

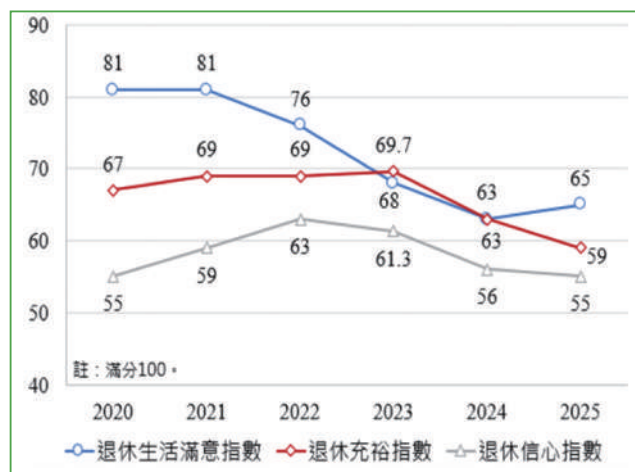
台灣個人投資儲蓄帳戶

(Taiwan Individual Savings Account, TISA)

綜合企劃處 經濟研究科

伴隨人口老化、少子化與勞退替代率不足等結構性挑戰日趨嚴峻，如何保障老年人口的生活穩定成為我國重大課題。與此同時，雖然受益AI與新興科技商機蓬勃發展，有利我國整體的經濟成長與資產累積速度加快，然而我國民眾的退休準備實際上卻呈現惡化趨勢。依據台灣人壽與政大商學院發布的「台灣高齡社會退休生態觀察指標」報告，2025年我國民眾的「退休信心指數」已下滑至55分，「退休充裕指數」59分更創新低（圖一）。有鑒於此，為協助國人盡早累積個人退休資產及建立正確與長期的投資觀念，達到加強保障老年生活的效果，並同時促進資本市場發展，助力亞洲資產管理中心計畫，台灣個人投資儲蓄帳戶的計畫應運而生，並於今年7月1日正式上路。

圖一：台灣高齡社會退休生態觀察指標三大指數調查結果



資料來源：台灣人壽，彰化銀行整理

ISA是什麼？

個人投資儲蓄帳戶（Individual Savings Account, ISA）是一種具免稅優惠的投資帳戶，一般在該帳戶的投資報酬免徵所得稅與資本利得稅，最早由英國於1999年推出，主要用於鼓勵個人的儲蓄與投資，目前推出ISA與類似制度的還包含加拿大、日本、韓國、泰國等國家。

TISA借鏡NISA，期能改善我國退休理財、投資詐騙等問題

主要國家推出ISA帳戶的背景有所不同，其中日本係因應高齡社會到來，以及泡沫經濟破滅後民眾過於風險趨避的投資態度。據日本銀行統計，在2010年代初

期，日本家庭資產中現金與存款的占比超過5成，同期間美國家庭僅約10%，搭配長期低利率的背景，進而不利日本家庭的退休準備。因應此困境，日本政府2014年推出NISA制度（Nippon Individual Savings Account），主要特色除以租稅優惠吸引民眾投資外，亦搭配較低風險、低費用與長期投資導向的商品增加誘因。隨著2024年進一步的改制及通膨走高後，日本家庭投資意願明顯提升，使2024年底時，NISA累計開戶數已突破2,000萬戶，資產規模更逾30兆日圓，成效頗豐。

而如前述，我國目前同樣面臨高齡社會與退休準備不足的環境，故坊間多認為日本推出的NISA制度為我國主要借鏡的對象，整理NISA與TISA的主要比較如下：

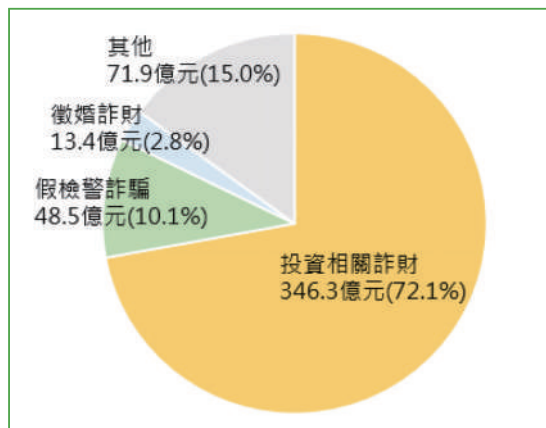
表一：日本NISA與台灣TISA主要差異

	日本 NISA（2024 新制）		台灣 TISA
	可同時使用		
	定期投資型	成長投資型	
免稅年限	無期限		暫無特別優惠，金管會續向財政部爭取中。
開戶資格	18 歲以上，且居住在日本國內、持有 My Number，任何人皆可以開設 NISA。		無年齡限制，本國居民及因工作、婚姻、生活而長居臺灣之外籍人士均可申請。
投資限額	每年 120 萬日圓；免稅總額上限與成長投資型併計共 1,800 萬日圓。	每 年 240 萬 日圓；免稅總額上限共 1,200 萬日圓。	TISA 基金僅限定期定額方式購入，證券投資信託事業得限制每日申購最高金額。
投資商品	限於符合金融廳基準的投資信託。	幾乎無限制。	現行可投資投信公司發行符合 TISA 基金委員會篩選標準之基金所新發行之 TISA 級別基金，及退休準備平台專案之證券投資信託基金（R 級）。
主要特色	日本投資獲利一般需繳納 29% 稅金，而使用 NISA 投資享有額度內免稅優惠。		雖暫無特別租稅優惠，但 TISA 級別基金具備低門檻、零手續費及低經理與管理費用優勢。

資料來源：日本金融廳、台灣集保結算所，彰化銀行整理

如表一整理，雖然目前我國的TISA與日本NISA仍有眾多差異，尤其暫時沒有額外的租稅優惠，且僅能以定期定額方式投資，但也承襲NISA的主要精神，計畫透過低門檻、低費用的模式，搭配由TISA基金委員會的專家過濾出優質商品，以吸引我國民眾參與、進行退休理財。此外，隨著國內有關投資詐騙的財損狀況加劇，2025年上半年我國因詐騙導致的財損金額逾新台幣480.1億元，其中與投資詐騙相關的金額高達新台幣346.3億元，佔比72.1%，TISA做為官方推出的理財管道，預期亦有助於改善民眾受騙問題，並協助推廣正確理財觀念。最後，雖然缺乏額外租稅優惠，使TISA暫不適合做為國內資產傳承的主要工具，但TISA無年齡限制的特色，仍有助於成為理財啟蒙教育的新選擇，可望盡早培養我國下一代的理財知識。

圖二：2025年上半年我國詐騙主要類別與財損金額分布狀況



資料來源：警政署165打詐平台，彰化銀行整理

綜合上述，TISA推動的成效可望涉及諸多面向，期待能達成以下由國發會、金管會預期的主要目標：（1）強化社會安全網，引導國人更早開始進行有紀律之中長期投資，為退休生活預作準備，並降低對

政府退休制度依賴、（2）提升全民金融素養與風險意識，降低投資詐騙風險及（3）活絡資本市場與帶動金融產業發展。

銀行業的機會與挑戰

據瑞士銀行（UBS）「2025年全球財富報告」，截至2024年底，我國擁有百萬美元以上資產的成年人口約75.9萬人，位居全球第15名，高於香港的64.7萬人、新加坡的33.1萬人。然而，參酌台灣資誠會計師事務所、新加坡金融管理局（MAS）及香港證監會（SFC）統計，2024年底我國資產管理總額（AUM, Assets Under Management）僅約5,460億美元，遠低於新加坡的4.7兆美元、香港的4.5兆美元，顯示我國財富管理市場的成長空間極大。隨著TISA與其母計畫「亞洲資產管理中心」持續推動，預期將有利提升我國民眾理財觀念，並吸引高資產族群將更多資產留在台灣，擴大台灣財富管理市場基盤。在此背景下，銀行業將迎來更多機會與挑戰，主要整理如下：

一、理財觀念提升有利理財商品銷售，但要積極強化高資產客戶基盤：

依證交所TISA專區公布，TISA帳戶可在集保結算所基金交易平台之基金銷售機構、銀行（特定金錢信託）與證券商開戶，但目前主要辦理者為基富通、中租基金平台等基金銷售機構，銀行業者多仍待陸續加入。隨著不同平台業者競爭客源，銀行業在財富管理2.0的推展上須更為積極，並爭取高資產客戶在銀行開設TISA帳戶，以增進財富管理部門對客戶投資屬性及需求的掌握，進而強化對高資產客戶的黏著度，避免客源在過程中流失。

二、作為TISA基金保管銀行，有望帶來部分直接與間接收益：

TISA作為國民退休理財的新管道，在官方積極推展下，可望吸引較大資金流入，進而可能提高架上基金的資產規模。因此，若銀行成為TISA基金的保管銀行，雖保管費率可能較低，卻仍可望在資產規模較大的情況下獲取不錯的保管費收入，另若TISA基金的部位配置涉及海外資產，銀行亦可望從中賺取結算、交割等相關手續費收入。

三、未來若有額外租稅優惠、放寬購買限制，或成為資產傳承新工具：

目前由於TISA基金無額外租稅優惠，且僅能定期定額購買基金，相較無彈性，故暫難作為資產傳承的主要工具。然考量金管會計畫在TISA第二階段新增政策性租稅優惠，加上亞洲資產管理中心的發展如火如荼進行，預期未來仍有望完善相關制度與誘因。

結語

因應高齡社會與退休理財不足，金管會推動的TISA已於7月1日上路。雖然暫時沒有額外租稅優惠，且有僅限定期定額購買等相關限制，但仍可望藉低門檻、低費用與專家篩選產品等方式吸引民眾，並緩解我國投資詐騙問題。另中長期而言，隨民眾理財觀念更加進步，以及配合亞洲資產管理中心計畫進行，預期亦有助於推動我國資本市場活絡與金融產業發展。最後，對銀行業來說，則伴隨著商機與挑戰，後續需加強維繫高資產客戶黏著度、

爭取與投信配合保管銀行業務，並持續關注TISA制度是否更加完善，成為資產傳承的重要新工具。

～本文由李睿緯提供～

資料來源

1. Barclays Official Site <https://www.barclays.co.uk/smart-investor/accounts/investment-isa/understanding-isas/>
2. UBS Global Wealth Report 2025
3. 台灣人壽 <https://www.taiwanlife.com/>
4. 台灣集保結算所TDCC TISA帳戶查詢平台 <https://tisa.tdcc.com.tw/home/ssm101>
5. 行政院國家發展委員會 https://www.ndc.gov.tw/nc_27_39169
6. 維基百科，https://en.wikipedia.org/wiki/Individual_savings_account
7. 日本金融廳NISA專區 <https://www.fsa.go.jp/policy/nisa2/index.html>
8. 謝欣如（2025.7.4）「個人儲蓄帳戶是什麼？TISA 來了！實施後影響？」，股感知識庫，<https://www.stockfeel.com.tw/個人儲蓄帳戶-tisa-台灣/>
9. 遠見雜誌（2025.7.8）「TISA帳戶買0050、0056更便宜？最低千元滾出退休金？亮點一次看」，<https://www.gvm.com.tw/article/122368>
10. 遠見雜誌（2025.7.30）「TISA基金是什麼？起步只需1000元？3大亮點一次看」，<https://www.gvm.com.tw/article/123121>
11. 基富通 <https://www.fundrich.com.tw/event/TISA/>
12. EZFUNDS中租基金平台 <https://www.ezfunds.com.tw/>

保險百寶箱～

各行各業保險規劃— 儲能產業之保險需求

保險代理人處

綠能發電是最近最火紅的話題，綠能發電又稱綠色能源發電或再生能源發電，是指利用太陽能、風能、水力、地熱能等自然界中可再生的能源來發電，其優點是對環境影響較小，且不會耗盡自然資源。台灣目前主要的綠能發電方式包括太陽能、風力、水力、地熱和生質能。而產生的電能或是剩餘的電能為避免流失浪費，因此儲能相關行業就隨之而生，是未來非常具有潛力的產業。為配合政府政策協助綠色產業發展，本國銀行開辦多項綠色專案貸款，儲能裝置融資即為其中一項，此時相關保險的安排就變得非常重要，不僅能保障客戶，更能保障銀行的債權。

儲能產業的保險規劃可分為建置及營運兩個階段，各階段所需保險不同，以下針對兩個不同階段所需要之保險簡單說明，讓營業單位同仁能有基本的概念後可向客戶爭取儲能保險業務，增加營業單位的收益。

一、建置階段—安裝工程險及雇主責任保險

（一）安裝工程險

安裝工程險是建置階段最重要的保險，主要是該保險保障涵蓋設備財產、第三人責任、員工責任及試車階段的損失，試車期間是風險最大的階段，更需要保險之保障。茲就安裝工程險簡單介紹：

1、承保範圍

安裝工程財物損失險

保險契約所載之安裝工程在施工處所，於保險期間內，因突發而不可預料之意外事故所致之毀損或滅失，需予修復或重置時，除約定不保事項外，保險公司對被保險人負賠償之責。承保工程所需之施工機具設備或為進行修復所需之拆除清理費用，經約定承保者，保險公司亦負賠償責任。

安裝工程第三人意外責任險

被保險人在施工處所或毗鄰地區，於保險期間內，因安裝保險契約承保工程發生意外事故，致第三人體傷、死亡或財物受有損害，被保險人依法應負賠償責任而受賠償請求時，除約定不保事項外，保險公司對被保險人負賠償之責。

前項賠償責任，其受請求者為定作人時，保險公司對定作人仍負賠償之責。但定作人應受保險契約條款之拘束。

被保險人因上述意外事故，致被起訴或受有賠償請求時，為抗辯或進行和解所需之訴訟費用及必要開支，事先經保險公司書面允諾者，保險公司另行給付之。但應賠償之金額超過保險金額者，其費用由保險公司及被保險人依保險金額與應賠償金額之比例分攤。

2、保險責任之開始與終止

因本保險所承保為工程安裝期間的風險，因此針對保險責任之開始與終止特別加以說明。

保險公司之保險責任，於保險期間內，自承保工程開工或工程材料卸置在施工處所後開始，至啟用、接管、驗收或第一次試車或負荷試驗完畢或保險期間屆滿之日終止，並以其先屆至者為準。前述試車或負荷試驗之期間概以三十天為限，被保險人並應於第一次試車或負荷試驗開始前以書面通知保險公司。倘承保工程之一部分經啟用、接管或驗收，保險公司對該部分之保險責任即行終止。保險標的倘非全新者，一經開始試車或負荷試驗，保險公司之保險責任即告終止。

保險公司對施工機具設備之保險責任，於保險期間內，自其進駐施工處所並安裝完成試驗合格後開始，至運離施工處所或保險期間屆滿之日終止，並以其先屆至者為準。

(二) 雇主責任保險

雇主責任保險保障的是施工單位的員工，員工在進行安裝過程中遭遇意外事故，導致體傷或死亡，且雇主根據民法(不含勞動基準法)應負賠償責任，可啟動雇主責任保險針對勞保等社會保險不足的部分進行理賠，為雇主分擔高額賠償風險。

茲就雇主責任保險簡單介紹：

承保範圍

1. 被保險人之受僱人在保險期間內因執行職務發生意外事故遭受體傷或死亡，依法應由被保險人負責賠償而受賠償請求時，保險公司對被保險人負賠償之責。保險公司依前項對被保險人所負之體傷賠償責任，除保險單另有約定，以超過勞工保險條例、公務人員保險法或軍人保險條例之給付部份為限。
2. 保險單所稱之「受僱人」係指在一定或不定之期限內，接受被保險人給付之薪津工資而服勞務年滿十五歲之人而言。

二、營運階段－電子設備險及公共意外責任險

（一）電子設備險

營運期間面臨著各種風險，跟電池有關的如電池老化與熱失控、電池管理系統沒預警，還有儲能系統整合的設計和執行盲點、人為管理問題、氣候或環境因素。此時就必須仰賴電子設備險提供完整的保障。電子設備險可涵蓋設備在正常使用中可能出現的損壞，以及在設備故障時獲得修理或更換的賠償金，以確保營運的穩定性。

茲就電子設備險承保範圍介紹：

承保範圍

電子設備險承保範圍包含：電子設備損失險、電腦外在資料儲存體損失險、電腦額外費用險。因所承保的標的物為儲能設備，因此僅針對電子設備損失險之承保範圍做介紹。

電子設備損失險

保險契約所載之電子設備在所載處所，於保險期間內，因突發而不可預料之意外事故所致之毀損或滅失，除約定不保事項外，保險公司對被保險人負賠償之責。

惟應特別注意的部分是，基本條款將天災及竊盜所造成的損失除外不保，因此必須用附加條款將此部分予以承保。

（二）公共意外責任險

儲能設備若因意外事故發生造成周邊第三人之傷亡或是財物損失而遭受到第三人賠償請求且歸責於被保險人時，公共意外責任險便可進行理賠，減少客戶之損失。

茲就公共意外責任險承保範圍介紹：

承保範圍

被保險人因經營保險契約所載之業務，於載明之經營業務處所，在保險期間內發生下列意外事故，致第三人體傷或財物損失，依法應由被保險人負賠償責任，而受賠償請求時，保險公司依保險契約之約定對被保險人負賠償之責：

1. 被保險人或其受僱人因經營業務之行為在營業處所內發生之意外事故。
2. 被保險人營業處所之建築物、通道、機器或其他工作物所發生之意外事故。

儲能設備中的鋰電池一經燃燒後便難以撲滅，常發生全損而造成重大損失。這幾年國際上發生多次案例，例如：2019年美國亞利桑那州儲能場火災、2021年北京最大儲能場火災、2021年澳洲特斯拉儲能場的損失等等，皆造成國際再保公司賠付巨額賠款。而國內也有2020年內湖區儲能貨櫃火災、2023年龍井區集裝箱儲能站火災之損失，產生巨額賠款。由此可知，儲能設備必須依賴完整的保險，將風險轉嫁給保險公司，如此客戶的財產及本行的債權才能獲得保障。各位同仁現在就可以篩選出手邊屬於儲能產業的客戶，向客戶爭取透過本行投保各項相關保險，若有任何問題，請聯絡保代處協處理。

～本文由劉明清提供～

淺談專利對銀行的戰略價值

數位金融處

前言

在傳統印象中，專利是科技、製造業的權利戰場。然而，隨著數位化、金融科技（FinTech）與跨境服務的快速發展，專利已成為銀行競爭力與風險防禦的重要工具。對銀行而言，專利不僅是法律保護的象徵，更是商業佈局、創新保護與品牌價值的核心資產。本次將從「何為專利」、「專利簡介與本行應用」以及「導入臺灣智慧財產管理制度（TIPS）」三個面向，探討專利對銀行的意義。

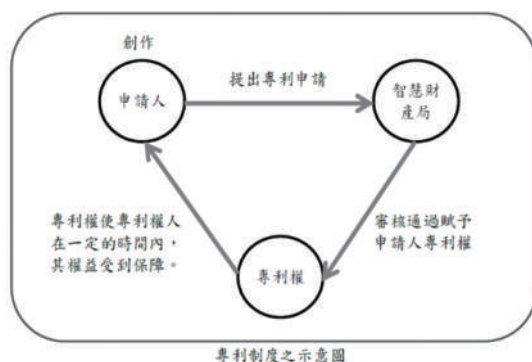
何為專利

一、專利的意義

專利（Patent）是一種由政府授予發明人或申請人的專有權利，享有在一定期間內的權益保護，禁止他人未經許可實施該項專利。它的核心精神是「以公開換取保護」，其中「公開」是指發明內容必須完整揭露，供社會大眾參考與使用；而「保護」則係專利權人在專利期限內享有排他性，防止抄襲與模仿。

對銀行而言，專利並不只侷限於新商品，還包括數位金融流程、系統架構、支付方法、交易安全機制等無形創作。例如：線上身份驗證流程、風險控管演算

法、跨境支付平台設計等，都可成為申請專利之標的。



專利制度之示意圖

圖片來源：智慧財產局，認識專利－專欄文章 | iPKM 產業專利知識平台

二、專利的價值

（一）保護創新成果：在開發新產品、創新服務及作業流程時，往往投入大量研發時間與系統建置資源，透過專利布局與檢索，可避免銀行在導入新系統、發展新流程、優化作業程序時誤觸他人專利，減少侵權風險；藉由專利權的保護，亦得以防止他人製造、販賣、使用相同的產品或技術，保障競爭優勢，必要時，更可進行專利訴訟，要求損害賠償，以維護自身創作。

(二) **建立市場壁壘**：鑒於專利的排他性，擁有關鍵專利技術，將提高進入專業領域市場之門檻，同時限制他人使用相同技術，藉著和競爭對手間的差異，掌握先驅優勢。

(三) **強化品牌與信任度**：金融服務的安全與創新，將直接影響客戶對銀行的信任，故專利能作為銀行在科技實力與創新能力上的證明，亦是增強品牌價值的關鍵。

(四) **資產化與商業談判**：專利是一種可計價的無形資產，可用於授權、讓與及出售、交互授權、甚至作為融資擔保品。

(三) **設計專利 (Design Patent)**：對物品之全部或部分之形狀、花紋、色彩或其結合，透過視覺訴求之創作。權利期限為自申請日起算十五年屆滿。



圖片來源：智慧財產局，認識專利－專欄文章 | iPKM 產業專利知識平台

專利簡介與本行應用

一、本國專利分為下列三種

(一) **發明專利 (Invention Patent)**：利用自然界中固有的規律所產生之技術思想的創作，以產生功效，解決問題，達成所預期的發明目的。權利期限為自申請日起算二十年屆滿。

(二) **新型專利 (Utility Patent)**：基於形狀、構造或組合之創作，所製造出具有使用價值和實際用途之物品。權利期限為自申請日起算十年屆滿。



圖片來源：智慧財產局，認識專利－專欄文章 | iPKM 產業專利知識平台

二、申請專利，必須符合之要件

(一) **產業利用性**：可供產業製造或利用，具產業上的價值

(二) **新穎性**：申請前已見於刊物者；申請前已公開實施者；申請前已被公眾周知者

(三) **進步性**：達到一定程度的進步性，即具有普通知識的人依先前技術不能輕易完成者。

三、為鼓勵、保護專利之創作，規範專利取得之限制

(一) **不得取得**：申請專利之發明，與申請在前而在其申請後始公開、公告之發明或新型專利申請案所附說明書、申請專利範圍或圖式載明之內容相同者。

(二) **不予專利**：涉及動植物及生產動植物之主要生物學方法、人類或動物之診斷、治療或外科手術方法、妨害公共秩序或善良風俗者。

四、本行專利之應用

（一）發明專利：線上貸款運用彰銀

「RPA貸款審核輔助決策系統」專利，透過排程模式批次查找授信審核所需資料，再匯出查詢結果至授信系統，以縮減人工作業時程，提高授信審核效率。

（二）新型專利：運用「銷帳核對系統」

專利將無法用電腦自動核銷之作業，於系統逐筆查詢、比對並產製外匯未達帳查詢書，進而達到自動存同銷帳機制，減低人工作業時間，提高控管追蹤效率與正確性。

（三）設計專利：本行吉祥物金妮服飾、髮飾、面部妝容及表情，構成整體外觀具特別視覺效果之設計。

導入臺灣智慧財產管理制度（TIPS）

TIPS（Patent Information Management System）是經濟部智慧財產局推動的企業內部知識產權管理標準，幫助企業系統化管理智慧財產，包含專利、商標、著作權及營業秘密，降低侵權風險並強化市場競爭力。

本行依循Plan-Do-Check-Act（PDCA）管理循環精神，提升公司治理成效，因應數位轉型趨勢，致力將金融科技結合核心業務，提供客戶安全便捷的服務，於2024年加入專利管理，制定專利管理規範並升級金融科技專利管理系統，統一管理專利發想到取得及維護等一系列流程，透過系統控管專利申請品質，強化自身智慧財產保護，並於2025通過商標及專利TIPS A級驗證，逐步完善智財布局。



圖片來源：經濟部智慧財產局

https://www.tips.org.tw/public/File/201704/20170426190459_6869913_C.pdf

結語

隨著金融業與科技的融合日益緊密，專利已從「法律保護工具」躍升為「商業戰略資產」。銀行若能在產品與技術研發早期導入專利思維，並配合 TIPS 進行全方位管理，不僅能保障自身創新，更能在競爭激烈的市場中建立壁壘與優勢。未來的金融競爭，不再僅是資金與客戶的爭奪，更是創新與智慧產權的較量。

～本文由黃雅琪提供～

資料來源 |

1. 經濟部智慧財產局（<https://cloud.tipo.gov.tw/S400/article/columnist/150>）
2. 全國法規資料庫<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=J0070007>）
3. 經濟部智慧財產局（https://www.tips.org.tw/public/File/201704/20170426190459_6869913_C.pdf）
4. 彰化銀行（<https://www.bankchb.com/frontend/newspaperDetail.jsp?id=801>）
5. 經濟部智慧財產局專利主題網（<https://www.tipo.gov.tw/tw/patents/547-4506.html>）

職安園地～

邁向人生新階段 更年期自我調適策略

人力資源處 職安科

前言

更年期是生命中一段獨特而重要的轉變旅程，它不僅僅是生理上的變化，更是身心靈層面都需要重新適應的過程，無論是男性或女性，都可能在人生的不同階段感受到荷爾蒙波動帶來的影響，這些變化或許會讓人感到困惑、焦慮，甚至有些不知所措，這篇文章將帶您一同探索如何透過有效的自我調適技巧，從容地面對更

年期的挑戰，活出更精彩、自在的熟齡人生。讓我們一起學習如何傾聽身體的聲音，擁抱這段獨特的生命旅程，並找到屬於自己的平衡與豐盛。

認識更年期

更年期男女之生理變化上的觸發機制、症狀及影響程度，存在著顯著的相同與不同之處，然而，並非所有人都會出現全部的症狀。

兩性在更年期所面臨的相異之處

	男性更年期	女性更年期
主要荷爾蒙	睪固酮 (Testosterone)	雌激素 (Estrogen)、黃體素 (Progesterone)
發生時間	通常在 40 歲以後，但症狀出現時間和嚴重程度因人而異，無明確界線。	通常在 45 ～ 55 歲之間，臺灣女性平均約 50 歲，以月經停止為明確標誌。
發生速度	緩慢且漸進，症狀可能不明顯，不易察覺。	相對迅速且明確，症狀通常較為突然且明顯。
生理機制	睪丸功能隨年齡逐漸衰退，睪固酮分泌量逐年減少，並非完全停止。	卵巢功能逐漸下降至排卵終止，雌激素與黃體素分泌大幅下降甚至停止。
核心症狀	性慾減退、勃起功能障礙、體力下降、肌肉量減少、腹部脂肪增加。	熱潮紅、盜汗、月經週期不規則直至停止、陰道乾澀、泌尿道問題。
社會觀點	常被忽視或誤解為單純的「老化」，討論度相對較低。	普遍討論度高，有較多醫療和社會支持資源。
治療選項	自我調整生活方式，經醫師評估後可進行睪固酮補充療法。	自我調整生活方式，經醫師評估後可進行荷爾蒙補充療法或非荷爾蒙藥物療法。

兩性在更年期所面臨的相似之處

共同症狀	
體重增加	新陳代謝趨緩，易堆積脂肪
骨質密度流失	骨質疏鬆及骨折風險增加
心血管健康風險	保護作用減弱，風險提高
情緒波動	易怒、焦慮或情緒低落等
睡眠障礙	失眠或睡眠品質下降

全方位照護

在更年期的這段時間，身體及心理的症狀經常相互影響，嘗試重新調整生活步調及心理調適，能夠幫助自己更順利的度過挑戰，提高生活品質。

維持健康飲食：

- 為避免「中年發福」或「啤酒肚」等情形日趨嚴重，飲食上應以天然未加工食物為主，遵守「低脂、高纖、高鈣、均衡」等原則，此外，刺激性食物，如咖啡因、酒精、辛辣食物可能影響睡眠品質，宜斟酌使用。
- 骨質疏鬆症是一種沈默的疾病，大多沒有明顯的症狀，有些中高齡患者可能只有出現身高變矮、駝背的外觀變化，這些患者平常不會覺察到它的存在，大多不以為意，但是只要一個輕微跌倒，或是突然遭受到過猛的外力，如彎腰搬運物品，就可能造成骨折，為避免骨質疏鬆危機，每日應攝取足夠的鈣質。
- 女性可考慮適當攝取天然的植物性雌激素（如：異黃酮、木質素、香豆雌酚類），其結構與人體雌激素相似，適當攝取可發揮類似雌激素之作用，舒緩更年期症狀。

富含植物性雌激素食物

異黃酮

主要存在於豆類及其製品（如：豆漿、豆腐）。

木質素

存在於亞麻籽、芝麻、全穀類和莓果類等食物中。

香豆雌酚類

存在於苜蓿芽、碗豆等植物中。

富含鈣食物

葷食

乳類：牛奶、優酪乳、起司等。

海鮮：小魚乾、蝦米、吻仔魚、蛤蜊等。

素食

豆類：豆腐、豆乾、豆皮等。

蔬菜：海帶、紫菜、深綠色蔬菜（如：芥藍菜、菠菜、地瓜葉）等。

堅果：黑芝麻、杏仁、開心果等。

建立規律運動習慣：

- 運動有助增加代謝、增加肌肉的力量及平衡感、維持健康的體重、改善血壓、血脂等心血管疾病因子等，建議選擇多種喜愛的運動，輪流進行，逐步建立運動習慣，但應避免在睡前進行劇烈運動，運動時間宜安排在白天或傍晚。

- 適當的重量訓練有助於增加骨質密度，減少骨質流失，切記應先諮詢運動指導員或物理治療師，針對個人體能狀態規劃訓練部位，在安全的狀況下訓練，避免超出負荷甚至受傷。
- 運動可以幫助大腦製造腦內啡（Endorphin），進而達到釋放壓力、舒緩壓力及調節情緒等神奇功效。腦內啡是一種由大腦自然產生的神經傳導物質，作用類似嗎啡，因此又被稱為「內源性嗎啡」，它的名字來自於兩個詞的結合：Endogenous（內源性的）+ Morphine（嗎啡）。簡單來說，腦內啡是身體的「天然止痛劑」和「快樂荷爾蒙」，當我們感到壓力、疼痛或經歷某些特定活動時，大腦就會分泌它，產生類似於興奮或快樂的情緒，讓我們感到心情愉悅、放鬆和滿足，這就是為什麼運動後有些人會感到「跑者愉悅」（Runner's High）的主要原因。

創造高品質睡眠：

- 為幫助身體建立穩定的生理時鐘，每日盡量在固定的時間就寢，即便休假日也應固定作息。
- 營造舒適的睡眠環境，確保臥室涼爽、黑暗且安靜。若有夜間盜汗困擾，可以選擇透氣性好的睡衣和寢具。
- 褪黑激素是人體大腦分泌的一種荷爾蒙，主要功能是調節生理時鐘，它會在夜間增加分泌量，讓人產生睡意；到了白天則分泌量下降，使人保持清醒；睡前使用手機、平板等3C產品可能因藍光刺激影響褪黑激素的分泌，進而減少睡意，因此，睡前一小時宜避免使用3C產品。

心理調適技巧：

- **了解與接受**：將更年期視為生命自然進程的一部分，而非疾病。
- **溝通與支持**：與伴侶、家人坦誠溝通，與朋友保持聯繫，參與社交聚會，尋求理解與支持，分享經驗並互相鼓勵，亦可擔任服務志工或參與社區活動，擴展生活圈。
- **學習新知與技能**：根據自身興趣和能力，規劃未來生活或者選擇追求未竟的夢想、培養終身學習的習慣、發展新的專長等措施，有助於保持心智活躍。
- **尋求專業協助**：定期健康檢查，必要時就醫診治，務必經醫師評估後再進行荷爾蒙補充療法或其他醫療選項，不可私自使用偏方。

結語

更年期不是人生的終點，而是另一個階段的開始，或許這個過程充滿挑戰，如若能以更坦然、更自信的態度迎接這些變化，照顧好自己，聆聽身體的聲音，你將會發現，這是一段重新認識自己、活出更精彩人生的旅程。

～本文由蔡孜嫻提供～

參考資料

1. 衛生福利部
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
4. 三軍總醫院
5. 國立臺灣大學附設醫院
6. 台灣更年期醫學會－衛教專區