



薪資 - 物價螺旋上升 (Wage-Price Spiral)

商品策劃處 研究企劃科

今年初以來，在俄烏戰事及疫情的干擾下，全球供應鏈緊俏的現象難以緩解，造成各國通膨壓力持續升溫，同時主要經濟體勞動市場因面臨缺工的問題，使得薪資明顯走揚，並有進一步推升通膨的風險，因此主要國家央行近來對薪資成長與通膨之間的關聯性尤為關注，如美國聯準會2022年1月FOMC會議記錄顯示，部分官員已開始擔憂美國可能重演1970年代「薪資-物價螺旋上升」的現象，並導致美國經濟陷入衰退。「薪資-物價螺旋上升」(Wage-Price Spiral)係一種用於解釋薪資上漲與通貨膨脹之因果關係，當物價上漲引導勞工薪資開始調升，而勞工薪資上升進一步使人們對商品和服務的需求提升，進而再度推升物價上漲，如此反覆循環將造成薪資物價螺旋性上升。

回顧1970～1980年代美國歷史經驗

1970與1980年代，美國出現「薪資-物價螺旋上升」之過程主要可以分為以下階段(圖一)：(1)當時美國因參與越戰需大量資金支援，促使聯準會不斷擴大財政支出及貨幣供給，加上二次石油危機推升原油價格飆漲，使全球通膨急遽升溫；(2)民眾對通膨逐漸產生預期心理，加上Fed維持寬鬆貨幣政策未制約通膨預期，引導美國物價持續上升；(3)由於勞工與工會要求企業調薪，加上全球化及自動化程度不及今日，使得企業薪資成本大幅上升，而企業為彌補生產成本上升，進一步調升產品售價；(4)工會議薪與企業調價不斷交錯進行，最終形成「薪資-物價螺旋上升」。

圖一 美國1970與1980年代「薪資-物價螺旋上升」過程

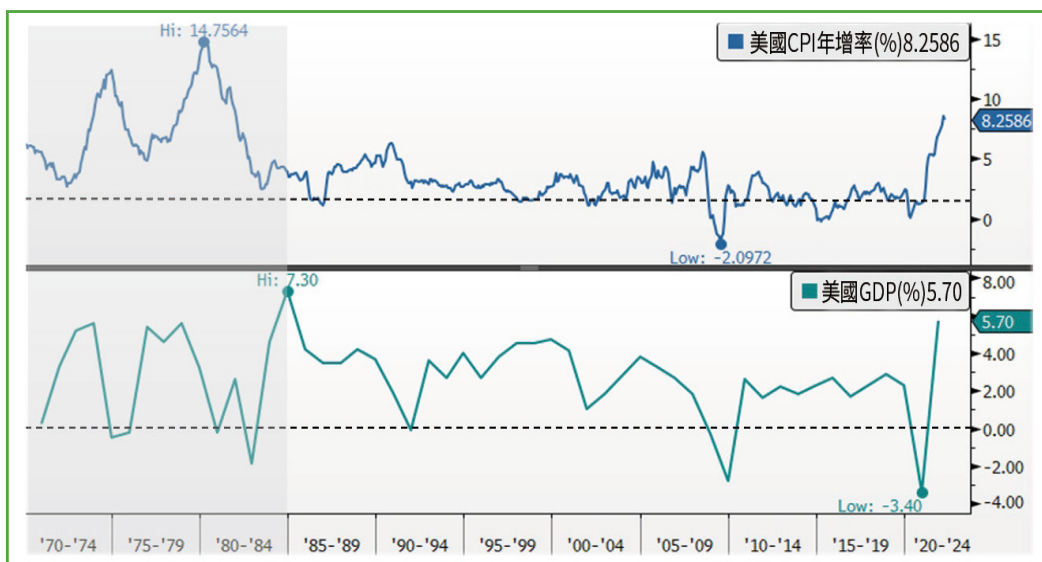


資料來源：中央銀行（2022.03）

1980年美國CPI年增率曾一度高達14.75%（圖二），失控的通膨迫使當時聯準會主席伏克爾（P. Volcker）決議大幅調升基準利率至20%，然而抗通膨升息與經

濟成長為一道雙面刃，中間可能將導致經濟趨緩甚至出現衰退，美國1980至1982年就曾陷入兩次官方所定義的經濟衰退（連續兩個季度以上為負成長）。

圖二 美國歷年GDP及CPI年增率走勢圖



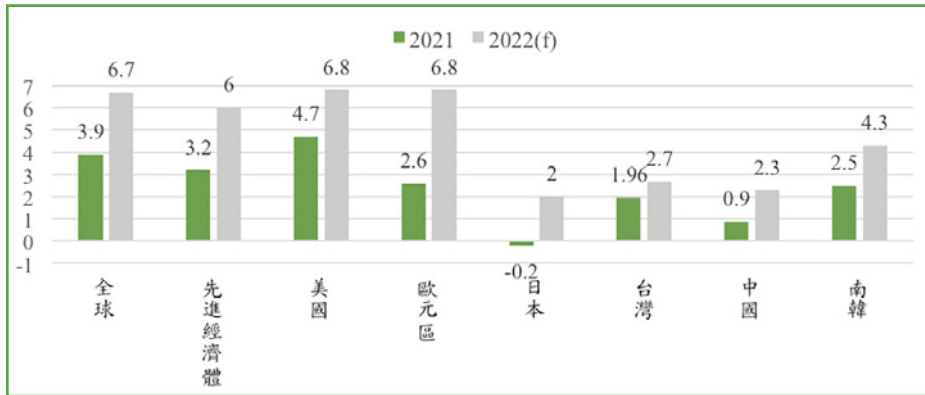
資料來源：Bloomberg

疫後全球通膨升溫及勞動市場的失衡

2020年新冠肺炎疫情爆發後，全球經濟景氣急速降溫，並衝擊勞動市場，造成許多國家失業率大幅攀升，惟隨著主要經濟體疫苗接種率的提升，疊加各國政府積極實施寬鬆的財政及貨幣政策，全球經濟活動迅速自疫情迎來反彈。然而，隨之

而來的供應鏈危機支撐國際大宗商品、能源、運費價格相繼走揚，為日後的通膨埋下隱憂，像是近兩年美國及歐元區的CPI年增率（圖三）與央行的通膨目標水準2%背道而馳，而美國未來5年之預期通膨率亦持續攀升（圖四），顯示物價上漲正驅動著民眾的通膨預期。

圖三 全球CPI年增率預測圖



資料來源：中央銀行（2022.03）

圖四 美國未來5年之預期通膨率走勢



資料來源：Bloomberg

勞動市場方面，即使各國失業率相較於疫情爆發初期已明顯下滑，如美國失業率自疫情高峰14.7%已降至2022年5月的3.6%，主要經濟體勞動市場仍呈現緊俏的狀態，並支撐薪資持續上揚（圖五），其中以美國及英國最為明顯：

1. 美國自2020下半年防疫管制措施鬆綁後，經濟快速復甦帶動企業勞動需求提升，致職缺率大幅攀升，且政府大規模推出財政刺激措施，

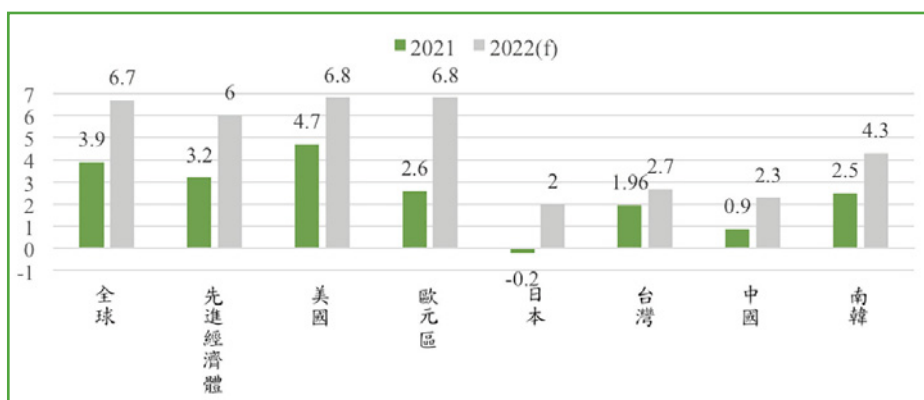
對多數遭解雇之勞工廣發失業救濟金，使得勞工就業意願降低，迫使企業競相調升薪資留住人才。

2. 英國隨經濟回溫推升市場勞動需求，但英國自2020年脫歐調整移民政策後，許多來自歐盟之勞工無法再自由跨境移動，造成仰賴移工勞動力的諸多行業面臨人力流失的情形，並推升整體職缺率，薪資上漲幅度僅次於美國。

由於疫情期間各國政府實施之紓困措施規模不同，進而影響各國勞動市場復甦速度，如台灣及日本之財政刺激措施規模相對較小，兩者勞動參與率已幾乎回復至疫情前水準。惟考量部分中高齡勞工因面臨疫情感染及重症死亡的風險被迫提前退

休，以及疫情推動各產業加速轉型，高科技知識與技能之勞工需求增加，低技能勞動力難以快速轉型之下，各國勞動市場均出現結構性的轉變，使得企業近來普遍出現缺工的現象，薪資上漲的壓力短期內可能將難以緩解。

圖五 主要經濟體薪資變化



資料來源：Bloomberg

從歷史經驗反觀現今，「薪資-物價螺旋上升」之過程有跡可循，包含政府大規模實施財政激勵措施及降息、原物料價格攀升、民眾通膨預期升溫以及企業招聘勞工不易而調高薪資。然而隨著時代的演變，影響「薪資-物價螺旋上升」壓力之結構性因素（表一）亦逐漸出現轉變。首先，1980年以後，伴隨央行公信力的提升，通膨預期制約能力逐漸改善，像是Fed將通膨目標設定於2%水準，有助於長

期通膨預期定錨；其次，隨著二戰後的製造業轉型與政治支持日益減弱，使工會力量逐漸式微，加上全球化與自動化進程加速，限制了勞工議價能力，使整體薪資與就業量不易大幅上揚；最後，根據國外學者於2021年研究顯示，由於不同的經濟衝擊來源帶來的勞動成本傳遞效果不同，而目前主要經濟體通膨升溫的原因主要多來自於供給面商品短缺，單位勞動成本傳遞至通膨的效果可能較以往低。

表一 影響「薪資-物價螺旋上升」壓力之結構性因素

因素	1970 ~ 1980 年代	現在
央行公信力與通膨預期制約	較弱	較強
工會力量	強	轉弱
廠商生產過程	全球化程度低；勞動力為主， 自動化程度低	供應鏈全球化；數位化、 智能化取代勞動力
經濟衝擊來源	需求面與供給面衝擊皆有， 勞動成本傳遞效果強	供給面衝擊為主， 勞動成本傳遞效果較弱

資料來源：中央銀行（2022.03）

綜合前述結構性因素來看，當前薪資與通膨之關聯性已有所弱化，加上主要國家央行多於今年啟動升息循環對抗通膨，並未放任市場通膨預期持續攀升，故目前應不至於重演美國1970年代「薪資-物價螺旋上升」之情況。惟當前全球通膨走勢尚面臨地緣政治等不確定因素，加上主要經濟體勞動市場仍處緊俏狀態，國際貨幣基金組織（IMF）示警各國央行仍須對能源及其他成本上升導致的薪資及核心物價上漲保持警戒，且應密切關注未來薪資與物價的發展，並提前研議穩定物價之因應對策。

～本文由何思賢提供～

參考資料

1. 中央銀行（2022.03），當前主要經濟體勞動市場及薪資走勢之分析，央行理監事會後記者會參考資料
2. 梁國源（2022.02），抗通膨之戰-聯準會政策調節存有風險，台灣銀行家雜誌146期
3. 關鍵評論（2022.03），美國70年代「停滯性通膨」是怎麼發生的？俄烏戰爭正在重演歷史嗎？
4. Fed（2022.01），“Minutes of the Federal Open Market Committee”.
5. IMF（2022.01），“Rising Caseloads, a Disrupted Recovery, and Higher Inflation,” World Economic Outlook Update.
6. Bobeica et al.（2021.10），“Why did the pass-through from labor cost to price inflation decline in the US?”，SUERF Policy Brief, No.198
7. Bloomberg



釐清「複保險」爭議

保險代理人處

COVID-19疫情肆虐之下，近期「防疫保單之亂」，可說是備受關注的議題了，隨著爭議推進，多家保險公司拒絕客戶購買兩份以上的防疫險，否則一律拒保的事件；一瞬間，抨擊保險公司的輿論排山倒海而來，認為這是保險公司急著想從看似穩輸的賭局中脫身。更有人直指這件事涉及《保險法》中「複保險」的問題，要買幾張防疫保單都可以，保險公司沒有理由拒保，真的是這樣嗎？

什麼是「複保險」呢？依照《保險法》第35條的規定，是指要保人對於「同一保險利益」、「同一保險事故」，與「數個保險人」分別訂立數個保險契約的

行為。舉例來說，小陳以自己所有的房屋（利益），分別向數家保險公司（保險人）投保房屋火災保險（事故），就已構成「複保險」的情形。

假設小陳的房屋價值新臺幣（下同）500萬元，且他分別向不同單位投保三個保險金額均為300萬元的房屋火災保險。如果沒有對複保險設下限制，那麼當小陳的房屋真的碰到火災而燒光光，他就一共可以領到900萬元的保險金，這樣不就遠遠超過小陳房屋的原有價值？這樣把保險變成賺錢的手段，將與保險制度意在填補損失的本旨背道而馳。

因此，《保險法》也才針對複保險的情形，設下了許多限制，避免被保險人透過購買保險，獲得超過實際損失的保險金。舉例來說，《保險法》第38條就規定：當有人購買複保險並依法通知各家保險公司，且保險金總額超過「保險標的」的價值時；縱然發生事故，各保險人也不會全賠，只會按照所保金額、共同換算「比例分擔」，各對「保險標的」的全部價值，負一部分的責任

反之，如果要保人在購買複保險的時候，並沒有確實通知各家保險公司，或動了不好的念頭想要趁機撈一筆，進而跑去買複保險時，就會被解為「惡意複保險」，此時根據《保險法》第37條就會認定，這樣的保險契約「無效」；而且，保險人在不知有複保險的前提下還可以不用退還已收取的保險費。

既然《保險法》限制複保險的目的，是為了避免有人利用保險賺到比損失還多的錢；那麼，如果有一種保險即使重複投保，也不會讓人「賺到比損失更多的錢」，便沒有禁止的必要。這麼神奇的保險又是哪一種呢？

首先，須簡單了解一下保險的分類。按照保險填補的損害是否得用金錢具體衡量，可以分成「損失填補保險」與「定額給付保險」兩大類。〈註〉

損失填補保險是要填補被保險人受到的具體損害，也就是可以用金錢衡量價值的損害。例如：財產保險、「實支實付型」的醫療費用保險。而定額給付保險則是在填補被保險人受到的抽象損害；所謂抽象損害，白話來說就是沒辦法以金錢加以衡量價值的損害。例如：人身保險中的死亡、殘廢保險或定額給付型的健康保險，這是因為人的生命、身體是無價的，

所以當被保險人死亡或生病時，我們無法以金錢具體衡量出其所受損害的價值。

可以發現「定額給付保險」並沒有限制複保險的必要，這是因為這類保險的損失根本無法具體量化，也就不會有「賺到比損失還多」的問題，換句話說，定額給付保險所要填補的損害，沒辦法用金錢加以估計，所以無論被保險人領有多少保險金，都不能認為獲得超過損失數額的保險金。

而防疫保單鎖定的「保險事故」是「被保險人經確診患有新冠肺炎」或「受到匡列隔離」。這兩件事對被保險人所造成的損害，都無法具體用金錢來估計，所以它是一種「定額給付保險」（當被保險人確診新冠肺炎或被隔離時，能夠領取一筆固定數額的保險金），因此防疫保單本身，確實可以重複購買，並不適用《保險法》關於複保險的種種限制。

但是，能不能重複購買防疫險，跟保險公司能不能拒保，其實是兩件事，任何契約，都必須雙方意思表示合致，才能成立。換句話說，由一方向他方發出想締結契約的意思表示後（稱作「要約」），他方得選擇接受此意思表示（稱作「承諾」）或也有權拒絕。在保險契約的關係中，也是同樣的道理。

當要保人向保險公司提出投保的申請後（要約），保險公司當然有權基於各種考量，決定是否同意承保（承諾）。而在「續保」的階段也是一樣雙方在法律上是成立一個新的保險契約，所以保險公司當然也有權決定是否同意續保。

因此，保險公司受理民眾投保後，基於風險控管機制，本來就可以對被保險人進行核保綜合評估，並決定是否同意承保，這是保險業原有權利，也和「複保險條款」無關，所以保險公司如果拒絕承保，在法律上並沒有問題。

總結來說，「複保險」概念及相關規定，是在處理能不能重複購買防疫險的爭議，是保險契約「成立後」的問題。但本次事件涉及的保險公司是否承保的爭議，是保險契約「成立前」的問題，兩者並無關聯，防疫保單在性質上屬於「定額給付保險」，而定額給付保險並不受到複保險相關規定的限制。

註

大法官釋字第576號解釋認為，複保險係來自損失填補原則，而「人身保險契約，並非為填補被保險人之財產上損害，亦不生類如財產保險之保險金額是否超過保險標的價值之問題。」故認為複保險，只適用於財產保險，不適用於人身保險。

惟現今通說認為應以損失填補保險與定額給付保險來做區分，人身保險中，有所謂「實支實付型」的醫療費用保險。它其實是在填補被保險人具體的醫療費用損失（財產上的損害），屬於損失填補保險的一種，也有不當得利的可能，應該要有複保險的適用，故並非所有人身保險均無複保險。

～本文由陳佳伶提供～





淺談疫情下百貨轉變及 聰明刷卡享好康

數位金融處

一、前言

「耶！下班囉，今天是星期五，大家一起去xx百貨shopping、聚餐吧！」，你有多久沒和親朋好友一起逛百貨了呢？自從2020年COVID-19新型冠狀病毒疫情爆發，全世界民眾的生活步調都被打亂，大家不敢在百貨商場散步閒逛、仔細挑選，只想迅速買到商品後就快步結帳離開，許多消費者甚至轉向網路購物，以避免前往百貨商場可能的染疫風險，這也讓百貨業者受到疫情的嚴峻考驗。

二、百貨業今年面臨的疫情

台灣疫情在今年邁入高峰，自四月起，染疫人數居高不下，從數十人快速攀升至數萬人，嚴重衝擊整個消費市場，尤

其是百貨業，直接衝擊上半年最重要的百貨檔期—母親節，原本已規劃要到百貨商場購物及用餐的消費者，也紛紛縮手、取消訂位，更有百貨業者表示，今年母親節檔期是2020年疫情爆發以來最難做的母親節，比去年5月三級警戒還難！這點從有「母親節前哨戰」之稱的化妝品預購，即可看出些端倪，以前新聞時常報導的信用卡百萬刷手，甚至於千萬刷手，今年人數皆大幅減少，有新聞報導指出，疫情導致百貨來客數大減，業績大幅下降，讓近年在母親節有好表現的百貨檔期嚴重失守，尤其是小資族最愛的美妝業績，好業績已不復見，就連以往都能衝出好成績的「美妝天后宮」SOGO忠孝館母親節化妝品，今年受到疫情升溫影響，成績也不是那麼亮眼。

三、百貨業因應之道

百貨商場面對來客數大量流失，該如何力挽狂瀾呢？疫情下的百貨越挫越勇，逐漸發展出多種應變方式來降低疫情對業績之衝擊，甚至開發新模式、新商機：

（一）熟客系統—客人不用出門，使用熟客系統，就能買到商場九成以上商品

百貨龍頭新光三越販促部協理彭緒箴表示，今年母親節祭出四大「法寶」，包括會員APP推出精選優惠、電商skm online、熟客系統、餐廳外帶外送服務skm eats，利用線上操作，最後以信用卡支付，其中熟客系統早在2020年疫情爆發初始即推出，是款「即時商品推薦系統」，專櫃可針對熟客需求主動出擊，櫃姐於新光三越SKM APP自行上架商品，再傳給客戶商品連結，客戶還可推薦給朋友，成為銷售利器。

新光三越佈局熟客系統，櫃姐儼然成為了美妝網紅，使用線上交易抓住老顧客的經營方式，在疫情嚴峻時，客戶不敢出門，而熟客系統對老客戶就極為方便，例如在母親節檔期，大部分老客戶都有加入百貨櫃位的LINE官方帳號，櫃姐也熟知客戶需要什麼產品，可以直接提供非常優惠的商品組合，加上長期的信任關係，客戶就會點進網址購買並宅配到府，在不能放心至百貨商場挑選商品下，這個方式可以穩定百貨業績，也滿足老客戶的購物需求。

（二）「得來速」服務—免下車免入店，百貨也能得來速，線上刷卡更便利

在疫情爆發前，速食店的得來速是民眾最熟悉的取餐方式，民眾免下車點餐幾分鐘後即可快速取得自己的餐點，簡單又便利。沒想到，這個銷售模式在疫情下也被百貨業轉化運用，例如環球購物中心就推出「無接觸得易速」服務，強調外帶零接觸，只要電話預訂餐點及時間，就會有專人直接送上車，而新光三越也在各店的一樓設置「安心快取Bar」，強調免入店外帶，電話訂餐還可以用skm pay綁定信用卡，零接觸結帳取餐。

遠百行銷企劃經理洪源宏表示，疫情使目的型購物變多，客人不想在商場停留太久，所以分店門口設置快取站，只要是不敢進入商場的客人，跟櫃姐聯絡需購買的商品，並透過線上信用卡支付即可在店外取貨或寄送到府，如果選擇有網購優惠的信用卡，還能再省一筆錢，而本行去年發行的My購卡就是專門為網路線上購物量身訂製的產品，網路購物最高回饋國內消費4%、國外消費5%，指定通路更高達10%，讓客戶不出門，回饋一樣送上門，成為這波疫情下許多客戶網路購物刷卡首選卡片。

（三）信用卡異業合作—各大銀行合作提供信用卡促刷優惠

為激發更多客戶出門消費，力抗疫情，百貨商場除常有破盤下殺商品、限量搶購活動外，更頻繁針對百貨會員提供加碼禮優惠，例如買5,000元送500元…等，而為了提供客戶更多元化、更深度的優惠，百貨商場也與各大銀行配合信用卡優惠，客戶除了百貨公司出的檔期回饋外，挑張合適的信用卡還能替荷包再省一筆；各大發卡銀行同樣為搶攻百貨，也競相推出促刷方案，本行也不落人後，推出百貨通路消費優惠信用卡（My樂現金回饋卡），My樂現金回饋卡北、中、南共有25家指定百貨皆可享有刷卡回饋，不像一般百貨聯名卡只在一家百貨商場有優惠，可以走到哪買到哪，且最高可享3%回饋，除此：之外，本行也積極與多家百貨公司合作提供滿額禮，例如遠東、微風、台北101、誠品、京站、統一時代、中友、太平洋百貨、義大、漢神…等百貨，以母親節檔期為例，滿額最高可送1,500元的百貨商品禮券，如果用My樂現金回饋卡支付，滿額30,000元送1,500元百貨商品禮券，還有650元現金回饋（註1），總回饋相當於約有7.2%回饋（註2），相加乘的效果加總起來回饋可是非常優惠，讓客戶買到賺到。

四、結論

COVID-19新型冠狀病毒疫情不只改變了人們的休閒娛樂，連一般日常生活都產生極大的變化，最明顯的改變，反映在網路購物及支付習慣，為了維持社交距離並避免與他人接觸，實體現金使用大幅減少，取而代之的是信用卡及電子支付的普及，因為零接觸的支付是最安全的。現在外出購物，民眾幾乎都會隨身攜帶一~二張信用卡出門，信用卡已成為現代人必備的結帳工具，許多精打細算的客戶會計算哪張信用卡購買什麼樣的商品會享有更高的回饋或折扣，小小一張信用卡，對消費者來說就像是行動ATM，不需要帶現金就可以刷卡購物還可享好康。

同樣的，新冠疫情也重塑了零售市場，百貨業者必須了解新的零售規則，為了從快速變動的市場中脫穎而出，各業者無不推動數位轉型、發展線上購物，並導入新銷售模式，便捷消費體驗，並積極透過與銀行異業結盟，提供檔期信用卡優惠，以提升銷售業績，此方式百貨業者可吸引人潮、銀行業者可增加持卡人刷卡的機率、消費者消費後可獲得折扣、贈品等，共創三贏的局面。

$$\begin{aligned} \text{註1：} & 30,000 * 0.5\% = 150, \\ & 30,000 * 2.5\% = 750, \\ & \text{加碼回饋上限500元,} \\ & 150 + 500 = 650。 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{註2：} & 1,500 + 650 = 2,150, \\ & (2,150 / 30,000) \\ & * 100 = 7.16\% \end{aligned}$$

後疫情時代，今年仍有百貨商場陸續要在北、中、南開幕，這些新開幕的百貨公司活用數位科技的元素、結合實體場域的優勢，以實體場域優勢嘗試調整新的經營模式，而本行信用卡將有機會與更多的百貨業者搭配，推出更多的優惠促刷活動，提供卡友更多的回饋，以吸引客戶使

用，不論對信用卡及百貨業者都是雙贏局面，在血拼前可以多比較，利用優惠檔間省下一筆可觀的開銷，另外更別忘了申辦本行兩張人氣現金回饋卡，網路購物首選My購卡，外出消費必備My樂卡，雙卡聯手，優惠皆有！

2021年全台營業額超過100億的百貨商場

單位：億元

2021 排名	商場名稱	2021 業績	2020 業績	2020 排名	2019 業績	2019 排名
1	新光三越 台中中港店	214	206	1	193	1
2	台中大遠百	168	140	6	141.7	4
3	新光三越 台南西門店 (含小西門)	158	143.2	4	140	6
4	台北 101	157	147	3	150	2
5	遠東 SOGO 復興店	156	153.8	2	148	3
6	巨城購物中心 (含遠東 SOGO)	140	133.6	7	128	8
7	漢神巨蛋 購物廣場	137	141	5	141	5
8	夢時代 購物中心	117	111	8	110	9
9	漢神百貨	110	99	11	85.6	
10	遠東 SOGO 忠孝店 (含敦南 SOGO)	104	110.1	9	120	7

資料來源：購物中心情報站

～本文由林秀庭提供～

| 參考資料 |

1. <https://udn.com/news/amp/story/12990/6282234> 聯合新聞網
2. <https://www.google.com/amp/s/money.udn.com/money/amp/story/5612/6258152> 經濟日報
3. https://sc2100.com/2022/01/26/2021_10_billion/amp/ 購物中心情報站 營運數據
4. <https://wanrich.chinatimes.com/amp/news/20220616900724-420101> 中時新聞網 旺得富
5. https://www.ettoday.net/amp/amp_news.php7?news_id=1992815 ETtoday新聞雲
6. https://finance.ettoday.net/amp/amp_news.php7?news_id=2130786
7. ETtoday新聞雲
<https://pse.is/48twcg> yahoo!新聞



炎炎夏日中暑了怎麼辦

總務處 職安科

前言

根據中央氣象局統計，台灣夏季均溫約在攝氏30°C，最高溫可達攝氏約35°C，氣候環境增加中暑的發生率。

由於戶外活動常忽略防曬、補水，讓中暑事件層出不窮，多數人可能不知道，中暑是一個死亡率極高的疾病，若錯估病情或處置不當，將導致嚴重後果，所以即時的應變與處理就顯得非常重要。

中暑是什麼

中暑是指人長期處於高溫環境下，由於體表血管擴張加速散熱，導致大量出汗，使體內水分及鹽分喪失，而身體無法有效調節體溫，開始出現各種不適之症狀：

熱衰竭的症狀，主要有兩種狀況，一種是水分的大量流失，病患會覺得非常口

渴；或一時飲用過量的水，而忽略「鈉」離子的補充。體溫大多是正常，或者稍微上升一些；病患會有頭痛、疲倦、無力、躁動不安、定向力變差、噁心、嘔吐、蒼白、肌肉痙攣等現象。

中暑的症狀，起初身體會覺得熱、皮膚乾燥發紅、心跳過快、呼吸過快、低血壓；情況繼續惡化時會發生熱的調節機能失效，身體體溫上升很高，無法流汗、頭痛、頭昏、噁心、嘔吐、視力障礙，多個器官衰竭、神智混亂、定向力變差、以及昏迷、抽筋。

中暑的高危險群

中暑的主要原因是暴露在高溫環境太久，體溫調節突然失控導致一連串的熱傷害產生，以下因素是增加中暑的原因：

1. 肥胖者：胖的人皮下脂肪厚，比較不容易散熱。

2. 劇烈運動超過體能可負荷者：因為運動加速體內產生熱量，運動量愈大，產熱愈多。
3. 水分補充不夠，不利身體排汗。
4. 睡眠不足：排汗需要好的心肺功能，心臟輸出血液的量才夠，常熬夜或睡眠不足時，通常心肺功能較差，影響排汗。
5. 腹瀉：容易流失過多水分導致身體缺水。
6. 使用抑制排汗的藥物：例如含抗組胺的感冒藥，副作用會抑制副交感神經系統，而排汗需要靠副交感神經系統運作，一旦被抑制，會影響排汗功能；另外若使用精神科用藥鋰鹽或利尿劑，會大量排尿，身體易缺水。
7. 有慢性病或心肺功能不佳者。
8. 使用安非他命者：因為安非他命是交感神經興奮劑，可使心跳加快、身體大量產熱。
9. 有代謝疾病者：例如甲狀腺機能亢進的人，代謝率高，體內產熱也多。
10. 先天汗腺不發達，不太會流汗者。

熱傷害的類型

1. 熱痙攣：

在高溫下長時間或劇烈活動，大量出汗容易使身體水份流失，造成血液中的鈉、鉀離子濃度降低，導致肌肉出現不自主的抽搐或疼痛。通常以小腿肌肉或激烈運動的肌群較常見，因短時間內重複發生的機率較高，若患者出現此類症狀應立即休息。

2. 熱衰竭：

屬於較嚴重的症狀，主要是因為高溫悶熱的環境，大量出汗導致水份、鹽份流失過多，進而出現脫水的狀況。常見的症狀有臉色蒼白、虛弱、噁心、嘔吐、頭痛，體溫約在 $37^{\circ}\text{C}\sim 40^{\circ}\text{C}$ 。需立即將患者移至陰涼處，除去外衣並以冷水潑灑或擦拭，在意識清楚的情況下給予水分或電解質飲料，立即送醫。

3. 熱中暑：

又稱「中暑」，屬於熱傷害中最嚴重的類型。身體因中樞體溫調節失常或無法正常排汗，導致體內累積過多熱量，最主要的症狀為體溫飆高（超過 40°C ），並有皮膚乾熱、無汗、頭暈、心跳過快、抽搐、休克等症狀。若出現熱中暑的情況，需立即送醫，延遲治療可能導致永久性的傷害，死亡率也較高。

另外，中暑還可能併發橫紋肌溶解症，常發生在過度運動的情況，或處於潮濕悶熱的環境，主因是肌肉細胞受到嚴重傷害，產生一系列對人體有害的物質，進而影響其他器官，尤其是腎臟。

預防中暑的方法

1. 避免在大太陽底下活動，尤其是上午10點到下午2點，這是一天當中紫外線最強的時間段。
2. 出外記得做防曬：白天出門記得攜帶防曬工具，如雨傘、遮陽帽、太陽眼鏡，避免陽光直接照射。
3. 適時補充水份：高溫容易加速水份流失，可以自行攜帶水壺，養成隨時補水的好習慣。
4. 避免過於緊身、悶熱的穿著，以透氣、輕薄的材質為主，輕薄的打扮有助身體散熱。
5. 多吃新鮮蔬果也是預防中暑的祕訣之一，水果類如西瓜、哈密瓜、香瓜；蔬菜類如絲瓜、冬瓜、蘆筍。另外像綠豆、薏仁，也都是不錯的消暑盛品。

有人中暑了我該怎麼做？

（一）陰涼：

立即將患者移至通風陰涼處，同時墊高頭部、身體躺平。

（二）脫衣：

除去身上多餘的衣物、皮帶配件，以利患者散熱與保持順暢呼吸。

（三）散熱：

可以用濕冷毛巾擦拭患者身體，或以搨風的方式幫助緩者降溫。

（四）補水：

若情況輕微者，通常短時間會恢復意識，可給予水份、食鹽水或運動飲料。

（五）送醫：

若患者5～10分鐘內未恢復意識，應立即送醫，特別是有慢性病、中風病史的患者。

結論

熱傷害最重要的處置就是快速的「降溫」，若人體長時間處於高溫狀態，許多生理機能就會出現障礙，進而引發嚴重的後遺症。

瞭解中暑的相關知識後，當有異常狀況發生時，才能做即時的判斷與處理，降低疾病帶來的傷害。另外，平時應保有防曬與補水的觀念，才能在炎炎夏日中過得快樂又平安。

～本文由沈亮汝提供～

| 資料來源 |

1. 衛生福利部國民健康署 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/TopicList.aspx?nodeid=577>
2. iHealth <https://www.ihealth.com.tw/article/%E8%AA%8D%E8%AD%98%E4%B8%AD%E6%9A%91/>

