

春天 *High Tea* 鮮活誌

打開話題 //

我家也有毛小孩 家庭成員的重新定義



2023春天・High Tea 鮮活誌

4

打開話題

我家也有毛小孩
家庭成員的重新定義

8

值得分享

重大疾病年輕化 現代人必懂兩關鍵專有名詞

10

請享用

活力千層派 疾病年輕化 不要再當傲嘯年
職場三明智 5個職場好聚好散的方法
阿甘巧克力 如何伴隨男人走過洞穴期

我家也有毛小孩 家庭成員的重新定義

環顧週邊親友擁有犬貓的比例似乎有愈來愈高的趨勢，週末一到，公園放眼過去，不乏年輕族群或頂客族的狗友貓奴們聚會。這些毛小孩被飼主或抱或牽，還有飼主用娃娃車推著移動，甚至像背著娃娃一樣放在背包中，這些原本令人嘖嘖稱奇的景象已經變成台灣人的日常。

隨著工作型態與社會價值的改變，台灣寵物飼養率年年攀升，根據內政部與農委會推算，2021年全台犬貓數量達到295萬隻，相比0~14歲幼年人口數僅289萬人，首度發生寵物數量比幼年人口數還多。現代人豢養小動物的理由各不相同，有人需要小生命為家庭注入活水，有人為著精神慰藉的移情作用……。無論動機是什麼，伴隨著寵物數量的增加，突顯「毛小孩」在台灣家庭結構中扮演另類新成員的重要角色與許多值得探討的社會現象。



養毛孩比小孩輕鬆？

寵物地位升高，也直接促成寵物市場無限商機。台經院預估，2025年台灣寵物數量將達到400萬隻，全台寵物相關商機可上看2,400億元，包括寵物食品、用品、醫療服務、美容、旅館、旅遊、寵物友善餐廳等，寵物在台灣社會儼然已經朝「人性化」趨勢發展。

明明台灣地狹人稠，都市中不適合豢養寵物，但為什麼愈來愈多人加入養寵物的行列？

多數長輩是因為兒女不在身邊，寄情於寵物的陪伴，減輕空巢期的孤獨感；對年輕族群而言，少子化與單身化的趨勢，再加上不婚主義意識抬頭，也是寵物地位日趨提高的原因。

在建設公司工地、正值而立之年的Harry和交往了10餘年的女友同居共同飼養了一隻哈士奇。只要遇到週末，倆人就會帶著二哈與狗友們聚會分享養狗經。Harry說，毛小孩會調皮搗蛋、會闖禍，也需要付出時間和精力照顧，但養兒育女是一種責任，要投入大量的心神。在還不確定能夠肩負重擔與劇變，飼養毛小孩能讓他們保有自由的生活方式，能隨時隨地旅行、參加各類活動或追求興趣愛好。



Harry認為，養寵物能帶來更真實和自然的情感交流，透過和寵物的互動、撿狗撿貓，可以緩解工作壓力和日常焦慮。隨著毛小孩勢力的逐漸擴增，這群鏟屎官們也因為喜好相同開始組成社群，透過固定聚會分享毛小孩育養經，尋得到寵物圈裡的歸屬感。

毛孩讓人更健康。

對單身者和高齡族群來說，可愛毛小孩能夠回應人類的情緒，帶來無法替代的情感滿足和全然的陪伴，補足伴侶和子女角色的缺口。有科學實驗證實，動物具有某種神祕力量，能為人帶來喜悅和精神安慰，甚至還能幫助人類逐漸恢復健康、延緩失智、走出憂鬱。美國老年醫學期刊《Aging衰老》就指出，擁有寵物的老年人比沒有毛孩的同齡人，感到孤獨的比率低了36%。另外，瑞典一項針對340萬名年齡為40歲到80歲族群進行研究調查，發現「獨居者」如果飼養寵物，與沒有飼養寵物的人相較，死亡風險降低33%、心血管疾病減少約36%，降低心臟病發作機率約11%。

寵物對家庭其他年齡成員也產生十足影響。譬如成員有幼童的家庭，寵物可以成為孩子們的教育者。透過寵物照顧的過程，孩子們可以從中學會責任感、愛心和關懷。至於對家庭一般成員而言，與寵物互動可以帶來放鬆和舒適感，緩解壓力和焦慮。



毛孩讓人類更親近。

把寵物當作家庭一份子的態度與作法，過去常會招致白眼並認為荒謬，但隨著社會型態的改變，人們多已根據個人感受重新定義毛小孩的存在價值。而且不得不承認的是，過去常見於大人間、以小小孩當作拉近彼此距離的話題，現在已轉為以毛小孩作為強化人與人之間社交親疏的媒介。

目前任職仲介業的林先生表示，下班回家出去遛狗，可以製造很多與其他愛狗人士交流的機會，輕鬆拓展社交圈。家裡養了一隻貴賓和一隻博美的陳媽媽就說，毛小孩是他們家裡每天溝通的日常話題，透過分享寵物發生的一些瑣事與蠢事，本來只專注在手機世界的孩子們，也能從虛擬世界分心出來加入互動討論，家裡的氛圍一下就變得歡樂溫馨，同時也更顯凝聚力。

事實上，根據日本一篇研究指出，在與寵物互動過程中，人們會釋放出催情素，產生放鬆和幸福感。諸多研究也證實，家庭有了毛小孩的出現，對身心靈各方面都有正面的影響。

毛小孩是柔軟人類心底的最萌工具，他們不再只是玩伴，已然是人類精神的依靠，地位甚至超越某些家庭成員，更在台灣社會結構中佔有一席之地。◆



重大疾病年輕化

現代人必懂兩關鍵專有名詞

現代人壓力大、常熬夜、飲食又不均衡，造成癌症及心血管疾病持續位居國人死因一、二名，且有年輕化的現象，中壯年因心肌梗塞驟逝的消息已時有所聞且不足為奇。第一金人壽表示，除了改變生活習慣、做好健康管理，也應規劃重大疾病保障、做足風險管理，若不幸發生重大疾病，才能安心療養。但重大疾病保障不只一種，以及「等待期」、「保證續保」等專有名詞的意義是什麼？第一金人壽一一解惑，幫助民眾掌握自身權益。

預算有限如何規劃？

市面上重大疾病相關保障有「重大疾病」及「特定傷病」，主要差別在於保障項目或嚴重程度不同；一般來說，「特定傷病」保障項目多達20-30項，「重大疾病」依輕度或重度分7-11項，而保障項目越多，保費自然也會越高。第一金人壽總經理林元輝建議，民眾若預算有限，可以先從「重大疾病」險開始規劃，以第一金人壽「e 把罩」

重大疾病險為例，保障範圍包含癌症(重度)、急性心肌梗塞(重度)及冠狀動脈繞道手術等7項常見之重大疾病，經醫院醫師診斷初次罹患且符合該疾病定義即可申請理賠，且網路就能完成投保，補足保障便利又划算。

舉例而言，30歲的小美網路投保保額100萬元之一年期「e把罩」重大疾病定期險(甲型)，平均每天保費不到4元，1,310元就能享有一整年的保障，若小美於保障期間不幸發生重大疾病且符合理賠條件，即能一次領取最高100萬元之保險金，掌握黃金治療期。

為什麼要有「等待期」？

醫療險(包括重大疾病險)都有所謂的「等待期」。林元輝解釋，「等待期」是為了避免民眾「帶病投保」而造成的道德風險，因此保戶在「等待期」(通常為30至90天)屆滿「後」發生之重大疾病，才屬於保險給付範圍內。然而，在幾種特定情況下，則可能不受「等待期」限制。以「e把罩」重大疾病定期險為例，首次投保會有「等待期」，但條款中就有提到，如果是「復效日」或「續保日」起發生重大疾病，或是因為意外事故導致的重大疾病，例如車禍導致之癱瘓(重度)，若符合條款理賠條件，就不受「等待期」之限制。

「保證續保」的保費與續保年齡？

醫療險的「保證續保」，只要保戶在保險契約屆滿時繼續繳交保費，保障就可以持續有效，保險公司不得拒絕保戶續保。但需留意的是，續保保費會依據續保當時被保險人年齡重新計算，續保時亦不可超過最高續保年齡，例如第一金人壽「e把罩」重大疾病定期險(甲型)一年期最高續保年齡為70歲。林元輝提醒，前面提到的被保險人年齡，均以「保險年齡」為準，是以投保日當天計算，生日超過6個月，就要多加一歲。◆





1 活力千層派

疾病年輕化 不要再當傲嘯年

2 職場三明智

5個職場好聚好散的方法

3 阿甘巧克力

如何伴隨男人走過洞穴期

疾病年輕化 不要再當傲嘯年.



不良的生活習慣讓疾病朝「年輕化」發展，許多以往只有中老年人會碰上的專屬疾病，例如心血管疾病、糖尿病、大腸癌、頸椎疾病、乾眼症等，現在也成了年輕人常見的疾病。

久坐不動X三高食物X高壓環境=傲嘯年.

健康的無形殺手其來有自，上班族或大學生容易自恃年輕而忽略它的入侵，當發現身體有異狀時，健康早已亮起紅燈。以國民健康署2017-2020年國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，男性於19-44歲的BMI平均值為25.4 kg/m²，已達過重標準(BMI≥24 kg/m²)；女性於19-44歲的腰圍過大比例為39.1%，且隨年齡增加而超標的比例更較男性嚴重。追究疾病年輕化的原因多數與其生活方式、飲食習慣、缺乏運動以及心理壓力等多種因素有關。



去除5個壞習慣，拒當傲嘯年。

1. 熬夜：年輕人永遠有熬夜的理由：趕報告、寫作業、打電動、追劇…，難怪偶有耳聞年輕人因熬夜而猝死的案例。當熬夜成了習慣，會使身體發炎指數上升，抵抗力下降，不但容易感冒，也容易引發心肌梗塞、動脈硬化等疾病。喜歡熬夜的當事人往往無法自覺，只消問問周邊人：我看起來如何？便能察覺熬夜對身體帶來的損害。

2. 不喝水：很多年輕人早餐先喝一杯咖啡提神，午餐後外帶一杯手搖杯，下午可能再喝一杯咖啡提神，下班後喝喝啤酒小酌一下。表面上似乎喝了很多東西，事實上這些液體並沒辦法有效代謝腎臟毒素，也無法促進新陳代謝。專家建議，一個人每天攝取的水量要能讓尿液顏色維持在淡淡黃色，那才是相對標準的狀態。



3.吃太多加工食品：加工食品因為富含脂肪、糖和鹽，對人類健康有害無益。研究指出，飲食中超加工食品的比例增加10%，就會增加12%罹癌風險。生活上不可能完全不碰加工食品，關鍵是要掌握「食品」和「食物」的平衡，可以試著把每天的飲食增加一點新鮮的食物，或是降低加工食品的比例，最高境界就是自己下廚！

4.吃宵夜：吃宵夜會增加熱量攝取，以長期來看就容易增脂發胖。同時，太晚吃宵夜會加重消化系統的負擔，若是一吃飽就立刻睡覺不僅會增加腸胃負擔，也可能會讓大腦難以正常休息，導致隔日感到疲倦、精神不濟。宵夜偶一為之無妨，但建議不要成為常態！

5.滑太久：以往頸椎疾病和乾眼症是屬於老年人的疾病，但現在卻成為年輕人最常見的文明病，1位女學生每天低頭滑手機6、7小時，醫師檢查發現她的頸椎已經退化到4、50歲的狀況。儘管網路虛擬世界已經和生活切割不開，年輕人更應該有意識的養成不長時間低頭、間歇性休息的好習慣。◆



5個職場好聚好散的方法。

開春後部分上班族陸續展開跳槽計畫，但在離開舊職場之前，「先談心情再談事情」的職場倫理影響著華麗轉身的結果。不管辭職的理由多充分，恪守應有禮節，優雅地和前公司說再見，絕對是職涯中必備的一項重要技能。

優雅離職讓雇主主動為你寫推薦函。

每個月都有不計其數的人離開工作崗位，有人臨走前公司特地舉辦歡送會，有人卻落得不歡而散。離職的過程可以看出一個人的專業與修為，只有優雅辭職方能順利過渡到下一個職場，甚至留下好口碑，獲得前主管與同事積極推薦的機會。

究竟何謂優雅的辭職？根據招募網站Indeed資訊分享，優雅辭職意旨有尊嚴且受尊重的方式離開職位，過程包括：離職期間有充分時間解決工作問題，甚至還能培訓其他同事承接職責。其次是與雇主保持良好關係，讓主管不只主動為你寫推薦，還為下次的合作預留伏筆。

最圓滿的結果則是連新雇主都肯定你結束前職的專業態度，認同你「以禮開始，以禮結束」的敬業原則，因為這代表有一天當你轉職也能與公司保持良好的關係。

好聚好散的5種方法。

多數企業都有一套標準辭職程序，遵循公司既有規定絕對是漂亮轉身的基本原則，但要「留給人探聽」還是有一些技巧。

1.確認心志（Make sure you are sure）：國際招聘顧問公司Michael Page指出，無論離職的動機為何，堅定且自信的辭職決定能避免過程中衍生不必要事端，譬如：各種理由的慰留、討價還價的職務交接等。不搖擺的離職態度能幫助你從容地預判可能出現的問題，並且事先擬定對策與說法。

2.積極正向的溝通：除了以專業、禮貌的方式向主管說明外，當同事或管理階層詢問離職原因時，避免流言蜚語或無謂的抱怨，可以放大自己在職位中學習到的項目、工作的樂趣或與同袍建立的友誼。

3.確實完善的交接：辭職時最忌諱過河拆橋，在期限內盡可能完成任務，未完成的工作以編寫詳細的交接清單彌補，過程中持續培訓繼任人員，並展開關係人職務交接通知等等，都是確保良好印象與聲譽的環節。

4.避免談論新工作：當一天和尚敲一天鐘，在位期間聚焦當前工作，同事間對日後動向難免好奇，但切記不要得意忘形，影響工作氣氛和員工士氣。

5.感激所有人：離職時，別忘記感謝利害關係人的領導、協助，並且保持良好的互動關係。上司、同事、客戶、供應商甚至同行，任何接觸過的人都可能在下一個機會來臨時，成為事業上的推手。◆

如何伴隨男人走過洞穴期。

都說女人心海底針，但有時男人的心更難理解。周邊的男性親友在遭遇難題時是否多習慣以「沒事！」一言蔽之？此時，先別急著尋找答案，耐心等待男人完成修復、走出專屬洞穴期，理解他們的情感和思維變化，也許有助於解讀男人沈默背後的真實含義。

聽懂洞穴男人說的「我沒事！」。

人生旅程中難免遭遇低潮時期，原因可能來自工作、人際關係、家庭等不同壓力源。多數男性習慣躲在自己的世界／洞穴裡，用自己的方式完成修復，這段過程或空間就被稱為「洞穴期」（Man Cave）。

洞穴期可能是一個空間、場域，一種狀態、一段時期。而這個男人專屬的避難所會是書房、工具間、視聽室，情境中可能是獨處時的電腦遊戲世界、完全投入的電視球賽，或者是哥兒們的酒吧聚會。

深陷洞穴低潮期的男人，會感到孤獨、沮喪、無助，並且不願意與他人分享自身的感受。他們期望能短暫離開日常生活的壓力和責任，尋找自我和內心的平衡。身處洞穴期男人的內心世界，有時不只哥兒們無法觸及，就算親如女伴也摸不著頭緒。

一個隨心所欲的時空。

與女性紓壓方式大不同，自認社會外顯形象應該是強壯、獨立和自足的男人，因為害怕被視為軟弱或無能，就需要洞穴期消化壓力與情緒。最常見的情況就是選擇不說話或隱藏情感，而這段過渡時期的時間不一定，也很難找到規律期。

然而，這個時期對男人來說並不全然負面，而是一個探索他們自身責任、價值觀和人生的機會。你會發現，經歷洞穴期後的男人已經重建信心和自尊，完成了改變和調整，讓自己更能適應現實生活、重新來過。

用他需要的方式給予支持。

對男性來說洞穴期是一次必要的歷程，它提供了重新平衡生活的機會，過程中雖然難免痛苦，但卻得以從中審視自己，找回內在的平衡。

當伴侶或朋友正經歷洞穴期，可以透過以下幾種方式來展現我們的支持：

傾聽和關心：男性遇到問題時，有時需要的只是有人傾聽和理解。千萬不要試圖打破沙鍋問到底，只要用關心和理解表示支持。

理解和尊重：讓男人知道自己並不孤單，展現認同，但不要試圖干涉或影響他們的行動和選擇，支持和鼓勵就是一劑強心針。

鼓勵情感表達：一味表現出堅強和冷靜，固然很Man，但只會讓自己深陷洞穴期無法自拔。建議男人遭遇挫折和問題時，也應適時表達自己的情感和痛苦，進而尋求外來資源的協助。只有建立積極的互動環境，才能緩解低潮所帶來的困境，盡快走出抑鬱渾沌的洞穴期。◆





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