

迎向

2026



告別過去





前言

你是否正忙著為未來一年訂立新目標呢？我們總習慣在一年之初，許下宏大、亮眼、華麗的願望，卻持續不了太久，便因為計畫太沉重而悄悄放棄，這一次，我們不談壯烈的成功，而是想邀請你嘗試一種更溫柔的方式。

因為真正能支撐我們走過四季的，往往不是遠方的目標，而是每一天的生活節奏，本期《鮮活誌》將帶領你走入「2026 年心日曆」，一起練習在生活中適度留白，並透過內在與外在的調整，重新穩固生活的基調。讓 2026 年不再是疲於奔命的賽跑，而是一場內外兼修的從容留白之旅，陪伴你在穩定的狀態中，遇見更輕盈、更有餘裕的自己。

2026 年 日曆

四個生活 新作法

站在 2026 年起點的你，是否也正準備趕緊在日誌本上寫下未來一年的年度計畫呢？今年，不妨嘗試一種更溫和的方式，與其追求「更加努力、卓越、進步」，不如先從「讓生活更順」開始。

因為真正能支撐我們走過一整年，為我們生活帶來改變的，往往不是那些雄心萬丈的偉大目標，而是每天日常裡的生活點滴，例如：健康飲食、運動健身、睡眠充足，以及如何透過微習慣維持生活的穩定節奏。

當這些看似基本的身體狀態穩定了，情緒就會愈發安定、專注力更加集中，2026 年的第一步，我們可以從運動、飲食、睡眠與微習慣四個面向著手，一段時間後就可以從這種溫柔模式中感受到穩定與舒適，並逐漸建立一套「輕鬆、無壓力」即可持續的生活系統，陪我們走完 2026 年。

1 健康飲食

壓力大的時候，常會透過食物安撫情緒，因此暴飲暴食、攝取過多的糖分與油脂，這種補償式的飲食宣洩，只能提供短暫的愉悅，長期下來卻會帶給身體更沉重的負擔。

我們不需要追求極端的飲食戒律，讓吃飯變成壓力，只需要試著在每一餐中加入一點綠色蔬菜，或是減少吃宵夜的頻率，感受食物進入體內後的反應，如果吃完後覺得更有精神而非更累，那就是適合你的飲食。



2 運動健身

很多人一想到運動，就會浮現出汗流浹背、氣喘吁吁的畫面，光是想像心理便產生抗拒，然而，身體需要的「不是逼迫，而是溫和的喚醒」；2026年，不妨重新定義運動，不追求高強度、不追求瘦身或減重，而是讓身體「動起來」。

只要飯後散步 10 ～ 15 分鐘、起床或睡前 3 ～ 5 分鐘暖身或伸展、搭捷運或公車時提早一站下車散步回家，就可以避免身體因長期僵硬，導致思緒、情緒、能量也跟著停滯，只要一些輕柔的動作，身體的循環變順、肌肉更柔軟，心裡的焦躁與壓力也會跟著鬆開，整個人便會恢復靈活。

3 睡眠

在繁忙的生活中，我們常會不自覺犧牲睡眠，不論是將睡前當成彌補自由的時間，亦或刻意減少睡眠，爭取更多的工作時間，都會嚴重影響生理時鐘，身體就好比是一間工廠，每天睡眠就如同工廠機具的保養維護時間，不僅要定期檢修，還要充分保養。

2026 年請把睡眠視為最重要的「每日定期保養儀式」，透過維持固定的起床或入睡時間；睡前提早 30 分鐘停止使用手機或設定自動開啟睡眠模式，給大腦「準備收工」的訊號，深層睡眠不僅可以幫助我們身體自動修復，白天的煩惱、受挫的情緒，也都會在睡夢中被溫柔地治癒。



4 微習慣

是否常常因立下目標後，難以持續而感到挫折，其中的關鍵並不是因為「不夠自律」，反而是因為我們總過度依賴與高估「意志力」，忽略了微習慣的長久性與重要性。

微習慣其實就是建立生活系統的基礎，卻十分「輕盈」，例如：每天閱讀一頁、睡前整理桌面或房間 30 秒，這些微小的行為看起來不顯眼，但卻是生活節奏的齒輪，當齒輪開始運作，生活就會自然順暢。

2026
心日曆

4 大

生活新作法

飲食

- ◆ 每一餐多加一點綠色蔬菜
- ◆ 減少吃加工、油炸與宵夜的頻率
- ◆ 每餐控制在 7~8 分飽

運動

- ◆ 飯後散步 10 ~ 15 分鐘
- ◆ 起床後做 3 ~ 5 分鐘暖身或伸展
- ◆ 搭車或捷運時提早一站下車

睡眠

- ◆ 提早 30 分鐘停止使用手機或開啟睡眠模式
- ◆ 固定時間起床、入睡、不過度補眠
- ◆ 建立一套睡前的「關機儀式」

微習慣

- ◆ 每天閱讀一頁書籍
- ◆ 睡前整理桌面或房間 30 秒
- ◆ 每周 10 分鐘自我覺察或反思

透過

Reset ↻

打造一整年都輕盈的年度計劃

想要「更輕盈地度過 2026 年」，除了透過生理作息來打造穩定的生活節奏外，更要調整我們與「外在」的互動，因為許多壓力並不是因為我們「內在」不夠堅強，而是因為周遭充滿太多被忽略的「小負擔」，不論是凌亂的房間、永遠做不完的待辦事項、沒有界線的社交、不斷跳出的訊息，都如同一條條細微的線繩，纏繞著我們的生活，長期下來我們的心就如同被套上一圈圈「細微的緊箍咒」，導致生活與情緒都變得沉重、有負擔。

2026 年試著放下追求完美的心，將年度目標設定為打造更輕盈、更自在的生活，不論是居家環境、時間管理、社交節奏到數位生活，都能透過「年度 Reset」重新整理，讓心情一整年都保持清爽、留白、有空氣感，當我們的心擁有餘裕時，便有更多的空間能感受與享受生活的美好。





居家環境 Reset ↻

我們居住的空間，其實就是我們內心狀態的投射，當房間混亂，大腦也難以平靜。但 2026 年我們不需要強迫自己進行全屋大掃除，只要練習「每日一丟」或是「區域微整理」。

例如，晚上睡覺前，將書桌上的水杯清洗後放回原位，將散落的筆記本堆成整齊的一疊，或是丟掉抽屜裡早就過期的發票或優惠券。這些看似微小的動作，其實都是一種悄悄的「告別儀式」，當我們主動整理、騰出空間，不單純只是解開一點點物理空間，而是一片屬於自己的心靈餘裕。

時間管理 Reset ↻

我們過去總以為「充實、有效率」就是把行事曆被排得滿滿，卻忘了生活其實像一幅畫，沒有留白，便容易顯得太過擁擠、混亂，2026 年試著在行事曆上刻意「留白」，讓這些留白的時間專屬於自己。

因為時間管理的核心，不僅在於完成了多少事，而在於你是否擁有餘裕去感受到生活本身。當生活裡有了適度的留白，才會去察覺或發現自己的生活是否朝自己的目標前進，而不是忙得像顆陀螺，每天暈頭轉向、心力被耗盡，前進的方向跑偏了也無力覺察。



社交節奏 Reset ↺

我們總希望自己擁有「好人緣」，於是朋友邀約來者不拒，週末排滿了聚會行程，擔心不出席聚會久了就會被遺忘或邊緣化，但日程若被無效社交塞滿，也會讓心越來越累，過度的社交就像高熱量的垃圾食物，吃多了會讓心靈消化不良。

2026 年縮減無效社交，重新找回屬於自己的社交節奏，拒絕邀約並不是冷漠，而是對自己能量的溫柔保護。就像植株成長時，必須修剪過多的枝葉，主要的枝葉才能成長茁壯，減少無效社交後，雖然留下來的的人變少，但每一次連結都更真誠、更有養分，真正重要的關係也才能長得更健康。

數位生活 Reset ↺

隨著數位科技進步、社群平台普及，現代人的生活不僅充斥了短影音、貼文，以及回不完的訊息，我們習慣低頭滑動手指，透過網路填滿每一秒的時間空檔，長期的「數位過載」，讓大腦隨時處於緊繃的待機狀態，也讓我們忽略了真實世界。

2026 年讓我們進行「數位生活 Reset」，不需要拋棄科技，而是重新拿回主控權，重新檢視手機裡的應用程式（App），刪掉沒有實質幫助、只是浪費時間的軟體，關掉不必要的訊息通知。只有將視線從虛擬世界移開，我們才有空間真切感受生活的溫度與美好。



第一金人壽保險股份有限公司
First Life Insurance Co.,Ltd.

110501 台北市信義區信義路四段 456 號 13 樓
13F, No.456, Sec.4, Xin Yi Road, Xinyi Dist., Taipei 110501, Taiwan

T // (886) 2-8758-1000 F // (886) 2-8786-7789

免費服務及申訴專線 //0800-001-110 網址 // www.firstlife.com.tw