

夏天 *High Tea* 鮮活誌

打開話題 //

來一場尋寶淘金的奇幻之旅





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



2019 夏天・High Tea 鮮活誌

4

打開話題

來一場尋寶淘金的奇幻之旅

9

值得分享

反轉低薪窘境

第一金人壽電銷團隊提供高薪養份

12

請享用

活力千層派 試試這帖 藝術處方籤

職場三明智 在家工作也要有的5個好習慣

阿甘巧克力 想長壽？練肖話是個好方法



來一場尋寶淘金的奇幻之旅。

現代人願意回收他人用過或不要了的東西，除了是追求簡約生活、崇尚環保的流行標誌外，帶有歷史感的二手物品，也讓許多文青或藝術家藉此追憶似水年華。不管為了惜物的環保意識，抑或是為了感受時光在物品上淬練出的懷舊味，二手物品其實有其價值，從全球到處都受歡迎的跳蚤市場就可見一斑。

跳蚤市場魅力無窮。

年輕時就熱愛二手物品的作家馮光遠，稱自己喜歡二手物品到要寫封情書給「它」的地步，他在書中曾自剖：「年輕時養成用二手貨的習慣，對自己人生最大的影響，就是『不介意』這個概念；不介意這件衣服曾經穿在某人身上，不介意這本書曾經被某人翻過甚至加註過，不介意某人曾經坐過躺過這張沙發，也不介意這套酒杯曾經讓多少人吐出真言。」



馮光遠曾在美國的跳蚤市場「挖」到幾張洋基球場多年前整修時淘汰的舊椅子，鑄鐵的基座木條椅面，加上有點褪色的洋基藍，即便並非洋基球迷的他硬是買下其中一張椅子，當成家裡進門處穿鞋子的座椅。

另一位全球知名美術設計人蕭青陽也同樣熱愛跳蚤市場，工作室附近的福和橋下跳蚤市場便是他挖寶的地方，「每一樣物件背後都有其蒐集的故事，你買的就是一個人生風景，而且和老闆聊天你會發現高手真的在民間」他說。

這就是跳蚤迷的樂趣所在，對於物品的故事有刨根問底的熱情，當然，逛跳蚤市場還有個特別的樂趣，就在於真的能挖到寶。

美國某位女子在車庫拍賣中花了美金八元買了個小胸針，後來不經意之下讓珠寶商鑑價才發現，這枚胸針市價竟高達三萬美金，讓她驚喜不已直呼賺到，而類似的跳蚤市場傳奇時不時就會聽聞，這就是跳蚤迷樂此不疲的魅力所在。

跳蚤市場成觀光景點。

跳蚤市場（flea market）的名稱由來，據說起源於1880年代的巴黎，一些商人專門在夜間尋找人們丟棄不要的物品，白天聚集在同一個地方一同販售，直到1885年，巴黎某區的市長同意給這些攤販一個固定市場，而目前巴黎有三大跳蚤市場，包括聖圖安跳蚤市場、旺夫跳蚤市場與蒙特勒伊跳蚤市場，據說這些市集不僅是畢卡索散步尋找靈感的地方，也是許多電影取景的地點，因此吸引大量遊客到訪，但說到底，跳蚤市場其實早就是歐洲人日常生活的縮影。

百分之十的德國人每個月會到跳蚤市場二至三次，從身上穿的到家裡用的，都可能是在跳蚤市場上買到的。歐洲各國也盛行著跳蚤市集，從英國倫敦的波多貝羅市場（Portobello Market）、德國柏林圍牆公園跳蚤市場（Mauerpark Flohmarkt）到西班牙馬德里的埃爾拉斯特羅市場（El Rastro），滿滿的二手物件等你挖寶外，街頭藝人的表演也讓人目不暇給。

美國也是如此，加州帕薩迪納最著名的玫瑰碗跳蚤市場（Rose Bowl Flea Market）設在橄欖球場內，麻州的布林菲德古董展（Brimfield Antique Show）也因位處新英格蘭地區，因此聚集許多販售海上裝備的攤販，每年只舉辦三次也吸引大批人潮。

另外，土耳其伊斯坦堡的大巴扎集市（Grand Bazaar）、摩洛哥馬拉喀什的露天市場（The Souks）、阿根廷布宜諾斯艾利斯的聖特爾莫古董市集（Feria de San Telmo），亞洲曼谷的恰圖恰週末市集（Chatuchak Weekend Market）、東京的蚤之市跳蚤市場，都是許多二手收藏家趨之若鶩的聖堂，想買與想賣的人在這些地方各取所需、滿載而歸。

台灣興盛的市集文化。

而在台灣，跳蚤市場的能量之充沛，全然不輸給全球著名的跳蚤市集，尤其是台灣有在地的夜市文化，對許多人來說擺攤做生意更是普遍，因此在台北市及新北市有多個歷史悠久、常規舉辦的跳蚤市場，像是天母二手市集、公館創意跳蚤市集、西鬧二手市場、福和橋跳蚤市場、永春二手市集等，而其他各縣市更有許許多多常規舉辦的市集。

近幾年也因文青風大行其道，也有好幾個號稱文青跳蚤市場深受矚目，像是鄰近信義計畫區SimpleMarket市集，是提供文青展現創作的平台，暢遊其中可以觀察當前流行趨勢，另外，Holiday ya二手市集則是台灣第一個以社會企業模式打造的市集，除了二手品販售外，還有塔羅牌占卜、身心靈能量療癒、手作甜點等，市集將部分收入捐助公益，逛市集之餘也可以貢獻愛心。

還有，網路上揪團的跳蚤市集也非常之多，社區間的車庫市集文化也逐漸在台興盛起來，因此，仔細觀察周遭，其實有許許多多的市集，不妨可以花一個下午的時光，到市集中好好淘寶，找尋需要的東西。但在這些二手交換的趨勢當中，還有一個趨勢也深受矚目，那就是「免廢市集」。



過去不花錢的物品多半都是以公益導向、捐贈給弱勢團體或個人的方式呈現，但免廢（免費）市集則是 unlimited 有需求或弱勢者才能索取，只要他想給、你想要，就可以拿走，讓物品流通出去。

推動這波免廢風潮的推手是網路「明日餐桌」計畫的發起人楊七喜，而這種作法其實源自於當前最熱門的分享經濟概念，她在去年十一月首度在台中舉辦第一場免廢市集後，透過網路社群串連，宜蘭、台東、嘉義等地跟著推動，加上原本在台北、桃園、彰化等志同道合的伙伴，讓去年年底的台灣掀起了一股免廢分享熱潮，將人與人之間原本對親友、社區的免費分享擴大到陌生人，讓物品能夠不以標價的方式，繼續延續其使用壽命，稱得上是極為新穎的概念。

而從二手的跳蚤市場進化到免廢市集，除了讓物品延續其被使用的壽命外，更反映出的是，人類對於物品的耐心愈來愈多，也愈來愈願意接受二手、三手，甚至更多手的物品，也讓一些值得流傳下去的東西在時間的歷練下顯示出其當代美好的價值，而這就是物品之所以存在的意義了。◆

反轉低薪窘境

第一金人壽電銷團隊提供高薪養份

依據行政院主計總處今年2月的統計數據，國人107年每人每月經常性薪資平均為4萬980元，年增2.57%，對於薪水低於平均值的上班族而言，除了感嘆時不我與，不如盡快掌握職場趨勢，培養專業技能，尋得具備發展空間的成熟企業，才能早日超越平均薪資。第一金人壽表示，許多社會新鮮人畢業後投入壽險銷售的工作，但比起面對面銷售所要處理更細微的人際關係與作業風險，擁有企圖心、喜歡與人互動的年輕人，可以嘗試看看薪資成長幅度有感的電話行銷工作。



第一金人壽總經理林元輝表示，職場環境與自我學習是上班族的養份來源，電話行銷需要有效的話術與說話技巧，是一份相當專業的工作，因此保險公司都會提供商品內容與標準話術的演練課程，或是針對實務上會遇到的問題歸結整理、加強輔導；電話行銷人員可以主動出擊，卻不需與客戶近身接觸，除了能增進自己的專業能力，也能學習應對進退、提高抗壓性，培養走跳職場之必備特質。

林元輝表示，第一金人壽為第一金控的子公司，在「百年老店」的招牌下，擁有超過五百萬的客群基礎與深厚的客戶關係，電話行銷人員可以從優質客戶名單中找出潛在保戶，有效促使銷售上事半功倍，不用一開始就面對開發新客戶之龐大壓力。第一金人壽也指出，在物價不斷上漲的情況下，最令人害怕的就是薪水原地踏步，而薪資成長的重要關鍵之一，就是企業整體業務的成長；第一金人壽電銷團隊2018年的業績成長率逼近20%，公司較資淺的電話行銷人員去年平均月薪約為6萬元，經驗豐富的電話行銷人員更達到12萬元，大幅高於全國平均薪資。

現任第一金人壽電話行銷團隊的七年級生表示，之前擔任行政助理，每天辛苦工作8小時卻只有2萬6千元的月薪，省吃儉用也難逃離月光族的命運。加入第一金人壽電銷團隊後，經過短短的半年，在持續增進自我能力與接受專業訓練後，如今薪資已提高到6至8萬元，在工作中獲得十足的成就感。

電話行銷工作因為上、下班時間固定，無需外出拜訪、日晒雨淋，近年不只有年輕族群投遞履歷，也吸引了不少二度就業的族群。第一金人壽提醒，電話行銷人員不只要專業，更要有十足的耐心與努力不懈的態度，遭到客戶拒絕也不必太在意，從每次的電話中多瞭解客戶的個別需求，取得客戶信任，善用時間自我管理就能成交保單締造佳績，進而為自己創造百萬年薪。◆

歡迎加入第一金人壽電話行銷團隊

來電請洽：臺北(02)7707-2077何先生

高雄(07)7747-2202謝小姐

請享用. Enjoy!



A top-down view of a white ceramic cup filled with dark coffee, sitting on a matching saucer with a gold rim. A white spoon rests on the saucer. Several macarons in various colors (pink, white, purple) are scattered on the surface. The background is a white tablecloth with a repeating gold-colored geometric pattern. A green leaf is visible in the top left corner.

1 活力千層派
試試這帖 藝術處方籤

2 職場三明智
在家工作也要有的5個好習慣

3 阿甘巧克力
想長壽？
練肖話是個好方法



試試這帖 藝術處方籤。

面對現代人愈來愈多的文明疾病，儘管藥物不斷推陳出新，但並非所有疾病都一定要吃藥，參觀博物館、聆聽音樂會、學習樂器、參與各式各樣的創作活動，也可以是治療疾病的最好處方。也因此，先進國家政府正試驗將藝術帶入疾病治療領域，以一張「藝術處方籤」讓患者帶親友免費參觀美術館，藉以改善慢性或精神病患者的症狀，讓藝術撫平受創的心靈，也開啟另類療法新契機。

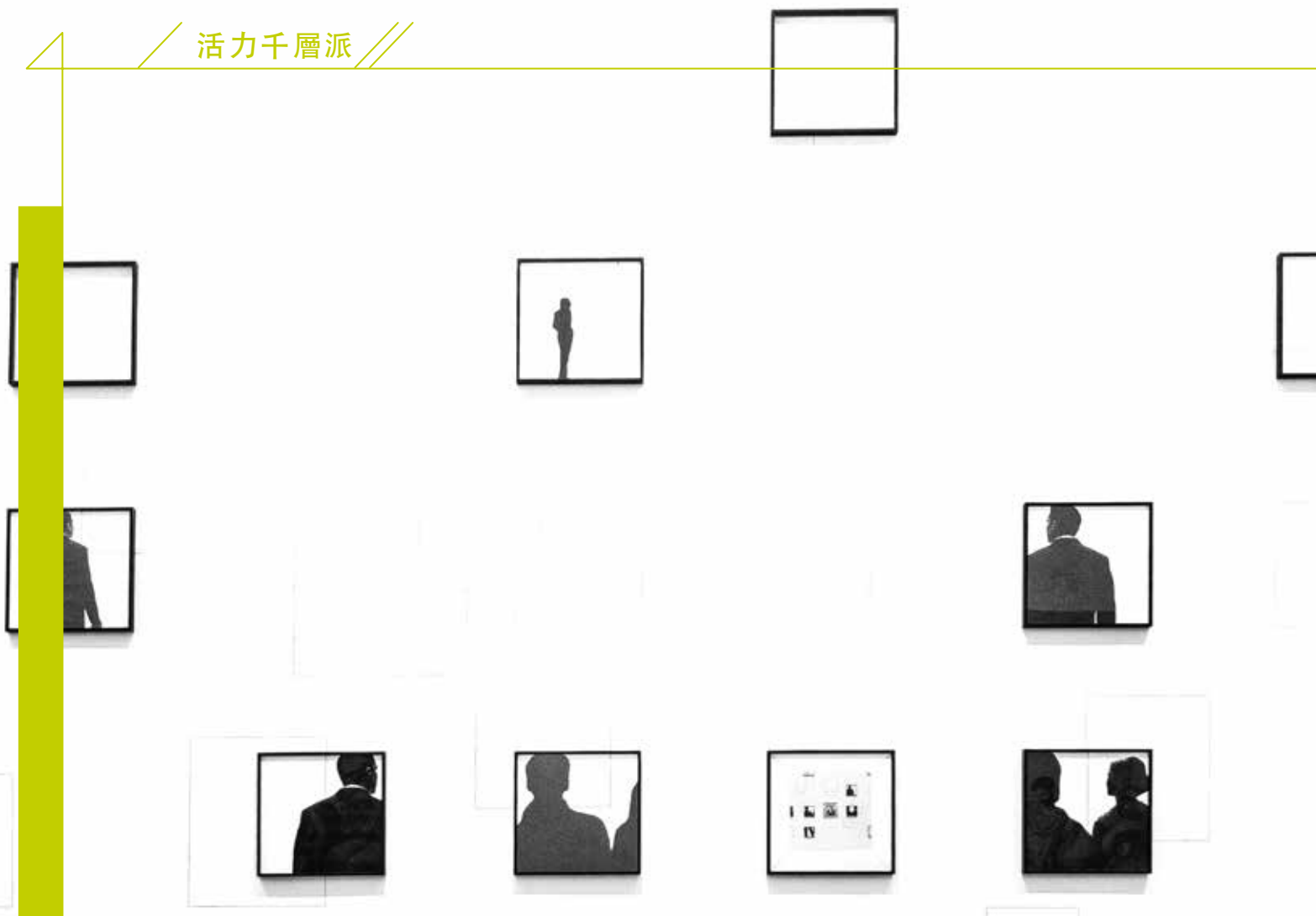
藝術是最新的治療處方。

加拿大蒙特婁美術館（MMFA）從去年十一月開始與加拿大法語區醫師公會跨界合作，醫師可開立「藝術處方箋」讓患者在一年內帶著親友免費參觀蒙特婁美術館，但一年內至少得完成五十次以上的參觀，藉此追蹤藝術處方的試行效果，期待能改善飲食失調症、癲癇、精神疾病、阿茲海默症與癌症患者的壓力、生活品質及健康狀況。

先進國家之所以開始採行另類治療，與愈來愈多試圖找出疾病原因的研究有關。近期挪威一項針對五萬多位成年人的調查發現，定

期參加文化活動的人不僅比少參加文化活動的人長壽，同時常參加文化活動的人在整體健康狀況、社交能力及生命活力，都比很少參加文化活動的人好，可以說，參與文化活動其實與人們生活的幸福程度息息相關，而在性別差異上，男性參加「被動」的文化活動如音樂會或參觀博物館會感到更幸福，而女性參加「主動」的文化活動如演奏樂器或創作藝術時，則感到較滿足。

越來越多科學證據證明藝術治療對身體健康有益，它能增加人體的皮質醇和血清素濃度，所以，在十七世紀荷蘭畫家維梅爾「戴珍珠耳環的少女」溫柔婉約，色彩豐富的畫作前，你可以體驗時間靜止的某一刻，而法國畫家米勒以寫實手法繪製庶民生活日常的「晚禱」，畫中人物聆聽著遠處鐘聲，將此種聖潔與靈性嚮往傳達給了觀畫者，或者，你也可以在荷蘭印象派畫家梵谷的畫作如「星夜」、「向日葵」中體會梵谷在思覺失調掙扎中所展現的熱情，藉此得到安慰與鼓勵的力量。



活化行為改善身心疾病。

藝術作品所散發的色澤與氛圍，帶動了觀者的情緒，進而幫助身體分泌荷爾蒙，讓參觀者因此更健康，過去大家都以為這類活動只適用在憂鬱症或心理疾病患者身上，但事實上，藝術治療對於糖尿病患者、安寧療護患者和慢性病患都有幫助，這就像是醫師在八〇年代開始為病患開立運動處方箋，因為和運動可以促進荷爾蒙分泌是一樣的道理。

英國預計在2023年全面施行「社會處方箋」(Social Prescribing)，將藝術、音樂、舞蹈、運動視為真正的醫療處方，並且積極推動醫師將藝術治療或休閒活動作為正式的治疗處方，給予罹患生理及心理疾病如失智症、精神疾病、肺部疾病的患者按時服用，以期減緩英國大量使用藥物的問題。



不管醫師開立哪一種處方籤，只要是符合活化行為（behavioral activation）的療法，也就是透過正向活動讓患者有行動目標，就能減輕患者慢性或心理上的疾病。因此，不管是上畫廊、聽音樂、跳舞，運動、寫作、彈奏樂器，甚至是烹飪、烘焙，都能刺激患者的腦部進而激發創造力，藉此改善患者心理問題，同時也讓患者維持與社會的連結，提高其免疫能力達到身心健康。

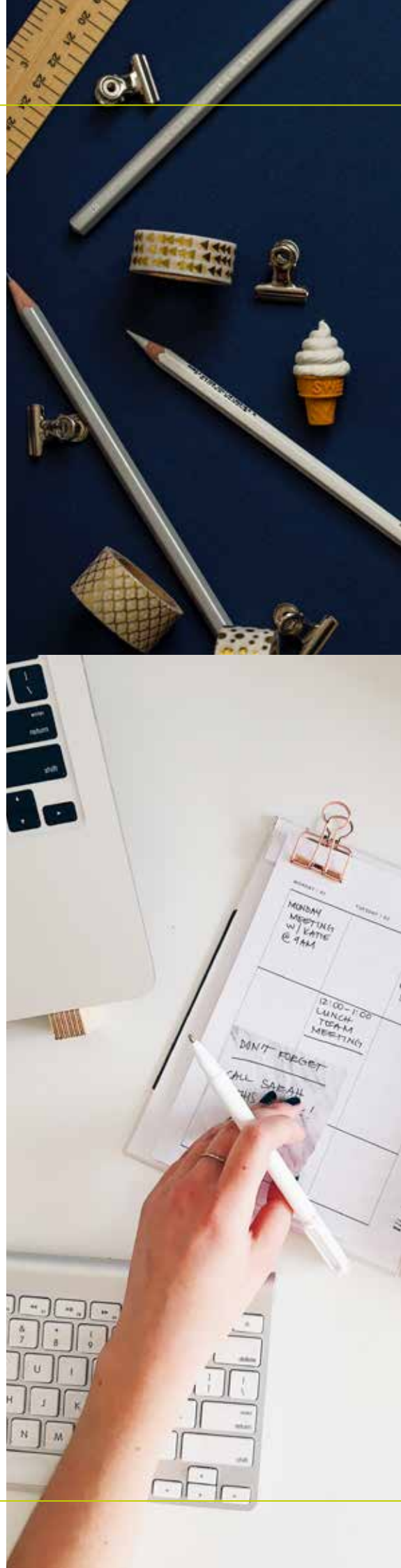
因此，不論你現在健康與否，不妨開始培養自己的藝術文化欣賞習慣，定期上美術館或定期從事各種活化行為，讓自己的身心維持在健康中，減低壓力造成的各種風險。◆

在家工作也要有的 5個好習慣。

在家工作 (work from home) 或遠距工作 (remote work) 已是一種新興的工作型態，根據統計，歐美國家有五分之一的上班族一週至少會找一天時間在家工作，而在台灣，不用進辦公室的職業型態也逐漸興起，網站小編、多媒體設計、程式設計，或是部落客、Youtuber，以及電商經濟造就的網路商店或分享經濟，讓許多工作都能在家或遠距完成，可以見得這將會是未來職場趨勢。

未來在家工作比例大增。

面對這波職場潮流，財經雜誌《富比士》(Forbes) 稱，遠距工作趨勢將從2019年開始盛行，因為到了2020年，出生於網路時代的「Z世代」(大約出生於1995至2005年的人) 將佔整體美國職場力的36%，而這些從小善於使用手機、網路、社群媒體的Z世代人不再需要一個固定的辦公室就能工作，同時也不會有固定的工作時間，將會為未來職場環境帶來全新的改變。



這樣的職場潮流所帶來的挑戰也很多，從企業端來看，企業需嚴格把關資訊安全，避免在家工作或遠距工作者使用不安全的網路讓駭客有機可趁，或是避免員工隨手將企業資訊下載外流等，至於對於在家工作或遠距工作者來說，這個趨勢的挑戰就在於老闆比較不容易看見你的表現，而且一不小心就會無止盡的延長工作時間，同時也因為缺乏與同事互動，將可能導致內心孤獨感等。

因此，不要把在家或是遠距工作過於理想化，有原則的建立良好工作習慣，才能在保有身心健康的狀態下，發揮絕佳的工作效率。

習慣一：選擇特定的空間工作。

想在家工作首先就要在家中找到一個適合工作的空間，這個空間其實只需要網路、一把椅子和一張桌子，絕不要將臥室當工作室，免得把壓力帶進休息之處，遠距工作也是如此，找一個能讓自己專心的地方如熟識的咖啡店、分享的辦公室等，才能安心工作。

習慣二：選擇特定的時間工作。

由於每個人發揮創造力或生產力源源不絕的時段不盡相同，有些人在早晨特別能思考，有些人則是在晚上才能好好工作，把這些因素考慮進來，找到屬於自己最有生產力的工作時段，就能把時間分配好連帶提昇工作效率。

習慣三：避免沈溺網路或冰箱。

許多在家工作者最大的誘惑來自於網路及冰箱，這絕對不是開玩笑的，因為很多人一碰到電腦，常會忘記自己該做的事情，反而不小心花大把時



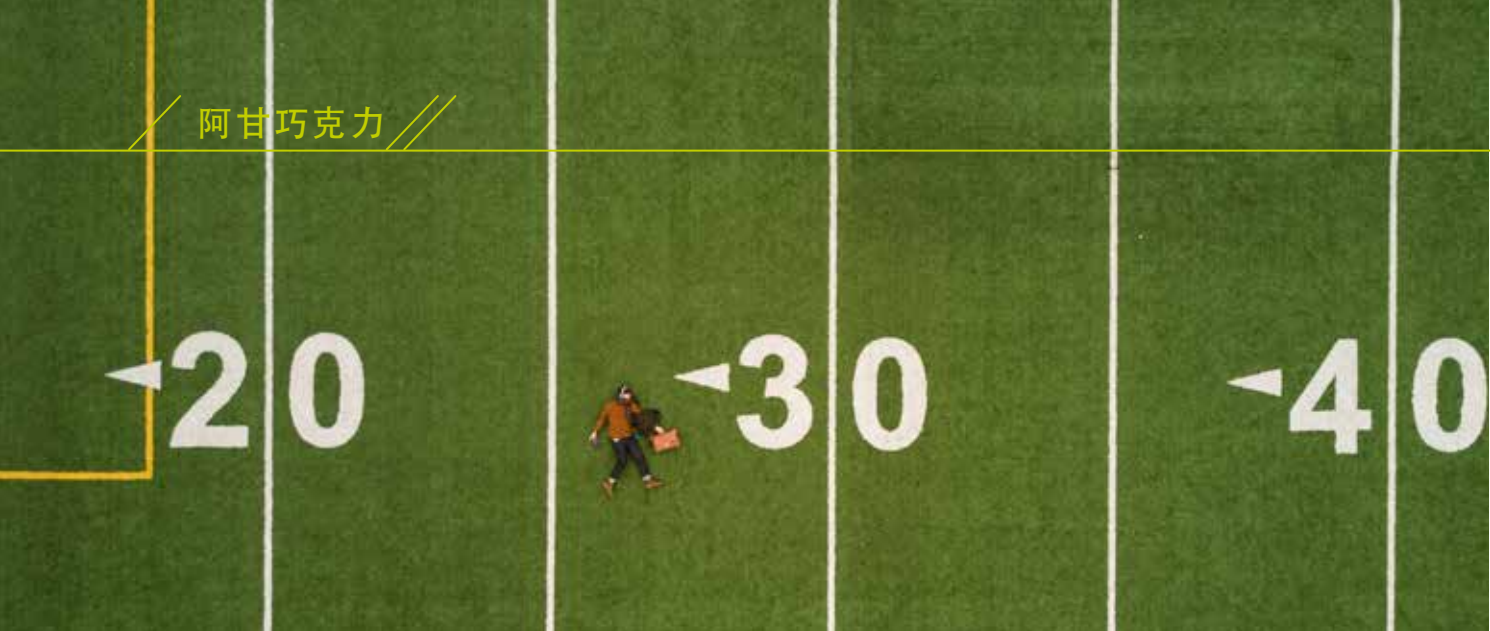
間回訊息或看臉書，因此不妨下載一些提醒的APP如Time Out、StayFocusd，免於分心導致效率低落。至於另一種在家工作者則可能沈溺於冰箱，動不動就打開冰箱找吃的，下場就是愈來愈胖，因此想在家工作者就得小心自己會沈溺的習慣。

習慣四：別讓工作佔據所有時間。

在家工作或遠距工作另一個缺點是缺乏有人提醒你下班，因為沒有同儕團體，工作者往往存著「這個做完就好了」的念頭，久而久之容易產生過勞卻不自知。因此，要懂得區分工作與休閒的分際，別讓工作佔據所有時間，職場路才能走得更久。

習慣五：對外界誘惑說不。

要完成一件工作其實多半得花上幾個鐘頭，因此專心極為重要，在家工作者應先與家人或鄰居親友做好溝通，儘量別讓他們隨便打擾你，同時為了提高工作效率，也應保持整潔的工作環境，別讓瑣事佔據心思或專注力，才能順利完成工作。◆



想長壽？練肖話是個好方法。

根據史載，中國最長壽的人是彭祖，他的壽命約880歲，880歲這個數字是天方夜譚，是不可能的任務，但追求長壽一直是人類永不斷念的目標。

公認的延壽習慣。

根據統計，全球前五個長壽國家分別是日本、西班牙、新加坡、瑞士及韓國，其中，日本人的平均壽命為83歲，而沖繩百歲以上老人更多達400多位，歸納沖繩人的長壽秘訣因其當地飲食豐富多樣，老人有活躍的社交圈等因素。

至於其他國家的長壽理由各不相同，韓國人被認為長壽的原因是愛吃發酵的泡菜，西班牙人長壽秘訣則被認為是適當的午睡及地中海飲食法，而公園極多的城市國家新加坡則因為重視老人生活品質，至於發明牛奶巧克力的瑞士，則被公認因巧克力能讓人腦釋放多巴胺，降低罹患慢性疾病風險，因而成為瑞士人長壽的原因。





長壽的條件不一而足，專家表示，其實多運動、多喝水、吃飯八分飽、維持適當睡眠時間等都可能是長壽主因。不過，近期網路上瘋狂流傳一份「新改版」的長壽習慣排行榜，原版第一名至第八名的習慣分別是保持心情愉快、睡眠充足、吃飯八分飽、每天吃一顆雞蛋、每天喝足夠的水、每周吃三次粗糧、每周吃兩次魚以及運動，改版後的長壽習慣排行榜，卻將「練肖話」列在其中，這讓許多網友笑稱：「連排行榜自己都在『練肖話』。」

不帶抱怨的練肖話。

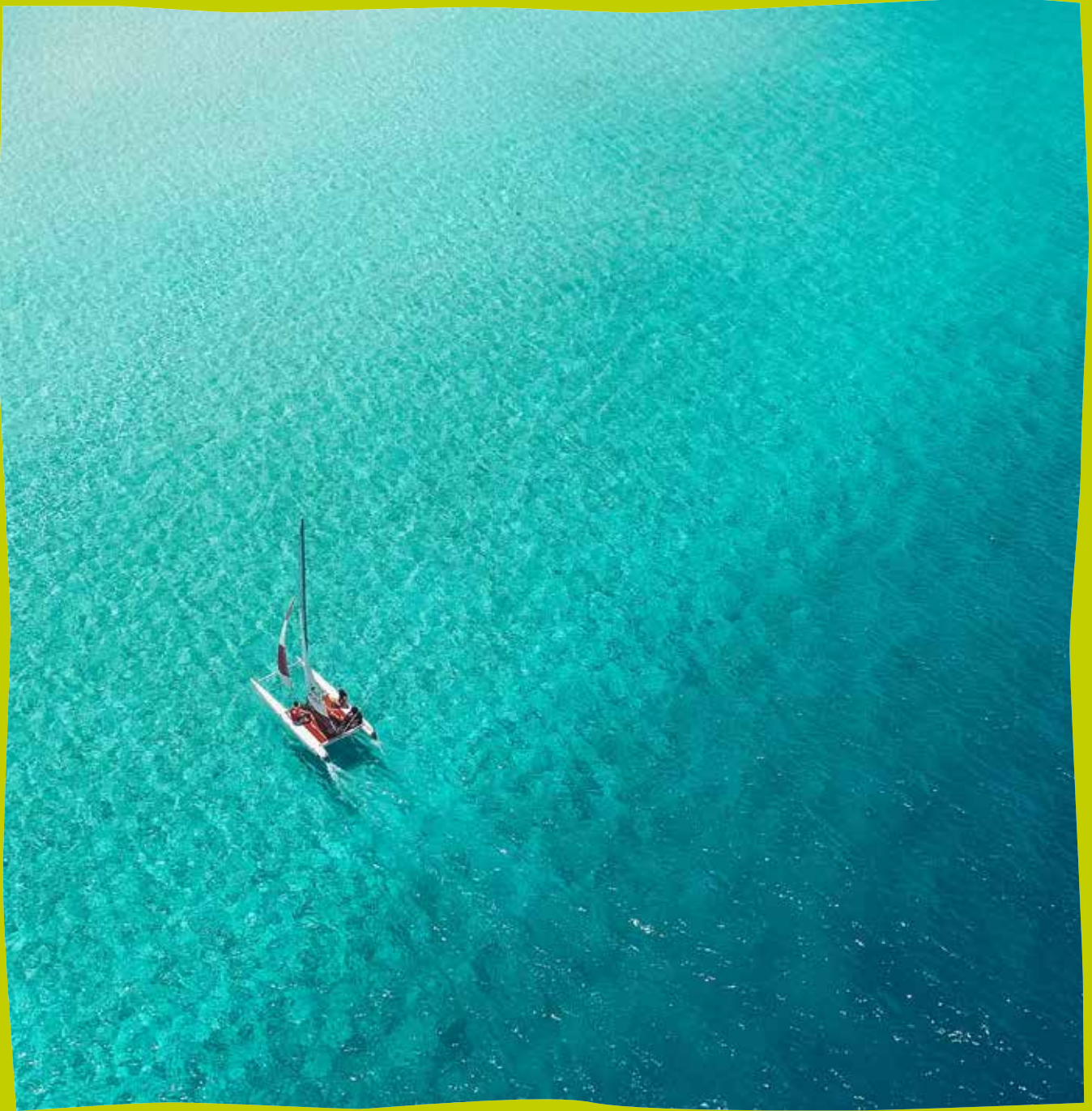
新版的長壽排行榜究竟能否相信？其實不少專家高度認同，竹山秀傳醫院心理諮商師孫菁霽就認為，長期心情抑鬱、高度緊張的人，極容易導致內分泌紊亂危及健康，但練肖話的習慣的確可以讓心情放鬆、愉悅，就學習釋放壓力習慣而言，新版的長壽習慣排行榜是可以理解的。

這個由台語發展而來的詞彙，意思是沒有特定目的的聊天，帶著一種隨意、不著邊際、不



採特定主題的說話方式，而類似的意思在英文中也可以用small talk（閒聊）、trash talk（垃圾話）等字眼涵蓋，而這樣的交談方式極為重要，知名的組織心理學家庫柏（Cary Cooper）就稱，過去職場氛圍多認為工作環境內應該減少閒聊，但愈來愈多研究發現，藉由閒聊其實能建構起團隊並提升工作表現，進而提高生產力。

身心靈預防醫學專家洛桑加參也提醒，在長壽的負面因子當中，對健康危害最大的因子往往是愛抱怨，因此，練肖話的同時別以抱怨的方式進行對話，儘量以體諒、善意、感謝的方式輕鬆地與其他人互動交談，在卸下壓力的同時也避免對身心造成更多壓力，才能真正照顧到身心靈，達到長壽目標。◆



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