



2023 秋季號

# 心安達 CHUBB Care

秋高氣爽漫遊 出門免花大錢  
秋冬旅遊好去處推薦

## 樂活探尋

- 秋季正確保養  
肌膚水噹噹  
必學的護膚攻略

## 數位點滴

- 宅在家不無聊  
隨時都能學習  
線上學習平台推薦

## 保險方程式

- 癌症慢性病化  
如何補足保障缺口  
高CP值防癌險這樣買

# 目錄

INSIDE THIS ISSUE



樂活探索

P.03 秋季正確保養 肌膚水噹噹 | 必學的7招護膚攻略

P.05 秋高氣爽漫遊 出門免花大錢 | 秋冬旅遊好去處推薦

P.07 戒掉壞習慣 不再火燒心 | 8個NG飲食法

數位點滴

P.09 宅在家不無聊 隨時都能學習 | 線上學習平台推薦



保險方程式

P.11 癌症慢性病化 如何補足保障缺口 | 高CP值防癌險這樣買

安達新鮮事

P.13 安達人壽醫起守護防癌定期健康保險 | 獲保險信望愛最佳商品創意獎

P.15 保戶加值服務 | 伴您打造健康生活圈

發行人 | 張志杰  
總編輯 | 李映慧  
執行編輯 | 周小平  
企劃製作 | 創造力國際事業有限公司  
發行所 | 安達國際人壽保險股份有限公司  
發行所地址 | 100413台北市中正區中華路一段39號6樓  
保戶服務地址變更專線 | (02)6623-3688  
安達人壽官網 | [www.chubblife.com.tw](http://www.chubblife.com.tw)  
刊物期數 | 2023秋季號



加入Line好友  
最新消息不錯過



看更多健康精選文章  
到樂活人生會員平台

# 秋季正確保養 肌膚水噹噹 必學的 7 招護膚攻略



秋天空氣中的濕度大為降低，皮膚感覺會特別乾燥，加上秋老虎作怪，白天的天氣還是經常熱的嚇人，但早、晚又變得比較涼爽，氣溫忽高忽低，也會讓人的肌膚變得更加敏感。想要讓肌膚安然度過秋燥的威脅，一定要學會秋季護膚的 7 大攻略。

## 秋季護膚重點

攻略 1

### 首重保濕



秋燥是肌膚的大敵，如果皮膚沒有充足水分，角質層的含水量不夠，除了可能變得乾燥、脫屑之外，有些人還會覺得乾癢難耐！切記，秋天千萬不能偷懶，一定要確實做好保濕工作，才能提升肌膚抵抗外界刺激的能力；建議，除了化妝水之外，還要使用保濕乳液，必要時再加上補水面膜，才能讓肌膚水噹噹。

攻略 2

### 多喝水

想幫肌膚保水，光是外擦保濕護膚產品還不夠，記得一定還要多喝水，才能達到內外兼具的保濕效果；最好每天喝足 6 至 8 杯水，才能讓肌膚由內而外變得更加水潤。



攻略 3

### 記得防曬



夏天豔陽高照，大家都知道要做好防曬的工作，但秋季氣溫開始轉涼，經常就會掉以輕心，忘了擦防曬用品。別忘了紫外線對肌膚的傷害非常大，一年四季都要防曬，時間到了也要趕快再補擦。

攻略 4

### 避免去角質

很多人以為常常去角質層，肌膚才會看起來更透亮，其實這是迷思。實際上，老廢角質原本就會自然脫落，不用刻意去除，尤其去角質或美白產品容易產生刺激，並且讓肌膚角質層受損，進而失去屏障及防護能力。注意，秋季肌膚本來就比平時更加脆弱敏感，建議盡量不要去角質，以免讓角質層失去完整性，從而影響含水能力。



攻略 5

### 補充膠原蛋白



想要擁有 Q 彈、膨潤的肌膚，就一定不能缺少膠原蛋白；不過，人體中的膠原蛋白會隨著年紀或照射紫外線等因素而流失，如果沒有適時補充，肌膚就會老化的更快！建議，可以多攝取魚肉、豆類、豆製品或雞蛋等含優質蛋白質的食物，幫助膠原蛋白合成，肌膚就會變得更有彈性。

攻略 6

### 多攝取蔬果

自由基會讓細胞發炎，進而導致肌膚結構受損，並且失去彈性。蔬果中的抗氧化劑可以避免自由基對人體的傷害，延緩肌膚老化的速度。想要擁有令人稱羨的好膚質，可以在秋季時多吃文旦、柑橘、奇異果等富含維生素 C 的水果，或是南瓜子、堅果等具有豐富維生素 E 的食材，這些都是抗氧化又能美膚的好幫手。



攻略 7

### 睡眠充足



好好睡個覺，讓身體得到充足的休養，肌膚也能因此受益。根據研究指出，睡眠時肌膚不但會合成新的膠原蛋白，血流量也會增加，因此睡飽後會感覺容光煥發。想要保持肌膚的彈性、活力，不妨從現在開始當個「睡美人」，每天最好要睡滿 7 至 9 小時喔！

# 秋高氣爽漫遊 出門免花大錢 秋冬旅遊好去處推薦



夏季天氣炎熱，讓人只想宅在家裡吹冷氣，好不容易等到秋意漸濃，空氣中透露出一絲絲涼意，正是出門踏青的好時節！秋季氣候舒適怡人，天地之間的色彩也開始轉換，展現出獨特的知性美。想要欣賞秋季限定美景，趕快參考以下出遊資訊，錯過了就要等明年了！



## 1 全台賞楓 10~1月

秋季最重要的出遊活動，怎麼可以忘了賞楓？秋天一到，全台各地都有賞楓的熱門景點，例如台中的武陵農場、南投的杉林溪森林公園從 10 月開始，大約 12 月左右結束；北部的石門水庫楓林大道、新竹司馬庫司、中部的奧萬大森林遊樂園、嘉義的阿里山森林公園及台南關子嶺紅葉公園步道等，則要等到 11 月之後才會開始，一直到隔年 1 月左右結束；想要全台趴趴走賞楓的人，一定要先做好功課再出發。



## 2 陽明山芒草季 10~1月

微風吹動大片芒草，就像金色海浪一樣壯觀、美麗。看過秋季陽明山的芒草花海，會讓人覺得：「只要季節對了，就算是不起眼的植物，也能變得如此耀眼、動人！」。陽明山擎天崗、冷水坑步道、七星山步道等，沿途都有不少美麗的芒花景緻，等著你來駐足欣賞。



## 3 南投銀杏森林 10~12月

南投大崙山銀杏森林從中秋過後就開始變色、轉黃，但 10 月至 11 月底才是最佳觀賞期，景色分外浪漫迷人。被秋風催黃的銀杏葉，形成一片黃澄澄的景象，就像一幅幅動人的畫，讓人留連忘返。南投銀杏森林的美景，一直到 12 月底才接近尾聲，記得抽空前去觀賞。



## 4 苗栗銅鑼賞杭菊 11~12月

被稱為「秋雪」的杭菊，每年 9 月、10 月左右開始含苞待放，等到 11 月就會大肆綻放，開滿整片花田。杭菊是苗栗銅鑼鎮的特產，杭菊盛開則是一年一度的觀光盛事，到此賞杭菊，不但可以感受怡人的淡淡清香，還能品嚐客家庄的美食，想來趟農村小旅行的人，別忘了提早規畫行程。



## 5 觀賞落羽松 11~1月

全台各地的落羽松秘境很多，比較著名的像是桃園八德落羽松森林、宜蘭埤湖及三星鄉安農溪畔；雲林虎尾的青埔落羽松秘境等。欣賞落羽松最獨特的體驗，就是踩著滿地金黃的落羽松落葉慢慢前進，感受屬於秋季的蕭瑟美景，心中肯定也別有一番滋味。

# 戒掉壞習慣 不再火燒心

## 8 個 NG 飲食法



胃食道逆流俗稱「火燒心」，是許多現代人共同的困擾，除了引起胃部不適之外，還可能造成胸悶、溢酸、口臭、慢性咳嗽、氣喘、暈眩、喉嚨痛、聲音沙啞等諸多問題，症狀可說是包羅萬象。胃酸的化學式是 HCl，PH 值只有 2，腐蝕性等同於鹽酸；由於食道黏膜不像胃壁那麼厚，因此很難抵抗胃酸的侵蝕，若長期置之不理，除了讓食道受損之外，還可能引發病變。



### 外食族易胃食道逆流

現代人生活忙碌，外食的比例相當高，而油脂含量高的炸排骨、炸雞腿或西式速食等，都是導致胃食道逆流的元兇。此外，很多人吃飯一定要搭配一杯手搖飲，吃飽後馬上趴著睡午覺，當腹部被壓迫時，會讓胃酸往上逆流到食道，胃食道逆流的問題當然越來越嚴重。想要改善胃食道逆流的情況，除了避免上述錯誤的飲食法之外，建議平時最好不要久坐，一段時間就要站起來動一動，才能刺激腸胃蠕動，加速胃部的食物排空。此外，保持適當運動習慣以維持理想體態，並且多攝取南瓜、胡蘿蔔、葉菜等高抗氧化性的蔬菜，才能發揮保護力，降低自由基對食道黏膜的傷害。腸胃蠕動較差的人，吃飽後建議以順時針方向、畫同心圓的方式按摩腹部，就可以幫助消化，進而緩解胃食道逆流的情況。

## 胃食道逆流和飲食有關

造成胃食道逆流的原因眾多，除了肥胖、懷孕容易導致腹壓增加，促使胃部的內容物向上逆流之外，不良的飲食習慣，更是引發胃酸過度分泌或胃食道逆流的主要原因。

### 8 大 NG 飲食法

#### 1 愛吃炸物

油炸過的食物較難消化，易在胃部停留過久，從而促使胃酸過度分泌；高油脂的食物也會使上食道括約肌鬆開，讓胃酸往上跑。

#### 2 嗜吃辣

辛辣刺激性的食物，例如辣椒、黑胡椒、芥菜等都會刺激自律神經，加劇胃酸分泌的情況，而洋蔥等辛香料，也易導致脹氣。

#### 3 無肉不歡

肉類屬於高蛋白食物，難以消化、排空。

#### 4 愛吃甜食

糖份會刺激胃酸分泌，也易導致食道下括約肌鬆弛。

#### 5 嗜吃宵夜

睡前吃東西會增加胃酸分泌，一旦睡覺躺平時，胃部內部物就易往上逆流；建議就寢前3小時就不要進食。

#### 6 飲料不離手

汽水、可樂及氣泡水等碳酸飲料，會讓胃部膨脹，而高糖或含咖啡因等飲料，也會導致胃酸源源不絕的分泌。

#### 7 狼吞虎嚥

吃太快、太急容易消化不良，胃脹氣會增加胃酸分泌。

#### 8 三餐不定時

一下飽、一下餓反而容易脹氣，並且造成胃酸過多的現象。

# 宅在家不無聊 隨時都能學習

## 線上學習平台推薦



隨著時代及科技的進展，數位平台已成為許多人必備的學習工具之一，尤其經歷這幾年疫情洗禮，民眾已逐漸習慣了線上學習的方式，也更懂得利用線上教學資源。為了因應大眾的需求，許多數位學習平台也跟著與時俱進，不但課程內容更豐富，還增加了許多新功能！

## 線上課程平台推薦

### 教育部磨課師平台／免費

- 網址** | [moocs.moe.edu.tw](http://moocs.moe.edu.tw)
- 適合對象** | 國中到大學學生、一般民眾、在職進修。
- 特色** | 教育部為推動數位學習而設立，課程內容具多樣性，為方便全民查閱，除了一站式服務之外，還提供中、英、越南及印尼等四國語言介面，讓更多民眾可以應用。
- 學習資源** | 包括宗教哲學、自然科學、資訊工程、商學管理、社會科學、歷史地理、醫學、食品家政、人文藝術等，應有盡有。

## 學習吧／免費

- 【網 址】 [www.learnmode.net](http://www.learnmode.net)
- 【適合對象】 小學到高中學生
- 【特 色】 提供國小、國中及高中各學科內容，以及各種課內外知識；此外，學生還可以在網頁上繪製個人筆記，老師也可以藉此了解每位學生的學習狀態。
- 【學習資源】 全台最多師生使用的線上教學平台，包含教科書、優質出版社及教師們共同製作的影音教學內容，總共累計近 20 萬堂課程。

## PaGamO 素養品學堂

- 【網 址】 [learning.pagamo.org](http://learning.pagamo.org)
- 【適合對象】 小學到高中學生
- 【特 色】 內容與學校課程結合，強調「每週一小時，養成全學科閱讀理解力」，以多元、生動的方式，協助孩子補充課外新知。
- 【學習資源】 透過每週定期派發的內容，達到跨域閱讀的效用，每週提供兩次線上閱讀理解課程，並且以真人講師互動、討論等方式，提升孩子的思辨能力。此外，還會藉由線上遊戲競賽，強化孩子的學習動機。

## 酷英網／免費

- 【網 址】 [www.coolenglish.edu.tw](http://www.coolenglish.edu.tw)
- 【適合對象】 國小到高中、技高學生
- 【特 色】 教育部委請國立台灣師範大學英語系教授陳浩然團隊協助建置，以多元豐富的內容，培養學生全方位的英語能力。
- 【學習資源】 提供聽力、口說、閱讀、寫作、字彙 / 文法、遊戲、學習扶助內容及會考專區進行課程規劃，可利用手機、平板等方式，隨時隨地體驗互動式課程。

## 均一教育平台 / 免費

- 【網 址】 [www.junyiacademy.org](http://www.junyiacademy.org)
- 【適合對象】 小學到高中學生
- 【特 色】 教材由教育部委外出版，符合 108 課綱，主張讓孩子找回學習自主權，以及符合自身的學習方式。
- 【學習資源】 包含影片、動畫、教材、講義、練習題及測驗等，並且支援學生和教師線上討論、互動等功能。

線上課程讓學習不會被時間及空間所限制，並且能即時獲得最新知識，不管是大人或小孩，都能藉此達成自主學習的目標。

保險方程式

# 癌症慢性病化 如何補足 保障缺口 高 CP 值防癌險這樣買



美珍和先生宏明都是五十多歲的中年人，夫妻倆都很重視養生，除了經常運動之外，平時也很少外食。然而同齡親友們的健康陸續發生狀況，有些人心血管出問題，也有人罹患癌症，但美珍和宏明的身體狀況一直不錯，總覺得自己應該不會那麼倒楣！很不幸的，宏明前陣子竟然罹患了肺癌，醫療費用加起來相當驚人，美珍想起多年前買的保險，這才發現不但保額少的可憐，保障的內容也不太適用。宏明罹癌後暫時沒法繼續工作，加上龐大的醫療支出，全家頓時陷入愁雲慘霧之中，美珍更是悔不當初，要是當年有好好研究保單就好了！

## 癌症治療費用驚人

根據衛福部最新統計資料指出，癌症已連續四十一年蟬聯國人十大死因榜首，每年之罹癌人數超過十萬人，因癌症而死亡者也有五萬人之多！其實，隨著醫療日新月異，癌症已有慢性病化的趨勢，許多先進的治療方式都能提升治癌效用，並且延長患者壽命。台灣醫療水準領先國際，不過，許多新的治療方式與藥物未必開放健保給付，或需符合條件才具申請資格，為了保命，很多患者往往只能選擇自費。由此可知，若沒有提早規畫購買合適的保險，一旦自己或家人罹癌，住院、手術、化療、標靶或免疫治療等費用，將拖垮全家經濟！

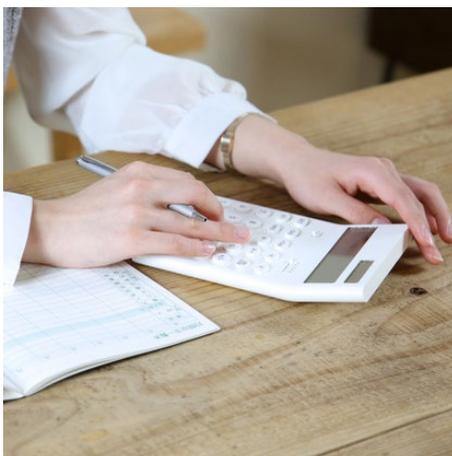
## 你的保單額度夠嗎

根據平面媒體調查，癌症治療平均每年花費五十萬元，而國人癌症險平均保額僅二十五萬元，保障明顯不足；對於一般家庭而言，如何補足每年數十萬的缺口，確實是一大問題；有些人為讓罹癌家人得到更好的照顧，每天被醫院帳單追著跑，生活變得焦頭爛額，苦不堪言。



## 安達人壽用心守護癌友

癌症治療是條漫長的道路，為了提供保戶們更全面的醫療保障，安達人壽推出「銀領安康防癌定期保險」，面面俱到的守護癌友的生活。根據統計，癌症死亡率 87% 集中於 55 歲以上熟齡族群，而年長者又是慢性病高風險族群，「銀領安康防癌定期險」貼心打造適合熟齡族的保障內容，提供全方位的保護。



### 1. 罹癌一次給付

以投保保額 1 萬元為例，第 3 保險單年度起初次罹患重度癌症，一次給付 50 萬元；若同時符合條款約定的特定癌症，則額外給付 30 萬元，醫療花費彈性使用。



### 2. 特定癌症加碼給付

對於熟齡者常見的消化與腹膜類器官癌症、腦癌及白血病，提供加倍保障。



### 3. 補足熟齡癌症保障缺口

市面上較少為熟齡族群打造的防癌險，「銀領安康防癌定期保險」能滿足長者癌症醫療的保障需求。

安達新鮮事

# 安達人壽 醫起守護防癌 定期健康保險

## 獲保險信望愛 最佳商品創意獎



「安達人壽醫起守護防癌定期健康保險」因商品設計提供的癌症保障內容完善，榮獲 2023 年保險信望愛獎「最佳商品創意獎」優選，這也是安達人壽第 12 次獲得保險信望愛獎的肯定。



根據衛生福利部 2022 年資料統計，惡性腫瘤（癌症）已經連續 41 年居國人十大死因首位，每 10 個死亡人數中，就有 3 個是癌症身故。從 2022 年台灣癌友需求與認知調查發現，超過五成的癌症患友，罹患癌症後最擔心的是癌症復發，以及罹癌後要再購買癌症保險將會相對困難。這個困擾與安達人壽於同年度做的客戶訪談調查結果吻合。

安達人壽醫起守護定期防癌險設計重點之一，就是擁有續次癌症保障，初次罹癌後每隔兩年以上如果再次確診重度癌症，無論癌症持續、轉移、復發或新診斷癌症，每次給付保險金額 10%。這項設計能及時提供癌症病友面臨癌症復發時，所需要的財務支持。

除此之外，安達人壽醫起守護防癌定期健康保險考量到消費者需求，在商品設計時另外納入三大保障特點：

特點一



第二保單年度起罹患重度癌症，則立即給付整筆保險金，並另提供 60 個月照顧金，同時豁免續期保費，讓保障持續有效。

特點二



針對國人好發癌症特定重度癌症，額外給付 50% 保險金額，例如大腸癌、攝護腺癌，與子宮頸癌…等。

特點三



為提升保戶對維護自身健康的意識，如體況良好且健康檢查結果符合目標，可享 10% 保費優惠。

隨著醫療科技日新月異以及消費者健康預防保健意識提升，國人癌症存活機率持續上升，癌症不再是絕症，而是慢性病化。當治療時間拉長，伴隨而來的便是平均治療費用提高，過去 3 年癌症平均醫療費用增加 15%，將對家中財務經濟帶來更大壓力。安達人壽醫起守護防癌定期健康保險期望替保戶做到全方面的照顧，成為這些家庭的保護傘。

安達人壽承諾，將會持續專注於提升國人健康保障，以客戶需求做為產品開發的基礎，提供創新且適切的保障型商品，幫助消費者擁有更健康、更幸福、更有保障的未來。

安達新鮮事

# 保戶 加值服務

伴您打造健康生活圈



## 居家關懷

### 聽力 / 睡眠 檢測

保戶免費享有科林聽力及睡眠檢測服務乙次，定期檢查，遠離失智風險。

### 短期照護 服務

保戶憑優惠碼，成功透過家天使 APP 媒合照護服務，可享 500 元折扣優惠。

## 多元學習

### 終身學習 課程

保戶憑優惠碼至全台救國團終身學習中心臨櫃報名課程，享報名費 88 折優惠。

### 運動課程 體驗

保戶憑優惠碼，免費享有 TRUE YOGA 十四天設備器材體驗、三堂團體課程及 InBody 身體組成分析乙次。

## 遠距健康諮詢

### 線上醫師諮詢

醫聯網邀集 36 種專科，超過 2200 位醫師提供全天候的線上醫療諮詢服務，保戶享電話諮詢專案價。

### 心理諮詢服務

保戶透過遠距抱抱 APP，媒合線上心理諮詢，享專案價優惠，為您省下等待及交通的時間，是兼具隱私及便利性的新選擇。

掃描 QrCode  
享有保戶加值服務



# e起響應 環保愛地球 月月抽 LINE POINTS



即日起至 12 月 31 日前成功申請電子單據 (亦稱電子表單) 服務，即享 LINE POINTS 1,000 點獲獎機會！

活動時間：**即日起 ~ 2023 / 12 / 31**

活動對象：**安達人壽保戶**

活動方式：**只要在活動期間內，完成電子單據服務申辦，即享 LINE POINTS 1,000 點獲獎機會！**

活動獎品：**LINE POINTS 1,000 點，每月抽出 5 名，共 20 名。**

活動規定：**活動期間，同要保人申辦多張保單電子單據服務，僅享有一次抽獎資格。**

獎品領取方式：**安達人壽將於 1/10 (三) 在官網公告得獎名單。**

活動辦法  
QR Code



立即參加  
QR Code



響應環保愛地球，本公司自 2023 年 9 月 1 日起，每月保險費送金單/收據的寄送時間將調整為完成繳款日之次月 1 號，與下一期保險費通知書合併寄送。

**CHUBB®**  
安達人壽

安達國際人壽保險股份有限公司  
總公司代表號：02-6623-1688  
官方網站：www.chubblife.com.tw  
公司地址：100413 台北市中華路一段 39 號 6 樓