

冬天 *High Tea* 鮮活誌

打開話題 //

盲旅 一趟探索未知的心旅程





享受更便利的閱讀方式，歡迎下載e指通



2019 冬天 · High Tea 鮮活誌

4

打開話題

盲旅 一趟探索未知的心旅程

9

值得分享

CP值高、門檻低、限定
小額終老保險真的很會！

12

請享用

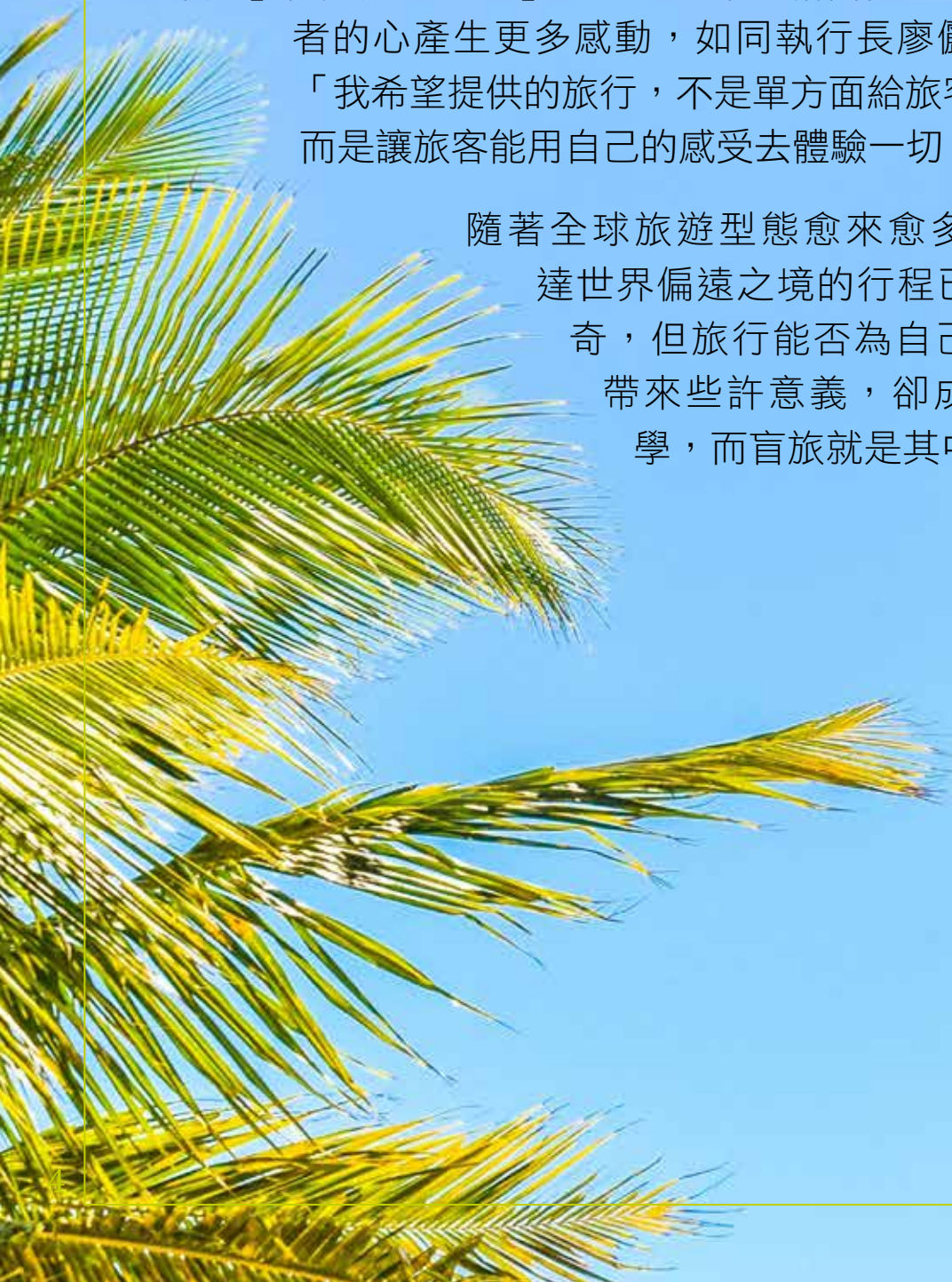
活力千層派 做對運動 讓你更聰明
職場三明智 擺脫零工困境的五個對策
阿甘巧克力 你是手機僵屍嗎？快來進行數位排毒

盲旅 一趟探索未知的心旅程

旅行，除了參觀景點、打卡證明到此一遊、買買當地指標的紀念品外，對於旅行，我們還存有什麼樣的想像呢？

成立三年多的盲旅團隊（BlindTour）是一個夢想者，也是為旅行加油添醋的實踐者，在行程規劃中，他們在「未知」裡加進了「心」的元素，希望藉由體驗，讓旅行者的的心產生更多感動，如同執行長廖儷雯說：「我希望提供的旅行，不是單方面給旅客資訊，而是讓旅客能用自己的感受去體驗一切。」

隨著全球旅遊型態愈來愈多元，抵達世界偏遠之境的行程已經不稀奇，但旅行能否為自己與他人帶來些許意義，卻成為了顯學，而盲旅就是其中之一。





盲旅為全球旅遊新熱潮。

「不事先規劃」、「挑戰出乎意料」、「驚喜的瞬間」，所謂的盲旅，就是進行一個未知的旅程，將旅行前的規劃完全交給提供盲旅的單位去進行，參加盲旅的旅人們，事前不知道自己會去哪裡玩，但在出發前會收到行前Email及「盲旅包」，裡面有手繪的行程小冊及旅程的幾個小線索，出發前就讓人充滿了期待與想像，而旅行當天，旅行者要一步步按照團隊在不同時間點提供的指令找到在地人家，體驗像闖關一樣的探索樂趣，這就是盲旅的魅力。

盲旅這種玩法已經出現多年，在國外有荷蘭的srprs.me、美國的Pack Up+Go、英國的Mystery Break、阿拉伯聯合大公國的Blind Experience、新加坡的anywhr等，多以了解客戶需求進而客製化行程的方式所呈現，而身為台灣第一個提供未知旅程的行程規劃團隊，盲旅成立於2016年，成立之初是由政大廣告系一群同學將畢業製作轉型的新創行銷公司，推出後，受到市場喜愛，但隨初創學生各自投入人生的盲旅後，出國精進的出國、轉職挑戰自我的轉職，盲旅現由年僅25歲的廖儷雯帶領，但三年來所有人的努力讓盲旅累積了3000多人次的旅人，也創造了許多耳熟能詳的知名行程。

「我們現在的主力行程有三條一日遊和一條兩日遊行程。」廖儷雯說，例如皮諾丘行程、樂人行及隱者之徒，從名稱上完全看不出是參觀哪些地方，答案揭曉卻是桃園、宜蘭和台中。「像我們在桃園大溪開發出的一個『卡桑村』，卡桑是日語媽媽的意思，當初探勘時，這裡只是面臨轉型的木工廠，但我們花了三年時間教導在地媽媽轉型、培養其觀光技能如做果醬、社區營造等，藉由我們的行程將卡桑村行銷出去，所以卡桑村現在除了是盲旅的合作單位外，還能獨立接下其他觀光團的案子。」

而台中的隱者之徒行程，則在行程中加入了由當地街友進行城市導覽的部分，「隱者指的是街友，我們是和『看見台中城—隱者地圖』組織合作，由他們定期培訓街友導覽能力，一方面為街友創造謀生機會，也讓旅行者看到一般旅遊書中鮮少介紹的景象。」特別的是，會成為街友者多是因家庭因素或因天災流離失所、心情困頓，像一位街友曾是九二一受難者，原本放棄人生住在橋邊，但這樣的工作機會長期下來讓他從居無定所搬進了出租雅房，這正是盲旅規劃行程、帶來人潮之餘，也為社會帶來的正面作用。

旅行帶來對土地的認識。

「旅行者可能以後會忘記自己看過了哪些風景，但卻會記得旅行中出現的某一個特殊的人，他的經歷或是他所說過的話。」廖儷雯

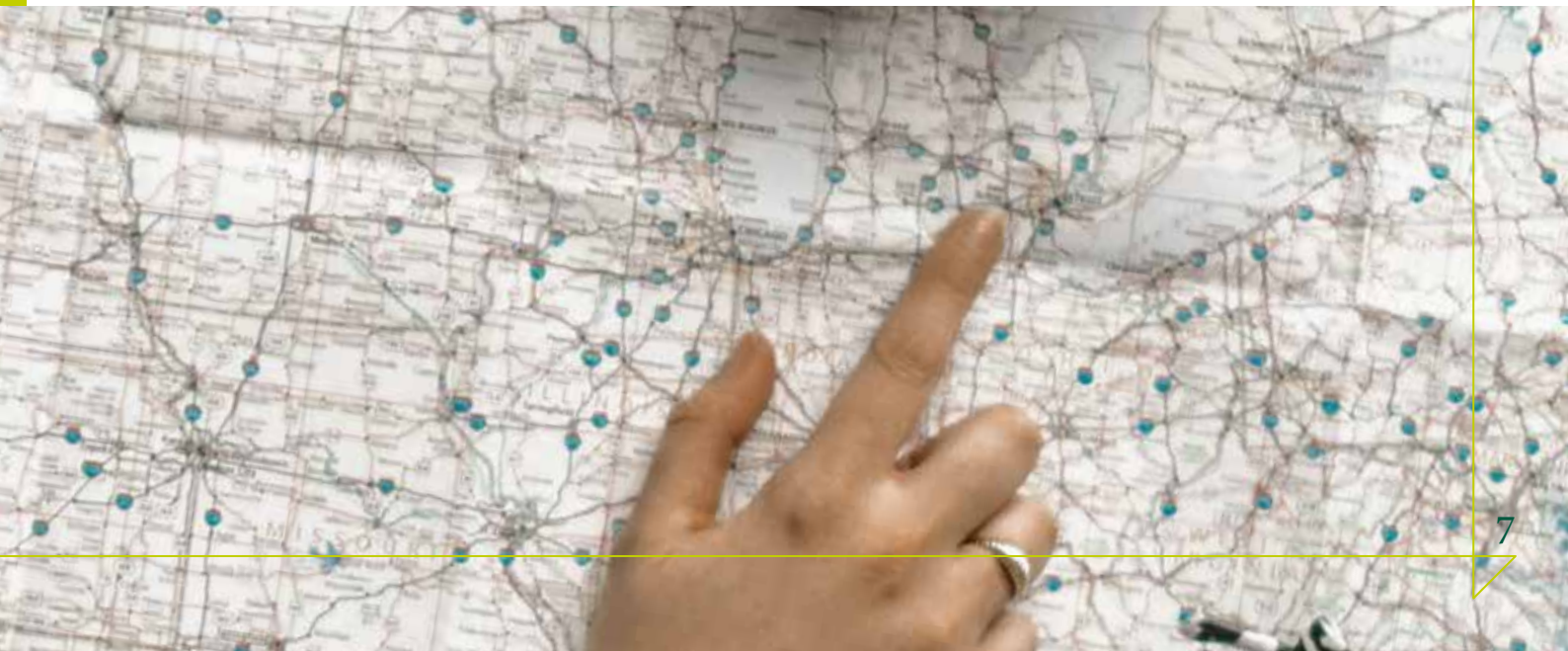


說，團隊希望旅行者不只認識當地的環境，也希望與當地人的對話中，為自己的內在帶來衝擊與改變，而想要藉著旅行創造出屬於旅人內在的社會意識，也與廖儷雯本身的經歷很有關係。

從小就喜歡旅行的她十五歲第一次單槍匹馬到英國遊學兩個月，但在旅行中，看到了當地小朋友拿石頭丟亞洲小朋友，讓她體驗到什麼叫做歧視，也塑造了她內心某些社會意識，而四年前去上海「流浪」兩個月也是另一次衝擊，從小身處於周遭對中國有著刻板印象的她，無法克制對中國的好奇，「我以沙發客的方式在中國旅行，第一個月如預期般，好像所有人事物都符合我原先對中國的印象，但隨著到處去住別人家、和不同沙發客聊天，遇到了很棒的人而有所改觀。」她說。

只要認識人，就能產生某些觀點，也能從現象中發覺到現象背後發生的真正原因，因此，旅行經驗形塑了旅行者的視野，更讓廖儷雯決定跳脫原本提供驚喜或闖關的旅遊作法，而是以感動人心、讓旅行者內心產生不同觀點的方式去經營盲旅。

因此，台灣盲旅剛成立時雖將目標客戶訂在25至40歲，但隨著好評湧現，年長者也願意嘗試盲旅，回頭率更高達兩成七，「我們有幾個客戶年齡約莫五十來歲，他們嘗試過第一次後意猶未盡，不僅Line上面大力推薦其他朋友，也常當回頭客。」她說。





享受自己和自己的旅行。

規劃經典行程之餘，盲旅也在網路上推出限時開賣行程，因應台灣人重視旅遊的性價比，以及不見得像外國人一樣喜歡驚喜，盲旅也考慮未來與有推出旅遊行程的網紅合作，讓其行程中出現一兩個盲旅行程，提供大眾體驗，此外，盲旅當然也和企業合作，曾為Google、可口可樂、IKEA、綠藤生機、華碩電腦、桃園機捷等單位提供盲旅員工旅遊，因而開發出許多台灣在地小旅行，帶著遊客體會不出國也能擁有的小旅行魅力。

目前盲旅是四人就能成團，同時也鼓勵單人報名，身為單人旅行者，可以單獨前往目的地及單獨就餐，而盲旅也特別註明不會有聯誼配對活動，行程重點放在與在地音樂家、街友、農工人士的互動上，這可以讓旅行者擺脫對日常人際關係的依賴，讓旅行者有餘裕善用五感接觸不熟悉的在地生活，進而產生體會。

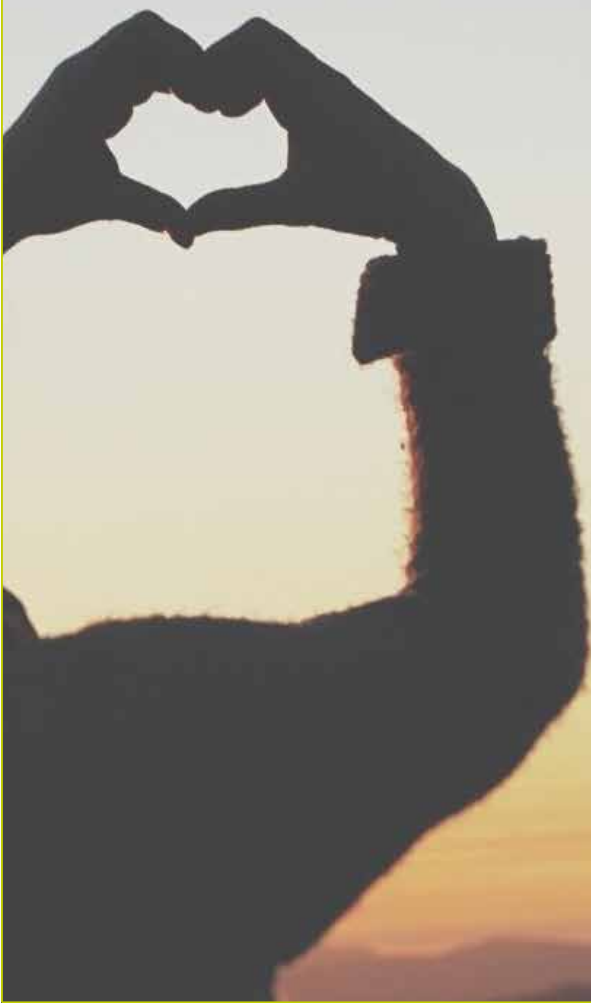
這就是一個人發現自己的過程，也是旅行能讓人沈澱、讓人樂此不疲的主要原因。熱愛獨自旅行的廖儷雯非常喜歡旅行中享受一個人獨處的過程，「若你沒辦法一個人獨處，會是個很大的問題。」她說。所以，來一趟盲旅吧！讓盲旅帶領你親近這片土地的人事物，同時也親近自己的內在，而若你真的能在旅行中發現一個未曾遇見過的自己，那這將會是旅行最美妙的時刻。◆

「CP值高、門檻低、限定」小額終老保險真的很會！

想要用便宜保費買到終身保障？請搜尋關鍵字：小額終老保險！政府為了提升國人平均壽險保障金額，從2017年2月開始，就鼓勵保險公司推出「小額終老保險」，即保額有限制但保費較低的終身壽險。由於壽險為必備保障，若民眾還沒規劃，或想提升現有壽險保障，都可以投保小額終老保險。小額終老保險推出後即以三大特質橫掃老中青三代：「高CP值」、「低門檻」及「限定」。

CP值高一

小額終老保險的保費是一般市面上終身壽險的7折左右，因為主管機關將此保險商品內容規格化，各個保險公司的保單內容都大同小異，保費差異也不大。舉例而言，25歲的小珍購買繳費20年期、保額50萬元的第一金人壽珍愛小額終身壽險，每月保費換算下來只要約800元；若小珍購買的是一般終身壽險，在保額及繳費年期相同的前提下，小珍每月要繳的保費就會在1,000元上下。





保額限定一

為了讓保費平易近人，小額終老保險設計之初，僅提供每人最高30萬元的終身保障，後來因廣受民眾歡迎，最高保額從原本的30萬元，提升至50萬元，因此民眾不論向哪間保險公司購買，每人只能購買最多兩張、合計保障最高50萬元的小額終老保險。由於小額終老保險的保費划算，就算手上已持有壽險保單，身為家中經濟支柱的中壯年族群，建議可以再花點錢規劃最高50萬元的保額，不僅能給予家人更大的保障，同時也可以降低自身壽險保障的平均成本。

投保門檻低一

小額終老保險的投保年齡從0歲到84歲、不分性別，包括未成年子女和超過一般壽險承保年齡的高齡族群，而且投保免體檢，但民眾還是需就要保書的告知事項，誠實並完整地告知自己的體況。另外需要留意的是，小額終老保險的投保年齡加繳費年期不能超過90歲，



所以年紀越大投保，繳費的時間就愈短、每年繳的金額也會越高，例如84歲的保戶只能選擇6年期繳費方式，即利用6年的時間繳完所有保費。

另外，為了避免道德風險，保戶投保小額終老保險後，若於前3保單年度不幸死亡或完全失能，只能領回所繳保費的1.025倍，從投保的第4保單年度起，才能獲得最高50萬元的壽險保障。◆

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.

1 活力千層派
做對運動 讓你更聰明

2 職場三明智
擺脫零工困境的五個對策

3 阿甘巧克力
你是手機僵屍嗎？
快來進行數位排毒

做對運動 讓你更聰明。

運動已是全民風潮，從島內瘋馬拉松、練瑜珈、重訓、健身等，運動絕對是不退流行的大熱潮，運動的好處多多，除了能改善體質、強化免疫能力與肌力外，正確的運動可增加大腦認知力、降低罹患失智症的風險，也就是說，做對運動可以讓你更聰明！

全球各年齡活動量標準出爐。

運動分為競技與健身兩種，一般非專業運動者所做的都是健身運動，健身運動除了有益於生理狀況、減少病痛，也能減低壓力、焦慮、憂鬱，對增加正向情緒、提升生活品質與幸福感有極大助益。

世界衛生組織（WHO）出版的《關於身體活動有益健康的全球建議》將一般運動者分為5至17歲、18至64歲、65歲以上，說明其身體所需要的活動頻率、持續時間、強度、類型的各項建議。

報告中指出，5至17歲的兒童與青少年每天應累計至少60分鐘、中至高強度活動，且大多數的活動應是有氧運動，而18至64歲的成年人每周應有至少150分鐘中等強度或至少75分鐘高強度的有氧活動，至於65歲以上的老年人的活動建議和成年人一樣，只是





活動能力較差的老年人每週應有3天進行增強平衡能力和預防跌倒的活動、每週至少應有2天進行增強肌肉力量的活動，而健康不佳的老人則應在能力和條件允許範圍內多活動。

對每個年齡層的人來說，運動都對身體狀態極有幫助，但鮮為人知的是，運動對大腦中取得知識的認知功能（cognitive function），也有相當不錯的影響。

大腦的認知功能有許多面向，像是知覺、學習、記憶、推理、決策等，這些都是生活中不可或缺的關鍵能力，而全球矚目的失智症問題，也是缺乏認知功能的表現，因此，世界衛生組織將這些認知功能視為健康生活品質主要的因素，台師大體育學系教授張育愷長久研究健身運動和大腦認知功能之間的關連性，他發現到健身運動與認知功能有著絕對顯著的正向關係。



正確的中等強度運動最佳。

張育愷表示，不管是有氧運動、阻力運動，甚至太極拳等融合多種面向的運動，對於認知功能都有效益，不過在進行的時候，要以60%至75%最大心跳率的「中等強度運動」最好，而最大心跳率指的是由220減去年齡數字，再乘上60%至75%所得到的數字，以30歲成年人來說，每分鐘心跳約在115-143間即為中等強度。

至於運動時間多久是最適合的？張育愷也發現，雖然健身運動分為長期性與一次性，但不管是一次性的健身運動還是長期性的健身運動，都能讓大腦認知表現變好，不過，他也建議一週運動五天、每次進行20至30分鐘的中等強度運動所得到效果最好，「前5分鐘暖身操熱身，加上中間20分鐘的中等強度運動，最後用5分鐘收操，整體說來對大腦最有效益。」



美國哥倫比亞大學神經醫學中心研究指出，人只要經過三個月持續運動，大腦某部分就會誕生新的神經細胞，但若長時間或過強的運動，卻會造成人體體力消耗並增加過量血紅素，反而使記憶力下降，無法維持腦部正常運作，顯示適當的運動才能得到最好的效率。

別再以為多做運動只能讓身體更健康，以正確的方式、保持規律的運動，也能增進大腦聰明度，讓大腦運轉地更有效率，遠離更多慢性疾病！◆



擺脫零工困境的五個對策。

自從美食外送員車禍事件不斷，外送平台的勞工權益可說是近來極受矚目的話題，過去被視為「打零工」的工作，因為共享經濟、網路平台的出現，不管資方與勞方，都不再僅將朝九晚五視為「正常」的工作，反倒是利用零碎時間，不被限制上下班時間的工作大為熱門，而這股趨勢便造就出「零工經濟」（gig economy）。

以青春財堆積的零工經濟。

零工經濟的範圍極廣，不管是美食外送、用指頭一點就叫到的uber或社群網站上刷不完的瀏覽內容…，零工泛指一種混合了兼差、外包、自由工作者的工作型態，只要非屬正職的自由工作都屬於零工經濟。

零工經濟有多龐大？根據調查，美國已有三分之一工作者參與零工經濟，而在英國16至34歲年輕族群中，也有近三分之二、約有470萬人每週上平台接案一次；在台灣的數據也初估，用科技平台接案和領取報酬者，每個月約有10萬人，這還不包括透過個人管道接案的數字，也因此，許多趨勢家預言，隨著人工智慧時代到來，未來「保住工作不如保住收入」將會是全體工作者的信念。

對於這樣的現象，職場作家洪雪珍也提出一個新的思考點，她認為，零工經濟之所以產生是因為企業所提供的正職職缺不足，人們不得已被迫必須用打零工的方式謀生，因此，她也建議零工經濟下賺取收入的年輕人得先知道，許多零工是要你賣年輕、體力和時間，尤其是許多勞務型的零工機會，例如車展模特兒賣的是美貌，搬運工賣的是體力，至於代客排隊或代買東西付出的則是時間，但不管是年輕、體力或是時間，三者都是青春財，做個兩、三年不是問題，但隨著青春慢慢消退，這樣的自由工作風險很高，不能不在規劃職涯時預先考量。



五個擺脫零工困境的對策。

雖然零工經濟範圍廣泛，也能讓個人擁有許多自由，但這些想要自由上下班、不受雇主約束，或想多增加收入來源的工作者，在接案前一定要對工作的性質或未來發展多一點了解與認識，並且做好心理準備，才能在零工經濟下生存下來。

1. 案源的附加價值：

短時間內，零工工作或許可以得到比一般上班族還好的薪資，但這些工作的背後是否有其延伸效應，例如能否增加個人見識、技能或增加人脈，這都是接案前需先思考的問題。

2. 維持正常作息：

若想要以接案打零工的方式維生，首要之務就是要延續工作的壽命，也因此一定要維持正常作息，讓自己該起床工作就起床、該休息就休息，別隨意犧牲睡眠或體力賺取財富，才得以應付工作可能發生的各種狀況。

3. 設定該有的工作量：

接案打零工最忌諱為了一點小收入就將自己的身體弄壞，像是美食外送員因工作導致車禍，其實影響甚鉅，所以設定每個禮拜或每個月的工作量，不要急著接下過多工作，才能讓這條路走得長遠。

4. 佈局一己安全網：

零工經濟時代的工作者，最缺乏的就是企業提供的實質保障，而為自己佈好安全網，除了必要的公保一定得繳納外，更應該額外為自己購買其他商業保險，像是外勤族就可以規劃外勤三大必備保險：意外失能、意外身故及意外醫療，一旦意外發生時，才不會被突來的醫療費用壓垮，進而影響整個家庭。

5. 團體戰代替單打獨鬥：

打零工的自由工作者最缺乏保障，不管是面對市場壓低價格的風險或法律保障不足等，因此，盡可能和其他類似型態的自由工作者合作，由大眾一起爭取權益，才能確保付出的心血不被剝削。◆



你是手機僵屍嗎？快來進行數位排毒。

智慧型手機出現後，人類的習慣產生極大變化；捷運公車上、等人時、跑步運動時，甚至是按摩、泡溫泉時，總有許多人的眼睛離不開手機螢幕，讓這些人一個個看起來像是末日喪屍，而這種「無法離開螢幕」的現象可說是全球性的，因此，進行一場「數位排毒」（digital detox）絕對是必要之舉！

全球開始正視數位排毒。

仔細回想一下，你每天起床第一件事情是滑手機嗎？坐飛機時，一等到解除手機使用限制時，你會第一時間掏出手機來看嗎？還有，任何需要等待的時間裡，像是等人、等上菜、等電影開映，你也滑手機嗎？

根據ReportLinker報告顯示，美國有66%的千禧世代和46%的成年人，早上起床的第一件事情是拿起手機開始滑入大大小小的訊息中，睡覺前，93%的人們會將手機放置於觸手可及處，甚至

有10%的人會將手機塞進枕頭下方。這是智慧型手機問世以來，全球最大規模的集體行為，也因如此，「數位排毒」概念在近幾年大為盛行，讓人開始正視數位產品與人類生活的負面關係，不外乎肩頸酸痛、疲憊不堪、人與人之間的關係冷漠，甚至讓個人憂鬱纏身。

人們該從手機中暫時解放自己的呼籲獲得了許多媒體名人的支持，從紅髮艾德、席琳娜戈梅茲到肯伊威斯特都高度肯定數位排毒的重要性。所謂數位排毒即是刻意安排一段離開網路的時間，不看社群網站、不發佈也不回line或其他通訊軟體，或者直接將3C配備關機，若能安排前往一個沒有訊號的環境度假那更好，也因此，美國陸續出現了「離線夏令營」或「排毒營」這種活動，希望幫助人們遠離對網路或科技的依賴。

數位排毒是一種自我修鍊。

關機其實是一種藝術，更是一種需要被訓練的能力，近期一部紀

錄片《喇嘛的智慧生活》（On the Spot: Smart World - Tech Monks）就從修行的角度，看待印度達蘭薩拉的藏傳僧侶們如何抵抗數位浪潮所帶來的癮頭。片中，你會看到遍布於咖啡館、餐廳、寺廟中的出家人拿著手機不放，這群穿著絳紅色僧袍者似乎都陷入「手機流沙」中，片中的上師也說：「不是行動裝置讓我們出現了癮頭，而是我們的心出現了癮頭。」

要擺脫手機帶來的成癮、執著，開啟數位排毒的生活，不妨先從小地方做起；像是睡覺前不把手機放在同一空間、吃飯或工作時不看手機、與朋友見面時將手機放在包包內、旅遊時不拿出手機拍照、每個月給自己幾天不上臉書或IG的承諾。甚而，人們也可以用積極的行為取代對手機的依賴，像是以看書取代滑手機、多到戶外走走運用五感體驗，也有人表明拒絕使用智慧型手機，讓自己遠離對科技的依賴。

為了支持數位排毒的觀念，全球許多大企業也跟著響應，像是汽



車製造商戴姆勒公司（Daimler）在員工休年假時會暫時關掉他們的帳號，強制禁發電子郵件；科技業思科（Cisco）的首席技術長沃里奧（Padmasree Warrior）也曾公開表示，設定每周一天遠離自己的智慧型手機，在在都顯示「關機」能恢復活力的好處已經獲得多數人的認可。

依賴，是許多身心問題的源頭，更是造成許多現代疾病的原因之一，從今天起，不妨讓自己在日常生活中進行數位排毒，幫助自己遠離科技的控制，找回真正的身心靈健康吧！◆



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