看中國
華盛頓D.C.版
VISION TIMES
第 1076 期 | 2026 年 10 月 9 日—10 月 15 日 | 每週五出版 | www.kanzhongguo.com | www.visiontimes.com | 電子報：pdf.secretchina.com | 廣告 Advertising: 703-868-1509

張婉瑩在洛杉磯出庭

涉嫌充當中共代理人 監視賴清德之子 美國不再容忍

◆記者路克、肖然採訪報導

10月4日，FBI在洛杉磯機場逮捕涉嫌監視中華民國總統賴清德之子的加州地產經紀張婉瑩。民運領袖盛雪表示，此案標誌美國已將中共滲透定義為侵犯美國主權，不再容忍華人「兩頭通吃」，並把打擊延伸至中共的外包型代理人。



埃薩利
聯邦檢察官

FBI在洛杉磯機場逮捕了試圖離境的張婉瑩。



張婉瑩
中共未註冊代理人

涉嫌監視賴清德總統之子而被捕。



▲張婉瑩10月4日在洛杉磯國際機場被FBI探員拘捕，她被控充當中共未註冊代理人。

據CBS News報導，當地時間10月5日，張婉瑩在洛杉磯聯邦法院出庭，手腕和腳踝戴著鐐銬。她的丈夫Edric Ding也旁聽庭審。

據聯邦刑事申訴書，張婉瑩2025年6月在長沙一包間會見了一名中共政府官員，並在那裡接到監視任務。FBI指控，她於2025年9月與同夥前往西雅圖，拍攝並錄下賴清德之子賴廷羽及其家人，還把車輛和行蹤信息發給中方聯絡人。

賴廷羽在西雅圖工作，鄰居的監控畫面據稱拍到張婉瑩與同夥在車內拍攝賴廷羽的住宅和近親。聯邦檢察官埃薩利（Bill Essayli）在社交平臺X上說，FBI在洛杉磯機場逮捕了一名試圖離境的中共政府代理人。他還指出，張婉瑩使用了規避偵查的手法，也沒有向美國政府申報。

臺灣方面反應強烈。據《南華早報》報導，賴清德辦公室譴責此舉為「野蠻行徑」，稱文明世界不應容忍。該報還指出，此案發生在中共總書記習近平訪問華府的幾天之後。

張婉瑩案非孤例

《加州郵報》指出，張婉瑩案非孤例。

今年早些時候，居住在南加州奇諾崗的孫耀寧（Yaoning「Mike」Sun），因非法充當中共政府代理人，被判處4年聯邦監禁。

聯邦檢方稱，孫耀寧曾擔任一名南加州地方議會候選人的競選顧問，並與中共政府官員保持聯繫，試圖擴大北京在美國地方政治和華人社區中的影響力。

更令人警惕的是，2023年時任中華民國總統蔡英文（Tsai Ing-wen）訪問南加州期間，孫耀寧曾密切追蹤她的活動，並把相關信息和照片發送給中共方面。

《華爾街日報》在報導張婉瑩案時也提到孫耀寧案，指出他此前因監視蔡英文在美國的活動而被判刑。

與孫耀寧案相關的另一起間諜案的嫌犯是前阿卡迪亞市長艾琳・王（Eileen Wang），她此前已經承認非法充當中共政府代理人。

《加州郵報》指出，王和孫耀寧曾共同經營一家面向華人社區的所謂新聞機構，並按照中共政府官員指示刊發親北京內容，其中包括為新疆政策辯護、否認有關種族滅絕和強迫勞動的指控。

在其中一次行動中，王向中方官員報告，一篇按北京要求發布的文章已經獲得超過1.5萬次瀏覽。

對方回覆：「很好！」

王隨後回答：「謝謝領導。」

《加州郵報》強調，更令人不安的是，她之後居然成為了美國一座城市的市長。

美聯社在張婉瑩案報導中同樣提到王的案件，並指出她作為前阿卡迪亞市長，已經承認非法為中共政府充當代理人。

盛雪：美方戰略轉向

加拿大著名獲獎作家、民運領袖盛雪接受《看中國》採訪時表示，被捕本身並不稀奇，關鍵是美方的高調姿態，這反映了戰略層面的轉向。

盛雪指出，幾十年來中共始終視美國為主要對手，並在美國深度滲透、布下系統的情報網絡。川普當局把中共視為主要敵對勢力，美中博弈已進入全面對抗，美國戰略界也徹底放棄了通過經濟融入促成中國政治演變的幻想。在國家安全視角下，中共的滲透與情報戰被重新定義為對美國主權的直接侵犯，即「跨國鎮壓」（Transnational Repression）。美國司法部與FBI此次高調發聲，正是這一轉向的體現。

盛雪分析，近年美國抓獲了不少中共代理人、間諜和線人，執法重點也不再局限於受過嚴格訓練、被派到美國的傳統間諜，而是延伸到「外包型代理人」。這些人的身分可能是地產經紀、移民中介、旅遊業者或華人社團頭目，他們有正當職業作掩護，同時充當中共的耳目和打手。對這類人，美方不再妥協和容忍。

至於監視賴清德家屬，盛雪認為這直接觸碰了美方在臺海問題上的紅線，因為此類行動可能為「政治威脅或人質要挾」做準備，美方必須予以嚴厲打擊，以示懲戒。她說，美方正通過司法手段，逐步清除幾十年來積累在社區中的國家安全隱患。

「兩頭通吃」空間被堵死

美國司法部近期加強了針對歸化公民的「撤銷入籍」（denaturalization）行動。10月5日，美國司法部宣布取消40名已歸化公民的美國國籍，其中包括為中共蒐集法輪功學員情報的、61歲華裔男子李平（Ping Li，音譯）。他因充當外國政府代理人，被判刑4年。

盛雪特別提醒華人社群，過去有人以為幫領館打招呼、提供異議人士或臺灣人的住址、領取領館活動經費、組織歡迎中共領導人，既不影響在美國的生活和身分，又能贏得中共信任，回國時還受重視，可謂「兩頭通吃」。她說，美方現在正在堵死這塊模糊地帶，此類行為將被直接歸類為敵對情報活動，後果是牢獄之災和失去身分。

圖片來源 | 張婉瑩機場被捕：美國聯邦調查局洛杉磯分局X賬號；埃薩利：ALLEN J. SCHABEN / LOS ANGELES TIMES VIA GETTY IMAGES; 張婉瑩：美國洛杉磯聯邦檢察官辦公室X賬號







整版圖片來源 Adobe Stock Getty Images
華盛頓 DC Tel: (703)403-7093 紐約 Tel: (212)730-6963，Fax: (240)706-8888
郵 址 Mailing Address: P.O. Box 3962, Merrifield, VA 22116
全球發行： 美國、加拿大、澳洲、新西蘭、歐洲、日本、韓國、港澳、秘魯
投稿：dc@visiontimes.com

美參院法案 從譴責走向制裁

【看中國記者尹華綜合報導】9月28日，美國聯邦參議院一致通過編號為S.4009的《法輪功與活摘器官受害者保護法案》，旨在制裁參與或協助中共強摘法輪功學員等良心犯器官的人員。有評論認為，此次法案通過具有歷史性意義，標誌著美國政府對人權迫害的責任人，從道義譴責轉為實質性制裁。

ANNA MONEYMAKER/GETTY IMAGES



◀ 位於華盛頓特區的美國國會大廈

據介紹，法案要求美國政府調查中共系統性強摘法輪功學員等良心犯器官的指控，並譴責非法、脅迫性、非自願或不透明的器官獲取與移植做法，包括強摘良心犯器官的行為。

法案規定，生效後 180 天內，美國總統須向國會提交一份參與或協助此類行為的人員名單，並每年更新。名單上的人員將面臨凍結在美資產、禁止與美國個人和實體交易、禁止入境美國、取消簽證或假釋資格、取消移民福利資格等制裁。時事評論員唐靖遠稱，違反制裁者最高可被判處 20 年有期徒刑和 100 萬美元罰款。

該法案由眾議院此前通過的兩項法案合併而成：一是《法輪功保護法》，二是制止強摘器官的法案。中國問題專家橫河表示，合併後受害者群體範圍擴大，除法輪功學員外，還涵蓋維吾爾人等其他良心犯。此外，法案對「強摘器官」做出更明確的界定，凡未經本人真實同意，無論是欺騙還是強迫獲取器官，均在範圍之內，「範圍其實相當寬」。

兩黨共識明顯達成了統一

共和黨籍參議員克魯茲在法案通過後發表聲明說，中共繼續通過國家支持的器官摘取產業針對法輪功學員，這些暴行是對宗教自由和基本人權的攻擊。他表示，很自豪能與民主黨籍參議員默克利合作推動這一兩黨法案，並敦促眾議院同僚盡快通過，送交總統簽署。據自媒體大 V、時評人周子定介紹，該法案在參議院已有 10 名共同提案人，共和黨與民主黨各 5 人，此類人權法案在參議院只要排上議程幾乎不會遭到反對。

眾議院能否趕在年內通過

對於法案在眾議院的前景，幾位評論人士均持樂觀態度。橫河認為，法案原本就是眾議院已通過的兩項法案的合併，參議院又是一致通過，回到眾議院後通過的可能性「非常大」。

周子定提醒，時間是變數。美國國會實行會期制，一個會期內未完成全部立法程序的法案會作廢，須重新提出。目前中期選舉臨近，不少議員週四、週五便返回選區拉票，眾議院能否在年底前排入議程尚不確定。他說，即便今年來不及，明年通過也應「問題不大」。

眾議院此前在 2024 年和 2025 年已通過相關法案，其中賓州議員斯科特·佩里提出的法案，曾因參議院未及審議而擱置。

法案通過之際，中共黨魁習近平剛剛結束對美國的訪問。唐靖遠認為，國會可能等習近平訪問結束後才安排表決，這一時間點折射出美國政界對中共的看法已發生深刻變化。周子定則稱，2019 年至 2020 年香港反送中事件和新冠疫情之後，美國社會對中共的觀感發生了很大轉變，民主、共和兩黨在這一問題上已形成共識。

從決議案走向實質性法律

多位評論人士強調，這項法案與以往不同。橫河指出，美國國會此前至少四次通過與保護法輪功有關的決議案，但決議案不具執行力，而法案一旦生效便是有約束力的法律。他說，強摘器官的指控最早於 2006 年 2 月由目擊證人安妮發布證詞，至今整整 20 年，其間美國國會及行政當局中國委員會的報告已多次涉及此事。

時評人唐靖遠稱，《法輪功與活摘器官受害者保護法案》具有里程碑意義：查明強摘器官的規模及涉案醫院、醫生和官員，並判定是否構成群體滅絕罪和危害人類罪；法案禁止美國醫療、科研、金融機構與相關醫院、企業發生資金、學術或技術往來；制裁對象涵蓋政法委、「610」系統、看守所和監獄的具體執行者，「執行上級命令」將不再成為藉口。他還預計法案將在加拿大、歐盟、澳大利亞等地引發多米諾效應，並稱這一罪行與每個人相關。

加州21子案 夫婦涉虐童重罪

【看中國記者田淨心綜合報導】加州阿凱迪亞市（Arcadia）一對華裔夫婦通過代孕獲得 21 名子女，因涉嫌指使保姆虐待其中 14 名嬰幼兒，於 10 月 6 日被洛杉磯縣檢方以共謀虐童等罪名起訴。兩人當天在帕薩迪納法院出庭，面對指控均表示不認罪。法院裁定兩人各以 2000 萬美元交保候審。

67 歲的加州親共僑領宣國軍（Guojun Xuan）被控共謀虐童、虐童、事後從犯各一項，以及 5 項妨礙證人罪；39 歲的張思薇（Silvia Zhang 音譯）被控共謀虐童、事後從犯各一項，以及 4 項妨礙證人罪。

第三名被告、58 歲的保姆李春梅（Chunmei Li 音譯）被控一項重罪虐童（情節可能造成重大身體傷害或死亡），目前在逃，檢方懸賞 10.5 萬美元緝拿，據稱其已逃往中國。

檢方掌握的關鍵證據之一，是豪宅內安裝的 32 部閉路監控。訴狀稱，監控拍下保姆毆打、體罰兒童的畫面，宣國軍本人也被指曾直接對兒童施暴。檢方指控，夫婦倆明知保姆施暴，仍授權其繼續照顧孩子。

案件始於 2025 年 5 月。當時一名 2 個月大的男嬰因頭部重傷、顱內出血被送醫，醫護人員通報後引發警方調查。檢方稱，保姆於 2025 年 5 月 4 日擊打嬰兒頭部，夫婦數日後才將其送醫，嬰兒此後康復。

警方搜查住所時發現 15 名年齡 2 個月至 13 歲的兒童同住，另有 6 名子女在別處被找到，多數年齡在 1 至 3 歲之間。

調查發現，夫婦倆在住家經營代孕機構，在全美招募代理孕母。檢方稱，夫婦向代理孕母隱瞞實情：有孕母被告知張思薇是「難以受孕的單身母親」，單次代孕報酬最高達 7.5 萬美元；部分代理孕母不知道夫婦是機構幕後出資人，也不知道兩人已擁有其他子女。

夫婦的子女共 21 名（一家媒體稱超過 22 名），多數經代孕出生，張思薇本人據信生育一至兩名。洛杉磯縣檢察長霍克曼（Nathan Hochman）稱此案為「前所未有的虐童案件」。

宣國軍的辯護律師克雷姆斯（Mitchell Krems）否認指控，稱其「完全不實」，指施暴的是已潛逃的保姆，並表示宣國軍目前坐輪椅、正在接受罕見白血病骨髓移植後的康復，受到不公平對待。

張思薇此前受訪時稱，自己在中國一胎化政策下長大，希望建立一個大家庭；其律師未立即回應。

檢方以夫婦在洛杉磯經營「裕道管理」（Yudao Management）房地產公司、資產雄厚、與中國商人有業務往來、具有潛逃風險為由，請求每人 1 億美元保釋金。

主審法官懷特（Kerry L.White）認為該金額「等同於不准保釋」，裁定每人 2000 萬美元，並定於 10 月 12 日舉行保釋覆核聽證。

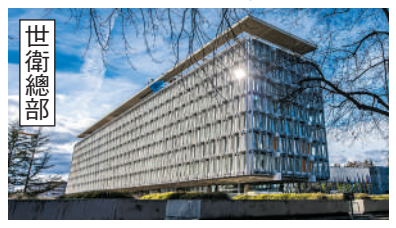
若獲釋，兩人須上交護照、接受電子監控和居家拘留。

美國聯邦調查局（Federal Bureau of Investigation，FBI）曾對該豪宅執行搜查令，相關調查仍在進行。

至於夫婦為何通過代孕生育如此多名子女，以及部分子女的生父母身分，檢方仍在調查中。

中國參與世衛總幹事競選

ROBERT HRADIL/GETTY IMAGES



【看中國記者田淨心綜合報導】據路透社 10 月 6 日報導，知情人士透露，中國計畫加入下一任世界衛生組織（WHO）總幹事競選，中共屬意的人選可能是資深公共衛生官員宋莉（Song Li）。

根據世衛組織官方公布的選舉程序，現任秘書長譚德塞的第二個任期將於 2027 年 8 月 15 日結束，依規定不得再連任。選舉已於 2026 年 4 月啟動，會員國提名截止日期為 9 月 24 日。

執行委員會將在 2027 年 1 月舉行的第 160 屆會議上提名最多 3 名候選人，最終由 2027 年 5 月第 80 屆世界衛生大會任命下一任總幹事。

目前已有 6 名候選人公開身分，分別來自沙特阿拉伯、比利時、卡塔爾、博茨瓦納、印度尼西亞和西班牙。完整候選人名單預計將在 11 月初、各區域委員會會議結束後公布。中國目前已進入這一選舉的重要環節。自 2026 年 5 月起，中國加入世衛組織執行委員會，接替澳大利亞代表西太平洋區域，將參與候選人的篩選程序。

美國退出 WHO 成為此次換屆的重要背景。川普（Donald Trump）政府在 2025 年 1 月宣布啟動退出程序，白宮列出的理由包括 WHO 處理新冠疫情不當、未能實施美方認為迫切需要的改革、受到成員國不當政治影響，以及美國承擔的財務負擔與其他國家相比不成比例。

白宮同時要求停止美國參與 WHO《大流行病協定》和《國際衛生條例》修正案相關談判。

美國此前每年向世衛組織支付約 1.11 億美元的攤款（固定會費），以及平均約 5.7 億美元的自願捐款，是該組織全球最大的資金來源。WHO 數據顯示，2022 至 2023 年度美國貢獻約 12.84 億美元。美國退出及資金減少後，WHO 面臨明顯的資金壓力。



法歷史性校園危機曝政治風暴

【看中國記者萬厚德綜合報導】法國正遭逢近年來最嚴重的社會騷亂。今年9月中旬自巴黎貧困郊區高中引爆的學生抗議，在短短數週內蔓延至全法各大城市。這場原本針對教育資源分配不均的校園抗爭，已在實力強大的法國總工會（CGT）的強力介入，以及在野政黨的借題發揮下，徹底演變為一場全國性的政治與社會風暴。

在法國歷史中，年輕世代的怒火，一旦與基層勞工的罷工浪潮結合，便具備了動搖國本的驚人威力。在距離 2027 年春季，法國總統大選僅剩約半年時間的敏感時刻，現任總統馬克龍政府及內閣支持度持續低迷。誠如德國之聲（DW）的大選政治分析所指出，這場被法媒與示威者稱爲「第三幕」的全國大規模動員，已然被各方政治陣營轉化爲，大選前夕重新洗牌社會支持度、爭奪國家治理話語權的實兵演練場。

PHOTO BY LOU BENOIST / AFP VIA GETTY IMAGES



▲10月1日，一群高中生於法國北部一座高中校園門口與鎮暴警察爆發衝突對峙。

狼煙四起全法校園幾癱瘓

根據法國教育部與內政部於 10 月上旬發布的最新官方統計，全法 3700 多所高中內，已有超過 735 所學校受到嚴重的暴力示威影響，其中至少有 24 所學校遭到縱火、洗劫或嚴重的財物破壞。

由於多數校園周邊的安全條件已完全無法達到法定標準，法新社（AFP）報導指出，全國有高達 400 至 500 所高中目前處於全面或部分停課狀態。這讓數十萬名學生的受教權陷入停擺，更引發了家長群體的極度恐慌。衝突的對抗強度在警方實施強力鎮壓後全面失控，導致約 170 名學生、78 名教育人員，及高達 715 名警察與憲兵在街頭衝突中受傷。

爲了壓制街頭騷亂，內政部動用了大量防暴警察與國家憲兵。官方報告指出，累計拘捕人數已突破 5000 人大關，在這些被捕的示威者中，高達 85% 至 87% 均爲未成年人。

面對邊緣失控的局勢，法國現任總理勒科爾尼採取了「胡蘿蔔與棒子」並行的雙軌策略。根據法國「電視五臺」的內政採訪報導，勒科爾尼政府公開承諾，將在 10 月底前研議出一套具體的校園環境與教育資源改善措施，試圖藉此安撫溫和派學生，分化示威陣營。與此同時，內閣正以極快速度推動一項極具爭議的「破壞者付費」法案。該法案規定，若未成年人參與街頭破壞、縱火或襲警，國家將直接扣除該未成年家庭的社會津貼與福利補助，並強制其家長爲所有的公共財物損失「全面買單」。

冰凍三尺的結構性財政與教育危機

引爆此次事件的第一大導火線，是法國教育前線長期面臨的「結構性資源匱乏」。根據《世界報》（Le Monde）的教育專題分析，參與示威的高中生與教師公會指出，近年來因爲新進教師待遇過低，法國出現了嚴重的教師短缺危機，這導致大量基礎課程因爲找不到老師而被迫取消，學生面臨「有校無師」的窘境。同時，法國現行的大學申請網站（Parcoursup）系統其篩選機制高度不透明，演算法設計複雜且存在階級偏見，給予高中畢業生極大的升學與心理壓力。

第二大導火線是校舍基礎設施的破敗，這與近年來的極端氣候產生了劇烈碰撞。根據「維基百科」的背景記載，在 2026 年夏季與初秋席捲歐洲的極端熱浪期間，法國許多低收入社區的高中校舍，因爲年久失修，缺乏現代隔熱材料與降溫設備，導致多地教室內的溫度經常突破攝氏 35 度。學生在缺乏冷氣與通風設備的「烤箱教室」中上課，引發了強烈的生理不適與對全球暖化的「氣候焦慮」。

然而，將上述所有不滿引爆的終極導火線，是法國政府爲了解決嚴重的國家財政赤字問題，在最新公布的中央預算案中計畫實施高達 540 億歐元的財政大撙節。根據法新社（AFP）對財政預算案的解讀報導，在這份預算案中，教育經費的預期增幅遠遠落後於當前的通貨膨脹率，等於變相縮減了教育投資。更令教育界群情激憤的是，政府爲了省錢，計畫連續第四年凍結所有公務員與教師的基本薪資，並在下一個財政年度中直接裁減 4000 名教師職位。

工會與學生歷史性合流

當這場學運僅限於高中生時，政府仍能將其冷處理爲「青少年的過激行爲」；然而，當勢力龐大、具備癱瘓國家經濟能力的法國總工會（CGT），正式宣布介入後，這場運動的性質便發生了根本性的轉變，徹底升級爲國家級的政治危機。

根據《世界報》（Le Monde）的獨家報導，法國總工會（CGT）秘書長比內（Sophie Binet）公開發表聲明，宣布工會正式加入行動，並承諾工會成員會親自前往示威與遊行前線，「保護高中生」免受警方的殘暴鎮壓。透過將工會的勞工運動與學生的教育抗爭相結合，CGT 得以將一場單純的「校園危機」，放大爲一場反對馬克龍政府經濟路線的「全民大亂鬥」。

事實上，誠如法新社（AFP）披露的工會聯合聲明，早在 9 月底，CGT 便已聯合 FSU（教育第二大工會）、FO（工人力量）、CFDT（法國民主工工會），以及 Unsa 等全法八大主要工會，因不滿預算案中的凍薪計畫，發動了一場全法公共部門的大罷工。據統計，當時有至少 20 萬人走上街頭。工會的策略是利用學生在街頭創造的政治壓力，透過全法公共交通、能源與教育系統的癱瘓，全面拉高其在議會與談判桌上逼迫政府修改預算案的談判籌碼。

目前，據英國《衛報》（The Guardian）報導指出，CGT 已向總理府發出了 48 小時的最後通牒，強烈要求勒科爾尼內閣必須立即撤回裁減 4000 名教師職位，以及凍結薪資的預算刪減計畫。若政府在期限內拒絕妥協，工會已威脅將號召旗下所有核心產業（包含：國家鐵路 SNCF、巴黎地鐵 RATP，以及各煉油廠）的工人加入全面行動，將這場運動升級爲「無限期全國勞工總罷工」。

朝野攻防 政黨較勁

在法國，沒有任何一場大規模街頭運動能夠脫離政黨政治。這場學運之所以越演越烈，核心原因在於它已經成爲距離 2027 年春季總統大選僅剩大約半年時，各大政治陣營彼此攻訐、搶占大選話語權的超級政治前哨戰。

根據英國《衛報》（The Guardian）報導，總理勒科爾尼與教育部長傑弗雷，在接受媒體連線採訪時多次強調，雖然理解年輕學生對於部分教育資源的合法關切，但目前的運動早已被極左翼政黨「不屈法國（LFI）」及其代理人刻意組織、滲透並劫持。執政黨的政治算計非常明顯：透過將學生運動與「極左翼暴力陰謀」掛鉤，政府可以將大砍 540 億歐元預算所引發的公憤，轉移爲社會大眾對「街頭暴民」的恐懼。

反之，以梅朗雄爲首的極左翼政黨「不屈法國（LFI）」則採取了全面迎戰、高調聲援的策略。據法國「電視五臺」的政治專訪紀錄，LFI 全國協調員曼紐爾 · 邦帕德強烈反駁政府的「滲透論」，痛批內閣完全是陷入了政治陰謀論。梅朗雄更公開在社交媒體與群眾集會上呼籲，全法國的所有支持者與學生家長，應當戴上「白臂章」前往各高中的示威現場進行人肉盾牌式的護航，以此阻擋防暴警察對學生的催淚瓦斯與閃光彈襲擊。

法國《費加洛報》的最新政治評論指出，由瑪麗娜 · 勒龐實質領導的極右翼國民聯盟（RN），則採取了極具侵略性的「法律與秩序」策略。國民聯盟迅速將這場學運定性爲「極左翼暴民與流氓對法蘭西國家體制的恐怖襲擊」，其黨主席巴爾代拉公開力挺第一線警察，要求政府必須動用一切國家暴力手段，絕對不能對未成年示威者有任何妥協。勒龐藉此向全國選民宣傳一個核心信息：「不論是無能的中間派政府，還是暴力的極左翼，都無法治理國家；唯有讓極右翼在 2027 年執政，才能恢復法蘭西的尊嚴與法律秩序。」

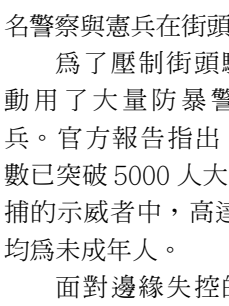
朝野工具化未成年高中生

法國最具權威性的《世界報》在其發表的社論中，對整個法國政治圈進行了痛心疾首的批判。社論指出，這場危機背後最大的社會悲劇，就在於朝野政黨與勢力工會此時此刻，正在「集體且無情地工具化這群未成年的高中生」。

《世界報》分析，左翼陣營與總工會並非眞心關切每一間教室的通風與升學網站的演算法，而是想利用高中生的熱血與重傷慘劇，來引爆一場能推翻現行緊縮預算案的「反馬克龍街頭革命」；執政黨、右翼與極右翼政黨，也非眞心想解決師資短缺與校舍破敗問題，而是想利用社會大眾對於校園縱火與暴力的集體恐懼，來鞏固自身在 2027 大選中的治安選票。這代表著法國二戰以來引以爲傲的，且建基於機會平等與公共服務之上的「社會契約」，正經歷著一場集體的斷裂。

這場由法國高中生發起，並已演變爲嚴重社會騷亂的學運，在法國總工會（CGT）的 48 小時罷工最後通牒進入倒數之際，其戰火已正式從街頭轉移至法國權力的核心——國民議會。

根據英國《衛報》最新報導，左翼在野黨聯盟（新人民陣線）已公開宣布，正著手凝聚跨黨派力量，準備在國民議會對總理勒科爾尼內閣提出「不信任案」，試圖藉由街頭的怒火在議會內一舉罷免內閣、迫使馬克龍提前解散國會，或修改那份大砍 540 億歐元的預算案。與此同時，右翼執政聯盟與極右翼國民聯盟則在國會內部密謀聯手，試圖強行加速通過「破壞者付費」治安法案，以法律手段對街頭進行全面清洗。這場歷史性的校園危機，已然蛻變爲一場決定法蘭西第五共和國未來政治走向的命運之戰。



老中醫 李耀堯 數十年臨床經驗 為您整體調理，還您健康
Yaw-Yau Lee, M.S., RPH, Lic. AC(NCCAOM) 中醫師，針灸碩士; 藥劑師、藥學碩士
註冊針灸師：易福明 董書奇 每天為社區朋友服務
三伏天已至，陽氣浮於體表，臟腑怠寒冷飲食。同時正是治療: 兒童、青少年及婦女群的過敏，氣喘及冬天手腳冰涼、怕冷的最好時機。
婦科專門：不孕、不育等 頑固頭痛 產後失調 胎位不正 女性不正常出血 月經痛 妊娠嘔吐 催生 習慣性流產 產前調理 預防早產 更年期等
治療：過敏、咳喘 便秘，痔瘡 車禍、受傷、及任何關節、神經、肌肉疼痛 慢性長期疲勞 高、低血壓治療，預防 婦科疑難病 憂鬱症、過燥症 中風、痛風治療，預防 放化療或手術後遺症 失眠，盜汗 男歡女愛力不從心 小兒科：過敏，氣喘，皮炎，發育，腮腺炎等
李醫師會個別指導，讓患者能在家中自己調理。
電話: 571-214-0300/240-584-9439(電話或短信) 請先預約
接受保險 門診出診 歡迎邀請演講教學
網站：www.yourdrlee.com 郵箱：mydrlee@yahoo.com
洛城診所新地址 15200 Shady Groves Road, #204,Rockville, MD 20850
維州診所 10807 Main Street, Suite 800, Fairfax, VA 22030
兩處均設有減肥中心

JCA 综合医疗诊所
马里兰州 · 德国城
JCA Primary Care
您和家人的健康，是我们最关心的事!
门诊时间 周一至周五 上午 6:30 ~ 下午 4:00
地址 12401 Middlebrook Rd Ste 170 Germantown, MD 20874
电话 (240) 203-8820
健康检查特惠套餐
血液检查项目 (糖化血红蛋白 HbA1c、血脂、甲状腺功能 TSH、维生素D、前列腺特异抗原 PSA)
+ 医师门诊检查
+ 心电图 (EKG)
原价 $400
特惠价仅需 $220
为您的健康省更多!
我们提供的医疗服务
急性及慢性疾病管理
预防保健及健康咨询
感冒、流感及呼吸系统疾病诊疗
DOT 商业驾驶员体检
药物依赖及成瘾医学治疗
常规体检及健康管理

Baekcheol Lee
CRNP, FNP-BC
马里兰大学毕业
乔治华盛顿大学护理硕士
8年家庭医疗经验
3年成瘾医学临床经验
全天候在线预约 24小时网上预约 方便快捷! 扫描二维码立即预约>
中文服务 提供专业中文翻译服务 沟通无障碍，医疗更安心!
诚聘人才 招聘中文服务人员 欢迎加入 我们的团队!
专业医疗 · 贴心服务 · 守护全家健康
接受新病人 | 欢迎预约咨询

習近平訪美罕見要求引質疑

【看中國訊】據《華爾街日報》10月2日報導，習近平9月下旬訪美期間，中方提出多項罕見要求，以配合其休息需要。消息傳出後，這位73歲領導人的健康狀況再度引發關注，多位學者和時評人就其權力繼承，以及彭麗媛的角色展開討論，認為習近平的身體狀況已成為影響中共政局的重要變數。

BRENDAN SMIALOWSKI / AFP VIA GETTY IMAGES



2026年9月23日，習近平和彭麗媛抵達美國，走下飛機。

《華爾街日報》報導稱，中方要求在白宮西翼設一間私人休息室，只准彭麗媛陪同進入，連中辦主任蔡奇也不得使用。中方還婉拒了美方9月24日安排的工作午餐，當天是峰會唯一的全天行程，希望習近平有更多休息時間，結果為期約兩天的訪問出現約五小時空白。報導同時指出，約14小時飛行和時差可能解釋部分調整，但中方團隊真正盤算的，是他能站多久、走多遠。曾在小布什政府國安會負責中國事務的偉德寧對該報說，這種休息室安排「前所未有」，美方接待胡錦濤時也從未有過。

海外媒體播出的未經剪輯影像顯示，習近平走下專機舷梯時一手扶欄桿、一手牽著彭麗媛，兩天後登上國家檔案館臺階時，兩人再次全程牽手，中國官方媒體在黃金時段新聞中剪去了這些畫面。外界對他健康的疑問由來已久，2019年歐洲之行後曾有視頻顯示他走路略有跛行，今年9月初在印度舉行的金磚國家峰會上，他也因身體不適缺席有普京等人出席的晚宴。

美國克萊蒙特麥肯納學院教授裴敏欣對《華爾街日報》表示，因嚴重中風而無法履職的領導人，與身體受損但心智正常的領導人「有非常大的差別」。該報引述分析稱，尚未從習近平公開露面中看到認知能力衰退的跡象。報導也指出，習近平身兼黨政軍最高職務卻未指定接班人，中共也沒有在領導人無法履職時迅速產生繼任者的制度化程序。

時評人傑森認為，報導「坐實」了習近平身體出現問題。他指出，專機條件優越，隨行有醫護團隊，疲勞和時差不足以解釋如此異常的安排。他說，胡錦濤身體欠佳早已是公開的祕密，但訪美時也沒有類似安排。他認為，休息室只准彭麗媛進入，說明在習近平最脆弱的時刻，信任已退縮到夫妻和家庭層面，彭麗媛在軍隊清洗的背景下，可能是習近平最核心的軍中信息來源。

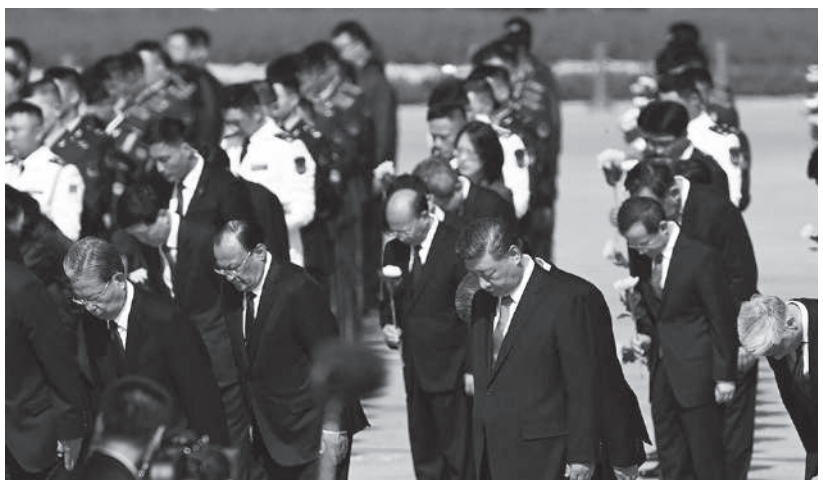
時評人石山認為，沒有明確接班人，一旦領導人身體不行，下面的人都會提前布局，「這個提前準備就是一種政治」。他把習近平比作晚年的毛澤東，認為李強、蔡奇、丁薛祥等人可能各有盤算，這篇報導傳入黨內高層後，也會對習近平形成衝擊。他還說，川普在習近平步履不穩時不時停下指點，等於替對方遮掩。時評人秦鵬則指出，川普訪華時也有休息，但會利用「行政時間」接受採訪，習近平卻連中辦主任都不讓進休息室，說明他不願被人看到自己的狀態；他身體欠佳仍堅持訪美，一方面是借川普向黨內顯示「外面有人認我」，另一方面也出於對內部不穩的擔心。

時評人矢板明夫對比彭麗媛過去出訪時常手提包隨行，如今騰出雙手攙扶丈夫的照片，並稱在沒有明確接班人時，獨裁者的健康就是最重要的政治問題。對於消息來源，傑森認為大概率是川普政府內部人士有意透露，秦鵬也持類似看法，另有評論認為消息來自中國的反習力量。

在中共體制中，領導人健康歷來是最嚴密的國家機密之一，而一個權力高度集中、接班安排不明的大國，其領導人的身體狀況，本身就是影響國內政局，乃至國際局勢的重要變數。

五中全會前三省換書記 習福建大本營易主

GREG BAKER/AFP VIA GETTY IMAGES



2025年9月30日，習近平在北京天安門廣場。

【看中國訊】中共五中全會召開前，安徽、河南、福建三省同時更換省委書記。在習近平曾任職17年的福建，與溫家寶、李克強舊部有工作交集的省長趙龍接任書記，原書記周祖翼調任河南。福建官場高層近來亦接連換血。原河南、安徽省委書記劉寧、梁言順卸任後，官方均未提及另有任用。

據新華社9月23日報導，工信部部長李樂成出任安徽省委書記，接替梁言順；周祖翼由福建轉任河南省委書記，接替劉寧；趙龍出任福建省委書記。X平臺博主「中國人事觀察」認為，61歲的李樂成，由此回到二十一屆政治局梯隊。

63歲的梁言順2024年6月起任安徽省委書記。旅美獨立時評人蔡慎坤在X平臺稱，梁言順今年兩會期間曾醉酒住院急救，據說習近平念其忠誠，最終放他一馬。64歲的劉寧2024年12月由廣西調任河南。他主政廣西期間，當地曾喊出「永遠擁戴領袖、捍衛領袖、追隨領袖」的口號，河北退休作家田奇莊為此實名舉報他「搞個人崇拜」，反被以「尋釁滋事罪」判刑兩年。

61歲的周祖翼出身同濟大學，曾任中組部副部長、人社部部長，2022年11月出任福建省委書記。蔡慎坤稱，周祖翼在福建口碑不佳，主要精力放在整理習近平在廈門、寧德、福州的講話上，又與陳希多有交集，仕途或受其牽連。「中國人事觀察」則認為，河南是大省，周祖翼仍在政治局梯隊，「如果真的想要貶周祖翼，他現在就不在鄭州了」。

59歲的趙龍是遼寧盤錦人，長期在國土系統任職。2007年至2013年，溫家寶的舊部、曾任其秘書的徐紹史任國土資源部部長，2009年派趙龍出任國家土地督察濟南局局長。趙龍在山東與時任省長姜大明有四年交集，2016年又成為國土資源部部長姜大明的副手，姜大明早年與李克強在團中央共事。2018年至2020年，趙龍任自然資源部副部長，部長陸昊與李克強同為北京大學經濟學家厲以寧的學生。2020年起，趙龍先後任福建常務副省長、廈門市委書記和省長。

福建是蔡奇、黃坤明、何立峰、王小洪、陳希等習近平親信的發跡地，今年以來卻有多名官員落馬。4月和9月，國務院副秘書長林濤、教育部副部長徐青森、國臺辦副主任趙世通先後空降福建，分任廈門市委書記、省委組織部長和統戰部長。

此外，福建省副省長魏曉奎6月升任省委常委、紀委書記；55歲的崔永輝4月被免去廈門市委書記，至今未有新職；省委組織部長苗延紅9月也疑似卸任。

看中國 華盛頓DC版 VISION TIMES

電子報鏈接： http://e-paper.kanzhongguo.com/index.php?city=WashingtonDC

為感謝大家厚愛，本報推出 廣告大贈送 先到先得。

前5位商家 免費8週 (限訂全年廣告享受此優惠。)

前10位商家 免費3週

分類廣告

價目表 Classify AD Rate：

格數 Unit ＼ 月數 Month	1月 1Month	6月 6Months	12月 12Months
1格(1unit) 2.1"x2.1"	$65	$300	$550
2格(2 unit) 4.2"x2.1"	$120	$550	$1000

廣告內容可短信或電話告之，信用卡預付。

請撥電話：

703-868-1509

餐館請人
北維州Seven Corner中餐館
誠請半工炒鍋。有意請電：
703-861-1512

聘請看護
Life Home 看護中心
誠聘看護員
要求：有愛心；會說韓語.
男士優先考慮
上崗前提供免費培訓。
有意請來電：
703-750-0024

方氏冷暖 空调维修
Carrier Trane 独家代理
质量保证/价格合理

240-651-9115
地板磁砖 冰箱电路 冷气暖气 维修安装
执照技师 专业敬业

地板專家 Faithful Floors
商業，民宅
硬木板、地毯、層壓板、瓷磚、乙烯基木板(Viynal Plank)
地板換色(Stain & Finish) 、鐵欄杆(Iron Balusters)、木質樓梯、扶手
寬大展示廳，提供上門展示服務。免費評估!
三十餘年經驗，做工精良，價格合理，多回頭客
電話或短信：703-961-1161
14121 Mariah Court, Chantilly, VA 20151

理髮店
理髮師Sue有超過40年經驗
男女理髮 $5
染色，燙髮 $20起價
位于北維州，請電話預約
540-735-4720


汽車房屋保險公司
Nor Khang LLC
傅偉倫 weilun Fu
汽車保險：各式用途汽車，推薦相應優惠的保費計劃
房屋保險：住宅或出租房屋，與汽車同保有優惠
商業保險：承辦各種專業工程，餐廳或商場之責任險
301-500-0353
傳真：301-388-5540
weilunfu@norkhang.com
7361 Calhoun Pl #565, Rockville, MD 20855
免費估價
代理多家保險
專業可靠 辦事快

全球線上商城！
健康・美容・食物・居家・生活及更多
日常必需品一一站式購物！
品質最佳 價格最優 精明購物 每日省錢
人人皆可參與的絕佳自動掙錢機會
增加創收，打造理想生活
詳情請電：703-587-8927（英語或中文短信）
掃二維碼 免費註册

雙十國慶影片展現民主歷程

【看中國記者立明綜合報導】中華民國外交部2日發布2026年雙十國慶影片《國家的相簿》，適逢臺灣總統直選30週年，今年影片首度運用AI技術結合歷史影像與真人訪談，從退伍軍人視角回顧臺灣走過的民主化歷程，以及近年在國際舞臺上的發展，透過一段段苦難與榮耀交織的歷史記憶，呈現臺灣獨特的「Team Taiwan」精神。

中華民國外交部 2026 年國慶影片《國家的相簿》視頻截圖



10月2日，中華民國外交部發布2026年雙十國慶影片《國家的相簿》。

以退伍軍人視角回望歷史

外交部發布新聞稿表示，今年國慶影片以「國家的相簿」為主題，配合總統直選 30 週年，首次嘗試運用 AI 技術，將歷史畫面、真人訪談等元素串聯，呈現臺灣從逆境中逐步走向自由、多元與民主的發展歷程。

影片以退伍軍人張永正的人生經歷為敘事主軸，帶領觀眾回顧臺灣在國際局勢劇烈變化下所走過的道路。

1970 年代臺灣退出聯合國，外交處境接連面臨變局，國際孤立引發社會震盪。當時仍年輕的張永正選擇投身軍旅，在國家處境艱困之際守衛臺灣，也成為影片串起個人生命與國家歷史的重要角色。

隨著時代推進，臺灣在解嚴後經歷「野百合學運」等社會運動，民主化進程逐步展開。 1990 年代歷經一連串修憲，總統直接民選制度逐漸確立，並在 1996 年迎來首次總統直選。

不過，首次總統直選前夕，臺灣同時面臨臺海導彈危機。當時擔任馬祖高登島連長的張永正身處第一線，面對高度緊張的情勢，仍叮囑家人務必前往投票，透過民主制度守護國家。

外交部指出，影片藉由張永正的人生歷程與臺灣國家發展交織，呈現臺灣即使面對逆境與挑戰，也始終沒有放棄希望，並在一次次考驗中淬鍊出堅毅、強韌的集體意志。

展現臺灣當代身影

影片後半段則將視角拉回當代，呈現臺灣近年在國際社會中的身影，包括總統賴清德與友邦元首互動、副總統蕭美琴在跨國國會對華政策聯盟（IPAC）論壇發表演說，以及臺灣首度在世界衛生大會（WHA）期間舉辦「臺灣智能醫療與健康產業展」等畫面。

外交部表示，這些片段象徵臺灣持續深化與全球民主夥伴的連結，也展現臺灣以科技、醫療及民主經驗參與國際社會的努力，傳達臺灣作為「世界良善的力量」，持續自信走向世界的形象。

《國家的相簿》最後以跨世代視角回望臺灣歷史上的重要時刻，從 1960 年「亞洲鐵人」楊傳廣奪得臺灣首面奧運獎牌，到 1987 年解除戒嚴、1999 年 921 大地震……

本次國慶影片也帶到 2020 年 COVID-19 疫情全球蔓延期間，臺灣投入防疫與國際合作的經驗，並將時間軸延伸至 2026 年，呈現臺灣在全球 AI 及半導體供應鏈中的角色。

外交部表示，這些歷史片段不只是國家發展的紀錄，也承載臺灣人民共同經歷的記憶。人民在一次次危機與挑戰中前行，苦難與榮耀交織的歷史逐漸凝聚國家認同，並形塑臺灣獨有的「Team Taiwan」精神。

13種語種傳遞臺灣故事

外交部表示，未來臺灣將持續在科技、民主與經濟等領域發揮力量，並為國際社會做出貢獻。

今年國慶影片全長約 5 分半鐘，共製作中文、英文、西班牙文、日文、泰文、越南文等 13 種語文版本，並同步發布於外交部官方網站及社群平臺，向國內外觀眾分享臺灣從歷史淬鍊走向國際的故事。

蔡康永出席沈伯洋競選總部被中國大陸商業切割

【看中國記者立明綜合報導】臺灣民進黨臺北市長參選人沈伯洋4日下午在臺北市北平東路舉行競選總部成立大會，現場包括多名政治人物及各界人士到場，其中知名主持人蔡康永也被拍到現身，引發中國網絡輿論高度關注。

蔡康永當天戴著淺色紳士帽、黑色口罩，身穿橘色襯衫，低調坐在前排貴賓區。直播畫面也捕捉到他手持印有「臺北順起來」字樣的應援氣球，隨著現場支持者揮舞加油棒。

相關畫面曝光後，「蔡康永現身臺獨分子競選現場」迅速登上中國微博熱搜，相關討論延燒。微博「智搜回答」並整理蔡康永現身活動的相關信息，引發大量網友留言。

面對媒體詢問到場原因，蔡康永僅表示「就是來見識一下」，也希望「聽聽看各方的意見」。他透露，未來不排除前往其他候選人的競選場合，如果能夠訪問每一位候選人，將會是很好的機會。

蔡康永經紀人則進一步說明，蔡康永目前正在考慮專訪臺北市長兩名候選人，因此先到競選活動現場瞭解情況，希望從不同角度認識候選人的經歷及想法。

不過，相關說法並未平息中國網絡上的質疑。部分網友認為，蔡康永坐在貴賓席，並拿著競選活動相關物品，已不只是單純旁觀或採訪準備，而被解讀為具有政治立場的公開現身。

蔡康永在中國擁有龐大的社群影響力，微博粉絲數達數千萬。早在 2022 年 12 月 8 日，蔡康永的微博首頁就已一片空白。當時他的帳號擁有超過 3600 萬粉絲，而原本關注的上千個帳號也全數取消關注。

當時正逢大 S 與汪小菲風波延燒，蔡康永因與大小 S 交情深厚，一度被網友猜測清空微博是在替好友表態。但當時蔡康永的經紀人就已否認，表示取消關注是因為原先追蹤的帳號變動很多，希望重新整理，與該事件完全沒有關係。蔡康永之後公開受訪時也特地說明，自己整理微博已經長達一年多，並不是外界以為的突然動作。如今相隔近 4 年，蔡康永當年的「清空微博」再次成為話題焦點。

零跑汽車火速切割

除了網絡輿論外，商業合作也受到波及。中國大陸電動車品牌零跑汽車 9 月才宣布與蔡康永合作，並以「品牌摯友」身分為旗下 D99 車款推出「蔡康永遇見蔡康永」企劃，透過與「另一個自己」對話的形式，談論成長、選擇及人生經歷。

然而，蔡康永現身沈伯洋競選總部的消息延燒後，零跑汽車 4 日晚間 11 時 24 分發布聲明重複中共官媒論點，同時強調蔡康永只是過往合作內容的參與藝人，並非品牌代言人，已將與蔡康永相關的全部內容下線，並保留追究相關方法律責任的權利。

除零跑汽車外，中方媒體也報導，包括「時尚芭莎」等合作方陸續清理蔡康永相關宣傳物料，使事件進一步從政治爭議延燒至商業合作層面。

對於蔡康永因現身競選活動而遭中國網友抵制，沈伯洋 5 日受訪表示，這「真的是很可惜的一件事」。他說，自己知道蔡康永到場，而蔡康永本人也已說明，此行主要是希望聆聽各式各樣不同的聲音。

沈伯洋表示，蔡康永是否要前往其他候選人的活動，以及未來如何進行採訪，是蔡康永自己的規劃，外界不需要過度解讀。

王婉諭聲援蔡康永 批中共容不下臺灣民主

對此，時代力量黨主席王婉諭也公開聲援蔡康永。她表示，在臺灣參加一場選舉活動，是再正常不過的民主日常，蔡康永只是出現在選舉場合，卻遭中國網友出征，甚至面臨商業合作遭品牌切割的情況。

王婉諭以「我要聲援蔡康永」為開頭表示，蔡康永並沒有做錯任何事，「他就跟獨立自主、參與民主生活的你我一樣」。她認為，真正值得被檢視的，是容不下臺灣人參與民主的中共，以及面對北京就無法挺直腰桿的臺灣最大在野黨。

王婉諭尤其點名中國國民黨主席鄭麗文，指出鄭麗文稍早接受媒體訪問時，沒有替蔡康永發聲，反而對蔡康永為何做出這項決定感到不解，並反問：「中國這麼龐大的商業利益，你難道真的不要了嗎？」

王婉諭批鄭麗文 利益比民主自由重要？

王婉諭認為，鄭麗文的說法反而「無意間說出了心裡的大白話」，也就是中國市場利益的重要性，被放在臺灣民主自由之前。

她強調，蔡康永選擇參與臺灣的民主活動，本身並沒有任何錯誤；反而是因為參與一場競選活動，就遭到中國輿論施壓、品牌急於切割，才突顯兩岸不同政治環境的差異。

王婉諭最後再次強調，臺灣人參與選舉、支持候選人，或到場瞭解政治議題，都是民主社會中的正常行為，不應因為中國市場的壓力而被迫噤聲。



神蹟 客機躲過「9·11」與戰火

文｜陳靜

如果把好萊塢所有空難大片的劇本疊加在一起，恐怕也沒有任何一位編劇敢寫出這樣的橋段。

一架滿載174名乘客與機組人員的波音737客機，巡航在3萬5千英尺的死寂高空；副駕駛暗藏凶刃，突襲割向機長的頸動脈，鮮血噴濺駕駛艙；飛機在短短30餘秒內以近乎垂直的角度瘋狂俯衝1萬7千英尺（4千2百餘公尺），整架客機正瀕臨空中解體的極限邊緣時刻。

駕駛艙外，一位6歲的小女孩去衛生間的時候，媽媽在門外聽見駕駛艙裡的打鬥聲音；一名平日以扛沉重水管為生，癡迷於觀看《空中浩劫》紀錄片的水管工徒手衝破艙門，施展裸絞鎖喉生擒歹徒，憑著純粹蠻力向後拽回操縱桿，將失控的機頭硬生生從地獄拉回人間；沒有手銬，乘客扯斷隨身耳機線充當綁繩；乘客席上剛好坐著兩名回程調度的同航空公司飛行員接管儀表；機長命懸一線，坐席中恰好有一名牙醫實施戰地止血；最後，174人平安降落。

這不是虛構的情節，而是真實發生在杜拜飛往特拉維夫的Flydubai FZ1073航班上的驚魂故事。

事發之後，就連閱盡風浪的美國總統唐納德·川普（Donald Trump）在與以色列總理內塔尼亞胡通話時，都按捺不住內心的激動，向記者足足花了3分鐘重述這段不可思異的細節。國際輿論無不將其與20多年前慘烈的「9·11」事件相比。

這絕非誇大其詞。因為只要這條命運鏈條上的任何一個環節發生哪怕半秒鐘的偏差、哪怕一次遲疑、哪怕少了一名關鍵人物，這架重達數十噸的客機，將在半個小時後化作刺向特拉維夫市中心摩天大樓與密集人群的燃燒長矛。

事後，哈馬米遭審訊時供稱，入職前已開始策劃，原定在飛機獲准降落或正常飛行時，解決機長並撞擊以色列機場的建築物或其他飛機。

古人云：「天不言而品物亨，神不怒而幽明定。」當我們撥開高空亂流的迷霧，逐一審視這場空難逆轉的每一個細節，你不得不對冥冥之中的造化天意肅然起敬。

防暴鐵門被機長拼死一觸

這場陰謀的策劃者，那名行凶的阿聯酋航空副駕駛哈馬米，可謂機關算盡。

自「9·11」事件後，全球民用航空對駕駛艙進行了最嚴苛的安全改造：厚重如防彈裝甲的防暴門、多重電子互鎖系統。為了防備外人入侵，只能從駕駛艙內部手動解鎖，從客艙外部哪怕用衝鋒槍掃射、用消防斧狂劈，也休想撼動分毫。

副駕駛的算盤是只要刺死機長，門從內部反鎖，外面的170多人就是一群待宰的羔羊，誰也別想進來。他選擇在距特拉維夫僅剩半小時航程時暴起行凶，就是料定外界根本沒有任何反應與制止的時間。

但他千算萬算，唯獨算漏了印度籍機長斯密特·馬赫查爾（Captain Smit Machchhar）在昏迷前打開了艙門。

咽喉中刀、動脈破裂，任何人在遭受如此致命的劇痛與失血時，生物本能必然是摀住傷口蜷縮掙扎。但在視線模糊、神經即將遁入無知覺黑暗的最後零點幾秒，這位機長用血肉模糊的右手，本能地摸向了操縱臺邊緣的駕駛艙門緊急解鎖開關！

咔嗒一聲輕響，機長癱倒在血泊中的同時，也悄然鬆開了搭扣。

6歲女孩去洗手間聽見的

第二個奇蹟，發生在最尋常的人間煙火裡。

飛機在3萬多英尺平流層巡航，兩具CFM56發動機發出持續高亢的轟鳴，客艙內大多乘客戴著抗噪耳機昏昏欲睡。一位6歲的女孩去衛生間，以色列籍母親靜靜佇立在艙前走道。在雜亂的引擎氣流聲中，這位母親捕捉到了駕駛艙內一閃即逝的悶響與異樣搏鬥聲。母性的直覺讓她警醒，她沒有將其忽視為尋常顛簸，而是立刻拉住鄰近的乘客示警：「快！裡面不對勁！」

幾乎在同一秒，48歲的以色列乘客亞尼夫·哈尤恩（Yaniv Hayoun）從座位上彈起。

這位水管工衝向駕駛艙猛推開門，眼前的一幕令人膽寒：機長躺在血泊中生死未卜，副駕駛正瘋狂推死操縱桿，飛機以駭人的角度俯衝，天旋地轉！

亞尼夫沒有半秒鐘猶豫，他迎著揮舞的刀刃猛撲上去，以近身搏擊中最為致命的姿勢，鐵箍般死死鎖住了暴徒的喉管！硬生生將這名滿手鮮血的歹徒從駕駛席上拖倒在地毯上！

30秒暴跌後的生死扳機

將暴徒拽出駕駛艙只是第一步。在狂暴顛簸的客艙走廊上，客機根本沒有防暴紮帶與手銬，幾名以色列乘客一擁而上，一名企業主乘客當機立斷，扯下自己隨身佩戴的厚重音響耳機線，三下五除二將暴徒雙手雙腳五花大綁，牢牢固定在座椅底座上。

然而，更致命的危機正在駕駛艙內尖嘯！

飛機此時已經陷入了可怕的「螺旋俯衝」失控狀態。根據飛行數據紀錄，在短短30餘秒內，客機高度從3萬5千英尺狂跌1萬7千英尺，座艙內警報狂鳴，整架波音客機正以每秒數百公尺的速度砸向地面！

這一刻，制服歹徒後的亞尼夫再次折返駕駛艙。他看著完全顛倒的儀表盤，腦海裡一片空白，卻突然浮現出平日在電視上反覆觀看的國家地理《空中浩劫》（Air Crash Investigation）紀錄片！

事後，內塔尼亞胡總理震驚地問他「你怎麼知道去動操縱桿」時，亞尼夫坦言，他根本不會開飛機，他只是紀錄片的忠實觀眾，那一刻肌肉記憶與求生本能完全接管了大腦。

他死死扣住副駕駛座前的操縱盤，青筋暴起，憑著常人難以企及的粗壯臂力，頂著高速俯衝產生的巨大氣動阻力，拚死向後拉拽！

嘎吱作響的座艙內，飛機發出沉重的呻吟，機頭竟然真的被他硬生生拉了起來！下墜之勢被強行遏止！

千載難逢 「乘客飛行員」

但是，把機頭拉起來，並不等於脫離險境。一個對航電、推力平衡、失速警告一無所知的水管工，隨時可能因為拉桿過度導致飛機陷入更致命的失速尾旋。

就在這絕命的時刻，客艙乘客中，竟然端坐著兩名身穿便裝的Flydubai本公司飛行員出現了！

他們不是這趟航班的備用機組，而是因為勤務排班，剛好搭乘這架飛機從杜拜調度（Deadheading）前往特拉維夫。

沒有任何多餘的廢話，這兩名熟稔波音737性能的專業機師立刻衝入駕駛艙，一人坐上機長座，一人握緊副駕盤，迅速切斷混亂狀態，重置自動駕駛與推力配平，接管了搖搖欲墜的飛機！

而在艙後，印度籍機長失血嚴重，生命垂危。如果在幾分鐘內失血休克死亡，即便飛機保住，也將留下不可挽回的沉痛。

然而機上乘客裡，居然還坐著一名以色列牙醫！他迅速利用機載醫療包，以專業手法實施頸部動脈加壓止血與抗休克處置，在氣流劇烈擾動的客艙裡，硬是將機長的這口氣給吊住了！

一場超級空難被勇士阻止

這架載著一百多名以色列乘客，由調度機師緊急接管的客機，已無可能強撐飛越剩餘航線。最近的降落地點，是沙特阿拉伯西北部重鎮——塔布克（Tabuk）。

在長期地緣政治的刻板印象中，許多人會擔憂：沙特領空、以色列公民、嚴重涉恐劫機事件……會不會遭遇繁文縟節的阻撓？

然而，在災難面前，人性與公義戰勝了一切藩籬。沙特民航管制第一時間亮起全綠信號，開放跑道，地勤、消防、救護直升機呼嘯集結。客機平穩降落塔布克機場，沙特醫療團隊飛奔登機接力搶救機長，安保部隊迅速收押行凶狂徒。

直到飛機輪胎親吻跑道的那一刻，人們才驚覺：他們剛剛與一場毀滅生命的超級空難擦肩而過！

試想，如果凶手成功劫持了飛機，在距離特拉維夫僅半小時的地方，這架737真的由狂徒駕駛撞向特拉維夫，後果將何其慘烈？

那裡有繁華的阿茲列里中心摩天樓，有川流不息的阿亞隆公路，有手無寸鐵的平民婦孺。如果一架滿載燃油的重型客機以「9·11」的方式狠狠砸下，整個以色列社會的創痛將徹底撕裂中東原本就脆弱不堪的安全紅線。隨之而來的，可能將是報復與打擊、全面升級的跨國戰爭，甚至可能將多個大國瞬間捲入戰爭邊緣！

但這一切，被一位水管工的胳膊、一位瀕死機長的按鍵、一位母親的耳朵、幾根耳機線、兩名調度機師、一名牙醫，以及整機乘客絕不屈服的勇毅，給徹底掐滅在萬米雲端之上。

人們常問 世間真有神蹟嗎

若無神蹟，你無法用任何統計學與概率論去解釋這架飛機上的重重巧合。每一環的生還概率若是1/10，9個環節同時發生的概率就是10億分之1。這在數學上，叫做「不可能事件」。

但這場神蹟最動人心魄的地方，在於它並不是天降了神兵，而是神意藉由每一位普通人的凡人之軀，淋漓盡致地展現出來：是乘客們守望相助；是專業人員在危難降臨時毫不推諉的挺身而出。這裡的每一個環節，都流淌著善意和責任，而不是自我保護和懦夫般的退卻。

正如川普在電話裡反覆感嘆的那樣，好萊塢永遠寫不出這樣的神作。因為好萊塢需要劇本，而人間的神蹟，只眷顧那些在深淵面前依然永不言棄的勇敢靈魂！

ISRAEL FOREIGN MINISTRY, VIA X



▲印度籍機長斯密特·馬赫查爾



福特警告中國汽車進軍美國

【看中國記者路克綜合報導】中國汽車近年加速向海外擴張，福特CEO法利警告，美國必須非常謹慎地決定是否以及如何允許中國汽車製造商進入美國市場，並以歐洲汽車業面臨的競爭壓力為例稱，對一些歐洲國家來說「已經太遲了」。

BILL PUGLIANO/GETTY IMAGES



9月29日，福特汽車公司總裁兼執行長吉姆·法利（Jim Farley）在《汽車新聞》世界大會發表演說。

美國汽車業對中國車企的戒心正在進一步升高。與此同時，美國國會正推動進一步限制中國汽車進入美國市場的立法，但相關規定也意外波及梅賽德斯－奔馳（Mercedes-Benz）和沃爾沃（Volvo）等擁有中國資本的歐洲品牌，引發新的爭議。

汽車網站Jalopnik 9月30日報導，福特汽車首席執行官吉姆·法利（Jim Farley）在底特律舉行的《汽車新聞》（Automotive News）會議上表示，美國必須對中國汽車製造商如何進入美國保持極其謹慎的態度。

據路透社報導，法利認為，中國汽車品牌正在歐洲迅速擴大市場份額，對當地傳統汽車製造商形成明顯壓力。他談到歐洲目前的局面時直言：「對歐洲國家來說，已經太遲了。」

不過，法利並不主張福特與中國汽車產業完全切斷聯繫。他表示，在資本效率更高，且福特本身缺乏相關技術的領域，公司仍會與中國企業合作。

福特目前就與中國電池巨頭寧德時代（CATL）合作，在密歇根州生產成本較低的電池。法利同時強調，福特也將與中國企業「直接競爭」。

中國汽車近年加快向海外擴張。路透社援引的數據稱，中國今年汽車出口量預計達到約1200萬輛，而2022年約為300萬輛，短短數年間增長數倍。歐洲已經成為中國新能源車企爭奪的重要海外市場。

彭博社此前也報導，包括比亞迪（BYD）、吉利（Geely）等中國汽車製造商正迅速擴大海外份額。9月初，美國主要汽車製造商組成的汽車創新聯盟（Alliance for Automotive Innovation）更直接敦促國會，在本屆會期結束前永久禁止中國聯網汽車以及相關軟件和硬件進入美國市場。

圍堵中國汽車的立法如今也出現一個棘手問題：如果單純按照中國資本持股比例設限，一些歐洲知名汽車品牌同樣可能遭到封殺。

據路透社報導，美國參議院商務委員會今年7月通過的一項法案規定，中國實體持股超過15%的汽車企業可能被禁止在美國銷售汽車。

但梅賽德斯－奔馳接近20%的股份，由中國投資者被動持有，這意味著按照目前文字執行，奔馳理論上也可能落入禁令範圍。該法案發起人之一、共和黨籍聯邦參議員伯尼·莫雷諾（Bernie Moreno）9月29日表示，國會議員正在討論如何避免這種結果。

莫雷諾明確表示：「我們顯然不會禁止梅賽德斯－奔馳汽車在美國銷售。」更複雜的是沃爾沃汽車。沃爾沃的大股東是中國浙江吉利控股集團，國會議員也在討論如何讓沃爾沃繼續在美國市場銷售。

這也讓相關立法必須回答一個關鍵問題：美國希望阻止的究竟是「中國品牌汽車」，還是所有擁有較高比例中國資本的汽車企業。

事實上，中國汽車目前已經受到美國高關稅和聯網汽車技術限制，很難大規模進入美國。彭博社報導，美國汽車業希望國會進一步把這些行政限制寫入法律，形成更長期的制度性壁壘。汽車創新聯盟認為，中國受到補貼的汽車及聯網技術在全球擴張，已經構成經濟和國家安全風險。

中美汽車競爭也已延伸至重型卡車電動化領域。據彭博社報導，中國電動重卡銷量今年上半年同比增長近80%，今年電動重卡占中國新售重卡的比例有望接近1/3。中國還計畫進一步擴大這一市場，提出到2030年將新能源重型卡車市場滲透率提高到40%，保有量超過160萬輛；在重點地區固定短途運輸線路中，新能源重卡比例計畫達到80%以上。相比之下，美國電動重卡普及速度仍然較慢，公路貨運市場依然主要由柴油重卡主導。

G7釋放億桶儲備 平抑油價

【看中國記者高芸綜合報導】七國集團同意在四個月內釋放1億桶能源儲備，首批將優先供應柴油，以壓低飆升的柴油及其他燃料價格。此次行動將與國際能源署協調進行，G7並承諾不限制夥伴國家之間的能源和石油產品流通。

10月2日，七國集團（G7）同意在未來四個月內釋放1億桶能源儲備，以降低柴油和其他燃料價格。首批釋放將優先供應柴油，並立即啟動，預計在20天內完成。

據《華爾街日報》和《紐約郵報》報導，這1億桶儲備包括原油和燃料。法國總統馬克龍表示，歐洲可能在未來四個月內釋放多達1億桶柴油。

此次行動是在馬克龍主持的G7緊急會議後宣布的。白宮官員表示，美國總統川普與馬克龍及其他G7領導人進行了通話。G7表示，將與國際能源署（IEA）協調此次儲備釋放，並承諾不限制夥伴國家之間的能源和石油產品流通。

伊朗戰爭和烏克蘭戰爭壓縮了兩個主要柴油生產地區的出口。歐洲禁止俄羅斯燃料後，更加依賴美國供應，而持續七個多月的美伊戰爭又進一步加劇全球柴油供應緊張。

川普政府此前曾考慮限制，甚至禁止美國柴油出口，希望降低國內價格。但政府隨後擔心，出口禁令可能反而推高汽油價格。埃克森美孚、雪佛龍、殼牌，及Phillips 66等大型石油企業也曾游說政府不要實施出口限制。石油企業高管警告，限制柴油出口可能適得其反，因為美國煉油廠同時生產汽油和柴油，若為避免產生過剩柴油而降低煉油量，汽油供應也可能隨之下降，從而推高價格。據路透社報導，川普可能簽署一項降低柴油價格的行政命令，措施可能涉及紅色染料柴油及相關稅收調整。

今年3月，國際能源署成員國已同意釋放4億桶石油儲備，為有史以來最大規模的協調釋放行動，但歐洲實際釋放量相對有限。德國承諾釋放1950萬桶，截至8月底僅釋放約500萬桶，目前仍持有約1.47億桶儲備。

美國自3月以來已釋放約1.3億桶石油，目前戰略石油儲備約為2.84億桶，降至1982年以來最低水平。美國財政部長貝森特（Scott Bessent）表示，歐洲應履行現有承諾，並立即提供額外供應，不應讓美國農民和企業獨自承擔全球柴油短缺的重擔。

根據美國汽車協會（AAA）數據，美國普通汽油平均價格約為每加侖4.40美元，較一週前下降逾9美分；柴油約為每加侖6.37美元，較9月22日創下的紀錄高位下降15美分。歐洲柴油價格折算後仍接近每加侖8美元。

G7表示，未來幾天還將與其他國際能源署成員國會面，討論釋放更多柴油儲備的可能性。

中國小型銀行加速整併

【看中國訊】中國正加快整併經營脆弱的小型銀行。中國國家金融監督管理總局數據顯示，2025年逾670家銀行關閉，數量創下新高，涉及的機構大多為農村地區銀行。惠譽（Fitch）根據監管數據指出，中國銀行數量已降至3139家。

這輪調整主要集中在村鎮銀行等小型金融機構。惠譽認為，這類銀行仍是中國金融體系較為薄弱的一環，在部分欠發達地區尤其面臨資產質量不佳、資本不足，及治理薄弱等問題。

房地產市場持續低迷，加上低利率和通貨緊縮，進一步壓縮銀行盈利空間。今年上半年，農村銀行資產收益率降至0.45%，低於2021年的0.56%；不良貸款率則升至2.8%，明顯高於銀行業1.5%的平均水平。這些銀行對小型企業、房地產開發商，以及地方政府融資平臺的風險敞口也相對較大。

惠譽表示，整併和解散農村銀行有助於加強監管、提高透明度，並可能重塑小型銀行的競爭格局，但其結構性問題短期內仍將持續。評級機構指出，這類銀行在經濟欠發達地區面臨的壓力尤其明顯，除了資產品質和資本實力較弱，治理能力也相對不足。在房地產市場低迷及地方財政承壓的背景下，其對小型企業、房地產開發商，和地方政府融資平臺的風險敞口，更容易轉化為資產質量壓力。

榮鼎集團（Rhodium Group）一名專家指出，中國經歷大規模信貸擴張後，金融體系本身的問題正對經濟增長形成制約。另有專家認為，加快整併小型銀行，也有助於降低突發流動性風險。相關整併也被視為降低區域金融風險，透過合併、吸收或退出市場，減少薄弱機構累積風險。

中國經濟目前仍面臨壓力。今年第二季度GDP同比增長4.3%，為2022年以來最低增速；8月工業企業利潤同比增長4.2%，為今年以來最低增幅。



LOTTE PLAZA market

·CHINESE WEEKLY SALE·

VA & MD Weekly Sale: OCT 9, (FRI) - OCT 15 (THU), 2026

Herndon & Silver Spring Stores are Excluded from the Sales



韓國提子 Korean Shine Muscat Grape 12.99 PK(600 G)

柿子 Fuyu Persimmon 1.99 LB

橘子 Orri Mandarin Bag 4.99 BAG(3 LB)

大白菜 Napa 14.99 BOX(40 LB) FRI/SAT/SUN Limited Time Offer

紫薯 Hawaiian Purple Yam 3.99 LB

香菇 Organic Shiitake Mushroom 6.99 LB

香瓜 Korean Melon 16.99 BOX(10 LB)

石榴 Pomegranate(Large) 2.99 LB NEW CROP

蘋果 Snap Dragon Apple 1.79 LB NEW CROP

葡萄 Red Seedless Grape 2.49 LB

小蔥 Green Onion 3for 1.99 BN

生菜 Green/Red Leaf Lettuce 1.79 BN

洋蔥 Red Onion 7.99 BAG(10 LB)

小黃瓜 Mini Cucumber 2.49 PK(14 OZ)

海鮮菇 Seafood Mushroom 0.99 PK(150 G)

花椰菜 Cauliflower 3.99 EA

Pummelo(California) 1.49 LB

火龍果 Dragon Fruit(White) 2.49 LB

茼蒿 Crown Daisy 2.99 LB

絲瓜 Chinese Okra 1.99 LB FRI/SAT/SUN Limited Time Offer

茄子 Chinese Eggplant 1.29 LB

紅椒 Red Pepper 1.49 LB

Weekly Picks

醃牛肉 Marinated Beef Short Ribs (LA Style) $19.49 (Pack) 12.99 LB

五花肉 Pork Rind On Belly Chunk BUY1 GET1 FREE 7.99 LB

MEAT & POULTRY

牛肉 Angus Prime beef Chuck Tender Roast 10.99 LB

豬肉 Pork Sliced Jowls 12.99 LB

肥牛卷 Frozen Prime Beef Chuck Top Blade (Paper-Thin) 17.99 LB

醃雞肉 Marinated Chicken Boneless Thigh (BBQ) 3.99 LB

雞胸肉 FAMILY PACK Chicken Breast Tender 2.99 LB

牛肉餡 Grass Fed Beef 85%Lean Ground (15%Fat) 9.99 EA

Weekly Picks

蝦 Shrimp (Head Off, 26-30) 5.99 LB

比目魚 Frozen Rex Sole Flounder 3.99 LB

SEAFOOD

魚片 Whiting Skinless Fillet 3.99 LB

藍魚 Blue Fish (Medium) 2.99 LB

墨魚籽 Baby Cuttle Fish 20/40 2 LB 12.99 PK

白鱸魚 Frozen White Perch 3.99 LB

香米 Lady Rice Pesticide Free Jasmine Rice 20 LB 17.99

香米 Goc Vang Premium St25 Rice 25 LB 26.99

香米 Three Elephant Jasmine Rice Milagrosa 5LB 4.79

Vinh Thuan澱粉/麵粉 Starch & Flour (Selected Varieties) 14.1 OZ / 12 OZ 2for 3.99

Samyang 杯麵 Mep Big Bowl (Selected Varieties) 6X105 G / 6X110 G 13.99

PAY AN EXTRA $0.99, GET A BBQ SEASONING

Haidilao便利撈火鍋 Self Heating Hot Pot (Selected Varieties) 365 G / 390 G 9.99

方便麵/火腿腸 KSF / Yausen Instant Noodle (Selected Varieties) / Ham Flavored Chicken Sausage 5X3.73 OZ-100 G / 311 G 3.99

555沙丁魚罐頭 Sardines In Tomato Sauce (Hot / Orignal) / Tuna Flakes Bicol Express Spicy 5.5 OZ 3for 2.99

醬油 Lkk Soy Sauce / Mushroom Dark Soy Sauce 500 ML 2.99

醋/醬油 Datu Puti Vinegar & Soy Sauce Value Pack 1 PK 5.79

車厘子醬 Mae Ploy Sweet Chili Sauce 32 OZ 3.79

Mama Sita 調料包 Sauce Mix (Selected Varieties) 40 G / 50 G / 57 G 2for 2.99

Haetae 韓國調料 Marinated Raw Crab (Soy Sauce / Spicy & Soy Sauce) 1.6 KG / 1.25 KG 14.99

水餃 Wei-Chuan Dumpling (Selected Varieties) 21 OZ 8.79

米粉 Rama Banh Pho Rice Stick Noodle / Pad Thai Noodle 1 LB 2for 3.00

肉丸 Que Huong Nem Nuong (Pork BBQ) 2 LBS 14.99

Hong Qi 冰淇凌 Ice Cream (Selected Varieties) 3X75 G / 3X60 G 8.99

椰子水 Foco Coconut Juice W/Pulp 17.6 OZ 1.79

Vinacafe 咖啡 Wake Up Instant Coffee Mix 3 In 1 100 Sticks 100X17 G 16.99

GF 汽水 Sparkling Water (Selected Varieties) 480 ML / 500 ML 2for 2.99

芬達飲料 Coca Cola Fanta (Selected Varieties) 500 ML 2for 2.99

雲朵豆腐 Hema Cloud Tofu 180 G 2.99

Fnv 堅果脆 Boat Cake And Nutritional Nuts / Seaweed Crisps With Nuts 2.1 OZ 2.79

上好佳零食 Oishi Shrimp Flakes / Onion Rings / Prawn Crackers (Spicy) 80 G / 3.17 OZ 2for 3.99

米果 Baker Lee Milk Rice Cracker (Milk Flavor) 240 G 2.79

豆漿 Yh Soy Milk Powder (Classic Original) 350 G 2.99

薯片 Lay's Chips Cucumber / Tomato Flavor Cans Packing 90 G 2.99

MEMBERS ONLY

This item is on sale for Lotte Plus members only

海鮮 Seafood Mix PK 6.99

雞精 Knorr Chicken Broth Mix Powder 2.2 LB 12.99

水餃 Wei-Chuan Dumpling (Selected Varieties) 21 OZ 5.99

榴蓮 Lotte Durian Pulp Ri6 Seed / Seedless Mongthong 400 G 9.99

椰奶 Savoy Coconut Cream 13.5 OZ 2.99

椰子水 Coconut Water (Namhom / Jasmine Rice) 2for 350 ML 3.99

HOUSEWARE

電熱墊-(中) Joeun Microfiber Electric Pad (M) 100X180CM 79.99 EA

電熱墊-(大) Joeun Microfiber Electric Pad (L) 130X180CM 89.99 EA

染髮劑 Seven-Eight Hair Dye (Selected Varieties) 8.99 EA

沐浴露 Mgh Shower Body Soap (Mineral Salt / Volcano Scoria) 6.99 EA

搓澡巾 Bath Towel Nylon (Selected Varieties) 3.49 EA

護手霜 Naisture Soft Touch Hand Cream 3PC 5.99 SET

一次性手套 Cleanwrap Disposable Gloves 200 PC 4.99 EA

膠皮手套 Mamison Rubber Glove (S) 2EA for 4.00 EA

膠皮手套 Mamison Rubber Glove (M / L / XL / White-XL) 2EA for 5.00 EA

瓦斯爐 Hiltop Mini Stove 25.99 EA

煤氣罐 Good Butane 4PC 4.99 PK

暖手寶 Hand & Body Warmer 1.99 EA

廣告可能含有錯誤° 商品數量和價格可能會改變° 每家分店商品種類及價格可能有所不同°

WE ARE OPEN! 365 DAYS A YEAR

FL ORLANDO Tel. 407-499-1115 Open Hours 9:00AM–10:00PM 3191 West Colonial Dr., Orlando, FL, 32808

TAMPA Tel. 813-392-1107 Open Hours 9:00AM–10:00PM 17605 Bruce B Downs BLVD., Tampa, FL, 33647

JACKSONVILLE Tel. 904-817-0500 Open Hours 9:00AM–10:00PM 9355 Atantic Blvd., Jacksonville, FL 32225

NJ EDISON Tel. 732-702-2350 Open Hours 9:00AM–10:00PM 1199 Amboy Ave., Edison, NJ, 08837

VA RICHMOND Tel. 804-716-8461 Open Hours 9:00AM–10:00PM 7801 W Broad St., Richmond, VA 23294

STERLING Tel. 571-313-1794 Open Hours 9:00AM–10:00PM 30 Pidgeon Hill Drive, Sterling, VA 20165

ANNANDALE Tel. 571-419-6954 Open Hours 9:00AM–10:00PM 5204 Port Royal Rd., Springfield, VA, 22151

CENTREVILLE Tel. 703-543-7942 Open Hours 9:00AM–10:00PM 5900 Centreville Crest Lane, Centreville, VA 20121

ASHBURN Tel. 703-858-2780 Open Hours 9:00AM–10:00PM 43930 Farmwell Hunt Plaza, Ashburn, VA 20147

CHANTILLY Tel. 703-488-6600 Open Hours 9:00AM–10:00PM 13955 Metrotech Drive, Chantilly, VA 20151

HERNDON Tel. 703-828-8310 Open Hours 9:00AM–10:00PM 490 Elden St., Herndon, VA 20170

MD ROCKVILLE Tel. 301-417-8678 Open Hours 9:00AM–10:00PM 1902 Veirs Mill RD, Rockville, MD, 20851

BALTIMORE Tel. 410-455-0505 Open Hours 9:00AM–10:00PM 6600 Baltimore National Pike, Catonsville, MD 21228

ELLICOTT CITY Tel. 410-750-9656 Open Hours 8:30AM–10:00PM 8801 Baltimore National Pike Ellicott City, MD 21043

GAITHERSBURG Tel. 301-527-6980 Open Hours 9:00AM–10:30PM 221 Muddy Branch Rd. Gaithersburg, MD 20878

facebook Visit Our Lotte Plaza Market www.facebook.com/lotteplazamarket Visit our Website at www.lotteplaza.com

看社區
看中國 VISION TIMES
www.kanzhongguo.com www.visiontimes.com
華府版 第1076期B版 2026年10月9日－10月15日

Schaeffer's Piano Company
百年鋼琴老字號 全新&二手
自1901年起四代家傳
301-424-1144 I schaefferspianos@gmail.com
105 N Stonestreet Ave, Rockville, MD 20850
www.SchaeffersPiano.com
週一至週五 9am-5pm
週六 10am-5pm; 週日 12pm-4pm
卡瓦伊Kawai
雅馬哈Yamaha
謝弗Schaeffer
斯坦威Steinway
KAWAI
THE FUTURE OF THE PIANO

史密森學會用AI串聯歷史文物

【看中國記者謝心宇編譯報導】從美國獨立戰爭一路走到人工智能（artificial intelligence, AI）時代，兩者之間的時間距離幾乎令人難以想像。但如今，史密森學會（Smithsonian Institution）的領導階層正利用 AI 來跨越這段歷史鴻溝。隨著美國慶祝建國 250 週年，史密森學會的領導階層正利用 AI，更深入瞭解館藏中與這場促成美國建國的相關文物。



史密森尼學會藝術與工業大樓（Smithsonian Arts and Industries Building）**的外觀。**（攝影/Alex Wong/Getty Images）

這項計畫的目標，是讓一般民眾與學者都能搜尋史密森學會的館藏，並找出史密森學會與其他機構——例如美國國會圖書館（Library of Congress）——館藏之間的關聯，進一步瞭解美國建國初期社區是如何形成及運作的。

這項名為「革命十字路口」（Revolution Crossroads）的計畫，自研究人員今年春季開始運用 AI 模型後，很快便找出了一些過去需要人工在多個資料庫中進行大量搜尋才能發現的關聯。例如，他們找到一名銀匠的資料。這名銀匠大約在 1774 年曾刊登報紙廣告，推銷一種奶油壺（creamer），而史密森學會的美國國家歷史博物館（National Museum of American History）也收藏了一件類似的奶油壺。這項計畫最終的目標，是搜尋大量歷史紀錄，發掘那些在數百年歲月中逐漸被人遺忘的人們，並重新講述他們的人生故事。

史密森學會首席數位與創新官貝琪·科貝羅德（Becky Kobberod）表示：「理想的情況是，我們最終能達到一個境界，真正為公共歷史紀錄增添新的內容。也許他們不是托馬斯·傑佛遜或喬治·華盛頓，但他們確實生活在某個社區，並參與建立那個社區，而如今，他們的名字也因此重新為人所知。」

史密森學會成立於 1846 年，長期負責保存及整理美國的歷史與文化。目前其運作範圍涵蓋 21 座博物館及美術館，以及國家動物園（National Zoo）。隨著共和黨籍總統唐納·川普（Donald Trump）對史密森學會部分歷史呈現方式提出質疑，這項角色的重要性也更加受到關注。

科貝羅德的團隊目前已找出約 1 萬件文物，這些文物主要與生活在 1770 年至 1810 年這 40 年期間的人物有關。為了讓 AI 更容易處理這些資料，他們必須將這些文物數字化，在某些情況下甚至需要重新進行數字化。目前一般民眾也可以在線上搜尋相關紀錄。對美國國會圖書館數字策略主任娜塔莉·布達·史密斯（Natalie Buda Smith）而言，這項計畫提醒人們，這些歷史機構其實都正在積極投入快速發展的科技。她表示，這項工作可以幫助那些正在研究歷史資料，卻不知道應該從史密森學會、國會圖書館，或其他地方開始的人。她說：「奶油壺的例子說明了我們周遭存在著豐富的資料，你可能在史密森學會找到故事的一部分，在圖書館找到另一部分。應該向人們敞開這些大門，讓他們瞭解，因為你在史密森學會找到了某件東西，並不代表故事就到此結束。」

這項工作正在一個對於如何適當運用 AI 的敏感時期展開。科技產業一些最重要的領導者，近來對 AI 可能造成的傷害發出越來越嚴重的警告。近日，許多人來到華盛頓特區與川普會面，並簽署一項自願性的 AI 審查協議。民主黨人以及部分共和黨人則呼籲採取更強有力的措施，包括加強 AI 監管。

科貝羅德是史密森學會首位擔任這項職務的人。她承認自己對 AI 抱持「健康的恐懼」，也就是對科技保持必要的警惕。她表示，史密森學會目前並沒有使用近幾週受到高度關注的那些最新一代 AI 模型。她同時強調，研究過程中的人工監督非常重要。受過訓練的歷史學家會審查相關資料，並能辨識 AI 可能忽略的細微語境與歷史脈絡。她說，歷史學家可能會指出：「其實，那是某某人的一個眾所皆知的綽號。」或者「那是一個廣泛使用的通用詞，可以指 X、Y、Z。」她表示：「這正是歷史學家，或是一輩子研究那個時代的人所能理解的細微之處，而機器卻無法掌握。」不過，她仍認為，擁抱 AI 所帶來的可能性非常重要。她說：「AI 不會消失。我們確實認為，必須積極投入其中，找出這項科技在我們工作中所扮演的角色。」

大華府地區10月美食活動指南

【看中國記者謝心宇編譯報導】10 月除了南瓜香料之外，華盛頓特區、馬里蘭州，與弗吉尼亞州地區的餐飲圈還有許多精彩活動。這個月可以到 Taste of Bethesda 大快朵頤、在 Snallygaster 啤酒節舉杯，或參加整個月舉辦的多場生蠔主題活動。此外，也有許多主廚攜手合作推出限定晚宴，例如在 Jnt 舉辦與紐約 Lyse 合作的甜點品鑑，以及在 Bully Spanish Steakhouse 慶祝西班牙美食文化的特別晚餐。

以下是值得加入行事曆的活動，以及預訂座位的方式。

美食節及其他社區慶祝活動

10 月 1 日至 31 日：「Together We Dine」（華盛頓特區、馬州、弗州）

大華盛頓都會區餐廳協會（Restaurant Association of Metropolitan Washington）舉辦為期一個月的「Together We Dine」活動，希望協助居民與遊客探索 DMV 地區餐飲圈的新餐廳與新美食。

活動網站及特色活動信息

特色活動還包括：由 DMV 地區美食評論家 Big Schlim 在華盛頓特區 Petworth 社區舉辦的品鑑活動，以及在 Doi Moi 舉行，由現場 DJ 播放 R&B 音樂的派對等。

10 月 10 日：Snallygaster（華盛頓特區）

作為華盛頓特區規模最大、陣容最強的啤酒節，Snallygaster 提供大量啤酒選擇，包括：超過 450 款生啤酒、重力桶（gravity kegs），以及來自超過 160 家美國及國際啤酒生產商的瓶裝與罐裝啤酒。Snallygaster 活動網站（網址 :snallygasterdc.com/）

VIP 提前入場票已售罄，但一般入場票仍可購買，每人 75 美元。

10 月 10 日：D.C. Pickle Bash（華盛頓特區）

想來點「酸」味十足的樂趣，可以參加在 Shepherd Park 社區舉辦的 D.C. Pickle Bash。

D.C. Pickle Bash 活動網站（網址 :dcpicklebash.com/）

活動包括：寵物遊行與變裝比賽、醃黃瓜製作比賽，以及供 21 歲以上參加的「Dill Disco」。票價依活動項目而異。

10 月 10 日至 17 日：Old Town Oyster Week（Alexandria）

在第 7 屆年度 Old Town Oyster Week 期間，弗吉尼亞州 Alexandria 多家餐廳將展示當地最優質的生蠔。

Old Town Oyster Week 活動信息（網址 :oldtownoysterweek.godaddysites.com/）

整週還安排了多項活動，包括：生蠔剝殼比賽、調酒師 Guinness 啤酒完美倒酒比賽，以及主題問答之夜。

10 月 16 日至 17 日：D.C. Wine Fest（華盛頓特區）

在 Union Market 的 Dock 5 舉行的 D.C. Wine Fest，可以品嘗各式各樣的優質葡萄酒。

D.C. Wine Fest

參加的酒莊及其他參展商名單可在網站查看。早鳥票約從每人 55 美元起。（網址 :dcwinefest.com/pouring）

10 月 18 日：Turkish Festival（土耳其節，華盛頓特區）

沿著 Pennsylvania Avenue 舉辦的土耳其節，將慶祝土耳其文化。Turkish Festival 活動網站（網址 :turkishfestival.org/）

現場有土耳其咖啡館、表演、攤販，以及傳統土耳其料理，免費入場。

10 月 24 日：Adams Morgan Apple Festival（華盛頓特區）

這是一場免費的社區節慶，喜歡蘋果的人一定不能錯過。

Adams Morgan Apple Festival 活動信息（網址 :adamsmorgan.com/events/signature-events/adams-morgan-apple-festival）

現場將提供來自 Licking Creek Bend Farm 的傳統品種蘋果供品嘗，並舉辦自製蘋果派烘焙比賽，由當地社區領袖擔任評審。

當地餐廳的秋季特別活動

10 月 5 日至 11 日：Crab Week（各地）

除非另有註明，CH KO 的所有分店都將以螃蟹（crab）為主題，推出為期一週的特別菜單。





DARKHRISS/ADOBE STOCK



NGUYENVAN/ADOBE STOCK



JOHN/ADOBE STOCK



❶一塊白豆腐，淋上醬油與香蔥，軟嫩鮮美。❷❸老豆腐在油鍋內，兩面煎至金黃，撒上芝麻和香蔥，豆香四溢。

美食文化

豆腐是怎麼來的？

☞一塊白豆腐 藏著兩千年的秘密

文｜肖帆

餐桌上靜靜躺著一塊豆腐。白得像剛下的雪，嫩得用筷子輕輕一戳就會塌一點邊。

它不聲不響，卻能被煎成兩面金黃、炒進紅油裡、燉進湯裡，或是直接切成小塊，淋上醬油與香蔥。中國人吃了它千百年，幾乎每個家庭的冰箱裡都可能出現它的身影。可很少有人真正停下來想過：第一塊豆腐，究竟是誰做出來的？

傳說裡的煉丹房

流傳最廣的說法，把這份功勞歸給了西漢淮南王劉安。

劉安是漢高祖劉邦的孫子，生於公元前一七九年，死於公元前一二二年。他愛好方術，招攬門客，在封地附近的八公山談仙論道、煉丹求長生。民間傳說裡，有一天他與門客用山泉磨出豆汁，試圖養丹，卻不小心讓石膏或鹽滷混了進去。豆汁忽然凝固，變成了柔軟的白色塊狀物。有人鼓起勇氣嘗了一口，發現竟然鮮嫩可口。後來經過反覆試驗，這種東西被命名為「菽乳」，再慢慢變成了我們今天熟悉的「豆腐」。

宋代朱熹在詩裡寫過「早知淮南術，安坐獲泉布」，並自注「世傳豆腐本為淮南王術」。明代李時珍在《本草綱目》裡更直接說：「豆腐之法，始於漢淮南王劉安。」五代到明清的一些筆記與醫書，也反覆提到類似說法。安徽淮南至今仍把八公山視為豆腐的重要原鄉，每年還有相關的文化活動。

CHACHAMP/ADOBE STOCK



豆腐竹豆香濃郁深沉，質地柔韌，吸收鮮美的湯汁，是百搭美味。

液體如何變成固體

豆漿明明是液體，為甚麼加了一點東西，就變成了豆腐？

過程其實並不神秘。黃豆先浸泡，讓豆子吸足水分、變得柔軟。接著加水磨碎，過濾掉豆渣，得到豆漿。豆漿要加熱煮沸，讓蛋白質充分展開。然後，加入凝固劑——傳統常用的是鹽滷（主要含氯化鎂）或石膏（硫酸鈣）。這些物質讓豆漿裡的蛋白質重新排列、凝聚，慢慢結成絮狀的豆花。再把豆花輕輕舀入布包或模具，壓去多餘水分，就成了我們看到的豆腐。

大豆本身富含蛋白質。加熱與凝固劑的作用，只是讓這些蛋白質從溶解狀態變成網狀結構，把水分包在裡面。壓得輕一點，水分多，就成了嫩豆腐；壓得重一點，水分少，就成了老豆腐。原理很單純，卻讓一顆堅硬的豆子，變成了柔軟、可塑，能吸收味道的食材。

LCC54613/ADOBE STOCK



五香豆腐乾緊實Q彈，鹹香入味，咀嚼時散發五香芬芳。

古人未必清楚蛋白質變性的化學細節，但他們用經驗摸索出了這套方法。李時珍在《本草綱目》裡記載的造法，已經包括水浸、磨碎、濾渣、煎煮、用鹽滷或石膏收之，與今天的基本流程相當接近。可見，這套技術一旦成熟，就穩定地傳了下來。

古代的豆腐和今天一樣嗎？

古代的豆腐，大概不像超市裡包裝得那麼整齊，顏色也可能因豆子品種與水質而略有不同。文獻裡提到，不只黃豆，黑豆、白豆、豌豆甚至綠豆，有時也被拿來做豆腐。凝固劑除了鹽滷與石膏，還有酸漿、醋澱等。明清以後，豆皮、腐竹、腐乳、豆乾等衍生食品逐漸豐富。

吃法也一直在變。早期可能多用於素食或簡單烹調。到了宋代，豆腐已進入文人筆下與市井生活。後來出現了麻婆豆腐的麻辣、家常豆腐的醬香、清燉豆腐的清淡、臭豆腐的強烈發酵香，還有豆腐乳的鹹香。同一種原料，因為處理方式與調味不同，可以走向完全相反的味道方向。嫩豆腐入口即化，像含著一口溫暖的雪；老豆腐可以煎得外皮焦香、內裡仍軟；它本身幾乎沒有強烈味道，卻能把湯汁與調料吸得飽飽的，因此變成了廚房裡最懂得配合的角色。

* * *

從中國出發，豆腐慢慢走向鄰近地區。佛教的素食傳統，可能是重要推手之一。日本在平安時代已有相關記載，後來發展出絹豆腐、木綿豆腐、高野豆腐等不同形態；韓國也有自己的豆腐料理與湯品。再往外，它進入東南亞，又隨著移民與貿易走向更遠的地方。今天在歐美超市裡，tofu 已經是常見字樣。

❹麻婆豆腐麻辣鮮香，豆腐嫩滑，肉末酥脆，汁濃味厚。

❺家常豆腐吸飽豆瓣醬、搭配肉片與蔬菜，口感豐富。

NOOR/ADOBE STOCK



HOANGNAM/ADOBE STOCK



美食故事

饅頭的傳說

文｜青元

白生生的饅頭放在蒸籠裡，熱氣一衝，整個廚房都飄著麵香。

TANAWATPONTCHOUR/ADOBE STOCK



撕開一個，內裡細密的孔洞像蜂巢，軟軟的、帶點彈性，配上一碟小菜或一碗粥，就是很多人從小到大的日常。它看起來那麼普通，普通到我們幾乎不曾停下筷子問一句：為甚麼它叫「饅頭」？這個名字到底從哪裡來？

故事要從一千多年前的一場南征說起。相傳三國時期，諸葛亮帶兵南征孟獲，大軍來到瀘水邊。那條河水急、霧重，當地人告訴他，要渡河必須拿人頭祭河神，否則軍隊過不去。諸葛亮當然不肯真的殺人，於是想了個辦法——用麵粉和成團，包上肉餡，捏成人頭的形狀，蒸熟後丟進河裡代替活人。士兵們吃著剩下的「人頭」，居然覺得又香又飽。後來這種東西就流傳開來，因為是用來替代「蠻人的頭」，便被叫作「蠻頭」，再慢慢寫成了「饅頭」。

有意思的是，古代的「饅頭」和我們今天熟悉的白饅頭，並不完全一樣。

唐宋時期的文獻裡，「饅頭」常常是有餡的。有的包肉、有的包菜、有的甚至包甜餡，外形圓滾滾，蒸熟後賣給趕路的人或市井百姓。到了後來，無餡的蒸麵逐漸也用「饅頭」這個名字，而有餡的則慢慢分化成「包子」。

為甚麼同樣叫饅頭，不同時代、不同地方卻長得不一樣？北方人習慣把饅頭當主食，蒸得又大又白，掰開就能夾菜；南方有些地方則偏好稍小、略帶甜味的饅頭，或者做成花捲、銀絲捲。有的地方還保留了有餡的「饅頭」，聽起來像包子，卻堅持用這個老名字。語言跟食物一樣，都在遷徙、融合、變形。

說到這裡，不能不提一個讓饅頭變得軟乎乎的關鍵——發酵。

古人怎麼讓麵團鬆軟？最早大概是靠自然發酵。把剩下的麵團留一點，隔夜讓它自己發起，第二天再揉進新麵裡。也就是人們常說的「老麵」。後來有了酒麴、酵子，效果更穩定。酵母在麵團裡「吃」掉糖分，吐出二氧化碳，氣體被麵筋網住，麵團就像慢慢吹起來的氣球。上籠一蒸，熱氣把那些小氣泡再撐大一點，出籠後就成了我們熟悉的蓬鬆、柔軟、帶點彈性的饅頭。

饅頭從一種可能帶著祭祀色彩的特殊食品，慢慢變成北方人餐桌上的主食，背後其實是整個農業與飲食結構的轉變。小麥種植擴大、石磨普及、炊具改良，都讓蒸麵變得更容易、更普遍。

今天我們走進任何一家北方早餐店，或者自家廚房的蒸籠旁，看到的還是那些白白胖胖的饅頭。饅頭走到今天，已成為人們不可或缺的日常主食。

區別於白饅頭，有餡的慢慢被稱為「包子」。▼

ROMIXIMAGE/ADOBE STOCK



紐市提供逾萬名低收入家庭兒童免費托兒服務



紐約市長新聞辦公室

【看中國紐約訊】紐約市長馬姆達尼（Zohran Mamdani）與紐約市兒童服務局（ACS）於10月5日宣布，全市將把一萬多名兒童從托兒服務補貼（voucher）的輪候名單中移出，為他們提供免費托兒服務。在紐約州長霍楚（Kathy Hochul）為紐約市免費托兒項目投入12億美元資金的支持下，這一舉措將惠及低收入家庭中6週歲～13歲的兒童，以及最高至19歲的有特殊需求的兒童。

作為當天公告的一部分，市政府在托兒服務地圖，以及網站（nyc.gov/childcare）上新增了一項功能：家庭首次能夠搜索持證托兒服務機構，並篩選出接受托兒服務代金券（childcare vouchers）的機構。

此前，馬姆達尼市長已宣布投入520萬美元，旨在免除紐約市使用托兒服務代金券家庭的所有自付費用，此次新增功能正是建立在這一舉措和「2-K」項目（該市首個面向兩歲兒童的免費普惠制托兒項目）啟動的基礎之上。

「兒童保育援助計畫」（CCAP）為符合條件的6週歲～13歲兒童（以及有特殊需求的19歲以下兒童）提供保育補貼。

在現任政府上任僅8天時，紐約州長霍楚便承諾向紐約市的兒童保育事業投入12億美元，其中包括：專門用於保育代金券（vouchers）的4.75億美元資金。

當天宣布的舉措，標誌著紐約市在確保現有受助者代金券服務穩定，以及落實擴容資金方面所做的大量工作取得了重要成果。

在接下來的幾週內，ACS將開始邀請候補名單上的家庭申請托育券。符合條件的家庭將獲得托育券，用於支付其自行選擇的托育服務提供方所收取的費用。

在未來幾個月內，ACS將分批次向這些家庭發出邀請。

根據聯邦政府的規定，ACS將優先考慮以下家庭：

◎收入低於聯邦貧困線300%的家庭。

◎無家可歸的家庭。

◎有特殊需求兒童的家庭。

紐約擴展成年學生接受免費社區學院教育機會

【看中國紐約訊】紐約州長霍楚於10月5日宣布，擴大其面向25～55歲紐約居民的免費社區大學計畫，這是她積極應對人工智能對勞動力市場前所未有的影響，而採取的全國領先舉措之一。

從2027年1月起，25～55歲的紐約居民可以免費註冊紐約州立大學（SUNY），或紐約市立大學（CUNY）的熱門領域副學士學位課程，即使他們已經擁有其他領域的大學學位。

該計畫將使數萬名成年學習者受益，能夠轉換職業方向，並在先進位造業等高增長行業獲得寶貴的資格證書，而無需背負學費、雜費、書本費和用品費等債務。

擴展計畫建立在霍楚州長於2025年啟動的紐約州立大學和市立大學重新連接計畫之上，其已幫助超過1萬5000名成年學習者，在熱門領域獲得免費的社區大學教育，每年幫他們節省數千美元。

此次擴張恰逢聯邦數據顯示，紐約州在2026年第二季度成為全美經濟增長最快的州之後的幾天。紐約州的實際國內生產總值（GDP），從第一季度到第二季度的年增長率為4.0%，是所有州中最高的，幾乎是全國2.2%增長率的2倍。



Mike Groll/ 霍楚州長辦公室

紐約州長霍楚表示：「通過擴大免費社區大學的入學機會，我們讓成年學習者更容易轉型進入快速增長、高需求的行業，而無需背負一分錢的學費債務。」

2025年，霍楚州長啟動了「重返校園」（Reconnect）計畫，允許25～55歲的紐約居民，免費就讀紐約州立大學，或紐約市立大學熱門領域的副學士學位課程，前提是申請人此前未獲得大學學位（護理專業除外）。如今，霍楚州長宣布將免費就讀熱門領域社區大學的資格，擴大到已獲得學位的人士。

這項免費社區大學擴招計畫將於2027年春季學期生效，大多數大學的春季學期從1月分開始。屆時，25～55歲的紐約州居民，將能夠免費註冊紐約州立大學（SUNY）或紐約市立大學（CUNY）的熱門副學士學位課程，即使他們已經擁有其他領域的大學學位。

符合條件的紐約州居民將在未來幾個月內開始申請該計畫，具體申請時間取決於各紐約州立大學，或紐約市立大學校區的申請期限。

紐約州長宣布2027～28學年FAFSA、TAP與STEM計畫開放申請

【看中國紐約訊】紐約州長霍楚（Kathy Hochul）於10月5日宣布，紐約州學費援助計畫（TAP）和紐約州科學、技術、工程與數學（STEM）激勵計畫，現已開放2027～28學年的申請。此外，2027～28學年的聯邦學生資助免費申請（FAFSA），也已向所有學生開放。這些州級和聯邦級計畫相輔相成，可幫助學生節省數千美元的大學就讀費用。

這些計畫的啟動恰逢紐約州「大學申請倡議」之時（於10月～11月），通過免除申請費，以協助高中畢業生申請大學。

學費援助計畫(TAP)

2026～ 27學年的申請，迄今也已收到超過 44.4萬份。州長還將 TAP的適用範圍擴大到了非全日制（兼職）學生。「非全日制TAP計畫」的適用範圍也擴展到了營利性學院。學生必須在 2027年6月 30日(週三）之前申請 2026～27學年的 TAP; 擬申請 2027～28學年 TAP的學生，則須在2028年6月30日(週五）之前提交申請。

STEM激勵計畫

符合條件的高中畢業生有意參加2027～28學年的計畫，須在2027年8月15日（週日）之前完成申請。獲資助者必須全日制就讀，並於畢業後在紐約州居住，同時從事經認可的STEM職業，為期5年。有關資格要求及申請詳情，可查詢網站：hesc.ny.gov/stem。

FAFSA開啟獲取經濟援助的途徑

2027～28學年的FAFSA和TAP申請截止日期為2028年6月30日（週五）。有意申請2026～27學年FAFSA和TAP援助的學生，必須在2027年6月30日（週三）之前提交申請。

大學申請倡議 CAI

FAFSA和TAP申請通道的開放，與紐約州CAI的活動安排相契合。CAI活動於10月～11月期間進行，目標是確保每位學生至少提交一分大學申請。除為學生節省費用外，還提供各類資源與實際指導，幫助學生完成大學入學及經濟援助（包括：FAFSA和TAP）的申請。

如須查看參與院校名單，瞭解更多信息，可查詢「大學申請倡議」網站：tinyurl.com/27yd62j9。



臺灣國慶典禮 賴清德送賀詞

【看中國記者曹明綜合報導】巴爾地摩臺灣同鄉會、華府臺灣同鄉會 10 月 3 日在華府僑教中心舉辦國慶活動。眾多地方政要出席，總統賴清德致贈書面賀詞，駐美副代表楊懿珊則親自到場與大家共慶。

當天出席活動的包括：駐美代表處、馬里蘭州議會，及州政府不同機構代表。主辦單位特別宣讀總統賴清德的書面賀詞，其中提到，臺灣身處複雜多變的地緣政治與國際經貿情勢，政府積極改善投資環境，並致力發展人工智能（AI）相關的關鍵技術，攜手理念相近的民主盟友，共同打造「非紅供應鏈」，讓臺灣不只是 AI 基礎建設大國，「更要持續引領全球科技進步」。

賴清德還指出，面對境外敵對勢力干擾與威權主義持續擴張，臺灣不會退縮屈服。維持臺海和平穩定，阻止外力改變現狀是臺灣的「國家戰略目標」。他也讚揚僑胞是國家寶貴資產，也是臺灣走向世界不可或缺的力量，期盼海外鄉親繼續協助，讓臺美關係持續深化與成長。

駐美副代表楊懿珊致詞表示，今年臺灣「進一步被推向世界舞臺」，不僅是因為來自對岸國家的威脅，更是因為 AI 產業蓬勃發展，突顯臺灣的重要性。儘管 AI 帶來挑戰，但相信也承諾了一個更好的未來，「這取決於我們如何利用手中的工具」。

楊懿珊還說，和平、穩定至關重要，科技也固然重要，「但最重要的是，我們社會中的良善價值體系同等重要」。

活動中，馬州州參議員林力圖、州長亞裔事務委員會行政主任王佩蓮、蒙郡首位華裔警長麥克斯威爾「麥克斯」宇現場為主辦方頒發了國慶活動褒獎。

哈德遜研究所中國中心主任余茂春當天也現身會場，並接受了媒體簡短採訪。針對不久前結束的「川習會」，余茂春指出，雙方並未簽署任何共同聲明或者協議，這顯示美中雙方在重要問題上分歧難解。同時，這對臺灣來講則是機會。

余茂春說，臺灣實際上對美國來講，不僅僅是在貿易和經濟上有進一步整合的必要性，最關鍵的則是安全上的整合。「臺灣和美國兩個國家，它都有共同的威脅，就必須要有共同的防務。這就是為甚麼美國對臺灣的防務理念發生了結構性轉變。它不僅是保護臺灣做一個盟國，它更重要的是，對臺灣的保護就是對美國的國家安全利益的保護。所以這個裡面有安全意義上的高度的整合。」

僑教中心活動現場還販售各種臺灣小吃，包括：滷肉飯、油飯、臺灣香腸、春捲、肉圓、大腸麵線等，還有精彩的音樂與歌唱表演，吸引很多僑胞攜家帶眷到場共襄盛舉。



與會貴賓們大合照（攝影/曹明/看中國）




左圖： 華府臺灣文化中心的美食攤位。右圖：豐富地道的臺灣美食。（攝影/曹明/看中國）

馬州21%貧困源於高住房成本

【看中國記者謝心宇編譯報導】根據皮尤慈善信託基金會（Pew Charitable Trusts）最新發布的一份報告，馬里蘭州是全美 10 個「高住房成本對州內貧困程度影響最大」的州之一。

該報告於 9 月 29 日發布，指出馬州約 21% 的貧困問題可歸因於高於平均水平的住房成本。高昂的住房支出壓縮了該州低收入家庭的預算，也抵消了聯邦食品援助等反貧困措施所帶來的部分正面影響。

皮尤的報告指出，馬州及其他州正面臨嚴重的住房短缺，進而推高住房成本。報告敦促各州優先增加新住宅的興建，並指出，如果租金能下降 20%，貧困率可能會大幅降低。皮尤住房政策項目的主管亞歷克斯・霍洛維茲（Alex Horowitz）表示：「增加住房供應不僅能降低租金，也能減少貧困，因為人們的家庭預算會有更多彈性，有限的收入也不會受到那麼大的壓力。」

儘管馬州官員已推動一些措施，希望加快新住宅的興建速度，霍洛維茲表示，該州仍有更多可以做的事情，以逐步解決近 10 萬戶的住房短缺。霍洛維茲說：「馬州已經採取幾項小幅措施，讓興建住房變得更加容易。顯然，這些措施是朝正確方向邁進，但還沒有達到足以擺脫住房短缺所需要的程度。」

這份名為〈住房短缺是造成貧困的主要因素〉（The Housing Shortage Is a Major Driver of Poverty）的報告，是根據英國牛津大學教授 扎卡里・帕羅林（Zachary Parolin）的研究撰寫。帕羅林分析了 2023 年的住房成本，並找出哪些州的貧困問題中，有最大比例是由高昂租金造成。

霍洛維茲解釋，相關數據是透過分析目前面臨住房負擔能力問題的各州，再估算如果租金接近全國平均水平，貧困情況可能改善多少而計算出來的。

霍洛維茲說：「馬州目前的租金中位數超過 1800 美元；在全美，租金中位數略低於 1400 美元。因此，如果馬州增加足夠的住房，使其中位租金與全國平均水平一致。有多少貧困問題是由這個差距造成的？答案是：馬州 21% 的貧困問題可歸因於這項差距。」

其他住房成本導致貧困比例最高的州，包括：夏威夷、加州、紐澤西州、麻薩諸塞州、科羅拉多州、康乃狄克州、紐約州及新罕布夏州，以及華盛頓特區。夏威夷排名第一，住房成本導致的貧困比例最高，達 34%。報告指出，高昂的住房成本造成夏威夷兒童貧困的比例最高可達 42%。馬州則以 21% 的比例排名第七，屬於住房成本導致貧困比例最高的地區之一。報告顯示，馬州 17% 的兒童貧困問題是由住房成本造成，低於多數其他州。不過，報告指出，增加住房供應的措施可以降低貧困。報告以德州奧斯汀（Austin）和明尼阿波利斯（Minneapolis）等城市為例，這些城市大量興建新住宅，使經通脹調整後的實際租金下降了 20%。

根據這項分析，如果馬州也能將經通脹調整後的實際租金降低 20%，該州整體貧困率以及兒童貧困率都可能下降 24%。霍洛維茲說：「住房成本是大多數家庭預算中最大的一項支出，因此，每一美元用來支付更高的租金，就代表沒有這一美元可以用來支付食物、交通、衣物、醫療需求，以及日常開銷。這就是為甚麼貧困線對住房成本如此敏感。高昂的住房成本會排擠其他基本生活支出。」

至於應該興建哪一類住房，則是研究分析人員與立法者需要思考的問題。霍洛維茲表示，雖然補貼住房（subsidized housing）仍然不可或缺，但即使是為較高收入家庭興建新住房，也可能產生所謂的「電扶梯效應（escalator effect）」，從整體上協助改善住房負擔能力問題。霍洛維茲說：「當大量住房被興建時，電扶梯會向上運行，人們會轉換到更好的住房選擇。高收入居民通常會搬進新房子，而他們原本居住的住房就會空出來。這些住房往往會由收入稍低的人入住，如此一層一層往下。」

馬州官員表示，融資與許可問題正阻礙新住房的興建。但嚴重的住房短缺會產生相反的效果：低收入家庭被排除在住房市場之外，面臨更高的無家可歸風險。霍洛維茲說：「當沒有足夠的新住房被興建時，電扶梯就會向下運行，人們為了找到負擔得起的住房，只能不斷降低自己的住房選擇。興建補貼住房也很重要，而最低收入居民仍然需要住房選擇券（housing choice vouchers）。」

報告建議，議員們應改革建築許可與土地分區（zoning）相關法律，讓新住宅能夠更快獲得批准並興建。簡化許可程序一直是馬州州長韋斯・摩爾（Wes Moore）任內的立法優先事項之一。不過，他的相關努力經常遭遇郡政府官員的阻力，部分地方官員對於削弱地方政府權限的政策持懷疑態度。

隨著議員們準備迎接 2027 年立法會期，霍洛維茲建議繼續推動鼓勵增加住房選擇的法案，例如讓辦公室空間更容易改建成住宅單位、增加在較小土地上興建較小型「入門住宅（starter homes）」，或取消住宅單位中非親屬住戶人數的限制。他說：「當沒有足夠的住房被興建時，低收入居民就會被排除在外，而且沒有太多住房可以選擇。反貧困計畫至關重要，但不斷上漲的租金正在吞噬我們投入這些計畫的大量資金，而這些錢原本應該留在家庭手中，用來支付日常生活帳單。」



看 文化
文史 博談 命理 健康
看中國 VISION TIMES
www.kanzhongguo.com www.visiontimes.com
華府版 第1076 期 C版 2026 年 10 月 9 日～10 月 15 日



成吉思汗為何重用耶律楚材？

文｜禾子

公元 1218 年，蒙古大軍的漠北行營裡，28 歲的耶律楚材初次走進成吉思汗的大帳。成吉思汗一眼看過去，進來的是一個身材魁梧、儀容俊美、鬍鬚一路垂到胸口的契丹人。

成吉思汗當場賜給他一個稱呼 ——「吾圖撒合理」，意思是長髯人。這個稱呼後來幾乎取代了他的本名，成了蒙古汗廷上下對他的稱謂。

一百年前，金朝女真人滅掉了契丹的遼朝，如今金朝眼看也要亡在蒙古人手裡，成吉思汗有意試探這位遼國宗室後裔的心思，問道：耶律氏與金朝，算不算世仇？耶律楚材回答：父祖兩代都曾北面事金，既然做過金朝的臣子，又怎麼能因金朝快要亡了就心生痛快？成吉思汗見他不討好新主，反而覺得這樣的人用起來放心。

其實，在這之前，耶律楚材已經替金朝守了整整一年的城。公元 1214 年，金宣宗南遷汴京，留下丞相完顏承暉鎮守中都，25 歲的耶律楚材被舉薦為左右司員外郎，協助留守政務。蒙古軍圍城，中都斷糧六十天，他依舊照常履職，城裡竟沒人看出他其實也在挨餓。次年中都陷落，燕京落入蒙古之手，耶律楚材被成吉思汗召見。（《元史》裡只留了一句「太祖定燕，聞其名，召見之」。）

成吉思汗麾下不乏猛將，他們各有各的來歷，也各有各被收服的方式。例如：哲別原名只兒豁阿歹，本來是敵方陣營裡的神射手，一場混戰中一箭射死了成吉思汗胯下的戰馬，差一點就要了他的命。後來他主動前來投降，成吉思汗問起這件事，他也沒有掩飾，說願意用一千匹白嘴的良馬，償還當年射殺的那匹馬。成吉思汗看重的，不是這一千匹馬，而是哲別敢把這件事原原本本說出來的那份坦蕩，成吉思汗沒有殺他，反倒收他做了前鋒，替他改名「哲別」——箭鏃的意思，算是把那一箭，變成了兩人之間的一段淵源。哲別後來領兵滅了西遼，又追著花剌子模國王摩訶末一路殺到裏海，成吉思汗晚年評點麾下大將時，還特地提起這段舊事。

者勒蔑是另一種淵源。成吉思汗剛出生時，者勒蔑的父親札兒赤兀歹就獻上一件貂鼠皮的襁褓，而者勒蔑自己那時還在襁褓裡，父親已經替他許下了將來服侍元太祖的承諾。等他長大，果然應了這個約定，跟隨成吉思汗左右。後來蔑兒乞人夜襲，成吉思汗一家倉皇出逃，正是者勒蔑與博爾術兩人拚死護持，才保住了這家人的性命。

成吉思汗自己也講過一段話，把手下這批人分得很清楚：忽必來、者勒蔑、哲別、速不台四人，他稱作「如我之猛犬」，凡是剛硬不服的部族，都交給這四人去征服，打仗時衝在最前面；博爾術、木華黎、博爾忽、赤老溫四人，則留在身邊，讓他「心安」。這番話後來被記進了《新元史》，也成了「蒙古四傑」與「蒙古四猛」這兩個稱號的由來 —— 就好比一組是貼身的柱石，一組是放出去的利刃，成吉思汗心裡分得清清楚楚。

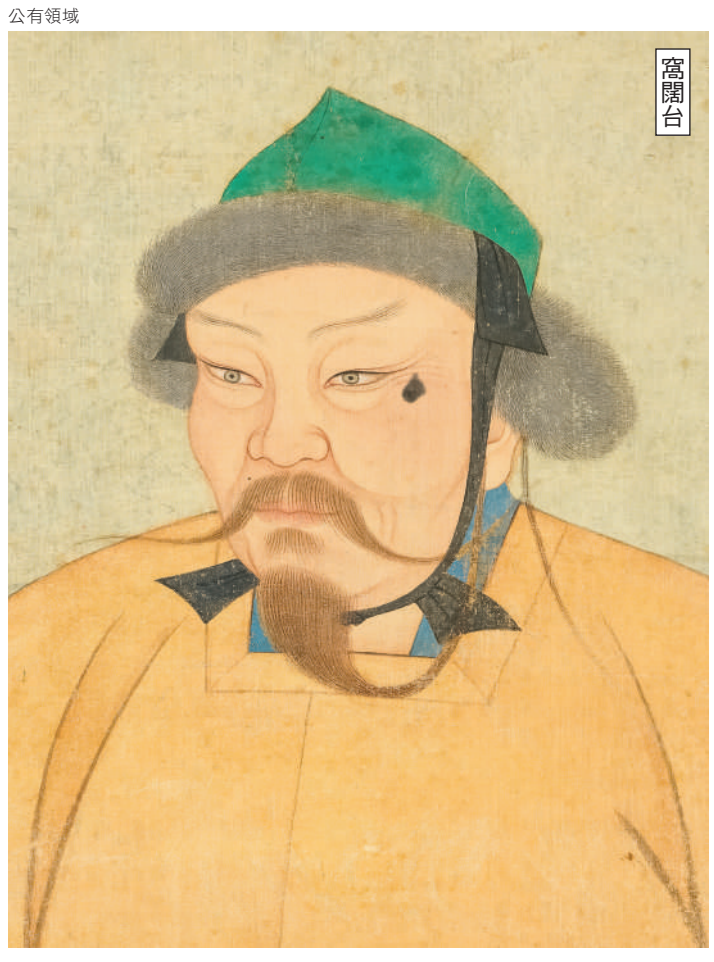
木華黎後來就被單獨委以對金作戰的全權，封為太師國王，河北、山西、山東大片土地，是他一路打下來的；速不台出身兀良哈部，最早以質子身分跟在成吉思汗身邊當百夫長，後來在攻打桓州城時率先登城，立下首功。

而耶律楚材，後來成為在這樣一群豪傑裡面站穩腳跟的文臣。

公有領域



公有領域



成吉思汗臨終前，指著耶律楚材對繼承者交代說：此人是上天賜給我家的。

他之所以接受成吉思汗的徵召，一方面是看清了天下大勢，金國滅亡，蒙古取天下只是時間問題；另一方面，也是對金國君臣不顧百姓死活而感到失望，心裡還存著天下蒼生。初見蒙古軍容那一刻，他在《西遊錄》裡記下了眼前的景象：山川草色與天光交相輝映，成群的車帳散布在草原上像一片片白雲，將士多得如同雨點，馬牛遍野，兵甲反射的光芒映亮天空 —— 他說這是千古未有的盛況。還沒見到成吉思汗本人，他心裡已經先佩服了。就這樣，兩人深談之後，成吉思汗說：「此人可用，留在身邊以備諮詢。」

耶律楚材這個名字本身，早有來歷。他出生那一年，父親耶律履已經六十歲，是精通占卜之術的契丹貴族。父親替兒子相過命之後，說了一句話：「吾年六十而得此子，吾家千里駒也，他日必成偉器，且當為異國用。」又借《左傳》中「雖楚有材，晉實用之」的典故，為兒子取名楚材。耶律履的預言很準，他的兒子確實成了大器，重用他的那個「異國」，卻不是中原的哪個政權，而是一個剛從草原崛起、正要吞併整個中國的遊牧帝國。

耶律楚材是遼太祖耶律阿保機的九世孫、東丹王耶律倍的八世孫，父親在金朝官至尚書右丞，算得上真正的皇族貴胄。他兩歲喪父，由母親撫養長大，十二歲進書院讀儒家詩書禮義。耶律家世代仕於金朝，常居燕京；遼國自太祖起就推崇漢文化，金國到第三代皇帝金熙宗，也開始重用漢人、崇尚儒學。燕京作為都城，漢文化底子本就深厚，耶律家幾代人在這種氛圍裡養成了讀書知禮的家風。少年耶律楚材博覽群書，旁通天文、地理、律曆、術數，也涉獵釋老醫卜之說，下筆為文幾乎不用打草稿。公元 1206 年，他沒有靠父蔭直接授官，而是去考科舉，在應試的人裡，是唯一被評為優等的一個。

網絡圖片



耶律楚材雖是契丹人，但他沒有仇恨金朝，還幫助元朝建立制度，治理好漢地。

追隨成吉思汗後，耶律楚材在汗廷彰顯了他的占卜能力。公元 1219 年，成吉思汗西征花剌子模，耶律楚材隨行，一路占卜吉凶，成吉思汗信「長生天」，對這件事極為看重，每逢出征必讓他先卜一卦，有時還用蒙古傳統燒羊髀骨的辦法互相驗證。公元 1220 年，蒙古軍攻下布哈拉、撒馬爾罕之後，冬天忽然打雷，成吉思汗問這是甚麼徵兆，耶律楚材答，花剌子模國王摩訶末將死於荒野之中。這一年年末，摩訶末果然死在裏海的一座小島上。公元 1222 年，他又根據「長星見於西方」的天象，預言遠在千里之外的金宣宗將死，第二年應驗。

公元 1224 年，成吉思汗大軍駐紮鐵門關時，侍衛發現一頭形似鹿身馬尾、渾身碧綠、頭上生獨角，還能開口說人話的怪獸，牠告訴侍衛，君主應該早日班師。侍衛們驚恐不已，把這件事報告給了成吉思汗，成吉思汗半信半疑，去問耶律楚材。耶律楚材說，這種獸叫角端，一日能行萬里，通曉各族語言，牠的出現是殺伐過多、上天示警的意思，希望大汗順天意及早回師，如此才有福澤，成吉思汗聽從了，很快下詔班師。這件事在《元史》和耶律楚材本人的墓誌銘裡都有記載，傳為佳話。

當然，耶律楚材的才學不止於占卜。他兼當成吉思汗的漢文書記，汗廷所有漢文文書都經他手。公元 1222 年，全真教的道士丘處機，應邀來到大雪山行營，耶律楚材全程擔任翻譯，還主筆寫下《玄風慶會錄》，把丘處機與成吉思汗論道的內容記錄下來。

公元 1220 年，撒馬爾罕陷落後，耶律楚材受命駐守當地兩年，負責屯田事務，閒暇時考察城池、園林、氣候、農商物產，也記下了當地女子學漢人舞蹈、官妓彈奏胡琴這類東西方文化交流的場景，寫了不少描寫當地風光與生活的詩。

西征結束後，成吉思汗轉而出征西夏，耶律楚材再次隨行，屢次上諫，勸止州郡官吏擅自征伐、殺戮，貪暴之風因此稍有收斂；他也盡力保存書籍與醫藥，救下很多人的性命。

成吉思汗臨終前，指著耶律楚材對繼承者交代：此人是上天賜給我家的，往後軍國政務，都可以託付給他。窩闊台即位後，果然重用他，立他為中書令，這一做就是十四年。

當時，耶律楚材上任後面對的第一個難題，是蒙古貴族裡一種想法：中原的漢人會種地、不會打仗，留著也沒甚麼用，不如把人都遷走，將土地改成牧場，多養些馬、牛、羊。大臣別迭就是這麼主張的。但耶律楚材反對，他向窩闊台提議，設十路徵收課稅使，先試行一年，再看結果。一年下來，稅糧、絲帛與白銀所得，遠遠超過了把土地改作牧場所能得到的收益。窩闊台這才相信，眼前這片土地上定居的農民，他們種的地、他們每年要繳的稅，本身就是一項可以長久經營的資源，比把人清空、改牧馬更划算。這場爭論的結果，某種程度上決定了蒙古人後來怎麼對待中原。

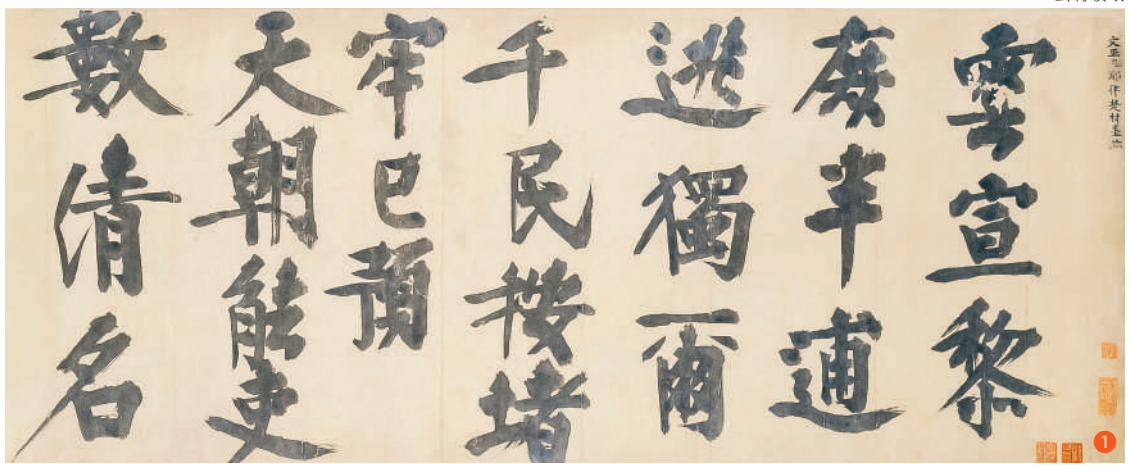
除了稅制，耶律楚材還把戶籍、司法和用人的規矩重新立了起來：清查戶口，分清軍政與民政，規定不許帶兵的官員插手地方政務；又設科舉、辦學校，替這個新政權挑選、培養能讀書識字辦事的官吏。他推行的這一整套東西，其實都幫助一個靠馬背打下天下的政權，穩穩地坐住這片土地。

回頭看，哲別坦白認下自己射殺的戰馬，耶律楚材在新主子面前也不掩飾對舊主子的舊情，成吉思汗信得過的，都是這種心地誠實的人。他麾下的猛將謀臣，來歷五花八門，有的是敵營裡差點要了他命的神射手，有的是契丹貴族出身的讀書人，論出身沒有一個天生可靠，但成吉思汗判斷一個人能不能用，靠的始終是一個標準 —— 即在關鍵時刻，這個人肯不肯講大實話。

❶ 耶律楚材寫〈行書贈別劉滿詩〉卷

❷ 耶律楚材向窩闊台提議保留農田，徵收課稅，幫助蒙古人穩定政權。

公有領域



臺北故宮博物院



照護者專訪系列

賦予兒童主導權：庫珀史密斯博士談培養自我決定能力

【看中國記者 Sarah Shao 採訪報導】「照護者集體訪談系列」分享了支持特殊需求親屬的家庭、照護者和倡導者的故事。在「無限之心倡議」（Infinite Heart Initiative）的溫迪・哈維爾（Wendy Javier）引導下，該系列傳遞了希望的聲音，同時介紹各類資源，幫助日常生活變得更安全，獲得更多支持。



艾米・庫珀史密斯博士（Dr. Amy Coopersmith）是職業治療師、作家、主題演講人及研究員，她專注於兒童的自我決定能力，旨在促進兒童主導的學習和解決問題的技能。

圖片來源：自我決定兒童提供



▲8月 1日，艾米·庫珀史密斯博士在紐約州紐堡（Newburgh）的巴諾書店（Barnes & Noble）朗讀她的新書《我卡住了》（I'm Stuck），強調兒童積極心理健康的重要性。

30 多年來，艾米·庫珀史密斯博士一直從事教育和職業治療工作，幫助兒童培養自信、獨立性和決策技能。她創立了「自我決定兒童」（Self-Determined Kids），將自我決定的相關研究轉化為實用策略，供父母、照護者、教育工作者和治療師使用。

庫珀史密斯當過 10 年健康與體育教師，之後才成為職業治療師。她對自我決定能力的興趣始於阿德菲大學（Adelphi University），當時她正在研究兒童主導的學習。

「我總是發現，當我在做我自己選擇的事情時，我做起來要興奮得多，比起別人試圖強迫我做我不想做的事情。」她說。

她最早在初中生身上看到了這種方法的效果。當學生在學習上獲得選擇權時，他們變得「非常、非常有動力且專注」。後來，她把同樣的理念帶入了職業治療實踐。

甚麼是自我決定？

庫珀史密斯將自我決定描述為一個人「引導自己的生活，走向個人滿意的方向」。

她解釋，這包含三個關鍵要素：能力、自主和關聯。具備自我決定能力的兒童相信自己有能力，能夠做出選擇、獨立行動，並能與他人建立積極的關係。

對於遇到困難的兒童，相反的情況有時會表現為「我做不到」，或「我不願意」。

「如果我們把它展示為一種途徑，讓他們去追求自己感到興奮的事情，他們就會接受並專注。」庫珀史密斯說。「而如果我們把它展示為，『這是你的任務，你必須做這個』，很多時候他們只會把它推開，然後說『不』。」

傾聽孩子

對於患有自閉症或面臨溝通挑戰的兒童，支持他們的自我決定能力可能需要成年人換種方式傾聽。有些兒童不使用口語，而是通過輔助溝通設備、圖片、手勢或其他方法來交流。

「傾聽孩子是我們能做的最重要的事情。」庫珀史密斯說。「因為如果他們試圖交流甚麼，而我們沒有在聽，這就等於向孩子發出了一個信號，表明他們不重要。」

即使是簡單的選擇，也能給孩子帶來更強的掌控感。父母可以問孩子想做甚麼菜，或者提供二、三個選項。

對於非口語交流的兒童，一塊簡單的圖畫選擇板可以提供另一種表達偏好的方式。

給孩子解決問題的空間

庫珀史密斯也提醒，不要替孩子做太多。她提到，當兒童很少有機會獨立解決問題時，就可能產生「習得性無助」。

父母天生想要保護孩子，想讓事情變得更輕鬆。但是當孩子遇到困難時，成年人不要立刻插手，而是可以鼓勵孩子先試一試。

目的不是讓孩子自己管自己，而是給他們機會去嘗試、去犯錯，並自己發現解決辦法。

從小處著手

對於缺乏自信的兒童，庫珀史密斯建議從他們已經做得很好的事情開始。

「如果我們想培養自信，我們要從他們已經擅長的事情開始。」她說。

一個喜歡畫畫但不喜歡寫字的孩子，可以先畫一幅畫，然後和父母一起把畫變成一個句子。最終，孩子可能會獨立寫下一個詞，或者句子的某一部分。

對於有特殊需求的兒童，進步的步伐可能還要更小。

「如果我們做微小的增加，一次邁一小步，孩子就能感到舒服、安全和自信。」她說。

讓孩子選擇坐在哪裡、先做甚麼，或者嘗試哪項活動，也能鼓勵他們參與，同時不會讓他們感到壓力過大。

創造一個安全的平靜空間

庫珀史密斯建議設立一個「平靜角落」，也叫安寧角落、冷靜角落或休息區。它可以很簡單，只需一把舒服的椅子，外加一個裝有書、塗色材料或耳機的籃子。

重點是要讓孩子參與挑選放在那裡的物品。目的是幫助兒童識別自己何時壓力過大，並學會自我調節的方法。

假定能力

最重要的是，庫珀史密斯鼓勵照護者假定孩子具備能力。

「孩子有能力做甚麼，而不是他們做不到甚麼。」她說：「他們能做甚麼？讓我們想辦法讓他們展現能力，展示他們的才華和本事。」

當成年人相信孩子的能力時，孩子也更有可能開始相信自己。這對於有殘疾或面臨溝通挑戰的兒童尤其重要。

「即使一個孩子患有自閉症，他們不會說話，而且他們很掙扎，我們也必須向他們表明，我們相信他們。」她說。

對庫珀史密斯而言，自我決定歸根結柢是給孩子提供有意義的機會，讓他們去參與、做選擇、解決問題，並體驗成功。

「我沒有創造這些理念。」她說：「我只是創造了一種運用這些理念的實用方法。」

（英文原文首發於看中國英文網站 www. visiontimes.com）

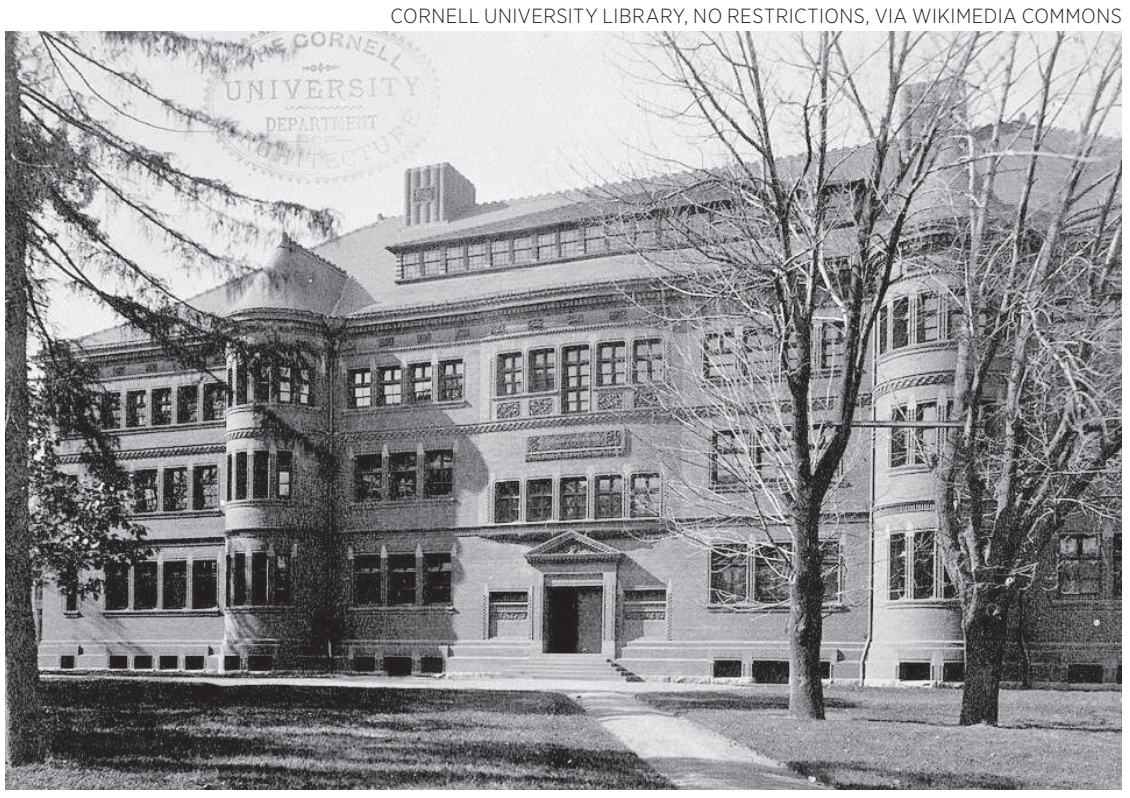


中國官員執教哈佛第一人

文｜宗家秀

清朝官員戈鯤化是登上哈佛講堂的第一位中國人，頂戴花翎，足蹬皂靴，是那個時代美國家喻戶曉的人物，但他的名字幾乎不為今天的世人所知。

CORNELL UNIVERSITY LIBRARY, NO RESTRICTIONS, VIA WIKIMEDIA COMMONS



▲ 1980年，哈佛學院塞弗爾樓。

早年湘軍幕僚 官至五品

戈鯤化，道光十八年（1838年）出生，安徽省休寧縣人。一個半世紀以前，他將漢語與中國儒家文化傳入遠隔萬里重洋的英語世界。

戈鯤化天資聰穎勤勉好學，尤工詩詞與古典文學，後來通過鄉試成為秀才，父母去世後，他跟隨湘軍將領黃開榜，做了幕僚。太平天國平定後，湘軍裁撤，戈鯤化在美國駐上海領事館、英國駐寧波領事館任祕書兼中文教師，長達17年之久。其間，戈鯤化官至寧波候選同知，藍頂戴，五品官。

戈鯤化是正統的知識分子，家國情懷甚濃。他曾有詩曰，「錯認風流夙世緣」、「況破家資業未精」、「誰信煙魔勝病魔」等，對晚清社會黃賭毒流深表擔憂。戈鯤化著有《人壽堂詩鈔》和《人壽集》。

他參與民間修宇建廟，曾為晉豫災荒捐款。寧波有座西人造的新江橋，戈鯤化倡議募集資金買下此橋，造福當地百姓。寧波聞人徐時棟詩讚道：「欲以蓮花比詩品，恰同人品兩相宜。」

哈佛尋找中文老師赴美執教

1877年2月，美國領事官鼐德，致信哈佛大學校長查爾斯・W・埃利奧特，建議聘請一位中文教員到哈佛講授漢語及中國文化，為美國與中國的政商往來奠定文化基礎。

請中國人到美國當哈佛人的中文老師，在當時是一個頗具挑戰性的想法。哈佛大學有著足夠的開放精神和創新意識，校長埃利奧特遠見卓識，他非常爽快地同意了鼐德的建議。鼐德於是委託英國人赫德幫忙，後來把物色中文教員一事託付給寧波稅務司的美國人杜德維，杜德維發現自己的中文教師戈鯤化是最合適的人選。

公有領域



◀ 1880年，戈鯤化在哈佛大學身著傳統清朝官服與朝珠、頂戴花翎的肖像照。

1879年5月，鼐德給哈佛校長寫信說：「我已物色到一位有官銜、在學術上很有造詣的中國紳士，他願去哈佛擔任為期三年的中文教師。他是一位作家，曾在英國駐華領事館任翻譯生多年。」

大洋那邊，美國商人們早已向哈佛校董會捐贈了8750美元，用於中國老師在美三年的生活開銷。

1879年5月，哈佛委託鼐德與戈鯤化簽訂了任教合同，期限從1879年9月至1882年8月。任教期間，每月薪酬200美元，這相當於當時本土美國人薪酬的雙倍。1879年7月，戈鯤化從上海搭乘英國「格侖菲納斯」號輪船啟程；經過50多天的海上旅程，來到了美國。

身體力行傳播中國文化

一到哈佛，戈鯤化很快就能流暢地用英語交談，甚至可以翻譯自己的詩文。在處理東西方文化差異時，他巧妙機智，不失風度。

任教期間，他一直堅持身著清朝官服上講臺，要求學生尊師重道。他的學生並不侷限於本校人士，任何希望瞭解中國的學者、從事外交、海關、商業及傳教事業者，只要繳費就可選修他的課程。他教學內容豐富，準備充分，深受好評。

清眉睿眼的戈鯤化，身著清朝官服，頂戴花翎，足蹬皂靴，舉止像紳士般的高貴文雅，出現在演講會、酒會、聯歡會等公開場合。他的服飾與體態，是中國文化的一張最鮮亮名片。他常常先用流利的英語自我介紹，然後吟誦自己的詩或唐宋詩詞，最後他會優雅地鞠躬致謝。他的從容不迫與安詳自如，深深打動了金髮碧眼的美國人。

哈佛神學院院長埃里福特評價道：「當他拜訪別人時，他具有紳士的老練機智，會尊重我們社會的習俗；而他款待客人時，卻總是以中國的禮儀相待。」

戈鯤化為美國人專門編纂了中文教材《華質英文》，書中收集了他自創的15首中文詩，附有英文譯文與註解，甚至標出了平仄發音。這是有史以來最早的介紹中國詩詞的教材，由中國人用中英文對照編寫。

美國各大媒體爭相報導

1879年9月25日，哈佛校報上刊載的〈採訪中文教授〉一文，給予戈鯤化很高的禮遇，報導中描述戈鯤化「聲調及態度均頗顯熱情誠懇」，顯然，戈鯤化對於西方及媒體的適應超越了西人的想像。

1880年1月9日，戈鯤化教授贈送圖書館《人壽堂詩鈔》的消息在校報登出，顯示出哈佛大學對此事的關注與重視。

不幸的是三年合約尚未到期，1882年2月14日，戈鯤化因肺炎客死他鄉，享年48歲。

《波士頓每日廣告報》評價他：「不僅給我們的街道帶來了東方的色彩，甚或東方式的壯觀，而且帶來了東方式的安寧、沉靜與諧和……我們在向他展示文明的同時，也應該向他學習……」

《波士頓週日晨報》、《每日圖畫報》等媒體連續刊發了戈鯤化教授逝世的消息，還有回憶及紀念文章

哈佛募款撫卹戈家後人

2月15日當天，哈佛大學以隆重的西化葬禮儀式送別了這位向美國傳播中國文化的先驅者。悼詞中說：「他一生仁愛，富於思想。」「我們在中國大聖人孔子身上可以發現類似的品質。」

在戈鯤化病逝之後，哈佛大學募捐了5000美元，撫恤戈夫人以及他們的孩子。1883年，戈鯤化的兒子戈朋雲留學哈佛，後來，他成為上海著名的演說家。

朱鎔基談香港 一語成讖

文｜者行孫

朱鎔基於2026年8月12日逝世。他在當總理期間相當關心香港，曾經說：「香港回歸祖國，在我們手裡搞壞，我們豈不成了民族罪人？」如今看來恐是一語成讖。

朱：「我愛香港。」

1997年香港主權移交兩個月後，朱鎔基即以副總理身分赴港考察。1998年朱鎔基接任總理後，亞洲金融風暴爆發。他在首場中外記者會上承諾，只要特區政府提出要求，中央將不惜一切代價維護香港的繁榮穩定、保護聯繫匯率制度。

2002年，香港經濟陷入谷底，時任特首董建華向朱鎔基求救。朱鎔基在香港特區政府舉行的歡迎晚宴上，針對當時的香港局勢發表了近半個小時的演講。

當時，朱鎔基以脫稿方式坦誠地指出，他自己對香港的認識僅限於每天看2～3份報紙，這樣的情況下讓他對香港經濟提好的意見顯然不太可能可靠。

但朱鎔基表示，香港的優勢並沒有喪失，競爭力和經濟實力沒有降低，他相信香港完全可以憑藉自己的力量克服當前的困難。朱鎔基表示要寄希望於香港600多萬人民，寄希望於香港的年輕一代……作為中國一顆璀璨的明珠，香港是大有希望的，大有前途的。

朱鎔基說：「我就不相信香港會搞不好，如果香港搞不好，不但港府官員有責任，北京中央政府也有責任，香港回歸祖國，在我們手裡搞壞，我們豈不成了民族罪人？不會的！」他結束講話走下臺之時，高呼四個字真心話：「我愛香港。」

對大躍進說實話被劃右派

朱鎔基於1991年出任中共國務院副總理，1992年中共十四大上破格躋身政治局常委，翌年兼任中國人民銀行行長，主導宏觀調控，從此成為中國經濟的主導者，他1998年接替李鵬出任總理，但因年齡關係僅做了一屆就退休，交棒給溫家寶。

當初1957年，時年29歲的朱鎔基，雖然已在國家機關歷練了7年，卻依然保持性格中的率直。當時，朱鎔基因說實話，對不切實際的大躍進高指標提出意見，被認為「清高」、「目無領導」，劃成右派。

朱鎔基的同事，中國某協會領導的一位老人回憶說，「他是被錯劃的，本來是不應該有他的。但那時劃右派有任務，定指標，找不到那麼多人，就把他拉上了。」「他所受的教育又要求人獨立思考、不搞陰謀詭計。」

經典名句

禍莫大於不知足

文｜林婉如

「禍莫大於不知足」出自春秋時期思想家老子的《道德經・第四十六章》，意思是人的罪過沒有比不適切的欲望更大的，人的過錯往往源於你想得到你不該得到的東西。

禍莫大於不知足 咎莫大於欲得

道德經說：「罪莫大於可欲，禍莫大於不知足，咎莫大於欲得。故知足之足常足矣。」老子以這句話來勸誡王侯等統治者，因為他們常剝削廣大的勞動百姓，所以希望他們不要貪得無厭。

老子對於飢寒交迫的百姓非常同情，因此將「民各甘其食，美其服，安其居，樂其俗」作為其治國的理想目標。窮困之人該自力更生，因為他需要考慮的並不是「知足」，而是如何「生存」。但當衣、食、住、行都達到基本的生活所需時，我們仍可努力不懈，不過該感到滿足，並且心懷感恩、樂於分享。

公有領域



當今世界物欲滾滾。許多禍患痛苦的來源都是因為不知足，災難險惡的來源都是因為過分貪婪。很多時候我們迷茫、焦躁，並不是因為命途多舛，而是因為不知足，導致迷失了方向，從而失去了感知幸福的能力。

哲學家伊壁鳩魯曾經說過：「誰不知足，誰就不會幸福。」不必把有限的時間、精力放在追逐身外之物上面，清心才能從容，寡欲才能多壽。

知足常樂 幸福自來

一個人快樂與否，不在於他擁有多少，而在於他是否知足。孔子曾讚顏回：「一簞食，一瓢飲，在陋巷，人不堪其憂，回也不改其樂。」面對貧困生活環境，顏回依舊保持內心的豐足與愉悅，是知足最高境界的歷史典範。

蘇軾經歷多次貶官與烏臺詩案等政治低谷，卻沒有怨天尤人，反而在黃州品嘗竹杖、芒鞋的樂趣，寫下「一蓑烟雨任平生」的瀟灑詩句，隨遇而安。

明代學者胡九韶，家境貧困，他一面教書，一面耕作，僅僅能夠勉強衣食溫飽，但是他卻每天晚上燒香，拜謝神明賜給他福氣。妻子笑他說：「我們一天三餐都是菜粥，怎麼談得上是清福？」胡九韶說：「我首先很慶幸生在太平盛世，沒有戰爭兵禍。又慶幸我們全家人都能有飯吃，有衣穿，不至於挨餓受凍。第三慶幸的是家裡床上沒有病人，監獄中沒有囚犯，這不是清福是甚麼？」

知足的人最幸福。他們不做非分之想，不好高騖遠，不利欲熏心，不巧取豪奪，他們的內心沒有憂慮，而是平靜與快樂。所以，人生沒有不幸福，只有不知足。



▲ 晚明時期畫家丁雲鵬繪〈三教圖〉，畫中展現孔子、老子、釋迦摩尼正相談論道。

廣告洽詢 |Advertising Inquiries: (212) 730-6963 | ad.ny@visiontimes.com
投稿與反饋 |Comments & Content Submissions: ny@visiontimes.com

【中英文對照賞析】

An Honest Official and a "Pavilion of Clear Conscience"

朱裳與「無愧亭」

公有領域



Zhu Shang (1482-1539) was born in Shahe City, Hebei Province, during the Ming Dynasty. He was a wise man with integrity. He upheld justice and won the hearts of the people he served.

In 1515 Zhu was in charge of the salt industry in the Hedong area. At the time Qian Ning, one of Emperor Wuzong's trusted royal guards, had long been profiting from allowing his people to trade salt privately in Hedong. Qian was domineering, had the Emperor's support, and no one dared to talk about his illegal salt business.

Zhu stepped in, banned Qian's private salt trade, and punished those involved.

Zhu cared about his people and their livelihood. He wrote "A Poem about Scooping Salt" after seeing how hard the men worked in such tough conditions on hot summer days to make salt. In the poem, he vividly and truthfully described the tough lives of the ten thousand salt makers who were there by conscription and how they missed their families. He expressed deep sympathy for these people.

Emperor Wuzong was an extravagant man who couldn't have cared less about state affairs. He endowed the eunuchs with great political power and let them run the country.

Li Jian was a eunuch who collected high taxes in Shandong in the name of paying tribute to the emperor, leaving the locals in misery. Wang Xiang, an honest official, discovered it and patrolled the area.

Wang submitted a formal complaint to have Li removed from office. Li disputed it in front of the emperor and spoke ill of Wang. The emperor then put Wang in prison.

When Zhu returned to the royal court and found out what had happened, he wrote two letters to the throne, one to ask for Wang's pardon and the other to have Li removed from office. Zhu asked the emperor to discern right from wrong, loyalty from treachery. The emperor spared Wang the death penalty.

The emperor put a crafty official, Jiang Bin, in an important position so that Jiang could rob the peasants of their farms and build imperial homes for the emperor to enjoy. Jiang encouraged the emperor to leave the royal court and tour the country. The emperor abandoned state affairs for months and lived a dissolute life. When many of the court officials complained, asking the emperor to get back to the court and rule the country, it angered him. He imprisoned over 40 officials, had 107 of them kneel down in public for five days, and had 146 of them lashed in court.

Zhu heard about this and, without concern for his own interests, wrote the emperor a letter asking him to “be honest, quit playing around, associate with noble people, and avoid villains.” Zhu advised the emperor to issue a decree to confess to his mistakes and ask the people for forgiveness.

The emperor demoted Zhu and demoted him to a remote area. This didn't surprise Zhu, but he did what he had to do as a responsible official.

Zhu was sent to Gongchang, a remote and impoverished place that had suffered years of drought and famine, recurring epidemics, and raids from western tribes. Zhu prayed for rain as soon as he arrived. It rained hard for ten days and ended the drought. He pacified the barbarians and made the town safe. He established regulations, promoted education, and encouraged agricultural production.

The town soon prospered. The year after Shizong became the next emperor in the Ming Dynasty, the royal court ranked Zhu first among the empire’s most outstanding officials.

Zhu continued to be promoted in the years to come. He was transferred to present day Zhejiang, and relieved the people there of unreasonable financial burden by cleaning up corruption. He executed conservancy control of the rivers nationwide and proposed many policies to contain the Yellow River from flooding. He was personally involved in monitoring the construction.

Zhu's fatherwas content with a bowl of food, a set of clothes, and a quilt. Zhu's colleague knew that his father was poor and gave him a new set of clothes on his birthday. His father turned it down.

His father had brought up his son to look up to the sages and saints and be a man of integrity. Learning from his father, Zhu was always honest and aboveboard all the years he was an official. When his father passed away, his home was still a shack that had never been renovated and his farm was no bigger than before.

Even though Zhu was poor by choice, he still helped his neighbors financially whenever he could. His townsfolk respected him for being a moral man: honest, fond of his people, and outspoken when it came to justice. They built a "Pavilion of Clear Conscience" to memorialize him and his merits, and to pass down the stories of his good deeds.

Based on History of the Ming Dynasty

朱裳，明代沙河（今河北沙河市）人，從小聰明過人，「每舉足必就高處曰吾處不汙也」，十四歲即入縣學。進士及第，曾任巡按御史多年，官至副都御史，他廉潔奉公，匡扶正義，為官一任，造福一方，是一位深為百姓稱讚的清官。

正德十年，朱裳出任河東巡鹽御史。當時明武宗的親信錦衣衛左都督錢寧，恃勢胡為，飛揚跋扈，長期派人買賣私鹽從中謀利，無人敢管，朱裳堅持依法予以懲處，查禁了他們販賣的私鹽。

明武宗時期，宦官專權。當時剛正不阿的監察御史王相，在巡按山東的時候，發現宦官黎鑒假借給皇帝進貢之名，在當地盤剝百姓斂財，加重地方負擔，民間怨聲載道，苦不堪言。王相彈劾黎鑒的徇私舞弊，禍國殃民的罪行。結果，黎鑒卻在皇帝那裡誣陷王相，使王相被誣下獄。

朱裳外巡回朝後，查明王相被誣陷的事實，即上了兩道奏折：《救御史王相疏》和《劾鎮守黎鑒疏》，陳述王相的正直及所蒙的冤屈，劾奏黎鑒的八條罪狀，向明武宗分辯忠奸是非，使王相得免於死。明武宗貶王相為江蘇高郵縣的判官。

明武宗重用宦官，揮霍無度，不理朝政。如他重用奸佞江彬大興土木，搶奪民田，到處擴建皇莊。還在皇宮裡開店，讓大臣們購買。江彬慫恿明武宗外出巡遊，先是到昌平，後來又喬裝改扮到宣府鎮，這件事遭到文武百官的反對，可是明武宗不聽諫言，又下詔南巡。眾臣紛紛上書阻攔，明武宗大怒，下令把 40 多人下獄，107 人在午門前罰跪五天，受到廷杖的 146 人，想以此堵住朝臣的進諫。

這時，朱裳從外地巡按回京，他聽說此事後，不顧個人得失，決意上書。他力諫明武宗「正心、講學、戒遊佚、近君子遠小人」，並直言不諱地要求皇帝下「罪己詔」，即頒發自責的詔書，承認自己的錯誤，向黎民百姓謝罪，明武宗未予採納。

朱裳再次上書，「極陳小人熒惑之害」，希望皇帝勵精圖治，懲辦奸佞，明武宗於是將朱裳貶到偏遠的鞏昌（今甘肅隴西）任知府。在當時那樣的環境中，朱裳敢於進諫，不畏強權，表現出其憂國憂民的正義責任感和以天下為己任的歷史擔當。

朱裳到鞏昌任知府。鞏昌偏遠落後，連年旱荒，瘟疫流行，西夷猖獗，百姓困苦。朱裳到任後，虔誠向上天祈雨，致大雨連下十天，緩解了旱情，民眾稱其為神人。

朱裳首先制服了西夷，使境內有了一個安定的環境，隨後建立規章制度，施行教育，鼓勵生產，時間不長，人民安居樂業，全府面貌為之大變。

由於他的「治行卓異」，明世宗嘉靖二年，朝廷「綜核吏治，天下吏卓異者五人，裳居第一」，獲得了朝廷嘉獎。

嘉靖七年，朱裳任浙江右參政，提督糧儲，凡有征派必親自前往。政務之餘，他還常常「與諸生講學不倦」。

嘉靖九年，他任浙江左布政使，剔奸除弊，懲惡揚善，堵塞各種徇私舞弊的漏洞，使浙江吏治大為改觀，興起了清廉之風，使貪官汙吏不得不有所收斂，百姓的負擔得以減輕。嘉靖十二年，朱裳任右副都御史，督察全國河道水利治理，由於黃河水患禍及人民生命財產，他提出了許多治河方略，並親自參與施工，督修河道。

朱裳希望百姓生活在堯舜那樣的理想社會，他每到一處，注重教化，淳化民風。他體恤民生，如他負責監督河東鹽務時，親眼目睹了鹽丁們服役時的辛勤勞作，寫下了《撈鹽詩》，真實、生動地反映了明代徵調萬名鹽丁在鹽池從事撈鹽生產的艱辛，以及他們對親人的思念，表達了對民生疾苦的深切同情。

朱裳為官數載，始終潔身自好，生活簡樸，他以清貧為樂，自號「安貧子」。

他任浙江左布政使的時候，將父親接到自己的住處贍養（其母胡氏在他十六歲時去世）。朱裳父親不僅自己省吃儉用，而且對兒子要求十分嚴格，一再教育朱裳要以先賢聖人為榜樣，廉潔守正。自己雖年老，一碗飯、一身衣、一床被子足矣。朱裳同僚看到他父親的衣服實在太破舊了，知道他家境貧寒，便利用祝壽的機會給其父送了一件新衣，但被其父堅辭謝絕。

後來，朱裳擔任右副都御史後，他的父親去世，他回家守制，家中仍是「草舍席門」，「一如寒士」。他在外為官多年，沒為家裡添置一畝田，沒有翻修一間屋，卻常常盡其所有賙濟鄉鄰，救人之窘，鄉親們有了事都願意找他解決。

人們敬佩朱裳的人品，為人正直，清廉愛民及正義敢言的風骨，在家鄉為其修「無愧亭」一座，立石碑表彰他的功德業績，流芳千載。同時也勉勵後人為人為官要做到「無愧」——無愧於天地，無愧於蒼生，無愧於自己的良知。

（源自《明史》）
（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》

古老岩畫中的冥界之旅

文｜藍月

在墨西哥伊達爾戈州的山野之間，有一些古老的岩畫，似乎表達了一場神秘旅程的反覆上演。

在那些岩畫中，刻畫了一至兩名如同戰士般的人物，在犬科動物的引領下，走向與死亡、月亮、葬禮以及地下世界有關的冒險。

考古學家阿方索·托雷斯·羅德里格斯研究這些岩畫後發現，類似的「與冥界之主相遇」的圖像至少出現55次，分布於25個遺址。其中大部分可追溯至公元350年至750年間。他將這類畫面稱為一種「圖像句法」，也就是不同人物與符號按照特定順序組合，形成具有意義的完整場景，而非彼此毫無關聯的單獨圖案。研究者進一步辨認出這些岩畫有三組主要人物形象。其中一組人物帶有戰士特徵，身披蛇皮，雙手格外寬大；另一組以坐姿人物為核心，被認為與高地奧托米社群的神聖傳統有關；第三組由成對的祖先形象構成，呈現逝者與生者之間持續存在的聯繫。

托雷斯·羅德里格斯認為，這些雙生形象並非完全相同，可能代表彼此互補的力量。其中一人與男性、戰鬥、太陽及軍事有關，另一人與女性、祭祀、月亮及農業相連。兩種力量並存，形成一種彼此對立又互相補充的關係。

而這其中引人注意的一點，是犬科動物反覆出現，牠們可能是狗、狼或狐狸一類的形象，牠們似乎承擔著「引路者」的角色，帶領人物走向另一個世界。

托雷斯·羅德里格斯表示，他在瓦帕爾卡爾科、希維因戈、達涅、聖米格爾德拉斯彼德拉斯等地，都能看到類似構圖。有時是一名訪客面對一名神靈，有時則是兩名訪客遇上一名神靈，也有兩名訪客與兩名神靈彼此對立的場景。

示意圖：DANTE/ADOBE STOCK



那些古老的石壁，讓人們窺見古人對死亡與超自然力量存在的聯繫。

那些古老的石壁數千年來在山野間沉默無聲，也沒有留下文字，卻一次又一次描繪著相似的情節，讓後人得以窺見古代人類對死亡的印象，以及生者與逝者、超自然力量之間可能存在的聯繫。

清代盲眼神算 下

文｜青蓮

▶ 接上期

中國有句老話：「萬般皆是命，半點不由人。」是說人的命數是上天注定的，從出生起，人就按照既定的劇本在走。該來的總會來，該走的留不住。常人不信，只因無法看到其中隱密。

而史瞎子對出身官宦世家的舒赫德，也給出了令人驚歎的預言：這個安靜站在長輩身邊的孩子，日後將成為清廷重臣。事實上，多年後的舒赫德的確在官場大展身手，歷任軍機大臣、大學士、太傅等職，深受乾隆帝倚重。

不久之後，史瞎子的名聲傳到京城，被人推薦給了雍正皇帝。雍正帝不僅篤信佛學，對天文、曆算、祥異、術數與各種神秘之學亦有瞭解，史瞎子既以推命聞名，自然會被召入宮中。

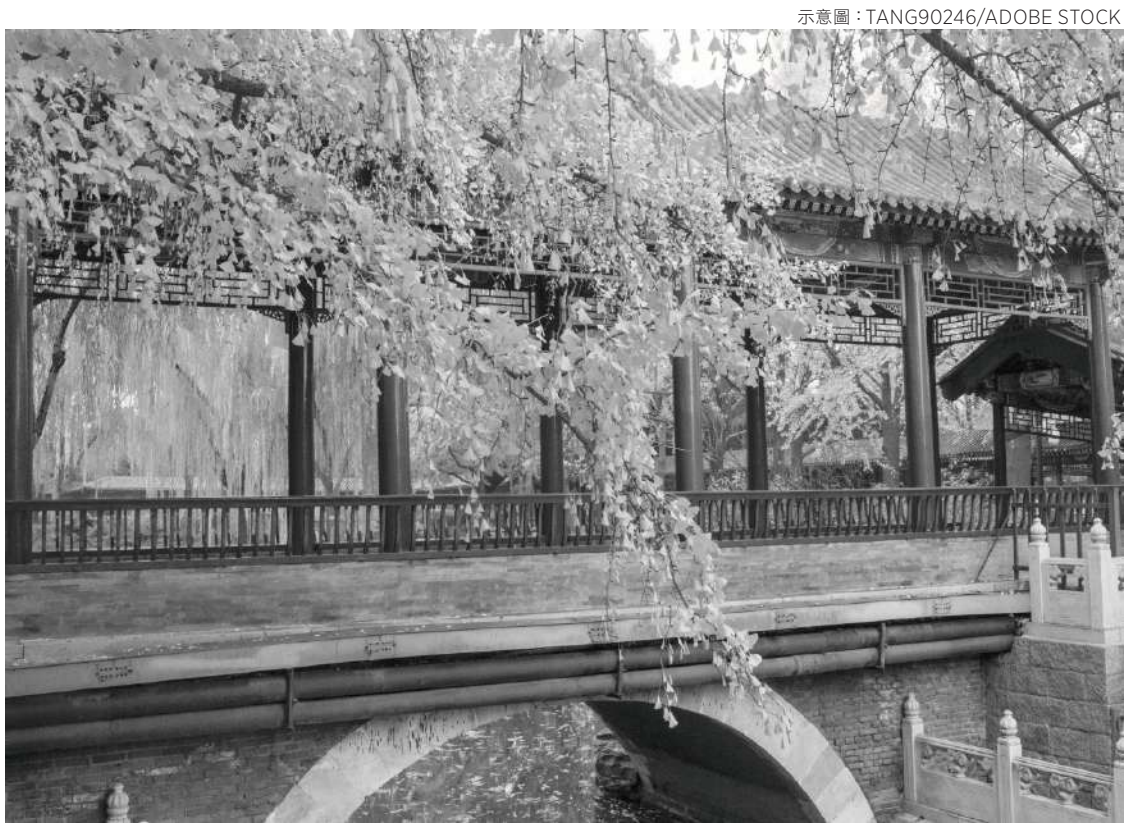
入宮給皇帝斷命，並沒有讓史瞎子一步登天。相反，他很快就遭遇了自己預言裡的劫難，被貶出皇宮，處以流放之刑。誰也不知道史瞎子因為甚麼原因惹惱了皇帝，有人猜測，他或許斷出了皇帝最不願聽到的事，也有人說，他言辭觸犯禁忌，或使帝王擔心天機外洩。

公有領域



史瞎子入宮給雍正帝斷命，因某種原因被貶出宮，處以流放之刑。

示意圖：TANG90246/ADOBE STOCK



總之，史瞎子觸怒了龍顏，被發配到了山海關外。

離開江南故土，一個雙目失明之人，獨自在風雪漫長，語言、飲食、氣候與生活環境皆大不相同的山海關外度日，會經受怎樣的困苦磨難可想而知。而史瞎子，就在這樣的煎熬中，日復一日、年復一年，度過了整整二十年。

而就在這二十年裡，汪由敦的人生，果然是沿著史瞎子當初的預言一步步邁近。

雍正二年，即1724年，汪由敦考中進士二甲第一名，授翰林院編修。此後仕途一路上升，逐漸成為清廷重要大臣，歷任吏部尚書、協辦大學士等職，並參與《明史》、《大清一統志》、《盛京通志》等大型典籍的纂修。當年那個靠教導富貴人家子弟為生的清寒書生，終於走到了人生高光時刻的頂峰。

雍正帝在位十年後，朝廷曾頒下恩詔，對部分罪在流放、充軍以下的犯人減輕刑罰、酌情發落。那時汪由敦已任刑部尚書，掌管刑名案件與獄訟檔案。一天，他翻閱積案時，看到一個熟悉的名字：史廣義。

汪由敦立刻想起當年的一切。那個多年前在書塾燈下，鄭重托付自己「異日相救」的盲相士，竟然真的出現在刑部檔案中。

徐府中摸骨時那句「二人皆貴」，深夜造訪書塾時那句「官職名聲皆在主人之上」，以及史瞎子預言自己會遭受多年劫難、求他將來相救的懇切言辭一一浮現在汪由敦的眼前。

二十年過去，當初史瞎子的話全應驗了，無一落空。史瞎子是奉皇帝特旨發配的，檔案中又沒有清楚記載具體罪由，照一般規矩，這類案件未必能因恩詔輕易釋放。

同僚們見此案，都感到棘手。若輕率處置，恐怕觸及舊案。若不理會，又未免有違恩詔寬刑之意。

汪由敦沉思良久，認為史瞎子所受處分，仍屬於流放充軍範圍，應屬恩詔可減免的範疇。於是，他上奏朝廷，請求將史瞎子釋回京師。奏請獲准了，在關外風雪中流徙多年的盲眼相士終於回到了京城。當年預言的另一半也已得到驗證：汪由敦果然是救他之人。

史瞎子回京後，暫居在汪由敦府中。經歷了邊塞流放、命途翻覆之後，他似乎比從前沉默許多。

昔日那個以斷人貴賤、預言禍福聞名浙東的神算，開始收斂鋒芒，不再輕易替人推演未來。也許經歷了這場劫難，他比誰都明白，天機若真可窺見，未必是一件令人歡喜的事。因為任何說出口的一句話，都可能給自己招來難以承受的禍端。

儘管他不想再給人推命，但恩人的情他卻不能不報。

沒過多久，汪由敦的長子承沆將要參加科舉，汪夫人望子成名之心極切，還是想請史瞎子為兒子推命。

史瞎子沉吟良久，只說了一句：「可至六品。」清代六品官，在一般人看來已屬體面仕途，但汪由敦此時身居高位，又在內廷供職，若承沆考中進士，照理前程不止於此。尤其翰林院修撰正是從六品官，若在殿試中高中狀元，便會授為翰林院修撰。

於是汪夫人聽完後，心中暗自揣測：史瞎子所謂「六品」，莫非是在暗示承沆將來會中狀元、入翰林院？一時間，府中人都覺得這句斷語含著大富貴。不料，就在科考臨近之際，朝廷任命汪由敦為這一科考試的主考官。

按照科場規矩，主考官的子弟必須迴避，承沆因此不能參加本次考試。

消息傳來，所有人都愣住了。連考場都不能進，何談中進士、入翰林？又何來的「可至六品」？難道史瞎子這一次竟然算錯了？

誰知到了這一年冬天，皇帝特別賜予汪由敦蔭子恩典。所謂「蔭子」，即因父輩功勞、官爵或恩典，使子弟得以授官。承沆雖未參加科舉，卻獲得了主事之職，而主事正是正六品官。史瞎子又說對了。史瞎子一生對自己及他人命運的預測，正驗證了中國的那句老話：「萬般皆是命，半點不由人。」冥冥之中，似乎早有定數，令人感嘆！（完）

合州迷案 17

文｜扁舟記

接1075期

黃宗漢撫掌笑道：「英雄所見略同。那你看下一步棋，該如何擺放呢？」「大人，您讓按察司對今天的事情嚴格保密，卑職猜測，您是想引蛇出洞吧？」「不錯。而且，除了重點地區，還要廣撒網，確保不漏掉任何的可能。此事需用到便衣眼線，但不能徵用當地官府的衙役，倘若那凶手真是本地人，很可能會被識破，所以需要生面孔。你拿我的手令，去守軍中調集六十名精幹之人。

注意，不要找齊刷刷一般高的，一看就是當兵的模樣，最好是各不相同的。然後連夜出發，秘密行動，不可知會當地官府。」

李陽谷領命而去。黃總督這邊又寫了幾個條子，分別派人送到按察司和巡撫衙門，這才算鬆了口氣。

第二天一早，總督衙門口就貼出了一張告示。

內容大概是：合州鞠向氏通姦殺人一案，人證齊全，案情明瞭，且案犯均已認罪。現核准：鞠向氏凌遲處死，姦夫吳某斬立決。因案情重大，影響日甚，故公示於此，以正視聽。

就在同一天，巡撫衙門、按察司、川東道、重慶府，再加上合州衙門，也都相繼貼出了相同的告示。

彼時鞠家的事在合州以及重慶周邊地區已經家喻戶曉，且輿論普遍認為這是個冤案。

沒想到，從總督衙門直到合州衙門，在一天之內同時發布公告，說案情明朗，要凌遲處死向氏。這消息一下子就炸開了鍋。

當天中午，黃宗漢正用膳呢，管家衝進來說：「老爺，不好啦，自那告示貼出，門前聚集的百姓是越來越多，都說您官官相護，不作為，這可如何是好哇？」

黃宗漢一聽高興了：「哦？這是好事啊。百姓關心我，還不好麼？」「不是，百姓說您偏心眼，不主持公道。老爺，我看這人越聚越多，咱們多加些守衛呀？」

黃宗漢笑了：「不妨事，頂多三天，這人就該來了。」「誰三天就來了？有客人哪？您沒交代我呀？」「這個人不用你招待，也不一定上咱們這兒來。管家，我來問你。

如果你做了一件很壞很壞的事情，但聽說官府抓錯了人，還出了告示，判那人死刑，你甚麼反應？」「老爺，前天廚房裡那點剩飯菜，真不是我偷吃的，您這是指桑罵槐啊～」「咳呀，不是那個事。如果是你，你怎麼想？」「要真是我，我聽說有人替我頂了罪，一定挺奇怪的吧？而且這麼大的事，可

示意圖：TRUONGTHI/ADOBE STOCK



▲真正凶犯聽說有人頂罪，應該會去現場看看告示。

不能光是聽說，我定會去現場親眼看看那告示，才算完。老爺，難道您是要把偷剩飯的人給抓起來呀！」「滿腦子剩飯，我看就是你偷吃的。好了，忙去吧。」（未完待續）

【本文轉自 YouTube視頻公眾號「扁舟記」。掃描QR碼，精彩視頻等著您！】

▼歡迎關注

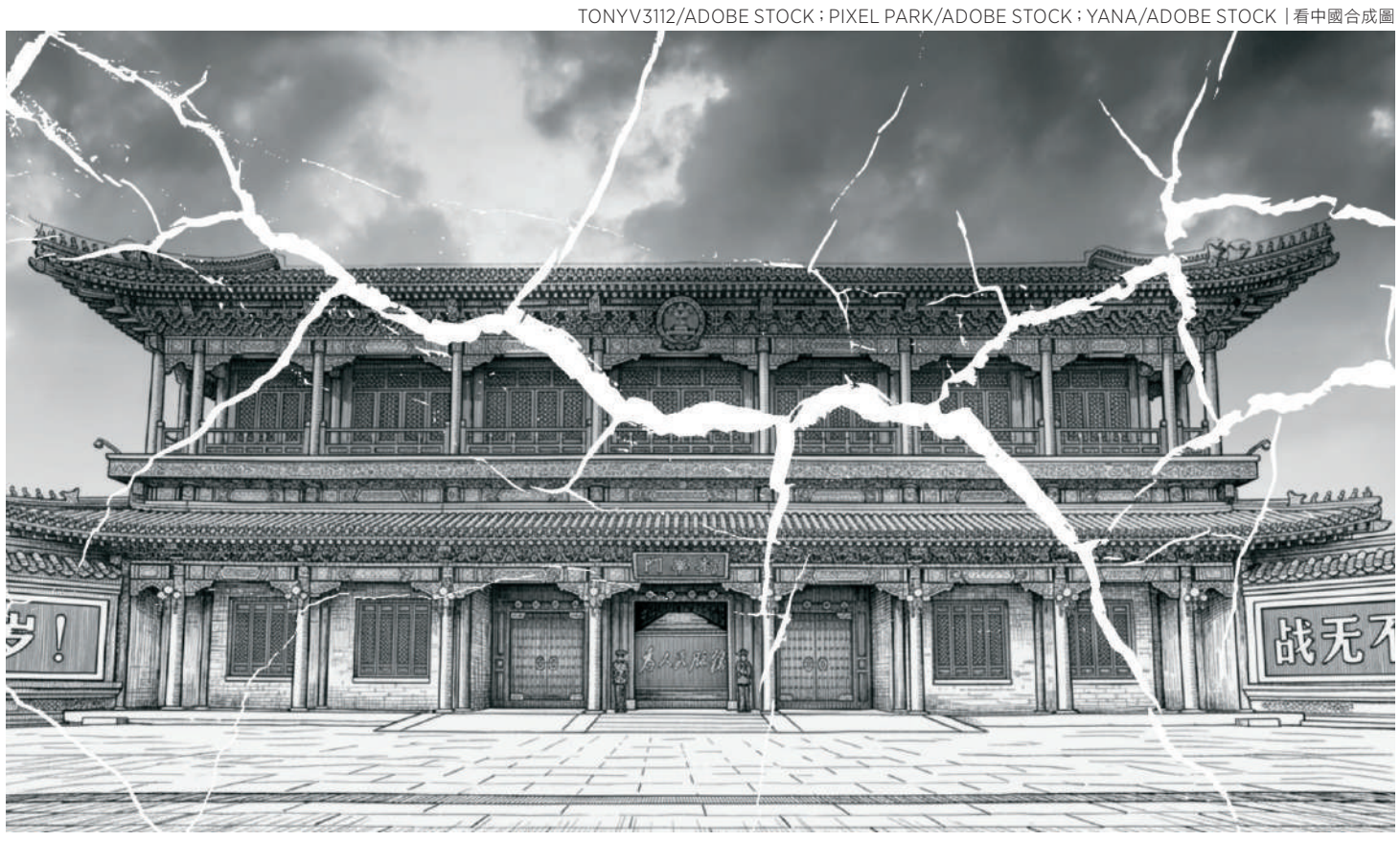
看中國 扁舟記

分南分北 分東西 《推背圖》預示中國大變局

漫談中共政權已經崩解 中國處於改朝換代之中 1

文｜金雞報曉

TONYV3112/ADOBE STOCK；PIXEL PARK/ADOBE STOCK；YANA/ADOBE STOCK｜看中國合成圖



「茫茫天數此中求、世道興衰不自由」，既是感嘆也是警告：天數不可改！

繼《推背圖》四十六象「勇士後門入帝宮」後 ，四十八象中共權鬥加劇「厥象維離」，中共表面統治呈現矛盾、紛亂的狀態——在臺面上習大權在握，但自己親信卻接連被清洗，疑點叢生；說他丟了權吧，他又高坐權力寶座，黨政軍頭銜一個不少。這中間究竟發生了甚麼？

讓我們先從《推背圖》四十九象的預言說起。

四十九象：分裂與新秩序的預言

四十九象讖曰：山谷少人口，欲剿失其巢，帝王稱弟兄，紛紛是英豪。

前兩句「山谷少人口，欲剿失其巢」早已經解讀的很清楚了，這是個字迷，前一句是個八，後一句是個刀，合一起是個「分」字。

「帝王稱弟兄，紛紛是英豪」指的中國從一個統一政權分解成為數個相對獨立的國家政權，這些國家的最高統治者理念相同，彼此以弟兄相稱，他們是在擺脫中共未代腐朽統治的過程中脫穎而出的各路「英豪」。

四十九象頌曰：一個或人口內啼，分南分北分東西，六爻占盡文明見，棋布星羅日月濟。這個頌其實很直白，第一句「一個或人口內啼」語義雙關，從語音上可以讀為：一個「禍」人口內啼，也就是一個罪魁禍首——「禍人」正在發出哭聲，為甚麼呢？因為下一句：「分南分北分東西」——他費盡心機要終身掌權，要把中國變成其個人家族統治王朝的「中國夢」，在其倒行逆施下，終於土崩瓦解，其家族也隨著權力的崩解而死的死、抓的抓，看到這一幕，這位前朝的未代統治者號啕大哭。當然，那時哭的人恐怕不止他一個，但只有他的哭最具有代表性。

這句話的另一個語義主要是一個字謎——或在口內，指正體的「國」字，這兩句頌合起來就是說：一個國家在南、北、東、西各個方向分裂成了多個政權，至於頌中的「人」字和「啼」字只是構成雙關語意，在字謎這塊，就是個「國」字。

頌最後兩句：「六爻占盡文明見，棋布星羅日月濟」顯然指這次中國的分裂並不是一個慘烈的場景，相反，卻是一個非常好的狀態，李淳風和袁天罡讚歎這是個「六爻占盡」、「文明見」、「日月濟」的美好時代，這種讚歎在整個《推背圖》中實不多見。

MELANIE/ADOBE STOCK



「虎頭人」應指一個王姓之人，暗示此人像老虎一樣危險。

五十象與「虎頭人」的時間節點

四十九象是一個對整體國家運勢的描述，接下來的五十象則指出了時窮則變的起點是「虎頭人遇虎頭年」。

「虎頭人」和「虎頭年」表面看來應該是指屬虎的人和虎年，但為甚麼預言非要強調虎「頭」，而且連用了兩次，是否在暗示這個虎的「頭」有甚麼特殊含義？仔細看來，在中國傳統繪畫中，虎頭上都是有一個王字的。難道是用虎頭來暗指王字？並且暗示此人像老虎一樣非常危險嗎？

如果真是這樣，「虎頭人」應指一個王姓之人，「虎頭年」應是一個和「王」字形狀相似的生肖，似乎只有「羊」字的形狀能對應。那麼這個時窮則變的時間節點應該滿足兩個條件：在羊年時，中國高層領導中有一位王姓的人。從中共奪權時算，目前已知滿足條件的只有2015（羊年）王岐山和明年2027（羊年）年王滬寧，但2015年習剛上臺沒多久，權力還沒拿穩，雖然「豺狼結隊街中走」是中共統治的常態，但「白米盈倉不值錢」的經濟危機並沒有，再說那時還沒發生「勇士後門入帝宮」的事呢，這樣看能發生「拔盡風雲始見天」的轉折，似乎應該出現在明年了。到時兩個條件都湊齊是既定的客觀事實，至少在明年二十一大前，王滬寧仍是高層領導人。

早前盛傳江剛上臺時到九華山找高僧測國運，結果得到「中共國亡於羊年生人之手」，為此江下令禁止屬羊的趙紫陽離開軟禁地半步，但趙直到去世中共也沒亡，若高僧所言無誤，趙應該不是亡共之人。

到習執政時期屬羊的有李克強、汪洋、蔡奇、王滬寧四人——一直與習和不來的李克強難道也是因為屬羊才被習害死的嗎？可若按《推背圖》來看，王滬寧似乎才是更能對上預言的人！

但習可不要因此就對王滬寧也下死手啊，畢竟逆天而為只能反促因果——話說中共這幫無神論組織到底是信神，還是不信神啊？！記得中共抓捕權鬥失敗官員時很多都有一個罪名「大搞封建迷信」，這樣看來，似乎位高權重的官員信神的人也不在少數啊。

要說這些人絕非頭腦簡單、學識匱乏之人，他們為甚麼相信「無神論」之外的東西呢？我們且不說毛的警衛團番號8341、1976年「吉林隕石雨」同年毛去世等事件的離奇，只說最普通的，中醫的經脈和穴位這是所有中國人都知道和熟悉的，但人們是否意識到，這套經脈和穴位的存在充分說明在人體的血管、神經、肌肉之外顯然還存在一個更底層、無形的隱藏系統，但問題就來了——它是怎麼產生的？即使在今天西方醫學如此發達的情況下依然無法解釋：它是如何在細胞分裂過程中形成這套根本看不見實體的隱形系統？它是否表明還有一種人類目前根本不知道的底層能量體系在運作？

見微知著，這表明了這個世界原本就存在很多肉眼無法直觀看到的規律和規則，只是它們無法用西方的科技來探測和解釋。特異功能和預言都是屬於這些更高來源的文明之光，但是我們或許遺失了相關的知識，沒辦法準確認識它們而已。

關於預言五十象解讀的版本很多，不像四十九象結論十分清晰，比如，有說虎頭人是指「王」人：皇帝，皇帝到了羊年就會時窮則變，畢竟26、27年是赤馬紅羊劫似乎也有道理，還有其他各種解讀，就不列舉了。但是目前這個時間點到底是哪年已經不重要了，因為根據目前的政治現狀已經完全可以看出端倪。

按預言描述，那時既有經濟危機也有暴政為害——「獸貴人賤、白米盈倉不值錢、豺狼結隊街中走」。近期「武漢城管暴力毆打商販」一事確實是形象的看到了「豺狼結隊」在「街中走」的場景，給預言作了一個完美註腳。城管欺壓民眾早已有之，但中共顯然一直在放任，發展到那時應該到了極點，也到了終點。

否極泰來，到了新舊交替的時期——「時窮則變、貞下起元、拔盡風雲始見天」。

從四十九象到六十象的整體推演

《推背圖》四十九象是對中國最終的結果作了個概述，後面是在對這個最終結局從不同的角度、對不同政權做進一步的描述，直到五十八象，用「大亂平、四夷服、稱兄弟、六七國」再次響應前面四十九象的「帝王稱弟兄紛紛是英豪」。所以這裡認為從四十九象至五十八象都是說的在四十九象中國從統一走向分裂後的各種後續發展情況，直到五十八象再次描述四十九象的最終結果。不過五十八象的「稱王稱帝又統和」是個奇怪的說法，難道中國最終摸索出一套集君主制和共和制的優點又捨棄弊端的全新制度嗎？要真是這樣，那也算是對全世界政治制度發展的一種貢獻了，畢竟燈塔國把民主制度搞成現在這種鬼樣子——毒品遍地、濫交性亂、連是男是女都搞不清了還要上最高法院去認定，「民主」到失去基本公序良俗、「自由」到公然踐踏人倫道德，這確實令人失望。看來也許把東西方制度融合一下，來一個上層改良君主制，中下層改良民主共和制，是否才是更好的制度吧，要不怎麼會是「稱王稱帝」還能「統一共和」呢？不過這事還是留給未來的政治家們去研究吧，估計將來會發現真正的解決之道，這裡就不討論了，「猶有煞星隱西北，未能遍唱太平歌」似乎也解釋了四十九象圖中八把刀唯有一個刀口反向的含義，說明西北方有一個政權並不願融入新的「統和」中（這極可能和中共統治時期對西北地區一些民族的殘酷迫害有關）。

不過從接下來五十九象的「天下一家、治臻大化」看來最終也是解決了所有矛盾，並且從「紅黃黑白不分明、東南西北盡和睦」來看，是一種各膚色人種、各個地方都能共同和睦生活的場景。想必那時中國成為了世界各民族都嚮往的國家，所以甚麼膚色的人種都有，從這個「治臻大化」來看，中國一定會是世界經濟和文化的中心，畢竟中國這麼大的國家，如果能做到「治臻大化」，當然會成為全世界的中心。

不過這一切顯然和中共沒有半毛錢關係，有人還把這作為中共最後實現了所謂「共產天堂」的證據，哈哈，真是搞笑，按共產黨的無神論、進化論——人是猴子基因突變來的——這就是在罵人類是猴子的異種！

但人是人種、猴是猴種，表面再像也不是同種。不過共產黨教義對此可是承認的，所以它們自認身為猴種、獸類，根本就不接受這世界上還有甚麼特異功能，當然了，誰見過哪個猴子能預言未來的。

所以《推背圖》對它們來說完全是封建迷信、胡說八道，既然是這樣，那這最後「治臻大化」的中國當然也是不存在嘍，既然對它們來說這根本是子虛烏有，那麼也就不要再拿來硬往自己頭上按了。

接下來六十象對前面所有預言做了個總結「茫茫天數此中求、世道興衰不自由」，既是感嘆也是警告：天數不可改！至此全文就結束了。

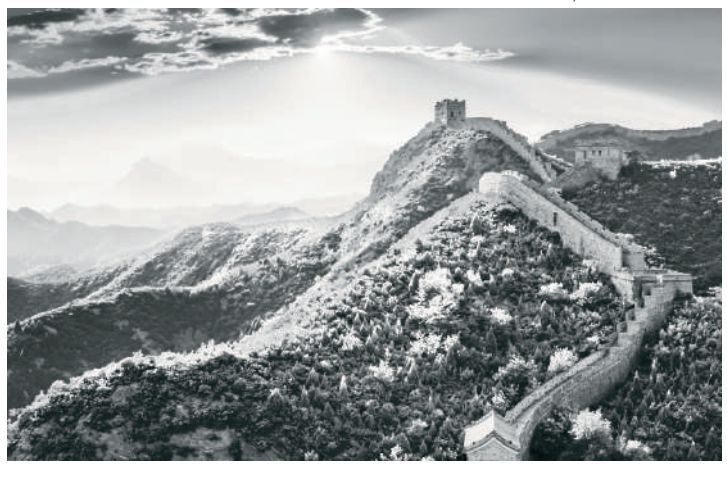
以《推背圖》對歷代政權更替預測的準確度，用四十九到五十八這麼多象反覆指向的最終結局是不是會發生，請大家自行判斷。（待續）

中共肆意欺壓民眾早已有之，正對應「豺狼結隊街中走」這句預言。

FREDERIC J. BROWN/AFP VIA GETTY IMAGES



APHOTOSTORY/ADOBE STOCK



從「治臻大化」來看，中國未來一定會是全世界經濟和文化的中心。



ELENATHEWISE/ADOBE STOCK

療養保健

洗腎年輕化

醫揭年輕族群「傷腎」五大元凶

文｜余筱琪整理

洪永祥醫師語重心長地提醒，腎臟是一個極度「沉默」的器官，在壞掉70%之前，可能都不會有任何疼痛或症狀。

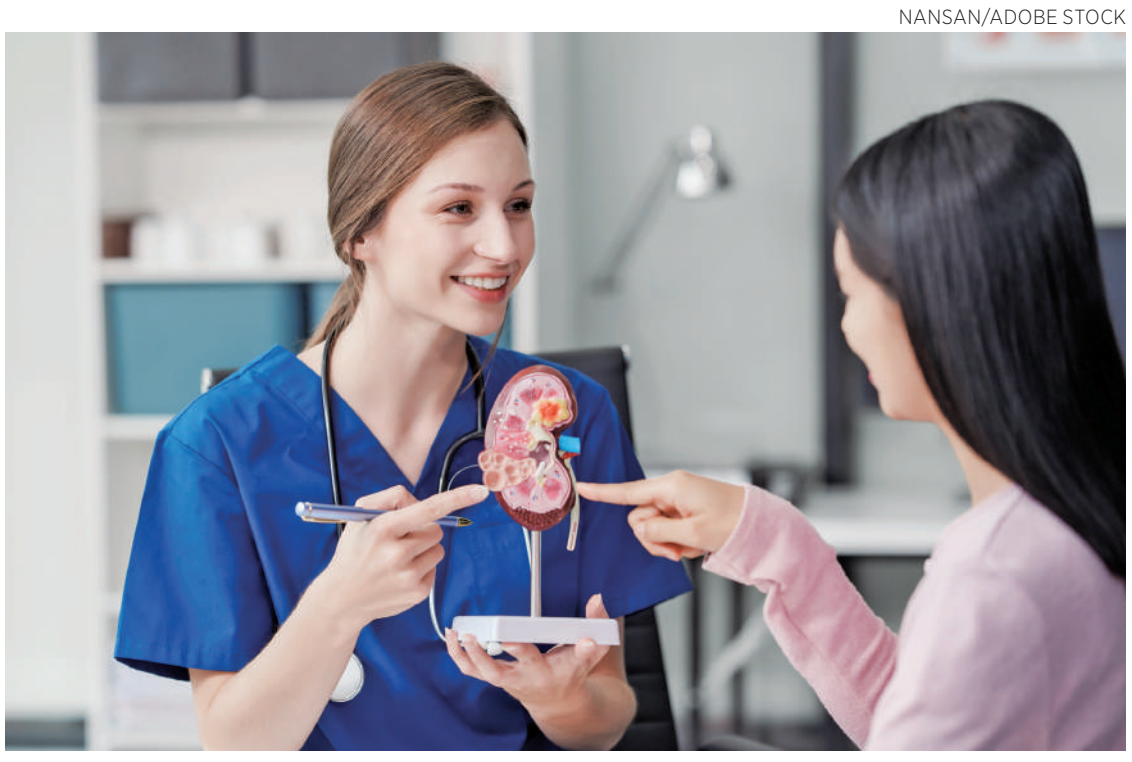
想像一下，三十歲的你，理應是在職場衝刺、與伴侶規劃未來，或是正沉浸在為人父母的喜悅中。然而，在洗腎室裡，卻有一群年輕面孔，他們的一週三次、每次四小時，都必須與冰冷的洗腎機鎖在一起。

這種「人生被迫按下暫停鍵」的窒息感，並非遠在天邊。腎臟專科醫師洪永祥在其社群平臺發表文章指出，年輕人洗腎往往來得又快又急，許多人在接到診斷書的那一刻，滿臉寫著懊悔與不可置信。他們大多沒有長期的慢性病史，甚至自認身體壯如牛，直到水腫、喘不過氣才就醫，卻被告知腎臟已經「登出」了。為了找出摧毀年輕腎臟的隱形殺手，洪醫師翻閱了數十篇國際權威醫學論文，整理出四十歲以下族群洗腎的「五大疾病」與「五大壞習慣」，這是一份給所有現代人的健康提醒。

【真實案例】二十六歲的她面臨洗腎

小涵是一名二十六歲的上班族，為了業績每天早出晚歸。她的生活紓壓方式很簡單：一天 2 杯手搖飲。這半年她常覺得臉部浮腫，總以為是熬夜水腫，直到某天深夜加班，她突然感到肺部像溺水般喘不過氣，被緊急送往急診。

NANSAN/ADOBE STOCK



腎臟在壞掉70%之前，可能不會有任何症狀，因此要警惕傷腎的隱形殺手。

當時負責治療的洪醫師看著驚人的抽血數據，沉重地告訴家屬，小涵的尿毒素指數破表，導致肺水腫，必須立刻插管緊急洗腎，否則生命垂危。小涵在病床上顫抖著問：「我只是愛喝飲料、愛熬夜，我還這麼年輕，為甚麼腎臟就這樣沒了？」

後來住院查發現，小涵好幾年前已經有蛋白尿，應該是慢性腎絲球炎卻不自知，加上長年傷腎的生活習慣，最終釀成不可挽回的悲劇。

揭祕年輕洗腎的「五大疾病」排行榜

腎臟就像一個精密的濾水器，有些傷害是「天災」，有些則是「人禍」：

第五名：不明原因的慢性腎傷（環境與熱傷害）

這常發生在需要高溫作業或戶外勞動的年輕人身上。長期處於高溫環境卻沒補充足夠水分，腎臟就像在缺水的情況下運作的機器，會快速老化。若再加上亂吃成分不明的中草藥或消炎止痛藥，更會讓腎臟發炎。

第四名：早發性高血壓

別以為血壓高是老年人的專利。年輕人血管彈性好，往往「完全無症狀」，等感覺頭暈時，腎臟微血管早已被高壓破壞。這通常與肥胖、睡眠呼吸中止症息息相關。

第三名：早發性糖尿病腎病變

這是近二十年名次上升最快的原因。高血糖會讓腎臟濾網「焦糖化」，變脆、變硬，最後直接破裂喪失功能。

第二名：腎絲球腎炎（免疫系統的反擊）

這在亞洲年輕人中非常常見。當你感冒或喉嚨痛時，身體的保全系統（免疫系統）本來要抓強盜，卻不小心把自家的濾網也當成敵人炸掉了。如果你發現感冒後尿液變成「洗肉水色」，一定要立刻就醫。

第一名：先天性或遺傳性腎臟病

這是全球年輕洗腎者的首要原因，如「多囊腎」（腎臟長滿水泡）。雖然這是基因注定的「硬傷」，但若能早期診斷，並透過飲食保護，洗腎的時間可以延後十年，甚至二十年。

隱形謀殺：摧毀腎臟的五大「生活壞習慣」

如果說遺傳疾病是火種，那麼這五個壞習慣就是往火堆裡澆油：

含糖飲料當水喝（高果糖漿）：這是傷腎第一元凶！果糖代謝產生的尿酸會像碎玻璃一樣摩擦腎小管，致慢性發炎。

重鹹與超加工食品：鈉離子超標會引發高血壓與血管硬化，夜市的美食雖然誘人，卻是腎臟的沉重負擔。

止痛藥與成藥濫用：長期服用強效消炎止痛藥，會讓腎臟血流驟降。對於腎臟已有潛在問題的人來說，這簡直是一場海嘯。

極端高蛋白飲食：健身風氣盛行，但若在腎功能不全的情況下攝取過量蛋白質，會造成腎臟過度操勞，就像開著老爺車在高速公路上飆車。

長期熬夜與睡眠不足：夜間是腎臟排毒與調控血壓的關鍵時刻，睡眠不足會直接加速腎功能下降。

「放下手中的那杯飲料吧！」這不是恐嚇，而是救命的呼籲。從今天起，多喝一杯白開水、不亂吃止痛藥、定期做腎功能檢查。請記住，你的腎臟需要陪你走完這輩子，它沒有備份檔。希望二十年後的你，會感謝現在願意為了健康做出改變的自己。

中醫保健

腳氣重 可能是特發性水腫

文｜葉慧昌（葉慧昌中醫診所院長）

腳有水腫是很容易發現的。手指壓一壓腳背，凹陷而無法彈起來，或者覺得鞋子變緊了，襪子的壓痕也變深了，這就是所謂的下肢水腫，亦即俗稱的腳氣。

在排除心臟、肝臟、腎臟、內分泌等疾病或營養不良引發的水腫，找不到原因時，就稱為特發性水腫。

壓力與荷爾蒙：水腫的隱形元凶

特發性水腫的患者多是容易緊張的體質，工作及生活上比較有壓力、容易失眠。因為神經質的體質，會造成荷爾蒙分泌紊亂，分泌過多的血管升壓素，導致腎臟吸住較多的水分和鹽分，因此容易產生水腫。

良好生活習慣可預防腳氣病，如女性盡量不要穿高跟鞋。



MURATHEL/ADOBE STOCK

患者多以中年女性居多，檢查時卻看不出有任何器官的毛病，通常在早上睡醒時眼皮水腫，站了一天以後，變成腳部明顯水腫。這是因長時間站立、步行或久坐，下肢一直處於較低位置，重力作用使下肢靜脈血液回流困難，血液在靜脈內淤積，血管內壓力增加，造成水分滲透到血管外皮下組織，因而產生水腫。

有些患者是月經來時會腫得厲害，有些是受到天氣的影響，有些人下肢循環不佳，甚至會造成小腿、腳踝的皮膚炎。患者平時常有怕冷、疲倦乏力、四肢困重、胸悶腹脹，活動即感心悸、氣短氣急、頭昏。

特發性水腫的特點

特發性水腫的特點有：長期而反覆；上午輕，下午重；睡覺後輕，活動後重；四肢明顯，而軀幹不明顯；月經前後加重；與氣溫、情緒、疲勞有關；消得快，腫得也快；腫胖難分，體重增加。

中醫看水腫：利尿與發汗

中醫古籍《金匱要略》記載：「諸有水者，腰以下腫，當利小便；腰以上腫，當發汗乃癒。」《內經》則提到「開鬼門，潔淨腑，去菀陳莝」，即指出發汗、利尿、攻下逐瘀，是治療水腫的大法。

水腫患者宜限制飲食中的水分及鹽分，正如《世醫得效方》所言：「凡水腫唯忌鹽，雖毫未許，不得入口……不能忌鹽勿服藥，果欲去病，切須忌鹽。」

生活習慣的調整與預防

此外，平時需要久坐或久站的人，最好每隔半小時就動一動腳，或起來走動，以改善腿部循環。女性朋友可以穿著彈性絲襪，而且最好不要穿高跟鞋。晚上平躺時，腳可適度抬高。用力將腳板往下踩，停十秒鐘，繼而放鬆，再用力往上抬，停十秒鐘，再放鬆，十分鐘內重覆五到十次。

此外，調整生活步調、減輕壓力，並且要多跑步，以增加腿部肌肉彈性。飲食方面，除了不要吃太鹹，也不要吃太多米飯、麵食及蛋糕。有的人怕胖，一下節食不吃，一下又大吃大喝，也很容易導致體內荷爾蒙失調，而引發水腫。

（本文經作者授權刊載，轉載本文請取得作者同意）

保健常識

十五個關於乳腺癌的誤解（一）

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。

乳腺癌的普遍存在或許可以解釋，為甚麼圍繞它存在著各種各樣的誤解。在這裡，我們將探討其中十五個最常見的誤解。

1. 乳房損傷會導致乳腺癌

紐約市西奈山伊坎醫學院乳腺外科助理教授澤德曼博士說：「乳房損傷不會導致乳腺癌，但它會導致乳房發生變化，這些變化在影像學上可能與乳腺癌相似。這個過程被稱為『脂肪壞死』。在乳房 X 光片上，它看起來像一個邊緣不規則的腫塊，很像新生乳腺癌的影像。區分癌症和脂肪壞死的最佳方法是進行針吸活檢。」

2. 鋼圈文胸會增加患乳腺癌的風險

雖然鋼圈文胸不會增加患乳腺癌的風險，但澤德曼醫生始終建議選擇無鋼圈文胸。他解釋說：「鋼圈會刺激乳房下方的皮膚，導致皮膚破損。這種破損可能使細菌進入乳房，引起感染、膿腫，或兩者兼有。」

3. 試管嬰兒會增加患乳腺癌的風險

在體外受精（IVF）過程中，醫生通常會開具刺激卵巢產生卵子的藥物。這些藥物會模擬雌激素的活性。因此，一些專家懷疑這些藥物是否會促進雌激素受體陽性乳腺癌的增長。顧名思義，這些癌細胞的細胞膜上含有雌激素受體。

澤德曼醫生解釋說：「雖然目前還沒有隨機對照試驗來解答這個問題，但最近一項對過去 30 年所有觀察性研究進行的綜述分析，得出結論：接受卵巢刺激藥物治療的女性患乳腺癌的風險，並不比普通人群高。」

4. 所有乳房腫塊都是乳腺癌的徵兆

這是一個誤區。並非所有乳房腫塊都是癌症。澤德曼醫生解釋說：「大多數新出現的乳房腫塊都是良性的。而且，如果您最近做過乳房 X 光檢查，結果正常，那麼良性腫塊的比例可能更高。任何新出現的腫塊都應該由醫療專業人員進行評估。」（未完待續）

資料來源：www.medicalnewstoday.com

乳腺癌的發病率較高，不少人卻對它存在著各種誤解。

NANSAN/ADOBE STOCK



刀郎維吾爾餐館

DOLAN UYGHUR RESTAURANT

傳統正宗・華府名廚主持



招牌大盤雞 立減 $10

有效期至10/31・每盤雞省$10



拉條子



維州Arlington店

隆重開業



串肉

烤羊排 | 烤全羊 | 羊肉串 | 手抓飯 | 肉涼麵

www.DolanUyghur.com

新張大吉 703-223-8277
320 23rd St South, Arlington, VA 22202

703-817-2730
13872 Metrotech Dr.
Chantilly, VA 20151

703-890-5277
400 S Maple Ave.
Falls Church, VA 22046

301-284-3805
20-A Maryland Ave
Rockville, MD 20850

202-968-2010
3518 Connecticut Ave. NW
Washington, DC 20008

桂馥食坊

台灣美食

台灣五星級御廚 ★★★★★ 林錦雄(阿雄師)掌勺

傳統台灣味 酒席小吃

肉羹，芋頭鴨，台式米粉，
台鐵排骨，雞排便當，冠軍牛肉麵，
鹽酥雞，黑椒牛仔粒，珍珠奶茶

堂吃，外送，承接各種宴會聚餐



珍珠奶茶

301-926-1100 (01) | www.Flos-Taiwan.com | 227 Muddy Branch Rd. Gaithersburg, MD 20878 | 周一至周六：11am-9:30pm 周日：11:30am-9pm

永發海鮮酒家

Hong Kong Pearl Seafood Restaurant



www.HongKongPearl.com

婚慶壽宴 生日派對

社團/公司/家庭聚會最佳選地

可容500人酒宴 私人包廂可容100人

歡迎來電預定全年酒席

馳名粵菜 一流酒席
生猛海鮮 明爐燒臘
天天茶市 週末推車
（10am~3pm）



和菜套餐

四人份、六人份、八人份、十人份

燒味雙拼，蟹肉魚肚羹，清蒸大龍利，秘製蔥油雞，椒鹽骨/京都骨，清炒時菜，枝竹燜斑腩，姜蔥龍蝦，揚州炒飯，精美甜品等更多菜式。

（各款和菜不適用於宴席）



馬州 電話 (301) 605-7057 777 S Frederick Ave, Gaithersburg, MD 20877 週一至週日：11:00am-9:00pm

維州 電話：703-237-1388 6286 Arlington Blvd., Falls Church, VA 22044 週一至周四：10:30am-9:30pm ,週五：10:30am-10pm ,周六:10am-10pm, 週日：10am-9:30pm

韓國 炭火燒烤

PUZUKAN TAN 炭
KOREAN GRILL

特價午餐

週一至週五 11am-3pm
僅需$26

特價時段 暢想美味

週一至週四 4pm-6pm
僅需$29.50
燒酒、啤酒和葡萄酒七折優惠

量身訂製您喜歡的燒烤組合
體驗不常見的乾式熟成牛肋
高檔自助餐(AYCE)
包括高質量的肉類



中秋節快樂！



8114 ARLINGTON BLVD, FALLS CHURCH, VA, 22042
大中華超市對面的Plaza內

(571) 395-4727
www.puzukantan.com

週日至週四 11AM-3PM ; 4PM-10PM
週五 11AM-3PM ; 4PM-11PM
週六 11AM-11PM ; 週日 11AM-10PM

流浪樂隊餐廳

EL MARIACHI RESTAURANT
Tex-Mex South American Cuvisine

中秋節快樂！

德克薩斯-墨西哥、西班牙和墨西哥美食

採用新鮮、上等食材

提供優質葡萄酒、冰鎮啤酒和優質烈酒的全套酒吧服務

“自1991年以來，我們一直在這裡32年老店 始終如一堅持做到最好！”



ENSALADA EXOTICA



放鬆聚餐好地方！



765-D Rockville Pike Rockville, MD 20852
訂餐電話: 301-738-7177
www.elmariachirockville.com

Open Hours:
Sun.-Thur.: 11am-9:30pm
Fri.-Sat.: 11am-10:30pm

其他分店
5854 Urbana Pike, Frederick, MD (301) 418-6367
1399 W Patrick St, Frederick, MD (301) 663-3107
26 N Market St, Frederick, MD (301) 695-2756
14 Wilmington Ave, Rehoboth Beach, DE (302) 227-0115

看 生活
社會 教育 娛樂
看中國 VISION TIMES
www.kanzhongguo.com www.visiontimes.com
華府版 第1075期 D版 2026年10月2日～10月8日



從代孕機構騙局到虐童指控 加州21子案夫婦面臨多項重罪

【看中國記者田靜心綜合報導】加州亞凱迪亞市（Arcadia）一對華裔夫婦通過代孕獲得21名子女，因涉嫌指使保姆虐待其中14名嬰幼兒，於10月6日被洛杉磯縣檢方以共謀虐童等罪名起訴。兩人當天在帕薩迪納法院出庭，對指控表示不認罪。法院裁定兩人各以2000萬美元交保候審。

67歲的加州親共僑領宣國軍（Guojun Xuan）被控共謀虐童、虐童、事後從犯各一項，以及5項妨礙證人罪；39歲的張思薇（Silvia Zhang音譯）被控共謀虐童、事後從犯各一項，以及4項妨礙證人罪。

第三名被告、58歲的保姆李春梅（Chunmei Li 音譯）被控一項重罪虐童（情節可能造成重大身體傷害或死亡），目前在逃，檢方懸賞10.5萬美元緝拿，據稱其已逃往中國。

檢方掌握的關鍵證據之一，是豪宅內安裝的32部閉路監控。


10月6日，宣國軍(Guojun Xuan 右）和張思薇(Silvia Zhang 音譯）在加州帕薩迪納法庭出庭受審。（David Butow / Los Angeles Times via Getty Images）

訴狀稱，監控拍下保姆毆打、體罰兒童的畫面，宣國軍本人也被指曾直接對兒童施暴。檢方指控，夫婦倆明知保姆施暴，仍授權其繼續照顧孩子。

案件始於2025年5月。當時一名2個月大的男嬰因頭部重傷、顱內出血被送醫，醫護人員通報後引發警方調查。檢方稱，保姆於2025年5月4日擊打嬰兒頭部，夫婦數日後才將其送醫，嬰兒此後康復。

警方搜查住所時發現15名年齡2個月至13歲的兒童同住，另有6名子女在別處被找到，多數年齡在1至3歲之間。

調查發現，夫婦倆在住家經營代孕機構，在全美招募代理孕母。檢方稱，夫婦向代理孕母隱瞞實情：有孕母被告知張思薇是「難以受孕的單身母親」，單次代孕報酬最高達7.5萬美元；部分代理孕母不知道夫婦是機構幕後出資人，也不知道兩人已擁有其他子女。

夫婦的子女共21名（一家媒體稱超過22名），多數經代孕出生，張思薇本人據信生育1至2名。

洛杉磯縣檢察長霍克曼（Nathan Hochman）稱此案爲「前所未有的虐童案件」。

宣國軍的辯護律師克雷姆斯（Mitchell Krems）否認指控，稱其「完全不實」，指施暴的是已潛逃的保姆，並表示宣國軍目前坐輪椅、正在接受罕見白血病骨髓移植後的康復，受到不公平對待。

張思薇此前受訪時稱，自己在中國一胎化政策下長大，希望建立一個大家庭。其律師未立即回應。

檢方以夫婦在洛杉磯經營「裕道管理」（Yudao Management）房地產公司、資產雄厚、與中國商人有業務往來、具有潛逃風險爲由，請求每人1億美元保釋金。

主審法官懷特（Kerry L.White）認爲該金額「等同於不准保釋」，因此裁定每人2000萬美元，並定於10月12日舉行保釋覆核聽證。

若獲釋，兩人須上交護照、接受電子監控和居家拘留。

聯邦調查局（Federal Bureau of Investigation，FBI）曾對該豪宅執行搜查令，相關調查仍在進行。

至於夫婦爲何通過代孕生育如此多名子女，以及部分子女的生父母身分，檢方仍在調查中。

川普批准槍決胡德堡槍手 美軍65年來首啟死刑

【看中國記者路克綜合報導】美國總統川普批准以陸軍行刑隊槍決方式，處決2009年德州胡德堡軍事基地大規模槍擊案凶手、前陸軍少校尼達爾·馬利克·哈桑（Nidal Malik Hasan）。若最終執行，這將是美國軍方65年來首次完成死刑。

據路透社報導，五角大樓首席發言人肖恩·帕內爾（Sean Parnell）10月5日晚表示，戰爭部長皮特·赫格塞思（Pete Hegseth）建議由美國陸軍行刑隊執行哈桑死刑，川普已正式批准。具體執行日期和地點將由陸軍部長決定。

胡德堡槍擊13死32傷

2009年11月5日，時任美國陸軍少校、精神科醫生的哈桑在德州胡德堡軍事基地開槍，造成13人死亡、32人受傷。死者包括12名現役軍人和1名退役軍人，多名受害者當時正準備部署到伊拉克或阿富汗。

媒體及軍事法庭資料顯示，哈桑襲擊時高喊「眞主至大」（Allahu Akbar）。警方趕到後與其交火，並將其擊傷，哈桑此後下半身癱瘓。

2013年軍事法庭審理時，哈桑基本未否認槍擊事實，並聲稱自己試圖阻止美軍前往阿富汗作戰。軍事陪審團最終判定他13項預謀殺人罪及32項預謀殺人未遂罪成立，一致判處死刑。

川普批准槍決

根據《統一軍法典》（Uniform Code of Military Justice），軍事法庭做出的死刑判決必須由總統批准，才能進入最終執行階段。

五角大樓表示，赫格塞思建議採用陸軍行刑隊槍決方式處決哈桑，川普隨後批准。目前哈桑關押在堪薩斯州萊文沃思堡的美國軍事監獄，下一步將由陸軍部長確定執行時間和地點。

川普政府近年也推動擴大死刑執行方式。美國司法部此前提出，除注射死刑外，也可採用槍決、電椅和毒氣等方式執行聯邦死刑。

美軍65年未完成死刑

美國軍方執行死刑極爲罕見。上一次正式處決軍人是在1961年，當時陸軍士兵約翰·貝內特（John A. Bennett），在萊文沃思堡被處以絞刑。

如果哈桑最終被處決，將成爲美國軍方自1961年以來首次完成死刑執行。若只計算行刑隊槍決，美軍上一次已知採用這種方式則可追溯到1945年。

2008年，小布什總統（George W. Bush）曾批准軍人羅納德·格雷（Ronald Gray）的死刑，但執行前被聯邦法官暫緩，最終未能完成。

注射死刑再引爭議

川普批准以槍決方式處死哈桑之際，美國也再次出現對注射死刑可靠性的討論。

9月30日，田納西州試圖處決死刑犯克里斯塔·派克（Christa Pike）。據美聯社報導，派克在接受兩劑戊巴比妥後仍然存活，隨後被送院救治。田納西州州長比爾·李（Bill Lee）之後暫停該州今年剩餘死刑執行，並下令調查。

近年因部分州出現注射死刑失敗或藥物短缺，美國重新出現有關槍決、電椅等執行方式的討論。

如今，隨著川普批准由陸軍行刑隊處決哈桑，美國軍方可能迎來自1961年以來首次眞正執行死刑。對胡德堡槍擊案遇難者家屬而言，這項等待17年的判決，也走到了距離執行最近的一步。





一個美國藝術團體，為何成為
跨國打壓的目標？

監控、造謠、不斷升級的威脅

UNBROKEN
《堅不可摧》

揭開舞臺之外的真實較量，
以及一群年輕藝術家
在壓力下**拒絕屈服**的故事。

迄今最清晰、最詳實揭露
北京企圖打壓一家美國機構的作品。
——《The Hollywood Times》

一部發人深省、直指自由本質的作品。
——《Patcht》

任何威權政權，都不應決定
自由社會可以欣賞什麼藝術，
或左右人們擁有何種信仰……
觀看本片，本身就是對藝術自由
與宗教自由的支持。
——《The Federalist》

免費在線觀看 | 中文字幕

NTDfilms.com

美國CDC準備篩查西伯利亞旅客

【看中國記者高芸綜合報導】俄羅斯西伯利亞一名抗鼠疫研究所工作人員死亡事件持續引發關注。美國疾病控制與預防中心（CDC）主任埃里卡·施瓦茨（Erica Schwartz）於10月7日（週三）表示，目前相關肺鼠疫病例仍未經證實，對美國構成的風險極低，但CDC已經做好準備，將對來自相關地區的旅客進行監測和篩查。

與此同時，一個時間點也引發外界注意：就在這起事件發生前約一個月，中俄曾在中國黑龍江舉行跨境傳染病聯合應急演練，其中一項內容正是模擬鼠疫境外輸入，而後來發生人員死亡事件的俄羅斯研究所所長也參加了這次演練。



2026年10月7日，伊爾庫茨克市的抗疫研究所 。（TATYANA MAKEYEVA / AFP via Getty Images)

CDC：已準備監測來自西伯利亞的旅客

施瓦茨當天在華盛頓出席《華爾街日報》舉辦的「健康未來」（The Future of Health）活動時表示，CDC正在與美國國土安全部、國務院、五角大樓，以及其他政府機構合作，以掌握是否有來自相關地區的人員進入美國。

施瓦茨表示，美國每年約有200個來自西伯利亞的航班，其中大多數抵達紐約肯尼迪國際機場（JFK）。CDC在JFK設有口岸衛生檢疫站，可以對來自相關地區並進入美國的旅客進行監測和篩查。

她說：「我們已做好充分準備，確保能防範此類潛在威脅。」

CDC此前表示，目前沒有跡象顯示這一事件對美國構成廣泛威脅，但隨著更多信息出現，CDC及美國政府其他部門，將繼續評估和監測局勢。

俄抗鼠疫研究所工作人員死亡

這場風波源於俄羅斯西伯利亞一家抗鼠疫研究機構發生的死亡事件。

俄羅斯媒體此前報導稱，9月25日，位於伊爾庫茨克州謝列霍夫鎮（Shelekhov）的伊爾庫茨克防鼠疫研究所內，一名女性工作人員據稱在工作期間打破裝有鼠疫桿菌的試管，之後出現嚴重肺炎症狀，並於10月2日在醫院死亡。

事件曝光後，外界開始擔憂是否出現肺鼠疫病例。白宮、世界衛生組織，以及歐洲方面都在關注相關情況。

肺鼠疫可以通過人與人之間傳播，也是鼠疫最危險的類型之一。如果患者沒有及時接受治療，死亡風險極高；不過，如果在出現症狀後的早期及時使用有效抗生素治療，患者可以治癒。

俄羅斯官方則表示，當地流行病學狀況穩定，目前不存在鼠疫疫情爆發的風險。

出事前一個月 中俄曾演練「鼠疫境外輸入」

隨著事件持續發酵，中俄在一個多月前舉行的一場聯合防疫演練，也重新受到關注。

根據公開報導，今年8月24日至27日，中俄在與俄羅斯接壤的黑龍江省撫遠市舉行「跨境傳染病疫情聯合應急演練」。

中方參加單位包括：黑龍江省疾控局、衛健委，以及遼寧、吉林等地疾控部門和多支醫療衛生應急隊伍；俄羅斯方面也有多個衛生機構參加。

演練設置了三個主要場景，其中一個就是「鼠疫境外輸入與跨境聯合應對」。另外兩個場景分別涉及新發蜱傳疾病，以及洪澇災害後的衛生防疫和緊急醫療救治。

令人關注的是，俄羅斯代表團中包括伊爾庫茨克防鼠疫研究所所長謝爾蓋·巴拉霍諾夫（Sergey Vladimirovich Balakhonov），也就是後來發生工作人員死亡事件的研究機構負責人。

由於演練和研究所事件相隔僅約一個月，這一時間上的接近引發部分中文社交媒體用戶質疑——中俄舉行相關演練是否只是巧合。

撫遠市委書記此後長期未見公開報導

另一個受到中文社交媒體關注的細節，是曾出席這場聯合演練的撫遠市委書記何大海。

公開報導顯示，何大海出席了8月舉行的中俄聯合演練活動並致詞。8月24日，他還主持了當地市委常委會第127次會議。

但從8月25日之後，何大海的名字沒有再出現在當地公開活動報導中。部分原本由市委書記參加的會議，改由市委副書記、市長鄭樹一主持。

這一變化在社交媒體上引發各種猜測，包括：何大海是否因其他原因接受調查，還有人將他的「消失」與鼠疫事件聯繫起來。

前美官員關注研究所歷史背景

事件還引起部分美國前官員關注。

10月6日，曾擔任川普政府軍備控制特使的馬歇爾·比林斯利（Marshall Billingslea）在社交平臺X發文稱，涉事研究機構曾與蘇聯時期的生物武器研究體系存在歷史聯繫。他因此認為，這次事件值得進一步調查，並提出是否可能涉及其他病原體的疑問。

川普10月5日被問到相關事件時也表示，他尚未與俄方討論肺鼠疫問題，並稱這是一種非常棘手的疾病。

日法兩學者獲2026年諾貝爾化學獎 研究助解生命起源之謎

【看中國訊】10月7日，2026年諾貝爾化學獎得主揭曉。法國化學家亨利·卡甘（Henri Kagan）與日本化學家硃合憲三（Kenso Soai）共同獲得這一獎項，兩人的研究成果被認為有助於科學界進一步理解生命起源以及生物同手性（Biological Homochirality）之謎。

瑞典皇家科學院表示，今年的化學獎表彰兩位學者在不對稱有機合成領域發現「非線性效應」（Non-linear effects）和「自催化現象」（Autocatalysis）。這些發現對研究「手性傳遞」（Chirality Transfer）具有重要意義，而不對稱合成也被認為是探索生命起源核心問題——生物同手性（Biological Homochirality）的關鍵之一。

現年95歲的卡甘是法國巴黎南大學（Universit Paris-Sud）榮譽教授，被廣泛視為不對稱催化領域的先驅之一，其研究對製藥業產生了深遠影響。

76歲的硃合憲三則是東京理科大學應用化學系大學講師。他最知名的學術貢獻是發現不對稱自催化反應，這一反應後來被化學界稱為「硃合反應」（Soai reaction）。

今年正值諾貝爾獎創設125週年，各獎項獎金特別調高。卡甘和硃合憲三將共同分享1200萬瑞典克朗獎金。

頒獎典禮預計於今年12月10日，也就是諾貝爾逝世紀念日舉行，屆時將由瑞典國王卡爾十六世（King Carl XVI Gustaf）頒獎。

2025年的諾貝爾化學獎由日本化學家北川進、英國化學家Richard Robson，以及美國化學家Omar M.Yaghi共同獲得。

80號公路天坑事件追蹤：廢棄礦井是全美隱患

【看中國記者田靜心/綜合報導】美國三州地區及全美多地近期出現的天坑事件，多與地下廢棄礦井坍塌有關。其中新澤西州沃頓（Wharton）附近80號州際公路（Interstate 80），自2024年12月以來多次因礦井坍塌出現天坑，公路一度雙向關閉，至2025年6月才全面恢復通行。聯邦部門估算，全美已確認的廢棄礦井約6萬座，整治費用估算約140億美元。聯邦官員表示，排查治理需要長期推進。

80號公路的天坑最早出現在2024年12月26日。當時，沃頓附近東行方向路肩塌出一個約40英尺見方的大坑，調查確認係下方廢棄礦井坍塌所致，東行車道在34號出口附近關閉4天。

2025年2月10日，距第一處塌陷約75英尺處再次出現塌陷，形成約11英尺見方的天坑；2月26日，地質掃瞄在東行中間車道下方發現新的大型空洞；3月19日，西行方向又出現天坑，該路段雙向關閉。

新澤西州交通廳隨後開展地質勘測、鑽探與灌漿作業，確認約150處位置需要鑽探灌漿。州政府宣布莫里斯縣（Morris County）進入緊急狀態。西行車道於2025年6月14日、東行車道於6月21日恢復通行。

沃頓市長威廉·切格威登（William Chegwidden）表示，改道車輛湧入小鎮，交通事故數量上升超過一倍。沃頓地區被稱為「礦山丘」（Mine Hill），19世紀鐵礦業興盛，礦井運營至19世紀末。

天坑事件並非新澤西獨有。今年春季，肯塔基州69號州際公路出現天坑；2025年12月，賓夕法尼亞州一輛汽車墜入天坑；2024年12月，加利福尼亞州一名老婦墜入天坑後身亡。

居民埃莉安娜·迪維杜（Elliana Dividu）已帶家人搬離沃頓天坑影響區域。她表示，在不瞭解地下狀況的情況下，居民感到不安，希望有關部門查明原因。

科羅拉多礦業學院（Colorado School of Mines）教授保羅·桑蒂（Paul Santi）解釋，許多礦井已有100至150年歷史，開挖時測繪不完整，增加了現在的定位難度。調查繪製的地圖顯示，三州地區有記錄的廢棄和關閉礦井達數千座，另有數量不明的礦井從未被測繪。

聯邦露天採礦辦公室（Office of Surface Mining）主任蘭尼·埃爾多斯（Lanny Erdos）表示，聯邦與各州正在合作排查，並治理這些礦井，廢棄礦井存在危險，公眾應遠離。他表示，治理需要時間，無法在短期內完成。

新澤西州議會正在考慮立法，在州交通廳和州環保廳設立廢棄礦井治理項目，對危險礦井排查、排序和加固。該立法目前還在審議中，尚未通過。

相關部門提示，公眾應遠離已知或疑似廢棄礦井區域；發現地面塌陷、裂縫或異常沉降，應向當地政府部門報告。

紐約州宣布麻疹災難緊急狀態 108例確診



2026年8月13日，在佛羅里達州科勒爾蓋布爾斯市，加里·M·克雷默醫生的兒科診所，一名醫療助理正在為一名年輕人抽取麻疹疫苗。(Joe Raedle/Getty Images)

（上接B2）針對19歲及以上成年人，此前醫護人員報告接種紀錄前需取得患者同意的規定被暫時豁免，但接種本身仍須患者或法定監護人同意，這一點沒有變。該緊急狀態10月5日生效，計畫持續到11月4日。

州衛生廳局長詹姆斯·麥克唐納醫生（Dr.James McDonald）表示，部門正與地方衛生局緊密合作追蹤疫情，MMR疫苗是最好的防護，按推薦劑量接種幾乎能讓所有人免於患病。州參議員古斯塔沃·里維拉（Gustavo Rivera）說，病例上升與錯誤信息導致的兒童接種率下降有關，支持擴大疫苗可及性。

麻疹是一種傳染性很強的呼吸道病毒疾病，可通過咳嗽、打噴嚏產生的飛沫傳播，也可能通過接觸汙染表面後觸摸眼口鼻傳染。感染者在皮疹出現前4天到出現後4天都有傳染性，潛伏期最長21天。典型症狀是先發燒、咳嗽、流鼻涕、眼睛發紅流淚，持續7到14天，隨後3到5天開始出疹，疹子從臉部髮際線向脖子、軀幹、四肢蔓延，出疹時體溫可能超過104華氏度（約40攝氏度）。嚴重情況下可能導致肺炎、住院、腦部炎症等併發症。

如果出國，建議至少提前兩週完成全程接種MMR疫苗，打一針防護率93%，兩針可到97%。1957年之前出生的人，大多被認為已經自然獲得免疫力。1963到1967年之間打過疫苗的人，當年的疫苗效力可能不夠，建議跟醫生確認是否需要補種。

州衛生局已經發布了醫護人員的臨床指引，建議出現疑似症狀的居民，去診所或急診前先打電話告知，方便院方提前做好感染控制準備。

大紐約
數字營銷
929-235-2332
• 專注各類型網站設計
• 視頻製作和推廣
• 網絡廣告投放和推廣
• 臉書和微信廣告投放和推廣

請支持
看中國
敬愛的讀者：
感謝您閱讀《看中國》。如果您認為獨立正直的媒體有存在的價值，請您考慮在這個過節的時候捐款支持《看中國》的運作。
《看中國》是非營利機構，多年來，工作人員無私奉獻，
為讀者帶來豐富精彩、內涵深邃的文章。
您的愛心鼓勵就是《看中國》工作人員最大的動力。
款額不限，涓涓細流匯江河，點滴的呵護能鼓舞正的能量，
您的愛心將支撐起健康運作的媒體。
《看中國》是在美國註冊的501(c)(3)非營利機構，因此，美國的捐款者可獲得減稅優惠。
捐款時請務必註明捐款人姓名、地址、電郵信箱，以便給您寄送捐款證明。
支票：
支票抬頭請寫：KanZhongGuo Association Inc.
郵寄地址：KanZhongGuo Association Inc.
12 E 41st St #1302, New York, NY 10017

「十一」期間北京草木皆兵

【看中國記者李木子綜合報導】「十一」期間中共如臨大敵。據X博主「昨天」發布視頻消息，10月2日晚，北京天安門廣場一對年輕夫婦停下來拍照，一個簡單的擺拍姿勢，竟觸動了當局敏感的維穩神經，引來多名便衣警察，將兩人團團圍住。

KEVIN FRAYER/GETTY IMAGES



▲ 2026年5月14日，北京武警部隊隊員在巡邏。

據視頻顯示，一對年輕夫婦正在天安門城樓前留影拍照，兩人拉手舉高擺拍引起了警察的注意。之後男子用手打出V型，然後又將右手變成巴掌高舉，從畫面上可見，其後面的多名警察和便衣迅速圍了上來。

在評論區，有中國網友留言詢問：「你倆幹啥了這都被包圍了？」

疑似涉事年輕人回答：「讓人幫忙拍照，警察以為咱倆犯事了！」有人還問：「你看到視頻時不慌嗎？你倆都被包圍啦！」涉事網友回說：「怎麼不慌，我餘光看身邊全是人！」

X網民評論：「這種生活真讓人壓抑到窒息！」「缺德事幹多了，每天提心吊膽的不行。」「防民眾跟防暴徒一樣，是做了多少喪盡天良的事啊。」還有人斷言：「中共滅亡就在1～2年內……」

10月1日，有網友上傳截圖顯示，北京市區路況反常不擁堵，疑似遊人稀少。該網友表示：以往「十一」前三天北京路況顯示都是紅的，「我想騎摩托車出去玩都要堵著！今年這麼綠，不敢相信自己的眼睛！」

「十一」期間，北京嚴格安保。據媒體報導，今年「十一假期」，北京公交警方「緊盯」各重點火車站、安檢通道、旅客集散區等關鍵點位。在高峰期，北京警方落實「一站一方案、一點一舉措」，確保突發情況快速響應、高效處置。

北京天安門東站、天安門西站、前門站等核心站點，部分時段採取列車通過不停車或局部封閉、單向通行的措施。天安門廣場、故宮等熱門區域採取更為嚴格的預約制度，加強現場行李與人身安檢。核心區（二環內）禁止非京牌汽車全天駛入。

每到長假，中共防民如防敵人，有分析認為，中共動輒「滿街皆兵」的緊張氛圍，壓抑了市民與遊客的出行興趣。中共的這種高度戒備的背後，核心在於對政權絕對安全的追求與對潛在失控的恐懼，因為哪怕一個極其微小的偶發燃點，都可能在特殊節點被突然放大，從而衝擊中共的「穩定」大局。

中國多地突發地震

【看中國記者李木子綜合報導】「十一」長假首日，中國大陸多地先後突發地震，內蒙古包頭3.3級、四川宜賓3.9級、青海都蘭縣3.2級。而長假前一天，四川、雲南、貴州、青海也接連發生3級以上地震。

中國地震臺網正式測定，10月1日13時38分，在四川宜賓市高縣發生3.9級地震，震源深度7公里，震中位於北緯28.54度，東經104.70度。

據中國地震臺網速報目錄，震中周邊200公里內近5年來發生3級以上地震共275次，最大地震是今年6月29日在四川宜賓市高縣發生的5.5級地震，距離本次震中5公里。

10月1日，內蒙古和青海也發生了3級以上地震。據國家地震科學數據中心記錄，10月1日16時15分，青海海西州都蘭縣發生3.2級地震，震源深度10公里；1日9時26分，內蒙古達爾罕茂明安聯合旗發生3.3級地震，震源深度20公里。

9月30日，四川、雲南、貴州、青海接連發生地震。據報，9月30日19時21分，在青海海西州直轄區發生3.1級地震，震源深度10公里。

9月30日18時31分，在雲南昆明市盤龍區發生4.3級地震，震源深度10公里。9月30日21時03分，在貴州畢節市威寧縣發生3.6級地震，震源深度15公里。

最新消息：據中國地震臺網正式測定，10月3日15時11分，青海海南州興海縣發生3.1級地震，震源深度10公里。

「十一」前後，中國不止是地震頻繁，多省也遭強降雨、大風天氣襲擊。據中共中央氣象臺消息，「十一」前一日，浙江、湖北等7個省分的部分地區出現暴雨或大暴雨。京津冀、河南等7省的部分地區有7～9級陣風，局地10～11級。10月3日至4日，貴州、雲南等14省的部分地區出現中到大雨。

萊維特離白宮加盟福克斯

【看中國記者路克編譯/綜合報導】《獨立報》10月5日報導，前白宮新聞秘書卡羅琳·萊維特（Karoline Leavitt）離開川普政府一個多月後，下一步職業去向正式揭曉。福克斯新聞宣布，這位29歲的前白宮發言人將從11月1日起正式加入福克斯新聞媒體（Fox News Media），擔任電視評論員，未來將在該臺多個新聞和評論節目中亮相。

這一安排意味著，儘管萊維特已經離開白宮，但她仍將繼續活躍在共和黨和保守派媒體核心圈層。此前川普已宣布，她將繼續擔任自己的高級外部顧問，並在共和黨內部扮演重要角色。福克斯新聞媒體首席執行官蘇珊娜·斯科特（Suzanne Scott）在聲明中表示，萊維特在白宮以及總統競選期間積累的第一手經驗，使她對當前美國政治格局擁有「獨特理解」，公司期待她在福克斯旗下各個平臺提供觀點和分析。

萊維特則表示，很高興能夠以正式成員身分繼續出現在福克斯新聞頻道。她稱，自己將把擔任白宮新聞秘書期間獲得的經驗，以及過去在政治傳播中一貫的活力和直率風格帶給福克斯觀眾。

據《人物》雜誌報導，萊維特預計不僅出現在政治評論節目中，也會參與福克斯新聞旗下新聞類節目，評論白宮、國會、中期選舉，以及共和黨相關議題。萊維特今年8月宣布離開白宮，當時距離她結束產假返回崗位僅數週。她今年5月生下第二個孩子，是美國歷史上首位在擔任白宮新聞秘書期間生育的女性。她與丈夫尼古拉斯·里喬（Nicholas Riccio）育有一子一女。

擔任白宮新聞秘書期間，萊維特以語速快、立場鮮明，以及頻繁與記者交鋒而受到關注。萊維特在宣布辭職時坦言，白宮新聞秘書職位需要投入幾乎全天候的時間、精力和注意力。她將這次離任稱為一個「苦樂參半」的決定。

2026城市榜 紐約倫敦巴黎居前三

【看中國記者路克編譯/綜合報導】雅虎新聞報導，牛津經濟研究院（Oxford Economics）最新發布的〈2026全球城市指數〉（Global Cities Index）顯示，紐約、倫敦和巴黎再次占據全球城市前三名。西雅圖、舊金山、都柏林、波士頓、聖何塞、東京和蘇黎世緊隨其後，進入全球前十。

這份榜單並非單純比較城市經濟規模，而是對全球1000座主要城市從經濟、人才資本、生活質量、環境和治理五個方面進行綜合衡量。

牛津經濟研究院指出，紐約和倫敦穩居榜首，主要得益於龐大的經濟規模、就業市場，以及吸引全球高端人才的能力；巴黎則憑藉較高生活質量繼續位居第三。

頂尖城市一個共同特點，是能夠持續從全球吸引受教育程度較高的人口，並將人才進一步轉化為商業、文化和創新優勢。

倫敦在今年指數的「人才資本」項目中獲得100分，排名全球第一；紐約為89.5分，東京則達到92.9分。牛津經濟研究院認為，倫敦長期擁有國際化程度極高的人才市場，是其全球城市地位的重要支柱。

波士頓排名全球第七，其優勢同樣與教育密切相關。哈佛大學、麻省理工學院等高校，以及當地龐大的生命科學、醫藥和金融產業，為這座城市形成了高度密集的知識經濟。

擁有錢和人才，並不意味著一座城市一定適合生活。在2026指數中，巴黎總體排名第三，但其最突出的項目之一是生活質量，得分達到88.1。雅虎指出，巴黎約有130座博物館，龐大的公共文化設施網絡，成為當地居民日常生活的一部分。

巴黎市立博物館體系目前包括14座博物館及文化遺址，其中絕大多數永久收藏對公眾免費開放，包括巴黎現代藝術博物館、小皇宮和卡納瓦雷博物館等。

今年榜單另一明顯趨勢，是科技產業持續改變全球城市格局。聖何塞排名全球第8，經濟項目達90.7分。蘋果、Alphabet和英偉達（Nvidia）等大型科技企業聚集在聖何塞及周邊，使這個人口遠少於紐約、倫敦和東京的城市，也能躋身全球前十。

柳州男爬高鐵車頂遭電擊

【看中國記者蔡思雲綜合報導】10月1日，一名男子擅自從停靠柳州站的D1884次列車車廂連接處攀爬至車頂，期間疑遭電擊後墜落至站臺。有網民爆料稱，該男子已身亡。

1日下午，多名中國網民發帖稱，鐵路柳州站內一名男子在D1884次列車車頂觸電。鐵路12306官方客戶端顯示，D1884次列車始發站為柳州站。

現場視頻顯示，這名男子躺在列車車頂，身上冒出火光，身體輕微震動，背景傳來一陣電擊聲，場面駭人。隨後，他整個人墜落到站臺上。

極目新聞報導，據鐵路柳州火車站官方消息，1日12時40分許，一名男旅客突然擅自從停靠柳州站的D1884次列車車廂連接處攀爬至車頂部，遭電擊擊暈，墜落至站臺。12時56分，120醫護人員趕到現場，對該男子進行緊急救治，隨即送往醫院搶救。

官方稱該男子經救治沒有生命危險，但網上有人爆料他已身亡。長期關注中國突發事件的海外X平臺博主「羅翔——破幕推牆」發帖稱，該訪民攀登列車頂遭電擊身亡。

該博主表示：「國慶當天，一名訪民以攀登高鐵車頂的方式表達訴求，最終付出生命代價。人已經沒了，但一個人為甚麼會走到這一步，不能隨著生命消失而被一筆帶過。訪民為何攀登車頂？此前究竟經歷了甚麼？他的訴求有沒有得到回應？這些問題都應有交代。」

高雄市青年局提供



▲ 高雄「2026城市嶼浪市集嘉年華」10月3日至4日登場。

高雄嶼浪市集吸引人潮

【看中國訊】由臺灣高雄市青年局主辦的「2026城市嶼浪市集嘉年華」，10月3日至4日於駁二大港橋旁登場。除了有美食市集，現場也設置「輔導品牌翻身故事牆」，記錄青年攤車輔導品牌的真實創業心路歷程。

青年局新聞稿表示，「2026城市嶼浪市集嘉年華」今年以「牽絲」為主題，象徵青年創業與高雄緊密相繫。3日的活動集結80家青創品牌，推出「牽絲美食與創意選品」吸引人潮。此外，日本熊本縣議會議員溝口幸治、熊本縣球磨地域振興局次長畑中利德也跨海參加活動，換上藍色花襯衫漫遊市集，並挑戰親手製作「牽絲章魚燒」。

青年局長林楷軒表示，今年6月青年局率團回訪熊本展開青年創業交流，此次力邀熊本縣好友實地回訪「城市嶼浪」，見證高雄在地青創的蓬勃樣貌。

除了美食市集，現場也設置「輔導品牌翻身故事牆」，記錄青年攤車輔導品牌的真實創業心路歷程。民眾紛紛將象徵支持的黃色起司貼紙貼上故事牆裝置，以互動方式為青年創業者加油打氣。

她在Costco打工時薪驚人

【看中國訊】Joce在Costco打工，一幹就是7年。當初她時薪只有14美元，如今漲到了37.90美元。她在網上晒出自己的工資變化，視頻迅速走紅，吸引近1100萬人觀看。

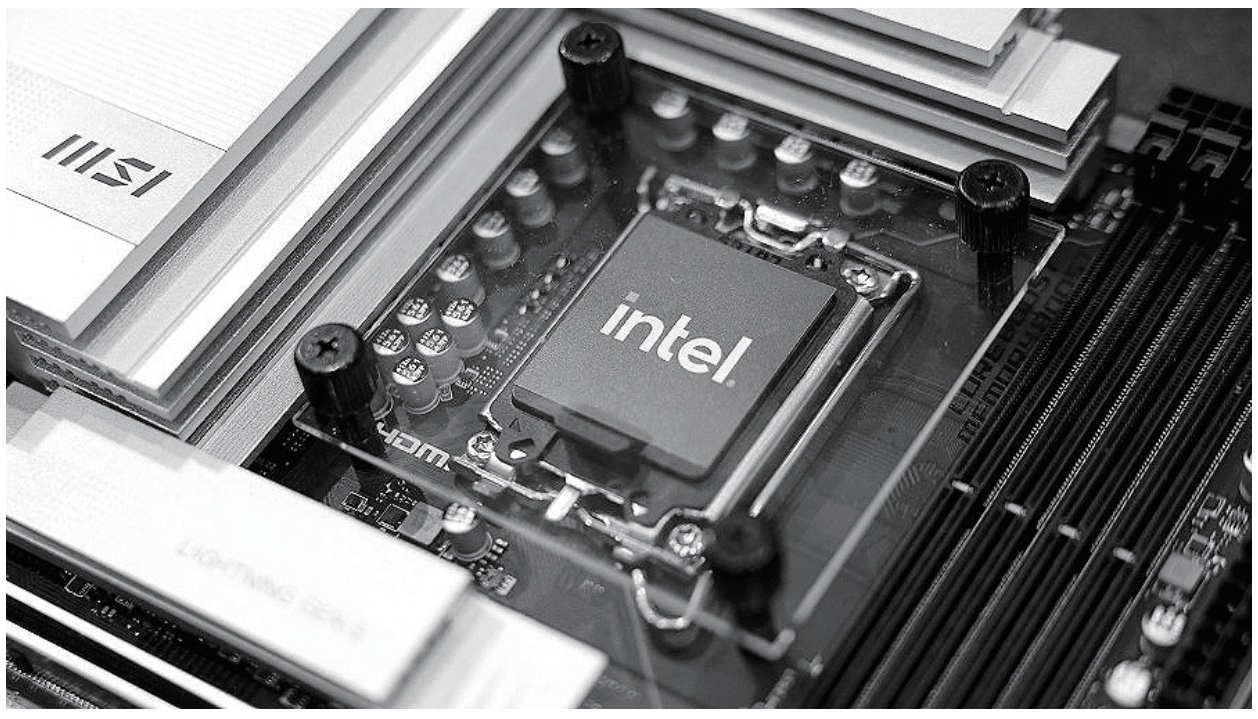
Costco員工Joce2018年進入Costco工作，當時時薪14美元。隨著工資逐年上漲，到2025年，她的時薪已經達到37.90美元。如果按全職計算，一年收入接近8萬美元，而且這還沒算Costco每年兩次的獎金和其他福利。

不過，Joce能拿到37.90美元時薪，還有一個重要原因。她後來從普通崗位轉到Costco的眼鏡部門，並成為一名持證配鏡師。她的基本時薪是31.90美元，再加上專業崗位的額外工資，最終達到37.90美元。

加州華裔老闆涉走私3億美圓AI晶圓被捕

【看中國記者路克綜合報導】美國聯邦執法人員，10月1日在加州逮捕一名科技公司老闆，指控他利用馬來西亞、新加坡等第三國作為中轉站，將價值超過3億美元、受到美國出口管制的高端計算機伺服器秘密走私至中國。

《紐約郵報》旗下California Post報導稱，38歲的格雷格·呂（Greg Lui），又名呂耀光（Yiu Kong Lui，音譯）當天在其位於洛杉磯縣工業市（City of Industry）的Earthmade Computer公司，遭聯邦調查局（FBI）和美國商務部人員拘捕。美國司法部隨後公布起訴書，指呂耀光涉嫌違反出口管制、走私及洗錢，若三項罪名全部成立，理論最高刑期合計可達50年。



2024年6月4日，英特爾晶元樣本在臺北舉行的Computex 2024期間展示。（I-HWA CHENG/Getty Images）

聯邦探員突襲公司 CEO當場被捕

據《紐約郵報》報導，執法人員當天跟蹤呂耀光從其位於聖蓋博（San Gabriel）的住所前往公司。當他駕駛一輛白色特斯拉Cybertruck抵達Earthmade Computer辦公室後，聯邦探員迅速實施逮捕。

司法部證實，聯邦大陪審團已於9月29日正式提出三項指控：共謀違反《出口管制改革法》及《出口管理條例》、向境外走私，以及共謀洗錢。呂耀光預計10月2日在洛杉磯聯邦法院首次出庭。

路透社指出，此案是美國近年來一系列先進晶圓出口管制案件中的最新一起。華盛頓正加大力度阻止受限制的美國先進計算技術流入中國，理由是這些技術可能被用於提升軍事能力。呂耀光本人尚未就指控公開回應，Earthmade Computer也沒有立即回應媒體置評請求。

繞道馬來西亞、新加坡 檢方指最終目的地是中國

司法部稱，呂耀光及其同夥涉嫌在2023年至2024年間，通過Earthmade Computer購買受到出口限制的高性能伺服器，並向美國供應商提交虛假文件，聲稱設備將運往不需要特別出口許可證的國家和最終用戶。

貨物隨後先從美國運往馬來西亞和新加坡，再被重新轉運至中國。檢方稱，呂耀光在購買設備時已經知道真正的最終用戶位於中國。

司法部披露的一個具體案例顯示，2024年1月，呂耀光曾與一名同夥討論一家馬來西亞轉運公司，購買70台裝有受管制GPU的伺服器。隨後，他向一家美國製造商訂購其中27台，價值約761.4萬美圓，並從洛杉磯運往吉隆坡。

但到了同年3月，一名同夥在發給馬來西亞官員的電子郵件中稱，這27台伺服器實際上已被轉運給一家中國買家。

10個月收款1.76億美圓 涉案伺服器價值逾3億

檢方稱，僅從2024年1月至10月，Earthmade Computer就從兩家位於馬來西亞的運輸公司收到超過1.76億美圓。

涉案伺服器裝有英偉達（Nvidia）生產的高端GPU。不過，美國司法部正式聲明沒有直接點名英偉達，只稱設備包含「美國製造、用於先進人工智能計算的圖形處理器」。

新加坡《商業時報》則報導，涉案伺服器內含受到美國出口限制的英偉達AI晶圓，並稱此案是美國針對先進晶圓流向中國展開執法行動的一部分。

司法部還稱，為掩蓋設備真正去向，涉案人員不僅涉嫌製作虛假文件，還採取複雜的第三國轉運方式。美國檢方認為，這些高端GPU具有軍事應用潛力，因此受到出口管制。

FBI稱技術流向中國 涉國家安全爭議

美國司法部第一助理聯邦檢察官比爾・埃賽利（Bill Essayli）表示，呂耀光涉嫌利用虛假文件和第三國運輸渠道，將超過3億美圓受出口管制的伺服器送往中國，並稱政府將追究那些「為牟利而危及國家安全」的人員。

FBI反情報與反間諜部門助理局長羅曼・羅扎夫斯基（Roman Rozhavsky）則宣稱，調查顯示，呂耀光涉嫌向中國方面出售數億美圓的美國先進計算技術。上述說法目前仍屬於執法部門指控，尚未經法院審理確認。

呂耀光目前面臨的出口管制共謀罪最高可判20年，洗錢共謀罪最高20年，走私罪最高10年。美國司法部特別強調，起訴書只是指控，按照美國法律，被告在被證明有罪前仍被視為無罪。

案件目前由美國商務部工業與安全局、國防刑事調查局，以及FBI反情報與反間諜部門共同調查。



馬斯克的時間管理術 | 一天是288個小方塊？①

文｜念遠

在職場久了，很多人都會有一種說不出口的疲憊：每天從早忙到晚，信息回不完、會議開不停、郵件一封接一封，臨時任務永遠插隊，日程表看起來滿滿噹噹，心裡卻很困惑，一天下來重要項目沒推進多少。

大家是否有那種「明明很努力，卻始終沒有往前」的無力感，最讓人焦慮？

馬斯克的時間管理

馬斯克同時管理多家公司，還要照顧家庭，卻能做出常人難以想像的成果，他強在哪裡？外界長期流傳，他把一天拆成五分鐘一格，像切豆腐一樣，把所有任務塞進 288 個時間方塊裡。也就是說，他把時間切割成高密度方塊，並嚴格守護不被打斷。

這個說法聽起來很酷，也因此成了許多人對高效工作的刻板印象。但如果我們只記住「五分鐘切割」這個表面印象，其實很容易誤解重點。因為馬斯克本人曾公開表示，他並不是照著這種方式機械化地切換任務。真正的創造與思考，需要長時間、不被打斷的完整專注。

換句話說，馬斯克的時間管理不是說把自己逼成一個分秒不差的排程機器，而是更本質的處理一件事：你的時間，必須由你主動分配，而不能交給外界隨機切割。這看似簡單，卻正是許多人在職場裡最容易失守的地方。

我們總以為自己輸在能力、資源或機會，實際上很多時候真正被消耗掉的，是注意力、認知能量，也是那些原本足以改變工作成果的完整時段。

你想想看是不是這樣？大多數職場人的一天都被「忙碌幻覺」占據了。比如，信息一來就回、電話一響就接，會議邀請一進信箱就接受，主管一交代、同事一打斷後，整個人立刻從手上的任務抽離。你覺得這是一種反應迅速、配合度高的表現嗎？但馬斯克認為，每一次中斷都在悄悄吞掉你的專注力。一天下來，工作時間看似被用滿了，真正能沉下來思考、推進、產出的時間，卻被稀釋得所剩無幾。

PAUL HARRIS/GETTY IMAGES



▶ 2004年3月19日，馬斯克在洛杉磯的辦公桌前工作。

❶ 電話一響就接，也許會打斷手上的工作。

❷ 如果無法在會議中創造價值，應該走最短路徑溝通。

❸ 工作時間過長，人會疲勞，應該集中精力在重要工作上。

時間管理的核心就是辨認哪些時間絕不能被打碎。從公開資料來看，馬斯克對效率的要求近乎苛刻，他不是看個人的工時長短，他對組織內部「低效率消耗」高度敏感。例如他在 Tesla 內部一封廣為流傳，後來獲媒體確認的信中提到：大型會議通常是大公司的禍害，頻繁會議也應盡量取消；如果一個人明顯無法在會議中創造價值，就應該離開；溝通應該走最短路徑，而不是層層上報、迂迴傳遞。這些強硬要求實際上反映的是同一個管理邏輯：不要讓形式上的流程吃掉真正做事的時間。

時間區塊化

對一般職場人而言，要理解馬斯克背後的思維。你不一定有權決定公司要不要開會，也未必能完全避免他人的打擾，但你可以開始練習一件事：把最重要的工作，從零碎回應裡抽離、保護出來。因為我們需要一段完整的專注時間來完成真正有價值的事。

我們寫一份有說服力的提案、整理出清楚的報告結構、想通一個卡住已久的問題、做出一個更成熟的決策，這些不可能在信息跳動之間完成，而是在你終於安靜下來、思路完整展開的時候，才能處理。

因此比起迷信「288 個五分鐘方塊」，更實用的做法其實是時間區塊化。你並不需要把日程排到密不透風，只要主動替重要任務劃出明確時段，讓自己在那段時間裡只做那一件事。

很多人管理工作的方式是寫 To Do 待辦清單，但待辦清單最大的問題在於，它只告訴你要做甚麼，卻沒有告訴你甚麼時候做。於是工作很容易被拖延，也很容易被更吵、更急、更碎的事情取代。可是一旦你把任務具體放進時間裡，例如「上午 9:00 到 9:45 完成報告初稿」，事情就不再只是抽象的待辦，而變成了一個被正式安排的承諾。

讓事情往前走

這種方法之所以有效，還有另一個原因：它能讓截止時間真正開始發揮作用。馬斯克一直被外界視為極度強調節奏與速度的人，這背後其實對應到一個很多職場人都經歷過的現象：任務常常會膨脹到你給它的時間那麼大！

當你告訴自己「這週找時間把提案弄完」，這件事通常就會在心裡拖延整整一週；但若你把目標改成「明天下午 3 點前先交出初版」，大腦就會開始自動聚焦，把不必要的鋪陳、猶豫與修飾往後放，先把核心完成。時間一旦有了清楚邊界，行動就比較容易開始，效率也會明顯提升。

很多時候，我們真的沒必要給任務安排太寬鬆、太模糊的期限，於是使拖延披上了「我還在思考」的外衣。成熟的職場表現不是永遠把事情磨到最完美才交，而是能在有限時間裡，先交出一個可推進、可討論、可迭代的版本。這是一種更務實的專業，也是一種更高階的效率。

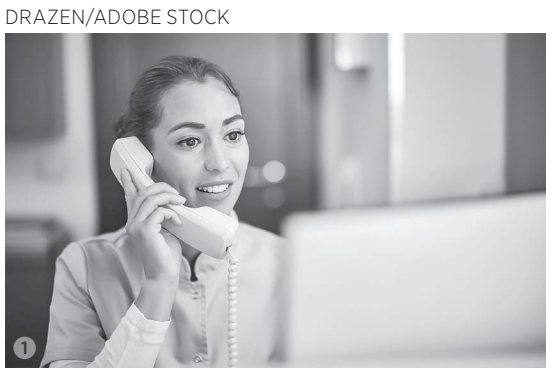
職場不是學校，不是比誰的作業最晚交卻最精緻，而是比誰能更穩定地推進結果，讓事情真的往前走。

高品質的專注 槓桿效益

當然談到馬斯克，很多人也會被另一個印象吸引：超長工時。外界曾多次報導，他長期處在高工時狀態，曾工作到每週超過一百小時，後來則表示自己調整到相對「可持續」的 80 到 90 小時。但值得注意的是，馬斯克本人也坦言，工時一旦超過 80 個小時，痛苦程度會急遽升高，甚至明確說過，沒有人應該把工作做到這種程度，這並不值得推薦。換句話說，連他自己都承認，極端工時並不是理想狀態，而更像是特殊情境下的高壓應對。

這一點對職場人尤其重要。因為我們太容易把「高效」誤解成「更長時間地工作」，卻忽略了真正可持續的競爭力，來自高品質的專注，而不是無止境的消耗。時間管理如果最後變成一種自我壓榨，那它終究只會把人推向疲乏與失衡。真正成熟的管理方式，不是延長工作時間，而是提升有效時間的比例；不是讓自己每分每秒都在忙，而是讓有限的精力，盡可能集中在最有槓桿的事情上。（待續）

DRAZEN/ADOBE STOCK



❶

JUSTLIFE/ADOBE STOCK



❷

FRANK MERFORT/ADOBE STOCK



❸

成語故事

約法三章

文｜心怡

「約法三章」這則成語出自《史記·卷八·高祖本紀》，意思是指漢高祖劉邦初入咸陽，臨時制定三條法律，與民共守。後用「約法三章」泛指事先約好或規定的事。

【典故說明】

《史記．卷八．高祖本紀》：漢元年十月，沛公兵遂先諸侯至霸上。秦王子嬰素車白馬，係頸以組，封皇帝璽符節，降軹道旁。諸將或言誅秦王。沛公曰：「始懷王遣我，固以能寬容；且人已服降，又殺之，不祥。」乃以秦王屬吏，遂西入咸陽。欲止宮休舍，樊噲、張良諫，乃封秦重寶財物府庫，還軍霸上。召諸縣父老豪桀曰：「父老苦秦苛法久矣，誹謗者族，偶語者棄市。吾與諸侯約，先入關者王之，吾當王關中。與父老約，法三章耳：殺人者死，傷人及盜抵罪。餘悉除去秦法。諸吏人皆案堵如故。凡吾所以來，為父老除害，非有所侵暴，無恐！且吾所以還軍霸上，待諸侯至而定約束耳。」乃使人與秦吏行縣鄉邑，告諭之。秦人大喜，爭持牛羊酒食獻饗軍士。沛公又讓不受，曰：「倉粟多，非乏，不欲費人。」人又益喜，唯恐沛公不為秦王。

注釋

❶法三章：即殺人者死，傷人及盜抵罪三事。
❷抵：相當、對等。

秦朝末年，天下大亂，群雄紛紛起兵抗暴，其中以劉邦和項羽的勢力最為強大。劉邦認為想要得到天下，必先得到民心，因此他很重視民心的向背，軍紀也相當嚴謹。當劉邦的軍隊前進至霸上時，秦王子嬰前來投降，有些將領建議把秦王殺了，但劉邦認為秦王既然已經投降，就不當殺掉他，否則會失去民心。

後來劉邦進入秦朝首都咸陽之後，不久又還軍霸上，召集各地的父老豪傑，向他們宣布：「父老們長久苦於秦朝的苛法，今日我既然最先進入關中，理當為關中的王，所以我要和父老們重新約定法律，新的法律只有三條，就是：殺人者要處死，傷人者要受處罰，搶劫者要判刑。其餘秦朝的苛法全部廢除。」百姓們知道了這個消息，都非常高興，更加愛戴劉邦，為日後漢朝的建立奠定了基礎。「約法三章」就是直接摘自典源的一個成語，用於泛指事先約好或規定的事。

【書證】

1.《漢書．卷二三．刑法志》：「漢興之初，雖有約法三章，網漏吞舟之魚，然其大辟，尚有夷三族之令。」
2. 南朝宋．劉義慶《世說新語．排調》：「與卿約法三章：談者死，文筆者刑，商略抵罪。」
3. 宋．劉克莊〈沁園春．老子衰頹〉詞：「老子衰頹，晚與親朋，約法三章。有談除目者，勒回車馬，談時事者，麾出門牆。」
4.《兒女英雄傳》第二二回：「安老爺、安太太，又因姑娘當日在青雲山莊有一路不見外人的約法三章，早吩附過公子：沿路無事，不必到姑娘船上去。」

【用法說明】

泛指事先約好或規定的事，用在「制定規約」的表述上。

例句

1. 他們還未結婚，就已經約法三章，婚後家事一律平均分擔。
2. 媽媽說：「我早就和你們約法三章了，功課沒作完不准看電視。」
3. 既然我們已約法三章，理應一切依約行事，你怎可如此輕率反悔呢？

資料來源：教育部《成語典》進階版

公有領域



GENE WANG/GETTY IMAGES



鳳小岳帶兒露營 突遇冰雹暴襲

◆ 看中國訊

鳳小岳日前出席運動品牌服飾代言活動，他透露今年一口氣拍了4部戲，直到2週前才真正放鬆下來，趁工作告一段落帶著家人上山露營、親近大自然，沒想到一家人竟遇上突如其來的冰雹，「那時候還算接近夏天，原本穿短袖，沒想到突然烏雲密布，中午竟然下起冰雹。」一家人只能趕緊找地方躲避，也讓他直呼是相當特別的經驗。

鳳小岳回憶，當時前往福壽山露營時正值夏末，高山上海拔較高，原本在大太陽底下，卻突然烏雲密布，「山上的美景跟仙女（雲霧）瞬間就把天空遮住，大中午就突然開始下冰雹，很冷，還會被打到！」當時身穿短袖的他，與全家人只能稍微躲在樹下避雹，這也是一家人第一次在臺灣親眼看見冰雹景象，令他印象深刻。他也笑稱，兒子出生那年正好碰上臺北下雪，這次又巧遇冰雹，大自然的神奇變化總是讓人驚喜。

兒子目前 10 歲，鳳小岳也發現父子相處方式逐漸改變，比起過去需要時時照顧，現在兩人可以聊更多彼此有興趣的話題，其中最大共同話題就是足球。

他笑說，兒子熱愛足球，甚至早上起床第一句話、睡前最後一句話都在聊足球，「他知道的比我多很多。」

兒子不僅熟悉各國球隊、球員轉隊信息，還會主動分享最新消息，讓鳳小岳也跟著學習，「我們天天都會討論這件事情。」從姆巴佩、C 羅、梅西等球星，到鳳小岳喜歡的「小羅」、羅納迪諾，父子因此有更多共同話題。

兒子對足球的熱愛也不只是嘴上說說，目前一週約踢球 4、5 天，週末也經常泡在球場，回家吃完飯還會自己練習，沒事甚至玩足球遊戲 FIFA。鳳小岳表示，如果未來有機會帶兒子到現場看國際賽事，「我覺得那會是我們非常盛大的一個家庭活動。」

隨著 4 部戲劇作品相繼殺青，鳳小岳表示接下來到年底的計畫就是好好放鬆，重新回歸個人生活節奏，打算多到山林裡走走、接受大自然洗滌，同時也會重拾音樂創作。

陳澤耀聽到「老婆求救信號」秒衝回家

◆ 看中國訊

馬來西亞男星陳澤耀今年先是以職人劇《監所男子囚生記》入圍金鐘戲王，又以電影《黑潮》首度角逐金馬最佳男主角，成為金馬史上首位入圍影帝的馬來西亞籍男演員，且同年以兩個截然不同的角色分別獲得「雙金」提名，也成為馬來西亞影壇第一人。

在光鮮亮麗的影帝光環背後，陳澤耀私下更是老婆雲鎂鑫心中的「超級神隊友」，即便拍戲日夜顛倒、累到虛脫，只要收到新手媽媽在家發出的求救信號，絕對第一秒立刻飛奔回家救援，讓老婆感動甜喊：「女兒給他最佳爸爸獎，我給他最佳老公獎！」

出道深耕 18 年的陳澤耀，3 年前曾以《富都青年》入圍金馬男配角，今年更以雙金入圍，寫下大馬影壇全新歷史。但除了在銀幕前大展百變演技，私底下的他更是名副其實的暖男丈夫與稱職新手奶爸。

老婆雲鎂鑫日前感性發文透露，當初陳澤耀在拍攝《黑潮》時，不僅要挑戰極限生理狀態，更經常日夜顛倒、連夜翻班搶拍。即便身體已經累到極限，只要人在家中的雲鎂鑫發出育兒「求救信號」，陳澤耀收工後二話不說立刻衝回家接手照顧女兒，毫無怨言地分擔家務，展現超強責任感。

最佳老公獎

雲鎂鑫因此甜笑頒發雙大獎：「女兒給他最佳爸爸獎，我給他最佳老公獎！」更開玩笑說金馬獎想帶女兒來臺灣當他的「小小助理」，陳澤耀則幽默秒回：「我看是我變成你們的助理吧！」逗趣互動閃瞎大批網友。這趟金馬盛會，他也早已細心規劃好行程，要帶著第一次來臺的女兒與老婆溫馨出遊，走訪自己平日的工作足跡。

能讓老婆無條件崇拜，陳澤耀對演戲的拚命程度更是令人動容。在 11 月 13 日即將在臺上映的《黑潮》中，他飾演背負深重罪惡感、出獄返鄉的底層男子「阿忠」，與李沐譜出熾烈深情。

壹壹影視提供／中央社



減重貼近角色

為了徹底融入角色，陳澤耀全心投入「自虐式」準備，除了親自學開船、跳入混濁急流搏命演出，更大膽剃頭、拔掉眉毛，甚至任由烈日曝晒至皮膚脫皮，更在極短時間內狠甩 10 公斤肥肉。金馬執委會執行長聞天祥高度盛讚他的演出：「他的對白並不多，卻把角色的憤怒，透過在身體形態上極為驚人的控制與改變，達成爆發力十足的強大表演。」

在此之前，率先於 10 月 24 日揭曉的金鐘獎，更是陳澤耀「雙金大展」的第一站。在狂攬 11 項提名的熱門職人劇《監所男子囚生記》中，陳澤耀打破過往沉重角色框架，精準掌握喜劇節奏與肢體幽默，在嚴苛極限的監所環境中演活小人物的掙扎與喜感，強勢問鼎金鐘視帝寶座。

林予晞再度代言「無限影展」



◆ 看中國訊

以身心障礙影片為主題的無限影展，日前舉辦記者會，演員林予晞擔任今年代言人，她期待電影不只帶來短暫感動，更能開啟對話，也放下既定印象，看見每個人獨特的生命樣貌。

今年影展選出 12 部國際級得獎作品，題材涵蓋行動不便、視障、聽障、自閉症、厭食症與失智症等，讓觀眾透過影片理解，並邀請腦性麻痺創作者「左邊女孩」、遲緩兒母親暨資深教師沈雅琪、臨床心理師 Nana、超人氣 YT 創作者 Chairman 椅人及視障藝術家林芳語擔任影展大使。

公視副總經理陳昀利在記者會上表示，希望透過電影放映、映後座談交流與校園放映推廣等活動，讓更多的人瞭解身心障礙朋友的生活，關懷他們的工作，理解他們的困難是甚麼，並讓不同的聲音被聽見。

林予晞分享為了這次代言特別閱讀大量論文，試圖理解「甚麼叫做看見虛構」，以及「說故事的力量」。

談到「看見」與「理解」的關係，林予晞表示，真正專注觀看時，並不會急著發問，因為不想打破當下的氛圍，「靜靜地看，不急著發問」，才能在觀看中形成自己的理解。

林予晞說，「觀看是雙向的，你在看對方，對方也看見你正在看他」，彼此的理解與安全感便在這樣的關係中慢慢培養。身為攝影者，她同樣秉持這份細膩，選用的器材幾乎不發出聲音，也少用閃光燈，為的是不打破「默契」，讓畫面「很自然地發生」。

雖然是很簡單的小事情，但林予晞覺得只要來到影展這邊，「光是觀看就是有力量了」，所以邀請大家來到這個無限影展，一起來展現自己的力量。

林予晞期盼電影不只帶來短暫感動，更能開啟對話，讓人們放下既定印象，重新認識每個人獨特的生命樣貌。

原菜乃華 竟被 AI 唬爛

◆ 看中國訊

日本新生代女星原菜乃華，竟把 ChatGPT 當成最親近的「朋友」！她主演秋季日劇《夠了爸爸！》，被問到最近有甚麼事情讓她忍不住喊「夠了！」，答案竟然不是工作或生活瑣事，而是 ChatGPT。原菜乃華透露自己每個月都有付費使用，還幫不同的 ChatGPT 取名字，平常不只會找 AI 聊天，沒想到最近卻因為 AI「不懂裝懂」氣到想絕交。

這次經驗也讓原菜乃華對這位「AI 好友」的信任大打折扣，她笑說：「下個月可能要停止付費，不當朋友了。」不過話才說完，她自己也忍不住笑出來，因為原來早就準備好「備案」。

談到《夠了爸爸！》，原菜乃華形容這是一部「有笑、有淚，也能讓人變得積極」的溫暖作品。劇中父女從一起經營頻道，到因為人生選擇逐漸產生距離，也讓故事不只聚焦在網絡世界，更描寫親子關係與成長過程中的拉扯。

張娜拉攜金惠奭 延續收視神話

◆ 看中國訊

2024 年播出的《好搭檔》，這部以韓國國內首個離婚專門律師事務所為背景的律政劇，第一季最終回創下瞬間最高收視率 21% 的驚人成績。《好搭檔 2》今年正式回歸，朴海鎮與金惠奭強勢加盟，分別飾演新加入的合夥律師朴泰秀與離婚律師姜彗星。

對於劇迷來說，金惠奭的加入尤其讓人期待！與《好搭檔》以人性刻畫見稱的律政劇堪稱天作之合；朴海鎮的沉穩氣場則為律師事務所注入全新的化學反應。

TPG/GETTY IMAGES

Lifestyle FURNITURE & MATTRESS
Comfort Style Living

70% 家具美國製造｜品質值得信賴

新店開幕大酬賓

憑券再享 10% Off 可與店內其他促銷優惠同享

(240) 725-3490
週一至週六：10am-8pm,週日：11am-6pm

www.USLifeStyleFurniture.com
725 Rockville Pike, Rockville, MD 20852



精選現代家具，將時尚設計、舒適品質與實用功能完美結合。從沙發、餐桌到臥室家具及收納，精心挑選優質產品，為您的家打造舒適、優雅的生活空間。

現代家具｜精選設計｜優質材質｜快速送貨

開張特價
Beautyrest Queen 大床墊
Firm 偏硬款
僅 $499.99

Posturepedic Pro King 特大床墊
Firm 偏硬款
僅 $1,599.99
免費贈送可調式床架








誠聘
中英文流利的銷售員有意請來電



Hollywood Casino 擁有所有最熱門的賭桌遊戲，包括 Fortune Pai Gow Poker、三卡撲克和四卡撲克以及 High Card Flush 等，等您來贏得累積獎金！

HOLLYWOOD CASINO 精彩可期，千萬不要錯過！

9 DRAGONS 九龍

正宗中華美食

體驗 9 Dragons 的異國情調、正宗亞洲風味。品嚐最優質的傳統亞洲風味美食。中國餐廳的經典菜色，如椒鹽蝦、辣炒泰式九層塔雞肉等應有盡有，還有太平洋此岸最美味的麵條。盡情享受寬敞的壽司吧，現場手捲製作，為您呈獻最新鮮的壽司。





9 DRAGONS，遠東的奇妙體驗近在咫尺！

HOLLYWOOD Casino AT CHARLES TOWN RACES
A PENN Play Destination

WEST VIRGINIA LOTTERY APPROVED

必须满 21 岁。染上賭癮？
请致电 1-800-GAMBLER 或访问
www.1800gambler.net。