不要窮兵黷武，否則經濟會更糟糕、拖累經濟，亡黨亡國。

秦鵬表示，文章批評漢武帝「重徭厚賦」，與現今習近平推「國進民退」，打擊民營企業，對民營企業稅收壓力加大，各地對企業家動輒「以刑化債」「遠洋捕撈」，對民營企業的監管日益收緊相呼應。

秦鵬表示，這篇文章明顯把矛頭指向最高權力擁有者。

他指出，這篇文章絕不是偶發的政治事故，因為國安的筆桿子對政治的敏感性極強，他們知道批評統治者的後果。目前，中共高層矛盾突出、內鬥激烈，很可能掌管國安部的陳一新想要藉機背刺一下習近平，以討好反習派。

時評人李沐陽在《新聞看點》節目中分析，陳一新是習近平的心腹，因為陳一新是習近平提拔成為國安部長的。因此，國安部發這篇評論文讓人感到詭異。

不過，陳一新為人奸詐，善於鑽營、見風使舵，「因此不排除他看到習近平權威受到挑戰，向習近平倒戈一擊。」

美俄高層通電 能源基建暫停火

俄停攻能源基建30天 俄烏達局部停戰共識 美俄官方解讀仍有落差

【看中國記者王君 / 萬厚德綜合報導】美東時間 3 月 18 日 10 點左右，俄羅斯總統普京與美國總統川普進行了約 90 分鐘的通話，雙方在對能源和基礎設施停火、保住被困烏克蘭軍人性命、黑海航行安全倡議、和平解決俄烏衝突，以及改善美俄關係等方面達成了共識，還談到了包括中東和紅海地區的局勢等國際議題。

JIM WATSON AND EMMANUEL DUNAND / AFP VIA GETTY IMAGE



俄羅斯總統普京與美國總統川普進行了約 90 分鐘的通話，普京同意結束針對能源與基礎設施的襲擊。

部分停火與共享經濟機遇

根據《華盛頓郵報》報導指出，普京與川普通話後，同意結束針對能源與基礎設施的襲擊。克里姆林宮隨後表示，普京已立刻命令軍方停止針對烏克蘭能源設施的攻擊。據白宮對這次美俄總統通話的總結，川普與普京同意立刻在中東開始談判，並同意俄方的建議，實施一個有關黑海航行安全的倡議，實現黑海海軍停火，以最終達成全面的停火協議。此外，俄方願以人道主義，在被包圍在庫爾斯克地區烏克蘭士兵投降的情況下，保證他們的生命安全，同時俄羅斯和烏克蘭將於 3 月 19 日以 175 對 175 的方式進行換囚行動，另外移交正在俄羅斯醫療機構接受治療的 23 名重傷烏克蘭軍人。

雙方也強調改善美俄雙邊關係將帶來巨大的機遇，包括達成大規模的經濟合作協議，以及在實現和平後維護地緣政治穩定。克里姆林宮表示，雙方都考慮了可以建立合作的廣泛領域，並討論了在經濟和能源領域發展長期互利合作的若干想法。而川普也支持普京的想法，舉辦美國和俄羅斯職業冰球選手之間的比賽。俄羅斯在2022年入侵烏克蘭後，被排除在國際冰球賽事之外。

關於雙方經濟機遇，據俄羅斯衛星通訊社 3 月 18 日報導，普京摯友、俄羅斯直接投資基金總裁基里爾・德米特里耶夫表示，俄羅斯和美國可以在稀土金屬領域開展合作，俄羅斯對美國夥伴投資礦藏持開放態度。他表示：「我們正在考察一些俄羅斯稀土礦，它們極其有前景、極其有吸引力。正如總統所說，我們對美國夥伴投資這些礦藏持開放態度。存在開發這些礦藏需要的一些技術。」他指出，俄羅斯稀土金屬儲量比烏克蘭高出數倍，而從經濟角度來看，開發俄羅斯礦藏更有吸引力。普京曾於 2 月底公開表示，俄羅斯願意向美國提供在稀土金屬領域合作的機會。據俄羅斯自然資源部稱，截至 2023 年 1 月 1 日，俄羅斯擁有 15 種稀土金屬儲量，總計高達 2870 萬噸，其中 3 百多萬噸極具開採條件位居世界第五。

俄擁軍事優勢停火協議難

不過根據法新社報導，在和平結束衝突議題上，普京雖與川普通話時同意暫停攻擊烏克蘭能源目標 30 天，但依然重提舊調拒絕全面停火，除非西方國家能夠暫停對烏國的所有軍援，包括軍事情報分享；同時需對全線停火實施有效監督、停止烏克蘭境內的強制動員及武裝部隊重新武裝。川普近日在接受福克斯新聞採訪時曾對普京舊調表示，這是因為俄羅斯占有優勢。他說：「短暫停火將會很困難。」俄羅斯國防部 3 月 13 日宣布，俄軍已將烏克蘭軍隊趕出越界入侵庫爾斯克（Kursk）以來占領的關鍵據點蘇賈（Sudzha），和邊境地區另外 2 個聚落。去年 8 月烏克蘭軍隊發動入侵突襲不久，就攻陷這座邊境大城。目前烏軍正全面撤離該區域。

至於烏克蘭方面，據《華盛頓郵報》報導，目前尚不清楚是否會接受這次美俄達成的此項停火方案。就在 3 月 11 日，美國與烏克蘭高層在沙特阿拉伯舉行會談後，烏國方面接受了華府所提出停火 30 天的建議，若經雙方同意，可以延長停火的期限；而美國隨後也恢復了對烏克蘭軍援和情報共享。普京隨後也表示，原則上同意美國主導的俄烏停火 30 天的方案，不過需要與美官員直接討論更多的細節，也許也需要打電話給川普總統。而川普當時回應，樂意跟普京會面或者通話，不過「必須盡快將這件事解決」，進而促成 18 日當天雙方長達 90 分鐘的電話晤談。

一名俄羅斯政府官員在通話結束後表示：「在普京總統和川普總統的領導下，如今的世界變得更加安全。希望這是一個令人鼓舞的跡象。」

此通電話是川普任期初期為了促成和平協議，所採取的高風險策略一部分。而川普還計畫於 18 日簽署更多行政命令。川普隨後也於自家社群媒體平臺「真實社群」上發文寫道，他與普京的通話是「富有成效」，我們已經同意立刻對所有能源和基礎設施停火，也非常快就會討論全面停火，而最終目的是要結束此場可怕的俄烏戰爭。

美俄官方解讀不一

雙方在這次電話晤談中就與烏克蘭達成和平協議的「許多內容」，在解讀上雖未必有所一致，但共識猶存。根據白宮所公布的通話記錄摘要主要內容：(1) 兩國領導人都表達了對持久和平的渴望；(2) 他們一致認為俄羅斯和美國需要改善雙邊關係（我們不需要與俄羅斯持續衝突，我們可以合作）；(3) 中東和平進程將立即開始；(4) 伊朗永遠不應該有能力摧毀以色列；(5) 烏克蘭戰爭必須以「持久和平」結束。美國中東事務特使魏科夫（Steve Witkoff）隨後宣布，3 月 23 日，美俄將在沙特阿拉伯港市吉達（Jeddah）舉行會談，針對俄烏緊張局勢討論解決方案。

至於俄羅斯方面對本次通話的解讀聲明，則有些不同。綜合目前最新消息，俄羅斯同意一些美國建議的停火協議是：(1) 俄羅斯計畫將 23 名重傷的烏克蘭士兵交給基輔，以示「善意」；(2) 普京表示願意與美國就「永續和長期」的解決方案進行合作；(3) 普京同意暫停對能源基礎設施的攻擊 30 天。

據英國 BBC 報導，俄羅斯國家媒體指出，兩位總統的電話通話持續了將近兩個小時，而克里姆林宮的會議紀要也長達 500 字。通話內容似乎相當輕鬆，兩人顯然還討論了冰球等話題。但克里姆林宮於晤談後的聲明中指出，結束對烏克蘭的外部支持和情報分享是俄方的「關鍵條件」。普京表示，只有在外國結束對烏軍事援助和情報共享的情況下，全面停火才能奏效。烏克蘭的歐洲盟友此前已經拒絕了這樣的條件。

英國：距和平承諾仍遠

代表英國立場的 BBC 國家廣播媒體指出，莫斯科給予川普的承諾，能夠讓川普聲稱在烏克蘭和平進程上取得了一定進展，但又不會讓人覺得他被克里姆林宮玩弄於股掌之間。川普稱，普京承諾在未來 30 天內停止對烏克蘭能源基礎設施的攻擊。如果這真的發生，將能為平民帶來一些安慰。然而，BBC 認為，這距離美國希望從俄羅斯獲得的全面無條件停火的承諾仍相去甚遠。BBC 報導指出，對克里姆林宮而言，這是場不錯的晤談，它將普京從「涉嫌戰犯的人，趁機重新回到了全球政治的最高層面」，是在川普重返白宮之前無法想像的情景。俄方重申其希望和平，但卻不停止攻擊；俄方還提出更多條件，旨在削弱基輔的防禦能力；而川普也似乎無意對普京施加更多的壓力。BBC 分析指出，「這位俄羅斯領導人，已經感受到川普隨時準備切斷對烏克蘭的支持，並試圖使他再次表態，同時將球踢回基輔」。

英國首相發言人表示，首相斯塔默 17 日晚與川普總統進行了交談。斯塔默說，必須使烏克蘭處於「盡可能最有利的地位」，以便在俄烏戰後實現「公正持久的和平」。而有鑑於美國對俄烏戰爭立場改弦易轍，且俄國對於停火與和平似乎興趣缺缺，斯塔默趕在美俄領袖對話前的 15 日，號召包括北約、歐盟在內共 25 個國家領導人，舉行援助烏克蘭的「志願者聯盟」線上會議，進行精神喊話。在開場談話時，斯塔默呼籲各國持續向莫斯科施壓，達到「俄國無條件停火」的目標。斯塔默會中表示，澤連斯基在近日已經表明基輔「是支持和平的一方」，因為烏克蘭已經同意美國所提的方案，承諾無條件停火 30 日，但普京卻支吾其詞，要求與美國總統川普對談以釐清停火細節。因此，斯塔默表示若俄方真心想要和平，普京就應該立即「停止對烏克蘭的野蠻攻擊並同意停火」，雖然他認為「最終俄國仍然必須坐上談判桌，就和平進行討論」，但「我們不能等著這一天到來，而是必須竭力促成安全、可持續的和平降臨」。斯塔默表示，為了達成這樣的目標，國際必須聯手強化烏克蘭的防禦能力，呼籲「志願者聯盟」持續對俄方的施壓，直到普京「無條件停火」，並且「坐上談判桌」。

激推俄烏停火 劍指北京

據法廣（RFI）報導，川普當天在結束與俄總統普京的通話後不久，對福克斯新聞頻道說：「作為一名歷史的學生——我就是——我已看完了所有的歷史，你學到的第一件事就是你不希望俄羅斯和中國走到一起。」川普對莫斯科和北京雙邊關係的基礎表示懷疑，稱這不是「自然的」，「他們現在可能很友好，但我們將對兩者都友好」。一些分析人士認為，川普在烏克蘭等問題上，對普京立場的擁抱是試圖以所謂「反向尼克松」的方式，將莫斯科與北京分裂開來。「反向尼克松」指的是美國在冷戰時期，自尼克松政府後利用中蘇交惡，聯中抗蘇所做的努力。

美國國務卿盧比奧 2 月在受訪時就這一觀點回答說：「我不知道我們能否成功地將他們（俄羅斯）從與中國人的關係中完全剝離出來。我也不認為中國和俄羅斯互相牽制對全球穩定有好處，因為他們都是核大國，但我確實認為我們現在的情況是俄羅斯人越來越依賴中國人，仔細想想這也不是甚麼好結果。」

寰宇新聞

◆七國集團（G7）3 月 14 日在加拿大召開了 G7 外長峰會。G7 於會後聯合聲明中對於中國採取強硬立場，且加強了在臺灣問題上的措辭，甚至罕見地省略過去於聲明中的一些安撫性提法，比如「一中政策」等。對此，專家表示，這表明美中臺關係出現了突破性發展。在聯合聲明中強調「維護臺海和平及穩定的重要性」，並鼓勵和平解決兩岸問題，也重申「反對任何以武力或者脅迫手段」單方面來改變現狀的企圖。他們更表示，將支持臺灣「有意義地來參與適當的國際組織」。其中值得注意的是，不同去年，G7 在聲明中刪除了「一中政策」的表述。3 月 16 日，美國聖托馬斯大學的國際研究講座教授葉耀元對媒體表示，G7 外長未提「一中政策」，這令北京很生氣。而這些民主國家亦對於中共所帶來的威脅產生疑慮。以目前而言，這些民主工業國會對於中共的冒險或者是較為激進性的臺海論述有相當疑慮，這是理所當然的事情。

◆美國總統川普 15 日表示，已下令美軍針對也門什葉派激進組織「胡塞運動」（Houthis）發動「果斷且強大的軍事行動」。川普表示，該組織在伊朗資助下，頻繁對美軍和盟軍發射導彈，還攻擊美國飛機及商船，不僅對於美國和全球經濟造成了重大損害，也讓無數無辜生命陷入危險。美國防官員指出，美國軍艦和軍機對於也門的雷達系統、空防據點，以及無人機發射地點進行攻擊。此次行動被視為打擊胡塞運動軍事能力的一個初步行動，川普警告，「我們將會動用壓倒性的致命武力，一直到達成目標為止」。此外，川普也向「胡塞運動」成員發出了最後通牒：「你們的攻擊行為必須立即停止，否則『前所未見的地獄』將會降臨你們身上。」五角大廈發言人表示，自 2023 年以來，胡塞運動已攻擊美軍軍艦174次，攻擊商船 145 次。

◆韓國總統尹錫悅的彈劾審判結果即將出爐，越來越多的民眾看清尹錫悅總統去年 12 月初宣布緊急戒嚴令背後的目的，是為了喚醒韓國人對共產勢力滲透的警覺。宣判不論結果如何，都將再次掀起風暴。外界都預測宣判將在幾日內見分曉，但據法律界 14 日的消息，憲法法院截至 13 日晚間仍未公布彈劾案宣判日期。憲法法院於 2 月 25 日結束該案辯論，幾乎每天都召開法官評審會議討論案情，但尚未得出最終結論。目前預計最快下週較後時間才有判決結果。但如果法官就個別爭論焦點存意見分歧，則有可能再度拖延。韓國代總統崔相穆 3 月 14 日表示，無論尹錫悅總統彈劾案判決如何，所有人都需要尊重和接受結果。韓國警方亦在 14 日表示，將在宣判當天發布最高級別警戒令，動員 2 萬多警力維安。

◆美國太空探索科技公司（SpaceX）創辦人馬斯克 14 日表示，SpaceX 星艦火箭將於 2026 年底前往火星，並搭載特斯拉人形機器人 Optimus，此外人類「最快 2029 年」可登陸火星，「不過 2031 年的可能性更大」。星艦作為世上規模最大、力量最強的火箭，是馬斯克達成殖民火星這項長遠願景的關鍵。SpaceX 本月 6 日進行星艦火箭第八次測試任務時與星艦失聯，導致衛星部署示範失敗；這是 SpaceX 今年連續第二次星艦任務以失敗告終。儘管星艦火箭的第一節推進器按計畫成功返回地面，星艦最後仍在太空爆炸解體。

◆伊拉克總理 14 日證實，在伊拉克情報單位幹員與美國為首的聯軍武力合作之下，成功擊殺極端組織「伊斯蘭國」敘利亞與伊拉克指揮官，也是該組織第二號人物，美國總統川普則在隨後確認這項消息，並且引用「以實力謀取和平」的名言，盛讚此次反恐行動的成功。

◆以色列和巴勒斯坦伊斯蘭主義組織「哈馬斯」停火協議破局，以色列軍方 18 日對加沙走廊發動大規模空襲。巴勒斯坦衛生當局表示，目前死亡人數已攀升到 413 人。這場突襲打破自 1 月以來的停火，且可能使戰火全面重燃。以色列政府聲明說，哈馬斯一再拒絕釋放人質，並且回絕美國總統川普的特使魏科夫及調停人員所有提案，以色列現在將「加強軍事行動」對付哈馬斯。

北京當局限制公民出境

公有領域



出境旅行示意圖

【看中國記者李木子綜合報導】北京當局正在加大對中國公民出境的限制，當局自設所謂的網絡詐騙或「非法」移民高風險地區，公民在申請護照時要經過層層官方部門的審核批准。人權觀察人士表示，當局將原本適用於藏人和維吾爾人的出境限制擴大到全國民眾。

人權觀察（Human Rights Watch）最新表示，北京當局正在對民眾受國際保障的出國權利加以任意限制。當局規定，來自於他們認定的網絡詐騙或「非法」移民高風險地區的公民，在申辦護照時必須提交額外申請文件，並通過多個政府單位審批。如不能滿足這些要求，則拒絕發放護照。

與中國其他地區相比，新疆、西藏等地居民申辦護照時，必須提供廣泛信息並面臨漫長延擱，往往需要等候數年才獲得護照，且經常被無故拒發護照。

人權觀察中國部副主任王松蓮表示，似乎有愈來愈多不同身分類別的中國民眾，被限制出國權利。「當局試圖以打擊犯罪為名，將原本套用在藏人和維吾爾人的出境限制延伸至全國民眾。」

近年來，主管簽發護照的公安機構，逐漸要求來自數十個地區的申請者必須經過更繁瑣的流程。這些申請者必須提交無犯罪記錄證明、社保繳費證明、銀行存單、聘雇合約等文件，並獲得多個公安和中共黨委的批准。致使許多人耗費數週，甚至數月時間，有些人直接放棄申請。

而這些地區的申請者，即使戶口已遷往外省多年，還被要求申請者必須到戶口所在地辦理護照。福建、遼寧、江蘇、河南、湖南等地的部分地區，都有居民反映在辦理護照時遭遇困難。

一些案件中，當局告知申請者，其家鄉因部分居民曾出國從事網絡詐騙、跨國犯罪和賭博等行為，而被認為是「敏感」地區，有些人僅因曾有同鄉「非法」移民外國而蒙受懲罰。

同時，當局要求政府機構工作人員上交護照進行「保管」，必須獲批准才可取回。這一做法目前已擴展到中小學、大學、醫院的普通僱員。當局宣稱目的是防範貪腐和避免洩露國家機密。

「對申領護照權利的限制日益增加，令人憂慮中共政府正在恢復過往罕見有人出國旅行時期的措施。」王松蓮說。北京當局正在對公民出境進行任意限制，引發X網友熱議。 不少網友評論道：「說了多少年了，發生在維吾爾人身上的事情，早晚發生在漢人頭上」、「這是事實，這幾年一直在管控」。

朝鮮旅遊如履薄冰

【看中國記者王君綜合報導】朝鮮是個十分封閉的國家，如今該國睽違5年再次開放外國遊客觀光，一些人抱著好奇心跟團前往，未料在行程中連上廁所也都要報告。

朝鮮在不久之前解除禁令，再度開放外國遊客入境，這是2020年以來的第一次，因此有英國、法國、德國及澳洲等國家的遊客向旅行社報名。一行人搭機飛到距離首都平壤500公里外、緊鄰著中俄邊境的羅先市（Rason）參觀。

在這趟4天的行程中，這一行人沒有手機與網絡，也無ATM可以領錢，且全程遭到嚴密監視，他們還被告知不能夠隨便亂跑、不可侮辱朝鮮領導人、不能嘲笑朝鮮的意識形態及生活方式。

28歲的英國網紅麥克（Mike O’Kennedy）表示，朝鮮對於遊客的極端管理，讓他非常訝異。所有遊客於朝鮮旅遊期間，必須嚴格遵照導遊的行程安排，甚至有幾次自己連上廁所皆要報告。麥克指出，一行人被安排參觀了啤酒廠，剛蓋好的藥局與學校。當局還特地安排8歲學童們上臺表演歌舞，而其背後的大屏幕，卻播放著導彈在一個用動畫繪製的不明大城市上空爆炸的畫面。麥克說：「他在一處訪客登記簿上，留言寫下了『我希望世界和平』。但事後，卻遭導遊說不妥。」

CNA記者TanSi Hui表示，遊客們參觀了經濟特區，在那裡有學校、工廠及啤酒廠。可以逛市場，以及品嘗街頭美食，走馬看花好像沒甚麼不同，但卻不能隨便拍照。雖然赴朝鮮旅行團行程大受限制，不過對遊客來說，吃喝玩樂都好新奇。

美國記者史密斯（Joe Smith）過去曾經二度造訪朝鮮，此次再訪後，讓他感受到朝鮮民眾的生活變得更加嚴峻。因為除了飯店房間之外，每一個地方都沒有暖氣，且燈光也很暗。史密斯表示，朝鮮展示給遊客看的應是他們最好狀態，不敢想像其他的地方會是甚麼樣。

AI解析養育小孩要多少錢

【看中國記者蔡思雲綜合報導】近日，一則關於養育孩子到大學畢業所需成本的報導，在網絡上熱傳。該報導源自網上的一段視頻，視頻通過詢問人工智能（AI）系統，得出了國內撫養子女至本科畢業的平均花費估算。

據AI系統分析，在中國要將一個孩子從嬰兒撫養至大學本科畢業，平均花費約68萬元。在一線城市，該費用預計在101萬至150萬元之間；在二、三線城市，該費用至少為80萬元；農村地區的養育成本相對較低，但也要30萬元以上。

從孩子成長的各個階段來看，0至3歲期間的養育費用，大約在5萬至10萬元之間；從幼兒園至高中階段，每年的平均支出約為1萬至2萬元；到了大學階段，每年的費用則躍升至5萬至15萬元。

上述費用僅涵蓋學費等基本開支，實際上家長在養育孩子的過程中，還需要投入大量的時間成本，如陪讀、接送等，這無疑增加了總體負擔。此外住房成本，尤其是學區房的溢價現象，以及為孩子購買的各類保險產品等，也是養育成本中不可忽視的一部分。據估算，這些額外成本約占總養育費用的15%至20%。

AI的估算靠譜嗎？育媧人口研究公眾號日前發布了中國生育成本報告2024版。據該報告估算，撫養一個孩子至大學本科畢業的平均成本為68萬元，與AI的估算一樣。報告稱，把一個孩子撫養到年滿18歲所花的成本相對於人均GDP的倍數，澳大利亞是2.08倍，法國是2.24倍，瑞典是2.91倍，德國是3.64倍，美國是4.11倍，日本是4.26倍，中國則是6.3倍，幾乎是全球最高的。

由於生育成本過高、女性難以兼顧家庭和工作等原因，中國人的生育意願幾乎是世界各國中最低的。難怪有中國網友表示：「所以我們沒生小孩，倆口子存錢自己開心」、「對不起，我一年收入才幾萬塊錢，結不起婚，生不起娃」。

CHENSIYUAN/WIKI/CC BY-SA



哈佛大學一角

中等收入家庭 哈佛讀書免學費

【看中國訊】全球頂尖的常春籐盟校-哈佛大學（Harvard University）3月17日宣布，自2025至2026學年起，將為所有來自年收入不超過20萬美元家庭的學生提供全額免學費。該政策將涵蓋約86%的美國家庭，使他們有資格獲得哈佛的經濟資助。

目前，哈佛學生的平均年度學費為5萬6550美元，加上食宿和健康服務，總成本約為8.3萬美元。根據新政策，年收入低於10萬美元的家庭學生不僅免學費，還將享受學校提供的免費住宿、膳食和健康保險等支持。

據BBC報導，近年來，美國多所頂尖大學也採取了類似措施，包括賓夕法尼亞大學和麻省理工學院，也已宣布對年收入不超過20萬美元家庭學生實行免學費政策。根據美國人口普查局數據顯示，2023年美國家庭收入中位數為8萬美元。

9歲男孩 救回噎食同學

【看中國訊】美國北卡羅來納州的一名9歲小學生，使用「海姆立克急救法」成功救回噎食同學，被讚譽為「校園小英雄」。他是從YouTube上自學這一急救技能的。

3月3日，羅利橡樹小學正在課間活動期間，9歲的傑西昂·布蘭奇（Jayceon Branch）與朋友們在球場上打籃球，突然，他的7歲同學唐耶·摩爾（Donye Moore）出現嚴重呼吸困難。原來，他在吃下一塊燕麥棒後不慎被噎住。監控視頻顯示，布蘭奇立即衝上前，毫無猶豫地迅速繞到摩爾身後，果斷實施「海姆立克急救法」，進行了兩次標準的腹部衝擊操作，成功幫助同學排出異物，恢復正常呼吸。事件發生後，學校老師和家長紛紛稱讚布蘭奇臨危不亂、迅速反應的英勇表現。學校執行董事埃里克·約翰遜（Eric Johnson）表示：「我們一直在教育學生相互關愛，而他正是這個理念的最佳體現。」



意外滯留286天後　NASA宇航員回歸地球

【看中國記者路克綜合報導】據美聯社報導，美國宇航局（NASA）宇航員布奇·威爾莫爾（Butch Wilmore）和蘇尼·威廉姆斯（Suni Williams），於2024年6月升空，原定執行為期8天的測試任務。然而，飛船在前往國際空間站途中遭遇推進系統等多重故障，NASA最終決定讓Starliner空載返回，並將兩人轉移至SpaceX飛船。這一決定使他們的歸期從最初的6月中旬推遲至2025年2月。

在286天的任務中，兩位宇航員從「訪客」轉為空間站正式成員，參與實驗、設備維護和太空行走。威廉姆斯完成了第九次太空行走，累計行走時間達62小時，刷新女性宇航員紀錄。她還在任務三個月後被任命為空間站指揮官，直至3月初卸任。路透社報導，她的累計太空時長已達608天，僅次於美國紀錄保持者佩吉·惠特森（675天）。威爾莫爾則與她共同完成了一次艙外活動，展現了他們在高壓環境下的適應能力。

任務延長的戲劇性轉折發生在今年1月底。據美聯社，美國前總統唐納德·川普介入，要求SpaceX創始人埃隆·馬斯克加快歸航進程，並指責拜登政府拖延救援。川普稱兩位宇航員被「政治原因拋棄」。SpaceX最終啟用一艘翻新飛船，將歸程提前數週。NASA則因天氣不確定性，決定在16日派救援團隊接回宇航員，避免進一步風險。

馬斯克發推文表示祝賀：

Congratulations to the @SpaceX and @NASA teams for another safe astronaut return!

Thank you to @POTUS for prioritizing this mission! https://t.co/KknFDbh59s

— Elon Musk (@elonmusk) March 18, 2025



NASA宇航員蘇尼·威廉姆斯（Suni Williams）被協助從SpaceX Dragon太空船上出來。（Keegan Barber/NASA via Getty Images）



NASA宇航員布奇·威爾莫爾（左）、俄羅斯太空總署宇航員亞歷山大·戈爾布諾夫（左二）、NASA宇航員尼克·黑牙（右二）和蘇尼·威廉斯（右）在SpaceX Dragon太空船內。該太空船於2025年3月18日在佛羅里達州Tallahassee海岸外著陸，然後被運上SpaceX 回收船MEGAN。4位宇航員是從國際太空站的長期科學考察中歸來。（Keegan Barber/NASA via Getty Images）



2025年3月18日，SpaceX Dragen飛船與4名宇航員一起降落在佛羅里達州塔拉哈西海岸附近的水面上。（Keegan Barber/NASA via Getty Images）

全球矚目與個人成就：從滯留者到太空明星

威爾莫爾和威廉姆斯的經歷引發全球關注，成為家喻戶曉的名字。他們將「工作受阻」一詞賦予新意，儘管歷史上不乏更長任務，但從未有人經歷如此多的不確定性。滯留期間，他們不僅完成了科學任務，還因個人成就備受矚目。威廉姆斯的太空行走紀錄令人矚目，而威爾莫爾則以冷靜態度支持團隊。兩人此前均有空間站經驗，迅速適應環境，並在歸航前複習訓練課程，確保安全返回。

長時間太空生活對身體的挑戰不容忽視，包括：肌肉萎縮、骨質流失和視力問題。此次任務雖未打破NASA最長記錄（弗蘭克·盧比奧的371天），但遠超常規6個月輪換期。威廉姆斯在任務結束前表示，最期待回家與家人、愛犬團聚。她坦言：「對家人來說，這像坐過山車，可能比我們自己經歷的還艱難。」全美21座印度教寺廟為他們祈禱，威爾莫爾所在的休斯頓教堂也持續祝福，突顯社區支持。

他們的歸來也離不開NASA的Crew-9和Crew-10輪換計畫。14日，替換機組抵達空間站，使總人數一度達11人，為威爾莫爾和威廉姆斯的離開創造了條件。NASA的商業載人航天計畫依賴SpaceX和波音競爭，Starliner的失敗令其前景堪憂，而SpaceX的「龍」飛船成為目前唯一可靠選擇。

歸航之後：家庭團聚與未來展望

返回地球後，威爾莫爾和威廉姆斯暫時留在SpaceX救援船上，隨後飛往休斯頓的約翰遜航天中心。他們將在飛行外科醫生監護下適應重力，幾天後與家人團聚。62歲的威爾莫爾錯過了小女兒高中最後時光，大女兒已上大學；59歲的威廉姆斯的家人則通過網絡與她聯繫。她的表弟妻子法爾古尼·潘迪亞說：「她精神狀態很好，但肯定準備好回家了。」

NASA官員表示，兩位宇航員展現了軍人般的堅韌。他們曾是海軍試飛員，習慣長期任務，但也坦承家人承受了更多壓力。國際空間站作為美俄合作的研究平臺，已運行近25年，是科學外交的象徵。NASA計畫至2030年將其廢棄，未來將聚焦登月和火星任務，私營企業或接管空間站運營。

這次歸航不僅是個人勝利，也為NASA的商業航天計畫注入信心。儘管波音Starliner受挫，SpaceX的成功確保了宇航員輪換的延續。威爾莫爾在太空接受採訪時說：「這就是載人航天的本質——為未知做好準備。」他們的故事，既是技術與毅力的證明，也是人類探索太空的縮影。

肯尼迪遇刺案揭秘：陰謀論引爆還是歷史啞彈？

【看中國記者路克綜合報導】據《每日郵報》報導，最新解密的肯尼迪遇刺案文件已被公布，涉及2,182份PDF文件，總計63,400頁。這些文件在肯尼迪總統遇刺60多年後被上傳至國家檔案館網站，內容涵蓋幾十年的機密報告和手寫筆記。其中，一名高級中情局特工提到「深層政府」可能與刺殺案有關，並指出槍手李·哈維·奧斯瓦爾德「槍法不佳」。此外，文件還顯示，特勤局曾在案發前三個月收到有關肯尼迪可能被暗殺的警告。

川普（特朗普）的國家安全團隊在文件發布的最後24小時內，緊急評估可能的安全風險。最終，文件於當晚7點正式公開，引發廣泛討論。自由派人士認為，此舉只是拜登政府過去類似行動的翻版，而MAGA支持者則對部分文件仍被刪節感到不滿。

關鍵文件內容：CIA特工與刺殺陰謀

解密文件揭示了一些令人關注的細節。1967年6月，左翼政治雜誌《Ramparts》曾發表一篇文章，指控CIA內部小部分人策劃了刺殺行動。文章提到，一名前陸軍上尉加里·安德希爾在刺殺發生次日匆忙離開華盛頓，並向朋友透露自己擔心被殺害。不到六個月後，他被發現死於槍傷，官方裁定為自殺。該文件在社交媒體上被保守派人士廣泛傳播，但部分專家對此持懷疑態度，指出相關內容早已被討論多年。

另一份備受關注的文件涉及奧斯瓦爾德在蘇聯的經歷。文件顯示，他在蘇聯期間受到克格勃的密切監視，但槍法並不精準。他曾向美國副領事湯姆·布萊克希爾透露刺殺總統的意圖，並試圖叛逃至蘇聯。此外，解密文件還涉及1962年的「蒙古斯行動」，這是CIA針對古巴的秘密破壞行動，旨在推翻卡斯特羅政權。

歷史學家：文件仍待解讀，關鍵真相難尋

儘管文件內容引人關注，但專家們警告稱，它們可能不會顛覆公眾對刺殺事件的長期認知。歷史學家拉里·薩巴托表示，研究團隊需要大量時間才能梳理文件的完整意義。此外，研究人員估計仍有3,000至3,500份文件部分或全部未公開。FBI上月稱，他們新發現了約2,400份暗殺相關記錄，但此次公布並未涵蓋所有內容。



1961年5月3日，美國總統約翰·肯尼迪和妻子傑奎琳·肯尼迪坐在敞篷車後座上微笑，約翰·肯尼迪指著鏡頭。（Smith Collection/Gado/Getty Images）

《天空新聞》報導稱，目前新文件尚未提供確鑿證據來證實或駁斥「美國政府參與暗殺」或「現場有多名槍手」等陰謀論。哈佛大學歷史學家弗雷德里克·洛格瓦爾表示：「我們應該做好驚訝的準備。」瑪麗·費雷爾基金會副總裁傑斐遜·莫裡則稱，此次解密是「令人鼓舞的開始」。

歷史學家艾麗斯·L·喬治指出，公眾對案件的持續關注和對政府透明度的質疑，使得許多人相信這些文件可能隱藏著關鍵證據。然而，她也表示：「沃倫委員會的報告已經相當詳盡，但當時許多關鍵人物仍在世。如今，大多數涉案人員已去世，想要揭開真相變得更加困難。」

簽字造假？川普宣布拜登自動筆赦免「無效」

【看中國記者路克綜合報導】唐納德·川普總統突然宣布前總統喬·拜登的赦免「無效且無意義」，引發爭議。然而，法律專家指出，實際情況不會如此迅速改變。

據《每日郵報》報導，川普總統3月17日在社交媒體上發帖稱，拜登對1月6日委員會成員及其他人的赦免無效，理由是「這些赦免是用自動筆簽署的」。然而，包括川普本人在內的多位總統長期以來都使用過自動筆，而總統使用自動筆簽署文件的有效性問題也早已被法律界審查過。

加州大學伯克利分校法學教授、前司法部官員約翰·尤（John Yoo）表示：「布什時期的司法部對此進行了徹底調查，並得出結論，只要總統親自做出決定，他就可以授權秘書人員代為簽署文件。」尤補充說：「我認為法院不會推翻這一結論——它基於幾個世紀的實踐以及允許代理人代表委託人簽字的悠久法律傳統。」

據記載，哈里·杜魯門總統是最早定期使用現代自動筆的總統之一。喬治·W·布什總統曾委託司法部調查使用自動筆是否符合憲法。2005年，時任司法部副助理部長霍華德·尼爾森（Howard Nielson Jr.）在一份備忘錄中寫道：「總統無需親自簽署他已批准並決定簽署的法案，就能使其成為法律。」法律意見進一步指出，總統可以通過指示下屬代簽法案，包括使用自動筆。

儘管得出這一結論，布什本人從未使用自動筆簽署立法。而奧巴馬總統則多次使用自動筆，包括在海外或夏威夷度假時簽署法案。

美國憲法第一條第二款賦予總統赦免權，但憲法並未規定推翻赦免的權力。

17日，白宮新聞秘書卡羅琳·萊維特（Karoline Leavitt）表示，川普的關注點在於拜登是否知情這些赦免的發出。「我認為，這是在座每個人都應該去追問的問題。」

據福克斯新聞報導，川普在Truth Social上發帖稱：「那些非特別委員會成員銷毀並刪除了在長達兩年的對我及其他無辜者的政治迫害中獲取的所有證據，他們應清楚，他們正面臨最高級別的調查。事實上，他們可能需要為那些在沒有得到我國歷史上最糟糕總統喬·拜登知情或同意的情況下，以他們的名義簽署的文件負責！」

3月16日（週日）晚上，川普被問及拜登通過自動筆簽署的行政命令和赦免是否無效。他回答道：「我想是的，但這不是我的決定，而是由法院裁定。」此前，美國傳統基金會的監督項目暗示，拜登在任期間大量使用自動筆。該項目本月早些時候在X上發帖稱：「我們收集了拜登總統任期內所有能找到的簽名文件。除宣布退出競選的文件外，所有簽名均為自動筆簽名。」

拜登在1月20日離任當天發表聲明，宣布赦免「馬克·米利將軍、安東尼·福奇博士、在特別委員會任職的國會議員和工作人員，以及在特別委員會作證的美國國會大廈和華盛頓特區大都會警察」。

誓言 是必須要兌現的

◎文：青蓮

所謂誓言，是說給天地神靈聽的。因此，人是不能隨便發誓的，因為誓言一旦發出，無論是過了多久，都一定會兌現。有時候，兌現誓言的方式也會非常的神奇，甚至十分慘痛。



▲人是不能隨便發誓的，因為誓言一旦發出，無論是過了多久，都一定會兌現。

哈里斯和女友海倫半年前相識，感情迅速升溫，很快就進入談婚論嫁階段。可在婚前體檢時，哈里斯竟然被查出患有晚期癌症，醫生斷言他只能活一個月了。哈里斯和海倫只能傷心地分手了。心如死灰的哈里斯每天混日子，等待死神降臨。可是三個月過去了，他活得好好的，身體也沒有甚麼異常。他又去醫院檢查了一次，結果顯示他身體健康，醫生說是誤診了。沒有病固然歡喜，但此時海倫已有了新的男友，親事是徹底吹了。

不久之後，哈里斯認識了一個名叫黛西的姑娘，兩人一見鍾情，很快就訂婚了。誰知，哈里斯在公司給員工的體檢中被診斷出愛滋病，復診的結果也是如此。這一次更慘，不但黛西和他解除了婚約，就連工作都丟了。

失戀又失業，哈里斯整個人都崩潰了，他並非生活不檢點之人，怎麼會得上這個病呢？他只能每日借酒消愁。有一天，哈里斯喝醉了，一不小心掉入河裡，被當地的吉普賽巫醫老珍妮所救。老珍妮已經一百多歲了，能用水晶球占卜治病。

老珍妮聽了哈里斯的遭遇後，給他占卜了一卦，然後說他沒有生病。哈里斯說自己檢查了好幾次了，都是一個結果。老珍妮說，水晶球不會錯的。於是哈里斯再次去了醫院，這次的結果顯示，他很健康。哈里斯一怒之下把醫院告上法庭，最終獲得一筆數目不小的賠款。不過，哈里斯開始覺得事情很蹊蹺，為甚麼自己每次結婚前都會遇到這種事？他又去找老珍妮，請她為自己解惑。老珍妮占卜後告訴哈里斯：「你曾經對人發過一個誓言，可是你至今都沒有兌現誓言，因此，每當你訂婚時，這個誓言就會懲罰你莫名其妙地得上絕症。只要你兌現了那個誓言，意外就不會再發生。」哈里斯問：「那是甚麼誓言？」老珍妮說：「你自己發過的誓言，我可不知道。」哈里斯想破腦袋也想不起來自己發過甚麼特別的誓言，以致遭到這樣的報應。

不久，哈里斯在加油站找到了一份新工作，並認識了一位叫莉娜的女孩。莉娜很喜歡哈里斯，總是約他一起出去，哈里斯對莉娜也挺有好感，但是一想到那個誓言還沒有解除，他就退縮了。莉娜以為哈里斯不喜歡自己，很是煩惱，恍惚中出了車禍，生命垂危。哈里斯趕到醫院，望著昏迷的莉娜，心裡說不出的難受。他再也顧不得誓言的懲罰，脫口而出：「莉娜，你一定要堅持住，等你出院，請……請你嫁給我好嗎？」奇跡發生了，莉娜真的醒了。莉娜出院後，他們就結婚了。奇怪的是，這一次甚麼事情都沒有發生。他想，或許是老珍妮的占卜出錯了呢。婚後的一天，哈里斯和莉娜一起整理莉娜的舊東西，看到一張老照片，那是一個小男孩和一個小女孩的合影。他吃驚地發現，那個小男孩竟然是自己。莉娜告訴他，這是她小時候的小夥伴諾里，後來諾里搬家了，他們就失去聯絡了。而哈里斯告訴莉娜，他小時候就叫諾里，18歲之後才改名的。

原來人間竟有如此巧合。哈里斯和莉娜興奮地聊起小時候的事情，莉娜說：「還記得在教堂裡，你發過的誓言嗎？你說長大了要娶我，如果違背了誓言你就會生病，你還記得嗎？」這時，哈里斯恍然大悟，這就是那個讓他兩次莫名生病的誓言，而如今自己娶了莉娜，兌現了誓言，就像老珍妮說的，意外就不會再發生了。現在不信神的人總以為誓言不過就是說說而已，其實人世間有甚麼能逃過神靈的耳目呢？那些發誓要將生命獻給甚麼黨、甚麼主義的人，真的願意兌現這樣的誓言嗎？

道門天機：

中共是披毛帶甲的 大瘟疫是「惡收」

◎文：明心

記得四、五歲時，我非常怕死，常常一個人哭，不知道人死後將要到哪裡？後來媽媽悄悄告訴我，我的爺爺經常講人死後可以到另一個世界裡，那裡有神仙、仙女，那裡非常美好，於是我經常纏著媽媽講關於我爺爺的故事。

爺爺是最後一位掌門人

在日本人侵占建立滿洲國以前，我奶奶突然患了「瘋病」，也就是一種邪病，鬧得家中雞犬不寧，四處求醫問藥，卻怎麼也治不好，愁壞了全家人。後來被一位精通道術的老太太手到病除，神奇般的治好了，我爺爺對此感到非常驚奇，就跟這位老太太學了她的道術。

這位老太太在臨終前經過「上師」的同意，將這門道術的祕訣傳給了我爺爺，這樣爺爺也就成了這一門的最後一位掌門人，開始治病救人，還收了不少徒弟，經常領著弟子盤腿打坐、念口訣。弟子中有的開了天眼，看到了好多人間看不到的事情，爺爺雖然看不到，但開天眼的弟子如果看得不準，爺爺卻知道，叫他重新看。爺爺不識字，但上千句口訣卻能一字不落的全都背下來。

在僞滿洲國末期，蘇聯兵進入長春。一天，「上師」告訴我爺爺，三天之內不准出門，到了第三天，爺爺忍不住到街上去買麵粉（當時叫洋麵），躲閃不及，被一輛蘇聯兵的大卡車把腿壓斷了，當時他疼得臉色蒼白，頭冒虛汗，自己知道是沒聽「上師」的話遭了此劫。被人抬回家後，他讓徒弟幫他請「上師」，一會兒，一個開天眼的徒弟說，上師派下來一個老者爲他醫治，但別人卻看不到，徒弟向老者化了一杯茶給爺爺喝，眼瞅著腫脹的腿在往下消，後來聽到喀嚓一聲，折的腿接上了，過一會兒功夫，爺爺就能下地行走了。

大伯也跟著爺爺入了他的這個道門，後來大伯當了國民黨軍官，在一次戰役後，他聽到後面的背包裡嘩啦嘩啦響，打開背包一看，裡面有好多個子彈頭，背包被打穿了，子彈頭卻沒傷著他的皮膚。

有一次，一個病人已經不行了，家人把裝老衣服都給穿上了，將人放在一塊停屍板上，家人抱著一線希望，把爺爺和他的徒弟請來治病，爺爺看到此人的壽祿還未盡，就出手救治，當時這個人就坐起來抽煙，並喊餓了……發生在爺爺身上像這類的事情還眞不少。

道門門規：不准加入中共

但爺爺這個道門卻有一個嚴格規定，就是不准徒弟加入中共。說中共是披毛帶甲的，不是人類，再好的人一入中共就變壞，將來得下地獄。

我爺爺說：「中共當政以後天象變了，人心變了，一切都變了，陰盛陽衰，陰陽反背，天綱倒懸，人間正邪不分，好壞不分，美醜不分，逆天叛道。」

一次，一個開天眼的徒弟在單位開大會時，看到坐在臺上的中共書記是條大蛇，盤在椅子上，而經理則是個夾著尾巴的大狐狸。爺爺說，它們都是披毛帶甲的動物轉世。

爺爺說，中共是來禍亂人世。中共要把中華五千年的文明毀掉，把人類的傳統道德毀掉。

當人心變壞以後，人類要來一次大瘟疫，是「惡收」，誰也治不了，二個人在說話嘮嗑中突然倒地死亡，那時的景象非常淒慘，非常可怕，一家一家的死，馬路上都沒人了，到處都是死人，慘不忍睹……

當地上房子蓋滿的時候 中共就要完蛋了

五十年代，爺爺的道門被中共鎮壓，徒弟被抓的抓、管制的管制，我爺爺也遭到了迫害。他的「上師」曾告訴我爺爺說，中共執政以後，他們這一門的山門就關了，不許再治病，也不許再收徒弟了。

爺爺嚴守道規，不再收徒弟，也不治病了。但有一次，有一家六口人，四個孩子，女主人得了「瘋病」，孩子們無人照看，男主人苦苦哀求爺爺救救他們，讓爺爺出手治病，爺爺開始不想管，後來動了惻隱之心，就出手給女主人治好了病，不料鄰居將此事告發，隨即爺爺被邪黨管制二年，終日晝地爲牢，哪兒也不准去。文化大革命時，又被戴上歷史反革命的帽子。

「上師」還告訴爺爺說，他們的法不靈了，以後在長春會有眞佛傳新法，爺爺一直在等待著。在那個血雨腥風的年代，中共塗炭生靈，爺爺總是打著手勢和家人說中共甚麼時候會倒臺？新法甚麼時候能開傳？這個信念一直陪伴著爺爺走到生命的最後。爸爸曾問過大伯，中共甚麼時間會倒臺，大伯聽上師說，當地上的房子蓋滿了，中共就要完蛋了。

大伯在爺爺去世後，沒有遵守他這門的規定——不准加入中共，在金錢與名利的誘惑下，加入了中共，當了一名中共幹部，跟著中共造了不少惡業，從那以後，他的身體每況愈下，甚麼病都找上來了，他本來有宿命通功能，看到自己的壽祿是79歲，然而64歲他就走了。後來我們才知道他是因加入中共做了壞事，折壽了。

整版圖片：ADOBE STOCK

歡迎訂閱 看中國

《看中國》時報自2007年溫哥華開版以來，承蒙廣大讀者十幾年來的愛護與支持，本報同仁以巨大的努力，節儉自己，奉獻大家，為大眾提供免費服務。近期遭逢疫情爆發，為了廣大讀者的健康與方便，《看中國》特別推出報紙訂閱，讓讀者在此非常時期也能安心在家享受閱讀樂趣。



• 訂閱半年:$189 • 訂閱一年:$289

起訂日期	訂閱半年 □ 訂閱一年 □	電郵
姓名		電話
地址		

訂報郵寄地址： KZG Times Media Inc., PMB #181, 2242 Kingsway, Vancouver, BC V5N 5X6

聯繫電話： 604-288-0298 • 778-861-6856 電郵： od@kzgtimes.com

加總理卡尼首次訪英法 關稅戰中加拿大「手段有限」

【看中國訊】加拿大新任總理卡尼（Mark Carney）3月16日至18日出訪英國和法國，旨在深化與英國和法國的貿易關係。在訪歐之旅結束前，新任總理卡尼首次承認，在美國發起的貿易戰中，加拿大能做的「很有限」。

PETER SUMMERS-WPA POOL／GETTY IMAGES



2020年3月11日，加拿大總理卡尼出席在英格蘭銀行舉行的新聞發布會。

3月17日晚間，卡尼在即將結束歐洲訪問前坦言：在貿易戰中，加拿大對美國總統川普施加壓力的能力是有限的。

卡尼在競選期間，大力主張對美國實施「對等」報復性關稅，而他這次的態度明顯大幅轉變。「鑒於我們的經濟規模僅為美國的1/10，我們無法做到完全的對等關稅反制。」

對此總理表示，這種做法（對等關稅）在現實中並不可行。如果要嚴格對等，加拿大需要將計畫中的1550億加元美國產品的反制關稅，提升至6000億加元的規模，這意味著對進入加拿大的美國產品徵收大幅關稅，而最終成本將由加拿大消費者承擔。

卡尼訪歐 並未取得實質的成果

一位高級政府官員在訪歐之前對記者表示：「無論明示還是暗示，加拿大的立場是，我們在全球有很多好朋友。當然，我們也是美國的好朋友，但大家都知道正在發生甚麼。」

「所有受到美國關稅影響的國家都在調整應對措施，並與彼此溝通，這可能會促成協調一致的回應。」

前外交部長阿克斯沃西（Lloyd Axworthy）在接受CTV新聞頻道采訪時表示，「這次訪問是一項戰略舉措。它表明，應對川普不僅僅是站在抗爭的前線，而是要通過開放新的溝通渠道、加強外交和促進貿易來實現。」

卡尼在英國和法國進行了一天的旋風式訪問，並在新聞發布會上發表了上述言論。這讓人不由得懷疑，他的這次訪問，可能沒有取得預期的效果。

在公開場合，法國總統馬克龍（Emmanuel Macron）和英國首相斯塔默（Keir Starmer），均未明確表示反對美國總統川普關於吞併加拿大的威脅。兩位領導人都未同意舉行聯合新聞發布會，並在面對加拿大記者提問時，繼續保持沉默。

評論人士指出，儘管在外交層面，卡尼受到熱情接待，但歐洲盟友在川普問題上保持謹慎，沒有達到卡尼對盟友的預期。

與此同時，國際上也沒有制定任何應對川普計畫的統一行動方案。川普計畫在4月2日對全球所有貿易夥伴徵收大范圍關稅，理由是這些國家存在「不公平貿易行為」。

下一步應對美國的策略

卡尼希望通過加強與歐洲的聯系，減少加拿大對美國的經濟依賴。然而，在他的首次國際訪問後，他並未帶回任何實質性的貿易突破。

卡尼承認，其他國家在應對川普問題上有各自的考量和利益。他表示自己並未試圖「組織協調性的報復行動」，各國會根據自身情況做出決定。卡尼重申，加拿大不需要盟友為其出頭。

卡尼表示，加拿大可以通過消除內部貿易壁壘、建立國際貿易走廊，以及拓展與其他貿易夥伴的合作來應對挑戰。他還強調，政府的作用固然重要，但企業也必須主動參與，例如推動建設一條橫貫加拿大東西部的輸油管道，以促進貿易多元化。

目前，卡尼和川普尚未安排直接對話，但雙方團隊正在努力安排本周的一次通話。

從小粉紅到反共鬥士 一位山東人的親身經歷

【看中國記者肖然採訪報導】在中共長期一邊倒的宣傳和洗腦下，中國人多被塑造成「小粉紅」，直到「社會主義鐵拳」砸到自己，才開始反思。現居加拿大多倫多的邵先生（David）如何從標準粉紅轉變成反共鬥士？

看中國攝



2025年2月18日，David邵（前排右二）參加中國民主黨加拿大委員會在多倫多中領館前舉辦的茉莉花行動。右三為中國民主黨全國委員會主席王軍濤領頭喊「打倒共產黨」等口號。

新加坡打工 眼界大開

出生山東農村的David告訴《看中國》，小時候從電視、報紙到學校，全是愛國宣傳，黨國不分，他曾自豪地認為「祖國多麼強大」、「爹親娘親不如共產黨親」，成為徹頭徹尾的小粉紅，粉到北京申奧成功時，竟跪在電視前磕頭慶祝！後來，他赴新加坡工作十餘年，油管和推特打開了他的眼界。「這種顛覆三觀的感覺非常痛苦，」他回憶道，「你從小相信的東西，突然發現很多都是假的。這讓我覺得自己像是活在一個巨大的謊言之中。」

David開始關注食品安全，如毒奶粉、假疫苗、化學添加劑過量的食品。「這些事情不只是新聞，而是切切實實發生在我們身邊的，當你看到親戚朋友的孩子可能喝的是毒奶粉，打的是假疫苗，這種恐懼和憤怒是無法描述的。」更震驚的是，他曾認為法輪功揭露的「活摘器官」是謠言，但接觸真實資訊後，發現不僅真實，還波及普通人甚至中學生。他意識到，中共的本質是極權政府，核心是維持統治，而非為民服務。

「這不僅僅是中國人的問題，而是整個人類社會的問題，」他說，「中共已經滲透到全球，西方國家正在逐漸認識到這一點，可惜，很多中國人仍然沒有清醒。」

民主制度震撼

在新加坡，David第一次在YouTube看到六四真相，「震撼不已，也非常氣憤。」他深入了解中共自1949年以來的運動，如三反、五反、文化大革命，開始反思中國與新加坡的差距。新加坡有健全制度與高效治理，「在新加坡，所有的公園、博物館、公共設施幾乎都是免費的，但在中國甚麼都要錢，我發現連我們自己的文化遺產都變成了牟利的工具。我在新加坡是一個外國人，卻可以享受免費的醫療服務，而在中國，農民沒有養老金，連基本的醫療保障都沒有。」他認為，新加坡以民為本，官員貪腐受罰；中國則是專制統治，百姓權利難保障。

農民如同二等公民

David深感農民在中國是二等公民。「在中國，農民一輩子都很難翻身，我們辛辛苦苦種地，但在市場上我們的農產品價格被壟斷，賣不了好價錢；我們的孩子要上學，卻因為戶籍制度的限制，無法在城市接受好的教育；到了老年，我們沒有養老金，只能靠子女養活自己。」他回憶，村裡老人因無錢治病，只能默默等死，農村醫療報銷微乎其微。

抵達加拿大投身民運

2023年3月，David來到加拿大，加入民主陣線加拿大分部，找到志同道合的朋友。他參與多倫多「白紙革命」2週年、六四紀念等抗議。「第一次站上街頭參與抗議時，我其實很害怕，」他回憶道，「但當我看到那麼多人站出來，勇敢地發聲，我內心充滿了希望。中國人並不是一盤散沙，還是有許多有良知、有勇氣的人在奮鬥。」他決心為民主奮鬥，盼望有天重返家鄉，見證一個自由、法治、公正的中國。

加國簡訊

研究：多倫多 財產犯罪率超紐約市

【看中國訊】菲沙研究（Fraser Institute）3月18日發布報告，發現多倫多入室盜竊、偷竊和汽車失竊案件比紐約高出40%以上。每10萬人口的財產犯罪發生率，紐約為1182起，多倫多則達1682起，超出約42%。

漢密爾頓和溫莎的財產犯罪率也高於紐約市、底特律和華盛頓特區。這項《比較加拿大與美國近期犯罪趨勢》的研究指出，安省居民或已察覺財產犯罪上升，但未意識到多倫多等大城市情況比美國主要城市更糟。

報告分析了2019年至2022年間北美330多個城市的數據，這些數據凸顯多倫多及安省主要城市面臨的嚴峻挑戰。

加拿大天然氣 躋身全球儲量前十

【看中國訊】亞伯塔省最新研究顯示，亞省已探明天然氣儲量達130萬億立方英尺（TCF），遠超此前估計的24 TCF，為先前估計的近六倍，使加拿大天然氣儲量排名從全球第15位上升至第9位進入前十。

此外，初步估計還顯示，亞省已探明石油儲量達1670億桶，高於上次官方估計的1590億桶。最終數據預計在未來幾週內，隨著所有盆地審計工作完成後正式公布。

407高速促銷： 高峰時段免費通行

【看中國訊】407高速公路運營商3月17日宣布，向100多萬客戶發放優惠，可享受早上和下午上下班高峰時段的免費優惠，以緩解交通擁堵。目前的促銷活動為期1～3個月。

享受促銷的客戶必須在規定的截止日期前選擇加入，將收到407 ETR確認，將明確說明有權享受的促銷期，適用條款、車牌、日期和時間。凡是收到此優惠的人均可在3月31日前享受早晚交通高峰免費通行。

碳稅4月1日取消 汽油每升降價17.6分

【看中國訊】聯邦總理卡尼3月14日簽署了一項行政命令，從4月1日起取消消費者燃油稅。這一舉措預計將使安省的汽油價格每升下降約17.61分，換算下來加滿50升油箱的費用將減少約9元。

另外，在聯邦政府啟動碳稅時，2022年7月安省首次實施省汽油稅每升降低5.7分的政策，無鉛汽油稅率從每升14.7分降至每升9.0分。

現在聯邦政府政策有所變化，安省省長辦公室發言人3月18日證實，福特將兌現競選承諾，使該減稅措施永久化。行業分析師麥克蒂格（Dan McTeague）18日在X上表示，自4月1日起，安省加油站的油價每升將下降19.9分。

聯邦巨資 助多倫多市建出租房

【看中國訊】鄒至蕙在週三上午的新聞發布會上表示，聯邦政府將向多倫多提供25.5億加元的低息融資，以支持建設數千套新的租賃住房。這筆融資將由加拿大按揭及住房公司（CMHC）通過其現有的公寓建設貸款計畫（Apartment Construction Loan Program）管理。

這筆融資將幫助多倫多推進七個新的租賃住房項目。這些項目最終將為市場提供4831套新租賃住房，其中至少1075套為可負擔住房。多倫多市政府將投入2.35億加元，通過免除開發費用、降低物業稅等方式鼓勵建設新的租賃住房。

白宮回應 神韻巡演被恐嚇事件

美國總統川普週一（3月17日）前往華盛頓的肯尼迪表演藝術中心，首次以董事會主席的身分主持會議，並重申將致力於推動文化復興。與此同時，白宮對神韻藝術團日前遭遇炸彈威脅事件做出回應，強烈譴責針對文化藝術的暴力行為，並表示將依法追查幕後責任人。

這起事件發生在2月20日，當時神韻藝術團正在肯尼迪中心舉行本輪巡演的首場演出。劇院在當日上午收到恐嚇郵件，聲稱若繼續演出，將引爆事先安放的炸彈。

在17日白宮記者會上，新唐人記者陶明提問川普政府如何回應此事件，並詢問政府將如何應對那些企圖破壞美國藝術文化的外國政府行爲。

白宮發言人卡羅琳・萊維特回應說：「不允許干擾。本屆政府對此非常重視，並將追究責任。我們堅決譴責任何針對美國機構的暴力或暴力威脅。」

萊維特補充說，川普如今擔任肯尼迪中心董事會主席，他希望推動文化藝術的回歸傳統，糾正過去幾年出現的文化偏離。

神韻藝術團表示，自2024年12月新一季全球巡演開啓以來，已接連收到至少18封電子郵件威脅，這些恐嚇信是在演出當日上午發出郵件，聲稱若演出照常進行，就會在劇院內引爆炸彈。這類郵件在多個國家的劇院出現，甚至都來自同一個電子郵件地址。

這起事件是近期針對神韻演出的一連串炸彈威脅之一。

神韻藝術團總部設於紐約，致力於復興眞正的中華五千年傳統文明，還揭露中共對信仰自由與人權的迫害，尤其是對法輪功人士的殘酷打壓。這些內容觸動中共神經，使其長期試圖阻止神韻傳播眞相。

爲了打壓神韻，中共動用多種手段：從向外國政府施壓、恐嚇劇院要求取消演出合同，到派遣特工干擾演員、甚至攻擊演出用車；同時還操控海外媒體進行負面抹黑，企圖誤導西方觀衆。

JIM WATSON/AFP VIA GETTY IMAGES



3月17日，白宮發言人卡羅琳・萊維特在華盛頓特區白宮的每日新聞發布會上發表講話。

近日，《華盛頓觀察家報》刊登揭露文章指出，中共因無法正面封殺神韻，便轉向更隱蔽的手法，例如借助《紐約時報》等美國主流媒體對神韻進行負面報導。

文章作者布萊恩・泰夫（Brian Taef）指出，這早已不只是中國問題，更是一場對美國社會的嚴峻挑戰。如果外國的專制政權能滲透美國媒體、操控言論、打壓不同聲音，那麼美國的民主基石將岌岌可危。

泰夫以他過去在伊朗的親身經歷爲例，警示中共正採用類似極權政體的心理戰術，大舉滲透美國企業、學術機構與新聞媒體，企圖壓制不同聲音。他強調，如果美國不及時反制，勢必將危及自由與民主的根本價值。

儘管中共不斷製造恐嚇與干擾，神韻藝術團在華府的12場演出仍如期圓滿舉行，吸引大量主流觀衆，包括白宮官員、國會議員及多國外交代表。

五千文明再現
神韻晚會 2025
SHEN YUN



關係到你人生的秀
這就是你生命等待的

來自紐約的世界頂級演出

隨著一聲鑼響，大幕拉開，天國聖界的勝景、故國神州的美景將呈現在您的眼前。飛天仙女從雲海中升起；蒙古少年在草原上奔馳。那些蕩氣回腸的英雄事蹟，那些感人肺腑的美麗傳奇，被再度賦予生命。您將看到，一場演出，五千文明，如星漢般璀璨奪目。

神韻每年約在150個城市巡迴演出。從東京到巴黎，從悉尼到紐約，神韻的現場演出贏得全球無數觀眾的交口稱讚，所到之處場場爆滿，一票難求。

中西樂器完美結合的
交響樂團現場伴奏

溫哥華伊麗莎白女王劇院
4月9 - 13日, 2025

中英文熱線: 604-757-0355
網站: zh-tw.ShenYun.com/Van

票價
C$239 C$179 C$149
C$119 C$109 C$99
(plus tax and fees)



神韻售票點
• 西溫 Park Royal South Mall, 近 H&M 店
• 本拿比 Metrotown Winners – 週六至週日

使用優惠代碼: KZG25 可節省 $10.5

高質 SuperStar Auto Repair Centre
高質汽車服務中心
Superstar Auto Repair Center
ICBC car shop VALET
Accredited Collision Repairs & Valet Service
全面汽車維修・服務一流
有經驗專人代辦 ICBC 手續及有免費車借用



香港式經營
• 最新車架較正
• 專修各國名車
• 一流技師處理
• 車身修理噴油
• 采用原廠漆油
• 保證工作妥當
(604)278-9198
地址: 100-11451 Bridgeport Rd, Richmond 傳真: 604-278-1108

一鳴燒臘肉食店
超 級 好 滋 味！



列治文公眾市場
一鳴燒臘肉食店
604-231-8987
8260 Westminster hwy, 列治文
9:30AM-7:00PM 週四休息

爱尔牙医诊所



张开泓牙医毕业于UBC及华西医科大学，具有30多年加中临床经验。曾从事口腔修复专科多年，擅长牙齿美容。
Dr.Edward Zhang
张开泓主诊牙医
Dr. Gary Wong
Dr. Wendy Ching
Dr. Ann Lu
全班UBC毕业经验牙医，以最先进的设备技术，提供牙医美容、植牙种骨、牙齿矫正、根管治疗、智齿拔除、补牙洗牙等全科服务。
国 / 粵 / 英语 微信：Kathy5858
604-304-1088, 604-304-1073
135-8191 Saba Rd, Richmond 列治文公众市场旁高层一楼
www.drzhangdental.com

MAR 21, 2025
–MAR 27, 2025

VISION TIMES

Mass Protests Erupt in London Against Beijing's 'Mega-Embassy'

By Darren Maung
Vision Times

On March 15, hundreds of protestors took to the streets of London to express their outrage against Communist China's potential "mega-embassy" in the UK, fearing Beijing would use the opportunity to expand its spying operations and target dissidents abroad.

A video by Radio Free Asia (RFA) Cantonese shows protestors holding up banners and pictures of mockery against the Chinese Communist Party (CCP). One such image is a picture of kids' character Winnie the Pooh — often used as a protest meme directed at Chinese leader Xi Jinping — with fangs, grasping the Union Jack flag in his hands.

"You really want this to happen?" read the plaques featuring the image.

Other pictures showed UK Prime Minister Keir Starmer kissing up to "Pooh's" feet, and the communist hammer-and-sickle symbol threatening to control the UK.

Those who flocked to protest were mainly rights groups from Hong Kong, as well as Tibetans, Uyghurs and other local residents. Together, they chanted words of defiance, requesting the UK government to reject the initiative.

"No 'mega-embassy'!" they shouted.

"UK Government, don't reward repression. Say no to China's super embassy," read one slogan.

Police officers were deployed to disperse the crowds. No arrests were made and the rallies ended peacefully.





Demonstrators protest near Tower Bridge over plans to build a new Chinese embassy at Royal Mint Court, on March 15, 2025 in London, England. (Image: Ben Montgomery/Getty Images)

China's plan to build the "mega-embassy" has been in the making since Beijing bought the site in 2018 for 255 million pounds ($327 million).

It would be 10 times the size of China's current embassy at London's Portland Place and nearly twice the size of the Chinese Embassy in Washington, D.C.

This was the second protest to happen in the last five weeks. The first erupted on Feb. 9, when around 4,000 people rallied outside the site of the embassy — the former Royal Mint Court — located near the Tower of London. Many came to the protests in masks, dressed in black as they waved their flags to send their message to London lawmakers..

'We must work to urgently address this issue'

A U.S. House of Representatives committee has advised that the People's Republic of China's "super-embassy" project raises "significant security concerns."

"The PRC's mega-embassy in the UK raises significant security concerns: from interference and surveillance to risks for sensitive infrastructure like London's financial services," the Select Committee on the Chinese Communist Party wrote on X on Feb. 19.

"We must work to urgently address this issue and work with our allies to protect national security."

Once the site of production of British coins for almost two centuries, the area had been vacated by the Mint as they relocated to Llantrisant between 1967 and 1975. Since then, its ownership history has been intricate, involving multiple sales and claims of fraud and questionable transactions before Beijing's purchase.

Beijing bought the site in 2018 for 255 million pounds ($327 million), formulating plans to transform the building into a major diplomatic facility ten times larger than any ordinary facility.

They cooperated with David Chipperfield Architects (DCA), which provided architects to plan out the project's design.

One architect involved in the project shared details, which includes "a tunnel connecting two of the former Royal Mint buildings, basement rooms and accommodation for hundreds of staff," RFA reported.

Dissident concerns

In recent years, the CCP has intensified its efforts to target Chinese political and religious dissidents abroad. Governments around the world have discovered networks of undercover Chinese police stations and officers in their countries, which monitor, harass, and sometimes abduct targeted persons as part of Beijing's expanding "transnational repression."

The protests in London were sparked after Prime Minister Starmer pushed for increased engagement with Beijing after years of strained relations, particularly due to the CCP's crackdown on rights in Hong Kong. He became the first UK Prime Minister to meet with Xi Jinping during the G20 summit in Brazil.

"It will be like a headquarter [for China] to catch the [Hong Kong] people in the UK to [send them] back to China," an anonymous protester named only "Zero", and member of "Hongkongers in Leeds," said during the first protest.

Hong Kong, a former British colony that reverted to Chinese sovereignty in 1997 but was allowed a measure of autonomy and political freedoms, has had that arrangement greatly curtailed since the CCP imposed a strict "National Security Law" upon the major port and financial center in 2020. That action followed millions-strong protests by the city's people in 2019 to protect their autonomy.

Many Hongkongers have emigrated to other countries, including the UK, in the years since.

According to the Financial Times, British ministers, including the foreign secretary and home secretary, had supported the "mega-embassy" project, emphasizing the "importance of countries having functioning diplomatic premises in each other's capitals."

Meanwhile, Tom Tugendhat, Conservative Party lawmaker and former security minister, warned that China's reach in London could not only endanger the city's people, but also national security.

"This is about the future of our freedom, not just the site of a Chinese Embassy in London," he told AFP during the first protest, as reported by Voice of America (VOA).

"I think it would be a threat to all of us because we would see an increase in economic espionage… and an increase in the silencing of opponents of the Chinese Communist Party [in the UK]," he added.



Beyond *the Stage*

A Behind-the-Scenes Look at Shen Yun's Artistry

Since its establishment in 2006, Shen Yun Performing Arts has captivated audiences worldwide through its unique mastery and depiction of classical Chinese dance. But behind the hundreds of shows put on every year are also untold stories of personal transformation, resilience, and the pursuit of higher values.

Shen Yun dancers are trained at Fei Tian Academy of the Arts, located on the campus of the company's headquarters in upstate New York. Most of the company's performers and staff are practitioners of the traditional Chinese spiritual discipline Falun Gong, which is heavily persecuted by the communist regime in its homeland.

Vision Times had the opportunity to interview two Shen Yun dancers who spoke about their experiences with the company and the profound significance it has had on their life and character.



Kaidi Wu:
A Journey of Dance,Dedication, and Cultural Revival

Kaidi Wu's path began at the age of 10 when her family moved from China to Canada. By 13, she was admitted to Fei Tian Academy, marking the start of her journey as a professional dancer. Joining Shen Yun's touring groups in 2009, today, she continues to refine her craft at Fei Tian University, pursuing a master's degree in classical Chinese dance.



Falun Gong practitioners who emigrated to the United States following the beginning of the Chinese Communist Party's campaign against their faith in 1999 purchased a tract of wilderness in New York state's Cuddebackville, Orange County. From there, they pooled their labor and skills to build Dragon Springs, which features a Buddhist temple constructed according to authentic ancient Chinese wood architectural principles. Dragon Springs was first a home for the orphaned children of Falun Gong practitioners imprisoned or killed in Beijing's persecution — later, it also came to host Shen Yun's headquarters.

At the same time, other Falun Gong adherents outside China were forming media outlets and other organizations to clarify the truth about their faith and the persecution against it, countering the propaganda narrative put out by the CCP.

Kaidi's family was among those Falun Gong practitioners who had moved abroad to escape the Party's repression. Her mother, Ms. Li, remembers Kaidi's early love for dance and performance.

"She was mesmerized by the beauty of classical Chinese dance," Ms. Li shares. Inspired by that experience, Kaidi aspired to study at Fei Tian, despite the challenges of leaving her family and adapting to life in the United States.

Kaidi embraced Fei Tian's rigorous training schedule, often exceeding her instructors' expectations. "The teachers required 300 kicks per day, but Kaidi pushed herself to do 600," Ms. Li recalls. Her dedication earned her multiple awards, including silver and bronze medals in international dance competitions.

In 2009, Kaidi joined Shen Yun's global tours. For her, each performance is a mission to revive China's cultural heritage. She reflects, "I'm not just dancing for myself. I want to use my art to share the truth about Chinese history and culture, and to convey the values of truthfulness, compassion, and forbearance," she todl Vision Times, referring to the core principles of Falun Gong.

For Ms. Li, Kaidi's transformation goes beyond dance. "Fei Tian has shaped her into a person of integrity and compassion," she says. "Kaidi's journey is a testament to the power of art and belief in something greater than oneself."

Claire Jiao:
From fleeing persecution to unwavering commitment



(Image:SHEN YUN PERFORMING ARTS)

Like Kaidi, Clarie Jiao was born in China in the early 2000s. Both her parents were Falun Gong practitioners — her father being a doctor who had taken up the discipline and saw his liver disease healed after practicing its meditation and applying himself to Falun Gong's teachings of spiritual cultivation. The principles of Falun Gong, which stress the importance of letting go of worldly attachments and improving one's moral character, had a deep influence on Clarie and her family.

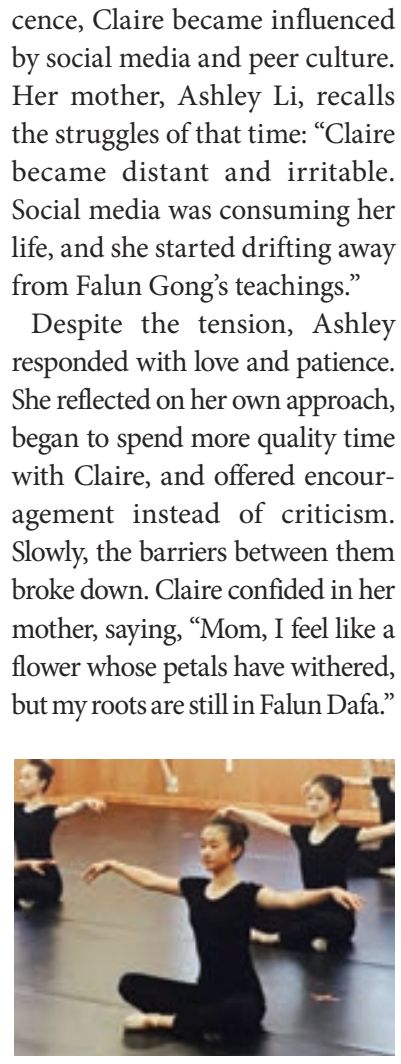
In 1999, as the CCP launched its campaign to arrest Falun Gong practitioners throughout China and subjected the faith to constant hate propaganda, Clarie's father, like so many others who'd experienced miracles from their practice of Falun Gong, went to Beijing to tell their compatriots — and the world — the truth.

His bravery came at a cost. Claire's father was arrested, detained, and subjected to torture, including beatings, prolonged sleep deprivation, and brainwashing. Their home was ransacked, and he was forced to resign from his position. The family's once-peaceful life was torn apart.

In 2008, the family fled to South Korea to escape persecution, but peace remained elusive. Chinese agents frequently harassed them, instilling fear in young Claire. Despite this, she found strength in her circumstances and began joining her parents to distribute flyers and participate in parades to raise awareness about the persecution of Falun Gong.

Claire attended her first Shen Yun performance in South Korea. Captivated by the art and message of the production, which often includes stories about Falun Gong practitioners' courage under persecution, she dreamed of one day dancing with the world-renowned company. Without formal training or resources for lessons, Claire began practicing at home, using a wardrobe to stretch and improve her flexibility.

At nine, Claire and her family immigrated to Canada. Determined to pursue her passion, she dedicated herself to rigorous dance training with a professional teacher. The road was not easy, but



Claire never wavered in her commitment.

However, her teenage years brought challenges of a different kind. As she entered adolescence, Claire became influenced by social media and peer culture. Her mother, Ashley Li, recalls the struggles of that time: "Claire became distant and irritable. Social media was consuming her life, and she started drifting away from Falun Gong's teachings."

Despite the tension, Ashley responded with love and patience. She reflected on her own approach, began to spend more quality time with Claire, and offered encouragement instead of criticism. Slowly, the barriers between them broke down. Claire confided in her mother, saying, "Mom, I feel like a flower whose petals have withered, but my roots are still in Falun Dafa."

In 2019, Claire's dream came true when she was accepted into Fei Tian Academy of the Arts, a school dedicated to preserving classical Chinese dance and cultivating moral character. Over the years, Ashley noticed profound changes in her daughter. Claire became more disciplined, humble, and grateful. She also overcame her social media addiction and rediscovered the joy of living by Falun Gong's principles.

Performing with Shen Yun is both a privilege and a responsibility for Claire. She cherishes the opportunity to tell stories about Falun Gong's persecution on global stages.

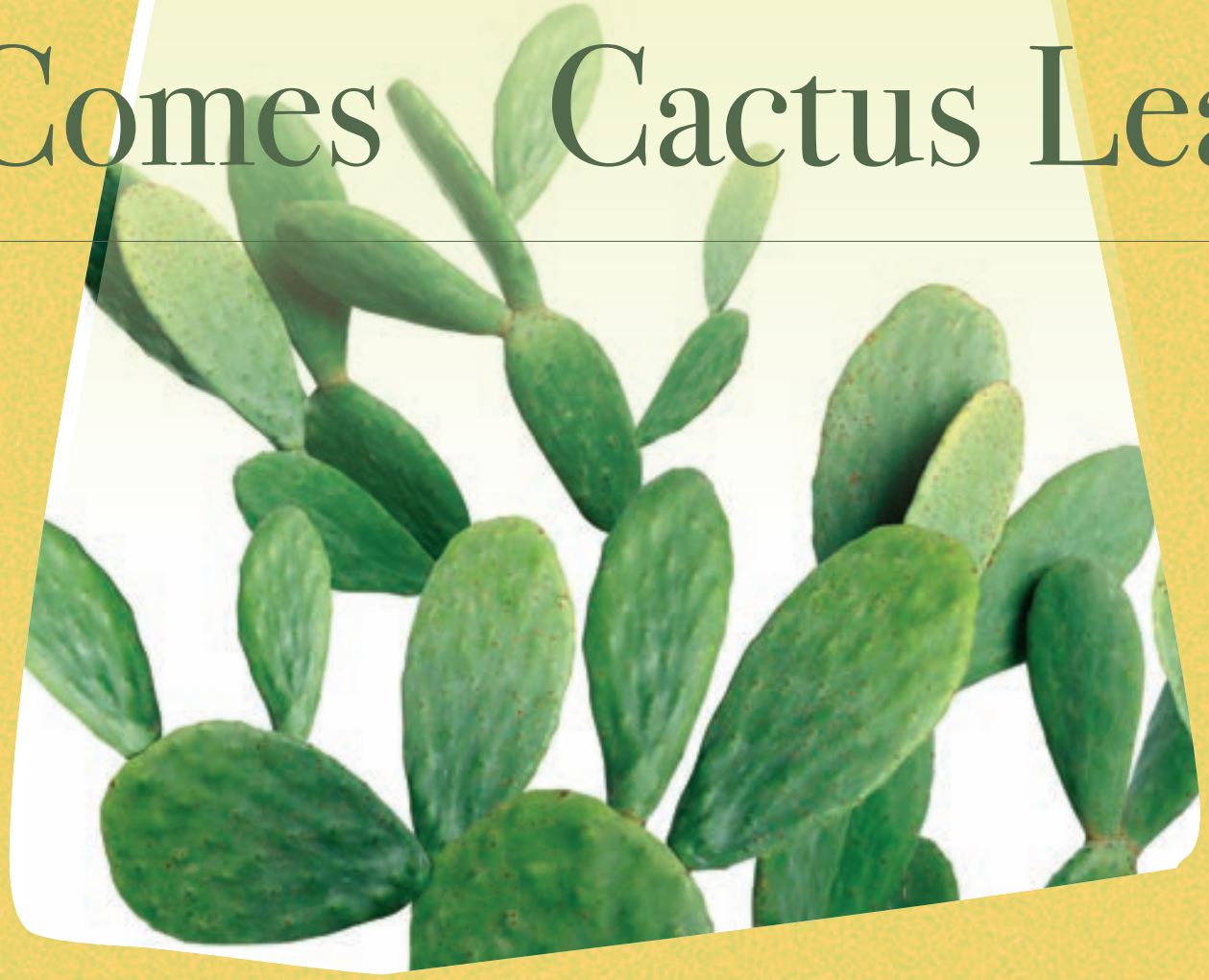
"Many professional performers never get the chance to perform on a global stage, but I've been fortunate to do so over 100 times a year. It's a once-in-a-lifetime opportunity to use my art to shine a light on truths that must be told," Claire told Vision Times.



Unlike the synthetic leather which became popular in the mid 20th century, cactus leather contains neither polyurethane, polyvinyl chloride, nor silicone.

(Image Adobe Stock)

Move Over Pleather Here Comes Cactus Leather!





By Shoba Rajamani
Vision Times

Who doesn't love wearing fashionable outfits complemented with stylish accessories? At parties, we often take pride in showcasing our apparel, happily sharing where we got it. Yet oftentimes the elation fades when we consider what went into making the product. Many materials are damaging to the environment, harmful to animals, or both — and we begin to wonder whether there is a better option.

What if there were a vegan leather that looks and feels like the real thing? Sounds too good to be true? It's actually possible, thanks to two innovative entrepreneurs who have developed leather from cactus leaves! It's cactus leather.

About cactus leather

Unlike the synthetic leather which became popular in the mid 20th century, cactus leather contains neither polyurethane, polyvinyl chloride, nor silicone.

Cactus leather is a plant-based material made from the prickly pear cactus, also known as the Nopal cactus. It looks and feels like real leather but is better for the environment, and for our animal friends. As a chemical-free, biodegradable, vegan option, it is a smart choice for all our leathery needs.

Brilliant discovery

The story of cactus leather began in 2019 when two creative Mexican entrepreneurs, Adrian Lopez Velarde and Marte Cazarez, wanted to find a way to reduce the environmental impact of animal leather and plastics. After studying the resilient cactus plant that grows in Mexico's deserts without much water or chemicals, they developed Desserto, the world's first vegan cactus leather.

Process of extracting

Making cactus leather is surprisingly simple. This process uses much less water and energy compared with traditional leather production.

- ***Harvesting:*** Mature cactus leaves are carefully cut, leaving the plant intact so it can grow back.
- ***Drying:*** The leaves are dried for three days using only the sun's energy.
- ***Processing:*** The dried leaves are crushed and blended with natural binders to create a leather-like material.
- ***Finishing:*** The cactus leather is dyed and polished to mimic real leather.

Cactus leather — a better alternative

Cactus leather stands out for its eco-friendly and ethical benefits.

- ***Harmless:*** Cactus leather is completely vegan — No animals are harmed in its production.
- ***Environmentally friendly:*** Aside from the cost of billions of animals' lives, dangerous chemicals and an incredible amount of water is required to turn their hides into leather. Cactus leather liberates us from all of that.
- ***Biodegradable:*** While pleather can take hundreds of years to break down, cactus leather decomposes naturally after the product is discarded.
- ***Durable:*** Even though it is biodegradable, cactus leather can last for many years, and is durable enough for heavy-use items like boots and jackets.
- ***Breathable and lightweight:*** Cactus leather is far-from prickly. It is soft, light, and comfortable enough for both apparel and interior design.

Cactus leather usage

Cactus leather is versatile and can be used in many industries, including:

- ***Fashion:*** Handbags, shoes, jackets, belts, and wallets are already being made using cactus leather.
- ***Automobiles:*** Car companies are exploring its use for seats and interiors to make cars more sustainable.
- ***Furniture:*** Cactus leather covers are being used on sofas and chairs.
- ***Accessories:*** Phone cases, watch straps, and even jewelery are crafted from this material

With its stylish appearance and eco-friendly appeal, cactus leather is gaining popularity among fashion designers and brand names.

Challenges of Cactus Leather

Everything in the world comes with pros and cons, and cactus leather is no exception. Its chief challenges include the following:

- ***High cost:*** Compared with synthetic leather, it is currently more expensive to produce cactus leather.
- ***Market Awareness:*** This relatively new product is not yet widely known and recognized.
- ***Production limitations:*** Since cactus plants need time to regrow, large-scale production is not immediately possible.
- ***Durability:*** Compared to the longevity of premium animal leather, cactus may be less durable.

However, the future of cactus leather looks bright; because it's not just material — it's a symbol of innovation, sustainability, and compassion.

Eco-friendly alternatives are quickly gaining favor because they provide a glimpse into a future — where fashion and design protect the environment and animal welfare. Thanks to growing interest and advanced technology, we can expect cactus leather to overcome its challenges in the near future.

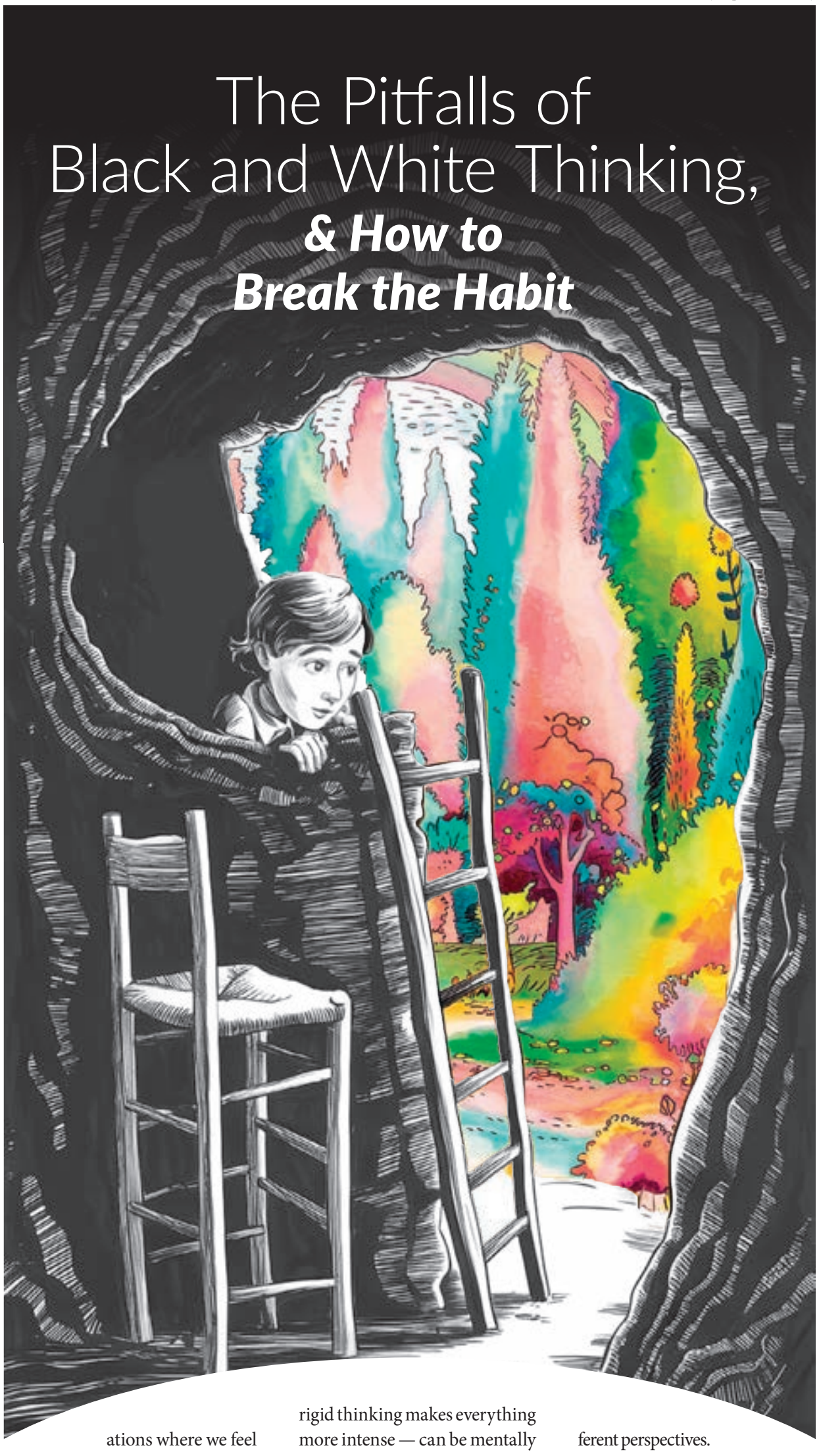
By choosing products made from cactus leather, consumers can support a greener planet and inspire industries to adopt more sustainable practices. The journey of cactus leather has just begun, and its story is one of hope for a better world.



The Pitfalls of Black and White Thinking, & How to Break the Habit

By Ila Bonczek
Vision Times

(Image:Adobe Stock)



Black and white thinking is the tendency to look at things in extreme ways. It can show up in your perception of others: "He is a terrible neighbor;" "That guy is a saint;" "She never listens;" or "You always cheat." It can also manifest in your self-perception: "I'm not good at anything;" "I can't stand when that happens;" "Everyone is against me;" or "I am the only one who knows how to do that."

Rigid views like these are not only limiting, they are inaccurate. They are basically lies that distort reality and feed extreme emotions, making it harder for you to see things objectively — and easier to see yourself as a victim of circumstance — ultimately sabotaging your success, eroding relationships, and compromising your health and happiness.

If you think you may be guilty of black and white thinking, you're not alone. It is a common cognitive distortion that could be at the root of many problems; but fortunately it is not as absolute as it sounds. By learning to recognize and understand black and white thinking, you can begin to shape healthier thought patterns and restore your quality of life.

Recognizing *black and white thinking*

Black and white thinkers tend to use extreme words, such as *always, never, everything, nothing, perfect, terrible, best and worst,* when more moderate terms would be more accurate. They also measure things in all-or-nothing standards, and use irrational logic:

- "I couldn't do it, I'm a failure."
- "She hasn't texted me, so she must be ghosting me."
- "If I don't get promoted, I'm quitting."

In all of these cases, one is ignoring important nuances, the middle ground, or the "grey area" of the situation.

- Perhaps you have a hard time with certain challenges, but you do well with others.
- There could be dozens of reasons someone might not return a text.
- Even if you don't get the position you hoped for, it doesn't mean you aren't valued.

Why *do we think in black and white?*

Black and white thinking is a way of simplifying things. Life is complicated — every situation has nuances that make it different, and every day we meet with different situations. For any number of reasons, we might feel overwhelmed with all the complexity and uncertainty, and begin to mentally organize things into good/bad, love/hate, best/worst, always/never, right/wrong and so on. It provides a sense of control, and relieves us of the hard work of considering all the intricacies.

Black and white thinking is a defense mechanism

Imperfect as we are, we humans lean towards ease and comfort. Making a situation out to be absolute means it is impossible for you to change it. It creates a loophole for shirking responsibility and accountability, and protects us from entering into situations where we feel vulnerable.

Although we may find some short-term satisfaction in this comfort, this little defense mechanism can cause big damage down the road; because once it develops into a habit, it changes into a paradigm, and your whole world view becomes distorted. Yikes!

Impact of *black-and-white thinking*

Because it distorts your perception of reality, black and white thinking can lead to a variety of problems.

- Perfectionism: When you see things in black and white, things are rarely "good enough." Challenges become frustrations because you won't settle for less than perfection, and life is a continuous disappointment.
- Degraded self-worth: Along the same lines, any imperfections you perceive in yourself can make you feel inadequate and diminish your self-esteem.
- Defeatism: When you don't manage to achieve your all-or-nothing goals you might give up altogether, or not even try in the first place, due to fear of failure — limiting yourself professionally, academically, physically and emotionally.
- Mental health: Black and white thinking often frames us as a victim of circumstances, fostering a sense of helplessness. This — along with the fact that rigid thinking makes everything more intense — can be mentally exhausting and lead to higher rates of anxiety, depression and anger.
- Rocky relationships: Black and white thinkers can be difficult to get along with. Their exaggeration of faults and mistakes puts others on the defensive, and creates excuses to withdraw rather than putting forth their share of the effort it takes to make a relationship last.

Ironically, black and white thinking also makes it especially hard to change, but it is possible.

Reshaping *your thoughts*

Just like flexibility is a sign of good physical health, exhibiting flexibility in your mindset demonstrates mental and emotional health. And just like one needs to do plenty of stretching and training to become a gymnast, you will need to exercise your brain to think more broadly, see things from multiple perspectives, and make more accurate assessments. This is called dialectical thinking.

Dialectical thinking

Unlike the dichotomous foundation of black and white thinking, dialectical thinking takes opposing views and looks for harmony between them, accepting paradoxes with insight and wisdom. A dialectical thinker:

- Seldom uses absolute terms.
- Is able to look at things from different perspectives.
- Acknowledges that there can be more than one solution (two people can both be right even if they disagree).
- Accepts uncertainty and confusion as part of life.

Can be afraid, but still willing to try.

Can want one thing but be willing to accept something else.

Can handle complex emotions (like being angry at a loved one).

Can validate others while setting appropriate boundaries for him/herself.

Accepts that even good and smart people sometimes make mistakes.

Training your brain

Understanding the difference between black and white thinking and dialectical thinking doesn't mean that you can change your thought patterns overnight. It might be a long process to shape new habits, but there are many tools and techniques that will help you along the way.

- Notice extreme words in your thoughts and speech and reflect on how far they are from the truth. Then think of other words that would be more accurate, and try incorporating them into your vocabulary more often.
- Challenge your limiting thoughts. Overly critical and negative thinking can interfere with your ability to assess things rationally. What do you gain by thinking that way, and how could you be more truthful, more moderate, and more broad-minded?
- Reframe your thinking: Look at each situation from different perspectives, and allow for exceptions to rigid preconceptions. There could be multiple nuances getting overshadowed by black and white thinking.
- Be precise rather than absolute. When confronting someone, it is more helpful to be specific and avoid generalizations like "You always…" Use phrases like "I feel angry" rather than "You make me angry."
- Journaling: Writing down your thoughts can help you identify black and white thinking. Stick with the facts and you will be forced to use more moderate terms. For every negative, list a positive, and come up with at least two alternative interpretations. Doing this regularly can help re-shape your thought pattern.
- Learn to meditate: A regular meditation practice can help reduce stress, anxiety, and depression; improve your intuition and self-awareness; and ultimately enable you to observe emotions without reacting to them. At least allow yourself the time and space to reflect on how black and white thinking has impacted your life thus far, and how you might have handled things differently.
- Create your own mantra: Repeating positive messages to yourself is extraordinarily useful in changing your thinking. Phrases like "I'm not perfect, but I am intelligent and capable;" "I can and will challenge my limiting thoughts;" "I am willing to face my fears and overcome difficult situations;" and "Life is not black and white — there is a middle ground and I will find it;" can be used to replace those other thoughts that aren't serving you well.
- Focus on progress rather than perfection. Small steps in the right direction will eventually take you where you want to go.

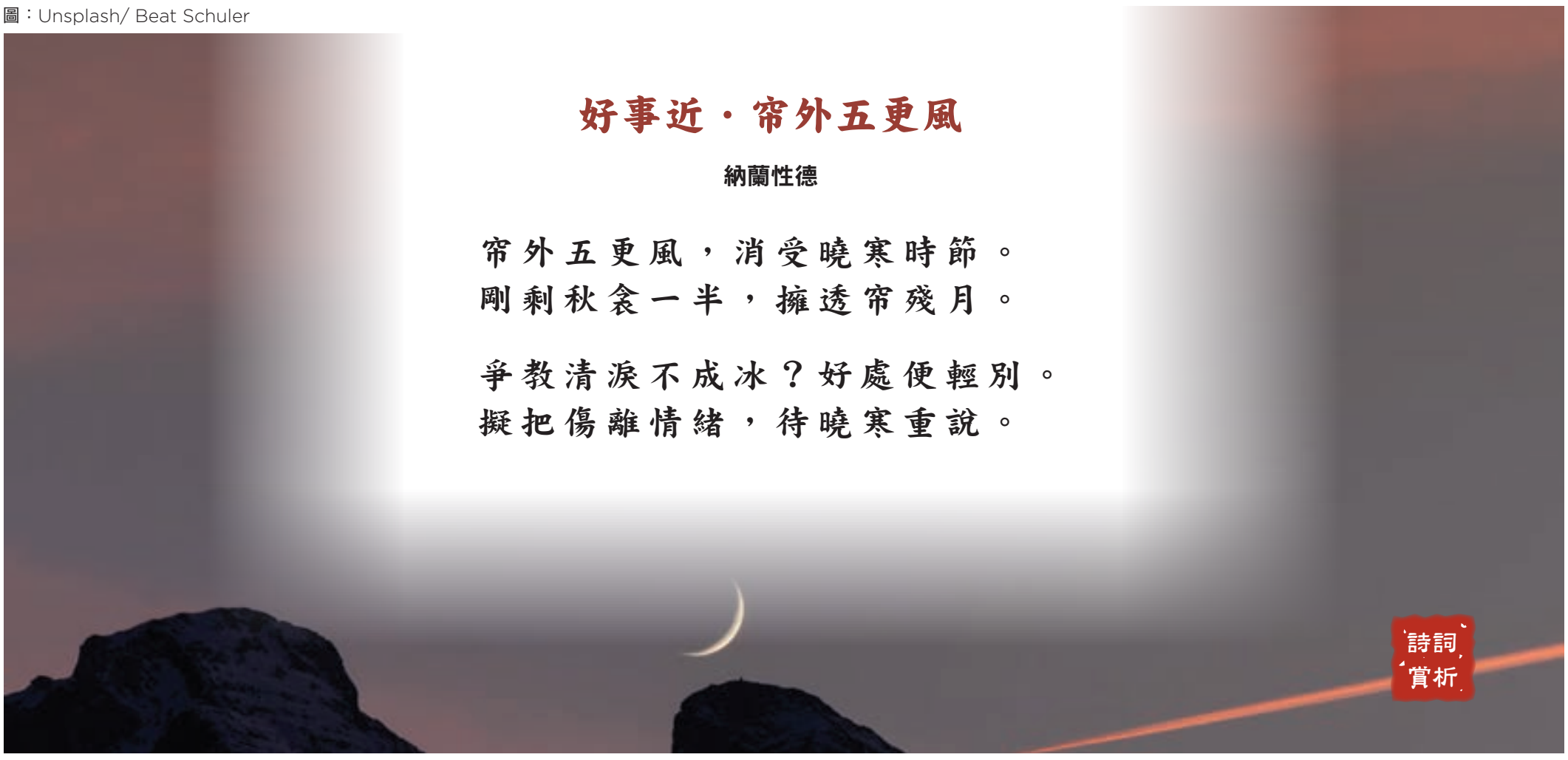
With practice, dialectical thinking will become natural, and others will find you more patient, tolerant, and agreeable. Your self-image will improve, you will experience more harmonious relationships, form rational assessments, make better decisions, and show more resilience in conflicts.

Black and white thinking can also be the *symptom of a mental health condition*

Sometimes black and white thinking is part of something more complicated, in which case you should not hesitate to seek professional help.

- Individuals with obsessive-compulsive disorder (OCD) may use black and white thinking to foster feelings of control.
- Individuals with narcissistic personality disorder (NPD) may use black and white thinking because they have difficulty viewing different perspectives.
- Individuals with autism spectrum disorder (ASD) may use black and white thinking to support their rigid thinking about their routines.
- People with eating disorders may use black and white thinking in regards to their physical appearance, and/or food itself.

圖：Unsplash/ Beat Schuler



好事近·帘外五更風

納蘭性德

帘外五更風，消受曉寒時節。
剛剩秋衾一半，擁透帘殘月。

爭教清淚不成冰？好處便輕別。
擬把傷離情緒，待曉寒重說。

詩詞賞析

作者介紹

納蘭性德（公元1655年－1685年），滿洲人，字容若，號楞伽山人，清代最著名詞人之一。其詩詞「納蘭詞」在清代以至整個中國詞壇上都享有很高的聲譽，在中國文學史上也佔有光彩奪目的一席。他生活於滿漢融合時期，其貴族家庭興衰具有關聯於王朝國事的典型性。雖侍從帝王，卻嚮往經歷平淡。特殊的生活環境背景，加之個人的超逸才華，使其詩詞創作呈現出獨特的個性和鮮明的藝術風格。流傳至今的〈木蘭花令·擬古決絕詞〉——「人生若只如初見，何事秋風悲畫扇？等閑變卻故人心，卻道故人心易變。」富於意境，是其眾多代表作之一。

創作背景

康熙十六年（公元1677年），納蘭性德的妻子盧氏因難產不幸去世。盧氏死後，他陷入了無盡的哀傷之中。為了表達自己與妻子乍離之後的傷感而寫下這首詞。

詩詞今譯

窗外吹來五更的寒風，這寒冷的造成正是一天中最冷的時刻。獨自孤眠，秋夜冰冷的被子多出了一半，我擁著被子坐起來，望著窗外的殘月回憶往昔。

怎麼能使清淚不長流至結冰呢，最好的辦法就是不把離別的事放在心上。這因離別而感傷的心緒，還是留到天亮以後再去想吧。

詩詞解讀

該篇是納蘭性德的一首簡短小詞。上片寫相思，似乎是在同憶中找尋往昔的歡樂，又像是在懷念妻子，在她離去後產生了傷感之情，詞意撲朔迷離，耐人尋味，有著重情重義之感，也有迷惘哀傷的糾結。

開頭便直言了生命的不可承受之重，「帘外五更風，消受曉寒時節」。竹帘之外傳來五更的寒風，在這清秋寒冷的早晨實在讓人難以消受。這首詞寫與妻子乍離之後的傷感，寫得如此直白動人，只怕是他的內心真的是無法再忍耐下去了，愛情對於納蘭性德來說是精神的一種很大寄託，但當他所依賴的愛情一份一份都離他而去的時候，再堅強的人，只怕也會難以承受了。

詞一開始便頗有自怨多情之意。不過語言雖然直白粗淺，但是卻真摯感人。越是直白簡潔，便越是入情至深。而後接下去便說道：「剛剩秋衾一半，擁透帘殘月。」獨自孤眠，秋夜冷冰冰的被子因多出了一半，而曉寒難耐，於是擁被對著帘外的殘月。夜半孤枕難眠，只能望著明月去回憶往昔，但可惜，月亮似乎也知道他的心事，窗外所對的只是一輪殘月而已。

歡樂和幸福都是短暫的，世上沒有什麼事情是長長久久、永不變更的。納蘭性德而今只剩下獨自一人，孤獨無依，現在對著窗外的殘月，更是加重了這種孤獨感，讓他覺得情難以自禁，淚流滿面。

故而下片便寫道「爭教清淚不成冰」，自然承接了上片的情緒，沒有什麼過渡，也沒有任何的引申，依然是簡單的描述，將心情的糟糕寫得入木三分。直白的描述有時起到的作用不可小覷，納蘭性德將人生苦短、情短苦多的情感糾葛寫得讓人無法不去動情。

想起往日的種種，而今自己獨自一人賞月，只能清淚長流，空白凝噎，這句中的「成冰」更是寫出清冷孤寂的意味了。淚流至結成冰，這該是怎樣的一種哀愁，納蘭性德的孤獨和寂寞，在盧氏離去後便更加明顯，但凡盧氏之前用過的衣物、住過的樓閣，對他來說，都是一種折磨。

所以，納蘭性德才會說「好處便輕別。擬把傷離情緒，待曉寒重說」、他自己也知道，面對這樣鋪天蓋地的哀傷，最好的方法就是不把離別之事放在心上，這離愁別緒待到天亮以後再去想吧。

如此哀傷，似真非真，似幻非幻，極富浪漫色彩。在詞的最後，納蘭性德從回憶中抽身，回歸現實，他知道現今已經是人去樓空，物是人非了，與其在回憶中痛苦掙扎，不如轉身睡去，讓夢境和睡眠趕走孤寂和寂寞。

全詞寫痛苦寫得淋漓盡致，既然相愛的人總有一天會因為生老病死種種原因而分開，那當初為何還要用情那麼深，以至於到如今還難以消解遺忘。這恐怕是所有有情人的困惑和疑問，納蘭性德在這首詞的最後做了解答。既然相愛，就去愛，一旦當愛不起的時候，便是再後悔也無用了。

孩子「吃」這三樣 長大一定有出息

【看中國訊】每個父母都希望孩子將來能成才，但什麼才算真正的成才？

我們忙著給孩子報各種班，關心他們的成績，操心他們的未來，可往往忽略了一些最基本、最重要的東西——習慣、性格和品格。

孩子的修養，不在分數裡，也不在榮譽證書上，而藏在那些最平凡的細節裡。

有些父母總覺得，孩子還小，現在不懂事沒關係；覺得孩子只要學習好，其他都不重要。可時間會證明，一個人真正的底氣和格局，從來不是知識有多少，而是他能否自律、能否吃苦、能否懂得體諒別人。

今天想說的，是為人父母應該教會孩子的三樣東西：好好吃飯、甘願吃苦、學會吃虧。

看似簡單，卻影響著他們的一生。



圖：Unsplash/Tong Nguyen van

第一樣：好好吃飯

微不足道的生活細節，總是微妙地傳達出一個孩子的習慣、秉性和教養。一家的孩子教育的好不好，帶出來吃頓飯就知道了；一個朋友跟你是不是一路人，吃幾頓飯就明白了；兩口子過得怎麼樣，看看廚房、飯桌，也猜個八九不離十。所以說，好好吃飯是小事，也是大教養。

孩子被人罵作沒教養，多半是在飯桌上。

我有兩個本家的嬸兒，在親戚朋友中的名聲特別差，逢年過節聚餐的時候，大家都不想邀請她倆，但有時候礙於親戚面子，又不得不客氣一下。

每當開始上菜的時候，她兩家的孩子就「霸佔」了轉桌：涼拌小青菜不喜歡吃，就趕緊轉過去；這碟五香牛肉片挺好，就轉到自己跟前按住，一筷子接一筷子地吃光；喜歡吃蒜薹炒牛肚兒裡的牛肚兒，就趴在桌子邊上，欠著身、伸著胳膊，用筷子扒拉著找牛肚兒，把菜都扒拉出來了……

一桌人舉著筷子，插不上機會，尷尬地不行。這兩嬸兒卻還挺樂呵：「這兩孩子，真是胃口好！每次帶出來吃飯，光挑肉吃，非得吃飽了不可。」

很多時候後，我們關注了孩子「舌尖上的營養」，卻忽略了「舌尖上的教養」。

面對一個吃相不佳的孩子，別人一眼就能看出這孩子教養上的破綻。如果父母連餐桌禮儀這點小事都教不好，還要去談甚麼出息、修為，不覺得很搞笑嗎。

我們在飯桌上，培養著小白眼狼。

自己家吃飯的時候，第一筷子菜夾給誰？這個問題很重要嗎，對孩子的成長有沒有影響呢？答案肯定是有影響。

我女兒小優特別愛吃魚肚子肉，嫩嫩的還沒刺。以前每次吃魚，我總是先夾下魚肚子肉，放到女兒碗裡。

可是前幾天，姥姥說牙口不好了，我就隨手把一塊魚肚子肉夾到姥姥碗裡了。沒想到女兒不幹了，一臉不情願：「哎呀，我也想吃那塊！」

女兒當時那語氣，明顯就是埋怨我把本該屬於她的肉給了別人。你看，我為她夾了那麼多次好肉，就這一次沒隨她的意，她反而埋怨起我來了。

在大多數家庭裡，享有「優先用餐權」的，肯定是孩子：菜還沒上齊，趕緊用小碗給孩子撥點先吃著；盤子裡有塊沒刺兒的魚肉，一定先夾給孩子，誰都捨不得吃……

這是我們最常用的愛孩子的方式，期盼著孩子能夠身體長得壯壯的，希望孩子能體會到我們的愛和付出。

可實際上，這種愛的方式真的正確嗎？孩子真的因此而感激父母了嗎？往往並沒有，很多時候，孩子把這些愛理解為父母「理所應當」的，他「受之無愧」。一旦孩子對你的愛「受之無愧」，甚麼感恩、孝敬都是奢談。

第二樣：甘願吃苦

現在不讓孩子吃點苦，將來的世界會讓他很苦。

很多大學生在入學一段時間後，特別煩惱、抑鬱，生活作息一團糟，經常跟同學發生矛盾，有的甚至輟學了。

他們進入大學後才發現，遠離了父母，很多事情都要自己去做：洗衣服、刷臭鞋、洗被罩床單……而在此之前，這些事情都是父母代勞的：「兒子，你好好學習就行，別的事你不用管！」

在冬天陽光不錯的時候，你去某些大學宿舍區逛逛，有時候能把你噁心吐了：曬出來的被子、枕巾，都是油膩膩、黑乎乎的；宿舍陽台上堆滿了臭襪子，晾乾了反覆穿……

說出來你可能不信，很多女生宿舍也這樣，甚至比男生宿舍還髒。這難道就是「好好學習，別的事情不用管」的最終結果嗎？

去年畢業季的時候，有記者採訪一群畢業生將來有甚麼規劃，結果好幾個男生一把鼻涕一把淚地哭著說：「我不想工作，我不想離開這裡，只想跟朋友在一起安安心心打遊戲。」

二十幾歲的人，內心依然脆弱，對即將到來的社會生活充滿恐懼和抵抗，沒有這個年齡該有的成熟和擔當。這難道就是「好好學習，別的事情不用管」的最終結果嗎？

很多時候，我們都陷入了一個「愛的誤區」：太愛孩子，甚麼都捨不得讓他做，一點苦都捨不得讓他吃。然而最終，卻培養出了很多30多歲還在啃老的「巨嬰」……

第三樣：懂得吃虧

人們常說：「吃虧是福。」但是這裡的吃虧和懦弱，完全是兩回事。我們說的讓孩子學會吃虧，其實是對別人小錯誤的包容、接納，學會放棄眼前小小的利益，來換取與人為善的最終結果。並不是一味縱容別人的欺侮。

很多時候，小事不忍，壞大事；小虧不吃，吃大虧。

身邊一位媽媽，兒子上四年級。前一段時間，這位媽媽經常去學校找班主任鬧騰，因為班主任把他兒子調到最後一排了，理由是這個男孩在班裡個子比較高，而且視力相對好點。

但這位媽媽簡直無法接受：「最後一排根本看不清黑板，也聽不清老師講課，肯定會耽誤孩子學習。而且班裡後排都是不學習的渣子，跟他們在一起能有甚　好結果？憑甚麼讓我家孩子這麼吃虧呀？」

兒子也受到了媽媽的「鼓舞」，經常跟同學說班主任偏心，還指責後排的同學是「渣子」。

最終，班主任無奈地把這孩子往前調了調。可這次期末考試，據說成績考得很差。這樣的結果，也是意料之中：爭得了一個靠前的座位，免了孩子一次「小虧」，可為此卻在老師心裏留下了壞印象，也影響了孩子的心態，值得嗎？

讓孩子學會好好吃飯，培養的不但是健康的身體，還有內在的教養。

讓孩子適當吃點苦，承擔屬於自己的那部分辛勞，培養的不但是獨立自主，還有對父母的體諒。

讓孩子學會吃虧，培養的不但是豁達的心胸，有時候還能免去衝動帶來的惡果。



保健常識

想戒掉垃圾食物？試試這四個祕訣

文｜堀田秀吾、木島豪

研究發現，3小時內嚼15分鐘口香糖一次，就能抑制食慾。面對「垃圾食物」，大家可以活用自我控制法。



▲ 活用自我控制法可抑制人對垃圾食品的慾望。

很在意體重與健康，卻非常喜歡所謂的「垃圾食物」而戒不掉的人，應該不少。身體無輪如何都會渴求垃圾食物的味道。

在本文中就要告訴大家，這時候可以活用的自我控制法。

脂肪與糖分很美味

麥當勞等速食或洋芋片、巧克力等零食，無法斷言說是對身體有益的食物，這是事實。

從日本麥當勞於2021年2月9日發布的截止於2020年12月31日的年度決算中可發現，其營業額為2883億3200萬日幣，比前年同期增加2.3%，營業利潤為312億9000萬日幣，較前年增加了11.7%，提升了亮眼的業績。

脂肪與糖分很好吃，對身體越糟越有吸引力。

若以演化心理學的觀點來思考，這是比蔬菜等更難以獲得的美味，在以前的環境中不是能吃到很多。但隨著時代的進步、文明的發達，我們能很簡單地就獲得含多量脂肪與糖分的美食。因此不禁就會吃太多。

當然，脂肪與糖分對人類來說也是必需的營養素，但即便是刻意吃得粗茶淡飯，在日常也能攝取到足夠的量。因此，若是吃過多垃圾食物，就會過度攝取脂肪與糖分。

研究：正是因為處在非常時期才要渴求日常嗎

因為新冠肺炎，有機食品及健康食品的銷售量才會激增，同時，餅乾及含鹽量多的點心零食銷量也急速增加。

然而這樣的現象並非是矛盾的。愛荷華大學葛洛尼（GaloniHarvard Law Review），對人們在非常時期的思維和行為進行了觀察，並發布了文章。他在文章中表明：

人不安時會選擇常見事物的研究

根據葛洛泥等人的研究，面對不安與討厭的感覺時，人會傾向於把目光投向習慣、親近的選項。正因為是新冠肺炎這個非常時期，才會想要回歸以往的日常生活、進行和平常一致的行動。

也就是說，即便想減少垃圾食物的量，平常就在吃垃圾食物的人仍一樣會渴求購買垃圾食物。



▲ 控制攝入餅乾及含鹽量多的點心零食的量有益身體健康。

自我控制一：嚼口香糖

不論是充滿熱量的漢堡、滴油的炸雞，還是滿是糖分的零食，想吃這些東西的心情根源都是食慾。

雖然不餓，但或許也有情況是大腦在渴求糖分。不過基本上來說，只要抑制食慾本身，某種程度上就能忍耐不吃不健康的食物。

為了控制食慾，首先希望大家嘗試的就是嚼口香糖。以下介紹關於此效果的科學上研究結果。

控制食慾的研究

路易斯安那州立大學蓋賽爾曼（Geiselman）等人做了研究，得出的結果是，3小時內嚼15分鐘口香糖一次，就能抑制食慾。

不僅能緩和空腹感，還有提升專注力的效果。而且只要把口香糖放入口中，就不太會想吃東西了。

此外彈額頭或移動，也能有效抑制食慾。

自我控制二：記錄飲食

透過記錄飲酒就能抑制飲酒量的研究。有研究結果顯示，這個方法對減少吃垃圾食物也有效。

關於記錄飲食的研究

黎巴嫩美國大學多米等人做了一項研究，調查以手機攝影記錄飲食的影響。

對此，他們在三天內拍攝了每餐的照片，並以APP記錄，得出的結果是，比起肉，吃蔬菜的分量增加了。比起用文字記錄的一般記錄減肥法，攝取的熱量有稍微減少一點的傾向。

從這點可以推測出，就如同飲酒時設定警報那樣，若能設定注意「吃過多垃圾食物會增加脂肪」的警報，會更有效。

此外，若向不特定多數人上傳照片，就會刺激到「別人不知道會怎麼看待自己」的意識，有望獲得想自我控制的感覺。

自我控制三：好好睡覺

加州大學洛杉磯分校莫蒂瓦拉（Motivala）等人的研究指明，若有睡眠負債，就會想要吃不健康的飲食。

關於睡眠與飲食的研究

若人們睡眠不足，就會促進成長荷爾蒙分泌、會使有著能增進食慾功能的飢餓素這個物質，與有關抑制食慾的瘦素這個物質的平衡出現崩壞的情況。因此人就會有衝動，想吃對自己身體不好的食物。

如在研究中所說明的，不健康的飲食在以前都是一些擁有豐富貴重脂質與糖分營養素的食物。因為可以迅速將脂質與糖分等營養素吸收進體內，人們就容易渴求這些東西。

自我控制四：嗅聞餅乾的香味

南佛羅里達大學比斯瓦斯（Biswas）與路易斯安那州立大學宙克斯（Zox）的研究，也有助於抑制對垃圾食物的慾望。

選擇健康飲食的研究

有研究結果指出，只要聞餅乾一類垃圾食物的香氣約2分鐘，就會想要選擇健康的飲食。這是因為透過嗅聞食物的香氣，能提升腦中的滿足感。

誠然之前說明過好幾次的，愈是不健康的食物，人愈容易想吃。用香味來滿足對不健康食物的慾求後，就會湧現出想吃健康飲食的感覺。

中醫保健

年逾不惑腎氣衰 節慾惜精養天年

文｜葉慧昌（葉慧昌中醫診所院長）

雖然衰老不能抗拒，其進程卻可以調節，為何有人未老先衰，有人則老當益壯，關鍵就在於腎氣盛衰。

中醫認為，「腎」與人體的生長、發育、生殖等各項功能關係密切，它除了具有泌尿系統的功能之外，還與神經、骨骼、造血、生殖、免疫、內分泌等系統有關。

導致腎之精氣虧虛的主因，有先天不足，如遺傳所致；有情志失調，如喜怒悲憂恐情緒變化；有房勞過度，如房事或勞動太過；有久病傷腎，如慢性肝炎或腎炎等。至於年老退化者，腎虛更是在所難免。

年紀大了，性功能當然不若少年十五、二十時。唐代醫家孫思邈曾指出：「人年二十者，四日一泄，三十者八日一泄，四十者十六日一泄，五十者二十日一泄，六十者閉精不泄，若體猶壯者，一月一泄。凡人氣力超人者，亦不可抑忍，久而不泄，致生癰疽。」這或可作為參考。然每人狀況不同，一般而言，若性生活後，出現面容憔悴、精神倦怠、頭暈目眩、肌肉痠疼、虛汗淋漓、失眠多夢等症狀，就表示性生活過度，已影響到身體健康，若再繼續揮霍無度，就要小心「精氣乃絕」了。

避免性功能衰退，應注意下列幾點：

1. **戒菸**：一天抽半包以上，菸齡十年的癮君子，隨著年歲增長，可能罹患陽痿。

2. **減肥**：發胖之後大腹便便，比較沒有感覺。

3. **多運動**：尤其是下肢運動，如：走路、爬山、游泳，可以加速循環。多做提肛運動，則有助於男性性功能改善，並可治尿失禁。

4. **多休息**：減少工作壓力，擁有適當的休閒娛樂，身心愉悅，有助於提升性功能。

所謂「早早就寢雞鳴起，跑跑跳跳扭身體，飲食均衡多清淡，勞慾節制勿過極，腦筋動動常思考，寬心逍遙莫煩惱，補腎藥餌時時服，精力強兮不衰老」。謹守規律生活原則，少抽菸、勿酗酒、清心寡慾，養成適當運動的習慣，並常以補腎養血藥物來調養，這或許可當作年逾不惑之年的男士們，養生保健的指導原則。

（本文經作者授權刊載，轉載本文請取得作者同意）

整版圖片：ADOBE STOCK

飲食健康

咖啡伴侶好嗎？

編譯｜高新宇

本文就是奶精的成分表，是否接受？只能是自己做決定了。

咖啡伴侶含有多種化學合成成分，可酌情決定是否添加。▼



咖啡伴侶由葡萄糖漿、氫化植物油（可能含有椰子油、棕櫚仁油和/或大豆油）、酪蛋白酸鈉（牛奶衍生物）、磷酸氫二鉀、矽酸鋁鈉、單甘酯、單甘酯和雙甘酯的乙醯化酒石酸酯、人工香料、色素。

奶精粉（powdered coffee cream）的成分包括：

玉米糖漿固體：玉米糖漿本質上是玉米中的糖，通常是一種濃稠的糖漿。但是如果將其中的水吸掉，最終得到的就是糖粉。

部分氫化植物油：植物油是典型的油狀物。但是當您需要將其製成粉末時，該怎麼辦？您需要對其進行氫化處理，即添加氫分子。

在油的化學形式中，這會迫使物質變成固體，從而與其他粉末很好地混合。這也是邪惡的反式脂肪的另一個名稱。

酪蛋白酸鈉：酪蛋白酸鹽是酪蛋白的另一個名稱，酪蛋白是一種通常存在於哺乳動物奶中的蛋白質。

酪蛋白酸鈉只是酪蛋白的生化名稱，它存在於奶精中，因為雖然它不會增加味道，但它確實起到了增稠劑的作用，並且非常容易溶於水（因此也溶於咖啡）。如果您對牛奶過敏，請避免使用這種成分。

磷酸二鉀：這種成分是作為穩定劑添加的，這樣奶精在容器中就不會結塊，而且倒起來很順暢。

單甘油酯和雙甘油酯：這些成分負責讓油和水很好地相互作用，這對於你的咖啡粉奶精和咖啡粉很好地混合在一起非常重要。這是一種非常廣泛使用的食物添加劑，幾乎所有加工食品中都有它們。

鋁矽酸鈉：這個花俏的科學名稱是四種元素的組合，它們一起形成一種酸鹽。它的天然存在形式稱為鈉長石，它聽起來比生化名稱酷多了。

然而，在食品中，這種化合物是完全合成的。鋁矽酸鈉是一種抗結劑，也用於貨架上許多粉末狀的產品。例如：蛋糕粉、湯料、餐桌精鹽和其他會吸收空氣中的水蒸氣會凝固的東西。

人工香料：上述所有成分幾乎沒有味道或氣味。因此，添加人工香料是為了創造奶油味、奶香味和其他任何味道。有趣的是，根據FDA規則，製造商不必告訴您，他們在產品中究竟添加了甚麼「人工香料」（「天然香料」也是一樣）。這也是許多公司隱藏在「專有配方」背後的部分。

胭脂樹紅顏色：就像調味料一樣，主要成分的顏色並不多，所以他們添加了一點東西，讓它看起來像你期望的粉狀奶精的樣子。在這種情況下，他們特別使用了胭脂樹紅植物，這種植物原產於中美洲和南美洲的熱帶地區，顏色偏紅。他們可能只添加了很少的量，只是為了給它增加一點暖色，讓奶精看起來是米色。

資料來源：
www.medicalnewstoday.com

古代書法家的故事 「書聖」王羲之

公有領域



文｜靜容

王羲之（公元303年～361年），字逸少，東晉大書法家，出身貴族，為王導之侄。因官至右軍將軍，人稱王右軍。他一生致力於探究書法藝術，尤精研體勢。

在中國書法史上，東晉是一個十分輝煌的時代，以王羲之、王獻之「二王」為代表的書風影響後世甚鉅。王羲之各體皆精，筆法精妙，結體遒美，唐太宗讚曰：「飄若浮雲，矯若驚龍」。

當時正是中國書法由秦篆、漢隸等筆法，轉向行書、草書、楷書過渡演變的重要時期。王羲之將古樸的漢魏書風轉變為秀麗精緻的書體，將書法從實用功能提升至審美範疇，開啟後世展現書法藝術之美的先河，評價極高，唐人稱頌「兼撮眾法，備成一家，為萬世宗師」。

〈快雪時晴帖〉乾隆譽為「二十八驪珠」

王羲之晚年作品〈快雪時晴帖〉和兒子王獻之〈中秋帖〉、侄子王珣的〈伯遠帖〉深受清朝乾隆皇帝喜愛。珍藏於與寢宮養心殿相連的小屋「三希堂」，意思是收藏此三件稀（同希）世珍寶的地方。其中，又以〈快雪時晴帖〉為首，乾隆皇帝譽之為「二十八驪珠」，即字字珠璣，宛若粒粒珍珠之意。

〈快雪時晴帖〉全文4行28字，長23公分寬14.8公分，大小不過一張普通信紙。全文為「羲之頓首，快雪時晴，佳想安善。未果為結，力不次。王羲之頓首。山陰張侯。」大意是一場大雪後，天氣轉晴，他問候友人：想必你那裡一切安好吧！並提及一件往事「未果為結，力不次」。人間諸多不如意事皆由因緣所致，未能有好的結果，人力所不能及，就放下吧！輕描淡寫間，感受大雪澄淨心靈，天氣轉晴，心情豁然開朗的閒適自在。

此帖筆法勁柔圓潤，結體平穩，節奏如行雲流水；或行或楷，又具行草、行楷書風，筆墨流暢，自然優雅；重心忽左忽右，時而居中，錯落有致，渾然天成。明代收藏家劉承禧題記為「天下法書第一，吾家法書第一。」

〈快雪時晴帖〉被公認是王羲之僅次於〈蘭亭序〉的代表作。歷代收藏者題記和蓋印數量之多，令人眼花撩亂。不斷加紙的結果，已使其成為一幅長卷。但一千多年前的紙張還能留存至今嗎？據考證，王羲之的所有真跡已蕩然無存，目前存世作品皆為後世書法家以「雙鉤廓填法」臨摹複製而得。此帖推估為唐摹本，因唐代摹本技術精良，仍保留原貌，且許多後世名家的題跋、印章大都為真跡，更增添其價值。

乾隆皇帝對〈快雪時晴帖〉愛不釋手。他經常取出觀賞並題字、題詩70餘次，還在帖前寫下小字「天下無雙，古今鮮對」，大字「神乎技矣」，後面再加「龍跳天門，虎臥鳳閣」，並蓋上密密麻麻的印章。

書法作品不但能反映出創作者的人品、性格，也是當下心情的體現。從揮灑自如的字裡行間，品味出王羲之見到冬雪初晴，溫暖的陽光灑遍大地時，樂於和友人分享的雀躍，也讓觀賞者感染了安定、幸福的喜悅。

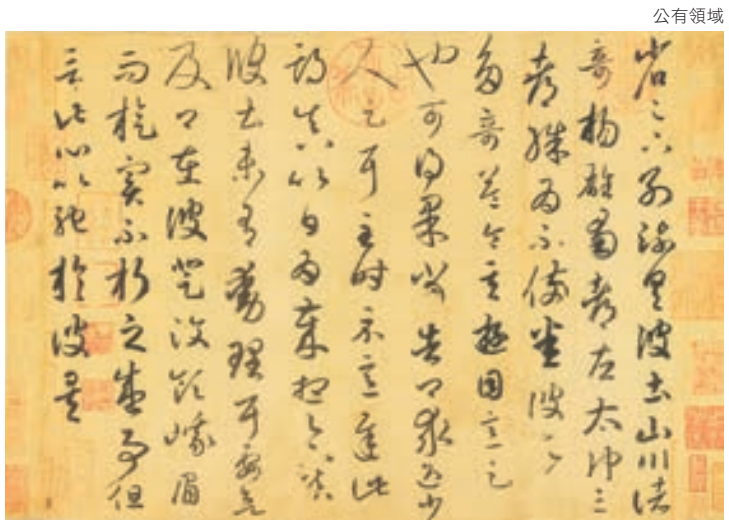
乾隆皇帝為甚麼這麼喜歡〈快雪時晴帖〉？或許身繫社稷安危的乾隆皇帝在國事繁忙之餘，能有片刻沉浸於王羲之〈快雪時晴帖〉散發出的歲月靜好，也是回味無窮的享受吧！

臺北故宮博物院



王羲之晚年書寫的作品〈快雪時晴帖〉，被乾隆皇帝譽之為「二十八驪珠」。

公有領域



王羲之將古樸的漢魏書風轉變為秀麗精緻的書體，右圖為王羲之〈遊目帖〉。

王羲之觀察鵝領會寫書法的啟示

王羲之愛鵝成痴。據說他從觀察鵝的體態和各種姿勢中，領會出許多寫書法的啟示。他執筆的時候靜氣凝神，食指像鵝頭微曲昂揚；運筆流暢，如白鵝浮水或鵝掌撥水般瀟灑，將全身精力貫注於筆端。

他觀察鵝行走的姿勢寫「之」字也很有心得，在〈蘭亭集序〉中有21個「之」字，字字飄逸靈動，有的像輕巧戲水的白鵝，有的像昂首闊步行走的白鵝，變化多端，各不相同。

後人將「王羲之愛鵝、陶淵明愛菊、周茂叔愛蓮、林和靖愛鶴」並稱為「四愛」，是文人高士風雅情趣的體現，「四愛」的題材經常出現在明清到民國的繪畫、瓷器中。

寫黃庭換白鵝「右軍正書第二」

民間流傳王羲之寫經換白鵝的故事。〈黃庭經〉是王羲之晚年的小楷作品，上承漢魏質樸之風，具飄逸蕭散之氣；運筆流暢，自然和諧；結構優美，錯落有致，堪稱書法作品的典範。

李白在〈送賀賓客歸越〉中寫道：「山陰道士如相見，應寫黃庭換白鵝」，引用的正是這個典故。據說山陰縣有一位道士，非常喜愛王羲之的書法，渴望得到王羲之的墨寶〈黃庭經〉。他知道王羲之愛鵝，就特地養了一群品種優良的白鵝，精心照顧。

東晉穆帝永和十二年某一天，王羲之打算到朋友家作客。出門後，他看到一位道士趕著幾隻羽毛雪白、姿態優美、昂首闊步的大白鵝走過來。王羲之喜出望外，跟在白鵝後面東瞧西瞧，一邊觀察一邊用手指比劃著。他找道士商量，想要買下白鵝。但是道士堅決不賣鵝，卻提出書寫一篇〈黃庭經〉來換鵝的條件。

王羲之滿口答應下來，在道士準備好的黃絹上，寫下共計60行，1200餘字的〈黃庭經〉。道士欣喜收下書法作品，王羲之也高高興興籠鵝而歸。後人將此〈黃庭經〉稱作〈換鵝帖〉，也被稱譽為「右軍正書第二」。

軼事三則

❶點心蘸墨

王羲之在自家院子鑿了一個養鵝塘，命名為「鵝池」，池邊立有「鵝池」石碑。他常在鵝池旁觀察鵝的各種動作，看得出神；也常常寫「鵝」字，希望寫出鵝的形象和特點，因此鵝字寫得特別好。

有一回他因為寫字太專心，忘了吃飯。夫人就將點心送到桌前，囑咐他趁熱快吃。王羲之一邊答應著，一邊拿起點心在硯臺上蘸墨，然後往嘴裡塞，結果滿嘴全是墨汁。王夫人哈哈大笑說：「我看對你來說，墨可比糖還甜呀！」

❷烹鵝待客

會稽有一位孤居的老太太養了一隻善於鳴叫的大白鵝，聲音嘹亮高亢，十分迷人。王羲之聽說後差人去買鵝，無奈老太太不肯割愛。

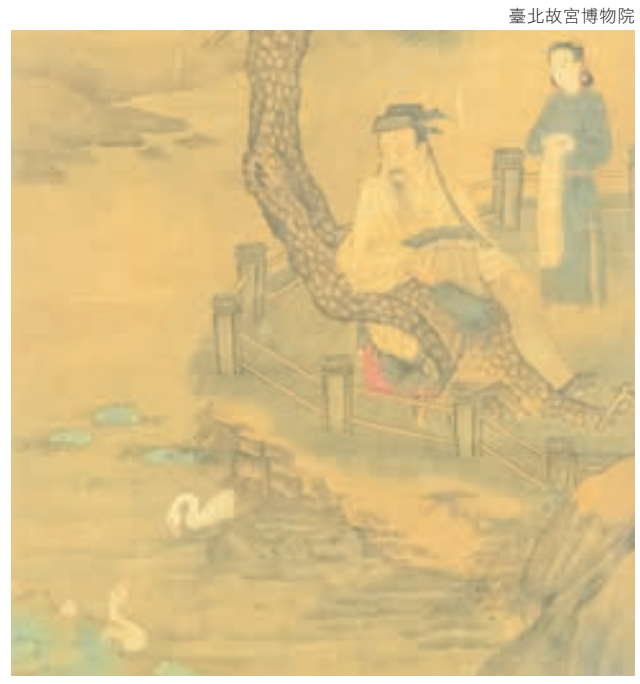
於是，王羲之帶著親友準備一同前往看鵝。老太太一聽說大名鼎鼎的右軍將軍要來，深怕招待不周，趕緊將鵝烹煮料理以待客。王羲之抵達時，得知大白鵝已成盤中佳餚，扼腕嘆息良久。

❸書扇濟貧

王羲之在會稽為官時，曾於蕺山見一販售六角扇的老婦，因扇子無人問津而愁容滿面。王羲之心生憐憫，就取來筆墨，將每把扇子都寫上了字。老婦見之大驚，面露不悅。

王羲之對老婦說：「您只管說這是王右軍的字，一把扇子價值百錢。」老婦滿腹狐疑，按著他說的去做。結果人們競相購買，不一會兒就將全部的扇子銷售一空。

臺北故宮博物院



王羲之常在鵝池旁觀察鵝的各種動作，下圖為宋馬遠繪製〈王羲之玩鵝圖〉局部。

成語故事

塞翁失馬

文｜心怡

「塞翁失馬」這則成語出自於《淮南子·人間》，意思是比喻暫時受到損失，卻因禍得福，終於得到好處。近義成語：因禍得福；反義成語：福過災生、樂極生悲。

【典故說明】

《淮南子·人間》：近塞上之人，有善術者，馬無故亡而入胡，人皆弔之。其父曰：「此何遽不為福乎？」居數月，其馬將胡駿馬而歸，人皆賀之。其父曰：「此何遽不能為禍乎？」家富良馬，其子好騎，墮而折其髀，人皆弔之。其父曰：「此何遽不為福乎？」居一年，胡人大入塞，丁壯者引弦而戰，近塞之人，死者十九，此獨以跛之故，父子相保。故福之為禍，禍之為福，化不可極，深不可測也。

注釋

❶善術者：擅長養馬技術的人。
❷亡而入胡：逃到北方胡人聚居的地方。亡，逃跑。
❸弔：慰問。
❹何遽：如何。
❺將：帶領。

邊塞附近有戶善於養馬的人家，某天家中的馬兒忽然跑到胡地去了，鄰人們都前來安慰。父親卻不在意地說：「這沒甚麼好難過的，怎知不會帶來甚麼好運呢？」過了幾個月，那走失的馬居然帶著一群胡人的駿馬回來，鄰人都來道賀。但是父親卻說：「這也不必太高興，怎知不會是災禍的前兆呢？」

果然不久，兒子在騎馬時跌斷了腿，鄰人又趕來慰問。父親說：「腿跌斷了，怎知不是我們的福氣呢？」過了一年，胡人入侵，當地的年輕人都被召去作戰，大多數人不幸戰死，他的兒子卻因為瘸腿，保全了性命。後來這個故事被濃縮成「塞翁失馬，安知非福」或「塞翁失馬」，用來比喻因禍得福。

【書證】

1. 宋·陸游〈長安道〉詩：「士師分鹿真是夢，塞翁失馬猶為福。」
2. 清·趙翼〈述菴司寇新刻大集見貽展誦之餘為題長句兼懷亡友璞函〉詩：「塞翁失馬何足惜，先生奇遭在削籍。」
3.《鏡花緣》第七回：「處士有志未遂，甚為可惜。然『塞翁失馬，安知非福』。此後如棄浮幻，另結良緣，四海之大，豈無際遇？」

【用法說明】

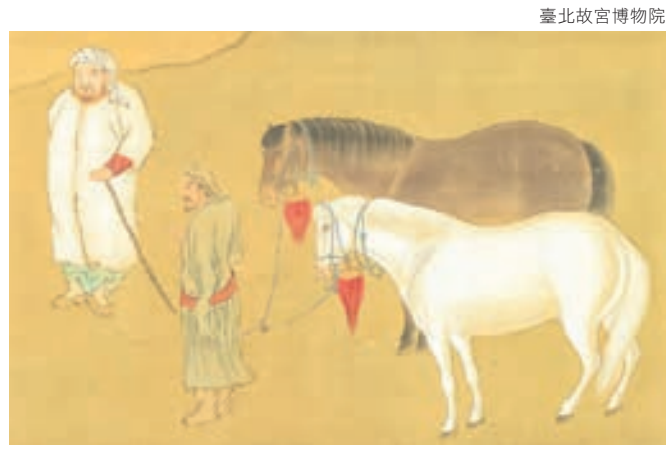
比喻暫時受到損失，卻因禍得福，終於得到好處。用在「因禍得福」的表述上。

例句

1. 他丟了舊車，保險公司賠他一部新車，真可說是塞翁失馬。
2. 眼前吃點虧不用太沮喪，要知塞翁失馬，焉知非福？
3. 失敗為成功之母，不正好闡釋了塞翁失馬的道理嗎？
4. 你沒趕上那班飛機，可以說是塞翁失馬；因為飛機起飛不久後，就失事了。

資料來源：教育部《成語典》進階版

臺北故宮博物院



邊塞老翁家的馬逃入胡地，老翁認為也許這會帶來好運。



連大清皇帝都愛吃的玫瑰花餅

文｜紫昀＆斯玟

整版未註明圖片：ADOBE STOCK

雲南素有「植物王國」之美譽，可食用的花卉據說多達七百餘種。當地有一句話廣為流傳：「鮮花論斤賣，眾花可做一桌菜」，其中玫瑰、茉莉和菊花更是餐桌上的常客。







今天，就讓我們來認識雲南的經典小吃——玫瑰花餅。

玫瑰花入餅

鮮花餅的製作歷史可追溯到 300 年前的清朝。據晚清《燕京歲時錄》記載：「四月以玫瑰花為之者，謂之玫瑰餅。以籐蘿花為之者，謂之籐蘿餅。皆應時之食物也。」可見，玫瑰花入餅在清代是很流行的應季美食。

鮮花餅憑藉其獨特的花香、甜而不膩的口感，以及養顏美容的功效，迅速在中國南北各地傳播，從西南的昆明到北方的天津，人們都能品嘗到這款特色餅點。但在「鮮花之城」昆明，其鮮花餅有著無可取代的獨特韻味。當地的鮮花餅以雲南特有的食用玫瑰花為主要原料，製作出的餅細膩溫潤，香甜可口。

由於食用玫瑰花的花期有限，而這種餅只用食用玫瑰花的花瓣，也使其格外珍貴。隨後，玫瑰花餅更被引入大清宮廷，並深得乾隆皇帝喜愛，成為御用點心之一。

玫瑰花餡的傳統製法

晚清遺老徐珂在《清稗類鈔》中記錄了玫瑰花餡的製作方法，展現出當時人對餡料製作的精緻與講究：「去玫瑰花蕋蒂，並白色者，取純紫花瓣，搗成膏，以白梅水浸少時，研細，細布絞去澀汁，加白糖，再研極勻，瓷器收貯，最香甜，可為點心之餡。」

用白話來說，就是先將玫瑰花的花蕊以及白色的花瓣部分去除，只保留純紫色的花瓣；再將這些純紫色花瓣搗碎成膏狀；然後用浸過白梅的水來浸泡花膏片刻；之後將花膏進一步研磨，用細紗布過濾掉澀汁，加入適量的白糖，繼續研磨，直到花膏與糖完全融合。最後，將製成的餡料存放於瓷器中，以保留其香氣與細膩的口感，用來製作點心的餡料，香氣濃郁，甜而不膩。

* * *

從這種製作工藝中，不難看出古人對餡料製作的極致追求。他們注重選材的精準、加工的細膩以及對味道的調和，將每一朵玫瑰的芬芳與甜美融入點心餡料之中，這正是我們當代人所嚮往的工藝精神。



公有領域

▲玫瑰花餅被引入大清宮廷，並深得乾隆皇帝喜愛，成為御用點心。

玫瑰花餅在清代是流行的美食，細膩溫潤，香甜可口。



▲花卉也可以入菜，玫瑰花餅就是以玫瑰花瓣作為餡料。

簡易版玫瑰花餅食譜

食材

餅皮：中筋麵粉 200克、水 90毫升、豬油（或黃油）60克。
油酥：中筋麵粉100克、豬油（或黃油）50克。
玫瑰花餡：玫瑰醬 100克、適量糖、麥芽糖或蜂蜜、熟糯米粉。

作法

①將製作餅皮所需的材料混合，揉成光滑的麵團，靜置30分鐘。
②再將油酥材料混合均勻，製成酥皮麵團。
③將玫瑰醬、糖、麥芽糖等混合均勻，根據濕度加入適量的熟糯米粉調至不黏手的柔軟狀態，分成均勻小球，備用。
④將餅皮與油酥分別分成均等小份，擀平後包起油酥，收口朝下。
⑤將包好的麵團擀成橢圓形，捲起成筒狀，靜置10分鐘後再擀平捲起，重複一次。最後擀成圓形。
⑤之後包入玫瑰餡，收口朝下壓平成餅狀。
⑥烤箱預熱至180℃，將餅放入鋪有烘焙紙的烤盤中，烤約20-25分鐘，表面呈微金黃色即可。





▲玫瑰花餅使用玫瑰純紫色的花瓣，研磨成花膏，加入白糖融合，製作點心餡料。

▶製成的玫瑰花餅，香酥可口，餡料香氣濃郁，甜而不膩。



糖妹果子 JOJO'S CANDIES



各式亞洲風味零食小點
日產零食 韓國零食
獨家涼果蜜餞
品種超多 超大選擇
Henderson Place 高貴林恆基廣場
Unit 1130-1163 Pinetree Way Coquitlam, BC
Email:jojoscandy1130@gmail.com 604.474.4618



房屋·汽車(ICBC)·旅遊
+1(236)258-8918 羅小姐
Whatsapp/SMS訊息/電話
Signal (+852)60873273


珍黑
植物染髮護髮乳
最新納米技術使其微粒能為頭髮吸收。植物制劑，無臭味，不含致癌物。
植物萃取 台灣製造 試過就知道好！
植物性漢方精萃牙粉
牙寶樂
溫哥華獨家代理 諮詢電話：
778.858.5550

李達健康科技
无痕除皱绝技
李达，副主任医师、副教授，著名医学美容整形专家。
加拿大李达健康科技有限公司董事长。
中整协辽宁的眉眼协会的会长。
1. 皮肤护理
2. 全身经络疏通，气功按摩。
3. 绣：眉 眼 唇
4. 刮痧拔罐
5. 无创提升眉毛
6. 无创双眼皮
7. 无创祛眼袋
8. 祛痘点痣
9. 无创瘦脸，减肥
10. 无痛除皱
11. 美白淡斑
12. 微整线塑
13. 气功按摩



加拿大电话：236 513 5279 (微信)
邮箱：lida19661203@gmail.com
Twice : China 15698854699 (微信)中國
地点：列治文最大商西南侧，三座大白黃楼，中间楼 6631Minorn blvd
李達健康科技 經絡疏通絕技

七客座車接送
信譽第一，好口碑
7 人座，機場接送
長短旅行，購物
服務耐心周到
604-729-4386

專業油漆、裝修
室內外油漆
安裝各種地板
室內翻新
多年經驗
手工一流
價格公道
778-836-6568
黃先生

專做更新
露台、樓梯
778.882.7099
隨潤生

廣大的《看中國》讀者，
本報社在 本拿比 麗晶廣場(1009鋪)
28靚曬店 28 靚晒店 MIN. PHOTO
有入籍照、護照照
增設投放報點 歡迎您的惠顧
(604) 454-1288

全球都在《看中國》
人人都愛《看中國》
www.kanzhongguo.com
www.secretchina.com

鄧麗君的柔情與風骨

文｜徐沛

鄧麗君從上世紀七十年代末起就是大陸最知名的臺灣人，然而一直到她1995年過世後才被大陸媒體大張旗鼓地報導。自此模仿她的歌手層出不窮，可惜不見誰演唱她讓我耳熟能詳的〈梅花〉、〈我的家在山的那一邊〉、〈中華民國頌〉、〈臺灣好〉等民國歌曲。

公有領域



▲ 鄧麗君名列新中國最有影響力文化人物榜首。

眼見鄧麗君過世後被中共紅色媒體扭曲，我很遺憾但並不驚訝，畢竟我在大陸生活了23年，深深瞭解鄧麗君在大陸的影響力。是鄧麗君的歌聲陪伴著我，從峨嵋山下來到萊茵河邊，一晃已超過30年。

歌聲撫慰了中國人

當鄧麗君的軟實力突破共產鐵幕進入中國大陸時，我還是個中學生。

從一開始，當權者就試圖禁止被他們視為「黃色歌曲」代表的鄧麗君，然而飽嘗階級鬥爭血雨腥風的民眾需要慰藉，渴望撫慰。中共篡奪政權後，民眾雖然失去了人權，但民心卻難以被馬列主義征服。被關在共產「鐵屋子」中的大陸人，從鄧麗君的甜美歌聲中獲得安慰與宣洩。

雖然獨裁者發下「紅頭文件」，並推出一系列模仿甚至翻唱鄧麗君的紅色歌手，但民間依然藉助被禁止和干擾的海外電臺和錄音機傳播極權批判的鄧麗君。我也樂於用學英語的日本錄音機播放親友們翻錄的港臺磁帶，從此初識〈我一見你就笑〉等鄧氏情歌。

在毛澤東死前就開始抗爭的民主牆一代（或曰知青一代），在毛死後爭來了「北京之春」。當他們中的佼佼者魏京生們被投入紅牢後，發起天安門運動的八九一代剛進入青春期。即使是煽情的黃歌，也比「動物農莊」用來給居民洗腦的紅歌真實。所以，我們雖然不知奧維爾，卻憑本能選擇與當權者對著幹，表現之一就是聽禁歌、讀禁書。在鄧麗君用歌聲營造地情海中我們揚起風帆，蕩起小舟，追求自由。

AN RONG XU/GETTY IMAGES



◀ 臺灣金門向大陸播放鄧麗君歌曲的廣播牆。

1983年，鄧麗君身著古裝品評和演唱了12首古詩，用柔聲倩影和現代音樂展現了中華文化的〈淡淡幽情〉。這年我唱著〈甜蜜蜜〉進入四川外國語學院德語專業。

1989年5月27日，鄧麗君在香港義演支持大陸學生遊行。鄧麗君頭繫「民主萬歲」，胸掛「反對軍管」參加香港各界力挺大陸人追求民主的集會，彰顯支撐歌壇巨星的良知與正氣。在天安門廣場樹立的自由女神被「中國人民解放軍」的坦克碾碎後，鄧麗君自然成為大陸囚徒的寄託，自由民主的化身。

鄧麗君不僅用傳承中華文化的人品和作品，滋潤了生長在紅色暴政下的新一代中國人，慰藉了淪陷大陸的民國遺民，也連接了被共產黨分裂的中國和因紅禍而流亡世界各地的華人。

甚至有人說，「在充斥著矛盾和對立的亞洲，鄧麗君幾乎可以說是唯一的、能令各國民眾都靜下心來一致寄託哀思的『亞洲共同文化遺產』」。只是各個國家各個年代的每一個人，對鄧麗君都有不同的感受和認識。

市面上與鄧麗君相關的作品魚目混珠。值得推薦的是，鄧麗君在臺灣同代人姜捷發表的〈絕響：永遠的鄧麗君〉。

讀者在瞭解鄧麗君時，可以獲知她不為人知的善行，比如她關愛泰北孤軍後裔的同時，也可以獲知200萬各省軍民追隨民國政府逃到臺灣後的創業史。遺憾的是大陸版本被刪除與六四和勞軍相關的章節，以致讀者難以獲知鄧麗君踐行中華古訓「漢賊不兩立」。

原鄉人

鄧麗君母親趙素桂本是富家女，在日本侵略中國的戰亂中，14歲時就被父母許配給黃埔軍校畢業的國軍中尉鄧樞，16歲結婚。

為了追隨丈夫，她在大陸淪陷前帶著兩個小孩，九死一生南下臺灣，成為敗軍難屬，寄身在被稱為眷村的軍屬臨時住地。

鄧媽媽懷上第四胎時，曾因「三個兒子都快養不起了」而答應生下孩子送給友人。可當發現落地的是個女兒時，鄧爸爸不禁喜形於色，鄧媽媽也因不忍將寶貝女兒送人而痛哭，對方只好失望而歸。憑此可見國軍及其家屬敗退臺灣後，生活何其困頓，然而眷村居民可以保有濃厚的人情味。

因為是逃難到臺灣的外省人女兒，鄧麗君的「中國夢」與生俱來。鄧媽媽在接受採訪時說：「也不懂為甚麼，她從小就關心大陸那邊的事兒，老問咱們為甚麼會離開大陸，來到臺灣？天性吧！她是很想回去看看的，不是去開演唱會、賺大錢，她沒那心思，只是想回去看看。回去看看，我想，這是她永遠也圓不了的終生遺憾……」

我以為，這也與爸爸媽媽的言傳身教不無關係。鄧麗君父母恪守傳統，家教嚴格，也喜愛戲劇，兒女自然會耳濡目染。鄧麗君天生愛唱歌愛表演，很小就拜一位空軍樂隊的胡琴手為師，跟著這位音樂啟蒙老師四處勞軍。

14歲的鄧麗君選擇休學唱歌，在家人的呵護，前輩的提挈和自由的環境中，闖出了一條崎嶇星途。而與鄧麗君同齡同代的大陸人，則在文革中被迫輟學，為毛澤東充當打手，被共產黨變相勞改，大多失去健康成長、自由發展的機會。

1981年，已傳入大陸的鄧麗君依然隻身冒險坐船前往防禦共軍的第一線慰勞，為小島駐軍官兵清唱兩小時。鄧麗君一生樂於為保衛臺灣不被共軍侵犯的國軍義演，因此被譽為「永遠的軍中情人」和「愛國藝人」。

中國夢

在中共無法禁止民間傳播鄧麗君後，便想利用她的鄉情統戰她，讓她也上給觀眾洗腦的「春晚」。中共在香港的特務機構之一——新華社香港分社也與鄧麗君建立了聯繫。

好在六四屠殺驚醒了鄧麗君。她在一個採訪中表示，「……自從天安門事件過後，就不想開演唱會了。」六四屠城導致又一批大陸人流亡世界，包括臺灣。巴黎也是流亡華人的聚居地，而鄧麗君也在六四後旅居巴黎。她與不少六四流亡者有來往，請他們吃飯，與他們聚會。

在他們舉辦的六四週年祭中，鄧麗君演唱〈歷史的傷口〉，並希望大家「不要向專制妥協，不要向暴政屈服！」

1991年，鄧麗君最後一次赴自由祖國的第一前線金門勞軍，並對大陸沿海廣播：「希望大陸的同胞也可以跟我們享受到一樣的民主跟自由，唯有在自由、民主、富庶的生活環境下，才能擁有實現個人理想的機會；也唯有全體青年都能夠自由發揮聰明才智，國家的未來才能充滿光明和希望。」

鄧麗君不僅至少三次參與在巴黎舉辦的六四紀念活動，同時她繼續回臺灣為國軍官兵演唱，並在臺上公開表示，拒絕踏上發生了六四屠殺的傷心地。鄧麗君向國軍官兵鞠躬敬禮並和他們一起合唱〈長城謠〉，表示「日夜只想回故鄉」，希望「解救苦難的大陸同胞」！

鄧麗君關心的大陸同胞沒有辜負她，他們利用一切機會表達對鄧麗君的熱愛。當中共為迎接建政60週年，評選「新中國最有影響力文化人物」時，鄧麗君以854多萬票，名列榜首，占網民投票總數的35.7%。

終生反共

鄧麗君終生反共，熱愛中華民國，從未承認淪陷區是甚麼「新中國」。她還在法廣的訪談中明確表示，如果中國大陸維持「一黨專政的話……它是沒甚麼希望的，沒甚麼前途的，是對整個世界來講是一個災難。」這是鄧麗君歌品、人品皆為上品的明證。

「我回大陸演唱的那一天，就是三民主義統一中國的那一天」是鄧麗君未圓的中國夢，這是她留給世人的標竿。期待海內外華人未來能共同跨越它。

不可思議的芒果瘋事件

文｜田飛

1968年，巴基斯坦使節送了一籃新鮮芒果給毛澤東。毛澤東將這種異國水果轉送給了一群工人，卻意外在中國引發一股巨大的衝擊波，千百萬工人由此掀起了一股對毛澤東所賜芒果的狂熱崇拜。

一個古怪的故事：芒果瘋

1968年8月，巴基斯坦外交部長訪問北京，送給了毛澤東一籃芒果。毛澤東把芒果當成了他的政治宣傳工具——為了向工人表示感謝，毛澤東將這一籃芒果轉送給了他們。

當時中國北方沒有人知道芒果是甚麼，所以工人們整夜沒睡，圍著芒果看、聞、摸，都在琢磨這個神奇的水果是甚麼。

進駐清華的工人張奎說，他們單位收到一個芒果，就應該切開吃，還是保存下來引起了激烈辯論。最終，他們做了兩個決定：

一是找到一家醫院，把芒果放在福馬林溶液裡，做成了標本。

二是做蠟芒果，每個蠟芒果都有玻璃罩，「革命工人」每人發一個。

當時，工人們要莊嚴、虔誠地拿著芒果，否則會受批評。

北京第一工具機廠的工人王小平則稱，有的芒果開始爛了的時候，工人就把芒果削去了皮、把果肉放在一大罐水裡煮，然後芒果水成了「聖」水，每人只能品嘗一勺。

而北京第一工具機廠決定，讓上海的姐妹廠也分享「毛主席的關懷」，還特別租了一架飛機，用來專門護送這個芒果去上海。

「看到金芒果，彷彿見到偉大領袖毛主席……」成了當時的流行詩句。

工人對著「芒果」行禮

芒果由此遊遍大江南北、長城內外。不久後，更是成了人們表忠心的對象。一些儀式模仿古老的佛教、道教傳統。芒果甚至還被擺上祭壇，工人要衝著鞠躬。

當時的工人們認為，毛澤東的禮物是無私的象徵。而他們並不知道，毛澤東其實不喜歡水果，而只不過是把收到的禮轉手。

中共的宣傳部門也迅速生產出一系列芒果主題的日用品，床單、托盤、臉盆，芒果味兒的香皂、香菸。

「芒果瘋」在一年半之後降溫。沒過多久，停電時人們開始用丟棄的假芒果當蠟燭。

江青試圖重燃「芒果瘋」

到了1974年，菲律賓前第一夫人伊梅爾達．馬科斯，帶著一箱菲律賓國寶級水果——芒果去中國。毛澤東的妻子江青，試圖藉機重燃昔日那陣芒果瘋，於是把芒果又送給了工人。

COLLECTION OF THE MUSEUM RIETBERG ZÜRICH VIA CHINA INSTITUTE



▲ 1968年，北京針織廠的工人為芒果鼓掌。

轉年，毛澤東病重。江青下令拍攝電影《芒果之歌》，來藉此鞏固提升自己的地位。但是發行不久，江青就被逮捕，影片停止公映。這成了芒果崇拜熱的最後一個篇章。

神韻喚起華人對中華傳統文化的熱愛

【看中國記者肖然綜合報導】近年來，神韻藝術團以其卓越的藝術水準和深刻的文化內涵，在全球範圍內掀起了一股欣賞中國傳統文化的熱潮。2025年初，神韻八個團在全球巡演不僅吸引了各國各界菁英，也深深打動了全球華人觀眾。他們在觀賞演出後紛紛表示，神韻不僅是一場視覺與聽覺的盛宴，更是一次心靈的洗禮，讓他們重新認識中國五千年文明的輝煌與珍貴。

神韻具有教育意義

1月下旬，旅日華人蕭先生慕名觀看了神韻在東京澀谷公會堂的演出。蕭先生表示，神韻不僅是視覺享受，更具教育意義。「對人的思想行爲有規範作用。」他認爲，現代社會缺乏這種文化薰陶，而神韻填補了這一空白，能在日本看到中華傳統文化如此精緻的呈現，讓他倍感珍惜。

盼神韻早日回歸大陸

1月中旬，在東京澀谷公會堂，從事IT工程師的劉先生首次觀賞神韻，他說：「我很感動，整個靈魂被清洗了一遍。舞姿漂亮，音樂動聽，內涵打動心靈。」他特別提到演出中舞蹈與音樂的協調性：「那種和諧感讓人身心放鬆，這是我從未體驗過的。」他還說，神韻的國際巡演讓海外華人有了文化歸屬感。

神傳文化彌足珍貴

2月下旬，在新西蘭奧克蘭奇里·特·卡娜娃劇院，建築公司老闆賈闊觀看神韻後表示：「中國傳統文化在於神傳文化，這台晚會表達了這一點，非常珍貴。」賈闊認爲，神韻不僅是藝術，更承載了文化的靈魂，讓他對中國傳統有了全新認識。他特別欣賞神韻對細節的追求，「從服裝到動作，每一處都透著用心，這種質量在當今很少見。」

神韻風靡西方令人驚喜

2月下旬，在德州考珀斯克里斯蒂，銷售主管吳先生第二次觀看神韻，驚訝其在小城市仍受西方觀眾喜愛。「周圍就我一個華人，其他人看得很入神，沒想到神韻在美國引起這麼大反響。」他認爲神韻有使命感：「沒哪個機構像她這樣用心弘揚傳統文化。」吳先生認爲，神韻風靡西方證明了中國傳統文化的吸引力。

神韻喚醒對神的敬畏

2月上旬，在加州沙加緬度，一對華人教師夫婦觀看神韻。妻子馬晗第三次觀賞，稱：「這是與神近距離交流的機會，讓我們意識到神的存在，要敬畏神、好好修煉。」她認爲神韻喚醒記憶深處的敬畏。她特別提到演出中的神性元素：「這提醒我們，不管甚麼背景，人類都需要信仰，這是我們文化的根。」

被堅定正信感動落淚

1月中旬，在埼玉縣大宮索尼克城，留學生李同學連續第三年觀賞神韻，他讚舞蹈如畫，配合天幕穿梭神界與現實。他特別感動於演員的奉獻，「他們不僅是表演，還在傳遞信念。」他被法輪功修煉者堅守正信感動落淚：「我以前不太瞭解，看到演出後才知道他們多麼不容易。」他認爲「眞善忍」是普世價值，「這不僅是中國的，也是全人類的。」

很幸運與創世主同在世

神韻演出中傳遞的創世主救度世人的信息，也引起華人觀眾的共鳴。劉先生表示：「很幸運與創世主同在世……」另一位華人則感慨神保護好人：「警示我們做個好人，感謝演員做偉大事。」

神韻喚起全球華人對傳統文化的熱愛。他們爲五千年文明驕傲，爲神韻傳播的眞相感動，期盼神韻早日回中國大陸，讓更多人感受文化瑰寶，得到心靈啓迪。

神韻晚會 2025
SHEN YUN
CHINA BEFORE COMMUNISM



走近神韻

神韻到底是什麼？
她不僅僅是一場演出，而是對共產主義之前的傳統中華文化與美德的復興。

這是一場獨一無二、超越時空的體驗，
演出帶來的將不僅是歡樂，還有思考和感悟。

「色彩和聲音的饗宴……中華文明的綻現。」
—夏洛特觀察者

「賦予生命更深刻的意義……大幕落下後你仍久久不能忘懷。」—舞台耳語

「非常美妙，巧奪天工的製作。我告訴每個人都要來看神韻，我從來沒見過這樣的演出。」
—LEE MERIWETHER, 好萊塢知名女演員

SPOKANE
First Interstate Center for the Arts
SAT MAR 8 7:00PM
SUN MAR 9 1:00PM

SEATTLE Marion Oliver McCaw Hall
WED APR 2 7:30PM
THU APR 3 2:00PM
FRI APR 4 7:30PM
SAT APR 5 2:00PM
SAT APR 5 7:30PM
SUN APR 6 2:00PM

最好的禮物 現在就訂票
DJY25
大紀元讀者優惠碼

888.633.6999
ShenYun.com/WA
PRESENTED BY SAN FRANCISCO FALUN BUDDHA STUDY ASSOCIATION



2025年新唐人
第七屆全世界
人物寫實
油畫大賽
FIGURE PAINTING
COMPETITION

報名截止日期
2025.07.31

NTD
OILPAINTING.NTDTV.COM
1-855-561-0888



弦心閣琴館，教授浙派眞傳古箏古琴。
開設少兒班、成人班、集體班、大師班。
以琴育德，以弦養心。
看中國讀者可免費租琴 另享學費優惠
778-288-0677
110-12820 Clarke Place, Richmond

Integra Tire Auto Centre
各種車型輪胎
專業汽車維修保養換油

- 代理各廠輪胎買賣
- 全面機械維修
- 安全檢查及保養
- 空氣過濾器更換
- 電池啟動器更換
- 波箱修理及更換剎車器
- 24小時車隊服務

www.integratire.com
免費估價

Burnaby 店：604-430-6666
5622 Imperial St. Burnaby
Surrey 店：604-589-3434
21-9316 194 St. Surrey
Richmond 店：9-12371
Bridgeport Rd, Richmond