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10月23日—10月29日 丙午年九月十四至九月二十 第1078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.

抗議變搶劫潮 縱火嫌犯落網

法國騷亂背後54個組織 共產主義極左勢力浮現

◆記者高芸、路克綜合報導

歐洲多國因生活成本上漲爆發的抗議活動持續升級，10月20日（週二）法國警方逮捕一名涉嫌參與市政廳縱火案的與極左翼組織相關聯的男子。越來越多的跡象顯示，這場抗議行動，已成為激進左翼組織推動政治運動的重要平臺。


10月17日，法國中部利摩日的市政廳在抗議活動中遭縱火焚毀。

法國市政廳遭焚毀 極左翼嫌犯落網

據歐洲新聞臺（Euronews）報導，法國安全部隊 20 日逮捕了一名男子，懷疑他與 17 日利摩日（Limoges）市政廳遭縱火被焚毀有關。這名男子據信與極左翼運動存在聯繫。

近日，法國各地因生活成本上漲、學校條件等問題舉行抗議，部分地區爆發暴力騷亂。

其中，法國中部城市利摩日的一座歷史悠久的市政廳遭到大火吞噬。這座建築建於 1883 年，火災導致屋頂和鐘樓倒塌。

市政廳被燒毀，已經成為當天暴力騷亂的標誌性事件。建築在烈火中倒塌的畫面，也讓不少法國人想起 2019 年 4 月巴黎聖母院遭大火嚴重損毀的情景。

利摩日檢察官辦公室表示，被捕男子據信約 40 歲，法國特種警察部隊 RAID 在附近的瓦勒迪蘇瓦爾（Val d'Issoire）將他逮捕。

一名瞭解案件的消息人士透露，這名男子此前已被列為需要監控的潛在威脅人物，並與極左翼運動存在聯繫。

目前，法國司法警察下屬的反恐分局（SDAT）也已介入，進一步調查這起涉嫌縱火的案件。另一名要求匿名的知情人士證實了這一消息。

法國司法部長達爾馬寧（Gérald Darmanin）19 日晚表示，反恐檢察官將很快決定，是否將這起事件作為涉嫌恐怖襲擊而展開調查。

達爾馬寧接受法國 TF1 電視臺採訪時說：「如果他們接手這起案件，就意味著這是一起恐怖主義行為，也就是說，某些人，尤其是極左翼人士，顯然有組織地策劃了這次摧毀市政廳的行動。」

這場騷亂也引發了當地政府對警方應對方式的強烈不滿。利摩日右翼市長蓋蘭（Guillaume Guerin）批評警方缺乏必要資源，面對騷亂者時「選擇退讓」。

根據當局數據，17 日利摩日約有 5000 人參加示威，其中包括 700 名被官方形容為「激進化且極端暴力」的人員。

法國準備調動軍隊 應對週末新一輪抗議

法國總理勒科爾尼 20 日表示，針對預計於 24 日再次舉行的示威活動，政府將展開大規模安保行動。法國內政部長努涅斯（Laurent Nuñez）在議會宣布，計畫調動參與「哨兵行動」（Operation Sentinelle）的軍隊，接手部分重要地點的警戒任務，讓更多警察和憲兵騰出人手，應對街頭示威。

努涅斯解釋說，軍人的任務是接替國內安全部隊，主要承擔固定地點的警戒任務，從而讓警察和憲兵騰出人手，執行維護公共秩序的任務。

「哨兵行動」於 2015 年 1 月啟動，目前在法國各地部署了 1 萬名軍人，主要負責防範恐怖襲擊。這些軍人通常駐守在宗教場所、學校、旅遊景點、火車站和機場等重要地點。此前，他們也曾參與 2024 年巴黎奧運會和殘奧會的安保工作。

努涅斯表示，24 日的安保重點，是讓警察反應更快、行動更靈活，以應對那些分散行動、不斷變換位置的抗議人群。

除了調動軍隊，法國政府還考慮進一步限制可能引發騷亂的示威活動。

騷亂背後54個組織 共產主義極左勢力浮現

據美國《紐約郵報》（New York Post）10 月 19 日報導，福克斯新聞數字頻道的一項調查發現，至少 54 個組織與法國近期抗議活動及其外圍支持網絡存在聯繫，其中包括共產主義團體、革命社會主義組織、工會、親巴勒斯坦活動團體，以及跨國政治宣傳機構。

調查尤其引人關注的一點是，54 個組織中，真正屬於學生或青年團體的只有 16 個，其餘 38 個則主要由成年人領導的政治組織、工會及社會運動團體構成。其中，又有 11 個被歸入共產主義、馬克思主義、托洛茨基主義及革命社會主義相關類別。

包括法國共產黨（Parti communiste français，PCF）、革命共產黨組織（Organisation communiste révolutionnaire）、新反資本主義黨（Nouveau Parti anticapitaliste）、永久革命組織（Révolution Permanente）以及社會主義平等黨（Parti de l'égalité socialiste）等。

抗議演變成搶劫潮

多數示威者原本希望通過遊行表達訴求，但部分激進團體及趁亂搶劫者加入後，局勢迅速惡化。據歐洲新聞臺報導，大規模抗議已演變成嚴重騷亂。巴黎、里昂、馬賽、波爾多等城市，均發生商店遭搶劫和公共設施遭破壞的事件。

巴黎共和國廣場（Place de la République）周邊成為暴力事件最嚴重的地區之一。蒙面人員成群結隊砸碎櫥窗、撬開捲簾門，衝入商店搶奪商品。

歐洲新聞臺的採訪團隊也未能倖免。記者埃斯特爾·尼爾松 - 朱利安（Estelle Nilsson-Julien）表示，他們在馬真塔大道（Boulevard de Magenta）附近拍攝超市遭搶劫的情況時，遭到一群年輕人圍攻。

暴徒毆打攝影師，試圖搶奪麥克風，記者本人也遭到襲擊。


▲10月21日，司法部長達爾馬寧發表講話。


▲利摩日市長蓋蘭批警方應對騷亂不力。


▲10月19日，內政部長努涅斯會見媒體。

圖片來源：市政廳大火：PASCAL LACHENAUD / AFP VIA GETTY IMAGES；達爾馬寧：THIBAUD MORITZ / AFP VIA GETTY IMAGES；蓋蘭：PASCAL LACHENAUD / AFP VIA GETTY IMAGES；努涅斯：THIBAUD MORITZ / AFP VIA GETTY IMAGES



特斯拉展示可空翻電動跑車

【看中國記者路克綜合報導】美國電動車製造商特斯拉（Tesla）首席執行官埃隆·馬斯克（Elon Musk），10月15日晚在德克薩斯州公開展示一款能夠短暫飛行的新一代電動跑車。

TESLA, INC.提供



◀ 10月15日，馬斯克在德克薩斯州公開展示一款能夠短暫飛行的新一代電動跑車。

新車不僅能在近乎倒置的軌道上行駛，還能藉助推進裝置騰空而起，在空中翻轉後平穩落地。現場觀眾爆發歡呼，馬斯克宣稱，科幻電影中的飛行汽車已經成為現實。

據英國《每日郵報》（Daily Mail）10月16日報導，這款名為Roadster 2的雙座電動跑車，是特斯拉與馬斯克旗下太空探索技術公司SpaceX合作開發的產品。新車結合電動汽車、高壓氣體推進及空氣動力學技術，被馬斯克形容為汽車工業的一次重大突破。 不過，Roadster目前仍處於原型車階段，演示中的飛行能力主要是短距離騰空，而非像飛機一樣持續飛行。其能否獲准在公共道路上使用，以及最終能否投入商業生產，仍存在不少懸念。

倒掛軌道騰空 觀眾驚呼

這場發布會在德克薩斯州麥格雷戈（McGregor）的SpaceX火箭測試設施舉行，並通過社交平臺X向全球直播。 演示開始後，一輛造型低矮、線條銳利的白色Roadster駛向一座巨大的弧形坡道。汽車沿坡道不斷向上行駛，最終進入幾乎完全倒置的位置，卻沒有墜落。據《衛報》（The Guardian）報導，車輛依靠底部的強力吸力系統緊貼軌道，在倒掛狀態下仍能保持穩定。 隨後，Roadster加速衝出坡道，在空中完成翻轉動作，並藉助推進器調整姿態，最終四輪著地，安全降落。現場觀眾隨即爆發歡呼。

特斯拉接著展示了更加大膽的動作：Roadster利用推進器躍過一排特斯拉車輛，包括Cybertruck電動皮卡、Semi電動卡車及其他車型，再次完成空中姿態調整並落地。 為了降低試驗風險，演示車輛沒有搭載駕駛員，而是採用遠程操控。 馬斯克在現場表示，之所以邀請觀眾親眼見證，就是為了證明演示並非人工智能生成的影像。他隨後在X平臺發布視頻，並宣布飛行汽車確實已經成為現實。

百公里推進加速不到一秒

Roadster最引人關注的技術，是特斯拉與SpaceX聯合研發的高壓氣體推進系統。據科技媒體TechCrunch報導，新車配備約10個推進噴口，利用儲存在高壓氣罐中的壓縮空氣產生推力。這些推進裝置不僅能協助車輛短暫升空，也可以用於改善加速、制動及轉向表現。

與傳統火箭依靠燃燒燃料產生推力不同，Roadster採用的是高壓氣體噴射技術。由於沒有持續燃燒過程，其原理更接近冷氣體推進器。 特斯拉還為新車開發了特殊的底部吸力系統，能夠利用風扇產生的壓力差增強車輛抓地力，使其在特殊軌道上完成倒掛駕駛。

在直線加速演示中，Roadster從靜止加速至每小時60英里（約96.6公里），僅用0.81秒。 這一成績如果能夠在獨立測試及量產車型上得到驗證，將使Roadster躋身加速性能最驚人的汽車之列。

據英國媒體《獨立報》（The Independent）進一步報導，馬斯克稱量產版Roadster的最高時速將超過230英里（約370公里），並能夠實現超過2g的轉彎橫向加速度。 不過，這些性能數據主要來自特斯拉自身展示和馬斯克的聲明，尚不能視為經過全面獨立認證的量產車成績。

九年研發 2028年投產

Roadster並非特斯拉突然推出的新項目。早在2017年11月，馬斯克就首次公布第二代Roadster電動跑車，當時承諾將在2020年開始交付。 然而，這款跑車此後多次推遲上市。特斯拉將資源優先投入Model 3、Model Y、Cybertruck，以及自動駕駛技術，Roadster的研發進度始終未能達到最初預期。

2018年，馬斯克首次提出為Roadster安裝SpaceX推進裝置的設想。當時他聲稱，約10個小型推進器不僅可以顯著提升車輛性能，甚至可能讓汽車飛起來。將近九年後，這一構想終於在公開演示中得到初步展示。

據美國哥倫比亞廣播公司（CBS News）報導，馬斯克宣布Roadster計畫於2028年正式投產，但特斯拉尚未公布最終售價。

張婉瑩案爆出炸裂內幕 牽出柬埔寨詐騙集團

【看中國記者高芸綜合報導】張婉瑩案又爆出新線索。美國CBS新聞最新調查發現，她的人脈關係不僅涉及涉嫌為墨西哥販毒集團洗錢的網絡，還牽出柬埔寨太子集團詐騙案的相關人物。

加州房地產經紀人張婉瑩（Wanying “Heather” Zhang），近日被美國聯邦調查局指控充當未登記的中共政府代理人。調查人員稱，她曾於2025年在西雅圖監視中華民國總統賴清德的兒子。

同行男子豪宅牽出洗錢案

CBS發現，張婉瑩與54歲的建築業企業家苗發泰（Fatai Miao，音譯）保持了多年的關係。2025年監視事件發生時，苗發泰也與她同行。 苗發泰是遠錦開發建築公司（Yuanjin Development & Construction LLC）的註冊代理人和組織者。該公司的註冊地址，是加州爾灣一棟價值450萬美元的住宅。

根據聯邦法院文件，檢方指稱，這棟豪宅曾被一個涉嫌中國洗錢組織用作藏錢地點。該組織被指與墨西哥錫那羅亞販毒集團（Sinaloa Cartel）合作，通過無牌貨幣兌換業務清洗數百萬美元。

2023年3月，美國緝毒局探員追蹤到一名涉嫌洗錢組織成員，將一個裝有重物的紅色手提袋送進這棟住宅。 探員認為，袋中可能裝有非法活動所得的美元現金。類似的資金交接，還出現在洛杉磯縣和橙縣的其他地點。

2024年4月，聯邦檢方起訴該洗錢組織24名成員。執法部門查獲的物品包括成堆的百元美鈔，以及大量可卡因和冰毒。檢方透露，9月，就在FBI準備搜查苗發泰位於爾灣的住宅前幾天，他已經持單程機票飛往中國。除了苗發泰的住宅涉及洗錢調查，張婉瑩本人也被檢方指控經營無牌貨幣兌換業務。

在14日的第二次法庭聽證會上，一名聯邦檢察官表示，張婉瑩曾經營無牌貨幣兌換業務，並將19萬美元利潤匯入她在中國的銀行帳戶。

商業關係延伸至太子集團

CBS調查發現，苗發泰的商業夥伴程章（Cheng Zhang，音譯），還與柬埔寨太子集團（Prince Group）一名涉嫌核心成員存在商業聯繫。 加州公司Big Bow LLC由程章和M Capital Global California LLC共同管理，後者由陳星（Chen Sokly）控制。CBS確認，陳星就是美國司法部在太子集團董事長陳志（Chen Zhi）起訴書中提到的「共謀者2號」。

美國檢方指控，太子集團在柬埔寨經營多個詐騙園區，利用強迫勞動實施加密貨幣投資詐騙，針對美國人的詐騙活動涉及至少150億美元。 起訴書指出，數千名求職者被誘騙到柬埔寨等地，隨後遭到人口販運，被迫在高牆和鐵絲網包圍的園區工作，並經常受到暴力威脅。

美國司法部稱，針對太子集團的執法行動查扣了價值150億美元的比特幣，創下該部門歷史紀錄。陳星被指負責通過腐敗和暴力手段，維持太子集團在詐騙網絡中的地位。

豪車照片牽出另一層關係

除了商業關係，CBS還追查了張婉瑩的社交圈。2024年，張婉瑩曾在小紅書發布一張照片，顯示自己坐在一輛布加迪Chiron跑車的駕駛座上，並寫道：「看看我朋友的豪車！」這張照片近日已被刪除。 CBS調查發現，這輛車與加密貨幣交易員費文智（Wenzhi “Wesley” Fei，音譯）有關。

費文智接受CBS採訪時稱，這輛車是他從陳星那裡借來的，並稱陳星是自己的朋友。費文智還曾出現在另一名太子集團相關人物的豪宅外。該住宅屬於布倫登·羅（Brendon Luo），他因涉及太子集團而受到美國財政部制裁。

2024年，費文智還通過自己的交易公司，在太子集團位於新加坡的一棟大樓舉辦加密貨幣行業豪華遊艇活動。 CBS調查揭示，張婉瑩在美國的社交和商業關係，與多個涉嫌跨國洗錢、詐騙活動的相關人物存在交集。不過，目前公開的聯邦執法文件尚未指控張婉瑩參與太子集團詐騙或販毒集團洗錢活動。

中共在美間諜活動很普遍

與此同時，10月12日，美國加州中區第一助理檢察官比爾·埃薩利（Bill Essayli）接受福克斯新聞數字頻道採訪時警告，中共政府在美國境內的間諜活動已經極其普遍，北京正肆無忌憚地試圖在美國建立情報網絡。埃薩利透露，僅他所在的檢察官辦公室，近幾個月就已經起訴多名涉嫌為中共從事間諜活動的人員。

公有領域



▲2025年9月1日，張婉瑩與一名男子在西雅圖一家租車公司。

請捐款支持全球退黨服務中心

捐贈我們

天滅中共洪勢到，
四億國人已先行。
退黨團隊破毒誓，
走向未來大光明。

已有四億多中華兒女聲明退出中共黨團隊，解除了「把生命獻給黨」的毒誓，為自己選擇了美好的未來。

支持中國人爭取自由
攜手共創美好未來

全球退黨服務中心

Global Tuidang Center
40-48 Main Street #201
Flushing, NY, USA 11354

Tuidang.org

718-8889552

天要滅中共 退黨保平安 可自己在Tuidang.org聲明退出，真名化名均有效。 ▶網站捐款可匿名和免手續費

多省換屆 官員越換越老

KEVIN FRAYER/GETTY IMAGES



2022 年 10 月 16 日，中共二十大開幕式上的代表們。

【看中國訊】中共新一輪省級黨委換屆近日已陸續展開。有統計顯示，上一輪換屆後，「70 後」省委常委僅 68 人，占 17.3%，比十年前「60 後」所占比例少了接近一半，官員老齡化趨勢日益明顯。與此同時，中共黨刊《求是》刊登習近平今年 1 月的講話，要求加大對年輕幹部的查處力度，換屆時不能讓「兩面人」矇混過關，被時評人解讀為中共內鬥加劇的信號。

據中共官媒報導，安徽省黨代會 10 月 19 日開幕，省委書記李樂成做報告；山西、河南兩省黨代會 10 月 20 日開幕，分別由唐登傑、周祖翼做報告；新疆黨代會也於10月19日開幕。江西、湖南、河北、廣西和福建將在 11 月召開黨代會，遼寧定於 12 月召開，各省級黨代會預計在 2027 年 6 月前結束。省級換屆通常被視為二十一大中央委員會人事布局的「前哨戰」。

X 平臺博主「中國人事觀察」根據財新網 2012 年和 2022 年的統計指出，2011 年至 2012 年換屆後，「60 後」省委常委有 117 人， 占 29.1%；2021 年 至 2022 年換屆後，「70 後」省委常委只有 68 人，占 17.3%，減少近一半，預計此輪換屆後「75 後」所占比例還將進一步減少。該博主說：「這就是領導幹部老齡化在省級人事的最明顯體現。」據其統計，上一輪換屆共產生 392 人次省委常委，平均出生於 1966 年 8 月，換屆時平均年齡 55.6 歲，其中青海最年輕，平均 53.9 歲，河南最年長，平均 56.7 歲。

目前最年輕的省級黨委常委是 1976 年 5 月出生的西藏自治區常務副主席任維。 1977 年 10 月出生的安徽省副省長兼宣城市委書記何淳寬，是全國最年輕的副省長，他能否在此次換屆後進入省委常委行列，備受關注。

新疆的情況則顯示出另一種趨勢。「中國人事觀察」指出，新疆黨委書記陳小江與自治區主席艾爾肯·吐尼亞孜今年都已 64 歲，超過省委書記、省長 63 歲的提名界限，按以往慣例應在換屆前後退休，但目前看兩人都將續任。該博主認為，陳小江多留任一天，就多一分在二十一大後進入政治局的可能，艾爾肯·吐尼亞孜則已鎖定全國人大常委會副委員長的席位。前新疆主席雪克來提·扎克爾 2021 年因年滿 63 歲卸任，2023 年仍升任全國人大常委會副委員長。有網民評論說：「到了退休年齡不退反升，『年齡紅線』成了可以伸縮的橡皮筋。」習近平本人今年也已 73 歲，他在 2018 年修憲廢除國家主席任期限制，得以在二十大上第三次連任。

在官員老齡化的同時，官方對年輕幹部的批評明顯增多。《人民日報》9 月 2 日刊文，指部分年輕幹部急於求成、拈輕怕重、好大喜功，「政績觀錯位失衡」。 10 月 15 日，《求是》刊發習近平署名文章，內容為他今年 1 月 12 日在中紀委全會上的講話，強調「不管是誰、不管職位多高、不管貢獻多大，只要搞腐敗，就決不姑息」，要求警惕心懷二志、言行不一的「兩面人」，換屆時不能讓其矇混過關，並要加大對年輕幹部的查處力度。

時評人語茗認為，習近平上臺後官場普遍老齡化，難免招致年輕官員不滿，而在五中全會前夕和各省黨代會召開之際，黨刊強調加大查處年輕幹部，反映出中共內鬥持續白熱化。時評人杜政此前在臺灣《上報》撰文指出，年輕官員未經文革洗腦，多少瞭解「六四」真相，熟悉互聯網甚至會「翻牆」，近年「妄議中央」的官員越來越多，說明誰也沒真的把習近平放在眼裡，許多官員被查出私下閱讀所謂「反動書刊」，更多人只是不動聲色。

張又俠被查前 習近平講話已露刀光

五中全會召開前十天，《求是》雜誌發表了習近平年初的一篇內部講話，時間恰在張又俠、劉振立被抓一週之前，當時張又俠就坐在主席臺上。講話中關於「兩面人」「立山頭、拉圈子」等內容，與 9 月公布的張、劉處理通報多處呼應。有時評人認為，習近平在動手前已「磨好了刀」，選在此時公開講話，也是向黨內、軍內的反對者發出警告。

這篇 10 月 15 日刊出的文章題為〈以更高標準、更實舉措推進全面從嚴治黨〉，內容是他 1 月 12 日在二十屆中紀委五次全會上講話的主要部分。

時評人蔡慎坤在自媒體節目中說，張又俠當時就坐在會議主席臺上；1 月 19 日習近平下令抓捕張、劉，1 月 24 日由國防部而非中紀委宣布二人落馬，說明習近平講話時已完成抓捕部署。他認為，同時拿下兩名舉足輕重的軍頭，意味著軍隊清洗進入高潮，凡被二人提拔的高級將領，都可能被一一清除。

習近平在講話中稱，「必須警惕心懷二志、言行不一的『兩面人』」，有人口口聲聲講政治忠誠、「兩個維護」，表態很快、調門很高，實際上陽奉陰違，甚至有令不行、有禁不止，大搞「七個有之」，「有的組織上搞宗派主義，立山頭、拉圈子，排斥異己」，「有的政治上搞投機主義……隨時準備『跳船』」。他把這些稱為「最大風險、最大威脅、最大挑戰」，並表示「病樹」該拔就拔、該伐就伐。

時評人婉靜指出，9 月 21 日公布的張、劉處理通報，指二人「搞團團伙伙」，對應講話中的「立山頭、拉圈子」；通報列出的收受鉅額錢款等貪腐罪名，則對應講話所說反腐「一刻不能停，半步不能退」。婉靜還注意到，1 月 25 日中共軍報曾指張又俠「嚴重踐踏破壞軍委主席負責制」，9 月的通報調門則明顯降低。五中全會的主要議程是研究「全面從嚴治黨若干重大問題」，與文章題目也相互契合。

婉靜認為，習近平在抓捕張、劉之前已「磨好了刀」，只是沒想到軍內阻力這麼大，至今各軍種和戰區主官幾乎都未公開表態支持抓捕。選在五中全會前夕公布講話，意在震懾黨內和軍內的反習勢力。

蔡慎坤 10 月 19 日在 X 平臺發文說，這篇講話暴露出習近平登頂後骨子裡的極度不安。從苗華、何衛東到張又俠，軍中大佬接連落馬，權力收得越緊，疑心就越重，所謂「絕對忠誠」就越是一句空話。習近平砸碎了鄧江胡時代黨內各派分肥、權力制衡的潛規則，卻無法建立基本信任。他說，官員們如今不再追逐利益，而是倉皇避禍，對習近平而言，最可怕的不是外部的驚濤駭浪，而是船上的人早已心灰意冷，隨時準備「跳船」。

法學家袁紅冰接受《看中國》採訪時表示，二十大後習近平陣營內接連爆出政治不忠誠的大案，官員們只能做「兩面人」，一面保全自己、一面等待時機，這正是習近平感到恐懼的根源。有網民說：「一個缺乏制度性制約的權力結構，反腐永遠只是權鬥工具而非正義伸張。」

四川統戰部長隱身半月

【看中國訊】四川省委常委、統戰部長普布頓珠，近期接連缺席重要場合，已至少半個月未公開露面。網上傳出他涉嫌嫖娼被抓的說法，也有自媒體稱他已被調查，但否認嫖娼傳聞。據香港《明報》報導，官方迄今未作說明。

《明報》10 月 19 日報導，四川省委理論學習中心組 10 月 9 日舉行專題學習會，由省委書記王曉暉主持，本應由普布頓珠操辦，但四川衛視的新聞畫面中不見其身影。 10 月 13 日至 16 日，全國政協主席王滬寧在中央統戰部部長李干杰陪同下到四川調研，央視畫面顯示王曉暉等人陪同，同樣未見普布頓珠。

公開資料顯示，普布頓珠現年 53 歲，西藏江孜人，曾任山南市長、西藏自治區副主席兼昌都市委書記、自治區黨委常委、拉薩市委書記。2023 年 10 月，他首次離開西藏，調任四川省委常委、副省長，後轉任統戰部長、省政協黨組副書記，今年 2 月起兼任四川省總工會主席。

《明報》認為，拉薩市委書記通常有望升任西藏自治區主席，其前任嚴金海即是如此，後又升任西藏自治區人大常委會主任，而現任西藏主席嘎瑪澤登的資歷還不如普布頓珠，因此他三年前調離西藏，已顯示仕途受挫。

《明報》還提到，國慶期間社交媒體流傳有關普布頓珠的生活傳聞。X 平臺博主「羅翔」10 月 12 日引述網絡傳聞稱，普布頓珠在成都高新區一處城中村小店涉嫌嫖娼，遇派出所例行檢查被抓，起初報了假名，經人臉識別比對才確認身分，事後已向省委寫檢查，正等候處理。

旅澳自媒體人蔣罔正 9 月 29 日在 X 平臺稱，普布頓珠已被調查。有網民在留言中提及嫖娼傳聞，蔣罔正回應說：「假的，到了這種級別嫖娼幹甚麼。」不少網民也認為事情並不簡單，猜測他是「站錯隊」或被人「做局」。他能否正常出席會議、公開露面，包括能否現身五中全會，仍有待觀察。

黃奇帆案波及渝富系 紅頂律師彭靜受關注

FENG LI/GETTY IMAGES



前重慶市市長黃奇帆

【看中國訊】原重慶市長黃奇帆 10 月 13 日被宣布接受調查後，財新網報導，他與兒子黃然非約在 10 月 10 日晚被帶走。他主政重慶經濟時打造的「渝富」金融平臺，已有兩名前高管落馬，今年 4 月被帶走的「紅頂律師」、前全國政協委員彭靜與他的關係也受到關注。網上另傳黃奇帆有情婦，但說法不一。

財新網報導，黃然非任魏橋旗下宏橋投資控股董事長，手機連日無人接聽。黃奇帆原定 10 月 11 日出席某高校活動，卻未現身，出事消息由此傳開。

黃奇帆 2001 年調任重慶副市長，在重慶任職 15 年，歷經六任市委書記。報導指出，他在重慶大力推行「渝富模式」，主導大量經濟和改革事務。 9 月 12 日，重慶渝富控股集團原董事長謝文輝被查；9 月 30 日，參與當年渝富重組西南證券的西南證券原董事長吳堅落馬。另有消息稱，「渝富模式」關鍵人物廖慶軒近期突發意外，重慶金融圈也有多人被問話。一名熟悉重慶官場的人士說，黃奇帆落馬與他經手的國企混改暴露的問題有關。 2009 年西南證券借殼上市一事，當時就被業內認為「不太正常」。

據財新網報導，黃奇帆在重慶任職期間與律師彭靜有交集，「甚至兩人十多年前的記錄都被查出」。現年 58 歲的彭靜是重慶市原副市長肖祖修之女，隨母姓，是重慶靜升律師事務所創始合夥人，曾任三屆全國政協委員和最高法院特約監督員。她於 4 月 19 日被帶走，知情人說，「彭靜的關係網非常龐大，她的案子牽涉到太多人」。報導稱，她與已落馬的陸克華、江敦濤、胡衡華、羅蘭等重慶官員都有交集，羅蘭的加密貨幣冷錢包，正是在她家中被搜出，其律所也被懷疑以律師費等名義參與資金轉移。她的哥哥、重慶新華書店集團原董事長肖陵，今年 3 月也已落馬。

時評人「艾地聲」在 X 平臺指出，靜升律所的快速成長，與黃奇帆主政重慶的時間高度重合。黃奇帆在政府工作報告中提出普遍建立法律顧問制度，彭靜則以政協委員身分呼籲政府購買律師服務，靜升律所隨後進入政府部門、開發區和國企的法律服務網絡，參與過惠普落地、國企改制和西部陸海新通道等項目。不過艾地聲也表示，目前沒有可靠證據證明兩人存在特殊私人關係或直接利益輸送，但兩者之間確有值得追查的制度性交集。

網傳彭靜是黃奇帆的情婦，旅澳自媒體人蔣罔正則稱兩人並無私人關係，黃奇帆另有兩名情婦。另有博主發布關係圖，指黃奇帆通過白手套運作資金，並將資產轉移至香港和加拿大。

沒錢繳社保 銀行推貸款繳費

【看中國記者李木子綜合報導】中共官方近日發表「數據找人」繳社保的言論，激起民間強烈反應。針對中國數億靈活就業者，中共鼓勵銀行開辦「貸款繳社保」的業務，湖北荊門農商行近日提供如沒錢繳社保可貸款的「社銀貸」業務，引發網民群諷。

CHENG XIN/GETTY IMAGES



幾位手持雨傘的老年婦女走過人力資源與社會保障局辦公室的入口。

中共人力資源和社會保障部副部長李忠10月10日表示，中國參加基本養老保險的人數已經達到10.79億人。但還有一部分民眾沒有參保。接下來，當局將通過「數據找人」等方式，把這些人找出來繳費參保，做到「應保盡保」。

據網易署名「城事堂」16日文章，荊門農商銀行聯合市人社局推出了憑社保繳費記錄就能貸款的「社銀貸」和「社保e貸」，為靈活就業人員解決了斷繳難題，可以「貸款繳社保」。

「社保e貸」面向正常繳納社保一年以上的市民，無需抵押擔保，僅憑社保繳存記錄線上申請，最高授信為20萬元，從申請到放款最快30分鐘。「社銀貸」是專為繳費能力不足的參保民眾設計，年利率低於基準利率，放款後直接劃入社保帳戶。

「貸款繳社保」這個資金用途本身就有合規方面的爭議。比如廣西「續保貸」，退休後每月再從養老金裡扣65%到80%還貸，有業內人士推算，按最低年限退休的靈活就業人員養老金約1600元，扣完到手不足700元，連扣好幾年。

文章指出，錢從銀行出，進社保帳戶，到期還錢的人只有一個。靈活就業者真正的困境是收入不穩定，不是缺一個貸款渠道。借來的錢終究要還，利息再低也是成本。荊門的「社銀貸」把貸款和社保繳費綁在一起，邏輯上就擰巴。社保是保障，不是負擔。如果一項保障需要靠負債來維持，那這個保障本身就值得重新審視。

中國社保現實是，2026年一季度，中國社保斷繳人數突破5800萬，靈活就業者斷繳率飆升至38%。目前，全國靈活就業人員已超2億，職工養老保險參保率只有約1/3，繳費比例20%全部由個人承擔。

中國網民在評論區熱議：「笑死，就社保那點錢都沒錢交了，還貸款交個P啊，這哪是收入不穩定，這是沒收入＋沒存款，先活著吧！」

17日，網易新聞客戶端又發表題目〈讓靈活就業人員貸款繳社保推出「社銀貸」，真荒誕〉的文章，文中怒指湖北荊門社會保險局與荊門農商行聯手推出的「社銀貸」是「一場精心包裝的『及時雨』」，並直指這是「一個荒誕的邏輯閉環」。

文章稱，這套政策的核心邏輯可概括為四個字：寅吃卯糧。但它吃的不只是「卯糧」，而是「寅」和「卯」兩代人的糧。廣西天峨農商行的「續保貸」，退休前不用還本；湖北荊門的「社銀貸」，貸款年利率「低於基準利率」；重慶的「渝保貸」，都是類似玩法。

文章還批評，更荒誕的是「兜底條款」：若借款人不幸身故，就用個人帳戶資金和撫恤金優先還貸。一個人繳了一輩子社保，死後個人帳戶裡剩下的錢和撫恤金要先還給銀行。活著還，死了還。這到底是在「保障民生」，還是在給銀行鎖定一筆「終身還款人」？

今天，中共官媒及各大媒體紛紛報導社保相關話題，強調「自願放棄社保協議」是無效的，一度令「自願放棄社保無效」詞條衝上百度熱搜第一。

海報新聞報導，11月1日，〈全國稅務行政處罰裁量基準（2026年版）〉開始施行，社保繳費違法行為首次被納入全國統一的稅務行政處罰裁量體系。〈基準〉明確，用人單位欠繳社保最高罰3倍。同時需要注意，所謂「自願放棄社保協議」是無效的。

從中共央視到地方多個媒體，均登載上段同樣的文字進行重複提醒，令網民強烈反彈。有中國網友說：「為了維護自己的權益，我們可以選擇不繳或少繳嗎？也拜託各非法組織不要剝奪個人選擇權。」「像稅一樣開始強制了！」

國家數據集團落戶雄安新區

【看中國記者李木子綜合報導】20日，中共國家數據集團有限公司在河北雄安新區成立央企，為副部級央企，名列央企名錄第28位。引發網民熱議。集團成立旨在，推進數據資源開發利用、釋放數據要素價值、服務人工智慧發展、繁榮數據產業生態。

據澎湃新聞報導，國家數據集團有限公司，是一家以數據資源開發利用為主責主業的中央企業，在央企名錄中位列第28位，總部位於河北雄安新區。

該集團將「加強央地聯動，深化產業協同，推動能力共用、經驗共享、業務共拓，共同做大數據價值、做強數據產業、做優數據生態」。

第一財經報導，近年來各地紛紛成立數據集團。在省級層面，北京、上海、江蘇、四川、湖北、陝西、湖南、河南、福建等省分均已組建省級數據集團。其中，上海數據集團註冊資金50億元，福建省大數據集團註冊資金高達100億元。

Quinn政經瞭望：「共匪玩的就是憑空造錢，讓數據變成資產，就能抵押，就能借新還舊。建議未來再成立一些『國家空氣集團』、『國家淡水集團』」。

有網民說：「不停地把人趕去低毛利或完全陌生的領域裡，他們坐享成熟行業的穩定收益。」質疑新央企的作用。

老貓牙口好：「十多年來，手機實名了、上網實名了、機票火車票實名了，甚至買菜刀都要實名了。現在，我們的實名，變成數據資源、擁有『要素價值』了。」

網民紛紛留言：「找到沒買社保的人。」「又是一套官僚體系，全國上下又是數十萬人。」「過兩年，又是兩隻大老虎，幾百億的大窟窿，然後又是一批小老虎上任。」「這個生意來錢快啊，躺著賺詐騙集團的錢。」

河北「雄安新區」位於河北省保定市東部，由雄縣、容城縣、安新縣及其周邊部分地區組成，成立於2017年4月1日。該工程是由中共黨魁習近平親自拍板的政治工程，中共鼓吹是「千年大計」。這個建設早期就投資了6700億的項目，目前被指又是爛尾工程。

中共雖然在雄安新區投入了鉅額資金，興建了宏偉的高鐵站、高樓大廈以及完善的綠化基建，但由於缺乏自然的人口吸引力和產業支撐，街頭和居民區長期空空蕩蕩，呈現「空城」景象。中共曾通過強制命令方式，要求北京一些央企總部、大學、醫院等公共服務機構遷往雄安，但遭遇「軟抵抗」。

中共將新央企國家數據集團總部設在雄安新區，有分析認為，在一定程度上承載著為重大國家戰略「背書」的政治意圖，中共也試圖通過行政手段帶動大量人員遷入，緩解外界對該地區「空城」的質疑。

六大銀行布局關鍵礦產

【看中國訊】世界銀行等六家多邊開發銀行17日公布關鍵礦產合作框架，將協調融資、基礎設施建設及政策支持，協助發展中國家建立從礦產開採、精煉到加工和製造的完整產業鏈，降低全球供應鏈過度集中的風險。

據路透社報導，參與機構包括世界銀行集團、非洲開發銀行、亞洲開發銀行、歐洲復興開發銀行、歐洲投資銀行及美洲開發銀行。六家銀行計畫透過聯合融資、貸款擔保等方式吸引私人資本，並協助資源國興建電力、交通、物流及供水設施，推動連接礦山與加工中心的「礦產走廊」。合作將由專責工作小組協調，每年公布進展。

世界銀行集團總裁班加表示，計畫在五年內將關鍵礦產業務規模擴大至目前的五倍。該行預計2026至2030財年間，在金屬及礦產領域提供及動員190億美元資金，高於過去五年的36億美元。首批合作計畫涉及八國，包括印度、哈薩克斯坦及贊比亞。印度擬在2031年前動員50億美元，建設加工園區及稀土走廊；哈薩克斯坦計畫動員最多200億美元，發展加工業與人才培訓。贊比亞希望到2031年將年度銅產量提高至300萬公噸。世界銀行另已確定20個潛在合作國家，計畫協助當地發展加工與製造業，讓更多就業機會和經濟價值留在這些資源國。

國際能源署指出，中國目前占全球約85%的磁體稀土分離加工、70%的鋰精煉及逾90%的電池級石墨產量。中國去年實施部分稀土出口管制後，美歐一些汽車廠曾因永磁體短缺減產或停工。該署並指出，在主要供應國以外建設精煉項目，資本成本可能高出20%至逾150%，加上技術及基礎設施不足，資源國難以自行建立產業鏈。六家銀行希望藉由融資與政策合作，提高當地礦產附加價值，擴大全球供應來源。

快狗打車一元售內地業務 轉戰海外

【看中國訊】快狗打車控股有限公司16日公告，擬以人民幣1元出售中國內地業務，並建議將中文名稱改為「GOGO科技」。公司上市僅四年，市值已從逾140億港元跌至不足1億港元。

據公告，快狗打車與買方簽訂有條件買賣協議，出售所持目標公司的全部股權，交易完成後，該公司將不再是快狗打車附屬公司。據澎湃新聞報導，買方為香港註冊的Crestpoint Investment Limited，由商人吳子峰全資持有。出售涉及天津五八到家貨運服務有限公司、天津快狗貨運服務有限公司等經營實體，主要提供物流配送及技術服務。公司將把業務重心轉至香港及其他海外市場，使用「GOGOX」品牌。

公有領域



GOGOX前稱 GoGoVan

快狗打車表示，更改公司名稱不會影響股東權利及股份在港交所的買賣。出售完成後，公司不再以「快狗打車」品牌在中國內地經營業務。

快狗打車9月30日公布的中期報告顯示，2026年上半年集團收入為人民幣2.926億元，按年下跌10.9%。其中內地收入從去年同期的6840萬元降至4400萬元，跌幅達35.7%；香港及海外收入為2.486億元，占總收入85%。此前海外收入占比從2023年的62%，升至2025年的80.3%，反映營運重心持續轉移。

雖然海外業務已成為收入支柱，但今年上半年該部分收入仍由去年同期的2.599億元降至2.486億元，按年下滑4.3%。

快狗打車前身是2014年創立的58速運，2018年改名，2022年6月在香港上市。財報顯示，2022年至2025年營收分別為7.73億、7.53億、6.6億及6.71億元，四年累計虧損超過26億元，始終未能實現年度盈利。其中2026年上半年，擬出售的目標集團淨虧損約4926萬元。

快狗打車上市發行價為每股21.50港元，首日市值曾超過140億港元。截至10月19日收市，市值僅餘7394.38萬港元。

財經簡訊

中國租賃業逾放飆升

【看中國訊】臺灣國票金控旗下國票創投轉投資的國旺租賃，受中國經濟疲弱影響，逾期放款增加。國票金10月19日表示，國旺租賃截至9月底逾放比達25.04%，今年累計虧損新臺幣3.4億元。國旺租賃去年認列投資損失達7489萬元。該公司授信集中於紡織、房地產開發、油電燃氣、電子及建築工程業，合計占授信總額77%。自2024年下半年起，逾期客戶持續增加，公司提高壞帳準備，並收緊放款，授信餘額持續下降。國票金目前已規劃裁撤營業據點、精簡人力及管銷成本，目標年底前將逾放比降回約5%。

南非夏威夷豆出口承壓

【看中國訊】南非夏威夷豆出口高度依賴中國。據國際堅果及乾果協會統計，南非2024年出口帶殼夏威夷豆4萬4104噸，其中94.7%銷往中國。然而，中國擴大種植，美國農業部預估，2026至2027年產季中國產量將達11萬噸，躍居全球第一。南非出口業者表示，中國買家要求進口產品比照當地價格，出口商難以承受。加上今年全球產量增加約20%，全球銷量大致持平，部分產品美元報價下跌約8%。有農民反映收成僅售出一半，業界擔憂價格和庫存壓力持續。有加工廠甚至傳出破產，倉儲空間日益吃緊。

普京同意重啟俄美烏三方談判

PHOTO BY AFP VIA GETTY IMAGES



▲ 無視川普警告，烏克蘭多架無人機於 18 日襲擊俄國聖彼得堡儲油設備。

【看中國記者萬厚德綜合報導】近日，川普總統簽署行政命令暫緩對俄制裁，並因烏軍 18 日對俄發動今年以來最大規模無人機襲擊而質疑澤連斯基無意停戰。同時，美國也沒有放棄外交途徑的努力，經過川普特使史蒂夫．威特科夫（Steve Witkoff）的斡旋，普京同意原則上恢復俄羅斯、美國和烏克蘭三方和平談判。此前，普京剛剛拋出美中俄三方峰會的提議，引起烏克蘭及歐洲的不滿。

能源基礎設施的致命博弈

烏俄衝突自 2022 年 2 月爆發以來，至 2026 年 10 月已歷時超過四年半。綜合《華郵》等多家媒體報導，烏俄地面戰線已陷入大範圍的僵持狀態。俄軍在部分前線推進極其緩慢且蒙受巨大的人員傷亡，俄烏雙方的空襲，不再只局限於對方的前線部隊或軍事基地，而是大規模、系統性地轟炸與軍事沒有直接關係的民生與經濟命脈。

隨著嚴冬將至，俄軍大幅提高了針對烏克蘭全境（包含首都基輔、扎波羅熱及第聶伯河關鍵橋梁）的空襲頻率，主要動用「見證者 -136」（Shahed-136）自殺無人機與「伊斯坎德爾」（Iskander）彈道導彈，集中火力摧毀烏克蘭的發電廠、變電所及民生供水系統。此舉旨在透過斷水、斷電及切斷供暖，迫使烏克蘭社會防禦韌性崩潰。

與此相對，烏克蘭軍隊則於近期動用了「火烈鳥」（Flamingo）與「海王星」（Neptune）等遠程國產打擊系統，深入俄羅斯境內發動開戰以來最大規模的無人機襲擊，成功擊中，包括：聖彼得堡大型石油碼頭、儲油庫以及列寧格勒一帶的軍事物流樞紐。烏克蘭以此展示其具備物理閹割俄羅斯能源出口能力的手腕，雙方的實質戰況已然演變成「以基礎設施對抗基礎設施」的極限消耗戰。

川普批評澤連斯基 呼籲換人談判

18 日，烏克蘭襲擊了俄羅斯聖彼得堡的一座石油碼頭。當天，川普在眞實社交（Truth Social）平臺發文，批評澤連斯基持續攻擊俄羅斯柴油煉油廠，並質疑他是否眞正希望結束戰爭。

川普表示，澤連斯基不想結束這場戰爭，而且很可能從來就沒想過。他還要求烏克蘭停止襲擊俄羅斯煉油廠，並暗示烏克蘭需要新的領導人。

據多家媒體報導，川普 19 日在白宮南草坪接受記者採訪時表示，烏克蘭本來很久以前就可以通過談判解決戰爭問題。

他說：「烏克蘭本來很久以前就可以解決這件事。如果他當時聽了我的話，你們還記得橢圓形辦公室那次會面吧！他早就應該達成協議了。」

川普指的是 2025 年 2 月，他與澤連斯基在白宮橢圓形辦公室舉行的會晤。當時，川普曾提醒澤連斯基，烏克蘭面臨輸掉戰爭的風險，而美國提供的軍事援助，是烏克蘭能夠維持有利地位的重要原因。

川普接著說：「我認爲，現在是時候讓其他人代表烏克蘭進行談判了。」他還強調，美國已經向烏克蘭提供了大量援助。

川普說：「我們給了烏克蘭很多。他們卻沒有給我們任何東西。記住這一點。」

普京同意恢復 俄美烏三方和談

俄羅斯總統弗拉基米爾．普京（Vladimir Putin）10 月 21 日會見美國總統川普（Donald Trump）的特使史蒂夫．威特科夫（Steve Witkoff），同意原則上恢復俄羅斯、美國和烏克蘭三方和平談判。

據路透社報導，普京與威特科夫當天在俄羅斯聖彼德堡的康斯坦丁宮舉行會談，討論結束俄烏戰爭的新方案。這是威特科夫第九次與普京面對面會談。克里姆林宮表示，新一輪三方技術層級談判可能於 11 月 10 日或之後舉行，阿聯酋阿布達比是考慮中的地點之一。

不過，俄羅斯與烏克蘭在領土、安全保障及戰爭結束條件等問題上仍存在重大分歧。此次會談尚未達成停火或和平協議。

俄美烏三方談判 可能11月重啟

克里姆林宮助理尤里．烏沙科夫（Yuri Ushakov）表示，普京原則上同意 11 月恢復俄羅斯、美國和烏克蘭之間的三方談判。新一輪談判預計由技術專家參與，重點討論戰爭結束後如何保障俄羅斯與烏克蘭的安全。

此前，美國推動的俄烏和平談判最後一輪於 2026 年 2 月舉行。此次恢復談判的設想，意味著華盛頓正在尋求重新建立三方外交溝通管道。

威特科夫在與普京會面前一天，曾在挪威奧斯陸與烏克蘭總統弗拉基米爾．澤連斯基（Volodymyr Zelenskyy）、芬蘭和挪威領導人以及歐洲和北約代表舉行會談。

一名美國官員表示，烏克蘭方面提出了新的想法和方案。威特科夫向普京介紹相關討論時稱，會談顯示出一定程度的進展。

但烏沙科夫表示，歐洲和烏克蘭提出的一些新思路並未完全令俄羅斯滿意。普京及俄羅斯官員也沒有表示，莫斯科已經準備放棄此前提出的主要戰爭目標。

領土與北約問題仍是和平談判難點。路透社指出，俄羅斯的主要要求包括控制烏克蘭東部頓涅茨克地區、反對烏克蘭加入北約，以及達成整體和平協議，而非僅僅實現臨時停火。

烏克蘭則持續尋求可靠的安全保障，以防止未來再次遭到俄羅斯軍事進攻。

普京提美中俄三方峰會

此前，普京剛剛提出美中俄三方峰會的建議。根據「德國之聲」（DW）與《華爾街日報》的權威報導，俄羅斯總統普京近日提出利用 11 月於中國深圳舉辦的亞太經合組織（APEC）領導人峰會這個中方主場的便利性，在場邊舉行美、中、俄三方元首峰會，直接將多邊會議轉化爲「美中俄」的特定對話框架，共商如何結束烏克蘭衝突。

這項提議在性質上完全沒有邀請烏克蘭總統澤連斯基，也排除了英、法、德等歐洲核心盟友，引發了烏克蘭與歐盟的不滿。

面對俄美中三國領袖可能在排除烏克蘭的情況下談論俄烏停戰，烏克蘭外交部長瑟比加（Andriy Sybiga）認爲這只會適得其反，鼓舞普京繼續這場戰爭。他說普京是個「戰犯」。他強調，這種將烏克蘭命運交由三方峰會來討論，本質上是在變相鼓勵侵略，只會進一步助長普京繼續擴大戰爭的氣焰。

美國國務卿盧比奧也證實三國正在就結束烏克蘭戰爭的可能性進行磋商。但川普總統在 19 日受訪時聲明，他參與三方峰會「更傾向於討論核武控制與無核化，而不是烏克蘭」，分析認爲美方對於深圳峰會的目標議題與俄國不同。

對此，中共外交部在例行記者會上維持高度謹慎，僅表示「目前沒有可以提供的信息」。

華盛頓智庫史汀生中心中國項目主任孫韻（Yun Sun）認爲，北京希望藉此提升自身在國際外交中的地位，並爭取成爲美國與俄羅斯之間的調解者。

不過，這項安排對北京同樣存在風險。知情人士表示，中方原本希望利用深圳 APEC 峰會，展示中國在亞太地區的影響力。如果額外安排一場涉及俄烏戰爭的三方峰會，可能會讓原定議程失去焦點。

美暫緩對俄制裁及施壓

在能源問題上，川普近期與普京達成一項協議，由美國購買俄羅斯柴油，並協助俄羅斯柴油進入全球市場，希望緩解美國燃料價格上漲的壓力。

16 日，川普還決定暫緩實施原定對俄羅斯施加的制裁。

根據《自由時報》與報導，川普於 16 日深夜發布行政命令，宣布全面豁免《葛蘭姆對俄制裁法　案》（Lindsey O. Graham Sanctioning Russia Act）　中，針對全球前五大俄羅斯原油與天然氣進口國（包括：中國、印度、土耳其等）原定課徵的 100% 至 500% 的懲罰性關稅與限制措施。

一名白宮高級官員解釋，川普是在評估其他降低燃料價格的方案後，做出相關決定。

對於暫緩制裁的決定，川普表示，他不希望因此把俄羅斯趕離談判桌，影響結束戰爭的外交努力。

儘管川普總統發布了豁免令，試圖藉此平抑油價，但鉅亨網分析指出，全球能源市場在短期內並未如其預期般大幅下跌。主要原因在於中東霍爾木茲海峽的衝突導致航運風險與保費飆升，加上烏克蘭軍隊隨即以長程無人機對俄羅斯石油碼頭實施物理轟炸，直接抵消了制裁放寬的預期出口產能，使得美國原油期貨價格依然高掛在每桶 101 美元的高位。

俄烏相互空襲 冬季能源危機逼近

烏俄戰事歷時四載半，雙方相互的空襲行動還在升級。烏克蘭對聖彼得堡發動大規模攻擊的同時，俄羅斯也繼續轟炸烏克蘭境內的能源設施和居民區。

據美聯社報導，俄羅斯對烏克蘭南部扎波羅熱（Zaporizhzhia）的襲擊造成一名女性死亡，另有至少 2 人受傷，其中包括一名 6 歲女童。

澤連斯基表示，烏克蘭多個地區的能源設施再次遭到俄羅斯無人機和導彈打擊，導致數萬戶家庭斷電。

隨著冬季臨近，烏克蘭電力系統面臨越來越大的壓力。持續遭受襲擊的發電廠、變電站和輸電設施，需要大量防空武器保護，而烏克蘭目前正面臨防空攔截彈供應不足的問題。

《華盛頓郵報》此前報導，烏克蘭的愛國者（Patriot）防空系統攔截彈庫存已降至危險水平，部分關鍵彈藥的供應受到延誤影響。

除了武器供應，烏克蘭對美國情報和衛星通信系統的依賴，也成爲雙方關係緊張時的一項重大風險。

俄羅斯方面則堅持認爲，烏克蘭的遠程襲擊無法改變戰爭整體走向。克里姆林宮發言人德米特里．佩斯科夫（Dmitry Peskov）表示，基輔雖然繼續抵抗，但無法改變當前事態的發展方向。

寰宇新聞

加拿大阿爾伯塔省 19 日舉行的公投結果顯示，選民以壓倒性多數選擇留在加拿大。據加拿大電視臺（CTV）報導，截至 20 日下午 4 點，已統計 89% 的選票，約 75% 的選民支持留在加拿大，不足 25% 的選民支持就脫離加拿大舉行具有約束力的公投。省長丹妮爾．史密斯表示，將尊重選民授權。她說：「只要我還是省長，就不會就此問題再次舉行公投。」前保守黨議員達米安．庫雷克（Damien Kurek）撰文指出，阿爾伯塔省公投結果表明阿省民眾並未放棄加拿大，但若將其解讀爲對現狀的認可，就大錯特錯。他認爲，決定阿省去留的主要是保守派選民，即便在分離主義和民粹運動活躍的地區，也有大量選民拒絕放棄加拿大。阿省存在一個「沮喪的大多數」：他們認爲本省受到不公平對待，卻仍是加拿大最自豪、最愛國的群體之一，民調顯示其人數已升至 70% 以上。庫雷克強調，答案很簡單：加拿大需要傾聽民意。加拿大從來不是自上而下的中央集權國家，聯邦制的根本在於尊重並妥善治理區域差異，聯邦政府應與各省合作，而非發號施令。

俄羅斯軍方衛星「宇宙 -2612」（Kosmos 2612）近日被發現長時間追蹤美國註冊、由商業衛星影像業者「ICEYE」營運的雷達成像衛星「ICEYE X36」，兩者一度於 19 日約 16 點 7 分發生約 26 公尺極近距離接觸。這種在軌道上精準接近、調整相對位置，並長時間尾隨的行動，遠非一般衛星飛越，而是被專家視爲高度複雜、可能具有危險性的近距離太空操作。由於 ICEYE 長期爲烏克蘭提供雷達衛星影像，相關影像也曾用於軍事目標的辨識和打擊，這次事件因此引發外界關注：俄羅斯是否正藉由近距離監視，蒐集衛星情報、干擾烏克蘭軍事行動，甚至爲未來的反衛星攻擊預作準備？「宇宙 -2612」衛星的行動之所以引發警戒，也與俄羅斯近年持續發展的「檢查衛星」（Inspector Satellites）有關。這類衛星名義上是用來接近、檢查俄羅斯自身在軌道上故障，或運作異常的太空設備。但美國官員多年來一直警告，相關技術具有明顯的雙重用途，既可用於檢測和維修，也可能轉作太空攻擊工具。

挪威斯瓦爾巴群島（Svalbard）首府朗伊爾城（Longyearbyen）居民最近收到通知，不得再飲用自來水，因爲當地永凍土融解，暴露出的基岩釋出了重金屬，並且滲入湖中，汙染了水源。突顯了全球暖化所造成的影響正逐漸擴大。《衛報》19 日報導，朗伊爾城是全球暖化最快的地區之一，距離北極點約 800 英里（約 1290 公里）遠，暖化速度是全球平均速度的 5 倍至 7 倍，秋季氣溫每十年升高達攝氏 4 度。根據檢測，其中錳金屬含量曾一度飆高，接著是硫酸鹽與鎳。科學家警告，朗伊爾城的狀況，可能預示著其他北極城鎮未來的命運，因爲北極其他地區的基岩也是類似成分，永凍土也正在融解，朗伊爾城可能只是永凍土融解後影響淡水的第一例，加拿大北部、阿拉斯加等地區，未來也可能遭遇類似情況。

以色列將於 27 日舉行國會大選，在距離大選僅剩 9 天時，美國總統川普終於給予以色列總理內塔尼亞胡長期以來所尋求的全力支持。內塔尼亞胡則表示若能連任，就能與川普合作在「未來兩年內甚至更早，消除伊朗威脅」。川普在社群媒體發文，稱內塔尼亞胡是「偉大的戰士總理」，並表示這篇貼文就是他對「比比（Bibi，內塔尼亞胡的小名）的完全且全面支持」，暗示美以 8 個月前對伊朗發動的戰爭可能再度爆發敵對行動，強調如果伊朗人「不迅速改變行事方式，我們很快就會完成任務」。內塔尼亞胡將於 21 日年滿 77 歲，也是以色列任期累計最長的總理，斷續執政時間超過 19 年。內塔尼亞胡的主要對手是前國防軍參謀總長艾森科特（Gadi Eisenkot），他也是正直黨（Yashar）的領袖，經常指控內塔尼亞胡必須爲 2023 年 10 月 7 日的哈馬斯攻擊事件負起個人責任。目前民調顯示，內塔尼亞胡陣營與艾森科特領導的陣營都無法確定取得所需的 61 席，因而難以掌控總席次 120 席的國會並組成執政聯盟。

法國失控 左右大戰提前開打

文｜夏言

10月初，法國高中生與大學生因不滿教育環境惡化、教育資源不足等問題，爆發全國性抗議學潮。原本圍繞教師短缺、班級擁擠、學校設施老化等教育問題展開的抗議，很快在部分地區演變成縱火、打砸，以及與警方衝突的暴力事件。

MATTHIEU RONDEL / AFP VIA GETTY IMAGES



▲10月17日，法國不屈黨總統候選人梅朗雄參加巴黎示威活動。

LUDOVIC MARIN / AFP VIA



▲10月18日，法國總統馬克龍就抗議活動中的騷亂發表電視演說。

公有領域



▲法國國民聯盟領袖，2027年總統候選人瑪麗娜·勒龐。

截至10月5日，法國約有400至500所高中受到抗議影響，已有24所學校遭到破壞，近5000人被捕，其中絕大多數為青少年。法國政府已將部分事件定性為城市暴力，並加強警方部署。

法國的政治文化與社會發展深受歷次革命的影響。遊行、罷工、抗議和集會早已成為社會生活的一部分。但這一次運動的擴散速度和暴力程度，顯然已超出了普通學生抗議的範圍，也使一場原本屬於教育領域的社會運動，逐漸演變成一場政治較量。

首先，法國政府目前正面臨嚴重的公共財政壓力，正在推動2027年財政緊縮計畫。教育領域本來就是政府預算爭議的敏感部分，教師短缺、學校資源不足、獎學金及公共服務等問題，與政府削減財政赤字的計畫發生碰撞。

學生擔憂自己的未來，教師和學校工作人員也擔心實際收入和工作條件受到影響。再加上法國社會近年來面臨生活成本、住房負擔以及公共服務質量等壓力，這些不滿最終都彙集到一起。

因此，這場運動從學生的教育訴求開始，也獲得了部分教師和學校工作人員的支持與聲援。

但學生運動在獲得法國強大工會組織CGT、極左政黨「不屈法國」（LFI），以及其他左翼勢力支持參與後，街頭運動的政治色彩明顯增強，部分地區更出現縱火、毆打校長、襲警，以及破壞學校等惡性事件。法國政府及右翼政黨均指責部分極左政治力量介入抗議，並助長緊張局勢。

法國是現代政治意義上「左」與「右」概念的發源地。1789年法國大革命時期，議會座次逐漸形成了後來「左翼」與「右翼」的政治稱謂。但兩個多世紀過去了，法國政治依然深受「左翼」與「右翼」的拉扯，只是今天的政治分界線已經遠比1789年複雜。

法國總統馬克龍於2017年上臺時，提出走一條超越傳統左右的中間路線，所謂「既非左、也非右」（neither left nor right），曾經打破法國傳統兩大政黨的政治格局。但經過近10年的執政，馬克龍所代表的中間主義正遭遇左右兩邊的圍攻。

法國左翼長期批評馬克龍的經濟和社會政策，認為他的改革過於偏向企業和較富裕階層，在勞工權益、社會福利等問題上沒有充分照顧弱勢群體。其中，梅朗雄領導的「不屈法國」（La France Insoumise，LFI），更是長期與馬克龍陣營正面衝突。

而法國右翼及民族保守力量，則主要從移民、治安、國家認同以及法國主權等問題批評馬克龍。國民聯盟（Rassemblement National，RN）長期主張收緊移民政策、加強邊境控制、打擊非法移民，並強調法國國家利益和國家認同。

2027年4月，法國將舉行總統大選，馬克龍也將在任期結束後卸任。誰將主導未來法國政局，已經成為左右兩翼激烈爭奪的核心問題，而其中左翼尤其感受到壓力。

在極左思潮長期占據重要政治空間的背景下，歐美一些國家正在承受長期移民政策、社會治理，以及政治正確等問題帶來的壓力。然而，在過去相當長的一段時間裡，移民、文化衝突以及社會治安等問題，往往因為「政治正確」而難以充分討論，普通民眾即使感受到生活中的痛苦，也未必敢於公開表達。

直到美國總統川普的政治崛起，他以強硬手段挑戰極左思潮，推動收緊移民政策，並將社會秩序、傳統價值觀等議題，重新推到西方政治的中心。

在川普政治崛起的影響下，歐洲一些右翼或民族保守力量也不斷擴大政治影響力。意大利的梅洛尼政府就是一個典型案例，荷蘭、波蘭、奧地利等國的右翼力量，也在近年來取得明顯突破。這種「向右轉」的政治潮流，也不可避免地影響到了法國。

位於南半球的澳洲，同樣正在經歷類似的政治變化。澳洲是一個長期受到左翼思想影響較深的國家，即使被認為偏右翼的澳洲聯盟黨，也很難稱得上是傳統意義上的右翼政黨，更多時候呈現左右兩方面的中間派特徵。為了爭取中間選民，澳洲工黨與聯盟黨在移民、福利、社會政策等問題上，也經常存在趨同。

這也是為甚麼當澳洲出現一個更像右翼的一國黨時，朝野兩大黨同時給一國黨帶上了「極右」的帽子。但不管怎樣詆毀，一國黨的快速崛起，正在挑戰澳洲幾十年來的政治格局，並可能開創一個新的政治局面。

歷史是漫長的，而人的生命卻很短。很多政治觀念，在沒有真正影響到個人生活之前，人們往往不會改變；但當住房越來越難負擔、生活成本不斷上升、社會治安和文化衝突開始影響普通人的日常生活時，政治觀念才被大眾重新審視。這或許也是為甚麼近年來一國黨及其領袖寶琳·韓森的支持率出現快速飆升的原因。

2025年8月3日，約10萬人參加了在悉尼海港大橋舉行的親巴勒斯坦大遊行，活動雖有爭議，卻獲得左翼勢力的支持與參與，新州前州長與悉尼在任市長均走在遊行隊伍之中。當時，許多人或許並未意識到這場民族激情會給社會帶來甚麼。

數月後，悉尼邦迪海灘發生針對猶太社區的恐怖襲擊，一對父子持槍行兇，造成15名無辜者死亡，另有一名槍手被警方擊斃。事件震動澳洲社會，也使移民政策、社會融合、反猶主義，以及國家安全等問題，更加突出地進入公眾討論。

再回到法國。從總統戴高樂以來，法國傳統右翼長期都是這個國家重要的執政力量。但近幾十年來，法國傳統右翼的政治空間受到來自中間派、左翼以及新興民族保守力量的多重擠壓，整個法國幾乎是左派的天下，法蘭西正在失去原本引以為傲的風采。

馬克龍試圖站在左右之間，卻沒有消除法國社會深層次的矛盾。相反，法國面臨的財政壓力、經濟增長乏力、住房負擔、移民和治安等問題，使政治分歧越來越明顯。

於是，國民聯盟（RN）也藉此進一步發展壯大，逐漸從法國政治邊緣走向中心舞臺。這個通常被法國及國際媒體歸類為極右翼的政黨，在移民、國家認同、治安和國家主權等問題上的立場，使它成為法國右翼政治中最受關注的力量之一。這一點，與澳洲的一國黨頗有相似之處。

其中的核心領導者瑪麗娜·勒龐（Marine Le Pen）人氣旺盛，也被視為國民聯盟角逐2027年總統大選的核心人物。

法國極左勢力顯然不願意看到右翼力量進一步擴大影響。年輕人長期以來是法國政治參與率相對較低的群體，選擇支持年輕人的抗議運動，就可能在未來法國政治中獲得重要的戰略空間。

不屈法國（LFI）一直否認組織這場暴力運動，但其領導人梅朗雄及該黨多名議員，公開承認支持及參與學生抗議，並批評政府對學生運動的處理方式。

說來也奇怪，雖然網絡信息已經高度發達，但極左勢力為了政治目的，無論過去還是現在，總是能夠以「打破舊秩序、建立新世界」為號召，爭取年輕人的支持。年輕人有理想、有激情，卻也容易成為政治運動中最容易被忽悠的群體。

從法國大革命開創先例，到中國文化大革命的慘痛教訓，無數普通人，尤其是年輕人，都曾在無名的怒火與失控的激情之下成為政治鬥爭的工具。學生的憤怒或許是真實的，但政治力量對這種憤怒的利用與煽動，顯得更加真實。

說到法國大革命，就不能不提拿破崙。法國大革命掀起了激烈的政治衝突，革命力量（左派）與保守勢力（右派）之間的血腥衝突，導致法國社會處於癱瘓狀態，才有了拿破崙受命帶領軍隊歸國平亂，他一方面保留革命成果，一方面平息暴力，強化中央集權，最終自己稱帝。因此在法國歷史上，拿破崙是一個很難歸類的人物。

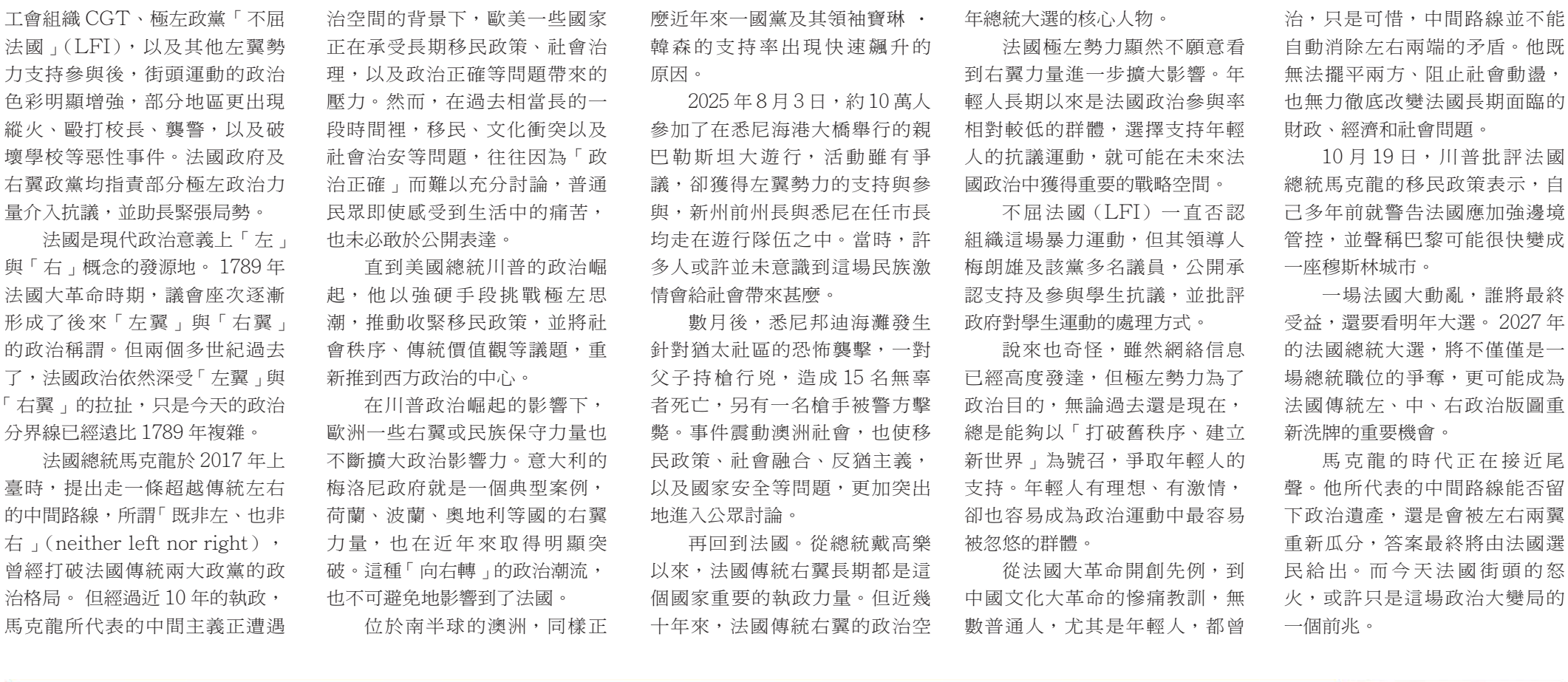
從法國大革命，到拿破崙時代；從19世紀法國反覆出現的革命與政權更迭，到今天法國社會的左右撕裂，這條歷史線索，始終處於複雜而激烈的政治衝突之中。

馬克龍或許曾試圖以所謂的「中間力量」來平衡法國動盪的政治，只是可惜，中間路線並不能自動消除左右兩端的矛盾。他既無法擺平兩方、阻止社會動盪，也無力徹底改變法國長期面臨的財政、經濟和社會問題。

10月19日，川普批評法國總統馬克龍的移民政策表示，自己多年前就警告法國應加強邊境管控，並聲稱巴黎可能很快變成一座穆斯林城市。

一場法國大動亂，誰將最終受益，還要看明年大選。2027年的法國總統大選，將不僅僅是一場總統職位的爭奪，更可能成為法國傳統左、中、右政治版圖重新洗牌的重要機會。

馬克龍的時代正在接近尾聲。他所代表的中間路線能否留下政治遺產，還是會被左右兩翼重新瓜分，答案最終將由法國選民給出。而今天法國街頭的怒火，或許只是這場政治大變局的一個前兆。



人口學家：中國人口或被高估1.3億

【看中國記者蔡思雲綜合報導】美國威斯康星大學高級研究員、人口學家易富賢通過研究指出，中共官方人口數字高估約1.3億人，到2100年甚至可能降至3.2億。他認為，長期高估人口規模和生育水平，不僅延誤了中國人口政策的調整，還可能誤導北京和華盛頓對中國經濟實力及未來發展前景的判斷。

近日，易富賢在《當代中國評論》（Contemporary China Review）發表專論〈中國人口數據操弄〉（China's Population Data Manipulation）。他透過入學與畢業統計、疫苗接種、戶籍登記、活產及死亡資料，交叉檢驗官方數字，並比較中國各省與全國人口資料、拆分分析人口普查紀錄，最終提出中國人口遭高估的結論。

他認為，中國2020年的實際人口不足12.8億，比官方公布的約14.12億少了至少1.3億。

此外，聯合國也預測，中國人口將在本世紀末大幅減少。《世界人口展望》（World Population Prospects）對2100年中國人口的估計，已從2019年版本的10.6億，下修至2024年版本的6.33億。

不過，易富賢認為，這仍過於樂觀，並預估有可能降至約3.2億。他表示，隨著現有中國人口的老化和死亡，若新生人口長期無法補上，總人口將快速萎縮。

易富賢分析，2000年人口普查是中國人口統計出現重大偏差的關鍵節點。他使用1990年人口普查作為基準，結合此後十年的出生、死亡及國際遷移數據進行推算，得出的2000年人口規模約為12.2272億，比中共官方公布的12.6583億少了約4300萬人。

他進一步指出，2010年人口普查公布的總和生育率為1.19，但這一數字後來被上調至1.63。生育率持續被上調，使中共官方長期低估人口下降的速度，也為繼續執行限制生育政策提供了依據。

在分析2020年第七次全國人口普查時，易富賢引入了疫情期間中國部分地區開展的全員核酸檢測數據。他蒐集了37個地區的檢測人數，並與2020年人口普查結果進行比較。這些地區的核酸檢測人數合計約1.7645億，而人口普查登記人數約為1.8959億，後者比前者高出7.4%。

如果不按人口規模加權，而是分別計算各地區的差異，人口普查人數平均比核酸檢測人數高出14.8%。易富賢據此推測，全國人口普查數據可能平均高估約11%。按照這一比例調整，2020年中國實際人口約為12.7億。

易富賢還使用小學招生、出生醫學統計和卡介苗接種量等數據進行比較。他認為，這些原本相互獨立的統計來源，在不同階段出現了異常變化，而部分數據的調整又被用來解釋人口普查與出生人口之間的矛盾。

易富賢提出，人口統計失真不僅涉及技術問題，還與中國地方政府的財政和行政利益有關。在部分時期，地方政府能夠獲得的教育經費、公共服務資源，以及上級財政轉移支付，與人口數量和學生人數存在聯繫。這可能使地方部門產生誇大人口或學校招生規模的動機。

易富賢認為，中共官方及聯合國過去對生育率和人口增長的預測過於樂觀，致使當局誤以為放開二孩政策會帶來大規模生育反彈。2016年全面二孩政策實施前，一些人口學者曾預計政策可能使生育率顯著上升，但實際出生人口遠低於這些預測。

按照易富賢的分析，中國的總和生育率到2025年已經降至1.0以下，這意味著人口老齡化和勞動力萎縮的壓力，可能比現有統計所反映的更加嚴峻。長期預測顯示，假如中國總和生育率穩定在0.8，人口可能在2050年減少至10.1億；2075年進一步降至6.2億；2100年只剩3.2億。然而，這些數字屬於特定生育率假設下的長期預測，而不是確定的人口發展結果。

易富賢認為，人口統計的長期高估，還可能解釋中國經濟中一些持續存在的結構性問題，包括居民消費不足、工業產能過剩，以及對出口的高度依賴。

他直言，年輕人口是住房、教育、食品、服裝，及其他家庭消費的重要來源。如果年輕人和兒童的實際數量遠低於官方統計，政府可能高估國內市場需求，並持續擴大生產能力。

與此同時，人口規模和未來勞動力增長被高估，也可能使中國經濟學家對中國趕超美國的前景產生過於樂觀的判斷；北京可能因此高估自身的長期經濟實力，而華盛頓則可能高估中國挑戰美國經濟地位的能力。兩國對未來實力對比的判斷，都可能受到同一組人口預測誤差的影響。

易富賢以為，人口老齡化和年輕人口萎縮造成的影響，將持續數十年，而中國過去的限制生育政策已經使這一趨勢難以逆轉。

這組研究的核心結論是，中國人口問題的嚴重程度，可能超出官方統計所顯示的水平，其後果也不局限於生育政策，而是涉及經濟增長、財政負擔、產業競爭力，乃至國際戰略。

2022年，中國還發生了轟動世界的「上海公安系統資料庫洩露」事件。西方的情報機構和數據專家經過分析，發現裡面包含的中國公民身分信息總數介於9.7～10億之間。

知名自媒體博主江峰在3月12日的「江峰漫談」節目中指出，中共吹噓的「中國有14億人口」完全是謊言。他指，中共的人口統計之所以會多出4、5個億，是因為過去幾十年來，地方政府、計生委、學校、醫院等為了騙取中央財政按人頭下撥的教育補貼、醫療補貼、維穩經費，瘋狂地在戶籍系統裡製造「幽靈人口」。

今年1月上海市金山區公安分局人社局、民政局聯合發布了人口數據：金山區期末戶籍人口是53萬4675人。1月分出生人口為108人，死亡人口為453人，死亡人數居然是出生人數的4.2倍。自然增長率是驚人的負千分之7.75。

ADEK BERRY / AFP VIA GETTY IMAGES



◀1月4日，北京街頭，婦女們推著嬰兒車。

疫情爆發5年內死5億人

今年1月25日，旅居海外的原中國媒體人曾節明在X平臺發文稱，1月24日收到中共體制內民政系統官員吹哨人的匿名爆料，內容令人震驚。

爆料人驚爆，三年疫情期間，中國真實死亡人數為3.87億人；2022年12月解除封控清零後，兩年內又死了1.53億人。

他說：「2020疫情爆發以來，迄今死亡的5.3億人，並非都是新冠病亡者，或疫苗副作用死者，許多『心死』、『腦死』者，不是死於甚麼疫苗副作用，而是死於當局的器官產業鏈的謀殺。」

他表示，外界所不知道的是，被中共當作「新經濟增長點」並重點扶持的器官移植產業鏈，正是在疫情的掩護下迅速發展起來的。疫情期間的各種強制措施，為器官配對和殺人提供了前所未有的方便。

疫情爆發後的前3年，被當局活摘的目標群體中，「八零後」的比例最高。疫情3年，「八零後」死亡率是「七零後」的兩倍，甚至比「五零後」還高，真正原因即在於此。當時，中國「八零後」奇怪的高死亡率，曾引起國際社會的關注。當局對此非常緊張，2024年末下令大部分器官獻體的死亡不再納入死亡統計。於是，全國各地遭拋屍的都是器官缺失的屍體，在殯儀館焚化時也不再歸為死亡者，只當失蹤者處理。自2025年開始，全國公安對這類事件不再立案。

爆料人披露，器官缺失的拋屍多得驚人，2025年是一個前所未有的增長高峰年。根據全國殯儀館內部統計，這類被當作「失蹤者」記錄的器官缺失屍體，「2025年多達1400多萬人，這不折不扣的是大規模的謀殺。」

爆料者強調，如果不知道這個真相，仍能夠忍耐苟活。「但今天目睹一個自稱是『人民政權』的當局，居然以大規模謀殺自己人民，特別是人民的下一代人來牟取暴利時，終於完全破防，實在是忍無可忍了……再不改朝換代，老百姓會很快絕種！中國會很快亡國！」

銀軌小學槍擊案 教師與學生家長聯手擊斃槍手

【看中國記者路克編譯／綜合】美國俄勒岡州一所小學15日發生致命槍擊案。一名16歲少年持霰彈槍闖入校園，向特殊教育班級開火，造成3名兒童和1名教師死亡，另有2人受傷。就在槍手繼續行凶之際，一名教師奮力與其搏鬥，一位恰巧駕車經過學校、兩名女兒也在校就讀的學生家長持槍衝入教室，將凶手擊斃。

制伏槍手 全過程約3分鐘

15日原本是俄勒岡州本德市（Bend）銀軌小學（Silver Rail Elementary School）的校園拍照日。家長們為孩子精心打扮，期待留下成長紀念，誰也沒有想到，一場噩夢即將降臨。

當天中午12時59分，一名駕駛紅色皮卡的男子發現有人攜帶長槍靠近學校。目擊者看到槍手將武器扔過圍欄，隨後翻越圍欄進入校園。司機上前質問時，槍手突然開火，至少3發子彈擊中了皮卡。

根據本德市警察局長邁克·克蘭茨（Mike Krantz）公布的調查結果，嫌疑人隨後向學校上鎖的玻璃門射擊，強行進入建築物。

槍手徑直衝進正門左側的一間特殊教育教室，使用12號口徑泵動式霰彈槍連續射擊，最多發射15發彈藥。

遇難者包括5歲的羅姆·薩默（Rhoam Summer），另外兩名分別為8歲和11歲的男孩，以及25歲的教師梅根·蘭伯特（Megan Lambert）。

另有一名7歲女童和一名54歲女教師受傷送醫。其中女童被轉往波特蘭的俄勒岡健康與科學大學醫院，受傷教師則在本德市接受治療。

警方還原的時間線顯示，下午12時59分接到第一通報警電話後，緊急調度中心迅速收到十餘通求救電話。下午1時1分，警方指示學校封鎖校園。下午1時2分，第一批警察抵達時，槍手已遭擊斃。整個過程僅約180秒。

女教師捨身搏鬥 學生父親持槍衝入教室

槍擊發生時，五年級教師凱西·希爾·史密斯（Kathy Sheil Smith）從教室窗戶看到槍手靠近教學樓。她立即通知辦公室，並將學生集中到教室角落躲避。

史密斯告訴KPTV電視臺，孩子們嚇壞了，有人在祈禱，有人安慰身邊的同學，但所有人都盡量保持安靜，避免引起槍手注意。

CODY RHEAULT/FOR THE WASHINGTON POST VIA GETTY IMAGES



◀10月16日，俄勒岡州本德市的銀軌小學門口，警方拉起黃色警戒線。

與此同時，另一間教室裡發生了驚險的搏鬥。警方表示，一名女教師發現槍手進入教室後，將自己的手機朝對方扔去，隨後奮不顧身地撲向槍手，試圖奪下武器。就在雙方扭打時，36歲的凱勒布·賈曼科（Kaylub Giamanco）衝進了學校。

據CBS和美聯社報導，賈曼科是本德市居民，有兩個女兒在銀軌小學就讀。槍擊發生時，他恰巧駕車經過學校，目睹嫌疑人向另一名司機開火。他隨即將車開進學校停車場，從車內取出合法存放的點40口徑手槍，沿著槍手進入的路線追了進去。聽到教室傳出槍聲後，他發現一名教師正與槍手搏鬥，隨即開槍，多次擊中嫌疑人，最終將其擊斃。

警方指出，如果沒有這名教師的反抗和賈曼科的及時介入，死傷人數可能進一步增加。

美國總統川普（Donald Trump）公開讚揚賈曼科是偉大的英雄，俄勒岡州州長蒂娜·科特克（Tina Kotek）也對其勇敢行為表達感謝。

不過，賈曼科本人並不希望成為公眾關注的焦點。他的母親肯達·弗里曼（Kenda Freeman）代表家人發表聲明，表示兒子無意尋求表彰，只希望感謝急救人員、學校工作人員以及社區給予的支持。

16歲槍手曾在該校就讀 母親購買涉案武器

隨著調查推進，警方確認槍手為16歲的格里芬·J·約翰二世（Griffin J. John II），他曾經是銀軌小學特殊教育項目的學生，目前已不在本德—拉派恩學區就讀。

令人震驚的是，他襲擊的正是自己過去接受特殊教育服務的學校，而槍擊主要發生在一間混齡特殊教育教室內。

據當地電視臺KTVZ報導，槍手使用的是一支Maverick 88型12號口徑泵動式霰彈槍，發射的彈藥，包括：鳥彈、鹿彈及獨頭彈。警方在嫌疑人身上和背包裡還發現約44發尚未使用的彈藥。

CNN援引知情執法官員稱，這支槍由嫌疑人的母親購買。警方仍在調查少年如何取得武器。

調查人員已經搜查嫌疑人住所，扣押電腦及其他電子設備，聯邦調查局（FBI）也參與調查，試圖查明其犯罪動機。

槍手母親在接受CNN採訪時表示，兒子此前沒有表現出任何明顯的危險徵兆。談到遇難家庭，她一邊傷心地哭泣、一邊不斷道歉，稱希望自己當初能夠做些甚麼阻止悲劇發生。

目前，警方尚未確定凶手為何選擇襲擊這所小學，也沒有公布證據證明特殊教育經歷與其行凶動機存在直接關聯。

全美掀AI監管罷課潮

麻州大學生積極響應

【看中國訊】隨著人工智能技術快速發展，圍繞就業、安全、隱私和社會影響的爭議也不斷升溫。10月20日，來自麻薩諸塞州多所大學的學生計畫走出課堂，參加一場全美範圍的「AI監管」行動，呼籲政府加強對人工智能產業的公共監督，並在風險得到更充分評估之前放緩最先進AI系統的發展。

據主辦方介紹，來自麻州的哈佛大學、麻省理工學院（MIT）、波士頓大學、東北大學、衛斯理學院（Wellesley College）、麻州大學（UMass）以及塔夫茨大學等院校的學生參加。組織者稱，共有約10所麻州高校的學生參與此次行動。當天中午至下午，學生、教授、工作人員以及社區人士在麻州州議會大廈外集會。

此次全國行動由倡議組織Irreplaceable發起，波士頓地區活動則由Massachusetts AI Action Network協辦。Irreplaceable將此次活動稱爲「National Walkout to Freeze AI」，主張在更完善的安全保障和公共監督制度建立之前，暫停進一步推動最前沿AI技術的發展。該組織已在全美多個州及大學校園安排類似活動。

組織者表示，學生擔憂的問題不僅是AI是否會取代部分工作，還包括畢業後的就業前景、個人隱私、公共安全、民主制度以及環境影響等。

Massachusetts AI Action Network聯合創辦人Ari Rosenthal表示，許多大學生從小被告知，高等教育可以幫助他們獲得穩定職業，但隨著生成式AI迅速進入編程、金融、法律、媒體及其他專業領域，一些學生開始擔心自己畢業時面對的就業市場可能已經發生根本變化。

主辦方還認爲，目前少數大型科技企業在AI發展的方向和速度上擁有過大的決定權，而公眾對這些技術如何訓練、如何評估風險以及何時推出新模型的參與程度仍然有限。因此，參加者計畫要求州和聯邦立法者制定更明確的AI監管規則，並增加獨立安全測試和透明度要求。

不過，此次活動所提出的「凍結AI發展」主張也比一般意義上的「加強監管」更進一步。目前圍繞AI政策的爭論大致存在兩種觀點：支持加強限制的一方擔心，技術發展速度已經超過監管和社會適應能力；而科技產業及部分研究人員則認爲，過於嚴格或全面暫停開發，可能阻礙醫療、科學研究、生產效率等領域的創新，也可能削弱美國在全球人工智能領域的競爭力。

事實上，麻州政府近期已經開始推動更嚴格的AI安全規定。州長希利（Maura Healey）9月曾要求州議會在「Mass Wins」經濟發展法案中加入人工智能安全及透明度措施，包括要求最先進AI模型接受更加獨立的安全評估，並要求企業更早報告嚴重安全事件。希利同時表示，AI具有巨大潛力，但相關技術不能以超過社會保障安全能力的速度發展。

麻州在這場AI政策討論中的位置也格外特殊。波士頓及劍橋不僅擁有MIT、哈佛等世界領先研究機構，也聚集大量人工智能、機器人、生物科技和軟件企業。近年來，麻州一方面積極推動AI產業發展，另一方面也開始面對數據中心能源消耗、就業變化、隱私保護以及人工智能系統安全等新問題。

今年9月，希利政府還簽署行政命令，對麻州未來數據中心的發展提出新的規劃和監管要求，強調數據中心建設不應讓當地居民承擔過高的電力、水資源及環境成本。隨著AI運算需求不斷擴大，數據中心與能源問題也逐漸成爲人工智能監管討論的一部分。

此次學生罷課行動反映出，AI已經不再只是科技行業內部的議題，而正逐步成爲教育、就業和公共政策領域的重要社會問題。

對於許多即將進入職場的大學生而言，爭論的核心或許並不是「是否使用AI」，而是當AI越來越深入人們的學習、工作和生活時，誰有權決定這項技術如何發展，以及政府、企業和公眾應如何共同承擔其可能帶來的風險。

隨著各州和聯邦政府陸續討論AI立法，美國圍繞人工智能監管的爭論預計還將持續升溫。

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。

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！

麻州最佳中小學出爐

劍橋、勒星敦學校居首

【看中國訊】《美國新聞與世界報導》（U.S.News&World Report）最新公布2027年度全美小學及初中排名，麻薩諸塞州多所公立學校表現突出。劍橋市（Cambridge）Dr.Martin Luther King Jr.School被評爲全州最佳公立小學，而勒星頓（Lexington）的Jonas Clarke Middle School則連續第二年蟬聯全州最佳初中。

今年小學榜首出現明顯變化。Dr.Martin Luther King Jr.School去年排名全州第四，今年一舉升至第一。排名第二的是位於Martha's Vineyard島上的Chilmark Elementary School，第三名則由Wellesley的John D.Hardy Elementary School獲得。

進入麻州小學前十名的學校還包括Weston的Woodland Elementary School和Country Elementary School、Cambridge的Benjamin Banneker Charter Public School與Maria L.Baldwin Elementary School、波士頓的Eliot K-8 Innovation School、Acton的Paul P.Gates Elementary School，以及Lexington的Joseph Estabrook Elementary School。

在初中排名方面，Lexington的Jonas Clarke Middle School繼續穩居第一。Brookline表現尤其突出，前四名中佔據三個席位：Lawrence Middle School排名第二、William H.Lincoln Middle School第三、John Pierce School第四。

Belmont Middle School排名第五，Lexington的William Diamond Middle School第六，位於Chestnut Hill的Edith C.Baker School排名第七。波士頓著名的Boston Latin School位列第八，Hopkinton Middle School和Needham的Pollard Middle School分別排名第九和第十。

值得注意的是，波士頓公立學校系統此次共有兩所學校進入全州前十。Eliot K-8 Innovation School排名小學第八，而Boston Latin School則進入初中榜第八位。Boston Latin School同時也是麻州高中教育中的傳統強校，在2026年《美國新聞與世界報導》的高中排名中繼續位居全州第一。

麻州最佳公立小學前十名

Dr.Martin Luther King Jr.School—Cambridge

Chilmark Elementary School—Chilmark

John D.Hardy Elementary School—Wellesley

Woodland Elementary School—Weston

Benjamin Banneker Charter Public School—Cambridge

Country Elementary School—Weston

Maria L.Baldwin Elementary School—Cambridge

Eliot K-8 Innovation School—Boston

Paul P.Gates Elementary School—Acton

Joseph Estabrook Elementary School—Lexington

麻州最佳公立初中前十名

Jonas Clarke Middle School—Lexington

Lawrence Middle School—Brookline

William H.Lincoln Middle School—Brookline

John Pierce School—Brookline

Belmont Middle School—Belmont

William Diamond Middle School—Lexington

Edith C.Baker School—Chestnut Hill

Boston Latin School—Boston

Hopkinton Middle School—Hopkinton

Pollard Middle School—Needham

《美國新聞與世界報導》表示，小學和初中的排名主要依據學生在州級數學及閱讀／語言藝術考試中的表現，同時結合學校學生的社會經濟背景進行評估。也就是說，排名不僅關注考試成績，也考察學校在不同學生群體中取得的整體教育成果。

從今年榜單來看，大波士頓地區依然是麻州優質公立教育資源最集中的地區之一。Cambridge、Lexington、Brookline、Weston、Wellesley、Belmont及Needham等長期以公立學校質量著稱的城鎮，再次有多所學校進入前十。

不過，學校排名只能作爲家長擇校時的參考之一。考試成績、師生比例、課程設置、特殊教育資源、課外活動以及學校文化等，都可能影響學生的實際學習體驗。對於準備在麻州購房或選擇學區的家庭而言，除了關注排行榜之外，也有必要進一步瞭解當地學區和具體學校的情況。








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



夫妻相處之道

聽懂彼此的心

◎文：夏勤


倘若我們能慢慢放下過去，以善意看待人與事，心境也會隨之開闊——此時眼裡看見的，不再是曾經的不快，而是秋日的色彩斑斕。

臺灣常見的行道樹——欒樹，又稱「四季樹」。每逢初秋時節，欒樹便會悄然換上秋日的妝容，枝頭上綻放出一簇簇金黃色的小花，燦若繁星。

到了深秋的時候，欒樹花落果成，粉紅色的蒴果悄悄地掛滿枝梢。綠葉、黃花、紅果交織相映，宛如大自然揮灑的一幅秋日彩畫，眞是美不勝收！


▲欒樹枝頭上綻放出一簇簇金黃色的小花，燦若繁星。

一天，我們和好友祥哥夫妻漫步其中，秋風輕拂著臉頰，欒樹早已隨著季節悄然換上了斑斕的秋裝。一邊散步，一邊欣賞沿途的秋色，夏日留下的暑氣也在不知不覺間悄然退去。秋風帶來一絲清爽，樹影灑落一地斑駁，多了一份悠閒與詩意。

我正陶醉於秋色之中，突然看到祥哥疾步追上阿雪，語氣急切地大聲解釋著甚麼。阿雪顯然已經有些不悅，轉過身說：「甚麼叫親戚合則來往，不合就不來往？你是甚麼意思？」

祥哥也急著回應：「對啊！你和二哥不合，就不必要來往啊！」話才說到這裡，兩個人便你一句、我一句，唇槍舌劍起來。

起初我還以爲他們眞的在爭論一件很嚴重的事，但是靜靜地聽了半天，才發現原來是兩個人根本沒有聽懂彼此話裡的眞正意思。

一個人急著解釋，另一個人急著爲自己辯白：一個人覺得自己是在體諒對方，而另一個人卻覺得自己被冷落、被排除在外。他們明明說的是同一件事，但落在彼此心裡之後，卻成了完全不同的意思。

我忽然明白，原來夫妻之間的許多爭執，未必眞是事情有多大，而是人在情緒上來的時，總會忍不住用自己的想法去猜測對方的心意。所以話還沒聽完，就先替對方下了結論；而對方還沒說完，就急著爲自己辯解。久而久之，一件小事也能變成心裡的一根刺，互相傷害著對方的心。

阿雪轉過身來，要我替她說話；我先生則是希望祥哥夫妻倆先冷靜下來，再好好溝通。我站在一旁，看著眼前這對夫妻，心裡不禁有些感慨：「這麼美的秋日景色，秋風輕拂、欒樹滿枝，原本是多麼愜意的一段時光，卻被一場誤會攪得彼此都不開心。」

同時，心裡也很感謝師父教導我用「眞、善、忍」去面對人和事。遇到事情時，少一分猜測，多一分善意；少急著證明自己，多一點耐心去聽對方把話說完，也許很多看似解不開的結，其實只是彼此都沒有眞正聽見對方的聲音。

我微笑著問阿雪：「你爲甚麼會對『親戚合則來往，不合就不來往』這句話這麼在意？」

阿雪說：「他叫我不要和二哥來往，可是他自己卻常常去找二哥，留下我一個人在家。」

聽到這裡，我才明白她眞正介意的，並不是那一句話本身，而是那句話背後帶給她的感受：她以爲丈夫選擇了二哥，卻把自己留在了一旁。

祥哥聽到後，則用一種不可思議的眼神看著自己的太太：「是你自己不要去的啊！」

阿雪立刻反駁說：「你二哥又沒有邀請我，我怎麼去……」祥哥聽到這裡，似乎欲言又止，他沒有再爭辯，只是靜靜地看著阿雪。

我想，也許夫妻相處就是這樣，有時候不一定是誰對誰錯，而是兩個人站在不同的位置和立場，所以看著同一件事情，自然會有不同的感受。

於是，我溫和地問阿雪：「你還記得我的表妹嗎？她因爲家裡貧困，出嫁時沒有嫁妝，婆婆就常常把她當傭人般呼來喝去，所以後來她就不願意再回婆家了。她先生也支持她，而她先生和女兒假日還是一樣回婆家，這件事，你知道吧？」

阿雪回想起來往事，點了點頭。

我繼續說道：「所以，當親戚之間相處得不愉快時，少來往，甚至暫時不來往，冷處理，也未嘗不可。而我覺得祥哥跟你說這話，是在給你空間。他沒有要求你一定要去，也沒有勉強你非得和誰來往，反而是尊重你自己的選擇。」

祥哥在一旁認同地點了點頭。

阿雪沉默了一下，才說：「可是，以前的事情都過去這麼久了……」

我看著她有些慚愧的樣子，問道：「那你是不是希望把以前的事翻篇，想到已經過去了就算了？如果你心裡已經放下了，是不是也願意和二哥一家人重新來往？」

阿雪不好意思地點了點頭。

祥哥馬上搶著說：「二哥從來沒有拒絕你去啊！他也是希望我們一家人都能過去的。」

這時，我看到阿雪臉上的神情慢慢地放鬆了下來。原來，困住她這麼久的，並不是一扇眞的關上的門，而是彼此心裡對那扇門的猜測。

我忍不住笑著說：「沒事啦！都說開了就好了。你們看，天都快黑了，我們回家吧！」祥哥夫妻倆也露出了開心的笑容。

夜幕低垂，秋風依然輕輕吹過，白日的喧鬧也漸漸沉靜下來。回家的路上，我回想著剛才的一幕，心裡多了一份感觸。人往往會記住曾經受到過的傷害，也會反覆想起那些曾經刺痛自己的言語。

倘若一個人能慢慢放下過去，不再讓過去的傷痕遮住眼前的風景，而是以善意看待人與事，心境也會隨之開闊。那時，眼裡看見的，不再只是曾經的不快，而是秋日欒樹的斑斕、他人不經意流露的善意，以及風吹樹梢、鳥鳴蟲吟交織而成的自然樂章，更會讓自己重新擁有感受美好、享受生活的心。



圖：Unsplash/ Anmol Arora



詩詞賞析

酬比部楊員外暮宿琴臺朝躋書閣率爾見贈之作

王維

舊簡拂塵看，鳴琴候月彈。
桃源迷漢姓，松樹有秦官。
空谷歸人少，青山背日寒。
羨君棲隱處，遙望白雲端。

作者介紹

王維（公元701年—761年，一說公元699年生），字摩詰，河東蒲州人，盛唐著名詩人、畫家。開元九年（公元721年）中進士，曾任太樂丞、監察御史、河西節度使判官等職，晚年官至尚書右丞，世稱「王右丞」。

王維精通詩歌、音樂、書法與繪畫，尤以山水田園詩成就最高，與孟浩然並稱「王孟」。他的詩歌擅長以簡潔的語言描繪清幽景物，常將山水、隱逸生活與禪意融為一體。蘇軾曾以「詩中有畫，畫中有詩」概括其藝術特色。

創作背景

詩題較長，交代了作品的寫作緣由。「比部」是刑部所屬官署，楊員外即在比部任員外郎的楊姓官員；「暮宿琴臺，朝躋書閣」是說他傍晚住宿琴臺，次日清晨登上書閣；「率爾見贈」則表示他即興寫詩贈給王維。王維作此詩酬答，因此題為「酬」。

楊員外的具體生平、琴臺與書閣所在，以及作品的確切寫作年代均已難以考定。從詩意看，楊員外當時居住或遊覽之處遠離塵囂，藏有古籍，又可在月下彈琴。王維便循著友人原詩所寫的行跡，想像其幽居環境，並在結尾表達對這種棲隱生活的羨慕。

需要說明的是，這首詩的作者歸屬存在異說。《全唐詩》將其收入王維卷中，同時注明「一作盧照鄰詩」；本篇依通行版本署為王維。

詩詞今譯

拂去舊書上的塵埃，重新展卷閱讀；等待明月升起，再取琴於月下彈奏。

這裡如同與外界隔絕的桃花源，居住其中的人幾乎忘記了漢代的存在；古老的松樹，又令人想起秦始皇曾為松樹封官的往事。

幽深空曠的山谷中，很少見到歸來的行人；青山背著夕陽，更顯陰冷清寒。

我羨慕你這遠離塵俗的棲隱之地，只能從遠方遙望那高入白雲的山巔。

詩詞解讀

這是一首酬答友人的五言律詩。楊員外先寫詩相贈，王維則從讀書、彈琴、幽谷、青山等景物入手，描繪友人居處的清雅與寂靜。全詩並未具體敘寫兩人的交往，而是將重點放在「棲隱處」的環境與氣質上，最後以「羨君」二字點明自己的嚮往。

首聯「舊簡拂塵看，鳴琴候月彈」，描寫幽居生活中的兩件雅事。「舊簡」指古老的書籍。書上已經積塵，閱讀之前需要輕輕拂拭，既表明這些書收藏已久，也使讀書的動作顯得安靜而從容。

「鳴琴候月彈」寫等待明月升起之後，在月色下撫琴。詩人並不急於彈奏，而是特意等待月亮，說明彈琴不只是消遣，更是一種與自然相契合的精神活動。古書、鳴琴與明月組成了一幅清雅的文人幽居圖，也呼應題目中的「書閣」與「琴臺」。

這兩句依照時間自然展開：白日登閣讀書，入夜對月彈琴。友人的生活遠離公務與喧囂，只在書卷、琴聲與月色之間度過。詩中沒有直接讚美他的品格，卻藉這些富有文化意味的活動，寫出其高雅從容的生活情趣。

頷聯「桃源迷漢姓，松樹有秦官」連用兩個典故。「桃源」出自陶淵明〈桃花源記〉。桃花源中的居民自秦代避亂而入山，後來與世隔絕，竟不知道外界已經歷漢、魏等朝代。「迷漢姓」正是用來形容此地幽深封閉，彷彿遠離了人間歲月。

「松樹有秦官」則化用秦始皇封松的傳說。據記載，秦始皇登泰山途中遇雨，在松樹下避雨，後將那棵松樹封為「五大夫」。此處以具有秦代色彩的古松，與上句的桃花源相互照應，使楊員外的居處彷彿保留著遙遠古代的氣息。

「漢姓」與「秦官」對仗工整，又共同模糊了現實的時間界限。在這片山林裡，朝代更替與世間紛爭似乎都已失去意義，只剩古老的松樹與寧靜的生活。這種超越世俗時間的感覺，正是王維山水詩中常見的幽深境界。

頸聯「空谷歸人少，青山背日寒」，由典故回到眼前山景。「空谷」寫山谷幽深寂靜，「歸人少」則說明來往其間的人極為稀少。一個「少」字，使整片山林顯得遠離人跡，也暗示友人的生活與繁華塵世保持著距離。

「青山背日寒」極富畫面感。山的背陰處照不到陽光，暮色降臨後，自然更顯寒冷。「背日」既點出光線的方向，也使青山呈現出明暗不同的層次。詩人沒有直接描寫風聲或霜露，只用一個「寒」字，便將視覺與觸覺連接起來。

這一聯中的「空」「少」「背」「寒」共同構成清寂的氣氛。山谷越空，人的身影越顯稀少；青山越深，背陰處越顯寒涼。這種幽寒並非令人恐懼的荒涼，而是遠離塵俗後特有的沉靜。

尾聯「羨君棲隱處，遙望白雲端」，由寫景轉入抒情。「棲隱」表明友人的居處不只是暫時遊覽之地，更具有隱居生活的意味。前面所寫的古書、鳴琴、桃源、松樹與空谷，都在這裡匯聚成一種完整的隱逸境界。

「羨君」直接說出王維的感情。他身在仕途，未必能夠立即離開塵世，因此只能從遠方仰望友人的棲隱之所。「白雲」在古代詩歌中常象徵高潔、自由與隱逸，「白雲端」既寫居處高遠，也暗示那是一個可望而未必能即刻到達的精神世界。

全詩最突出的特點，是將酬答應酬之作寫成了一幅清幽的山居圖。詩人從拂塵讀書、候月彈琴寫起，繼而引入桃源與秦松的古老想像，再以空谷、青山和白雲拓展空間。景物愈寫愈遠，友人的居處也愈顯高潔。結尾的「遙望」含蓄地表明：王維所羨慕的不只是山中的景色，更是一種擺脫塵俗、安頓心靈的生活。

寫作能力提升：怎樣把靈感留下來？

【文 / 念遠】北宋的歐陽修晚年寫《歸田錄》，回顧自己一輩子的創作，說過一句很坦白的話：「余平生所作文章，多在三上，乃馬上、枕上、廁上也。蓋惟此尤可以屬思爾。」的確，很多文章寫作者都體會過，文章的靈感偏偏就在還沒攤開紙筆的時刻冒出來。

這句話九百多年後被一位日本學者拿來當作思考方法的起點。日本英文學家外山滋比古在 1983 年出版了《思考的整理學》，薄薄的小書在日本長銷四十年，累計賣出兩百多萬冊，常年出現在東京大學和京都大學校內書店的暢銷榜上。外山滋比古 2020 年 7 月去世，享年 96 歲，書卻還在一版再版。

書裡談靈感的部分，很受讀者歡迎。外山滋比古的看法是，一個念頭剛冒出來的時候還很生，需要放一段時間，讓它在意識底下慢慢發酵。他借用了一句英國諺語：盯著看的鍋，水總是燒不開。人在剛想到一個點子時，往往被它最初的樣子牢牢框住，越是反覆琢磨，越繞不出那幾條舊路。等到把它放下一陣子，最初那股興奮退了，原先卡住思路的執念也淡了，再回頭看，才看得出哪裡值得發展、哪裡只是一時的錯覺。美國德州農工大學的心理學家史密斯在 1989 年做過一組實驗，給受試者出一些字謎題，同時故意塞給他們誤導性的提示。一直埋頭作答的人，很難擺脫那些錯誤線索；中途被打斷、去做別的事的人，回來後反而更容易解開。研究者的解釋是，暫時離開讓那條錯誤的思路被淡忘了，新的連結才有機會浮上來。忘掉，等於替念頭鬆了綁。可是人腦很難做到「暫時不想」。放著不管，它可能跟每天湧進來的瑣碎資訊一起被沖掉；一直惦記著，又會忍不住反覆去翻動它，結果什麼也沒釀成。

怎麼辦呢？他給的解法很樸素，就是先寫下來。一旦知道這個念頭已經落在紙上，心裏就踏實了，可以放手先讓它離開腦子，需要時翻開本子，它還在原處。

這個說法在心理學裡也能到呼應。早在 1927 年，前蘇聯心理學家蔡加尼克就發現，人對沒做完的事情記得特別牢，會不自覺地一再想起，這就是所謂的「蔡加尼克效應」。2011 年，美國佛羅里達州立大學的鮑邁斯特和馬西坎波做了一組實驗，讓受試者對一件懸而未決的任務寫下具體計畫，結果這些人在後續作業裡被那件事干擾的程度明顯減輕。把事情寫下來，等於告訴大腦「這件事已經在管了」，它才肯放開。

靈感偏愛不方便的地方？

歐陽修的「三上」，外山滋比古換成了現代版本：通勤電車裡、床上、廁所裡。這些地方看起來最不適合工作，卻最常浮現和手頭問題有關的好主意。

西方的科學家也有類似的體會。德國物理學家亥姆霍茲 1891 年在七十歲壽宴上回顧自己的研究生涯，提到那些關鍵的想法很少在書桌前疲憊地硬想時出現，反而常在早晨醒來的時候，或是天氣晴朗時在山間慢慢散步的途中。法國數學家龐加萊在 1908 年出版的《科學與方法》裡也記下一段經歷：他為一個數學難題苦思多日無果，後來出門參加地質考察，在庫唐斯準備踏上公共馬車的那一刻，答案忽然清楚地浮現出來。



靈光一閃的那一刻很珍貴，真正讓它變成作品的，是後面那段被寫下、被放下、再被撿起來的時間。（圖片來源：Trickster*/stock.adobe.com）

英國學者沃拉斯在 1926 年的《思考的藝術》裡，把創造的過程分成準備、醞釀、豁然開朗、驗證四個階段。外山滋比古說的「發酵」，大致就落在醞釀這一段：人把問題放下了，腦子卻還在底下悄悄運轉。

也因此，靈感來的時候往往手邊什麼都沒有。外山滋比古的建議是在床邊放一大張紙和一支鉛筆，半夜醒來有了念頭，不開燈也能摸黑寫下，第二天早上字跡就算歪七扭八、疊成一團，只要認得出幾個關鍵詞，就夠把念頭找回來。

一本隨身　一本存檔

外山滋比古自己的做法分兩層。第一層是隨身帶一本普通的小記事本，印好的日期和格線都不去管，想到什麼就用小字簡單記下要點，每條前面編號、寫上日期，寫完畫一道線隔開。

過一陣子回頭翻，會發現有些當時覺得了不起的想法，現在看來平平無奇。外山滋比古認為，這類點子在沉澱期間就已經斷了氣，丟掉也不必可惜，它和你沒有緣分。

那些隔了一段時間再看仍然讓人心動的，才值得搬進第二層：一本比較講究、專門用來保存想法的筆記本。每個點子佔一個位置，先寫一個標題，再把要點條列出來，註明抄過來的日期、原本在記事本裡的編號，旁邊還可以貼上相關資料。他特別提到，原本在小本子上只有三條要點，謄寫時常常變成五六條，這就是想法在沉睡時悄悄長大了的證據。

等到有人來約稿，他就翻開這本筆記，看看哪個標題現在讀來有意思。已經寫成文章發表的，他在那一頁角落畫兩道紅線，拿去做過演講的畫一道，再用紅筆記下刊登的媒體和日期。按他的說法，這個點子的一生到此就算圓滿結束了。

外山滋比古有一個觀察很值得記住：一個點子能在自己腦子裡熬過幾個月的淘汰還活著，說明它已經通過了第一道關卡，拿出去給別人看，大概也經得起考驗。靈光一閃的那一刻很珍貴，真正讓它變成作品的，是後面那段被寫下、被放下、再被撿起來的時間。

美中西部城市成購房「避風港」

【看中國記者田靜心編譯/綜合報導】美國房價持續上漲這些年，首次購房者想找到價格合適的房子越來越難。房地產網站Realtor.com 10月8日發布的最新研究顯示，部分中西部城市仍保留著相對充足的入門級住房選擇，其中俄亥俄州托萊多以42.1%的占比，在全美100個最大都會區中排名第一。這項研究分析了全美100個最大都會區，約8300個郵政編碼區域的待售房屋數據，把掛牌價不超過當地房屋掛牌價中位數80%的住宅，歸類為「入門級住房」。

2019年8月，全美劃分入門級住房的價格門檻約為26萬美元，到2026年8月已升至34萬美元，7年間上漲30.8%。與此同時，入門級住房占全部待售房源的比例，從38.1%降到36.2%。但報告指出，這個降幅主要發生在疫情期間，到2022年8月，比例已經跌到36.3%，此後4年基本沒再變化。Realtor.com高級經濟學家漢娜·瓊斯（Hannah Jones）表示，房價可負擔性只是故事的一半，更關鍵的是，這些相對便宜的房子，到底有沒有真的出現在買家想住、需要住的地方。

房源結構也在變。2019年，公寓和聯排住宅只占入門級房源的18%，到2026年已升至27.1%。瓊斯說，這類房型正悄悄成為越來越重要的購房入口，單戶獨立屋對首購族越來越難觸及的情況下，這是市場自我調整的一種方式；不過她也提醒，公寓類住宅通常伴隨著物業管理費、保險成本和貸款條件上的差異，買家不能只看價格標籤。報告估算，如果入門級住房占比維持在2019年的水平，今天的市場上應該能多出逾2.1萬套這類房源。



AdobeStock

按入門級住房占當地待售房源比例排序，俄亥俄州托萊多（Toledo）以42.1%居首，其後是密蘇里州聖路易斯（40.7%）、密歇根州底特律（39.8%）和俄亥俄州阿克倫（39.3%）。這幾座城市自2019年以來的房價漲幅，都低於全國平均水平。值得一提的是，托萊多這兩年本身也是地產界關注的焦點——Realtor.com今年早些時候發布的「2026年十大熱門房市」榜單裡，托萊多排名第四，預測當地房屋中位價將上漲13.1%。

不過，一座城市入門房比例高，不等於買家在各個片區都有同樣多選擇。研究進一步比較房源在不同郵政編碼區域的分布後發現，堪薩斯城和聖路易斯的選擇面反而更廣：堪薩斯城有39個郵政編碼區域以入門級住房為主，聖路易斯有36個；相比之下，托萊多雖然整體占比全美最高，符合「入門房主導」的郵政編碼區域卻只有8個，阿克倫也只有10個。

Realtor.com同日發布的另一篇報導，給出了更具體的價格參考。今年8月，堪薩斯城入門級住房的掛牌價中位數約為31.2萬美元，聖路易斯約為23.1萬美元。當地房地產經紀人表示，在堪薩斯城部分地區，31.2萬美元的預算能買到兩到三間臥室的住宅，有些還帶車庫；市區一些歷史較久的社區，也能找到面積較小的老式獨立屋。在聖路易斯，購房者可能以更低價格，買到經過部分翻新、結構狀況良好的住宅，但如果想住進學區較好的社區，通常得加預算，或者接受面積更小、裝修更簡單的房子。

跟2019年相比，南卡羅來納州哥倫比亞的入門級住房占比下降了8.3個百分點，降幅全美最大；北卡羅萊納州溫斯頓-塞勒姆下降7.5個百分點，佛羅里達州開普科勒爾-邁爾斯堡下降6.9個百分點，喬治亞州奧古斯塔下降6.5個百分點。這幾座城市的房價雖然已從2022年高點回落，但入門級住房在當地房源中的占比，並沒有跟著恢復。反方向的例子也有：愛達荷州博伊西的入門房占比提高了4.7個百分點，俄勒岡州波特蘭提高4.0個百分點，愛荷華州得梅因提高3.7個百分點，加州聖荷西提高2.9個百分點，科羅拉多州丹佛提高2.5個百分點。不過報告特別提醒，「入門級」是按各地自身房價水平劃分的相對概念，占比提高不代表這些城市的房子實際變便宜了。

研究把約8300個郵政編碼區域按房源結構分類：18.3%以入門級住房為主，20.3%以「改善型住房」（掛牌價達到中位數125%以上）為主，剩下61.4%屬於混合型市場——兩類房源占比都沒有達到60%的門檻。全美100個最大都會區裡，有81個以這類混合型區域為主。

瓊斯說，這項數據的關鍵發現是，多數入門級住房其實並不在以「入門房」為主的郵政編碼區域裡，而是散落在混合型區域，甚至一些以改善型住房為主的地方也能找到。這意味著首購族在比較城市之間差異的同時，也值得再往下看一層，細看同一座城市裡不同片區的房源構成。

未來十年 或釋出千萬套房

【看中國記者田靜心編譯/綜合報導】最新研究顯示，隨著嬰兒潮世代和沉默世代逐漸老去，未來十年美國預計將有約1390萬套住房由年長屋主釋出，但入門級住房有限，首次購房者恐難明顯受益。

房地產網站Realtor.com於10月5日發布報告指出，這兩個世代持有並居住的住房，預計從2026年的3670萬套，降至2036年的2280萬套，平均每年減少139萬套，較過去十年增加約74%。

這波被稱為「銀色海嘯」（Silver Tsunami）的住房釋出潮，有望緩解供應緊張。過去一年，美國住宅掛牌總量約572萬套，較疫情前少57萬套。若2027年釋出的住房約45%進入市場，便可能填補缺口。

然而，預計釋出的1390萬套住房中，約990萬套（71%）為3至4間臥室住宅，360萬套為5間或更多臥室住宅。2間或更少臥室的入門級住房僅38萬套，平均每年3.8萬套。

目前入門級住房掛牌量仍比疫情前少約10%，掛牌中位價卻高出65%，相當於上漲約11.8萬美元。

報告作者、經濟學家徐佳怡（Jiayi Xu）指出，市場真正短缺的是價格可負擔的入門級住房。研究發現，這類住房未來十年的預計留住率達70.7%，另有約68%的嬰兒潮世代屋主傾向在原居所安度晚年。

因此，即使未來住房供應增加，由於小戶型房源有限、價格高企，首次購房者的負擔恐難明顯改善。





一個死囚在鐵屋子留下的預言

文｜鐵流

太史公說：人固有一死，或輕如鴻毛，或重如泰山。

1964 年春，難友楊應森因「中國馬列主義者聯盟」右派反革命集團案，被判處死刑立即執行，我作為重大涉案人員送進死牢接受教育，俗稱「陪場」。

楊應森就義後，在我的心頭用血用淚刻下了一首詩：

蓉城獄西墜隕星，壯士飄然易水行；
圖匕雖未斷秦命，卻震中原動國魂。

楊應森是右派，我也是右派。在這之前，楊應森是解放軍中尉、中共黨員，我是黨報記者、團委書記。

成了「階級敵人」後，同在四川省公安廳「415」築路支隊勞教「改造」。不過他和我都是越「改造」越「反動」的「花崗岩」。六年後，楊應森被殺，我被判處重刑。

中共地下黨員周居正家破人亡

「中國馬列主義者聯盟右派反革命集團」一案，是 1962 年全國數萬起「反革命」案中的一個大案，先後抓捕 200 餘人，被殺的除楊應森外，還有中共地下黨員、中共西南黨校教員、「紅岩志士」周居正。

周居正在 1945 年讀書時就參加中共，從事地下工作。 1947 年在重慶領導學生運動，被國民黨抓捕囚於渣滓洞白公館。

誰知新政伊始七年後，周居正被劃為「極右」。再過七年後，他被羅織為「馬盟」首犯，被殺於江津永勝茶廠。

周居正的夫人曾昭英，幾十年不曾乾過眼淚，兩個兒子「下放」農村，不堪凌辱，一個兒子用鐮刀割喉而死，另一個兒子跳嘉陵江自盡身亡。留下無限辛酸、無限眼淚。

我和周居正在不同勞教中隊改造，但一同關押在成都省公安廳梓橦巷祕密

網絡圖片



中共地下黨員、中共西南黨校教員周居正

網絡圖片



1967年，文革時期大規模批鬥大會實拍影像。

監獄。一次放風，我只聽說他關在這裡，不知是哪個監舍，便引吭高歌：「誰願意做奴隸，誰願意做馬牛，人間的烽火，已燃遍了整個歐洲……」

歌聲喚來了他回應，監舍一處鐵窗的洞孔裡彈出個紙團，紙團上寫兩個字；「保重」。再看，一張清瘦的臉頰上嵌著副眼鏡，鏡片後有一雙炯炯有神的眼睛，像盞明亮的燈，沒有聲音，只有示意：勇敢點，頂住邪惡！……

「馬盟」一案，兩個共產黨員被槍殺，另有三名「教民」判處死緩，四名判處無期，被判十年以上有期徒刑的，多達二十餘人。這三十多名「案犯」，大部分是黨員、團員，他們中的不少人，曾為中共的建立出生入死，幾乎獻上生命。他們沒有死在敵人的屠刀下，卻死於為對付自己人立起的「革命」的絞架上，此案至今未昭雪。

楊應森冷眼等待最後的日子

在「陪場」的二十多個日子裡，我和楊應森在那不足十平米的死牢、黑不見天的地獄，相依為命朝暮相處，談論人生、談論未來，談論「人類最偉大壯麗的事業共產主義」，也談論我們曾忠於過的「偉大領袖」……

楊應森腳戴腳鐐，手繫背銬，不唉聲、不嘆氣，靜靜地等著那一天的到來。一天，他突然問我：「曉楓，我死了後，你有甚麼打算？」

我沒過多考慮，咬著牙憤憤地說：「活下去，堅決活下去!與他們鬥到底!」

他那泰然平靜的雙目落在我身上許久，問：「怎麼活？怎麼鬥？」「決不自殺！決不低頭！殺盡那些整人害人的傢伙，大不了像你吃顆子彈。」我激憤得有點歇斯底里。

好一陣沉默，他對我說：「曉楓，不自殺、不低頭，是對的，但不能有吃子彈的打算啊!你年輕，又有寫作才華，切不能盲動，做無謂的犧牲。中國政局會發生變化，絕不是鐵板一塊，縱是鐵板也會鏽化。到了那一天，把你看到的、聽到的寫出來，留下一頁頁歷史……」

我一怔：「有那一天嗎？」

「怎麼沒有？世上沒有不死的人，也沒有萬歲的皇帝。」「我在想，一個國家、一個政權，能不能通過非暴力的和平過渡，走上自由民主，像西方國家一樣，幾年選一次總統？我看不是沒有可能，但得等……」

我似乎像抓住了甚麼，輕聲問道：「你是說，老毛死後吧？」

他點點頭，說：「儘管人們天天喊他萬歲，他能活到萬歲嗎？」「那時叫他萬歲時候，熱血沸騰，渾身激動得發抖，眼裡噙著淚花。以為他會給我們帶來自由民主、幸福昌盛，誰知全是災難。」

死囚洞悉中共鬥爭本質

他拖著沉重的腳鐐說：「甚麼叫共產黨？共產就是你鬥我，我鬥你，除了農民鬥地主，工人鬥資本家外，兒子鬥父親、老婆鬥丈夫、學生鬥師長……不鬥就不叫共產黨。

毛澤東最壞一招，就是用美麗的詞彙，把人性靈魂深處最醜惡的東西釋放出來，比如出賣朋友叫分清敵我，落井下石叫劃清界限，揭發親人叫站穩立場，讓人放開手足做壞事。」

他說得入情入理，我聽得有鹽有味，似乎死牢變成了課堂。他分折道：「甚麼付出最輕鬆？出賣靈魂最輕鬆！」「拚命做壞事，拚命說謊造謠。誰的壞事做得多，誰的說謊說得大，誰就能搶到最好的位置。」

「這就是毛澤東熱衷的階級鬥爭，這就是毛澤東治國之術。一塊骨頭十條餓狗搶，互相之間你撕我咬，死拼惡鬥。中國早已成了一群瘋狗爭食的國家。」

是觸動、是啟迪，我回到兩年前曾探索過的題目：中國苦難何日才有盡頭？但未得出答案。

聽楊應森說到這裡，我忍不住岔斷他的話，問道：你和周居正是不是就為這個，才起來組織「馬列主義者聯盟」？

中國人都住在鐵屋子裡

楊應森淡淡一笑，然後說：「根本沒有甚麼組織，只是大家在一起議論，探求真理。」

他接著說：「周居正寫了一個小冊子叫《堅持新民主義革命》，就是這樣說的。儘管我們在暴力的殘酷壓迫下，但仍一致主張放棄暴力，反對武裝起義，停止階級鬥爭，和平民主建設新中國！」

楊應森特別提醒我說：「曉楓，你我都是吃共黨飯長大的人，參加過共產黨各個政治運動，深知道共產黨的底細。」

「不要說造反，就是農民在田邊屋角種瓜瓜豆豆，也要被批判、被鬥爭。毛澤東統治下的中國，人只能做狗，還得做咬人的狗，你不咬人別人就咬你。我和周居正，還有你，都是不願意做咬人的狗，結果被人咬得血淋淋……」他說：「嘿，這個國家把正常的人變成殺人犯，自己為自己造鐵屋子喲！」

「鐵屋子？」我重複，不解，迷惑。

「對，鐵屋子！就是這間鐵屋子！中國人都住在鐵屋子裡，只不過大小不一樣。你和我是住的小鐵屋子，老百姓住的大鐵屋子。不過，世界上沒有不變的東西，中國這個大鐵屋子，年代久遠了就會腐蝕鏽化。」

鐵屋子會照進陽光、長出綠草

在他等候死神的時間裡，有一天我突然問：「應森，你恨嗎？」

躺在草蓆上的楊應森靜得像古井之水，他說：「恨誰？我誰也不恨！這是中國歷史上躲不過的一場劫難！要說恨，就恨這個造成災難的共產主義。共產主義永遠不會實現，它是馬克思編造出的一個最大的謊言。我相信受騙的人，終有一天都會覺醒。就像這間鐵屋子終究有一天會照進陽光、長出綠草、開出紅花一樣。」

我奇怪不解：鐵屋子怎麼會照進陽光、長出綠草、開出紅花？在最後的日子裡，楊應森是這樣說的：

「我一生犯下的最大錯誤，就是參加了共產黨。別人騙我、我騙別人，大家就這樣騙下去。曉楓，今後決不能再做騙人的事了，在鐵屋子有了洞的那天，就不要再做狗，再當工具了！一定做個大寫的具有獨立人格的人！」

那天凌晨，楊應森被叫出死牢，負鐐戴銬走上刑場，被殺於四川灌縣岷江河畔。日期是 1964 年 4 月 19 日，時年三十三歲……

此後，我一聽見岷江咆哮，好像聽見他說的那句話：在鐵屋子有了洞那天，大家就不能再做狗，再去當工具了，一定做個人格獨立的人！所以「改正」後回到報社不久，我就「下海」自謀職業去了，不再做騙人者的工具……

WINDMEMORIES/WIKI/CC BY-SA 4.0

神州大地系列

千年古都：鄭州

文｜邵語柔

鄭州位於嵩山東麓、黃河之濱，居中華腹地之中心位置，史稱「天地之中」。

有「商都」之稱的鄭州，是軒轅黃帝的故里，也是華夏文明的重要發祥地之一，歷史上曾五次為都，在中華文明發展史上具有非常重要的地位。

天地之中 底蘊深厚

鄭州，位居九州之中，緊鄰中華民族的精神象徵——嵩山，這種「居中」的地理位置，讓鄭州成為黃河流域文明物資、人口與文化的集散地，奠定了早期中華文明的核心根基。

不僅夏、商、周三代建都立國於此，早在舊石器時代，中華先民就選擇在這片嵩山腳下、黃河之畔的土地上定居棲息、繁衍發展，在民族文化心理上刻下了「天地之中」的深深印記，成為華夏文化認同的重要基石。

交通要塞 八方之樞

鄭州是中國重要的鐵路交通樞紐。京廣線（北京至廣州）和隴海線（蘭州至連雲港）一縱一橫交匯於此，中國的鐵路心臟就在鄭州，因此有人說它是火車拉來的城市。

然而在鐵路彙聚到鄭州之前，這座名叫鄭縣的小鎮卻是個默默無聞的小城。伴隨著鐵路的修建，鄭縣的面貌發生了巨大的變化，鄭縣改名為鄭州市，此後鄭州很迅速地增長為河南省內非常重要的交通樞紐，就連河南省的省會也從開封搬遷到這裡。

八大古都 歷史悠久

中國有八大古都，分別為西安、南京、北京、洛陽、開封、杭州、安陽、鄭州。鄭州為甚麼能夠和這些古都並稱為八大古都呢？主要的原因在於，鄭州是華夏文明的發源地之一，是軒轅皇帝的故鄉。其次，鄭州曾先後五次成為都城：夏、商兩朝均曾建都於鄭州。

公有領域



鄭州是華夏文明的發源地之一，是軒轅皇帝的故鄉。

到了春秋戰國時期，鄭國在現今的鄭州新鄭市建都，戰國時期，韓國滅鄭後，便將都城遷到新鄭。

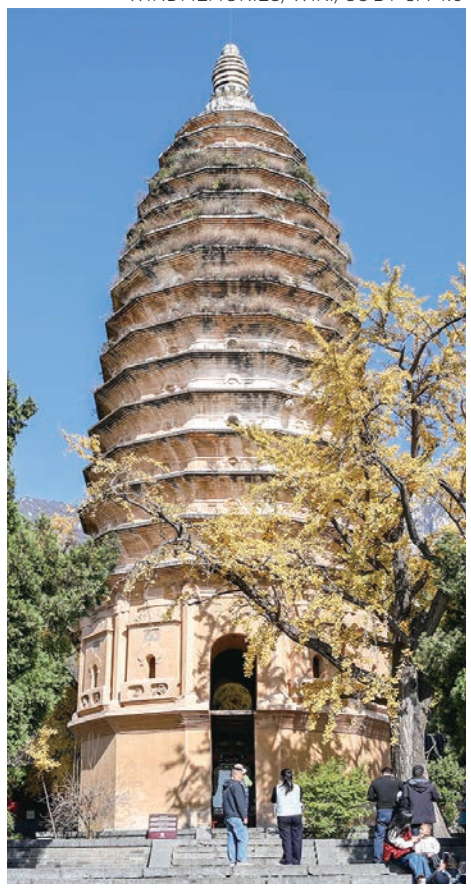
從古城到古都，鄭州譜寫了中華文明的燦爛篇章。作為名副其實的古都，鄭州在中國悠久的歷史上具有無可替代的重要地位。

位置優越 商業樞紐

鄭州，又稱為商都，主要原因在於其歷史背景和優越的地理位置。

鄭州是商朝早期的都城之一，大約在 3600 年前，商湯在此建立了商代的第一個都城——亳都。亳都的規模非常宏大，內城城垣周長約七公里。

此外，鄭州的地理位置也十分優越，地處中原，承東啟西、連南貫北，自古以來就是商業貿易的重要樞紐，這種優勢使得鄭州在商業上有著得天獨厚的條件，因此被譽為「商都」。



▲ 建於北魏時期的鄭州嵩岳寺塔



VALERIY555/ADOBE STOCK

飲食健康

別再亂補腎！

腎臟醫師教你黑色食物怎麼吃

文｜余筱琪整理

在眾多黑色食物中，洪永祥醫師特別整理出3種，相對溫和又兼顧營養平衡的選擇，讓想護腎的人在日常飲食中更安心。

MATIN/ADOBE STOCK



每天攝取少量藍莓，尤其適合罹患高血壓或血糖問題而擔心腎臟負擔的人。

清晨起床，照鏡子的那一刻，你是否也曾愣了一下——臉怎麼看起來腫腫的？明明沒搬重物，腰卻總是痠，晚上睡得不差，白天卻怎麼也提不起精神來，更讓人心驚的是，洗頭時排水孔裡的落髮一把一把，白髮也悄悄冒出來。遇到這種狀況，心裡難免浮現一抹擔憂——是不是腎臟出狀況了？

在華人社會，一談到「補腎」，總會想到「吃黑補腎」，像是黑豆、黑芝麻、黑木耳或紫菜等黑色食物，腎臟專科醫師洪永祥近日在其社群平臺發表文章指出，這個流傳千年的說法，其實並非迷信，而是同時站在中醫理論與現代營養學的交會點上，但前提是——要吃對、吃巧，而不是一味猛補。

為甚麼「黑色」補腎

從中醫角度來看，人體與自然萬物相通。五行學說中，黑色對應「水」，而水所主的正是腎。腎在中醫裡被視為「先天之本」，負責儲存生命的能量，影響成長、體力、生殖力，甚至老化速度。黑色食物因其沉穩、內斂的特質，被認為能與腎的功能相呼應，因此有了「色黑者入腎」的說法。

如果跳脫能量的語言，用現代人熟悉的營養學來看，黑色或深紫色食物之所以顏色濃重，多半是因為富含花青素。這類天然抗氧化物，能減少身體內的氧化壓力，對血管、代謝與器官保護都有加分效果，再加上黑色食物常含有豐富的微量元素，像是鐵、鋅或硒，這對於修復細胞、維持代謝，都是不可或缺的原料。換句話說，老祖宗的經驗，是符合現代營養學邏輯的。

不是每一種黑色食物都適合「腎友」

問題就出在這裡。對腎功能正常的人來說，黑豆、黑芝麻或烏骨雞等黑色食物，確實是營養寶庫；但對腎功能已經下降，或被醫師提醒要注意腎臟的人而言，飲食原則反而變得更嚴格。腎臟就像過濾器，一旦效率下降，體內的磷、鉀與代謝廢物就容易累積，帶來噁心、疲倦、皮膚癢，甚至心律不整等風險。

也因此，洪永祥醫師特別提醒，補腎不能只看「顏色」，還要顧及腎臟的實際承受能力。若吃進過多高磷、高鉀或高蛋白的食物，原本想保養，反而可能變成負擔。

中西醫都點頭的3種黑色食物

黑木耳

在中醫裡，黑木耳入腎經，能活血化瘀；在營養學裡，黑木耳的磷、鉀與蛋白質含量都偏低，但富含膳食纖維，這些纖維能幫助腸道帶走代謝廢物，減少腎臟的工作量。簡單涼拌、少油少鹽，就是一盤對腎臟友善的家常菜。洪永祥醫師指出，有研究發現，木耳中的特殊多醣體具有很強的抗氧化活性，黑木耳能幫助保護腎小管，減少氧化壓力造成的傷害。

藍莓

藍莓雖然顏色偏深藍，但在中醫五色分類中同樣屬於「入腎」的深色系。藍莓的鉀含量相對低，又富含花青素，有助於降低身體發炎反應。對於因為高血壓或血糖問題而擔心腎臟負擔的人來說，每天少量攝取，是兼顧安全與營養的甜美選擇。

黑葡萄

黑葡萄關鍵不在果肉，而在深色果皮中的天然白藜蘆醇（Resveratrol）。適量食用、連皮吃，能攝取到對血管與器官有益的成分。洪永祥醫師提到有研究數據表明，攝取富含白藜蘆醇提取物的實驗組，其蛋白尿的症狀得到了明顯的改善，不過醫師也提醒，分量控制很重要，一天 8 到 10 顆即可。

養腎注重「平衡」非「猛補」

很多人一聽到護腎，就急著進補，卻忽略了腎臟最怕的其實是過量與失衡。洪永祥醫師強調，中醫的智慧在於調和，西醫的強項在於數據，把兩者放在一起看，才是我們現代人該有的養生智慧。

（本文經授權摘編自洪永祥醫師FB）

YAMISHANDMADE/ADOBE STOCK



防疫常識

美國麻疹病例創35年新高 民眾如何預防？

文｜盧乙欣

麻疹是一種傳染力非常強的呼吸道病毒疾病，這也是它之所以受到衛生單位高度警戒的主因。

注射麻疹活疫苗，可以使95%以上的人產生主動免疫。

YAMISHANDMADE/ADOBE STOCK



美國麻疹疫情持續擴大，至 10 月初累計病例已逼近 3900 例，疫情規模已達罕見高點，讓美國從 2000 年維持至今的「麻疹消除」地位面臨考驗。

根據《USA TODAY》與 Yahoo News10 月 7 日的報導，美國疾病管制與預防中心（CDC）統計，截至 10 月 1 日，全美今年累計 3887 例麻疹病例，疫情遍及多州，病例數已大幅超越 2025 年的 2289 例，其中疫情最嚴重的賓夕法尼亞州，州衛生部門截至 2 日統計已有 977 例。

根據衛生福利部疾病管制署（簡稱疾管署）資料，麻疹病毒（Measles virus）可經由空氣、飛沫傳播或直接跟病人的鼻腔或咽喉分泌物接觸而感染。即使感染者離開，病毒仍可能在空氣中停留一段時間。因此，對沒有免疫力的人而言，一旦接觸患者，感染風險相當高。

針對麻疹的潛伏期，疾管署指出，從感染麻疹病毒開始至出疹，大約 7 至 18 天，平均約為 14 天左右。麻疹病人一般在出疹的前、後 4 天之內都具有傳染力；若沒有出疹，則從發燒前 1 天至退燒後 3 天為可傳染期，醫師匡列麻疹個案接觸者時也是依照此原則。

感染麻疹的臨床症狀，包括：發高燒、鼻炎、結膜炎、咳嗽，以及在發燒 3 至 4 日之後，口腔下臼齒對面內頰側黏膜上會出現柯氏斑點（Koplik spots）。

當柯氏斑點出現後，患者會持續發燒，當再經過 24 至 48 小時之後，耳朵後方會出現典型的斑丘疹，進而擴散至整個臉部，接著再逐漸向下移至軀幹；在 3 至 4 天之內，皮疹會覆蓋全身，且持續 4 至 7 天。患者出疹期間的病情最為嚴重，包括發燒至最高溫。當皮疹出現 3 至 4 天後，皮疹及熱度會開始消退；當皮疹退去之後，會出現鱗屑性脫皮，並留下褐色沉著。大約會有 5 至 10% 的患者會因為細菌或病毒重覆感染，而出現中耳炎、肺炎與腦炎等併發症。年幼兒童須要特別注意。

要想預防麻疹，最好的方式是按時接種疫苗。疾管署表示，注射含麻疹活性減毒的疫苗之後，可使 95% 以上的人產生主動免疫；關於常規預防接種時程，則是出生滿 12 個月，以及滿 5 歲至學齡前的孩童，需要各自接種一劑麻疹、腮腺炎及德國麻疹混合疫苗（MMR）。

若您想要出國，建議至少提前 2 週完成全程接種 MMR 疫苗，打 1 針的防護率為 93%，打 2 針的防護率則可到 97%。若過去曾注射過，但仍擔心疫苗效力不夠，建議向醫師確認是否需要補接種。

至於出現疑似症狀的民眾，建議前往醫院之前，先打電話告知，方便院方提前做好感染控制準備。

保健常識

十五個關於乳腺癌的誤解（三）

編譯｜高新宇

世界衛生組織（WHO）的資料顯示，全球每年有68.5萬人死於乳腺癌，另有230萬人被確診，是全球最常見的癌症。

▶ 上接 1077 期

超重的絕經後女性，患乳腺癌的風險會增加。

NEW AFRICA /ADOBE STOCK



7. 健康的生活方式可以消除患乳腺癌的風險

澤德曼博士解釋道：「雖然超重的絕經後女性患乳腺癌的風險確實會增加，但女性無法通過任何方式消除患乳腺癌的風險。

即使是接受雙側乳房切除術的女性，仍然有患上新的乳腺癌的風險。」

然而，他並不是建議任何人開始「每天吸菸和吃速食」。更廣泛地說，他認為「照顧好自己的身體至關重要，因為身體只有一個。但即使是世界級運動員也可能被診斷出患有乳腺癌」。

8. 乳腺癌只會發生在老年人身上

澤德曼醫生告訴 MNT：「雖然女性患乳腺癌的風險會隨著年齡的增長而增加，新確診乳腺癌的平均年齡為 61 歲，但乳腺癌也可能更早發生。大約 5% 的新確診乳腺癌患者年齡在 40 歲以下。不幸的是，也有報導稱，20 歲出頭，甚至十幾歲的女性被診斷出患有乳腺癌。這些年輕女性通常有很強的家族史。如果您因家族史而具有較高的終生乳腺癌風險，那麼您可能符合從 25 歲開始進行基因檢測和早期篩查的條件。」

范徹醫生解釋說，雖然乳腺癌在年輕人中較為罕見，但她鼓勵大家「將乳房中任何可疑的發現告知醫生，並遵循醫生推薦的篩查指南」。

9. 墮胎會增加患乳腺癌的風險

澤德曼醫生告訴我們：「之所以會出現這個問題，是因為我們知道乳腺癌的風險與雌激素暴露直接相關，而墮胎會中斷妊娠期間正常的激素週期。雖然我們無法進行隨機對照試驗來解答這個問題，但丹麥一項納入 150 萬名女性的大型觀察性研究發現，墮胎與乳腺癌之間並無關聯。還有其他幾項大規模研究也得出了相同的結論。」

10. 乳頭穿孔會增加患乳腺癌的風險

澤德曼醫生告訴 MNT：「這是一種誤解。乳頭穿孔不會增加患乳腺癌的風險。然而，它們會導致一些併發症，如：感染、膿腫、因瘢痕組織堵塞乳管而導致的哺乳困難、神經損傷、瘢痕疙瘩、囊腫，以及更罕見但嚴重的愛滋病毒、乙型肝炎病毒和丙型肝炎病毒的感染。因此，我總是建議不要穿乳環。如果已經穿了，我建議取下來。」

（未完待續）

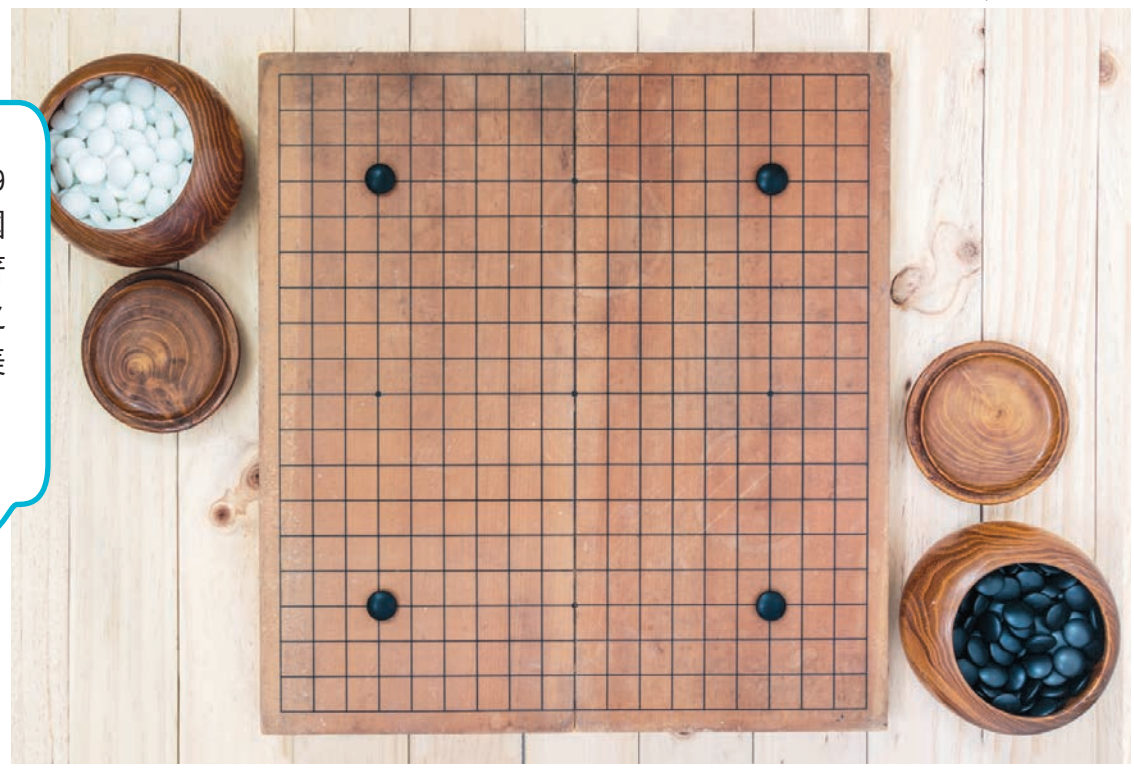
資料來源：www.medicalnewstoday.com

清代棋聖范西屏的傳奇故事

◎文：青蓮

范西屏（1709年～1769年），浙江海寧人，清代著名國手，以棋風敏捷、變化莫測著稱，被尊為「棋聖」。後人冠之以「棋仙」、「棋中太白」的美號，更留有許多傳奇故事。

WAEWKID/ADOBE STOCK



▲ 范西屏棋風敏捷，變化莫測，被尊為「棋聖」。他留有許多傳奇故事。

范西屏出生在一個棋迷之家。父親酷愛棋術，把畢生心力都押在了下棋上，史書甚至用「好弈破其家」，來形容他散盡家財、沉迷弈道的一生。無奈他資質平平，棋藝始終無法提升。但他沒想到的是，自己的兒子竟是一個棋道天才。范西屏三歲那年，看父親與客人對弈，竟在一旁咿咿呀呀地指指點點，在場賓客無不驚奇，都說這孩子將來必定以棋藝名動天下。

於是，這位父親把一輩子對棋藝的執念，都放在了兒子身上。

據史料記載，范西屏的父親對其管教極嚴，「或思有他向，則夏楚隨之」，意思是范西屏但凡心思稍有不在棋上，便要挨藤條責打。其後，天賦異稟的范西屏拜入山陰棋手俞長侯門下，棋藝突飛猛進，十二歲便已與老師棋力相當，聲名傳遍江東；十六歲隨師遊歷松江，屢勝當地名家；二十多歲時，范西屏來到京城，與各路名手較量，戰無不勝。很快就博得了「第一國手」之名，震動天下棋壇。

乾隆四年（1739年），他與同門師兄弟施襄夏在浙江平湖，對弈十局，史稱「當湖十局」。這十局棋，被後世公認是古代座子制圍棋技藝的巔峰之作，范、施二人，也因此並稱爲「棋中李杜」。

在關於范西屏的諸多傳奇中，流傳甚廣的則是記載於清代勸善類筆記《勸戒錄》裡的一段因果奇談。

有一次，范西屏在京城與一位姓黃的棋手對弈，對方年紀比他大上一倍有餘，是京城裡數一數二的棋壇名宿，長年周旋於王公大臣之間，風光無限。兩位頂尖高手齊聚京城，實屬罕見盛事，王公大臣們紛紛下注，爭相邀請二人對弈一決高下。第一局棋下到中盤，雙方僵持在一角，誰先落子，誰便能定下勝負走向。黃某卻遲遲不肯落子，手懸在棋枰上方，久久不動。范西屏見狀，隨口問了一句：「先生莫非不想再戰了？」

聽了這句話，黃某臉色驟然大變，喃喃道：「孽債啊！老天要收我的性命了，我還爭甚麼呢？」隨後推開棋盤起身，卻不料竟口吐鮮血，當場倒地而亡。滿座賓客目瞪口呆，不明白爲何一句尋常的話，怎麼就成了黃某的催命符？有熟悉黃某過往的人，慢慢道出一段塵封多年的往事。

早年，黃某應一位侍郎的邀請，去府上與人對弈。侍郎府有一位年輕的韓姓家庭教師，浙江富春縣（今杭州富陽區）人，他棋藝過人，卻從不提及，因此外界鮮少有人知道。那天，黃某與人對弈時，韓某在旁觀戰。棋局終了，韓某私下對侍郎說：「黃先生的棋藝，雖然名震南北，但依我看來，他攻守之間的法度，還算不上完美，誰說他天下無敵呢？」

侍郎聽了，起了考較之心，便又一次邀請黃某前來，這回特意安排與韓某對弈。起初，黃某見對方不過是個年輕後生，心中頗爲輕視，可一上手布局，才驚覺對方實力不凡，不敢再掉以輕心，處處小心防守，卻仍屢屢被韓某逼入困境。黃某不得已，連出奇招，卻又一一被韓某化解。一連三局，黃某竟無一獲勝。他推開棋盤，起身說道：「我今日身子不適，改日再與先生一決高下。」此後，黃某的聲名漸漸低落。而韓某的棋藝，卻漸漸爲更多人所知。當時京城好棋者甚多，一位王爺聞訊，特意將韓某召入王府對局。兩人從清晨辰時一路下到正午，連下兩盤，皆以和局收場。

到了第三盤，韓某卻意外敗了半子。原來，韓某入府之前，王府派去接他的使者曾私下提醒他：王爺好勝心極重。韓某既想討王爺歡心，又不願墮了自己多年的名聲，進退之間，思慮比平日艱難數倍，心力耗費極大，這才在最後關頭，失了半子之差。

那黃某總想報一箭之仇，聽聞韓某與王爺對弈的消息後，就守在韓某回程路上，攔下他要與他分個高下。這分明是想趁著韓某耗盡心力之時乘人之危，韓某婉言推辭，希望改日再約。黃某卻絲毫不肯鬆口，韓某無奈，只得勉強應戰。棋至中盤，雙方在一角僵持不下，誰先落子，誰便定下勝負。韓某思慮良久，遲遲未能落子。黃某此時出言譏諷，「先生莫非不想再戰了？」韓某聽罷，臉色驟變，接連噴出數口鮮血，當場倒地，隔日便撒手人寰。

韓某死後不久，范西屏降生人世。三歲便能對長者的棋局出言指點，少年成名，打遍天下無敵手。而與黃某的這場對弈，范西屏竟在同一處棋局、同一種「爭奪一角以定勝負」的僵局之下，用幾乎一模一樣的話，讓黃某重複了當年韓某的悲劇。熟識黃某過往的人，因了這段因果，都紛紛傳言：范西屏有可能就是韓某轉世而來，他那與生俱來、驚才絕豔的棋藝，或許正是前世記憶的延續。而黃某當初的所作所爲，也終究成了索命的因果。

二戰時期的波蘭熊下士

◎文：藍月

沃伊泰克是一頭敘利亞棕熊，出生於伊朗哈馬丹一帶。二戰期間，牠成了軍隊的一員，不僅有自己的下士軍階與服役編號，還與士兵們並肩作戰。

1942年，一支波蘭部隊離開蘇聯前往伊朗，數千名波蘭平民隨行。途中，士兵們遇見一名伊朗男孩，這個男孩撿到了一頭失去母親的熊崽，阿納托爾·塔諾維茨基中尉買下了這頭熊崽。

幼熊被帶到德黑蘭附近的波蘭難民營照顧，幾個月後被交給第二運輸連，士兵們爲牠取名沃伊泰克，用舊伏特加酒瓶裝著煉乳餵牠。

慢慢的，沃伊泰克的生活習慣越來越像牠身邊的人，很快成爲軍營裡的寵兒。牠喜歡在早晨喝咖啡，也會模仿抽菸或是把香菸吃下肚。夜裡天氣寒冷時，牠和士兵們擠在一起睡覺，喜歡和人摔跤，士兵還教牠在受到敬禮時舉起前掌回應。

當波蘭第二軍準備從埃及前往意大利時，接送部隊的英國運輸船規定不得攜帶吉祥物與寵物。

公有領域



◀ 沃伊泰克棕熊，部隊將它編入為第22炮兵補給連名冊，軍階下士。

爲了讓沃伊泰克能繼續同行，部隊正式將牠列爲波蘭士兵，編入第22炮兵補給連的名冊。牠和其他士兵一同住在帳篷裡，或是住進方便隨著卡車運送的特製木箱。

1944年的蒙特卡西諾戰役中，波蘭第二軍與英國第八軍團並肩作戰。據傳，沃伊泰克看到人類戰友搬運彈藥後也跟著模仿，開始用後腿站立，以雙臂抱起沉重的彈藥箱，再將箱子搬到卡車或其他彈藥箱堆放處。

傳聞中，沃伊泰克搬運時從未讓箱子掉落，而這類箱子通常需要四個人才能搬動。至少有一名英國士兵曾回憶，自己看見一頭熊扛著彈藥箱。當然，也有很多爭議，認爲一頭熊根本不可能完成這樣的工作，但這並不影響牠晉升爲下士。第二次世界大戰結束後，沃伊泰克仍與昔日戰友同行。

1947年11月15日，沃伊泰克正式退役，被送往愛丁堡動物園，直到1963年12月2日離世，享年21歲。

網上辦理安全可靠・服務體系專業權威 ・請認準官網：TUIDANG.ORG

辦理 退黨證明 要盡快

訪問官方網站 tuidang.org 自助式辦理

全球退黨服務中心成立於2005年，是美國紐約501(C)(3)非營利組織。自成立以來一直致力於幫助中國大陸以及國際社會的民眾認清中共的邪惡本質。至今，已有超過四億中國人退出中共黨團隊組織。全球退黨服務中心頒發的【退黨證明】是您脫離中共的有效見證，普遍被國際社會認可，是您出國、移民必備的證明材料。

脫離中共
擁抱自由
出國移民
暢通無阻



20年來堅持不懈
幫助中国人擺脫中共

全球退黨服務中心
GLOBAL SERVICE CENTER FOR QUITTING THE CHINESE COMMUNIST PARTY

劉備、曹操、孫權為何都是二字名？

文｜遠山

整版圖片：公有領域





今天去銀行辦事，廣播裡喊：「請劉偉到三號窗口。」「請張波到五號窗口。」沒有人會多看一眼。可若把時光撥回到二千年前的漢代，這兩個名字在長安街頭一報出來，路人多半要肅然起敬。

因為在那個年代，「單名」（單姓加單字名，全名共兩個字）是士人與良民的標配；反過來，誰要是叫「劉大偉」、「張小波」，旁人便要犯嘀咕：「這家人祖上莫不是出過甚麼事？」這不是戲說。中國人名字的字數背後，藏著一部正經八百的政治史與禮法史。

一、二字名多 還是三字名多

先說一樁有趣的「公案」。中國歷史上有名有姓的人物，究竟是兩個字的多，還是三個字的多？有學者還真的較過真，他們依據《中國人名大辭典》等工具書，把數萬名歷史人物的姓名逐一統計，結果頗為戲劇化。

先秦至魏晉南北朝，兩字姓名占絕對優勢，比例高達九成以上；唐宋之際形勢開始逆轉，三字姓名升至六成左右;到了明清，三字姓名更占到七、八成。

但由於「單名時代」綿延的歲月實在太長，總帳算下來，兩個字的歷史名人在數量上反而略勝一籌。

這與許多人的直覺相反。原因之一是複姓的「障眼法」：諸葛亮、司馬懿，看似三個字，按姓名結構卻是「複姓加單名」，骨子裡仍是單名一族；原因之二是字號流行：蘇東坡本名蘇軾，曹雪芹本名曹霑，包青天本名包拯，漢武帝本名劉徹——這些婦孺皆知的「三字稱呼」，本尊其實是清一色的兩個字。順帶一提，即便在三字名的興盛時代，單名也從未絕跡：李白、杜甫、韓愈、岳飛，全是單名。風尚雖有消長，卻並無絕對。

二、王莽的一道怪令

單名何以在漢魏之際一統天下？說來令人啼笑皆非。這股風氣的總推手，是歷史上一心復古、事事要恢復周禮的漢朝王莽。

西漢以前，取名本是隨意的事：韓信、張良是單名；藺相如、司馬相如是雙名；東方朔則是複姓單名，誰也不覺得字數有甚麼講究。偏偏王莽當政之後，事事要恢復周禮，認定古制崇尚單名，於是推行「去二名」之制，舉國不得取兩字之名。據《漢書》記載，連匈奴單于囊知牙斯也為討好王莽，上書自請改為單字名「知」。

這道法令執行得有多認真？王莽拿自己的親孫子做了示範。其長孫本名王會宗，依新制改為單名「王宗」；後來王宗私刻印璽，圖謀不軌，事敗自殺，王莽餘怒未消，下令恢復其舊名「會宗」——在當時，把一個人的名字，由兩個字改回三個字，就是朝廷對罪人最高規格的羞辱。

新朝十幾年便覆亡了，「單名為貴、雙名為賤」的觀念卻在東漢、三國、魏晉延續了數百年。翻開三國的歷史，滿紙曹操、劉備、孫權、關羽、周瑜、魯肅，幾乎找不出一個三字姓名，根源正是在於此。東吳末年權臣孫綝被誅之後，吳主孫休恥於與其同族，下令削除其宗室屬籍，史書從此稱之為「故綝」——連名字的待遇，都要在政治清算中一併剝奪。

在那個時代，名字的字數，就是一張無形的身分證。

三、避諱：當名字撞上禮法

到了唐宋，「去二名」的舊規早成陳跡，因人口滋繁，單名重名太多，三字姓名開始全面崛起。而還有一項自先秦綿延而下的古老禮制，始終在暗中修剪著中國人的名字，到唐代更趨嚴密——這就是避諱。

今人或覺避諱繁瑣，其實它源頭甚古，本是一項莊重的禮制。《禮記·曲禮上》說「卒哭乃諱」：長輩去世、行過卒哭之祭，晚輩便不得再直呼其名，以示孝敬。最初避的是逝去的祖先；秦漢以降，皇權既立，天子為「天下之父」，臣民避皇帝之諱，便成了國家禮法。

唐初有一段佳話。瓦崗名將徐世勣歸唐有功，唐高祖賜其國姓，改名李世勣，榮耀無比。可這名字中間的「世」字，恰與唐太宗李世民相犯。唐太宗豁達，即位之初便明令「二名不偏諱」——「世」、「民」兩字只要不連用，臣民不必迴避，李世勣因此得以保全原名。直到唐太宗駕崩，唐高宗即位，朝廷諱法轉嚴，李世勣才去掉那個榮耀的「世」字，改稱李勣。

類似的改名，史不絕書：漢代避漢文帝劉恆之諱，月宮仙子「姮娥」改成了「嫦娥」；晉代避司馬昭之諱，王昭君被改稱「明君」，後世詩家筆下的「明妃」即由此而來；唐代避「民」字，中央的「民部」改成了沿用後世的「戶部」。

東漢避漢光武帝劉秀之諱，「秀才」一度改稱「茂才」（或稱茂材），大約在曹魏、西晉時期，才逐漸改回「秀才」了。「茂才」就是「才德茂美之士」，意思倒是與「秀才」非常接近，屬於避諱中的同義替代。

這個說法見於後世對漢代文獻的注釋。最著名的一條出自《後漢書》的注——《後漢書·光武帝紀》唐代章懷太子李賢注引古注云：「秀之字曰茂。」

後世史學家也補充說明：「後漢以光武諱，改秀才為茂材。」

四、朱元璋的「取名公式」

明清兩代，三字姓名終成絕對主流。原因很實際，因人口眾多，宗族社會講究「排字輩」，同族同輩須共用一字，名字非三個字不可，否則族譜都無從編排。而把字輩規則玩到登峰造極的，是明朝皇室。

說來有趣，朱元璋本人幼名「重八」，其父名「五四」。據說元代底層百姓沒有功名職役者不得取正式名字，只能以排行或父母年齡合計為名，此說出自清人筆記，姑且聽之。也許正因早年貧寒，嘗過無名之苦，朱元璋登基之後，才會在子孫的名字上傾注驚人的規劃熱情。

他為子孫定下了一套堪稱「密碼學」的取名公式。這套公式在歷史上堪稱一絕，它實際上是一套結合了「縱向字輩」與「橫向五行」的雙重密碼：皇族男丁一律三字，第一個字自然是朱家的姓——「朱」；第二字按各房欽定的二十字輩分詩依序排用，如燕王一系是「高瞻祁見祐，厚載翊常由。慈和怡伯仲，簡靖迪先猷」。

第三個字最為苛刻——必須帶五行偏旁，且按「木生火、火生土、土生金、金生水、水生木」相生之序，代代輪轉——可見中國古老的五行文化已經深入這位開國之君的骨髓。

抽查幾位明朝皇帝，便知此言不虛。朱元璋的兒子們名字皆從木，如：太子朱標、燕王朱棣；朱棣之子朱高熾，「高」是輩分字，木生火，故名從火；朱高熾之子朱瞻基，火生土，名從土；朱瞻基之子朱祁鎮，土生金，名從金。環環相扣，井然有序。

可朱元璋偏偏漏算了一件事——朱家人丁太旺。到明朝中後期，宗室繁衍至數以萬計，同一輩的子孫要在同一個偏旁裡找字，還不許重名，字典裡的常用字很快被搶占一空。逼到絕路的朱家後人，索性自鑄新字，於是《明史》諸王世表裡出現了朱公錫、朱慎鏞、朱同鉻、朱在鈉這樣的名字——錫、鏞、鉻、鈉，看著眼熟嗎？正是當今化學課本上的金屬元素用字。清末科學家徐壽翻譯元素週期表時，據說便借鑒過朱家譜牒。明朝王爺們為避重名而造的生僻字，竟與數百年後的化學譯名遙相暗合，這份巧合本身已足夠令人莞爾。

▲「單名為貴」的觀念延續到三國，所以劉備、孫權等三國歷史人物都起了二字名。



▲東漢避漢光武帝劉秀之諱，「秀才」曾一度改稱「茂才」。

結語

漢魏以單名為貴，唐人因禮法剪裁名字，明清為排輩防重名而湧入「三字洪流」——中國人姓名字數的消長，實在是一部縮微的社會史。避諱制度還給後世留下一樁意外的好處：版本學家校讀古籍，只要看到某個常用字被刻意缺筆或換字，便能推斷出該書刊刻於哪位皇帝在位之時。這種把歷代避諱之制，化作歷史斷代科學坐標的本事，正是文獻學與版本鑑定中最精妙的「避諱斷代法」。名字如年輪，一圈一圈，刻著各自時代的禮法與煙火。

漢明帝劉莊登基後，「莊」字成了禁忌。這可苦了當時天下所有姓「莊」的人，為了避諱，當時極具聲望的「莊」氏家族，被迫集體改姓為「嚴」。比如：歷史上那位隱居不仕、名垂青史的清高隱士——「莊光」，在後世東漢的史書裡就被改成了大名鼎鼎的「嚴子陵」。

下回如果遇到姓「嚴」的朋友，你不妨拍拍他的肩膀，告訴他：「你這個姓氏的背後，有一部東漢士大夫集體向皇帝『讓步』的家族遷徙史哦！」



▲李世勣為了避諱，才去掉「世」字，改稱李勣。



▲諸葛亮看似三字名，其實是「複姓加單名」。

成語故事

蕭規曹隨

文｜心怡

「蕭規曹隨」這則成語出自於《史記·卷五四·曹相國世家》，漢代曹參繼蕭何為相國，舉事皆無所變更。後用「蕭規曹隨」比喻後人依循前人所訂的規章辦事。近義成語：因循守舊、率由舊章、陳陳相因；反義成語：不主故常、改弦更張、改弦易轍、鼎新革故、棄舊圖新。

【典故說明】

《史記·卷五四·曹相國世家》：參始微時，與蕭何善；及為將相，有郤。至何且死，所推賢唯參。參代何為漢相國，舉事無所變更，一遵蕭何約束。擇郡國吏木訥於文辭，重厚長者，即召除為丞相史。吏之言文刻深，欲務聲名者，輒斥去之。日夜飲醇酒。卿大夫已下吏及賓客見參不事事，來者皆欲有言。至者，參輒飲以醇酒，閒之，欲有所言，復飲之，醉而後去，終莫得開說，以為常。相舍後園近吏舍，吏舍日飲歌呼。從吏惡之，無如之何，乃請參遊園中，聞吏醉歌呼，從吏幸相國召按之。乃反取酒張坐飲，亦歌呼與相應和。參見人之有細過，專掩匿覆蓋之，府中無事。參子窋為中大夫。惠帝怪相國不治事，以為「豈少朕與」？乃謂窋曰：「若歸，試私從容問而父曰：『高帝新棄群臣，帝富於春秋，君為相，日飲，無所請事，何以憂天下乎？』然無言吾告若也。」

窋既洗沐歸，閒侍，自從其所諫參。參怒，而笞窋二百，曰：「趣入侍，天下事非若所當言也。」至朝時，惠帝讓參曰：「與窋胡治乎？乃者我使諫君也。」參免冠謝曰：「陛下自察聖武孰與高帝？」上曰：「朕乃安敢望先帝乎！」曰：「陛下觀臣能孰與蕭何賢？」上曰：「君似不及也。」參曰：「陛下言之是也。且高帝與蕭何定天下，法令既明，今陛下垂拱，參等守職，遵而勿失，不亦可乎？」惠帝曰：「善。君休矣！」參為漢相國，出入三年。卒，謚懿侯。子窋代侯。百姓歌之曰：「蕭何為法，顜若畫一；曹參代之，守而勿失。載其清淨，民以寧一。」

注釋

❶參：曹參（？～西元前190年），字敬伯，西漢沛縣人。與蕭何同佐漢高祖定天下，封平陽侯。繼蕭何為相，一遵蕭規。卒謚懿。

❷微：卑賤，指曹參尚未功成名就時。

❸蕭何：？～西元前193年，西漢沛縣人。輔佐漢高祖定天下，論功第一，封酇侯。漢初律令多出其手。卒謚文終。

❹卻：應作「郤」，通「隙」，怨隙，嫌隙。

❺相國：職官名。秦漢等朝所置的宰相職位。後沿為宰相的通稱。

❻出入：大概、約略。

❼窋：曹窋，西漢時人，生卒年不詳。曹參之子。

❽顜：正直、明白。

據《史記·卷五四·曹相國世家》記載，秦朝末年群雄並起，劉邦也在鄉親支持下起兵加入伐秦的行列。當時劉邦的陣營中蕭何和曹參二人深得劉邦的信任與賞識。後來劉邦統一天下，建立漢朝，封蕭何為丞相，而蕭何便參考前朝文獻，陸續制定出典章、制度和法令。曹參原本與蕭何的交情很好，蕭何做丞相之後，兩人之間有了嫌隙，彼此就漸漸疏遠。雖然如此，蕭何在臨死前，仍然向劉邦推薦曹參來繼任丞相。曹參在繼任丞相後，對於一切的政策法令，都仍然依照蕭何所制定的繼續執行，不加改變。曹參認為一切的法令，在當初蕭何的時候就規定得很明確，所以只要謹守職責，不要有所廢失即可，因此在他做丞相的這段時間，一切都遵守之前的規模。當時人們歌誦蕭何和曹參說：蕭何制定了嚴明一致的法規，而曹參沿用蕭何訂下的法度、無所更動，因此為政者當清淨無為，而人民生活即能得到安定。後來這個故事被濃縮成「蕭規曹隨」。

【書證】

明·張居正〈答宣大王巡撫言薊邊要務〉：「僕素所援用者，其人達于事理，不吐不茹，蕭規曹隨，必獲同心之濟。」

資料來源：教育部《成語典》進階版

零食誘惑 健康代價



☞為甚麼現代人越來越離不開零食？其危害是甚麼？

文｜雅清

現代人的飲食結構裡，零食已經成了普遍的一環。隨手撕開的包裝帶來短暫愉悅，卻也悄悄推高了身體的健康負擔。

繁忙時，一包薯片、一塊巧克力、餅乾、果凍、辣條、堅果和汽水固定配置，有時都能當飯，抵一頓，有時也成了加餐，結束一天的疲憊後，再給自己一點「犒勞」。

不知不覺中，很多人越來越習慣用食物處理情緒、填補時間、對抗疲勞。

現代人的零食依存

零食太容易獲得了。便利店二十四小時營業，外賣軟件隨時下單，自動售貨機就在樓下，買來拆開包裝就能吃，這恰好契合了現代生活的節奏。

一頓正經的飯需要準備，需要一定的時間和穩定的心情；而一包零食只需要撕開包裝，意味著一種幾乎沒有門檻的即時安慰。

現代化的工作壓力、長時間通勤、碎片化的信息輸入和持續在線的社交環境，讓很多人的注意力始終處在被牽扯的狀態。人在疲憊時，往往不願意再做複雜選擇。零食提供的正是一個即刻的滿足，隨時隨地。

研究也發現，時間壓力與零食攝入的概率上升有關；工作場所的食物可得性、工作量、休息時間和同事間的飲食氛圍，都會影響一個人工作日吃甚麼、吃多少。

所以，很多人的「嘴饞」，未必只是單純的貪吃。它可能是被時間擠壓後的能量補償，是短暫放鬆，也是一種替代性休息。

花花綠綠的零食 為甚麼讓人停不下來

零食的吸引力不只是心理層面的。

今天市場上大量包裝零食，例如薯片、夾心餅乾、糖果、膨化食品、甜點、含糖飲料等，都是經過高度加工，味道強烈，入口方便，能迅速帶來滿足感。

MOVING MOMENT/ADOBE STOCK



▲ 現代人對零食的依賴日益嚴重，而零食的方便美味中隱藏健康隱患。

現代超加工食品已經形成了一套成熟的利潤裝置，低附加值的農產品，被拆解為澱粉、糖漿、油脂、蛋白粉和鹽，再通過香精、乳化劑、膨化工藝、酥脆結構和精美包裝重新組合，轉化為高溢價、可規模複製、可持續復購的「工業品」。

那些富有特色的甜味、鹹味、油脂感、香氣、脆度、入口即化的口感，都給予人「極樂感」。消費者恰好掉進了一個圈套。零食開發商就是在專門研究怎麼能讓人上癮。

從神經生物學角度說，高糖、高脂、高鹽、強風味的食物，可能激活與獎賞、動機和愉悅相關的腦內通路。它可以「繞過飽腹中樞」，可能讓人在壓力、睡眠不足或情緒低落時，更傾向於追求這種快速、確定的感官回報。

問題在於，身體的飢飽感是一套古老的相對緩慢的系統，而零食提供的刺激太快。

人的感受飢餓、咀嚼、吞嚥、胃部充盈、腸道激素變化、飽腹感形成，本來是需要一定時間的，但一包高適應口感的零食，往往在身體發出「滿腹」的信號前，就已經被吃光了。所以，零食帶來的不是穩定的飽足感，而是短促、密集、不斷要求重複的愉悅。

於是，我們看到，有人喜歡在加班時吃辣條，有人焦慮時想喝奶茶，有人追劇時必須抓一把瓜子，有人一到深夜就特別想吃甜食。這並不意味著他們缺乏自制力。其實是人正在用一種「最容易獲得」的方式調節情緒。

傳統生活的一日三餐是有一定秩序的，正餐並不只是營養攝入，它意味著一個人還能從生產勞動之餘保留一塊屬於生活本身的天地。而在當下的生產體制中，這塊領地被持續壓縮。零食的高密度、免烹飪恰好適配這種時間制度。

零食依存的危害

現代醫學和營養學角度看，超加工食品通常具有高能量密度、低飽腹感和較強的感官刺激性。由於其糖、脂肪和鹽的組合能夠激活大腦獎賞系統，人們往往更容易出現過量攝入和反覆進食的行為。研究發現，較高比例攝入超加工食品的飲食模式，與肥胖、2 型糖尿病、血脂異常、高血壓、心血管疾病，以及全因死亡風險增加存在顯著關聯。其潛在機制包括總能量攝入過多、膳食纖維和微量營養素不足、餐後血糖快速波動、胰島素調節負擔加重，以及慢性低度炎症和脂質代謝紊亂等。

從中醫理論來看，古人主張以天然、多樣的食物維持人體氣血生化之源。長期偏嗜甜膩、肥甘厚味之品，容易「損傷脾胃」。脾胃為後天之本，負責運化水穀精微；若過食甜食、油炸食品和重口味零食，脾胃運化功能失常，則可能出現「痰濕內生」。中醫這裡認為的，痰濕既可表現為體重增加、睏倦乏力、食慾異常，也與現代醫學所說的肥胖、代謝綜合症等狀態具有一定對應關係。此外，頻繁進食、晝夜無節，也容易擾亂脾胃升降和氣機運行，不利於機體整體功能的協調。

並不是所有零食都是「毒物」。堅果、酸奶、無糖豆製品、水果、全麥食品等，同樣可能作為加餐的一部分。關鍵在哪種零食，吃多少、吃得多頻繁，以及它是否正在替代真正能提供穩定營養的食物。

零食依存更隱蔽的後果 對身體信號的遲鈍

當人習慣在疲勞時吃、焦慮時吃、無聊時吃、刷手機時吃，進食就逐漸脫離了飢餓與飽腹的節奏。久而久之，人可能越來越難感受到真正的飢餓，也更難在吃到合適的量時自然停下。

而這種循環常常會反過來加重焦慮。壓力大，於是吃零食；吃完短暫舒緩，隨後又因為體重、皮膚、睡眠、胃部不適或「我怎麼又控制不住」而自責；自責和焦慮增加，又讓下一次進食更像一種逃避。

改善飲食結構

健康飲食不是一個孤立的營養學問題，而是和你的時間分配、生活環境密切相關。讓健康食物更容易進入日常生活，更有效的做法，是調整飲食環境和生活節奏：

比如說，盡量固定三餐時間；提前準備食材（包括活用冷凍功能等）；在家中或辦公室放置水果、堅果、酸奶等相對健康的食物，同時減少高熱量零食的儲備。健康選擇越便利，改變習慣的阻力就越小。

飲食應以天然或少加工食物為主，包括全穀物、蔬菜、水果、豆類、堅果，以及適量的優質蛋白質和健康脂肪。這類食物營養密度較高，富含膳食纖維，也更有飽腹感，有助於減少暴飲暴食和對零食的依賴。

《黃帝內經·素問·藏氣法時論》曰：「五穀為養、五果為助、五畜為益、五菜為充。」身體需要不同類型的營養供給：穀物提供持續能量，避免血糖大起大落；蔬菜水果補充膳食纖維、維生素和礦物質，幫助消化道維持正常節律；肉、魚、蛋、奶、豆類提供蛋白質等「修補材料」，參與肌肉、皮膚、血液及酶、激素等功能物質的更新。

健康飲食的關鍵在於讓各種食物各司其職。主食不足，身體容易缺少穩定燃料；蔬果不足，飽腹感、腸道功能和微量營養素攝入都可能受影響；蛋白質長期不足，則不利於組織修復和身體恢復。所謂「飲食有節」，也不是單純少吃，而是避免長期空腹後暴食，用零食代替正餐實在是得不償失。

「五穀為養、五果為助、五畜為益、五菜為充。」所強調的，正是讓燃料、修補材料和調節因素相互配合，使身體獲得持續而穩定的供養。

① 傳統飲食中穀物提供持續能量，同時補充蔬菜和蛋白質。

② 可在家中或辦公室放堅果等相對健康的食品，減少高熱量零食攝入。

OLGA/ADOBE STOCK



ILDI/ADOBE STOCK



薯片：YETI STUDIO/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