



2024 夏季號

# 心安達 CHUBB Care

沁涼一夏 悠游戲水趣  
消暑景點推薦

## 樂活探尋

- 達文西手術 傷口小  
醫療品質再升級

## 數位點滴

- 3分鐘速懂  
行動支付平台

## 保險方程式

- 3C生活必備  
安心護眼定期險

# 目錄

## INSIDE THIS ISSUE



### 樂活探索

P.03

沁涼一夏 悠游戲水趣 | 消暑景點推薦

P.05

達文西手術 傷口小出血少 | 醫療品質再升級

P.07

居家重訓菜單免器材輕鬆做 | 健身好處多

### 數位點滴

P.09

3分鐘速懂 行動支付平台 | E世代金流浪潮



### 保險方程式

P.11

3C生活必備 眼疾醫療保障 | 安心護眼定期險

### 漫畫看保險

P.13

帶你認識外溢保單



### 安達新鮮事

P.14

安達人壽 熱血大聯盟 | 挽袖捐熱血！

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 | 2024夏季號



加入Line好友  
最新消息不錯過



看更多  
健康精選文章

樂活探索

# 沁涼一夏 悠游戲水趣

## 消暑景點推薦



夏天就是要玩水！近日氣溫不斷攀升，大家應該都感受到夏季的威力了吧？相信不管是大人或小孩，一定都想泡在涼快的水裡，好好消暑一下。想要避暑的朋友，不妨參考下列戲水景點，帶著全家大小一起玩水去。



### 台北市大佳河濱公園戲水區

想要玩水，卻又害怕海邊的酷熱讓人曬到脫水？別擔心，台北市的市區裡，就有好玩的戲水景點。大佳河濱公園是親子遊玩的聖地，不僅有各種遊樂設施，每年夏季才開放的戲水區，更是夏日遛小孩的絕佳景點。

圖片來源 / 心童的爸

### 新北市鶯歌陶瓷博物館

不只能體驗陶瓷創作的樂趣，更有親子遊憩區、草坪野餐區、大型沙坑區等，讓全家開心消磨一整天的時光。此外，暑假才開放的水廣場，更是夏日必訪的好去處，趕快帶著小朋友來清涼一下吧。



### 新竹北埔冷泉

全世界稀有的冷泉之一，屬於罕見的碳酸與硫磺共生泉，終年水溫維持於 10 至 20 度之間。炎熱的夏日，將雙腳泡在沁涼的泉水裡，肯定暑氣全消。除了冷泉之外，還有水簾瀑布及綠意盎然的林相，保證能拍出許多美照。



## 台中市大安濱海樂園游泳池

位於大安海水浴場裡，不僅玩水場地夠大，還有救生員維護安全，是許多爸媽夏日親子遊的口袋名單。這裡的泳池包括了淺水池及深水池，再加上噴水區及室內沙坑等，一次滿足大、小朋友眾多願望。

圖片來源 / 臺中市政府觀光旅遊局

## 高雄市星光水岸公園

位於高雄展覽館旁，臨近輕軌站，擁有大型吊臂噴水柱及多個小型噴水槍，是最受小朋友喜愛的戲水景點之一。公園裡還有許多可愛的裝置藝術作品，在夜晚的燈光下顯得特別浪漫、動人。



## 台東都歷沙灘

漂亮又夢幻的海灘，沙灘上黑色軟沙鋪底，形成獨特的鏡面效果，藍天白雲倒映在水上，出現仙境般的倒影，因此被譽為「台東版天空之鏡」。想要拍攝天空之鏡，記得先上網查詢「退潮時間」，才能拍出最佳效果。

圖片來源 / 臺東縣政府提供

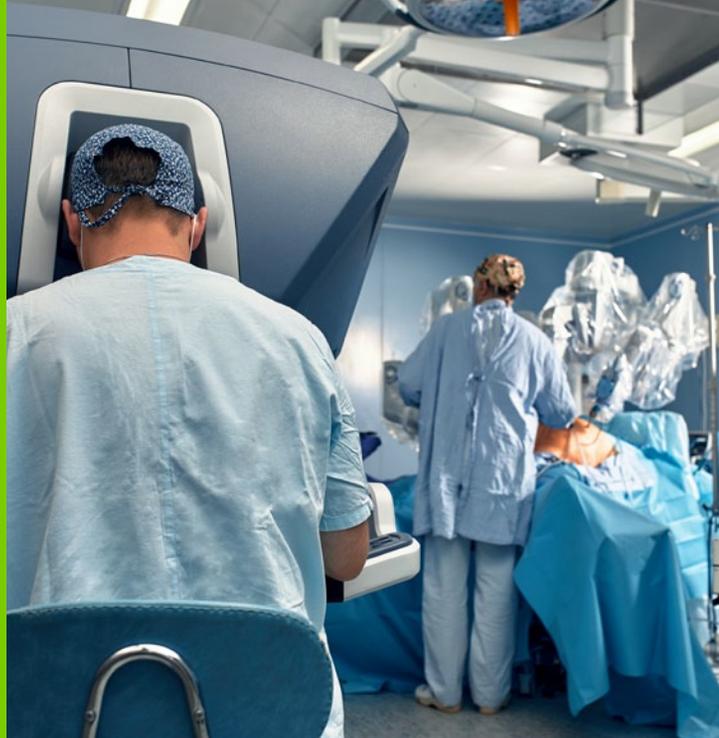
## 戲水注意事項

戲水是最佳的消暑良方，不過，也要注意安全性，才能玩得開心又安心，建議玩水時一定要遵守以下原則：

- 1. 要合法** 選擇合法水域，最好有救生人員與設備。
- 2. 不嬉鬧** 不要在有水的地方追逐跑跳，以免跌倒或發生危險。
- 3. 多喝水** 適度補充水分，避免熱傷害及脫水的可能性。  
別忽略夏季太陽的威力，玩水前一定要做好防曬措施，例如使用具防水性的防曬乳液，切記不要在豔陽高照時長時間暴曬，以免曬傷或中暑。
- 4. 勿過度暴曬**
- 5. 曬後保養** 可使用含有蘆薈或絲瓜成分的保養品，以鎮定曬後的肌膚，注意避開有傷口的部位。



# 達文西手術 傷口小出血少 醫療品質再升級



隨著科技發展，醫療品質也不斷提升，尤其是達文西機械手臂輔助手術系統問世後，更是為外科手術帶來許多新進展。達文西機械手臂輔助手術系統是目前最先進的微創醫療外科手術系統，究竟達文西手術好在哪？又適合哪些疾病或患者呢？



## 仿真人手腕 操作更靈活

外科手術發展至今已經歷不少改革，被稱為「微創手術進階版」的達文西機械手臂輔助手術（簡稱達文西手術），更掀起一波又一波的醫療熱潮。許多人搞不清楚腹腔鏡和達文西手術有何不同，簡單來說，達文西機械手臂輔助手術系統整合了先進的軟、硬體技術，讓醫師可以用最簡單、最直覺的方式來操作高端的器械。腹腔鏡手術的操作工具就像兩根長筷子，旋轉的角度有限，而仿真人手腕的達文西機械手臂輔助手術系統，不但可以 540 度靈活旋轉，還能像人類的手一樣做到抓取、捏夾等精細動作。

達文西機械手臂輔助手術系統擁有 10 倍放大的 3D 立體視覺及超高解析度，相較於腹腔鏡的 2D 平面影像，更有利於進行細微切割及縫合等動作。對外科醫師而言，執行達文西手術可以採坐姿遠距來操作手術，不用連續好幾個小時站在患者身旁，可避免因久站疲累而影響手術成效。

## 達文西 VS. 腹腔鏡

	切口	影像	手術方式	器械靈活性	手術震顫消除	傷口感染
達文西手術	3-5 個小傷口	10 倍放大 3D-HD	坐在醫師控制台操作端	540 度活動	系統內建震顫消除技術	機率極低
腹腔鏡手術	3-5 個小傷口	2D 或 3D	站在手術床旁	單軸旋轉	無	機率低



### 大腸直腸外科及泌尿科手術 應用最廣

達文西手術越來越熱門，臨床上，很多患者也會主動要求希望採用達文西手術，不過，達文西手術並非萬能，對某些疾病或患者而言未必適合。達文西手術的特色是傷口小，若患者的腫瘤太大，或病灶太過於分散，無法一次完整的從洞口取出來時，可能就必須考慮改採其它手術方式。

一般而言，達文西手術於大腸直腸外科及泌尿科等科別應用的最廣，尤其是大腸直腸癌及泌尿科相關癌症手術，更可借助達文西機械手臂輔助手術系統的眾多優點，穩定又靈活的完成複雜的手術。

### 達文西手術的優點

- 減少手術出血與輸血需求
- 傷口小，降低傷口疼痛及不適感
- 減少術後傷口感染的機率
- 恢復快，縮短住院天數
- 手術創傷小，提升保留肛門功能機率（大腸直腸外科）
- 減少術後併發症，例如：腸吻合處滲漏、術後排尿及性功能障礙等（大腸直腸外科）
- 保存較多尿道周邊肌肉或攝護腺周邊神經叢，進而提升保留排尿控制力與性功能的機率（泌尿科）
- 增加保留腎臟的機率（泌尿科）

### 利用商業保險 補足醫療缺口

達文西手術能將微創手術的優勢發揮到極至，現行健保有給付部分達文西手術的手術費用，然病人仍需自行負擔達文西手術相關醫材費用，建議想利用新式醫療的民眾，應妥善規劃相關醫療保障，當有需求時，可以用商業保險來轉嫁自費醫療負擔，才更無後顧之憂。

# 居家重訓菜單 免器材輕鬆做 健身好處多



健康意識抬頭，近年來也吹起一陣又一陣健身風潮，重訓因而成為許多人的運動菜單。重訓不只能讓身體更結實，也能為健康加分，好處說不完。別擔心自己無法駕馭重量訓練，以下的居家重訓菜單，即使零經驗的新手也能很快上手喔！

## 重訓效益 比你知道的更多

大家都知道運動好處多，但許多人害怕自己的體力無法負荷，因此選擇散步或健走等較為輕鬆的運動，其實，這類無負重的運動，對於肌肉的訓練幫助有限。想要擁有更理想的健身效果，就必須從事重量訓練，適量的重訓，能為身體帶來不少好處：

### 1. 提升 身體機能

負重運動具有強化肌肉、增加肌力及穩固行動力等作用，還可以提高身體整體機能。

### 2. 促進 心肺功能

運動能增進心肺健康，進而減少心血管疾病的風險。

### 3. 控制血糖

肌肉可以幫助血糖吸收，並且提高胰島素的敏感度。

### 4. 改善體態

利用重訓來增肌減脂，不只能讓身體更結實，還能改正駝背及圓肩等問題，讓體態更完美。

### 5. 紓解壓力

運動能釋放多巴胺及腦內啡，有利於自我紓壓，從而讓心情變好。

## 居家 重訓菜單

如果預算及時間較為充裕，上健身房或請一對一私人教練來指導自己，都是不錯的選擇。不過，就算沒有多餘的預算也沒關係，簡單的居家重訓也能達到不錯的效果。

### 健身動作 1

### 深蹲



千萬不要小看深蹲，簡單的動作，就能訓練到大腿前側與後側、小腿肌群與核心肌群，以及臀部的肌肉。

#### 動作這樣作

- STEP 1** 雙腳打開與肩同寬。
- STEP 2** 盡可能保持背部挺直、視線朝前。
- STEP 3** 先將意識及重心放在下半身，再慢慢向下蹲。
- STEP 4** 蹲至最低點時停留 2 至 3 秒，再回到站立姿勢。

**頻率建議** 每回做 8 至 12 次，重複 3-4 回。

### 健身動作 2

### 仰臥起坐



最常見的健身動作，可以訓練腹肌、核心肌群，並且減少腰部及腹部的贅肉。

#### 動作這樣作

- STEP 1** 仰臥、雙腳膝蓋彎曲。
- STEP 2** 雙手交叉放在胸前或兩耳耳側。
- STEP 3** 上半身慢慢向前、向上抬起，並且停留 2-3 秒，再回到初始位置。

**頻率建議** 做 20 次後可短暫休息後再進行，每回至少做 5 分鐘以上。

### 健身動作 3

### 棒式



只要動作正確，就能完整的訓練全身肌肉，尤其是腹部的核心肌群，CP 值特別高的健身運動。

#### 動作這樣作

- STEP 1** 先呈跪姿，雙手撐地。
- STEP 2** 手肘呈 90 度平放於肩膀正下方，兩肩互相平行。
- STEP 3** 雙腳往後伸直，以腳尖點地支撐身體，雙腳打開與肩同。
- STEP 4** 將身體撐起來，收腹夾臀，注意腰部不要向下塌，視線自然向下。

**頻率建議** 每次支撐 20-30 秒，每回做 3-4 次。

數位點滴

# 3 分鐘速懂 行動支付平台

## E 世代金流浪潮



科技進步加上 3C 產品普及，讓大眾的生活越來越數位化，行動支付的愛用者也跟著變多。現在出門再也不用擔心忘了帶錢包，因為只要一支手機在手，就能遊遍全世界。相信大家一定十分好奇，行動支付和傳統消費模式到底有什麼不同呢？趕快一起來看看吧！



### 什麼是 行動支付

顧名思義，「行動支付」是指透過手機、平板等行動裝置完成付款這個動作。不過，行動支付也常和電子支付與第三方支付搞混，雖然三者之間有些許差異，但都可算是廣義的行動支付。

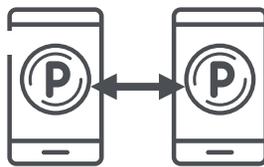
## 常見的行動支付

### 行動支付



用行動裝置綁定信用卡或簽帳金融卡，做為交易時的支付工具，最常見的有 Apple Pay、Line Pay、Samsung Pay、Google Pay、台灣 Pay、街口支付。

### 電子支付



先儲值到帳戶裡，每次消費或轉帳後會從帳戶中扣款；悠遊付、全支付、全盈 +PAY、一卡通 MONEY（iPASS MONEY）都屬於這類。

### 第三方支付



沒有轉帳與儲值功能；雙方交易的費用，會先經由「第三方支付公司」，例如 Paypal 與綠界科技暫時保管，等確認交易完成後，再撥款給店家。

## 行動支付 好用在哪

使用行動支付消費，再也不用慌亂的從皮夾裡掏出現金或信用卡，輕輕鬆鬆就能完成付款，還可以省去找零的麻煩，也難怪越來越多人喜歡這種 E 世代金流的交易方式。此外，還有以下好處：

### 1. 付款便利



主要有「感應支付」和「掃碼支付」這二種付款方式，前者只要將行動裝置上的條碼靠近 NEC 裝置，感應一下就能完成付款，後者則是掃描店家的 QR Code，二種方式都非常簡單又方便。

### 2. 輕鬆轉帳或收款



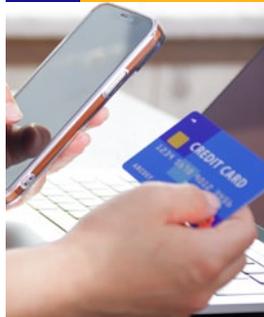
多家行動支付或電子支付都有轉帳功能，例如一卡通 MONEY (iPASS MONEY) 可以好友之間互轉，台灣 Pay 只要輸入對方電話號碼就可以轉帳（門號須先向銀行註冊及設定），悠遊付只要掃描 QR Code 就能轉帳或收款。

### 3. 點數回饋



許多銀行皆推出信用卡綁定特定行動支付，就可以享有高回饋的活動，對於小資族而言，算是聰明消費的一種方式。

### 4. 安全性更高



信用卡只需卡號及三位數安全碼就能網路購物，因此被盜刷的風險高，使用行動支付交易的安全性遠高於信用卡，還能降低詐騙及拒付風險。

### 5. 生活繳費



各大行動支付都支援生活繳費功能，掃描帳單上的 QR Code，就可以立即繳納水電瓦斯費、電信費或路邊停車費等。

### 6. 方便記帳



使用行動支付付款後，隨時都可以利用手機查看自己的消費情況，方便記帳及算帳。

行動支付結合了**方便**、**快速**及**安全**等優點，又可以滿足現代人的各種需求，真的讓人越用越順手，還沒有使用過行動支付的人，不妨試著體驗一下 E 世代金流所帶來的好處！

保險方程式

# 3C 生活必備 眼疾醫療保障 安心護眼定期險



慶美在出版社當編輯，大部分工作時間都在寫企劃案及校稿，每天大約要花 8、9 個小時盯著電腦螢幕。和大部分的現代人一樣，平時一有空她就會滑一下手機，假日休息時，也總是在家追劇，而且常常一追就停不下來。過度使用雙眼的結果，讓她總感覺眼睛又累又乾，有時甚至連隱形眼鏡都戴不上去。考量到自己用眼的情况，為了預防將來出狀況，她在 35 歲時投保了安達人壽「安心護眼定期健康保險」，為 20 年期、年繳 2,708 元，保額 20,000 元的保障。

有一天，慶美出現偏頭痛、視野範圍變窄等症狀，因為擔心自己視力惡化，於是她趕快至眼科診所檢查，沒想到竟發現得了青光眼。幸好，她的保單早已生效，因此可以讓自己的靈魂之窗得到更全面的照護。

為視力健康超前部署

現代人不管是工作或休閒都離不開 3C 產品，和慶美生活情況相似的人，相信不在少數。過度使用 3C 產品確實會對健康造成危害，首當其衝的就是雙眼，包括眼睛疲勞、近視加深、老花眼、乾眼症、白內障、青光眼、黃斑部病變及視網膜剝離等，都可能找上門。

3C 產品使用頻繁會造成雙眼過度疲勞，讓眼睛退化的速度加快，導致許多眼疾皆有年輕化的趨勢，例如，以前大家認為白內障是老年人的專利，**現今臨床上，已不乏 30 多歲就罹患白內障的案例**。除了白內障之外，**青光眼、黃斑部病變和視網膜剝離的患者也越來越多**，如果沒有及早防範與適當處置，很有可能對視力造成永久性的傷害，**嚴重時還可能提高失明的風險**。



保險方程式

安心護眼定期險 守護靈魂之窗

安達人壽「**安心護眼定期健康保險**」針對現代人的 3C 生活來加強眼睛保障，保單繳費年期分為 10 年及 20 年，眼睛醫療保險金乃針對四大眼疾：**白內障、青光眼、黃斑部病變及視網膜剝離**，提供給付**高達 40 項手術或特定處置之醫療保障**（35 項手術、5 項特定處置，項目請詳商品條款），且分別提供**四大眼疾各兩次特定眼睛手術及處置保障**，同時**休養期間還有眼睛手術或處置療養保險金來照顧術後生活**。此外，針對意外或疾病造成的雙目失明，提供一筆 15 倍的保額來保障生活。「安心護眼定期健康保險」以可負擔之保費來提供自由選配其他醫療險或意外險，藉此輕鬆彈性地補強四大眼疾之醫療保障，進而強化醫療防護。

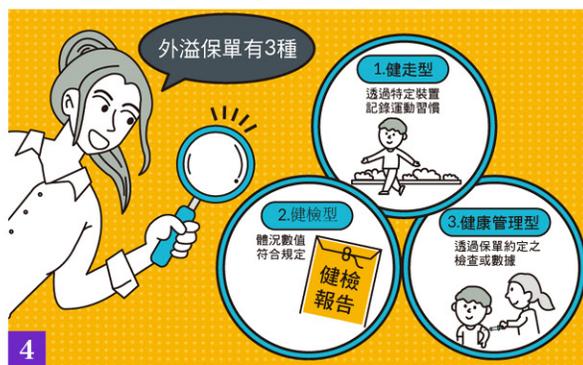
以慶美保險金額 2 萬為例，在保險有效期間，醫師確認其為青光眼之後，可以進行兩次小樑切除術。除了眼睛醫療保障之外，休養期間還能領 10,000 元的術後療養金，做為影響工作或照顧生活所需的補貼，讓她請假在家時也能安心休養。

想要擁有健康的雙眼，除了養成良好的用眼習慣之外，風險的控管也是十分重要，當日後有醫療需求時，才能減輕醫療支出所帶來的經濟負擔。因此，**建議趁視力狀況良好時盡早規劃眼睛保險，以獲得更周全的保護**。



# 帶你認識外溢保單

請點選或掃描右方 QR code  
到官方網站看更多漫畫



安達新鮮事

# 安達人壽 熱血大聯盟 挽袖捐熱血！



安達人壽熱血大聯盟於 5 月 14 日以及 6 月 6 日分別在高雄捐血中心 - 楠梓捐血室和台北公園號捐血車舉辦公益捐血活動，藉由實際行動把熱血及愛心傳遞出去。

## 第二年攜手保經夥伴 共同推廣捐血公益活動

自 2016 年起，安達人壽固定每年舉行愛心捐血活動；為了擴大影響力，於 2023 年與合作保經公司共同組成「安達人壽熱血大聯盟」。

安達人壽總經理張志杰表示：「有能力為社會公益做出貢獻的人，都是幸運的人。」安達人壽熱血大聯盟高雄場邀請公勝保經總經理蔡聖威，以及呈祥保經副董事長黃奕綱蒞臨出席；台北場則邀請

錠偉保經總經理趙惠仙、磊山保經業務總經理林世德、大誠保經董事長王文全，以及大誠保經執行副總魏淑蓮蒞臨出席。兩場活動共募得 206 袋熱血，安達人壽也將加碼捐贈同等數量的全新捐血袋。

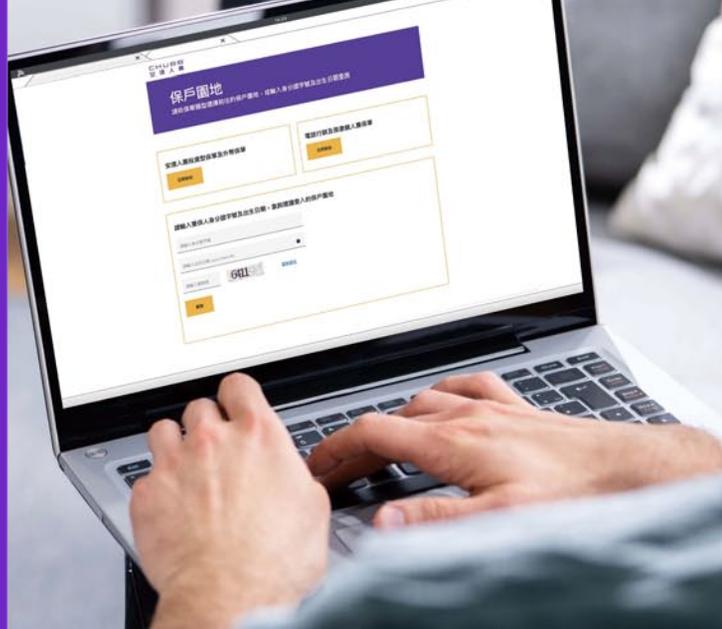
安達人壽於 2023 年推出新核保規則，客戶只要在購買投資型保險時，提供一年內符合捐血標準的檢驗報告，將可依據不同年齡享有更高的免體檢投保額度。未來安達人壽也將持續與保經公司共同舉辦捐血活動，讓愛心深入到台灣的諸多角落。



圖 1 捐血台北場。

圖 2 捐血高雄場。

# 加入保戶專區 或保戶園地會員 即享 50 元購物金



活動期間：2024/4/1 ~ 2024/12/31

活動對象：安達人壽保戶

活動方式：只要在活動期間內，加入保戶專區(亦稱保戶園地)會員，即得活動贈品!

活動贈品：全家超商 50 元購物金

贈品領取方式：安達人壽將於每月 15 日透過簡訊，向前一月保戶專區(亦稱保戶園地)新會員發送購物金兌換碼。

## 加入會員還可加碼季季抽 LINE 2000 點喔！

活動辦法  
QR Code



季季抽  
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：100413 台北市中華路一段 39 號 6 樓