

# 秋天 *High Tea* 鮮活誌

打開話題 //  
愛水 是一種救世美德





享受更便利的閱讀方式，歡迎下載e指通



# 2019秋天·High Tea 鮮活誌

4

## 打開話題

愛水 是一種救世美德

9

## 值得分享

掌握5項關鍵數字

保單權益輕鬆顧

12

## 請享用

活力千層派 讓書漂出去 串起新關係

職場三明智 5招揮別職場金魚腦

阿甘巧克力 來一場呢喃SPA—ASMR怪奇風潮



## 愛水 是一種救世美德

經過了今年夏天，不可否認地，地球生病了而且正在發燒中。

### 全球自然資源大警訊。

6月中，格陵蘭島經歷不尋常融冰，估計總冰量減少20億噸以上，超過40%，點出全球緊迫的暖化問題，而後6月下旬，歐洲各地頻傳熱浪，法國南部出現近46度高溫，讓多只有暖氣設備的歐洲各國開始考慮裝設冷氣。

7月底，美國加州環保組織「全球足跡網絡」（GFN）在年度報告中指出，人類已經在今年的7月29日將2019一整年的天然資源配額消耗一空，包括水、土壤和乾淨的空氣全部被用盡，這一天過後，地球已進入資源透支的模式；若以國家評比，小國盧森堡的資源早在今年2月16日就已經透支，美國則是3月15日，法國為5月15日，中國則是6月14日。

環境危害的壞消息沒有止息過，到了8月底，全球最大的熱帶雨林亞馬遜森林大火延燒了三週以上，雖然這不是潮濕的亞馬遜難得的



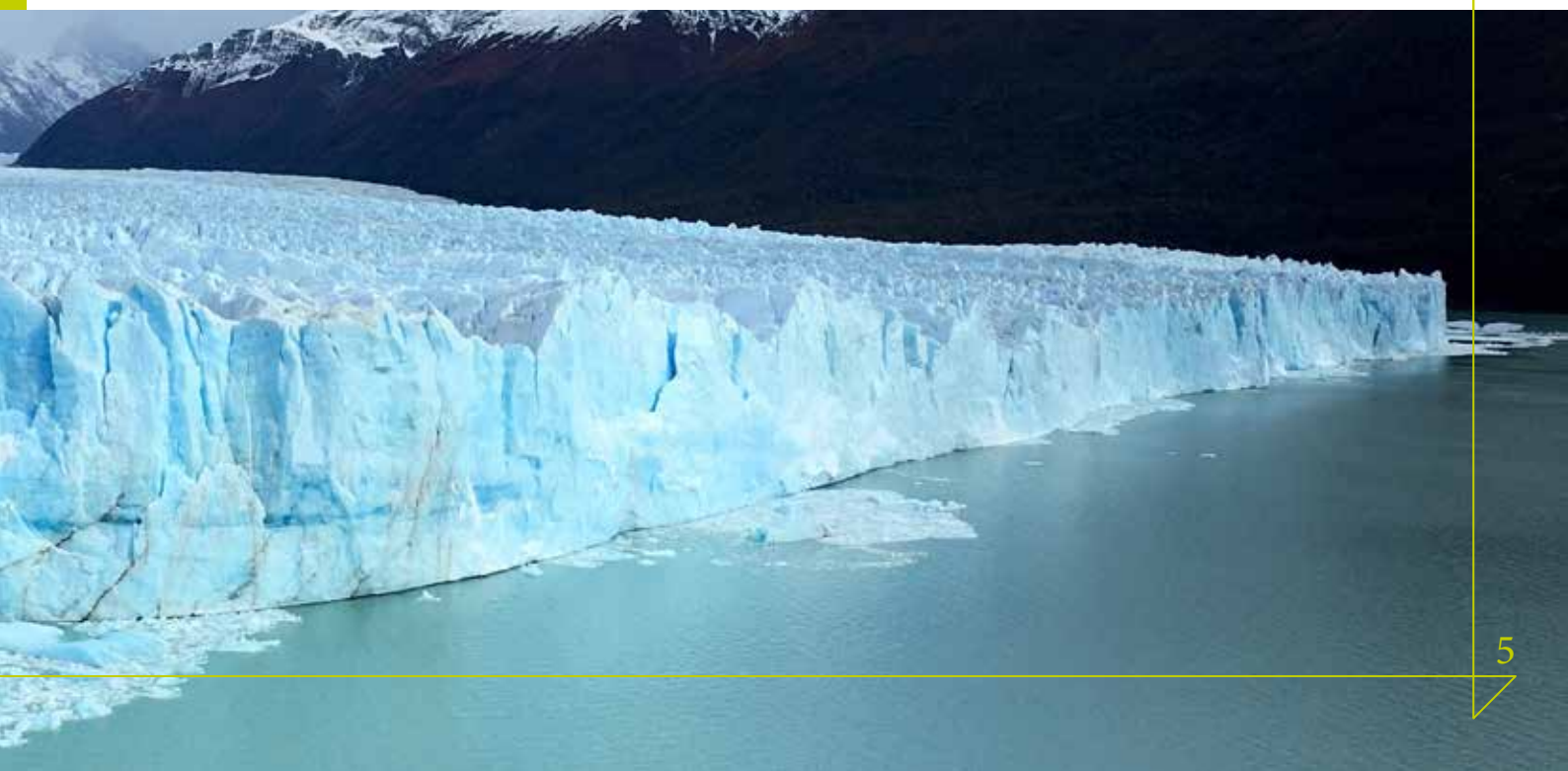
火災，但大火延燒如此之久，激發各國對於巴西政府重發展輕環保的強烈指責，網路上出現大規模的連署串連，試圖為亞馬遜雨林請命。

地球病得很重，但誰是病源的始作俑者？答案別無，就是身為人類的我們。

人類大範圍地砍伐森林、破壞生物棲息地、工業化所運用的有害物質造成土壤侵蝕、過渡的海洋捕撈及傾倒海洋垃圾破壞生物鏈等……，人類不斷在開墾、發展、消費、侵害動物生命與棲息地的循環之中維持利益，儘管有識之士呼籲減少排放、降低污染、以素食取代肉食，但成效似乎不彰，而其中，為眾人最忽略的迫切危機，即是水枯竭問題。

### 大都會也面臨水源不夠。

多數人的日常是打開水龍頭就有水嘩啦嘩啦地流出，水枯竭問題根本不是已發展國家民眾心中有感的环境危機，但聯合國明確指出，地球的淡水資源主要存於蓄水層、表面流和大氣層中，其數量有限且海水仍難以被轉化為飲用水，若不善加保存水資源，六





年後（2025年），三分之二的世界人口將得不到安全飲用水和基本衛生服務，進一步影響農作物產量，以及危害物種的多樣性。

水資源不足的國家其實很多，非洲的蘇丹、查德、索馬利亞，中東的阿富汗、伊朗、敘利亞等，南美的古巴、委瑞內拉、亞洲的寮國、柬埔寨等，但對於某些高速發展的大都會來說，水資源也格外珍貴，只是都市人無感。

舉例來說，英國倫敦由於降雨量極少，被預測六年後會出現供水問題，而美國佛羅里達州雖然降雨豐沛，但長久在邁阿密附近的沼澤抽水導致海水污染蓄水層因而淡水不足，印尼雅加達也因非法開井導致地下水枯竭，同時也使得該城市面臨海平面上升的威脅，印度班加羅爾附近湖泊更因遭未經處理的污水污染，在化學反應下形成大量有毒性泡沫，雪白泡沫下的湖水早已變成黑色，也無法提供乾淨水源。

## 承擔不起浪費水的未來。

地球上乾淨的水源已經不多，更不用說這些水源還得經過取水、加壓、加藥、混和、沉澱膠凝、過濾、調整、消毒、管路配水、配水池，最後才配送到每個家庭，但我們往往以為水取之不盡、用之



不竭，每天洗臉、刷牙、洗手、澆花、煮飯，過得理所當然，但其實地球的淡水正一點一滴的消逝，人類也正處於一個前所未有的水短缺危機卻不自知。

以台灣來說，年均降雨量雖高，但由於雨量多集中在5至10月的豐水期，加上山勢陡峭河川短急，降雨馬上匯入大海難以存積，年總雨量能被用以供水的利用率只有21%，因此名列為全球排名第19名的缺水國家，但這種現象卻與台灣人的用水習慣不成正比，根據統計，台灣人每人每天的用水量高達274公升，比全球平均值的250公升足足多出了24公升，相較於莫三比克每人一天只能用上4公升的水，身為缺水國家的台灣人，其實更負擔不起浪費水的未來。

## 制訂每人每日的省水計畫。

水資源如此珍貴，而我們究竟要如何省水才能為未來著想？以身為幼兒園老師、一家三口的佳如為例，不妨參考她的一日生活，從中找出自己可以遵循的省水計畫表！

**6:00AM：**起床後，刷牙洗臉的水是從裝有省水開關的水龍頭內按出，先儲存於盆槽內，從盆槽內倒出刷牙的水量，利用剩下的水洗臉，完成早晨的清潔。

**6:30AM：**將晚餐需退冰的食物拿出放入冷藏庫，避免晚上烹調時用水退冰，且裝好一家三口每個人容量500cc以上的水壺，避免在外購買飲用水。



**7:00AM~4:30pm**：在辦公室如廁時，儘可能以省水模式沖馬桶。學校每個洗手檯約有2~3個水龍頭，留一個水較大、無省水裝置的水龍頭，其他水龍頭可加裝省水裝置，下方再放上儲水桶，用過的水還能做二次利用如澆水拖地等。

**5:00PM**：回家後準備晚餐，將洗滌蔬菜用過的水及洗米水儲存起來，晚上澆花或做家事之用。

**6:30PM**：晚餐後先擦拭掉碗盤上的油污，用少量清潔劑搓洗，再用洗米水做初步清洗，若是使用洗碗機，則是將幾餐份的髒污碗盤一次放入清洗，再來將待洗衣物放入有省水標誌的洗衣機內洗潔。

**7:30PM**：家人接續淋浴，避免等待水管出熱水前浪費的冷水，洗澡時，佳如會站在大塑膠盆裏淋浴，且淋浴時間不超過5分鐘，將水再次蒐集可作沖馬桶之用。

**8:30PM**：將除濕機內的水倒入水桶內，作為沖馬桶之用或澆花使用。

**9:00PM**：睡前澆花是利用一日內清洗蔬菜或洗米儲存下來的中水，而且選擇早晚陽光微弱、蒸散量少時澆花，避免用水管大量澆灑。

許多國際政治學家主張，水資源短缺問題將可能導致國際衝突並引發戰爭，沒有人想要戰爭，也沒有人想失去能使用乾淨水源的「水權」，而身為地球人的我們，當前唯一能做的，就是儘快制訂自我的省水計畫，將省水帶進生活習慣中，才能讓地球永續，降低氣候變遷或資源爭奪造成的傷害。◆



## 掌握5項關鍵數字 保單權益輕鬆顧

人人都知道買保險可以轉嫁風險，但如果說到攸關保戶權益的保單條款內容，真正瞭解的人卻少之又少。保單條款因為用詞較專業、資訊量又大，讓不少民眾閱讀時容易霧煞煞，甚至直接放棄閱讀。第一金人壽表示，即便沒有將條款完全摸熟，也要掌握投保當下、契約期間及理賠申請等三個階段的5個關鍵數字。

### 【投保當下】10天契撤期、等待369。

保險通常是長期契約，最怕買到不需要或不適合的保單；就像網路購物有7天鑑賞期一樣，買保險也有「10天」的契約撤銷期。第一金人壽總經理林元輝表示，如果投保後才發現不合適，保戶可以於保單送達隔日起，在10天內提出書面申請，將不適合自己的保單「退貨」。

另外，第一金人壽提醒，如果投保的是醫療險、重大疾病險或癌症險，就需留意保單條款中的「等待期間」。林元輝解釋，為了避免保戶帶病投保，卻蓄意不告知或告知不完全，



前面這三種保險常見的等待期間分別為「30天」、「60天」或「90天」。簡單來說，保戶生病要申請理賠時，保險公司第一個確認的是發生疾病的時間點，是不是在等待期滿之後。林元輝提醒，不論民眾投保哪一種保險，確實、完整地填寫應告知事項，才是維護自己權益的上上策。



## 【契約期間】保單效力兩大防線—30天寬限期及2年內復效。

買到符合需求的保單後，下一步就是準時繳交保費；選擇月繳的保戶容易養成繳費習慣，但若拉長到半年、甚至一年才繳一次保費，難免會不小心漏繳。第一金人壽指出，一時忘記繳交保費也不用過於擔心，因為一般而言，假設保戶選擇的是半年繳或年繳，保險公司會在繳費期間快截止前，先催告要保人繳交保費，並從催告到達隔日起，開始計算「30天」的寬限期，保戶應把握時間繳交保費，守住第一防線，讓保單不停效。

如果保戶因為經濟因素無法繳交保費而致保單進入停效，要保人可以於保單停效的「兩年」內申請保單復效，但建議保戶於停效後的「6個月」內盡速申請復效，因為這時候提出申請，只要繳清應繳之保費及相關費用即可，但如果超過6個月，保險公司就有可能要求保戶提供健康聲明書、體檢報告書及病歷資料

等「可保證明」，流程相對繁瑣，也有可能因為保戶身體狀況已達到拒保程度，讓復效申請遭到拒絕。

## 【理賠申請】事故發生後，2年內一定要申請理賠。

當不幸發生意外或罹患疾病時，保戶應於10天內主動告知保險公司事故已發生，並於「兩年」內申請理賠，才不會超過理賠的請求時效。第一金人壽表示，意外或疾病發生時，即時獲得保險金是關鍵，建議民眾每年固定執行全家人之保單健檢，不僅能藉此確認保障內容及額度是否足夠，更能確保發生意外或疾病時，家庭成員都知道可以向哪間保險公司申請理賠。

保單條款的詳細內容仍會因保險種類或保險公司而異，如果想要完整地掌握自身權益，最好的方式就是事前做功課，投保前詳讀保單條款內容及相關文件，提升自己對於保單的理解，以保障自己的權益。◆



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, blue) are scattered around the cup. A white spoon rests on the saucer. The background is a soft, light green gradient.

**1 活力千層派**  
讓書漂出去 串起新關係

**2 職場三明智**  
5招揮別職場金魚腦

**3 阿甘巧克力**  
來一場呢喃SPA—  
ASMR怪奇風潮





## 讓書漂出去 串起新關係。

愛書人的心中常有道難題：「買，或是不買？」擔心家裡書櫃爆掉，擔心傷了荷包，或是想看的書太多，時間卻不夠，但有了「漂書」，不僅可徜徉在浩瀚書海中，更可藉由漂書以書會友，連結起人與人的新關係。

### 放漂書籍打造書香社會。

「漂書」源於數十年前的歐洲，為了延續書本的生命，愛書的人不會把書當垃圾丟掉，而是將書放在公共場所「放漂」，無償地把書本轉贈他人，拿到此書的人看過後也以同樣的方式放漂出去，這樣一來，一本書就可以讓無數的人閱讀。

在政府機關、社會團體合作下，台灣也設置了許多漂書據點，根據「台灣漂書運動協會」統計，全台目前有超過1000個漂書





據點、逾150萬本書，人潮聚集之處如公車、火車站，甚至舊有的公共電話亭都能見到漂書站，藉由傳播書籍推廣全民閱讀，也期望縮短城鄉落差。

不過，也因為民眾將書帶回家閱讀，讀完後卻未放回原位，讓市面上能漂流的書籍愈來愈少，失去了分享的精神，因而，近年網路也興起了一股網路漂書潮流。

網路漂書可說是從2001年，美國德州一位民眾突發奇想，希望成立一個鼓勵世界各地愛書人交換和分享書籍的平台，於是一個月後BookCrossing成立，任何人只要加入會員，登記自己願意送出去的書籍，網站就會給每本書一個編號，會員只需把這個編號做成標籤貼在書上，便可以將書「漂」出去，像是把書放在公共區域給其他人拾獲，書上的標籤也鼓勵拿到此書的人在網路上留下讀後感，然後再次把書漂出去。



這個概念引起極大迴響，目前BookCrossing已有逾195萬會員，遍布全球132個國家，已註冊的漂書邁向1300萬本，因此帶動了另一個在英國倫敦的Books on the Underground（簡稱BOTU）計畫，BOTU在英國的漂書計畫也獲得高度迴響，連影星艾瑪華森（Emma Watson）也響應在倫敦地鐵的不同車站內留下書籍，讓它們漂流到其他人的手上，所以BOTU後來也在紐約、芝加哥、華盛頓和雪梨等城市成立了姊妹組織。

### 透過漂書創造人與人新關係。

在明志科技大學圖書館工作的林農偉於2014年成立了有書籍追蹤功能的網路漂書平台iReading，目前已經累計近6000本書、2800



多位漂友，漂友可以自行討論用郵寄或面交，除了郵寄費用外不需要任何費用，但鼓勵漂友們在臉書上PO出收書照，而寄書者也常常會附上小禮物，帶動了人與人之間友善的循環，例如iReading上一本《吳哥之美》，自從2016年放漂後，就三度被書友們帶到吳哥窟現場拍照留念，可以見得書籍真的可以成為愛書者之間的連結，開創人和人互動的新平台。

在習慣使用3C科技的現代，漂書是個復古且能重新連結彼此的好活動，而原本已熟識的朋友間，當然也能藉由漂書讓彼此增加一層書友的關係，交換著推薦的書籍再分享心得感想，增添友情濃度之餘也加深彼此靈魂的厚度，以書會友何樂不為呢！◆



## 5招揮別職場金魚腦。

「等會要記得回客戶電話！」「下班前要跟Ivy約好會議時間！」「天啊！我有沒有把那件事轉告給老闆？」「奇怪，David的email我不是回了嗎？」… 每一天，職場人的大腦裡總是會冒出很多這樣的旁白，也總是在內心裡諄諄告誡自己一定得記得完成某件事，然後一個轉身，連把這件事記錄下來的機會也沒有，就把這些想記住卻又記不住的訊息拋諸腦後，等到想起來時只能大嘆自己的腦袋根本就是金魚腦！

### 研究發現健忘者相對聰明。

據說，金魚的記憶只有短短七秒鐘，因此有金魚腦之稱，對於這種短暫型的健忘失憶，職場人常常懷疑自己要不要去做個檢查，但等一等，這樣的健忘情況其實不用太過擔憂。

根據加拿大多倫多大學助理教授李查斯（Blake Richards）對健忘進行的研究發現，健忘其實是大腦「記憶優化」的過程，藉由忘記閒雜小事來釋出更多腦容量以進行思考，為的是要記住其他更重要的事情。所以說，健忘實際上是大腦的「自動清理機制」，透過定期清除大腦中的無用信息，讓

我們專注於更重要的事物，也因此，健忘的人其實相對聰明，因為他們會用潛意識依序排列生活中的大小事，藉由遺忘某些小事增進自我決策能力。

但即便如此，職場人每日還是有做不完的事情、回不完的訊息，或有清不完的待辦事項；由於職場是過多刺激與資訊活躍的舞台，每次有新的資訊進入大腦，大腦就得勻開注意力去記住新的資訊，若自以為已經把資訊放在腦內的暫存處，往往不表示真正記住，因此，身為職場人的你還是需要些法寶，幫助自己揮別金魚腦，才不會影響職場效率與自我表現。

## 改善職場記憶的五法寶。

### 1.善用便利貼或記事本：

職場人一忙起來，實體工具不可少，像是便利貼或能記許多事項的記事本都很重要，讓你一目了然待辦事項，並且擬定好各種優先順序，掌握效率。

### 2.善用手机或其他提醒工具：

現代人離不開手機，因此可提供高效率提醒的應用軟體就不可少，像是Todoist、Idea Note、I remember等應用程式都可以提醒待辦事項。另外，用手机鬧鐘提醒自己會議時間到了，或用照相功能拍下該記得的事情，錄音功能記下會議中交辦事項，藉此改善記性差的問題。





### 3.擬定每日最重要的3件事：

職場表現要好，記憶力會是不可缺少的一環，心理學家發現，當接收到新訊息時，請限制自己一次只記3個重點，且一定要在短時間內盡量多次回想或把這3項重點寫下來，這可幫助自己釐清重要的事，也訓練記憶力。

### 4.善用番茄鐘工作法：

職場記憶力衰退其實有個關鍵原因：拖延，人之所以拖延往往因一心多用，造成什麼事情都想做、什麼事情都做不完的情況。因此，工作安排不妨採取「番茄鐘工作法」，給自己設一個25分鐘後會響的鬧鐘，然後一次只專心在一件事情上，把不相關的電腦視窗關掉，25分鐘後鬧鐘響了就起來動一動休息5分鐘，藉由休息重新拉回專注力。

### 5.多運動或均衡飲食：

除了上述方法能在職場上輔助你的金魚腦，日常生活中不妨往健康的層面努力，多運動增加體能，攝取均衡的飲食並且每天保持足夠的休息，藉著好的生活習慣提升記憶力，避免職場金魚腦惡化。◆



## 來一場呢喃SPA—ASMR怪奇風潮。



在耳邊輕輕地一呼一吸、用手掌磨蹭著剛換上的床單質地、手指輕輕敲擊著木質桌面、一陣微風吹過書頁讓它沙沙翻飛……，生活中到處聽得到這些細微卻容易忽略的聲響，若這些聲音讓你產生特殊的感受，像是震顫或酥麻感，那麼，歡迎你走進「自發性知覺經絡反應」（*autonomous sensory meridian response*，簡稱ASMR）的怪奇世界。

### ASMR撫慰了身心靈壓力。

在Youtube打入ASMR關鍵字，就有逾9千6百萬個各式各樣的怪奇影片，不管是用鋼筆在白紙上寫字的聲音、擠壓泡棉的澎澎聲、吃東西時的咀嚼聲，甚至是撕開單片蛋糕上塑膠紙的聲音，來自世界各地的網路直播主都在創造新的ASMR聲音，並持續在網路上分享。

目前雖未有任何科學研究足資證明ASMR可幫助減緩壓力，但仍有許多人覺得ASMR像是一種天然興奮



劑，可幫助失眠、焦慮或是創傷後壓力症候群的緩解。專門研究ASMR的美國雪蘭多大學（Shenandoah University）生物製藥科學教授理查德（Craig Richard）說：「ASMR其實就是一種腦袋中的耳鳴（tingles）現象，它帶來的效果其實與做身體按摩SPA時感受到的深層放鬆很像。」另外，根據英國謝菲爾德大學（University of Sheffield）的研究也發現，ASMR能降低心率，觀看ASMR的影片時，每個人平均每分鐘減少約 3 次心跳。

### 呢喃聲帶來的廣告商機.

許多人同意，有ASMR反應的人通常個性較纖細、神經質、易被周遭環境影響，因應這類型者的特殊需求，網路呢喃師（Internet whisper）一職於是出現，其中著名的頻道如 Gentle Whispering ASMR，頻道主Maria利用身邊的道具發出特別的聲響，不論是化妝的毛刷、棉被、塑膠墊、食物都是她創作的工具，即使對這些聲音毫無反應的人，也對她能用不同物件發出意想不到的聲音相當佩服。另外，還有兩位藝術工作者Melinda Lauw和

Andrew Hoepfner在美國紐約、洛杉磯和舊金山成立了ASMR實體工作坊Whisper Lodge，被矇著眼睛的參與者能在療程中專注於聽覺與觸覺，深受ASMR迷的歡迎。

ASMR大受歡迎，也讓企業嗅到新的廣告商機。家具大廠IKEA在2017年推出了一支長達25分鐘的「IKEA ASMR」視頻，場景設定在大學宿舍中，一個輕柔的女聲教觀眾如何布置大學宿舍，裡頭出現了鋪床單、整理抱枕、磨蹭衣物、輕拍衣櫃上懸掛的鐵製衣架等聲音，讓廣告大受歡迎，也讓IKEA門市及網路銷售業績雙雙成長，而今年八月份，手機大廠蘋果也推出以自家品牌iphone XR拍攝錄製的一系列ASMR影片，短短幾日內便創下20多萬的點擊率，證明了ASMR受歡迎的程度。

雖然有人說ASMR只是一種白噪音，但從高點擊率現象發現，ASMR聲音為現代人帶來滿足與撫慰，讓人在喧鬧的世界裡暫時放鬆。還沒聽過ASMR嗎？趕快點進這個怪奇世界，用最細微的聲音安慰內心最隱藏的角落吧！◆





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)