

秋天 *High Tea* 鮮活誌

打開話題 //

種下一顆樹 延緩氣候暖化



享受更便利的閱讀方式，歡迎下載e指通



# 2021秋天·High Tea 鮮活誌

4

## 打開話題

種下一顆樹 延緩氣候暖化

9

## 值得分享

手機就能保，還便宜這麼多？  
第一金人壽攜手基富通 就是要您好好退休

12

## 請享用

活力千層派 告別變「腫」病毒 重回社交圈  
職場三明智 視訊會議滿天飛 擺脫螢幕疲勞有訣竅  
阿甘巧克力 不讓疫情創傷心情 找回人際心距離

## 種下一顆樹

### 延緩氣候暖化。

今年夏天的全球，極端氣候的表現令人咋舌，歐洲的洪水造成西歐富人區一夕成為重災區、中國鄭州的暴雨湧進地鐵和隧道造成民眾流離失所、超高溫熱浪席捲南歐的同時，全球最乾旱的新疆塔克拉瑪干沙漠卻鬧洪災，這些景象讓人看了驚心動魄，也使得氣候暖化問題再次受重視，科學家建議，對抗氣候變遷及全球暖化，最便宜、最有效的方式就是多種樹！

### 野火頻傳致林地減少。

除了上述令人驚心動魄的消息，今年夏天也因為歷史性的熱浪，導致全球各地野火災情頻傳，像是俄羅斯西伯利亞薩哈自治共和國首府雅庫茲克是全球最寒冷的城市，但今年卻連續第三年發生野火，而美國西部也因為破紀錄高溫，加上嚴重乾旱和雷暴，使得野火面積是過去5年來的 2 倍。

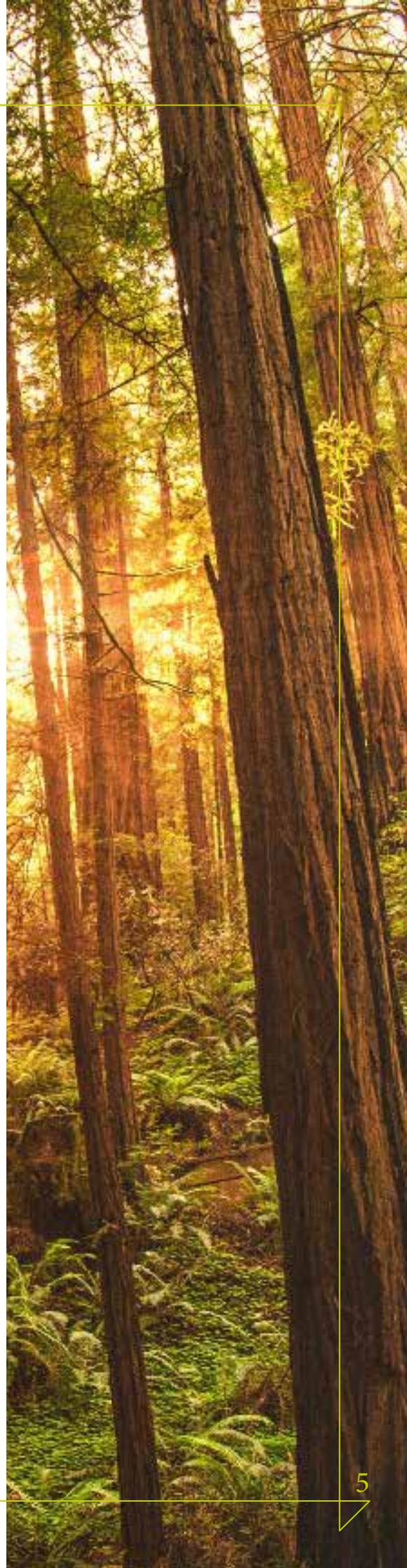
至於潮濕多雨的台灣，阿里山也在今年年初發生原因不明的大火；5月初，5名登山客在攀登玉山時違法生火煮食引發

森林大火，警消人員花了12天才在地形崎嶇之處將火勢完全撲滅，大火造成包括鐵杉、冷杉、刺柏、玉山杜鵑、玉山箭竹等珍貴林木受損，79公頃山林被焚燬，5名登山客更是被求償天價。

不管森林大火是來自於氣候暖化或是人為因素，野火的發生對於環境都是一種傷害，而野火造成的大規模空氣污染，對於已經嚴峻的氣候暖化，更是雪上加霜。

氣候變遷帶來的生態變化以及全球林地縮減，聯合國氣候變遷小組於今年8月初發表一份「人類的緊急警報」，報告中指出，地球暖化的速度其實比科學家先前觀察到的還要快，全球均溫很可能在10年內就升高攝氏1.5度，突破巴黎協定的升溫幅度限制，也因此，聯合國在今年開始啟動「生態系統恢復十年」的計畫，宣布今年至2030年將是生態保育的10年，而簡單又有效的種樹，就成為人人行動的開始。

由於植物在生長過程能吸收二氧化碳、釋放氧氣，一棵成年的樹木每年約可減少5至10公斤的碳，科學團隊目前也已經找出全世界可以種下多達1兆棵樹的合適地點，若真的實現，預計將可以吸收全球約20年溫室氣體排放量，令人期待。



## 前仆後繼的種樹人。

也因此，為保育地球而誓言種樹的個人及團體前仆後繼出現；2008年，德國一位9歲小男孩菲利斯（Felix Finkbeiner）看了紀錄片「不願面對的真相」後，決心種樹救地球，他在德國等地種下100萬棵樹後，成立了「Plant-for-the-Planet」（為地球而種基金會），結合全球年青人一起種樹。衣索比亞政府在2019年找了數千名志願者在一天內種了3.53億棵樹，創了新世界紀錄，而今年印度也才舉辦一場大規模植樹活動，號稱超過100萬人參與，並成功種植了2.5億棵樹苗。

而在台灣，捲起袖子開始種樹的人也很多，被稱為「賴桑」的賴倍元，30年來在台中大雪山上買地種樹，花20億元種了30萬棵樹，立下「不砍伐、不買賣、不傳子」的三不政策，帶動了許多台灣人跟著一起種樹，另一位在台東長濱的「賴桑」賴金田，身為農夫的他開始種樹原本是為了防止土石崩塌，當自家農地種成一片森林後，現在這一座闊葉喬木山林成為了野生動物的「大餐廳」，不僅吸引許多遊客來訪，也帶動許多人一起贊助賴桑的種樹計畫。

愈來愈多人對種樹及恢復森林樣貌有高度熱忱是好事，然而科學家



也發現了其中一些潛在陷阱及迷思，建議藉著種樹抑制氣候暖化時，首要之務應該是先停止破壞森林、濕地及其他綠色基礎設施。

由於保護自然棲息地遠比破壞後再復育來得便宜，再加上大多數生態系統都已在土壤中留有種子，自然再生會比植樹更便宜也更成功，因此，科學家不僅希望以恢復生態作為林地恢復的主要手段，他們也建議要將此一行動視為一種社會轉型運動，如果能將樹木復育視為像是推動再生能源一樣的投資，才有可能在公共和私人土地上進行樹木復育。

科學家的提醒顯示出，若是邊砍伐邊種樹，無法正向解決地球暖化，但若願意開始種樹，像現已23歲的德國男孩菲利斯或是台灣兩位「賴桑」一樣，地球才真的有重生的希望。

## 隨手開始的種樹行動。

如同「Plant-for-the-Planet」基金會的標語所說：「Stop Talking, Start Planting」（停止說說，開始種樹）一樣，即便身處都市叢林、身邊沒有多餘土地或空間可以種樹，你還是可以開始加入種樹計畫。

最簡單的種樹計畫其實就是加入贊助種樹或支持有種樹計畫的品牌行列，像是加入國際Treeferral線上捐款種樹平台，只要捐款贊助給平台1美元，他們就會與「伊甸園再造林計畫」（Eden Reforestation Project）非營利組織，為你在包括馬達加斯加、印尼、莫三比克、尼泊爾、海地的某一個角落種植樹木。

此外，也可以使用德國公益搜尋引擎Ecosia幫你科技





植樹，而且不用丟掉原來慣用的搜尋引擎，像是原本常使用Chrome的使用者，可以先找到Ecosia首頁，在首頁中點選「Add to Chrome」，再點選「加到Chrome」，就可以利用Chrome的內嵌功能使用Ecosia，每當你使用Ecosia 搜尋45次，他們就會為你種下一棵樹，台灣雅虎也推出了類似服務，只需下載或更新「台北等公車」APP，點擊其中的種樹任務並登入澆水，雅虎就會幫你捐款給林務局代為執行造林工作。

若你想要直接捐贈樹木或認養樹木，可以前往行政院農委會各地林務局、慈心有機農業發展基金會、福田樹木保育基金會等網站認養捐款，而若願意認養勞苦功高的城市行道樹，也可以在各縣市工務局網站上登記，或者參與募資平台上的樹木認捐計畫。

若真心想要親手種下一棵樹，不必等到植樹節，不妨學習台灣東西部兩位種樹的賴桑，買下一塊地、選擇適合種植或繼續保存著上頭舊有的林種或種子，親手復育地景，為地球、為棲息在其中的動物們，也為下一代的我們留下一個生氣盎然的綠色地球表面！◆



## 手機就能保，還便宜這麼多!? 第一金人壽攜手基富通 就是要 您好好退休——

台灣面臨高齡化、養兒再也不防老，民眾也越來越早開始規劃退休，第一金人壽表示，退休準備除了投資理財外，保險保障也是很重要的一環。本著幫助國人儘早啟動退休規劃的美意，基富通證券在政府的政策推動下，攜手第一金人壽等9間保險公司創立「好好退休準備平台」，推薦能以小錢換大保障的優質保險商品，幫助民眾建立最佳退休防護網。

### 【一站式保險保障服務，省心又減壓】

保險商品內容相對複雜，但找保險業務員詢問又怕有人情壓力，不少人面對保險規劃選擇敬而遠之或一延再延，也衍生出保障不足的問題。第一金人壽總經理林元輝指出，「好好退休準備平台」提供的一站式保險保障服務，讓民眾能一次

瀏覽多間保險公司最推的必要保障，不只方便又省心，還能避開不必要的人情壓力，盡早為自己規劃適合的保障。

## 【用「珍愛e起」補足保障，網路投保就是省】

「好好退休準備平台」主攻保障型商品，林元輝說明，平台中連結的第一金人壽「珍愛e起」小額終老保險，是國人此生必買「國民保單」，每日銅板價輕鬆享有終身壽險及意外險保障，且網路投保免體檢，保費還比一般實體通路販售的終身壽險大約8折優惠價，民眾只要註冊成為第一金人壽網路投保會員，用手機便能線上投保、免出門、零接觸、補足基礎保障，省錢、省時又防疫。

舉例而言，35歲的小美投保繳費20年期、保額70萬元的「珍愛e起」小額終老保險，並搭配保額10萬元的「珍愛e起」傷害保險附約，每天不到45元，用每日銅板價即可補足壽險及意外險保障，是民眾加強保障的好朋友。





林元輝進一步透露，第一金人壽網路投保平台近日推出「豐盛人生金享受」活動，民眾網路投保「珍愛e起」除了滿足保障，還有機會獲得好康：

一、加入第一金人壽網路投保會員之民眾，有機會獲得全家禮券50元，如為第一銀行信用卡卡友，則再升級為全家禮券100元。

二、即日起至12月31日，投保「珍愛e起」新契約單件保費滿2千元，即可抽「超有力、超人氣的Wula按摩椅」、「無懼PM2.5超淨的Dyson清淨機」及「全天候血氧偵測Garmin智能手錶」等大獎。

三、10月15日前投保「珍愛e起」還可再抽「超舒壓五段震動Telefunken筋膜槍」。◆

直接投保第一金人壽  
「珍愛e起」



網路投保好康資訊



請享用. Enjoy!





# 1 活力千層派

告別變「腫」病毒 重回社交圈

# 2 職場三明智

視訊會議滿天飛  
擺脫螢幕疲勞有訣竅

# 3 阿甘巧克力

不讓疫情創傷心情  
找回人際心距離

## 告別變「腫」病毒 重回社交圈。

今年夏天，可以說是病毒的季節，因為外有新冠病毒威脅，內則有變「腫」病毒！

經過兩個多月漫長的防疫三級警戒，運動場、健身中心、學校操場關閉多時，防疫在家不外乎吃吃吃，讓每個人身上多出好幾斤的肥肉，而隨著降級之後，該回辦公室的得回去見同事、該出門拜訪客戶的不再有理由、該和朋友見面也得開始約了，但回頭看看鏡中的自己，走樣的身材和灰暗的氣色是否讓你對於重回正常生活缺乏信心呢？現在開始，找回原有的飲食或運動習慣，調適生活作息及心理狀態，向變「腫」病毒說不，帶著滿滿信心重回社交圈！

### 運動飲食失調大危機。

根據國際食品資訊委員會（IFIC）研究，2020年美國有8成5的民眾改變了飲食習慣；雖然在家烹飪的頻率提高，也比平時更重視健康飲食，卻也增加了吃零食、加工食品、外送食物的機會，而台灣歷經了5至7月的三級警戒後，情況不會比美國好到哪裡，像是求職網yes123今年7月底調查發現，防疫期間上班族的運動量大減近4成，且有3成的上班族完



全沒運動，顯示台灣民眾的身心狀態在緊繃的疫情後一定是直線走下坡。

此外，許多人也因為居家無事可做，白天長時間窩在電腦前一動也不動，下班後還是躺在沙發上滑手機，不是追劇就是購物或打訊息聊天，長期的姿勢不良，再加上整天久坐都讓全身循環變差，而為了重新回到原來的生活軌道，也為了讓自己重拾容光煥發的生活品質，以下幾個RESET（重開機）動作能夠改掉你疫情期間的壞習慣、找回原有的生活步調。



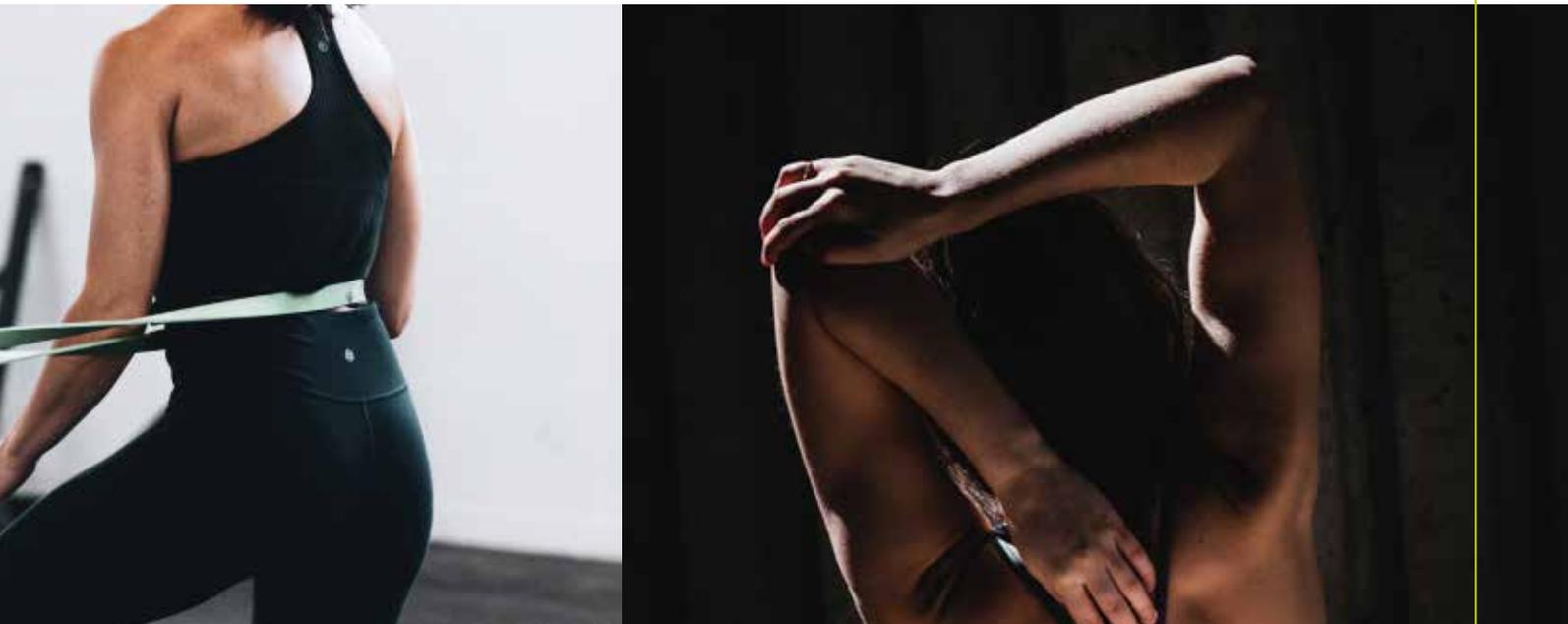


### **RESET 1：每天開始動一動，喚醒全身肌肉**

世界衛生組織（WHO）去年底發布睽違10年的新運動指南指出，疫情絕不是運動量不足的藉口，呼籲成年人每週應做劇烈運動至少150分鐘，兒童與青少年每天應平均運動1小時，並限制坐在電子產品螢幕前的時間。而對於許多不去健身房就無法運動的人來說，更應該在生活中把握運動機會，像是等紅燈時可以做5次凱格爾運動（訓練骨盆底肌），或坐在無扶手的椅子上，背部挺直雙腳著地，站起並坐下快速重複10次，都可以喚回被病毒嚇走了的肌肉。

### **RESET 2：放下不需要的食物，只攝取正餐**

病毒帶給人的除了擔憂害怕外，往往還讓你儲存了一整個冰箱的食材和滿櫃子的垃圾食物，對於疫情期間放縱自己吃零食、喝手搖飲的人，是時候放下這些因焦慮而吃東西的習慣了！節制口腹之慾，重新回到只吃正餐的常規生活，才能讓味覺重新習慣平淡且營養的食材。



### RESET 3：訓練動腦，不第一時間滑手機

疫情期間，為了關注疫情發展，人人時刻抱著手機，疫情放緩後就該把滑手機的習慣戒掉，而且當聽到來源不明或令人恐慌的疫情消息時，不隨便轉傳，也別對於一時想不起來的消息就趕緊上網Google，訓練自己多用腦分辨、多用腦記憶，才能在戒掉無止盡滑手機習慣的同時也訓練到大腦。

### RESET 4：規律起居，用笑容當回歸的鍛鍊

疫後要回歸正常，每日就要按時起床、吃三餐、休息、活動等，才能回歸穩定的作息，當然，也別忘記每天學著大笑10到15分鐘，因為根據研究發現，笑也是一種微型運動，雖然燃燒的卡路里無法和節食運動相較，但大笑可以增強核心肌群，同時也因為笑容是種社交符號，讓人看到心生歡喜，自然能建立起重回社交生活的信心。◆

## 視訊會議滿天飛 擺脫螢幕疲勞有訣竅。



先前台灣進入新冠疫情警戒第三級，影響最深的莫過於許多上班族被迫居家上班，歷經數不清的視訊會議，成為職場人面對疫情之餘的另一種壓力，早我們一步經過這一切的歐美國家，已將這種新興職災稱為「Zoom疲勞」（Zoom Fatigue），成為新冠疫情下另類危害健康的職場危機。

### 視訊會議帶來的疲勞與壓力。

視訊會議軟體包含Zoom，還有Google Meet、Microsoft Teams等等，凡因視訊會議過多、過長所導致的工作壓力，普遍被通稱為Zoom疲勞。針對視訊會議造成的壓力感，史丹佛大學虛擬人類互動實驗室進行研究發現，視訊會議所引發的精神壓力往往比面對面開會來得大，實驗室主任貝倫森（Jeremy Bailenson）表示，視訊會議必須長時間注視著螢幕中的人，本身就已經是種壓力，加上現代桌機螢幕愈來愈大，與會者

之間過多的眼神交流，容易使人長期處於緊張與亢奮的狀態。此外，人們在視訊會議時也會看到自己的影像，因而警惕自己的坐姿與儀容端正，而且為了要清楚地表達自己的想法，也必須用更強烈的表達方式如用力點頭或豎起大拇指，才能讓其他隔著螢幕的人了解自己想傳達的內容，同時，長時間坐在電腦桌前參與視訊會議，也容易造成全身僵硬，進而帶來更多壓力與負擔。

該項研究也發現，女性比男性更容易出現Zoom疲勞，可能是因為女性比男性更容易「鏡像焦慮」，這是由於女性更注重自己的表情與反應，視訊會議中的自我視線窗口容易讓人更注意自己，使得女性較男性更易出現Zoom疲勞。

要解決視訊會議導致的疲勞，貝倫森也提供了幾個小訣竅，例如開啟自動隱藏本人視窗的功能，只顯示自己剛進入會議時的畫面，或是縮小視訊畫面，讓與會者的臉看起來遠一點，另外，他也建議採用外接鍵盤，擴大自己與螢幕間的距離，爭取多一點在會議中發呆或塗鴉的空間。





## 如何有效減緩數位壓力。

為了解決這種盯著螢幕所引發的疲勞感，微軟英國現代工作負責小組也提供了諸多建議，例如會議發起者應將會議縮短在20至40分鐘內，並安排一些與工作無關的團隊簽到活動，中間也可以穿插一些只有語音的會議內容，讓與會者不要一直待在鏡頭前面，增加疲勞。

當然，參與視訊會議者也可以靠自己來降低數位疲勞感，像是在會議中，不妨暫時離開鏡頭範圍，會議結束後給自己一個「用

耳不用眼」的休息時間，聽聽音樂或廣播，遠離鏡頭螢幕所帶給人的窒息感。

另外，為了讓自己擺脫數位壓力、螢幕疲勞這些轟炸，當需要專心進行一項「深度工作」前，不妨將手機轉為震動或靜音，在不受打擾的狀態下完成一項有品質的工作，且在每完成一項工作時，給自己一個純粹發呆的空檔，別繼續沉溺於手機或其他螢幕設備，才能擺脫螢幕疲勞，減低網路或科技帶給人的壓力。◆

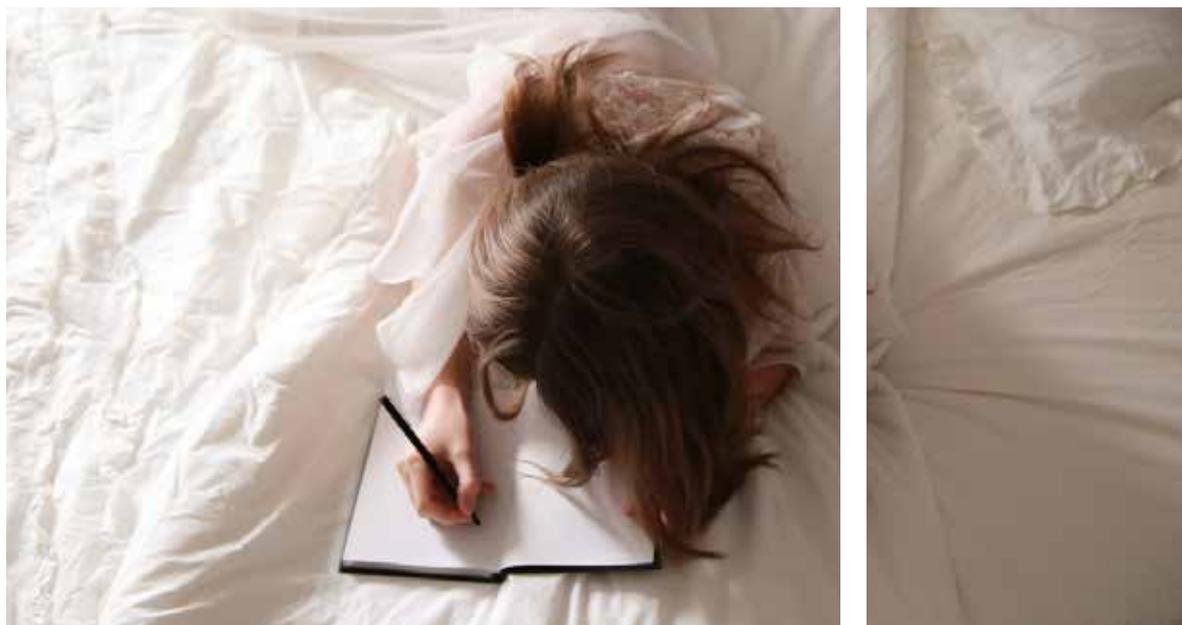
## 不讓疫情創傷心情 找回人際心距離。



歷經了三級警戒之後，你是不是發現自己擔憂害怕的事物多了很多？要踏出家門時，總會有些猶豫？在外面碰觸了什麼東西後，想要消毒的不安感就會升起？看到疫情新聞或看到路上有人沒戴口罩，肩膀整個就緊繃了起來？還有，對於未來的規劃，好像失去動力也失去了期待與計畫的感覺……。

### 普遍的新冠壓力症候群。

由於對病毒的焦慮、經濟的緊縮、失業危機、人際關係的破裂衝突等，世界各國在面臨防疫之餘，自殺率也節節上升，不管是美國、日本、南韓、馬來西亞、泰國等地陸續傳出因疫情封城導致自殺率增高，台灣也在今年三級警戒當中，傳出多起因確診而自殺的案例。於是，諮商心理師公會全國聯合會也在疫情期間發起「心宅配·心生活」公益線上心理健康支持服務，根據預約資料顯示，接受服務的民眾中有7成表示身心壓力大，有近6成的民眾達到需要接受心理諮商的協助，甚至有3成4的民眾有自殺意念。



重症醫學專科醫師黃軒指出，新冠壓力症候群的五大面向包括了對危險和環境污染的恐懼、對社會經濟不景氣的恐懼、資訊不安的關注、仇視心態、創傷性壓力症狀等，這些因素使得人們容易出現恐慌採購、過度迴避公共場所、暴飲暴食或濫用藥物及酒精、對醫護人員恐懼和迴避、對疫苗抱存遲疑或保守態度等焦慮疫情帶來的隔離與焦慮；另一方面，當自肅在家，24小時與父母、另一半或孩子緊密相處時，家庭關係也成了一大挑戰，或是過去能以戶外活動、朋友聚會、休閒等方式寄託的事物完全喊卡，人在此時明顯感受到與自己的關係，孤獨感浮現，而若無法處理這種感受，就可能出現失眠、憂鬱，甚至濫用酒精或藥物、網購成癮等複雜問題。

### 幫心理打疫苗，整頓內在重返平靜。

若想要知道自己是否有新冠壓力症候群（COVID Stress Syndrome，簡稱CSS），不妨上網（英文版Covid19壓力評估工具：<https://reurl.cc/6aZ036>）進行評估，或是下載財團法人自殺防治協會開發出中文版的「心情溫度計」APP

(<https://reurl.cc/82ypxR>)，簡單回答問題來了解自己現在的壓力值如何。

藉由這些簡易的篩檢表，可以快速了解自己的心理照護需求，而若還是有許多的心理壓力或情緒困擾，可以藉由許多機構的資源取得協助。像是衛生福利部24小時的1925（依舊愛我）安心專線、免付費生命線1955以及張老師1980全國輔導專線，都是民眾在徬徨無助、情緒無法有出口的時候可獲得的免付費心理諮詢服務。

另外，也可以在網路上尋求心靈資源，像是華人心理治療基金會官網上所開闢的「身心靈花園」（<https://reurl.cc/kLVEKb>），提供精神科醫師或心理師的免費網路視頻，討論包括「疫情照見的伴侶關係」、「新冠失眠!該吃藥還是換張床」等種種疫情下的心靈困擾，透過實際案例對照自己的身心狀況，也能藉由專家的解析尋得一絲心靈的光亮。

而除了心理醫療，生活中可以緩解新冠壓力症候群的方法其實不少，像是藉由種花蒔草、聽音樂或Podcast、做料理、運動、看書等，都是讓心情轉為愉悅的好方法，另外，維持與家人朋友的互動，沒事多問候、多傳訊、多視訊，也多關心彼此，都可以適時緩解擔心害怕的感受。

當疫情趨緩時，儘管我們仍需要持續戴上口罩、多洗手、維持社交距離，但我們也要重整自己的內在，開始試著重拾過去的作息與習慣，且當內在出現焦慮症狀時，先容許自己感到不安，但不能放任情緒蔓延，要提醒自己對焦慮喊「停！」才能不讓心活在不安恐懼的情境中，進而找出我們與自己、與他人之間最適當的心距離！◆



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](http://www.firstlife.com.tw)