

# 冬天 *High Tea* 鮮活誌

打開話題 //  
發覺黑暗旅行新模式



# 2023冬天·High Tea 鮮活誌

4

## 打開話題

發覺黑暗旅行新模式

8

## 值得分享

你不可不知道的「國民保單」

10

## 請享用

活力千層派 永續日常這樣做

職場三明智 高敏族職場求生術

阿甘巧克力 善用顏色呼吸 啟發內在能量

## 發覺黑暗旅行新模式。

飛到夏威夷旅遊，珍珠港是旅遊團必定安排的景點；到了美國紐約，911紀念館也絕對值得一探；而到了義大利中部，著名的龐貝古城更是你不能錯過的古蹟，但你知道嗎？不管這些景點存在的時間長短，它們的共同點，其實都是黑暗景點，而這些觀光客所熱衷的，就是目前流行、卻難以意識到的黑暗觀光（Dark Tourism）。

### 全世界的負面遺產。

旅遊，除了可以呼朋引伴，讓人開心、解壓外，其實還有更多功能在於反思及教育。舉例來說，過去遊客喜歡的地點可能是巴黎鐵塔或美國大峽谷，這種自然景觀或強調榮耀的景點，吸引了旅遊經驗不是太豐富的遊客，但隨著全球旅遊頻率大增，近幾年也出現了大量黑暗觀光景點。

包括歐洲、亞洲、美洲等地，現在都流行起黑暗旅行，而聯合國教科文組織（UNESCO）在2023年9月底召開的第45屆世界遺產大會中，不僅新增42處世界遺產，其中還有兩處是盧安達大屠殺的遺址及阿根廷獨裁統治時期的非法拘禁中心，顯示黑暗景點也已被官方「認證」，也成為深度旅遊之代表。

黑暗旅遊這名詞其實是由英國格拉斯哥卡利多尼亞大學教授藍儂（John Lenno）1996年喊出來的詞彙，而人們之所以喜歡參加黑暗旅遊，除了對背後的歷史有興趣、滿足偷窺欲之外，也是因為近來旅遊業不斷商品化操作，導致了這一波熱潮。

至於黑暗景點的型態也極為多元，有別於一般文化遺產強調族群發展、光榮歷史、輝煌紀錄等，各類的傷亡紀念碑、鬼屋、集中營、戰場、墓園、天災發生地等都稱得上是黑暗景點，因此也被統稱為負面文化遺產（Difficult heritage）。

而世人對黑暗觀光的興趣也相當濃厚，以波蘭奧斯維辛集中營為例，2001年有約49萬人次到此觀光，但到了2011年，竟吸引了140多萬人次的來訪，10年內該地區觀光人口增加近百萬，也因此，全世界也開始自省：「為何充斥痛苦及哀傷的地方，對觀光客有如此強烈的吸引力？」還有，「黑暗觀光究竟是好還是壞？」

### 引發討論的旅遊方式。

許多旅行社一度為了吸引觀光客，不僅捏造事實，增加血腥因素來產生戲劇性效果，像是諾曼地戰役的陣亡將士墓園，時不時



就有人假扮自己是二戰亡魂在該地遊蕩，甚至當地觀光局還推出D-Day體驗，讓民眾花錢來模擬登陸時的激烈慘狀。這些時常聽聞的觀光操作都讓人有消費傷痛，或將傷痛娛樂化的質疑，不過，多數人還是認為，黑暗觀光絕對有讓人類記取過去教訓的正面意義。

以這次「申遺」成功的盧安達種族大屠殺紀念地為例，事發1994年時，當時短短百日內估計有100萬的圖西族人遭到殺害，可說是慘絕人寰的歷史事件。記念屠殺事件的還有柬埔寨金邊的吐斯廉屠殺博物館，赤棉政府當時先是屠殺了社會上所有菁英，而後加上飢荒、勞役、疾病等因素，短短四年內就有300萬人死亡，等於全國四分之一的人口消失。這些歷史上真實發生過的遭遇，絕對是人類愚蠢的累積，被保存或記憶更有其重要性。





而在台灣，也有許多天災人禍的傷痛景點，像是綠島監獄、二二八紀念公園、景美人權文化園區、921地震教育園區，及各地都有的忠烈祠等，之所以凸顯這些景點的重要，是為了讓人們不要忘記發生過的事情，並得到該有的教訓，也因此，參觀這些景點的同時，好的導覽也極為重要，才能讓人更深入了解事發的歷史背景。

### 從旅遊中學習歷史事件。

也因此，全球黑暗景點的導覽行程愈來愈流行，例如英國倫敦知名的導覽團體Wonders of London帶著你了解英國女巫之際，也順便解說了倫敦的城市變遷；德國柏林的Berliner Unterwelten帶領你走進地底，了解戰爭時候躲藏的人們有多恐懼，還有，近來被葡萄牙波爾多市政府視為眼中釘的導覽團體The Worst Tour，雖然沒有屠殺或死亡的場景可瞻仰，但它卻帶遊客走入城市最沒落及黑暗的角落，呈現社會觀察的旅遊模式。

旅遊除了帶給人放鬆、愉悅的經驗外，其實還可以帶來更多的學習，若能親自去現場看到曾經發生過的歷史事件，並從中省思人類的錯誤，以此警惕自己不重蹈覆轍，那麼，黑暗觀光將是當代極有意義的旅行模式。◆

## 你不可不知道的「國民保單」。

您不可不知道的「國民保單」保障規劃省錢省事，還能抽萬元空氣清淨機！

年底開銷多，除了消費要精準，規劃保障也應鎖定高CP保單，把錢花在刀口上。為幫助民眾輕鬆提高保障，政府鼓勵保險業推出堪稱國民保單之「小額終老保險」，讓國人以小額保費補足終身壽險保障，保好保滿最安心。

### 小額終老保險：集5大優點於一身的「國民保單」！

「小額終老保險」含括高CP值、保費便宜、門檻低、免體檢及終身保障等5大優點，被譽為國民保單實至名歸。第一金人壽指出，「小額終老保險」一開賣就廣獲好評，且今年5月起，政府更放寬投保金額和投保件數限制，每人最高可投保90萬元、最多可投保4件，不論是否已有投保壽險，都可以再透過「小額終老保險」提高終身壽險保障，守護珍愛的家人。



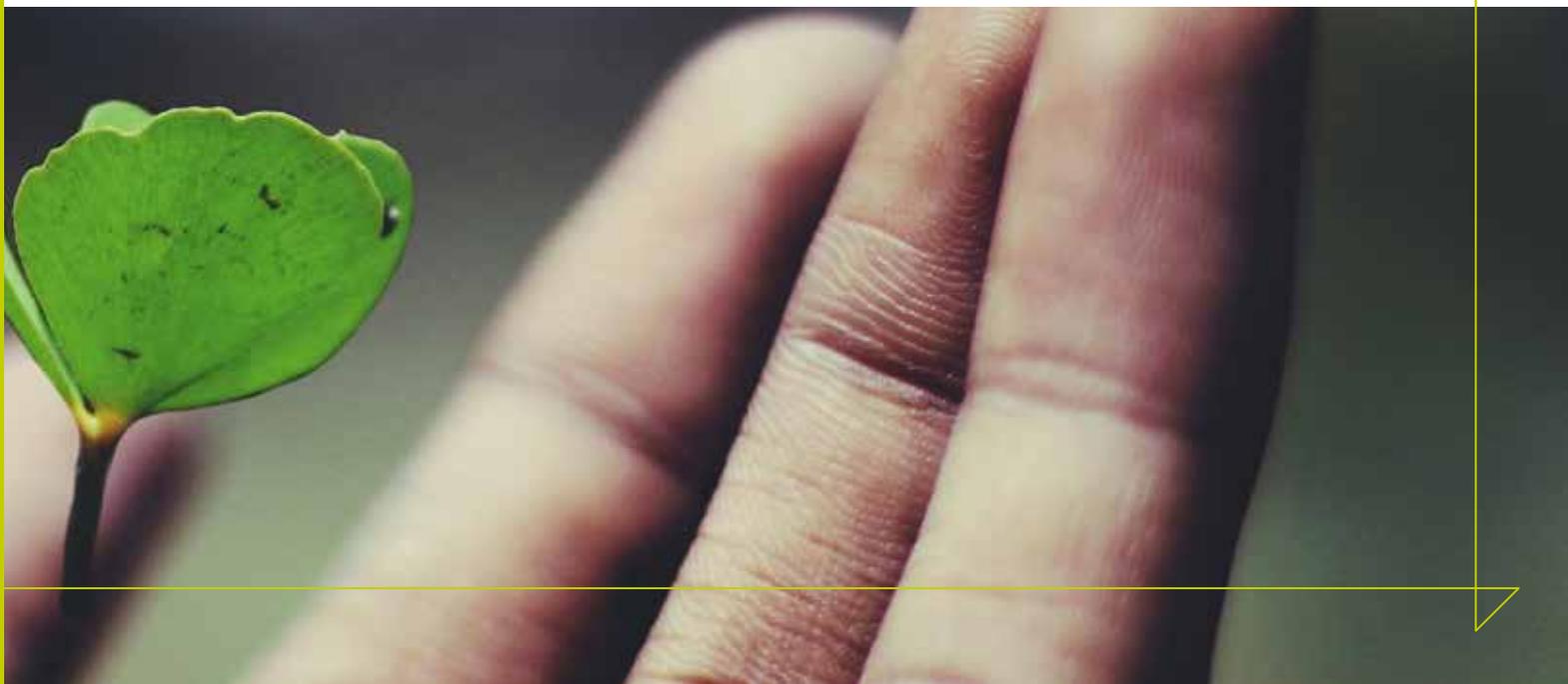
## 最低18足歲就能投保，越早投保越便宜！

壽險不分族群，是大家都需要的基本保障，為了讓投保方式更親民、便利，第一金人壽的「珍愛e起小額終老保險」，能透過第一金人壽24小時網路投保平台規劃。第一金人壽總經理林元輝說明，「珍愛e起小額終老保險」比一般市售終身壽險便宜，只要18足歲就能投保，且越早投保保費越低，建議民眾滑滑手機、儘早築起防護網。

舉例而言，18足歲的小美投保繳費20年期、保額90萬元的「珍愛e起小額終老保險」，再搭配保額10萬元之「珍愛e起小額傷害保險附約」，每天保費換算下來只要約41元，就能購足基礎保障，也不用擔心荷包失血。

## 金彩豐收從投開始：抽萬元空氣清淨機及200元即享券！

為回饋民眾，即日起至12月31日，加入第一金人壽網路投保會員，先領50元超商購物金(限前888名)，網路投保「珍愛e起小額終老保險」，再享好禮雙重抽：投保保費滿500元，即可抽伊萊克斯空氣清淨機（市價13,900元）及即享券200元！







**1 活力千層派**  
永續日常這樣做

**2 職場三明智**  
高敏族職場求生術

**3 阿甘巧克力**  
善用顏色呼吸 啟發內在能量

## 永續日常這樣做 打造淨零綠生活.

隨著人口增加，我們對於自然資源的過度開發、空氣和水質的污染、生態系統的破壞也與日俱增。然而，地球資源並非無窮無盡，在全球響應淨零綠生活的同時，我們也應當有意識做好世界公民的角色，透過謹慎消費、重複使用、有效控制生活方式等綠色生活實踐，讓減碳的一小步堆疊實踐淨零未來的一大步。



## 滿足了慾望 糟蹋了環境。

聽過淨零（Zero Waste）這個名詞嗎？它是一個環保的概念，主要在倡導減少和最小化生活中產生的垃圾，最終目標要鼓勵民眾採取綠色的生活方式和消費習慣，減少對環境的負面影響。就拿才剛過的光棍節和雙12這兩大年度促銷活動為例，快遞紙箱與包裹中放入的填充材料如氣泡袋、塑料品等，完全背離淨零的概念，一次性使用的包材對環境所造成災難性的後果從環保署2022的一份統計數據昭然若揭，光是台灣這幾年產生的網購包裝垃圾超過2.1億件，堆疊起來竟然有4000座的101大樓之高，造成超過11萬公噸的碳排放污染。

驚人的數字讓我們意識到減少碳足跡的重要，而我們還可以做什麼改變來實踐永續生活？

日常生活中已經有很多民眾自備購物袋、使用自帶杯和免洗餐具，那麼要降低廢棄物產生就得

減少過度包裝的產品，要做到這點就必須對抗購物和娛樂慾望，這點執行起來確有其困難度，但事實證明，從事簡單生活的人不只可以存下更多的金錢，在碳排放的數據上也遠比高消費族群來得更低。

## 成為綠色消費實踐者。

非買不可嗎？那就選擇對環境衝擊度低的綠色產品，像是有環保標章或者友善環境的外包裝材質商品。有了永續意識，切記持之以恆，尤其對愛美的女性而言，愛物惜物，延長物件的使用期，追求品質而非數量，為自己打造一個永續衣櫃才是真正觀念上的「潮」！

日常永續的實踐還包括綠色飲食；選用地、當季和有機、天然食材，適量的飲食習慣，惜食、減少浪費，外出用餐選環保餐廳或溯源餐廳，也可選擇擁抱植物飲食，吃也能吃的很環保。



至於居住選擇，永續實踐首選當然是綠建築。居家布置和裝潢可以選用生態水泥、環保木材等建材，住所用電可以考慮採用太陽能，屋內使用節能燈具和電器，關掉能源效率較高的家電，減少能源浪費。其他像是節約用水、力行垃圾分類和回收等，都是日常生活中可以做得到的永續實踐。

上述建議都是擁抱永續未來的可行參考作為，雖然因為生活習慣和環境不同，執行成效因人而異，重要的是透過意識的養成和身體力行，讓永續生活成為一種習慣，並將其融入日常生活中。◆

## 高敏族職場求生術 適性工作 敏感是天賦

身處複雜的職場環境，你是不是總能敏銳察覺上司的情緒變化？又或者對A同事和B同事之間的微妙關係莫名感知？還是對於上台簡報，成為團隊中的焦點感覺不安？據估計，全世界每5個人中就有1人是高敏感族，這群人在職場中的「易感」特質，往往遭到旁人誤解。如果你也對上述情況感到似曾相識，千萬別低估自己，這項與生俱來的天賦可能讓你在特定職業中出類拔萃！

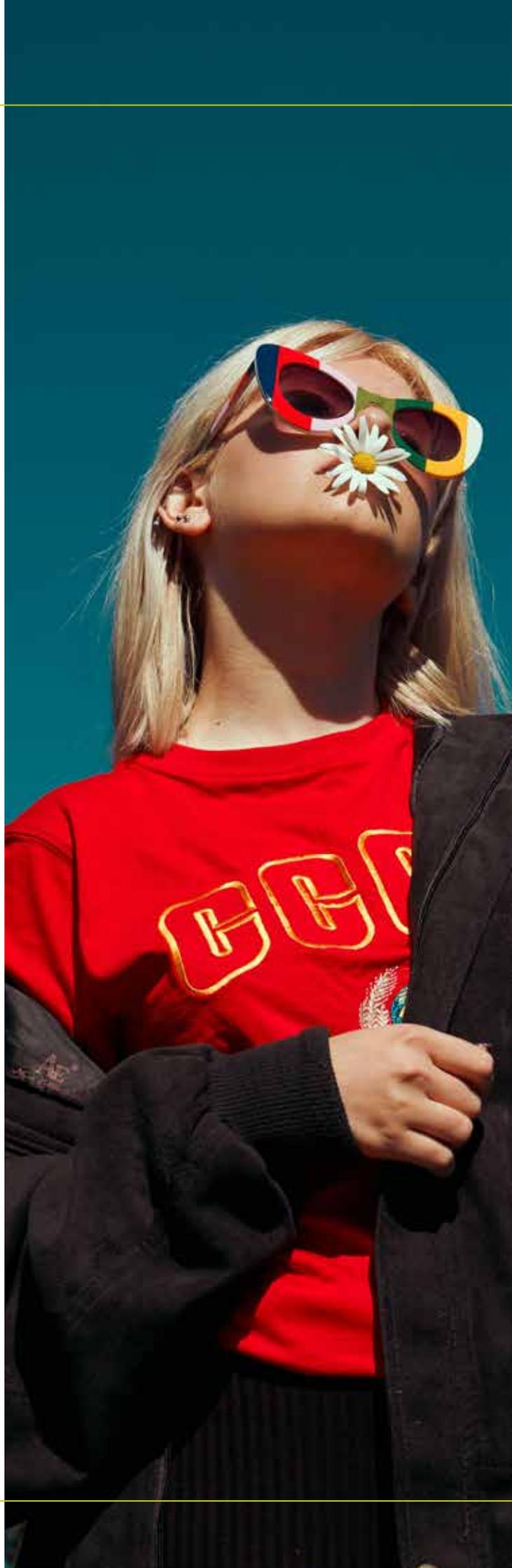
### 敏感是特點也是禮物。

高敏感族（Highly Sensitive Person，HSP）一詞是90年代美國心理學家艾倫博士（Elaine Aron）提出的概念，用來形容相對於一般人更容易感受到外界刺激、感知力較強的族群。由於直覺力和感受力超標，職場中的高敏族常須面臨一些挑戰，譬如：因為五感敏銳，他們對辦公環境的噪音、光線、氛圍反應強烈，致使上班精神和注意力受到波及。另外，情感細膩的高敏族有時會不自覺對公事評論過度



解讀，連帶影響自尊心和工作表現，一旦出現像「過度在意小事」、「玻璃心」等負面回饋，他們即發展出自我保護機制，壓抑想法、改變自己以符合社會期待。長此以往，不只失去了工作自信，和同事間的互動也變得保留。

高敏感有利有弊，這類族群確有其獨特特質，但也無須以弱點看待。相反地，在合適的職場環境和角色中，擁有包括感受力、思考力、品味力、良知力和直覺力等多重能力的高敏感者，只要能夠活用自己的天賦（或者說是優勢），進而將其轉化成職場利器，有機會為個人和團隊帶來價值。



## 適性選擇工作 輕鬆上班去。

舉例來說，洞察力十足的高敏族對環境中的細微變化有絕佳的察覺力，此舉有助於解決問題、提出見解和擬定策略。除了冷靜的思考力，高敏族另一項天賦就是感受力。除了對環境氛圍「體感」強烈外，對人際間情緒的交流總能感同身受，這使得高敏族在同儕間經常成為最好的傾聽者和建議者，一些像是輔導員、社工、教師和諮詢工作等，由他們來擔綱會是很好的職涯規劃方向。

豐沛的覺知讓高敏人在從事藝術和創作有無限的想像和發揮空間，一些針對高敏族的測驗發現，他們對美好的事物心領神會，這與生俱來的品味力，讓他們在進行藝術相關創作時能將美感有效輸出，如果投身設計、繪畫、自由創作者等，都會有意想不到的作品產出。

365行適合高敏族的職務不勝枚舉，重點是適性選擇，最大化個人潛能與特質，投身與自己磁場相合的職場環境，才能發揮所長，每天快樂上工去。◆

## 善用顏色呼吸 啟發內在能量。

生活中，處處可以見到顏色，但你知道嗎？顏色可以帶給人力量，若能善用不同顏色的力量，就可以為自己的生活畫上不一樣的「色彩」，讓你從虛弱或憂鬱的身心谷底爬升，而這，就是色彩療法（color therapy）。

### 顏色冥想幫助減壓。

對於色彩的運用，我們已經知道的是，顏色會影響心理。因此，產品行銷學發展以來，許多大型品牌早已將顏色的意涵融入自己的品牌塑造上，像是可口可樂是紅色的，代表著熱情澎湃，Ikea的品牌則是藍黃相間的，據說是最容易吸引消費者眼光的顏色組合，而英特爾則是藍色logo，代表著科技的冷靜。這些大品牌早已巧妙地藉由顏色，為自己的產品提供辨識度和形象感。

另外，也有研究發現，若讓學生在考試前看到紅色，其實會對考試結果造成不佳的影響；若把監獄的牢房漆成藍色，其實可以減低受刑人的躁動不安，而這些研究都顯示，顏色對人類的情緒有極大影響，且若能將顏色搭配上呼吸，甚至對照自己身體的不同部位進行呼吸練習，更能降低心跳、血壓、平靜頭腦，藉此逆轉壓力反應，改善現代人焦慮、生氣、憂鬱、不安、恐懼等種種負面情緒。



這正是顏色冥想（color meditation），也是當前另類療法領域的新寵兒，不過，它絕對不是一個新發展出的玩意，久遠以來，顏色冥想就已經存在，古代文明不乏運用色彩來療癒自己的身心靈，而且多半都與我們體內的氣場（下稱為脈輪）息息相關，以下就以三步驟來說明何謂顏色冥想。

### 了解顏色與脈輪的關係。

根據印度阿育吠陀的脈輪理論，人體有七大脈輪，而七大脈輪組成了我們人體的中脈，開啟了中脈之後，身體就能連結到天與地，並從中得到療癒身體的能量，以下是顏色與脈輪之間的關連性。

**紅色：**代表人體的海底輪，也就是脊椎的尾端，是生活力量和穩定的代表。

**橘色：**代表生殖輪，在我們生殖器位置，處理的是關於性關係及身體感受、情緒表達和創作能力。

**黃色：**代表太陽輪，也就是肚臍後方神經叢位置，代表著人的情緒和控制生活的能力。

**綠色：**代表心輪，也就是胸腔的中心，綠色能激發和平、愛以及滋養，簡單說來，綠色也可以幫助健康。

**藍色：**代表喉輪，位於喉嚨的底部，這個顏色可以幫做自我表達並增加自信。



**深藍色：**代表眉心輪，也就是在前額的中央位置，專注於深藍色可以幫助你增加直覺及心理的寧靜。

**紫色：**代表頂輪，也就在你的頭頂上方，專注於紫色可以和宇宙維持一致性的溝通，更能與宇宙連結。

### 冥想之前先自我察覺。

冥想前，先評估一下最近遇到的難題、自我的想法或身體的感受。若出現讓你困擾的關係，不妨專注於紅色及海底輪；若覺得最近不大能好好說出想法來，那就專注於藍色及喉輪；而若最近覺得身體虛弱，那就專注於冥想跟虛弱部位有關的顏色及脈輪。

### 顏色冥想的步驟。

冥想前，先評估一下最近遇到的難題、自我的想法或身體的感受。若出現讓你困擾的關係，不妨專注於紅色及海底輪；若覺得最近不大能好好說出想法來，那就專注於藍色及喉輪；而若最近覺得身體虛弱，那就專注於冥想跟虛弱部位有關的顏色及脈輪。◆



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](http://www.firstlife.com.tw)