

春天 *High Tea* 鮮活誌



打開話題 //
全民美感打造美力台灣

因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情之 關懷保戶措施

為維護保戶權益，自即日起啟動嚴重特殊傳染性肺炎關懷保戶措施：

【理賠作業】

本公司所有保險商品均未將法定傳染病列為除外責任，被保險人如因法定傳染病就醫所生的相關醫療費用，皆依契約條款約定負保險責任，讓保戶可享有住院醫療的保障，安心接受治療。

若保戶因嚴重特殊傳染性肺炎入住負壓隔離病房者，且所投保之保險契約有加護病房日額保險金者，本公司從寬比照加護病房住院予以理賠給付。

【保費繳交】

- 保戶得個別檢具證明文件向第一金人壽申請保費緩繳三個月。
- 疫區內之保戶不須個別申請，第一金人壽將依據政府所宣布之區域，主動給予保費緩繳。

【保全作業】

- 辦理解約、保單借款，及給付生存金/滿期金或年金等保全服務，事關保單權利之處分，在疫情期間將設置單一窗口負責受理相關業務，並通融保戶得以傳真方式提出申請。
- 請保戶多利用現行的保戶e服務系統，以免法定傳染病疫情擴大時，造成保戶行使保單權利的不便。

【客戶服務單一窗口】

專線電話：0800-001-110

傳真：(02)8780-6028

享受更便利的閱讀方式，歡迎下載e指通



2020春天·High Tea 鮮活誌

4

打開話題

全民美感打造美力台灣

9

值得分享

面對武漢肺炎 您還需要這三種免疫力

12

請享用

活力千層派 瘟疫蔓延之際 造訪森林紓壓
職場三明智 職場整理術 釐清新目標
阿甘巧克力 音樂無益創意 有益身心



全民美感打造美力台灣

日本某時尚雜誌在去年將台南國華街的街景選為四月份雜誌封面，內容中布滿台灣滿街特有的雜亂招牌、橫互亂停的機車，及人車爭道的擁擠模樣，這是日本人眼中的台灣特色，卻引來台灣網友熱議，有人認為台灣的素顏被國際認可很光榮，但也有人認為又老又舊的街景加上混亂的交通來代表台灣「很丟人」。

一張照片展現的是外國人眼中的台灣，卻也激發出一個重要的討論：「台灣之美究竟為何？」不管是大至台灣各地的公共建築、建商推出的住宅，小到門牌或活動吉祥物的設計，一直以來，「台灣人缺乏美感」、「美學教育失敗」是對台灣美感的普遍評價，也因此，近幾年台灣各界普遍重視並致力推廣美感教育，而台灣的美感也已在公私部門的努力下，有了新的定義。

用心體會台灣之美。

所謂的美學，在英文中稱為aesthetics，這個字的意義在歐洲又稱為感覺學，是指「對感官的感受」後再經過「審美」過程，所以不論是自然美、藝術美或是

社會美，最終都得要經過人的感性與理性作用後才能下定論。因而，美其實沒有標準，而衡量台灣之美，標準可能不在於有多現代化的都市規劃、建築設計，或有多整齊的街景與居民，若當觀看者認為被觀看對象本身存有文化底蘊，或如實地反映庶民日常，它就具有美感。

只不過，要培養出觀看者的美學辨識能力需花一番功夫，而這就是台灣推動的美感教育。

台灣已逐漸找到屬於自己的美感品味，具體例證如文化藝術者企圖以各種表達方式找出屬於台灣的建築特色與標誌，大從台北大稻埕的街區復興使得迪化街區域找回原有生命力，或是台東設計中心打造台東在地觀光特色，讓許多活動有耳目一新的品牌形象，小到許多設計人陸續把早期建築窗花樣式、阿嬤的布衣花色等，化為文創小物中的元素。

非具體的美感元素也不勝枚舉，例如台灣以其親和力成為全球前十大適合外國人居住的國家、台灣的街頭小吃讓旅客念念難忘，甚至，二月份花蓮劉一峰神父的教堂倉庫遭祝融之災，消息一出，一天半不到的時間就募到重建資金，在在顯示台灣之美，或許不在高樓大廈、科技先進、城市花園，但台灣還是有其最美的風景。



找到台灣原來底色。

當然，台灣仍存在著許多不被視為美感的元素，像是許多校園維持威權體制下的設施，例如矗立於操場上的石造司令台、川堂或中廊兩旁的訓誡布告，都讓人有不安感受，而居住環境中常見的鐵皮屋、頂樓加蓋，也喚起過去為生活打拼的無奈感，這些元素都是台灣島的文化印記，也是許多設計者試圖美化的部分。

教育部近年推動的「學美·美學—校園美感設計實踐計畫」就與設計界攜手合作，將設計思考（Design Thinking）理念帶入校園，舉凡與校園環境創意美學有關項目，如創意設計走廊、指標系統、餐具等都可以美化，讓「美學」融入校園生活情境，也讓學生從中自然而然「學美」。

除了政府的力量外，民間也試圖凝聚一股重新審視美感的能量，2011年，大稻埕世代群創辦人周奕成首先租下迪化街上百年歷史的屈臣氏大藥房，分別提供不同創業團隊使用，九年過去，各種文化街屋在迪化街快速地出現，手作教室、小藝廊、小酒館、點心舖、茶舖、Airbnb、分享辦公室等，傳統台式建築與創新的庶民文化吸引了大量遊客來訪，也造就大稻埕的再次復興。

目前在迪化街巷弄中開設F Studio小藝廊的創辦人Florence就覺得，美感其實就是「真誠」，當一個地方的人可以用真誠的態度面對真實的自己，就能找出屬於自己真正的美感，而F Studio近期推出的南島展覽也想藉著原住民藝術家宜德思·盧信（Idas Losin）的畫作，體現出「生活不在他方，而是在地方」之美，傳達出身為南島民族一環的真正底色。





素養時代打造個人美感學習。

美感要真正進入一個人的靈魂中，成為人的DNA，其實需要階段性的培養。看到了台灣重新追尋自己的美感，教育也跟著有所轉變，因此從108學年度開始的12年新課綱，希望將台灣教育從能力導向轉為適應世界潮流的素養導向，也因此，從政府、學校、老師到父母及學習者本身，都要有意識地進入「素養時代」。

在素養時代的核心素養「三面九項」中，分為自主行動、溝通互動以及社會參與。其中，藝術涵養與美感素養是溝通互動中重要的一環，但要如何啟發美感，就要從培養孩子的「有感」開始做起。

培養孩子的有感教育，其實可以從帶領孩子對校園空間有感、對課程內容有感、對周遭自然環境有感，進而再帶領著他們深入體會自己與環境的關係，才能培養出下一代獨有的美學品味。

就如同美學大師漢寶德曾說過：「美，應該是從生活中很自然地體會到，看多了美的事物、養成眼睛的判斷力，就會慢慢形成一



種力量，一個國家的力量。」但不只國家的下一代需要培養美感，我們每一個人也都應該在日常生活中體會美，進而培養對美的欣賞能力，才有機會打造出有著「底色」的美學品味。

首先，每個人都應該讓自己多接觸外界汲取養分，而最好的接觸方式莫過於旅行，不管是參觀國外古蹟或進行國內小旅行都好，從日常生活中抽離一段時間去觀察他人的生活，培養「有感」的能力後，也應刻意多接觸美的事物，像是可以多逛美術館、博物館、看不同型態的展覽、市集等；接觸自然的機會當然也不能少，因為自然是人類的母親，藉由感受外界才有機會表達出每個人內心的風景。

當然，美感仍舊是一件極為主觀的事，也需要每個人從認識自己中努力培養，不妨從現在開始為自己制訂一張美感學習表，將培養品味當作生活中重要的事來進行，久而久之，從裡到外、從外在談吐到內心深處，都能夠慢慢展現出屬於自己真正的美。◆



面對武漢肺炎

您還需要這三種免疫力

快速擴散的新型冠狀病毒肺炎(COVID-19，下稱武漢肺炎)已被衛生福利部列為第五類法定傳染病。由於民國87年之前的醫療險，有將法定傳染病列為除外責任(即不予理賠之項目)，壽險公司都表示將放寬理賠條件，將武漢肺炎列納入理賠範圍，讓民眾可以放心就醫。第一金人壽透露，面對持續燃燒的疫情，民眾還需要以下三種保險免疫力。

【財務免疫力：保費緩繳免煩惱】

武漢肺炎被衛生福利部列為第五類法定傳染病，由於疫情已高達第四等級，壽險公司皆啟動相關有利於保戶的措施，第一金人壽總經理林元輝指出，保戶如確診後有必要，可以向所屬壽險公司申請晚三個月繳交保費；如保戶處於政府宣布之武漢肺炎疫區內，壽險公司則會主動給予保費緩繳，保戶不須個別提出申請。林元輝補充，流行期預計到3月的流感

雖然屬於第四類法定傳染病，但因為疫情等級不到第二級，所以原則上無法申請保費緩繳。

【保全免疫力：防疫期間也能守護保單權益】

為幫助保戶做好防疫，減少出入公共場合，第一金人壽也推出各項因應武漢肺炎之保單服務，包括保單解約、保單借款及各項給付作業，都可以放寬利用傳真辦理。第一金人壽表示，各家保險公司都有很便利的e化服務，不只在抗疫期間可以幫助保戶減少奔波或處理程序，在平常時期也是管理保單的好幫手，保戶只要註冊成為「第一金人壽保戶e服務」會員，除了能隨時查詢保單資訊外，更能線上完成投資標的變更/轉換、停利停損通知設定及保單借款額度查詢等多項功能。若再下載「第一金人壽e指通」App，還能即時掌握武漢肺炎最新防疫措施與各種財經及生活資訊。





【醫療免疫力：利用實支實付醫療險加強保障】

武漢肺炎疫情還沒退燒，但每天又持續暴露於各種疾病風險下，第一金人壽指出，療程中最貴的是需自費的醫療雜費，建議民眾盡早透過實支實付醫療險築起防護網。林元輝提醒，民眾選擇實支實付險時，應確認保單條款之給付項目包含「超過全民健康保險給付之住院醫療費用」，疾病來臨時，才不會被醫療雜費壓得喘不過氣。

民眾若尚未規劃醫療保障，市面上有「實支實付」及「住院日額」擇優給付的醫療險，能依據實際支出狀況，選出最佳理賠方案。預算較低的民眾可以從醫療附約著手，林元輝解釋，附約沒有一定要和主約「同時」投保，所以民眾可以先檢視手邊是否有可附加附約的保單，利用現有主約加碼醫療保障。◆



請享用. *Enjoy!*





1 活力千層派

瘟疫蔓延之際 造訪森林紓壓

2 職場三明智

職場整理術 釐清新目標

3 阿甘巧克力

音樂無益創意 有益身心

瘟疫蔓延之際 造訪森林紓壓。

時值春天來臨，全球卻遭逢新冠肺炎（COVID-19）肆虐導致人心惶惶，此時，保持輕鬆心情提高免疫能力，絕對是健康的不二法門，而向來森林密布的台灣，春天更是造訪的好時節，避開擁擠的室內、走向戶外迎向大自然，是面對疫情威脅的最佳良方。

森林物質強化免疫力。

免疫能力的好壞，往往是能否在瘟疫中全身而退的關鍵，根據研究，在森林裡活動，可以提高人體副交感神經活性，幫助自律神經平衡，可謂現代人紓壓的最佳方法之一。

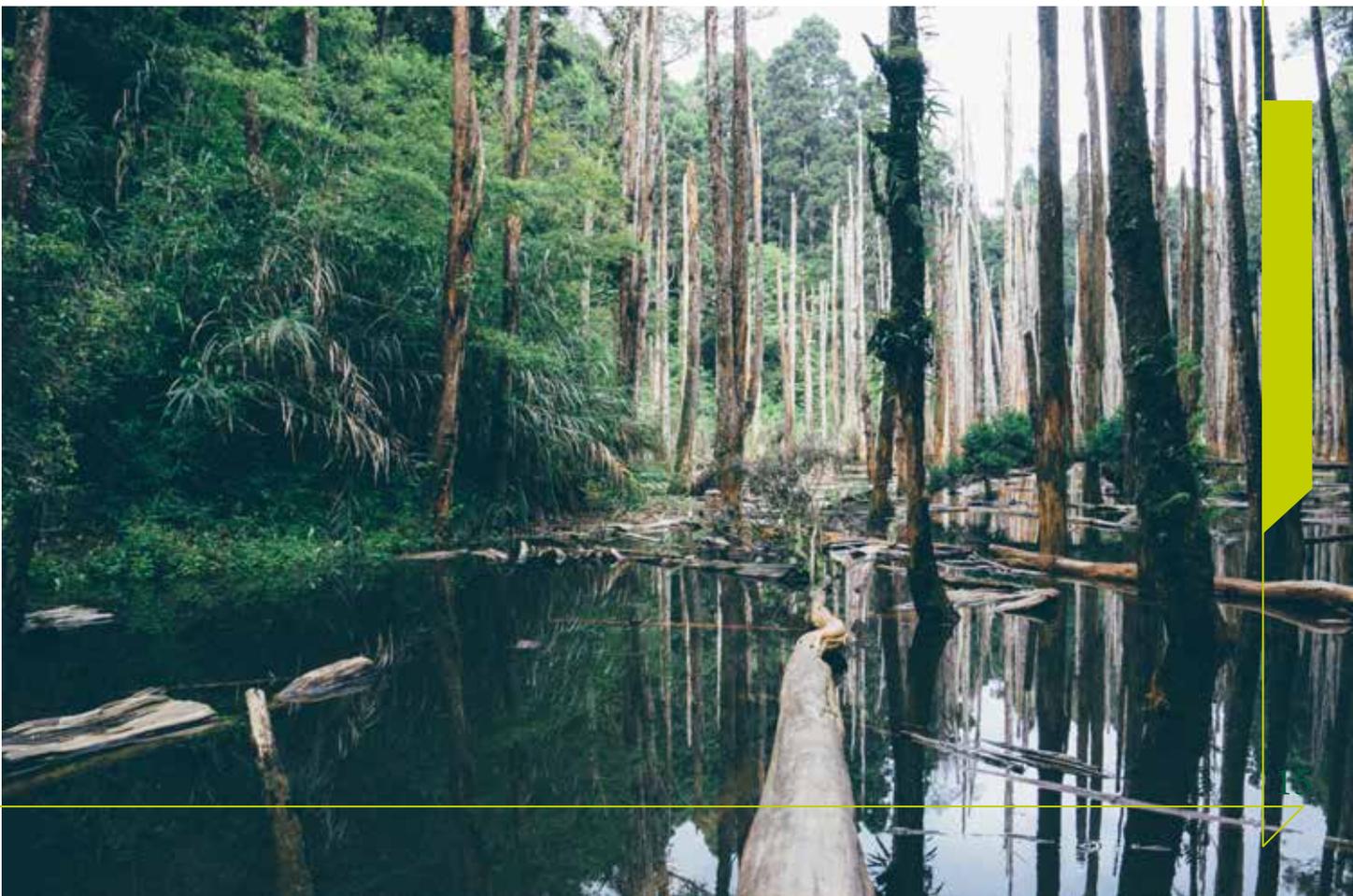
尤其是農委會林務局曾於2017年為台灣森林遊樂區進行監測發現，奧萬大國家森林遊樂區中瀑布區一年四季每立方公分的負離子含量高達989至2346個，是都市區的3至8倍。負離子可改善呼吸系統絨毛的清潔效率、加強細胞氧化還原能力、改善大腦皮層功能，提振副交感神經系統，並增加血漿蛋白的膠體穩定性、優化紅血球的變形能力，再加上森林中不同樹種所揮發出的芬多精，可殺死病菌、協助人體消炎，負離子與芬多精可謂療癒人體的黃金組合。



台灣也因地形關係，森林資源極為豐富，林務局目前轄下有18個國家森林遊樂區以及3處平地森林園區，林地廣泛帶給台灣人豐富的紓壓資源。像是奧萬大國家森林遊樂區內的香杉步道、櫻花步道及賞鳥平台周邊林木，其所釋放出的芬多精成分就以松烯與檸檬烯為主，松烯能殺菌、抗發炎，檸檬烯則具有抗焦慮和鎮靜功效，有助於提升人體的免疫能力，對於籠罩在肺炎陰霾下的民眾來說是釋放壓力最好的選擇。

多種管道投入森林懷抱。

對於缺乏登山經驗的民眾來說，台灣森林仍有許多簡單、愉悅的方式可以親近：





1.走路認識森林：台灣森林資源豐富，有268座3000公尺以上的高山為世界少有之特色，近期政府解禁山林，鬆綁全台81處林道，加上原有的郊山森林步道，因此，走進森林接受撫慰，是最安全簡易的親近方法。

2.參加森林瑜珈：台大實驗林溪頭自然教育園區至今已舉辦過6次以上的森林瑜珈，參與者在溪頭鳳凰樓前的平台與苗圃上方草地，在瑜珈老師的帶領下，體會五感的視、聽、觸、嗅、味覺，來一場活力滿滿的森林浴。

3.把握季節賞花賞鳥：每年一到三月是台灣櫻花綻放時節，例如此時武陵農場粉紅色的花海世界不輸日本，而秋天滿山楓林的奧萬大所呈現金黃色的詩情畫意，也是台灣的一大特色，更不用說全台四季鳥訊不斷，藉由賞花與賞鳥都是接觸森林的好方法。

4.騎乘單車遊森林：除了高山森林外，林務局長久在平地造林已有成果，讓台灣的平地森林更具特色，像是花蓮大農大富、嘉義鰲鼓溼地、屏東林後四林等3處平地森林園區，因環境條件不同各具風采，有花海景觀區、國際級賞鳥勝地，也有偉大的水利工程，用單車輕鬆就能徜徉於森林中。◆

台灣知名森林遊樂區特色

大平山國家森林遊樂區：可以搭乘蹦蹦車沉浸於森林芬多精中，或至翠峰湖畔觀賞多變的生態。

武陵國家森林遊樂區：地形高度變化大導致區內原始林態豐富，最負盛名的莫過於櫻花鉤吻鮭，同時也是著名的賞鳥路線。

八仙山國家森林遊樂區：區內森林蒼翠、氣候清爽宜人，溪水水質清澈，為日治時期台灣三大林場之一。

合歡山國家森林遊樂區：原為泰雅族原住民之獵場，也是全台最著名的賞雪地點，亦為台灣第一座森林遊樂區。

雙流國家森林遊樂區：園區林木茂密，茂盛的植物相及豐沛水源，是台灣南部地區特有的熱帶季風雨林。

知本國家森林遊樂區：區內主要景觀有常綠闊葉樹次生林、百年大白榕、台灣蝴蝶蘭、百年酸藤、知本溪流、瀑布、藥用植物園區、吊橋等，易於親近。



職場整理術 釐清新目標。

職場人往往在嶄新年度之際許下「加薪升官」、「培養第二專長」、「維持工作與生活平衡」等目標，但到了年末，卻又發現天不從人願，不僅升官加薪沒份，生活也是一團糟。

問題究竟出在哪裡？答案就在於「整理」，因為整理是達成心願的第一步，也是最重要的一步，學會職場整理術，才能開啟職場新契機。

用心動原則整理物品。

人人都會在新年許下願望，藉著設定目標督促自己努力往前，但少有人知道，想要達成心願，應該讓自己先歸零，從零的角度思考接下來的執行步驟，尤其對花三分之一人生在職場上的工作者來說，培養職場上的整理術就是達成目標最好的開始。

提到整理，就得先說起近年來以「怦然心動整理法」聞名全球的日本整理大師近藤麻理惠，許多讀者因為按照她的整理原則人生出現了轉機，許多困難好像也跟著迎刃而解。探究近藤麻理惠的整理原則，其實不外乎審視什麼對自己最為重要，以房間物品為例子，應該先把物品分為衣物、書籍、紙張檔案、雜物以及勾起你回憶的紀念品，分類後再好好審視，如果能讓自己怦然心動的就留下來，若沒有心動的感覺，就好好地感謝物品的貢獻，跟它們說再見。

近藤麻理惠這套整理術原則，吸引了大量追隨者，如脫口秀主持人艾倫狄珍妮（Ellen DeGeneres）、人氣部落客艾蜜莉舒曼（Emily Schuman）、女星珍妮佛嘉納（Jennifer Garner）都依照此一原則做整理，對於住家環境和個人收納空間都有很大幫助，因此2020年4月，近藤麻理惠也預計推出針對職場的整理術，像是從「整理時間」、「整理網路」、「整理會議」和「整理團隊」的角度，教導讀者如何以整理為原則專注於工作。



三階段的整理重點

針對職場整理，近藤麻理惠提出希望企業為員工訂立一個「整理天」，讓員工藉著整理自己的辦公環境提高工作效率，不過，職場上還是有許多難以用「砰然心動」原則來理出的物品及任務，這時候就必須回到整理的原則一歸零，把職場整理分為物的整理、事的整理以及人生的整理，才能事半功半。

1. 物的整理：

物的整理可以從整理辦公桌開始，不妨每天或每隔幾天勻出十五分鐘做整理，整理時可採用近藤麻理惠的原則，將物品做分類、配置並收納，方便取用。另外，職場人也應整理好自己的公事包或上下班使用的包包，尤其一般人常以為自己需要的很多卻非如此，帶出門的東西往往有兩三成其實不會用到，因此，不妨培養將包中兩、三樣東西取出的習慣，節省空間與重量，也才能處理好其他的雜事。

2. 事的整理：

一份好的工作清單可以釐清事情

的優先順序、輕重緩急，所以不妨將工作任務分成幾類，對照自己的時間安排，以及工作任務的優先順序，加以規劃配合。甚之，也可以將事情拆解成小部分，每週追蹤更新進度，刪除已完成的並調整無法完成的部分，進而按照步驟完成大任務。

3. 人生的整理：

有了乾淨的辦公環境並懂得安排事情的優先順序後，就會有清楚的腦袋知道自己的目標與計畫。而且，當你愈知道自己想要做什麼，往往也會愈知道應該如何去做，所以，不妨設定出人生真正的目標，從這個目標中勾勒出對職場的期望，再寫下為了達成目標所應擁有的專業能力並持續進修，才是實現心願的好方法。

整理是一種歸零，也是不斷重回自己內心的重要過程，將整理術應用在職場上，才能將空泛或不切實際的目標真正落實。以上的整理術不只是運用於工作領域，更可以應用於人生各個範疇，才能許個好願、讓它實現。◆

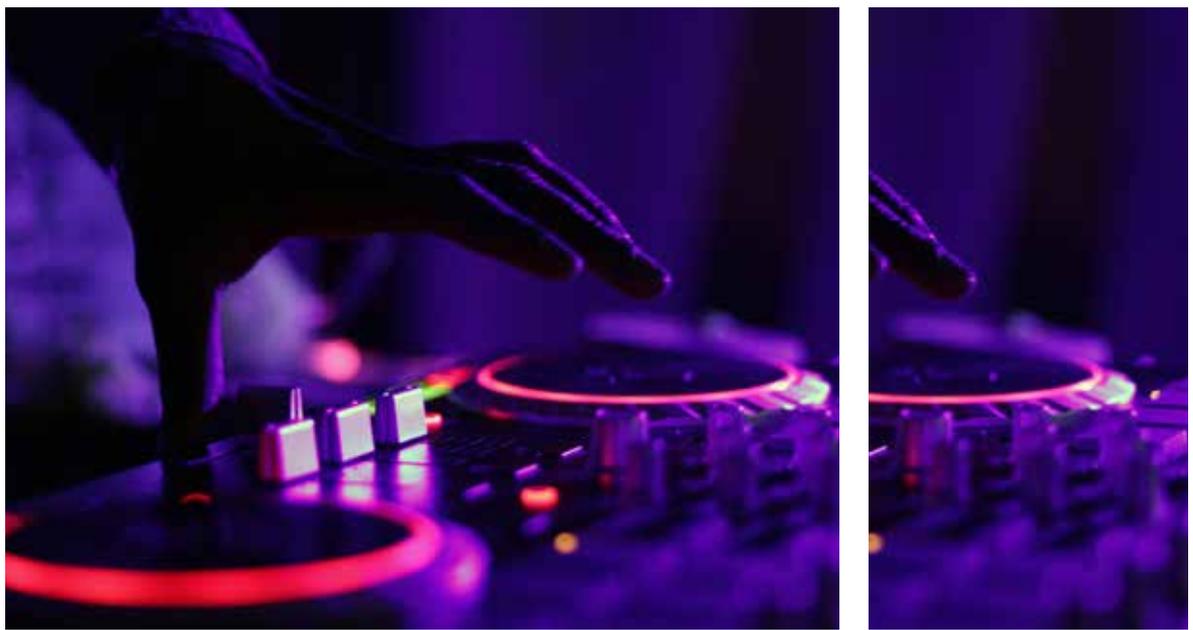
音樂無益創意 有益身心。

網路音樂媒體興盛，現代人幾乎都有屬於自己的音樂播放清單；年輕人想專心念書時，會播放K-POP鼓勵自己，職場人工作上需要新點子時，也可能用古典樂平靜內心，而運動者在跑步時，也愛聽節奏強烈的搖滾樂或電子樂，激勵自己往前跑。

每個人都有專屬的音樂清單，生活中有許多的重要時刻也是伴隨著音樂的記憶，當大家多以為音樂能提升個人創造力時，一項新研究卻發現，音樂其實無法提升創造力，反而會扼殺創造力，但音樂確實能轉換人的情緒，心情變好才是激發靈感的重點。

背景音不見得提升效率。

1993年，一群心理學家在科學期刊《Nature》上刊登了一篇題為「音樂與空間測試表現」之論文，以莫札特音樂為研究標的，發現聆聽莫札特音樂的學生，比什麼都沒做的學生成績來得好。該結果經渲染後，人們逐漸以為學習或工作需要專注力時，聆聽某些音樂可以提高創造力，而後這個現象被稱作「莫札特效應」。



長久以來，許多人也已習慣在念書或工作時播放音樂，一方面阻絕外界其他聲音的干擾，二方面也認為這樣有助於改善情緒、激發創造力，但一群英國和瑞典科學家去年年初發表一項研究發現，背景音樂不僅無法提升創造力，反而可能造成負面影響、扼殺創造力，這是因為音樂會干擾到大腦的語言記憶過程，而且，不論音樂的型態、有沒有歌詞、聽者對其熟不熟悉，音樂都會干擾聽者的創造性。

在這項研究中，研究人員是使用「字謎」來測量受測者的創造力和思考的過程，以安靜及有背景音樂的兩種環境，讓受測者在這兩種環境中解字謎，結果發現，不管受試者有沒有聽過這首曲子，也不管音樂是人聲或是純音樂，在音樂環境下受試者的表現會比在安靜環境中受試者的表現來得差，而這個發現也挑戰了長久以來認為背景音樂可提高創造力的說法。

音樂是改變心情的解藥。

不過，聽音樂也絕對不是沒有好處的，研究也發現，有些音樂所產生的感人力量可以促發人體的催產素，進而舒緩壓力、減

低焦慮。曾有一項實驗顯示，在手術前讓病患聆聽紓壓音樂，可以提升血液中的催產素，使他們放鬆心情，因此，縱然音樂可能會阻礙創造力展現，卻能提供人類許多情感上的支持，進而降低焦慮、改善情緒。

2005年一項針對加拿大軟體開發者的研究就顯示出，音樂可以讓人感覺放鬆，進而轉換腦袋中卡住的思考，成為看得見終點的隧道亮光。這是因為音樂是表達情緒的一種管道，而音樂的存在並不是要提升我們腦袋的創造力，而是要幫助我們脫離腦袋卡住的情況，讓認知能順暢展現。

至於哪種類型的音樂可以幫助你跳過思考的障礙，這就因人而異。不過，心情鬱悶時不妨聽聽節奏輕快的旋律提振情緒、塞在車陣而煩躁不安時，打開任何一個音樂頻道，其實都能減輕塞車帶來的壓力。所以，不用勉強自己聽不喜歡的音樂，也不用模仿他人的音樂興趣，努力察覺內在深受吸引的音樂類型，感受音樂在不同情境下帶給自己的情緒反應，就能找到抒解壓力的方法，創造出屬於自己的音樂清單！◆





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