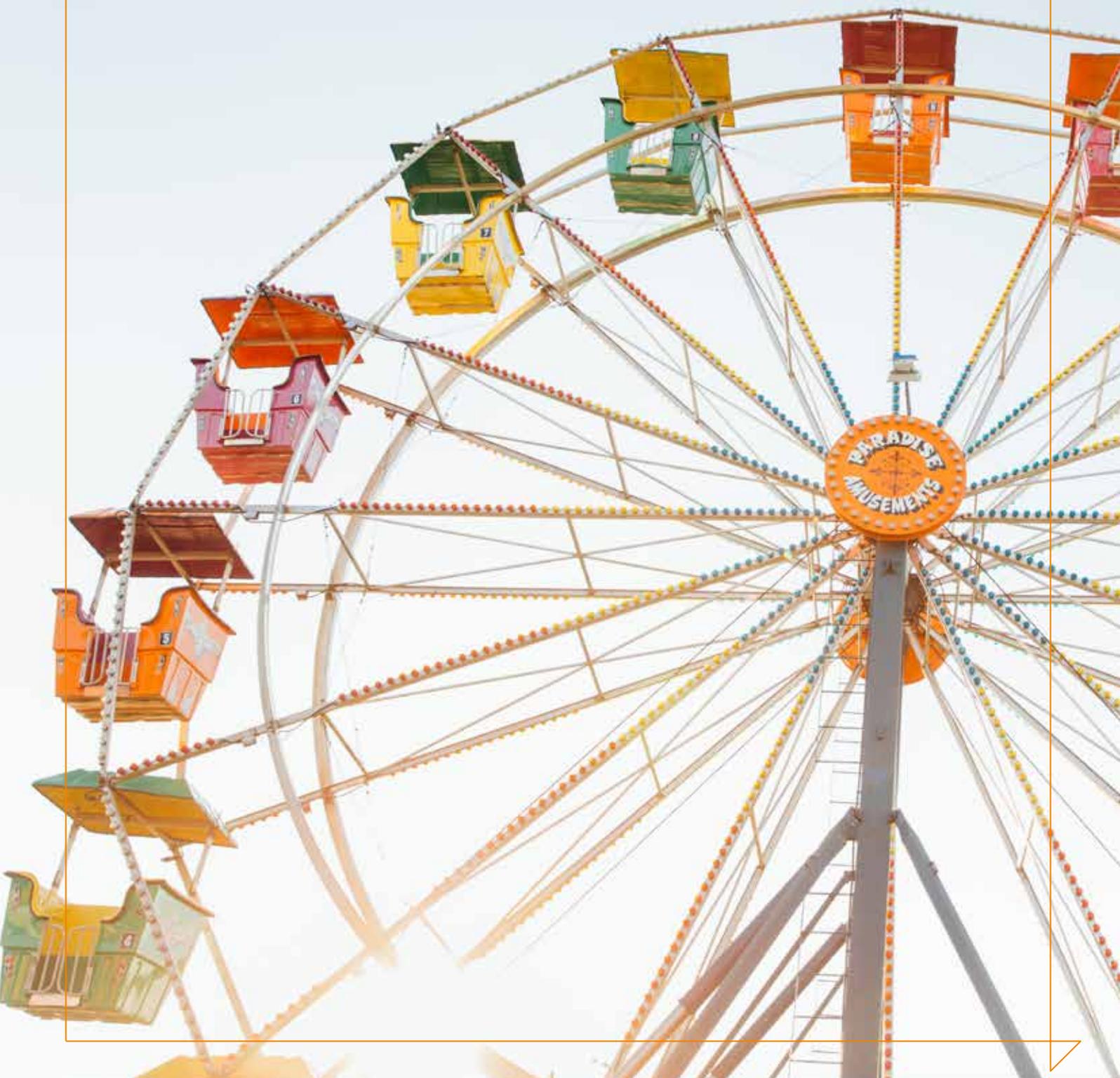


夏天 *High Tea* 鮮活誌

打開話題 //
面對後疫情時代「我有話要說！」





享受更便利的閱讀方式，歡迎下載e指通



2020夏天·High Tea 鮮活誌

4

打開話題

面對後疫情時代「我有話要說！」

10

值得分享

網路投保「珍愛e起」CP又更高了

12

請享用

活力千層派 都市農夫 在土壤中找尋生命力
職場三明智 失業潮蔓延 超前部署三要訣
阿甘巧克力 空虛寂寞覺得冷？抱樹吧！

面對後疫情時代「我有話要說！」

1月23日，華人除夕前一天，中國武漢宣布封城後，新冠肺炎疫情持續在全球蔓延，從亞洲到紐澳、歐美及南美、非洲，全球持續籠罩在病毒陰影下，直到如今，疫苗研發尚未有解。

病毒影響層面全面且廣泛。

病毒在人類歷史上從未缺席過，但此次新冠肺炎席捲全球，結結實實地影響全球各層面；從實體層面來看，各國採行的鎖國政策與拉大社交距離、在家隔離措施，讓全球旅行機會降低，從而致使企業與員工改變工作方式，也讓過去緊密接觸的人與人關係被迫暫時隔離。這些措施所影響的經濟層面甚鉅，全球國內生產總值（GDP）將恐下修2至3個百分點，企業重整破產裁員消息不斷，力道之大影響全球數億人的生計。

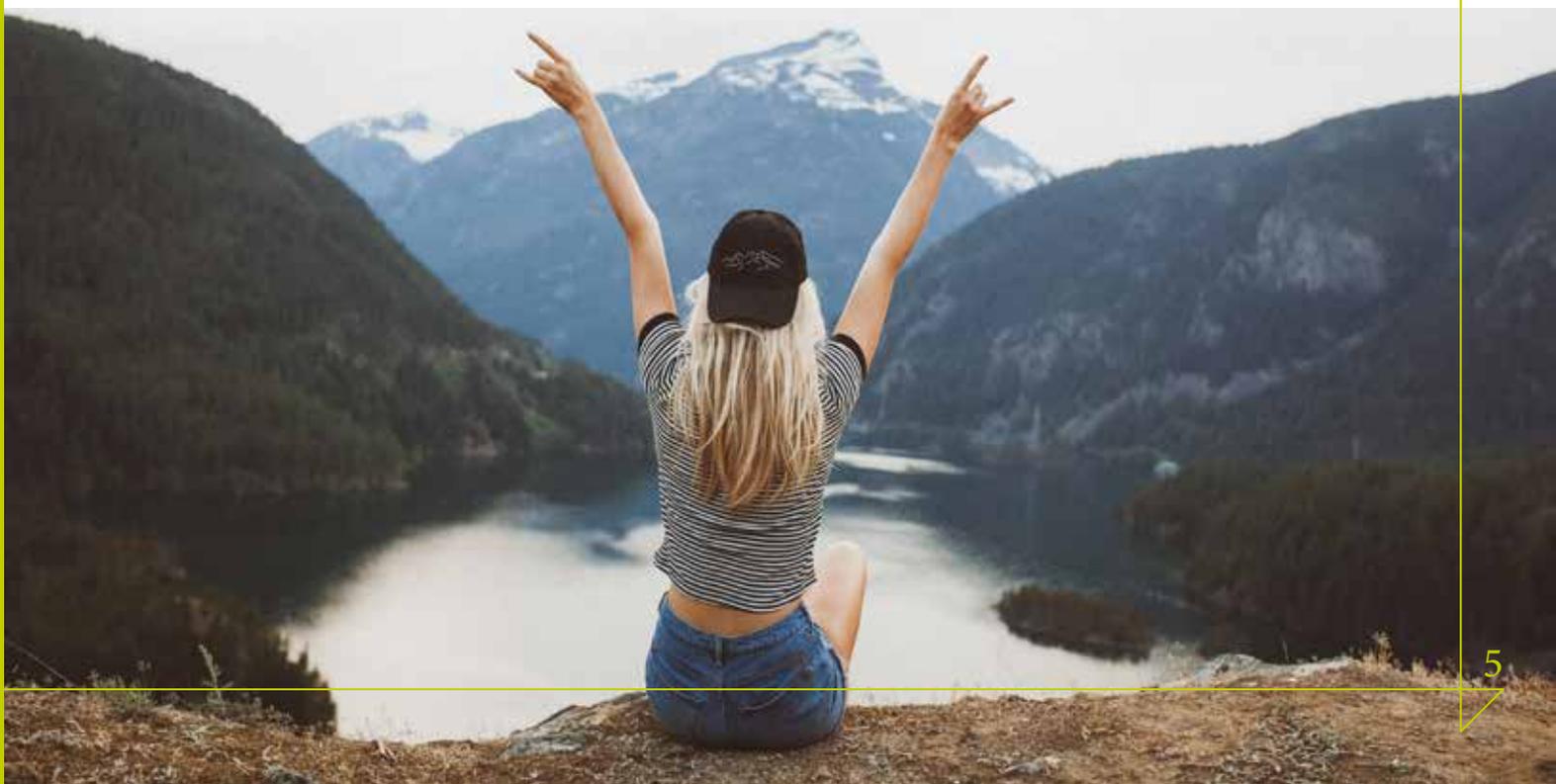
而從病毒影響的個人生活及內在層面來看，受到社交與旅行不便限縮，人心從過去外放、浮動趨於內省、獨處，尤其過去以工作為主軸、以朋友社交為生活重心，或行為活躍的人，在這波疫情中更是因隔離而萌生孤獨感。



但若從自然的角度來看，也因人類活動受限，促使地球生態恢復，印度原本空污嚴重的新德里，封鎖後的PM2.5濃度大幅下降40%，美國東北部城市、義大利羅馬、西班牙馬德里、法國巴黎的空氣品質也都隨著封鎖而大幅改善。

這些條件改善後，全球大量物種也獲得喘息，義大利薩丁尼亞島卡利亞里港口拍到了海豚，美國舊金山金門大橋出現郊狼漫遊的蹤跡，智利美洲獅在首都聖地牙哥逛大街，而一大群野生山羊也佔領了英國威爾斯小鎮，印度一處沙灘也因觀光客淨空，讓28萬隻欖蠔龜一周內能爬上岸並綿延海岸6公里之長，生命重現力量，也是新冠肺炎帶來的巨大改變。

與此同時，人類的思考模式也在改變，最明顯的就是全球化。過去歐美國家領頭，將生產委由其他國家代工，再藉由發達的交通運送至全世界，如今，逆全球化趨勢抬頭，長達數十年的全球化趨勢預計將走入末路，許多人都預測疫情前後將是兩個不同的世界！未來的「後新冠肺炎時代」會是怎麼樣的光景，大家也都在等待著……



後疫情時代來臨。

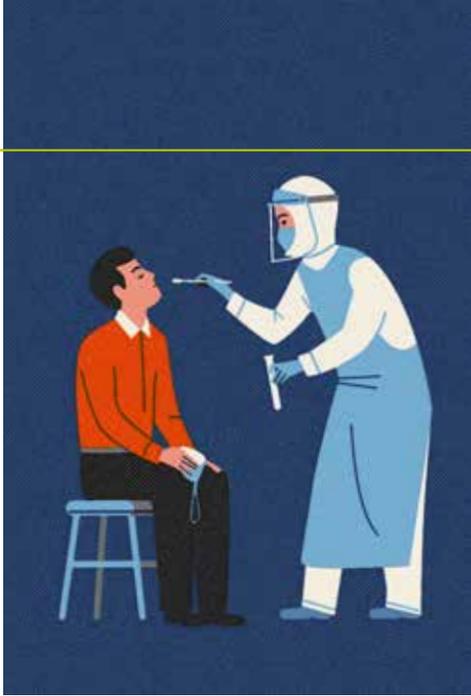
「未來幾十年內，如果有任何東西能殺死上千萬人，那很可能是一種具高度傳染性的病毒，不是戰爭、飛彈，而是微生物。」微軟創辦人比爾蓋茲在2015年一場TED演說中已經預言了災難的降臨，而在新冠肺炎發生後，他也曾提出未來將會面臨一個「半正常生活」（semi normal）的世界。

半正常生活可能是人們可以外出，但頻率將大大減少，也會避免到人群眾多的場所，也因此餐廳將間隔而坐、飛機的中排位置可能會空出來、學校會開放但體育館可能不會開放，原則就是允許對經濟或人類福利有好處但感染風險較小的活動，只是人與人之間還是要保持著社交距離。另外，台積電創辦人張忠謀也在4月初說過，新冠肺炎有點像一場戰爭，即便疫情結束後，全世界的生活方式都會改變，「尤其是中產階級以上的生活方式」。

新冠肺炎病毒彰顯出的現象，不只是避免握手打招呼或遠距工作這些明顯可見的趨勢，其所深入改變的，將會是環境、體制、價值觀、社會氛圍的改變。

目前可看到的是，區域政治情勢因病毒蔓延而有變化，不管是中美緊張關係，抑或美國、巴西等地在疫情蔓延時卻還有反隔離的抗議發





生，這些現象將導致鎖國式的保守主義抬頭，政治也恐因而趨於集權。同時，大量低收入勞工失業，未來的貧富差距也將導致民粹主義興起，更不用說，新一波即將進入就業市場的年輕人也會因新冠肺炎而中斷人生規劃，加上各國拼命舉債紓困造成的負債，也讓他們都將成為一群新興的「新冠肺炎世代」（Generation C）。

後疫情時期的真心話。

從疫情出現到現在趨緩，台灣的防疫情勢也發展了將近半年，從曾經到處找口罩酒精、藥局前排隊領口罩、等著下午兩點的疫情發表、謹慎地保持社交距離、被嚴重的疫情與名人染疫的消息給震驚到，又或者，我們在這段時間內或多或少成為疫情下直接與間接的受害者，每個人也都在這段時間內有了不同的體會與學習。

有人從中擘畫出後疫情時代的樣貌，也有人從疫情中學到了新的人生體會，而不管你是想要回到以前的正常生活，還是期盼著未來可能的樣貌，《鮮活誌》整理了來自不同角落的各種真心話，也為努力防疫這麼久的我們自己，一起共同打氣加油。



觀察到的新現象：

- 「未來的世界，大家可能都離不開口罩了！」
- 「口罩帶給人安全感！」
- 「等著以後觀看口罩時尚，搭配不同顏色口罩的服裝秀」
- 「上班不用擦粉也不用塗口紅了！」
- 「視訊聯絡，讓人只需要換上衣，下身衣物都不需要再買了！」
- 「人類不是普通的脆弱，個人的意外、人為的災難、疆域的危機、世界的大禍，發現買好保險很重要。」

期待回到正常生活：

- 「能用網路免費看歌劇大師安德魯韋伯的show must go on 頻道及男高音安德烈波伽利在米蘭大教堂前的開唱，或是費德勒在家打網球給你看，雖然讓人興奮，但還是希望能真實接觸，到現場去聽一場表演或看一場精彩球賽。」
- 「以前全球飛透透，只要在台灣覺得很悶，買張機票就可以飛到世界各個角落，現在哪裡都不能去了，多希望病毒趕快消失，快快回到原來的生活軌道。」

從中學習人生體會：

- 「過去車水馬龍、人山人海的生活是多麼美好，所以疫情過後，我會更知足，不再抱怨生活無趣平淡，對於生活和生命，也多了感恩與珍惜。」



「我學會了及時行樂，但不是濫用時間沉溺於享受，而是選擇享受當下的生活，無畏地面對未來，有想完成的計畫就馬上去做，不再為自己找藉口。」

「全球人口可能太多了，才會出現瘟疫來消滅人類，這樣對其他物種比較公平。」

「新冠肺炎改變了很多事情，我們都已經看到了，而對這隻病毒能否對人類價值觀產生根本性的改變，真的充滿了期待。」

全球都在等待著病毒離開，也觀望著未來會有怎樣的改變及啟示，而當我們尚未完全脫離病毒的威脅前，迎接後新冠肺炎時代的眾聲在此雖一一展現，但未來，人人更應懂得「敬天愛人」，才是和諧共生的唯一途徑！

小額終老 網路投保問世

第一金人壽「珍愛e起」CP又更高了

網路投保因為快速又方便而獲得民眾青睞，依據金管會保險局統計，2019年度壽險網路保單銷售金額高達25.1億元，較2018年成長了33.5%。順應這股趨勢，第一金人壽網路投保平台今年加碼推出明星商品之網路投保版—「第一金人壽珍愛e起小額終身壽險」，一次滿足民眾雙防疫需求：透過線上投保落實防「疫」最佳安全距離，再用壽險保障防止意外或疾病來襲造成無法「臆」測之財務困頓。

小額終身壽險於2017年一開賣即以三大特色抓住民心：一、高CP：保費較市面終身壽險便宜7折~8折，二、限定：一人限買兩張，合計保額最高可達50萬元，及三、門檻低：投保規定友善，體況限制較少。第一金人壽總經理林元輝表示，新登場的「珍愛e起」不只同樣擁有吸引人的三大特質，保費比實體通路銷售的小額終身壽險再便宜3%~6%，而且越年輕投保省越多，直接從高CP升等為「超高」CP。

「珍愛e起」是各年齡層都愛的大眾口味，林元輝指出，小額終身壽險是政府為了提高民眾保障而推出的保單，所以不論是預算有限的小資族、家庭責任重的三明治族，或者

金閃閃25歲
剛出社會2年的新鮮人



想趁年輕買張終身保單



剛好看到第一金人壽【珍愛e起】



每天只要約28元就能享有終身保障



小新34歲,今年新婚



擔心如果有一天發生意外身故



投保【珍愛e起】20年期 50萬保額



給家人和孩子多一份保障



不希望造成家人負擔的銀髮族，凡需要提高保障的民眾，都可以善用「珍愛e起」完成規劃。以繳費20年期、保額50萬元的「珍愛e起」為例，25歲的小珊一天保費只要約28元；若小珊50歲時才投保，每天保費也只要47元，還是能用相對便宜的保費換取較高的保障。

網路投保就是最佳的防疫策略，於第一金人壽網路投保平台註冊成為會員，就可以隨時透過網路投保平台投保「珍愛e起」，只要健康告知事項皆符合條件，第一金人壽會於保戶投保後48小時內承保，線上操作方便、省時又省錢。

林元輝補充，第一金人壽網路投保專區包含小額終身壽險、利率變動型年金險及旅平險等多元商品，即日起，投保任一商品達指定金額，就有機會參與多項抽獎活動，獲得得任天堂Switch及Dyson無線吸塵器等超值好康。◆

第一金人壽網路投保平台

<https://bit.ly/312uvMX>

更多抽獎資訊

<https://bit.ly/3ehghLU>

請享用. *Enjoy!*





1 活力千層派

都市農夫 在土壤中找尋生命力

2 職場三明智

失業潮蔓延 超前部署三要訣

3 阿甘巧克力

空虛寂寞覺得冷？
抱樹吧！



都市農夫 在土壤中找尋生命力。

新冠肺炎疫情蔓延之際，社交距離當道。出門踏青時，怕收到政府人潮警示簡訊，更怕與人潮摩肩接踵，因此，不妨當個「都市農夫」，因為都市農夫能让你藉由接觸土壤找到生命力，讓自然的力量舒緩疫情帶來的緊繃心情。

封城期間的熱門活動。

對自然的渴望及因疫情限縮生活範圍的情況下，「都市農夫」是疫情時期許多人培養出的新樂趣，尤其在疫情嚴重的美東紐約或華人聚集甚多的美西加州來說，種菜這項新嗜好儼然就是美國家庭最熱門的運動之一。

為了維持封城期間的活動量，以及避免不必要的外出活動，紐約許多屋頂在居家防疫期間興起屋頂農夫熱潮，許多人在頂樓自己種菜、自己吃。該現象也導致疫情期間的紐約出現蔬菜種子供不應求的情況，美國哈里斯種子公司就發現到，今年春天



公司業績增加6成，而因為一度買不到種子，許多紐約民眾也會順手在洗菜時將蔬菜的種子撷取下來，避免種植斷炊。

台灣的情況也是如此，去年就已經向台北市農會內湖市民農園租下兩小畦土地的曉英在這段疫情期間似乎沒有被強迫閉門不出的窘境。過去工作壓力很大的她，心中一直期待可以接觸土地來抒壓，一發現市民農園有農地出租時，馬上就租下兩小塊耕地，即便從家裡到農園來回車程得花兩個小時也在所不惜。

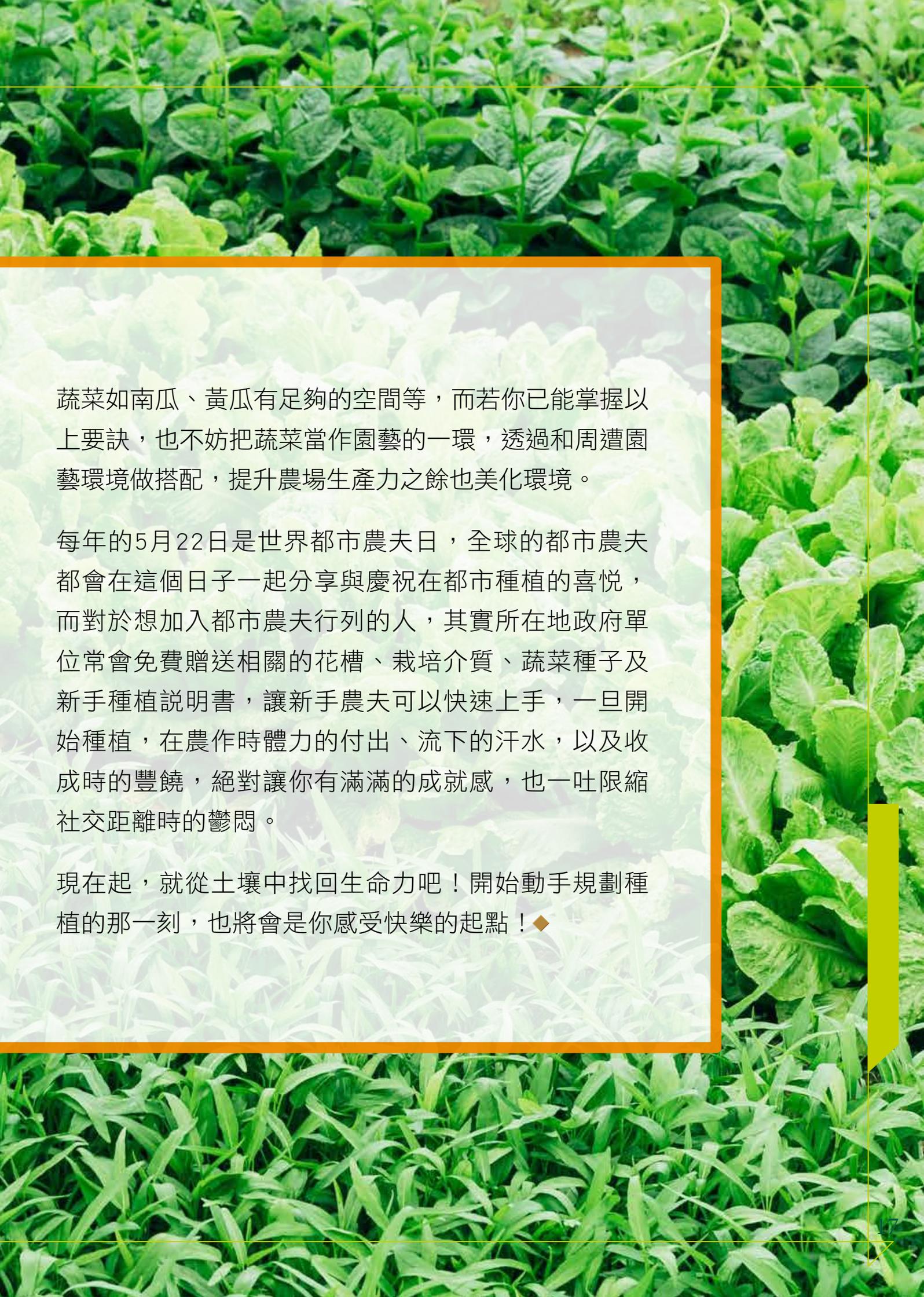
「透過親手種植讓忙於工作的我壓力有所緩解，而且我雖然每兩週才有機會上山當一下都市農夫，所幸老天爺幫我澆水，也有其他鄰居幫忙看顧，才有作物可收成。」曉英說，而這幾個月也因新冠肺炎疫情延燒，許多無處可去的朋友嚷著要到她的菜園幫忙，「多了好幾個幫手幫忙除草、翻土、澆水，也順便讓朋友帶這些我可以掛保證的有機蔬菜回家，個個都笑得合不攏嘴，直問何時可以再來我田裡幫忙！」她笑著說。

打造農園的基本事項。

都市農夫這項新的嗜好不僅是一家大小都能動手參與的活動，過程中，可以學習與大自然為伍的各種栽種知識，而且採收過程也帶來滿滿的成就感，從親手種植到餐桌上烹調食用，嚴格把關食物品質。

重要的是，種菜其實並不難。想要培養這項新嗜好的人，不妨先從家裡陽台、頂樓、附近空地找尋一塊陽光充足的地方開始，而後要用肥沃鬆軟、排水透氣的土壤來種植，即便陽台頂樓沒有現成土壤也可以用種菜箱替代，都能種出品質極佳的蔬菜，只是種菜之餘就會有雜草，勤勞地拔雜草才能把蔬菜養得更好。

另外，在選擇蔬菜品種上，也別忘記要「對時」，符合季節的生長期極為重要，否則可購買現成的菜苗即可，而若想在一般農地上種植蔬菜，也別忘記佈局上應考慮到所種的蔬菜都能照到陽光，例如讓需攀爬的

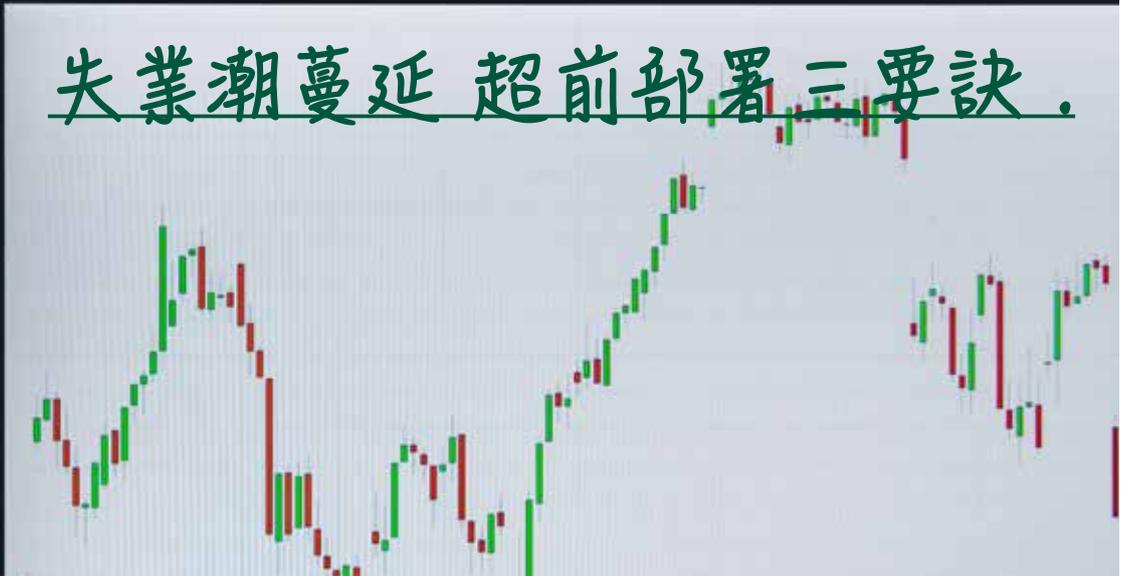


蔬菜如南瓜、黃瓜有足夠的空間等，而若你已能掌握以上要訣，也不妨把蔬菜當作園藝的一環，透過和周遭園藝環境做搭配，提升農場生產力之餘也美化環境。

每年的5月22日是世界都市農夫日，全球的都市農夫都會在這個日子一起分享與慶祝在都市種植的喜悅，而對於想加入都市農夫行列的人，其實所在地政府單位常會免費贈送相關的花槽、栽培介質、蔬菜種子及新手種植說明書，讓新手農夫可以快速上手，一旦開始種植，在農作時體力的付出、流下的汗水，以及收成時的豐饒，絕對讓你有滿滿的成就感，也一吐限縮社交距離時的鬱悶。

現在起，就從土壤中找回生命力吧！開始動手規劃種植的那一刻，也將會是你感受快樂的起點！◆

失業潮蔓延 超前部署三要訣。



新冠肺炎疫情對經濟與就業市場的影響已經浮現！根據國際貨幣基金（IMF）預測，2020年全球經濟將衰退3%，而隨著經濟衰退潮所引爆的將會是全面的失業狂潮，身居職場中的你，是否也該超前部署呢？！

全球就業市場嚴峻。

疫情擴散的這幾個月內，全球就業市場屢傳失業、減薪、無薪等狀況，且因疫情難以預期，使得這波失業浪潮來得又快又兇。牛津經濟研究院（Oxford Economics）今年4月時表示，美國今年5月失業率預估將達16%，2,790萬人的失業數字也將創下1940年以來最高紀錄；同時間，麥肯錫（McKinsey & Company）對歐陸失業率的研究也發現，由於高達5,900萬個工作將可能被永久裁減，使得歐洲未來幾個月的失業人數增加近一倍。另外，印度已有超過1.2億人口失去工作，失業率達27.1%，新加坡和日本最新公布的失業率也雙雙創下一年來新高。

台灣失業情況雖未有其他國家嚴重，但根據勞動部發布的最新統計顯示，實施無薪假企業家數已逾1,200家，創史上最高紀錄，人數也突破2萬關卡，是自2008年金融危機以來最嚴峻的狀況。

國際勞工組織（ILO）在4月底時發布報告指出，新冠疫情將使得全球16億勞工、約全球近半數的勞動力暴露在失去收入的風險，疫情導致的封鎖措施也使得全球總工時大減10.5%，因此，面臨生涯規劃改變，將是職場人未來最大的挑戰！

職場超前部署三要訣。

面對這波至今仍無法預期的職場浪潮，不管是已被裁員或被迫放無薪假、工作岌岌可危的職場人，都應以超前部署的角度面對並具備新思維，而《鮮活誌》在此也提供職場人運用於未來規劃的三要訣，妥善運用策略才有機會延續職場生涯。



1. 轉念：

不管發生了怎樣的工作變動，要懂得轉念改變心情，心情不受環境影響是首要之務。舉例來說，異地或遠距工作的員工得改變環境或工作習慣，異地工作產生的孤獨感受儘管容易令人憂鬱，但精神科醫師王浩威指出，疫情考驗的是人的獨處能力，但獨處有助於創造力和情感的成熟，因此不妨把工作條件改變當成一種練習，而若得進一步面對無薪或失業的狀態，更應該轉念，將被迫暫時喊停當作一種人生新體驗，才能坦然面對挫折。

2. 提升自我價值：

因應疫情，企業絞盡腦汁解決人力調配，像先前中國就興起「共享員工」風潮，如無法確定復工時程的KTV公司將員工轉到生鮮電商公司工作，這種共享模式解決企業人力閒冗問題，相對地，如果自己所擁有的技能非當前市場所需時，職場人也應主動思考如何提升自我價值。

舉例來說，自媒體就是當前提升自我價值的好機會，不少宅在家的人透過Youtube、抖音等平

台紀錄宅日子，藉此培養網路技能或增加網路能見度，同時也因未來趨勢朝向發展個人斜槓能力，職場人將不再只有一個老闆或一份工作，也可趁著這波職場浪潮，把握機會多充電，多學一種外語或多發展技能，讓自己充滿電，未來職場路才有更大的空間。

3. 改變消費習慣：

許多趨勢專家多認為，後疫情時代將是保守掛帥的年代，求職網yes123調查發現，不少上班族因此對前景堪憂，有22%求職者接下來的轉職計劃延後或取消，17.3%企業的加薪計畫也取消。這種情況下將導致整體消費環境趨於保守，挑戰職場人過去不需要想太多就花錢的消費習慣，因此，職場人需培養節流的觀念，多儲蓄以增加因應未來變化。

全球職場環境因著新冠肺炎正走入一個未知的狀態，職場人更應該謹慎保守面對，安頓自心之餘不忘增加個人價值，才有機會安全脫離這次全球一起面對的危機。◆

空虛寂寞覺得冷？抱樹吧！

新冠肺炎疫情近期雖然有所趨緩，但「保持社交距離」（social distance）仍是全球民眾日常防疫的鐵律。然而，少了和人握手、擁抱、親吻的溫暖，人們心中難免覺得空虛寂寞冷，也因此，先前冰島政府就建議一套「樹療法」，讓冰島人每天抱樹5分鐘以緩解鬱悶，隨著時序進入夏季，樹木將釋放更多能量，台灣人也不妨在夏天多多仿效，緩解內心負能量！

冰島開啟的抱樹行動。

亞歐美洲陸續淪陷於新冠病毒後，各國紛紛制訂社交距離，台灣也在4月初宣布民眾應維持室內1.5公尺、室外1公尺的距離，類似這樣的規定對於總以親吻擁抱表達善意的西方人來說，其實格外難受，不僅少了人與人之間的親密感，也增添了內心的空虛寂寞，也因此，今年4月中旬，森林密佈的冰島，其林務局便建議民眾疫情期間可透過擁抱樹木尋求慰藉，減緩孤單的感覺。

「抱樹」的好處其實多多，不僅可以釋放壓力，藉由和樹說話更可感受到溫暖。冰島東部哈洛姆斯塔德（Hallormstaður）國家森林





經理福芬森（Þór Þorfinnsson）受訪時便說：「為什麼不來享受森林呢？在這裡你可以擁抱樹木，藉此獲得能量，足以讓你面對新的一天和新的挑戰。」

冰島林務局也提供了擁抱樹木的最佳方法：民眾可以走進森林裡尋找任何一棵感覺舒服的樹，而後將身體由下往上漸漸包覆樹木，先從腳指感受這棵樹帶給你的力量，再慢慢把腿貼上去、接著是胸部，最後才讓頭頂靠在樹幹上。不過，冰島林務局也強調，不用太急著去抱樹或抱很久，一天抱個5分鐘就夠了，而且抱樹這種活動更適合夏天，因為樹木在夏天能釋放出更多的能量。

「抱樹」還有其他的撇步嗎？專門推廣能量的專家也建議人們不妨像隻無尾熊一樣，常常找棵樹抱著，除了找到能感覺寧靜的公園或森林，再找一棵覺得舒服的樹，用手掌觸摸與感受樹木的表面與紋路，聞著樹木的氣味並欣賞樹枝的姿態，之後也可以低聲和它交談，都是從大自然中獲得力量的方法。



樹木有不同療癒功能。

樹療法之所以受人推崇，在於人體是個開放系統，總是不斷與外界進行物質、能量、信息交換，從而維持生命的動態平衡，而藉由將身心安靜下來與樹木形成的生物共振後，就能進一步矯正、補充、增強人體的系統，恢復身體健康，也因此，樹療法近年來在德國、日本等地也颳起一陣旋風。

古代印度瑜伽術也認為，不同的樹種所帶來的能量不同，像是橡樹能讓人精神振奮、雲杉能吸收不好的能量、松樹可傳遞有益的能量、山楊樹皮則能治牙痛，而近代的科學研究也發現到，樹木的能量場對人體健康的效果不比藥物差，但一定要懂得辨別哪些樹可以傳達好的能量、哪些樹是吸收人體壞的能量，作為調整自身能量場的依據。

台灣林務局台東林管處也追隨冰島的腳步推出抱樹活動，雖然推廣活動雖然只到5月底，但別忘記夏季更是抱樹的好時節。趁著著短袖短褲的時節，找一棵喜歡的樹，體會樹木流洩出的能量，讓能量充塞在你每一吋皮膚與內在，減緩病毒肆虐對大眾造成的恐慌不安。◆



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