

# 春天 *High Tea* 鮮活誌



打開話題 //  
一起吃飯吧！  
共餐找回「心」關係



享受更便利的閱讀方式，歡迎下載e指通



# 2019 春天·High Tea 鮮活誌

4

## 打開話題

一起吃飯吧！共餐找回「心」關係

9

## 值得分享

不想「一人生病、全家受累」，該怎麼做？

12

## 請享用

活力千層派 告別連假症候群  
職場三明智 培養職場加分口頭禪  
阿甘巧克力 衣櫥裡永遠少一件？  
這樣做才是時尚



## 一起吃飯吧！

## 共餐找回「心」關係

「今天，一起吃飯吧！」

這是人與人之間維持感情的一句問候，但社會變化過於快速、家庭結構趨於核心、雙薪比例大增，高齡化情況也導致獨居老人增加，過於忙碌或怕麻煩，以及獨居的惰性，讓許多家庭開伙的機會愈來愈少。

因此，一個家庭每天吃飯的景象可能如此：起床後的第一頓早餐拿起昨晚買好的麵包各自上班上學，中餐則以外食解決，到了一天中有機會相聚的晚餐時刻，下了班的職業婦女也因疲憊或怕麻煩而打包外食回家，家人在電視機前草草就著打包的食物將就一餐，大家雖然好像有聚在一起吃飯，但缺乏分享時光以及共同話題，家人間的關係也愈來愈疏離。

### 缺乏共餐導致的社會問題。

這種鮮少共餐的家庭現象會導致怎樣的結果，答案可能出乎許多人意料。

2011年刊登於兒科雜誌上的研究發現，每周若至少三次與家人共餐，孩子可減少過重的風險達一成二，減少暴飲暴食的行為三成五，少吃到不健康食物的機會則增加二成，並有二成四的機會可吃到更健康的食物。另外，2013年發表於《韓國家庭醫學期刊》的



研究也發現到，親子共餐頻率較高的家庭（每周共餐十四次以上），孩子的人際關係、適應力、生長力、感性與決心等發展皆有顯著的提升。

根據董氏基金會2018年進行的「食育力：孩子的現在到未來」調查也發現到，現在的孩子普遍飲食教育低落，許多孩子不吃某種食物，往往並非不喜歡或挑食，而是不知道怎麼吃，像是不知道香蕉要剝皮或是世上有青蘋果，這主要是由於大部分家長不讓孩子進廚房幫忙，更少帶他們上市場，導致孩子不認識餐桌上的食材，因而也讓孩子長大後離家念書時，有超過兩成的大學生完全不會煮飯燒菜，惡性循環只能更依賴外食。

少共餐在獨居老人身上的影響更嚴重，許多獨居老者原本就因為健康不佳、行動不便、經濟困難等因素，常常一天只吃一個麵包或喝幾瓶果汁汽水果腹，或將不知放了多久的隔夜餐分成好幾餐食用，儘管兒孫成群卻還是一人吃飯的獨居老人，常因無法攝取足夠營養導致行動力更差，健康狀況也更形惡化。

### 讓食物成為人心黏著劑。

食物，往往是人與人之間最好的黏著劑。一群好友或家人聚在一起用餐，大家東聊西聊，有人陪伴一起吃的飯似乎也跟著美味多了。

為了增加共餐機會，讓人在共餐中彼此分享並能體會彼此，國內外有許多因應的作法，像是丹麥許多養老機構或銀髮相關協會就舉辦以聚餐為主的社

交活動，並且與學校合作，讓孩子或年輕人與長輩共餐，增加不同世代彼此間的認識，而丹麥政府甚至將這樣的概念擴大為大型活動 Damark Eats Together，除了邀請長輩外，也讓生活在哥本哈根的外國人一同參與饗宴。

台灣不少鄉鎮的青壯年人口長期流失，獨居老人大增，因而近幾年包括新北市、台中、彰化、南投、花蓮等社區都發起了長者共餐，像是台中市目前就有284個共餐據點，讓超過65歲的弱勢長者在周一至周五至社區活動中心用餐，而其中的草湳長青快樂學堂是設在善水國民中小學，也是全國首創老少共學的實驗教育學校，學生來源都是中輟生，透過老少共學、混齡教學，讓老少在有農場的校園內一起種菜煮菜共餐。

也因為看到了當前學生普遍缺乏基本飲食教育，台灣有幾家大學開始增設宿舍廚房，像是東海大學的宿舍已設置如同國外一樣的小廚房，讓學生大呼有家的感覺，中興大學的宿舍近期也將新增廚房，許多學生反映以後可以找同學一起吃火鍋，不僅減少外食機會還可分攤食材費用，一舉兩得。



## 互動陪伴才是最好的療癒。

「共餐」是許多人記憶中最初始的美好；下了課和鄰居小孩玩耍後被媽媽叫回家吃晚飯，飯桌上一起聊著今天老師說的話或同學做了什麼，過年回阿嬤家跟著一起上市場或準備除夕大餐，手上的動作沒停過，親友間的鬥嘴鼓也不斷，增添更多年味，這不僅是許多人心目中難以忘懷的記憶，透過飲食帶來的交流與分享，更是許多人獲得療癒的管道。

所以，為了保存記憶中共餐的美好，社會上有許多組織團體個人都致力推動「共餐」，例如已逝的生活家韓良露所成立的南村落，就舉辦許多美食活動如潤餅節、蘇杭宴等，而知名媒體記者高愛倫退休後也在社區內推行家庭「客」飯這樣有趣的活動，只要是落單的、只吃泡麵乾糧的、怕烹調影響室內裝潢的鄰居朋友，她都歡迎一起來自宅吃晚飯、聊聊天。

而較強調隱私獨立性的歐美國家，近來也有許多人提倡共餐。EatWith創辦人米克林（Guy Michlin）有次造訪希臘克里特島，透過了朋友的朋友介紹，獲邀與當地家族一起共進晚餐，這次美





好的經驗讓他決定創立EatWith，不僅可以進行美食交流，還能藉機交流彼此心情故事、人生歷程經驗與融入當地的機會。

另外，荷蘭「阿嬤快閃廚房」(Oma's Pop-up) 創辦人、才20出頭歲的韓瑞克 (Mark Hendriks) 雖然每週都回老家陪阿嬤吃飯，但看到阿嬤因寂寞而悶悶不樂的樣子，決定要創立一個專門由銀髮族當大廚的快閃廚房，讓這些銀髮廚師能夠一邊搓肉丸一邊閒話家常，切磋著各自的拿手菜或分享退休生活及兒孫們的事情，在他的努力下，許多荷蘭的阿公阿嬤重新有了生活的光彩，他說：「成立這間餐廳的原因很簡單，就是想帶給人們美好、放鬆、充滿人情味的用餐時光。」

推廣共餐的理由沒有別的，其實只是透過廚房內的互動與飯桌上的交流，和父母、另一半、孩子，或者和鄰居或朋友，藉由飯桌上的分享培養親密的感受，所以，「一起吃飯吧！」讓共餐重新找回社會中人與人的「心」關係。◆

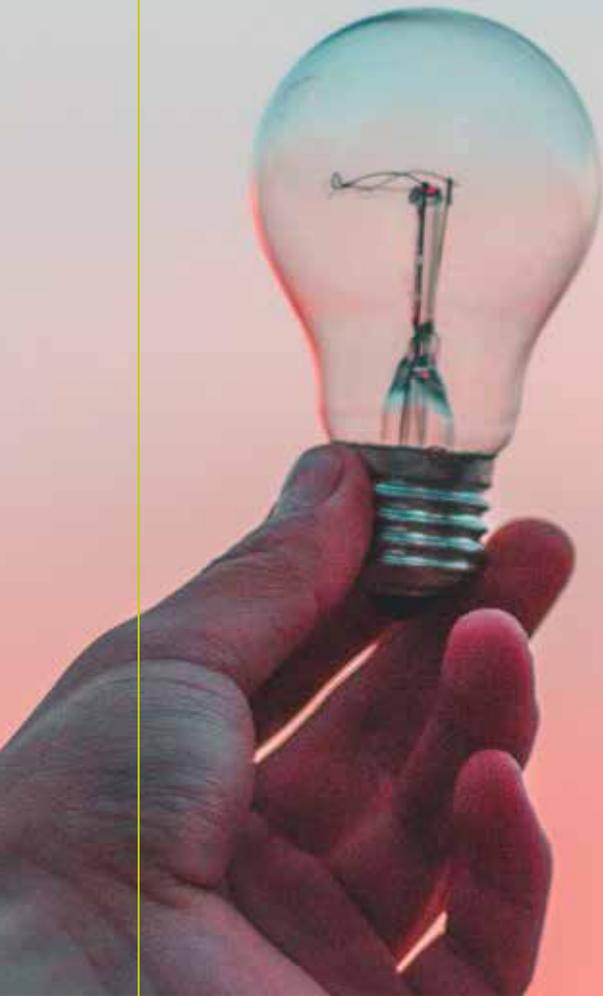
# 第一金人壽總經理林元輝： 不想「一人生病、全家受累」！ 你需要醫療險

說起台灣之光，你會想到什麼？是旅美球星？世界球后？還是全球知名的電影導演，除了各式優秀的名人，還有一件事，也被視為是台灣之光，即是揚名世界、照顧台灣所有人的全民健保。

全民健保守護全台民眾，但因醫療技術進步，有些新式的治療，健保尚未納入給付，若民眾想要有更好的醫療品質或照護，只能靠自己的力量來支付，最後造成家庭龐大的經濟壓力，一人生病、全家受累！

這時候，若有投保醫療險，就能派上用場了，因為醫療險的存在，就是為了填補民眾因自費醫療支出產生的經濟損失，讓民眾可以享有「基本以上，品質更好」的醫療水準，而荷包也不會大失血。

基本上，醫療險的種類繁多，像是住院醫療險（包括日額給付及實支實付型）、癌症險、重大疾病險等等，都



可歸類於醫療險的範圍之內，而醫療險的保障內容，與民眾切身更是有極高的關連性。舉例來說，意外或生病都有可能造成住院，醫院有民眾不必再付費的健保病房，但一間病房同時內住有4、5位病患，活動空間小，易打擾到彼此的休養，難以好好休息、調養身體。若想選擇單人病房，每天至少需額外支付上千元病房差額費用，這筆錢若沒有醫療險協助轉嫁，民眾就要自費花錢了。

而除了住院花費，還有住院期間無法工作造成的薪資損失或衍生的看護費用，專家建議可以善用保險中的日額型醫療險來協助你，當無法用醫療收據請這些費用時，日額型醫療險就能補貼這類損失。而現在日額型醫療險的保障項目愈來愈多元，像是第一金人壽的醫定安心定期健康保險，除了一般住院保險金的理賠，也包含門診手術、住院手術、住院前後門診等保障項目。

另外，像是癌症的治療行為，有些藥物或耗材一樣是「健保不給付、必須自己付」。這時若沒有癌症險當靠山，民眾就要自己付費，才能享用比較能縮短治療時間與不適感的療程，如：標靶藥物、免疫治療。所以保險專家建議，最好投保一次給付型癌症險，除了針對癌症給付，還提供更多元的保障內容。像是第一金人壽的加倍防癌定期保險，確診罹癌就提供一整筆的保險理賠金外，也有保費豁免機制，讓保戶更安心；此外，若保戶每屆滿一保

單週年仍生存，且未發生身故、完全失能及罹患癌症等事故，還能按保險金額的 0.5%，享有無理賠事故保險金的保障內容。

因此雖然全民健保很好，但它始終只是醫療的基本盤，為大多數民眾支付最基本的醫療費用；若想要有更好的醫療品質，不陷入「一人生病、全家受累」困境，最好仍要投保醫療險，既能降低荷包的支出，減少對家庭經濟的影響，也能安心療養，盡快讓身體復原。

文章經授權取自商周財富網<https://wealth.businessweekly.com.tw/GArticle.aspx?id=ARTL000130391> ◆

請享用. Enjoy!



A top-down view of a white coffee cup with a gold rim on a matching saucer, set on a white tablecloth with a repeating pattern of interconnected circles. Several macarons in various colors (pink, white, purple) are scattered around the cup. A white spoon rests on the saucer. The background is a soft, light green.

**1 活力千層派**  
告別連假症候群

**2 職場三明智**  
培養職場加分口頭禪

**3 阿甘巧克力**  
衣櫥裡永遠少一件？  
這樣做才是時尚



## 告別連假症候群。

2019年可謂連假年，除了農曆新年足足有九天假期、二二八假期有四天連假，之後還有春假、端午、中秋、國慶等連假假期，也因此，網路上不乏有供上班族參考的請假攻略，將這些國定連假加上自己的特休假，很有機會創造出九天至半個月的長假。

## 連假後厭世的身心問題。

不過，要在連假後快速收心，相信也是許多人快樂後的最大痛苦。醫院門診中常發現，許多患者在經過長假後上班上學的第一天，容易出現焦慮易怒、心情低落、疲勞、心跳加快、失去工作鬥志等症狀，甚至還會因為肌肉緊繃、嘔吐、暈眩、腸胃不適而就醫。知名旅遊達人史丹利日前上廣播節目分享農曆連假前往日本岩手度假滑雪，歸國前「有一種厭世的感覺」，他這樣形容。



這種感受早是醫學上被認證的身心症狀，知名精神科醫師楊聰財指出，許多民眾放長假時因為精神比較鬆懈，對挫折容忍度也比較弱，沒有做好心理準備就突然回到忙碌的生活，因而出現的一些身心症狀就叫做「假期後症候群（Post-holiday syndrome）」，主要是因為平常工作或唸書期間，身心一直都處於高度緊張狀態，會因放長假時放鬆過度而沒有做好心理準備，突然回到原本忙碌的生活的不適應感。

另外，振興醫院精神科醫師袁瑋也表示，有三種族群最易罹患假期後症候群，包括追求完美、做事一絲不苟的「A型人格者」，還有常遲交工作的「慣性拖延者」，以及注重享樂的「貪玩者」。



## 五招收心操注入新能量。

《鮮活誌》推薦給大家五招收心操，避免收假後樂極生悲之感，讓每一次假期都提供滿滿的能量：

**1.收假前的心態調整：**收假前一至半天就開始做心理與生活型態的調適。建議將工作或學習條列化以及設定目標，激勵自己重新工作或課業的挑戰。

**2.改變飲食習慣：**長假多與親朋好友相聚或出外旅遊，在少不了美食佳餚的情景下，腸胃問題也容易找上門，因此長假結束前應該開始節制飲食，進行清淡飲食對收心很有幫助。



**3.以運動找回規律：**運動是讓身體放鬆最簡單的方式，輕鬆地在家舒展筋骨、甩動手臂、輕轉頭部、讓全身關節舒暢外，亦或恢復放假前的運動習慣，像是重回健身房、練練瑜珈或散步跑步都好，藉此找回平日的規律。

**4.到人少或安靜的地方沈澱：**不少人會在收假前一天前往郊區散步或獨自度過一天，可讓心在長假的浮躁後慢慢沈澱下來，產生新的力量面對第二天的壓力生活。

**5.開始規劃下一次旅行：**趁著收假前不妨整理一下假期間的照片，藉此咀嚼快樂的回憶，甚而開始為下一次假期規劃準備，也算是為自己注入期待下一次長假到來的新能量。◆

## 培養職場加分口頭禪。

口頭禪是很有趣的人類慣性，根據研究發現，男人一天平均說七千字，女人一天平均要說兩萬字，在每個人每天說的這些話語中，又有許多字眼反覆出現，這就是一個人的「口頭禪」。

### 加分與扣分的職場口頭禪。

會說出什麼樣的口頭禪，與當時想說的內容、說話的態度、表達的目的及對象具有高度關連性，所以要從口頭禪判別一個人的個性不見得會準確，但是口頭禪卻會造就別人的印象與態度。

若一個人常把「請」、「謝謝」、「對不起」掛在嘴邊，予人的感覺就會是禮貌周到或謹慎周延，若常把「我不知道」、「我不會」、「不甘我的事」掛在嘴邊，相對地，他也會給人事不關己或無法託付重責之感。

同樣的道理運用於職場上也是如此，許多人在職場上其實擁有自己也無法察覺的口頭禪，要不是旁人特別留意，當事人不見得能體察自己的口頭禪，像是美國總統川普常以誇張的手



勢搭配其口頭禪說著：「相信我」（believe me……）、他是個好人（he's a great guy）、讓我們繼續看下去（we'll see what happens）、「成千上萬的財富」（billions and billions of dollars）等等，這些口頭禪中往往帶著正面與負面的效果，因此讓外界對川普的評價趨向兩極。

口頭禪絕對能在職場帶來加分以及扣分的效果，能為職場加分的口頭禪往往都帶著鼓勵自己與他人性質的話，像是「沒問題」、「做的不錯」、「我能理解」、「交給我」、「先試試看！」有著正面口頭禪的成功人士極多，例如趨勢科技創辦人張明正一天中要說好幾次：「這個有意思！」日本松下電器創辦人松下幸之助面對新事物時，躍躍欲試的他總會不由自主地說：「先做做看吧！」

相反地，職場上絕不會歡迎卸責推託或人身攻擊的口頭禪，像是「這不是我的事」、「你懂嗎！？」、「快！」、「馬上！」、「我說了算」、「笨」等負面字眼，若想在職場完美勝出，當然就要注意避免使用會扣分的口頭禪。

### 察覺自己說話的情境。

口頭禪的類型非常多，許多人動輒把「差不多吧」、「隨便」、「據說」、「算了吧」、「並不會」、「老實說我覺得……」掛在嘴上，這些口頭禪從字面上來看沒有太大問題，但這些「平性」口頭禪會出現問題，往往在於說話者的內心有抱怨或不滿的想法，當然，聽到這些話的人若內心有著不平感，任何的口頭禪都會被解讀為負面不利的話。



為了避免誤會與爭端，職場人應該在日常生活中覺察自己究竟講出了哪些話語，觀察自己每天說什麼以及用什麼方式表達，才能避免地雷般的口頭禪出現。

因此，選定一天，從早上起床時便開始一整天的察覺說話練習，覺察的重點在於：「留意自己如何向別人打招呼」、「留意自己如何回答別人的問題」、「留意自己的口頭禪」、「留意自己什麼時候會對什麼人說話」、「留意自己會對哪一種人顯露出不耐煩/有耐心」、「留意自己是否經常或偶爾不敢表達意見」，當然如果還有其他的發現，也都可以詳細記錄下來，進而察覺自己究竟在一天內說出的七千字（女人是兩萬字）話語中說了哪些話，以藉此改掉影響前途的負面口頭禪，同時，也可以把讓你覺得舒服、有能量的話語或口頭禪紀錄下來，讓它成為為職場加分的優勢。◆

## 衣櫥裡永遠少一件？ 這樣做才是時尚。

隨著全球化影響，時尚工業的平價衣物大行其道，加上網路購物、社群媒體的推波助瀾，過多的衣物產生大量垃圾，已然對地球造成負荷，因此當前最in的時尚已經不是努力購物跟上潮流，「減衣時尚」才是眼下最夯的流行。

### 時尚垃圾淹沒地球。

根據研究，生產三條牛仔褲的過程就要用掉200公升的水，而一條山羊絨披肩需要三頭香格拉羊一年的羊毛產量才能做得出，至於一塊優雅高價的皮革則在產出過程中會製造五萬公斤的廢水。但即便如此，時尚工業卻沒有降低生產速度，2014年起，全球每年生產的衣服已超過1000億件，平均每人13件，而根據美國紡織品回收委員會（Council for Textile Recycling）研究，1999年起的十年間，消費者丟掉的紡織品垃圾大增40%，英國公益組織（WRAP）也發現到，英國每個家庭的衣櫃有三成衣服至少一年沒穿過，平均每件衣服僅穿兩年兩個月。

台灣的情況也沒有好到哪，根據舊衣回收業者及機構推估，台灣每年約丟掉7萬2000噸舊衣，以每公斤3.2件換算，約為2億3000萬件，相當於每分鐘丟掉438件衣服，平均每人每年丟掉10件衣物。



但這些被丟掉的衣物並非直接進入二手市場，由於快時尚的興起造就過多品質良莠不齊的衣物，車工隨便、容易破損、脫線、起毛、拉鍊壞掉等狀況不斷，原本還能捐贈出去或進入二手衣市場的衣物，卻因品質太差只能丟進垃圾場或焚化爐，大大浪費資源。

### 從減衣中認識自己。

媒體業的惠貞過去有嚴重購物癖，年輕時曾經買到30多坪的家裡全都塞滿衣物，甚至得租小倉庫來堆放，「買衣服的快乐感像上天堂，丟衣服的罪惡感像下地獄！」她說，爆滿的衣櫃讓她發現自己不僅有購物癖還有嚴重的囤積症，於是下定決心開始減衣人生。

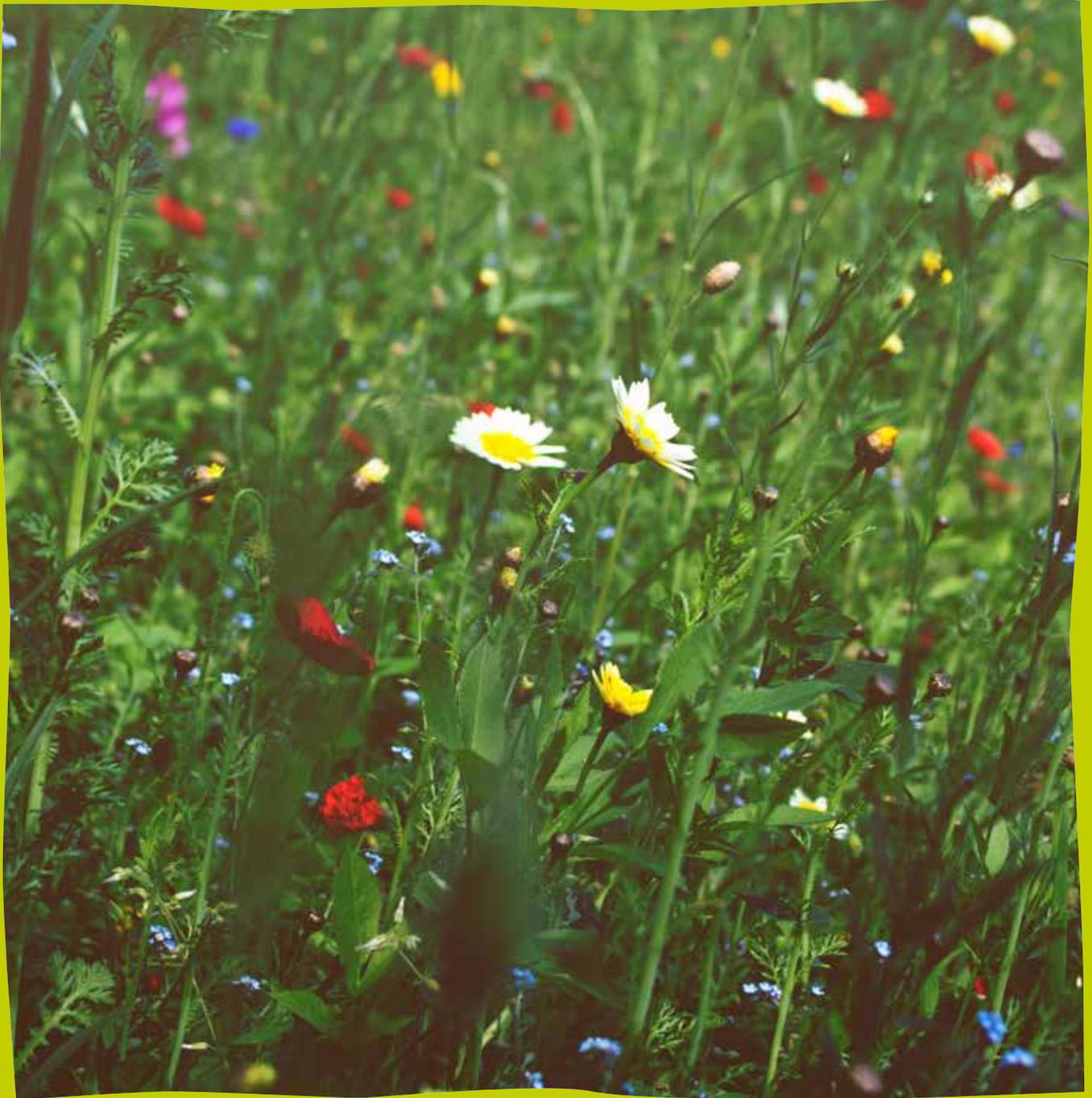
「開始真的很不容易，好不容易丟掉一些衣物，不知道為什麼空了的衣櫃很快又補滿，否則就是一次丟掉太多衣服後發現沒衣服可穿，甚至有時把喜歡的衣物丟掉而後悔不已。」但過程中，她也發展出一套減衣妙方。

為了從源頭做起，她先挑戰一百天不買衣服的目標，對於既有衣物，她也開始學習收納及保養，以延長衣服使用年限。同時，她也重新檢討並思考自身適合的風格，避免再買不適合自己的衣服，購買的當下她也提醒自己少買一點，選擇品質好一點的，到了換季時節，她也努力整理衣櫃為每件衣服做總檢討，只留下近兩年有穿到的，其他沒穿過的就斷然送出去。



減衣時尚的作法不僅如此，為了增加衣物使用壽命，將自己不需要的衣物轉送給其他人極為重要。形象管理顧問陳麗卿就建議，將衣物直接送給需要且適合的親友是個很好的作法，讓這件衣服在別人身上展現另一種生命，也可以舉辦衣物交換義賣會、上網拍賣或賣給二手衣店、捐贈給慈善團體的方式來延續衣物的生命，「以愛和感謝告別這些衣物，減了再減，最後剩下的精華就是最純粹的『你』」陳麗卿說。

雖有句話說：「女人衣櫃裡永遠少一件衣服」，但也有另一句話：「減衣增福，減食增壽，減睡增祿」。時尚的發達導致資源浪費，每個人都應在需要與想要間尋求平衡，以理性態度進行消費，減衣過程中甚而認識內在的自己，這才是跟得上時尚潮流的真正先驅者。◆



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](http://www.firstlife.com.tw)