看中國
VISION TIMES
第654期 | 2026年6月2日—7月6日 | 丙午年四月十七至五月廿二 | 週二出版 | www.kanzhongguo.com | www.visiontimes.com | 電子報:e-paper.kanzhongguo.com | 廣告部電話:06-6809-2939 | 定價:每期280日元

埃博拉或全球大流行

埃博拉疫情持續數週　世界盃賽事或成美國最大隱患

◆記者尹華綜合報導

剛果民主共和國爆發的本迪布焦型埃博拉疫情持續不過數週，感染總量卻已躋身埃博拉疫情歷史第三位。截至目前，世界衛生組織（WHO）統計的疑似病例已超過 900例、疑似死亡逾 220人，但多位公共衛生專家一致認為，實際感染規模遠不止於此。



5月25日，剛果布尼亞醫護人員在安葬埃博拉病毒死者。

圖片來源：布尼亞醫護人員：GLODY MURHABAZI / AFP VIA GETTY IMAGES

世衛組織總幹事譚德塞警告，病毒擴散的速度仍然快於衛生防疫的控制速度，他將親赴剛果實地評估。時評人唐浩也警告，即將到來的世界盃賽事或成突 破美國防線的最大隱患。

一個被忽視的致命毒株

此次疫情的元凶是本迪布焦病毒——一種極為罕見的埃博拉毒株。該病毒得名於烏干達西部山區，自 2007 年首次現身以來，此前僅引發過兩次疫情。正是因為過於罕見，當地實驗室在進行埃博拉檢測時，根本未將其納入篩查範圍，導致毒株鑒定被嚴重延誤，病毒就此在無聲中擴散。

時評人唐浩指出，本迪布焦病毒的致死率約為 40%，遠高於新冠病毒約 1.08% 的致死率。更令人憂慮的是，目前針對該毒株既無政府批准的疫苗，也無有效治療方案。這意味著，一旦感染，患者幾乎只能依賴自身免疫系統與病毒殊死搏鬥。

該病毒通過接觸感染者的血液、汗液、唾液、排泄物及嘔吐物等體液傳播，並非如新冠病毒般經飛沫或空氣擴散。乍看之下，這似乎降低了傳播風險，但唐浩提醒，正因傳播方式特殊，防疫難度反而大幅提升——醫護人員、遺體處理人員，以及密切接觸者，均處於極高暴露風險之中。患者在死亡後遺體仍具強烈傳染性，而當地長期盛行觸摸、清洗逝者遺體，並召集親屬集體悼念的喪葬習俗，構成了病毒擴散的「文化性破口」。

5月21日，剛果金礦重鎮魯瓦姆帕拉發生的一幕，令外界震驚：一名埃博拉患者死亡後，其親屬闖入醫療所，放火焚燒了整棟建築，原因僅僅是院方拒絕交還遺體供家屬按傳統習俗送別。唐浩將這一事件定性為「文明與文明之間的戰爭」，深刻揭示了現代醫療規程與在地文化習俗之間難以彌合的鴻溝，也預示著疫情防控將面臨遠超病毒本身的複雜挑戰。

疫情失控的多重根源

疫情中心伊圖里省地處剛果（金）東北部，與烏干達、南蘇丹接壤，長年戰火不斷。這裡有 200 萬人流離失所，數千萬人面臨嚴峻饑荒，武裝衝突在過去兩個月內持續升級，令外界援助物資舉步維艱。

更棘手的是，當地民眾對政府及外部機構積累了深厚的不信任，這種情緒直接阻礙了接觸者追蹤、隔離和疫苗推廣等關鍵防控舉措的落地。

令國際衛生界尤為憂慮的是最新傳來的消息：位於剛果（金）東南部的南基伍省，亦出現了確診死亡的病例。這與東北部的原始疫區相距數百公里，意味著埃博拉病毒已經發生跨區域跳躍式傳播。

南基伍省目前由反政府組織 M23 控制，該組織從未應對過此類重大疫情，醫療資源與防控能力極度匱乏，病毒在此區域的失控風險極高。

唐浩援引的另一個關鍵細節同樣令人警醒：美國前疾控中心主任、病毒學家羅伯特·雷德菲爾德（Robert Redfield）近日公開表示，他過去擔任 CDC 主任期間，曾三度經歷剛果埃博拉疫情，每次僅有 5 至 10 例確診便能迅速鎖定疫情；然而此次疫情，已經發展到數百例才被外界掌握，這種嚴重的通報延遲令他深感不安。

雷德菲爾德直言，他懷疑此次疫情有可能會演變為跨越國界的全球性大流行病，並點名坦桑尼亞、南蘇丹和盧旺達為高風險外溢的目標國。

世界盃：最難防範的傳播

面對疫情外溢的壓力，美國迅速升級了入境管控措施。

5 月 21 日，美國國務院發布最新入境規定：凡是過去三週內到訪剛果（金）、烏干達或南蘇丹的外籍人員，一律禁止入境美國；相關美國公民及綠卡持有者，則須統一引導至華盛頓杜勒斯國際機場接受增強型埃博拉篩檢，通過後方可入境。

6 月 11 日，國際足聯世界盃將在北美拉開帷幕。屆時，來自 48 個國家的 200 餘名頂級球員將踏上賽場，超過一億球迷預計湧入美國各大賽事城市，其中包括紐約、洛杉磯、達拉斯等埃博拉篩查體系難以全面覆蓋的地區。

唐浩直言，世界盃很可能成為埃博拉病毒突破美國防線的最大隱患。大規模的人員跨境流動，將使入境篩查的漏網風險成倍上升——即便只有一名無症狀或潛伏期內感染者混入人群，其後續接觸鏈將極難追溯和管控。

埃博拉症狀的迷惑性，進一步加大了防控難度。感染初期，患者僅表現為發燒、頭痛、疲勞、肌肉酸痛和咽喉疼痛，與普通流感幾乎無從區分；四、五天後才會出現腹瀉、嘔吐、皮疹乃至內外出血等典型症狀。在症狀不明顯的潛伏期內，患者已具備一定傳播潛力，這是最難守住的窗口期。

中國與非洲之間的人員和經濟往來日益頻繁，而本迪布焦病毒又極難通過常規檢測手段識別，這對中國及整個亞太地區構成了不可忽視的隱性風險。



ロバに後ろ向きにる仙人
張果老（ちょうかろう）
3版



火箭軍採購
倒查直指張又俠
7版



一文看懂介護保險
申請與使用
11版

看中國 日文網
www.visiontimesjp.com

看中國油管
看中國 油管
http://bit.ly/2xyJySk

看中國臉書
看中國 臉書
facebook.com/visiontimesjp

GJW+ 娛樂 激發靈感



乾淨世界
運用科技回歸傳統價值
免費及付費線上串流影片
GanJingWorld.com/GJWPlus

中国で300万店が消えた 止まらない倒産ドミノ

「仕事が見つからなくて、今は深セン市龍華区のホテル街まで来ている。ここ、今なんと1泊約500円（20元）のベッドがあるんだ。以前はここって高級ホテルの代名詞みたいな場所だった。最低でも約2300円（100元）からが普通だったのに、今は何が起きているのかわからない。ホテルがどんどん潰れているんだろうな。今泊まっているのは地元の人たちばかりだ。もしみんなも仕事が見つからず困ったら、とりあえずここで一時的に暮らすことはできるよ」

「中新グループ莱陽田業が倒産！勤続1年で補償はたった約6900円（300元）！こんなの理不尽すぎる！」

中国の消費市場では低迷が続き、今、多くの業界でかつてない「倒産ラッシュ」が広がっています。

飲食、小売、教育、観光、不動産など、多くの企業が閉店や営業停止に追い込まれ、一般の人々も景気悪化を肌で感じ始めています。中国当局は依然として「景気は回復している」と強調していますが、現実には消費の落ち込みと企業倒産が止まらず、市場全体の冷え込みを隠しきれていません。

中国国家統計局が5月18日に発表したデータによると、今年4月の中国の社会消費財小売総額の伸び率はわずか0.2%でした。市場予想を大きく下回っただけでなく、ここ数年でも最低レベルの伸び率となっています。

さらに中国人民銀行のデータでは、4月の個人向け融資は約18兆円（7869億元）減少し、過去最低を記録しました。

消費ローンも住宅ローンも同時に縮小しており、人々がますますお金を使わなくなり、借金すら避けるようになっている実態が浮き彫りになっています。これまで中国経済を支える重要な原動力とされてきた「消費」は、今、明らかに失速しています。その影響を真っ先に受けたのが飲食業界です。


倒産後の商店街(中国SNS)

データによると、2025年には全国で300万店舗以上の飲食店が閉店しました。多くの店は開業からわずか1年ほどで潰れていきます。かつて賑わっていた商店街には、今では「店舗譲渡」「営業停止」の張り紙が目立つようになりました。上海の有名レストラン「順風大酒店（じゅんぷうだいしゅてん）」、上海料理の老舗「上海老飯店（シャンハイろうはんてん）」、さらに「楊記隆府（ようきりゅうふ）」などのチェーン店でも大量閉店が発生しています。かつて200店舗以上を展開していたミルクティーブランド「吃茶三千（チチャサンチェン）」は、現在営業中なのはわずか2店舗だけです。老舗チェーン「CoCo都可（ココトカ）」も、半年で400店舗以上を閉鎖しました。かつて中国全土で大人気だったインスタント火鍋ブランド「自嗨鍋（ジハイグオ）」は、最近になって破産清算を申請しました。一時代を築いた高級アイスブランド「鍾薛高（ジョンシュエガオ）」も、債務超過で破産手続き入りとなりました。

顧客を奪い合うため、飲食業界では値下げ競争が激化しています。現在、中国の外食の平均客単価は10年前の水準まで落ち込みました。多くの店は赤字でも、とにかく安売りで客を呼び込むしかない状況です。

飲食業だけではありません。小売業界でも大規模な閉店ラッシュが起きています。2025年には60以上の小売チェーンブランドが相次いで店舗閉鎖を実施しました。

スーパーマーケット、化粧品、アパレル、高級ブランドまで幅広い分野に影響が広がっています。

かつて若者に人気だったアジア圏で展開する大手ドラッグストア「万寧（マンニン）」や、香港を拠点とする大手化粧品チェーン「莎莎（ササ）」は、中国市場から次々と撤退しました。ワトソンズも一線都市の店舗を次々閉鎖しています。日本や韓国系の化粧品ブランドも、多くが売り場撤退を進めています。

大型スーパーも厳しい状況です。湖北省のスーパー大手「中百倉儲（ちゅうひゃくそうちょ）」は以上を閉鎖しました。「永輝超市（ヨンフイ・スーパーマーケット）」は5年連続赤字となり、大量閉店に追い込まれています。

高級ブランド市場も急速に冷え込んでいます。Gucci、Armani、Lanvinなどの国際ブランドも、中国の店舗を次々閉鎖しています。かつて「おしゃれ」や「中産階級の象徴」とされたアパレルブランドでも、大量撤退が相次いでいます。

教育・研修業界の状況も深刻です。子ども向けプログラミングやダンス教室から、フィットネス、ヨガ、留学エージェントに至るまで、多くの教育関連ブランドが倒産に追い込まれています。かつて中国で1000店舗以上を展開していたバスケットボール教室「東方啓明星（とうほうけいめいせい）」は、現在わずか十数店舗しか残っていません。有名フィットネスチェーン「威爾仕健身（ウイルズ・フィットネス）」も、最後の店舗が正式閉店しました。

ペット業界も深刻な打撃を受けています。複数のペットチェーン店が短期間で資金難に陥り、大規模閉店を実施しています。中には設立から1年も経たず、全店舗閉鎖となったブランドもあります。

医療サービス業界でも経営破綻が相次いでいます。産後ケアセンターや歯科医院が突然営業停止し、利用者が事前に支払った料金を取り戻せないケースが続出し、各地で抗議活動も起きています。

さらに、中国の薬局業界でも異例の閉店ラッシュが発生しています。2025年には全国の薬局数が純減で2万店以上減少し、中小薬局の淘汰が急速に進んでいます。

一見活況に見える観光業界にも、実は危機が広がっています。2026年以降、少なくとも7社の大型観光・リゾート企業が破産清算や法的再建手続きに入りました。地方国有企業、大型観光施設、高級リゾート開発まで含まれています。かつて数千億円規模を投じ、「スター事業」と宣伝された観光地やホテルも、今では経営危機に陥っています。

中国の自動車市場も急速に冷え込んでいます。データによると、2026年4月のガソリン車販売は前年同期比で37%も急落しました。EVを含む新エネルギー車の販売も下落が始まっています。乗用車市場全体では、すでに7か月連続で販売減少が続いています。特に厳しいのが自動車ディーラーです。大量の正規ディーラーが赤字に陥り、車を売れば売るほど損をする状況に追い込まれています。価格競争は激化していますが、それでも消費者は車を買おうとしません。

中国の消費を最も押し下げている根本原因とされるのが、不動産不況です。ここ数年、中国の不動産市場は下落が続いています。住宅価格は約3年連続で下がり続け、不動産企業の資金繰り悪化、リストラ、工事停止、倒産が急増しています。データによると、2025年上半期だけで、不動産企業の破産再建・清算案件は全国で1500件を超え、前年比約25%増となりました。不動産不況は、人々の「資産感覚」を直撃しています。これまで多くの中国家庭は、不動産価格の上昇によって安心感を得てきました。しかし、今は住宅価格が下落し、多くの人が資産縮小を実感しています。その結果、消費意欲も大きく低下しています。

さらに就職難も深刻化し、収入減、リストラ、賃下げが広がる中、節約志向が急速に強まっています。かつて人で溢れていた繁華街は客足が減り、空き店舗が急増しています。起業家たちは次々撤退し、中産階級の消費も明らかに縮小しています。

専門家の中には、中国の消費市場の問題は、もはや単なる「消費低迷」ではなく、不動産不況、雇用不安、所得減少、企業信頼の低下など、複数の問題が同時に噴き出している状態だと指摘する声もあります。街の小さな店から大型チェーン、高級商業施設、不動産、自動車産業まで、中国の多くの業界が今、深い縮小局面に入っています。そして消費マインドが回復しない限り、この全国規模の倒産ラッシュは、まだ終わりが見えない状況です。

（翻訳・藍彧）

ホームレス2410万人の衝撃 中国の街頭で次々と倒れる若者たち

中国経済の低迷が続く中、街頭で倒れる出稼ぎ労働者の姿が、この数年、各地で繰り返し伝えられています。

2026年5月、湖北省武漢市の街頭で撮影された動画がネット上で注目を集めました。白い服を着た男性が路傍の草地に横たわっており、両手にわずかな動きはあるものの、起き上がる体力はもはや残されていない状態でした。声をかけた市民によって、すでに数日間何も食べていないことが分かりました。

時計の針を少し戻します。2025年12月30日、ネット上で拡散された動画には、黒い服を着た男性が上海のある公園の木の下でうつ伏せに倒れている様子が映っていました。傍らの草地には布団が敷かれ、スーツケースや衣類の入った大きな袋が置かれており、公園で寝泊まりしていた出稼ぎ労働者と見られます。警察と救急隊員が現場に到着しましたが、応急処置を施すことはなく、男性の所持品を調べている様子でした。

中国東北部でも、同じ様な出来事が伝えられています。遼寧省瀋陽市のある路上で、倒れていた黒い服の男性に数名の女性が呼びかけ、目を覚まさせ、枕の代わりにリュックを頭の下に置いて、水や飴を与えていました。警察が市民の通報を受けて状況を尋ねると、女性たちは、彼は四川省から瀋陽に仕事を探しに来た若者で、職が見つからず、二日間何も食べていなかったため、空腹のあまり気を失ったのだろう。と説明しました。救急隊員が診察した結果、命に別状はないと判断され、その場を後にしましたが、周囲にいた市民たちは彼にお金や食べ物を手渡し、サポートしたといいます。

南方でも同様の出来事が報じられています。2024年7月21日、福建省漳州市のある店舗の前で、台風の中、痩せ細った男性が、数時間にわたって座り込んでいました。事情を尋ねた女性店主は、彼が広州から仕事を探しに来たものの、四日経っても職が見つからず、所持金も使い果たしてしまったことを知りました。店主がおよそ2000円(100元)と傘を手渡したところ、男性はようやくリュックを背負って立ち去ったということです。

江蘇省蘇州市の昆山では、より深刻な状況が集中的に伝えられています。昆山はかつて非常に繁栄した製造業の拠点でした。しかし、近年は衰退が進み、多くの工場が倒産あるいは人員削減に追い込まれています。出稼ぎに来た若者の多くは、仕事が見つからず収入も得られず、故郷の家族に合わせる顔もないため、この地に長く留まっています。中華園と呼ばれる地区には、職を見つけられない若者が大勢集まっており、家賃を払えず野宿せざるを得ない人も少なくないとされています。

2024年8月13日の夜、中華園内で撮影された動画には次のような光景が映っていました。上半身裸の若い男性が両腕で膝を抱え、壁の隅にうずくまり、まったく動きません。全身は骨と皮だけになり、両足はすでに黒ずんで腫れ上がっていました。傍らに荷物はなく、白いビニール袋が一つあるだけです。隣には手帳を持った医療従事者が立ち、もう一人がしゃがんで救急箱を閉じ、立ち去ろうとしていました。少し離れた場所には、青い布で覆われた担架が置かれていたといいます。動画だけでは死亡を断定できないと考えるネットユーザーもいれば、負傷と飢餓が重なった結果ではないかと推測する人もいました。

中華園で類似の出来事が伝えられたのは、これが初めてではありません。同年6月にも、中華園西村19号棟2号入口で男性が餓死したとネットユーザーが情報を寄せ、動画には骨と皮だけになって丸まっている若い男性を、当局者が担架で運び出す様子が映っていたとされます。拡散後、昆山の官製メディアは直ちに「デマである」と反論しました。さらにさかのぼれば、2023年4月にも、男性が昆山の街路樹の緑地帯で空腹のあまり気を失ったという動画が流出しています。当時、地元のネットユーザーがコメント欄に「蘇州ではすでに何人も餓死していて、発見された時にはもう異臭がしていた」と書き込んでいました。

Xでは、多くのユーザーがこれらの動画にコメントを寄せています。「食料が溢れているこの時代に餓死する人がいるなんて、一体どういう社会なのか」「これから餓死する人はますます増えていくだろう」「人を食い物にする社会だ」といった声のほか、「中共の強大さなど、寄生する怪物が宿主から血を吸う時に見せる幻想にすぎない」と書き込む人もいました。

近年、中国経済の下降に伴い、本土の工場や企業が次々と倒産あるいは人員整理を行い、大学卒業生を含む多くの出稼ぎ労働者が職を見つけられず、大都市の街頭をさまよっています。以前、中共体制内の学者による調査結果がネット上で出回り、本土のホームレス数は1000万人を超えるとされていました。しかし、記事はすぐに削除され、真偽は不明のままです。最近もまた、中共内部の統計とされるデータによれば、ホームレスの数はわずか数年で2410万人にまで急増し、その大半が若者だとされていますが、このデータも検証する手立てはありません。

2023年から2026年まで、南から北まで、よく似た出来事が異なる都市で断続的に伝えられてきました。カメラに収められていない場所で、記録されないまま消えていった出来事がどれほどあるのか、確かなことは誰にも分かりません。

（翻訳・吉原木子）

入国管理局長承認申請取次行政書士 大西勝一 第11B3-153号
入管申請
TEL:078-681-5763 090-8190-5528(SB) FAX:078-681-5768

帰化、永住、資格変更全般
不必一個人煩惱
有10年豐富經驗
成功率高的大西
全力支持您！
本報讀者有優惠
掌握不被拒签的诀窍，制作「理由书」有自信。
大西行政書士事務所 080-3789-1196(SB) 中文
神戸市兵庫区上庄通2-4-29
神戸地下鉄：和田岬2号出口 徒歩1分
Mail:officeoo24@yahoo.co.jp
大西勝一

歡迎訂閱《看中國》
半月一刊：280日元（1份） 半年訂閱：2980日元（12份）
全年訂閱：5800日元（24份） 兩年訂閱：10800日元（48份）
半月份一刊，週二發行
ゆうちょ銀行：
店番：018 普通：2589417
名義：カンチュウコ゛クカフ゛シキカイシャ
電話：06-6809-2939 傳真：06-6809-2939
錯過了這期的《看中國》報紙？
請登錄閱讀電子版：
e-paper.kanzhongguo.com

ロバに後ろ向きに乗る仙人 張果老（ちょうかろう）

2026年の神韻芸術団の巡回公演の中には、ひときわ風変わりな舞踊劇『仙人張果老』が上演されています。仙人である張果老は、型破りな言動や奔放な身なりのほか、何よりも「ロバに後ろ向きに乗る」という奇妙な姿で観客の目を釘付けにしました。この風変わりな振る舞いの奥には、一体どのような知恵が隠されているのでしょうか。今回は、張果老という人物とその「後ろ向き」の智慧（ちえ）についてご紹介します。

中国の伝承には、「八仙（はっせん）」と呼ばれる道教の仙人たちが登場します。彼らは道（どう）を求めて峻烈な修行を重ね、俗世を超えて眞の自己へと立ち返り、不老不死に至ったとされています。張果老（ちょうかろう）、またの名を「通玄先生」は、その八仙の中でも特に個性的で、不思議な存在として知られています。

『旧唐書』『新唐書』などの史書によれば、張果老は歴史上実在した人物です。7世紀、唐の時代に恒州（現在の河北省石家荘市一帯）の山中に隠棲し、不老不死の術を得たと噂されました。唐の太宗や高宗、則天武后ら歴代の皇帝がその名声を慕い、山から宮廷へ招こうとしましたが、彼はことごとく辞退しました。


張果老見明皇圖（張果老が明皇に謁見する図）の一部(パブリック・ドメイン)

開元22年（734年）、唐の玄宗は通事舎人・裴晤を使わして張果老を招こうとした際、彼は山を下りたところで息絶えてしまいました。驚いた裴晤が香を焚き、玄宗がいかに眞摯に道を求めているかを伝えると、死んだはずの張果老は再び息を吹き返したといいます。こうしてようやく朝廷に出仕した張果老を、玄宗は格別の礼をもって迎えました。張果老は宮中で数々の奇跡を起こし、人々を震撼させました。その鮮やかな活躍の一端が、神韻の舞踊劇『仙人張果老』として舞台上で再現され、世界中の観客から喝采を浴びているのです。

言い伝えによると、張果老は外出の際、常に白いロバにまたがり、一日に数千里を移動したといいます。休む時に、その白いロバを紙のように折り畳んで箱にしまい、再び乗るときには水を吹きかけ、たちまち生き生きとしたロバに戻しました。そして、その乗り方こそが最大の特徴であり、常に「後ろ向き」だったのです。

なぜ彼は、あえて後ろを向いて進んだのでしょうか。清代の著作『八仙得道伝』の中に、その手がかりとなる一節があります。

唐の末期、張果老は道教の祖である張天師に出会い、千年後の世の有様を予言しました。

「これから千年後、世の中はこうなるでしょう。官職を得た者は公を顧みず、私利私欲に走りましょう。賄賂は幽霊たちが飯を奪い合うように、堂々と行われてしまいましょう。官職のない平民は親孝行を忘れ、風紀は乱れるでしょう。人々は己の利益ばかりを追い求め、礼儀や恥を知る心は失われてしまうのです」

張果老のこの言葉は、皮肉にも今日の中国社会の病理を言い当てているように見えます。中国を統治している中国共産党の各級の官員たちは、汚職に手を染めない者はほとんどおらず、しかもその誰もが貪欲極まりないのです。金銭、財宝、不動産、美女などの賄賂が堂々と行われており、役職と肩書きには価格が明示されてしまいます。一般の人々も、親孝行知らず、淫らな男女関係、利己主義、有害な食品、詐欺、賭博、薬物乱用。伝統的な価値観や道徳が軽視され、利己主義がはびこる世の中——。このすべては、張果老が語った話とよく似ていると思いませんか？

こうして見ると、張果老はなぜ後ろ向きにロバに乗るのか、その眞意が見えてきます。それは単なる気まぐれではありません。一見「前進」しているように見える人間社会が、実は道徳的に「後退」していることを鋭く批判しているのです。張果老はあえて後ろを向くことで、失われつつある善良な本性や正しい道に目を向けるよう、人々に悟らせているのです。

前に進む時は、これまで歩んできた道を振り返り、過ちを繰り返さないことが大切です。未来を見通すことは難しくとも、過去の経験を鑑（かがみ）とすることで、より正しい前途を切り拓くことができるでしょう。張果老は、その「後ろ向き」の姿を通して、私たちに眞の前進とは何かを問いかけているのです。

（文・唐風／翻訳編集・常夏）

ピザの歴史をたどる～ ナポリの「貧民パン」からイタリアの象徴へ～

夕暮れのナポリ。海風がほのかな塩の香りを帯びて、吹き込んできます。レンガ窯の中で薪がパチパチとはじける音とともに、手際よく伸ばされた生地が、粗い小麦粉を振った石の台に打ち付けられています。トッピングはトマトにモッツァレラ、そして数枚のバジルの葉。たったそれだけです。

わずか90秒後。縁がぷっくりと膨らみ、底に香ばしい焦げ目のついた一枚のピザが、木の板に載せられて運ばれてきます。折りたたまれ、あるいは切り分けられて、客の手へと渡されるアツアツのピザ。

かつてはこれほどシンプルで手軽な「庶民の味」だった食べ物が、やがてイタリアという国の象徴になるとは、いったい誰が想像したのでしょうか。

一、貧民たちの命を繋ぐパン

ピザはもともと、優雅な食べ物ではありませんでした。

18世紀のナポリは、ヨーロッパでも有数の人口密集地であり、同時に最も貧しい都市の一つでした。港湾労働者や荷役、手工業者の人々は、「安くて、早くて、腹持ちがいい」食べ物を切実に求めていました。

ピザは、その需要を完璧に満たしたのです。小麦粉、水、塩、酵母で発酵させた生地。そこに載せられたのは、当時は収穫量こそ豊富でしたが、まだ「観賞用植物」と見なされていた赤い果実——トマトでした。さらに少量のチーズを添えて焼かれたのが、ピザの原型です。

皿もナイフもいらず、歩きながら片手で食べられる。貧しい人々にとって、ピザは美食ではなく、生き延びるための「必需品」だったのです。

二、王妃との出会い：マルゲリータが変えた運命

ピザの運命を大きく変えたのは、歴史のいたずらともいえる「偶然の出会い」でした。

1889年、イタリア統一後のナポリを王妃マルゲリータが訪れました。言い伝えによれば、地元の職人がトマト（赤）、モッツァレラ（白）、バジル（緑）を使い、イタリア国旗の色を表現したピザを献上したといいます。王妃はこのピザを大変気に入り、のちにその名をとって「マルゲリータ」と呼ばれ、愛されるようになりました。

この逸話の真偽はともかく、貧民の食べ物が国家的な出来事に登場したこと自体、大きな転機となりました。以来、ピザはナポリの路地裏を飛び出し、イタリア統一を象徴する国民食への道を歩み始めたのです。

三、移民によって世界へ広まったピザ

19世紀末から20世紀初頭にかけて、多くのイタリア移民がアメリカへ渡りました。

ニューヨークのイタリア人居住区には小さなピザ店が現れ、1905年にはアメリカ初のピザ専門店が販売ライセンスを取得。ピザは移民の郷土料理から、次第にアメリカの国民食へと変貌を遂げていきます。

アメリカへ渡ったピザは、独自の進化を遂げました。サイズは巨大化し、トッピングやチーズの量も増えていきます。シカゴではボリューム満点の「ディープディッシュ・ピザ」が生まれ、ニューヨークでは薄くて大きなスライススタイルが定着しました。ピザはもはや「イタリアの味」だけではなく、工業化された都市の食文化の一部となりました。

第二次世界大戦後、イタリア駐留中にピザの味を知ったアメリカ兵たちがその記憶を本国へ持ち帰ると、ピザチェーン店が爆発的に普及しました。ピザは「イタリアの味」を超え、世界的なファストフードとして定着したのです。

四、工業化の波と伝統を守る誇り

ピザがこれほど成功したのは、単なる味の問題ではなく、そのビジネスモデルにもありました。

標準化の生地、統一の焼き時間、そして再現性の高いレシピ。これらは多店舗展開に極めて適しており、街角の小さな店から巨大チェーンまで、あらゆる規模に順応しました。

しかしその一方で、ナポリのピザ職人たちが危機感を抱きました。「工業化」や「効率」という名の怪物に飲み込まれたらピザは、果たしてイタリアの伝統と言えるのでしょうか？

1984年、「真のナポリピッツァ協会（AVPN）」が設立され、厳格な基準が定められました。例えば、「生地の材料は小麦粉、塩、水、酵母のみ」「トマトは適度に酸味があり、かつ果肉が残っていなければならない」「モッツァレラチーズはひとさし指状のスライスにする」「薪窯で焼く」「生地は手で伸ばす」などが定められています。これらは単なるレシピではなく、文化を継承するための戦いでした。

2017年、「ナポリピッツァ職人の技」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。ピザはついに、世界が認める人類の文化財となりました。

ナポリの貧しい窯から、世界中の食卓へ。街頭の食べ物から、一国の象徴へ。ピザがイタリアの魂であり続けるのは、それが常に大衆とともにあり、イタリア人の素朴で情熱的な人情味を体現しているからに他なりません。

今日もまた窯の中で薪が燃え、ピザの香ばしい匂いが立ち上ります。それは単なる美味な料理ではなく、一つの時代の歴史、人々の移動の記憶、そして一国の誇りが詰まった物語なのです。

（翻訳・心静）

安心！快速！熱情！成功率高！
本人不用去入管申請手續全代理 愛知 行政書士玉田事務所
☑ 専門為中部地區中国人申請簽證 ☑ 年中無休 ☑ 初次電話詳談免費 中國語OK!
入管ビザ（簽證）申請専門
会社設立・投資経営
☑留学簽證轉成投資経営簽證
☑人文、技術、技能簽證轉成投資経営簽證
☑国内親屬、友人来日、投資経営
定住、永住、帰化
☑日本人配偶者簽證轉成永住、帰化
☑離婚後日本人配偶者簽證轉成定住
查証業務
☑各種簽證取得・更新・変更
☑国際結婚、家族滞在
☑日本人的配偶者
☑人文、技術、技能、投資経営など
法務業務
☑不法滞在者的在留特別許可
☑申請假釋
☑簽證被拒後，再申請
☑各種理由書作成

9:00~18:00 中国語SB 090－1729－8181
日本語SB 080－4123－8572
日本語 普通電話 0587－81－8100
FAX 0587－81－8102
〒492－8143
愛知県稲沢市駅前2-4-4 スカイル21 101
http://www.visa-aichi.com
入國管理局承認行政書士
玉田和弘

媒體：伊採購中製衛星設備

【看中國記者高芸編譯／綜合報導】英國《金融時報》最新調查披露，伊朗革命衛隊（IRGC）疑似通過設在阿聯酋的商業網絡，秘密採購中國製造的可用於軍事用途的衛星通信設備，並將其用於無人機與導彈相關項目。

ATTA KENARE/AFP VIA GETTY IMAGES



2025年11月12日，在德黑蘭導彈與無人機成就中展示的一架新型「沙赫德 -161」無人機。

報導指出，這批設備最終流向伊朗革命衛隊航空航天部隊，而該部隊後來曾參與針對美軍基地的襲擊行動。

根據《金融時報》取得的商業合同、海運文件與衛星數據，2025 年底，一家位於阿聯酋哈伊馬角酋長國（Ras al Khaimah）的公司「Telesun」，協助將約 1.8 噸中國製造的衛星天線設備，從上海經迪拜傑貝阿里港（Jebel Ali），轉運至伊朗阿巴斯港（Bandar Abbas）。

報導指出，這批設備包括由中國「星網」（StarWin）公司製造的一套直徑 4.5 米的電動衛星天線，相關海關文件將貨物描述爲「天線及配件」。

《金融時報》分析船舶 GPS 訊號與衛星影像後發現，負責最後運輸階段的伊朗船隻「拉瑪三號」（Rama III），疑似曾故意發送虛假定位訊號，以掩飾其眞實航線。

數據顯示，這艘船在駛離波斯灣後，一度對外廣播錯誤位置，但衛星照片卻顯示，它實際上已經出現在伊朗阿巴斯港的沙希德拉賈伊港（Shahid Rajaee port）附近。報導認爲，這顯示船隻可能進行了所謂「欺騙定位」操作，以躲避追蹤。

報導指出，這批設備最終交付給伊朗「基什法拉戈斯塔通信公司」（簡稱 EFK）。根據文件，EFK 當時正爲伊朗「Saman 工業集團」（Saman Industrial Group）執行項目。

美國財政部早在 2023 年就已經制裁 Saman 工業集團，並指控其實際上是伊朗革命衛隊航空航天部隊「自給聖戰組織」（Self Sufficiency Jihad Organization）的商業掩護公司。美國稱，該組織負責伊朗彈道導彈、電子戰，以及無人機計畫的研發。

《金融時報》指出，美國過去也曾指控 Saman 透過多層中間公司，採購無人機相關設備，包括衛星天線、伺服馬達，以及其他可用於無人機的零件。

報導認爲，相關設備可能增強伊朗革命衛隊的通信與作戰能力，對中東地區的美軍基地發動攻擊，造成 13 名美軍人員死亡、數百人受傷。

令人注意的是，阿聯酋雖然在伊朗與美以衝突中立場偏向強硬，但由於當地長期是中東重要貿易與轉運中心，加上自由貿易區監管較寬鬆，外界一直擔憂其可能被利用進行規避制裁與非法貿易活動。

《金融時報》還披露，負責伊朗方面運輸的「藍色平靜海事服務公司」（Blue Calm Marine Ser-vices），也曾於 2023 年遭美國制裁。美方指控該公司協助向伊朗國防部運輸導彈推進劑相關零件。

就在 4 月，《金融時報》曾揭露，伊朗革命衛隊航空航天部隊秘密取得一顆 TEE-01B 衛星，這是由中國商業航天公司「北京沐美星空科技有限公司」（英文名：The Earth Eye）發射的衛星，並在今年 3 月襲擊行動前，用來監控美軍基地與海灣地區基礎設施。

5 月稍早，美國已經對 The Earth Eye 實施制裁。美國國務院表示，美方將持續追究支持伊朗軍事行動的中國實體責任，並警告，針對美軍人員與夥伴的攻擊，不會沒有回應。

有美國智庫專家認爲，在當前國際與地區衝突持續升溫之際，中共實際上已成爲伊朗最重要的貿易夥伴與關鍵外部支撐力量。雖然北京並不希望中東戰事全面升級，以免衝擊自身能源供應與全球貿易利益，但中共對德黑蘭提供的各種支持，已成爲伊朗維持政權穩定的重要命脈。

今年 4 月 30 日，華府智庫「保衛民主基金會」（FDD）中國項目主任兼資深研究員辛格頓（Craig Singleton），與資深分析師伯納姆（Jack Burnham）共同發表分析文章指出，中共對伊朗採取的是一種「機會主義」戰略。

兩位專家認爲，北京希望利用伊朗牽制美國，把伊朗持續維持爲「有用的反美夥伴」，同時又盡量避免自身利益受到波及。

分析指出，中共一方面不希望伊朗政權垮臺，另一方面又試圖避免與美國正面衝突升級，尤其擔心華府因此採取更強硬行動，進而衝擊當前脆弱的美中貿易休戰局面。

跨境券商遭重罰 嚴控資金外流

【看中國訊】2026 年 5 月，中國證監會聯合多個部門，對三家跨境券商——富途控股、老虎證券和長橋證券展開調查，並發出行政處罰事先告知。

據《第一財經》報導，監管部門認定三家公司未經核准，在中國境內開展證券交易推廣、處理交易指令，以及基金銷售和期貨經紀等業務，因此擬做出罰款及沒收違法所得等處罰，三家公司合計擬被罰沒超過 22 億元人民幣。消息公布後，富途控股和老虎證券股價在美股市場大跌超過 25%。

根據公司公告，富途控股表示，中國證監會擬對公司處罰約 18.5 億元人民幣，公司創始人兼行政總裁李華被處以 125 萬元人民幣個人罰款；老虎證券則稱，公司部分子公司被處罰約 3.081 億元人民幣，並沒收約 1.031 億元人民幣違法所得，公司實控人巫天華被警告，並罰款 125 萬元人民幣。

根據彭博億萬富豪指數（Bloomberg Billionaires In-dex），李華的個人財富截至 5 月 22 日，縮水 17 億美元，降至 47 億美元。李華的大部分財富來自其持有的富途控股股份。富途股價 22 日暴跌 28%，創下三年多來最大單日跌幅。

老虎、富途和長橋均屬於主要服務中國大陸投資者的跨境互聯網券商。其業務模式主要是利用香港或海外牌照，透過網站、APP、自媒體推廣及境內合作公司等方式，爲中國投資者提供港股、美股開戶、交易及資金劃轉服務。過去幾年，這類跨境券商吸引了大量中國中產投資者及年輕散戶。富途背後的重要股東包括騰訊；老虎證券第二大股東爲小米集團；長橋證券創始團隊則帶有阿里巴巴背景。

中國證監會未公布三家公司被沒收的全部「違法所得」數字。不過，旅美時事評論員唐靖遠表示，外界估算相關收入可能高達 280 億至 370 億元人民幣。他認爲，此次行動表面是金融監管，實際上是要切斷中國居民投資海外市場的渠道，防止資金持續外流。

據新華社消息，中國證監會等八個部門已聯合印發〈綜合整治非法跨境證券期貨基金經營活動實施方案〉，提出用兩年時間集中整治非法跨境金融業務。

整改期間，境外機構只能爲中國境內投資者提供賣出股票及資金轉出服務，不得再提供新的買入交易；整改期結束後，相關網站及交易軟件將全面關停。

香港方面也同步收緊監管。據香港《經濟日報》報導，香港證券及期貨事務監察委員會，已要求持牌券商加強對內地客戶的身分及資金來源審查。

川普促美聯儲回歸核心職能

【看中國訊】5 月 22 日，美國總統川普（Donald Trump）在白宮主持新任美聯儲主席凱文·沃什（Kevin Warsh）宣誓就職儀式，稱其爲美聯儲的第 17 任主席，並表示他將帶領美聯儲回歸核心職能，重建市場信心。

川普開場以幽默語氣表示，原以爲掌聲是給自己，隨後強調在場人士都在關注沃什。

川普高度評價沃什的履歷，他提到凱文畢業於斯坦福公共政策專業與哈佛法學院，曾任白宮高級經濟顧問及金融業高管，35 歲即成爲歷史上最年輕的美聯儲理事。他稱沃什具備少數人擁有的廣泛能力，是最適合領導美聯儲的人選之一。

「美聯儲是全球金融體系的支柱，也是世界上最重要的中央銀行。它擁有超過百年的歷史，確實是全球最受倚重、最受尊敬的機構。」川普表示：「我希望凱文能夠完全獨立。不用看我，也不用看任何人。保持獨立，並把工作做好。」

川普認爲，美聯儲近年偏離貨幣政策本業，過度關注多元平權（DEI）與氣候等議題，同時前政府政策導致財政赤字擴大與嚴重通脹。他強調希望美聯儲保持獨立運作，但必須回歸專業與效率，恢復公信力。

沃什表示，將以改革爲導向領導美聯儲，汲取過去經驗，打破僵化框架，強調誠信與專業標準。他表示將致力創造環境，讓優秀人才發揮能力，以國家利益與卓越爲核心。

出席儀式的包括衆議院議長約翰遜、最高法院大法官托馬斯與卡瓦諾、財政部長貝森特、商務與交通等多位內閣官員及情報首長等。

川普並特別讚揚貝森特表現出色，並以電影選角比喻其適任財政部長角色。

中國清退30萬執法者：轉移財政壓力

【看中國訊】中共司法部近日宣布展開專項整治，一年內清退 30 餘萬名不符合資格的行政執法人員，清理 7000 多個違規執法主體，並壓減 40 多萬項執法事項，累計免除罰款約 110 億元。據《新京報》等媒體報導，5 月 21 日國新辦發布會上，司法部副部長胡衛列介紹，已清退不符合條件的行政執法人員 30 多萬人，並清理不必要執法事項 40 多萬項，同時也存在執法不作爲、亂作爲等問題。

北京學者楊明（化名）表示，此舉並非眞正機構優化，而是財政壓力下的被動調整。他指出，中國經濟低迷、外企撤離、民企倒閉，就業惡化，地方財政緊張，「稅收不行，公務員開支都成了問題」。部分地區已出現工資拖欠或打折發放，「很多都是這種情況」。

海外人權律師聯盟負責人吳紹平表示，被清退的 30 萬人多爲合同工、勞務派遣、協管員、輔警等編外人員，長期承擔實際執法工作，反映出「臨時工背鍋」的治理模式。

財政壓力方面，截至 2026 年 1 月末，中國地方政府債務餘額達 55.58 萬億元人民幣。智庫 MacroPolo 研究員宋厚澤（Houze Song）估計，地方融資平臺債務已超 GDP 70%。

自 2019 年以來官方多次要求「過緊日子」，2023 年強調長期堅持，2024 年部分地區甚至提出「砸鍋賣鐵」籌資。同時多省已清理編外人員及事業單位人員。

分析人士認爲，此次整頓包含「甩包袱」與「甩鍋」雙重邏輯，一方面減輕財政負擔，另一方面將執法亂象歸因於基層人員。歷次機構改革往往「越裁越多」，關鍵崗位難以觸動，強力與維穩系統反而可能持續擴張。反映體制結構性問題未變，財政壓力最終仍由基層人員承擔。

財經簡訊

中國燃油車掀空前降價潮

【看中國訊】受電動車衝擊與嚴重產能過剩影響，中國燃油車市場再現降價潮，消息於 5 月 26 日衝上熱搜。

官方數據顯示，4 月汽車類消費大跌 15.3%，燃油車銷量僅 53 萬輛。因年產能過剩、經銷商庫存指數遠超 1.5 的警戒線，加上環保政策收緊，迫使 2026 年起由寶馬、奧迪、路虎等車企主動牽頭「割肉」清倉。其中，路虎極光 L 直降 49%、奧迪老款 A6L 跌近 20 萬，寶馬也祭出 5 萬首付低門檻方案，多款品牌均創價格新低。業內指出，燃油車市場正加速萎縮，降價恐只是暫時延緩衰退的無奈之舉。

美伊若和談油價將大跌

【看中國訊】美伊談判釋放積極信號，雙方正努力敲定協議，並開放霍爾木茲海峽，川普表示已「基本談成」。受此預期影響，國際油價連續回落，WTI 油價跌至每桶約 92 美元。

5 月 24 日，白宮國家經濟委員會主任凱文·哈西特（Kevin Hassett）接受福克斯新聞《Sunday Morning Futures》節目採訪時表示，若美伊達成和平協議，能源價格有望大幅回落，甚至可能出現短期「負通脹」，這將爲美聯儲未來降息創造很大空間。市場正密切關注此進展對全球能源供應，及美國通脹走勢的深遠影響。

蔡奇已不信統計局數字 中國經濟陷三重危機

【看中國記者金言綜合報導】當中共最高決策層減少使用國家統計局數據，轉而依賴獨立調查隊伍，官方數據失去公信力的信號已明顯。前官員杜文披露，中共中央政治局常委蔡奇向習近平匯報經濟時，極少採用官方統計。中國經濟正陷入地方財政枯竭、養老壓力升高、民營信心瓦解、外資收縮與資本管控加強的多重困局。

地方財政危機是縮影。官媒《半月談》報導，貴州烏蒙山區某縣全年稅收僅 4.14 億元，財政支出卻達 26.3 億元，且幾乎全用於體制內人員工資。該縣財政供養人員超過 4.4 萬人，平均每 14 名常住居民就有一人吃財政，被稱爲「窮財政養富人」。2025 年省級審計報告亦顯示，多省挪用養老金、財政補貼償債或發工資，部分農戶補貼遭拖欠多年。中央對地方轉移支付從 2021 年的 8.3 萬億元升至 2023 年逾 10 萬億元，顯示地方造血能力已嚴重衰退。

根源在於土地財政瓦解。過去地方依靠「賣地—開發商拿地—銀行放貸—居民買房」循環維持收入；如今居民不買房、不貸款，開發商無力拿地，地方錢袋見底。樓市刺激本質上不只是救開發商，更是保地方財政與體制薪資。北京大學經濟學家周其仁曾指出，1995 年至 2012 年間，稅收增長 16 倍，非稅收入增長 18 倍，社保繳納增長 28.7 倍，土地價格暴漲 64 倍，遠超同期名義 GDP 增幅，體制成本正壓制經濟活力。

杜文近日引述其所稱內部數據指出，截至 2026 年 4 月底，中國 PPI 已連續 42 個月同比爲負，PMI 連續 17 個月低於 50，41 個重點行業中 31 個價格下跌，規上工業企業每百元營收成本連續 50 個月增加，利潤率降至低位。他認爲，實體經濟困境已非短期波動，而是需求、利潤、信心與政策工具同步衰弱。需指出，杜文說法無法獨立核實，但其描述與消費低迷、信貸萎縮、外資趨謹等公開趨勢相互呼應。

貨幣與消費的背離也突顯內需失靈。2026 年 4 月末，中國 M2 達 353 萬億元，同比增 6.8%，但龐大資金未能有效流入實體。新增貸款降至罕見低位，家庭部門貸款淨減少，反映居民主動降槓桿。官方數據顯示，4 月社會消費品零售總額同比僅增 0.2%。房地產下跌重創家庭資產，消費券與購物節難以扭轉居民對未來的悲觀預期。

企業端同樣承壓。經濟學家向松祚指出，多數行業陷入過度競爭與價格戰，企業越賣越虧。杜文則將企業困境歸納爲五點：需求不足、三角債嚴重、內卷壓低利潤、政策反覆、企業家安全感下降。地方政府與國企拖欠款項，使中小企業被迫靠帳期維生；產權保護與司法獨立不足，削弱投資意願。

外資正在「慢性撤離」。商務部數據顯示，2026 年第一季中國實際使用外資 2496 億元，同比下降 7.3%。雖然新設外企增加，但新增產能更多轉往越南、印度、墨西哥，區域總部遷往新加坡，利潤與供應鏈也逐步外移。這種表面仍在、實質收縮，比突然撤離更隱蔽。

資本外流壓力下，監管也趨嚴。5 月 22 日，中國證監會聯合八部門整治非法跨境證券期貨活動，限制存量用戶只能賣出不得買入，並要求境外機構最終關停境內交易入口。此舉被視爲行政留存資金，降低金融壓力。

養老危機則反映社會層面的深層壓力。民政部等部門推動「互助養老」，要求 2030 年前七成以上城鄉社區建立相關設施。批評者認爲，這意味養老責任正由國家更多轉向社區與個人。年輕人對養老金信心下降，轉向自儲與商業保險，加劇制度可持續性問題。

綜合來看，中國經濟困局已非單一刺激政策可解。當產權不安全、政策不穩定、信息不透明時，再多貨幣投放也只能延緩壓力，難以重建信心。經濟信心的背後是制度信任。

賴總統推人口對策因應少子

【看中國訊】中華民國總統賴清德 5 月 27 日召開國安高層會議後記者會，宣布推出「臺灣人口對策新戰略——家庭支持篇」，提出 18 項措施，盼透過育兒、教育、托育及就業等多面向政策，因應少子化與人口結構變化挑戰。



因應少子化與人口結構變化挑戰，賴總統宣布推出「臺灣人口對策新戰略」18項措施。（圖片來源：中華民國總統府）

府院團隊表示，新戰略將以「3 大階段、4 大策略、5 大面向」爲核心，從生育、托育到青年就學與家庭照顧全面加碼。其中最受關注的是「0 至 18 歲成長津貼」，未來每名孩童每月可領 5,000 元（新台幣，以下同）。0 至 6 歲採直接發放，6 至 18 歲則由政府協助提撥與投資部分金額，並提供定存利率保證，希望減輕家庭長期養育壓力。

在生育支持方面，政府將擴大人工生殖補助，未滿 45 歲者前 3 次補助提高至 13 萬至 15 萬元；生育給付則不分保險別，每胎補足至 10 萬元。同時，0 至 2 歲育兒與托育補助也將依胎次提高，在家照顧、公托與準公共托育補助金額同步調升。

學前教育部分，政府持續推動平價教保政策，公立幼兒園每月最高僅需負擔 1,000 元，非營利幼兒園與準公共幼兒園分別降至 2,000 元與 3,000 元；未送托幼兒則可領取每月 5,000 至 7,000 元育兒津貼。

醫療與照護措施也同步擴大，包括新生兒 22 項疾病篩檢全面免費、兒童預防保健補助增加至 9 次，幼兒專責醫師照護年齡，則由 3 歲延長至 6 歲，並加強早期療育服務。

此外，政府也祭出企業托育租稅優惠，企業若提供托育服務，相關支出可加倍列抵所得額至 200%，新設托育設施最高可獲 500 萬元補助。

針對青年與家庭照顧需求，政策還包括調降學貸利率 1%、延長還款期限 1 年，以及持續推動高中職免學費、私校學雜費補助與住宿補貼等措施。

臺勞動部推「六大措施」 營造友善育兒職場

勞動部爲打造更友善的育兒職場環境，正規劃推動六大改革措施，涵蓋婚假、產假、陪產假、育兒留停、彈性工時及企業托育等面向，盼透過制度鬆綁與補助誘因，減輕家庭育兒壓力，同時協助企業降低人力調度負擔。相關修法草案目前已送交行政院審查。

在假別制度方面，勞動部規劃將現行勞工 8 天婚假，比照軍公教延長至 14 天；產假則由現行 8 週提高至 12 週，讓產婦有更充裕時間調養身心。現有 7 日陪產檢及陪產假，也將延長爲 14 日，讓父親能投入更多時間陪伴及照顧家庭。新增假期期間的薪資，雇主給付後可向勞動部申請補助。

育兒留停制度也將擴大適用範圍。勞動部規劃把家長可申請照顧子女的年齡，由現行 3 歲以下延長至 6 歲以下，並將名稱調整爲「育兒留停」，擴大照顧至整個學齡前階段。

津貼方面，若雙親都請滿 6 個月育兒留停津貼，未來還可各再多領 3 個月，最長可請領 9 個月，以此來鼓勵父母共同分擔育兒責任。

此外，勞動部也規劃修正就業保險投保薪資分級表，提高育兒留停津貼的實際所得替代率，使補助更貼近勞工薪資需求。

在彈性請假部分，現行可分次申請、以日爲單位計算的 30 日育嬰留停，未來將升級爲 60 日「育兒假」，並納入育兒留停期間與津貼計算範圍。勞動部也將擴大補助 200 人以下企業，協助員工申請育兒假，同時補貼企業支付職務代理津貼，減輕人力調度壓力。

爲鼓勵企業建立育兒友善工作環境，勞動部規劃針對 200 人以下企業，若提供育有 12 歲以下子女員工縮減工時或彈性工時制度，例如每日減少 1 小時工時或彈性上下班，將給予定額獎勵。政府也將補助企業支付員工縮短工時期間的全額薪資，避免勞工因照顧家庭而減薪。

在企業支持措施方面，勞動部首度提出「職務代理人津貼」、及新聘替代人力補助方案。

未來企業若因員工育兒需求而提供同事職務代理津貼，每名代理員工每日可獲補助 800 元；200 人以下企業若建立相關制度或增聘替代人力，還可再獲 2 萬元定額獎補助，希望協助企業兼顧營運與員工家庭照顧需求。

香港銀行收緊大陸客戶開設帳戶

【看中國記者李淨瑤綜合報導】中共近期正加大整治非法跨境交易以遏止資本外流。外媒報導，香港銀行開始加強審查大陸客戶開設儲蓄和投資帳戶，投資者須確認資金非來自大陸。

近期中共嚴厲控制資本外流，因此香港的審查力度亦隨之加大。近期中共證監會以未取得相關業務許可、在境內非法展業爲由，處罰 3 家線上券商，罰款合共逾 3.3 億美元，較 2022 年底要求券商整改及停止發展境內新客戶的措施明顯升級。香港監管機構亦同步加強審查。證監會早前審查發現文件僞造及跨境合規等問題，要求香港券商審計客戶准入流程。金管局亦向銀行發信，要求就大陸投資者採取與證監會相若的措施。

香港銀行公會回應指，銀行會配合監管機構最新指引檢查，確保開戶流程合規及高效運作，並稱整體對開戶流程影響不大。

此外，彭博社引述消息人士稱，部分在港營運的中資銀行，已暫停爲大陸居民開設投資帳戶，並提高他們開設儲蓄帳戶門檻和加強盡職審查要求。據《星島頭條》報導，中國工商銀行（亞洲）及交通銀行（香港）職員明確表示，現已暫停爲大陸居民開設投資及理財帳戶，直至另行通知；中國建設銀行（亞洲）職員則表示，大陸客戶仍可嘗試親身前往香港分行辦理手續，惟無法保證申請最終能否獲批。中銀香港職員表示，未取得香港居留權的大陸「港漂」居民，若擁有香港身分證則可以立即開戶。一般大陸居民則可親臨香港分行辦理手續，並須備齊所有文件，包括大陸身分證、往來港澳通行證、入境紙以及保險公司發出的繳費收據，或最近 3 個月證券公司流水帳及最近 3 個月銀行出糧戶口流水帳。

至於非中資行方面，匯豐銀行職員表示，只要持有香港身分證，無需永久居民身分證，亦可以在香港開設戶口，以及在網上開設證券戶口。此外，中國大陸的居民只要身處香港，透過掃碼可申請銀行戶口。

這項監管升級是爲了嚴防大陸的走資進一步升級。根據彭博估算，2025 年規避資本管制外流的資金（含合法與地下渠道）可能高達近 1 萬億美元，創下 2006 年以來的新高。在房地產市場低迷、經濟增速換擋的背景下，境內資金尋求境外資產配置的衝動空前強烈。

據報導，中證監聯合工信部、公安部、人民銀行等八大部門，已對富途證券、老虎證券及長橋證券等跨境網際網絡券商開出巨額罰單。富途被擬處以約 18.5 億元人民幣罰款，老虎則面臨 3.1 億元罰款及 1 億元違法所得沒收。處罰這些券商，本質上是在「堵漏」。

馬英九基金會出示新事證

【看中國記者李淨瑤綜合報導】馬英九基金會財政紀律案風暴擴大，據中央社報導，馬英九基金會日前成立調查小組，調查前幕僚蕭旭岑、王光慈是否違反財政紀律。調查小組 24 日表示，歷時 1 個月又 3 天的調查，並未發現具體與確切客觀證據，證明蕭旭岑、王光慈有私吞財物情事。

對此，馬英九並不滿意，他發布聲明回應，基金會聘請的法律顧問及會計師，已針對前員工蕭旭岑及王光慈涉嫌違法侵占背信之事展開深入調查，且列舉多項事證、人證以及疑點。

馬英九並說，爲進一步瞭解眞相，基金會的董事會於 3 月 27 日特別成立了由董事薛香川、李德維、尹啓銘組成的小組，而且基金會也提供相關事證資料給小組，讓小組能詳盡閱覽，以調查事證的眞實性，並約談相關證人說明。

爲秉持勿枉勿縱的公平原則，以及維護一生從政清譽，馬英九委託前國安會秘書長金溥聰近日與律師、會計師召開記者會，說明蕭旭岑、王光慈涉違反財政紀律事證。記者會上，戴遐齡出示照片，稱國民黨宣布由蕭旭岑擔任副主席後，蕭旭岑隨即在 2025 年 10 月 28 日，以國民黨副主席身分拜會中共中央臺辦主任宋濤，同行的包括王光慈及基金會董事薛香川、李德維等人，馬英九對拜會此事完全不知情。

會計師周志誠表示，在 2025 年度的年終獎金發放的查核時，根據基金會內部員工告知，王光慈是以現金方式發放給員工。但基金會的銀行存款帳戶沒有這筆紀錄，且資金來源以及年終獎金的發放均沒有任何紀錄。

馬英九表示，外界謠傳他已經失智，他聽了覺得可笑。他雖然已 76 歲，每天依然讀報、看書及運動。

今年度對美「軍購特別預算案」88億元首期款初審完成

【看中國記者李淨瑤綜合報導】中華民國行政院於近日加開院會，通過「115 年度中央政府保衛國家安全及強化不對稱戰力計畫採購特別預算案」，就第一批對美軍事採購預算採一年一期編列，擬定總經費需求約 2949 億 9098 萬元，今年先編列 88 億餘元，送立法院審議。

中央社報導，立法院財政、外交及國防委員會 5 月 27 日舉行聯席會議，繼續審查行政院函請審議「115 年度中央政府保衛國家安全及強化不對稱戰力計畫採購特別預算案」，朝野立委用 40 分鐘即將 2026 年度的軍購特別預算審查完畢。

會議主席、財政委員會召委吳秉叡宣布，審查完的 2026 年度國防採購特別預算案，將提報院會討論，無須交由黨團協商。

據報導，朝野立委共提出 42 案，多數主決議提案照案通過。朝野聚焦在國民黨立委賴士葆等人，所提出的 5 案預算刪減提案，分別刪減 M109A7 自走砲、海馬士多管火箭系統、反甲型無人機導彈系統等軍購項目的業務費，總共刪減掉 200 萬元業務費。若朝野都無異議，最快可在 5 月 29 日三讀通過。

聯席會議上國防情況答詢 陸軍無人機編制

5 月 25 日，立法院財政、外交及國防委員會舉行第一次聯席會議，國防部長顧立雄、空軍參謀長李慶然中將、陸軍參謀長陳建義中將，與軍備局長林文祥中將等人，分別針對軍購案、當前國防情況進行如下答詢。

民進黨立委陳俊宇關切陸軍各作戰區無人機大隊編成進度並表示，陸軍在去年 1 月設立無人機訓練中心後，很快在同年 4 月升格、轉型爲兵監等級的無人系統訓練指揮部，在短期內升格的必要性爲何，指揮部未來是否整合三軍無人機的準則、訓測標準。

顧立雄指出，轉型後負責教育訓練、測評跟研發；陸軍參謀長陳建義中將表示，轉型前原本僅爲師資、操作手培訓，轉型後則增加無人機作戰研究發展室，以及測考中心訂定測驗標準。

陳俊宇詢問，陸軍各個作戰區依照任務特性、戰術運用新增無人機大隊，目前進度爲何，是否能在 7 月達成全數編成規劃。

陳建義回應，3 個作戰區的無人機大隊，已在 4 月依規劃編成；顧立雄補充，未來仍要持續購置無人機，否則將會變成「有編、無裝」的狀況，除了 Altius-600 外，還有濱海監偵、濱海攻擊、Altius-700 尚未到貨，在此階段會先透過訓練用無人機讓大隊能持續訓練。針對海馬士（HIMARS）多管火箭系統約 8 億元的首期款項 5 月 31 日到期，爲確保付款，國防部日前已依預算法第 84 條申請緊急動支首期款。

顧立雄會前受訪對此表示，行政院會通過之後，就會將預算案送至立院，在這個時候就可以啓動預算法第 84 條，然後由行政院核定後就可以付首期款，所以時間上應該沒有問題。

至於外傳美對臺第二批 140 億美元的軍售案可能延宕，顧立雄回應美國對臺政策其實沒有改變，而且他們會持續遵循《臺灣關係法》長久以來對臺灣的承諾，所以國防部會審慎來看待。當前由於立法院三讀通過的國防特別條例，預算上限匡列 7800 億元，排除商購及委製案，與行政院版 8 年 1.25 兆元相差 4700 億元，針對差額的部分是否將回歸年度預算。

顧立雄指出，總統賴清德、行政院長卓榮泰都已經提出指示，並請國防部逐一檢討。

國防部在檢討後會針對哪些部分可以放在年度預算、哪些項目可以辦理追加預算等，再進一步與行政院研議；至於要另外提出特別條例的部分，國防部也會接受行政院指導。

前立委陳柏惟怒轟臺灣迴避「喪屍煙彈」真相

【看中國記者李淨瑤綜合報導】臺灣近期毒駕命案頻傳，引起社會關注。朝野雖提出了提高刑責與強化管理的建議，但立法院榮譽顧問、前立委陳柏惟指出，若反對「喪屍煙彈」（依托咪酯，Etomidate）卻不敢提中（共）國，「就是消極解決問題」。

《Newtalk 新聞》報導，陳柏惟 5 月 26 日在網絡政論節目上痛批，「如果要反喪屍煙彈，但是不敢提中國的，就是消極解決問題」。他強調必須從源頭處理喪屍煙彈問題，而源頭就是中國。

他指出，如果要禁止喪屍煙彈、禁止毒駕，而不敢提中國的任何人物、報導、新聞、標題以及內容，就是打假球。他並說，「任何一個說要反毒，但不敢提中國的，就是打假球，我講直接一點就是這樣子。」

陳柏惟批評，不能只把責任推給個人自制力，稱「不要騙我甚麼我們要自制力」。他認爲，若黑道已經在販毒、有人已經在吸食，單純呼籲「不要賣、不要吸」並無法眞正解決問題。

陳柏惟進一步分析，從源頭封鎖毒品，必須正視中國因素。他舉例美國總統川普都敢講芬太尼是中國毒品，「爲何臺灣不敢講喪屍煙彈是中國毒品？」他強調，「喪屍煙彈就是中國毒品」。他表示，若不是來自中國，就應該具體指出「是哪一家醫院拿到依托咪酯之後做成喪屍煙彈」，否則相關原料就是透過黑幫自中國輸入臺灣。陳柏惟還提到，不久前花蓮縣國民黨籍縣議員吳建志住處曾被查獲 26 公斤依托咪酯原料。陳最後強調，「如果要禁止毒駕卻不敢提中國，就是打假球。」

官方數據顯示，臺灣於 2021 年的毒駕案件僅 43 件，2025 年竟飆升至創紀錄的 8,659 件，短短 4 年間暴增 200 倍。

台大法醫研究所所長翁德怡日前在 Facebook 發文指出，「爲甚麼警方越認眞執法，民衆卻仍感覺依托咪酯問題越來越嚴重？」眞正的核心問題之一，其實是目前的新興毒品檢驗制度，已逐漸跟不上新興毒品快速變化的速度。

翁德怡表示，依托咪酯正是目前制度問題最明顯的例子。依托咪酯半衰期極短，約僅 2 至 3 小時。她曾遇過實際案例，同一名使用者第一次尿液檢驗濃度爲 96 ng/mL，高於法定值 50 ng/mL；但 6 小時後再次採尿，濃度已降至約 40 ng/mL，低於法定標準。也就是說，只要拖延時間，檢驗結果就可能由陽轉陰。

《三立新聞網》報導，立委陳菁徽質詢時指出，近期民衆關注的依托咪酯更多被製作成電子煙煙彈、煙油，讓使用者搭配電子煙吸食，警政署的查緝趨勢與衛福部的電子煙盛行率調查結果存在落差，認爲「衛福部的調查已經與青少年脫節」，她詢問是否有計畫調整調查方式。

衛福部長石崇良則回應，《菸害防制法》已全面禁用電子煙，但仍存在漏洞，對「持有」缺乏罰則，會盡速修法送入立法院討論。此外，依托咪酯代謝速度較快，後續會調整檢驗方法與標準，食藥署會與專家、法務部等討論。

喪屍煙彈是將依托咪酯（Etomidate）混入電子煙油後的新興毒品。依托咪酯是一種醫療用短效麻醉藥，遭濫用後會影響中樞神經，讓人出現意識混亂、站立不穩、全身顫抖，甚至呼吸中止等狀況。吸食者會出現動作失控、神情恍惚的狀態，看起來像「喪屍」，因此被稱爲喪屍煙彈。臺灣已將依托咪酯列爲第二級毒品，持有、使用或販賣都可能涉及刑責。

觀察：美密集起訴中共滲透案

文/全球退黨服務中心

2026 年 5 月 12 日，美國聯邦司法機構，公布了一系列與中共滲透相關的重大案件。

這些案件，表面上看是各自獨立的刑事案件，但放在一起，就會發現一條共同的脈絡：中共早已把海外社會當作它的延伸戰場，把僑社、學術界、科技企業、地方政治，乃至每一個普通海外華人，捲入一張中共精心織就的滲透大網。



美國大洛杉磯地區阿卡迪亞市前市長王愛琳在發表講話。

加州女市長獲美聯邦重罪

美國大洛杉磯地區阿卡迪亞市前市長王愛琳，近日就充當中國政府「非法代理人」的指控正式認罪。這是聯邦執法部門針對加州一系列涉中共案件中最引人矚目的一個。

王愛琳的故事，原本是一個典型的美國夢。上世紀 80 至 90 年代初移民美國，在阿卡迪亞生活了 18 年，辦課後輔導班、做小區志願者、逐門逐戶拉票，2022 年當選市議員，後來輪任市長。

然而，這個成功故事的背後，卻藏著一條通往美國聯邦法庭的路。王愛琳和前未婚夫孫耀寧共同創辦了一個名爲「美國新聞中心」的網站。聽起來像是地方媒體，實際上完全聽命於北京。

從 2020 年底至 2022 年，北京官員通過微信直接發來預寫好的通稿，她照單全收，發文後還要截圖點擊量「交作業」。法庭紀錄中留下令人不寒而慄的聊天紀錄。

2021 年 6 月，一名中共官員微信傳來一篇聲稱「新疆不存在種族滅絕、不存在強迫勞動」的文章，王愛琳幾分鐘之內就貼上網，回傳連結。官員誇讚「這麼快，謝謝大家」，她隨即回以表情包。2021 年 8 月，她按要求修改完稿，截圖顯示文章被瀏覽 1 萬 5128 次，官員回了一個「好！」她的回覆是：「謝謝領導。」

孫耀寧堪稱教科書式滲透

王愛琳的案子，無法脫離她前未婚夫孫耀寧的案子單獨來看。兩者是同一場陰謀的上下集。

孫耀寧，65 歲，南加州華人圈知名的「政治掮客」，出生於南京，曾在中共武漢軍區服役。

FBI 甚至取得了他與另一名非法中共代理人陳軍共同身穿中共軍服的合照。孫耀寧對王愛琳的滲透分成四步。

第一步，從商業合作切入，一起搞商會、註冊公司，建立信任基礎。

第二步，逐步加深私人感情，成爲王愛琳的未婚夫，兩人關係從 2018 年左右維持到 2024 年春天。

第三步，2020 年底拉她一起創辦「美國新聞中心」，把媒體平臺變成北京的宣傳工具。

第四步，親自擔任王愛琳 2022 年市議會競選的財務主管，利用與中領館相關社團的人脈，全力助選，最終讓她勝選。

孫耀寧甚至親自向中共統戰部提交「工作報告」，聲稱自己「策劃」了王愛琳的勝選，要把這份功勞呈上「大老闆的桌子」。這份報告成了美國聯邦法庭的鐵證。

他最終被判處四年聯邦監禁。法官指出，他長期代表外國政府行事，卻未依法向美國司法部登記，嚴重危害美國的民主制度與國家安全。

王愛琳律師聲明，她是信任錯了人，被感情和野心矇蔽才誤入歧途。但正如老話「蒼蠅不叮無縫的蛋」，若沒有自身弱點，也不會走到這一步。

陳軍是統戰網絡的核心

孫耀寧的背後，還有一個更關鍵的人物是陳軍。

陳軍在 1990 年代來美之前，曾在中共軍隊服役、擔任過政府職位，還自稱「十年內被習近平召見三次」，說與中共領導層「親如兄弟」。這絕非一般的親共人士，而是一個身分明確的中共樁腳。

他的任務之一，是操控美國國稅局（IRS）的舉報機制，試圖取消神韻藝術團的免稅資格。

他和保鏢林峰，甚至向一名他們以爲是 IRS 官員的人行賄 5 萬美元，結果那人是 FBI 臥底，兩人當場落網。陳軍被判 20 個月，林峰被判 16 個月。

陳軍在聯邦監獄服刑期間，竟然對獄友吹噓自己是「中國間諜」，說自己「比 FBI 強 100 倍」。這種狂妄，並非純粹的虛張聲勢，而是說明他對整套運作體系有充分的自信。

最能說明問題的，是他寫給孫耀寧的一條指令，白紙黑字留在法庭紀錄裡：「你必須把王某（王愛琳）贏得選舉的過程寫成文件，我要報告給統戰部，你我共同培養了她，我們小組爲此驕傲。」

從北京的統戰部，到洛杉磯的市議會這個鏈條，現在已被完整呈現在美國聯邦法庭之上。

駭客與製毒機器還牽兩案

與此同時，美國聯邦司法機構，還公布了兩個性質截然不同但同樣令人震驚的案件。

一是駭客案：34 歲的中國公民徐澤偉，受中共國安部上海國安局指揮，參與代號「鉿」（Hafnium）的駭客組織，進行大規模網絡攻擊，波及超過 1 萬 2700 個美國機構。

他躲在中國境內，美國一直奈何不了他，直到他和妻子飛往意大利度假，一落地米蘭馬爾彭薩機場即被逮捕，今年 4 月被引渡美國受審。

徐澤偉的任務之一，是在疫情期間滲透德克薩斯大學，竊取正在進行的 COVID-19 疫苗與免疫研究數據。在人命攸關的時刻趁火打劫，這不是普通犯罪。

FBI 說得清楚：「你在中國境內享有的安全保障，在你越過國界的那一刻就不復存在。」

二是製毒設備案：中國公民崔文峰（41 歲）和龐帆（26 歲），今年 2 月在紐約落網。他們做的，不是走私現成毒品，而是要把一整套冰毒製造工廠打包出售給美國販毒集團，並設計產能，每天能生產 400 公斤冰毒。

他們花了將近一年時間開發這套「產品」，提供詳盡技術說明書、設備藍圖，甚至承諾安裝指導和售後服務，完全是一家正規企業的銷售模式，只不過賣的是製毒機器。

設備完工後重逾 2 萬 1000 公斤，塞入多個貨櫃，從上海出發，最終在歐洲港口被德國和波蘭聯合查扣，兩人來紐約收錢時直接落網，最高可判終身監禁。

學術滲透千人計畫的精髓

在法庭和媒體聚光燈下的，不只是政治和犯罪滲透，還有系統性的科技轉移。

哈佛化學系前主任查爾斯·李波（Charles Lieber），是全球頂尖納米科技學者，諾貝爾獎熱門人選，2020 年 1 月被捕。

他的核心問題不是逃稅，而是他從 2012 年起簽署中共「千人計畫」合約，在武漢理工大學秘密建立「影子納米實驗室」，每年在中國工作至少九個月，帶中國博士生、做平行研究。中國方面爲其提供 150 萬美元專款。

俄亥俄州立大學風濕病學教授鄭頌國，2013 年加入中共「千人計畫」，此後拿著美國 NIH 批准的 410 萬美元研究經費在美做實驗，卻系統性地把成果轉移給中共。2020 年 5 月準備飛回中國時，在機場被捕，身上帶有假護照、中國房產契和大量電子設備。

中共國安部官員徐延軍，江蘇省國安廳副處長，專門對美國航空企業實施經濟間諜行動——這是美國司法部首次成功引渡中共現役情報官員的案件。他從 2013 年起鎖定通用電氣航空的複合材料飛機引擎扇葉技術進行情報蒐集與竊密，2022 年被判 20 年聯邦監禁。

「千人計畫」的精髓，從來不是偷一、二份檔，而是把頂尖科學家本人「請過去」進行研究，讓中國實驗室快速跟上，甚至超越。

工業化規模AI技術盜竊

科技間諜這一塊，已經被中共做到了一個完全不同的維度。

美國人工智能安全與研究公司 Anthropic 披露，DeepSeek、Moonshot AI 和 MiniMax 三家中國 AI 實驗室，用超過 2 萬 4000 個僞造帳號，與 Claude 進行了超過 1600 萬次對話，系統性地提取其推理能力、思維鏈過程和執行行爲。1600 萬次，這不是個人行爲，這是工業化規模的技術盜竊。

DeepSeek 重點提取推理和評估任務，把 Claude 當作強化學習的「評分模型」；MiniMax 規模最大，超過 1300 萬次交流，主要針對代理編程和工具使用。每一家都有明確分工，像一場有計畫的軍事行動。

OpenAI 向美國國會中國特別委員會披露，DeepSeek 員工開發了繞過訪問限制的代碼，通過加密的協力廠商路由器，以程式化方式系統蒐集模型輸出。他們知道這是違規的，所以特別設計了隱藏手法。

結果美國企業花了幾百億美元、幾年時間研發出來的頂尖 AI 能力，被中國對手以極低成本複製，然後推出幾乎免費的替代品，等於是美國科技公司在不知情的情況下，替中國AI產業支付了研發補貼。

中共技術間諜不只竊走了技術，而且把整個全球科技秩序都打碎了。

涉英國與挪威的最新案例

中共的黑手從來不只伸向美國。2026 年 5 月 7 日，倫敦中央刑事法院宣判了英國歷史上第一起「中國間諜罪」定罪案：前英國移民官衛志樑和聯絡人袁松彪，被控替香港（實質是中國）情報機構監視在英國的香港民主派流亡人士，包括知名活動家羅冠聰。

他們利用香港駐倫敦經貿辦作爲掩護，蒐集異議人士的行蹤與住址，策劃跨國騷擾。

幾乎同一時間，挪威警方逮捕了一名中國女性，涉嫌利用在挪威註冊的公司作幌子，協助中共建立衛星數據接收站，非法下載極軌衛星的敏感數據，目標很可能包括北約重要設施安多亞太空中心。

挪威情報部門直言，這是中共國家支持的「混合威脅」行動，專門針對西方關鍵基礎設施。不管在哪個國家，只要有需要，中共的手就伸到哪裡。

中共比蘇聯間諜更難識破

很多人還在用冷戰思維去理解中共的滲透，這正是最危險的地方。

蘇聯那一套，是克格勃（KGB）的職業間諜模式：專業訓練、深度臥底、長期潛伏，由國家機器操盤。冷戰期間雙方有默契，一旦被抓了可以交換間諜，各回各家，規則清晰。

而中共完全是另一套邏輯。中共靠的不是少數菁英特工，而是毛澤東「人民戰爭」思路的現代版，把整個海外華人社群都變成潛在的情報網絡。

2017 年頒布的《國家情報法》，是這個邏輯的法律化：每一個中國公民，都有義務支持、協助和配合中共的國家情報工作。這不是招募幾個間諜，這是把十幾億人都捆綁入局。

具體怎麼運作？比如一個中國大陸來的留學生，在美國頂尖大學做人工智能研究。畢業回國探親，在機場或某個「偶遇」的場合被人搭訕，詢問：「你在哪個實驗室？做甚麼課題？你導師的研究方向是甚麼？」然後給你一個信封，說是「交流費用」。而此人，可能都沒意識到自己已經成了情報來源。

中共的手法就是用錢、用關係和用對在中國家人的隱性威脅，靠的是人情，而不是意識形態。這讓中共的情報網絡比蘇聯的更難被識破，其中很多人根本不認爲自己是間諜。

還有一個關鍵區別：蘇聯會保護自己的間諜，被抓了可以談判交換。但中共對被暴露的人，態度是完全切割、絕不承認。

上述的陳軍、孫耀寧，北京的反應都是「這跟我們無關」。這些人從有利用價值的棋子，瞬間變成棄子。

海外華人正在承受的壓力

這些案件帶來的衝擊波，已經落到普通海外華人身上。美國移民法 INA 第 212(a)(3)(D) 條款早已明文規定，共產黨或極權政黨成員原則上不得入境美國。這條沉睡多年的法律，正在被全力執行。

眞實案例已經出現：一位中國老人，持有效十年簽證飛抵底特律，因在簽證面試中提及自己是中共黨員，當場被攔截，次日遣返，十年簽證同時被撤銷。他在美國沒有做任何違法的事，只是身分問題。

今年 4 月，二十多名持合法簽證赴美參加學術會議的中國學者，在西雅圖入境時被逐一問話：「你是不是中共黨員？研究甚麼領域？背後誰資助？」結果全部被拒絕入境。他們並不是間諜，而是學者。

如今在美國聯邦政府、軍工企業、科技公司、金融機構、生物醫藥等敏感行業求職的華人，都會面臨詳細安全背景調查，重點就是與中共黨組織及家屬、親戚的任何關聯。

許多中國大陸華人不是因爲做了甚麼，而是無法說清與中共的關係就被卡住。過去，與中共有關係在海外是一種資源，可以做生意、拉關係、拿項目。現在，這個身分已成了一個十分風險標籤。

保護自己 選擇退黨

面對這個現實，華人最重要的不是躲避，而是主動說清楚自己的立場。

全球退黨服務中心自 2005 年成立以來，已協助超過 4.6 億華人公開聲明退出中共黨、團、隊（三退），其中大量人士進一步辦理了實名退黨證明，持有退黨證書。

這份由紐約總部出具的正式文件，紀錄三件事：認識中共邪惡的過程、明確主動退出中共及相關組織的行動、與中共徹底決裂的立場。

這不是一張普通聲明，而是第三方機構背書、可查詢驗證的書面證據。

這份「退黨證書」可作爲有力證明，說明曾加入中共組織的當事人有主觀意願與該組織斷絕關係，從而有助於申請入籍或解決入境困難。

這需要的，是眞心脫離中共、與中共決裂。這不只是一份文件，更是一個正義良知的選擇。

中共不代表每一個中國人

從王愛琳、孫耀寧、陳軍，到駭客徐澤偉、製毒設備商崔文峰，再到李波、鄭頌國、Deep-Seek 的 AI 竊密，這些案件串在一起，呈現出一個清晰的圖景：中共早已把海外社會當作延伸戰場，把每一個有中國背景的人，都視爲可以利用的棋子。

FBI 說得很明白：「威脅來自一個威權政府的政策與計畫，而不是來自中國人民或華裔群體。」

中共不代表中國人，更不代表每一個海外華人。

當美國與西方社會開始嚴格審查華人與中共的關係時，最重要的是：主動、清楚地表明自己的立場，與中共體制做出明確切割。

這不僅是保護自己與家庭，更是在自由社會站穩腳跟的關鍵。

與中共的關聯，已經成爲美國、加拿大及西方國家移民、入境、就業與安全審查的核心重點。

「退黨證書」從過去的可選項，逐漸變成許多海外華人必須準備的身分保險。





火箭軍採購倒查直指張又俠

【看中國訊】日前，中共軍隊採購網發公告，禁止中國航天系統工程有限公司參加全軍物資採購活動一年。有知情人披露稱，還有不能公開的軍工企業，也存在圍標操作，情節更嚴重；張又俠被查後，火箭軍系統全部換將，並逐個篩查在張時期被提拔的將領。



中國國際航空航天博覽會上的中國航天科工集團（CASIC）的標誌

該則「失信處理」公告於 5 月 22 日，由火箭軍採購管理部門發出，理由爲該公司在編號 2017-HJJBJ-1005 的採購項目中存在「圍標串標」行爲，距事件發生已相隔近九年。

中國國家企業信用信息公示系統顯示，該公司由中國航天科工集團有限公司全資持股，1993 年成立，註冊資本 7.4 億元人民幣；涉事時期的法定代表人奚全生，自 2019 年 3 月起已不再擔任該職務，現任法定代表人爲胡慶榮。

化名肖振義的接近中共軍方人士向中文媒體《大紀元》披露，張又俠今年 1 月落馬後，火箭軍系統及西北地區導彈基地展開一系列動作，「全部換將，張又俠時期提拔的將領逐個篩查，查完個人查企業」。他並稱，仍有未公開的軍工企業涉及圍標，情節比航天系統工程公司更嚴重。

熟悉軍事採購事宜的中共退役軍人徐遲（化名）亦對《大紀元》表示，軍工央企「和軍隊採購部門之間有長期業務關係，裡面有沒有人打招呼、有沒有內定、有沒有陪標，水很深」。

公開資料顯示，張又俠 2012 年 10 月出任中共軍隊總裝備部部長，2015 年 11 月至 2017 年 9 月任新成立的中央軍委裝備發展部首任部長；李尚福於 2017 年 9 月接任裝備發展部部長，至 2023 年 3 月卸任。

航天科工集團是中共導彈武器研發的主力央企。2023 年 12 月，中國航天科技集團董事長吳燕生、航天科工集團副總經理王長青、兵器工業集團董事長劉石泉三名軍工央企高管被撤銷全國政協委員資格。

2024 年 4 月，航天科工集團召開管理人員大會，宣布陳錫明出任董事長、黨組書記，外界視爲對前任董事長袁潔的免職確認；袁潔自 2023 年 9 月初最後一次公開露面後即「消失」，此前有披露稱其被中共中紀委帶走。

中共今年 1 月 24 日宣布軍委副主席張又俠、軍委聯合參謀部參謀長劉振立落馬。5 月 7 日，原國務委員兼國防部長魏鳳和、李尚福均被以行賄受賄罪判死緩，通報特別強調「終身監禁，不得減刑、假釋」。次日，《解放軍報》在頭版發表評論，指兩人「信仰坍塌、忠誠失節」。

時事評論人士劉先生對自由亞洲電臺分析，《解放軍報》這篇社論的重點已不僅是反腐，而是對軍隊進行政治警告，「過去強調權錢交易、買官賣官，現在重點變成『忠誠失節』、『懷有二心』」。

他指出，李尚福長期在裝備系統任職，張又俠也曾長期主管裝備系統，李尚福「行賄」，「外界自然會聯想到他的上級關係」。

中共軍委裝備發展部 2023 年 7 月曾發公告，徵集 2017 年 10 月以來評審專家違規線索，外界當時即認爲此舉有意避開張又俠任內時期。

據《環球時報》報導，2025 年 8 月 28 日至 9 月 1 日，火箭軍後勤部採購和資產管理局連發 180 條公告，處罰 74 名評標專家和 116 家供應商，追溯範圍提前至 2016 年，恰好覆蓋張又俠在裝備發展部任職時期。

火箭軍成立於 2015 年 12 月 31 日，幾任司令員魏鳳和、周亞寧、李玉超、王厚斌均已落馬。

評論人士王貢撰文指出，按中共官場慣例，軍隊招標中簽字拍板的領導責任最大，「這項倒查，與其說是追究專家腐敗，不如說是對前任相關領導的倒查」。

十年兩次閱兵 AI：習悲傷情緒大幅上升被他羞辱？

【看中國訊】近日，日媒報導習近平近年來外訪次數明顯變少，且今年以來極少離開北京去外地視察。有研究者通過 AI 技術，對比習近平在 2015 年和 2025 年兩次閱兵的情緒反應，發現他的悲傷和厭惡情緒大幅上升，有觀點認為，習近平在 2025 年 9 月閱兵期間，已經被架空權力，且遭到張又俠的羞辱。

習近平近年來減少外訪次數非必要不離北京

日前，據日本《讀賣新聞》報導，中共黨魁習近平有超過半年的時間沒有出國訪問，在國內的視察也大多限於距離相對較近的行程，很少離開北京。

《看中國》記者通過查閱維基百科「習近平外事訪問列表」發現，在新冠疫情（中共病毒）爆發前的 2019 年，習近平有七度出訪、訪問了 13 個國家，包括意大利、摩納哥、法國、俄羅斯、哈薩克斯坦、塔吉克斯坦、朝鮮、日本、印度、尼泊爾、希臘、巴西、西班牙。疫情之後，他的出訪次數明顯減少，在 2020 年只訪問一個國家，在 2020 年 1 月 17 日 -18 日出訪緬甸。2021 年全年沒有外訪。2022 年訪問哈薩克斯坦、烏茲別克斯坦、印度尼西亞、泰國、沙特阿拉伯這五個國家。

2023 年訪問俄羅斯、南非、美國和越南這四個國家。

2024 年訪問十個國家，分別是法國、塞爾維亞、匈牙利、哈薩克斯坦、塔吉克斯坦、俄羅斯、西班牙、秘魯、巴西、摩洛哥。

2025 年訪問六個國家，包括越南、馬來西亞、柬埔寨、俄羅斯、哈薩克斯坦、韓國。

習近平的最近一次外訪是在 2025 年 10 月 30 日至 11 月 1 日訪問韓國，而 2026 年開年到現在，習近平都沒有出國訪問。

報導表示，按此前慣例，習近平大概每個月都有一次在中國國內視察的活動，但他在 2026 年很少離開北京，即使外出也只限於北京與河北省等可以當天返回北京的近距離地點。

2026 年 4 月 30 日，習近平在上海出席所謂「加強基礎研究座談會」。外界推測他可能隨後就返回了北京。


2026年3月12日，在中共全國人民代表大會閉幕式前，一名代表正在北京人民大會堂裡閱讀關於會議的雜誌。（圖片來源：Kevin Frayer/Getty Images）

十年兩次閱兵式AI：習近平負面情緒大幅上升

《讀賣新聞》在報導中引述臺灣中央研究院研究員蔡文軒的分析指出，習近平不選擇遠行可能不是因爲健康問題，而是與中共政治局勢變化有關。

蔡文軒根據中共央視報導的相關畫面，利用 AI 技術分析習近平的情緒變化，分析結果顯示習近平在 2015 年和 2025 年 9 月這兩次閱兵時的表情變化十分明顯。

習近平的「悲傷」情緒比例從 17.3% 上升爲 48.6%；「厭惡」情緒從 5.8% 增長到 13.6%，這表明習近平的「悲傷」和「厭惡」情緒都有大幅上升。

旅美時評人唐靖遠在其自媒體節目中分析指出，在 2015 年，習近平還沒有成爲中共黨內「核心」，既沒有「習核心」的稱呼，也沒有「定於一尊」的中共黨內政治地位，直到 2017 年 10 月召開中共十九大以後，習近平才擁有「定於一尊」的「核心」地位。

2015 年是習近平通過「反腐」集權的高峰期、關鍵時刻，處於權力開始集中的上升期，他在中共黨內初步站穩腳跟。

2025 年 9 月 3 日在中共九三閱兵時的習近平，表面看上去不但已經「定於一尊」，而且在 2022 年 10 月召開的中共二十大上已經實現「三連任」，從表面看來，習近平大權在握的程度已經堪比前中共黨魁毛澤東。

有說法稱，習近平親自清洗軍中親信何衛東、苗華這些「軍隊隱患」，按理說應該更加「大權在握」，更加「志得意滿」。但很難解釋的一點是，習近平在看似權力更加穩固的情況下，卻出現了大比例暴漲的悲傷和厭惡的情緒。

唐靖遠分析認爲，是因爲在 2025 年 9 月閱兵期間，習近平處於權力被「架空」的狀態。

當時，軍委副主席張又俠只安排一名具有中將軍銜的中部戰區空軍司令韓勝延擔任閱兵總指揮。

讓中將擔任閱兵總指揮，可以說是中共歷史上史無前例的低規格，等於是對習近平的公開羞辱。

分析：抓捕張又俠習近平陷入更大權力危機

2026 年 1 月 24 日，中共官宣張又俠、劉振立落馬，中共軍報刊文指出張又俠的「五大政治罪名」，包括「嚴重踐踏破壞軍委主席負責制」，這表明習近平通過中共官方公告宣布張又俠的罪名，通過這種方式承認自己被「架空」軍權，且遭到張又俠的羞辱。

因此，習近平在 2025 年九三閱兵當天，才出現明顯的悲傷和厭惡情緒。

也正是因爲在習近平心中積壓已久的悲傷和厭惡情緒，最終轉化成對張又俠極其強烈的憤怒與仇恨，才有張、劉遭到他「突然襲擊」式的報復。

唐靖遠表示，習近平抓張又俠、劉振立，在戰術上是成功的，但在戰略上是極大的失敗和錯誤。因爲他抓捕張、劉後，等於徹底得罪整個中共紅二代圈子，導致其奪取軍權的失敗。即習近平雖然抓住了張、劉，卻沒有拿到軍權，並處在更孤立的境地。

這也是《讀賣新聞》報導中提到，爲何習近平在 2026 年極少在國內外出視察的原因，因爲他深知自己所處的困境，即抓捕張又俠之後，讓自己陷入更大的權力危機，因此不在非必要情況下，習近平不願意離開北京。

傳王岐山大秘供出多人　中紀委副書記被查

【看中國訊】中共國家金融監督管理總局副局長周亮於 3 月 24 日被官方宣布調查後，近期有自媒體披露，指其供出包括中共中紀委副書記肖培在內的 70 餘名官員。



出席中共兩會的官員們

周亮曾跟隨王岐山約二十年，兩人關係長期密切。中共官方迄今未發布與肖培有關的正式通報，相關傳聞仍無法證實。

獨立時評人蔡愼坤 5 月 19 日在其自媒體節目中表示，周亮基本「和盤托出」，所交代名單約 70 餘人，其中包括肖培；中紀委隨即成立專案組進行立案調查，肖培留下的正部級空缺由中紀委組織部長趙世勇接任。

蔡愼坤並稱，肖培是王岐山北京舊部，早在 2025 年即有其被查傳聞，至今年3月周亮被抓後才被供出。

肖培在中共二十大成爲中央委員、中紀委委員，外界一度認爲其將出任中紀委常務副書記兼書記處書記，但其仕途其後停滯。

公開資料顯示，肖培自 2002 年 3 月起任北京市委宣傳部副部長，並兼任北京市委「610 辦公室」副主任，後歷任北京市委宣傳部巡視員、北京奧組委新聞宣傳部部長、北京市網管辦主任及北京奧組委副秘書長等職，2017 年 10 月升任中共中紀委副書記。

王岐山於 2012 年 11 月至 2017 年 10 月擔任中共中紀委書記，期間周亮長期負責人事事務：2013 年任中紀委副秘書長，2015 年 4 月任中紀委組織部常務副部長，同年 9 月升任中紀委組織部長，被外界視爲王岐山主政中紀委時期的人事「大管家」。

王岐山 2017 年 10 月轉任中共國家副主席後，多名倚重舊部相繼出事。

原中共中央巡視組副組長董宏，曾任王岐山在國務院經濟體制改革辦公室時期的秘書六年，2022 年 1 月以受賄罪被判死緩；招商銀行原行長田惠宇，曾任王岐山在建設銀行任內的秘書，2024 年 2 月被判死緩；央行原副行長范一飛曾任王岐山在建行期間的財務負責人，2024 年 10 月被判死緩。

加上此次受查的周亮，王岐山昔日四名「大秘」均已落馬。

蔡愼坤指出，由周亮推薦或曾爲王岐山出謀劃策的官員，近期亦陸續接受調查；關於周亮落馬，外界另有王岐山曾就此向習近平「託孤」求情等說法，均未獲官方證實。

X 平臺上有網民評論指，此輪人事變動反映中共內部「派系鬥爭」與「反腐」已難以分割。

有網民寫道：「二十大還被看好的『接班人』，現在直接原地踏步然後落馬，所謂『反腐』從來不是爲了國家，而是權力鬥爭的工具，今天你查我，明天我查你，刀把子在誰手裡，誰就能把別人打成『內鬼』。」

亦有評論將此輪變動直接歸因於「打擊對手和集權」。

北大易帥　顯黨內博弈

【看中國訊】據新華網 5 月 23 日報導，中共中央已批准高松出任北京大學校長、黨委副書記，原校長龔旗煌不再擔任上述職務。

通報中未提及龔旗煌「另有任用」，其下一步仕途去向尚未公開。值得注意的是，新任校長高松較龔旗煌年長約半歲。

公開資料顯示，龔旗煌與中共前政治局委員、中組部長陳希同爲福建莆田人，其仕途主要在陳希主政中組部期間快速上升：2018 年 10 月起兼北大教務長，2019 年 12 月升常務副校長，2022 年 6 月出任北大校長。

陳希爲習近平清華大學同學，習上臺後歷任中組部常務副部長、政治局委員兼中組部長，並破例兼任中共中央黨校校長；二十大後陳希不再爲政治局委員，至 2023 年 4 月方卸任中組部長。

新任校長高松曾長期在北大任教，歷任黨委常委、教務長、副校長，並兼任北京大學研究生院院長，2018 年 4 月起任常務副校長，半年後被調離，先後出任華南理工大學校長、中山大學校長。

中共要員中，已故前國務院總理李克強、全國政協副主席胡春華，以及現任中組部部長石泰峰、中宣部部長李書磊均出自北大；高松與李克強同爲安徽人。

此次調整前，北大已有數名相關人士先後出事。2025 年 9 月 17 日，中共中紀委國家監委通報，北大黨委常委、副校長任羽中「主動投案」接受調查，被指「靠校吃校」。

同年 10 月 28 日，前北大校長、黨委書記郝平被免去全國人大外事委員會副主任委員職務。任羽中爲龔旗煌副手，郝平是其老領導，三人事件接連發生，外界推測此次校長調整或與之存在關聯。

北京大學屬「中管高校」，黨委書記、校長均爲副部長級，由中共中組部考察。

有觀察人士認爲，現任中組部部長石泰峰被視爲帶有非習派系色彩，李克強老鄉高松接掌北大，亦反映陳希一系在中共二十大後影響力的持續收縮。



擁有前世記憶的人

文/青蓮 圖/Adobe Stock

人到底有沒有前世？如果真的有前世，我們會生活在一個甚麼樣的時代？是現代？還是古代？是上一世，還是好幾世？如果我們能夠擁有前世的記憶，那麼最遠，又能夠到達哪裡呢？

《LMN》發布了一段影片，一名九歲左右的女孩，說自己記得「另一個世界」。她說，自己曾經生活在一個古老的人類文明時代，那是一個文明的初始，人類還是群居狀態，人們共同生活在岩洞之間。她記得，她住的地方滿是洞穴，那裡像是沙漠地帶。

這個九歲女孩所描述的內容，包含了日常生活、環境樣貌、村落中的重大事件，以及一場毀滅性的巨大地震。女孩說，地面開始裂開，家園崩塌，大量居民倉皇逃離。她形容那種混亂與恐懼時，像是再次經歷那一刻。後來，她把那些記憶畫了下來，那些圖畫像某種地圖，也像一座古老城市的配置圖。

後來的某一天，女孩在清晨醒來，她用筆寫下一些奇特符號與文字，孩子的父母表示，那並非一般孩子隨意塗鴉，看起來像古代文字。根據那些文字的形狀，他們遍尋各種資料，終於發現其中的內容竟與一座名爲赫拉克利翁的古代城市相關。

2000 年，考古學家在海底發現一座古代城市，經分析，認爲這裡是因爲地震與地層變化而沉入海中的。

女孩的父母根據考古發現，用電腦重建了這座古城的畫面，再對比女孩先前畫出的遠古時代居住過的城市，輪廓與地形都十分相似。她的父母逐漸開始相信，那並不只是孩子的幻想。

在 Reddit 上，也有大量網友分享自身經歷。有一名網友說，自己記得好幾個前世，在某個前世，他曾是秘魯山區的牧羊人，地震時被埋在倒塌的石屋之下而死。多年後，當他開始研究相關地區時，竟在安卡什地區看見與自己記憶中幾乎相同的山坡、石屋，以及一座張開雙臂的耶穌雕像。

還有一名網友提到，她的姐姐帕蒂在 1990 年去世，年僅 18 歲。多年後，她生下自己的女兒，因思念姊姊，便替女兒取了與姐姐相同的小名。女兒三歲時，突然對她說：「很久以前，我曾經是『大帕蒂』。」

那個小女孩四歲時，有一天走進祖母的衣櫥，指著一件襯衫說：「那一直是我最喜歡的衣服。」而那件襯衫，正是已故姐姐生前最喜歡的衣服，也是唯一被保留下來的遺物。

另有一位母親表示，她三歲的孩子曾講述說，自己前世是一名軍中護士，在野戰醫院照顧傷兵，在描述一名年輕士兵死在自己懷中的畫面時，那位母親坦言，那些用詞與細節，根本不像一個幼兒能理解的內容。

還有一名女子回憶，某天她帶小女兒去接大女兒放學時，小女兒突然問她：「你還記得我以前當過你媽媽嗎？」巧合的是，那名女子的母親，剛好在小女兒出生前的九個月離世。之後，親戚寄來一張她母親十歲時的老照片，女子和家人驚訝的發現，照片上十歲時的母親竟與小女兒十分相似。

另一位分享者表示，他年幼的弟弟總堅持自己叫「詹姆斯」，只要家人叫他的本名，他就會情緒激動。

某一天，母親開車時，小男孩突然驚恐萬分，要求立刻停車。他衝向一戶陌生人家門口，不斷敲門，哭喊著要找「彼得」和「保羅」。開門的是一位年邁的西西里婦人。令人震驚的是，她眞的有兩個兒子，名字正是彼得與保羅。

婦人說，她兒子年輕時確實有位好友名叫詹姆斯，他後來離開美國，前往法國，之後病逝。當對方拿出老照片時，小男孩竟能認出照片中的老師與朋友。

只不過小男孩長大後，卻幾乎忘記了當年的事情。而他的家人直到今天，也依然記得非常清楚。

這些案例，證明了前世的記憶是存在的，關鍵是，爲甚麼有的人記得，而大部分人卻不記得了呢？



南極「空洞」的重力之謎

文/天羽 圖/Adobe Stock

科學家發現，南極洲下方長期存在一個異常的「重力空洞」，是一個重力比預期更弱的區域。

研究指出，這個被稱爲「南極重力空洞」的異常區域，與地球內部岩石緩慢流動有關，而這個重力異常開始增強的時間，與南極洲巨大冰蓋形成的時代也幾乎重疊。

研究人員表示，南極重力空洞在大約 7000 萬年前仍相對微弱，到了 5000 萬年至 3000 萬年前之間，這種異常現象開始明顯增強。

而同一時期，也正是南極洲氣候劇烈轉變、冰川大規模形成的重要階段。

研究人員懷疑，南極洲這片巨大的冰封世界，或許與這片異常重力區域存在關聯。那些來自地幔的變化，雖然速度極其緩慢，卻可能在漫長歲月中，悄悄改變整個世界。

南極洲的冰雪天地中，似乎一直潛藏著人類難以察覺的深層力量。而在那厚厚的冰層之下，又是否隱藏著更多尚未被發現的秘密？那個持續了數千萬年的重力空洞，究竟只是自然現象，還是地球內部巨大循環的一部分？

要解開這些謎，人類似乎還有很遠的路要走。



五角大廈解密UFO檔案 追逐戰機的光球

文/星躍 圖/Adobe Stock

從冷戰時期的神秘飛行物事件，到近年美國陸續公開的不明空中現象影像，那些無法被解釋的「東西」是否真的存在，始終籠罩著一層難以消散的陰影。近期，美國政府公開的一批解密文件，又讓這些討論再次升溫。

據多家美國媒體報導，美國國防部與多個聯邦機構近期釋出超過 50 段與不明空中現象相關的影片與檔案，其中包括一段據稱拍攝於俄亥俄州哥倫布附近空域的神秘影像。這段影片內容被描述爲 2022 年 11 月期間，在美國北方司令部責任區內觀測到的多起異常空中現象之一。

影片本身不到 90 秒，畫質模糊而粗糙，疑似來自軍事平台上的紅外線感測器。畫面中央可以看見一個異常明亮的物體，外圍似乎環繞著深色陰影，在黑白交錯的視野中顯得格外詭異。最令人困惑的一幕，出現在影片 1 分 16 秒左右，那個發光物體逐漸消失於畫面之中，整段影片沒有清楚解釋那究竟是甚麼。AARO 僅表示，這段影像很可能是透過紅外線系統拍攝，並未對物體性質下定論。

另一段由美國海岸防衛隊於 2024 年 4 月拍攝的影片，也顯示一個不明物體在美國東南部上空接近飛機飛行。還有一段 2020 年的影片，記錄到一顆神秘球體穿越人口稠密區域後升向天空。

這次公開的資料中，還包含大量歷史文件。其中一份多達 116 頁的報告，詳細記錄 1948 年至 1950 年間，美國新墨西哥州周邊軍事基地附近的大量目擊事件。

文件中提到，當時共有 209 起與「綠色光球」「圓盤」及「火球」有關的通報案例。許多目擊者聲稱，那些物體會突然加速、急轉、消失，甚至是在空中爆炸。

最引人注目的，是一名美國高級情報官員於 2025 年的描述。他曾目睹兩個巨大球體突然在一架直升機旁亮起。那兩顆球體呈現橘色光芒，中央是白色或黃色的核心，並向四周發光。接著，那些光球開始追逐前往辨識目標的戰鬥機。文件中記錄下當時的震驚反應：「我們之前遇到的那些光球現在正在追逐戰鬥機……看到這些景象，我們幾乎說不出話來。」

目前，美國國防部並未聲稱這些現象與外星生命有關。官方始終使用「不明空中現象」作爲統稱，強調許多案例仍無法獲得最終解釋。

這次大規模公開文件的背後，與美國政府近年強調的「透明化」政策有關。根據報導，在國會持續要求公開資訊後，美國總統川普簽署行政命令，不明空中現象 (UAP) 相關的資料解密。直到今天，那些出現在夜空中的光點，依舊沒有明確答案。它們究竟只是尚未被理解的自然現象？軍事科技？感測器造成的幻影？還是某種超出人類目前認知的存在？即使在科技如此發達的時代，人類依然無法確定自己究竟看見了甚麼。

病毒是不是生命？進化論說不清

文/陳剛編輯 圖/Adobe Stock

生物界中一直未明確病毒是一種生命，而一項南極生物學研究稱，南極的一種共享 DNA 的微生物提示病毒的進化機制，但該研究也無法明確將病毒定義為一個物種或一種生物，也就不存在病毒能夠進化問題。



澳洲新南威爾斯大學（UNSW）的科學家在南極檢測一種神奇的嗜鹽細菌時，發現這些細菌會分享 DNA，來互相幫助它們的生長和存活。

科學家描述，經過 18 個月的採樣分析，意外地發現南極一種嗜鹽（含義爲「特別喜歡在鹽的環境中生存」）細菌通過傳遞質粒（plasmid，含有 DNA 的一段細胞成分），來互相幫助生存。因此，科學家認爲，病毒也可能用這種方法來進化。

病毒是不是生命？

但令人困惑的是，爲甚麼該研究的科學家認爲未明確屬於生物的病毒能夠進化。因爲在當今以進化論爲基礎的生物學中，未明確將病毒定義爲一個物種或一種生物。

根據目前生物學對生命的定義，病毒不是生命。因爲生物學家規定，生命的特徵是保持穩定狀態（穩態）、有不同層次的組織、繁殖、生長、消耗能量、對刺激有反應以及適應環境。病毒僅符合其中兩方面：有不同層次的組織和適應環境，因此病毒基本不屬於生物學的生命定義。也就是說，病毒不是生命。

但是，參與該研究的一位科學家卻說：「該發現說明一些病毒可能從質粒進化而來。」

既然病毒不是一個物種，爲甚麼它屬於進化論者所說的進化呢？

進化論的矛盾

進化論的各種說法經常充滿矛盾和邏輯混亂。比如，進化論者經常強調「進化是事實」，用這種結論來論證生物是否爲進化而來。這是邏輯學中的循環論證：用結論來解釋結論。

可是，沒有發現過渡物種、很多物種幾億年不變、千萬年前的物種突然大量出現等等，各種證據都說明生物不是進化而來，不是達爾文所說的「自然選擇」、「低級到高級」等等假設。

如果按照「低級到高級」的進化論說法，已經有上億年生存歷史的螞蟻應該是最高級、最有智慧的生命，因爲它們存活的時間最長，是經過「自然選擇」留下來的、對環境適應能力最強的就是最高級的。

進化論者經常舉出細菌耐藥是進化的證據。但是，藥物是人工智慧產物，耐藥菌試驗不是自然環境，而是人爲因素的作用。爲甚麼進化論者使用這種人爲因素來證實他們所說的「自然選擇」呢？

如果認爲生物是「自然選擇」的從單個低級細胞進化到極爲複雜的動物乃至人，以及自然造就了人的智慧，那麼進化論者是不是認爲「自然」的選擇能力確實太強大了：因爲自然選擇了人具有智慧，所以自然必然比人的智慧大。這個結論似乎反而證實「創造論」的描述是正確的，而當初達爾文提出「進化論」的動機就是要反對創造論。

「創造論」認爲，人以及其他一切生命是被創造出來的。

帝堯的故事之四十一

帝堯派稷求王母

文/紫君

話說一日，帝堯心念民生，親自到孟門山和山海一帶，巡視一番。只見那水勢真是漲溢得非凡，所有原來的民居、田畝，都浸在大水之中。

(接652期)

當地的居民雖然有官府幫助救濟，遷移到高地，另外分田建屋，還不至有家人離散、居無定所之苦。但長此下去，水勢不斷上漲，實在令人擔憂。想到此，不免憂心如焚，眞不知道何年何月方可安枕。

忽然想到洪崖仙人的話，只有西王母能救這個災患，不過要在數十年之後。這數十年的光景，那黎民百姓還怎麼活啊？！

帝堯十分焦慮，思來想去，想那西王母住在玉山和崑崙山，聽老將羿說他是曾經到過的，還是去求求西王母，請她馬上就來救吧！

西王母是神仙，神仙都是大慈大悲的，只要誠心去求，或許可以早些挽回劫運。縱使求而不成，或者根本走不到崑崙山，那也是天命使然，人事總是應該盡的。

想到此處，主意已定，回到平陽，就叫大司農前來，對大司農說道：「此前洪崖仙人說，大水之災，非西王母不能救，西王母所居仙山，離此甚遠。朕本打算親自去求，怎奈爲國事所羈絆。你是朕的胞兄，王室懿親，就命你代表朕躬前往誠求。務必懇請西王母大發慈悲，即速設法，弭此巨災，拯救萬民，汝其往哉！」大司農稽首受命。

帝堯因此事關係重大，大司農動身的前幾日，他自己先齋戒沐浴起來，虔誠的禱祭天地祖宗。

到出行的這一日，又冠冕整齊，親自送大司農一行出城。

到得與他們臨別的時候，又對著大司農稽首叩拜，嚇得大司農手足無措，說道：「自古至今，沒有以君拜臣的道理。」

帝堯道：「朕非拜汝，是拜西王母。朕不能親拜西王母，所以將這個大禮，寄在你的身上。你見到西王母後，稽首再拜，就和朕親拜一樣了。」

大司農於是帶領從人一行，一路向西行，由巴山直到岷山。改向西北而行，越過西傾山，已是西海了。向人打聽路程。

有人告訴說：「度過西海，有一座三危山，山上有三隻青鳥，是西王母的使者，常爲西王母取食的。但是那三危山邊亦很不容易去，如果能到得那山邊，尋著三個青鳥使者，那麼見西王母就有希望了。」

大司農聽了，便秉著虔誠，齋戒沐浴，向天禱告。次日，僱船渡西海，直向三危山而來。

哪知剛到山邊，就見有三個人在那裡等著了。仔細一看，相貌非常可怕，頭臉緋紅，眼睛漆黑，身上都穿著青衣。

一見船攏岸，這三人便拱手向大司農說道：「敝主人知道貴使降臨，特遣某等前來迎接，請上岸吧！」

大司農詫異之至，暗想：「他們不知如何知道？眞是神仙呢！」

當下謙謝了一番。登岸之後，便請問他們三人姓名，才知一個叫大鵹、一個叫少鵹，一個就叫青鵹。大司農暗想：「前日人說三隻青鳥，我以爲眞個是鳥，原來仍舊是人。」

且說大鵹等招呼了大司農登岸之後，又招從人登岸，行李一切統統搬上。自己前行，衆人都跟著走。走到半路，只見林中飛奔出一隻大獸，向著衆人張牙舞爪，像要吃人的模樣。

衆人大吃一驚，慌忙轉身要逃，少鵹忙止住道：「有我等在，不妨事。」早有青鵹向那獸喝道：「貴人在此，不得胡鬧！」那獸聽了，方才垂首收尾，站在一旁。

大司農細看那獸，樣子長得像牛，身子是白色的，頭上有四個角，身上的毛就像披著蓑衣，下垂至地，不知道是甚麼獸？便問大鵹。大鵹道：「這獸名叫狍鴞，是會吃人的，所以此處尋常人不容易來。」

說著，已到了一間石室，少鵹便讓大司農進去小坐，大鵹、青鵹仍去招呼從人。大司農便將奉帝命要到玉山見西王母的事，講述了一遍，並向少鵹懇求，請他指引。

少鵹道：「這個可以，敝主人一定會接見，不然就不叫我們來迎接了。不過此刻敝主人不在玉山，在群玉山，貴使者且在此暫停一日，待我等去問過敝主人，何時、何地延見，有了確信，再來引導。」

大司農道：「貴主人不住在玉山嗎？」少鵹道：「敝主人的居所有好幾處，一處是玉山，就在此地東南方；一處是棄山；一處是群玉山，亦叫崑崙山。這三處都是敝主人常常遊息的所在，就如下界帝王有離宮別館一樣。」

大司農道：「群玉山離此有多少路？」少鵹道：「大約有一萬里。」

大司農道：「那麼往返必需半年多了？」少鵹笑道：「哪要這許多時候，我等來往，不過片刻而已。」

正在說時，忽見一隻三足鳥從天空飛過來，停在地上，口中銜著一個又似翡翠、又似碧玉的大盤，盤中盛著不知甚麼東西。

這時大鵹、青鵹亦走進來，少鵹向他們說道：「我此刻陪著貴使，不得閒，你們去進食吧！也問問主人何時見客？何地見客？」

大鵹、青鵹答應了，各從身畔取出一件青色的羽衣披在身上，霍地化爲一對青鳥，率領了這隻三足鳥，銜著大盤，從地飛升，翱翔而去。

大司農看了，又大詫異。

少鵹道：「這隻三足鳥是專爲敝主人取食的，某等是專爲敝主人傳使命的。但有時三足鳥來不及，某等亦爲敝主人進食。」

大司農聽了，更是詫異。暗想：「西王母是個神仙，所住的地方要甚麼沒有，爲甚麼還要到萬里之外來取食呢？」

究竟不知道取的是甚麼食品？但是不便問，只好罷了。

過了一會兒，大司農再問少鵹道：「貴主人是個神仙，有姓名嗎？現在有多少年歲？」少鵹道：「敝主人姓鳩名回，她的年歲卻不知道，大約總有幾萬歲了。」大司農道：「貴主人平日做何事消遣？亦管理下界之事嗎？」

少鵹道：「下界之事不常管，但有大事亦是要管理的。從前黃帝軒轅氏與蚩尤戰敗，敝主人曾遣九天玄女、素女等前往援助，後來卻不聽見說管甚麼事。至於平日，常和群仙聚會，或看她的幾位女公子做各種的遊戲。」

「即如敝主人在崑崙山上所住的那座龍月城，城中產一種李樹，名叫『黃中李』，是稀世的奇物，無論人間、天上，尋不出第二株來。這樹開花的時候，每朵花有三個影子，結果之後，每個果實有九個影子，花上、果子上都有天生成的『黃中』二字，所以叫作『黃中李』。東海度索山上有一株大桃樹，廣袤幾千里，名叫蟠桃，其果實非常大，滋味芬芳甘美。這蟠桃每隔三千年開一次花，結一次果。每到結果的時節，各處神仙都來與敝主人祝壽，敝主人就以蟠桃請客。人們把這個集會就叫作『蟠桃大會』。吃了那蟠桃可以使人長壽成仙的。」

大司農又問少鵹道：「適才聽您說貴主人有許多女公子，那麼必有丈夫。請問貴主人的丈夫是誰？現在何處？」（未完待續）

主要參考文獻：

鍾毓龍《上古神話演義》

西王母、崑崙山：公有領域；青鳥：ADOBE STOCK；后稷：網絡圖片



西王母居崑崙，有城千里，玉樓十二。男神住在宮殿右翼，女神住在左翼。





帝堯看到孟門山大水不斷上漲，十分擔憂，決定派大司農去崑崙山，懇求西王母來解救。



黃慎——詩畫名揚大江南北

臺北故宮博物院



文/戴東尼

「揚州八怪」是清代活躍在揚州畫壇上的一批畫家。他們生前即聲名遠播，李鱓、李方膺、高鳳翰、李勉，先後分別爲康熙、雍正、乾隆三代皇帝召見，或試畫、或授職。乾隆八年，清高宗見到鄭燮（鄭板橋）所作〈櫻筍圖〉，即鈐了「乾隆御覽之寶」朱文橢圓璽。乾隆十三年，清高宗東巡時，封鄭燮爲「書畫史」。羅聘嘗三遊都下，「一時王公卿尹、西園下士、東閣延賓、王符在門，倒屣恐晚；孟公驚座，覿面可知。」

黃慎的詩、書、畫被稱三絕。他曾先後三次在揚州居住，與鄭板橋等往來友善。

黃慎（西元1687年～1770年），字恭懋、躬懋、恭壽、菊壯，號癭瓢子，福建省寧化縣人。他善畫人物，早年師法上官周，多作工筆，後來從唐代書法家懷素眞跡中受到啓迪，變爲粗筆寫意，用筆設色，潑辣大膽，於迷離撲朔中見神韻。

黃慎愛畫歷史神話故事，佛像和文人、士大夫的生活，兼畫緙夫、漁民等，所繪人物之衣紋線條，兔起鶻落，變化多端，往往寥寥數筆，即能形神兼備。

黃慎雖「不以山水名」，但山水畫亦有一定的造詣，大幅和小景都各盡其妙，瀟灑有致。他的山水畫早年宗法元代畫家黃公望、倪瓚；中年以後，變爲粗筆寫意，氣象雄偉，深入古法。他的花鳥畫宗法明代畫家徐渭，縱逸潑辣、揮灑自如。黃慎還擅長作詩，他的詩文情韻清遠、煙凝靄積，能入非凡之境，並著《蛟龍詩草》一書。

黃慎在十八、九歲時寄身寺廟，白天作畫，夜間在佛像前的光明燈下刻苦讀書，技藝大進。凡人物、花鳥、山水、樓臺、蟲魚等，無一不能。後來，黃慎曾出遊豫章（今南昌市），遍歷吳、越等地。他的成績受到他的老師上官周的高度讚揚和評價，他說：「吾門有黃生，猶右軍之後有魯公也。」

另一位「揚州八怪」之一的鄭板橋也曾作詩贈之：「家看古廟破苔痕，慣寫荒涯亂樹根，畫到精神飄沒外，更無眞相有眞魂。」

黃慎曾自己總結一生走過的道路，感慨道：「余自十四、五歲時便學畫，而時時有鶻突於胸者，仰然思，恍然悟……余畫之不工，以余不讀書之故。」

於是黃慎發奮圖強，取三禮、史漢、晉宋間文、杜韓五言詩及中晚唐詩，精思熟讀，豁然有得，應之於手。正是這種凝思結想、廢寢忘食、苦攻不輟，黃慎才從一個小畫工成長爲一位「詩畫名大江南北」的名家。

黃慎描繪佛道人物的作品傳世較多，如：〈煉丹圖〉，此畫黃慎用筆迅疾如飛，落墨濃淡相間，其棲勁的書法運筆亦用於繪畫之中，故畫面多乾枯、飛白和迅疾之跡，衣紋頓挫、線條硬朗，人物軒昂、富有氣勢，爲其成熟時期的代表作品。

臺北故宮博物院



黃慎花卉芍藥

以色列摩薩德王牌間諜傳奇

文／遠山
圖／Getty Images

美伊戰爭中精準炸彈幾乎找上了每一個伊朗高官，導致伊朗的領導階層幾近全滅，這讓世界上最神秘、最致命的情報組織「摩薩德」，再度聲名大噪。這無比驚人的戰績，讓遠山想起一個關於摩薩德傳奇特工伊萊・科恩的故事。

「六日戰爭」的最大功臣

1967年的初夏。以色列，這個建國才19年的小國，四周被強大的阿拉伯敵國環伺，猶如一座孤島。

以色列全國只有200多萬人口，四周數千萬阿拉伯人高呼「把以色列推入大海」，猶太人感受到的不是一般的威脅，而是第二次大屠殺陰影再度臨近。

在四面楚歌中，以色列選擇了先發制人。1967年6月5日清晨，第三次中東戰爭爆發，以色列空軍突襲埃及空軍基地，拉開了「六日戰爭」的序幕。

6天之後戰果呈報：埃及、約旦、敘利亞三國聯軍被打得潰不成軍。這是以色列在歷次中東戰爭中贏得的最大勝利，中東的歷史被永遠地改寫了。

而這場大勝中的關鍵一役：攻占戈蘭高地，和一位摩薩德特工送出的關鍵情報有著極大的關係，他就是被譽爲「西方佐爾格」和「摩薩德王子」的王牌間諜伊萊・科恩（Eli Cohen）。

天資聰穎　過目不忘

1924年，科恩出生在埃及亞歷山大一個虔誠的猶太復國主義家庭裡，父母都是曾在敘利亞生活多年的猶太移民。

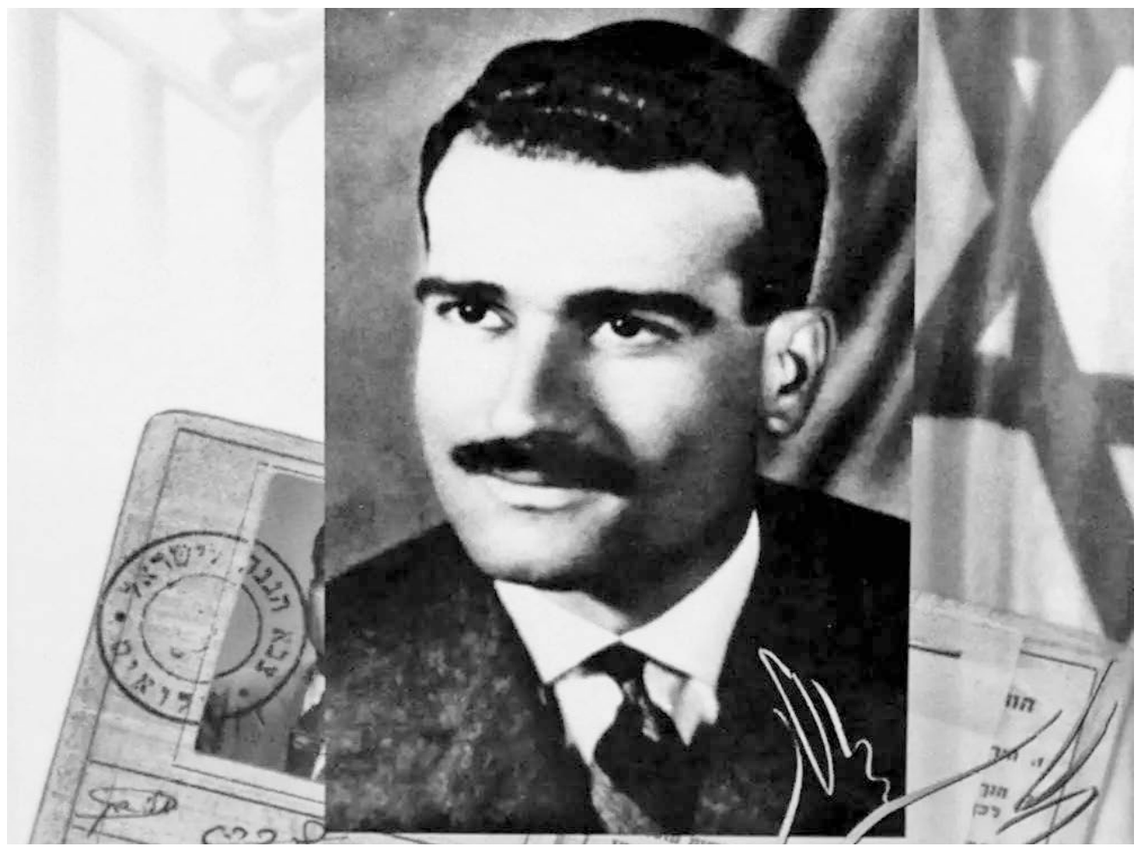
科恩從小聰穎過人，有著傑出的語言天賦，英語、法語和阿拉伯語都駕輕就熟。而且他還有著攝影機一般的記憶，過目不忘。

二戰後，以色列建國，科恩的父母響應號召，移居以色列，當時還在開羅大學上學的他，卻留了下來繼續完成他的學業。

1956年12月，科恩回到以色列，在以色列國防部謀得了一份工作。上司給他安排了一項文職工作，一段時間以後，他認爲這項工作缺乏挑戰，他希望上前線參軍，被上司拒絕後憤而辭職。

1959年，摩薩德突然徵召了已經結婚生子，過著平靜生活的他，將他帶到一個摩薩德秘密訓練基地。在這裡，科恩接受了系統嚴格的魔鬼式特工訓練。

MENAHEM KAHANA / AFP VIA GETTY IMAGES



▲ 以色列特工伊萊・科恩的紀念郵票

大馬士革的花花富商

憑著天分和勤奮，科恩學得很快。1960年，科恩完成訓練後，摩薩德給他的身分是「一個在阿根廷的敘利亞裔商人」，科恩被送去阿根廷「鍍金」半年，取得了阿根廷護照。

科恩很快成爲了當地交際場上的名人。在這裡，科恩和當時的敘利亞駐阿根廷武官阿明・哈菲茨成了無話不談的好朋友，而正是這位日後成爲敘利亞總統的哈菲茨，無意中爲科恩的特工行動大開綠燈。

1962年8月，科恩回到了父母的故鄉敘利亞大馬士革。他以阿根廷富商的身分，成天泡在咖啡館和酒吧裡，應邀參加各種社交聚會，藉此接近毫無防範的達官顯貴。

戈蘭高地上的「愛國者」

科恩還裝扮成伊斯蘭聖戰的堅定支持者，向政府提供無息貸款或無償援助，結果很多軍界的朋友都把他視爲知己，對他大講軍方的秘密計畫。

接著，一個絕好的機會出現了。一個偶然的場合，他結識了敘利亞陸軍總參謀長的侄子馬安奇。此人很快和科恩稱兄道弟，甚至還帶上他多次參觀了敘利亞的關鍵戰略要地戈蘭高地的敘軍防禦工事。

科恩抓住了這千載難逢的絕佳機會，憑著他驚人的記憶力，把敘軍的具體部署情況，甚至每一處碉堡、每一處掩體和火力點的確切位置，都在大腦裡記得一清二楚。

他還趁機給馬安奇出了個建議：「老兄，你看，這光禿禿的山上也太熱了。你手下的士兵們長期在這樣的環境中站崗放哨，實在辛苦。何不在碉堡前種上高大的桉樹，好爲士兵們提供陰涼，遮擋太陽？」毫無戒備的馬安奇爽快地採納了科恩的建議，接受了他的捐款，種下了這些樹。

而正是這些幾年前種下的樹成了1967年第三次中東戰爭中，以色列空軍和炮兵，在進攻戈蘭高地時絕佳的瞄準目標，敘利亞軍隊在以色列空軍的精確打擊下節節敗退，一潰千里。以軍在兩小時之內就占領了戈蘭高地。

可以說，科恩的情報起到了關鍵性的作用。因此，他也被叫做「偷走戈蘭高地的人」。只是這時的科恩已經不在人世了。

差點當上國防副部長

1964年發生了「約旦河水利事件」。約旦河流域是中東地區最關鍵的淡水來源之一，隨著中東人口迅速增長，農業灌溉需求激增，而該地區極度缺水，因此控制約旦河，關係到國家生存。當時約旦和敘利亞聯合起來，要秘密在約旦河上修建大壩，把約旦河截斷改道，讓以色列斷水。

科恩立即向以色列發出急電，以色列火速派出轟炸機轟炸工程地點，精準地打擊了該工程，導致該計畫破產被迫放棄。

科恩還在大馬士革市中心靠近敘利亞國防部的地方租了間公寓。一到晚上，他就趕緊用電報把白天刺探到的情報發回國內。

科恩的天線被固定在房頂上，另一頭被拉進屋內，接在他的自動剃鬚刀上，看上去就像一根長長的充電線，一切都僞裝得天衣無縫。

他的住處離國防部很近，因此他的電報信號被很好地掩藏在國防部每天海量的電波中。

這時，戲劇性的一幕發生了，科恩在阿根廷時期就結識的好友哈菲茨，通過政變當上了敘利亞總統。

自此，科恩在敘利亞政界平步青雲，成爲了總統身邊的大紅人，很多國家絕密文件他都能接觸得到。

哈菲茨居然在一次高層會議上提議讓「好兄弟」科恩上位，進入國防部當副部長。

要不是議會否決了這個提議，他可能會創下世界諜報史上的記錄——一個當國防部長的間諜。

失風被捕

也許是一向的順風順水，讓科恩有些掉以輕心了，他探聽到的消息越來越多，發回情報的密度也越來越高。在他被捕前的短短5個星期內，他連續發了31份電報，而且幾乎在每天的同一時間，以至於干擾到附近印度大使館的電臺，從而引起了敘利亞情報部門的警覺。

在科恩密集泄露情報的同時，敘利亞情報部門一直懷疑高層有內鬼，否則修建水利工程這麼高度機密的消息，以色列人怎麼可能知道，他們一直想搞清楚，到底是誰走漏了風聲，只是一時沒有頭緒。

1965年1月，敘利亞情報部門利用蘇聯提供的新設備，捕捉到一個異常無線電信號，並採用分區、分樓層突然停電的篩網式偵察法，最終鎖定了科恩的位置。1月24日，當其他樓層都已被停電的情況下，不知情的科恩仍然在發電報。就在他等待回電，發報機還放在床上時，一群特工突然闖進來，科恩當場被捕了。

幾天之內，敘利亞政壇大地震，500多名敘利亞高官因他相繼落馬。

1965年5月18日，科恩寫下給妻子的遺書後，便被帶到首都大馬士革的烈士廣場被公開處以絞刑，停屍6日，以報復以色列發動的「六日戰爭」。科恩的身上被罩了一張白紙，上面以阿拉伯文寫滿他的罪行，成千上萬名市民前來觀看他的行刑。

行刑前，科恩拒絕戴上行刑眼罩。猶太法學博士安達博懷著悲痛的心情用希伯來文爲他祈禱。從容冷靜的科恩小聲地跟著祈禱，還順便糾正了博士因激動念錯的地方。

以色列人的全民英雄

在以色列全國票選的「最偉大的100位以色列人」中，科恩名列第26位。他獲得了一個間諜特工所能擁有的一項最高榮耀。

如今，在以色列耶路撒冷赫茨爾山的「失蹤士兵墓園」裡，靜靜佇立著一塊紀念石，上面刻著他的名字。但石下空空如也，那裡沒有骨骸，只有以色列人無盡的思念。以色列沒有忘記他。全國各地的街道以他的名字命名，學校裡孩子們會學習他的故事。摩薩德甚至專門設立了「伊萊・科恩辦公室」，保存他的遺物，繼續追尋他的遺體。

在以色列人心中，科恩不僅是情報戰的傳奇，更是這個古老民族生存意志的化身。

但願人長久　千里共嬋娟

文／林婉如　圖／公有領域

明月幾時有？把酒問青天。
不知天上宮闕，今夕是何年。
我欲乘風歸去，
唯恐瓊樓玉宇，
高處不勝寒。
起舞弄清影，何似在人間。
轉朱閣，低綺戶，照無眠。
不應有恨，何事長向別時圓？
人有悲歡離合，
月有陰晴圓缺，
此事古難全。
但願人長久，千里共嬋娟。

這首蘇軾的詞作〈水調歌頭・明月幾時有〉是中國文學史上最著名的詩詞之一，被譽爲中秋詞的千古絕唱。南宋文學家胡仔在《苕溪漁隱叢話》中評價：「中秋詞，自東坡此詞一出，餘詞盡廢。」

其中，「但願人長久，千里共嬋娟」，反映出詞人無法與親人團圓的失落，同時也展現出他豁達的心境，及對世人美好祝願的，是蘇東坡被千古傳唱的經典之作。

〈水調歌頭〉的故事

這闋詞的場景是中秋明月之夜，這裡的月是山東密州的月。此時的蘇軾已開始了他的「流放之路」。

蘇軾從三十四歲開始，一共流放過十多個省分，最遠還曾被貶到廣東之南的海南島。「流放之路」的第一站是江蘇的杭州，山東的密州則是第二站。

北宋神宗熙寧九年（公元1076年），蘇軾在密州（今山東諸城）擔任太守。

中秋之夜，蘇軾一邊賞月一邊飲酒，直到天亮，於是寫下了這首〈水調歌頭〉。除了反映自己對「瓊樓玉宇，高處不勝寒」的擔心，也表達了對其弟蘇轍的思念和祝福。

上段從「明月幾時有」這一石破天驚的發問開始，引入神話境界（天上宮闕），表達出世之想（乘風歸去），卻又因「高處不勝寒」而留戀人間（起舞弄清影）。描述自己出世與入世、進與退之間的徘徊與矛盾。

因故不得不離開京城，而官場上的惡鬥傾軋，更使得他心有餘悸、心灰意冷。

下段轉向「人間」與現實，筆鋒一轉，描述月圓而人未圓固然無奈，但此乃自然的變化，聚少離多乃世人之常情，然後以哲理昇華，「人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全」。最後以「但願人長久，千里共嬋娟」作結，超越個人悲歡，達到曠達圓融的境界。



▲ 中秋明月是團圓、思念的象徵，古人常借此來寄託思念。

全詞由幻想→留戀→思念→哲思→祝福，層層轉折，虛實相生，意境從高遠清寒轉爲溫暖深情，極具浪漫主義色彩與哲理深度。

樂觀曠達的人生態度

在中國古代詩詞中，月是團圓、思念的象徵，古人常借此來寄託思念。蘇軾詠歎「但願人長久，千里共嬋娟」，以月亮的美麗化身，成爲代代人團圓心願的代言。這兩句詞之所以成爲經典，在於它表現出作者超越時空限制的曠達胸襟以及在離散無常中尋求心靈相通的樂觀精神。蘇軾沒有停留在自憐、哀傷，而是意識到：缺憾本來就是人生的一部分。這是一種極成熟的人生哲學。

蘇軾將個人的悲歡離合昇華爲對世間美好共願的曠達想法，爲所有承受離別之苦的人提供了心靈的慰藉，以更開闊的視野看待人生，無怪乎能成爲千古流傳的豁達人生觀。

唐寅〈品茶圖〉

文／韓雨薇
圖／臺北故宮博物院

茶，淡雅如清風明月，在中華傳統文化中占有重要的一席之地，歷代有許多畫家將茶繪入畫中，留下了許多茶畫。

明代畫家唐寅就是非常著名的一位，他一生愛茶，與茶結下了不解之緣，也創作出不少茶畫。

在這些茶畫中，傳世的有〈品茶圖〉、〈事茗圖〉、〈琴士圖〉。其中，〈品茶圖〉是明代的絕品畫作，爲唐寅晚年山水人物畫代表作之一，在中國茶畫中，占有相當重要的地位。

清朝乾隆皇帝很欣賞〈品茶圖〉，還曾將此圖懸掛在靜寄山莊千尺雪茶舍中。

〈品茶圖〉遠離塵俗

風流才子唐寅，是明代著名的文人，詩詞書畫，樣樣精絕，他的畫充滿了浪漫的情調與豪放的風格。作爲吳中四傑之首的他，更常以茶畫反映當時文人以茶明志的情境。

唐寅年輕的時候，就以茶事爲題材，畫〈品茶圖〉展露胸懷。在這幅〈品茶圖〉，寒林中有三間草屋掩映，草屋只占全畫不到六分之一，屋前梅樹枝椏撩天，屋後高山磅礴。

高士端坐堂前案几讀書，神態安閒，他的身邊放著茶杯，邊品茶，邊聽琴女彈琴；一僮蹲於屋角，扇火煮泉；側屋几上陳列茶壺、茶甌等器具，另有童子忙於調茗。整體呈現冬日山居文人讀書品茶的悠閒生活，環境清幽，意境閒適。

畫中的題詩：「買得青山只種茶，峰前峰後摘春芽，烹煎已得前人法，蟹眼松風候自嘉。」此詩表達了買山種茶、親近自然、遵循古法品茗的自得之樂。

此畫描繪了唐寅寄情山水間，煮茶品茗的隱逸生活。從他的這幅茶畫中，可以看出他的茶畫作品主張契合自然，茶與山水、天地、宇宙交融，茶人友愛，和諧共飲。這些意韻，在這幅茶畫中得到了很好的反映。

只見一縷乾坤清氣，充溢於畫中，「茶」似乎不再僅僅是飲料，而是作者當時生活的反映，表明人遠離塵俗，在大自然的山水間讀書品茶，「淡泊明志，寧靜致遠」的生命態度。

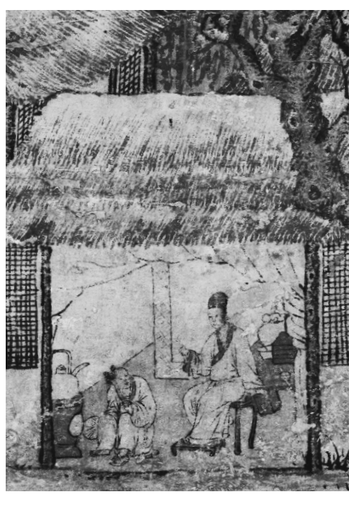
明代茶畫　寄情山水

茶，走過了唐代和宋代的鼎盛時期，進入了明代，也步入精備的境地。明代在飲茶法上展開新的局面，爲人所津津樂道。

明代的文人喜歡以山水畫的形式來表現茶事活動，而且在畫面中並不重點突出煮茶的過程，而是把茶事活動融於山水園林之中，讓人們沉浸在山水林泉間的同時，領略茶的滋味。

明代開基皇帝朱元璋第十七子朱權，是明代茶文化的發展者。在政治方面失意後，由於他十分厭惡宮廷中爾虞我詐的政治鬥爭，因此他選擇另一條與衆不同的道路——隱逸。在隱逸的道路上，他創出了自然派茶道。在他的影響下，不少失意的文人，開始步入，並留戀起此道來。

唐寅的茶畫，清新高雅，可以稱得上是當代的珍品，在中國茶畫中，占有一定的地位。



▲ 明代唐寅畫〈品茶圖〉局部

在日本變老 照護誰來幫？

一文看懂介護保險申請與使用

文/孝村整理編譯

在前面三篇文章中，我們介紹了日本的養老制度、外國人如何參加年金與領取退休金，以及如何規劃退休生活與補足差額。退休生活除了收入保障之外，高齡後可能面臨的長期照護需求（介護）也是每位在日華人必須瞭解的重要課題。日本的介護保險制度（介護保險）提供了系統化的長期照護服務，本文將從外國人的參加資格、申請流程、服務內容及實務注意事項，全面說明如何利用這項制度保障晚年生活。



日本自 2000 年起正式施行介護保險制度，目的是讓高齡者在需要長期照護時，能以可負擔的費用獲得穩定服務。制度由國家、地方自治體與被保險人共同負擔，提供從居家照護到機構入住的多層級支援。對在日華人而言，只要持有住民票並符合年齡條件，就能與日本人享有同等的介護保險權益，因此瞭解制度內容，是規劃退休生活的重要基礎。

一、參加對象：外國人與日本人同等適用

介護保險的被保險人分爲兩類：

• 第 1 號被保險人（65 歲以上）：

所有在日本有住民票的居民皆自動加入。

• 第 2 號被保險人（40–64 歲）：

需加入健康保險，並患有厚生勞動省指定的 16 種特定疾病（如糖尿病併發症、腎臟病、帕金森氏症等）時，可使用介護服務。

外國人只要持有在留卡並完成住民登記，就會自動納入制度，與日本人完全相同。

二、保險費

1. 第 1 號被保險人（65 歲以上）

厚生勞動省公布的 第 9 期（2024–2026）全國平均保費爲：

• 月額 6225 日元

實際金額依市町村而異，多數地區落在 6000～10000 日元／月。原本常見的「5000 日元」已不符合現況，因此本稿已全面更新。

2. 第 2 號被保險人（40–64 歲）

由健康保險附加徵收，2026 年協会けんぽ（全國健康保險協會）最新數據：

• 介護保險費率：1.62%（労使折半：保險費由員工本人負擔 50%，公司負擔 50% 即各負擔 0.81%。）

• 平均保費：月額 6360 日元（労使合計）→ 本人負擔約 3180 日元／月

年輕時繳費，退休後即可使用介護服務。

三、外國人加入介護保險的流程

1. 住民登記

外國人需持在留卡至市區役所辦理住民登記。完成後，若符合年齡條件，會自動加入介護保險。

2. 保險證發放

市區役所會寄送 介護保險被保險者証，是申請服務時必備文件。

3. 保險費繳納

• 65 歲以上通常以銀行自動扣款或繳費單繳納。

• 低收入者，可申請減免制度。

四、申請介護服務的流程

1. 申請步驟

A.聯繫市區役所的介護保險課。

B. 提交申請表，並附上護照、在留卡、住民票及醫療證明（如有）。

C. 市區役所派遣調查員進行家訪或電話調查，瞭解生活能力與健康狀況。

D. 由審查委員會進行「介護認定」，決定照護等級。

2. 認定等級

共分 7 級：

• 要支援 1、2（輕度）

• 要介護 1～5（中度至重度）

o 認定結果決定可使用的服務範圍與補助比例。

2026 年日本要介護認定者約 715 萬人。

五、介護服務內容

1. 在宅服務

• 訪問照護（協助洗澡、如廁、移動）

• 訪問看護（由看護師提供醫療相關照護）

• 訪問入浴、家務協助、送餐服務等

• 日間照護中心（Day Care）

2. 機構服務

• 特別養護老人ホーム（特養）

• 短期入住（ショートステイ）

• 醫療型長照機構（此項適用重度患者）

3. 福祉用具

輪椅、助行器、扶手、電動床等皆可補助租借或購買。

六、費用與補助

1. 使用者負擔比例

依所得決定：

• 10%（一般）

• 20%（中高收入）

• 30%（高收入者）

其餘由介護保險負擔。

補助範圍：

• 根據介護認定等級及服務類型決定

• 在宅服務及機構服務都有固定補助上限

2. 官方支給限度額（部分等級示例）

每個等級都有「月度支給限度額」，例如：

• 要介護 2：19705 點（約 19,705 日元）

• 要介護 3：26931 點

• 要介護 4：30806 點

平均自付額示例

服務	認定等級	月度自付額
訪問照護	要介護 2	約 2〜3 萬日元
日間照護中心	要介護 3	約 3〜4 萬日元
短期入住	要介護 4	約 5〜6 萬日元

（1 點 ≒ 1 日元）

3. 平均自付額示例（10% 負擔時），見上表。

實際費用會依地區與服務內容而異。

七、外國人使用介護服務的注意事項

1. 語言支援

多數市區役所提供中文或英語諮詢，部分介護機構也有中文服務員，可提前確認。

2. 居留資格

• 永住者、工作簽證、家族滯在等中長期在留者可使用介護保險。

• 短期滯在、觀光簽證不適用。

3. 與退休金搭配

建議在退休金規劃中預留：

• 每月 6000～10000 日元作爲介護保險費

• 若預期需要較多照護，可提前增加儲蓄或保險配置。

4. 醫療整合

介護服務可與醫療保險搭配，慢性病患者應與家庭醫生保持聯繫，以降低風險。

八、實用建議與行動指南

1. 40 歲起開始規劃

定期確認保費繳納狀況，瞭解未來可能的照護需求。

2. 比較不同市區役所

各地補助與服務上限不同，搬家前可先比較。

3. 結合退休金與儲蓄

將介護費用納入退休生活模型，避免未來資金不足。

4. 善用在日華人社群

社群可提供中文介護機構資訊、申請經驗分享，是重要支援來源。

結語

退休生活不僅是經濟保障，還包括健康與照護保障。對在日華人而言，瞭解日本的介護保險制度、申請流程及服務內容，是規劃高齡生活的重要環節。

透過提前瞭解、合理安排保險費、結合退休金與儲蓄，華人朋友能在面對高齡照護需求時，更加安心、穩定地生活。

下一篇，我們將把 退休金、儲蓄與介護支出整合成一個完整的「退休生活規劃示例」，協助讀者建立可實際操作的高齡生活藍圖。

圖片來源:Adobe Stock



特定技能制度：線上申報擴大

特定技能制度：定期申報改爲年報化，出入國在留管理廳推行制度改革，自 2026 年 4 月起，特定技能外國人的「定期申報」由原本的每季（3 個月）一次，正式變更爲每年僅需申報一次。

申報期間固定爲每年的 4 月 1 日至 5 月 31 日。

外食業特定技能：新申請暫停受理

外食業特定技能 1 號的在留人數快速增加，預計將於 2026 年 5 月突破政府設定的 5 萬人上限。出入國在留管理廳與農林水產省因此宣布，自 2026 年 4 月 13 日起暫停受理「新規入國」的在留資格認定證明書申請。此次措施爲特定技能制度實施以來首次因達到總量上限而啓動的限制。已在日本的外國人續簽與轉職不受影響，企業仍可在既有人才範圍內進行調整。

洗滌供應產業：正式開放外籍

日本政府於 2026 年 1 月 23 日閣議決定，將「洗滌供應業（リネンサプライ）」等三大缺工行業正式追加爲特定技能受入對象，預計三年內吸納約 4300 名外國人才。2026 年度政府將著手相關省令修訂、技能測試制度設計與受入框架整備。雖然正式開始時間尚未公布，但預計將於 2027 年度起陸續推動。此舉有助於支援飯店布草、醫療洗滌等勞動密集產業的人力補充。

技能實習制度：新增製造職種

厚生勞動省於 2026 年 4 月 10 日正式公告修正案，在技能實習制度中新增「化妝品製造」與「箱包（かばん）製造」兩大職種。此舉讓外國人得以透過技能實習簽證進入日本傳統製造與美妝產業，擴大企業可招募的人才範圍。新增職種反映日本製造業對勞動力的持續需求，也有助於地方工廠補充人手，維持產業供應鏈的穩定運作。

技人國簽證：日語要求提高

出入國在留管理廳宣布，自 2026 年 4 月 15 日起，嚴格變更「技術・人文知識・國際業務」簽證審查。凡任職於中小企業（Category 3、4），且主要從事「飯店櫃台、通譯翻譯、店鋪銷售等『對人業務』」的申請者，必須強制提交具備 CEFR B2 相當（如 JLPT N2 以上、BJT 400 分以上）的日語客觀證明資料，以防範以專業簽證名義從事低技術單純勞動。

JCK（日中韓）國際法律事務所
中国人刑事、民事案件专门业务、律师协会所属辩护律师 猪久保 博成
● 24 小時警察局、入管局面會送物、代理辦案
● 法庭辯護、與受害人和解、辦理保釋及入管局的假釋手續
● 代辦結婚、離婚、小孩的親權認定手續
● 受理各種買賣契約、不動產糾紛及財產調查等
● 代辦大使館、外務省及各區役所的各種認證及所需文件
● 解決各種糾紛、家庭暴力、財產繼承
全日本代理出張可
● 承接各種法律、刑事犯罪、風俗法相談
● 受理交通事故的傷害保險及賠償
TEL：03-5541-9310（中國語） 03-5541-9017（日本話） FAX：03-3555-7233 地址：東京都中央区新富1-15-14 攜帶：080-3359-9359

夏季保健

夏季正確補水法 避開傷腎行為

文/吳智佑 圖/Adobe Stock

每年入夏，天氣逐漸炎熱，不少人動輒滿身大汗、口乾舌燥，紛紛補水解渴。然而，補水如果方式不對，反而可能影響腎臟健康！



水分攝取量與腎臟健康息息相關，過多過少、方式不當，都可能對腎功能造成不必要的負擔。本文盤點常見補水誤區，避開夏日最常見的錯誤補水習慣，用正確的補水觀念，喝得剛剛好、健康不打折！

夏天更須要重視喝水

夏季氣溫飆高，人體爲了調節體溫會大量出汗，若水分補充不及，容易引發脫水，出現頭暈、倦怠、尿量減少、便秘等症狀。尤其是老年人、兒童、長時間在戶外活動者，以及有慢性病史的人，更容易受到水分波動的影響。

許多人爲了預防中暑，認爲「水多喝沒關係」，但這些都是夏季常見的補水誤區。

當心這些錯誤的補水行為

錯誤一：猛灌冰水

天氣炎熱時，很多人貪圖一時暢快，會大口喝下冰水。雖然清涼解渴，但對腸胃較敏感的人可能會引起不適，如：腹瀉或腸胃痙攣。建議選擇常溫或微溫的水，更溫和，不刺激。

錯誤二：運動後一次喝太多

運動後身體大量流汗，有些人會一次喝下一大瓶水。但腎臟的處理能力有限，短時間內大量補水可能導致體內電解質不平衡，嚴重時可能導致低鈉血症，出現「水中毒」症狀，像是噁心、頭痛和肌肉抽筋等。最理想的方式是每 15 到 20 分鐘，小口飲水約 100 到 150 毫升，活動量大時再適度補充含電解質的飲品。

錯誤三：以含糖飲料代替喝水

夏天是飲料的旺季，許多人習慣以汽水、冰沙或手搖飲來解渴。但這些飲品不僅含糖量高，還可能讓血糖波動，導致水分流失更快。含糖飲品無法有效補水，反而會增加腎臟的負擔。眞正能補水的還是白開水，若想喝點有味道的飲品，可以嘗試加幾片檸檬或水果來增添風味。

錯誤四：口渴了才喝水

口渴是身體已經處於輕度脫水狀態的信號。若等到口渴才喝水，身體早已流失一到二成的水分。長者尤其須留意，因爲口渴反應可能不明顯，導致不自覺地忽略水分補充。建議養成定時補水的習慣，如：起床後、上午、下午與晚餐前後各補充一杯水。

夏天補水 也要補充電解質

一天的水量喝多少才足夠？

一般建議，每人每天的水分需求量大約爲體重乘以30至35毫升。以 60 公斤的成年人爲例，每日應攝取約 1800 到 2100 毫升的水。若活動量大或氣溫高，可適度增加；但若有心臟病或腎功能不全的狀況，則應依照醫囑建議調整，避免喝太多水，導致水腫或心臟負擔。

臺灣國民健康署特別提出「喝開水五要訣」，提醒大家在高溫環境中提早補充水分，切勿等到口渴才喝。以下是五大要訣：

1. 起床一杯水：起床後，小口分次慢慢喝下 300 ～ 500 毫升的溫開水，可幫助身體清醒、促進腸胃蠕動、防止便秘。

2. 用餐前後配杯水：餐前或餐後 30 分鐘內，分次慢慢喝 300 ～ 500 毫升的水，有助於代謝、減少糖分攝取，也能取代高熱量飲料。

3. 外出要帶水：準備 500 毫升以上的水壺，外出或運動時隨時補充水分，預防中暑與脫水。

4. 製作提味水：爲增加飲水意願，可在開水中加入檸檬片、果片或茶葉，製作自然無糖的果味水或冷泡茶。

5.1500 的水量：養成每天至少喝 1500 毫升的開水習慣，並分次小口飲用，避免一次喝太多，造成腸胃不適或腎臟負擔。

汗流浹背時 光喝水是不夠的

在大量出汗的狀況下，例如：長時間運動、戶外工作或高溫環境下活動，光喝水容易稀釋體內鈉、鉀等重要電解質，導致電解質失衡，出現頭暈、抽筋、疲勞等問題。

流汗多時，可選擇無糖或低糖的電解質飲料，含有鈉、鉀、鎂等成分，能維持體內的水鹽平衡。也可以自製電解質水，將溫水 400 毫升，加入檸檬汁一湯匙、一小撮鹽和少許蜂蜜，天然無負擔。

分次補水更安全

一次喝太多水不僅容易脹氣，也會造成腎臟負擔。建議每次飲水 100 到 200 毫升，一天分 6 到 8 次補充。晚上睡前則避免攝取過多水分，以免頻尿影響睡眠質量。

補水是否足夠從「這」看

尿液的顏色是身體水分狀態的重要指標。若顏色深黃且氣味濃，表示可能已缺水；若尿液清澈透明，代表水分充足。建議每天應有 6 次以上的排尿，這也能幫助腎臟有效排除代謝廢物。

慢性病患者要特別注意

對於患有腎臟病或心臟病的人來說，補水並非越多越好。有些人若誤信「多喝水能排毒」的說法，反而可能讓身體負荷過重。務必與醫療團隊討論，依照個別情況訂定適合的飲水計畫。

喝水看似簡單，其實也是大有學問。在炎炎夏日，正確補水，不僅能預防中暑和脫水，更是保護腎臟、維持體液平衡的重要關鍵。特別是在大量流汗或運動過後，記得水分與電解質都要補充才足夠，避免不知不覺陷入脫水或電解質失衡風險。

從現在開始，改掉錯誤的補水習慣，養成定時、小口、分次飲水的方式，讓每一口水都喝得有智慧，喝出健康的夏天。

保健常識

認識小朋友的生長痛

文/葉慧昌 圖/Adobe Stock

生長痛是大家熟悉的名詞，但對於其病因、症狀、治療，卻未必弄得清楚。由於一知半解的結果，使得父母對於小朋友的「痛」，不是緊張過度，就是過於輕忽，延誤治療。

是生病 還是生長痛

生長痛必須是找不到其他可能病因之後，才能下這樣的診斷。所以身爲父母的要注意，最近小朋友是否有跌倒撞傷？那疼痛可能是肌肉拉傷或關節扭傷；是否有發燒或局部紅腫？那可能是骨髓炎、化膿性關節炎、蜂窩性組織炎；是否有體重異常減輕、臉色蒼白、老是疲倦？那要懷疑血友病、白血病或其他腫瘤。此外，有的小孩是心理障礙，裝病不想上學。如果以上的原因都不是，檢查也查不出甚麼毛病，才可以診斷爲生長痛。

大約有 15% 的小孩會有生長痛。生長痛雖然是伴隨成長而來的痛，但卻未必完全是成長過快所造成的，因爲最常出現生長痛的年齡是 3 到 5 歲及 8 到 12 歲之間，這並不是人體線性生長快速的時期。所以生長痛的眞正機轉，至今未明，只能說可能在關節活動性大、運動量大、容易肌肉疲勞，或因創傷、心理情緒原因，甚至對一些食物過敏的小朋友，比較容易發生。所以生長痛又稱爲「兒童時期良性肢體疼痛」。



生長痛的特徵

生長痛的部位以下肢，尤其是大腿前側、小腿肚或膝蓋後方最容易發生，少數人則痛在雙側手臂或腹股溝附近。生長痛的痛處常是雙側性的，而且多半在肌肉軟組織比較深部的地方。

生長痛通常是在下午或傍晚發生，有的小朋友則是在半夜痛醒而號啕大哭，可能會持續半個小時到 1 個小時。此時，父母應該好言安慰，並可在局部給予熱敷及按摩，萬一眞的很痛，只好服用止痛藥來緩解。

中醫如何看待生長痛

依據中醫觀點「腎爲先天之本，脾爲後天之本」，而小孩成長過程的障礙，不外乎先天不足、後天失調。而且中醫強調腎主骨，肝主筋，脾主肌肉，所以治療筋骨的痠痛常須調養肝腎，治療肌肉的痠痛常要調理脾胃。例如：體力差、常流汗、容易感冒、胃口差、大便拉稀、睡覺常流口水的，屬脾胃虛弱，應以六君子湯或參苓白朮散來加減。又如：常頭暈、腰膝痠軟、筋骨易扭傷、長不高的，屬肝腎不足，應以六味地黃丸或獨活寄生湯來加減。由於生長痛常在夜裡發生，中醫認爲夜間入陰屬寒，故體質偏寒者可加入川烏、桂枝等藥來溫經、散寒、止痛。而且夜晚血液循環欠佳，可能有瘀，故可酌加丹參、川七等藥祛瘀止痛。總之，只要治療得當，不僅可以緩解生長痛，還能促進成長發育，一舉兩得！



夏天就愛吃西瓜

文/潘妙娟 圖/Adobe Stock

作為夏季最具代表性的水果之一，西瓜不僅是消暑解渴的首選，更富含多種營養，有助提升整體健康。

西瓜的六大健康好處

1. 天然補水、防中暑：西瓜含水量超過 90%，是夏季極佳的天然補水來源。高溫流汗容易造成水分與電解質流失，若未即時補充，恐引發脫水或中暑。西瓜除了能迅速補水，其中的鉀離子也有助維持體液平衡。

2. 富含抗氧化劑，有助延緩老化：西瓜富含茄紅素（lycopene），這是一種強效抗氧化劑，能中和自由基、減少細胞老化，有助降低心血管疾病與部分癌症的風險。

3. 護心助壓，穩定血壓：《糖尿病研究與臨床實踐》期刊，於 2023 年發表的一項系統性回顧與統合分析指出，攝取西瓜或其活性萃取物，如：瓜氨酸（citrulline）、茄紅素等，能有效降低收縮壓、總膽固醇與低密度脂蛋白（LDL），進而降低罹患心血管疾病的風險。

研究認爲，西瓜中的這些成分，可能透過抗氧化、抗發炎與促進血管舒張等作用機制，發揮心血管保護效果。茄紅素搭配鉀離子可幫助調節血壓。有研究顯示，定期攝取富含茄紅素的食物，有助於降低血壓與改善血管彈性；而鉀則有助排出體內多餘鈉分，維持血壓穩定。

4. 天然甜味、低熱量：每 100 公克西瓜僅約 30 大卡，糖分含量也低於許多熱帶水果，天然甜味，消暑解渴。

5. 改善肌肉痠痛：西瓜富含氨基酸之一的瓜氨酸，研究指出，運動前後飲用西瓜汁，可減輕運動後的肌肉痠痛及恢復心率。

6. 促進腸道蠕動、幫助排便：除了水分充足，西瓜也含有天然果膠與少量膳食纖維，能促進腸道蠕動，改善排便順暢度。

西瓜，是盛夏最甜美的禮物，不僅止渴解暑，更是天然的營養寶庫，補水、抗氧化、護心一次到位。不過吃西瓜雖然清涼消暑，也有幾個注意的地方：避免空腹食用；糖尿病與腎臟病患者應控制攝取量；冰西瓜過冷或吃得太快，可能引發腸胃不適。此外，切開的西瓜應冷藏保存，並盡量在 24 小時內食用完畢，以免細菌滋生。

想吃得清涼又安心，記得掌握適量、衛生、溫度適中，就是夏天最佳的品嘗西瓜守則。

盲目高蛋白瘦身 恐害血糖惡化

文/黃星若

隨著運動與減重風氣盛行，許多人在飲食控制時，將高蛋白飲食奉為瘦身聖經，餐餐雞胸肉或狂喝蛋白飲，期待能增肌減脂。然而，醫師提醒，蛋白質補充比例與時機不當，反而可能帶來嚴重的代謝風險，特別是糖尿病患者，若盲目跟風高蛋白飲食，研究發現其血糖控制不佳的概率，將比一般人高出約2.6倍。

一項發表於國際期刊《Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity: Targets and Therapy》的醫學研究，分析了美國國家健康與營養調查中 990 名 40 歲以上的糖尿病患者，並依每日蛋白質攝取量分爲 4 組進行追蹤。

結果，每日蛋白質攝取量最高的一組，平均達 131.6 克，相較於攝取最低，平均約 35.5 克的組別，更容易出現血糖控制不佳的情況。雖然高蛋白組在手握力表現上顯著較佳，代表肌肉力量確實變強，但糖化血色素（HbA1c）大於 7%，控制相對較差。

高雄初日診所減重醫師劉曜增指出，當蛋白質攝取過量，卻忽略了整體的營養比例時，體內過多的胺基酸可能干擾葡萄糖的運輸與磷酸化過程，進而影響胰島素的正常作用，增加胰島素阻抗的風險。也就是說，長肌肉並不等同於代謝健康，即使肌力提升，若飲食失衡，代謝狀態仍未必同步改善。

此外，在總熱量過多的情況下，過量蛋白質仍可能被身體轉化爲脂肪儲存。長期下來，可能增加胰島素分泌負擔，增加肥胖與脂肪肝的風險。尤其在低碳水、高蛋白的飲食模式下，若缺乏精準比例與個人化調整，更容易讓身體處於代謝壓力之中。

4招聰明吃蛋白質 兼顧體態與健康

劉曜增強調，高蛋白飲食並非不能執行，關鍵在於比例、補充時機與分配方式。

1. 合適的蛋白質攝取量：一般成人建議每日每公斤體重攝取 1.1 公克蛋白質，如 60 公斤約需 66 公克蛋白質。若有規律重訓或增肌需求，可提高至體重每公斤攝取 1.5 ～ 2 公克。

2. 選擇優質來源：以魚類、豆製品、蛋、低脂肉類等原型食物爲主，減少高脂、高加工的蛋白質來源。

3. 三餐平均分配：避免蛋白質集中在某一餐攝取，早餐和運動後 30 分鐘內，都是蛋白質較佳的補充時機，能有助提升利用效率、促進肌肉修復，並降低代謝負擔。

4. 搭配適量碳水化合物：碳水並非肥胖的宿敵，適量攝取有助於穩定血糖與提升運動表現，避免身體因極端斷碳而陷入代謝失衡的惡性循環。

他指出，有潛在糖尿病風險或肥胖的族群，在執行任何飲食控制策略前，建議先尋求專業醫療評估，瞭解自身的代謝狀態與內臟脂肪分布，再制定適合自己的飲食策略，避免盲目跟風。