

冬天 *High Tea* 鮮活誌



打開話題 //

每週30分鐘的快讀也快樂計畫



享受更便利的閱讀方式，歡迎下載e指通



2018 冬天 · High Tea 鮮活誌

4

打開話題

每週30分鐘的快讀也快樂計畫

9

值得分享

擔心罹癌風險？
這樣可以轉嫁治療費用！

12

請享用

活力千層派 走進私人美術館 觸手可及藝術味
職場三明智 不再找藉口！上班族的微運動生活
阿甘巧克力 四個症狀，看看你有沒有網路囤積症？

每週30分鐘的快讀也快樂計畫

你有多久沒有好好閱讀了？

許多人可能會回答：「追蹤臉書算是閱讀吧?!」、「天天用手機看新聞應該也算閱讀啊?!」、「我每個月都會看幾本專業財經雜誌，稱得上有閱讀習慣吧?!」

很抱歉，上述都不算是真正的閱讀，以上行為只是接受資訊而非閱讀，真正的閱讀是靜下心來認真將一本書（不管是實體書或電子書）從頭到尾好好地完整閱讀，但在網路資訊發達的年代，人們的閱讀習慣逐漸走上碎片化及快速瀏覽，透過通訊軟體或推播應用程式，被動接受效期短暫的訊息，讓真正的閱讀，成了上一世紀的古老行為。

閱讀好處多多。

自古以來，許多人都推崇閱讀；莎士比亞說過：「生活裡沒有書籍，就好像沒有陽光；智慧裡沒有書籍，就好像鳥兒沒有翅膀。」歌德也說過：「讀一本好書，就是和許多高尚的人談話。」哈利波特系列作家JK羅琳也說：「你怎麼可能抽不出時間看書？」



不管在哪，只要有一隻手空著，我就可以看書。」每次打開一本新書，就會升起一種熱切的期待，就感覺好像要開始一趟未知的旅程，這種心情就是許多愛書的人共同心聲。

閱讀除了讓你開展新視野外，實質好處也很多；英國一個由一群出版界、教育界及政府單位人士合作推動的閱讀計畫「快讀」（Quick Reads）日前委託利物浦大學閱讀、文學與社會研究中心進行閱讀研究調查報告指出，每週能夠撥出30分鐘閱讀的人產生抑鬱感的機率，比不閱讀的人低了21%，而感到自信（self-esteem）的比率也比不閱讀的人高了10%。

天主教失智老人基金會今年八月發表的新書《這樣動不失智》中也提到，閱讀就是簡單又可刺激腦部的活動，沒有閱讀習慣的人罹患失智風險其實比有閱讀習慣的人高出了9.6倍；而多倫多大學的研究也發現，閱讀短篇小說的受試者心胸更開放，愛看虛構文學（小說）的人資訊處理程序比較好，也會比較有創意；另外，耶魯大學也以50歲以上民眾為對象調查，發現每天閱讀30分鐘能強化語彙、思考技巧、集中力等能力，比較具有同理、理解能力之際，也因此使得閱讀的人比不閱讀的人平均壽命多出近兩年。

快讀計畫源自於英國。

從上述數據可以歸結，只要每天或每週撥出極短時間從事閱讀，就能有如蝴蝶效應般，對個人產生巨大改變，這樣的閱讀行為就被稱作「快讀」。



「快讀」其實是英國前首相布萊爾在2006年的世界圖書日上所發起的一項閱讀推廣計畫，該計畫的宗旨是，鼓勵大眾每週只要閱讀30分鐘，就能夠讓自己的身心處於較平穩的狀態。

英國之所以推行快讀計畫是因為當時調查發現，每六個成年人當中就有一人可能因為恐懼、忙碌、貧窮、文盲等因素而對閱讀感到困難，導致這些成年人覺得書很難讀，因此從未主動挑選自己想讀的書，為了讓更多人願意翻開書來閱讀，進而從閱讀中得到好處，英國出版商與小說家溝通將部分小說設定在128頁內，同時降低部分書籍售價，希望培養全民閱讀習慣。

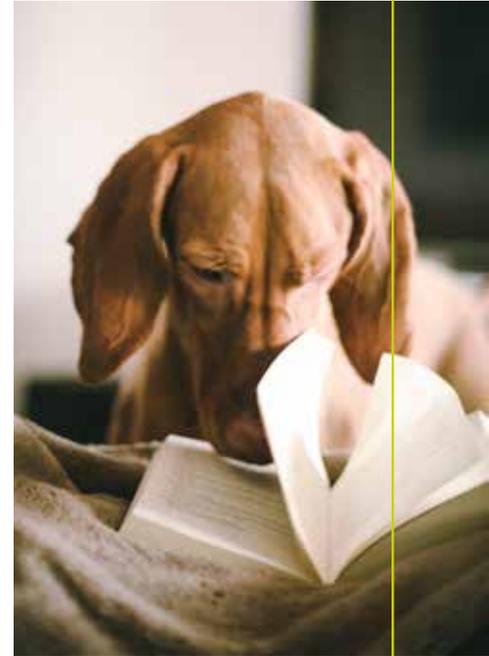
經過9年時間，快讀這項計畫也從研究調查中證實，閱讀的確能幫助人，每週閱讀30分鐘以上的閱讀者中，有64%的人比較能感受到他人的情緒，更重要的是，英國的快讀運動也提升了民眾的讀寫能力，而且成年人將書讀完所得到的滿足感，不僅讓他願意繼續閱讀，同時也鼓勵了他的孩子或是身邊其他人一起加入閱讀的行列。

各國盡力推展閱讀。

聯合國教科文組織自1995年將4月23日訂為世界閱讀日後，各國便極力跟進舉辦各種推廣，像是東京就指定4月23日為兒童閱讀日，鼓勵兒童以閱讀體驗人生，香港也從2003年舉辦了全城閱讀10分鐘的活動，在4月10至30日期間，鼓勵市民每天或任何一天抽出最少10分鐘閱讀課外書籍。

而在台灣，實體書籍的閱讀風潮因受到網路及載體多元的影響愈見式微，民眾每周閱讀實體書本時間不超過兩小時，但近年來教育部推動的閱讀磐石計劃、國中晨讀計劃等，學童的閱讀能力在全球排名並不差，但面對台灣成人閱讀風氣積弱不振，不少作家與社會觀察者也極力呼籲，應加緊提升整體社會的閱讀風氣，才不至於落入社會理盲現象。

看到英國推廣閱讀的努力和成果，想想，其實每週只要進行短短30分鐘的閱讀，就能讓你更具備理解力、更有同理心，還能增進分析邏輯能力、內心也更平靜寧和，進而因此帶動家庭與社會更美好，閱讀，絕對是當前CP值最高的一種習慣。還猶豫什麼？從這週開始，找出一本有興趣的書籍，打開它並花點精神專心讀下去，開啟自己的快讀計畫吧！



名人的閱讀書單。

微軟創辦人比爾蓋茲的書單：

《The Best We Could Do》、《Evicted: Poverty and Profit in the American City》、《Believe Me: A Memoir of Love, Death, and Jazz Chickens》

台積電創辦人張忠謀的書單：

《項鍊》、《Dealing With China》、《創新者們：掀起數位革命的天才、怪傑和駭客》、《喬家大院》

臉書創辦人馬克祖克柏的書單：《創意電力公司：我如何打造皮克斯動畫》、《人性中的善良天使》、《我當黑幫老大的一天》、《理性的儀式》、《Dealing with China》、《科學革命的結構》、《別鬧了，費曼先生》

蘋果創辦人賈伯斯的書單：《李爾王》、《白鯨記》、《一座發燒小行星的未來飲食法》、《Mucusless Diet Healing System》、《禪者的初心》

哈利波特系列作者JK羅琳的書單：《雙城記》、《馬克白》

特斯拉創辦人馬斯克的書單：《遊戲玩家》、《文明》、《愛因斯坦--他的人生他的宇宙》◆



擔心罹癌風險？

第一金人壽總經理林元輝：

這樣可以轉嫁治療費用！

在一項統計表上，有一個已經年年奪冠的榜首，先別讚嘆它的厲害，因為它的存在，讓台灣人時時都擔心、害怕未來會發生在自己身上，它就是蟬連十大死因榜首已36年的癌症！

癌症好發性強、治療費用高，使得台灣人「聞癌色變」，但罹癌的速度又在不斷加快，根據衛福部資料顯示，2015年有10萬5,156人被初次診斷出罹癌，平均每5分鐘就有1人罹癌，在初罹人數與罹癌時間，分別創下新高與最快的紀錄。

不想癌症上身成煩惱，除了要在生活、飲食著手，維持健康外，也要提前準備癌症險，以備不時之需，用癌症險的保險理賠金，給付治療可能會遇到的高額花費。而也因為癌症險可幫民眾支應癌症高治療費

用的關係，因此癌症險極早在台灣發展，至今也有不同的類型。該如何選擇呢？保險達人建議，在挑選時，可考慮以下3大重點：

重點1：癌症保險金一筆給付，依需求彈性運用。

過去癌症險大多針對癌症住院期間，手術與化放療治療等項目提供給付，但現在治療方式日新月異，部分治療方式，不必住院也能在門診進行；也有人選擇以其他方式例如自然療法來治療，如此一來，傳統癌症險恐不易理賠。

建議民眾可選擇以「癌症保險金一次給付」的癌症險，來解決上述問題，保險金可隨不同的治療需求與想法彈性運用，更貼近民眾的需求。

重點2：針對特定癌症，加碼給付。

另外，不同部位的癌症，也有不同的治療方式與花費。有些特定癌症的治療期較長，或是治療費用較高，為解決此一問題，可選擇有「針對特定癌症，加碼給付」的癌症險，強化特定保障。它的理賠方式是舉例來說，一般癌症保險金理賠100萬元，若是罹患條款載明的特定癌



症會再多給付50%，也就是可以拿到150萬元保險金理賠。

重點3：保費有去有回，同時累積資產。

如果是收入有限、支出較高的小資族或三明治族，在預算考量下，可能會選擇純保障型的癌症險。但若有較多的預算，其實可選擇具有保費有去有回還本型癌症險，同時享有癌症的保障，又能累積資產，作為理財或實現下一個人生目標的資金來源。
(文章取自Smart自學網<https://wealth.businessweekly.com.tw/>) ◆



請享用. Enjoy!



1 活力千層派

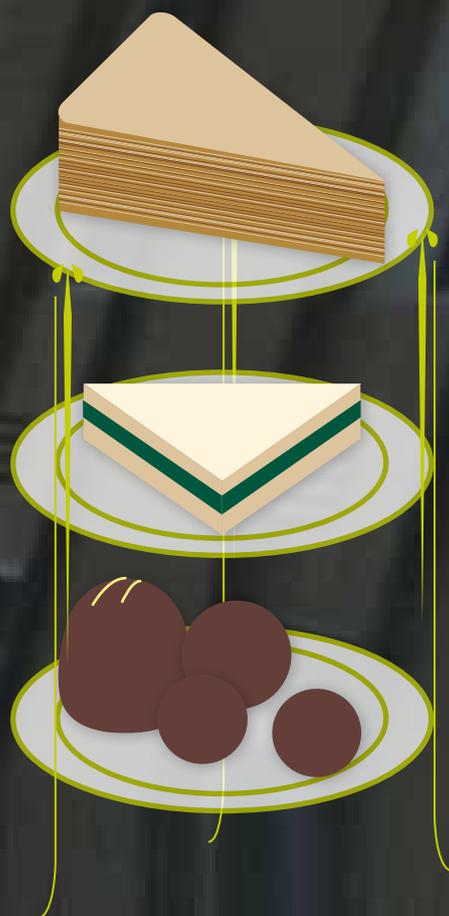
走進私人美術館 觸手可及藝術味

2 職場三明智

不再找藉口！上班族的微運動生活

3 阿甘巧克力

四個症狀，看看你有沒有網路囤積症？





走進私人美術館 觸手可及藝術味。

全球各地的新興城市，近來發展最迅速的風貌是什麼？答案會是私人美術館。

私人美術館成為新顯學。

根據統計，全球目前至少有317家私人美術館，其中以有45家的韓國最多，而有43家私人美術館的美國以及42家的德國則緊接在後，至於已有26座私人美術館的中國，則是當前私人美術館發展最深受矚目的市場。

私人美術館之所以成為藝術領域新顯學，除了館主想對大眾展示琳瑯滿目的收藏外，有些美術館是為了包裝企業品牌形象，像是不少美術館就是由建商成立，作為加持地產的文化形象，卻也誤打誤撞地打造出一個城市的新亮點。

私人美術館中最具代表性的，莫過於如洛杉磯The Broad美術館，該館是由商人布洛德經商有成回到家鄉，期待以美術館強化洛



杉磯的藝術能量，巴黎的LV Foundation則由赫赫有名LV集團於2015年成立，吸引不少粉絲慕名參訪，至於全球精品集團Kering也在義大利威尼斯成立了兩個典雅的私人美術館—葛拉希宮及威尼斯海運大樓。而東京森美術館早已是東京旅遊重點地標，就是藝術繁榮地產的成功案例，南韓三星在首爾三棟風格迥異、收藏跨度極大的美術館，也都是極受矚目的私人美術館範例。

不管私人美術館的立意如何，他們保存當代具指標性的藝術作品，最終也藉由策展精神及對外展示，為社會提供美學教育能量，相較於國家級或政府成立的美術館，私人美術館的親近性及與在地景觀融為一體的設計，也對城市的文化藝術發展做出極大的貢獻。

台私人美術館看頭許多。

在台灣，私人美術館近幾年也如雨後春筍般出現，更有「北朱銘、南奇美」之稱，前者是雕塑家朱銘傾其一生藝術創作心力所成立，後者則是由商人許文龍以其藝術品味打造的綜合性博物館，兩者都算是比較大型的美術館。

其實台灣還是許多各具特色的小型美術館值得前去拜訪，這些美術館佔地雖然不大，但建築與風土的搭配，及其策展方向展現館主的品味和對藝術人生的看法，參觀其中能讓人感受濃濃的藝術味，其建築上的表現也妝點了台灣這塊土地的自我特色。

像位於南投草屯九九峰生態園區中的毓繡美術館，採用清水混凝土、木構與玻璃帷幕等質材，清水牆、廊道、水池、露臺，應和著天光、雲景、遠山，呈現出建築空間美學，而位於淡水的Art Box小美術館，外觀設計猶如水筆仔般優雅挺立於水面的概念，玻璃量體吸納了河岸波光粼粼和周邊建築的流線，透露著寧靜深沈的意味。

從北到南，台灣還有許多私人美術館矗立在山林間、在稻田中央、在城市巷弄裡，或者依山而建俯瞰平原，等待著大眾敲開這些美術館的大門。走進私人美術館，體會藝術和生活融為一體的經驗，打開所有感官感受藝術家想要傳達的精髓，走一趟私人美術館，你將會體會到「藝術豐富人生」這句至理名言。





台灣私人美術館推薦.

忠泰美術館：位於台北市市民大道，室內空間是由日本設計師青木淳操刀。

Grden91 草山玉溪：於台北陽明山的山腰上打造的一個石雕展館，是面對觀音山與淡水河，由植物與石雕交錯而成的雅緻花園。

楊三郎美術館：巷弄內小而美的私人美術館，畫室及日式房舍內珍藏著許多珍貴歷史文物。

呂美麗精雕博物館：位於礁溪，是呂美麗以佛、蘭花、蔬果、鄉土、生活五大創作主題為內容，強調自然寫實，細緻度令人讚嘆。

王英信美術館：位於南投草屯的園區內有一百多件大型作品，最具代表性是五公尺高的亨利摩爾紀念頭像，並有李登輝前總統及楊三郎作畫的全身塑像等。◆



不再找藉口！上班族的微運動生活。

45歲的凱文才從國外出差回來，向來身強體壯的他一回台覺得膝蓋隱隱作痛，想不到醫生這樣交代：「半月板軟骨退化，多運動可能會好轉！」凱文大嘆：「每天忙的跟狗一樣，哪有時間運動？要運動大概得把工作辭了吧！」

這是許多上班族的心聲，但也是藉口。

根據衛福部國民健康署「106年工作人口健康促進現況」調查發現，台灣上班族有五成三運動量不夠，不僅未達世界衛生組織建議成年人每周應至少有150分鐘的中等強度身體活動量，同時台灣還有近四成上班族體重超標、近兩成五過重、近一成五有肥胖問題。

沒有人不想要健康，但「每人每周應運動3天、每次30分鐘、心跳每分鐘應達130下」，要達到這樣的運動頻率不僅有難度，加上上班的忙碌，下班後又常被瑣事、太累等理由打消運動念頭，許多的挫折讓上班族遲遲無法付諸行動，於是乾脆放棄。

目前歐美正流行「微運動生活」，只要在生活中或在辦公室內以隨處可做的簡單方式，就能達到運動效果。只要掌握以下五大招，將微運動變成日常，沒時間、沒體力將不再是職場人不運動的藉口！

第一招：跟電梯說不。

只要出了家門後就一定要減少搭電梯的機會，在捷運、公司或任何大樓場所，若樓層不多，可用爬樓梯的方式上樓，但需要注意的是，若樓層太多、爬完太喘或根本無法達成，部分樓層可以改搭電梯，等心肺功能慢慢進步，再適度增加爬樓梯的樓層，特別提醒的是，下樓搭電梯比較不會影響膝蓋。

第二招：增加走路的機會。

上班族想要增加運動機會，可以從通勤方式下手；舉例來說，公車或捷運族不妨提早一兩站下車，徒步走至公司或走回家，若想要增加運動量，也不妨改騎乘腳踏車上下班，還可以減少廢氣污染。對於以汽機車通勤的人來說，不妨每週找幾天換搭大眾運輸工具，不得不以汽機車跑業務的人，可將車子停在離目的地較遠的地方，增加走路的時間。

第三招：休息時間走出辦公室。

午休時間一定要離開辦公室，或許到外面吃午餐，也或許用完餐後出去逛一下街透透氣，剛吃飽後不妨先緩慢散步而後逐漸增加速度，尤其是高健康風險的「久坐者」，絕對要趁著空檔出外動一動，轉個腰或扭個臀，增加活動的機會。



第四招：簡單且持續的活動筋骨。

腰酸背痛是困擾許多上班族的問題，不妨在不干擾其他人的情況下，利用公車、捷運內的扶桿做簡單的上半身伸展，或利用拉環做一下背部伸展，久坐的上班族可以將頭往胸膛下壓及上仰，再將頭向左右轉向各十次，透過這些簡單卻能快速放鬆肌肉的方法，增加全身的循環。

第五招：別忘記深呼吸。

上班族多半忘情地埋在手機、電腦或文件前，不良姿勢容易造成胸悶與僵硬，因此每看電腦一小時就應該起來休息片刻，同時，別忘記做幾次深呼吸，像是大口吸氣並延長吸氣時間至少八秒，想像空氣進入肩膀及背部，而後再以八秒時間緩慢吐氣，前後連續三次或更多次，會發現肩膀馬上放鬆許多。

想要培養微運動習慣的上班族，不妨下載各種運動鬧鐘APP，藉由APP提醒自己該起來動一動，順便做些簡單的伸展及放鬆，長期培養好的習慣，健康自然隨之而來！◆

四個症狀， 看看你有沒有網路囤積症？

醫學臨床上，捨不得丟東西甚至因此塞爆家裡的病症被稱為「囤積症」，現實世界中患有囤積症的人是少數，但在網路虛擬世界裡，囤積者卻快速增加中，身為網路使用者的你，也應檢測一下自己在網海中是否患有常見的「網路囤積症」（cyber-hoarding或e-hoarding）了。

全球性的網路使用症候群。

維基百科對網路囤積症所下的定義是：「過度獲得並且不願意將已無價值的電子資料刪除之行為。」許多網路使用者往往儲存大量電子資料並持續保存不需要也不重要的電子資料，而且這樣的現象伴隨著網路及社交軟體發展愈形嚴重。

網路囤積症的典型症狀是：常常儲存或轉發文章及影片，卻從未將該文本全部看完；動不動就申請加入臉書社團，卻只是潛水而

未在社團發表言論或分享；喜歡加官方粉絲頁，臉書出現最多的就是官方訊息；動不動就將與朋友的對話或照片下載及備份到雲端等等。

看到愈來愈嚴重的網路囤積現象，跨國學者組成的「歐洲網路衍生症狀研究機構」近期正式成立，目的就是探索任何和網路有關的濫用問題和強迫症，除了外界已熟知的網路色情、電玩成癮外，心理醫師和精神科醫師也將矛頭對準過去較少被正視，但影響人數卻不斷增加的「網路囤物症」。

專家指出，網路囤物症其實源自於一害怕「這東西我沒看過、沒聽說、沒見過」的心理狀態，但使用者其實根本沒有足夠的時間好好消化資訊，於是更對網路上無邊無際的資訊充滿焦慮感，進而形成了這種網路濫用。



培養良好的網路使用習慣。

對治網路囤積症，專家表示絕對不能等閒視之，因為往往「愈囤積，就會感到愈匱乏」。只有輕度網路囤積症狀的人不妨參考日本雜物管理師山下英子的「斷捨離」概念，清楚知道自己想收藏的資訊為何，藉此刪除不必要的電子郵件、訊息、文件、照片、影片等，不過，若你是網路囤積症狀嚴重的人，則要從重新培養良好的網路習慣下手才行。

美國電商訓練專家Deb Lee指出，要破除網路囤積的習慣，首先要有適合使用的工具，不要因為朋友的推薦就貿然下載APP，使用網路時得為自己設定界線，絕不花太多時間在不相關的網路使用上。

Deb Lee也建議網路使用者都應培養計畫的習慣，每天早上設定好一天的工作計畫，晚上再檢視今天有無未完成的工作，沒有完成的工作試圖排入第二天早上的工作計畫裡，否則，你將會被永遠看不完的文件、訊息、公私電子郵件，耗費過多精力。

人體需要休息，網路空間也需要整理，因此，每週不妨撥出點時間把網路上的資訊分門別類、更新待辦事項、刪除已完成或不重要的電子郵件，並為欲保留的文件進行備份，甚至，每年都應有幾天或幾個禮拜的時間，完全不碰手機或電腦，讓自己暫時離開網路，網路囤積症候群才不至於愈來愈嚴重。

我究竟有沒有網路囤積症？

- 一刷臉書不知不覺就過半小時
- 臉書推薦的活動常按「有興趣」
- 動不動就申請加入臉書社團
- 喜歡關注官方粉絲團
- 看到喜歡的文章立馬儲存或轉發
- 喜歡下載想看的電影或戲劇
- 因為常下載導致電腦常當機
- 搞不清楚臉書或line上的朋友誰是誰
- 對於別人沒點自己貼文讚而不開心
- 自己的臉書貼文類別過於繁雜
- line的未讀訊息永遠維持幾百條
- 備份硬碟已經有好幾個
- 雲端空間總是不斷往上加
- 動不動就下載別人的照片
- 他人推薦的APP馬上加
- 很捨不得刪掉訊息
- 動不動就向人提出好友邀請
- 感覺電子郵件永遠看不完
- 要在電腦上做正事卻常被其他事吸引去
- 很怕自己沒聽過或沒看過某某資訊

勾選0-5題 Good！你尚未罹患網路囤積症！

勾選6-10題 小心你的虛擬空間快被塞滿了，需要開始斷捨離！

勾選11-15題 你已經患有網路囤積症，你的電子產品使用壽命會大幅縮減！

勾選16-20題 你得培養更好的網路使用習慣，免得網路囤積症狀更嚴重！◆



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