第一金人壽

秋天 High Tea 鮮活誌

打開話題 //

加入時間銀行 利人也能利己

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秋天・High Tea 鮮活誌

4

打開話題

加入時間銀行 利人也能利己

8

值得分享

「富貴人生」「致富達人」雙優選保單

魚與熊掌雙雙兼得

12

請享用

活力千層派　蝸行台灣 步步累積人生新視景

職場三明智　多工時代如何創造斜桿力

阿甘巧克力　親愛的～今天也要Me-Time一下

加入時間銀行 利人也能利己

大家都知道銀行是用來存錢的，但你可知道，現在有一種銀行，不是拿來存錢，而是拿來存時間？

年輕時提供志工服務，當發生意外或年老時再提出來使用的「時間銀行」（Timebank）概念，是在1980年由美國教授坎恩（Edgar S. Cahn）所提出，他當時提出的概念是，人人可以將時間「存」進自己的時間銀行帳戶裡，而後可以拿時間做交換，因為坎恩相信，不管是蓋房子、照顧小孩、撿垃圾等，這些工作都是平等的，也因此他設計了時間銀行系統，透過電腦把每位工作者的工作時間或接受服務的時間記錄下來，再透過電腦進行交易，因而後來有了「時間銀行」這樣的服務出現。

人口老化推動時間銀行．

時至今日，全球許多國家陸續出現人口老化的問題，時間銀行的概念也就鋪天蓋地席捲全球。根據美國退休人員協會（AARP）推估，西元2050年全球人口中將有22%為60歲以上老年人，老人人口也將多過於孩童人口，為了因應高齡社會及銀

髮人口照護等問題，許多國家紛紛成立時間銀行，目前全球已有超過1000個以上的時間銀行，讓大家趁著年輕存下做志工的時間，以便老了之後可以拿來兑換獲得照顧。

首先，大名鼎鼎的瑞士時間銀行基金會在2012年底成立，這個組織是由瑞士政府邀集各社會福利團如基督與天主教會、婦女會、紅十字會、安寧病房組織等共同成立的，想加入的服務者不僅需為當地居民，同時要具備喜歡與人作伴、身心狀況良好以及擁有時間等條件。隔年，瑞士第一個民營時間銀行KISS以及時間好（Zeitgut）等時間銀行也陸續地成立，除了交換時間之外，這些後起的時間銀行也更具彈性媒合和互助本質，不僅準確提供長者需要的服務，還能發掘長者的長處，讓長者不僅只是被服務，也能為他人貢獻心力。

同樣面臨銀髮浪潮的日本也早在1990年就正視到未來老人照顧的問題，當年日本退休法務大臣堀田力成立了SAWAYAKA福祉財團，建立服務交換的「照護門票」（tickets for caring relationship）系統，目前該組織已經是日本規模最大、最多樣性的時間銀行，並且吸納了龐大的熟齡人口來照顧高齡人口。至於在美國芝加哥、華盛頓、英國倫敦等地這幾年也興起一種時間幣（Time Dollar）組織，而香港也採用時分券制度，這些組織或制度某些程度上都稱得上是時間銀行。

台灣的處境也與其他國家一樣，今年四月，台灣老年人口已佔總人口14%，正式進入高齡社會。儘管台灣人口老化速度之快令人咋舌，但觀察到台灣人特有熱心從事公益的社會觀念，為了將慈善愛心的能量聚集，並解決高齡社會老人照顧問題，台灣近幾年也出現許多時間銀行。

除了公辦的台北市天使志工人力銀行、新北市佈老時間銀行外，台灣時間銀行協會、全民造福時間銀行聯盟等都如雨後春筍陸續推動，同時間，衛福部也正在評估建立台版時間銀行的規劃，預計最快年底便可出爐。

弘道的全國互助連線中心，

台灣的時間銀行中，經驗最豐富的莫過於1995年就開始規劃時間銀行概念的弘道老人福利基金會，只是，弘道基金會所進行的時間銀行方式，已順利地和台灣在地志工服務觀念結合，轉身一變成為了全國互助連線中心。

弘道老人福利基金會社工員李昱璇表示：「早在1995年，弘道就已經前往日本東京取經，並在台灣推動時間銀行的概念，但因為當時的志工還很年輕，同時大家也都秉持著來服務而不是佔用資源的想法，因此十年來幾乎無人提領服務，於是2009年，弘道將該服務轉型成立了全國互助連線中心，是以信任、互助、盡孝三大原則提供志工服務，雖然與時間銀行原有的概念有些不同，但更符合台灣人對於做志工的想法。」

李昱璇說：「我們之所以成立全國互助連線中心就是希望供需平衡，也就是服務和需求是相互滿足。」弘道不再以過去時間銀行之父坎恩所提出的「以服務交換服務」的方式經營時間銀行，而是回歸到「無償地提供服務」上。「我們希望志工以無償的心態來服務，而不是帶著未來要換回什麼樣的服務才來做志工。」

因此，「交換」不是全國互助連線中心所強調的部分，反倒是「互助」成為弘道在時間銀行發展的主要方向，李昱璇說：「我們的志工最小只有13歲，最長的志工93歲，只要參加過我們的志工行列，都被認可為我們的會員，都能接受我們據點所提供的服務，但若沒有當過我們的志工，只要生活出現困難需要幫助，且符合我們基金會照顧的條件，也都歡迎來申請我們提供的服務。」截至6月，弘道已建置完成的據點有一百個，除了自有的志工站外，還與台灣各地社區照顧關懷據點合作，成為互助連線的單位。

互助是制度邁向之方向，

全國互助連線中心裡，八十九歲的陳爺爺在中心當志工十多年，前陣子小中風的他雖然家庭功能健全，但關懷據點的伙伴還是趁著年底大掃除時，帶著春聯探望曾爺爺，並協助他清潔高處窗戶，而六十五歲的楊小姐是志工隊長，長年在外當志工，也得在家照顧老人，在她生日當天，伙伴們知道近來壓力重重的她需要關懷，於是大家齊聚慶生，還寫了張鼓勵的卡片，希望她在照顧他人的同時更無後顧之憂，透過互助連線中心培養出人與人之間不間斷的互動關懷。

雖然全國互助連線中心目前多半只提供關懷訪視或協助修繕，但以時間銀行所能扮演的角色來看，除了基本的照顧、料理生活起居、清掃居家環境外，許多時間銀行提供的服務還包括了電腦打字繕寫、文件書籍整理、衣服修改，甚至還有慶祝、圓夢等服務。透過時間銀行機制，人人幫助他人，也被他人幫助，就是時間銀行最大的貢獻。◆

「富貴人生」「致富達人」雙優選保單 魚與熊掌雙雙兼得。

根據壽險公會最新公布2018上半年壽險業績統計，受到全球資本市場帶動，投資型保險初年度保費收入達1530.43億元，較去年增加66.1%，其中投資型壽險較去年增加36.9%，在投資市場仍普遍看好的態勢下，一張優質的投資型保單，將會是民眾魚與熊掌兼得的好選擇。

第一金人壽總經理林元輝表示，選擇一張優質投資型保單的關鍵在於：基金標的與靈活機制。近期出爐的「Smart智富雜誌保單評選」結果中，第一金人壽「富貴人生」及「致富達人」從17家壽險公司的105張投資型壽險保單中脫穎而出，也是唯一一家以雙保單入選的保險公司。其中保費經濟實惠的「富貴人生」自2010年上市以來，一直是通路的熱銷商品，幫助保戶有效地達到投資目標。

「富貴人生」為了讓保戶投資時能更靈活地配置資金，每年提供6次的免費投資標的轉換次數，讓保戶輕鬆調整標的，於景氣即將好轉之際，將較多的比例放在股票型基金，而當景氣反轉時，改以債券型基金為主；若是前景不明時，保戶則可以暫時將資金停泊在貨幣帳戶，降低景氣波動的影響。林元輝說明，「富貴人生」的投資標的包含數百檔共同基金及指數股票型基金，保戶可以自由配置資金，挑選風險程度符合自己現階段財務狀況及投資需求的標的。

除此之外，「富貴人生」擁有人性化的彈性繳費機制，讓保戶可以隨人生階段的改變，適時投入資金，逐步累積子女教育基金及自身退休基金。第一金人壽表示，保戶只要手頭上有餘裕，就可以隨時進行投資，將額外的資金加碼投入，不

必擔心錯過投資的好時機；反之，保戶手頭較緊的時候，也可以善加利用「富貴人生」每年6次的免費部分提領，將保單帳戶價值變現，因應短暫的資金需求。林元輝補充，為提供保戶充足的彈性，「富貴人生」不收取超額及解約費用的貼心設計，也是這次獲選的原因之一。

投資型壽險具有保障及投資兩大特性，剛進入社會的小資族除了購買「富貴人生」，還可以再加購附約，強化傷害、住院醫療、癌症及重大疾病等保障。至於投資的部分，「富貴人生」也提供多元的投資標的，即便民眾無法隨時關注市場變化，也可以透過委由專家代操的全權委託投資帳戶進行投資。林元輝提醒，投資型保單雖有複利效果，但保戶仍應主動管理投資標的並適度地分散風險，才能有效地達到理財的效益。◆

第一金人壽
保險商品
定期定額
抽獎活動

以定期定額計劃　建構穩健未來!!

活動期間　2018/8/1至2018/10/31 (含)止

活動辦法　活動期間內透過第一銀行購買**鑫有利**、**美利優**或**富貴人生保險商品**，以定期定額繳費成功之客戶(要保人)，即獲得抽獎序號乙組。

活動獎項
★燦坤禮券5000元共3名
★新光三越禮券1000元共10名
★7-11$500元商品卡共35名

注意事項：

註1：符合抽獎活動辦法之新契約，以入金日2018/8/1起至2018/10/31(含)止，且經第一金人壽於2018/11/30(含)前核保通過，並經過10日契約撤銷期而未經撤銷之有效保單。

註2：第一金人壽將於2018/12/1由電腦隨機抽獎方式抽出得獎人，並於2018/12/15前在官方網站公佈中獎名單。

註3：活動獎項以雙掛號寄至保單通訊地址簽收，得獎人於中獎名單公布3個月內未完成受獎或領獎程序者，視為自動拋棄其申領獎項之權利。本活動屬機會中獎性質，依據「所得稅」及「各類所得扣繳標準」等規定，如所得獎項總金額(價值)逾新臺幣20,000元時得獎人須預繳10%稅金，此外於本公司累計全年度所得獎項金額(價值)超過新臺幣1,000元以上者，均須申報所得。前述法令如有更新或異動者，依修正後規定處理。

註4：第一金人壽與本活動獎項之製造或供應廠商間無任何代理或合夥關係，得獎人如因本活動之獎品、服務或商品保固發生任何爭議，概與第一金人壽無涉。

註5：本活動獎項為贈品，且得獎人不得要求折換現金，本活動由第一金人壽提供，第一金人壽保有本活動修改、暫停、變更及解釋之權利。

註6：本活動獎項如遇缺貨或不可抗力等因素無法提供時，第一金人壽有權以其他等值商品替代。

第一銀行　第一金人壽

請享用。 Enjoy!

1 活力千層派
蝸行台灣 步步累積人生新視景

2 職場三明智
多工時代如何創造斜桿力

3 阿甘巧克力
親愛的～
今天也要Me-Time一下

蝸行台灣 步步累積人生新視景.

溝對於你所生長的這塊土地—台灣，你是用什麼方法認識它的呢？

有人坐火車環島，有人騎腳踏車一日雙塔，也有人開車到處ㄙㄟˇ夜市，而台灣觀光策略發展協會去年舉辦的「讓世界旅人看見台灣的100種方式」，更激發出很多認識台灣的新方法，像是跟著原住民拉弓射草豬、到鼎泰豐學包小籠包、乘坐飛行傘認識台灣地形、在花東縱谷泡野溪溫泉或體驗溯溪，除了用上述方式看見台灣，你也可以用「蝸行」重新認識台灣。

用「蝸行」支持在地團體.

「蝸行」一詞是曾任荒野保護協會理事長、作家兼牙醫的李偉文所提出來的，他所認為的「蝸行」即是：要像蝸牛一樣慢下腳步，一步一步踏上土地，不再匆匆地經過身邊的風景，他進一步闡述「希望在旅遊很開心的同時，也能讓我們的行動對環境有所幫助。」。

喜和朋友出遊的他在退休後總邀約三五好友一起行走於台灣的鄉間，六年前，大夥旅行之餘也想順便做點有意義的事，「首先，我們拋開過去開車繞台灣的模式，改用走路，因為流汗走路本就是健康之道，若能和老朋友對著山川明月互相問候，晚上在民宿泡茶喝酒聊天，又是精神一大饗宴，不只如此，我們每次旅行前會先安排參訪在地的公益團體，請他們介紹團體在做什麼，或是需要哪些協助。」李偉文說。

台灣許多公益團體經營不易，因此，李偉文和朋友的蝸行旅遊

常以走路捐款模式來支持團體，像是每人每走一公里至少捐出二十塊，一趟行程走下來大概能湊出幾萬元。「因為我們都是職場上退休下來的專業人士，透過了解他們做什麼，也把我們的經驗貢獻出去，算是以外部顧問模式提供建議，也是一種志工行為」他說。

具倫理性的蝸行旅遊.

台灣共有368個鄉鎮，在蝸行之餘若能以捐款或做志工的方式走遍台灣，不僅可以深入當地生活風景，同時也能培養同理心和視野，讓旅行不只是拍照留念或打卡而已。

在國外，類似的旅遊型態已發展多時，例如英國「關注旅遊」（Tourism Concern）組織的成立宗旨，便呼籲富庶國家的旅遊者在落後國家旅遊時，應採取具道德性的旅遊方式。

例如每年不少觀光客會前往各地知名的貧民窟探訪，像是巴西里約熱內盧半山、南非貧民區索維托（Soweto）、印度的達拉維（Dharavi）、肯亞的基貝拉（Kibera）等，該組織呼籲大眾在參觀這些景點同時，應捐款幫助，甚至可藉由中間機構安排在貧民窟度過一兩個晚上，體會當地人的感受，這樣的旅遊精神與蝸行台灣正不謀而合。

儘管蝸行台灣不盡然就是要找最貧困的角落去旅行，但藉由蝸行以及支持在地社區組織，你可以認識到前所未知的台灣面貌，進而更貼近台灣這塊土地，以一步一腳印、深具同理心的方式，創造出台灣獨有的真美善力量。◆

多工時代如何創造斜桿力.

今年的世足賽中，不少觀眾被冰島足球隊員給激勵了，不僅因為冰島門將在面對梅西時奮力檔下一球，更因為冰島前幾年發生經濟危機，這個國家的足球代表隊員不能只當專業的運動員，轉而各自發展其他職能謀求生計。

因此，冰島足球隊門將正職是導演，教練則是鎮上知名的牙醫，球員有的當工人，有的是電玩高手、樂手，甚至還有一位是政黨候選人；像冰島這樣一人身兼數職的現象並非獨一無二，目前全球最主流的職場現象就是這種擁有多種才能的職場人，他們被稱為斜桿青年（Slash）。

職場多工現象興起.

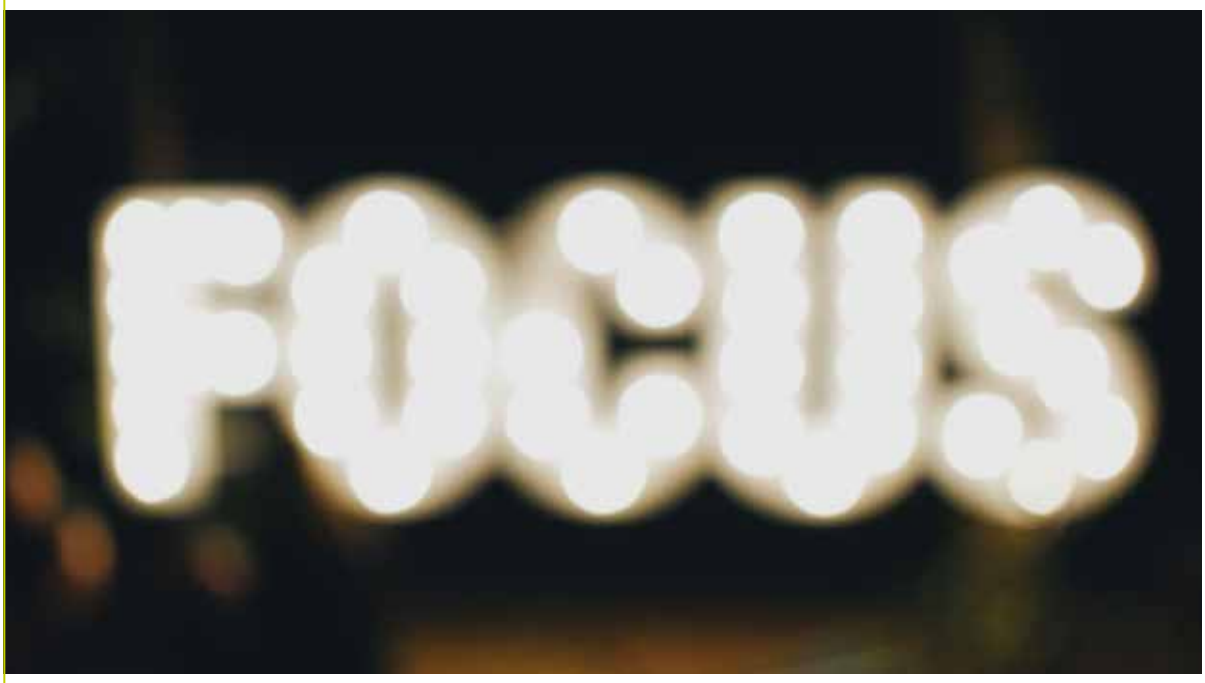
1885年，鋼鐵大王卡內基在對學生發表的演說中，談到身為成功企業家的首要條件，就是要將精力、想法和資本集中在你所經營的業務上。這種對於事業專注、心無旁騖的觀點，在主宰職場一百多年後，網路的興起打破了界線，讓職場人的價值不再專注於單一，「多工」成為現代職場新型態，職場人的角色也更為多元，名片上的頭銜也多到必須用「/」（Slash）符號做區分。

45歲的Florence過去是企管顧問，離開組織後，她創業成立顧問公司，同時也當天使投資者，提供小額投資並給予管理建議，週末時在爵士鋼琴酒吧彈琴，更有趣的是，她也是一位廣播電台主持人。一位保險業務員可以是接案攝影師，銷售總監組band在餐廳表演，OL下班後搖身一變成為瑜珈老師…，這種多工現象不僅代表職場人的專業愈來愈多元，收入來源也更廣，同時，這一現象也反轉社會對於成功的定義，不再因為個人的單一職銜而決定成功與否。

培養斜桿力所需的思維.

1.擺脫幾歲退休的迷思：職場人常以幾歲退休為其生涯目標，但未來職場轉而多元，企業規模也從過去如大象般笨重走向扁平化，對多工的需求以及專業急速消長的情勢，讓職場人不能總是依賴組織，更要擺脫幾歲退休的迷思，才能突破單一面向的傳統職涯思維。

2.擺脫對組織的依賴：職場生涯須仰賴組織或企業的想法逐漸改變中，許多人過去多以企業生存與否作為自己職場生涯成功與否的指標，將企業與自己的成就劃上等號，更因此對換工作焦慮不已，這也是斜桿精神應脫離的迷思。



3.以原有的興趣做基礎：斜桿時代強調的是，人人應以自己有興趣的工作為職場基礎，而有興趣的工作通常有好幾種，儘量從中搭配出最佳的收入組合，絕對能靠著斜桿能力活下去。

4.培養跨異界膽量：許多斜桿青年會從自己原有的職場能力中找到跨界可能，例如傳統建築師可以轉型到電競世界做虛擬建築設計，而原本學音樂的人也可以跨界到科技業做音樂數位介面（MIDI），至於學平面設計者可跨界的領域更多，儘量放膽走出舒適領域，才能找到更多的斜桿競爭力。

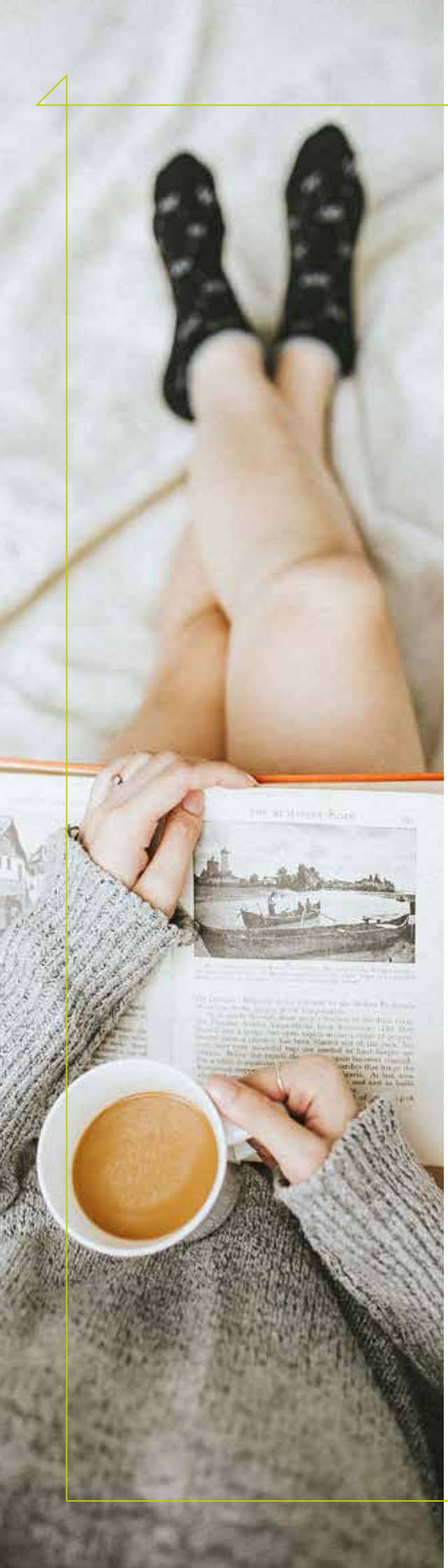
斜槓力強調的是人生多面向的平衡以及個體潛能探索，它是一種全新的人生理念，也鼓勵我們將生活、工作、興趣做結合，才能掌握未來世界轉動的方向，進而發展出更豐沛的生涯策略。◆

親愛的～今天也要Me-Time一下.

終日忙忙碌碌卻不知何以嗎？45歲的淑宜每天在上班與照顧孩子間打轉，每到下班時間，她總在「加班」或「接孩子」中焦慮不已，總在「方便」、「省時」下向外食妥協，睡前想追個劇放鬆，卻莫名地一覺到隔天早晨；38歲的智文每天早上從送孩子上幼兒園開始，除了上班，每週有三個晚上得去上在職專班課程，週末除了被自家與岳家的聚會佔滿外，其他時間都花在陪孩子學習，很久沒看電影的他，在洗腦的卡通音樂聲中感覺自己日復一日。

寶貴的Me-Time時光.

除了工作形態趨於複雜，許多人執著追求完美、想把每個角色都扮演好，造成現代人身陷重重壓力，想要擺脫壓力，就得為自己創造能好好放鬆的Me-Time（自己的時間）。



Me-Time絕不能和My Time劃上等號。這兩者雖然都是自己一個人的時間，但My Time可能是將時間花在別人身上，像是為家人採購、公差之餘的順道觀光等，Me-Time時間內所做的事絕對要以「自我」為中心，是要做自己有興趣、想完成的事物，而不是將時間用在照顧別人，或是在公餘之便順便進行某個活動的一段時間。

Me-Time的規劃要領.

1.要規律地執行：欣瑩把每天下班走路回家的時光當作Me-Time，此時她會把工作、家庭先放一邊，聽音樂或相聲，甚至什麼也不做就是輕鬆地走著，當回到家打開大門前，心都安頓好了。

2.寧可短暫卻不斷掉：常有人以為在忙碌之餘，只要規劃個休假出國行程就能恢復精神，其實不然，Me-Time的真義在於寧可短暫卻不能隨意斷掉，除了要以規律的方式進行，某一個時段內（一個星期或一個月內）一定要找出小小的空檔做自己喜歡的事，而不是將一整年的壓力累積著，以為一趟出國假期就能抒壓。

3.一定要與自己有關：許多人以為Me-Time就是擁有一段自己獨處的時間就可以放鬆，殊不知「做什麼事」至關重要，若把這段時間拿去銀行辦事或幫家人採購物品，絕對不是放鬆之計。因此，規劃Me-Time前要先問自己「究竟想做些什麼？」然後根據這段時間的長短規劃活動，或許是提起畫筆畫畫、讀本書、跑步、健走，或許只是喝杯咖啡、喝瓶啤酒，在Me-Time中找回和自己相處的感受。

4.避開常從事的活動：儘量避免個人在日常生活中常會從事或接觸的事物，像是常出差的人不妨安排靜態活動，若在家接案維生的人則可安排動態的Me-Time，適當調整動靜態的活動，才能維持生活的平衡。◆

第一金人壽

第一金人壽保險股份有限公司
First-Aviva 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.first-aviva.com.tw