

秋天 *High Tea* 鮮活誌



打開話題 //
迎接數位時代 培養數位智商



享受更便利的閱讀方式，歡迎下載e指通



2020秋天・High Tea 鮮活誌

4

打開話題

迎接數位時代 培養數位智商

8

值得分享

第一金人壽獲公平待客評核資優生

12

請享用

活力千層派 出不了國？那就「宅度假」吧

職場三明智 把握疫情期 增進線上學習力

阿甘巧克力 寂寞病流行中 請小心

迎接數位時代 培養數位智商

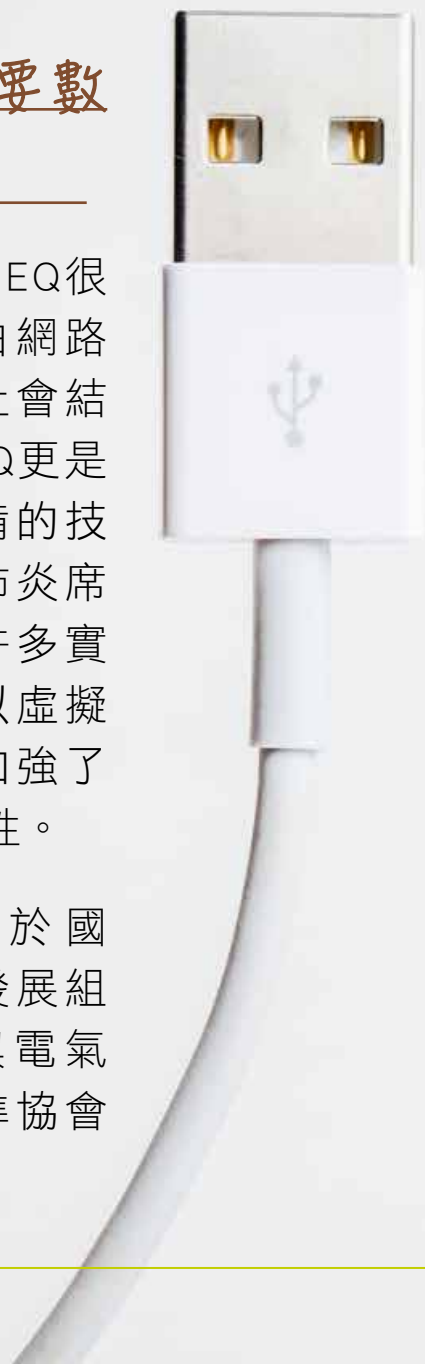
「我怕個資被盜用，不敢用電子支付」、「手機綁定太麻煩了，我還是去領實體券好了」、「這個我學不來，等孩子有空幫我弄」，網路科技快速進步，但很多人一碰到需用到科技的生活技能，立馬一秒鐘變成原始人，只是，科技正不斷改變人類生活，不管食衣住行育樂，理財、醫療、學習甚至公家政策，生活處處離不開數位科技，再不培養數位智商（Digital Intelligence Quotient，簡稱DQ），只怕未來生活寸步難行！

生活處處需要數位能力。

人人都知道IQ、EQ很重要，但當前由網路科技構連出的社會結構，數位智商DQ更是每個人都應具備的技能，尤其新冠肺炎席捲全球之際，許多實體接觸被迫改以虛擬線上方式，更加強了數位智商的重要性。

數位智商源自於國際經濟合作暨發展組織（OECD）與電氣電子工程師標準協會

（IEEE）、世界經濟論壇（WEF）所共同提出的概念。何謂數位智商？其實就是運用數位科技的能力，當一個人數位智商愈高，就愈有機會透過電腦、APP、大數據等科技工具，強化優勢補足劣勢，尤其在人工智慧、自動化與其他科技創新不斷發展下，未來眾多工作將被機器取代，同時也將創造許多需用到科技智能的工作，因而，想保有未來的競爭力，就得具備數位科技能力。





而數位生活已經隨處展現，包括社群軟體、網路購物、行動支付，以及近期因國際線封鎖，全球對遠距軟體需求大增；或是國內外各種金融商品都可利用網路銀行或APP輕鬆買賣，以及使用行動支付上賺得的點數拿來支付日常開銷…。這是一個看似美好的科技未來，但實際使用情況卻不見得如此普及，從這次政府在疫情後實施的口罩實名制，以及為振興經濟所推出三倍券、農遊券、藝Fun券等各產業補助券的領取方式，就可以發現一般民眾的數位能力並不如想像中高，有不少人因為不懂得如何上網登記而錯失機會，在在代表著社會對數位應用的能力有待提高。

數位智商8大能力。

的確，相較千禧世代（1980-1990出生，又稱Y世代）或Z世代（1990年代中至2000年代中出生），戰後嬰兒潮或X世代者於成長過程沒有網路與手機，數位智商與使用科技的能力需後天學習培養，不過，不管你是哪個世代，在當前高速發展的科技年代裡，培養適應新社會的數位素養都是刻不容緩的。



數位智商研究中心（DQ Institute）就是因應未來會面對的挑戰所成立的單位，該中心以這些挑戰為基礎發展出全球適用的數位智商標準，也讓最新 α 世代（Generation Alpha）的孩子們在學寫程式、用電腦之餘，還能掌握數位時代生活與工作的十八般武藝，而這些武藝包括了技術、認知、統合認知、社會情緒等素養，在學習使用、控制、創造數位能力的同時，也能夠懂得與他人和自己好好相處，這才是真正的「數位公民」。

也因此，數位智商研究中心將人們的數位生活解構成8大領域，包括了數位身分認同、數位工具使用、數位安全、數位保安、數位情緒智商、數位溝通、數位知識與素養、數位權益。

其中，數位身份認同是希望讓使用者在線上與線下世界建立起健康的個人身分認同，而數位情緒智商與數位溝通，則要在數位世界中建立起與他人互動時的辨別、探索與表達情緒的能力，至於數位權益即是在使用科技時，讓人有能力了解並維護人權及法律權利，而這些要點也成為台灣108課綱中關於培養下一代數位素養的新準則。

培養數位思辯力。

在數位智商8大領域中，最受矚目的除了數位工具的使用外，數位知識與素養更是愈來愈多人關注的焦點，尤其面對網路上氾濫成災的假新聞，外界也呼籲要積極培養數位思辯的能力，誠如台灣數位文化協會理事長鄭國威所稱，網路上到處都是假新聞，因此攝取任何資訊前，都應先留心資訊的細節，例如標題的文字是否聳動缺乏信任度、新聞來源是否屬真等，同時也要學著辨別資訊平台的屬性，從中把關自己攝取到的訊息，這就是培養數位思辯力的方式。

鄭國威也建議使用者若碰到不懂的資訊要先勇敢提問，釐清網路訊息的來源，別輕易被牽著鼻子走，同時，還要懂得跳離網路同溫層，因為每個人都有自己的偏見誤差，容易相信跟自己信念一致的資訊，適時主動地在網路上尋找其他觀點，並有意識地注意平常容易忽略的資訊，才不會流於立場偏頗。而更重要的是，在使用數位裝置時，注意別留下數位足跡，例如在公用電腦上務必記得登出，才能保護個資隱私，並避免遭受網路攻擊，捍衛自己的網路權利。

不管你是屬於哪一個世代，身處21世紀，大家都是生活在數位時代裡的數位公民，除了要多培養數位工具的使用率，進而強化生活的便利之餘，更重要的是，還應該多點意識去思辯進入生活中的資訊，不過，特別要注意別被手機或網路綁架，時時刻刻回到現實生活中思考與察覺，這樣不僅能保護好自身網路安全，同時也才會培養出足夠的數位智商及智慧，面對當前充滿挑戰的新科技時代。◆





第二屆公平待客評核結果出爐 第一金人壽獲金管會肯定

金管會2020年7月2日公布第二屆公平待客評核結果，第一金人壽名列金融業前20%資優生，為壽險公司唯四間入榜公司之一。金管會以書面評核的方式，檢視金融業就「公平待客原則」於2019年之落實情形，當年度共22間壽險公司受評，惟僅四家壽險業者名列前20%。在本屆業者對本評核制度普遍重視並有相關積極作為之情形下，對獲獎名單中經營年資最淺的第一金人壽來說，尤見其對客戶服務品質的重視。



第一金人壽承襲第一金控對企業社會責任的承諾，長期以來落實集團在「客戶關懷」層面上的行動策略與方針，自主管機關推動「金融服務業公平待客原則」以來，第一金人壽即致力於將原則內化成企業核心文化，並隨著評核制度的發展，於董事會指示下進行公平待客優化作業，增加檢核機制的頻率與效能，希望改變長期以來民眾對金融業者的疏離感。

在公平待客優化作業推動下，第一金人壽從商品開發、銷售、通路及業務員管理、售後服務及申訴處理等多元面向著手進行各項行動方案，期能提供金融消費者更優質服務。◆

請享用. Enjoy!





1 活力千層派

出不了國？那就「宅度假」吧

2 職場三明智

把握疫情期 增進線上學習力

3 阿甘巧克力

寂寞病流行中 請小心



出不了國？那就「宅度假」吧。

過去離家五十公里內的旅行，沒有當天來回而選擇住飯店，內心多少有點過不去，但隨著新冠疫情肆虐、全球旅遊封鎖，安排一場離家不遠的宅度假（staycation），儼然成為全球最新流行的度假方式！



省錢省時省精力。

對Staycation這個字的由來，是把「假期（vacation）」和「停留（stay）」兩字合併而成的新字，指的是不出國，只在自己國家、甚至只在自己家附近度假，今年疫情發生前，宅度假其實早蔚為風尚，因為宅度假不用幾個月前費盡心思上網訂機票，也不用忍受飛行的不適，更不用辛苦打包行李，宅度假基本上就是個說走就走的旅遊方式，不花太多心思計畫，也不用費盡千辛萬苦到達當地，簡單挑個週末就能輕鬆成行，費用上也降低不少，對於想要「暫時離開現實生活一下」的人來說，宅度假是相當可行的方案。

前陣子台灣多家航空公司推出「偽出國」搭機環島飛航行程，雖然不出國，但在機上體驗米其林星級餐點及高空俯瞰台灣美景，行程一出隨即秒殺；或是像住在台北的Vicky，安排了一趟3天2夜淡水行程，一家人從滬尾砲臺逛到雲門舞集，從紅毛城再到淡水老街，到天元宮附近喝咖啡、在三芝吃牛排，晚上住在淡水國際級飯店，盡看河岸多樣風情，或找幾位好友在房間露台上喝酒吹風、看夕陽，愜意的行程讓她覺得完全不輸給國外任何一次旅行。

宅度假也能很新鮮。

一般人對於宅度假多提不起興致，認為附近的景色千篇一律，毫無新鮮感，其實只要運用一些技巧與創意，再宅的度假都能變得非常有趣，更能讓平常看慣了的風景搖身成為最好的療癒配方。

1. 進行主題性規劃：

宅度假不等於漫無目的，想要讓宅度假成為美好的回憶，關鍵在於事前釐清需求，先在旅行前搞清楚自己想要爬山、做SPA、文化探索還是蒐集熱門拍照景點，同時不妨問問朋友或網路上爬文一番，掌握當下的流行趨勢，例如新開幕的飯店、網友熱推的新秘境或拍照熱點等，掌握這些旅行脈動，更能增添宅度假的趣味。



2. 拋開成本概念：

許多人寧願把錢花在國外也不願意多看看台灣這塊土地，像是寧願花錢去沖繩，也不願意待在墾丁玩，但隨著旅遊封鎖，不妨把機票錢換成一頓有星級的餐廳上，或選擇備受推薦的國際飯店，把同等的消費力道放在宅度假上，就能讓宅度假有全新的感受。

3. 換掉原來的那副眼鏡：

選地點、挑氣氛…不如旅行者帶著新的眼界，就能看到不同的風景。舉例來說，許多被認為是「觀光客玩的」城市景點，現在都可以是在地人的新樂園，或是改變交通習慣，搭乘台北雙層觀光巴士，或是騎腳踏車在大街小巷弄間閒晃，都可以發現生活周遭處處都有驚喜。◆



把握疫情期 增進線上學習力。

疫情堂堂超過半年，儘管全球災情普遍仍未緩解，職場人自我成長的腳步可不能停，過去職場進修多仰賴實體、面對面的課程，如今職場人的學習方式只能轉向線上，但不管如何，都得記得時時充實技能才不會遭職場淘汰。

不讓學習間斷的線上資源。

網路無國界，只要連得上網路，都有機會可以學習，而線上課程平台也因為這次疫情狂飆，加快課程數位化的速度，以付費或免費方式供大眾學習，也讓職場人有更多管道及資源在線上學習，更可根據自己的需求找尋課程、保障職場價值。

若你想要親炙一流大學的大師課程，全球性的Coursera平台與全球190所頂尖大學、企業合作，提供30種語言、逾千堂的豐富課程，

不管是台大、北大、港大，還是哈佛、耶魯，多國語言字幕平台，使用者可以免費或付費透過電腦或手機觀看課程，另外，非營利單位edX線上學習平台，則是提供全英文線上學習，免費提供全球140所頂尖大學的課程，若有需要還可以付費取得認證證書，也是線上取得學術資源的管道之一。

若你是想進行在職訓練或發展一技之長，不妨使用Udemy、YOTTA友讀、六角學院等平台；Udemy提供了包括程式設計、市場行銷、設計、創業、個人成長等課程，雖以英文為主，但也含括台灣部分中文課程，而六角學院則是Udemy在台灣的合作夥伴，主推網頁設計、電商、程式入門、程式語言、程式開發設計

等，每周舉辦的線上互動社群交流會，有助於使用者解決學習問題。

若你是想學「學校學不到的東西」，也有有趣的線上平台能為你量身打造，根據線上平台Hahow好學校調查，疫情發生以來，線上課程關鍵字搜尋量增加了3倍，而疫情下全球股市動盪，讓Hahow的線上理財課程需求暴增，且政府倡導的防疫新觀念也促成了Hahow和前副總統陳建仁合作推出免費又廣受好評的「全民防疫通識課」。

至於提供許多軟性課程的YOTTA友讀，則是採取線上募資方式，只要預購人數達標就成功開課，其中抒壓式的線上課程如瑜珈、調酒、蠟筆、設計、素寫、手作等，都是這波疫情中深受歡迎的課程。

利用網路發展斜槓能力。

線上平台除了提供學習資源外，也提供發揮所長的機會，只要你對自己的才能有信心，不僅可以當學生，也可以當老師，將一身功夫教給他人，開啟自身的斜槓力。例如Hahow好學校的張志祺老師，本身是Youtuber和設計師，其在線上開設的「資訊設計思考力」課程，學費定價1800元，上過課的學生將近1萬5千人，所累積出的個人教學收入就近1千萬台幣，即是一成功案例。





趁著此時，想學好語文的，可利用線上學習平台維持英文力或再進修第二外國語，若過去有不熟練的專業領域，也可藉此好好弄懂，更上一層樓，但或許，你只是想學習以前一直想學卻沒有機會好好從事的興趣，不妨利用網路平台跟著老師一起練瑜珈、做手作、學設計，為自己找尋不停止的成長空間，也是不懈怠地邁向在職學習之路。

線上課程平台

A、學校體制內的學習

Coursera：<https://www.coursera.org/>

eDX：<https://www.edx.org/>

B、在職進修學習：

Udemy：<https://www.udemy.com/>

Hahow：<https://hahow.in/>

TibaMe：<https://www.tibame.com/>

Yotta：<https://www.yottau.com.tw/home/>

C、適合發展斜桿能力的平台：

Teachable：<https://teachable.com/>

Hahow：<https://hahow.in/>

D、政府所提供的學習資源

中小企業網路大學校：<https://www.smelearning.org.tw/>

台北e大：<https://elearning.taipei/mpage/> ◆

寂寞病流行中 請小心。

現代生活節奏加快，3C產品與網路載體取代人際互動，致使人內在疏離不安、成日惶惶，即便身處鬧市，心中仍有「感受不到連結」的孤寂感，而這種「寂寞流行病」（loneliness epidemic）在新冠疫情中更形嚴重，也成為病毒以外另一場看不見的瘟疫。

寂寞是超級病毒。

寂寞，其實早已是文明世界裡的超級病毒，去年年底，世界經濟論壇（WEF）網站以「全球流行病」來形容寂寞對全球青少年構成的威脅，而紐約時報後來更以「龐大無聲的殺手」形容寂寞流行病。

2017年，英國一份調查中發現，超過9百萬英國人總是或經常感到寂寞，於是隔年便任命全球首位「寂寞部長」，期待以政府的力量解決此一社會問題。澳洲心理學會多年前的《澳洲寂寞報告》中發現，50.5%的人一週有超過一天覺得寂寞、27.6%的人一週內超過三天覺得寂寞、20%的人鮮少或從不覺得與人親近，而不管英國或澳洲的調查都顯示，年輕人感到寂寞的比例明顯高於年長者，且隨著年齡增長，寂寞感也會遞減，65歲以上長者是寂寞程度最低的年齡層。而今年在新冠疫情推波助瀾下，預計寂寞將導致更嚴重的焦慮、憂鬱、失智、恐慌等社會問題出現。

勇於覺察正視寂寞感。

研究寂寞感多年的芝加哥大學神經科學家卡喬波（John Cacioppo）就發現到，現代社會過於強調個人主義和自我效能，



很容易走上孤離，而現代人之所以難以意識或承認寂寞感的主因，也來自社會污名化了寂寞，認為感受寂寞的人就是社會的失敗者，所以想要處理寂寞感，就一定要先勇於覺察、正視它。

另外，美國藏傳佛教法師圖丹卻准（Thubten Chodron）也將自我與寂寞、健康做連結，她的修行經驗讓她發現，會有寂寞疏離隔絕等感覺其實源自於過於關注自我，像是「我好辛苦」、「別人怎麼看我？」、「（對我）不公平！」等諸多念頭都來自於自我中心，缺乏考慮我以外的整體，寂寞感當然油然而生。

而對於處理這種寂寞感受，加拿大文化評論者布魯克斯（David Brooks）有深刻的感觸，曾歷經離婚和空巢困境的布魯克斯在經驗過強烈的孤寂感後，深深明白自己陷入社會教導給人們要職場成功、自給自足以及自我優越的迷思中，認識到這些後，布魯克斯也決定在國際非營利組織阿斯彭



研究所底下成立「社會關係網」（Weave：the social fabric project），帶領人重新與自己的家庭、社區、人際關係增加互動與連結，藉此脫離疏離感受。

但除了以群體角度解決寂寞感外，每個人都要學會與自己相處。教育專家楊俐容就提出五字訣「調、鬆、樂、轉、好」，這不外乎調整作息、放鬆身心、培養樂趣、時時轉念以及培養「你好我也好」的觀念，其中，放鬆身心是處理內在情緒極重要的環節，而放鬆的方式很多，不妨以靜坐、正念、瑜珈來觀察自己的呼吸，讓身體與內在有連結的機會，也能減低埋藏內心的負面感，進而降低自我中心執著。

要擺脫寂寞流行病，需要整體社會和每個人共同努力，雖然這些努力短時間內難以收到成效，若不從現在開始，人與人之間更加疏遠，個人也只會卡在情緒內而無法抽離，更不可能擺脫這場世紀心理黑死病--寂寞流行病。◆



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