



CHUBB CARE ■ 2026 | SUMMER 心安達

逆齡抗老保青春 這樣吃就對了

金融停看聽

免費送贈品
小心是詐騙

樂活探索

天然露天水族館
潮間帶探索尋寶

保險方程式

安達穩富贏家
捐血享外溢回饋

CHUBB CARE CONTENT

心安達

03

金融停看聽

免費送贈品 小心是詐騙
勿貪小便宜受騙

04

樂活探索

天然露天水族館 潮間帶探索尋寶
夏日玩水好去處

06

夏季高溫炎熱 防範食物中毒
小心吃出腸胃炎

08

逆齡抗老保青春 這樣吃就對了
抗老化飲食攻略

10

數位點滴

不只閱讀 還能一起玩樂
圖書館變好玩

12

保險方程式

安達穩富贏家 捐血享外溢回饋
保險與公益同行

14

安達新鮮事

保障你的未來
安達人壽

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夏季號



加入Line好友
最新消息不錯過



看更多
心安達季刊

金融停看聽

免費送贈品 小心是詐騙

勿貪小便宜受騙

「海報免費，僅收小額運費」、「免費送購物袋」……。近來，Threads、Facebook 等社群平台上，經常可以看到免費送贈品的貼文，舉凡海報、購物袋、玩偶或小家電……等物品都有。實際上，這是詐騙集團的新招式，謊稱要贈送禮品，真正目的卻是騙取個資或金錢。提醒大家，千萬別因一時貪念而索取，否則很可能掉入詐騙的陷阱中！

常見詐騙手法

1 禮品免費送

在社群平台發布「免費送」或「抽獎」等貼文，誘騙受害者點擊連結，藉此騙取個資或盜刷信用卡。

2 繳交關稅

聲稱禮品從國外寄出，要求先匯關稅或手續費才能領取。

3 先付運費

免費送贈品，但需先付清運費，再以付款失敗等理由要求加 LINE 客服，一步步誘導進行金流或身分驗證，並且協助操作網銀。

破解詐騙話術

1 拒絕提供身分或帳戶資訊

看到「身分驗證」或「認證開通」等字眼，一定要提高警覺，幾乎百分之百都是詐騙。

2 勿輕易匯款

只要涉及匯款，就有極高的可能性是詐騙。無論任何理由，**都別匯款給網路上未曾謀面的網友**，不管是手續費、關稅、保證金或運費等。

3 查證 & 檢舉

收到可疑的連結或電話時，可先到「**165 全民防詐網**」或「**165 打詐儀錶板**」查詢，或撥打 **165 反詐騙諮詢專線查證或報案**。



樂活探索

天然露天水族館 潮間帶探索尋寶

夏日玩水好去處

炎炎夏日來臨，表示戲水的季節又來了！除了到游泳池或水上樂園之外，今年夏天不妨嘗試較特別的玩法，那就是到潮間帶探索尋寶。走進潮間帶，在探索的過程中認識各種海洋生物，有趣的體驗，非常適合大、小朋友同樂！

什麼是 潮間帶

漲潮時被海水淹沒，退潮時露出水面的海陸交接地帶，就是所謂的「潮間帶」。因為陽光充足，再加上富含養分，因此孕育出豐富的海洋生物。潮間帶就像是天然的水族館，或是一本活生生的自然課本，是觀察生態的好地方。

全台熱門潮間帶



景點 1 新北 貢寮馬崗

以全台綠藻最多及生態多樣化而聞名。布滿綠藻的海蝕平台，就像是海洋綠地毯一樣，吸引各種小生物在此覓食、產卵與棲身。最特別的是，這裡保留了全台唯一的「海女文化」。到馬崗遊玩，不但可以感受四季更迭的海洋風情，還能聆聽海女的生命故事。

景點2 新竹 香山濕地

擁有長達二百五十公尺的「賞蟹步道」，沿著步道走，可以欣賞弧邊招潮蟹、德氏仿厚蟹等十多種螃蟹。每當退潮時，滿滿的螃蟹大軍在濕地上爬來爬去，場面非常地壯觀。除了賞蟹之外，還可以在香山濕地欣賞美麗的夕陽，不管是親子旅遊或情侶約會都很適合。

**景點3 台中 高美濕地**

曾被日本旅遊網評選為「此生必遊一次」的景點，也曾入選「世界七大天空之鏡」。日落時的絕美景象，讓高美濕地擁有「世界最美夕陽」之稱。除了豐富的海洋生態之外，還有種類繁多的候鳥在此棲息。值得注意的是，高美濕地會依海水潮汐與日落時間彈性調整開放時段，建議到訪前先到官網查詢。

高美濕地旅遊網 <https://gaomei.com.tw/gaomei-wetland/sunset-hours/>

**景點4 雲林 許厝寮漁港**

台灣有句俗諺：「摸蜆仔兼洗褲」，就是許厝寮漁港最佳的寫照，因為這裡可以免費挖蛤蜊，包括白文蛤、赤嘴等，還能開心玩樂。許厝寮漁港是親子同歡的好去處，不但可以感受傳統漁村文化，還可以體驗挖蛤蜊及戲水的樂趣，不用花大錢，就可以暢玩一整天。

圖片提供 / 緹雅瑪 美食旅遊趣

**景點5 花蓮 石梯坪**

海蝕地形相當發達，包括海蝕平台、海蝕溝及特殊壺穴等，景象十分壯麗，因此被譽為「世界級地質教室」。豐富多元的生物，像是藤壺、海星、海參、寄居蟹及魚蝦等，讓石梯坪處處充滿驚喜，更成為觀察潮間帶生態的熱門景點。



1. 出遊前務必先查詢當地「退潮時間」，才能發掘更多海洋寶物。
2. 注意戲水安全，建議穿著防滑與包覆性較佳的鞋子，切勿光腳或穿著拖鞋，以免滑倒或割傷。
3. 務必做好防曬工作，例如擦防曬乳、戴遮陽帽或太陽眼鏡，並且隨時補充水分。



樂活探索

夏季高溫炎熱 防範食物中毒

小心吃出腸胃炎

時序進入盛夏，氣溫也屢創新高，是不是感覺腸胃特別容易出狀況？高溫潮濕的環境，不但適合細菌繁殖，更會加速食物腐敗。因此，因腹痛、腹瀉而就診的人也就特別多。面對來勢洶洶的夏日腸胃炎危機，究竟應該如何自保呢？

避開 高風險食物

夏天動輒 30 多度的高溫，是許多致病菌最喜歡的溫度，生長與繁殖的速度也就特別快。當食物被污染後，高溫會讓細菌大量滋生，一旦吃下肚，就會在身體裡作怪。想要避免腸胃炎，應先學會避開容易滋生細菌與毒素的食物：

1

生冷食物

生魚片或沙拉等生冷食物，沒有經過高溫烹調或煮熟的過程，因此無法將原本附著在上面的細菌或寄生蟲卵殺死。一旦食物在保存或處理時稍有疏忽，就可能滋生大量致病菌。

2

海鮮類

魚蝦等海鮮類特別容易受到腸炎弧菌、李斯特菌等細菌污染，如果保存溫度不當，或沒有徹底煮熟，就很容易導致腸胃發炎。

3

生雞蛋

沒有煮熟的雞蛋，感染沙門氏菌的風險比一般食物高出許多。為了安全起見，建議不要生吃或食用半熟蛋（如溏心蛋）。此外，沙拉醬或壽喜燒醬等醬料，也常添加生蛋黃來增加口感，同樣有引發腸胃炎的風險。

4

冰品

大熱天總讓人忍不住想吃冰消暑，然而，冰品所使用的冰塊很可能因水源不潔或儲存不當而受細菌污染，進而變成引發腸胃炎的元兇。

如何避免 夏季腸胃炎

雖然夏天是感染腸胃炎的高峰期，但只要小心防範，還是可以降低腸胃出狀況的可能性。想要減少腸胃炎找上門的機率，建議可以這樣做：



1 保持良好衛生習慣

處理食材或用餐前，一定要確實且徹底的清洗雙手。



2 盡快食用完畢

食物烹調或加熱過後一段時間，當溫度稍微冷卻下來時，細菌就會開始滋生。建議，餐點端上桌後盡快食用，若沒吃完，應盡快放進冰箱冷藏。



3 充分復熱

冰過的食物，一定要完全復熱後再食用，例如，剩菜加熱至 70°C 以上（煮至冒煙），醬汁或湯汁須加熱至沸騰。



4 生食與熟食分開保存

煮熟跟沒煮熟的食物應用不同容器保存，才能避免交互感染。



5 不吃生食

沒煮熟的食物很可能成為細菌的大溫床，建議盡可能不要生食。

腸胃炎 有哪些症狀

雖然不同的致病菌，引發腸胃炎的症狀可能有些許差異，不過，如果出現腹痛、腸瀉、噁心、嘔吐、食慾不振，甚至是發燒、頭痛、肌肉痠痛等情況，就應提高警覺。若不舒服的狀況特別嚴重，或症狀在一、兩天內都沒有好轉，建議應及早就醫。



樂活探索

逆齡抗老保青春 這樣吃就對了

抗老化飲食攻略

你是否曾經發現，身邊同齡的朋友裡面，有些人看起來總是青春又有活力，但有些人卻老得特別快？其實，除了基因之外，老化的速度和日常飲食息息相關。吃對了，就能延緩老化腳步，讓你更有朝氣！

慢性發炎 加速老化

一提到老化，很多人在乎的可能是外表上的變化，例如臉上的膠原蛋白流失或皮膚長出皺紋等。實際上，內在器官衰退與免疫系統變差，才是造成老化的核心問題，而關鍵就在於「慢性發炎」。簡而言之，慢性發炎就像是一團在體內不斷悶燒的惡火，如果不及時撲滅的話，身體裡的器官及免疫系統都會受到波及，機能也會跟著漸漸衰退。想要延緩老化的速度，先學會遠離造成慢性發炎的元兇：

易點燃體內惡火的食物

1 超加工食品

在食物裡添加多種化學成分的「超加工食品」，像是乳化劑、甜味劑、人工香料與防腐劑等，不但易損傷腸道黏膜、破壞菌叢平衡，還會引發慢性發炎。舉凡，香腸、火腿、速食麵，或是餅乾、洋芋片、蛋糕等，都屬於典型的超加工食品。

2 精緻糖類

含糖飲料或甜點等精緻糖類，易讓血糖急速上升，並且造成過多的「糖化終產物」。精緻糖類不只會引發身體發炎反應，還會加速膠原蛋白斷裂，是身體老化的頭號兇手。

3 紅肉

豬、牛、羊等紅肉雖然含有豐富鐵質，但過量攝取容易誘發身體的發炎反應，還可能增加罹患心血管疾病的風險。

4 油炸食物

高溫油炸過程中所產生的大量自由基與過氧化物，會在體內攻擊健康細胞，從而加速細胞氧化與衰老。

天然食物中的營養素，是身體抗發炎、抗氧化與延緩衰老的好幫手，下列更是備受推崇的抗老食物：

- 1 莓果類 | 富含花青素與類黃酮等營養素，具超強抗氧化力。
- 2 深色蔬果 | 各色蔬果裡所含的天然植化素是幫助身體抗氧化的大軍，例如茄紅素、葉黃素與胡蘿蔔素等，一般而言，顏色越深所含的成分就越多。
- 3 深海魚 | 含有珍貴的 Omega-3 不飽和脂肪酸，是天然的抗發炎聖品。
- 4 堅果種子 | 除了 Omega-3 不飽和脂肪酸之外，還含有抗氧化力超強的維生素 E，是保持年輕活力不可或缺的好食材。
- 5 茶類 | 茶多酚（兒茶素）能有效抑制體內發炎反應，延緩器官衰老的速度。

除了延緩身體老化之外，如何避免大腦退化與防治失智，更是現代人關心的議題。想要擁有健康的大腦，建議可以這樣吃：

健腦飲食對策

食物 /	營養素 /	作用 /
深海魚、堅果	Omega-3 不飽和脂肪酸	保護神經細胞、預防大腦退化。
莓果類	花青素、類黃酮	延緩大腦老化。
柑橘類	類黃酮	幫助大腦抗氧化、抗發炎。
花椰菜、青花菜 白菜、白蘿蔔	蘿蔔硫素	避免神經細胞損傷。

數位點滴

不只閱讀 還能一起玩樂

圖書館變好玩

在過去的刻板印象中，圖書館總是瀟灑著書卷氣與安靜的氛圍。到圖書館，除了借、還書之外，就是閱讀。然而，隨著時代轉變，圖書館早已跳脫傳統框架，不再只和「書本」有關。如今，許多圖書館已轉型為兼具學習、娛樂與創意發展的多元化空間，無論大、小朋友，都能到圖書館找到新的樂趣！



圖書館特色服務

學習不是只有一種面貌，除了閱讀之外，藉由多重感官刺激，例如聲色變化與觸摸等體驗，也能激發大腦潛能。因應數位時代來臨，圖書館開始提供多元化的服務，以滿足民眾的需求。

1 共融玩具

提供不分年齡層、不同能力，都能一起使用的遊戲器材或桌遊，讓民眾在遊戲中，透過互動與討論的方式，訓練邏輯能力與溝通技巧。

2 視聽服務

想要舒舒服服的看電影，或安安靜靜的欣賞音樂，到圖書館的「視聽區」都能獲得滿足。圖書館裡的視聽資料，例如數位影音光碟或雷射唱片等，讓民眾可以享受愉快又充實的時光。

3 線上影音資料庫

不想出門的人，也可以利用圖書館的線上影音資料庫或線上影音平台，欣賞各類型的電影、動畫片與紀錄片等，輕鬆的在家品味生活樂趣。

4 AR、VR 體驗

提供 AR（擴增實境）與 VR（虛擬實境）設備，讓讀者獲得身歷其境的感受。此外，還可以藉由動手與開口說等方式，增加互動體驗，從而提升學習的興趣。

目前桃園市立圖書館、新北市立圖書館總館與花蓮市立圖書館兒童館等都有提供相關服務，有興趣的人不妨前往體驗。

5 語言學習區

除了免費的語言學習教材與資源之外，有些圖書館還提供專業的學習設備，讓使用者可以透過聽力或口語訓練等方式，精進自己的語言能力。

6 遊戲機、電競設備

為了滿足青少年族群的需求，有些圖書館不但引進比賽等級的電競設備，還能打 Switch，創新學習的方式，吸引不少喜愛電競遊戲的人前往。

目前新北市立圖書館板橋總館、汐止分館與青少年圖書館等，皆有提供相關服務。

7 創客空間、3D 列印

在全球創客（Maker）風潮帶領之下，不少圖書館開始增設創客空間，並且提供 3D 列印設備與相關資源，讓喜愛動手實作的創客們，不只能夠實踐自己的創意，還能和有共同興趣的人一起交流學習。

特色圖書館推薦

1. 台北市立圖書館 親子美育數位圖書館

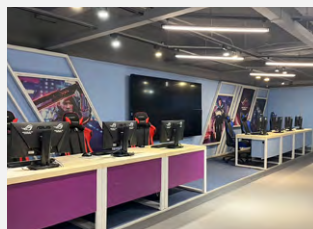


地址 台北市南港區
中研里研究院路
二段 61 巷 15 號
電話 02-2651-8163

■ 入場請依館方規定為主

設有多媒體互動區、動畫卡通區、互動繪本區等，以各式數位設備滿足大、小朋友互動學習的渴望。

2. 新北市青少年圖書館



地址 新北市新店區
安昌里安康路
二段 151 號

電話 02-2212-8905

全台第一座以青少年為主題規劃的圖書館，提供電競館、創客工作坊及數位學習資源等，應用數位學習工具培養青少年思考能力與創造力。

圖片提供 / 新北市青少年圖書館

3. 國立公共資訊圖書館



地址 台中市南區
江川里
五權南路 100 號

電話 04-2262-5100

除了結合互動科技的兒童學習中心，以及導入生成式 AI 與互動科技的「數位共創境 Plus Space」之外，更提供近 50 萬冊電子書，打造全台最大中文電子書平台。

圖片提供 / 國立公共資訊圖書館

保險方程式

安達穩富贏家 捐血享外溢回饋

保險與公益同行

很多人購買保險是為了幫自己或家人建立防護網，不過，你知道嗎？在規劃保障時，竟然也能兼顧公益活動！台灣經常面臨血庫告急的情況，不僅影響急需輸血的患者，也讓醫療體系承受不小的壓力。為了鼓勵民眾積極參與公益，安達人壽首創僅需捐血證明就可以達到外溢回饋，讓保戶在規劃自身保障時，也能為社會帶來更多溫暖！

買保險也能做公益

保戶 享回饋



投保安達人壽「穩富贏家專案」的保戶，只要在指定時間內，透過安達人壽的「保戶園地」上傳個人捐血證明，就可以輕鬆享有折減投資型商品主約保險成本的外溢回饋機制。

安達人壽 捐血袋



除了保戶獲得實質回饋之外，安達人壽還會同步捐贈一個全新的捐血袋給捐血中心，透過實際行動來贊助公益活動。

滿足多元規劃需求

為了協助保戶應對多樣化的生活需求，安達人壽特別推出「穩富贏家專案」，讓民眾可依自身需求彈性規劃，逐步累積長期保障與資產。

穩富贏家六大特色

1 投資標的多元

提供豐富的投資標的，可連結標的超過900檔，種類相當齊全，讓保戶能靈活的搭配股債配置。

2 自動停利機制

當投資帳戶達到預設目標時，系統便會自動執行停利，或開啟投資管家主動通知保戶。

3 高保費優惠

針對較高保費的族群，若所繳保費達到指定門檻時，即可享每月保單管理費優惠方案，讓保障規劃更具效益。



4 重大燒燙傷附加保障

除了造成身體創傷之外，重大燒燙傷後續的治療及復健費用，都可能為患者帶來沉重的負擔。有鑑於此，安達人壽「穩富贏家專案」特別納入重大燒燙傷附加保障，萬一保戶不幸面臨這類突如其來的意外時，不用擔心無法負擔龐大的醫療支出。

5 生命尊嚴提前給付

被診斷符合生命末期狀態時，最高可提前申請給付80%身故保險金，讓保戶更加妥善的安排人生最後一段旅程。

6 捐血外溢機制

每年提供捐血證明，享次一保單年度保險成本折減5%，藉此鼓勵保戶以實際行動回饋社會。

安達人壽「穩富贏家專案」，不但以投資標的多元、自動停利及高保費優惠等機制，幫保戶守護並增值資產，更透過重大燒燙傷附加保障與生命尊嚴提前給付等設計，為保戶撐起全面防護傘。

此外，捐血外溢機制，讓保戶在購買保險商品時，也能為社會貢獻一份心力。



CHUBB®
安達人壽

保障你的未來



觀看影片

▲ 點選上圖，即可觀看影片

世界正以前所未有的速度改變，安達人壽始終以國際視野，主動洞察未來趨勢與風險，思考如何在每個關鍵時刻，為客戶帶來更全面的保障。今年四月，安達人壽正式推出全新品牌廣告活動「保障你的未來」，以實際行動展現企業對社會與客戶的承諾。

安達人壽相信，真正的保障不僅是產品，更是對每個家庭、每段人生的理解與陪伴。安達人壽運用專業與溫度，設計多元且貼近生活需求的方案，無論是醫療險、傳統壽險、投資型或房貸壽險，都希望在每個人人生階段提供適切支持。透過銀行、保經代、直效行銷及數位平台等多元通路，將優質服務帶到每一位客戶身邊，讓每個人都能安心迎接未來。



「保障你的未來」活動以「世界正在快速改變，你該如何應變？」為主題，提醒大家在變動的時代，提前規劃，是守護幸福的關鍵。安達人壽希望透過這次

活動，提升社會對新興風險的認識，讓每個人都能安心迎接未來。

申請電子單據服務 即享 50 元購物金



安達人壽邀請您與我們 E 紙愛地球，即日起至 12 月 31 日止成功完成電子單據服務申請，即得全家超商 50 元購物金！

活動期間：**即日起 ~ 2026 / 12 / 31**

活動對象：安達人壽保戶

活動方式：只要在活動期間內，完成電子單據 (亦稱電子表單) 服務申辦，即得全家超商 50 元購物金！

活動贈品：**全家超商 50 元購物金**

活動規定：活動期間，同要保人申辦多張保單電子單據 (亦稱電子表單) 服務，限領一次贈品。

獎品領取方式：安達人壽將於每月 15 日透過簡訊，向前一月電子單據 (亦稱電子表單) 申請服務完成者發送全家 50 元購物金。

活動辦法
QR Code



立即參加
QR Code

