



2026 冬季號

## 心安達 CHUBB Care

春節快樂出遊 祈求福氣好運  
新年走春景點推薦

### 金融停看聽

- 小心詐騙話術
- 假冒機構名義行騙

### 數位點滴

- 線上保健諮詢
- 保戶增值服務

### 保險方程式

- 快樂保倍
- 拥抱無虞人生

# 目錄

## INSIDE THIS ISSUE

總經理的話

**P.03** 安達人壽專業升級  
陪伴您安心前行每一步



數位點滴

**P.11** 線上保健諮詢 |  
安達保戶加值服務



樂活探索

**P.05** 春節快樂出遊 祈求福氣好運 | 新年走春景點推薦  
**P.07** 春節吃得健康美味無負擔 | 過年也別忘了養生  
**P.09** 喜氣不俗氣 時尚又顯瘦 | 春節這樣穿就對了

金融停看聽

**P.04** 小心詐騙話術 求證反詐專線 |  
假冒機構名義行騙

保險方程式

**P.13** 快樂保倍 擁抱無虞人生 |  
美元分紅終身保險

安達新鮮事

**P.15** 清流部落川中米 友善栽培成果發表會

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)

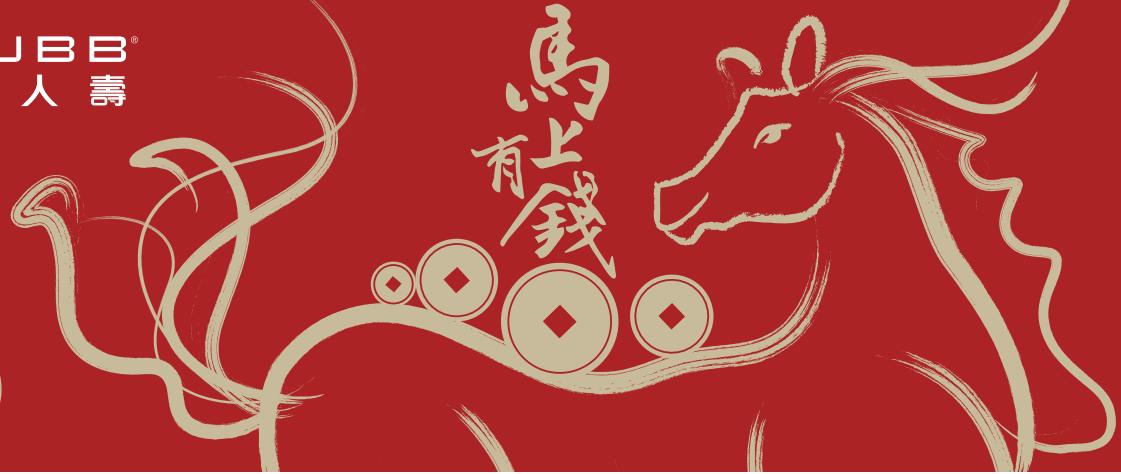
刊物期數 | 2026冬季號



加入Line好友  
最新消息不錯過



看更多  
心安達季刊



## 安達人壽專業升級 陪伴您安心前行每一步

親愛的保戶您好：

歲末年終將到來，感謝保戶過去一年對安達人壽的信任與支持，因為有您的肯定，我們會持續努力，提供更便捷的服務與商品，陪伴您與家人安心迎向未來。

安達人壽於2025年推出兩項升級服務：正式加入壽險公會建置的「保全聯盟鏈」，以及攜手遠傳電信於電銷通路試辦「電信帳單代收保費」服務。透過「保全聯盟鏈」，未來即可便利的辦理個人資料變更，既節省時間又能有效提升個人資訊安全。

此外，安達人壽與遠傳電信合作於電銷通路推出「電信帳單代收保費」服務，讓遠傳月租用戶可直接用電信帳單每月繳納特定商品保費。此服務自10月起小規模試辦，獲得良好迴響。未來待試辦結束，經主管機關核准將依法規調整，期望擴大適用範圍，讓保費支付更便利。

創新是我們的DNA，安達人壽持續以創新思維，設計貼近生活的保險商品。像是因應現代人外食頻繁、作息不規律的生活型態，於4月推出「安心食足定期保險」，針對腸胃道器官提供增額保障，理賠範圍涵蓋食物中毒，全方位守護您的腸胃健康。10月再推出可自選退休金領取年齡的「快樂保倍美元分紅終身保險」，結合退休前高倍保障與退休後穩定現金流，協助您靈活規劃理想退休生活。

安達人壽積極履行企業社會責任，近年積極推動偏鄉地方創生，如保種與友善農耕計畫；攜手南投縣政府贊助原住民微型保險專案，協助弱勢家庭提升保障，因而獲第22屆國家品牌玉山獎肯定。

2025年台灣經歷多次嚴峻天然災害，對社會各界帶來極大損傷。在這些艱困時刻，我們深刻感受到台灣人民的韌性與互助精神，也見證許多感人的善行。安達人壽始終與您並肩同行，透過保戶關懷服務措施，協助受災保戶迅速獲得所需保障。我們將以專業的商品與服務，持續守護台灣每一個家庭，陪伴您共度各種挑戰。

祝福您在馬年，充滿活力，健康平安，諸事馬到成功！

安達人壽 總經理



# 小心詐騙話術 求證反詐專線

## 假冒機構名義行騙



詐騙手法層出不窮，為了全面打擊犯罪，內政部警政署推出「165 打詐儀錶板」，透過公開案件統計，希望能讓民眾感受詐騙案件之危害性，同時心生警惕，並且從中學習預防受騙的技巧，以防將來受騙。

### 當心！假冒機構名義詐騙

此外，安達人壽溫馨提醒您，彙整 165 打詐儀錶板的詐騙態樣，提醒各位民眾及客戶請避免受騙上當：

#### 案例 1



接獲一名自稱 XX 人壽業務的張 \*\* 來電，詢問是否購買保險並要求提供信用卡號。照做後，數日內帳戶遭嘗試盜刷 6 筆，但因餘額不足未成功，仍驚覺受騙。

#### 案例 2



在 Facebook 上看到「一鍵 OK 超好貸」廣告，加了對方提供的 LINE ID，表示可以幫忙貸款 30 萬元，但要求提供身分證與存摺等資料。因為沒有保人，對方建議購買一份 XX 人壽的金融保單來擔保借款，並依照對方指示進行三筆 5000 元的保費匯款……。

### 防詐小撇步

1 陌生人的機構身分，應向服務機關查證。

2 陌生人在社群媒體傳送身分證明文件，都不可信。

3 不能沒有戒心，有疑慮，請撥打 165 或 110 諮詢，或利用 165 官方網站 (<https://165.npa.gov.tw>) 進行網路報案。

# 春節快樂出遊 祈求福氣好運

## 新年走春景點推薦



2026 年春節年假長達 9 天，除了和親友團聚之外，更應該利用難得的長假出遊走春。新年伊始，正是祈求好運的大好時機，趁著連假到各地廟裡參拜祈福，讓你新的一年好運連連！

1

台北市



### 松山 霞海城隍廟

供奉之主神為城隍爺，陪祀觀世音菩薩、五路財神、月下老人、文昌帝君及福德正神等眾多神祇，是台北市香火相當鼎盛的廟宇。新春到松山霞海城隍廟，除了為家人祈福之外，也能求財、求姻緣、求考運或求事業順遂。由於廟內亦供奉五路財神，許多信眾過年會特地過來「摸財神鬍鬚」，期盼新年運勢發發發！

2

新北市



### 中和烘爐地 南山福德宮

已經有近 300 年歷史的烘爐地南山福德宮，以擁有北台灣最大的土地公神像聞名。到此參拜記得摸一下土地公手裡的金元寶，象徵招財納福。除了福德正神之外，廟裡也有供奉月老星君與註生娘娘等神祇，據說不管是求子、求姻緣都很靈驗。此外，由於烘爐地可以遠眺台北盆地，除了拜拜祈福，更是欣賞絕美夜景與健行的好地方。

圖片提供：參玖

彰化

台 南

花 蓮

3

4

5



### 鹿港 天后宮

又稱為鹿港媽祖宮，建廟至今已經有 400 多年，被列為國家三級古蹟，是台灣中部信仰與文化的中心。鹿港天后宮被視為閩南式建築藝術瑰寶，精緻的木雕、石雕及彩繪等創作，都非常值得欣賞。香火不絕的鹿港天后宮，是國人走春的熱門景點，到此除了感受新年喜氣，祈求神明保佑身體健康、事事如意，還可以品嚐廟宇周邊各式地方小吃與美食，為春節增添不少滋味。

### 鹿耳門 天后宮

跨越農曆新年前、後的鹿耳門天后宮文化季，包括了農曆 12 月 24 日送神日的「封印大典」、除夕夜的「鹿耳門年夜祭」等活動，讓信眾可以和媽祖一起守歲、領媽祖發的壓歲錢。此外，春節期間還有各項民俗活動與精彩表演，過年氣氛從春節一路熱鬧到元宵。新春期間，廟方還提供七星平安橋、媽祖賜通寶、好彩頭、點燈祈福，以及初四迎喜神儀典與初五跋四季籤等儀式，讓信眾可以祈求平安、健康。

圖片提供：鹿耳門天后宮

### 新城 保安宮

主祀玉皇大帝，是花蓮縣境內最大、歷史最悠久的天公廟。玉皇大帝在道教裡的位階崇高，而大年初九「天公生」正是祂的誕辰，因此春節期間吸引大量信眾前往祭拜。保安宮在過年期間也常舉辦發放福袋等活動，而正月初九天公生當天，為慶祝玉皇大帝生日，照例會有祝壽、祈福等儀式，並且現場發放平安龜、平安粥，有興趣的民眾不妨前往共襄盛舉。

# 春節吃得健康 美味無負擔

## 過年也別忘了養生



春節一到，桌上總是滿滿的菜餚，這些大魚大肉不但準備起來費時，吃多了對健康也不利。其實，過年也可以吃得很養生，讓聚餐不再成為健康的負擔，美味也可以很養生！

### 過年 飲食原則

相信大家一定都有這樣的經驗，過年時一不小心貪嘴吃太多，多餘的卡路里很快就轉換成身上的脂肪，讓人後悔莫及！過年飲食一定要謹記以下原則，享受美食的同時，才能兼顧健康！

1

健康烹調法

油炸、勾芡、紅燒或糖醋等烹調方式，容易讓菜餚變得高油、高糖又高鹽，吃多了易造成身體的負擔。建議，**以炙烤、清蒸、燉煮或涼拌等烹調方式來取代傳統年菜的作法**，除了保留食物的原味與營養之外，也能為健康加分！

2

選擇低脂食材

過年經常出現的大魚大肉，例如豬蹄膀、五花肉、獅子頭等菜餚容易讓脂肪攝取量超標。即使是**過年也應注意油脂的攝取**，建議可以選擇脂肪含量較低的里肌肉、雞肉、魚肉或海鮮等，並且以植物油來代替高飽和脂肪的動物油脂，以降低心血管疾病的風險。

3

記得補足  
纖維質

面對一道道美味的佳餚，真的很容易讓人忘記多吃蔬菜的重要性。記得，每餐至少應攝取1.5個拳頭大小份量的蔬菜。建議，**最好每頓飯都能準備2至3道蔬菜，或在肉類裡加入蔬菜一起烹調**，例如排骨湯加白蘿蔔、肉絲拌炒筍片等，以增加纖維質的攝取量。

4

避免過度飲食

豐富的年菜，加上歡樂的氣氛，常讓人不知不覺就過量進食。**品嚐年菜時一定要細嚼慢嚥，最好每餐吃到八分飽即停**，避免暴飲暴食。

## 健康 吃零食

過年家家戶戶都會準備零食或點心，除了滿足口腹之慾，也方便招待來拜年的親友們。這些用來解饑的零嘴，往往是罪惡的深淵，讓人不知不覺就跨越健康的紅線。過年購買零食一定要慎選，同時也別忘了控制吃進嘴裡的份量，以免傷腎又傷心！

### 1 注意糖分攝取



「吃甜甜，好過年」、「吃甜甜、賺大錢」，過年習俗一定要吃甜食；然而，糖果、糕餅或飲料等都含有滿滿的**精緻醣類**，不但易增加肥胖與第二型糖尿病的風險，更是造成心血管疾病的元兇。

過年吃甜食建議**淺嚐即止**，或以**新鮮水果**（每天 2 個拳頭大小的份量）來取代糖果、糕餅，以**無糖茶飲**代替汽水、飲料，才能避免過多的糖分上身。

### 2 選擇無調味堅果



開心果、腰果、杏仁果、花生與瓜子等堅果種子類，雖然是營養豐富的好食材，卻富含滿滿的油脂，吃多了易攝入過多的熱量。

想吃堅果時，最好選擇無調味的產品，以免吃進額外的精緻糖類或鹽分，同時注意每天的攝取量為「一把」，大約是**腰果、杏仁果 5 顆；花生 18 粒；開心果 15 粒；瓜子為一湯匙**。

# 喜氣不俗氣 時尚又顯瘦 春節這樣穿就對了



還在煩惱春節怎麼穿嗎？想要穿得保暖一點，卻又擔心看起來太過臃腫，身上衣服一多，又怕配色出錯？別急，只要掌握以下原則，過年也可以穿得喜氣又不俗氣，保暖又有型喔！

## 必學顯瘦 穿搭術

應該很多人都有這樣的經驗，天冷時只要稍微穿厚或穿多一些，整個人就顯得很臃腫，甚至感覺有點笨拙。冬天一定要學的顯瘦穿搭技巧，不但藏肉，還能讓身型比例看起來更好！

### 遮肉顯瘦穿搭原則



1  
內薄外厚

2  
挺版面料  
更修身

3  
收腰設計

有別於多層次的洋蔥穿搭法，近年來流行的**玉米式穿搭**就是以「**內薄外厚**」為原則，將貼身針織衫、薄毛衣或發熱衣穿在內層，外層搭配較保暖的大衣或羽絨外套，頂多中層再多加一件背心，就足以應付各種室內外溫差大的場合。

下半身選擇**不易變形、有挺度、有線條感的布料**，例如紮實的斜紋布料或丹寧等，更具有修飾身材的效果。

**綁帶或收腰剪裁**的襯衫、外套或洋裝，在視覺上較能突顯腰身，達到巧妙修飾上半身線條的作用。

## 顯胖 NG 穿搭

### 1 無明確腰線

看不見曲線的設計容易顯得腰粗，在視覺上可能會將身形放大、放寬，例如直筒洋裝或連身裙等；建議，選擇這類服飾時不妨繫上腰帶來突顯腰線或轉移焦點。

### 2 厚實或膨鬆材質

太厚或具膨鬆感的衣料易讓身形顯胖，例如粗版針織衫會讓人感覺整個膨脹起來，應盡量避免。

### 3 太過複雜的設計

過於複雜圖案或花俏的設計，通常具有放大視覺的效果，例如太過誇張的荷葉邊或印花等。

## 掌握穿搭配色

喜氣洋洋的紅色是許多人拜年時的首選，不過，並非所有人都適合或習慣穿著紅色系的衣服；建議，新春時可以參考下列配色，同樣也能提升好感度！

### 1 搶眼色彩

喜歡成為眾人目光焦點者，可以選擇應景的紅色及金色系，例如紅色上衣 + 白褲或金色針織衫 + 白裙等，亮眼又時尚。

### 2 粉色系

不敢穿大紅色，可以選擇柔美、淡雅的粉紅色，不僅能給人溫柔的感受，還能讓你整個春節都特別討喜。粉紅色 + 白色、灰色可以突顯甜美風格，搭配黑色或深藍色，則是甜美中又帶點帥氣。

### 3 大地色系

今年少不了的單品，一定是深棕色（巧克力棕），不但能帶來秋冬氛圍，同時也非常好穿搭。此外，淺米色、奶茶色等，則是能讓人感覺到暖暖的新春氛圍。這系列顏色 + 白色可以創造出清新感，搭配灰藍色系則是讓穿搭顯得高貴有氣質。

### 4 鮑和度較高

小雞黃、芥末黃或橘色等顏色，都很適合年節歡樂的氣氛，穿起來減齡有活力。記得，若上衣的顏色飽和度較高，下半身建議搭配丹寧、灰色、米色或白色等中性色系，才能營造出時尚又優雅的風格。

# 線上保健諮詢

## 安達保戶加值服務



現代人生活步調緊湊，忙碌的工作，常讓我們忘了照顧自己的健康。安達人壽一向致力於提供保戶更健康、更幸福的未來，除了推出豐富多元的保障商品之外，更與外部廠商合作提供多項保戶加值服務，像是聽力與睡眠檢測、短期照護服務、心理諮商服務與全方位健康保健諮詢等。其中，線上心理諮商與全方位健康保健諮詢等健康加值服務，讓保戶們無須出門，只要透過線上諮詢的方式就能獲得專業的意見。

### 線上保健諮詢優點



數位時代來臨，線上保健諮詢成為新興模式，遇到保健相關問題時只要上網就能諮詢醫師，不但可免去舟車勞頓或來回奔波的辛苦，零接觸的方式，也能避免出入醫院時被感染疾病的風險。線上諮詢就能獲得專家初步的建議，進而在**第一時間做好預防及改善措施**，省時又方便。此外，透過線上的方式，時間的安排也更有彈性，只要有網路都能線上諮詢，不用特別請假，**對生活或工作所造成的影響也比較小**。

## 遠距抱抱－線上心理諮詢服務



面對多變的年代，有時情緒難免受到影響，當心情不美麗又不知道該如何的時候，可透過遠距抱抱提供的線上心理諮詢服務，成為陪伴您渡過低潮時的好夥伴！**線上心理諮詢服務透過「遠距抱抱 APP」內建的視訊功能即可進行**，不受地區限制。只要利用手機下載遠距抱抱 APP，註冊時輸入「chubbtw」，以安達人壽保戶身分登入，即享有專屬的心理諮詢方案。

[了解遠距抱抱心理諮詢服務](#)

## 全方位線上保健諮詢



集結全台超過 250 家健檢機構與 2000 位醫師的「醫聯網 MedNet」，是**全台最大的數位醫療平台**。為了滿足現代人對於健康管理的需求，安達人壽與「醫聯網 MedNet」長期合作，保戶們透過線上諮詢的方式，就能獲得全方位的健康資訊與建議。我們期望藉由「線上零接觸、海外零距離」的模式，和您一起守護健康與未來！

## 線上醫師圖文諮詢

您是否也曾有過這樣的情況，遇到隱私性的健康問題卻不敢上醫院求診？指定醫師一對一諮詢的方式，讓您感覺較為自在？別擔心，利用「醫聯網 MedNet」全方位健康保健諮詢中的「醫師圖文諮詢」服務，就能輕鬆解決您的困擾！

[全方位線上保健諮詢及醫師圖文諮詢服務](#)



# 快樂保倍 擁抱無虞人生 美元分紅終身保險



隨著醫療的進步，人類的壽命也跟著不斷延長，以國人平均壽命將近 81 歲而言，退休後至少需準備 20 年以上的生活開銷才足夠。因此，無論哪一個年齡層都應該提前做好規劃與準備，才能從容面對退休後的人生。為了協助民眾提早規劃退休藍圖，安達人壽推出「快樂保倍美元分紅終身保險」，保戶可依據個人情況自行設定退休年齡與何時領取「生存保險金」、「生存紅利」，讓退休後的資金運用更加彈性、靈活！



## 打造不同階段最佳保障與現金流規劃

為協助消費者在不同人生階段獲得最適切的保障與資金規劃，**快樂保倍**以「人生階段不同需求」為核心設計理念，例如，針對退休前的客戶，考量多數人仍肩負家庭責任，因此設計較高的保障倍數，確保萬一經濟支柱不幸身故時，家人能獲得足夠的經濟支持。隨著客戶步入退休，家庭責任逐漸減輕，資金需求則轉為穩定的現金流，客戶可依自身規劃選擇於 60、65 或 70 歲退休，靈活安排未來生活。

## 快樂保倍商品

# 5 大特色

以陳先生的情況為例  
案例說明

1. 繳費 6 年，終身 註 享有壽險保障。
2. 參與保單經營績效，有機會享保單紅利。
3. 保單紅利購買增額繳清保險金額，保障加值。
4. 依人生退休規劃可指定 60 歲、65 歲或 70 歲起領「生存保險金」與「生存紅利」。
5. 生命末期提前給付，優先照顧自己。

註 終身即被保險人保險年齡達 100 歲之保單週年日。

40 歲的陳先生為了將來能享有更自在的退休生活，在太太的建議下，**投保了「安達人壽快樂保倍美元分紅終身保險」**，保險金額 100 萬美元，繳費年期為 6 年，原始年繳保費 48,400 美元。

由於首期及續期保險費皆採金融機構自動轉帳的方式，除了**可享高保費折扣 2%**，還可再享**1% 保費轉帳折扣**，因此，**共計享有 3% 保費折扣**。換算下來，實際年繳保費為 46,957 美元左右。

若陳先生選擇 65 歲開始領取生存保險金，在保單紅利維持分紅的情況下，可享有以下保障：



保障  
**1**

65 歲開始領取生存保險金之前，享  
有年繳保費的 **3.6 至 5.3 倍**身故保  
障；領取生存保險金後至解約前，  
**仍享有 2 倍**的身故保障。

保障  
**2**

65 歲起，**每年可領取約總繳保費  
10.59%**的生存保險金，讓退休生  
活的現金流更加穩定。

無論是年輕人、三明治族或中年族群，都應該提早為步入銀髮族後的生活做打算，  
**安達人壽快樂保倍美元分紅終身保險**是專為各年齡層量身打造的退休方案，  
能夠協助保戶擁抱安心且不虞匱乏的退休生活。

本文僅供參考，消費者投保前應審慎瞭解本保險商品承保範圍、除外不保事項及商品風險，相關內容均詳列於保單條款及相關銷售文  
件，如有疑義請洽詢銷售人員以詳細說明。

快樂保倍美元分紅終身保險

閱讀保單條款



# 清流部落 川中米 友善栽培 成果發表會



## 安達人壽攜手部落 共同推動地方創生

由安達人壽贊助的「清流部落川中米友善栽培成果發表會」已於 11 月 21 日圓滿落幕！本次活動由農業部臺中區農業改良場及農業部生物多樣性研究所主辦，安達人壽董事長李崇言也親自出席，展現對清流部落在地經濟及地方創生的支持。

「川中米友善栽培計畫」初衷，希望透過友善農耕，降低稻作病蟲害、提升產量，進一步支持清流部落的經濟發展。同時，計畫也結合食農教育，讓當地學生在親身體驗中認識部落文化，傳承在地精神。活動當天，清流部落互助國小的學生們一同下田收割稻米，並動手製作飯糰，透過觀察、聞香、品嚐等多元方式，深入了解家鄉種植的川中米獨特之處，親身感受食農教育的樂趣。

安達人壽身為台灣壽險公司，將持續秉持以人為本的精神，積極實踐企業社會責任，投入地方創生與在地文化傳承，為社會帶來更多正向影響！



# 幸福啟程 乘風逐夢

新契約抽獎活動



活動時間：2025/12/1(一) ~ 2026/3/31(二)

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：2026/7/20(一)

詳細活動內容請掃 QR Code



CHUBB®  
安達人壽