

秋天 *High Tea* 鮮活誌



打開話題 //
打開感官覺察聲景
找到安靜的魔力



2023秋天·High Tea 鮮活誌

4

打開話題

打開感官覺察聲景 找到安靜的魔力

8

值得分享

第一金人壽百人淨溪，環保從近做起！
結合Qwalker走出減碳新生活

12

請享用

活力千層派 正向傾聽5技巧 避開苦水負能量
職場三明智 是真的！閒聊哈啦有助提升工作效率
與人際關係
阿甘巧克力 放下焦慮 享受一個不用拼搏的懶惰日

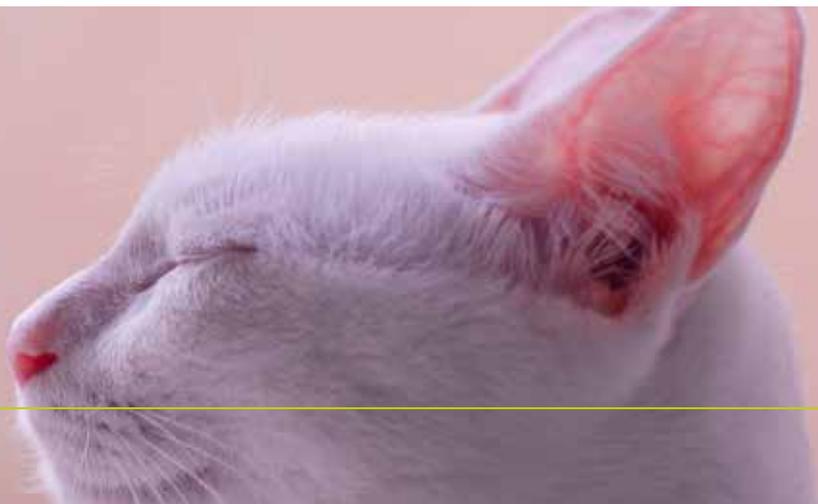


打開感官覺察聲景 找到安靜的魔力。

身處嘈雜又忙碌的現代社會，安靜時光（Quiet Time）變得越來越難。當噪音蔓延在每座都市角落，有沒有一塊「靜土」能讓我們找回片刻的身心安頓？一項名為「尋找55分貝靜土」計畫由中研院對外公布後，喚醒都市人沉澱、靜心的自我（Me Time）意識。也想重新找回生活中的安定與寧靜？學著打開感官去覺察所處環境的聲景，從Quiet Time進入Me time進行身心治癒。

感知生活中的「靜」土。

躁動不安的環境，醞釀著無所不在的噪音威脅。都市人因為工作壓力大，各種嘈雜與喧囂，讓我們的耳朵和大腦都沒能得到很好的休息。有鑑於此，今年夏天中研院人社中心GIS專題中心與台灣聲景協會攜手合作，進行一項名為「尋找55分貝靜土」計畫。他們運用公民科學和環境教育的方式，訓練了25名寧靜追蹤師穿梭台北巷弄間，採樣182個地區資料，找到大台北地區低於55分貝的90處「靜土」。



這份資訊在公布後引起都市人的興趣，顯見大家內心對於追求寧靜的認知與渴望。事實上，發起方台灣聲景協會也表示，希望透過此計畫教育大眾，打開感官覺察環境噪音，感知自己身處的聲景狀態，進一步為擴展更多靜土而努力。日後不只是台北，他們也希望將此計畫推廣至其他縣市。

關鍵55分貝.

「尋找55分貝靜土」計畫是以55分貝作為人們噪音容忍的停損點，為什麼是55分貝呢？按照資料顯示，人耳幾乎聽不見的0分貝是最柔和的聲音，如樹葉飄落，電冰箱一般發出的聲響約莫達50分貝，洗衣機噪音值70分貝，汽車喇叭發出的噪音高達110分貝。持續暴露於超過85分貝的噪音會使人聽力遭受危害，任何超過140分貝的聲音則被認為不安全。

推廣計畫的中研院人社中心研究人員就指出，55分貝是世界衛生組織（WHO）對住家區戶外的噪音建議標準，如果超過55分貝就可能造成困擾，55至70分貝則是台灣民眾習以為常的音量。不過，聲音大小也不全然就是定義噪音的標準，研究人員指出，相對於人為因素製造出的聲響，自然界的蟲鳴鳥叫顯然超過55分貝卻被視為靜土的重要元素。

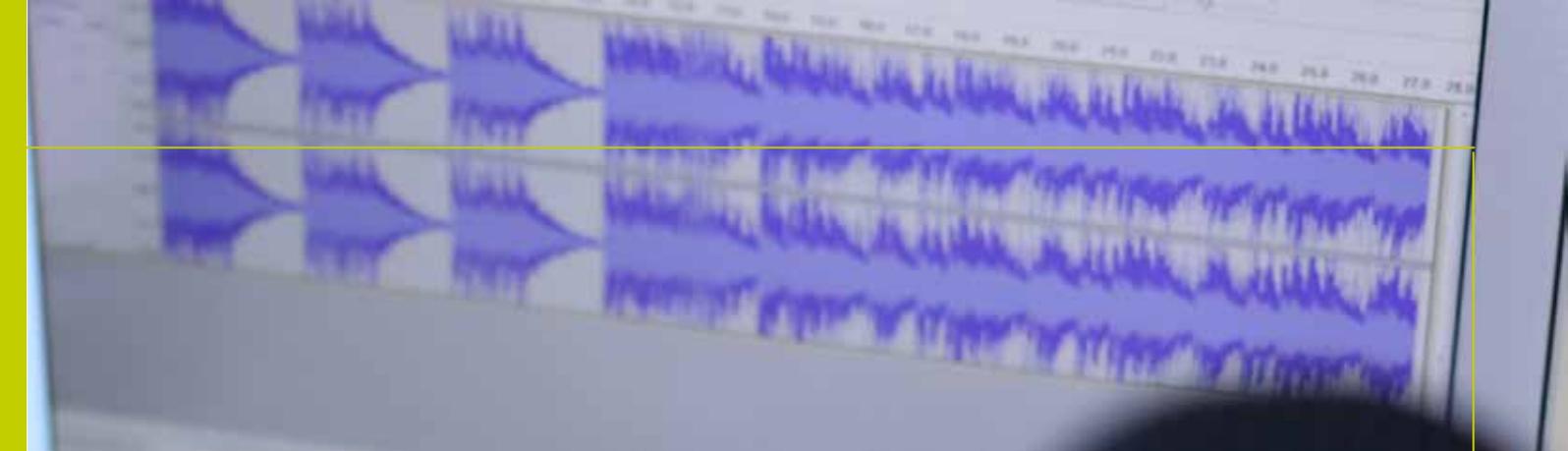
心靈的感受讓無聲勝有聲。

對習慣喧囂的都市人來說，「寧靜」不只是聽覺上的覺知，更是心靈的感受。計畫研究員就指出，擔任寧靜追蹤師的人共通點就是「心中都有安靜的力量」！

為什麼身心靈安靜很難做到？回想一下，你是不是就算一個人在家也習慣性的把電視機打開，讓空間裡迴盪聲響？就算沒有電視機也是手機用個不停，社群媒體、YouTube短影音……，思緒總要被各種雜訊佔據，否則就沒有安全感？其實外顯行為反應了我們的內心世界，殊不知，這些習慣性的舉動卻讓躁動更加劇，而長期曝露在雜沓而持續的環境下，更使得生理壓力升溫，心律不整、血壓不穩、心悸、睡眠問題、情緒不穩等接踵而至，久而久之，生理功能引起的失調現象如：焦慮、易怒、頭痛、注意力下降等，歸咎起來都是跟噪音有直接與間接相關。

相反地，安靜的力量可以從生理上獲得立即回饋，例如：全然的放鬆與休息、心理壓力和焦慮的緩解、疲勞感降低、睡眠品質獲得改善等。尤其在少了音訊干擾的狀態下，安靜或低分貝的環境也讓人注意力更集中，思考問題的方向更多元，也更容易投入工





作或學習。此外，安靜的時刻也讓人有機會好好與自己對話，深入地了解自己的思想、情感、生活和目標。

安靜對身體的正面影響，也可由一些研究數據獲得印證。根據2013年一項動物研究發現，當實驗白老鼠每天處於2小時的安靜狀態時，它們腦部的海馬體（Hippocampus）會產生新的細胞，促進大腦發育，增進記憶和學習力。

實踐每日安靜時間。

當然，對長期處於高壓環境的現代人而言，要找回寧靜並保持內心平靜有些挑戰，重點是養成習慣、持之以恆，你可以從一天10分鐘開始，按照自己的狀況進行調整。

你可以選定一些固定且不被干擾的地點和時段執行每日安靜時光。記住，安靜並不一定意味著完全沒有聲音或屏除所有思緒，而是內心的平和和舒適。至於實踐的方式有很多，你可以從最簡單的呼吸練習開始做起，反覆深沉的呼吸可以有效收斂情緒，其他像是冥想、瑜珈等，都能讓身體和思緒放鬆下來，找回內心平靜。

安靜的好處在不同人身上有不同體驗，要充分體驗其魔力，秘訣是將靜心納入日常生活中且變成一種習慣。試著從今天開始試著斷開手機、減少電視、社交媒體和新聞時間，降低超載無用的資訊，控制自己的思維。日積月累，你會發現，隨著時間的推移，身心安頓，幸福感增加。◆

第一金人壽百人淨溪，環保從近做起！

結合Qwalker走出減碳新生活。出處 / 聯合新聞網

守護環境，有我有你！第一金人壽於9月16日舉行「淨心淨力 與Q同行」活動，號召上百位民眾一同聚集大直橋下的美堤河濱公園，沿著溪流撿拾遊客隨手丟棄的飲料杯、塑膠袋等垃圾，集結眾人之力一人一袋來淨溪，守護生活環境以及海洋永續，展現「環保從近做起，關心沒有句點」的精神。

城市的溪流蘊含豐富生態，而漂流在溪流中的廢棄物最終匯流向海洋，第一金人壽發起的淨溪行動，就是從河川源頭攔截垃圾大軍，並特別選擇搭乘捷運就能抵達的地點，讓民眾以最低的碳足跡，為環境盡一份心力，希望透過第一線淨溪行動，從內喚起守護環境的意識，也向外傳遞永續精神。



民眾響應第一金人壽「淨心淨力 與Q同行」活動，沿著溪岸撿拾飲料杯、塑膠袋等人為垃圾，透過一人一袋來淨溪，守護生活環境與海洋永續。攝影／張皓婷

上百位民眾手持長夾、垃圾袋，淨溪小隊順著河岸行走，仔細尋找藏在草叢堆裡的人為垃圾，拾起總重量高達85公斤。一名在活動中認真撿拾垃圾的張大哥表示，「沒想到在平常運動的河濱公園可以撿到這個多垃圾，和家人一起來參加這場活動非常有意義」，雖然一人一袋撿拾的垃圾量不多，但集結起來的垃圾量竟然接近100公斤，透過腳踏實地的第一線淨溪行動，喚起「從生活周遭做起」的全民意識，為愛護地球盡一份心力。

身為淨溪小隊長的李大姐也分享，在活動中撿拾到最多的就是塑膠類垃圾，「像這種塑膠寶特瓶、塑膠袋是經過千年都難以分解的人為垃圾，所以我們一定要仔細撿乾淨」，看到參與活動的民眾沿著溪畔認真的拾取人為垃圾，李大姐感動一場淨溪活動號召上百位民眾參與，喚起全民守護環境的信念。

一場淨灘活動畫下句點，「從生活周遭做起」的小行動卻能描繪出守護環境的願景，期待這份永續精神傳遞至生活每一處，迎向理想未來。

Qwalker APP提供健康管理新體驗。

活動中，除了透過撿拾垃圾以及水質檢測，帶領參加者實際感受河川與生活的緊密關聯，更結合第一金人壽開發的「Qwalker App」，民眾下載註冊會員後，邊淨溪邊累積的步數就可以轉換成Q幣，Q幣可以兌換App裡的多項好禮或優惠，不只幫助民眾建立健康及環保意識，更讓民眾享受走路換好康的趣味體驗。



透過QwalkerApp，在場上百位民眾，一名以總步數1萬2千步獲得Qwalker紀錄步數第一名的大姐分享，「退休之後少了出門的機會，但是有了QwalkerApp忙讓我出門有動力」，透過QwalkerApp記下走過的步數，也記錄眾人為公益行腳的每一個步伐。

第一金人壽為響應集團ESG永續金融服務，以有感、充滿互動性的Qwalker鼓勵用戶鍛鍊健康，至今累計會員數已超過2萬人，並列為金管會「永續金融先行者聯盟」中的重要施展計畫，今年年底Qwalker將再推出走路減碳數據，讓會員更直接地看到自己為地球帶來的減碳效益。

民眾享受淨溪節奏的同時，還可以搭配第一金人壽開發的「Qwalker App」累積步數轉換Q幣、兌換好禮，看見走路減碳的效益。攝影／張皓婷

獲獎無數！放大永續金融影響力。

第一金人壽持續用行動創新，扮演經濟發展與ESG永續共好的關鍵推手，包括持續兩年獲得「台灣永續投資獎」，連續多年取得ISO50001、ISO14001、ISO14064，持續開發普惠金融結合ESG因子之壽險商品，設計能滿足不同年齡及族群需求的完善保障，將環保、節能管理思維置入企業營運核心，期許能創造共享價值，守護永續健康的環境與社會。◆



第一金人壽舉辦「淨心淨力 與Q同行」活動，透過行動號召民眾一起來響應愛護環境、共好地球的永續價值。攝影／張皓婷

第一金人壽：

<https://www.firstlife.com.tw/FirstWeb/>

Qwalker App：

<https://supr.link/iuBh0>





1 活力千層派

正向傾聽5技巧 避開苦水負能量

2 職場三明智

是真的！閒聊哈啦有助提升
工作效率與人際關係

3 阿甘巧克力

放下焦慮 享受一個不用
拼搏的懶惰日

正向傾聽5技巧 避開苦水負能量。

生活中難免需要傾聽各種抱怨，來自家人的苦水、同事或友人互倒的垃圾……。對於這些帶著負能量的埋怨，不是每個人都有能力健康消化，有人照單全收，導致情緒低落；層次較高者，聽完發洩，還能不受干擾過自己的生活；最高境界的人是在傾聽後還能回饋引導，提供建議和解方。想要做個積極正向的傾聽者嗎？這裡提供5招，讓訴苦的人情緒有個出口，而傾聽的人也能從中受益！

既感性又理性的共情時光

多元社會、不同意見，傾聽已經變成人與人互動時一項重要技能，無論家庭關係的對應或者與同事、友人之間的往來。坊間有各種演講、文章教導你當個積極的傾聽者，但當一名稱職的聽眾不僅需要理解事實，還要理解對方的經歷與情感。尤其當談話內容涉及負面情緒，背後往往隱藏著傾訴者所遭遇的各種課題。

多數人其實並不如我們以為的那麼善於傾聽，如果只有感性共情，而沒有理性思維，不免流於感情用事；若只是理性對待，沒有感性共情，也會讓訴苦的人覺得無法溝通。我們需要認清的一個事實是，並非所有人都有能力成為超然的傾聽者，畢竟這需要經過鍛煉與經驗的累積，但是成為一名正向的聽眾，卻是我們可以做到的基本修練。

5招正向傾聽小技巧

一份研究發現，每天接收30分鐘的抱怨，大腦就會受到生理損害。傾聽他人不代表必須完全接受對方的情緒，保持一定的心理距離和個人界線，依舊可以展現尊重與同理，以下提供5招讓你可以扮演正向傾聽者的角色，還能同時保持自我：

第一招、維持自我意識：在傾聽他人時，記得時時關注自己的狀態，保持自我，維持個人界線，可以讓自己在與他人互動時，表現出同理和尊重，又能確保不會在交流的過程中妥協或迷失自己。

第二招、保持客觀：超然不代表無情，嘗試用邏輯和理性解讀事物，保持客觀的態度。不要過度投入個人情緒或觀點。

第三招、維持公平：傾聽他人的同時，保持冷靜與中立，切



記不要讓自己的情緒被他人左右。同理固然重要，但過度聚焦情感面，最後可能也導致自己身陷其中。

第四招、時空的緩衝：對於談話內容無需立即做出回應，預留一些時間和空間給對方反思和整理。

第五招、學會拒絕：若整個言談內容或要求已經讓你感到不適或超出能力範圍，要學會婉拒，明確表達自己的界限。

要提醒的是，不管是說話者或者傾聽者都要懂得情緒移轉，尤其是負面對話後的情緒疏通。有效轉移負面情緒的方式像是：改變環境，出去散個步，運動紓壓等，都有助於分散注意力，釋放負面情緒。◆



是真的！閒聊哈啦有助提升 工作效率與人際關係。

茶水間的八卦時間？工作空檔哈拉閒聊？且慢，先別用批判的角度認定這就是不認真工作的摸魚行為。有研究發現，非正式交流活動對工作恢復效率和強化人際關係有一定程度成效。

閒聊有助提升生產力。

追求高效工作成果是企業每日商業活動的重要指標，但是一個優質的組織文化不只鼓勵員工工作表現，同事間融洽的社交氛圍，也是辦公環境中創造力和幸福感的來源。

工作場所分析公司Humanyze的總裁及共同創辦人班·魏博（Ben Waber）曾在接受美國全國廣播公共電台有關創造



快樂的工作環境訪問時分享他的研究，他們讓辦公室員工身上戴上感測器，追蹤其上班時間的活動，結果發現茶水間的互動、溝通有助於提升生產力。進一步分享受測者行為模式得知，雖然工作上與業務相關的互動很重要，非正式交流像是閒聊的Small talk，對某些人而言卻是工作空檔的小確幸。加拿大溫莎大學的心理學家在2015年的研究也指出，相較於只專注在工作上的人，在茶水間花時間跟同事交流的人，可以適時釋放壓力，與同事間建立彼此間的好感度與信任感。

避免淪於八卦和負面資訊。

過去對在工作環境中談論與業務無關的嚴苛偏見已逐漸被改觀，那該如何善用休息時間與人有效交流又不踰矩被當作混水摸魚呢？

利用閒聊時和同事分享關於產業資訊、公司政策等，有助於提高工作知識，了解公司文化和環境。在閒聊中，也可以與同事討論工作問題或挑戰，這種開放的對話也許可以意外幫



助你找到解決問題的方法。既然是輕鬆的茶水時間，聊聊彼此的興趣、愛好和背景，有助於建立彼此共鳴和信任。

一些人為了拉近關係，喜歡以私人問題當作話題內容，這裡要特別提醒，工作場合上交流要確保不會冒犯他人，尊重各自隱私，尤其盡量避免談論敏感議題如：政治傾向、宗教信仰等。另外，交流最怕陷入八卦和負面傳播。同事間難免抱怨公司政策、上司問題等，雖然一起吐槽可以產生同理，增加彼此間的信賴感，一旦察覺自己身處負面八卦的聊天群組中，記得不要跟著附和或是加油添醋，遠離是非，免得適得其反。

職場中的壓力可能影響工作效率，適度的閒聊可以有效紓壓，尤其成員之間的互動和社交更有助於增進團隊的凝聚力。只是切記，閒聊不要失控影響正常工作，確保任務得到優先處理。◆

放下焦慮

享受一個不用拼搏的懶惰日。

在台灣傳統社會中，懶惰往往會帶來負面聯想，不過，在地球的另一端卻有人發起了「國際懶惰日」的節慶。覺得這個點子很荒唐嗎？其實，忙裡偷閒對於保持身心健康和工作效率能起關鍵效果，更不用說一個懶惰日可以減少多少碳排放量呢！

國際懶惰日要廢有理。

國際懶惰日據悉發起人是哥倫比亞一座名為伊塔奎小城的居民卡洛斯。身居經貿活動發達地的他，眼見20萬人的小城因為辦理經常性的工商文化節忙碌不已，1984年8月10日遂提議創設了國際懶惰日（The World Day of Laziness/International Lazy Day）。卡洛斯提議讓大家在懶惰日亦即工商文化節的最後一天，把家裡的床墊、吊床都搬到戶外，直接在大街上睡覺、耍廢。

卡洛斯的點子一開始提出時讓多數人嗤之以鼻，但隨著工作日漸忙碌，隔年懶惰節竟獲得迴響，當地居民名正言順加入活動享受一整天的偷懶放鬆。公開把眠床給推到大街上睡覺畢竟過於極端，但這個節日卻提醒了大家，從緊張的生活節奏中解脫出來的重要性。



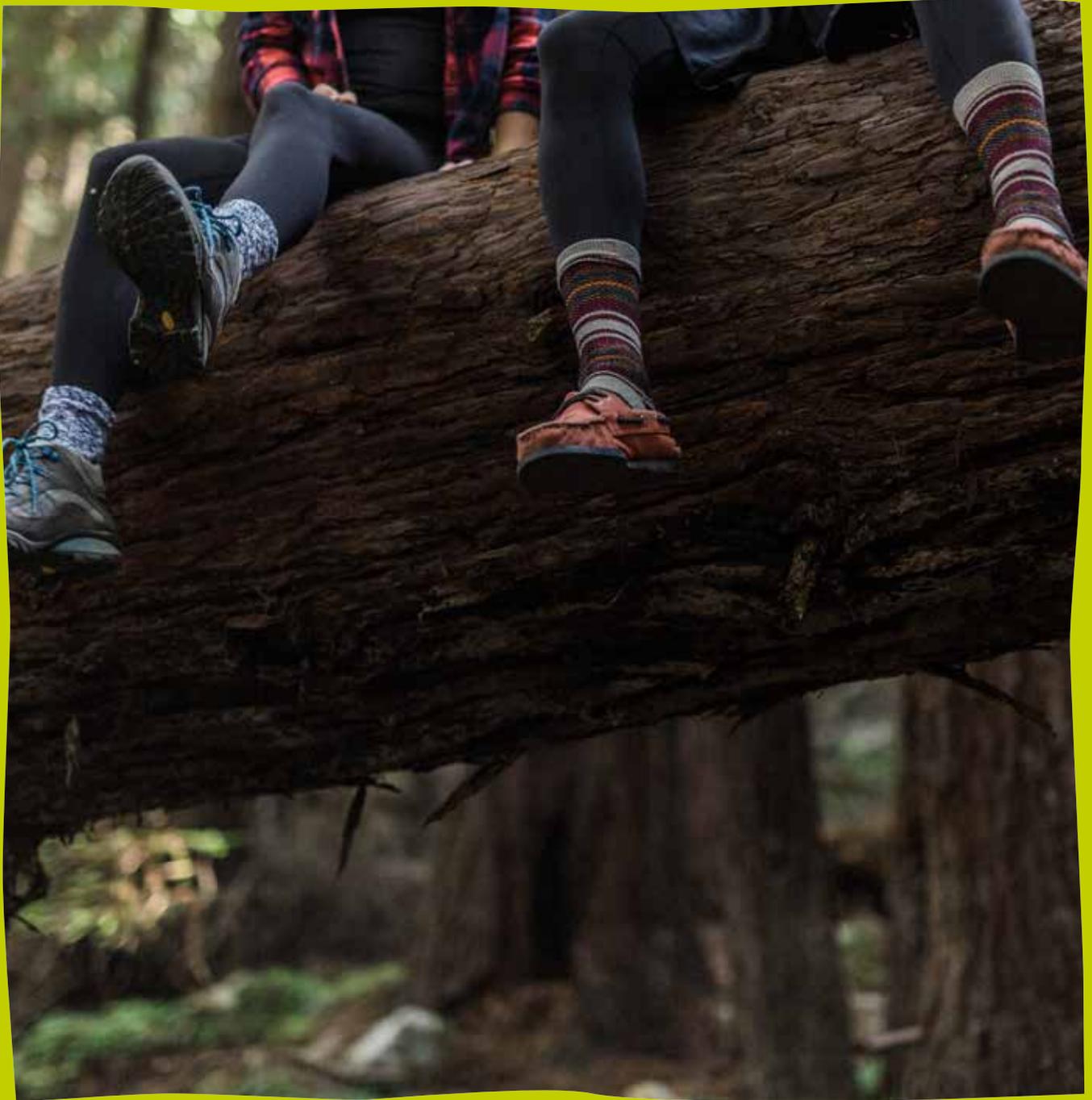
放下焦慮 給自己一個不用拼搏的懶惰日。

忙裡偷閒的尺度怎麼拿捏?想一下，你是不是總是把生活塞得滿滿滿，工作和家庭之外，還得利用下班空檔找時間運動，周末再到商場、景點和大夥兒一起人擠人……，表面上過得很充實，事實上已經超載。其實，愈是汲汲營營愈要給自己一個喘息的空間和時間，不論是無所事事地享受悠閒時光，或從事自己喜歡的活動，透過「懶惰日」的緩衝，遠離壓力，恢復能量。

如果你是上班族，可以利用周間請一天特休，但這一天可不要浪費在跑銀行、公家機關去處理家務雜事，若你是家庭主婦也要記得拋開雜務，提前排除干擾，重點是丟掉懶散的罪惡感，讓身心獲得全然的放鬆與休息。

樹懶式一日生活哲學。

國際懶惰日其實和作家珍妮佛·麥卡妮推廣的樹懶式哲學有異曲同工之妙。她在著作《再忙也要躺好躺滿：跟樹懶學耍廢，爽爽人生不白費》中就提到SLOW法則，分別代表**S**leep in、**L**eave your phone at home、**O**pt out、**W**hat's the rush?（賴床、把手機留在家裡、放下、有什麼好急的？）簡單地說，樹懶式生活哲學是一種「不用力」的生活方式，把目光焦點轉到自己身上，那不盡然是消極，反而是讓自己調整心態，放下「隨時有事做」、「做個有用的人」的執念。人生當然有很多責任義務，但世界不會因為你一天沒當硬漢就停止運轉。放輕鬆，反而可以用不同角度看事情。◆



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