





享受更便利的閱讀方式,歡迎下載e指通









2020冬天·High Tea 鮮活誌

<u>4</u> 打開話題

說自己的故事 成就集體文化記憶

<u>10</u> 值得分享

投資、保障都優秀 第一金人壽獲金管會雙重肯定

<u>14</u> 請享用

活力千層派 突破旅遊封鎖 在地尋找異國風 職場三明智 熟齡職場人「三多二少」保持彈性 阿甘巧克力 2027目標:制訂利人計畫



說自己的故事成就集體文化記憶

「你的人生,有自己的故事嗎?」

家家有本難念的經,每一個人當然也有自己獨一無二的故事, 酸甜苦辣、起伏跌宕,或者餘音繚繞、低迴不已。不論你是名 人還是素人,抑或人生故事是平淡還是精彩,「把自己的故事 說出來」,是讓人體會生命意義與價值的方式,為這段人生路 找到方向與動能,還能成就台灣集體文化記憶。

人生故事叙述方式多樣.

記錄自己故事的表達方式很多,用文字、照片、聲音,或是結合文字影像、多媒體的展覽,都可以是講述個人自傳的方法,而這些表達方法能為自己整理出人生脈絡、回顧歷程,還可以看到自我在大環境中的定位,體會生命想要告訴你的答案。所以,學著說出自己的故事,有助於認識自己究竟為何,進而接受遭遇,也為人生的順逆境找到合理解釋。



尤其對創作者來說,或多或少都會想用這樣的方式回顧生命, 耙梳出存在的理由,所以,自古以來自傳創作極多,典型的如 思想家盧梭、作家司湯達、發明家富蘭克林等人,他們為自傳 立下了傳統規範,而隨著時代前移,政治財經、文人雅士傳記 或回憶錄廣為流行,都可讓讀者親近此人的思想與一生。

詩人作家小説家等創作者,也將想像力融入自傳中。日本近代流行半自傳私小説的文體,創作者將人生某段陰暗晦澀的遭遇寫出,成為創作型的家族史,台灣新一代文壇也有不少這樣的作品,平路的《袒露的心》、郭強生《何不認真來點悲傷》、郝譽翔《溫泉洗去我的憂傷》、朱國珍《半個媽媽半個女兒》等,都用小說筆觸描繪自我人生某段私密經歷,這些作品詳實卻也帶著創作者的想像力奔馳,字裡行間挑動讀者的情緒,也投射出讀者自己的缺憾和內在寂寞孤獨。

其實,每個人都渴望抒發內心,有些人藉由創作者的作品看到自己,但也有人會想動筆寫下一己人生故事,所以素人出版自傳也是當前一種潮流。



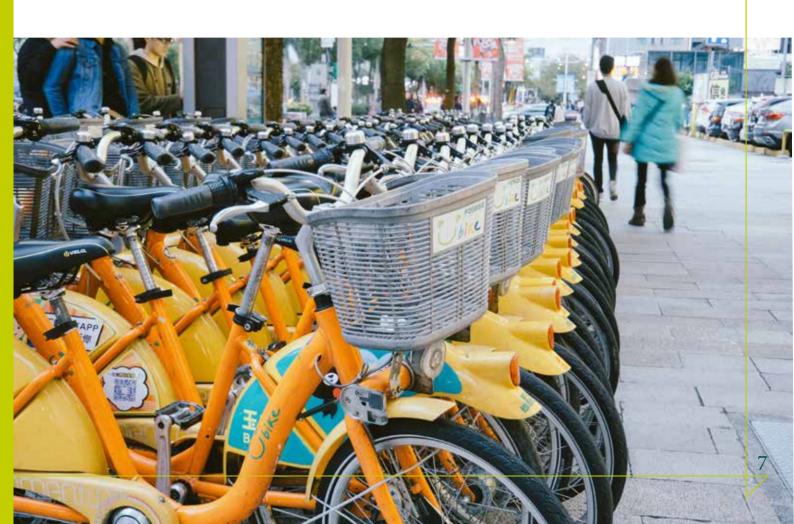
從敘事中體會內在自己.

今年88歲、白色恐怖受難者周賢農就 是其中一個例證,17歲因被老師牽連 入獄8年半,出獄後以只有新竹中學 高二的學歷,仍不屈不撓與朋友成功 創業,直至退休後,感於自己有較他 人不一樣的人生經歷,也想讓親朋了 解自己的一生決定開始寫自傳,完成 了《青春繫獄獲淬煉》一書。

會動念提筆寫自傳,周賢農說是受其 二舅鄭翼宗(旅日台灣細菌學家,因 有經歷文革之故而出版《歷劫歸來話 半生》自傳)所影響,「撰寫前我和 二舅討教,他建議先讀一本分析盧 梭、司湯達兩人自傳的日文書籍,有 了基本概念,加上我向來有寫日記本 記錄各種事情的習慣,對個人、工 作、家庭重要之事都有記載,有了文 檔和照片,就很清楚何時何地發生什 麼。」

他謹記長輩教誨與自傳體原則,寫作中遵循不憑空、不捏造、不歪曲、不 説謊,實話實說、坦露缺點等原則, 「自傳就是供傳,供認自己的思想和 生活所得到的經驗,不發表客觀意 見,只表達個人觀點。」 寫完自己的故事,就如同對自己人生做了一次親近的反思,讓周賢農受益良多,「藉由寫自傳,痛苦和快樂的感受都浮現,出版後將書贈送親友,也得到非常多的迴響,很鼓勵我。」而後在許多座談分享會上,周賢農提及獄中本來刑滿將出獄,但因不願意提出反政府人員的名單,於是又被延長管訓一年半,在場聽眾都一齊為他鼓掌。

但他寫自傳還有一個理由,就是想要表達對家人的感恩及未能盡孝雙親的遺憾,由於他少年入獄,無法走上原本想當醫生的理想,母親也因擔憂他而病痛纏身,讓他遺憾萬分,但從回想人生故事中,他也體會出人不要怕苦、只要勇於面對,就一定能戰勝它,並獲得一般人無法享受到的心靈上的滿足,而這種心靈滿足的程度必然和過往所承受的苦成正比。



Story

國家文化記憶庫保存記憶.

説出自己的故事就是説出自己內在的心靈,但要藉由工具描述自己、觸及靈魂,都需要方法。長期推廣自由寫作的心靈寫作作家娜塔莉高柏(Natalie Goldberg)就告訴初學寫作的人,要捕捉自己的初始能量。

但如何捕捉呢?你可以列一張寫作練習的題目表,可以隨便選一樣給你強烈感受的事物,也可以隨便在不同地點寫作,甚至可以隨手拿起一本書,從其中任何一個句子下手開始接龍,只要有一個開始就好,讓靈感在筆下隨意竄流,不管是什麼都好,持續無所目的地寫下去,慢慢就能找到自己想要的表達,這就是長久禪修的娜塔莉高柏所發展出的心靈寫作。

對於想表達自己故事卻不知從何做起的人,現在也可以加入公部門的計畫,對外展現自己擁有的記憶!當前文化部已著手進行「人人說故事」活動,



藉由累積一般人的照片與文字,以全民共筆共寫的方式,保存各行各業、不同時期的文獻手稿,建立起「國家文化記憶庫」,希望能找到屬於台灣的文化記憶,以及記憶台灣文化的DNA。

這個已經在2020年10月中上線的「國家文化記憶庫」,目前徵求所有關於台灣各面向的照片與文字,扮演文化素材與故事匯聚的文化銀行之角色,開放分享台灣文化的多元記憶,期望透過此一平台發展在地文化,也讓文化產業便利取材、加值應用,讓更多台灣在地元素及文化記憶能再生創作,讓原有的文化色彩更為豐富,也讓台灣的故事更容易被訴說、被看見。

把自己的故事説出來,如同為自己的生命軌跡理 出脈絡,當每個人都説出自己的故事,就能拼湊 出整體社會的故事,也就可以從中找到理解、釋 放、體諒、感恩、寬容的能量。◆

投資、保障都優秀 第一金人壽獲金管會雙重肯定

第一金人壽於金管會辦理之「109年度保險競賽」獲得「投資新創公建長照評選財務投資組獎」及「小額終老保險表現優良獎」雙重榮耀,日前(10日)於頒獎典禮中分別由金管會黃天牧主任委員與許永欽副主任委員親頒獎項。

第一金人壽辦理投資業務獲主管機關肯定,對於投資團隊是莫大的鼓勵。第一金人壽總經理林元輝表示,第一金人壽投資團隊一直以來都很注重永續發展,除了將環境、社會與公司治理等ESG議題納入投資決策中,更慎選能提升投資資產價值、增進客戶及股東長期利益之優良投資標的。

林元輝進一步表示,第一金人壽投資團隊在公司資金運用上, 包含風力發電、綠色債券等相關投資,透過實際投資響應政 府扶植之綠能科技、亞洲矽谷、生技醫藥、國防產業、智慧機 械、新農業及循環經濟等五加二新創重點產業。

而在辦理小額終老保險業務上,第一金人壽今年已是第四度獲獎,並且持續透過多元通路推廣小額終老保險,期能響應政府政策,協助提高國人保險保障。第一金人壽未來也將依循永續投資原則,藉由穩健之投資策略,支持具環境與社會效益之投資標的,創造保險業與新創產業之共榮與雙贏。◆











突破旅游封鎖 在地尋找異國風.

旅行,不一定要坐飛機出國,更不用到國外才體會得到異國風!人口移動頻繁的年大,大量移民及移工湧入,讓「在地」融合了異國文化與風俗,全球就有許多著名的小移民街區,像是紐約的小義大利、中國城、東歐區,巴黎的日本街、唐人街、拉丁區等,造訪這些街區能感受迥異於當地的文化習俗,是一解旅遊饞的替代方案。



試著品嚐在地的國外感.

在全球遲遲等不到疫情結束、旅遊難以解封下,「偽出國」、「微出國」的旅遊型態當道,但除了坐飛機環島、搭機不落地、假裝在機艙內用餐外,其實,在「在地」的街道巷弄中找尋異國情調,也能解除旅遊癮。

在地會有異國風是基於種種原因,導致某種文化在城市內興起,台灣也是如此,全台除了有早期受日本殖民出現的日式建築群外,近二十年又因經濟考量引入外勞移工,以及開放東南亞華人移民依親遷台所形成的聚落,都是體驗「國外感」的好去處。

例如台北市中山北路上的菲律賓移工聚集區、中和華新街的緬 甸華僑街、中壢火車站的印尼移民聚集區等,踏入這些區域宛 如置身國外,招牌上的文字瞬間從中文變成了英文、印尼文或



緬甸文,區域內的餐廳播放著未曾聽過的外國流行音樂、超市貨架上滿滿都是外面買不到的品牌商品,餐廳內的食物也鮮少嘗試,此起彼落的人潮講著聽不懂的外語,雖有些許山寨版的旅遊感受,異國味卻也十足。

以不同面向沉浸在小國外.

想體驗這種異國滋味,最簡單的方式莫過於透過舌尖來瞭解,例如到了中和華新街不妨試試緬甸的魚湯麵,這種加了許多東南亞香料、魚已經融化在濃濃湯頭中的在地麵食,與緬甸殖民史、勞工階級興起的歷史息息相關,加了煉

乳的緬甸咖啡也絕對是正宗東南亞口味,配上受印度 影響而有的拉餅,是下午茶的好選擇。

想在這些區域玩出更有意思的趣味,不妨在當地的節慶期間造訪,例如每年台北市政府都會為印尼移工在台北車站舉辦開齋節活動(原訂2020開齋節活動因疫情取消),新北市政府每年也會在中和華新街舉辦潑水節活動,以及眾多雲南緬甸華僑聚集的桃園龍岡也會舉辦火把節,走一趟這些地區,品嚐異地美食、藉由節慶活動認識異國文化及宗教意涵,都能讓人感受不同的文化刺激,釋放自己蠢蠢欲動的旅遊魂。◆



熟齡職場人「三多二少」保持彈性.



2020席捲一整年的新冠疫情,影響層面廣泛, 尤其是職場,減薪、職務調動、資遣等消息時有 所聞,而這些變化,對職齡20年以上的職場人 來說,絕對是一大衝擊。在新的一年即將到來之 際,熟齡職場人更應接受打掉重練的困境,保持 內在彈性、以「三多二少」為策略,才得以面對 當前困難重重的職場路。

熟齡更受職場變化打擊.

剛步入50歲的Mike去年7月接到被公司資遣的消息,兒女仍小的他前途茫然;在外商高階職位超過10年資歷的書維,53歲被公司惡意開除,至今仍求助無門;55歲的圓圓當華文老師已經8年,疫情期間校方要求學習線上教學法,擔憂下一步得提前退休;平日以接案子謀生、49歲的Judy,疫情以來案源大減,得考慮重回職場找低薪工作……



每一位熟齡職場人都背負了沉 重壓力,人力資源專家翁靜玉 提醒,你在職場上是平庸的還 是有希望的,在於你是否具備 職場生存彈性,庸才只會張嘴 抱怨、無心調整,可造之才卻 會維持正面心態主動出擊,利 用反作用力彈跳高升。

改變以態的三多二少.

多學習:

不管哪個年紀的職場人,學習技能絕對是不二法門,尤其當前 看重斜槓的年代,職場路不再是從一而終,將自己原本會的能 力展現出來,或是學習過去未曾具備的技能,才能創造出其他 的職場機會。

多觀察:

熟齡職場人最容易倚老賣老,尤其長久處於舒適圈,容易失去 觀察環境的敏鋭度,難以因應變化,因此,找回觀察力,看看 周遭環境正往哪一個方向改變,必然就能看到自己的機會。

多考慮:

倚老賣老的熟齡職場人多半思想僵化,不易考慮他人立場及難題,容易陷入被害者情結不自知,其實,多考慮他人立場就代表你願意接受環境變化,也能為自己的職場困境找到解方。

少抱怨:

職場心態僵化的典型表現就是抱怨,不管是抱怨職場或自己的生活,抱怨本身就代表著內心有所缺憾,但若能體會到自心是有缺憾的,目以感謝心取代抱怨,豈有不順利的道理?!

少設限:

常認為自己做不到、沒能力,是缺乏自信的具體表現,若能多感謝、多為他人著想,別固執地以自己的角度看問題,自然就充滿活力願意多學習,也就不會限制自我發展。◆



2021目標:制訂利人計畫.

2020庚子年真的很多事!一整年的疫情籠罩、 名人猝逝的消息不斷、全球死亡人數節節上 升,但最壞的時代也是最好的時代,我們看到 全球各地利他助人的典範出現,因為命運一體 下,人類意識到唯有彼此合作、以利益他人為 出發點,才有更好的局面。2021新年之始,不 妨訂下利他新目標,發揮一己力量進而找到生 命價值。

嚴峻疫情中的善意能量.

面對天災人禍,為他人著想的「利他意識」逐漸蔓延;年初義大利疫情一度緊張,一位確診的神父將自己的呼吸器讓給他人感動了全球許多人,歐洲許多國家的孩子們自發性在自家窗戶上手繪彩虹圖,讓路過的人們感覺希望溫暖,還有許多年輕人看到老年人在疫情期間難以出門購物,因而在臉書上發起為老人購物的社團活動……

另外,組織發起的利人行為也處處可見,全球一呼吸器大廠在疫情爆發初期就將原始碼無償釋出供全球製造,向來理性的德國人也為了在疫情中幫助社區餐廳小店,許多地方都以「Pay now, Eat later」(先付費後享用)模式保全店家生計,而台灣更是疫情中處處見溫情,口罩隊成員日以繼夜加緊生產,不少餐廳在網友的支持下度過低潮,並再反過來去幫助災情嚴重的花農……





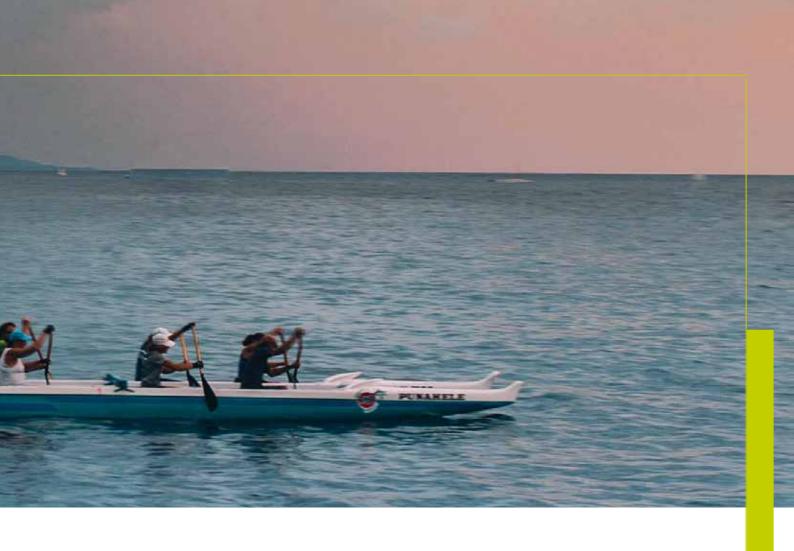


利他主義是看待他人的幸福快樂比自己的重要,在許多文化中都屬於高度美德,這些行動力不僅出於個人的同情心,更是基於「社會要好必須基於每一個人都好」為前提,讓人感到格外驕傲。

今天就開始的利他計畫.

要開始這世界的正向循環,最簡單的,即是捐款幫助他人。不管是直接捐款,或是捐贈機構所需要的物資,抑或將家中還能使用的衣物、鞋子、玩具、書籍整理捐出去,都是用物質幫助人的好方法,每個月少買幾杯咖啡、少抽幾包煙、少外食一頓,將這些錢捐出去,就是一個好的開始。

利他行動也能從經濟環境著手,《善經濟:經濟的利他與實踐》一書就提到,基於利他的經濟思想與實踐即是善經濟, 而善經濟不只是指慈善經濟,一切的經濟活動、商業活動也



都可以基於利他而成就,當前就有許多社會企業以善經濟為基礎創立,它們不以獲利為目標,而是為了解決社會問題,所以我們可以消費贊助,行有餘力也不妨多了解這些企業理念,從中挑選與一己理念相符的團體,或許參與志工、或許將理念介紹給他人,都是利他的展現。

想要為這世界做一些好事,還有很多種方式,例如減少肉食攝 取就能減少碳排,減少購衣次數或預算,減少塑化品使用,減 少生活垃圾等行為,在在都屬於利他的行動,甚至每天少生點 氣、多點微笑、多包容、多讚美,那麼,這個世界肯定會減少 許多惡意、增加大量善意,何嘗不也是利他之行為?!

度過艱辛的一年後,我們更應開始制訂利他計畫,想想自己能為家庭、社區、社群、國家、全球帶來哪些好處,並持續堅持下去,一己小小的改變將會為這世界帶來全面正向的變化!◆





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