

秋天 *High Tea* 鮮活誌

「打開話題」
跟著耳朵去旅行





秋天的 桂花香片

金黃是秋天的顏色、秋天的景緻、秋天的氛圍，在淡橙的香片茶汁中灑入金黃的桂花香瓣，甚是應景，甚是浪漫；想像自己是頂著金黃花雨的文人，伴著鮮活誌或坐或站，盡收眼裡的是秋的寫意，盡收心底的，是秋的禪意。

享受更便利的閱讀方式，歡迎下載e指通



2016秋天·High Tea 鮮活誌

4

打開話題

跟著耳朵去旅行

10

值得分享

保險信望愛 最佳社會責任獎

14

請享用

活力千層派 5條文化路徑 一日散步文青
職場三明智 手寫筆記 鍛鍊職場心腦力
阿甘巧克力 網路揪團 這廂有禮

跟著耳朵去旅行

用心聆聽生活「音景」

旅行中，旅人多半用眼睛忙著捕捉一幕幕「風景」，但卻忘記其實處處有「音景」（soundscape）待發掘。音景不見得只在名山大海中聆聽得到，音景存在於生活周遭中，不論是自然中的風聲、雨聲、鳥叫聲、蟬鳴聲，城市裡的忙碌的車聲、喇叭聲，呼嘯而過的火車聲或咖啡店內的研磨咖啡聲、人與人交談的竊竊私語聲，都是一幕幕的「音景」。

而認識一個地方，我們多用眼睛去看其所擁有的自然美景、人文風景，但卻常常忘記聆聽在地，例如市集內商人的吆喝、小鎮裡古老鐘樓的報時聲、海浪拍打岸邊的潮浪聲等，若想用迥異以往的方式重新認識一個地方，不妨暫時閉上眼睛，打開耳朵仔細聆聽，你將會發現美好的「聲景」到處都是，生活中處處充滿著眼睛看不到的驚喜。

全球正努力進行音景調查。

音景開始受到重視源於加拿大作曲家Murray Schafer於1970年代初期創立的「世界音景計畫」，初始目的雖是要描繪環境中噪音污染的情況，但藉由分析這些聲音，他也發現環境中的聲音有其正面價值，例如自然的聲音、文化的聲音等，Schafer將這些聲音稱為環境音樂（The Music of the Environment），而後他更針對瑞士、德國、義大利、法國及蘇格蘭等五個地區展開「五村音景調查」，成為後來音景研究的經典。



五村音景調查中發現，音景不但包括自然音、人工音，還包括了「歷史的記憶」，因此音景可以說涵蓋了「記憶音」、「意象音」、「文化音」及「社會音」等，後來音景的概念擴及日本，並在1993年成立「日本音景學會」，開創音景研究的另一個里程碑，取代歐美成為當前音景研究重鎮。

目前日本已經整理出自己的「百大音景」，包括自古迄今普受歡迎



的自然音，如鹿兒島冬候鳥的羽音、瀨戶海峽鳴門漩渦潮聲，或是最近已漸漸聽不到但希望可保留的生物音如鵲鳥聲、小梟聲、大鷹聲等，和過去比起來減少的音景如風中稻穗聲、小溪潺潺流水聲及橫濱港港口停泊船隻迎接新年之汽笛聲、札幌市最古老的時計台鐘聲及各地具特性的聲音，如貨品的叫賣聲、各種方言一起混雜的交談聲等等。

聲音本身也是一種音樂。

而在台灣，受到日本音景發展的啟發，環境運動推手王俊秀於1993年在新竹開始進行一系列聲景研究，並於1998年由市民票選出當地「竹塹十大音景」，而2015年，田野錄音師范欽慧更成立了「台灣聲景協會」，同時這股風潮也影響許多年輕人，開始為台灣土地留下一些值得紀念的聲音，像是音樂創作人蕭芸安就是一例。

年紀輕輕的蕭芸安之所以會開始蒐集聲景，不僅是因為身為音樂創作人的她對聲音極為敏感，同時她也發現到：「聲音其實本身就是一種音樂。」從上海為起點開

始蒐集聲音的她一開始只想收集各種新奇有趣的聲音，「像是上海人講的方言或是東南亞地區有很多不同交通工具所產生的聲音，我想要利用聲音景觀來捕捉每個城市不同的歷史人文」她說。

而喜愛旅行的她也透過旅行蒐集片段的聲音，「吉隆坡十五碑錫蘭佛寺前有一棵菩提樹，樹上掛有風鈴，每當風吹時就會讓風鈴搖曳作響，那個聲音讓我很有感觸。」她說，而當然，台灣也有許多聲音牽動著她，像是她回故鄉基隆採集到吵雜車聲中的兩聲急促喇叭聲，這是當地計程車沿著公車路線撿共乘客的獨特聲音，而大龍峒保安宮清脆的擲筊聲，也是一聽到就會讓她聯想起這是「台灣的聲音」。

「何謂台灣的聲音？」這是許多在台推廣聲景的人心中有的疑問，曾經來台錄音一年的美國哈佛大學電子音樂中心副主任史特丞（Kurt Stallmann）就用美國人的觀點說：「台灣的聲音是摩托車聲和整修房屋聲。」



真正代表台灣的好聲景。

然而，所有台灣人都會認同這樣的說法嗎？當然不，因為每個人其實都各有自己心中的在地台灣聲景，倡導寂靜之聲多年的范欽慧就說：「提到台灣，大家可能第一個想到的是第一高峰玉山，但我們很難找到一個聲音代表台灣，而且，玉山、淡水河、墾丁這些指標地區的聲音，卻沒有人知道是什麼。」過去不斷在台灣各地錄製聲音的她也在追尋多年後，終於在宜蘭太平山上找到一股充滿寂靜、很能代表台灣的聲音。

「我們都習慣用眼睛去『看』東西，卻忘了我們還可以用『聽』的。」對范欽慧來說，她在太平山翠峰湖畔的奧陶紀苔原森林中找到了一股代表台灣的寂靜之聲，「寂靜並不是沒有聲音，而是在這種空靈的聲音中表達出生命的厚重感，更重要的是，風景漂亮的地方聲音不見的好聽，而聲音好聽的地方，可能畫面並不漂亮。」范欽慧心中台灣的聲音--奧陶紀苔原森林，其實是個遭土石流嚴重肆虐、現場還有許多維修管線之處，但范欽慧認為，不管眼睛看到的是什麼，當地大自然物種發出的聲響很美，這些聲音或許不是為了人類而發出的，但卻是物種日常生活的聲音，而這就是范欽慧認為台灣最具代表性的「好聲景」。

聲景，其實是一種媒介，但多數的人其實都只善用眼睛，忘記聲音能傳達的細節非常之多，要聆聽聲音想告訴你的諸多事情，不妨暫時閉上眼睛靜下心，仔細聆聽寂靜之中所傳達的無聲之聲，不管是在大自然中、不管是在城市喧鬧之中，仔仔細細地用心聆聽，而這也是全球致力聲景研究的人想告訴我們的：把耳朵打開，才能真正感受生命與周遭！◆



★ 旅行中不急著照相，多用五感體會

眼耳鼻舌身五感是一般人都有的感官，但忙碌且訊息超載的現代社會，大家多用眼睛記錄生活的一切，卻忘記還有其他的感官也能感受到生活的美好。所以，到一個新地方時，千萬別急著掏出手機或相機，試著沈澱自己的五感，仔細用耳朵聆聽，用鼻子尋找味道，當然也用舌頭嚐嚐當地食物的酸甜苦辣，最重要的是，用自己的身體感受當地的氣氛。

生命中有許多不需要非得照相的時刻，當看到北極的冰河時別忘記先聆聽冰河互相碰撞的聲音，當看到櫻花樹下的京都寺廟時，別忘記仔細聞一聞隨風飄散的櫻花香甜味，還有千里迢迢到南美洲旅行，也別只吃著自己帶來的泡麵而不願意品嚐在地各種古怪食物。打開心胸別急著照相，運用其他四感切切地體會旅行的情緒和美感，才是旅行教給你的一門最棒的功課。

第一金人壽

勇奪2016保險信望愛 最佳社會責任獎

除了在本業上致力提供客戶貼心與專業的保險服務
第一金人壽也將
用心深耕「兒童安全教育」，強化「環境永續行動」
將企業該做的事，專注且持續的做下去



■金管會副主委黃天牧(右)頒獎給第一金人壽董事長戴朝暉(左)





勇奪保險信望愛獎

第一金堅守企業責任。

自2008年成立以來，第一金人壽持續致力提高國內對兒童安全教育的重視，並長期耕耘企業環境永續發展，不僅以各式活動推動國內兒童安全教育，也善盡企業責任落實各項環保行動。今年8月，第一金人壽參與素有保險界奧斯卡美譽之稱的「保險信望愛獎」，於12家入圍壽險公司中脫穎而出，勇奪「最佳社會責任獎」，為多年來的努力給予最佳的肯定。

深耕兒童安全與環境永續。

第一金人壽成立以來，不僅致力於企業經營、提升服務品質、為保戶建構完善的保障網，也將「公益關懷」與「環境永續」視為責無旁貸的公益使命，積極回饋社區里鄰，成為維護社會的安定力量。



第一金人壽是由第一金控與Aviva英傑華集團共同成立，第一金人壽首任總經理奈特（Christopher Knight）來台任職期間，有一次攜家帶眷搭乘計程車，發現當時台灣還未有後座繫安全帶的習慣，因此任內與靖娟基金會攜手合作，積極推動後座繫安全帶的立法。第一金人壽延續兒童安全推廣主題，多年來舉辦了一系列活動如「兒童安全親子營」、「兒童安全繪畫比賽」及「兒童安全遊戲書贈送活動」等，不僅深受小朋友喜愛，也吸引近千位親子報名參加親子營，同時在全台第一銀行分行發送4萬5千本免費童書，深獲家長與客戶的正面肯定。

第一金人壽表示：「近年來台灣發生多起震撼社會的兒童安全事件，第一金人壽長年深耕兒童安全領域，就是希望『兒童安全教育』的推廣能和『保險』一樣，發揮事前防範作用，讓危險一旦來臨時降低衝擊程度，甚至避免傷害產生，讓基本的風險管理概念從小紮根。」

重視與持續達成企業社會責任。

第一金控是台灣極重視企業社會責任（CSR）的金融集團，其所成立的CSR管理小組多年來落實企業責任與各種環保行動，而有三百多年歷史的Aviva英傑華集團更以重視環境永續為其企業責任，也因此，第一金人壽結合在地關懷與全球視野，致力發展綠色金融，積極落實具前瞻性的環境永續政策，成功促成節能綠化、資源再生和管控碳排之各種環保運動。

例如以推動人心環保上，由於重視企業社會責任，第一金人壽讓每位同仁每年享有兩天志工假期，希望員工親身參與志工活動，將對社會的責任感由內而外傳遞出去，而在實質環境保護上，第一金人壽也在辦公室內透過各種行動降低對環境的傷害，例如全面更換LED燈管、鼓勵員工節約用電用水、強化辦公室植栽綠化等等，同時也舉行辦公室節能競賽，達到卓越的節能佳績。

第一金人壽不僅投注人力與資金於兒童安全及環境永續上，也透過跨子公司間的志工動員，兩大集團的資源應用，在在展現第一金人壽對社會公益的認真態度與兩大集團在企業社會責任上的默契。第一金人壽總經理林元輝也表示，未來第一金人壽除了持續在本業上提供給客戶更貼心與專業的保險服務，更將持續落實社會責任，將這份責任專注且持續地不斷傳承下去。◆

請享用. Enjoy!

Menu



1 活力千層派

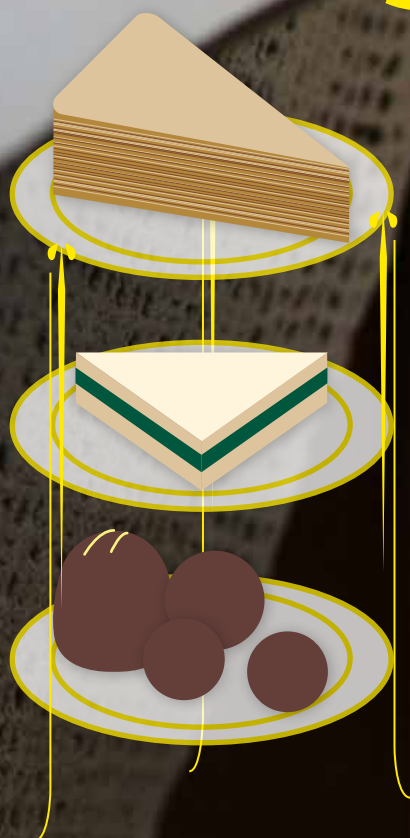
5條文化路徑 一日散步文青

2 職場三明智

手寫筆記 鍛鍊職場心腦力

3 阿甘巧克力

網路揪團 這廂有禮



5條文化路徑 一日散步文青.

告別煩躁的夏天，秋天的腳步終於到來，而秋天正是適合讓心情沈澱下來、好好閱讀的時節，不過，閱讀不只是透過書本與作家交流，還可以透過拜訪作家故居、書中提及場景或直搗藏書處，進行一場文化性的心靈交流。

所以，趁著秋天規劃一趟文化散步吧！以下是鮮活誌推薦台灣五條文化散步路徑，從拜訪文人雅士故居到走一趟台灣獨立書店最密集的区域，透過雙腳一步步走路，貼近文人或作家的心境，了解文本產出時的脈絡，在冬天到來前讓心緩慢下來，創造一場最豐足的秋天盛宴。



台北大學城街尋訪：

青田街、溫州街、永康街、和平東路一段在日據時代被稱為「大學宅地」，是因為附近有台北帝國大學（今台大）、台灣總督府高等學校（今師大）的教授宿舍群，像是目前青田街還有30多棟日式宿舍，如青田七六就是前台大地質系教授馬廷英故居，而附近的溫州街18巷則是台灣自由主義啟蒙大師殷海光故居、雲和街11號則是散文家梁實秋故居，走一趟故居了解台灣早期思想家與學者的養成過程。

高雄美濃文學步道：

位於美濃朝元路鍾理和紀念館庭園裡的美濃文學步道，是台灣第一條文學步道，這條文學步道是台灣客籍代表作家鍾理和過去生活、思考、散步之地，步道旁羅列的石碑上也選刻三十五位台灣作家名句，包括郁永河、賴和、吳濁流、楊逵、巫永福、呂赫若、鍾理和、鍾肇政、葉石濤、文心等人皆列其中，散步其中可與台灣在地文學家進行一場心靈交流。



淡水文學巷弄巡禮：

淡水向來是許多作家或藝術家的故鄉或求學地，因此其巷弄出現在不少當代小說、散文或繪畫中，若要探訪淡水的文學街巷，可以從淡水第一街「重建街」為起點，這裡是醫生文學家王昶雄的故居，也是畫家陳慧坤名畫《下坡路》地景，而後沿著馬偕街經過女詩人汪李如月的居所，最後來到鍾肇政筆下的《八角塔下》，是以地景體會文本的一種地誌文學探索方式。

府城孔廟歷史散步：

可先從台南孔子廟為起點出發，了解台南出身科舉文人的詩詞，逐步走向南門城碑林，再陸續參訪五妃廟、法華寺、延平郡王祠、呂祖廟、永華宮等等，逐一了解台灣民間各種傳說故事，以及當地文人詩詞，最後再以參訪台灣文學館為美好的結束，在台南古老巷弄間的漫步，可讓人了解台灣早期文學歷史與民間習俗。

桃園獨立書店尋訪：

桃園向來被視為台北的衛星城市，近來獨立書店如雨後春筍般地出現，除了離市中心稍遠的平鎮晴耕雨讀小書房深受書迷喜愛外，在離火車站不遠的市中心區域內，獨立書店聚落逐漸出現。像是獨立出版社兼書店的讀字書店、二手書書店荒野夢二、淳一書店、還有專以東南亞及移工為主題的望見書間等，想來一趟獨立書店朝聖之旅，不妨到桃園進行書店巡禮，感受不同文化、不同視野、迥異於大型連鎖書店帶來的文化衝擊。◆

手寫筆記 鍛鍊職場心腦力。

「這年頭還有誰手寫筆記啊！」「用手機或電腦打字不是比較快嗎？」提到職場手寫筆記，不少人的第一反應都是如此，然而，筆記絕對是職場升級的重要關鍵，因為記筆記不只是做樣子給老闆看，根據科學研究發現，親手寫筆記能活化大腦，進而掌握創意關鍵、找到決策方向，職場晉升關鍵，說不定就取決於「手寫筆記」這個小小的習慣。



手寫筆記鍛鍊自我能力。

被外界稱為流通業教父的徐重仁說過：「我認為抓重點最好的方法就是做筆記，做筆記之所以重要的原因，在於如果沒有把看到、聽到的事情寫下來，沒多久你就會忘掉甚至沒有感覺。所以，記筆記是整理資訊一個必要的習慣。」古今中外親手寫筆記的成功人士眾多，古有達文西、愛迪生、愛因斯坦等人的筆記流芳萬古，現在有日本趨勢大師大前研一、美國管理大師杜拉克、波克夏董事查理蒙格、台積電董事長張忠謀等等，都是隨身筆記的愛用者。

當然，這些成功者所寫的筆記都是親手用筆寫下的，而手寫筆記的好處遠遠超過一般人的想像，美國普林斯頓大學和UCLA大學共同研究發現，手寫能讓人更集中精神、提升學習效果，而專攻筆記與資訊的教育心理學家奇拉（Kenneth Kiewra）也認為，手寫其實是一種大腦運動，是種將聽到的事物消化吸收的動態過程。

用筆書寫會用到多種神經，像是運動神經、感覺神經、視覺中樞、語言中樞等大腦功能，還因為需要處理感情或運用推測能力，所以對於蒐集和整理資訊來說，其實是極為有效的鍛鍊法，若學生在課堂上邊聽課邊用電腦打筆記，通常只會淪為打逐字稿，根本沒啟動大腦的記憶機制，更不用說能運用到其他的神經機制。

手寫筆記從這四點做起。

然而，許多職場新鮮人不僅不會做筆記，甚至早已不大拿筆寫字，對這些高度仰賴3C產品的年輕職場人來說，寫筆記似乎是古老的溝通方式，但若了解手寫筆記能訓練大腦的許多機制，便從今天起開始重拾筆記能力。

若不擅長以文字做紀錄，不妨用圖像紀錄或是佐以錄音方式紀錄，但別忘記要不斷重新回頭審視自己所記錄下的東西，藉此思考做事的方式及決策的可能性，才能發揮筆記的價值。以下便是培養手寫筆記習慣的幾個方法：





1. 隨手紀錄想法：

當有任何零光片羽的想法或靈感出現，別忘記將它隨手記錄在便條紙上，將可幫助你收集創意。

2. 以圖像紀錄過程：

若無法快速用文字做紀錄，不妨用圖像表達，例如以心智圖、樹狀圖表達各環節的關連性或是當下冒出的不同想法。

3. 節錄思考過的資訊：

筆記絕不是將所有資訊紀錄下來的過程，而是將當下聽到覺得有意義的內容節錄，因此不需拘泥於是否記錄到所有資訊，而是節錄當下覺得重要的資訊。

4. 回頭審視筆記內容：

筆記不是做完就放在一邊，而是隨時想到回顧一番，不僅可以抓到當下的想法與思考脈絡，更可為你所面臨的問題找出解決辦法。◆

網路揪團夯

參與禮儀不可少。

「一起來抓神奇寶貝吧！」、「大家一起抓寶才可以輪流開櫻花、不浪費喔！」寶可夢全球大夯，帶動揪團網站也接連出現各式各樣的寶可夢揪團活動，有人號召一起揪團打據點、有人揪團研究寶可夢可能延伸的商業活動，更多的揪團則是召集玩家一起相約抓寶。

以交朋友為目的的揪團。

現在的網路揪團不僅限於團購、吃飯、旅遊、看電影、打球、唱KTV、看電影、健身等各種日常活動，只要有人想在網路上號召，就會出現各種特別的活動，除了上述提及的抓寶可夢外，想看夜景、想打電動、想上教會、想做公益、想要晚上慢跑，甚或是想減肥或上醫美診所修修臉、找眼科診所檢查視力，都可透過揪團找到志同道合的朋友一起參與。

當前揪團最熱門的平台，臉書、Line的朋友名單常常是許多人想揪團時的基本名單。除此外，還有許多手機APP如



Beetalk、iWant，讓你可以隨時搖一搖手機，就可以集結有共同興趣的陌生人，甚至許多年輕人都在PTT的聯誼版上貼文邀約，貼文一出，晚上的麻辣鍋或夜唱就得以成行了。

遵守揪團該有的禮儀。

雖然參加網路揪團可以結交到許多朋友，但由於參與陌生揪團對許多人來說還是需要鼓足很大的勇氣，畢竟要與不熟悉的人共處還是讓人挺不自在的，而且，近年來揪團導致的社會事件也不斷，所以，想要參加揪團前就一定得要遵守揪團該有的禮儀，並且謹慎地辨別出揪團好壞，才不至於讓自己誤觸陷阱，玩興大減或是和網友結怨。

1. 不參加不合法的揪團：

網路上有許多觸犯法律的揪團，例如聚眾賭博、吸食毒品等，但這些揪團名稱都未明示，因此參加揪團時要特別注意活動內容，以免誤觸法網。

2. 與主辦者事前談好費用：

揪團最多的糾紛往往在於費用，尤其是旅行，因此成行前先和主辦者確定費用，也必須要了解若不滿意行程只得認栽，免得旅遊回來後還要上法院對簿公堂。

3. 配合揪團規定：

揪團的主揪者都會將揪團的規定詳細列出，例如人數、必須打卡、不遲到或臨時缺席等等，要參加揪團就要按照規定來，以免成為揪團界的黑名單。

4. 愛惜公共物品：

不少活動都需要用到公用物品，例如桌遊即是，愛護主辦者提供的公共物品，同時也應該幫忙維持或布置環境，參加揪團並非都只享受他人提供的服務。

5. 尊重彼此發言權：

許多揪團參與者事前都不認識，但要秉持著人人都有發言權，不隨便吐嘈他人、不制止他人發言、發言時更別偏離活動主題，以尊重的態度才能交到朋友。

揪團雖是新興的網路活動，但如同面對面的人際關係，也是要遵守一定的人際互動模式，才能藉由活動玩得開心、交到志同道合的好朋友。◆





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