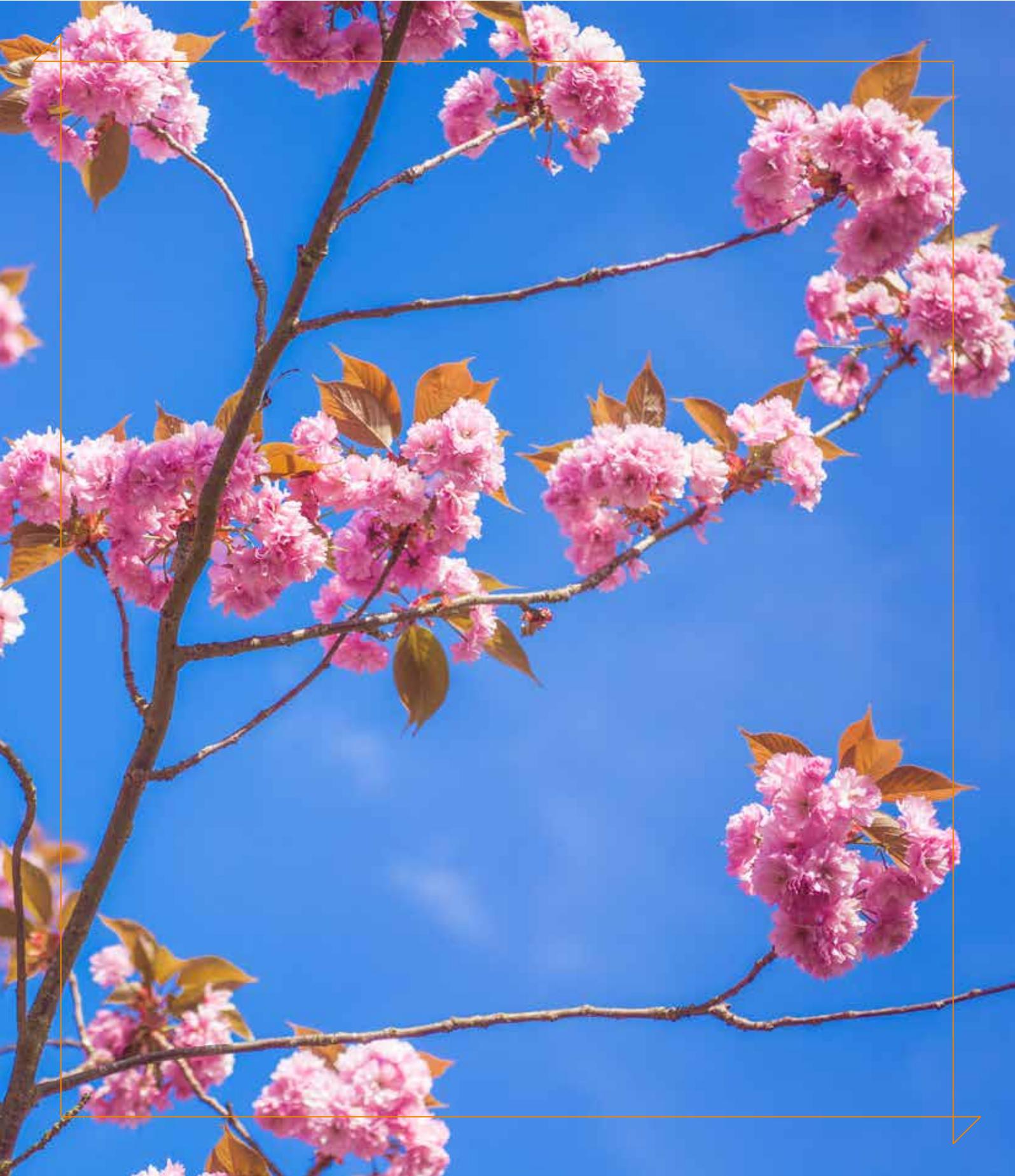


春天 *High Tea* 鮮活誌

打開話題 //
小手作 大療癒





享受更便利的閱讀方式，歡迎下載e指通



2018 春天·High Tea 鮮活誌

4

打開話題

小手作 大療癒

8

值得分享

網購保單不敗家

12

請享用

活力千層派 「說什麼」不如學會「怎麼說」
職場三明智 中年職場轉業術
阿甘巧克力 走過創傷 成為更好的陪伴者

小手作 大療癒

現代人的生活壓力有多大？只要看看坊間正流行的手作課程有多熱門，就可一窺究竟，這股盛況反映了現代人對於興趣培養的重視，同時也希望藉著全神貫注的製作過程，暫時拋開現實生活中的喧擾繁雜，也因此，這種帶著療癒功能的手作嗜好，早已形成了一股龐大的情感商機。

風靡全世界的手作潮流。

眾所皆知大明星蔡依林喜歡做翻糖蛋糕，先前她為湯姆克魯斯獻上自己親手製作的「東方殭屍碰上西方木乃伊」翻糖蛋糕，男神不可思議的直呼「真的是你做的嗎？！」另一位偶像明星施易男這幾年也多了個馬卡龍王子稱號，拍戲之餘喜歡做甜點的他，常在臉書上秀出親手做的甜點作品，後來更推出自己的甜點品牌，讓粉絲發現到偶像的內心世界充斥著夢幻手作。

手作商品最大的魅力在其溫度，而製作出的東西也因為是全世界唯一一件的作品，創作者不以大量複製為目標，不需要迎合別人的口味和喜好，因此吸引大批手作迷加入這個世界。

手作的世界也極為廣泛，最常被網友在Instagram上分享的手作作品，包括了皮革、押花、十字繡、帽子、手飾、鉤織、布藝、寫字（書法或西洋書法）等主題，不光如此，手作的世界也大到超乎想像，坊間手作教室還推出琳瑯滿目的課程，像是麵包花、翻糖蛋糕、紙藤編、禪繞畫、蝶古巴特、液體皂、手工皂、多肉植栽、素描、插畫、手作甜點、金工銀飾、療癒木雕、精油蠟燭、永生花束、苔蘚生態缸、娃娃屋、袖珍模型等等，基本上想學什麼都能學得到。

看中了手作市場這類型的情感商機，包括誠品、博客來、台隆手創館、特力屋等通路品牌也都順勢推出許多課程及周邊材料販售，像是誠品松菸就規劃了大量的手作教室，例如吹製玻璃體驗課程、陶藝教學課程、木工手作教學等等，吸引許多來台灣遊玩的外國遊客參加，且因為每一個作品都是獨一無二的，讓參加製作過程的手作迷有滿滿的開心，並將自己的作品分享在網路上，於是又吸引了更多人加入手作世界。



屬於自己的療癒時間。

網路上已小有知名度的袖珍模型老師蔡瑰芬（Rosy老師）就是典型從粉絲變成老師的例子。原本是竹科工程師的蔡瑰芬十多年前在日本電視冠軍上看到了娃娃屋，開啟了對製作娃娃屋的興趣，同時去日本出差的過程中，她也發現到日本同事多半會培養自己下班的興趣，讓她體會培養興趣的重要。

結婚生子被家庭責任綁住後，蔡瑰芬重新接觸了娃娃屋手作，同時也因為想要增加娃娃屋中的質感與內容，於是她學習了用黏土製作的袖珍模型，因為常常在網路上分享這些可愛誘人的小模型，吸引了不少粉絲追隨，在粉絲強烈的要求下，拿到師資後的蔡瑰芬開始教課，原本的興趣也變成專業的教學。

蔡瑰芬的袖珍模型製作很有趣，除了有幾乎和真品一模一樣的蔬菜攤、水果攤、麵攤、麵包店、魚攤等，她還自創了糖果罐、會

動的娃娃車等等，「在手作中我體會無窮樂趣，因為可以自己發想創作，還可以改良原來的作品，有極大的成就感，而且在教室裡和同學邊做邊聊天，半年課程下來，交到很多和自己志趣相同的好朋友」她說。

不光如此，手作的療癒性很大，對現正在家帶孩子忙家務的蔡瑰芬來說，每每忙完家事和孩子後，趁著家人都入睡的時間，她便沈浸在自己的袖珍世界，「每個女人都需要自己的時間，一個人手作的時刻是真正屬於自己的，很享受這段不被打擾又能放鬆的時間。」她說。

童心未泯的手作職人。

手作的樂趣其實跨領域、跨國界，不管你從事哪一行，也不管你來自哪裡，從手作中往往都能得到童心未泯的樂趣。苔蘚生態缸製作老師于慧正就從中喚起了小時的記憶，她還記得小時候家裡後院的水溝旁，長滿了嫩嫩綠

綠的土馬鬃，小小一群群排列整整齊齊的苔蘚，非常吸引著她，製作苔蘚生態缸的時候就像走入了森林、草原一樣驚奇。

另一位桃子莉可串珠手作職人陳淑芳，從小就喜歡kila kila和bling bling的感覺，屏東長大後到台北工作，就在一次逛街時看到串珠，眼裡浮現了驚艷，買下材料回家DIY後就一股腦地跌進串珠這個繽紛迷人的手作世界，「串珠子時可以放空、不用思考，手在動，心卻很空的那種感覺很珍貴，應該稱得上是生活中的小確幸」她說。

玩皮包工作室手作職人鄧弘傑則是業界較少見的男性手作人，原本從事平面設計的他在接觸皮革業後，了解該產業生態而選擇邊上班邊拜師，手藝成熟後才開個人工作室，「由於自己能設計也了解皮革性質，設計和建議被客人接受時會很有成就感，而且兩年教上百位學生的過程中，一群人一起上課的感覺很熱鬧，而當學生把做好的皮包背出去得到讚美時，也會讓他們願意繼續學下去。」



手作的迷人魅力就在這裡。因為當你很專心投入在手作上，不斷重複動作時，其實是透過手作過程和自我對話，而這過程其實就是一種自我療癒，不管是作木工、做皮包、烹飪、串串珠或做黏土，在當下專心於某一件事情時，都能讓人感受到平靜。

另一方面，和其他志同道合的同學一起上課手作，從不同領域集合於此的同學互相聊天，抒解平時工作或生活的壓力，有的人作品成熟後甚至相約一起參加市集跑攤，都成為生活中的小確幸，而這就是手作難以言說、最美好的幸福感。◆

網購保單不敗家

第一金人壽推出新春抽獎活動。

民眾追求方便與效率的步調，讓網路投保和網購消費一樣逐步成為必然的趨勢，但是與其刷一件不需要的衣物，不如購入一張有助資產累積，或是獲得保障的保單來得踏實。第一金人壽的網路投保平台，讓民眾利用一點時間，就可以上網做足理財規劃、買夠旅遊平安險，更享有新春好彩頭的中獎機會。

年初適逢領完年終，如何守住剛入荷包的資金，甚至達到財富累積的效果，第一金人壽總經理林元輝表示，利變年金可以幫助民眾運用小額資金，幫自己滾出一筆旅遊、子女教育費或甚至退休基金，加上今年開工後，各家保險公司紛紛調升宣告利率，也是預告著今年市場走俏的好兆頭，有意掌握這波利多看漲的民眾，可立刻上網投保第一金人壽E享利利變年金，新台幣1萬元即可投保，即時又省時，而且只要手頭上有餘裕的時候，都可以加碼投入，網路投保就和網路購物一樣輕鬆易懂，而且因為是「累積資產」，不用害怕造成衝動性的遺憾，完整的投保制度與規範，也都能保障民眾的投保權益。



EXPLORE ▶

第一金人壽同時也提醒民眾，如果已經安排好周末假期或4月連假的旅遊行程，不論是國內輕旅行或到國外深度遊，都應該利用幾分鐘的時間，在網路投保專區客制化一個專屬的旅平險平安符，讓旅程少一分擔憂、多幾分盡興。

林元輝表示，為鼓勵民眾多多利用網路平台，第一金人壽推出迎春抽獎活動，再度掀起狗年旺旺的氣氛。即日起至3月23日，上網投保第一金人壽旅平險單件單筆達新台幣200元以上，或投保利變年金達一定金額，即有機會獲得Tiger虎牌萬用鍋及泡湯 等好康。本次抽獎活動為回饋現有保戶，特別推出「推薦投保抽獎」，讓成功將第一金人壽網路投保商品推薦給新朋友的保戶，也能享有抽獎機會，一起共襄盛舉。活動詳情請上第一金人壽官網查看(<https://goo.gl/UTk49C>)。◆

請享用. Enjoy!



1 活力千層派

「說什麼」不如學會「怎麼說」

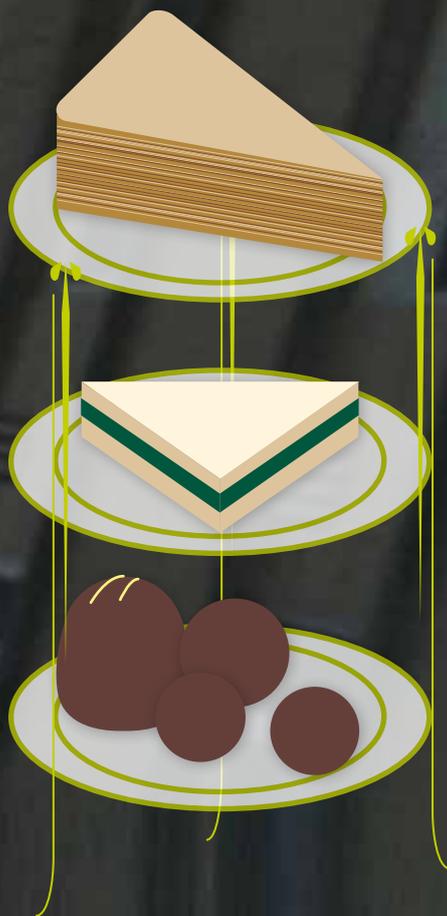
2 職場三明智

中年職場轉業術

3 阿甘巧克力

走過創傷

成為更好的陪伴者





「說什麼」 不如學會「怎麼說」。

溝通絕對是現代人必備的技能，但溝通不良仍是許多人的煩惱；像是父母總覺得：「青春期的孩子到底在想什麼，怎麼講都講不聽？」，上班族也煩惱：「主管為什麼總針對我，不聽我提出的建議？」而夫妻間也常有「另一半為何無法分擔我的辛苦？」的困擾。

想形成兩造溝通，前提是須有一方願意進行互動交流，至於互動交流的方法要怎麼做，就是一門大學問。現為台灣師範大學特殊教育學系副教授劉秀丹，在學校裡開設的「人際關係與溝通」通識課備受學生肯定，被學生公認是真正的「必修課」，也解開了學生人際關係的疑惑；像是原本快要分手了的男女朋友因為上了這課而感情回溫，也有瀕臨分手的男女朋友因為上了這門課而決定好聚好散，也因此，劉秀丹寫的《阿丹老師的幸福說話課》一書備受矚目。

非語言訊息才是溝通關鍵。

劉秀丹原本是聽障教育的老師，關注聽障學生的溝通，但後來她發現到，一般正常聽力的人雖然可以聽得清楚，說得流暢，卻常因溝通問題造成人際困擾。其實，在溝通時，人根據話語本身包括談話內容、言詞意義等只得到約7%的訊息，而從聲音大小、語調等聽覺中得到38%的訊息，另外還會從表情、動作、態度等視覺中得到55%訊息，因而非語言訊息極關重要。

「好好說、說好話」就是溝通的最高原則。舉例來說，明明心中對同事的意見不認同，但表達反對意見時，應先贊許對方後再提出自己的想法，避免第一時間講出「這種意見根本沒有用」情緒化用語，另外，戀人之間可能會有許多誤會，像是忘記對方的生日而埋怨等，這時候與其講出「你都不愛我」的情緒用字，不如好好說：「你忘記我生日，我心裡難過，感覺你不大愛我」，比較能讓對方接受。

另外，好話人人愛聽，在和他人溝通時不妨常將愛語掛在嘴邊，例如坐公車時不妨感謝司機的辛勞，對於同車乘客的妨礙，不妨好好說明才不至於引起更多誤會，而面對身邊親近的人更要以愛語相處，時時看到對方的好處，並且稱讚對方、感謝對方，將說好話成為自己的習慣，溝通自然無礙。

「怎麼說」往往比「說什麼」來得重要，時時以說好聽話取代抱怨、責怪、怨懟，在自己的心中種下說好話的種子，生活中的溝通能力絕對大增，人際關係將不再是煩惱的來源。◆

中年職場轉業術.

轉業不困難，但在中年時期轉業，卻令人十足卻步。俗話說：「滾石不生苔，轉業不聚財」，對上有父母下有子女的中年人士來說，面對改變迅速的社會，要重新打造新的技能，談何容易？

然而，危機就是轉機。

儘管社會局勢變化萬千，但也處處見到中年轉業的成功案例，最著名的莫過於肯德基創辦人桑德斯上校，他四十歲時才開始賣炸雞，六十五歲時才首次將炸雞推銷到全美；阿里巴巴創辦人馬雲也先當了幾年英文老師，而後開設翻譯社，後來利用網路起飛而創業，現在已是中國首富，次次的談話都擲地有聲，足以見得大有人中年轉業成功。



轉換跑道的壓力。

創業雖然是轉行的好途徑，但身為家庭中三明治夾層的角色，往往缺乏資金創業，更無法將一家大小生計做為賭注，因此，純粹換個跑道的轉行模式或許是廣大上班族可以考慮的方向。轉行要成功，首先，要了解自己所擁有的技能可以在哪些領域發揮，另外，還得觀察未來人力市場的消長，才有可能順利轉業。

轉換職場跑道，首要面對的就是薪水的困境。現在貿易公司擔任副總的Miguel十年前已是公關公司副理，當時的薪水和福利雖讓他滿意，但總感覺工作不是自己所想要的，做得愈來愈痛苦之下，於是萌生強烈的轉行念頭。

他向貿易公司投石問路，拿到的薪水遠遠低於過去，面對新工作所要求的技能，像是商業名詞、開發客戶等，他也曾缺乏信心，但為了創造新前景，他還是勇敢脫離舒適圈並接受多年的低薪，十年後，他不僅

爬上副總職位，全球跑客戶的工作型態更符合個性，薪資也比同期公關友人多了數倍，當初轉換跑道的決定，他覺得再正確也不過了。

評估自己轉行的能耐。

根據美國人力資源專家克拉克（Dorie Clark）對中年轉業族群所進行的調查發現，戰後嬰兒潮世代的職場人，在職涯中或多或少得面對不得不轉行的挑戰，她建議職場人在轉換跑道前應先評估自己所擁有的資源，像是存款能維持多久時間沒有工作？能否接受職位降低？薪水的調降底線？藉此縮小轉換職業的幅度。

若是想脫離原本的工作領域，她也建議，不妨藉著詢問周遭成功轉行的親朋好友的經驗，了解自己需培養哪些能力、轉行的風險、以及未來可能碰到的職場阻礙等。

對於想要轉行但社會資源不夠的人，她也建議先將原有的舊技能轉為新的工作動能，例如



從自己現正從事的技能中思考出可以擴展的空間，而轉換期間內若暫時降低職位和薪資，也不用過度擔心，只要努力並持續，隨著在工作上慢慢建立起口碑，讓別人看到你的能力及貢獻，職位和薪資也都會回復該有的水準。

換工作不可怕，中年轉業一樣會有前景可期，但前提是，自己要有足夠的實力和信心。只要有信心重新累積人脈、資歷與經驗，同時也願意接受新的挑戰，中年轉行絕對不會讓人裹足不前，甚至會因此開拓事業第二春，發現更多自我潛能。◆

走過集體創傷 成為更好的陪伴者。

過年前的二月六日，台灣花蓮又發生芮氏規模6.0的地震事件，多棟房屋倒塌，人人在電視機前揪心傷感，也不禁回想起兩年前台南維冠大樓倒塌的記憶。台灣這座小小的島嶼總是承受許多天災，猶記九二一大地震的傷痛，以及莫拉克颱風的滅村慘況；天災發生後，我們雖有完善的救援能力，能在第一時間趕赴現場提供協助，救援過後，家園已經重建，人心的傷痛卻難以恢復，也因此，如何成為好的陪伴者，幫助受難者緩緩度過傷痛，是我們身處危脆之島的台灣人最應有的意識。

災難發生後，當事人可能會出現恐慌、焦慮、精神不集中、失眠、做惡夢或受驚嚇等狀況，而驚嚇過度的災民，也可能會有情感麻木、對原本喜歡的事情失去興趣，甚至感覺房屋倒塌等情景在腦海裡揮之不去，這都是災難後常見的「創傷後壓力反應」。這次參與花蓮賑災志工服務的慈濟志工陳淑麗就說，甚至有人在地震過後，整夜猛盯自家牆壁上的裂痕無法入睡，造成白天無法工作。





這樣的受創者或多或少、隱性或顯性地出現在我們周遭，一般而言，上述的壓力反應會在數週至數月間逐漸減緩，衛福部建議災民若有上述症狀持續超過一個月，甚至明顯干擾到日常生活作息，就應尋求專業醫療協助，進一步評估是否有創傷後壓力症（PTSD）。

陪伴創傷壓力的藝術。

根專家也建議，民眾若有前述症狀，可多與信任的家人、親友相聚，獲得心理支持，但是，由於一般未受訓練的人不見得懂得如何陪伴，因此台灣臨床心理學會災難創傷心理工作小組表示，一般安慰者常會採用問題解決式的安慰方法，像是說出「事情已經過去了，不要再想了」或「你要堅強，可不能被這樣的事打倒」的話，但一位好的陪伴者其實應避免這些「打氣」話語。

創傷心理工作小組建議，想安慰他人、提供陪伴的人應謹記「不提供解決方法，確實陪伴聆聽」的原則，因為療癒意味著要學習

和失落共處，而非去克服失落，所以好的安慰者應該在專心且安靜的情況下陪伴受創者，給受創者多一點釐清思緒的時間，等對方想要陳述時再仔細聆聽，同時也應尊重每個人脆弱難過的權利，不強迫悲傷者在短時間內遠離傷痛。

更重要的是，想要陪伴創傷經驗的人，你絕對不可因滿足自我好奇而發問，或在陪伴的過程中企圖改變對方想法，甚至因企圖解決對方的傷痛而提供自認有效的解決方法，同時，也絕對不能夠隨意提供受創者藥物或難以做到的承諾。

創傷陪伴的五點原則.

鑑於全球災害與恐怖攻擊不斷，歐美各國災難創傷專家於2007年召開了共識會議，最終歸納出幫助經歷受災創傷恢復的五點原則，分別是安（safety）、靜（calming）、能（efficacy）、繫（connectedness）、望（instilling hope）五字訣，提供受創者安全、平靜的環境之餘，也應利用各種方式提升受創者的自我效能感，並增進受創者與他人的聯繫，同時帶給他們更多的希望，這成為日後全球在創傷陪伴上所遵循最重要的五大原則。◆





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