



CHUBB CARE ■2026 | AUTUMN 心安達

與浪漫秋色相遇 夢幻景點一次看

樂活探索

告別乾澀紅癢
秋季護眼這樣做

數位點滴

綁定LINE好友
好事不漏接

保險方程式

憶路相伴
終身健康保險

CHUBB CARE CONTENT

心安達

03

金融停看聽

不明簡訊別輕信 陌生連結不亂點
小心釣魚詐騙

04

樂活探索

與浪漫秋色相遇 夢幻景點一次看
秋季限定美景

06

告別乾澀紅癢 找回舒適好視力
秋季護眼這樣做

08

走進私人美術館 探索藝文寶藏
品味生活藝術之美

10

數位點滴

綁定LINE好友 好事不漏接
安達人壽新服務

12

保險方程式

憶路相伴 終身健康保險
失智照護超前部署

14

安達人壽退休規劃論壇：
守護記憶韌性 保障你的未來

15

安達新鮮事

安達人壽攜手保經夥伴
揪保戶一起熱血做公益

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	2026秋季號



加入Line好友
最新消息不錯過



看更多
心安達季刊

不明簡訊別輕信 陌生連結不亂點

小心釣魚詐騙

收到簡訊、email 或通訊軟體傳送的連結，千萬不要亂點！相信很多民眾都曾收到過帶有網址連結的訊息，這很可能是詐騙集團佈下的「釣魚詐騙」陷阱，若不小心點開，可能導致個人資料外洩與財產損失。

釣魚詐騙公式

詐騙集團常偽裝成銀行、政府機關、物流公司或購物網站，發送看似真實的通知，常見的詐騙手法如下：

- | | | |
|---|---------------|---|
| 1 | 發送假訊息 | 以「訂單已完成待確認」或「帳戶異常」等名義誘使民眾注意。 |
| 2 | 誘導點擊 | 引導民眾點擊訊息中的「連絡客服」或「確認連結」。 |
| 3 | 假客服威脅 | 加入假客服後，對方會以「若不配合將產生違約金」或「須負法律責任」等言語恐嚇，造成民眾恐慌。 |
| 4 | 要求身分驗證 | 聲稱必須驗證身分或完成解除設定，才能避免法律糾紛。 |
| 5 | 造成財產損失 | 誘導民眾直接轉帳，或在假的網頁中輸入金融卡、信用卡卡號及驗證碼，瞬間掏空帳戶資產。 |

防詐小撇步

謹記以下防詐觀念，並且分享給身邊的親友們，共同建立堅固的安全防線。

1 不點陌生連結

收到附有連結的簡訊或訊息，切勿隨意點擊開啟。

2 勿隨意輸入個資

任何要求輸入身分證字號、銀行帳號或信用卡資訊的網站，都應提高警覺。

3 保持冷靜查證

收到緊急通知或遭遇恐嚇時一定要先保持冷靜，不要立刻跟著對方的要求操作。

4 連繫官方管道

若有疑問，應自行搜尋並透過官方客服電話連繫，或撥打 165 反詐騙諮詢專線求證。

面對變化多端的詐騙手法，唯有「多一分警覺」，才能有效杜絕詐騙危機。

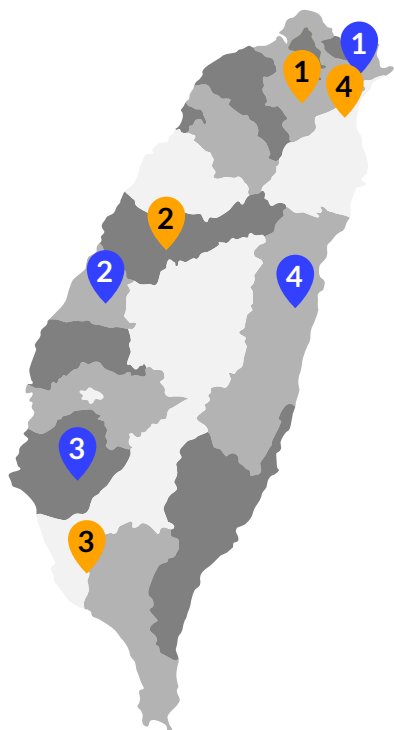


樂活探索

與浪漫秋色相遇 夢幻景點一次看

秋季限定美景

秋天是四季中最富詩意的季節，正適合放慢腳步、好好駐足欣賞。台灣的秋季不僅有從翠綠轉為橙黃的落羽松，還有像秋雪一般的芒草花，呈現出獨有的視覺衝擊與色彩美學。秋季出遊正當時，千萬別錯過這個季節獨有的絕美景象！



芒草花季

最佳觀賞期：10月下旬至11月底

1 陽明山國家公園

2 台中中央公園

3 高屏溪舊鐵橋

4 宜蘭草嶺古道

落羽松巡禮

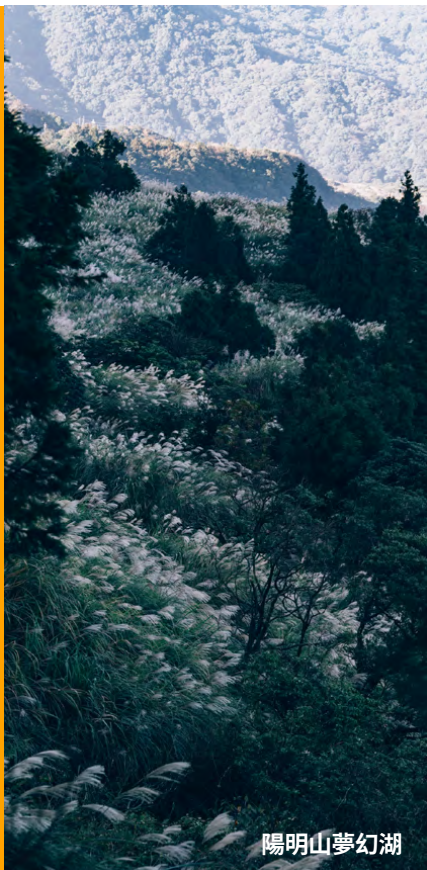
最佳觀賞期：11月中旬至12月

1 新北雙溪牡丹
落羽松秘境

2 彰化大村

3 台南六甲的菁埔埤

4 花蓮雲山水夢幻湖



陽明山夢幻湖

1 北部 陽明山國家公園

陽明山因火山地質與硫磺氣息，讓這裡的自然景觀特別與眾不同，也因而孕育出帶有丹紅色澤的獨特芒草花。每當夕陽西下，金色餘暉灑落山頭，與芒草花交織出金光閃閃的畫面，讓人流連忘返。

2 中部 台中中央公園

對於不想舟車勞頓的人來說，台中中央公園無疑是欣賞芒草花的絕佳去處。在現代建築的映襯之下，大片隨風搖曳的芒草花展現出一種都市綠洲的滄桑美感，形成一幅獨特的風景。

3 南部 高屏溪舊鐵橋

秋天的芒草花與百年鐵道古蹟相遇，勾勒出具歲月感的懷舊工業風采，時間彷彿在此靜止一般。斑駁的鐵道與迎風起伏的芒草花激盪出別具一格的美感，令人忍不住細細品味。

4 東部 宜蘭草嶺古道

秋季賞芒的著名聖地，滿山遍野盛開的芒草花，景色蔚為壯觀。除了美麗的芒草花之外，還可以遠眺太平洋與龜山島，山海同框的動人景致，為秋日增添難忘的回憶。

1 北部 新北雙溪牡丹落羽松秘境

環境清幽靜謐，如同走進世外桃源。只要搭乘台鐵平溪線、深澳線或宜蘭線，即可輕鬆抵達，交通十分便利。遠離塵囂的氛圍，讓人完全沉浸其中，感受秋日限定的悠閒愜意。

2 中部 彰化大村落羽松

落羽松與農田相映成趣，洋溢著濃厚的田園風情。建議可先租借單車，再沿著蜿蜒的田間小路悠閒騎行，秋日的微風輕撫臉龐，相當療癒。

3 南部 台南六甲菁埔埤落羽松

南部規模最宏大、也最具代表性的落羽松景點之一。整片落羽松環繞埤塘而生，樹影倒映在水面上，形成水樹相映的極致夢幻美景。

4 東部 花蓮雲山水夢幻湖

茂密蒼鬱的落羽松森林環抱著藍色湖水，湖面映照著天光與落羽松，宛如一幅天然的水彩畫，是不容錯過的秋色美景。



六甲菁埔埤



樂活探索

告別乾澀紅癢 找回舒適好視力

秋季護眼這樣做

現代人長時間使用 3C 產品，加上環境污染，眼睛特別容易感到乾澀、紅癢。進入秋天之後，氣候變得更為乾燥，淚腺與皮脂腺體分泌量也會隨之減少，使得眼睛乾澀的狀況更是雪上加霜。

乾眼症症狀

常見的乾眼症症狀包括眼睛乾澀灼熱、有異物感、畏光等。此外，乾眼症患者的雙眼也較容易疲勞，有時還會感覺視力模糊不清。乾眼症若置之不理，長期下來恐影響日常生活與眼睛健康，千萬不可輕忽。

如何改善乾眼症

乾眼症不只是眼睛缺水，眼球缺乏油脂滋潤同樣是重要因素之一。若淚膜當中的油脂層、水層與黏液層失去平衡，就容易出現淚液蒸發過快、無法穩定停留在眼球表面的情況。除了點人工淚液之外，日常生活中也可以透過飲食調整與生活習慣改變，由內而外呵護靈魂之窗。想要改善眼睛乾澀的情況可以這樣做：

1 補充護眼營養素

適量攝取以下營養素，有助於維持淚液分泌品質、強化眼部防護力：

- 1 **維生素 A** 幫助角膜表面保持濕潤，減少乾澀及不適感。
- 2 **維生素 B** 維持視神經細胞代謝正常，保護眼瞼、結膜與角膜。
- 3 **維生素 C** 有助於形成保護屏障，幫助雙眼阻隔外來刺激與髒污。



- 4 **維生素 E** 具抗氧化作用，能減少眼中自由基堆積，延緩眼睛老化速度。
- 5 **花青素** 促進眼部微血管循環，舒緩眼睛疲勞的情況。
- 6 **葉黃素** 能過濾藍光，為黃斑部建立一層天然的抗氧化屏障，抵擋光線對視網膜的傷害。
- 7 **Omega-3 脂肪酸** 常見於魚油、亞麻仁油等食物中，能增加淚液中優質油脂的含量，進而穩定淚膜、延緩淚液蒸發，讓眼睛感覺更加滋潤。

2 毛巾熱敷雙眼

透過溫熱的刺激，不但能促進眼部周圍血液循環，還能軟化瞼板腺內堆積的油脂，減少腺體阻塞的情形。
建議可於睡前或長時間用眼後進行熱敷，每次約 10 至 15 分鐘。



3 加強防護



秋天風勢較強，紫外線對眼睛的傷害也不容小覷。外出時建議**配戴防風鏡、護目鏡或太陽眼鏡**，除了能阻擋紫外線之外，也能有效避免強風直吹眼球，防止淚液加速蒸發，並降低外界灰塵、髒污刺激眼睛。

此外，配戴隱形眼鏡的族群，秋冬時更應留意配戴時間，**適度讓眼睛休息，並且搭配人工淚液使用**。

除了日常保養之外，**建議避免長時間緊盯螢幕，適時眨眼、讓眼睛適度休息，並搭配充足睡眠**，多管齊下，才能真正遠離乾眼困擾，迎接舒適又清晰的秋日好視力。

參考資料 來源

1. 衛福部食品藥物管理署
<https://www.fda.gov.tw/tc/PublishOtherEpaperContent.aspx?id=1545&tid=5035&r=327666257>
2. 衛福部【台灣 e 院】
https://sp1.hso.mohw.gov.tw/doctor/All/ShowDetail.php?q_no=127446



樂活探索

走進私人美術館 探索藝文寶藏

品味生活藝術之美

私人美術館往往蘊含著創辦人（或創作者）深厚的情感連結。這些散落在台灣各地的藝術空間，總是巧妙地將建築、自然景觀與當代美學融入一體。若想為生活增添一點藝術氣息，不妨安排一趟私人美術館之旅，遇見不一樣的美好！

1

Garden91 草山玉溪石雕美術館

須預約入園



隱身於陽明山仰德大道上，獨特的藝術建築，奇幻的光影空間及日系庭園造景，讓人流連忘返。

館藏特色

館內展示創辦人林文雄畢生所收藏的精美石雕作品，包括佛教文物、生活器皿與裝飾性石雕等；同時亦會不定期舉辦音樂會、工作坊與各類講座等多元化活動，讓藝術自然融入生活之中。

地址 | 台北市士林區仰德大道二段 91 號

圖片提供 / Garden 91 草山玉溪

2 勤美術館 CMP INSPIRATION



由國際建築大師隈研吾操刀設計，以「掀開大地」為建築概念，運用 1,282 根木紋格柵打造出極具動態感的建築曲線。

館藏特色

沒有傳統實體館藏，而是根據場館特質量身打造視覺亮點，將日常體驗化為另類「館藏」。勤美術館透過各類作品傳遞對生命的感動，期望大眾能開啟想像力並投入創意，讓藝術真切地走進日常。

地址 | 台中市西區館前路 79 號

3 甘樂阿舍美術館



由中華電信閑置空間改建而成的在地藝文空間，主打國際藝術展、當代藝術及多元創作。

館藏特色

除了固定展出創辦人曾英棟的經典繪畫與複合媒材等作品之外，還會不特期邀請台灣及美、法、德、英、西等多國藝術家舉辦聯展與個展，盼能藉此促進國際藝術交流、推動當地藝術發展，並且普及藝術教育。

地址 | 台南市北區北忠街 139 號

圖片提供 / 甘樂阿舍美術館

4 池上穀倉藝術館



由台灣好基金會與在地居民共同推動，建築前身為一座在地老穀倉，保存了當地穀物產業歷史與當代藝術文化。

館藏特色

館內定期舉辦駐村藝術家展覽與在地文化展，主題豐富多元，例如台灣美術文化代表性人物 - 席德進展，或是邀請 300 位鄉親共同參的共創展。池上穀倉藝術館不只是展示作品的場域，也是延續地方生活文化的所在，同時以嶄新面貌連結地方文化且賦予藝術價值。

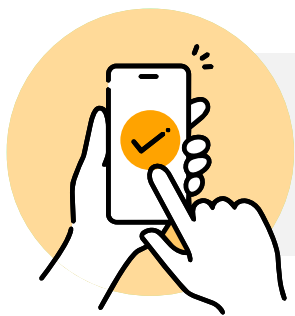
地址 | 台東縣池上鄉福原村中西三路 6 號

數位點滴

綁定 LINE 好友 好事不漏接

安達人壽新服務

還在擔心保單重要通知一不小心就被漏掉嗎？現在加入安達人壽 LINE 好友，並且完成好友綁定，就能將保單重要訊息通通掌握在手中！不管是保單相關通知、活動資訊，或是保障查詢與服務申請，都能簡單搞定！此外，首次完成綁定還能將 50 元超商電子禮券帶回家喔！



保單大小事 即時提醒

綁定安達人壽 LINE 好友，就能享有更貼近個人需求的服務，包括個人化通知、個人化查詢及個人化申請等。

個人化 通知

不錯過任何保單重要訊息，包括新契約承保、契約變更完成、扣款失敗、理賠受理及理賠、部分提領、借款給付等通知。還有全新推出的投資型保單配息通知。



個人化服務 & 查詢

依據購買通路，提供對應的保戶園地自助服務入口，方便您更迅速查詢保單資訊；此外，部分保單服務也能透過保戶園地自助辦理，少一點來回奔波，多一些便利。

前往保戶園地進行查詢 & 申請

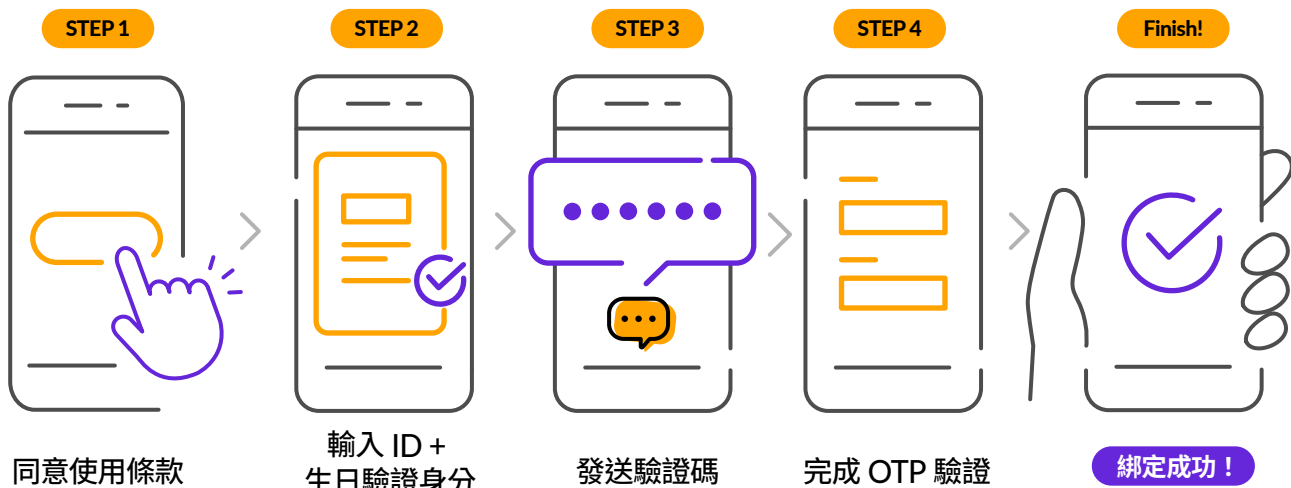
電銷通路客戶專屬功能選單

常用功能	保單服務
綁定安達人壽LINE 幫你顧好每一天	保單查詢與變更
	理賠服務
	保費服務
	投資型保單服務
	語音查詢
	聯絡客服

保單查詢與變更 - 保單查詢 - 基本資料變更 - 申請電子單據 - 補發電子保單	理賠服務 關於理賠服務，請參閱本公司之「安達人壽保險條款」及「安達人壽保險單」，並請參閱本公司之「安達人壽保險單」，以瞭解本公司之理賠程序及相關規定。 - 理賠流程 - 下載理賠申請表 - 查詢理賠資料 - 理賠進度查詢	保費服務 - 收費管道 - 下載扣款授權書 - 變更卡效 - 全國繳費網
語音查詢 - 變更卡效 - 入帳紀錄查詢 - 理賠進度查詢	投資型保單服務 - 投資帳戶價值查詢 - 風險屬性評估 - 部分提領 - 投資標的轉換與配置比例變更	聯絡客服 - 文字客服 - 聯絡我們表單 - 其他服務資訊

4 步驟，輕鬆綁定

跟著以下步驟，輕鬆完成安達人壽 LINE 好友綁定服務：



首次綁定， 再送你 50 元禮券

只要在 2026 年 12 月 31 日前加入安達人壽 LINE 好友，並完成好友綁定服務，即可獲得 50 元超商電子禮券，數量有限送完為止。

活動辦法請參閱安達人壽活動公告：

<https://life.chubb.com/tw-zh/activities/events/events-260828.html>



保險方程式

憶路相伴 終身健康保險

失智照護超前部署

隨著高齡化社會來臨，失智症已成為全球須共同面對的重要健康議題。衛福部調查資料顯示，65 歲以上長者失智症盛行率約為 8%^{註1}，換算下來，每 13 人就有 1 人罹患失智症。面對可能發生在自己或家人身上的失智風險，除了做好健康管理之外，也應該提早思考一旦面臨長期照護需求時，家庭是否已經做好萬全準備。

憶路相伴 撐起失智防護傘

為協助保戶及早建構完善的失智保障，安達人壽推出「安達人壽憶路相伴終身健康保險」，針對人生不同階段可能面臨的失智風險，提供長期穩健的保障安排。「安達人壽憶路相伴終身健康保險」具備五大特色：

1 限期繳費 終身保障

可選擇繳費 10 年或 20 年，保障至 100 歲。民眾可以趁身體狀況尚佳時，**提早為未來可能面臨的失智風險做好規劃。**

2 輕度失智 及早給付

失智症有其發展進程，保障能否在疾病早期階段發揮作用，是規劃保險時應留意的重點。「安達人壽憶路相伴終身健康保險」具備「輕度失智提早給付」特色，**第二保單年度起診斷符合輕度失智（CDR=1）即可給付保險金額 5%，給付後保障持續有效**，讓保戶及家屬在病程初期就能及早因應。面對生活調整、照護安排或其它需求時，也能多一份實質經濟支撐。

3 中重度失智 整筆給付

如診斷符合中重度失智 ($CDR \geq 2$) 時，提供一次性整筆保險理賠金，讓保戶及家屬能依照實際需求靈活運用資金，例如醫療、照護、居家環境改善或生活支出等，為未來保留更多彈性與選擇空間。

4 五大 退化性疾病 保障

「安達人壽憶路相伴終身健康保險」不只守護失智，也關照退化性疾病風險。隨著年齡增長，健康風險往往不只一種，除了失智症之外，其它退化性疾病同樣可能影響日常生活及家庭照護安排。因此，本保單額外涵蓋多發性硬化症、嚴重運動神經元疾病、深度昏迷、良性腦腫瘤併神經障礙後遺症及重症肌無力症等五大退化性疾病，提供更全面的健康防護。

5 失能 豁免保費

若因疾病或意外導致 1 至 6 級失能，後續保費即可全數豁免，不但大幅減輕保戶家庭經濟壓力，也讓這份保障持續不中斷。

投保範例說明



陳先生於 50 歲時投保「安達人壽憶路相伴終身健康保險」，保險金額 200 萬元，繳費 20 年期，年繳保險費 42,800 元。

大約 5 年後，陳先生開始出現記憶力衰退、經常忘東忘西等狀況，經醫師診斷為「認知功能障礙初期（輕度失智， $CDR=1$ ）」，安達人壽即給付輕度失智保險金 10 萬元（200 萬 $\times$ 5%）。隨著年紀增長，陳先生病情逐漸惡化，之後經醫師診斷為「認知功能障礙（中重度失智， $CDR \geq 2$ ）」，安達人壽一次給付 200 萬元理賠金，總理賠金額達 210 萬元。^{註2}

及早守護 未來更安心

人生無法預知未來，但可以提前做好準備。關心健康，不只是照顧現在的自己，也為家庭的未來多留下一份安心。

^{註1} 參考資料：<https://share.google/NDIYsKchuR6FX7apQ>

^{註2} 本範例僅供說明，實際理賠依保單條件及核保結果為準。

更多「安達人壽憶路相伴終身健康保險」資訊請參閱：

<https://life.chubb.com/content/dam/chubb-sites/life-chubb-com/tw-zh/documents/dm-yi-lu-xiang-ban.pdf>

安達人壽 退休規劃論壇： 守護記憶韌性 保障你的未來



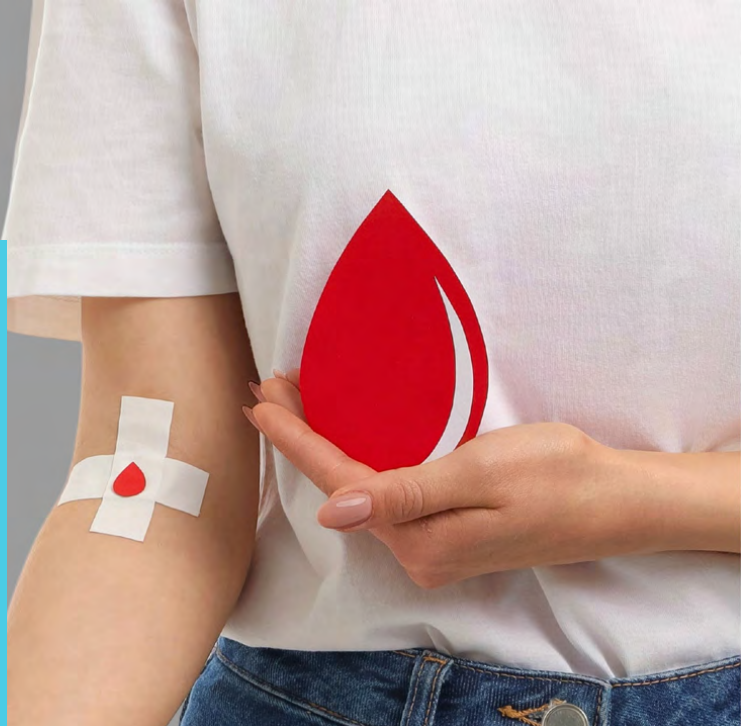
隨著台灣邁入超高齡社會，失智風險已成為長壽時代的重要課題。安達人壽自8月下旬起，於台北、台中及高雄舉辦三場「2026 安達人壽退休規劃論壇」，以「守護記憶韌性、保障你的未來」為主題，聚焦失智症議題，邀集安達人壽張志杰總經理、失智症專家、醫師及藝人唐從聖，從失智迷思破解、風險預防、照護觀念到保障規劃，協助民眾及早做好準備。

醫師於論壇中提醒，若家人出現記憶力衰退、時間地點混淆、判斷力下降等情形，可能是失智徵兆，及早辨識有助把握黃金介入期。藝人唐從聖則分享，失智照護是一場漫長的「愛的馬拉松」，建議及早運用保險工具，妥善規劃支出並善用外部資源，減輕家庭負擔。秉持「保障你的未來」的品牌精神，安達人壽提前洞察市場需求，推出「憶路相伴終身健康保險」，提供失智症病程各階段的即時支援，協助家庭預先建立更完整的防護網。



安達新鮮事

安達人壽 攜手保經夥伴 揪保戶一起 熱血做公益



「安達人壽熱血大聯盟」今年邁入第四週年，持續以實際行動支持公益捐血。今年，安達人壽分別攜手錠崙保經、公勝保經，於台北與高雄舉辦兩場捐血活動，號召保經夥伴與保戶一同挽袖響應。兩場活動共吸引 177 人參與，成功募集 279 袋熱血，創下活動以來新高紀錄，展現滿滿愛心與行動力。

除了舉辦捐血活動，安達人壽也希望透過保險商品設計，讓公益參與更貼近日常。今年第一季推出的「穩富贏家」捐血外溢保單，保戶只要在指定期間內上傳捐血證明，即可享有次一保單年度保險成本折減 5% 的回饋。透過捐血外溢的設計，除了做好保障規劃，還能鼓勵保戶主動關心自身健康，進一步建立健康管理意識。

安達人壽將持續關注大眾健康議題，並透過保險商品與公益活動的結合，將健康意識與社會參與融入日常生活。期望陪伴保戶在穩健累積保障的同時，也能一起為社會帶來更多正向影響。



▲ 台北場：安達人壽熱血大聯盟於國父紀念館園區舉行，由安達人壽面銷通路長陳莉芳（左起）、安達人壽總經理張志杰、錠崙保經董事長李淑芬、安達人壽資深業務副總經理郭德厚共同參與。

▶ 高雄場：安達人壽熱血大聯盟高雄場，由安達人壽資深業務副總經理郭德厚（右）與公勝保經南區資深業務協理鄭志弘（左）共同出席。

伴您安心向前 保戶專屬服務



好友一綁定 好運一起來

活動期間：即日起 ~ 2026 / 12 / 31

活動對象：安達人壽保戶

活動方式：於 2026 年 12 月 31 日前，加入安達人壽 LINE 好友，並完成好友綁定服務，即可獲得 50 元超商電子禮券！

活動贈品：50 元超商電子禮券

贈品為四大超商 (四選一) 50 元購物金好禮即享券，數量有限送完為止。

活動規定：活動期間，每位LINE好友限領一次贈品。

獎品領取方式：安達人壽將於每月 15 日透過 LINE，向前一月完成好友綁定服務者發送 50 元超商電子禮券。

立即參加



安達人壽「指定家族聯絡人」高齡友善服務

當保戶年長或不便親自處理保單事務時，家族聯絡人可協助查詢保單資訊、繳費狀況等；如遇緊急情況或重大災害，也能多一個聯繫管道，守護保戶權益，提供更周全的關懷與保障。

申請資格：年滿65歲且具完全行為能力之有效保單要保人(未經受法院輔助或監護宣告者)

申辦管道：要保人暨申請人與家族聯絡人需親自至櫃檯辦理，或依規定透過視訊方式申辦。

如有疑問，請洽安達人壽客服專線：0800-011-709

安達人壽保戶服務中心：台北市信義區忠孝東路四段525號6樓

申辦說明



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