

秋天 *High Tea* 鮮活誌

打開話題 //

整理與整聊 重建人與物品的關係



享受更便利的閱讀方式，歡迎下載e指通



2022秋天・High Tea 鮮活誌

4

打開話題

整理與整聊 重建人與物品的關係

9

值得分享

Qwalker陪你運動趣、享好康、健康瘦！

14

請享用

活力千層派 聰明喝水 對付秋燥

職場三明智 找回工作的多巴胺 從小環境開始改變

阿甘巧克力 交友軟體打開世界n扇窗+陷阱



整理與整聊 重建人與物品的關係。

東西沒用卻捨不得丟是現代人的通病，當舒適的住宅空間因為過度囤積而走樣，你需要借助居家整聊服務，從物理空間的變化回應自己內心的問題，並重新建立物品和人之間的關係。

只留下讓你怦然心動的物件。

走進小微位在桃園三房兩廳的公寓，入門就是堆到天花板的鞋盒，走進客廳，茶几上保健品、牙籤、指甲剪、面紙等各類用品佔去了一半桌面，被衣物佔據的沙發能坐的空間不多，於是衍生出好幾個小凳子散放四周。餐桌儼然已經變成堆放雜物的地方，大小不一的塑膠袋、百貨公司滿額送的各式贈品更沒放過廚房各個角落，至於閒置的客房早已被網購的大小空盒子佔據。轉進私密空間，梳妝台過期、沒過期的瓶瓶罐罐，櫃子裡更是衣服塞滿滿……。



像小微這樣的生活型態在周遭其實很常見，鑑於現代人多少會有的囤積現象，日本收納女王近藤麻理惠在2010年出版《怦然心動的人生整理魔法》，書中建議大家將生活中有形物如衣服、書籍、紙張、雜物、照片等來一場大掃除行動；整理時，深入審視那些真正能夠激起內心愉悅的物件，並留下那些令你感到怦然心動的物品！

緊接著近藤麻理惠的「斷捨離」的生活概念席捲全球，不只有眾多出版品，近年來這股整理術風潮也吹進台灣，坊間出現專門協助整理的公司，居家整理的相關課程更是在網路上引起討論。

整理 + 聊天 = 整聊.

居家整理服務應市場需求成為職場上的一項新興行業。不同於清潔人員，居家整理師在和客戶一起動手整理前，會先進行對話訪談，透過聊天理解客戶的日常習慣，找出空間混亂的主要因素，再以斷捨離的方式把空間還給生活。在數個小時的整理過程中，



委託者不是置身事外，而是藉由整理師的脈絡，重新檢視物品的輕重價值以及梳理生活的空間與動線，整理師協助委託人從技巧面和心理層面解決物理空間雜亂無章的問題，同時透過客製化的收納策略，分享持續維持空間秩序的方法。

「居家整聊室」創辦人在接受媒體採訪時指出，「居家整聊服務結合了空間、心理學和斷捨離的概念」。居家整聊師的養成課程包括：收納分類技巧、整理流程、整理心理學、空間規劃、視覺陳列法則、居家風格判讀、時間管理等項目。也因為有這些理論基礎，像小薇這樣擁有囤積症的人就可以透過與居家整聊師「整聊」的方式，一方面處理物品，一方面檢視生活與內心糾結、過不去的癥結。

極簡不是空無一物。

追究囤積的習慣，撇開與物件牽扯的回憶或情感因素不談，主因多來自人對於物品在生活中應該發揮的用途沒有定位，才會愈囤愈多。一名網友在臉書上分享，他用台幣8,800元的價格在電視購物頻道上買到六小時的整聊服務，過程中，整聊師協助他將喜歡、不喜歡、猶豫的物品條件展開斷捨離，透過下架、分類、篩選、空間配置、上架等流程，重新梳理，搭配使用習慣和動線，再思考東西應該放置在哪裡。最後，以收納為核心的整理術，讓他的居家空間恢復清爽潔淨，他還分享整理師灌輸他的觀念，「物品的有效分類和定位可以讓我們很快的恢復空間應有的樣貌。重點是留下什麼陪伴的理想空間」。

其實極簡也不是空無一物，而是空間重整的練習。整聊師若湄在居家整聊室youtube頻道也分享到，「空間不是為了極簡而極簡」，在進行整理的過程中，可以同步訓練我們的辨識力，持續觀察生活，覺察是否好用、方便，並隨時調整，畢竟「生活是動態的，整理和收納也應該不僵化」。

開始與自己對話。

透過空間擺設的隨時調整，建立物理空間的使用規則，生活就有了改變的機會。然而，學會了方法，實際行動起來就不見得容易。事實上，捨不得丟的通常不是東西本身，而是跟著物件的情感與回憶，充滿回憶的照片、信件、小卡片，就是常見難以捨離的物品。

為什麼多數人會出現「不管東西怎麼整理還是很多」的狀況，歸咎原因其實來自整理時決策的過程。整聊師若湄就建議，整理時設下明確規則，一開始的前置作業可能比較長，但長期來看，後面就會變得很輕鬆。

透過整聊師的引導思考和提供可能解方，雖然可以暫時解決囤積困擾，但整理的成效與持續維持的關鍵最終還是取決於自己。把握基本原則除了做好斷捨離、物品分類、物歸原位等基本功外，掌控好自己的心性，降低物慾、不亂買，檢視每一件物品對自己的意義，重新建立自己與物品的關係，才能實踐理想的居家生活。◆



走路賺健康 計步拿好康

Hi! 我是Quokka
和我一起開心走路吧!

 **walker** APP 立即下載

註冊輸入邀請碼

「FLIN2022」

加碼賺 **Q 幣 100 枚**



加入 Qwalker APP 享~

 療癒Quokka
陪伴你
當你每日運動咖

 內建遊戲任你玩
加碼**Q幣**禮物
賺不完

 健康走路
領**Q幣**兌換
生活優惠即享券

 時事好文輕鬆讀
掌握新知
享樂活

掌握保單動態

Q 宇宙行動服務
享 24 小時
保戶專區服務



Qwalker App

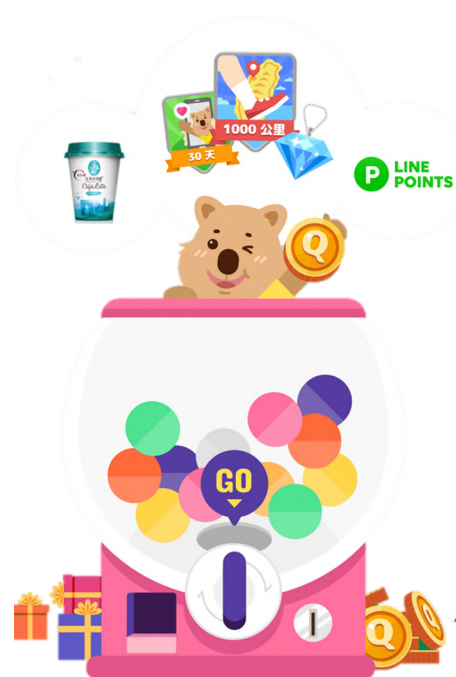
陪你運動趣、享好康、健康瘦！



走路治百病，但因為不會馬上看到成效，容易讓人缺乏動力。為了鼓勵民眾養成運動習慣，第一金人壽自行開發了將運動與多元活動結合之Qwalker App，讓最Q吉祥物Quokka陪伴民眾天天走、健康瘦。

【走路賺健康，計步拿好康。】

Qwalker App以集點機制為主軸，只要完成每日登入、步數任務就可以領取Q幣，Q幣可以兌換各種好康及參加抽獎活動。第一金人壽總經理林元輝表示，App內的趣味活動能達到自主健康管理「遊戲化」的效果，將走路步數與App內Q幣做連結，讓民眾把「走路」關聯到「獎勵」，因而能創造持續運動之正面循環。



【療癒Quokka當你運動咖，掌握健康生活資訊。】

Qwalker的吉祥物是澳洲短尾矮袋鼠Quokka，號稱「地球上最快樂的動物」，在Qwalker APP陪伴民眾快樂運動。林元輝指出，開啟Qwalker App即可掌握即時天氣預報、健康數據統計、最新活動與服務以及時事文章等多項功能。另外，精心設計「Q獎牌」及「Q成就」，於指定任務達標後即可解鎖，並在首頁展示個人獎牌勳章，讓每一步都超有意義。



我們是Quokka家族!



單日半馬王
4萬步



環島一圈
200萬步

【保戶獨享Q服務 千萬別錯過】

1. Q宇宙數位保戶服務

2022年Qwalker新功能「Q宇宙行動服務」上線，凡為第一金人壽保戶於Q宇宙面版完成保戶身分驗證，Quokka超人將會引領前往第一金人壽保戶專區，保戶可隨時隨地掌握『個人保單資訊』以及『最新帳戶價值』！



2. 專屬保戶兌換優惠

第一金人壽寵愛保戶，只要保戶於『Q宇宙行動服務』完成保戶身份驗證，除享30枚Q幣，還可在兌換區換到屬於保戶的精美禮物、優惠券。



林元輝補充，第一金人壽將持續推出保戶專屬Qwalker活動優惠，並和保戶一同鍛練健康。即日起至111年12月20日止，保戶註冊Qwalker APP輸入邀請碼FLIN2022，即享『7-11或全家購物金50元』、『Q幣100枚』。(購物金數量有限，及早加入享好禮，先搶先贏!)

- 立即下載Qwalker APP：<https://supr.link/JVi6W>



即日起~12/20
成為 Qwalker APP 會員享

免費拿 期間限定好禮

- 1 7-11、全家50元購物金 先搶先贏！
- 2 Q幣100枚，兌換APP 吃、喝、玩、樂 優惠券！

保戶加值服務

- 3 走路賺健康 計步拿好康
- 4 Q宇宙24小時數位保戶服務



註冊輸入邀請碼
『FLIN2022』

立即下載





1 活力千層派

聰明喝水 對付秋燥

2 職場三明智

找回工作的多巴胺
從小環境開始改變

3 阿甘巧克力

交友軟體打開世界
n扇窗+陷阱

聰明喝水 對付秋燥。

今年盛夏氣溫屢創新高，花蓮甚至飆破40度高溫紀錄，熱衰竭、熱中暑的案例時有所聞。雖然時序已經入秋，但空氣中相對濕度降低，口乾舌燥、皮膚乾癢、乾咳等困擾經常出現，此時，即時補充好水更顯重要。但喝水也有學問，在對的時間喝水、喝對的水，不只能維持身體康健還能預防疾病。

少量多次喝足水。

秋天養生首重「補肺潤燥」，對付秋燥，喝水是最直接補足體內津液的方法。但水要怎麼喝才能滿足身體所需？衛福部國民健康署建議，成人每天飲用6-8杯水（240ml/杯），國小學童至少飲用1,500ml（毫升）。喝的時候，小口慢慢喝，少量多次，不要牛飲或口渴了才喝。多喝水可以避免血液太黏稠，還能維持恆定體溫，並藉由排尿、流汗等方式，清除體內廢物，避免尿道發炎，促進腸胃蠕動進而預防便秘。

現代人缺乏喝水習慣，雖然近期有腎臟科醫師打破迷思，認為食物中的水分、咖啡、茶和飲料，都算在喝水的範疇，但一般仍不建議飲料代替水，避免攝取過多的咖啡因或糖分。



中度軟水最適合人體飲用。

既然喝水那麼重要，什麼才是對的水？按照全國環境水質監測資訊網資訊，最適合人體飲用的水為中度軟水。水的硬軟度取決於礦物質含量，礦物質含量愈高，水就愈硬，中度軟水的礦物質含量為60~120mg/L。

台灣自來水水質良好也符合飲用水水質標準，但因為遭遇管線老舊鏽蝕或施工、地震造成破管，導致污水及細小懸浮生物等沿著管線進入水管。為了避免喝到生菌數與大腸桿菌群超標的水，一般家庭會安裝濾水器過濾細菌、藥劑、金屬等雜質，直接生飲或將過濾水加熱或煮沸後飲用。

除了使用濾水器，也有多數人習慣購買瓶裝水喝，一來除了方便，二來有鹼性水、純水、礦泉水等多重選擇。市售礦泉水多為硬水水質，含有一定比例的礦物鹽、微量元素或二氧化碳氣體，能適當補充人體所需的礦物質，但不適合燒開後飲用，須注意的是，購買瓶裝水要留心瓶身的塑膠微粒殘留和水源來源的問題。





掌握喝水要訣：

化除了喝對的水，在適當時間補充水分也很關鍵。

1. 起床一杯水：起床後小口分次喝一杯300-500毫升的溫開水可促進腸胃蠕動。
2. 用餐前半小時喝水：養成餐前30分鐘分次取用50毫升的水，如此就能達到每日至少1500毫升的飲水量，又可以因為飽足感減少食物的攝取。
3. 餐後兩小時再喝水：避免大量喝水稀釋胃液，影響消化功能。
4. 睡前一小時不喝水：睡前喝太多水容易造成頻尿，影響睡眠品質。
5. 一次小口慢慢地喝。

人體70%由水組成，水參與了我們所有的生理作用，包括調解體溫、促進新陳代謝，甚至皮膚要漂亮水嫩也都要靠水。充份攝取水份能讓身體有足夠水分進行代謝，不只秋燥，身體各種發炎反應也能獲得緩解。◆

找回工作的多巴胺 從小環境開始改變。

在職涯的路上隨著年齡的增加與職位或身份的轉換，每個人心裡都有一段起承轉合，尤其熟齡工作者礙於財務壓力和家庭需求，面對職場的各種瓶頸和困難多半只能隱忍不發，沉悶和無力感不斷累積在職涯日常，要怎麼做才能走出這場危機？也許就從微小的改變開始。

直搗痛處找出問題點。

上班族在職場遭遇無力感的情形相當普遍，有的人是來自體力上的不勝負荷，有些是工作挫敗導致情緒低落甚至鬥志不再，有些則因為一成不變的職務而麻木萎靡。在漫長的職涯中，經歷低迷不安實屬難免，但如果不在短時間內重拾熱忱，積極主動地找出問題進而展開行動，最後只能抱著過一天算一天的心態度過職涯下半場。面對職業倦怠，建議可以從工作範疇進行問題排除：是自身的問題？工作內容？還是所在公司？

如果是組織的問題，遭遇像公司制度、主管領導力、同事相處等狀況時，可以反求諸己，思考問題的癥結點，找些客觀的同事或朋友，請他們給予建議，把問題釐清有助於權衡自己的職涯定位。



微小改變巨大成效.

如果是大環境不可逆的情況下，可以從自己所處的小環境開始改變。歐洲工商管理學院組織行為學副教授Gianpiero Petriglieri在《哈佛商業評論》一篇文章中就建議：「從改變你所經營的微環境做起。」他舉例：加入組織內福委會、讀書會等內部團隊，擴展新的人脈；申請部門或職務的調整、搬到不同的辦公室，都是激勵自己重新投入工作的契機。Petriglieri說：「關鍵是做什麼？和誰一起？以及在哪裡進行？」

找回學習和成就帶來的多巴胺.

職涯中期工作萎靡不振的最大原因之一是無聊。熟齡族因為對業務的熟稔與擅長，不免對重複的工作性質感到乏味，《Build an A-Team》作者Whitney Johnson建議要找回「學習和成就帶來的多巴胺」。像是嘗試組織內新的職缺，甚至主動爭取升職、迎向新的挑戰和責任。他在文章中表示，不要等待有人告訴你下一份工作是什麼？在哪裏？反而要自己去創造機會。

除了無聊，影響力沒有得到回饋也是造成工作鬱悶的原因。Petriglieri建議，不要把事情認為理所當然，找出工作的意義，尤其是那些因為你的努力而從中受益的人，這些人可能是你的客戶或同事。私領域上，可以透過家庭、親友、信仰或者運動、興趣，追尋自我價值，找回生活的滿意度。

6個好方法

美國健康知識網站Healthline綜合心理健康專家、家庭護理師、職場專業人士等意見，提出6種具體方法供遭遇職業倦怠的上班族參考：

1. **計劃一天行程：**時間管理是關鍵，你可以按照自己的方式組織，重點是一天中要有特定時間聚焦特定任務。
2. **列出任務清單並持續堅持：**建立清單可以減少分心，集中注意力。
3. **把大目標拆解成小任務：**將目標劃分成一個個可行的小任務，在失去工作動力時，一連串的小任務的達成可以堆疊趨向大目標的完成。
4. **誠實正視自己：**深入自己的感受，不害怕尋求協助。
5. **過程回顧：**回顧一天或一周的成就，可以找回寬慰和再出發的動力。
6. **暫停5分鐘：**留出時間沈澱自己，找回工作的續航力。

其他像是吃頓好料，買件衣服、規劃一趟旅行等，都是在低迷職涯旅途中的一些捷徑。

自我激勵是職場上最難學習的技能之一，唯有保持正向心態並且願意實踐，才能享受漫長職涯過程中快樂工作的滋味。◆

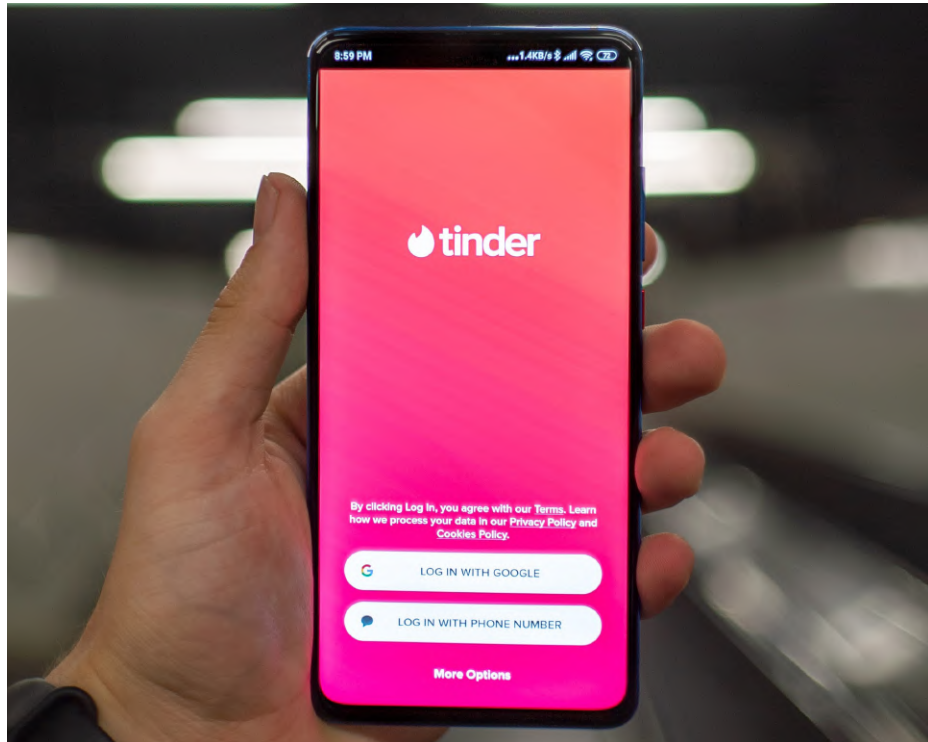


交友軟體打開世界h扇窗+陷阱.

Netflix影集《媽，別鬧了！》講述60歲媽媽在喪偶後透過網路交友尋得第二春，劇中引發討論的除了「熟齡再婚」議題，也反應交友軟體早已從年輕世代普及至銀髮族群。沒有門檻的App交友世界讓人躍躍欲試，不過，網路世界真假虛實，可以拿來練習人際互動，但千萬別太認真。

「網上見」取代「晚上見」的新人際關係.

以前足不出戶會被罵不長進，被視為社會邊緣人，但在長達兩年新冠肺炎(COVID-19)疫情的衝擊下，就連政府都要你宅在家，再加上網路世代的來臨，現在人喜歡「網上見」而不是



「晚上見」，多有民眾下載交友軟體排遣寂寞，這讓社交App下載率之高超乎想像，根據美國研究機構數據顯示，2020年疫情爆發時，全球使用交友軟體人數不到3億人，每10人約只有3人使用，但疫情爆發後卻成長到3億2300萬人。

打開應用程式除了針對異性戀的Tinder、女性愛用的Bumble、還有同性常用的Grinder和針對單親用戶的Stir，另外也有台灣研發強調語音交友的Goodnight、以及聚會交友的Eatgether，社交軟體使用族群不只普及多元性別，年齡也橫跨多個世代。

社會學家表示，透過交友軟體可以依照喜好設定地點、年齡等條件篩選對象，但在左滑、右滑的過程中，經由系統過濾的結果，用戶最後只能淪為商品化，尤其一旦使用者誤將配對成功的數字，作為衡量自己魅力的標準，就容易造成價值觀的偏差。至於虛擬世界關係廉價化的結果，就是人際交流變得表象而脆弱。



「照騙」帶來的社交風險。

蓬勃發展的交友軟體雖然提供多元交友機會，卻也引發許多社會問題，不外乎是騙財、騙色、騙感情。日前就有媒體披露，國內本土劇女王遭遇愛情詐騙投資泰達幣，半年內匯出新台幣上千萬的鉅額。還有更多大齡女子被所謂軍官、外交官虛擬身分欺瞞，癡心轉出可觀金額的新聞更是時有所聞。根據全球反詐騙組織的統計，美國在去年因為網路交友詐騙，被騙的總金額超過新台幣300億元，但真實受騙金額應該更高。學者就表示，寂寞是許多人開始使用交友軟體的初衷，不過錯誤的交友方式，恐怕只會讓人越用越寂寞。



真愛不靠配對演算法。

心理諮商師建議，網路交友仍可以是交友的管道之一但非唯一，使用這類軟體時除了參考照片，可以多注意配對者的個性、特質，同時不要太快投入一段感情，輕信對方在網路上營造的個人形象。虛無縹緲的網路交友再精彩，終得要回歸現實生活的柴米油鹽，尤其不要因為手機的便利性，而犧牲了認識「活生生」人的可能。◆



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