



2025 夏季號

心安達 CHUBB Care

不怕夏日炎炎 來一趟涼爽之旅
夏季避暑好去處

樂活探尋

- 注意肌肉流失
及早存肌金

數位點滴

- 善用保險存摺
檢視保障缺口

保險方程式

- 外溢保單好處多
越健康越有利

目錄

INSIDE THIS ISSUE



樂活探索

- P.03 不怕夏日炎炎 來趟涼爽之旅 | 夏季避暑好去處
- P.05 室內外溫差大 當心熱感冒 | 遠離熱感冒這樣做
- P.07 注意肌肉流失 及早存肌金 | 訓練肌力不嫌早

數位點滴

- P.09 善用保險存摺 檢視保障缺口 | 掌握個人保險權益



保險方程式

- P.11 買保險享回饋 越健康越有利 | 外溢保單好處多

金融停看聽

- P.13 遠離假保單詐騙 |
小心不實高報酬保單詐騙與廣告文宣

安達新鮮事

- P.14 安達人壽 支持森林復育
落實企業責任

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夏季號



加入Line好友
最新消息不錯過



看更多
心安達季刊

不怕夏日炎炎 來趟涼爽之旅

夏季避暑好去處



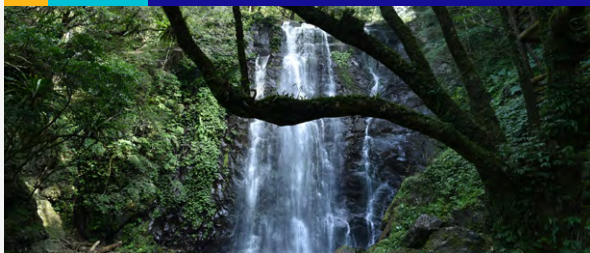
熱情的仲夏，讓人忍不住想到戶外走走，卻又擔心毒辣的太陽會讓自己曬傷或曬黑。其實，只要找對避暑的地方，不但可以享受天然的冷氣，還可以欣賞大自然的美景，過一個涼爽又愜意的夏季喔！

全台避暑勝地推薦

景點
1

新北

滿月圓森林遊樂區



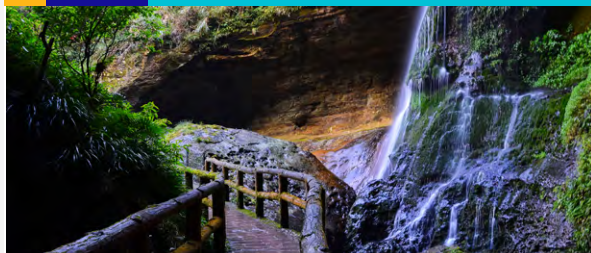
位於新北三峽區，屬於大台北都會區的邊陲地帶。滿月圓擁有瀑布、溪流、森林等諸多美景，夏季時瀑布飛濺的水霧，讓人瞬間感覺沁涼又消暑！此外，滿月圓又有「北部蝴蝶谷」之稱，每年夏季是蝴蝶最活躍的季節，到這裡避暑、賞花，還可能與 190 多種蝴蝶不期而遇，保證令人忘卻酷暑所帶來的煩憂。

[點選觀看更多資訊](#)

景點
2

南投

杉林溪森林生態渡假園區



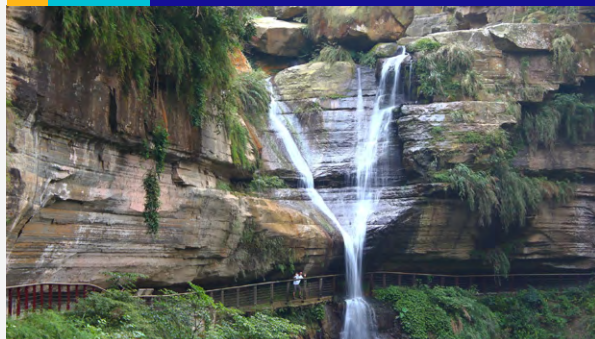
位於南投竹山，海拔約 1600 公尺，夏季平均氣溫只有 20℃，是絕佳的避暑勝地。杉林溪涼爽、舒適的氣候，特別適合夏日踏青，在徐徐涼風吹拂之下，漫步於九大特色步道之中，絕對是人生中的一大享受。園區內除了豐富的生態之外，夜晚還可以觀賞漫天的星辰，靜心感受幽靜山林之美。

[點選觀看更多資訊](#)

景點
3

嘉義

竹坑溪步道



有「嘉義小太魯閣」的美譽，全長約 3.3 公里，沿著竹坑溪蜿蜒而行，可一路欣賞優美的景色。竹坑溪步道除了沿途橋梁多之外，還有豐富的瀑布、峽谷等景觀，區內擁有龍宮、雷音等多個著名瀑布，與高山、深谷形成絕美景致。竹坑溪步道以負離子多而聞名，是幫身心充電的好去處！

點選觀看更多資訊

景點
4

台東

知本林道



位於台東的山區小徑，臨近市區，路途不算遙遠。台東知本林道保留了自然的生態環境，區內還有著名的林道瀑布，有山又有水，是非常值得探索的秘境。知本林道沿途的蟲鳴鳥叫，林間翩翩飛舞的彩蝶，再加上靜謐宜人的風景，讓人感受到大自然的奧妙，疲憊的身心也能在此獲得療癒。

圖片提供 / 台東縣政府

點選觀看更多資訊

夏日踏青小叮嚀

除了豔陽之外，夏日最擾人的還有大量孳生的蚊蟲，建議到戶外踏青或遊玩，一定要做好防曬與防蚊的工作，防蚊液與防曬乳都是必備的用品。

注意防蚊產品成分

市售的防蚊液產品眾多，但「敵避（DEET）」、「派卡瑞丁（Picaridin）」、「伊默寧（IR3535）」等是經研究證實有效且獲台灣核可的防蚊成分；值得注意的是，敵避（DEET）產品又分為「人用藥」與「環境用藥」兩大類，購買時應認明清楚，並且依照說明書使用，才能用的安心又安全。

確實做好防曬工作

戶外防曬建議選擇防曬系數 SPF30 以上的產品，最好有防水功能，同時 1 至 2 小時左右就要補擦，才能減少紫外線的傷害。

夏季避暑好去處

新北市

滿月圓森林遊樂區

南投縣

杉林溪森林生態渡假園區

台東縣

知本林道

嘉義縣

竹坑溪步道

申請入山，請依各相關單位規定為主。

室內外溫差大 當心熱感冒

遠離熱感冒這樣做



夏季裡出現頭痛頭暈、疲倦、四肢無力、發熱、喉嚨痛等現象，感覺好像是中暑，但又有點像是感冒，究竟怎麼了？其實，這很可能是熱感冒找上門，才會造成這些令人難受的症狀！

熱感冒是什麼

你聽過熱感冒嗎？熱感冒其實就是中醫所說的「**風熱型感冒**」，主要症狀除了**頭暈頭痛、倦怠、胸悶與四肢無力**之外，還包括**發熱、喉嚨痛、痰黏稠、黃鼻涕**等。

熱感冒雖然與中暑有點相似，但**中暑主因是熱氣悶在身體裡無法散發出來**，因此並不會出現喉嚨痛、痰黏稠、黃鼻涕等上呼吸道感染症狀的症狀。

熱感冒發生原因

如果從中醫的角度來看，熱感冒是因為熱邪侵擾身體所引發的一系列症狀，尤其是當人體抵抗力較差時，就容易讓病邪趁機而入。綜合來說，造成熱感冒的原因和下列情形相關：

1. 病毒感染

夏日出門遊玩的機會多，因此群聚的機率也會變高，人多的場合就易增加病毒傳播的可能性，被感染的風險也會跟著提升。

2. 常待在冷氣房

冷氣房乾爽的環境，也會導致人體的呼吸道黏膜變得較為乾燥，進而讓身體抗病能力下降。

3. 室內外溫差大

戶外的高溫和室內的冷氣房溫度落差大，頻繁進出冷氣房的人，若身體控溫能力較差，易讓免疫系統受影響，從而增加罹患熱感冒的可能性。

如何改善熱感冒

緩解熱感冒最重要的是「清熱」、「祛熱」、「瀉火」，除了讓自己多休息，幫助身體恢復免疫力之外，還可以藉由飲食調理等方式，讓身體感覺舒適一些。

改善熱感冒的飲食方法

1.

多喝水



水能夠促進代謝，幫助毒素排出體外，進而讓身體好的快一些。

2.

攝取優質蛋白質



豆類、豆製品與魚類等食材所含的優質蛋白質，是身體製造抗體的主要原料，多食用有助於打造健康好體質。

3.

抗氧化蔬果



富含維生素 A、C、E 的天然蔬果，例如柑橘類、胡蘿蔔與南瓜、花椰菜等，具有強大的抗氧化能力，能夠減輕發炎症狀。

4.

祛熱飲食



西瓜、苦瓜、白蘿蔔等食物，有助於祛熱、散熱，幫助身體恢復平衡狀態。此外，建議還可以喝一些幫助降火的飲料，例如椰子汁、蘆筍汁、蜂蜜柚子水、檸檬水、仙草茶、麥茶、菊花茶與綠豆薏仁湯等，幫助身體祛除熱邪，早點擺脫熱感冒所帶來的不適感。

5.

注意上火食物



當熱感冒發生時，應該注意避免食用易導致上火的食物，例如荔枝、龍眼、榴槤或生薑、胡椒、大蒜、蔥、辣椒等辛香料，以及油炸類食物等，以免火上加油導致熱感冒越來越嚴重。

注意肌肉流失 及早存肌金

訓練肌力不嫌早



隨著健康意識抬頭，越來越多人知道增加肌肉量的重要性。值得注意的是，人體肌肉量大約 30 歲左右來到高峰，之後就開始流失。根據統計，40 歲之後肌肉量每年約流失 0.5% ~ 1%，60 歲之後加速流失至 2%。想要擁有更美好的人生，健康存摺裡就一定不能缺少「肌金」，建議，40 歲就要開始養肌肉、存肌金！

存肌金對 健康好處多

肌肉不只能改善身體形態，讓線條看起來更健美，還能提升體力與耐力，此外，增加肌肉量還能帶來以下好處：

1. 提高代謝

肌肉消耗的熱量比脂肪還要多，增加肌肉量有助於提高基礎代謝率，讓身體不易發胖。

2. 幫助血糖穩定

肌力訓練能夠提高肌肉對胰島素的敏感度，不只能穩定血糖，對於預防糖尿病也有所助益。

3. 促進骨骼健康

練肌力有助於提升骨質，同時也能提高身體的控制力，避免跌倒發生骨折。

4. 保護器官

肌肉可以吸收外來的衝擊力，降低對身體器官的傷害程度。

肌肉量 自我檢查

想要知道自己的肌肉量夠不夠，可以藉由以下方式來自我評估：

1. 男性小腿圍小於 34 公分，女性低於 33 公分，就表示肌肉量不足。

2. 用雙手的食指與拇指圍成一個圈，並且圈住小腿最粗的地方，若沒有空隙表示肌肉量較為充足，反之，若空隙越大，代表肌肉量越缺乏。

肌肉流失 4 警訊

除了以上的自我測量法之外，還可以多留意生活中是否曾出現以下警訊：

1. 走路變慢

例如原本可輕鬆過完的馬路，開始變得吃力。

2. 握力下降

擰不乾濕毛巾。

3. 爬不動樓梯

爬不到 10 階樓梯就開始受不了。

4. 反覆跌倒

1 年內跌倒 2 次以上。

在家 也能練肌肉

鍛鍊肌肉未必要到健身房，在家也能進行簡單的肌力訓練，對於養肌肉也很有幫助。

健身動作 1

深蹲



動作這樣作

STEP 1 雙腳打開與肩同寬。

STEP 2 身體慢慢往下蹲，感覺像有一條線，將你的臀部向後、向下拉，維持 5 秒左右，就可將身體恢復原狀。

STEP 3 同樣的動作每回合做 10 至 12 下，休息 5 分鐘後再進行下個回合的訓練，至少做滿 4 個回合。

健身動作 2

弓箭步蹲



動作這樣作

STEP 1 將右腳大腿向前跨出，左腿向後、腳尖墊起，上半身與地板呈現垂直狀態。

STEP 2 向下蹲 10 至 12 次後，再換腳訓練。

STEP 3 休息 5 分鐘再進行下一回合訓練，直到做滿 4 個回合為止。

善用保險存摺 檢視保障缺口 掌握個人保險權益



過往與保險相關的單據，保險公司會提供實體紙本讓保戶保存，然而，保險契約動輒 10 年以上，有時收著時間一久就遺失了。從現在起，不用再擔心找不到保單，因為壽險公會已推出「保險存摺」平台，民眾上網就能查詢自己的保單內容及資訊。除此之外，保險存摺還有許多意想不到的好處，趕快一起來看看！

保險存摺 什麼是

保險存摺是壽險公會推出的電子化保單查詢系統，只要透過手機 APP 應用程式或電腦網頁版，就能立即查詢自己投保的情形。

保險存摺優點

- ✓ 免去郵寄與等待的時間，節省更多時間與人力。
- ✓ 免除整理與保存保單的不便。
- ✓ 實現減紙、無紙的目標，更環保。

提供哪些服務 保險存摺

保險存摺有會員制度，又分為**普通會員**與**白金會員**兩種，前者可免費入會，後者需繳交 100 元的年費，兩者權益不同，可以查詢的資料也不一樣。過去保戶要申請紙本保單或補發紙本資料，單次工本費就要 350 元，現在只要晉升為**白金會員**就可免費下載。

保險存摺服務

服務	普通會員	白金會員
保單總覽	✓	✓
保單資訊查看	—	✓
投保紀錄 PDF 檔下載	—	✓
保險理賠線上申請（每次訂閱，一年得免費申請一次）	—	✓
保單理賠聯盟鏈 / 保險理賠醫起通案件申請轉送進度查詢	—	✓
電子保單驗證	—	✓
可透過 FACE ID 或指紋登入（限 APP）	—	✓

管理保單更便利

1. 檢視保險缺口

保險存摺讓保戶可以總覽各家保單與分析佔比，掌握自己投保的狀況，也可藉此找到保險缺口並且加以補足。

2. 掌握權益

線上理賠申請功能讓保戶申請理賠更加便利，當發現保單有問題時，也能及時採取措施，避免損失。

保險存摺如何申請

1. 網頁版

可至壽險公會網站
<https://insurtech.lia-roc.org.tw/> 申請註冊。

2. 手機版 APP

除了至壽險公會網站
<https://insurtech.lia-roc.org.tw/> 下載之外，還可在 iPhone 的 APP Store，或至 Android 的 Google Play Store 下載。

申請電子帳單 減紙愛地球



守護地球，人人有責！選擇電子帳單，除了可達到無紙化的目標之外，還具有快速、便利及不佔空間等優勢，而且法律效力與紙本保單完全一樣。安達人壽的保戶只要至**官網**（<https://life.chubb.com/tw-zh/customer/eservice/ebilling-apply.html>）申請，或致電**客服中心 0800-011-709**申請即可。

買保險享回饋 越健康越有利 外溢保單好處多



外溢保單因為有「保費折扣」、「獎勵回饋」等鼓勵制度，讓不少民眾感興趣。我們在賣場購物時，有時會收到額外的優惠、折扣或現金回饋，在購買保險時，其實也有類似的機制。究竟什麼是外溢保單？怎麼做，才能獲得獎勵呢？

什麼是外溢保單

簡單來說，外溢保單是設有回饋機制的保險商品，透過保戶自主健康管理，提供保戶額外的保障或獎勵回饋。保戶只要達成某些條件，就能獲得回饋，例如保險公司會以保費折扣、保障增額或其它回饋方式作為獎勵。

外溢保單回饋方式

方式1 保費折扣

保戶達成指定條件後，享用續年度保費折減的優惠。

方式2 保障增額

保戶達成指定條件後，能夠增加保險額度，讓保障更全面。

方式3 現金回饋

保戶達成指定條件後，能獲得現金回饋。

外溢保單 達到多贏優勢

外溢保單給予誘因，鼓勵保戶更加重視自己的健康，對保戶而言，除了有機會得到保險公司提供的鼓勵回饋之外，也能因此獲得促進健康的動力，進而改善健康。

從保險公司的角度來看，外溢保單的設計則是透過健康預防機制，達到降低理賠率，減少保險費用支出，並且減輕整體社會的醫療支出等效用。由此可知，外溢保單能達到保戶與保險公司雙贏的結果。

外溢保單類型

目前市面上銷售的外溢保單，大致可區分為以下幾種類型：

1. 健走型

透過穿戴裝置或手機應用程式記錄每天健走步數或運動量，達到一定目標後即可獲得回饋。有些保單會依據運動的成效，提高回饋的比例，例如，每天走滿 6000 步，可享隔年保費折扣 3%，每天走滿 8000 步，可享 5% 折扣。

2. 健檢型

保險公司會根據保戶提供的健檢結果，或是鼓勵保戶定期捐血，並提供捐血檢驗報告，據此評估是否符合保費折減或額外保障。

3. 健康管理型

搭配管理計劃或預防檢查，如癌症篩檢、疫苗接種等，符合條件即享有回饋，藉此鼓勵保戶自主健康管理。

投保外溢保單注意事項

外溢保單的回饋制度雖然很具吸引力，但並非人人皆適合，建議投保前應多加留意以下事項：

1. 評估是否符合自身需求

先了解保險內容、理賠條件及保費等，確認核心保障功能是否真的都適合自己。

2. 確認是否能達標

有些外溢保單對於健康標準的要求較高，投保前最好先衡量自己能否達成目標。

購買外溢保單前應先詳細閱讀保單條款，
選擇適合自己的商品，才能真正兼具自身需求並獲得獎勵回饋。



遠離

假保單詐騙



不實高報酬保單詐騙 與廣告文宣



假保單如何詐騙

常見手法

1 製作不實文宣廣告，
謊稱為知名保險公司推出的保單。



常見手法

2 標榜低風險（保本、短期解約無解約金）
高報酬（保證固定配息）



引誘投保

並製作假保單
交付民眾

常見手法

3 於社群媒體中刊登不實廣告，謊稱假保單銷售業績，
塑造該張保單值得購買，誘導客戶找其進一步詢問。



如何防範假保單詐騙

步驟

1

確認該業務員係屬於合
法保險公司或保經代之公
司；再者，保險費建議以
銀行轉帳、信用卡等方式
直接繳交給保險公司。



步驟

2

收到保單記得要查證，
如：保單內容是否拼接、
相關保單載明資訊是否正
確等。（保單內所載之公
司地址與服務專線及保險
公司官網一致。）

查證方式

1

撥打保險公司官網之免付費服務
專線。

2

上網至壽險公會「保單存摺」服
務平台查詢。

3

至金管會反詐騙
專區進行查核



安達人壽 支持森林復育 落實企業責任



安達人壽積極響應綠色金融政策，落實企業社會責任，於 2025 年 6 月 20 日舉行「減紙運動，地球健康 e 起來」植樹儀式。

此次儀式源自於 2024 年所推動「減紙運動，地球健康 e 起來」的成果，並已於去年 12 月 6 日完成捐款，共捐贈新臺幣 1,673,840 元予綠色公益基金會，作為支持「T-EARTH 森众行動」於高雄大樹區統領段復育場域之用，經費將用於場域的復育工作，包含林地清整、森林養護與管理，並種下原生及適地樹種約 1,116 棵，以促生態系統的多樣性及永續發展。

在儀式中，安達人壽總經理張志杰與資深副總經理李映慧一同種下第一棵樹苗，象徵對環境

保護的承諾，很開心能藉由「減紙運動，地球健康 e 起來」的活動，攜手保戶共同推廣保單數位化、減少紙張使用，並將這些成果轉化為具體公益行動，展現企業對環境和社會責任的承諾與實踐。

安達人壽長期支持並投入各項社會公益活動，秉持「守護今日世界，構築美好未來」之願景，善盡企業社會責任，並堅持以人為本，致力於為下一代創造一個更美好的未來。



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

