

# 冬天 *High Tea* 鮮活誌



「打開話題」

和垃圾分道揚鑣的5R原則與10個習慣



享受更便利的閱讀方式，歡迎下載e指通



# 2017冬天·High Tea 鮮活誌

4

## 打開話題

和垃圾分道揚鑿的5R原則與10個習慣

9

## 值得分享

用電話排除保險規劃的兩大阻礙

12

## 請享用

活力千層派 探索老眷村中光陰的故事  
職場三明智 志工服務 開啟職場新動能  
阿甘巧克力 抱怨無用 感恩力量大

## 和垃圾分道揚鑣的5R原則與10個習慣.

早上起床後走進浴室刷牙盥洗，然後戴上拋棄式隱形眼鏡，出門後進入早餐店，老闆用塑膠袋裝了外帶餐點，進到辦公室後將上下午開會的資料印出來，午飯後買杯外帶飲料，順便再去藥妝店補貨採購，下班後到超市買菜加購塑膠袋，順手把整天拿到的收據明細丟進垃圾桶。

這是我們每個人看似平凡的一天，但你知道嗎？這樣平凡生活的背後，分分秒秒都在製造垃圾，我們以為製造出的垃圾會被好好處理、回收、或再利用，但事實上，大多數的垃圾無法靠回收或焚化解決，更多的垃圾被掩埋或排入大海，成為危害地球生態的最大殺手。

### 全球處處都是垃圾.

過去60年來，美國加州和夏威夷之間有個太平洋垃圾帶正不斷擴大，專家估計，這個垃圾帶是由400萬噸的塑料垃圾所組成，佔地





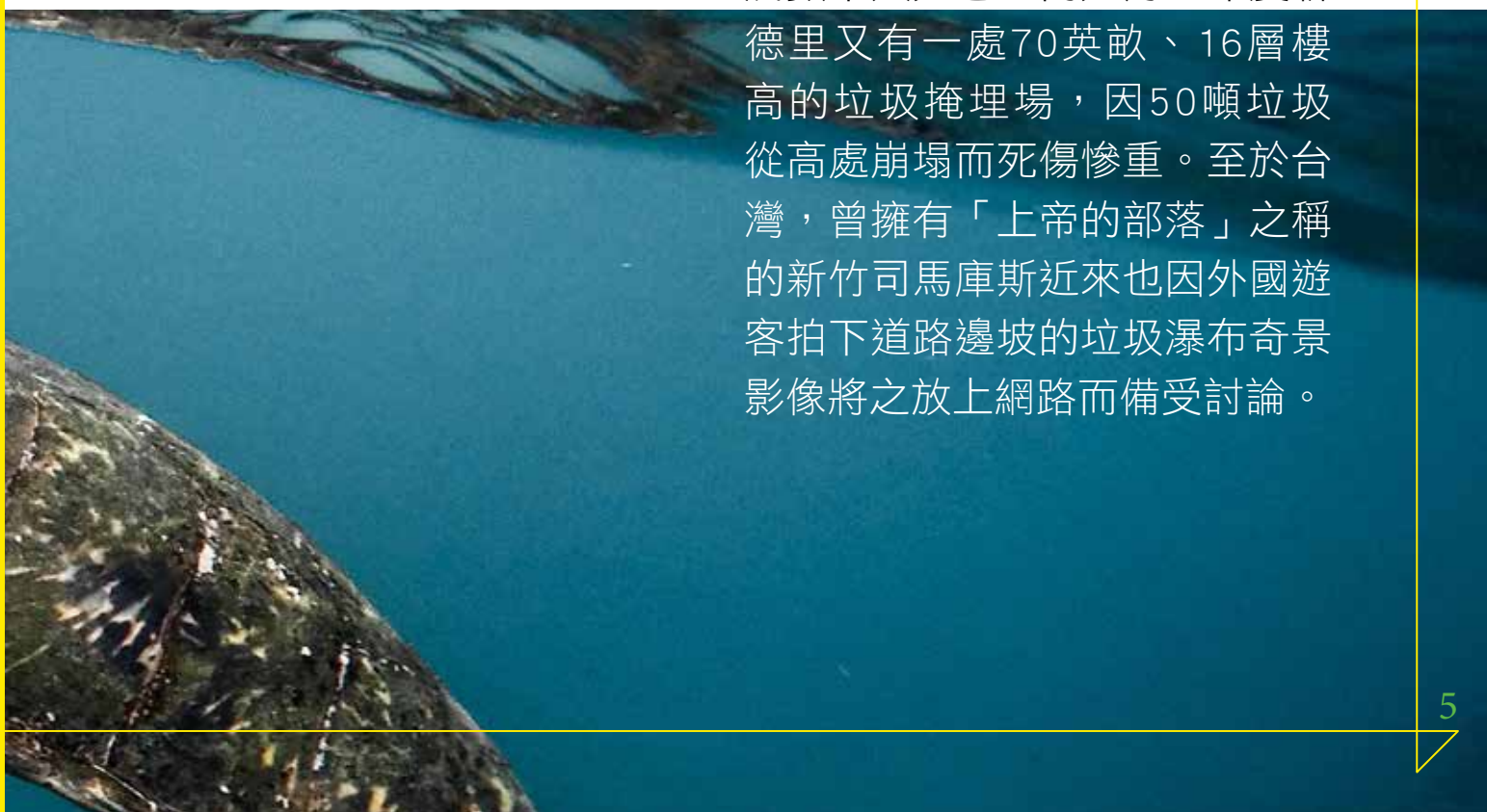
面積達140萬平方公里，相當於四個日本大小，因此被戲稱為世界第八洲。

此外，向來美麗的度假勝地加勒比海近來也被拍下驚人的照片，原本清澈蔚藍的洪都拉斯羅坦島（Roatan）一帶海域遍布塑膠垃圾，而且太多死亡的魚類疑似食用這些化學物質而在垃圾堆中載浮載沈。至於南太平洋一處無人島漢德森島（Henderson Island），為人熟知的並不是它是聯合國世界自然遺產，反倒是由於它布滿垃圾的沙灘，以及身為全球垃圾比例最高地區的名聲。

台灣雖然不是無人島，不致於有過多垃圾無人清理，但海岸處及

海底下的垃圾卻多到驚人。環保署在今年6月8日世界海洋日時，串聯全國19個臨海縣市進行海底垃圾清除總動員淨海活動，短短一天就清出192噸海底海漂垃圾，而根據政大廣告系教授吳岳剛發表的海洋垃圾影像展也發現，台灣海底有大量的廢棄漁網和繩索，1200公里的海岸線更被180萬噸廢棄物包圍，所以他也以「美人魚其實活在垃圾堆」的理念為題策展，試圖喚醒人類對於海洋生物生存艱險的認識。

相較於海洋，陸地上的垃圾絕對不會少，今年三月，衣索比亞首都市郊一座大型垃圾山崩塌造成數十人死亡，而九月，印度新德里又有一處70英畝、16層樓高的垃圾掩埋場，因50噸垃圾從高處崩塌而死傷慘重。至於台灣，曾擁有「上帝的部落」之稱的新竹司馬庫斯近來也因外國遊客拍下道路邊坡的垃圾瀑布奇景影像將之放上網路而備受討論。



## 零廢棄的5R心法。

當物體失去功能的時候，我們往往就把它當成垃圾，而垃圾唯一的命運就是被丟掉，至於丟掉後去哪裡、變成什麼樣子，卻少人關心。但隨著環保意識愈來愈強烈，也開始有人願意從自身做起，響應一種「零廢棄」（zero waste）的生活。

住在紐約的年輕女生辛格（Lauren Singer）生活5年所累積的垃圾量，僅僅只有一只450毫升的玻璃罐而已。對她來說，垃圾（waste）指的是明知它在掩埋場中不能分解，卻依然堅決把它拋掉，所以她不輕易製造垃圾，身上穿的衣物或家具，都在二手市場尋寶，而保養品、洗衣精、牙膏等消耗性用品也都自己動手做，若有多餘的天然物品，她一律做堆肥，購買任何物品，也用自備布袋盛裝。

而在極強調垃圾分類的日本，四國德島一個叫上勝町的小

鎮，更從2003年開始喊出「零廢棄」口號，居民們會先在家裡進行堆肥，家裡無法處理的垃圾才進行分類放置，然後再帶到鎮上唯一一個垃圾分類的回收站。他們所努力的就是把生活中產生的各種廢棄物做最大程度的回收和循環利用，減少終端處理量，最終做到零填埋或零焚燒。

想要像辛格或上勝町的居民一樣，過著零廢棄或是減量垃圾的生活，可以先從5R原則開始培養，也就是拒絕（Refuse）你不需要的、減少（Reduce）你需要的、重複使用（Reuse）你消費而來的、回收（Recycle）你不能拒絕／減少／重複使用的，以及分解（Rot）剩下的殘渣做成堆肥。

## 零廢棄的10個習慣。

5R原則看來抽象，其實你可以從以下10個生活小習慣開始培養與實踐，期待每個人都能培養一至兩個零廢棄小習慣，就能大大減少地球的垃圾量。



**一、不使用一次性物品：**隨身攜帶可重複使用的餐具如碗筷或環保杯，儘量以手帕代替衛生紙、擦手紙、濕紙巾的使用，逐步減少使用一次就丟棄的物品。

**二、消費時減少包裝：**消費時儘量使用環保袋或購物袋，避免店家過多的包裝，才能減少後續的回收過程。

**三、避免使用塑膠用品：**塑膠袋及塑膠瓶都是難以分解的材料，少用塑膠袋、避免購買瓶裝水、向吸管說不，都可以為地球盡心力。

**四、對回收物品友善：**改變觀念別認為新才是好，試著從二手市集找尋合用物品如家具、衣服、家用品、書籍…，才是真正惜物。

**五、減少不必要的剩食：**全球食物浪費問題嚴重，八分飽的用餐習慣才能避免剩食，或是善用NG食品烹飪，就能為保存地球資源盡心力。

**六、落實徹底垃圾分類：**許多丟入焚化爐的垃圾往往還具有功能，徹底落實垃圾分類，將不同材質做好分類，才能確保物品再生的價值。

**七、學著自己動手做：**生活中的器具壞掉，別急著買新的取代，試著動手修復；已經無法食用的食材可將之做成堆肥或酵素，這都是動手所能創造出的新價值。

**八、珍惜水電瓦斯能源：**水電瓦斯都屬於天然資源，而天然資源終有消耗殆盡的一天，珍惜這些資源不輕易浪費，才能讓環境真正永續。





**九、避免3C產品上癮：**電子垃圾是當前生態一大危機，其中更有許多零件富含有毒物質，任意掩埋會造成土地河川污染，世代都難以復原，因此升級科技設備前仔細想想其必要性，才是對環境負責任的態度。

**十、購物前再想一想：**人的消費行為中有半數以上建立於「想要」，而非「需要」，購物前不妨多加思考是需要亦或想要，或是其實已經擁有類似的物品，更別讓低價誘因造成更多資源浪費。

環保其實已經是所有地球人責無旁貸、必須落實的行動，環保意識要在人人心中紮根就要先向垃圾說不。減少每天產生無法分解的垃圾、減少因為物欲造成的廢棄品，才真正稱得上是有責任感的地球人。◆





## 多元投保管道 不被人情綁架

### 用電話排除保險規劃的兩大阻礙

在現今保險觀念發達、保險意識抬頭的年代，當雄心勃勃卻又深謀遠慮的年輕世代一旦擁有經濟能力，多會考量到風險的存在與風險的轉嫁，然而在試圖規劃的歷程上，卻極可能因著兩個關鍵因素卡住了風險規劃的完成；第一金人壽總經理林元輝表示，造成規劃無法及時完成的原因，一個是投保管道，一個是保費預算，這兩個造成年輕人心理和經濟上的壓力因素，很可能讓年輕人錯失及早投保的好處，包括較低的保費以及當意外或疾病來臨時，免除家人的經濟負擔。

初出社會的年輕族群尚未建立人脈，在想將保險規畫付諸行動時，極有可能尋求不到在專業度或熟悉度上都能信任的保險業務員，或是很怕一旦與業務員接觸，就會有沒完沒了的人情壓力，甚至發展成保費超出預算的經濟壓力，對此糾結的心態，林元輝提醒年輕人，當今的投保管道其實很多元，除了一般所知的業務員，民眾也可以透過銀行、電話、網路完成投保。尤其年輕人對網路資訊的取得相當熟稔，可以透過網路先對保險規劃與保險商品有基本的認識，再來選擇適合自己的投保管道。

林元輝表示，年輕人的保險需求較具針對性，為避免造成家人的負擔，醫療險是首要考慮項目。以第一金人壽的醫定安心定期健康保險為例，繳費20年能享有25年的保障，當發生疾病或意外而住院時，病房費用、手術費用甚至住院前後的門診費用都可以給付，如是罹患癌症住院，可再多領取一份病房費用。以26歲小萱購買第一金人壽醫定安心定期健康保險日額2,500元，每月繳費937元、繳費20年為例，當小萱某天因事故住院6天(或罹患癌症住院12天)，期間接受手術醫療，出院後兩周內回診2次，可獲得的理賠內容如下：

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X16次)+36萬元=612萬元的保險金。

給付項目	意外或一般疾病理賠 (住院6天)	癌症理賠 (住院12天)
住院日額保險金	住院日額2500元X6天 =15000元	住院日額2500元X12天 =30000元
住院手術醫療保險金	住院日額2500元X5倍 =12500元	住院日額2500元X5倍 =12500元
住院前後門診醫療保險金	住院日額2500元X50%X2次 =2500元	住院日額2500元X50%X2次 =2500元
癌症住院日額保險金	x	住院日額2500元X癌症住院 12天=30000元
<b>理賠金額總計</b>	<b>30,000元</b>	<b>87,500元</b>



民眾如對商品保障內容理解且又認為符合當前所需，其實就可以在保險公司的官網上留下資料，由電話銷售人員協助完成投保手續，過程簡單清楚，所享有的投保權益與售後服務皆和其他投保管道相同。林元輝要提醒民眾的是，電話投保管道方便又省時，但是民眾在接到電話時應確認電話行銷人員姓名、登錄字號、所屬公司名稱，更應該在收到保單的時候好好閱讀內容，以理解保障項目與內容、保戶權益、各項條款內容是否有認知上的差異，才能確實獲得一份保障人生的護身符。了解更多第一金人壽醫定安心定期健康保險(<https://goo.gl/HJmXpT>)。◆



請享用. Enjoy!

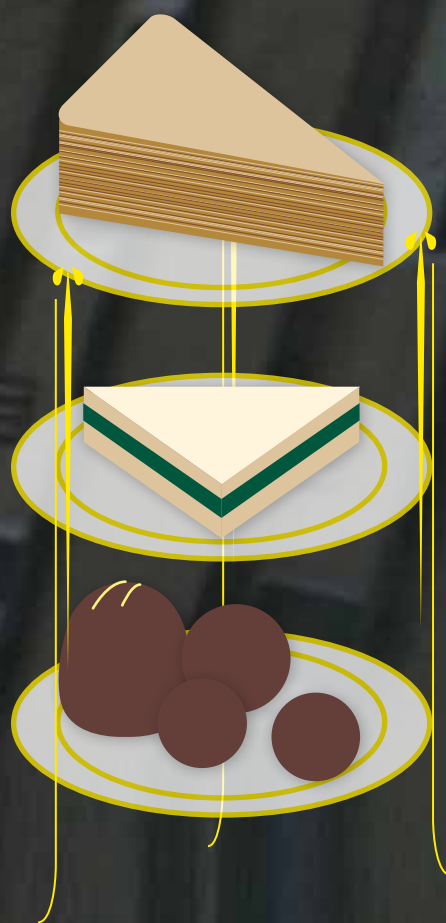




**1 活力千層派**  
探索老眷村中光陰的故事

**2 職場三明智**  
志工服務 開啟職場新動能

**3 阿甘巧克力**  
抱怨無用 感恩力量大





## 探索老眷村中光陰的故事。

眷村是台灣重要的文化特色，歷史之故，台灣從北到南至東部，都曾駐足來自大陸各省分的眷村。根據統計，全台眷村一度高達866個，眷村更在台灣人心中留下許多故事，陪伴大家長大，而時光荏苒，許多眷村儘管慢慢沒落，有的卻改頭換面以不同面貌興盛起來，若想了解眷村中光陰的故事，你可以從不同的角度「玩」眷村。

### 美食玩眷村：

從美食的角度切入了解眷村文化是最快速也最容易上手的，一個小島上聚集了大陸各省的味道，而這些家鄉味傳承下來更成為如今台灣新特色。

一般來說，公認最好吃、最多美食的眷村，就像是高雄左營眷村、桃園忠貞眷村等，前者海軍色彩濃厚，但保留了正宗的軍中菜色，後者則因聚集了許多來自雲貴地區的人，其所創造出的雲貴眷村家常菜更是讓人食指大動。





## 文創玩眷村：

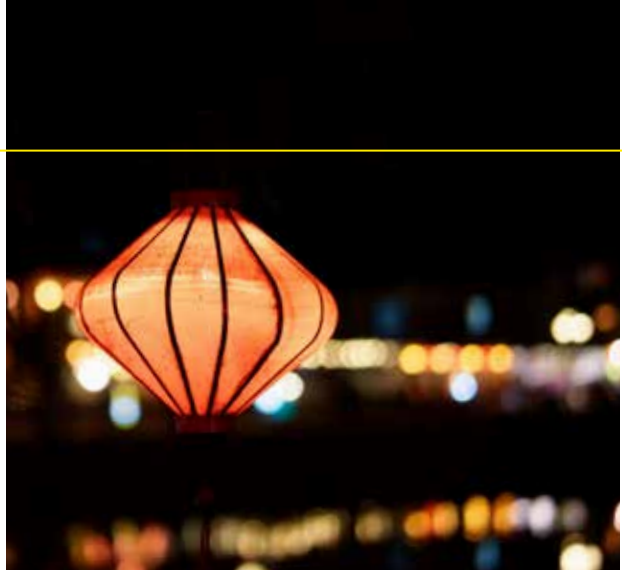
為了保存難得的眷村文化，不少地方政府都試圖讓眷村轉型，將文創精神帶入眷村，希望能賦予其第二生命。當前最熱門的文創眷村如台北的四四南村、中壢的馬祖新村、台中霧峰光復新村、清水眷村及審計新村等，這些眷村吸引創意工作者入駐改造，或以不同藝術形式配合當地景觀重新規劃，成為文青假日必訪之處。

全台最古老眷村—澎湖的篤行十村，目前已轉型為文創園區及旅店，觀光客有機會在眷村住上一晚，體會濃濃眷村味，而注入藝術元素的屏東勝利新村，搖身一變成為地景藝術，也帶起周邊旅遊商機。

## 外拍玩眷村：

喜歡拍照紀錄、打卡的遊客可以拜訪原名為干城六村的彩虹眷村。彩虹眷村本來是普通的眷村社區，但一位退休老兵因喜歡畫畫而在屋內牆壁上隨意作畫，由於筆法充滿童趣的味道，破舊的眷村慢慢變成了童話世界，吸引不少人慕名從國外前來。

此外，已完成轉型的眷村都適合做拍照背景，在古樸的水泥牆邊，搭配民宅木門，時光的痕跡巧妙地被保留下來，南投的中興新村、桃園的憲光二村都是電視劇組曾取景的地方，也是推薦的外拍景點。



### 入住玩眷村：

若想進一步了解眷村原有的風貌，並延續眷村聚落居住的形式，不妨參觀目前加入「以住代護」的眷村，像是高雄市今年獨創的以住代護眷村文化保存計畫，釋出了鳳山黃埔新村、左營建業新村逾六十戶的名額，吸引大量民眾申請以修繕方式入住並保存眷村。這樣的計畫不僅能保存現有建築，還能再現眷村過去左鄰右舍、雞犬相聞的情景。

### 博物館玩眷村：

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。◆

## 志工服務 開啟職場新動能。

每到年底，就有上班族哀嚎著：「我年假還沒休完哪！」但往往排休了，卻又不知道要做什麼。隨著2017年即將進入尾聲，《鮮活誌》在此推薦所有職場人特休假的新規劃—做志工。趁著年底有餘裕的時間，安排有興趣、想特別關懷的團體做志工；時間上，短則撥出一下午，長則固定每週可服務時段，工作內容上，可幫忙社福團體兌發票或為視障團體錄音，甚至也可以出國為難民蓋房子，工作之餘勻出假期做志工，也為來年蓄積職場的新動能。



### 從付出中改變負面想法。

只要有心貢獻一己力量並且真正付出愛心，你會發現，在幫助別人的過程中，看到他人面臨的困境，藉此回過頭來省思自己的生活，進而體會到自身生命的意義，同時，由於志工是單純且無所求的付出，看到別人感激的笑容，往往能感受到一種難以言喻的快樂，若能把這樣的體會帶到職場上，將能為工作帶來新啟發。



45歲的Kevin是美術老師，每天在教學及家長、孩子的問題中打轉，日復一日的工作讓他快得憂鬱症了。一次偶然機會下，他參與了花東送愛心物資的活動，當Kevin看到孩子們收到禮物時天真開心的笑容，讓他剎時體會付出原來如此美好，當他回到職場用同樣的心態面對孩子時，工作也不再讓他痛苦萬分。

另一位「志工當上癮」的鄧婷宇，則是參加多次伊甸基金會舉辦的新型態志工活動。身為空服員的她利用休息時間或年假從事服務，足跡遍及台東、屏東，甚至尼泊爾、蒙古、柬埔寨等地，在服務時間中婷宇可以認真地與自己相處，讓負面情緒找到出口，因此每一趟的收穫反而比付出的更多。

### 企業帶領員工走入社會。

志工活動也是當前許多企業回饋社會、凝聚向心力的新趨勢，第一金人壽就提供員工每年兩天的志工假，員工可藉由兩天有薪的志工日安排社會服務工作。「第一金人壽長期與靖娟兒童安全文教基金會及安得烈慈善協會合作，所以每一季會招募同仁到這些單位從事志工活動，每年公司的公益盛會也會號召同仁一起來共襄盛舉。」第一金人壽企業品牌與溝通部表示，志工假讓同仁提高對公司的認同度，也讓同仁抽離工作，帶來生活的新平衡感受。

年底前多是公益團體對外募捐或招募志工的時候，有錢的出錢，有力的出力，有興趣的職場人不妨上網察看相關資訊。◆



### 志工機會哪裡找：

台北市政府志工媒合平台 | <https://goo.gl/bNuCcR>

千手互助網 | <https://goo.gl/mtpeJb>

104人力銀行天使志工 | <https://goo.gl/pL4Nc5>

奇摩公益志工平台 | <https://goo.gl/gJUBj5>

志工人力銀行 | <http://www.volunteermatch.org.tw/>

靖娟兒童安全文教基金會 | <http://www.safe.org.tw/>

安得烈食物銀行 | <https://www.chaca.org.tw/>

伊甸社會福利基金會心旅行 | <https://goo.gl/3xuUYc>

## 抱怨無用 感恩力量大。

老覺得自己賺得比別人少，工作比別人辛苦，升遷還比別人慢？覺得另一半處處是缺點，或是對自己從頭到腳都不太滿意？若你有以上這些心態，你可能已經陷入抱怨迴圈中了，而從現在開始，學著寫下「感恩日記」，藉由對生活時時傳達感恩之情，體會自己所擁有的不亞於他人，才能得到真正的快樂。

### 抱怨/感恩的力量一樣大。

美國戴維斯加州大學的心理學家艾蒙斯（Robert Emmons）對感恩的效應所進行的研究發現，心存感恩能強化免疫系統、協助改善睡眠品質、降低壓力和憂鬱、並且能開啟並強化一段關係；德國心理訓練專家丹尼斯穆藍納（Denis Mourlane）也指出，若不想被負面情緒掌控，不妨更頻繁且有意識地覺察生活中的「正面性事物」。

當一個人想抱怨，絕對不會找不到題材，同樣道理，若想感謝，也不會沒有可感謝之處。為了體察生活中的正面性事物，每個人都應有一本感恩日記，詳細紀錄生活中發生的好事。將感恩日記







實踐地最徹底的莫過於日本經營之聖一稻盛和夫，稻盛和夫一輩子的信念就是感恩，他常說，常懷感恩之心的人會具備強大幸福能量，能對周遭人事物不斷的釋放善意。

### 從生活小處體會感動。

對多數人來說抱怨往往不需要學習，但要學會感恩，就應從生活小事開始練習。不妨在每天晚上就寢前，花幾分鐘回想一整天的情況，並在日記本寫下讓你產生正面感受的事情。

例如工作上被主管小小稱讚、在便利商店抽到了小獎、衝到電梯口時剛好有陌生人幫忙按住電梯等等，這些事情會讓你感覺喜悅、平靜、被尊重、被稱讚，把它們寫下來並回想當下的心情與感受，隔天早上起床後，還可以把昨天的內容再讀過一遍，這麼一來，你便可以用正面的情緒展開一天的生活。



另外，感恩日記不需要非得用日記形式紀錄，你也可以在隨身筆記本上簡單寫下，甚至用手機記錄起來，只要能常常回顧感恩內容，都可以幫助你啟動自己的正面情緒。

紀錄感恩日記並不代表生活中就不會發生負面的事情，但學著在心情不佳想要抱怨的時候，不理會這些抱怨情緒，如果能力夠的話，甚至可將這些負面情緒轉化，例如天氣很熱拼命流汗時，可視為讓身體排毒的好機會，而不小心掉了東西覺得很懊惱時，也可想成是需要的人拿去用了。

學習感恩、學習轉念，並學著將微笑常常掛在臉上，你將會用另一種觀點看待生命，同時也會感受到生活愈來愈快樂，這正是感恩最大的力量。◆



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](http://www.first-aviva.com.tw)