看中國
VISION TIMES

加東版 第1043期 | 2026年11月13日—19日 | 丙午年十月初五至十一 | www.KanZhongGuo.com | 電子報:E-paper.KanZhongGuo.com | 郵箱:toronto@visiontimes.com

聲明

20年來，《看中國》堅持為讀者免費提供真實資訊，但偷報現象時有發生。目前多倫多警方正在調查偷報，加拿大刑法規定，偷盜屬刑事犯罪，偷盜5000元以上最高可判10年監禁。如發現可疑現象，請拍照錄像，並向本報社舉報。舉報電話：437-875-1876
郵箱：toronto@visiontimes.com



A3
張升民獨坐主位
被指犯忌



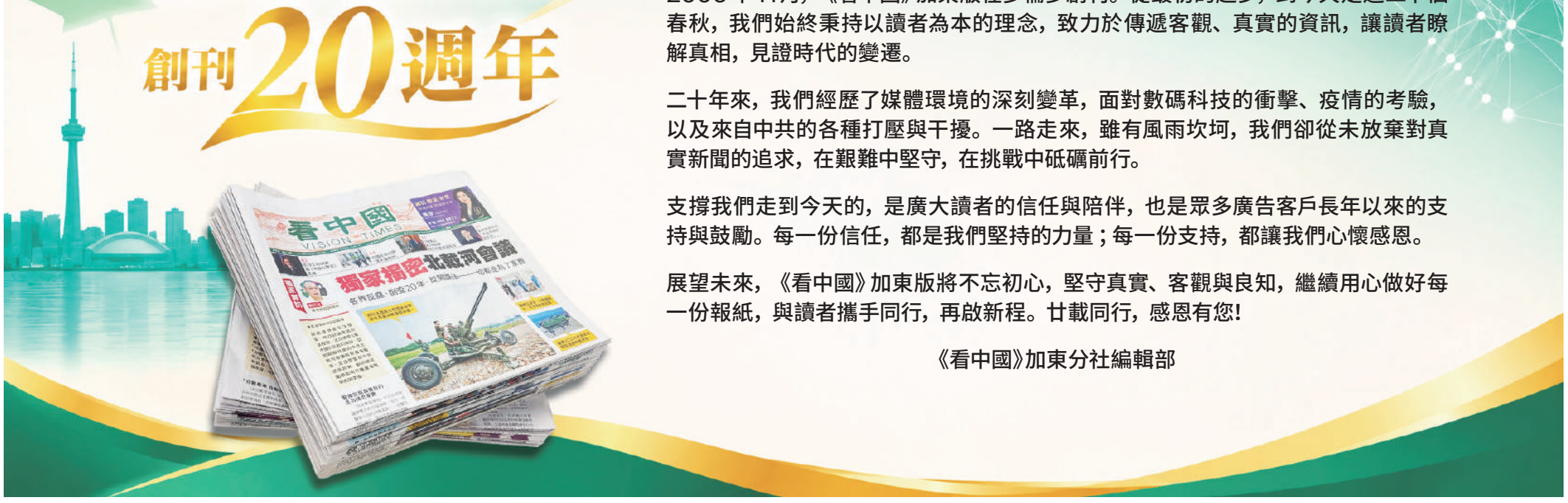
A6
黃之鋒再判刑
國際齊聲譴責



A7
聯邦2026年預算
哪些措施惠及
普通民眾？



A8
火流星墜京圈
中南海要變天？



黃仁勳辭職
女諜風波引爆調查

涉婚外情及國安疑雲　國會要求說明　英偉達股價重挫

◆記者孟浩綜合報導

英偉達（Nvidia）創辦人黃仁勳近日被曝與一名涉嫌從事中共間諜活動的華裔女商人有婚外情，引發國家安全疑慮及美國國會關注，英偉達董事會亦展開獨立調查。黃仁勳11月8日公開承認婚外情並致歉。英偉達11月12日宣布，黃仁勳辭去總裁、首席執行官及董事職務，由財務長科萊特·克雷斯（Colette Kress）暫代首席執行官。


9月29日，黃仁勳與川普總統及科技界高層在白宮舉行人工智能議題會議。
KENT NISHIMURA / AFP VIA GETTY IMAGES

11月12日，美國人工智能晶片巨頭英偉達（Nvidia）宣布，創辦人黃仁勳即日起辭去公司總裁、首席執行官及董事職務，震動全球科技界。英偉達將此次人事變動稱為「首席執行官交接」，並代表董事會及公司，感謝黃仁勳對企業及整個產業作出的重大貢獻。

英偉達同時宣布，由現任執行副總裁兼財務長科萊特·克雷斯（Colette Kress）出任臨時首席執行官，董事會已啟動正式繼任人選的遴選程序。

據路透社報導，川普表示已與黃仁勳通電話詢問對方是否知道涉事女子是間諜。黃仁勳回答不知情。川普稱相信黃仁勳，表示：「我們會瞭解此事。我知道FBI正在從其他方面調查，我認為他會沒事。」

黃樂曾任科技公司高管

黃仁勳外遇對象、中國籍女商人黃樂（Alice Huang）的身分不斷被起底。

路透社11月10日的調查報導顯示，黃樂曾任新加坡雲計算公司Megaspeed International高管。據企業備案資料及華盛頓研究機構C4ADS提供的公司記錄，她2023年3月成為Megaspeed控股股東，並曾擔任其印尼子公司的董事及總經理。

Megaspeed最初以7Road International名義在新加坡註冊，2023年更名。該公司提供雲計算服務，是英偉達的客戶及雲端合作夥伴。

《紐約郵報》11月9日援引她的LinkedIn資料稱，黃樂曾在央視和湖南衛視擔任記者，之後進入金融及投資行業。不過，該報未能在兩家電視臺網站找到她的記者簡介，湖南衛視一名高管也表示從未聽說過她。路透社援引中國私募基金數據庫資料稱，她曾在匯豐銀行私人銀行部門、中信證券及上海和喜投資任職。

黃樂被曝出是中共間諜

據《紐約郵報》11月10日報導，黃樂自拜登政府時期起便一直受到調查，當時有人認為她已被中共國家安全部招募為情報人員。她於2023年突然升任Megaspeed高層之後，美國商務部首次將她列為關注對象。

《自由時報》11月10日報導，中共針對中美之間的AI爭霸，已成立「人工智能小組」，而國安部是「人工智能小組」的成員之一，中共國安部內部設立「芯片組」，黃樂是芯片組成員。

黃樂丈夫身分遭起底

隨着多家媒體深入調查，多名知情人士稱，黃樂與和熙投資創辦人兼實際控制人康偉為夫妻關係。不過，兩人近年來的婚姻狀況鮮少對外公開。公開履歷顯示，康偉曾是中國證券市場知名投資人，先後擔任申銀萬國證券研究所首席策略分析師、中海信託常務副總經理兼首席投資官、中海基金總經理以及四川信託總經理，在金融圈曾有一定影響力。

近年來，康偉事業發展並不順利。財新報導，康偉在2026年新年前後被上海警方採取刑事強制措施。與此同時，其掌控的和熙投資過往亦曾捲入監管處罰事件。

專家關注潛在情報風險

《紐約郵報》採訪多名專家，分析黃樂可能通過與黃仁勳的親密關係獲取哪些信息。美國退休高級情報官員、《中國間諜活動與策略》作者尼古拉斯·埃夫蒂米亞德斯（Nicholas Eftimiades）表示，黃樂的科技商業背景可能幫助她接近黃仁勳，瞭解英偉達產品信息，以及他對川普政府AI政策和芯片出口限制的看法。他稱該信息獲取方式為「枕邊談話」（pillow talk）。

《中國共產黨間諜活動：情報入門》合著者彼得·馬蒂斯（Peter Mattis）認為，很難想像黃仁勳會直接收到要求他向川普傳遞特定信息的指令。黃樂更可能通過介紹他認識中國人士，影響他對中國情況的理解。戰略與國際研究中心前中國問題高級顧問埃德加·卡根（Edgard Kagan）則指出，黃仁勳長期主張放寬對華芯片出口限制，但這些指控引發疑問，其立場是否可能受到中共方面影響。

情報界眼中 黃極具價值

《華爾街日報》的報導引述智庫美國創新基金會（Foundation for American Innovation）高級研究員瑞安·費達休克（Ryan Fedasiuk）說，黃仁勳「展現出一種與世界頂級菁英建立人脈的獨特本領，這在技術極客雲集的圈子裡實屬罕見」，正是這種與政要及其他產業巨頭建立聯繫的無可比擬的優勢，讓他從一開始就成為中國情報機構眼裡極具價值的目標。

眾議院委員會傳喚黃仁勳

美國眾議院外交事務委員會11月5日聲明，外交事務委員會主席布萊恩·馬斯特、中國問題特別委員會主席約翰·穆勒納爾，以及情報委員會主席里克·克勞福德，已於11月4日聯名致函黃仁勳，要求他11月18日出席閉門簡報會，說明與黃樂的交往情況，以及英偉達防範外國情報活動的安全措施，並要求他在11月11日前回覆。

英偉達董事會11月8日也宣布啟動獨立調查，由獨立董事委員會在外部律師協助下監督。

英偉達股價下跌

英偉達股價11月9日下跌超過4%，市值蒸發約1900億美元，10日又下跌超過6%，市值又蒸發約2800億美元，兩日合計約4700億美元。

Mahoney資產管理公司總裁肯·馬奧尼通過電子郵件接受《Santa Clarita Signal》採訪時表示，核心問題是知識產權或敏感信息是否洩露。黃仁勳的離職，可能讓英偉達股價面臨更大壓力。黃仁勳長期主張美國放寬對華AI芯片出口限制。他2025年5月在臺北電腦展稱，英偉達在中國市場的份額已從2021年初的約95%降至50%。

三方峰會生變 美拒中共腳本

【看中國記者林晨綜合報導】美國總統川普（Donald Trump）表示，預計11月18日至19日在中國深圳舉行的亞太經濟合作組織（APEC）領導人非正式會議期間，與習近平及俄羅斯總統普京（Vladimir Putin）舉行三方會談。

若會面成事，將是美、中、俄三國元首首次正式舉行三方會談。知情人士透露，中方希望，三國領導人峰會都嚴格按預定腳本進行切磋商談，但美國不願意接受。

會議成行將是二戰後首次

中方今年主辦 APEC 領導人非正式會議，成員包括美國及俄羅斯。 10 月 21 日，克里姆林宮已表示，三方會談正在籌備。會談將涉及多項議題，包括核裁軍及結束伊朗戰爭。《華爾街日報》此前報導，普京希望透過會談促成烏克蘭和平協議，爭取對莫斯科有利的安排。

北京要求嚴格按腳本進行

儘管美中俄三方均對這一想法持支持態度，但中美在會晤基本規則和議程上已出現重大分歧，令人懷疑這場歷史性的會晤能否舉行。北京希望 3 國領袖依照預先準備的講稿發言，避免臨場交鋒。

11 月 10 日，《華爾街日報》報導，中共官員表示，中方願意主辦這場三方會晤，但前提是由各國領袖依序宣讀事先準備好的談話稿，儘量避免臨場討論，並預先確定會晤結果。這名官員表示，如果沒有這樣的事先準備，中方更願意分別舉行雙邊會晤。川普政府則希望採取較為開放的形式，讓 3 位領袖能夠直接交換意見，而非各自發表預先擬好的談話。

一名川普政府高級官員表示，中方對會晤形式的要求，令人懷疑其是否已準備好開展直接接觸。 11 月 9 日，法新社報導轉述美國智庫史汀生中心（Stimson Center）中國項目主任孫韻稱，北京希望取得會談帶來的外交形象效益，卻不願承擔額外成本。她說：「中國想要的是形象，而不是成本。」

川普想談核管制 中共拒絕

川普已表明，希望在會談中討論核武管制。 11 月 8 日，他表示：預期與中共國家主席習近平及俄羅斯總統普京會面時，「我們會談很多事情，包括無核化」。美國國務卿盧比奧（Marco Rubio）也曾表示，這場有望舉辦的峰會將提供機會，讓全球 3 個主要核武國家，在領袖層級討論軍備管制問題。

今年 2 月，美俄之間最後一項主要核軍控條約《新削減戰略武器條約》（New START）已到期，且沒有後續條約接替。川普政府一直主張，任何後續協議都必須將中國納入其中，因為中共核武庫的擴張速度比美國或俄羅斯都快。

中國目前的核武庫規模遠小於美國與俄羅斯，但近年擴張速度迅速，對中共而言，參與美俄中三方的核武管制談判，可能被迫接受自身核武實力仍落後美俄的現實。習近平任內，中國核武庫經歷史上最大規模的擴張。

據《華爾街日報》報導，一名中共官員表示，中方不會同意參與此類談判。 如果中共不願在核武規模仍落後美俄的情況下參與談判，加上習近平不希望會談出現不可控變數，這場罕見峰會能否成行仍存變數。

STRINGER/NEXPHER IMAGES VIA GETTY IMAGES



◀ 10月25日，深圳街頭展示的2026年亞太經合組織中國峰會宣傳裝飾。

赫格塞斯強硬反擊彈劾 痛批政治作秀

【看中國記者田靜心綜合報導】 11 月 10 日上午，美國戰爭部長皮特・赫格塞斯（Pete Hegseth）在五角大樓召開記者會，公開回應針對其提出的彈劾決議。 此前一天，共和黨聯邦眾議員托馬斯・馬西（Thomas Massie）提出彈劾案，指控赫格塞斯濫用職權，包括未經國會授權對伊朗採取軍事行動，以及無視減少平民傷亡相關法律規定等。根據眾議院規則，相關決議必須在兩個立法日內安排表決。

歸根結底 這只是政策分歧

面對彈劾壓力，赫格塞斯在記者會上猛烈抨擊馬西提出的彈劾案。 他表示，馬西試圖推動的非監督或問責，而是一場政治表演，是處於個人情緒和政治立場的行動。 赫格塞斯指出，美國建國 250 年來，從未有國防部長因為執行合法軍事行動而遭到彈劾，更何況這些行動已經取得成果。他進一步表示，無論是前總統羅納德・里根（Ronald Reagan）時期的黎巴嫩軍事行動、比爾・克林頓（Bill Clinton）時期的科索沃軍事行動，還是貝拉克・奧巴馬（Barack Obama）及喬・拜登（Joe Biden）政府在伊拉克和敘利亞的軍事行動，都未曾導致國防部長遭到彈劾。「歸根結底，這只是政策分歧，僅此而已。」「既不涉及重罪，也不涉及輕罪，更不是叛國或賄賂，更不屬於美國開國元勛制定彈劾條款時所針對的那類行為。」赫格塞斯說 。

赫格塞斯：軍事行動都合法

針對彈劾案涉及的多項爭議行動，赫格塞斯強調，美國軍方所有行動均依法執行。 談到針對委內瑞拉前總統尼古拉斯・馬杜羅（Nicolás Maduro）的行動時，赫格塞斯表示，馬杜羅非遭到綁架，而是由美國最優秀的專業人員依法拘捕。 對於伊朗、也門以及加勒比海地區打擊毒品犯罪組織等行動，他表示，所有任務都獲得總統授權，並依法向國會進行通報。他同時批評部分媒體長期無視川普政府的軍事成果。「他們憎恨總統的程度，遠遠超過他們熱愛美國或者美國軍隊的程度。」

赫格塞斯還提到，國會曾經分別在 2019 年和 2021 年兩次推動針對川普的彈劾，但最終均未能阻止川普重返政壇。赫格塞斯認為，這次針對自己的彈劾同樣不會成功。「這不是愛國，而是在搞破壞。」

川普、盧比奧力挺赫格塞斯

9 日下午，川普在白宮向記者表示，即使赫格塞斯遭到彈劾，他仍然會堅定支持。川普稱贊赫格塞斯在委內瑞拉和伊朗的軍事行動中發揮了重要作用，並說：「他贏得了兩場戰爭。他是負責指揮的人。我們所有人都贏了。」

美國國務卿盧比奧（Marco Rubio）也公開力挺赫格塞斯，他在巴黎出席七國集團會議期間表示，赫格塞斯的工作表現非常出色，由共和黨議員推動彈劾，對他並不公平。 盧比奧說，自己與赫格塞斯一起工作，因此看到了媒體和部分國會議員可能不瞭解的另一面。他強調，赫格塞斯工作非常努力，而且非常聰明。

司法部長布蘭奇公開聲援

美國司法部長托德・布蘭奇（Todd Blanche）當天接受福克斯與朋友們（Fox & Friends）節目採訪時，也公開為赫格塞斯辯護。 布蘭奇表示，在當前圍繞赫格塞斯的討論中，一個關鍵事實被忽略了。 他說，赫格塞斯所採取的每一項行動，都是為了落實川普總統制定的政策方向，並且在執行過程中始終與司法部保持溝通，確保所有決定符合法律規定。

布蘭奇表示，無論是針對伊朗的軍事行動，還是加勒比海地區打擊毒品恐怖組織的行動，司法部均與相關部門進行協調，並向國會議員說明法律依據。「他幹得非常出色，我們全力支持皮特，也全力支持他為本屆政府所開展的工作。」

布蘭奇表示：「他所做的每一件事，都與司法部保持密切合作，以確保所有行動都處於法律框架之內，而這一點恰恰在當前國會山的討論中被忽視了。」

歷史終將對伊朗戰爭評價

針對眾議院民主黨領袖哈基姆・傑弗里斯（Hakeem Jeffries）將伊朗戰爭形容為「魯莽、代價高昂且失敗」的說法，赫格塞斯在記者會上予以反駁。他表示，對於這場戰爭，歷史最終將給出評價。 由於馬西將彈劾案列為享有優先審議權的事項，眾議院必須在兩個立法工作日內處理。

目前，共和黨仍控制眾議院。按照現有席位情況，如果全部民主黨議員支持彈劾，只需要再有三名共和黨議員加入，就可能讓彈劾案通過。 眾議院民主黨領袖傑弗里斯（Hakeem Jeffries）已經表態支持，參議院民主黨領袖舒默（Chuck Schumer）也要求參議院審理此案。不過，共和黨領導層對這項行動並不認同。

眾議院議長約翰遜（Mike Johnson）表示，在美國仍然進行海外軍事行動期間推動彈劾，會向盟友和對手傳遞非常糟糕的信號。參議院多數黨領袖圖恩（John Thune）則表示，不清楚為甚麼要在這個時候推動表決。共和黨眾議員、眾議院監督委員會主席科默（James Comer）也沒有支持這次彈劾。 即使眾議院通過彈劾案，參議院仍需要 2/3 議員投票支持，才能裁定赫格塞斯有罪，並將他免職。

CHIP SOMODEVILLA/GETTY IMAGES



◀ 11月10日，美國戰爭部長赫格塞斯在新聞發布會上回答記者提問。



LIMITED TIME LEASE OFFER AVAILABLE THROUGH LEXUS FINANCIAL SERVICES, ON APPROVED CREDIT. LEASE OFFER BASED ON A NEW AND PREVIOUSLY UNREGISTERED 2026 UX 300H 2.9% APR FOR 24 MONTHS/ 2026 LEXUS NX 350 AWD 2.9% APR FOR 24 MONTHS / 2026 LEXUS RX 350 AWD 2.9% APR FOR 24 MONTHS/ 2026 TX 350 AWD 3.9% APR FOR 24 MONTHS. MAXIMUM $1,000 DELIVERY CREDIT APPLIES TO NEW AND PREVIOUSLY UNREGISTERED 2026 LEXUS NX350 FINANCED /LEASED (ON APPROVED CREDIT) OR PURCHASED FROM ERIN PARK LEXUS BETWEEN NOVEMBER 2ND,2026 AND NOVEMBER 30TH, 2026.$2,205 DELIVERY AND DESTINATION CHARGE; $100A/C CHARGE; REGULATORY FEES (UP TO $36.08); LIEN REGISTRATION FEES (UP TO $44.00, INCLUDING LIEN REGISTERING AGENT FEE); AS WELL AS ALL OTHER APPLICABLE FEES, LEVIES AND DUTIES (ALL OF WHICH MAY VARY BY REGION AND DEALER). LICENSE, INSURANCE, REGISTRATION, AND APPLICABLE SALES TAXES ARE EXTRA. TOTAL OF 24 MONTHLY LEASE PAYMENTS REQUIRED DURING THE LEASE TERM. LIMITED TIME OFFERS ONLY AVAILABLE TO RETAIL CUSTOMERS AT ERIN PARK LEXUS. DEALER ORDER/TRADE MAY BE NECESSARY (BUT MAY NOT BE AVAILABLE IN ALL CASES). CONDITIONS APPLY. OFFER IS SUBJECT TO CHANGE OR CANCELLATION WITHOUT NOTICE. UNDER NO CIRCUMSTANCES CAN RATES BE REDUCED BELOW 0% APR. LIMITED TIME OFFER ONLY AVAILABLE TO RETAIL CUSTOMERS AT ERIN PARK LEXUS. EMPLOYEES OF TOYOTA CANADA INC., LEXUS FINANCIAL SERVICES AND TOYOTA MOTOR MANUFACTURING CANADA INC.(INCLUDING IMMEDIATE FAMILY MEMBERS) ARE NOT ELIGIBLE FOR THIS INCENTIVE. OFFER IS SUBJECT TO CHANGE OR CANCELLATION WITHOUT NOTICE. OFFER EXPIRES NOVEMBER 30TH, 2026 SEE ERIN PARK LEXUS OR VISIT WWW.ERINPARKLEXUS.COM FOR DETAILS.

LEXUS ERIN PARK LEXUS 密西沙加雷克薩斯


ALLEN陸 416-618-2008
Ylu@erinparklexus.com


DAVID梁 647-833-4123
Dliang@erinparklexus.com



2360 Motorway Blvd.
Mississauga
L5L 1X3
Erinparklexus.com

張升民獨坐主位 被指犯忌

【看中國訊】中共中央軍委副主席張升民，日前在一場全軍宣講報告會上獨坐會場主位的畫面，在海外社交媒體引發議論，不少網民認為此舉有越位之嫌。張升民 10 月底剛在五中全會上增補為政治局委員，二十屆中央軍委原有的 7 名成員中，目前只剩他和習近平兩人。有評論人分析，習近平疑心重，張升民若謀求在二十一大繼續留任，下場可能與張又俠相似。

FLORENCE LO/POOL/AFP VIA GETTY IMAGES



張升民

據新華社 11 月 9 日報導，全軍學習貫徹五中全會精神的首場宣講報告會當天在北京舉行，政治局委員、中央軍委副主席張升民會見宣講團成員。張升民在講話中稱習近平「領航掌舵」，要求「全軍要貫徹軍委主席負責制，堅決聽從黨中央、中央軍委和習主席指揮」。

央視畫面顯示，張升民獨自坐在會議大廳正中的主位，身體後靠，雙手分放在兩側沙發扶手上，背後是一幅巨型山水畫，與會將領則分坐大廳兩側。相關畫面隨後在 X 平臺流傳，有網民調侃：「我不評價任何事情，單單想問坐這麼遠怎麼交流。」

有網民留言質疑「這場面是不是有點僭越？」，X 平臺博主「雲青天」稱其為「百萬軍中第一人」，「記者小舞」則稱「張升民這個坐姿看上去那是相當危險」，也有人以「一人之下，危」形容其處境，還有人說「如果照片是真的，過不了幾年，他一樣被雙開」。另有網民藉此議論軍隊清洗後的戰鬥力，稱「一眼望去全是心驚膽戰的家奴了，指望這些人能打仗嗎」？

時評人「新高地」在 X 平臺轉述網民說法，稱張升民「比當年的葉劍英還牛」。「新高地」認為，這種會見式的會場布置用於宣講報告並不妥當，很可能是軍委辦公廳布置會場時出了差錯，也不排除有人故意把張升民「架到火上烤」。但絕非張升民本人安排，因為這種習近平專用式的布置「的確會引來『坐姿犯上』的非議」。

10 月 29 日閉幕的五中全會增補張升民為政治局委員，他是目前唯一進入政治局的軍方將領。張升民原任軍委紀委書記，主導軍中查處將領，去年四中全會升任軍委副主席。原軍委副主席張又俠、何衛東，以及委員李尚福、劉振立、苗華已相繼落馬。

時評人蔡慎坤 11 月 9 日在 X 平臺發帖說，很多人認為張升民明年鐵定連任，但變數很大：新一批軍隊將領都由張升民挑選，若讓他留任，軍隊的危險係數將比以往任何時候都大；習近平越到晚年越多疑，對靠清洗將領上位的張升民信任有限，「尤其是軍隊現在連鍾紹軍這樣的耳目都沒有了」。蔡慎坤認為，張升民的任務大概是選好二十一大軍隊代表、推薦審查軍隊中央委員人選後就退下，「如果硬要躋身二十一大，其下場堪比張又俠」。

張又俠是開國上將張宗遜之子，張、習兩家父輩是世交。張又俠在軍中經營數十年，有「太子黨」身分和深厚人脈，曾被視為習近平在軍中最倚重的將領，也被認為掌握軍權。今年 1 月 24 日，國防部宣布張又俠和聯合參謀部參謀長劉振立被查，五中全會確認兩人被開除黨籍。

獨立時評人杜政近日在臺灣《上報》撰文認為，習近平在五中全會上拍板讓張升民進入政治局，是一種「保權的動作」，借拉攏「槍桿子」向黨內示威，警告黨內、軍內不要蠢蠢欲動。杜政也指出，張升民有自己的算計，如今軍中人事由他「說了算」，習近平還得靠他把關，結果提拔上來的是「張家軍」。張升民能否躋身二十一大、是否會形成「張家軍」，仍有待觀察。

黨代表先政審 爲習連任鋪路

【看中國訊】中共中央近日印發〈關於黨的二十一大代表選舉工作的通知〉，代表名額增至 2360 名，並把認同「兩個確立」、做到「兩個維護」作為代表人選政治審查的重要標準，「對政治上不合格的一票否決」。多名評論人士認為，這一安排意在確保二十一大代表在維護習近平「核心地位」、支持其連任的問題上保持一致。

據新華社 11 月 7 日報導，中組部近日也召開會議，對選舉工作做出具體安排。二十一大按慣例將於明年下半年召開，代表名額共 2360 名，由全國 38 個選舉單位選舉產生，比十九大和二十大的 2300 名增加 60 名，為歷屆最多。按以往慣例，代表中約 2/3 為各級領導幹部，新一屆中央委員會及領導層將從這些代表中產生。

差額選舉比例仍維持十八大以來「應多於 15%」的規定。

中組部負責人對新華社表示，通知要求代表人選「深刻領悟『兩個確立』的決定性意義」，增強「四個意識」、堅定「四個自信」、做到「兩個維護」，要嚴把人選政治關，著重考察政治立場、政治態度、政治判斷力和政治執行力，「對政治上不合格的一票否決」。所謂「兩個確立」，是指確立習近平的「核心」地位和習近平思想的指導地位；「兩個維護」則是堅決維護習近平的「核心」地位，和黨中央的集中統一領導。

時評人婉靜表示，中共政權講究「人人過關」，這次公然把這兩項作為衡量代表政治忠誠的重要標準，反映出習近平希望繼續集權和連任的心理。

另據報導，10 月 29 日閉幕的五中全會公報，將所謂「習近平黨建思想」定位為新時代黨建的「根本遵循」和「行動指南」。這一提法是今年 6 月 15 日在北京召開的全國黨建工作座談會上首次明確提出的，並被定為習近平思想的「重要組成部分」。

前內蒙古官員杜文 11 月 7 日在 X 平臺發帖說，這份通知最引人關注的，不是增加多少代表、差額比例多少、大會何時召開，最令人震驚的是把認同「兩個確立」作為黨代表資格審查的前置條件，「這在全世界選舉史上都是絕無僅有的」。杜文指出，二十大代表選舉通知提的是「兩個維護」，維護是一種倡議行動，帶有不確定性；如今改為「兩個確立」，確立則是已經形成、不可撼動的結果，「兩字之差，內涵和外延完全不同」。

時評人蔡慎坤同日在 X 平臺發帖表示，此次通知最值得關注的政治信號，是以「兩個確立」衡量代表的政治忠誠。習近平在二十一大連任是既定政治目標，代表選舉不是一般意義上的組織程序，而是落實這一安排的前置環節，即通過政治審查、組織考察和候選人篩選，把不認同習近平核心地位、反對其連任的官員排除在代表之外。蔡慎坤認為，對「兩個確立」的政治審查，也是對代表是否支持習近平連任的一次提前摸底；代表選舉的意義不僅在於選出 2360 名代表，更在於通過嚴格的政治篩選，確保代表在習近平連任安排上與中共中央保持高度一致。

廣東第三虎戴北方被訴

【看中國訊】中共最高檢察院 10 日通報，深圳市政協原主席戴北方涉嫌受賄案已被提起公訴。戴北方長期在深圳任職，曾與前政治局委員、原新疆黨委書記馬興瑞共事，被財新網稱為中共二十大以來廣東落馬的第三隻「老虎」。時評人蔡慎坤稱，戴北方被抓後供出了一批深圳高官。

據最高檢通報，海南省檢察院第一分院已向海南省第一中級法院提起公訴。起訴書指控，戴北方利用擔任深圳市鹽田區委書記、市委常委、秘書長、組織部長、市委副書記和市政協主席等職務上的便利，為他人謀取利益，非法收受他人財物，數額特別巨大，應以受賄罪追究刑事責任。

公開資料顯示，戴北方今年 69 歲，廣東惠陽人，1982 年進入共青團深圳市委，1991 年出任團市委書記，此後在深圳歷任龍崗區委副書記、鹽田區委書記、市委宣傳部長、市委秘書長、組織部長、市委副書記和市政協主席等職，仕途幾乎全在深圳。他去年 12 月 15 日被查，今年 6 月 22 日被開除黨籍。

馬興瑞 2015 年 3 月起任深圳市委書記，當時戴北方任深圳市委副書記兼市政協主席，兩人有過共事。馬興瑞今年 4 月落馬，其受賄案已於 11 月 5 日被提起公訴。

蔡慎坤此前在 X 平臺發帖稱，「深圳官場持續震盪」，戴北方被抓後供出了馬興瑞、深圳市委書記孟凡利、原深圳市長覃偉中等「重量級人物」，以及原深圳市紀委書記劉連生和一名地產企業負責人。蔡慎坤還指出，戴北方任職期間曾與原深圳市長陳如桂共事；陳如桂因受賄 1.08 億元，2024 年 8 月被判無期徒刑。

據中國大陸財新網報導，戴北方是二十大以來繼李春生、陳繼興之後，廣東落馬的第三隻「老虎」。李春生是廣東省原副省長，陳繼興曾任江門市委書記，兩人均曾任廣東省人大常委會副主任，已分別被判處十年徒刑和死緩。

馬興瑞受賄案被起訴 傳因飯局私議接班人

LINTAO ZHANG/GETTY IMAGES



馬興瑞（左）

【看中國訊】中共最高檢察院 11 月 5 日通報，前政治局委員馬興瑞涉嫌受賄案已移送審查起訴。官方以貪腐定案，但一名接近中共高層的消息人士向媒體透露，馬興瑞出事主要是政治原因：他曾與張又俠等人在飯局上私下討論習近平的「接班人」問題。該人士還稱，馬興瑞所獲利益大部分流向了習近平家族。

據最高檢通報，馬興瑞以涉嫌受賄罪被逮捕，湖北宜昌市檢察院已向宜昌市中級法院提起公訴。馬興瑞今年 4 月 3 日落馬，中紀委 7 月 14 日通報對其「雙開」，指其搞權色、錢色交易和家族腐敗；官方稱其貪腐跨越 25 年，涉案金額「特別巨大」。

官方雖以貪腐定案，但習近平 11 月 1 日關於五中全會〈決定〉的說明，提到「消除了黨、國家、軍隊內部存在的嚴重隱患」，措辭被認為指向政治安全。

化名「湯明」的消息人士對《大紀元》表示，「抓他主要是政治問題」。湯明說，張又俠、馬興瑞、李干杰和鍾紹軍曾一起參加一場私人飯局，當時習近平身體一度不好，幾人「就討論那個接班人的問題」；談話被原中央黨校校長陳希監聽，報告給習近平和中辦，「所以馬上就抓了馬興瑞」。湯明稱，李干杰被調整、鍾紹軍出事，也都與此有關。

外界曾盛傳習近平在 2024 年 7 月三中全會期間中風，湯明稱當時習近平的「神經系統」一度出現問題。湯明認為，私議接班人在中共體制下本身就是大忌，「鍾紹軍是習近平的大秘，張又俠是軍隊第一副主席，你李干杰、馬興瑞，你們兩個能參與這個東西嗎？」湯明還說，馬興瑞原是二十一大入常的潛在人選，不排除有對手藉機整他。

湯明稱，馬興瑞得到重用與彭麗媛的推薦有關，其所獲利益「大部分都是給習家的」，從在廣東任職起就與習近平的姐姐齊橋橋、弟弟習遠平有利益往來。大部分錢款由其妻子經手，馬興瑞知情並為相關人士「打招呼」。

湯明認為，馬興瑞的問題主要在廣東和新疆。他 2021 年起主政新疆，正值當地大舉投資基建和能源項目；據公開數據，新疆 2024 年重點項目總投資 3.7 萬億元。湯明說，「他等於瞬間這幾年掌握了幾千億元的東西」。

時評人蔡慎坤 11 月 5 日在 X 平臺發問：馬興瑞在江胡時代就在航天系統身居要職，習近平上臺後又歷任深圳市委書記、廣東省長、新疆黨委書記並進入政治局，一個被指長期受賄的官員為何能一路獲得重用？這究竟是幹部審查和監督機制長期失靈，還是現行權力結構本身就缺乏發現和糾正腐敗的能力？

全球車企爭搶美國市場版圖

【看中國記者林晨綜合報導】全球汽車產業的投資方向正在轉變。在中國市場需求疲弱、價格競爭激烈之際，美國重新成為國際車企爭奪的焦點。大眾、豐田、日產及現代等製造商紛紛擴大投資，瞄準利潤較高的皮卡和SUV市場，但隨著產能增加，美國車市也可能面臨新的供需壓力。

NA FASSBENDER/AFP VIA GETTY IMAGES



2025年5月20日，在德國西北部埃姆登的大眾汽車工廠旁，德國汽車製造商大眾集團的新車正被裝載上卡車。

全球汽車製造商正在調整投資布局。據《華爾街日報》9日消息，隨著中國汽車市場競爭加劇，越來越多歐洲、日本及韓國車企將目光轉向美國，希望從皮卡、運動型多用途車（SUV）及油電混合動力車市場獲得更高利潤。

大眾汽車正考慮推出近40年來首款面向美國市場的皮卡。日產計畫重新推出硬派SUV車型Xterra，現代汽車則準備在北美推出多款新車，包括越野車、中型皮卡及高端車型。

現代汽車首席執行官穆諾茲近期表示，美國是公司最重要的市場，許多新車均針對當地消費者的需求設計。

豐田已承諾向美國投資最多100億美元，並投入36億美元建設新工廠，計畫將Tacoma中型皮卡的生產轉移回美國。本田正在擴大俄亥俄州的製造業務，大眾旗下的奧迪，則宣布在佐治亞州投資40億美元建廠，生產面向美國市場的大型高端SUV。

這些企業看中的，是美國消費者對大型車輛的持續需求，以及皮卡和SUV相對較高的利潤。

美國本土車企也在加緊應對。長期以來，福特、通用汽車和Ram等品牌主導美國皮卡市場，外國製造商想要進一步擴大份額並不容易。

通用汽車首席財務官雅各布森近日表示，美國是全球利潤最豐厚的汽車市場，企業必須在這裡保持競爭力。

不過，美國消費者也承受著不斷上升的購車成本。目前當地新車平均售價接近5萬美元，約1/5的新車買家每月償還的汽車貸款超過1000美元。

過去數十年，中國一直是全球汽車產業的重要增長市場。外國車企依靠龐大的消費需求和生產規模，在中國取得可觀收入。

近年來，中國本土車企依靠新能源汽車技術、供應鏈及價格優勢迅速崛起，不僅擴大國內市場份額，也積極進軍歐洲和其他海外市場，對傳統汽車製造商形成競爭壓力。然而，中國國內汽車市場正面臨需求疲弱、產能過剩及價格戰等問題。中國乘用車市場信息聯席分會公布的數據顯示，今年10月國內乘用車零售銷量同比下降約27%，延續下滑趨勢。與此同時，汽車出口仍保持較快增長，反映車企更加依賴海外市場。

歐洲、日本及其他主要汽車市場同樣存在增長放緩的壓力。相比之下，美國大型皮卡和SUV的利潤優勢，使其成為各大製造商重新配置資源的重要目標。

川普政府調整了先前推動電動汽車發展的部分排放，及燃油經濟性規定，同時透過關稅和技術，限制提高中國汽車進入美國市場的門檻。政策變化也促使國際車企重新評估在美國生產和銷售的布局。

但美國市場並非沒有風險。外國車企擴大本土生產，不僅需要投入鉅額資金，也必須建立供應鏈和銷售網絡。隨著更多品牌推出皮卡及SUV，美國本土車企原有的市場優勢將受到挑戰，產品價格和利潤也可能面臨壓力。

汽車研究機構AutoForecast Solutions估計，到2030年，若各車企按計畫擴建工廠，美國每年可能新增超過100萬輛汽車的生產能力。

與此同時，高昂的車價和貸款成本，正使部分消費者延長現有車輛的使用年限。美國道路上汽車的平均車齡已接近13年，創下新高。

通用汽車方面也警告，如果各家製造商同時擴大產能，未來可能出現工廠產能利用不足的問題。

對全球車企而言，美國雖仍是高利潤市場，但隨著越來越多競爭者湧入，如何在擴大投資與控制產能之間取得平衡，將成為新挑戰。

美中關稅休戰期限再延兩月

【看中國訊】美中貿易休戰期限即將屆滿，北京11月9日宣布，將暫停對美國部分商品加徵關稅及其他貿易限制措施的期限延長兩個月。在兩國領導人預計再次會晤之際，美方仍敦促北京履行此前在韓國釜山達成的協議，農產品採購、稀土出口等問題仍是雙方關注的焦點。

北京9日宣布，延長暫停對美國進口商品加徵24%額外關稅的期限兩個月，同時繼續暫停多項涉及美國企業和船舶的貿易限制措施。這些安排使美中貿易休戰期得以延續。

中國國務院關稅稅則委員會公告稱，自10日下午1時1分起，繼續暫停對原產於美國的進口商品加徵24%的額外關稅，為期兩個月，但保留10%的加徵關稅。

中國交通運輸部同日宣布，暫停向與美國有關聯的船舶收取特別港務費的期限，延長至2027年1月10日。針對美國航運、造船及相關供應鏈的安全調查，也將繼續暫停。

此外，中國商務部延長對11家美國企業的不可靠實體清單措施，以及對16家美國企業出口管制措施的暫停期限，同樣延至明年1月10日。

此次延期涉及關稅、航運及企業出口管制等多個領域，但相關限制措施只是繼續暫停，並未永久取消。兩個月後是否再次延長，仍取決於雙方後續協商，以及協議執行情況。

在北京宣布延期之前，美國財政部長貝森特與貿易代表格里爾，已和中國國務院副總理何立峰通電話，要求中方全面履行此前達成的貿易協議。

美國財政部表示，貝森特對中國近期部分舉動表示關切，強調雙方協議能否繼續取得進展，取決於北京是否採取實際行動。

美國貿易代表格里爾則特別提到，美方關注中國在採購美國農產品，以及稀土和其他關鍵礦產方面的承諾是否落實。

2025年10月，川普與習近平在韓國釜山達成貿易休戰安排。美方同意降低部分對華關稅，中方則承諾加強打擊芬太尼前體化學品、恢復採購美國大豆，並暫停部分稀土出口限制。

這項休戰安排原定於今年11月10日屆滿。

中國是否履行對美國農產品的採購承諾，是雙方爭議的焦點之一。

據路透社2日報導，雖然美中此前達成相關協議，但中國今年前九個月購買的美國非大豆農產品僅約72億美元，包括肉類、玉米等商品，為2019年以來同期最低水平。

川普與習近平預計在11月18日至19日舉行的亞太經合組織領導人會議期間再次會晤。雙方能否就關稅調整、農產品採購及關鍵礦產貿易取得新進展，仍有待觀察。

目前的延期措施雖然使貿易限制暫時保持穩定，但雙方對協議執行情況仍存在分歧。

英偉達設中國客戶上限

【看中國記者田靜心綜合報導】隨著美中人工智能競爭持續升溫，英偉達（Nvidia）據報要求數據中心及雲計算合作夥伴，降低對中國客戶的依賴，限制中國企業使用海外高端人工智能（AI）算力的規模。

據英國《金融時報》援引知情人士消息，英偉達已透過銷售團隊和地區負責人，向合作夥伴傳達要求：向中國企業提供的雲計算與算力服務，不得超過總業務的49%，至少51%須面向非中國客戶。英偉達此前未對合作夥伴的客戶結構提出類似限制。

消息人士稱，相關要求尚未形成公開文件，而是口頭傳達，適用於全球數據中心營運商，不僅限於亞洲。規定主要針對未來簽署的新合約，不追溯現有租賃協議。英偉達未直接確認或者否認報導中的比例要求。

回應媒體查詢時，英偉達表示，以美國芯片為基礎的數據中心與雲服務，是美國模型及應用開發者維持全球競爭力的重要基礎。公司並稱，美國政策長期鼓勵雲服務商建設採用美國技術的基礎設施，爭取全球客戶。

自2022年以來，美國陸續限制向中國出口先進AI芯片。部分中國科技企業轉而透過東南亞、中東及歐洲的數據中心租用英偉達芯片算力，用於大型模型訓練和人工智能研發，而不必直接購買受管制芯片。

如果新要求落實，依賴中國客戶的海外數據中心可能需要調整業務比例，中國企業取得高端算力的渠道也可能進一步收窄。對合作夥伴而言，這意味著在擴建數據中心前，需要重新評估客戶來源與新合約安排，避免業務過度依賴中國市場。

目前英偉達尚未公布正式執行日期，相關要求將如何落實也有待釐清。另一方面，據報英偉達在中國數據中心AI芯片市場份額下降，華為等本土供應商正擴大市場影響力。

美推百億月球合約 八家企業爭訂單

【看中國路克綜合報導】美國國家航空航天局（NASA）7日宣布，包括SpaceX、洛克希德·馬丁在內的八家企業，獲得競逐未來十年月球運輸任務的資格，相關合約總額上限達100億美元。NASA同時宣布多項月球探測及基礎設施建設計畫，為未來建立長期有人駐留的月球基地做準備。

此次計畫屬於新一階段「商業月球載荷服務」（CLPS），主要委託民間企業向月球運送科學儀器、技術設備，及基地建設所需物資。

DLR GERMAN AEROSPACE CENTER/WIKI/CC BY



歐洲太空總署月球著陸器

八家入圍企業包括：SpaceX、藍色起源、螢火蟲航天、直覺機器、ispace美國公司、洛克希德·馬丁、諾斯羅普·格魯曼，及旅行者技術公司。

NASA表示，100億美元為十年期框架合約的總額上限，並非已全部發出的訂單。企業仍須競逐後續具體任務，實際合約金額取決於項目安排。NASA另將現有商業月球載荷服務計畫的合約上限，由26億美元提高至42億美元，以支持月球基地第一階段建設。

在新公布的項目中，藍色起源獲得一份價值9400萬美元的基礎合約，計畫利用「藍月」著陸器，將核動力PROMISE探測車送往月球南極。另有最高1.4億美元的可選合約部分，視後續履約情況而定。這輛六輪探測車預計於2028年末發射，執行約18個月任務，勘測月球表面及地下環境，尋找水冰等資源，為基地選址提供資料。

此外，NASA還向三家企業授予六項運輸任務訂單，總額約13億美元，將驗證地月之間的貨物轉運、導航及通信技術，並運送勘察潛在著陸地點的設備。NASA也選定多家企業，為月球基地提供太陽能發電、儲能及無線輸電設備。相關設施將支持未來月面活動，並為長期駐留提供電力保障。

SpaceX則計畫利用「星艦」於2028年部署地月空間通信衛星，為未來月面活動建立聯絡網。

NASA表示，月球基地將分多次任務逐步建成，部分設施預計在太空人重返月球之前部署完成。

財經簡訊

美股暴跌波及亞洲

【看中國訊】美國科技股暴跌引發全球人工智能（AI）概念股拋售，亞洲主要股市6日大幅走低。此前，美國納斯達克綜合指數單日下跌5.5%，市場擔憂AI投資回報及數據中心擴張前景，科技股估值過高的疑慮也進一步加深。

韓國綜合股價指數盤中一度暴跌8.8%，觸發臨時停牌機制，收盤下跌6%；日本日經225指數收跌6%，臺灣加權指數下跌4.5%，市場避險情緒明顯升溫。芯片產業鏈成為重災區。韓國SK海力士、日本軟銀集團跌幅均超過10%，台積電下跌4.7%。投資者開始重新評估AI產業的盈利增長前景。

中韓鋼品遭反傾銷認定

【看中國訊】中華民國經濟部9日召開貿易救濟審議會，認定中國大陸及韓國進口的冷軋扁軋非方向性電磁鋼品，已對當地產業造成實質損害，相關調查結果，將作為後續貿易救濟措施的重要依據。

調查發現，中韓涉案產品進口量大增，且持續以較低價格銷售，迫使臺灣業者降價競爭，導致生產量、內銷量及市場占有率下滑，虧損逐漸擴大，產業經營面臨更大壓力。

審議會另認定，若停止對中國大陸特定鋁箔徵收反傾銷稅，產業損害可能持續或再次發生。兩案結果將送交財政部，由關稅稅率審議小組決定後續措施。

以籌組新閣：中東變局關鍵時刻

【看中國記者萬厚德綜合報導】以色列國會大選各政黨均未過半，總統於當地時間8日正式宣布，優先授權反對派「正直黨」領袖、前國防軍總參謀長加迪·艾森科特籌組新政府。這使得現任總理內塔尼亞胡面臨執政權倒臺的空前危機。在國內族群撕裂加劇、國際施壓劇增的歷史交關時刻，這場複雜的組閣談判不僅決定以色列未來內政走向，也將對整個中東地區防衛戰略，以及美國最新強推的加沙和平計畫，帶來極為深遠的連鎖效應。

ILIA YEFIMOVICH / AFP VIA GETTY IMAGES



▲以色列總統（右）於當地時間8日正式宣布，優先授權反對派領袖艾森科特（左）籌組新政府。

內塔尼亞胡最強對手組閣

根據以色列中央選舉委員會（CEC）公布的官方計票結果，這場攸關國家未來的國會大選呈現高度碎片化。在總共120席的國會席次中，現任總理內塔尼亞胡領導的右翼保守與宗教執政聯盟，總計取得了53席，距離能單獨過半執政所需的61席多數仍差8席，顯示右翼基本盤全面萎縮。反對派「艾森科特聯盟」的四個核心世俗派，與中間派政黨實質握有48席。其餘剩下的19席關鍵少數，則全數由非主流的兩大阿拉伯裔政黨瓜分。

選後面晤諮詢中，內塔尼亞胡最強對手艾森科特憑藉聯盟基礎及阿拉伯政黨防堵的外部支持共識，成功提交高達67席多數議員推薦。赫爾佐格總統於8日在官邸與艾森科特正式簽署組閣授權檔。依法艾森科特擁有28天法定組閣談判期限，必要時可再延期14天。若未能通過61席信任投票，組閣權將退回內塔尼亞胡，或被迫於2027年明年初再次全面大選。新一屆國會宣誓就職後，艾森科特呼籲各方放下意識形態成見，成立國家緊急政府。

反對派組閣「三難困局」

根據英國廣播公司（BBC）與美聯社（AP）選後專題分析，艾森科特將推薦票轉化為實質內閣，正面臨嚴酷且近乎無解的「三難困局」。

首先是依賴阿拉伯政黨所帶來的政治排斥性與內部決裂風險。少數政府若仰賴19席阿拉伯議員外部護航，在猶太主流社會中極度敏感。艾森科特本人已多次劃下紅線，宣示「正直黨拒絕與阿拉伯政黨直接聯合組閣，亦不允許其成員入閣」。更棘手的是，聯盟內部不可或缺的中間偏右盟友——「以色列是我們的家園黨」黨魁利柏曼發表強硬聲明，堅決反對任何實質依賴阿拉伯政黨的少數政府形式，揚言退出聯盟，直接封死此路。

其次是拉攏極端正統派面臨的結構矛盾。若轉向宗教派政黨（13席）結盟，艾森科特身為退役總參謀長，核心訴求為推動全民義務兵役制改革，這與極端正統派長期堅守的「免除宗教學校年輕教徒服兵役」底線完全水火不容。

最後是與內塔尼亞胡合組民族團結政府的誠信危機。艾森科特接受半島電視臺訪問時透露，不排除此可能，但這與他選前「終結內塔尼亞胡權謀統治」承諾完全背道而馳，且雙方政治互信早已蕩然無存，合作可能性極低。

阿拉伯政黨的存在矛盾

令人不解的是，阿拉伯政黨如此不見容其他政黨，卻又為何能存在於這個猶太國家。這源自以國憲政體制中「猶太與民主國家」雙重定義。1948年《獨立宣言》承諾不分宗教、種族，確保平等的社會政治權利。留在境內的巴勒斯坦人後代如今占總人口21%左右，法理上持有國籍與投票權。為彰顯代議民主完整正當，體制上保障其組黨競選國會席次的民主權利。儘管右翼極端勢力常向最高法院訴請取消阿拉伯政黨參選資格，但最高法院始終扮演守護者角色，捍衛其政權，裁定只要未實質參與武裝暴力便會受到絕對的保護。

然而在國家認同撕裂與地緣血仇下，阿拉伯政黨長期被猶太主流視為不見容的非我族類。絕大多數阿拉伯政黨質疑「猶太民族國家」定位，主張改造為去民族化、完全世俗的「所有公民的國家」（A State of all its citizens），這被猶太社群視為內部消滅猶太國家本質，觸碰生存紅線。

此外，他們支持巴勒斯坦獨立建國，並公開譴責以色列國防軍（IDF）軍事行動，被猶太選民視為對內不忠。再加上阿拉伯公民與周邊阿拉伯國家擁有相同的血緣、歷史與宗教文化，因此不為軍隊與各猶太政黨所信任，甚至因此免服兵役，更遑論進入核心內閣。2021年雖曾短暫入閣，但隨著近年加沙衝突全面爆發，族群撕裂再度加深，務實路線已然全面崩解。

內閣潛在更迭的深邃影響

這場潛在的內閣更對正處於驚濤駭浪中的中東地緣局勢，帶來了關鍵性的變數。國際戰略專家指出，無論最終是艾森科特突圍成功，還是內塔尼亞胡驚險續命，以色列的國家安全底線都不可能動搖。然而，相較於內塔尼亞胡過去被國際批評為「因國內政治利益而故意拖延、反覆無常」的權謀風格，艾森科特的上臺，將使以色列轉向「更具戰術紀律、注重國際協調、軍事威懾更鐵血」的軍事菁英路線。

在對抗伊朗的核心戰線上，艾森科特身為前軍方最高統帥，在「全力阻止伊朗獲得核武」，以及「徹底切斷伊朗代理人網絡」的戰略目標上，與內塔尼亞胡沒有任何分歧。但他的作風會更具可預測性。他主張透過精準、連續，且低烈度的軍事打擊（即軍方著名的「戰間期戰役」教條）來實質削弱伊朗，而不是盲目尋求引發全面區域大戰或政權更迭。這種務實的專業主義，能有效降低因誤判而觸發中東全面大戰的短期風險。

在加沙與哈馬斯問題上，這場政局更迭更交織著血淚。艾森科特的親生兒子與兩名姪子，皆在加沙的戰火中不幸為國捐軀，這註定了他在軍事上絕不可能向哈馬斯妥協。他明確重申必須徹底解除哈馬斯的所有武裝，並反對任何形式的「兩國方案」與巴勒斯坦建國。然而，他與內塔尼亞胡的根本差異在於，他極度強調「軍事行動必須服務於明確的外交戰略」。他上臺後將展現高度的國際協調性，更願意與美國、埃及、卡塔爾通力合作，在確保以色列絕對安全的前提下，優先透過談判救回被扣押的人質，並積極建立加沙戰後的非哈馬斯管理體制。

在北部的黎巴嫩與眞主黨戰線，艾森科特更是一位令對手膽寒的鷹派。他是以色列軍事史上著名的「達希耶主義（Dahiyeh Doctrine）」總設計師，該教條主張：一旦以色列本土遭受襲擊，國防軍將採取極不對稱的毀滅性武力，直接打擊包含敵方藏匿物資在內的民用與經濟基礎設施，以達到極致的戰略嚇阻。他在野時曾多次公開批評內塔尼亞胡在國際壓力下對眞主黨過於溫和。因此，他若執政，黎巴嫩邊境雖然存在透過外交談判界定邊界的可能，但一旦跨過開戰紅線，以色列的報復手段將比以往更加鐵面無情。

最後，在盟友關係上，艾森科特將致力於修復內塔尼亞胡執政時期造成的重大外交創傷。由於內塔尼亞胡遭到國際刑事法院（ICC）的通緝指控，加上其過往與華盛頓外交政策的對立，使以色列面臨嚴重的國際孤立。艾森科特的中間派色彩、專業軍人背景，以及其內閣中可能排除極右翼極端政客的預期，將使其成為華盛頓兩黨皆能接受的對話夥伴。這不僅能大幅修復與美國民主黨及國際盟友的戰略信任，也讓美國在國際外交與財政援助上，能更理直氣壯地繼續支持以色列。

美施壓執行加沙和平計畫

隨著2026年11月上旬以色列大選落幕，川普正式重啓外交施壓，並派遣特使東尼·布萊爾（Tony Blair）赴以攤牌，要求不論由誰組閣，皆須強制執行「20點和平路線圖」的第二階段。這套計畫不僅是加沙的戰後藍圖，更是美國干預以色列內政走向的終極試金石，其核心內容與政局試煉可歸納如下：

路線圖的四大核心執行細節：(1) 加沙去軍事化：強制解除哈馬斯及境內所有武裝武器，悉數移交受國際監督的機構。(2) 技術官僚民政：民政與安全控制權全面移交給完全由跨領域專家組成的無黨派政府。(3) 多國部隊進駐：分階段部署2萬名國際穩定部隊與1.2萬名國際員警，由埃及與約旦訓練，首批部署已從拉法口岸開始。(4) 撤軍與財政綁定：以軍分階段撤離，美國與國際社會承諾注資共170億美元 重建基金，但撥款與核實武裝解除進度深度綁定。

對現任總理內塔尼亞胡的施壓，打破拖延、切斷美援：(1) 終結內政藉口：內塔尼亞胡絕不能再以「擔心極右翼盟友反彈、導致聯合政府垮臺」為由拖延國際和平進程。(2) 財政全面斷供：川普宣布美國終止實施超過40年、每年給予以色列高達40億美元的「外國軍事融資」（FMF）無償贈款。這項致命威脅實質切斷了內塔尼亞胡負隅頑抗的保護傘。

對反對派領袖艾森科特的考驗，福禍相倚的政治掩護：（1）戰略最優解的政治掩護：美方此時重啓計畫，客觀上為正在艱難組閣的反對派提供了外部掩護。艾森科特可以藉此向國內選民解釋，配合美方引進國際部隊，是「在國際共同擔保國防安全的前提下，徹底避免讓國防軍陷入無限期實質占領、管治200萬敵對巴勒斯坦人口之泥潭」的最優解；（2）主權讓步的終極考驗：美國計畫的終極藍圖是，指向將加沙與約旦河西岸治理進行長遠連結，未來勢必會觸及「兩國方案」與巴勒斯坦實質主權的談判。艾森科特一旦上臺，如何回應美方對巴勒斯坦主權問題的終極讓步要求，將是他坐穩總理寶座的最高試煉。

這場圍繞著20點和平路線圖的博弈，不論是以色列國會內部的席次拉鋸，還是來自華盛頓高壓的財政與軍事制裁，都已無可挽回地將整個中東局勢，推向了新舊秩序劇烈交替的歷史轉折拐點，成為改寫區域秩序的終極分水嶺。

寰宇新聞

歐洲近期接連發生針對超市及冷藏設施的網絡攻擊，黑客通過遠程操控製冷系統，導致多個國家超市的冰櫃和冷藏設備溫度異常，造成食品損失。法國政府9日正式指控伊朗伊斯蘭革命衛隊（IRGC）旗下網絡部隊策劃10月針對法國超市的攻擊，並表示將尋求歐洲盟友支持，對相關伊朗實體及個人實施新制裁。法國外交部發表的指控聲明指出，10月11日晚至12日發生的網絡攻擊，針對全國超市的製冷控制系統，波及約700家大型零售門店。法國經過調查，認定幕後黑手是伊朗伊斯蘭革命衛隊電子與網絡中心下屬的「沙希德·卡韋」（Shahid Kaveh）網絡攻擊單位，並稱這是一次「無論規模還是攻擊，激進程度，都前所未有的行動」。除了食品零售系統，法國公共血液服務機構，也遭遇針對冷藏設備的網絡攻擊，導致部分儲存區域溫度上升。不過，監控和警報系統及時發揮作用，沒有血液製品或樣本受到損壞。

伊朗最近幾週被發現至少4艘與其有關聯的船隻，正頻繁在阿曼灣海底通信電纜附近異常航行，有的長時間徘徊，有的突然關閉追蹤系統。據《金融時報》6日報導，分析人員懷疑，這些船隻可能正在摸清海底電纜的分布，準備放置爆炸物或水雷。伊朗官員此前已多次威脅，如果美國和以色列再次對伊朗發動軍事打擊，就要襲擊波斯灣地區的海底互聯網電纜和數據中心。根據海上船舶定位數據和衛星圖像，研究人員發現，這4艘船隻包括1艘漁船和3艘油輪。其中一艘漁船長時間停留在歐洲印度網關（Europe India Gateway）和Transworld兩條主要海底通信電纜上方。另外3艘油輪則在經過多條海底電纜線路時減速，包括連接海灣國家、紅海及非洲東海岸的2Africa電纜網絡，以及連接海灣國家與印度、非洲的Falcon電纜。海事分析公司Windward對《金融時報》表示，它們在抵達特定的海底電纜通道之前，一直正常航行。只有到達那裡之後，才開始減速、繞圈、掉頭、徘徊，或者關閉追蹤系統，而這些行為符合繪製海底電纜線路圖，或在關閉追蹤系統期間放置爆炸裝置、水雷的行為特徵。

巴拉圭總統聖地亞哥·培尼亞（Santiago Peña）於5日當天宣布辭職。此前，數字銀行烏埃諾（Ueno）被監管部門接管，約300萬客戶無法正常使用帳戶，儲戶抗議迅速演變為要求總統下臺的政治風暴。培尼亞在視頻講話中表示，辭職是為了維護國家穩定、社會和平與民主制度。他同時呼籲保障儲戶資金返還，確保公共資金及民眾資產得到保護。這場危機最初發生在銀行資產負債表上，卻很快衝擊普通家庭的生活。烏埃諾不僅保管個人儲蓄，也承接工資、養老金及公共機構資金。帳戶突然停擺後，許多人連日常開支都無法支付。危機之所以直指總統，與銀行及監管層同培尼亞的關係有關。路透社報導，培尼亞直到2025年3月仍是烏埃諾所屬集團的商業夥伴。他任命的央行行長卡斯·洛卡瓦略（Carlos Carvallo），此前也曾領導這家銀行的前身機構。隨著銀行風險暴露，這些關係成為國會追問監管是否獨立、利益衝突是否受到約束的焦點。

歐洲航空運輸網絡近日連續遭受大規模炸彈威脅衝擊。繼11月3日和5日發生多起針對民航客機的惡意警報後，6日又有新一輪匿名炸彈威脅波及歐洲航空業，導致至少18架航班受到影響。所幸所有涉事飛機均安全降落，後續搜查未發現任何爆炸裝置。匈牙利軍方甚至三次出動戰鬥機，為受到威脅的民航客機提供護航。此前僅5日當天，歐洲範圍內就有至少27架航班遭到所謂「惡作劇式炸彈威脅」（Hoax Bomb Threats）影響。此次接連發生的炸彈威脅事件，再次暴露出現代航空運輸體系面臨的新型安全挑戰。儘管所有威脅最終被證實為虛假警報，但頻繁的航班改降、機場安檢升級和戰機護航行動，已對歐洲航空營運和旅客出行造成明顯干擾，也促使各國重新評估針對匿名威脅和混合安全風險的應對機制。

黃之鋒再判刑 國際齊聲譴責

【看中國記者孟浩綜合報導】「港版國安法」指定法官譚耀豪11月5日判處黃之鋒監禁十年，罪名是串謀勾結外國勢力。他已「認罪」，預計2036年才能獲釋。

VERNON YUEN/NEXPHER IMAGES VIA GETTY IMAGES



11月5日，據悉載有活動人士黃之鋒的懲教署車輛抵達香港高等法院。

黃之鋒被控2020年7月至11月間，與前黨友羅冠聰等人串謀，請求外國或境外機構對香港或中國實施制裁、封鎖或其他敵對行動。他5月在裁判法院認罪，9月2日在高等法院再次認罪。

法官以13年為量刑起點，因認罪等因素扣減至10年，部分刑期與「35+」顛覆案同期執行。按「國安法」，罪行重大可判十年以上至終身監禁。辯方指，黃之鋒犯案時只有23歲，行為集中在2020年7月，案件拖延檢控，令刑期無法與顛覆案同期執行。

黃之鋒2020年11月起還押，2024年因民主派初選案被判四年八個月，原定明年1月出獄。新判決令他預計到2036年才能獲釋，屆時已40歲。

媒體稱：「勇敢的榜樣」

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

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

自由之家國際聯合聲明 各國譴責並聲援

美國人權組織自由之家5日發表題為〈香港：人權組織譴責對黃之鋒的不公判決〉的聯合聲明，由多個人權組織共同簽署，譴責高等法院的十年判刑，並指黃之鋒被囚顯示中共持續無視《中英聯合聲明》。自由之家9月初已與一個基金會合作，倡議釋放黃之鋒。

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

港加聯與民運團體聲援

港加聯發表新聞稿，強烈譴責判決，指中共以層層疊加的罪名，企圖令黃之鋒永囚獄中，香港法庭已淪為專制政權的刑具。新聞稿指，北京懼怕黃之鋒的領導能力和聲音，也懼怕香港人追求民主、人權與自治的堅韌精神。該會前會長Gloria Fung說，無論刑期多長，都無法撲滅香港人對民主的渴望，北京只能不斷設下法律陷阱，企圖將民主運動領袖永久隔離於社會之外。

港加聯促請加拿大政府：根據《馬格尼茨基法案》，制裁涉及國安政治檢控的官員、檢控人員及法官；聯同盟友在聯合國人權理事會及G7施壓，要求無條件釋放黃之鋒及所有香港政治犯；港加聯與其他港人團體於8日在加拿大各地發起抗議。

另有海內外多個民運團體，包括香港議會、民主中國陣線、中國民主黨海外委員會、社會民主黨等，以〈當民主成為罪名〉為題聯署聲援並呼籲：不要讓黃之鋒的名字從香港的公共記憶中消失，並寄望香港仍有自由的未來。

涉共諜案收中資1.7億 高金素梅遭起訴求刑14年

【看中國記者立明綜合報導】無黨籍立委高金素梅涉違反《國家安全法》及貪汙治罪條例等案件，中華民國高等檢察署6日偵查終結，依相關罪嫌起訴高金素梅及辦公室前後任主任張俊傑、陳智菫和助理林怡君共4人，並對高金求處14年、張俊傑15年有期徒刑。檢方調查指出，4人涉嫌於2005年至2016年間，將部落工作隊與國會團隊整合為「祖靈之邦團隊」，透過「一套人馬、兩塊招牌」模式運作，引進中共約新臺幣1億7000萬元資金，在臺發展組織，並涉嫌配合中共指示影響立法院議事及政策運作。

檢方指出，本案由張俊傑主導，他長期從事原住民族事務，涉嫌與高金素梅及辦公室前後任主任陳智菫、助理林怡君合作，將部落工作隊及高金國會團隊整合運作。其中，張俊傑與陳智菫負責團隊聯繫、競選及問政事務，曾在中國任職的林怡君則擔任高金素梅與張俊傑的代理人，負責兩岸聯繫、接受中共官員指示，並傳達相關信息。

檢調追查發現，張俊傑涉嫌利用原住民多族群文化交流協會及其他民間團體，透過公開捐助部落建設經費，以及私下利用親友帳戶匯款等方式，引進約1億7000萬元中方資金，挹注團隊運作及高金素梅選區經營，進而協助中共在臺發展組織。

檢方另查出，張俊傑於2008年受邀參加北京奧運開幕式期間，遭中共情工單位吸收，涉嫌協助中共在臺發展組織。林怡君、陳智菫曾依張俊傑指示，前往香港參加「臺灣少數民族青年骨幹研修班」，接受相關訓練；高金素梅則曾兩度前往中國，並與張俊傑組團赴雲南參訪，期間疑有中共統戰部官員出席。

在國會運作方面，檢方認定，高金素梅涉嫌接受中共指示，在立法院透過質詢、記者會及程序委員會等管道，推動反軍購、反對相關預算、針對日本代表處提出刪減預算的質詢，並召開組團赴聯合國反日記者會，以及就課綱微調議題表達支持。檢方認為，相關行為已超出一般國會監督範圍，涉及接受境外勢力指示，對臺灣主權、國家安全及社會安定造成重大危害。

張俊傑遭控棄保潛逃 從基隆漁港偷渡離臺

此外，張俊傑在案件偵辦期間遭檢警追查，並被指控剪斷電子手銬後逃逸。根據相關媒體報導，檢警追查近兩個月，調閱大量監視器畫面，並查緝疑似協助逃亡的相關人士，最新掌握的線索顯示，張俊傑疑於10月28日從基隆市正濱漁港搭船離境，當時海巡人員曾登船檢查，卻未發現他藏身船上。

報導指出，張俊傑逃亡期間，檢警從北部基隆一路追查至南部屏東，仍未能掌握其確切行蹤。檢方認為，張俊傑不僅涉嫌收受境外勢力鉅額資金、在臺發展組織，還安排相關人員赴中國接受統戰訓練，甚至在遭追查後棄保潛逃，企圖規避司法追訴，因此建請法院判處15年有期徒刑。

海委會主委管碧玲4日赴立法院內政委員會報告業務概況並備質詢，民進黨立委李坤城質詢時問說，張俊傑已偷渡離境？管碧玲回應，「我們必須做各種假設，都不能排除」，船確實在10月28日出去，雖然在船上沒有找到張俊傑，船長也否認此事，但目前完整掌握相關事證，待檢察官進一步偵辦查證。

管碧玲也坦言，整起案件偵辦過程相當艱辛，因為張俊傑不斷製造各種追查斷點。管碧玲表示，這個案件痛心疾首、細思極恐，且這47位共犯彼此都不認識。

管碧玲還透露，張俊傑逃亡手法相當狡猾。李坤城也稱此事涉及國安，以及「第五縱隊」綿密的替張俊傑做安排，從破壞手銬到改住在北部，每一個點都有人接應張俊傑，令人感到非常驚恐。

刑事長邱紹洲4日表示，檢方指揮偵辦中，嚴辦涉案船東及幕後集團。他說，不論涉及何種身分或組織，只要涉嫌犯罪，絕對依法嚴辦，溯源追查到底，以確保國家安全，維護社會秩序；對於個案細節，因為目前檢方還在指揮偵辦中，不加詳述。

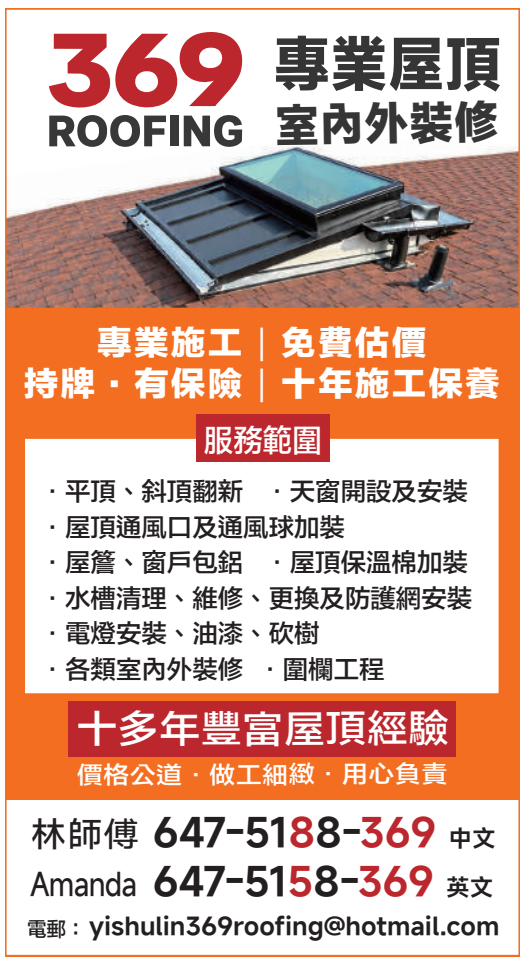
高檢署表示，高金素梅涉嫌利用立委職務及辦公室資源，收受與職務行為相關的賄賂，並協助境外勢力在臺發展組織；張俊傑則被認定為本案主要策劃者，兩人涉嫌內外勾連，利用國會職權配合中方指示，檢方認為犯行重大，且犯後推諉卸責、缺乏悔意，因此分別建請判處14年及15年有期徒刑。

至於目前遭羈押禁見的陳智菫、林怡君，檢方考量兩人於偵查期間坦承犯行、繳回犯罪所得，並對其他共犯的犯罪情節提供明確供述，因此建請法院量處適當刑度。

本案於9月8日由高檢署指揮調查局國家安全維護工作站發動搜索，後續傳喚相關人員到案，並聲請羈押兩名助理獲准。經進一步追查資金流向、組織運作及國會行動後，檢方於11月6日偵查終結，正式起訴4人。

高檢署強調，偵辦涉及國家安全案件，將秉持縝密蒐證、向上溯源、向下刨根原則，追查境外資金及組織運作，依法追究相關人員責任。全案後續仍須經法院審理，相關被告是否涉及檢方指控，最終仍以法院判決為準。



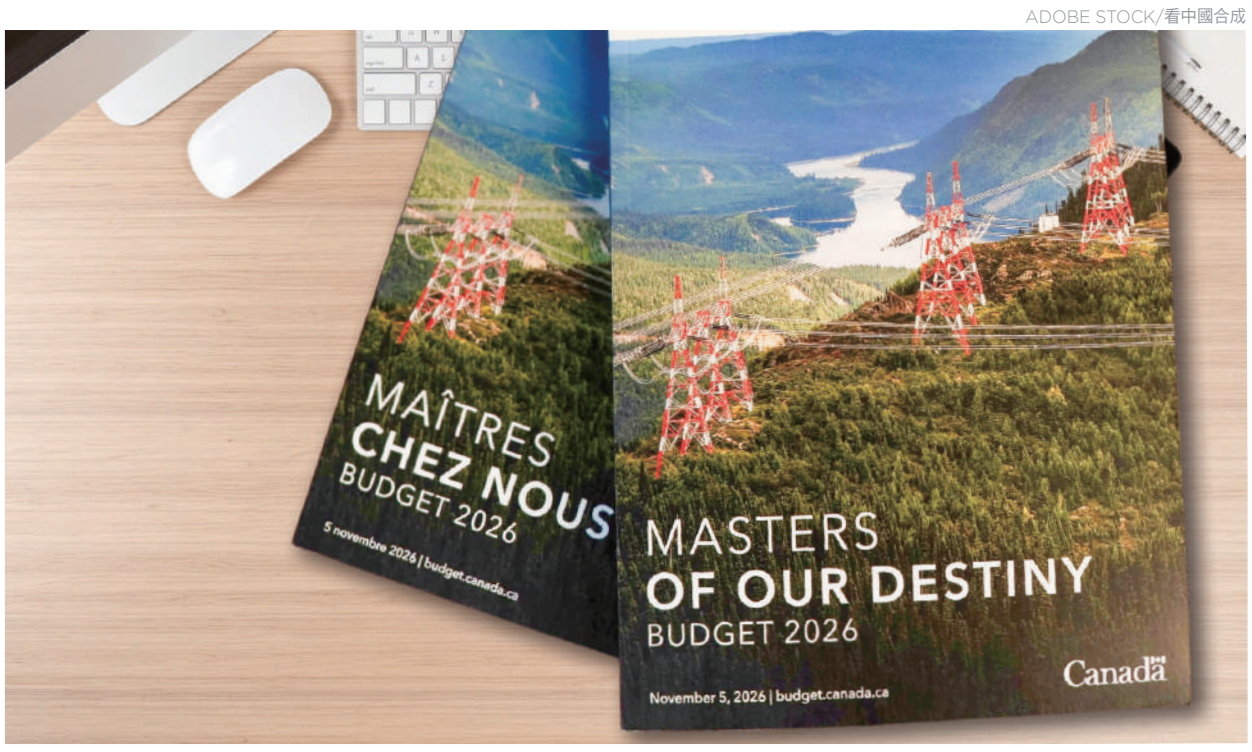




/ 聯邦2026年預算 /

哪些措施惠及普通民眾？

ADOBE STOCK/看中國合成



【看中國記者石碩綜合報導】11月5日，聯邦財政部長商鵬飛公布2026年預算案《掌握我們自己的命運》（Masters of Our Destiny）。這是卡尼政府的第二份預算案。政府計畫在未來五年推出逾220億加元的新措施，以減輕居民在食品、住房和日常生活方面的經濟壓力。以下是與普通民眾關係較密切的主要內容。

食品及生活必需品福利再加發

聯邦政府建議在2027年初，為符合資格的低收入和中等收入家庭一次性加發相當於2026至2027福利年度標準金額50%的食品及生活必需品福利（Canada Groceries and Essentials Benefit）。單身無子女人士最高可額外獲得339加元，育有兩個孩子的夫婦最高可額外獲得679加元。

若把2026年已有的補助增加及這次擬議加發的款項合併計算，2026至2027福利年度單身人士全年可獲最多約1290加元，兩孩家庭最多約2570加元。政府估計，這次追加補助總額約41億加元。

低收入工人福利放寬門檻

預算提出將加拿大勞動者福利金改進為「建設加拿大工人福利金」（Build Canada Workers Benefit），最低年工作收入門檻由3000加元降至500加元。單身無子女人士最高福利增至1859加元，有子女家庭增至3143加元。這些變化擬從2027納稅年度起實施，預計可讓更多低收入工人獲得幫助。

住房援助及無家可歸問題

聯邦政府計畫從2027～2028財年開始，四年投入約112億加元，推動在10年內終結無家可歸問題。在112億加元中，約36億加元用於興建支持性及過渡性住房，約18億加元用於將住房與醫療、心理健康、成癮治療及社會支持服務結合。

加拿大住房福利金（Canada Housing Benefit）也擬續期十年，繼續為符合資格的低收入租房者提供租金援助。新一輪撥款將在2028至2029財年開始，前三年約17億加元。

藝術文化與青年公共設施

政府擬就「加拿大創意稅收抵免」（Canada Creative Credit）展開咨詢，使藝術創作者符合資格的年度淨業務收入中，最多4.5萬加元可獲得稅務優惠。此處4.5萬加元是可能適用優惠的收入上限，並非人人可直接領取的退稅金額，具體規則尚待公布。

預算，提出25歲以下人士永久免費進入國家博物館，為加拿大強力通行證（Canada Strong Pass）提供後續經費。聯邦政府同時擬在9年內撥款15億加元，支持溜冰場和社區休閒設施的建設與翻修。

燃油稅優惠分階段結束

聯邦政府自今年4月20日起暫時停止徵收汽油、柴油等燃油消費稅，汽油每升最多節省約10分，柴油每升最多節省約4分。全額暫停措施將持續到2027年1月底；隨後至3月底，稅率恢復至原來的一半，並於4月1日恢復正常。預算估計，相關稅務優惠總額約53億加元。

報稅截止日擬統一至5月15日

目前，大部分個人報稅及繳納欠稅的截止日為4月30日，自雇人士的報稅期限則另有規定。預算提議將個人報稅與繳稅截止日統一為5月15日，包括自雇人士在內，並適用於2027及以後納稅年度。若措施落實，首次主要涉及2028年春季的報稅季。

自動報稅與終身RRSP

加拿大稅務局計畫從2027年報稅季起，向約100萬名已有記錄的納稅人提供預填報稅表；此前公布的目標是，到2028納稅年度幫助最多550萬名低收入人士更容易申報及領取符合資格的福利。2026年預算另擬增加撥款，協助與稅務和福利系統脫節的人士重新取得應有福利。預算還提出，把註冊退休儲蓄計畫（RRSP）和退休收入基金（RRIF）的主要規則合併，不必在71歲時強制把RRSP轉換為RRIF。不過，年滿71歲後的最低提款要求仍將保留；配偶繼任持有和遺產轉移安排也仍屬咨詢內容。

銀行收費與信用卡還款

政府計畫要求銀行更清楚地列出支票和儲蓄賬戶的全年費用，方便消費者比較選擇。針對信用卡，政府也打算咨詢修改法規，要求持卡人支付超過最低還款額的部分，優先償還利率最高的欠款，以減少利息負擔。上述措施目前仍處於規劃階段，尚未正式生效。

償債開支將超過醫療轉移支付

2026至2027財年，聯邦政府債務預計約1.37萬億加元，公共債務利息支出約602億加元，高於同期約574億加元的加拿大醫療轉移支付。

政府預計到2030至2031財年，年度利息支出將增至約855億加元。預算一面提出減輕生活成本的新措施，也顯示聯邦財政承擔著不斷上升的還債壓力。

加拿大明年獲批永久居民或達66.2萬

ADOBE STOCK/IRCC



【看中國訊】卡尼政府11月5日公布2027至2029年移民計畫，未來三年每年的永久居民接收目標維持在38萬人，新增臨時居民入境目標為37萬人。不過，加上兩項一次性轉永居安排，2027年永久居民獲批總人數的理論上限可能達到66.2萬人，引發反對黨對住房、就業及公共服務承載能力的質疑。

聯邦政府公布的年度38萬人目標包括經濟類移民、家庭團聚及難民等類別，也包括已居住在加拿大、獲批轉為永久居民的人士，並不全部是從國外新抵達的人口。另有最多20萬名長期居住在加拿大的臨時居民，可能在2027年底前通過特別安排獲得永久居民身分。

加拿大皇家銀行經濟研究部門指出，前一輪移民計畫還為特定受保護人士、家屬及部分技術工人安排了一次性額外名額，預計其中約8.2萬人將延至2027年辦理。若38萬人的常規計畫、20萬人的新增特別安排和8.2萬人的結轉名額均被充分使用，明年獲批永久居民人數最多可達66.2萬人，高於2024年約48.4萬人的單年紀錄。不過，這是一項最高可能規模，並不等於政府預測一定會達到，也不代表66.2萬人都將從境外入境。

保守黨質疑加拿大承載能力

保守黨領袖博勵治（Pierre Poilievre）近日批評，移民政策必須與加拿大的就業、醫療和住房資源相適應。他認為，年輕人正面對找工作和住房困難，政府不應在基礎設施與公共服務無法及時跟上的情況下擴大接收規模。保守黨此前還要求加強臨時居民離境追蹤，並進一步壓低永久居民接收人數。

保守黨移民事務評論員加納（Michelle Rempel Garner）也質疑現行移民制度的管理能力，認為住房、醫療和基礎設施建設未能跟上過去的人口增長速度。

卡尼稱移民安排仍可持續

總理卡尼則為新計畫辯護，表示政府正在把移民規模恢復至可持續水平。卡尼指出，與2024年同期相比，今年1月至8月國際學生新抵達人數減少約71%，臨時外國工人新抵達人數減少約57%，庇護申請數量減少約68%。

政府的目標是到2027年底，把臨時居民占全國人口的比例降至5%左右，並在2027年以後，將永久居民年度接收人數控制在全國人口的1%以下。

卡尼政府認為，允許部分已在加拿大工作、生活的臨時居民轉為永久居民，既能保留勞動力，也符合移民制度的長期調整方向。

為何仍需部分勞動力？

收緊移民政策也帶來新的壓力。留學生人數減少，使部分大學和學院收入下滑；製造業、餐飲住宿業，以及人口較少地區的企業，則持續反映招聘困難。卡尼政府正推動基建和投資項目，也需要各類技術工人。

11月6日，聯邦政府宣布放寬低薪臨時外國工人計畫中勞動力市場影響評估（LMIA）的有效期限。對當天或以後提交的申請，上限由一年延至兩年。不過，失業率達到6%或以上的大都會地區，原則上仍暫停處理多數低薪職位申請，醫療、建築、食品加工及幼兒教育等優先領域有例外。

加拿大統計局11月6日公布的數據顯示，10月全國失業率升至6.7%，安省失業率為7.3%。如何在保障本地就業機會、控制人口增長與填補企業用工缺口之間取得平衡，仍是卡尼政府面對的難題。

加國簡訊

在多倫多生活時薪至少需27.6加元

【看中國訊】安省生活工資網絡（Ontario Living Wage Network）11月9日公布2026年數據，大多倫多地區的生活時薪由去年的每小時27.20加元升至27.60加元，仍為全省最高。

按每周工作35小時、全年52周計算，年收入約5萬零232加元。以安省最低工資每小時17.95加元計算，年收入約3萬2669加元，兩者相差1萬7563加元。

所謂「生活工資」並非政府規定的最低工資，而是按照住房、食品、交通和托兒等基本開支估算的維持生活所需收入。報告指出，安省目前沒有任何地區的最低工資足以覆蓋當地的基本生活成本。

聖誕彩燈火車本月駛入大多區

【看中國訊】CPKC聖誕火車（Holiday Train）將於11月19日至12月20日巡遊加拿大及美國多個社區，沿途舉行免費戶外音樂會，並為當地食物銀行募集捐款及食物。

安省停靠點包括密爾頓、漢密爾頓、劍橋、奧沙瓦、多倫多和旺市等地。

多倫多站定於11月29日晚上8時30分，在750 Runnymede Road舉行演出；同日下午3時15分停靠奧沙瓦，11月30日上午10時15分停靠旺市。活動無需購票，參加者可自願捐款或帶上不易腐壞的食品。

具體時間及地點請以CPKC官網最新公告為準：www.cpkcr.com/en/community/HolidayTrain。

加拿大奇幻樂園冬季嘉年華21日開幕

【看中國訊】加拿大奇幻樂園（Canada's Wonderland）冬季嘉年華（WinterFest）將於11月21日開幕，活動持續至2027年1月3日的指定日期。園區將推出彩燈、聖誕演出、冬季遊樂設施、戶外滑冰及節日餐飲。今年65歲及以上長者可免費入場，但滑冰等部分活動可能另收費。

12月31日，園區將與旺市旅遊部門合作，於晚上8時在International Street舉行適合家庭參與的提前倒數活動，屆時史努比等《花生漫畫》人物將與遊客互動，隨後在Wonder Mountain上空施放煙花。

外國買家購新房禁令擬放寬

【看中國訊】聯邦政府在26年預算案中提出，把外國買家購買加拿大現有住宅及二手房的禁令延長2年，至2029年1月1日；但新建住宅擬獲豁免，外國買家可能重新獲准購買。現行禁令於2023年1月1日實施，原定於2027年初到期。

政府希望一方面繼續限制外國資金競購既有住房，另一方面吸引投資進入新建住宅市場，鼓勵增加房屋供應。上述措施仍屬預算提案，實際適用範圍與生效安排須以最終法規為準。

火流星墜京圈 中南海要變天？

文｜陳靜

今年11月6日傍晚6點18分左右，一道撕裂天際的刺目強光，驟然從深空奔襲而來。北京、河北、山西等地方圓數百公里，數以百萬計的民眾，在晚高峰的街頭目睹了：一顆巨型火流星以每秒數10公里的超高速闖入大氣層，下落過程中劇烈摩擦燃燒，先後迸射出耀眼的藍光、綠色與金黃色烈焰，猶如一柄懸空劈落的利刃，將北方夜空徹底照亮。

ALIAKSANDR MARKO/ADOBE STOCK



▲一顆流星掠過天際。（示意圖）

西安 北京分別出現火流星

北京天文館的專家很快出面接受採訪，定調稱這是一起「偶發流星現象」，是地外小天體進入大氣層摩擦燒蝕的產物，出現時間和方位完全無法預測，且不排除後續有隕石殘骸墜地。事後，有網友找到了最大35公斤的隕石，不排除還有更大未發現的。

巧的是一個月前的10月5日晚間，在被視為中共黨魁習近平「祖籍龍脈」，與王氣所繫的陝西西安，同樣發生了震驚全國的巨大火流星凌空爆燃事件！那顆火流星在夜空中驟然爆炸，刺目的強光將關中大地照耀得亮如白晝，伴隨著如悶雷滾過的劇烈音爆，門窗顫動，人心惶惶。官方專家當時同樣急忙出來安撫「闢謠」，堅稱只是普通自然天象。

僅僅相隔一個月，一顆砸向龍興祖地陝西，一顆直衝政治中樞北京，一西一北，先後爆燃！在講究「天人感應」的五千年中華歷史中，這絕非無關痛癢的巧合。

流星是上蒼遣發宣達吉凶

翻開中國古代的典籍，古人對蒼穹異象的敬畏，早已經滲透進政治文明的骨髓。唐代最負盛名的皇家天文學家、大預言家李淳風，在其傳世星象典籍《乙巳占》中開篇即斷言：「流星者，天皇之使。」也就是說，流星乃是上蒼遣發下界宣達吉凶、警示人主的使者。李淳風進一步做了解讀：「星大則事大而害深。」意思是說：流星體積愈龐大、光芒愈熾烈，對應人間的災禍便愈深重，變革便愈酷烈。

不僅如此，古人觀星望氣，尤重其色澤與聲威。《乙巳占》明載：「色赤為旱為兵，色青為飢為憂。」西安與北京兩度目擊中，無數行車記錄儀與高清鏡頭，清晰捕捉到火流星通體包裹著濃郁的藍綠色幽光——在古星象學中，藍綠合稱「青色」，正是大飢荒、大破敗，與舉國深憂的直觀凶象。

更致命的是，兩顆流星均伴隨半空爆燃與震耳欲聾的爆鳴，《乙巳占》稱此為「有芒角者及有聲為怒」，象徵上天震怒，天威難測，預示著人間即將降臨兵戈相見、蕭牆喋血的極端政治動盪。

歷史的鏡子從不蒙塵。1976年3月，吉林市天降世界罕見的巨型隕石雨，當時毛澤東在重病中聞訊，私下對護士孟錦雲長嘆：「天搖地動，天上掉下大石頭，就是要死人哩。古人說人死如燈滅，天上掉隕石是大事啊……」不出數月，唐山大地震爆發，幾十萬生靈塗炭；同年，周恩來、朱德、毛澤東三巨魔頭相繼殞命，10月北京爆發懷仁堂政變，「四人幫」被捕入獄，10年浩劫的文革時代自此終結。

50年過去了，時間來到2026年深秋，中共政權已搖搖欲墜。西安與北京雙星連環爆燃，歷史彷彿踩下了重複的鼓點。天降異象，往往是民間對窒息暴政的絕望投射，更是冥冥天意對紫禁城深處極權統治者敲響的一記喪鐘。

五中全會上的「空椅子」

中央委員會1/4蒸發，二十大軍委7人僅剩2人；33名大員除名創歷史紀錄。

如果說天上的火流星是玄妙莫測的天意昭示，10月26日至29日，剛剛落幕的中共二十屆五中全會，則是中南海地動山搖政治海嘯肉眼可見的噴發口。

最怵目驚心的莫過於京西賓館會場內，那一片密密麻麻的「空椅子」，特別是中共20屆五中全會是在北京市海淀區的京西賓館閉門召開的。根據官方發布的會議公報，本次全會出席的中央委員及候補中央委員合計僅有279人。回溯到2022年中共二十大閉幕時，由習近平親自遴選、親自審定的中央委員會成員總數高達376人！短短3、4年間，非正常「蒸發」的中央大員竟達97人，席位縮水超過1/4。

會場上，全會正式追認並確認了，中央政治局此前做出對33名高級黨、政、軍首長開除黨籍的處分。這份名單可謂群星隕落，其規模與重量級別創下了中共黨史之最：原政治局委員兼新疆黨委書記馬興瑞、原中央軍委第一副主席張又俠、原中央軍委聯合參謀部參謀長劉振立、原中共中央對外聯絡部部長劉建超、原工業和信息化部部長金壯龍悉數被廢，國家金融監督管理總局局長李雲澤，亦被撤銷黨內職務。

而最令各國情報機關與觀察家倒吸一口涼氣的，是中共武裝力量核心指揮中樞為中央軍委的「斷崖式塌方」。在二十大確立的7人中央軍委領導班子中，原副主席張又俠、原聯合參謀部參謀長劉振立、原副主席何衛東、原政治工作部主任苗華、原國防部長李尚福5名軍委委員先後遭到清洗、拿下或軟禁。昔日不可一世的軍委班子，如今竟只剩下習近平自己，以及唯一的倖存者——中央軍委副主席兼軍紀委副書記、火箭軍出身的張升民！

為了維持表面顏面，全會做出了極其反常的破格舉動：將張升民增選為中央政治局委員。這是中共官場自1994年十四屆四中全會增補黃菊以來，時隔整整32年首次在任期中途增選政治局委員！然而，即便提拔了張升民，全會卻破天荒地沒有遞補任何一名新的軍委委員。一個統帥兩百萬常規軍、手握數百枚核彈頭的軍事中樞，其日常領導機構居然陷入「異常真空狀態」，聯合參謀長職務懸空，國防部長董軍亦未能進入軍委，軍內核心指揮體系事實上已陷入自林彪墜機以來最危險的斷層。

為了填補空缺，全會僅形式主義地遞補了山西省長盧東亮、浙江省長劉捷、福建省委副書記邢善萍等10名候補委員為正式中委，但這杯水車薪的補缺，根本掩蓋不住整個中央層面高達數十人的權力黑洞。隨後大會草草宣布中共第二十一次全國代表大會，將於2027年下半年在北京召開，倉皇收場。

據內部爆料，本輪針對離任高官、央企巨頭與地方巨賈的收網行動，背後隱匿著一筆高達2000億元人民幣的「斂財指標」！在各級國庫見底、中央與地方財政瀕臨窒息的當口，任何曾過手百億項目的官僚、任何曾替家族代持資產的白手套，都成了中南海屠刀下待宰的肥羊。這台瘋狂運轉的政治絞肉機，已經到了不分敵我、飲鴆止渴的瘋癲境界。

氣場大師斷言 接班人死結

天象示警，官場自殘，這一切看似不可理喻的癲狂舉動，其真正的病根究竟在何處？

近期，在華盛頓政策圈極具聲譽與穿透力的新興智庫媒體Semafor，發表了一篇令外交界震撼的深度分析，標題直言不諱地定為〈習近平的死亡倒計時將成為一場全球矚目的大戲〉。這篇文章並非危言聳聽預測某個具體日子，而是由擁有數十年亞洲報導經驗的頂尖記者撰寫，敏銳地指出：隨著習近平步入70多歲高齡，加之其嚴格封閉的健康隱私，其個人身體狀況已不可逆地成為全球資本市場、地緣政治推演與各國國防戰略必須納入評估的最危險「灰犀牛」。文章警告，當一個10多億人口的大國，把所有決策神經元焊死在一個衰老的個體身上時，中樞的哪怕一次呼吸驟停，都足以引發全球性的地緣海嘯。

與此同時，西方知名的氣場分析大師朱迪斯（Judith），在一場引發熱議的專訪中，曾對習近平的氣場與健康給出過令人不寒而慄的診斷。朱迪斯指出，中南海最高當權者的氣場，正散發出一種罕見的「極度反覆無常」與「病態的生存焦慮」。他對自己費盡心機奪得的權柄、安全，以及領袖神話，有著深入骨髓的不安全感。正是這種內在的虛弱與猜忌，導致其政策在短短數年內如過山車般自相矛盾、朝令夕改。朱迪斯更在今年初公開斷言：在10個月的週期內，他遭遇身後或體制內部力量挑戰與推翻的機率極高！從春季到深秋，歷史指針已走過8個月，恰恰指向了五中全會大清洗，與華北天降火流星的11月生死關口！

天意難違 紅朝巨變的終局

從10月5日西安夜空中如雷貫耳的爆燃火球，到11月6日京津冀上空呼嘯墜落的三色長芒；從二十屆五中全會空空如也的1/4座椅，到中央軍委慘絕人寰的兩人殘局；從退休十年仍被抄家的黃奇帆，到2000億勒索創收的瘋狂指標；再到李強、丁薛祥接班暗盤中對槍桿子的病態抓取，這一切看似錯綜複雜的碎片，實則拼成了一幅清晰無比的末世全景圖。

天垂象，見吉凶，聖人則之。兩顆劃破長空的巨型火流星，不是偶爾的擦肩而過，而是上蒼向世人吹響的集結號。中南海的紅牆固然森嚴，但它阻擋不了滾滾而來的歷史車輪，更阻擋不了天道律則對暴政的最後清算。狂風起於青萍之末，暴雨落於雙星之夜，中南海的大變局，已然不可逆轉地拉開了大幕。



作家蕭軍赴延安 從希望到幻滅

文｜傅國湧

早已成名的作家蕭軍來到延安，看到很多醜惡現象。他感到中國「革命」的路還是遙遠的，但是他沒有想到「革命」只是權力的更迭，而且洪流將裹挾很多人同流合汙。

網絡圖片



▲ 1936年，青年作家蕭軍（中）和蕭紅（右）、黃源（左）在上海萬氏照相館合影。

三十年代知名青年作家蕭紅、蕭軍、黃源。二蕭來自東北，曾同居六年後分手。1940年蕭軍去延安，蕭紅南下香港。蕭軍坎坷追隨中共，1946年返回故鄉哈爾濱任《文化報》編輯，卻在鬥爭中被排除出文藝界。文革時蕭軍受迫害，1988去世。

王實味發文批評延安

1942年3月，王實味在延安《解放日報》行發表雜文〈野百合花〉，批評共產黨治下的「革命聖地」延安存在「衣分三色，食分五等」的階層待遇差異而惹禍上身。

隨後，在毛澤東發起「延安整風運動」期間，王實味遭到嚴厲批判，被打成「托派反動分子」，最終於1947年被祕密處決。蕭軍是唯一一個站出來為王實味鳴不平的人，結果卻引火燒身。

當時，延安的等級制其實不是甚麼祕密，那些為追求平等、公正理想而投奔延安的知識青年，用不了多久都會經歷理想幻滅的過程。只是多數人不會像王實味那樣公開直言，更多的人是私下抱怨。

蕭軍日記中也記錄了大量耳聞目睹的事實，他自己也是牢騷滿腹。之所以蕭軍會拍案而起，為他並不認識的王實味說幾句公道話，根本原因還是他們有許多同感，對延安的等級制、特權現象一樣有諸多不滿。

網絡圖片



◀ 蕭軍原名劉鴻霖，三十年代知名作家，「東北作家群」的領軍人物。

蕭軍看到醜惡在延安集中

蕭軍在延安多年，內心一直在掙扎，渴望離開，一次次又沒有走成，拖到抗戰結束。早在1941年5月12日，他就說：「自從到延安以來，一直是被不愉快追襲著」、「我怕這裡的：醫院、傳達室、戲院、飯館……這表現著官僚、凌亂、卑俗、無教養……啊！醜惡到這裡來集合了！」

延安這些地方，生活的方方面面都有特權在那裡或隱或現，一個有個性、有棱角、自視甚高的作家，當然很不習慣這樣的環境。

1941年5月13日下午，蕭軍看到江青，又引發了他內心的這種不平：「遇見毛澤東的老婆騎在馬上，跑著去高級幹部休養所去了。這裡連個作家休養所也沒有，無論哪裡的特權者，總是選擇最好的肉給自己吃的。」

因妻子分娩，蕭軍在醫院聽到了很多醜惡的事情：「李伯釗自帶小鬼，每天做飯五次，罐頭、牛乳、蛋、香腸等應有盡有，饅頭也是白的。據小鬼說，楊尚昆買雞蛋總是成筐的，每天造成以牛乳，雞蛋，餅乾代早餐。毛澤東女人生產時，不獨自帶看護，而且門前有持槍衛兵。產後大宴賓客。去看病人時，總是坐汽車一直開進去，並不按時間。一個法院的院長女人住單間，彭家倫女人生產也住單間。」

「各總務人員總是吃香菸，買二十幾元錢一斤的魚，各種蔬菜由外面西安等地帶來……。雖然他們的津貼各種是四元或五元。我懂得了，這卑汙地存在原來到處一樣，我知道中國革命的路還是遙遠的……」

在物質極為匱乏的延安，革命陣營大大小小掌握著權力的人和他們的家屬，他們的享受也是有限的，一句「饅頭也是白的」可見一斑，但他們在物質上的供應遠比其他人充足得多。這種不平等一直在悄悄蔓延，並成為私下的談資。王實味雜文中的概括，實際上引發了延安許多人的內心共鳴，也因此遭到嚴厲壓制和打擊。

被共黨同化是多數人的命運

蕭軍看見延安的不平等，想到天下烏鴉一般黑，認為「中國革命的路還是遙遠的」。他不曾想到的是，革命並不一定消除這樣的不平等，也可能加劇這樣的不平等。依靠革命並不能限制特權，不能從制度設計上加以解決，革命只是權力更迭的手段，而無法達成革命許諾的一切美好目標。多少青年的熱血因此被榨乾，多少青年的理想因此被出賣，革命成為個別人及其子孫占有並享用最多社會資源的途徑。

只是蕭軍1941年2月16日所斷言的「文化人如今是紛紛而來，將來一定要紛紛而去」，並沒有發生。大多數文化人屈服了（連王實味最終也屈服了），甚至完全融入這個「革命」的大染缸中，成為這個「革命」的一部分，即使遭遇了嚴酷無情的迫害，也無法認清這場革命的真實面目，像司馬璐這樣選擇離開的少之又少。反而，他們甚至認為「光明越大，黑暗越顯，它將過去的」。

蕭軍書生意氣，始終看不慣陰暗醜惡的現象，乃至到了東北，在革命即將勝利的前夜被出局，也是自然而然的了。這一點他似乎也有自知之明。

1941年7月31日他在河中洗澡時想要離開延安：「我對於這裡不再存有著甚麼流連和幻想，我是將永遠不為既成的勢力所容忍的，無論國民黨、共產黨。我也決定，一生和這些庸俗的東西們戰鬥著。」

無法掙脫革命之網的犧牲者

沒有產生像盧梭《論人類不平等的起源及基礎》這樣的著作，對此進入深刻的思考，更沒有產生洛克的《政府論》、孟德斯鳩的《論法的精神》，就政府體制的相互制衡等問題作嚴肅而認真的論證。對於人性中的幽暗以及權力必然帶來的惡缺乏清醒的洞察，總以為王朝更迭可以解決問題，結果充其量只能在揪貪官、反腐敗上做做文章，最終特權還是特權，等級依然等級。

在這塊土地上，平等、公正這些名詞始終停留在字面上，無法為我們日常生活所擁有，一代又一代人都在苦悶和無望中死去，特權的享受者也照樣沒有得到真正人的尊嚴。享有特權和沒有機會得到特權的大多數人，在價值觀上是同構的，都是在這個染缸中泡大的，底色在很大程度上已變得一致。十八世紀盧梭在《懺悔錄》中的那一句真是可以力敵千鈞：「一個民族的面貌完全是由它的政府的性質決定的。」

自稱「普羅米修斯」卻沒有「天火」

蕭軍自稱「真正的普羅米修斯」，很遺憾，他沒有盜到真正的「天火」。不過有一點他的自我評判是準確的：「裝點和取悅這全不是我的長處，我愛悲劇，這才是人來最崇高的感情表現，它可以提高人、淨化人。」

他一生的道路比他的作品具有更動人的力量，那才是真正的悲劇作品，他雖然成為中共的同路人，選擇了延安，一度是毛澤東的座上客，對毛也頗有好感，卻沒有選擇「裝點和取悅」。他在1940年代的延安看到了種種不平等，對革命中的特權有深深的反感，不僅記在自己的日記當中，也表現在公開的言行上，包括決絕到鄉下種地。

但他依然無法掙脫那張「革命」之網，不可挽回地成為大時代的犧牲者，他所厭惡的那些特權隨著時間，越發在這片大地上森林般地生長起來。文壇上已然缺乏敢於直言的作家，各個領域被動的順從者遠多於獨立的清醒者，更不要說批判者，而反抗者的命運則是牢獄。

窗越開越多 門慢慢打開

毫無疑問，今日之現實與延安窯洞之間是一條直通車道，沒有任何的障礙。老實說，我們還處在啟蒙階段，多數國人遠不明白人類文明中早已成為常識的那些思想、觀念、價值，對自身的處境和命運，對這個民族都缺少真實的認知，獨立思考和獨立判斷的能力十分匱乏，沒有辦法辨識那些由掌權者過濾後提供的信息，說到底，不是生活在真實中，而是一直生活在謊言和欺騙的捆綁中。

雖然，在教育、新聞被權力高度壟斷的情況下，要大面積走出這種朦昧狀態十分艱難，但在網絡無遠弗屆的時代，縫隙依然存在，只要越來越多的人願意如此行，並日復一日的去行，窗越開越多，乃至門慢慢打開，一切也就皆有可能了。

北宋山水畫的美學豐碑——李成〈寒林平野圖〉

文｜韓雨薇

李成（公元919～967年），五代宋初畫家。在探討中國古代山水畫的發展歷程時，他的〈寒林平野圖〉有其經典地位。那麼，這幅畫究竟具備了甚麼特質，能在高手如雲的北宋畫壇中脫穎而出，成為山水畫史上的美學豐碑呢？讓我們一起來深入探討。

筆墨精妙 技法創新

〈寒林平野圖〉描繪的是蕭瑟隆冬中的平野景色。在構圖上，李成運用的「平遠法」堪稱一絕，這種構圖打破了五代山水畫「全景式構圖」的局限，創造出一種理想化的山水空間，讓觀者彷彿在畫中漫步，感受到空間的延展與意境的昇華。

整幅畫可以分成三個部分。

近景畫兩株挺立的長松，枝幹交錯，老根盤結，松針筆意鋒銳，賦予寒林獨特的生命力，即使沒染墨，也神采奕奕。

中景河道曲折，似冰凍凝固，頗有寒冬蕭瑟之感。

遠景煙靄空濛，直至天際，給人一種淡泊高雅的美感，構建出一個超脫世俗的精神空間。

整幅畫僅用淡墨做少量的烘染，給人一種秀潤淡雅，而又空靈淒涼的感受，其中，近景寒林的精細刻畫與遠景雲山的簡淡朦朧形成強烈對比。這種構圖，從藝術史的角度來看，當時正處於五代、宋初的變革時期，那時山水畫正從注重寫實轉向追求意境，〈寒林平野圖〉的出現，恰好標誌著這一轉變的重要節點。

寒林平遠 古今第一

李成擅畫山水，尤其是郊野平遠曠闊之景。他的畫法簡練，氣象蕭疏，畫山石如捲動的雲，後人稱為「卷雲皴」；畫寒林，創「蟹爪法」，對北宋山水畫的發展有非常大的影響，宋代《宣和畫譜》中，就稱他的山水畫為古今第一。

李成的技法被眾多畫家借鑒傳承，尤其是「寒林平野」的母題更是成為文人畫創作的重要題材，無論是郭熙的豐富發展，還是倪瓚、董其昌的意境昇華，都能看到李成的影子。因此可以說，〈寒林平野圖〉是北宋山水畫的傑出代表，也是後世中國文人畫的典範，其價值不言而喻。

李成在世時的畫名就很高，他的畫千金難求。《聖朝名畫評》對其有極高的評價：「成之命筆，惟意所到。宗師造化，自創景物，皆合其妙。」

清人孫承澤在《庚子消夏記》中，對〈寒林平野圖〉更是讚賞不已：「古木夭矯，雪色凜冽，寒鴉群集衰草中。暑月展之，如披北風圖，令人可以挾纊，非營丘不能也。」

臺北故宮博物院



▶ 五代宋初著名畫家李成繪〈寒林平野圖〉。

漂泊長安50年 | 從日本少年到大唐高官

文｜福音

人在異鄉，看見月圓時分，總容易想起故鄉。

一千多年前，也有一個遠離故鄉的人，在異鄉的土地上望月。那時的他已經在長安生活了很多年，擔任唐朝的官職，也有相識多年的朋友。可當他抬頭望見天上的月亮時，想到的仍然是遙遠的日本，是奈良春日的三笠山。

他叫阿倍仲麻呂。後來，日本人從《古今和歌集》中讀到他的名字，也記住了那首望月懷鄉的歌：「天の原ふりさけ見れば春日なる 三笠の山に出でし月かも。」意思是：仰望遼闊的天空，看見月亮升起，不知是否正是故鄉春日三笠山上升起的那一輪。

這是阿倍仲麻呂留給後世最有名的一首和歌。寫下它的時候，他還不知道自己這一生再也回不到故鄉。

少年渡海

公元 717 年，日本朝廷派出遣唐使，當時的日本正在不斷學習唐朝的制度、文化與學問。遣唐使渡海來到中國，有人學習佛法、有人學習經史，有人研究律令、曆法和醫藥。對於那些年輕人來說，大唐是一片遙遠卻令人嚮往的土地。

這一年，20 歲左右的阿倍仲麻呂也在其中，與他同行的，還有吉備真備和僧人玄昉，他們渡過大海，來到大唐。阿倍仲麻呂原本只是遣唐留學生，來到這裡求學，誰也不會想到，這個日本少年後來會在唐朝生活 50 多年，成為唐朝的官員，並以「晁衡」這個名字留在中國的歷史裡。

長安是當時整個東亞都在仰望的城市，來自四面八方的人在這裡匯聚，西域商人、外國使節、日本和新羅的留學生，都可以在這座帝國都城中找到自己的位置。阿倍仲麻呂來到長安以後，進入太學學習，他在這裡讀書，學習經史，他的學業很快受到重視。後來，他進入唐朝官府任職，先後擔任司經校書、左拾遺、左補闕等職。

一個來自日本的年輕人，就這樣一步一步走進了唐朝的官場，也有了一個新的名字——朝衡，後來又寫作「晁衡」。

長安的晁衡

如果只看後來的人生，很難想像晁衡曾經是那個從日本渡海而來的年輕人。他在唐朝生活得越來越久，長安也從最初陌生的城市，漸漸變成了他熟悉的地方。他在這裡當官，也在這裡結交朋友。此時的長安，正是唐朝文化繁盛的時代。王維、李白等人都生活在這座城市裡，詩人、官員、僧侶和來自各國的使者在這裡往來，阿倍仲麻呂也進入了這樣的交遊圈。

臺北故宮博物院



▲ 阿倍仲麻呂來到大唐，當他仰望明月時，不由想到遙遠的日本。



公有領域

▲ 吉備真備和阿倍仲麻呂一起來到長安，30 多年後，他們在長安再次相逢。

王維曾為他寫下〈送祕書晁監還日本國〉，詩中稱他為「祕書晁監」，這個稱呼背後，是阿倍仲麻呂在唐朝多年仕宦生涯的一個縮影。他已經成為唐朝的祕書監，掌管宮廷圖籍，擁有了屬於自己的官職和身分。李白也認識這個來自日本的朋友。

長安的文人知道他來自遙遠的日本，也知道他有很好的漢學修養，他們與他飲酒、唱和、贈詩。那些詩篇留到今日，讓後人能夠看見一個很特別的阿倍仲麻呂——他雖然來自海外，卻已經深深進入了唐朝的文化生活。

長安給了他官職、朋友和一個新的名字，可在這座城市生活得越久，日本也越成為記憶深處那個遙遠的地方。

30 多年後的重逢

公元 753 年，當初和他一同赴唐的吉備真備再次來到唐朝。

距離兩人第一次渡海，已經過去了三十多年。當年一起從日本出發的年輕人，此時都年過半百。吉備真備已經回過日本一次了，如今再次作為遣唐使來到唐朝；阿倍仲麻呂卻一直留在這裡。30 多年以前，他們一起從日本出發，懷著相似的目的來到長安。此後的人生卻走向了不同的方向。吉備真備回到日本，在朝廷中繼續任職；阿倍仲麻呂留在唐朝，一直做到高官。如今，兩個人再次相逢，然而這次，阿倍仲麻呂終於決定回去日本了。

他請求隨遣唐使歸國，唐朝答應了他的請求。這個在唐朝生活了 30 多年的人，終於等到了回家的機會。那一年，他已經五十多歲。

網絡圖片



公有領域



▲ 阿倍仲麻呂在長安結交了王維、李白等詩人，留下唱和、贈詩。

阿倍仲麻呂在大唐想起三笠山的月亮，生活在日本的我們想起的是遙遠的中國。

年輕時離開日本的時候，他大概不會想到，自己會在唐朝度過人生中最長的一段歲月。如今終於要回去，長安已經有了太多熟悉的人和熟悉的生活。王維為他送行，李白也為他送行。一個人在異鄉生活了幾十年，到了真正要離開的時候，才會發現這座城市早已留下了自己半生的痕跡。

臨行前，他望見了月亮。於是有了那首後來流傳千年的和歌：「天の原ふりさけ見れば 春日なる三笠の山に出でし月かも。」仰望天空，看見這輪月亮，不知是否正是故鄉春日三笠山上升起的那一輪。

他終於要回家了。

海上的風暴

歸國的船隊從明州出發。唐朝與日本之間隔著遼闊的大海，遣唐使的歸途從來都充滿風險。船隊離開大陸以後，風浪很快改變了所有人的命運。

阿倍仲麻呂與遣唐大使籐原清河所乘的船遭遇風暴，漂向南方，最終到了安南一帶。長安方面很長時間沒有他們的消息，許多人以為他們已經死在海上。消息傳回長安後，李白聽聞好友遇難，寫下了〈哭晁卿衡〉，在李白的詩裡，晁衡已經死了。可真正的晁衡還活著，他和籐原清河經歷輾轉，最終重新回到了長安。這次，他再也沒有離開。

長安月下

回到長安以後，阿倍仲麻呂繼續在唐朝任官。此後的大唐已經不再是他年輕時來到的那個盛世，「安史之亂」爆發，長安陷入戰亂，唐玄宗退位，新的皇帝登上帝位。時代不斷變化，而阿倍仲麻呂已經成為一個真正的唐朝官員。

他繼續留在這裡，直到公元 770 年在長安去世。從公元 717 年渡海來到唐朝，到公元 770 年客死長安，他在中國生活了 50 多年。年輕時離開的日本，最終成為他再也無法抵達的故鄉。每當中秋的時候，我常常會想起這個故事。

阿倍仲麻呂當年站在唐土，望著長安的月亮，想的是奈良的三笠山。一千多年後，生活在日本的我們，望著同一輪月亮，想起的是遙遠的中國。他終其一生沒有回到日本，與對岸的家鄉隔海相望。中秋的月亮，仍年年照著故鄉。

奈良的三笠山上，月亮從山頂緩緩升起。▼

名古屋太郎/WIKI/CC BY-SA 4.0



TOP CANADA 屋頂工程專家
GTA深耕 20年 | 800+項目經驗 | 商業&民宅屋頂專家
WSIB | 商業保險齊全 | 專業團隊
屋頂問題拖久 = 漏水 / 發霉 / 結構損壞
專業施工項目
平頂 | 斜屋頂 | 彩鋼瓦
水槽 | 屋檐 | 牆身工程
保溫棉 | 防水工程
（服務GTA地區）
• 屋頂漏水 | 維修 | 更換
• 雨季漏水 | 優先安排
免費咨詢
免費報價
掃一掃上面的二維碼圖案 加我為朋友
屋頂老何：416.688.6789（中文） Mandy：647.588.6111（粵/英）
微信號：Roofing---He
網址：www.top-canada.ca 地址：30 West Beaver Creek Road #113, Richmond Hill

嘉麗園 Glen Oaks
善始善終人生路 安心安息身後處
預先計畫安排 何用至愛憂心
為什麼要預置墓地和葬禮？
• 生老病死是任何人都無法抗拒的自然規律。現在開始計畫，您可以和您的家人在輕鬆的氣氛下坦誠相討各種方案，而不用等到他們最傷感忙亂時，還要背負更多煩惱。
• 加拿大人都有預置墓地的傳統，因為墓地價格和房價一樣，年年水漲船高。加拿大可供墓地使用的土地並不多，剛需大於供給。預置墓地和葬禮計畫能夠提前確保有個好山好水的百年安身之所，能節省一大筆費。
• 嘉麗園山靈水秀，坐落於交通方便、環境清幽地段，有眾多適合各種宗教的選擇，幫助您為故人安排理想安身之所。
瞭解更多信息,請致電：
Frances 謝太: 647-522-8930（手機）

古人筆下的「小人國」

文｜藍月

清代大學士紀曉嵐在《閱微草堂筆記》中記述了一個真實存在的小人國。

烏魯木齊的深山中，生活著一些高一尺多的小人，男女老幼各種年齡的都有。當山裡的紅柳開花時，在那裡牧馬的牧民們經常看見這些小人將紅柳枝條折下來盤成小花環，戴在頭頂，排著隊唱歌跳舞。

有時候，他們會到牧馬人的帳篷中偷東西吃，不小心被抓住時，就跪在地上哭泣。如果把他們囚禁起來，他們寧可絕食而死。牧民要是把他們放了，他們起初不敢快跑，慢慢走，每走出一段路，就要回頭看一看。如果有人追上去呵斥他們，他們仍跪在地上哭泣。

等到離人稍遠些，估計人追不上了，他們立即飛奔而去，鑽山越澗，眨眼就不見了。所以他們究竟住在甚麼地方，沒有人知道。

據古籍記載，這些小人不是山裡的精靈木怪，也不是人形妖獸，而是屬於古代傳說中的蓋僬僥矮人，但古人也不知道他們具體的名字。因為他們形似小孩兒，喜歡戴紅柳，人們就叫他們「紅柳娃」。

當時一位名叫邱天錦的縣丞，在巡視牧場時，帶了一個「紅柳娃」回去。他仔細觀察這種小人的相貌，發現他們的面貌鬚眉和人沒有甚麼兩樣。

小人國最早在上古奇書《山海經》中就已經有過記載。

《山海經・大荒東經》中說，在東海之外，大荒之中，有個小人國，名字叫「靖人」。「靖」是細小的意思，據說他們的身高只有九寸。

《山海經・大荒南經》也記載：有個小人國，叫焦僥國，國中之人都姓「幾」，以糧穀為食。還有一種小人叫「菌人」。據說他們的身高只有三尺。

《山海經・海外南經》中說：在焦僥國的東面，還有個小人國，叫周饒國。他們住在山洞中，雖然身材短小，身高大概只有三尺，但和常人一樣穿衣戴帽，而且生性聰明，能製造各種精巧的器物；此外，他們還會耕田種地。

示意圖：MST MURSHIDA BEGUM/ADOBE STOCK



▲ 小人國最早在上古奇書《山海經》中就已經有過記載。

「中國好聲音」的死亡魔咒 下

文｜青蓮

《中國好聲音》，原本是中國大陸的一個音樂選秀電視節目，該電視節目的目標原本是為尋找新的歌唱天才，近年來卻因為節目組9名成員的接連離世，引發了一場詭異的恐怖傳說。

據說在1966年文革浩劫期間，以及1976年唐山大地震的時候，那些死傷很多人的地方，上演過無數次慘烈的「重喪」和「抓替身」現象。

有通曉命理的網友說，當把這個「死亡接龍」的規律套在《中國好聲音》上時，就會看到一條怵目驚心的時間線：這個魔咒的起點，可以追溯到十二年前的馬年（2015年），而終點在哪裡？是不是到這個馬年就閉環了？也許，悲劇還遠沒有結束。

其實關於好聲音的種種恐怖傳言，很早就流傳於網絡。

有網友發帖稱，在某幾季盲選的深夜錄製片段中，每當鏡頭切到導師背後的觀眾席遠景時，在二樓邊緣或者燈光較暗的角落，經常會閃過一個身穿鮮豔紅衣、低著頭、面部輪廓模糊的女性身影。而那個位置原本是被空出來的「設備死角」，理論上不應該坐人。而且在長達十幾個小時的通宵錄製中，這個紅衣身影幾乎保持同一個姿勢。

這個紅衣人是誰？為甚麼會出現在那裡？懂命理的人應該很容易就將紅衣人和網絡熱議的《好聲音》背後有資本大佬豢養法師操縱小鬼借運的傳說聯繫起來。那麼為甚麼這種事會發生在這個圈子裡？這些明星大腕氣運不是都很強嗎？懂命理的人都知道，這背後除了可能有資本勢力的轉運借運之類的咒術外，還藏著兩個致命因素：透支元氣與環境招陰。

娛樂圈的人絕大多數作息是日夜顛倒的，而凌晨一點以後是「丑時」，正是天地間陰氣最重、那些看不見的陰靈和亡魂最活躍的時刻。此時人的元氣防線最弱，最容易被陰靈趁虛而入，吸走人的元神。像心梗、猝死，很多時候根本不是壽命到了，而是那一瞬間元氣被強行抽乾了。

一般大型娛樂節目的錄製，都是在夜晚進行，現場燈光璀璨、人聲鼎沸，這種喧囂在靈界眾生的眼裡，像極了一場盛大的「超度法會」，那些飄蕩的亡靈會本能地被吸引過來，聚集在這個演播廳裡，等待哪位明星大腕因為過度勞累導致心氣一衰、元神受損，他們就立刻撲上去「抓替身」。

有懂行的人說，劉歡去世前不久，又一次在演出現場突然發病，手抖著找速效救心丸吃，那一段影像看起來就是元神被劇烈衝擊、元氣外洩的典型表現。

不僅僅是《好聲音》，關注娛樂圈的人都知道，這些年娛樂圈出現了許多奇怪的現象，很多明星會當眾表現出一些讓人難以理解的行為、動作，那些包括央視在內的主持人和影視界的年輕藝人們，也是接二連三地非正常死亡。按照玄學的說法，就因為娛樂圈是一個聲色犬馬、充滿名利貪欲又極度封閉的圈子，最容易被低靈吸附，奪其精氣神直至性命。這也是為甚麼大型演唱會很容易發生意外的緣故，因為靈魂的奪取，就發生在一瞬間。據網友透露，《好聲音》深夜盲選時，音頻控制臺和現場部分佩戴專業監聽耳機的樂手、調音師，偶爾會在深夜2點到4點這個時間段，從某些未開啟或已經關閉的麥克風通道裡，聽到聽種不屬於屬於舉動學習不屬於屬於揚動動作或種種種無識的的重唱唱低等當這種雜種雜現場場遊遊戲戲蟲蟲蛆暫耳朵聽的或者舞舞蹈某些樂器器會現現場妙音導錄錄製得得暫停但技術員調查因因。

在一些視覺風格比較陰鬱、或演唱曲目曲調詭異的學員表演時，如果將電視畫面放慢數倍觀察，會發現在舞臺的黑暗邊緣、道具陰影處、或者導師轉椅靠背的後方，會出現類似人形的「半透明氣流」，或者光線異常扭曲的「陰影」在緩慢晃動。這種陰影的移動軌跡，與現場攝像機軌道的移動方向不一致，看起來就像是有另一個「隱形的人」在舞臺上走動。尤其是在導師拍燈、轉椅開始旋轉的瞬間，有發帖者稱能看到這些光影在導師椅背後有劇烈的聚散反應。

在錄製現場，偶爾會出現導師並沒有伸手去拍打紅色的轉身按鈕，但大紅椅子卻自己發生小幅度的震動、微調角度，甚至在極個別情況下自行主動轉身的現象。有時候導師坐在椅子上，會突然露出驚愕或轉頭向後看的動作，並非是因為臺上的歌聲，而是因為他們感覺到椅子背面有「被推搡」或「被拉扯」的異動感，明顯受到某些未知能量的「干擾」而產生機械上的異常反應。現在很多年輕人追星追到近乎癲狂，可那萬人瘋狂的演唱會現場，究竟隱匿著多少看不見的危險，誰也不知道。

有命理師提醒大家，雖然現在的年輕人接受的都是無神論思想，但宇宙的因果法則，不會因為被中共打成封建迷信就不存在。所謂無知者無畏，對未知的靈界保持一點敬畏，少一點傲慢，才是立足於亂世和危局之中最好的保命符。

示意圖：CEDRIC/ADOBE STOCK



▲ 關於《中國好聲音》種種傳言，很早就流傳於網絡，令人怵目驚心。

四大民間傳說之一柳毅傳

文｜扁舟記

《禮記》有云：飲食男女，人之大欲存焉。這世間的愛情如此動人且美好，引得無數痴男怨女奮不顧身。極致如麗娘者，情不知所起，一往而深，生者可以死，死可以生。

但有一位卻反其道而行之，以禮制心，連自己心儀的女神仙都不肯娶的小書生，他叫柳毅。

唐高宗儀鳳年間，書生柳毅到長安參加科舉，結果落榜了，就準備回湖南老家去。途中他順道去了一趟涇陽，跟他的一個朋友辭行。這天正經過一片小樹林，一群鳥突然撲剌剌的飛將起來，讓馬兒受了驚，離開大道一路狂奔，一直跑到一條小溪邊上，才停下來。

柳毅驚魂未定，擦了擦汗，四下打量，只見一個年輕的女子正在溪邊放羊。於是他翻身下馬，走上前去問路。等離近了再一看，哎呦，這女子的容顏竟極為的秀麗端莊，有一種超塵脫俗的美，眉宇間徬彿還隱隱流動著光彩。可是她卻雙眉緊皺，一臉的愁容，身上的穿戴也很破舊，看著天邊怔怔的發呆。

柳毅見到這樣惹人憐愛的女子，惻隱之心大動，也忘了問路了，趕忙上前說道：「姑娘，切莫輕生啊，有甚麼樣為難的地方，可以跟我說說，能幫的我盡量幫你！」那女子聞言回過神兒來，含淚的對柳毅說道：「公子，這溪水只有我的腳踝深，您多慮了啊！」

柳毅聽了臉一紅：「哦哦，詼，那我就放心了。」「那，你遇到甚麼難事兒了，看上去這樣的愁苦？」

女子猶豫了一會兒，開口說道：「多蒙公子相問，本來您是個陌生人，如果一上來我就跟您傾訴，那不是顯得我很輕浮嗎？但是我心中的痛苦日積月累、銘心刻骨，如果一直憋在心中，恐怕整兒個人都要不好了。那您哪，就受累聽聽吧。我呢，是洞庭龍王的小女兒，在龍宮裡最是受寵，後來父母把我嫁給涇川龍王的二兒子。但誰成想，這二龍子生性放蕩不堪，受和他相好的女人們的蠱惑，對我這正妻是越來越看不上，越來越厭惡。無奈，我只能去求助公婆，可公婆非常溺愛這兒子，不但不管束，甚至還幫著一起折磨我，把趕我出龍宮，來做這樣的苦力活。」

「我本已寫下了家書，想告知父母這些情況，可洞庭離這兒相距甚遠，我也不能就這樣離開婆家一走了之呀。所以，只能天天在這兒發呆。每每望向洞庭的方向，對父母、親朋的思念都會將我淹沒！不知如何才能讓他們知道我的悲苦啊！」說罷，就痛哭起來。柳毅聽完，心裡也跟著異常的難過，連忙說道：姑娘莫急，我的家鄉就在這洞庭湖旁，如果你要捎信回去，我一定幫你帶到，讓你的家人知道你的處境，也好有個解決的辦法。（未完待續）

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

示意圖：亮亮 徐/ADOBE STOCK



◀ 柳毅見到容顏秀麗，惹人憐愛的女子，惻隱之心大動，忘了問路。

▼歡迎關注

看中國 扁舟記


ZHENGZAISHAN CHU/ADOBE STOCK

療養保健

中西合璧 診治乳癌

文｜葉慧昌
（葉慧昌中醫診所院長）

乳癌病因的推論至今仍是莫衷一是，真正的機轉仍不十分清楚，但一般認為，其發生與遺傳、病毒感染、內分泌失調和免疫功能障礙……應有一定的相關。

LIGHTFIELD STUDIOS/ADOBE STOCK



▲ 中醫認為，情緒障礙會降低人體對癌細胞的抵抗力，是罹患乳癌的主要病因。

乳癌是女性常見的惡性腫瘤，有關中醫對於乳癌診治的相關資料，可在《乳岩》、《乳癰堅》、《乳石癰》等病證記載中，得到蛛絲馬跡。

中醫認為，憂愁、驚恐、惱怒、鬱結的情緒障礙是主要原因，由於精神情緒的變化，導致氣血紊亂、臟腑及免疫功能衰退，降低人體癌細胞的監控與抵抗能力。正如中醫古籍《外科正宗》所載：「憂鬱傷肝，思慮傷脾，積悲在心，所愿不得志者，致經絡痞澀，聚結成核。」

乳癌早期多數沒有全身性症狀，最重要的是腫塊，而腫塊除了偶有沉重感覺外，一般是不痛不癢，容易被忽視。這類腫塊，邊緣不規則，摸起來較硬，與周圍組織界限不清楚；有一部分病人，在推動腫塊的時候，乳頭會流出少許帶血的乳汁樣分泌物，或許在腋下可摸到腫大的淋巴結。等到腫瘤逐漸擴大，可能穿破皮膚而潰爛，流出膿血，同時有惡臭，並且感覺疼痛，腫塊上面的皮膚往往變硬、變紫；病人可能發燒、身體消瘦、食慾不振。

目前西醫對於乳癌的治療，第一選擇仍以根除手術為主，再視情況配合放射線、賀爾蒙或化學治療。手術之後由於血液、淋巴液回流受阻，可能發生淋巴水腫，有的是輕微脹痛，有的則脹大至3、4倍，嚴重時還會局部發炎。有些乳癌患者合併使用放射療法，或是化學療法，難免引起局部或全身性的毒性反應，如：腸胃道不適、骨髓抑制、免疫功能低下、皮膚灼傷等，不一而足。

至於中醫藥治療，應作為輔助性的角色，特別是乳癌剛被發現時，若適合開刀則宜盡早切除，切莫相信道聽塗說的偏方，以免延誤病情，後患無窮。對於手術後，或者化療、電療後諸多的併發症，中醫藥的確可以適時提供協助，有其正面的意義。茲將不同階段、不同狀況的中醫藥治療方法，簡述於下：

一、開刀前的治療

中醫認為腫塊是「痰瘀」慢慢累積互結的結果，所謂的痰、瘀，並不是狹義的咳痰或瘀血，而是指汙濁的病理性代謝產物，長期停滯於組織器官，導致其穢濁蘊結、氣血停滯，終至凝聚成塊，阻礙正常的生理功能。因此，乳癌的治療常用全栝蔞、浙貝母、天南星……來祛痰消腫塊；常用乳香、沒藥、莪朮、丹參……來活血化瘀、軟堅散結；常用金銀花、連翹、山慈姑、夏枯草、山豆根……來清熱解毒散結。並由於情志不遂是發病的重要關鍵，是故「舒肝解鬱」亦是重要的一環，如：柴胡、鬱金、香附、芍藥、枳殼……都是常用的舒肝理氣、引經要藥。

當然，乳癌的治療，並非上述藥物的堆砌即可奏功，還需視患者的個別體質差異，依其所需，才能開出適合的處方。

二、手術後傷口的治療

有些病人的傷口久不癒合，特別是年紀大的，或是有糖尿病、營養不良者，這類患者多半氣血虛弱，可以十全大補湯加減治療。更積極一些，手術前即可給予這類補氣養血藥物，以提升病患的免疫力及體力。

針對術後淋巴水腫，中醫透過燥濕利水與活血化瘀藥物協助舒緩。

三、手術後淋巴水腫的治療

若是上肢腫脹明顯，膚色發白光亮，表示「濕盛」，宜用蒼朮、防己、茯苓、薏苡仁等藥來燥濕利水；若是有紅、腫、熱、痛的現象，表示尚有發炎，屬於「熱重」，宜配合金銀花、連翹、黃柏等藥來清熱解毒；若是肢體腫脹，皮膚堅硬，外表像橘子皮一般，那表示有「氣血瘀滯」，宜用川七、紅花、當歸尾、赤芍、丹參等藥來活血化瘀。

四、放射、化療併發症的治療

正在做放射治療的病人，有時會合併熱性反應，嚴重損害正常組織，造成皮膚壞死和骨髓抑制，使得治療被迫中止，此時應可併用清熱養陰、益氣健脾、填精補髓的中藥來支持病人，如：紅血球下降可食用黃耆、當歸等藥物；白血球下降可用黃耆、黨參、熟地、黃精、雞血藤、枸杞子等藥物；血小板減少則可用當歸、大棗、升麻、女貞子等藥物。至於接受化學治療的病人，臨床常見的副作用是消化道不適，特別是噁心、嘔吐、食慾不振等，是屬於「胃氣上逆」之證，可用旋覆花、代赭石、橘皮、竹茹等藥處理，以減輕病人的痛苦；其他如：發熱、全身衰弱等，亦可用中藥來改善。

總之，中醫藥的科學態度，絕不贊成祕方、偏方，因為每個人的體質不同，病情、症狀、程度也不同，所以沒有任何一副處方可以古今中外適用於任何人，否則可能未蒙其利，先受其害。

（本文經作者授權刊載，轉載本文請取得作者同意）

醫師講堂

護眼睛、安神、減肥 菊花茶好處多

文｜鄧正梁

平時有喝菊花茶的習慣嗎？喝菊花茶有很多好處！

THANRADA H./ADOBE STOCK



菊花茶具有清熱解毒、護眼、清心安神等多種好處。

以下是喝菊花茶主要益處：

1. 清熱解毒：菊花茶具有清熱解毒的功效，能幫助降火氣，特別適合在夏季飲用。

2. 保護眼睛：菊花茶能舒緩眼睛疲勞，保護視力，對於長時間使用電腦的人特別有幫助。

3. 抗氧化：菊花茶富含抗氧化劑，能幫助對抗自由基，延緩皮膚老化。

4. 擴張血管：菊花中所含有的黃酮類物質比較多，這種成分能夠降低膽固醇，並且可以擴張血管、抑制血壓升高。

5. 消炎：菊花茶具有消炎作用，能幫助緩解喉嚨發炎、角膜炎等症狀。

6. 清心安神：菊花中所含有的精油成分，能夠起到比較好的清心安神功效，對於因為壓力比較大或工作比較繁忙，而導致的性情暴躁易怒、容易上火現象，有比較好的改善效果。

7. 潤肺止咳：對於風熱感冒所引起的咳嗽痰多、咽喉腫痛現象，有比較好的改善效果。

8. 降脂減肥：因菊花中所含有的揮發油等成分，能夠加速身體對脂類的代謝，具有預防肥胖、幫助身體減肥的作用。

9. 鬆弛神經：不少女性因為長期處於負面情緒中而影響睡眠，可以適當的喝些菊花茶，有鬆弛神經，以及促進睡眠效果。

中醫觀點，菊花辛甘苦微寒，能夠疏散風熱、平肝明目、清熱解毒。

⊙用於風熱感冒，發熱頭痛。菊花茶體輕達表，氣清上浮，微寒清熱，長於疏散風熱，常用於治風熱感冒，或溫邪犯肺，發熱、頭痛、咳嗽等症。

⊙用於目赤昏花。菊花茶功善疏風清熱，清肝瀉火，兼能益陰明目，可用於治肝經風熱，或肝火上攻所致的目赤腫痛。

⊙用於眩暈驚風。菊花茶性寒入肝經，能清熱平肝。

⊙用於疔瘡腫毒。菊花茶甘寒益陰，清熱解毒，尤善解疔毒，可用於治療瘡腫毒。

不過，飲用菊花茶也有需要注意的地方，例如：過量飲用可能會導致腸胃不適。

運動健身

運動救腎祕方 降低洗腎換腎風險

文｜方詩宜

大家都知道運動對健康有許多好處，但你知道嗎？運動對腎臟健康也有著舉足輕重的影響。

足夠的運動不只可以降低腎病患者的死亡風險，還可以減少洗腎或換腎的風險，好處多多。

運動不足——隱形的健康殺手

權威醫學期刊《刺胳針》曾將運動不足形容為「全世界的傳染病」。運動不足不僅會引發肥胖、癌症、糖尿病等疾病，還會影響老年人的生活自理能力。

甚麼算是運動不足呢？簡單來說，如果一週運動少於5天（每天30分鐘），或者一週做高強度運動少於3天（每天20分鐘），就屬於運動不足了。全球約有1/3的成年人都屬於這個類別。

運動不足對身體的影響

老一輩人說「要活就要動」，這句話是有科學根據的。研究發現人在30歲後，每年會平均失去1%的肌肉量和肌力，如果整天不活動，可能會減少高達2%的肌肉量和肌力，流失速度驚人。

缺乏運動會加速糖尿病、高血壓和高脂血症等慢性疾病的惡化。此外，長期不運動會加速動脈硬化，大大增加心血管疾病和腦中風的風險，心血管疾病虎視眈眈。

運動——腎臟健康的守護神

臺灣中國醫藥大學一項長達10年的大規模研究顯示，有進行健走運動的慢性腎臟病患者，其死亡風險降低了33%，需洗腎或換腎的風險少21%。換句話說，運動可以幫患者爭取延後需要洗腎透析的寶貴時間，同時降低了死亡風險，該研究發表於《美國腎病學會臨床期刊》。運動不僅能改善身體健康，還能讓整體生活質量明顯提升。對於長期與疾病搏鬥的患者來說，這無疑是一劑強心針。

安全運動這樣做

對於慢性腎臟病患者來說，開始運動時需要格外謹慎。以下是安全運動的幾點建議：

❶ **暖身：**這不僅能促進血液循環，還能有效預防運動傷害。

❷ **選對運動：**首選有氧運動，如：健走、慢跑或游泳。這些運動能在不給腎臟帶來過大負擔的情況下，有效改善心肺功能。

❸ **強度適中：**選擇不會讓你上氣不接下氣的運動強度。過於劇烈的運動反而可能傷腎。

❹ **循序漸進：**慢慢增加運動時間和強度，給身體足夠的適應時間。

❺ **尋求專業建議：**在開始新的運動計畫前，可尋求專業醫生的意見。

適當的運動對於保護腎臟、延緩疾病進展、提高生活質量都有著正面影響。當然維護腎臟健康不只要注意運動，還要依照不同等級的慢性腎臟病做飲食調整、水分控制和用藥管理等。運動益處多，無論是慢性腎臟病患者，或是健康人士，為了保持良好的體魄，都開始規律運動吧！

慢性腎臟病患者宜選擇健走、慢跑等強度適中的運動。



SERGEY YAROCHKIN/ADOBE STOCK