



2023 創刊號

心安達 CHUBB Care

春季出遊趣 懷舊風情正夯

樂活探尋

- 預防肌肉流失
40歲後就要留意

數位點滴

- 開啟斜槓人生
讓生活更多元

保險方程式

- 橘世代規劃保險
照顧退休生活

目錄

INSIDE THIS ISSUE



總經理的話

P.02 以人為本 從心出發 | 堅持做您最溫暖的保障

樂活探索

P.03 春季出遊趣 懷舊風情正夯 | 全台特色老街推薦

P.05 預防肌肉流失 40歲後就要留意 | 肌少症讓你衰老更快

P.07 壓力大就想吃 不必再有罪惡感 | 7大減壓食物大公開



數位點滴

P.09 開啟斜槓人生 讓生活更多元 | 興趣也可以創造收入

保險方程式

P.11 橘世代規劃保險 照顧退休生活 | 讓人生下半場更自在



安達新鮮事

P.13 全新保戶加值服務啟動 | 伴您打造健康生活圈

發行人 | 張志杰
總編輯 | 詹淳淳
執行編輯 | 王秀年
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 | 100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
刊物期數 | 創刊號



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

以人為本 從心出發

堅持做您最溫暖的保障



安達人壽 總經理
張志杰 Jack Chang



親愛的保戶您好！

感謝您一直以來的支持與信賴，2022年12月1日我們正式更名為「安達國際人壽保險股份有限公司」，本刊也迎來了全新的名字「心安達 CHUBB Care」，未來將以嶄新的形象與您見面，並繼續提供優質內容。此外，您持有本公司更名前的康健人壽或是安達人壽的各種類型保單，保單內容及客戶權益皆不受影響，請毋須擔心。

現在，安達人壽擁有更完整的產品線，可根據您的人生規劃，提供包括健康險、傳統壽險、醫療險、意外險、房貸壽險等保障；另外還有變額萬能壽險、變額年金保險等投資型商品，相信能滿足您各層面的需求。

我也很榮幸在這裡向您報告，我們的母公司安達保險集團於2022年底，全球資產金額近2,000億美元，總保費收入達520億美元，財務表現亮眼。與此同時，安達國際人壽今年1月獲得國際信評機構惠譽國際（Fitch Rating）首次授予「國內保險公司財務實力評等AA-(twn)」，評等展望穩定，能獲此評等主要反映出公司健全的資本，以及良好的財務表現。

除了持續精進專業能力和服務品質，安達人壽亦在台灣不斷深耕ESG相關領域，推展聯合國的《永續發展目標》，鼓勵員工參與並藉此凝聚向心力及培養同理心。員工志工服務一同完成了視障閱讀平台校對及掃描、認購偏鄉農產品以提撥老人共餐基金、年終送暖公益捐贈等，期盼透過長期且持續的投入，發揮永續影響力，用溫度與力量改變台灣這塊土地。

隨著保險業務跟商品資源陸續融合，安達人壽將秉持「以人為本」的品牌精神，期望帶給保戶「全人服務」。在多元的投資型商品及保障型商品之外，我們也提供線上醫生諮詢、心理諮詢服務、短期照護服務、終生學習課程等保戶加值服務，歡迎大家善加利用。

再次感謝您一直以來的支持，相信在我們所有員工的努力下，安達人壽能為您人生的每一個階段，帶來更多元、更貼近需求的全人保險方案與服務，陪伴您面對所有挑戰。

樂活探索

春季出遊趣 懷舊風情正夯 全台特色老街推薦



春季風光明媚，讓人忍不住想要出門走走，卻不知道哪裡好玩？想不出去哪裡時，選擇老街準沒錯，不但有各地的特色美食，還有珍貴的歷史遺跡及人文風情等著你喔！

全台人氣老街巡禮

1. 台北市／迪化街



台北市大稻埕、迪化街商圈，往日的繁華景象，曾在無數電視劇中出現過，讓人心嚮往之；迪化街中藥舖、南北貨店、茶行及餅舖匯聚，古意昂然的景緻，依舊是觀光客來訪的熱門景點。來迪化街，除了的古色古香的建築中漫遊，時間充裕時還能到大稻埕碼頭賞夕陽，輕鬆消磨一整日的時光。

2. 新北市／九份老街



九份，一直是許多人心中最美麗的山城，除了壯麗的山景，充滿歲月感的老街，也是必遊之處。九份的「阿妹茶樓」據傳是宮崎駿動畫《神隱少女》的取景地，而鄰近的金瓜石黃金博物館、十分瀑布等，都是相當熱門的景點。此外，九份老街各種小吃林立，像是芋圓、魚丸、紅糟肉圓、草仔粿等，都是不容錯過的美食！來九份老街旅遊前，一定要先將胃空出來，才能不虛此行。

3. 苗栗縣／南庄老街



南庄老街最著名的景點就是「桂花巷」，蜿蜒、隱密的巷弄裡，充分展現日式古樸的氛圍；桂花巷雖然很窄，沿途卻藏著各式美食，像是桂花釀、竹筒飯及小米麻糬等。此外，情人巷、百年郵局、百年洗衫坑、南庄吊橋等，都是人氣必逛景點。

4. 彰化縣／鹿港老街



鹿港曾是貿易的重要據點，老街當年集結了許多商行，從保留下來的建築物中，仍可一窺往日風華。香火鼎盛的天后宮是國家第一級古蹟，富麗堂皇的建築，全出自於名家之手；記得，來鹿港旅遊絕對不能錯過麵線糊、粉粿冰、牛舌餅及麵茶等當地美食喔！

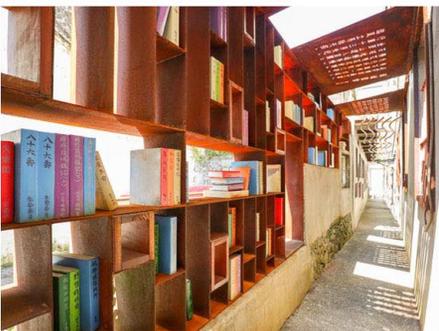
5. 台南市／新化老街



以巴洛克建築聞名的台南新化老街，充滿日式風格的設計，讓人彷彿置身日本般。這裡仍保有許多販賣糕餅、中藥材及布料的老商號，古樸風華吸引無數觀光客前往；老街上還隱藏了土魷魚羹、羊肉料理及蔥肉煎餅等在地美食，每一味都不容錯過。

圖片來源 | 卡夫卡愛旅行 / 淺草哥
<https://reurl.cc/Q4ZYvO>

6. 宜蘭縣／頭城老街



擁有二百年歷史的頭城老街，曾是蘭陽平原最繁榮的地方，古典建築訴說著老街從繁盛走向衰落的歷史。來頭城老街逛古宅，還能順道品嚐米糕煎、芋頭冰、炸蛋蔥油餅等排隊美食；此外，老街上的 3D 立體彩繪、文學巷及藝術巷等，都是必去的人文景點。

圖片來源 | 卡夫卡愛旅行 / 淺草哥
<https://kafkalin.com/toucheng-street/>

預防肌肉流失 40歲後 就要留意

肌少症讓你衰老更快



台灣即將於 2025 年邁入超高齡社會，也就是說，超過 20% 的人口，為 65 歲以上長者，因此，和銀髮族相關議題，例如肌少症、骨鬆症及失智症等，也越來越受重視。很多人以為肌少症是老年人的專利，其實不然，現今社會缺乏活動、營養不均的生活型態，可能讓肌少症提早報到，甚至造成許多健康問題！



肌少症造成健康隱憂

人體肌肉大約 30 歲之前到達巔峰，之後就會開始流失，根據統計，40 歲之後，肌肉質量平均 10 年流失 8%，70 歲之後則加速至 15%！肌肉流失是在無聲無息中進行，並沒有症狀產生；肌肉流失雖然不痛不癢，但肌肉量和體內荷爾蒙分泌會相互影響，而肌少症易導致體能衰退、行動力變差、加速蛋白質流失，甚至造成慢性病惡化！最令人擔憂的是，當肌力不足時，會大幅增加跌倒、骨折的機會，同時也是造成年老後「失能」的原因之一，並且加劇死亡風險。

注意肌少症現象

肌肉量及肌力會隨著年紀增長一點一滴流失，由於進行的速度很緩慢，因此不易察覺；值得注意的是，總是坐著的上班族，若常覺得腰痠背痛，很可能是因肌肉量不夠、肌力不足，進而引發身體痠痛的問題。建議，當日常生活中出現以下徵兆，就要多加留意：

1 罐頭打不開

表示手部的握力可能不足。

2 提不起重物

肌肉流失導致肌力不夠，讓生活能力變差。

3 從椅子上站起來覺得困難

30 秒能從椅子上站起坐下 12 次，身體協調性、穩定度及肌力才合格。

4 來不及穿越紅綠燈

下肢肌力不夠，造成行動遲緩，連走路都吃力。

5 體力變差

肌力和體力息息相關，四肢肌力不夠，會讓體力每況愈下。



逆轉肌少症這樣做

隨著年紀漸長，肌肉流失是無可避免的事，但只要勤加努力，還是可以逐漸挽回出走的肌肉；想要逆轉肌少症，建議可以這樣做：

負重運動

很多人喜歡利用健走運動，但對養肌肉而言，走路所帶來的運動量不夠強。想要逆轉肌少症，就必須從事負重運動，最好的作法是到健身房請專業教練指導，若無法做到，建議可以在家多做抬腿、舉啞鈴、仰臥起坐等運動，才能訓練身上的肌肉。

營養均衡

從日常飲食中攝取 6 大類食物，是維持健康的關鍵，不過想要生成肌肉，就要特別注意補充「優質蛋白質」。建議每天蛋白質攝取量須達體重（每公斤）乘以 1.2 至 1.5 克，換算下來，一般人差不多是每餐豆、蛋、魚、肉等，加起來攝取總量約一個手掌大小，若是慢性腎臟病患者，則是每餐一個到半個手掌心為宜。

肌肉流失是所有人都會面臨的課題，提早做好養肌肉、存肌本的工作，才能避免將來肌少症上身！

壓力大就想吃 不必再有 罪惡感

7 大減壓食物大公開



漢堡、薯條、冰淇淋……，你是不是壓力一大，就想狂吃？吃東西可以得到一時的滿足，但又怕自己越吃越胖、越吃越不健康，真的好有罪惡感！不要再為了吃而苦苦掙扎，只要選對食物，就可以既紓壓又不用擔心健康！

壓力大就吃它

堅果類



血清素被稱為「快樂賀爾蒙」，是維持心情愉悅不可或缺的元素，除了保持情緒穩定之外，也有助於提升睡眠品質；相反的，當大腦中的血清素不足時，就會感覺沮喪、憂鬱，連覺都睡不好！腰果、杏仁果和花生等堅果類，因為含有色氨酸、鎂等元素，有助於製造血清素，能越吃越放鬆。記得，堅果類油脂含量高，適量攝取即可，若吃過量，恐怕就會心寬體胖。

地瓜

富含膳食纖維、維生素 A、B、C 及多種礦物質等，對健康的好處多多。此外，地瓜中的天然澱粉，有助於抑制壓力荷爾蒙「皮質醇」的分泌，而且能緩解發炎、疼痛等問題，對想紓壓的人來說，地瓜絕對是超級好食物。



黑巧克力



想到紓壓，很多人都會想吃巧克力，但又害怕高熱量。巧克力確實是紓壓的好食物，因為它富含植物多酚，有助於降低大腦發炎，並且減少腦細胞死亡的機率。巧克力之所以讓人覺得罪惡，主要是含糖量太高，並非巧克力本身有問題，因此，只要選擇純度較高的黑巧克力（70% 以上），就能吃的開心又放心。

花椰菜

十字花科類植物富含蘿蔔硫素，抗氧化的效用強大，具保護腦神經細胞、抗發炎、維持大腦健康等作用，同時也能讓情緒變得更穩定。除了花椰菜之外，白蘿蔔、高麗菜、大白菜等，也都屬於十字花科大軍的一員，都具有紓壓效果。



優酪乳、優格



腸道擁有自主的神經系統，因此又被譽為「第二個大腦」，可見腸道也能影響大腦的運作。當腸道菌相變好時，大腦也會跟著受益，因此，如何讓腸道裡好菌多、壞菌少，就是很重要的事。優酪乳及優格中含有益生菌，是調整腸道菌相的好幫手，當腸道變得更健康時，就能改善慢性發炎所引發的情緒問題，壞心情也會跟著消失不見。

深海魚

Omega-3 不飽和脂肪酸能保護大腦細胞，提升胰島素敏感度，進而減少腦部發炎，因此有助於改善情緒問題。深海魚中的鯖魚、秋刀魚等 Omega-3 含量高，而且較沒有重金屬殘留的問題，是想吃魚時的好選擇。



綠茶及洋甘菊茶 (抹茶)



含糖量高的手搖飲是罪惡淵藪，雖然明知會對健康產生諸多不利，卻又讓人難以抵擋誘惑！若改不了飲料不離手的習慣，不如將高糖的手搖飲換成綠茶（抹茶）或洋甘菊茶，前者富含茶氨酸，後者則有大量類黃酮，皆有助於抗發炎、改善焦慮情緒。

開啟斜槓人生 讓生活更多元 興趣也可以創造收入



在萬物皆漲，只有薪水不漲的年代，成為斜槓一族，不但能增加收入，也可以提升自我價值。然而，斜槓並非口頭喊喊就能達成，想要打造多職人生、拓展職涯生活，就要身體力行。

如何成為斜槓一員

近來，AI 話題正熱門，不少人擔心自己的職業將來會消失，或被人工智慧所取代。我們無法預知未來會如何，但至少可以讓自己掌握更多籌碼，而發展多元職業，就能擁有更多選擇權，這也是「斜槓」越來越夯的原因之一。

斜槓是指多重職業、多元工作，因此才能創造出更多的收入。不過，並非人人都能輕易跨出斜槓的第一步，萬事起頭難，請給自己一點勇氣，建議從下列事項開始：

經營自媒體



真的不知如何開始斜槓的話，不妨從經營自媒體開始，建立屬於自己的粉絲頁或 Youtube 頻道，讓更多人看見你。當然，經營自媒體並非馬上就能有收入，必須先花不少時間成本寫作、PO 文、拍片及剪輯影片等，這些工作都不是短時間就能完成的。建議，先選定自己有興趣的題材，思考清楚再展開企畫，一定要持續 PO 文，並且確保圖文品質，唯有用心經營才能聚集粉絲，也才有機會創造收入。

拓展人脈



俗話說：「人脈就是錢脈」，斜槓除了拼技能及實力之外，人脈也是相當重要的資源，和親朋好友一同打拼，互相分享資訊，絕對比單打獨鬥來的有用。趕快走出自己原本的舒適圈，多和朋友連繫、打聽，才能拓展各領域的人脈，並且創造出更多斜槓的機會。

賣時間及體力



若斜槓只為了增加實質收入，不在乎精神上的滿足感，或不想投入時間及金錢學習技能、參加培訓課程或拓展人脈的話，建議可以選擇用時間及體力換取收入的工作，例如開 Uber、外送或兼職，以時間換取金錢，也是加入斜槓人生的好方法。

多學習技能



技能可以轉換成工作及收入，想要加入斜槓人生，建議在本職之外，多跨領域學習其它技能，才能爭取更多工作機會。目前網路上有許多平台，皆提供多元化的進修課程，像是 Hahow 好學校、樂學網、YOTTA、救國團終身學習中心資訊網等，可利用工作之餘，線上學習第二、第三專長。

考取相關證照



想要上網學習新技能，卻總是分心或提不起勁？擔心上網路課程會半途而廢的話，不妨參加培訓課程，以考取相關證照為目標，就能增加學習動力。建議先思考自己想斜槓的領域是什麼，再了解有哪些相關課程，擁有更多證照，就能讓自己具備更多競爭力，離斜槓人生也就更近了。

橘世代 規劃保險 照顧退休生活 讓人生下半場更自在



60多歲的張伯伯，原本以為退休後可以過得愜意、悠閒，沒想到天不從人願，原本就是老煙槍的他，竟然罹患了肺癌三期！張伯伯沒有買保險，離開職場後就沒有團保，龐大的醫療費用讓他的退休金一點一滴的消失，就快拖垮他的生活……。



買對保險 退休更安心

退休就應該好好享受老年時光，但若沒有及早做好規劃，很可能成為又病又窮又老的「下流老人」。想要擁有理想的退休生活，一定要提早購買保險，才能為生活撐起防護傘。

退休、養老，是大部分的人都會經歷的事，而隨著年齡增長與體能下降，疾病及意外發生的機率也會跟著變高。想要安享退休生活，除了努力存退休金之外，保險規畫更是不可少。保險具有分散風險、增強疾病照護及建立穩定現金流等作用，建議務必納入退休規劃裡，才能維持生活品質。不過，若等到即將退休時才想到要購買保險，保費可能所費不貲，保單內容也可能不夠理想；建議，最好40歲左右就開始檢視自己的保單，思考還有哪些缺口需要補足。



40 歲的保險規劃

40~50 歲的年紀，正處於「上有老、下有小」的三明治世代，除了房貸或房租支出之外，還必需負擔子女教育費用及父母養老金等，稍不注意就可能入不敷出。千萬不要以為 40 歲離退休的年紀還很遠，最好趁著年輕時購買保險，才能享有更優惠的保費。如果你從 40 歲就開始啟動退休規劃，建議除了醫療險、意外險、癌症險、失能險或重大傷病險之外，不妨將退休養老的儲蓄險及年金險等也納入考量，等到真正退休時，就更無後顧之憂。

50 歲的保險規劃

「五十而知天命」，此時一定更能感受人生無常，以及保險的重要性。邁入 50 歲之後，表示差不多再十多年即可退休，除了以老年醫療保障為主，建議應再以 10~15 年期繳費之終身險為輔。實支實付及日額型醫療險、定期險是必買商品，建議再加進意外死殘、定期壽險，做為終身保障。此年齡層可能仍肩負家庭重擔，建議保費須控制在年收入的 1/10 以下，同時應掌握「保大不保小」原則，才能做好風險管理。



60 歲以上的保險規劃

此年齡層已接近銀髮族，準備退休，甚至提早離開職場的年紀，雖然保險商品的選擇性較少，不過，「保險永遠不嫌晚」，只要從現在開始做起，還是可以安然度過晚年。大家都知道：「年紀越大，保費越貴」，退休後就沒有固定收入，保費是從存款裡支出，因此，60 歲以上族群規劃保險時，已不適用「1/10 原則」。進入人生下半場後，建議將「一次性給付」的醫療險、重大傷病險、癌症險、意外險及失能扶助險等，列為最優先考量，才能囊括老年時「醫療」、「重大疾病」、「長期照護」，以及「意外傷害」等需求。

樂活探索

全新保戶 增值服務啟動 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。

完整服務訊息



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。

完整服務訊息



多元學習



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**。

完整服務訊息



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**。

完整服務訊息



遠距健康諮詢



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**。

完整服務訊息



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。

完整服務訊息



e 起響應 環保愛地球 週週抽 LINE POINTS



e 起響應環保愛地球，即日起至 5 月 31 日止成功申請電子單據（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 / 5 / 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，每週抽出 1 名，共 12 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 6/9 (五) 在官網公告得獎名單。

活動辦法
QR Code



立即參加
QR Code



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：100 台北市中華路一段 39 號 6 樓