



2023 夏季號

# 心安達 CHUBB Care

## 享受自然涼風

## 避暑好去處 夏季出遊這樣玩

### 樂活探尋

- 看似有益健康  
卻不宜多吃的食物  
別忽略隱藏的成分

### 數位點滴

- 應用ChatGPT  
提升工作效率  
AI人工智慧趨勢正夯

### 保險方程式

- 高齡加少子化  
保險如何規劃  
必知的保險新觀念

# 目錄

## INSIDE THIS ISSUE



總經理的話

**P.02** 守護今日世界，構築美好未來 | 持續為這塊土地付出

樂活探索

**P.03** 看似有益健康卻不宜多吃的食物 | 別忽略隱藏的成分

**P.05** 享受自然涼風避暑好去處 | 夏季出遊這樣玩

**P.07** FUN鬆一夏 玩出好心情 | 暑假放電必去行程



數位點滴

**P.09** 應用ChatGPT提升工作效率 | AI人工智慧趨勢正夯

保險方程式

**P.11** 高齡加少子化 保險如何規劃 | 必知的保險新觀念



安達新鮮事

**P.13** 支持偏鄉教育散播善的種子

**P.14** 2023歡慶元宵精彩作品分享 | 好友創作大募集活動

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](http://www.chubblife.com.tw)  
刊物期數 | 2023夏季號



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

# 守護今日世界，構築美好未來

## 持續為這塊土地付出



安達人壽 總經理  
張志杰 Jack Chang

### 親愛的保戶您好！

很開心在「心安達夏季號」與您再次見面，新冠疫情趨緩，口罩禁令也已解除，然而夏季氣候炎熱多變，還請您多加照顧自身健康。

隨著安達人壽擴大經營，今年第二季我們推出「有種安心，深達您心」的品牌廣告，或許您已經透過計程車、公車、捷運，或是在電視上看到我們。這8個字不僅是口號，更是我們承諾會持續以「以人為本」的品牌精神讓您安心，並用最溫度的服務深達您心。

另為響應節能減碳，安達人壽持續推動多項數位化保戶服務體驗，您現在不僅可以申請改用電子信箱收取安達人壽寄發的電子保單，其他保單相關的權益事項文件一樣可以透過電子信箱即時收到通知，而繳費證明書則可經由網站直接下載取得，既省去郵寄等待的時間，且電子檔案比起紙本更方便您管理儲存，享受便捷數位服務的同時，也與安達人壽共同為地球環境保護及永續發展盡一份心力。

地球永續發展是我們共同努力的目標，安達保險集團推行「2023年無塑宣導計畫」，希望清除在世界各地一次性塑膠製品，幫助解決氣候危機。台灣安達人壽亦跟隨集團腳步，舉辦員工「無塑膠大作戰 Plastic-Free!」活動，希望環保愛地球的行動，可以落實在每一位員工的日常生活中，讓地球因為我們變得更美好。

關心環境議題的同時，我們也關心您的健康，其中捐血就是很好提升自我健康意識的活動，不僅能提高新陳代謝、促進血液循環，也可視為小型健康檢查。安達人壽期望與您一同助人助己，鼓勵公益捐血，凡提供一年內符合捐血標準的捐血檢驗報告，特定年齡可適用投資型壽險較高額之免體檢保額。

感謝您一直以來的肯定及愛護，我們會以最真誠的態度，提供最專業的保險服務，並秉持著「守護今日世界，構築美好未來」(Protecting the present and building a better future)之集團願景，持續為這塊土地付出。

# 看似有益健康 卻不宜多吃的 食物

## 別忽略隱藏的成分



大家都知道手搖飲的含糖量很高，洋芋片等零食的熱量也不低，想要維持健康的人，自然會避開它們；不過，有一些看似健康的食物，常讓人誤以為多吃無妨，沒想到竟含有隱形的成分，吃多了易造成身體的負擔！究竟哪些是隱藏版的地雷食物呢？

### 乳酸菌飲料



一提到乳酸菌飲料或優酪乳，馬上會聯想到「益生菌」、「健胃整腸」及「促進消化」等和健康相關的字眼，為了更健康，有些消費者還會選擇減糖、減脂的產品；其實，乳酸菌飲料及優酪乳原本的味道很酸澀，為了平衡口感，必需添加很多糖，即使是減糖配方，糖分還是不少，熱量也很可觀。

### 運動飲料

很多人運動完會喝運動飲料解渴，順便補充流失的電解質，卻不知同時也將許多糖分及鈉離子喝下肚。市售運動飲料含糖及含鈉量通常都不低，常喝對健康無益，建議運動完還是喝白開水最好，除非是進行高強度運動或運動量很大的人，才有必要喝運動飲料來額外補充電解質。



## 蘇打餅乾



很多嘴饞的人或肚子餓時會來幾片蘇打餅乾，感覺成分比較單純，熱量也比洋芋片低，應該多吃也不用擔心發胖。事實上，蘇打餅乾的製程需添加不少的油脂，因此，熱量比想像中高很多，6片就相當於3/4碗白飯；此外，蘇打餅乾屬於高鈉食物，不只會增加腎臟負擔，還會提高罹患心血管疾病的風險。

## 吐司

為了降低罹患高血壓的可能性，很多人會避免選擇口味較鹹的食物，不過有些食物吃起來根本就不鹹，卻屬於高鹽食物，讓人防不勝防，白吐司就是典型代表之一。為了增加麵糰的筋度，讓吃起來的口感更有層次，製作吐司時必需添加不少的鹽，而一片厚片吐司約含1.2公克的鹽，相當於480毫克的鈉含量，為了身體健康，真的不宜多吃！



## 早餐穀片



早餐是一天活力的來源，很多人會選擇號稱低脂、高纖的早餐穀片，以為吃起來很健康。如果仔細看一下市售早餐穀片的成分表，就會發現除了含糖量超標之外，鈉含量也不低，而不同口味的早餐穀片，也添加了不同的香精、色素等人工添加物，吃多了不但不會帶來健康，還可能對人體造成不良的影響。

## 果汁

水果含有豐富的維生素C及植化素，能幫助身體抗氧化，而膳食纖維可促進腸道蠕動，也有助於好菌生長。很多人以為喝果汁跟吃水果具有一樣的作用，其實是錯誤的觀念；首先，水果經過果汁機高速攪打，很多營養素都已經流失，而市售的果汁常將果渣濾除，讓膳食纖維也跟著減少。此外，果汁含有游離糖，更容易被身體所吸收，喝多了可能引發高血糖及肥胖等問題。想要擁有健康，建議還是直接食用水果吧！



樂活探索

# 享受自然涼風 避暑好去處

## 夏季出遊這樣玩



夏天熱到受不了，酷熱的天氣讓人完全不想出門，只想宅在家吹冷氣？炎夏到戶外遊玩，其實也可以感覺很涼爽，只要往山上跑，吹一吹自然涼風，享受天然的芬多精，保證全身舒暢！

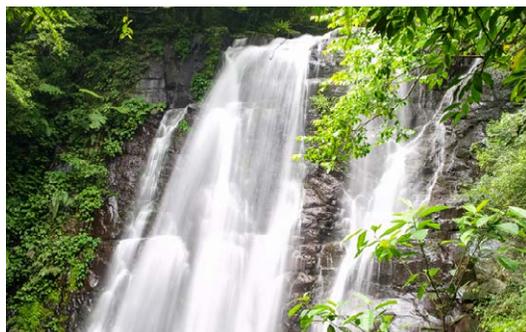
## 避暑景點推薦

### 1. 宜蘭太平山國家森林遊樂園



與阿里山、八仙山並列「台灣三大林場」，園區內保留了紅檜、扁柏、鐵杉等原始林木，除了曾被評選為全球最美 28 條小徑之一的「見晴懷古步道」之外，還有「太平山藍寶石」之稱的翠峰湖，風景如畫，被譽為人間仙境。到此遊玩，別忘了搭乘蹦蹦車，更能近距離親近山林。

### 2. 三峽滿月圓國家森林遊樂區



位於三峽大豹溪上游，距離三峽市區僅 40 分鐘車程，非常適合全家一同出遊，還可以順道到三峽老街品嚐美食。到此，可以一次欣賞滿月圓瀑布、處女瀑布及雲森瀑布，涼爽的林蔭步道，加上不絕於耳的潺潺流水聲，讓身心皆得到療癒。

### 3. 雪霸國家公園



位於新竹縣五峰鄉，海拔 1923 公尺，雪霸群峰常年雲海繚繞，山林景緻幻化無常，擁有「雲峰故鄉」的美稱。夏季 25 度左右的氣溫，舒適宜人，又可享受採果之樂，欣賞美麗的牡丹花、繡球花、玫瑰花及奇異果花等，是仲夏避暑的人氣景點。

### 4. 台中東勢林場



爭妍鬥豔的花花世界，以及森林浴健康步道，讓東勢林場成為中部最美森林生態花園。此外，東勢林場內生態環境豐富，如螢火蟲、獨角仙及各種鳥類等，吸引許多民眾前往觀賞，每年初夏開始是賞黑翅螢的旺季，而 7 月左右則有端黑螢在林間飛舞，非常賞心悅目。

### 5. 合歡山國家森林遊樂園



台灣第一座國家森林遊樂區，同時也是全台最高的國家森林遊樂區，特有的高山生態，一年四季皆有不同風貌。除了看雲海、賞花及觀星，合歡山國家森林遊樂園內還擁許多稀有動、植物，常讓遊客驚喜連連，而高海拔限定的鳥類，更吸引許多愛鳥人士前往欣賞。

### 6. 雙流國家森林遊樂區



想要逃離夏季的高溫，炎熱的恆春半島也有好去處！來到屏東縣獅子鄉的雙流國家森林遊樂區，可以欣賞絕美的雙流瀑布，並且徜徉在綠意盎然的人造林內，享受清新的芬多精。園區內還有帽子山、沿山及白榕等步道，可以一邊散步，一邊欣賞神秘的森林美景。

# FUN 鬆一夏 玩出好心情 暑假放電必去行程



夏季陽光燦爛是最適合出遊的季節，還在煩惱暑假不知道帶孩子去哪玩嗎？不妨參考下列熱門又有趣的旅遊活動，讓親子開心同樂，共創美好回憶！

## 1 花東 / 賞鯨



台灣擁有豐富的海洋資源，而夏季正是鯨豚求偶期，有很高的機率可以看到成群的鯨豚出沒。不管是宜蘭、花蓮或台東，都有賞鯨的熱門景點，記得備好暈船藥及做好防曬工作，就可以開心賞鯨去！

- 宜蘭賞鯨 / 龜山島——每年 4 至 9 月
- 花蓮賞鯨 / 多羅滿海洋——每年 4 至 10 月
- 台東賞鯨 / 三仙台——每年 5 至 10 月

## 2 台東 / 知本林道生態探索



鄰近台東市區，加上多元化的生態資源，知本林道是民眾親近自然兼消暑的好去處。知本林道可通達大武山自然保留區及雙鬼湖等地，沿途綠意盎然、生機蓬勃，幸運的話可以遇見各種彩蝶、昆蟲、鳴鳥、爬蟲類、赤腹松鼠及臺灣獼猴等，非常適合親子一同探索。

圖片來源 / 台東觀光旅遊網 <https://tour.taitung.gov.tw/zh-tw/attraction/details/472>

### 3 宜蘭 / 東澳野營



遠離塵囂的宜蘭東澳海灘，是近來野營的熱門景點，相較於沙灘，在碎石灘搭營會更加方便、堅固。到宜蘭東澳遊玩，最棒的體驗是可以在無光害的海邊賞星光，享受悠哉的休閒時光。此外，清晨時一定要早起欣賞東海岸美麗的日出，吃完早餐後再體驗一下獨木舟探險，悠閒的徜徉在蔚藍的天空和大海之間。

### 4 南投水里 / 蛇窯玩陶



如果覺得上山下海太累，不妨到南投水里一遊，除了參觀古色古香的建築之外，還可以體驗玩陶 DIY 的樂趣。水里蛇窯陶藝文化園區是由舊窯場改建而成，因窯身甚長而得名，園區內保留了鄉土文化的柴燒窯，並且規劃有蛇窯文物館、咖啡廳及陶藝教室等，讓遊客們能輕鬆在此消磨一整天的時光。

### 5 八卦山 / 天空步道賞景



位於彰化市八卦山大佛風景區，總長約 1006 公尺，是全台最長的天空步道，其路線由大佛坐落處順著山勢而建，一路延伸至彰化生活美學館，沿途可以賞遊荷花池生態園區、忠烈祠、棒球場、彰化藝術高中等景點，一邊漫步於空中步道，一邊欣賞森林生態之美，是非常特殊的體驗。

### 6 小琉球 / 與海龜共遊



小琉球位於屏東縣東港鎮西南方，屬於大鵬灣國家風景區的範圍，琉球嶼有黑潮支流經過，海水溫度終年維持在 25 度以上，溫暖的海水，孕育出上千種珊瑚礁，海底生態也因此更豐富多元。全球僅有 7 種海龜，來小琉球就可以看見 5 種，其中綠蠟龜更是小琉球的海龜明星，每年吸引無數觀光客前往觀賞。

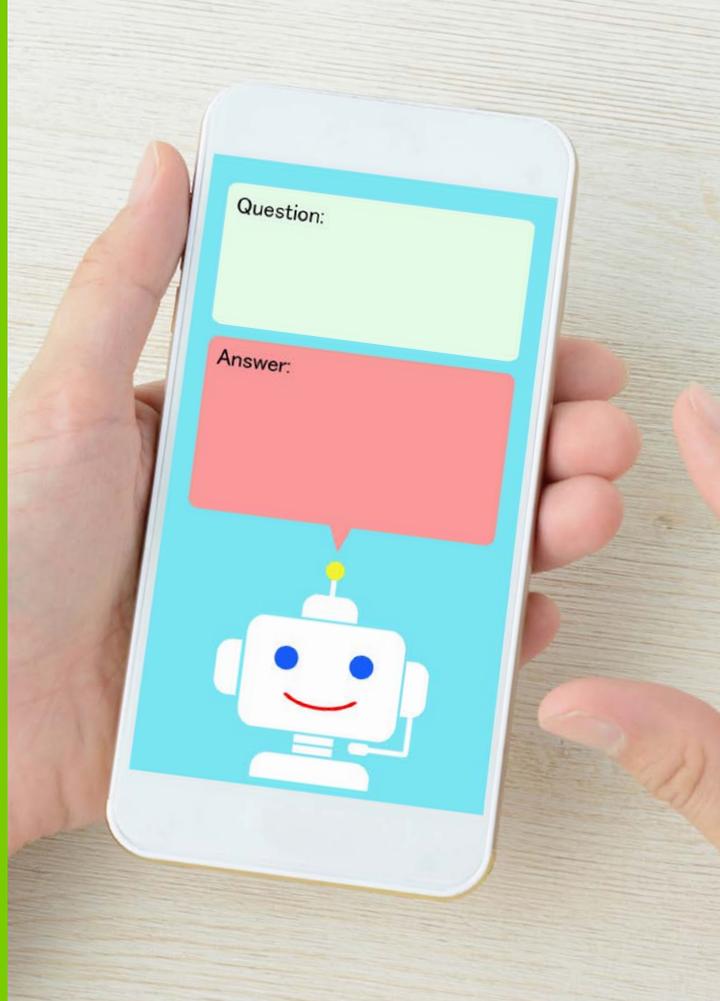


## 水上活動安全 注意事項

- 應**確實**穿戴救生衣並準備救生相關器材。
- 注意漲退潮及風浪等級等天氣資訊。
- 做好**水域確認及安全防护**等相關工作。

# 應用 ChatGPT 提升工作效率

## AI 人工智慧趨勢正夯



近來掀起熱潮的 AI 聊天機器人 ChatGPT，功能強大，讓人忍不住讚嘆連連，不過，很多人也因此擔憂，未來自己的工作會不會被 AI 所取代。其實，除了驚豔、感嘆之外，我們還可將 ChatGPT 帶進工作裡，讓效率大為提升，趕快來看看 ChatGPT 能幫我們做些什麼。

## ChatGPT 小幫手



### 管理行程

想要去旅遊，但找資料及排行程這些繁瑣的工作，總是令人心煩？現在有了 ChatGPT，就可以輕鬆搞定這些麻煩的事。我們可以要求它幫忙排行程或擬定計畫，只要將你的時間和行程重點告訴它就可以了；例如想去台南玩，還想吃道地的美食，只要告訴 ChatGPT：「安排台南二天一夜遊，並且吃當地美食」，它就會將二天的最佳行程時間表設計出來。當然，**管理行程功能不只能應用在旅遊，工作時若能利用 ChatGPT 來管理行程，就不會漏掉任何一個重要會議或事項，讓你在職場的表現，能夠更加得心應手。**



### 搜索資料

使用搜尋引擎時，常有搜索出來的資料不夠精確，需要花大量時間過濾的問題，現在只要利用 ChatGPT，就可以有效改善這種狀況。使用 ChatGPT 時，**用戶只要輸入問題，AI 就會自動進行總結，並且輸出更精準的結果**，讓用戶大幅節省過濾資料的時間。ChatGPT 帶來的成效，難怪連搜索引擎的龍頭 Google，都發出了紅色警戒。



### 協助思考

有些人擔憂太過方便的 ChatGPT，將讓人類失去思考的能力，越來越不願意動腦。其實，**ChatGPT 可以扮演夥伴的角色，負責激盪我們的想法，讓思考更加多元化**。例如，我們在擬定一個企畫案時，可以詢問 ChatGPT 可能會面臨哪些問題及挑戰，ChatGPT 的答案，也許會為我們帶來全新的觀點，再加上自己原先的想法，互相融合之後，企畫案的角度就會變得更全面。



### 撰寫文章

很多人可能已經嘗試過利用 ChatGPT 來寫文章，當然和真人相比，ChatGPT 寫出來的文章，或許少了一些個人的味道。事實上，如果將 ChatGPT 視為書寫文章時的輔助工具，之後再自己修整、縮短或增加文字，ChatGPT 就能發揮不錯的效用。例如，**我們可以先給 ChatGPT 幾個關鍵字或幾段文字，再要求它具體描述出感覺，接著進一步提示它，我們想要的重點或風格**，文章出來的結果就會令人更加滿意。



### 客製化文案

現今許多人有經營社群媒體的習慣，但時常要產出新文案，其實花費的時間及心力也不少。利用 ChatGPT 寫文案的好處是，它可以根據不同的平台需求，客製化不同的文案，例如臉書述事可以長一些，Instagram 以照片為主，文字只要簡短有力即可，**我們只要告訴 ChatGPT 這些平台的特色，以及文章主題等重點，就可以輕鬆得到想要的文案**。

# 高齡加少子化 保險如何規劃 必知的保險新觀念



台灣即將於 2025 年邁入超高齡化社會，國人平均壽命越來越高，進入百歲時代已不再是夢想；此外，隨著社會生活型態演變，只生一個小孩，甚至不婚不生的人數也越來越多，面對高齡化及少子化的新世代來臨，保險規劃也應隨之調整才行。



## 1. 不婚不生族

不生小孩、沒有家累，並不表示生活中的風險會變少，選擇自己一個人生活，更應該做好保險規劃，才能成為真正的單身貴族。不婚不生族群更應該為自己備好保障，包括「終身醫療險」、「重大疾病及癌症險」、「意外失能或長照險」等，以多面向來分散生活中可能遭遇的風險。此外，趁年輕開始累積退休基金，年老時才能享受悠閒、自在的單身生活，建議可以考慮投資型保單或終身還本險等，利用時間逐漸累積個人資產。



## 2. 孩童保險

少子化的社會型態，每一個小孩都是父母的寶貝，家長肯定不希望孩子有任何閃失，只要能提供最安全的保障，相信大部分的家長都不吝於花錢。不過，錢要花在刀口上，如何才能給予孩子完善的保障，同時又不造成父母的經濟負擔呢？首先，當孩子呱呱墜地之後，最好趕快購買新生兒保險，避免保障空窗期。

新生兒時期

### ■ 實支實付醫療險

寶寶剛出生時，免疫系統尚未發育完全，抵抗力較差，此時不妨考慮購買實支實付醫療險、住院日額型醫療險等，萬一孩子生病時，可以補貼因疾病住院治療的自費支出，以及爸媽請假照顧寶貝所減少的薪水收入。記得，保險須涵蓋意外醫療，才能給予足夠的保障。

兒童時期

### ■ 重大疾病 ■ 重大傷病 ■ 癌症險

隨著寶寶越來越活潑好動，加上經歷學習走路等成長過程，生活中的風險也會提高一些，建議此時可以幫孩子投保一次給付的重大疾病及重大傷病險。雖然幼兒罹癌的可能性很低，但天有不測風雲，有些癌症好發於3歲以上的兒童，如果經濟許可的話，最好加購兒童癌症險，才能更安心。

青少年時期

### ■ 補足癌症險

隨著孩子年齡漸長，罹癌的可能性又會提高一些，若幼年時期沒有幫孩子購買癌症險，建議此時務必趕快補足。



## 3. 長者保險

過去養兒防老的傳統觀念，現今社會已不再盛行，與其等到老後造成晚輩的負擔，不如提早為自己做好保險規劃，老年生活才能更從容、優雅。退休規劃應越早執行越好，建議至少提早 15 至 20 年開始投保，尤其是「醫療險」、「長照險」一定要到位，以彌補生病或需要別人照護時，健保給付不足的缺口；此外，若還能加上「還本型終身壽險」，未來的生活將更有餘裕。

# 支持偏鄉教育 散播善的種子



安達人壽相信「知識就是力量」，且所有人都有追求知識的權利，自 2022 年開始，贊助逢甲建築協會小書屋計畫，期望能在台灣偏鄉地區興建 100 座小書屋。安達人壽認為，此計畫能提供偏鄉部落當地孩童，一個更有學習閱讀的優良場所，進而改善當地生活、協助兒童與青年發揮他們的潛力。

由安達人壽贊助之馬那邦小書屋於今年 4 月順利啟用，是安達人壽與逢甲建築協會合作的第一座成果，相信未來會有更多的小書屋在台灣這塊土地落成。

馬那邦小書屋將苗栗東興國小閒置不用的校內建築，改造成具備「食農教育」功能之小書屋，並且結合當地產業特色－草莓種植，推出魔法森林書屋食堂教育等計畫，讓學校師生有多元的環境來學習。馬那邦小書屋發揮了化腐朽為神奇的功效，不但提供師生們授課場地，也預計於假日開放給社區居民與民宿業者使用，作為觀光客深度旅遊時的活動空間，以達到多贏的效果。

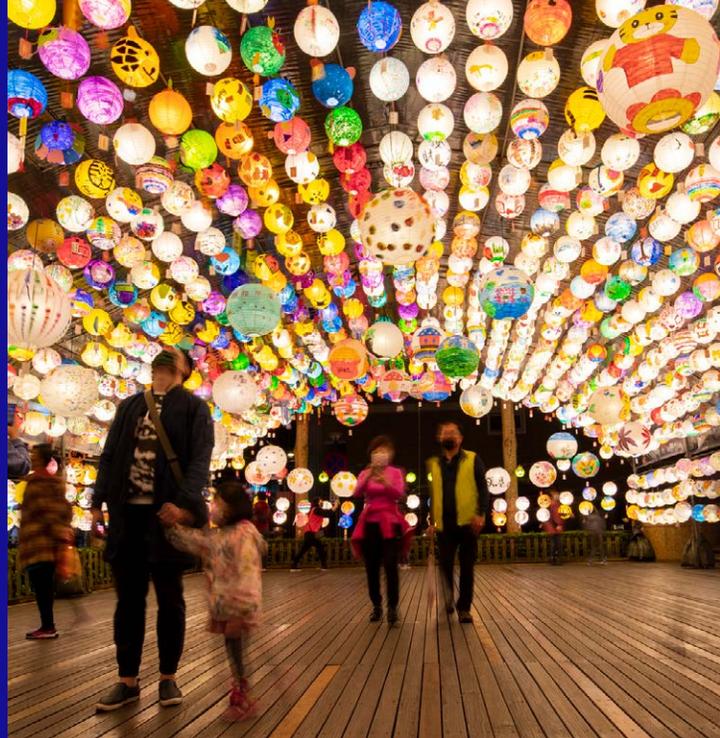
校、業界的建築知識與資源回饋社會，且著重在偏鄉部落。期望達到三大功效：**1. 學生能作中讀、讀中學。****2. 塑造家的氛圍，能讓更多穩定的師資投入偏鄉教育。****3. 結合「家」與「屋」的概念，讓小書屋能與地方文化與資源結合，創造出符合當地需求之空間。**



小書屋計畫目的是將學 [位於苗栗東興國小的馬那邦小書屋](#)，是安達人壽贊助 100 座小書屋的起點。

安達新鮮事

# 2023 歡慶元宵 精彩作品分享 好友創作大募集活動



謝謝 LINE 好友們熱情支持，  
2/1~2/28 於官方帳號舉辦的歡  
慶元宵投稿活動有近 300 人參  
與，跟大家分享由安達人壽全  
體員工票選出來的六張精彩作  
品。請持續追蹤 LINE 官方帳  
號，若您尚未加  
入可掃描右方  
QR CODE，活  
動訊息不漏接！



林創裕



廖雅琴



Yvonne Chen



蔣朱美姬



李昱萱



# e起響應 環保愛地球 月月抽全聯千元禮券



即日起至 8 月 31 日前成功申請電子單據(亦稱電子表單)服務，即可獲得全聯購物金 1,000 元獲獎機會！

活動時間：2023 / 6 / 1 ~ 2023 / 8 / 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(亦稱電子表單)服務申辦，即可獲得全聯購物金 1,000 元獲獎機會！

活動獎品：全聯購物金 1,000 元，每月抽出 5 名，共 15 名。

活動規定：活動期間，同一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 9/8 (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