

冬天 *High Tea* 鮮活誌

打開話題 //
你學會「初老」了嗎？



第一金人壽110年度 獲金管會三重肯定



辦理微型保險
業務績優獎

辦理微型保險
身心障礙關懷獎

保險業因應疫情辦理紓困
或提供協助措施之
紓困推動獎

第一金人壽秉持「讓每一位民眾擁有充足保障」理念，實現普惠金融的永續經營目標。

2021冬天・High Tea 鮮活誌

4

打開話題

你學會「初老」了嗎？

9

值得分享

有事沒事 都要做這三件事
第一金人壽 開啟您的健康模式

12

請享用

活力千層派 一日一回斷捨離 輕鬆自在漸上身
職場三明智 崩世代弭平勞糾 尊重職場保障權益
阿甘巧克力 零數位足跡 保留隱私的淨土



你學會「初老」了嗎？

在不經意的某一刻，「變老」似乎讓每個人心中感到微微的無奈與恐懼。

臉上皺紋增加、白髮遮也遮不住、小腹贅肉沒禮貌的突出、近距離的字體愈來愈模糊、體力明顯下滑，還有還有，半夜驚醒後就難以入睡……跟隨著生活傾斜式的改變，你不禁問自己：是我老了嗎？

75歲以前都算「初老」。

世界衛生組織（WHO）明確地將65歲作為老化的界線，過了這個門檻才正式被稱為老人，但老的感受可不是65歲後才會出現的，女性若過了34歲才懷孕生子就被稱為高齡產婦，而到了50歲左右，也正式邁入更年期階段，生理上的變化都會讓女人焦慮不安，而男人雖然沒有明顯的更年期徵兆，但日常生活中，過去被稱為「先生」、「大哥」，一轉眼不知從何時開始，陌生人、小朋友開始稱呼你「大叔」、「阿伯」，當你還想抓住青春的尾巴，生理變化及旁人的評價在在都提醒了我們：要邁向「初老」階段了！

國際上將65歲以上人口占總人口比率達到7%、14%及20%，分別稱為高齡化社會、高齡社會及超高齡社會，而台灣早在1993年就正式進入高齡化社會，並在2018年轉為高齡社會，推估3年後的2025年也將邁入超高齡社會，也因此，未來每5個人中就有1個65歲以上的長者，「初老學」成為許多人當前得開始學習的新領域。

尤其是在醫療技術發達的現在，「老」其實還分不同階段，「初老」只是略為感受生理機制的衰退，此時只要生活規律，生命仍有活力，「中老」則開始有慢性病或老化影響身心功能，呈現較不活躍或生活中需陪伴照護，至於「老老」則可能需要長時間坐輪椅或臥床，生活已經無法自理，所以從老化階段來看，真實老化的年紀不見得落在65歲。

日本老年學會在2017年就重新定義「老」，認為75歲後才算是真正的高齡歲數，而65至74歲都只能算是準高齡期（pre-old），但不管是幾歲的人，從出生開始，人人都不斷地老化，因此及早把握機會，在心理、生理或所處環境上有所準備，才能在老時不會只有人生向晚的喟嘆。



五個必備的初老思維。

當還有充分學習能力時，就應該學習老後的習慣與智慧，其中，維持身體健康是重要的一環，但心理的健康更是重要，尤其在初老階段，許多人無法接受一天天地老化，想要藉由醫美或愛情尋回青春感受，都可能引發更強烈的中年危機，而初老學想要傳遞的，就是要每一個邁向死亡的人，學著接受每一個當下。

心理治療師王昱勻對於當前蔓延的恐老現象下了個評語：「怕老怕的其實是死亡，怕的就是生活再也沒有別的可能性。」而近期演講主題都是初老的作家王浩一則認為：「初老就是自我觀察的第一步，藉此察覺生活中美好的風景，就是初老最好的學習。」也因此，對於老化的這件事情，我們應該要有五個必備的新思維。

首先，對於生理上提醒的老化，我們得先開始承認老，必須接受「有些事情是真的回不去了」。第二，以自己喜歡的樣子擁抱初老，例如王浩一就以察覺生活學著和初老和平相處，享受每一次的出遊、聚會或及工作機會，或是以容光煥發的樣子擁抱初老，藉由適當進場維修或打扮光鮮，在不傷害身體或經濟能力許可之下去實踐，讓自己老的漂亮又自信。

第三，斷開老與死亡、失能的連結，王昱勻說：「老與恐懼的連結，其實是被不理性的思維創造出來，而且還是透過廣告媒體強化的。」生





老病死為人之常情，若費盡心思地延遲老化其實是對自己不夠接納的表現，變老並非導致死亡、吸引力下降、活動力下降、跟不上時代的唯一原因，任何年齡期都有可能死亡，任何年齡期也都可能活動力不足或吸引力不夠，因此斷開老化與不進步、沒生產、失能等連結，才不至於被老化的恐懼給包圍。

第四，以學習取代停滯，並避免老化副作用。美國家喻戶曉的摩西奶奶（Grandma Moses）77歲才開始作畫，過世前留下千幅畫作就是善於學習的最佳例證。唯有活到老學到老也才能避免老年常有的副作用：沉湎於過去光輝歲月、不斷對年輕人囉唆提點，老了也可以努力地活出自己的特質、實踐自己的興趣，或對外在世界保持著好奇心，才能避免倚老賣老之樣。

第五，打造自己想要的外表或生活空間。老其實有老的美感，不是只有皮膚緊緻、身材苗條才是唯一的美。自詡為世界上最老的年輕人一時尚潮奶奶Iris Apfel，今年100歲的她喜歡各種五彩繽紛的時尚，這種做自己的態度鼓勵了很多向她看齊，而台灣也有爆紅的萬秀洗衣店阿公阿嬤張萬吉與許秀娥，他們用自己的時尚吸睛，展現老人也可以做活力打扮。另外，年長者當然也可以根據自



己的需求尋找想生活的地方，不管是移民異國天堂還是費心打造理想家園，就跟年輕人一樣，年長者其實不用劃地自限，不需顧及旁人的眼光，選擇自己想要生活的空間、想要一起生活的人，成為自己想要的樣子，自然也就會成為有吸引力的人。

年齡分界往往只是統計上的參考，你到底是年輕還是老了，端看個人心態。曾是日本女性雜誌網站總編輯的50歲時尚達人大草直子，任職總編輯才3年就決定辭職改當自媒體人，她以介紹讓生活開心的用品及擅長的造型穿搭吸引粉絲，而她說過讓人感覺特別鼓舞的話就是：「不論是生活還是工作，要有敢於厭倦的勇氣。」

對於所有正邁入初老階段或年過半百、邁向人生下半場之人，若你還能對生命方向帶著嶄新的角度、對人生理想還有追逐的勇氣，也還對日日生活有著幸福的感受，那麼，不管你現在正處哪一個階段，下半場的人生都將是精彩無比、令人期待的未來！◆

— 半夜不舒服 —

除了Google 還能問誰？

北醫24小時諮詢專線 讓專業的為您解答！

生活中難免被一些小病小痛困擾著，第一金人壽體貼您的忙碌和需求，與台北醫學大學附設醫院合作推出24小時免費健康諮詢，無論何時何地，只要一通電話就能獲得健康諮詢，讓專業的醫療團隊緩解您的不適與擔憂。



— 保戶獨享 —
健康諮詢服務

- 1 請撥打 ☎ **02-2176-5226**
- 2 提供**保單號碼**及**本專案活動碼「FL2021」**，即有專人為您服務。

基於提供保戶服務，第一金人壽於符合法令規定範圍內蒐集、處理及利用您的個人資料，而且只在該目的所必需及相關法令規定所必要的範圍內使用。您的個人基本資料是由主辦單位以書面或電子檔案方式在國內處理及利用，若您選擇不提供個人資料或提供不完全時，我們將無法提供後續電子報訊息服務。如果您對個人資料使用有問題或不同意被繼續使用，麻煩您撥打客服專線（0800-001110），會有專人為您服務，向您解釋及說明後續事宜。本信件為系統發送，請勿直接回覆。

有事沒事 都要做這三件事

第一金人壽 開啟您的健康模式

提到管理，最常聽到的就是財務管理、時間管理等，但其實人生最重要的是健康管理。第一金人壽建議，民眾應該有事沒事做好三件小事，才能啟動健康模式。

有事就問》24小時專線， 北醫健康管理師為您解惑。

為提供民眾方便的諮詢服務，第一金人壽攜手臺北醫學大學附設醫院(下稱「北醫」)，即日起至2022年8月31日，開通24小時全年無休的線上健康諮詢專線，民眾不用管醫院看診時間，即便是半夜不舒服，也能打給北醫諮詢人員詢問緩解方式及後續該掛哪一科追蹤等，不用窮擔心也不用白折騰。第一金人壽總經理林元輝指出，諮詢人員都有相關證照及專業背景，只要撥打健康諮詢專線(02)2176-5226，並於諮詢時提供6字活動碼「FL2021」及第一金人壽保單號碼，就能獲得專業的解答。



沒事也要檢查》定期健檢，掌握自身健康狀況。

近期健康飲食、規律運動等健康觀念興起，定期健檢是良好健康管理很重要的一環，畢竟即早發現、即時處理，才是治療疾病最好的方法。第一金人壽總經理林元輝表示，為了鼓勵民眾積極進行自主健康管理，第一金人壽與北醫合作推出四大健檢/檢測優惠專案：一、骨密健檢，二、樂活/悠活/尊爵健檢，三、居家睡眠檢測，及四、居家心電圖檢測，不論是保戶、網路投保會員或QWalker會員，只要打電話跟北醫預約並說出6字活動碼「FL2020」（第一金人壽愛您愛您），即可享有專屬健檢優惠，照顧荷包也照顧自己。

有事沒事多走路》步數變點數，QWalker陪您趣走走。

走路有益健康又能消耗熱量，上班、購物、閒來沒事…都可以多走路代替交通工具，如果再搭配第一金人壽的QWalker App，還能將走路累積的「無形」健康學分，轉換成可以參加抽獎、兌換好康活動之「有感」點數，無痛養成多走、多動的好習慣。◆



請享用. Enjoy!





1 活力千層派

一日一回斷捨離 輕鬆自在漸上身

2 職場三明智

崩世代弭平勞糾
尊重職場保障權益

3 阿甘巧克力

零數位足跡
保留隱私的淨土



一日一回斷捨離 輕鬆自在漸上身.

告別疫情滿檔的2021年，除了對2021大喊「慢走不送」，想打造2022年全新的自己可以從培養斷捨離的習慣開始，一日一次就好，向一個已經用不到的物品說再見，或刪除手機平板上的一個應用程式，更或許是放下一個許久的壞習慣或關係，只要一天一次斷捨離，內在煩惱便會慢慢減少，也能創造未來更令人心動的自己！

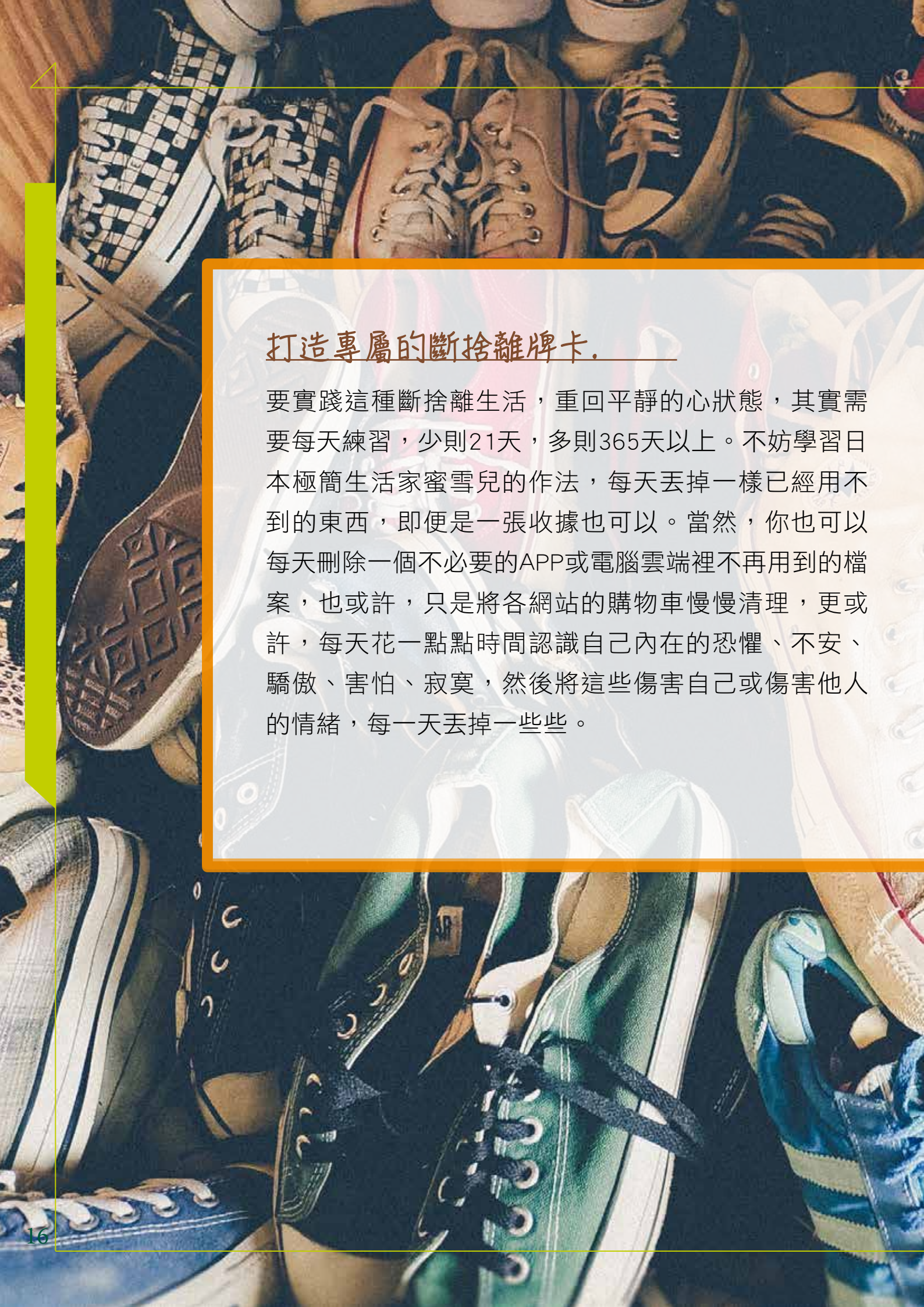
運用於各層面的斷捨離.

斷捨離概念最早起源於1976年，由沖道瑜伽創始人沖正弘所提出，後來被弟子山下英子普及到世界各地，指的是「斷絕不需要的東西；捨去多餘的事物；脫離對物品的執著」，發展至今，極簡生活概念吸引全球許多人士追隨，例如日本女星北川景子就是其中之一，她的衣櫃只保留10套常穿衣物，並奉行「one in, one out」原則，想買幾件衣服前就將幾件衣服丟出來，生活也因此清爽不少。



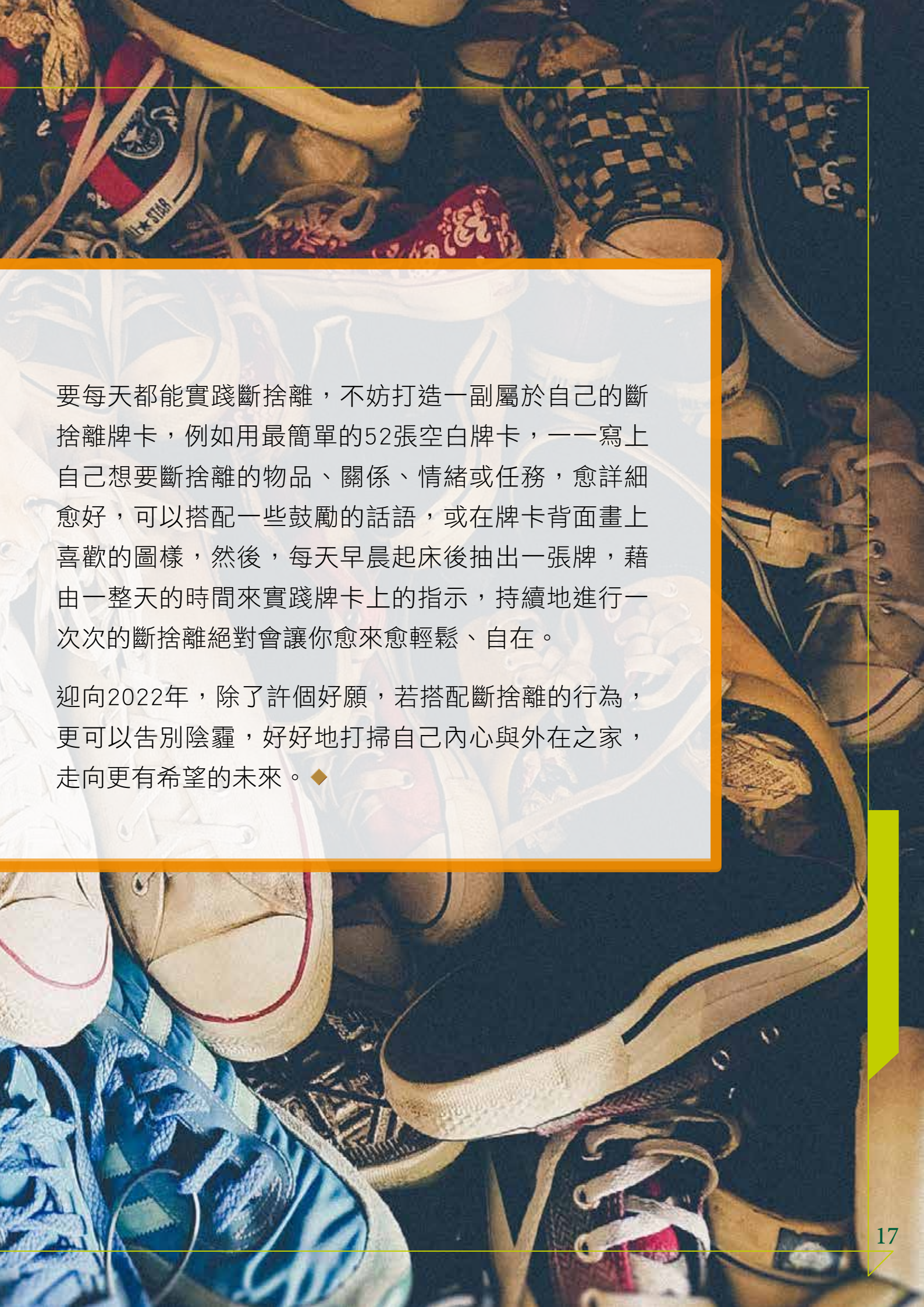
斷捨離的極簡生活發展至今，已經不限於物品本身，更挑戰人性中無法擺脫對過去的緬懷以及對未來的掌控，這種觀念與佛教禪宗提倡的當下概念相似，不僅僅是「one in, one out」，更要知道自己當下需要的是什麼，進而看清楚想要與需要間的差異，才能真正斷開煩惱。

除了斷捨離對物品的執念外，也可以在許多想法、習慣、關係上運用，像是全球剛經歷嚴峻的新冠疫情，許多人恍然發現人際關係可以很單純，只要將想要關心的家人朋友照顧好，不用刻意結交或為人脈社交，反而讓自己的生活更清淨自在。或是身在數位時代，大大小小的數位裝置讓人疲憊不堪，許多APP更容易分散我們的注意力，因此不妨進行數位極簡，摒除不需要的設備、刪除手機裡多餘的APP，或是減少一些數位影音設備，都能夠讓自己稍微斷個線、不被網路綁架。



打造專屬的斷捨離牌卡。

要實踐這種斷捨離生活，重回平靜的心狀態，其實需要每天練習，少則21天，多則365天以上。不妨學習日本極簡生活家蜜雪兒的作法，每天丟掉一樣已經用不到的東西，即便是一張收據也可以。當然，你也可以每天刪除一個不必要的APP或電腦雲端裡不再用到的檔案，也或許，只是將各網站的購物車慢慢清理，更或許，每天花一點點時間認識自己內在的恐懼、不安、驕傲、害怕、寂寞，然後將這些傷害自己或傷害他人的情緒，每一天丟掉一些些。



要每天都能實踐斷捨離，不妨打造一副屬於自己的斷捨離牌卡，例如用最簡單的52張空白牌卡，一一寫上自己想要斷捨離的物品、關係、情緒或任務，愈詳細愈好，可以搭配一些鼓勵的話語，或在牌卡背面畫上喜歡的圖樣，然後，每天早晨起床後抽出一張牌，藉由一整天的時間來實踐牌卡上的指示，持續地進行一次次的斷捨離絕對會讓你愈來愈輕鬆、自在。

迎向2022年，除了許個好願，若搭配斷捨離的行為，更可以告別陰霾，好好地打掃自己內心與外在之家，走向更有希望的未來。◆

崩世代弭平勞糾 尊重職場保障權益。

在緊張焦慮的現代生活裡，勞資糾紛屢屢爆發，即使《勞動基準法》上路已經許久，老闆與員工之間的關係仍舊難以取得平衡，對於「崩世代」的年輕職場人來說，若遭遇職場不公對待，依法爭取勞動權益是應該的，但欲爭取權益之前，也要懂得權益應搭配工作表現及倫理而得到的，懂得盡力付出並尊重職場上的倫理，職場才會給你相應的報酬或舞台。

崩世代下的勞資關係。

勞資關係的最高原則永遠都是勞資雙贏，企業要能永續經營，員工要能獲得報酬與權益，雙方都有彼此應盡的責任義務；從企業的角度來看，首要之務就是遵守《勞基法》，不論是管理方式或是經營績效，如能以尊重員工、重視員工為出發點，自然能讓員工對公司心之所向。相反的，員工如果事事只考量自



己的勞動權益，非以展現職位該有的工作態度與能力為優先，這就絕不是聰明的作法。

新聞就曾報導一位專在小商家應徵工作的劉姓員工，每到任不久，多因工作態度不佳而被解雇，被解雇後也隨即對商家提出勞資爭議調解或訴訟，幾年間光在台北及新北提出的調解訴訟案例就高達145件，法官審理後也發現，劉姓員工的訴訟無所依據，因為權利之行使，不得違反公共利益，或以損害他人為主要目的，而勞工若違反勞動契約或工作規則，情節重大者，雇主得不經預告終止契約，也是都是民法明文規定。

省思自我的職場倫理。

法律不只保障受雇者，也會考量雇用者所遭遇的困境，當許多崩世代職場人感嘆生不逢時，並遇上勞資間的溝通問題時，還是要將工作態度與能力放在第一位，別以為光訴諸法律，自己的正義就能被伸張，



同時，也別只躲在網路後面當一個為自己伸張正義的魔人，若只懂得錄影錄音採下證據，或只會在網路匿名大談勞逸不均並對他人文字攻擊，過度以法律護身，最終也會被法律反訴。

儘管崩世代有其困境需面對，但既然選擇了在職場上努力，而非自行創業當老闆，就要懂得相應的職場倫理，盡好份內的責任義務，也尊重職場該有的上下倫理，尤其別將法律作為解決問題的第一手段，隨時保持彈性，調整自我心態，才能在職場上找到安身立命之所在。◆

零數位足跡 保留隱私的淨土



你有沒有發現，網路似乎有讀心術？當心中出現了個念頭，一打開臉書或Instagram，相關貼文或廣告就鋪天蓋地出現。你可別以為這是心想事成的結果，事實上，你的個資及數位足跡（digital footprint）早就被人鎖定竊取，他們正掌握著你的喜好，努力把你的喜好轉換為他們的獲利，或是，你意想不到的犯罪行為中。

凡走過必留下痕跡。

根據「全民資安素養網」定義，數位足跡指的是我們在網路上從事的所有活動或行為所留下來的痕跡，包括搜尋過的關鍵字、網路分享過的照片與留言、影音平台上傳過的影片或YouTube上曾看過的影片等。在大數據技術下，凡走過必留下痕跡，都會讓你成為透明人，生活也因此失去隱私。於是，一群八竿子打不著的組織或企業

就根據你留下的數位足跡，向你推銷你可能有興趣的產品服務，許多網站也會透過cookie技術，用便利性吸引你而取得你的個人資料。

這些手法影響之鉅，不僅政府可以掌握你的數位足跡，封鎖你的言行進而侵害你的權利，企業人資也可以藉由你在網路上的言論，作為晉升轉任之參考，網路公司還可能透過你使用的服務了解你的偏好，持續給你同溫層資訊，淡化你接觸其他觀念的機會，另外，不良意圖的歹徒也可以利用你網路上的資訊進而索取金錢、詐騙、犯罪等。

美國科技作家塔克（Patrick Tucker）在其著作《遙測個人時代》中指出，電腦系統運用感測器、攝影機和微晶片蒐集我們生活環境資訊，同時也正發展遠超越人類的知覺能力，例如我們做了什麼、如何生活、去過哪裡、和誰互動，也因此，不當利用數位足跡將會是科技時代的一大夢魘，而避免留下過多的數位足跡，就成為現代人該具備的新能力。

避免落下數位足跡的習慣

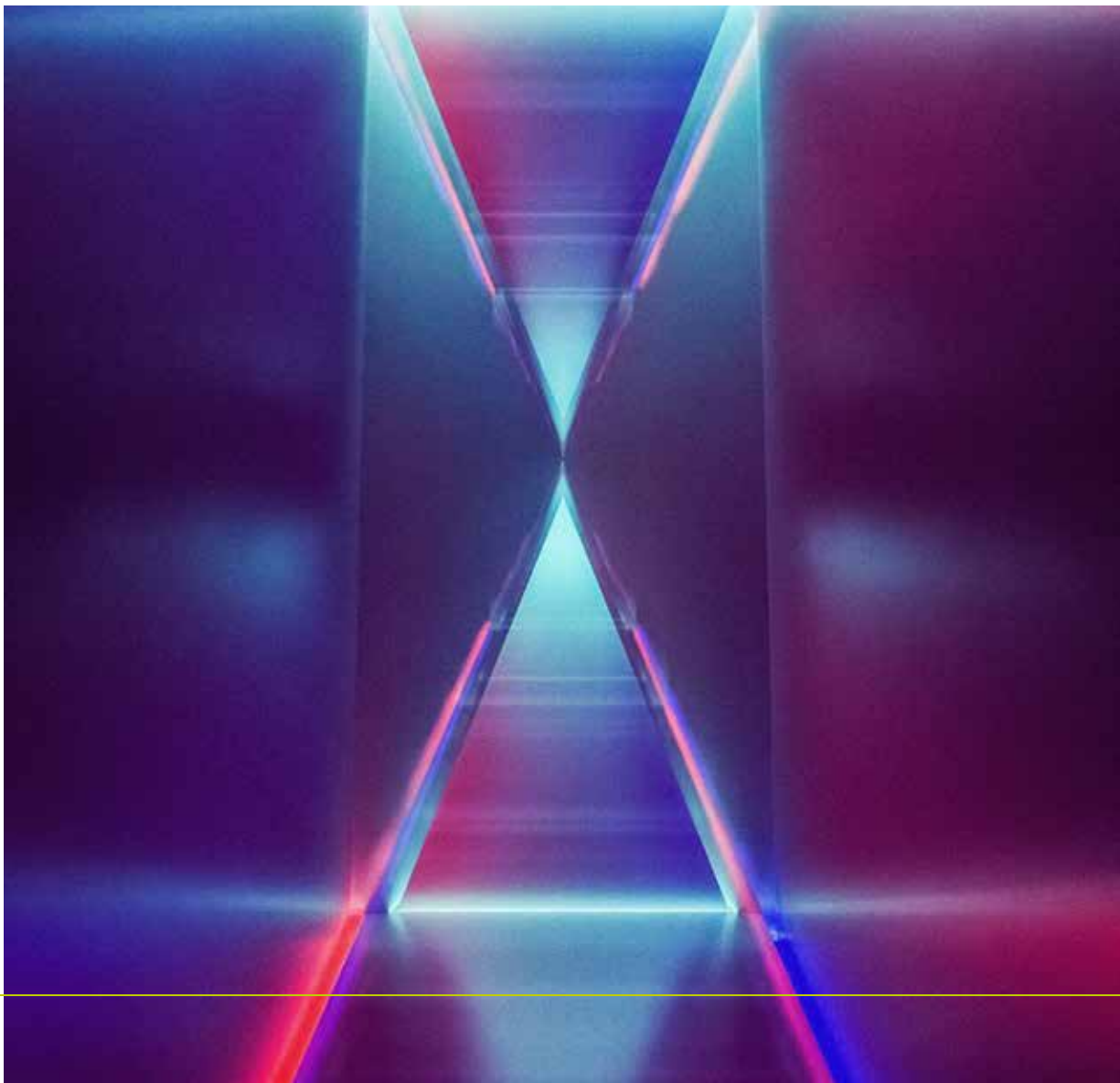
要避免數位足跡外洩、個資遭人利用，3C專家建議盡量避免使用社群網站（如臉書）的帳號註冊其他網站或遊戲，且使用完網路服務或線上遊戲後，一定要記得登出，尤其使用外面公共電腦更不能忘記這項動作。另外，平常也要定期清除電腦裡的cookie、定期掃毒、避免下載免費的手機App服務以及使用阻擋廣告的軟體，才能避免個資外洩。

網路使用行為也是影響隱私權重要的一部份，使用社群網站時最簡單的隱私權設定，就是將貼文限制分享的對象，瀏覽臉書資訊時，要注意粉絲團是否有代表公信力的藍色小勾勾標章，以免不肖業者以不當手法取得個人資料，也要避免將私密照片或影片上傳至社群網站，因為即便將隱私設定為個人瀏覽，都有可能遭到侵害。

另外，搜尋引擎盜用個人資料的行徑也如同社群軟體一樣惡名昭彰，所以要定期將足跡去除，可以利用外界網站如deseat（<https://>

www.deseat.me/），登入自己的Google帳號後，再將以Google帳號申請的網路服務連結全數刪去即可。如果想採取極端的作法不使用臉書、line、Messenger、IG等社群軟體，但又擔心「沒有朋友」，可以試試由自由軟體架設、功能類似推特或臉書的GNU Social（犛牛社群）或Mastodon（長毛象）來與外界聯繫。

當心自己的數位足跡、小心謹慎地使用網路各項服務，才能讓你在未來不斷擴張的虛擬世界裡，還能保有一片不被打擾的淨土！◆





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