



2024 秋季號

# 心安達 CHUBB Care

秋季美味地圖 發掘在地食材  
跟著美食去旅行

## 樂活探尋

- 緩解過敏症狀  
必學妙招

## 數位點滴

- 健康管理必備APP  
顧健康免煩惱

## 保險方程式

- 安心抗癌靈活投保  
達文西也理賠

# 目錄

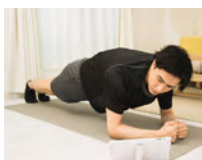
## INSIDE THIS ISSUE

### 樂活探索

P.03 秋季美味地圖 發掘在地食材 | 跟著美食去旅行

P.05 新式微創手術 青光眼新選擇 | 拒絕視力小偷上身

P.07 緩解過敏症狀 必學妙招 | 遠離過敏這樣做



### 數位點滴

P.09 輕鬆查看 顧健康免煩惱 | 健康管理必備APP

### 保險方程式

P.11 定期防癌險 達文西也理賠 | 安心抗癌靈活投保



### 安達新鮮事

P.13 安達人壽榮獲 2024保險信望愛獎雙重肯定

### 漫畫看保險

P.14 保單規劃大解密

### 樂活防詐

P.15 關問查 防詐三步驟 | 守護您的財產安全!

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 | 110055台北市信義區忠孝東路四段525號7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 | 2024秋季號



加入Line好友  
最新消息不錯過



看更多  
心安達季刊



樂活探索

# 秋季美味地圖 發掘在地食材

## 跟著美食去旅行



隨著炎熱的夏季遠離，近來天氣也變得越來越怡人，微涼的秋季讓人忍不住想出門走走。「食慾之秋」，秋天時許多美味食材登場，總是讓人食慾大增！現在正是品嚐美食的好時機，趕快趁著涼爽的秋季，一起發掘在地好食材，來一趟說走就走的小旅行吧！

### 秋季美味地圖推薦

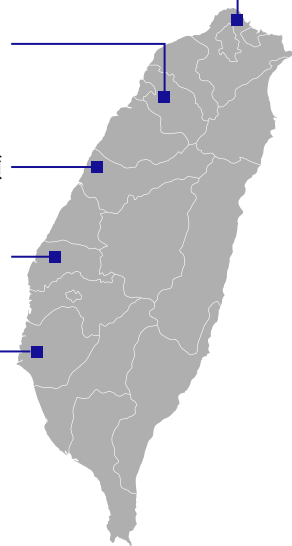
新北市 萬里蟹

新竹縣 新埔柿餅

台中市 大甲芋頭

雲林縣 古坑咖啡

台南市 牛肉湯



新北市

秋季必吃的海味  
萬里蟹



一提到秋天當令美食，怎麼可能錯過最肥美的螃蟹呢？鼎鼎有名的萬里蟹是台灣秋季的必吃美食，龜吼漁港新鮮直送的美味，讓人完全無法抗拒。大啖海鮮之後，建議可以順著東北角沿線，從獅子公園、大武崙、外木山等地，一路欣賞迷人的海岸景象。喜歡泡湯的人，也可以選擇至金山泡溫泉，讓身心皆放鬆一下。



新竹縣

黃澄澄的柿子海  
新埔柿餅



秋風一起，又到了曬柿餅的好季節。新竹的九降風是製作柿餅的絕佳環境，而客家獨特的烘烤古法，讓柿餅成了新竹新埔地區的特殊產業。每年 9 月至隔年 1 月是曬柿餅的時節，秋冬限定版美景真的超級療癒。到新埔來除了可以欣賞黃澄澄的曬柿餅畫面，品嚐香甜軟 Q 的柿餅，還可以順道去吃板條等客家小吃，絕對是令人期待的美食之旅。

台中市

當令的綿密滋味  
大甲芋頭



秋天是芋頭的產季，台中大甲拜天然土壤所賜，所產的芋頭口感細膩且香氣濃郁。芋頭和許多食材都可以完美搭配，並且變化出無數美味料理，像是芋頭米粉、芋頭排骨湯等，此外，芋頭牛奶與芋圓都是不容錯過的美食。除了品嚐新鮮芋頭之外，芋頭酥也是必買的伴手禮。吃飽喝足之後，別忘了到鎮瀾宮、文昌祠及大甲梁宅瑞蓮堂等地，來一趟古蹟巡禮。

雲林縣

香醇迷人的風味  
雲林古坑咖啡



台灣也有好咖啡，雲林古坑的日照和雨量皆特別適合咖啡樹生長，種出來的咖啡甘甜香濃又不苦澀。每年 10 月及 11 月是雲林古坑咖啡節陸續開跑的時候，很多人會選擇在這個季節造訪古坑，和三五好友一起在戶外草地上享受香醇的咖啡，渡過悠閒的一日。雲林古坑的山林美景相當多，除了喝咖啡之外，也可以到草嶺步道、幽情谷步道及萬年峽谷步道走走，在大自然中悠遊一整天。

台南市

饕客必嚐的美味  
台南牛肉湯



秋天天氣漸涼，正好適合喝碗牛肉湯暖暖身體，不妨利用假日啟程前往台南打打牙祭。台南是台灣著名的美食之都，擁有許多令人難忘的傳統小吃，像是蝦捲、米糕、碗粿等，而滋味鮮甜的牛肉湯更是許多老饕的口袋名單。在台南喝牛肉湯是一件暖胃又幸福的事，較有名氣的店家往往大排長龍，建議最好提早前往，喝完牛肉湯後再到名勝古蹟或文創景點走一走，一定滿載而歸。

# 新式微創手術 青光眼新選擇 拒絕視力小偷上身



青光眼因為初期症狀難以自我察覺，通常發現時視力已受損嚴重，甚至可能導致失明，因此又被稱為「視力小偷」。不要以為青光眼是老年人的專利，近年來青光眼有逐漸年輕化的趨勢，建議最好從 35 歲起就開始篩檢。青光眼雖然是視力的殺手，但隨著醫療技術進步，現今已有更多、更好的治療新選擇。

## 常被忽略 青光眼

青光眼是一種視神經萎縮的眼疾，一旦視神經遭到破壞就難以恢復，視覺功能喪失就不可逆。因為視野缺損通常是從周邊開始，中心視力還是正常的，加上兩眼視野會重疊互補，即使一眼出現問題，還有另一眼視力補償，因此青光眼患者早期視力未必會變差，可能只會感覺視力模糊，或視野些微縮小，由於症狀不明顯，所以常被忽略。



## 造成青光眼的的原因

**眼球內部壓力過高，是造成青光眼的主因。**我們眼球內的「房水」，具有維持正常眼壓的作用，房水通常會經由「隅角」排出眼球，當隅角這個排水管出問題時，房水就會排不出去，導致眼壓升高。

青光眼又可分為隅角閉鎖性、隅角開放性及先天性等，**隅角閉鎖性青光眼好發於亞洲人**，主因是前房隅角較為狹窄，因而阻礙房水排出；**隅角開放性青光眼**是小樑網組織因老化而導致阻力增加，進而影響房水排出。**先天性青光眼**則是房水排出構造先天異常所致。

## 青光眼的治療方式

青光眼雖然不可逆，但可以經由治療來避免視力持續惡化下去。目前青光眼的治療方式有藥物（眼藥水、口服藥）、雷射及傳統手術等，**藥物仍是第一線的治療方式**；不過，根據歐洲青光眼學會治療指引，**患者若已使用 2 至 3 種眼藥水效果仍不佳時，建議可以考慮雷射或手術等治療方式。**



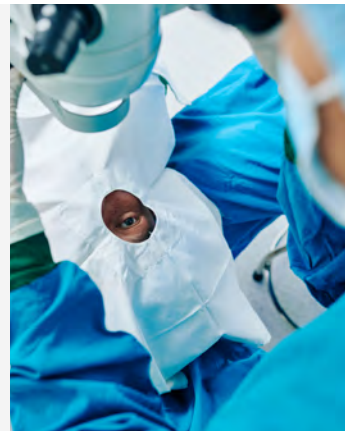
## 35 歲以上每年定期檢查

一般視力檢查無法發現青光眼，想要得知是否罹患青光眼，應進行完整的篩檢，包括：視力檢查、眼壓測定、眼底檢查、隅角鏡檢查、視野檢查、光學同調電腦斷層掃描（OCT）等。值得注意的是，由於現代人頻繁使用 3C 產品、過度用眼及壓力高等生活型態，導致年輕人罹患青光眼的比例也跟著提升。因此，**建議最好從 35 歲開始，每年進行一次完整的眼科檢查，尤其是有青光眼家族史、近視超過 500 度，高血壓和糖尿病等慢性病患者等高危險族群，更應該特別留意。**



## 微創手術 青光眼治療新趨勢

近年來新興的微創青光眼手術，因為具有傷口小、復原期短，以及術後對視力影響較小等諸多優點，因此成為許多患者的治療新選項，超過一半以上接受微創手術的患者，術後一年內皆無需再用藥。一般而言，青光眼患者可能需要多次手術，若初次手術治療破壞的正常組織較少，就可以為將來預留更多後續治療選項。**微創手術為藥物治療效果不佳或害怕傳統手術的青光眼患者，提供更多新選擇。**



### 參考資料

- 1 社團法人台灣青光眼關懷協會【青光眼宣導短片 - 疾病檢查篇】 <https://reurl.cc/adX3kX>
- 2 Am J Ophthalmol. 2023 Aug;252:306-325.
- 3 社團法人台灣青光眼關懷協會 2024 世界青光眼週記者會 <https://reurl.cc/YqDx9o>



# 緩解過敏症狀 必學妙招

## 遠離過敏這樣做



每次一到換季時，家有過敏兒總是非常困擾，深怕一不小心就誘發孩子的過敏症狀。秋冬是過敏大爆發的季節，情況嚴重時不但影響生活，也會讓工作及學習效率下降。其實，只要小心因應，還是可以大幅降低過敏的可能性，讓過敏一族身心更舒適。

## 為什麼會過敏

過敏表示身體處於慢性發炎的情況，常見的過敏疾病包括異位性皮膚炎、過敏性鼻炎及氣喘等。過敏是一種身體的防禦機制，有過敏體質的人，當免疫系統偵測到誘發過敏的危險因子，就會產生過敏反應。生活中常見的過敏原包括空汙、塵蟎、動物毛屑、花粉、海鮮、堅果、牛奶、豆類等，由於每個人體質不同，誘發過敏的原因也會有所差異。

## 如何遠離過敏

想要避免過敏症狀發作，建議可以從以下方式著手：

### 1. 必備兩機

台灣常年高溫又潮濕，正是塵蟎最容易孳生的環境，建議有過敏兒的家庭一定要準備「二機」，那就是**空氣清淨機**及**除濕機**，特別是**除濕機**一定要將**濕度控制在50%-60%之間**，保持乾燥舒適的環境，才能避免塵蟎孳生。

### 2. 抗過敏食材

維生C含量高的食物，例如芭樂、奇異果、櫻桃等，以及富含維生素D的食物，例如黑木耳、乾香菇、鮭魚及蛋黃等，皆有助於維持免疫系統正常；此外，蘋果、番茄及紫色洋蔥都含有「槲皮素」，能夠抗發炎、調節免疫力，減少過敏產生。

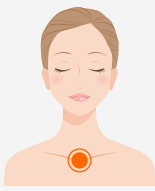


## 過敏時該怎麼辦

### 1. 快速止咳

當孩子咳嗽時，除了補充溫開水及蜂蜜水等較滋潤的飲品之外，還可以這樣做：

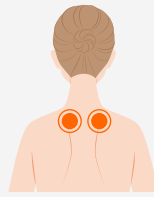
#### 1. 按摩天突穴



天突穴

幫孩子揉壓喉嚨下方、兩側鎖骨中間凹陷處的天突穴，或以畫圈的方式按摩此部位，具有良好的止咳效果。

#### 2. 按摩定喘穴



定喘穴

將頭往前低，先用手摸到頸椎凸起的最高點，再往左、右二側各 0.5 寸（約大拇指一半寬）就是定喘穴，熱敷或按壓此穴都能緩解咳嗽。

### 2. 緩解鼻塞

很多鼻子過敏的人，一到換季或日夜溫差較大時，就會出會鼻塞的狀況，建議可以這樣做：

#### 1. 溫熱鼻腔



將熱毛巾敷在鼻子上，藉由水蒸氣的溫度來促進血液循環，以緩解鼻塞症狀。

#### 2. 按摩迎香穴



迎香穴

按壓鼻翼兩側凹陷處的迎香穴，對於鼻塞或慢性鼻炎都具有改善作用。

### 3. 皮膚止癢

當皮膚癢得受不了時，可能連覺都睡不好，不妨這樣做來止癢：

#### 1. 冰敷



降低溫度可以讓血管收縮，達到止癢的效用，建議可以將濕毛巾或冰袋放進冰箱裡備用，皮膚癢時才能派上用場。

#### 2. 保濕



洗澡後趁身上還有水氣時，趕快擦滋潤度較好的保濕乳液，可以改善因乾燥引起的搔癢問題。

過敏雖然無法根治，但只要遠離過敏原再加上耐心調理，就能降低過敏作祟的機會。

數位點滴

# 輕鬆查看 顧健康免煩惱

## 健康管理必備 APP



數位時代來臨，手機不再只是連絡的工具，除了內建的軟體越來越多之外，只要動一動手指下載 APP，還可以擴充許多意想不到的功能，例如健康管理就是最近非常熱門的項目。透過簡單易學的 APP，可以自行紀錄、追蹤和健康相關的資訊，輕鬆掌握自己的健康密碼。

## 健康管理 APP 推薦



### 1. 健保快易通

由中央健康保險署開發的 APP，提供民眾跟全民健保有關的就醫資訊，又分為院所查詢、健康存摺、行動櫃檯、醫療快搜、服務據點、健保法規、急診待床、急症處理及常見問答等項目。健保快易通的特點是可以隨時隨地查詢自己的就醫或藥品使用記錄，還可以提醒就醫時間，對工作忙碌的現代人或記性較差的老人家而言，可說是非常實用。

## 2. Coft – 我的專屬營養師

由國內教授級專家、醫師及數百位營養師，共同組成研發團隊。「Coft – 我的專屬營養師 APP」分為免費及付費方案；免費使用的部分可以紀錄體重、體脂、排便、飲水量及運動量，並且幫忙算出一天所需的熱量，使用者照著建議份量來吃即可。付費的部分會有營養師一對一提供體態及飲食型態分析，量身打造個人飲食方針，並且幫忙檢視有哪些地方需要改善。



## 3. My Fitness Pal

優點是擁有龐大的資料庫，使用者除了可以利用 APP 紀錄飲食營養、喝水量、運動量、體重變化及設立減重目標之外，還可以善用資料庫，快速計算出食物的熱量，達到控制卡路里的作用。My Fitness Pal 就如同個人健康管理師或營養師一樣，透過追蹤個人日常飲食及生活習慣，來達成更健康的目標。

## 4. 30 天健身鍛煉挑戰

強調不用上健身房，任何時間都可以自己在家裡健身、減肥。運動最害怕的就是缺乏持續下去的毅力，為了讓使用者更有動力完成目標，此款 APP 設計以三十天為一個周期來挑戰自我。健身者依自己的狀況設定鍛煉腹部、臀部或全身等部位，並且可選擇初、中、強等三種不同訓練強度，只要照著 APP 上的影片每天進行鍛煉，三十天後就能看見效果。





# 定期防癌險 達文西也理賠 安心抗癌靈活投保



今年 56 歲陳先生，因為發現自己有頻尿、排尿困難及小便帶血等情況，於是趕快到大醫院就診，經過一連串檢查，確認罹患了膀胱癌。在和主治醫師討論後，陳先生決定聽從醫師建議，選擇採用達文西機械手臂輔助手術（簡稱達文西手術）。術後，他在醫院住了一個多禮拜，好不容易終於可以回家，但高達數十萬的醫療費用，讓他大感吃不消。幸好，陳太太早就幫全家人投保了安達人壽的「安心抗癌一年定期防癌健康保險」，即使是像達文西手術這種費用高昂的手術也有理賠，讓陳先生可以安心抗癌，不必擔心因自己生病而拖垮了全家。

## 常壓垮家庭經濟 治癌費用高昂

衛福部今年 6 月公布最新國人十大死因，癌症已經連續 42 年蟬聯榜首。根據「112 年全台灣惡性腫瘤醫療支出統計」，惡性腫瘤的就醫病人數高達 88 萬，罹癌人數近 10 年來成長了 43.7%。

癌症的發生率雖然越來越高，令人慶幸的是，隨著醫療日新月異，現今已有不少更新、更有效的治療癌症方式問世，例如標靶藥物就有不少新進展；此外，有「微創中的微創」之稱的達文西手術，因為具有傷口小、出血少與恢復快等優點，因此成為近年來醫界新潮流。

然而部分標靶藥物以及達文西手術醫材並不在健保給付範圍內，加上其他隱形支出，例如營養補給品、薪資損失、看護費用等相關支出，可能為患者家庭帶來不小的經濟壓力。

## 安達人壽助保戶安心抗癌



治療癌症的花費，經常成為癌友家庭的經濟重擔，甚至發生沒有能力選用新藥或達文西等新式手術的情況。有鑑於此，安達人壽推出「安心抗癌一年定期防癌健康保險」，期盼能幫助保戶渡過罹癌的經濟危機。

「安心抗癌一年定期防癌健康保險」以一年期設計，方便讓保戶依收入與需求進行商品規劃，具有高度彈性，不用擔心解約金的問題。此外，這張保單共有四大特色：新式癌症達文西手術理賠、重度癌症標靶理賠、初次罹癌一次給付，以及保證續保至 80 歲。「安心抗癌一年定期防癌健康保險」提供的給付項目，包括：初期或輕度癌症保險金 (保額 \* 3%)、重度癌症保險金 (保額 \* 50%)、重度癌症標靶治療保險金 (保額 \* 50%)、癌症達文西手術醫療保險金 (保額 \* 15%)。

保險方程式

## 新式癌症達文西手術理賠 讓更多保戶受惠

達文西手術的優勢在於醫師可藉由機械手臂輔佐，執行精準的切除、修復和縫合，有助於降低手術風險，並且達到手術時間較短、出血量少及傷口小等優點，因此能協助病患盡速回歸正常生活。近年來，達文西手術常應用於子宮內膜癌、攝護腺癌、膀胱癌、直腸癌及胸腔外科等手術治療上；本次安達人壽與機械手臂輔助微創手術技術領導者直覺股份有限公司台灣分公司 (Intuitive Taiwan Branch) 合作，持續帶給客戶更全面、更優質的醫療保障。對保戶來說，「安心抗癌一年定期防癌健康保險」不僅提供經濟上的保障，更是心理上的支持，在面對疾病時可以更加從容應對。



安達新鮮事

# 安達人壽 榮獲 2024 保險信望愛獎 雙重肯定



安達人壽雙喜臨門，獲得 2024 年第 26 屆保險信望愛獎「最佳社會責任獎」優選，以及「最佳商品創意獎」優選雙重肯定！保險信望愛獎向來被譽為『保險界奧斯卡獎』，安達人壽很榮幸能獲得此獎項肯定。

「最佳社會責任獎」表彰了安達人壽積極投入社會企業責任，無論是近年攜手保經代夥伴共組「安達人壽熱血大聯盟」，用實際行動響應捐血公益活動；或者自 2021 年起支持松林部落地方創生、保育台灣原生特有物種以及環境生態等，豐碩成果有目共睹，也讓安達人壽在今年首次獲得「最佳社會責任獎」優選。

「最佳商品創意獎」則是肯定安達人壽得醫助手定期保險，其設計初衷為補強意外及醫療險，補足部分較易被忽略的醫療保障缺口，例如八個常見的醫材補助、意外骨折保障，和住院醫療費等，因而獲得本屆最佳商品創意獎認可，也是安達人壽第十度獲得此肯定。

安達人壽承諾將會持續以客戶需求為首要責任，在台灣這塊土地上提供有溫度的保險專業與服務。



安達人壽身為外商保險業領導品牌，秉持以人為本精神深耕台灣。



# 保單規劃大解密

請點選或掃描右方 QR code  
到官方網站看更多漫畫學保險



## 反詐騙三步驟

樂活防詐

# 關問查

## 守護您的財產安全!

詐騙手法日新月異，識別詐騙特徵和警示訊號，  
提升防範意識，一起共同守護財產安全!



近期詐騙手法

1. 有詐騙集團假裝送貨員，尋找獨處在家中的年長者，上門後誣稱家人訂購商品，要求老人付款。或者以申請社會補助為由，騙取老榮民或獨居老人存摺及填寫單據後，提領現款。
2. 近期詐騙集團開始愛用「手機簡訊」的方式進行詐騙，訊息內容例如「有包裹待領」、「銀行帳戶異常」等等，通常這些簡訊都會附上一個短網址，讓人難辨真假。
3. 在網路（FB、IG等）上傳來投資邀約訊息（Line、簡訊），標榜「保證獲利」、「沒有風險」、「穩賺不賠」等投資方式，引誘您加聯絡方式並進一步投入資金，即是詐騙。

## 如何避免 遭到消費詐騙？

牢記「一關、二問、三查」，並注意若對方要求拿出存摺，必是詐騙！

### 1 關

將大門關上，以防歹徒侵入家中。

### 2 問

隔著門問來者姓名、單位、何事來訪。

### 3 查

快撥165反詐騙專線查證！

## 預防詐騙 3不原則



不理會



不回電



不依指示  
操作ATM

## 反詐騙宣導資源

165反詐騙宣導臉書粉絲專頁  
<https://zh-tw.facebook.com/165bear>

165防騙宣導 LINE 官方帳號  
搜尋 LINE ID：@tw165

165全民防騙網  
<https://165.npa.gov.tw/#/>

犯罪預防宣導資料庫  
<https://reurl.cc/435jNv>

反詐欺專線 **165**

內政部警政署反詐騙諮詢專線  
**0800-018-110**

全國各地報案電話 **110**

# 歡喜入新厝 大方送好禮



活動期間：2024/11/1(五) ~ 2024/12/31(二)

活動對象：安達人壽保戶

活動方式：於2024年12月31日前，加入安達人壽LINE官方帳號好友並完成台北大巨蛋趣味問答就送全家超商茶葉蛋兌換券，再享一次轉轉扭蛋遊戲機會，東南旅行社旅遊金、遠東百貨1000元即享券、LINE點數500點等525項好禮等你來抽！

活動辦法  
QR Code



立即參加  
QR Code



感謝您長久以來的支持與愛護，安達國際人壽保險股份有限公司將於2024年11月1日起，搬遷至台北市忠孝東路四段525號7樓，您的保單權益與本公司相關服務均不受辦公室搬遷之影響，請您放心，未來安達人壽將持續為您提供優質的保險商品及服務。

CHUBB®  
安達人壽