看中國
VISION TIMES
第655期 | 2026年7月7日—8月3日 | 丙午年五月廿三至六月廿一 | 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

建國250th年 全美大慶

◆記者高芸綜合報導

今年的美國獨立日，比往年更具歷史意義。7月4日，美國將迎來建國250週年。從首都華盛頓，到紐約、費城、波士頓等地，全國將舉行一系列大型慶祝活動。官方慶典、焰火秀、音樂會、軍機飛越、歷史展覽和社區派對，將從7月3日持續到7月5日，掀起一場全國性的生日慶典。



最受關注的主場，依然是首都華盛頓DC。根據官方安排，國家廣場（National Mall）將舉行「向美國致敬」（Salute to America）大型慶典，包括焰火表演、軍機飛越、州博覽會，以及多項面向公眾開放的活動，預計將吸引大量民眾和遊客參加。

華盛頓特區大都會警察局臨時局長傑夫・卡羅爾（Jeff Carroll）表示，今年國慶日將迎來「這座城市有史以來規模最大的焰火表演」。市長穆里爾・鮑澤（Muriel Bowser）告訴記者，以往焰火通常在晚上9點左右開始，但今年預計推遲至晚上11點施放，且「據瞭解，持續時間會比往年更長」。不過，活動主辦方「自由250」（Freedom 250）則表示，焰火將在晚上10點30分左右開始。

紐約則將迎來一年一度的梅西百貨（Macy's）獨立日焰火秀。今年恰逢梅西焰火秀50週年，又遇上美國建國250週年，因此規模進一步升級。焰火將同時覆蓋東河（East River）、哈德遜河（Hudson River）以及布魯克林大橋（Brooklyn Bridge）一帶，讓紐約和新澤西兩岸都能觀賞到這場盛大的焰火表演。

主辦方表示，澤西市（Jersey City）已規劃多個官方觀賞點，包括科爾蓋特鐘（Colgate Clock）及哈德遜街（Hudson Street）沿線區域，但交易廣場（Exchange Place）除外。

紐約市政府此前還通過抽籤方式，免費發放10萬張門票，讓民眾進入布魯克林大橋公園（Brooklyn Bridge Park）和曼哈頓海港區（Seaport）東河沿岸最佳觀賞區。這些憑票入場區域包括布魯克林大橋公園1至6號碼頭（Piers 1-6）及海港廣場（Seaport Square）。

作為《獨立宣言》誕生地，費城今年則主打歷史主題，推出規模空前的250週年紀念活動。

除了獨立日焰火和各類慶典，今年恰逢2026年世界盃（FIFA World Cup 26）在美國舉行，費城還將舉辦世界盃賽事及球迷嘉年華（FanFest），讓節日氣氛更加熱烈。其中，「One Philly Unity Concert for America」（美國同心費城音樂會）將邀請知名歌手登臺演出，並搭配大型焰火秀，成為獨立日當天的重頭戲。

持續16天的「Wawa Welcome America」慶典，也將在7月4日迎來高潮，不僅免費開放兩座博物館，還將舉行獨立日上午慶祝活動。此外，美國革命博物館（Museum of the American Revolution）、美國國家憲法中心（National Constitution Center）和富蘭克林學會（The Franklin Institute）等文化機構，也特別推出建國250週年主題展覽。遊客還可以前往費城郊外的福吉谷（Valley Forge）等歷史遺址，參加一系列紀念活動，重溫美國獨立歷史。

America250官方表示，今年的建國250週年慶典將持續三天，從7月3日至5日，全美各地除了大型官方活動外，還將舉行豐富多彩的社區慶祝和街區派對，共同慶祝美國迎來250歲生日。

信仰是美國立國根基

每逢美國的重要節日，人們都會回顧美國建國的歷史，緬懷那些為國家獨立和自由付出巨大犧牲的人。

今年恰逢《獨立宣言》（Declaration of Independence）簽署250週年，美國將在慶祝獨立的同時，紀念開國元勛和革命英雄，也再次提醒世人：自由從來不是憑空得來的。

不過，除了自由、民主和法治之外，還有一個塑造美國建國與發展的重要因素，往往容易被忽略，那就是對上帝的信仰。正是這種信仰吸引了無數移民來到美國，為獨立戰爭提供了精神力量，也為美國建立新的國家制度和道德規範奠定了基礎。


▲美國民眾參加建國249週年國慶遊行。

美國一直被稱為「機會之地」、「自由之地」和「民族大熔爐」。而在美國「效忠宣誓詞」中，還有一句廣為人知的話——「上帝庇佑之下的一個國家」（One Nation,Under God），這一點意義重大。

英國宗教改革（English Re-formation）之後，英國國教會（Church of England）成立，各種基督教教派之間長期互相迫害。許多人為了能夠自由實踐自己的信仰，選擇遠渡重洋來到北美殖民地，希望尋找一片真正擁有宗教自由的土地。雖然殖民地內部依然存在宗教分歧，但當英王喬治三世（King George III）的統治不斷升級，引發殖民地民眾強烈不滿時，各個教派最終放下分歧，共同支持美國獨立革命。

美國開國元勛雖然信仰不同、屬於不同教會，卻正因為如此，美國後來才逐漸形成了宗教信仰自由，寬容的傳統。美國脫離英國殖民統治而獨立，並不僅僅是一場政治革命，也建立在對上帝的信仰之上。

《獨立宣言》第二段寫道：「人人生而平等，他們的造物主賦予他們某些不可剝奪的權利，其中包括生命、自由和追求幸福的權利。」而在《獨立宣言》的最後，起草者又向「世界最高審判者」（the Supreme Judge of the world）祈求見證，並表示堅定信賴「神聖天意」的庇護，同時承諾願意獻出生命、財富和榮譽來捍衛獨立。


摩根大通國安版圖擴至加拿大
4版


王岐山被軟禁 舊部連落馬
7版


華人在日本退休怎麼過？退休金與介護全解析
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



ついに中国人の「忍耐」が限界に 中国各地で相次ぐ市民蜂起



（中国SNS）

もしあなたのマンションからわずか数百メートルの場所に、突然4.2ヘクタールもの巨大なごみ処理施設が建設されるとしたら、あなたならどうしますか。　署名を集めるでしょうか。それとも苦情を言いますか。あるいは、最近の中国・安徽省合肥市の10万人の住民のように、直接道路を封鎖して抗議するでしょうか。

6月27日の夜、合肥市廬陽区の住民のもとに一枚の通知が届きました。それは、巨大なごみ処理施設がまさに彼らの家の目の前に作られるという内容でした。半径1キロ圏内には、20近くの住宅地と3つの小学校があり、実に10万人もの人々が暮らしています。それにもかかわらず、住民への事前説明は一切ありませんでした。

その日の夜、数百人の住民が近隣の北門付近に殺到しました。群衆は雪だるま式に膨れ上がり、最後にはスクラムを組んで道路の真ん中に座り込んだのです。警察官と私服警官が人間の盾を作って立ち塞がり、両者はまる2時間もにらみ合いました。小競り合いや連行が相次ぎ、「警察官が人を殴ったぞ」という叫び声が夜空に響き渡りました。

しかし今回、誰一人として一歩も引くことはありませんでした。　深夜、地元区の区長と党の責任者が現場に駆けつける事態となり、大衆の面前で計画の撤回を宣言したのです。それでも住民たちは、行政の正式な決定通知を見るまでは解散しようとしませんでした。行政の約束が簡単に反故にされることを、彼らは嫌というほど知っていたからです。　しかし今回ばかりは、あのブルドーザーが彼らの街に入ってくることは、本当にありませんでした。

このような出来事は、ここだけのことではありません。 時を同じくして、武漢でもさらに緊迫したにらみ合いが繰り広げられていました。武昌区の公正路という場所で、「華中地域危険廃棄物環境リスク防除技術センター」と名付けられた施設が、最も近いマンションからわずか27メートルの場所に建設される予定でした。

危険廃棄物の鑑別、毒性実験。こうした言葉は、数百メートル圏内にある複数のマンション群の住民たちにとって、まさに頭上に吊るされた刃のような大きな脅威です。当局は不透明な環境アセスメント評価書を盾に、強引に工事を推し進めようとしました。誰一人として詳しい説明をする者はなく、住民の疑問に答える者もいませんでした。

6月中旬、数百人の住民が数日間にわたり、建設現場や地元環境当局の門前で座り込みを続けました。大勢の警察官や警備員が治安維持のために整列し、衝突の中で力ずくで連行される者、地面に突き飛ばされる女性、さらにはその場で気を失い、救急車で運ばれる者まで出ました。

環境問題に長年取り組んできたある有識者は、次のように指摘しています。危険な施設を密かに住宅地に押し込み、住民から知る権利を完全に奪う。こんなことは、地方政府と利益団体の間ではとうの昔に暗黙の了解になっているのだと。本当に事故が起きたら誰が責任を取るのか、誰も気にしていないのが現状です。

もし合肥と武漢の抗議が、まだ集会や対峙の範疇に留まっていたとするなら、山西省運城での出来事は、状況がさらにエスカレートしたものでした。5月の大型連休中、あるマンションに住む500人以上の住民が待ち受けていたのは、休日ではなく、開発業者と地方政府のブルドーザーでした。

その理由は非常に理不尽なものでした。2011年の購入時に契約書ではっきりと境界線として引かれていたマンションの塀が、「計画用地を違法に占有している」という言葉一つでいとも簡単に否定されたのです。理由はただ一つ、隣に建設予定の新しいマンションの邪魔になるからです。

深夜の奇襲解体や、暴力的な強制排除。地方政府が常套手段としてきたこのやり方は、今回ばかりは通用しませんでした。　住民たちは泣き寝入りすることも、ただ泣き叫ぶこともしませんでした。彼らは地面のレンガを拾い上げ、壊れかけた塀の上に立ち、ジリジリと迫り来るショベルカーに向かって、雨あられのようにレンガを運転席に叩きつけたのです。ガラスが砕け散る音と群衆の怒号が入り混じり、ショベルカーを強制停止させ、運転手を退却させました。　結局、当局の責任者が現場に駆けつけ、すべての重機を撤収させる羽目になったのです。

これら同じ月に起こった3つの出来事は、ある共通の事実を浮き彫りにしています。合肥の夜、武漢の街、そして山西の塀。　彼ら抗議者は政治家ではありませんし、何か壮大なスローガンを叫ぶわけでもありません。彼らが求めているのは、ただ綺麗で安全な空気と、ブルドーザーに踏みにじられることのない「自分の家」だけなのです。しかし、この最も原始的な生存本能こそが、長年人々の心に重くのしかかっていた恐怖という足かせを、少しずつ緩め始めています。

どんなに分厚い壁も、一つ一つのレンガから作られています。　そして、体制側のブルドーザーがどれほど横暴であろうと、必死に立ち上がる一般市民を完全に抑え込むことはできません。団結しさえすれば、絶対的だと思われていた政府の決定を覆し、轟音を立てる重機すらも止めることができると、より多くの人々が気づき始めています。この下からの覚醒こそが、既得権益者たちを夜も眠れなくさせる真の恐怖なのです。これらの抗争の断片は、ソーシャルメディア上で何度も拡散され、人々の記憶に刻まれています。まるで野火のように、完全に揉み消すことは決してできないでしょう。

ただ、一つ考えさせられることがあります。　人々の忍耐が完全に底をつき、心の奥底にある恐怖を完全に振り払った時。　次にブルドーザーがやって来た際に彼らが手にしているのは、果たして「レンガだけ」なのでしょうか。

（翻訳・吉原木子）

中国の拘置所　8割が暴行　外国人も標的に

2026年6月16日、国際人権団体「セーフガード・ディフェンダーズ」（Safeguard　Defenders）は、ポルトガルのリスボンで『鉄格子の向こう側：中国の拘置所の状況に関する調査』（Behind Bars: A Survey on Detention Centre Conditions in China）と題する報告書を発表し、中国の拘置所において、法定の権利の剥奪、暴力の横行、そして非人道的な生活環境が長年にわたり存在している実態を明らかにした。

調査では、かつて中国国内の拘置所に収容された経験を持つ中国人および外国人合計84人に聞き取りを行った。彼らは、中国の19の省・市にある少なくとも58カ所の拘置所に収容されていた。こうした地域を越えた類似した経験は、中国の拘置所における被収容者への非人道的な扱いが全国的な現象であることを示している。

海外中国人権弁護士連盟の呉紹平理事長は取材に対し、拘置所に収容されている者は法的には「刑事被疑者」であり、有罪判決を受けた「受刑者」ではないと強調した。中国共産党の司法の核心は「有罪推定」にある。これにより、被疑者が拘置所に入った途端、その人格的尊厳が踏みにじられてしまう。中国共産党が被疑者を基本的人権を持つ「人間」として扱わないことが、あらゆる虐待行為が後を絶たない根本的な原因である。

報告書によると、回答者の73％が、弁護士との面会を妨げられたことがあると答えた。中国共産党の警察は、「国家の安全を脅かす」「国家機密に関わる」といった理由や、弁護士の資格証明書が不備、あるいは被拘禁者が「自発的に弁護士の面会を拒否した」などと主張して、弁護士の面会申請を無期限に延期したり、直接拒否したりすることが常態化している。

回答者の76％が、拘置所内で身体的虐待を受けたと回答した。加害者には警察官や看守のほか、他の被収容者も含まれている。呉紹平弁護士は、拘置所には外部からの監督が欠如しており、看守がしばしば房長（ぼうちょう）と呼ばれる房内のリーダー格の収容者を後押ししたり黙認したりし、彼らを利用して脅迫や身体的暴力、さらには性的暴行によって監房を支配させ、従わない被収容者を懲罰していると暴露した。

中国の拘置所における非人道的な物質的環境も、自白を強要する手段として利用されている。回答者の60％が、監房のスペースが狭く、夜寝るときに仰向けになれず、衛生設備が極めて不衛生であると報告した。さらに、64％の回答者が、深刻な医療ケアの欠如を経験したと報告し、回答者の24％は、数ヶ月から数年にも及ぶ収容期間中、一度も屋外での活動時間が与えられなかったと述べた。長年にわたり日光を浴びず、新鮮な空気を吸うこともできないため、被収容者には骨粗鬆症、重度の皮膚疾患、重度のうつ病が見られるようになった。

この報告書は特に、近年、中国における外国人に対する恣意的な拘束事例が急増するにつれ、拘置所が外国人被拘禁者にとって「二重の地獄」となっていることを指摘している。拘置所ではいかなる言語通訳も提供されないため、外国人被拘禁者は規則や制度を理解できず、自身のために申し立てを行うこともできない。同時に、中国共産党の警察は彼らと外界との連絡を遮断している。多くの外国人が、家族や弁護人、自国の駐中国領事館に送った助けを求める手紙はすべて拘置所によって違法に差し押さえられたと訴えている。

ボイス・オブ・アメリカ（VOA）の報道によると、2026年2月25日、人権団体「セーフガード・ディフェンダーズ」が発表した報告書『Missing in China』は、中国共産党政府が「指定居所監視居住」という措置を利用して、外国人を秘密裏に拘束し、彼らの基本的権利を剥奪するとともに、政治的手段として「人質外交」を行っている実態を明らかにした。

「セーフガード・ディフェンダーズ」の研究責任者、ダイナ・ガードナー（Dinah Gardner）氏はボイス・オブ・アメリカに対し、「中国では、誰かと会話をしただけ、地図をコピーしただけ、あるいはうっかり機密施設の写真を撮影してしまっただけで、逮捕される可能性がある」と語った。

数多くの事例の中でも、オーストラリア国籍の記者、成蕾（チェン・レイ）氏の事件は特に典型的なものである。彼女は2020年、中国共産党政府により「国家機密漏洩」を理由に逮捕され、2023年になってようやく釈放された。彼女のパートナーであり、オーストラリア・中国商工会議所（AustCham China）の元最高経営責任者であるニック・コイル（Nick Coyle）氏は、成蕾氏が逮捕された真の理由は法的な問題ではなく、豪中関係の緊張にあると考えている。

コイル氏はボイス・オブ・アメリカに対し、「彼女は最初の6か月間を『指定居所監視居住』の下で過ごしたが、それは実に恐ろしい経験だった」と語った。「指定居所監視居住」とは、中国共産党当局が、家族への通知や弁護士との面会を認めずに、容疑者を特定の場所に最長6か月間拘束することを可能にする特殊な拘禁制度である。この期間中、被害者は独房に収容され、睡眠を剥奪され、長時間にわたる取り調べを受け、さらには身体的・精神的な拷問さえも受けた。

かつて中国共産党に拘束された元英国人記者、ピーター・ハンフリー（中国名：韓飛龍）氏も、「指定居所監視居住」を経験した。同氏はボイス・オブ・アメリカに対し、「中国共産党の司法および刑務所制度は完全に不透明であり、公平性など微塵もない。したがって、中国で『司法の正義』を論じることは無意味だ」と語った。

報告書はまた、中国共産党政府が「恣意的な拘束」を外交上の切り札としてますます利用しているとも指摘している。近年、カナダの「2人のマイケル」事件（マイケル・コブリグとマイケル・スペイバー）、英国人のピーター・ハンフリー事件、オーストラリア国籍の作家ヤン・ヘンジュン事件など、同様の事例が後を絶たない。

「セーフガード・ディフェンダーズ」の研究責任者であるガードナー氏は、中国共産党政府の「人質外交」戦略はすでに何度も実証されていると述べた。「その顕著な例がファーウェイ事件だ。カナダで孟晩舟氏が釈放されてからわずか数時間後、カナダ人の『2人のマイケル』も釈放された。」

報告書はまた、多くの事例において、中国共産党政府は正式な有罪判決を下すことを避け、拘束期間を延々と延長し、裁判を先延ばしにし、外交的な条件が整うまで待ってから、被拘束者を「条件付き」で釈放していると指摘している。例えば、成蕾氏の裁判は3年間延期され、最終的には「刑期を満了した」として釈放された。

報告書は、近年、中国において外国人が恣意的に拘束されるリスクが高まっていると警告している。報告書は、中国共産党の習近平総書記が2012年に権力を掌握して以来、中国が「　政治的な動機に基づき、公然と外国人を拘束し」、「外国政府に圧力をかけたり、報復措置を講じたりしている」と指摘している。こうした逮捕は、中国共産党が重視する国家安全保障の枠組みの下で行われており、特に2014年に制定され2023年7月に改正された『反スパイ法』に加え、2024年5月に改正された『国家秘密保護法』により、中国がスパイ容疑で拘束する外国人の数は着実に増加している。

なお、共同通信の報道によると、電機大手の日本人社員2人が5月、遼寧省大連市でレアアース関連物品を国外へ持ち出そうとしたことで中国当局に拘束されたことが24日に分かった。

（翻訳・文遠）

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

なぜ公演の最終日を「千秋楽」というのか

歌舞伎や舞台演劇、大相撲などの興行において、複数日にわたる公演の「最終日」を千秋楽といいます。なぜ「千秋楽」というのでしょうか。


宮中の儀式である「千秋楽」（AI制作）

一、雅楽の最後に演奏される曲

私たちが日常的に使う「千秋楽」という言葉は、平安時代に宮中で行われていた雅楽の曲名「千秋楽」に由来します。「千秋楽」の千秋は、千回の秋、つまり非常に長い年月が続くことを意味し、「楽」は楽しいことや音楽のことを指しています。古くから、雅楽や法会の最後にこの曲を演奏する習慣があったことから、のちに「最終日」を意味する縁起の良い言葉として、演劇界などに定着したとされています。

なぜ「千秋楽」が最後に演奏されるようになったのか、その理由について語る際、それとペアになっているもう一つの雅楽の舞楽「万歳楽(まんざいらく)」を抜きにすることはできません。

「千秋楽」「万歳楽」は、どちらも雅楽の中で極めてめでたい曲とされています。宮中の儀式や法会では、まず「万歳楽」が舞われ、その締めくくりに「千秋楽」が演奏されるという伝統がありました。この「万歳楽に始まり千秋楽で終わる」という一連の流れから、しだいに「千秋楽」が「物事の最後」や「最終日」を意味する言葉になっていったと考えられています。

実は、雅楽において、「千秋楽」と「万歳楽」がペアとして扱われる背景には、さらに深い歴史的理由があります。次に、この二曲の誕生と知られざる結びつきについて紐解いていきましょう。

二、隋の陽帝が「万歳楽」を作ったエピソード

舞曲の「万歳楽」については、歴史的な記録に複数の異なる伝承が残されていますが、一説では、中国の隋の煬帝(在位605～616年)によって作られたものだと伝えられています。

日本最古の本格的な楽書『教訓抄（巻第一）』(1233年)には、「中国では、優れた王が国を治めるときに、必ず「鳳凰」という瑞鳥が姿を現すとされていました。その鳳凰が『賢王万歳、万歳』とさえずる声を聞き、その声を『音楽』にし、その羽ばたきや振る舞う姿を『舞』の形にして煬帝が作らせた」と記されています。

煬帝といえば、歴史上は強権的なイメージも強い皇帝ですが、芸術や音楽へのこだわりは人一倍強かったとも言われています。

隋の煬帝が作らせたと語り継がれている「万歳楽」は、その後の唐の時代でも宮廷音楽として受け継がれました。これを日本から渡ってきた遣唐使や留学生たちが日本へと持ち帰ったとされています。

そして奈良時代から平安時代にかけて、日本の宮廷では大陸風のきらびやかな音楽「唐楽(とうがく)」が大流行し、「万歳楽」は4人（または6人）の舞人が優雅に舞う「舞楽(ぶがく)」として、宮廷の儀式では欠かせない演目となったのです。

三、「千秋楽」という曲の誕生

「千秋楽」は「万歳楽」とは異なり、舞の伴わない器楽曲(管弦)として伝わっています。『教訓抄』によると、この曲は唐から伝えられたものではなく、源頼高（みなもとのよりたか）という楽人が、後三条院（1068年即位）の大嘗祭のために作った曲であるとされています。

宮廷の儀式を彩る舞楽「万歳楽」を念頭に置き、吉祥の言葉である「千秋万歳(せんしゅうばんぜい)」の対をなす存在として、「千秋楽」という曲名が構想されたのかもしれません。

これにより、「万歳楽」と「千秋楽」の二つの名曲が揃うことになりました。「万歳楽」は、儀式の序盤に披露されて場を大いに盛り上げる一方、「千秋楽」は、すべてが終わって参列した貴族たちが退出する際の「最後の締めくくり」(退出楽)として演奏されるようになったのです。

四、「千秋楽」が語る歴史の奇跡

唐の時代から伝来した大陸の音楽は、日本に定着するまでの間に、その性質、テンポ、楽器の構成なども相当な変化を見せています。例えば、近年の音楽学の研究によると、唐の時代の音楽は現在の雅楽よりも4倍～8倍ほど速いテンポで演奏されていたことが分かっています。

隋の煬帝が作ったとされる「万歳楽」も、基本となる旋律と構成などは受け継きながらも、時代の流れとともに元来の長い構成が一部省略され、洗練されたと言われています。

一方、現在の中国には、当時の「万歳楽」の楽譜や演奏の伝統はほとんど残っていません。中国では王朝が代わるたびに、前朝の宮廷音楽が刷新、破壊され、さらに文化大革命などの歴史的激動も重なったため、唐代の宮廷音楽の伝承は途絶えてしまいました。

日本の雅楽は「隋や唐の時代の音楽の面影を現代に残す世界で唯一の存在」として、極めて高く評価されています。

鳳凰の鳴き声を模して作られたとされる「万歳楽」ですが、その伝来を受け、日本で一対の曲として「千秋楽」が生み出されました。この二つの雅楽の楽曲は、合わさることで初めて「千秋万歳」という祝福の言葉を完成させるという、極めて重要な意味を持っています。そこから「万歳楽で始めて、千秋楽で締める」という一連の演奏形式が定着し、私たちが日常的に使う「千秋楽（物事の終わり）」という言葉も誕生したのではないでしょうか。

本家で消え去った文化が、海を渡った隣国で1000年もの間、命を繋いでいる——そこには、何か運命的なものを感じずにはいられません。

(文・一心)

全米で話題！ 5つの数字で不眠を解消する「10-3-2-1-0睡眠法」

「質の高い睡眠」は、目覚めたときの充実感だけでなく、代謝の促進や免疫力の向上、さらには病気の予防にも直結します。しかし、プレッシャーの多い仕事や速すぎる生活ペースに追われる現代人にとって、不眠は深刻な悩みの一つです。

そんな中、アメリカで大きな注目を集めているのが、シンプルな睡眠テクニック「10-3-2-1-0睡眠法」です。もともとはスポーツ医学医師のジェス・アンドラーデ（Jess Andrade）氏がSNSで紹介したものですが、睡眠専門家のジャグ・サンデラム（Jag Sunderram）氏はこれを「睡眠界の歯磨き習慣」と称賛し、毎日のルーティンのように、睡眠の質を根本から変える力があると説いています。

では、「10-3-2-1-0睡眠法」とは何でしょうか？このメソッドは、入眠までのカウントダウンを5つの数字で管理するスケジュール術です。5つの数字はそれぞれ5つの時間ポイントを表しており、これに従うだけで、より簡単に眠りにつき、睡眠の質を向上させ、元気いっぱいに朝を迎えることができと言われます。ここでは、その具体的な5つのステップをご紹介します。

1. 就寝【10】時間前：カフェインを断つ

夜10時に寝るなら、正午がコーヒーを飲む最後のタイミングです。カフェインは覚醒作用のある刺激物で、その効果は6時間以上持続します。夕方に摂取すると、脳がリラックスモードに切り替わりにくくなるため注意が必要です。

注意点：お茶、コーラ、エナジードリンク、さらにはチョコレートにもカフェインが含まれています。午後はカモミールティーなど、ノンカフェインの飲み物でリラックスしましょう。

2. 就寝【3】時間前：食事とアルコールを終える

寝る3時間前までに夕食を済ませ、胃腸に十分な消化時間を与えましょう。遅い時間の食事は、睡眠中も体が消化活動を続けることになり、眠りが浅くなる原因になります。

注意点：アルコールは寝つきを良くするように思えますが、実際には深い眠り（レム睡眠など）を妨げ、起床時の疲労感を助長してしまいます。

3. 就寝【2】時間前：仕事を止め、脳をクールダウン

就寝2時間前にはパソコンを閉じ、仕事のメールチェックもやめましょう。思考を止めないと、脳が興奮したまま「戦闘モード」から抜け出せません。

おすすめ：軽いストレッチや入浴、瞑想などでストレスを解放し、脳の温度をゆっくりと下げていく時間にあててください。

4. 就寝【1】時間前：電子機器のブルーライトを遮断

就寝前の1時間は、脳が「シャットダウンモード」に入る最も重要な時間です。スマホやPCから発せられるブルーライトは、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌を抑制してしまいます。

過ごし方：紙の本を読んだり、穏やかな音楽を聴いたりと、心身を自然な眠りへと導きましょう。スマホは枕元ではなく、あえて遠くに置くのが効果的です。

5. 起床【0】回：スヌーズボタンを押さずに起きる

アラームが鳴ったとき、最もやってはいけないのが「スヌーズ（二度寝）」です。スヌーズを繰り返すと体内リズムが乱れ、かえって疲労感が増すことが研究で明らかになっています。

リスク：長期的なスヌーズ習慣は、頭に霧がかかったようになる「ブレインフォグ（註）」や頭痛、血圧の乱れを引き起こす恐れがあります。「あと5分」の誘惑に負けず、最初のアラームで潔く起き上がりましょう。

まとめ

「10-3-2-1-0睡眠法」のルールを改めて整理しましょう。

就寝10時間前：カフェイン終了

就寝3時間前：食事・飲酒終了

就寝2時間前：仕事終了（脳の休息）

就寝1時間前：脱スマホ（ブルーライト遮断）

起床0回：スヌーズ禁止（即座に起床）

この明確なルールを継続することで、寝つきの悪さが改善され、朝を最高のコンディションで迎えられるようになるはずです。

註：ブレインフォグとは、頭の中がモヤがかかったようにぼんやりとし、思考が鈍くなったり、集中力や記憶力が低下したりする状態を指す。

（翻訳・慎吾）

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

入國管理局承認行政書士
玉田和弘
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

摩根大通國安版圖擴至加拿大

【看中國訊】繼去年秋天啟動規模達1.5兆美元、為期十年的「安全與韌性倡議」（Security and Resiliency Initiative，簡稱SRI）後，摩根大通6月15日宣布，將把該計畫延伸至加拿大，並協助籌建總部設於加拿大的「國防安全與韌性銀行」（DSRB），象徵其全球國安金融版圖再下一城。

JOHN LAMPARSKI/GETTY IMAGES



3月31日，摩根大通CEO戴蒙參加《Fox & Friends》節目。

據Business Wire（美商商業信息），摩根大通公告，這項延伸是在SRI近期擴展至歐洲，且摩根大通在加拿大業務動能持續增強的基礎上推出，過去五年該行在加拿大的特許經營收入幾近翻倍，員工人數增長1/3。SRI去年10月於美國首度公布，定位爲從現在到2035年十年內推動供應鏈與先進製造、國防與航太、能源獨立與韌性、前沿與戰略技術，以及製藥與醫療科技五大領域的融資與投資計畫。延伸至加拿大後，摩根大通預期SRI將與該國在國防、能源、礦業，及供應鏈韌性方面的優勢高度契合。

摩根大通CEO戴蒙（Jamie Dimon）表示，加拿大人才與資源豐沛，聚集多家關鍵產業前沿企業；延伸SRI將強化支撐北美經濟韌性的產業與供應鏈，是維繫共同繁榮與集體安全的基礎。摩根大通加拿大CEO羅林斯（David Rawlings），將在當地主導計畫，與客戶及公私部門合作，協助在加拿大、美國，及其他貿易夥伴國家打造關鍵產能的新世代企業。摩根大通在多倫多、蒙特婁、卡加利與溫哥華設有分支機構，聚焦跨境業務，並透過遍及逾百國的網絡協助加拿大企業接軌全球資本市場。

此外，摩根大通將在DSRB成立過程中扮演關鍵角色，該行總部將設於加拿大；摩根大通表示，此舉反映其協助融資未來國防與安全目標的承諾，加拿大獲選爲總部所在地，也鞏固了該國在國防、航太、先進製造與研發領域的地位。

這項擴張延續了摩根大通去年秋天以來的一連串動作。戴蒙啓動SRI，源於他參訪阿拉巴馬州一家導彈工廠的經歷：當地承包商L3Harris高層向他說明，聯邦採購時有時無導致公司資金不足，難以大規模生產戰斧導彈與薩德防空系統所需的火箭引擎，並提前備貨。此事讓戴蒙開始思考摩根大通在美國國防產業中應扮演的角色。

幾乎同時，摩根大通宣布動用100億美元自有資本，直接投資被認定攸關國安與經濟自主的企業股權，與以往單純放款或顧問角色不同。該基金已投資愛達荷州一座開採黃金與銻的礦業公司Perpetua Resources（銻是製造子彈與武器的重要原料），也投資資料儲存公司Databricks，後者同時是摩根大通投行部門的長期客戶。戴蒙曾表示，希望未來將基金規模擴大至200億美元以上。

不過，摩根大通並未將自有資金直接投入L3Harris，而是透過傳統放款與財務顧問服務合作。今年4月美國國防部出資10億美元取得L3Harris導彈業務股權，摩根大通即擔任財務顧問，並將共同主導該導彈部門稍晚的首次公開募股。

另一促成SRI誕生的案例，與美國最大稀土生產商MP Materials有關。去年美國國防部收購其15%股權，目的是削弱中國在稀土領域的主導地位，摩根大通正是這筆交易的財務顧問，消息公布後，該公司股價上漲逾一倍，這項經驗連同導彈工廠參訪，共同催生了SRI計畫。

整體而言，SRI涵蓋對國家安全、國防、礦業、人工智能、科技與製藥等行業的傳統放款與融資擴張，目標是到2035年累計完成1.5兆美元交易，並與美國政府密切合作。摩根大通透露，自去年底宣布以來已完成1500億美元融資交易，相關主管每週都與國防部、能源部及商務部官員開會。

隨著SRI從美國本土擴展至歐洲，再延伸至加拿大，摩根大通在全球國防與國安金融服務中的角色，正從傳統放款顧問機構，逐步轉型爲直接投資、深度參與政策合作的關鍵金融參與者。

美擬年底公布習近平隱匿財富

【看中國訊】據《華盛頓時報》（The Washington Times）專欄作家比爾·葛茨（Bill Gertz）6月24日披露。美國情報機關正著手編製一份針對中共最高領導層隱匿財富的非機密報告，預計於今年12月底前完成，並公開。

這項要求源自2026財年《情報授權法案》（FY26 Intelligence Authorization Act）相關條款，由美國國家情報總監辦公室（ODNI）會同國務卿盧比奧（Marco Rubio）與國防部長赫格塞斯（Pete Hegseth）共同負責編製。

根據法案內容，這份報告必須具體指認習近平本人，以及中共中央政治局常委會其餘六名成員的個人財富、金融資產與商業利益，同時還須涵蓋整個中共中央政治局共25名最高層官員的隱匿財富情況，內容預計涉及這些領導人直接或間接持有、控制的實體與金融資產，包括在中國境內及境外，特別是香港與澳門地區的房地產，以及境外投資與金融帳戶等高價值資產與商業持股。

法案還要求，情報分析人員須揭露被用來掩飾上述財富眞實所有權的財務代理人與商業夥伴等相關實體。ODNI發言人向《華盛頓時報》證實，該辦公室正依法積極編製這份報告。

值得注意的是，這並非美方首次嘗試揭露中共高層隱匿財富，即將發布的報告是相關工作的第二次嘗試，目的是突顯調查人員所稱，中共高層透過人頭與家庭成員間接持有的鉅額隱匿財富。報告將以非機密形式公布於ODNI官網，更詳細內容可另以「機密附件」呈現。

根據此前已公開的同類報告，ODNI在2025年3月發布的報告指出，習近平已透過親屬累積超過10億美元資產，並指出中國境內多達65%的官員存在透過收賄獲取非正式收入的情況，同時涉及前中共總書記江澤民、前政治局常委王岐山，及前總理溫家寶等人的貪腐關聯，是美方首度就此議題做出的官方公開揭露。

不過外界也指出，此前依2023財年《國防授權法案》完成的報告，本身即承認並未提供政治局、常委會等領導層個人層級的詳細財富清單，顯示美方官方報告在揭露具體個人財務細節上仍有侷限。

這項立法已引發北京強烈反應。去年12月相關法案經川普總統簽署生效後，中國外交部發言人郭嘉昆曾表示，美方此舉是在「炒作中國威脅論」、干涉中國內政，並稱中方已就此向美方多次提出嚴正交涉。

整體而言，這份預計於今年底前公布的報告，將是美國情報體系第二次嘗試以官方、非機密形式系統性，呈現中共最高領導層的境外資產狀況。

火箭併購銥衛星打造太空巨頭

【看中國訊】據雅虎財經，火箭發射與衛星製造商火箭實驗室（納斯達克代號：RKLB）與全球衛星通訊業者銥星通訊（納斯達克代號：IRDM）於6月29日宣布，雙方已簽署最終協議，火箭實驗室將以現金加股票方式收購銥星通訊，收購價爲每股54美元，銥星通訊企業價值約80億美元，被視爲太空產業近年最具指標意義的整併案之一。

這宗收購結合了火箭實驗室的發射能力與衛星製造實力，以及銥星通訊的全球衛星通訊網絡、頻譜資源，與逾500家合作夥伴生態系，打造出一家能自主完成衛星星系設計、製造、發射與營運的垂直整合太空公司。

對火箭實驗室而言，交易完成後將立即跨足衛星物聯網、直連裝置（D2D）、定位導航授時（PNT）及關鍵生命安全服務等領域，成爲全球電信市場新興挑戰者。公司計畫在銥星既有基礎上擴張，開拓未開發市場並開發新型態太空服務，而非僅延續原有網絡營運。

銥星通訊的核心資產是其全球L頻段頻譜與低地球軌道衛星網絡，目前在全球擁有逾255萬名活躍用戶，爲政府、國防、航空、海事與商業市場提供通訊與定位服務，並能在傳統定位系統失效時提供替代導航架構。

技術綜效方面，雙方預期將加速銥星下一代衛星星系的開發部署，其中直連裝置服務，未來將成爲攸關美國國家安全與緊急應變的重要能力。財務面上，併入銥星既有的全球用戶基礎與經常性服務收入，將有助火箭實驗室分散原本高度集中於發射業務的營收結構，並對整體獲利能力帶來顯著增益。

這宗交易標誌著太空產業，正從發射商與衛星營運商分工的傳統型態，走向設計、製造、發射、營運一條龍的垂直整合模式。

日四大光刻膠廠商對中限縮供應

【看中國訊】據新浪財經等媒體，半導體材料供應鏈出現重大變局。海關數據顯示，2025年第一季度，中國從日本進口光刻膠約2200噸；而2026年第一季度，這個數字驟降至111.3噸，同比暴跌95%。

逐月來看，1月分尚有69. 2噸，2月分直接歸零，3月分僅42.1噸。進入第二季度後，ArF、EUV先進製程光刻膠已連續五個月報關量爲零。1至5月合計，自日本進口半導體光刻膠僅約153.3噸。

這場斷供並非孤立事件。JSR、信越化學、東京應化（TOK）、富士膠片四家日本企業，已暫停對中國大陸客戶的ArF浸潤式與EUV光刻膠交貨，高端KrF產品亦出現明顯延誤。供應衝擊呈現三個層面：新訂單封鎖，ArF和EUV高端光刻膠徹底停供；技術服務中斷，駐場工程師撤離，原有進口光刻膠的生產良率因此承壓；存量交付縮水，交期拉長至6至8個月，而光刻膠保質期僅6至9個月，芯片廠商難以大規模囤貨。

光刻膠是半導體製造的核心耗材，日本企業掌控全球高端光刻膠市場逾90%的份額，其中EUV光刻膠幾近100%。中國光刻膠整體進口對日高度依賴，KrF與ArF光刻膠90%以上來自日本。

中國掌握日本半導體材料供應鏈上游所需的稀土、鎵、鍺、高純石英砂等，60%至90%需從中國進口。1月，中國商務部發布公告加強對日兩用物項出口管制，涵蓋鎵、鍺等25種核心礦產，直接衝擊日本相關產線。

雖然中國加速推動國產替代，KrF光刻膠國產化率已突破40%，ArF實現量產，上游樹脂自主可控進程加速，大基金三期逾500億元資金集中投向半導體材料領域。但EUV光刻膠對中國而言目前幾乎仍是空白，高端製程所需關鍵原料越往先進節點走，越依賴海外供應，短期內難以完全替代。

財經簡訊

創始人拒喝自家飲料 東鵬市值蒸發70億

【看中國訊】6月22日，創始人林木勤在飯局拒喝自家王牌產品「東鵬特飲」的短視頻，一句「我平時不喝這個」，讓東鵬飲料一週市值蒸發逾70億元。截至26日，東鵬A股與港股累計市值跌至814億元，較年初幾近腰斬。儘管官方於27日發布澄清聲明，斥視頻「憑空捏造」，並已報案，但未能平息「養魚不吃自家魚」的食安疑慮。這起事件再次警示市場：消費品創始人一旦失言，輿論將在極短時間內重創股價。

騰訊阿里市值 蒸發3370億美元

【看中國訊】彭博社報導，在AI熱潮帶動下去年大漲的中國股市，今年風光不再。MSCI中國指數今年逆勢大跌逾15%，跌幅居全球第二，指數相對於世界指數的比值更跌至2001年以來新低；權值股騰訊、阿里的市值合計蒸發3370億美元。這與臺、日、韓股市大漲17%至99%的牛市行情形成強烈對比。跌勢主因在於中國消費走低削弱企業利潤，且全球投資人偏好芯片硬件商，而非中國的雲端服務商；此外，官方整頓跨境資金，更引發監管疑慮，恐進一步削弱對中國的信心。

安徽體制內 夫妻月入2萬 兒子在美國 被列入困難職工？

【看中國訊】安徽省藥監局一份「困難職工登記表」近日在網絡流傳，引發大陸輿論強烈反彈。表格顯示，登記對象是一名63歲的省局退休女黨員，屬離退休人員第一黨支部。她本人每月收入7899元，配偶同在省級機關系統，每月收入12100元，夫妻兩人月收入合計接近2萬元，兒子在美國，家庭經濟情況也被表格標註爲良好。然而，該名退休人員因5月底住院接受右側非創傷性肩袖撕裂手術，出院後需休養半年，暫時不能做家務，經濟支出與精神壓力較大，因此被列入困難職工登記範圍。事件曝光後，網民質疑，月收入近2萬元、家庭條件明顯優於一般民眾者，爲何會被納入「困難」名單。

據陸媒報導，相關表格由安徽省藥監局製作。該局人事處工作人員回應稱，名單只是初步摸排，並非最終補助名單，後續仍有多道審核程序。最新消息顯示，安徽省藥監局已取消該女士的困難職工資格。雖然官方強調只是初選，但事件已持續發酵，關鍵原因不在於單一個案，而在於它觸碰了公眾對體制內外福利差距、退休待遇懸殊與資源分配不公的長期不滿。

有評論指出，在合肥這類中部省會城市，退休夫妻每月穩定收入近2萬元，已超過絕大多數年輕人與普通家庭，更遠高於許多每月僅領一兩百元養老金的農村老人。這種收入條件仍被列爲「困難」，反映部分體制內部門對社會眞實生活壓力缺乏感知，也暴露「困難」認定標準可能過於內部化、封閉化。對一般民眾而言，醫療支出、失業、照護、教育、房貸或老人養老，任何一項都可能造成實際困境；但當高收入退休幹部也能因短期醫療與家務不便被放入救助名單時，外界自然會追問，眞正低收入群體是否能得到同等關注。

網絡上諷刺聲浪迅速擴散。有四川網友發文稱，市場監管局雙職工每月只有幾萬元、孩子在英國讀書，壓力很大；菸草系統職工收入不高，車也只能開普通寶馬X5；電業局職工工作多年存款不過千萬，晚年生活堪憂，自己月薪3000是否也該捐款幫助他們。另有網友表示，類似情況並不罕見，自己單位曾有退休金每月9000多元的同事，因住院一次也被列爲困難人員並獲補助。這些留言雖帶有誇張語氣，卻反映社會對「體制內困難」與「普通人困難」之間巨大落差的憤怒。

大量留言則以反諷表達不滿：「月收入兩萬的家庭都是困難戶，這個局待遇太好了」「太可憐了，我沒工作沒收入，也可以把賣血的錢捐給他們」。也有人把事件與戶籍制度、養老醫保雙軌制、高幹病房、特供待遇等問題相連，認爲中國社會在表面宣稱平等的同時，實際存在明顯階層差異。

此次爭議因此不只是安徽省藥監局一份表格引發的風波，而是民眾對公共資源如何分配、誰眞正需要救助、體制內福利是否過度優先等問題的一次集中爆發。若相關單位只以「初選名單」解釋，卻不公開標準、程序與補助流向，恐怕難以消除公眾疑慮。

更深層的問題是，困難救助本應優先面向收入低、保障弱、風險承受能力差的人群。若機關單位內部先以本系統人員爲核心進行關懷，再由內部程序認定，外界便難以判斷是否存在資源傾斜。對比農村老人、靈活就業者、失業者與低薪家庭，這名退休幹部的處境顯然不屬於最急迫的困難。事件也提醒，任何涉及公共補助或單位福利的名單，都應建立更透明的收入、財產、醫療自付比例與家庭負擔標準，否則每一次曝光都會變成信任危機。

尤其在經濟下行、青年就業承壓、基層養老不足的背景下，公眾對「誰有資格被照顧」更加敏感。這份表格之所以刺眼，是因爲它讓許多人看見，同樣叫困難，不同群體背後的起點與待遇完全不同。這正是輿論爆發的主因。社會矛盾因此更難掩蓋。

不容許中共定義我們是誰

【看中國記者李淨瑤綜合報導】中華民國副總統蕭美琴日前接受海外華人媒體之《美國思想領袖》（American Thought Leaders）節目主持人楊傑凱（Jan Jekielek）專訪。



中華民國副總統蕭美琴接受《美國思想領袖》（American Thought Leaders）節目主持人Jan Jekielek專訪。（圖片來源：臺灣總統府）

建立防禦機制至關重要

蕭美琴表示，因爲母親是美國北卡羅萊納州人，在兼具臺灣與美國雙重文化背景的成長過程，她一直將成爲臺美的橋梁視爲終身責任與使命。雖然始料未及成外交官，並在國際關係領域承擔此角色，這對她的人生旅程深具意義。

被問及有關國安局開設「中國民眾聯繫窗口」議題，蕭美琴回應，她不談論情報運作，但這件事更宏觀的背景，在於中國近期發生一些「被失蹤」事件，受害者包括臺商及在當地傳教的臺灣宗教領袖。

她說，此類失蹤、打壓及基本權利遭剝奪的情況，現在不只是中國公民要面對的困境，連造訪中國的外國旅客也面臨同樣風險。這也提醒大家法治、正當法律程序，以及維繫社會正常運作的基本權利是何等重要。對於中國共產黨擅長運用「超限戰」理論，尤其是認知戰，臺灣是否也正積極提升自身認知戰能力。副總統說，臺灣多數時間處於防守的態勢，畢竟中國（共）的認知戰、心理戰、政治戰、法律戰，以及對臺灣內部社會與政治日益加劇的干預，已成爲嚴峻的考驗。

蕭美琴表示，臺灣深知全球其他民主國家也同樣面臨類似挑戰，因此建立自身的防禦機制至關重要，特別是在 AI 時代，許多認知戰和錯假信息的擴散力都會被放大，如何找到合適的工具與技術保護並捍衛自己，顯得格外重要。

蕭美琴認爲，對臺灣而言，最根本的關鍵還是在於自我認同與核心價值。因此堅持並彰顯法治、基本權利、對自由的信念，以及民主體制等價值都至關重要。在自我防衛的同時，也力求臺灣成爲吸引區域內所有理念相近者願意前來交流合作的地方。

關於被中共列爲「臺獨頑固分子」，及面對北京直接威脅的看法。副總統說，中國將她列爲「臺獨頑固分子」，並以她與美國人合作爲由實施制裁，這也是中國惱怒的另一個原因。蕭美琴表示，絕不容許由中國共產黨定義「我們是誰」。這些手段無非是爲了恐嚇及威脅，並企圖阻撓臺灣正在努力推動的工作。就她個人而言，就像許多同樣受制裁的人士一樣處之泰然。再者，這也不會阻止做必須做的事，包括保護國家、捍衛臺灣，並守護價值觀，同時與國際夥伴密切合作維護共同利益，亦即堅定維護區域和平與穩定，進而攜手促進繁榮。

她說，現在被列入制裁名單的人越來越多，但她在中國並沒有任何私人事業或商業利益，因此多數受制裁者都能坦然面對這些制裁。

法治與自由是經濟永續發展的關鍵

關於臺灣在傳統基金會（Heritage Foundation）公布之經濟自由度排名全球第五，同時是全球高階科技芯片製造最重要的樞紐，且正在拓展版圖，倘中共有意入侵臺灣，臺灣的製造能力與技術優勢將如何因應，以及如何防範知識產權外流。蕭美琴回應表示，感謝傳統基金會及其他機構，長期將臺灣視爲經濟自由的堡壘，正是這樣的自由讓臺灣人民得以憑藉勤奮與創新，打造極具韌性的經濟體，其整體規模在過去一年成長超過 8%，今年第一季的增幅更突破 14%；當然這波成長部分受益於全球對 AI 及其他關鍵技術的強勁需求，但臺灣人民也強烈意識到，必須持續投資自身的經濟成長。與此同時，法治與自由更是長期維持經濟永續發展的關鍵，在此體制下，每位人民都是休戚與共的利害關係人，這也正是臺灣整體發展過程中不可或缺的一環。

蕭美琴指出，今天爲強化臺灣實力所做的一切努力，都是爲了阻止入侵，防止那種局面發生。因此我們壯大自身實力，深信唯有實力才能帶來和平，這是從歷史的痛苦教訓中得來；只要能防止任何軍事衝突發生，臺灣的和平及區域的安全與穩定就能維持，進而讓全球繁榮也得以延續，而這份繁榮，正是由臺灣在全球科技供應鏈扮演的關鍵角色所驅動。

蕭美琴進一步指出，臺灣已深植於 AI 與科技供應鏈的每一個環節，不僅對美國如此，對全世界亦然。現實情況是，全球市場對科技產能的需求極其龐大。因此像臺積電這樣的臺灣半導體龍頭與芯片企業，正積極擴大全球布局，以滿足全球不斷增長的需求。

她說，臺積電將美國、特別是亞利桑那州視爲快速擴展的目標據點，這也促成美國歷史上規模最大的外國在美直接綠地投資案。臺灣不只在技術研發、推進 AI 與先進科技上與美國合作，更在美國投資建廠、落地製造，這是非常重要的貢獻，將在許多層面進一步深化雙方的夥伴關係。

「維持現狀」是最大公約數

關於臺灣已成爲美國第四大貿易夥伴的看法，以及對美國是否有所期待。蕭美琴認爲，臺灣與美國的夥伴關係，是當今全球最具關鍵影響力的夥伴關係之一。這段關係非常獨特，儘管雙方沒有正式外交關係，卻是極其強韌的夥伴關係，不僅獲得美國國會跨黨派的堅定支持，更歷經了數個世代與歷屆政府更迭的考驗：不僅挺過時間的考驗，更逐年深化、日益堅韌。

蕭美琴強調，臺美夥伴關係具有「安全」與「經貿關係」兩個層面。在安全層面，儘管面對瞬息萬變的地緣政治環境，及更具侵略性的中國（共），雙方夥伴關係依然有效維護臺灣海峽的和平與穩定，這是一段促進全球共同繁榮的夥伴關係，正如美國及全球許多國家一再強調臺海的和平與穩定，是全球繁榮不可或缺的一環。正是這項安全夥伴關係，讓彼此能共同維護現狀。

蕭美琴說，歸根究底，「維持現狀」是這個區域所有利害關係者之間的最大公約數。

助攻美再工業化與AI發展深化臺美關係

而在經貿關係方面，蕭美琴提到，對美國而言，「再工業化」及「AI 領導地位」，是當前的首要任務，這正是臺灣做爲合作夥伴可發揮實質作用的領域，期盼能持續深化臺美夥伴關係的基礎，讓這些理想得以實現；同時也讓臺灣人民和全球許多人一樣，都能生活在一個只要勤奮努力，終將獲得回報的環境中，進而藉此創造更大的繁榮，並與全球建立更深厚的夥伴關係。

蕭美琴也認爲，雙方需要更多政策工具進一步推進商業與貿易夥伴關係。例如推動支持「避免雙重課稅」的相關立法。此外，她說，臺灣非常重視臺美經濟繁榮夥伴對話（EPPD），該架構始於第一任川普政府，並一路延續至今，爲雙方提供持續進行戰略性經濟討論的平臺。在此架構下，供應鏈安全、能源安全，以及其他有助提升雙方經濟韌性的議題，都是非常重要的對話內容。

鄭麗文不信任度創新高

【看中國記者李淨瑤綜合報導】國民黨主席鄭麗文相繼出訪中國與美國，外界非常關注其能否憑藉外交能力提升政治聲勢。不過，近日《美麗島電子報》的最新民調顯示，民眾對鄭麗文的不信任度創下新高，高達 56% 的民眾表示不信任她，比上月增加了 4.3 個百分點。

《三立新聞》報導，6 月 29 日，《美麗島電子報》公布國政民調。該媒體指出，鄭麗文 6 月 1 日赴美訪問在 16 日返臺後，有 26.7% 信任鄭麗文，其中 3.6% 很信任，23.1% 還算信任，整體比上月增加 2.9 個百分點。「但不信任鄭麗文的 56% 民眾當中，其中 35.8% 很不信任，20.2% 有點不信任，比上月增加 4.3 個百分點。」據該媒體觀察，民眾對鄭麗文的負評達到今年 1 月以來新高，未明確表態者有 17.3%。

分析指出，就鄭麗文 4 月「鄭習會」與 6 月赴美的 2 項指標活動迄今效果而言，民眾對鄭麗文的評價並未明顯改變。 6 月有 29.9% 民眾對國民黨有好感、51.1% 反感，民眾對國民黨的正向評價持續高於黨主席鄭麗文，對國民黨的負向評價則低於鄭麗文，這表示民眾對國民黨及其黨主席的評價已趨近。

交叉分析顯示，民眾黨支持者與泛藍民眾對鄭麗文的信任度高於不信任度（民眾黨支持者 49.1% 信任、39.2% 不信任，泛藍民眾 67.0% 信任、26.4% 不信任）。其他各群民眾則顯著不信任鄭麗文；中立民眾部分，信任鄭麗文的有 20.5%、不信任的有 43.6%。

《美麗島電子報》的這項民調是委託戴立安進行問卷設計與分析，並委託畢肯市場研究公司執行電訪，調查時間爲 2026 年 6 月 22 至 24 日，調查範圍全國 22 個縣市，調查對象爲設籍在調查範圍、年滿 20 歲的民眾。

調查方法採住宅電話與行動電話雙架構抽樣。其中樣本規模成功完訪 1078 人（住宅電話 699 人、行動電話 379 人），合併樣本在信賴水準 95% 時的抽樣誤差最大值爲 ±3.0%。

據《追光者》報導，眞理大學人文與資訊學系教授陳俐甫分析，鄭麗文訪美被視爲可提升政治聲勢，結果卻弄巧成拙，民眾對其不信任度反而上升了。陳俐甫表示：「鄭麗文這次被美國冷落，就是確定她幾乎不可能會代表 2028 年國民黨選總統，這次就確定了，因爲她等於是她的面試不及格了」。

陳俐甫表示，要成爲臺灣的高階政治領袖，民眾會觀察美國對政治人物的態度。如果美方願意高規格接待或與其良好互動，會被解讀爲美國對他的國安、兩岸政策比較有信心。相反地，則會影響外界對其政治實力和未來發展的評價。

對於只有 20.5% 的中立選民表示信任鄭麗文，不信任的高達 43.6%。陳俐甫如此分析，中間選民並非完全沒有政治立場，他們未必在意哪個政黨完全勝利或完全執政，而是關心生活能否繼續穩定。他指出，臺灣與中國之間不同的經濟、金融、法律制度，以及臺灣自身的外貿權利、晶元管理權、人權與法治保障，才是中間選民在意的核心。中間選民能夠在不同選舉中浮動，是建立在「台海現狀不變」的前提上。

陳俐甫認爲，中間選民對鄭麗文保持距離是因爲鄭的兩岸與國防論述，「鄭麗文想要放棄國防自我防衛，來換取中國主動的和平。這個計畫基本上被中間選民拒斥了。」他指出，中間選民希望保有自由選擇政治立場的空間，但這個空間必須建立在臺灣具備自我防衛能力、台海現狀受到保障的前提之上。「因此，國防、兩岸與生活穩定，將會是年底九合一選舉中影響中間選民的重要因素。」

臺灣3措施因應中共跨國鎮壓

【看中國記者李淨瑤綜合報導】中共於今年 3 月 12 日通過「民族團結進步促進法」，7 月 1 日正式實施。該法有 7 章共 65 條，涵蓋教育、語言、出版、網絡、企業活動、宗教，涉及香港、澳門、臺灣及海外華僑。制定此法是爲「鑄牢中華民族共同體意識」，並提到中國堅持和完善民族區域自治制度，維護國家統一和民族團結。

《Newtalk 新聞》報導，臺灣行政院長卓榮泰表示，中共透過此法律推動民族團結，且把臺灣 2350 萬民眾納入規範，只要任何人散布不利於民族團結法中定義的民族團結，無論身在中國境外、境內都會被認定爲破壞團結、造成分裂的分子，而遭到逮捕或起訴，這就是長臂管轄和跨境鎮壓。

卓榮泰強調，2350 萬的臺灣民眾絕不會同意這個法律規定，政府在保護民眾方面勢必會有所作爲，提出因應措施。他表示，中共的「最終目的就是併吞臺灣、消滅中華民國。」

國安官員分析，中共過去已運用海外警察站、跨境騷擾、紅色通緝、獵狐行動、天網行動對境外人士施壓，如今這些跨國鎮壓已制度化並得到法律授權，進一步衝擊民主國家的主權及國際法秩序。

由於該法律於日前正式上路，外界關切政府是否建立了保護機制，降低民眾被跨國鎮壓風險。國安官員表示，「政府將從提升民眾風險識讀能力、強化國內防護機制，以及深化國際合作 3 大方向著手。」



中共設立海外派出所實施跨國鎮壓。（圖片來源:Adobe Stock）

國安官員指出，政府包括陸委會，在近幾週已陸續提醒民眾注意赴中國旅遊及交流風險，未來仍會持續發布相關信息。

國安官員表示，到中國旅遊的民眾也須留意個人數字資料及社群內容可能遭中共執法人員檢查。例如：手機內有支持臺灣、討論公共事務，或涉及新疆、西藏、香港等敏感議題內容，都會增加法律風險。

除了持續宣導，國安官員表示，跨國鎮壓之所以能在民主國家發揮影響力，往往仰賴境內協力者散播特定信息、抹黑特定人士，甚至串聯資金及組織運作，形成跨境施壓效果。

舔共教師張立齊被註銷臺籍1年 崩潰發影片求「還身分」

【看中國記者李淨瑤綜合報導】在福建華僑大學任教、申領中國大陸定居權的張立齊，去年被陸委會取消臺灣身分後，近日突然發影片，要求陸委會「歸還他合法的臺灣身分」，留言區慘遭網友灌爆痛罵。

張立齊曾多次發表「自願加入中國共產黨」、「臺灣戶籍又算甚麼」、「臺灣沒有言論自由」等親中舔共言論。在福建華僑大學擔任教職的他，因持有中國大陸定居證，在 2025 年 6 月成爲首例被陸委會依《兩岸人民關係條例》註銷臺灣身分的人，未來他若要入境臺灣，必須改以中國身分依法經過申請。他被註銷臺灣身分後受訪時表示，沒有了臺灣身分，很難回臺灣，當時他在鏡頭前向奶奶下跪落淚自稱「不肖孫子」。近期他似乎在中國過得不是很好，崩潰發影片向陸委會喊話，要求歸還他合法的臺灣身分。

綜合三立新聞、《自由時報》報導，張立齊在近日發布的影片中向陸委會喊話，並點名陸委會主委邱垂正、發言人梁文傑，要求「歸還我合法的臺灣身分」。他並批評陸委會限制兩岸交流累積政治資本，呼籲政府還給民眾「眞正有利於生活的空間」；他也點出，一些官員「爲了官位」犧牲人民利益，例如農產品，張立齊認爲限制兩岸交流，會衝擊仰賴外銷的臺灣農民生計。

網友灌爆留言區痛罵

影片一出，有人支持他說「愛國同胞張先生講得太對了」。但也有大批網友在留言區痛批：「當個堂堂正正的中國人不好嗎？」「領中國身分證，如今就安心當中國人吧」、「臺灣混不下去，去中國更混不下去」、「不是很不屑臺灣一分一毫」、「就好好做一個堂堂正正的中共人吧」、「舉報他想成爲臺獨」、「他的意思是他想回到口中不存在的國家嗎？」「我不同意這樣的人回歸臺灣」、「希望他多喊一下，讓白藍看看舔共之後被當韭菜的下場」、「臺灣都『迫害』你了，安心在你的祖國生活就好，怎麼還想恢復臺灣身分？」「既然覺得臺灣迫害你，爲甚麼還想回來？」「他不是說臺灣是中國的一部分？那直接跟中國申請身分就好了，何必向不承認的政府喊話？」「沒了臺灣身分就沒了退路，在中國也不值錢了」、「曾經當眾剪掉臺灣護照、領中國身分證，如今就安心當中國人吧！我們成全你。」不僅如此，也有中國網友留言表示：「怎麼樣，又想回去了？」質疑張立齊如今要求恢復臺灣身分的說法。

公開資料顯示，張立齊出生於臺灣臺中縣，現任華僑大學國際關係學院博士後研究員。他在 2005 年考上遠東科大自動工程學系，首次接觸馬克思主義思想，於 2008 年大學畢業後參加大陸考察團。同年考上國立金門大學大陸研究所，期間一度到廈門大學尋找加入中國共產黨的管道。

在 2013 年考上北京大學國際關係學院後，張在入學後經過校黨支部考核成爲黨員。 2017 年博士畢業後，擔任國科創新研究院經濟社會領域研究員，主攻臺灣問題。 2020 年 7 月，加入華僑大學國際關係學院擔任博士後研究員，2022 年落戶廈門。 2024 年元旦，張立齊在福建取得臺灣居民定居證，成爲定居新制首批個案，受到中國大陸官媒公開報導。中華民國大陸委員會其時回應說，申領定居證不需在大陸設戶籍，因此不觸及兩岸條例「身分轉換爲大陸地區人民」的規定。他此後亦未眞正在大陸設立戶籍，其定居證在 6 個月有效期滿後失效。

2025 年 4 月 16 日，陸委會做出新的法律釋示，將取得定居證視爲設有戶籍，依違反兩岸條例第 9 條之 1 的規定，即「不得在大陸地區設有戶籍或領用大陸地區護照」，取消臺灣身分。 2025 年 6 月，陸委會宣布張立齊喪失臺灣地區人民身分，成爲被撤銷臺灣身分的首例。

6.24一日震三國 敲響警鐘

文/陳靜

6月24日傍晚，委內瑞拉北部分別發生了7.2級與7.5級地震，前後只間隔了39秒鐘。這兩起強震均屬極淺層地震，大地不只是晃動，而像是被無形巨手狂暴地撕裂開。

Miguel MEDINA / POOL / AFP via Getty Images



▲ 6月24日，委內瑞拉瓜伊拉州卡拉瓦列達發生兩起地震，建築物損毀嚴重。

委國雙子強震 間隔39秒

由於震區多爲人口稠密城鎮，災情慘烈得令人不忍目睹。網上流傳的一段拉瓜伊拉街頭視頻中，在短短一分鐘的行車畫面上，路旁建築幾乎無一倖免。

那些原本傲立在街頭、超過兩層樓高的水泥樓宇，大半已淪爲瓦礫廢墟。

一棟22層高的住宅大樓在衆人的尖叫聲中瞬間垂直垮塌，整座城市迅速被滾滾沙塵所吞噬；地面裂開如深淵般的大口子，國際機場全面癱瘓，斷水、斷電、斷網，整個城市好像瞬間停擺。

破裂的瓦斯管線在廢墟中引發了多處大火。委內瑞拉的首都加拉加斯的夜空，被火光映照得如同血色戰區，廢墟四處閃著令人絕望的火星。

此時，最悲慘的一幕在黑暗中上演，由於該國長期的經濟崩潰，專業救援隊伍，甚至連像樣的應急照明設備、起重機具都拿不出來。

心急如焚的搜救人員只能藉助手機屏幕微弱的光，在漆黑一團的混凝土石塊與鋼筋網中，徒手、滴著血去扒開混凝土，試圖拯救地底下的生命。

6.24全球板塊集體怒吼

這不僅是委內瑞拉一國的悲劇，而是一次波及全球的地殼大振動。6月24日這一天，在地球板塊運動的史冊上注定是極爲罕見，甚至是令人毛骨悚然的一天。全球範圍內，短短24小時內，接連發生了三起強烈地震。

除委內瑞拉外，遠在東半球的日本岩手縣，爆發了6.7級的強震，強烈的震感直接波及了數百公里外的東京都市圈；而與此同時，美國西海岸的加利福尼亞州也傳來了5.6級地震的消息。

東亞、北美、南美，三個原本相距萬里的板塊，幾乎在同一天發出了低沉的怒吼，民間輿論還有地質學者紛紛驚呼：這眞是「千年一遇」。大自然似乎在用一種極具震撼力的方式，向自命不凡的現代文明發出強烈的警告信號。

一天三起地動山搖，大自然輕輕一抖，那些耗資千百億、凝聚了無數尖端科技的人類文明，瞬間化作一地瓦礫。

其實，天災的背後，往往伴隨著人心的失衡與道德的崩潰。中國傳統文化中講的是「天人合一」、「天人感應」。下面給大家講一個發生在中國清朝時候的地震故事：「牛鳴地裂，1850年寧遠大地震與神仙預警傳奇。」

神秘讖語 街頭的瘋言狂語

公元1847年（清．道光廿七年）秋天，四川省西昌市一帶（當時稱爲寧遠府）的天空和平日一樣高遠。街市上商賈往來、叫賣聲不絕於耳，一派安寧祥和的景象。然而，這片平靜突然被一位形單影隻、衣衫襤褸的道士打破了。

這位神秘的道士每天出沒在城中人流最密集的鬧市。他不化緣，也不擺攤算命，只是神色焦急地在街頭奔走，用沙啞而高亢的聲音向著過往的行人一遍又一遍地大聲呼喊：「牛鳴地裂！牛鳴地裂啊！」

當時的街坊鄰里和達官貴人們，正沉浸在歲月靜好之中，誰聽得懂這四個字的意思？在大家眼裡，這個蓬頭垢面、滿口瘋話的道士，不過是個神智不清的瘋子。

人們有的冷眼旁觀、有的出言嘲諷，家長們甚至拉著孩子遠遠避開，生怕沾了晦氣。

道士看著周圍那些嬉笑、冷漠、毫不在意的面孔，眼中充滿了悲憫與無奈。他知道，這座繁華的府城即將迎來毀滅性的滅頂之災，而他提前三年的預警，卻沒有一個人願意靜下心來聽一聽。

在無數次的呼喊與嘆息之後，道士深知天命難違，只好搖著頭，悄然離開了寧遠府，從此消失在崇山峻嶺之中。

賢官牛知府的到來是預兆

道士離去後的第二年，即公元1848年，寧遠府迎來了一位新的掌權人。他就是新任知府牛樹梅。牛樹梅（公元1791～1875年），字雪樵，號省齋，是甘肅省通渭縣人。在晚清官場中，他堪稱一股難得的清流，他爲官清廉如水，愛民如子，決策公正嚴明。

在到任寧遠府之前，他就因爲民請命、平反冤獄而深受百姓愛戴，被百姓尊稱爲「牛青天」，甚至有「大牛白牛，衣食無憂」的民謠流傳（白牛指另一位賢官白鎔）。

牛樹梅到任後，立刻著手整頓吏治、興修學堂、寬緩刑罰、體恤民情。寧遠府的百姓們無不額手稱慶，高興地說：「我們迎來了一位眞正的父母官！」全城上下對這位知府大人讚不絕口。

然而，命運的齒輪此時已經悄然契合。這位深受愛戴的知府大人姓「牛」，他的到任，恰恰無形中應驗了三年前那名瘋道士口中的「牛鳴」之讖。

預警的後半句「地裂」，正潛伏在寧遠府地下深沉的岩層中，如同一頭巨獸，正緩緩睜開恐怖的雙眼……

八月初七 災難突然降臨了

公元1850年9月12日（清．道光三十年八月七日）的深夜，寧遠府城在沉睡中迎來了預言中的災難。約在晚上10點左右，沉悶的隆隆聲突然從地底深處傳來，如同千萬輛戰車同時滾動。緊接著，大地開始劇烈顚簸、瘋狂搖晃！

城牆在呻吟中崩塌，宏偉的衙署、精美的廟宇、成排的民居如同紙糊一般，在幾秒鐘內紛紛解體倒塌，化爲廢墟。

現代地質學和地震學家經過考證研究，判定這次「寧遠大地震」的震級高達里氏規模7.5級，震央烈度達到了極爲恐怖的10級。全城房屋傾倒殆盡，而那些前來寧遠府經商、客居的外地旅人，更因身分、姓名難以查清，遇難人數根本無法計量。

據歷史文獻統計，大地震共造成2萬652人被壓死，震毀民房瓦屋與草房共計2萬6106間，受災災民超過13萬人。

遲到領悟 劫後餘生的警示

地震過後，滿目瘡痍。倖存的百姓們在廢墟中搜救親人、痛哭流涕。當他們在驚恐與哀傷中稍微安頓下來，聚在一起回顧這場慘劇時，突然，有人猛地一拍大腿，回憶起了3年前那個在街頭大喊「牛鳴地裂」的道士來。

「牛鳴地裂……牛鳴地裂！天啊！那道士說的都是眞的！」這句話在災民中迅速傳開，所有人瞬間如遭雷擊，恍然大悟。

原來，「牛鳴」指的正是深受大家擁戴——姓「牛」的知府牛樹梅大人到任主持政務、發號施令（鳴）；而「地裂」，指的就是這場地動山搖、城池陷沒的毀滅性大地震！那名瘋瘋癲癲的道士，根本不是甚麼精神失常的瘋子，而是一位修行得道、能預知未來的眞人！

百姓們這才痛心疾首地領悟到：神仙曾給了他們整整3年的時間去避難、去反省，但因爲自己的無知與不信，生生錯失了這場能救命的機緣。

城隍託夢 官神道因果玄機

在這場世紀大地震中，有一個奇蹟——深受百姓愛戴的知府牛樹梅大人，奇蹟般地活了下來。當晚，他所在的府衙書房塌陷，他本人被壓在瓦礫之下，僅受了一點輕傷，很快就被隨從救出。

然而，看著自己治理下原本繁榮安寧的城市，一夜之間化爲廢墟，2萬多名無辜的子民慘死，牛樹梅心中悲痛萬分。

他陷入了深深的自責與憤怒中。他想不通：自己爲官清廉、愛民如子，自問沒有做錯甚麼，爲何上天要降下如此嚴厲的懲罰？難道冥冥之中的神明，竟是如此糊塗、不分善惡嗎？

憤懣之下，牛樹梅寫下了一篇言詞激切、質問神明的祭文，並在廢墟中臨時搭建的城隍廟裡焚燒，向城隍爺質問上天爲何不公？爲何讓善良的百姓遭受如此浩劫？！

當天夜裡，牛樹梅在朦朧中做了一個無比清晰的夢。夢中，他被請進了一座威嚴的殿堂，主座上坐著的正是寧遠府的城隍爺。城隍爺對他非常客氣，一見面就拱手致意，並嘆息著說：「牛公，請勿憤怒。您上呈的祭文我已經收到了。

天道無私，因果昭然，這場大地震並非上天糊塗，而是衆生共同的業力所感召啊！」

鐵證省思 道德敗壞的警鐘

在城隍爺託夢的對話中，牛樹梅依然有些不解，他問城隍爺：「難道兩萬多人裡，就沒有一個好人、沒有一個貞潔的女子嗎？」城隍爺回答道：「天律無私，豈會玉石俱焚？那些命中不該絕的善人，神明早已在冥冥之中做好了安排。

有的在震前被引導出城去探親；有的臨時生病，留在家中。避開了垮塌之處；還有一些即使被埋，也像您一樣安然無恙。

至於那些命該絕的人，即使平時僞裝得再好，其內在道德也早已敗壞。神明記錄在案，因其罪業滔天，才降下此劫，以地震來清理這些道德徹底敗壞的人。」

從夢中醒來後，牛樹梅半信半疑。然而，隨後幾個月的抗震救災和清理廢墟工作，卻給了他一個震撼靈魂的「鐵證」。

據薛福成《庸庵筆記》的確鑿記載，官兵和百姓在清理全城瓦礫、搬運遇難者屍體時，竟然陸續從各處廢墟中，挖出了男女赤身或在被窩中合抱的屍體多達三千餘具！官府核對戶籍和親屬關係，發現這些男女中，眞正具有合法婚姻關係的，竟然只有八百多具！另外2千多具，全是不正當性關係，通姦、私通等。

在那個禮教森嚴、表面注重名節的清代社會，這個龐大的數字扯下了寧遠府繁華背後，最後一塊遮羞布！

中國最需要的基礎建設

文/吳洪森

【看中國訊】一提基礎建設，人們想到的是高鐵、公路、橋樑、機場、港口。但有一種基礎建設，中國一直欠帳。那就是信用。信用，才是市場經濟真正的地基。

市場經濟不靠命令運轉，靠信任運轉。

買賣雙方敢交易，是因爲相信合同會履行。企業敢投資，是因爲相信產權會受到保護。銀行敢放貸，是因爲相信債務會償還。老百姓敢消費，是因爲相信明天不會比今天更壞。

所有這些相信，歸結爲兩個字：信用。

信用越高，交易成本越低。信用越低，甚麼事都得靠關係。

靠關係才能辦事，說明制度不可信。靠熟人才能成交，說明合同不管用。靠層層擔保才能放貸，說明整個社會都在爲不信任付出巨大代價。

這個代價，是隱形的，但眞實的。信用不只屬於個人，更屬於制度。一個企業失信，失去客戶。一個人失信，失去朋友。一個政府失信，失去的是整個社會的信心。

政策今天鼓勵，明天限制。規則今天如此，明天又變。承諾無法兌現，預期不斷落空。人們自然不敢長期投資，不敢放手創業，不敢放心消費。

經濟遇到困難，很多人首先想到降息、發錢、刺激消費。這些只能解決一時的問題。眞正決定經濟活力的，不只是貨幣，是信心。

信心的背後，就是信用。

信用是最昂貴的資產，也是最脆弱的資產。

建一座大橋，幾年夠了。建一個信用社會，往往需要幾十年。

但毀掉信用，可能只需要幾件事。

任意查封一家合法經營的企業，讓一百個準備投資的人打退堂鼓。讓一位民營企業家在沒有清晰罪名的情況下消失，讓整個行業開始觀望。改一次規則不打招呼，讓所有人重新評估這個市場還值不值得信任。

一次食言，抵消十次守信。

信用不能靠宣傳建立。靠宣傳建立的，叫形象，不叫信用。

信用只能靠一次又一次兌現承諾積累。

法律面前人人平等，信用才能穩定。

契約得到尊重，信用才能成長。

產權受到保護，信用才能增值。

規則保持穩定，信用才能沉澱。

以上這四條，缺一條，信用就少一塊。

世界各國眞正的競爭，表面是科技競爭、產業競爭、資本競爭。

更深層的競爭，是信用競爭。

科技可以買，設備可以進口，人才可以培養。

唯獨信用買不來。

它只能一點一點積累，一次一次兌現。今天的中國，不缺高樓，不缺高鐵，不缺港口，不缺工廠。

最缺的，是讓人敢於相信明天的那種確定感。

如果只能選擇一種最重要的基礎建設，那不是更多的高樓，不是更多的高鐵，不是更多的工業園區，而是信用。

因爲信用，能夠降低整個社會的運行成本。

因爲信用，能夠恢復市場信心。因爲信用，能夠吸引資本、留住人才、激發創新。

一個國家最大的競爭力，不是擁有多少鋼筋水泥，而是擁有多少值得信賴的信用。

（文章僅代表作者個人立場和觀點）





王岐山被軟禁 舊部連落馬

【看中國訊】美國《外交官》雜誌近日刊發前美國國家安全委員會東亞事務高級主任偉德寧（Dennis Wilder）的分析文章稱，中共領導人習近平在清洗中央軍委副主席張又俠等軍方將領後，已將矛頭轉向黨內元老、前政治局常委、中紀委書記王岐山。

LEO RAMIREZ/AFP via Getty Images



王岐山

文章指，王岐山雖未被公開指控，實際已被軟禁北京，自 2023 年 10 月起在官方媒體「消失」，其政商親信網遭系統翦除，作者認爲此舉意在掃清習近平在 2027 年二十一大連任障礙。

按中共慣例，黨內元老退休時可參與推舉最高領導人；有分析認爲，清洗王岐山正是爲消除這一變數。

據中紀委國家監委等公開通報，王岐山四名前核心秘書已先後出事；這四人均曾在其手下擔任秘書長或主管級職務，是其最倚重的心腹。6 月 2 日，歷任證監會紀委書記、中央巡視工作領導小組辦公室主任的黎曉宏被立案調查；他曾在王王岐山山任北京市長（2004 至 2007 年）期間出任市政府秘書長、辦公廳主任。隨王共事約二十年的周亮於 3 月被查；周亮自 1997 年起任王秘書，隨其輾轉廣東、國務院體改辦、海南、北京及中紀委等地，2013 年任中紀委副秘書長，其後升任組織部長，被視爲王在中紀委的人事「大管家」。王岐山 1994 年出任建設銀行行長時的秘書、招商銀行原行長田惠宇，2024 年 2 月被判死緩，他還參與創辦中金公司。在王任國務院體改辦主任期間給他當了六年秘書的原中央巡視組副組長董宏，則於 2022 年 1 月因受賄罪被判死緩。四人自 2022 年起接連被查或獲刑，前後跨越四年，被外界視爲對王岐山親信網的系統性拆解。

《外交官》文章還提到，王岐山在金融領域深耕多年，其任建行行長時的十餘名高管，以及他參與創辦的中金公司多名高管已被調查，其人脈令習近平忌憚。

時評人王友群在《大紀元》撰文指出，2013 年習近平發起「反腐打虎」，實爲從江澤民、曾慶紅手中奪權，王岐山出任「打虎隊長」，協助拿下周永康等一批黨政軍高官，爲習登頂「習核心」立下他人無法替代之功。王友群指，王岐山執掌中紀委「刀把子」期間辦案凌厲，是當時公認的「狠角色」；官場有「習王體制」之稱，並流傳「寧見閻王，不見老王」一語，一些涉貪官員寧可自盡，也不願落入其手。王友群認爲，待習近平大權在握，昔日朋友轉爲「君臣」，功高震主的王岐山遂成其心病。

2017 年中共十九大後，習近平未讓王岐山續任政治局常委、中紀委書記，改授國家副主席閒職，其後五年被逐步邊緣化；在這一任期內，他幾乎不再介入核心決策，公開露面也日益減少，被視爲漸次退出權力中樞。

時評人蔡愼坤稱，王岐山任副主席時曾勸習不要連任，反招致對其身邊人的清洗；他 6 月 2 日在 X 平臺發帖稱，「爲確保二十一大連任，習近平不再顧及昔日政治盟友的情面」，並說曾在反腐風暴中爲習清除政治障礙、立下汗馬功勞的王岐山，眼看人馬一個個被拿下，「不知是否會感慨政治無情」。蔡愼坤並轉述友人之言稱，將一名政壇老手的親信舊部逐一判處死緩或無期，無異於對王岐山的「凌遲」，足以令常人精神崩潰。

王岐山的處境一直是外界關注焦點。另據 X 平臺博主「亞太政經評論明社長」6 月 26 日發帖稱，王岐山已進入中紀委線索初核階段，即正式立案前的核查程序。王岐山是否會成爲下一隻「大老虎」，仍待觀察。

音樂會藏刀鋒胡錦濤大秘高調現身誰要架空蔡奇？

【看中國訊】在所謂建黨 105 週年音樂會上，胡錦濤大秘陳世炬高調現身並坐在習近平身後。此外，另一名原本被邊緣化甚至準備提前退休的官員孫衛東也公開露面，被解讀爲是準備架空蔡奇。

胡錦濤大秘陳世炬高調現身

2026 年 6 月 29 日，據中共黨媒新華社報導稱，在北京舉行所謂建黨 105 週年音樂會，中共七常委習近平、李強、趙樂際、王滬寧、蔡奇、丁薛祥、李希與國家副主席韓正等人，以及中央黨政軍各部門和北京市的主要負責人一起觀看演出。

一名曾跟隨前中共黨魁胡錦濤時間最長、對他最忠心的一名大秘陳世炬在消失三年後，突然在中共建黨 105 週年音樂會上高調現身，而且坐在第二排。

據公開資料顯示，1992 年 10 月，胡錦濤當選中共中央政治局常委，從這以後，陳世炬開始出任「胡錦濤辦公室」的正局級秘書，2002 年 -2013 年擔任「中共中央總書記辦公室」主任和國家主席辦公室主任（副部長級）。

2013 年 3 月，胡錦濤退休後，陳世炬出任中共中央辦公廳副主任（正部長級）。

按中共慣例，正部級官員到 65 歲退休，但陳世炬在 2023 年 60 歲時就已被迫退休。據說他此後一直在盡心照顧胡錦濤。

旅美時評人唐靖遠在其自媒體節目中表示，陳世炬在胡錦濤身邊長達四十年，從某種程度上說，陳世炬一出面就意味著胡錦濤的出面。

這表明，當年在中共二十大閉幕式上被當眾架出會場的胡錦濤，又高調「回來」了。

孫衛東從邊緣人被提拔到要害位置

同時在中共建黨 105 週年音樂會上露面的還有孫衛東。他的座次排在中央政策研究室主任唐方裕之後、網信辦主任莊榮文之前。



2018年3月19日，在北京人民大會堂舉行的第十三屆全國人大第七次全體會議開始前，人大代表們正在交談。（圖片來源：Etienne Oliveau/Getty Images）

如果按中共過去固定的排序規則，可以看出孫衛東已經升任爲中共國家安全委員會辦公室常務副主任（正部級）。

唐靖遠指出，「中共國安委辦公室常務副主任」是中共國安系統裡面極其關鍵的職位，因爲國安委主任蔡奇只是掛名，實際操盤手是孫衛東。

習近平上臺後，2013 年 11 月 12 日，中共十八屆三中全會公報稱，「會議提到設立國家安全委員會」；2014 年 3 月 27 日，蔡奇辭去浙江省常務副省長職務，調入北京擔任新成立的中央國家安全委員會辦公室副主任；2015 年 4 月，蔡奇升任爲中央國家安全委員會辦公室常務副主任（正部長級）。

唐靖遠表示，可見國安委辦公室常務副主任是一個極其要害的位置，得是像是福建幫骨幹蔡奇這樣被習近平信得過的鐵桿親信才能擔任這一職位。這也讓人產生質疑，爲何孫衛東會擔任如此關鍵的職務。

分析：孫衛東奉命架空蔡奇

2022 年 8 月 30 日，孫衛東被任命爲中共外交部副部長，沒有明顯的派系色彩。2026 年 3 月 31 日，他被免去外交部副部長職務。

2026 年 4 月 15 日，世界新聞網在文章《辦事不力…未掌握中東戰事資訊副外長孫衛東提前退休》中報導稱，中國官員有副部級 60 歲退休規例，但外交官因工作需要可超期服役。

孫衛東在 2026 年 9 月才滿 60 歲，現在免職屬提前安排退休。

文章指，孫衛東在副部長中分管亞洲司，曾任駐印度、巴基斯坦大使，這次美以伊戰爭爆發後，巴基斯坦成爲重要角色，而中共領導人極關注中東危機。

孫衛東有事，一是因爲資訊不掌握，影響決策，二是因爲不積極，影響中共成爲中東事變中的「積極」角色。

唐靖遠指出，孫衛東原本在今年 9 月分退休，仍處於副部級，說明在習近平當政的這十幾年中，孫衛東屬於比較邊緣化的角色，顯然不屬於習家軍。

但他卻在退休前半年突然被提升爲國安委辦公室常務副主任，這說明孫衛東的升職是反習派系讓他架空蔡奇。也可以說，孫衛東相當於第二個石泰峰。

從中可以看出，中共反習派在不斷奪取習近平的實權與重要「地盤」。

全軍高幹集訓十週 習近平對軍隊缺信心

【看中國訊】中共第一期全軍高級幹部培訓班近日結束，歷時約十週。習近平在開班式上重申「軍隊絕不能有對黨懷有二心之人」，學員集體表態「兩個維護」、貫徹軍委主席負責制。

分析認爲，這場緊隨張又俠落馬的集中「整訓」，折射出習近平對軍隊缺乏信心；亦有海外披露稱，張又俠已被拘押。

據中共軍報 6 月 24 日刊發的「側記」，該培訓班於今年 4 月 8 日至 6 月 16 日在國防大學舉行，安排四十餘次理論授課；學員除學習「習近平思想」外，還觀看警示教育片、重唱〈三大紀律八項注意〉、重溫入黨誓詞，並在早操時間重訓隊列。

6 月 16 日，軍委副主席張升民出席結業式，強調軍委主席負責制。

1 月 24 日，軍委副主席張又俠、軍委聯合參謀部參謀長劉振立被官宣落馬；次日軍報社論批二人「嚴重踐踏破壞軍委主席負責制」，要求全軍「堅決聽從黨中央、中央軍委和習主席指揮」。

此後，軍委相繼印發〈軍隊黨組織選舉工作規定〉及〈關於加強軍隊高級幹部教育管理監督的若干措施〉，被認爲因應軍隊大清洗，本期培訓班亦專題學習上述文件。

在開班式上，習近平還強調反腐，多次提及「整風、政治整訓、思想統一」（據新華社）。有分析認爲，他頻繁強調不能有「二心」之人，恰暴露軍中確有異心者且仍握實權。

時評人章天亮在自媒體節目中表示，習近平拿下張又俠、劉振立後擔心將領不滿，遂把少將、中將集中「洗腦」，做法與文革時期的「五七幹校」無異。

他說，當年「五七幹校」把被疑「對黨不忠」者下放勞動、軍事化管理，以「早請示晚匯報」、唱語錄歌改造思想，如今則要求將領重唱〈三大紀律八項注意〉。

章天亮認爲，此舉表明習近平對軍隊毫無信心，只能靠高壓體制壓制不滿。時評人蔣罔正 6 月 23 日在 X 平臺稱，張又俠被拘於中紀委駐北戴河培訓中心，劉振立在海南，涉案資產已「突破百億」。隨著清洗持續，軍委已由七人減至習近平與張升民兩人，一度「基本癱瘓」。

中共體制內人士冉奇伍（化名）向《大紀元》表示，軍委舊班底被「一鍋端」，若張又俠提拔的將領再遭清除，恐致指揮系統運轉困難；他指出，下半年軍委及各戰區司令、政委的部署，難點正在於將領「忠誠度」考核：當局要強化「黨指揮槍」，但過去數十年掌兵者陸續下臺，提拔新人難憑當年表現，查既往履歷又添麻煩。

有網友認爲，重組既卡在「忠誠度」上，習近平的集訓用意恐屬一廂情願。



Etienne Oliveau/Getty Images

兩會中的軍方代表

上層朝令夕改 官場人人自危

【看中國訊】美國《華爾街日報》近日報導，在經濟增速放緩、地方債務高企的背景下，北京當局正集中整治所謂「盲目蠻幹」的官員，打擊試圖以「虛浮項目和草率決策」撈取政績者。報導援引中共官方數據稱，2025 年被懲處的官員近 16 萬人，罪名包括「政策不作為」「盲目蠻幹」、「弄虛作假」等。

報導以落馬官員江敦濤爲例。2019 年 8 月至 2022 年 7 月主政淄博期間，江敦濤力推當地經濟由重工業轉向「高端製造業和服務業」，以舉債及引入民間投資爲項目籌資；其間「淄博燒烤」走紅，淄博一度成爲熱門旅遊地，官媒亦稱其親商政策「大膽且富有魄力」。

2023 年 1 月，他升任重慶副市長，躋身副部級，仕途一度被看好。然而 2025 年 10 月 25 日，江敦濤在任上落馬；4 月 24 日被開除黨籍和公職。中紀委國家監委通報批其「政績觀嚴重偏差，急功近利、盲目蠻幹」，並指其曾稱「政府不舉債就是不作爲」，令淄博背上沉重債務。報導認爲，江敦濤數年間由驟升到落馬，正是中共官員考核標準驟變的縮影。

《華爾街日報》指出，在經濟高速增長期，此類項目多獲肯定；而隨著經濟放緩、債務攀升，高層態度轉向。2 月，習近平稱這種做法「勞民傷財」。

報導稱，上層態度喜怒不定、朝令夕改，令官場「惶恐與迷茫」加劇：一些地方官員以推遲決策來等待更明確指令，另一些則緊盯經濟增長等傳統指標、追逐「面子工程」以向上邀功。

有分析人士認爲，當局改以「高質量發展」等更寬鬆、模糊的目標要求，反使官員在如何落實政策上更加心裡沒底。報導指出，這種自相矛盾的信號，使不少官員寧可觀望不作爲，也不願因決策失誤而擔責。

《看中國》專欄作家簡易認爲，這是中共典型的「既要又要」。他表示，官員蠻幹的目的在於博得上級歡心，本質上正是「聽黨話、跟黨走」；問題不在個別官員，其根源是整個體制所信奉的無神論，而中共「戰天鬥地」本身就是最大的蠻幹，也是當今中國諸多問題的根源。

簡易並指，官員之所以敢蠻幹，還因民眾手中沒有選票，倘若人人擁有選票，不僅蠻幹者難以立足，中共執政地位亦難保全。他強調，歸根結底中共本身即是問題所在；習近平批評下屬蠻幹實爲甩鍋之舉，只會促使更多官員「躺平」，敷衍應付、只出工不出力。

法學家袁紅冰接受《看中國》採訪時表示，如今中共官場「萬馬齊喑」，大批官員普遍躺平怠政、以「兩面人」自保。

他說，習近平表面上牢牢掌控局勢，官員思想深處卻暗潮洶湧；許多人判斷其個人獨裁已至「黔驢技窮、窮途末路」，都在等待危機總爆發。

袁紅冰稱，習近平如今形同孤家寡人、眾叛親離，身邊只剩蔡奇、張升民、李強等官員相隨，只能依靠人類歷史上最龐大的特務系統監控官員、維持個人絕對獨裁，這一態勢對其本人而言極爲危險。

看中國榮譽會員
文章選自《看中國會員專刊》。欲瞭解更多精彩內容，歡迎加入看中國榮譽會員，每個月將獲贈兩期《看中國會員專刊》。

被靈魂附體的美國女孩

文/青蓮 圖/Adobe Stock

靈魂附體，在老一輩的人中都有耳聞目睹過。今人不信此說，都以現代醫學中的精神分裂症來解釋。其實只要親眼見過真正的靈魂附體，或許會讓相信科學的人顛覆原有的認知。



這個故事發生在 1877 年的美國伊利諾伊州的小鎮瓦達西加。

被惡靈附體的蘭西

當時，鎮上有位紳士湯馬斯·維南，他的大女兒名叫瑪麗·羅蘭西·維南，人稱蘭西，剛滿 13 歲。

那一年夏天，蘭西忽然得了一種怪病，有時候好好的就會昏死過去，全身肌肉僵硬，直到四、五個小時後才恢復意識。有時候不會昏死，但就像變了一個人，說一些誰也聽不懂的話，性格也變得狂野和無法控制。

有時候，蘭西會講另外一個世界的事情，說見到了已經過世的弟弟、妹妹，把父母給嚇得夠嗆。還有很多時候，她不肯睡覺，總說房間裡有人，還叫著她的名字。維南夫婦也找過不少大夫來看，可都治不好。街坊鄰居議論紛紛，說這孩子是不是瘋了。醫生和牧師也都勸他們把孩子送進精神病療養院。維南夫婦不捨得將女兒送到那種地方，一直用心照顧，希望她能有所好轉。幾個月過去了，蘭西的症狀越來越嚴重，鬧得全家人心力交瘁。

隔年 1 月分，當地另外一位紳士亞薩·洛甫先生聽說了這件事後，決定幫助這一家人。因爲 12 年前，他的小女兒瑪麗也是得了這種怪病，他知道這種病到了後期，病人性格會變得十分暴燥，發作時力大無比，還會傷害自己，需要 5 個強壯的男子才能制住。他也曾經把孩子送進過精神病療養院，但除了讓孩子受更多的罪，根本沒甚麼用。最終，受盡折磨的瑪麗 18 歲就去世了。

12 年過去了，亞薩·洛甫一直無法忘記女兒的痛苦，心地善良的他不忍心小蘭西也走他女兒的老路，他尋訪到了醫術精湛的史蒂芬醫生，然後一起來到了蘭西家。

那天是 1878 年 1 月 31 日下午，當兩位訪客進門的時候，蘭西陰沉著臉坐在壁爐旁邊，也不理客人。史蒂芬醫生嘗試著與她交流，和藹地問她叫甚麼名字，今年多大。非常意外的是，蘭西回答說，她叫「卡特里娜·霍根」，今年 63 歲，來自德國。在場所有人都嚇了一跳。史蒂芬是位經驗豐富的醫生，他順著話題和蘭西接著聊。誰知蘭西又換了一個角色，這一次她說自己是一個名叫「威利·坎寧」的男士。這位坎寧先生咄咄逼人，開始盤問史蒂芬醫生，問他有沒有信仰，是否去教堂，對抽菸喝酒有沒有興趣等等，史蒂芬醫生都一一應對。

一個半小時後，蘭西突然清醒了，不但知道自己是誰，還爲自己之前惡劣的態度道歉，她說卡特里娜和威利是兩個惡靈，它們一直在控制著她，但她就是沒辦法擺脫。

史蒂芬醫生建議說，能不能找個純正的、理性一點的靈魂來照看她的身體呢？蘭西覺得這是個好主意。然後她好像在另外那個空間開始詢問。很快地，蘭西說：「有一位天使很願意回來幫助我，她叫瑪麗·洛甫。」

洛甫先生震驚地說：「那是我女兒呀！她在天堂 12 年了！」

死而復生的瑪麗

洛甫先生說，「瑪麗又善良又聰明，她一定會盡全力幫助蘭西。」

第二天，也就是 2 月 1 日，蘭西父親維南先生給洛甫先生打電話，說瑪麗現在在他家了。洛甫太太和大女兒敏娜娃立刻趕過去了。當蘭西從窗戶中看到她倆遠遠走過來時，就高興地大喊了起來，「她們來了，我媽和我姐！」而蘭西一家和洛甫一家之前從沒有過交集，蘭西不可能認識洛甫太太和她的家人。她們見面後，三個人就開始聊家裡的事情，很多都是些外人不知道的小事。

10 天後，蘭西正式遷居到洛甫家。瑪麗借蘭西身體復活的事很快傳開了，左鄰右舍，親戚朋友紛紛來看望，蘭西沒有不認識的。蘭西在洛甫家生活，已經出嫁的姐姐經常回來看她，並且和媽媽三個人一起回憶瑪麗小時候的事情。反倒是維南那邊的家人和親戚來探望她的時候，她顯得拘謹而客氣。

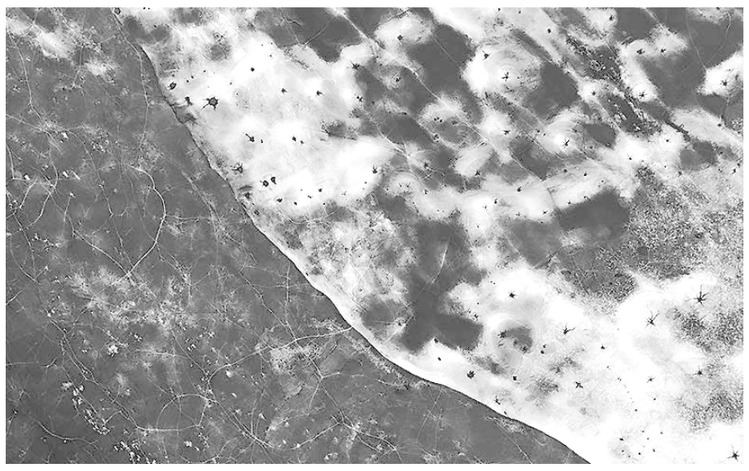
在瑪麗的看護下，那兩個惡靈再也沒能上得了蘭西的身。瑪麗常常對父母談到天堂和天使，「我從來都沒有死，蘭西也沒有死。」瑪麗說，她在天堂學習，接受治療。

瑪麗除了告訴家人用甚麼辦法幫助蘭西的身體恢復健康之外，也經常給史蒂芬醫生寫信，那些信件雖然是經蘭西之手寫的，但洛甫家人說，那筆跡完全是瑪麗的。這些信，日後也成爲證明這個事件眞實性的重要證據之一。

瑪麗回歸 100 天之後，5 月 7 日那天，她含淚告訴媽媽，蘭西會在 5 月 21 日回來，因爲天使告訴她，蘭西的病治好了。從這天開始，瑪麗開始向鄰居和朋友們一一道別，並感謝他們的幫助。

5 月 20 日夜晚，瑪麗告訴家人說蘭西明天上午 11 點回來。她請媽媽把她的東西全都送給蘭西，也請父母答應常常去看蘭西。她流著淚說：「我的靈魂會回來的，接近你們、安慰你們，雖然你們看不見我，但有時也可能感覺到我在身邊。」

5 月 21 日上午 11 點，蘭西準時回到了自己的身體。洛甫先生護送她回了原來的家。第二天，維南先生來到洛甫先生的辦公室，說蘭西恢復了常態，似乎已經完全好了，他們全家都表示感謝。洛甫先生也很高興，他給史蒂芬醫生寫信說：「感謝神和天使們，讓死去的活過來，讓失去的被找回來了！」



NASA發現「宇宙冰河」

文/天羽 圖/Adobe Stock

美國 NASA 公布的一項最新宇宙發現，讓人類對水的源頭有了新的認識。

NASA 的 SPHEREx 空間探測器最近在銀河系深處，繪製出一片橫跨超過 600 光年的巨大「星際冰區」。

那些冰不是地球上的冰河，也不是漂浮於行星表面的冰層，而是存在於宇宙黑暗深處、漂浮於分子雲中的古老冰分子。研究人員形容，那就像一條條漂浮於星際空間中的「宇宙冰河」。

這次發現的核心區域位於銀河系內的「天鵝座 X」與「北美星雲」附近。

那裡是銀河系中著名的恆星誕生區域，巨大的氣體與塵埃雲長年漂浮於宇宙黑暗之中，肉眼幾乎無法看見它們，但在紅外線觀測下，這些區域卻像隱藏於宇宙中的巨大冰封大陸。

SPHEREx 儀器科學家菲爾·科恩古特形容，這些冰凍區域就像是「星際冰河」。他表示，這些巨大的冰凍結構，未來可能像雨水一樣，灑落到新形成的行星上，成爲新太陽系的水源。

NASA 科學家甚至認爲，這些冰區可能就是宇宙中大量水資源眞正的「源頭倉庫」。



邪淫之報：一人轉生爲犬 一人命喪考場

文/陳剛 圖/AI生成

犯淫邪之於人是非常可怕的，因為這些或早或晚終將得到不爽的報應，其後果都是極為可怕的。

犯淫邪而轉生畜道

明朝正德年間，有一個姓符的秀才死後便託夢給兒子，對他說：「我因生前犯了邪淫之罪，明天將去南城謝五郎家投胎做狗，希望你能多多地行善事來爲我懺悔罪業。」剛說完，夢中見到有一個鬼用一張白色的皮子蒙住符秀才的整個頭，符秀才被那個鬼拖著一路悲啼而去。

第二天符秀才的兒子一大早醒來後，便急急忙忙地趕往謝五郎家。果然謝家的母狗生了一隻小白狗。秀才兒子記著夢中之事，因而便央求謝家將那隻小白狗賣給了他。秀才兒子將小白狗買回家後，如其亡父在夢中所求，到處廣行善事來爲小白狗懺悔。就這樣過了五、六年後，那隻小白狗竟然意想不到地突然絕食而亡。

然後又過了一個多月，有一天符家的一個丫環突然之間就像中了邪一般，開始大聲嚷嚷，其說話的聲音有如當年的符秀才一般。那個丫環吆喝著把符家的所有人全部召來，然後當著大家的面說出了下面的一段話：

「我十八歲時，有一天經過兄嫂的房間時，嫂嫂的指環正好落地，她就讓我撿起。我卻因此而動了淫念，後來因此而彼此之間開始談笑風生，後來幾乎要破了節義。接下來嫂嫂竟因此而病死，我也覺得神思昏亂，到了第二年就死去了。死後被鬼卒押著到了謝家投胎做狗。現在因你爲我廣行善事有功，所以我的罪業得以消除。我現在就將前往山東趙醫士家做第五個兒子。行前特此來到這兒附在丫環身對大家話別。」

那個丫環剛一說完就立刻跌倒在地上，然後馬上就清醒過來了。

犯邪淫之考生命喪考場

清朝康熙年間在進行進士考試時，有一個考生接了考卷後，忽然看到一個鬼魂竟然跟著自己進入了考場號房。該考生在號房中整夜驚慌失措，不斷哭泣。到了考試的第二晚，鬼魂前來掐住該考生的頸項，考生開始大聲呼叫救命。

過了一會兒，那個考生開始自言自語地大聲說出了令其他考生爲之震驚的內容：「某年我到湖北省而喜歡上了當地一女子。我騙她說自己還沒結婚，可以娶她爲妻。該女子因而獻身給我，又送我金銀。等我帶著她回家後，家中的原配妻子不肯容納她，結果該女竟因此死去。現在她來討命了，我不能活了。」

該考生說完後又不斷地乞求鬼魂饒命。過了一會兒就沒有聲音動靜了。於是衙役過來後看到，該考生的脖子被自己考試用的毛筆上的紅繩纏繞而死。由此可知，這是由於這個考生私下裡害了這個女子所得到的報應。所以天意要那個考生必然要進入考場後死，而且還要使他自言自語說出事情的原故後再死。同時又必使他自己的醜事被全考場的所有考生都知道後再死。

夢醒後 竟然接連化為現實？

文/陳剛編輯
圖/Adobe Stock

夢境究竟是大腦在沉睡時編織出的畫面，還是真的會映照尚未發生的現實？有人夢見親人宣布喜訊，醒來後竟與現實完全吻合；也有人在夢裡經歷離別、意外，隨後接到改變人生的消息。

有一名網友表示，一生只有兩次讓他難以忘懷的夢境，而兩次都在日後的現實發生。

第一次發生於 2011 年。他午睡時夢見叔叔與嬸嬸來到家中，開心宣布即將迎來新生命。夢裡話才說完，門鈴聲就響起，讓他從睡夢中驚醒。打開門後，站在門外的竟然正是夢中的叔叔與嬸嬸。對方還沒來得及開口，他就脫口說出：「妳懷孕了。」嬸嬸當場露出震驚神情，追問他如何得知的，當聽完夢境內容後，更忍不住起了一身雞皮疙瘩。

第二次發生在 2023 年。夢中，他正在公司參加聚會，經理告訴他，公司即將出現重大變動，不但會一路走下坡，也將有許多人離職，提醒他做好離開公司的準備。兩個星期後，公司經理離職了。不久後，由於父母搬到德州，他申請遠距工作卻遭拒絕，因此選擇於同年 12 月離開公司。隔年，公司接連展開三輪裁員，原本的資深員工幾



乎全部離開。他回想整個過程，覺得那場夢與後來發生的一切，有著難以解釋的巧合。

另一位網友表示，自己一生做過許多類似的夢，有些後來逐漸與現實重疊，甚至精確到令人難以置信。她回憶，小學五年級時，班上剛換了幾位老師。有一天，她夢見科學老師因爲喉嚨失聲，無法說話，只能在白板上寫字，並帶著大家製作一條以古埃及爲主題的拼布被，同時推來一台老式電視，播放 1994 年版動畫《拇指姑娘》。當時，她一直保有寫夢境日記的習慣，因此將整個夢完整記錄下來。

幾個月後，夢中的情景竟幾乎完整重現。老師眞的因失聲無法開口，只能寫字授課，她帶來手工的材料，希望大家一起製作古埃及主題的拼布裝飾，還推著電視播放同一部《拇指姑娘》動畫。在此之前，老師從未提過自己喜歡古埃及文化、拼布作品與那部動畫電影。當眼前一幕幕與夢境重疊時，她形容自己彷彿置身不可思議的情境之中。

另一段經歷，與摯友離世有關。她表示自己最好的朋友於 2019 年意外身亡，而在得知噩耗之前的那個夜晚，她夢見朋友在自己家裡舉辦盛大的聚會。夢中的朋友神情愉快，不斷表示自己即將前往一個更好的地方。她在夢裡十分難過，希望朋友不要離開，而朋友卻故意說些玩笑話安慰抽菸。夢境最令她難忘的一幕，是角落裡坐著朋友早在 2017 年離世的母親。她始終沒有開口，只是不停流淚，眼神中充滿難以言喻的悲傷。醒來後，她心中湧起強烈的不安，立刻撥打電話，最後由朋友的父親接聽，對方告知朋友就在前一晚離世。

除了好友之外，她也曾夢見多年未見、居住在烏克蘭的叔叔。夢裡，叔叔站在一片純白色空間中，告訴她，希望轉達父母，自己已經到了另一個世界，一切都很好，不必爲他擔心。當她詢問叔叔爲何不親自告知家人時，叔叔回答，因爲自己剛剛過世。醒來不久，母親接到烏克蘭親人的電話，證實叔叔已經離世。

最讓她難以理解的是一場與當時男友共同經歷的夢。那晚兩人睡在同一張床上。夢裡，她來到一處巨大的營火旁，周圍聚集著許多已故的名人，自己與瑪麗蓮夢露、拉娜・透納、費雯麗等好萊塢明星交談，而男友則坐在另一側，正與愛因斯坦及許多歷史上的知名人物聊天。隔天醒來，男友主動談起昨晚的夢。他描述自己夢見一座巨大的營火，身邊圍繞著許多已故的科學家、名人與演藝人物，還依稀看見夢中的她，只是畫面有些模糊。當她說出自己也做了幾乎相同的夢，而且還記得與哪些名人交談時，兩人都對這段巧合感到十分震驚。

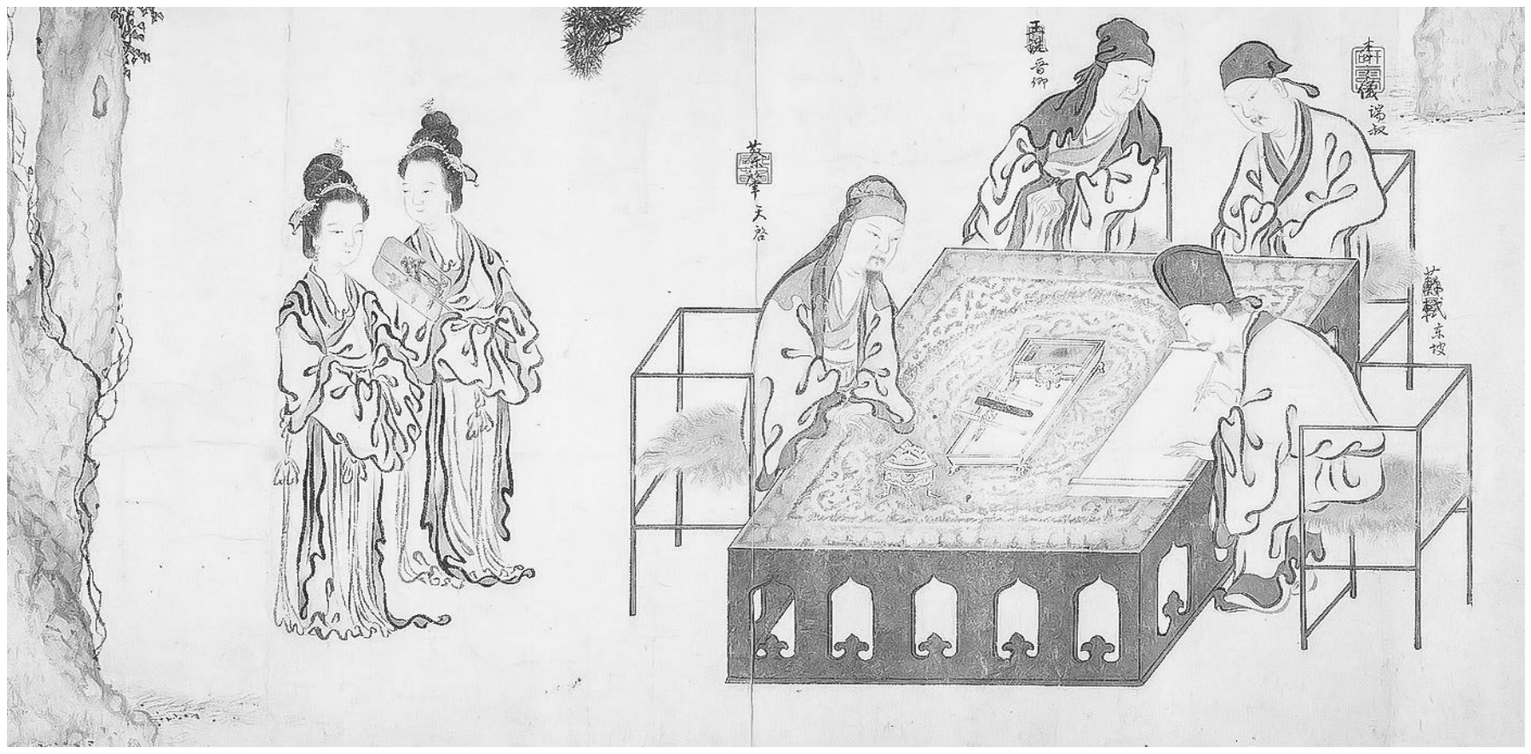
故國神遊 兩宋風華 ⑨

太宗展卷蒼鵝來 天子設宴瓊林閒

文/元曦

宋朝是中國歷史上又一個文明高峰，而宋朝在文治方面的基礎奠定，則主要是在太宗一朝。

臺北故宮博物院



(接653期)

說起文治，一個社會要想在文治方面做好，有三個因素：第一個因素是人。要重視人才，這是根本，因爲文化是人的文化，要由人把它表現出來，沒有人，沒有人才，就談不上文化之說。

第二因素是書。文化是通過書籍、圖書來記載流傳的。當然文化也可以通過音樂、舞蹈、雕刻、文物等，通過各種方法流傳，但最主要、最直接的一種媒介就是圖書。

第三個因素，就是要有相應的制度。無論是激勵學風、選拔人才、學術活動、文化創作，這些都要通過有效的制度來實現。

那麼太宗一朝在這三個方面是如何做的呢？

一、重視人才　激勵學風

首先說人。現在很多喜歡歷史的人，如果你問他希望生活在哪一朝？很多人都會說宋朝。爲甚麼？就是因爲宋朝的讀書人在社會上倍受尊重，他們有著優越的學習環境、自由的學術氛圍；有活躍的學術實踐，講求知行合一，可以學以致用。而這一切都是從宋太宗對人才的重視開始。

宋太祖曾經說，宰相要用讀書人。但是太祖一朝，繼五代亂世之後，讀書人並不多。所以這句話，很大程度上只是一種願望，而這句話眞正被實現，是從太宗朝開始。宋太宗大量重用讀書人，比如：宋人葉夢得在《石林燕語》中就提到過祖宗朝的用人情況，說：「翰林學士尤號清切，由是登二府者，十常六七。」二府是指中書門下和樞密院。中書門下是管政務的最高機構，樞密院是管軍事的最高機構。就是說，能夠在二府任職者，有這麼大的比例都是出自翰林學士。翰林學士作爲全國一流之人才，連宋太宗自己都說：「學士清切之職，朕恨不得爲之。」就是他很遺憾，自己沒有當過翰林學士。歐陽脩也在他的奏章中說：「自祖宗以來，所用兩府大臣多矣，其間名臣賢相出於館閣者，十常八九也。」館閣就是三館秘閣，裡面全是一流人才，知識菁英，要進館閣，至少要從進士前三名起步，門檻非常高。就是說，名臣賢相十個裡面，有八、九個都是館閣學士出身。可見宋朝皇帝對讀書人的重用，用讀書人治天下眞的不是一句空話。正是因爲從宋太宗開始，切切實實的大力提拔人才、重用人才，給予讀書人非常高的社會地位，極大程度上鼓舞人心，激勵學風，於是人心向學，人才輩出。

二、詔求遺書　編修類書

第二個方面，就是書。我們之前講過宋太祖非常喜歡讀書，宋太宗也是如此。他曾經說：「王者雖以武功克定，終須用文德致治。朕每退朝，不廢觀書。」就是他很清楚自己要做的事，「武功克定」在太祖朝已經基本完成，到了宋太宗這兒，他要做的就是「文德致治」，那就是先要多讀書。此外，前文講過，宋太祖不僅自己讀書，還讓武臣們都去讀書。宋太宗也是這樣。他曾經任命一個叫王顯的人做樞密副使，後來又授予樞密使。樞密使是一朝最高軍事長官。但宋太宗擔心他學術不夠，就把他找來，讓他讀書。宋太宗說：「你本來也是出身於儒學世家，但是你自小遭逢五代亂世，沒有好好學習，今天你幫我處理軍事機務，就更無暇博覽群書了，如果你能熟讀《軍戒》三篇，亦可免於面牆矣。」意思是說將可以少犯點錯誤。於是宋太宗取來一本《軍戒》，讓王顯拿回去讀。

因爲宋太宗深切知道書籍的價值，所以他在位時，也像宋太祖一樣，繼續詔求遺書。史家對這件事評價很高，認爲「行政之善否在人君之一心，君心溺乎聲色玩好，則所求於天下者皆聲色玩好之事；君心樂乎賢才典籍，則所求於天下者皆賢才典籍之圖」，這一評價令人想起了宋徽宗。宋太宗之心在圖書典籍，於是四方之圖書漸出；宋徽宗之心在花石製作，於是四方之花石紛聚，這眞是非常鮮明的對比。可見天子雖然掌天下之權柄，但也有相應的道德要求，做到了，才能以德配位。

宋太宗不僅求遺書，還修建圖書館，這就是著名的三館秘閣。太祖朝時也有三館，但因爲百度草創，精力有限，用的是五代時的三館舊址，所以面積不大，條件也不好。宋太宗時重新選址，重修三館，也就是昭文館、史館、集賢院，這三館通稱爲「崇文院」，後來又增修秘閣，聚天下之圖書於其間。宋太宗經常親至館閣，也曾親題匾額、御筆賜詩，經常有君臣唱和，留下了許多佳話。宋代館閣可謂極盡繁華與榮耀。

以上都是有關圖書的蒐集與存放。此外，還有一項大事業，就是修書。北宋有四大部書《太平御覽》、《太平廣記》、《文苑英華》、《冊府元龜》，前三部都是宋太宗命人修撰的。有句成語叫「開卷有益」，就是從宋太宗這兒來的。史載宋太宗讀書常常是「自巳至申然後釋卷」。巳時，就是上午9點到11點，申時是下午3點到5點，也就是說太宗皇帝有時讀書，可以從上午9點讀到下午5點，因爲他讀書時間長，故而閱讀量也大。比如：史載太平興國八年時，《太平御覽》剛剛修成，當時還不叫《太平御覽》，叫《太平總類》，共有一千卷。宋太宗就下詔讓史館每天呈進三卷，他打算每天讀三卷，一年讀完。旁邊大臣就勸他說，一天讀這麼多書，恐怕會太過勞累。宋太宗就說：「朕性喜讀書，開卷有益，不爲勞也。」「開卷有益」就是從這兒來的。

說到宋太宗好讀書，還有一個很有趣的事情。有一次，宋太宗讀《太平御覽》，從巳時讀到申時，從他一打開書時，就有一隻蒼鵝飛過，停在屋脊上。就是古代宮殿屋脊上有那種瑞獸的裝飾，叫鴟吻，就落在那上面，一直到宋太宗合上書時，這隻蒼鵝才飛走。這件事在當時被視爲一種瑞應，認爲是宋太宗好學，重視文治的一種天人相感的現象。



三、科舉與館閣

再說第三個方面，制度。宋太宗以文德致治，在制度方面的保障，主要通過科舉制度和館閣制度來實現。

先說科舉。宋太宗時，科舉取士數量開始增多。比如：太平興國二年春，是宋太宗即位後的第一次科舉考試，就錄取進士一百零九人，諸科二百零九人。當時，宰相薛居正對宋太宗說：「取人太多，用人太急。」但是宋太宗求治心切，求才若渴，對這一榜進士非常優待。

此外，爲取士公正，宋太宗又設立糊名考和鎖院制度。糊名考，就是把考生的姓名、籍貫等信息給閉封起來，或者代之以編號。這樣做的目的是防止考官受考生請託，在閱卷時給以高分。其實在唐代時，也有糊名的做法，但沒有形成制度，是從宋太宗開始，成爲定制。至於鎖院，也是爲了防止請託。就是主考官接到任命後，馬上就進入貢院，鎖門不出，以迴避請託之事。鎖院也一直爲後世歷朝科舉考試所沿用。

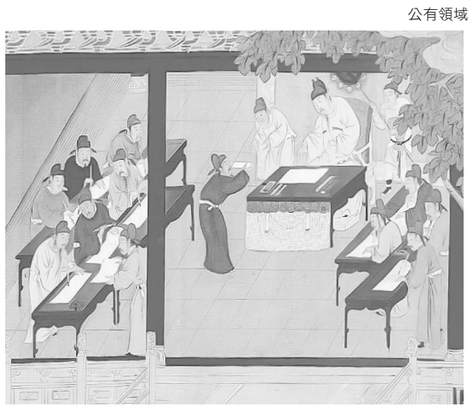
所以這些制度的實行，非常有力的保障了取士的公正。

此外，還有一些舉措，比如：從太平興國八年開始，及第進士全都賜宴瓊林苑。之前皇帝也賜宴，但不在瓊林苑。當時北宋汴京城外，有兩座皇家園林，一是金明池，一是瓊林苑。也就是在皇家御苑裡賜宴，這對進士們來講，當然是極大的榮耀。再比如唱名制度，就是放榜當天，天子親臨，一一宣布及第者的名字，當面賜予進士及第的稱號。這個唱名制度也是從宋太宗開始。所以後來在戲詞兒裡可能聽過：「我也曾赴過瓊林宴，我也曾打馬玉街前。」可以想像，古時進士及第的讀書人，眞是春風得意馬蹄急。走在汴京城繁華的大街上，到城外皇帝的御花園中，天子請客，御筆賜詩，鼓勵他們能夠學有所用，報國利民，對於讀書人而言，這的確是無上的榮耀。

再說館閣制度。館閣就是三館秘閣，前文提到過，可以把它理解爲國家圖書館，但是又不能完全等同於圖書館。因爲儲藏圖書、管理圖書，只是館閣的職能之一。我們知道唐代就已經有館閣了，但是宋代館閣雖然在名稱上很多都在沿用舊制，但是職能上已經大有不同。除了管理圖書、聚賢儲才、修史和修書之外，比如北宋四大部書，都是館閣學士們合力完成的。除此之外，館閣學士們更多是在參政施政方面起到極其重要的作用。宋以前的館職在參政方面，最多是以備顧問，就是給皇帝出出主意，現在公卿名相多由館職出身。這一變化意義非常重大，這意味著，宋朝時的政府不再是貴族政府，也不是軍閥政府，而是來自社會各階層的知識菁英們組成的一個政府。相對於貴族政府來講，可以說這是一個平民政府，很多宋代名臣都是出身寒門。相對於武人政府來講，這又是一個文官政府，是一個崇道德、重文治的政府。所以宋人有一種認識，叫天子與士大夫共治天下，就是說天下是天子的，但是治天下是要天子和士大夫共同完成。可見，對於讀書人而言，宋朝眞是一個非常美好的時代。

以上就是宋太宗在文德致治方面的建樹。宋太宗雖然是一位皇帝，但是在根本上，其實他是一位讀書人。他說學士是清切之職，常恨不能做學士，他在讀《太平御覽》時曾說：「學者讀萬卷書，這事兒不難做到。」我想如果宋太宗這一生的角色不是皇帝，也許他會更喜歡當一位學者，讀萬卷書，或者是當一位翰林學士，居清切之要職。但是他沒有當學者，也沒有成爲翰林，他是以文德來治天下，從而讓這一朝出現更多的翰林、更多的學者，爲宋朝成爲又一個文明高峰奠定了基礎，這大概就是他這一生的使命吧！（待續）

公有領域



▲宋朝讀書人有優越的學習環境、自由的學術氛圍，並可以學以致用。

公有領域



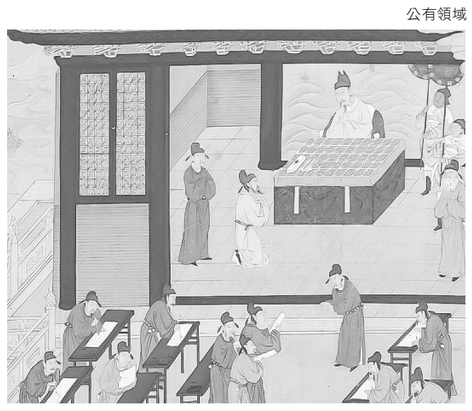
▲修書是一件大事。北宋有四大部書，前三部都是宋太宗命人修撰的。

公有領域



▲太宗皇帝有時候讀書，從上午9點～下午5點，時間長，閱讀量大。

公有領域



▲太宗時，科舉取士數量開始增多。同時採取措施保證取士公正。

鄧小平的韜光養晦對外戰略

文／傅龍山
圖／Getty Images

鄧小平的韜光養晦對美國示弱、示窮，讓美國人不斷地輸送資源，開啟了中共示弱欺騙世界的先鋒。

1979年，休斯頓的競技場上，一個小個子老人鄧小平戴上寬大的牛仔帽，向美國民衆揮手微笑。那一刻，全美國都以爲中共終於要「棄暗投明」了。

然而，誰也沒想到，這場長達四十年的溫情演出，竟是冷戰史上最精密、最殘酷的「戰略欺騙」——中共的野心早已超越了與美國的雙邊對抗，而是指向一套以「黨」爲中心的全球治理體系。

據流出的中南海智庫報告傳聞，中共的全球野心有三步走：

第一步（鄧時期）：韜光養晦，利用美國的規則「養肥自己」。

第二步（江、胡時期）：滲透國際組織（如聯合國、世衛、世貿），掌握局部話語權。

第三步（習時期）：提出「人類命運共同體」，實質上是輸出「中共模式」，即以專制替代民主的計畫替代自由市場經濟。

未公開的「三國演義」

更早在1975年，美國福特總統訪華的時候，鄧小平就在釣魚臺賓館的密室裡，對美國人玩了一手「文化統戰」。

當時蘇聯在邊境陳兵百萬，中共政權岌岌可危。鄧小平對福特大談「三國演義」，把蘇聯比作霸道的「曹魏」，把美國比作實力雄厚的「東吳」，而中國則是那個被圍困的「蜀漢」。

據傳在當晚的內部小結中，鄧小平對手下說：「美國人信基督，講究救贖；我們信祖宗，講究計謀。他們以爲我們要當他們的側翼，其實我們是在借他們的『東風』，燒蘇聯人的船，最後再收美國人的地。」

回國後對老帥攤牌

1979年，當鄧小平訪美戴上牛仔帽在電視上微笑時，全世界都以爲中共要「變心」了。

不過，回到中南海的鄧小平，面對的是老帥們的不解。在那個充滿菸草味的會議室裡，老帥們問：「小平，我們眞的要跟『美帝』握手？」

鄧小平彈了彈菸灰，冷冷地說：「現在跟美國人握手，是因爲我們的拳頭還不夠硬。我們需要他們的錢、他們的技術，甚至他們的市場，來養活我們這支隊伍。等到哪一天，我們的拳頭夠硬了，這世界的規矩，就得由我們共產黨人來定了！」



▲ 1979年，鄧小平訪美和卡特總統在白宮共同簽署文件。

1979年訪美歸來，鄧小平在一次非公開的軍委與政治局擴大會議上，說出了這些驚悚的戰略底牌。這些話雖然被官方刻意封存，但紅二代口述中流出，這也正是「戰略欺騙」的源頭。

鄧小平從頭到尾都沒有想過，要跟美國發展眞正的友誼。他要的只是美國的科技與資金，來替中共這台瀕臨破產的統治機器，換上資本主義的外衣。

1980年代末90年代初，蘇聯解體、東歐劇變，中共也面臨嚴峻挑戰。而美國成爲了唯一的超級大國，國際體系以其爲主導。

鄧小平正式提出了「冷靜觀察、穩住陣腳、沉著應付、韜光養晦、有所作爲」的口號。

強調低調發展、避免與西方正面衝突的口號，實質上成爲中共對美國成功的戰略欺騙。它讓美國在冷戰結束後，誤判了中國的發展意圖和長遠目標。

這一口號的核心思想是「藏」，即隱藏實力、收斂鋒芒，表面上積極融入西方主導的國際體系，爭取西方資本、技術和市場支持。鄧小平說：中國要埋頭苦幹，不與美國爭霸，甚至在人權等議題上做出一定妥協。

這一口號在實務上成效顯著，許多美國決策者認爲，中國的發展雖然會帶來一定競爭，但整體而言根本不會對美國的全球領導地位構成重大的挑戰。於是，中國迅速吸引了大量美國投資。

美國許多政要和學者認爲，中國最後會自然實現政治自由化，最終融入西方的民主體系。克林頓政府推動中國加入WTO世界貿易組織，正是基於這種樂觀判斷。

中共加入了WTO之後，透過吸引外資，發展出口導向經濟，在全球化進程中迅速壯大自身實力。

中共利用了美國的戰略短視和意識形態自信，讓美國在「接觸」與「遏制」之間搖擺不定，最終錯失遏制中共的最佳時機。

美國人被騙了四十年

美國國防部智囊白邦瑞，在其著作的《百年馬拉松》（The Hundred-Year Marathon）一書中承認：「我們這群所謂的中國通，全被鄧小平給欺騙了。」

白邦瑞在書中指出，中共從1949年開始，就設定了一個爲期一百年的秘密計畫，目標是在2049年「中共建政百年」徹底取代美國，成爲全球霸主。

白邦瑞認爲，鄧小平是這場百年馬拉松中，讓美國菁英集體陷入了「戰略盲區」的始作俑者；美國一直錯誤地認爲，鄧小平是一個「務實的親美派」。

但實際上，鄧小平向美國示弱、示窮，讓美方覺得「中國很弱小，需要保護」，從而誘使美國源源不絕地輸送資源。

白邦瑞也在書中揭露，中共高層內部有一套專門針對美國菁英的「餵料系統」。

他們故意讓美國人看到中國農村的貧困，看到中共官員對民主的「渴望」，甚至故意讓白邦瑞這種人接觸到所謂的「溫和派」。

白邦瑞在書中坦言，他曾多次受邀參加中方舉辦的研討會，現在回想起來，那都是「針對性餵料」，目的是引導美軍戰略家做出錯誤的判斷。

傳聞在鄧小平指示下，中共成立了專門研究美國政治心理的智庫。1980年代軍委密件顯示，鄧小平曾對高層將領說：「美國人愛聽好話，愛聽我們說要改革。我們多說幾句，他們就會給錢給技術。這就叫『實事求是』。」

白邦瑞到後來才驚覺，中共在向美國求援的同時，正秘密研發專門針對美軍航空母艦和衛星系統的武器。此外，中共並非想要加入世界體系，而是要像寄生蟲一樣，吸乾美國的製造業與研發能力。

白邦瑞在書中提到，1989年天安門事件後，美國菁英原本以爲中共會崩潰，但鄧小平用極其冷酷的手段，屠殺手無寸鐵的學生，保住了中共政權。

隨後，他又用「南巡講話」來釋放經濟活力，這才讓白邦瑞意識到：鄧小平要的是「沒有民主的現代化」，他從未想過要向西方制度、民主自由的價值靠攏。

紅色權貴的貪婪

從1979年的牛仔帽，到計畫中的2049年全球霸權夢，中共權貴們從未隱瞞過他們的野心，過去的美國或是無知，但逐漸也在貪婪的驅使之下，默默地選擇了無視中共所犯下的罪行。

中國問題專家明居正直言：「中共的野心不是讓中國人過好日子，而是保住政權的永久性。鄧小平的改革，本質上是『政權自救』。他們把百姓當作低廉的勞動力輸出給西方，換回的美元卻變成了權貴家族在海外的資產。百姓的教育、醫療、養老，在他們的『百年馬拉松』地圖上，從來不是優先選項。」

著名旅美經濟學家程曉農分析：「這是一種『權貴資本主義』的全球擴張。中共利用國內的高壓剝削（如996、無福利保障），製造出不公平的競爭優勢，進而摧毀美國的工會和製造業。他們的野心是統治全球的『供應鏈』。當全世界都得靠中共生產的藥品、零件、電池時，中共就成了全球的『隱形獨裁者』。」

哈德遜研究所研究員余茂春則直接點出中共不等於中國的關鍵點，他一語中的分析：「鄧小平的『定規則』野心，是建立在對中國人民的絕對控制之上的。白邦瑞的書讓美國人明白，中共的威脅是制度性的，它要的是取代美國制定的秩序，建立一個以『數字極權』爲核心的全球監控網。」

跨越半個世紀的密謀

傳聞在一場國防大學的閉門研討會中，有中共將領提到：「我們的目標不是統治美國領土，而是讓全世界的經濟脈絡都握在我們手裡。當所有國家都依賴我們的供應鏈與支付系統時，誰是總統就不重要了。」

當我們回溯歷史重新審視鄧小平對福特說的那段「三國演義」之說時會發現，這是一場跨越半個世紀的「連環計」並不是甚麼「大國崛起」，實是中共覆蓋全球的精密陰謀——從你的存款到你的自由，從而稱霸並統治全世界。

才子之鄉：撫州

文／邵語柔 圖／公有領域

撫州位於江西省東部，地理位置十分重要，自古就有「襟領江湖，控帶閩粵」的美譽，更是海上絲綢之路與長江經濟帶上的重要節點。

歷史底蘊深厚的撫州，既是「人才濟濟」的才子之鄉，也是「清廉正直」的廉潔之鄉，更是一座具有獨特風韻的古城，每年吸引著八方遊客前來探訪。

人才濟濟的才子之鄉

撫州，古稱「臨川」，素有「才子之鄉」的美譽。在唐代，詩人王勃在《滕王閣序》中便有「鄒水朱華，光照臨川之筆」的讚譽，將臨川的文采與才華推向全國。

「寧可不建房，也要讀書郎」是一句在撫州流傳了數百年的民諺，代表撫州重視教育的傳統。「名儒巨公，彬彬輩出，不可勝數」，這句古語道出了撫州人文之盛。據史料記載，撫州在宋、元、明、清四代共培育出2400多名進士，7位宰相，13位副宰相，人才之盛，冠絕一方，在全國各地中實屬罕見。

另外，中國文學史上的諸多璀璨星辰，皆出自此地：北宋婉約詞宗晏殊與其子晏幾道，開創了宋詞雅化的先河；文章大家曾鞏，以嚴謹質樸的文風位列「唐宋八大家」；北宋著名政治家王安石，以「天變不足畏，祖宗不足法，人言不足卹」的魄力推動變法，其文學成就同樣彪炳史冊，位列「唐宋八大家」之一；南宋心學大師陸九淵，在此開創「心學」體系，影響深遠。

至明代，更誕生了被譽爲「東方的莎士比亞」的湯顯祖，他以「臨川四夢」寫盡人間至情。他們名聞遐邇，也讓撫州「才子之鄉」的美名流傳千古。

文化之城 底蘊豐厚

歷經近二千年風雨洗禮的撫州，是郡治中心也是區域文化樞紐。

這裡的住宅、祠堂等建築呈現出古色古香的傳統韻味：堂屋內的「匾額」與「楹聯」，滿是「忠孝傳家」、「詩書繼世」的家訓；「馬頭牆」高低錯落、青石板路蜿蜒伸展，既有江南民居的溫婉，又有閩粵建築的特色；門楣上模糊的商號痕跡，似乎在訴說當年的市井繁華。



▲ 撫州龍圖學士和刺史傳芳牌樓門

贛閩邊境的商貿重鎮

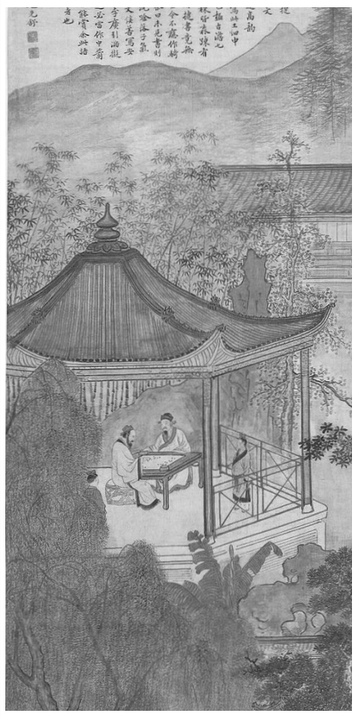
撫州東臨武夷山脈，西接雩山餘脈，蜿蜒的撫河如一條碧綠的絲帶穿城而過，從這裡出發的撫州商人，上北京，下南洋，串起了一張四通八達的商業網絡。

在暢通無阻的貿易網絡中，撫州因獨特的地理位置，成爲中國內陸商貿的中間點。舊時，這裡是贛閩邊境的商貿重鎮，「貨通閩粵，商聚黎川」的盛況曾在此上演。

清廉正直的廉潔之鄉

清廉正直是撫州文人的特色。北宋名相晏殊曾在撫州寫下《義方記》，提出「公、勤、廉、謹」的家訓。他的曾孫晏敦復，在南宋時期擔任吏部尚書，面對秦檜的利誘，直言「薑桂之性，到老愈辣」，堅決不與奸臣同流合汙。

王安石也以清廉高潔著稱。在任鄞縣知縣時，他興修水利、推廣農桑，留下「惠民之政」的佳話。南宋理學家陸九淵在象山書院講學，教導弟子「存廉心、眞廉潔」，將廉潔思想融入教育之中。王安石和陸九淵的故事樹立了清廉典範，激勵著世世代代的撫州後人。



▲ 謝彬繪〈淮淝奏捷圖〉

東山是指哪座山

文／聞櫻
圖／公有領域

成語「東山再起」，語出《晉書．謝安傳》，指的是再度出任要職，也比喻失勢之後重新得勢。但「東山再起」裡的「東山」到底指的是哪座山？

東晉名士 隱居東山

謝安，陳郡陽夏（今河南省太康縣）人，東晉著名政治家。謝安出身名門望族，從小聰慧靈敏、智慧過人。

謝安4歲時，有個叫桓彝的名士看到後讚歎道：謝安眉清目澈，秀外慧中，長大後肯定成大器。果然，謝安年少時就得到名士王濛、宰相王導的賞識。

後來朝廷徵官，招謝安爲司徒府著作郎（協助國史編寫）時，卻遭到謝安拒絕。當時，謝安一門心思只想隱居山林，遊山樂水。

東晉時期盛行隱逸之風，謝安出身名門，錦衣玉食，他多次拒絕爲官，隱居在會稽山陰縣之東山，與王羲之、許詢爲友，整天遊山玩水樂此不疲。

這樣一直到了41歲，謝安的祖父、父親相繼去世，弟弟謝萬也因北伐失敗而被革職。此後，謝家朝中勢力開始衰微，家道也開始中落。

桓溫相邀 謝安出山

公元360年，東晉大將軍桓溫找上門來，邀請謝安出任司馬，這一次謝安沒有拒絕。

謝安復出之後任職司馬，再到中書，再到司徒，步步攀升，也讓「晉室賴以轉危爲安」。

桓溫當時官拜大將軍，位極人臣。桓溫後來擁護小皇帝司馬昱，想篡奪皇位。謝安沉著智慧，從容周旋，避免了內亂，其功勞無疑是巨大的，由此青史留名。

東山再起 青史留名

公元383年8月，前秦苻堅率百萬大軍南下伐晉。晉國危難之際，皇帝封謝安爲征討大都督領兵拒敵。

不久，苻堅的人馬打到了淮河、淝水，只要一過江，東晉難保。兩軍隔岸對峙，謝安的侄子謝玄知道自己兵微糧少，他想出了激將法。

謝玄派使者去見苻融：「如果秦軍眞想決戰，就應空出一塊地方，讓我軍渡過淝水以利一決勝負？」

苻堅自恃兵強馬壯而同意。不料，秦兵一撤退就失去控制，陣勢大亂。謝玄率領8千多騎兵，趁勢搶渡淝水，向秦軍猛攻，秦兵競相奔逃，潰不成軍。東晉自此轉危爲安。

正是基於這樣的背景和故事，謝安出山之前隱居的山被稱爲「東山」，也爲後世流傳下了「東山再起」的成語。謝安，這個名字在寫入史冊之際，也開始成爲文人們的形象楷模。

華人在日本退休怎麼過？

退休金與介護全解析

文/孝村整理編譯

在前幾篇文章中，我們介紹了日本的年金制度、外國人如何參加及領取年金、退休金不足時的準備方式，以及介護保險制度。本篇將透過一個示例，說明退休後可能的收入與支出，以及退休前應如何準備，協助在日華人建立退休規劃的概念。



圖片來源:Adobe Stock

需要說明的是，每個人的工作年資、薪資、家庭狀況及居住方式都不同，退休收入與支出也會有所差異，以下內容僅爲示例，供讀者規劃時參考。

一、案例設定

爲了讓規劃更具體，我們設定以下情境：

年齡：45 歲（現居日本）

在日本工作年數：15 年

預計工作至 65 歲退休

加入厚生年金（公司員工）

月薪：30 萬日元（含獎金年收入約 450 萬）

已婚，配偶也在日本工作

無重大疾病，預計 65 歲後留在日本生活

以下爲示例試算，旨在協助讀者理解退休規劃方法，並非適用於所有人的退休收入或支出。

二、退休後的收入

許多文章引用的「厚生年金加入 40 年 → 月領 14 ～ 16 萬」是官方試算的標準值，但本案例僅加入 15 年，未來再工作 20 年，總加入年數爲 35 年，因此不能直接套用「40 年滿額」的數字。

以下依實際加入年數重新計算：

1. 基礎年金（國民年金）

滿額約 6.8 ～ 6.9 萬／月（2025–2026）。

2. 厚生年金（報酬比例部分）

官方試算：

平均年收入 450 萬

加入 40 年約 14 ～ 16 萬／月

3. 個人年金合計

基礎年金 6.0 萬 + 厚生年金 12.3 ～ 14 萬 = 約 18.3 ～ 20 萬／月

4. 夫妻合計

若雙方條件相同：

約 36.6 ～ 40 萬／月

不過，實際金額仍會受到薪資水準、投保年數及年金制度調整等因素影響，每位退休者都可能不同。

三、退休後需要多少生活費？

根據總務省「家計調查」與日本年金機構資料：

一般夫妻退休生活費：22 ～ 27 萬／月（食物、房租、交通、醫療、日常支出）

舒適型生活費：28 ～ 35 萬／月（旅遊、外食、興趣、社交）

若以本案例估算，夫妻年金收入有機會支應一般退休生活，若生活型態較爲節制，甚至仍可保留部分餘裕。但退休後仍可能面臨醫療、房屋修繕、物價變動等額外支出，因此仍建議保留一定的退休儲蓄。

四、不可忽略的介護費用

介護費用是退休規劃中最容易被忽略的部分。

日本已建立完善的介護保險制度，但符合資格後仍需自行負擔部分費用。依照照護方式不同，在宅照護、日間照護或入住照護機構，每月自付費用可能從數萬日元到十萬日元以上不等，照護時間若持續數年，累積支出可能相當可觀。

根據厚生勞動省統計：

平均介護期間：5 年 1 個月

平均自付總額：約 500 ～ 600 萬日元

常見介護費用額度（每月自付額）：

在宅介護：2 ～ 4 萬

日間照護：3 ～ 4 萬

短期入住：5 ～ 6 萬

特養入住：7 ～ 12 萬

因此建議預留：介護預備金：至少 300 ～ 500 萬日元

五、退休前需要準備多少儲蓄？

若以本案例爲例，在年金可支應日常生活的前提下，退休儲蓄主要可用於介護、醫療及突發支出。

情境 A：一般生活型（每月支出 25 萬）

夫妻年金收入：36 ～ 40 萬

支出：25 萬

每月盈餘：＋ 11 ～ 15 萬→年金足以支撐生活，甚至可存錢。

情境 B：舒適生活型（每月支出 32 萬）

夫妻年金收入：36 ～ 40 萬 支出：32 萬 每月差額：＋ 4 ～ 8 萬

→ 舒適生活也能負擔，無需額外儲蓄。

情境 C：夫妻兩人其中一人需要介護（5 年）



那麼，每月介護自付額：5 萬 5 年總額：

5 萬 ×12×5＝300 萬日元

六、綜合退休儲蓄需求

本案例的年金收入（36 ～ 40 萬）已能支撐舒適生活，因此退休後的主要儲蓄需求來自：

介護預備金：大約 300 ～ 500 萬日元

若希望更高安全感，可額外準備：

生活緊急預備金：300 ～ 400 萬日元

建議總儲蓄目標：約 700 ～ 900 萬日元

若希望提高退休生活品質，或因應通膨、長期醫療及其他不確定因素，則可依自身能力準備更多資金。

七、45歲開始準備並不算晚

距離 65 歲退休還有 20 年，若希望累積約 900 萬日元退休資金，平均每年約需存下 45 萬日元，每月約 3 萬 8 千日元。

透過固定儲蓄，並善用 iDeCo（個人型確定拠出年金）及新 NISA 等制度進行長期投資，退休資金累積效率有機會進一步提升。

具體行動方案（可立即開始）

1. 建立「退休專用帳戶」

每月固定轉入 3 ～ 4 萬日元，不與日常生活混用。

2. 善用 iDeCo（個人型確定拠出年金）

可節稅、長期投資效果佳，外國人也可加入（符合條件者）。

3. 新 NISA

長期投資免稅，適合退休資金累積。

4. 將介護保險費納入預算

每月預留 5000 ～ 10000 日元，避免退休後負擔突然增加。

5. 60 歲後重新檢視年金與介護需求

申請年金試算、確認介護保險證、評估是否需要補充保險或儲蓄。

結語

退休規劃沒有一套適用所有人的標準答案，但提早瞭解年金制度、評估退休生活費、預留介護及緊急資金，都是建立退休保障的重要步驟。

對多數在日華人而言，只要及早規劃、持續累積，並定期檢視自己的年金與財務狀況，就能更有信心迎接退休生活，也讓未來的生活多一分安心與保障。

希望我們的分析能夠幫到您，如您還想瞭解其他方面的事宜，或有更好的資訊，請來信告訴我們。



特定技能六月更新 多分野規定調整

日本出入國在留管理廳於 2026 年 6 月針對特定技能制度進行多項更新，內容涵蓋申請資料、審查基準、分野運用要領及培訓制度等。製造業、外食業、建設業、介護業等多個領域均在 6 月公布新的細部規定，部分分野的文件格式、工作範圍認定與轉換資格條件也同步調整。這些更新將影響企業僱用流程與外國勞動者的申請方式，尤其對正在準備轉換資格或首次申請特定技能的人而言，更需依照最新公布的標準辦理。日本政府持續透過制度細化，確保外國勞動者的工作內容與技能水準符合各分野的實際需求。

特定在留卡啟用 外國人手續更簡化

日本自 2026 年 6 月 14 日起正式啓用「特定在留卡」制度，將原本分屬不同機關管理的在留卡與 My Number 卡整合爲一體化卡片。新卡採自願申請方式，外國居民可自由選擇是否更換，現行在留卡與 My Number 卡仍可繼續使用。特定在留卡的導入，使入管在辦理在留資格更新時即可同步處理部分 My Number 相關資訊，減少以往必須往返市區町村與入管的行政負擔。新式卡片亦調整部分卡面內容，並自新規定起對年齡較低的在留者採用新的照片標準。整體制度旨在提升行政效率，讓外國居民在日本的生活手續更加順暢。

新增床品洗滌分野 僅限特定技能一號

日本於 2026 年 6 月 1 日公布「リネンサプライ（床品洗滌）」分野的特定技能運用標準，正式將酒店、醫療機構等場所使用的床單、被套與毛巾等布品的分類、洗滌、烘乾、整理、檢查與出貨等作業納入特定技能 1 號的適用範圍。此分野的設定，使相關產業能以更明確的制度引進外國勞動者，補足人力需求。然而，該分野並未設置特定技能 2 號資格，代表從事此類工作的外國人無法透過此途徑取得更長期的在留資格。企業與求職者在規劃僱用或職涯時，需特別注意此制度限制，以免影響未來在留安排。

東京查獲黃金走私 人體模型藏49公斤

東京警視廳於 2026 年 6 月 22 日至 23 日逮捕 6 名涉嫌違反《關稅法》的嫌疑人，其中包含 5 名中國籍與 1 名日本籍人士。警方調查指出，嫌疑人將約 49 公斤的黃金加工成圓柱狀金塊，再分割藏入等身人體模型的骨架內，以「マネキン」名義申報入境，企圖避開海關檢查。涉案黃金價值約 10 億 7500 萬日圓，屬日本近年罕見的大規模走私案件。目前警方正持續追查是否存在其他共犯、是否曾多次以相同手法走私，以及黃金的最終流向，案件規模可能進一步擴大。

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

保健常識

婦人日服多種保健品 換「90歲老腎」

文/余筱琪 整理
圖/Adobe Stock

在健康意識抬頭的今天，許多人總希望透過「保健食品」來消弭對疾病的恐懼。然而，盲目服用保健食品的代價，有時反而加速器官的衰敗。



長達五年的「保健」誤區

臨床上因亂吃保健品導致腎衰竭的案例屢見不鮮。腎臟專科醫師洪永祥近期在其社群平臺發表文章指出，腎臟是人體極其精密的過濾工廠，腎臟病友的體質與飲食限制遠比一般人複雜。

他分享了一位 55 歲女性患者的案例：該患者生活規律，既無高血壓，也無糖尿病，腎絲球過濾率卻在五年內衰退至 45 分（eGFR），如同 90 歲老人的腎臟。

經詳細詢問，才發現患者每天服用超過十幾瓶、來自各國的保健食品。洪醫師直言，這類大劑量且高度加工的補品，正是導致她腎功能衰退的元凶。所幸在醫師指示下停止服用，並配合大量飲水與運動，該患者的腎絲球過濾率在一個月內便顯著回升至 60 分。

拆解傷腎五大地雷

爲了建立正確的養生觀念，洪醫師整理了目前最常見的五大保健誤區，提醒讀者切勿在信息不對的情況下踩雷：

一、迷信「天然」代價大

「天然等於安全」是診間最常見的迷思。許多宣稱是神秘古方，或未經科學實證的植物萃取物，可能含有對腎細胞具有毒性的生物活性物質，歷史上更有草藥導致嚴重腎病變的先例。洪醫師建議，面對主打「特效」、「秘方」的產品應保持警惕。在嘗試任何草本補品前，務必諮詢合格醫師，確認該成分是否具有已知的腎毒性或相關追蹤研究。

二、擅自更換治療方案

許多患者因擔心西藥副作用，轉而追求保健品，甚至自行停掉醫師開立的降壓藥或尿蛋白藥物。這無異於在風暴中撤掉船錨，讓病情徹底失控。洪醫師提醒，保健食品僅爲「輔助」角色，絕非「主治」藥物。若想加碼補充，應與主治醫師討論，在不干擾現有治療的前提下使用，切莫本末倒置。

3.隱形的代謝負擔：磷、鉀與蛋白質超標

一般人眼中的營養聖品，如：高蛋白粉、雞精、蜆精，對腎功能不全者卻是沉重的負擔。此外，加工錠劑中常含有高濃度的「磷酸鹽」添加劑，這種成分極易被人體吸收，導致血管鈣化，並加劇腎臟損害。洪醫師表示，購買前應仔細閱讀成分表。若發現「磷酸鹽」或標示不清的添加物，應先諮詢營養師。腎友應尋求「低磷、低鉀、低蛋白」的專用配方，以減輕器官負擔。

四、劣質製程的威脅：重金屬與環境荷爾蒙汙染

保健食品本質上是高度加工的產物。若原料來源不佳（如：大型魚類蓄積重金屬）或製程控管不嚴，可能摻雜鉛、鎘、汞或塑化劑，甚至是爲了求快而非法添加的藥物成分。洪醫師提醒，優先選擇具備第三方公正檢驗證明的品牌。若服用後出現不明原因的疲勞、過敏或血液數值異常，應立即停止使用。

五、藥物交互作用：引發體內化學大混戰

腎友通常需服用多種處方藥，而保健品常會改變藥物的代謝速度。例如：某些補品若與利尿劑併用，可能導致血鉀突然飆升，進而引發心律不整或急性腎損傷。洪醫師指出，就診時，請務必提供完整的保健食品補充品清單，讓醫師與藥師協助確保不會產生致命的交互作用。

養生應以天然食物為主

在生物科技日新月異的今天，正確選擇補充品確實能輔助健康，但對腎臟而言，「簡單」往往才是最好的保護。洪醫師再次提醒，保健食品的審核不如處方藥般嚴謹，大多未經過大規模臨床實驗，因此對於腎臟病患者來說，任何保健品若服用超過三個月，務必回診檢查肝、腎功能，一旦數值異常應立即暫停。

若能從天然、當令的食材中攝取足夠營養，原型食物永遠是第一選擇。守護健康不是靠吞下更多的膠囊，而是根據身體需求「聰明選」，別讓一份愛護健康的初心，成了壓垮身體的最後一根稻草。



芒果、荔枝美味又養生

文/鄧正梁 圖/Adobe Stock

夏季水果多，其中西瓜、荔枝、芒果口感鮮甜，令人忍不住多吃幾口。水果雖營養豐富，但不等於吃越多越好。

芒果被稱爲「熱帶水果之王」，不僅味道香甜多汁，還含有豐富的營養成分。芒果的養生效果包括：

● 幫助消化：芒果含有芒果苷、膳食纖維，可以促進腸胃蠕動，幫助排便順暢。

● 抗氧化和增強免疫力：芒果富含維生素 A 和 β- 胡蘿蔔素，都是抗氧化物質，可以保護身體免受自由基傷害，同時增強免疫力。

●眼睛健康：維生素 A 有助於預防乾眼症和夜盲症。

●心臟健康：芒果含有助於心臟健康的營養成分，例如：鉀可以幫助調節心跳和血壓。

●美容養顏：芒果中的維生素 C 有助於抑制黑色素生成，對皮膚健康有益。

然而有部分人需要注意芒果攝取量，例如：芒果過敏者、高血糖或糖尿病患者，以及腎臟病患者，因爲芒果含有較高的糖分和鉀。

果中牡丹 荔枝美味可口

荔枝，被譽爲「果中牡丹」，不僅美味可口，還具有多種養生效果。荔枝的健康益處爲：

● 增強免疫力：荔枝富含維生素 C，可以幫助增強身體抵抗力。

● 促進消化：荔枝中的纖維質，有助於改善消化系統功能，預防便秘。

● 心血管健康：每 100 克荔枝果肉約含 180 毫克鉀，有助於預防高血壓，降低心血管疾病與中風的風險。

● 抗氧化：荔枝含有豐富的抗氧化物質，例如：類胡蘿蔔素和多酚類化合物，有助於保護身體免受自由基的損害。

● 補血益氣：荔枝含有糖分、維生素和礦物質，可以幫助補充能量、增加營養，對於病後體弱或脾虛久瀉有益。

荔枝含有較高的糖分，過量食用可能會導致血糖上升。特別是空腹食用，可能會引起所謂的「荔枝病」，表現爲低血糖現象，建議成人每天攝取量控制在 15 ～ 20 粒，兒童不超過 10 粒。陰虛火旺者，或有特定健康問題的人，應避免食用。



這樣養髮有奇效

文/黃星若 圖/Adobe Stock

白髮的出現雖然無可避免，但我們能透過飲食、作息與頭皮按摩，把黑髮留得更久。

白髮是健康的警訊

白髮不只影響外觀，還常被視爲「老化的象徵」，提早出現白髮的背後，往往透露了身體的訊號。

營養不足、壓力過大、血液循環不佳，甚至慢性疾病，都可能加速黑色素流失。若不及早調整，白髮可能愈來愈多，髮質也逐漸失去光澤與彈性。

黑髮的祕密：黑色素細胞

其實，頭髮的主要成分角蛋白是透明的，眞正賦予顏色的，是毛囊中的黑色素細胞。一旦這些細胞衰退或消失，髮色就會逐漸由黑轉灰，最後變白。除了基因與遺傳無法改變外，後天因素像是壓力、抽菸、熬夜、缺乏營養，都是加速白髮生成的推手。研究也顯示，長期壓力會活化交感神經，使血管急速收縮，導致毛囊的黑色素幹細胞流失，才會有「一夜白頭」的眞實案例。

延緩白髮的日常妙招

延緩白髮並不是遙不可及的目標，而是藏在日常的小習慣裡。飲食上，均衡攝取蛋白質與維生素 B 群，像魚類、蛋、牛奶、豆類，都是毛囊需要的養分；搭配黑芝麻、黑豆、桑椹等黑色食材，不僅能滋養身體，也有助於頭髮烏黑。

頭皮按摩不可少

頭皮是髮根的土壤，血液循環一旦改善，養分就能順利送達。每天花幾分鐘，用指腹輕輕推揉頭皮，或以木梳慢慢梳頭，讓頭皮微微發熱，就能刺激百會、風池等穴位，幫助毛囊吸收更多營養。睡前再搭配溫熱毛巾熱敷頭皮或者頸部後方，有助於改善循環。這個小小的動作，不僅是護髮，更是一種放鬆心靈的日常儀式。

每天 5 分鐘的頭皮按摩，就像替毛囊「灌溉」，讓秀髮重拾光澤，不少人因爲按摩頭皮而延緩白髮生長，甚至連多年困擾的頭痛也隨之改善。

白髮是一種提醒

或許你也曾因白髮而心情低落，甚至覺得自己「老得太快」。但請記得，白髮是身體給你的提醒，不必執著於拔掉那幾根白髮，給自己一點時間，調整生活習慣，養好頭皮，讓黑髮慢慢回來

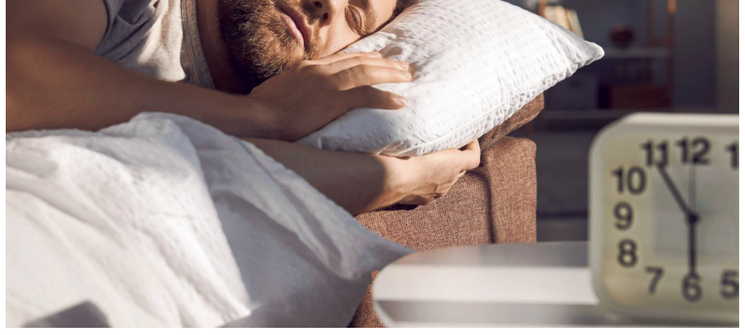
療養保健

古法安眠術曝光！讓你一夜好眠

文/葉慧昌 圖/Adobe Stock

不管造成失眠的原因為何，導致慢性失眠後果的元凶卻往往是不良的睡眠習慣。

古代養生學認爲：「睡能還精，睡能養氣，睡能健脾益胃，睡能堅骨強筋。」所以古人說：「華山處士如容見，不覓仙方覓睡方。」「吃人參不如睡五更。」能倒頭就睡，一覺到天明，是何等幸福的事！



大腦過度使用與睡眠質量

用腦的人，血液常集中在腦部。白天有精神情緒障礙或用腦過度的人，大腦功能常處於不穩定的狀態，到了晚上自然就容易失眠，因爲這是同一個腦子運轉的延續。

頭涼腳熱與助眠小技巧

「頭涼腳熱」是睡眠的理想原則，所以臨睡前，如果能把兩腳浸泡在稍熱的水盆裡十幾分鐘，不但有助於解除當天的疲勞，同時也有安眠的作用。有人怕光、怕吵，一上床便把被子蒙住頭，腳反而露在外面，結果血液容易集中在腦部，形成一種興奮狀態，而導致失眠。同樣的道理，臨睡前若還在用腦思考，會使大腦持續興奮，頭涼不下來，當然睡不著覺。

適量運動與湧泉穴按摩

運動能使血液回流體內，讓大腦休息；適量的運動還能提高體內的腦啡濃度，幫助肌肉放鬆、中心體溫下降，熟睡期與深睡期會加長、加深，達到充分休息的效果。但睡前三小時內，從事激烈運動會刺激腎上腺素的分泌，增加亢奮，反而無法入睡。入睡前用手搓左右腳心，亦即腳底正中凹陷處——足少陰腎經的「湧泉穴」，大約各七、八十次，有滋陰補腎、頤養五臟六腑的功能。

靜坐、放空與睡眠節律

《備急千金要方》記載：「能息心，自瞑目。」睡前找個安靜的地方靜坐片刻，閉上眼睛全身放鬆，感覺身體在一呼一吸間的起伏變化，慢慢思緒就會漸漸澄明，心情就會漸漸平靜，身心舒緩就有助於睡眠。躺下以後如果還是無法身心放空，也可以去想一個令人心情輕鬆、滿足的故事，想著想著就會睡著了。

睡眠的黃金時段是晚間十點到清晨六點。一般在春夏宜晚睡早起，秋天宜早睡早起，冬天則早睡晚起。睡眠時間，成人應不少於六個小時，過少則傷神耗精。古人說：「凡睡至適可而止……多睡則身體軟弱，老氣昏墜。」中醫也認爲：「久臥傷氣。」

改變生活習慣

生活不規律、經常熬夜、抽菸喝酒、利用白天補眠、即使睡不著也躺在床上、在床上看電視等，都是患者常犯的毛病。唯有改掉這些不良的生活習慣，讓腦子放輕鬆，才能一覺到天明。