看中國
VISION TIMES
香港版 第919期 | 2026年11月9日—11月15日 | 丙午年十月初一至十月初七 | 每週一出版 | www.kanzhongguo.com | www.visiontimes.com | 電子報:e-paper.kanzhongguo.com



A7
想戒掉垃圾食物？試試這四個祕訣



B1
美債發行策略或將出現調整



C7
馬斯克的時間管理術一天是288個小方塊？

零售版
港幣
5元

藍潮席捲國會 白宮預案曝光

經濟問題影響選情　美國未來政策走向引關注

◆記者林晨綜合報導

美國中期選舉揭曉，「藍潮」席捲國會，民主黨一舉奪下聯邦參議院和眾議院兩院的控制權。選舉結果將改變特朗普總統剩餘兩年任期的政治局勢。路透社報導，白宮已經準備好了預案。

截至美東時間11月7日，民主黨在參議院獲得54席（共和黨44席）、眾議院254席（共和黨162席，尚有19席未確定）。民主黨在多個州的聯邦參議員選舉中取得重大突破，接連擊敗共和黨現任議員及候選人。德州時隔33年首次由民主黨人贏得參議院席位，堪薩斯州自1932年以來首次選出民主黨參議員，顯示共和黨在多個傳統票倉面臨挑戰。特朗普總統11月3日深夜表態，接受選舉成果，並與民主黨人展開合作。

新一屆國會，民主黨將在立法、聯邦預算審批及行政監督方面擁有主導權，特朗普推動政策的空間將大幅壓縮。

白宮預案曝光

據路透社11月1日的報導，白宮數月前已經開始研究和制定應對方案。自2025年1月重返白宮以來，特朗普利用行政權力實施了大規模關稅、加強了移民執法、精簡了聯邦政府僱員隊伍，並推進了包括針對伊朗的行動在內的各項外交政策目標——所有這些均未獲得國會批准，也無需新立法。

三位不具名人士表示，從4月開始，包括幕僚長米勒（Stephen Miller）、白宮預算管理和行政部門負責人沃特（Russell Vought）等高級官員，與白宮法律顧問團隊合作，梳理無需國會批准，可由總統通過行政手段在移民、關稅、住房成本及聯邦支出等領域採取的行動。

白宮官員表示，正在考慮的行政措施包括：對進口關鍵礦產和風力渦輪機加徵關稅；收緊針對國際學生及臨時外籍務工人員簽證的規定；以及旨在降低住房和建築成本的舉措。

白宮已盤點無需國會批准的行政措施，涵蓋移民簽證、進口關稅、住房成本及既有預算運用。

一位知情人士透露，聯邦各機構已針對本屆政府可單方面採取的行動，提交了相關提案及法律評估意見。另據兩位知情人士稱，負責監管聯邦支出的美國行政管理和預算局（OMB）局長沃特正在評估，哪些優先事項可以利用國會已撥款的資金先行推進。

此外，白宮也研究修改聯邦撥款規則，給予政治任命官員在使用資金上擁有更多決定權，讓白宮不需國會批准對聯邦支出款項有更大的影響力，因為民主黨即使掌握國會，也不代表能夠立即改變所有已經批准的聯邦預算。

第二，特朗普擁有總統否決權。國會通過的法案仍然需要總統簽署，如果特朗普否決民主黨提出的法案，國會必須取得參眾兩院各2/3的支持，才能推翻總統否決。「我想我會變成『否決先生』」，特朗普在選前發布的採訪節選中對《紐約郵報》的播客節目表示，「到了一定時候，我們大概還是會達成協議。」

第三，為民主黨國會調查做好準備。民主黨重新掌控兩院後，將取得國會各委員會主席職位及傳票權，可要求政府官員提供文件，並出席聽證會。民主黨很可能針對特朗普政府的移民執法、政府運作、及總統家族財務展開調查。路透社報導稱，白宮律師團隊已經開始指導政治任命官員及聯邦機構負責人，如何應對國會問詢、文件調取及傳票。白宮也研究如何運用行政特權，保護總統與私人顧問之間的部份溝通內容。

民主黨掌國會 改變美國政策方向？

外界高度關注美國中期選舉，猜測結果是否影響美國政府後續兩年的內外政策走向，包括俄烏局勢、中東局勢和全球政治經濟格局，以及對中共政策。

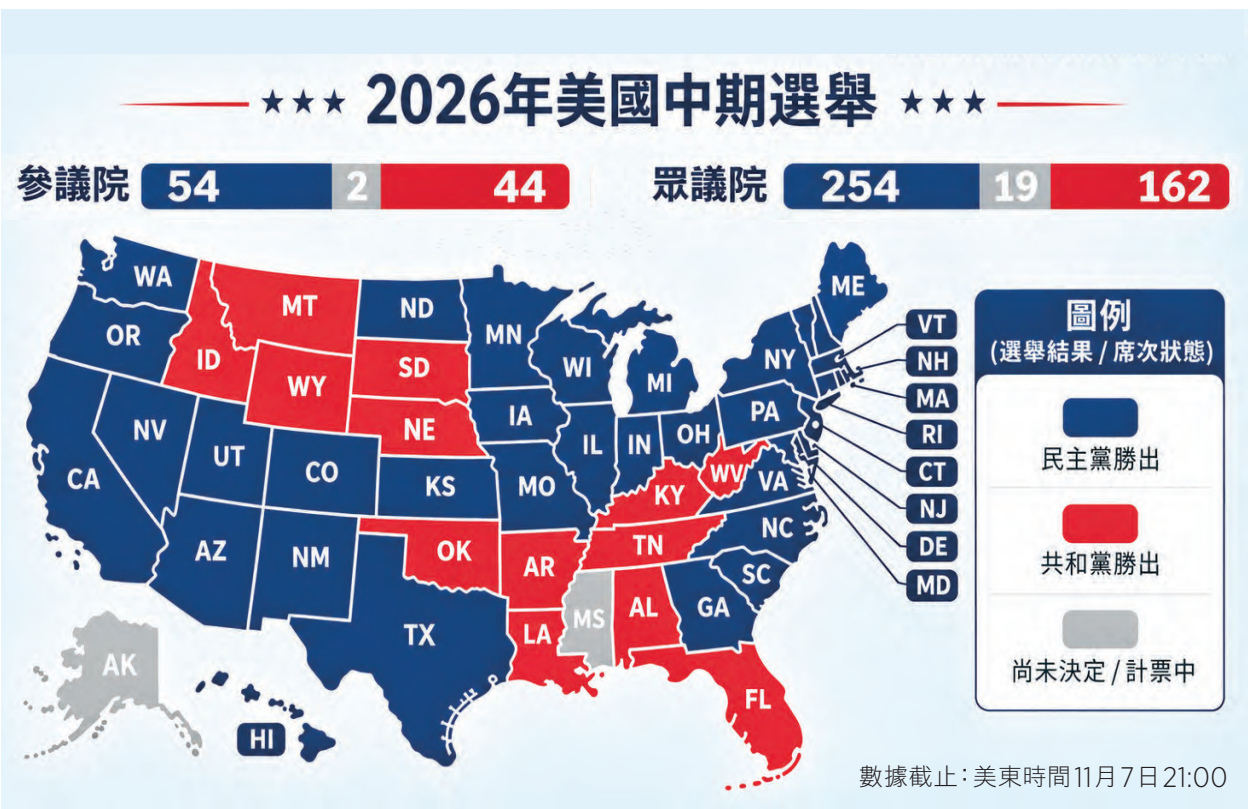
本報評論員成嶺認為，民主黨控制國會，不代表美國外交政策必然全面轉向。特朗普政府可能繼續對伊朗施壓，甚至考慮採取更強硬的軍事行動。國會可以透過戰爭權力相關立法、軍事預算及監督程序施加壓力，但實際效果取決於具體法律、國會票數及行政部門的反應。此外，美國兩黨對與中共競爭、科技安全及維護美國戰略利益等問題上，仍然存在跨黨派共識。

生活成本成選民焦點 經濟問題影響選情

綜合路透社、美聯社及《國會山報》的分析，生活成本、經濟前景及伊朗戰爭是影響選情的重要因素。其中經濟和民生問題最為重要。據民調機構SSRS為美國多家媒體進行的出口民調，近九成選民表示，生活成本是影響投票的關鍵或重要因素。

共和黨在選戰後期著重意識形態議題，批評部份民主黨人立場過於左傾激進。不過，路透社分析，選民似乎更加關心食品、汽油等日常開支，以及政府將如何降低生活成本。

那麼，民主黨能解決問題嗎？這屆中期選舉前，民主黨眾議院領袖傑弗里斯（Hakeem Jeffries）提出了「100小時計劃」，意思是民主黨獲得眾議院多數後，在新的國會開幕後100小時內，就將醫保保費稅收補貼、關稅和戰爭權等核心共識法案進行快速表決。除此之外並無具體計劃和完整一套競選綱領。



米勒
白宮幕僚長



牽頭梳理無需國會批准的總統行政措施。

沃特
OMB局長



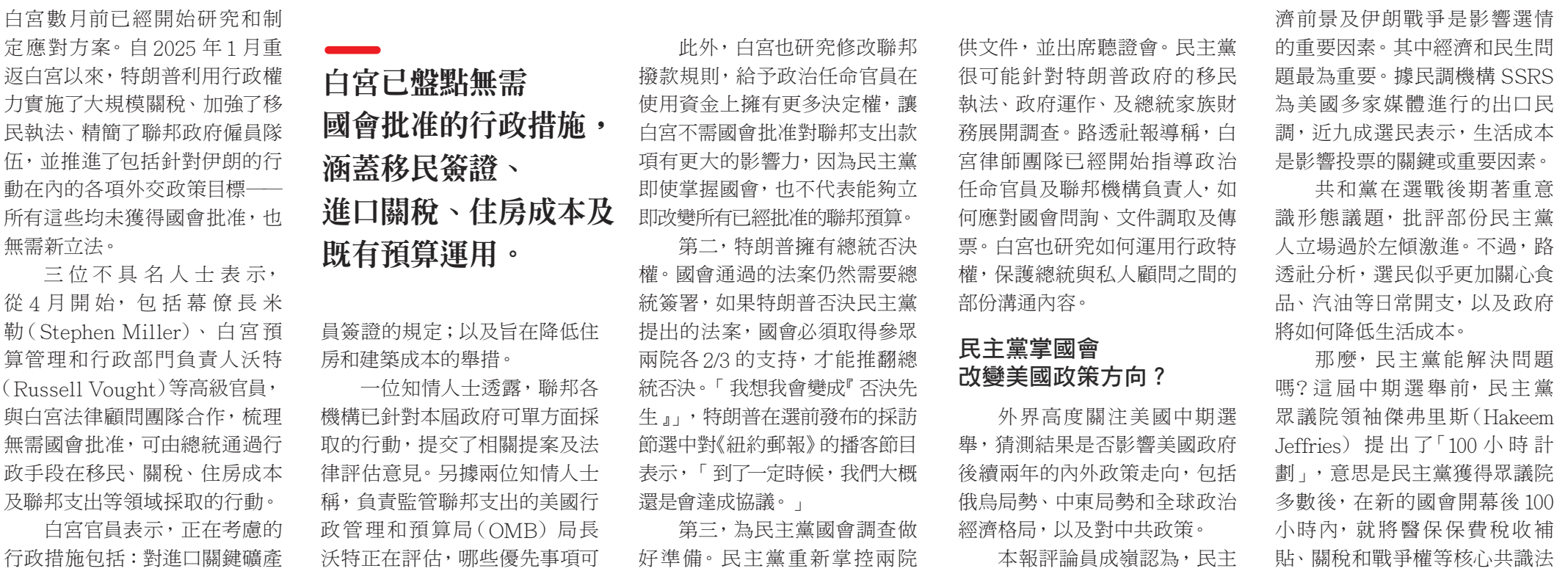
評估以已撥款資金先行推進政府優先事項。

傑弗里斯
眾議院領袖



主張新國會在100小時內表決核心法案。

圖片來源｜中期選舉：看中國製圖；其他圖片：公有領域



發行：看中國媒體香港有限公司 | 電話：2116-0728 | 傳真：2116-0718 | 電郵：hkeditor@visiontimes.com | 承印：新宇宙國際有限公司
印刷廠地址：沙田火炭坳背灣街27-31號協興工業中心7樓C室 | 全球發行：香港、美國、加拿大、澳洲、新西蘭、歐洲、英國、日本、南韓、秘魯

前央視欄目主持程萬軍出逃

【看中國記者李木子綜合報導】11月3日，中國資深媒體人、曾任中國《法律與生活》雜誌社主編、中共央視《法律講堂》欄目主講人程萬軍，飛抵台灣桃園機場後，公開尋求台灣政府給予短期人道保護，目前被送返泰國。

11月3日，程萬軍從泰國飛抵台灣桃園機場後，公開發聲求援。他告訴自由亞洲電台，他於2025年10月14日離境抵達泰國，獲得聯合國難民署駐泰國辦事處列為最高風險等級，但辦事處告知無法保證他在泰國的人身安全，所以他又選擇了輾轉來到台灣。針對此案，陸委會4日發布新聞稿表示，程萬軍要求台灣政府暫時留置，不符合政府的規定及處理機制，主管機關依法將其送返泰國曼谷。陸委會又說，該案主要關鍵在於政府無法核實程萬軍所說遭受迫害之情事。到目前為止，除了當事人自己聲明內容以外，政府找不到其他第三方事證來佐證。目前僅能依既有機制將程萬軍送返回泰國。

陸委會同時強調，政府對陸籍異議人士向來抱持盡量援助的立場，但也希望各界尊重台灣法律和國境管理制度。

評「亡國之君」坐牢6年

據三立新聞報導，程萬軍2日自泰國搭機飛抵桃園國際機場後，錄影在網上公開求援，盼中華民國政府給予短期人道保護，並協助前往第三國安置。他在影片中講述自己在中國大陸被迫害的經歷：「2019年，我因為在單位例會評論『亡國之君』（習近平），而遭人錄音舉報，被中共首腦（習近平）批示徹查，整個單位被整肅，我本人也經歷了長達6年的牢獄之災。」

界立建X平台影片截圖



程萬軍向自由亞洲電台表示，自己到泰國後被聯合國難民署當地辦事處列爲最高風險等級，但無法得到人身安全保證，因此決定轉赴台灣尋求協助。

程萬軍自述是前中共官媒央視「法律講堂」節目主持人、曾任《法律與生活》雜誌社主編，因過去在單位評論「亡國之君」等言論遭判刑6年，於2025年出獄後為免遭中共再次迫害流亡海外。其自述長文〈生生不息自由魂：一個中國政治欽犯的告白〉，已於今年11月1日在海外中文網媒「議報」正式刊出。

程萬軍自我總結了他「妄議」中最敏感的部份：一是流氓政權論（中國之所以人禍不絕，就是因為流氓上位，天下為私，暴力專制，叢生野蠻政權。而中共是有史以來最暴力最野蠻政權）。二是亡國之君言（亡國之君的主要特徵，就是志大才疏，缺乏自知之明，自認偉大領袖，喜歡瞎折騰。我發現現在這個人很像崇禎皇帝）。三是拼命反抗說（他們不怕你個體反抗，跪著造反。他們怕的是你拼命反抗、群體造反）。

聚焦「領導腐敗」重提「鐵帽子王」｜〈決定〉劍指何方

【看中國記者李德言綜合報導】日前，中共五中全會結束後，黨媒發布〈決定〉，其中關於「領導家族式腐敗」引發猜測，而美國報告也披露習近平家族隱匿鉅額財產的事實。

〈決定〉提到「鐵帽子王」，而剛剛落馬的傅成玉就是有著「鐵帽子王」之稱的曾慶紅的親信。傅成玉也與江綿恆關係密切。

聚焦「一把手」的腐敗

10月29日，中共二十屆五中全會閉幕。11月1日，中共黨媒新華社發布〈中共中央關於持之以恆推進全面從嚴治黨若干重大問題的決定〉，提到「著力查處『關鍵少數』特別是『一把手』腐敗、年輕幹部腐敗，嚴肅查處領導幹部家族式腐敗、身邊人腐敗、」加強對領導幹部及其家屬經商辦企業的監督，並提出要深挖細查預期收益、約定代持、「白手套」、政商「旋轉門」等新型腐敗和隱性腐敗，打擊利用互聯網、虛擬貨幣、跨境資金、區塊鏈等實施的腐敗行為。〈決定〉稱，要落實加強對「一把手」和領導班子監督的制度規定，健全領導班子權力運行制約機制，規範「一把手」職責許可權等。

各方解讀不同

資深中國觀察家、美國智庫詹姆士敦基金會（Jamestown Foundation）研究員林和立向台灣中央社表示，五中全會公報對中共黨內民主等議題的討論「出人意料地詳細」，在中共黨魁習近平以推行「集權」著稱、不考慮民主的背景下，上述公報內容似乎是對習近平一人統治的「隱晦批評」。

王丹在Youtube頻道的評論節目中提出，〈決定〉要求淨化黨內政治生態，列舉了任人唯親、團團伙伙、匿名誣告、拉動選票、「談官相慶」、陽奉陰違和「妄議中央」等七種現象，在他看來這反映出外界少見的黨內亂象，連「製造謠言」也被文件承認來自黨內。

人民大會堂安保人員：KEVIN FRAYER/GETTY IMAGES；傅成玉：VALERIE MACON/AFP VIA GETTY IMAGES



▲3月11日，中共政協會議閉幕式前，安保人員在人民大會堂執勤。



美國官方報告披露習近平家族隱藏財富

〈決定〉反覆提到領導的「腐敗」，使得習近平家族財富的話題再度引人關注。此前，國際社會對習近平家族隱密財富多次曝光。

今年6月，與美國軍方有密切關係的資深媒體人比爾．格爾茨（Bill Gertz），在《華盛頓時報》發出一份堪稱重磅的消息。報導指出，根據美國國家情報總監辦公室（ODNI）消息顯示，美國情報機構正撰寫一份報告提交給美國國會，將披露包括習近平在內的中共領導人財富的新細節。

報導表示，該報告將是美國情報機構第二次試圖揭露中共高層領導人持有的幾十億美元隱藏財富。而這些財富主要是通過中間人間接獲得，並由家族成員所持有，以掩蓋中共領導人們擁有的鉅額財富。

據2025年3月的報告顯示，習近平通過親屬累積超過10億美元資產，報告也指出有高達65%的中共官員，通過賄賂或貪汙來獲取正式收入。

2024年6月，一份由《華盛頓郵報》首次披露的美國國會研究服務處（CRS）報告顯示，習近平家族至少積累3.76億美元的投資，包括間接持有一家稀土礦業公司18%的股份（超過3.11億美元），還有在一家科技公司持有的價值約為2020萬美元的股份。

CRS的報告中明確指出，習近平家族的隱藏財富估計為7.072億美元。

〈決定〉提「鐵帽子王」曾慶紅親信傅成玉落馬

〈決定〉的另一大看點是重提「鐵帽子王」，「決不允許有『鐵帽子王』、『丹書鐵券』」。〈決定〉發布前一天（今年10月31日），中共中紀委國家監委網站通報稱，前中國石油化工集團公司黨組書記、董事長傅成玉，因「涉嫌嚴重違紀違法」，正接受調查。

對此，旅美獨立時評人蔡慎坤在X平台發帖表示：「卸任11年後，曾慶紅力保的『得力幹將』、中國石油巨頭中石化原董事長傅成玉被查。」

今年11月1日，他在另一則貼文中指出，2015年2月，中共中紀委網站發表署名為「習驊」的文章，強調「反腐敗鬥爭不存在不受追究的特殊人物」，並使用「鐵帽子王」的歷史典故。「鐵帽子王」原指清朝世襲罔替的王爵。蔡慎坤表示，在當時的政治語境中，「鐵帽子王」被廣泛解讀為無論政治地位多高、資歷多深、背景多硬，都不能成為反腐的例外。

蔡慎坤披露說，中共中紀委拋出以「習驊」署名的文章耐人尋味，因為對江派人馬的清洗遇到曾慶紅的干預，拋出「鐵帽子王」是敲打曾慶紅。現在年近九旬的曾慶紅，對習近平的威脅大大減弱，如果曾慶紅試圖阻撓，甚至對習近平二十一大連任施加壓力，不排除遭到清洗。

傅成玉與江綿恆交好

蔡慎坤認為，傅成玉的落馬也與習近平敲打江澤民家族有關。

11月3日，他在X平台發帖指出，傅成玉退休11年後被查，說明習近平對江派人馬依然嚴防死守。傅成玉除了與曾慶紅有特殊關係外，和江澤民的兒子江綿恆也是「至交」。

上海科技大學是江綿恆打造的所謂「海派大學」。江綿恆任上海科技大學校長已有十多年，期間也兼任上海科技大學校務委員，而傅成玉則一直擔任上海科技大學的校務委員，兩人一起共事十餘年。

2013年12月28日，第一屆上海科技大學校務委員會召開第一次會議，傅成玉作為首批校務委員會委員，出席了會議。

2019年7月，傅成玉連任為第二屆校務委員會委員，到2022年11月23日召開第二屆校務委員會第五次會議時，他仍以委員的身份出席。

2016年5月13日，傅成玉以上海科技大學校務委員會委員、全國政協常委、中石化集團原董事長身份到上海科技大學進行考察，時任上海科技大學校長江綿恆有陪同參觀並舉行座談。



黃之鋒認「串謀勾結罪」

判囚10年 各國發聲譴責

【看中國記者李淨瑤綜合報導】前香港眾志秘書長黃之鋒被控違反「港版國安法」的串謀勾結外國或者境外勢力危害國家安全罪，11月5日在高等法院被判處有期徒刑10年。

黃之鋒被指於2020年7月至11月間，串謀已流亡英國的羅冠聰等人勾結外國勢力。黃之鋒早前承認一項勾結外國或者境外勢力危害國家安全罪，案情指他與羅冠聰在《國安法》前後執行「國際戰線」，遊說外國制裁中國和香港。

法官在判詞中表示，被告屬「罪行重大」，因案發時香港正經歷2019年反修例運動後的社會動盪，黃之鋒與前香港眾志主席羅冠聰的行爲，加劇了北京中央及港府處理局勢的困難。

法官指，雖然黃之鋒與羅冠聰角色不同，但同樣關鍵，羅在海外呼籲制裁，但黃在完全知情下持續參與，兩人分工合作。羅冠聰離開香港後，持續在海外會見官員，及發起要求制裁中國與香港的請願活動；黃之鋒則留在香港，透過接受外國媒體訪問、發表公開言論及轉載相關社群貼文，表達對國際倡議行動的支持。而美國政府其後的確取消了香港的特殊貿易待遇，並制裁了大陸及香港官員，所以兩人是主謀或主腦，可被視爲呼籲對中港制裁的「最前沿倡議者」。



前香港眾志秘書長黃之鋒被控串謀勾結外國或者境外勢力危害國家安全罪，5日被判有期徒刑10年。（Getty Images）

法官認爲，兩人在「港版國安法」於2020年6月30日生效、香港眾志宣布解散後，仍持續推動相關活動，顯示雙方未改變原有意圖。

法官指，黃之鋒的量刑起點是13年，基於他認罪，法庭將量刑下調3年，減刑至10年，爲「罪行重大」範圍的最低刑期。

代表黃之鋒的律師陳政龍早前求情指，本案不屬於罪行重大類別，並指黎智英一案遠比本案嚴重，在該案中沒作供的認罪被告被判15年起刑點，黎則因主腦身份起刑點提高至18年。勾結罪若不屬罪行重大，判監3至10年，陳邀法庭採納上限10年作起刑點。此外，本案發生在「47人案」的案發背景相若，政治動機如出一轍，分別只在於手法。陳指，黃即將完成初選案服刑，本案刑期將無法同期執行。

根據「港版國安法」，勾結外國或者境外勢力危害國家安全罪的量刑設有兩級制：「罪行重大」者可判囚10年至終身監禁，一般情節則可判囚3年至10年。

《華爾街日報》：勇敢的榜樣

《華爾街日報》編輯委員會社論稱，黃之鋒自14歲起公開反對北京收緊香港自由，如今將被當作政治犯關到40歲，他眞正的「罪行」是呼籲國際社會關注中國違反《中英聯合聲明》。社論指，黎智英同樣因勾結外國勢力被判監20年，國安案定罪率接近100%。

社論也點出反差：同一週，香港舉辦全球投資高峰會，多家華爾街銀行高管出席，國務院副總理何立峰在會上稱讚「一國兩制」和「自由開放的營商環境」。社論斥之爲「彌天大謊」。

美國人權組織自由之家11月5日發表題爲〈香港：人權組織譴責對黃之鋒的不公判決〉的聯合聲明，由多個人權組織共同簽署，譴責高等法院的10年判刑，並指黃之鋒被囚顯示中共持續無視《中英聯合聲明》。自由之家9月初已與一個基金會合作，倡議釋放黃之鋒。

歐盟對外行動署發言人也就判決發表聲明，促請中港當局遵守《公民權利和政治權利國際公約》及《中英聯合聲明》，並爲政治多元保留空間。英國上議院議員奧爾頓（David Alton）則在社交平台表示，英國光有強烈措辭已不足夠，政府必須制裁相關責任人，並要求釋放黃之鋒和黎智英。

現年30歲的黃之鋒，自15歲起就參與社會運動，創立了學民思潮，批評香港政府透過德育和國民教育向學生洗腦，並帶領群眾成功逼使政府取消推行有關課程而聞名於香港。

2014年，黃之鋒因參與雨傘運動被美國《時代雜誌》選爲全球25位最具影響力的少年。隨後他與羅冠聰等人共同成立香港眾志，並擔任秘書長。

2019年，香港爆發反送中運動後，黃之鋒持續參與相關活動，也曾前往美國呼籲國際社會關注香港局勢。

2020年12月，黃之鋒因2019年反送中運動期間參與未經批准集結，被判處監禁13個半月。此後，他又因參與「六四」燭光晚會、違反禁制令，以及民主派初選案件等，陸續遭到判刑。

2024年11月19日，黃之鋒因爲香港立法會初選案，被法院判囚4年8個月。

2025年6月，黃之鋒因這宗案件在獄中再度被捕，他被控於2020年7月1日至11月23日期間，與羅冠聰及其他人一同串謀，請求外國或者境外機構、組織、人員實施對香港或中國進行制裁、封鎖或者採取其他敵對行動。案件於今年9月在高院答辯，黃之鋒認罪。

澳門民主派人士區錦新國安罪成 重判12年半

【看中國記者李淨瑤綜合報導】澳門前立法會議員區錦新因違反《維護國家安全法》等控罪，於11月6日被澳門初級法院判處入獄12年6個月。這是1999年澳門主權移交後首宗國安案件。判決後，區錦新妻子鄭妙珊發公開信，表示從閉門審訊到公開宣判，「是政治審判」，「是人格羞辱的莫須有迫害」。國際社會與人權組織對此嚴厲譴責，並呼籲當局立即且無條件釋放區錦新。

海外港人網媒追光者報導，澳門民主派人士、前立法會議員區錦新去年涉「顛覆國家政權罪」、「危害國家安全行爲罪」等7項控罪被捕。初級法院刑事法庭6日裁定區錦新僅兩項「顛覆國家政權罪」罪名不成立，其餘控罪罪成，被判囚12年半。

判決指出，區錦新自2022年起長期勾結多個境外反華組織，蒐集並散布虛假且歪曲的圖片及信息，企圖引起民眾對中央及特區政府的仇恨以顛覆政權；同時指他意圖破壞2024年行政長官選舉，並洩漏其擔任議員期間參與的立法會賭牌續期閉門會議內容。

法院指，整個訴訟期間，在區錦新沒有自行聘請律師的情況下，法院依法爲他指定代表律師，並批准家屬定期探視。數十名市民、傳媒及區錦新家屬到庭聽取宣判。區錦新在庭審中對大部份基礎事實並無異議，亦承認勾結和串通多個境外組織，並認同法院指派辯護律師的意見。

現年69歲的區錦新曾任教師及立法會議員，是澳門民主派組織新澳門學社創會成員，也曾擔任澳門民主發展聯委會理事長、澳門社區發展新動力會員大會副主席。區錦新長期關注民主發展、勞工權益及社會議題，多年來參與及舉辦悼念「六四」活動。

澳門主權移交之後，區錦新與另一名民主派人士吳國昌一同被視爲當地民主派的靈魂人物。

澳門當局早於2009年爲澳門基本法第23條完成立法，立法會通過了維護國家安全法，落實了基本法對7類危害國家安全行爲的立法要求，並於2023年完成修訂。

根據新制度，如果法官認爲公開審訊可能損害國家安全，須把問題交由澳門維護國家安全委員會判斷；委員會有權決定案件是否涉及國安風險，而有關決定屬最終決定，不能提出上訴或司法覆核。

新制度也規定，律師要參與被認爲有需要保護國家安全的訴訟，須獲指定法官批准，並由國安委員會審查。

這宗案件是澳門《維護國家安全法》立法後的首宗案件。據報，自區錦新被羈押後，外界、甚至家屬均難以接觸他。案件於2026年9月進行了爲期3天的閉門審訊，過程並不對外公開，區錦新由「指派律師」辯護，審理法官及律師身份不明。從預審、開審到宣判，外界只能從政府新聞稿得知消息。其妻子鄭妙珊發公開信痛批該案爲「政治審判」與「是人格羞辱的莫須有迫害」。

她表示作爲家屬，只望往後能夠得到當局允許，能「不附加條件」地跟獲得丈夫書信和定期探訪的權利，「至於其他，相信一切主觀願望只會換來更大的失望，是故不想多想亦無謂多講」。

英國廣播公司報導，此次宣判消息公布突然，11月5日初級法院於下午3時發新聞稿，表示區案將於6日10時公開宣判。欲旁聽的公眾及傳媒須分別在5日4時起到法院及新聞局的線上系統登記。但有市民反映，4時02分左右到達法院，卻被告知「已經取完籌，額滿了」。6日早上，新聞局表示，只有4間傳媒出席旁聽，包括澳門廣播電視中文及葡文台、《澳門日報》及《大眾報》。



澳門前立法會議員區錦新因違反《維護國家安全法》等控罪，被判入獄12年半。（Getty Images）

曾在澳門執業多年的葡裔律師何睿智（Jorge Menezes）向BBC中文指出，澳門當局透過刑期傳遞信息：「澳門社會必須受到震懾，外界必須看到一個可以交代的結果，以及當局想像中的北京。」不過他表示，審判也反映了當局的軟弱，「一個有自信的政府，根本會把這種虛構出來的威脅當作笑話。澳門如今卻是在用手榴彈打蚊子。」

多年研究澳門政治的學者余永逸博士分析，此案件表達了政府劃出的「清楚紅線」基準：「澳門居民可以做甚麼、不可以做甚麼，有甚麼是不能接受」。

有關判決對社會的影響，余永逸則認爲自2021年立法會候選人遭集體DQ事件後，市民已目睹澳門變成「自我審查」、「不能夠表達意見」的社會，今日判決未必再對社會帶來多大衝擊。他擔憂，這種做法日後會延伸至其他法律，甚至被香港效仿。

美聯社報導，由於區錦新擁有葡萄牙國籍（歐盟公民），歐盟對外行動署及歐洲議會早前已發表決議譴責逮捕行動，批評此舉「加深了外界對澳門政治多元化，及言論自由持續遭侵蝕的憂慮」，並呼籲中方立即且無條件釋放區錦新。

人權觀察（Human Rights Watch）亞洲區副主任王松蓮（Maya Wang）批評，這項長達12年半的重刑是一場「充滿程序漏洞的審判」，其目的是向澳門境內所有和平的時政批評者發出「寒蟬效應」的威嚇訊號。

台灣中央社報導，陸委會表示，區錦新案審理過程欠缺公開透明，當事人無法自行選任辯護律師，相關作法已嚴重影響司法人權及程序正義，並加深外界對於澳門司法獨立及法治環境的疑慮，憂心此案將進一步壓縮澳門民眾的政治權利、言論自由及基本人權。

陸委會呼籲澳門政府，應落實澳門基本法相關規定，維護司法程序正義，保障人民基本權利。



將領成五中全會清洗重災區

【看中國訊】中共二十屆五中全會 10 月 29 日閉幕。據新華社發布的全會公報，全會確認開除 24 名中央委員和 9 名候補中央委員的黨籍，另對一名候補中央委員撤銷黨內職務，被開除的 33 人中有 16 人是軍方將領。出席全會的中央委員和候補中央委員共 279 人，明顯少於去年四中全會。X 平台博主「中國人事觀察」根據央視畫面盤點，缺席的 44 名委員中有 29 人是軍方將領。

公報顯示，出席全會的中央委員 162 人、候補中央委員 117 人。香港 01 報導指出，與四中全會相比，出席的中央委員減少 6 人，候補中央委員減少 30 人；此次開除黨籍人數也是改革開放以來歷次全會最多。按二十屆中央委員會最初的 376 人計算，出席率約爲 74.2%。

被開除黨籍的中央委員，包括：前軍委副主席張又俠、前新疆黨委書記馬興瑞、前軍委聯合參謀部參謀長劉振立、中聯部原部長劉建超、工信部原部長金壯龍、證監會原主席易會滿、應急管理部原部長王祥喜，以及內蒙古原黨委書記孫紹騁、原政府主席王莉霞和廣西原政府主席藍天立等。被開除的候補中央委員中，有核工業集團原董事長余劍鋒、航天科工集團原董事長袁潔、航天科技集團原總經理張忠陽、中國船舶集團原董事長溫剛等多名軍工企業前負責人。原金融監管總局局長李雲澤則被撤銷黨內職務。

16 名被開除的將領中，除張又俠和劉振立外，還有原軍委政法委書記王仁華、原東部戰區政委劉青松、原北部戰區司令員黃銘、原陸軍司令員李橋銘、原西部戰區司令員汪海江、原軍委後勤保障部部長張林、原國防大學政委鍾紹軍、原軍委主席辦公室主任方永祥，以及原信息支援部隊政委李偉、武警部隊政委張紅兵、原新疆軍區政委楊誠、原軍委科技委主任趙曉哲等，涉及多個戰區、軍種和軍委機關。鍾紹軍和方永祥都曾是習近平在軍中的秘書。

公報還宣布增選張升民爲中央政治局委員，並遞補盧東亮、包鋼、邢善萍等 10 名候補中央委員爲中央委員。對照候補委員名單的排序，付文化、叢亮、吉林、朱文祥、朱鶴新 5 人被跳過，官方未說明原因；排在其間的朱芝松已於今年 6 月因貪腐被判死緩。



圖說：五中全會中，33名被開除人員中，有16人為軍方將領。（Getty Images）

「中國人事觀察」的盤點顯示，缺席的 19 名中央委員中，原浙江省委書記易煉紅、原江西省長葉建春、原重慶市長胡衡華已經落馬，許學強、郭普校、李鳳彪、巨乾生 4 名上將已被罷免全國人大代表職務，但 7 人均未在本次全會上被開除黨籍。其餘 12 人包括：原空軍司令常丁求、原海軍司令胡中明、原中部戰區司令王強、原南部戰區司令吳亞男等 10 名將領，以及文官韓俊和鄒加怡。19 人中有 14 人是軍方將領。

缺席的 25 名候補中央委員中，費高雲、徐留平、王抗平、覃偉中、夏林茂 5 人正接受調查，原聯勤保障部隊司令王抗平今年 6 月已被罷免人大代表。另有 10 人在歷次遞補中被跳過，其中火箭軍副政委丁興農已連續在三中、四中、五中全會遞補時被跳過，原火箭軍副司令王立岩、原北部戰區陸軍司令石正露也已連續兩次被跳過。此外，軍事科學院原政委淩煥新、東部戰區副司令兼空軍司令吳俊寶等 9 名軍方候補委員也未出席。四川省委統戰部長普布頓珠同樣缺席，10 月以來已多次未在重要場合露面。 25 人中有 15 人是軍方將領。

自 2023 年火箭軍高層落馬以來，中共軍隊高層的清洗已持續三年。本次全會上，被開除黨籍和缺席的 77 名委員中，軍方將領合計 45 人。

劉延東病逝 胡錦濤間接露面

【看中國訊】中共前國務院副總理劉延東 10 月 28 日在五中全會召開期間病逝，遺體 11 月 3 日在北京八寶山火化。據新華社報導，習近平等政治局常委到場送別，前總書記胡錦濤的名字也出現在悼念者之列。劉延東去世的時間點，以及她早年在共青團中央、尤其是 1989 年學運期間的經歷，引起海外輿論關注。

據新華社 11 月 3 日報導，除當天在浙江烏鎮出席世界互聯網大會烏鎮峰會開幕式的國務院總理李強外，習近平等政治局常委和國家副主席韓正到八寶山爲其送別。報導稱，劉延東病重期間和去世後，政治局七常委、韓正和胡錦濤等人「前往醫院看望或通過各種形式」表示哀悼，並向其親屬表示慰問。胡錦濤自 2022 年中共二十大閉幕式上被帶離會場後極少公開露面，此次再度通過官方報導間接「露面」。

據報導，劉延東 10 月 28 日 14 時 53 分因病去世，終年 81 歲，當天正值五中全會第三天，這一敏感時間點引發外界猜測。其家人約 15 時便向親友發出訃聞，新華社等官媒則到 18 時才發布消息。X 平台博主「Shine007」指出，劉延東是副國級領導人，家人在其去世約 7 分鐘後即發布消息，比官方訃告早了三個小時，不合中共慣例，並質疑家屬爲何急於對外公布。

劉延東去世之際，恰逢中共中央巡視組進駐教育部和多所高校。據《人民日報》10 月 24 日報導，二十屆中央第八輪巡視將對教育部及北京大學、清華大學、復旦大學、中國人民大學、浙江大學等 31 所中管高校黨組織開展常規巡視，幾乎涵蓋中國最具影響力的一批高校。劉延東生前曾是分管教育的國務院副總理。

公開資料顯示，劉延東祖籍江蘇南通，1980 年起任北京市朝陽區委副書記，其後在共青團中央工作九年，歷任團中央書記處書記、常務書記和全國青聯主席，曾與胡錦濤共事，被外界視爲團派人物。她此後歷任中央統戰部部長、全國政協副主席、國務委員，並曾任北京奧運會組委會副主席；2013 年 3 月由時任總理李克強提名出任國務院副總理，曾率團申辦北京 2022 年冬奧會。她也是中共十七屆中央政治局唯一的女性委員。 2017 年中共十九大卸任政治局委員，2018 年退休。

《明報》曾在文章中提到，劉延東在團中央期間並非一帆風順。 1989 年學運爆發後，團中央第一書記宋德福病倒住院，由劉延東主持工作，當時團中央常委張祖樺（後爲《零八憲章》主要起草人之一）等人帶隊上街遊行，團中央機關報《中國青年報》也一度「失控」，劉延東因此處於風口浪尖，焦頭爛額。

不過，劉延東是「紅二代」，父親劉瑞龍是中國工農紅軍第十四軍創建人之一，也是介紹江上青加入共青團的人。江上青是江澤民的叔父，江澤民後來過繼給他，稱其爲「養父」。據報導，與劉瑞龍交好的江澤民在「六四」後出任中共總書記，劉延東隨即順利「過關」，1991 年轉任中央統戰部副部長。

馬興瑞深圳大秘遭雙開

【看中國訊】中央紀委國家監委 11 月 2 日通報，廣東省政協原副主席郭永航被開除黨籍和公職，涉嫌犯罪問題移送檢察機關審查起訴。通報首次披露郭永航「無償接受私營企業主提供的高端醫療服務」，引發外界猜測。郭永航曾任廣州市委書記，被視爲前新疆黨委書記馬興瑞主政深圳時的「大管家」；馬興瑞的黨籍已在 10 月 29 日閉幕的五中全會上被確認開除。

通報還指郭永航違規收受禮品，在幹部選拔任用中爲他人謀利，縱容、默許親屬不實際工作而領取薪酬，違規干預和插手司法活動，並利用職務便利在工程承攬、企業進駐工業園區、土地出讓等方面爲他人謀利，非法收受鉅額財物。

公開資料顯示，郭永航今年 61 歲，山東濟陽人，曾任珠海市委書記、廣東省副省長、廣州市長、廣東省委常委兼廣州市委書記。他去年 12 月卸任廣州市委書記，今年 1 月轉任廣東省政協副主席，3 月 27 日即被中央紀委國家監委調查，6 月 26 日被終止十四屆全國人大代表資格，次日被罷免廣州市人大代表職務。

郭永航與馬興瑞是山東同鄉。 2015 年 3 月，馬興瑞出任深圳市委書記，同年 5 月郭永航升任深圳市委常委、秘書長，成爲馬興瑞的「大秘」。馬興瑞 2017 年出任廣東省長後，郭永航於 2018 年調任珠海市委書記，2021 年 10 月升任廣東省副省長，僅一個多月後即於 12 月轉任廣州市代市長；同月馬興瑞調任新疆黨委書記。

馬興瑞 2025 年 7 月卸任新疆黨委書記，此後多次缺席重要會議，今年 4 月落馬。郭永航則在馬興瑞失勢後相繼卸任和被查，從卸任廣州市委書記到被查不到四個月。

據中國大陸財新網此前報導，郭永航被查可能與他 2018 年至 2021 年任珠海市委書記期間，當地國資入股民企後出現鉅額虧損有關。至於通報中的「高端醫療服務」具體所指爲何，官方沒有說明。

劉建超傳降為處級　五中全會確認開除黨籍

【看中國訊】中共二十屆五中全會 10 月 29 日閉幕，全會公報確認開除前中聯部長劉建超等 33 名中央委員和候補中央委員的黨籍。此前兩天，《明報》報導稱，劉建超已從正部級被降爲處級，問題比前外長秦剛嚴重得多。劉建超被視爲王岐山舊部，自 2025 年 7 月底「失蹤」後，官方一直沒有公布其問題。

《明報》10 月 27 日引述知情人士報導，中紀委大約在今年年初完成對劉建超的審查，認定其嚴重違紀違法，將其從正部級貶爲處級，但他是否仍保留黨籍，當時尚不明確。旅美時評人蔡愼坤隨後表示，早在今年 2 月就披露過這一消息，當時發帖稱「對劉建超的處理是從正部級降爲正處級，上週劉建超正式搬出萬壽路部長樓」。

劉建超與秦剛都曾受習近平賞識並獲快速提拔，躋身二十屆中央委員，也都在部長任上突然消失。秦剛 2023 年 7 月被免去外長職務，距其出任外長僅約七個月；《華爾街日報》同年 9 月報導，中共內部通報指其有「生活作風問題」；2024 年三中全會上，秦剛「辭去」中央委員。據《明報》今年 3 月報導，秦剛已被降爲副部級並提前退休。

2025 年 7 月，劉建超先後出訪新加坡、南非和阿爾及利亞。據《華爾街日報》報導，他 7 月底返回北京後即被帶走；路透社則稱他 8 月初被抓，住所遭到搜查。官方 2025 年 9 月 30 日宣布他不再擔任中聯部長。獨立評論人杜政引述一名退休官員的說法稱，劉建超案與泄密有關，但未透露細節。旅澳法學家袁紅冰則稱，劉建超出事前正處於被提拔爲下任外長的過程中，與外長王毅一方存在矛盾，被抓後反指對方政治構陷。

時評人「新高地」10 月 27 日在 X 平台發帖稱，劉建超是前國家副主席王岐山主政中紀委時期的得力幹將，「他出事的關鍵不在貪了多少，而在站錯了隊」。劉建超原爲外交部發言人，2015 年轉入紀檢系統，曾任國家預防腐敗局副局長、中央追逃辦負責人和中紀委國際合作局局長，主持「天網」行動和「百名紅通」追逃；2017 年 4 月郭文貴被發出紅色通緝令時，追逃工作正由他負責。他此後先後出任浙江省紀委書記和中央外辦副主任，2022 年出任中聯部長。

《明報》的消息發出後，多家港台媒體隨即轉載，中紀委和新華社則一直未作任何回應。「新高地」批評，一名失蹤一年多的中央委員，官方一字不公布，降級消息只靠港媒放風，「不講程序、只講忠誠」。直到 10 月 29 日以「全面從嚴治黨」爲主題的五中全會閉幕，公報才確認開除劉建超黨籍。



菜刀拴鐵鏈蔓延至北上深「中共大監獄」坐實？

文｜陳靜

2026 年 10 月，深圳 APEC 峰會還沒召開，餐廳廚房裏的菜刀，已經被警方用鐵鏈鎖了起來。位於深圳市龍華區的一家名爲「玖道耕全牛宴」的餐廳老闆，在社交平台上發布影片控訴：當地警方居然親自登門入室，將後廚案板上切牛肉、剁牛骨用的菜刀，全部用粗重鐵鏈焊死固定在工作台與水槽邊上。老闆無奈透露，這絕非個別執法人員的心血來潮，整個社區與周邊商戶都在同步推行類似的「鐵鏈扣刀」措施。

這是爲了深圳重大國際峰會（APEC 及高級別主場外交活動）而準備的。

在這場鋪天蓋地的維穩風暴中，管控範疇早已遠遠超出了常規的公共安全邊界：物流寄遞遭到無死角封鎖，部份寄往深圳的菜刀、剪刀、美工刀乃至高壓自噴壓力罐等日用生活用品全面受限；無人機配件供應商接獲通知，11 月 1 日至 20 日期間全面截斷深圳地區的相關收寄；甚至深圳市人大常委會亦迅速通過專項授權，賦予市政府在公共安全、城市運作與交通運輸等領域採取「臨時特別指示」的極限權力，期限一路延長至 11 月底。

喀什案板到皇城根與十里洋場

要理解深圳今日的鎖刀荒唐劇，就必須回溯這套機制的源頭試驗田——新疆。大約自 2014 至 2017 年間起，全疆城鄉開啓了人類近代史上前所未見的刀具管控實驗。無論是烏魯木齊的烤肉攤、喀什老城的手工房，還是普通漢維家庭的廚房，購買菜刀必須憑身份證實名登記，商家強制以激光在刀身上灼刻購買者的身份證號與專屬二維碼；在所有營業性餐飲場所，刀柄尾部必須焊死鐵鏈，鎖扣在沉重的木案或鐵柱上，網格維穩員每日定時比對查驗。

彼時，許多身處關內沿海一線城市的白領與中產階層，甚至在社交媒體上輕描淡寫地將其視作「邊疆少數民族地區的反恐特例」，心存僥倖地以爲天高皇帝遠，極權的毒苗永遠不可能蔓延到文明光鮮的現代都市。然而，這些人很快就被打臉了。

2026 年 7 月盛夏，一段在海外社交平台引爆輿論的海量熱傳短影片，將帝都北京最眞實而窒息的一幕赤裸曝光。在北京市房山區的一個露天農貿大集上，一名身穿制服的女檢查人員手持厚厚的登記核查表，神情嚴肅地對每一家肉攤進行軍事化抽檢。她不僅一絲不苟地核對每把刀具的數量與後台備案編號，更手持專業鋼尺，當場量測切肉刀的刀刃長度、厚度與鋒利程度是否「超標違章」，並用力扯動檢查每把刀尾部焊接的粗鐵鏈是否牢固。影片中，年邁的肉販滿面無奈，只能像展示罪證般，將那把沉重且晃蕩著鐵鏈的切骨刀高高舉過頭頂供官員過目。堂堂皇城根下，市井煙火氣竟被一柄柄帶鎖的屠刀徹底絞碎。

北京的鎖鏈聲尚未散去，黃浦江畔的魔都上海緊隨其後。2026 年 9 月 9 日，上海市松江區茸南農貿市場的肉攤攤主發布實錄影片：攤位案板上，營業用的大砍刀與切肉片刀全被鋼絲繩和鐵索死死捆死在檔口角鐵上。攤主展示了市場管理方下達的緊急督辦通知——「所有在場經營刀具必須加固鏈條，未嚴格落實者一律責令停業整改；經營期間若發生任何意外事件，由商戶承擔一切法律及經濟責任」。一線國際大都市的精緻外衣，在這一根根反光的鋼絲繩面前，被扒得精光。「魔都上海也開啓新疆模式了？」網民的驚呼背後，是中產階層面對全域淪爲監獄無處可逃的深層絕望。

監獄系統向社會管治外延

外界常常困惑，中共官僚機器究竟是在哪本管理教科書中，發明出如此反智、笨拙卻又耗費鉅額公帑的「拴刀管理學」？知情人士與司法系統體制內良心人士披露的內幕揭示：這種管控手段的源頭，正是中共監獄與勞改監獄系統 20 餘年來積累的極端壓制模型，其關鍵歷史拐點發生在2000年前後。

彼時，隨著社會貧富分化劇烈、嚴打常態化，中共監獄常年處於嚴重超載與爆滿狀態。獄內酷刑虐待、獄警專橫濫權導致各類囚徒自殘、抗暴與脫逃事件頻發。面對這類危機，極權體制的反思維度從來不是去檢討監獄環境多麼反人性、獄卒管教如何違法違憲，更不會引入心理疏導或人權監督，其唯一能產出的制度性反應，就是不惜一切代價搞「無差別封殺與連坐」。

這其中最爲荒誕卻廣爲流傳的典型實例，便是發生在北方某大型監獄的「拆毛衣自盡事件」：一名長期遭受殘酷折磨、精神瀕臨崩潰的服刑人員，在寒冬夜裏悄悄將親屬送進來的羊毛衫拆解成毛線，擰接成粗繩在鋪位鐵架上自縊。這宗悲劇上報後，監獄管理局既未問責施暴虐待的管教，亦未改善監倉的非人處境，而是下達了一道載入黑色幽默史冊的鐵令——「即日起全監獄所有服刑人員徹底禁止穿著毛衣、毛線褲，所有現存毛線織物限期清繳焚燬！」

既然能因爲有人用毛線自盡而禁止全體犯人穿毛衣，那麼監獄廚房與勞作車間的命運便不難預料：於是，監獄大灶所有的砍骨刀、菜刀必須焊死在切配台上，由武警雙人雙鎖看管；服裝加工車間裏的裁縫剪刀、裁紙刀，必須用細鋼絲固定在工作機台下。這種「只要工具能造成威脅，就將工具閹割成殘廢」的看守所邏輯，就是中共應對一切社會危機的下意識思維。如今，只不過是高牆被推倒，整座中國社會被包裝成了這所特大型監獄的放風區。

「兩把菜刀起家」驚弓之鳥的極權

將這幕「菜刀拴鐵鏈」置於中共自身的神話敘事中對照，其歷史諷刺感達到了無以復加的頂點。幾十年來，中共御用文人與歷史教科書最熱中鼓吹的傳奇之一，就是早期元帥賀龍「憑藉兩把菜刀起家鬧革命」的暴力革命故事；宣傳機器更是連篇累牘地歌頌當年如何靠著「小米加步槍」摧毀了舊政權。

然而諷刺的是，半個多世紀後的今天，這個政權手握上百萬現代化軍隊、武警部隊、特警防暴大隊；頭頂有數以億計的「天網」高清攝像頭、無所不在的 AI 人臉識別系統與大數據監控稜鏡；腳下有密不透風的社區網格員、朝陽群衆與治安志願者。即便裝備了人類有史以來最昂貴的專政武裝，它卻對街市肉攤上肉販用來剔骨切肥的普通菜刀，陷入了集體神經質般的恐慌。可見中共的恐懼已經深入骨髓了。

十四億嘴巴也被焊上鐵鏈

在中共將監獄管理擴展至全社會的面相奇醜無比，菜刀、剪刀、無人機與快遞包裹，終究只是物理層面的器物。這套反烏托邦體系中最殘酷、最邪惡的一環，在於它對人類精神與生理器官的系統性閹割：封死十四億人的嘴巴。

對於中共來說，十四億張長在活人臉上的嘴巴，就是十四億個不可預測、隨時可能釋放危機信號的風險源。於是，從網信辦的即時秒刪、敏感詞字典的瘋狂膨脹，到「妄議中央」的罪名出台；從線下派出所的喝茶訓誡、大學課堂的學生信息員告密，到醫院病榻前對吹哨醫生的封口令，體制對「嘴」的封閉步步緊逼。當整個國家千萬張嘴巴都被徹底封死，這個社會就完全喪失了自我反思與糾錯自癒的可能。

給菜刀拴上鐵鏈，是二十一世紀當代中國最具隱喻色彩的魔幻寫照：十四億百姓被迫帶著沉重的鐐銬生活勞作，在鏡頭前強顏歡笑地跳舞，在黨委幹部的注視下感恩三呼萬歲。一個連尋常百姓廚房裏的菜刀都無法容忍自由活動的政權，說明其統治合法性早已枯竭殆盡。

中美政治之冰與火　五中全會vs中期大選

文｜陳仲

近期的全球政治舞台上，東半球的中國剛閉幕了中共二十屆五中全會，西半球的美國則剛剛經歷了矚目的中期大選。這兩場幾乎同時拉開帷幕的政治事件，讓關注全球局勢的觀察者們不約而同地陷入了某種失望。然而，如果深入剝開這兩個國家政治運作的表象，就會發現，這兩種「失望」的底色與本質截然不同。

第一個失望，來自於中國的五中全會。在會前各種流言與遐想的喧囂過後，塵埃落定的公報與結果再次向世人展示了極強的政治慣性與控制力：既沒有人們幻想中的體制突破，也沒有任何實質性的政治轉向，甚至連人事布局都古井無波。習近平依然大權在握，沒有讓權，沒有分權，沒有立儲，沒有新的權力架構的介入。也就是說，共產黨還是那個一如既往的共產黨，毛澤東或者習近平，再來個李近平，也沒甚麼區別。一切都是預設好的套路，一切都在鐵板一塊的權力框架內運轉，這種失望，是一種甚麼都沒有改變、毫無懸念的沉悶。

第二個失望，來自於美國的中期大選。對於支持共和黨或期待國會權力制衡的人而言，共和黨一舉失去了國會參衆兩院的控制權，恐怕特朗普獨木難支，行動會大爲受限，民主黨則會刮起一股清算的旋風。計票過程中的起伏、選區的拉鋸以及最終的結果，都令不少共和黨支持者感到沮喪與落寞，包括筆者本人。

然而，這兩個失望的深層邏輯卻有著天壤之別。

中國的失望，是一種毫無希望的絕望。在一個權力高度集中、自上而下絕對管控的專政體制中，普通大衆只是政治決策的被動承受者。無論是五年規劃還是高層人事，都在封閉的「黑盒」內完成。民衆對政治變革的期盼，往往只能寄託於虛無縹緲的最高權力者的個人意志或內部突變。這種缺失了參與通道與糾錯機制的體制，就像一塊凝固的厚冰，任憑外部環境如何劇烈變化，內部依然冷冽、死寂，讓人看不到自發變革的曙光。

而美國的失望，則是存在於希望之中的失望。共和黨失去了兩院，固然讓其支持者感到沮喪，但這恰恰是民主制度最核心魅力的體現——競爭的眞實性與結果的不確定性。選民手裏的每一張選票，都在眞正塑造著國家的政治版圖。今天的失敗，並不意味著終局，它反過來逼迫政黨去反思政策、調整路線，並在下一次選舉中重新爭取選民。在這種制度下，失望是暫時且動態的，因爲遊戲規則是公平且開放的，希望永遠孕育在下一次投票箱的開啓之中。



圖說：美國中期選舉落幕，對於共和黨支持者而言，結果會令他們陷入某種程度的失望。（Getty Images）

這正是中美兩國政治生態中民主性的最深刻差異：中國是冰，美國是火。

中國的政治如「冰」，追求的是絕對的穩定、秩序與統一步調。在冰封的世界裏，沒有異樣的聲音，沒有公開的博弈，有的只是冷酷的政治紀律與意志貫徹。這種冰封狀態看似堅不可摧，實則脆弱無比，因爲它喪失了社會的自我調節能力與溫度，一旦受到劇烈衝擊，就面臨整體崩解的風險。

美國的政治如「火」，熾熱、奔放，甚至伴隨著烈火燃燒時的熊熊雜訊與滾滾濃煙。兩黨激烈的辯論、利益集團的博弈、媒體的尖銳批判以及選民的撕裂，常常讓外界誤以爲這個國家正處於混亂與衰退的邊緣。然而，這熊熊燃燒的火焰，正是民主活力的象徵。它通過不斷的衝突、妥協與再平衡，把社會矛盾在體制內進行釋放和化解，賦予了國家自我糾錯與浴火重生的韌性。

然而，冰層再厚，終有融化之日。

展望中國未來的政治演變，儘管眼下的政治現實如冰般寒冷，但歷史的潮流絕不會就此一成不變。在這個信息化與全球化的時代，越來越多的中國人在走出國門、開闊視野，通過各種渠道看到眞實的世界與不同的治理模式。權力的專制或許能封住人們的口，卻無法徹底禁錮人們的思想。

民主與自由，從來不是某個國家或民族的專屬特權，而是人類作爲理性存在者永恆的共同追求，中國人當然也不例外。對尊嚴的渴望、對權力的監督、對言論開放的期盼，早已深深扎根於無數普通人的內心深處。當越來越多的靈魂從麻木中覺醒，當對文明與自由的追求匯聚成不可逆轉的共識，那看似堅不可摧的政治堅冰，終將在時代與人心的滾燙熱浪中，迎來瓦解與融化的時刻，也即是說，無論現在共產黨看上去有多強，它必將在不遠的未來完蛋。



鄒子一吹律 能回天地心

戰國陰陽家鄒衍

文｜周苓

戰國七雄中，齊國曾最為強大。齊國位於山東半島，三面環海，地理優勢得天獨厚。齊國文化經濟發達，特別重視教育，孟子和荀子都是齊國人。

ADOBE STOCK



齊國的文化繁榮得益於稷下學宮。當時，為了吸引各地的賢士和學者，齊桓公在齊國之都臨淄（今山東省淄博市）的城西門稷門附近開設了一座規模宏大的學宮，學宮內匯聚了諸子百家，包括儒家、道家、法家、名家、陰陽家等多個學派的學者，他們自由講學、著書立說，形成了「百家爭鳴」的局面。稷下學宮的發展在齊宣王時達到了巔峰，出現了「致千里之奇士，總百家之偉說」的盛況，被視為中國古代高等教育的前身。稷下學宮出了孟子、淳于髡、彭蒙、田駢、慎到、申不害、尹文、荀況、鄒衍等七十多名士，荀子當時「三為祭酒」，即出任學宮主掌，就好比大學校長。

稷下學宮的存在時間大約為150年，隨著秦滅齊而消亡，但其對中華文明起到了重要作用。而齊國也因稷下學宮聞名天下，成為「泱泱大風」的東方大國。這麼重要的稷下學宮，自然被載入《史記》名垂青史。其中，司馬遷將鄒衍列為稷下學宮諸子之首，稱其學術為「迂大而宏辯」，對鄒衍給予了高度評價，後世的東方朔、諸葛亮等都受鄒衍的思想影響甚深。

鄒衍生於公元前305年的齊國，他的生涯時代是在孟子之後，一說卒於公元前240年。齊國鄒氏出了三位叱吒風雲的名士。鄒衍是《史記》中記載的「三鄒子」之一。另外還有振興齊國的相國鄒忌，還有一位鄒奭，他後來繼承了鄒衍的學說。鄒衍和鄒奭都做過稷下先生，當時齊國流傳一句話：「談天衍，雕龍奭，炙轂過髡。」意思是鄒衍喜談天之玄理，鄒奭喜歡雕琢言辭，稷下元老淳于髡的論說流暢風趣。

▲ 鄒衍喜談天之玄理，並開創了戰國時期陰陽家學派。

公有領域



▲ 荀子當時出任學宮的主掌，就好比大學校長。

公有領域



▲ 齊國的稷下學宮出了孟子等七十多位名士。

鄒衍早年是一名儒生，起初他也以儒學遊說諸侯，但不受重用。當時活躍於稷下學宮、聞達於諸侯的，是法家商鞅、兵家田忌、縱橫家蘇秦等人。儒士推行的仁政與王道學說，難以為諸侯所用，儒生陷入無用武之地的困境。鄒衍體會到當權者日益奢侈、不尚德政，「天下方務於合從連衡，以攻伐為賢」。鄒衍轉而研究天象變化的自然規律。他將視野轉向廣袤無垠的天地，去探求萬物的生成、世界的本質，從而把握當今治國的道理。他繼承了古代的陰陽五行學說，提出水勝火、火勝金、金勝木、木勝土、土勝水的「五行生勝」理論，將這種事物陰陽消長的規律、對應到歷史興衰更替的變化，並進一步提出「五德終始」、「大九州」等觀點。終於，鄒衍寫成《終始》、《大聖》等篇章，共計十餘萬字，開創了戰國時期陰陽家學派。

鄒衍成為稷下學宮中的佼佼者，受到各國的禮遇。據說他到燕國時，燕昭王親自抱著掃帚為他掃地，稱不能讓塵土落到他身上。這和孔子周遊列國時艱難的「陳蔡絕糧」、孟子「困於齊梁」的境遇大不相同。鄒衍受到國君們的恩寵，欣然採用他的學說。他的學說為甚麼這麼受國君和諸侯們賞識呢？

戰國時代天文學已有很大進展，各諸侯進行曆法改革，夏曆被廣泛採用，歲星紀年法已普遍推行，奠定了干支紀年法的基礎。天文天象學也啟發古人更進一步探索天地的奧秘，鄒衍的「五德終始說」，正是在陰陽五行說的基礎上形成的。他應用自然界五行相生相剋的規律，闡述改朝換代也是客觀必然性，不以人的私欲私利為轉移。

陰陽五行學說強調陰陽的對立統一和五行的相生相剋，即金、木、水、火、土五種元素的相互作用。五行學說被應用到中醫學、占卜術等各個領域。鄒衍特別將五行賦予道德和政治屬性，稱之為五德。五德分別是木德、火德、土德、金德和水德，每一種德性都與特定的王朝相對應。他從現世往前推至黃帝時代，記錄不同世代的吉凶興衰，再往前推到開天闢地甚至天地未出現的時候，司馬遷也感嘆「窈冥不可考而原也」。木德代表仁，火德代表禮，土德代表信，金德代表義，水德代表智。這些德性不僅是自然元素的象徵，也反映了人類社會的道德標準。終始指五德的循環運轉。鄒衍認為，當一個王朝的德性衰微時，新的王朝會以另一種德性取而代之，形成歷史的循環。機關算盡，爭奪天下的各路諸侯，若想擁有天下，首先應自省是否符合五行之德、是否得到上天預示。從鄒衍的角度論天下大事，超越世間事理，各路諸侯不得不服。

鄒衍指出，人類歷史自王朝建立起，一直按照「五德」的順序在更迭交替。天命的更替就是五行的更替，天上和人間是相通的，人間的天子必然具備五行中的一行之德。虞舜時代，屬土德。夏朝，屬木德。殷朝，屬金德。周朝屬火德，各按其演化順序。木克土，所以夏朝取代虞舜。金克木，所以殷朝取代夏朝。火克金，所以周朝取代殷朝。因為水克火，未來取代周朝的王朝，必是水德。《呂氏春秋》言：「代火者必將水」就是採用了鄒衍的理論。不久之後它便對現實政治產生作用。把「五德終始說」首次付諸實施的是秦始皇。公元前221年，秦始皇征服六國，建立起統一中國古代列國的秦帝國。秦繼承周朝，始皇帝確信，秦朝是以水德王。按司馬遷《史記・秦始皇本紀》所載，秦始皇「推終始五德之傳，以為周得火德，秦代周德，從所不勝。方今水德之始」，其色尚黑，其事則水，將黃河改名「德水」，「以為水德之始。剛毅戾深，事皆決於法，刻削毋仁恩和義，然後合五德之數。」

《史記》還說：「鄒子之徒論著終始五德之運，及秦帝而齊人奏之，故始皇採用之。」秦始皇根據鄒衍的「水德代周而行」，以五百年前秦文公出獵獲一條黑龍作為水德興起的符瑞，進行了一系列符合水德要求的改革，彰顯秦政對應水德，符合天象變化。秦統一六國，鄒衍的「五德終始說」為秦始皇統一天下提供了理論依據。

鄒衍的思想宏偉闊大，古今中外、天文地理無所不包，因此有「談天衍」的美譽。齊國瀕海，啟發了鄒衍對宇宙空間廣闊性的聯想，鄒衍創立了「大九州」說。《史記・孟子荀卿列傳》：「以為儒者所謂中國者，於天下乃八十一分居其一分耳。中國名曰赤縣神州。赤縣神州內自有九州，禹之序九州是也，不得為州數。中國外如赤縣神州者九，乃所謂九州也。」赤縣神州一詞就源自鄒衍的「大九州說」。相傳上古時期炎帝統轄的土地稱為赤縣，黃帝統轄的土地稱為神州，夏禹治水後，將中國分為九州，即冀、兗、青、徐、揚、荊、豫、梁、雍九州。鄒衍把整個中國作為一個神聖土地的整體：「赤縣神州」，又為秦統一天下所採用。鄒衍的地理觀念突破了傳統的中國中心論，鄒衍認為赤縣神州並不是全世界，只不過是世界的八十一分之一而已。他的「大九州說」，告訴天下人中國之外還有廣闊的世界。鄒衍在距今兩千多年前就預言了大洲和大洋的存在，遠遠早於歐洲學者。

鄒衍的五德終始說和大九州說對戰國時期的政治思想產生了深遠影響，還影響了後來的儒家和道家思想，成為推斷王朝興衰的重要理論。鄒衍也是歷代文人們敬仰的人物。傳說燕昭王招賢納士，鄒衍聞之從齊國來到燕。燕國氣候十分寒冷，五穀不生。鄒衍來到黍穀山，看到寒冷的大地，光禿禿的山，百姓生活飢苦。他拿起隨身攜帶的簫，坐下來吹了三天三夜。這時，天氣變暖了，積雪也融化了，從此黍穀可以生長。這就是「鄒衍吹律暖燕谷」的傳說，在北京密雲地區流傳甚廣。

鄒衍精通陰陽學，由於聲音也有陰陽和五行，正如黃帝用鼓樂擊敗蚩尤大軍、韓信以四面楚歌勝項羽，鄒衍掌陰陽五德之道，運呂律聲音五行之法，唱和天地。所以他通過吹奏律管驅走了寒氣，使暖風至，黍穀生。李白的詩歌「鄒衍谷」中描繪鄒衍「吹律致氣」這段天人合一的優美動人的故事：「燕谷無暖氣，窮岩閉嚴陰。鄒子一吹律，能回天地心。」

就是這樣感天動地的鄒衍，在那個戰亂的年代命運頗為悲愴，他「著書十餘萬言」，均已佚失。《淮南子》記述說：「鄒衍事燕惠王，盡忠。左右譖之，王繫之，（衍）仰天而哭，五月為之下霜。」原來，賞識鄒衍的燕昭王死後，由惠王繼位。因聽信讒言，將鄒衍下獄。鄒衍遭遇冤案時，仰天而哭，其悲聲令天為之訴冤，而炎熱的夏季下霜，這一反常現象被認為是上天對鄒衍冤屈的回應，最終燕王釋放了鄒衍，留下「六月飛霜」的典故。鄒衍被認為是冤屈的，後人也將他與屈原的遭遇相提並論。元代關漢卿的雜劇《竇娥冤》中，竇娥在臨刑前發下誓願，如果她確實冤枉，就讓六月飛雪、亢旱三年，也是用了這個典故。

「五德終始論」為秦始皇統一天下提供了理論依據。

看中國製圖







保健常識

想戒掉垃圾食物？試試這四個祕訣

文｜堀田秀吾、木島豪

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



▲ 活用自我控制法可抑制人對垃圾食品的欲望。

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

在本文中就要告訴大家，這時候可以活用的自我控制法。

脂肪與糖分很美味

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

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

脂肪與糖分很好吃，對身體越糟越有吸引力。

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

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

研究：正是因為處在非常時期才要渴求日常嗎

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

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

人不安時會選擇常見事物的研究

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

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



▲ 控制攝入餅乾及含鹽量多的點心零食的量有益身體健康。

自我控制一：嚼口香糖

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

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

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

控制食欲的研究

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

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

此外彈額頭或移動，也能有效抑制食欲。

自我控制二：記錄飲食

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

關於記錄飲食的研究

黎巴嫩美國大學多米等人做了一項研究，調查以手機攝影記錄飲食的影響。

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

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

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

自我控制三：好好睡覺

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

關於睡眠與飲食的研究

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

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

自我控制四：嗅聞餅乾的香味

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

選擇健康飲食的研究

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

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

中醫保健

年逾不惑腎氣衰 節欲惜精養天年

文｜葉慧昌（葉慧昌中醫診所院長）

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

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

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

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

避免性功能衰退，應注意下列幾點：

1. **戒菸**：一天抽半包以上，菸齡十年的癮君子，隨著年歲增長，可能罹患陽痿。
2. **減肥**：發胖之後大腹便便，比較沒有感覺。
3. **多運動**：尤其是下肢運動，如：走路、爬山、游泳，可以加速循環。多做提肛運動，則有助於男性性功能改善，並可治尿失禁。
4. **多休息**：減少工作壓力，擁有適當的休閒娛樂，身心愉悅，有助於提升性功能。

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

（本文經作者授權刊載，轉載本文請取得作者同意）

咖啡伴侶好嗎？

編譯｜高新宇

本文就是奶精的成分表，是否接受?只能是自己做決定了。

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

奶精粉（powdered coffee cream）的成分包括：

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

陳先生
Kanson Chan, K.K.
KLMN
Innovation Grateful Professional Studio
服務項目
虛擬辦公室地址、政府公司註冊地址、
即日收信及郵件、通知稅務申報(私人有限及無限公司)、
企業諮詢服務(新成立有限及無限公司特快購買空殼公司)、公司重組及清盤服務、
月結季度及年結會計服務、商標註冊、活動駐場急救服務、攝影服務
電話（852）6633 5123

一簾自天裕 晴雨皆如意
天裕窗簾
免費度尺 | 準時送裝 | 細心服務
店舖：九龍灣牛頭角道15-19號嘉和園商場地下41號舖
（九龍灣地鐵站B出口步行5分鐘）
電話：2759 5848 營業時間：11:00-21:00

東西方家庭爲何都愛上《美猴王歷險記》

乾淨世界（Gan Jing World）首部原創動畫《美猴王歷險記》英文版自10月2日首播以來，吸引了越來越多的大小觀眾。他們讚揚，本劇以奇幻的歷險與幽默，將《西遊記》帶給新的一代，同時保留了原著的精神內涵，以及關於品格與成長的啟示。一位觀眾留言說：「終於，有人真正把美猴王拍對了。」



第四集：悟空大鬧龍宮，會見四海龍王。

乾淨世界（Gan Jing World）首部原創動畫《美猴王歷險記》英文版自 10 月 2 日首播以來，吸引了越來越多的大小觀眾；中文配音版《美猴王歷險記：西遊記之齊天大聖篇》亦於美東時間 11 月 6 日，在乾淨會員（GJW+）及乾淨世界旗下的乾淨樂學（Gan Jing Kids）全球首播。

不少觀眾讚揚，本劇以奇幻的歷險與幽默，將《西遊記》帶給新的一代，同時保留了原著的精神內涵，以及關於品格與成長的啟示。

終於把美猴王拍對了

在眾多喜愛本劇的觀眾中，有一位是聽著美猴王故事長大的。看了前幾集之後，他留言說：「終於，有人真正把美猴王拍對了。」

他認為，以往的改編作品都沒有拍出原著的精髓。他寫道，一部長期為英語觀眾所熟知的 1999 年動畫影集「殘缺不全、毫無神韻，而且處處扭曲」，把悟空從頭到尾塑造成一個只會發怒打鬥的角色。相反地，他形容《西遊記》原著是一個關於「純真、修煉與成長」的故事，強調精神上的成長才是《西遊記》的核心。悟空最大的考驗，考驗的不只是他的本領，更是他的品格。

他讚揚乾淨會員忠於《西遊記》的原著故事與精神，並稱之為「正確的選擇，在當今娛樂界實屬難得」。

觀眾心聲

從在課後班陪伴孩子觀看的觀眾，到生於東方、旅居西方多年的成年人，其他觀眾也同樣熱情。一位在課後班陪伴孩子觀看首播的觀眾寫道：「孩子們看得如癡如醉，我也一樣。」他接著說：「畫面精美，故事扣人心弦，又蘊含正向的訊息。真是太棒了！」

一位生於東方、旅居西方逾二十年的觀眾說，這部劇連接了東西兩個世界：「我非常推薦西方的孩子都來看這部劇！我小時候就聽過美猴王的故事，至今仍在從中領悟更多。」

另一位觀眾則感懷這個故事的深遠影響：「這個故事，或許正是我兒時善惡觀念的根基。這樣的故事，用最淺顯易懂的方式，把抽象的道理傳給孩子。把它做成動畫、用英文呈現，讓我們和後代都能親近它，我非常喜歡這個想法。」

還有觀眾用一句話道出心聲：「沒想到身為成年人，我也這麼喜歡這部劇！」

「我們全家都愛看。」

「太精彩了！欲罷不能！」

「這隻可愛的猴子，自信又勇敢。」

「活力滿滿，動畫可愛！」

（以上觀眾留言譯自英文）


第二集：悟空習得神通。

家家共賞 週週相約

這部劇已經給了家庭許多可以一起聊的話題。悟空的勇敢讓他保護了朋友；他愛炫耀的心，則讓他失去了師父的信任。孩子在歡笑中看到每一個選擇都有後果；父母也可以自然地問孩子：悟空本來可以怎麼做？怎樣的人，才值得大家跟隨？

這正是全家一起看的好理由。悟空還在學習，「有本領」和「用對本領」是兩回事。跟著他一次次犯錯，全家人可以透過一個讓人捧腹、也讓人牽掛的角色，一起探討謙遜與責任。

對從小聽《西遊記》長大的家庭來說，這部劇是和孩子分享童年故事的好機會；對初次接觸的家庭來說，英文動畫打開了一扇通往經典的大門，其中關於成長的永恆啟示，跨越文化、引起共鳴。

精彩待續

接下來，悟空將被派去看管天庭的馬匹，耐心照顧一匹不肯吃草的老黑馬——直到他聽見有人嘲笑他官小職微。往後還有「齊天大聖」的封號、一場未獲邀請的蟠桃盛會，以及如來佛祖掌中的一場考驗。

製片人的願景 將不朽經典帶給新一代

觀眾的熱烈迴響，正呼應了製片人的初衷：打造一部闔家共賞、看完之後還能細細回味的作品。本劇製片人 Terry Wu 表示：「世世代代以來，《西遊記》一直啟迪著華人的想像。故事的核心是美猴王孫悟空——他並非完美的英雄，而是一個不羈的靈魂；他最大的考驗不是降妖除魔，而是學會駕馭自己。在磨難、情誼與犧牲之中，這隻野性未馴、頑皮淘氣的猴子智慧日增，一步步走向覺悟。真正的偉大，並非與生俱來，而是一點一滴成長而來。」

她接著說：「我們的願景，是將這部不朽的經典帶給全世界的新一代，同時保留原著的精神與韻味。我們忠於原著及其深厚的精神傳統，又融入幽默、想像，以及跨越文化藩籬的說故事方式，希望打造一部孩子看得開心、大人也能有所體悟的作品。畢竟，最偉大的歷險，不只帶我們走進新的世界，更會改變我們自己。」

前五集 從仙石到天庭

製片人的願景，在前五集中已逐漸展開；悟空的奇幻歷險，也帶出了《西遊記》核心裡更深層的道理。短短五集，這位主角已從一塊裂開的仙石，走到了玉帝的邀請。開頭幾集既有孩子喜愛的趣味與冒險，也有大人能共鳴的地方：一個天不怕地不怕的少年，自信常常走在判斷力前頭。故事暫時停在這裡：他對自己的本領沾沾自喜，以為凡事都能稱心如意，卻即將踏入一個遠比他所知更廣闊的世界。

精彩待續 收看方式

《美猴王歷險記》第一季共 12 集，英文版與中文配音版每週推出新集，在乾淨會員（GJW+）及乾淨樂學（Gan Jing Kids）獨家播出。前兩集免費觀看，其餘各集開放予乾淨會員收看。

乾淨會員有基礎會員與黃金會員兩種方案，都包含乾淨樂學（Gan Jing Kids）的完整內容，孩子可以在「兒童模式」的安全環境中學習和觀看內容。乾淨黃金會員另外提供乾淨世界全平台免廣告觀看體驗。新會員可享 7 天免費試用，隨時取消。歡迎追蹤《美猴王歷險記》官方頻道，帶著全家人一起踏上這段旅程。

關於乾淨樂學

乾淨樂學（Gan Jing Kids）是乾淨世界旗下為孩子與家庭打造的學習與娛樂平台，匯集 6,000 多部教育與娛樂節目。從中文、英文、STEM，到故事與原創節目，孩子可以在安全、快樂的環境中，享受生動有趣又適齡的內容，增長知識、啟發好奇心、培養好品格。安全第一，快樂學習，品格優先。

關於乾淨會員（GJW+）

乾淨會員是乾淨世界的優質串流服務，提供逾一萬部寓教於樂、啟迪人心、發人深省的電影、紀錄片、劇集，以及安全的乾淨樂學內容。

關於乾淨世界

乾淨世界是一個影片串流及內容分享平台，秉持「運用科技，回歸傳統價值」的使命，推廣善良、尊重、信任與道德價值。我們重視有意義、非成癮、家庭友善的內容，同時保護用戶私隱。短短四年間，乾淨世界陸續推出安全、無審查的乾淨雲端儲存（Gan Jing Cloud）、以私隱為先的乾淨瀏覽器（Gan Jing Browser），以及穩定可靠的視訊會議工具乾淨會議（Gan Jing Meeting）。乾淨世界於 2022 年 7 月 4 日上線，不到四年，於 2025 年 12 月突破一億獨立訪客。

線上觀看



看中國 VISION TIMES
博文廣識 Business, Culture & Education
香港版 第919期 | 2026年11月9日—11月15日 | 丙午年十月初一至十月初七 | 每週一出版 | www.kanzhongguo.com | www.visiontimes.com | 電子報:e-paper.kanzhongguo.com

美債發行策略或將出現調整

【看中國記者路克綜合報導】據彭博社 11 月 1 日報導，美國財政部將於 11 月 4 日公布新一輪國債發行安排。由於長期國債利率居高不下，華爾街關注財政部長貝森特是否減少 20 年期、30 年期國債供應，改以較短期債券籌資。多家銀行對調整時間看法不同，市場也在觀察先前擴大回購舊債的措施是否奏效。

CHIP SOMODEVILLA/GETTY IMAGES



8月24日，美國財政部長史考特·貝森特在華盛頓特區財政部現金室發表演說。

財政部長貝森特今年夏季擴大長期國債回購，如今投資者正等待當局是否進一步改變新債供應，以減輕長期借款的成本。

多家交易商預計，財政部可能在 11 月 4 日修改一直維持國債發行規模穩定的說法，爲 2027 年減少超長期國債供應、增加較短期限債券發行留下空間。這不是已公布的政策，而是金融機構對下一步安排的預測。

各大銀行判斷不一。花旗認爲，20 年期和 30 年期國債最快 11 月便可能減少發行；瑞銀估計，財政部可能先調整聲明措辭，實際減發要等到 2027 年 5 月；摩根大通則認爲，目前的拍賣規模可能維持至明年 8 月。由此可見，市場雖在討論減發長債，卻尚未就時間取得共識。多數交易商預計拍賣規模暫不變。

長期國債利率近來保持高位，使政府需要支付的借款利息受到關注。部份市場人士認爲，減少長債供應有助減輕利率壓力；不過，美國財政赤字、通脹，以及聯準會利率政策仍會影響國債價格。改發較短期限的債券，也意味政府日後需要更頻繁地重新借款。

這輪討論與財政部此前擴大舊債回購有關。貝森特 8 月曾表示，雖然要增加回購，財政部仍會按既定計劃拍賣新債，包括長期債券。回購主要針對交易不活躍的舊債，希望讓投資者更容易買賣，而非直接取消原來的發債安排。

當時市場還面對大量高評級公司債供應，其中包括企業爲興建人工智能資料中心而籌集的資金。這些公司債與美國國債爭取投資者，也令長期債券的供求情況更受重視。貝森特擴大回購後，部份美債利率一度下降，但長期利率隨後回升。

據路透社 9 月 10 日報導，財政部把一次 10 年至 20 年期債券的回購上限由 20 億美元提高至 60 億美元，當天實際買回約 51.87 億美元。雖然上限大幅提高，實際成交並未達到 60 億美元。

原因是財政部並非照單全收。持有人提出出售數量和價格後，財政部可以拒絕價格過高的報價。路透社 10 月 1 日報導，部份回購操作的成交量未達上限，市場因此對效果有不同看法。

荷蘭國際集團美洲研究主管加維認爲，判斷回購是否有效，不能只看國債利率有沒有下降，也要觀察債券是否更容易成交，以及買方與賣方的報價差距有沒有縮小。他認爲，部份交易指標改善，顯示措施對市場流動性已有幫助。

擴大回購之後，下一個問題是如何安排資金。財政部買回舊債，需要使用現有現金或另外籌款。與聯準會不同，財政部不能自行創造貨幣。因此，若增加短期國債發行來支付回購款項，就等於同時改變政府債務的期限分布。

美國財政部 11 月 2 日公布，預計今年 10 月至 12 月向市場淨借款 6,180 億美元，比 8 月時的估計減少 100 億美元。主要原因是第三季末政府持有的現金高於原先預計，部份抵銷了其他資金需求。財政部預估年底現金餘額爲 8,500 億美元。

財政部還預計，明年 1 月至 3 月淨借款 8,000 億美元，並在明年 3 月底保有 1 萬億美元現金。今年第三季實際借款 7,420 億美元，9 月底現金餘額 9,840 億美元。這些是借款總額與現金安排，並未決定哪一種期限的國債要增發或減發。

市場因而把 11 月 4 日的季度聲明視爲關鍵。這次公告除了列出近期各期限國債的拍賣安排，也可能說明未來幾季是否改變發行策略。至於 20 年期、30 年期國債會不會減發，仍須以財政部正式公布的內容爲準。

中國製造業景氣再度跌回收縮區間

【看中國訊】中國國家統計局 10 月 31 日公布，10 月製造業採購經理指數（PMI）從 9 月的 50.1 降至 49.3，下降 0.8 個百分點，重新跌破 50。這項指數反映工廠生產與接單情況，50 以上代表景氣較上月擴張，低於 50 則代表收縮。最新數據顯示，9 月短暫好轉後，工廠景氣再度轉弱。

工廠的生產和新訂單同時放緩。10 月生產指數爲 49.8，比 9 月下降 1.9 個百分點；新訂單指數爲 49.4，下降 1.1 個百分點。新出口訂單也只有 48.7，顯示外銷接單轉弱。統計局指出，部份需求在「十一長假」前提前釋放，加上外部環境變化，是 10 月數據回落的原因。

不同企業的感受並不相同。大型企業指數爲 50.2，仍略高於分界線；中型及小型企業分別爲 48.4 與 47.5，顯示中小企業的經營壓力較大。從產業看，電腦、通信，及電子設備等行業仍在擴張，高技術製造業指數爲 51.3；紡織、非金屬礦物製品等傳統行業則相對疲弱。統計顯示，消費品製造業指數爲 48.8，高耗能行業爲 47.3，都處於收縮區間。相比之下，裝備製造業達 50.6，顯示不同產業的訂單與生產並不同步。

製造業用工與庫存仍偏弱。10 月從業人員指數爲 48.4，低於 50，反映工廠招聘較審慎。原材料庫存指數同爲 48.4，顯示企業沒有增加備貨。隨著訂單減少，部份工廠控制用工及原料採購，避免庫存再度積壓。

除了工廠，建築業也放慢。10 月建築業指數降至 48.0，比 9 月低 2.3 個百分點，建築業的新訂單指數僅 40.0，反映工程接單不足。服務業指數則爲 50.0，處於持平位置。「十一長假」帶動交通、住宿和文娛活動，但金融業景氣回落，拖累服務業整體表現。

綜合製造與非製造業的指數降至 49.7，顯示企業經營活動整體放緩。這些數字反映的是與 9 月相比的變化，不代表工廠產值直接下降相同百分比。

A股重挫 監管部門加碼救市

【看中國記者蔡思雲綜合報導】10 月底，中國股市連續下跌。10 月 30 日，上證指數跌破 3,600 點，超過 4,600 支股票收跌，科技股跌得尤其明顯。11 月 2 日，中國央行和證監會宣布新的穩市措施，支持金融機構入市，也鼓勵上市公司買回自己的股票。股市當天反彈，但 3 日再度下跌。

10 月 29 日，A 股主要指數集體下跌。上證指數跌 0.82%，深證成指跌 2.92%，創業板指跌 4.45%，以科技企業為主的科創 50 指數跌 4.27%。

30 日，跌勢繼續。上證指數收在 3,599.02 點，下跌 1.44%；創業板指跌 4.13%，科創 50 指數跌 5.48%。當天 4,602 支股票下跌，只有 893 支上漲，86 支跌停。兩市成交金額約 1.67 萬億元人民幣。

影視院線類股當天跌約 7%，遊戲、傳媒，及軟件開發類股跌幅超過 6%，半導體及通信設備也明顯下跌。若看整個 10 月，創業板指數累計下跌約 23%，科創 50 指數跌約 24%。

10 月 30 日是 10 月最後一個交易日。全月上證指數累計下跌 6.33%，與創業板及科創 50 相比，跌幅較小。

當天白酒和部份醫藥股出現反彈，銀行股表現較強，但未能改變大盤收跌的結果。從全月行情看，銀行股與科技股表現差異明顯。

面對市場下跌，金融管理部門 11 月 2 日召開座談會，宣布加強兩項早已推出的支持措施。第一項是「互換便利」，讓符合條件的證券公司和基金公司，拿手上的資產換取較容易用來融資的資產，再按規定籌集資金買入股票。目的在於增加股市可用的資金，並不是央行直接向普通股民發錢。

11 月 3 日，央行完成新一輪互換便利操作，規模 1,000 億元人民幣，共 31 家證券和基金公司參與。此前已實施的兩批操作合計 1,050 億元。這些資金如何進入股市，仍須由參與機構按照規定執行。

第二項措施與上市公司買回自己的股票有關。公司回購，就是公司出錢從市場買回部份已發行的股份。央行向銀行提供專項低成本資金，讓銀行可以支持符合條件的公司回購股票，或支持主要股東增持股票。這項再貸款的利率從 1.25% 降至 1%，並由原本的階段性安排改為長期政策。這不是一般存款或房屋貸款利率下降。

證監會公布，截至 10 月底，已有 902 家上市公司發布 1110 項回購增持貸款公告。證監會還打算放寬部份回購限制，例如讓股價跌破發行價的企業，更容易啟動回購。不過，有關規則仍在研究，尚未正式實施。

政策公布後，11 月 2 日上證指數上漲 1.08%，收在 3,638.03 點；11 月 3 日則下跌 0.82%，收在 3,608.10 點。股市先漲後跌，顯示新措施公布後，市場走勢仍有反覆。後續能否持續回穩，還需要觀察交易情況和企業表現。



中國廣東省深圳市某超市（CHENG XIN/GETTY IMAGES）

財經簡訊

三大電商在德銷售下滑

【看中國訊】德國電子商務與郵購協會（BEVH）10 月公布，第三季 Shein、Temu，及 AliExpress 在德合計銷售額年減 35.5%，降至 5.66 億歐元，合計市占率由第二季的 5.3% 降至第三季的 3.1%。



（GETTY IMAGES）

歐盟 7 月 1 日起取消 150 歐元以下小額進口貨品的關稅豁免，按每類貨品徵收 3 歐元固定關稅。協會認為較高的進口稅費增加亞洲平台經營壓力，但德國消費信心減弱亦影響需求。

同期德國整體網上零售額名目年增 2.9%，低於 9 月 3.3% 的通脹率。協會指出，德國業者並未因此受惠，協會呼籲強化市場監管，確保所有進口商品遵守現行規定，維護公平競爭。

台灣第三季經濟再大增

【看中國記者李淨瑤綜合報導】台灣行政院主計總處 10 月 30 日公布，2026 年第三季經濟增長率初步估計爲 14.36%，比 8 月預測上修 2.94 個百分點。連續第四季雙位數增長，創 48 年來第三季最高增幅。主要是人工智能產品出口旺盛，投資及消費也比預期強勁。前 3 季經濟增長達 14.22%。

出口是推動經濟增長的重要力量。隨著人工智能和雲端服務需求擴大，加上電子零件備貨增加，第三季商品出口比去年同期增加 44.63%。計入服務與三角貿易後，商品及服務輸出實質增長 21.12%，比預測多 1.46 個百分點。三角貿易指台灣企業接單後，貨品由海外工廠直接出貨，無須運回台灣。

投資方面，企業擴充半導體與人工智能產能，增加設備投資。第三季資本設備進口年增 58.5%，其中半導體設備增加 35.66%。機械設備、運輸工具，及營建工程投資也增加。包括企業、政府投資及庫存變動的資本形成，實質增長 26.36%，比預測高 4.26 個百分點。

民間消費也增長。隨著就業市場改善、企業獲利增加，汽車和新款手機銷售回升，旅遊與休閒活動保持熱絡，第三季民間消費實質增長 5.37%。零售業營業額增長 7.6%，餐飲業增加 3.93%。股市交易活躍，手續費收入增加。海外旅遊仍旺，支出增加。

不過，中央銀行提醒，人工智能產業快速擴張也有風險。部份科技企業爲興建資料中心投入大量資金，可能面臨電力、設備供應，及審批延遲。若未來收入不及預期，企業還款能力與資產價格可能受影響。

央行指出，部份家庭的食品與房租支出偏高。即使整體物價漲勢放緩，不同收入家庭對生活成本的感受可能就差很多。同時央行也提醒，財政壓力、地緣政治，及極端氣候仍有風險。主計總處強調，14.36% 目前仍是初步統計，之後可能修訂。

發行：看中國媒體香港有限公司 | 電話：2116-0728 | 傳真：2116-0718 | 電郵：hkeditor@visiontimes.com | 承印：新宇宙國際有限公司
印刷廠地址：沙田火炭坳背灣街27-31號協興工業中心7樓C室 | 全球發行：香港、美國、加拿大、澳洲、新西蘭、歐洲、英國、日本、南韓、秘魯

五角大樓備戰令「90天自給」

【看中國記者尹華綜合報導】據霍士新聞報導，五角大樓正準備讓美國本土軍事基地，在沒有外部支援的情況下持續運轉至少90天，以應對可能癱瘓電網、擾亂供應鏈，並威脅本土關鍵基礎設施的大規模戰爭。與此同時，英國、日本等國政府近日接連呼籲民眾儲備水和食物，多國政府網站也因軟件漏洞被迫下線。這些事件的起因各不相同，但都指向同一個問題：現代社會對電力和網絡的依賴有多脆弱。


ALEX WONG/GETTY IMAGES

五角大樓首席發言人肖恩·帕內爾在一個新聞發布會上發表講話。

FORTRESS「堡壘」計劃 軍隊要擺脫民用基礎設施

文件顯示，這一要求屬於名為「堡壘」（FORTRESS）的軍事倡議，目的是確保即便美軍依賴的民用系統被破壞，部隊仍能繼續作戰。按計劃，美國本土每處主要軍事設施都須能獨立維持核心作戰行動至少90天，涵蓋電力、用水、燃料和通信。

五角大樓首席發言人肖恩·帕內爾是該倡議的牽頭人。他對霍士新聞說：「我們不想依賴普通的民用市政基礎設施來運轉國防體系，這是無法容忍的風險。」他還表示：「如今電力就是戰鬥力，沒有電、通信、供水、後勤、生產線，乃至最基本的軍事指揮體系都會失靈。」

在能源方面，計劃設想部署攜帶型核反應爐、大規模電池儲能和微電網，使基地能與民用電網斷開。此前五角大樓已宣布要減少基地對民用電網的依賴，90天標準則把範圍擴大到電力之外的其他基本服務。

在供應鏈方面，計劃要求儲備彈藥、燃料、關鍵礦產、電子元件、備件和醫療用品，具體目標取決於戰時消耗速度和補充周期。對最關鍵的國防依賴項目，還要求至少建立兩條合格的供應或生產渠道，避免一家工廠或供應商出問題就影響行動。

在工業動員方面，五角大樓將通過已併入「堡壘」的「民用預備製造網絡」，篩選能在危機中轉產國防產品的商業工廠，提前確定技術規格、網絡安全防護、合同安排和轉產程序，並定期開展工業壓力測試和動員演練。計劃還包括增強通信、導航和衛星能力的抗干擾性，以便在GPS被干擾或天基資產受損時繼續作戰。

帕內爾說，傳統的本土防禦思維，建立在「兩大洋可以保護美國」的過時假設上，特朗普已為新思路鋪平道路，包括「金穹」導彈防禦系統，以及對西半球、格陵蘭島和巴拿馬的重新關注。他把「堡壘」稱為本土安全的「保險單」：「你不會希望在全球多戰線衝突的當口才來做這些決定，我們必須有一套預案。」

五角大樓提出「堡壘」計劃，要求美國本土主要軍事基地在民用設施中斷後，仍可獨立維持九十天作戰。

黑色十月網絡「風暴」

軍方擔心的「民用系統被破壞」，近日的網絡安全事件中有了一個現實參照，不過兩者並無官方關聯。據自媒體節目「杰森視角」梳理，10月21日，荷蘭、法國、芬蘭、丹麥、英國、加拿大、日本等十餘國的政府、警務和稅務網站及數字身份系統主動下線。安全界有人把10月稱為「網絡安全的黑色十月」。

事件的中心是PHP，這種編程語言被全球約70%至80%的網站用作後台。10月21日，PHP官方緊急修復兩個統稱「PHP to Shell」的嚴重漏洞，攻擊者可藉此在不知道管理員密碼的情況下，通過偽裝成普通文件上傳的數據包接管整台伺服器。節目稱，漏洞自2012年起存在，2014年曾有工程師察覺異常，但當時認為難以利用。2026年8月，OpenAI與一家加州安全機構，以及谷歌旗下的Wiz，據稱幾乎同時用最新AI模型檢查代碼，只用幾個小時就找到漏洞並寫出攻擊方法。PHP項目由一家靠捐款運轉的非營利組織維護，全職和兼職工程師合計僅13人。

相關方原定10月22日全球同步發布補丁，但保密沒能守住。亞馬遜事後披露，10月17日其「蜜罐」誘餌伺服器已遭針對該漏洞的攻擊；10月20日消息外洩；10月21日補丁文件被某開發平台提前公開，黑客隨即用AI工具反推漏洞。節目轉述Cloudflare總裁的說法，消息傳出45分鐘，全網自動化攻擊已達數萬次，晚間達數百萬次。全球有500多萬台PHP伺服器面臨風險。

美國國家安全局與英國國家網絡安全中心隨後建議，來不及修補的機構應立即讓系統下線。荷蘭政府門戶、數字身份系統和議會網站，法國內政部、巴黎警察總局網站及部份稅務系統，芬蘭的面向公眾的政府網絡服務，日本首相官邸網站，以及英國多地市政網站、維基百科後台、互聯網檔案館等相繼中斷。

英國、日本及歐洲多國鼓勵家庭儲備緊急物資，但各國政策不同，主要爲停電或自然災害等風險預作準備。

同期還有多個基礎環節告急：一家印度證書頒發機構的8個核心私鑰，因生成錯誤而強度極低，瀏覽器廠商連夜撤銷；Node.js修復10個漏洞；Chrome一次修補353個漏洞；甲骨文發布1295個補丁；GitLab九天內連續披露兩個最高級別漏洞；10月15日Linux內核還被曝出一個存在近20年的「虛擬機逃逸」漏洞，據稱研究人員藉助AI用三天、不到700美元就找到了它。10月23日，PHP又被曝出第三個可遠程序控制的重大漏洞，尚無官方補丁；日本軟銀一度因此暫停了面向3000多萬手機用戶的緊急警報系統。節目援引FIRST的統計稱，2026年全球披露的重大軟件漏洞已激增至約6.6萬個，工程師能修復的比例極低。

時間點重合 多國勸民備糧

在此背景下，多國政府的備災呼籲引起關注，但各國的理由並不相同。英國10月22日啟動更新版「Be Ready」行動，鼓勵家庭為72小時的中斷做準備，英國國防大臣施卓添稱，英國面臨的危險超過他一生中的大多數時期。不過按英國政府的公開說法，他列舉的是去年冬天的風暴和今夏的野火，網絡事件並非唯一依據。

據報導，日本防災擔當大臣細野豪志於10月27日宣布，將在11月2日發出「緊急防災請求」，同時日本新設的防災廳也在當天啟動。日本政府希望家庭備足至少三天的食物、飲用水和應急廁所用品，最好能撐一週。該呼籲還會延伸到中央各部委和各都道府縣。有一點要注意：日本官方強調的是地震、海嘯等自然災害。

加拿大聯邦政府則沒有新的專項呼籲，仍沿用長期的「72小時自給」建議。歐洲方面，歐盟早在2025年3月的〈準備聯盟戰略〉中，就建議民眾備足至少72小時物資；瑞典建議至少一週且明確涵蓋戰爭情形；德國手冊建議儲備10天食物和5天飲水。《新聞週刊》10月28日的梳理顯示，歐洲十多個國家已有類似建議。

軍民兩端的共同課題

把這些線索放在一起，可以看到一個共同點：無論是五角大樓要求基地「斷網斷電也能撐90天」，還是各國政府勸家庭「至少撐3天」，出發點都是電力、網絡和供應鏈一旦中斷，現代社會的緩衝餘地很小。對普通家庭，建議及時更新設備軟件，家中常備飲用水、耐儲存食品和基礎藥品，保留一定現金，並把重要電話號碼和憑證抄在紙上。

陸第3季度近1000宗抗議事件

【看中國記者李木子綜合報導】今年7月到9月，中國大陸各地爆發了將近1000宗抗議事件，其中工人抗議事件比例最高，以跳樓相威脅的抗議活動日益增多。而廣東省是本季度抗議活動最頻繁的地區。

美國之音引述華盛頓的非政府組織自由之家（Freedom House）11月2日公布消息，今年7月到9月（第三季度），中國共發生948宗抗議活動，較上一季度的846宗有所上升，但較2025年同期下降了33%。而同比下降仍然與中共大幅加大網絡審查力度有關，可能並不反映實際情況的變化。

2026年第三季度，工人主導的抗議活動比例最高，達到44%，其次是房主，比例大約是27%和農村居民9%。其餘抗議活動則由包括：小企業主、消費者、家長、學生、投資者、請願者和維權人士在內的團體發起。

從行動地點方面看，廣東省是本季度抗議活動最多的地區，大約占據13%，其次為河南、陝西、河北和山東。「自由之家」旗下之「異言網」指出，今年第二季度共紀錄了846起抗議事件。從抗議群體來看，事件最多的是業主占36%，其次是勞工24%和村民

MARK RALSTON/AFP/GETTYIMAGES



▲ 北京朝陽醫院外，一名抗議者被警方拘留。

18%。其餘抗議活動則由包括家長和學生、小商戶、投資者、消費者、訪民，以及活動人士等多元群體發起。廣東省抗議事件數量最多占14%。

2026年上半年，商舖經營者、供應商、經銷商及其他小商戶發起的抗議數量，達到2022年以來同期最高水平。這一趨勢可能反映出中國國內消費低迷，給這些群體帶來了沉重的財務壓力。從第三季度數據來看，勞工抗議比例明顯上升，與第二季度業主抗議居首的情況形成對比。不同群體的抗議比例出現變化，也顯示經濟壓力可能透過不同渠道反映出來。

中國集體抗爭事件紀錄網消息，中共開會，訪民遭殃，由於中共五中全會在北京召開，當局從10月初便開始對在京訪民進行大規模清洗，拘留、綁架、遣返等事件層出不窮，貫穿整個10月。

抗爭事件紀錄網指出，據估計，中國每年大約會發生十萬宗左右的集體抗爭事件，其中超過一半可能會在社交網絡上曝光。然而，由於中共對社交媒體的嚴格審查，其中大多數都會被刪除或限流。這導致了大多數集體抗爭事件不為外界所知。因此，公開紀錄的抗議數量未必能完整反映實際規模，相關統計仍存在一定局限。

2名中國男子秘密滲透美軍 FBI聯合行動中共特工被判刑

【看中國記者高芸綜合報導】美國司法部10月30日宣布，兩名中國公民因為中共國安部工作，在美國蒐集軍事情報、試圖招募美軍人員，並協助進行秘密現金交易，分別被判處30個月監禁。

根據司法部新聞稿，兩名被告分別是40歲的賴立仁（Liren「Ryan」Lai，音譯）和39歲的陳元策（Yuance Chen，音譯）。兩人因密謀充當外國政府代理人，以及未事先通知美國司法部長便充當外國政府代理人而被定罪。兩人將接受3年的監督釋放。

賴立仁和陳元策最遲從2021年5月起，就開始為中共國安部工作。

賴立仁負責招募陳元策，並充當他與中共情報官員之間的聯絡人。陳元策開始直接接受國安部官員的指示。

從2022年開始，陳元策按照指令，蒐集美國軍事基地和軍人的信息。其中包括華盛頓州布雷默頓（Bremerton）的基薩普海軍基地（Naval Base Kitsap）的照片，以及南加州一處海軍徵兵站內，美軍新兵和現役海軍人員的照片與影片。

他蒐集了一名美國海軍僱員的個人身份信息，並保存可能成為情報招募目標的美軍人員的背景資料。

2023年3月，賴立仁前往美國，向陳元策交付一部用於秘密聯繫中共國安部的手機。陳元策將這部手機稱為「國家機密」。

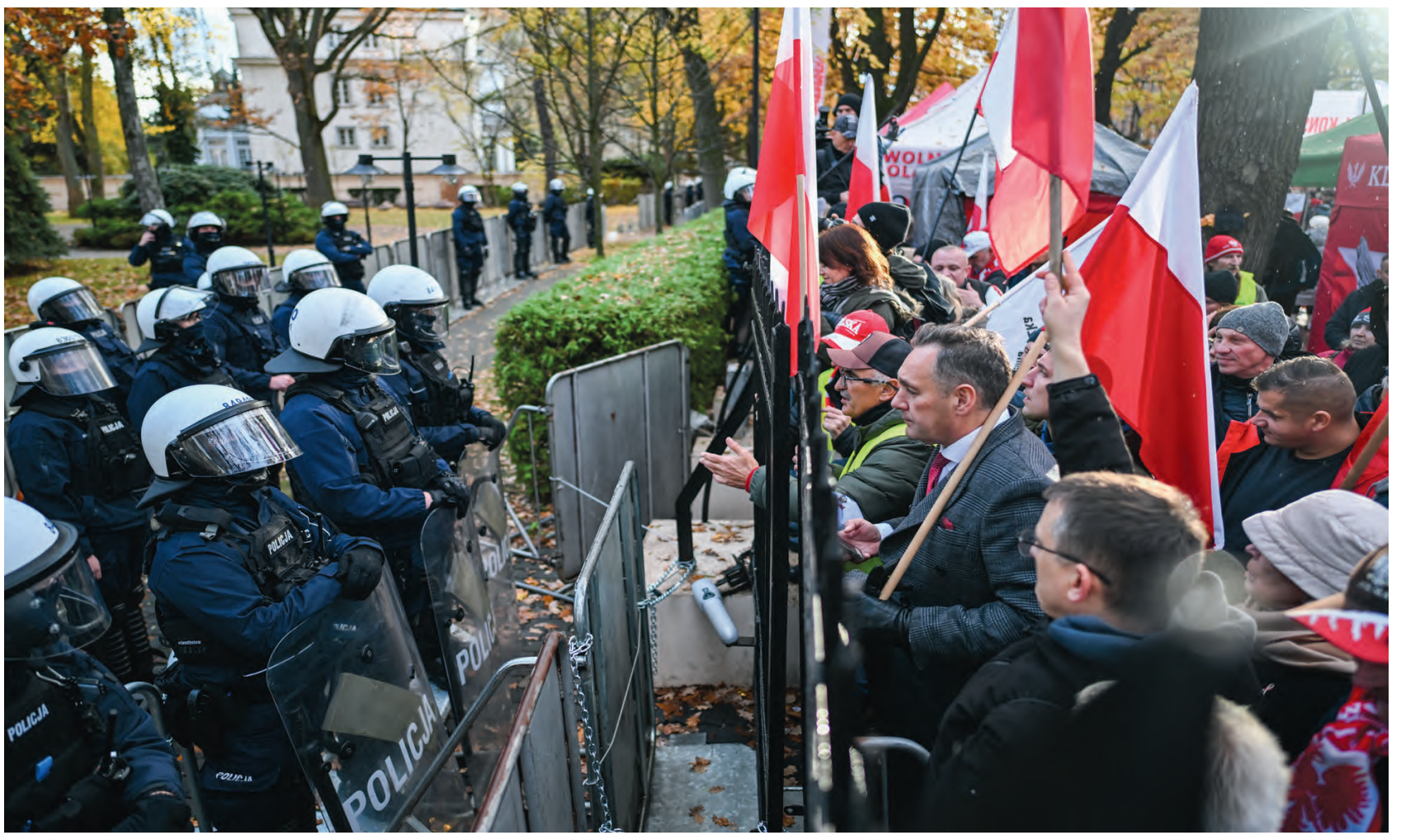
2024年和2025年，陳元策前往中國，與國安部官員會面，接受涉及美國軍人的新任務。他們與美國境內的人員協調，將一個裝有現金的背包放進加州利弗莫爾（Livermore）一處休閒設施的儲物櫃。

2025年4月，賴立仁從中國前往美國，執行國安部交付的任務。一個月後，中共國家安全部又指示他前往亞利桑那州鳳凰城（Phoenix），協助完成另一筆約2萬美元的秘密現金交易。

2025年6月27日，FBI展開協調一致的反情報執法行動，逮捕了賴立仁和陳元策。

同年7月1日，加州北區聯邦大陪審團起訴兩人。賴立仁於2025年12月12日承認兩項罪名，陳元策則於2026年2月20日認罪。此次案件由FBI三藩市外勤辦公室主導調查，波特蘭、侯斯頓和聖地牙哥外勤辦公室，以及美國海軍犯罪調查局共同協助。

波蘭憲政僵局 北約東翼陷地緣內耗



波蘭憲法法庭內閣正副院長遭院內法官解職，政府並派警封鎖憲法法庭導致憲政僵局。（Photo by Omar Marques/Getty Images）

【看中國記者萬厚德綜合報導】波蘭現任議會多數派選出的法官於 10 月 30 日宣布暫停憲法法院正副院長職務，政府並派警封鎖憲法法庭，致使波蘭深陷最高憲法法庭癱瘓的憲政僵局，並演變成新舊政權爭奪司法最高話語權的政治死結。歐盟委員會雖因戰略及反威權考量力挺新政府，但也引發程序正義雙標質疑。此僵局將引發 2027 年大選的骨牌效應，更爲俄羅斯認知戰提供切入點，深刻牽動援烏路徑。

裁判變球員下的憲政死結

根據波蘭《選舉報》（Gazeta Wyborcza）追溯，這場憲政風暴源於 2015 年底。當時即將卸任的親歐派公民綱領（PO）政府，趕在大選前匆忙由國會選出 5 名憲法法院法官。隨後勝選上台的右翼民族保守派 PiS（法律與公正黨）展開激烈反制，其支持的總統杜達拒絕爲這 5 人監誓，並由新國會宣布前朝任命無效，另選出 5 名親右翼法官。這批被痛批爲「替身法官」的任命，自此在波蘭司法核心埋下合法性危機。在 PiS 執政的八年期間，右翼陣營實質掌控憲法法院，使其成爲政策背書工具。歐洲人權法院（ECHR）與歐盟法院後續明確指出，該法庭因充斥非法政治任命，已不再具備獨立公正法庭之標準。

然而，當親歐派總理唐納德．圖斯克於 2023 年底重新執政，並將肅清前朝司法遺毒列爲首要任務時，體制矛盾全面爆發，危機已超越單純法條爭議，演變成新舊兩派各自用不同法律邏輯爭奪司法最高話語權的政治死結。圖斯克政府堅稱現在的憲法法庭是前朝非法塞滿的威權殘餘，判決自始無效；右翼陣營則反唇相譏，強調法官任命完全合法，政府不聽從判決就是發動行政政變。隨著衝突在 2026 年達到高潮，民族主義陣營的納夫羅茨基接任新總統，府院對立惡化。10 月底法庭內部爆發內鬨，親政府法官聯手宣布將右翼院長停職，引發警方封門。當裁判自己變成球員且資格遭到根本動搖時，波蘭體制內再無更高權威可以吹哨終止比賽，形成無法解開的制度死結。

面對右翼總統與憲法法庭聯手阻撓，圖斯克政府在無法順利通過常規司法改革法案的情況下，繞過立法採取了強硬行政手段。據波蘭通訊社（PAP）報導，新政府首先採取「法律效力斷頭」，拒絕在國家官方公報上刊登憲法法庭的任何判決，使其降格爲無強制力的廢紙；其次是「斷其糧草」，由國會大幅削減法庭年度預算；第三則是動用行政警力直接派遣防暴警察封鎖憲法法庭，實質以強力行政接管法院。圖斯克隨後發表全國電視講話，強硬表示「在核心原則上絕不妥協」，堅稱這不是政變，而是「恢復法治、讓癱瘓多年的法院重新運作」的必要手段。

這種高層廝殺隨即轉化爲巨大的「法律不確定性」，重創普通波蘭民眾的日常權益。首先是稅務混亂，當法庭裁定新稅法違憲時，因政府拒絕刊登判決，稅務局仍會對拒繳民眾施以處罰，百姓夾在兩套法律現實中無所適從。其次，基層司法裁判變成「碰運氣」的政治博弈，判決結果完全取決於承審法官的政治派系，法律失去一致性，百姓打官司如同賭博。過去幾年關於限縮墮胎權等重大裁決，如今隨時面臨被新政府宣告無效的危機，引發社會對既有權益的集體焦慮。

歐盟的兩難與力挺

在這場波蘭歷史上最嚴重的憲政僵局中，布魯塞爾的態度至關重要。根據歐洲新聞台（Euronews）即時報導，歐執委在 10 月底波蘭憲法法院爆發內鬨與肢體衝突後，明確且迅速地選擇站在總理圖斯克政府這一方。歐盟發言人發表正式聲明，強調波蘭國會依法選出新法官，完全符合憲法權力，等於直接否定了右翼總統納夫羅茨基拒絕監誓的合理性。同時，歐盟搬出歐洲人權法院（ECHR）先前下達的臨時措施，要求波蘭當局不得阻撓新法官就職。因此在歐盟眼中，圖斯克政府動用警力協助新法官停職舊院長的手段並非破壞司法，反而是爲了落實國際法院裁決，清除法治障礙的必要行動。

歐盟對圖斯克在法律邊緣遊走的強硬手段給予極大包容，背後有著深刻的戰略考量。歐盟法院早已正式將波蘭前朝治下的憲法法庭定義爲「不再是依法設立、獨立公正的法庭」。對歐盟而言，那個充斥非法任命的法院本身就是侵蝕民主的非法毒瘤，新政府採取非常手段是在幫國家司法排毒。此外，圖斯克曾任歐洲理事會主席，深受布魯塞爾信任，其核心承諾就是讓波蘭重回歐盟法治標準。這種高度政治信任，讓歐盟完全相信其動機是爲了修復民主，而非建立專制控制。

然而，根據歐洲動態分析，歐盟的這種力挺，也在歐洲法律學界與中立人權組織中引發擔憂。學者指出，新政府拒絕刊登判決、凍結司法預算並派遣員警封鎖法院，本質上也是用行政權踐踏司法尊嚴。歐盟若因政治立場相同就全盤背書，極可能模糊自身一貫堅持的法治標準，留下雙重標準的口實，也讓右翼陣營有機可乘，抨擊歐盟正在粗暴摧毀波蘭的國家主權，加劇了歐洲內部的政治撕裂。

根據歐洲新聞台 11 月 3 日現場即時報導顯示，華沙憲法法庭大樓外局勢依然極度緊繃，大批手持盾牌、頭戴防暴頭盔的波蘭防暴警察依舊鐵腕封鎖大樓正門與周邊街道。

國會大選的政治骨牌效應

這場最高司法機關的癱瘓，直接拉開了 2027 年秋季波蘭關鍵國會大選的政治序幕。根據波蘭《選舉報》分析，這場司法內鬨，已被兩大陣營迅速轉化爲動員選民與收割政治利益的提款機，預計將對 2027 年大選帶來深刻的政治骨牌效應。首先，波蘭社會的政治極化將達到歷史頂峰。在野的右翼陣營正將此事件塑造爲「親歐進步派政府對國家主權與司法獨立的非法政變」，激起民族主義選民的強烈憤怒，甚至企圖將這股情緒與美國特朗普式的右翼浪潮相連結。相對地，圖斯克執政聯盟則向中間及親歐選民強調，這是清除前朝專制遺毒，讓波蘭回歸歐洲主流文明的生死存亡之戰。大選將實質上演變成一場關於國家核心發展路線的「全民公投」。

其次，這場危機可能引發圖斯克聯合政府內部的潛在分裂。圖斯克目前領導的是多元聯合政府。隨著圖斯克在司法重組上手段愈發強硬，甚至動用警力封鎖國家機關，聯合政府內部的溫和派系已公開表達了對程序正義遭到踐踏的憂慮。如果右翼成功利用危機分化國會多數，圖斯克將面臨丟失執政權的風險。而圖斯克在所屬政黨國會席次未獲 2/3 絕對多數下，要想採取修憲或解散法庭的激烈法律手段應無可能，目前看來也僅能採取「實質凍結、內部換血」的行政攻防將其邊緣化。

日前代理院長雖於 11 月 3 日召開懲戒法庭處理停職爭議案，但 15 名法官僅 8 名出席未能跨過 10 人法定門檻。圖斯克政府的「法庭改組與懲戒」計劃，已在法理上被迫暫時擱置。

克里姆林宮見縫插針：俄混合戰滲透與波蘭內耗

這場最高司法機關的憲政風暴已溢出波蘭國界，成爲影響烏俄戰爭走向的戰略變數。波蘭作爲北約東翼前線大國與援烏關鍵樞紐，其國內嚴重的「府院內戰」與憲政癱瘓，正對其外交路徑與安全防線造成深遠衝擊。

根據歐洲動態（Euractiv）報導，波蘭權力核心的互不信任與司法混亂，爲克里姆林宮實施「認知作戰」提供了極佳空間。在事件發生後俄羅斯宣傳機器與情報網絡隨即全面動員。俄羅斯聯邦安全會議副主席梅德韋傑夫等官員迅速在社群媒體轉載右翼對圖斯克政府的指控，將司法改革定性爲「獲得西方默許的非法行政政變」與「對保守價值的殘酷迫害」。俄方目的是透過傳播衝突畫面，向國際灌輸波蘭民主體制已崩潰的敘事，進而瓦解民眾信任。圖斯克政府警告，波蘭正面臨多起由俄指使的網絡攻擊，政黨惡鬥也削弱了波蘭應對俄羅斯混合戰與灰色地帶威脅的能力，並在 11 月 3 日公開指責俄羅斯正試圖「煽動波蘭國內的不穩定」。

此外，這場危機更導致波蘭在烏俄問題的外交路徑陷入嚴重內耗。雖然朝野對抗俄羅斯的大方向保有共識，但隨著 2027 年大選逼近，援烏政策已被兩大陣營轉化爲相互攻擊的政治武器。總統納夫羅茨基與右翼陣營爲激發民族主義選民選票，對烏採取強硬且缺乏彈性的歷史與經濟立場，並多次就雙方二戰歷史恩怨與烏總統澤連斯基爆發口水戰，同時利用國內農民對烏克蘭農產品流入的不滿，在國會杯葛對烏財政援助計劃。

相對地，總理圖斯克與外交部長西科爾斯基則主張對烏外交應保持戰略克制與彈性，痛批右翼值此關鍵與烏克蘭交惡是戰略錯誤，直言雙方的口水戰只會爲莫斯科所樂見。最後，這場憲政危機也對波蘭在歐盟與北約內部的外交話語權帶來雙重影響。在歐盟層面，圖斯克憑藉親歐路線及波蘭無可替代的戰略樞紐地位，贏得布魯塞爾力挺與資金解凍，外交影響力顯著回升。

然而在北約與西方盟友的信任度上卻不容樂觀。根據波蘭通訊社（PAP）報導，西方核心盟友、特別是美國，對波蘭動用防暴警察封鎖最高司法機關，憲法陷入雙頭馬車的動盪局勢表達高度隱憂。美駐波蘭大使已多次公開呼籲各方保持克制。對北約盟友而言，當西方世界需要與波蘭高度協調防務部署、武器轉運及應對俄羅斯下一步軍事威脅時，波蘭最高權力核心的內耗，必然會嚴重分散波蘭在國際戰略舞台上的專注力，在無形中侵蝕了北約東翼應對烏俄變局的戰略穩定性。

寰宇新聞

薩爾瓦多向海地派遣軍人參與搜救

【看中國訊】薩爾瓦多已向海地派遣約 2000 名軍人，搜救在幫派伏擊中失蹤的 4 名本國航空技術人員。這場迅速展開的軍事行動，也成爲總統納伊布．布克萊（Nayib Bukele）強力掃黑政策首次面臨的重大海外考驗。美國媒體 Axios 於 10 月 30 日披露，布克萊增兵前曾致電特朗普總統，確認美方不會反對。特朗普告訴他：「做你必須做的事。」消息人士稱，布克萊希望確保行動不會突然遭到美國阻撓。他向特朗普表示，自己有信心完成任務，但過程可能相當棘手。與此同時，美聯社 11 月 2 日報導，海地幫派「400 Mawozo」頭目威爾遜．約瑟夫，致信聯合國秘書長，請求派遣代表團赴海地調解。而隨著薩爾瓦多增兵、反幫派行動加劇，這名長期受到通緝的幫派頭目，如今開始強調對話、和平與平民保護。只是，這套頗有外交辭令意味的說法，與其組織留下的綁架和暴力紀錄，實在不太相稱。此次行動能否救回失蹤人員、壓縮幫派控制區，並建立有效的指揮協調機制，將檢驗布克萊的掃黑經驗能否在海地取得同樣成果。

歐洲多家超市遭黑客攻擊

【看中國訊】歐洲七個國家多家超市 11 月 2 日再次接連遭到黑客攻擊，從瑞典到比利時的冰箱與冷凍設備都受到波及，迫使商店丟棄食品。這宗事件與 10 月法國發生的類似攻擊如出一轍，當時黑客入侵數百家超市的冷卻設備，導致火災及食品損失。受害業者包括：在比利時與盧森堡營運的超市集團 Ahold Delhaize 及 Colruyt，及瑞典食品零售商 ICA 與 Coop；宜家家居（IKEA）也至少有一家門市受到影響。比利時與盧森堡約有 40 家 Delhaize 超市受到影響，瑞典、愛爾蘭、荷蘭、愛沙尼亞及芬蘭也有少數門市遭到攻擊。比利時冰箱製造商 Sabcobel 表示，部份受影響冰箱的蒸發器被切換至除霜模式，導致設備升溫。而美國多處軍事基地今年 8 月也曾接連發生冷凍庫異常，至少 6 處基地福利社的冷凍設備失靈，大量食品因此解凍、變質，部份設備甚至疑似遭人惡意調高溫度。五角大廈已將事件列爲疑似黑客攻擊，並與法國調查人員合作，追查是否與法國 10 月稍早逾 350 處商家冷凍設備遭網攻事件有關。

保加利亞大選代理總統獲勝

【看中國訊】保加利亞 11 月 1 日舉行總統大選決選，投票率極低，代理總統約托娃（Iliana Yotova）以近 58% 得票率勝選，對手只得不到 40% 票數。保加利亞近海船隻近日雖多次遭俄羅斯在黑海的無人機波及，造成死傷，但由於歷史、文化和宗教等因素，保加利亞社會俄羅斯友好的情緒也還很普遍。約托娃在競選時表示，她想成爲提倡和平的總統，並認爲俄烏和平只能透過談判來實現，且談判必須涵蓋俄羅斯和烏克蘭雙方才有效，各國領袖都應該與普京通話保持溝通；她也提議黑海沿岸六國（俄、烏、摩爾多瓦、羅馬尼亞、保加利亞、土耳其）共同舉行安全會議，簽署暫停敵對行動的協議。外界預期，約托娃將會延續拉德夫擔任總統時的政策，一面維持保加利亞的歐洲路線，一面支持改善對俄關係、解除對俄羅斯的制裁。保加利亞總理的權力大於總統，總統是禮儀性職位，沒有行政或立法權，但可以否決法案、簽署國際條約、任命大使，且由於是直接民選，有較強的政治權威。

港島區

- 西環德輔道西139號（西營盤站A2出口對面，賽馬會旁）
- 中環皇后大道中12號都爹利街入口（上海商業銀行門口）
- 中環皇后大道中 18 號（新世界大廈門口）
- 中環皇后大道中 29 號（近華人行與娛樂行）
- 中環皇后大道中戲院里
- 中環皇后大道中 99號中環中心（星展銀行門口）
- 銅鑼灣怡和街60號（麥當奴旁,天橋樓梯底）
- 灣仔莊士敦道35–45號利文樓（福臨門酒家門口）
- 灣仔皇后大道東146號側
- 筲箕灣道63號太安樓（南洋銀行旁）
- 鰂魚涌英皇道943號（鰂魚涌地鐵站A4出口左轉，北角官立小學對面）
- 筲箕灣道398-404號（逢源大廈）與南安里交界處大榮華餅店前
- 北角英皇道442–448號（交通銀行門口）
- 北角英皇道416-430號新都城大廈B座門口

新界區

- 葵涌大隴街89-91號（百好護老院門口左邊）
- 葵涌石籬大隴街97號（第三公園側）
- 荃灣眾安街1號（與青山公路交界， 7-11便利店旁）
- 荃灣眾安街2號（與青山公路交界，渣打銀行，大班餅店旁）
- 荃灣眾安街3號（與青山公路交界，髮廊旁）
- 荃灣大河道（麥當勞門口）
- 荃灣路德圍與荃興徑交界（露天停車場側邊）
- 荃灣川龍街荃灣街市門口
- 葵芳閣第一座（龍堡酒家正門口）
- 葵芳葵涌廣場地下A22c
- 馬鞍山新港城街市地下S 90號
- 大圍街市NP1
- 沙角邨沙角商場2樓218舖
- 大埔廣福邨街市51號舖
- 大埔廣福道122號廣福樓地下A舖
- 屯門兆康苑街市16A舖
- 元朗教育路88號寶城樓6-7號（寶城麵包店側）
- 元朗大馬路174號（賽馬會投注站側）
- 元朗水邊圍村（村口側）
- 元朗西裕街千色店後門（約克國際幼兒學校門口）

九龍區

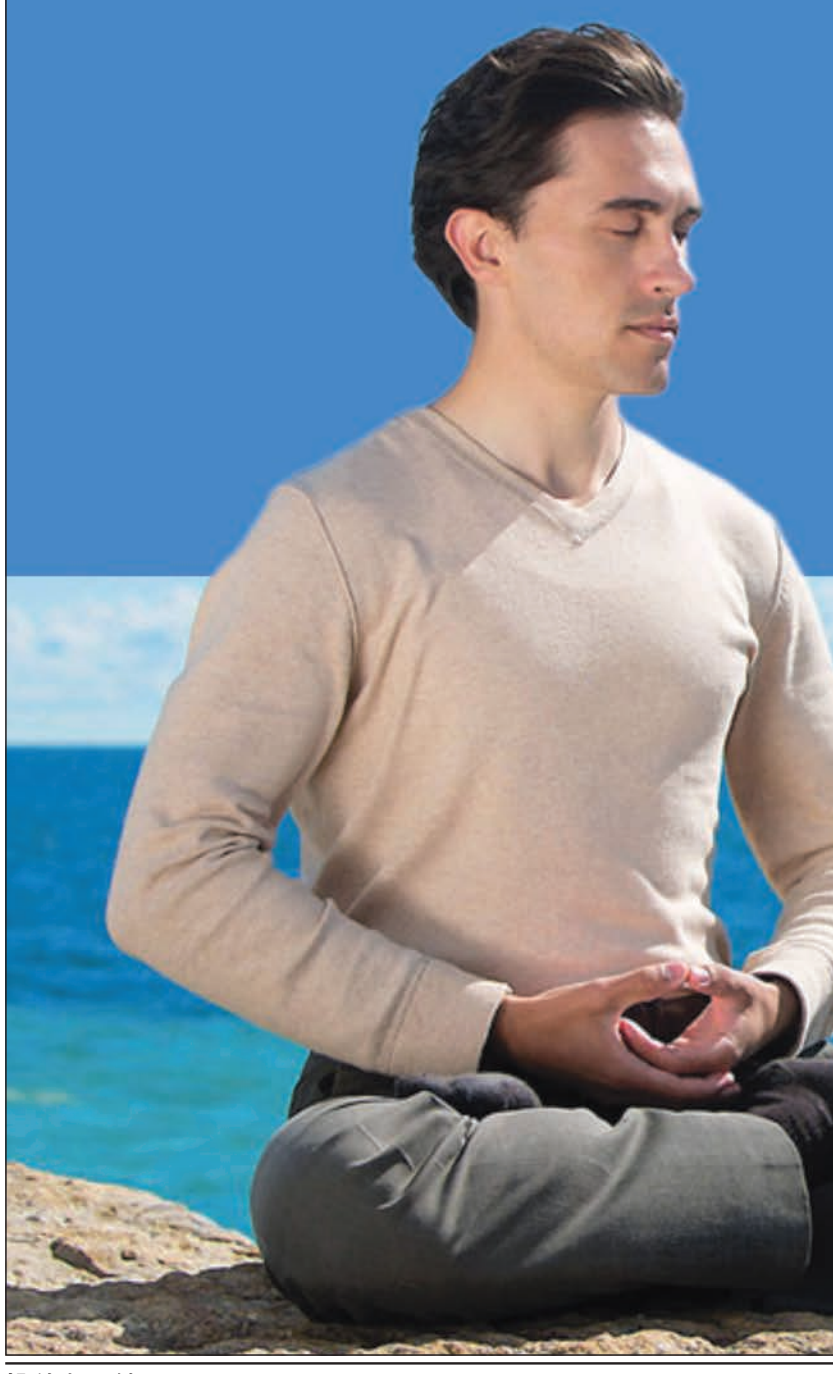
- 旺角道 33 號門前（凱途發展大廈門口）
- 旺角奶路臣街 11 號（旺角地鐵站E1出口右邊，Sasa門口）
- 旺角洗衣街82號門口
- 旺角亞皆老街71號（旺角地鐵站D2出口，過斑馬線直行20米左右）
- 旺角彌敦道636號（直對旺角地鐵站E2出口，銀行中心側邊）
- 旺角油麻地文明里（萬寧側邊）
- 旺角彌敦道與豉油街隧道交界處（六福珠寶門口）
- 尖沙咀天星碼頭（靠鐘樓第一間）
- 尖沙咀金馬倫道13-15號（恆生銀行門口）
- 尖沙咀彌敦道93號(六福珠寶旁)
- 尖沙咀海防道40號地下（尖沙咀地鐵A出口，彌敦道交界處）
- 土瓜灣長寧街58號（長寧街與上鄉道交界）
- 土瓜灣上鄉道44號（上鄉道和下鄉道交界）
- 紅磡明安街2號（必嘉街交界，麥當勞對面）
- 黃埔新邨德民街1號地下（交通銀行側邊）
- 黃大仙竹園南邨街市地舖 S014（扶手電梯側）【大業報社】
- 黃大仙龍翔道120號（M2 Square商場外，行人天橋下）
- 九龍彩虹邨金碧樓29號舖（759阿信對面）
- 牛頭角港鐵站A出口左手邊（橋底巴士站旁）
- 佐敦道31–37號百誠大廈地下
- 佐敦道28號佐敦廣場
- 佐敦彌敦道363號 （恆生銀行門口）
- 佐敦彌敦道309號（南洋商業銀行門口）
- 油麻地彌敦道435號（中國銀行門口）
- 長沙灣順寧道273號（順寧道與永隆街交界，日輝商場、創世葯房旁）
- 長沙灣道787號南洋商業銀行外（荔枝角地鐵B1出口）
- 美孚新邨三期15號地下（美孚地鐵站A出口直行轉右）



看中國

香港各大書報攤有售 每份$5

法輪大法
讓您更健康更樂觀



免費線上學功

每週日晚上8–9:30點

現在就報名

Cantonese.LearnFalunDafa.org

ABCDSTOCK/ADOBE STOCK



UCKYO/ADOBE STOCK



TRIEUHAO/ADOBE STOCK



秋日桂花香

喝桂花茶 釀桂花酒

文｜雅磬

「桂子月中落，天香雲外飄。」古人寫桂花，總喜歡把它和月亮聯繫在一起。中秋過後，月餅的甜味漸漸散去，桂花卻還在秋風裡，一陣一陣地飄香……

中國人對季節的感知，往往是從草木的細微變化開始的。如果說春日的信物是桃李，夏日的信物是荷蓮，那麼秋天的信物，大概就是桂花。

桂花通常在秋風漸起、氣溫轉涼的時節盛開。它從不與百花爭春，偏挑在萬物漸漸收斂、天地歸於沉靜的秋天，才肯把積蓄了一整年的芬芳傾囊吐出。

它的花極小，碎金似的一簇簇藏在深綠色的葉片間，毫不起眼，若不細看，幾乎要錯過。可它的香氣卻很容易讓人記住。說它濃郁，是因為一樹花開，遠遠便能聞到；說它溫柔，是因為那香氣甜而不膩，清而不俗，彷彿秋天本身就該是這個味道。

古人也早已注意到了桂花與秋天之間的這份默契。

唐代張九齡寫道：「蘭葉春葳蕤，桂華秋皎潔。」春天的蘭葉繁茂，秋天的桂花潔白明麗。寥寥十個字，便把兩種花與兩個季節放在了一起。

秋風一吹，桂花便落了。那些細小的花朵落在青石板上，落在窗臺，也落在竹籃裡。人們捨不得它們就這樣散去，於是便想辦法把這份秋日的香氣留得久一些。桂花與茶的相遇，也就有了格外自然的意味。

傳統桂花茶的製作方式不止一種。有人將桂花乾燥保存，有人把桂花與茶葉搭配，也有人採用傳統的窨製方法，讓茶胚與鮮花反覆接觸，使茶葉吸收桂花的香氣。

所謂「窨」，其實就是讓茶與花香慢慢相遇。

新鮮桂花的香氣並不需要太多修飾。經過適當處理之後，它與茶葉的清香融合在一起，既有茶的醇厚，也多了一縷花香。

午後，坐在窗邊，取一撮桂花茶投入杯中。熱水注入的一瞬間，茶葉慢慢舒展，細小的桂花浮在水面。茶湯漸漸染上一層溫潤的色澤，香氣也隨著熱氣慢慢升起。

不用急著喝。先聞一聞。那股香氣不像濃烈的花香那樣撲面而來，而是淡淡的、甜甜的，停在鼻尖，又慢慢散開。

李清照寫桂花，有一句尤其傳神：「情疏跡遠只香留。」桂花的花朵並不張揚，甚至遠看並不起眼，可花雖小，香氣卻能留下。這或許正是桂花最迷人的地方。

端起茶杯，輕輕啜飲一口，茶的微苦與甘醇先在舌尖化開，隨後桂花的香氣從喉間慢慢返上來。茶還是茶，花還是花。只是兩種味道相遇之後，便多了一種只屬於秋天的溫柔。

如果說桂花茶帶著幾分清雅，那麼酒釀桂花，則更接近尋常人家的煙火氣。中秋的熱鬧過去了，月餅也吃得差不多了，但桂花還在香，日子還得不慌不忙地過下去。這個時候，一碗熱乎乎的酒釀小圓子，便顯得格外合時宜。

鍋裡的水燒開，下入白白糯糯的小圓子。等小圓子慢慢浮起，再加入酒釀，最後撒上一點桂花，或者放入桂花糖。不需要多複雜的做法。熱氣一升起，糯米發酵後的酸甜氣息便先飄了出來，緊接著又混進一縷桂花香。

盛在碗裡，白白的小圓子浮在湯中，細碎的桂花散落其間。舀一杓送入口中，酒釀微甜，小圓子軟糯，而桂花的香氣又在最後慢慢浮出來。

秋天到了，桂花開了，天氣涼了，於是家裡煮上一碗熱乎乎的酒釀。

皮日休在〈天竺寺八月十五日夜桂子〉中寫：「玉顆珊珊下月輪，殿前拾得露華新。」八月十五的月光之下，桂花紛紛落下。或許來自月宮：「至今不會天中事，應是嫦娥擲與人。」

白居易也曾寫過：「山寺月中尋桂子，郡亭枕上看潮頭。」月光之下，到山寺尋桂。

* * *

讀到這樣的句子，很容易想像出古人的秋夜：沒有喧鬧，只有月光、山寺、桂樹，以及風吹過時若有若無的花香。秋日桂花茶，酒釀桂花香。那您，可曾也品味過這應景桂花呢？

DASHU83/ADOBE STOCK



桂花糕清香撲鼻，甜而不膩，是溫和清爽的美味甜點。

PULIA/ADOBE STOCK



曬乾的桂花性溫，能溫暖肺部，緩解咳嗽。

❶ 糯米軟綿，蓮藕粉嫩，桂花清香，製成桂花糯米藕。

❷ 桂花酒釀圓子味道清甜微酸，撒上桂花，香氣宜人。

❸ 將桂花倒入有適當孔徑的網篩，晃動後篩去花梗和雜質。



BO/ADOBE STOCK



ROMIXIMAGE/ADOBE STOCK



LZF/ADOBE STOCK

麵麵俱到

美味湯麵2道

文｜山平

現代人喜歡吃湯麵，其實好湯頭不一定要花時間熬煮，善用食材本身的鮮甜，就能快速煮出簡單又美味的湯頭。



SEUNGJIN/ADOBE STOCK

鮮菇海鮮麵

海鮮麵的美味在於鮮味融進湯裡，加上有菌菇的香氣搭配蔬菜的清甜，讓湯頭滋味更有層次，鮮香美味又爽口。

食材 麵條200g、蝦仁80g、花枝80g、白菜100g、香菇50g、黑木耳40g、洋蔥50g、青蔥20g、紅辣椒10g、蒜末10g、高湯600g。
調料： 鹽、白胡椒粉適量。

做法
①白菜切段，香菇切片，黑木耳切小片，洋蔥切絲，青蔥、辣椒切段。
②熱油鍋，放入蒜末、青蔥、洋蔥炒香。
③加入白菜、香菇、黑木耳炒軟，再放入海鮮略炒。
④倒入高湯煮滾，下麵條煮熟，加調料和辣椒，最後淋上香油。

蔬菜豬肉麵

這道麵的特色是湯頭融合肉香與蔬菜甜味，清爽溫潤，搭配滑順有彈性的烏龍麵，吃起來舒服又有飽足感。

食材 烏龍麵200g、雞腿肉120g、紅蘿蔔 50g、洋蔥 50g、菠菜40g、薑10g、高湯500g。
調料： 醬油1匙、鹽1/3匙、白胡椒粉1/4匙、香油1/2匙

做法
①雞腿肉切適口大小，紅蘿蔔、洋蔥切塊，菠菜切段，薑切片。
②鍋中加入高湯與薑片煮滾，放入雞肉煮至變色。
③加入紅蘿蔔、洋蔥，以中火煮至蔬菜變軟。
④放入烏龍麵煮散，再加入菠菜煮熟。
⑤加入醬油、鹽、白胡椒粉調味，煮滾後淋上香油即可。



SANLAD/ADOBE STOCK

通靈家帕克預言 世界情勢的分析

編輯整理｜黃麗娟



帕克（Craig,Hamilton-Parker）是英國知名的通靈家，每過一段時間他總會對公眾預告自己所感知到的世界情勢。目前中共的威脅、歐美的問題，不可預測的天災……他認為一切的紛亂在通過多數個體的覺醒後，「正」的因素開始回歸，所謂的黃金時代或許就會來臨。

中共的威脅臨近 第三次世界大戰

帕克今年初曾經預言，今年會發生更多的恐怖襲擊，最近德國已經發生了一些事件，他感覺法國也將發生一次重大襲擊，類似於《查理週刊》恐襲的那種規模。帕克又說，如果中共進攻台灣，中共可能會先測試他們的防禦力與戰略進攻力量，畢竟中共最終的目標可能不僅是台灣而已，他或許還盯著澳洲。如果中共真的決定採取擴張主義戰略，首先要做的可能就是控制印尼，因為印尼是所有中國船隻通往太平洋和印度洋的關鍵通道，這就像特朗普說的，美國需要控制巴拿馬運河，而中共為了確保自己的船隻能夠自由通過，就會打印尼的主意。

此外，中共還需要稀土礦物資源。帕克年初預告過，圍繞稀土礦物的問題會變得越來越突出，真正能夠開採稀土的主要國家是中國，澳洲雖然也有儲量，但開採設施並不完善，如果中共控制了所有稀土資源，就能確保新電子時代的核心技術掌握在自己手中，進而主導全球電子科技產業。所以，中共在這些方面的布局正在變得越來越明顯。其實這些年澳洲大的礦產商一直都在與中共合作，這是個不爭的事實。事實上，中共之所以能夠控制開採和提煉稀土金屬的技術，並不是因為掌握了甚麼技術，是因提煉這些稀土金屬會帶來嚴重的環境污染。所以很多國家因為法規限制和國內抗議的聲浪，而無法大力發展這類技術。相反的，中共由於不講人權、法律和技術道德，也不考慮自然環境和國民未來的健康，所以才能在這一方面遙遙領先。

▲ 堅定的跟著創世主走的人，就一定會親眼見證快要到來的黃金時代。

帕克提醒，中共一直在印度洋及台灣周邊建立戰略性人工島，這些小島已經成為中共投射軍力的重要據點，如果真的發生衝突，這些島嶼將會使中共的軍事影響力覆蓋整個太平洋和印度洋。這裡我們補充一句話，這也是特朗普總統為甚麼一定要把戰略重心，從歐洲轉移到亞太地區的重要原因。

事實上，麥克阿瑟將軍早在1944年就提出來了，只是被美國的深層政府給故意忽略，才讓中共紅色政權壯大到今天。帕克認為，中美如果有一天開戰，可能會導致第三次世界大戰。但事實上，我們現在正面臨第三次世界大戰最近的一次，俄烏戰爭如果不停，那很可能會觸發第三次世界大戰。

帕克在年初的預測中提到過，日本附近可能會發生一次大地震。▼



帕克說：烏克蘭戰爭 歐洲不得不選擇妥協

回到烏克蘭戰爭的問題，帕克曾在很久以前預告過，烏克蘭最終可能只會剩下一條連接克里米亞與俄羅斯的狹長區域，「這是一場無法取勝的戰爭」。而且他提到，烏克蘭的邊界線太長，很難完全防禦，英國連英吉利海峽的邊境管控都捉襟見肘，更別提歐洲要防禦如此綿長的烏克蘭邊界，要想在如此廣闊的戰線上維持長期戰爭，歐洲的經濟和資源都會被拖垮，因此帕克認為，最終歐洲不得不選擇妥協。

帕克還講了政府腐敗問題，他認為極權統治的大國是不可信的，甚至美國也是不可信的，因為他認為美國的政治體系已經被深深腐蝕，每當我們聽到那些政客們，如何利用職權謀取暴利，如何安插親信領取虛假薪資，如何通過暗箱操作收取回扣，我們都會對整個體系的公正性感到質疑。但是現在看美國正在修正，不過很多人也很著急，擔心特朗普政府動作太慢，如果一旦沒有加強安全選舉的立法，就很可能在下一個四年再一次被鑽空子，那樣美國就徹底淪陷了。

別擔心美國了，英國現在自身難保，自己國家那麼多女孩子被非法移民性侵都不管，英國公民權益無法得到保障，倒是非法移民很吃香。德國換湯不換藥，新上任政權靠撒謊上位，之前保證上台就實施邊境管控，結果上台第一天就說沒人要管控邊境，第二天就有155個阿富汗難民坐飛機入境，而且德國政府說自己不管控邊境是因為特朗普。

有一天帕克跟郭克斯瑞聊天，談論極權制度和民主制度的問題。郭克斯瑞說，其實歐洲政權現在由極少數菁英把持，叫做寡頭政治，是另一種極權。筆者曾經提到過關於人類社會制度的問題，歷史是不停的重複的，就像一台大戲，不停上演相似的戲碼，其實就是神讓人透過歷史，看著世界如何才能一直走下去而不衰敗。

大家會發現，人類歷史上，無論甚麼制度都有走向衰敗完結的一天，有人說古代君主極權制是醜陋的，但為甚麼這種制度下人民也曾安居樂業，也曾詩詞歌賦，也曾風華一時，也曾有萬國來朝呢？有人說共和制好，可古羅馬為何衰落滅亡呢？現在的人說民主制度好，可是為甚麼古希臘會墮落毀滅呢？又為甚麼2020年大選可以造假？為何美國被深層政府控制腐蝕？仔細看來，這些制度由盛轉衰的過程，恰恰是人的道德下滑造成的，無論是多好的制度，人只要沒了道德就可以鑽空子，直至毀滅。帕克年前就預測過中共最終會解體，經濟將崩潰，這一點到現在是越來越明顯了。中國存在我們過去未曾察覺的問題，比如房地產泡沫、金融危機，以及其他經濟隱患。特朗普已經開始對中國加徵關稅，雖然目前只有10%，但如果提升到25%，將對中國經濟造成巨大打擊。根據最新消息，已經提升到20%了。

多數個體的覺醒 一個接一個的點亮世界

有人問，太平洋或菲律賓地區今年是否會發生大地震！帕克在年初的預測中提到過，日本附近可能會發生一次大地震，他依然堅信這一點。帕克感受到太平洋地區會有大的板塊運動，可能影響從美國到日本的整個區域，目前太平洋地區確實已經出現較強的地震，比如關島最近就發生了一次歷史上最大的地震之一，但很多這樣的地震並未被廣泛報導，除非是特別嚴重的災難。帕克對2025年的感覺是會有更大的地球運動，可能影響關島、菲律賓，甚至美國和日本，他還預見了某種氣體雲，這件事帕克之前在日本電視台都提到過。帕克說，地球的歷史上曾有過長時間相對穩定的時期，但也經歷過劇烈的變化，人類文明往往過於自信，以為世界會永遠按照現在的狀態運行，但實際上大自然可以輕易地改變一切。

我們很少思考人類生存的脆弱性，歷史上人類曾多次瀕臨滅絕，人口一度減少到僅剩幾千人，而不是上百萬人。我們應該對此保持謙卑，而不是以為自己可以控制自然，甚至宇宙中隨時可能有隕石撞擊地球。我們以為自己很重要，但地球只需輕輕一震就能將我們抹去。帕克認為更有意思的是，地震和其他的自然災害，可能與人類的集體意識有關，這聽起來可能很原始，但他深信：「我們的思維會影響現實。」如果人類充滿消極情緒，地球是否會以某種方式反映出這種負能量；相反，如果我們學會更積極地思考，更多地去愛大自然，尊重生命，也許世界會變得更美好。萬物皆有因果，每個人的思想和行為都會影響自己和整個世界。有人提到黃金時代的到來，這讓帕克想到了印度教中關於毗濕奴（Vishnu）最後一次化身的預言。在各大宗教中都有救世主的概念，比如基督教的基督再臨、佛教中的未來佛（彌勒），帕克相信未來的覺醒不會由某一個人單獨完成，而是通過無數個體的覺醒來實現的，就像燃燒的蠟燭，一個接一個的點亮世界。

世界的衰敗跡象已經在許多古代宗教預言中被描述，比如印度的《往世書》（Puranas）中提到了道德淪喪、飲食惡化、社會分裂等問題。而基督教的《啟示錄》中也預言了末世的徵兆，但最終更重要的是，我們是否能在自己身上覺醒，即使整個世界沒有進入黃金時代。我也應該在自己的內心創造一個黃金時代，就像帕克講的一樣，未來的覺醒不會由某一個人單獨完成，而是通過無數個體的覺醒來實現的，如果大多數的個體覺醒了，「正」的因素開始回歸，主導世界，那麼人類的黃金時代不就會實現了嗎？但是因為太多「負」的因素在掌管這個世界，所以也許很多人覺得這個世界在一直墮落。不過沒有關係，做好自己就好，成為神揀選的人，無論未來世界如何，堅定的跟著創世主走的人，就一定會親眼見證那個快要到來的黃金時代。」

（參閱YOUTUBE「第三隻眼睛」）

整版圖片：ADOBE STOCK

善惡有報 為何不相信呢

文｜秦自省

好人有天助

交河地區，劉君琢老先生住在聞家廟，在崔莊教書。一天，他深夜酒醉獨自回家，才剛下過大雨，道路兩旁的小河都漲水了，老先生也沒有注意到。他走到河邊，突然想洗個澡，只是有些害怕暴漲的河流。這時有人忽然道：「你想要洗澡，我帶你去吧！」

兩個人到一個地方，那裡有一個大大的盤石，像是裝魚的石槽，他們就在盤石裡面洗澡。劉君琢的酒稍稍醒了一些，感嘆道：「這裡離我家不到十幾里，可是漲起的河水把路給擋了，要多繞四、五里路呢！」那人道：「有個地方可以過河，我再領你去吧！」然後兩人提著衣服就走了，快到老先生家的時候，那人急忙告別離去。

老先生進家門，家裡人驚道：「天哪！路都被大水淹了，你是怎麼回來的？」劉君琢回憶了一下，也不是很清楚，細細回想那個幫助自己的人，好像是高川姓賀的，又像是姓趙的。後來他讓兒子去向那兩家道謝，但兩家都說不是他們做的。於是又去尋找河中的盤石，那個大盤石也不見了！

別人都說：「也許是劉先生一生行事循規蹈矩，有古君子風範，因此神靈就在暗地裡幫助他，使他平安的回家。」

不願意也不行

一個張某，強納家僕的女兒為妾，他的奴僕不願意也不行。原來張某是隸屬於旗籍的，他的上面也有主人。

後來這個妾生了一個女兒，長到十四、五歲時，被張某的主人李某看上，要納她為妾。張某不願意也不行，不禁感嘆道：「如果我的妾不生下這個女兒，也就沒這個事了。」

張某的妻子卻說：「如果你不強納家僕的女兒為妾，自然也不會有這個小女兒了。」張某聽了，忽然明白了自己的錯誤。

總有一天輪到你

我（紀曉嵐自稱）的親戚中有一個女兒，每天在父母面前誣陷她的嫂子，說她嫂子的壞話，讓她嫂子天天挨罵，過著痛苦的生活。等到她自己出嫁了以後，也被她的小姑誣陷，像她嫂子一樣天天被罵。

回娘家的時侯，她對著嫂子邊哭邊說：「我現在知道做人家的媳婦不容易了！上天公平，善惡有報，難道還有人不相信嗎？」

還有一個青年男子，喜歡偷窺婦女。有一天，他喝醉睡著了，有人開他玩笑，用膏藥封住他的眼睛。他醒來以後，覺得兩隻眼睛腫腫的，疼痛難忍，於是他趕快把膏藥揭開，因為用力過猛，把眉毛和眼睫毛都拔掉了。

膏藥上糊的就是他平常蒐集的媚藥，藥性酷烈，他的眼睛受不住媚藥的熏炙，後來就漸漸瞎了。

（參閱《閱微草堂筆記》）

劉君琢深夜獨自回家，他到河邊想洗澡。有人道：「你想要洗澡，我帶你去吧！」▼



澳洲春季買菜指南：哪些蔬果當季，哪些可能更划算？

文:黎辰



隨著澳洲進入春季，一些新鮮蔬菜和水果供應增加，蘆筍、豌豆、荷蘭豆和蠶豆等蔬菜在春季逐漸進入供應旺盛期，還有西蘭花、菜花和部份亞洲綠葉蔬菜。選擇當季農產品，不僅可以讓日常飲食更加豐富，也有機會找到價格更實惠的食材。

蘆筍、豌豆和蠶豆


(圖:Firefly_gpt-image)

蔬果商喬·托斯卡諾（Jo Toscano）表示，10月中下旬是蘆筍的重要時節。她指出，人們有時會避開較粗的蘆筍，但粗蘆筍實際上可能鮮嫩多汁、味道可口濃郁。

蘆筍可以用來製做煎蛋餅、鹹派，也可以搭配簡單的乳酪醬。

新鮮豌豆和蠶豆同樣值得選購。墨爾本有機菜園 Remi's Patch 的埃菲·拉莫斯（Effie Ramos）建議，蠶豆嫩葉也可以加入沙拉。

紐卡斯爾大學營養學教授克萊爾·柯林斯（Clare Collins）表示，購買當季蔬果有助於增加日常飲食的多樣性。消費者可以留意購物籃中已經連續幾週沒有購買的蔬菜和水果，嘗試換一些新品種。

西蘭花、菜花和亞洲綠葉蔬菜

蔬果商表示，西蘭花和菜花目前是值得關注的選擇，芥蘭、上海青等亞洲綠葉蔬菜也可以用於日常烹飪。

對於不喜歡蔬菜苦味的人，柯林斯建議避免過度烹煮，可以嘗試烘烤，或者搭配乳酪醬，以改善口感。

甜椒和甜菜根

昆士蘭供應的紅甜椒逐漸增多，部份地區可能出現較實惠的價格。甜椒適合加入炒菜，也可以與亞洲綠葉蔬菜搭配。

甜菜根既可以生吃，也可以煮熟後加入沙律。蔬菜葉同樣可以食用，簡單焯水後加入橄欖油即可。

芒果、草莓和其他水果

隨著昆士蘭和西澳的芒果供應逐漸增加，芒果價格有望在接下來幾週下降。

澳洲本地草莓供應也預計隨著春季推進而增加，之後藍莓、紅桑子和黑莓等水果也將陸續進入供應期。

相比之下，葡萄在10月仍然偏貴，部份柑橘類水果則逐漸結束季節。

營養專家建議，購買蔬果時不必只盯著某一種所謂的超級食物。多嘗試當季品種，既能豐富飲食，也能根據實際價格靈活安排每週菜單。

需要注意的是，蔬果價格會因地區、天氣、供應量和超市促銷而有所不同，當季並不意味著每一種產品在所有地方都一定更便宜。

(圖:Firefly_gpt-image)

「一個時代的終結」：Coles黃油雞烤雞即將下架

文:黎辰

超市巨頭 Coles 將停止銷售廣受歡迎的黃油雞（Butter Chicken）口味烤雞。取而代之的是與墨西哥食品品牌 Old El Paso 合作推出的新口味烤雞，已於 11 月 4 日起在全國門店上市。黃油雞口味自今年 5 月起在 Coles 全國門店銷售，目前已下架。

新推出的 Old El Paso 辣味烤雞將帶有墨西哥風味，售價 14.50 澳元，上市前兩週特價 13.50 澳元。該產品將在 Coles 門店及 Uber Eats 平台限時銷售四個月，售完即止。

Coles 產品開發人員蘇珊娜·德蒙特（Suzanne De Monte）表示，熱烤雞一直是家庭方便快捷的晚餐選擇，與 Old El Paso 合作，可以爲這道常見的家庭餐食帶來新變化。

她說，新口味不僅可以直接食用，還可以搭配墨西哥玉米餅、卷餅或芝士玉米片，方便消費者製作不同的晚餐。


Butter Chicken
(圖:Coles,photoshop合成)

Coles 表示，熱烤雞是其全國門店第二受歡迎的商品，而 Old El Paso 則是該超市墨西哥食品類別中最受歡迎的品牌。

隨著生活成本持續上漲，越來越多消費者選擇超市熟食和簡便套餐，減少外出就餐及購買外賣。Coles 的數據顯示，59% 的顧客表示自己已經減少外賣和外出就餐開支。

Coles 每週銷售約 100 萬隻熱烤雞，全年銷量約爲 4000 萬至 5000 萬隻。競爭對手 Woolworths 此前表示，其熱烤雞年銷量約爲 6000 萬隻。

Woolworths 目前銷售的熱烤雞口味還包括經典鄉村風味、部份門店供應的 Macro 散養烤雞，以及煙熏燒烤風味。

新宇宙NUI
新宇納萬象 匠心印乾坤
PRINTING IS OUR MISSION
DOING THE BEST IS OUR VISION
雪女士、周先生、蔡先生、月姑娘 敬賀

巫寧坤一生煉獄成就「血書」

文丨禾子

多年以後，飽經滄桑的巫寧坤，或許無數次回想起在芝加哥大學向他道別的那一刻，李政道意味深長地說：「我不願讓人洗腦子。」當時的他，因急切地想回到故土貢獻所長，對於李政道的話語，懵懂無知，更談不上警惕。

公有領域



▲ 國際關係學院（左起）張誠、巫寧坤、張春江合影照。

受到余英時高度評價

巫寧坤（1920—2019），江蘇揚州人，美籍華裔翻譯家。代表譯作有《了不起的蓋茨比》，以及英美名家的小說和詩歌等，相關譯文堪稱典範。巫寧坤在晚年還著有回憶錄《一滴淚》、散文集《孤琴》等，均深獲好評。

余英時先生極度讚賞巫寧坤的《一滴淚》，認爲它代表了中國知識分子在毛共統治下的「受難血書」。余英時說：

「巫先生以『受難』的全部人生，爲中國史上最黑暗時代作見證，這是他個人的不朽盛業，然而整個中華民族所付出的集體代價，則是空前巨大的。我不禁想起了趙翼的兩句詩，引之以爲序文的結語：國家不幸詩家幸，吟到滄桑句便工！」

李政道送別道出警語

巫寧坤於 1939 年起就讀於西南聯合大學，之後他中斷了學業，志願爲飛虎隊擔任譯員。戰後，巫寧坤赴美國印第安納州曼徹斯特學院讀書，再到芝加哥大學攻讀英美文學博士學位。

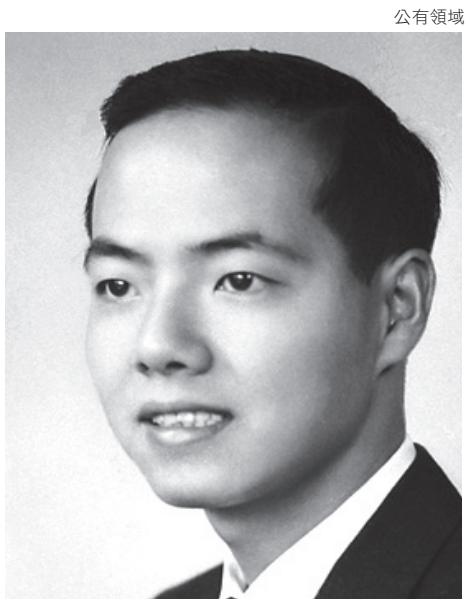
1951 年，燕京大學邀請巫寧坤回國任教。 8 月中旬，巫寧坤抵達北京，燕大西語系系主任趙蘿蕤親自來火車站迎接。當初巫寧坤收到燕大邀請時，芝大好友李政道勸阻他說：「我不願讓人洗腦子。」巫寧坤覺得很滑稽，一笑置之。由於巫去意已決，李政道就幫他收拾行李，在他的行李箱上寫上「北京燕大巫寧坤」以爲紀念。

思想改造方知洗腦滋味

回國不過兩個月，巫寧坤就到中南海聽周恩來的報告，長達七個小時的報告，讓巫寧坤感到頭昏腦脹，不禁想起了李政道「洗腦子」的說法，他想，難道這就開始了嗎？

此後，思想改造運動正式展開，燕大是基督教在中國成立的教會大學因此首當其衝，校長陸志韋被宣布爲「美帝國主義分子」。在一次批判大會上，有受校長提拔的教授上臺攻擊陸志韋，甚至連校長的女兒也做了「大義滅親」的發言，這讓巫寧坤感到震驚。

公有領域



◀ 巫寧坤的好友諾貝爾物理學獎得主李政道

緊隨其後，輪到巫寧坤檢討時，他坦承自己「迷戀西方文學，脫離祖國人民的解放鬥爭，需要改造思想」，以爲這樣就能過關。沒想到有學生記錄了他平日與學生的談話，作爲他散布資產階級思想的罪證。之後燕大解散，巫則被調往天津南開大學。

1952 年，巫寧坤帶著母親來到南開大學，住在臨時建築裡，每天面對著刻板的政治學習和無休止的「批評與自我批評」。

1955 年 9 月，「肅反運動」開始，巫寧坤竟然成了「頭號暗藏的反革命分子」。一位資深教授因無法承受運動的壓力而自盡，他也被軟禁在家中。妻子臨產時，他無法送她去醫院，她只能獨自乘公交車去市內生下了兒子，兒子取名「一丁」，希望他在「萬歲」聲中能當個普通人。

反右運動 掉進陽謀陷阱

不久後，南開大學的「肅反運動」草草收場。市委負責人找巫寧坤談話，表示歉意，並保證今後不會再有這樣的運動了。

1956 年夏天，巫寧坤被調回北京的一所外語學院任教。好景不長，1957 年「整風運動」開始，巫寧坤輕信了號召提意見的動員，在「鳴放會」上發言。在「鳴放」的氛圍中，他甚至用英語高呼：「不自由，毋寧死！」

「北京之春」轉瞬即逝，「整風運動」轉向變成了「反右運動」。院長兼黨委書記告訴巫寧坤，根據他的「三反」罪行可以槍斃，但黨是寬大的，只劃爲「極右分子」，開除公職，送勞動教養。

1958 年 4 月，他告別懷孕的妻子，被送進了半步橋勞教所。他帶著簡單的換洗衣物和兩本書——《哈姆雷特》和《杜甫詩選》。在勞教所裡，他每天「交代罪行」，啃發霉的窩頭，忍受惡臭。

6 月，巫寧坤收到妻子從醫院寄來的明信片，得知自己有了一個女兒。他引用杜甫的詩句「萬古雲霄一羽毛」，便給女兒取名「一毛」，希望她將來能翱翔雲霄。

勞改農場 命懸一線

之後，巫寧坤被押送到北大荒的勞改農場，在荒無人煙的處女地搭建帳篷，開始繁重的勞動，挖土造堤。夏季日長夜短，他們每天勞動十幾個小時。

之後接著漫長的冬季冰天雪地，他們依然在戶外勞動，最低氣溫達到零下 40 度。他們拉著耙犁到結冰的湖面收割蘆葦，修建運河。巫寧坤這才明白，史家和政客讚不絕口的「中國人民的勤勞和智慧」背後，是無數勞改犯的血汗。

1960 年，巫寧坤被轉移到清河勞改農場，開始了三年大饑荒時代，伙食更加惡劣，許多人患上浮腫。巫寧坤也患了浮腫，生命垂危。有一天，他奉命去埋葬一個死去的「右派」，他意識到今天埋別人，明天就換別人埋葬自己。

巫寧坤於是給妻子寫信，讓她來見「最後一面」。妻子帶著長男前來探監，看到他瘦骨嶙峋的樣子，驚慌失措。

後來巫寧坤獲准保外就醫，回到了妻子身邊。一年後，知識分子被「脫帽加冕」，巫寧坤的身體逐漸恢復，在安徽大學外語系當了臨時工。後來他們又生了一個兒子，他取名「一村」，希望「柳暗花明又一村」。次年，他被摘掉「右派」帽子，但仍是臨時工。他則以「知足者常樂」爲座右銘。

文革地獄 飽受磨難

然而，文革爆發，再次粉碎了人們卑微的願望。安徽大學的學生開始揪鬥「牛鬼蛇神」，一天深夜，巫寧坤被學生從家中拖到籃球場批鬥。從此他又成了「專政對象」，株連全家。妻子經常被騷擾，孩子們被罵是「小右派」、「小反革命」，小兒子在幼兒園被孤立。八歲的女兒被騙去寫了「打倒反革命分子巫寧坤！」的大字報。

「紅衛兵」抄了他的家，他年邁多病的寡母被勒令二十四小時內離開安徽大學回原籍，兩年後因缺醫少藥含恨去世。

1967 年開展「清理階級隊伍運動」，巫寧坤這個小小的臨時工竟然也算一條「大魚」。「牛棚」的生活就是白天勞改，晚上交代問題或接受批鬥。

合肥的酷暑難耐，他們依然要拉磚、車水抗旱。然而，更殘酷的是無休止的批鬥。後來，馬鞍山鋼鐵廠的毛澤東思想宣傳隊來了，認爲安大對「牛鬼」太寬大了，每天晚上都來「幫助」他們觸及靈魂。

1979 年，「右派」得到「改正」。回顧回國以來的經歷，巫寧坤說，他每次都首當其衝，最終落得「貧歸故里生無計，病臥他鄉死亦難」的境地，不堪回首的個人劫難，也涵蓋了半個世紀的家國之痛。

1986 年，巫寧坤用九個字概括了自己的人生：「我歸來，我受難，我倖存」。此雋語源於凱撒名言轉化使用，被余英時評爲符合中國文史傳統的「春秋筆法」。

一念之差 兩種人生

而與此同時，巫寧坤當年的同窗好友李政道，卻在美國取得了舉世矚目的成就，獲得了諾貝爾物理學獎。 1970 年代開始，李作爲「愛國美籍華裔科學家」回到中國。

回首當年，當巫寧坤滿懷憧憬登上歸國的郵輪時，前來送行的李政道或許早已預見日後種種。只是當時的巫寧坤，沉浸在「美好的召喚」之中，不知竟是騙局。一個選擇，兩個世界，令人唏噓不已。這似乎是歷史開的一個殘酷玩笑，留給後人無盡的思考。









邱士縉分飾雙胞胎 被宋芸樺演技征服



Shawn Goldberg/Getty Images

◆看中國訊

台馬合製的浪漫電影《告別的年代》，今年不僅入圍金馬獎四項大獎，並榮獲金馬影展的開幕片。本片除了有宋芸樺展現的深情演技，首度跨國進軍大銀幕的香港超人氣男團 MIRROR 成員邱士縉（Stanley），更在片中一人分飾性格與宿命大相逕庭的雙胞胎兄弟「連生」與「望生」，以張力十足的深情演技成為全片一大亮點。

談及當初接到角色時的心情，邱士縉坦言連生與望生這兩個角色在性格上各有層次。聊到自己與角色的異同，他表示：「我覺得連生跟望生身上都有某特質跟我蠻像的，但又有很不同的一面。連生深情且內斂，望生狂放又多情，兩人截然不同的表演方式，可以讓我挖掘到自己很多不同的面貌，也是演起來最過癮的地方。」為了呈現角色在兩個不同時代下的心境轉變與質感，除了語言口音上的苦練，邱士縉也在前置期做了大量的功課。

邱士縉透露：「因為要跨越不同的年代，除了看很多當時背景的紀錄片與老照片之外，我也特別研究了那個時代人們說話的速度、肢體動作與眼神韻味，希望能讓觀眾一眼看出歲月在角色身上留下的痕跡。」

在片中與女主角宋芸樺有許多深刻感情糾葛與親密對戲，邱士縉也回憶起兩人初次見面的第一印象。

邱士縉笑稱：「第一次見到芸樺時，覺得她是非常專業且有親和力的演員，排練時也給我很棒的安全感。」而在正式開拍後，宋芸樺極具感染力的演技，更是讓他印象深刻，「印象最深的是有幾場情緒很重的對戲，她一落淚那個情緒渲染力非常強，會立刻把我帶進角色的世界裡，跟她對戲非常過癮！」

這次遠赴馬來西亞怡保等地拍攝，邱士縉也把握工作空檔體驗當地的生活，特別喜歡走訪舊街場，感受充滿復古氣息的建築與在地文化。

對於這趟拍攝旅程，他直言相當難忘，也希望觀眾能通過電影感受故事中關於愛情、記憶與告別的情感。

《有用的人》李芸嬋 奪釜山最佳導演獎

◆看中國訊

李芸嬋執導新片《有用的人》風光獲選2026金馬X司法影展開幕片，日前她與主演張詩盈一同亮相受訪。剛在釜山國際影展斬獲最佳導演的李芸嬋，透露從釜山到東京影展一路像在雲端飄，笑稱自己兩相比較還比較想拿導演，即使作品若拿最佳影片有望角逐奧斯卡最佳國際電影，也比不上舒淇頒獎給自己開心！



金馬執委會提供/中央社

李芸嬋日前才剛帶著《有用的人》遠赴釜山影展，抱回「最佳導演獎」，更意外圓夢與舒淇同臺！她興奮透露，自己不僅從偶像手中接過獎座，更趁著擁抱時當面毛遂自薦，大膽在舒淇耳邊激動告白：「我真的很想、很想、很想找妳演戲！」

執導過《人魚朵朵》的導演李芸嬋，睽違多年推出新作《有用的人》，日前在釜山影展大放異彩。她笑說，出發前曾與製片人在飯店開玩笑猜測舒淇會不會是頒獎人，甚至許願能親自從舒淇手中拿獎，沒想到美夢成真。

在臺上領獎合照後，她鼓起勇氣主動詢問能否擁抱舒淇，隨即緊抓難得機會在女神耳邊連續三次激動大喊「好想找妳演戲」，難得的近距離親密接觸讓她直呼徹底圓夢。

李芸嬋感性表示，這趟釜山行帶著15位劇組團隊同行，作品在800人的大影廳放映，並獲得全場好評，評審更盛讚該片「堅持傳統電影語言，沒有向其他媒體形式妥協」，讓她看完評語感動到雙手發抖。而這趟贏得的最佳導演獎金，她也毫不藏私，在慶功宴上全數包成紅包分送給所有幕後工作人員同樂。

金馬沒入圍很失落

談到《有用的人》未獲本屆金馬獎入圍青睞，李芸嬋坦言公布名單當下確實難免感到失落，但隨後在海外影展獲得國際肯定，也讓她釋懷不少，尤其開心演員的表現也被看到。談及電影拍攝緣起，她透露源於遠親曾遭遇的重大車禍，「肇事者非常自責，也賠償了一大筆錢，但新聞往往只會放大肇事逃逸，不會看見背後的懊悔與修復。我想知道肇事者到底在想甚麼，希望能陪伴面臨巨變的人找到安放自己的地方。」

近日才剛奪下金鐘獎最佳女配角肯定的金馬得主張詩盈，這次在片中飾演扛起全家重擔的母親，與楊一展詮釋面對家庭變故的夫妻。

張詩盈坦言，一場在樓梯間爆發的爭執戲讓她印象深刻，角色長期隱忍的委屈全面宣洩，「大家遇到大意外時往往想到賠償，但其實最需要的是心靈修復，希望觀眾看完後能試著安放自己的情緒，不必逼自己立刻振作。」

李準基竟羨慕柯佳嬿的臉

◆看中國訊

由坂口健太郎、李準基、柯佳嬿主演的影集「綁架遊戲 kiDnap GAME」，正在全球熱播，李準基在接受專訪時，分享自己的隨身小物和用品，其中小指上從不離身的戒指，背後藏著一段動人的父子情，他感性說：「這是父親送給我的禮物，也是我精神上的依靠。」

當被問到如果能借用其他角色的一項能力，會如何選擇？李準基的答案有些出人意料，他笑說，以前可能會想擁有刑警的搜查能力，也很嚮往那股追查真相的熱情，但現在有了年紀，心願也跟著改變。

李準基開玩笑表示：「更希望能有柯佳嬿角色的美貌程度。」

坂口健太郎自爆離不開能讓冰塊不易融化的保溫杯，只要帶著它到片場，就像按下工作模式的開關；柯佳嬿則習慣隨身攜帶小水晶，尤其出國住飯店時，還會特別放在床頭，讓自己睡得更安心。

周杰倫笑談球拍斷線錯失冠軍



◆看中國訊

歌壇天王周杰倫近年熱愛網球運動，近日攜手台灣前網球國手王宇佐、莊佳容，參加國際網球總會（ITF）世界網球大師巡迴賽，分別挑戰男子雙打與混合雙打，最終兩個項目都拿下亞軍。周杰倫也在社群平台分享參賽心得，除了自嘲球拍突然斷線影響發揮，還特別感謝莊佳容貼心準備獎牌，為這次比賽留下難忘紀念。

周杰倫此次參與的是ITF世界網球大師巡迴賽MT400級別賽事，合作搭檔更是大有來頭。王宇佐過去曾高居臺灣男子單打排名第一，並闖進溫布頓網球錦標賽第三輪；莊佳容則曾奪下20座WTA巡迴賽冠軍，也是前大滿貫女雙亞軍。周杰倫與兩位具有國際賽事經驗的前國手並肩作戰，最終在男雙及混雙都取得第二名的成績。

不過，周杰倫也透露，比賽還沒正式開始就發生意外，原本使用的球拍竟突然斷線。由於自己只是業餘選手，根本沒想到比賽需要準備備用球拍，當天只帶了一把到場，最後只能臨時向其他人借球拍上陣。談及場上表現未如預期，他還幽默地把原因歸咎於球拍，開玩笑表示如果沒有這段插曲，說不定原本有機會和搭檔一起拿下冠軍。

除了比賽成績，另一件讓周杰倫印象深刻的事，就是莊佳容準備的小驚喜。

周杰倫表示，這次賽事原本只頒發獎狀，沒有另外提供冠、亞軍獎牌，沒想到莊佳容特別替大家準備了獎牌，讓選手們不只能拿著獎狀合影，還可以將獎牌掛在身上留念，這份心意也讓他相當感動。

周杰倫此次參加的MT400屬於中級賽事，單項冠軍可獲得400點ITF排名積分。

金裕貞訪台 被牛肉麵收服

◆看中國訊

韓國女星金裕貞上週在台出席代言活動，大方分享保養習慣、抗壓方法，她透露身為演員，傳達角色的情緒才是最重要，若還要思考鏡頭前漂不漂亮，會非常有礙表演，平時就做好肌膚保養，工作時才不必過度在意外表；被問到台灣美食，她笑說一抵埗就試了牛肉麵，大讚：「超好吃。」甚至笑稱：「接下來在台灣的時間要繼續吃！」

她坦然表示完全不害怕變老，相信不同年紀都有不一樣的魅力。

海底世界最奇幻的生物 葉海龍

文｜藍月

「葉海龍」，海底世界最奇幻的生物，靠著堪稱完美的偽裝，讓人們很難相信牠只是一條魚。

葉海龍細長的身軀滿是樹葉般展開的葉狀突起部位，這些葉片的構造不是游泳工具，而是天然的偽裝裝備。當牠靜靜漂浮在長滿海藻的海域時，葉片會隨著水流自然擺動，使整個身體幾乎與周圍環境融為一體，看起來就像一株真正的海藻。

真正推動牠前進的，其實是兩組十分不起眼的小鰭。一對位於頸部兩側，另一片長在身體後方。由於鰭幾乎完全透明，擺動幅度又極為細微，因此旁觀者只會看到一株「海藻」緩慢漂浮，很難察覺牠其實正在游動。

成年葉海龍體長在 20 到 24 公分之間，悠游於海藻覆蓋的岩石、海草床與沙地之間，將自己的存在感降到最低。葉海龍不僅外型酷似海藻，在部份情況下還能改變身體顏色，讓自己更加融入周遭環境。由於棲息環境、年齡、飲食與個體狀態等因素影響，每一隻葉海龍都會呈現出不同的色調，也讓牠們更難被發現。即使牠就在眼前，也可能會被誤認為是海藻。

葉海龍沒有銳利牙齒，也不會追逐獵物，牠利用細長的管狀吻部，像是拿著一根天然吸管，快速吸食周圍的小型生物，包括浮游生物、小型甲殼類與魚苗。整個捕食過程十分安靜，也十分迅速，不需要激烈追逐，就能在海藻間完成進食。

繁殖季節來臨時，雌性葉海龍會一次將最多 250 枚的鮮豔粉紅色卵，直接產在雄性尾部的育卵區。這些卵會牢牢附著在上面，由雄性持續照護並提供氧氣。大約九個星期後，卵逐漸成熟，顏色也會轉變為紫色或橙色，而整個孵化過程可能持續一到兩天。

WENDY RATHEY/WIKI/CC BY 2.5



每一隻葉海龍，都會呈現出不同的色調。

新生的小葉海龍一出生就會獨自捕食細小浮游生物，但在大自然的考驗下，真正能順利長大的幼體並不多，能夠存活下來的比例大約只有 5%。

葉海龍的分布範圍相當有限，只生活於澳洲南部沿岸海域。

瀕死體驗背後神秘的天堂之路

文｜青蓮

當生命走到最危急的一刻，人是否真的曾站在生死交界？多年來，世界各地不少瀕死者留下驚人相似的經歷，這些故事至今仍無法用科學解釋，也不斷叩問著人類心中最古老的疑問。

十歲的克里斯，本應是無憂無慮奔跑嬉戲的年紀，卻因先天腎病飽受折磨。高血壓、腎衰竭，使他不得不接受母親捐贈的一顆腎臟。然而，移植並沒有讓他迎來平靜的新生活。

細菌隨著移植侵入體內，感染一路蔓延到心臟，大動脈瓣嚴重腫脹，生命危在旦夕。醫生全力搶救，親人則守在病床前，等待奇蹟。

就在那場手術之後，甦醒過來的克里斯，迫不及待向母親講述了一段不可思議的經歷。

他說，自己曾經爬上一道通往天國的梯子。那裡沒有病痛，也沒有恐懼，只有一種難以形容的平靜。他一步一步向上攀登，越往上走，心裡越明白，只要繼續前進，就再也回不到人間。

就在那一刻，他想到父母。家中另一個孩子早已夭折，如果自己也離開，父母將失去所有孩子。這個念頭，使他停止了腳步，慢慢轉身，重新沿著梯子往下爬。等到梯子盡頭時，他感到自己重新滑回身體，隨即恢復了知覺。

然而，數月之後，這段經歷竟像從記憶中被抹去一般。除了那座梯子，他幾乎甚麼也記不起來。醫生推測，大量麻醉藥與鎮靜劑造成了失憶，也因此，不少瀕死者或許都曾有過類似經驗，只是醒來後再也無法回憶。

示意圖：SCOTTCHAN/ADOBE STOCK



◀克里斯回憶曾爬上一道通往天國的梯子，他說那裡沒有病痛、恐懼，只有平靜。

如果說克里斯看見的是一座梯子，那麼另一名少年迪恩，看見的則是一條漫長的光之隧道。

迪恩同樣患有嚴重腎病，必須長年依靠洗腎維持生命。一次病情急劇惡化，他呼吸困難、神智混亂，被送往兒童醫院急救。護士一度找不到他的脈搏，醫師立刻展開心肺復甦，注射各種急救藥物，經過漫長二十四小時，他終於甦醒。

起初，他對醫師只說記不得任何事情。然而，面對家人，他卻透露了一句令人難忘的話：那是一段根本無法用人類語言描述的神奇經歷。

兩年後，研究人員再次訪談迪恩，在放鬆的談話中，他終於慢慢說出當時的景象。

他感覺自己離開了身體，正沿著一條極其寬闊的隧道高速前進，四周雖然沒有牆壁，卻清楚知道自己身處隧道之中。沒有風吹拂，卻快得難以想像，彷彿瞬間跨越遙遠距離。

他不知道終點在哪裡，只知道那裡有一個極為重要的地方等待著自己。

越往前，光芒越來越耀眼。就在光中，一位高大的白袍身影靜靜站立。那人沒有說一句話，卻散發出令人安心的慈愛與平靜，使迪恩絲毫沒有恐懼。他相信，那不是耶穌本人，而是奉基督差遣而來的天使，要迎接他前往另一個世界。然而，就在即將抵達目的地之前，一切忽然停止。下一刻，他重新回到了自己的身體。

多年後回想，他依然認為，那段經歷遠遠超越人類語言所能描述。他深信，自己之所以返回人間，是因為生命中仍有未完成的使命。

迪恩一家人也因此開始虔誠信仰上帝，把這場生死邊緣的奇遇視為神的安排。命運似乎特別眷顧，又特別考驗這個孩子。

十歲時，迪恩再次遭遇瀕死危機。一次游泳意外，他幾乎溺水身亡。就在失去意識的一瞬間，他的一生像電影般快速展現在眼前。長年洗腎的痛苦、兩次腎臟移植、術後漫長復原的折磨，全都歷歷在目。

他突然覺得，那些痛苦竟沒有白白承受。隨後，他再次感到自己離開身體，被一片潔白光芒包圍。

之後究竟發生了甚麼，他始終無法說清，只知道那是一種遠遠超越語言的奇妙體驗。

研究者注意到，迪恩第一次瀕死時所經歷的人生回顧，在兒童案例中極為罕見，因此格外受到關注。

事實上，自二十世紀以來，醫學界已經累積數以千計的瀕死體驗案例。令人驚訝的是，無論宗教背景、文化差異，甚至年齡大小，都有不少人描述出驚人相似的內容：離開身體、穿越隧道、看見光明、感受到難以形容的愛，以及在人生某個關鍵時刻返回人間。

這些現象究竟源自大腦缺氧、神經活動，還是真有另一個尚未被科學揭開的世界？至今仍沒有一致答案。

但許多研究者都承認，瀕死體驗至少讓人重新思考一個問題：人的意識，是否真的只是大腦活動的產物？

也許，真正重要的並非急著證明天堂是否存在，而是這些從死亡邊緣歸來的人，幾乎都有一個共同改變——他們更加珍惜生命，更懂得愛人，也不再像從前那樣畏懼死亡。

也正因如此，瀕死體驗始終像一道微微開啟的門縫。門後究竟是神經科學尚未破解的奧秘，還是通往更高維度的鑰匙，至今沒有人能給出最後答案。然而，正是這一份未知，使人類對生命、靈魂與永恆的探索，從未停止。

示意圖：SKVALVAL/ADOBE STOCK



▲迪恩覺得能返回人間，是因為生命中仍有未完成的使命。

合州迷案 6

文｜扁舟記

接上期

跟這樣的人，榮雨田知道，不用繞彎子了。「好。現鞠家一案，時限甚緊。如能協助偵破此案，我在懸賞之上，再加一倍，賞你五百兩。你看，如何？」

陳老六本就是跟著刑名師爺幹活的書吏，對這個案子是再熟悉不過，當即點頭答應：「是，老爺交代，小的定當竭力去辦。只是，眼下疏通打點，尚需一百銀子才能辦得。」

各位師爺聽了臉色一變，事還沒說，上來就要一百兩銀子，很唐突。

榮雨田倒是點了點頭：「好，此事好辦，你即刻去帳房，領出便是。」陳老六轉身下堂。刑名師爺說：「老爺，您也不問問就給銀子。」

榮雨田說：「此案非同小可，這老六一上來就敢要銀子，要麼他就是彪，要麼必然是心中已有算計。且讓他去。」師爺們說：「還是您老謀深算。」

陳老六領了銀子出來，直奔本地媒婆張婆子家。

老六是州衙裡的老人，這十里八鄉的，就沒有不認識他的。

張婆子滿臉的褶子都堆成了花兒：「這不是六大官人嘛，這是哪一陣香風，把您給吹來了？」

陳老六說：「知道我今兒幹嘛來了嗎？」張婆子笑：「上我這兒來，還能幹甚麼呀？您準是看上哪家閨女了，讓我老婆子去說和。是不是呀？」

陳老六回答說：「不錯。我打算把鞠家的兒媳婦曹氏，迎娶過門。」

張婆子愣了：「鞠家的曹氏？就是父子倆剛被歹人殺死的鞠家嗎？」

陳老六說：「正是。」張婆子道：人家剛死了公爹和丈夫，還守著孝哪，您讓我怎麼去呀？這街坊們不得戳我脊梁骨啊！」

陳老六晃了晃銀子包：「事成之後，給十兩銀子當謝禮。」按說十兩給說個媒，是真不少了。可張婆子說：「六爺，幹這個事可缺德。您再給加點。」老六很痛快：「行，你先去，去完咱們再說。」張婆子起身到了鞠家，先是站在門口哭天抹淚兒，向氏和曹氏把她接進屋裡，她拉著向氏的手：「哎呦，我的老妹妹，怎麼就遭了這麼大的橫禍？往後你們娘倆可怎麼辦喲！」鼻涕眼淚的，戲做得很到位。

向氏也跟著哭。趁曹氏出去端茶倒水的功夫兒，張婆子說：「老妹妹，你們家不是那富裕的人家，這爺倆走了以後，那點子積蓄也就是坐吃山空。而且打官司上衙門，到處都得花錢，這些個挑費，你們得早做打算哪。」

這話，說到向氏心裡了，她這些天也一直在盤算，家裡沒了男人，靠她們兩個女人，很難維持生活。

示意圖：公有領域



◀向氏她心裡也一直盤算著，家裡沒了男人很難維持生活。

何況還要料理後事，花錢打官司，所以這心裡很著急。（未完待續）

【本文轉自 YouTube頻道「扁舟記」。掃描 QR碼，精彩影片等著您！】

▼歡迎關注

看中國
扁舟記

馬斯克的時間管理術 | 一天是288個小方塊？

文｜念遠

職場教育

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。

PAUL HARRIS/GETTY IMAGES



2004年3月19日，馬斯克在洛杉磯的辦公桌前工作。

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。

時間管理的核心就是辨認哪些時間絕不能被打碎。

1 電話一響就接，也許會打斷手上的工作。

2 如果無法在會議中創造價值，應該走最短路徑溝通。

3 工作時間過長，人會疲勞，應該集中精力在重要工作上。

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



JUSTLIFE/ADOBE STOCK



FRANK MERFORT/ADOBE STOCK



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



美國會發聲 麥巴比不需道歉

文｜陳靜

一位身價億萬的歐洲球王，因一句惡搞梗中的幾個字「中國獨裁者」，瞬間戳破了中南海的神經；一位溫文爾雅的台灣文人蔡康永，也被要求向中共道歉；另一位，則是誕生整整半個世紀、在全世界以溫柔無害著稱的日本卡通形象Hello Kitty（吉蒂貓）。都在10月被中共密集要求鞠躬道歉了，莫非全世界都欠了中共一個道歉？

PEDRO PARDO / AFP VIA GETTY IMAGES



▲10月28日，麥巴比（中）在蒙牛乳業的廣告上，因毛澤東影片，麥巴比已被兩家中國知名品牌解約。

來自BBC的報導：10月27日晚，麥巴比通過其社交帳號發表中、英、法三語聲明，承認自己此前的「言論欠妥」，並表示「向所有被我的言論所傷害的人道歉」，強調自己對中國人民及其歷史懷有深深的敬意。就在麥巴比迫於壓力妥協道歉之際，美國眾議院美中戰略競爭特別委員會（House Select Committee on the CCP），於社交平台X（前Twitter）上罕見地發布了重磅官方聲明。

美國之音等主流媒體第一時間跟進報導，委員會的措辭斬截硬朗、直切本質：麥巴比根本就不應該道歉，反而應該善用自身的國際影響力，大膽說出毛澤東獨裁統治的可怕眞相！

美中特設委員會發聲

美中特設委員會直言不諱地指出：毛澤東毫無疑問就是一個徹頭徹尾的獨裁者。他在統治中共的數十年間，一手策劃並推動了殘暴的文化大革命、慘絕人寰的三年大饑荒等一系列政治運動，直接造成數千萬無辜中國人民非正常死亡。毛澤東暴政給中華民族帶來的巨大災難與創傷，其嚴重程度遠非任何一名足球運動員的隻字片語所能比擬。

委員會更深刻地敲醒國際社會：幾十年來，中共始終以鐵腕極權剝奪了中國人民最基本的言論自由、信仰自由與知情權。而這些基本人權，恰恰是麥巴比以及自由世界每一位公民習以爲常、賴以生存的基石。委員會大聲呼籲：國際公眾人物享有免於恐懼的言論自由，面對極權抹殺歷史的企圖，絕不該爲陳述眞相而卑躬屈膝，而應勇敢站在受壓迫的中國人民身旁，揭開這層被謊言包裹的遮羞布！

「毛澤東就是個獨裁者。他的暴政政策導致數千萬中國人死於文革、大饑荒與政治迫害。中共長期剝奪人民言論與宗教自由，而麥巴比本享有自由發聲的權利。他根本不該道歉，而應該把握機會，向全世界說出毛澤東獨裁統治的殘酷眞相。」（2026年10月27日美國眾議院美中戰略競爭特別委員會發布）

麥巴比的遭遇絕非是孤例

就在這個10月，中共多年來精心打造的「政治長臂審查模式」，更加地密集了。台灣著名主持人、作家蔡康永，在公眾視野裏向來以優雅、溫和、講究「說話之道」而著稱。然而，今年10月初，他僅僅是在民進黨台北市長參選人沈伯洋競選總部成立大會的現場，停留了10分鐘，純粹基於一個資深訪談節目主持人蒐集信息、觀察政治社會現象的工作習慣，旋即在中國大陸引發了鋪天蓋地的政治追剿。

這還沒完，再接下來的道歉事件，也是發生在這個10月裏，日本TBS電視台熱播諜戰劇《VIVANT》，因劇情虛構了中共秘密情報組織，對日本特工動用酷刑的情節，引來中共《環球時報》等官媒的狂轟濫炸。在這次事件中，製作《VIVANT》的日本TBS電視台選擇了挺直脊梁。10月28日，社長龍寶正峰在記者會上坦然表示，這是一部完全虛構的娛樂作品，沒有任何敵視或貶低特定國家的意圖，對部份場景引發的不適可以探討改進，但他自始至終拒絕向中共官媒的政治指控屈服道歉。

於是，卑劣的株連戰術登場了。中共迅速將攻擊重心轉移到脆弱的商業合作夥伴——三麗鷗身上。《環球時報》親自揮舞大棒，撰文〈Hello Kitty不應與日本右翼共舞〉，發動小粉紅發誓抵制其周邊產品，於是三麗鷗被連坐了。

長期以來，中共深諳資本世界的軟肋，將其龐大的10多億人封閉市場作爲戰略地緣槓桿，對國際體壇、荷里活名流，與跨國企業展開毫無底線的言論訛詐。回顧近年來的體育界，這張跨國打壓清單觸目驚心：2019年，德國球星奧斯爾（Mesut Özil），因公開在社交媒體上，爲新疆數百萬遭受再教育營拘禁迫害的維吾爾穆斯林鳴不平，隨即遭到中共官媒央視全面封殺轉播、其效力的阿森納球隊被迫撇清關係、中國搜尋引擎與足球電競遊戲連夜將其「除名」。

同年，NBA侯斯頓火箭隊總經理莫雷（Daryl Morey）僅在推特轉發了一張寫著「爲自由而戰，與香港同行（Fight for Freedom, Stand with Hong Kong）」的聲援圖片，竟引發中共官媒全面叫停NBA轉播，中國所有商業贊助商瞬間集體違約撤資，迫使NBA高層與眾多超級巨星在巨大經濟恐慌中陷入噤聲與尷尬的低姿態；2023年，前NBA超級中鋒「魔獸」霍華德（Dwight Howard）在台灣宣傳短片中自然地提及「Taiwan is a country」，立即遭到微博百萬戰狼鋪天蓋地辱罵圍攻，迫使其不得不出面打圓場辯解。

在這一連串令人扼腕的妥協名單中，唯有前NBA波士頓塞爾提克中鋒埃內斯・坎特・自由（Enes Kanter Freedom），成爲一位里程碑式的人物。坎特因在球鞋上繪製西藏雪山獅子旗、新疆自由符號，並公開痛斥習近平爲殘暴獨裁者，最終遭致中共全面封殺塞爾提克轉播，他也因此失去了NBA合約與數千萬美元的薪水待遇。

近日，前NBA球星埃內斯・坎特・自由受訪時，表達了自己的想法：當你公開挑戰中共的時候，我失去了我的職業生涯，失去了上千萬美元的財富，只因爲我拒絕保持沉默。我無法替麥巴比承擔他所面臨的商業重壓，但當世界頂級運動員不得不被迫在「道德原則」與「金錢事業」之間下跪妥協時，我們的文明社會已經病入膏肓。

毛澤東給中國帶來的浩劫

如果說出事實就是「辱華」，那數千萬被奪去生命的同胞又該向誰討回公道？那個被中共供奉在天安門城樓上的毛澤東！若我們翻開這70餘年的血腥歷史帳本，毛澤東所發動的每一次政治運動，本質上都是對中華民族精英與無辜百姓的滅頂浩劫。

1950～1953，發動以階級鬥爭爲名的土地改革運動：據嚴謹歷史學家保守統計，土改中慘遭非法屠殺的人數高達150萬至200萬人以上，鄉村耕讀傳家的傳統文化被連根拔起。

1951～1952，三反、五反，與打擊工商精英，洗劫私產與「跳樓飛人」：毛澤東殺完鄉紳後，更沒放過城市的實業家、商人，與知識分子。以「反貪汙、反行賄」等莫須有罪名製造了無數冤假錯案，抄家、逼供無休無止。上海、天津、廣州等地的民營企業家被逼入絕境，每天都有人跳樓、投江自殺。據估計，僅這場政治清洗，就有20萬至30萬工商精英含恨自盡或被迫害致死。

1959～1961，大躍進與三年大饑荒，人類史上最慘絕人寰的人禍：更令人髮指的是1959年至1961年被中共粉飾爲「三年自然災害」的世紀大饑荒。氣象史料早已徹底證實，那三年中國全境風調雨順，並無大災。這場慘劇完全是毛澤東大搞「超英趕美」的大躍進、消滅私有制的人民公社、大煉鋼鐵與浮誇風虛報畝產，並在糧食歉收時強行暴力徵購所鑄成的人爲災難！

農民的口糧、種子被洗劫一空，饑民被民兵持槍封鎖在村子裏活活等死，甚至出現了「人相食」的可怕人間地獄景象。荷蘭知名歷史學家馮客（Frank Dikötter），依據解密檔案研究指出，大饑荒導致至少4500萬人非正常死亡；中國著名記者楊繼繩，在耗時十餘年的《墓碑》中，考證非正常死亡達3600萬人。

甚至在中共高層內部，前公安系統與中央辦公廳秘密人口普查調查中，主持核對數據的官員經反覆核對證實，大饑荒活活餓死的農民數字高達數千萬人。

1966～1976，十年文革浩劫：毛澤東晚年爲了奪回黨內最高權力，發動「無產階級文化大革命」。紅衛兵煽動全中國陷入瘋狂，打砸搶燒、毀壞文物古蹟，煽動父子相殘、夫妻告密。法律與道德蕩然無存。這場浩劫直接導致數百萬人非正常死亡，上億人遭受政治迫害與牽連。

中共爲何發瘋？一句「獨裁者」戳穿了紅朝統治的合法性畫皮。讀到這裏，人們不禁要問：一個擁有數百萬軍隊與核武的政權，爲何會因爲千里之外一位外國足球巨星脫口而出的三個字——「獨裁者」，就如臨大敵、精神病大發作？

答案非常簡單：中共自己最清楚，他們的統治王座底下埋葬著多少無辜中國百姓的冤魂。正因爲心虛到了極致，他們才對任何外界的眞相言論產生本能的恐懼與狂躁。

他們懼怕的從來不是麥巴比，不是蔡康永，不是Hello Kitty，而是麥巴比身後那個被10多億中國人與全世界日益看清的中共「眞面目」。1949年，中共喊了一句：中國人民站起來了。可在中共統治的77年裏，中國人民從來沒有站起來過，相反是一直被迫害與下跪。

真相是埋葬暴政的掘墓人

正如美國國會特別委員會所振聾發聵的呼籲，以及坎特用職業生涯寫下的悲壯註腳：自由從來不是免費的。當極權用金錢誘惑你低頭下跪，每一次低頭都是在助長暴政撕咬下一位受害者的獠牙。毛澤東是獨裁者，這不是挑釁，不是辱華，這是千千萬萬死於非命的中華同胞用鮮血寫在歷史碑石上的斑斑鐵證！麥巴比不必道歉，全世界更無需道歉；該向10多億中國同胞下跪謝罪的，只有那個欠下滔天血債的中共極權自己！

