



2025 春季號

# 心安達 CHUBB Care

混搭新吃法 健康又美味  
巴西莓果碗DIY

## 樂活探尋

- 絕美健行步道  
一生必訪景點

## 數位點滴

- 健康增值服務  
助您守護健康

## 保險方程式

- 安心食足保單  
消化系統無憂

# 目錄

INSIDE THIS ISSUE



樂活探索

P.03 絕美健行步道 一生必訪景點 | 春季旅行提案

P.05 混搭新吃法 健康又美味 | 巴西莓果碗DIY

P.07 千萬不要錯過 健檢新政策 | 照顧健康自己來

數位點滴

P.09 健康加值服務 助您守護健康 | 迎接更美好未來



保險方程式

P.11 安心食足保單 消化系統無憂 | 外食族更有保障

金融停看聽

P.13 千萬別上當！  
假客服騙操作網路銀行

安達新鮮事

P.14 一同守護 南投原民部落  
| 安達人壽贊助微型保險為偏鄉撐起保護傘

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 | 2025春季號



加入Line好友  
最新消息不錯過



看更多  
心安達季刊

樂活探索

# 絕美健行步道 一生必訪景點

## 春季旅行提案



春季氣候怡人，最適合來一場舒適又愜意的輕旅行。台灣地貌多元，造就許多絕美景觀，各地的登山步道皆擁有不同的風景，非常值得探訪。趁著春暖花開到戶外好好療癒身心，順便消耗一下冬季時堆積在身上的脂肪吧！

嘉義

阿里山眠月線



具有歷史感的阿里山眠月線，是台灣最美的森林鐵道秘境。眠月線原本並非登山步道，而是阿里山鐵道支線之一，昔日因多處坍方而停駛，故而造就與世隔絕的景象，神秘又特殊的氛圍，吸引無數遊客前往。想進入眠月線朝聖，務必先至農業部林業及自然保育署網站申請入園許可，記得選擇區域：「台灣一葉蘭自然保留區」，才能順利成行。

圖片提供 / IG：kelly\_t16

自然保護區域進入申請

屏東

阿朗壹古道



橫跨屏東及台東兩個縣市，可以俯瞰太平洋海景的阿朗壹古道，保留了罕見的海岸原始森林美景。阿朗壹古道早期是原住民狩獵時所走的步道，路線以平緩的鵝卵石地為主，即使登山新手也能完成。值得注意的是，想一窺阿朗壹古道珍貴的面貌，必須先到屏東縣政府網站填寫預約表單並完成繳費，或直接報名阿朗壹古道旅行團，由旅行社統一申請入山證。

阿朗壹古道預約申請

## 新北

## 鼻頭角步道



位於新北市瑞芳區，靠山臨海的絕佳景緻，是近來非常熱門的打卡景點。有東北角小長城之稱的鼻頭角步道，擁有翠綠綿延的山城美景，加上居高臨下的優勢，登山遠眺就能將東北角海岸盡收眼底。山海一色的風光，讓人流連忘返，忍不住駐足細細品味。

## 台中

## 大坑登山步道



位於台中市北屯區，有台中後花園的美名，因此又被稱為台中陽明山。大坑風景區內有數十種落葉樹種，每當季節轉換時，踏在大片金黃落葉上，別具一番風味。區內有 12 條難度不等的登山步道，從適合親子共遊的路線，到適合登山老手的都有，可依自己的能力，選擇合適的來挑戰。

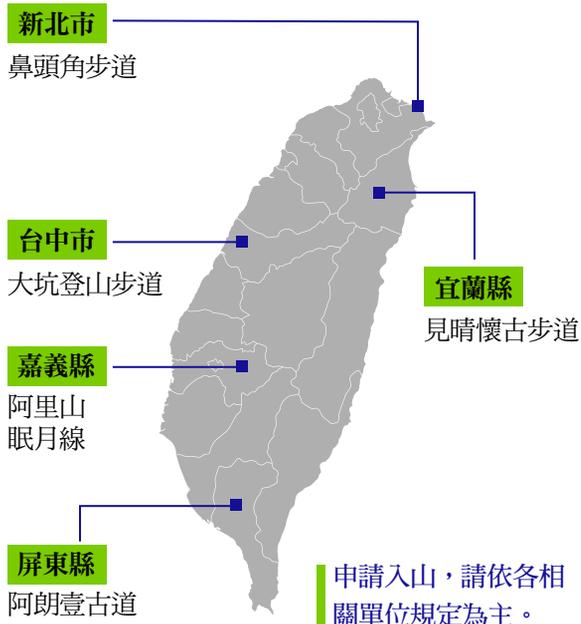
## 宜蘭

## 見晴懷古步道



位於太平山森林遊樂區內，全長不到 1 公里，曾被 CNN 評選為全球最美 28 條小徑之一，從地名就可想見其美景。在見晴懷古步道中徐行，一路欣賞往昔太平山森林鐵路所留下的軌道，加上沿途陽光灑落、光影交錯的景緻，非常令人神往。在見晴懷古步道行走，彷彿在雲裡霧裡穿梭，運氣好的話可以遇見如仙境般的雲海，夢幻又壯麗。

## 絕美步道總覽



樂活探索

# 混搭新吃法 健康又美味 巴西莓果碗 DIY



你知道現在最流行的巴西莓果碗嗎？色彩繽紛讓人充滿食慾的巴西莓果碗，是注重健康飲食與愛美人士的新寵。巴西莓果碗如奶昔般滑嫩的質地，再搭配各色水果，不只有滿滿的營養，還非常美味。想嚐試看看巴西莓果碗嗎？趕快一起來 DIY 吧！



## 什麼是巴西莓果碗

連醫師及營養師都推薦的巴西莓果碗，是夏威夷常見的吃法，主角當然就是被稱為超級好食物的「巴西莓果」。產於亞馬遜雨林的巴西莓果，**花青素含量比藍莓高出 20 多倍**，由於擁有超強抗氧化力，因此又有「生命之果」、「奇蹟之果」的美名。巴西莓果採收後，先經由冷凍再製成果粉，就是巴西莓果碗最重要的原料。

## 巴西莓果哪裡買

各大超市、賣場及網路購物平台等，皆有販售巴西莓果粉，可多做比較後再選擇自己喜歡的產品。

DIY

巴西莓果碗

雖然許多餐廳都有賣現成的巴西莓果碗，但價錢並不便宜，口味也未必是自己喜歡的。自己動手做不但便宜、方便，還可以選擇喜愛的水果或配料，一舉多得！



巴西莓果泥材料

希臘優格或無糖原味優格 1 小杯、巴西莓果粉 1 大匙、各種莓果（藍莓、草莓、覆盆子等皆可）適量、牛奶（或杏仁奶）1 杯、蜂蜜 1 大匙。

配料

香蕉切片、奇異果切片、麥片、堅果小 1 把。

- STEP 1** 先將巴西莓果泥材料用食物攪拌機打至質地濃稠、均勻。
- STEP 2** 逐次、慢慢添加適量的牛奶（或杏仁奶），並且跟果泥一起打勻，以達到自己喜歡的口感。
- STEP 3** 將打好的果泥倒入大碗中，再依喜好擺上自己愛吃的配料，如水果切片、麥片、堅果等即可。

DIY

隔夜燕麥罐

除了巴西莓果碗之外，近來隔夜燕麥罐也很熱門，當成點心或早餐來吃都很適宜。顧名思義，隔夜燕麥就是放了一夜的燕麥，因為可以提高「抗性澱粉」的含量，比較不會造成血糖波動，除了有助於控制血糖、血脂，對於想要瘦身的人來說，也是很適合的食物。



燕麥罐材料

希臘優格或無糖原味優格 1 杯、1/2 杯燕麥片、1/2 杯牛奶、奇亞籽 1 大匙。

配料

各式水果切片、果乾、堅果等。

- STEP 1** 將燕麥罐材料一起放進密封罐內，約裝至 7 分滿左右。
- STEP 2** 將罐內所有材料攪拌均勻，密封後再置入冰箱冷藏一夜。
- STEP 3** 食用前，再加入自己喜歡的配料，如水果切片、果乾或堅果等皆可。

# 千萬不要錯過 健檢新政策

## 照顧健康自己來



為了照顧國人的健康，2025 年衛福部推出多項新措施，包括擴大免費成人健康檢查與癌症篩檢等。落實 3 早原則：「早篩檢、早發現、早治療」，才能為身體健康把關，趕快看看自己符合哪幾項，一起攜手照顧健康！

### 成人 免費健檢

關心身體健康從來不嫌早，為此，衛福部將成年免費健康檢查年齡下調至 30 歲以上的民眾，讓更多國人因而受惠。

## 成人健檢項目

基本資料	問卷（疾病史、家族史、服藥史、健康行為及憂鬱檢測等）。
身體檢查	一般理學檢查、身高、體重、血壓、身體質量指數（BMI）、腰圍。
實驗室檢查	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 尿液檢查：蛋白質。</li><li>■ 腎絲球過濾率（eGFR）計算。</li><li>■ 血液生化檢查：飯前血糖、總膽固醇、三酸甘油酯、高密度脂蛋白膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇、AST(GOT)、ALT(GPT)、肌酸酐、尿酸。</li><li>■ B 型肝炎表面抗原（HBsAg）及 C 型肝炎抗體（anti-HCV）： 45 歲至 79 歲民眾及 40 歲至 79 歲原住民，可終身接受一次檢查。</li></ul>
健康諮詢	戒菸、節酒、戒檳榔、規律運動、維持正常體重、健康飲食、事故傷害預防、口腔保健、慢性病風險評估、腎病識能衛教指導。

## 免費健檢年齡

30~39 歲

每 5 年 1 次

40~64 歲

每 3 年 1 次

55 歲以上 原住民  
35 歲以上 小兒麻痺患者  
65 歲以上 長者

每年 1 次

## 擴大癌症免費篩檢

癌症已蟬聯國人 10 大死因首位超過 40 年，定期篩檢能夠及早發現身體異樣，並且趕快接受治療。除了成人健檢之外，今年癌症篩檢範圍也跟著擴大，例如乳癌篩檢年齡調降至 40 歲，子宮頸癌擴大至 25 歲以上女性等政策。記得不要錯過國健署提供的多項預防保健服務，運用免費的資源，掌握自己的健康。

### 免費癌症 篩檢服務

#### 子宮頸癌篩檢

- 25~29 歲女性  
每 3 年 1 次子宮頸抹片檢查。
- 30 歲以上女性  
每年 1 次子宮頸抹片檢查。

#### 人類乳突病毒

- 35、45、65 歲女性  
符合該年齡，接受 1 次人類乳突病毒檢測。

#### 乳癌篩檢

- 40~74 歲女性  
每 2 年 1 次乳房攝影檢查。

#### 大腸癌篩檢

- 45~74 歲民眾
  - 40~44 歲有家族史
- 每 2 年 1 次糞便潛血檢查。

#### 肺癌篩檢

- 有家族史的 45~74 歲男性或 40~74 歲女性
  - 50~74 歲重度吸菸者
- 符合資格者，2 年 1 次胸部低劑量電腦斷層檢查。

#### 胃癌

- 45~74 歲
- 幽門桿菌糞便抗原檢查。

#### 口腔癌

- 30 歲以上有嚼檳榔（含已戒）或吸菸者
  - 18 歲以上有嚼檳榔（含已戒）之原住民
- 每 2 年 1 次口腔黏膜檢查。

# 健康增值服務 助您守護健康 迎接更美好未來



現代人生活步調快，經常被時間追著跑，可能因工作繁忙而忽略保健。為了讓保戶更加重視自身健康，安達人壽推出多項增值服務，多元化的內容，讓保戶可以透過生活習慣、飲食習慣、運動狀況及疾病史等資訊，迅速了解本身潛在的疾病風險，從而守護自我的健康！

## 3分鐘自我檢測

利用短短3分鐘時間，輕鬆動一動手指，就能更了解自己的身體狀況

點選檢測



### 心臟健康

心臟是血液循環系統的中樞，就如同人體強而有力的發電機一樣，是各項生理機能正常運作的重要關鍵。「健康測一測」從個人性別、年紀、家族史、飲食、睡眠、運動、抽菸與飲酒狀況等，快速評測心臟健康的情況。



### 消化系統健康

胃食道逆流、消化不良等問題，皆是現代人常見的健康隱憂，而消化系統健康與否與生活壓力、飲食狀況等，都脫不了關係。透過「健康測一測」不只能得知自己的腸胃狀況，也能藉由測驗一步步了解自身問題所在。



### 呼吸系統健康

透過檢視生活中常遇到的狀況，例如爬樓梯是否會喘或呼吸急促、運動時是否感覺吃力，以及白天是否感到胸悶、疲勞、想睡覺或注意力不集中等問題，評估個人肺活量的狀況，進而及早發現潛在的呼吸與肺部健康問題。



### 內分泌失調

內分泌系統關係身體穩定與各種生理功能協同作用，當內分泌失調時，除了反應在皮膚、頭髮等外觀上，包括情緒、記憶力及活動力等也會大受影響。「健康測一測」不只評估疾病風險，更告訴您哪些是不可輕忽的健康警訊。



## 安達人壽 健康加值

健康是一切的基礎，擁有健康才可能有令人滿意的生活。有鑑於此，安達人壽推出聽力檢測 / 睡眠檢測、短期照護服務、終身學習課程、心理諮商服務、全方位健康保健諮詢及佳格健康食品保戶專屬優惠等，面面俱到守護保戶的生活。

點此進入  
保戶健康加值服務



### 服務項目

#### 1. 聽力檢測 / 睡眠檢測

### 服務內容

與科林助聽器合作，提供免費聽力 / 睡眠檢測服務，以及助聽器優惠折扣。

#### 2. 短期照護服務

與家天使線上媒合平台合作，提供優於業界的照護金回饋。

#### 3. 終身學習課程

提供「救國團終身學習中心課程」與「兒童寒暑假營隊」等保戶專屬優惠活動。

#### 4. 心理諮商服務

手機下載「遠距抱抱」APP，以安達人壽保戶身分登入，即享有專屬心理諮商方案與價格。

#### 5. 全方位健康保健諮詢

與數位醫療平台「醫聯網 MedNet」合作，提供保戶全方位健康管理服務。

#### 6. 佳格健康食品

安達人壽保戶於活動期間，至佳格集團官方直營「佳格健康 GO」網站購物，凡下單輸入優惠碼「CHUBB25」，即享貼心健康贈禮乙份。

# 安心食足保單 消化系統無憂 外食族更有保障



40歲的陳先生常因工作忙碌而三餐不定時，沒想到前陣子出現只要一吃飽就胃痛的情況，同時還伴隨噁心、嘔吐等狀況。陳先生到醫院求診之後，確診為胃潰瘍，需住院進行「迷走神經切斷術」。好在，他之前投保「安達人壽安心食足定期保險」保額1千，可獲得一般住院手術或處置慰問保險金2萬元，以及特定住院手術慰問保險金3萬元。此外，由於他5年以上無醫療理賠紀錄，保險金可增額100%，因此本次可獲得高達10萬元的理賠保險金，讓他能無後顧之憂的安心養病。

## 專為現代外食族設計

現代人不良的飲食習慣，易增加消化道疾病風險，加上層出不窮的食安問題，都會影響腸胃道的健康。針對現代人消化系統常見的問題，安達人壽推出專為外食族設計的「安心食足定期保險」，讓你吃的安心又有保障！

## 腸胃健康 靈活加保

現代人生活與飲食習慣普遍不良，若再加上工作壓力大等狀況，都容易讓腸胃拉警報，引發胃食道逆流、大腸息肉、胃潰瘍等問題。投保「安達人壽安心食足定期保險」，提供腸胃特定消化器官充足的保障。

安心食足投保條件	保障 / 繳費期間	保障 10 年期 / 10 年繳費	保障 20 年期 / 20 年繳費
	承保年齡	16-70 歲	16-60 歲
	保險金額限制	500~1,500 元	
	理賠上限 投保 1,000 保額為例	180 萬元	360 萬元

## 強化手術或處置保障

「安心食足定期保險」保障涵蓋住院與門診手術或處置，除了提供 20 倍保額的一般住院手術或處置慰問保險金，以及 5 倍保額的一般門診手術或處置慰問保險金之外，針對特定腸胃消化器官項目，額外提供 30 倍保額的特定住院手術慰問保險金。

住院手術或處置保障	門診手術或處置保障
一般住院手術或處置慰問保險金 20,000 元	一般門診手術或處置慰問保險金 5,000 元 同一保單年度內以 6 次為限
特定住院手術慰問保險金 額外給付 30,000 元	特定門診處置慰問保險金 額外給付 1,000 元 同一保單年度內以 6 次為限
特定住院處置慰問保險金 額外給付 1,000 元	

保險方程式

## 食物中毒有保障

近年來餐廳食物中毒事件頻傳，除了造成身體不適，也可能影響生活及工作。「安心食足定期保險」將食物中毒也納入保障範圍，提供食物中毒慰問保險金 3,000 元，讓保戶在面臨食安突發狀況時，能多一分保障。

## 無理賠 醫療保險金加倍

為了鼓勵保戶重視自身健康，「安心食足定期保險」特別設計「醫療無理賠紀錄增值機制」，符合條件者，於該年度申領之手術或處置醫療保險金可增額。

## 醫療保險金增值

2年（含）以上未滿5年 無理賠	5年（含）以上 無理賠
增額 50%	增額 100%



本文僅供參考，詳細商品內容請掃左側 QR code 閱讀保單條款及商品 DM。

金融  
停看聽

# 千萬別上當！ 假客服 騙操作 網路銀行

近來常有利用假中獎資訊，誘導民眾加客服LINE領獎，之後又謊稱帳戶有異，**必須先操作網銀認證才能領取高額獎金**。許多民眾因一時不察，將存款轉出後才驚覺被騙，因而後悔莫及！

## 當心！詐騙特徵

特徵

1

要求以  
LINE視訊  
分享手機畫面。

特徵

2

電話指導  
操作網銀匯款。

## 假中獎 真詐騙話術

話術 1

以認證帳戶  
為名，要求  
打開網銀轉  
帳功能。

話術 2

請放心，接  
下來的操作  
只是傳送資  
訊，不會真  
的轉帳。

話術 3

轉帳金額的  
地方，請輸  
入認證碼  
……。

話術 4

轉入帳號的  
地方，請輸  
入認證流水  
號……。

話術 5

款項稍後會  
回沖，請再  
操作一次！



## 安達人壽 專屬短碼通知

為提供保戶更安全的保險服務體驗，安達人壽與電信業者合作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通知，本公司將以「68365」號碼專屬短碼進行通知，如您接受本公司以此短碼寄送之簡訊請安心點選，降低電信詐騙風險。如您於收受簡訊後有任何疑慮，可查詢官網確認。



安達新鮮事

# 一同守護 南投原民部落

## 安達人壽贊助 微型保險 為偏鄉撐起保護傘



安達人壽攜手南投縣政府以及樸仔媽微型利他慈善會，共同合作「埔里鎮、仁愛鄉原住民微型保險專案」，藉由捐款支持，讓地方有需要的民眾擁有基礎的人身保險保障，在面對意外事故發生時，也能夠獲得資源和支柱，免於陷入經濟困境。



縣長許淑華(中)感謝安達人壽及其他保險業者，捐助微型保險嘉惠民眾。

此次計畫的納保對象為埔里鎮、仁愛鄉的原住民(15歲以上至65歲以下)，保障因意外發生「身故」或「失能」時可領取理賠金，對象也包含安達人壽地方創生計畫的合作夥伴「松林部落」、「清流部落」的居民，預估受惠達1萬人以上。

安達人壽為偏鄉弱勢民眾，築起安全防護網，積極落實公平待客原則，以本業保險核心價值，善盡企業社會責任。

# 完成 E 化服務 季季抽 Apple Watch



安達人壽邀請您與我們 E 紙愛地球，即日起至 6 月 30 日止成功申請任一 E 化服務，即享 Apple Watch 抽獎機會。

活動期間：2025 / 1 / 1 ~ 2025 / 6 / 30

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 Apple Watch 抽獎機會！

活動獎品：Apple Watch S10 42mm wifi 版，每季抽出 10 名，共 20 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 2025/04/18、2025/07/18 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

