

夏天 *High Tea* 鮮活誌

「打開話題」

剩食危機 8億饑荒人口：20億過重人口

夏天的鳳梨冰茶

夏天的熱情毫不保留，一如蟬鳴叨叨地在耳邊傾訴，急牽著你一同躍入金黃色的海；清啖一口沁涼去暑的知足，果香的縈繞彷彿陽光的懷抱，徜徉在鮮活誌內或和緩、或激盪的篇章韻流裡，醍醐灌頂的酸甜，豁然開朗的心境。



2016 夏天·High Tea 鮮活誌

4

打開話題

剩食危機 8億饑荒人口：20億過重人口

9

值得分享

彩色魔鬼

12

請享用

活力千層派 一日農夫 一輩子受用
職場三明智 五種無往不利的職場姿勢
阿甘巧克力 暫時斷線 擴展腦頻寬



剩食危機

8億饑荒人口：20億過重人口

追求美食，是當前一種生活新態度，象徵著品味與悠閒人生，然而，你可否意識到：全球每年浪費掉的糧食總量已達你無法想像的地步！

根據聯合國農糧組織統計，全球每年浪費約三分之一食物，這些食物包括快到期的即期品、外包裝有破損的食物以及外表不佳、過熟的食物，例如水果攤上過熟的香蕉、速食店裡沒被買走的薯條、麵包店打烊後剩下的麵包蛋糕、便利商店內剛過有效期限的飯團等等，當然，還有許多在運送過程中被碰壞的水果蔬菜，只要是仍然適合食用，卻因為種種原因而被丟棄的就都被稱為「剩食」。



保障全球人口的食物權。

這些剩食對身處日常生活中的你或許無感，但以下的數字可能喚起你內心的某些意識：目前全球有八億、逾總人口數十分之一的人正處於饑荒狀態，二十多億人營養不良，其中一億六千萬名兒童因飢餓發育遲緩，但，每年全球丟掉了十三億噸食物，並有近二十億人超重或肥胖，這樣的反差現象是人類急需糾正與解決的，這股意識也造就出一股逐漸席捲全球的「反剩食風潮」。

2015年米蘭世界博覽會提出了米蘭憲章（The Charter of Milan），主要精神是希望將食物權視為人類基本人權之一，這意指：若無法獲得充足、安全、營養的食物、清潔的水和能源，是對人類尊嚴的侵犯。因此由各界簽署的米蘭憲章中，包括從個人、社會公民、企業組織都應做好自我要求與貢獻，都應強烈敦促各國政府和國際組織做出承諾，以立法等手段保障食物權，消除一切與食物、農業相關的不平等。

人權意識較高的國家已經開始對食物權不平等的現象提出解決辦法。舉例來說，天主教教宗方濟各公開譴責食物浪費的現象，法國立法禁止超商丟棄食物並且要求捐贈民間團體，義大利則鼓勵捐贈食物並抵扣加值稅，歐盟則修正食物標籤，適度延長保存期限。

各界想點子搶救剩食。

對各界搶救剩食的行動與想法更是不斷，像是丹麥食物超市WeFood專門賣NG食物，裡頭的食材比一般超市便宜三到五成；哥本哈根餐廳Rub and Stub以及荷蘭餐廳Instock，每天都會到附近超市和麵包店接收用不完或長太醜而賣不掉的食材，製作出與正常食物一樣美味的料理；在德國，曾有民間組織在柏林街頭上設置「自助式冰箱」，讓大家可以把吃不完的食物放在街頭冰箱中供有需要的人取用。

而在台灣，根據主婦聯盟環境保護基金會日前公布「台灣量販店及超市剩食現況初探」調查報告發現，台灣超市和量販店每年丟棄近40億元剩食，包括蔬果、肉類等生鮮食材都是剩食的「重災區」；衛福部隨後也公布各通路業者處理逾有效期限食品的調查，發現全台每年共丟掉一萬三千公噸過期食品，相當於兩千一百萬個便當被當成垃圾處理，因而展開跨部會會議擬定剩食管理辦法。





目前衛福部提出要輔導國內賣場、超市業者設立即期食品專區做促銷，並將各縣市食物銀行窗口提供給業者，鼓勵業者主動捐助即期食品並登記掌握流向。另外，還要引導社福團體加入擴大社福網，而環保署也規定業者得申報丟棄的食物量和流向，避免過期品流入黑市後再進入消費者的口中。

不浪費糧食從一己做起。

要解決全球食物過度被浪費的良方，還是得從每個人的認知與行為做起，義美食品總經理高志明便指出，民眾應要對食物有「飲食智慧」，才能建立正確的未來環境飲食觀念。

高志明在臉書發文指出：「人類歷史以來並無冰箱，各種族都依其生存的地理環境發展出不同的食物保存方法及烹調料理方式，僅靠著先人的飲食智慧判定食物是否還可食用、是否要廢棄，也因此才出現了豆腐乳、菜脯、老茶、老醋等靠發酵保存的食物。」

由於現代社會都以有效期限判定食物是否可食用，但法規無法規範所有食材應有的保存期限，因此，對「有效期限」的定義將是整體社會必須重新思考的議題，也才能從而真正解決食物浪費的問題。另一方面，要如何不再繼續浪費地球資源並儘量避免產生剩食，每個人其實都可從自身做起：

1. 吃飯只要八分飽：

現代人吃太多往往導致肥胖及許多文明病，因此不妨吃飯八分飽，既能常保健康又能避免剩食。

2. 不過度購買或點餐：

許多華人為了顧及面子，外食點菜絕對不寒酸，但根據人數及大家的胃口適度點餐或購買食材，才是不浪費食物的好辦法。

3. 別把「廚餘」當救贖：

廚餘成為現代人面對剩食的救贖管道，只要把不想吃或吃不下的食物當廚餘，就可以免除自己的罪惡感，更不用說許多人懶得做好廚餘或堆肥分類，反而導致更嚴重的垃圾處理問題。

4. 抵抗促銷誘惑或量販食物：

量販超市補貨是常見的家庭假日行程，因優惠而導致過量的採購是許多人有過的經驗。購買前請先考量家庭人數及食物可存放時間，別因各種誘惑而徒增更多剩食。

5. 將有效日期當作參考：

食物期限一到並不會爆炸，「有效期限」是業者因應法規所需而制訂的，而法規無法針對每一種食材給予恰當的保存期限，民眾雖應參考有效日期，但更要運用自己的五官判斷食物是否過期腐敗，達到不浪費食物的目的。

許多人對於剩食的概念往往侷限在家庭廚餘上，但其實更大的問題是，你根本還沒買到，它就已經被丟掉了。因此，要落實解決剩食問題，就得從產地到餐桌每個環節都要管理，不管是生產、儲藏、運輸、販賣、烹煮、銷毀，從前端生產、中端銷售到後端進入消費者家庭，都要注意如何不浪費食物，才能消除全球資源分配不均的問題，也才能解決當前全球正有八億人口處於飢餓狀態的嚴重問題。◆

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

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。

彩色魔鬼。

週六夏夜裡的台北空氣潮濕悶熱，在臨海的水上樂園泳池畔，舞會派對的喧鬧音樂震耳欲聾，暑假才剛剛開始，年輕的男男女女沈浸在舞池中，忘情的隨著音樂擺動起舞汗流浹背，舞池四周不時噴灑飄散的是時下熱門的彩色玉米粉塵，配著酷炫的燈光效果，營造出熱鬧絢爛的夏夜浪漫，沒人想到，魔鬼已經悄然接近，在舞台前第一道火光爆發出轟然巨響後，高溫烈焰對著舞池中的人群直撲而去，在十幾秒的過程中連續發生了數次粉塵爆燃，像煉獄一般高熱的火焰燒灼著人群，讓人們高聲尖叫著四處逃竄求生，紛紛跳進旁邊的水池中降溫，全新北市及台北市各消防分隊的出勤警鈴瞬間同時響起，馳往八里的救護車輛絡繹不絕的將受傷的傷者送往各大醫院急救，這是繼921大地震以來台灣受傷人數最多的單一意外事故，500多人同時遭受烈火紋身，時間是104年6月27日晚上8點32分。



在這起不幸事故發生後，各保險公司即刻動員了起來，發動各種管道想要第一時間提供自己的保戶相關協助，我們在密密麻麻的傷者名單中反覆的搜尋，看著一個個的重傷名單及嚴重的傷勢，除了祈禱著所有傷者都能好轉起來，也希望公司的保戶能夠平安無事，事故兩天後，我們發現了一個靜靜躺在角落的名字-小雨，先前因為名字諧音誤植的關係沒被發現，經過名單的更新後，我們找到了她，全身超過50%的二到三度燙傷，小雨痛苦的躺在新店慈濟的加護病房中插管急救著……



100年3月，從事服裝銷售的小雨，因為新購房屋的關係，到三重的銀行辦理房屋貸款，基於留愛不留債的精神，小雨接受了行員的建議，投保了近600萬的房貸型壽險，但是卻沒幫自己多點保障，再加保保障型的傷害險及醫療險……等附約；我們在電腦螢幕前再三確認小雨只有投保一張定期壽險保單後，長長的嘆了一口氣，發現我們竟然幫不上什麼忙，雖然很快的聯絡了分行的副理跟行員一同到醫院對家屬慰問致意，祝小雨早日康復！但是面對著家屬殷切期盼的眼神，我們卻只能說聲抱歉！而這同時小雨還在手術室內接受極度疼痛的皮膚清創手術，除了在跟死神拔河之外，還要面對漫長的治療及復健長路；而這期間除了失去工作收入外，還要負擔高昂的醫療費用，沒有保險的支持，我們很難去想像小雨後面的漫漫長路該怎麼走？如果……只是如果，當時小雨能夠再多給自己一些保障，那麼情形絕對會不一樣，家人可以不用再擔心高昂的醫療費用，她也可以放心的全心接受治療，勇敢面對未來的挑戰。◆

請享用. Enjoy!

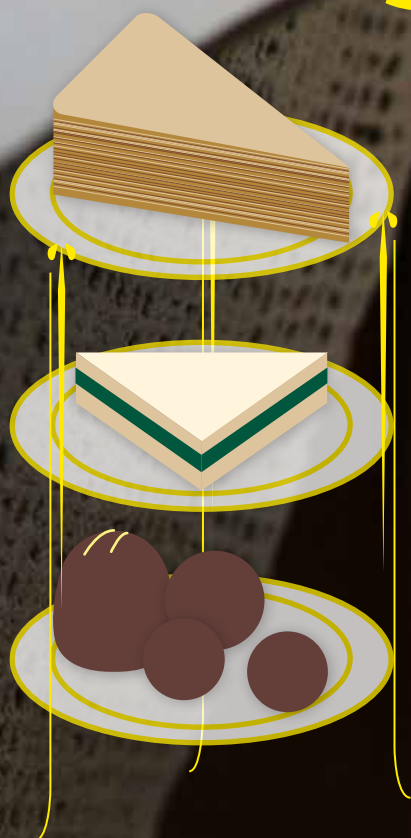
Menu



1 活力千層派
一日農夫 一輩子受用

2 職場三明智
五種無往不利的職場姿勢

3 阿甘巧克力
暫時斷線 擴展腦頻寬





一日農夫 一輩子受用

趁著夏天到來，除了好好把握機會大啖水果蔬菜，許多農產運銷組織及農業公益團體都推出了「一日農夫」見學旅行，不管是個人散客或是企業都能組團參加，體驗親身與農民一起下田，了解農產品的種植過程，享受親手採摘農產品的樂趣，甚至還可以投資成為農田的股東，以行動支持在地農業，體會「鋤禾日當午，汗滴禾下土」的境界，才能珍惜每天盤中飧，知其粒粒之不易。

一日農夫深受歡迎。

農業生活離我們愈來愈遠，也使得大家對於農耕生活有許多嚮往，為了滿足許多城市人想要回鄉體會種田的簡單生活，許多單位推出了一日農夫的活動。像是到宜蘭三星體驗下田拔蔥，到桃園體驗原住民部落的有機農業，還有到花蓮赤科山金針花採收季時體驗摘採，而若不想跋山涉水下鄉體驗，也可以參加中正紀念堂舉辦的挽袖種菜，或是臺灣大學生農學院舉辦的春耕插秧，台北市環保局舉辦的割稻趣活動等等。

高雄市政府農業局舉辦的「一日農夫體驗趣」活動，規劃了十五條路線，參加者可以選擇到甲仙採芋頭，也可以到大樹摘荔枝，還可以至旗山拔香蕉，體驗活動從2013年開始推出以來，深受市場歡迎，而從2014年11月開放陸客團參加後，短短四個月就吸引近六千名陸客到高雄農村觀光，為社區帶來數百萬經濟效益。

農田認股先銷後產新模式。

除了讓遊客體驗農事，「農田認股」也成為當前流行新趨勢；高

雄市政府農業局多年前便推出「美濃白玉蘿蔔股東會」開放大眾認養白玉蘿蔔股份，解決農作物被中盤商剝削、農民普遍收入不高的困境，也讓年輕農民透過網路直銷吸引全台近30家的企業共襄盛舉。

另外，也有愈來愈多以幫助農民行銷而成立的社企平台，以「FCARE我的開心農場」契作平台為例，就是同樣以「先銷後產」的營運模式，尋找企業認購土地與作物，農夫在確認有訂單後才開始一季耕作，因為成本壓力大減，農夫耕種時可以減少農藥使用，達到環境永續的目標。

不管是親身下田體驗農作之辛勞，還是掏錢認股讓農民擺脫中間商剝削，愈來愈多人認同農業對於社會的重要性，也愈來愈多人願意走進台灣各個農場。台灣以農立國，有了「人」的參與，大家才會願意認識自己所吃的食物、產出食物的土地，進而重新找回與土地的連結，接近自然並與大地共存。◆



★ 想當一日農夫，你可以到以下單位報名

主辦名稱	網址	活動特色
高雄一日農夫體驗趣	http://bit.ly/1sHXCKf	十五條路線任你選，暢遊各種水果與蔬菜產地。
桃園拉拉輕旅行	http://bit.ly/1YuLA9x	體驗原住民有機農業及特色蔬菜，了解在地文化。
宜蘭農夫青蔥體驗農場	http://bit.ly/1ZU2M7m	體驗三星蔥摘蔥過程，還可以現場製作三星蔥油餅。
台大農場小農夫體驗	http://bit.ly/1UXsvaF	帶著孩子在城市稻田中體驗插秧或收割的難得機會。
大安銀髮開心農園	http://bit.ly/1UXsvaF	老人版開心農場，讓銀髮者走出戶外接觸陽光和綠意，並品嚐親手種植的農作物。

五種無往不利的職場姿勢。

國際關係情勢往往可從領導者間的肢體互動一窺究竟，像是美國總統歐巴馬先前曾因敘利亞和烏克蘭的問題和俄羅斯總理普丁會面，雙方會後僅僅冷淡握手三秒，外界得以嗅出雙方不合作的態度。另外，英國威廉王子日前造訪印度與其總理握手，而印度總理握手力道之大使得王子手掌發白，也讓大眾批評小販出身的總理不懂禮儀。

國際情勢如此，職場上更蘊含著許多姿態的「潛規則」，從眼神的方向、握手的力道、談話時的身體方向及臉部肌肉的牽動方式，都能展現你是否能在職場上成功地與人溝通，因而，適時善用動作姿勢等肢體語言，才能成功傳達訊息並贏得對方的好感。





職場應重視的五種肢體語言。

心理學上有一種說法稱具身認知（embodied cognition）：當你將身體調整成某一個姿態時，就是告訴大腦自己想成為怎樣的人。比如說，如果想給別人下點馬威，不妨擺出高權勢姿勢（high-power pose），也就是可以讓自己身體變得較大的各種姿態，如翹腳、手放在頭後側等等，而若想給別人較隨和或善於合作的印象，則可以多擺出低權勢姿勢（low-power pose），如駝背、抱手肘、下巴往內縮等姿態。

想在職場上做出更精準、有效率的溝通，善用以下的幾個肢體語言，將能讓你在職場上無往不利。

1. 適度的眼神表達：

眼睛是多數人最常使用的感官，用眼睛所得到的訊息也是一般人最信任的來源，因此，職場上要善用眼神溝通，例如說話時直視對方，別用太多眼力盯著對方看，以免造成對方壓力，並且也別常眨眼，快速眨眼會表達出你對彼此的溝通或對話感到不舒服。

2. 經常保持真誠微笑：

微笑是世界共同的語言，但要微笑，就要讓自己真心地笑，才能讓他人感受真誠。許多職場人常用職業微笑待人，不帶皺紋的職業微笑往往會讓人覺得公事公辦、而非將心比心，因此，平常多學著微笑，放鬆自己的臉部肌肉，才能做好人際溝通。

3. 放鬆四肢卸心房：

與人接觸時一定要挺直腰桿、放鬆肩膀，並把雙腿分開一點、不要交叉，因為當全身緊繃時，也會把緊繃的感覺帶給對方；與人交談時最好讓雙臂放鬆地擺至身體兩側，顯示你對於與他人的溝通採開放態度，才能讓別人了解你的想法、接受你的提議。



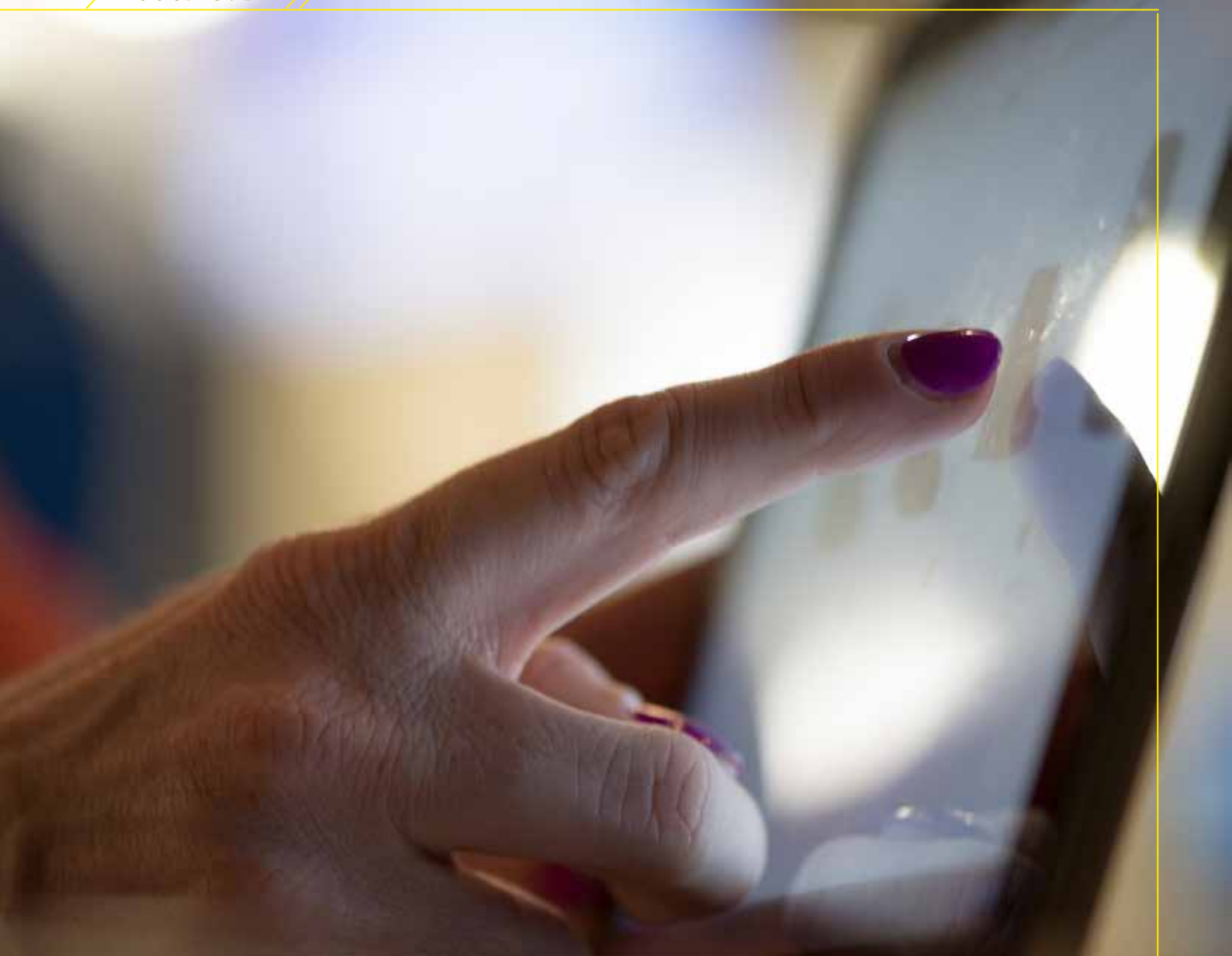


4. 以微細肢體動作培養互感默契：

互感關係指的是一種默契，想要和他人培養默契，可以適時地在交流時做出和對方一樣的肢體動作，例如和別人一起走路時，試著用對方的步伐、速度走著，和對方交談時，若對方有摸頸、觸髮等不經意的動作，也可以試著和對方做出一樣的動作，以微細的肢體動作模仿對方，能讓彼此產生心理默契，自然就能產生信任感，溝通必然順利。

5. 高權勢姿勢迎接一天：

社會心理學家Amy Cuddy在TED上以「姿勢決定你是誰」為題提到，每天擺出高權勢姿勢的人鞏固酮上升、腎上腺皮質素下降，自信心能因此大增，無形中也會感到強勢且擁有力量。所以，起床後不妨先做兩分鐘的高權勢姿勢，例如手臂大大地張開、把下巴抬高、雙手插腰或翹二郎腿等姿勢，讓自己一整天都較為自信開懷，心開懷了也能讓一整天的行為趨於正向，職場自然容易平步青雲。◆



暫時斷線 擴展腦頻寬。

網路是每人每天不可或缺的元素，捷運上、公車內、等人或聚餐，都可以看到許多人盯著手機或平板電腦的場景，尤有甚者，有人邊跑步邊回line、邊開車邊盯著GPS，連過個馬路都有人忘情地追劇，這就是當前社會出現的集體網路成癮症，而專家也認為，練習暫時地離開網路、學習有意識地使用科技，才能釋放腦內頻寬，進而真正利用科技發展自我潛力。

斷線開拓出腦袋創造力。

網路成癮是當前普遍的社會現象，35歲的意偉是科技工程師，上班時專注於電腦前，下了班也還是沈迷於平板電腦。身為一個兩歲孩子的爸爸，他沈迷於網路的症狀引起太太不滿，他不僅用平板電腦「帶」孩子，動不動就得更新臉書動態的他，為了得到臉友關注，一邊發文還不忘按讚和留言，就連出外旅行遊覽，上網也成為唯一做的事。

像意偉這樣的人不在少數，他們將大把的專注力放在虛擬網路世界中，但一般人能處理的訊息其實有限，作家劉軒便觀察到，總是看手機螢幕的人就看不到生活其他事物，他以「Auto-Tune」軟體發明者安迪希爾德布蘭（Andy

Hildebrand）為例，他在一場和朋友的晚宴中，因為一位女客偶然問他能否發明一種不會讓她唱歌走音的軟體，引發出他開發這套「Auto-Tune」的契機，也讓「Auto-Tune」從問世以來一直是流行樂界不能說的公開秘密。

劉軒說：「因為人類的大腦『頻寬』極為珍貴，所以我們更應好好過濾大腦所得到的資訊，才可能有機會像安迪希爾德布蘭一樣，因為旁人不經意的一句話而觸發出更多的創造力。」

練習斷線步驟一二三。

不想被科技產品綁架並想善用腦內頻寬，其實是有戒癮的方法，



美國史丹佛大學科技大師、《分心不上癮》（The Distraction Addiction）一書作者方洙正（Alex Soojung-Kim Pang）就建議，想要戒掉上網這件事，其實是要有意識地使用科技。

1. 可以先從撰寫科技日誌開始：

例如紀錄自己每天上臉書、回電子郵件、收發簡訊、用網路瀏覽器看電視的時間多久，將這些時間記錄下來並總計，了解自己每天和科技共存的時間。

2. 仔細思考培養自覺意識：

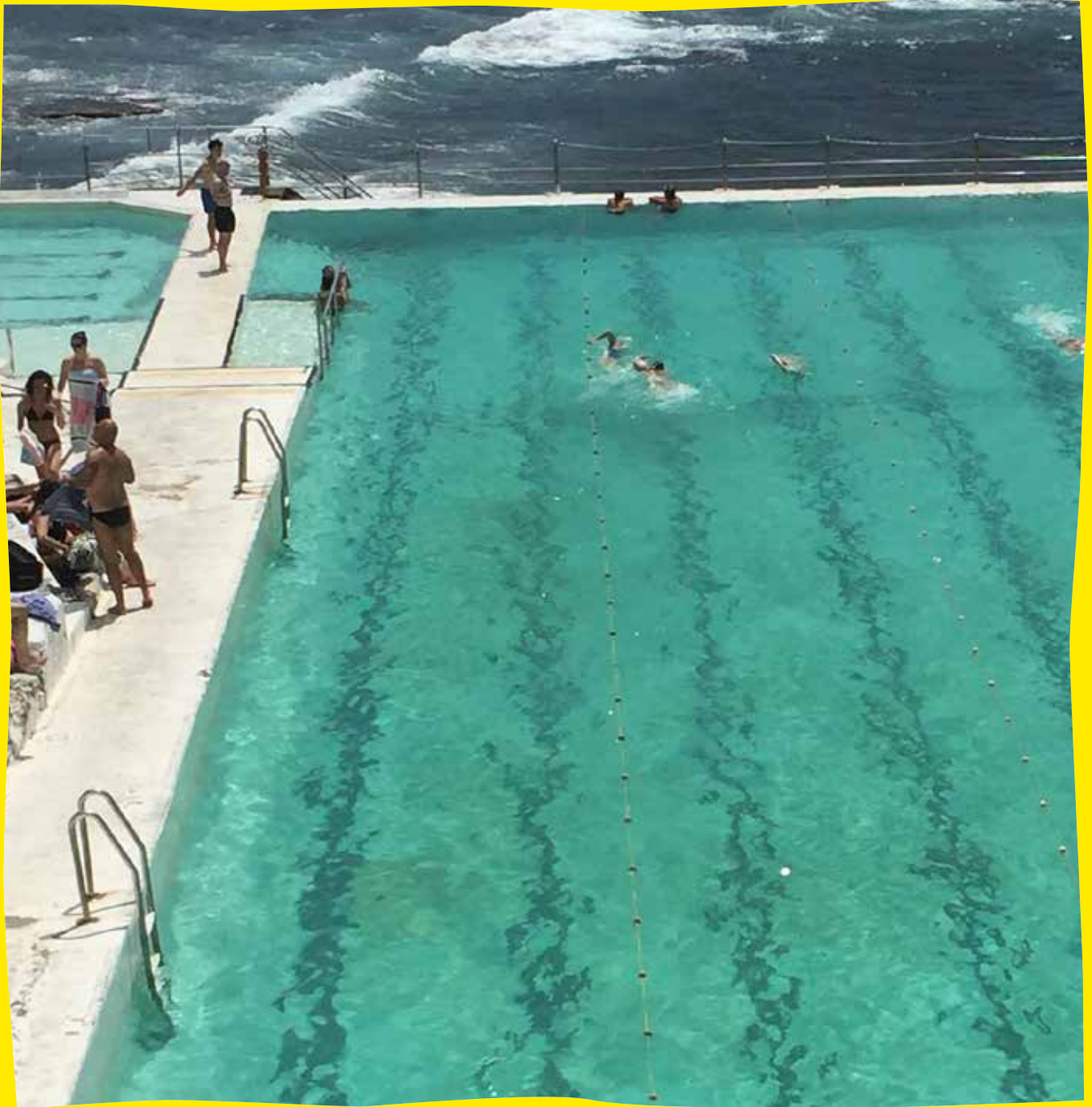
「使用這些科技時會產生哪些情緒嗎？」、「這些情緒是你能接受的嗎？」、「你有多工作業（例如邊用

手機上臉書邊回email）嗎？」、「這樣的多工作業能對生活產生更好的效率嗎？」察覺自己使用科技時產生的情緒後，才能進一步了解哪些習慣可以調整，例如「使用時間是否應縮短」、「使用時是否不要多工」、「何時使用哪些軟體較為適合」等等。

3. 為自己訂下「斷線日」：

定某天24小時不要上網、不要檢查電郵，並且拿出先前想看卻沒機會看的書，和家人朋友一起完成一頓大餐。若真的想回歸專注單純的生活，還可以響應許多人正進行的「砍掉社群軟體」活動，不再被手機上的臉書、推特、Line、微信等訊息給影響，找回不被科技綁架的新生活。





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