

秋天 *High Tea* 鮮活誌

| 打開話題 |
思古懷舊，
秋日來一趟古道健行





享受更便利的閱讀方式，歡迎下載e指通



2017秋天·High Tea 鮮活誌

4

打開話題

思古懷舊，秋日來一趟古道健行

8

值得分享

「照護九九」獲Smart雜誌推薦優質長照保單

12

請享用

活力千層派	全球特色機場小旅行
職場三明智	職場的五大LINE潛則
阿甘巧克力	運用共享勢力 包辦食衣住行

思古懷舊，

秋日來一趟古道健行



夏日的腳步緩緩地離去，隨著節氣正走入了宜人的秋天，在台灣今年屢創高溫的猛暑肆虐後，趁著秋天到來、冬至之前，把握時節接觸大自然，而古道就是秋天遊憩郊外的好選擇。全台山林間布滿眾多古道，跟著地形上下起伏、一步步踏在石鋪階梯或山林之間，可以鍛鍊體魄，更可以欣賞季節轉換的風采，在白霧芒草或滿山楓紅的豐富生態裡，體會先人建造道路的辛酸與不易，而若願意了解台灣歷史，也不忘在古道巡禮前事先閱讀相關記載，讓你在秋意中體會歷史深意、體會古道獨有的況味。

古道是台灣歷史的見證。

古道對於了解台灣歷史極為重要，所謂的台灣古道是泛指台灣近代以前所開發出的通行道路，這些古道有著前人生活所留下的遺跡古物及歷史印記，通常具有高度歷史文化及學術研究的價值。

也因為台灣地形多山、原住民族聚落多以垂直方式分布，而後漢人移民進入台灣島開墾，清朝末年與日本割據時代更因為需統治全台，於是開始有了農耕、貿易、商業、交通等需求，因此建築出一條條能突破地形障礙與距離阻隔的道路。

現在所見到的古道就是因為這些因素而出現，也因此台灣的古道特別多，除了部分古道已經成為公路或產業道路，例如連接台北與宜蘭的北宜古道，就是現在北宜公路的前身，而合歡越嶺古道則是現在中部橫貫公路的支線，至於其他古道現在也多轉型成為登山步道及觀光景點，吸引大量遊客參訪休憩，另外，還有一些古道因未曾整建而消失在世人眼前，所以探索古道也成為許多登山隊在山林中尋覓的目標。

像是出版了《走向古道，來一場時空之旅》一書的登山專家黃福森，小時候就跟著父親爬山，累積到現在已經有40年登山資歷的他，爬山之餘之所以會喜愛上古道，就是因為古道有其故事性。

「路邊不起眼的奇岩怪石可能是藏著歷史迷蹤的石碑，草叢間的駁坎遺跡可能是先民開拓的遺址或日據時代的砲台、監督所、駐在所，而跨越小溪的古橋，原來隱藏古早時先民渡河的智慧，都是就地取材、水土保持的工法，所以，眼前的古道和登山小徑，其實不只是單純地上山下山之路那麼單純而已。」他說。

所以，走在平雙煤礦古道，望著深山中古老殘存的坑道讓人回想台灣曾經繁盛的煤礦產業；陽明山區的淡基橫斷古道有夢幻森林和放牧牛群的塞外風情，但它其實是清末中法戰爭時避免法軍發現而建造的軍用道；至於新北市和宜蘭交界的淡蘭古道路網，更可以看出古人翻越雪山的智慧，可以說，了解古道就是了解台灣歷史。



親近古道其實極為容易。

對許多城市人來說，親近這些古道看似不易，似乎要具備基本的登山知識，甚至要採購登山裝備或是察看當天的氣候，才能踏上這要時兩、三小時的古道之旅。這樣的概念其實是對的，因為許多較難接近的古道位處於深山之中，步道沒有經過良好的整修，對於體力不夠或裝備不夠的登山者踏踩不易，但其實台灣多山，尤其台北市的盆地地形，許多彎彎曲曲的古道已經大眾化，因此親近古道並不困難。

像是士林區中山北路底的天母古道長約2.6公里，是陽明山國家公園南緣的熱門步道，可以通往華岡文化大學；信義區三張犁、六張犁兩地，由於與南港、文山隔著幾座小山，過去兩地農民透過山路往來運輸米茶，所以出現了糶米古道、茶路古道、土地公嶺古道、拳山古道等，也都有明顯登山口進入，且沿途可探訪農家，不少農家也願意和登山者聊聊過去歷史，都是代表性的親民古道。

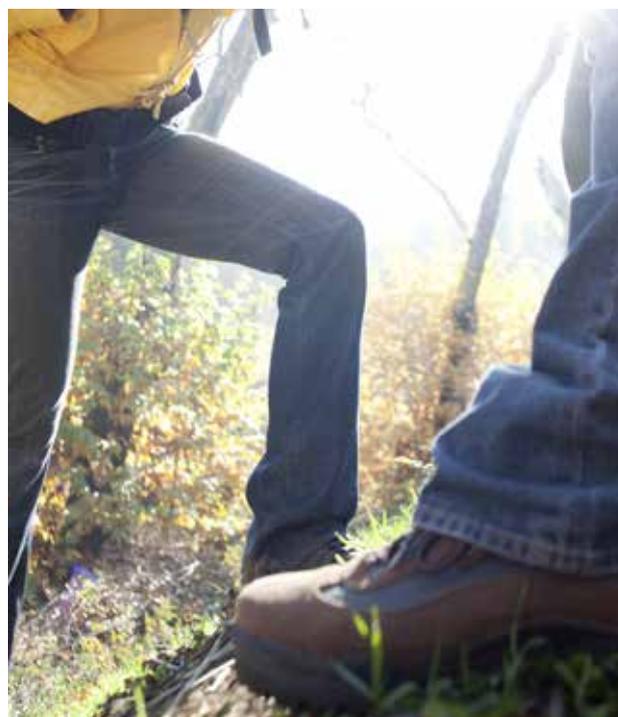
近年也有一些古道被開發出來而受重視，成為許多人踏踩的新目標，像是陽明山國家公園最熱門的金包里大路，又稱魚路古道，全程約30公里，從金山磺港漁村至台北士林。百年以前，金包里漁民利用這條古道擔著魚貨翻山越嶺至士林販售，因此有魚路之稱，原本魚路古道北段原已堙滅，但民國82年國家公園在荒堙蔓草中發現這條古道，委請專家妥善規劃，沿途設立自導式解說牌，自此之後，魚路古道一躍為國家公園內熱門的明星古道。

去年八月過世的台灣古道專家楊南郡，極力推廣往來屏東枋寮與台東大武的浸水營古道，這條古道全長47公里，橫越中央山脈最南段，為南台灣東西往返的交通要道，也是原住民部落交換物資的重要通道，其豐富的自然生態，被稱為天然地質教室與禽鳥樂園。

體驗不同季節的古道。

走一趟古道，就像和古道做朋友，和台灣這片土地培養更深厚的感情，也能感受到城市內少有的四季風情。例如每年十月中旬後的秋天，來一趟擎天崗接連魚路古道的路段，草原上芒草處處開花，微風吹動紅色的芒穗再加上陽光的照射，極為漂亮有氣勢，而後芒花褪去紅色外衣，白茫茫的一片又沾染了秋天的韻味，讓古道增添了蕭瑟的秋意。

深秋之際若想欣賞楓葉，不妨可以前往新竹的霞喀羅古道，這條古道全長約22公里，古時為泰雅族人往來的道路，日據時期是日本警備密度最高的道路。霞喀羅古道東西端入口都有野溪溫泉，沿途也都有樹木遮蔭，十二月中



下旬楓葉季時，登山者可以觀賞層層楓紅，累了還可在野溪溫泉中放鬆身心，非常令人陶醉。

想要有一趟豐富的古道之行，不妨在探訪古道前，在附近紀念館或相關書籍了解古道的歷史背景，而在走訪之際，用眼睛察看沿途的遺跡，用耳朵聆聽蟲鳴鳥叫與風吹草動的自然之音，隨著石板階梯一步步往前行時，調整自己的呼吸與節奏，藉此將全身的疲憊洗淨，體會心領神會的真境界。◆

「照護九九」獲Smart雜誌推薦 優質長照保單。



為提升民眾對長期照顧險的重視與認知，Smart智富雜誌今年舉辦了「長期照顧險」保單評選，其中第一金人壽「照護九九長期照護終身險」自59張參選保單中被評選為《長期照顧險—終身主約》類的推薦優質保單。

所謂「長期照護險」，即是當保戶符合長期照護狀態，就會提供保險金給付。第一金人壽總經理林元輝指出，民眾選擇長期照護險時，優先考量的重點有三：全殘理賠、保證給付、豁免保費。這次獲得2017 Smart智富保單評選優選保單的「第一金人壽照護九九長期照護終身保險」，正具備了三大特色，能提供民眾充分保障：

特色1》全殘，保單也能賠。

在保單有效期間內，保戶經醫院專科醫師認定有生理或認知功能障礙，即符合「長期照護狀態」；「照護九九」會先提供一筆「一次保險金」，幫助保戶填補治療費用之不足，並再於每年提供

「分期保險金」，支付看護費或其他生活所需耗材。除了長期照護狀態，「照護九九」也針對全殘狀態提供理賠，保戶可依全殘或長照狀態擇一方式申請理賠。

特色2》最高給付16年，長期照護不用怕。

根據內政部調查顯示，長照狀態之平均照護時間約7.3年，民眾需準備好給付年期夠長、不會中斷的長照費用，才能擁有穩定的被照護生活。「照護九九」即針對每年給付的「長期照護分期保險金」或「全殘生活扶助保險金」，提供合計最高給付16次的保障，讓保戶最長可領取16年的經濟補助。

特色3》豁免保費，為保險提供更多保障。

事故發生後，如果為了維持保單效力還要持續繳交保費，這對保戶來說無非是一種負擔。為了讓保戶能安心休養，在繳費期間內若符合全殘或長期照護狀態，「照護九九」會自動啟動「豁免保費」機制，讓家人不必背負繳交保費的經濟壓力，保戶也更能安心的休養。



以40歲陳小姐投保「第一金人壽照護九九長期照護終身保險」繳費20年期，保額3萬元，如陳小姐以符合長期照護狀態申請保險金，則最多可領到576萬元(36萬*16次)+ 36萬元=612萬元的保險金。

長期照護一次保險金

全殘保險金

長期照護分期保險金

全殘生活扶助保險金

一次給付，保額的12倍

$3萬 \times 12倍 = 36萬元$

每年給付，保額的12倍

$3萬 \times 12倍 = 36萬元$

林元輝表示，第一金人壽向來注重民眾的保障需求，針對民眾的保障規劃、退休風險，提供完整的商品線，希望提升全台民眾的保障力，鞏固好人生的下半場。◆



第一金人壽 照護九九 保障專案

詳細商品內容請洽
0800-001-110



榮獲推薦優質保單

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<<http://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詢問，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。

請享用. Enjoy!

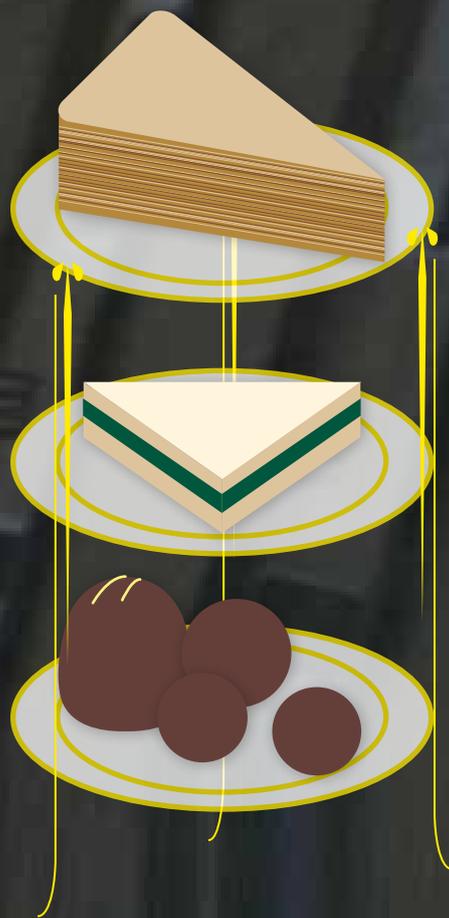




1 活力千層派
全球特色機場小旅行

2 職場三明智
職場的五大LINE潛則

3 阿甘巧克力
運用共享勢力
包辦食衣住行





全球特色機場小旅行.

旅遊風氣盛行，很多人將旅行當作犒賞自己的方法，動輒一年出國好幾趟，不過，除了必買、必吃、必逛的地方行程外，現在，還有一種最流行的玩法就是「玩機場」。

「機場不就是搭飛機的地方？」、「逛機場？不怕趕不上飛機嗎？」許多人對於玩機場有這些疑問，但為了爭取成為轉機熱點，並促進在地觀光產業發展，全球機場紛紛尋求變身之道，在候機及登機口前的區域大做文章，不僅增加觀光效益，也讓旅客來此轉機意願大增，不少人因為有些機場超具特色而特別在此轉機停留。以下推薦五個深具特色的國際機場，記得下次排行程時，不妨撥空好好享受機場設施與特色！

新加坡樟宜機場 (Singapore Changi Airport) .

樟宜機場曾被評為是全球最好玩、最好睡的機場，曾連續25年被英國《商旅雜誌》評選為世界最佳機場。樟宜機場的三個航廈間皆有24小時輕軌列車可搭乘，還提供超過350間店家和120家餐飲商店選



擇，除了道地的東南亞必買伴手禮外，內有好幾處機場少見的熱帶花園叢林，親子遊樂區內也有新加坡最高的室內大溜滑梯，另外，它還提供淋浴間、休憩室、電影院以及運動賽事觀看區等，即將完工的第四航廈也被旅遊玩家視為下一個得朝聖的機場！

韓國仁川國際機場 (Incheon International Airport)

仁川機場在2016年被評選為全球最好玩機場第二名，僅次於樟宜機場，它為了讓遊客體驗韓國傳統及韓服文化，每天在定點都有王與后、公主、尚宮等列隊展示韓國傳統文化，看完遊行後，旅客還可以在機場內體驗韓國傳統汗蒸幕，或是在機場內的滑冰場體驗滑冰樂趣，熱冷交替絕對不像是機場會有的經驗啊！

日本札幌新千歲機場 (New Chitose Airport)

北海道向來是台灣人熱愛的旅遊點之一，而新千歲機場在2010整修後，北海道的魅力更是無窮，除了大家都喜歡的日本伴手禮外，新千歲有大人或小孩都喜歡的空中樂園，可以和哆啦A夢搭時光機拍照留念，若想泡溫泉或做SPA也可把握機會在新千歲內的萬葉之湯好好享受，可以說是大人小孩都喜歡的溫泉卡通鄉哪！

荷蘭阿姆斯特丹史基浦機場

(Amsterdam Airport Schiphol) .

史基浦機場是歐洲第四大客運機場，它是連接歐洲大陸與世界各地的重要中轉站，也是世上地勢最低的國際機場。史基浦最大的特色在於博物館、圖書館及博彩場所共存，不用入境荷蘭，在轉機區你就可以觀賞到荷蘭17世紀大師級的藝術珍品，而其圖書館設置也是全球首創之舉，可以在此聽音樂，瞭解荷蘭文化文學，另外，機場內有一鬱金香花店，五顏六色的荷蘭鬱金香是拍照的絕佳景點！

美國納什維爾國際機場

(Nashville International Airport) .

田納西州納什維爾長期以來都被視為美國流行音樂的搖籃，有這麼輝煌的音樂歷史，納什維爾國際機場於是固定安排每日現場音樂演唱會，不但娛樂旅客，也讓音樂愛好者有表演舞台，可說是最有音樂氣氛的機場！

全球有趣機場非常多，杜拜機場雍容華貴要什麼有什麼，還提供最快速的網路及超強冷氣，若想拍到最美的照片，可以到加勒比海聖馬丁島上的茱莉安娜公主國際機場，可以在機場邊的海灘上邊曬太陽邊賞飛機，而若你是扭蛋控，則一定要去成田機場朝聖，大量的扭蛋機會讓你完全失控。

不過要提醒的是，玩機場可不要玩過頭，務必遵守check-in或登機時間，可別讓全飛機等你一個人。◆

職場的五大LINE潛則。

根據尼爾森（Nielsen）調查，12至65歲的台灣民眾，有將近1700萬人、約91%手機使用者都使用LINE，這麼頻繁且方便的溝通方式不但串起了朋友圈，更是延燒到職場上，少了察言觀色的面對面接觸，如何在群組中適當發言、應對進退，「LINE職場」更是職場人需留意經營的新戰場。

職場上的LINE症候群。

小玲這一陣子心情很懊惱，因為都用LINE和主管匯報工作進度的她，前陣子不小心把非關工作的訊息傳到主管的群組中，而當主管疑問貼圖傳來時，她才發現自己傳錯了，更可怕的是，不小心傳出去的訊息是她在向朋友抱怨工作，這讓她心裡更是戰戰兢兢。

而工作上慣用LINE的幸文最近發現自己出現了「LINE強迫症候群」，自從她將絞盡腦汁想出的提案傳送到工作群組後，沒人對她的提案確切回覆，雖然有同事以貼圖回應收

到了，但主管卻沒有表達對這份提案的想法，這種已讀不回的狀態讓她既擔心又害怕，於是時時刻刻都想盯著LINE。

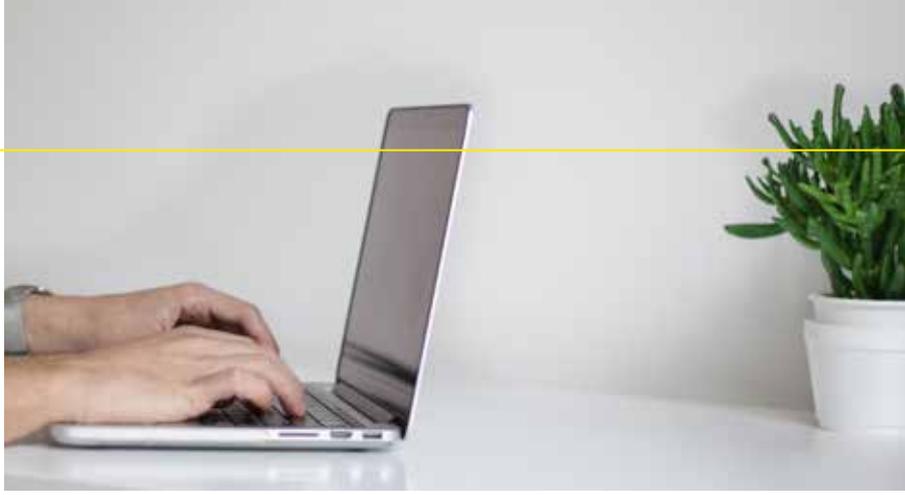
這些例子在在證明職場人現在除了實體辦公室戰場，其實還有個虛擬辦公室在等著你。當使用LINE工作群組發表訊息或給予他人回應時，絕對需要事前思考，而想在LINE上讓主管留下好印象，或讓同事願意配合你，更是不能忽略下列5項潛則：

一、回覆前再思考用語，並檢查傳送的對象與內容：

LINE是極為方便的應用軟體，適合快速回應，但也因為這樣，不少憾事跟著發生，許多話更是一按發送鍵就難以收回，不僅造成誤會也增加麻煩，因此傳LINE之前要先思考一下用語是否會造成語意上的誤會，更重要的是，一定要檢查傳送對象是否正確，才能減少誤會發生。

二、職場群組使用的貼圖更需莊重，並要能表達己意：

前陣子某位男立委在立院開會時被媒體拍到用熊大抱抱貼圖回應女記



者，引發對其關係的揣測，所以，工作群組貼圖一定要適當，並非對任何人都可採用同一套貼圖。例如，對同性的貼圖不見得適用於對異性，對主管或下屬的貼圖最好使用功能型貼圖，清楚、明確才較符合主管與部屬間的關係。

三、該用文字或語言時，絕對不要用貼圖，以免帶來敷衍、不用心的負面形象：貼圖是傳達自己感受的好方法，用一個圖案可以表達盡在不言中之意，但在職場上，若要傳達確切的訊息則儘量少用貼圖，以文字確切描述己意，免得予人不負責任的印象。

四、平常別傳與職場不相干的訊息，才能確保自己的重要訊息被注意到：LINE群組最大的問題在於，當有人傳送訊息後，大家紛紛用貼圖表達感謝或收到之意，也使得當初的訊息被洗版或忽略，因此若想讓人重視自己的訊息，平常最好不要在群組中發表不相干的訊息。

五、不用任何訊息都回覆，需要回覆的才回覆：為了避免將訊息傳達給錯誤的對象，在職場群組中不需要任何訊息都回覆，與自己相關的訊息再回貼圖或是寫下想法建議，才能避免錯誤。

在這個LINE訊息滿天飛的職場年代裡，學會用LINE為自己加分才是王道，因此，善用LINE避免不需要的人際誤會，才不至於讓實體職場的自己失分連連！◆



運用共享勢力包辦食衣住行。

共享經濟 (sharing economy) 一詞是當前最熱門的新興名詞，根據《時代雜誌》報導，共享經濟已是改變世界的十大觀念之一，許多分析家也估算，共享經濟在2015年的交易規模已經達到8100億美元，預期未來市場規模將更龐大，儘管共享經濟受到許多人抨擊，並與各國現行法規抵觸而受限，但「共享」的確已是全球一股銳不可擋的新勢力。

共享經濟是什麼？

除了一般最為人熟知的uber和airbnb外，共享經濟其實早已滲透日常生活，以下從食衣住行四角度闡述你可以參與和體驗的共享經濟。

食：共享經濟套用在食領域中，很像過去的眷村或農家，誰家今天煮了什麼，多煮的就會分送親朋好友厝邊隔壁一齊嚐嚐。



只不過，現有的模式需要自行付費，但卻可以在網路平台上媒合出自己想吃的事物。

例如去紐約旅行，想吃當地人的家常菜，可透過Feastly、EatWith或Cookapp等APP瀏覽當日提供的自製餐點，預定後並在時間內抵達，就有機會和來自不同地方的旅人一起享用。反之，若你想和他人分享自製餐點或自慢的手路菜，也可以上網站接受預定，這樣的作法如同私廚一樣，交流美食之餘也交流文化、語言、觀念等。

衣：根據綠色和平組織統計，每分鐘就有9.9件衣服被丟進垃圾桶，每分鐘也有10雙鞋子被丟掉，而愛美女生所擁有的衣服，更有64%沒穿過3次，為了解決浪費問題，共享衣櫃或鞋櫃於是成為新趨勢。

像是Amaze就倡導以租衣代替買衣，用少少的價格租衣服，增加二手衣價值，而在台灣也有許多業者進入這門生意，看準了有參加婚禮、派對等特殊場合的需求，但消費者又不想花太多置裝費而推出租借服務，讓大家一起為地球做環保。

住：許多人在規劃行程時，高檔飯店已經不是第一選擇，反倒是住在別人的家裡成為最熱門的方式。airbnb已經是全球最大的媒合住宿網站，出國前可在平台上尋找住宿點，同時也將自己的住處提供給其他背包客租用，藉此賺點零用錢，深受全球旅客歡迎。而針對日間空間的需求，也有許多人正在創造共享服務中。

舉例說來，剛創業的人還租不起辦公室，於是就有共享辦公室的概念出現，目前台灣已有許多的共享平台提供以時計價的辦公室，讓工作者能以最低價格出租，而國外如Vumi、WeWork共享平台，也媒合了白天的閒置空間出租給人當辦公室，想創業或自由工作者不再發愁沒地方隨時工作。

行：ubike、uber的方便已經是眾所皆知，也是最早發跡且是最普及的共享概念，但此外，Zimride、Avego、RelayRides及Carpooling也都是目前正興起的共乘平台，尤其在幅員廣闊的美國，到處都需要以車代步，也帶動了這樣的平台崛起。

共乘的概念起來後，於是就出現停車的需求，因此也出現把車停在他人私家車位上的APP如Justpark，出租的人在不需要停車位的時段將之分享出去，而需要的人則透過APP找尋車位，彼此共取所需，達到資源不浪費的結果。

還有許多的共享也正在生活中發生。舉例來說，想要了解名人的想法理念，過去可能是去聽演講或買書，但現在只需要上Tedtalk便能從中學習其成功脈絡；過去的教育是有價格的，但現在只要有心，上Coursera便可親炙大師課程。「共享經濟」除了汲取他人的資源，也分享自己擁有的資源，讓生活變得「人人助我、我助人人」。◆



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