

# 五月在卡城可做的有趣事

奇路迪雲整理翻譯

上



## Buy a book (or five) at two giant book sales

日期：5月8日至17日

如果你熱愛閱讀，那你真是太幸運了——本月卡城將舉辦兩場大型二手書義賣，旨在支持公益事業。首先是卡城RESET協會在十字路口市場舉辦的卡城書市義賣。籌集的資金將用於RESET的EXIT項目，該項目旨在幫助遭受性剝削和性交易的女性。你也可以在本月前往卡城冰壺俱樂部參加卡城閱讀大型書市義賣。The Rotary Club of Calgary舉辦這場義賣是為了支持兒童識字教育。  
地址：Crossroads Market book sale tent, 1235 26 Ave. S.E. ; Calgary Reads Big Book Sale, Calgary Curling Club, 720 3 St. N.W.,  
網址：[resetcalgary.ca](http://resetcalgary.ca) , [bigbooksale.ca](http://bigbooksale.ca)

## Spruce up your outdoor space by visiting a local garden centre

無論你擁有的是小巧的陽台花園還是寬敞的後院，逛逛當地的園藝中心都能讓你的戶外空間煥然一新。以下是卡城一些園藝中心的介紹，你可以在那裡購買植物、園藝用品等等。





### Shop for ceramics and take a workshop at the new Bao Bao Studio

你可能之前在網路上或當地市場見過Bao Bao Pottery的餃子造型陶瓷，現在，你可以在位於Montgomery的全新陶瓷店兼工作室Bao Bao Studio購買這些可愛的陶瓷（以及其他陶藝家的作品）。工作室提供各種工作坊，你可以學習製作旅行水杯、抹茶碗和攪拌器套裝、漿果碗等等。

地址：4620 Bowness Rd

網址：[baobaostudio.ca](http://baobaostudio.ca)



### Watch Star Wars: Return of the Jedi while an orchestra plays live

日期：5月15日至16日

《星際大戰：絕地大反攻》是一部經典電影，本月，你可以一邊觀看，一邊欣賞卡城愛樂樂團的現場演奏。兩天內有三個放映時段可供選擇。

地址：1415 14 Ave. N.W.

網址：[calgaryphil.com](http://calgaryphil.com)



◆卡城本地資訊 獨家中文新聞內容◆

每日本地新聞更新 歡迎到 閒情一周 TREND WEEKLY <https://www.facebook.com/trend.weekly> 查看

## Grab a drink at a new dirty soda shop in Marda Loop

卡城最新的髒蘇打店就藏身於Fresh Kitchen位於馬達環路的店面內。Phizzy Dirty Sodas專營這款將蘇打水與奶油、糖漿或其他配料混合而成的流行飲品，打造出獨具特色的組合。你可以選擇「德州陽光」（由胡椒博士汽水、櫻桃、冷奶油和椰子製成）或「魔龍」（由七喜汽水、青檸、青蘋果和草莓波霸製成）。

地址：2402 34 Ave. S.W.



## See a movie at the Fairy Tales Queer Art & Film Festival

日期：5月13日至17日

亞省歷史最悠久的酷兒電影節—童話酷兒藝術電影節迎來第28屆，將放映超過40部長片和短片。觀眾還可以欣賞現場表演、參與藝術活動、觀賞變裝秀等等。你可以選擇單場電影票或購買影展通票。

地址：701 11 St. S.W.

網址：[queerfilmfest.ca](http://queerfilmfest.ca)

# FAIRY TALES QUEER ART & FILM FESTIVAL

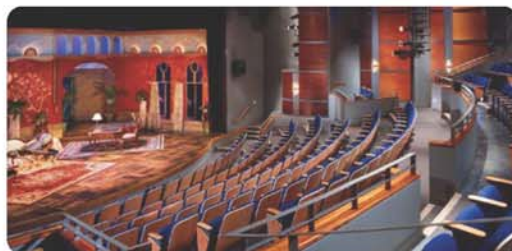
## Catch a courthouse drama at Vertigo Theatre

日期：5月9日至6月7日

Vertigo劇院將以一部法庭劇為本季畫下句點。《判決》(The Verdict) 講述了一位潦倒律師為了尋求正義，接手了一樁醫療事故案件，力圖東山再起的故事。

地址：Playhouse, Vertigo Theatre, Suite 161, 115 9 Ave. S.E.

網址：[vertigotheatre.com](http://vertigotheatre.com)



## 伊比利半島9日遊 再見里斯本 Lisbon

這一覺睡得很香甜，8點起床盥洗後，上7樓船頭另一自助「曼森Mamsen's食品亭」，拿了熱騰騰心形「華夫餅 Waffle」加漿果或朱古力醬，坐在火爐旁溫馨角落，像在家中廚房一樣，用海根Hagen家人相同餐具，邊欣賞落地大窗外風景邊享用，幸福滿溢！翻開菜單，船東 Karine Hager 寫給客人的信，大意：為紀念他祖母Ragnhil，Mamsen's食品亭以她暱稱命名。Mamsen's根據他祖母珍藏獨家秘方食譜，烹製傳統挪威美食華夫餅、用些清淡醃肉和魚做開放式三明治「smørbrød」。

烏雲密布，9點15分風雨中船慢慢駛離里斯本，忍不住站在大窗前觀看里斯本沿海風景。最搶眼面向塔霍河Rio Tejo河畔「商業廣場 Praca do Comercio」，三排橘色屋頂，粉嫩鵝黃、白主色三層高樓宇圍成一個L字型，佔地3萬6千平方公尺，是里斯本最大廣場。1755年大地震前是里韋拉宮 Paço da Ribeira 所在地，故又名「宮殿廣場Terreiro do Paço」，但地震後無重建皇宮，改為現今廣場。河邊碼頭兩根「紀念石柱 Cais das Colunas」像徽葡萄牙國門，大地震前往返皇宮都由此上岸，如今成為觀景平台。廣場中央1775年矗立國王「若瑟一世 José I」騎馬雕像，象徵國王在大地震災後重建中重要地位。雕像背後宏偉凱旋門「奧古斯塔拱門 Arco da Rua Augusta」，1873年完工，紀念1755年大地震災後重建而興建，拱門頂最上方站立三位女神象徵榮耀、勇氣、天賦，柱頂雕塑群有葡萄牙歷史人物如航海家達伽馬，凱旋門背面是鐘樓設計；一排三層高粉藍色樓宇同樣屬於商業廣場地標。

過了商業廣場，是現代化建築，有些用作碼頭，接着是貨櫃碼頭，堆積如山貨櫃等候由吊機放到貨輪上。前面是橫跨塔霍河，連接里斯本和阿爾馬達Almada「4月25日大橋」，原名「薩拉查大橋 Ponte Salazar」，取名自當時葡萄牙獨裁總理薩拉查António de Oliveira Salazar，但1974年4月25日康乃馨革命 Carnation Revolution 推翻獨裁政權，參與政變軍人將康乃馨插在步槍上，為紀念這一天，薩拉查大橋改名為4月25日大橋。大橋全長共2277.64公尺，曾是歐洲第一長橋，1966年通車，1999年改建公路及鐵路並行懸索橋；外型似三藩市的金門大橋，實際上兩座橋由不同建築師設計。船慢慢從橋底穿過，橋內側兩條車道用金屬格柵而非瀝青路面，車輛行駛時發出獨特噪音，又稱「嗡嗡橋」。

經過位於橋下游「發現者紀念碑 Padrão dos Descobrimentos」，看到1960年落成紀念碑正面，一艘巨大「卡拉維拉帆船Caravela」船頭外型混凝土造紀念碑，船兩側巨大石雕人像，站在最前端是恩里克王子，右手拿卡拉維拉帆船模型，左手拿地圖，象徵開創航海時代。他身後東西兩側分別排有16位歷史人物塑像。

再過去五層高「貝倫塔 Belém Tower」，1520年完工，融合哥德式、文藝復興式和摩爾式特徵，建成曼努埃爾式建築風格港口碉堡，外牆精美石雕，發現有曼努埃一世 Manuel I 的渾天儀紋章，是葡萄牙國旗和國徽重要元素，陽台有基督騎士團的十字架勳章，顯示皇室權威。細心看，西邊瞭望塔下有隻犀牛石雕，1515年印度總督給葡萄牙國王送來一隻犀牛作為禮物，是歐洲第一隻犀牛，轟動整個歐洲。二樓平台有尊「勝利聖母像 Nossa Senhora do Bom Sucesso」，守護進入里斯本航道，貝倫塔1983年被列入世界遺產。

2010年啟用「尚帕利莫未知研究中心 Champalimaud Centre for the Unknown」，由尚帕利莫基金會建立，一座白色石砌建築和大型橢圓形開口特色現代化建築，中心專研究神經科學Neuroscience和腫瘤學Cancer，探索科學中未知的領域。

毗鄰著名「卡卡維洛斯海灘 Carcavelos Beach」，一座獨特堡壘「聖朱利昂達巴拉堡 Forte de São Julião da Barra」，始建於1553年，1580年西班牙入侵葡萄牙時，堡壘已使用，堡壘共有五座棱堡，三座面向大海，兩座位於陸地，葡萄牙最大「沃邦式 Vauban-style」軍事防禦體系，現今是葡萄牙國防部。船駛入大西洋，真的很大浪，船忽高忽低，頭暈目眩想嘔吐，我倆急忙回房食暈浪丸。未完待續。



曼森 Mamsen's 食品亭



商業廣場



貝倫塔



## 德國寶馬旗艦房車「7 Series」中期改款

德國寶馬（BMW）現行第七代7-Series是在2020年初上市，現今廠方為7-Series進行中期改款。雖不是全新世代，但寶馬宣稱此次全車系進行集團史上「最全面性」的更新，將為全球豪華車市場樹立了「新的標竿」。這款豪華旗艦經過全新 Neue Klasse 的重新設計，以迎戰近期競爭對手推出新款的豪華旗艦，包括平治S-Class與EQS。

7-Series持續以PHEV插電式油電複合動力及純電動（即i7）兩種形式販售，純電動車型將於九月率先上市，插電式油電複合動力車型則緊接在後。

電動車型主要的改變主要在於新增了一顆112.5kWh電池（較原來的105.7kWh電池組顯著升級），而且是和新款 iX3 SUV 及即將上市的i3採用相同的「Gen6」圓柱形電池。此舉大幅提升了續航距離，從622公里提升到727公里。最大充電速率也從195kW提升至250kW。

電動車型還配備和iX3相同的同同步電動馬達，效率比原來的馬達更高，這也是最大續航力得以大幅提升的另一個原因。所有

車型皆採用雙馬達動力系統，輸出功率從 50 xDrive 的455hp最大馬力與扭力峰值660Nm，到 i7 60 xDrive 的544匹最大馬力與745Nm的扭力峰值，以至於頂規車型 M70 xDrive 的680hp最大馬力與1,015Nm扭力峰值。從靜止起步加速至每小時100公里，三個車型分別為5.5秒、4.8秒、3.8秒。

PHEV插電式油電複合動力車型的底盤也進行了更新，兩款車型搭載寶馬更新的直列六汽缸電油引擎，搭配全新渦輪增壓器，並結合和原先相同的電動馬達。入門款 750e xDrive 油電綜效最大馬力489hp，最大扭力700Nm。在更著重性能表現的M760e xDrive，油電綜效最大馬力達612hp，最大扭力800Nm，從靜止起步加速至每小時100公里時間為4.2秒。

與i7純電車型不同，PHEV插電式油電複合動力車型的馬達的電力來自與之前相同的18.7kWh「Gen5」電池，僅提供69至80公里的純電續航里程。而所有7-Series車型，不論動力系統為何，全部都標配主動式避震系統和主動式後輪轉向系統。





7-Series外觀並沒有做激烈的改造，但依循iX3所打造新的Neue Klasse外觀。最顯著變化在於車頭，配備更細的燈具（鑲嵌「閃亮」的水晶）、新的進氣口，以及結合水平格柵、新設計的腎形水箱護罩。

車尾外觀幾乎與i3相同，配備新燈組以強調車身寬度。而車側鋁圈標配為22吋規格。寶馬豪華車型首席設計師 Max Missoni表示，我們要把新豪華與奢華融合。這輛車的核心就是存在感。水箱護罩驕傲地矗立，讓人們的目光得以專注。

在座艙部分，新7-Series是寶馬首款配備前座乘客專屬的觸控螢幕的車款，標配14.6吋螢幕。座艙也經過 Neue Klasse 風格的改造，採用與iX3相同的17.9吋斜置中控觸控螢幕與方向盤。

原來的儀表也被取消，取而代之的是寶馬全新43.3吋長的「全景

iDrive」顯示器。與iX3相同，顯示器沿著儀表台長度延伸，位於駕駛者視線下方，可顯示車輛速度與充電狀態等關鍵性行車關鍵數據。

後座追加31.3吋8K的電影院規格的大螢幕，搭配有35個喇叭的Bowers & Wilkins 頂級音響系統。後座乘客還可選配Alcantara皮革打造且可完全可傾斜躺平的行政級休閒座椅。

設計師Missoni指出，7-Series的後座設計比以往更「乾淨」，並補充說「所有可能分散注意力的元素都已降至最低。

所有車型皆配備自動開啟車門，類似寶馬姊妹品牌勞斯萊斯所提供的。個人化配備的選項更加豐富，內裝材質組合超過700種（包括皮革、金屬與水晶玻璃），以及500種車色彩組合，同時7-Series也首次提供可選配的雙色車身。





## 保時捷發表新世代電動方程式賽車 **PORSCHE 975 RSE**

德國保時捷 (Porsche) 正式發表全新電動方程式 (Formula E) 賽車 975 RSE，這款單座賽車符合第四代電動方程式規範，並將自下個賽季開始參賽。全新GEN4賽車帶來電動賽車史上最大幅度的性能躍進，擁有 816 PS (600 kW) 輸出功率、恆時四輪驅動、新款輪胎以及大幅提升的下壓力，使電動方程式躋身全球最快單座賽車之列。

保時捷賽車運動副總裁 Thomas Laudenbach 表示：「GEN4展現了電動車技術已發展到何種程度。2014年錦標賽剛開始時，每位車手每場比賽都需要兩部車，因為單一電池不足以完成整場賽事距離。那樣的時代早已過去。2024年起，我們便開始研發一款性能足以媲美 Formula 2 的賽車。電動車不僅逐漸追上我們熟悉的性能標準，其優勢也正日益明顯，無論是在賽道上，還是在道路上。」

空氣力學下壓力首次大幅提升電動方程式賽車的抓地力。搭配全新輪胎與恆時四輪驅動系統，讓車輛過彎的速度得以顯著提高。保時捷賽車運動電動方程式技術專案負責人 Olivier Champenois 表示，在短短約十年間，電動方程式的速度已提升到空氣力學下壓力成為不可或缺的程度。然而，下壓力總會伴隨空氣阻力，並進一步增加能耗。為了持續提升效率，我們採用兩套不同的空力配置與對應車身組件：比賽時使用低下壓力、低阻力套件，而排位賽則使用高下壓力套件，因為能耗並非排位賽的關鍵。975 RSE 的下壓力較 GEN3 Evo 最高可提升150%。

現役電動方程式賽車：高效能的 GEN3 Evo 世代 Porsche 99X Electric，其動力系統效能已超過97%。從電池到車輪，能量損失不到3%，歸咎於機械零件摩擦所造成的耗損。Champenois 表示：「當效率已趨近極致，GEN4的研發重點便轉向其他層面，包括重量、耐用性與成本潛力，這與道路版電動車的發展方向相當類似。975 RSE 的峰值輸出較前代提升71%，同時我們也成功降低多項零件的重量。雖然GEN4比GEN3採用更多自主研發部件，但整套零件的總重量僅被允許增加5公斤。」

在電動方程式賽事中，製造商主要負責研發同樣應用於道路版電動車的關鍵技術。保時捷自主研發項目包括作業軟體、脈衝逆變器、電動馬達、變速箱、差速器、傳動軸及後軸其他驅動

系統部件，以及後方冷卻、支撐與懸掛系統。隨著GEN4登場，新增的開發項目還包括DC/DC轉換器、電子線控煞車系統 (brake-by-wire)、更多電子元件與線束，以及液壓差速器控制部件。基於成本考量，電池仍維持統一供應，不得進行自主研發。

保時捷電動方程式廠隊總監 Florian Modlinger 表示：「核心概念始終不變：規則要求我們在各方面都必須將效率最大化，因為這讓賽車技術與道路車更具連結。新車速度顯著提升，賽事也將更加精彩。它的加速表現令人印象深刻，我們預計極速可達 每小時335公里。我非常期待車迷們的反應。」

Porsche 975 RSE 將接替現役 99X Electric。99X Electric 這款保時捷歷來最成功的電動方程式賽車，在過去三個賽季中已贏得四項世界冠軍頭銜。99X Electric 將於今年8月倫敦最終戰完成最後一役，捍衛冠軍寶座。975 RSE 預計於今年12月正式迎來首場比賽。其名稱象徵保時捷賽車運動於2026年迎來75週年，而這段輝煌歷程未來也將更加由電動賽車持續書寫。

目前，保時捷賽車部門歷來最龐大的電動方程式硬體開發計畫須於10月完成，之後重心將轉向軟體的持續優化。客戶車隊也將參與新車測試，並於秋季由FIA完成最終認證。975 RSE 自2025年11月首次上路測試以來，截至今年4月初已累積1,860公里測試里程。保時捷正以電動方程式製造商世界冠軍之姿，迎接新世代賽車的到來。

保時捷廠隊車手 Pascal Wehrlein：「全新的 Porsche 975 RSE 是一部非常酷的賽車。GEN4極快，對我們車手來說駕駛樂趣十足。我相信此車將讓許多觀眾眼睛為之一亮。我也很喜歡 975 RSE 的外觀。其空氣力學設計看起來毫不妥協，而測試塗裝也相當亮眼。」

保時捷廠隊車手 Nico Müller：「975 RSE 與其競爭對手都讓這項運動向前邁進一大步。我非常喜歡此車那種激進的駕駛特性。尤其是在排位賽中，每位車手都全力衝刺，場面將十分震撼，特別是駛出彎道時強勁的加速表現。我很高興從一開始就參與模擬器研發。Pascal和我共同分擔測試工作，這讓我們能夠將 975 RSE 精準調校成符合需求的賽車。」

# PORSCHE 975 RSE

TECHNICAL DATA (GEN4)

**PORSCHE**  
MOTORSPORT

## ENERGY RECOVERY

- Up to 700 kW recuperation power
- Approx. 40 to 50 % of the drive energy per race comes from brake energy recovery

## COMBINED CHARGING SYSTEM

- Designed for extremely fast charging with up to 600 kW

## BRIDGESTONE TYRES

- For dry and wet conditions (2 sets per race weekend and per car, 3 for double-headers)
- For heavy rain (one set per race weekend and per car, second set possible for double-headers)

## TOP SPEED

335 km/h

## ACCELERATION

0-100 km/h: approx. 1.8 s

## WEIGHT

Excluding driver: 954 kg

## DRIVE POWER

Normal mode: 450 kW (612 PS)  
Attack Mode: 600 kW (816 PS)

## POWER TRANSMISSION

Permanent all-wheel drive

## BRAKES

- Regenerative braking system: up to 350 kW electrical braking power on both the front and rear axle
- Depending on brake pressure: additional deceleration through friction brakes (brake-by-wire system)
- Brake disc outer diameter front and rear: 275 mm

## AERODYNAMICS

- Two packages with aerodynamic elements for higher and lower downforce and drag

## LITHIUM-ION BATTERY

- Standard-supplied component
- Usable energy capacity: 51.25 kWh

Mobil 1

DP WORLD

TDK

AVEVA

LOCTITE

TAG Heuer

SYNOPSIS

NetApp

CATO



IGNITE TV 912 台 HD  
登記熱線 1-888-472-2222

Shaw 516 台  
登記熱線 1-888-472-2222

Bell 677 台  
登記熱線 1-888-759-3474

TELUS 2810 台 HD  
登記熱線 1-888-811-2323



龍祥頻道  
LS TIMES TV

每週節目時間表 WEEKLY SCHEDULE

星期四 THURSDAY May 14	星期五 FRIDAY May 15	星期六 SATURDAY May 16	星期日 SUNDAY May 17	星期一 MONDAY May 18	星期二 TUESDAY May 19	星期三 WEDNESDAY May 20
1:40 新聞重播 2:25 IT狗2.0 3:20 愈墮落愈英雄 5:05 92 應召女郎 6:40 人生大事 8:45 喋血街頭 11:10 舉登者 13:30 烽火闖關 15:30 愈墮落愈英雄 17:15 脫皮爸爸 19:15 娛樂頭條 19:30 香港有線新聞 20:00 IT狗2.0 20:55 沒有一頓 23:25 瀟灑風雲	1:55 新聞重播 2:40 IT狗2.0 3:35 龍咁威2003 5:30 脫皮爸爸 7:30 沒有一頓 10:00 瀟灑風雲 12:35 狄仁傑之四大天王 16:35 中國乒乓之絕地反擊 19:15 娛樂頭條 19:30 香港有線新聞 20:00 IT狗2.0 20:55 大事件 22:45 狄仁傑之四大天王	1:15 新聞重播 2:00 IT狗2.0 2:55 烽火闖關 4:55 中華戰士 7:05 92 應召女郎 8:55 中國乒乓之絕地反擊 11:30 大事件 13:20 狄仁傑之四大天王 15:50 中華戰士 17:45 逃獄兄弟 19:30 香港有線新聞 20:00 國家隊 21:50 鐵道英雄	0:15 香港有線新聞 0:45 精武家庭 2:45 英雄本色 4:35 烽火闖關 7:25 逃獄兄弟 9:10 國家隊 10:55 鐵道英雄 13:15 精武家庭 15:10 英雄本色 17:00 白晝如焚 19:30 香港有線新聞 20:00 檢察風雲 22:00 白晝如焚	0:35 香港有線新聞 1:05 關神 3:05 早熟 5:00 風流家族 6:50 白晝如焚 8:45 檢察風雲 10:50 關神 13:00 早熟 15:05 風流家族 17:05 我爸沒說的那件事 19:15 娛樂頭條 19:30 香港有線新聞 20:00 COURT 20:55 天行者 23:05 逆光飛翔	1:10 新聞重播 1:55 COURT 2:50 洪興十三妹 4:50 終極格鬥 6:40 我爸沒說的那件事 8:45 白晝如焚 10:45 天行者 13:00 逆光飛翔 15:15 精裝難兄難弟 17:20 我老婆係明星 19:15 娛樂頭條 19:30 香港有線新聞 20:00 COURT 20:55 熱血合唱團 22:40 搶紅	0:20 新聞重播 1:05 COURT 1:55 洪興十三妹 3:55 六指琴魔 5:35 終極格鬥 7:15 我老婆係明星 9:10 熱血合唱團 11:00 白晝如焚 13:00 搶紅 14:50 洪興十三妹 17:05 朝雲暮雨 19:15 娛樂頭條 19:30 香港有線新聞 20:00 COURT 20:55 死開邊位 22:40 非誠勿擾2



# 务必警醒。

一氧化碳警报器可挽救生命。

## 一氧化碳是无声无味的无形杀手。

什么是一氧化碳？

一氧化碳 (CO) 是一种不可见的无声无味的有毒气体。在住宅或车库等密闭空间内，一氧化碳暴露可导致严重疾病或死亡。

一氧化碳暴露有哪些迹象？

- ✓ 头痛和头晕
- ✓ 疲劳和虚弱
- ✓ 眼睛流泪和灼热
- ✓ 恶心和呕吐
- ✓ 肌肉失去控制

一氧化碳来自哪里？

天然气设施操作不当：

- ✓ 加热炉
- ✓ 热水器
- ✓ 烘干机
- ✓ 炉灶
- ✓ 壁炉

废气来源：

- ✓ 汽油和柴油交通工具
- ✓ 天然气动力机器
- ✓ 燃木壁炉

立即通过当地家装零售商获取一氧化碳警报器。

浏览 [ATCO.com/CO](https://www.atco.com/co)，了解如何保护您的家

**ATCO**

# 一生活得優雅精緻的宋美齡



宋氏家族在中國上世紀扮演者重要的角色。父親宋查理原是一名牧師，後經商致富便一直大力支持國民黨。宋子文為國民政府的行政院院長，也曾任財政部長；宋靄齡嫁給銀行家孔祥熙；宋慶齡嫁給了孫中山；宋美齡嫁給了國民黨主席蔣中正。宋氏家族大部份人在後期都到美國定居，只有宋慶齡留在上海直至去世。其中嫁給了蔣介石的宋美齡，曾在不到10歲時隨姐姐宋慶齡到美國留學，其後她以旁聽生身份住在姐姐的衛斯理安學院。並在10年後獲得英國文學和哲學學位，1917年畢業後更獲得博士學位。她之後回國曾擔任上海基督教女青年會的英語教師。由於年幼時一直在美國，她的英文比中文還要流利。1922年，宋美齡在宋慶齡家中首次遇見蔣介石，其後蔣對其一見鐘情。由於他並非基督教徒，當與宋查理提出婚約時，均遭到宋家人反對。蔣介石其後信奉基督教，宋家同意婚事。兩人在1927年成婚，但在1929年蔣介石遭遇兩次遇刺，宋美齡受驚嚇後小產，身體大受創傷。她對生活品質非常有追求，在家吃飯也很精緻，並喜歡看當時最新的西方電影。有時候蔣介石也會與她一起飯後觀看。其後，由於她的美國留學背景，她曾在美國國會演講，並與當時的美國總統羅斯福交情匪淺。1943年，宋美齡更在美國母校衛斯理學院發表演說，遊說美國政府幫助中國的抗日戰爭。她還單獨被美國《時代





雜誌》選為封面人物，也是她第三次成為該雜誌的封面人物。1949年，她隨蔣介石到台灣，居住了數十年後，在1975年蔣經國上任中華民國總統後到美國與家中晚輩相聚，包括大姐宋霽齡的子女孔令儀，孔令傑。在美國的家中，宋美齡得到非常好的居住環境及醫療護理，加上她飲食均衡，三餐控制得當，她一直活到2003年去世，享年105歲。宋美齡一生非常重視著裝打扮，並從未僱人幫忙化妝。每天都嚴格控制自己的體重，並只穿高跟鞋出門。晚年雖然行動不便，但高跟鞋依舊不離身，也親自為自己化妝。

