

夏天 *High Tea* 鮮活誌

開一帖大自然藥方
迎接挑戰把覺察力和復原力練起來

2024 夏天・High Tea 鮮活誌

前言

夏日炎躁、餘震擾動、時局動盪，你是否也一直處於心浮氣燥的狀態？生活上的浮燥不安、工作上的焦慮壓力，怎麼樣才能找到接下來走的方向與目標。

有時候，也知道自已到了一個極限，想要放鬆，卻怎麼也靜不下來，不知道該怎麼放鬆？愈混亂愈無紀律，讓我們一起透過覺察認清自我狀態，實踐自我復原，走出水泥叢林，擁抱自然綠蔭，再次找回身心安頓的力量。

2024夏天・High Tea 鮮活誌

4

封面故事

森林療癒 體驗五感慢活 找回最初的自己

6

熱門話題

面對未知好無助 3招練就「自我復原力」

8

好文分享

出遊無煩惱 保全程 附加醫療保障無漏洞
網路投保旅平險 只要5分鐘 讓你隨時「EasyGo」

森林療癒

體驗五感慢活 找回最初的自己。

當壓力和焦慮成為現代人的日常，也讓人開始迷失自己，為了找回自己的初心，愈來愈多人紛紛投入大自然懷抱。有人路跑、有人園藝，也有人走入森林，來療癒身心回歸自我。

森林療癒有科學基礎。

相信大家都做過森林浴，也認識芬多精，但對於森林療癒（Forest therapy）一詞可能不那麼熟悉。森林療癒的概念源自日本，是活用森林裡各種元素（如：氣息與景色）來達到免疫強化與健康促進。日前農業部林業署還認證了一批出身醫療、心理諮商、太極專家等領域的森林療癒師，專人引導，教你打開五感，感受森林生命力。

事實上，森林療癒不僅是一種主觀感受，研究結果也獲得包括醫學、心理學和環境科學的支持。林業署舉例，森林中的空氣含有豐富負離子，可以改善心情，提升身體能量。而樹木和植物所釋放的芳香化合物（如phytoncides）具免疫系統增強作用。行走森林運動，有助於降低心血管疾病風險。生理效益外，回歸森林在心理層面更發揮立竿見影的功效，美國史丹福大學在一項研究更指出，在自然環境散步90分鐘後，大腦中負面思考活動減少，有助於改善情緒，降低抑鬱。

天然處方箋由你自己開。

森林療癒的好處重點在於方便實踐，台灣國土面積有6成是森林，光是國家森林公園就有18座。你也可以就近選擇一處讓自己感到舒適的森林或步道，放慢步伐，讓自己專注於周遭景象，配合呼吸調息，打開五官，專心融入，注意細節變化，也許在感受森林的同時，也能進一步更了解與察覺自己！

人+場域+活動=沈浸體驗森林療癒。

享受大自然的回饋在於身體力行外，如果有專業人士領導更能體驗箇中功效。按照林業署的定義，森林療癒包括人、場域和活動三元素，符合森林療癒的場域要大於0.5公頃的土地且有高於10公尺的樹林，樹冠覆蓋率要大於10%。此外，要達成森林療癒的效果要有森林療癒師或引導員，並且能針對特定對象或目的設計活動。透過專業森林療癒師的互動，引導人打開五感，觀察森林中的色彩、嗅聞幽微清香、感受徐風、耳聞蟲鳴鳥叫……讓人放鬆。

森林療癒是一種簡單而有效的保健方法，只要定期且持續走入森林，會發現這片心靈綠洲根本就是一劑最健康的天然新處方。◆

面對未知好無助

3招練就「自我復原力」.

數月來震個不停的餘震都讓人惶惶不安。天災之外，國際間的戰爭事件、詭譎的地緣政治議題，夾雜著國內社會動盪……。巨大衝擊圍繞日常，心理難免雜沓紛亂。面對無常世事，難道我們只能束手無策的被動接收？回應未知與壓力其實有更積極作為——自我復原力。

25年罕見地牛翻身，讓身處地震帶的台灣人感受大自然帶來的震撼。社群聊天室有版友以創傷後壓力症候群（PTSD）為題討論災後創傷症狀，像是：耳鳴、暈眩、失眠、噩夢、恐慌、焦慮……等關鍵字屢屢被提及造成網友更加恐慌。身心科醫師就指出，經歷災難後，創傷經驗儲存於海馬迴，之後出現類似情景時，神經連結會特別強烈，因而感受到上述的不適狀況。

覺察混亂 正向面對 不逞強

當規律生活被突發事件打斷，感到混亂和焦慮其實很正常。因為無法掌握對未來生活的威脅輕重，又不知如何保護自己和所愛的人，使人心生恐懼與壓力。而壓力源經歷過後，人的思維認知、情緒反應、行為模式，甚至價值觀和信仰都會受到衝擊。

面對壓力，每個人有不同因應方式，針對當下情況所做出的反應也沒有對錯之分，重點是我們知



道什麼是遭遇壓力時的正常反應，誠實面對自己，這將有助於釐清自我復原力的因果關係。以地震為例，即使多數人沒有嚴重到需要尋求醫生治療，但也無需刻意避免談論經歷，或是否定負面情緒。傷痛癒合的必經之路就是要正視自己的身心狀態，不逞強、假裝平靜，也不囫圇逃避。察覺問題，試著與自己對話，讓情緒獲得及時回應，就是關鍵的一步。

面對壓力 3招學會練就復原力的功課

釐清壓力源，接下來就是找方法，調適並進行修復。這裡提供三招讓大家參考：

- 1.照護好身心：**規律的作息和飲食、養成固定運動習慣等，都能有效減少壓力荷爾蒙。遭遇無預期或不可控的外力後，要學會掌握正確資訊，過濾混亂訊息與各類雜音，避開帶給心理負面影響的資訊。
- 2.尋求外力資源：**敞開心胸談論經歷與情感，情緒低落是壓力癒合過程的必經之路，要學會善用手邊資源或家友等的支持，找回平靜。
- 3.工作量的控制：**過多的工作量讓壓力持續堆疊，記得在休息與工作間取得平衡，保持積極心態，耐心對待自己。

遭遇壓力事件當下或事後所做出的反應因人而異，年齡、性別、性格，每個人都會在不同時間點以個人特有的方式出現壓力症狀，重要的是，瞭解壓力經歷如何影響我們，並從中覺察自我，找回控制感，培養復原力，日後同樣事件再次發生時，就不致慌了手腳。◆

出遊無煩惱 保全程 附加醫療保障無漏洞 網路投保旅平險 只要5分鐘 讓你隨時「EasyGo」.

暑假是旅遊旺季，出遊最怕生病或發生意外，尤其國外醫療費用高，鉅額醫療費用可能比旅遊費用還高！第一金人壽提醒，不論國內或國外旅遊，民眾出發前都應該投保旅平險，且投保期間要從「出門」保到「回到家」，避免出現保障空窗期，只要出發前1小時、花5分鐘即可用網路投保第一金人壽「EasyGo」旅平險，享有全程意外傷害+意外醫療+海外突發疾病+海外緊急援助服務，讓旅程更安心。

旅遊要安心 強化醫療保障 為第一

旅平險不能只是買安心，一定要選對商品，不少民眾因為信用卡刷卡支付機票或團費附贈旅平險或旅遊不便險，就不另外投保旅平險，殊不知多數的信用卡附贈的保障大多只有在搭乘飛機期間，而醫療保障項目給付的金額並不高，國外就醫的費用相當可觀，為不讓突如其來的醫療費造成負擔，故第一金人壽建議，民眾出遊前要投保旅平險，強化醫療費用的保障，才能應付突發的疾病，享有完整的人身安全保障，如第一金人壽「EasyGo」旅平險，不僅有全程意外傷害+意外醫療+海外突發疾病+海外緊急援助服務；還有「海外突發疾病醫療」含門診+急診+住院+出院療養等全方位保障，美、加特定區域最高還能享「3倍」保障，花少少的保費享有大大的保障。



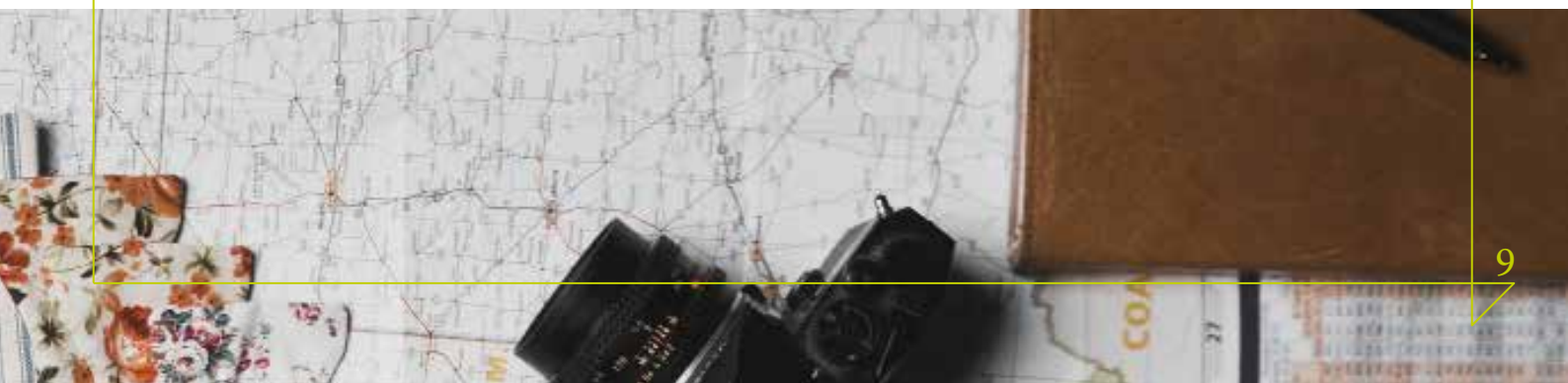
以30歲小婷赴美旅遊15天14夜為例，投保保額1,000萬元的「Easy Go」旅平險，並加保保額100萬元的「傷害醫療」，及保額100萬元的「海外突發疾病醫療」，每天約花61元保費，即可享有完整的保障。且因小婷旅遊地點為美國，「海外突發疾病醫療」限額升級為保額的300%，若旅遊期間不幸遇到突發疾病需住院治療，最多能享300萬元的「海外突發疾病住院醫療保險金」保障，出院後還能再領最多30萬元的「海外突發疾病出院療養保險金」，讓小婷能安心治療，不用因醫療費煩惱。

保障期間可長不可短 不怕保障空窗期

不少民眾誤以為旅平險保障期間從飛機起發開始，其實搭乘大眾運輸工具或開車前往機場、高鐵站的時間也都可算入保障範圍，第一金人壽提醒，旅平險投保期間以「24小時」為單位，建議投保時，保障始點從踏出家門開始算起，一路投保至預計返家時間，且投保時間「可長不可短」，最好「往前」及「往後」再多抓幾小時，即便遇到班機延誤或行程延誤等狀況，也不怕出現保障空窗期。

路投保只要5分鐘 還可抽飯店雙人住宿

隨著金融數位化，現在投保旅平險相當便利，如第一金人壽「Easy-Go」旅平險，只要出發前1小時，花個5分鐘就能完成投保，不僅享有保障還可參加抽獎，即日起至9月底，於第一金人壽網路投保平台投保旅平險，單筆保費滿額即可抽時尚輕巧的BRUNO蒸氣掛燙機與CITY CAFE提貨卡，活動網址：<https://reurl.cc/QRQ8z0> ◆





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