



2025 秋季號 心安達 CHUBB Care

人氣觀光列車 最美火車路線
秋季出遊新選擇

金融停看聽

- 提防網購陷阱
破解詐騙手法

樂活探索

- 運動這樣做
健身不傷身

保險方程式

- 術術平安
終身健康保險

目錄

INSIDE THIS ISSUE



金融停看聽

P.03 提防網購陷阱 破解詐騙手法 | 當心社群買賣藏風險

樂活探索

P.05 人氣觀光列車 最美火車路線 | 秋季出遊新選擇

P.07 運動這樣做 健身不傷身 | 如何避免運動傷害

P.09 遠離甜蜜負擔 血糖不再狂飆 | 控醣飲食這樣吃



數位點滴

P.11 樂齡好幫手 AI智能變好用 | 銀髮族作伙學AI

保險方程式

P.13 術術平安 終身健康保險 |
打造堅實醫療防護網

安達新鮮事

P.15 「安達人壽熱血大聯盟」
公益捐血邁入第三年

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
刊物期數 | 2025秋季號



加入Line好友
最新消息不錯過



看更多
心安達季刊

提防網購陷阱 破解詐騙手法 當心社群買賣藏風險



假網購真詐騙事件頻傳，不只是買家購物風險高，連賣家都可能被騙、上當！網路購物便利又解壓，卻也容易成為詐騙分子的目標，網路交易時一定要理性消費，多停看聽思考一下，更能安心有保障！

小心網購詐騙

網路購物詐騙手法多樣化，讓人防不勝防，慎防以下詐騙手法，才能避免掉入網購陷阱！

常見詐騙手法

1 假買家詐騙

詐騙集團假裝是買家，主動私訊賣家要購買商品，並指定使用正當合法的拍賣平台。同意交易後就會出現「無法下單」、「訂單被凍結」、「系統錯誤」等各種情況。之後，又假裝平台客服傳來連結或 LINE 帳號，以「訂單認證」或「解除錯誤訂單」等理由，要求賣家提供銀行帳戶、存摺影本或提款卡照片等資訊，目的就是為了盜取資料或誘導受害人操作轉帳。

2 假賣家詐騙

詐騙集團使用假帳號或盜用他人帳號，在社團張貼出售熱門商品，以明顯低於市價的價格誘騙人上當。若有人私訊詢問，則會以「避免違規」等藉口要求先匯款、轉帳或刷卡，一旦付款即人間蒸發。

3 假客服詐騙

冒充各大平台（例如蝦皮、全家、7-11 等）客服，聲稱交易有問題或有優惠活動等，並進一步要求驗證身分，當你點選特定連結時，即被導向釣魚網站。

4 付款截圖騙人精

詐騙集團假裝是買家，傳送「轉帳成功」截圖給賣家，聲稱已付款並不斷催促出貨；或謊稱不小心轉錯金額，要求賣家先退款補差額。

全民反詐行動

詐騙集團手法層出不窮，任何人都可能成為被詐騙的對象。建議，不管是買家或賣家交易時都要謹慎、小心，才能避免落入網購詐騙的陷阱之中。

4 大防詐攻略

1 勿點陌生連結



收到不明連結時請勿點擊，因為很可能是詐騙集團所發送的釣魚連結。

2 拒絕額外操作



只透過合法拍賣平台進行網路交易，其它額外操作都可能是陷阱，尤其是登入、轉帳、下載 APP 等要求。

3 查證對方身分



不輕信自稱客服或買家說法，此外，建議可以從對方帳號的歷史紀錄、評價等多方查證。

4 反詐專線查證



只要感覺有異或有任何疑問時，**立即撥打 165 反詐騙專線**，提高警覺才能保護自身權益與財產安全。

安達人壽 陪你一起防詐

為提供保戶更安全的保險服務體驗，安達人壽推出專屬短碼簡訊服務，針對常見詐騙類型的活動贈獎類簡訊，將以「**68365**」專屬短碼進行通知。如您接受本公司以此短碼寄送之簡訊請安心點選，降低詐騙風險。

[安達人壽防詐專區連結](#)

人氣觀光列車 最美火車路線 秋季出遊新選擇



還在煩惱秋高氣爽卻不知到哪旅遊嗎？不妨跟著台灣最美七大觀光列車一起出遊，品嚐特色美食，欣賞各地獨特之美！

什麼是觀光列車

觀光列車是專為旅遊而設計的，不管在路線或景點規劃、車廂內部裝潢及餐點方面都別出心裁，期望讓旅客在賞心悅目的氛圍中完成旅遊。

- 觀光列車資訊及價格請參見：
 1. 台鐵官網
<https://share.google/tzeVDr8GtdS0ITiE2>
 2. 阿里山林業鐵路官網
<https://share.google/3oBqT45VUmgR1ZJBD>
- 路線圖片提供 / 雄獅旅行社

最美七大觀光列車

七大觀光列車風格各異，價格也有所不同，建議可依個人喜好及需求選擇。

路線 1

藍皮解憂號

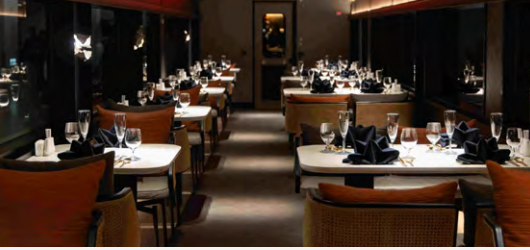


前身是已停駛的藍皮普快列車，是目前唯一沒有廣播設計、沒有空調、能開窗的列車；緩慢的速度搭配濃濃的懷舊風情，讓旅客能放慢腳步，體驗一趟與眾不同的旅程。

往返路線 | 枋寮 - 台東；台東 - 枋寮。

路線 2

鳴日號



除了延續鳴日號的美學及尊榮服務之外，更將米其林三星餐點搬上車，讓旅客能一邊欣賞窗外美景，一邊享受美饌佳餚，因此又被稱為「移動的米其林饗宴」。

提供東部行程與西部行程，詳情參見台鐵官網。

路線 3

鳴日號



被譽為台灣最美的火車，以低調、奢華的風格呈現出台灣特色，優雅獨特的設計巧思，曾榮獲國際設計大獎。鳴日號強調尊榮禮遇，不但有導覽人員還有管家，提供五星級的旅遊體驗。

依據不同季節，提供不同行程及在地體驗，詳情參見台鐵官網。

路線 4

山嵐號



首輛馳騁於花東縱谷的觀光列車，黃綠色清新色調的外觀，搭配深綠色的內部裝潢，給人心曠神怡的感受。邀請世界冠軍名廚葉志龍操刀，以池上米、富里鴨、花蓮溫體豬等在地食材，滿足遊客的味蕾。

往返路線 | 花蓮 - 池上；池上 - 花蓮。

路線 5

福森號



阿里山森林鐵路於 2024 年全線通車，而「移動的美術館」- 福森號就是其中最頂級的列車。福森號車廂由台灣檜林打造，天然的香氣讓旅客整趟旅途都猶如沐浴在森林浴之中。

又分為森好食、森林癒、好森音及森品茗等主題，詳情參見阿里山林業鐵路官網。

路線 6

栩悅號



以阿里山迎賓鳥「栗背林鴿」為設計靈感，列車外觀及車廂內部分別採用雄鳥及雌鳥的羽毛配色，最特別的是大片玻璃窗景，讓旅客能將阿里山的生態及美景盡收眼底。

往返路線 | 嘉義 - 奮起湖、奮起湖 - 嘉義、
奮起湖 - 阿里山、阿里山 - 奮起湖、
阿里山 - 二萬坪、阿里山 - 祝山。

路線 7

海風號



有「移動的網美餐廳」之稱，是台灣首輛以甜點為主題的觀光列車。全景面海落地窗、夢幻馬卡龍色車廂，並且提供台灣特色甜點及米其林一星 MINIMAL 冰淇淋，讓人如何能不心動。

往返路線 | 夏季：南港 - 宜蘭段，行駛至 11 月 9 日。
冬季：新竹 - 台中段，11 月 14 日登場。

運動這樣做 健身不傷身

如何避免運動傷害



隨著健康意識抬頭，民眾運動與健身的風潮也越來越盛。運動能夠促進身體健康，卻也可能造成傷害，想要健身又不傷身，一定要掌握正確觀念。

什麼是運動傷害

運動傷害是指運動過程中因各種不當的原因，對身體所造成的傷害，又可分為急性傷害與慢性傷害。急性運動傷害是指單一次突發的意外與刺激，讓身體組織受損，而慢性運動傷害則是因長期累積，導致特定部位持續發炎。運動傷害影響範圍可能包括肌肉、韌帶、骨骼和關節，並且引發疼痛、腫脹等不適症狀。千萬不要小看運動傷害，如果沒有妥善處理，除了可能會妨礙身體活動之外，還會影響日常生活。

造成運動傷害原因

1 沒有充分熱身

運動時若肌肉處於緊繃、僵硬的狀態就容易受傷，而熱身運動可以促進血液循環及攝氧量，並且增加神經傳導及反應靈敏度。

2 身體負擔過重

當運動強度或時間超過身體負荷時，也可能帶來傷害。

3 姿勢不正確

運動時姿勢不良也易導致施力或發力不當，進而引發身體痠痛等情況。

4 身體狀況不佳

太過疲累、體力不夠或睡眠不足時，需要的是先休息，此時若勉強運動不但效率差，也會讓身體陷入受傷的風險之中。

常見運動傷害類型

1 肌肉拉傷

肌肉或肌腱因過度拉扯或不當使用，造成受傷或斷裂，進而出現疼痛、痠痛或腫脹等情況。

2 扭傷

關節因意外踩空、碰撞、姿勢不正確或超過身體負荷等原因，造成發炎或錯位等情況，較易出現在腳踝和手腕等部位。

3 韌帶受傷

運動時因用力過度造成韌帶拉傷或撕裂傷。

4 運動性關節炎

當身體負荷加重時易加劇關節軟骨磨損，進而導致關節發炎及疼痛等情況。

如何預防運動傷害

1 暖身運動

除了穿著適當的衣服及運動鞋之外，運動前一定要充分進行暖身運動，藉由伸展等方式讓身體慢慢進入運動狀態。

2 由淺入深

依據身體狀態循序漸進的增加運動強度，千萬不要因貪求效率而強迫自己做太過劇烈的運動，以免身體吃不消。

3 運動後收操

運動快結束時將步調放慢，讓速度及呼吸和緩下來，或是運動結束後再以緩慢的動作來伸展肌肉，有助於身體放鬆。

運動傷害如何處理

若運動時感覺不適，一定要立即停止，並且以「PRICE」原則緊急處理。

Protect

保護

先將受傷部位保護好，以免傷害擴大。

Rest

休息

讓患部適當休息，以免惡化。

Ice

冰敷

受傷後先冰敷，每次 15 至 20 分鐘。

Compress

壓迫

使用彈性繃帶固定傷處。

Elevate

抬高

患部高於心臟才能促進血液回流、避免腫脹。

遠離甜蜜負擔 血糖不再狂飆 控糖飲食這樣吃



很多人以為控制血糖是銀髮族或糖尿病患者才需要做的事，其實，控糖早已成為全民都該正視的議題。血糖若能保持在平穩的狀態，不但可以減輕身體負荷，還有助於燃脂喔！

血糖波動 的影響



現代人外食族居多，不管是白米飯或麵條、麵包等都屬於精緻飲食，易讓血糖一下子狂飆，若再加上手搖飲、甜點等高糖類食物，更會讓血糖忽高忽低、起伏不定。血糖失衡恐對細胞、神經及血管造成損傷，進而讓身心健康都受到威脅。

血糖不穩身心受害



- 1 精神不振或犯睏、專注力及思考力下降，影響工作或學習效率。
- 2 擾亂自律神經，導致情緒焦慮、易怒、緊張或失眠等問題。
- 3 高血糖會傷害血管及神經系統，加速認知功能退化，增加失智風險。
- 4 血糖失控易提升罹患代謝症候群及糖尿病機率。
- 5 血糖波動時會導致胰島素分泌過量，並且將多餘的糖分轉變為脂肪儲存。

這樣吃血糖不飆升

許多人一聽到「控醣」兩個字，就以為這也不能吃、那也不能碰，除了擔心執行不易之外，也害怕失去享受美食的樂趣。其實，只要從飲食方式中稍加調整，對於維持血糖的平穩也很有幫助喔。

控醣飲食4招

1 改變進食順序

第一口先吃什麼，對於保持血糖穩定影響重大。建議，用餐時先吃肉、魚、豆類等蛋白質，或者是蔬菜等不易讓血糖上升的食物，最後再吃米飯或麵條等澱粉類食物，更有助於維持血糖平穩。

2 多補充高纖食物

纖維質含量高的食物，GI 值通常較低，有助於延緩醣類吸收，降低血糖波動的程度。

3 少碰精緻醣類

醣類是讓血糖上升的主因，尤其是精緻醣類更易讓血糖一下子飆升，建議最好少吃麵包、餅乾、蛋糕、甜點或飲料等過度加工的精緻醣類食物。

4 減少食用高油脂食物

油脂雖然不像醣類一樣會讓血糖立即飆升，但攝入過多油脂會延緩胃部排空的速度，進而讓血糖下降速度變慢，導致飯後血糖偏高。

降血糖吃什麼

除了調整飲食方法之外，選擇食用下列降血糖食物，也有助於讓血糖值更加穩定！

8 大降血糖食物

1 紅茶

茶多酚能抑制腸道吸收糖分，達到延緩血糖上升的效用。

2 芹菜

除了擁有高纖的優點之外，還含有能促進血糖代謝的芹菜素。

3 苦瓜

含多胜肽及苦瓜素等成分，能促進胰島素分泌及幫助血糖調節。

4 牛蒡

含有大量的水溶性纖維，能抑制醣類吸收。

5 黑巧克力

可可多酚能夠促進胰島素敏感性，使血糖不易上升。

6 秋葵

被稱為天然降糖藥，能維持胰島素正常分泌，有利於控制血糖。

7 木耳

豐富的膳食纖維及多醣體，有助於延緩血糖上升的速度。

8 山藥

富含膳食纖維及黏蛋白等成分，是幫助血糖平穩的好幫手。

樂齡好幫手 AI 智能變好用 銀髮族作伙學 AI



人工智能浪潮來襲，AI 已滲透到我們生活中的各個角落。AI 不是年輕人的專利，即使是銀髮族的長者，只要好好應用，也能讓 AI 成為生活中的好幫手。學習 AI 並沒有想像中的難，趕快讓家裡的長輩一起來吧！

數位科技能幫長輩做什麼

1 幫忙安排生活

根據長輩個人的要求與喜好，提供飲食及休閒活動建議選項，例如推薦適合觀看的節目、設計食譜、建立購物清單、規劃外出行程或運動計劃等，讓生活變得更多姿多彩。

APP 推薦



ChatGPT



Claude



Perplexity

2 認知功能訓練

透過數位遊戲、問答挑戰等互動方式，協助長輩訓練記憶力及認知功能，讓他們腦袋更靈活。長輩平時多動動腦，可以避免大腦退化，進而達到預防失智的效用。

APP 推薦



每日腦點心



大腦訓練遊戲

3 語音助理及情感陪伴

只要透過語音就能對 AI 下指令，讓 AI 成為長者最得力的助手，尤其是對於視力不好的長輩而言，動動口就可以讓助理幫忙打電話、查氣象、查新聞、設定鬧鐘，甚至是控制家電設備，真的很方便。

除了擔任語音助理之外，AI 對話系統還可以陪長輩聊天、分享心情，就算子女不在家也不會感覺無聊。

APP 推薦



Google Assistant



Apple Siri



Amazon Alexa

4 提醒用藥及監測健康

很多長輩因為記性不好總是忘記按時吃藥，甚至吃錯藥，長久下來可能會對身體健康造成影響。現在已有醫院和廠商合作推出 AI 智慧藥盒系統，主動幫病人把每次該吃的藥物分好，避免吃錯藥的困擾。此外，只要透過穿戴裝置、手機 APP，也可以提醒長輩服藥、吃保健食品或測量血壓、血糖，讓家人更放心。

APP 推薦



可愛藥丸提醒



藥物提醒 Max

5 增添生活創意

傳送問候圖卡是長輩生活中的小確幸，尤其過年過節時，更需要一張與眾不同的圖卡來顯示自己的用心。利用 AI 圖像生成技術，可以讓問候圖卡變得更有創意，增添生活中的樂趣。

APP 推薦



早安圖



相片大師



愛分享 - 長輩圖



早安問候貼圖

6 居家安全

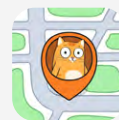
長輩自己一個人在家時，子女總是覺得放心不下，老是擔心會不會出什麼意外。

現在只要利用手機或網路攝影機，就能隨時監測長輩的位置，當發生長時間沒移動的狀況時，也可以趕快緊急處理。

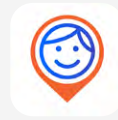
APP 推薦



阿福安心圈



GPS 定位 -
定位寶貝：
追蹤器



愛分享

保險方程式

術術平安 終身健康保險

打造堅實醫療防護網



明天與意外，哪一個會先來？與其擔心無法預料的事件打亂生活，不如事先做好保險規劃。為了防範未然，陳先生在 40 歲時投保了「安達人壽術術平安終身健康保險」。天有不測風雲，沒想到原本一向很健康的他，竟在 50 歲之後，身體開始接二連三出狀況。令人慶幸的是，幸好他早就投保了「安達人壽術術平安終身健康保險」，不但能更無後顧之憂的選擇先進的手術技術，同時也可以獲得更好的醫療品質。

年紀越大 醫療需求越高



隨著年紀增長，身體機能逐漸退化，需要醫療及手術的機會也會增多。

以陳先生為例，50 歲時因用眼過度導致白內障，60 歲及 65 歲時又分別遭逢腦出血及車禍，一連串的意料之外，都是年輕時始料未及的。

好在，當年他投保了「安達人壽術術平安終身健康保險」**保險金額 1,000 元，繳費 20 年期，年繳保險費 17,780 元，累計總繳保險費 355,600 元，因此終身享有高達 300 萬的醫療帳戶。**

保險規劃 應顧及深度及廣度

在規劃醫療保障時，應該從「深度」與「廣度」兩個層面進行評估，才能確保遇到不同醫療需求時，都能獲得適當的保障。「安達人壽術術平安終身健康保險」擁有以下特點，因此能提供廣泛、多層次的醫療保障

術術平安 終身健康保險 特色

1. 大小手術創傷縫合皆有保障。^{註1}
2. 男女特定手術額外給付療養金。
3. 四大眼疾手術、特定處置額外給付保險金。^{註2}
4. 八大項自費醫材補助保險金，保險年齡達 60 歲給付倍數再提高。
5. 限期繳費，保障終身，總累計理賠上限高達保險金額 3,000 倍。^{註3}
6. 疾病或意外致 1~6 級失能豁免保險費機制，保障持續不中斷。

案例說明

以陳先生的情況為例

50 歲因白內障接受「水晶體囊內（內、外）摘除術及人工水晶體置入術」，可獲得手術醫療保險金 12,000 元、眼睛醫療保險金 10,000 元、醫材補助保險金 35,000 元，理賠金額為 57,000 元。

60 歲時因腦出血接受「腦室腹腔分流手術」，可獲得手術醫療保險金 16,000 元、醫材補助保險金 60,000 元，理賠金額為 76,000 元。

65 歲車禍後進行「全膝關節置換術」，可獲得手術醫療保險金 20,000 元、醫材補助保險金 60,000 元，理賠金額為 80,000 元。算一算，三次案例理賠金額總計達 213,000 元。



保險方程式

完善保障 從容應付醫療需求

隨著醫療科技的進步，人類壽命也跟著不斷延長，醫療需求勢必也會逐漸增加。擁有完善的醫療保障，當面臨意外或疾病時，才能應付沉重的醫療支出，如此才能讓生活更加從容無憂！

註 1 手術醫療保險金須符合條款約定「手術項目及比例表」；創傷縫合處置保險金給付，其創傷之傷口大小至少必須等於或大於 5 公分。

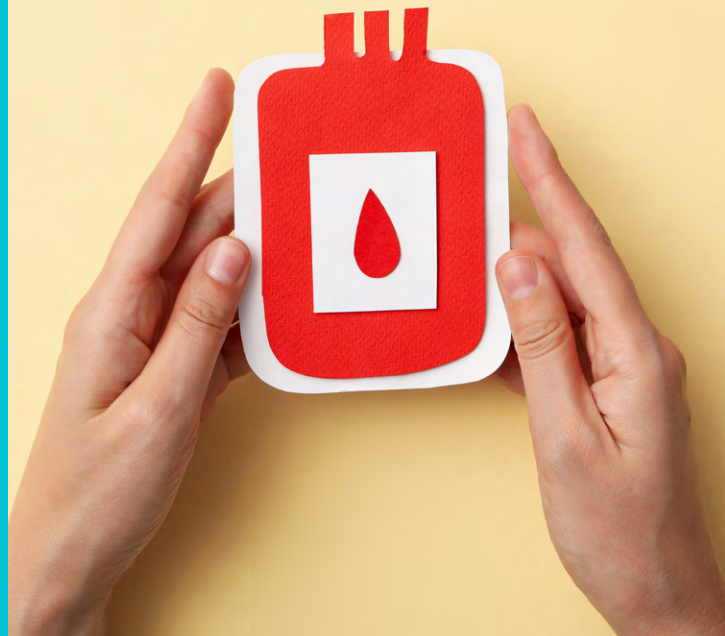
註 2 眼睛醫療保險金須符合條款約定「手術項目及特定處置表」。

註 3 終身總累計給付保險金額 3,000 倍，給付後保單終止。

了解更多
安達人壽術術平安終身健康保險
資訊



「安達人壽熱血大聯盟」公益捐血邁入第三年



強化企業社會責任 擴大公益影響力

「安達人壽熱血大聯盟」今年分別於7月11日在台北國父紀念館園區(行動捐血車),與7月23日高雄左營捐血室,舉辦兩場公益捐血活動,吸引130位民眾熱情響應,成功募集208袋血液。今年更首度結合反金融詐騙宣導,期望提高民眾的防詐意識,持續為社會公益貢獻力量。

「安達人壽熱血大聯盟」再度聯合鉅律保經、磊山保經、大誠保經、公勝保經及呈祥保經等長期合作夥伴,共同推動公益捐血活動,也獲得各保經公司高階主管的大力支持,見證企業攜手推動公益

的實踐力與凝聚力。

近年來,金融詐騙手法日益多變,為了更有效地提高民眾反詐騙意識,並落實公平待客的精神,今年的「熱血大聯盟」活動中也加入了反詐騙宣導,讓民眾在捐血的同時,了解更多詐騙案例及防止詐騙的正確資訊。安達人壽將反詐騙作為企業社會責任重要的一環,不僅是對社會的承諾,更是對民眾財產安全的守護。

未來安達人壽將持續每年舉辦公益捐血活動,並透過不間斷的推廣和宣傳,提高民眾參與公益捐血的意願,期望在幫助他人之外,也能夠將更多正能量傳遞出去,為社會貢獻力量及發揮企業影響力。



台北場



高雄場

完成 E 化服務 季季抽家樂福禮券



安達人壽邀請您與我們 E 紙愛地球，即日起至 12 月 31 日止成功申請任一 E 化服務，即享家樂福好禮即享券抽獎機會。

活動期間：2025 / 7 / 1 ~ 2025 / 12 / 31

活動對象：安達人壽保戶

活動方式：只要在活動期間內，完成新契約行動投保、新契約電子保單、電子單據(亦稱電子表單)、保戶專區(亦稱保戶園地)會員註冊任一 E 化服務申請，即可獲得家樂福好禮即享券抽獎機會！

活動獎品：2000 元家樂福好禮即享券，每季抽出 15 名，共 30 名。

活動規定：活動期間內，完成任一 E 化服務申請，即享有一次抽獎資格。辦理越多次，中獎機會越高，同一受獎人僅有一次獲獎機會，同一保單於同一項 E 化服務僅得申請一次。

獎品領取方式：安達人壽將於 2025/10/17、2026/1/16 在官方網站公布得獎名單，後續將透過電子郵件之方式寄送得獎通知及領獎確認書給得獎人，得獎人須於獲獎名單公告之隔月 30 號前填妥領獎確認書，並以掛號方式寄回，安達人壽確認相關資料後，將於獲獎名單公告之隔月月底前寄出活動獎品。逾期未寄回領獎確認書者，視同放棄中獎資格，恕不另行通知。

活動辦法
QR Code



立即參加
QR Code

