

夏天 High Tea 鮮活誌



「打開話題」
職場版圖消長 30世代如何順勢而上



享受更便利的閱讀方式，歡迎下載e指通



2017 夏天·High Tea 鮮活誌

4

打開話題

職場版圖消長 30世代如何順勢而上

8

值得分享

微型保險/小額終身壽險 普惠大眾的實用保險

12

請享用

活力千層派 Be a Maker! 用雙手找回感動

職場三明智 健康促進的首站：職場

阿甘巧克力 你今天「呼嘎」了嗎？



職場版圖消長 30世代如何順勢而上.

前陣子，一位流通業大老公開場合不經意的一句話：「年輕人太愛花錢」，在網路上引起網路世代群起激憤，也讓青貧世代的社會問題再一次搬上檯面，讓人重新思考年輕人所面臨的職場困境。

根據主計處對40歲以下年輕人薪資的統計，2015年末滿30歲年輕人的薪資所得平均44.08萬，倒退17年，至於30到39歲的實質收入為66.9萬，更是倒退19年。仔細分析愈來愈多30世代的貧窮問題，其實和社會變動過快息息相關，主計處認為，青年所得之所以會持續倒退，除了薪資停滯是個大問題外，高等教育普及、延後就業時間都是拉低薪資水平的原因，而專家學者也年年建議政府儘速改善台灣經濟體質，協助產業進行轉型，才能改善低薪現象。

對未來職場地圖建立新思維。

但台灣產業升級的口號已喊了十多年，對於改善青年貧窮的問題似乎沒有太大助益，但先不論政府是否拿出有效作為，也不論企業是否完成產業升級、資方是否剝削壓榨勞工，其實，年輕人若能掌握未來世代的工作趨勢，把危機當轉機，青貧世代也能撇開身上標籤，走出自己的一片天。

由於科技大幅進步及全球政治、經濟、氣候情勢變化，許多職場工作都正洗牌中，許多工作慢慢地沒落，取而代之地，也有新興工作正興起中，這樣的全球職場大趨勢，是正踏入職場或在職場上窮忙好一陣子的族群不能缺少的觀察。以下《鮮活誌》將告訴你，未來職場地圖將如何轉變，而身為青年世代的你又應如何因應。

未來將消失及興盛的職業。

先從整體社會與科技變遷來看未來恐會消失的職業；根據英國牛津大學《工作的未來》（The Future of Employment）報告，未來10年內，近半的現有工作將被淘汰，最可能被淘汰的職業就是郵差，因為信件數位化，大家都有了電子郵件，實體信件的需求大減，另外，像是農夫、水電查表員、報紙記者、旅行社專員、伐木工人、空服員、車床作業員、印刷作業員、稅捐稽查人員都是未來易被淘汰的工作。

另外，各種因科技發展造成的失業問題也極端嚴重，隨著電腦、網路、人工智慧（AI）、機器人等科技不斷進步，未來可以電腦取代的職位也朝不保夕，像是電話行銷人員、資料輸入員、出納員、不動產經紀人、保全人員、圖書館員、經濟學家、精算師等，都預計將會被取代。所以說，未來的世界，機器人可能取代士兵、演算法會取代理專、人工智慧也將淘汰掉律師、會計、精算師和顧問工程師等。

至於哪些工作又會是未來最需要的人才呢？我們先從科技進展所創造出的工作趨勢來看。根據《哈佛商業評論》2015年的調查，網路崛起帶動大數據時代來臨，資料科學家（data scientist）將會是未來最性感的工作。所謂的資料科學家是採用科學方法、運用數據挖掘工具在茫茫網海中尋找新洞察的工程師，除了需數理專長外，還要懂得編寫程式並將數據落實在各行業，屬於高創意的跨界人才。因此，資料科學家目前在全球都有極高的需求，在美國的年薪至少16萬美元起跳，較相關人才高出三成。

而在台灣，由於臉書與line等社群平台興起，也帶動企業對於臉書小編的需求，近來暴紅的全聯小編、故宮小編都是此例。另外，勒索病毒攻擊台灣之際，資料庫工程師的重要性大增，這些

工作都證明了科技帶動新工作的實例。

除了科技外，新興的趨勢也在創造新工作。目前台灣最常被討論的就是長照問題，隨著人口老化，未來勢必需要大量的銀髮族照護師，而家庭功能不斷外包的趨勢下，也使得家事服務員、幼兒保育員、寵物訓練師、遠端健康保健師、臨終規劃師（禮儀師）等工作都興起，甚至近期在韓國、日本也都出現專門整理遺物的遺物整理師，也有人預測，未來鄉間農業工作機會將減少，因為當城市溫室農業的經濟規模逐漸建立後，城市農業工作將因應而生。

打破傳統上班族概念。

現在置身於青貧地獄、低薪魔咒的年輕人，其實大可不必在角落





自怨自艾，積極瞭解社會當前的趨勢，規劃自己的未來方向才是真王道。然而，也有不少年輕人受限於父母或師長對職業觀念的侷限，因此無法跳脫對工作會有的想像，對此，公益旅行家褚士瑩就說：「現在的工作中，有三成是十年前所沒有的，而身為父母的你其實不會知道未來將變成什麼樣子，因此請想一想，究竟是你的孩子距離未來比較近，還是你自己距離未來比較近？」

褚士瑩身為作家、旅行者，又是世界銀行派駐緬甸訓練公民團體的顧問，進行停戰協議、和平談判、重建等工作。擁有這樣的專長卻在台灣找不到符合職能的工作，因此褚士瑩成為世界職場人，同時也因為喜歡旅行、想以最低成本到處玩，所以他也考上荷蘭的水手證，找郵輪公司合作

在郵輪上演講開課，免費搭郵輪到處玩。

像褚士瑩一樣的全球職場人愈來愈多，他們對工作的設限愈來愈少，也同時預備了多種專長因應社會需求與滿足自我興趣，而根據美國《Fast Company》雜誌報導，未來職場型態將有四個特色：遠距工作為常態、24小時待命、自由工作者成為主流、工作與生活之間界線消失，足以見得未來職場所需要的人才將會是跨領域且創意性的人才。

求職與加薪並不是只掌握在老闆主管身上，而是可藉由自己對社會趨勢的觀察，瞭解自我興趣，從中找到欲想發展的技能及領域，另外，也請年輕人別以台灣低薪環境作藉口，試圖學習新技能、找到新興趣、願意打開心胸接受社會的劇烈變化，未來的你，絕對能在全球找到屬於自己的職場大道。◆



微型保險與小額終身壽險 普惠大眾的實用保險。

響應聯合國對於全球普惠金融的目標，台灣金融主管機關與立法機關近來陸續推動讓更多人能平等享有金融服務之政策，而為了嘉惠更多民眾，也讓保險保障更為普及，第一金人壽從四月中陸續推出微型保險及小額終身壽險，為台灣搭起更大型的金融保護傘，也擴大保障更多族群。

微型保險 照顧弱勢。

以第一金人壽的微型傷害保險（集體投保型）為例，每位被保險人的投保金額為10至50萬元，不分性別、職業等級1-6類，無須體檢投保，每萬元保額僅6.58元，15足歲至70歲皆可投保，最高續保至75歲，保障內容包含意外身故或喪葬費用保險金、意外殘廢保險金。

為推動微型保險、照顧弱勢，第一金人壽與第一銀行文教基金會攜手合作，凡符合基金會扶助對象資格，完成申辦微型保險之投保手續後，將由基金會全額補助保險費。該方案開辦至今，已於花蓮卓溪鄉成功協助多位經濟弱勢民眾免費承保，同時也計畫與

台北市政府教育局認助清寒學生基金會合作，為低收入家庭與清寒學子提供免費保障。

第一金人壽董事長葉仲惠表示，微型保險提供經濟弱勢族群基本額度的人身保障，防止因突如其來的意外事故而造成生活雪上加霜，能填補政府社會保險及救助機制的不足，第一金人壽和第一銀行共同推出的扶助方案，更可讓民眾無需擔憂保費來源，也能擁有基本的人身保障，這便是第一金控響應趨勢與政策，發揮集團資源的實質綜效。

小額壽險 划算超值。

此外，保險局為提升保障的普及率，亦鼓勵壽險業推出小額終老壽險；與微型保單不同的是，小額壽險保單不限投保身分，費用又比一般終身壽險便宜二至三成，只要0至84歲的國人都可以較便宜保費投保小額終老保單，前三年身故退還已繳保費的1.025倍，第四年度起便是百分之百的保險金額，做為增加基本的壽險保障。

以第一金人壽珍愛小額終身壽險為例，今年40歲的陳小姐投保20年期的第一金人壽珍愛小額終身壽險，保額30萬元，月繳只需要705元，給付項目包括身故保險金或喪葬費用保險金、全殘保險金、祝壽保險金。但是民眾要注意的是，小額保險的保額最高只能到30萬，保費雖然便宜，但每位自然人限制只能購買一張保單。

第一金人壽珍愛小額終身壽險已在第一金人壽電話行銷通路上架，預計6月底也會在第一銀行通路正式開賣，想要以較低價格買到終身壽險保單的國人絕對不能錯過這張小額終身壽險！◆



請享用. Enjoy!



1 活力千層派

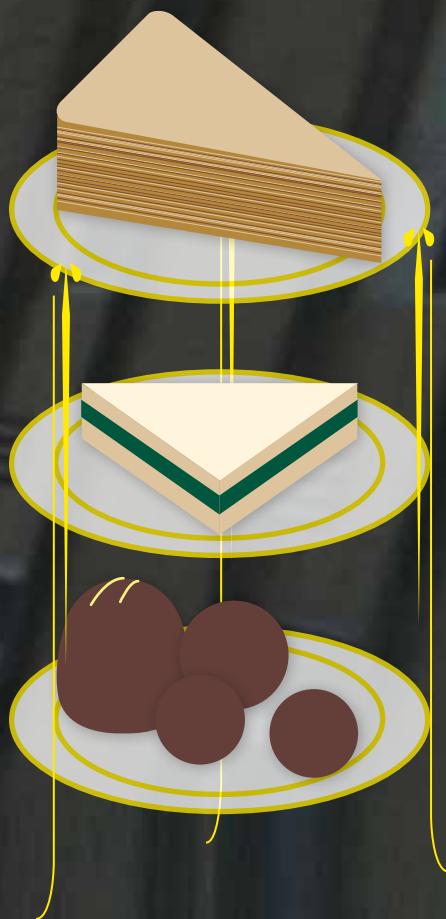
Be a Maker ! 用雙手找回感動

2 職場三明智

健康促進的首站：職場

3 阿甘巧克力

你今天「呼嘎」了嗎？





Be a Maker! 用雙手找回感動.

仔細想想，你有多久沒有手作東西了？現代社會樣樣便利，費功夫的生活環節似乎都可找人代勞；每一餐都可以外食，想要來上一塊蛋糕可以上網訂購，最新款式衣服也可以在店鋪立刻購得，生活的一切似乎皆可外包，然而，你可知道「Be a Maker！」（做一個創造者）才是用錢買不到的快樂，明明買得到的東西卻堅持手作，在做的過程中絕對有無比的快樂！

把謬思轉化為一個作品.

手作，其實可以找回對生活的熱情和新樂趣，過去傳統家家戶戶隨順季節更迭，以自己的雙手在不同的時節做出不一樣的菜色，不僅照顧全家人的味蕾，也創造出自我成就感。近來許多電視電影都在重新發揚這樣的手作價值，像是日本電影《小森食光》聚焦從都市回到東北故鄉的女主角，在四季的嚴峻變化中過起自給自足的農耕生活，而韓國的電視節目《一日三餐》也把明星下放到鄉間，每日料理三餐讓人重新體會日日生活最重要的元素。



平常喜歡手作的人其實不少，而手作的好處是養成動手習慣，透過各種動作的練習，除了幫助人的手眼協調能力，還可以激發想像力和創造力，並且培養美感品味，同時手作本身也是一種創作，過程中藉由觀察與創作，讓人自然而然地產生成就與滿足感。

手作不一定侷限於食物，像是栽種植物或蔬菜、親手做出手工藝品如裁縫、蝶古巴特、皮製包包等，甚至自己剪輯出一段影片、創作出一首歌，都是藉由手作將自己的謬思化為作品的好方法。

他們的手作故事。

不原本是平凡上班族的黃國彥利用自家頂樓兩坪不到的空間搭起了棚架種起葡萄樹，少少的五棵葡萄樹讓他興起釀葡萄酒的念頭，自學釀葡萄酒後興致大開，於是他決定將葡萄園擴大生產，開啟了種植葡萄和釀酒的第二人生。

原來在網路公司做設計的手作家桃子莉可也是因為興趣開始做串珠，而後跨入蝶古巴特領域，不久後就在國內外手作網路平台開

設虛擬店鋪、甚至開起了工作室教學，為自己賺進正職以外的零用錢，也是上班族利用手作為自己加薪的好例子。

對孩子健康特別注重的陳儀蕙在食安風暴後，決定週末帶著小孩參加烘焙教室自製麵包的課程，每週一次的課程讓她看到使用的原料和製作過程，頓時心安不少，同時和孩子用一個下午做出好吃的麵包及蛋糕，成就感之餘也拉近了親子關係。

釀酒、工藝、烘焙之外，想要當綠手指的人可以從種籽開始種植，藉由看到種籽發芽慢慢長成小樹、甚至結出果實的過程，滿足自我成就感，而若喜歡醃製食物，也不妨跟著時節製作，春天醃鹹菜、夏天醃梅子、秋天做泡菜、冬天就開始製作烏魚子、臘肉等。從現在開始，Be a Maker！讓自己從生活中小小的手作開始，活出生活新感動。◆



健康促進的首站：職場。

根據人力銀行統計，在一例一休的政策實施之前，台灣上班族每個月平均加班時數22小時，即便正常上下班，每天的黃金時光大多花在職場上，職場幾乎是人人每天待的最久的環境。

國民健康署在今年勞動節提出建議，希望企業推動「健康職場8法寶」，包括讓主管公開簽署健康宣言並支持職場健康促進、訂定健康促進的目標、授權及成立健康促進小組、建立健康的支持性工作環境，辦理健康促進相關競賽、職場健康文化永續經營，此外像是在辦公室內推動辦公室健康操、鼓勵員工健走爬樓梯、廣設運動性社團等，設置運動健康設施，舉辦健康競賽，都稱得上是打造健康職場的最佳最法。

根據國內外對職場的研究也發現，推動職場健康其實對公司與員工好處多多，對企業而言，可降低員工離職率及病假率，減少醫療健康保險支出及工作意外，還可減少員工壓力、並降低受罰及訴訟的風險，提升形象和競爭力，而對員工而言，一個安全健康的工作環境可強化自尊、減少壓力、提升士氣、增加工作滿意度、改善健康，更可將其效益擴大至家庭與社區，好處不勝枚舉。所以，世界衛生組織（WHO）2010年也極力推動把職場視為健康促進的優先場所之一。



職場社團抒解工作壓力。

在政策支持與社會意識帶動下，企業也愈來愈重視員工的健康。第一金人壽為了促進員工身心靈健康，由員工自發性成立許多社團，如運動型的高爾夫球社、羽球社、瑜珈社，也有資訊或經驗分享的親子共讀社、日本旅遊交流社等。

第一金人壽員工Vicky是親子共讀社的發起者，她利用公司提供的社團補助購買優良讀物，讓所有的員工能夠借閱回家，鼓勵家庭的閱讀風氣，多年來建立了5、6百本圖書庫，從6個月到國中的孩子都有適合的讀物可選擇。而Vicky本身又加入了另一個社團—魅力四社，這個社團是以運動、健身為主，「下班後很累，一想到還要到健身房去運動就更懶，但這個社團就在公司會議室裡，中午休息時間或下班後大家揪一揪就可以運動，跟著網路上的健身影片跳一跳流流汗，還可以和同事聊天，非常抒壓。」她說。





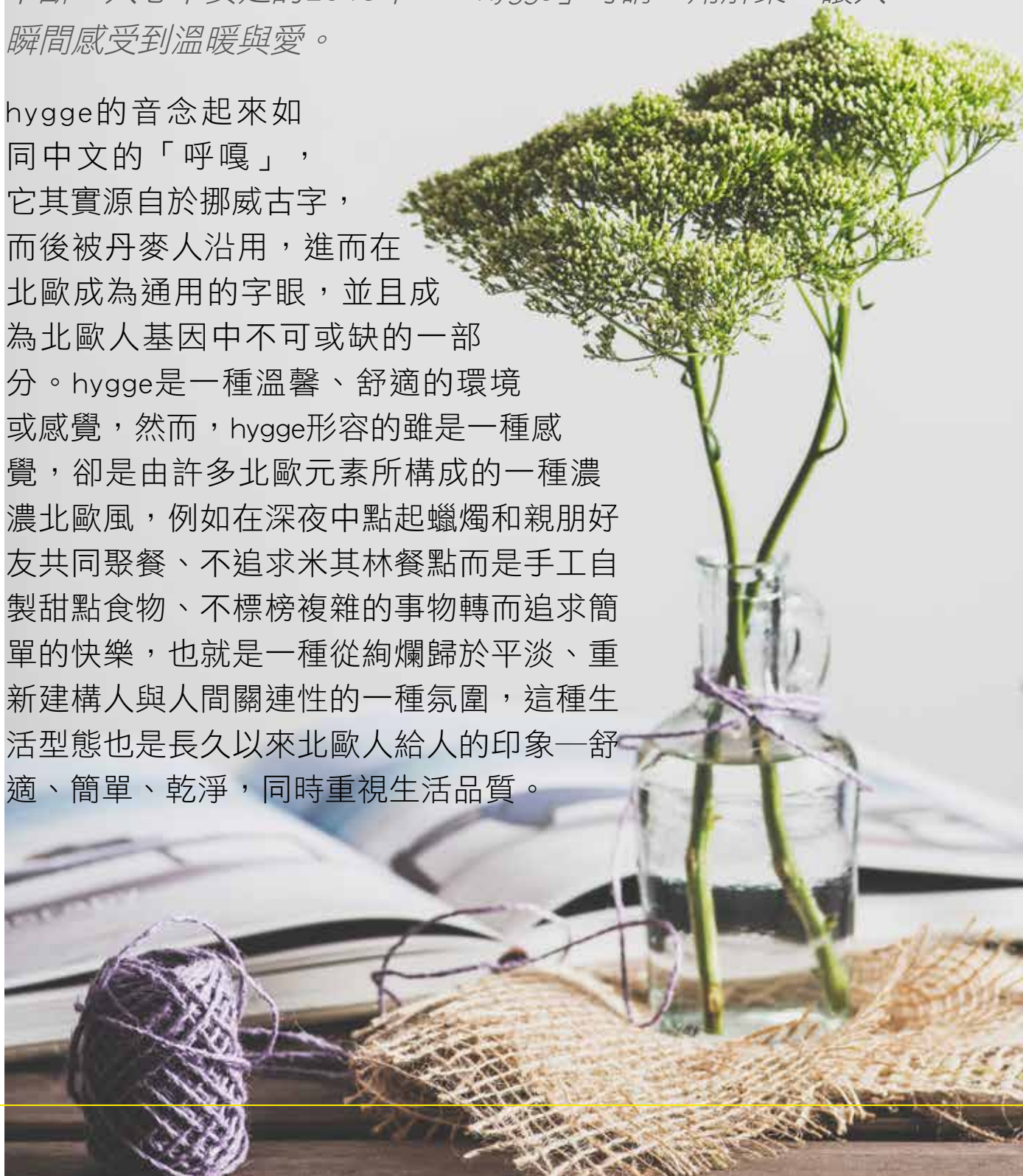
第一金人壽內部的健康管理計畫競賽也深受員工歡迎，每年為期2-3個月的競賽期間，不只是體重、腰圍等數字上的抗衡與拉鋸，參加競賽的各組同仁必須每日在公司發起的網路社群中回報運動事蹟，以累積並爭取總成績的加重機會，前三組成員即可獲得公司提供的競賽獎金。由於具有強大的運動激勵效果，每次都能吸引到3、40有志同仁報名參加，也成為該公司推廣健康促進的熱門活動。

許多的職場問題來自於工作壓力，因此企業有責任為員工創造好的就業環境與抒壓空間，藉以建立健康的勞資關係，共創企業的獲利環境，進而活絡台灣經濟。◆

你今天「呼嘎」了嗎？

去年年底，牛津辭典公布2016年度風雲詞彙後，許多人都在問，名列第三名的新詞彙「hygge」究竟是什麼？社群網站Instagram也統計出，以hygge作為標籤字眼（hashtags）的貼文高達1500萬則，美國時代雜誌也稱，在政治變動、天災人禍不斷、人心不安定的2016年，「hygge」可謂一劑解藥，讓人瞬間感受到溫暖與愛。

hygge的音念起來如同中文的「呼嘎」，它其實源自於挪威古字，而後被丹麥人沿用，進而在北歐成為通用的字眼，並且成為北歐人基因中不可或缺的一部分。hygge是一種溫馨、舒適的環境或感覺，然而，hygge形容的雖是一種感覺，卻是由許多北歐元素所構成的一種濃濃北歐風，例如在深夜中點起蠟燭和親朋好友共同聚餐、不追求米其林餐點而是手工自製甜點食物、不標榜複雜的事物轉而追求簡單的快樂，也就是一種從絢爛歸於平淡、重新建構人與人間關連性的一種氛圍，這種生活型態也是長久以來北歐人給人的印象—舒適、簡單、乾淨，同時重視生活品質。





解開hygge生活密碼 創造北歐式快樂。

1. 創造溫暖的場域：

每個人時時刻刻生活在家裡、辦公室、自己的車上，只要是自己能打造的地方，別忘記加入溫暖的元素，例如在家中點蠟燭創造浪漫、在辦公室內放置療癒小物或花草，在自駕車內以喜歡的音樂打造舒心環境。

2. 重視關係勝過自我：

hygge的意義還包括分享，因此人與人的關係也是hygge生活方式的重心。別只是在網路上和親友聯絡，找時間和親友面對面相處，也聊聊心裡的話讓關係成為生活支柱。

3. 慢活專注當下：

暫時放下手機或遠離網路，細細體會生活中的片刻，如欣賞一朵花的姿態、太陽光線的移動、雲朵的形狀，緩慢且深刻地專注當下的感受就是hygge。



4. 關心簡單的事物：

拒絕昂貴的品牌或奢侈消費，也無須展現自己多有能力或知道多少，與其在臉書上炫耀又摘了一顆米其林星星，不如下廚為家人做一頓晚餐，與其不斷分享自己又去了哪裡度假，不如在家閱讀一本書和自己對話，別複雜生活而是專注感受簡單事物。

5. 以動手做代替消費：

現代人凡事用錢解決的習慣已經養成，但hygge強調的是實踐精神，例如想要一株盆栽其實可以不用買的，而是從水果的種籽開始種植細心澆灌，都可以處處發現生活中的盎然生機。◆



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