

春天 *High Tea* 鮮活誌

打開話題 //
從企業到個人
每一天都是永續日



享受更便利的閱讀方式，歡迎下載e指通



2021 春天・High Tea 鮮活誌

4

打開話題

從企業到個人 每一天都是永續日

10

值得分享

年終獎金放大術？第一金人壽教您這樣圓夢！
<即日起至4/15「牛轉錢坤e觸即發」88好禮帶回家>

14

請享用

活力千層派 學會正確休息 人生不斷電
職場三明智 上班找樂子 職場療癒秘方大公開
阿甘巧克力 勤防疫，也要做好口罩回收

從企業到個人 每一天都是永續日

「達到零碳（Carbon Zero）未來並非易事，但絕非不可能！」
微軟創辦人比爾蓋茲先前在接受媒體專訪時以這句話為結語。
對於當前各國大型企業愈來愈重視永續發展（Sustainable Development），並將永續發展的行動納入企業成長的架構，我們可以樂觀預見，未來人類與環境的發展將朝向正面友善的方向前進，而零碳的未來，就如同比爾蓋茲的預言，將可能完全實踐。

濫觴已久的永續議題

永續之所以被提出，來自於過去以經濟發展為首要目標的作法，導致嚴重的環境與社會問題，並威脅到人類的安危。早在1972年，人類環境會議便第一次提出永續發展的概念，強調永續應該是「滿足當代需要，卻又不損及後代子孫滿足其本身需要之發展」。



然而，此後人類對環境的破壞行為仍然持續，聯合國因而又在1992年首度要求各會員國訂定永續發展策略，並在2015年進一步提出17項永續發展目標（SDGs），包括了消除貧窮、消除飢餓、性別平等、乾淨水資源、氣候變遷、永續消費與生產模式等，從中又分成了169項追蹤指標，涵蓋了經濟成長、社會進步與環境保護三大面向，於是後來也有學者以三個E說明永續發展的目標，包括了公平（Equality）、經濟（Economy）與生態（Ecology）。

很多人都對永續發展仍存有誤解，以為永續就簡單等同於環保，的確，永續發展目標有兼顧環境，但更多的是人類對於使用資源的方式提出反省，並非為了保護環境就不做開發或發展經濟，而是試圖在環境保育和經濟發展之間找尋一個平衡點，希望能達成世代間與世代內資源分配的公平性和凝聚社會意識，也因此，目前永續發展應用於企業中就出現了ESG標準。

企業應從困難之處下手減碳。

ESG是屬於企業社會責任（CSR）的一部份，其中E代表環境、S代表社會、G則是公司治理。過去企業唯一的標準在於獲利並對股東負責，但隨著永續精神的擴展，進而期待企業能採取對社會有幫助的行為，舉例說來，愈來愈多企業開始走循環經濟路線，將回收資源變成新材料，如回收寶特瓶重新做成衣物或用海廢垃圾做球鞋等，許多零售業也加入減塑行列，像是歐洲已出現多家無塑超市，台灣也有大型連鎖超市宣布捐出即期品來減少食物浪費，而金融業則開始致力於發展綠色金融，所謂的綠色金融除了發行綠色債券外，不投資會破壞環境的企業或專案也是當前金融業的顯學。

身為科技業龍頭微軟公司創辦人比爾蓋茲，其一言一行向來也讓產業馬首是瞻，比爾蓋茲在2020年8月便提出「到了2060年，氣候變遷導致的死亡率將會和新冠肺炎相當」之論點，為了讓更多人理解氣候變遷的危害性，他也在今年3月出版了《如何避免氣候災難：結合科技與商業的奇蹟，全面啟動淨零碳新經濟》一書，警告全球應開始實施低碳甚至零碳的商業模式，才可能避開氣候變遷導致的災難。

比爾蓋茲認為，全球在過去10年的減碳工作都只能算是差強人意，而且多數人只把眼光放在短期減碳指標上，盡是挑簡單的事來做，即便世上所有乘用車都在一夕間變成了電動車，也僅僅減少整體碳排放量7%而已，所以，他建議企業應該要努力挑戰困難的如鋼鐵、水泥、航空或土地使用等做為零碳主題，或是投資先進碳排企業、能源再生企業等，唯有將去碳化作為實施標準，產業才有可能真正走向減碳道路，也才可能減緩氣候變遷危機。

春夏秋冬都是永續日。

除了國家政府、產業企業需將永續作為未來策略決定的依據，並依照各自企業特色找出可實踐的永續行動外，每一個個人當然也都能依照自己的理念實踐永續。

日前蔣勳一篇懷念已逝父親的文章中就提到父親因戰亂養成惜物的習慣，「在父親的觀念裡，沒有任何物質該被當作垃圾。」文章中寫到，在經濟物質不充裕的年代，不管是紙、果皮、鈕釦任何簡單的物品都可以拿來再利用，這種珍惜物力的作法，是當前社會應該重新重視的，但兼顧永續的經濟發展下，每個人也可以思考自己可以為地球的未來做出哪些努力。

《鮮活誌》以四季日常為讀者們整理出永續行動方案，人人都可以從現在開始的365天中，將永續行動落實在日常生活裡，每一個人改變一點、多承諾一點，自然就能對地球未來發展做出一點改變，而這一點的改變也將是減少氣候變遷速度、增進人人互助合作，並帶動其他物種存活的關鍵起點。





春天：

下載碳足跡計算器，開始有意識地了解自己每個月的排碳量。

每天攜帶環保餐具或環保袋出門，避免再購入塑膠物品。

避免攝取過多加工類或基因改造食品，多吃天然原型食物。

每個月選擇幾天吃蔬食，減少攝取過多的肉類。

別購入過多的折扣商品，避免非需要的消費。

夏天：

水電用量增多之際，生活中不忘將節電節水等省能行為放在行動中。

大汗淋漓的同時，別忘記日日帶手帕出門，避免衛生紙的消耗。

早睡早起身體好，以戶外運動代替室內或健身房器材運動的行為。

以維修代替購買，或到二手市集淘寶消費，汰換前務必深思。

減少盥洗與化妝品的耗材，選擇對環境友善的清潔用品。

秋天：

仔細整理並妥善分類衣櫃，將舊衣回收或捐贈給需要的團體。

多使用大眾運輸系統或騎乘自行車，較短的路程不妨以步行取代。

購買家電用品前重視省能標章，減少開車頻率，採取共乘省能。

走向大自然放鬆身心，多了解綠色行為，並向小農而非連鎖商店購買食物。

戶外活動時多觀察，爬山之餘不妨也將淨山照片分享在社群，帶動親友關心戶外環保。

冬天：

以淋浴取代盆浴，多穿衣避免使用過多暖氣，並讓水資源做二次利用。

過節送禮不過份包裝，誠意十足最重要。

固定捐出一日所得給理念相近的慈善團體，行有餘力可做一日義工。

多關心國際現況，持續了解全球天災人禍與當前環保困境。

身處家庭社區職場內的一員，期許自己任何行為都能考慮到他人福祉。

愛地球是每一個人的責任，不管你在什麼位置、擔任什麼職位、身處什麼工作中，都可以想一想自己能為這個地球的永續做出哪些貢獻，只要持之以恆地去做自己可以做得到的，便可以期許未來我們將會有一個乾淨的地球！◆

「錢」半轉坤 「e」觸即發



活動詳情 ▲

不管你是新會員、老客戶

活動期間符合活動抽獎資格就可以參加抽獎

活動期間：2021/2/3 ~ 2021/4/15

年終獎金放大術？

第一金人壽教您這樣圓夢！

每年年初是國人荷包最飽也是最傷的時刻，年終及考績獎金剛入帳，過年又轉化為紅包送出，為了不讓剩餘的獎金流失，第一金人壽建議民眾透過方便的網路投保平台，將獎金投入利率變動型年金保險(利變年金險)，為自己預留圓夢基金。

第一金人壽總經理林元輝表示，保險公司的網路投保平台操作上都很方便省時、簡單易懂，民眾上網就能完成利變年金險投保，不受時間或地點的限制，省事又有效率！林元輝進一步表示，第一金人壽網路投保平台上的「E享利」利變年金險，特別設計彈性繳費機制，讓民眾可以選擇固定投入(定期定額)或機動加碼(不定期不定額)，依據自己當下的經濟情況，靈活規劃資金。

「E享利」利變年金險單筆只要1萬元就能投保，且沒有續期保費壓力，民眾可以善用利

變年金險的宣告利率持續累積資金，幫自己滾出一桶金，圓旅遊或提早退休的夢。林元輝舉例，小芳將年終獎金5萬元投入「E享利」利變年金險，隨後領到績效獎金又加碼投入20萬元，假設累積期間宣告利率皆為1.95%，保單價值準備金到了第10年就累積至約30萬元，小芳可以持續投入，運用利變年金險的複利效果，盡早達到財務目標。

為提供民眾財務規劃的動力，第一金人壽網路投保平台於春節期間趁勢推出「牛轉錢坤e觸即發～88好禮帶回家」好康活動，邀請第一金人壽的新朋友與老客戶一同歡慶新年，只要完成網路投保會員註冊及「E享利」利變年金險投保等任務，就有機會抽到5,000元全聯禮券、500元隨心選禮券及7-11禮券等多項好禮。活動詳情請上第一金人壽官網查看 <https://reurl.cc/xgK5lz> ◆





1 活力千層派
學會正確休息 人生不斷電

2 職場三明智
上班找樂子 職場療癒秘方大公開

3 阿甘巧克力
勤防疫，也要做好口罩回收

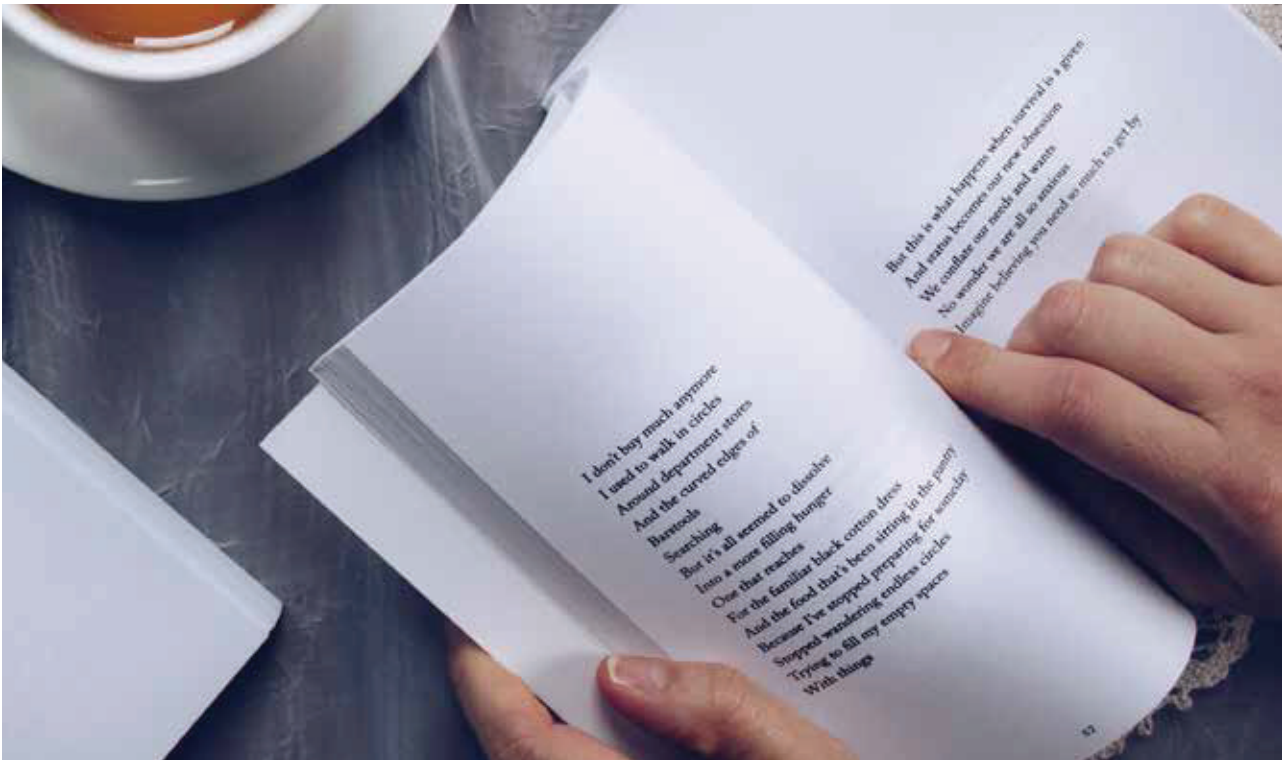


學會正確休息 人生不斷電.

新年伊始，春假即將到來，許多人在假期中選擇的休息方式是在床上睡個飽，的確，睡眠是很重要的休息，但明明睡很多了，為什麼還是覺得累？那可能是你選擇的休息方式不正確。

好好休息不等於睡覺.

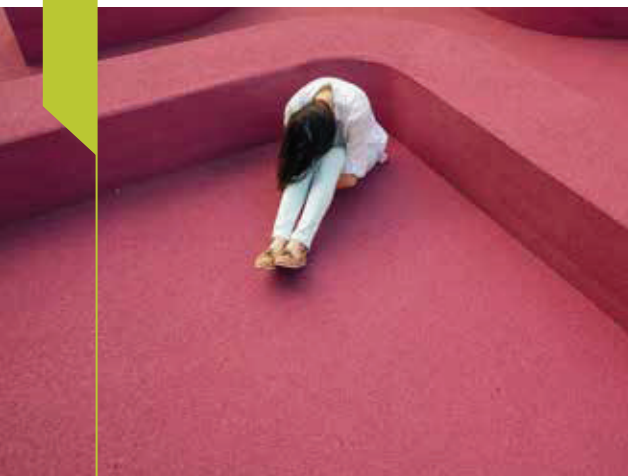
美國腦神經學家道頓史密斯（Saundra Dalton-Smith）表示，很多時候即使睡滿8小時，起床後還是覺得身心疲累，這就是大腦沒有獲得真正休息的現象。睡眠對於平常身體疲憊的人是有修復的效果，像是對於勞動工作者來說，睡眠就是很好的休息方式，但對於成天動腦、不知道如何平復自己副交感神經的人，睡覺就不見得是休息的最好方式。



四種有效率的大腦休息法。

最好的休息是讓你重新燃起對生活的熱情，許多人會旅行，換個地方生活，學一項新技藝，或是閱讀、填九宮格、算數獨、當義工，也有人只需要一杯咖啡，就可以馬上轉換心情，修復疲憊不堪的內心。對於大腦過勞的人來說，在每日承受壓力之後，用些簡單的方式，例如躺在椅子上或床上，放鬆全身肌肉，放空腦袋，可能會比睡覺所獲得的效果要來得有效，專家也建議，想要正確休息就要讓大腦好好休息，因此，道頓史密斯推薦了以下四種有效率的大腦休息法。

1.精神休息法：沉浸在自己喜歡的事物中，接觸藝術、音樂、運動、烹飪、與人交談等，讓自己從疲憊的工作或瑣碎中抽離出來，才能讓精神好好休息。



2.社交休息法：遠離會帶給你負能量，且在關係中只會索求卻不願意回饋的人，不過，人也要主動對親近的人釋出善意與關心，感恩他們對你的付出並且回饋。

3.感官休息法：關掉平日已經佔據你太多腦內容量的手機APP或通訊軟體，藉由自己喜歡的音樂或芳香療法，讓感官充滿喜悅，才能強化大腦前額葉，延緩腦部老化。

4.情緒休息法：不是忽略或壓抑情緒，而是一旦有情緒上來時，可以找朋友聊天抒發，或是直視情緒，讓自己接受當下悲傷憂鬱焦慮等等情緒，甚至是大哭一場。

建議別在身體很累的時候還跑去夜店或KTV徹夜狂歡，也別在大腦很累的時候硬是睡很久的覺，適當地選擇自己當下所需要的休息方式，才能真正充飽電，人生也才能不斷電。◆

上班找樂子 職場療癒秘方大公開。



全球遭逢新冠病毒作亂已超過一整年，擔心群聚染疫、無法出國旅行、被迫限縮社交距離，讓每個人都鬱悶不已。尤其對上班族來說，生活習慣被迫改變之餘，每天還得面對無止盡的工作壓力，也因此，能讓人暫時跳脫出沉悶生活中療癒商機大爆發；不管是精心蒐集的公仔、讓人看了舒心的桌邊植物、能表達心情的厭世小物，或者是今年突然爆紅的動畫天竺鼠車車，用一點點小確幸來脫離職場上的煩悶及不安，是當前的職場王道。

蒐集公仔來舒心。



辦公室的厭世氣氛從來不會缺乏，為了讓自己上班開心一點，多數上班族會從自己的辦公桌動手改造，例如放置喜愛的物品在辦公桌上，看著喜歡的抱枕、踏著舒適的拖鞋、或是中午休息時間拿出喜歡的便當盒，都可以讓自己在職場內稍微喘口氣。PChome執行長蔡凱文的辦公室內就放置了許多公仔，因為只要看到一臉心情不好的KAWS公仔，自己的心情就會好了起來，台中市消防局第二大隊長余易祐也是有名的公仔收藏家，20年來收集了上百隻消防公仔、鐵皮消防車及消防臂章陳列在辦公室，久而久之就把辦公室變成了個小小的消防博物館，也因此交到不少有同樣興趣的好友。

此外，也有不少人喜歡在辦公室裡「養東西」，像是養幾盆多肉植物或一小缸魚，看著多肉胖嘟嘟的葉片，或是魚缸裡四處游動的身影，枯燥繁忙的日子好像也能過得比較快，而且根據植物或水裡動物的生長情況，也能帶給上班族一絲絲的成就感。

還有人從文具下手，手裡拿著有自己名字縮寫的鋼筆，再配上一個量身打造的手機外殼，即便身為大組織內的小角色，自我感覺也就好了起來。另外更有些上班族把辦公室當成展現自己創意的場所，有人將非洲大草原整個搬到桌上，有人在辦公桌上設置了F1賽車場或火車軌道，看著綠油油的草地或曲折的車道，一秒鐘就能脫離現實，撫慰了水泥叢林埋頭苦幹的上班族！



收看短片能減壓。

要療癒工作的苦悶，不只可以靠這些小物公仔，還可以趁著上下班交通時間或午休時欣賞短片。像是近期爆紅的天竺鼠車車就讓不少上班族覺得被療癒了，看著羊毛氈做成的天竺鼠車車無厘頭的畫面與情節，3分鐘不到的影片，讓人噗嗤一笑，而且每週二早上定期與日本同步更新，這種充滿儀式感的行銷方式也讓上班族覺得每週有「集」可追，生活壓力也跟著煙消雲散。

日本另有一位Youtuber「omozoc」製作大量可以療癒人心的影片，其中，「生氣的人做飯」影片就是一名以為自己被公司裁員的上班族，生氣地將上班穿的西裝、筆記、iPhone、領帶等，用菜刀切開做出各種不同的壽司，影片同時也搭配特殊音效ASMR（自發性知覺經絡反應），療癒感馬上傾巢而出。

當辦公室氛圍讓你覺得又憋又悶，不妨找些可以讓自己開心一下的方法，找到內心的那個小孩，暫時把壓力拋諸腦後，才能隨時在職場歲月裡找到喘息的空間！◆

勤防疫，也要做好口罩回收。

新冠病毒沒有停歇過腳步，人類的自我防禦當然也無法鬆懈，但在高度依賴口罩的同時，全球也正面臨一項迫切的環保新難題：大量丟棄的口罩正造成嚴重的環境危機。也因此，口罩回收的新環保運動將是當前每一個人都應負起的新責任。

口罩垃圾傷害生態環境。

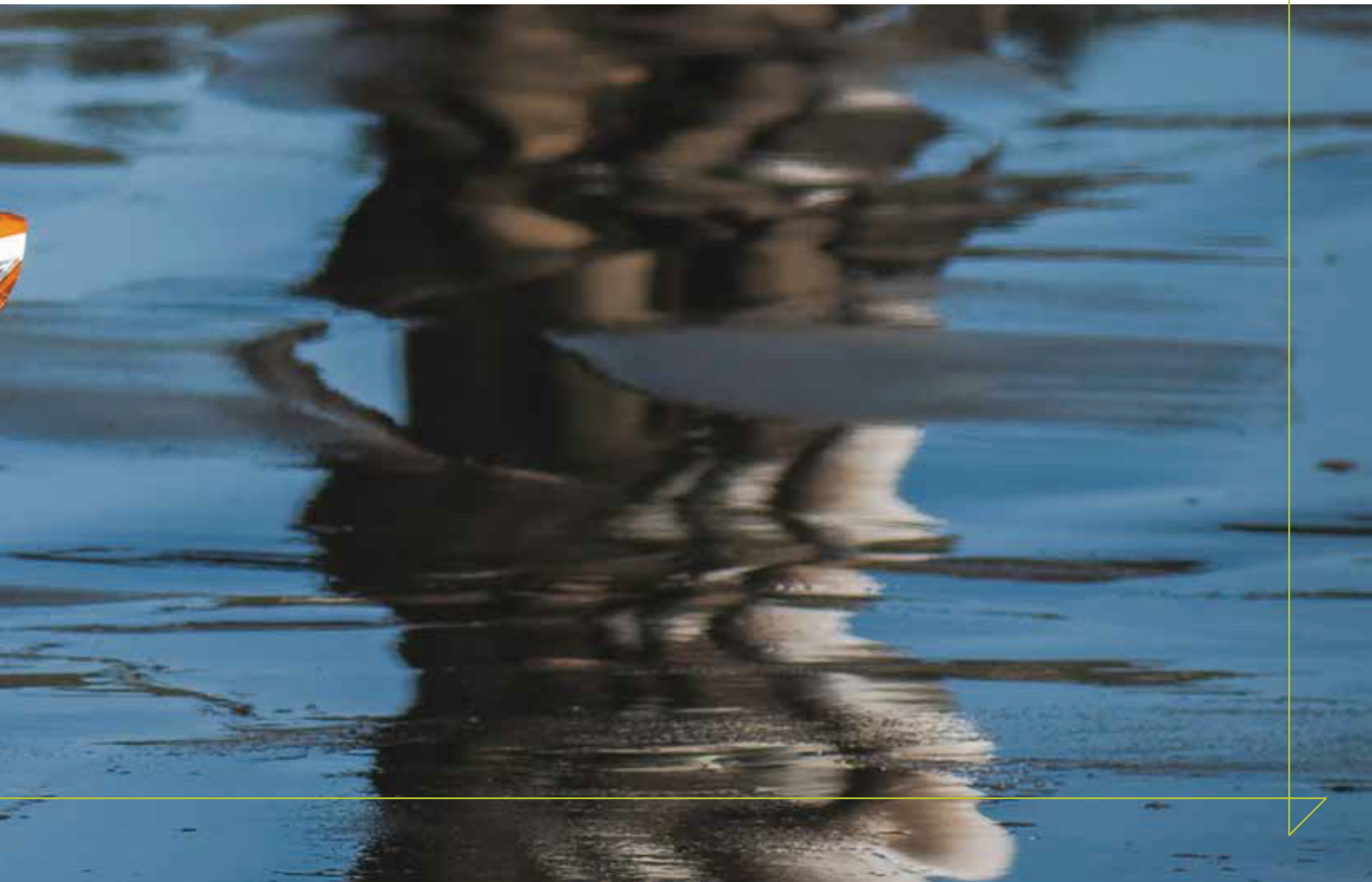
根據《環境科學與技術》期刊估算，當前全球每個月使用的一次性口罩超過1,290億片、所使用的塑膠手套則為650億個，若以單片4公克的口罩計算，每個月其實就製造出51萬公噸的塑膠垃圾，而對於過去一年來口罩不離身的台灣更是沉重，根據綠色和



平組織估算，光是去年2月上旬至5月中旬的疫情中，台灣醫用口罩消費量就高達13億片，口罩垃圾已達5,500公噸。

而這種一次性使用的醫用口罩，材質主要來自於聚丙烯（PP）不織布，使用過後若任意丟棄，對生態環境影響至深，因此自疫情爆發以來，不乏有野生鳥禽遭口罩傷害的新聞，有的雙腿被口罩纏住、頸部被耳帶勒住，且因為亂丟的口罩流入海洋後，形成了一片口罩垃圾海，香港索罟群島就發現一整片布滿口罩垃圾的沙灘，而巴西聖保羅在突然暴斃的企鵝體內，也發現有N95口罩的蹤跡，讓人不得不憂心口罩對於環境的傷害。

廢棄口罩不只破壞環境與生態，同時也可能造成旅遊業、漁業高達400億美元的損失，英美各國環境部門與專家開始研擬將廢棄口罩列入廢棄物管理的計畫，使得正確丟棄口罩並適當回收的新口罩運動，成為當前環境保護的一大任務。





確實將口罩丟入密閉容器內。

世界衛生組織的防疫守則就清楚地建議，戴過的口罩因為已遭到飛沫或病菌污染，丟棄時一定要確實地丟進垃圾桶或密閉容器裡，絕對不能隨手亂扔，口罩質地輕盈，容易隨風到處飛揚，進而造成病毒傳播，形成防疫漏洞。

再來，要對「丟棄口罩」的動作更有意識，包括剪斷耳帶，或者直接將口罩剪半，以避免危害野生動物，或避免有心人士將之重新回收。目前台灣有一些縣市政府在特定地點設置「口罩垃圾桶」，例如嘉義縣環保局就在近1,500座公廁中設置，部分學校也在校區內設置，以避免口罩垃圾的二次污染。

為了減少口罩垃圾，不妨在非高度傳染空間搭配使用布口罩，拉長丟棄式口罩的使用期限，或是在低度傳染空間內直接使用布口罩，減少含有塑膠材質的口罩使用量。

而看到了塑膠材料難以回收的特性，將可能對環境造成傷害，全球許多企業也開始使用特殊材質製作口罩；法國有一座工廠開始以麻類植物為原料做口罩，用過後可以直接生物分解，還可以做堆肥，不再擔心垃圾問題，而另一家法國新創公司更將回收來的口罩先剪掉鼻梁上的金屬條，放置四天通過隔離期，再用機器打成碎片，經過紫外線的照射消毒確保殺菌完成，才進入再生程序。台灣紡織業也從口罩製作時採用可再生的金屬鼻線，及外層改用可生物分解的纖維下手，希望延長口罩的使用時間，能在環保及感染控制之中求取平衡。

海洋保護組織指出，過去一年已有約15億個口罩被丟入大海，這些污染物需要長達450年才能分解，因此，當疫情還未真正結束之前，我們仍無法擺脫對口罩的依賴，但至少我們能做的，就是妥善地丟棄口罩，同時避免進出人多的場合、拉長或減少口罩的使用，才是現階段人類能對環境盡責的方法。◆





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