



# 修昔底德陷阱 (Thucydides' s Trap)

商品策劃處 研究企劃科

「修昔底德陷阱」(Thucydides' s Trap) 的概念最早是由古希臘的歷史學家及思想家修昔底德所提出，其撰寫的《伯羅奔尼撒戰爭史》記述了公元前 5 世紀，以雅典為首的提洛同盟與以斯巴達為首的伯羅奔尼撒聯盟之間的一場戰爭，這場歷時 27 年的戰爭，最後雖然由斯巴達獲得了勝利，但斯巴達的霸權也只持續了數十年，始終未能恢復戰前的強盛光景，是一場耗時費力、兩敗俱傷的戰役。修昔底德認為雅典與斯巴達雙方引發大戰的原因在於

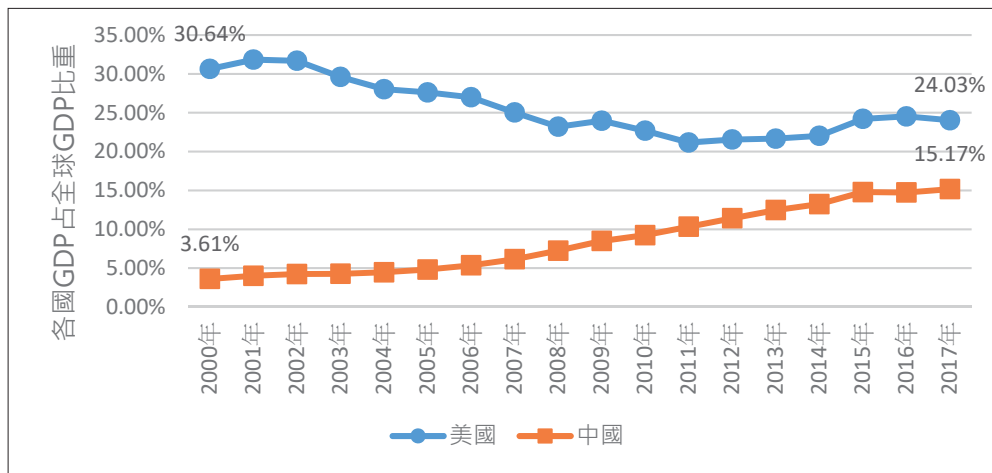
「雅典日益壯大的權力造成斯巴達的恐懼，因而導致戰爭無法避免」，也就是指，一個新崛起的大國必然會挑戰既成的大國，而既成的大國也必然回應這種威脅，爆發衝突是勢必會發生的結果。

「修昔底德陷阱」此一名詞常被用來形容目前中美兩國之間的關係，連中國最高領導人習近平主席也多次在公開場合提及，近期更因哈佛大學教授格雷厄姆·艾利森 (Graham Tillet Allison) 而聲名大噪，他於 2017 年 5 月出版《注定一戰：美國和中國能否逃脫修昔底德

陷阱？》<sup>1</sup>一書，書中論述從歷史的發展演進來看，過去 500 年歷史中，新崛起大國挑戰既成大國的 16 起事件中，爆發戰爭的事件共 12 起，僅 4 起是以和平收場，而美國與中國如同現代版的既成大國與崛起大國，他認為中美兩國有可能陷入修昔底德陷阱，並試著提出幾種未來可能發展的情境。艾利森教授不僅是哈佛大學的教授，過去也曾擔任美國雷根總統任內的國防特別顧問，及柯林頓總統任內的國防計畫助理部長，是國際上備受尊敬的國際政治學者，因此在他提出用「修昔底德陷阱」探討中美兩國關係的觀點後，讓「修昔底德陷阱」一詞成為中美關係的代名詞。

觀察美國與中國自 2000 年以來的國內生產毛額（GDP）占全球 GDP 比重的變化，2000 年中國 GDP 占全球比重僅個位數 3.61%，而美國 GDP 比重則為 30.64%，隨著時間推進，這世界兩大經濟體的 GDP 比重差距越來越小，直到 2017 年美國 GDP 比重下跌為 24.03%，而中國的 GDP 比重則呈現持續上升來到 15.17%，兩國 GDP 比重差距從 2000 年 27.03% 縮小到 2017 年的 8.86%，可看出在過去的 17 年中，中國經濟快速發展，目前已穩坐世界第二大經濟體，對於全球經貿的影響力已不容小覷，的確是一個新崛起的大國。

圖、美國與中國 GDP 占全球 GDP 比重



資料來源：世界銀行（World Bank）

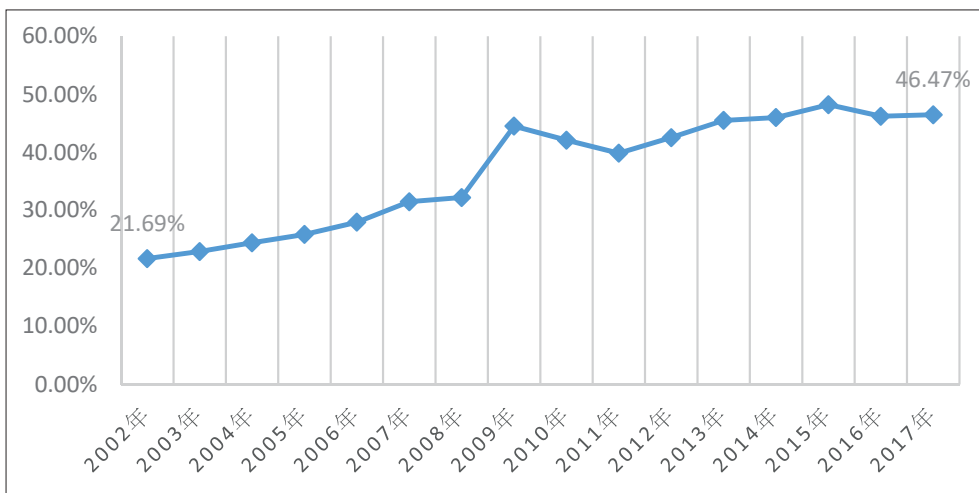
隨著中美貿易衝突升溫，「修昔底德陷阱」一詞的討論更是有增無減，中美貿易戰在美國總統川普於 2018 年 3 月 22 日簽署「301 調查」結果備忘錄後

正式開打，中美雙方已向對方價值 500 億美元的產品課徵 25% 的懲罰性關稅，美國於 9 月 24 日起再進一步對中國進口價值 2,000 億美元的產品加徵 10% 關

稅，並將自 2019 年 1 月 1 日起調升至 25%，中國也宣布於同日對自美國進口的 600 億美元產品加徵 5%-10% 不等的關稅。這場貿易戰越演越烈，起因主要可分為三點。其一，由於美國對中國長期維持貿易逆差，造成美國製造業空洞化，2017 年美國對中國貿易逆差占美國整體貿易逆差占比達 46.47%；其二，中國政府透過法規要求外國企業與陸企合資，並強迫外國企業技術移轉，且透過網路攻擊取得外國企業商業機密，美國國家亞洲研究局（NBR）表示中國竊

取智慧財產權比例占全球 50% 以上，並造成美國每年因智慧財產權損失高達 2,250 億至 6,000 億美元，嚴重損害了美國企業的利益；其三，對出口企業補貼，違反市場的公平競爭原則。從中美貿易戰的起因不難發現，中國在經濟發展的過程中，嚴重侵害到既成大國美國的經濟利益，加上高喊著「中國製造 2025」的口號，亟欲扶植中國高科技產業發展，對以高科技產業為強項的美國產生威脅。

圖、美國對中國貿易逆差占美國總貿易逆差比例



資料來源：Bloomberg

中國最高領導人習近平曾多次表示中美兩國不會陷入修昔底德陷阱，他強調強國追求霸權的主張不適用於中國，中國沒有採取行動的基因，又提到世界上本無修昔底德陷阱，而是大國之間一再戰略誤判，自己給自己設

下修昔底德陷阱，中國外交部也對外表示太平洋有足夠空間容納美國與中國兩大國，中美關係是一個「不衝突、不對抗，相互尊重，合作共贏」的「新型大國關係」，雖然從對外聲明中可以看出，中國想營造出希望能與美國攜手

合作共創美好未來的意象，然而中國壯大國力的一部分來自於犧牲美國企業的利益時，對於以美國優先（America First）、重視公平互惠的美國總統川普來說，是難以接受的。

從過去歷史經驗中，陷入修昔底德陷阱的國家大多以戰爭告終，然而 1945 年第二次世界大戰結束後，經過了 70 幾年的經濟發展與全球化，美國可透過貿易制裁來發揮影響力，如同現正發生的中美貿易戰，加上近年來中國積極累積國防軍事力量，若爆發全面性的戰爭，毀滅性武器勢必造成兩敗俱傷的局面，也將連帶影響世界各國的經濟發展。因此回歸到「讓美國再次偉大」、「中國一定強」的核心目標，流血戰爭似乎是不理性選擇下的產物，貿易戰爭或許才是這時代下的戰爭型態，因此換個角度來看，中美貿易戰也許可說是落入「現代版的修昔底德陷阱」。

## — 參考資料 —

1. 簡介《注定一：美國和中國能逃避修昔底德陷阱？》，2017.07.02，美國之音
2. 修昔底德的南海陷阱：霸權恐懼還是政治猴戲？，王俊評，2016.05.10，轉角國際
3. 特朗普時代，再論「修昔底德陷阱」，沈旭暉，2017.06.12
4. 修昔底德陷阱，MBA 智庫
5. 「中美必有一戰」："修昔底德陷阱"之誤，2017.09.10，BBC 新聞

## 註 釋

1. 《注定一戰：美國和中國能否逃脫修昔底德陷阱？》一書的原文書名《Destined for War: Can America and China Escape Thucydides' s Trap》

## 保險聰明購— 傷害險花小錢大保障

保險代理人處

**新**北市三重區光復路二段與中興北街口，一名 46 歲洪姓男子騎機車行經路口時，突然撞上 24 歲鄧姓男子駕駛的垃圾車，洪男直接倒地失去呼吸心跳，頭部留出大量的鮮血，急救後仍不治身亡…。

新北市三峽區成福路下午，一輛砂石車因不明因素與機車發生車禍，30 多歲男性騎士遭輾過頭部，當場失去呼吸、心跳等生命跡象。警消獲報到場，發現男子頭部遭輾壓完全變形，明顯死亡不送醫，詳細車禍原因仍待調查…。

新北市新店區一輛雙載機車行經新店安康路 2 段 234 巷處時與衝出巷口的機車發生擦撞，雙載機車倒地滑行後，騎士頭部撞上路邊電信箱一角當場失去呼吸心跳，警消獲報到場後發現機車騎士已無生命跡象，後座乘客雙腳有多處骨折變形，而騎乘另一輛的婦人全身多處擦傷，立即將三人送醫急救…。

新北市淡水區一輛雙載機車出門吃消夜，行經新市二路與中山北路口時，疑似因為闖紅燈，在路口撞上行駛在新市二路的休旅車，21 歲唐姓騎士

當場失去生命跡象，送醫不治，後座 21 歲宋姓乘客則受撕裂傷治療中…。

新北市中和區一名 55 歲張姓計程車司機行經和城路左轉中正路時，疑似因未注意號誌指示，與和城路往土城方向的直行大型重型機車發生碰撞。27 歲蔡姓機車騎士當場噴飛撞上梁柱，頭部骨折顱內大量出血，現場滿是血跡，警消獲報到場將失去生命跡象的蔡男送往雙和醫院…。

一名家住新北市的 19 歲李姓女高中生與朋友共 3 人相約騎車到北海岸遊玩，一行人從淡水往石門方向行駛，想不到行經台 2 線 23.8K 往金山市區方向過彎時，李女因閃避不及同學前車，追撞摔車後當場失去生命跡象，送醫仍宣告不治…。

新北市新店區晚間 9 時，一名 26 歲蔡姓台大研究生騎機車準備回家，行經溪園路時，遭對向車道逆向超車的自小客車撞擊，讓他當場倒地失去生命跡象，送醫搶救仍宣告不治，警方訊後將轎車駕駛楊男依過失致死罪嫌送辦…。

22 歲傅姓現役軍人騎大型重機車行經台南市安南區台江大道、開安路口，與駕駛自小客車左轉的 59 歲陳姓男子發生車禍，造成傅男被撞飛重傷，經送醫延至晚上宣告不治身亡，肇事雙方酒測值均為 0，全案由檢警調查偵辦中…。

每天打開電視新聞或翻閱報紙，最常見的就是交通事故報導！根據內政部警政署統計資料顯示，於 106 年發生車禍肇事案件，車禍後 24 小時內致死之 A1 類道路交通事故件數為 1,434 件，相較 105 年 1,555 件減少了 121 件，死亡人數 1,517 人，相較 105 年 1,604 人減少了 87 人。而以肇事發生原因來看，以未依規定讓車占 19.59% 最高，其次依序為轉彎（向）不當占 14.10%、違反號（標）誌管制占 8.16%、未保持行車安全距離或間隔占 7.31%、起步未注意其他車（人）安全占 3.02%、酒醉（後）駕駛失控占 1.70%、未依規定減速、超速失控占 1.52%、逆向行駛占 1.31%、開啟車門不當而肇事占 0.88%、違規超車或爭（搶）道行駛占 0.88%、其他占 41.53%。再按車種別來看，肇事者一半以上為機車或自行車騎士，占 55%。



台灣汽機車密度高，在全世界名列前茅，近年來更隨著樂活休閒風及環保意識高漲，道路上處處可見騎乘自行車及電動機車的騎士，然而行車上路問題何其多？開車是「鐵包人」，騎車則是「人包鐵」，在馬路行駛上，騎士的風險更大，尤其為了閃避車輛、路面坑洞或行人，常常摔得鼻青臉腫，嚴重者甚至要住院治療，因車禍死傷使多少家庭必須面對痛失親人的悲傷，龐大的醫療費用支出，也造成經濟上沉重的負擔，若此時有保險金的挹注，不啻為一場及時雨，讓傷者或遺屬生活上可獲接濟，暫無後顧之憂！

對於社會新鮮人來說，傷害險的規劃十分重要，因為社會新鮮人雖然並非家中主要經濟來源，但是若稍有不慎，因為意外造成住院或醫療費用支出，很容易就成為家中的經濟負擔。根據統計資料顯示，事故傷害是年輕人最主要的死亡原因，因此傷害險成為不可或缺的保障之一，尤其是從事外勤業務，或以騎乘機車為主要通勤方式的社會新鮮人，發生意外的機率更高，如何聰明規劃人生的第一張保單，既能看緊荷包又不失基本保障，在理財規劃前，更應先確認自身的風險保障，建立好保險防護網，才能避免將經濟壓力轉嫁給逐漸年邁的父母親。

對於薪水不多的社會新鮮人，選擇產險公司推出的傷害險保單作為人生第一張傷害險保單是最佳選擇，產險

公司所推出的傷害險因為是短年期保單，並非長年期保單，所以保費相對便宜，保障項目也很完整，每年保費可以控制在數千元，有助於社會新鮮人依人身不同階段適時調整保障。目前彰化銀行所代理銷售的「新五福保」專案，投保年期分為一年期跟三年期，保障內容涵蓋了 8 項特定事故增額給付、重大傷害醫療、實支實付、住院日額及 5 項慰問金給付，選擇投保的計劃別不同，相對保障內容也有些許的差異性。若以購買新五福保三年期計劃二為例，與新五福保一年期計劃三相較，三年期的保障內容則比一年期的保障內容多增加了「自行車特定交通事故給付」、「一氧化碳中毒增額給付」、「顏面傷殘整型費用」及「食物中毒慰問金」，而且三年期的死亡或殘廢保額逐年增額 10%（至第三年後固定），一年期的保障內容則比三年期的保障內容多提供了「燒燙傷皮膚移植手術保險金」及「看護費用保險金」，常常海外旅遊或出差的消費者，若是投保一年期計劃別，還可以加保旅行不便險，提供全方位的超值保障，不論投保年期為一年期或三年期，均提供海外急難救助費用，除了免費旅遊、法律、醫療電話諮詢服務之外，提供緊急醫療轉送、安排親屬探視、住院後返國治療、協助安排當地火化、出院後療養、協助安排當地禮葬及協助安排遺體轉送返國等保障項目，出國在外好放心！。

## 「新五福保」商品特色

【依投保計劃別不同，保障內容有部分差異】

<p><b>8 項 特定事故增額給付 加強意外保護</b></p> <p>因搭乘水陸空大眾運輸工具、國內非大眾運輸工具、颱風、洪水、特定天災、海外傷害、特定住宅火災傷害、自行車特定交通事故及一氧化碳中毒等 8 項特定事故所致身故殘廢，保障額度提高。</p>	<p><b>3 項 重大傷害醫療保險金給付 提供最安心保障</b></p> <p>因重大燒燙傷所致意外傷害，提供最安心的醫療保障。</p>
<p><b>5 項 慰問金給付 額外補償足感心</b></p> <p>住院慰問金、意外傷害門診手術醫療慰問金、特定住宅火災事故慰問金、食物中毒慰問金、顏面傷害慰問金，損失補償加強生活保障。</p>	<p><b>5 項 傷害醫療給付 醫療保障陣容最完備</b></p> <p>因意外傷害而產生的醫療費用，保障陣容最完備，包含住院醫療、實支實付、加護病房、燒燙傷病房、骨折未住院。</p>

交通意外事故常令人措手不及，除了自己小心各類風險外，安排保費合理、保障高的傷害險是不錯的選擇，但是機車族也千萬不要因為有了保險，就將所有的風險都交給保險公司，騎機車

上路還是應該要確實遵守交通規則，不酒駕、不違法，以安全第一為優先，保障自己更保護他人的生命與財產安全。

～本文由王曉雯提供～



卡片櫥窗



# 彰化銀行頂級卡優惠大戰！

數位金融處

**金**字塔頂端人士收入高、消費力高，貢獻值高，向來是銀行發卡的重要客群，而各家銀行也積極鎖定菁英族群推出頂級卡，市場競爭激烈，彰化銀行也加入搶「豪額人」行列，為搶攻這塊大餅，推出市場最低價，年度消費滿新臺幣(下同)20萬直接免年費，特別依卡友消費型態推出包




括飯店美食佳餚、住房尊寵禮遇、尊爵旅遊、品味生活等多項刷卡優惠，您可千萬別錯過囉！

彰銀不出手則已，一出手就是大手筆，持彰銀 VISA 無限卡及 MasterCard 世界卡消費享高額現金回饋或紅利積點可選擇（二擇一）：

紅利積點	無限卡或世界卡每滿 10 元即可獲得紅利積點積點 1 點。
現金回饋	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 無限卡當期國內消費金額 0.8%及國外消費金額 1.8%現金回饋。</li> <li>· 世界卡當期國內消費金額 0.8%及國外消費金額 0.8%現金回饋。</li> <li>· 107 年底前於國外實體通路刷卡加碼「3%」回饋(含卡片原本之回饋)，每戶每月最高回饋可達 3 萬元，一口氣衝破市場行情的天花板。</li> </ul>

## 同業頂級卡重要權益比較

☆實際內容依各銀行公告為準

銀行	本行 無限卡/世界卡	華南銀行 The One 尊榮無限卡	國泰世華 世界卡	台北富邦 IMPERIAL 尊御世界卡	台新銀行 無限卡
現金回饋	國內 0.8%  國外 3%	無	無	國內 0.8% 國外 1.5%	國內 1% 國外 1.5%
紅利積點	 10 元 1 點	25 元 1 點 (國外紅利 3 倍)	國內 20 元 2 點 國外 30 元 3 點 (單筆須滿 500 元)	無	20 元 1 點
消費簡訊通知	不限金額	不限金額	單筆達 3,000 元	單筆達 3,000 元	可不限金額或 單筆達 3,000 元
道路救援	不限次數/年	不限次數/年	最多 3 次/年	不限次數/年	不限次數/年
機場停車	最高 15 天/次 (機票/團費達 1 萬元)	最高 30 天/次 (機票/團費達 1 萬元)	最高 30 天/次 (全額機票/團費 8 成)	最高 30 天/次 (全額機票/團費 8 成)	最高 30 天/次 (無消費金額限制)
機場接送	 最高 6 次/年 (全額機票/團費達 1 萬元)	最高 2 次/年 (全額機票/團費 8 成)	最高 2 次/年 (年度消費滿 30 萬元)	最高 6 次/年 (全額機票/團費 8 成)	最高 6 次/年 (全額機票/團費 8 成)
機場貴賓室	最高 6 次/年 (全額機票/團費 8 成)	最高 6 次/年 (全額機票/團費 8 成)	最高 20 次/年 (全額機票/團費 8 成)	不限次數 (全額機票/團費 8 成)	不限次數 (憑登機證)
市區停車	最高 3 小時/次 (前月消費達 1 萬元)	最高 3 小時/次 (前月消費達 1 萬元)	最高 3 小時/次 (前月消費達 1 萬元)	最高 2 小時/次 (前月消費達 1 萬元)	最高 3 小時/次 (無消費金額限制)

### ◆ 您常出國旅遊嗎？

為滿足卡友出國機場接送的需求，只要使用彰銀 VISA 無限卡 / MasterCard 世界卡刷卡，可享精選頂級專屬禮遇：

凡持彰銀 VISA 無限卡 / MasterCard 世界卡刷卡，支付本人當次出國國際線全額機票或國外旅遊團費金額 80% 以上，且付款金額達 1 萬元者，可享指定區域免費單程接機或送機服務 1 次，及 1 次免費龍騰卡機場貴賓室服務（或指定機場餐廳龍騰套餐，下同）

付款金額達 2 萬元者，可享指定區域免費接機及送機服務各 1 次，及

當次最多可享 2 次免費龍騰卡機場貴賓室服務，活動期間最高可享 6 次免費機場接送服務，對於常出國的頂級客戶可謂是一大利多。

另外，凡前月消費達一定金額，本行頂級卡提供當月最高 8 張免費高鐵升等、6 大生活消費加碼回饋、指定飯店餐飲 / 住宿優惠及每筆消費簡訊通知等貼心服務，誠摯地邀請您來體驗！

### ◆ 彰化銀行頂級卡為您 hold 住荷包，優惠多更多！

飯店美饌佳餚、飯店住房尊寵禮遇、寵物住宿優惠、高爾夫尊榮禮遇… 相關頂級卡優惠彙整如下：



彰化銀行



## 彰化銀行VISA無限卡/Mastercard世界卡 尊榮禮遇優惠

活動名稱	活動內容說明
國外消費3%回饋	1.持彰銀VISA無限卡/Mastercard世界卡於國外實體通路刷卡消費，享3%現金回饋(含卡片原本之回饋)。 2.國外消費扣除原卡片回饋之額外回饋金，每戶每月最高回饋上限新臺幣(以下同)3萬元，正、附卡合併計算。
機場接/送機6次免費	1.支付本人當次國際線全額機票或國外旅遊團費80%以上，且金額達1萬元，享指定區域免費單程接機或送機1次；金額達2萬元，享指定區域免費接機及送機服務各1次。 2.接送地區及其範圍： (1)臺中、彰化、南投以北(含宜蘭、花蓮)接送機至桃園國際機場；臺中、彰化、南投以南(含臺東)接送機至高雄國際航空站；臺中、彰化、南投地區可選擇接送機至桃園國際機場或高雄國際航空站。 (2)宜蘭、基隆、臺北、新北、桃園、新竹地區可選擇接送機至臺北松山機場。 (3)新竹、苗栗、臺中、彰化、南投、雲林、嘉義等地區可選擇接送機至臺中航空站。
機場貴賓室6次免費	1.支付本人當次國際線全額機票或國外旅遊團費80%以上，且金額達1萬元，享龍騰卡機場貴賓室服務1次；金額達2萬元，享龍騰卡機場貴賓室服務2次。 2.首次使用，須於使用日前5個營業日致電彰銀客服中心申請「龍騰卡機場貴賓卡」，龍騰卡卡號將以簡訊發送至持卡人手機，卡號有效期限自申請日起算1年。
保費回饋/分期自由選	活動期間成功完成登錄本活動後，刷彰銀信用卡扣繳任一筆保費，享1.1%現金回饋(含原本卡片之現金回饋)或分期12期0利率二選一。
旅遊3期/6期0利率	活動期間成功完成登錄本活動後，刷彰銀頂級卡於國內任一家旅行社或航空公司刷卡消費，享分期3期或6期0利率優惠。
學費3期/6期0利率	活動期間成功完成登錄本活動後，刷彰銀頂級卡於「我的E政府平台」或「繳費平台」繳學費，享免收手續費及分期3期或6期0利率優惠。
高鐵商務車廂 升等最高8張	1.使用升等前三月持彰銀VISA無限卡/Mastercard世界卡帳單一般消費累計達30萬元(含)以上，當月享免費升等商務車廂2張。 2.使用升等前月持彰銀VISA無限卡/Mastercard世界卡帳單一般消費達10~40萬元(含)以上，當月享免費升等商務車廂2~8張。

- 1.注意事項：如無特別說明，則上述活動期間均為即日起至107年12月31日止。  
2.各項活動詳情及注意事項請上彰化銀行官網：[www.bankchb.com](http://www.bankchb.com)查詢。

謹慎理財 信用至上

循環信用利率8.63%~15% 循環信用利率之基準日為104年9月1日 預借現金手續費:預借金額之3.5%  
信用卡各項費用查詢:請見本行網站或洽客服專線0800-365-889 客服專線412-2222(全省單一代表號)



**彰化銀行**

CHANG HWA BANK

**放眼世界，尊榮無限**




<p><b>國外消費3%回饋</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 限國外實體通路一般消費</li> <li>● 3%含卡片原本之回饋</li> </ul>	<p><b>機場接/送機6次免費</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 活動期間：107/1/1~12/31</li> <li>● 需刷國際機票全額或國外團費8成（金額須達1萬元）</li> <li>● 每歸戶每年最高使用6次</li> </ul>	<p><b>機場貴賓室6次免費</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 活動期間：107/1/1~12/31</li> <li>● 需刷國際機票全額或國外團費8成（金額須達1萬元）</li> <li>● 每歸戶每年最高使用6次</li> </ul>
<p><b>保費 回饋/分期自由選</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 信用卡扣繳保費，享1.1%回饋或分期12期0利率</li> <li>● 活動需先登錄</li> </ul>	<p><b>旅遊 3期/6期0利率</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 於國內任一家旅行社或航空公司刷卡消費，享分期3期或6期0利率</li> <li>● 活動需先登錄</li> </ul>	<p><b>學費 3期/6期0利率</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 於指定平台刷卡繳學費，享免手續費及分期3期或6期0利率</li> <li>● 活動需先登錄</li> </ul>
<p><b>高鐵商務車廂升等 最高8張</b></p> <p>前三個月帳單一般消費達30萬元，當月享2張免費升等；前月帳單一般消費10~40萬元，當月享2~8張免費升等</p>	<p><b>消費簡訊 免費通知</b></p> <p>免費提供每筆不限金額消費簡訊通知至持卡人指定之行動電話</p>	<p><b>高額現金回饋 或紅利積點</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 國內一般消費享0.8%現金回饋或每滿10元可獲紅利積點1點</li> <li>● 回饋無上限</li> </ul>

1. 上述一般消費採正、附卡合併計算，不含取消交易及退貨，且排除預借現金、代繳公用事業費、各項稅款、公務機關規費及帳款、透過電子化繳費稅處理平台繳費稅、代繳路邊停車費、學雜費、循環信用利息、聯名卡自動加值金、申購基金、信用卡年費、預借現金手續費、掛失費、換卡費、違約金、國外交易服務費、各項服務費及其他彰銀新增之非消費性款項。

2. 注意事項：如無特別說明，則上述活動期間均為即日起至107年12月31日止。

3. 各項活動詳情及注意事項請上彰化銀行官網：[www.bankchb.com](http://www.bankchb.com)查詢。

謹慎理財 信用至上

循環信用利率8.63%~15% 循環信用利率之基準日為104年9月1日 預借現金手續費:預借金額之3.5%  
信用卡各項費用查詢:請見本行網站或洽客服專線0800-365-889 客服專線412-2222(全省單一代表號)

★彰化銀行更多優惠訊息通通於彰化銀行官網公告或電洽本行客服中心 412-2222。

★各項活動詳情及注意事項依彰化銀行官網公告為主，如無特別說明，則活動期間均至107年12月31日止。

◆彰化尊榮秘書，提供您 24 小時全年無休，各項禮遇與服務。

主要提供白金卡、鈦金卡、御璽卡、世界卡及無限卡卡友專屬服務，服務內容包含：

**專屬禮遇 白金秘書** 提供彰銀白金卡等級(含)以上卡友旅遊資訊專屬服務

品牌	服務內容	卡別 / 服務廠商 / 服務專線 / 相關網址
	班機 / 旅館 / 餐廳預定、 租車服務、門票代訂、 旅遊諮詢、一般服務	<b>白金卡、御璽卡</b> / 肯豐國際股份有限公司 04-2206-9026 0800-659-988 <b>無限卡</b> / VISA 國際組織 00801-103-966 <a href="https://www.visa.com.tw/pay-with-visa/find-a-card/visa-inf/in1te.html#3">https://www.visa.com.tw/pay-with-visa/find-a-card/visa-inf/in1te.html#3</a>
	專屬海外尊榮服務、 海外緊急救援 / 海外旅遊 / 國內道路救援 / 居家服務安排	<b>白金卡、鈦金卡、世界卡</b> / Mastercard 國際組織 02-2326-6770 <a href="https://www.mastercard.com.tw/zh-tw/consumers/find-card-products/credit-cards/world.html">https://www.mastercard.com.tw/zh-tw/consumers/find-card-products/credit-cards/world.html</a>
	JCB 特約商店資訊、 豐富旅遊資訊以及 JCB 卡境外緊急支援服務	<b>晶緻卡</b> / JCB 國際組織 00800-3865-5486 <a href="http://www.jcb.tw/ws/hotline24.html">http://www.jcb.tw/ws/hotline24.html</a>



~ 本文由顏玢如提供 ~



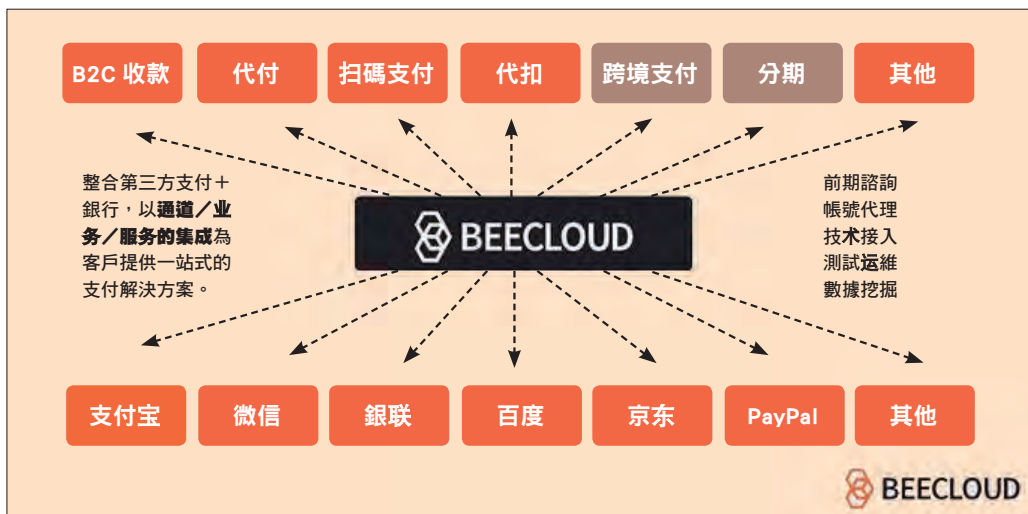
# 淺談聚合支付

數位金融處

「聚合支付」在台灣又被稱為第四方支付，它主要是供單一 API 接口，讓店家可做一次串接就接通多家銀行與電子支付業者的支付資訊服務。可以把這服務平台想像成一個可接多個

USB 的轉接頭，聚合支付業者事先串接多家金流（銀行、多家第三方支付、電子支付業者），店家只要插上總接口，就能接通所需要的金流服務並且統一管理繁瑣的帳務作業。

圖一 聚合支付介接示意圖



資料來源：高鉅科技

行動支付這幾年在台灣競爭激烈，除了三大國際支付品牌，Apple Pay，Samsung Pay 與 Google Pay 外，以通訊軟體為背景的 LINE Pay 及打著優惠回饋的街口支付等也都挾著強大的聲勢進攻市場，更別忘了支付寶、微信支付兩大對岸跨境支付與台灣 Pay、歐付

寶等本土支付品牌，對於店家而言，這些洋洋灑灑的支付種類光是熟悉就來不及了，遑論要每項品牌都申請使用，消費者在結帳時往往也搞不清楚到底可以使用哪種支付服務，以至於降低其使用之意願。

表一 台灣行動支付品牌及電子支付業者一覽表

國際品牌	社群品牌	電子支付業者	電子票證	台灣品牌	銀行品牌
Apple PAY Samsung PAY Google PAY	LINE PAY	智付寶 橘子支 歐付寶 國際連 台灣電子支付 街口支付	悠遊卡 一卡通 遠鑫 愛金卡	台灣 PAY	Pi 錢包 中信直接付

而這情況在中國大陸也發生過，約於 2013 年時第三方支付業者如雨後春筍般出現，除了支付寶、微信支付外，還有 QQ 錢包、京東錢包、百度錢包等這些都是擁有百萬至千萬用戶的第三方支付，因此在結帳時消費者常遇到拿出支付寶，但店家只支援微信支付收款的窘境。因此為了實現多支付工

具單一入口，讓店家不必花費力氣在技術整合上，交易數據可以整合於一個後台方便作統一管理等需求，「聚合支付」服務於 2015 年應運而生，並於 2016 年開始蓬勃發展。

而聚合支付（第四方支付）和台灣前幾年蓬勃發展的第三支付的差異為何呢？

表二 第四方支付與第三方支付比較表

	第四方支付	第三方支付
主要價值	以技術提供金流整合服務以及延伸管理功能。	串接多種支付工具，提供代收代付價金保管服務，可保障消費者權益。
營收面	以技術服務為主，以系統管理費為主要營收來源，接通越多的支付工具，店家支付的費用就越多，店家擁有金流主導權。	以代收付的手續費價差或與店家簽訂年費為營收來源，主控權在第三方支付。
資金清算面	僅是扮演匝道角色負責連結各種支付工具，不代收交易款，也不涉及清算。 (若有再幫店家從第三方支付機制中代收款項，被稱為二清機構)	為網路交易提供保障的第三方獨立機構，會代收交易款，中繼保管後撥付，具有清算的功能。

## 第三方支付優勢：

1. 以往商家要支付機構對接，最少需兩周。第三方支付平台搭建起來之後，商家只要下載開發工具包、測試連接、上線，前後只需要一個小時。
2. 支付每天都會產生大量報表，對帳即是難題。第三方支付平台可將託管的支付分別統計數據，讓商家專注於行銷，免去對帳麻煩，降低結算成本，並可支援 T+1、D+0 等各種收款模式。
3. 通過交易訊息之統計，幫助商戶分析往來客戶的潛力、偏好，提供增值服務，以成為商戶長期合作的平台。

根據 2018 年 1 月 26 日在北京舉辦的「支付下半場－聚變」支付議題會議中，提到幾項聚合支付目前的現況與監管方式：

1. 隨著市場競爭，利潤進一步攤薄，目前市面上 90% 的業者都處於虧損狀態，且各類無牌經營的第三方支付以低價傾銷的方式招攬客戶。
2. 串接通路不穩定，增值服務無法開發。
3. 開發單一個客戶的成本高達 600 人民幣以上，明顯過高。
4. 客戶數據資料之濫用。

目前大陸官方除訂定監管政策以保障民眾資金安全，並訂定條碼限額，

也希望藉由銀行業的資助，讓聚合支付能發展得更為健全。

台灣金融業對於支付方面的資訊整合現今仍處於起步階段，2017 年 8 月法規開放資訊業者與電子支付業者可做「資訊整合」業務，不能牽涉到金流，只提供資訊整合交換，只需備查即可承作。電子票證發行機構如要和第三方支付業者合作，需呈報主管機關核准。2017 年 12 月開放信用卡收單機構也可提供服務，亦即銀行也可以提供資訊整合服務，讓特店透過銀行串接收單機構、電子支付機構及電子票證發行機構。

目前台灣的第三方支付業者較少，與銀行合作的案例並不多，但早在幾年前已有金融業者利用多功能 POS（刷卡）機與商家推廣整合服務，只要安裝好一台刷卡機，各家信用卡、行動支付、電子票證與跨境支付等多元化支付服務都能一站式完成交易，現在還可以用很簡單的搭配各種促銷活動。目前各大夜市、商圈甚至飲料店都能看到這種方便快捷的刷卡機。

圖二 多功能 POS 機交易示意圖



資料來源：Taipay



現今台灣的支付市場，仍有許多不同的規格與使用限制，像是 Apple Pay 目前在不同店家也有不同規定，如全家便利商店只能用台新銀行的信用卡、7-11 只能接受中國信託的信用卡，對消費者來說，要記清楚這些使用場景的限制有其難度，連帶也影響了使用的意願。所以簡化支付工具的使用限制，讓消費者可以隨手使用，可說是成功推廣行動支付的首要因素。

從去年起政府大力推動「台灣 Pay QR Code 共通支付」標準，目的就是希望能藉此打破業者間各自為政的行動支付生態，並為金融科技創新注入新動能，創建我國行動支付完善的應用環境；以期未來納入更多業者，包含電子支付、電子票證、以及與信用卡國際組織合作接軌，打造更便利的「行動支付」生態圈。

行動支付時代已慢慢融入你我的生活之中，為了讓支付模式更加便利，像是聚合支付這種優化整合的服務會不斷出現，相信在政府與銀行、各業者的通力整合之下，便捷的支付服務會逐漸遍及在每個人的食衣住行育樂之中，「出門不用帶現金」將不再是理想，而是變成了一種日常習慣。

～本文由邱泉銘提供～

— 參考資料 —

1. [http://www.mypay.com.tw/main\\_article7.html](http://www.mypay.com.tw/main_article7.html)
2. <https://www.bnxt.com.tw/article/46634/taiwan-first-pay-stationed-in-hualien-night-market>
3. [http://www.fenc.com/magazine/show\\_faq\\_new.aspx?SN=9764](http://www.fenc.com/magazine/show_faq_new.aspx?SN=9764)
4. <http://www.fisc.com.tw/Upload/d42ce73b-1b82-4f05-899a-f8435b74b9c7/TC/9103.pdf>
5. <http://www.sdhaoyunda.com/index.php?s=/Show/index/cid/4/id/349.html>
6. <https://www.taipay.com.tw>

# 健康動一動 疾病遠離我

總務處 職安科

## 壹、前言

近年來，由於工作型態改變，多數的上班族都是以靜態坐式辦公為主，且工作時間佔滿了生活中的大部分，身體活動量明顯不足，進而增加罹患慢性疾病風險。持續且規律的身體活動是維持健康不可或缺的一環，一個人的體能狀況與生活品質和健康有著密不可分的關係，身體活動不僅可使體態更輕盈且對於慢性疾病的預防，包括：高血壓、糖尿病、高血脂、及腦心血管疾病，和降低癌症、跌倒受傷的風險都有顯著成效。研究顯示，只要稍微增加身體活動量就可促進健康，倘若身體狀況許可，於日常生活中增加更多的身體活動量，更可獲得額外的健康好處。

世界衛生組織指出「缺乏身體活動」與「不良的飲食習慣」，為造成非傳染性疾病的兩大主要原因，並直接將缺乏身體活動視為造成心血管疾病的主要危險因子。由此可知，若能推廣提升「身體活動」，維持良好的生活型態，並營造支持性環境，對健康促進將有極大的幫助。

## 貳、何謂身體活動

「身體活動」為任何透過身體骨骼肌肉消耗能量所產生的動作，即是經由自主的肌肉收縮所產生的動作皆可算是身體活動，如：走路、工作、做家事、騎自行車、打籃球等。

一般而言，開始一個運動計畫時，首重其「持續性」。身體活動過程中，先將靜態生活型態轉化成動態生活型態，並逐漸增加身體活動量，使累積到足夠時間，再加強每次運動的強度及次數，行有餘力後在進一步培養規律運動的習慣。成人每週只要達到「150 分鐘之中度費力身體活動」或是「75 分鐘之費力身體活動」，即可達到最基本的健康效果。倘若您的體能比較好，建議可將運動目標調升為「每週 300 分鐘的中度費力身體活動」或是「150 分鐘的費力身體活動」，對健康更有幫助。

身體活動有許多不同的類型與方式，依據 FITT 原則，以活動頻率 (Frequency)、活動強度 (Intensity)、活動時間 (Time) 及活動類型 (Type)，提出身體活動的建議。您可以依此設定運動計畫，也可定期檢視訓練內容。

### 一、身體活動頻率 (Frequency)

每週從事身體活動 3 ~ 5 次，培養每日運動習慣為目標，依據每次運動時的身體狀態調整強度。

### 二、身體活動強度 (Intensity)

以國際通用的代謝當量來評估，衡量身體運動時耗氧速度的單位。1 MET (代謝當量) 為每公斤體重每小時消耗 1 大卡的熱量，相當於一個人無任何活動時，處於安靜坐著休息之狀態，如：看電視時消耗的能量。以此類推，2MET 耗氧則是 1MET 的兩倍，如：慢走。活動強度依據消耗的代謝當量，可區分為四種等級，分別為：靜態、輕度、中等費力及費力等級，運動強度越高則 MET 值則越大。身體活動強度分類如下：

#### (一) 身體不活動約 1MET：

僅止於靜態生活，即大部分時間都處在坐式型態，如：看電視、坐辦公室使用電腦或開車狀態。

#### (二) 輕度身體活動約 1.1 ~ 2.9 METS：

輕度身體活動，大多為日常生活中不太費力的基本活動。如：散步或提輕物走路。

#### (三) 中等身體活動約 3.0 ~ 5.9 METS：

中等費力程度之身體活動，持續達 10 分鐘以上，能對談自如，但無法唱歌。呼吸、心跳比平常快，會流汗且讓人覺得有點累。如：健走、爬山、桌球、羽毛球、打太極拳。

## （四）費力身體活動 >6 METS：

費力程度之身體活動，持續超過 10 分鐘以上，活動時無法與人對談自如，呼吸及心跳比平常快很多，也會流很多汗。如：爬樓梯、跑步、攀岩、激烈的打球或跳繩、快速騎自行車或游泳等。

## 三、身體活動時間 (TIME)

從一開始執行身體活動後，所持續之時間，可分單次完成或分段完成。若採分段完成，則計算時間每段須持續 10 分鐘以上才能列入計算。

## 四、身體活動類型 (TYPE)

### （一）心肺耐力運動：

又稱有氧運動，指的是人體攝取與轉化氧氣的能力，主要增加心肺功能及消耗較多的熱量，以大肌群為主，有規律性，持續一段時間的活動後，會使呼吸加速、心臟跳的比平常更快。

擁有良好的心肺耐力，讓您處理日常生活事務時，會較輕鬆。如：爬山登階時不會氣喘如牛。

可以加強心肺耐力的運動類型有：跳繩、健走、慢跑、登山、游泳、爬樓梯、有氧舞蹈、騎自行車等。

### （二）肌力強化運動：

又稱重量訓練或阻力訓練。所謂肌力，是指肌肉產生力量的能力，此指肌肉能在承載相同重量時，完成數次重覆動作，或是能夠承受較多重量之能

力。當肌力衰退時，容易產生肌肉疲勞與疼痛，且肌肉無法勝任日常活動或工作，所以想要增進肌力，最佳的方式就是從事肌力的訓練。常見的肌肉適能活動有重量訓練及阻力訓練。重量訓練是以負荷重物或特定運動器材的方式來訓練，如：啞鈴、槓鈴、槓片、踝部加重器等。阻力訓練則是一種對抗阻力的運動，主要訓練人體肌肉，如：彈力帶、伏地挺身、仰臥起坐。

### （三）骨骼肌肉強化運動：

強健骨骼最好的方式就是做「負重」運動，讓骨骼在活動中承受適當的力量衝擊，可刺激骨骼生長，並增加骨質密度。如：爬樓梯、競（健）走、慢跑。

### （四）柔軟度運動：

運動前的暖身運動，指關節、骨骼肌肉群，能夠活動的最大範圍，目的在於增加身體柔軟度，讓接下來的運動更為順暢，並降低運動傷害。通常可藉由動態或靜態的伸展活動來增加活動區域。如：瑜珈、毛巾操。

### （五）平衡促進活動：

透過核心肌群及下半身肌肉的力量以強化身體協調性，使我們在移動中更能維持身體姿勢穩定之狀態，如：爬樓梯、太極拳等。

## 參、身體活動的益處

久坐（註：採坐姿連續達 6 小時以上）對身體的危害非常之大，會使血液循環下降，骨骼肌肉退化，亦會增加中風、糖尿病、心臟疾病及代謝症候群的機率，即使有固定運動習慣，常久坐的人也具有相當的健康風險。若能減少日常生活中「久坐」，並提升身體活動，是非常重要的。

如前文所述，研究發現，每天 15 分鐘的中等費力身體活動可為健康帶來益處，若能每週累積 150 分鐘以上的中等費力身體活動（如：健走、慢跑），將會對身體帶來更多的好處，而且可以降低罹患慢性病的機率及其他對身體健康的危害，因此，每個人都需要維持足夠的身體活動。

促進健康的效果，包括：

1. **降低疾病危險因子**：高血壓、高血糖和高膽固醇血症。
2. **增強健康體能**：提升肌（耐）力、柔軟度、控制腰圍及體重。
3. **降低罹患疾病風險與死亡率**：可降低中風、糖尿病、冠狀動脈心臟病、癌症、骨質疏鬆等風險。
4. **改善身體功能**：維持每日從事生活所需的活動能力，如：穿衣、盥洗、爬樓梯。而不因身體功能缺失，致生活功能受限。並能促進心臟、肺臟和血液循環功能。
5. **強化肌肉、骨骼的健康**：規律身體活動可以減緩骨質流失的速度，從事中等費力或費力的有氧活動及肌力強化活動的人，則有助於骨骼、肌肉及關節的健康。
6. **促進心理健康**：每週 3-5 天的身體活動可改善心裡認知、提升自信、避免憂鬱，並能提昇睡眠品質，有益心理健康並促進生活滿意度。
7. **促進心肺健康**：身體活動量足夠的成人，罹患中風和心臟病之機率較低，足夠的身體活動可以促進心臟、肺臟及血液循環之功能，每週累積 150 分鐘中等費力運動，就可以顯著降低罹患腦心血管疾病的風險。
8. **降低糖尿病和代謝症候群的危險**：代謝症候群是指血壓、血糖、血脂偏高、腰圍過粗、高密度脂蛋白膽固醇偏低。每週 120 ~ 150 分鐘的中等費力有氧運動可減少上述情況。此外，亦可幫助控制糖尿病患者的血糖。
9. **維持理想體重**：運動是使能量平衡的因素之一，體重與卡路里的攝入與消耗相關。研究顯示：中、長期每週從事中等費力運動達 150 ~ 300 分鐘，就能達到控制體重之效果。而肌力強化運動，因肌肉能消耗熱量，增加肌肉質量可以提升體內新陳代謝，也能幫助維持理想體重。

**10. 降低罹患癌症風險：**世界癌症研究基金會研究發現，已有充足的證據，運動對於乳癌、子宮癌可各降低 25% 風險，對於預防結腸直腸癌也可降低 20% 風險。其他如：卵巢癌、攝護腺癌、肺癌、胃癌、及胰臟癌等也都有一定程度的證據。研究認為身體活動量足夠的人，罹患肺癌的風險較低，而女性罹患子宮內膜癌的風險較低。對於已經罹癌者若增加身體活動量，將會有更好的生活品質和生理功能。

#### 肆、運動對疾病的影響

對於已罹患慢性疾病者，我們仍建議從事適當規律運動，但值得注意的是，慢性疾病者，於從事身體活動時，應衡量自身身體狀況及症狀之嚴重度來調整運動之方式、強度及類型，避免受到運動傷害賠上健康。以下將針對高血壓、糖尿病、心臟病、癌症、焦慮與憂鬱症、慢性阻塞性肺部疾病及氣喘等一一介紹其疾病與運動的影響。

#### 一、高血壓患者

應積極控制血壓，才能降低心血管疾病與腎臟病的機率。對高血壓患者來說，除了飲食控制、服用藥物、戒菸戒酒外，研究也證實，增加身體活動量能有效控制血壓，每週累積 150-300 分鐘的有氧運動，每次 30 ~ 60 分鐘，比起不從事運動的人更能降低血壓值，且可降低 5-7mmHg 之多。即使只是輕度程度運動，也能降低血壓值 4 ~ 10mmHg。

高血壓患者必須以漸進式方式從事身體活動，如：每週從事 3 ~ 5 次、每次 30 ~ 60 分鐘之健走、慢跑等有氧運動開始，每週至少消耗 700 卡路里，並逐漸增加至每週能消耗大於 2,000 卡路里為目標。因患者常伴隨有心血管疾病，在從事運動前可先尋求醫師評估及建議，並且考量其高血壓臨床症狀，才能為自己打造一個安全的運動計畫。此外，運動過程中，若收縮壓 >200mmHg 或舒張壓 >105mmHg，則不建議進行運動，應立刻停止。另外，患者應避免等長運動，因會使其血壓增加，而採取阻力型運動者，應以低阻力、高反覆次數方式進行，若高血壓情形較嚴重者，且無法有效控制，則不建議採行比賽型或較激烈之運動。應於用藥後病情穩定時再與醫師討論，合適執行運動之時間。



## 二、糖尿病患者

足夠的運動量並不會惡化糖尿病及其相關的腎臟疾病，反而能降低糖尿病所帶來之傷害。可有效控制血糖，及減少內臟脂肪含量與胰島素阻抗，並增加胰島素敏感度，及降低糖尿病患者，罹患其他疾病的風險。

糖尿病患者運動前，仍先建議與醫師討論運動類型、次數與強度在擬訂適合自己的運動計畫，並採取漸進式方式執行。治療糖尿病的原則不外乎是藥物、飲食、運動三項併行。倘若糖尿病患者想藉由運動來提升生活品質，則運動內容須包含強化肌肉力量及有氧運動，才能提高肌肉適能與較大之攝氧量。剛開始從事中等費力～費力之運動時，要確實掌握漸進式原則，如果目前無其他合併症，又想藉由運動來預防合併症（如：心臟疾病），則每週應從事150分鐘之中等程度費力運動，及2次阻力低、高反覆次數強化肌力活動。但若要達到減重效果，則每週需執行中等程度費力運動達300分鐘以上。

糖尿病患者在運動時，應監測血糖，並可先攝取少量食物，並注意運動過程中是否有低血糖情形發生，隨身攜帶餅乾、糖果，當低血糖發生時應立即服用；並穿著包覆性佳的鞋襪，降低足部受傷的風險；當有眼睛視力模糊，神經知覺損害，或有心臟病、腎功能不佳、中風者，須請醫師評估並討論運動強度及類型，重新擬訂適合的運動計

畫。當合併有神經病變的糖尿病患者，應採取非負重式運動，避免肌肉骨骼及皮膚併發症；玻璃體出血或視網膜剝離之患者，應減少肌力強化或有氧運動。若欲提高運動強度之有自律神經障礙者，務必請醫師評估心臟功能，再考慮是否改變運動類型及強度。

## 三、心臟病患者

國人飲食習慣日漸西化，工作壓力大，容易導致冠狀動脈疾病誘發急性心肌梗塞，此疾病一旦發生將會造成嚴重的後果與極高的致死率。適度的身體活動將可降低冠狀動脈心臟病患20～30%的致死率。它可降低血壓、減少體脂肪、三酸甘油脂，並控制低密度脂蛋白膽固醇及總膽固醇及增加高密度脂蛋白膽固醇含量，對心臟與冠狀動脈也有所幫助。

針對心肌梗塞患者，建議從事有氧運動和肌力訓練，也可考慮肌肉適能和身體柔軟度的運動，開始執行時建議採取漸進方式，每個動作反覆10～15次，每週2～3次，且過程中避免憋氣。也可採用中等費力的身體活動，且活動前須5～10分鐘熱身運動，每週活動3次以上，再持續30～60分鐘的身體活動，建議應以大肌肉耐力型之有氧運動為主軸。

對於罹患急性心肌梗塞，正在住院臥床的患者，應採用間斷式的坐立或站立方式避免體能流失，且運動時須有人陪伴。對門診病患來說，剛開始應

採用大肌肉群活動，如：健走、登階、騎自行車來維持體能。而病情已達穩定者，則可從事輕至中等費力程度之強化肌肉運動，以改善冠狀動脈危險因子及心血管功能。身體活動過程中，如有呼吸困難、胸悶、血壓急遽上升或心律不整情形發生，應立刻停止運動。

心肌梗塞患者在運動前應進行輕度身體活動測試，如：心電圖、血液和攝氧能力評估，了解運動前會發生的狀況，是否有暈眩或胸痛感，才能掌握患者應從事何種類型及強度的運動；且從事運動時強度應控制在可以忍受範圍內，不可超過限制，測試過程中若有胸痛或異常心電圖現象，即應先做處置，不宜從事身體活動。

#### 四、癌症疾病患者

適當身體活動能減少癌症藥物治療時的不良反應、藥物副作用、降低住院時間、減少復發、增加存活率，提高生、心理治療後的效益，研究顯示，經常從事身體活動的結腸癌及乳癌患者將有不錯的預後，並能有效降低復發與死亡機率。

癌症患者因化療、放療而有嚴重副作用，故其體能較差，開始身體活動時應短時間、低強度，再逐漸增加身體活動量；運動時如有呼吸困難、噁心嘔吐、肌肉無力的感覺，應以能負擔之範圍為主，在慢慢調整運動時間及強度。倘若狀況許可，日後欲增加活動量優先順序以調整時間為主，之後再增加強度。且運動前應與專業醫師討論，訂定自己身體能力尚可執行的運動計畫。

身體活動量不足可能是罹患某些癌症原因之一，若能增加身體活動，則可提升免疫力、減少自由基損害、改善荷爾蒙、降低體脂肪並預防癌症發生，它不僅能有效預防乳癌及結腸直腸癌發生，也可能預防肺癌、子宮內膜癌、前列腺癌發生。

#### 五、焦慮與憂鬱症患者

規律動態生活的人有助於改善憂鬱與焦慮，運動可以降低壓力、提升活力、抒壓助眠、及改善情緒。長時間規律且中等費力或費力程度以上的運動可讓焦慮的情況改善許多，尤其是嚴重焦慮的個案。且長時間的身體活動比短時間來的更加有效。

每週應進行中等費力有氧運動至少 150 分鐘或 75 分鐘費力有氧運動，也可合併同時進行。並建議執行肌力強化運動，如：中等費力或費力強度的重訓，可每周執行 2 次，不僅可改善身體功能，對於身體、心理將會有很多好處。





若目前有服用抗憂鬱藥患者，可能會有頭暈、疲勞、嗜睡等情況，應注意藥物之反應可能會影響到運動進行，建議在有氧運動和肌力強化運動以外，可進行柔軟、伸展運動，每次 10 分鐘，每個動作重複 3～4 次，每次停留 10～30 秒；也可找一項能長期進行且又喜歡的運動，如：瑜珈、太極拳等，這些運動能安適心理並同時放鬆，避免焦慮感提升，是不錯的選擇。

## 六、慢性阻塞性肺病患者

因肺功能不佳，呼吸道氣流受限，吐氣時間較長，較易受限於某些運動，如：快走時，因呼吸速率加快，造成吐氣時間縮短，而形成過度充氣，使氣流受阻，增加呼吸困難。

規律且適度運動可改善肺阻塞症狀、心臟及循環系統功能及減低呼吸壓力、減少罹患其他疾病的風險，及改善睡眠品質，讓身心平衡有活力。

剛開始運動時可先從有氧運動開始，若因長期肺阻塞，缺乏運動使肌力下降，造成肌肉萎縮情形，就需先從強化肌力運動開始執行。並設立合適目標，可先由每天步行 10 分鐘（之後每 2～4 周再每區間加上 5 分鐘，慢慢達到每天至少 30 分鐘），接著設定長期性計畫，初期也許對慢性阻塞性肺病並無改善，但此疾病只會越來越差，若維持現狀者，事實上即是有改善症狀的，且運動至少要執行 3 個月以上，才較彰顯效果。

## 七、氣喘患者

證據顯示肥胖會提高氣喘的風險，而適度的運動可以控制體重，改善因肥胖誘發的氣喘，等量的運動也會減少上氣不接下氣的情形，並降低呼吸道的腫脹及氣喘惡化的頻率，進而提升生活品質；在開始運動前作 10 分鐘的暖身運動，可減少氣喘發作的時間與嚴重度。建議患者可從事慢跑、游泳、騎自行車等有氧運動，再依時間慢慢增加至有阻力型的運動，或從一周散步 150 分鐘開始運動，讓運動生活化；盡量避免在一天中最冷的時間運動，如：清晨，因乾冷的空氣容易引發氣喘，可在休息時，透過鼻子呼吸較多溫暖的空氣，降低呼吸道的刺激。出門運動時最好可先查詢戶外空氣污染指數，避免在過敏原最多的時間運動，當戶外空汙指數過高或懸浮微粒過多時，則可選擇以室內運動取代，以降低對我們的傷害。另外，急性發作期應避免運動，並正確使用吸入型藥物，在良好的氣喘藥物控制下在從事合適之運動，才可增加肺活量，而改善氣喘發生的頻率及嚴重度，降低疾病惡化。

針對特別嚴重型氣喘需要接受口服類固醇的患者，於開始運動初期，可能容易有肌肉消瘦、肌力強度下降，尤其是下肢，此時，要從肌力強化訓練開始，若能與有氧運動兩者合併進行，會對身體健康帶來更多的好處。

## 伍、身體活動流程與運動注意事項

開始運動前，讓身體熱起來的運動過程就叫暖身運動。目的是為了提升體溫至有點流汗的程度，暖身過程中是漸進式的，它能促進肌肉血液循環、攝氧量、減低關節僵硬性，增進神經的反應及傳導性。讓身體裡的各個器官、系統慢慢適應接下來要做的活動。也因溫度升高，提高身體系統運作的效率，肌肉、軟組織延展的程度更加柔軟，關節活動也達成伸展極限，進而加強肌肉、肌腱及韌帶的伸展性，增加其柔軟度，降低肌肉、肌腱受傷及減少痠痛拉傷的機率，能有效預防運動傷害。

一般而言，完整的暖身運動約需進行 5 ~ 10 分鐘，內容應包含：伸展運動（如：拉筋、劈腿）、輕度運動（如：步行、慢跑）至稍微出汗的程度即可，且從事每一個動作，越慢越好，若是一般運動可做簡單的伸展活動即可，但若是從事較劇烈之運動，更要確實執行，一點也不得馬虎。除了事前暖身運動，在身體活動結束前，應執行緩和運動（如：伸展、走路），可讓體溫下降，避免因突然停止運動對心臟及肌肉造成傷害，讓身體從較劇烈的狀態逐漸緩和下來，使韌帶逐漸回復至休息的狀態，也有助於清除運動後產生的代謝廢物並幫助血液回流至心臟，以減少劇烈運動後產生的肌肉痠痛。

在身體活動過程中，也需要注意環境層面的影響，下面就承造其危險因子一一說明：

### 一、空氣汙染

應避免在空氣品質不佳的環境運動。如：懸浮微粒、一氧化碳、花粉、二手菸及臭氧等，都會影響呼吸系統運作，造成身體傷害。

### 二、烈日

從事戶外運動時，為避免皮膚受到紫外線傷害，造成皺紋、血管擴張、皮膚彈性變差、黑色素斑點、皮膚癌發生，應做好防曬措施。若因地面太陽光反射，可佩戴太陽眼鏡，避免造成眼睛不適。在悶熱高溫環境下運動，因汗水不易揮發，容易導致疾病的產生，如：熱中暑、熱衰竭及熱痙攣。

預防熱疾病方式如下：

1. 輕便的裝備、穿著舒適、淡色且透氣的衣服。
2. 每 20 分鐘喝一次水，運動保持短時間訓練，此期間必須採取中低強度的訓練量，過高的溫度及濕度將不利於身體活動。
3. 肌肉量較多、體重過重者較易發生熱疾病，需特別注意。
4. 建議運動時，每 15 分鐘就補充半杯到一杯的水量（約 100 ~ 200c.c.）不要等到口渴時才補充水分，因身體在流失 2% 水分時就已經有補充

水分的需求，身體活動時會因排汗而流失大量水分，若不馬上補充，身體會自動降溫，而水分的補充以開水為優先選擇，若運動時間長達 2 小時以上，則須適量補充適量電解質，如：鈉、鉀及糖份，因這些電解質與肌肉收縮和身體功能有關。

運動過程中，如有身體不適情形，請依下列步驟處置：

1. 盡快移至陰涼通風處
2. 減少身上的衣物
3. 用水擦拭身體
4. 補充電解質飲料或水分
5. 盡速送醫

### 三、環境溼度

溼度高會影響身體使排汗，因不容易散熱而增加中暑的機率，若環境處於低溫狀態，則可能生凍傷和失溫的情形。

### 四、地勢高度

高度越高的地方，氧氣含量越低，在低氧環境從事身體活動，應先適應環境，再開始做身體活動，並避免費力的身體活動。

### 陸、專屬個人的運動計畫

在執行運動前，可以先擬定計畫，依個人身體狀況，逐漸增加運動量，千萬不要過量運動，這樣不但會使體力過

度耗損，而且易造成不必要的傷害。因此，我們可以這樣做：

#### 第一招：健康管理

先檢視身體健康狀況，如有慢性疾病者不可做激烈運動；並培養正確的運動觀念。

#### 第二招：安全的環境

注意運動的環境條件，需在平坦、空曠，周遭無雜物的場地中進行，並選擇合宜的器材、護具及裝備。

#### 第三招：起步走

活動前要暖身，且每步驟缺一不可，並徹底執行喔！

每周進行中等費力活動達 150 分鐘或費力活動 3 次以上，每次 20 分鐘，可包含：

◎**有氧運動**：每次運動至少 10 分鐘，稍微喘但又不會太喘的程度。

◎**伸展運動**：每組動作執行 3～5 次，每個動作停留 10～30 秒。

◎**肌力運動**：以次數多、低重量為原則。

#### 第四招：建立運動傷害正確觀念

當運動時不小心發生傷害時，可以依據 PRICE，五大原則進行必要的緊急傷害處理，如有迫切需要，一定要立即連繫 119 或附近的醫療單位做處置。

**TIPS：運動要定時定量、有恆心、耐力及決心，長期規律，才會有實質的效果喔！**

每天做紀錄，檢視您身體活動量是否充足

紀錄一周內每天的身體活動，有做到的請在表格內打勾「√」，並填上實際活動之時間，且每項活動至少要達 10 分鐘喔！

周間	走路	中等費力活動	費力活動
星期一	○無 ○有 時間： 分鐘	○無 ○有 時間： 分鐘	○無 ○有 時間： 分鐘
星期二	○無 ○有 時間： 分鐘	○無 ○有 時間： 分鐘	○無 ○有 時間： 分鐘
星期三	○無 ○有 時間： 分鐘	○無 ○有 時間： 分鐘	○無 ○有 時間： 分鐘
星期四	○無 ○有 時間： 分鐘	○無 ○有 時間： 分鐘	○無 ○有 時間： 分鐘
星期五	○無 ○有 時間： 分鐘	○無 ○有 時間： 分鐘	○無 ○有 時間： 分鐘
星期六	○無 ○有 時間： 分鐘	○無 ○有 時間： 分鐘	○無 ○有 時間： 分鐘
星期日	○無 ○有 時間： 分鐘	○無 ○有 時間： 分鐘	○無 ○有 時間： 分鐘

判斷您的身體活動量是否足夠，而您屬於下列何種情況呢？

- 每天做中等費力運動或走路達 30 分鐘，且每周大於 5 天以上
- 每周至少花 150 分鐘做中等費力運動
- 每天做費力運動 20 分鐘，且每周大於 3 天以上
- 以上皆未完成（※ 代表您的活動量不足，要盡速執行運動了！）

中等費力身體活動	費力身體活動
1. 拖地、掃地	1. 跪姿刷洗地板
2. 刷洗廁所、窗戶	2. 跪姿刷洗浴缸
3. 下樓梯	3. 登山爬坡
4. 整理庭院	4. 搬家（搬運大型家具）
5. 快走	5. 快跑
6. 健康操	6. 有氧舞蹈
7. 洗車	7. 打籃球、踢足球

註：身體活動強度表

持續養成良好的運動習慣並非難事，以下六招讓您輕鬆 get!!

1. **尋找戰友一起運動**：和朋友相約運動，如：晚餐後的河堤健走或學校操場慢跑，彼此互相激勵、加油打氣。

2. **多培養運動健身相關知識**：現代人注重養生，若能隨時攝取關於運動的知識，多了解其好處也能提高運動的動機。

3. **製作紀錄表並且設定目標**：設計一張自己專屬的運動紀錄表單，並做目標設定，在設定時須以實際能做得為主，不應太過簡易或艱難。

目標設定紀錄表範例：

日期	目標	是否完成	完成度	未完成原因	改進方式
107.8.30	慢跑操場 10 圈	●是 ○否	80%	跑到一半下雨	下次到健身房跑
107.8.31	騎自行車 5 公里	○是 ●否	50%	覺得體力不支	慢慢增加公里數
107.9.1		○是 ○否			
107.9.2		○是 ○否			
107.9.3		○是 ○否			
107.9.4		○是 ○否			
107.9.5		○是 ○否			
107.9.6		○是 ○否			
107.9.7		○是 ○否			

4. **重新設定標準**：當目標設定太高時可調整其難度，適時降低標準，等到目標達成在調整回來。

5. **多元化運動**：運動時不受限場地或運動項目限制，善加利用瑣碎時間，積沙成塔，隨時隨地都能運動。

6. **將運動規劃成生活中一部分**：可多參與公司運動社團、假日有舉辦登山活動也可帶著全家一起參與，不但能強身健體也能增進家人間的感情、促進親子關係。

## 如何打造專屬上班族的運動菜單

長時間久坐使上班族之身體活動減少，也因大部分時間都維持同一姿勢，如：打電腦、接電話居多，長久下來導致肩頸痠痛、背部肌肉僵硬、下背痛、手腕疼痛，這些文明病日益增加。而運動不足亦會增加老化、提高罹患憂鬱症的比例，並降低職場工作競爭力。

以下將提供沒有固定運動習慣的辦公族小資男女，運動的小祕訣及容易輕鬆執行的一系列運動菜單，從今天起，不要再用各式各樣理由阻礙您培養每日運動的好習慣，只要學會這幾招，就可讓您在工作忙碌之餘，也能達到運動瘦身效果，輕鬆和惱人的肥肉 say bye-bye ~

### ★上班族運動小秘訣

1. 養成每天清晨運動習慣：不要讓沒時間運動成為您的絆腳石，每天只要養成提早 30 分~ 1 小時起床運動的好習慣，不但不會疲累，還能為一天的開始帶來滿滿的活力喔！值得注意的是，不宜在吃飽早餐後就立刻運動，但也因為早晨剛起床故血糖較低，建議能先補充些許熱量，進食少量餐點，如：單片吐司，再去運動較好。
2. 利用零星時間運動，默默增加運動量：如果您真的撥不出上健身房的時間，也可利用下午茶或是午休時間，做深蹲、爬樓梯，或利用毛巾

做阻力訓練，以加強核心肌群。每天運動累積 15 分鐘，堅持到底，並使之慢慢成為生活中的一部分，對健康是很有幫助的。

3. 持之以恆在日常生活中從事運動行為：除了上述所提之利用零星時間運動外，屬於「久坐族」的我們，每隔 1~2 小時也要起身活動，縱使只有短短 2、3 分鐘的活動時間，不論是上洗手間、到茶水間倒水，乃至於站在座位上講電話都是很好的身體活動時機，開會時也可多做簡易的伸展活動，讓全身肌肉可以「深~呼~吸」。研究發現，長時間久坐不動會使肌力下降、肌肉含量減少甚至萎縮，亦可能導致「肌少症」找上門，還會造成內皮細胞機能失調、體重過重、腰圍過粗、下背疼痛、骨質疏鬆及新陳代謝下降等慢性疾病發生。



★上班族運動菜單

為了健康動起來，整個辦公室都變成你的健身房～

種類	項目	原理	如何執行
1. 柔軟度運動	拉筋伸展運動	幫助維持關節靈活度，減緩肌肉疼痛與僵硬，並預防運動傷害，此項運動不限空間也不需要複雜裝備及工具，隨時隨地皆可執行。	1. 坐於辦公椅上，配合呼吸，將身體慢慢彎曲向膝蓋，頭部俯瞰地面。 2. 站立時，將身體前屈，雙手觸碰腳趾，要感覺有拉力，但不至於疼痛為原則，讓全身肌肉都能伸展到，進而使身體放鬆。 上述動作維持 10-30 秒鐘。
2. 阻力運動	深蹲運動	用來訓練臀部及腿部肌肉。能增生新的肌肉組織，防止其流失，還可將新生力量傳到所有組織系統，讓細胞更加活潑，遠離衰弱。 小提醒： 阻力與有氧運動必須雙管齊下，才不會使肌肉痠痛，因為運動攝入較多的氧再供給到細胞組織，必須靠有氧運動輸送，進而使得組織細胞再生。	可找一面堅固的牆，靠著深蹲，或一張穩固的辦公椅，扶著即可執行。每次做 10 下，身體下壓，將大腿與小腿彎曲呈 90 度，若要增加強度，可手提重物，以身體可負荷的力量為主，不宜過重，此動作可鍛鍊出緊實的臀部及厚實大腿肌，對下半身的訓練極有幫助。
3. 有氧運動	1. 上下樓梯 2. 健步走 3. 環繞腰腹擺動臀部	讓全身細胞得到足夠的氧氣，它是一種促進全身血液循環的運動，可強化身體四大機能，如：心臟機能、呼吸系統、循環系統、肌肉骨骼系統，也是抗老的基礎。並促進臟器組織新陳代謝，使肌肉力量、耐力、身體免疫力及心肺循環功能都能增強。	1. 可訓練腿部肌力，若上班地點樓層較低，則建議少搭電梯，多爬樓梯還可達到節能減碳功效。 2. 走路時可配合國民健康署提供之健走口訣：「抬頭挺胸縮小腹、雙手微握放腰部、自然擺動肩放鬆、邁開腳步向前行」，以正確姿勢走路，讓全身都能運動到，日行萬步更能增肌減脂，打造易瘦體質，並儲存穩賺不賠的骨本。 3. 透過扭腰擺臀、擠壓深層臟器，激活髖部及骨盆腔，加強脂肪快速燃燒。
4. 平衡運動	金雞獨立	良好的身體協調能力，才能減少跌倒及骨折的風險，以避免突然的外力造成傷害，尤其是年紀較長的上班族，其神經肌肉、骨骼的退化，易導致平衡能力下降，更需加強訓練下肢肌耐力，並儘早培養較佳的平衡能力。	單腳舉起，膝蓋抬高成直角，收腹夾臀，穩定核心肌群，反覆不斷練習，可增加身體協調反應及穩定度。

另外，攝取適量的水分對人體來說相當重要，上班族常常一忙起來就容易忘記補充水分，喝水的益處多多，不但可以促進人體新陳代謝，加速毒素排

出，更可以養顏美容，還能提高我們起身洗手間的頻率，讓久坐的您增加運動機會喔！



## 柒、運動生活化

您是不是下班回到家的第一件事就是坐在沙發上邊喝飲料邊盯著電視螢幕呢？當日子一久您就養成了這個慣性行為，而變成沙發上的馬鈴薯，久而久之就懶得出門運動了！國健署鼓勵運動生活化，利用瑣碎的空檔，分段累積運動量，即使每次只運動 15 分鐘，分成早晚 2 次，或運動 10 分鐘分成三次，其效果和單一時間內完成 30 分鐘的效果相同。建議您從每天運動 10～15 分鐘開始，在依體能狀況逐漸增加身體活動量與運動時間，將運動融入生活中，對身體健康好處多多。

以下為運動生活化之小撇步，建議您就從今天開始執行吧！

1. 上班或上學時可多利用大眾交通運輸工具，可以提前一站下車，採步行方式到目的地或騎乘自行車通勤。
2. 等待公車時，身體挺直、雙腳併攏，保持身體平衡，如此可訓練站力平衡及核心肌群。
3. 可以走樓梯就不要搭電梯，不僅可以節能減碳也可增加身體的運動量。
4. 假日動手整理家務，大動作幅度的掃地、拖地也可提升運動量，或安排親子日帶家人到戶外走走亦可增進感情。
5. 利用易取得的物品作為運動器材，如：毛巾做毛巾操或空的寶特瓶加水替代啞鈴。
6. 減少看電視、滑手機的時間，於日常生活中找時間運動，如：走路去買生活用品、帶寵物去遛狗等。
7. 上班時間做健康操，上、下午各做 10 分鐘，可多做腳部伸展運動、中午也可步行去買午餐。
8. 健走是容易輕鬆執行的運動，只要穿著輕便簡單加上一雙合腳的慢跑鞋，在自家附近的學校操場、河堤邊、捷運下的步道，以每小時 4 公里的速度，日行萬步，即可減掉 300 大卡的熱量。

運動是不是很简单呢？不要再說您沒有時間運動了，為了自己的健康和家人的幸福，請您每天動一動，就從日常生活做起，即便是等公車時也可以力行最簡單的運動，事不宜遲，運動從現在開始吧！

## 捌、急性運動傷害處理原則

較常發生的運動傷害多為肌肉骨骼系統損傷及開放性創傷，如：骨折、脫臼、關節扭傷、肌肉拉傷等急性運動傷害，應立即休息或停止運動。處理時主要是針對急性傷害及急救為主。急救時，若患者沒有脈搏、呼吸則必須施以心肺復甦術（CPR），並打電話求救。肌肉骨骼損傷的處理原則如下：

## 一、保護 (protection) :

患部適當固定，如：手臂吊帶，保護受傷部位，避免再度傷害。

## 二、休息 (rest) :

避免會造成腫脹不舒服的活動，多休息，減少出血量及身體代謝速率。

## 三、冰敷 (icing) :

降低傷處組織溫度以達到緩解疼痛、減輕發炎、消除腫脹的效果。通常於受傷後 48 ~ 72 小時內，每隔 2 小時冰敷 15 ~ 20 分鐘，每次時間不宜過長，若出現麻木感時，應立即移除冰敷袋。

## 四、壓迫 (compression) :

使用彈性繃帶來降低腫脹，包紮時力道平均且稍加壓力，由傷處數吋下向上包紮。

## 五、抬高 (elevation) :

受傷後 24 小時內都應抬高患部，使其高於心臟，降低腫脹，以減少血循至傷部，並同時壓迫傷處，當懷疑有骨折時則不適合抬高處理。

身體活動前選擇合適的運動裝備、安全的場地及充分暖身運動，則有助於提高運動安全性，運動後也須進行身體緩和活動，是預防運動傷害之不二法門，切記，每次運動時，應以循序漸進

的方式並依據體能狀態選擇安全且合適的運動，才可避免傷害發生，也才能於運動中享受其帶來的愉悅感。

## 玖、結語

健康即是最大的財富，運動就是維持健康、達到健康的最佳法之一，這兩者是息息相關的，運動除了能降低慢性疾病發生的機率、控制體重、強筋健骨，還能促使大腦分泌「腦內啡」，使心情愉快，提升記憶力及專注力，降低工作壓力、提升工作效率，好處不勝枚舉。

然而，健康體能是生命的泉源及提升生活品質重要的條件，所以我們必須攜手努力共同打造運動生活化、要活就要動的動態生活，才能讓健康加分。「活到老、動到老」運動永遠不嫌晚，健康生活，從「心」開始，一定要隨時秉持著開心生活、改變生活方式的決心，才能持續維持健康生活的恆心，讓生命添增光采與自信。

~ 本文由莊仁惠提供 ~

## — 參考資料 —

1. 衛生福利部國民健康署
2. 衛生福利部國民健康署 肥胖防治網

