

春天 *High Tea* 鮮活誌

| 打開話題 |
女力再現
追求平衡式成功



春天的 玫瑰花茶

乍暖還寒的3月，心情隨著忽高忽低的溫度，時而沉澱，時而燦爛；百搭的玫瑰花茶適合隨著起伏的心情，添一把茉莉花、放一搓檸檬草，再伴著鮮活誌的新鮮話題，在下一波陽光來臨之前，你已經做好準備。

£ 3.75

2016 春天·High Tea 鮮活誌

4

打開話題

女力再現 追求平衡式成功

8

值得分享

滿足退休需求 以金富中國當規劃基底

12

請享用

活力千層派 春天瘋野餐 創造私房休閒模式
職場三明智 面對年輕主管 五招讓你不落伍
阿甘巧克力 說走就走 享受「樂單族」的自在旅行

女力再現 追求平衡式成功

台灣首位女總統在今年一月正式誕生，而蔡英文更是全球一百九十四個國家中的第十九位女元首，民眾對於蔡英文的高度期待有如西方世界的德國總理梅克爾（Angela Dorothea Merkel），希望由女總統帶領的國家能展現和平、溝通等種種女性特質。國內外政壇相繼出現「女力」浪潮之際，身為「第二性」的女性力量是否也在職場上發揮自己的原力，打開玻璃天花板的頂蓋，努力地在職場伸展拳腳了呢？

全球女力潮流爆炸崛起。

以台灣銀行業為例，這曾被公認為女性最難升遷的行業之一，藉由女性不斷參與投入，以其細心柔和特質在業內嶄露頭角，因而有愈來愈多女性銀行副總出現，不時還會聽聞公營銀行體系誕生女性董事長，更不用說有愈來愈多的分行女經理被拔擢，這與過去女性一旦結了婚就得離開職場的情況相較，有如雲泥之別。

女性對於解放職場限制的努力還不止於此，2014年由台北101前董座宋文琪領軍、召集中央大學神經科學研究所教授洪蘭、SOGO百貨董事長黃晴雯、雅虎亞太區董事總經理鄒開蓮等人創立的「女董事聯盟」，就是希望提高上市櫃企業女董事比例，以及挪威十多年前就立法要求企業的女性董監事比例至少要40%，再如澳洲與香港雖沒有規定女董事比例，卻要求企業揭露所有女性員工的比例。

《女力時代》一書的作者沃爾夫（Alison Wolf）分析了當前已開發及開發中國家的女性菁英發現，全球受過高等教育的女性約有七千萬人，佔整體女性勞動力20%，她們的學歷多在大學以上，從事極為專業的工作，如經理人、銀行家、律師、醫師等，而過去會成為超級富豪的女性多因財富繼承，但今日白手起家的女性人數大增，如美國媒體天后歐普拉、《哈利波特》作者J.K.羅琳。

不光如此，大多數白手起家的女億萬富翁還都是中國人，而這股女力也帶動女性參政程度提高，全球至今已出現五十位以上的女性首相或總理，而深受傳統儒家影響的亞洲，近年來更出現爆炸性的「女性王朝」力量，像是南韓總統朴槿惠、泰國前總理盈拉以及蔡英文等人，在在證明女力崛起。

第二性不是職場挫折理由。

對於女力崛起的現象，國際演說家同時也是職場專家吳娟瑜說：「女性在職場環境雖還無法和男性平起平坐，但許多行業的女力已明顯崛起。」她看到女力已經展現在創業及新興行業如網路、國際貿易等領域，「只要哪裡有空間，女人就往那裡發展，而且因為現在社會能提供給女性的機會實在太難得了，對女性來說一定會把握機會。」

在台灣，民國38年因憲法賦予女性投票權，民國91年才通過《兩性工作平等法》，至今，女性並非在各行各業都能得到廣泛的機會，以較為傳統保守的行業如銀行、製造及部分服務業來說，女性發展仍被抑制，只能扮演提供後勤服務及協助執行完成的角色。

雖然女性在職場上或多或少仍被壓抑，但「第二性」絕不應成為女性職場受阻的藉口。「曾有一位女孩子跟我抱怨男主管在客戶來訪時要求她倒茶，她說：『我是來工作又不是端茶洗杯子！』雖然這是職場上常見的狀況，但換個角度想，如果男主管對你的態度不是頤指氣使，只是把你當助理交代工作的話，其實不需要把這樣的情況視為貶抑女性。」吳娟瑜說。

職場上不管性別，其實人人都公平競爭，「反倒是女性不要動不動就以為是男性擋住自己的路，讓自己升遷緩慢，反而更要在職場上以自身女性特質贏得職位與報酬，並追求平衡式成功。」她說，而對於女性要如何在職場上掙得一片天，吳娟瑜認為「要用女人的方式贏一生」。

女性應追求平衡式成功。

所謂平衡式成功指的是，人不只在職場上追求成功，還要在家庭、健康、財富、成長、休閒、社會服務等其他領域也追求齊頭並進的成功。也因此，別以為女性想得到職場上的成功就一定得犧牲如家庭、休閒等其他環節，不自我設限而抱持追求廣泛成功才是女性應有的態度。

所以，吳娟瑜也建議女性在顧及家庭、追求自我成就的同時要注意幾件事：「首先，訓練家人一起做家事，或許你嫁到的老公還存有大男人的習氣，但從自己做起，訓練孩子一起分攤家務，也讓先生不著痕跡幫忙家事，自然身上的負擔就不會這麼重。」其次，吳娟瑜也建議女性時時刻刻維持「絕不放棄自己」的心態：「女性需要完整的家庭支持才擁有追求成功的能量，也因此女性要注意自己與先生及兒女間的三角關係，要讓這三邊等同，不要偏重任何一邊，才能永續經營家庭，讓家庭成為成功的動力。」

以臉書營運長桑柏格（Sheryl Sandberg）為例，她常自承就是因為有個好先生才能在工作上有所表現，她在《挺身而進》書中就寫到：「

選擇和誰結婚，可以說是女性一生當中，最重要的職涯選擇。妳嫁的人願意支持妳，能夠幫助妳卓越；嫁給一個嫉妒或懶惰的男人，會扯妳的後腿。」所以她也建議女性若想結婚，就找願意兩性平權的男性，別嫁給害怕女人成功的男人。

也因此，男女之間其實不需要以誰比誰強或誰比誰更能出頭的角度來相處，而應以一種「我栽培你，你栽培我，我們各自成長」的態度面對兩性關係，同時，女性也不需在職場上特別強調「女」字，而應在乎自己的「力」是否被看到。吳娟瑜以自己為例，「我喜歡和人分享也喜歡成長，海內外許多單位都曾邀我去演講，但我不喜歡別人介紹我的頭銜時，多加『女性』二字，因為我不希望別人以性別認可我的成就，而是以我展現出的能力來認可我。」她說。

其實，女性不需處處都和男人相比，真正要培養女力，只要自己充實好該有的能力，並對自己身為女人充滿自信，那不管是在職場上或是任何領域裡，所謂的「玻璃天花板」早就消失地無影無蹤、不復存在。◆



滿足退休需求 以金富中國當規劃基底。

想要提早退休卻發現還沒賺夠老本嗎？想到勞保可能破產，就覺得自己前途黯淡嗎？看到利率不斷調降，負利率可能吃掉少少的定存獲利就憂慮不已嗎？準退休族們不用擔心！第一金人壽推出的「金富中國人民幣變額年金保險」（簡稱金富中國保險專案）可以滿足退休族對多元資產配置的需求，並全權委託專家為保戶代操，嚴格控管市場波動風險，讓準退休族不再為未來的生活產生多餘的擔憂疑慮。

獲選2016最佳退休類風雲保單。

現代保險雜誌今年一月公布《2016年度最佳風雲保單》評選結果，第一金人壽金富中國保險專案因具備獨特的下檔防護機制（Downside Control Mechanism），全委帳戶投資績效表現亮眼，最終從41張退休保單評比中脫穎而出，被評選為「退休類最佳風雲保單」。

金富中國保險專案屬類全委保單，由第一金人壽全權委託宏利投信代操投資帳戶，讓保戶能在景氣明朗時獲取合理的上漲收益，而面臨股災衝擊時，還能動下檔風險控管機制。舉例來說，當保費投入「中國人民幣效率全權委託投資帳戶」中，一旦基金淨值從歷史最高點下跌10%時，經理人會將50%資產轉至債券和貨幣型基金低風險資產，反之若市場好轉，基金淨值從歷史最低點反彈5%時，經理人則會將25%的資產轉至較高風險資產，讓保戶「進可攻、退可守」，也因此自2013年成立至今，年化提減撥回率7.2%，截至去年12月9日，淨值維持在9.7689，表現十分穩健。

此外，金富中國保險專案委託宏利投信操作，宏利投信為宏利金融集團成員之一，也是管理香港強積金滿七十五年的宏利資產管理（香港）所屬子公司，宏利資產管理（香港）目前為香港強積金第二大的代操機構，退休金資產管理經驗豐富，而宏利投信所採取的「環球多元資產配置」模式，集結世界各地的投資標的，解決基金標的只投入單一市場、風險過於集中的問題，並透過「動態資產配置」，以系統化操作方式預測短期波動率和投資報酬，建構保戶最適投資組合。



人民幣將成為未來國際貨幣。

同時，以人民幣計價的金富中國專案也佔有人民幣即將「入籃」的優勢。由於國際貨幣基金（IMF）去年底宣布即將把人民幣納入「特別提款權（SDR）」貨幣籃（入籃），並於今年10月1日正式生效，可說是對中國經濟改革及讓人民幣成為國際性貨幣的一次信任投票，因此，第一金人壽也表示，儘管目前人民幣趨貶，但短多長空，人民幣未來將是資產配置上不可缺少的一環，且若擔心匯率波動可能侵蝕資產，保戶可在不同時間點進場、分段投資，即便有匯兌差異，仍可透過長期持有投資標的所累積的報酬來平衡風險。

目前全球股匯債市受金融環境及投資人信心影響下修震盪，持有股票、基金等投資工具的退休族群，因無法即時反應股市波動，大筆退休金可能就此套牢，但金富中國保險專案屬於風險較低的「平衡型變額年金險」，比較不受景氣循環、市場多空消息及非經濟因素的影響，可作為退休規劃中的核心資產，且保戶若有資金需求，亦可進行部分提領，一年享有6次部份提領不收費，讓資金運用具靈活彈性，也是退休族群因應人口長壽趨勢的最佳選擇。◆

輕鬆預約樂退生活！



金富中國

人民幣投資型保險專案

專家服務 VIP級享受

請洽各大合作銷售通路：第一商業銀行(第一保險代理人)、彰化商業銀行(彰銀人身保險代理人)、臺灣中小企業銀行(臺企保險代理人)、安泰商業銀行(安泰保險經紀人)、華泰商業銀行(華泰銀保險經紀人)、三信商業銀行(三信保險經紀人)、陽信商業銀行(陽信人身保險代理人)、日盛國際商業銀行(日盛人身保險代理人)、康和綜合證券(康和保險代理人)、凱基證券(凱基保險經紀人) 及簽約合作之保經代公司

第一金人壽保險股份有限公司之財務及業務等公開資訊，歡迎至第一金人壽網站<www.first-aviva.com.tw>查詢，或電洽第一金人壽免費服務及申訴電話：0800-001-110，或至第一金人壽總公司(台北市信義區信義路四段456號13樓)索取。

榮獲
現代保險健康理財雜誌
元月號評鑑為2016年度
「退休類最佳風雲保單」



請享用. Enjoy!

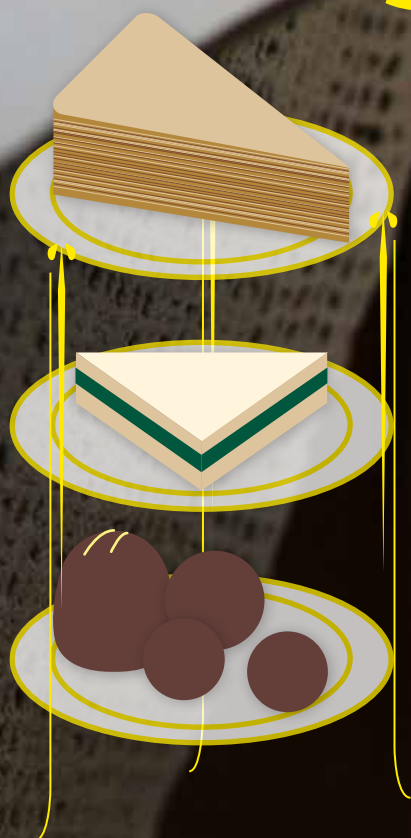
Menu



1 活力千層派
春天瘋野餐 創造私房休閒模式

2 職場三明智
面對年輕主管 五招讓你不落伍

3 阿甘巧克力
話說走就走
享受「樂單族」的自在旅行



春天瘋野餐 創造私房休閒模式。

春天是野餐的好季節，選擇草地野餐更是一大享受，DailyView網路溫度計曾調查台灣十大草地野餐好去處，包括華山大草原、東海大學、大安森林公園、大佳河濱公園等都是極佳的地點，但野餐要好玩不只地點重要，節目安排與內容設計也至關重大，因此，《鮮活誌》教你如何安排野餐，讓大人小孩都可從中找到樂趣，也讓野餐真正達到賓主盡歡。



訂定著裝要求：

著名的全球白色野餐日就規定參加者一定要穿白色衣服，而台灣喜舖辦的粉紅野餐趴也要求參加者身上要配帶與粉紅相關物品，而台北野餐俱樂部日前舉辦的復古野餐趴，其著裝要求更是以復古打扮為主題。因此，設計野餐活動時不妨以一個特殊穿著主題帶動參與者投入，讓大家可以與大家在野餐時有共同話題。

基本配備不可無：

台灣白色野餐日發起人顏紹安建議野餐必備的四項配備，包括野餐墊、野餐籃、保冷袋或冰桶以及密封保鮮盒，而想成為進階版野餐族，則可再添購攜帶摺疊桌椅、專業小冰箱、大型傘架等，但除了野餐基本配備外，也別忘了帶上濕紙巾、防蚊液及遮陽帽，避免在戶外快樂野餐還要一邊抵抗蚊蟲及太陽的攻擊。

食物準備因時適當：

若是親子型野餐，家長可準備可愛有趣的便當，若想在夏天或秋天野餐，不妨準備壽司、三明治

並攜帶冷飲與水果，而若想在山上野餐或正逢天氣微涼時，就要善用不鏽鋼保溫杯等工具，讓熱食的比例增加。不過，由於英語的picnic一詞出自於法語pique-nique，意指用手取食的小點心，所以若準備過多、過複雜的食物，就違反了野餐的本意。

娛樂活動少不了：

美國孩子經常在野餐中玩團隊合作的遊戲，像是傳橄欖球或猜詞遊戲，讓孩子在遊戲中表達想法、理解隊友意圖，是學習人際來往的好時機。在台灣野餐時玩躲避球或打麻將可能不是最好的娛樂活動，因為玩球可能K到人，打麻將則容易弄翻桌或影響別人，不妨讓孩子捉迷藏、丟飛盤消耗精力，大人則可以安排打撲克牌或彈吉他、烏克麗麗等活動，若只是單純想要到戶外野餐放鬆，不妨可學學外國人躺在草坪上看書、聽MP3甚至小午睡，都可讓自己輕鬆一下。◆



★ 找尋私人野餐景點全攻略

1. 樹蔭要茂盛、花要正旺：

野餐可不是隨便找個地方就能開吃開玩，而是要配合季節變化找尋適合的場地；春天不妨找尋附近有櫻花、梅花、杜鵑盛開的地點，夏天則務必找棵有大樹蔭的樹下或瀑布旁乘涼最重要，秋天則可選擇滿山楓葉盛開的好地點才是王道。

2. 公共設備完善、廁所乾淨：

一般說來，要在荒郊野嶺野餐相當不便，最好找尋附近有公共設施的地點，例如可提供自來水、廁所等設施，並且這些公共設施也得要乾淨才行。

3. 避開人多，挑適當時間進行：

很多人常選擇在公園野餐，但由於早上和黃昏常是居民散步運動的時間，熱門野餐地點在假日也往往一位難求，不妨避開這些時段，或是就近尋找住家附近的公園或綠地，反而可以擁有更多的空間和景觀。一當地導遊是否也鼓勵您不應以同情或施恩者的心情，來接受地方文化習俗？

面對年輕主管 五招讓你不落伍。



電影《高年級實習生》（*The Intern*）講述一位在職場工作超過四十年，並已年過七十歲的男主角，由於退休生活無聊決定重回職場，而且還是以低階的「實習生」角色二度就業的故事。這個劇本描繪出許多年長及二度就業者的心聲，因為面對產業變化快速、職場不斷出現新技能以及這兩項特質所創造出的大批年輕主管，「懂得如何和年輕主管相處」便成為資深職場人必修學分。



調整心態面對年輕主管。

今年四十五歲的彥容二十年前初入社會，但三十歲因走入婚姻生養小孩，一度離開職場，現在孩子已長大，她也幸運地找到一份行政工作，由於職位只是初階員工，直屬主管小她十多歲，讓她心裡頗不是滋味，再加上對電腦與系統技能不熟悉，彥容總覺得無法融入職場，憂鬱感也愈來愈嚴重。

根據美國求職網CareerBuilder 2013年的調查發現，有三成四的受訪者其直屬主管比自己年紀小，像彥容這樣因為二度就業或在職場上未如預期晉升的人，不

僅隨著時間失去年紀優勢，再加上被年輕的主管管理而無法放下尊嚴，便漸漸失去打拼的動力。

其實，遇上這種職場問題更應積極調整心態，不妨以《高年級實習生》的男主角班（Ben Whitaker）為例，才能讓職場路長長久久、一帆風順。

1. 主動了解，適應上司溝通方式：

別抗拒年輕上司的風格，應試著主動詢問對方偏好怎樣的溝通方式，例如班面試前事先詢問秘書得知老闆有信任眨眼睛下屬的習

慣，於是在面試時努力眨眼，而後面對只用email溝通的老闆，他也養成了隨時檢查電子信箱的習慣。

2. 善用經驗，別下指導棋：

以班為例，他雖然過去從電話簿公司副總裁職位退休，但面對比自己小許多的同事，他不下指導棋，因此人緣極佳，而碰到年輕創辦人正處於要尋找執行長的階段，男主角從未進言表達自己的想法，也絕不輕易洩漏公司秘密，只做好分內工作，因而獲得老闆與同事的信任。

3. 不會新科技，別逞強多請教：

資深職場人的電腦技巧一定比不上年輕人，但千萬不要硬逞強，如果不會用電腦就問問隔壁年輕同事，不曉得怎樣申請臉書也不妨問問其他人，只要以一種誠心圓融的態度請教他人，問題絕對都能獲得解答。





4. 職位低尊重職位高，人人間相互尊重：

別以為你的年齡就能換來尊重，真正的尊重往往是要以實力換來的，班就是以尊重他人職位的態度面對年輕老闆，從不倚老賣老，但要發揮實力時，班馬上憑經驗立功績，因此獲得年輕主管、同事對他的尊重。

5. 維持彈性心態，適應社會改變：

當班在市場廣告欄上看到電子商務公司正在尋找年長實習生時，他二話不說馬上拿出家裡的錄影器材製作影音履歷，而進入電子商務公司後，他放下過去是副總裁身份變成可以為老闆跑腿、帶孩子的司機。在過程中，他的心態極具彈性，並不斷接受老闆對他的職務上的調整，是他後來能成為老闆左右手的主因。

二度就業或和年輕主管相處並不是困難的事，懂得職場倫理，依照年齡及職位彼此相互尊重，且若想獲得別人的尊重，自己也要先給予他人尊重，如此一來，不管在職場上處於怎樣的位置，都能如魚得水。◆

說走就走 享受「樂單族」的自在旅行。

隨著不婚主義盛行、離婚率持續上升等社會現象的演進，獨居戶躍升為社會中不可忽視的潛力族群，這一群結不了婚、不想結婚、離婚、分居、週末夫妻、喪偶…的獨居人口，以持續享樂生活為目標，逐漸發展出一批樂單族（quirkyalone），他們平常上班，下班後逛街、逛書店、吃自己想吃的晚餐，週末偶爾和朋友逛街看展覽或電影，花更多的時間上各種課程、參加社團，而在年假或連假到來的幾個月前，樂單族往往刷卡毫不手軟，馬上訂好出國或國內的旅遊行程。

龐大的樂單商機。

「即便只有自己和自己相處，也要試著讓自己活得很好。」這是多數樂單族的想法，而這樣的想法也造就了龐大社會商機，著名的日本經濟學家三浦展因此預測，獨居者將會是商業市場的主流消費族群。

於是，過去不接待女性獨自投宿的日本溫泉旅館現在處處可見女性一人享受溫泉時光，便利商店不僅販賣一人份的晚餐還推出許多用餐座位，而日本燒肉店和拉麵店也不甘示弱推出一人專用座位搶攻樂單商機。不光如此，身為單身的你也可以自己一個人去唱KTV，更重要的是，不想遷就他人的行程，現在的旅行社也為單身者推出一人





旅行企劃，像是日本Club Tourism就為樂單族開發出一日的拉拉之旅，只要一個人都可隨時報名參團出門玩，旅行社甚至還提供外國語服務，也可以讓外國人參團進行在地旅行，非常方便。

在林林總總的單身商機中，旅行是單身者最常參與的活動，但單身旅行卻也是樂單族最難開始的部分，因為單獨出門要克服的難題很多，除了自己得規劃旅程、住宿或租車得負擔較高成本，或是住宿時還可能受到異樣的關切外，單身旅行者還得克服一個人的旅行風險，像是人身安全或是身體不適無法得到即時照顧等，不過，若能妥善規劃並調整好心態，不管是在國內還是出國當背包客，樂單族也能得到「享受吧！一個人的旅行」無窮的快樂與滿足感。

開始一個人的旅行。

從16歲到墾丁踏上一個人旅行至今35年，業餘領隊石丸玩過全世界很多地方，也曾經帶團出遊，但最愛的還是一個人旅行。「自己一個人旅行最大的好處就在於自由感。」他說。石丸是樂單族，未婚的他極為享受一個人旅行，對他來說，一個人旅行的好處

就在於保有自己選擇的權利，不會在旅途中因為經濟能力、價值觀與旅伴有差異而導致不愉快。「雖然人多可以叫的菜色比較豐富，自己租車沒人幫忙開也比較辛苦，但一個人旅行可以吃自己想吃的、做自己想做的」他說。

不僅如此，一個人旅行還可以發掘未曾認識的自己，資深背包客姜愛玲就說：「對想嘗試一個人旅行的女性來說，從找尋旅遊地點開始就是一門學問。」因為決定旅遊地點就必須先了解自己喜歡怎樣的旅行，是喜歡看風景還是欣賞歷史文化？是喜歡置身於繁華都

會還是悠閒鄉下？從種種得做的決定中認識自己，知道自己想要與不想要的，在心靈上能更接近自我。

另外，許多人之所以遲遲不敢踏出單身旅行的第一步，或是因為無法面對自己一個人的孤獨時刻。但其實，旅行就是在自己跟自己的對話之中成長，要能真正接受單身並樂在單身，旅行是最好的鍛鍊，不過，若怕開心時無人分享、難過時沒有人在自己身邊，也不要忘記網路的發達已經讓天涯若比鄰，只要隨時有網路、帶著手機，就能輕鬆地將喜怒哀樂與周遭朋友分享，更能成為快樂旅行的真正樂單族。◆

★ 樂單族旅行操作守則

- 1.先從國內當日往返開始，無論想自己開車、騎車或使用大眾運輸，練習自己做功課。
- 2.練習規劃路線與預定停留時間，找相關資料決定自己的旅行路線，例如是想要看自然景色或是欣賞人文采風。
- 3.逐步增加旅遊天數後，加入訂房、訂餐等的操作經驗，而後再逐步拓展範圍至離島，並嘗試不同的交通工具。
- 4.之後再將鄰近國家納入規劃路線，以至於最終可以自己完成前往搭機需要10小時以上的目的地。



第一金人壽保險股份有限公司

First-Aviva 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.first-aviva.com.tw