

花旗經濟驚奇指數 (Citygroup Economic Surprise Index)

商品策劃處 研究企劃科

花旗經濟驚奇指數 (Citygroup Economic Surprise Index, 簡稱 ESI), 係由花旗銀行 (Citibank) 與摩根史坦利 (Morgan Stanley) 在 2003 年 1 月開始共同編製的指數。其衡量依據是透過各項經濟數據實際值與市場預期值之間的差異, 再除以市場預期值所得到的標準差, 並將過去 3 個月內的每日標準差加權平均, 即得到每日經濟

驚奇指數。花旗經濟驚奇指數涵蓋的經濟數據, 包括整體經濟活動與公司調查、勞動市場與消費者支出、投資、國際貿易、通膨、金融活動等 6 大類 (表一), 該指數預期值是根據彭博 (Bloomberg News) 調查中位數, 且依據不同經濟指標的重要性給予不同權重, 便可看出整體經濟情況的變化。

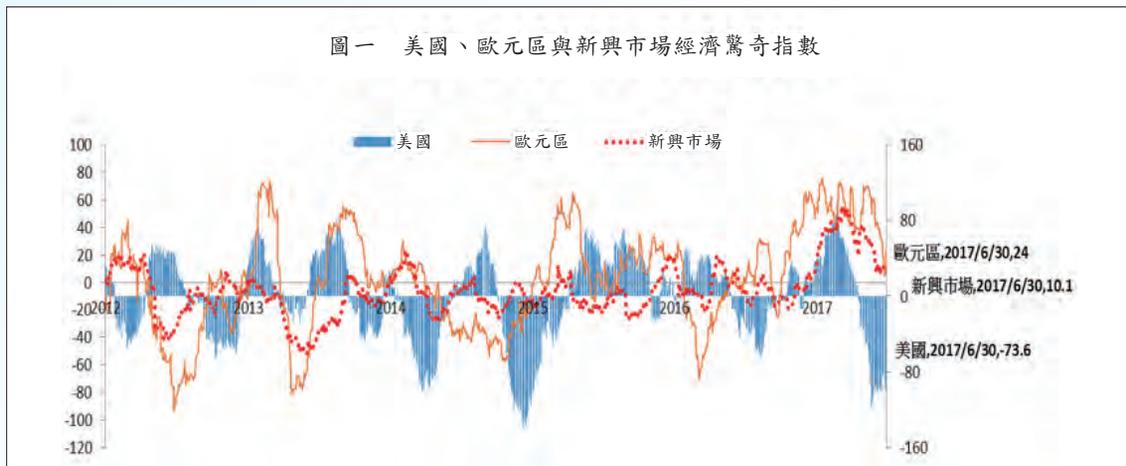
表一 經濟驚奇指數評估的經濟數據

項目	經濟數據
1. 整體經濟活動與公司調查	GDP、公司獲利、工業生產、領先指標、ISM、採購經理人指數、商業前景指數
2. 勞動市場與消費者支出	就業報告、失業申請、收入與支出、汽車銷售、零售銷售、消費者信心指數、連鎖店銷售、消費信貸
3. 投資	耐久財訂單、工廠訂單、營建支出、新屋開工與營建許可、新屋銷售、抵押貸款申請、成屋銷售、住房建商調查
4. 國際貿易	貿易收支、經常帳
5. 通膨	生產者物價指數、消費者物價指數、產能及生產成本、就業成本指數、進出口價格
6. 金融活動	貨幣供給、財政預算案

一般而言，如果景氣好轉且經濟數據超乎市場預期越多，經濟驚奇指數就會愈高；反之，當景氣衰退且經濟數據大幅低於預期，經濟驚奇指數就會愈低。通常，臨界點「0」是重要的觀察指標，當經濟驚奇指數由高點向下滑落至0以下時，表示經濟前景將呈現低迷，股市可能伴隨向下修正的壓力；若經濟驚奇指數從低點一路向上升破0軸之上，意味經濟前景將呈現熱絡，股市可能處於上漲狀態。同時，經濟驚奇指數以地區劃分為已開發國家、歐元區、新興市場、亞太地區、拉丁美洲、金磚四國、中東與歐洲、中東與非洲經濟驚奇指數，以及單一國家的美國、中國、日本、加拿大、英國經濟驚奇指數，其中以美國、歐元區、新興市場經濟驚奇指數最受重視。

舉例而言，花旗美國經濟驚奇指數自去年11月初川普當選總統的-9.8一路上揚到今年3月中旬55.9，意味著美國市場信心指數與實體經濟數據皆優於市場預期。惟歷經第1季亮眼表現後，4、5月經濟數據略有下滑，加上美國新政推動不如預期，且川普深陷政治疑雲，能否保住總統寶座充滿未定之數，導致廠商信心回歸平淡，美國經濟驚奇指數則開始滑落，從3月30日51.6持續下滑到6月30日-73.6，呈現向下跌態勢，反映近幾個月美國就業市場、消費支出、工業生產、通膨表現令人失望。反觀新興市場雖呈現下滑，但數值仍高於零軸之上，顯示經濟表現優於市場預期；歐元區經濟驚奇指數則從去年10月-10.4%一路上揚到今年5月70.4，爾後，雖轉為下滑，但仍有雙位數，突顯出歐洲央行實施寬鬆貨幣政策已見成效，加上歐元區政治風險大幅降低，使得整體經濟保持穩健成長。

圖一 美國、歐元區與新興市場經濟驚奇指數



過去，美國經濟驚奇指數與標準普爾 500 指數呈現亦步亦趨之走勢，相關係數高達 0.843，亦即花旗經濟驚奇指數往往領先股市變化。不過觀察圖二可發現，美國經濟驚奇指數在 5 月出現快速下滑，但標準普爾 500 指數卻持續創新高。因此，有末日博士之稱的麥嘉華認為美股多頭走勢可能即將結束，摩根大通也表示如果標準普爾 500 指數和花旗經濟驚奇指數持續保持相關性，預計美股將有 10% 以上跌幅。不過也有部份人士持相反看法，認為目前美國仍

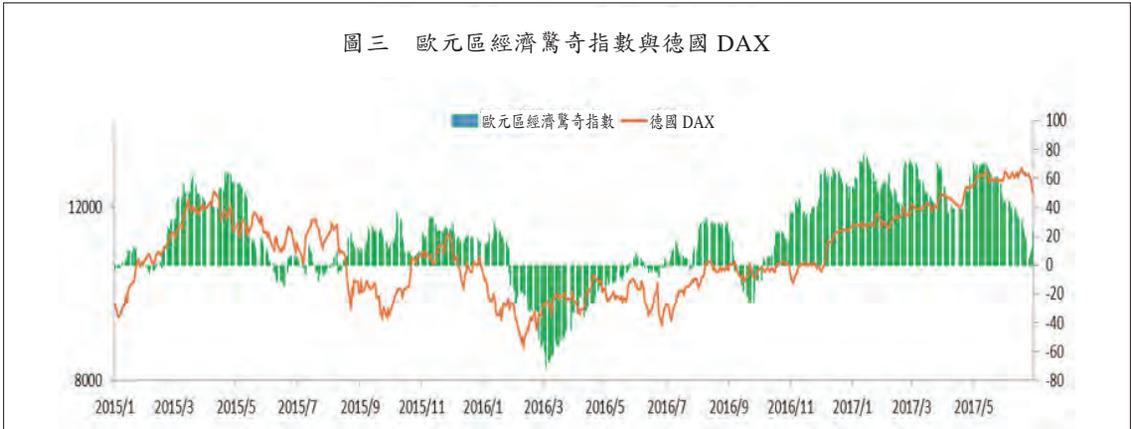
屬成長階段，且川普效應逐漸遞減，許多政策落實成果有待考驗，美股是漲或跌，仍需回歸經濟數據與企業獲利基本面。

同樣，觀察歐元區經濟驚奇指數和德國 DAX、法國 CAC40 指數之間關係，亦顯示歐元區經濟驚奇指數為歐洲股市的領先指標，甚至歐洲股市對歐元區經濟驚奇指數更為敏感，也就是當歐元區經濟驚奇指數築頂或見底時，歐股在 1 ~ 2 個月內則有所反應。

圖二 美國經濟驚奇指數與 S&P500 指數



圖三 歐元區經濟驚奇指數與德國 DAX



花旗經濟驚奇指數不僅是很多分析師經常觀察的指標之一，也是美國聯準會認為準確度很高的經濟指標。不過，在金融市場中，影響股市變動的因素非常多，若只用經濟驚奇指數來判斷股市未來走勢，顯然略有不足。因此，建議投資者將經濟驚奇指數當作研判整體經濟走勢變化的一個參考依據即可。

— 資料來源 —

1. 美國經濟到底真實如何？來看看「驚奇指數」怎麼說，鉅亨網
2. 花旗經濟驚奇指數，Digitimes
3. 花旗驚奇指數與股市走勢，Digitimes
4. 花旗驚奇指數 領先美股指標，理財週刊

圖四 歐元區經濟驚奇指數與法國 CAC40



保險百寶箱



有 Buy 有保庇 食尚玩家 必備好險！

保險代理人處

暑假期間是國人旅遊的旺季，許多民眾會利用暑假規劃國內、外旅遊，在高高興興安排旅遊計劃之餘，別忘了替自己買張旅行平安險或是旅遊綜合險，加強旅遊期間的保障。

然而旅遊意外事故頻傳，還記得新聞報導阿里山小火車行駛中遭斷裂枝幹砸擊，導致四節車廂翻覆，5名大陸旅客不幸罹難、一百多人受傷；台鐵太魯閣號撞砂石車，釀成一死 24 傷重大車禍；台灣旅行團赴中國福建漳州旅遊，遊覽車從華安土樓回廈門時遇暴雨，翻覆掉落九龍江，7 名台籍旅客死亡；菲律賓長灘島翻船意外，30 名台

灣旅客搭「螃蟹船」時因海象不佳翻覆，造成 3 名台灣旅客死亡；越南下龍灣翻船意外，18 名台灣遊客搭乘小型接駁遊船時，遭遊船撞翻，5 名台灣旅客死亡；今年 2 月中旬蝶戀花賞櫻團遊覽車翻車造成 33 人死亡 11 人受傷……等旅遊意外，可見各式各樣的旅遊行程發生意外的機率比日常生活高，無論國內或國外旅遊，搭乘飛機或其他交通工具的頻率都較平常增加，因此規劃旅遊時，除了安排旅遊行程、蒐集旅遊資訊及準備各項旅遊用品外，出遊前如何做好旅遊的保險規劃，才能玩的高興、盡興。

隨著消費者保險意識抬頭，目前消費者投保旅遊平安險的觀念已相當普及，但仍有不少人認為，只要有投保個人傷害保險就能彌補發生意外的損失，不需要另外投保旅行平安險，但實際上投保旅行平安險可加強旅遊期間的意外事故與突發疾病的保障，與個人傷害險並不衝突，雖然旅行平安險屬於傷害險的一種，但保險費是以旅遊天數計算，與傷害險以職業等級計算不同，而且並不會拒絕職業風險等級過高的消費者投保，多數消費者考量保險費高低問題，不會買到保額高達新臺幣（以下同）1,000 萬元的傷害險，但是相同保險金額，保障期間雖只有短短幾天的旅行平安險，保險費卻相對便宜許多。

目前消費者出國旅遊時習慣使用信用卡支付旅費，以信用卡附贈的旅行平安險來保障旅行期間的風險，但其實刷卡付團費或機票款太多數僅保障搭乘飛機、捷運、公車、船舶等行駛固定路線的大眾運輸工具的意外事故，並未包含旅遊全程，加班機、包機也未必在保障範圍內。倘若是全家人的旅費都是使用同一張信用卡繳費，其他家人有可能無法獲得保障，因為刷卡支付團費或機票款所贈送的旅行平安險保障對象僅限於刷卡者本人、同行配偶與未滿 25 歲未婚子女，若父母、兄弟姐妹同行遭遇意外事故而傷亡，將無法獲得賠償。

若是在國外旅遊途中，發生水土不服導致上吐下瀉的相關醫療行為，信

用卡贈送的旅行平安險、自行投保的個人傷害險是不在保障範圍內的，因為傷害險和旅行平安險的理賠範圍僅限於意外傷害事故，而意外傷害是指「非由疾病引起的外來突發事故」所造成的傷害險，因此對於突發醫療事件是不理賠的，因此一趟愉快的旅程必須有良好的行程規劃，為了不讓旅程中的變數成為負擔，聰明挑選旅行平安險和旅遊綜合險是出門前必做的功課，才能讓自己玩得更盡興，更無後顧之憂。一般而言，產險公司旅遊綜合保險保費相對較便宜，而且保障內容包括了「旅行平安險」及「旅遊不便險」，目前各家保險公司提供之旅遊不便保險相關商品種類多樣，保障範圍不一，項目組合各有特色，主要給付項目有行李交通票證及旅行文件損失、緊急救援費用、旅程縮短費用、行程延誤費用、行李延誤費用、劫持事故慰問金等，若在飯店住宿意外損毀公物或房內的電器等設備，旅行責任險亦可提供相關的賠償費用。

本行代理銷售之「旅遊達人」專案包含旅遊期間意外身故或殘廢、實支實付醫療保障及意外衍生的賠償責任，例如飯店住宿忘記關閉水龍頭造成地毯淹濕、住宿不慎引起火災、打破商店展示品等索賠費用，此外也提供班機延誤或取消、行李延誤或遺失、旅程取消、海外突發疾病、重大燒燙傷、食物中毒…等費用補償，讓消費者出門在外衣食住行皆有保障，出遊更加安心。

單位：新臺幣元

「旅遊達人」專案固定保障內容		保障金額
旅行法律責任保險		保額 20 萬元 (每一意外事故自負額：損失金額之 10%)
旅行平安保險	死殘保險金或喪葬費用保險金 (未滿 15 足歲僅承保殘廢保險)	死殘保險金額
	傷害醫療保險金	死殘保額之 10%
旅行不便保險	旅程出發前之取消費用	最高 5 萬元
	旅程縮短直接返國費用	最高 5 萬元
	旅程中途行程更改費用	最高 2 萬元
	行李延誤或遺失購物費用	延誤：實支實付最高 5 仟元 遺失：實支實付最高 2 萬元
	班機延誤或取消費用	實支實付最高 2 仟元
	海外探視及特別處理費用	實支實付最高 10 萬元
海外突發疾病醫療保障	住院醫療費用保險金	死殘保額之 10%
	門診醫療保險金	住院醫療費用保額之 5%
	急診醫療保險金	住院醫療費用保額之 20%
海外緊急救援費用保險	緊急醫療運送費用	實支實付最高 50 萬元
	遺體或骨灰運返費用	實支實付最高 30 萬元
	安排未成年子女返國費用	實支實付最高 15 萬元
重大燒燙傷保險	重大燒燙傷保險金	死殘保額之 50%
食物中毒慰問金保險	食物中毒慰問金	3,000 元
搭乘公共交通工具期間 增額給付(註 1)	死殘保險金	死殘保額之 50%
註 1：公共交通工具係指領有合法執照，以大眾運輸為目的，對大眾開放，定時營運（含加班班次）於兩地間之商用客機或水上、陸上公共交通工具。例如：日本箱根空中纜車、香港澳門往返渡輪，皆屬於本專案所指公共交通工具。不包含僅供公私立特定機構、團體或個人專用之包車、包機或包船。		

「旅遊達人」專案增額保障內容（自由選擇加保）		保障金額
未出席活動門票損失補償保險	活動門票損失補償	最高 5,000 元
汽車駕駛人責任保險(註 2)	駕駛人責任保險	每一人體傷 100 萬元
		每一事故體傷 200 萬元
		每一人財損 10 萬元
註 2：(1) 限租借汽車，不包含被保險人親屬或其所屬公司所有之汽車。 (2) 給付對象為車外第三人，不含被保險人及其駕駛車輛之乘客。 (3) 限年滿 25-60 歲之被保險人投保。		

~ 本文由王曉雯提供 ~

利率結構型商品的介紹 與交易實務

資金營運處 金融行銷科

結構型商品首次出現在西元 1985 ~ 1986 年，因當時的美國利率持續下降，債券價格隨之一路攀升，投資人便透過不同損益型態的結構型商品來取代當時殖利率低迷的傳統債券。以下先就結構型商品的定義稍作介紹。

一、結構型商品的定義

結構型商品又稱為組合式商品，通常由二種基本商品組成，結合固定收益商品與衍生性金融商品。固定收益商品通常指債券或定存等商品。衍生性金融商品則通常包含數個選擇權，透過選擇權交易能用較少的投資金額以獲取未來可能的報酬，是種高度槓桿的金融工具。

投資人在買進結構型商品時，可同時享有固定收益商品（如債券、定存）的收益，以及連結到其他標的物（如股價、利率、匯率、商品等）的投資報酬。金融機構一般會根據投資人的需求與投資人對市場的預期來量身訂作成不同的結構型商品，並以財務工程的方式組合出各種符合投資人期待的報酬型態。所以，結構型商品一般皆在店頭市場進行交易。

結構型商品雖有以存款為基礎的事實，但經過與衍生性金融商品結合後，便成為可能損及本金且高度複雜的投資商品，與傳統的定存大為不同。為避免投資人的誤解與後續的售後糾紛，金管會已函示金融機構不得以存款名義銷售結構型商品。

二、結構型商品的分類

結構型商品可簡單分為保本型結構型商品與保息型結構型商品：

（一）保本型商品（到期保本）

保本型商品是指投入部分本金或固定收益商品之利息，用以買入衍生性金融商品，使其組合出可連結至標的物的報酬型態，讓投資人在風險有限的情況下追求相對穩健的報酬。值得注意的是，如前言所提，由於在投資初期，金融機構已投入部分本金或固定收益商品之利息用以買入衍生性商品，若是客戶中途解約，銀行須對原建立衍生性商品及固定收益商品部位作平倉交易，解約之產品價值將受市場因素及交易價差影響，而使得提前解約的市價可能低於 100% 投資本金，所以長天期保本型結構型商品並不適合作為短期交易。且在低利率的環境下，因產生的利息較少，初期可投入買衍生性金融商品的金額也因此變少，故商品存續期間通常較長，故適合須做長期資產配置的投資人。

（二）非保本型商品

非保本型商品是指固定收益商品結合賣出衍生性金融商品。因出售衍生性商品所得的報酬，故非保本型商品一般高於固定收益商品的投資報酬，但風險相對較高且可能損及投資本金。適合對標的資產屬性有一定程度瞭解且能承受本金損失的投資人。本行最常見

的非保本型商品即為雙元貨幣組合式產品（DCI），即為固定收益商品（客戶定期存款）加上賣出衍生性金融商品（賣出匯率陽春型選擇權）所組成。收取的權利金加上原來的定存利率，稱為 DCI 的報酬。適合有兩種外幣實需部位的客戶。投資人可利用雙元貨幣組合式商品用約定的特定匯率（特定匯率即為履約價，也稱 Strike Price）買入另一種貨幣，但若是後續匯率走勢不如預期時，投資本金可能被轉為弱勢貨幣，需承擔投資本金幣別兌換為其他外幣之匯率風險。

三、結構型商品交易模式

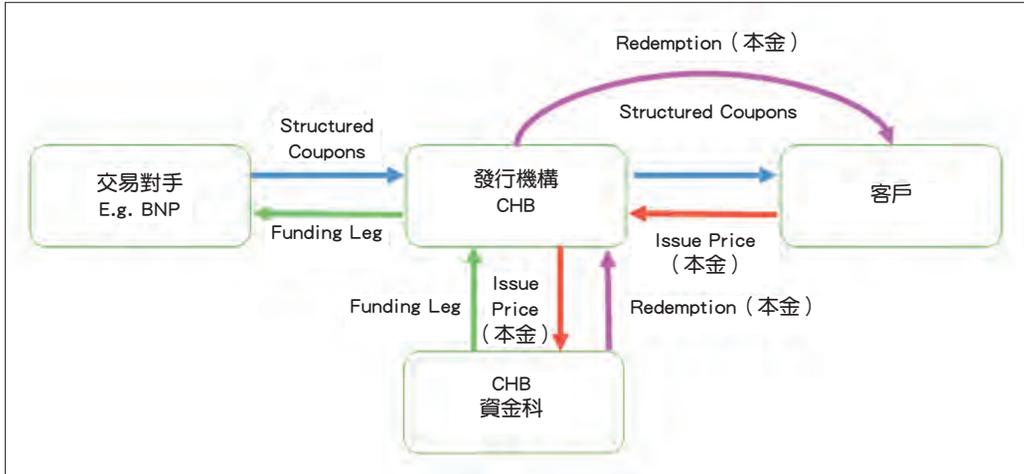
組合式商品根據發行機構的不同可分為境內結構型商品（SI）與境外結構型商品（SN）。國內銀行自行發行之結構型商品為境內結構型商品（SI），而境外結構型商品（SN）則為外國金融機構所發行之債券結合衍生性金融商品之國外有價證券。從下圖一可見，境內結構型商品（SI）與境外結構型商品（SN）主要的不同，便在於發行機構的不同（圖一中的發行機構為 CHB，即為 SI 商品），而相對的，客戶承受的信用風險與風險溢酬，也會有所不同。

結構型商品在本行常見的模式為交換形式（Swap），是為彰化銀行跟交易對手之間交換資金成本（Funding leg）和結構型報酬（Structured Coupon）所組成，但頭尾之名目本金

並不交換。從下圖一可見，實際上，彰化銀行與客戶進行一筆結構型商品交

易，實質上就是以資金成本（Funding leg）吸收客戶的存款。

圖一、結構型商品的交易模式（交換模式）



站在投資人的角度而言，如上述所提，結構型商品的價值等於固定收益產品加上衍生性商品，我們便可由各家銀行的信用評等，對結構型商品的報價稍做比較。

以下頁表一為例，A 銀行的長期債券在標準普爾（Standard & Poor's）的信用評等為 AAA（表二，穆迪及標準普爾公司的信用評等等級），5 年期債券票面利率為年化報酬率 2%，而 B 銀行的長期債券在標準普爾的信用評等為 A，5 年期債券票面利率為年化報酬率 2.3%。信用評等等級越低，違約風險溢酬越大。

若彰化銀行在同一時間，針對同一商品架構分別向 A 銀行與 B 銀行詢價此結構型商品的報酬，得到此商品架

構的結構型報酬皆為年化報酬率 5%，該如何比較兩個不同交易對手的報價呢？因 B 銀行的長期債券在標準普爾的信用評等為 A，較 A 銀行的信用評等略差，而違約風險相對的也較高，故投資人對於評等較差的債券會要求相對較高之風險溢酬，使得 B 銀行發行的 5 年期債券票面利率，利差高於 A 銀行 0.3% p.a.（2.3% p.a.-2% p.a.）。故在相同時間，相同天期，相同商品架構的情況下，A 銀行的報價優於 B 銀行。

表一、結構型商品票面利率的組成

	5 年期債券票面利率 (年率)	衍生性商品	結構型商品 票面利率	標準普爾信評
A 銀行	2% p.a.	3% p.a.	5% p.a.	AAA
B 銀行	2.3% p.a.	2.7% p.a.	5% p.a.	A

表二、穆迪及標準普爾公司的信用評等等級

穆迪	標準普爾	評等等級所代表之債券品質情況
Aaa	AAA	最高品質
Aa	AA	高品質
A	A	中上等級
Baa	BBB	中等
Ba	BB	中下等級
B	B	投機等級
Caa	CCC、CC	劣等
Ca	C	高度投機
C	D	最低等級

資料來源：穆迪公司與標準普爾公司

四、利率結構型商品的主要類型

結構型商品存續期間大多大於一年，且定期支付利息，通常其票面利率皆隨著連結標的之參考利率而調整，以下將介紹幾種目前常見的利率結構型商品。

(一) 浮動利率結構型商品 (Floating Rate, FRN)

浮動利率結構型商品是與固定利率結構型商品相對應的一種商品，意是指發行時連結利率隨市場利率定期

浮動的結構型商品。浮動利率結構型商品的利率通常是根據所選定的某一市場利率為指標利率，再加上一定的利差 (spread) 來表示。浮動利率結構型商品的特色，在於可以避免固定收益端 (E.g. 債券) 的實際收益率與市場收益率差異過大，使發行者的成本和投資者的收益皆能與市場變動趨勢一致。不過，利率伴隨市場浮動的特性，也會使實際發行成本和投資者的實際收益具有相當高之不確定性，從而帶來較高的風險。

(二) 逆浮動利率結構型商品 (Inverse FRNs)

相對浮動利率結構型商品，逆浮動結構型商品顧名思義就是指發行時約定結構型商品利率隨市場利率定期反向浮動。

逆浮動利率結構型商品上標明的利率通常是兩種利率的組合，一個是固定數字的利率，另一個是市場上的某一特定利率。例如某結構型商品的利率訂為 5.2% p.a. 減 3M USD LIBOR。例如現在 3M USD LIBOR 利率是 1.3% p.a.，那麼此結構型商品當前能拿到的利率就是 5.2%p.a. -1.3%p.a. = 3.9%；假使市場利率持續走低，LIBOR 降為 1.0%，那麼該結構型商品的利率就是 5.2%p.a. -1.0%p.a. 減 = 4.2%，也就是隨著市場利率走低，此結構型商品得到的利息反而增加，故稱為逆浮動利率。

不管是浮動利率結構型商品還是逆浮動利率結構型商品，都可以使參考利率變動時，此兩種結構性債券的債息變動也可成倍數變動。下面以逆浮動利率債券的商品條件為例：

發行者	Bank A
發行金額	USD 100M
產品期間	10 年
發行價格	平價 (PAR)
發行者的資金成本	3m Libor
票面利率	Max[(7.6%-2*3m Libor) ,0]
目前 10y Swap Rate	2.3%

(三) 區間型利率連動結構型商品 (Range Accrual)

區間型利率連動結構型商品可分為兩種，一種是每日計息式區間型利率連動結構型商品，另一種是每期計息式區間型利率連動結構型商品，每日計息型就是每天觀察標的資產或指數是否落在區間內，若是落在區間內，則投資人拿到較高的配息，如果沒有在區間內，則投資人將沒有利息收入。每期計息型則只是看標的資產價格在每一個計息期間有無落在區間範圍來決定付息方式。基於此結構型商品的特性，指標利率的水準需落在某一區間內，投資人才會獲得比較高的配息，所以投資人預期未來利率較為盤整的走勢 適合購買此產品。

(四) 利差型連動結構型商品

利差型連動結構型商品，就是投資人的報酬會隨著兩者的利率之利差浮動。目前市場較常見的為連結美元固定期限利率 (Constant Maturity Swap, CMS) 交換結構型商品。CMS 為 IRS 的定價機制，命名為「固定期限交換利率」。由 ICE 於紐約早上 11 時收集多家銀行報出的 IRS 的中價，剔除極端值後之平均報價為訂價基準。換句話說，CMS 就是各金融機構間利率交換的報價，投資人可看作是利率指標。

一般利率型連結商品都會為了規避長期利差的風險且可增加投資人報酬的情況下，在商品中包裝一連串

的隱含賣出百慕達式利率交換選擇權 (Swaption)。在每一期配發收益的時點，銀行有權買回此結構型商品，並把本金退還給投資者。

五、購買結構型商品應注意事項

關於利率結構型商品的架構和價格的影響因素相當複雜，看似簡單的報酬型態，後面衍生的避險架構可能相當多樣化與複雜。所以，在投資人投資結構型商品時，請務必考慮衍生出的流動性風險、信用風險及再投資風險等風險。

其流動性風險須與自身的資產配置做配合，如前言所提，結構型商品通常因為了做到保本的架構，已在期初投入買入選擇權的權利金，故中途解約會依市價變動，最壞的狀況也有可能侵蝕全部本金。結構型商品的應用相當廣泛，可以依照客戶的需求包裝出客製化的產品，但後面衍生的商品相對複雜，投資人應詳閱產品說明書之內容，並應注意商品之風險事項。

— 資料來源 —

1. 陳松男，結構型金融商品之設計及創新，政治大學財務工程研究中心，民國 93 年 1 月。
2. 蘇金祥，「利率選擇權之應用」，寶來金融創新月刊，民國 90 年 10 月，p.7-14。
3. Hull, J., and A. White, “Numerical Procedures for Implementing Term Structure Model I: Single-Factor Models,” *Journal of Derivatives*, 2, 1 (Fall 1994), pp7-16.
4. Hull, J., and A. White, “Using Hull-White Interest Rate Trees,” *Journal of Derivatives*, 3, 3 (Spring 1996), pp26-36.
5. Knop, Roberto, *Structured Products*, John Wiley & Sons (2002).

～本文由楊景怡提供～

卡片櫥窗

金融聯合徵信中心 個人信用評分之判讀

卡片業務營運中心

金融機構評估客戶數量龐大消費性金融業務風險高低，最常使用也最有效率的工具是信用評分模型，其主要功能在於依模型評分結果進行客觀、一致性風險排序（risk ranking），再配合風險管理策略與目標，將排序結果區分為數個客群，以便針對不同風險特性之客群，擬訂管理策略與政策，執行有效與精準之管理工作。

目前國內唯一跨金融機構間之信用報告機構為財團法人金融聯合徵信中心（以下簡稱聯徵中心），其以完整之信用資料庫為基礎，致力於信用評分

模型之發展與建置，以期讓複雜之信用資料轉換成具有風險管理意義之資訊。聯徵中心第一版個人信用評分模型，經驗證具備相當程度之效力後，於95年4月1日上線，為提升評分模型之有效性，自個人信用評分上線，聯徵中心已進行多次調整與修正，現正在進行第五版信用評分模型改版之建置。本行目前已將個人信用評分應用於個人授信及信用卡業務，本文即針對使用個人信用評分常見的問題予以說明，冀望營業單位在對個人信用評分之資訊判讀能更為明瞭精確。

Q1 何謂個人信用評分？

A1 運用統計分析理論及方法，將聯徵中心所蒐集在揭露期限內的資料，以客觀、量化演算而得的分數，用以預測當事人未來一年能否履行還款義務的信用風險。某一時點查得的個人信用評分，僅代表該時點該當事人的信用風險，若該當事人於聯徵中心的信用資料隨時間而有異動時，其個人信用評分即隨之變動。

Q2 個人信用評分採用哪些資料？

A2 個人信用評分模型採用的資料，大致可區分為下列三大類：

1. 繳款行為類信用資料：

係指個人過去在信用卡、授信借貸以及票據的還款行為表現，目的在於瞭解個人過去有無不良繳款紀錄及其授信貸款或信用卡的還款情形，主要包括其延遲還款的嚴重程度、發生頻率及發生延遲繳款的時間點等資料。

2. 負債類信用資料：

係指個人信用的擴張程度，主要包括負債總額（如：信用卡額度使用率）、負債型態（如：信用卡有無預借現金、授信有無擔保品）及負債變動幅度（如：授信餘額連續減少月份數）等三個面向的資料。

3. 其他類信用資料：

主要包括新信用申請類之相關資料（如：金融機構至聯徵中心之新業務查詢次數）、信用長度類之相關資料（如：目前有效信用卡正卡中使用最久之月份數）及保證人資訊類相關資料等。

Q3 個人信用評分結果之揭露方式？

A3 個人信用評分結果有三種：

1. 實際評分者：揭露實際分數（分數介於 200 分至 800 分），並提供分數之百分位區間；評分分數愈高者，表示具有愈佳之信用品質。
2. 暫時無法評分者：揭露「此次暫時無法評分」。
3. 給予固定評分「200 分」：有信用不良紀錄，但目前仍有正常授信帳戶或有效信用卡正卡。

※ 針對評分結果為「未達 XXX 分」（指違約率大於 1%）、「此次暫時無法評分」或「固定評分」者，皆會提供該結果之「主要原因說明」。



Q4 哪些情況會造成「此次暫時無法評分」？

A4 當事人若符合以下條件之一者，聯徵中心將暫時不予以評分：

1. 受評對象非本國人（106/8/1 後將列為受評對象）。

2. 信用資料不足：

「授信歷史資料少於 3 期」或「近 12 期之授信餘額皆未大於 0」。

「信用卡持卡未滿 3 個月」或「近一年之信用卡應繳金額皆未大於 0」。

3. 不適合取得信用：如年齡小於 20 歲（106/8/1 後將列為受評對象）、被宣告禁治產者。

4. 信用資料有爭議：如個人請求於聯徵中心資料庫中註記其信用資料或紀錄目前為爭議中或訴訟中者。

5. 在資料揭露期間內有屬聯徵中心個人信用評分模型所定義之「違約」者，且目前無正常之信用交易，前述「違約」之定義如下：

(1) 授信帳戶被任一金融機構列為逾期、催收或呆帳紀錄者。

(2) 信用卡任一正卡出現強制停卡、催收、呆帳紀錄者。

(3) 支存帳戶出現任一票據拒絕往來紀錄者。

6. 已完成債務協商註記者：聯徵中心自 95 年 4 月起配合「銀行公會消金案件債務協商」機制，設計相關資料報送規則，供會員機構報送債務協商戶信用資料於聯徵中心建檔，由於協商期間的資料報送方式與一般授信餘額月報／信用卡資料報送方式有所不同，資料已無法反應一般消費者的信用風險行為。

7. 消債條例適用者：為配合自 97 年 4 月 11 日起實施之「消費者債務協商清理條例」，若於聯徵中心資料庫中有前置協商、更生、清算等相關註記者，皆屬於暫時無法評分。

8. 近 1 年內僅有學生貸款者：學生貸款屬於政府專案貸款，由於其性質特殊，並不算是真正的信用往來行為。

Q5 哪些情況會造成固定評分（200 分）？

A5 當事人與金融機構往來有信用不良紀錄情形，但仍有其他正常的信用交易紀錄者，也就是仍有金融機構願意與該當事人往來者，則聯徵中心給予固定評分（200 分），該分數為聯徵中心所指定的較低分數，並未針對此類當事人給予實際評分。

Q6 何謂個人信用評分「未達 XXX 分」？

A6 XXX 分代表違約率 1% 所對應的分數，因目前市場所有受評者的違約率已不到 1%，故當評分結果顯示為「未達 XXX 分」時，代表當事人信用風險高於整體市場的平均水準。

Q7 何謂好 / 壞比 (ODDS) 值？

A7 代表該分數在未來一年內，未違約人數與違約人數之比值 (= 未違約人數 / 違約人數)，比值愈低則表示違約可能性愈高，可用來預測受查戶在未來一年內發生違約之機率。例如好 / 壞比 (ODDS) 值為 326，即表示該受查戶在未來一年內發生違約之機率為每 326 人會有 1 人。受查戶未實際評分者，方提供好 / 壞比 (ODDS) 值。

Q8 個人信用評分中列出的「百分位區間」意義為何？

A8 指個人信用評分分數相較於所有受評者 (指有實際評分者) 所處的分數高低相對位置，百分位區間愈高，表示信用品質相對愈佳。例如某當事人位於所有受評者的百分位區間為 70%~80%，即代表在聯徵中心所有受評者中，該分數位於第 70%~80% 個百分點之間，因此，該當事人的分數至少高過 70% 受評者。當事人為實際

評分者，才提供分數的百分位區間，而所有評分分數的百分位點區間資料每季更新一次。

Q9 個人信用評分何時會提供「主要原因說明」？

- A9**
1. 若當事人為「此次暫時無法評分」或固定給分 (200 分) 者，將揭露一項原因說明。
 2. 若當事人的個人信用評分「未達 XXX 分」 (受評者之違約率大於 1%) 者，將依序說明主要原因，至多揭露四項，金融機構或當事人可憑以掌握影響該分數的主要原因 (如：近三年內曾有新台幣 50 萬元以上大額退票紀錄、近一年內曾有信用卡延遲還款紀錄……等)。

~ 本文由劉庭光提供 ~

— 參考資料 —

財團法人金融聯合徵信中心網站

由代收代付業務談起 介紹 ACH 業務

電子營運處

一、前言

代收代付業務是銀行爭取企業往來的敲門磚，一旦掌握企業的金流更能掌握企業授信之還款來源，是銀行業協助企業營運最佳途徑，因此各金融機構包括票交所、財金公司及超商公司等均長期介入搶食這塊收付大餅，而超商憑藉著創新之科技系統及低成本之人力掠食原本為銀行代收業務，銀行業者卻因人力成本關係只好將這塊誘人大餅拱手讓人，近來網路科技創新盛起吸引更多科技業者介入搶食代收代付業務，銀行業正面臨前所未有的挑戰。

二、銀行代理企業收付款最適模式

銀行業為爭取企業往來，不斷尋找成本最低、速度最快、業務推廣最方便、最具效率收付款方式來尋求成功模式。現行模式為多數金融業者與票交所/財金公司簽訂規約，委託業者（以下稱發動者）各自與金融機構簽訂代收付合約。提供業者多元的跨行收付款服務機制，包含即時轉帳繳款、約定轉帳代繳及金融業臨櫃或電子化代收三種收款方式。除即時轉帳、繳款外，絕大部份透過財金公司即時完成交易，約定轉帳代繳則大部分採台灣票據交換所

ACH 媒體交換，業者透過往來銀行即可透過跨行清算機制，完成代收代付之目的，加速企業應收款項回收效率。

三、ACH 沿革

ACH 代收代付業務於 91 年 6 月 7 日開辦，本業務均集中於代付業務現金股利發放，當年業務量即達到數十萬筆，92 年初代收業務相關作業規範及流程陸續建立，促使代收發動行開始推廣代收業務，再加上代付業務現金股利發放發動行陸續加入。現行使用 ACH 業務之發動者，包含各行各業收費及付款，代收業務部分，包含信用卡款、人壽產物保險費、電話費、水電費、有線電視費、瓦斯費、綜所稅、營業稅、定期定額基金款、大樓管理費、貸款、工會會費、慈善捐款、外勞仲介費用等；代付業務部分，包含薪資、股利等，票交所為因應快速且便利支付之國際潮

流及積極參與新興支付市場，於 104 年 4 月 27 日開辦圈存平台 ACH 業務，由定期交易進展到即時交易、並陸續推出 eFCS（Enhanced Financial Collection Service）即時金融業代收服務平台，因應業務需求。

四、ACH 業務介紹

所謂媒體交換自動轉帳業務（Automated Clearing House 以下簡稱媒體交換業務或 ACH）係指金融機構對於客戶申請辦理代收、代付案件或轉出、轉入交易等跨行轉帳，以網路傳輸或錄製媒體等方式，將轉帳資料傳送財團法人台灣票據交換業務發展基金會台灣票據交換所（簡稱票交所）分類、結算後，送交中央銀行清算之謂。ACH 之平台分為 ACH 批次服務平台及 ACH 圈存服務平台。

現行ACH批次與ACH圈存服務比較

	ACH 批次	ACH 圈存服務
授權核印方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 書面授權 2. 須至 T+7 營業日才能回覆處理結果 3. 扣款行人工核印 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 網路授權 2. 網路即時回覆處理結果 3. 晶片金融卡、自然人憑證、金融憑證、網銀驗證機制
扣款作業時程	T 日提出交易，需至 T+8 日才能回覆處理結果	扣款結果訊息即時回覆
結算清算	17：00 清算	14：30 及 17：00 清算

資料來源：票交所

1. ACH批次服務平台：

係指臺灣票據交換所「定時」將參加單位提出之代收、代付案件分類、結算後，由各參加單位提回，並「定時回覆」該等交易訊息結果之批次清算平台。

現行提供交易通路有臨櫃及企業網銀，企業網銀提供客戶於線上上傳扣款檔，成功/失敗檔可線上即時查詢下載，有效縮短作業時程，惟ACH代收作業需2個營業日才能完成扣款，ACH授權扣款需8個營業

日，無法因應行動支付快速回復扣款結果需求，遂建置ACH圈存服務平台，以因應未來行動支付市場需求並縮短資金入帳的時程。

2. ACH圈存服務平台：

指臺灣票據交換所「即時」將參加單位（銀行）提出之轉出、轉入交易分類後，傳送各參加單位（銀行）處理，並「即時回覆」該等交易訊息結果之圈存清算平台。本平台包含以下「電子化授權系統」與「ACH圈存扣款系統」兩項子系統。

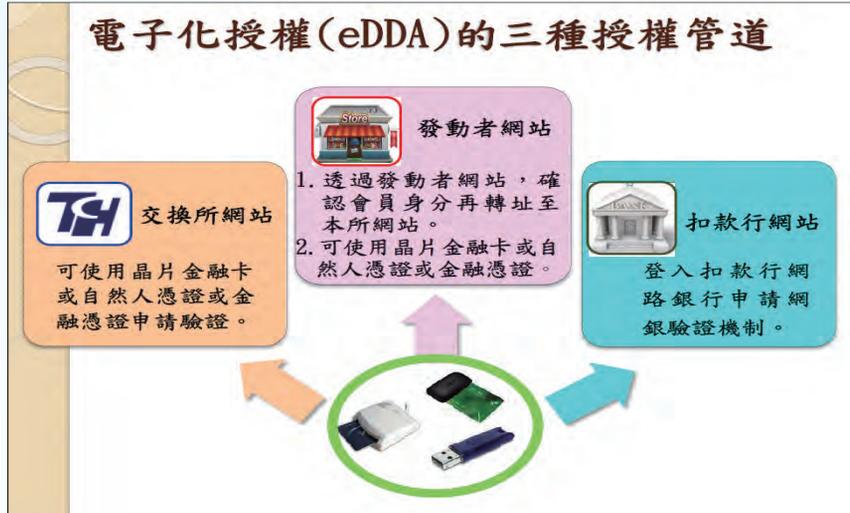


資料來源：票交所

(1) 電子化授權系統（簡稱 eDDA）

係指委繳戶經由票交所網站、發動者網站或扣款行網站以晶片金融卡、金融憑證或自然人憑證進行授權之申請、異動或身分驗證，委繳戶於授權成功後，發動者可透過ACH圈存服務平台即時完成委繳戶入扣帳作業，

有效提昇支付效率。授權管道如「發動者網站」、「票交所網站」及「扣款行網銀驗證機制」等，均須與客戶進行後續的技術及作業流程輔導與傳輸連結測試聯繫事宜，並經測試完成，由電子營運處通知票交所配合轉知各參加單位始可上線。



資料來源：票交所

(2) ACH 圈存扣款系統 (簡稱 eACH)

係指提供入帳及扣帳結果資訊即時交換，帳務仍以批次方式進行結算之系統。繳款人經由書面授權或電子化授權完成對發動者的扣款授權約定後，發動者即可依據授權約定內容，經由 eACH 進行扣款。

- **轉出交易：**係指金融機構應客戶之申請，透過 ACH 圈存服務平台發動交易代為向委繳戶收取款項。例如代收各項公用事業費用、稅捐、信用卡費、保費等項目。

- **轉入交易：**係指金融機構應客戶之申請，透過 ACH 圈存服務平台發動交易代為向受款戶支付款項。例如代付薪水、股利、匯款、所得稅退 款等項目。

e-ACH 交易之處理係由系統自動執行入扣帳，資訊處負責入扣帳作業或沖回款項未完成交易，作業處負責清算，分行僅於必要時介入發動者與繳款者帳務處理事宜。

五、ACH 批次與圈存平台優缺點比較

本行電子化授權系統業於104年6月上線提供本行委繳戶透過發動者網站申請授權，由於eACH交易手續費較ACH批次交易約貴一倍，雖可迅速收回應收款項但手續費支出高於資金效益難以吸引客戶使用，惟eDDA授權即時完成較紙本授權7天快速且授權手續費節省30元，現行代收客戶可使用電子化授權後再以ACH批次平台扣款，有效節省客戶核印授權成本與時間效益。經統計發放股利為批次平台之大宗，惟據查交易手續費已被各銀行削價競爭，加上回饋發放公司及支付票交所手續費，銀行手續費收入已所剩無幾。另保險公司為節省成本分別與各銀行議價轉成自行交易以節省成本支出。

六、結語

目前行動支付在台灣發展環境尚未臻成熟，eACH交易主要瞄準目標客戶係提供網路購物交易及自動充值交易及提供消費者以行動裝置應用程式（如數位錢包），以消費者之銀行帳戶進行購物扣款及繳費交易等電子支付業者，電子化授權可使用晶片金融卡、電子憑證及自然人憑證，各銀行因應行動業務興起開發增加「扣款行網銀認證機制」以解決行動手機無法插卡問題，由於提供繳費者代收服務之銀行後端系統投資及程式開發成本過高，與業者系統介接人才缺乏，加上收取之手續費及資金收益不足以彌補，因此如何因應主管機關Fintech政策投資100%金融科技公司或與科技公司策略聯盟各自發揮專業，達成企業綜效，預期未來羊毛出在狗身上豬買單，（即客戶之手續費、機器設備或回饋金由銀行負擔之情況），將層出不窮，銀行業勢必要提早因應。

～本文由彭榮章提供～



職安園地



守護爸爸的健康—上

總務處 職安科

平時，爸爸總是扮演操不壞鋼鐵人的角色，賣力辛勞的工作，只為能把最好的給最親愛的家人，在這專屬爸爸節日的月份，我們是不是也來點回饋

呢？在此分享熟齡男子常見的健康議題，讓我們來擔任爸爸的健康小秘書，共同守護爸爸的健康。

健康小秘書觀察筆記

<input type="checkbox"/>	一、爸爸是否有維持健康體重與腰圍來預防心血管疾病的危害呢？
<input type="checkbox"/>	二、爸爸是否有在關心自己的血壓？知道如何避免三高（高血壓、高血脂、高血糖）來找麻煩呢？
<input type="checkbox"/>	三、爸爸是否知道，如何從日常生活中預防癌症呢？
<input type="checkbox"/>	四、爸爸是否有視力模糊、眼睛乾澀、畏光或眼睛脹痛等情形呢？
<input type="checkbox"/>	五、爸爸有常覺得疲倦、噁心感等疑似脂肪肝的徵兆嗎？知道如何預防嗎？
<input type="checkbox"/>	六、爸爸知道如何避免骨鬆性骨折、如何提升肌耐力嗎？
<input type="checkbox"/>	七、爸爸有關節紅腫疼痛，疑似痛風的症狀嗎？
<input type="checkbox"/>	八、爸爸有解尿不順、滴滴答答尿不乾淨等疑似攝護腺肥大的困擾嗎？
<input type="checkbox"/>	九、爸爸有做退休後的生活規劃嗎？
以上所列問題，都是很多熟齡男子常會有的問題，讓我們往下看，一起了解相關注意事項喔！	

一、維持健康體重與腰圍

大多數的爸爸都曾這樣跟小孩說過：想當年我當兵的時候，每天高強度的訓練和嚴格的三餐限制，結實精壯的好身材不輸任何一位當紅歐爸！

親愛的爸爸，我們知道，中年以後，因為運動量不足、飲食不均衡、應酬喝酒、宵夜誘惑太大或睡眠品質不佳，「歐爸」變成「喔賣尬」了！雖然我們不追求猛男夢幻身材，但是維持健康體重還是很重要的，依世界衛生組織（WHO）資料顯示，肥胖者與體重正常者比起來，罹患結直腸癌或下背痛的風險多一倍，罹患高血壓、冠狀動脈或

關節炎的風險多兩倍，罹患糖尿病、代謝症候群或睡眠呼吸停頓的風險則高達三倍〔1〕，可見維持健康體重有多重要。

（一）用「BMI」衡量健康體重

衛生福利部國民健康署建議，先用身高與體重算出身體質量指數（Body Mass Index, BMI），再對照下面表格內容，判斷體重是否正常。

$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{除以身高 (公尺) 的平方}}$$

BMI	體重是否正常
BMI < 18.5	體重過輕，需要多運動，均衡飲食，以增加體能，維持健康！
18.5 ≤ BMI < 24	健康體位，恭喜！「健康體重」，要繼續保持！
24 ≤ BMI < 27	「體重過重」了，要小心囉，趕快力行「健康體重管理」！
BMI ≥ 27	啊～「肥胖」，需要立刻力行「健康體重管理」囉！

資料來源：衛生福利部國民健康署 肥胖防治網〔2〕

（二）幸福「腰」約，擁抱健康腰圍

我們要擁抱的是身心健康豐足的富爸爸，而不是雙手抱不牢、腹部脂肪很多的腹爸爸，所以，除了BMI，也要注意腰圍，根據國民健康署的標準，男性健康的腰圍應該要小於90公分（35吋），過粗的腰圍代表過多的脂肪組織堆積在腹部，不僅會影響身體代謝，更容易導致血

液三酸甘油脂與血糖升高，同時也增加了罹患心血管疾病和糖尿病風險！

（三）健康小秘書，您可以這麼做～

1. 讓爸爸瞭解維持健康體重與腰圍的重要性，鼓勵天天量體重、定期量腰圍。
2. 體重過胖，首要防止體重再繼續增加，然後再適量減輕體重。

3. 您自己也身體力行並分享維持健康體重與腰圍的方法。

(1) **聰明選、健康吃**：多吃天然未加工食物、多喝白開水、少吃油炸食物、睡前三小時不進食、天天五蔬果、餐餐八分飽。

(2) **心放鬆、快樂動**：運動可以幫助大腦分泌腦內啡，穩定心情、減除壓力，天天運動、天天好心情；吃完飯後，陪爸爸散步半小時，或假日安排戶外健走活動，如果可以，每天規律運動至少 30 分鐘，或每次 10 分鐘，每日累積至少 30 分鐘以上。

(3) **挺直腰、收小腹**：長時間保持軟軟舒服的姿勢，會使肚子上的肥肉越積越多，所以工作半小時起身走走、走路時抬頭挺胸，雙眼平視前方，站立時收下巴微縮小腹，保持生活小細節好習慣，減掉腰圍就不難喔！

二、攔截心血管疾病

心臟疾病及腦血管疾病分別為 105 年台灣男性十大死因的第二、第四名〔3〕，這些疾病造成的重症（如心臟病、高血壓、高血糖、中風、心肌梗塞等）往往讓人措手不及，感嘆人生無常；由於女性擁有女性荷爾蒙的保護，男性心血管疾病發病時間比女性早 10 年，更是要替爸爸留意這方面的預防與篩檢。

鑑於三高（高血壓、高血糖、高血脂）是心血管疾病主要危險因子，三高防治更顯重要，呼籲儘早開始養成健康生活型態，平時注意均衡飲食、少油、少鹽、少糖、多纖維、戒菸、少酒、多運動，並定期接受健康檢查，可減少心血管疾病之發生。

（一）三高（高血壓、糖尿病、高血脂）定義〔4〕

1. **高血壓**：收縮壓 $\geq 140\text{mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 90\text{mmHg}$ 或服用降血壓藥物。
2. **高血脂**：膽固醇 $\geq 240\text{mg/dL}$ 或三酸甘油酯 $\geq 200\text{mg/dL}$ 或服用降血脂藥物。
3. **高血糖**：空腹 8 小時以上血糖值 $\geq 126\text{mg/dL}$ 或服用降血糖藥物。



(二) 健康的生活型態，降低心血管疾病的風險

1. 維持健康體重。
2. 注意均衡飲食，少油炸多纖維。
3. 戒菸。
4. 飲酒勿過量。
5. 多運動。
6. 另外，慢性壓力也是心血管疾病危險因子之一，提醒爸爸，適時紓壓是很重要的。

(三) 預防篩檢，找出潛在危害

以本行健康檢查所包含的項目為例，血壓（包含收縮壓與舒張壓）、飯前血糖、總膽固醇、低密度脂蛋白、高密度脂蛋白都是心血管疾病常見的篩檢

項目，如果本身已有相關疾病（例如高血壓、血糖偏高或高血脂），更是需要定期追蹤，瞭解疾病控制情形。

(四) 健康小秘書，您可以這麼做～

1. 鼓勵爸爸定期量血壓

眾所皆知，高血壓是導致中風的主要危險因子，其實這危險因子是容易治療控制的，偏偏很多人血壓雖然很高卻沒有不適症狀，而讓高血壓危害日益嚴重，測量血壓其實是很容易的，不像血脂肪或血糖需要透過抽血才能知道，提醒爸爸，隨時注意血壓變化，別讓血壓成為沉默的殺手，請參考下表，和爸爸一起關心現在血壓是屬於哪種分類吧！

分類	收縮壓 (毫米汞柱 mmHg)		舒張壓 (毫米汞柱 mmHg)	建議
正常血壓	< 120	和	< 80	請定期測量血壓
高血壓前期	120-139	或	80-89	屬於高血壓警示期，要好好控制，注意飲食、生活型態，否則會變成高血壓患者！ 請快到醫院諮詢醫師！
第一期高血壓	140-159	或	90-99	
第二期高血壓	≥ 160	或	≥ 100	

資料來源：衛生福利部〔5〕

2. 留意是否有糖尿病症狀

正常情況下，身體會將吃進去的含醣類食物經消化吸收後變成葡萄糖，做為身體的能源。胰臟所分泌的胰島素可以幫助葡萄糖進入細胞內，提供身體代謝等作用。若體內無法充分利用葡萄糖，導致血液中葡萄糖的濃度超過正常，則可能發生糖尿病。

發病初期，多數的病人是沒有症狀，除非做健康檢查，否則不易發現。若沒有控制好，病情會隨時間加重，血糖可能逐漸升高，則可能會有三多（多吃、多喝、多尿）、疲勞、體重減輕、視力模糊、陰部搔癢或傷口不易癒合等症狀出現。

〔6〕

3. 運用健保資源，免費健康檢查

國民健康署提供 40 歲以上未滿 65 歲民眾每 3 年 1 次、65 歲以上民眾（及 55 歲以上原住民長者）每年 1 次成人健康檢查，內容包括：

- （1）**身體檢查**：身高、體重、血壓、身體質量指數（BMI）、腰圍。
- （2）**血液生化檢查**：GOT、GPT、肌酸酐、血糖、血脂（總膽固醇、三酸甘油酯、高密度脂蛋白膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇）、腎絲球過濾率（eGFR）計算。
- （3）**尿液蛋白質檢查**。
- （4）**健康諮詢**。

不要小看這看似陽春的健康檢查項目，根據根據國健署 104 年成人預防保健服務資料顯示，全國共有 181 萬以上的人接受服務，其中新發現高血壓的比率為 20.2%、高血糖 8.9%、高血脂 28%，只要持健保卡，可到全國 6,000 多家健保特約醫療院所接受服務。



三、防癌大作戰~全民練五功

衛生福利部於 106 年 6 月 19 日公布 105 年國人十大死因，癌症從 71 年起，已第 35 年蟬聯國人十大死因之首〔3〕。以筆者過去自身在醫院的工作經驗，每每看到，在診間外等待抽血報告的癌症患者，那不安焦躁神情，真的很不捨，縱然現在的癌症醫療技術日益更新，也有不少重要的大突破，但抗癌仍是一條漫長的路，除了要維持好的體力，還需要有開放堅強的心智，能避開，一定要竭盡可能避開它。

其實，有許多研究顯示，癌症是可以預防的，有 3 分之 1 的癌症可經由健康生活型態降低死亡率，另外，藉由早期的篩檢及治療還可以阻斷癌前病變進展為癌症，進而降低死亡率，這重要的觀念，除了要讓親愛的爸爸知道，也誠摯希望能與更多人分享這相關知識，有效地共同維護健康，預防癌症。

衛生福利部國民健康署在癌症防治中提到，WHO 指出慢性病（含癌症）四大危險因子為菸、酒、不健康飲食及缺乏規律運動，為降低癌症死亡率，針對以上四大危險因子推動健康體重管理計畫，協助民眾建立健康生活型態〔7〕，故參考台灣癌症基金會所推廣的防癌口號「全民練 5 功 防癌就輕鬆」〔8〕，做為主軸概念，結合衛生福利部相關宣導資料，讓我們一起來練五功，落實健康生活型態的養成。

功法一 正確飲食與健康 5 蔬果：

1. 美國最新發布的「2015-2020 飲食指南」強調飲食應少吃糖、鹽（鈉）、飽和脂肪及反式脂肪，並多吃蔬菜、水果及全穀，人與人之間應相互鼓勵與支持以共同建立與維持健康的飲食模式與生活型態，讓健康飲食生活化〔9〕。
2. 天天五蔬果是指每天至少要吃三份蔬菜與兩份水果，蔬菜一份大約是煮熟後半個飯碗的量；水果一份相當於一個拳頭大小。
3. 不同顏色的蔬果，營養價值也不同。
「紅色」蔬果：具有茄紅素、辣椒素，抗氧化能力強，可降低罹患攝護腺癌、乳癌和其他癌症的危險，如蕃茄、紅洋蔥、甜菜、紅鳳菜、蘋果。
「黃色」蔬果：具有類胡蘿蔔素，能提高抗氧化能力、保護眼睛，同時改善消化系統，保護心血管與延緩皮膚老化等，如紅蘿蔔、南瓜、地瓜、黃甜椒、甜玉米、芒果。
「綠色」蔬果：含有葉綠素、兒茶素，具有淨血功能，能將體內殘留有毒物質分解排出，並加強造血作用，如綠色蔬菜、四季豆、黃瓜、青椒、蘆筍，有些研究指出，多喝綠茶的人，血中低密度脂蛋白膽固醇（壞的膽固醇）的濃度會降低，高密度脂蛋白膽固醇（好的膽固醇）的濃度會上升。

「白色」蔬果：含有大蒜素，抗氧化，保護血管，降低膽固醇和增加高密度脂蛋白，如白色花椰菜、山藥、洋蔥、青蔥、大蒜、白蘿蔔、白花椰菜、白馬鈴薯、菇菌類。

「藍紫色」蔬果：含有花青素、多酚類，花青素在體內的抗氧化及清除自由基的能力很強，比維他命 E、維他命 C 的抗氧化能力都高很多，能增強免疫力、降低癌症發生率促進尿道系統健康，如紫色高麗菜、香菇、黑木耳、茄子、藍莓、葡萄、黑莓。

所以近年來，不僅新鮮蔬果攝取量受到重視，也鼓勵儘量攝取不同顏色蔬果。

功法二 規律運動

國民健康署建議國人每天運動至少 30 分鐘，分段累積運動量，效果與一次做完一樣，不過每次至少要連續 10 分鐘。例如每天應至少運動 30 分鐘，可以拆成 2 次 15 分鐘，或 3 次 10 分鐘完成。

功法三 體重控制

幸福肥不是真的幸福喔！肥胖是癌症的警訊，維持健康體重有助於降低癌症的發生，前面我們已經提到維持健康體重與腰圍的重要性與方法了，所以再次提醒，體重控制真的很重要！

功法四 遠離菸害

國人十大死因大都和吸菸有關，包含癌症、心臟病、中風及慢性肺部疾病等，而且國外有研究指出，一個人吸菸越久，得到其他癌症的機會更大。菸草中含有超過 250 種對人體健康有害的化合物，更有超過 93 種為致癌物，除了會嚴重危害自己的身體健康，同時也會讓身邊的人一起受到二手菸的毒害，為了讓親愛的爸爸在晚年多享清福，也為了能多跟爸爸在一起，快用愛與陪伴，鼓勵爸爸戒菸，也可利用「國民健康署戒菸專線服務中心」的免付費戒菸專線 0800-636363，由專業諮詢人員進行一對一電話訪談，除了提供戒菸諮詢服務，還可協助量身打造個人專屬的戒菸計畫，有助於戒菸行動的執行。

戒菸除了有更好的健康狀態，也可以獲得更好的經濟成效，扣除因吸菸而導致的疾病醫療費用，單就「不再購買菸品」省下來的錢，每年都可跟爸爸一起規劃環島豪華旅遊了，為了保護家人及擁有更好的生活，快戒菸吧！

功法五 定期篩檢

篩檢可以早期發現癌症或其癌前病變，經治療後，除了可以降低死亡率外，還可以阻斷癌前病變進展為癌症，目前政府已經將大腸癌及口腔癌等國人發生率高的癌症，列為癌症篩檢的重要工作，篩檢服務費用由菸品健康福利捐補助，我們更應該善加利用，民眾可持健保卡到健保特約醫療院所進行篩檢，或洽當地衛生局（所）、健康服務中心查詢更多檢查服務資訊。

種類	補助對象	篩檢方法	補助次數	實證之成本效益
大腸癌	50 至未滿 75 歲民眾	糞便潛血檢查	每 2 年 1 次	每 1 ~ 2 年糞便潛血檢查可以降低 50 ~ 69 歲大腸癌死亡率 15 ~ 33%
口腔癌	30 歲以上有嚼檳榔（含已戒檳榔）或吸菸者、18 歲以上有嚼檳榔（含已戒檳榔）原住民。	口腔黏膜檢查	每 2 年 1 次	35 歲以上具菸酒習慣的男性，每 3 年做一次口腔黏膜目視檢查，可降低 43% 口腔癌死亡率

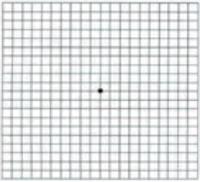
資料來源：衛生福利部國民健康署〔7〕

四、視力保健要趁早

到了中年之後，很多器官都會逐漸步入老化，眼睛也會逐漸退化，所以很多人認為年紀大，視力自然不好，不必過於在意，但視力模糊可能的原因不一定就是老花，有可能是白內障或黃斑

部病變，延誤就醫的結果，可能會造成視覺障礙或失明的發生，為了不留下遺憾，列出中年後常見的視力問題，留意爸爸是否有須要進一步檢查或就醫的情形喔！

問題	可能會有的症狀	原因	建議
老花	<ul style="list-style-type: none"> 剛開始症狀較不明顯，當光線較暗時看書報才可能看不清。 慢慢的，看報章雜誌等字小的文章，模糊不清。 閱讀時，不再像以前那麼舒服，反而常覺得眼睛疲倦、痠痛、視線難以聚焦，想睡覺或覺得頭痛。 	<ul style="list-style-type: none"> 隨著年齡增長，眼睛的看遠看近的調節能力漸漸減弱（水晶體與睫狀肌隨年齡失去彈性）。 通常在 40 歲以後開始出現症狀，是眼睛自然生理老化現象。 	<ul style="list-style-type: none"> 配戴合適老花眼鏡是最簡單也是必要的方法。 也可用手術治療，但效果有限，且費用昂貴，須與專科醫師討論。 避免用眼過度，可多攝取莓果類食物，如藍莓、黑醋栗、蔓越莓，預防及延緩老花。
乾眼症	<ul style="list-style-type: none"> 眼睛乾澀。 眼睛癢或有黏稠的分泌物。 眼睛刺痛或燒灼感。 容易因為風或煙塵感到眼睛不舒服。 有時會過度流淚（流目油）。 	<ul style="list-style-type: none"> 老化淚液分泌不足。 眼球肌力降低，造成眼瞼鬆弛、閉合不良，導致淚液過度蒸發。 專心注視電腦或手機螢幕的時間增加，容易使眨眼次數降低。 	<ul style="list-style-type: none"> 輕度乾眼可以點人工淚液（以不含防腐劑為佳）、睡前點潤濕軟膏。 平時可溫敷（勿過熱，手背感覺溫熱即可），一天 4 次，一次 15 ~ 20 分鐘。 定期作眼科檢查，與專科醫師討論治療方式。

<p>白內障</p>	<ul style="list-style-type: none"> 漸進式的視力模糊、朦朧。 對顏色感受度降低，明暗對比不易分辨，物體顏色變的昏暗。 有複視、畏光、夜間眩光等現象。 	<ul style="list-style-type: none"> 眼睛的水晶體慢慢發生硬化、混濁而漸造成視力障礙。 	<ul style="list-style-type: none"> 如果白內障「過熟」，容易造成青光眼，所以，若視力模糊，影響工作或生活起居時，請找信任的醫師，進行相關檢查及與醫師溝通後，決定是否手術。 過度曝曬在太陽底下，也會讓白內障提早報到，外出時可配戴防紫外線鏡片的太陽眼鏡。 平時可多攝取富含抗氧化的深綠色、深黃素蔬菜水果，補充維他命 A、C、E。
<p>青光眼</p>	<ul style="list-style-type: none"> 慢性青光眼的病人往往沒有自覺症狀，會慢慢侵蝕視神經，進而導致視野縮小、視力喪失。 急性青光眼的病人會有頭痛、嘔吐、視力模糊、看燈光有光暈等症狀。 	<ul style="list-style-type: none"> 青光眼是指眼球內的壓力（眼壓）超過視神經可承受的上限所造成視神經破壞的一種疾病。 有些人視神經特別脆弱，雖然眼壓不高（眼壓一般在 20mmHg 以下），視神經也會受損。 	<ul style="list-style-type: none"> 建議 40 歲以上，每年一次接受眼科檢查，（測量眼壓、檢查眼底，必要時做視野檢查）以期早期診斷早期治療。 若家族有青光眼病史或有身體疾病，例如糖尿病、血管硬化、貧血，屬罹患青光眼之高危險群，更要提高警覺。 可跟爸爸分享生活中避免讓眼壓升高的事，對青光眼的預防是有幫忙的！ <ol style="list-style-type: none"> （1）控制血壓。 （2）戒菸。 （3）保持愉快的情緒、有充足的睡眠。 （4）不要暴飲暴食。 （5）少在光線暗的環境中工作、看書或娛樂。
<p>老年性黃斑部病變</p>	<ul style="list-style-type: none"> 看東西時，中心的影像會變暗，模糊不清。 尤其是近距離看東西時會產生困擾，嚴重者，無法閱讀或無法辨識人的臉孔。 	<ul style="list-style-type: none"> 黃斑部位於眼球正後方視網膜中心，是視覺最敏銳的部位。 和老化有關。 發生的原因是因為眼睛裡的脈絡膜產生不正常的新生血管，長到黃斑部下方。 這些新生血管很脆弱，容易反覆出血或滲水，破壞黃斑部感光細胞，造成視力急速退化。 	<ul style="list-style-type: none"> 簡單自我檢查方法： 阿莫斯勒方格表（Amsler Grid）  <p>步驟 1：把方格表放在眼前 30 公分之距離，光線要清晰及平均。 步驟 2：如有老花或近視，須配戴原有的眼鏡進行測試。 步驟 3：先用手蓋著左眼，右眼凝視方格表中心黑點。 步驟 4：重複步驟 1 至 3 檢查左眼。當凝視中心黑點時，發現方格表中心出現空缺或曲線，就可能是眼底出現毛病的徵兆，請儘快找眼科醫生作詳細檢查。</p>

參考資料 [10] [11] [12] [13]

～待續～

註釋

1. 衛生福利部國民健康署肥胖防治網。體重過重或肥胖對健康的影響。網址：<http://obesity.hpa.gov.tw/TC/BodyWeightContent.aspx?id=2&chk=339ced00-3397-4433-8480-4291da619ad5>。上網日期：2017-06-10。
2. 衛生福利部國民健康署肥胖防治網。成人健康體位標準。網址：<http://obesity.hpa.gov.tw/TC/weight.aspx>。上網日期：2017-06-10。
3. 衛生福利部統計處。主要死因統計。網址：<http://dep.mohw.gov.tw/DOS/cp-1735-3241-113.html>。上網日期：2017-06-10。
4. 衛生福利部國民健康署。慢性病防制。三高防治專區。主題文章。慢性病盛行率。網址：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=641&pid=1231>。上網日期：2017-06-10
5. 衛生福利部國民健康署。高血壓防治學習手冊。102年9月。
6. 衛生福利部國民健康署。健康手冊。糖尿病與我。105年1月再版。
7. 衛生福利部國民健康署。健康主題。預防保健。癌症防治。網址：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=47>。上網日期：2017-06-
8. 財團法人台灣癌症基金會。癌症預防（全民練五功）。網址：<http://www.canceraway.org.tw/pagelist.asp?keyid=10>。上網日期：2017-06-25。
9. 衛生福利部國民健康署肥胖防治網。正確飲食觀。網址：<http://obesity.hpa.gov.tw/TC/NutritionContent.aspx?id=11&chk=d3c2cc35-9622-4667-babb-4b819d31497c>。上網日期：2017-07-05。
10. 王桂芸等編著（2016）。新編內外科護理學（下冊）
11. 衛生福利部國民健康署。視力保健。中老年視覺問題診療指引手冊。網址：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=609&pid=1082>。上網日期：2017-06-18。
12. 衛生福利部國民健康署。視力保健。社區中老年常見視覺問題。網址：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=609&pid=1080>。上網日期：2017-06-18。
13. 台北市政府衛生局。職場視力保健，乾眼症預防手冊。102年10月出版。