

石油美元

商品策劃處 研究企劃科

回顧 2018 年全球重大經濟事件，除美中貿易戰外，美國退出伊核協議與重啟對伊朗的經濟制裁，更再度深化美國與盟國間的利益衝突關係。為與伊朗維持經貿交流並自該國進口石油，歐盟已於去年宣布將建立一套以歐元為主體的支付渠道，以繞過美元與伊朗維持合作關係，並降低美國的制裁政策對其區域經濟可能造成的影響，強烈透露出挑戰美元的濃厚意味。惟強勢美元的形成並非朝夕之間，乃與當時的國際政經局勢息息相關，或值得美元挑戰者們作為借鏡。

石油美元（petro-dollar）係由石油（petroleum）與美元（dollar）兩個詞彙組成，前者作為一種黏稠的深褐色可燃性液體，多用於製成燃油、汽油或作為化工產業的原料，有工業的血液之稱；後者則係由美國聯邦準備系統發行的官方貨幣，作為國際支付及外匯交易的主要工具。從字面上來看，不難聯想美元與國際石油交易有著深度的連結關係，惟兩者的結合實有其歷史背景。在歷經二十世紀的兩次世界大戰之後，金本位貨幣制度終走向崩潰，為使國際貿易恢復暢通及重建穩定的國際金融秩序，

1944 年 7 月 44 個國家於美國布雷頓森林（Bretton Woods）舉行的會議中決定建立固定匯率制度，將美元與黃金掛鉤（每 35 美元兌換一盎司黃金），其他成員國的貨幣則與美元掛鉤，依此穩定各國貨幣價值的波動。在此制度框架下，為使國際貿易能夠穩定發展，便須增加美元的供給，而長期輸出美元將使美國出現嚴重的貿易逆差，使得美元有貶值的壓力，不利美元幣值的穩定，惟作為國際貨幣的另一個前提便是穩定的幣值，因此形成「增加貨幣供給」與「維持幣值穩定」難以兩全的內在矛盾，此概念係由美國經濟學家羅伯特·特里芬（Robert Triffin）所提出，故又稱為特里芬難題（Triffin Dilemma）。直到 1970 年代，美國受到財政與貿易雙赤字的影响，逐漸無法保證美元與黃金間的固定比例兌換關係，美國總統尼克森遂於 1971 年宣布美元與黃金脫鉤，布雷頓森林體系確定瓦解，美元與黃金兌換比例由 1970 年的 35 美元兌換一盎司黃金貶到 1975 年的 180 美元才能兌換一盎司黃金，足見美元與黃金脫鉤已嚴重削弱各國持有美元的信心。

為挽救美元頹勢，美國遂開始以國際石油交易作為發展契機。1974 年美國與沙烏地阿拉伯達成協議，美國提出對沙國出售武器並保障沙國不受以色列侵犯。而作為交換條件，沙國所有石油出口均需以美元計價，同時將石油出口盈餘用於購買美國國債，形成所謂的「出口石油 - 賺取美元 - 購買美債」的迴圈，

美國發行的美元最終得以回流至國內市場。此外，由於沙國為當時最大石油輸出國且具有影響力，時至 1975 年所有 OPEC 國家皆以美元作為石油唯一計價貨幣，美元也因此重拾信譽。此種貿易形式無疑不利石油出口國及進口國國內經濟情勢的穩定。當國際油價上漲時，石油出口國將享有鉅額的貿易順差、進口國則將面臨龐大的貿易逆差，是以美元強弱及國際油價高低將加劇貿易收支餘額的波動幅度。另一方面，美國對於石油計價單位的話語權亦與其作為石油消費大國的地位有關，根據美國能源情報署（EIA）公布之 2017 年全球前十大石油生產國及 2016 年全球前十大石油消費國資料顯示，美國為目前全球最大的石油生產國及消費國，惟因每日消費量仍大於生產量，是以仍有龐大的石油進口需求；另中國每日石油消費量暫排名第二，隨著中國力推人民幣國際化，以人民幣計價的上海原油期貨商品已於 2018 年 3 月正式掛牌交易，石油人民幣（petro-yuan）的發展態勢已然出現雛型，且愈來愈多的石油生產國如委內瑞拉、伊朗及俄羅斯均已決定採用人民幣作為石油的計價及支付貨幣，勢將對石油美元體系造成某種程度上的影響。



表一、全球前十大石油生產國及消費國

前十大石油生產國	百萬桶 / 每日	全球占比	前十大石油消費國	百萬桶 / 每日	全球占比
美國	15.65	16%	美國	19.69	20%
沙烏地阿拉伯	12.09	12%	中國	12.79	13%
俄羅斯	11.21	11%	印度	4.44	5%
加拿大	4.96	5%	日本	4.01	4%
中國	4.78	5%	俄羅斯	3.63	4%
伊朗	4.69	5%	沙烏地阿拉伯	3.30	3%
伊拉克	4.45	5%	巴西	2.98	3%
阿拉伯聯合大公國	3.72	4%	南韓	2.61	3%
巴西	3.36	3%	加拿大	2.47	3%
科威特	2.82	3%	德國	2.38	2%

資料來源：美國能源情報署（EIA）。

自 2018 年 5 月 8 日美國宣布退出伊朗核協議並對伊朗重啟經濟制裁以來，造就往後為期近半年的國際油價漲勢。無獨有偶，美國政府更於去年 11 月起要求環球銀行金融電信協會（下稱 SWIFT）所有會員不得透過該系統與伊朗進行交易或提供服務，否則將連帶受罰。實際上，伊朗早於 2012 至 2016 年初便曾遭到 SWIFT 排除於名單之外，重回名單的時間不過 2 年餘便再度遭到除名，無疑是將伊朗的石油出口命脈再一次推向懸崖邊。前面已提到國際石油交易主要係以美元作為計價單位，而 SWIFT 又囊括全球大部分以美元計價的跨境交易，包含伊朗出口石油所需進行的資金結算，縱使他國想私下與伊朗買賣石油，只要石油是用美元計價便須經過 SWIFT 進行結算，也因此挑起部分國家欲加速脫離石油美元的動機。表二顯示 SWIFT 公布之 2019 年 1 月國際貨幣支付排名，前五名分別為美元

（40.08%）、歐元（34.17%）、英鎊（7.07%）、日圓（3.30%）及人民幣（2.15%），前四大貨幣結構大抵呈現穩定，惟自中國力推人民幣國際化以來，積極拉攏鄰國俄羅斯及中東產油國家使用人民幣作為雙方交易的計價及結算工具，雖有拉進人民幣與日圓的差距，惟尚難以撼動強勢美元的主體結構。

表二、全球主要貨幣支付結構

貨幣別	國際支付占比 (%) 2019.01
美元	40.08
歐元	34.17
英鎊	7.07
日圓	3.30
人民幣	2.15
加幣	1.74
港元	1.50
澳幣	1.44
合計	91.45

資料來源：環球銀行金融電信協會（SWIFT）、路透社。

石油美元發展至今已有四十餘年的歷史，做為銜接二次戰後形成黃金美元的後繼者，縱使在 1976 年牙買加協定（Jamaica Accords）決定黃金去貨幣化，鬆綁固定匯率並確立浮動匯率制度的情況下，仍能透過「石油－美元－美國國債」的迴圈關係，以維持市場對美元需求的堅挺。惟隨著區域經濟整合之風盛行及市場對強勢美元的反彈聲浪，過去偏向單一的國際資金結算系統亦被重新審視，目前歐元區正考慮繞過美國主導的 SWIFT 體系，透過特殊目的機構（SPV）另建立一套獨立的支付系統，將以英鎊及歐元等為主要流通貨幣，促進歐洲與伊朗進行合法的金融交易。中國則係透過一帶一路加強與沿線 66 個國家的經貿合作關係，協助當地國家進行基礎建設，藉此活絡人民幣的國際需求。惟在特里芬難題下，目前享有鉅額貿易順差的中國將難以滿足國際市場對人民幣支付的龐大需求，因此中國致力擴大內需不僅是要維繫經濟成長的動能，亦是促進人民幣國際化不可或缺的重要環節，惟 2018 年在美中貿易戰的強力打擊下，已凸顯中國內部存在的結構性問題（如債務風險），短期內料將難以威脅石油美元的地位。事實上，要完全取代

美元成為國際主流貨幣仍有其難度，惟在歐洲及東亞加強區域經濟整合下，或將抑制強勢美元的擴張，有助於舒緩目前國際結算貨幣過於集中美元的窘境，亦可望在未來形成多元貨幣共存的結算體系。

— 參考資料 —

1. 石油美元誕生及對中國的啟示（2016.08.12），新浪財經。
2. 石油人民幣是 21 世紀中國夢的開始（2018.12.06），旺報。
3. 什麼是 SWIFT? 美國借銀行算系統孤立伊朗（2018.11.03），香港 01。
4. 談談黃金、石油、美元三者之間的關係（2015.03.23），資訊。
5. 石油美元今非昔比，美國融資命脈轉向中國（2017.11.20），風傳媒。
6. 特里芬難題（2013.03.20），人民日報。
7. 美國能源情報署（EIA），網址：<https://www.eia.gov/tools/faqs/faq.php?id=709&t=6>
8. 環球銀行金融電信協會（SWIFT）。



財富管理停看聽

今年調高四項所得扣除額 您都會用得到嗎？

財富管理處

財政部表示，所得稅制優化方案之「所得稅法」部分條文修正案，自107年度施行，因此，民眾於今（108）年5月申報去（107）年度綜合所得稅時，就可以適用調整後的扣除額

額度及累進稅率計算應納稅額，其調整後的扣除額額度及累進稅率修正重點如表一，財政部估計約有542萬戶可因此受惠。

表一：扣除額額度及累進稅率之修正重點

（金額單位：新臺幣元）

項 目		修法前	修法後	異動金額
1. 標準扣除額	單身者	9 萬元	12 萬元	調高 3 萬元
	與配偶合併申報	18 萬元	24 萬元	調高 6 萬元
2. 薪資所得特別扣除額 ^{註1}		12.8 萬元	20 萬元	調高 7.2 萬元
3. 身心障礙特別扣除額		12.8 萬元	20 萬元	調高 7.2 萬元
4. 幼兒學前特別扣除額 ^{註2}		2.5 萬元	12 萬元	調高 9.5 萬元
5. 綜合所得淨額超過 1 千萬元部分稅率		45%	刪除	—

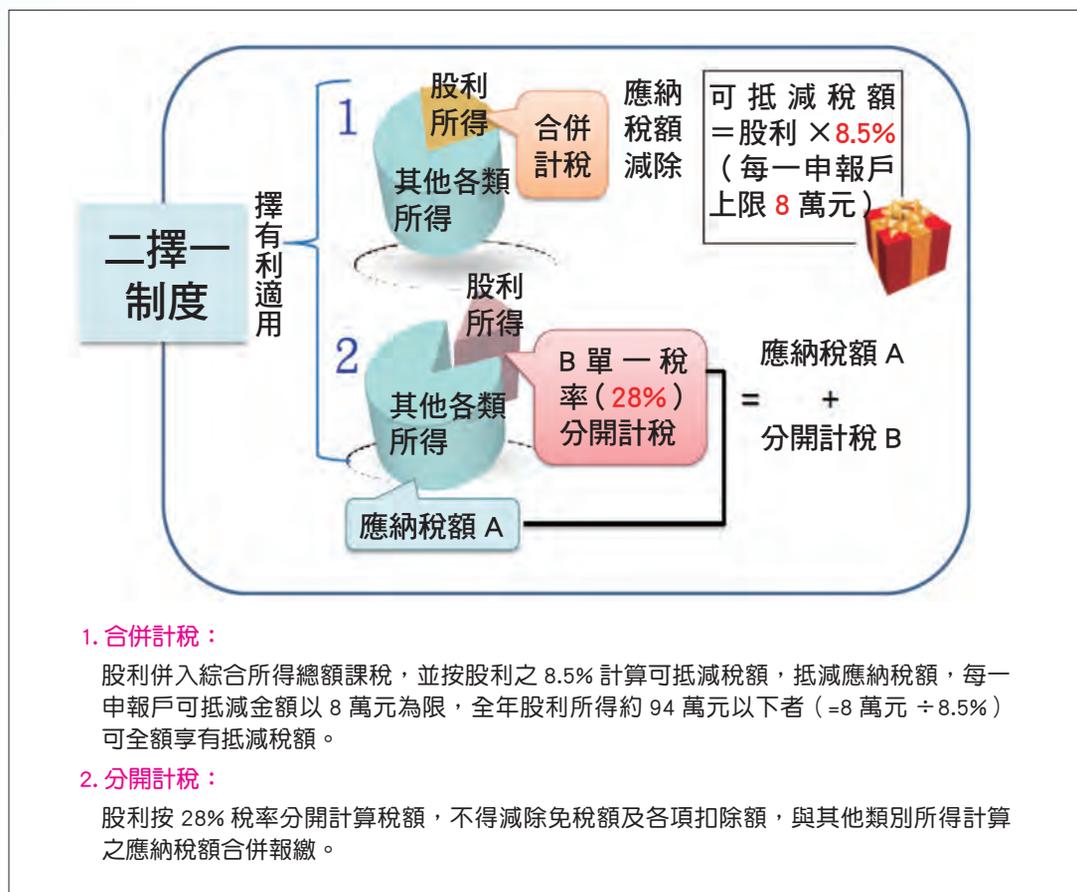
註1：全年薪資所得未達新臺幣（以下同）20萬元者，僅得就其全年薪資所得總額全數扣除。

註2：稅率 20% 以上或選擇股利（盈餘）按 28% 單一稅率分開計稅或基本所得額超過 670 萬元者不適用。

舉例說明：以 1 家 4 口（含 5 歲以下子女 2 人）之雙薪家庭且採標準扣除額為例計算，依據最新所得稅法規定，其免稅額為 35.2 萬元（8.8 萬元 × 4 人）、標準扣除額 24 萬元、薪資所得特別扣除額 40 萬元、幼兒學前特別扣除額 24 萬元（12 萬 × 2 人），以上四項合計為 123.2 萬元；也就是說，如果該申報戶 107 年度所得總額在 123.2 萬元以下，則不用繳納綜合所得稅，可望有效減輕育兒、薪資所得及中低所得家庭稅負。

另外，這次稅改影響個人報稅最大的變革主要在於「股利所得」部分，其計稅方式可按下列 2 種擇 1 擇優適用，包括：（1）股利併入綜合所得課稅，並按股利之 8.5% 計算可抵稅額，而每一申報戶可抵減金額上限為 8 萬元，全年股利所得在 94 萬元以下者可抵稅或退稅。也可以選擇（2）股利按 28% 稅率分開計算稅額，再與其他應納稅額合併報繳。

表二：股利所得課稅方式



最後，臚列 106 至 108 年度綜合所得稅及所得基本稅額相關免稅額、扣除

額及課稅級距金額等資訊，並彙整如表三，以提供各位讀者對照參考。

表三：106 至 108 年度綜合所得稅之各項扣免額及課稅級距金額一覽表

(金額單位：新臺幣元)

項 目		106 年度	107 年度 【今(108)年報稅適用】	108 年度 【明年報稅適用】	
免稅額	一般	8.8 萬元 / 人	8.8 萬元 / 人	8.8 萬元 / 人	
	年滿 70 歲之納稅人本人、配偶及受扶養直系尊親屬	13.2 萬元 / 人 (含 36 年次者)	13.2 萬元 / 人 (含 37 年次者)	13.2 萬元 / 人 (含 38 年次者)	
一般扣除額 【二選一】	1. 標準扣除額	單身	9 萬元 / 戶	12 萬元 / 戶	
		有配偶	18 萬元 / 戶	24 萬元 / 戶	
	2. 列舉扣除額	捐贈	對教育文化公益慈善機構團體之捐贈，上限為所得總額 20%。		
			對私立學校之捐贈，上限為所得總額 50%。		
			對國防機關勞軍及對政府之捐獻，無上限。		
	保險費	人身保險費：本人、配偶或受扶養直系親屬的人身保險（含軍公教、勞、農保）保費支出，每位被保險人上限 2.4 萬元。			
		健保費（含補充保費）：本人、配偶或受扶養直系親屬的健保保費支出，無上限。			
		醫療及生育費	無上限，但不包含看護、照護等勞務費用。		
		自用住宅購屋借款利息	向金融機構借款購屋的利息費用，減除已申報「儲蓄投資特別扣除額」後，以 30 萬元為限。每戶以一屋為限，且房屋為本人、配偶或受扶養親屬所有；同時須設籍且不得出租或營業。		
	房租支出	本人、配偶或受扶養直系親屬在國內租屋自住，且非供營業者。每戶以 12 萬元為限；列報前項「購屋借款利息」者不得扣除。			
災害損失	遭受不可抗力的災害損失，以扣除保險賠償及救濟金後的餘額列報，無上限。若損失金額在 15 萬元以下者，得由村里長出具證明列報之。				
特別扣除額	薪資所得	12.8 萬元 / 人	20 萬元 / 人	20 萬元 / 人	
	身心障礙	12.8 萬元 / 人	20 萬元 / 人	20 萬元 / 人	
	幼兒學前	2.5 萬元 / 人	12 萬元 / 人	12 萬元 / 人	
	儲蓄投資	所得格式代號為 5A 或 71M 者，每戶上限 27 萬元。			
	教育學費	本人受扶養子女就讀大學或專四以上之學費支出，每位子女上限 2.5 萬元。			
	財產交易損失	當年度扣除額以不超過同一年度申報的財產交易所得為限。若扣除後仍有損失者，可於以後 3 個年度的財產交易所得扣除。			

項 目		106 年度	107 年度 【今(108)年報稅適用】	108 年度 【明年報稅適用】
課稅級距	5%	0 ~ 54 萬元 (含)	0 ~ 54 萬元 (含)	0 ~ 54 萬元 (含)
	12%	54 萬元 ~ 121 萬元 (含)	54 萬元 ~ 121 萬元 (含)	54 萬元 ~ 121 萬元 (含)
	20%	121 萬元 ~ 242 萬元 (含)	121 萬元 ~ 242 萬元 (含)	121 萬元 ~ 242 萬元 (含)
	30%	242 萬元 ~ 453 萬元 (含)	242 萬元 ~ 453 萬元 (含)	242 萬元 ~ 453 萬元 (含)
	40%	453 萬元 ~ 1,031 萬元 (含)	超過 453 萬元	超過 453 萬元
	45%	超過 1,031 萬元	—	—
最低稅負	基本所得額扣除金額	670 萬 / 戶	670 萬 / 戶	670 萬 / 戶
	保險死亡給付扣除金額	3,330 萬 / 戶	3,330 萬 / 戶	3,330 萬 / 戶
	適用稅率	單一稅率 20%		

註：扶養其他親屬（如叔、伯、舅、姪、甥、媳、孫等）2 大要件＝共同居住＋扶養事實。納稅人列報扶養「未滿 20 歲或滿 20 歲以上因在校就學、身心障礙或無謀生能力」之其他親屬或家屬，依所得稅法規定，須符合民法第 1114、1123 條有關家長家屬之規定，且確實受納稅人扶養者，始得減除其免稅額。

— 參考資料 —

～本文由黃錦華提供～

- 財政部稅改懶人包、財政部新聞稿。



保險百寶箱

保險受益人填不填 效果大不同

保險代理人處

依據「保險法」第 5 條規定，受益人是指「被保險人或要保人約定享有賠償請求權之人，要保人或被保險人均得為受益人」。而指定受益人是要保人的權益，保險公司不會限制受益人的資格，自然人、法人都可填為受益人，其中自然人甚至可填未成年人或是嬰兒，只是在實務上，若受益人與被保險人不具親屬關係會要求要保人說明、了解其原因與目的。

但是，試問各位在買保險時，是否有跟保險業務員討論過受益人欄位要如何填寫呢？有關保險受益人這欄位填不填、該如何填寫？如果未來保險金及龐大債務同時都傳承給下一代時，繼承人一旦選擇拋棄繼承權的話，到底還能不能領得到這筆保險金呢？「保險受益人」欄位如何填寫，可是一門學問，就讓本篇文章詳細說明如下：

保險受益人填不填攸關遺產之分配

依保險法第 112 條規定：「保險金額約定於被保險人死亡時給付於其所指定之受益人者，其金額不得作為被保險人之遺產」，所以有指定受益人的情況下，保險金額並非屬被保險人的遺產，亦不生繼承人可否主張特留份的問題。

但是，如果沒有填寫指定受益人，那麼被保險人身故後，身故保險金會被自動納入被保險人遺產，與資產負債合併計算！不過，在指定受益人之後，其身故理賠金真的都能免於被課遺產稅嗎？除了保單中的受益人與被保險人，兩者身故的時間點不同，會有所影響之外，根據稅捐稽徵法第 12 條之一的實質課稅原則，稽徵機關是可以就疑似規避大量遺產稅的個案做調查後，進行課稅！保險其作用應是保障並填補其損害，並非以避稅為主要目的，因此，稽

徵機關對於其個案，若認定有違反保險本意時，就很有可能被課遺產稅。財政部對此，於 102 年 1 月 18 日發文（台財稅字第 10200501712 號）之「實務上死亡人壽保險金依實質課稅原則核課遺產稅案例及其參考特徵」，其整理了過去實務上，被法院判決依據實質課稅原則，對身故保險金課遺產稅的案例，從案例中可歸納出幾個特點：

1. 投保時間：短期、密集
2. 投保身分：高齡、重病或帶病、舉債
3. 投保內容：躉繳、鉅額、保險費用等於或高於保險給付金額

若符合上述幾個特點，較容易被認定違反保險本意。舉例來說，高齡七十幾歲的老人家，投保鉅額保險，投保動機就有可議的空間；壽險保障的目的，主要是避免在承擔家庭責任時過早死亡，但老人家的家庭責任已逐步減輕，而投保額度是千萬到億元以上，且多為躉繳，就可能被判為違反保險本意。

不過，幾歲才算高齡投保？多少金額是鉅額投保？什麼樣的頻率是密

集投保？…等等，這些都尚無明確的法令規範其標準，目前仍是以個案處理。

保險受益人指定與保險金理賠

根據保險法第五條規定，受益人就是當保險事故發生時，享有賠償請求權之人。但各位要先確定一下自己所購買的保險商品種類，以及理賠給付規定，如所購買者係健康險、意外險，以及年金險者，這些商品中的理賠項目，通常都是用來保障被保險人的生活，以支付風險發生時所需要的花費，像是：住院醫療、罹癌各項給付（不包括身故保險）、意外險中的殘廢、醫療、失能，以及重大疾病保險金等，以上的險種，受益人都只能是保險契約中的被保險人本人。只有承保範圍具身故保險金，例如：壽險、意外險，當被保險人不幸離世，他的身故保險金就會理賠給要保人或被保險人所指定的身故受益人；如果並無指定受益人，依據保險法規定，保險金視為被保險人的遺產，由被保險人之法定繼承人依法繼承。

以下為保單受益人與保險金理賠情形說明表：

保單受益人與保險金理賠

有無指定受益人	受益人指定情形	身故保險金理賠情形
無	無指定受益人	未指定受益人的情況下，其保險金額就作為被保險人的遺產，保險金由被保險人之法定繼承人依法繼承
有	有指定受益人	保險金理賠給指定受益人
	有指定受益人，並填上法定繼承人，被保險人身故時，受益人仍存在	保險金理賠給指定受益人
	有指定受益人及填上法定繼承人，但指定受益人及被保險人同時身故	保險金理賠給被保險人之法定繼承人， <u>不列入遺產計算</u>

資料來源：國際紐約人壽、蘋果日報

而上表中依其受益人分配方法不同，所領取之保險金也會有所不同！分別是均分、依順位及依比例分配。均分就是平均分配保險金給所指定的對象；順位則是依照要保人指定的順序來給付保險金，當第一順位受益人身故或喪失受益人資格時，第二順位受益人才享

有賠償請求權；依比例分配則是將保險金依要保人或被保險人約定之比例給付給不同之受益人。以下將搭配實例以表格方式說明保單受益人不同分配方法之組合，其所領取之保險金將有所不同：

保單受益人不同分配方法之保險金理賠情形

保單受益人分配方法	保險金理賠情形	實例運用
均分	保險金由受益人均分，只要在受益人欄後寫均分，那麼保險公司理賠時，就會按受益人數均分保險金	張三買了新臺幣（以下同）200 萬元壽險，身故之後，妻子得 50 萬元，女兒得 50 萬元，兒子得 50 萬元，父親 50 萬元。
順位	依照要保人指定的順序給付保險金，當第一順位受益人身故或喪失受益人資格時，第二順位受益人才享有賠償請求權	張三買了 200 萬元壽險，指定父親為第一順位受益人；妻子為二位受益人。如果張三身故，其保險理賠金之理賠方式為，第一順位之父親得到 200 萬元，如果父親當時已經去世，則由妻子獲得 100% 理賠金 200 萬元。
依比例分配	保險金依要保人或被保險人約定之比例給付給不同之受益人	張三買了 200 萬元壽險，身故之後，妻子得 60 萬元，女兒得 40 萬元，兒子得 40 萬元，父親 60 萬元。
順位加比例分配	依照要保人指定的順序及比例給付保險金，當第一順位受益人身故或喪失受益人資格時，第二順位受益人才享有賠償請求權	張三買了 200 萬元壽險，其指定第一順位保險受益人之分配比例為父親 100%；第二順位保險受益人之分配比例為妻子 50%、小孩 50%。如果張三身故之後，第一順位父親得 100%，父親不在了，由第二順位的妻子得 50%，二個孩子各得 25%。

以上情況是已明確指定受益人之保險金的情形，惟大部分情形是我們已經指定明確受益人之後，但受益人中的某些人出現了變故。例如：張三給自己買了 100 萬元的壽險，他妻子、孩子都是第一順序受益人，各占 50%，但是張三還沒有離世的時候他妻子已經身故了，假設張三沒有去做受益人變更，這個時候指定受益人就發生了變故。而

這種情況在國內其實《保險法》還沒有給出一個明確的司法解釋，往往都是按兩種情況來處理：

第一種就是還是作為保險金來重新分配，像剛才那種情況他的孩子就可以拿到 100% 的保險金；第二種就是妻子的那 50% 就不能算保險金了，要作為遺產來處理分配，而且沒有避稅和避債的功能了。所以，強烈建議大家如果

遇到受益人發生變更或者變故的情況，一定要及時的去保險公司變更受益人，以減少不必要的麻煩！

綜上所述，如果沒有填寫指定受益人，那麼被保人身故後，身故保險金會被自動納入被保險人遺產，與資產負債合併計算，也就是說，你要多繳一筆遺產稅！有指定受益人並且指定多位受益人，那麼身故保險金才不容易被列入遺產中。遺產稅可不是筆小數目，千萬別忽視了！

結論

由於過去許多保單上多是沒有填寫受益人的詳細聯絡資料，造成保險公司無法順利給付保險金，雖然即使空白也是會賠給法定繼承人，但是會讓保險金變成「遺產」！一旦變成遺產是要課遺產稅的且尚須考量特留分之問題的。

所以，建議各位，如果想指定受益人，須由要保人指定受益人對象並填寫姓名，而且沒有只限一個受益人，也可以指定一個以上的受益人。先指定一到多位的受益人（例如說 2 個或是 3 個的受益人），用順位或比例的方式分配，讓保險公司可以按比例及順位，給付給受益人。指定之後，最後的順位再補上「法定繼承人」這五個字，這個動作可避免萬一之前的受益人都身故，保險金變成遺產。

保險的觀念已深植國人心中，生前保險費不僅可以申報列舉扣除綜合所得稅，萬一發生不幸事故時，經指定受益人之保險給付，不必計入被繼承人之遺產，減輕遺產稅負擔，遺愛繼承人。

— 參考資料 —

1. 人生高速公路網站－填寫「身故受益人」你該知道的事！<https://www.ichoose.com.tw/article/management/238>
2. 商富財周網(保險e聊站)－別以為受益人領取保險金不用繳遺產稅…若符合這些特點，就會被課到稅！<https://wealth.businessweekly.com.tw/GArticle.aspx?id=ARTL000065820&p=2>
3. 小花平台-指定受益人該填？有填、沒填差很大？<https://www.happysunflowers.com/JihsunInsurance/article.do?sn=15b1465b20e0000016d3>
4. 蘋果日報新聞－保險受益人欄位 加法定繼承人卡穩 <https://tw.finance.appledaily.com/daily/20120919/34516846/>
5. 精挑受益人 保單也能傳情意 <https://www.chinatimes.com/newspapers/20170215000273-260208>

～本文由江紓羽提供～

淺談國際 Pay 概況及台灣 Pay 推展策略

數位金融處

一、前言

全球商業型態已然改變，隨著消費者普遍使用行動裝置研究產品、查詢折價券或優惠，甚至愈來愈多人自世界任一角落透過虛擬商店購買商品及服務。行動裝置也改變了金融業及電子支付行業，創造出比過去更多樣化的儲蓄及付款方式，提供金融體系給全球約 20 億沒有銀行帳戶的消費者。行動銀行服務及支付革命將會是未來幾年消費者消費的強大驅動力。

隨著國內電子化支付比例逐年攀升，非現金付款慢慢成為趨勢，許多消費者開始習慣出門不帶錢包，為提升電子支付比例，政府希望在 2025 年行動支付的普及率可以達到九成，逐步邁向

無現金的時代，實現「一機在手，樂活台灣」。

二、擘經濟五大利基

隨著消費者支付習慣的改變，手機行動支付除了使用方便，更重要的是，業者可以藉由這樣的支付載具，更即時、更深入地了解消費者的樣貌與需求；而這些「黃金數據」，已在各個產業掀起銷售模式的新革命浪潮，既能打破原有的產業隔閡，帶來無限商機，同時也帶來跨業競爭的搶錢大作戰，宣告「擘」經濟的新時代已經來臨。當行動支付場景擴大後，商機也跟著來，透過行動支付的優勢，以前做不到的生意，現在都可以做得到，而擘經濟之所以重要，因為有五大利基。

（一）利基一：增加新客戶

擘經濟五大利基，最重要的，是可以增加金融機構的新客戶。除了增加個人客戶外，觸角還可以延伸至小型特約商店，帶動中小型特約商店其他業務之往來及成長。

（二）利基二：拓展新業務

資策會資深產業分析師胡自立指出，以前金融機構推信用卡時，因信用卡的系統建置成本較高，讓金融機構無法直接接觸到小型特約商店，金融機構業大概只接觸到消費市場四分之一的中、大型特約商店。

行動支付 QR code 掃碼支付出現後，小型特約商店建置行動支付成本大幅降低，金融機構透過與電支業者合作，以掃碼支付為工具，金融機構的觸角也可伸到其他占市場四分之三的小型特約商店，而這些都是扎實的新客戶群。

行動支付數據產生的第二個效果，可以增加金融機構的新業務，行動支付的場景做得愈方便，愈能解決消費者的使用需求，在解決過程中，就會產生新的業務商機來。例如以行動支付工具綁定車牌、再以手機錢包繳停車費，當綁定的車輛達一定規模，就可能產生新商機，如吸引保險公司目光，透過手機推播廣告，提供車主優惠車險。

（三）利基三：精準行銷，特約商店即時推播發揮導購效果

透過行動支付掌握消費數據，可以增加許多企業的行銷準度。例如大部分賣早餐的商店就算當天有打折，也都是等客戶上門消費才會告知，但如果有消費行為數據可用，就可透過手機，針對在早餐店 500 公尺範圍內的客戶推播當天的促銷活動，藉以行銷與發揮導購的效果。過去金融機構在行銷上主要是看銀行要推出什麼商品再往外推銷，但行動支付漸漸流行後，透過行動支付的數據軌跡，發現某位消費者經常在點擊某項業務（例如房貸頁面）時，金融機構就會將該項業務相關的業務資訊給這位消費者，讓消費者拿到對自己有用的金融商品訊息，不再亂槍打鳥。

（四）利基四：降低營運及管理成本

因為行銷可以更精準，相對的成本也變得更低，行動支付可以節省銀行大筆廣告費，例如透過本行「彰銀錢包」進行收 / 付款時，因為放在手機介面上，消費者覺得方便，只要出示付款碼或掃描條碼，不用宣傳客戶滑一滑手機就會用了，可節省教導客戶所需的人力成本及相關文宣品之廣告費。



（五）利基五：發展及整合新業務模式

透過行動支付，若取得消費者消費資料，透過大數據分析，可發現消費者每月固定買哪些東西，並且透過消費者白天在固定商店或超商消費（即可能在附近上班），這就推斷這位消費者其實是穩定的上班族；金融機構在徵信時，若可加上這些非財務性的消費數據做佐證，整合消費授信標準，創新經營模式，讓消費者更容易拿到貸款，增加金融機構客群及業務往來。

未來業者跨平台的合作會愈來愈多，產生的行動支付數據含金量會更高，愈有參考性，可以想見，未來以手機為平台的行動支付，將在金融機構、支付業者以及通路業者形成經營上的革命，誰能精準掌握行動支付的消費行為數據，就能變出更多花樣開發新客戶與新業務，新的競爭現在才剛剛開始。

三、台灣行動支付市場

（一）台灣行動支付之普及率

國內電子化支付比例逐年攀升，近期不論是高鐵、超商，甚至是一卡通，都導入了行動支付，支付工具與銀行的搶客大戰也愈趨激烈，各金融機構也紛紛與各大業者結合，不論是 LINE Pay、Apple Pay、Samsung Pay、還是街口支付以及台灣本土品牌的台灣 Pay 等都擴大通路、祭出高優惠，提供消費者更方便的體驗，強化消費者使用的黏著度，對金融機構來說，民眾利用行動支付來刷銀行的信用卡、金融卡，就成了銀行兵家必爭之地。

資策會產業情報研究所（MIC）2019 年 1 月份公布了一項「行動支付大調查」，發現臺灣網友 2018 年最常使用的行動支付，前五名依序為「LINE Pay（22.3 %）」、「Apple Pay（19.9%）」、「街口支付（19.7%）」、「Google Pay（9.1 %）」與「台灣 Pay/ 台灣行動支付（4.7%）」。

資深產業分析師胡自立表示，從排名變化可觀測兩個重點：其一是對照 2017 年的前五名，臺灣本土業者已逐漸縮小與國際業者的差距，2018 年 LINE Pay 雖維持滲透率第一名，但前五名中的街口支付成長幅度最大、增加近一成，而台灣 Pay/ 台灣行動支付也擠進第五名，反映出本土業者崛起趨勢。其二，市場主流行動支付相較 2017 年更集中化，前三名滲透率已從 2017 年 53.5 % 提升至 2018 年的 61.9 %；前五名滲透率也從 2017 年 64.8% 提升至 2018 年的 75.7%。

根據 MIC 調查，2018 年行動支付普及率已達 50.3%，相較於 2017 年 39.7% 有顯著提升。亦即，在 18~65 歲且持有智慧行動載具的民眾中，每兩人就有一人曾於 2018 年使用行動支付。進一步觀測用戶年齡層變化，可發現 2018 年行動支付明顯擴散至更多學生、社會新鮮人與年長者族群。



(二) 台灣行動支付之種類

自 Apple Pay、Samsung Pay、Google Pay 及 LINE Pay 等行動支付陸續登台，以高回饋吸引大量用戶加入後，諸如電商、銀行、電信、超商、政府、遊戲等業者也紛紛推出行動支付服務，炒熱了行動支付市場。

圖 1：台灣行動支付代表廠商



1. 國際 Pay

以支付型態看來，Apple Pay、Samsung Pay 及 Google Pay 其實算在同一類，我們稱它為「手機信用卡」。它們將用戶的信用卡綁定到智慧手機裡，再透過近距離無線通訊技術（Near Field Communication；NFC），讓手機與感應式刷卡機交易，並以 Tokenization（代碼化技術），來避免信用卡敏感性資料的外洩的風險。茲就

國際三大支付之各類別簡單說明如下，並將三大支付與台灣 Pay 差異性列示如下：

(1) Apple Pay：

主要是將實體信用卡綁定到 iPhone 手機，讓手機成為一張行動信用卡，與實體信用卡相比較，Apple Pay 會以 Tokenization（代碼化技術）來保密卡號，同時需要透過 Touch ID（指紋識別感應）認證，交易時透過 NFC 的感應付款效率也較傳統刷卡機傳輸資料更為快速，同時可降低盜刷事件的產生。目前國內共有 14 家有合作的銀行可以綁定，包含國泰世華、中國信託、玉山、台北富邦、台新、聯邦、新光、永豐、第一、華南、凱基、滙豐 HSBC、渣打與花旗等銀行。

(2) Samsung Pay：

消費者需要在支援的三星 Galaxy 行動裝置上綁定 Samsung Pay，透過電子錢包以及會員卡管理服務進行款項支付，Samsung Pay 是韓國三星電子採用 NFC 與磁訊號安全傳輸技術（Magnetic Secure Transmission：簡稱 MST）的行動支付，Samsung Pay 可直接在支援 NFC 的讀卡機以及金融卡讀卡機上直接感應使用，故可使用該行動支付的範圍相當廣泛。目前共有 11 家有合作的銀行可以綁定，包含國泰世華、中國信託、玉山、台新、花旗、台北富邦、聯邦、渣打、上海商銀、滙豐與永豐等銀行。

(3) Google Pay :

綁定 Google Pay 需留意行動裝置（如手機或平板電腦等）須具有 NFC 功能（請以裝置製造商公告為準）且作業系統為 Android KitKat 4.4 以上，透過 Google 設計之支付系統，可在“Google Pay”應用程式（多數裝置需另外至 Google Play 下載）內輸入信

用卡，完成驗證後，即可取代實體信用卡於受理信用卡感應支付之特約商店，以及於指定網路特約商店，完成刷卡交易。目前共有 15 家有合作的銀行可以綁定，包含彰化銀行、中國信託、第一、新光、台新、聯邦、渣打、國泰世華、玉山、安泰、華南、匯豐、上海、合作金庫與永豐等銀行。

圖 2：國際 Pay 近端感應交易示意圖



2. 資本戰開打，LINE vs. 街口支付

而 LINE Pay、街口、Pi 錢包這類的支付業者與三大國際 Pay 則不大一樣，它們通常是採用 QR code 刷條碼的方式來傳輸交易資料。這樣一來，商家就不用另外添購感應式刷卡機，用戶使用行動支付時，也較不會有手機型號的限制。

以消費者的使用經驗來看，Apple Pay 的支付體驗相當好，透過 NFC 技術就能在一秒內支付完畢，不像 QR

code 還得多滑幾下手機、掃瞄、輸入金額。然而，以目前看來，QR Code 的模式較不會有型號上的問題，能較快走入各個支付場景，算是鋪蓋市場較快的模式。

圖 3：QR Code 掃碼交易示意圖



市場分析 Apple Pay，由於只有綁定信用卡，沒有做其他多餘的服務，所以很多人都認為它在台灣的市佔率可能會逐年下滑。因此，未來的重點好戲，可能就在 LINE Pay 與街口支付的對決。

LINE Pay 以其在通訊軟體上 2,100 萬用戶的優勢，從網購付款出發，並輔以 LINE Point 點數回饋，線上線下共計已補貼了 30 億台幣，當前線下支付點超過 50,000 個商家，會員人數超過 260 萬人。

而街口則主打在地化策略，自知自己資本額相對 LINE 小的多，因此以「鄉村包圍城市」的策略，從線下的夜市攤販出發，先打入饒河街、師大夜市、寧夏夜市等知名夜市，再打入飲料店等實體店面。因為台灣人愛逛夜市，單次消費金額較小，所以街口只要小額補貼，就可以拿到一個新的客戶。而且對攤商而言，行動支付還有不用找零，相對衛生的優點，甚至可降低老闆收到假鈔的機會。因此，街口支付很快的就席捲了線下支付市場，目前線下支付點超過 65,000 個商家。另外，2018 年 1 月，街口支付取得了《電子支付》牌照，得以開始從事儲值、轉帳的業務，也將競爭門檻拉到一個新的層次。當然，LINE 也不會落人後，買下同時擁有《電子支付》、《電子票證》的一卡通 30% 股權，成為目前一卡通最大的股東，讓 LINE Pay 除了是支付工具外，也能夠成為用戶日常轉帳的工具。

(三) 台灣 Pay 的掘起與發展

「台灣 Pay」是本國推出的行動支付品牌，鑑於市場上行動支付的種類繁多，希望商家能建立共通標準，共同打造之支付生態圈，創造全方位電子金流服務而誕生的國家支付品牌。台灣 Pay 同時支援以信用卡、金融卡為支付工具，提供購物、轉帳、提款、繳稅費等生活上的服務，涵蓋「遠端」及「近端」交易，遠端交易就是不需將手機或行動裝置靠近任何感應器、讀卡機，即可完成支付，近端交易就是用感應方式或掃碼方式進行支付，「台灣 Pay」可應用支付場域範圍較國際 Pay 更寬廣。

台灣 Pay 可在 Android 與 iOS 作業系統綁定行動裝置，目前國內共有 20 家銀行將此支付方式建立於各家行動網銀 App，包含臺灣、土地、合作金庫、第一、華南、彰化、上海商銀、台北富邦、高雄、兆豐、王道、台灣企銀、新光、陽信、三信商銀、郵局、遠東、台新、日盛與中國信託。

本行為響應台灣 Pay 普及化，期間推出多項活動，如「彰銀行動柴寶幣，消費聚財又保底」、「用台灣 Pay，全家一同享回饋」、「台灣 Pay 全家熊 OK! 消費享 20% 回饋！」…等，至 108 年 4 月底還有「彰銀台灣 Pay 柴寶，紅包一路發活動」、「開學送筆電，彰銀台灣 Pay 最配！」活動。財金資訊股份有限公司為推展台灣 Pay 也不遺餘力，前後陸續提出多項優惠活

動，例如：「天天台灣 Pay 亞洲自由 Play」、「台北美食月—台灣 Pay 最對味」、「台灣 Pay 掃碼繳學費抽獎學金」、「台灣 Pay 掃碼繳健保費，輕鬆拿優惠」、「漫步永康 盡享優惠 - 一掃即付就用台灣 Pay」、「台灣 Pay 掀團一起 song!」、「台北 101 購物趣 台灣 Pay 絕配」、「社會在走台灣 Pay 要有」、「台灣 Pay 十萊運轉」…等，近期如「7749 早餐帶著走」、「搭高鐵春遊趣享百元回饋金」、「108 年底台灣 Pay 跨行提款行動免手續費」活動，另外也不定期推出使用台灣 Pay 繳公用事業費享抽獎，主要皆為鼓勵消費者在生活中使用行動支付，打造無現金的消費環境。

本土品牌台灣 Pay 持續擴大通路續搶商機，本國信用卡簽帳金額屢創紀錄，信用卡儼然成為民眾消費主要的支付工具，而手機也是人們生活中密不可分的一項工具，如何提高持卡人將實體卡綁定至手機支付也是推行中重要的議題。要持續提升民眾使用行動支付的意願，除了擴大可使用的通路外，也需要提高特約商店行動支付端未設備的普及率，同時考量民眾綁卡的過程不能夠太繁瑣、刷卡時感應敏捷、消費紀錄一目了然，亦是行動支付提倡的重點。目前國內行動支付工具相當多元化，包括行動信用卡、行動金融卡、電子票證、QR Code、行動收單等。為提升台灣行動支付的普及率，除了信用卡、

（三）簡化交易流程，提供最便利的購物體驗

除 NFC 感應式交易外，將持續推展 QR code 支付模式。對商店而言，無須負擔刷卡設備相關成本，以統一規格 QR Code，讓商店不再需要裝設琳瑯滿目的刷卡設備，商店導入技術與成本最低，只要張貼靜態 QR Code 或 App 產生動態 QR Code，即可接受電子支付；對消費者而言，免更換手機作業系統（iOS 及 Android 皆可適用）、不用更換硬體安全元件（如 USIM 卡）、不用指定特定門號業者、手機只需要能拍照掃描功能即可，且任何錢包皆可掃瞄同一個 QR code 付款，大幅提升消費體驗滿意度。

（四）透過共用平台服務，快速上線

透過財金公司「收單共用平台」、「QR code 共同平台」等共用平台，以及臺灣行動支付公司提供收款 APP 等共用系統，大幅節省行動支付業務之建置成本，快速導入 QR code 收款服務。

（五）收款多元化場景運用

台灣 Pay 收款 APP 可預設多種常用品項之價格，商店收款更便利，且提供即時收款成功推播功能，商店收款更安心。

台灣 Pay 整合 POS 掃碼方案，兼具會員、電子發票與收款等功能，且統合所有支付管道，最符合中、小型特店之收款需求。

五、結論

行動裝置的時代，行動支付應然而生。創新應用支付的出現使得消費者付款更加便利，也為商家創造營業成長的優勢所在，行動支付讓商家隨時準備好迎接客戶付款，減少消費者購買的猶豫，並提供高效率、簡單便捷的購物體驗，消費者無論在何時何地，只要心動想買的一瞬間，就可以快速下單，並利用行動支付提供的客戶購買模式分析，設計促銷及優惠活動，用最低成本創造高效益，達到事半功倍的效果。

各行動支付除強化通路外，生活化才是致勝的關鍵，要提高消費者的使用程度，除了綁卡的過程不能夠太繁複、刷卡時不要太多問題，通路的廣度、可使用的程度，也是個行動支付業者搶攻的重點。所以超商、高鐵、生活中的油、水、電都已經可以使用行動支付來付款了。

整體而言，台灣行動支付市場正走向一個白熱化的競爭階段，MIC 分析師胡自立就曾表示，未來台灣行動支付市場將只會剩下 3 至 5 家，而各行動支付業者的競爭，也將更加速這場戰局的推進。

「用過就回不去了」這句話是大多數消費者接觸行動支付後的心情寫照，除了付款再也不用收錢找錢外，最吸引消費者的地方其實還是手機支付附加的優惠，每筆消費都能拿優惠折扣、點數回饋等。另外，也由於台灣

Pay、街口和 LINE Pay 等行動支付現在都支援轉帳功能了，下次不妨問問身邊朋友都用什麼行動支付，往後聚餐結帳就能用行動支付互相轉帳了。如果你還沒試過行動支付工具，快從眾多評比項目中篩選出最適合你的那一個，體驗又潮又方便的行動支付吧！

～本文由林逸珉提供～

— 參考資料 —

1. 自由時報電子報
<https://news.ltn.com.tw/news/weeklybiz/paper/1176510>
2. 雅虎奇摩新聞
<https://tw.news.yahoo.com/%E5%BD%B1-%E5%A4%9A%E5%85%83%E6%94%AF%E4%B B%98%E6%BD%AE%E6%B5%81-%E9%BA%A5%E7%95%B6%E5%8B%9E%E5%85%A8%E9%9D%A2%E9%96%8B%E6%94%BE%E4%BF%A1%E7%94%A8%E5%8D%A1-%E8%82%AF%E5%BE%B7%E5%9F%BA%E4%B9%9F%E7%B7%8A%E8%BF%BD-101519981.html>
<https://tw.news.yahoo.com/%E9%9B%BB%E5%AD%90%E6%94%AF%E4%BB%98%E6%88%B0%E7%88%AD-%E6%AD%90%E4%BB%98%E5%AF%B6%E6%9C%80%E5%A4%9A%E9%96%8B%E6%88%B6-%E8%A1%97%E5%8F%A3%E4%-BA%A4%E6%98%93%E9%A1%8D%E6%9C%80%E9%AB%98-%E4%BD%86%E6%9C%80%E5%A4%A7%E8%B4%8F%E5%AE%B6%E5%8D%BB%E6%98%AF-104541645.html>
3. 財經新報
<https://finance.technews.tw/2016/11/17/paytm-india-alibaba-benefit/>
4. 科技橘報
<https://buzzorange.com/techorange/2016/11/24/sweden-innovation/>
<https://buzzorange.com/techorange/2016/12/12/ali-pay-in-china-vs-taiwan/>
5. 科技新報
<https://technews.tw/2018/07/02/it-is-inconvenient-to-spend-cash-in-china/#more-371117>
<https://technews.tw/2019/01/12/mobile-payment-trillion-business>
<https://technews.tw/2017/06/15/mobile-wallet-issues/>
6. 蘋果仁
<https://applealmond.com/posts/38254>
7. SmartM 新網路科技 x 新工作職缺
<https://www.smartm.com.tw/article/32323634cea3>
8. MIC 行動支付調查：網友最常用 LINE Pay 本土業者崛起
<https://www.moneydj.com/KMDJ/News/NewsViewer.aspx?a=a25d6c13-f86a-49e3-977a-62b03a59942c>



淺談上班族初老症狀

總務處 職安科

壹、老年的定義

世界衛生組織（WHO）將 60 歲以上的人定義為老年人。邁入老年的人在生理上會表現出新陳代謝變慢、抵抗力下降、生理機能下降等特徵，外觀上頭髮、眉毛、鬍鬚也會變得花白。

貳、初老

初老是指實際年齡尚未達到老年人，卻發現已經有老年人會有的生理、心理現象。「初老」一詞是由一部電視偶像劇《我可能不會愛你》劇中開始提到而延燒的，意思是指某些人年齡甫過 30 歲，就開始有老化症狀，像是身體不知不覺常會出現疲累狀態，變得經常體力不濟，皮膚彈性缺乏開始衰老，記憶力退化，變得容易健忘等等。

參、人體各器官開始老化的年齡

一、大腦

20 歲時大腦神經細胞達到巔峰，之後逐年開始衰老，到 40 歲以後，對於記憶力、協調性及大腦功能造成影響。

二、肺臟

20 歲之後，肺活量開始緩慢下降，造成原因為控制呼吸的肌肉和胸腔彈性變得僵硬，使肺功能變差。長期抽菸的人更容易造成慢性阻塞性肺疾病，因負責氣體交換的肺泡被破壞，支氣管黏膜腫脹，黏液分泌過多，使二氧化碳留存在肺部，造成缺氧，影響呼吸功能。

三、皮膚

25 歲開始膠原蛋白的速度減緩，年齡增長加上環境汙染，皮膚保護功能退化，會出現乾燥過敏、濕疹、皮膚炎、老化和色素沉著等問題。

四、骨骼

35 歲骨質開始流失，進入自然老化過程，停經後女性、不運動的族群，骨質流失更快，容易導致骨質疏鬆，甚至骨折發生。

五、眼睛

40 歲過後，眼睛睫狀肌與水晶體調節功能開始老化，逐漸失去彈性，易造成老花眼。加上時下電腦、手機使用時間過長，眼睛的聚焦能力開始下降，加快眼睛老化速度。

六、牙齒

40 歲開始唾液的分泌量減少，唾液可以沖走口腔中的細菌。唾液量變少，牙齒和牙齦容易侵蝕而腐爛，牙周的牙齦組織流失造成萎縮。

七、心臟

40 歲過後心臟向全身輸送血液的效率開始降低，血管逐漸失去彈性，動脈硬化或動脈阻塞機率增加，最大的原因是脂肪在冠狀動脈堆積形成，造成輸送到心臟的血液減少，引起心絞痛、心肌梗塞等疾病。

八、腎臟

腎過濾量從 50 歲開始減少，腎過濾能將血流中的廢物過濾掉，腎過濾量減少，讓人失去夜間憋尿功能，使夜眠中斷，常常要起來上廁所。

九、腸道

55 歲開始健康腸道中的好菌的數量大幅減少，尤其是大腸，導致人體消化功能下降，腸道疾病風險增大。

十、肝臟

保質期到 70 歲，是最挑戰老化進程的器官，肝細胞的再生能力非常強大。健康的情況下切除一塊肝臟，3 個月內就會長成一個完整的肝。但現代生活中飲食習慣、睡眠狀況、壓力等影響，造成肝臟代謝能力變差。

肆、生活中的初老現象

職場上工作壓力大、時間壓縮、生活步調緊湊，未老先衰的上班族群對於初老的哪些徵兆，在過了 30 歲之後就越來越明顯呢？以下的症狀來檢視一下：



一、五官退化

1. **聽覺**：聽力開始下降，時常聽不清楚，常的回應是：「蛤？你說什麼？」，或是沒聽到別人在講什麼話題。
2. **視覺**：看東西時必須拿遠一點，像是書本、雜誌、手機，眼睛功能的退化，代表可能有老花眼的現象了。
3. **味覺**：咬不動較堅硬的食物，常吃軟爛好嚼的食物，吃東西變得很沒有味道。
4. **嗅覺**：鼻子功能老化，嗅覺變得不靈敏。
5. **觸覺**：對於感受痛覺、冷熱溫度的反應顯得遲鈍，外在觸覺退化。

二、皮膚變差

外在環境的陽光日曬、空氣汙染、抽煙習慣，以及內在情緒、壓力、自然老化、賀爾蒙下降都有關係，保養得不好，一看就顯得比實際年齡要老。若平時不保養，老化速度也會加快，皺紋變多，臉上魚尾紋、小細紋、法令紋、抬頭紋增生。

三、睡眠習慣改變

多數上班族晚睡早起的睡眠型態，導致隔天上班時容易打哈欠，假日卻睡到中午才起床，長期下來，睡眠品質大打折扣，

反而使得人體的生理時鐘提早改變。

四、記憶力衰退

常常「健忘」、「金魚腦」，隨著年紀增長，記憶力逐漸模糊變差，越是剛發生的事情，幾秒後總是忘記，出門前總是想著：「東西放在哪裡去了？」、「電話是誰打來的？」等剛發生的小事，卻記不起來。

五、肌肉量減少

老化使肌肉萎縮，導致肌肉下垂，大部分的上班族工作時間忙碌，久坐少動，下班後也少參加聚會，只想趕快回家躺在沙發上，而職場媽媽回家著手處理家務，照顧小孩，運動量低，肌肉鬆弛的現象會越來越明顯。

六、頻尿、便秘

白天常去跑廁所，半夜起床上廁所次數也增加！尤其是中年男性，會有膀胱無力的困擾，攝護腺肥大關係，膀胱憋不住太多的尿液，導致頻尿次數增加！加上上班族吃外食，飲食重鹹辣口味，含糖飲量在手，喝水量減少等原因，容易加速腸道肌肉老化，腸道壞菌增多，消化不良、脹氣，導致便秘！

七、負重關節退化

越不運動，時間久了關節也會退化，且身體平衡感與柔軟度會變得更差，要適當且規律的運動，正確姿勢加上足夠時間，即可減少關節退化，可以從緩和型運動開始，如游泳、瑜珈、快走、有氧運動，避免關節加劇老化。

八、抵抗力變差、易生病

缺乏運動、代謝緩慢、免疫力下降、身體虛弱，比以前更容易感冒，治癒時間拉長，吃藥太多又引起其他不舒服症狀，也都是老化的徵兆！

伍、預防器官衰老之道

一、大腦

每天適量攝取一份堅果類（建議量 7-8 公克），如榛果、杏仁、核桃、腰果等，堅果類食物中含不飽和脂肪酸，還有優質蛋白質和幾十種重要的胺基酸，是構成腦神經細胞的主要成分。堅果中也含有對大腦神經細胞有益的維生素 B1、B2、B6。

二、肺臟

養成運動習慣，像是慢跑、快走可增加呼吸代謝及肺功能提升，擴胸運動提高胸部肌肉力量，增加呼吸深度，有抽菸的人及早戒菸，減少肺部傷害。

三、皮膚

飲食中攝取奇異果、莓果類、櫻桃含維他命 C，綠色花椰菜含有花青素的蔬菜，可以有抗氧化的效果，攝取適量水分。季節性像夏天注意防曬、冬天注意保濕，每天對皮膚的清潔和保養也不能偷懶。

四、骨骼

攝取富有鈣質的食物如牛奶、乳酪、酸奶等乳品類，菠菜、油菜，大白菜和綠葉甘藍等深色蔬菜類。鈣質隨著血液在骨骼中進出頻繁，流失掉的鈣質比積存多，骨質減少，骨骼健康就會亮紅燈。

五、眼睛

保護之道為用眼時間 30 分鐘，休息 10 分鐘，避免眼壓增加，充足的睡眠時間。攝取保護眼睛食品，如花青素、DHA、葉黃素、蝦紅素等。

六、牙齒

少食用酸性飲料，像是汽水、可樂、檸檬汁，長期喝導致牙齒酸蝕，喝完後要用水漱口，沖刷掉酸性物質，避免造成表面持續破壞。每半年定期檢查牙齒及洗牙。

七、心臟

職場工作者大多因為工作壓力大、情緒緊張、焦慮、抑鬱，飲食大吃大喝，缺乏規律運動，睡眠品質不好、失眠或熬夜等因素，增加罹患心血管疾病的機率。飲食採取多蔬果和全穀類、深海魚肉、大豆蛋白質，減少飽和脂肪、熱量、鹽，每天 30 分鐘規律運動，學習放鬆心情釋放壓力技巧。人體水分不足會增加血液黏度，提高血管栓塞，適時補充足夠的水分很重要。

八、腎臟

食物中的蛋白質與體內代謝產生的廢物會進入血液中，由腎臟來負責過濾血液中的含氮廢物與過多的液體。每天飲用 1500 ~ 2000 ml 的水分，使每天的尿量足夠，維持腎臟排除廢物功能。

九、腸道

大腸老化 3 因素，肌肉老化、大腸液分泌量衰退、壞菌累積產生有害氣體。要預防大腸老化可以多運動、順時鐘方式按摩腸道、攝取食物纖維、乳酸菌及寡糖。

十、肝臟

保肝的原則就是良好的睡眠品質、提供足夠營養、飲食均衡，多吃新鮮蔬果、減少肝臟負擔、

避免人工添加物的食用、不必要的藥物不要濫用。

陸、結語

隨著年齡增長，人都會變老！如果是年齡未到就開始「提早老化」的話，就要懂得先學習調整和改變生活方式，而抗老之道不外乎：養成良好規律的運動習慣、睡眠型態早睡早起、攝取均衡健康飲食、維持樂觀開朗情緒，這樣的正面態度才是關鍵。

— 參考資料 —

1. <https://kknews.cc/zh-tw/health/l8ypej2.html>
2. 衛生福利部—健康久久網站
<http://health99.hpa.gov.tw/article/ArticleDetail.aspx?TopIcNo=60&DS=1-Article>
3. 是老化還是疾病 / 劉建良著。

～本文由孫信年提供～