

夏天 *High Tea* 鮮活誌

打開話題 //
正念減壓 大腦回春





享受更便利的閱讀方式，歡迎下載e指通



ANDROID APP ON
Google play



Download on the
App Store



2018 夏天・High Tea 鮮活誌

4

打開話題

正念減壓 大腦回春

8

值得分享

珍愛系列 助你人生100+

12

請享用

活力千層派 跑步+撿垃圾=plogging

職場三明智 第366行 直播新舞台

阿甘巧克力 時光膠囊 重溫生命中的感動

正念減壓 大腦回春

「不管忙不忙都覺得好累」、「睡得再多、休假再多，每天還是很疲倦」、「腦袋停不下來讓我晚上都睡不著」、「有一大堆該做的事但就是不想動」。如果，你符合以上症狀，小心，你累的可能不是身體，而是你的腦袋。

過勞不只來自於身體，更多是自於你的大腦，為了解決全世界「過勞腦」的問題，企業、學校、醫療機構都在尋找讓腦袋恢復青春的方法，而正念減壓療法（mindfulness）正是當前最熱門的方法。

一心數用產生現代病。

大腦好好的，怎麼會變得這麼累？仔細觀察，每天早上起床，你是否先打開手機看訊息？前往辦公室的路上，檢查手機的次數不下數十次，抵達辦公室打開電腦後，行事曆又提醒你滿坑滿谷的待辦事項；中午休息或回家的路上用社群媒體或手遊打發時間，運動時也要用音樂或追劇把時間填滿，睡覺前，你可能又打開平板查看臉書或新聞。

一天當中，我們讓大腦休息的片刻少之又少，長久不停地「燒腦」，當然引發許多現代病。常見的有失眠、頭痛、肩頸酸痛、焦躁、健忘，更可怕的是憂鬱、恐慌及各種慢性生理疾病，甚而對自身人際關係形成壓力。患者總以為這些狀況是工作帶來的副作用，殊不知，其實這是大腦給的紅色警訊：「你的大腦已經過勞了！」

長久以來，社會總是對於「一心數用」讚賞不已，認為一個人能在同一時間內多工處理不同事情是了不起的能力，但科學研究已經發



現，大腦能處理的資訊容量其實有限，一次能處理的訊息更有其限度，因此大腦頻寬極為珍貴，若讓大腦一心數用會讓身心極度緊張，效率也因此下降。因此，歐美心理專家開始倡導正念減壓療法，推廣在一個時間內專注於某件事情上，讓自己的大腦能夠維持效率。

目前在歐美國家，正念減壓療法可說是最風行的大腦休息術，不僅科技或金融企業為員工開設正念課程，蘋果和谷歌也都在其產品或平台上內建相關APP。另外，學府如哈佛、史丹佛或西點軍校也開始提供學生正念課程，美國醫療體系更把正念減壓法當成治療的一環，而英國也正式將正念減壓納入國家政策。

當全世界的人都希望從正念當中得到救贖，讓過勞的大腦恢復原有的青春，那麼，「正念」究竟是什麼？

源自於「禪」。

引發全球熱潮的正念減壓療法是由喬卡巴金（Jon Kabat-Zinn）博士創立，但其療法的源頭，卻來自釋迦牟尼佛在菩提樹下悟道的過程，因此，從佛教徒的觀點來看，正念就是一種「禪」。世上許多人正教授著和正念有關的方法如禪坐、靜坐、內觀，例如越南一行禪師在法國梅村所教授的就是一種正念的態度，拿掉宗教意涵、應用於各個機構中的就是正念減壓療法。

對於正念的描述，電影《深夜加油站遇見蘇格拉底》講得很清楚，劇情描述一位前途似錦的大學體操選手對即將到來的比賽充滿得失心，常在夜裡夢見比賽時出意外，當他偶然地在加油站遇見一位老人，老人用許多不期然的方法，讓他體會活在此時、此地、此刻（this moment, here, now）的重要，而這些「活在當下」的過程就是一種正念。

慢性壓力會讓人的身體因畏懼而警醒過度，而身體的畏懼系統更是由腦部控制，長久處於壓力下卻不懂得抒解，自然會讓腦部中的記憶、注意力、覺知、認知、情緒等神經系統產生負面影響，讓人覺得疲倦，過勞腦於是出現。

而正念卻是一種讓心從散亂到專注的訓練，過程中也培養出心的慈悲與放鬆，讓心專注地放在每一個當下。法鼓山聖嚴法師教導禪修時提綱挈領地說：「身在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆」就是正念的最好準則；至於提倡「橘子禪」的一行禪師，教導人學習將橘子一瓣瓣地剝開，並慢慢地往嘴中送，緩緩地感受到橘子在嘴中化出的酸與甜，再慢慢地將之嚥下，而你享

受這顆橘子的程度，就是你心中正念的程度高低。

實行八周的正念計畫

美國杜克大學正念中心創辦人傑弗瑞布蘭特力（Jeffery Brantley）說過：「正念是生活方式，而不是技巧。」的確，在正念減壓療法中有所謂「八週正念計畫」，它雖然是一種技巧，但終究要將之轉化為生活習慣。香港大學心理學博士趙安安就針對八周正念計畫建議，可以從觀呼吸開始，而後陸續進行身體掃描，透過身心合一的呼吸，把身心重新整合在一起，帶著覺察的意識去觀照身體和心靈。

培養了覺察的意識之後，再慢慢開始觀察自己的情緒，同時也可以進一步觀察到自身的聲音和念頭，與此同時，心中自然會出現慈悲心與智慧，聆聽內在自然湧現的慈悲和智慧，擁抱原本內在的那個自己、並和自己和好，就是一個和解的開始。

這樣的技巧到了最後一週，其實就是要將以上的練習方式應用在日常生活中，像一行禪師就鼓勵大家，每週可以挑選一天當作正



念日，而在醫療機構推廣正念療癒的傑弗瑞布蘭特力也鼓勵大家：「不管你喜不喜歡這樣的正念訓練，也不管你是否滿懷疑惑，一直做下去就對了。」

正念療癒並不止於這些心念練習，還應培養出平衡的生活習慣，如均衡飲食、運動及睡眠習慣。長庚大學董事長、同時也是身心靈專家楊定一認為，身心要均衡，要透過規律的生活，包括飲食睡眠和其他生活目標。

活在當下是正念關鍵。

楊定一在其《不合理的快樂》一書中說：「相較於內心所產生的快樂，任何物質產生的快樂比例其實很小，所以我們會發現，不需要從身體的刺激或歡愉取得快樂，也不再把自己等同於身體，不再用身體層面的快樂和痛苦來成就『我』。」這種觀念其實是正念很重要的核心理念。

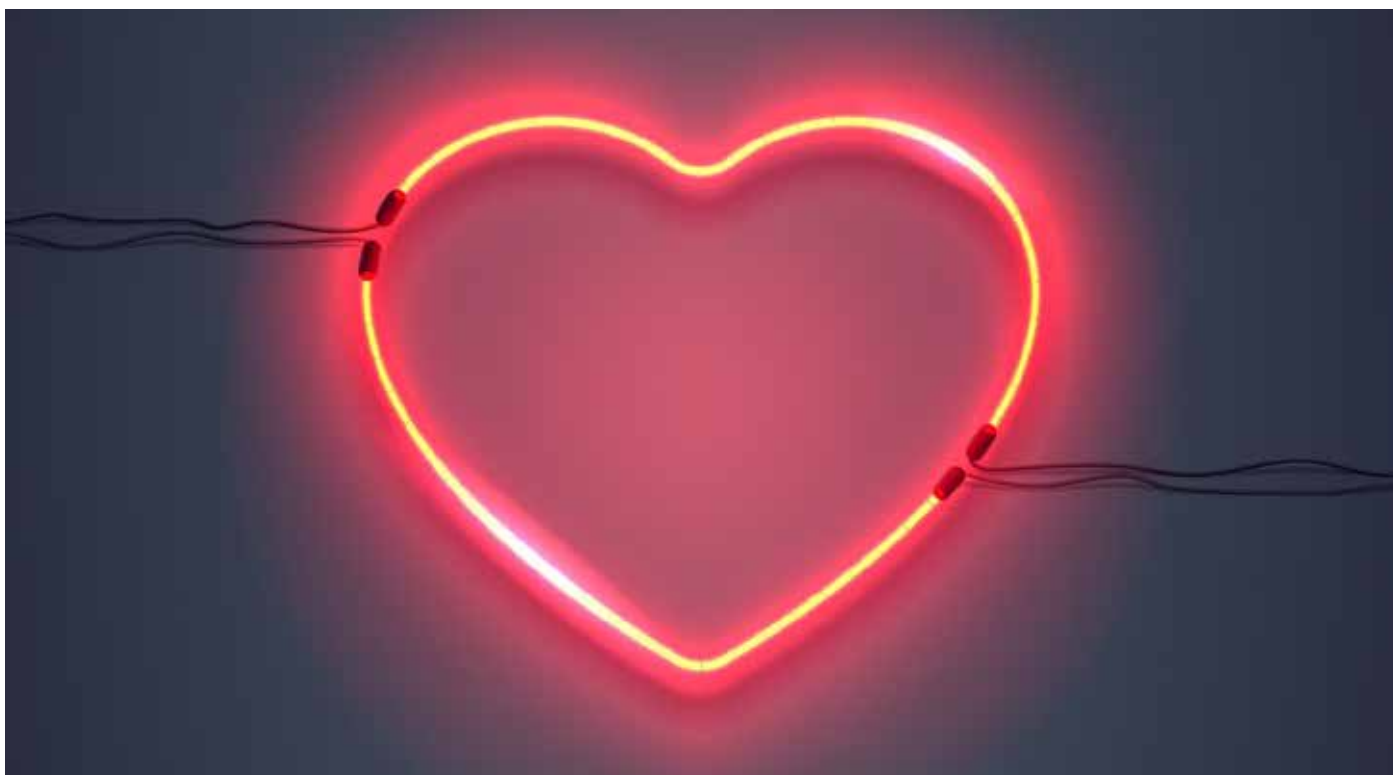
也因此，正念的練習是可以在每個當下的：開車時、開會時、講話時、吃飯時、做家事、走路等等；每一個動作的當下，都用察覺的心體會自己的呼吸，讓自己永遠活在當下，而不是被下一個待辦事項綁住，更不是讓腦袋處於「等會要做什么」、「剛剛那件事怎會這樣」的想法和情緒中，專注於自己現正做的事，例如正在回信就專心回信、看書時就專心看書、洗碗盤時就專心洗碗盤，別讓自己分心，繼而穩定大腦的神經系統，抗壓力自然增強，也就會因此更快樂。

正念，不僅是讓自己放鬆的充電模式，也因為心中充滿正向念頭，進而產生更多的同理心和慈悲心，身邊的人事物也會因為你的改變而跟著改變，形成更正向的循環，這就是正念最神奇的力量，也可以稱為現代人都需必修的一門課——找回大腦的青春術。◆

珍愛系列 助你人生100⁺

2017年開賣即獲得廣大回響的小額終身壽險，至2017年底有效契約超過35萬件，保費收入超過43億。第一金人壽去年Q3也推出此項商品，在各合作通路也是買氣強強滾，累計至年底就售出了3,000餘件，保費收入高達約6,000萬元。小額終身壽險主打保費便宜、投保門檻低、一生限定購買一張，除了每個特點都深得民眾的心，更重要的應是在於民眾普遍認為壽險保障有提高的必要，第一金人壽總經理林元輝表示，在國人平均保障偏低的情況下，小額終身壽險的30萬保額只能算是人生「低消」，民眾應該更積極的補足保障缺口，才能在不同的人生階段抵禦高低起伏的風險。

繼珍愛小額終身壽險，第一金人壽再推出「升級版」珍愛人生終身壽險，保留了門檻低的特點，被保險人只要符合兩項健康告知事項即可投保，而且保額拉高至50萬到100萬元，更具彈性的保額供民眾選擇，如果是尚未購買小額終身壽險的民眾，可以以珍愛系列商品一次規劃保額至130萬元，簡便又快速，保額的平均取得成本又相對較低，讓民眾能輕鬆增加保障。



舉例而言，28歲的劉小姐去年投保了保額30萬元的珍愛小額(20年繳)，每天保費只要兩瓶養樂多的費用；在同年年底完婚的她考量往後的家庭責任，於是又購買了珍愛人生終身壽險100萬元(20年繳)，每天保費只要一杯拿鐵咖啡的費用，兩項合計130萬元的終身保障，只花劉小姐每天不到100元。珍愛人生終身壽險除了保額提高、告知事項簡單，還多了豁免保費的貼心設計，保戶繳費期間如果不幸因為意外或疾病導致無法繼續工作、收入中斷，豁免保費條款可以幫助保戶不必再繳交保費，也不用擔心保單會失去效力。

各階段所需的保障額度不同，民眾可以視保障需求或經濟狀況，利用第一金人壽珍愛系列終身壽險規劃30萬~130萬元的終身壽險。由於僅有兩項健康告知事項，為了避免道德風險，投保前3年若不幸死亡或全殘，保戶只能領回所繳保費的1.025倍。珍愛人生終身壽險只在第一銀行獨家販售，希望透過第一銀行遍布全台的通路，續提高國人的保險保障，創造一個安定和諧的社會。◆

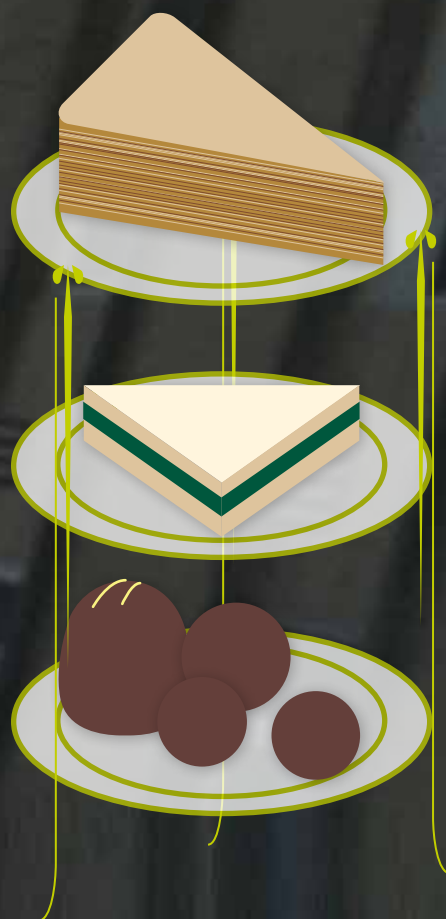
請享用. Enjoy!



1 活力千層派
跑步+撿垃圾=plogging

2 職場三明智
第366行 直播新舞台

3 阿甘巧克力
時光膠囊 重溫生命中的感動





跑步+撿垃圾=plogging.

跑步的時候，你都在做什麼呢？聽音樂？看風景？計算消耗的卡路里？其實你還有一個新選擇，就是邊跑步邊做環保。

從北歐開始的plogging風潮.

plogging這個字結合了瑞典文的「plocka」（撿拾）與「jogga」（慢跑），也就是邊跑步邊做環保的新運動。它是由瑞典環保人士艾力克（Erik Ahlström）發起，因為艾力克從滑雪小鎮奧勒市（Åre）搬到首都斯德哥爾摩（Stockholm）後發現，斯德哥爾摩就像個大型垃圾場，所以他和朋友組織了一個邊跑步邊撿垃圾的慢跑團「plogga」，並將這種運動取名為「plogging」，讓跑步不再只是單純健身或減重，也不是和朋友比賽誰跑得久、跑得遠，而是比賽誰能撿到最多或是各種奇形怪狀的垃圾。

比如說，看到街角一個被丟棄的咖啡杯，團練跑者間就會形成一個小比賽，看誰先撿到這個垃圾，或是一些處於高難度地方的垃圾，需要

一起合作才有辦法處理，這也能促進大夥的團隊精神，撿拾完垃圾後可以透過社交軟體，拍照上傳讓其他人知道此處垃圾已被清除。這樣尋寶的氣氛，不僅讓單獨跑步或團練變得活潑有趣，讓這麼多人喜歡上plogging，連帶也讓環境變得更清潔。

Instagram上甚至有一個名為「#plogging」的標籤，這項活動除了在瑞典盛行外，也慢慢擴及至美國、加拿大、德國、法國甚至泰國，像是法國plogging社團就在instagram上開設「ploggingfrance」帳號，定期發布社團活動照片，號召當地人加入。

創意十足的健身活動

艾力克所創造的臉書社團plogga上對於plogging這個活動所下的定義為：「我們發現到一個對於撿拾垃圾和清理垃圾不再覺得不妥的解決方案。」任何對plogging有興趣的人，只要在跑步前準備好一個小袋子，要是怕手髒的話可以再多準備一雙手套，有些跑者若忘記帶垃圾袋，會直接把垃圾放入口袋或塞進腰際。

此外，根據健身應用程式Lifesum統計，一般慢跑平均每小時消耗235大卡熱量，但plogging平均每小時可消耗288大卡，不只是消耗更多熱量，撿垃圾的動作也類似健身中最常練習的基本功深蹲及彎腰，除了能用到雙腿肌肉外，還可練到核心肌群並對全身肌肉進行伸展，讓運動效果更加顯著。

Plogging的目標其實跟瑞典現正流行的Iagom風潮息息相關。Iagom指的是一種不多不少的瑞典哲學，當中的精神就是隨手或不經意間做出對世界有益的一點小貢獻，plogging就是最好的展現方式之一，讓人不特意去討好這世界，在簡單生活之中又能夠隨手愛護地球。◆

第366行 直播新舞台。

30歲的惠玲在學校念的是飯店管理，畢業後雖在飯店做系統規劃工作，當進入30歲的分界點，回頭看看過去希望在飯店業發光的夢想，似乎沒有創造出屬於自己的舞台。為了站上別人看得到的地方，惠玲決定在正職外開始從事網路頻道直播，以現場示範台灣菜作法並以英文講解烹調過程，藉著直播台灣味吸引外國網友的矚目。

職場第366行。

臉書2016年開放藍勾勾認證後，當年便被稱為直播元年，只要一機在手，小螢幕都能變成大舞台，在這片廣闊的舞台上，可以和網友聊天、秀才藝、賣東西，也可以上傳kuso影片或正經評論，直播主儼然是當前最受矚目的第366行，也是許多人正職以外開拓的新財源。

成功搭上網路直播列車的網紅為數不少，32歲的「囧星人」是You-tuber中第一個採取訂閱募資成功的案例，創造出每個月20萬元的訂閱收入。在成為直播主之前，囧星人曾在遊戲設計公司及出版社待



過，也不斷在網路上發表影評，而後在網路直播世界中，她說書的功力卻深受影音當道的年青世代歡迎，所以她將自己定位在知識型網紅，開拓出一片藍海。

另一位直播主「上班不要看」頻道的呱吉曾經歷劇場、編導、翻譯等工作，也曾是網路著名的遊戲評論家南宮博士，他向來以拍攝大尺度的內容吸引觀眾，在網路上訪問台北市市長柯文哲而受到關注的他，近日宣布進軍政壇參選，在虛實兩種世界遊刃有餘。

三大要領遨遊直播世界。

要在網路上創造出第二舞台，絕對得用新觀念、新作法塑造自己的直播功力，並掌握直播世界應注意的三大要領：

1.事前宣傳並做好準備功夫：

事先公告在網路上非常重要，可以先發張圖或簡短的视频告訴用戶直播何時上線，而後要設定好網路環境，例如讓直播的螢幕擺直的，確定網路的順暢，別讓背景過於複雜等等，初期也應將直播內容控制在十分鐘內。



2.設定專屬自己的直播主題：

由於觀眾多是中途加入，所以一定要在直播標題上寫明主題，讓不小心逛進來的觀眾能在第一時間了解。若對自己的才藝有信心，不妨設定自己的頻道特色，例如烹調、評論、電影介紹、兩性觀、搞笑、小孩教養等，才能留住對這主題有共鳴的死忠的觀眾。

3.重視與粉絲的互動交流：

網路直播的重點在於粉絲的關注，所以一定要有奇特的方法留住粉絲的心。例如直播完可以做個留言送獎品的活動，或是在直播現場與粉絲留言互動，甚至把粉絲的意見直接在直播中播出。異業合作也極為重要，例如在直播中介紹產品或和其他人對談，也可以增加直播內容的豐富性。

直播世界浩瀚無窮，只要你有滿腦的好點子、願意秀，更願意與網友高度互動，其實網路處處都是能讓自己發光發熱的機會，把握這個新的契機，找出其中的經營訣竅，你絕對能在虛擬世界中找到發光的舞臺。

身為職場上小小一枚螺絲釘的你，是否也像惠玲一樣總感覺自己忍受著一成不變的上下班，卻不知道生涯前景為何，或是，想創業，卻不知從何開始。現在，不妨趕搭正夯的直播商機，努力尋求發光的機會。◆





時光膠囊 重溫生命中的感動。

還記得小時候的「我的志願」嗎？長大了的你，是否還記得自己曾在心中許下的志願？是否已經成為自己喜歡的大人呢？現在，不妨製作一個時光膠囊，讓未來的自己和現在的自己做一個對話吧！

藉畢業季製作時光膠囊。

六、七月鳳凰花開時就是畢業季的到來，許多人都曾經在這個時刻與朋友一起製作時光膠囊，深藏在校園的某一角或公園樹下，等待著二、三十年後一起回來開啟時光膠囊。

南投中寮永樂國小為畢業生規劃的一個極具意義的活動就是時光膠囊儀式，讓畢業生在刺桐樹下埋下二十年後的願望，並相約二十年後回到樹下開封夢想膠囊，溫馨中又帶著希望，的確能給每一個人帶來最大的力量。

在製作時光膠囊時，得先挑選好一個最能保存的容器，容器以塑膠或玻璃瓶為佳，把對你有意義的東西蒐集起來，像是曾經好



喜歡的髮夾、地圖、旅行的紀念品、相片、畫冊等等，也可以寫下一張心願清單，然後將這些東西妥善包裝，相約家人或好友一起將時光膠囊埋入地裡。數年後大夥兒一起開封這個時光膠囊，屆時，多年前的回憶湧上心頭，看到充滿回憶的東西也會喚起人心底最柔軟的記憶。

善用科技保存過去回憶

時光膠囊可不專屬於青澀歲月的回憶，如今的你或許早已離開學校，但仍能為自己規劃一個新的時空膠囊，像是一封信或一個檔案，利用現代服務或科技，埋下這一段歲月最珍貴的回憶。

郵局就推出「未來郵件」服務，可以去指定郵局交寄掛號信件、小包、包裹，只要指定寄送日期和收件地址，郵局就可提供未來郵件最短十五天，最久不超過三十年的服務，是一種變相的時光膠囊。

若擔心實體的時光膠囊會被歲月摧殘，或者擔心自己忘記埋在哪了，也可以善用科技下載電子化的時光膠囊，目前這類型的APP不少，如「時間膠囊—寫給親愛未來的日記本」還有「時光膠囊Time-pill」等日記類的APP，讓你可以每天為自己埋下一顆「日常膠囊」，將心情、期許、感動以及圖片放入電子膠囊中保存起來，於日期到達時才能解鎖閱讀內容，看到過去的自己留下了什麼訊息。

美國一位12歲少女泰勒（Taylor Smith）在肺炎驟逝前不久寫給十年後自己的一封信被公布在網路上，讓許多人深受感動。她希望十年後的自己已順利由高中畢業，並表示「如果你沒有，應該盡力再試一次！」她希望自己仍獻身為神服務，信中並附上一張泰勒手繪的第一代iPad外貌圖解，希望讓未來的自己可以告訴子女當年的平板電腦長什麼樣子。這封由泰勒父母在社群網站上公布的文章，感動了許多網友。

每一個物品都能留下某段生命過程中的想法與記憶。為多年後的自己寫下一封信或留下一些物品，或者，為身邊的人留下能懷念你的物品和文字，都能重新回味每個瞬間帶來的感動，體會到生命的珍貴。◆





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

11052 台北市信義路4段456號13樓

13F, No.456, Sec.4, Xin Yi Road, Taipei 11052, Taiwan

Tel // 886 2 8758 1000 Fax // 886 2 8786 7789

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