看中國
VISION TIMES

電子報 E-paper:kanzhongguo.com　波士頓電話Boston Office Tel./Fax:1(800)896-1326　2026年9月11日—9月17日　丙午年八月初一至八月初七　第1072期

聲明

20年來，《看中國》堅持為全球讀者免費發放報紙，提供真實資訊。但是一些地區出現偷報現象，也有人將報紙用於包裝、鋪墊等情況。特此聲明，本報只供取閱，請大家珍惜，如發現偷報等現象，請向本地報社舉報，電話：1-800-896-1326。即日起，大波士頓地區《看中國》報紙每週每人免費取閱限三份，超過三份者每份報紙本報社將收取一美元費用。 Free pickup of this newspaper is limited to 3 copies per person per week. If you take 4 or more, each additional copy will be charged $1.

華為將接受刑事審判

涉竊商業機密及違反伊朗制裁 被控有組織集團犯罪

◆記者高芸綜合報導

中國科技公司華為將在美國紐約接受刑事審判。這起案件最早可追溯到約8年前，美國檢方指控華為在伊朗業務、銀行交易、商業機密等問題上存在多項違法行為。

綜合《金融時報》和路透社報導，本案陪審團的遴選9月8日（週二）在紐約布魯克林聯邦法院開始。審判將在紐約東區聯邦地區法院進行，由美國聯邦地區法官安・唐納利（Ann Donnelly）主持，預計持續約3個月。

這起案件涉及華為大約從1999年至2020年間的涉嫌違法行為。華為對所有指控都不認罪，並否認存在不當行為。

涉伊朗業務被控欺騙銀行

案件的一項核心指控涉及華為在伊朗的業務。

美國司法部稱，華為利用一家名為星通（Skycom）的公司，為其在伊朗的業務獲取受到美國禁運的商品、技術和服務，並通過國際銀行系統，將資金轉移出伊朗。

路透社2012年和2013年的報導，曾披露華為與星通之間的密切關係。

路透社當時報導，2010年星通曾提出向伊朗最大的移動電話運營商出售至少價值130萬歐元、約合150萬美元的惠普（Hewlett-Packard）電腦設備。這些設備當時受到禁運限制。路透社還報導，華為首席財務官孟晚舟，曾在2008年2月至2009年4月期間擔任星通董事。

美國檢方稱，華為實際上控制著星通，但曾把星通描述為一家與華為合作的「第三方」。







❶2020年1月23日，孟晚舟（中）結束在溫哥華的引渡案庭審後離開法院。❷位於法國上塞納省布洛涅-比揚古的華為法國總部大樓。❸紐約市布魯克林聯邦法院外景。

孟晚舟曾做不實陳述

孟晚舟是華為創始人任正非的女兒，她本人並不是這次審判的被告，但預計將在案件中成為重要人物。

孟晚舟2018年在加拿大溫哥華被捕，並於2021年獲釋。

根據美國司法部的一份事實陳述，孟晚舟曾向匯豐銀行（HSBC）高管介紹華為與星通的關係，並就華為對星通的所有權和控制權做出不實陳述。

她曾向銀行聲稱，星通是華為在伊朗合作的一家「第三方」，並稱華為已經出售所持星通的全部股份。但美國司法部稱，華為實際上控制星通，而相關股份也是出售給另一個由華為控制的實體。孟晚舟後來承認她的陳述存在虛假內容，並與美國檢方達成延期起訴協議。針對她個人的刑事案件隨後結束。

檢方已經獲得法庭許可，可以在本次審判中向陪審團出示孟晚舟當年做出相關承認的文件。

美國檢方稱，由於華為通過星通在伊朗開展業務，相關銀行因此為華為提供了受到禁止的金融服務。

起訴書沒有點名其中一家銀行，但路透社根據消息人士和查閱的文件確認，這家銀行是匯豐銀行。美國方面稱，匯豐曾為與星通有關的美元交易清算超過1億美元。

檢方還指控華為違反美國針對伊朗的制裁，並涉及洗錢、電信欺詐、妨礙司法，以及有組織犯罪等罪名。

被控隱瞞在朝鮮業務

檢方還指控，華為在涉及朝鮮的業務問題上向銀行提供虛假信息。《金融時報》報導，起訴書稱，華為內部使用代號指代受到制裁的國家和地區，其中「A2」代表伊朗，「A9」代表朝鮮。

檢方稱，華為代表曾向銀行否認公司參與朝鮮「多個」項目，但這一說法並不屬實。

被控向伊朗提供監控設備

起訴書還指控，華為曾向伊朗政府提供監控設備。

檢方稱，2009年伊朗德黑蘭發生反政府示威期間，相關設備被用於「監控、識別和拘捕」抗議者。這一項內容也被列入美國檢方針對華為的整體指控之中。

涉竊取5美國公司機密

除伊朗和制裁相關指控外，華為還被控合謀竊取5家美國科技公司的商業機密。

《金融時報》報導，美國檢方稱，華為內部曾設有一個名為「競爭管理小組」（competition management group）的團隊。

檢方稱，該小組會向從競爭對手處取得最有價值信息的員工發放月度獎金，員工可以通過加密電子郵件，將相關資料發送到一個專門郵箱。

華為則認為，檢方把多項性質不同的指控拼在一起，並聲稱部分商業機密糾紛屬於科技行業常見的商業爭議。

商業機密指控中，一個重要案例涉及美國電信公司T-Mobile。《金融時報》引述起訴書稱，2013年，一名華為員工進入T-Mobile的一間實驗室。起訴書中，T-Mobile被稱為「公司5」。

檢方稱，這名員工「偷偷」把一個機器人機械臂放進筆記本電腦包，並將其帶出實驗室。

T-Mobile發現機械臂失竊後，該機械臂最終被歸還。

但檢方稱，在歸還之前，一名華為工程師已經拍攝機械臂照片並測量尺寸，再通過電子郵件把相關資料發送給同事。

《金融時報》報導，檢方指控華為以一個有組織犯罪企業的方式運作，其涉嫌行為包括欺騙銀行、違反制裁、洗錢、電信欺詐、竊取商業機密，和妨礙司法等。如果被定罪，華為可能面臨美國企業刑事案件中金額最高的一批罰款。如果此次刑事案件最終定罪，還可能使部分銀行在與華為開展業務時更加謹慎。

本案預計持續大約3個月。潛在陪審員已經填寫了一份長達27頁的問卷，其中包括他們對中國政府和伊朗政府的看法。

整版圖片：孟晚舟：DON MACKINNON/AFP VIA GETTY IMAGES；華為公司：STÉPHANE MOUCHMOUCHE / HANS LUCAS / AFP VIA GETTY IMAGES；布魯克林聯邦法院：CHARLY TRIBALLEAU / AFP VIA GETTY IMAGES



上海男一拳打破赴美定居夢

【看中國記者李木子綜合報導】近日，上海一男子帶妻子和孩子在赴美航班上揮拳打人，導致全家簽證作廢並被遣返的消息在網上瘋傳，引發大量網民熱議。不少人感嘆，一時衝動不僅毀掉自己的前途，也讓一家人的移民計畫成為泡影。

HECTOR RETAMAL/AFP VIA GETTY IMAGES



▲旅客在上海機場登上航班。

據中國新浪網、網易等媒體消息，8 月 28 日，一名上海男子帶著妻子和幼子搭乘航班飛往洛杉磯，此行是一家三口前往美國定居。飛機起飛後，小孩子在座位上不停哭鬧、喊叫，持續了很長一段時間。

鄰座乘客實在不堪其擾，於是開口提醒孩子的父親，希望他能管一管孩子，讓周圍的人能稍微安靜一會兒。沒想到，男子非但沒有安撫孩子，也沒有向鄰座表達歉意，反而認為對方是在故意找茬，當場情緒失控，衝著該乘客揮起拳頭打過去。機艙內瞬間陷入混亂，周圍乘客紛紛驚恐側目。

空乘人員聞訊立即趕到現場，強行將雙方分開。為防止衝突進一步升級，空乘特意將這對父子調到機艙靠前的位置。同時，機組按照航空安全規定，將相關情況同步通報給洛杉磯地面執法部門。

當航班抵達洛杉磯後，讓人大跌眼鏡的事情發生了，只見艙門剛一打開，美國海關、邊境保護局（CBP）以及聯邦調查局（FBI）執法人員便來到機艙。據網上信息顯示，涉事男子被雙手反銬後帶離客艙，隨後被押上警車接受調查。其妻子與孩子則站在一旁，顯得十分無助。隨後，美方行使入境裁量權，直接取消了一家三口的簽證資格。次日凌晨，全家被安排搭乘返程航班遣返回國。一場原本充滿期待的移民旅程，就此戛然而止。

有網民感嘆：「一拳打出去，打掉的不只是簽證，而是全家多年的人生規劃。」也有人指出，在國際航班上發生暴力行為，往往會被航空公司和執法部門視為嚴重安全事件，後果遠比普通糾紛更加嚴重。

不少網民表示，如果當事人在機上能夠控制情緒，或者僅僅向鄰座說一句「抱歉，孩子年紀小」，事情或許就不會演變到如此地步。也有網友認為，公共場所要有基本禮儀和規則意識，往往比財富、學歷和身分更重要。

對此，中國網友在評論區幾乎是一邊倒地批評。有人說：「這是一種深入骨髓的傲慢，總覺得自己有錢、有身分，遇事可以靠資源、靠關係擺平，到了國外才發現，規則面前沒有特權。」

X 平臺網民也紛紛留言表示：「估計在牆國是蠻橫慣了。」「在一個是非顛倒的國度裡，越是無法無天，越是能存活。」「很多人把戾氣當成了本事，把蠻橫當成了能力，結果到了真正講規則的地方，立刻碰得頭破血流。」

知名製片人杜斌 獲刑1年半

公有領域



◀杜斌因為發表40多條推文，內容涉及批評中國時政，目前被判刑1年6個月。

【看中國記者李木子綜合報導】2025 年 10 月，中國知名紀錄片製片人、自由作家杜斌，被北京警方以涉嫌「尋釁滋事罪」帶走。近日，杜斌被判刑 1 年 6 個月，罪證是 40 多條推文，「罪名為辱罵他人（內容涉及批評中國時政）」。其母親在他宣判的前 4 天離世，當局拒絕他見母親最後一面。

9 月 8 日，自由亞洲電臺報導，中國紀錄片製片人及作家杜斌，於 2025 年 10 月 15 日被北京警方帶走，後因涉嫌「尋釁滋事罪」被刑拘，之後遭逮捕、起訴。他原定於次日啟程前往日本，在前一日被警方帶走。

今年 6 月 24 日，北京市順義區法院開庭審理杜斌案，當天未宣判。 8 月 28 日，杜斌被判刑 1 年 6 個月，刑期至 2027 年 4 月 14 日。不過，家屬沒有收到判決書或其他法院文件，判刑消息由杜斌的一名朋友轉告的。

杜斌的妹妹杜繼榮表示：「前些日子，我母親病重，住在重症監護室。我跟法官打電話，問能不能讓他出來見我母親一面，法官說不行。他說月底會有判決下來。」杜斌的母親在他獲刑前 4 天，即 8 月 24 日去世。

對於杜斌是否上訴，杜繼榮表示，聽說杜斌可能不準備上訴，但沒有得到確認，也不清楚杜斌目前被關押在哪裡。

據民生觀察網報導，杜斌被捕初期，警方以「尋釁滋事」為由對其刑事拘留，2025 年 11 月 21 日被批捕。 2026 年 2 月，案件已被變罪名更為涉嫌「攻擊國家領導人」，移送至檢察院審查起訴。

今年 6 月 24 日，該案一審在北京順義區法院開庭，所謂的「罪證」，大多是他轉發或評論時政的內容。被認為攻擊中共領導人的內容，有幾條標有「毛肉肉、毛曉東、毛天蓬」之類的字眼。

維權網消息，杜斌生於 1972 年，山東省臨沂市郯城縣人，北京媒體人，自由作家、獨立紀錄片製作人。自 2011 年起，因其出版和自行製作不少紀錄中國弱勢群體生存與抗爭情況的書籍及紀錄片，故被人們譽為人權領域的「戰地記者」，也因此成為了中共跟蹤和打擊的對象。

2013 年，杜斌拍攝及在香港出版發行紀錄片《小鬼頭上的女人》和《陰道昏迷：馬三家女子勞教所的酷刑倖存者證詞》一書，揭露遼寧省馬三家勞教所酷刑迫害法輪功學員和訪民的事實，於當年 6 月被北京警方以涉嫌「洩露國家機密罪」刑拘，1 個多月後被釋放。

2014 年，又因在香港出版相關「六四事件」的《天安門屠殺》一書，使其在中國大陸的處境愈發敏感。 2020 年 12 月再度被北京警方以涉嫌「尋釁滋事罪」刑拘，關押 37 天獲釋後，他接受外媒採訪時說，被抓捕應與當局想要重點盤查他是否收受境外資金有關。

2021 年 1 月，杜斌出版新書《赤色恐怖：列寧的共產主義實驗》；2025 年 10 月 15 日，當他準備次日飛赴日本時，突然被北京警方從出租房裡帶走，自此失聯。

上海賽事方救援差 惹眾怒

【看中國記者蔡思雲綜合報導】日前，2026 年中國超級跑車錦標賽上海站，發生了一次嚴重的 3 車相撞事故。期間，荷蘭車手火海救人成為佳話，而賽事方因救援不到位遭廣泛批評。

綜合《聯合早報》、新浪財經等媒體報導，9 月 5 日，China GT 中國超級跑車錦標賽上海站 GT3 組別發生了一起賽車相撞起火事故。當比賽進行到第 7 圈時，33 號、37 號兩台賽車在彎道發生碰撞，並衝出賽道，隨後撞上 91 號法拉利賽車側面的油箱區域。

撞擊發生後，由英國車手奧利·米爾羅伊（Ollie Millroy）駕駛的 91 號賽車迅速起火。現場視頻顯示，賽車起火後，他被困在車裡，火焰迅速覆蓋賽車周圍區域，現場濃煙滾滾。

值此危急時刻，駕駛 79 號賽車的魅影環球（Phantom Global Racing）車隊車手哈托格（Loek Hartog），果斷放棄比賽，拿起滅火器奔向燃燒的賽車，花了 49 秒冒死將米爾羅伊救出。

隨後，米爾羅伊被緊急送醫，他的五根肋骨、鎖骨與手部都出現骨折，肺部也有挫傷，但所幸最終脫離了生命危險。

米爾羅伊在醫院度過危險期後，在社交媒體上向救命恩人致以最崇高的敬意，稱「自己欠他一命」。

隨　後，FIST Team AAI 車隊對主辦方發聲明嚴厲譴責。該車隊在聲明中表示：「尤為令人憤慨的是，賽事直播期間，賽會工作人員未核實現場情況，草率播報車手自行離開賽車。真實情況為：我方 91 號車手，由魅影車隊 79 號車手哈托格不顧自身安危，從起火賽車中救出。我們向哈托格先生捨己救人的英勇行為致以最崇高的敬意。

賽事方漠視生命風險、放任直播信息失實、淡化事故嚴重性的一系列行為極不負責任，踐踏行業準則，重創了車隊、車手家屬，以及廣大賽車從業者的信任，我方對此予以最嚴厲的譴責。」

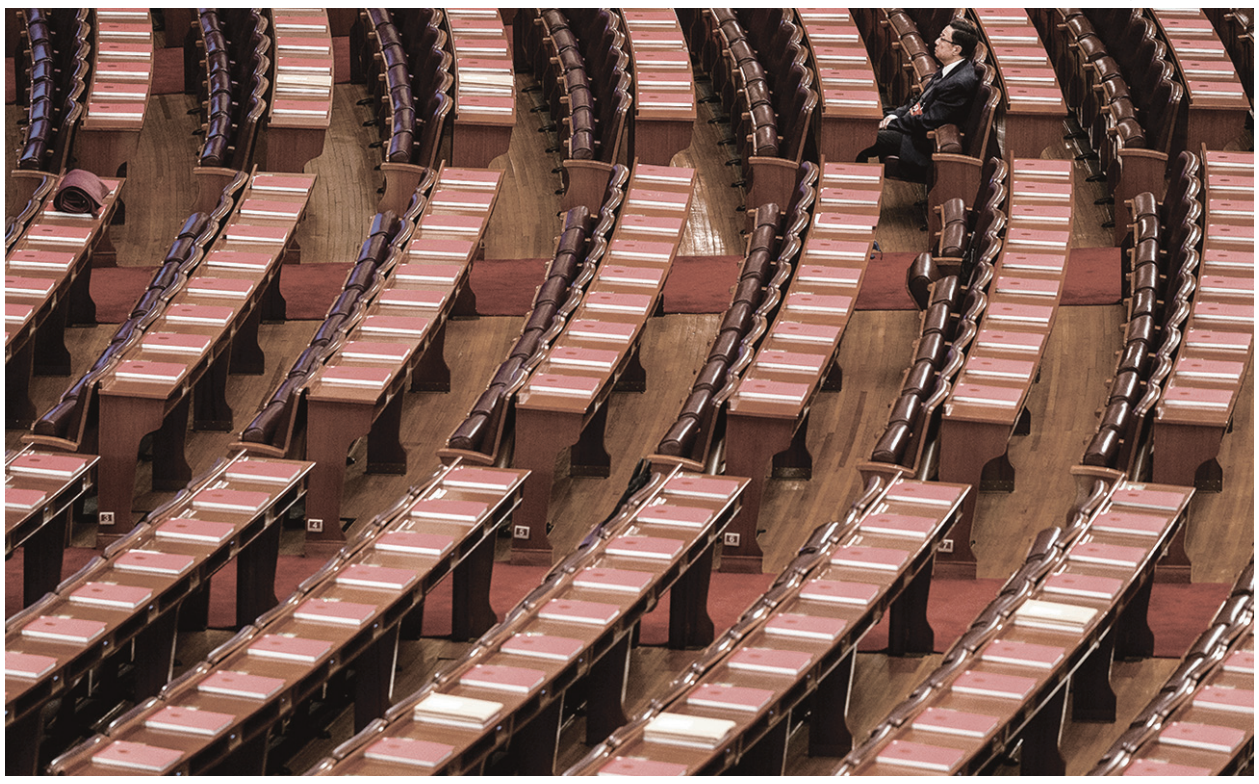
此外，參賽的港星吳彥祖也在網上痛罵賽會方無恥，救援不力。他直言：「因為如果不是他，奧利·米爾羅伊必死無疑。對於組織者，你們必須做得更好，而且你們必須在這裡做出彌補。」

網友們也紛紛批評：「丟人丟到全世界！」「專業的事情幹得很扯淡，扯淡的事情幹得很專業。」「本該守護生命的專業組委會，全程擺爛失職、漏洞百出。」



習以忠誠取人 官場逆淘汰

KEVIN FRAYER/GETTY IMAGES



3 月 12 日，全國人大閉幕式前，一名代表在場，每個桌上擺放著紅色會議手冊。

【看中國訊】中共近期接連破格提拔孔紹遜、朱忠明與杜尚澤三名年輕官員，三人均越過了中央委員或候補委員的既有門檻。輿論將其置於兩重背景觀察：高層隊伍嚴重老化，整肅又留下大量空缺，不得不提拔年輕一輩。評論者認為，這批任命的共同標準是對習近平的政治忠誠而非專業資歷，構成一種逆向淘汰，並以明末崇禎清洗朝臣的先例相類比；與之相應的，是基層官員大面積消極怠政的跡象。

據上海市與甘肅省官方消息，8 月 28 日中央政治局會議後，中央辦公廳原副主任孔紹遜、上海市委副書記朱忠明，分別以甘肅省政府黨組書記、上海市政府黨組書記的身分亮相；孔紹遜曾在 2022 年 10 月中共二十大閉幕會上，指揮工作人員將胡錦濤帶離會場。人民日報社官網 8 月 31 日更新的名單顯示，1981 年出生、長期跟訪報導習近平，並兩獲中國新聞獎一等獎的杜尚澤升任該社副總編輯，成為中共首名「80 後」副部級官員。

按此前的非正式慣例，直轄市市長和重要省分省長一般須由中央委員。至少是候補委員出任，人民日報社高層名單中，也從未出現過「80 後」成員。

《經濟學人》今年 3 月刊出的〈中國的領導層即將動搖〉引述總部設於北京的研究機構佳富龍洲（Gavekal Dragonomics）的分析指出，中央委員會過去有不少四十多歲和五十初頭的成員，如今最年輕的中央委員約 56 歲，省級黨委班子也集中在五十多歲。目前最年輕的「70 後」正部級官員是山西省省長盧東亮，現年 52 歲，其餘數人如江蘇省省長劉小濤、浙江省省長劉捷等均生於 1970 年。

獨立評論人杜政 9 月 7 日在《上報》撰文分析，習近平正為二十一大連任布局，整肅留下的空缺加上隊伍老化，使其不得不提拔年輕一輩。他認為，習近平歷來「用人唯熟」，由此形成所謂習家軍，但熟人心腹近年紛紛落馬，熟人政治已經破產；如今晉升取決於最高層的好惡，實為逆向淘汰。這種以政治忠誠而非專業能力取人的機制，培養出的官員長期看上面臉色行事，基層則因害怕犯錯誤而選擇躺平。

杜政並以明末為喻：崇禎猜忌能臣、頻繁清洗朝官，致百官只求自保，李自成攻入北京時，明朝官員非但未殉國，反而排隊迎接新主，崇禎自盡前留下「諸臣誤朕」一語。他認為這一先例已成習近平的禁忌。明史學者陳梧桐所著《崇禎：勤政的亡國君》已於 2023 年 10 月全面下架。

中國問題專家橫河 9 月 6 日在《大紀元》撰文認為，中共政權並不姓習，習近平卻不願交予他人，遂出現拒絕乃至清洗接班人的局面。十八大以來，胡錦濤時期確定的兩名接班梯隊人選中，原重慶市委書記孫政才已入獄，胡春華在二十大上被排除於政治局之外；2018 年修憲又取消了國家主席的連任限制。橫河認為，這種逆淘汰使領導人的魄力與能力一代不如一代，一旦出現接班危機，很可能演成劇烈動盪。

另據法學家袁紅冰今年 7 月向《看中國》表示，7 月 1 日之後黨內傳達了一份公安部內部文件，指近年來維穩系統官員大規模躺平、怠政已成常態。他說，地方財政枯竭是主因，縣一級警察機構拖欠或削減工資、停發獎金已屬尋常，並已蔓延至地市一級的警察與維穩機構。袁紅冰認為，連維穩人員的報酬都難以保障，足見危機之深；他並稱，民間嘲諷習近平的言論日益增多，部分維穩官員對此不予理會，一些民間串聯活動，地方維穩部門也常常對之裝聾作啞。

金湘軍死緩 李鴻忠舊部落馬

【看中國訊】山西省原省長金湘軍近日因受賄罪被判處死刑、緩期二年執行。金湘軍曾在李鴻忠主政天津期間任市委秘書長，被視為其「大管家」。李鴻忠現任中共中央政治局委員、全國人大常委會副委員長，此前先後主政湖北與天津十餘年，近兩年來兩地舊部接連被查或獲刑。外界據此將此案放在更大的人事背景下解讀，李鴻忠本人的處境亦受關注。

中共河南省信陽市中級法院 9 月 8 日判決剝奪金湘軍所謂政治權利終身、沒收個人全部財產。當局認定，2004 年上半年至 2025 年 4 月，他利用擔任廣西玉林市市委書記、天津市副市長、山西省省長等職務上的便利，為他人在企業經營、工程承攬、職務晉升等事項提供幫助，非法收受財物折合人民幣 1.48 億餘元。

金湘軍現年 62 歲，湖南江華人，2022 年 12 月出任山西省代省長，次年 1 月任省長，2025 年 4 月 12 日被查，同年 10 月被開除黨籍和公職，為中共二十大以來首名在任上被查的省長。

李鴻忠於 2016 年 9 月至 2022 年 12 月任天津市委書記，其間金湘軍於 2018 年至 2021 年任市委常委、秘書長，2022 年任市委副書記，兩人共事近五年。時評人蔡慎坤說，金湘軍調津後很快獲李鴻忠賞識，市委秘書長一職實為李的「大管家」。

蔡慎坤 9 月 8 日在 X 平臺發文表示，除受賄指控外，金湘軍在天津的仕途與他和李鴻忠共事的關係，也是分析此案政治背景的切入點；他並認為，重判意味著針對李鴻忠舊部的清洗已進入高潮。

李鴻忠向以高調拍馬黨魁著稱。2016 年初任湖北省委書記時，他是最早在省級常委會上提出「習核心」的地方大員之一；同年 10 月轉任天津後，又在市委工作會議上提出「忠誠不絕對，就是絕對不忠誠」。

天津市委常委、組織部部長周德睿 2025 年 3 月被查，他在李鴻忠主政期間兩年內連升三級，並掌管幹部任免，今年 7 月以受賄罪被判有期徒刑十四年；市委原副秘書長兼信訪辦主任孫建華 2025 年 4 月被查，今年 6 月被開除黨籍和公職；天津海河傳媒中心原黨委書記王奕 8 月 18 日被查，李鴻忠主政期間推動媒體融合，具體落實者正是他。2025 年以來天津另有十餘名廳局級官員被查。

湖北官場同樣持續震盪。李鴻忠的繼任者蔣超良 2025 年 2 月被查，今年 8 月 28 日被判死緩；原武漢市市長周先旺 2025 年 7 月被查；原省長王曉東今年 5 月被查；應急管理部原部長王祥喜 1 月被查，9 月 8 日被雙開；省人大財經委原副主任委員龍正才 7 月 30 日被查。省委宣傳部原常務副部長王茂亮 7 月 27 日被查，他曾在深圳與湖北兩度任李鴻忠下屬，前後共約十年。

時評人李燕銘此前向《新唐人》表示，李鴻忠是被習近平重用的官員之一，周永康落馬後轉而向習表忠。他認為，金湘軍、孫建華與周德睿，均為李鴻忠提拔的心腹，李鴻忠難以置身事外；心腹接連被清洗，值得放在近年高層人事變動的背景下觀察。

官媒不同調 分歧浮現

【看中國訊】中共將於 10 月召開五中全會，主要議程是推進全面從嚴治黨。會前，黨媒求是網發文反駁「整黨影響經濟」的質疑；湖北官媒則刊出被視為呼應鄧小平路線的文章並遭刪除。有評論認為，兩事從上下兩端顯示，黨內對整黨與經濟路線的分歧已難掩飾。

求是網 9 月 6 日刊發評論員文章〈管黨治黨會影響經濟社會發展嗎？〉，列舉了兩種說法，即「全面從嚴治黨管得太緊，抓吃喝過了頭，反腐敗用力過猛，影響經濟社會發展」，以及「管黨治黨抓得太嚴，束縛了黨員、幹部的手腳」，並斥之為錯誤認識。

時評人李林一對《大紀元》表示，信息嚴控下外界本難掌握黨內對整黨的態度，黨媒主動反駁等於自證官員怨聲載道；五中全會尚未召開即須向全黨喊話，顯示反彈不小。

另一件事發生在湖北。《湖北日報》8 月 17 日刊出一篇談轉型發展的文章，批評「少數人主張收縮，試圖退回國內的舒適區」，稱為追求絕對安全而使發展停滯「沒有出路」；該報帳號「東湖有理」8 月 20 日又將要點製成短視頻，封面寫著「試圖關起門來搞建設的思想註定沒有出路」。但轉載該文的湖北文明網、十堰文明網現均已刪除。

防範風險、絕對安全、內循環等提法，近年均由習近平定調並寫入文件。

《日經新聞》8 月 27 日刊出中澤克二的〈湖北對習近平的經濟政策提出挑戰〉一文，認為這是罕見的事件，該文呼應鄧小平的改革開放主張，被視為對習近平經濟政策的批評；今年 5 月接任湖北省委書記的關志鷗與李克強關係密切。

臺灣國防安全研究院研究員沈明室對《大紀元》分析，地方官媒此時談「關起門來搞發展註定沒有出路」，看似暗指國內大循環戰略；文章被刪說明觸碰了當局宣傳上最敏感的路線爭議，湖北官媒繞過中央、以鄧小平論述批評現行政策，從而挑起敏感議題。

傳中共設社會治理領導小組 再啟楓橋經驗

KEVIN FRAYER/GETTY IMAGES



中共警犬和爆炸物處理隊在巡邏。

【看中國訊】香港《明報》9 月 8 日披露，中共已於 2025 年底成立中央社會治理工作領導小組，由中央政治局常委蔡奇任組長。該機構至今未見官方公布，僅能從地方會議紀錄中覓得蹤跡。與之相配的是，中共中央 7 月印發的文件重提「楓橋經驗」，要求把黨建推向外賣員等新就業群體。評論者認為，維穩體系正向社會末梢延伸。

據《明報》報導，該小組由中央統戰部部長李干杰、中宣部部長李書磊、中央政法委書記陳文清等人任副組長，旨在健全黨領導社會工作的機制、加強社會治理以維穩，成立時點約在 2025 年 11 月中央社會工作會議前後。該報引述河南社旗縣委社會工作部 4 月的會議內容稱，「中央社會治理工作領導小組已設立，辦公室設在中社部」，省級小組亦已成立並下設七個專項工作小組；浙江淳安縣委常委會 8 月 26 日則提到「傳達中央社會治理工作領導小組會議精神」。不過，這兩段會議內容在網上已搜索不到。在百度搜索這一名稱，其人工智能摘要稱這「並非官方正式機構名稱」，負責的是中央社會工作部；但同名的地方機構仍可檢索，西藏加查縣 8 月 11 日就開過縣委社會治理工作領導小組會議。

另據新華社報導，中共中央、國務院 7 月 23 日印發〈關於加強新時代社會工作的意見〉，提出堅持和發展「楓橋經驗」，抓好新經濟組織、新社會組織和新就業群體的黨建。「楓橋經驗」源自 1960 年代浙江諸暨楓橋區，發動群眾監控、批鬥「階級敵人」的做法，1963 年經毛澤東批示推廣全國，習近平自 2013 年起多次批示堅持發展。

時評人吳祚來對《大紀元》表示，「楓橋經驗」實質是連坐，讓底層民眾相互牽制、不去上訪，把矛盾壓在最基層消化；毛澤東時代雖稱「一個不殺」，實際仍有大量人被抓捕甚至喪生。

中央社會工作部 2023 年成立後統一領導國家信訪局，並強化對外賣員、快遞員和網約車司機的黨建與管理，稱是維護這 8400 萬「新就業群體」的權益。今年 6 月，市場監管總局稱活躍網約配送員已超過 1200 萬人，要求加強黨建、推動成立黨委，並擬聘外賣員兼任「社會監督員」，以「隨手拍」參與基層治理。

時評人李林一分析說，中共歷來設立各類領導小組以劃分權責，他相信該小組確已成立，只是秘而不宣；維穩與信訪原歸政法委管理，如今改由黨建系統統管，是對政法委的替代安排，「無論是中央社會工作部，還是在它之上的領導小組悄然設立，都印證中共政權危機加深」。

美加關稅升級 加拿大轉向亞洲

【看中國記者路克綜合報導】美加貿易摩擦持續升級，加拿大開始重新審視長期依賴美國市場的經濟模式。面對美國關稅壓力，渥太華加快「轉向亞洲」，但亞洲可以分散風險，卻很難真正取代美國。

美國與加拿大之間持續升級的貿易摩擦，正在迫使渥太華重新審視過去數十年形成的經濟模式。隨著川普政府對加拿大商品加徵50%關稅，加拿大從9月8日起也對約200億美元美國商品實施15%至50%的反制關稅。美聯社報導，加拿大此次報復性關稅涉及約6%的美國對加出口，而雙方8月的貿易談判已經破裂。

《財富》（Fortune）9月7日刊登巴雷特·賓利（Barrett Bingley）的評論文章指出，加拿大多年來一直談論「轉向亞洲」，但這一次已經不再只是外交口號。問題在於，加拿大與亞洲國家雖然已經搭起貿易協定、投資機制和政府合作框架，但太平洋兩岸的大量企業實際上仍然彼此陌生。

過去40年，加拿大商業體系基本建立在一個假設之上：美國市場始終會向加拿大開放。《財富》指出，今年上半年，美國仍吸收加拿大約65%的商品和服務出口，雖已低於2024年的約75%，但依然遠超其他市場。相比之下，歐盟和中國各自只占加拿大出口約5%。

TAKASHI AOYAMA / POOL / AFP VIA GETTY IMAGES



3月6日，加拿大總理馬克·卡尼（左）與日本首相高市早苗在日本東京出席簽署儀式。

日本、中國、韓國、印度，乃至整個東南亞加在一起，可以幫助加拿大分散風險，卻很難找到一個真正代替美國的單一市場。加拿大未來只能同時開發多個較小市場，而不是尋找一個新的「美國」。擴大亞洲市場因此越來越像是一種風險管理，目的未必是擺脫美國，而是降低對單一市場的依賴。

《財富》認為，日本和韓國可能是加拿大轉向亞洲過程中最容易取得成果的兩個市場。兩國購買力強、商業制度成熟，而且已通過《全面與進步跨太平洋夥伴關係協定》（CPTPP）等機制，與加拿大建立了較成熟的貿易關係。加拿大可以向日韓出口能源、農產品和礦產，日本和韓國則能向加拿大提供電池、半導體、機械設備和造船能力等。印度和印尼市場規模更大，但貿易壁壘和經營難度也相對較高。

能源尤其成為加拿大開拓亞洲市場的突破口。隨著西海岸輸油基礎設施改善，加拿大原油開始更加直接地進入亞洲。《財富》稱，今年前4個月，阿爾伯塔省對中國和韓國的石油出口分別增長122%和227%。越南、馬來西亞和新加坡，則可成為加拿大農產品、林產品、機械和數字服務進入東南亞的重要門戶。

而在所有亞洲經濟體中，中國仍是加拿大最難繞開的市場。加拿大不太可能在電信、關鍵技術及其他涉及國家安全的領域全面放鬆對華限制，但能源、農產品、紙漿、工業材料，以及部分消費品仍存在擴大貿易的空間。與此同時，加拿大一邊尋求擴大中國市場，一邊又不得不防範中國製造業對本國產業造成競爭壓力。

加拿大轉向亞洲還有一個現實問題：成本。加拿大與美國擁有近9000公里陸地邊界，兩國公路、鐵路、能源管道、電網、汽車產業和供應鏈經過數十年整合，大量加拿大企業把貨物裝上卡車，幾個小時後就可以進入美國市場。

亞洲則完全不同。加拿大企業不僅需要承擔更長的海運距離和物流成本，還必須重新尋找客戶、建立銷售渠道，應對不同的監管制度和競爭環境。對石油、天然氣、糧食、鉀肥和木材等大宗商品而言，「捨近求遠」仍具有經濟意義；但對汽車零部件、機械設備和高度依賴即時供應鏈的製造業而言，轉向亞洲難度要高得多。

因此，加拿大「轉向亞洲」，真正能夠實現的恐怕並不是用亞洲取代美國，而是把過去對美國近乎單一依賴的貿易結構變得更加分散。如果美國市場的政策不確定性持續存在，即使亞洲貿易成本更高，加拿大仍可能認為這種額外成本是一筆值得支付的「保險費」。

亞洲可以成為加拿大越來越重要的第二、第三，甚至第四市場，卻很難複製經過數十年整合形成的美國市場。

加拿大最終可能發現，「轉向亞洲」最現實的目標不是捨棄美國，而是為自己購買一份不再完全依賴美國的經濟保險。

對美出口下降 貿易流向重整

【看中國記者路克綜合報導】2025年全球貿易失衡分化，中國貿易順差約相當於GDP的5.5%，美國則出現約3.2%的逆差。中國對美出口明顯下降，但對東南亞、非洲、歐洲和拉丁美洲等市場出口有所增加。

全球貿易失衡究竟有多大？一張覆蓋190個經濟體的最新貿易地圖顯示，不同國家之間的差距十分明顯：一些能源和製造業出口國的貿易順差超過國內生產總值（GDP）的20%，而部分島國和發展中經濟體的進口額則明顯高於出口。

雅虎財經（Yahoo Finance）9月7日援引Visual Capitalist的分析指出，根據世界貿易組織（WTO）和國際貨幣基金組織（IMF）的2025年數據，中國貿易順差約相當於GDP的5.5%，美國則出現約3.2%的逆差。

Visual Capitalist數據顯示，如果只看主要經濟體，阿聯酋貿易順差達到GDP的27.8%；愛爾蘭為22.9%，新加坡16.3%，臺灣14.5%，挪威10%。

這些經濟體形成較高順差的原因並不相同，能源出口、製藥科技企業，及半導體和電子產品出口均是重要因素。

若單獨觀察貨物貿易，中國2025年全年貿易順差達到約1.189萬億美元，創歷史紀錄。Reuters今年1月報導，在美國提高部分中國商品關稅的背景下，中國對美國出口出現明顯下降，但對東南亞、非洲、歐洲和拉丁美洲等市場的出口有所增加。

美聯社（AP）數據顯示，中國2025年出口總額增長約5.5%，達到3.77萬億美元。其中，對美國出口下降約20%，對非洲出口增長26%，對東南亞增長13%，對歐盟增長8%，對拉丁美洲增長7%。從出口流向來看，美國市場在中國整體出口中的比重有所下降，而其他地區所占份額上升。

美國貿易代表辦公室（USTR）數據顯示，2025年美國貨物和服務貿易逆差為9015億美元，相當於GDP約2.9%，較2024年略有下降。如果只計算貨物貿易，美國2025年貨物貿易逆差擴大至1.24萬億美元，創歷史紀錄。

造成這種差異的一個重要原因，是美國長期保持較大的服務貿易順差。USTR數據顯示，2025年美國服務貿易順差達到3395億美元，同比增長8.9%，在一定程度上抵消了商品進口造成的缺口。美國全年商品和服務出口增長6.2%，進口增長4.8%。

貿易逆差並不能簡單等同於出口能力不足。同樣，較高的貿易順差也不能單獨作為衡量經濟表現的標準。順差規模可能受到能源價格、製造業出口、國內需求、匯率，以及跨國企業貿易活動等多種因素影響。

英偉達認購聯發科可轉債

【看中國記者李淨瑤綜合報導】IC設計龍頭聯發科8月31日前宣布完成總額39億美元、超過1200億元新臺幣的海外可轉債定價，創下臺灣資本市場歷來最大規模海外可轉債發行紀錄。其中英偉達（NVIDIA）第一次大手筆投資臺灣公司，認購約35億美元，雙方將在3大領域展開深化合作。

聯發科在新聞稿中宣布，通過與合作夥伴建立更緊密的合作關係，將採用NVIDIA的NVLink Fusion平臺。這將幫助超大規模雲端服務商、雲端供應商，以及前沿模型的開發者等客戶，開發客製化的XPU，並構建使用NVIDIA NVLink連接的機櫃級AI工廠。

NVIDIA創辦人暨執行長黃仁勳表示，AI已重新定義所有運算平臺，包括世界大型AI工廠到個人電腦、汽車等領域。聯發科技副董事長暨執行長蔡力行表示，NVIDIA的投資強化雙方在雲端AI基礎建設、邊緣AI運算及實體AI世代下的車用平臺合作。

據報導，雙方主要在3大領域展開深度合作。第一是AI基礎建設，聯發科將基於NVIDIA的NVLink Fusion生態系，協助客戶開發客製化AI基礎建設；第二是邊緣AI運算，雙方將持續合作開發未來數代RTX Spark與DGX Spark電腦芯片；第三是車用，雙方將持續開發具備AI功能的軟件定義汽車平臺。

另據「風傳媒」報導，此次聯發科海外可轉債發行總額達39億美元，其中NVIDIA認購35億美元，約占整體發行規模近90%，其餘由Alphabet及其他國際投資人參與。路透社報導，這是NVIDIA資助其他企業運用其技術建置產品與基礎設施的典型案例，但也可能加深投資人對AI領域「循環融資」日益擴大的疑慮。

美制裁土耳其銀行 打擊伊朗財路

【看中國記者田凈心綜合報導】美國財政部9月4日宣布，將總部位於土耳其的金色全球投資銀行（Golden Global Yatirim Bankasi Anonim Sirketi，Golden Global Bank）及其兩家子公司列入制裁名單。美國財政部指控，這些機構為伊朗伊斯蘭革命衛隊聖城軍（IRGC-QF）處理了數千萬美元交易，並向伊朗金融機構提供國際代理銀行服務。

J. DAVID AKE/GETTY IMAGES



美國財政部徽章

財政部長斯科特·貝森特表示，金融機構正不斷以慘痛代價認識到，美國對「經濟排斥行動」是認真的，並稱美方將繼續與盟友和夥伴採取行動。

此次行動是「經濟打擊行動」的一部分，目標是切斷伊朗政府用於石油收入轉移、規避制裁和轉移資金的金融網絡。制裁重點還涉及數字資產、科技、黃金、航空和航運等領域。

美國財政部此次指定的主要對象為金色全球投資銀行。另有兩家土耳其子公司同時受到制裁，包括金色全球資產租賃公司和金色全球投資組合管理公司。財政部表示，兩家子公司由金色全球銀行直接或間接控制，因此一併列入制裁名單。

根據美國財政部的說法，金色全球銀行為伊朗金融機構提供代理銀行服務，使相關資金能夠通過國際帳戶轉移。財政部還指稱，該銀行參與了伊朗石油收入從中國轉往土耳其的資金安排，隨後資金被兌換為現金和黃金。

根據制裁規定，三家機構在美國境內、由美國人員持有或控制的全部財產及財產權益將被凍結。美國人員通常不得在未獲得許可的情況下，與被列入制裁名單的機構進行涉及財產、資金或服務的交易。

美國財政部表示，違反相關制裁規定的美國和外國個人、企業及金融機構，可能面臨民事或刑事處罰。美國金融機構如果明知並繼續為被制裁對象處理重大交易，也可能面臨代理帳戶或通匯帳戶方面的限制。

財經簡訊

AI需求激增 存儲芯片恐嚴重短缺

【看中國訊】據《自由財經》報導，AI基礎設施投資激增，全球存儲芯片供應趨緊。KB證券指出，截至第三季度，三星電子與SK海力士的存儲芯片庫存已降至不足10天。明年全球AI基礎設施投資預計增至1.3萬億美元，同比增長60%，將推升高帶寬存儲器（HBM）、DDR5及企業級固態硬盤需求。HBM4所需芯片產能約為傳統DRAM的3倍，也將擠壓普通DRAM供應。KB證券預計，明年DRAM和NAND需求增速可能比供應高出逾10個百分點。

日本外匯儲備 創紀錄大降

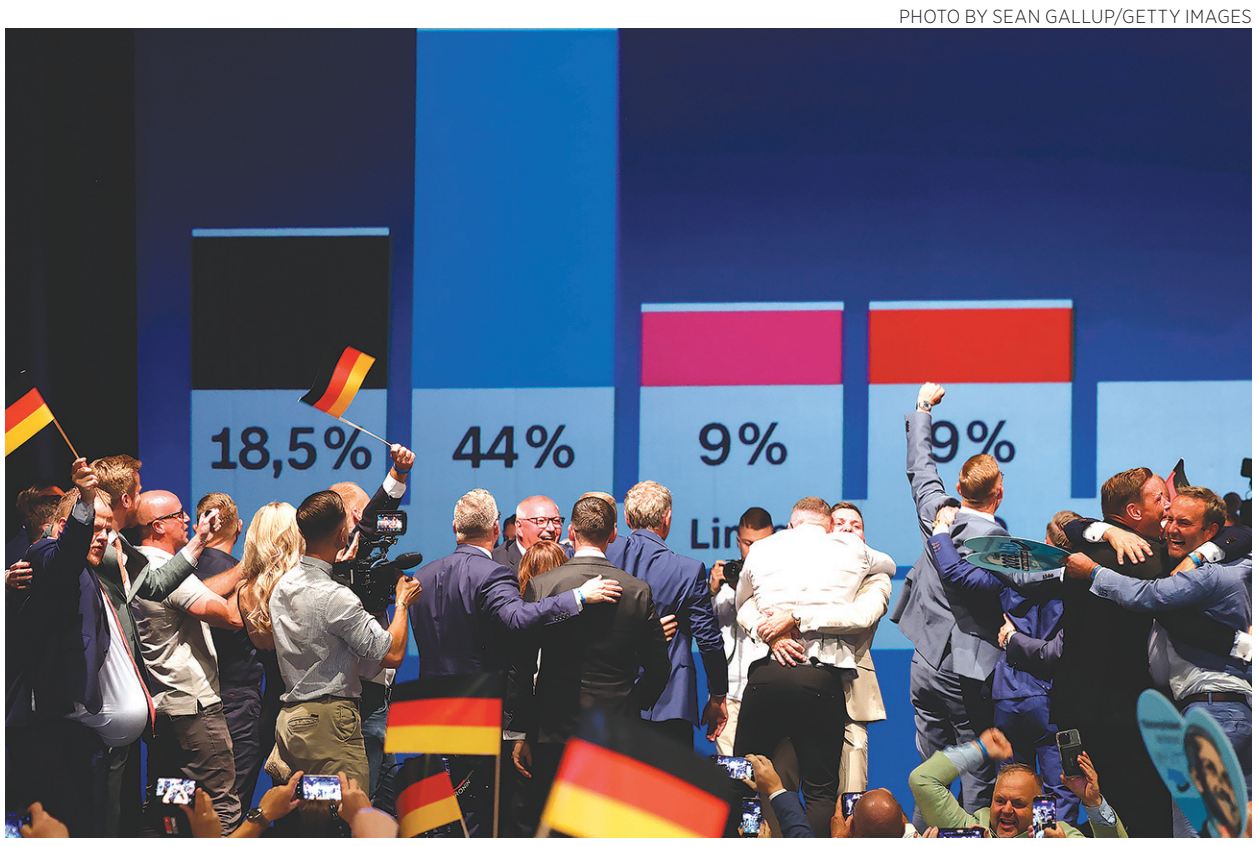
【看中國訊】據《自由財經》報導，日本財務省數據顯示，8月外匯儲備環比下降6.18%，減少約800億美元至1.207萬億美元，創2000年有紀錄以來的最大降幅，並已連續第四個月下降。

分析認為，外匯儲備大減，主要與日本政府為支撐日圓進行大規模外匯干預，以及全球債券收益率上升，導致所持債券價值下降有關。日圓此前一度跌至1美元兌163.98日圓的40年低位。日本今年已投入約27.1萬億日圓干預匯市，超過2003年的紀錄，顯示當局穩定日圓面臨較大壓力。

Z世代另類選擇 德東選舉極右大勝

【看中國記者萬厚德綜合報導】德國另類選擇黨（AfD）9月6日在德東薩克森-安哈特邦大選中，以43.8%選票、39席席次的歷史性比數壓倒基民盟（CDU），雖未過半，但距組閣僅差3席，讓AfD更加逼近執政，更讓共同主席愛麗絲·魏德爾（Alice Weidel）積極主張的「Dexit」（退出歐盟、歐元區與申根協議）呼聲再度喧囂，被普遍視為二戰以來對德國民主體制最嚴峻的試金石。

PHOTO BY SEAN GALLUP/GETTY IMAGES



▲ 極右翼德國另類選擇黨AfD在德東薩克森邦大選中以43.8%壓倒性得票數獲勝，脫歐主張也再度高漲。

更令政壇震驚的是，Z世代青年族群竟成為這場震源核心。根據德國公共廣播聯盟（ARD）與「時代青年」（Zeitjung）引述的選後結構數據顯示，在18至24歲的年輕選民中，AfD的得票率高達41%，位居該年齡層第一大黨；相較之下，傳統最大保守黨基民盟在這一青年票倉面臨大面積崩盤，僅獲得5%的極低支持度（其餘由左派黨15%與綠黨14%瓜分）。驚人的青年得票率，打破了「無國界、全球化下成長的Z世代天然免疫極右翼」的刻板幻想。

Z世代與AfD的核心衝突

結構上，Z世代的生活方式與AfD試圖摧毀的歐洲一體化架構，原本存在著以下難以調和的衝突。因為他們是歐盟紅利下的直接享有者。

跨境生活與制度依賴的剝奪感：Z世代將「申根區」無國界審查、跨國通行及歐元便利性視為如同呼吸般自然的存在。無論是透過歐盟Erasmus計畫跨國留學、暑期跨境旅遊，或在全球化產業遠距工作，都高度依賴開放的歐洲邊境。AfD領袖魏德爾支持「Dexit」，即德國退出歐盟；她亦曾主張重新討論歐元及申根安排。這對Z世代而言，是對個人遷徙自由與生活型態的直接剝奪，與其生活本能全然相悖。

價值觀與保守國族主義的對立：根據《德國青年研究》報告指出，Z世代在社會文化議題的光譜上，普遍對性別平等、多元性別及移民文化展現出高包容度。然而，AfD官方黨綱則高度強調傳統核心家庭、排斥性別多元意識，並主張重回化石能源的反氣候政策。這種對立使大批年輕人視AfD為對現代自由生活方式的實質威脅。

世代內部的性別兩極化：《經濟學人》與德國社會學會的青年政治調查報告指出，Z世代內部呈現極端的「性別認同撕裂」。女性選民遠比同齡男性更傾向支持左翼政黨（如綠黨與社民黨）；相反地，在支持AfD的青年族群中，年輕男性占了絕對多數，導致世代內部的政治認同呈現高度撕裂。

意外的交集：社會經濟焦慮與民粹共鳴

AfD之所以仍能吸引青年票的原因，在於其繞開了生硬的意識形態爭辯，精準擊中了Z世代靈魂深處的「現實生存危機感」。

繁榮焦慮：2024至2026年連續數載的《德國青年》年度趨勢報告均指出，長期的惡性通脹、高房價、能源轉型帶來的電價高漲及經濟衰退，讓剛步入社會的Z世代面臨空前壓力。他們產生了強烈的「害怕失去現有生活水準」的防禦心理，極度擔憂階級下滑。AfD巧妙地將經濟困境歸咎於歐盟體制的無能與無節制的非法移民，宣稱其稀釋了原本屬於本國青年的社會福利與住房資源，精準擊中了年輕人的恐懼。

對移民與社會治安的實質擔憂：根據聯邦刑事警察局（BKA）與地方青年機構的調查顯示，在許多基礎建設不健全的德東邦，學校教育資源嚴重過載、公共空間治安事件頻傳，讓年輕人在日常生活中感受到實質的不安。AfD所訴諸的「反非法移民」與「重建嚴格法律秩序」，在部分對主流政黨治理能力失去信心，轉而追求人身安全的年輕選民中，引發了強烈共鳴。

短視頻的數字精準行銷：根據美國CNBC與德國公共廣播聯盟（ARD）的調查報導，AfD是德國所有政黨中，最善於使用如TikTok等短視頻平臺「高情緒渲染、低信息密度、極快節奏」的特點。他們將複雜的國家治理問題簡化為10秒的敵我對立迷因（Memes）。當年輕人因為現實生活的焦慮（如通脹、治安）掉進這個數字漩渦時，演算法就會源源不絕地給予情緒宣洩的燃料，這就是為甚麼主流政黨在TikTok的空戰中會輸得如此慘烈的原因。

主流政黨的防禦性右轉

面對青年選民大規模流向AfD的政治海嘯，德國其他主流建制政黨（社民黨SPD、綠黨、自民黨FDP、基民盟/基社盟CDU/CSU）正處於空前的集體焦慮中。根據「歐洲動態」（Euractiv）分析，各黨主要採取了四大核心應對策略：

數字空戰，開闢「TikTok解毒戰」。主流政黨打破過去的政治矜持，轉向激進的數字文宣轉型。包含現任聯邦總理以及基民盟（CDU）主席在內的政治高層，皆於近年陸續開通了TikTok官方帳號。他們運用短視頻與幽默迷因來傳遞政策，試圖打破青年社群演算法中的長期壟斷。

政策右傾，在「移民與治安」議題上同步跟進。作為保守派大黨的基民盟（CDU）顯著收緊了其移民立場，轉向支持更嚴格的申根邊境管制、強化警察權限，並主張加速驅逐非法移民。而面對地方大選的慘敗，現任執政聯盟政府也逐漸緊縮難民體制及其福利，希望藉此安撫那些擔心國家資源被無度稀釋的年輕基層選民。

訴諸實質，聚焦「生計議題」以分流焦慮。根據路透社分析，主流政黨正試圖改變宣傳焦點。他們逐漸減少宣傳短期內可能增加生活成本的「氣候轉型」等政治正確說教，轉而專注於「都會區住房危機、通脹專項補貼、青年就業機會，與養老金保障」等直接關乎生計的實質議題。

體制圍堵，強化防範二戰極端主義的「政治防火牆」與憲政反制。一方面，基民盟等主流政黨重申，絕不與AfD組成任何邦或聯邦層級的聯合政府（即政治防火牆），試圖向年輕選民傳達投給AfD等同於投給無法執政的廢票。另一方面，聯邦憲法保衛局（BfV）已將AfD的青年組織「青年另類選擇(JA)」官方列為「極端主義組織」，迫使AfD於2025年初將其解散，藉此強調加入該組織，將在國安檔案中留下終身紀錄，進而影響未來就業。

極右化的終極危機

然而，隨著AfD在薩克森邦大選中豪取43.8%的選票，這道「政治防火牆」在地方議會或正瀕臨瓦解。根據「政治家」（Politico）與美國智庫「戰略與國際研究中心」（CSIS）的預測分析，如果主流政黨迫於地方執政壓力，在今年底前選擇與AfD妥協或合作，將引發二戰以來德國體制最劇烈的五大衝擊：

1. 德東地方政權「全面極右化」與社會體制重組。若民粹左翼或部分基民盟（CDU）地方議員選擇與AfD妥協，AfD的烏爾里希·西格萌德（Ulrich Siegmund）將成為德國戰後首位極右翼邦總理。根據其黨綱，AfD執政後將對地方教育體制、警察人事與情報機構實施全面掌控，具體政策包含將移民背景學生送入「隔離學校」、全面禁止在公共建築懸掛多元彩虹旗。

2. 聯邦總理默茨面臨逼宮與基民盟的分裂危機。「歐洲動態」政治評論指出，地方防火牆的破裂意味著默茨的政治誠信與領導力嚴重受損，他將面臨黨內保守右翼派系的強烈逼宮，甚至被迫下臺。更嚴重的是，德東基民盟基層（傾向與AfD務實妥協）與德西基民盟高層（堅決反對）將爆發意識形態內戰，導致全黨面臨歷史性的實質分裂危機。

「防禦性民主」全面啓動，觸發「AfD違憲禁令」的司法豪賭。英國《衛報》分析，當政治防線破裂，聯邦議會與政府有極大機率正式向法院申請取締、解散該黨。然而，這是一場高風險的政治豪賭，因為此舉將被數百萬支持AfD的選民（尤其是那41%剛投下選票的年輕人）視為建制派打壓民主選舉結果的司法政變，進而可能在全德引發大規模暴力抗議與社會撕裂。

3. 聯邦參議院失陷，國家治理陷入極端僵局。根據德國公法學者評估，若AfD透過防火牆破裂成功在德東邦上臺執政，他們將首度獲得聯邦參議院的4席合法席次。雖然短期內不具備單獨否決法律的絕對多數席次，但他們將能利用參議院平臺合法提出各項極右政策倡議，使未來聯邦政府面臨制度性癱瘓。

4. 歐洲政局地緣動盪與德國經濟信心挫折。美國「戰略與國際研究中心」（CSIS）研究報告警告，魏德爾等AfD高層立場高度親俄、反對援助烏克蘭。一旦AfD突破防線、染指政權，德國在歐盟的領導地位，將受到毀滅性重創，俄羅斯更可能借此在歐洲心臟地帶獲得巨大施力點。此外，根據德國工商總會（DIHK）調查，極右翼的半執政狀態，將引發全球市場對德國營商環境的巨大疑慮，導致外資與本土年輕菁英的集體出走。

5. 德國Z世代對於AfD展現出的41%驚人支持度，呈現出一種極具時代悲劇色彩的「矛盾複合體」。根據多項社會學深度民調顯示，這群年輕人並非在理智上全盤接受魏德爾全面否定歐洲一體化的「Dexit」或孤立主義綱領。絕大數年輕人在冷靜思索時，依然對重設實體國界與廢除歐元保持高度懷疑。然而，在民粹主義高超的社群媒體精準行銷與情感煽動包裝下，只要德國整體結構性問題未能獲得實質解決，主流政黨就註定極為被動。

這場當前政局與Z世代的政治抉擇，可說是全球民主社會在面對政經焦慮與社群演算法雙重夾擊下的一個極具代表性的縮影。未來不論是主流政黨的「防禦性右轉」成效，或是「政治防火牆」的命運，都非常值得持續高度關注。20世紀的歐洲歷史經驗告訴世人，當深層的經濟危機與大眾對民主體制的信任破產相互重疊時，看似堅固的民主防線往往會變得極其脆弱。

寰宇新聞

英國8日宣布制裁約旦河西岸定居點後，以色列隨即採取一系列反制措施。以色列外交部長吉德翁·薩爾（Gideon Sa'ar）宣布，將關閉英國駐東耶路撒冷領事館，並驅逐英國派駐基里亞特加特軍民協調中心（CMCC）的代表。其他措施還包括，停止英國軍隊在拉姆安拉為巴勒斯坦權力機構安全部隊提供培訓，並禁止12名英國民選官員，及其他涉及反猶太、反以色列活動的英國公民入境。否認以色列國存在的人，也將被禁止入境。薩爾稱英國的制裁是「公然的」選舉干預。以色列前總理拉皮德警告說，這一決定將在以色列議會選舉前夕壯大國內的極端聲音，同時也會給哈馬斯和其他恐怖組織「打上一劑強心針」。

伊朗支持的也門「青年運動」與沙特阿拉伯，及其支持的也門政府軍的衝突持續升溫，青年運動8日對沙國多處民用及軍事目標發動攻擊，造成73人受傷。在紅海沿岸的戰事升高之際，青年運動正試圖向扼守紅海南口的曼德海峽推進，讓這條攸關沙國石油出口的重要航道安全再度面臨威脅。

挪威當局日前在北極斯瓦爾巴群島（Svalbard）扣押一艘俄羅斯的國有船隻，以執行烏克蘭國家能源公司Naftogaz針對俄羅斯獲得的一項鉅額仲裁裁決。據《每日郵報》9月4日報導，事件迅速引發莫斯科強烈反彈。這場發生在北極圈內的法律爭端，表面上涉及一艘價值有限的科考船，背後卻牽動俄羅斯吞併克里米亞後持續十餘年的資產賠償問題。俄羅斯2014年吞併克里米亞後，Naftogaz能源公司稱其在當地的大量能源資產被俄方徵收，並開始通過國際仲裁追討損失。2023年4月，海牙一個仲裁庭裁定俄羅斯應向Naftogaz支付約42.2億美元賠償，另加利息及法律費用。因此才發生這起俄船在北極港口被扣事件。公司稱此次扣船是該公司全球追索俄羅斯資產行動中的「重要一步」。

俄羅斯冬季攻勢逼近，烏克蘭防空壓力持續升高。英國8日宣布投入1億英鎊，透過北約機制為烏克蘭採購「愛國者」導彈等防空裝備，並加速交付無人機與大口徑砲彈。由於美國與以色列對伊朗開戰後，愛國者攔截彈供應吃緊，英國強調，相關裝備將在入冬前送達，協助基輔在今年冬天能夠撐過俄軍針對平民與能源設施的攻擊。其中包括12萬架無人機與百萬顆大口徑砲彈。

美國特使賈里德·庫什納和史蒂夫·威特科夫於6日在基輔與烏克蘭總統澤連斯基舉行會談。兩人表示，會談結束後，他們對推動俄烏和平進程取得進展感到樂觀。就在前一天，庫什納和威特科夫剛在莫斯科與俄羅斯總統普京會談了大約三個小時。在俄烏雙方都準備迎接嚴酷冬季之際，兩名特使希望推動雙方達成協議。6日也是威特科夫和庫什納首次正式到訪烏克蘭。過去一年半的時間裡，威特科夫曾8次前往莫斯科與俄羅斯會談。庫什納說：「川普總統一直非常關注的是，我們如何建立一個真正能夠促成持久和平的框架。」他還說，他和威特科夫認為，重新回到三方會談形式會很有成效。

秘魯政府近日宣布與伊朗斷絕外交關係，指責德黑蘭煽動中東地區暴力升級、限制霍爾木茲海峽國際航運，並阻撓國際原子能機構（IAEA）對其核設施進行核查。秘魯外交部還援引聯合國報告稱，近年來伊朗在民主和人權領域持續惡化，包括：鎮壓和平示威、限制新聞自由、歧視婦女和女童，以及迫害政治反對派。秘魯外交部表示，基於該國「歷史悠久的和平主義傳統」，以及維護國際法和民主原則的承諾，政府決定與伊朗伊斯蘭共和國斷絕外交關係。這一決定正值美國與伊朗之間的軍事衝突再度升溫。在藤森慶子（Keiko Fujimori）政府執政後，民主、人權以及與美國等西方國家的關係，在秘魯外交政策中的重要性有所提高。秘魯外長卡洛斯·埃斯帕（Carlos Espá）此前曾長期在美國駐利馬大使館工作達15年。

敲門入戶「服刑日誌」來了

文｜陳靜

常有人說：「只要我不關心政治，安分守己過日子，共產黨管我幹甚麼？」然而，現實很快就給了這種天真一記響亮的耳光。

GOH CHAI HIN / AFP VIA GETTY IMAGES



▲等待調查人員上門的北京女村民們。

近日，中共國家統計局在全國大張旗鼓鋪開了一場所謂的「2026年全國時間利用調查」。從澎湃新聞到新浪財經，中國大陸多家官媒堂而皇之地報導：9月5日至25日期間，官方在全國抽取數萬名居民進行入戶調查。若是常規人口普查也就罷了，這次的要求細緻到令人毛骨悚然：以15分鐘為最小刻度，讓老百姓如實上報整整24小時內的所有行蹤。

15分鐘做一次匯報記錄

15分鐘為最小刻度，這是甚麼意思呢？查了半天才明白，原來「以15分鐘為最小刻度」的意思是：在記錄或上報這24小時的行蹤時，時間劃分要精確到每15分鐘一段，每15分鐘做了甚麼，不能模糊地記大帳。

那具體怎麼理解呢？就是說不能粗略概括，必須精確切分：要把一整天（24小時）切分成96個時間塊。短時間停留也要記錄：哪怕你只是在某個地方停了10分鐘（比如路過便利店買個水），因為它接近或占用了這15分鐘的刻度，也需要如實寫進去。

你幾點幾分起床？工作了多久？通勤路上耗時多少？更駭人聽聞的是：是否上網？何時看手機？和誰在一起？甚至連官方明文列出的「個人生理必需活動」，也就是吃飯、睡覺、上廁所，都必須鉅細靡遺地劃進格子裡。

稍微有點現代常識的人看到這份問卷，都會倒抽一口涼氣：這哪裡是甚麼民意統計？這分明就是監獄看守所裡犯人每天必須填報的「在押人員作息動態表」！

連拉屎放屁都要向黨匯報

消息一出，向來受嚴格言論審查的中國大陸網絡評論區，竟出現了難得一見的集體憤怒與集體嘲諷。有女網友直接發出靈魂拷問：「我就想知道，女性生理期換衛生棉算不算『生理必需活動』？要不要精確到15分鐘以內向黨交代？」更有網民直言：「上班打卡已經耗光了最後一絲力氣，下班回到那個租來的狗窩，我只想安靜躺著，不想跟任何陌生人說話，為甚麼連我發呆、上廁所都要向你們交代？」

「入戶違法懂嗎？」「我爸媽都沒管這麼嚴，你憑甚麼敲我家門？」「陌生人請勿打擾，我不認識你，我的隱私不賣！」在滿屏的「別來我家」聲浪中，百姓那種被逼到牆角、最後一層遮羞布都要被撕碎的恥辱感與憤怒噴薄欲出。

如果一個人連自己24小時內喝水、排泄、同誰聊天、跟誰共處一室都要事無巨細地向統治者呈報，那和監獄鐵窗下被探照燈24小時直射的囚徒，究竟還有甚麼本質區別？

到「進臥室」活成透明人

許多中國大陸同胞在無奈中發問：「現在滿大街都是海康威視的攝影機，出門要刷臉，上網要實名，手機定位精確到幾米，銀行卡每一分錢轉帳都在監控下……我們早就已經活成了透明人，你們到底還想看甚麼？」

從過去的戶籍綑綁、街道居委會、單位紅袖章，到後來的「天網工程」、「雪亮工程」、朝陽群眾，再到3年的「健康碼」劃地為牢；如今，當經濟斷崖式下跌、社會矛盾空前激化之際，中共的維穩觸手終於按捺不住，從街頭大步邁進了百姓的客廳與臥房。

15分鐘為一個單位的監控

海外X（前Twitter）平臺上有句評語極其深刻：「中共恨不得一人發一個鐵籠子，把所有人都鎖起來。」許多人納悶：眼下地方財政枯竭、公務員降薪、醫療養老處處爆雷、青年失業率高到統計局不敢公布，高層不思如何藏富於民、休養生息，為何偏偏對查百姓每15分鐘的活動如此熱衷？答案是恐懼，深到骨子裡的恐懼。

中共極權統治表面上張牙舞爪、軍警如雲，實質上內心虛弱到了極點。當經濟紅利徹底透支，謊言再也無法掩蓋爛尾樓、失業潮和斷供潮時，體制深知底層的戾氣與民怨已如同地火在地下奔湧。在驚弓之鳥般的統治者眼中，百姓下班後的每一片「真空地帶」，都是潛在的威脅，你下班不回家在跟誰聚會？你上網15分鐘看的是不是翻牆信息？幾個年輕人湊在一起是不是在抱怨社會？

極權最害怕的不是公開的抗議，而是它「看不清、算不準」的人心與民間網絡。於是，借「時間利用調查」之名，行全面網格化刺探之實。它試圖用這張15分鐘一張的網，把每一個原子化的個體釘死在表格的座標系裡。

密不透風鐵籠正迎來脆斷

一個政權連老百姓拉屎撒尿都要插手、連夫妻被窩裡的私語都要提防時，它不是在展示強大，而是在宣告自己的瀕死掙扎。在羅馬尼亞齊奧塞斯庫倒臺前夕，安全警察的線人滲透到每一棟公寓；在東德斯塔西（Stasi）的檔案庫裡，連公民的氣味樣本都被蒐集封存。可結果如何？當歷史的拐點到來時，幾百萬份檔案與幾千座鐵絲網，在人民覺醒的一聲吶喊中瞬間土崩瓦解。

今天，中國大陸網民在評論區近乎一邊倒的怒斥與拒絕，就是最真實的民意火山。人們不再相信官方那些冠冕堂皇的宏大敘事，不再被「配合國家大局」的道德綁架所矇蔽。老百姓已經看清了：自己身處的是一座正在加固柵欄的大監獄。

你還不相信中共國是大監獄嗎？當敲門聲響起，當那張以15分鐘為刻度的「服刑日誌」擺在你面前時，所有的幻想都該破滅了。但請記住，歷史從不為暴政背書——當監獄的看守開始害怕每一個囚徒的眼神與呼吸時，那座看似堅不可摧的鐵籠，早已鏽跡斑斑，靜候春雷。

中國出口浪潮引發全球焦慮 G20已形成共識

文｜東方

美國對中國出口激增以及「產能過剩」的憂慮，長期以來，被部分觀察家視為中美之間的一種雙邊貿易摩擦。然而，就在剛剛結束的二十國集團財長和央行行長會議上，這一敘事被徹底改變。會後發表了一份聯合聲明，批評中國經濟增長過度依賴出口，這標誌著國際社會對北京政府的施壓進入了一個全新階段。

從歐洲到亞洲，越來越多的國家開始公開表達對中國出口主導戰略的深切焦慮。不過，這份聲明的用詞相當隱晦，並沒有指名道姓地指責中國，而是把矛頭指向了「具有過度且持續外部順差」的國家。聲明敦促這些經濟體，消除導致全球溢出效應的「非市場政策」，並通過制度建設提振內需。

中國去年貿易順差高達1萬2千億美元，毫無疑問，「具有過度且持續外部順差」的國家就是中國。如果你還存有疑慮，那麼這個文件唯一的反對者就是中國，因為北京堅決反對有關出口依賴和產能過剩的說法。

儘管會議聲明沒有指名道姓，但日本財務大臣片山皋月透露，各國的情緒已經跨越了一個敏感的分水嶺。歐洲和亞洲的許多國家開始意識到，本土的汽車、電子和重工業等核心產業，正在面臨嚴峻的生存考驗。

今年2月，法國政府發布了一份報告，標題是〈中國蒸汽壓路機〉，直言不諱地批評說，中國的出口浪潮正威脅著歐洲生產體系的核心。而G20成員國之一的發展中國家印尼，也公開抱怨廉價進口商品的湧入，正在重創本土工業。

不過，儘管美國已經構築起了堅固的關稅壁壘，但其他國家並沒有跟隨華盛頓的步伐。面對挑戰，各國都有自己的算盤。

當然， 在一定程度上跟川普不可預測的貿易政策有關，同時各國也擔心遭到北京的報復。比如，中共曾在全球範圍內實施關鍵稀土出口限制，給全球製造商造成了巨大打擊；此前，中日兩國因臺灣問題發生摩擦時，北京也曾切斷對日本的特定礦產出口。

業內人士說，G20的其他簽字國，其實並不希望跟中國直接對著幹。之所以能夠達成這份聲明，很大程度上是因為其措辭足夠溫和與寬泛，足以讓各方在無需公開承擔後果的前提下簽字背書。

這場G20風波深刻揭示了當前全球化深水區所面臨的結構性困境。當中國試圖通過強大的製造業規模和出口，來消化國內經濟下行壓力時，其產生的溢出效應，已經觸動了全球主要經濟體的神經。

中國面臨的挑戰不僅僅是單純的關稅壁壘，更是要在國際貿易體系中平衡自身的出口擴張，和主要貿易夥伴的工業安全。

中國產能過剩從而席捲全球的「中國衝擊2.0」，不僅沒有降溫，反而正在向更多邊舞臺延伸，最終會釀成衝突。



困隧道10天 男子奇蹟生還

PRAKASH MATHEMA / AFP VIA GETTY IMAGES



▲9月6日，尼泊爾努瓦科特縣特里蘇里發生山洪，一支尼泊爾陸軍救援隊前往災區展開救援行動。

【看中國記者路克編譯/綜合】尼泊爾毀滅性洪災發生10天後，搜救現場再度傳來奇蹟。路透社5日報導，一名中國男子當天，從尼泊爾一座遭洪水和泥石流封堵的水電站隧道中被救出。此前一天，兩名尼泊爾工人剛剛在另一座水電站隧道內獲救。隨著倖存者陸續被找到，救援人員正加緊搜索仍可能被困在地下的數百名工人。

尼泊爾軍方表示，獲救中國公民名叫盧海濤，搜救人員是在上特里舒利1號水電項目（Upper Trishuli-1 Hydropower Project）的一條隧道中找到他的。軍方稱，他所在的位置距隧道入口約225米。

路透社報導，盧海濤被救出時雖然明顯疲憊、神情有些恍惚，衣服和皮膚沾滿乾涸泥土，但身上沒有明顯外傷，生命體徵穩定，僅出現輕度失溫跡象。軍方隨後用直升機將他送往軍隊醫院接受檢查。

美聯社援引中共央視披露了更多現場細節。盧海濤獲救後告訴救援人員，被困期間，他曾多次看到遠處搜救人員的燈光，並不斷大聲呼喊，但由於距離、泥石和隧道結構阻隔，外面的人一直無法聽見。他說，當燈光終於真正照到自己面前時，一度「不敢相信」自己真的等到了救援。

媒體報導指出，救援行動極為艱難。洪水夾雜巨石和泥漿沖入河谷，一些隧道入口被厚厚的淤泥完全掩埋，搜救人員不得不依靠舊工程圖紙和現場資料重新定位入口，再逐段清除巨石和積水。尼泊爾軍方及來自中國、印度和韓國等國的專業隊伍參與了隧道搜救。

這場可怕的災難始於8月26日。截至9月5日，尼泊爾已有至少1300多人死亡。路透社援引尼泊爾災害管理部門的數據稱，僅截至4日，死亡人數就達到1344人，仍有約4887人失蹤，其中包括583名外國人，不少是遊客、登山者和朝聖者。

災情對尼泊爾水電設施造成的破壞尤其嚴重。美聯社報導，全國12個水電項目，仍有約900名工人失聯，其中約500人被認為可能困在不同隧道內。因此，在洪災發生10天後，地下隧道已經成為搜救行動的重點。

盧海濤以及前一天兩名尼泊爾工人的獲救，不僅意味著三個人從幾乎被封死的地下空間生還，也讓那些在隧道外守候了十天的家庭看到了一線希望：只要搜救仍在繼續，失蹤就還不等於死亡。

ANNA MONEYMAKER/GETTY IMAGES



▲8月2日，川普總統登上空軍一號時揮手致意。

美啟動成立美國太空學院

【看中國訊】美國總統川普日前簽署行政命令，啟動成立「美國太空學院」（U.S. Space Academy）程序。這將是一所仿效西點軍校（West Point），及其他美國頂尖軍事院校的新機構。

中央社引述路透社報導，川普造訪美國國家航空航天局（NASA）位於休士頓（Houston）的「約翰遜航天中心」（Johnson Space Center）時指出：「它叫做美國太空學院，這是一件大事。」他也向「阿耳忒彌斯2號」（Artemis II）任務團隊頒發國會太空榮譽勳章。

川普表示，隨著美國太空軍（U.S. Space Force）及商業太空產業持續增長，以及華府擴大登月與探索更遠太空的雄心，這所學院將培訓所需的軍事人員、工程師及民間作業人員。

他說：「如果我們在太空領域只能屈居第二，那這個國家絕不可能成為地球上第一強國。這根本不會發生。無論如何，事情就是這樣。」川普表示，NASA已開始研發他所稱的首艘「核動力星際太空船」，預計2028年執行前往火星的任務。

重症增多？網傳指向疫苗

【看中國記者李木子綜合報導】近年來，中國眾多年輕人罹患重病，甚至死亡，成為外界關注的焦點。許多中國網民在評論區留言直指是「疫苗」災難所致。

3日，據一則網傳視頻顯示，一名中國男子感嘆很多年輕人突然罹患重病，讓人「害怕」。他說，大家有沒有發現，「今年確實倒下了很多人」，一個醫院的老戰友說，醫院現在最怕的，「就是80後、90後的病人特別多」，不知道啥原因。

「你發現到醫院一個小毛病沒有，全是大毛病！」該男子表示，經常跟自己在一個園區工作的一個39歲小夥子，挺陽光、挺快樂的小夥子，上個月打來電話的時候，直接嗷嗷嚎哭。他說自己得肺癌了，醫生告訴還能有7個月時間，聽著心裡特別難受。

上傳視頻的博主指出：「國內疫苗災難其實已經全面爆發，然後用所謂的過勞死、壓力過大、飲食不健康等來掩蓋！」中國網民也紛紛在評論區留言直指是疫苗災難：「打了三針疫苗以來，我們這裡不知死了多少人，尤其是今年死的，都是50歲左右。」

民生觀察2025年報導指，眾所周知，強制接種新冠疫苗完全是國家行為。新冠疫苗還在試驗階段就倉促上市，很多人接種後出現大量關聯性病例，疫苗就是病毒溯源的人禍災難。

據自由亞洲電臺2020年10月15日報導，中共在疫苗研發上信息始終不夠透明，又不依照一般國際通用規範，西方專家擔心，這可能會造成「災難性的後果」。

報導指，中國疫苗研發在臨床實驗階段的信息紊亂與不透明，讓美國喬治城大學全球衛生法教授高斯登（Lawrence Gostin）滿是憂心。高斯登說：「不遵守疫苗臨床實驗階段所有該遵循的道德與規範標準，這可能會對人群造成災難性的傷害，即使只是疫苗實驗裡出現微小的安全風險，都有可能會放大。」

加拿大留學新規9月生效

【看中國記者李亭綜合報導】加拿大移民部（IRCC）9月1日起正式實施三項涉及國際學生的新規，內容涵蓋留學資金證明標準、學簽續簽合規審查，以及錄取通知書驗證機制。

據IRCC公布的最新標準，魁北克以外地區的國際學生申請學簽時，單人須證明擁有至少2萬3448加元生活資金。移民顧問同時提醒，上述金額僅為生活費門檻，並不包含學費及往返加拿大的交通費用。換言之，實際所需準備的資金往往遠超兩萬餘加元。另外，IRCC已從今年7月24日起更新審核指引，要求所有學簽申請——而不僅僅是過去被列為高風險國家的案件——都必須說明資金的來源，而不只是帳戶餘額，以供當局審核。

第二項變化涉及學簽續簽環節。根據IRCC今年4月公布的行動計畫，移民部門計畫自9月起，對部分被判定為「高風險」的學簽續簽申請展開合規調查，其中曾通過「學生直入計畫」（Student Direct Stream，簡稱SDS）獲批學簽的申請人，尤其被列為關注對象。公開資料顯示，SDS項目曾為特定國家的申請人提供更快速的審批通道，但該項目已於2024年11月8日正式終止，目的是讓所有申請人在同等條件下申請，同時應對該計畫長期存在的誠信風險問題。據加拿大聯邦審計長今年3月發布的報告披露，IRCC此前識別出2018至2023年間共800起涉及虛假文件或不實陳述的學簽欺詐案件，其中541起（約占68%）的申請人正是通過SDS獲批的學簽，突顯出該項目在風險管控上的短板。

第三項變化圍繞國際學生的錄取通知書（Letter of Acceptance）展開。IRCC正在推進一套集中化的錄取通知書驗證機制，並計畫於9月進一步落實相關流程，核心是核實學生提交的錄取通知書真實有效，且申請材料信息與學校記錄相符，進一步防範造假。

馬公海洋漁樂祭 展現漁村生活

【看中國訊】「2026馬公海洋文化漁樂祭」，5日傍晚在臺灣馬公鎖港紫微宮前廣場登場，展現澎湖漁村生活與地方產業特色，還提供地方特色料理等品嘗。

「海洋文化漁樂祭」活動，有35處文創、美食及海洋文化宣導等攤位，每隔30分鐘有限量炸高麗菜丸等特色料理品嘗，邀集馬公所轄西衛、五德、重光、山水、西文及東文等社區參與。

馬公市長黃健忠表示：「『海洋文化漁樂祭』今年邁入第6年，市公所以地方產業及漁村文化為核心，讓活動不只是熱鬧市集，更成為社區展現自身特色的平臺，透過『港口廟宇、海洋市集、電影放映』串聯，希望讓不同區域的市民，都能就近參與，共同感受海洋魅力。」

海外華人回國「進得去出不來」？

【看中國記者蔡思雲綜合報導】近期，中共的出入境管制越來越嚴了。多名海外就業人員表示，在回國期間被要求提交境外工作的照片及住址等資料，不配合的話可能影響出境。也有人透露，社區或派出所聯繫其國內父母，要求催促身在海外的家人提交資料。

日前，有網友發帖透露，他在新加坡工作的中國同事回國出差期間，被屬地派出所要求補交7項材料。貼文寫道：「我同事今天回國出差，被屬地派出所要求以下證件：1.護照；2.海外僱傭證明；3.醫療保險證明；4.工作照片；5.公司門頭照片；6.地標合影照片；7.具體的居住地址，否則影響出境，一臉茫然中。」

評論區有多名身處新加坡、澳大利亞、美國的中國網友也稱遭遇類似排查。也有網友透露，社區或派出所曾聯繫其國內父母，要求讓海外的家人提交資料。

近日，有一名遼寧網民透露，他於8月25日在網上購買了一張從北京飛往洛杉磯的機票，次日便接到屬地派出所電話。他說：「片警問我去美國的目的，我說探親。他要我填一張表，寫姓名、目的地、航班號、探望人姓名和職業，還要寫房子是自購，還是租住。我覺得很奇怪，他們打聽我親戚的身分資料幹甚麼？」

有網友分析：「根據最近的信息，中共大概率在搜集海外中國人的信息。我估計有幾個原因：一、中共沒錢了，所以想從海外中國人身上搜刮；二、防止中國人在國外亂說，掌握信息，如果有人不配合，就打壓他的家屬。」

許多人呼籲：「能不回國儘量不要回國。」「遠離中共，遠離危險！在外國的中國老百姓千萬不要再回去，會永遠出不來。」事實上，不只是中國人出入境遭限制，海外華人也受影響。民視新聞網報導，8月29日，臺灣陸委會發布最新赴大陸、港、澳安全動態週報，統計臺灣人赴中國大陸失聯、遭留置盤查或疑遭限制人身自由，已累計高達426人，整體風險持續攀升。

臺灣陸委會嚴正示警，中共出入境管理新規將於9月15日正式上路，邊境管控急速收緊。新規條文定義模糊且具高度執法任意性，恐讓民眾深陷「進得去、出不來」的險境。

中國三甲醫院傳裁員

【看中國記者李木子綜合報導】中國三甲醫院開始大規模裁人，網傳當局政策要求今年內勤人員必須控制在15%以內，因為「沒錢了」、「大池子醫保空了」，有的醫院碩士生學歷人員、保潔保安全部裁除。

觀察者網風聞社區文章指，日前，「三甲醫院裁員」話題登上熱搜。一邊是門診號源放出就被搶光，一邊卻是多個科室在悄悄通知「人走」。本輪調整瞄準的主要是行政、後勤、病案管理、慢病管理等非臨床崗位。

據9月2日一則網傳視頻中，一名疑似知情女士說：全國陸續爆出多家三甲醫院開始裁人，首先裁的就是合同工，到期不續聘；再次「就是國家衛健委明確要求要把後勤人員的佔比控制在15%」，絕對要控制，就是「控制支出」。「我的感受就是，沒錢了！就是最穩定的職業都要受到衝擊。」該女士表示，取消長聘現在輪到了醫生。她指出，現在鐵飯碗很難，就是大池子沒有錢，現在真是一個很艱難的時期。

X博主「Tony's Take」9月4日也發帖文稱，大陸醫院裁員狂潮，「問了醫生朋友是真的」，不過政策非常模糊，大家人心惶惶。中共政策紅線：今年內勤人員必須壓到15%以內，目前全國75%的三甲醫院虧損。還有醫院清退所有碩士生，只保留博士生。有的醫院保潔、保安全部裁除，全部外包。目前全國醫院已清理12萬人。

美國綠卡申請或再遇延誤
9月底成關鍵節點

【看中國訊】美國職業移民綠卡申請人近期可能面臨新的等待。隨著2026財年接近尾聲，部分職業移民類別的年度簽證名額正在快速減少。美國國務院警告，如果相關類別在9月30日前達到年度配額上限，部分申請可能暫時停止批准，直到新財年名額重新開放。

其中，印度出生的EB-1申請人面臨較大影響。根據國務院9月份《簽證公告》，印度EB-1類別需求持續增加，如果簽證使用量繼續上升，該類別可能在9月底前變爲「不可用」（Unavailable）。

目前，印度EB-2以及部分EB-5類別已經顯示爲「不可用」，意味著雖然申請人的案件仍可繼續處理，但在沒有可用簽證號碼的情況下，最終綠卡暫時無法批准。

對於申請人而言，「不可用」並不代表綠卡申請被拒絕，也不意味著需要重新遞交申請。已經在美國境內遞交I-485身份調整申請的人，如果其他條件都已符合要求，案件可能會停留在等待簽證名額的階段；人在海外通過領事程序申請移民簽證的，則需要等到相關類別重新開放。

9月30日成爲此次綠卡排期變化的重要時間點。

美國聯邦政府2026財年將在9月30日結束，10月1日起進入2027財年。新財年開始後，職業移民年度配額將重新計算，因此部分目前暫停或緊張的類別可能獲得新的簽證名額。

不過，移民專家提醒，這並不意味著所有排期都會在10月1日自動大幅前進。簽證排期仍取決於申請人數、各國申請需求以及國務院對年度名額的分配。

今年職業移民簽證總量相對較高。根據國務院資料，2026財年職業移民全球年度限額約爲18.6萬張。但美國移民法同時設有國別比例限制，因此印度、中國等申請人數較多國家的綠卡申請人，通常需要面對更長等待時間。

中國大陸出生申請人的職業移民排期同樣存在積壓。9月份《簽證公告》顯示，中國大陸EB-1、EB-2和EB-3類別目前均有不同程度排期。其中EB-1最終裁定日爲2023年7月1日，EB-2爲2021年9月1日，EB-3爲2022年1月1日。

相比之下，一些申請人數較少國家的職業移民類別仍保持「Current」，也就是申請人只要符合條件，就不需要等待排期。

近年來，美國職業移民綠卡申請積壓問題一直受到關注。科技、生物醫藥、大學研究機構以及高技能人才較多的地區尤其受影響。許多申請人即使已經在美國工作多年，也可能因爲出生國和簽證類別不同，需要等待數年甚至更長時間才能取得永久居民身份。

與此同時，美國移民政策仍在持續調整。除了簽證名額和排期變化之外，申請人在身份調整過程中還需要面對背景審查、材料補件以及其他移民政策變化，這些因素都可能影響綠卡最終批准時間。

對目前正在等待職業移民綠卡的人來說，未來幾週最值得關注的是國務院是否會宣布更多類別達到年度上限，以及10月份新財年的《簽證公告》會如何調整排期。

如果某一類別在9月底前用完年度名額，申請人通常只能等待新財年重新分配簽證數量。因此，即使案件已經進入最後審批階段，也可能出現「萬事具備，只等名額」的情況。

移民律師建議，正在等待綠卡的申請人應密切關注國務院每月發布的《簽證公告》，同時確認自己的優先日期、申請類別以及案件狀態。如果案件已經符合遞交或審批條件，應及時準備相關文件，以免因政策或排期變化錯過窗口。

隨著9月30日臨近，職業移民綠卡排期是否進一步收緊，以及10月新財年能否帶來緩解，將成爲衆多申請人關注的焦點。

18名保險經紀44分鐘內集體辭職
前東家起訴競爭對手「挖人搶客戶」

【看中國訊】波士頓保險業近日爆發一起罕見集體跳槽糾紛。保險經紀公司Willis Towers Watson（WTW）旗下東北地區團隊的18名員工，在44分鐘內先後辭職，隨後加入競爭對手Lockton Companies。WTW現已提起訴訟，指控對方有計畫挖走員工並帶走客戶。

根據法院文件，這18名員工於8月19日上午8時02分至8時46分之間陸續提交辭呈，其中包括多名高級人員。大多數離職員工原在WTW波士頓辦公室任職，部分則來自其他州。

WTW稱，這批員工離職後，客戶隨即開始轉向Lockton。訴狀指出，在48小時內，已有13個客戶關係發生轉移，涉及WTW每年超過500萬美元的營業收入。

公司因此認爲，這次事件並非一般人才流動，而是經過事先協調的集體行動。WTW還指控部分前員工違反保密和客戶招攬限制條款，並稱Lockton協助促成相關行爲。

WTW已向Suffolk郡高等法院申請臨時限制令和初步禁令，希望阻止前員工繼續招攬特定客戶，並限制Lockton繼續承接部分已轉移業務。

根據訴訟文件，部分客戶在員工辭職當天即提交更換經紀人的文件。WTW認爲，這顯示客戶轉移可能在員工正式離職前就已開始安排。

Lockton尚未就訴訟細節公開回應，僅表示不評論正在進行的法律案件。

WTW與Lockton都是大型保險經紀公司，在波士頓均設有辦公室。由於保險經紀業務高度依賴個人客戶關係，整支團隊跳槽往往可能同時帶走大量客戶，因此業內對這起案件高度關注。

案件原定於8月下旬舉行初步聽證，但相關程序並未按原計畫進行。最新法院信息顯示，雙方可能仍在協商解決方式。

目前，法院尚未對WTW提出的主要指控作出最終裁定。案件下一步進展，將取決於法院是否認定前員工違反合同，以及Lockton是否構成不當干預客戶關係。

Statement

On May 21, 2026, my residence was unlawfully entered, and certain personal and account information may have been lost, accessed, or compromised.

Effective August 12, 2026, I discontinued use of and no longer authorize the use of the following accounts and contact information:

Email:
pyjnewyork@gmail.com;
Linguming2@gmail.com;
Py1234567@163.com;
Ypi7846@icloud.com;
pyjnewyork@yahoo.com;
Meigen3789@icloud.com;
Qinian1938@icloud.com;
L27673975510@qq.com

Phone:
347-654-1573;
617-949-6017;
617-571-2097;
8613801033907;
13330112270

Social Media / Messaging:
Facebook: 347-654-1573
WeChat: 13801033907 / J64751351
QQ: 2767399997551

Any communications, transactions, representations, or other activities conducted through the above accounts or contact information on or after August 12, 2026, are not authorized by me and should not be attributed to me.

This notice is issued for public clarification and to protect against unauthorized use, impersonation, or misuse of the above accounts and contact information.

YanJuan Pi

祝賀Lotus Academy！

Lotus Academy的兩名五年級學生在2025年AMC 8（全美8年級數學競賽）中取得19分和20分的優異成績！

要知道，全美初中生8年級學生排名前5%的平均分爲18分，這一成績充分展現了Lotus Academy卓越的學術培養和學生的卓越潛力。

另外，4名5年級學生獲得全美Math Kangaroo 5年級團體第二名。

Lotus Academy 的特色：

混齡式教學——基於學生的接受能力，量身定製學習進度

雙語課程——上午英語教學，下午數學 & 中文

全人教育——豐富的體育、藝術、音樂、廚藝、科學及舞蹈課程

Lotus同時重視中文的學習。通過對中外節日的學習，唱歌，讀詩等各種活動學習中文。

下面是一篇學生關於感恩節的中文作文：

感恩節

感恩節是一個美好的節日。
感恩節的時候我會感恩誰？
我感謝老師教我們學習。
感謝媽媽和爸爸把我養大。
感謝動物給我們食物。
感謝朋友讓我不無聊。

感恩節吃火雞，
吃的肚子就是飽。
感恩節烤南瓜派，
給我吃，也很好。

在這個美好的節日，我們要以感恩的心跟家人一起好好團聚，享受這豐盛的大餐。

-- 張夢音

官網：LotusAcademyMa.org
Text：781-999-2784
Email：Contact @LotusAcademyMa.org
加入Lotus Academy，讓孩子的未來更精彩！








王薇
資深專業地產顧問
詢問熱線：781-507-6222
郵箱：wei.wang@nemoves.com
網址：weiwang.cbintouch.com
買房賣房，請讓我來幫忙，用能力和誠信為您服務。
專精民用，商用地產買賣，服務于
Arlington, Boston, Belmont, Burlington,Bedford, Cambridge, Medford, Lexington, Malden, Newton, Wellesley, Weston... 等大波士頓地區
COLDWELL BANKER

SMART CONSTRUCTION
房屋裝修
Fully Insured, Licensed
高質量 高水準
價格實惠
外牆包膠
屋頂維修翻新
門窗換新
水槽換新維修
業務聯繫請洽：6178182687

飲食文化的傳承

日本人以筷子衡量人品

◎文：禾子編輯整理

日本民間有一句諺語：「觀看如何使用筷子，就知道有沒有教養。」別小看筷子這看似簡單的兩根小木棍，在日本成為了衡量一個人品格和修養的重要標尺。

KAPINON/ADOBE STOCK



日本父母從孩子很小的時候，就開始教導正確使用筷子的方法。

筷子據傳是在7世紀左右傳入日本，當時由「遣隋使」從中國的隋朝帶回來，後來在飛鳥時代（592年～710年），由政治家「聖德太子」將其發揚光大。從那時起，筷子便逐漸融入日本的飲食文化，並在此基礎上發展出獨特的使用方式和禮儀規範。

與其他使用筷子的亞洲國家相比，日本筷子的使用方式上有其獨特之處。日本筷子的尖端比其他國家和地區的筷子更爲尖銳，這使得它們更容易調整力道，也提供了多功能性，方便單手撿起、分割、搗碎、承托、夾緊、移動、滾動和夾取食物。

此外，日本筷子的標準長度自江戶時期開始就按照性別區分，男性的是23.5cm，女性的是21.5cm，這是根據日本當時男女的身高和手的平均尺寸爲基礎制定的。

在這段歷史發展中，日本人獨特的美學意識與禮法，隨著筷子的使用逐漸成型。所謂的「用筷禁忌」，指的是違反箸食文化（日文中「箸」就是筷子的意思）禮儀的行爲。這些禁忌不僅僅是簡單的用餐規則，更承載著日本人對生活的儀式感和對他人尊重的態度。

NISHIHAMA/ADOBE STOCK

日本人的筷子爲甚麼橫著放？原來是神與人之間的區分，而中國人餐桌上筷子通常垂直擺放，而在日本，筷子是橫放的。

另外，日本作爲農耕文化的國家，至今未曾受到過遊牧民族的大規模侵入，因此他們保留著從唐代學來的古代中國餐桌禮儀——將筷子橫著擺放在餐桌邊。

因爲筷子橫著擺放，表示了一種區分：筷子那邊是潔淨神聖的領域；筷子這邊是俗不可耐的人間。因此日本人用餐前，會在筷子這邊向自然向神謝恩，說「いただきます」（我領受了）。

日本人對正確持筷的方式要求很嚴格，具體說來有以下一些「筷子禁忌」：

1. 叩箸（こうはし）：不要用筷子敲擊碗盤或杯子，這會發出不悅的響聲，被視爲不禮貌行爲。

2. 渡箸（わたしばし）：避免用筷子將食物傳遞給另一雙筷子，這會讓人聯想到火葬後拾取遺骨時的動作，被視爲極不吉利。

3. 擦箸（すりばし）：不要用摩擦的方式去除一次性筷子的小木刺，這樣不僅顯得沒禮貌，還可能暗示店家提供的筷子品質不佳。

4. 立箸（たてばし）：筷子直立插進白飯中是最大的禁忌，因爲這與佛教葬禮中「祭飯」（插著筷子的米飯供給死者）的習俗相近，極爲不吉利。

5. 交差箸（こうさばし）：不要讓筷子交叉擺放或使用，這會讓人聯想到死亡，被視爲不吉利。

6. 拜箸（はいばし）：不要一邊拿著筷子一邊說「我開始吃了」（いただきます），因爲這會暴露筷子的前端，不符合禮儀。

7. 寄箸（よせばし）：不要用筷子移動碗盤，這既易產生響聲，也可能造成湯汁溢出。

8. 差箸（さしばし）：不要用筷子指人或指食物，此舉可能被認爲是缺乏教養。

9. 握箸（にぎりばし）：不要像拿湯匙一般握著筷子，這不僅姿勢不美觀，還會使用餐氛圍變得緊張。

10. 突箸（つきばし）：不要用筷子戳刺食物，而應正確地夾取食物。

11. 逆箸（さかさばし）：避免逆著拿筷子或反向夾取食物。

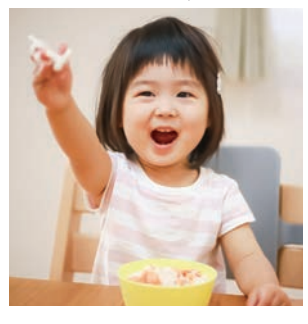
12. 淚箸（なみだばし）：夾取食物時若帶著下垂的湯汁，這意味著失禮。

13. 迷箸（まよいばし）：在多道菜間來回的挑選，顯示出對餐桌禮儀的不重視。

14. 探箸（さぐりばし）：在菜盤中挑來挑去被視爲不禮貌行爲。

15. 舔箸（ねぶりばし 舐り箸）：漫畫裡看到把筷子含在嘴裡舔的動作似乎很可愛，但對於日本人來說舔筷子是不禮貌的。

YAMASAN/ADOBE STOCK



日本人認為筷子的使用方式反映了一個人的教養和品格。

UCCHIE79/ADOBE STOCK



日本人在教導學習筷子的禮儀中，同時也培養了孩子的耐心、專注和尊重他人。

日本人認爲，筷子的使用方式直接反映了一個人的教養和品格。如果能熟練地遵守各項筷子禮儀，表明此人接受過良好的家庭教育，懂得尊重傳統文化和社會規範。相反，如果違反這些規則，可能會被視爲缺乏基本修養。

正確使用筷子需要一定的自我約束和耐心，這種能力在日本社會中被視爲重要的品格特質。那麼他們是怎樣從小培養孩子這種品格呢？

日本父母從孩子很小的時候，就開始教導正確使用筷子的方法。一般來說，當孩子2～3歲時，父母會開始引導孩子學習持筷，到了5～6歲時，大多數日本孩子已經能夠熟練使用筷子。

另外，孩子到了幼兒園和小學階段，幼兒園老師和小學教師會對所有孩子進行生活指導。在生活指導中，就包括了在午間吃飯時指導孩子們使用筷子的拿法、飲食時的規矩。所以日本人在教導學習筷子的禮儀中，同時也培養了孩子的耐心、專注和尊重他人。

所謂「筷子之道，人品之窗」，日本人將這句話發揮到了極致。這也體現了現代日本社會對細節的重視和對傳統文化的傳承吧。

NISHIHAMA/ADOBE STOCK



日本人保留從唐代學來的中國餐桌禮儀，將筷子橫著擺放在餐桌邊。



【中英文對照賞析】

If I Add the Eyes, the Dragons Will Fly Away

Zhang Sengyao was a legendary painter of the Southern Liang Dynasty (502-557) in China. A devout Buddhist, Zhang enjoyed depicting Buddhas, divine beings, and dragons in his art. He strove for realism in his work and amassed an impressive arsenal of techniques to recreate reality.

One might even say that his art was so real that it sometimes came alive.

Zhang was one of the few artists during his time that understood perspective, light and shadow. He was an expert in creating mock-relief paintings, a technique referred to as the Autu Style.

In Health Record, author Xu Hao recorded the story of the "Autu Temple," one of Zhang's works.

The Zhaoling Prince of Liang Dynasty was visiting the Yicheng Temple just outside of Nanjing City when he noticed a three-dimensional floral motif on the gate painted by Zhang. The flowers were in different shades of red and green. From afar, they looked three-dimensional, yet up close they were flat.

The prince was so impressed that he nicknamed the temple after the technique Zhang used.

The book Chaoye Qianzai recorded another story that shows how realistic Zhang's paintings were. At the Xingguo Temple in Runzhou, hundreds of pigeons would come daily to rest underneath the roof of the main hall, and their droppings soiled the Buddha statue.

Zhang was commissioned to paint a falcon on the eastern wall and a harrier eagle on the western wall. Both painted birds had their heads turned and eyes locked in on the roof of the main hall. The pigeons never showed up again after that.

The most famous story of Zhang was recorded in the book The Volumes of Classic Paintings, of dragons painted by him becoming alive when he added the eyes. The story goes that Zhang painted four dragons on the walls of the Anle Temple in Jinling City. However, these dragons were not completed with eyes. Whenever people asked about it, he explained, "If I add the eyes, the dragons will fly away."

People did not believe him and insisted that he finish the paintings. So he added eyes to two of the four dragons. People were stunned when a lightning bolt struck the walls a few moments later—the two dragons came alive and flew into the sky, while the other two remained paintings on the wall.

This is how the Chinese idiom, "Adding the eyes to the dragons as the finishing touch" came about. Though it originated from a miraculous event in history, the meaning of the saying has been colloquialized in modern language to describe something added to an essay or a speech that makes it more vivid.

The Volumes of Classic Paintings also has two other stories about Zhang. One tells of people from Wucao, who never used dragons in their decorations. Zhang, who loved dragons, painted many at the Longquan Pavilion near the area.

People didn't think much of it until years later, when there was a huge thunderstorm at the pavilion during the time of the Taiqing. The painted dragons all disappeared from the walls. People were amazed when they realized that the dragons had come alive in the storm and flown away.

Another story is about two Indian monks painted by Zhang. Two paintings of the Indian monks were separated during the war of the Houjing. One of them was obtained by a government official named Lu Jian.

When Lu got critically ill once, he dreamed of an Indian monk telling him, "I have been separated from my companion. He is now in the city of Luoyang with the Li family. If you find him and reunite us, I will help heal your illness."

After looking for some time, Lu found the other painting in Luoyang City and quickly recovered. The author of The Volumes of Classic Paintings commented, "There are many stories of Zhang and his magical paintings, so it's hard to record them all."

Many miracles happened to artists of ancient times like Zhang, who mostly portrayed divine beings. Because of their faith, they were gifted with talent beyond the human world. As society and technology developed, people have less and less faith in higher beings, turning these miracles into myths and things of the past.

畫龍點睛成語的由來

維基百科



畫龍點睛這個成語，出自唐代張彥遠所寫《歷代名畫記》:「武帝崇飾佛寺，多命僧繇畫之。」「又金陵安樂寺四白龍，不點眼睛，每云:『點睛即飛去。』人以為妄誕，固請點之。須臾，雷電破壁，兩龍乘雲騰去上天，二龍未點眼者見在。」

張僧繇在金陵安樂寺的牆壁畫了四條龍，不點上眼睛。每每說:「點上眼睛，龍就飛走了。」人們認為他的話虛妄荒誕，堅持請他點上眼睛。不一會兒，雷電擊破了牆壁，（被點上眼睛的）兩條龍乘雲騰空而去，飛上了天。（只剩下）沒被點上眼睛的二條龍還在牆壁上。

張僧繇是南北朝時期的南朝梁的畫家、官吏，歷任將軍、吳興太守等職。擅畫佛像、神仙、龍，畫有《行道天王圖》、《摩衲仙人圖》、《如來像》、《菩薩》、《漢代射蛟圖》、《昆明二龍圖》、《維摩詰像》、《橫泉聞龍圖》。

張僧繇信神，給兒子取名為善果、儒童，兒子都擅畫神佛。

張僧繇擅長「凹凸花」技法。「（大同三年）置一乘寺，西北去縣六里……寺門遍畫凹凸花，代稱張僧繇手跡，其花乃天竺遺法，朱及青綠所成，遠望眼暈如凹凸，就視極平，世咸異之，乃名凹凸寺」。

唐代張旌鶯寫的〈朝野僉載〉講了張僧繇畫鷹的故事：潤州興國寺苦於鳩鴿等鳥棲息在屋梁上、鳥糞玷汙了佛像，張僧繇就在寺院的東牆上畫了一隻鷹，西壁上畫了一隻鷂，都側著頭向屋檐外看，從那以後鳩鴿等鳥再不敢飛來了。

《歷代名畫記》講了張僧繇的另一則神奇故事：原先，吳曹地區不時興畫「青溪龍」，張僧繇鄙視他們無知，就在梁武帝的龍泉亭，廣畫龍的像。草圖留在秘閣，當時的人未重視它。到了太清年間，雷震龍泉亭，牆壁上的龍突然不見了，人們才知道是張僧繇畫的龍趁著雷雨天飛走了，方知其神妙。

《歷代名畫記》還講了張僧繇的又一則神奇故事：

張僧繇畫了天竺國（即：印度）的二個外國和尚，因為侯景之亂的戰爭而失散，兩個和尚的畫像被拆分為二。後來，其中一個和尚的畫像被常侍（職務名）陸堅所得。陸堅病重，夢到一個外國和尚告訴他:「我有同伴，離散多時，現今在洛陽李家，你若尋求到我的同伴，使我們會合，我會用法力幫助您。」陸堅果然在那個地方買到另一個和尚的畫像，病就痊癒了。《歷代名畫記》說:「張畫所有靈感，不可具記。」是說，張僧繇的畫多有通靈感應的神蹟，不可全記錄下來。

古代的大畫家，都有很多神蹟出現，他們所畫的多是神佛。因為信仰神佛，神佛就給他們展現神蹟和下筆如神的畫技。只有在中共無神論社會，人們才不相信神的存在，所以，神蹟也就不會展現了。

（《歷代名畫記卷七》）

（轉自明慧網）

Virtues of Admonition and Magnanimity: Two Anecdotes

Below are two stories from the Tang Dynasty (years 618-906).

Empress Wende Sees Prime Minister's Virtue

"I will definitely kill that country bumpkin this time!"

Emperor Tang Taizong was with his wife, Empress Zhangsun (Wende), when he told her about how he dismissed his court early. The empress, gently curious, asked the reason why.

"It's Prime Minister Wei Zheng again. All he does is criticize me and insult me. I lost face in front of the entire court. Where is my due respect as emperor?"

Hearing this, the empress left. She soon returned, dressed ceremoniously in her full court ensemble and regalia. The emperor was puzzled by her actions.

"Why are you dressed like so?" he asked."I heard that only when an emperor iswise and enlightened, his ministers are bold and straightforward. Your Majesty must have been ruling well if Wei dares to express his true opinions. As a humble member of your inner court, how could I not offer my hearty congratulations?" replied the empress.

Prime Minister Lou Shide's Magnanimity

Di Renji and Lou Shide were both prime ministers to Empress Wu Zetian. However, Di never liked Lou.

One day Empress Wu asked Di whether he knew why she placed him in such a high position.

"I possess exceptional abilities and have no need for others. I am talented, virtuous and worldly," said Di.

"Actually, I didn't know much about you before," answered the empress. "It was Minister Lou Shide who recommended you to me. He had many great things to say about you, and that is why you're here."

The Empress showed Di a dozen recommendation letters that Lou wrote for him. Humbled, Di admitted that he was at fault.

From then on, Di was more humble and acknowledged the limits of his abilities.

"I would have never thought that it was Lou who has tolerated me with such great magnanimity. He never seemed to take pride in it," he would say.

文德皇后賢德 婁師德丞相雅量

文德皇后賢德

唐太宗曾經退朝後生氣地說：「一定要殺了這個種田的！」唐太宗告訴文德皇后，今天自己提前退朝了。

文德皇后好奇地問太宗說：「誰觸忤了陛下？」太宗說:「還不是那個魏徵，他只會批評我、侮辱我，讓我在朝廷眾人面前丟了面子。我作為皇帝應有的尊重在哪裡？」

文德皇后起身離開，不久，她身著盛裝，儀態萬方地返回。太宗吃驚地說:「皇后為甚麼穿成這樣？」文德皇后說:「我聽說皇帝聖明臣下才忠誠。如今陛下聖明，才使得魏徵敢於直言；我很榮幸能夠掌管陛下的後宮，怎麼敢不祝賀呢？」

婁師德丞相雅量

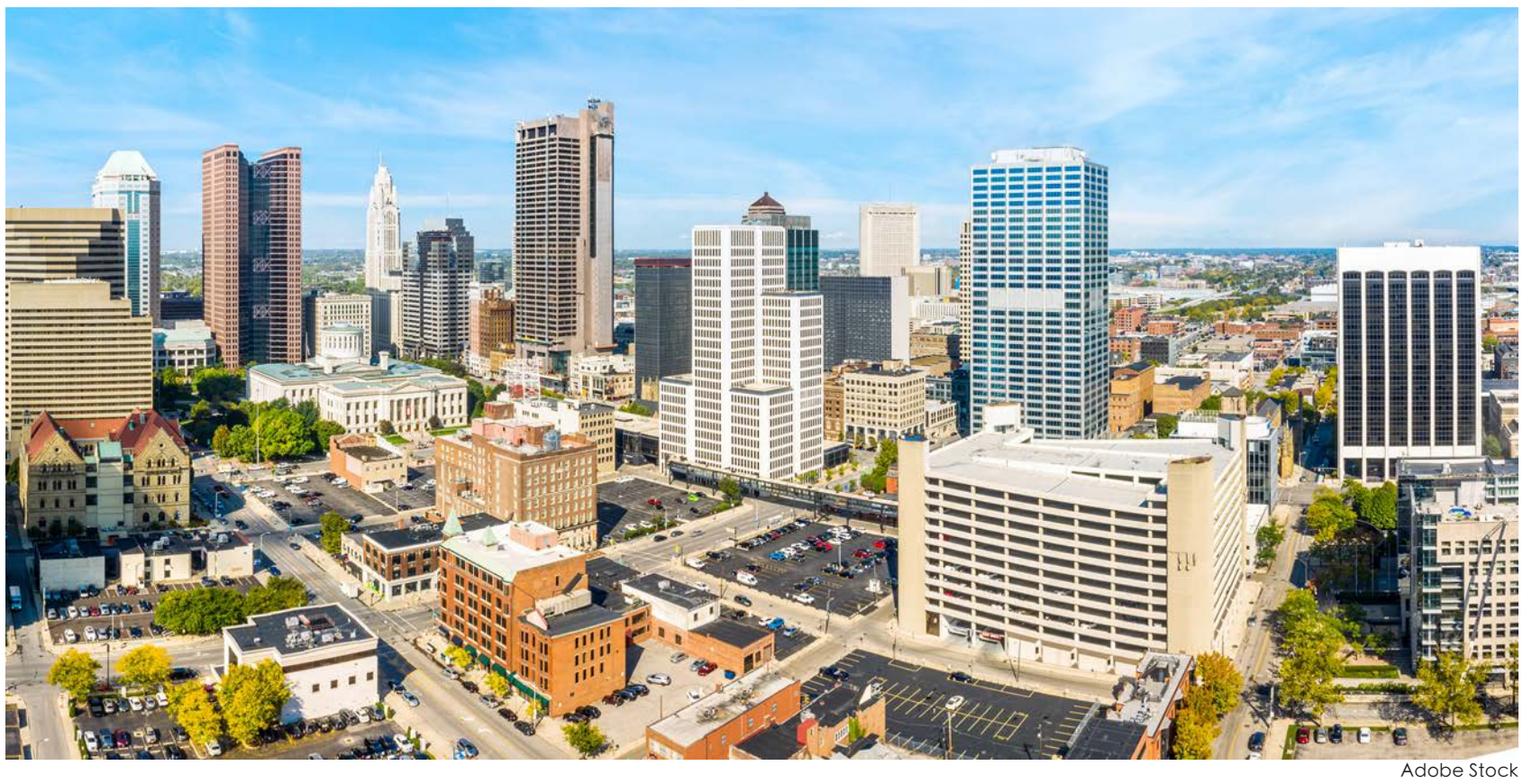
狄仁傑與婁師德同為相，狄仁傑排斥婁師德不止是幾天的事，武則天問狄仁傑說:「朕大用愛卿，愛卿知道起因嗎？」狄仁傑回答說:「臣以文章直道進身，不是碌碌之輩因人成事。」武則天說:「朕開始不知愛卿，愛卿的遭遇，實際上是婁師德之力。」於是命左右取出筐篋，拿出十多張通薦表，賜給了狄仁傑。狄仁傑看了之後，恐懼引咎，而武則天不加責備。

狄仁傑出來後，對別人說：「我沒有想到婁公有這麼大的涵養與雅量，而婁公卻從來沒有過驕傲的顏色。」(《唐語林》)

（轉自明慧網）

看中國
VISION TIMES
全球最大的中文週報 22家分社發行五大洲
《看中國》網站每天50萬人訪問，每月點擊量高達3000萬次
全球都在看中國 全球都愛《看中國》

2026全美房市最熱郵編出爐：東北部強勢霸榜



Adobe Stock

【看中國記者田淨心編譯／綜合報導】截至今年8月，儘管全美30年期固定抵押貸款利率，仍徘徊在6.3%至6.6%的歷史相對高位區間，且通貨膨脹的餘波仍在影響生活成本，但這並未能徹底熄滅美國人購房的剛性需求。事實上，購房潮並沒有消失，而是發生了高度的「空間轉移」。

根據房地產信息平臺Realtor.com最新重磅發布的2026年度「全美最搶手郵政編碼」（Hottest ZIP Codes）年度報告，全美排名前十的房市熱區，連續第四年被美國東北部與中西部地區全數包攬。其中，東北部表現出壓倒性的優勢，獨占7個席位；中西部則拿下3席。傳統的陽光帶、南部以及西海岸城市在今年的榜單中依然集體缺席。

告別「唯低價是圖」，重金鎖定「黃金郊區」

報告揭示了一個明顯的市場心態轉變：當今的購房者已經不再單純追逐全美絕對價格最低的地區，而是將目光精準地鎖定在紐約、波士頓、費城、芝加哥和底特律等大型經濟中心周邊的「黃金郊區走廊」。Realtor.com的首席經濟學家指出，隨著混合辦公模式（Hybrid Work）在2026年趨於永久化，許多白領只需每週通勤兩到三天。這使得他們願意搬到距離市中心車程在45分鐘到1小時左右的郊區。這些「黃金郊區」既能提供更大的室內居住面積、寬敞的後院和頂尖的公立學區，又擁有成熟的社區商業配套，同時還能維持與大城市經濟核心圈的緊密聯繫。買家們寧願為這種「恰到好處」的生活方式支付溢價，也不願搬去缺乏配套的偏遠低價區。

庫存暴跌六成，「鎖定效應」造就一房難求

在這些頂級熱門郵區，市場競爭極其慘烈，甚至重現了疫情初期的「競價大戰」。數據顯示，這10個區域的房源平均吸引的瀏覽量，是全美平均水平的3.0至5.3倍；在房屋流轉速度方面，這十個郵區的房子掛牌後售出速度比全國平均快了整整30到42天。造成這種瘋搶局面的核心掣肘是「庫存極度緊縮」。據數據分析，目前全美房屋庫存量比疫情前的正常水平低約11.3%，但在今年的10大熱門郵區，房屋庫存量比疫情前暴跌了驚人的60.5%。業內分析師將此歸咎於強烈的「抵押貸款利率鎖定效應」（Lock-in Effect）。這些成熟郊區的現有房主，大多在過去幾年鎖定了3%左右的超低固定利率，他們深知一旦賣房置換，將面臨翻倍的利息成本。因此，老房主惜售情緒濃厚，新房源掛牌量驟減，導致有限流入市場的房源遭到眾多買家的瘋狂哄搶。

買家財力創歷史新高，「現金為王」成制勝關鍵

能在這些熱門郵區成功搶到房產的買家，其財務實力均遠超全美平均水平，甚至可以說是「財力雄厚」。報告顯示，在這些最搶手的區域，勝出買家的平均首付比例（Down Payment）高達19.4%，遠超全美平均的13.1%。此外，這些買家的信用評分（FICO）中位數達到了766分，屬於極優信用層級。這意味著當前的熱點市場是由極具實力的真實剛需購買力所支撐的。面對高昂的房貸利率，買家們紛紛選擇掏出鉅額現金，甚至全款來支付首付，以此來降低每個月的還貸壓力，並在競標戰中擊敗依賴高額貸款的競爭者。

熱門榜首解析：波士頓近郊與紐約通勤圈領跑

在今年的榜單中，馬薩諸塞州波士頓北岸近郊的皮博迪（Peabody，郵編01960）榮登全美第一。該地歷史悠久，擁有優美的自然風光和優質學區，且距離波士頓市區僅不到20英里。目前皮博迪房屋掛牌中位數約為60萬美元，雖然不低，但相較於波士頓市區的高昂房價仍具性價比，平均掛牌僅20天即可售出。

排名第二的則是大名鼎鼎的紐約新澤西州近郊——蒙特克萊爾（Montclair，郵編07042）。這裡一直被譽為「曼哈頓的後花園」，擁有直達紐約賓州車站（Penn Station）的通勤火車，並以其多元化的餐飲和濃厚的藝術氛圍著稱。其掛牌中位價高達105萬美元，但在紐約高淨值人群的追捧下，掛牌僅18天即被搶購一空，成為榜單中溢價最高、流轉最快的「富人瘋搶區」。

中西部地區同樣表現不俗，如紐約州的費爾波特（Fairport）和密歇根州的利沃尼亞（Livonia），憑藉強勁的地方經濟基本面、相對親民的房價，以及極高的生活質量，成功吸引了大量首次購房者和年輕家庭。

專家展望：2026年底市場可能迎微調

展望未來，房地產專家認為，只要「鎖定效應」不被打破，東北部和中西部的黃金郊區熱度仍將持續。不過，隨著美聯儲在2026年下半年釋放出微調基準利率的信號，如果房貸利率能在年底前穩步回落至6%以下，可能會促使部分觀望的老房主將房屋掛牌出售，從而在一定程度上緩解這十大郵區「無房可買」的極端緊張局面。

附：2026年全美十大最搶手郵政區名單

1. 馬薩諸塞州皮博迪（Peabody,MA-01960）
2. 新澤西州蒙特克萊爾（Montclair,NJ-07042）
3. 新澤西州休厄爾（Sewell,NJ-08080）

Adobe Stock

4. 紐約州費爾波特（Fairport,NY-14450）
5. 馬薩諸塞州韋斯特菲爾德（Westfield,MA-01085）
6. 密歇根州利沃尼亞（Livonia,MI-48154）
7. 賓夕法尼亞州利蒂茨（Lititz,PA-17543）
8. 康涅狄格州北哈文（North Haven,CT-06473）
9. 威斯康星州新柏林（New Berlin,WI-53151）
10. 伊利諾伊州惠頓（Wheaton,IL-60187）

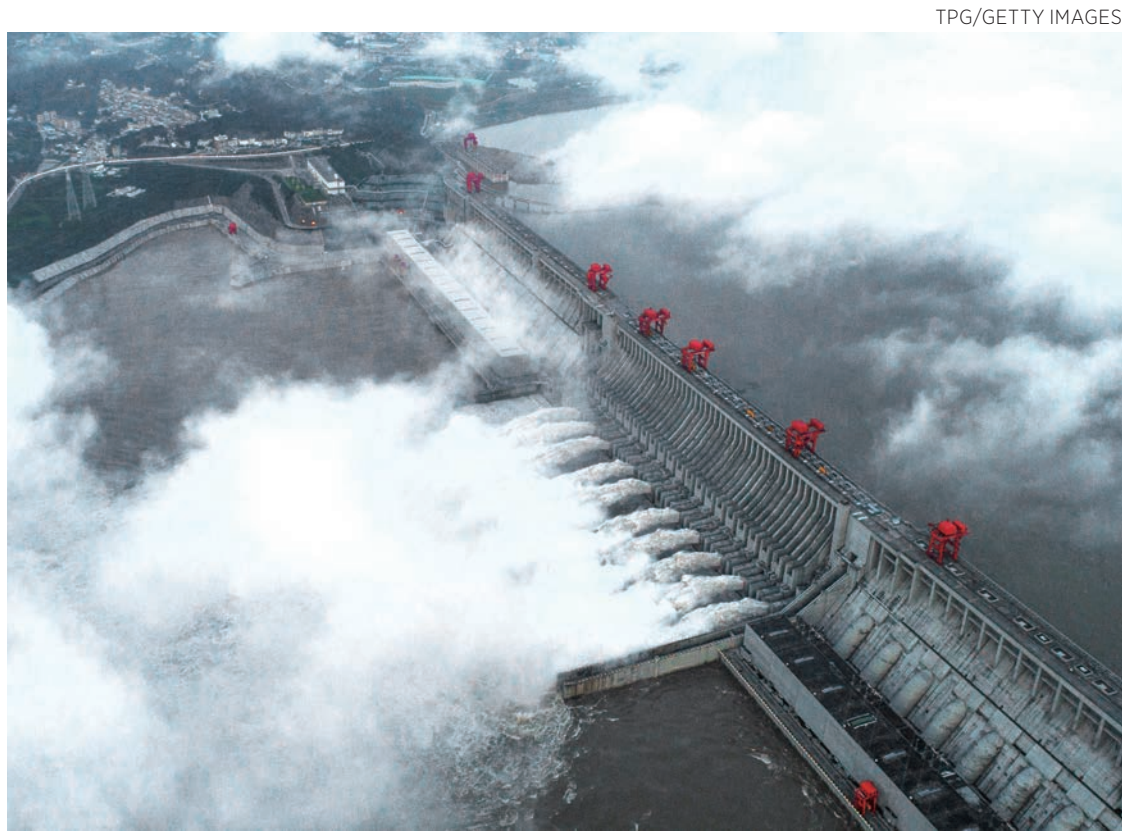


三門峽與三峽大壩的政治交易

文｜傅龍山

近日，中國大陸水患嚴重，如何治水又成了熱門話題。然而在中共體制內，治水並非單純的水利問題，而是殘酷的權鬥、政治的角力。本文為讀者揭開水患背後的體制黑幕。

TPG/GETTY IMAGES



▲ 2020年8月19日，長江特大洪水，三峽大壩實施大規模洩洪現場。

黃萬里的遺憾與三門峽秘辛

黃萬里（1911年～2001年），是中國水利工程學專家、清華大學教授。早年畢業於唐山交通大學（現西南交通大學），後獲得美國伊利諾伊大學香檳分校工程博士，是第一個獲得該校工學博士學位的中國人。黃萬里曾因反對黃河三門峽水利工程而被劃為右派。

對於1950年代的三門峽大壩工程，黃萬里孤身一人堅決反對，並在會議上跟其他專家進行了7天的辯論。他的科學論據極為清晰：黃河的癥結在於泥沙，若在三門峽建高壩攔水，泥沙必然在水庫迅速淤積，這將導致上游的渭河流域（包含富庶的關中平原與西安）水位被動抬高，引發毀滅性的水患。

其實早在1946年，國民政府就曾經邀請美國專家對於三門峽建壩發電進行評估，但美國專家勘查研究後認為不宜，報告結論和黃萬里的論點雷同。

三門峽迎合蘇聯的政治氣氛

但當時的中共為了迎合蘇聯專家的設計，決定在三門峽築壩。在一面倒向蘇聯的政治氣氛下，專家建言被視為「反黨叛國」。黃萬里的警告不僅未被採納，反而因此在1957年被打成右派，遭受長達22年半的殘酷勞改與迫害。

後來的發展完全印證了他的專業判斷，三門峽大壩建成不久便嚴重淤積，從1960年9月開始蓄水到1962年3月，短短1年半水庫中已淤積泥沙15.3億噸，遠超預期。潼關高程抬高了4.4米，並在渭河河口形成攔門沙，導致渭河下游兩岸農田被淹沒和浸沒，土地出現鹽鹼化而無法耕作。

網絡圖片



◀ 水利工程學專家、清華大學教授黃萬里。

三門峽大壩後續迫使中共耗費巨資進行無數次補救，上游數十萬農民也被迫移出居地痛失家園。

2003年10月，中共水利部副部長索麗生表示：「三門峽水庫（發電）……是以犧牲庫區和渭河流域的利益為代價的。渭河變成懸河，主要責任就是三門峽水庫。」2004年，陝西15位人大及政協委員聯名呼籲停止三門峽水庫蓄水發電，以徹底解決渭河水患。結果數十年後，問題至今依然無解。

三峽工程的警告被封殺

到了1980年代末期至1990年代初，當局又重啟三峽大壩計畫。此時的黃萬里雖已獲平反，卻再次面臨中共冷酷無情的碾壓。黃萬里一生主要反對過兩項水利工程，一是三門峽工程，另外是三峽工程。

官方論證認為長江的泥沙量不如黃河，建壩無虞。但黃萬里敏銳地指出，長江的真正威脅不在懸浮的泥沙，而是江底滾動的「卵石推移質」。一旦建壩，急流變緩，這些沉重的巨型卵石將會大量淤積在水庫尾端（即重慶一帶）。這不僅會徹底堵塞重慶港，更會讓四川盆地淪為水澤之鄉，上游水患將成為不可逆的常態。

極權體制下的悲戚

黃萬里在體制內的悲戚，不在於他看不見災難，而在於他看見了災難，卻被強行剝奪了發聲的權利。為了阻止三峽開工，黃萬里曾先後六次上書中共最高領導層，懇求中央給他半小時的時間陳述科學利弊。然而，這些信件在維穩與政治利益的考量下，全部石沉大海。他甚至被禁止參加任何關於三峽工程的決策與論證會議。

中共體制的特性是「下級對上級絕對服從」。在治水問題上，懂得迎合長官意志、粉飾太平的御用專家步步高升；而堅持科學底線、說真話的黃萬里，卻被邊緣化、被噤聲，成為體制內的異類。

黃萬里提出了12項災難性預言

黃萬里曾痛心疾首地警告，若強行建壩，有12項災難將逐一應驗。時至今日，隨著中國長江流域連年爆發嚴重水患與地質災害，這12項預言中的前11項已被廣泛認為已經發生，而最後一項則被視為這座大壩最終的宿命。

黃萬里首先警告大壩將對長江幹流與航運造成直接且不可逆的破壞。他指出，大壩攔截泥沙後，排出的「清水」將帶有極強的沖刷力，這會導致長江下游幹堤頻繁發生崩岸，直接威脅沿江防洪安全。同時，他預判龐大的工程非但不能如官方宣傳般改善交通，反而會因為船閘效率低落與調度矛盾，嚴重阻礙長江航運。

此外，為建壩而強行搬遷百萬人口，必將衍生極難解決的移民問題，導致長期的貧困與社會動盪。而他最為擔憂的核心問題，則是江底卵石與泥沙的積淤問題。他強調，大量推移質將淤塞在重慶等水庫尾端，不僅威脅航道，更會抬高水位，埋下災難的種子。

接著，黃萬里預見了巨型水庫對環境與氣候引發的連鎖次生災害。他指出，原本流動的江水變成流速緩慢的靜水湖後，自淨能力大幅下降，將導致庫區及支流水質惡化，頻繁爆發「水華」等汙染。在效益方面，受制於枯水期與防洪調度的牽制，大壩將面臨發電量不足的窘境，根本無法穩定解決全國的缺電問題。

此外，巨大的水體將改變當地微氣候，引發氣候異常，使庫區周邊（如四川盆地）極端天氣交替出現。此外，水體重力與壓力的改變，極易誘發地質板塊滑動，導致庫區周邊地震頻發與滑坡災害增加。

最後，黃萬里痛心地指出了生態崩潰與區域災難的終局。他警告，水文環境的改變將使得釘螺孳生範圍擴大，導致原本受控的血吸蟲病蔓延。同時，大壩阻斷了魚類洄游路線，將造成長江生態惡化與生物多樣性的毀滅性打擊。基於前述的積淤與調度矛盾，他斷言為了保住大壩，汛期必須高水位運行，這將導致江水倒灌，使得上游水患嚴重，讓富庶的四川盆地頻頻淪為澤國。

黃萬里生前最後，也是最沉重的一項預言則是：這座充滿爭議、反科學的政治工程，在帶來無盡的次生災害與面臨潛在的軍事威脅下，最終將被迫炸掉，成為歷史上慘痛的教訓。

「六四」與三峽工程的政治交易

為何一項面臨巨大科學爭議的工程能強行上馬？為何一項面臨巨大科學爭議的工程能強行上馬？其實，這是一場赤裸裸的高層政治交易。

據悉，1989年後，高層為了鞏固權力版圖，將三峽工程作為換取政治支持的重大交易。在這種「政治掛帥」的邏輯下，反對派的聲音被嚴格封殺。當時的人大表決史無前例地動用了「黨紀」來約束黨員代表，硬生生讓這個充滿爭議的工程強行上馬。

1980年代，對於三峽工程，體制內原存在反對聲音，時任中共總書記趙紫陽也並未輕易放行。然而，1989年的「六四」事件中，趙紫陽因同情學生被罷黜，徹底搬掉了阻礙三峽工程的最大政治絆腳石。

「六四」大屠殺後，踏著學生鮮血上臺的江澤民根基未穩，急需與時任總理李鵬結盟，想以此鞏固總書記的地位。李鵬出身水利系統，三峽工程是其核心利益。專家指出，江澤民鼎力支持三峽上馬，本質上就是換取李鵬政治支持的「大交易」。

《李鵬回憶錄》內容表露：「1989年以後，所有關於三峽工程的重大決策，都是由江澤民同志主持制定的。」這段文字不僅證實了江澤民的拍板角色，也被外界解讀為李鵬在晚年試圖將三峽的歷史責任「甩鍋」給江澤民。

人禍導致災難

1992年，在江澤民的力推下，三峽議案進入全國人大表決。在高層強行拍板與黨紀約束下，這座「政治工程」最終將中華巨龍攔腰斬斷。

黃萬里提出建言後不得志的一生與三峽工程所引來的一樁樁災變，本質上是同一件事的兩面——當極權體制將維護政權穩定與利益集團分贓置於蒼生性命之上時，人禍必然導致災難。

細數亭臺樓閣的古韻之美

文｜韓雨薇

亭臺樓閣是中華傳統建築中供人佇足、休憩、觀景的建物，它們不僅具有實用的功能，更承載了古代文人墨客的審美情趣與詩意情懷，匯聚了傳統文化的深厚內涵。

勝境名樓 情景交融

許多建築在風景名勝之地的樓閣，所展現出的不僅僅是建築物本身的巧妙雄偉，更令人讚歎的是，樓閣與所觀賞的景致之間所形成的相映成趣之美，比如黃鶴樓之恢宏映襯於長江之浩蕩。

勝境名樓還有一大特色，就是建築與人文的交融。如范仲淹的〈岳陽樓記〉，它給後人開展了「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」的胸廣闊襟。

許多樓亭建築常結合歷史名人故事、詩詞對聯或哲理碑刻，這類樓亭不只是休憩空間，更是啟示人生、教化人心的精神文化載體。

歷史上的名人故事、文化典故在這裡放著異彩，這類著名的建築如：蘭亭、八詠樓等，歷經多少歲月，依舊引人暢詠、振奮人心。

藏書樓閣 典藏書籍

藏書樓通常負責收集、整理與傳承圖書、文化，內蘊豐富，建築物的外觀通常具有古色古香的韻味。

古代官方和民間都有藏書樓，現今留存的非常稀少，保存四庫全書的文津閣是古代國家圖書館的代表，而浙江寧波的天一閣則是中國現存最古老的私家藏書樓。

皇宮樓閣 雄偉壯麗

在中國古代，皇帝稱為天子，是代表上天管理天下的「上天之子」，皇宮裡的殿堂樓宇，無不體現著皇權的威嚴。氣勢雄偉，中軸對稱，是帝王建築的基本特徵。

故宮的紫禁城是著名的代表，其雄偉的氣勢、典麗的裝飾，以及匠心獨運的技術，無不展現出中華文化天人合一的智慧。

關塞城樓 固若金湯

設立在險要邊關、隘口或城池通道上的防禦性建築與城門樓，是保國衛民的堡壘重鎮。

自古以來，萬里長城上的關塞城門樓留下了許多可歌可泣的詩篇，「一關當前，萬夫莫開」的雄姿睥睨於天地之間。山海關、玉門關等，都是歷史上聞名的金湯建築，交織著感人肺腑的威武雄風與古今史淚。

寺觀亭閣 渾然古樸

道教、佛教在歷代都建有道觀、佛寺，其中不乏著名的特色建築，比如：普樂寺旭光閣、武當山的復真觀等，它們記載了中華文化中的修行歷史，以及古人修道的虔誠真心。

MONSIEURROI/WIKI/CC BY-SA 3.0



▲ 黃鶴樓位於長江邊的蛇山，著名詩人崔顥、李白曾留下千古名句。

鐘、鼓樓也是中華文化的歷史建築遺產。各地寺廟的鐘、鼓樓，渾然古樸的風格，充分展現出中華文明的精神特色，比如貴州侗寨的鼓樓，建築風格特殊，成了地方文化的地標。



SERGII MOSCALIUK/ADOBE STOCK

秋季養生

秋高氣爽——談秋季養生

文｜溫嬪容
（明慧中醫診所院長）

天地四季的轉移到了秋天，陰陽氣比較平和，秋高氣爽，是非常舒服的季節。

RIDO/ADOBE STOCK



▲ 秋氣燥，秋天最常口乾舌燥、眼乾膚燥，宜多吃蜂蜜等滋潤性食物。

秋季從甚麼時候開始算呢？今年是8月7日立秋開始，8月23日處暑，9月7日白露，9月23日秋分，10月8日寒露，10月23日霜降，直到11月7日立冬後進入冬季。中間還有9月25日的中秋節。一個節氣15天，五日一候，三候一氣，平常人說「氣候」就是這麼來的。

節氣是老祖宗經長期觀察天象、地理，天地陰陽的變化而累積歸納的總結。每一個節氣，都是一個「節」，就是要人們瞭解，天地的調解，氣候的機轉。正在「節」上轉輸不過來就容易生病，所以「過節」也在「過劫」，過不了就有劫難。過節前後特別多白帖子就是這個道理。

人活著只是一口氣在，如何養這口氣好在「過節」時平安度過。《內經》說「正氣存於內，邪不可干」，只要能養天地正氣，抵抗力增強，就能百病不侵。

古人說：「秋三月，此謂容平。天氣以急，地氣以明。早臥早起，與雞俱興。使志安寧，已緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平，無外志，使肺氣清，此秋氣之應，養收之道也。逆之則傷肺。」古代行刑，都選在秋天，所謂秋決、秋刑，可能是氣候宜人，比較能承受吧！

以五行五臟而言，秋天是肺金當令，也就是歲氣輪到肺值班了。「肺朝百脈」，十二經脈的循行由肺脈開始，人體一天陰陽交替時間在寅時早上3～5點，也是從肺氣開始運行，被稱為魔鬼時間，許多心肺重病者在此時往生，所以說「肺為相傅之官，治節出焉」。

肺主氣，又主發聲。話多傷氣，傷的是全身營衛精微物質之氣，所以吃飯不說話才是最衛生、最養生的。老子說：「多言數窮，不如守中。」一個人的舌頭又輕又軟，卻很少人能控制得了，所以禍從口出、病從口入。肺氣虛的人易哮喘，喘不是因為缺少氧氣，而是缺乏生氣、元氣，上盛下虛，所以罩氧氣筒並不一定能止喘的道理在此。辛味走氣分，氣有病的人不要多吃辛散的食物，會傷肺，如：辣椒、酒類。

肺主皮毛，皮膚有保護、防禦、體溫調解、呼吸、排泄和儲存的功能，如果運作失靈，就會產生皮膚病。秋季是皮膚病好發的季節，要少吃發物、魚腥、竹筍、芒果、茄子、南瓜、荔枝、龍眼和煎烤炸的食物。身體虛的人，也不宜在皮膚上重力按摩，當時覺得舒服，過後會感到更虛、更累，因為元氣被耗磨掉了。

肺開竅於鼻，而行呼吸作用。肺氣不足的人，鼻子也不好，鼻子過敏的人呼吸系統多很弱，常在秋天發作，容易喘息鼻張，甚至咳血。

肺經上開竅於鼻，下又與大腸相表裡，所以呼吸系統弱的人，腸胃系統也弱，大腸急躁症最易在秋天發作。臨床上久咳用藥無效，只要整腸健胃就會好。有些肺癌病人癌細胞轉移到大腸，上下差那麼遠是怎麼轉過去的，令西醫不解，老祖宗幾千年前就知道了。

《難經》說「形寒飲冷傷肺」，《內經》說「肺惡寒」、「寒收引」，肺經系統受寒，鼻竅就不利，為要把寒邪逼出，就要不斷的打噴嚏、咳嗽。吃冰品冷物、吹冷氣就會發作，所以少吃為妙。

秋氣燥，立秋至秋分，屬溫燥，中秋後屬涼燥。燥邪傷津液，秋天最常口乾舌燥、眼乾膚燥、大便燥而硬。呼吸系統燥而咳無痰或少痰，鼻太燥而出血，過敏性皮膚此時易燥而發癢。

食物上少吃燒烤、炸物，多吃滋潤性的，如：蜂蜜、桑葚、芝麻、杏仁、松子仁、香蕉、甘蔗、當歸、山藥、何首烏、木耳等。

肺藏魄。年怕秋，月怕半。過了秋天，年就快過去了。魄是人的精氣，說話鏗鏘有力，說是肺活量大；做事能幹有果斷，說是有魄力，其實就是肺氣充沛；失意了，就會說是失魂落魄。魂飛魄散的精神病患，到了秋天病情容易加重，尤其是到了中秋節月圓時更嚴重。秋天的詩特別多，是精神寄託向良性轉換，而免於失常的結果，情緒不好多吟詩可紓解心情。

《說文解字》解釋：魄是陰神。《內經》說人活到80歲時肺氣衰，說話不清，魄離。人將亡的時候魄氣往下走，所以死者會脫肛，因為魄完全脫離人了。

秋金有肅殺之氣，接近冬季時，秋氣由柔轉為鋼，萬物枝葉花漸凋落。老子說：「人之生也弱，其死堅強，萬物草木之生也柔脆，其死也枯槁，故堅強者，死之徒，柔弱者，生之徒。」不是四季正常的氣候叫逆氣、邪氣，會傷人。秋天的颱風叫秋老虎，殺傷力很大。在位者都要祈求風調雨順、國泰民安，若風不調雨不順，天災人禍就會一起來，那就會「秋風秋雨愁煞人」。

此時養生之道，切忌「以酒為漿，以妄為常，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，起居無節，故半百而衰也」。要像《內經》所說：「虛邪賊風，避之有時，恬淡虛無，真氣從之，五味不偏，食飲有節，精神內守，病安從來？」

秋天呼吸導引法

一、早晨，坐姿，兩手按臀側面，鼻慢慢吸氣，吸到底閉氣，上半身往前俯，縮身，再挺直放鬆，連作7～8次後，呼氣、叩齒、深呼吸、吞津2～3次。

二、早晨、兩手按著耳，吸氣時，上身向左側彎，稍停，回直同時呼氣，再吸氣時，上身向右彎，左右交替各3～5次，叩齒、深呼吸、吞津2～3次。

飲食健康

中國爆發甲醛白菜 醫師建議買菜4步驟

文｜盧乙欣

食品安全須由消費者、政府及業者三方共同維護。若為了延長保存期限而使用甲醛，絕對是違法行為。

談及甲醛，林口長庚醫院臨床毒物中心主任顏宗海解釋，它本身是一種氣體，已經被世界衛生組織下轄的國際癌症研究機構列為一級致癌物，當溶於水後即是俗稱的福馬林。甲醛具有刺激性，誤食恐出現噁心、嘔吐、腹痛等症狀，長期接觸下來，更有增加鼻咽癌與血癌的風險。雖說甲醛濃度高時，會出現刺鼻味道，但若濃度過低，一般的消費者較難透過嗅覺發現。建議平時選購蔬菜時，可透過「4種方法」正確把關：

一、聞氣味

正常的蔬菜只會有菜青、泥土味，如若出現刺鼻味，就要避免購買。

二、看根部

在正常情況下，蔬菜的切口會氧化，自然呈現黃色，若太過潔白、光滑，則要特別注意。

三、看外觀

菜葉的外表完整，但若內部已呈現腐爛，應避免購買。

四、徹底清洗

建議清洗蔬菜時，將蔬菜拆開，並使用流動清水方式沖洗，以去除表面殘留物。

顏宗海醫師提醒，由於大多數的防腐劑具有水溶性，建議烹飪前先將食材用水浸泡40分鐘，此舉助於讓殘留物質釋出，並須記得倒掉浸泡水。烹煮時不要蓋鍋蓋，以利揮發性物質隨著蒸氣散失，且盡量少喝湯，避免將溶在湯裡的殘留物質吃下肚。若懷疑食材添加了甲醛，不要只靠清洗或浸泡處理，最安全方式是不要吃。

若懷疑白菜中添加了甲醛，最安全方式就是不要吃。



NO BACKGROUND/ADOBE STOCK

談及防腐劑，顏宗海醫師說明防腐劑可分成有機與無機兩大類。經過食藥署核准的合法防腐劑，大多是有機防腐劑，例如：苯甲酸等，毒性較低，且價格較貴。甲醛、硼砂則屬於無機防腐劑，因毒性強烈，早就被禁止使用。

消費者理應選購大品牌及信譽良好商家的產品，並留意標示有無清楚完整。兒童、孕婦及肝功能不佳者，更應該避免攝取過多防腐劑。

保健常識

腰圍可能比體重指數更能預測心力衰竭風險 下

編譯｜高新宇

中心型肥胖是指腹部深層脂肪堆積，內臟脂肪位於深層而非體表，包裹著內臟器官。

▶ 上接1071期

2. 研究的局限性

這項研究使用了傑克遜心臟研究（Jackson Heart Study）參與者的資料，而該研究是一項單中心研究。研究人群僅限於非裔美國人，這限制了研究結果的普遍適用性。未來的研究或許能夠確定其他人群中是否存在類似結果。

凱文・沙阿（Kevin Shah）醫學博士，是一位獲得委員會認證的心臟病專家，也是加州長灘醫療中心紀念醫療中心心臟與血管研究所心力衰竭外展專案的主任。沙阿告訴《今日醫學新聞》（Medical News Today）：「內臟脂肪、炎症和心血管疾病之間的生物學機制，在許多人群中都已得到充分證實，因此即使還需要對不同人群進行更多研究，這些結果也可能具有更廣泛的意義。」

3. 降低腹部脂肪能否降低心力衰竭的風險？

總體而言，研究結果表明，解決中心型肥胖和炎症問題，可能是預防心力衰竭的關鍵因素。研究還提示醫生或許應該更加關注中心型肥胖及其潛在風險。

沙阿指出了一些應對中心型肥胖和炎症的策略：「最有效的策略是著重改善整體代謝健康。規律的體育鍛鍊，特別是結合有氧運動和阻力訓練，保持富含全穀物、纖維、水果、蔬菜和健康脂肪的飲食，改善睡眠，以及減少過量糖分和超加工食品的攝入，都有助於減少內臟脂肪和全身炎症。」

4. 為甚麼BMI值正常還不夠？

沙阿說：「這項研究的一個實際意義在於，臨床醫生和患者可能需要更加關注腰圍和中心型肥胖，因為即使在BMI看似正常的人身上，這些指標也可能揭示心血管風險，」

陳思涵同學也表示：「這些發現表明，心血管代謝風險評估不應僅僅依賴BMI。雖然BMI仍然是一種便捷的篩查工具，但中心型肥胖的測量指標，如腰圍或身高比，可以提供更多關於心血管風險的信息。」

她補充道：「我們的研究結果還強調了，全身炎症作為連接腹部脂肪和心力衰竭的途徑之潛在重要性。識別腹部脂肪過多的個體，可能有助於臨床醫生識別那些能夠從早期預防策略中獲益的患者，包括旨在對減少中心型肥胖生活方式的干預。」（完）

資料來源：www.medicalnewstoday.com

規律的體育鍛鍊，有助於減少內臟的脂肪。

INSIDECREATIVEHOUSE/ADOBE STOCK



蘇格蘭神話中的水牛

◎文：天羽

在蘇格蘭高地流傳已久的故事裡，有一種牛，與水域相連，具有超自然能力。

示意圖：THIAGO/ADOBE STOCK



◀蘇格蘭神話中有一種水牛，生活在陸地，也能進入水中，甚至可以化成人形。

蘇格蘭神話中有一種「水牛」，蘇格蘭蓋爾語稱爲「tarbh-uisge」。tarbh 指公牛，而 uisge 則有水、河流或溪流之意。這頭牛被認爲既能夠生活在陸地，也能進入水中，甚至可以變化成人形。在部分蘇格蘭傳說中，牠有時候是可怕、邪惡的黑色野獸，但有時候又是友善的存在，偶爾還會向人類提供幫助。

在內赫布里底群島的艾萊島，就有一則水牛救人的故事。一個牛場的一頭普通母牛產下一隻牛犢，女巫注意到了牛犢異常的耳朵，懷疑牠可能具有水牛的血統。於是她建議牧人把牛犢與其他牛群分開，並給予一套特殊的飼養方式。

多年後，牛場的一名年輕女子在湖邊遇到幻化成人的「水馬」，那是一種凶狠殘暴的生物，與「水牛」一樣能化身成人。女子逃回牛場，水馬追來。女巫吩咐放出那頭特殊的水牛，最終水牛與水馬在搏鬥中沉入湖中。第二天，水牛的殘骸被發現，而水馬再也沒有出現。

河北借屍還魂的真實故事 下

◎文：青蓮

（上接 1071 期）靈魂究竟有沒有？這個問題曾經困擾了人類很久。但現在，相信很多人心裡都已經有了答案，靈魂是真實存在的。而隨著網絡的發達，關於靈魂的故事，也越來越多的被大眾所熟知。

示意圖：MDBPIXS/ADOBE STOCK



▲在船莊娘家住了一段時間後，潘立營和楊鳳仙重新舉行了婚禮。

雖然大家都一致懷疑要麼是附體、要麼是冒充。但周老昆思女心切，還是決定要去探個究竟。

次日，周老昆約了兩個與自己年歲、個頭相仿的人一同到潘立營家，進屋時把自己夾在兩人中間。可他剛一進屋，楊鳳仙就認出來了，說：「爸來了？」周老昆說：「你沒認錯人哪？」她哭著說：「自己的爸爸，還能認錯？你穿的兜肚和鞋還都是我做的呢！」她立即要跟爸爸回家。

周老昆說：「等下次拉驢來接你吧！」楊鳳仙說：「再來把彩兒（小雲的侄兒，當時十一歲）也帶來，我忒想他。」

周老昆回家後，全家人經再次計議，認爲不像附體或冒充。最後決定由周老昆、景祥、景增、彩兒四人一起去接楊鳳仙。

那天，周家四人借了一頭驢去了潘家。到了潘家後，彩兒看到院子裡有幾個小孩在玩耍，就跑過去跟那些孩子一起玩去了，其他人則進了屋。楊鳳仙跑到院子裡，看見彩兒後，一下把他拽到懷裡，又領他找吃的沒有找到，就去院邊長的玉米桿上掰了一根玉米，在灶膛裡燒熟給他吃了。

隨後，幾個人把楊鳳仙接回了船莊。剛進村口時，周老昆藉口還驢故意走在後面，其他人也都故意走在楊鳳仙之後，以再次試探她到底是不是周小雲。那楊鳳仙一路熟門熟路的走到了自家門口，直接進了大門。當看到周小雲的媽媽時，她流下了眼淚。此時，在家裡等周老昆接小雲回家的家人，見進來一個陌生女子，並不是周小雲，神情都很詫異。楊鳳仙看出了他們的疑慮，開口說：「你們看我不像，我就是小雲，我都認得你們。」接著，她如數家珍的說起之前小雲在家裡使用的東西和穿的衣服放在哪裡。家人這才相信，楊鳳仙確實就是周小雲。

這件奇聞迅速傳遍全村，村裡的人都來看她，來的人叫甚麼名字，怎麼稱呼她都知道。

在家人問到她「借屍還陽」的經過時，她感慨的說：「唉，就像做夢一樣——」「我恍恍惚惚好像被兩個小鬼把我從家中還走，到一個像大廳似的地方，有一個當官模樣的人說兩個小鬼叫錯了人，還說：『這個姑娘是吃齋敬佛的人，她還有六十多年的陽壽。』又聽那人吩咐小鬼說：『她的肉身已經不行了，你倆領去找替身，借屍還陽。』」

「兩個小鬼領我找替身的過程中，我看到我大姐在一排房子前用花撐子繡花。本村一個叫方殿柱的人手裡拿著帳本好像正在算帳。還看到附近村一個惡霸手腳都被釘在牆上，慘叫之聲不斷。後來，又走到一個地方，有個叫孟婆的老奶奶，桌子上放了三大碗水，當時我渴得很厲害，端起來就喝，剛喝了一口，孟婆就把碗奪過去了，說：『別喝了，再喝連媽家人都不認得了。』

「在找替身時，兩個小鬼還請了土地爺幫忙。我不相信自己的肉身已壞，一定讓他們領我去看，他們沒辦法，就帶我到墳地去看，我看到自己的肉身，就親自去搖撼，看確實不行了，才同意去找替身。他們領我先後找了三個人：頭一個看見很大，第二個又太小，第三個不如自己長得苗條，仍不太滿意。有個小鬼說：再找就沒時間了。於是一個小鬼把我拍了一下，又拍了一下那個替身，伸著巴掌把我向替身一吹，我就進了那個人的身體……」

在船莊娘家住了一段時間之後，周潘兩家給潘立營和楊鳳仙重新舉行了婚禮。婚後，楊鳳仙與船莊、乾柴峪兩個娘家都來往不斷。

借屍還陽的周小雲後來生了三個女兒，生活平靜安詳。她一生吃齋行善，直到 2006 年八十六歲時壽終。（完）

示意圖：GRIFFIN/ADOBE STOCK



▲專家指出，大型鮎魚死亡後較容易腐敗變質，食用風險會進一步上升。

泥石流沖出的怪魚

◎文：藍月

尼泊爾與中國西藏邊境日前發生的嚴重泥石流，不僅沖毀村落、道路與基礎設施，還沖出了一些人類不常見的魚類。

據媒體報導，這場巨大的泥石流，把原本棲息於山區急流中的大型魚類，帶入了印度比哈爾邦的甘達克河及周邊的淹水區。

近日，當地居民在洪水退去後捕獲多條外形怪異、體型碩大的魚，部分個體重達數十公斤。在上傳到網絡到影片中可以看到，這些奇怪的魚身體寬厚、頭部扁闊，長得「像海豚一樣」。

野生動物專家說，這些魚並不是甚麼「神秘生物」。初步判斷，其中不少可能是喜馬拉雅山區河流常見的巨型鮎魚——貢奇鮎（goonch catfish），學名一般被報導爲 Bagarius bagarius，當地也有人稱之爲「Gochita」或「Goita」。

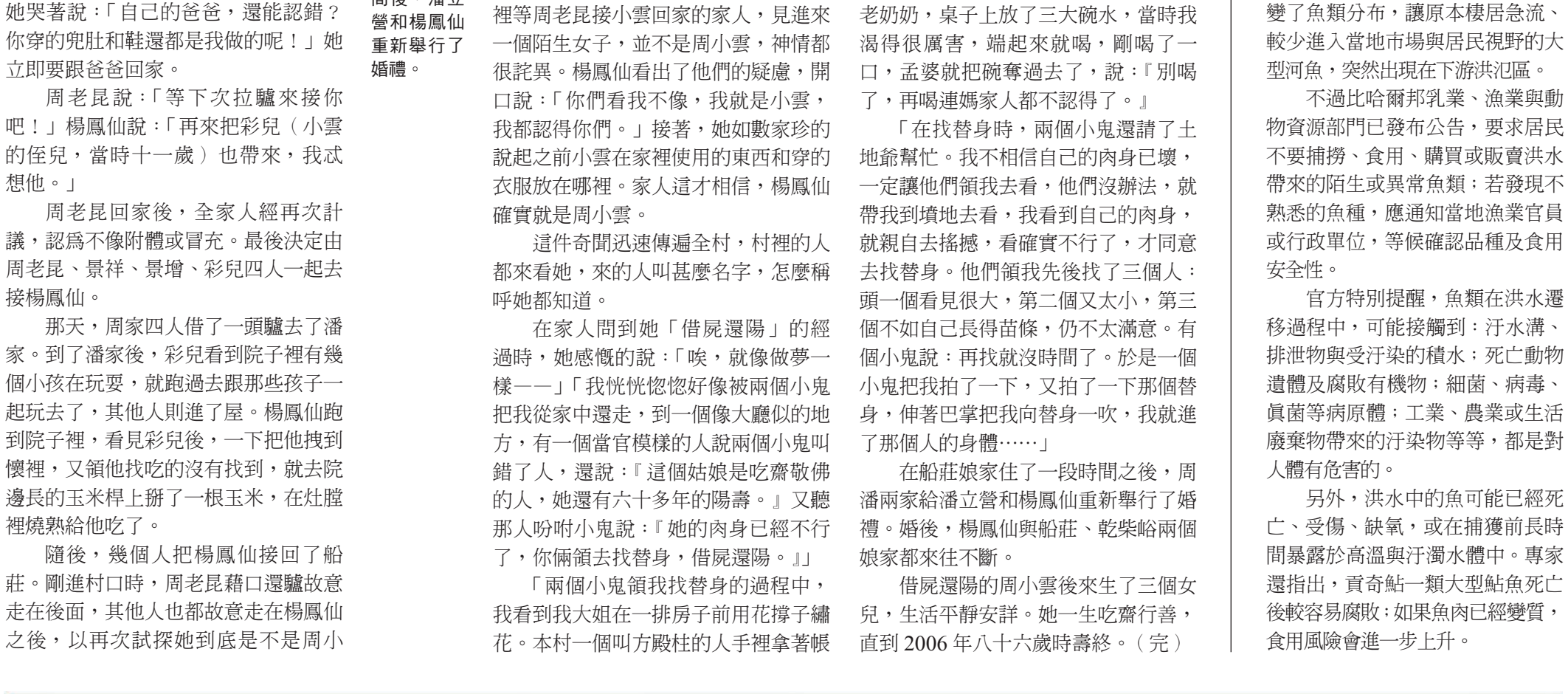
不過專家也稱，目前網絡流傳的那些被人們補獲的「怪魚」並未全部經過逐尾、逐種的官方鑒定，因此不能斷定爲同一種。

但可以斷定的是，這場洪災改變了魚類分布，讓原本棲居急流、較少進入當地市場與居民視野的大型河魚，突然出現在下游洪氾區。

不過比哈爾邦乳業、漁業與動物資源部門已發布公告，要求居民不要捕撈、食用、購買或販賣洪水帶來的陌生或異常魚類；若發現不熟悉的魚種，應通知當地漁業官員或行政單位，等候確認品種及食用安全性。

官方特別提醒，魚類在洪水遷移過程中，可能接觸到：汙水溝、排泄物與受汙染的積水；死亡動物遺體及腐敗有機物；細菌、病毒、眞菌等病原體；工業、農業或生活廢棄物帶來的汙染物等等，都是對人體有危害的。

另外，洪水中的魚可能已經死亡、受傷、缺氧，或在捕獲前長時間暴露於高溫與汙濁水體中。專家還指出，貢奇鮎一類大型鮎魚死亡後較容易腐敗；如果魚肉已經變質，食用風險會進一步上升。



故國神遊 青史長歌 寇準 10

天書往事若雲煙

文｜宋紫鳳

景德三年（公元1006年）是寇準一生的轉折點，亦是真宗一朝的轉折點。這年的二月，寇準被罷相離京，從他人生的高光時刻中走了出來，走向不確定的未來。

上接第1066期

寇準

字平仲，華州下邽人，北宋名相。

1008

宋真宗封泰山，寇準隨行，後調往大名府知天雄軍。

1014

寇準接到調令，留守東京。六月時，寇準被任命為樞密使、同平章事，回到朝廷權力中心。

而真宗朝也隨之開啟了新篇章。不過這個新篇章不是走向輝煌盛世的新篇章，而是香煙繚繞頗具神祕色彩的新篇章，這就是貫穿真宗朝下半場的封泰山、祀汾陰等一系列活動，史稱「東封西祀」，也叫「天書封祀」。那麼宋真宗為甚麼要「東封西祀」呢？這個話還得從寇準被罷相時說起。

當年因王欽若進讒言，將「澶淵之盟」比作「城下之盟」，把寇準力主親征說成是拿真宗皇帝當賭注，孤注一擲。這些話成了宋真宗的心頭刺，不僅讓他對寇準心生不滿，更糟糕的是他對「澶淵之盟」的政治效應、對宋遼關係的未來走向，都產生了懷疑。本來「澶淵之盟」是北宋在有著絕對軍事優勢的前提下的一次結盟，至少在宋真宗的心理上，這種結盟是以北宋為主導的、是以北宋為宗主地位的，而這種性質的結盟，也必然會帶來相對穩定的雙邊關係。但王欽若的話讓宋真宗產生了不確定。他不知道天下人如何看待大宋、如何看待「澶淵之盟」、如何看待他這位大宋天子？就在宋真宗糾結於如何在契丹人面前、在天下人面前，確立和彰顯北宋毋庸置疑的上邦大國的地位時，王欽若想出一個任誰也想不到的主意——「惟封禪可以鎮服四海、誇示外國」。

所謂「封禪」，是帝王時代祭祀天地級別最高、最為隆重的大典。「封禪」的意義就在於天子受命於天，代天理政，功業有成、天下大治，於是要向天地告功，這是對天地神明的感恩，也是祈求得到上天的護佑。王欽若認為，宋真宗也來一次「封禪」，就可以誇示戎狄、鎮服遼國了。

王欽若在歷史定位中可以被劃為奸佞一類，但是他所謂「封禪可以鎮服四海、誇示外國」的邏輯，在當時的環境下卻是說得通的。那時無論是中原王朝，還是周邊異族政權，人們普遍相信天命。一個政權最根本的合法性依據就是天命所歸，而「封禪」的意義之一就是天子受命於天。舉行「封禪」，就是在向天下昭示天命，所以能「鎮服四海」。此外，舉行「封禪大典」，必要有雄厚的財力，從而彰顯宋朝的富庶與強大，如此則遼人不敢輕易生事，於宋朝而言，是所謂「不戰而屈人之兵」。所以我們可以把其理解為一種心理戰，即在意識上、在文化上、在合法性上，占據絕對優勢。

STRIPPED PIXEL/ADOBE STOCK



大中祥符元年（公元1008年）十月，宋真宗採納王欽若的建議封泰山。



公有領域

隨著王欽若讒言效應的衰退，宋真宗將寇準調回京城。

於是宋真宗採納了王欽若的建議，先於大中祥符元年十月封泰山，又於大中祥符四年祀汾陰，亦即「東封西祀」。不過在王欽若這邊，所謂「鎮服四海」的考量只是託辭，不過是先造「假想敵」，再上「平戎策」，讓自己也有一席用武之地。

至於「東封西祀」是否對遼人產生了「鎮服」效應，大抵是無從考證了，但是在北宋內部卻成了一段聚訟紛紜的公案。原因除了花錢太多之外，主要因宋真宗每以「天書降世」為說，玄乎其玄，於是引來質疑：「天何言哉，豈有書也！」

那麼寇準對天書持何種態度呢？史料中有這樣的記載：「始不信天書者準也。」也就是說，寇準在最初是非常不相信天書之說的。還有一段記載，也很說明問題：「天書封祀」活動中，除了王欽若，丁謂也是積極參與者。丁謂為玉清昭應宮使時，每遇醮祭，都要上奏有仙鶴盤舞於廡殿之上。在記錄宋真宗「東封」之典時，也處處不忘仙鶴，仙鶴飛舞於上、仙鶴迎舞於前云云。丁謂祖上出過一位著名的修道人——丁令威，丁令威就是化鶴而去，不知丁謂動輒上奏仙鶴來翔，是否亦有附會之意。總之，這些關於仙鶴的奏報令寇準煩不勝煩。一天，寇準坐在山亭中，有數十隻烏鴉飛鳴而過。寇準笑著對僚屬們說：「使丁謂見之，當目為玄鶴矣！」寇準犀利的幽默讓人叫絕，也讓我們看到寇準不僅於天書不信道，於那些牽強附會的祥瑞之說也頗為反感。

但是到了宋真宗泰山封禪的時候，寇準卻是隨行官員之一。史書中對此並沒有給出更多解釋，也許寇準也認為封禪之事對契丹確實有一定鎮服作用；也許是覺得天書之說事雖荒誕，但也不是天大的事情，沒有必要在這樣的問題上與皇帝死磕。總之，不管基於何種考量，寇準在親歷了這場本朝最大的盛典後，按例升遷，遂於大中祥符元年十二月，從陝州調到了大名府，且不管寇準心中對天書作何感想，從這時起，他的命運似乎與「天書封祀」有了一種微妙的關聯。他在此後人生中的每一次大的變動，似乎都與「天書封祀」有關，譬如五年後，身在大名府的寇準，因為又一場煙霞繚繞、香霧氤氳的盛典，重回京都。



網絡圖片

在宰相王旦的力薦下，寇準被任命為樞密使。

那一年是大中祥符六年十二月，寇準接到調令，將以權東京留守之職回京，原因是次年正月，宋真宗要去亳州太清宮祭老子。而所謂權東京留守，就是皇帝不在京城時，由寇準負責京城軍政、治安等一切事務，可見此時宋真宗心中所謂「城下之盟」、「孤注一擲」的陰影正在消退。半年後，又因為樞密使王欽若被罷免，加之宰相王旦的力薦，兵部尚書寇準被任命為樞密使、同平章事，重新回到朝廷權力中心。

不過寇準雖然於大中祥符七年重回朝廷權力中心，但此間情形卻與景德年間的榮寵無限全然不同了。想來，人生不會總是處在高光時刻，起落沉伏的坎坷才是人生最為平常的軌跡。已經走過大半個人生的寇準，在朝堂上，他是天子可以依重的社稷之臣，但是在人生之路上，仍有著諸多的看不清、放不下、捨不得，等著他去一一經歷、一一參透。（未完待續）



示意圖：ANGELIKA BENTIN/ADOBE STOCK

大中祥符七年（公元1014年），宋真宗去亳州太清宮祭老子。

成語故事

投其所好

文｜心怡

「投其所好」這則成語出自於《孟子．公孫丑上》，意思是迎合他人的愛好。近義成語：曲意逢迎、阿諛奉承、阿諛逢迎；反義成語：守正不阿、剛正不阿。

【典故說明】

《孟子．公孫丑上》：（公孫丑）曰：「伯夷、伊尹何如？」曰：「不同道。……則學孔子也。」「伯夷、伊尹於孔子，若是班乎？」曰：「否。自有生民以來，未有孔子也。」「然則有同與？」曰：「有，得百里之地而君之，皆能以朝諸侯、有天下；行一不義，殺一不辜，而得天下，皆不為也。是則同。」曰：「敢問其所以異？」曰：「宰我、子貢、有若，智足以知聖人，汙不至阿其所好。宰我曰：『以予觀於夫子，賢於堯舜遠矣。』子貢曰：『見其體而知其政，聞其樂而知其德，由百世之後，等百世之王，莫之能違也。自生民以來，未有夫子也。』有若曰：『豈惟民哉！麒麟之於走獸，鳳凰之於飛鳥，泰山之於丘垤，河海之於行潦，類也。聖人之於民，亦類也。出於其類，拔乎其萃，自生民以來，未有盛於孔子也。』」

注釋

❶宰我：宰予，西元前522～前458年，字子我，春秋魯人。孔子弟子，利口辯辭，列於孔門四科之言語科。仕齊，與田常作亂，被處以夷族之刑。

❷子貢：姓端木，名賜，西元前520年～？，字子貢，春秋衛國人。善於經商，有口才，列於孔門四科中的言語科，料事多中。曾為魯國遊說齊、吳、晉、越等國，促使吳伐齊救魯。

❸有若：字子有，春秋時魯國人，生卒年不詳。為孔子弟子，好古道，面貌極似孔子，孔子卒後，弟子思慕孔子，乃共立有若為師，侍之如夫子生時。或稱為「有子」。

❹汙：誇大。清．焦循《孟子正義》：「汙，本作『洿』。孟子蓋用『夸』字之假借。夸者，大也。」

❺阿：迎合、偏袒。

「投其所好」原作「阿其所好」。「阿」或「投」，都有「迎合」他人的意思。人在做事或評斷人物時，經常受自我私心的影響，而有偏頗的想法或做法，甚至會因外在環境的因素而投他人之喜好，看人眼色來辦事。《孟子》書中記載一段有關於孔子弟子宰我、子貢、有若三人對於夫子成就的評價。

孟子說：「像宰我、子貢、有若這三個人，他們的智慧和識見都足以瞭解聖人，所以當他們三人在稱揚孔子的時候，雖有誇大之處，卻不至於用私心，去迎合、阿附他們所尊敬的人。」孟子的用意在於讓公孫丑瞭解，從這三個人所說的話，可以知道人們對於孔子的推崇。後來「投其所好」這句成語就從這裡演變而出，指迎合他人的愛好。

【書證】

1. 張耒〈司馬遷論下〉：「蓋其尚氣好俠，事投其所好，故不知其言之不足信，而忘其事之為不足錄也。」
2.《金史．卷一二九．佞幸列傳．序》：「嗜欲不獨柔曼之傾意也，征伐、畋獵、土木、神仙，彼為佞者皆有以投其所好焉。」
3.《初刻拍案驚奇》卷一八：「富翁見說是丹術，一發投其所好。」

【用法說明】

迎合他人的愛好，用在「諂媚討好」、「曲意迎合」的表述上。

例句

1. 如果想要制服對方，我們可以先投其所好，再窺其弱點。
2. 他費盡心機，用投其所好的辦法取得長官的寵信，便青雲直上。
3. 他已是棋迷，你還投其所好，送他棋譜，這下連飯都不吃了。
4. 部屬們總是投其所好地大獻殷勤，致那位主管無法公正客觀地決斷事情。

資料來源：教育部《成語典》進階版

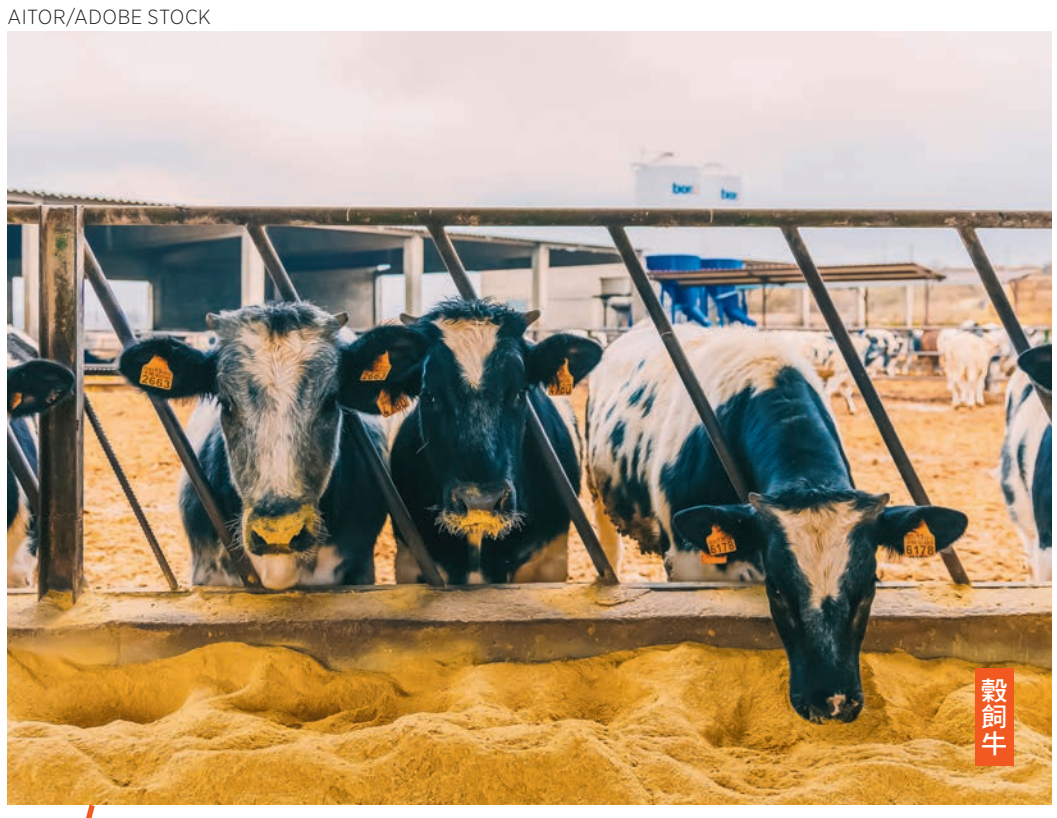
公有領域



06PHOTO/ADOBE STOCK



AITOR/ADOBE STOCK



美食常識

買牛肉選「穀飼」或「草飼」？

☞從牧場到餐桌的美味祕密

文|乙欣整理

不知道你在超市選購牛肉時，是否發現有的牛肉上特地標注了「穀飼」或「草飼」。只是，甚麼是「穀飼」、「草飼」呢？這兩種的牛肉又有何差別呢？

其實，大家平時所看見的「穀飼牛」(Grain-Fed Beef)，主要是指日本和牛、美國牛，「草飼牛」(Grass-Fed Beef) 則是指新西蘭牛、澳牛。從字面來看，「穀飼」與「草飼」的差異，當然就是關於「飼養方式」的不同，這也就影響到牛肉的油脂分布、口感及風味等狀況。

穀飼牛

穀飼牛是指牛從小就被限制在牧場內進行飼養，活動範圍較小。當小牛成長到一定重量時，飼主就會將飼料由牧草逐漸改換為穀物。因此穀飼牛的飼料包括：牧草、大麥、小麥、玉米、大豆、高粱、酒糟等。



KRISTINA BLOKHIN/ ADOBE STOCK

超市中標注散養草飼的牛肉。

穀飼牛的產地包括：臺灣、日本、美國、加拿大、澳洲，因產地不同，飼料配方自然不同，牛肉的品質取決於飼養天數，目前天數有 80 天至 700 天不等。穀飼牛的飼養時間越長，其油花分布會越豐富，肉質會越軟嫩，風味會越鮮甜，但因成本隨之增加，後續將反應在消費價格上，像日本和牛的價格就較為高昂。穀飼牛適合燒烤、煎製等高溫烹調方式，因牛肉的脂肪在烹調期間能充分釋放，提升整體風味。

草飼牛

草飼牛主要是指，從小就放養在寬闊草原中自由自在成長的牛隻，且主要吃天然牧草或當季植物等。

草飼牛的主要產地包括：新西蘭、澳洲、巴拉圭、尼加拉瓜。草飼牛的成熟期大約介於 24 至 36 個月，生長週期較長。因為能在遼闊的自然環境中奔跑、散步，草飼牛的油脂比較少，又因為新鮮牧草有較多胡蘿蔔素，致使草飼牛脂肪的顏色偏淡黃色，而其肉質為精瘦、扎實，有嚼勁，且有一股特殊的天然青草味。

超市中標注放養草飼的牛絞肉。



HOMANK76/ ADOBE STOCK

雖然有人喜愛這種別於穀飼牛的香草氣味，但也有人認為這是「草腥味」。若想識得此種獨特味道，建議在享用草飼牛時，不要調味，方可吃到原味。草飼牛也適合精心烹調來保持嫩度，例如：燉煮、真空低溫烹調等。

不過，也不是所有的草飼牛都是放養在大草原內，也不一定都是吃草飼料。有些草飼牛是被圈養在飼養場內，且飼料中也包括了穀物。

目前還有一些標榜純草飼養的牛 (Grass-Finished Beef)，即這些牛隻只吃母乳與草料。比起草飼牛，這類牛肉的精瘦、低脂、風味濃郁等特性會更鮮明，因此深受追求健康及原肉香氣的消費者喜愛。

要選穀飼牛肉或草飼牛肉？

不論是穀飼牛肉，還是草飼牛肉，都沒有好或不好，全看消費者喜歡吃哪一種牛肉。不過，就營養方面來看，草飼牛肉擁有較多項優勢，例如：比穀飼牛多了五倍的 Omega-3 脂肪酸、總脂肪較低、富含抗氧化劑等。

至於選購牛肉後，應當做好保存工作。許多人都不知道，冷藏肉最佳的賞味期是當日，也就是購入那天立刻享用是最好。如若不能當天立刻食用完畢，也應盡快吃完。

專家建議，冷凍保存不要超過兩週，而在料理的前一天可先將冷凍肉移置冷藏室低溫解凍，風味較好，若採取加熱解凍，不管是熱水浸泡、微波解凍等作法，都會傷害到肉質，讓血水溢出，失去肉的甜味。

❶❷ 穀飼牛適合燒烤、煎製等高溫烹調方式，因牛肉脂肪能充分釋放。

❸ 草飼牛適合精心烹調來保持嫩度，如：燉煮、真空低溫烹調等。



ANATOLY REPIN/ADOBE STOCK



DAVIDCHUKALEXEY/ADOBE STOCK



NELEA REAZANTEVA/ADOBE STOCK

文誠中華文化學校 WINCHESTER SCHOOL OF CHINESE CULTURE

文誠中華文化學校誠聘Belmont, Arlington課後班老師

有教學經驗，熱愛教育、
對學生有愛心的老師優先。

有意者請聯繫我們。
聯繫電話：978-223-5051
Email：wscc.info@gmail.com
網站：wscc-ma.org



“我兒子Benjamin在中文學校課後班已經學習一年了，在老師和同學的影響下，激發了他對中文的極大興趣和熱情。每次上中文學校都是在第一時間完成作業，並且在說中文的環境下，和同學老師積極用中文交流，中文的口語也有了顯著的提高，增加了他對中文的自信心，主動要求參加演講比賽。除此之外，中文學校開設了許多關於中國文化的課外活動，比如包餃子，製作中國傳統手工藝和演唱中國歌曲等等，潛移默化使他對中國文化產生濃厚的興趣，加上他交了一幫課後班好朋友，增強了對自身的文化和族裔認同感。”
- Jianfeng Qin

地點: Site 1: 582 Pleasant St, Belmont, MA 02478
Site 2: 180 Mountain Ave, Arlington, MA 02474
時間:週一至週五公立學校放學後
註冊:https://tinyurl.com/WSCC-NASP18