



先買後付

(Buy Now, Pay Later, BNPL)

綜合企劃處 經濟研究科

近年疫情大幅改變民眾消費習慣及銷售型態，導致傳統實體店鋪逐漸式微，隨著電商交易量大增，網路購物已成為日常消費不可或缺的主流管道，進而催生許多新興支付工具。其中，從國外異軍突起的BNPL模式廣受年輕族群歡迎，BNPL全名為「Buy Now, Pay Later」，顧名思義就是「先買後付」，是一種不需要信用卡，並可透過類似於「無卡分期」的延後

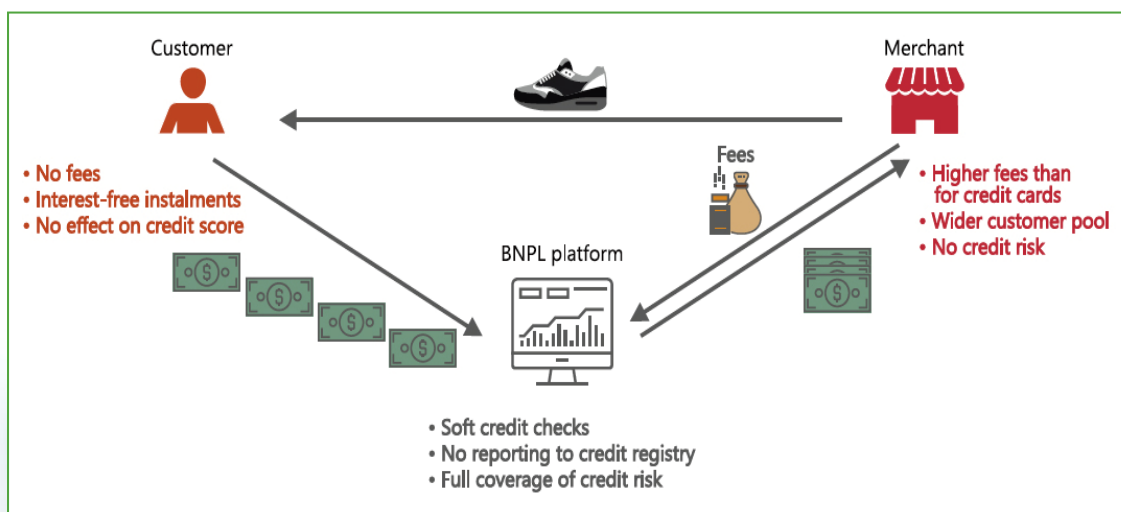
支付方式。使用BNPL不必通過金融機構（銀行）繁複、嚴格的信用審核，只要先向BNPL業者登入手機號碼註冊申請（多半以下載App進行，有些仍會要求用戶提供身分證、工作證明及帳戶存款明細等），購物時馬上享有線上「金額分期」及「遞延付款」之便利性，使消費者能彈性、靈活運用有限資金。

BNPL營運模式：

當消費者購買商品並使用BNPL服務時，BNPL業者會向商家收取交易服務費，每筆手續費抽交易金額約4%~9.5%。BNPL業者會先將商品款項墊付給商家，而消費者在拿到商品後，則須於設定期限內向業者償還該筆墊付款。各家BNPL業者會有不同的審核與額度計算方式，針對用戶消費及繳款記錄給予額度限制以減少風險。實際上，BNPL可視為一種「無卡簡便型消費信貸」，提供消費者「短期零利率融資選項」，通常可分成3~4期（Pay-in-3 or Pay-in-4）、每兩週（Biweekly）還款一次。但若未如期繳款，將產生逾期滯納金，國內BNPL滯納金利率達16%，高於信用卡循環利率的6%~15%。然而國外BNPL公司逾期違約金利率則介於9~10%，僅不到信用卡平均利率20.5%的

一半，因此海外消費者更傾向使用BNPL購物分期付款。BNPL商業模式的營收來源為兩大塊：（1）與商家協議的合作手續費及（2）逾期繳款利息。分析全球主要BNPL公司Klarna（瑞典）和Affirm（美國）之2023年財報數據，Klarna交易服務費收入近198億瑞典克朗，年增約28.5%，營收占比達84.2%、利息收入約37.1億瑞典克朗，年減5.8%；至於Affirm商家手續費約5.1億美元，年增10.7%、利息收入則為6.9億美元，年增29.8%，各占營收比重32%、43%。而全年提列客戶信用損失（Credit Loss）金額Klarna為37.66億瑞典克朗，Affirm則為3.32億美元，分別占其商品交易總額（Gross Merchandise Volume, GMV）的0.38%和1.64%，顯示BNPL整體繳款違約率仍在相對低水位。

圖一、BNPL支付平台、消費者與商家之三方交易流程



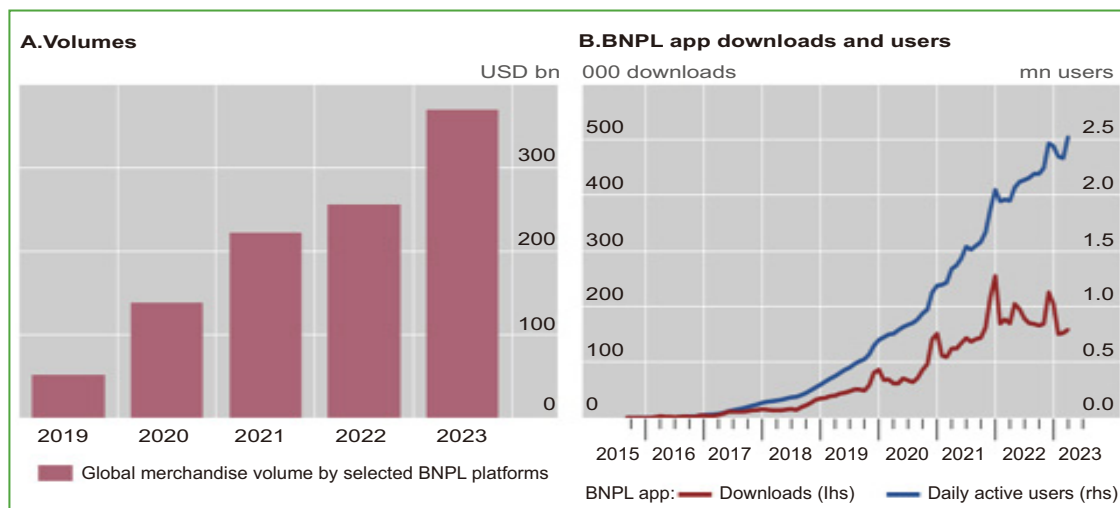
資料來源：國際清算銀行（BIS）

BNPL的優勢與風險：

根據國際清算銀行（BIS）2023年底發布的報告指出，2019~2023年間全球BNPL商品交易總額成長超過600%，從約500億美元大幅增加至3,500億美元，且BNPL應用程式平均單日活躍用戶數，亦自25萬人上升到250萬人，增長達10倍之譜。對於商家來說，開放支援BNPL代表能提供消費者更多元的付款方式，開拓不同經濟階層顧客，獲取更廣的客群等同有更多獲利的機會。也因為BNPL可延後付款的性質，使商家得以在消費者購物的瞬間獲得收入，若消費者不還款，催款責任由BNPL業者承擔，與商家無關。BNPL的優

勢在於不會像無卡分期額外收取手續費及利息，且申請門檻也較信用卡低，雖然可預支上限金額也較小，但對學生、自由工作者等「信用小白」等收入較不穩定的族群是一個方便友善的支付工具。BNPL的便利性雖然能為消費者節省資源與時間，同時為商家創造更多銷售機會，但BNPL仍有不少潛在風險需留意。由於採用BNPL商家多為運動流行服飾、百貨美妝、消費性電子產品等網購及零售通路，可能會吸引年輕消費者衝動、過度消費，購買原本自己無法負擔的商品，若遲繳、逾期還款又將面臨高額利率，從而落入債務陷阱。

圖二、BNPL平台商品交易總額（A）、App下載及活躍用數戶（B）概況



資料來源：國際清算銀行（BIS）

目前國內多數BNPL業者如中租Zingala銀角零卡、AFTEE先享後付、Atome等平台上相關消費和還款紀錄尚未列入金融聯合徵信中心的信用評分，BNPL財務資訊缺乏與傳統金融機構連通機制，

加上多數消費未提供擔保品（或消費金額超過擔保品價值），恐高估BNPL使用者還款能力，導致當年「雙卡風暴」重現。

為避免風險進一步擴大，租賃公會在金管會指導下，針對BNPL訂出自律規範共11條款，根據自律公約內容，明訂BNPL要落實對客戶徵授信管理，確認客戶資料、信用狀況、還款能力、擔保品現況與保證人資力，並定期觀察風險品質變化，尤其

在BNPL較常碰到經濟上尚未自立的學生族群，應建置更嚴謹的徵授信管理，降低過度消費風險。「先消費，後付款」是BNPL的核心利基，但也必須妥善加以控管信貸品質，才能防範債務違約風險累積、外溢到金融體系。

表一、BNPL與信用卡分期、無卡分期之綜合比較

支付方式	BNPL	信用卡分期	無卡分期
信用紀錄	不須提供證明	提供財力證明或聯徵紀錄	必要時會要求提供信用及財力證明
申辦手續	申辦完成即開通	等待銀行發卡 耗時 5 ~ 10 個工作天	1 ~ 2 天
分期期數	3、4 期	3、6、9、12、18、24 期	3 ~ 36 期
分期利率	0%	主流為 0%，但門檻高 須達一定消費金額以上	非 0% 利率 期數越多、利率越高
滯納金 / 違約金利率	16%	循環利率 6% ~ 15% 依銀行核定	依業者而定 上限與 BNPL 雷同

資料來源：袋鼠金融、AlphaLoan實貸比較網，綜合企劃處整理

～本文由李昕彥提供～

參考資料 |

1. Klarna, “Klarna Holding Annual Report 2023”
2. Affirm, “Affirm 2023 Annual Report”
3. Afterpay, “Investor Day 2022”
4. BIS Quarterly Review, “Buy now, pay later: a cross-country analysis” 2023/12.
5. “BNPL先買後付好嗎？使用者需注意的3大風險”，袋鼠金融小額借款小學堂（2023年）。
6. “BNPL先買後付怎麼使用？風險高嗎？BNPL大補帖”，AlphaLoan實貸比較網信貸小知識（2023年）。

保險百寶箱～

透過保險規劃提供食安保障

保險代理人處

寶○茶室食安風暴奪2命...

台北市信義區某百貨公司「寶○」茶室」發生食物中毒事件，最早傳出1名39歲男子，於寶○茶室食用炒粿條、香蘭葉果汁後，回家出現嘔吐、腹瀉，最終送醫搶救不治。第二名死者是66歲男子，也是吃了炒粿條後發生腹瀉、胸悶症狀。這次的食物中毒事件，造成29人中毒，其中2人死亡、4人住進加護病房救治……。

壽司店疑似食物中毒

台北市衛生局表示，接獲醫院通報，連鎖迴轉壽司店○壽司發生疑似食物中毒事件，4名顧客用餐後發生腹瀉等不適狀

況，立即前往營業場所稽查，但當時已沒有民眾食用的同批食餘，衛生局稽查發現洗手區垃圾桶蓋子非腳踏式、煮飯機及冰淇淋機周圍有髒污等4項缺失，要求限期改善……。

漢○自助餐3人食用後嘔吐送醫

台北市衛生局表示，凌晨接獲醫院通報，北市漢○飯店自助餐出現疑似食物中毒事件，有6位民眾昨日中午一同到飯店自助餐用餐後，其中3位當天下午陸續出現噁心、嘔吐、腹瀉等症狀，送醫治療後已返家休養……。

做為餐廳店家，把關消費者的食品安全與提供健全的營業環境，為首要任務！但是無論業者在製造食品過程中，再怎麼小心，總難免會有保存不當、食品變質、環境汙染或製作不當的情形發生，或是在經營處所內會有因管理不當、員工過失或意外事故致顧客傷亡或財物損失的情形發生；然而，當食物中毒事故發生，除了第一時間消費者身體不適須就醫外，後續面對消費者賠償請求的業者，又該如何因應呢？

「公共意外責任保險」、「產品責任保險」缺一不可

事實上，依據食品衛生管理法規定，為管理食品衛生安全及品質，維護國民健康，經中央主管機關公告類別及規模之食品業者，應投保產品責任保險；對於業者而言，投保產品責任保險，除符合法令規範外，一旦發生食安事故時，也可分散業者賠償風險、損失負擔與保障消費者權益，值得一提的是，目前各縣市政府為了公共場所的安全，也規定一定面積以上的餐飲場所應投保公共意外責任保險的最低投保金額，業者可以透過保險公司做為責任轉嫁，且針對有提供餐飲的業者，可以在公共意外責任保險主險下，多加保「食物中毒責任附加條款」，更添加一層保障。不過，很多業者都認為只要投保了公共意外責任保險並附加食物中毒附加條

款，就可以移轉營業處所的食物中毒風險，但公共意外責任保險的保障範圍為經營業務之行為在營業處所內發生之意外事故，僅保障餐飲業者「內用」的食物中毒風險。如果要將「內用」、「外帶」的食品風險通通納入保障，還是得透過產品責任保險來移轉風險。

產品責任保險強制投保規定

- 衛生福利部於106年6月8日公告修正「食品業者投保產品責任保險」施行日期：
 - （一）具商業登記或公司登記者：自公告日施行。
 - （二）具工廠登記但未有公司登記或商業登記者：106年7月1日起。
- 衛生福利部於110年9月28日公告修正「食品業者投保產品責任保險」擴大要求具有「稅籍登記」的食品及食品添加物輸入業者與製造業者，以及具有「農產品初級加工廠登記」的食品製造業者。
- 施行日期：111年1月1日起

產品責任保險範圍與最低保險金額

保險範圍：

係指具有商業登記、公司登記或工廠登記之食品或食品添加物之製造、加工、調配、輸入或委託製造、加工或調配者，因被保險產品未達合理之安全期待，具有瑕疵、缺點、不可預料之傷害或毒害性質等缺陷在保險期間內或「追溯日」之後發生意外事故，致第三人遭受身體傷害或財物損失，依法應由被保險人負損害賠償責任且在保險期間內受賠償請求時，由保險公司在保險金額範圍內對被保險人負賠償之責。

最低保險金額：

每一個人身體傷害	100 萬
每一意外事故身體傷害	400 萬
每一意外事故財物損失	無
保險期間內之累計保險金額	1,000 萬
自負額	由要保人及保險人視實際情況逐案議定

未投保可能面臨的罰則

如未依規定投保產品責任保險，係違反食品安全衛生管理法第13條之規定，依同法第47條處新臺幣三萬元以上三百萬元以下罰鍰。

情節重大者，並得命其歇業、停業一定期間、廢止其公司、商業、工廠之全部或部分登記事項，或食品業者之登錄。

經廢止登錄者，一年內不得再申請重新登錄。

結論

寶O茶室中毒案到目前為止風波越來越大，但卻發現業者的產品責任保險已經逾期、沒有續保，影響到受害者可能求償無門。為了強化管理，衛生福利部已經指示食藥署補救，在食品產業的「非登不可」登錄平台，強制加上產品責任保險到期時間，到期前1個月就會「警示」，讓地方衛生單位可以前往稽查。因此，無論是餐飲業者、食品業者、農漁會或是加工食品業者，都必須依規投保產品責任保險，以移轉被保險產品所衍生的相關賠償責任；所以，當被保險產品未達合理安全期待，具有瑕疵、缺點、不可預料之傷害或毒害性質等缺陷，致第三人遭受身體傷害、失能、死亡者，該業者依法應負賠償責任，而受第三人賠償請求時，在責任

範圍內賠償第三人身體傷害或財物損失責任，這樣的保險規劃對於業者與事故第三人都可以獲得保障，將損失責任部分移轉給保險公司分擔。

目前本行與保險公司合作，特別量身規劃「食在安心の好險」、「安心食樂PLUS」、「大彰旗鼓」、「財星高兆」等專案(註)，本行同仁可進一步了解產品責任保險與公共意外責任保險商品，除專案商品外，亦可以視客戶實際營業內容，協助客戶規劃適合的責任險保單，提供消費者更安心的食安保障。

註：

1. 「食在安心の好險」專案為產品責任保險
2. 「安心食樂PLUS」專案為產品責任保險
3. 「大彰旗鼓」專案為公共意外責任保險
4. 「財星高兆」專案為公共意外責任保險

～本文由吳佩曄提供～

參考資料

1. NOWnews今日新聞
2. CNEWS匯流新聞網
3. 工商新聞
4. 食品安全衛生管理法
5. 中華民國產物保險商業同業公會
6. 明台產物產品責任保險條款

數位金融學院~

出國換匯全攻略， 彰銀給您最優惠

數位金融處

一、前言

全球疫情解封，觀光旅遊市場逐漸復甦，不過受到全球通膨、俄烏戰爭與疫後百業缺工等影響，無論是跟團或自由行赴海外旅遊度假，交通、食宿與票券成本均上漲，各線旅行團賣價均較疫情前高，漲

幅約20%~30%不等。交通、食宿等海外旅遊成本降不下來，民眾對於換匯成本則更加斤斤計較，下面就簡單介紹各種換匯方式，讓彰銀幫您多爭取一點旅遊經費！

赴海外旅遊各主要項目成本漲幅

國家／項目	交通漲幅	餐食漲幅	住房漲幅
日 本	20起	20起	20起
韓 國	平均約30	10至20(最高+100)	平均約50
東南亞	平均約20	約15	約20
美 加	12至15(最高40)	12~15	12~15
歐 洲	10至20	15~20	20起

資料來源：多家大旅行社

單位：% 整理製表：姚舜

二、換匯方式介紹與優缺點統整

換匯方式	功能簡介及優缺點
線上換匯	彰化銀行個人網路銀行或彰銀行動網 APP 提供「買外幣存入外幣帳戶」及「申購外幣現鈔」之功能。 優點： 1. 有外幣帳戶者，可於匯率低時分批買入帳戶存放，出國前再申請提領，可有效降低換匯成本並分散匯率風險。 2. 利用「線上申購外幣現鈔」之功能，事先完成申請及扣帳，再撥空至分行領取，省去現場等待作業的時間。 3. 線上換匯另有匯率優惠，亦可利用「e 財寶數位存款帳戶」進行扣帳，部份幣別將享有更多匯率優惠。 缺點： 須隨時留意匯率狀況，避免錯失匯率低點。
臨櫃換匯	於銀行營業時間中，親至櫃檯申購外幣現鈔。 優點： 1. 對不熟悉網路操作的長輩較友善。 2. 申購金額較不受限制。 缺點： 現場等待需花費較長時間。
外幣 ATM 換匯	透過實體 ATM 即時申購外幣現鈔。 優點： 24 小時提供服務，不受銀行營業時間影響。 缺點： 1. 幣別及可供選擇之面額較少。 2. 僅提供以新臺幣帳戶扣帳。

綜上所述，「線上換匯」可取得較佳的匯率、分批買進分散匯率風險，並可事先線上申請提領外幣現鈔，大幅減少在分行等待的時間，經濟實惠又便利，是忙碌的現代人換匯時最佳選擇。

三、線上換匯服務介紹

線上換匯須配合台北外匯市場交易時程，因此「即時換匯」交易時間為銀行營業日的 09：00～15：30，無法於此時段完成交易的民眾，亦可利用「預約換匯」、「定期定額結購」或「夜間換匯」之功能進行換匯，說明如下：

	申請時間	匯率	優缺點
即時換匯	銀行營業日的 9：00～15：30	以本行掛排之外幣 即期匯率進行交易。	優點： 可依匯率波動隨時買入，並享有各項匯率優惠。 缺點： 申請時間受限。
預約換匯	每日 24 小時	以交易執行時之匯 率為準。	優點： 可預約自申請日起 6 個月內之交易，有固定時間買入外幣之需求者，可提前申請避免疏漏，並享有各項匯率優惠。 缺點： 無法掌控匯率。
定期定額 結購	每日 24 小時，並於申請後 之次一營業日生效。	以交易執行時之匯 率為準。	優點： 依申請週期每月、每週或每日，系統自動結購，申請一次即可多次購入，並享有各項匯率優惠。 缺點： 無法掌控匯率。
夜間換匯	週一至週四銀行營業日的 17：00～23：00，惟前述 服務時間如該日或次日遇台 北外匯市場休市，則不提供 此服務。	以當日牌告之夜間 匯率進行交易。	優點： 可於夜間即時買入，給予部份上班族較彈性的操作空間。 缺點： 無法享有匯率優惠，申請時間較短。

彰銀另提供「匯率到價通知服務」，可於彰化銀行個人網路銀行、彰銀行動網APP或彰化銀行官方LINE帳號申請，設定您想要的匯率，當匯率到達您的設定時，系統將自動以e-mail、手機推播或LINE訊息通知，省去您隨時盯盤的壓力。

四、線上換匯常見問題統整

（一）線上換匯有沒有金額限制？

使用SSL安控時，線上換匯限額依央行申報辦法規定，當日累計交易金額應在等值新臺幣50萬元以下；使用電子憑證安控時，線上換匯依央行申報辦法之大額交易規定，當日累計交易金額應在等值美金50萬元以下；線上申購外幣現鈔時，除依前述安控規定之限額外，另依指定領取分行之現鈔庫存數量為限。

（二）線上換匯有沒有手續費？

線上換匯不需另外支付手續費，惟若線上申購外幣現鈔是由外幣帳戶提領，則需支付「即期匯率」與「現鈔匯率」間之匯率差額，如：美元之即期匯率32.346、現鈔匯率32.566時，若自美元帳戶提領1,000元之美元現鈔，則需支付新臺幣220元之匯差（USD1,000×（32.566-32.346））。

（三）線上換匯有哪些優惠？

彰銀線上換匯之匯率優惠包括網銀優惠、數存優惠及薪資樂活優惠，以美元為例，目前於線上買美元即享有網銀優惠，即牌告匯率減0.03，若扣帳帳號為數存帳戶或優帳戶之薪資戶，則可另外多減0.005，惟實際優惠幅度請依換匯當時之官網公告為準。

數存e財寶

外幣優惠 提供多重優惠方案



換匯通通免出門

- 線上辦理換匯/轉帳
- 線上辦理申購外幣現鈔
- 線上設定匯率到價通知



有外幣 每月享有利息

- 美元活存最高六個月期別利率計息，定存一個月再加0.03%
- 澳幣定存一個月再加0.02%



線上換匯 最高優惠3.5分

- 美元最高讓3.5分，日幣最高0.08分，澳幣最高3分，歐元最高3分，其餘幣別比照網銀結匯優惠匯率。

五、QR Code跨國消費扣款服務

響應政府推動行動支付政策、提升國人跨境支付之便利性，彰化銀行另提供「QR Code跨國消費扣款服務」，只要您是彰化銀行的存款客戶，即可持彰銀行動

網APP之「彰銀錢包」或「台灣行動支付APP」於日本及韓國地區之特約商店，以出示付款碼（被掃）的方式進行QR Code消費購物，交易限額如下，並與國內消費扣款併計：

	彰銀錢包	台灣行動支付 APP
每筆	新臺幣 5 萬元	新臺幣 3 萬元
每日	新臺幣 10 萬元	新臺幣 3 萬元
每月	新臺幣 20 萬元	新臺幣 10 萬元

交易匯率以國內結算代理行（臺灣銀行）於交易前一營業日下午14：30提供之跨國結算匯率（日幣／韓元對新臺幣之現金匯率賣出牌告價），惟期間遇有重大匯率波動將有所調整，故實際交易匯率以交易當下國內結算代理行之結算匯率為準。

六、結論

「沒有不漲的！只是漲多漲少！」疫情改變了觀光旅遊生態，旅遊成本增加避無可避，多家大型老字號旅行社負責人表示，市場真要全面復甦，關鍵就是「旅遊消費者何時接受漲價事實」，因此，如何從其他地方節省成本，就成為大家規劃海外旅遊時迫切關心的議題。善加利用彰化銀行各種換匯方式及換匯優惠，讓海外旅遊豐富您的心靈的同時，也讓彰銀為您守住荷包！

～本文由黃文怡提供～

參考資料

工商時報—四大因素影響，高價旅遊時代來了

<https://www.ctee.com.tw/news/20230430700191-430503>



「高山症」的症狀與預防

總務處 職安科

登山作為一項休閒活動已經存在了很長時間，隨著交通和技術的發展，登山活動變得更加容易可行，而且在近年來益發受到大眾的喜愛，人們通過攀登山峰來追求成就感、靈感和精神提升，登山不再是少數人士的專利，越來越多的人開始參與這項活動，而因登山所在之高海拔地區的低氧環境所導致的身體不適反應，俗稱「高山症」，因高海拔特殊環境所導致的健康風險，正確的名稱為「高海拔疾病（High altitude illness）」。

當海拔高度的上升時，很多環境條件和地面不太相同，包括低氣壓、低溫、低濕度、高紫外線等，但其中對健康影響最大的就是因氣壓較低，同時導致空氣中氧分壓較低，以海拔3,000公尺的高山為例，山頂的氧氣分壓僅有平地的7成左右，突然處於這樣的特殊環境時，就可能會出現一

些健康問題，「高山症」的後果可以根據嚴重程度而有所不同，從輕微的不適到嚴重的生命威脅性症狀都有可能出現。

一、高山症的成因—外在環境及自身因素

（一）外在環境

高山症的發生是受到高海拔環境多個因素的影響，在攀登高山或前往高海拔地區時，應該注意這些環境因素：

1. **氧氣稀薄**：高海拔地區人體可利用的空氣中，氧氣濃度比低海拔地區低，因此人們在高海拔地區吸入的氧氣總量減少。這導致身體各組織和器官無法得到足夠的氧氣，增加了高山症的風險。

2. **低氣壓**：隨著海拔的升高，大氣壓力也隨之降低。低氣壓環境會對人體的氣壓平衡和血液循環產生影響，導致高山症的症狀出現。
3. **急促升高**：如果登山過程中升高速度太快，身體沒有足夠的時間適應高海拔環境，可能會增加高山症的發生風險。適應性不足的情況下，突然升高到高海拔地區容易引發高山症。
4. **極端天氣**：高海拔地區的天氣可能變化無常，出現惡劣的天氣條件，如強風、暴雨、低溫等，這些都可能加重高山症的症狀或導致其他健康問題。
5. **缺水和脫水**：在高山地區，由於呼吸急促和汗水蒸發，人體容易失去大量水分，導致脫水和電解質失衡，進而增加高山症的發生風險。

（二）自身因素

自身因素是影響高山症發生的重要因素之一，了解自己的健康狀況、適應能力和過去的經驗，可以幫助預防高山症的發生，並在必要時採取適當的應對措施。

1. **體質和適應能力**：每個人對高海拔環境的適應能力不同，一些人可能更容易受到高山症的影響，而另一些人可能適應得更好。一般來說，年輕健康的人可能比較容易適應高海拔環境。
2. **健康狀況**：一些健康問題可能會增加患高山症的風險，如心臟病、肺部疾病、貧血等。患有這些疾病的人在高海拔地區可能更容易出現高山症症狀。

3. **過去經驗**：曾經有過高山症的經驗也可能增加再次發生高山症的風險。身體對高海拔環境的適應能力可能會受到過去的高山症經歷的影響。
4. **體重**：過重或者肥胖的人可能比較容易出現高山症症狀，因為他們的身體需要更多的氧氣來供應組織和器官。
5. **藥物使用**：使用某些藥物可能增加患高山症的風險，如輔助呼吸的藥物等。在攀登高山或前往高海拔地區之前，應該諮詢醫生對藥物的使用建議。

二、哪些人罹患高海拔疾病的風險比較高？

（一）單就高海拔疾病來說，以下患者有較高危險性：

1. **心衰竭**：在平地就會呼吸困難的患者應避免到高海拔地區，但如果病情穩定控制，病患可以安全到約海拔3000公尺高度。
2. **慢性阻塞性肺病**：嚴重慢性阻塞性肺病、在平地就有低血氧或二氧化碳儲留症狀者，都不建議登高，輕度、中度慢性阻塞性肺病患者應先諮詢醫師。
3. **肺動脈高壓**：原發性、次發性肺動脈高壓（如先天性心臟病、二尖瓣狹窄）患者應避免登高。

（二）其他沒有直接影響，但需多加留意的對象：

1. **懷孕**：目前沒有證據顯示，孕婦短期到高山旅遊會對胎兒造成不良影響，但仍建議孕婦不要到海拔3,600公尺以上地區。

2. **糖尿病**：糖尿病發生高海拔疾病的比例和一般人無明顯差別，但高地會增加胰島素使用量，建議先和醫師討論，並於登高期間謹慎控制血糖。

（三）我平常都很健康，到高海拔地區會不會出現高海拔疾病？

海拔1,500公尺以上的環境，就會對人體機能有些許影響，只要沒有適當的安排登高速度，在身體未適應的情形下就到達海拔2,500公尺以上地區，任何人都可能出現高海拔疾病，包括平時非常健康的成年人。高海拔疾病發生與否、嚴重程度因人而異，最主要受到個人體質影響，和平時的體力、運動習慣等都沒有太大的相關性，大家仍應該注意。

三、高山症的症狀及後果

輕度的高山症症狀通常可以通過休息和適應性措施得到緩解，但是嚴重的症狀可能需要專業醫療救治。在高山活動中，要時刻注意身體狀況，及時應對任何可能出現的高山症症狀，並在必要時尋求專業的醫療幫助。

（一）高山症的症狀通常會在登山或者身處高海拔地區時出現，主要包括以下幾個方面：

1. **頭痛**：輕度到中度的頭痛是最常見的高山症症狀，通常位於額頭或後腦勺，可能是持續性的壓力感或搔癢感。
2. **噁心和嘔吐**：患者可能感到噁心、胃脹和食慾不振，嚴重時可能會出現嘔吐。
3. **頻繁尿意**：在高海拔地區，尿頻增加是常見的症狀，可能是由於身體脫水或者生理反應所致。

4. **暈眩和頭暈**：患者可能感到頭暈、暈眩或不穩定，這可能是由於低氧環境對平衡感的影響所致。
5. **呼吸困難**：高海拔地區的空氣稀薄，可能會導致呼吸困難、氣促和喘息，尤其是在運動或劇烈活動後更為明顯。
6. **失眠**：患者可能難以入睡或者在高海拔地區睡眠不安穩，這可能是由於身體對新環境的適應不良所致。
7. **心悸和焦慮**：高海拔環境可能會引起心悸和焦慮感，這可能是由於身體對氧氣缺乏的反應。
8. **其他症狀**：高山症還可能伴隨有其他症狀，如肌肉疲勞、食慾不振、情緒波動等。

（二）目前將常見的高海拔疾病分為三類：

1. 急性高山病（Acute mountain sickness；AMS）：

因缺氧出現頭痛、頭暈、失眠、噁心、嘔吐、厭食、虛弱等非特異性症狀，多數人到達高海拔地區1~12小時後開始出現症狀，症狀2~3天後會隨著身體適應環境而緩解。通常最先出現的是頭痛症狀（但少數患者沒有頭痛症狀），嘔吐是症狀惡化的重要指標。

2. 高海拔腦水腫（High altitude cerebral edema；HACE）：

少數發生急性高山病的旅客，會惡化為高海拔腦水腫，高海拔腦水腫的症狀包括嚴重頭痛、嗜睡、意識不清、運動失調（步態不穩）、甚至昏迷，步態不穩是高海拔腦水腫的重要指標。

3. 高海拔肺水腫 (High altitude pulmonary edema; HAPE)：

缺氧時會造成肺動脈壓上升，肺部血管通透性增加，使血液中水份外滲到肺部。高海拔肺水腫症狀包括運動能力變差、休息狀態下仍不停喘氣、乾咳、胸悶，隨著疾病惡化會出現呼吸困難、咳嗽帶血、發紺，發生高海拔肺水腫的患者也可能併發其他的高海拔疾病。高海拔肺水腫的致死率比另外兩種高海拔疾病更高，如果喘氣和呼吸困難的症狀無法因休息而緩解，就要考慮是否出現高山肺水腫，給予氧氣能緩解症狀，但同時一定要立刻降低高度。

(三) 何判斷自己或同伴是不是出現高海拔疾病？

目前常用露易絲湖急性高山病指數 (Lake Louise acute mountain sickness score) 診斷高海拔疾病：

高海拔疾病	判斷標準
急性高山病 (AMS)	- 有登高 - 頭痛 (2分)、頭暈 (1分)、失眠 (1分)、噁心或嘔吐 (1分)、虛弱 (1分)，症狀得分 ≥ 3 分
高海拔腦水腫 (HACE)	- 有登高 - 步態不穩 (註 1) 或意識改變
高海拔肺水腫 (HAPE)	- 有登高 - 以下症狀至少 2 項： 休息狀態下呼吸困難、咳嗽、虛弱無力或活動力降低、胸悶或胸漲 - 以下病徵至少 2 項： 至少一側肺野有囉音或哮鳴音、中心型發紺 (註 2)、呼吸過速、心搏過速



資料來源：Heho健康

註1：步態不穩判斷方式可請旅客在平坦地面腳跟緊接著腳尖直線往前走約5公尺，如果無法直行、腳跟腳尖無法對齊、跌倒就表示步態不穩。

註2：中心發紺指全身性、除四肢以外的部分的皮膚及黏膜無血色，外觀暗沉甚至發青、發紫。

資料來源：衛生福利部疾病管制署

四、高山症發生的應對措施

(一) 如果你或者身邊的人出現高山症的症狀，應即刻採取以下應對措施：

1. **停止升高**：如果可能的話，應該停止前進並立即下降至低海拔地區。這樣可以迅速減輕身體的負擔，幫助症狀得到緩解。
2. **充分休息**：讓患者立即停止活動，找一個舒適的位置休息。避免過度疲勞，讓身體有時間休息和恢復。
3. **補充液體**：給患者補充充足的水分，避免脫水。適當的水分攝入有助於緩解高山症的症狀。
4. **降低高度**：如果無法立即下降至低海拔地區，可以考慮降低高度，找一個較低的地點休息。這有助於減輕高山症的症狀，但不是最終解決方案。
5. **氧氣補充**：如果有氧氣瓶或氧氣罐可以使用，可以給患者補充氧氣。這可以迅速改善患者的呼吸困難和其他症狀。

(二) **醫療救治**：

在高海拔地區高山活動中，應始終保持警覺，及時應對任何可能出現的高山症症狀，如果症狀持續惡化或者出現嚴重的高山症症狀，應該立即尋求專業的醫療救治，有專業的登山救援隊伍和醫療設施可以提供必要的幫助。

五、高山症的預防

預防高山症是非常重要的，特別是當你計劃前往高海拔地區或進行高山登山時。以下是一些預防高山症的方法：

(一) **適應性訓練**：如果你有足夠的時間，可以考慮在登山前進行適應性訓練，例如在低海拔地區進行輕度運動訓練，以幫助身體適應高海拔環境。

(二) **適應性住宿**：在登山過程中，應該選擇適應性住宿，例如在低海拔地區休息或過夜，以便身體有時間適應高海拔環境。

(三) **充足休息**：

1. 確保有充足的休息時間，不要過度疲勞。
2. 盡量減少劇烈、高耗氧活動，劇烈活動會加速消耗血氧，增加肺動脈壓。
3. 保持身體溫暖，低溫會增加肺動脈壓。
4. 不要吸菸，吸菸會減少吸入的氧氣量，增加肺動脈壓。
5. 不要飲酒、服用鎮靜劑或安眠藥，以免抑制呼吸中樞及缺氧換氣反應，此外飲酒、服用鎮靜劑也會使意識狀態改變，容易和高海拔腦水腫症狀混淆。
6. 飲食盡量高醣低脂，但避免食用會產氣的食物（如大豆、碳酸飲料等）。

(四) **漸進升高**：如果可能的話，應該選擇漸進的升高方式，讓身體有足夠的時間適應高海拔環境。避免快速升高或者是直接飛抵高海拔地區。

(五) **適當水分攝入**：在高海拔地區或登山期間，要保持良好的水分攝入，以防止脫水。適當的水分攝入有助於維持身體的正常功能，減輕高山症的發生風險。

(六) **藥物預防**：在一些情況下，可以考慮使用某些藥物來預防高山症，然而，使用藥物前應該諮詢醫生的建議，並且謹慎使用。

隨著人們對健康生活方式的重視和健身風氣的興起，登山是一項享受自然和挑戰自我的活動，登山作為一種有氧運動受到越來越多人的青睞，登山可以促進心肺功能、增強肌肉力量、減輕壓力，對身心健康都有益，許多人選擇與朋友、家人或者同好一起參與登山，一起探索未知的領域、分享美麗的風景和挑戰自己的極限，但因高海拔環境特殊，加上大部分高海拔地區都地處偏遠、醫療資源較不易取得，也需要注意自身健康狀況及高山症的預防，留意身體信號及避免過度疲勞，提前做好充分的準備和計劃，確保登山過程的安全和舒適。

～本文由潘育政提供～

參考資料

1. 高山症 衛生福利部疾病管制署
https://www.cdc.gov.tw/Category/ListContent/wL_8Abm9o5_5l4gSOR8M5g?uaid=Csksrnww6dJKa8if66lf5g
2. 容易被低估的「高山症」！3種高山症類型一次看懂 Heho健康
<https://heho.com.tw/archives/169872>

