

春天 *High Tea* 鮮活誌

打開話題 //

善待自己與地球 新蔬食運動起跑





享受更便利的閱讀方式，歡迎下載e指通



# 2022春天·High Tea 鮮活誌

4

## 打開話題

善待自己與地球 新蔬食運動起跑

10

## 值得分享

在紛亂的年代用簡單的方式理財  
第一金人壽美樂多助你人生達陣

12

## 請享用


活力千層派 帶你進入成就與鎮靜的手作生活  
職場三明智 原子小習慣 成就大未來  
阿甘巧克力 熟齡也能好好戀愛

## 善待自己與地球 新蔬食運動起跑。

*Less Meat, Less Heat* (少肉食，減暖化)！英國人路易絲渥利斯 (Louise Wallis) 於1994年將11月1日訂為世界純素食日 (World Vegan Day)，隨著氣候變遷的影響逐年加劇，純素人口在近10年來因著對地球的牽掛而呈現爆炸性成長。

### 素食人口愈來愈多。

從全球素食人口比例來看，素食者最多的前三名國家分別為印度 (38%)、以色列 (13%) 以及台灣 (12%)。根據《經濟學人》2019年發布的全球大趨勢年刊中指出，美國20至30歲左右的千禧世代中，就有近四分之一的人是素食者，而早已風行素食的歐洲，過去10年的素食人口也快速增加；以英國來說，2006至2016的10年間素食人口增加3.5倍，導致速食業者如必勝客、麥當勞相繼推出素食餐點，而向來給人大口吃肉形象的德國，近來素食人口也達到800萬人，純素主義 (Vegan) 人口更突破百萬人。



素食人口其實可區分為好幾種，除了素食者（vegetarian）是不吃肉類外，愈來愈多的人加入了純素主義（vegan，又稱維根主義者）行列，這些人不只不吃肉類，也不吃奶蛋或蜂蜜等任何產自動物的飲食，而更嚴格的純素者，甚至不會購買含動物成分的化妝品、衣物等產品。

### 氣候飲食受到重視。

世界上許多宗教都以不殺生為戒律，許多人茹素理由是為了愛護動物，以抑制口腹之欲減少動物痛苦，此外，也因為愈來愈多的證據顯示，肉食與糖尿病、心臟病及癌症等疾病風險息息相關，想要養生的民眾為了健康、減肥等理由，也轉而採取植物性飲食法。不過，還有一個讓許多人投入素食行列的理由，那就是氣候變遷帶來的危機。

近年來科學發現，農業和畜牧佔溫室氣體排放量達四分之一，相當於全球所有交通工具排放量的總和。根據聯合國糧食及農業組織（FAO）的報告，生產出供應一人份午餐的



225公克漢堡肉，其釋出的溫室氣體與一輛1360公斤重的汽車行駛近16公里一樣多，也相當於130個植物肉漢堡的所有排放量！加上近兩年肆虐的新冠病毒，也讓人發現人類愈來愈容易染上原本只存在於動物身上的病毒，種種現象促使許多人反省人類的飲食習慣是否不利於地球永續，因此大家開始棄肉轉素，慢慢地開啟了蔬食生活。

全球吃素或堅持純素的人愈來愈多，好萊塢明星如瑪丹娜、娜塔莉波曼、布萊德彼特吃素多年外，素食政治家也愈來愈多，像是美國前總統柯林頓因健康因素改吃素，積極宣導氣候變遷的前副總統高爾也加入素食行列。另外，一般人多以為運動員不可能吃素，但素食運動家極多，像是網球名將小威廉斯、喬克維奇、長跑健將劉易士（Carl Lewis）、終極格鬥冠軍詹姆斯威爾克斯（James Wilks）等人，他們在運動場上的表現足以證明，素食不會阻礙體能表現。

2019年，包括巴黎、洛杉磯、利馬、米蘭、多倫多、東京、首爾等14個城市共同簽署「美好食物城市」（Good Food City）宣言，承諾減少公家機關及公立學校中的肉食供應，而許多國家的



學校如巴塞隆納，也宣布了每週將有兩天在學校提供植物性飲食，並提供更多當季有機食物，至於台灣，早已有不少中小學校願意每週或每月提供一天的素食營養午餐，這些作為顯示當代人愈來愈認同氣候飲食（climatarian diet）的重要性。

### 蔬食界的幾大趨勢.

講述氣候變遷的紀錄片《改變世界的6°C》曾指出，若未來地球溫度持續增加至6°C時，陸地將會沙漠化、海洋內也將成為荒野一片，雖然這些景況都還是預測，但過去百年來，全球已增溫0.74°C，而台灣更早已增溫1.4°C，因此，若人人能響應氣候飲食，想必就能延緩地球暖化的速度。

根據綠色和平對台灣碳排放調查發現，一個台灣人若能一天不吃肉，就可減少2.4公斤的二氧化碳排放，當所有台灣人選擇一天蔬食，就能減碳56,510公噸，所以，只要每天選擇一餐、一周或一個月找一天都好，選擇碳排放量較少的蛋白質食用，就能讓地球氣溫降低！



為了讓蔬食更加普及與方便，在許多人的努力下，素食選擇愈來愈多樣，尤其國外發展的植物基食品推出後，素食也不再侷限於「吃草」，各種以植物基做成的人造肉、未來肉等，都能帶來更多口感及飽足感，甚或在製作過程中加入鐵、鋅、維生素B等，讓植物肉也能做到高纖維、高營養。

國外素食產業化的情況愈發明顯，包括英國知名的食物品牌酷食物（Wicked Foods）以植物為主開發出相當多餐點，德國也出現了純素的超市維根茲（Veganz），在台灣，隨著彈性蔬食人口增



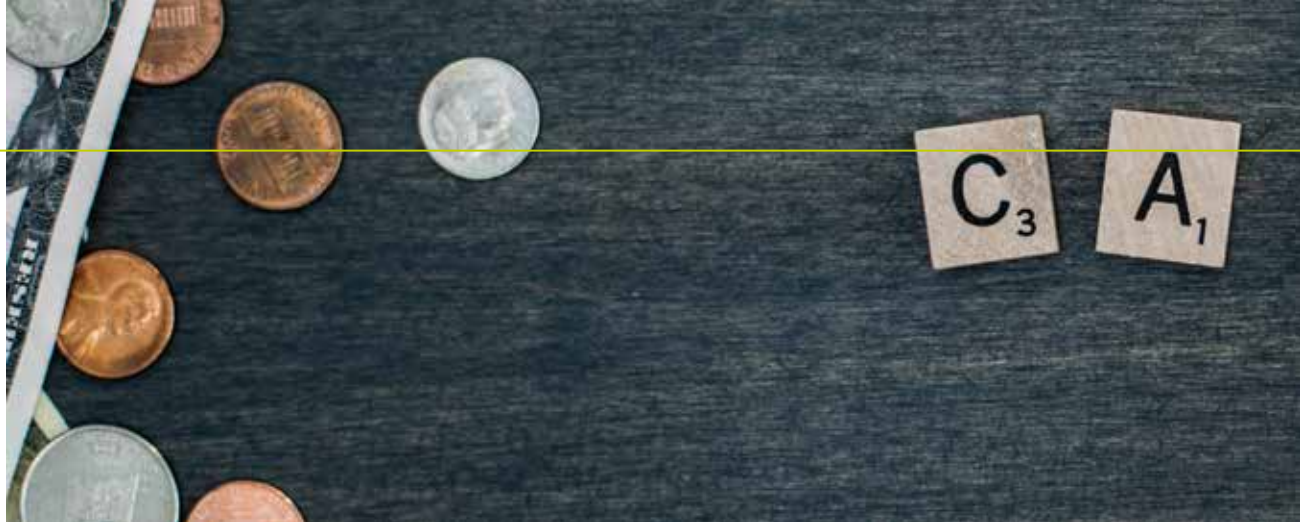




加，大量出現蔬食店家，以及許多強調蔬食的無肉市集，都造福了許多吃素人口。這些現象都顯示，愈來愈多人投入開發與販售蔬食，創造出對蔬食人口愈來愈友善的環境，也帶動了對環境友善、對大眾有益的良善循環。

所以，開始蔬食吧！可以先從一日內降低肉食比例、提高攝取蔬食比例做起，而後，還可以在一個月或一年內，固定選擇幾日攝取以植物為基底的飲食，讓自己的身體遠離肉品、蔬食一下，不僅減輕身體負擔，也能為氣候暖化盡一份努力！◆





## 在紛亂的年代用簡單的方式理財 第一金人壽美樂多助你人生達陣

疫情四起、戰爭爆發、災情頻傳，過去很多想像不到的事物，近年陸續就在你我身邊發生，根據蓋洛普全球情緒指數統計（Gallup Global Emotions）指出，全球4成的成年人在2020年感受到極大的壓力，在這股壓力的反作用力下，民眾格外渴望簡單的生活，若希望將這個原則應用在個人財務目標實踐上，不妨善用美元利率變型終身壽險，一個動作，就能完成人生不同階段的目標。

第一金人壽總經理林元輝指出，第一金人壽美樂多美元利率變動型終身壽險可提供終身壽險保障，適合已成家、想守護家人的族群做規劃，建構到終身110歲的保障；美樂多也提供保戶在結婚、生子等重要人生階段，彈性增加保額的設計，舉例來說，金先生原本投保50萬美元保額，在第一個孩子出生後的限期內，可將壽險保障提高25%到62.5萬美元，或是每屆滿5個保單年度時也都可以調整最高25%的保障金額，同時搭配2到6級失能程度下啟動保費豁免的機制，讓保障隨著人生風險高低做適度的防護。

在接下來的人生茁壯期，這時收入漸豐，有更多理財目標想




實現，一樣可透過美元利變終身壽險，幫自己樂享財富。保單以美元收付，不僅幫保戶做好多元資產配置，更有機會在美元走強時提前布局；此外，保單提供增額回饋分享金機制，當保單的宣告利率大於預定利率時，就有機會獲得增額回饋分享金，讓保戶選擇用來抵繳保費、增買保額、儲存生息或現金給付。

當邁入人生成熟期，這時既要照顧自己，也想為下一代盤算，同樣可善用美樂多來提前布署。當保戶符合條件時能領取「完全失能保險金」獲得良善的醫療照護，也可以利用分期定期保險金給付機制，讓財富不會被時間稀釋，能一代一代的傳承照顧子子孫孫。以前述投保50萬保額的40歲金先生為例，金先生使用相關保費折扣並持續繳費6年後共支出268,008美元的保費，以宣告利率皆維持3.2%計算，當金先生79歲過世時，受益人可一次獲得約78萬美元的身故保險金，或是由金先生在世時將身故保險金全部設定為20年分期給付，後代子孫每年就可以領取約4.5萬元美金，20年下來，總領取金額約達91萬美元，一筆筆傳承給下一代，安穩給予愛的保障。

善用美元終身壽險的多元保障內容，同時達到保障一生、創造財富與傳承後代等多樣化功能，讓財務目標的實踐，化複雜為簡單，樂享生活中的每一刻。◆





# 1 活力千層派

帶你進入成就與鎮靜的手作生活

# 2 職場三明智

原子小習慣 成就大未來

# 3 阿甘巧克力

熟齡也能好好戀愛



## 帶你進入成就與鎮靜的手作生活。

這兩年因疫情帶來的禁足，使人無法在外趴趴走，也無法和朋友盡情相聚，但被迫待在家裡，卻多了思考及發展興趣的時光，不少人閉關在家摸出了手作樂趣，透過動手做，發展斜槓能力，也透過創造物品，展現創作天分及對生活的感受，這一點，可說是疫情帶來最正面的效應了！

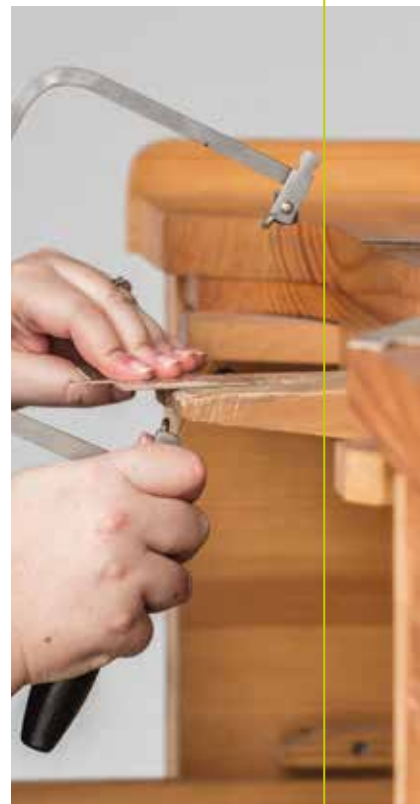
## 蓬勃發展的手作市場。

遠古以來，人類就透過狩獵、鑽磨、揉捏、編織等不同動作，做出各式各樣的食物或器物，而近兩年深受疫情影響，不少人重拾人類本能，開始動手做。根據亞洲設計購物網站Pinkoi的觀察，去年防疫宅在家期間，消費者前三大喜愛的手作材料包，分別為「刺繡」、「羊毛氈」與「編織」，顯示手作人多半以抒壓、放鬆為其手作目的。

然而，手作的範圍不只如此，從烘焙、蠟燭、編織、金工、洋裁、調香、衣鞋、包包、木工、書法、植栽，或是麵包、蛋糕、酸白菜、各式醃製品等，不管什麼日常用品或食物，只要願意嘗試，人人都能開始手作，而且也可能不輸給名家。

也因此，許多素人手作家的作品讓人驚艷不已；平常在家中公司工作的梁沛婕興趣就在於各式手作，她製作出的包款參考了法國名牌愛馬仕，從尋找牛革皮原料到環釦，都從原廠供應商處尋得，加上自己特別添購整套縫紉工具，一針一線慢工出細活，縫出讓人讚嘆不已的高貴皮件，而愛馬仕包上常見的絲巾及小配件，她也沒放過，連絲巾的原料取得、裁減，都跟名牌維妙維肖，做工之精細讓人折服，也成為餽贈姊妹的非賣珍品。

另一位素人手作家Bill平常是貿易公司老闆，每年11月下旬，內心手作魂就發作，他會到全台各漁場蒐羅烏魚，或到宜蘭等地找尋高山白菜，做出自家手路年節好禮--烏魚子及酸白菜，而且還親手為伴手禮設計小卡片，上頭註載了食品履歷及製造時間，「大家拿到時絕對捨不得轉送給別人，都留著自己吃！」Bill驕傲地形容，他人的讚美是辛苦手作的最大成就。





## 手作是疫情的正面效應。

來自於他人或自己的肯定，絕對是能不斷堅持手作的最大動力，然而，手作還有另一個好處，就是從中找到快樂與寧靜；今年才14歲的彤彤，去年年中受疫情影響多在家線上上課，但這個青春期女孩對線上上課沒有太多不安，就在於她把刺繡當成平時抒解壓力的方法，而且還勸慰因疫情焦躁不已的媽媽，母女倆一起加入刺繡行列，無形中也增加了親子感情。

47歲從事公關業的瑪姬也因疫情投入手作領域，她將過去在國外生活的烹飪經驗拿出來，不但日日烘焙出家人的早餐麵

包，而且手作的貝果、司康深受歡迎到自己開了個粉絲專頁賣麵包，每週做烘焙的時光，再加上後來又涉獵的編織及種菜興趣，成為她應付疫情壓力的方法，生活一點也不孤單乏味。

身處工商社會，人人都過著不停轉的生活，當病毒作亂減少活動之時，反而重拾了傳統家家戶戶的手作生活，藉由手工勞動完成自己的創作，也讓思緒平靜下來，或許，這是病毒帶給人類的正面影響：讓我們重新看待生活、放慢節奏、找回平靜內在！◆



## 原子小習慣 成就大未來。

「何時才能財務自主？」、「要繼續做這個工作嗎？」、「未來還有什麼發展可能？」站在職涯中場，不少人都有此疑惑，卻不知道答案在哪裡，但是，如果你知道一個小小的原子習慣，其實能成就出核彈般的未來，或許，就能得到問題的答案。

### 用改善來培養出的習慣。

2019年出版的《原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則》在台灣暢銷已久，作者詹姆斯克利爾（James Clear）對於習慣培養的基本論調是，建立一套每天進步1%的系統，一年後你會進步37倍，反之，若每天都退步1%，一年後，你會弱化到趨近於零。

職場上的你，內心或許都有些目標想要成就，可能是想重拾學生時代後沒再用過的外語能力，也可能是想在現有的

the future is now




專業外尋求另一種技能，也或許，可能想要減重10公斤，或在繁忙生活裡找出讀幾本書的時間，不管你想要的目標為何，其實都可以利用「原子習慣」概念，每天自我改善一點點、培養出小小習慣，進而得到改善後的「複利」成果，只要願意開始這樣做，想必你將對於小習慣能成就的大未來驚訝不已。

### 習慣培養的反饋循環。

不少新聞常提到，某位上班族如何在短短十年內達成財富自由目標，這固然令人羨慕，但殊不知這位上班族可能是透過每天少喝一杯咖啡、多存100元的方式，改善自己用錢態度，進而朝著財富自由的目標前進。

想要培養一個新習慣，或是想要改變原有的舊習慣，首先的方法就是從「改善」開始。我們都知道，財富可以透過複利而加倍，然而，習慣的效果也能在重複執行的過程中加倍。所以，當你存了一點錢，你可能還不是百萬富翁；連續上健身房3個月，身材還是不理想；晚上讀英文一個小時，可能也還無法善用英文，但這些行動都是習慣養成的開始，重複什麼往往就能得到什麼，不開始就絕對看不到成果。





人類腦袋裡的杏仁核（amygdala）專管焦慮、害怕情緒，由於杏仁核無時無刻都在計算如何省能（不要浪費太多力氣），所以只要聽到「每天做」，腦袋自然就會焦慮，為了對治這種自然反抗能力，不妨在建立習慣過程中，為自己設定每一個小步驟，而且只要有成績出現，就要獎勵自己。紐約時報記者杜西格（Charles Duhigg）撰寫的《為什麼我們這樣生活，那樣工作？》（The Power of Habit）就提到，習慣是由三步驟所形成的反餽循環，過程中可藉由提示（cue）、執行日常程序（routine）、獎勵（reward）來培養習慣，過程中如果遇上停滯期或壓力滿檔，不妨善用番茄工作法（The Pomodoro Technique）來設定專注(25分鐘只處理一件事/5分鐘休息)的極限，或刻意地讓執行的任務超出目前能力約4%左右，挑戰有點難又不會太難的任務，自然就能遠離學習停滯期，習慣也會愈來愈堅固。

初進職場時，人人都在同一條起跑線上，但能在組織中關關勝出，就得要培養諸多好習慣，可能只是不在上班時間處理私人事務、每天15分鐘的語言聽力、早5分鐘抵達公司或會議現場、每周多讀幾本書等，把微不足道的小習慣持續到未來，其實都能創造複利效果，成就職場上的極大優勢。◆

## 熟齡也能好好戀愛。

「屬於我的好男（女）人，究竟在哪裡？！」當全球離婚率及單身率居高不下，「找對象」這件事情讓人既期待又怕受傷害，對於早已過了適婚年齡的熟齡者來說更是如此，尤其網路交友發達的年代，碰上渣男渣女的機會頗高，若要避免「求愛不成反傷心」，就要懂得熟齡約會（senior dating）的各種準則。

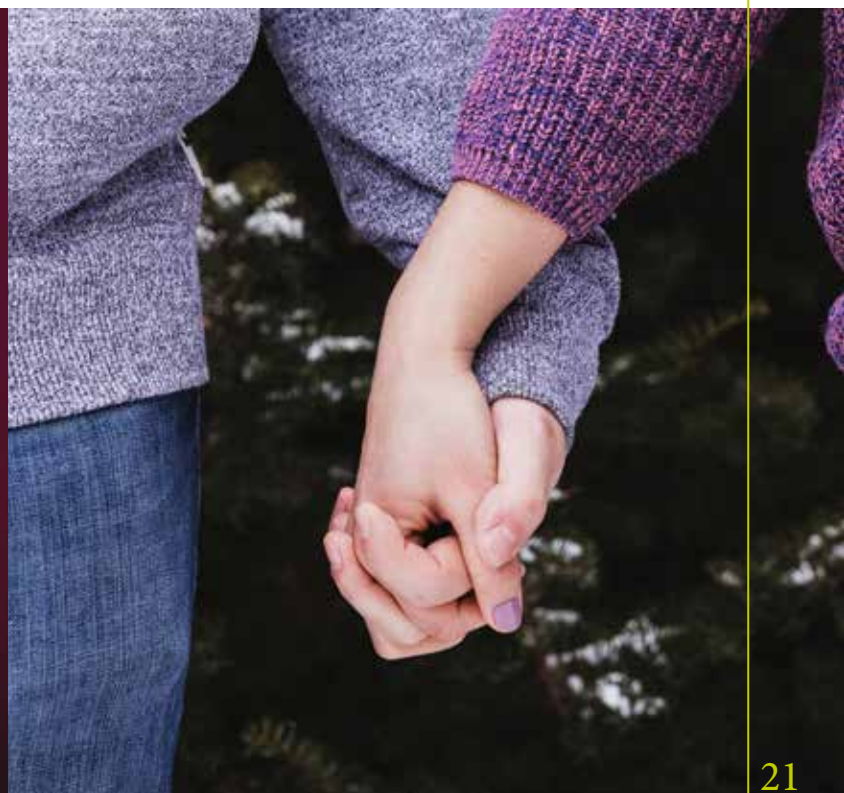
### 熟齡戀愛的需求攀高。

根據內政部2020年統計，台灣45-49歲以上者有偶率約為62%，表示超過50歲以上，可能會有三成人口不在婚姻關係中，這些人不管是離婚、喪偶還是未曾結過婚，基於人類習於群體的本性，多數人還是希望有機會找到志同道合的另一半，也因此，熟齡約會的需求愈來愈高。



當前熟齡者要找到約會對象並不難，只需點開手機裡的交友軟體如Tinder，就可認識形形色色的朋友，但也因為如此，交友軟體上的感情詐騙層出不窮，知名的Tinder大騙徒、以色列男子西蒙利維耶夫（Simon Leviev）就利用Tinder認識許多熟女，不僅騙走她們的大筆積蓄也讓人無從舉發，當然也不乏有心女性利用社群媒體騙取他人金錢或感情，這些血淋淋的例證都讓早已不在適婚年齡的男女，遲遲不敢踏出追求愛情的那一步。

對熟齡者來說，他們想追求的不再是看場電影或吃頓晚飯的殺時間關係，而是希望能找到相知相惜、白頭偕老的夥伴關係，許多研究也發現，擁有一份好的愛情關係，對整體健康極有益處，也可能活得更久，但熟齡者要如何不遭受欺騙，能夠享受戀愛的幸福，甚至找到理想伴侶？





## 六個原則避免傷害.

**1.首次約會的事前準備：**藉由朋友或社團的關係認識異性時，可以事先打聽此人基本資訊，像是交友狀況、家庭背景、工作或財務情況，若是在網路上認識的異性，見面前可先搜尋此人相關紀錄。

**2.首次約會時盡量公開：**和對方首次見面時，記得要選擇公開場所，聊天內容先從社交話題或時事趣聞開始，以交淺不言深來了解對方。

**3.不輕易透露重要資訊：**首次見面可介紹自己的基本資料，但別把自己的身家資料和盤托出，像是家人的名字、財務狀況、公司或住宅地址等。



**4.不輕易有借貸關係：**當對方開口跟你借錢時，一定要有警戒心，銀髮網站《My Silver Age》就建議，不要資助對方的旅遊開銷、醫療支出或借錢周轉。

**5.抱持平常心發展關係：**熟齡者的人生多半都有些累積，要能適應另一個人要有極大的勇氣，所以給自己與對方多一點時間，抱持著平常心發展彼此的關係。

**6.抱持警覺心觀察對方：**不要對對方過於品頭論足，但心中的警覺性不能少，尤其是當對方訴說自己的財務危機、要求你提供不雅照、加入一個投資計畫等，心中的警示紅燈就該亮起。

熟齡者談戀愛不容易，但也不能因而放棄對愛的追求，但若能以上述的原則去認識新朋友，想必能豐富自己的生活，也可能因此找到真愛伴侶。◆



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)