



2024 冬季號

心安達 CHUBB Care

虛實整合醫療 找回健康掌控權
打造安心豁達人生

樂活探尋

- 日本行必看
旅遊小技巧

數位點滴

- 網路購物正夯
下單前先注意

保險方程式

- 新年初始
做好理財規劃

目錄

INSIDE THIS ISSUE



總經理的話

P.03 安穩富達攜手同行 | 做您最堅強的防護後盾

樂活探索

P.04 日本行必看 旅遊小技巧 | 零經驗也能輕鬆遊日

P.06 虛實整合醫療 找回健康掌控權 | 打造安心豁達人生

P.08 改善免疫力 這樣做最有效 | 養出不怕生病好體質



數位點滴

P.10 網路購物正夯 下單前先注意 | 一定要知道的網購撇步

保險方程式

P.12 新年初始 做好理財規劃 | 靠投資型保險留住錢



安達新鮮事

P.14 安達人壽 積極投入地方創生領域 | 榮獲全球企業永續獎

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 | 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 | 2024冬季號



加入Line好友
最新消息不錯過



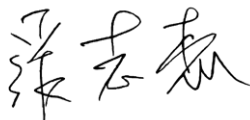
看更多
健康精選文章

安穩富達攜手同行

做您最堅強的防護後盾



安達人壽 總經理
張志杰 Jack Chang



親愛的保戶您好！

過去一年，相信大家已擺脫疫情的陰霾，打破社交距離重新擁抱戶外與人群，邁向正常的生活軌道，與您摯愛的家人在各自崗位上繼續努力創造美好未來。

您對安達人壽的支持與信賴，一直是我們不斷向前邁進動力來源，去年在保戶服務方面，為了推出更貼近客戶需求的商品及服務，我們應用數據分析的技術打造全新商業模型，因此獲得亞洲保險大獎年度AI創新獎殊榮。此外為積極響應減碳愛地球，持續加強數位服務，包括優化電子保單使用體驗、推廣電子表單服務，以及保費自動扣款獎勵活動等。我們亦透過LINE官方帳號建立數位溝通橋樑，傳遞更多元的保戶加值服務資訊。

同時也很榮幸與您分享，我們去年取得許多亮眼成績，惠譽國際授予安達人壽「國際保險公司財務實力評等」為AA-(twn)。在商品方面，我們與諾貝爾經濟學家得主席勒教授（Robert Shiller）合作，運用其研究理論於投資型保單中，成功取得優於市場表現的良好成績。而我們的保障型產品「安達人壽醫起守護防癌定期保險」因考量到癌症復發的可能性以及需求，獲得保險信望愛最佳商品創意獎肯定。

在企業社會責任方面，我們持續關心這片土地上的人事物，致力於推動ESG及環境永續。自2021年啟動的《南投縣仁愛鄉松林部落地方創生計畫》，因此獲得全球企業永續獎（GCSA）肯定！另外去年攜手五家保經夥伴組成安達人壽熱血大聯盟，一共舉辦三場捐血活動。我們還設計了捐血免體檢的相關優惠條件，只要滿足相關條件即可享有較高的投保額度，希望藉此鼓勵民眾建立捐血習慣，把愛送到台灣各角落。

展望未來，我們將持續致力於提升客戶體驗，運用既有的優勢跟專業服務，協助您完成對健康保障跟財富累積的目標，為您的每段人生旅途提供最佳保險規劃，達成安穩富達的人生。祝福您新的一年，事事順心，闔家平安健康。

日本行必看 旅遊小技巧

零經驗也能輕鬆遊日



疫情過後掀起一波又一波的出國熱潮，加上即將到來的寒假及春節年假，讓原本就很熱門的日本旅遊，變得更加搶手。目前國人至日本可以免簽自由行，只要準備好護照就行。記得，出國前先做好功課，例如搞清楚換匯、交通等資訊，才能輕鬆玩日本！

遊日攻略 1 換匯資訊

1. 國內換匯

日幣常上下波動，建議計劃出國前就須開始多注意匯率，等到較划算時再兌換。

■ 銀行臨櫃換匯

匯率以當時公告的「現金賣出」計算，需要額外加收手續費。

■ 線上結匯網站

隨時都能購買，可以選擇匯率低時再下單，利用網路銀行付款或 ATM 轉帳。

■ 外幣 ATM 提領

使用金融卡直接提領外幣，跨行領取只須加收每筆 5 元的手續費。

2. 日本換日幣

在日本當地兌換日幣一點也不難，打算遊日的人不妨參考看看。

■ 提款機提領

只要有開通國際提款功能的提款卡，都可以在日本當地的國際提款機使用。

■ 銀行臨櫃換匯

於上班日的 9:00~15:00，至有換匯服務的銀行兌換日幣。

■ 金券店換匯

寫有「外幣兌換 Money Exchange」的金券店，也可以直接兌換日幣，特別是銀行不營業的假日，也提供服務。

■ 外幣匯兌機

地下鐵或 JR 車站、大型商店街、便利商店、百貨公司或連鎖飯店等，都能找到外幣匯兌機。

遊日攻略 2 交通資訊



1. 西瓜卡 (Suica)

遊東京必備，用法就像是台灣的悠遊卡一樣，除了搭乘地鐵或公車，也可以在商店裡消費使用。此外，還能跨區交互混用，或存在手機裡使用。利用西瓜卡搭 JR，可以節省每次排隊買票的時間，很適合短距離搭乘。

2. 交通套票

如果需要頻繁搭乘 JR，或是出行的距離較遠，建議購買各交通業者推出的一日票、多日票等套票，相較之下，可能會比西瓜卡更划算。

3. ICOCA 卡

和西瓜卡功能相似，西瓜卡適用於遊東京，而 ICOCA 卡則是使用於遊關西。同樣的，ICOCA 卡不只能搭乘大眾交通工具，也可以在商店、餐廳，或自動販賣機消費使用，非常方便。

4. 換乘案内 (交通 APP)

支援中文，能夠協助遊客輕鬆找到地鐵、JR 或巴士等最佳公共交通路線圖，建議赴日前先下載與仔細研究。



遊日攻略 3 生活資訊

日本氣候雖和台灣相似，但隨著季節變化，卻可能出現不同的問題，赴日前最好先查清楚當季、當地可能出現的情況，並且提前準備好對策。

季節	問題	對策
春季	花粉症 (鼻塞、打噴嚏、流鼻水)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 有類似過敏史者可先吃抗組織胺預防。 ■ 外出時戴口罩。
夏季	酷熱	防曬、帶陽傘。
秋季、冬季	靜電	使用防靜電手環或手套。

日本是國人旅遊首選之一，對台灣旅客也十分友善，只要事先做好行程規劃，就能完成一趟開心的旅程。

虛實整合醫療 找回 健康掌控權 打造安心豁達人生



一般看病都必須親自前往醫院或診所，才能獲得醫療服務。不過，隨著科技日益發達，醫療資源不斷整合，目前已逐漸發展出「以人為中心」的醫療模式，除了傳統的醫療資源之外，再加入數位醫療服務，進行虛實醫療整合。

科技改變健康管理模式



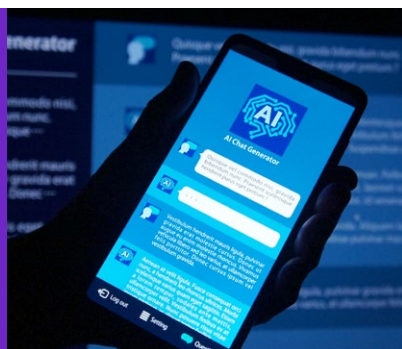
疫情加速醫療產業數位升級的腳步，包括醫學中心、區域醫院、地區醫院，甚至是診所等，許多醫療機構相繼投入智慧醫療產業。其中，遠距醫療諮詢與數位照護服務，更是受到各界矚目。現今已有不少醫療平台以數位科技為基礎，結合行動網路、物網聯 (IoT)、大數據 (Big data) 及人工智慧 (AI) 等技術，提供民眾「健康檢查」、「AI 智能醫療諮詢」、「數位照護」等醫療服務。

多元化的健檢模式

數位醫療以整合性、一站式的模式，讓民眾享有更多元化的健檢服務。就像挑選商品加入購物車的概念一樣，民眾可以從平台內的健檢套組之中，挑選最符合自身需求的項目，甚至能夠跨越不同地區或機構進行搭配組合，不再受限於只能選擇單一健檢中心。



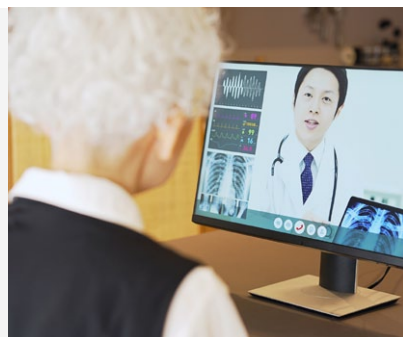
AI 智能醫療諮詢



大數據時代來臨，人工智慧結合醫師豐富的臨床經驗，匯集成巨量資料庫，AI 智能醫療諮詢可以據此協助民眾找出疑似的疾病，或快速判別就醫的建議。AI 智能醫療諮詢沒有時間或地點的限制，線上就能即時提供民眾醫療的相關建議。

數位照護

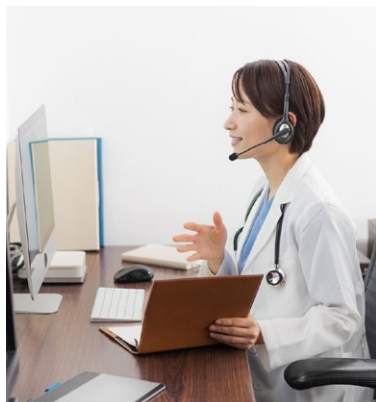
受到人口逐漸老化及少子化的影響，醫療照護的需求也跟著不斷提升，可惜實際的照護資源還是有限。利用數位科技，串聯線上線下、虛實整合的模式，為健康照護帶來新樣貌。例如，提供三高（高血壓、高血糖、高血脂）族群行動健康管理方案，幫助民眾在用藥之外，也能更積極管理飲食及生活型態，進而改善健康狀況。



安達保戶專屬優惠

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，安達人壽保戶還能享有電話諮詢專案價：680 元 / 10 分鐘（原價 800 元）。只要開啟醫聯網 APP，選擇圖文諮詢或視訊諮詢，指定專科醫師，即可於 24 小時內獲得專業建議及衛教資訊；或利用 APP 裡的電話諮詢項目，也可以預約和醫師通話的時間。

更多服務說明請見 <https://expert.med-net.com/chubb>



改善免疫力 這樣做最有效

養出不怕生病好體質



進入秋冬之後，各種病毒及細菌齊發，一不小心就可能掛病號。其實，身體的免疫系統是對抗病菌最好的防衛，只要提升免疫力，就能降低發生疾病的風險，趕快跟著這樣做，養出不生病的好體質。



什麼是免疫力

免疫力是人體自我防禦的機制，能夠抵抗外來病菌的攻擊。簡單來說，免疫力就像是抵禦外敵入侵的城牆，城裡的士兵各司其職，有負責防守的，也有專門維修的。免疫力好的人，城牆就像用鋼筋水泥建造而成的一樣，敵人難以攻破；相反的，免疫力不好的人，城牆就像是用紙糊似的，隨時都可能倒塌。



免疫力不好的徵兆

遇到經常感冒或過敏的人，我們可能會說：「你的免疫力好像不太好。」，除了感冒和過敏之外，還有哪些也是免疫力不好的表現？免疫力差相當於城牆裡的兵力不足，因為對抗外敵都來不及了，當然沒有多餘的人手再去做別的事，例如修復組織等，因此，不小心受傷時，傷口都要好久才能癒合。此外，人手不足也會導致過勞，所以身體也會感覺特別容易疲累。



顧好 免疫力 四大支柱

免疫系統遍佈全身，不管是內在或外在的改變、身體或心靈的變化，都會影響免疫力。例如，生活作息、飲食習慣、甚至心理壓力，對免疫系統都可能造成影響，進而使免疫力提升或下降。想要提升免疫力，建議不妨從「飲食」、「睡眠」、「運動」及「紓壓」等四大支柱來改善。

1. 飲食

均衡及多樣化的飲食方式，是維護健康的重要原則。記得，每餐要攝取一個掌心大的蛋白質類食物、比一個拳頭多一點的蔬菜，以及一個拳頭大的水果。此外，五顏六色的蔬果裡含有不同的植化素，具有超強的抗氧化力，因此，挑選食材時，盡可能做到「彩虹色」，並且多攝取天然辛香料，例如蔥、薑、蒜及洋蔥等，對健康都很有助益。

/// 彩虹蔬果 ///

顏色	營養素	蔬果
紅色	茄紅素	番茄、西瓜、辣椒、紅甜椒、草莓
橘色 黃色	類胡蘿蔔素 玉米黃素	胡蘿蔔、地瓜、木瓜、南瓜、玉米
紫色	花青素 白藜蘆醇	葡萄、茄子、藍莓、洛神花、桑椹
白色	硫化合物 多酚	高麗菜、山藥、苦瓜、白蘿蔔、洋蔥

2. 睡眠

每天最好能睡滿 7~8 小時，多讓自己休息，才能恢復完整的體力。睡前閱讀、聽音樂或泡熱水澡等，都有助於放鬆身心，進而提升睡眠品質。

3. 紓壓

多嘗試正向思考，例如告訴自己：「不盡人意也沒關係」、「事情沒那麼糟」，利用轉念來排解壓力。此外，做瑜珈、冥想或深呼吸等，都有助於放鬆情緒。

4. 運動

每週三次固定、持續的運動，每次至少三十分鐘以上，並且達到心跳加速、微喘的程度，才更利於健康。建議，視自己身體狀況選擇合適的運動，例如慢跑、騎單車、游泳或健走等，都是不錯的選項。

想要提升免疫力並不難，只要顧好飲食、睡眠、運動、紓壓等四大支柱，相信你也可以擁有不生病的好體質！

網路購物正夯 下單前先注意 一定要知道的網購撇步



隨著電子科技的發展，民眾消費習慣已和從前大不相同，宅經濟的盛行，宣告網路購物的全盛時代已來臨！網購平台推出一波又一波的折扣戰，很多人一不小心手滑就買不停。記得，下單前先了解網購注意事項，才不會老是在衝動購物後後悔莫及。

網購停看聽

線上購物雖然方便，卻也衍伸出不少的消費糾紛，建議購買前先「停、看、聽」，想清楚了再下手。

1. 停

有心人士利用民眾容易衝動購物的心理，在不明粉絲團或一頁式購物廣告刊登商品，進而達到詐騙目的。因此，**下單前請先停下來思考一下**：購物的網站是否「**只有一頁**」或「**只賣一種商品**」、「**名人照片或推薦是真的嗎**」。此外，還要經常提醒自己不要被「**限時特價**」、「**倒數計時**」等行銷手法所引誘，在搶便宜的心態下迅速刷卡結單。

2. 看

「貨比三家不吃虧」，這樣的原則也適用於網路購物上。購買同樣的商品，當然是選擇大型知名購物網站或商城，才更有保障。此外，還須注意是否有標註「**鑑賞期**」、「**退換貨規定**」、「**運費及免運門檻**」、「**商品規格**」等，以免自己的權益受損。

3. 聽

若是第一次購物的賣家，可以**先搜尋其它買家給予的評價**，或**利用訊息、即時聊聊及客服等方式多互動**。如果賣家有直播服務，也可以**線上觀察對方和買家之間的對話情況**，或在線上提出問題，以取得更多賣家及商品的資訊。

提高警覺安心買

網路購物的迷人之處，就在於只要動動手指就能買到自己心儀的商品，相對的，網購的方便性，也容易引發資安問題，因此刷卡或付款前先掌握以下原則：

1. 選擇使用 HTTPS 的網站購物



HTTP 是 Web 瀏覽器與網站之間傳送資料的主要通訊協定，而 HTTPS 則是經過加密，使用者在傳送資料時，不管是名稱和密碼都不會被盜取。因此，HTTPS 的安全性會比 HTTP 更好。

2 不要綁定信用卡



很多人為了購物便利，會在購物 APP 裡綁定信用卡，下次購買時就不用再次輸入資訊。這樣的作法雖然方便，卻可能提高被盜刷的風險。此外，若萬一不幸被盜刷時，一定要趕快致電發卡銀行，通知客服盡快處理，才有機會避免帳款損失。

3. 勿利用公共 Wi-Fi 登入帳戶



公共 Wi-Fi 安全性很低，不肖人士很可能藉此竊取消費者的個資，甚至是銀行帳戶或信用卡等資訊。

4. 定期更換密碼



除了不要使用安全性低及別人容易猜到的密碼之外，最好每隔一段時間就要更換自己的密碼，以提高安全性。

新年初始 做好理財規劃 靠投資型保險留住錢



張太太過去大多以投資股票或共同基金的方式來理財，不過，這幾年投資市場劇烈波動，股市起落無常，她老是擔心股票或基金會賠錢。前陣子張太太跟好久不見的朋友們聚餐，除了敘舊之外也聊到最近困擾的事情，像是隨著小孩長大，家中開銷變得更加龐大，在資金有限的情況下，保險保障和理財投資好像只能擇一。這時候熟悉金融產品的朋友建議她，可以用投資型保單一次解決所有問題。張太太因而想開始了解投資型保險是什麼？購買時又要注意哪些重點呢？

投資、保險合而為一

顧名思義，投資型保險就是結合「投資」及「保險」的商品，因此具備投資與保障雙重功能。保戶所繳交的保費之中，一部分用來支付保險成本及保單行政相關費用，其餘的部分則進入投資，投資採取分離帳戶機制，獲利或虧損的部分由保戶自己承擔。

保資型保險特色

1. 費用透明化

相關費用明細完整揭露，像是支付保險成本的危險保費、維持保單運作需要的行政管理費…等，讓保戶能充分了解保費運用結構。

2. 自負盈虧

保戶可以自由選擇投資標的，例如全權委託投資帳戶、共同基金或 ETF 等。保戶雖有機會追求較高利益，卻也必須自行承擔可能虧損的風險。因此，建議應依照本身的風險承擔能力，審慎選擇投資標的。如果想分散投資風險，最好以長期規劃、規律的方式投資，才會達到預期的目標。

3. 彈性繳費

保戶可以根據自身需求與資金配置彈性繳費，這點與傳統型保單約定好繳保費時間後，必須按時繳費很不同，只要不低於保險公司所訂定的最低下限即可。

投資型保單繳費模式

	繳費方式	保障內容	投資方式
期繳	<ul style="list-style-type: none"> 可選擇月繳、季繳、半年繳或年繳等方式。 可調整續期投資金額。 	<ul style="list-style-type: none"> 身故保障倍數較高。 可調整保額。 可依需求搭配附約。 	<ul style="list-style-type: none"> 定時定額，能分散投資風險。 可隨時調整定時定額之標的和配置比例。 每月扣款次數可彈性增加。
躉繳	<ul style="list-style-type: none"> 需一次繳清。 	<ul style="list-style-type: none"> 身故保障。 可調整保額。 	<ul style="list-style-type: none"> 單筆投資，較易受市場波動影響。 可以透過投資標的轉換更新投資規劃。

保費期繳優勢多

1. 身故保障倍數較高

依照金管會頒布的最低比率規範，人壽保險商品提供的身故保障按照年齡不同，範圍落在 100% 至 190% 之間；相較於躉繳投資型商品，期繳投資型商品所提供的身故保障倍數，依保險公司設計搭配不同年齡的保障需求，通常可達年繳化定期保費的 100 倍以上。

2. 投資理財更彈性化

相較於躉繳投資型商品，期繳投資型商品具有投資金額門檻低、繳費選擇彈性、可搭配附約等優勢。並可依照投資市場變化，隨時調整續期投資配置比例，也可以透過投資標的轉換更新投資規劃。



你適合投資型保險嗎

投資型保險雖然較穩定，但也並非全無風險，購買前可以先考量以下問題：

1. 了解保費在進入投資配置前，須扣除危險成本、保單行政管理費等費用，實際投資金額可能會比保費少？
2. 清楚中途解約會被扣除相關費用嗎？
3. 購買投資型保單，是以長期持有為目的嗎？
4. 能夠承擔投資標的因績效不佳而產生的風險？

投資型保險雖結合保險、投資雙重功能的優點，但保險還是以中長期人生規劃為目標，與短期投資獲利之目的不同。建議需充分了解清楚後再購買，以免造成時間或金錢上的損失。

安達新鮮事

安達人壽 積極投入 地方創生領域 榮獲全球企業永續獎



安達人壽重視永續發展和社會公益，近年更積極投入地方創生領域，並於 2023 年以「南投縣仁愛鄉親愛村地方創生計畫」獲得由台灣永續能源研究基金會（TAISE）主辦之全球企業永續獎（GCSA）－最佳案例獎（Best Practice）肯定。



吸引人才回流 繁榮地方經濟

安達人壽總經理張志杰表示，地方創生不只是單方面的給予或是協助，更需要企業與當地居民擁有共同目標後一同執行，透過協助地方發揮特色吸引人口回流，做到繁榮地方產生正面循環。

安達人壽自 2021 年起開始投入南投縣仁愛鄉親愛村地方創生計畫，以當地特有原生種「伊娜谷香糯米」保種契作為核心出發點，和部落民眾建立互信互賴關係，協助部落提升經濟作物價值、結合文化觀光題材、增加返鄉就業機會，同時保育台灣獨有原生作物。該計畫更期望達成聯合國永續發展目標 SDGs 其中的三項目標，包括「SDG2 消除飢餓」、「SDG4 確保包容和公平的優質教育」，以及「SDG15 保育

和永續利用陸域生態系統，遏止生物多樣性的喪失」。

強化連結 推動地方永續發展

壽險業是從「人」出發的產業，因此，如何與台灣這塊土地上的居民，以及社會產生連結，是壽險業相當重要的課題之一。

安達人壽透過南投縣仁愛鄉松林部落地方創生計畫，與當地民眾建立起合作橋梁，並針對部

落最核心的需求提供協助，落實資源有效運用最大化。未來也將致力於支持永續發展和社會公益，成為台灣最值得信賴的外商壽險第一品牌。

全球企業永續獎（Global Corporate Sustainability Award, GCSA）從 2018 年成立以來已經邁入第六屆，今年更創下歷史紀錄，共計有分別來自 8 個國家、80 家出色企業報名參加，除了持續邁向永續發展的旅程外，亦不斷開創新的永續發展領域，致力於支持聯合國提出的「2030 年永續發展議程」。

讓地方創生 向下扎根

安達人壽推動「南投縣仁愛鄉親愛村地方創生計畫」，以台灣特有種伊娜谷香糯米保種計畫為核心出發點，順利達到保育跟純化目的，同時連續 3 年以每年收購至少 500 公斤香糯米的製作方式，支持當地農業發展，不僅成功提升農作物收購價格，帶動農民收入增加，也大幅提高種植意願。

隨著香糯米保種計畫推廣有成，外部效益持續擴散，安達人壽連續 3 年主辦伊娜谷香糯米寫生活動，透過繪畫讓學生更了解家鄉的特色農作物，再搭配 12 年國教新課綱，將伊娜谷香糯米教育和食材，納入仁愛鄉親愛國小學校課程，發展為學校特色課程，期望達到「在地認同、向下扎根」的理念。

關懷地方 協助災後重建

今年 8 月卡努颱風對台灣中南部山區造成不小的災害，為協助地方創生夥伴松林部落災後重建，安達人壽再度前進南投縣親愛村松林部落，捐贈禦寒物資及營養品，協助受災戶及居民順利度過冬季，早日恢復過往生活步調。

安達人壽長期投入社會公益活動，包括地方創生、兒童教育和弱勢平權，透過「守護今日世界，構築美好未來」的願景，善盡社會企業責任，並回饋台灣這塊土地跟社會，將美好的事物留給下一代。



e 起響應 環保愛地球 申辦即享 50 元購物金



e 起響應環保愛地球，即日起至 2 月 29 日前成功申請電子單據（亦稱電子表單）服務，即享全家超商 50 元購物金。

活動時間：2024 / 1 / 1 ~ 2024 / 2 / 29

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，即得全家超商 50 元購物金！

活動獎品：全家超商 50 元購物金。

活動規定：活動期間，同要保人申辦多張保單電子單據服務，限領一次贈品。

獎品領取方式：安達人壽將於 2/5 & 3/8 透過簡訊，向電子單據申請服務完成者送全家超商 50 元購物金。

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