

混合金融 (Blended Finance)

翹動永續發展資金的新引擎

綜合企劃處 經濟研究科

隨著全球氣候變遷日益嚴峻，氣候風險已成不可忽視的挑戰，急需各國及早應對。雖然在2024年COP29的會議上，各國已達成氣候融資協議，承諾至2035年底前提供3,000億美元資金，但許多開發中國家仍認為此金額遠不足以應對未來的氣候風險。為因應仍龐大的氣候融資資金缺口，「混合金融」因而逐漸受到矚目。期望未來透過政府、國際組織和非政府組織（NGO）的優惠資本，帶動民間資金流入，讓氣候金融產生更多的經濟效益。

混合金融的定義與運作方式

混合金融是由公部門、公益慈善基金先投入資金，作為催化資本（Catalytic Capital），以吸引更多私部門資金參與，擴大融資規模，為政府與企業間的長期合作，可被當作傳統公私部門協作機制的延伸。混合金融不只是單純的資金混合，核

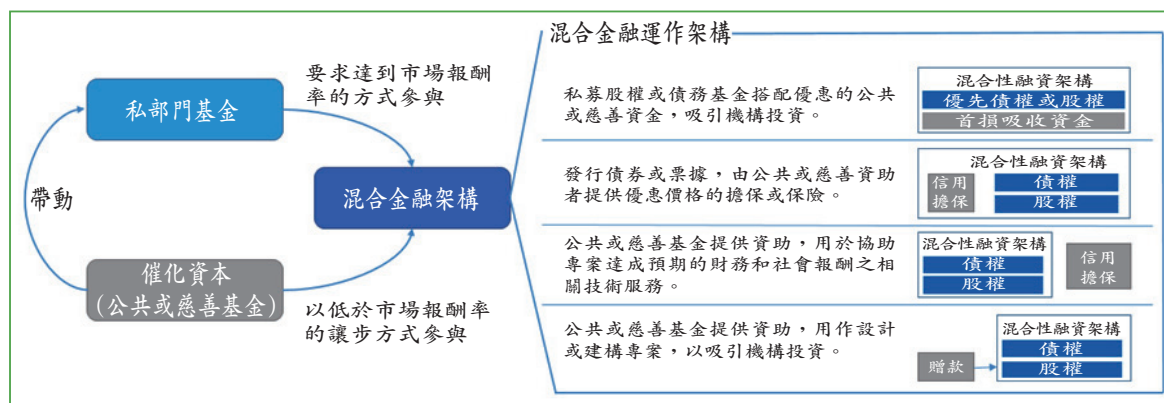
心機制在於結合公共資金與私人資本，並透過不同的方法進行風險分散以及報酬調整，創造相較私人資本更有利的投資環境，進而吸引更多私部門資金流入。混合金融進一步說明如下：

一、**風險分散**：通常公部門資金承擔較高的風險，如提供準備金優先承擔損失風險，為私部門資金多一層保護，此可稱為有損先擔（First-loss Capital）。另可透過風險分層，將不同風險偏好的投資者分配到不同層級，如公共資金投資於風險較高的次級債券，私人資金則投資於風險較低的優先債券，達到風險分散的效果。此外也可透過政府或國際組織設立保證或保險的機制，以降低私部門投資疑慮。

二、報酬調整：如政府或國際組織可以提供優惠利率或條件的貸款（Concessional Loan），降低私

人部門融資成本，有助他們獲取合理、接近市場的報酬率，提升參與混合金融之意願。

圖1：常見混合金融架構以及運作機制



資料來源：State of Blended Finance 2024, Convergence

混合金融的優勢與挑戰

相較於傳統的融資模式，混合金融具有許多優勢。由於其吸收了民間企業資金，可以提高公部門的財務槓桿，並減輕因市場變化導致的資金缺口壓力。此外，原本難以磨合的專案也能因混合金融更容易推動，進而提升金融機構的參與意願，如推出主題式ETF等新的金融產品和服務。

但由於混合金融是較新型的融資方式，因此仍有許多挑戰需要克服，如目前太過依賴公部門資源，可能會使民間私部門企業只期待是否有相關的補貼或優惠政策，才去思考是否投資計畫，進而扭曲了混合金融的本意。此外，由於私部門相較於公部門，對於專案的了解較少，公部門也可能因而隱藏不利資訊，造成雙方資訊不對稱的問題。因此如何提升私部門相關專業知識，以及減少資訊不對稱所引發的道德危機、利益衝突等風險，都是未來仍須關注的方向。

代表性混合金融案例

一、犀牛債券

由世界銀行（World Bank）作為中介機構所發行，其包含了公共慈善基金的參與，犀牛債券的報酬並非來自於黑犀牛保護區所產生的直接收入，而是由全球環境基金（GEF）或其他公共、慈善基金提供。此外，世界銀行會將原本需要支付給投資人的利息，轉而用於資助南非境內的犀牛保育活動。等到債券到期後，除了原本需支付給投資人本金外，也根據保育成果支付給投資人額外報酬。

二、渣打銀行與非洲國家賴索托的合作案

賴索托能源多數仰賴外國進口，但其擁有豐富的水力、太陽能等自然資源。渣打銀行透過混合融資，將公、私部門的資本匯合，籌措基金來達到能源轉型目標。第一階段希望生產200 MW的再生能源，這部分先供給賴索托自用，若未來發展順利，還有機會將此清潔能源出口至國外。

總結

混合金融為創新的融資模式，儘管目前發展仍面臨許多的挑戰，但在促進資金流動、創新或者在實現永續目標上都有巨大的潛力，預期隨著氣候變遷加劇，在永續發展資金及政府政策支持力度可望逐漸提升下，混合金融之規模與重要性將與日俱增，應用層面也將更加多元。而台灣雖然目前未有混合金融的案例，但不論在私部門資金或者催化資本都深具實力，將是混合金融發展的利基。

～本文由蘇冠綸提供～

參考資料

1. 中央社（2024.11）「COP29終於達成氣候融資協議 峰會重點一次看」
2. Bloomberg（2023.08）“Solar Money in China Drives World Renewable Investment to Record”
3. 聯合新聞網（2024.11）「批氣候危機，石油CEO接美能源部長」
4. 今周刊（2025.03）「ESG投資趨勢」滙豐、法國巴黎銀行如何掌握自然金融、轉型金融商機？」
5. 商周（2024.06）「吳道揆導讀《混合金融是什麼碗糕？》」
6. 工商時報（2024.12）「氣候工業革命，李長庚：混合金融扮要角，利用政府、國際組織、NGO優惠資本，帶動民間資本投入」
7. 央行（2022.11）「世界銀行首推的犀牛債券，為何如此『犀』睛？」
8. CSR@天下（2024.12）「COP29第一手現場觀察：混合金融，加速全球淨零轉型新解方」
9. KPMG（2024）「2024年臺灣銀行業報告」
8. “DeepSeek突襲LLM市場，或為AI晶片需求迎來更多春燕”，DIGITIMES Research（2025/02/20）。



保險百寶箱～

FRAUD
PREVENTION

全民防詐小叮嚀— 常見保險詐騙態樣

保險代理人處

妮妮近期在IG網站聽網紅介紹的境外投資型保單，基金配息很可觀！除了需放20至30年之外，其餘部分還算正常，覺得很不錯便直接買了，不料才不到2年的時間，業務員操作、系統接連出包，導致整張保單失效，後來還是打了3～4年的官司，才將錢討回來，這段期間花費的時間、金錢，都讓妮妮身心俱疲。

大寶這天收到簡訊通知：「○○保險已到期！今天24：00前不續保將自動失效，加保險業務員確認領取。LINE：123456」。看到簡訊當下直接加了簡訊上的LINE，結果陸續被要求轉帳，甚至個人的資料還被盜取，損失慘重。

台灣社會詐騙亂象橫行，根據內政部警政署「165打詐儀錶板」數據統計，2025年以來，已受理23,893件詐騙案件，國人累積損失達156億2,735.4萬元，數字驚人。目前詐騙手法前5名分別為：一、假投資詐騙；二、網路購物詐騙；三、假

買家騙賣家詐騙；四、假中獎通知詐騙；五、假交友（投資詐財）詐騙。在詐騙手法層出不窮的情況下，近年來「保險」卻也淪為金融詐騙的工具，保險詐騙的案件也越來越多，讓人防不勝防。根據金融監督管理委員會保險局整理的防制詐騙措施，常見的保險詐騙態樣介紹如下，同步也與您分享防詐小撇步：

一、銷售地下（境外）保單

★防詐小撇步：

購買保單時請留意保單上保險公司名稱、條款均應為中文，且有金融監督管理委員會核准文號，消費者若有各類保險商品投保需求，應選擇經金管會許可設立的保險公司，透過合法管道購買保單，或洽金管會保險局及產、壽險公會網站查詢合法保險公司的客服及聯絡方式，亦可至保險事業發展中心網站的「保險商品查詢」專區，查詢合法的保險商品。

不法人士假借資產管理公司或財務顧問等公司名義，透過社群平台（如：IG、臉書）推介招攬未經金管會核准的境外保險商品，以保費較國內保單低、可長期投資，報酬率高獲利良好等話術，而這些境外保險商品是由未經金管會許可設立的台灣境內經營保險業務的外國保險公司，所發行的保單即俗稱的境外保單或地下保單，均未經金管會審查通過，也有可能是偽造的國外保險公司保單，消費者如果購買境外保單，可能會面臨以下風險：

- （一）保險理賠爭議糾紛處理困難易求助無門；
- （二）境外保單多以英文書寫或為中文譯本，資訊可能不透明；
- （三）不受台灣保險法規範，無法獲得保險安定基金保障；
- （四）提供虛假保單被騙取保險費；
- （五）不被台灣法律承認，亦無相關法律保障。

二、假冒保險公司名義加LINE詐騙訊息

★防詐小撇步：

防止簡訊詐騙三招：（一）不理會、不點選；（二）要查證；（三）開啓垃圾訊息阻擋功能。

科技日益進步，消費者人人一支手機，隨著手機功能愈強大的同時，消費者也愈發依賴使用手機，手機簡訊衍然成為詐騙集團愛用手法之一，常見的保險詐騙簡訊包括：續保通知、保單失效等，要求點擊連結或加業務員的LINE連繫。

保險公司不會發送簡訊要求保戶加任何的社群群組，若對於收到的訊息內容有疑問，請不要直接回覆訊息或電話，除了可以詢問您自己的保險業務員之外，也可以透過保險公司的0800免付費服務專線來查證。

三、製作假保單詐騙

★防詐小撇步：

要防止假保單詐騙，消費者可先至保險公司官網或是保險局、產壽險公會網站查證，當收到保單的時候可撥打保險公司免付費服務專線、加入保險公司會員專區、使用壽險公會保險存摺服務等方式來查證。

不法人士製作不實文宣廣告，謊稱為知名保險公司推出的保單，並標榜低風險（保本、短期解約無解約金）、高報酬（保證固定配息），引誘客戶將大筆資金投入購買保單，為了避免客戶立即發現，還有可能製作假保單寄給客戶，等客戶發現異常時早已人去樓空。

近期主管機關也陸續接獲民眾反映有不肖人士偽冒金管會暨所屬各局等行政機關及相關公務人員之名義，邀請加入LINE好友（或群組），並宣稱可協助處理銀行帳戶相關事宜或分享專業投資情報；抑或出具偽冒之工作證、公文等，要求民眾繳納安全金、保證金、稅款或擔保資金用途之款項等，藉以詐騙民眾。提醒您，金管會「不會」以LINE或任何社群軟體聯繫公務，也不會直接涉入金融交易，更不會以任何方式要求匯款或給付款項，作為擔保、罰款或稅款等，此等均為詐騙集團手法，請切勿輕易相信來歷不明之社群網站、通訊軟體訊息、電子郵件及簡訊，並提高注意、小心查證相關訊息及來源正確性，慎防金融詐騙以維護自身財產，請牢記「防詐五不原則」：「不接」陌生來電、「不聽」投資明牌、「不點」未知連結、「不傳」個人資料及「不信」可疑資訊，小心詐騙陷阱，如有接獲疑似詐騙訊

息時，應主動向相關單位（如165反詐騙專線）查證相關訊息的真實性。

～本文由王曉雯提供～

資料來源 |

1. 內政部警政署165全民防騙網
2. 金融監督管理委員會金融智慧網
3. 金融監督管理委員會新聞稿
4. 金融監督管理委員會保險局防制詐騙措施
5. 金融防詐騙研究院
6. 2021/12/2好險網 利息很可觀！他家人買境外保單怕被騙..過來人曝慘痛教訓 金管會示警4風險沒保障 | PHEW！好險網
7. 2024/11/12 經濟日報－金管會示警境外保單5風險 非法招攬最重可關3年
8. 2025/2/6 經濟日報－偽造境外保單詐騙 金管會：大部分在IG



百年企業新篇章－ 魔法王國迪士尼的數位蛻變

數位金融處

一、前言：從魔法到科技，為迪士尼開啟新篇章

華特迪士尼公司（The Walt Disney Company）係由華特·迪士尼於1923年創立，為製作小型動畫短片起家，推出米老鼠、唐老鴨等經典角色，並以「白雪公主與七個小矮人」開啟長篇動畫黃金時代，結合虛幻卡通與現實體驗的「迪士尼樂園」於1955年加州開幕，奠定迪士尼橫跨動畫、電影、電視及主題樂園，正式成為世界級娛樂企業。然而進入了2000年，隨著智慧型手機普及化，對網路的依賴性逐步提高，在人人都可以當主角的YouTube崛起後，傳統單向輸出之娛樂模式逐漸失

去收視吸引力，主題樂園亦受到多樣娛樂開發，營收增長逐漸減少，種種危機使迪士尼意識到，單靠過去成功的模式已無法應對新時代的變化，於是迪士尼積極展開數位轉型計畫，包括投入10億美元開發MagicBand，數據化樂園體驗；2019年推出Disney+，強勢進軍串流市場；並整合樂園、串流、消費數據，打造跨平台的數位生態系。這場數位蛻變，不只是技術升級，更是重新定義了迪士尼的遊園體驗、改變經營策略、服務模式與成長藍圖，讓迪士尼已不再是企業，而是一個涵蓋電影、電視、樂園、串流、商品、旅遊、出版、遊戲、音樂的多元世界級娛樂帝國，用科技繼續守護他的魔法。

二、數位轉型的啟動：為什麼迪士尼必須改變？

進入2010年代後，迪士尼面臨的產業環境已經悄然巨變，消費行為的變遷成為最直接的壓力來源，觀眾逐漸從過去依賴電影院和有線電視的收視習慣，轉向更為即時且個人化的串流平台與行動裝置，徹底改寫娛樂內容的接觸方式和節奏，傳統影視製作與發行模式面臨被邊緣化的危機，另隨著大數據與人工智慧的應用技術逐漸成熟及支付生態的改變，使用現金比例持續下降，行動支付、電子錢包已深度滲透到日常消費之中，包含娛樂消費與旅遊體驗皆受到影響，消費者對無現金、即時、便捷支付之需求愈加提高，各式新種技術模式競爭，迫使迪士尼重新審視企業未來走向，並啟動全面數位化計劃，以確保在全新時代中持續保有娛樂市場領導地位。

三、數位轉型面臨之瓶頸

（一）組織文化保守，內部抗拒轉型

迪士尼一直是以完美創作為導向的公司，動畫師、製作人及樂園營運者等，都習慣以長期規劃和大規模部署為作業方式，然數位轉型的改變講求的卻是數據行銷、迅速果斷及容錯文化，這與傳統迪士尼的零失誤精神產生衝突，針對內部傳統深層的文化阻力，成為轉型初期最大的隱形障礙。

（二）技術基礎薄弱，無法迅速推出數位產品

相較於Netflix及Amazon等這類網路企業，迪士尼在資料基礎設施、串流技術與支付整合上明顯落後，早期的Disney.com網站與App數位體驗感不佳，不但用戶使用黏著度偏低，並缺乏數據分析能力，無法提供用戶精準推薦，外界普遍懷疑該公司是否有足夠技術能力跟上這一波數位轉型。

（三）收入模式的矛盾，如何平衡傳統業務與數位轉型

迪士尼過去依賴電影院與電視頻道（如ABC、ESPN）為主要收入來源。當公司轉向自建串流平台時，推動直接面對消費者（Direct-to-Consumer, DTC）模式，意味著犧牲部分傳統授權與票房收益，尤其對依賴有線電視訂閱的部門如ESPN影響甚大，使決策出現矛盾分歧，如何在保護現有收入的同時又發展數位新業務，成為轉型過程中最棘手的挑戰之一。

（四）支付體驗滯後，影響客戶滿意度

另外在樂園體驗上，消費者越來越習慣以手機、智慧手環進行無現金支付，傳統現金與信用卡流程顯得繁瑣，不僅降低體驗感，也限制了迪士尼在數據收集與即時行銷上的能力。

四、數位轉型下的經營革新

（一）高層推動與文化革新： 打造數位轉型核心力量

在前任CEO鮑勃·伊格（Bob Iger）的主導下，迪士尼將數位轉型確立為未來發展的核心戰略，並設立專責團隊，引進熟悉數位技術與直接面對消費者（DTC）模式的新領導班底，如由Kevin Mayer負責推動Disney+計畫。另為加速轉型進程，迪士尼於內部推行「雙速組織」改革，一方面維持傳統影視與樂園業務的穩定運作，一方面組建敏捷團隊，快速試驗數位新業態，打破既有組織文化中對數位創新的抗拒。

在技術層面，迪士尼於2017年收購串流技術公司BAMTech，快速補齊數據與串流基礎建設，為Disney+的成功運營打下堅實的技術骨幹，全面奠定數位轉型的基石。

（二）推出MagicBand：

打造虛實無縫式體驗與大數據經營

2013年，迪士尼推出了MagicBand穿戴式裝置，正式揭開數位轉型的序幕。這個小小的手環整合了門票、飯店鑰匙、支付工具、照片收藏與遊樂設施預約等多功能，讓遊客能夠「一手掌握整個樂園」，享受無現金、無紙本及無障礙的流暢體驗。MagicBand不僅大幅提升了遊客的便利性，更為迪士尼打開了大數據經營的新篇章。透過收集遊客在樂園內的停留時間、消費行為與動線資料，迪士尼能更精準地預測需求、安排人流動線及推動個性化推薦，如針對不同年齡層推薦適合的遊樂設施或用餐地點，除有效提高客單價，並能優化庫存與營運策略，改變過去單純「提供體驗」的模式成功轉型為「預測體驗、引導體驗」，顯著提升了整體營收結構與顧客滿意度。

（三）重塑商業模式：

擁抱直接面對消費者（DTC）

迪士尼毅然轉型，放棄部分外部授權收益，集中打造自有平台Disney+、Hulu與ESPN+，透過直接面對消費者的模式，不僅掌握用戶資料與消費路徑，也強化了數位支付與個性化行銷的能力，建立更有韌性的商業結構。



（四）數位支付革新：

升級樂園消費體驗，資訊數據分析成爲行銷武器

迪士尼推動樂園無現金化，透過導入MagicBand感應支付、Disney App綁定信用卡，以及全面支援Apple Pay、Google Pay等行動支付方式，迪士尼在樂園內建構了無現金、無縫化的消費體驗，這種全面數位支付模式大幅減少了現金管理成本與相關風險，有效降低盜竊與遺失事件，並加速了交易流程，讓購物、點餐、拍照付費等行為能夠即時完成，不僅縮短排隊時間，也提升翻桌率與消費頻次，更重要的是，行動支付使消費者無感付款，促進衝動購買與升級消費（如限定商品、特色餐飲），進一步提高人均消費額，亦順勢透過每一筆支付資料的即時蒐集與分析，迪士尼得以精準掌握遊客的消費行為與偏好，進行即時行銷推播、動線優化及庫存管理。數位支付不僅優化了顧客體驗，也使迪士尼在營運效率與精準行銷策略上實現了質的躍升，成爲數位轉型中不可或缺的關鍵環節。

（五）Disney Genie+：

智慧行程規劃與新收入模式

2021年，迪士尼推出結合AI技術的Disney Genie+服務，除協助遊客即時安排最佳遊園路線，有效分散熱門設施人潮，提升遊園滿意度，另新增付費快速通關功能，增加收入來源提高整體營收，迪士尼成功將「排隊」這個遊樂園最大痛點，轉化成新的獲利機會。

五、未來展望：從現實樂園到虛擬魔法國度

在科技迅速改變世界的今天，迪士尼選擇主動出擊，積極面對數位轉型的浪潮，使得在變動劇烈的娛樂市場中，仍開創屬於自己的新篇章。未來的迪士尼，不僅持續深耕現實世界中的樂園體驗，更積極布局虛擬世界的無限可能，包括建構VR虛擬樂園、透過NFT與虛擬收藏品，讓遊客即使身處家中，也能身歷其境感受迪士尼的魔法，拓展粉絲經濟的全新邊界，持續加深品牌連結與情感認同，這些前瞻性的布局，將使迪士尼的魔法王國從實體延伸至虛擬空間，打造跨越時空的全新娛樂生態圈。

六、結語：在科技中守護魔法

傳統與創新從來不是矛盾對立的兩極，而是可以並肩同行的力量，就如迪士尼的演變，從手繪動畫跨越到智慧手環，從紙本票券走向指尖支付，正是因面對數位科技迅速演進與客戶需求改變下，仍堅持初心卻敢勇於改變，並了解客戶需求，才能在世代更迭中繼續寫下傳奇，守護這魔法帝國。

身為如迪士尼般之百年企業的彰化銀行，面對數位時代的浪潮，目前亦透過行動支付、智能客服、數據分析等技術，啟動數位轉型，並秉持以客戶為核心持續提升數位體驗，未來將朝向客戶與本行網銀及APP之線上互動，找出客戶需求，打造完美體驗旅程，讓彰銀在日亦變動的未來延續榮耀，迎向下一個更加智慧與美好的金融未來。

～本文由吳文心提供～

參考資料

1. 華特迪士尼公司（The Walt Disney Company）官方網站。取自：<https://thewaltdisneycompany.com/>（查詢日期：2025年4月27日）
2. 艾格（Robert Iger）著（2019）。《一生的旅程：迪士尼CEO的經營哲學》。Random House出版。
3. 迪士尼樂園官方部落格（Disney Parks Blog）。取自：<https://disneyparks.disney.go.com/blog/>（查詢日期：2025年4月27日）
4. 富比士雜誌（Forbes）。（2020年11月13日）。《Disney+如何改變了迪士尼》。取自：<https://www.forbes.com/>
5. Statista統計資料平台。取自：<https://www.statista.com/>（查詢日期：2025年4月27日）
6. TechCrunch科技新聞網。（2021年10月19日）。《迪士尼樂園科技未來展望：MagicBand與Disney Genie的應用》。取自：<https://techcrunch.com/>
7. CNBC財經新聞網。（2020年12月11日）。《迪士尼串流策略與市場影響分析》。取自：<https://www.cnbc.com/>
8. BAMTech Media官方網站。（2017）。《迪士尼收購BAMTech技術平台》。取自：<https://ddei5-0-ctp.trendmicro.com:443/wis/clicktime/v1/query?url=https%3a%2f%2fwww.bamtechmedia.com%2f&umid=DBB8ED59-33CC-1706-B16E-E1C04D319447&auth=6d81d442e786d44a0cf4e7564a023430583162ea-ababf4bf17ab4b6bec10a24069c032862bc16e1e>（現已整合至Disney Streaming Services）

職安園地～



淺談下背痛

人力資源處 職安科

前言

日常生活中許多人有過腰背痠痛的經驗，成因包含：久坐、長時間站立、搬運重物、運動傷害（扭傷、拉傷）、長期姿勢不良、缺乏運動等，導致肌肉僵硬，骨頭受壓而引起「下背痛」；少數腰背痛原因由腫瘤、發炎、感染或腹部臟器問題所致，為避免延誤治療，發生症狀時應及早就醫檢查，正確診斷。

常見下背痛

下背痛Low Back Pain又俗稱腰痛，是指腰椎第一節至腰椎第五節的部位發生痠、疼痛，分為急性及慢性下背痛。

一、急性下背痛（物理性因素）又稱為「肌肉骨骼型下背痛」，指疼痛時間未超過6週。

(一) 原因：姿勢不正確、腰背扭拉傷、外傷骨折脫位、肌肉筋膜症候群、骨髓炎、椎間盤炎等

(二) 症狀：腰背痠痛，肌肉緊繃，感覺遲鈍。

二、慢性下背痛（神經根病變因素）又稱為「神經性下背痛」，指疼痛持續12週以上。

(一) 原因：脊椎骨刺、椎間盤突出、脊椎滑脫、壓迫性骨折、腫瘤壓迫、骨關節炎等造成；臟器引起的腰痛如腎臟發炎、腎結石，膀胱炎、輸尿管發炎也可能導致下背處慢性疼痛。

(二) 症狀：麻、痠、刺痛感，嚴重時影響到日常生活行動受限。

就醫科別

下背痛求診科別視其造成原因有所不同，因彎腰搬運重物、久坐、久站、重複姿勢所導致的下背痛或已有麻、刺痛感可至骨科、神經科等門診治療，醫師診治之過程中，將排除椎間盤突出、脊神經根壓迫、腎結石、主動脈瘤、腫瘤、感染等病因，再提供適切治療方案。如已成為慢性疼痛需持續復健即可至復健科或中醫科求診。

治療方式

一、藥物：以口服止痛藥、消炎藥、肌肉鬆弛劑、類固醇、非類固醇類抗發炎劑、外用局部麻醉劑等緩解疼痛。

二、中醫治療：緩解急性下背痛。

(一) 針灸治療：

1. **腎俞穴：**位於肚臍正後方，從脊椎位置往左右兩側約兩指寬處。
2. **大腸俞穴：**位於第四腰椎棘突（髖骨最高處），脊椎左右兩側約兩指寬凹陷處。
3. **腰陽關穴：**位於腰部脊椎正中央，第四腰椎棘突下凹陷處。

(二) 局部拔罐：拔罐加強肌肉及筋膜之循環，以舒緩軟組織的疼痛。

(三) 推拿：運用按摩或指壓，刺激穴位、經絡、肌肉和神經，有助於氣血順暢，改善筋骨損傷。

三、西醫復健：使用冰敷、熱敷、按摩、電療、水療、牽引、超音波等物理治療，減輕腰背疼痛，增強背肌及腹肌的力量，強化脊椎的穩定。

(一) 急性下背痛：

1. 受傷後的前二天為局部冰敷的最佳時機，每次冰敷10至15分鐘。為慎防凍傷，應避免冰塊或冰敷墊與皮膚直接接觸，可使用布織品適當阻隔。
2. 傷後第三天應調整為熱敷或熱療，每次20分鐘。超音波熱效能，可促進血液循環，增加肌肉及軟組織延展度，減緩肌肉疼痛痙攣並增加血液循環以復原組織。
3. 如經醫師診斷患有骨刺、肌肉痙攣、椎間盤突出症、脊椎神經壓迫、退化性關節炎等症狀，為避免神經持續壓迫，醫師將開立物理治療處方，在物理治療師之引導下進行腰部牽引。

(二) 慢性下背痛：

1. 每日局部熱敷20分鐘，依照醫師或物理治療師的指導持續運動以增強腹、背部肌耐力。
2. 於日常生活中應維持正確坐姿、站姿、搬運物品動作姿勢。
3. 可使用輔助用品如護腰帶、背架，維持脊椎的支撐力。

四、手術：經前述方式持續治療後，如疼痛情況仍未改善，可轉至神經外科醫師評估手術治療。

五、休息：急性期肌肉拉傷會造成局部軟組織腫脹，應暫時停止運動及工作，保護受損傷部位，減少二次傷害及惡化。

保健之道

預防下背痛發生，宜減少揹負重物，避免讓腰椎承受過多重量壓迫，以免導致肌肉、韌帶、肌腱等軟組織受傷，平時應時刻保持正確姿勢，運動前做伸展操。

1. 日常生活動作評估，正確姿勢的指導與訓練。
2. 長期站立工作者（站立超過5小時），站立時身體自然挺直、縮回下頷並伸長後頸，避免彎腰駝背及常穿細高跟鞋。
3. 長時間久坐工作者（久坐定義：採坐姿連續6小時以上），坐姿端正上半身挺直，應以背墊支撐腰背部，座椅面不宜太深，避免單側斜靠在椅子扶手，容易使腰椎的壓力增加。
4. 增加起身活動的次數，如站起來走動、拿影印文件、裝水、上廁所、深呼吸、做伸展運動。
5. 搬運置於地面物品時，利用髖、膝關節屈曲，保持腰部直立向下蹲靠近地面，避免直接彎腰90度。
6. 轉動身體時要移動腳步帶動上半身，避免扭傷腰。

結論

在日常生活中應自我提醒隨時注意站立、坐姿、運動正確姿勢，如工作型態須久坐、久站及搬運重物等，應加強訓練腹肌及背肌力量，定時做伸展操活動，讓處於緊繃的肌肉及韌帶舒展，盡量放鬆腰部肌肉，對緊張的腰背部有很大的好處，減少下背痛發生。

～本文由孫信年提供～

參考資料

1. 臺北市政府職業性下背痛防治手冊
2. <https://www.cmuh.cmu.edu.tw/HealthEdus/Detail?no=5181>
中國醫藥大學附設醫院—預防下背痛 姿勢一定要正確
3. <https://www.femh.org.tw/magazine/viewmag.aspx?ID=5886>
亞東紀念醫院—淺談「下背痛」
4. https://org.vghks.gov.tw/reh/News_Content.aspx?n=99FDC122E8168ADD&sms=1BE761BDBCE7C913&s=49B5DF1BA2545AD7高雄榮民總醫院—復健醫學部 背部疼痛病患：職業性下背痛的保健
5. <https://frhosp.rghealth.com.tw/>
豐榮醫院—下背痛別怕！6項治療方式、8種運動改善下背部痠痛！