



2025 冬季號

心安達 CHUBB Care

燈節活動攻略 人氣景點推薦 開春旅遊好去處

樂活探尋

- 從腸計議
健康跟著來

數位點滴

- 人工智慧教材
跟上AI新時代

保險方程式

- 分紅保單如何選
增加家庭保障

目錄

INSIDE THIS ISSUE



總經理的話

P.03 安心守護達成幸福 | 做您最堅強的後盾

樂活探索

P.04 燈節活動攻略 人氣景點推薦 | 開春旅遊好去處

P.06 從腸計議 健康跟著來 | 顧健康從腸道開始

P.08 家常滋補煲湯 暖心又暖胃 | 冬季養生湯品DIY



數位點滴

P.10 人工智慧教材 跟上AI新時代 | 數位學習新里程

保險方程式

P.12 共享紅利 提升家庭保障 | 分紅保單如何選

金融停看聽

P.14 當心社群詐騙 投資陷阱

安達新鮮事

P.15 安達人壽生態觀察寫生活動 | 探索大自然的多樣性

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冬季號



加入Line好友
最新消息不錯過



看更多
心安達季刊

安心守護達成幸福

做您最堅強的後盾



安達人壽 總經理
張志杰 Jack Chang

親愛的保戶您好，

2024年是運動風氣盛行的一年，中華隊不僅在巴黎奧運拿下優異成績，更在世界棒球12強賽奪冠創下32年來最佳國際賽紀錄。安達人壽正好趕上這波運動浪潮，日前搬進新辦公室，就位於各界注目的臺北大巨蛋園區，若您前來辦理保單變更，即可把信義區景色盡收眼底，我們會在此提供您一站式的臨櫃服務。

安達人壽不斷精益求精，因應社會環境變化與醫療科技的進步，持續推出符合客戶需求的商品。例如考量現代人高度仰賴3C產品，特別推出「安心護眼」眼睛險保單，囊括常見的眼睛疾病保障。以及癌症醫療方式日新月異，提供「安心抗癌」防癌險保單，納入達文西手術與標靶藥物等保障。除此之外也推出具有美元需求的分紅保單，希望為您提供最完整的保險保障與更多元的理財工具。

在保戶服務方面，為優化管理申請流程，我們加入「理賠聯盟鏈」，幫您減輕如有理賠需求時填寫多張申請書的困擾。並邀請您一起減碳愛地球，共同推廣電子保單與電子單據等服務，並提供50元全家超商購物金獎勵，幫助您輕鬆做好保單文件管理。我們也持續強化數位服務，只要透過保戶園地自助服務，即可線上完成保單資訊查詢，也能快速變更投資標的及保單基本資料。

我們期許能夠為社會帶來正面的影響力，2024年持續攜手保經夥伴成立安達人壽熱血大聯盟，廣邀民眾一起推廣捐血公益活動；也持續贊助偏鄉小書屋計畫，帶給孩子更多閱讀、自主學習的機會。並且透過農產品契作和文化教育，支持地方創生計畫，因此獲得保險信望愛獎最佳社會責任獎優選。

誠心感謝您對安達人壽的支持與肯定，在步調快速又充滿變遷的時代，我們會堅守保險業者的職責，透過以人為本的精神，提供更完善的保險商品與客戶服務，持續陪伴您共同朝健康保障和財富累積的目標努力，成為您安心的依靠。

樂活探索

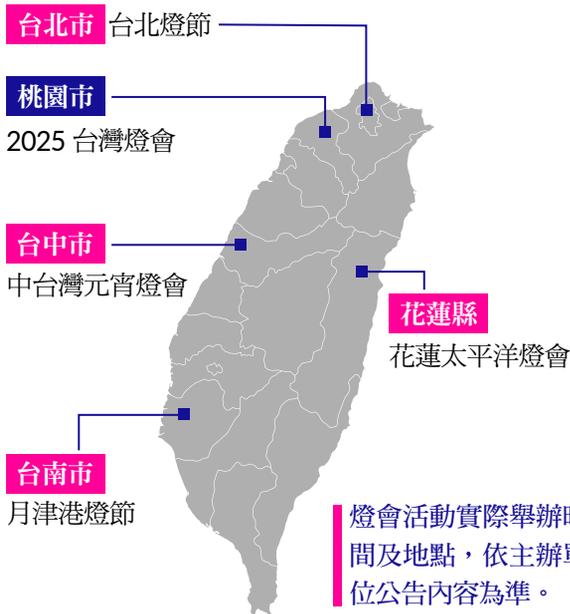
燈節活動攻略 人氣景點推薦

開春旅遊好去處



新年走春，越走越「春」，走春才會年年「有餘」。春節前後正是旅遊的好時節，新的一年多走走、看看，好運自然就會跟著來。如果你正在為開春要去哪玩而傷腦筋，不妨參考以下賞燈春遊路線，趕快把行程規劃起來吧！

2025 台灣燈會總覽



桃園

2025 台灣燈會



地點

主燈展演場 /
機場捷運 A18
高鐵桃園站
光的遊戲場 /
機場捷運 A19
桃園體育園區站

時間

2025/02/07-02/23
(含試營運)

2025 年台灣燈會在桃園，這是桃園睽違了 9 年之後，再度主辦台灣燈會。桃園燈會將在青埔登場，以「光聚千塘串桃園」為主題，主燈為「領航揚翼」，彰顯桃園以國境之門與世界鏈結的重要地位，並且搭配「航向守護」與「福耀蛟龍」二大副燈，將機場塔台意象融入傳統節慶之中，以祝福國人旅遊平安。光的遊戲區則是以活力發光站、青春光劇場、城市聚光燈等主題，融合智慧城市、馬戲表演與光影劇場，展現多元族群、宗教友好等意涵。

圖片提供 / 交通部觀光署

台北

台北燈節



台北燈節總是讓城市充滿活力，也為當地店家帶來不少商機。2025 年台北燈節舉辦的地點一樣在熱門的西門町商圈，主題為「蛇來運轉」，預計以應景的蛇年為元素，搭配沿路精彩豐富的燈光藝術，可想而知，一定會讓整座台北城沉浸在濃厚的節氣氛圍中。

地點 台北捷運北門站至西本願寺

時間 2025/02/02-02/16

台中市

中台灣元宵燈會



以台中市 29 個行政區為主題設計，展現各區不同的風情及樣貌，並且讓台中寶貴的文化資產得以延續與傳承。例如，台中市「梧棲區」因為音同「吾妻」，容易令人聯想到充滿詩意與畫意的美麗景緻，因此將以「吾妻」、「珍愛」為意境來設計元宵燈組，呈現幸福的感受。

地點 台中市中央公園

時間 2025/02/08-02/23

台南

月津港燈節



又有藝術水岸燈節之稱，是最具藝文氣息的燈會。每年皆透過藝術創作，將光之美與台南鹽水風情結合，並且相互輝映。除了欣賞月津港獨特燈藝之美，白天還可以至鹽水武廟賞花海或參觀全國最大關聖帝君凹雕，並且品嚐道地的鹽水意麵、肉燕酥，保證不虛此行。

地點 台南鹽水月津港親水公園、鹽水巷弄街區、大眾廟等地

時間 2025/01/18-02/16

花蓮

太平洋燈會



熱鬧非凡的太平洋燈會，是每年新春吸引無數遊客前往花東旅遊的一大誘因。2025 年太平洋燈會除了創意生肖主燈，還有繽紛主燈秀及浪漫璀璨燈區等，再加上全縣 13 個鄉鎮市上萬盞大紅燈籠高高掛，一起點亮花東的夜晚。

地點 日出大道（重慶市場旁）

時間 2025/01/17-02/16（01/28 除夕休）

圖片提供 / 花蓮縣政府授權使用

從腸計議 健康跟著來

顧健康從腸道開始



現代人因為生活忙碌，加上工作壓力大、缺乏運動、飲食不正常等因素，導致各種腸胃問題不斷發生。腸胃鬧脾氣，影響的不只是消化，更重要的是人體有 70% 以上的免疫細胞都住在腸道，一旦腸道菌相失衡，就可能影響全身健康。此外，腸道又有第二個大腦之稱，和情緒、記憶力及認知功能皆息息相關，想要擁有健康的身心，先從顧好腸道開始吧！

當心腸道慢性發炎 可能提高罹癌風險



如果你也有**排便不順、消化不良、胃脹氣、腹瀉……**等消化道方面的**問題**，千萬不要掉以輕心，因為很可能是腸道慢性發炎所致。我們的腸道裡一直是好、壞菌共存的狀態，好菌具有幫助消化、解毒、生產營養分子、抵抗病原菌等作用，還有最重要的調節免疫系統的功能，而壞菌則可能致病。**當腸道裡的壞菌過多、好菌太少時，壞菌就會產生大量的毒素，進而影響身體的免疫系統。**此外，無法順利排出體外的毒素也會造成腸道發炎，讓身體如同處於一個小火慢燒的危險狀態，長久下來，甚至可能提高罹癌的風險。

補充益生菌 未必能改善腸道失衡

很多人以為補充市售的益生菌就可以避免腸道失衡，其實，這樣的作法並非完全正確。要知道，人類腸道中的菌種有千百種，每個人的腸道菌相都不一樣，因此所欠缺的好菌種類也未必相同，若只是一味補充益生菌，可能無法對症下藥。**建議，補充益生菌之前，須先由專業營養師評估，之後再針對自己的情況來補充，才是根本之道。**

如何擁有健康的腸道

想要維持腸道菌相平衡，不一定要花大錢購買益生菌等保健產品，利用下列方式也可以找回健康的腸道，並且降低腸道慢性發炎，甚至減少致癌的可能性。

1. 減少高油食物



攝取過多含 Omega-6 不飽和脂肪酸的食物，易讓身體處於慢生發炎風險之中，因此，平時應減少玉米油或大豆油的使用量，外食時也盡可能避免點油炸類餐點，改選蒸、煮、燉等烹調方式的菜色。

2. 地中海飲食方式



以大量新鮮蔬果、全穀類、豆類、堅果種子、辛香料等食物為主，同時提倡多吃魚類、海鮮，少吃紅肉，並且以橄欖油為主要烹調用油的地中海飲食，可以增加腸道好菌，有效提升身體防護能力。

3. 多攝取膳食纖維



想要讓腸道裡的好菌源源不絕的繁殖，就必須供給它們養分，而膳食纖維類食物，如高纖蔬果等，因為含有好菌繁殖所需的益生質及寡糖類，有助於好菌在腸胃道增衍繁殖。

4. 適當舒緩壓力



若人體長期處於高壓狀態下，易讓腸道菌相失衡，進而導致身體的慢性發炎。建議，除了適時休息之外，還應學會利用運動、聽音樂、繪畫等方式來轉移注意力，並且緩解壓力。

腸道維持在好、壞菌平衡的狀態，是守護健康的第一步，掌握以上原則，可協助腸道正常運作，讓你的腸道不再鬧脾氣！

家常滋補煲湯 暖心又暖胃 冬季養生湯品 DIY



辛苦工作一整天，回家若能喝上一碗暖暖的熱湯，身心的疲憊馬上全消！冬天是最適合喝湯的季節，不但能促進血液循環，溫暖冰冷的手腳，還具有養生的功效，一起來煲湯吧！

煲湯好食材 推薦

現代人營養豐富，煲湯其實不需要特別使用補身的中藥材，只要選用當季盛產的食材，稍作變化，就能做出一道美味又養生的湯品。想要熬出香噴噴的好湯，選擇下列食材準沒錯！

1.

山藥

既能滋陰，又能滋補肝脾腎，同時又能增加飽足感，特別適合冬季養生。

2.

白蘿蔔

古人說「冬吃蘿蔔、夏吃薑」，白蘿蔔熬湯不只滋味清甜，還能平衡冬季進補，進而讓體質太過燥熱的問題。

3.

南瓜

含維生素E、鋅、類胡蘿蔔素及玉米黃素，營養、美味又健康，有助於增強身體的抗病能力。

4.

洋蔥

煲湯怎麼可以少了洋蔥？不只能去腥、提味，還能增加湯頭的鮮甜度，減少調味料的使用量。

5.

香菇

曬過太陽的乾香菇不只富含維生素D，還能帶出食材鮮美風味，是熬湯不可少的魔法師。

6.

紅棗

料理最常使用的中藥材之一，紅棗養血、補氣、安神，經過熬煮後口感香甜滑順，最適合用於煲湯。

養生湯品 DIY

紅棗山藥排骨湯



材料 / 山藥 1/3 條、紅棗 1 把、排骨半斤 調味料 / 鹽少許

- 步驟1 將山藥去皮切塊、紅棗稍微用水沖淨。
- 步驟2 排骨洗淨、川燙備用。
- 步驟3 在大鍋裡放入水及排骨，先用大火燒開後再轉小火。
- 步驟4 鍋裡加入紅棗熬煮 20 分鐘後，再加入山藥塊，用大火煮滾後關小火。
- 步驟5 將所有食材再熬煮 20 分鐘後關火，加入適量鹽調味即可享用。

白蘿蔔香菇雞湯



材料 / 雞腿 1 支或雞胸 1 塊、乾香菇 10 朵、白蘿蔔半條、薑 2-3 片 調味料 / 鹽適量

- 步驟1 白蘿蔔去皮切塊，乾香菇泡水備用。
- 步驟2 雞腿或雞胸切塊，洗淨、川燙備用。
- 步驟3 在大鍋裡放入水、雞肉、香菇及薑片，先用大火燒開後再轉小火煮 30 分鐘。
- 步驟4 放入白蘿蔔後，同樣用大火煮滾後再轉小火煮 30 分鐘。
- 步驟5 關火，加入少許鹽調味。

南瓜洋蔥湯



材料 / 南瓜 600 公克、洋蔥 1 顆、蒜瓣 4-5 個、鮮奶 1 杯、橄欖油 1 匙 調味料 / 鹽及黑胡椒適量

- 步驟1 南瓜削皮、切塊，再放入電鍋中蒸熟備用。
- 步驟2 將洋蔥去皮、切碎，蒜瓣切成末。
- 步驟3 鍋中倒入橄欖油，先爆香蒜末，再將已切碎的洋蔥倒入，拌炒至色澤呈現透明感，並且帶微微的焦香味，即可先關火。
- 步驟4 將炒過的蒜末及洋蔥，以及蒸好的南瓜一起倒入調理機中，加入 100c.c. 左右的開水後打勻，讓食材變成泥狀。

步驟5 將南瓜泥倒入鍋中，開小火一邊攪拌、一邊熬煮至滾。

步驟6 倒入鮮奶後，再以小火熬 1 分鐘後關火，並且依自己口味加入鹽及黑胡椒調味。

人工智慧教材 跟上 AI 新時代 數位學習新里程



人工智慧時代來臨，不管食衣住行育樂，樣樣都和 AI 有關。為了讓孩子與時代接軌，並且發掘 AI 人工智慧的奧妙，教育當局也推出人工智慧新教材，讓學生可以從零開始學起，輕鬆和 AI 當朋友。當然，對此有興趣的朋友也可以上網下載相關課程，一起迎接 AI 新時代。

1. 台北市人工智慧教材

面對 AI 所帶來的快速變遷，如何讓學生了解、運用並且掌握 AI，成為當今教育的重要課題。有鑑於此，台北市政府教育局推動「國民中小學卓越科學教育計畫」，依不同年齡層來設立人工智慧教材。

[點選這裡立即體驗](#)



生活中的 人工智慧

國小體驗篇

低年級課程包括：「AI 是什麼」、「看見 AI」、「聽見 AI」與「溝通 AI」；中年級課程則是從「食」、「衣」、「住」等三個面向來介紹 AI 所帶來的便利性；高年級的課程涵蓋「行」、「育」及「樂」等，以及「未來的 AI 生活－更有智慧的每一天」、「面對 AI 的態度與準備」等內容，帶孩子一步步認識 AI。

揭開人工智慧 的面紗

國中探索篇

共編擬十篇和 AI 相關的內容，幫助國中生揭開 AI 的神秘面紗，包括：「AI 的歷史軌跡」、「AI 的輸入與處理：圖像辨識」、「AI 的輸入與處理：聲音辨識的方法與應用」、「AI 的輸入與處理：自然語言辨識」、「AI 的學習：機器學習」、「AI 的應用：機器人及自駕車」、「AI 的創作：藝術與人文」等。

高中 AI 生活 大智慧

高中篇

從探討「人工智慧是什麼」，往下延伸至「人工智慧的優勢」、「大數據科學」、「人工智慧服務」、「人工智慧發展中的未來職業趨勢」、「人工智慧的應用：智慧醫療」等十三個單元。相較於國小、國中課程，此階段教材還增加「高中生 AI 生活大智慧線上教室」，以影片的方式呈現，深入淺出的教導 AI 相關內容。

2. 和 AI 做朋友（教育大市集）

為了協助中小學教師將 AI 教育轉化為學生都能理解的課程內容，教育部推出《和 AI 做朋友》教材及教案，讓對 AI 原理有興趣的人，可以有進階學習的管道，想要利用此資源的人，記得須先註冊會員喔。

點選這裡立即體驗



相逢篇 人工智慧有意思

國小教材

內容包括「人工智慧故事」、「人工智慧大探索」、「人工智慧大解密」、「教電腦聰明學習」、「讓電腦自己學習」及「人工智慧好好玩」等六個章節，讓國小學生能藉此對 AI 產生興趣，進而對 AI 有所認識。

相識篇 開啟 AI 任意門

國中教材

以「解開 AI 身世之謎」、「從不同中發現相同」、「從樣本中大膽預言」、「從混沌中搜尋同類」、「線上 AI 嘉年華」等五個章節來介紹 AI，讓國中生對人工智慧有較完整的認知。

相知篇 從 0 開始學 AI

高中教材

針對高中生的理解程度，從「人工智慧簡介」、「AI 背景知識」、「監督式學習」、「非監督式學習」、「增強式學習」及「深度學習」等面向，帶領學生更進一步理解 AI。

共享紅利 提升家庭保障 分紅保單如何選



主打「紅利共享」的分紅保單，以「分紅」的特性吸引保戶目光，近來成為保險市場上的新寵。相較於傳統壽險、醫療險等保險商品，一般人對於分紅保單可能較為陌生，究竟分紅保單有哪些特點？投保前又該注意些什麼呢？

什麼是分紅保單

分紅保單是一種具有「壽險保障」，同時又能讓保戶享有保險公司經營「紅利」的保單。簡單來說，保險公司把分紅保單收到的保費拿去投資，扣掉成本、理賠等支出項目後，至少須將可分配紅利的 70% 以上分給保戶。分紅保單有以下特色：

1.

長期保障

屬於終身壽險，提供長期的人身壽險保障。

2.

紅利給付

保戶有機會分享保險公司經營的成果，包含享有年度紅利及終期保單紅利。

3.

獨立帳戶

分紅保單的保費收入、理賠支出以及行政費用都在獨立帳戶裡運作，分紅績效並不會影響壽險保障。

4.

法定保障

擁有法令規定，保險公司至少需分配紅利盈餘的 70% 給保戶。

5.

靈活應用

分紅方式分為英式及美式分紅，若是美式分紅保單，多元紅利選擇，彈性靈活運用效益。



分紅保單與一般壽險商品的區別

商品類型	分紅保單	利率變動型壽險	投資型保單
繳費頻率	躉繳、分期	躉繳、分期	躉繳、分期、彈性繳費
獲利來源	與保險公司共享紅利	增值回饋分享金(宣告利率)	投資標的之收益
投資帳戶	分紅獨立區隔帳戶	一般帳戶	分離帳戶
保障額度	保額固定，另外分紅部分可選擇增購保額，累積保障	保額固定，增值回饋分享金可選擇增購保額，累積保障	保額可彈性配合客戶需求自由調整，惟需符合人身保險死亡給付對保單價值最低比率

紅利從哪裡來

然而，分紅保單也不是全無風險或缺點，由於保單的紅利可能來自於保險公司經營的利差、死差和費差，因此並不保證一定能分紅，紅利的金額也無法固定。

- 利差損益** 投資收益與預定利率之間的差額。
- 費差損益** 保險公司的費用收入與實際支出成本間的差額。
- 死差損益** 實際死亡率與預定死亡率之間的差異，所造成的盈餘或虧損。

投保前該注意什麼

分紅保單在投保前應先了解以下事項：

- 1. 分紅給付** 分紅方式分為「美式」與「英式」兩種分配方式，前者具多元紅利分配選擇包含可以選擇每年現金給付、抵繳保費、儲存生息或增購保額，可彈性靈活運用，後者屬於保單價值累積型，可滾入保額，具長期增額優勢。
- 2. 繳費年期** 不同商品有限制不同的繳費年期，保戶可以選擇適合自己的年期規劃。
- 3. 商品設計類型** 考慮自己的投保目的及保障需要，你可以先進行「財務需要分析」，了解自己的需要，並評估自己的投資取向、保障需要及財政狀況，從而選擇適合自己的產品。

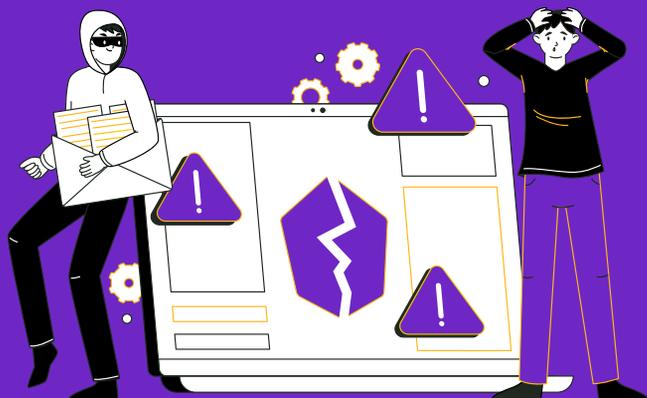
在考慮以上因素後，選擇合適的分紅保單能夠幫助您更好地規劃未來的保障和財務目標。同時，與保險業務員或財務顧問溝通，了解不同產品的優缺點，將對您的決策過程大有裨益。



點選或掃描 QrCode，
了解更多心安達人壽分紅商品介紹。

當心社群詐騙 投資陷阱

網路投資詐騙猖獗，手法不斷翻新，讓人防不勝防，內政部警政署歸納出「高發詐欺6大手法」，呼籲民眾提高警覺。



詐欺6大手法



1 網路購物

標榜商品限時限量、超低價，或以提供贈品、免手續費為由，要求私下加LINE交易。為了防止詐騙，建議選擇有第三方支付功能且信譽良好的賣家與購物平台，消費才有保障。

2 假投資

廣發簡訊，吸引民眾點擊連結加入LINE群組，再以群組成員炫富等方式，讚嘆老師高超操盤能力。請謹記，投資高獲利必定伴隨高風險，不透明投資管道及投資軟體都可能是詐騙集團在操控的。

3 解除分期付款

假扮客服、賣場人員、銀行人員、拍賣平台業者或公益團體等，博取被害人的信任後，再以各種方法要求至ATM設定解除扣款、購買點數或操作網銀等。切記，ATM只有「提款」與「轉帳」功能，其他都是假的。

4 網路交友

在網路交友平台上，請保持警覺，勿在聊天過程中透漏個人資料、財務狀況、匯款支援，或傳送私人照片，以免遭不肖分子利用詐騙。

5 陌生電話

接到以親友名義來電借錢，務必以電話向當事人親自確認；可與親友約定專屬密語，做為懷疑對方身分時的確認方式。

6 假檢警

接獲陌生來電告知涉入刑案或收到疑為政府機關公文書信，應先詢問對方單位、職稱、姓名等資訊，掛斷電話後再向該機關聯繫核實。

想得到最新的
防制詐騙宣導資訊
可透過哪些管道取得?

1. 165全民防騙網 <https://165.npa.gov.tw>
2. 165防騙宣導LINE官方帳號 官方帳號搜尋「165」，或ID搜尋「@tw165」
3. 165反詐騙宣導臉書 <https://www.facebook.com/165bear>
4. 警政服務App App store搜尋「警政服務」
5. 刑事警察局官方網站 <https://www.cib.npa.gov.tw/ch/index>

發現自己可能遭詐，不要害怕，應立即撥打165，才能讓政府守護您！

安達人壽生態 觀察寫生活動

探索大自然的多樣性



由南投縣仁愛鄉親愛國民小學及萬大分校、萬大國家森林遊樂區，以及安達人壽共同主辦的「探索大自然的多樣性」兒童生態觀察寫生活動在 11/12 於奧萬大國家森林遊樂區舉行。

關懷偏鄉部落和 地方文化傳承

安達人壽已經連續四年贊助南投縣仁愛鄉親愛國民小學及萬大分校寫生比賽，不僅培養孩子們對自然的觀察力與創造力，更藉此引導他們對自己家鄉環境有更多了解。

當天約有 70 位小學生一起共襄盛舉，接觸奧萬大的自然風景與生態樣貌，並以紙筆將本次體驗描繪成畫，完成的繪畫作品也將於現場進行「親愛國小探索奧萬大寫生作品展」。

寫生活動除了結合在地文化，也展現孩子們對生態的認識，讓來訪奧萬大的旅客及民眾，可以感受到畫作中的自然之美與文化傳承。



入厝同慶 福氣GO

只要投保 有機會抽



獎品圖片僅供示意

活動獎品：

大獎 1 TESLA Model Y 後輪驅動 | 共 1 名

大獎 2 杜拜來回商務艙機票 | 共 3 名 (東南旅行社 12 萬元旅遊券)

活動時間：2024/11/25 (一) ~ 2025/2/28 (五)

抽獎資格：

活動期間內成功投保安達人壽之新契約保單，且申請電子保單服務領取成功者，每一保單號碼即可獲得一個抽獎機會。

加碼「抽獎資格」：

活動期間，依要保人歸戶累計計算其首期實繳保費，每達NT\$100,000可再獲一次抽獎機會，依此類推。

得獎公告：2025/6/30 (一)

詳細活動內容請掃 QR Code



CHUBB®
安達人壽