

春天 *High Tea* 鮮活誌

打開話題 //

15秒成癮 短影音全面入侵





2024春天·High Tea 鮮活誌

4

打開話題

15秒成癮 短影音全面入侵

8

值得分享

新年想追夢？您需要這些後盾！
第一金人壽龍年最好康，投保抽OSIM按摩椅墊

12

請享用

活力千層派 多巴胺穿搭為生活帶入幸福感
職場三明智 體脂超標影響工作運？
阿甘巧克力 學會自嘲 走進人際新領域

15秒成癮 短影音全面入侵。

休閒時刻，攤坐沙發耍廢，不自覺翻開手機，在Facebook/Instagram Reels、YouTube Shorts、TikTok/抖音等平台消磨時間，是不是也成為你的日常？短影音無預警迅速入侵我們的生活，不論是社群媒體的短視頻、快速流行的直播平台，還是各種短片分享平台，儼然已是現代人接受各類資訊、娛樂，甚至社交網絡建立的關鍵方式。然而，這類影音形式的普及也帶來了一系列的問題和挑戰。

成年人也上癮！3成中年族群幾乎天天使用。

一份台灣資訊環境研究中心2023年的調查顯示，台灣民眾的抖音使用者不再只集中於年輕族群，研究內容發現，約18%的民眾會使用抖音，每週平均使用約4天，其中20至29歲與40至49歲年齡層的受訪者使用抖音的比例相似，分別約28%與27%。結果顯示，短影音不僅僅是年輕人的特徵，各個年齡層的人都耽溺在短影音所帶來的短暫感官滿足。

短影音一般長度短至15秒，大宗平均設定在3分鐘左右，主要透過行動智慧型裝置拍攝而來，中間經過美編與特效後製，再被放

Photo by Joey Huang on Unsplash

到各類社群平台即時分享。短影音的特色是在極短的時間內釋放一定程度資訊，此一特色正好符合手機用戶使用習慣，尤其現代人時間碎片化，短影音正好滿足其需求。

演算法讓你無法自拔。

短影音全面攻佔現代人日常，重新定義舒壓和娛樂的方式，但何以幾分鐘的影片就讓觀看者深陷其中？我們能被推送或者餵食到本身感到興趣的內容，主要因為演算法透過記錄使用者觀看時間長度、按讚、收藏、轉發等方法，掌握使用者喜好，並在短時間內收集大量用戶資訊，然後繼續針對用戶的喜好建立客製化的推送內容。

研究媒體心理學的學者指出，用戶之所以喜歡此類社群媒體形式，是因為使用者掌握自主權，能根據當時的情緒選擇想要的媒體內容，以進行情緒的調節，尤其當此需求能被快速滿足時，就會變成一種缺乏行為意識的習慣。

與以往的電視相比，演算法與短影音也降低了知識門檻，使用者只需在搜尋欄位鍵入關鍵字，即可獲得上萬筆影片、資訊。再加上拍攝者的背景，讓短影音呈現親民化內容，瞬間解決往常資訊差的鴻溝。



短暫化 X 碎片化 X 視覺化 = 抖音腦。

短影音提供了豐富的短片內容，帶來了娛樂、創意、社交互動、資訊傳播等好處，但是，這類影片對大腦的損害卻不可輕忽。聽過「抖音腦」嗎？短影音因為內容簡化和迅速切換的特性，在短時間內刺激大腦運作，促使多巴胺釋放（多巴胺是一種神經傳遞物質，負責啟動大腦的獎勵機制，在完成特定行為時帶來愉悅感）。但過度且短暫的多巴胺分泌，卻能讓使用者陷入沉迷和習慣，嚴重者甚至上癮。長期下來，可能導致專注力分散，進而影響思考能力。

短影音因為以零散短影片的形式呈現，一系列零散主題和故事的影片，養成使用者碎片化和零散、短期的思維模式，漸漸地，就忽略系統化、深度思考與長期計畫的重要性。除了生理上的衝擊，短影音也加劇人們對外在形象與虛擬情況的錯誤認知，注重虛榮和物質，導致面對現實生活時感到焦慮與自卑。其他像是：過度沈迷讓人際關係與社交互動受到波及……等，都是短影音上癮可能出現的衝擊。

回應數位注意不設防的假訊息。

作為一種新興的媒體形式，短影音確實已改變我們的生活習慣和行為模式。如何聰明地用行動回應數位革新，顯然是現代人要學習的





功課。譬如短影音平台上可以找到許多有趣又富有啟發性的教育影片如：語言學習、知識科普、技能培訓等，就可以善用以提升知識力。感興趣者，也可以加入平台，學習拍攝和剪輯技巧，當成分享創意和想法的媒介，與他人交流、互動，豐富人生體驗。坊間甚至已經出現大量指導用戶透過短影音進行營銷的課程，都是短影音跟著社會需求所衍生的產物。

當然，在使用短影音的同時，資安的疑慮絕對是不可忽視的一環。短影音收集用戶大量資訊，包括瀏覽紀錄、觀看習慣、設備資訊等，這些數據都會被上傳分析用戶行為，用於廣告和商業用途，使用者還有面臨帳戶和個資被盜用、竊取的風險。另外，短影音平台中謠言、錯誤訊息散布，甚至有目的性的假錯訊息傳播影響社會秩序，更是需要強化管理的議題。

做自己時間的主人。

短影音具有一定程度的社會影響力，必須承認，媒體成癮問題當然不限於短影音，電視、電腦和長影片都有可能發生，重點在使用者自身的管理。我們可以使用App來設置使用時間，避免過度沉迷。也應該積極培養多元的興趣，參與各種社交活動，放下3C產品，活絡生活樣貌。短影音帶來的娛樂性無可否認，但如果反其道被智慧裝置控制，那我們就不是智慧裝置的主人而是僕人了。◆



Photo by Scottsdale Mint on Unsplash

新年想追夢？您需要這些後盾！ 第一金人壽龍年最好康，投保抽OSIM 專利減壓按摩椅墊。

新的一年到來，很多人都會訂定新年計畫，想要出國旅遊、留學開拓視野、創業追夢，更想提早退休享受晚美人生，第一金人壽表示，不管2024年有什麼目標，都需要完善的資金規劃及完整的保障防護網，而民眾在第一金人壽網路投保平台就能一站搞定，完成投保還有機會抽到OSIM專利減壓按摩椅墊及降噪藍牙耳機等好康！

金的很可靠！財富管理好幫手「利變年金險」， 助你輕鬆存一桶金。

不管夢想多大，只要有妥善的資金規劃都有機會達成，而利變年金險正是財富累積的好幫手。第一金人壽網路投保平台推出之「E享利」及「E刷得利」利變年金險不只投保方便，繳費也超彈性。第一金人壽總經理林元輝說明，小資族可以選擇「定期繳」，固定扣款或刷卡繳保費、預留圓夢基金，每月最低只要3,000元即能規劃；若手邊有年終獎金、績效獎金或其他收益，可以隨時透過「不定期繳」投入，單筆只要1萬元就能加碼，穩健累積資產。

舉例來說，民眾網路投保第一金人壽「E享利」利變年金險，一次轉帳繳交100萬元保費，假設宣告利率皆維持在2.1 %不變，資產累積到第7年已增值至約114萬元，累積的財富能當夢想基金，或用來創造未來穩定的現金流。

金的省荷包！最佳神隊友「保障型商品」，幫你 守護最愛的家人。

不論目標為何，都需要完善的保障當後盾。林元輝指出，第一金人壽「e定好」定期壽險CP值超高，一推出就熱銷，2023年累計至11月之銷售件數，蟬聯業界銷售冠軍，以三大優點深得民心：一、投保簡易，二、保費經濟實惠，及三、選擇繳費5年或20年，還能享保證續保、免體檢，5年期最高可續保至66歲。假設18歲的小安投保保額100萬元、繳費5年的「e定好」定期壽險，每年保費只要200元就能輕鬆獲得百萬壽險保障。



金的很安心！出門在外記得 善用「旅平險」增加保障。

農曆新年假期即將到來，許多人都有旅遊規劃，但出遊最擔心的就是旅程中發生意外或疾病，林元輝建議，民眾可以利用第一金人壽「EasyGo」旅平險規劃全方位保障，包含全程意外傷害保障+意外醫療+海外突發疾病醫療+海外緊急援助服務，若旅遊地點為國外，都建議應再加保海外突發疾病保障，一次獲得門診+急診+住院+出院療養等保險金，高CP保障，特定區域最高還可享「3倍」保障。有效契約之保戶，意外傷害保障最高可保1,500萬元，意外醫療和海外突發疾病醫療保障則最高可投保150萬元。

為迎接2024金龍年，第一金人壽推「龍來拼金祭」好康活動，即日起至3月31日，在第一金人壽網路投保平台完成投保即能抽大獎：一、投保「利變年金險」：保費滿額可抽OSIM按摩椅墊(市價12,800元)、月月再抽8,800元即享券與加碼抽300元即享券。二、投保「保障型商品」：單筆保費滿500元(含)即抽Xiaomi Buds 4 Pro降噪藍牙耳機(市價3,995元)、指定險種再享月月抽200元即享券。三、投保「旅平險」：單筆保費滿300元(含)即可抽「CITYCAFÉ提貨卡」。四、加入網路投保新會員：免抽獎即享有50元超商購物金，快到第一金人壽網路投保了解更多好康！◆

立刻成為第一金人壽網投會員：

<https://lihi2.com/2HazQ>

更多第一金人壽網路投保好康：

<https://lihi2.com/v1Nud>



Photo by Tetiana Shadrina on Unsplash





1 活力千層派

多巴胺穿搭為生活帶入幸福感

2 職場三明智

體脂超標影響工作運？

3 阿甘巧克力

學會自嘲 走進人際新領域

A woman with long dark hair, wearing a bright orange jacket, a teal top, and blue jeans, stands on a colorful water slide. She is wearing large, round sunglasses and has her hand extended towards the camera. The slide is divided into sections of red, green, and blue. The background shows a cloudy sky and other slides in the distance.

多巴胺穿搭為生活帶入幸福感。

日常生活中你是否曾因為穿上特定服飾感到莫名的自信與好心情？衣著影響心情的經驗大家應該都曾體驗，而這種感覺可能歸因於一種叫做多巴胺穿著（Dopamine Dressing）的概念，此類穿衣哲學背後其實隱藏著神經科學和時尚心理學的驚人力量！

多巴胺又稱為腦內啡，是大腦內傳遞訊號的一種神經傳導物質，影響人類對各種刺激的反應，像是：情緒、動機、行為、注意力等，當多巴胺大量釋放時，一般會產生愉悅和獎勵感，激勵並強化我們重複特定的行為。「多巴胺穿著」一詞是由美國時尚心理學家道恩凱倫（Dawnn Karen）在她的《穿出美好人生》（Dress Your Best Life）著作所提及，書中解釋了我們穿的衣服如何影響著我們的情緒。

鮮豔色調激發快樂指數。

所謂多巴胺穿著是一種情緒強化/情緒外顯的穿衣方式，透過顏色、款式、材質和圖案等穿衣語彙，體現自身當下的情緒，除了展現自我與自信，同時也創造周遭活力、快樂的氛圍。實際操作起來可能採用明亮色調與繽紛顏色，以及舒適且具有質感的衣服。它可能是一套專業的西服、一件時尚的

連衣裙，或者只是日常愛穿的休閒服。

顏色在多巴胺穿著中扮演關鍵角色，譬如：藍色是平靜、黑色是態度、紅色代表性感。關於色彩如何表達或影響一個人的情緒和感官的討論很多，這裡就不贅述，但鮮艷明亮的服飾，在大多數情況下確實幫助情緒提升，激發愉悅感的多巴胺分泌，不只穿的人感覺良好，而看到的人眼球也會被吸引，觸發相對情緒。

事實上，我們穿的衣服除了自我情緒與感官的影響，也涉及與他人的互動。當我們穿上令自己感到自信或愉悅的服飾時，積極和開朗態度也會誘發他人的好感，增進人際關係。這也解釋了近期網路上出現的蕃茄女孩（Tomato Girl）、香草女孩（Vanilla Girl）、美人魚（Mermaidcore）等一系列強烈自我風格的穿搭術，而他們就是在傳遞「衣服不僅是外在裝飾，更是一種情感表達和身份認同」。



Photo by Charlota Blunarova on Unsplash

選擇讓自己開心的多巴胺著衣。

既然我們都認識了多巴胺著裝背後的科學及其所帶動的情緒影響力，那麼巧妙運用明亮鮮豔的穿搭點子，則是接下來要學習的功課。弄清楚顏色、款式與快樂感的關聯，重新組合穿戴那些原本存在衣櫃裡的單品，或者採購一些讓自己有情感連結色系的服飾，那些能讓你想起快樂時光、特定場景、重要的人……的衣服。切記，多巴胺穿著不僅是外在美的呈現，更是一種內心快樂的追求。◆



Photo by Huha Inc. on Unsplash

體脂超標影響工作運？

上班族都曾遇過工作面試遭拒的情況，原因可能是專業職能不合格、經歷不匹配、不符合組織文化……等，但一份國外研究揭露，太胖也是卡關理由，過重的體態不只阻礙職場發展與升遷，相較於一般人，他們的薪水也較低，尤其體重過重的女性還會遭遇「肥胖懲罰」。

BMI超標 小心職涯發展不利

在獵頭公司擔任顧問的Joyce，信心滿滿地推薦了一名在專業技能各方面條件都符合客戶需求的廠長人選，沒想到推薦函送進人資主管，得到的回覆竟是：「求職者體重破百，體脂嚴重超標，我們廠房這麼大，他真的有辦法每天多趟來回巡視嗎？」



Photo by Siora Photography on Unsplash

即便在很多國家都已經在性別、年齡、性取向或身體缺陷等方面顧及就業平權，但仍然有很多企業婉拒太胖的求職者，尤其隨著現代人肥胖率的上升，體重過重顯然已經成為在職場中被雇主列入考量的問題之一。

到底肥胖怎麼斷定？肥胖通常是指身體質量指數（BMI）超過30的人，病態肥胖則是指BMI超過40的人（正常體重對應的BMI在18.5至24.9之間）。美國一所州立大學針對工作場域對肥胖者態度的研究就發現，職場普遍對這群人存有偏見，認為他們的健康問題可能影響工作表現，甚至為組織帶來問題，其他像是懶惰、缺乏自律，更是他們撕不去的標籤。而在此族群中，肥胖的女性比男性遭受的不公平待遇更甚。研究還發現，婦女體重超標，年收入比一般人降低6.2%之譜（男性降低2.3%）。



Photo by Carles Rabada on Unsplash

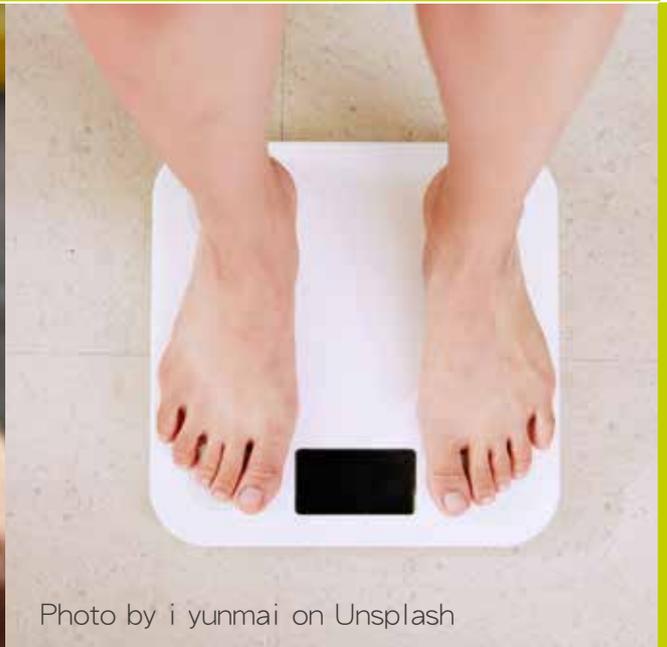


Photo by i yunmai on Unsplash

控制體態 掌握職位與升遷。

在某些行業中，個人形象或外貌確實影響外界對於專業度的評價，尤其那些需要經常與客戶、公眾接觸的職位。人力資源專業網絡SHRM曾針對上千名人力資源主管展開調查，有一半的經理坦承喜歡和「體重健康」的員工互動。從客觀角度評論，健身教練如果BMI超過25自然無法說服客人上門、體重過重的警察可能令人擔心追不上歹徒……。

雖然雇主可能誤判體重過重者的工作能力，但試想，長期處於肥胖狀態不只體力、耐力不足，還有可能工作效率及靈敏度下降，而上述都是直接影響職場表現與升遷的績效評核重點。

現實總是殘酷，外表左右職場分數，在外界還未能了解能力和專業前，一般人先以第一印象評分。既然我們無法改變長相（整形除外），至少要能控制體態，而自律的人在健康及職場上，都更能掌握成功的關鍵。◆

學會自嘲 走進人際新領域。

台北市議員王世堅曾被笑稱跟電影《鬼娃恰吉》主角相似，萬聖節他一身西裝拿著道具小刀登場，相較於其他政治人物講究裝扮，他一句：「演自己還需要化妝嗎？」用自嘲的藝術成功佔領媒體版面。幽默的人格特質和謙虛的態度向來就被視為人際往來的生存鐵律，但懂得自嘲，卻是拉近距離、建立人情味的一條重要捷徑。

不嚴肅就不專業？用幽默和自嘲化解疏離感。

外型高冷的小莉老是給人距離感，不熟識的人往往因為她的樣貌產生刻板印象，甚至敬而遠之。小莉為了快速融入團體，與人融洽交流，她逢人破題總會先自嘲誇大自己的外型特徵甚至缺點，這種以退為進卻不失輕鬆幽默的招數不只幫她有效化解尷尬，還讓她贏得開朗真實、平易近人的美譽。

幽默向來被視為只有聰明人才能駕馭的語言藝術，而自嘲又被稱為幽默的最高境界。職場上，很多人有一種迷思，認定不嚴肅就不專業，然而，輕鬆的態度不見得就損及專業，反而透過幽默和自嘲的方式處事，能適時緩解職場遭遇的緊張情勢，活絡談話氣氛，並且在彼此間建立共同情感與理解，增進雙方的親密感、提升人情味。

阿Q精神來自樂觀自信。

細究自嘲的行為動機，它背後其實是一種謙虛的態度，體現了一個人的自信與內在的樂觀和豁達。那些在職場或人際關係中，拿自己開玩笑的人，對自我有一定程度的認知，在以輕鬆角度看待自身缺點和不完美的同時，從中自娛，找出趣味之處，並將其轉化成人生中值得玩味的經歷，昇華為自嘲的藝術，不只自我超越，還給予所處環境一個重新認識自己的機會。要注意的是，自嘲不是自辱或自欺，也不是刻意讓自己出糗博取他人同情，更不是消極的無能和無奈。相反地，它應該是一種健康的心態，幫助我們接納自己，並且用樂觀和積極的態度面對生活中的挑戰。

下次再遭遇讓人喘不過氣的窘迫氣氛，不妨以自嘲的方式祭出這帖關係潤滑劑，不僅能有效擺脫自己的尷尬處境，還能快速打破隔閡，創造一個和諧愉快的工作環境。◆



Photo by Daniel K Cheung on Unsplash

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