

冬天 *High Tea* 鮮活誌

打開話題 //
撿花惹草 慢活舒心



享受更便利的閱讀方式，歡迎下載e指通



ANDROID APP ON

Google play



Download on the
App Store



2022冬天・High Tea 鮮活誌

4

打開話題

捻花惹草 慢活舒心

8

值得分享

重視公平待客
第一金人壽推三大友善服務

12

請享用

活力千層派 避免心老的五妙招
職場三明智 找出與同事的最佳距離
阿甘巧克力 如何與惱人長新冠共處

撿花惹草 慢活舒心。

現代生活壓力大，愈來愈多人藉由陽台一隅、盆栽一景，找回親近大自然的樂趣。園藝操作過程中，通過與植物的接觸，達到放鬆、平靜，甚至減緩焦慮、疲勞。植栽已不僅僅實踐慢活、樂活，更多的是與自己的對話與思維的律動；尤有甚者，栽種藥草，體會五感，還能發揮園藝治療的意外功效。

有時梳理思緒 有時平復內心。

家住南港的Roger年輕時自行創業開了家歐美電力產品代理商，幾年下來，事業做得有聲有色，但忙碌之餘，他常常想起年少時無憂的田園生活。人親土親的舊日時光讓花甲之年的他始終難忘，在逐步把事業交給孩子後，在花蓮買了農地當起假日農夫，每到週六一早4、5點就起早開車往東部跑，還配合政府推行的休耕農地活化，種起樹苗、柳橙、柚子……。



Roger對他的栽種成果總是津津樂道，每到收成季，逢人就分享各類果實，對他而言，結實累累的果樹尤勝於拿到訂單的滿足。Roger說，「回歸田園，耕耘、播種、開花、結果，園藝過程中的揮汗勞動，有時候是他梳理思緒的管道，有時是他沉澱複雜的方法。」

塵囂中栽下一處靜謐。

罹患自律神經失調的Jamie，這兩年因為一場疫情加重她的不安與焦慮。一次跟著朋友到花市買下第一株觀葉植物，在照護的過程中意外發現生命力旺盛的植栽竟如此撫慰人心。現在她最愛趁著週末到花市報到，而且每回總是滿載而歸，家裡的陽台已經猶如一座綠色小叢林。

Jamie說，從選盆到土壤，從培育到養護，每每看著植物長出新葉、開出花朵，總能給她一些莫名的能量。尤其，每天花時間澆灌、修整植物，就有一種舒心療癒的儀式感。

園藝手作沉澱喧囂。植物不只帶來恬靜，事實佐證，園藝還能達到治療之效！

刺激五感讓大腦更靈活。

所謂園藝治療(Horticultural therapy)是利用接觸植物與大自然，與植物互動帶來幸福感，改善生活行為，達到身心健康。推行身心靈綠色照護行之有年的歐美國家就發現，透過園藝活動可以幫助人改善情緒、專注力以及活動力，適用對象包括孩童、老人、藥癮症、精神疾病患者等。羅格斯大學園藝療法教授喬爾弗拉格勒在接受CNN訪談時，引用一項研究說明阿爾茨海默氏症患者在經過園藝訓練後，患者的短期記憶力得到了極大改善。

園藝治療在台灣也逐漸萌芽、成長，非營利社會團體台灣園藝輔助治療協會甫成立時就有園藝治療師、精神科醫師、社工師、臨床心理師等多人加入參與，其中最負盛名的就是台灣第一位獲得美國認證的園藝治療師黃盛璘。

不同於美國園藝治療使用像薰衣草、迷迭香等植物，黃盛璘利用台灣本土藥草不同特性

(艾草、薄荷、魚腥草、左手香、蘆薈、紫蘇、薑黃、石蓮花、地瓜葉、蔥蒜)推廣園藝治療，並針對失智、高齡退化、自閉兒等特殊族群宣導授課，目前在台灣，至少有超過千人接觸過園藝治療相關課程。

園藝治療強調園藝栽培的過程中所得到的精神及生理上成效。開辦園藝治療課程的中國文化大學推廣教育部指出，最有效的方法包括能快速見到成效的種子繁殖或蔬菜種植，戶外活動像是澆水、施肥、修剪、拔雜草等，以及和植物有關的設計課程，例如：擺盆、插花、壓花卡片、乾燥花、植物繪畫、植栽設計等，都能達到療癒的有效過程。

園藝治療的重點是能透過刺激操作者視覺、聽覺、嗅覺、觸覺及味覺的五感讓大腦更靈活。此外，園藝操作還能訓練肌肉、增強手眼協調能力，對一些行動不便的人就是最佳受益者。

不受環境限制的盎然生機。

園藝與醫療間的因果關係探討畢竟過於學術，但透過與植物的接觸，確實能使人肌肉放鬆、平靜情緒、減低恐懼感，減緩焦慮及疲勞的狀態。對多數生活在都市中的我們來說，可能不太有機會擁有一片獨享的戶外綠地、庭院，但在辦公室、陽台、客廳，栽植植物，引入唾手可得的盎然生機，就是與大自然連結創造綠色療癒最快速的方法。◆



賀 第一金人壽連續兩年榮獲

金管會頒發微型保險 身心障礙關懷獎



重視公平待客

第一金人壽推三大友善服務

第一金人壽以「公平待客原則」為企業文化之核心，除已進行多項友善服務措施，甫於7月舉辦的優化公平待客提案活動，透過跨單位員工的腦力激盪，產出多項公平待客行動計畫，結合集團力量、整合各項資源，創造對保戶最友善之全方位服務。

【高齡友善】投資型保單兩項貼心通知，保障保戶權益！

為確保高齡保戶能確實掌握自身投資型保單狀況，第一金人壽提供兩項貼心通知：一、每月扣除額不足6個月通知：當保戶保單帳戶價值不足以支付6個月之每月扣除額，將寄送專函提醒保戶檢視保單內容並評估是否追加保費投入，以維護保單效力。二、保單帳戶價值比例調整通知：被保險人於不同年齡層有相對應之最低保單帳戶價值比率，如達可調整之年齡門檻時，第一金人壽會以專函通知。第一金人壽總經理林元輝解釋，投資型保單的壽險保險成本會隨年齡增加，若保戶已有足夠的保障，則可以在接獲通知後，考慮調整壽險保障額度，減少危險保費支出。

【弱勢友善】 微型保險補助保費，再送關懷包！

第一金人壽以「微型保險」落實普惠金融理念，攜手第一銀行文教基金會推動經濟扶助方案，凡符合基金會扶助對象資格，完成申辦微型保險之投保手續後，即由基金會全額補助保險費，幫助弱勢家庭建立基本保障防護網。第一金人壽總經理林元輝表示，考量今年疫情嚴峻、地震發生頻繁，更特別規劃以「守護安全」為主題之微型保戶關懷包，寄送保單時同步送暖。

【服務友善】 樂齡專線+友善服務專區，溝通無障礙！

為提供更有溫度的服務，第一金人壽設立樂齡專線，當保戶撥打0800服務專線，系統會利用保單上所留存的手機或室內電話，第一時間辨識保戶資訊，若保戶年齡在65歲以上，直接由專人接聽，跳過繁雜的語音按鍵流程，提供最細心的服務。

第一金人壽官網亦建立符合國家通訊傳播委員會「無障礙網頁AA等級標章」之「友善服務專區」，讓身心障礙者也能輕鬆瞭解微型保單相關資訊，並透過0800、文字客服、網路留言板及e-mail等多元管道獲得優質服務。

林元輝補充，第一金人壽積極實踐企業社會責任精神，自2020年啟動「第一金終照」保單捐贈計畫，累計捐出近百萬元予臺北醫學大學附設醫院承辦之「信義區石頭湯」社區整合照顧服務中心，今年亦與信義區石頭湯進一步合作，提供同仁志工假參與信義區石頭湯的健康促進課程，讓同仁能同理感受及關懷高齡者及身心障礙者之需求，透過身體力行及親身體驗，讓大家更能了解公平待客的重要性。◆





1 活力千層派
避免心老的五妙招

2 職場三明智
找出與同事的最佳距離

3 阿甘巧克力
如何與惱人長新冠共處



避免心老的五妙招.

歲月的消逝衰老了我們的形體，伴隨年齡的增長，不只生理上出現白髮、皺紋的自然現象，心理層面也長出老成與歷練的年輪。外表的變化大可以借助醫美重拾光彩，一旦內心自認老了，外顯行為就是真的老了，與其擔心不可逆的大自然法則，不如活出每個年齡的精彩。怎麼做？關鍵在一顆年輕的心！

心態決定年紀.

你是不是常常老氣橫秋，不自覺的把「年紀大了！」掛在嘴邊？心理學家把未老先衰的心理和行為表現稱之為心理衰老症。出現這樣徵兆的人通常有以下類似行徑，包括：認命、喜歡回憶過去、沈浸往日豐功偉業、不喜變化與冒險、對新事物缺乏興趣、不愛交際、固執己見……等。

年華老去不可避免，但我們卻可以用正向的心態與無情歲月直球



對決。66歲法國阿嬤級的美魔女Yazemeenah Rossi 就是最佳範例。20幾歲就已滿頭灰白髮的她，擁抱與生俱來的基因，「認為白髮是上帝給的禮物」。她雖然直至近30歲才開啟模特兒生涯，卻因為自信獲得愛馬仕、YSL的青睞，前兩年更以64歲高齡成為法國頂級泳裝品牌的模特兒。端詳她身穿比基尼的瀟灑風采，從容優雅的樂活態度，就能明瞭她分享：「學著傾聽內心，不要在意外面的紛擾雜語，不要被這個世界的普世價值所綁架。」整段話背後的開放思維。

五招避免心老症

根據《醫學百科》刊載，延緩心理衰老最重要就是熱愛生活，以積極的態度和信念安排時間。本刊歸納以下幾個妙招，提供讀者參考力行。

態度積極：盡量往前看，避免經常回顧過往，時時抱持希望，將目標專注在有價值的事物上。為生活訂定階段性目標，包括投身公益。

科學用腦：資料顯示，人腦某些功能在20歲達到高峰，25歲開始記憶力就有減弱的現象。降低大腦退化的速度就是多用腦，保持對事物的好奇心，注意周遭環境的變化。

體能訓練：養成持續、不間斷的運動習慣，不僅可以改善體能，還能增加免疫力，常保活力。

人脈活絡：避免孤僻與封閉，重新檢視過去對人際關係的看法，以開放的態度交友，不受制於社會或個人的標籤規範。

超越老化：享受每個階段經歷的重要事件，訓練從不同觀點看待事情；超越世俗對於年齡的定義，保持年輕的心。

「老」不是取決於白髮的數量和皺紋的深淺，心態才是決定年紀的關鍵。只有心年輕，才能活成不怕老、不會老的人。◆





找出與同事的最佳距離。

職場如戰場，上班族的 K P I 不只在做事，最終的成就往往更側重在做人分寸的拿捏，尤其是與夥伴間橫向的聯繫相處。同儕間的關係拿捏是一門藝術，找出雙方都認同且恰如其分的距離，工作場域的氣氛自然就融洽，KPI 達成率當然可以預期。

恐怖平衡還是相輔相成.

May是上司退休前欽點的團隊接班人，在主管正式退休、展開交接的前三個月，她的強悍作風，加上職責和位階的轉換，與同儕間的關係漸漸疏遠。以往一起吃飯、說笑的同事，因為不習慣她身份的改變與不認同其管理風格，因而另闢了一個沒有May的LINE群組……。

釐清關係的光譜.

同事間的關係處理是一門學問，尤其工作任務想要順風順水，就必須找到與同仁最佳相處之道。

《哈佛商業評論》一篇〈拆解辦公室內的五大共事關係〉中提及：先把工作關係進行分類。

文章指出，在職場互動中，雙方因為各自利益而存在著相互合作或相互對立的關係，組織成員也依衝突到協作關係的變化，在角色上從正面到負面的光譜依序區分為：盟友、朋友、鄰居、對手和敵人。組織裡的人際關係並非簡單二分，所有都是正面與負面的混合，重要的是先釐清自己和同事在衝突和協作光譜上的位置。一旦將關係和角色清楚定位，就能對應出相處之道。



以上述例子來看，May以前的好同事假如都是未來個人成就不可或缺的一環，May就可以在偏正面的光譜上找出「盟友」、「朋友」或「鄰居」的定位，進而改變自己的態度與立場，相同的，曾經的好同事也可以在五種光譜上重新定位和May的關係，從原本的情緒泥沼中拔離開來。

掌握訣竅 當個快樂的上班族。

個人利益會隨著時間改變，關係的性質也可能隨時發生變化，就個人的職涯來看，夥伴關係多朝正向發展，盟友定位的協作目標自然能降低職場上的緊繃關係。除了梳理好彼此的關係，其他像是：優先釋出善意、適時提供協助等，都是培養良好的辦公環境氛圍，每天快樂上班的秘訣。◆





與惱人長新冠共處.

新冠肺炎（嚴重特殊傳染性肺炎，COVID-19）疫情持續降溫，台灣確診數業已突破總人口10%，但許多患者卻出現康復後遺症，亦即長新冠（Long COVID）現象，症狀涉及多重器官，複雜程度不一而足。好不容易捱過染疫的不舒適，要如何與後遺症共處回復正常生活？

長新冠與其症狀.

根據世界衛生組織（WHO）指出，多數感染新冠肺炎的人可以完全康復，但約有10%-20%的人康復後會經歷各種中長期後遺症，例如：胸痛胸悶、持續性咳嗽、肌肉疼痛、嗅覺或味覺喪失、抑鬱或焦慮、認知功能障礙（健忘、注意力不集中），有些人甚至出現心理層面的影響，波及工作或家務等日常活動的進行。

世界衛生組織後來則將感染病毒後3個月，症狀來來去去或一再復發，或出現無法解釋且持續超過2個月的症狀，統稱為長新冠或後新冠症候群（Post COVID-syndrome）。

長新冠好發族群.

究竟是什麼因素導致長新冠發生？衛生福利部疾病管制署公布「染疫康復者指引」指出，原因相當複雜，染疫康復後引發的病理生理學變化，免疫系統失調與發炎性損傷，或者因出入加護病房經歷重症



病程產生之後遺症，致使呼吸、血液、心血管、神經精神、腎臟、皮膚等系統失調。

至於哪一個族群較容易出現長新冠？全球疫苗免疫聯盟指出，女性、高齡者及健康狀況不佳者，風險較常人高。另外，感染初期症狀超過5種的患者相較無症狀感染者，出現長新冠的機會也高出3.5倍。

新設長新冠門診

國內部分醫院開設了「新冠肺炎急性後症候群特別門診」，整合感染科、胸腔科、精神科、復健科等科別，由醫師評估生理狀況給予治療。

對於遭受長新冠之苦的病人，衛福部建議，除適時接受醫療協助，記錄並重複衛教指導事項（包括心理狀態、身體症狀），在明顯異於平常身心狀態時，主動聯繫專業諮詢管道以控制後遺症相關症狀。

另外，保持充足睡眠，規律運動，健康、營養均衡飲食，學會自我壓力調適，避免接收過量或錯誤的社群媒體資訊。其他像是：運動、深呼吸、冥想或練習正念，與他人保持聯繫，都有助於自我康復與健康管理。◆



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