

經濟金融產業小辭典～



金磚之橋 (BRICS Bridge)

綜合企劃處 經濟研究科

金磚國家為一個由新興市場國家組成的國際組織，其創始會員國為巴西（Brazil）、俄羅斯（Russia）、印度（India）及中國（China），2011年南非（South Africa）正式加入後稱為金磚五國（BRICS）。至2024年1月1日，包括沙烏地阿拉伯、埃及、阿拉伯聯合大公國、伊朗、衣索比亞也成為金磚國家正式成員。在金磚國家組織擴大時期，正逢中國與美國的關係日益惡化，俄羅斯則因俄烏戰爭遭受西方制裁。2022年3月環球銀行金融電信協會（SWIFT）即根據歐盟決議，逐步斷絕俄羅斯金融機構使用SWIFT系統。

因此，為打造獨立於美元外的支付體系，2024年8月1日俄羅斯聯邦委員會主席

馬特維延科（Valentina Matviyenko）在新聞發布會上證實，俄羅斯計劃在金磚國家的框架下創建一個獨立於美元的金融結算平台-「金磚之橋」。此外，在2024年10月24日金磚國家領袖高峰會談結束後，發表《喀山宣言》聯合公報。此次公報達成134條共識議題，其中最重要的莫過第62條各國承諾支持金磚開發銀行轉型發展，擴大本幣融資、創新投資工具，以及第67條授權各國財政部長和央行行長持續推動本幣合作、建立跨境支付平台。從上述中可以發現金磚國家希望能夠藉由「金磚之橋」來打破SWIFT美元支付的獨佔局面，進而藉此重塑國際金融秩序。

隨著全球化的高度發展，跨境金融對任何一個經濟體來說都至關重要，從貿易到境外投資、匯款、甚至央行管理經濟，都須依賴跨境金融。一旦一個國家被切斷與SWIFT的聯繫，整體經濟層面都會受到影響。所謂SWIFT是全球跨境支付最主要的金融資訊傳輸系統，可處理多種幣別的金融交易訊息傳輸；且SWIFT受到網路效應影響，覆蓋範圍愈來愈廣泛，形成獨特競爭優勢，目前約有1.1萬家金融機構參與，遍及200多個國家。而SWIFT作為一家非盈利組織，其僅承擔金融資訊傳遞角色，對國家或個人實體實施或取消制裁完全取決於主管政府機構和立法者。此外，作為根據地在比利時運作的公司，它必須遵守歐盟法規，亦即SWIFT僅是執行者，制裁行為將由歐盟裁決。因此，在俄烏戰爭爆發後，歐盟即以踢出SWIFT系統作為制裁俄羅斯的武器，迫使俄羅斯終止諸多國際交易，同時引發盧布重貶，並造成大量資金外流。目前被踢出SWIFT系統的國家有北韓、伊朗及俄羅斯等三個國家。

除了SWIFT之外，新興國家長期以來亦深受美元利率、匯率大幅波動的打擊。例如美國聯準會（FED）依照美國本身的需要，在景氣欠佳時持續降息，對全球產生巨額的流動性，向外輸出低利率的便宜美元，甚至造成新興國家的資產泡沫，之後在美國景氣過熱時又會激進的提高利率，導致全球資金快速回流，進而推升美元匯率，並將資產泡沫給刺破。美元利率與匯率大起大落週期性的發生，導致世界經濟與金融危機頻頻爆發，比如1980年代的拉丁美洲債務危機、1994年的墨西哥金融危機和1997年亞洲金融危機等。此一情形正如前美國尼克森總統的財長康納利（John Connally）名言：「美元是我們的

貨幣，但是你們的問題！（The dollar is our currency, but it's your problem）」

此外，美國的債務問題，也引發許多人的擔憂。根據美國國債鐘（Debt Clock）數據，截至2024年11月15日美國國債首次突破36兆美元（約新台幣1,170兆）大關，再度刷新歷史紀錄，較今年1月初的34兆美元（約新台幣1,104兆）成長5.88%，不到一年就已增加逾2兆美元。包括FED主席鮑爾（Jerome Powell）、摩根大通執行長戴蒙（James Dimon）、美國銀行執行長莫伊尼漢（Brian Moynihan）等人即不斷地示警，希望美國政府能夠正視此一問題，將國債與GDP的比重恢復到正常水準。而許多國家也持續減少美國公債的部位，根據我國中央銀行的資料顯示，金磚四國（BRIC）央行所持有美國公債對其外匯存底比率，由2017年12月的39.9%下滑至2024年7月27.5%。與此同時，金磚四國也同步增持黃金，由2017年12月的138.42百萬盎司增加至2024年6月的179.1百萬盎司，增幅近30%。



由於美元國際地位因SWIFT和美元的武器化、美元利率與匯率大起大落對新興市場衝擊，以及美國債務議題而面臨挑戰。國際金融正逐漸形塑一股去美元化的力道與進程。如金磚國家即倡議建立「金磚之橋」以作為跨境支付之平台，除了希望逐漸減少對SWIFT的依賴，降低美元在其國際匯兌系統上扮演角色之外，同時可以消弭美元波動所帶來的金融風險，而且更可提高各國的金融自主。惟就目前美國的經濟規模及貿易量全球佔比、強大的軍事實力、金融市場深度、健全金融基礎建設及金融制度等考量，美元主導國際準備貨幣地位仍十分穩固。根據美國智庫大西洋理事會（Atlantic Council）地緣經濟中心的美元主導地位監測（Dollar Dominance Monitor），至今美元仍繼續在全球外匯儲備、貿易結算和貨幣交易中佔據主導地位，全球58%的外匯儲備仍以美元計價，美元佔出口貿易的54%和外匯交易的88%，而SWIFT也會維持其在全球性金融資訊傳輸系統的重要角色。

誠如康乃爾大學教授艾斯瓦·普拉薩德（Eswar S. Prasad）在其2014年所著《美元陷阱》（The Dollar Trap）提到的，當今世界經濟正處於弱不禁風的不穩定均衡狀態，但在未來很長一段時間裏，美元仍將維持全球準備貨幣的地位。因為在全球市場需要規避風險時，美元仍是較佳的選擇。至於歐元與人民幣，短期仍無法取代美元，美元依舊是世界貨幣。因此，美元既是一種令人痛苦的束縛，又是一種無可奈何的保護。

參考資料

1. 2014，埃斯瓦爾·普拉薩德，“《美元陷阱》（The Dollar Trap）”
2. 2024.09.19，央行理監事會後記者會簡報，“去美元化之發展及意涵”
3. 2024.09.23，聯合新聞網，“金磚戰略／中俄砌金磚 挑戰美元霸權”
4. 2024.10.25，中央銀行新聞稿，“本行對金磚之橋（BRICS Bridge）之說明”
5. 2024.12.1，「觀察」月刊第136期，“正視「金磚之橋」重塑國際金融秩序”
6. 2024.12.12，中央銀行新聞稿，“楊金龍總裁113年12月12日出席財金公司113年度金融資訊系統年會專題演講詞－跨境支付未來趨勢及台灣發展路徑”

～本文由古增鍵提供～

保險百寶箱～



保險代理人處

常聽人說：「你永遠不知道，意外和明天，哪一個會先來。」意外是人生中最害怕的變數，根據衛福部公布112年十大死因統計結果，事故傷害排名高居十大死因第八名，112年事故傷害死亡人數有7,063人，其中運輸事故死亡3,068人，占43.4%、跌倒致死1,665人，占23.6%，而「機動車交通事故」占運輸事故的九成，除了交通事故外，常見事故傷害原因還包含意外中毒、意外墜落、火災、意外淹死及溺水等。另外，近年來地震頻傳、天災造成土石滑落、出遊旅行發生意外也時有所聞，事先規劃意外險保障逐漸形成民眾的共識，當災害發生時，才能轉嫁不可預測的風險。

意外險又稱為「傷害保險」，需要符合「非疾病、外來、突發」的條件，非疾病是指「若身體狀況有與疾病相關，則不屬於傷害險保障範圍內」、外來是指「由外力引起」、突發則是指「無法預期且突然發生」的狀況，同時符合上述項目，才能獲得保險金理賠。因此無論是突發的心肌梗塞，或是健康檢查中意外發現的疾病，都不在傷害險的理賠範圍內，而外出

遇到的車禍、或是被掉落物品砸到，無論受傷或死亡，皆屬於傷害險的理賠範圍；意外無法預測，可能一瞬間就導致人生財務陷入困境，令人措手不及，所以在規劃保險時需優先考量。

傷害險最基本的保障為「意外身故」及「意外失能」，係指因意外造成的死亡或失能的情況，有些保單還附加特定事故保障，如搭乘大眾運輸提供高額保障，而在意外事故發生後，產生的醫療費用也有「意外醫療」可以幫助自己或家人減輕經濟負擔，依給付性質又分為「實支實付」及「定額給付」的部份；以本行代理銷售之新安東京海上產險「新五福保2.0」專案為例，涵蓋內容如下：

一、個人責任保險：

指被保險人於保險期間內，因過失造成第三人體傷、死亡或財物損害，依法應該負賠償責任，例如：有些女性上班族習慣帶大包包出門，逛街時轉身不慎將店家展示的物品掃落地上，造成商品損壞，需賠償給店家，這時個人責任保險就可發揮效用。

二、意外身故保險金：

顧名思義，是指因遭受意外傷害事故，自意外傷害事故發生之日起一百八十日內死亡者。

三、失能保險金：

是指因遭受意外傷害事故導致失能，自意外傷害事故發生之日起一百八十日內，依失能程度等級表，如雙眼失明為失能等級1級、一手五指均缺失為失能等級7級…等，依不同等級給付對應的比例給付保險金。

四、水陸空大眾運輸事故身故及失能：

係指因搭乘水、陸、空中大眾運輸工具而遭受意外傷害事故，致其身體蒙受傷害而致失能或死亡時，特別要注意的是，保障的範圍是以乘客身分，搭乘水上、陸地或地下運行之大眾運輸工具，「空中」指的是民用航空器，且飛行高度可高於海平面一百公尺之大眾運輸工具，且為領有合法營業執照，並以大眾運輸為目的下，定時營運於兩地間的固定路線或航線，且對不特定之大眾開放之交通運輸工具，也就是說，若是個人或團體的包機、包車或包船是不在保障項目內。

五、地震閃電雷擊特定天災事故身故及失能：

是指因為地震、閃電或雷擊的天災而遭受意外傷害事故，造成身體受傷害導致失能或死亡時，如先前0403花蓮強震造成死亡，即屬於此特定天災事故。

六、颱風洪水天災事故身故及失能：

指的是因颱風或洪水天災，造成意外傷害事故，而身體受傷害導致失能或死亡；台灣是海島型國家，也是

颱風容易生成的區域，像是先前颱風來襲，花蓮一處大樓因為颱風強烈風勢，導致鐵皮屋頂被吹掀，旁邊的女兒牆直接掉落，砸落路旁的小客車，造成車上女子身亡。

七、國內非大眾運輸事故身故及失能：

是指在國內以乘客身分搭乘非大眾運輸工具（如計程車、自小客車、摩托車或直昇機等），造成意外傷害事故，而身體受傷害導致失能或死亡時。

八、海外傷害事故身故及失能：

指的是在台灣地區以外，且海外停留期間為90天內，若因意外傷害事故，自意外傷害事故發生之日起一百八十日內死亡或失能者；像是近年國人熱衷出國，有些人甚至一年出國好幾次，多一份海外的保障也讓家人更安心，而經常出差的商務人士也很需要這類型的保障。

九、特定住宅火災傷害事故身故及失能：

是指居住的地方發生火災意外傷害事故，造成身體受傷害導致失能或死亡時。而這裡的特定住宅則是依照投保時填寫的地址，投保時有二個地址欄位可以填寫，有些人有不同的住所，平日自己住、假日跟家人住，若是這種狀況，則可以將二個欄位都寫上去，保障也較完整。

十、一氧化碳中毒增額給付：

因遭受一氧化碳中毒發生意外傷害事故，自意外傷害事故發生之日起一百八十日內死亡者。這種狀況常發生在冬天天氣冷時，使用熱水器、或使用卡式爐煮火鍋，因居家通風不良或使用不慎，而發生一氧化碳中毒事故。

十一、重大燒燙傷保險金：

這裡指的「重大燒燙傷」是指身體受到二度燒燙傷面積大於全身百分之二十，或三度燒燙傷面積大於全身百分之十，或顏面燒燙傷合併五官功能障礙者，因為發生意外傷害事故導致重大燒燙傷情形。如多年前的八仙塵爆事件，大家應該都還歷歷在目，後續的燒燙傷的治療包含住院、門診、手術、復健等療程是一條漫長的路，加上受傷患者後續的工作都受到影響，更加重經濟壓力。

十二、燒燙傷皮膚移植手術保險金：

在生活中不時都有新聞報導某處發生燒燙傷意外，像是十年前的高雄因瓦斯外洩引起氣爆事故，去年屏東某工廠因火災發生爆炸意外…等，若皮膚燒壞受傷，嚴重傷到骨頭的還需要截肢處理，而燒燙傷除了清創手術外，後續的皮膚移植手術除了時間以外也需要金錢；根據國健署統計，燒、灼、燙傷的醫療費用是其他事故傷害的2~3倍，對個人及家庭，費用支出都不容小覷，因此燒燙傷的保障極為重要。

十三、新看護費用保險金：

是指於意外事故發生後，一百八十日以內致成「需要長期看護狀態」，並持續該狀態達九十日時，而這裡的「長期看護狀態」，是指經醫師診斷為致成下列日常生活活動所需之身體機能之永久性機能障礙者，無法執行下列三項或三項以上之日常生活活動：

如無他人協助，無法自行起床。
如無他人協助，無法自己走動。
如無他人協助，無法自己進食。

如無他人協助，無法自己沐浴。

如無他人協助，無法自己穿脫衣服。

如無他人協助，無法自己如廁。

長期看護的保障對象不僅止於老年人，常見意外事故的發生又以年輕人比率最高，還是應該先未雨綢繆以防患未然。

十四、顏面傷害失能整型費用保險金：

是指意外事故發生起一百八十日以內，因為頭、臉或頸部受傷，經醫院治療後遺存顯著醜形且接受整型手術者。像是台灣常見的機車意外事故，若在頭、臉或頸部受傷者，因所造成的傷痕不容易隱藏，需要接受整型手術，才能幫助病患重新回到原來的生活。

十五、傷害醫療保險：

涵蓋了「實支實付型」及「住院日額型」傷害醫療，因為113年7月起實支實付新制上路，主管機關希望落實損害填補原則，目前實支實付傷害醫療是依照正本收據申請理賠，若有住院，則可同時申請住院日額傷害醫療的理賠，另外也涵蓋了「骨折未住院」的保障項目。

其他給付項目還有「門診手術醫療」、「食物中毒慰問保險金」及「輔助器具費用」的給付，「食物中毒慰問保險金」也是因為近年來陸續發生的食物中毒事件，食材的不新鮮、食物處理不當等，外食族很容易面臨這樣的風險；另外「輔助器具費用」則是針對因意外傷害事故發生，經醫師診斷有使用「輔助器具費用保險金給付標準表」所列輔助器具必要者，如：輪椅、助聽器、或機車改裝加裝輔助輪…等，都在保障範圍內。不同保險公司設計的保單也略有不同，茲就目前本行代理銷售的傷害險整理如下：

保險公司	富邦產險	新安產險	明台產險	兆豐產險	新安產險
專案名稱	新十全兒童	新五福保 2.0	金安心	樂齡無憂	新老來保 2.0
投保年齡	0 ~ 未滿 15 足歲	15 ~ 70 歲 (續保至 75 歲)	15 ~ 65 歲 (續保至 70 歲)	60 ~ 80 歲 (續保至 90 歲)	65 ~ 80 歲 (續保至 84 歲)
保障內容					
個人責任保險	✓	✓			
個人傷害保險意外身故或失能		✓	✓	✓	✓
水陸空大眾運輸意外事故給付 (以乘客身份)		✓	✓	✓	✓
國內非大眾運輸意外事故給付 (以乘客身份)		✓			
地震 / 閃電 / 雷擊特定天災事故給付		✓	✓		
颱風、洪水天災意外事故給付		✓			
電梯特定事故意外失能或死亡保險金			✓		
海外傷害事故身故及失能給付		✓			
特定住宅火災傷害事故給付		✓	✓		
一氧化碳中毒增額給付		✓			
特定燒燙傷給付 (依等級表 6 級 11 項)	✓				
重大燒燙傷保險金 (分級給付)		✓	✓	✓	✓
燒燙傷皮膚移植手術保險金 (分級給付)		✓	✓		
新看護費用保險金	✓	✓	✓	✓	
顏面傷害失能整型費用保險金給付	✓	✓			
傷害醫療保險金實支實付型	✓	✓	✓		
緊急醫療救護 (救護車) 費用保險金	✓	✓	✓		
傷害醫療保險金住院日額型	✓	✓	✓		✓
加護病房保險金	✓	✓	✓		
燒燙傷病房保險金	✓	✓			✓
傷害醫療骨折未住院給付	✓	✓	✓		
傷害住院安心療養保險金	✓				
意外傷害門診手術醫療慰問保險金		✓			
住院慰問保險金 (連續住院 3 日以上)	✓	✓	✓		✓
特定住宅火災傷害事故慰問保險金		✓			
食物中毒慰問保險金	✓	✓	✓		
輔助器具費用給付	✓	✓		✓	
其他	可另外附加健康險				

保險的規劃中，意外險應該是大家最先自發性購買的保險，也因為保費相對便宜，大多只有在繳保費的時候，才會記得它的存在，無論什麼年紀，意外事故都有可能降臨，尤其是家中的經濟支柱，意外險特別重要，除了大人應該要投保，小孩活潑好動，相較於成人更容易受傷，保障也不可少；但是意外險不能理賠的的疾

病，則需仰賴「住院醫療險」、「重大疾病險」或「失能險」等健康險保單來轉嫁風險，隨著人生的不同階段，適時調整保險的內容，才可解決無法預測的風險，讓保險成為家庭的最佳後盾。

～本文由詹凱晴提供～

數位金融學院~



數位驅動 綠色支付， 彰銀 in 「FinTech Taipei 2024」

數位金融處

隨著數位化進程日益加速，金融科技（FinTech）已經成為推動金融服務創新與普及的重要力量。在全球各地，隨著技術的進步和政府政策的支持，金融行業正迎來一場深刻的變革。作為亞洲區域內最具影響力的金融科技盛會之一「FinTech Taipei 2024 台北金融科技展」無疑是金融科技領域的重要展示平台，為業界與民眾提供了一個近距離接觸最前沿科技和創新支付解決方案的機會。

FinTech Taipei：一個誕生於2017年的創新高峰

「FinTech Taipei」起源於2017年舉辦的「金融科技前瞻高峰會暨創新創意大賞」，其目的是為了促進台灣金融科技產

業的發展，並為金融機構、創業公司、學術界以及政府機構提供一個交流、展示創新科技的綜合平台。隨著金融科技的快速發展，台灣的金融市場逐漸成為亞洲區域中的重要樞紐，尤其是在數位支付、區塊鏈、人工智能（AI）等領域，逐步建立起了強大的創新實力。

為了促進這一發展，金融監督管理委員會（簡稱金管會）於2018年提出了「金融發展行動方案」，其中便包括擴大和深化「FinTech Taipei」的展會規模與影響力。金管會與金融總會、金融研訓院等機構攜手合作，逐年精進展會內容，並吸引國內外的金融科技企業參與，進一步提升台灣在全球金融科技版圖中的地位。

從展會到合作：台灣金融科技的飛躍發展

自2018年起，「FinTech Taipei」展會每年吸引了來自全球的金融機構、科技公司、創業公司及研究機構參展，並成為台灣金融科技的風向標。無論是新興的支付技術，還是前沿科技的區塊鏈應用，台灣金融科技生態系統在展會上得到了全方位的展示和交流。展會不僅提供了創新的技術平台，也促進了跨界合作，讓參與者得以深入了解業界最新動態，並從中獲取商機。

特別是在數位支付領域，台灣金融科技的發展可以說是進入了新階段。隨著行動支付、無現金社會的興起，台灣在電子支付、數位貨幣和區塊鏈技術的應用方面均取得了顯著進展，並且在全球範圍內形成了鮮明的競爭優勢。尤其是「TWQR」數位支付平台的推出，更是讓台灣在亞洲地區的數位支付市場中占據了重要地位。

TW及QR字樣分別代表「台灣」及QR Code，兩者合體代表「台灣QR Code支付之共通標準與識別」。財金公司串連「銀行」及「電支機構」兩大支付體系，以TWQR作為共同標示，攜手合作推展QR

Code支付服務；TWQR解決市面上各種支付QR Code規格各異、無法互通的痛點，民眾不管使用哪一個支付APP，只要掃同一張TWQR，就能輕鬆支付。

FinTech Taipei 2024：創新共享、普惠共榮的金融科技展覽

「FinTech Taipei 2024 台北金融科技展」於2024年11月1日至2日，在台北世貿中心展覽一館盛大開幕。此次展會是由金融總會與金融研訓院共同主辦，並由財金公司策劃，邀請了15家銀行及電子支付機構，包括彰化銀行、土地銀行、合作金庫銀行、第一銀行、華南銀行、上海商業儲蓄銀行、兆豐銀行、聯合徵信中心、元大銀行、台新銀行、中國信託、一卡通、愛金卡、街口支付、歐付寶、簡單付等參展，聯合打造「創新共享·普惠共榮」展區。

此次財金公司策畫的展會亮點便是「TWQR數位支付」、「數位券平台」和「數位身份識別」三大主題展區。這些展區不僅提供了豐富的體驗活動，還展示了數位支付、生物識別技術等金融科技的最新應用。

「TWQR數位支付」主題展區無疑是其中一大亮點，作為台灣主要的數位支付平台之一，「TWQR」不僅提供掃碼支付功能，還可支持跨機構支付，包括轉賬、繳費、繳稅等多種服務。民眾可以在展區內體驗如何在不同的場景下使用「TWQR」掃碼進行支付，包括在實體商店、網絡商城、超市自動販賣機以及公益捐款等場合。特別是設置的沉浸式體驗區，讓民眾能夠一秒鐘到韓國，實際體驗「TWQR」掃碼購物的樂趣，這不僅讓數位支付的便利性展現得淋漓盡致，還讓民眾體會到金融科技創新所帶來的便捷成果。



▲非凡電視台採訪

在「TWQR數位支付」展區，除了提供創新的支付體驗，還有多種優質贈品，包括當地的農產品、水果乾、多肉盆栽、限量造型一卡通等，讓參觀者在享受數位支付服務的同時，也能獲得豐盛精美好禮。

彰化銀行展現數位券平台的創新應用：提高支付效率，簡化流程

近年政府推動紓困及振興產業常需發放各種「數位券」，財金公司已建置「數位券平台」，今(2025)年將對接數位發展部「政府機關發放共用平台」，透過平台間的串連互通，讓各中央及地方政府機關可透過「數位券平台」直接發放各類數位券予民眾，既能減少實體貨幣的使用，又能提升支付效率，實現政府與民間的高效互動。今年該平台已有 14 家銀行上線，民眾使用時，不須另外下載新的APP，以原本慣用的銀行APP就可以領取「數位券」，並可以在各個「TWQR」通路使用及進行支付，簡化了民眾和商家之間的交易流程。

彰化銀行作為首波上線的銀行之一，在此次展會中展出了「數位券平台」的應用服務。民眾可以在現場體驗「數位券」的開通、領券歸戶和支付等完整流程。彰化銀行還邀請了全盈未來互動科技有限公司，通過VR科技遊戲機，將數位券支付與虛擬現實技術相結合，為參觀者帶來創新且具有互動性的體驗。這一設置不僅提升了展會的科技感，還促進了金融服務的普惠性，讓民眾切身感受到數位券帶來的便捷性與高效性。

此外，台新銀行與中國信託也在數位券平台展區聯合展示了「ATM跨行無卡提款」與「數位券領取服務」。這一創新服

務讓民眾可以透過掃描QR Code領取數位券，並在現場使用「TWQR」進行支付，購買各類商品或參與互動遊戲，進行有趣的數位支付體驗。

數位支付的未來：從便捷到普惠

「FinTech Taipei 2024」不僅展示了數位支付、數位券和身份認證等最新的金融科技成果，更向大眾傳遞了普惠金融的重要訊息。隨著數位支付技術的普及與進步，金融科技的未來將不再只是商業交易的工具，而是將成為每個人的日常生活的一部分，無論是在購物、繳費、交通出行，還是政府服務等方面，數位支付都將提供便捷、高效、低成本的解決方案。

台灣的數位支付生態系統正朝著全面數位化和綠色支付的方向邁進。在這樣的背景下，「TWQR數位支付」平台所承載的不僅是便利的支付功能，更是一個環境保護、促進社會公平的現代金融工具。數位支付的普及不僅能減少紙鈔使用，進而減輕環境負擔，還能通過簡易交易流程、提升效率，實現真正的普惠金融。



▲現場活動情境

展會延伸：數位支付的下一步發展

隨著數位金融技術的演進，未來「FinTech Taipei」的展覽將進一步展示更先進的數位支付解決方案，例如結合生物識別技術的智能支付、區塊鏈技術在支付過程中的應用、以及人工智能在風險控制和資金管理中的應用等。這些創新技術的推出不僅會提升金融交易的安全性，還能實現更高效的資金流動和風險管理，為金融行業帶來全新的商業模式。

在「FinTech Taipei 2024」的展區中，許多參展的機構已經展示了如何將人工智能、區塊鏈、雲計算等尖端技術應用於金融領域。例如，數位身份識別技術的應用，將大幅提升用戶驗證的準確性和便捷性，並且能有效避免欺詐行為；而區塊鏈技術的應用，則有望解決跨境支付中存在的高成本、低效率問題，並且大大降低交易的風險。



▲金管會彭主委金隆蒞臨指導

◀金管會陳副主任委員蒞臨指導



總結：數位支付永續未來 e起守護地球

「FinTech Taipei 2024」的成功舉辦，無疑再次展示了台灣在全球金融科技領域的重要地位。無論是數位支付、數位券，還是數位身份認證等技術的應用，都展示了台灣金融科技在提升效率、保障安全、促進普惠金融方面的巨大潛力。

台灣的金融業已經邁入了一個全新的數位時代，金融機構與科技企業的緊密合作，將為消費者帶來更加便捷、高效且綠色的支付體驗，還將成為推動永續發展的重要力量。未來，數位支付將不僅僅是便捷的支付工具，更是引領整個經濟社會邁向智能化、無現金的未來驅動力。隨著更多創新技術的落地和普及，我們相信，在不久的將來，台灣將成為全球數位支付和金融科技創新的典範，成為推動綠色金融與普惠金融的領跑者，共同邁向更高效、更綠色、更智慧的未來，將來每一筆支付不僅僅是一筆交易，更是對地球的承諾與守護。



▲未來主人翁現場體驗

參考資料

1. 經濟日報：
<https://money.udn.com/money/story/5635/8331842>
2. 經濟日報：
<https://money.udn.com/money/story/5613/8331745>
3. 金融監督管理委員會活動紀事：
https://www.fsc.gov.tw/ch/home.jsp?id=386&parentpath=0,2&mcustomize=multimessage_view.jsp&dataserno=202411140001&dtable=HeadNews&aplistdn=ou=headnews,ou=multisite,ou=chinese,ou=ap_root,o=fsc,c=tw
4. Fintech Taipei：
<https://www.fintechtaipei.tw/website/Index>
5. 臺灣期貨交易所：
https://www.taifex.com.tw/chinese/11/attach/0000427_2024
6. 工商時報：
<https://www.ctee.com.tw/news/20241101701388-430301>
7. 今周刊：
<https://www.businesstoday.com.tw/article/category/300140/post/202501060031/>
8. <https://www.businessweekly.com.tw/business/blog/3016012>
9. 財金資訊股份有限公司TWQR特刊(黃雲飛副組長、賀穎瑄專員)：
https://www.fisc.com.tw/Download/108_03.pdf
10. 鉅亨網：
<https://news.cnyes.com/news/id/5760811>
11. NOWnews今日新聞/財經/產業動態：
<https://www.nownews.com/news/6569952?srsId=AfmBOoo2piuHS3H-dTAnPEpFj6Gu9ztJMjtAtDrZF59HzU2YcfM1XIOa>
12. <https://stock.ltn.com.tw/article/g2jbawpf7jth>



職安園地～



檢測肌少症並運用改善策略

總務處 職安科

前言

臺灣即將於2025年邁入超高齡社會（意即65歲以上老年人口占總人口數達20%），為了避免多種潛在病因或慢性病導致喪失獨立生活的能力，邁向成功的健康老化成為首要目標，其中預防及改善肌少症（Sarcopenia）成為一項重要的課題。

由於肌少症是亞洲地區日益嚴重的公共衛生問題，亞洲肌少症工作小組（Asian Working Group for Sarcopenia, AWGS）自2014年起，定期邀請亞太地區相關領域專家召開會議，整合各地區之研究資料，建立亞洲肌少症共識，針對肌少症的定義、篩檢方式及預防保健措施提出建議。

肌少症之定義

隨著年齡漸長，發生骨骼肌損失、肌肉力量不足、身體機能下降等現象被定

義為「肌少症」。過去研究指出，30歲過後，肌肉質量便開始以每10年下降3至8%，70歲以後，每10年更加速到下降約15%；年齡、活動量下降、營養不足、生活型態及社會環境因素等皆為導致肌少症的危險因子。

肌少症不僅只發生於體重較輕的族群，體重過重或是肥胖的人仍可能存在肌少的狀況，年齡增長後身體組成的改變導致脂肪比例增加，這些脂肪經常囤積在肌肉組織間、腹部臟層以及器官上，整體的效應造成瘦肉（非脂肪量）的減少，導致內臟脂肪過高，進而影響代謝。肥胖型肌少症代表「脂肪過多」及「肌肉過少」兩個現象同時存在，加強彼此的效應，可能造成行動變差、易跌倒、心血管疾病、代謝症候群等罹病率增加，甚至導致死亡。

肌少症檢測方式

1. 自我簡易檢測：

- **以坐姿（膝關節彎曲90度）測量：**測量小腿肚最粗部分，小於標準值則罹患肌少症風險的越高。

量測雙側小腿腿圍	
男性	女性
小於 34 公分	小於 33 公分

- **評估內臟脂肪：**量測腰圍，大於標準值則內臟脂肪可能過高。

量測腰圍	
男性	女性
大於 90 公分	大於 80 公分

- **SARC-F肌少症風險自我評估問卷：**若加總分數大於4分，代表有肌少症風險。

評估項目	內容	程度	評估分數
肌力	提 起 4.5 公斤物品（約兩個炒菜鍋）	沒有困難	0 分
		有些困難	1 分
		很 困 難 / 無 法 完成	2 分
步行輔助	走過一個房間距離	沒有困難	0 分
		有些困難	1 分
		很 困 難 / 需 要 工具 協 助 / 無 法完成	2 分
從椅子上起身	從椅子上或床上起身	沒有困難	0 分
		有些困難	1 分
		很 困 難 / 需 要 他人協助	2 分
上台階	爬 10 階樓梯	沒有困難	0 分
		有些困難	1 分
		很 困 難 / 需 要 他人協助	2 分
跌倒	過去 1 年跌倒次數	無	0 分
		1 ～ 3 次	1 分
		4 次或以上	2 分
計算總分			分

2. **肌力檢測：**宜於專業人員評估後再進行測試，可測試的地點包含各大醫療院所、健身房或體適能團隊，檢查過程中同時監測生理數值，包含心跳、血氧、血壓等，以綜合評估肌力及心肺狀態。

- **握力檢測：**以握力器測量慣用手之握力，男性小於28公斤、女性小於18公斤則表示肌力不足。

- **六分鐘行走測試：**於平坦走道上自然行走，在一定的距離中往返走動，如果在測試過程中覺得喘時，可以調整走路的速度，可自行中斷或是繼續行走，於結束後紀錄受試者步行距離。

- **三分鐘登階測試：**此測試可檢視心肺功能，使用高台階，以節拍器每分鐘96拍速度上下階梯24次（4拍上、1次下），持續3分鐘，檢查中醫療人員同時監測生理數值，包含心跳、血氧、血壓等，以利心肺復健的運動設計或復健進程的依據指標。

3. 儀器檢測：

- **生物電阻抗分析（Bioelectrical Impedance Analysis, BIA）：**是一種測量身體的體組成之方法，傳送少量的電流通過人體，再藉由人體所產生的電阻，利用通過該身體部位（例如：軀幹、四肢）產生的電壓信號來推算身體成分的估計值。

1. 常見機型為兩點式體脂機（腳踩）、四點式體脂機（手握及腳踩），儀器應定期校正。衛生福利部核准之家用型儀器市價約新臺幣1,500至5,000元不等。

2. 醫療院所及健身房配置的專業型身體組成分析儀。售價介於新臺幣數十萬至上百萬之間，多採單次付費使用，每次使用金額約新臺幣200至300元不等。

■ **雙能量X光吸收儀 (Dual energy X-ray absorptionmetry, DXA)**：用於檢測骨質密度與身體組成分析，依據部位的不同，各醫院單次檢查費用約新臺幣1,500至5,000元不等。

■ **電腦斷層及核磁共振**：影像雖較準確但考慮成本及輻射，目前仍以研究用途為主。

改善肌少症策略

1. 注重營養：

■ **蛋白質**：若無慢性腎臟病，每天每公斤建議攝取量為1.2克~1.5公克之蛋白質，考量吸收效率及飽足感，宜平均分散於三餐。以60公斤為例，每天約需攝取72~90公克之蛋白質，每一餐約攝取24~30公克之蛋白質。為避免攝取過多脂肪，建議選擇順序為：豆→魚→蛋→肉。各類品項蛋白質含量請參考下表：

類別	品項	份量	蛋白質含量
豆類	毛豆 / 黑豆 / 黃豆	50 公克 / 25 公克 / 20 公克	7 公克
	無糖豆漿	190 毫升	7 公克
	豆干	35 公克	7 公克
	板豆腐	80 公克	7 公克
	嫩豆腐	140 公克 (約半盒)	7 公克
魚類 (含水產)	一般魚類	可食部分 35 公克	7 公克
	蝦仁	50 公克	7 公克
	牡蠣	可食部分 65 公克	7 公克
	蛤	可食部分 160 公克	7 公克
蛋類	雞蛋 (全蛋)	55 公克	7 公克
肉類 * 選擇時應評估 油脂量	雞里肌、雞胸肉	30 公克	7 公克
	雞腿	40 公克	7 公克
	豬里肌 / 前後腿瘦肉 / 梅花肉 *	35 公克	7 公克
	豬蹄膀 *	40 公克	7 公克
	豬心	45 公克	7 公克
	豬肚	50 公克	7 公克
	豬肝	30 公克	7 公克
	牛腩 *	40 公克	7 公克
	牛腱	35 公克	7 公克
	牛肚	50 公克	7 公克
其他	米飯	1/4 碗	2 公克
	粥	1/2 碗	2 公克
	麥片	3 湯匙	2 公克
	蔬菜類	可食部分 100 公克	1 公克
	鮮乳	1 杯 240 毫升	8 公克

(資料摘錄於國民健康署食物代換表)

■ **維生素D**：研究指出維生素D不足與肌肉品質和力量下降、步態不穩或不平衡及跌倒風及肥胖相關，檢測方法為抽血檢驗，血液中維生素D3（25 OH Vitamin D3）的檢驗值濃度小於30ng/mL或75nmol/L（各檢驗機構計量單位不同）則視為缺乏維生素D。可能的原因包含日曬不足、皮膚老化致使製造維生素D能力下降以及飲食缺乏，經醫師評估後可適當補充口服維生素D3。

2. **運動**：適當運動可有效增加肌肉質量並強化肌力，例如：有氧運動、漸進式阻力運動。運動前宜做篩檢測試，排除一些不適合從事有氧運動及耐力訓練的情形；可至復健科、運動醫學科及物理治療所開立運動處方，專業人員可提供兼顧安全性及個別興趣之運動，宜特別注意視力衰退與平衡的問題，避免跌倒骨折等意外發生。

■ **有氧運動**：如健走、騎踩腳踏車、太極拳等，每週建議至少5次，從每天10分鐘開始慢慢增加至30分鐘，如果可行，亦可延長至60分鐘，若無法維持長時間，建議每次10分鐘每天3次之方式分段完成。

■ **漸進式阻力運動**：建議每週至少2次肌耐力訓練，2次之間須休息2天以上，單次時間控制在20至30分鐘為佳。

■ **運動強度類型**：

1. **費力身體活動**：持續從事10分鐘以上，無法邊活動邊與人輕鬆說話，這類活動會讓人身體感覺很累，呼吸和心跳比平常快很多，也會流很多汗。

2. **中度身體活動**：持續從事10分鐘以上還能順暢地對話，但無法唱歌。這類活動會讓人感覺有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流一些汗。

3. **輕度身體活動及坐式生活型態**：不太費力的輕度身體活動或靜止於靜態生活的內容，例如久坐辦公族，不能列入每周150分鐘身體活動累積量。

■ **運動強度公式計算**：可透過公式估算運動強度。

每分鐘最大心跳 = (220 - 年齡)

配戴運動型手環、手錶或健身儀器配有心律偵測功能，則可依照心律推估運動強度。以45歲為例，每分鐘最大心跳為175（220-45歲），若從事超慢跑60分鐘，心律每分鐘110下，約屬於中度運動；若從事飛輪課程50分鐘，心律145下，約屬於重度運動。計算方法如下表：

運動強度	百分比	心率計算
輕度運動	低於 55% 最大心跳	$175 \times 55\% = 96.25$
中度運動	55 ~ 65% 最大心跳	$175 \times 55\% - 65\% = 96.25 - 113.75$
重度運動	65 ~ 90% 最大心跳	$175 \times 65\% - 90\% = 113.75 - 157.5$
極重度運動	90% 以上 最大心跳	$175 \times 90\% = 157.5$

結語

萬事起頭難，幸運的是我們生活在擁有豐富資源的寶島，各大醫院營養室、運動醫學門診及物理治療所皆可提供個別化諮詢，醫療院所亦可進行DXA或BIA檢測；營養師能夠針對飲食日記及運動量給予合適且具可行性之建議；經檢測及評估後物理治療師可擬定客製化的運動處方。循序漸進地調整生活習慣，善用豐富的資源，開始增肌減脂計畫，必能盡早遠離肌少危機。

～本文由蔡孜嫻提供～

參考資料

1. Chen LK, Arai H, Assantachai P, Akishita M, Chew STH, Dumlaio LC, Duque G, Woo J. Roles of nutrition in muscle health of community-dwelling older adults : evidence-based expert consensus from Asian Working Group for Sarcopenia. J Cachexia Sarcopenia Muscle. 2022 Jun ; 13 (3) : 1653-1672. doi : 10.1002/jcsm.12981. Epub 2022 Mar 20. PMID : 35307982 ; PMCID : PMC9178363.
2. 衛生福利部國民健康署
3. 衛生福利部國民健康署 健康九九+網站
4. 國立臺灣大學醫學院附設醫院 老年醫學部住院醫師周怡君、老年醫學部主任詹鼎正：認識肌少症與肌少型肥胖。 https://epaper.ntuh.gov.tw/health/201112/special_1_1.html
5. 亞東紀念醫院 家庭醫學科劉秉芬醫師：肌不可失 如何預防『肌少症』。亞東院訊2021：263。
6. 奇美醫療財團法人 醫療副院長陳志州：認識肌少症。奇美醫訊2022：137。
7. 新光醫療財團法人新光吳火獅紀念醫院
8. 中國醫藥大學附設醫院
9. 吳蔓君：肌少症簡介。家庭醫學與基層醫療2015：30：103~107。
10. 謝昌成、蕭雅尤：老人的肌少型肥胖症。家庭醫學與基層醫療2017：32：42~46。

