

冬天 High Tea 鮮活誌

「打開話題」
服了見效的幸福處方籤





享受更便利的閱讀方式，歡迎下載e指通



2016冬天·High Tea 鮮活誌

4

打開話題

服了見效的幸福處方籤

10

值得分享

上網投保便利多 把握開站拿好康

14

請享用

活力千層派 出國逛市場 體驗在地的味道
職場三明智 掌握黃金通勤時間 讓自己變強
阿甘巧克力 素人5招變網紅

服了見效的幸福處方籤

你有多久沒有感受到「幸福」了？人的一生當中，多多少少都出現過幾次「幸福感」，但隨著年歲漸長，幸福感變成了生活中難得出現的小確幸，許多人以為「幸福感」只不過是種空虛的感受，許多社會觀察家也悲觀地認為，當代絕非是個有幸福感的時代！

然而，幸福的青鳥真的離我們愈來愈遠了嗎？讓我們先用科學的方法透析幸福。

幸福感與腦內荷爾蒙息息相關。

聯合國今年三月公布全球幸福國家排名報告，台灣在全球幸福國家中排名第35，比去年提高三位。該報告是根據健康狀況、醫療保障、家庭關係、就職報漲、政治自由以及政府腐敗這六項指標進行排名，而最幸福的國家前三位為丹麥、瑞士及冰島，最不幸的國家則為東非的布隆迪、中東的敘利亞及西非的多哥。

比起亞洲其他國家如日本、香港、中國等，台灣幸福指數僅次於新加坡，名次雖不算差，但許多台灣人不見得真實地感受到幸福，甚至覺得幸福就如同朝露般極易消失。而這種在個人身上的幸福快樂感受，其實是有其科學根據的，根據科學研究，一個人的幸福感其實取決於腦內的兩種重要神經傳導素：血清素與催產素。

有腦內快樂激素之稱的血清素掌管了一個人的注意力集中、情緒和自律神經平衡，如果血清素濃度太低，容易沮喪、憂鬱、焦慮，所以血清素也是腦內消除壓力的戰士。至於有愛情荷爾蒙之稱的催產素，則是促使人類彼此連結的體內神經傳導素，例如男女初相識時



及孕婦生產時，都會產生大量催產素，讓情侶間和母子間產生強烈連結感。

但為了因應生存的需要，人類大腦中也有兩種荷爾蒙促使追求更多的成功，像是腎上腺素可以讓人產生集中注意力並且與他人競爭，而多巴胺則提供腦袋不斷學習和實踐更好生活的驅動力，若腎上腺素與多巴胺分泌過剩，加上生活壓力與人際壓力造成血清素或催產素分泌不足，人當然就感到壓力重重，自然難以感受到幸福感。

幸福的生活習慣處方籤。



日本腦內荷爾蒙專家有田秀穗長久以來研究腦內壓力消除的方法，他發現人的壓力不只來自於工作、家庭、人際關係、社交等，也來自於生活的變動如搬家、參加喜宴、回老家等等，因此他提倡「有田式壓力消除法」，建議大眾以三個月為期限，紀錄生活中各種值得感謝的事，這些事不只包括別人對自己的好，也試著感謝「今天食慾很好」、「感謝早上自己有醒過來」、「感謝還有一份工作」、「感謝父母身體都健康」等等。

同時，他也調查有做紀錄的感謝組與沒做紀錄的不感謝組兩組間的幸福感，發現到感謝組的幸福度普遍比不感謝組的幸福度高出了25%，而感謝組的身體健康狀況也較好，同時感謝組的人也變得愈來愈願意幫助他人，而別人對他們的評價大增，人際關係變好，感受到的壓力也跟著銳減。

此外，有田秀穗也提倡了向血清素分泌旺盛的人學習好的生活習慣，這些習慣可以幫助憂鬱或生活不順遂的人感受到幸福，提醒自己每日依照這些方法努力執行，久而久之自然可讓血清素維持在正常濃度，達到生活的平衡。

1. 每日的日光浴：

起床後馬上曬太陽，儘量把握通勤或上學時間外出曬十至二十分的太陽，可讓一天的工作效率大增。

2. 每日固定運動習慣：

維持固定的運動習慣才能維持身體代謝功能，不管是騎車、游泳、跑步，一天只需要做20至30分鐘，久而久之會感受到心靈快樂。

3. 每日發聲或唱誦：

發聲的效果其實和運動極類似，當心情鬱悶時，不妨在浴室裡唱歌或找三五好友去KTV，甚至可唸誦經文或是大聲哭泣，都可增加體內不足的血清素。

4. 吃對食物：

多攝取魚類、香蕉、酪梨、大豆製品、碳水化合物等，對腦部可產生不可思議的效果。



5. 吃飯時好好咀嚼食物：

細細咀嚼食物並在吃飯時不看電視、書或行動裝置，專心地咀嚼，會產生心情平穩的效果。

6. 增加與寵物或家人肢體接觸：

寵物是人類的好朋友，因為寵物提供親密的肢體接觸，能讓人感受放鬆。但除了養寵物外，也不妨多和家人擁抱或幫家人按摩，都可以讓人感受幸福。

幸福的心靈習慣處方籤。

從心靈角度提出的幸福處方籤，慈濟醫院內科醫師、有哈佛醫師之稱的許瑞云長久以來深入研究能量醫學和自然療法，她發現人之所以會生病，常常是心理影響到生理，長期的壓力、不滿、憤怒、怨恨都會讓臟器產生質變，所以醫病要先醫心，想要治癒那些反覆發作、無法根治的疾病，就要先回歸內心，不斷觀照、調整自我的情緒和心念，才能發現埋藏內心深處的恐懼和不安，進一步療愈自己及和家人的關係。

不光如此，許瑞云也發現「愛自己」是生命裡很重要的功課，她在臨床上常見到自體免疫疾病患者就是忘記真正的自己，也因此，她推薦以下幾個能產生幸福感的心靈習慣處方籤，若能時時刻刻將這些方法好好運用，就比較不容易因為心理生病造成身體也跟著病了。

1. 多為他人付出：

從公車上讓座到誠心送人禮物，從做志工到為家人好好煮一頓飯，都是為人付出的方法，為人付出時腦內自然增加催產素分泌，這就是幸福感的來源。

2. 接受自己的本質：

真正愛自己的方法並非購物或大吃大喝這種滿足自我欲望，愛自己是要接受自己的本質，像是接受自己老化的樣子、接受自己本來就有的長相，並不與他人比較，才能過著快樂的生活。

3. 身口意傳達正能量：

這是一個全球共感的時代，牽一髮而動全身，世界各角落發生的天災人禍其實也都影響著彼此，想要有個更好的生活，不妨從自己做起，減少從自己身、口、意產生負面念頭或批評他人，把握機會傳達正面能量才能體會幸福。

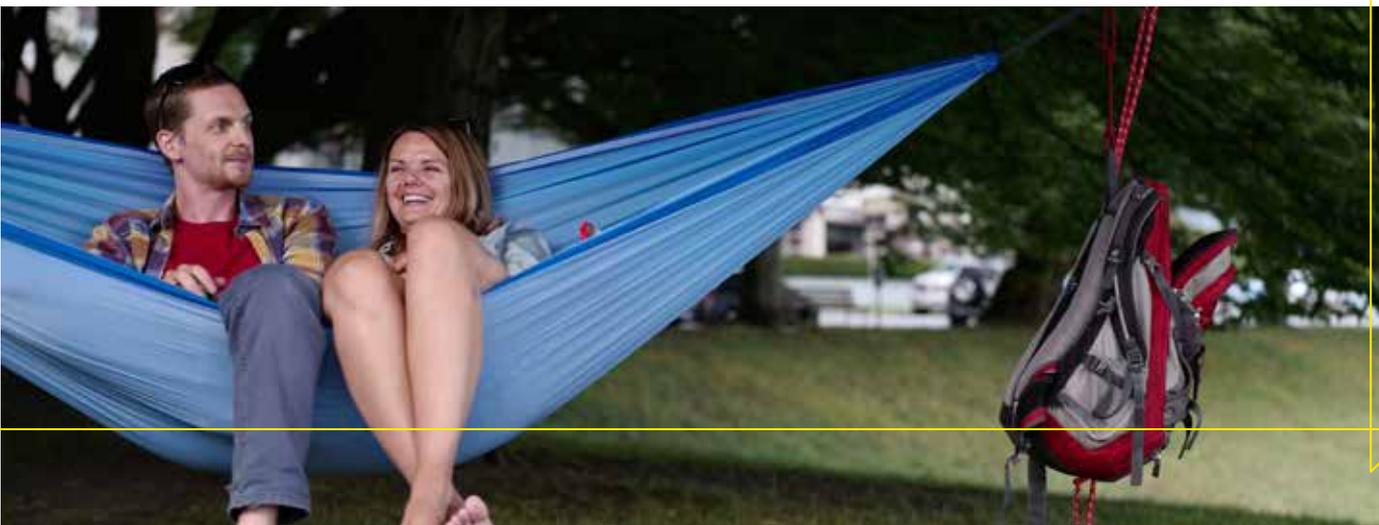
4. 藉由內觀或靜心轉念：

不以反射性情緒回應事情，察覺內在感受與情緒，分別自我想法和事實的不同，才不會情緒化地處理事物，這也就是轉念。

5. 減少自我中心感：

煩惱往往來自於自我中心，試著以更寬廣的角度看待人事物，不執著於自身立場，培養心量。

想找回久違了的幸福感、擺脫揮之不去的陰霾，從今天開始，好好服用這些「處方籤」，細細品嚐生活並以不一樣的觀點看待生命與生活，進而保持與他人的良好關係，就能找回生命中一直存在著的幸福感受。◆



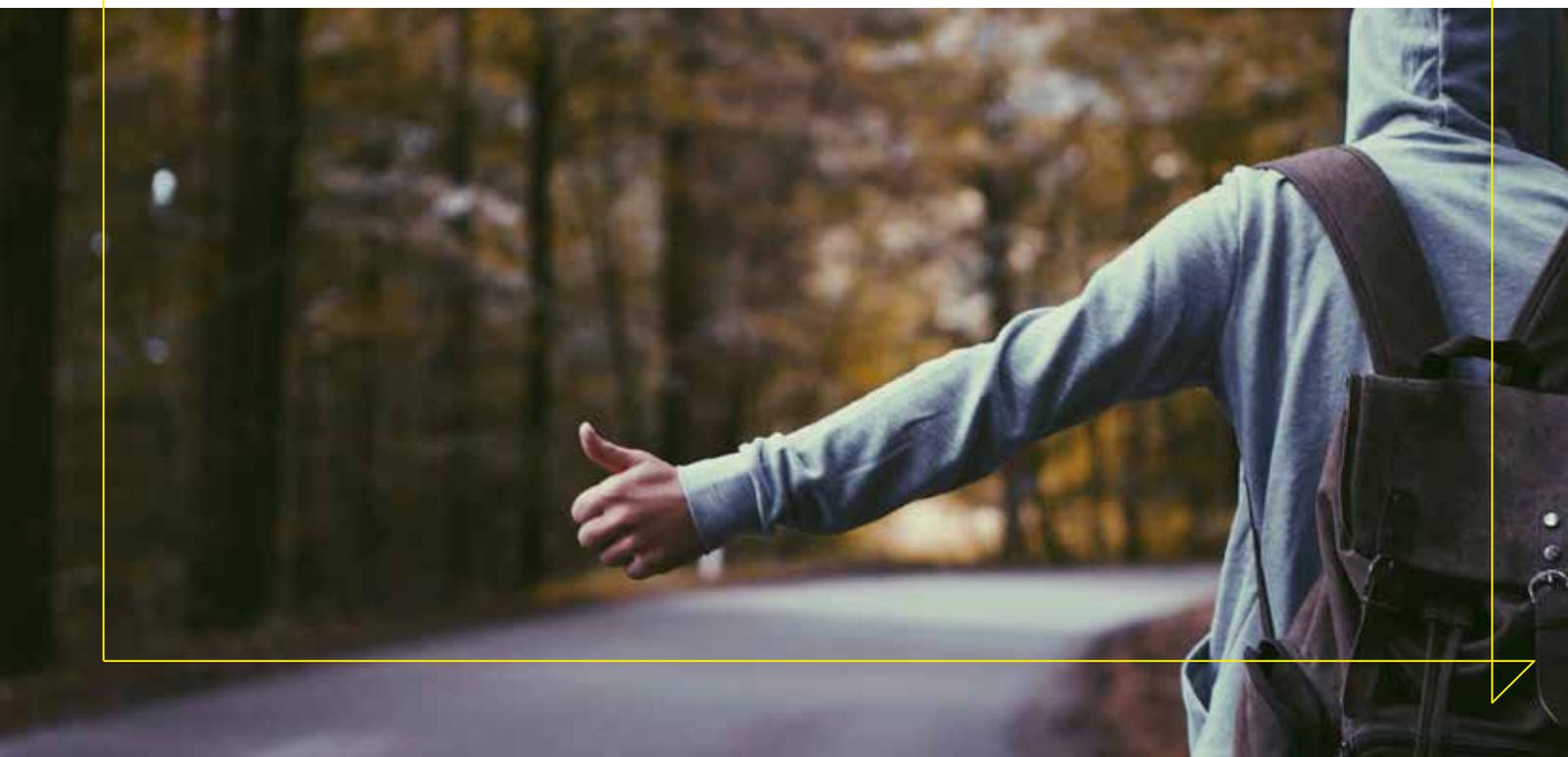
上網投保便利多 把握開站拿好康。

自2014年開放網路投保至今，台灣的網路投保市場不斷升溫，顯見民眾已習慣網路投保趨勢，而看準網路上的金融商機，第一金人壽即日起開辦網路投保，以「第一金人壽Easy Go旅行平安險」為網路投保首發商品，提供簡易的線上投保操作介面，協助消費者做好旅遊行前規劃，讓人安安心心地出門、快快樂樂地回家。

網路投保透明方便便宜。

國人旅遊熱潮不歇，每年平均國內旅遊次數為7-8次，而國外旅行更隨著廉價航空崛起，熱潮未曾減退。但想玩得盡興，旅平險絕對不能少，第一金人壽總經理林元輝表示，以線上投保「第一金人壽Easy Go旅行平安險」為例，不分國內外旅遊，只要投保5日，平均每日保費55元起，以一杯超商拿鐵的價格就可換取足額保障，享有最高保額600萬理賠保障，極為划算。

第一金人壽網路投保旅平險具有「費用實惠」、「操作便利」





SAKA

好禮月月送

秋冬旅遊 保平安

抽大阪雙人
來回機票!!

活動日期 2016年11月21日

▶ 2017年02月28日

立即投保

註冊會員



旅行用收納袋



第一重
註冊好禮
完成註冊月月抽30名

專屬運動手環



第二重
投保好禮
不限金額月月抽10名

大阪雙人 來回機票



第三重
投保滿額加碼抽
投保保費達200元者可抽





和「資訊透明」三大優勢。相較於其他保險商品，旅平險的保障架構簡單，以第一金人壽的平台來說，民眾在投保前務必先行註冊為會員，並完成手機或電子郵件的認證後，就可依據線上操作指示設定旅遊地點、往返程日期以及個人資料，自訂保障內容，或是選擇平台上提供的「基本型」、「經濟型」兩款現成的保險方案，即可完成投保流程。

另外，為了讓民眾能自主操作，視需求增加保障，民眾可在旅平主險之外，另外選擇傷害醫療、海外突發疾病等附約，網頁上各項商品的保障內容一目瞭然，如擔心忘記投保內容，可用手機擷取投保資訊畫面，以備不時之需。

相較於傳統業務員投保管道，網路投保的保費較低，而且投保人可以自行隨時上網操作，不需要和業務人員約定時間填寫書面要保書。另外，網路投保的保障額度最高從600萬至1000萬，若需要進行理賠申請，也只需要按申報流程自行填寫資料申請，不需要由業務員代辦，曠日廢時。

期間限定上網搶優惠

林元輝提醒，民眾若要到國外旅遊，旅行平安險應在「搭機前」投保完成，一旦坐上飛機後便不能加保，同時也要留意「保障期間」的設

定，開始時間應設定「從家裡出發前往機場」的時間，終止時間應設置「抵達家門」的時間，若保障期間設定不完整，則可能發生遇事不保的窘境，請民眾留意避免損及保障權益。

即日起至2017年2月28日止，只要在第一金人壽網路投保專區完成註冊或是不限金額投保旅平險，就可以參加「秋冬旅遊保平安」月月抽獎活動，有機會獲得限量「旅行購物袋」和「藍芽智慧運動手環」，而且不分國內外，旅平險保費只要達200元以上就有機會獲得「大阪雙人來回機票」！12至2月差旅次數較多的民眾更應把握機會，投保張數愈多、得獎機率就愈高！

欲了解抽獎活動詳情，請至第一金人壽官網（<http://www.first-aviva.com.tw>）、「秋冬旅遊保平安」網路投保活動專頁（<https://goo.gl/1ssl8A>），或電洽免費客服專線0800-001110。◆



請享用. Enjoy!



1 活力千層派

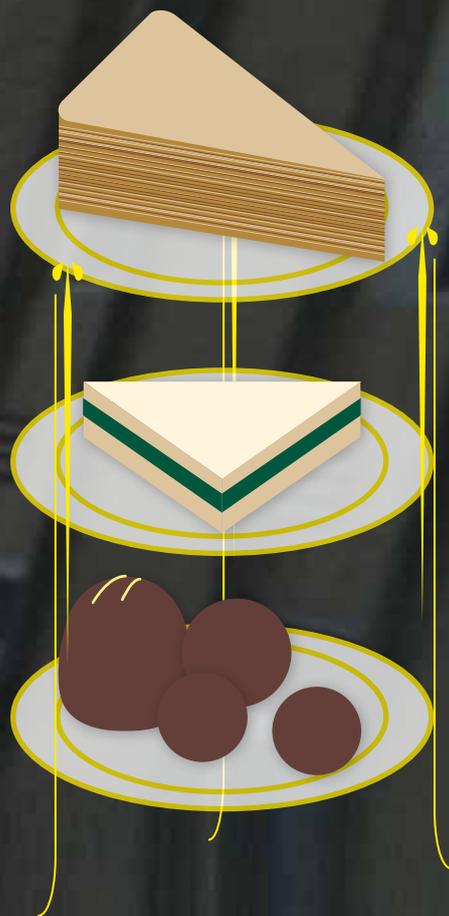
出國逛市場 體驗在地的味道

2 職場三明智

掌握黃金通勤時間 讓自己變強

3 阿甘巧克力

素人5招變網紅



出國逛市場 體驗在地的味道。

旅行方式推陳出新，踩景點的旅行早已沒了新意，出國逛當地市場才是王道，也是體驗在地生活的最佳門路。像是知名日本旅遊作家Milly每抵達日本一處旅行，總不忘拜訪當地市場，如札幌市中央卸 市場、石垣島上的石垣島公設市場等，而作家朱天心在《三十三年夢》裡也形容日本京都錦市場的魚鮮舖簡直像是走入一海洋生物館。因為，從當地市場可以如實看到在地食物，也能一眼了解在地人的生活文化，《鮮活誌》推薦全球十個精彩有趣的傳統市場，可讓你體會庶民美學、文化情調，並感受季節和人情的流動風情。

全球十個不能不去的菜市場。

1.倫敦波羅市場（Borough Market）：

位於英國倫敦泰晤士河畔的波羅市場，是世上罕見的千年市場，2015年還慶祝了千歲生日。這個老菜市場不僅有隨時更新的網站，還出版刊物及設置遊客服務中心，是全世界觀光客必到的朝聖地。



2.京都錦市場：

以銷售魚類和京野菜、醃菜等京都特有食材，向來有「京都廚房」之稱，並與附近商店街連成一氣，成為日本觀光客最多的特色市場。

3.巴塞隆納拉波嘎地市場（La Boqueria）：

據說是13世紀創立的豬肉市場，面積有一個足球場之大，裡頭現點現吃的餐廳可享受道地西班牙美味。

4.曼谷歐多柯市場（Or Tor Ko）：

歐多柯市場是泰國最大生鮮市場，擁有許多地方甜點、香料，而其前國王蒲美蓬為照顧泰國農民所實施的皇家商店計畫，使得這些農產品成為該市場的隱藏版商品。

5.西雅圖派克市場（Pike Place Market）：

自1907年開業後就以海鮮為主，一度因大量日本移民變成日式市場，但目前仍以美式風格為主，丟魚秀更是著名噱頭。

6.麥地納集市（Al-Madina Souq）：

中東最好的市場屬敘利亞阿勒波市中心的麥地納集市，該市場可追溯至1450年前，雖一度因戰爭而毀損。集市範圍擴及8英尺的街道，石頭拱頂之下的攤位，中東風情十足。



7.鹿特丹拱形大市場（De Marthal）：

以移民著稱的荷蘭鹿特丹市，拱型大市場設計成一馬蹄型建築，源於歐盟衛生環境法規對熟食必須在有頂蓋的空間內販售的規定，內部彩色繽紛也讓人極為愉悅。

8.慕尼黑維克圖阿里安市場（Victualienmarkt）：

2002年德國將動物保護的條款寫入憲法，因此在德國買不到活魚也看不到魚販現場殺魚，同時，德國的每一顆雞蛋也都有編號，成為造訪維克圖阿里安市場時最值得一看的特色。

9.開羅克汗卡利利（khan al-khalili）市場：

建立於1382年，這裡有九百多家商店或攤位，販售大量的玻璃製品、銅藝術品、香水、珠寶等等，還有許多街頭藝人表演，是一充滿文化氛圍的市場。

10.聖地牙哥中央市場（Mercado Central de Santiago）：

智利聖地亞哥中央市場是《國家地理雜誌》評選出的全球十大美食市場之一，生食與熟食區交錯，足以餵飽你的胃口和眼睛。◆



掌握黃金通勤時間 讓自己變強。

都市化程度愈來愈密集、都會區房價居高不下，造就了一批每天上下班得花兩小時以上的通勤族，但身為通勤族可不要以為自己的生活效率就此大打折扣，善用通勤時間，例如有計畫閱讀、記錄生活、擬定工作項目，甚至趁著通勤時間學習外語、自我修行、規律運動等，通勤族的生活效率將會比家住公司旁的人好上許多。



台人日均花38分鐘在通勤。

根據行政院主計處2013年統計，我國全時工作者每天花在通勤時間約38分鐘，若按年齡觀察，25至44歲的青壯人口通勤時間較高，需40分鐘以上。住在板橋但在金瓜石工作的珮琪，一天花在通勤的時間高達四小時；住在天母卻在林口上班的亦民，每天騎Ubike到捷運站後換搭捷運，而後轉搭客運前往林口，再換自己的摩托車騎到公司去。

通勤族辛苦的案例比比皆是，然而，通勤時光可不是只有發呆或睡覺，若能善用早晨這段通勤時光，其實對自身各層面都有很大的幫助。所以，試著把通勤時光轉換成以下的幾種時光，你會發現：通勤可以讓自己更有機會自我成長。

工作規劃時光～

若以大眾交通工具通勤，不妨在車上規劃一整天的工作步驟，像是要見哪些人、會談的內容、給老闆的提案或是整理開會時的檔案等，都可在大眾交通工具上完成。此外，坊間也有許多適合做行動辦公的App，善用這些工作APP，確保一日工作充滿效率。



努力進修時光～

不管是自行開車或搭乘大眾交通工具，趁著通勤時努力進修，像是想學英日德法語文的人可聽CD或上網路練習會話；想要讓自己國際化、了解全球觀點，也不妨上網聽聽TED talk，而若是準備考試，也不妨用較高倍速聆聽有聲書或上課錄音檔，時間累積之下絕對可看出進修成效。

自我成長時光～

不少有宗教信仰的人可趁著通勤時成長自己，例如佛教徒可以藉機做早課或禪修，基督徒可以讀聖經或是禱告，趁著早上這段心靈最清明的時刻與自己的神對話，更可以讓內心一整天都充滿能量。

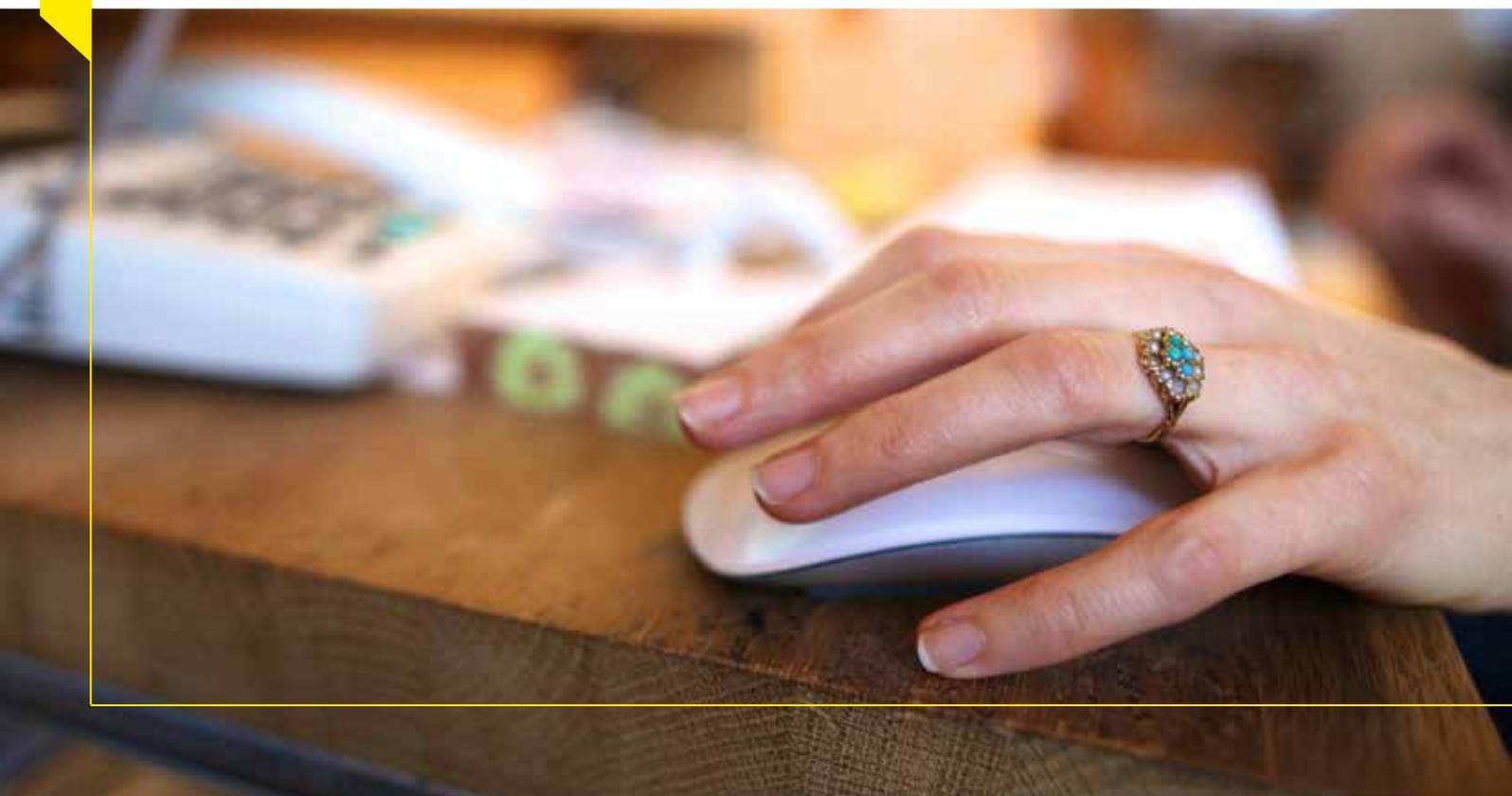
定期運動時光～

平常沒時間運動是多數上班族的困擾，趁著通勤時間可以督促自己規律運動，例如可以早幾站下車步行到達公司，或者騎一段腳踏車當健身房的飛輪練練腿力，又或者在大眾交通工具上活絡一下筋骨，趁機拉拉筋等，都可以達到短暫卻又定期的運動成效。◆

素人5招變網紅。

「網紅」、「網帥」是當前網路新興名詞，意指素人在網路上變紅人。網路紅人不見得個個漂亮或帥氣，也不見得擁有行雲流水的文筆或精準的攝影技巧。Dailymotion今年八月統計發現，台灣2016年的網路紅人多是主流媒體上名不見經傳的素人，除了小具名氣的蔡阿嘎外，潔哥、四叉貓、小A辣等都是深受矚目的網紅及網帥，而「網紅經濟」更是現在不可小覷的商機，分享自己生活的同時一邊經營電子商務，販售相關商品，其所能創造的產值甚至超越明星。

當然，並非所有人都想當網紅大賺一筆，更有不少人只是希望在網路上找到同好、分享生活，並從他人的回饋中得到成就感。想在無邊無際的網海中增加能見度（包括增加臉書朋友或粉絲、被按讚次數、被追蹤的次數，或是被主流媒體轉載次數等），只要具備以下五種招數，素人也能搖身一變成網紅。



1.確定社群主題：

社群主題明確才能吸引和與主題有關的粉絲，以「宅女小紅」和「酪梨壽司日記」為例，身為媽媽的兩人在網上撰寫和養孩子相關主題，吸引媽媽鐵粉力挺按讚，團購商品也賣到嚇嚇叫。

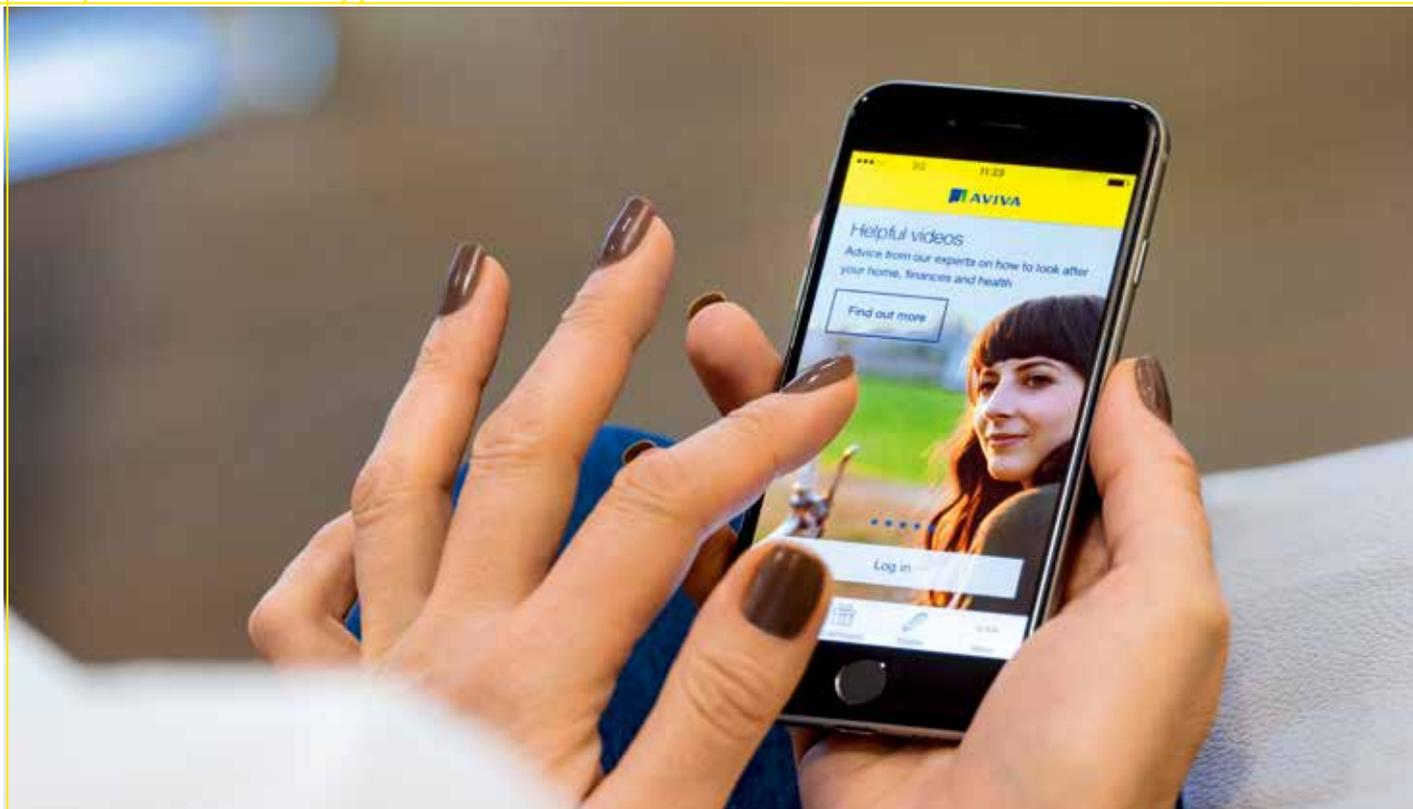
2.照片或影片才是王道：

除非你的文筆好到可火速感動人心並吸引眼球，若想讓自己的社群闖出知名度，就一定得放上照片或影片，因為粉絲最容易被吸引的就是影像，而照片和影片絕對是把過路客吸引進來的關鍵要素，例如臉書作家「Peter Su」就是靠著絕美個人照片搭配勵志文章闖江湖。

3.說故事的方式寫文章：

許多長輩群組瘋狂轉寄的往往都是發人深省的文章，這些文章多以故事呈現，而最近爆紅的「空中老爺的日常」臉書專頁就以身為空少所經歷的形形色色，並以說故事方式呈現，短期內吸引不少網友追捧，也受到電視媒體轉載引用，瞬間爆紅。





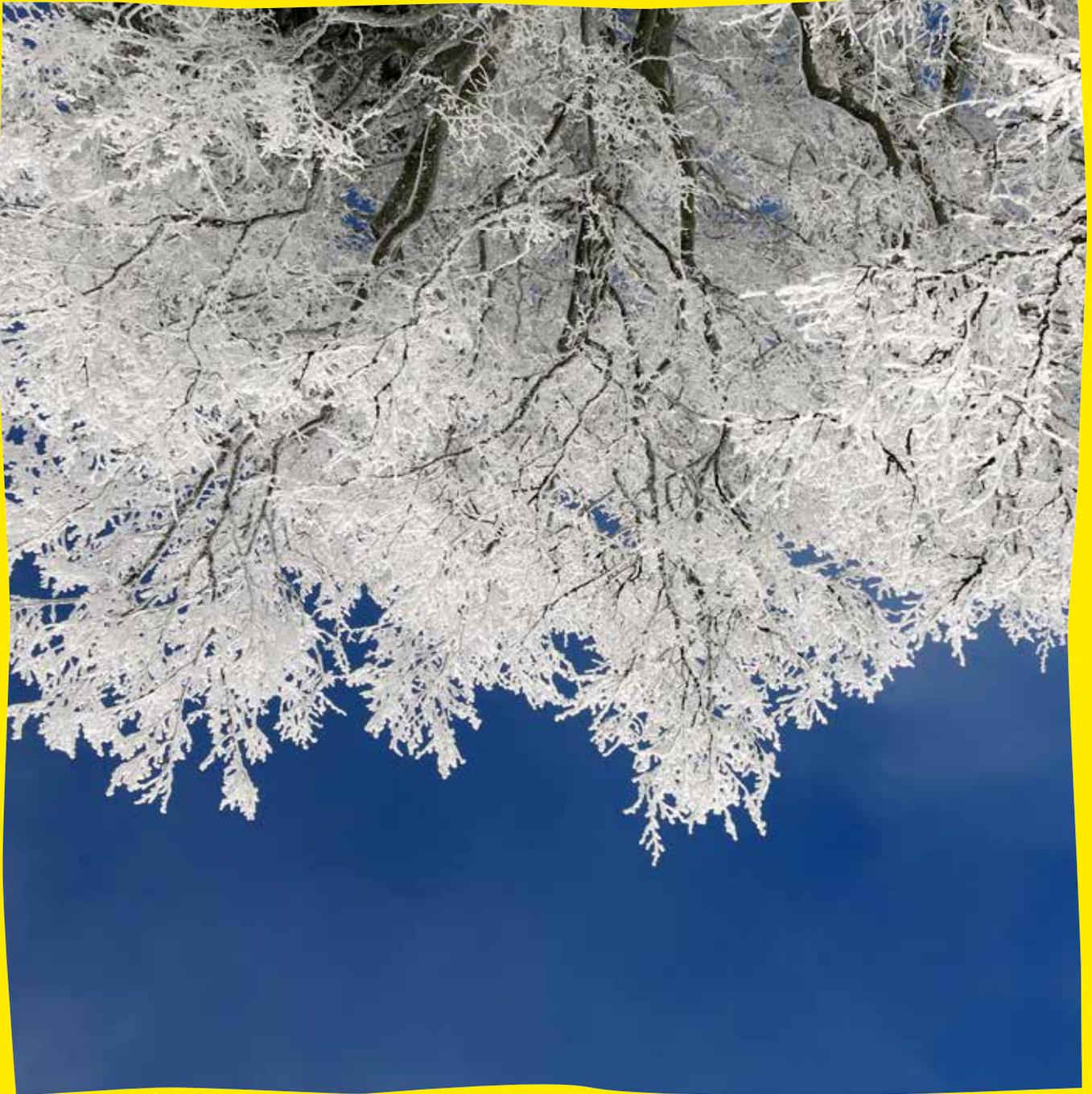
4.舉辦活動與網友互動：

身為部落客或網路紅人，除了分享自己的想法與生活外，與網友保持良好互動絕對是變網紅的主要關鍵。

首先，網友的留言一定要看，看了最好能回覆，沒有回覆也最好要按讚，此外，別忘記舉辦活動，以星座專家唐立淇來說，近期她在臉書上的直播就提供許多意想不到的橋段，粉絲人數不斷增加。若你沒精力或害羞，不敢開無時差的直播，不妨多舉辦網路抽獎活動，都是拉攏網友的好方法。

5.多用相關標籤@ #：

不管使用facebook或instagramtag，tag（標籤）是一個極重要的功能，其目的在增加文章被搜尋的機會，同時還可把相關文章整理在一起。而tag可以用在標籤人名或關鍵字上，仔細運用標籤可讓自己的PO文更容易被搜尋到，而PO文後也別忘記先幫自己的文章按個讚，再增加被看到的機會。◆



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