

台灣人壽TeamWalk App 操作手冊



2026.07

立即下載TeamWalk App



目錄

基本資料設定及數據綁定

- [TeamWalk主畫面介紹](#)
- [TeamWalk會員註冊流程](#)
- [TeamWalk設定流程](#)
- [編輯個人資料 \(修改姓名、頭貼 \)](#)
- [設定圖形密碼登入](#)
- [健康數據綁定- Android \(Health Connect\)](#)
- [健康數據綁定-Andriod\(Garmin\)](#)
- [健康數據綁定-iOS\(Apple Health\)](#)
- [健康數據綁定-iOS\(Garmin\)](#)
- [領取登入獎勵&任務總覽](#)
- [設定圖形密碼登入](#)
- [減碳徽章及減碳公斤數](#)
- [推薦會員](#)
- [龍珠兌換](#)

團保查詢與專人諮詢

- [團險進度查詢](#)
- [理賠進度查詢](#)
- [專人諮詢](#)

挑戰

- [如何加入好友](#)
- [團體挑戰-建立隊伍](#)
- [團體挑戰-加入隊伍](#)
- [團體挑戰-查看團賽獎勵與競賽地圖](#)

TeamWalk 主畫面介紹

[回到目錄](#)

更改頭貼、名稱、以及查看目前現有的龍珠數目、以及等級。



減碳量：

顯示當月步數小計轉換為減碳公斤數

減碳徽章：

1. 每月1日結算上個月成果
2. 個人達到32公斤減碳，即可獲得綠色徽章
3. 企業整體減碳量排名前25%，可獲得企業徽章

按下同步鍵，步數就會同步完成。

※ 綁定Garmin裝置無此按鈕，因Garmin機制為Garmin每天會定期同步，無法人工手動同步

可清楚明瞭看見自己今日累計的步數。也可查看自己在會員中的健康等級。

目前所累計步行公里數，以及累計消耗的卡路里。

查看自己目前在會員中的健康狀況為何。

五大功能列總覽，包含首頁、探險、挑戰、保險、以及個人相關設定。

TeamWalk會員註冊流程

[回到目錄](#)

1 點選建立新帳戶

若您已是台灣人壽網路會員可直接登入



TeamWalk
健康保障，永不止步

帳號密碼 圖形

請輸入身分證字號 ☐ 記住我

請輸入密碼 忘記密碼

驗證碼 WTBH 

登入

建立新帳戶

2 閱讀相關注意事項

立即申請

1 閱讀聲明事項 2 3 4

請審閱以下「同意及聲明事項」後，按「確認送出」。

☐ 我已充分閱讀並同意「網路保險服務」、「網路投保」約定條款、「網路保險服務定型化契約」、「蒐集、處理及利用個人資料告知事項」「聲明及同意事項確認」。

閱讀同意書

☐ 「特定目的外蒐集、處理、利用個人資料」之聲明。

閱讀聲明書

☐ 「共同行銷個人資料」之聲明。

3 輸入所需基本資料並完成會員註冊

立即申請

1 2 個人基本資料 3 4

哈囉，歡迎使用Teamwalk進行新帳戶申請！請輸入你的身分證字號、出生日期及驗證碼。

身分證字號*

請輸入身分證字號

出生日期*

請輸入西元年月日

驗證碼* [重新產生驗證碼](#)

大小寫必須相符 6 4 w 6

取消作業 新申請密碼

備註：

1. 若有任何疑問，請洽本中心電話：(02)8170515



※若註冊流程出現此訊息導致無法註冊，請參常見問題

4 到原本的介面輸入網路會員資料並完成App綁定。



TeamWalk
健康保障，永不止步

帳號密碼 圖形

請輸入身分證字號 ☐ 記住我

請輸入密碼 忘記密碼

驗證碼 WTBH 

登入

建立新帳戶

TeamWalk App 設定流程

[回到目錄](#)

1

輸入台灣人壽網路會員帳號密碼



登入轉場

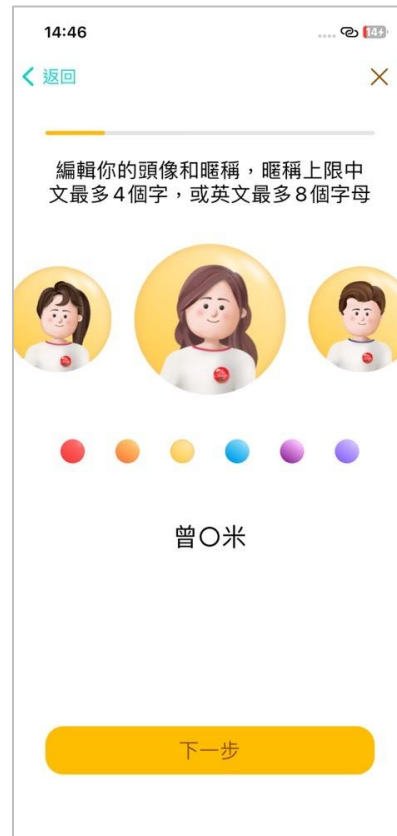
2

輸入推薦碼



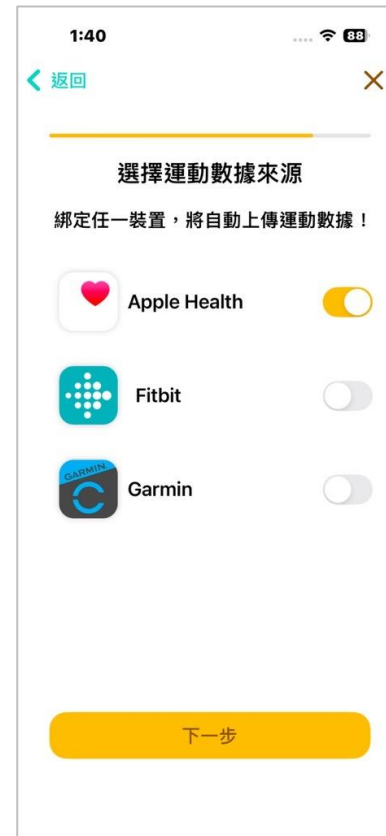
3

建立個人暱稱



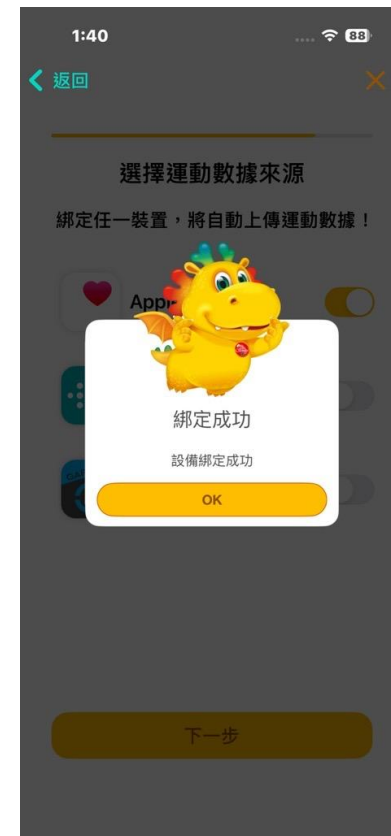
4

綁定欲連結數據來源



5

綁定成功



健康數據綁定– Android (Health Connect)-1

[回到目錄](#)

1

請先安裝
Health Connect App



2

至Google Fit App 完成與Health Connect連結 (下頁接續)

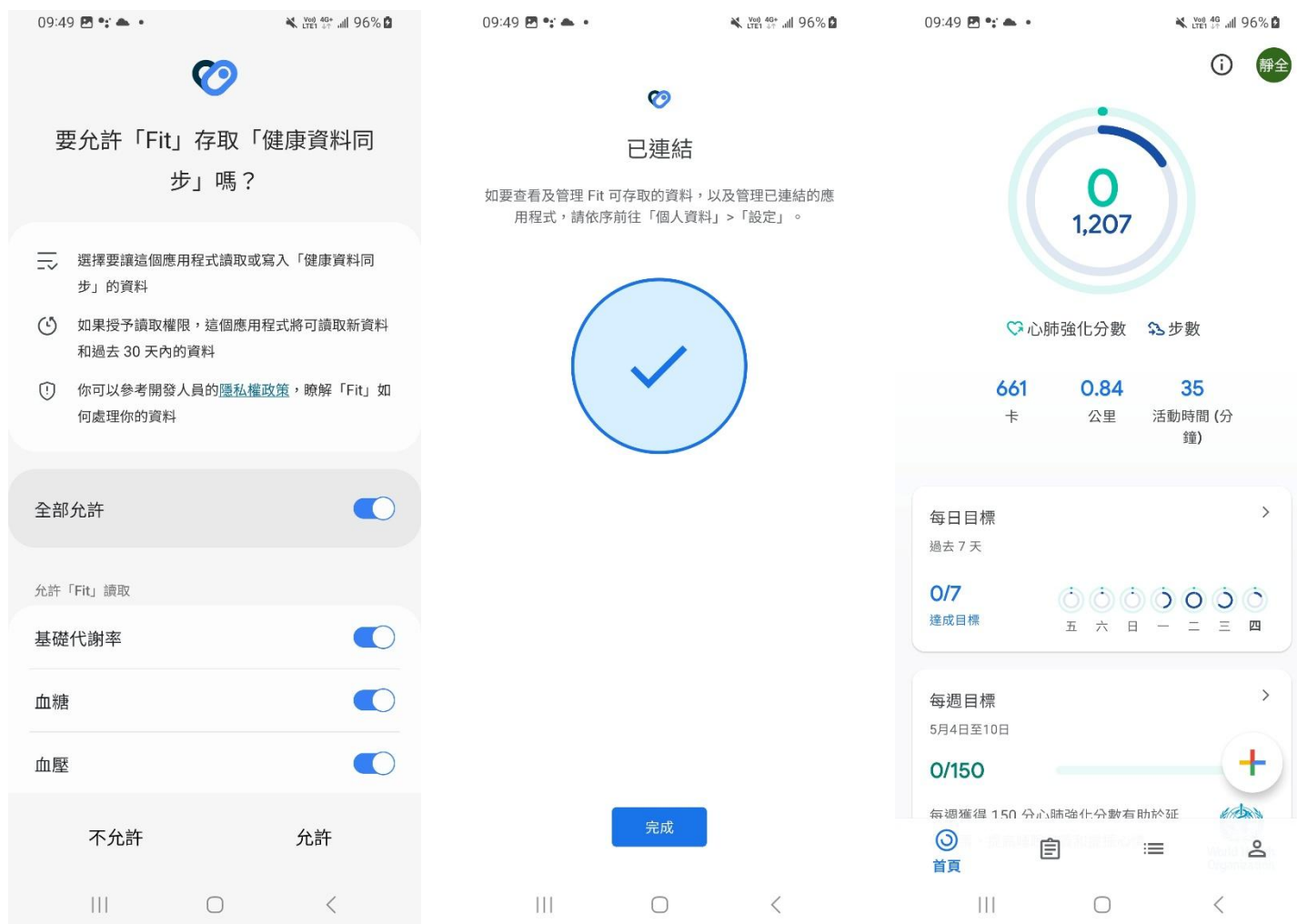


健康數據綁定– Android (Health Connect)-2

[回到目錄](#)

3

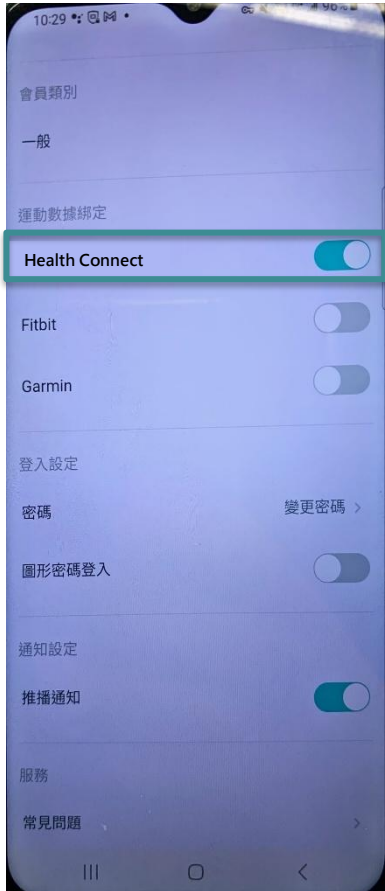
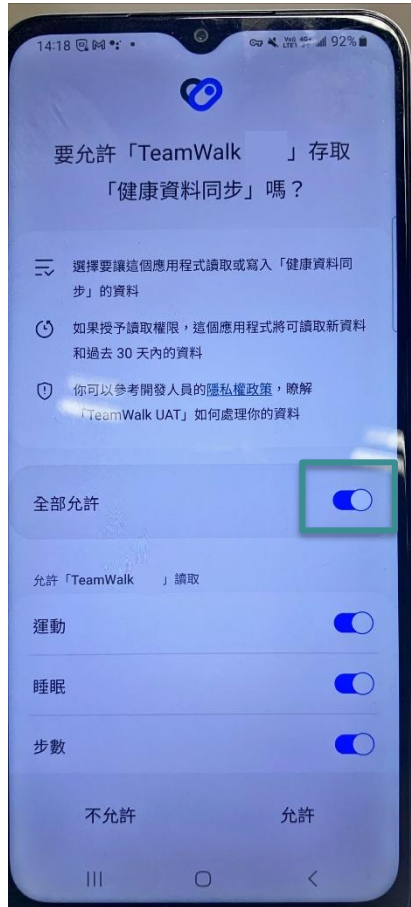
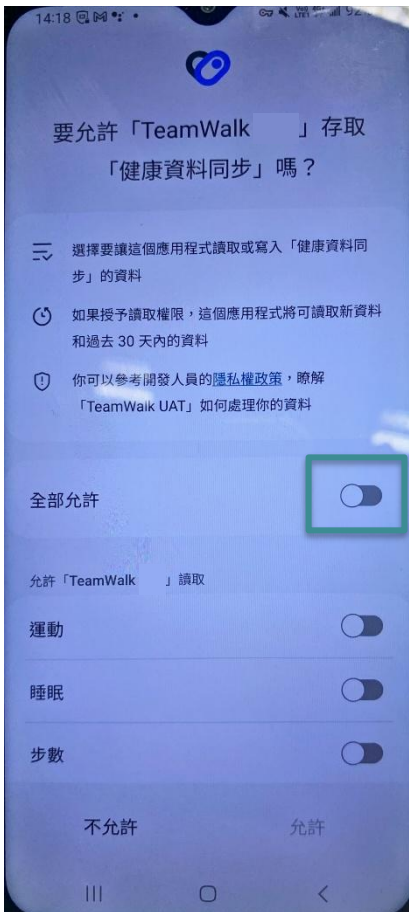
(接續上頁)至Google Fit App 完成與Health Connect連結



健康數據綁定- Android (Health Connect)-3

[回到目錄](#)

- 4 回到TeamWalk App 至「我的」點選 ⚙️
- 5 選擇Google帳戶
- 6 Google帳戶授權分享睡眠與體能活動資料
- 7 完成綁定



健康數據綁定– Android (Garmin)

[回到目錄](#)

1

至「我的」點選 



會員類別

一般

運動數據綁定

Google Fit ☐

Fitbit ☐

Garmin ☒

登入設定

密碼 [變更密碼 >](#)

圖形密碼登入 ☐

通知設定

推播通知 ☐

2

登入Garmin帳號並允許存取帳戶資料



connect

TEAM WALK 

Control the information you share.

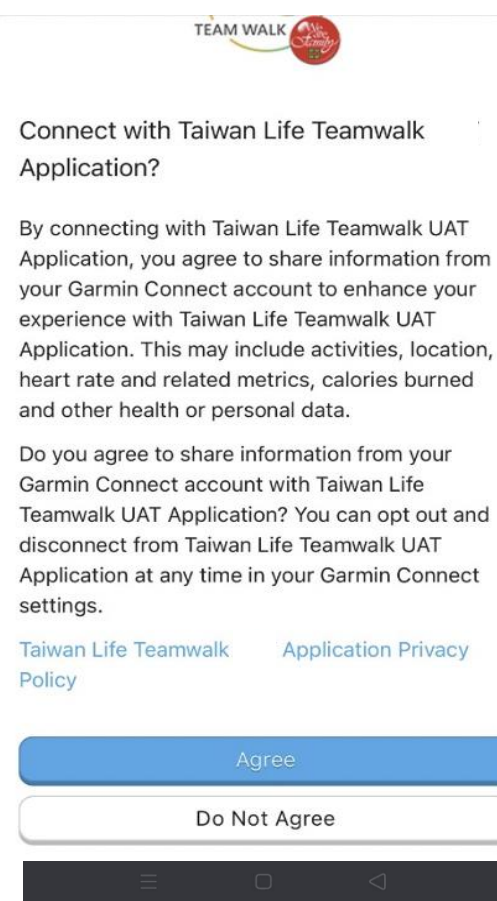
You get to decide what information you share with Taiwan Life Teamwalk UAT Application, as well as what information Taiwan Life Teamwalk UAT Application shares with your Garmin Connect account. You can change these selections at any time in your Garmin Connect settings.

Data shared from Garmin Connect to the Taiwan Life Teamwalk UAT Application app

Daily Health Stats ☒

[Taiwan Life Teamwalk Policy](#) [Application Privacy Policy](#)

Save



TEAM WALK 

Connect with Taiwan Life Teamwalk Application?

By connecting with Taiwan Life Teamwalk UAT Application, you agree to share information from your Garmin Connect account to enhance your experience with Taiwan Life Teamwalk UAT Application. This may include activities, location, heart rate and related metrics, calories burned and other health or personal data.

Do you agree to share information from your Garmin Connect account with Taiwan Life Teamwalk UAT Application? You can opt out and disconnect from Taiwan Life Teamwalk UAT Application at any time in your Garmin Connect settings.

[Taiwan Life Teamwalk Policy](#) [Application Privacy Policy](#)

Agree

Do Not Agree

3

成功綁定Garmin



會員類別

一般

運動數據綁定

Google Fit ☐

Fitbit ☐

Garmin ☒

登入設定

密碼 [變更密碼 >](#)

圖形密碼登入 ☐

通知設定

推播通知 ☐

健康數據綁定– iOS (Apple Health)

[回到目錄](#)

1 至「我的」點選 ⚙️

行動電話 09633***75 >

Email h***11@gmail.com >

住所地 新竹市 >

推薦碼 TL213D29 [複製](#)

會員類別

團險-台灣人壽保險股份有限公司 03557017

運動數據綁定

Apple Health ☒

Fitbit ☐

Garmin ☐

登入設定

密碼 [變更密碼 >](#)

圖形密碼登入 ☒

2 啟用健康資料，點選開啟所有類別

不允許 健康資料取用 允許

健康

「TeamWalk」想要取用並更新您在下列類別中的「健康」資料。

開啟所有類別

允許或不允許「TeamWalk」取用此處所列的所有健康資料類型。

允許「TEAMWALK」讀取資料：

- ☐ 步行
- ☐ 動態能量
- ☐ 睡眠

App 說明：
授權 TeamWalk App 使用 Apple HealthKit 健康資料

3 允許健康資料取用

不允許 健康資料取用 **允許**

健康

「TeamWalk」想要取用並更新您在下列類別中的「健康」資料。

關閉所有類別

允許或不允許「TeamWalk」取用此處所列的所有健康資料類型。

允許「TEAMWALK」讀取資料：

- ☒ 步行
- ☒ 動態能量
- ☒ 睡眠

App 說明：
授權 TeamWalk App 使用 Apple HealthKit 健康資料

4 成功綁定Apple Health

行動電話 09729***90 >

Email g****racle23@gmail.com >

住所地 台北市文山區 >

推薦碼 TL341H41 [複製](#)

會員類別

一般

運動數據綁定

Apple Health ☒

Fitbit ☐

Garmin ☐

登入設定

密碼 [變更密碼 >](#)

圖形密碼登入 ☐

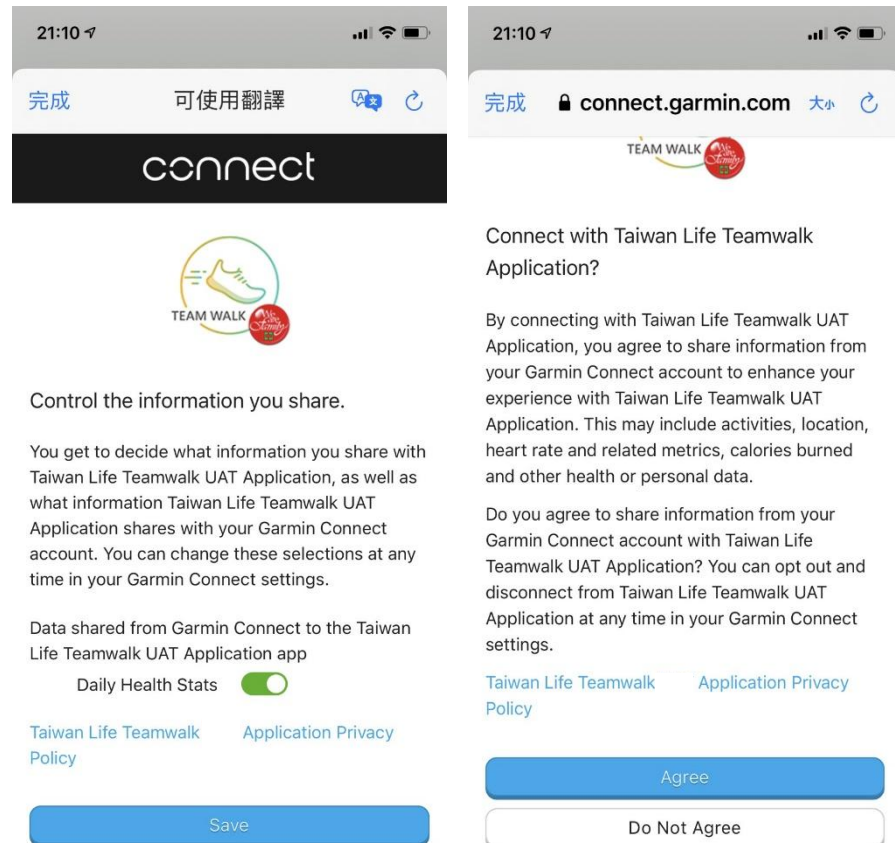
健康數據綁定設定-iOS(Garmin)

[回到目錄](#)

1 至「我的」點選 ⚙️



2 登入Garmin帳號並允許存取帳戶資料



3 成功綁定Garmin



領取登入獎勵 & 任務總覽

[回到目錄](#)

登入獎勵





新增個人/企業步數減碳量計算

- 真實可量化的減碳成果
- 提供個人減碳成就徽章
- 達標提供綠色企業殊榮

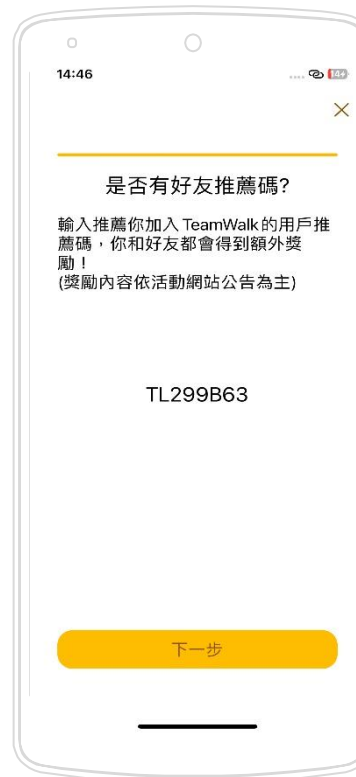
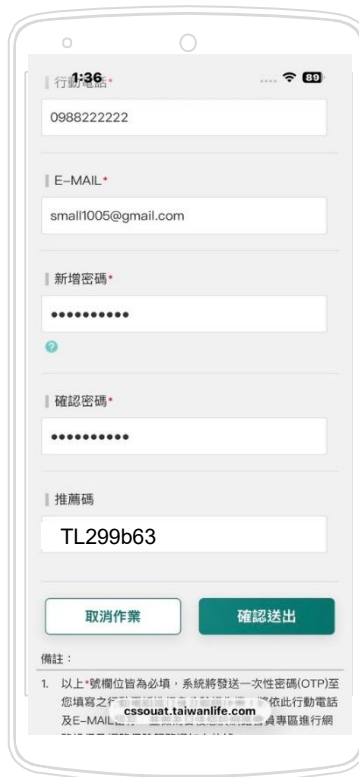
點擊分享按鈕

會員分享推薦碼

註冊自動
帶入推薦碼

Teamwalk登入

自動帶入
註冊推薦碼



推薦碼自動帶入

- 會員一鍵分享推薦碼
- 註冊及登入自動帶入推薦碼，福利不漏接

編輯個人資料（修改姓名、頭貼）

[回到目錄](#)

1 至「我的」>點選右上角設定>點選鉛筆圖示



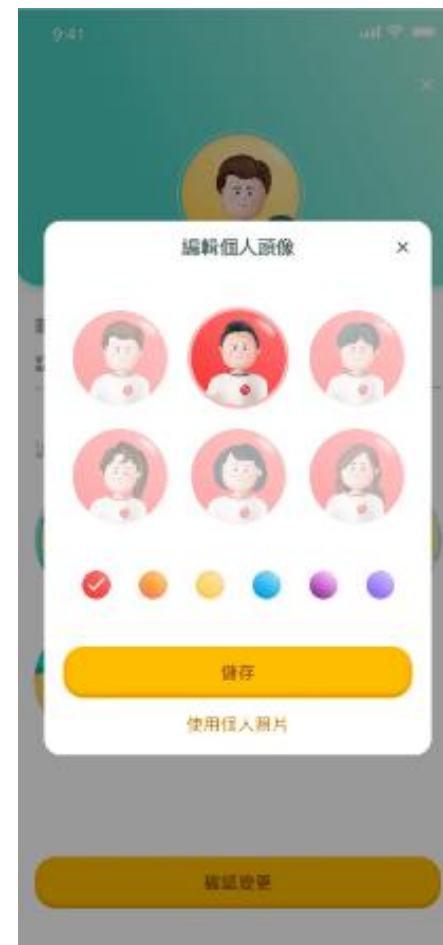
2 編輯個人姓名與頭貼



3 選擇預設個人頭像



使用個人照片作為頭貼



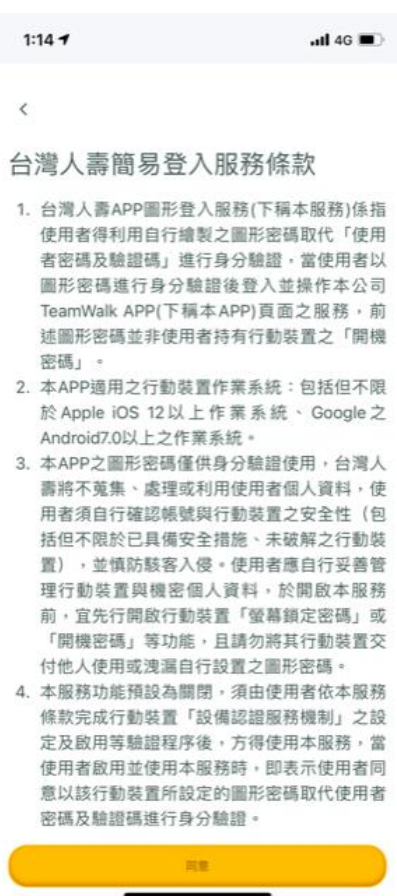
設定圖形密碼登入

[回到目錄](#)

1 至「我的」> 右上角設定
> 開啟圖形密碼登入



2 閱讀簡易登入條款



3 收到簡訊並輸入OTP驗證碼



4 設定圖形密碼(6-14個點)

※ 維護您帳密保管的權益，若登入超過30分鐘請重新登入TeamWalk後再設定圖形密碼。



如何加入好友

[回到目錄](#)

1 點選右上角「好友」



2 於輸入框輸入暱稱或推薦碼即可搜尋好友



3 點選左方「新增好友」，送出邀請後須待對方同意使得成為好友



4 好友同意後於列表可檢視好友標籤



團體挑戰-建立隊伍

[回到目錄](#)

1 挑戰>團體挑戰 更多挑戰>
團體挑戰首頁



2 點選任一團賽>挑戰詳情



3 建立隊伍



※ 須注意各團賽規則，人
數未達下限則會自動解散

4 確定創建隊伍



團體挑戰-加入隊伍

[回到目錄](#)

- 1 點選特定挑戰後，點選加入隊伍快速參賽



- 2 選擇隊伍並點選加入



- 3 加入隊伍



團體挑戰-查看團賽獎勵與競賽地圖

[回到目錄](#)

1 總獎金與團體前三名獎勵



2 個人前三名獎勵



3 競賽地圖與隊伍資訊



查看龍珠紀錄

1 點選主選頁「我的」的「龍珠」



2 獲取龍珠紀錄與到期日



3 龍珠使用紀錄



STEP1 查看團險保單



STEP2 查看保單明細



開啟APP 即可快速查詢

- 提供保單資訊查詢
- 檢視保單內容與保額



STEP1 查看理賠進度



可查看理賠件進度

理賠案號	Y0294060	Y0294059
申請日	2026/01/01	2026/01/20
事故日	2025/01/03	2025/01/02
狀態	已完成	受理中

註：顯示前一日狀態

STEP2 查看理賠明細



開啟APP 即可快速查詢

- 檢視理賠進度與內容
- 數位及紙本進件皆可查詢

理賠案號

被保險人 無〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

事故日 2024/07/01

申請日 2025/06/25

結案方式 依約給付

結案日期 2025/06/25

給付資訊 +

檢視理賠申請及給付內容

專人諮詢

1 「我的」頁面的「聯絡客服」



2 團體保險頁面的聯絡客服



1

團體保險之服務專員

4:55

4G

保險

團體保險

我的理賠

剩餘時間 09:41

我的團保

編輯個人資料

03***017

* 灣人壽保險股份有限公司

保單有效日

2024/01/01~2025/01/01

本人

本父

本母

保險資料於每日凌晨2時進行更新

系統資料可能有日期落差，為確保您的保障權益，如有理賠申請需求，請聯繫0800-099-850專人洽詢

服務專員與據點

賴

台灣人壽

服務專線 098 06

台灣人壽 服務據點

查看 >

活動期間 2024 5/1~6/30 超多好禮 等你抽

首頁

探險

挑戰

保險

我的

2

選擇方便聯繫時間

女

身分證字號

H223***789

手機號碼

0988 *** 567

Email

teamwalk***@gmail.com

保單單號 (非必填)

145

住家電話 (非必填)

02

公司電話 (非必填)

02

方便聯繫時間

星期一、五 下午 13:00 – 18:00

留言 (非必填)

保單資訊有誤，請協助更新資訊，另外聯繫方式請以公司電話為主，謝謝

送出

3

選擇聯繫時間

9:41

方便聯絡時段

星期

星期一 ✓

星期二

星期三

星期四

星期五 ✓

星期六

星期日

時段

上午 8:00 – 12:00

下午 13:00 – 18:00

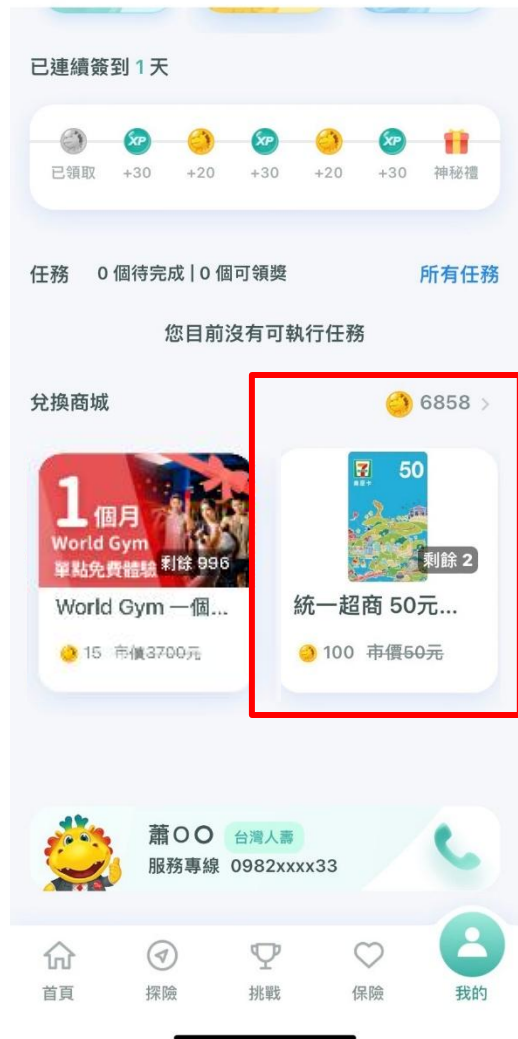
晚上 19:00 – 21:00 ✓

確認

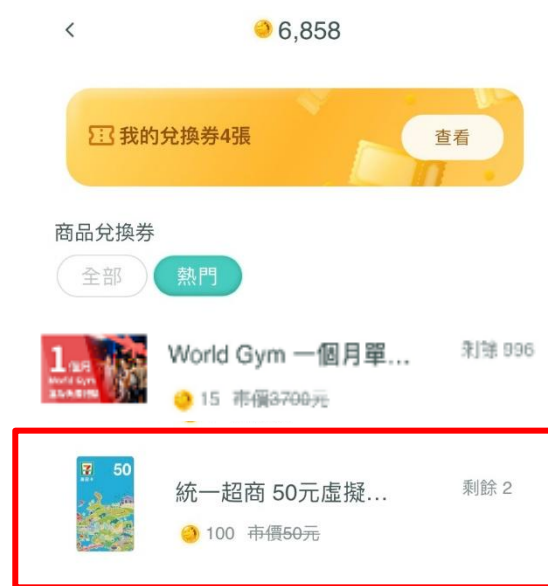
龍珠兌換_兌換虛擬商品卡 (1)

[回到目錄](#)

1 點選「我的」下方龍珠商城



2 進入龍珠商城頁面



3 點選兌換數量及兌換按鈕



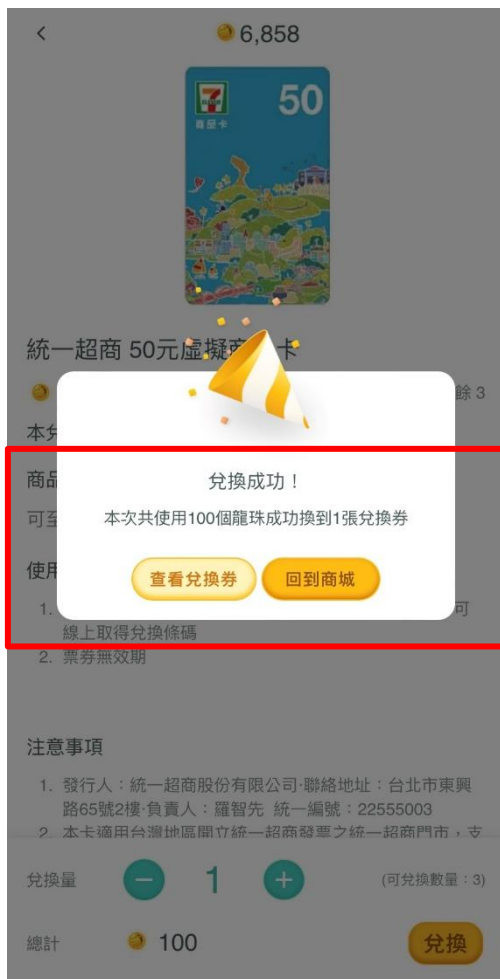
4 點選確認



龍珠兌換_兌換虛擬商品卡 (2)

5

點選 查看兌換券



6

進入我的兌換券頁面



7

記住兌換密碼及
點選使用兌換券



8

至兌換網頁輸入兌換密碼



龍珠兌換_兌換虛擬商品卡 (3)

9

使用後標記「已使用」

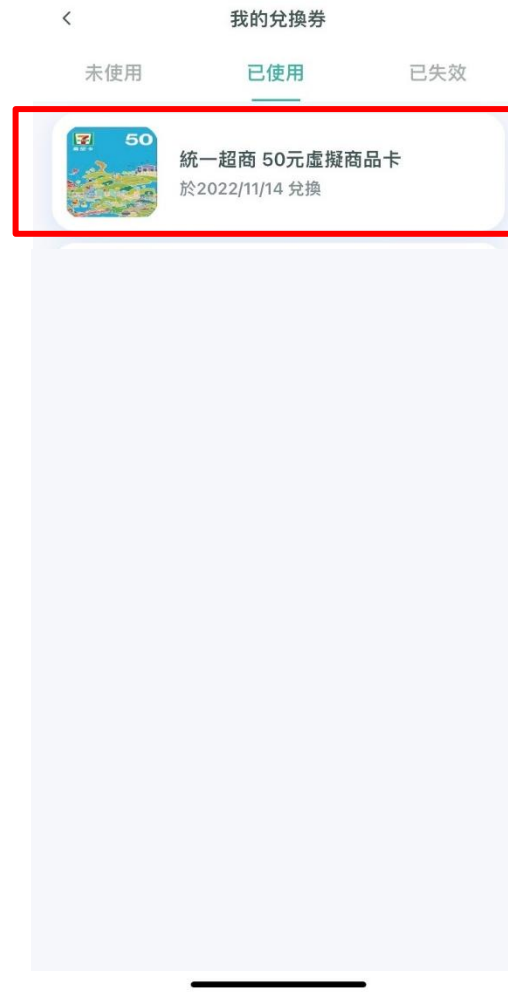


注意：
本系統沒有與提供優惠的第三方業者進行系統自動串接，故此功能僅提供會員自行記錄是否使用兌換券。

實際使用情形以提供優惠 / 兌換券的第三方業者系統紀錄為準。

10

兌換券移動至「已使用」



龍珠兌換_兌換異業優惠好康(1)

1 點選「我的」下方龍珠商城



2 進入龍珠商城頁面



3 點選兌換數量及兌換按鈕



4 點擊網路會員卡



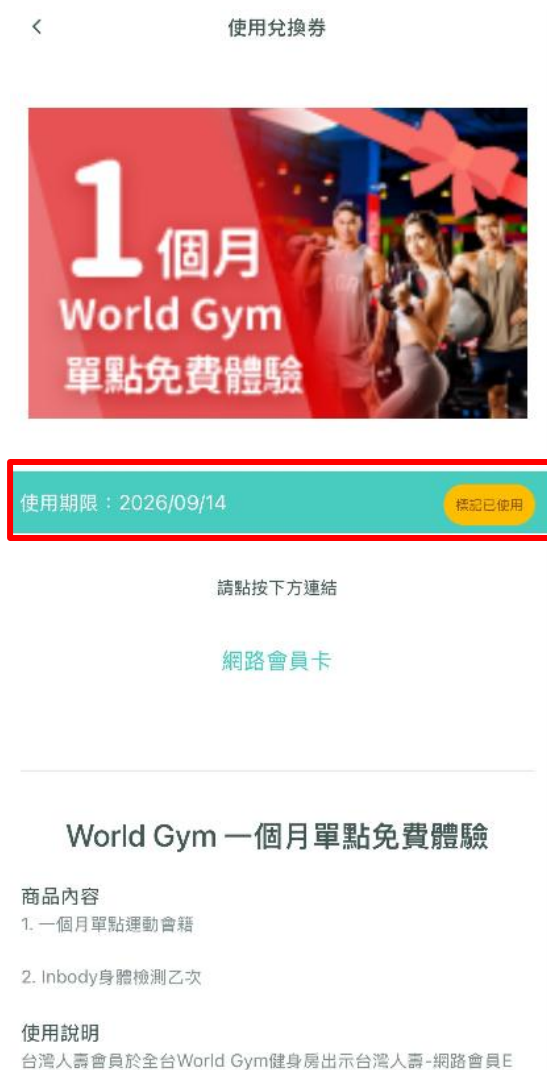
龍珠兌換_兌換異業優惠好康(2)

[回到目錄](#)

5 至櫃台出示體驗卡畫面就OK



6 使用後標記「已使用」



注意：

- 本系統沒有與提供優惠的第三方業者進行系統自動串接，故此功能僅提供會員自行記錄是否使用兌換券。
- 實際使用情形以提供優惠 / 兌換券的第三方業者系統紀錄為準。

TeamWalk

健康保障、永不止步



即刻下載 TeamWalk App
好禮等你拿!

