

夏天 *High Tea* 鮮活誌

打開話題 //

星座學如何洞悉你我他？





2023 夏天・High Tea 鮮活誌

4

打開話題

星座學如何洞悉你我他？

8

值得分享

迎接暑假少不了它
保「好」保「滿」再出發！

12

請享用

活力千層派 電影治療助你探究自我
職場三明智 事業卡卡？3招創造職場好運來
阿甘巧克力 有感通膨 無痛消費



星座學如何洞悉你我他？

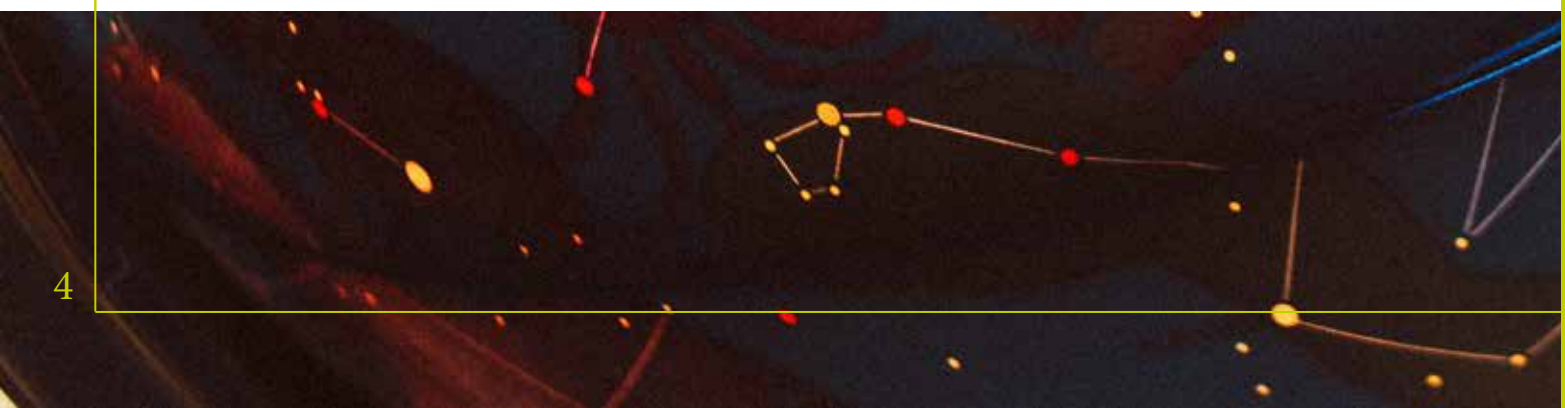
「最近這麼倒楣，該不會是水星逆行吧？！」「聽說這兩年土星在我的工作宮，難怪工作這麼不順！」「老是愛上渣男星座，到底何時結得了婚？」、「完了！來了個龜毛座主管，以後日子不好過了！」

隨著星座知識慢慢融入日常生活，這些星座標籤或專有詞彙已是年輕人琅琅上口的慣用語，而愈來愈普及的「占星學」（Astrology），儼然已經是當前個人成長的顯學，讓人期待從中得到指引，也獲得希望。

受歡迎卻也產生偏見。

人類從未放棄想要預測未來的念頭，因而，占卜、星象、預言等預測系統，一路伴隨人類歷史發展，並佔據重要地位。根據2017年皮尤研究中心（Pew Research Center）一項調查發現，近30%的美國人相信占星，而美國占星學家聯盟（The American Federation of Astrologers）也推估，每天會看占星運勢的美國人高達7000萬人，是總人口的23%。

熱愛占星的現象，全球都在蔓延中，台灣也不例外。近年來，台





灣公眾對星座的熱愛有增無減，占星大師每個月的運勢預測被大家奉為主臬，年底出版的占星書籍暢銷熱賣，不少占星師被網友稱為國師，預測的內容即便晦澀模糊，仍吸引大批粉絲拜讀；公共場合到處都有星座資訊，交友網站Tinder、Hinge、Bumble也早就把星座當成配對媒合的條件之一。

的確，星座是現代人際交流破冰的好話題，也是許多人迷惘中的依靠，然而，星座的普及，卻也導致大量似是而非的偏見出現。

像是一般人常以為「處女座等於龜毛」、「巨蟹座一定愛家」、「天蠍座報復心強」、「金牛座務實小氣」等，對於這些「先入為主」的現象，英國獨立媒體旗下民調公司One Poll就曾針對2000位美國人的戀愛傾向進行調查，發現大家公認最無法交往的星座是雙子座，42%的人會拒絕跟雙子男女約會，也讓許多明明專情愛家的雙子座，就這樣蒙受了不白之冤。

不只如此，網路上也常出現許多簡化星座概念的文章，像是「渣男前三星座排名」、「無法脫單的星座TOP5」、「十二星座分手還能作朋友嗎？」都是為不同星座貼上標籤的來源。另外，隨著占星師成為許多人的心靈導師，他們口中的專業用語如「水逆」（行運中的水星逆行）、「火冥刑剋」（火星與冥王星呈不佳相位）等，也讓公眾在對星座沒有足夠的了解下，先形成了某些刻板印象。

被視為迷信的偽科學。

占星術的發展歷史久遠，不同的古文明中，都存在著以占星預測事件的系統，而現代的占星學可追溯2000多年前，巴比倫人從觀察太陽及其他星體運行，創造了黃道十二宮，後來又受古希臘的影響，把360度的黃道劃分成12等分，每一個宮有30度，並以附近的星座命名，而後還賦予了許多神話故事，才有了我們現在熟知的十二星座。

但天體中除了太陽之外，還有其他如月亮、水星、木星、土星及其他小行星等，在占星術中，這些星星都有其特別象徵與意義，其所在的宮位與角度，也都是一張星盤中的觀察重點。但隨著人類進入科學時代，占星便開始引發出偽科學的爭議，如英國物理學家史蒂芬霍金（Stephen William Hawking）曾說過：「科學家不相信占星的原因在於，人類統計實驗結果與占星術的說法並不符合。」

由於科學是一種經驗主義，必須透過不斷地實驗證明，才能得出某些通用的結論。於是，曾有研究針對1958年在倫敦同日出生的2000名兒童進行後續追蹤，觀察其個性、教育水平、智商、戀愛等，都沒有出現符合同一個太陽星座應有的特質，這讓科學家認為：「占星術的推測極為模糊，很難被否證。」也導致了占星開始等同於迷信，而接受占星說法的人往往是那種「不太能控制自己生活的人」。

但有趣的是，歷史上信仰占星的人不曾少過；英國都鐸王朝伊莉莎白一世在1588年面對西班牙無敵艦隊襲擊前，為了要決定開戰還是談判，她召見占星師並占得了勝利的諭示，此舉讓英國奠定了海權國家的基礎。

著名心理學家榮格也發現占星術對於研究精神病人很有幫助，為了證實理論，他曾經仔細研究了483對夫妻的星象，還傳世了一本《榮格占星學》；就連摩根大通創辦人J.P.摩根每個月都會就生意上的事務請教

專屬的占星師。還有，法國前總統戴高樂在軍中服役時因被預言未來會成為法國統治者，於是對占星深信不疑，而英國戴安娜王妃也是占星的信徒，據傳她多次請教占星師對其婚姻作出預測。

占星可用來修煉人生。

科學家對占星術的嗤之以鼻並無法降低人們想要預測未來的熱情，當然，歷史上也有許多星象預測，事後被證明並不準確，而這有可能因為人會根據事前得到的結果而改變行為，進而導致未來也跟著產生變化。

尤其部分占星學派認為占星其實是一種虛星系統，所謂的虛星指的是星座的運行只是一種象徵意義，事實上星座命盤並不會照著真實的行星或星座跑，而是一種借時借地的占卜術，如同東方紫微斗數，很多星斗都是虛構的，根本無法在天空中找到相對應的星星一樣，因此可以說，現代的星象系統早已經是一種「統計學上的經驗」。

所以，現代的占星並不是科學、不是藝術、也不是宗教，而是古老的符號學及智慧的傳承，若只以簡單的十二星座來分類世上所有人，絕對會產生極大偏差，但若從這十二種分類來了解人類的基本特質、喜好傾向，行為反應等，就能夠掌握人類社會的輪廓，藉此反省自己在交友、愛情、家庭、工作、消費習慣上，慣常採取的行為模式或心理狀態，進而理解到人與人之間的差異，從中理解發生過的事情之前因後果，展現出不同的格局視野。

在星座的世界裡，一張張的星圖象徵著每個人獨一無二的生命地圖，學習著以中立的角度看待人生，你終究會發現，生命並沒有好與壞，只是一個個不同的人生課題、以及面對課題採取的不同策略，而當你能了解到宇宙這最奧妙也最簡單的道理時，星盤上的每一顆星星，也將會閃亮著光芒跟你眨著眼睛，像是在說著：「嘿！恭喜你！終於認識了你自己！」◆

迎接暑假少不了它 保「好」保「滿」再出發！

暑假來臨，各大旅遊平台也推出創意旅遊方案，讓民眾蠢蠢欲動。在凡事靠網路的時代，出遊必備的旅平險也能24小時網路投保，方便又即時。第一金人壽提醒，旅遊突發狀況多，旅平險保障一定要保好保滿，才能放(FUN)心玩。

顧「好」保障內容》最高可享1500萬全程意外保障，出國再加最高150萬「海外突發疾病醫療」

意外身故、失能是基本保障，而網路投保的第一金人壽「Easy Go」旅平險，還能加購「傷害醫療」及「海外突發疾病醫療」保障。第一金人壽總經理林元輝解釋，「傷害醫療」保障發生「意外」之醫療支出，不論國內外旅遊都建議投保；「海外突發疾病醫療」則是出國必備款，主要保障在國外發生「突發疾病」之醫療支出，能一次獲得門診+急診+住院+出院療養等全方位保障，特定區域最高還能享「3倍」保障。

舉例而言，30歲的小婷安排美國15天14夜旅遊，投保保額1,000萬元的「Easy Go」旅平險，並加保保額100萬元的「傷害醫療」，及保額100萬元的「海外突發疾病醫療」，每天只要花65元，能用少少保費換大大放(FUN)心。由於小婷旅遊地點是美國，「海



外突發疾病醫療」限額升級為保額的300%，小婷旅遊期間若不幸遇到突發疾病需住院治療，最多能享300萬元的「海外突發疾病住院醫療保險金」保障，出院後還能再領最多30萬元的「海外突發疾病出院療養保險金」，讓小婷能安心治療。

林元輝指出，因為小婷是第一金人壽保戶，在國外遇到問題時，也可以撥打第一金人壽「海外緊急援助專線」，享有緊急醫療傳譯、緊急醫療轉送及遺失護照協助等多元海外緊急救援服務，出門在外不怕求助無門，詳細內容可參閱「第一金人壽海外緊急援助服務辦法」。

估「滿」保障期間》「往前」、「往後」多算幾小時，才能全程有保障！

為了讓旅程更愜意，許多人會多預留時間、將行程排鬆一點，林元輝指出，民眾在規劃旅平險時，也應該「往前」及「往後」多估一些時間，保障期間最少需包含「從家裡出發」到「旅途結束回到家」，確保全程有保障。。

6月底前投保，三大好禮抽好抽滿！

第一金人壽「Easy Go」旅平險網路投保只要約5分鐘，而且18歲到85歲都能投保，全家出遊保障一次搞定，6月底前投保再享好禮「三」重抽：Apple Watch 8（市價\$12,900）、即享券及超實用摺疊旅行包等您拿。◆





1 活力千層派

電影治療助你探究自我

2 職場三明智

事業卡卡？3招創造職場好運來

3 阿甘巧克力

有感通膨 無痛消費

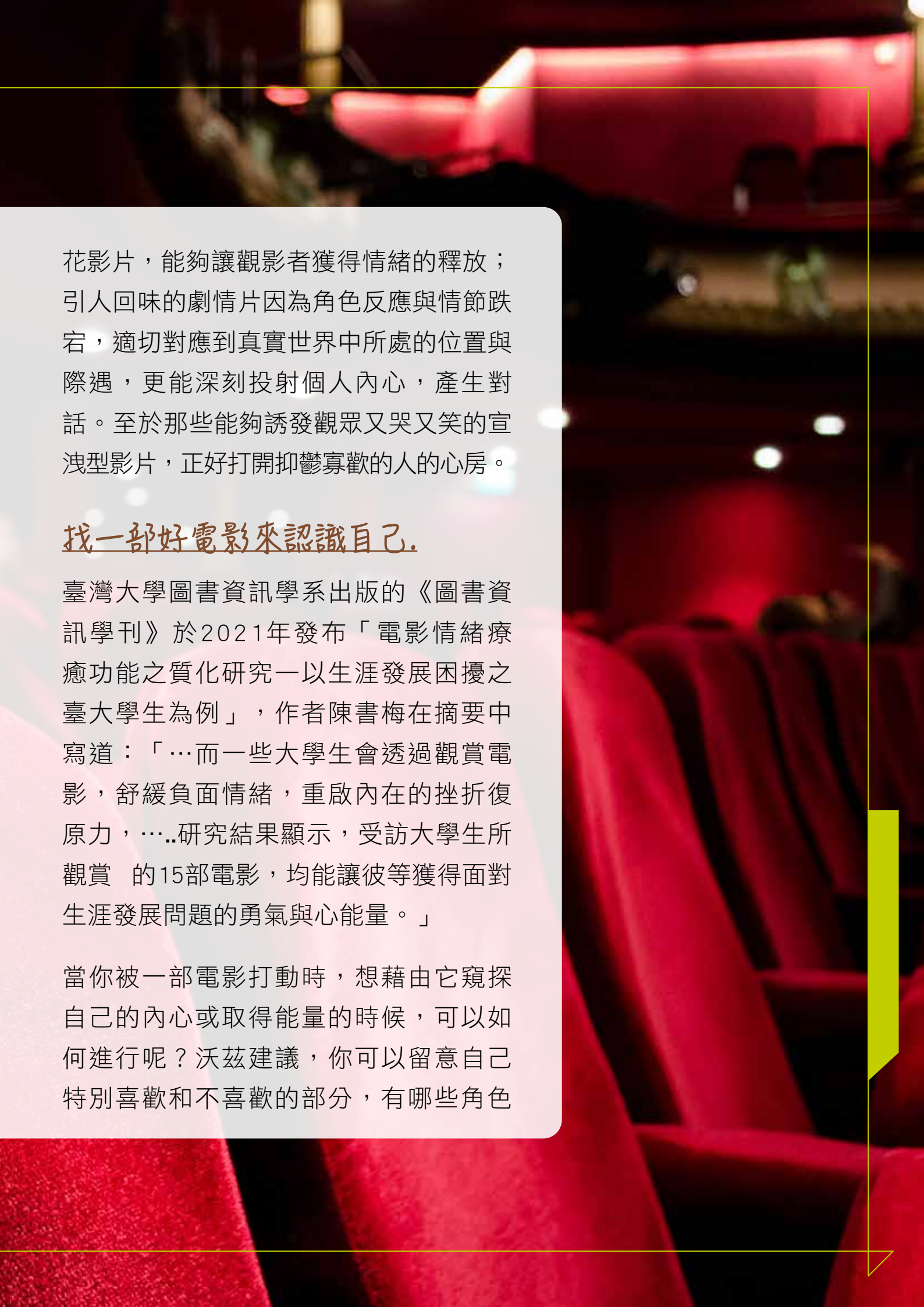
電影治療助你探究自我。

你一定曾在電影院裡又哭又笑，也有過跟著劇情跌宕起伏久久不能自己的經驗。透過電影沈浸式的聲光效果和引人入勝的故事情節，觀影者總能從中獲得感官的滿足與娛樂體驗，更甚者，藉由影片的角色和情節產生自我投射與內在啟發，這就是電影治療的魔力。

什麼是電影治療？

電影治療（movie therapy/cinema therapy）跟藝術治療一樣是一種心理療癒法，遭遇情緒困擾問題者，可透過觀賞適當電影，引發個人自我療癒的本能，從而平復原有之負面情緒，此即所謂的「電影療法」。過程中也可以透過專業的適當引導，觀賞者針對電影中的場景、角色、情節、音樂等，與其內心產生的共鳴和情緒反應進行心得的分享與解讀，進而探索並深入當中問題找出解決之道。

引導者會先針對不同個體或族群的狀況選擇影片，觀影時，鼓勵他們沈浸其中，並留意過程中的感受與想法。《電影療法手冊：使用電影治療和成長的自助指南》作者美國心理治療師伯吉特沃茲（Birgit Wolz）就分享他的經驗：具娛樂效果的爆米



花影片，能夠讓觀影者獲得情緒的釋放；引人回味的劇情片因為角色反應與情節跌宕，適切對應到真實世界中所處的位置與際遇，更能深刻投射個人內心，產生對話。至於那些能夠誘發觀眾又哭又笑的宣洩型影片，正好打開抑鬱寡歡的人的心房。

找一部好電影來認識自己。

臺灣大學圖書資訊學系出版的《圖書資訊學刊》於2021年發布「電影情緒療癒功能之質化研究—以生涯發展困擾之臺大學生為例」，作者陳書梅在摘要中寫道：「…而一些大學生會透過觀賞電影，舒緩負面情緒，重啟內在的挫折復原力，…研究結果顯示，受訪大學生所觀賞的15部電影，均能讓彼等獲得面對生涯發展問題的勇氣與心能量。」

當你被一部電影打動時，想藉由它窺探自己的內心或取得能量的時候，可以如何進行呢？沃茲建議，你可以留意自己特別喜歡和不喜歡的部分，有哪些角色

或者哪些作為讓你看起來特別有吸引力？是否有任何角色是你想要效仿的行為？你也可以藉由「認同」→「淨化」→「領悟」的過程，試著問自己(參考上述文章半結構式深度訪談大綱)：

✓ **主角遭遇到哪些情緒困擾問題？為什麼？**

✓ **面對情緒困擾問題時，主角的心情如何？你的心情如何？為什麼？**

✓ **主角運用他的處理方式後，他的想法和心情有什麼轉變？看了之後你心情如何？為什麼？**

✓ **若你是主角，你會採取相同的作法嗎？或是你有其他的作法？為什麼？**

除了兩個小時的放鬆減壓、時間打發，看電影可以不僅是娛樂，下次遇到一部「心有戚戚焉」的電影時，不妨將觀影後的觀點和體驗與內心的問題串聯起來，與自己甚至和朋友進行一場深度對話。◆





事業卡卡？3招創造職場好運來。

你一定也有過這樣的疑惑，明明自己工作能力不錯，也認真負責，但職場上的發展卻不如預期。想不通究竟是什麼原因導致陰錯陽差？難道只能認命的用「一命二運三風水」來解釋各種仕途的不平等？

成功是一個漸進的過程。

小明工作很努力，但跟他同梯加入業務部的同仁卻已經跑在前面，不只業績長紅，也加薪升官。小明總是怨嘆：為什麼有些人就是職場順遂，天生人生勝利組？因為工作失利遭遇職涯低潮是上班族共有的心聲，有人克服困境一次次挺進，有人最後在職場上載浮載沉，不求升官發財但求持平穩定。職場不順的

原因因人而異，可能因為缺乏必要的工作技能和知識，或者因為公司文化和價值觀不同而產生適應問題，也有人是因為缺乏明確目標和規劃，導致不知為何而戰，其他還包括像缺乏應變能力、不善社交等。

態度改變，環境就會改變。

當你覺得自己老是工作運差，可能跟總是用相同的模式看待工作有關。換個態度，用開放的角度和邏輯思維看待事物，一句話說得好：「心寬一寸，路寬一丈」，一旦心態放寬，眼界跟著開闊，格局也隨之放大，工作的負能量自然遠離。

一.釐清問題找出對策：當局者迷，旁觀者更容易看清楚自己的問題。可以利用績效訪談時虛心與主管對談，從主管視角了解個人優缺點，平時也可從同單位同事視角、跨部門同事視角聽取他們對自己工作表現上的意見回饋，把這些內容記錄下來並予以消化改進。藉由一次次審視，制定可實現的優化方針，讓自己不斷修正，漸漸地找出工作的節奏與信心。

二.自我評估與反思：花點時間回顧過往工作的經歷和成就，找出個人的優勢和技能，試著回



想自己曾被長官或同事誇獎的實例，或者任務達成的原因。檢視一下當中關鍵因素，致勝的方法是否可以複製？反之，工作失敗的原因為何？案件不成是付出不夠還是方法出錯？找出原因加以除錯，就是下次成功的基石。

三.尋求支持：職場表現一定有高低起伏，遇到低潮期，可以向有經驗的前輩請教處事態度甚至解決方法，或是跟了解狀況的同事或懂你的親友傾訴也是一個途徑。第三者客觀的意見與開導往往可以獲得海闊天空的收穫。

職涯是一段長期奮戰的過程，需要時間和耐心去證明。過程中別忘了時時提醒自己心情放鬆，持續學習與改進，盡力而為，好運之門有一天一定會開啟。◆



有感通膨 無痛消費。



大通膨時代來臨，生活成本跟著水漲船高。在台灣，物價年增率站上2%，民眾要怎麼消費才能守住荷包？遵循節流法顯然就是第一要務，但要能把錢花在刀口上還能兼顧生活品質才是生活高手。

走進各大超商賣場，民眾感受最深的就是萬物齊漲。根據行政院主計總處資料發現，112年一到四月的平均物價較去年同期漲了2.54%，包含沙拉油、肉品等17項重要民生物資CPI年增率漲了7.35%，創14年來新高。

根據《CNN》報導指出，因應物價飆漲，消費者行為已經出現三大改變，包括：尋找便宜替代品、停止購買非必需品、減少衝動性購買。但人畢竟是慾望動物，要有效抑制，守住荷包，建議從以下三個小處著手，慢慢養成習慣，不只能有效省錢還能保持財務穩定。

比較後購物：在購買商品或服務之前，先進行綜合評比，找出最優惠價格的好品質商品再進行採買。網友最常用的比價網或者以圖找圖/商品，往往就能發現最佳的價格與優惠。若以往習慣使用的品牌商品屬於價格較高者，可以試著尋找口碑好品質亦佳的替代品牌，先少量購入試用其品質，滿意後再進行更替。假如不是即刻需要購買的品項，可以利用「時間」換取價差，例如母親節檔期購買保養品，1111購物節購買家電或3C用品。



目標性購物：看到百貨周年慶、出清特賣、網路折扣就忍不住想買？避免衝動性購買的第一招就是不把逛百貨、逛賣場當休閒娛樂，不在網路商城打發時間，當有需要前往購物時，務必先把消費清單先清楚明白的列出來，最好事先經過另一位共同生活者過目與認同，如要購買非屬清單內的品項，最好也取得另一位的認同，當你建立這樣的規則與習慣，說不定會因為覺得沒有這個必要性，就放棄了該項目的增購。

平衡型購物：理性購物能守住荷包，適度的非理性購物才能擁有小確幸。衣櫃裡永遠少的那一件不要隨興添購，每次購買都留下紀錄，可以清楚了解自己的消費行為與頻率，進而從中找到省錢之道。例如按摩、美甲、沙龍造型…等維持個人形象的例行性開支，可以考慮拉長間隔時間，降低消費次數；親友聚餐頻率過高墊高支出時，可以延後辦理或是改以下午茶、簡易餐點的方式進行。

對抗通膨光喊「吃不消」是無法帶來任何改善的，一定要徹底檢視自身過往的消費行為，在既定的行為模式中重新鍵入理性消費和量入為出的習慣，擬定每月預算規劃，列出基本收入和必要的開支，剩餘的再做合理安排，能在生活中取得品質與荷包的平衡，才是不被通膨恫嚇的聰明消費者。◆



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