

經濟金融產業小辭典～

# 金融行動身分識別標準化機制 (金融 Fast-ID)

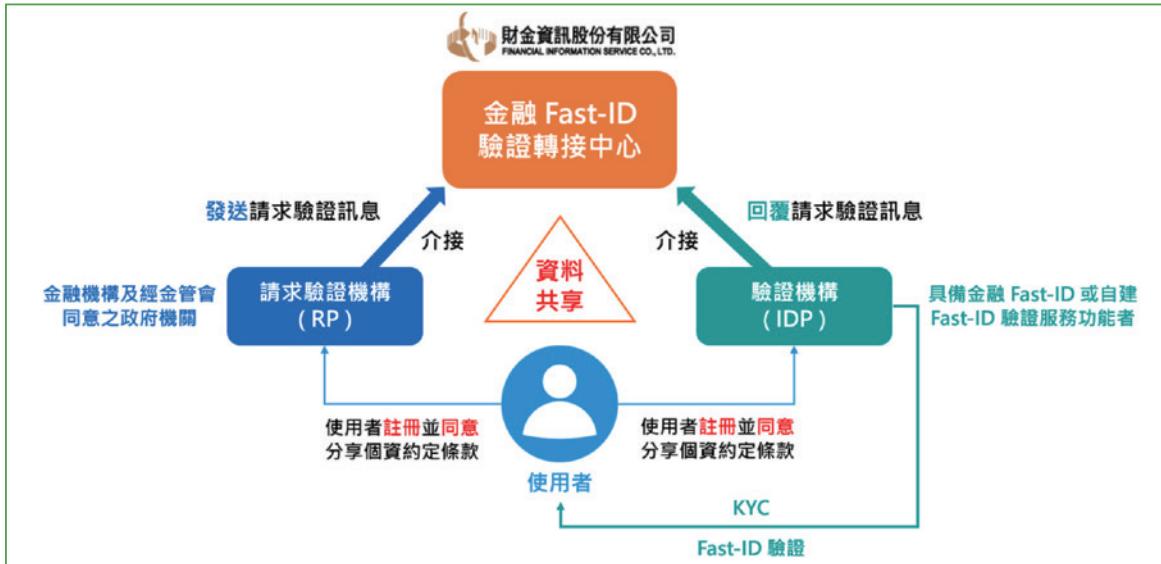
綜合企劃處 經濟研究科

「金融Fast-ID」全名為「金融行動身分識別標準化機制」，主要採用國際FIDO（Fast Identity Online）聯盟標準規格，藉由晶片金融卡、生物辨識（Biometric）技術（如指紋、虹膜）作為客戶申請身分驗證方式，以減少輸入多重帳號密碼的認證流程。為提供民眾更安全便捷的金融服務體驗，同時加速數位金融多元應用發展，我國金管會自2021年開始推動「金融行動身分識別標準化機制」，第一階段促成「同集團、不同機構」之間的金融數位身分識別。第二階段財金資訊股份公司接續建置「金融Fast-ID驗證轉接中心」（簡稱「驗轉中心」），進一步建立「跨業別、跨機構」的互通機制。未來民眾只要在任一家參加機構完成金融Fast-ID註冊，之後在其他參加機構線上申辦金融服務時，即可直接透過驗轉中心導入留存於原註冊機構的基本資料（需經本人同意），能節省大量重複填寫資料的時間，且快速、無縫完成驗證程序。

## 一、運作架構與交易流程：

使用者須先於驗證機構（IDP）的Fast-ID APP註冊（綁定行動裝置），並由驗證機構進行驗證作業（即確認使用者身分的KYC流程）。在IDP取得使用者授權同意分享個資後，當請求驗證機構（RP）受理使用者申辦金融服務時，會介接至驗轉中心向IDP發送「請求驗證訊息」，IDP收到請求後再回覆傳送驗證結果，RP便可立即自動帶入IDP分享的客戶資訊。根據財金公司規劃，符合受金管會監理之金融機構，包括銀行、中華郵政、保險、證券、期貨、投信投顧公司與電子支付業者，以及經金管會同意之政府機關，皆可申請擔任RP，只有已具備金融Fast-ID或自建Fast-ID驗證服務功能者才能擔任IDP角色（門檻較高）。為鼓勵金融業者積極參加並提供「資料共享」服務，降低跨行、跨機構的轉接成本，達成以驗轉中心為「交易資訊平台」的規模經濟效應，財金公司將給予2025年上線的IDP或RP新台幣10萬元之一次性獎勵金，另補助RP上線首年度的系統維護費和交易處理費等獎助措施。

圖一、金融Fast-ID作業流程與參加機構互動關係圖



資料來源：財金資訊股份有限公司，自行繪製

## 二、收費機制與試辦名單：

依照財金公司初步訂定，每筆驗證交易將由RP支付IDP「驗證交易處理費」，如該筆驗證交易涉及分享、傳輸使用者個人金融資料，則再加計「資料共享交易處理費」等兩項費用。此外，為維持驗轉中心後續營運，財金公司預計將按RP的月平均交易筆數，分費用級距每年收取對應之「年度系統維護費」，並制訂超過每月固定交易量的額外「交易處理費」。另針對IDP、政府機關提供優惠費率以創造金融機構爭取擔任IDP的誘因，從而擴大Fast-ID使用場景。惟最終收費項目及費率版本仍須提交金管會核定後始得生效。隨著驗轉中心於2025年9月25日起試辦Fast-ID服務（最快10月底正式上線），除了各大銀行、保險及證券投顧公司外，金管會也已與臺灣集中保管結算所、財團法人金融聯合徵信中心及個人化資料自主運用（MyData）討論加入Fast-ID陣容，未來將

串聯更多政府機關與各產業領域企業，使金融科技創新業務及生態圈逐步茁壯，共同實現金融個資數據「還權於民」與「數位身分驗證」平台全面整合的「開放銀行」（Open Banking）願景。

～本文由李昕彥提供～

### 參考資料 |

1. “「金融Fast-ID驗證轉接中心」試辦上線，提供民眾更加便捷的數位身分驗證及金融服務”，金融監督管理委員會公告資訊新聞稿（2025/10/02）。
2. “金管會今日正式宣布FAST-ID成果，14家先導金融業的名單看這裡”，經濟日報（2025/10/02）。
3. “金融Fast-ID驗證，共14家金融業者加入”，自由財經（2025/10/02）。
4. “開放銀行第二階段創新里程碑”，財金公司季刊封面故事。
5. 財金公司業務說明與各大銀行及壽險公司金融Fast-ID官網資料。

## 保險百寶箱～



# 從都市到田野： 保險小學堂與原鄉青少的對話

## 保險代理人處

午後的陽光斜照進屏東縣原住民重點學校瑪家國中禮堂，孩子們席地而坐，雙眼專注地翻動桌面上的卡牌與圖板。他們不是在玩一般的桌遊，而是透過「信福柴寶旺旺來」桌遊主題遊戲在進行一場金融知識的冒險，學習什麼是風險分散、保險、信託，引導學生認識保險風險轉嫁及信託概念，並透過「信福柴寶旺旺來」桌遊主題遊戲，讓學生在寓教於樂的互動體驗聰明消費與信託服務，協助學生建立正確金融觀念。在享用協力單位提供的午茶時光，思考環境永續對生活的深遠影響。

## 無須多想 只管把心打開

這就是保險小學堂穿越365km將「永續金融食驗室」直送屏東原鄉的初衷—透過淺顯的方式及工具，以原鄉為舞台，將

課程設計為三大主題：「原來金融真有趣」、「原來這麼詐」、「原來可以很永續」，為的就是讓普惠金融、防詐知識與環境永續的理念融入原民校園與社會脈絡中，實踐SDG4「優質教育」—確保有教無類，推動普惠金融教育，讓偏鄉學子也能擁有優質教育體驗。

## 原來金融真有趣

在活動中，金融保險知識的部分並非直接講解複雜的商業保單，而是從「什麼是保障」開始談：如果遇到意外、健康危機，家人可能承擔什麼風險？這些風險，是否可以被分攤？你知道一生當中的每個不同階段可能會遇到什麼樣的風險嗎？

## 在校園生活中的保護傘－學生團險

在校園裡，學生的每一天都充滿學習與探索，當然也會伴隨著不可預期的風險。從上下學途中到體育活動，意外可能不經意的發生。學生團體保險能在危險來臨時及時提供經濟支援，無論是醫療費用、住院補助或傷害給付，都是對學生與家庭最堅實的後盾，讓孩子在安心的環境中學習成長，是每位家長與學校的共同心願，透過本次分享，讓學生牢牢記住這個常不小心被遺忘的保護傘，在遇到意外時能即時發揮功用。

## 擁有保障並不必然昂貴－微型保險

微型保險是一種政策型保險，政策目的在於讓社會上各階層皆能享有保險所提供之保障，使經濟弱勢或特定身分族群也能以負擔得起的保費，享有基本保障，進而達成普惠金融之目標。微型保險的核心一把風險管理普及化、規模化、低門檻化。對許多資源有限的家庭來說，能夠負擔得起的保障，可能就是翻轉生活壓力的關鍵一環。

## 微型保險有什麼特色？

1. 保費低廉即可獲得基礎保障。
2. 保障內容單純、網路可輕鬆投保。
3. 社會弱勢民眾或所得較低、特定身分者的專屬保險。

## 誰可以保微型保險？大致分為以下三類（註）：

1. 經濟弱勢族群及其家庭成員：所得低於主關機關認定之標準。
2. 社會弱勢族群及其家庭成員：身心障礙者、領取中低收入老人生活津貼之老人。

3. 特定職業或身分者及其家庭成員：農民、漁民、原住民、新住民。

## 微型保險的保障內容有哪些？

微型保險主要分為三種商品類型，每種保險期間為一年：

### 1. 微型定期保險：

提供身故或完全失能保障，給付1倍保額，保額上限：新臺幣50萬元。

### 2. 微型傷害保險：

提供意外傷害身故、失能等保障，給付1倍保額，保額上限：新臺幣50萬元。

### 3. 微型實支實付型傷害醫療保險（附加條款架構需投保主約才能附加）：

提供傷害醫療保障，於額度內依實際醫療費用給付（收據正本理賠），保額上限：新臺幣3萬元。

## 彰銀守護，讓弱勢族群擁有保障

本行連續5年積極響應微型保險政策，捐助弱勢族群微型保險費，用微型保險為經濟弱勢或特殊境遇家庭撐起保護傘，並致力推動全齡金融教育，透過實體與線上雙軌發展「保險小學堂」宣導模式，讓金融保險知識與防詐觀念普及至偏鄉年輕學子、原住民等多元族群，提升社會安全意識，打造具信任感的金融環境，發揮金融保險穩定社會的力量。



## 保險連結信託機制：讓保障用在對的地方

活動中進一步介紹保險金與信託機制的結合：保險金若放在信託架構下，會被設計為「專款專用」給特定用途或受益人，避免被挪用、浪費或流失。這對於資源有限的家庭來說，更是一層自我保護。

孩子們在桌遊過程中體會，若發生事故，保險金不會隨意流向他處，而會以信託方式被分配給真正需要的人與用途上。這樣的設計，也能讓未來在家族財務分配、教育基金、醫療照護等方面，更具透明性與規劃性。

若這樣的觀念能在原鄉落地，未來一旦家庭面臨風險，孩子甚至可以成為家庭內的風險管理倡議者，讓保險發揮其真正的價值。

## 原來這麼詐：超越距離的防詐宣導

將防詐動態警報直送原鄉部落，縮減城鄉資訊落差，解析最新詐騙話術並提供正確防詐知識，強化學生與族人辨識詐騙的能力。讓原民青少年把防詐、識詐及阻詐觀念帶回家中，深化原鄉部落防詐意識，培養每個孩子成為防詐小尖兵。



## 原來可以很永續：攜手原民企業共創永續願景

### 食材的再生與價值重塑

活動的最後一環，學生們品嚐由「不完美水果」製成的果凍飲與甜品。原民企業將原本這些在市場上可能被丟棄的水果，轉化為具市場價值的食品，傳達「珍惜食物、減少浪費」的理念，讓學生意識到環境保護的重要性。將永續農業具體落地，呼應SDG 12「責任消費與生產」：鼓勵社會善用資源，降低浪費，並將循環經濟的概念引入教育現場。

### 「永續金融食驗室」：讓公益活動也能很永續

對部落學生來說，喝下一杯果凍飲，不僅是日常消費行為，更是一場與 SDG 13「氣候行動」的相關教育；使用環保用品、食物不浪費，碳排放就能降低，環境就能少一分負擔。當金融教育與永續實踐結合，原鄉學生也能意識到，在未來他們的日常選擇與世界環境永續議題息息相關。

對協力廠商來說，這不只是支援一場金融教育活動，更是一段永續行動的起點，不僅學習到金融知識，也意識到永續與在地產業連結的重要價值，讓金融連結產業成為地方創生的活水，注入產業新動能，促進綠色經濟，確保永續消費及生產模式，未來持續將永續發展導入營運中。

活動最後，屏東瑪家國中的學子們寫下了永續宣言，承諾未來共同實踐永續生活，隨時隨地，開始習慣，珍惜資源，用更好的生活方式，為永續家園盡一份心力。

本次保險小學堂宣導列車攜手原住民企業舉辦「永續金融食驗室」，讓原民學子在寓教於樂的互動體驗中學習金融、防詐與永續三大議題，並實踐於生活中，為原鄉金

融教育開啟新篇章，更展現本行致力推動普惠金融的使命感與企業社會責任。

～本文由徐羽秀提供～

## 註：

- 無配偶且全年綜合所得總額不超過財政部公告當年度規定之綜合所得稅免稅額、標準扣除額及薪資所得特別扣除額之合計數者或其家庭成員。但其家庭成員有配偶，且該夫妻二人之全年綜合所得總額逾第二款合計數者，不適用本款規定。
- 屬於夫妻二人之全年綜合所得總額不超過財政部公告當年度規定之綜合所得稅免稅額、標準扣除額及薪資所得特別扣除額之合計數家庭之家庭成員。
- 具有原住民身分法規定之原住民身分，或具有合法立案之原住民相關人民團體或機構成員身分或為各該團體或機構服務對象，或各該對象之家庭成員。
- 具有合法立案之漁民相關人民團體或機構成員身分，或持有漁船船員手冊之本國籍漁業從業人或取得我國永久居留證之外國籍漁業從業人，或各該對象之家庭成員。
- 依農民健康保險條例投保農民健康保險之被保險人或其家庭成員。
- 為合法立案之社會福利慈善團體或機構之服務對象或其家庭成員。
- 屬於內政部工作所得補助方案實施對象家庭之家庭成員。
- 屬於特殊境遇家庭扶助條例所定特殊境遇家庭或符合社會救助法規定低收入戶或中低收入戶之家庭成員。
- 符合身心障礙者權益保障法定義之身心障礙者，或具有合法立案之身心障礙者相關人民團體或機構成員身分或為各該團體或機構服務對象，或各該對象之家庭成員。
- 符合老人福利法規定領取中低收入老人生活津貼之老人或其家庭成員。
- 符合新住民基本法第二條第一項第一款規定者或其他家庭成員。
- 其他經主管機關認可之經濟弱勢者或特定身分者。

## 資料來源 |

- 基富通好好退休準備平台，<保險專區>，<https://www.fundrich.com.tw/event/pensionplatform/investment.html>
- 金管會新聞稿，<擴大微型保險保障對象範圍>，2025，載於：[https://www.fsc.gov.tw/ch/home.jsp?id=96&parentpath=0,2&mcustomize=news\\_view.jsp&dataserno=202508140003&dtable=News](https://www.fsc.gov.tw/ch/home.jsp?id=96&parentpath=0,2&mcustomize=news_view.jsp&dataserno=202508140003&dtable=News)
- 經濟日報，<彰銀保險小學堂列車，攜手原住民企業舉辦永續金融食驗室>，2025，載於：<https://udn.com/news/story/7239/8987033>
- 時報資訊，<《ESG》彰銀攜原民企業「永續金融食驗室」聚焦3主軸>，2025，載於：<https://tw.stock.yahoo.com/news/esg-彰銀攜原民企業-永續金融食驗室-聚焦3主軸-054927362.html>



▲ 本行志工發送「永續金融食驗室」愛心鬆餅給原鄉青少年

## 數位金融學院~

# 社群平台貼標對金融業的影響

數位金融處

## 一、前言

在數位轉型浪潮下，金融業正逐步走向「數據驅動決策」的新時代。社群媒體作為民眾日常互動的重要平台，所累積的大量非結構化資料，蘊含著顧客行為、價值觀及風險傾向的深層訊息。透過「貼標」技術，這些散落的資訊得以被分類、歸納與分析，進而轉化為金融決策的依據。

貼標技術的應用，已不僅止於行銷層面，而正深入信用評估、風險預測、產品創新等核心領域。它讓金融機構得以更全面地了解客戶，但同時也引發個資保護、模型偏誤等挑戰。

## 二、貼標行為在金融領域的應用

### 1. 社群平台貼標作業應用：

貼標利用人工智慧AI、自然語言處理或機器學習演算法，對社群用戶的行為、語言與互動模式進行語意辨識，並賦予相應的分類標籤。例如：根據用戶的貼文內容或於社群平台行

為模式標示為「高風險投資型」、「節制消費型」或「金融投資產品高度關注型」等。

這些標籤能協助金融機構在龐大的用戶資料中，快速定位潛在客群、評估風險層級，並提供更貼近客戶需求的金融商品與服務。

### 2. 風險預測評估：

傳統的信用風控多依賴財務報表、交易紀錄或信用分數，然而對於無信用歷史的族群而言，資料不足往往成為授信障礙。貼標技術可藉由社群行為特徵彌補此落差，應用包括：

#### (1) 行為風險預測：

系統透過分析社群互動頻率、內容情緒與社群關係穩定度，判斷客戶之穩定性與信用行為。

#### (2) 詐欺偵測與異常行為辨識：

結合貼標與機器學習模型，可自動標示可疑帳戶，例如短期內異常新增社群帳號、參與高風險社群等。

### 3.促進精準行銷與產品創新：

貼標技術同為推動金融行銷智能化與產品創新的關鍵助力。透過分析社群貼標所揭示的顧客生活型態、價值觀與興趣輪廓，金融機構能更精準地辨識不同客群特徵，進而進行差異化產品設計與行銷策略規劃。例如：對於具有高度旅遊傾向的客群，可結合其貼標行為推出外幣信用卡或旅遊保險優惠。

這樣的貼標分析不僅提升了金融行銷的精準度，更使金融服務從「以產品為中心」的供給思維，轉化為「以顧客為核心」的體驗導向。透過貼標所建立的數據洞察，金融機構得以強化顧客互動與品牌信任，同時提升產品研發的敏捷度與市場反應速度，達到服務個人化與營運效率雙贏的目標。

## 三、貼標在金融領域帶來的改變與影響

### 1. 決策邏輯轉型：

由經驗導向轉為數據導向，以往金融決策多仰賴經驗或歷史資料統計，難以即時反映市場與客戶變化。貼標技術導入，讓授信、行銷等決策建立在可驗證的數據基礎上。例如：銀行可根據貼標結果分析客群行為趨勢，提前針對潛在族群規劃對應商品與行銷方案。

### 2. 客戶洞察深化：

透過社群貼標，為金融機構帶來更全方面的觀察力，得以掌握客戶的價值觀、消費傾向與情緒脈動，而非僅針對帳戶餘額或交易資料來分析客戶的財務狀況。金融機構從單向服務者轉變為客戶生活的參與者，讓每一

次的互動都更有溫度、更有共鳴，不僅能提升顧客滿意度、實現更細緻的顧客關係管理，也更強化交叉銷售與長期黏著度。

### 3. 風控效率提升：

貼標能透過社群行為協助系統快速識別與預測高風險客群或潛在異常風險，即時調整決策與風險控制策略，將風險與損失降到最低。

### 4. 跨界合作機會增加：

貼標數據推動金融業與社群平台、電商及通訊產業的合作，透過資料共享，金融機構得以結合外部平台多元化標籤資訊，進而打造更完整的客戶輪廓以實現開放金融，使金融服務更即時、更個人化。

## 四、貼標在金融領域帶來的潛在風險

### 1. 資料隱私與合規疑慮：

若貼標分析涉及個資使用卻未取得明確同意，恐違反個人資料保護法規範，不僅造成法律風險，也會侵蝕顧客信任。

### 2. 演算法偏誤與數據歧視：

貼標模型若建立於偏頗樣本或缺乏多元資料，可能導致貼標精準度下降。例如特定社群語言模式與行為可能被誤判為「高風險行為」。

### 3. 過度自動化導致人性斷層：

當決策完全依賴標籤模型，客戶可能被標籤化、簡化，忽略個體差異與情境判斷。

### 4. 惡意操控與詐欺風險：

若詐欺者利用社群工具刻意營造「低風險」行為樣貌，將使貼標模型判斷失準，增加系統風控壓力。

## 五、結論

社群貼標為金融業帶來突破性的洞察能力，使顧客服務從過往的被動應對，進化為更貼近真實需求的主動回應。面對這股結合科技與社會互動的新趨勢，金融機構的挑戰已不單是效率提升，而是如何讓這些資料有效運用為客戶創造價值。未來，金融業若能以貼標技術為基礎，深化個人化金融、社群互動金融與跨域合作模式，將能打造更具溫度的金融體驗。

然而「創新」與「信任」必須並行，在數位化的同時，更注重透明溝通與使用者權益，讓貼標不僅是商業策略的進化，更是顧客關係的升級。唯有不斷強化倫理意識與社會責任，才能讓科技真正成為拉近人們與金融距離的力量，開啟更具包容性與永續性的金融未來。

～本文由徐郁欣提供～

## 參考資料

1. OpView 社群口碑資料庫。以標籤描繪  
品牌關注者輪廓  
<https://ddei5-0-ctp.trendmicro.com:443/wis/clicktime/v1/query?url=https%3a%2f%2fwww.opview.com.tw%2fwp%2dcontent%2fuploads%2f2015%2f12%2fOpView%2dSocial%2dWatch%2dVol.72.pdf&umid=2FB80E81-42BE-2206-A2AC-4C3531023A20&auth=6d81d442e786d44a0cf4e7564a023430583162ea-2b76f9a761db5791579915ad60be706093529b74>
2. 張榮貴(2022/7/19)。顧客喜好百百種，  
該怎麼「貼對標籤」助業績成長。  
<https://www.bnnext.com.tw/article/70700/customer--label>
3. McKinsey(2021/5) — 《Building the AI bank of the future》  
<https://ddei5-0-ctp.trendmicro.com:443/wis/clicktime/v1/query?url=https%3a%2f%2fwww.mckinsey.com%2f%7e%2fmedia%2fmckinsey%2findustries%2ffinancial%2520services%2four%2520insights%2fbuilding%2520the%2520ai%2520bank%2520of%2520the%2520future%2fbuilding%2dthe%2dai%2dbank%2dof%2dthe%2dfuture.pdf&umid=86AC404F-42BE-5906-8AC0-0A4DD0937D4E&auth=6d81d442e786d44a0cf4e7564a023430583162ea-152e94119d0660956a8b0827cf0ea7dfb128e0cc>
4. SHANE(2025/2/17)。什麼是「目標客群  
輪廓」？掌握3件事精準找到TA。  
<https://vocus.cc/article/65d0b5b2fd897800012fd5c8>

職安園地～

# 淺談頸椎病

人力資源處 職安科

## 前言

過去，嚴重的頸椎病成因以外力撞擊最為常見，隨著社會變遷現代人因職業型態，日常生活中不當的坐姿、站姿、睡姿、運動方式或長時間使用電腦、手機，使得低頭時間日益增加，造成頸部肌肉僵硬和疼痛，嚴重時可能引起頭痛、頭暈、背痛、手臂麻木、胃腸不適等不舒服症狀，使得生活品質受到影響，及早了解與預防常見的頸椎病極為重要。

## 壹、頸椎構造

頸椎（cervical vertebrae）為脊椎的第一節，是支撐頭部、保護脊髓的重要結構，頸椎的構造是由七塊頸椎骨（C1-C7）、椎間盤、韌帶及周圍肌肉組成，共同支撐頭部並協助做出如轉頭、點頭等各種方向運動。

七塊頸椎骨（C1-C7）中的C1、C2和C7為特殊頸椎，C3到C6為典型頸椎。

### 一、特殊頸椎：C1、C2和C7

1. **C1又稱寰椎（Atlas）**：最高，與C2一起構成連結頭骨與脊椎間關節。

最主要的特點是無椎體和棘突，其椎體已經和C2融合。

2. **C2又稱樞椎（Axis）**：構成C1旋轉時之樞軸，此椎骨其上有齒狀突，突向寰椎（C1），當頭部旋轉時齒狀突可做為旋軸，使頭部左右旋轉，椎體向前下延伸與C3相接。

3. **C7又稱隆椎（vertebra prominens）**：特徵為棘突極長、大而不分岔，故稱隆椎，可在頸部觸摸得到。

### 二、典型頸椎C3到C6解剖特徵

1. **椎體（Body）**：最小，因為承重最輕；兩側有往上翹的鉤狀突。

2. **椎孔（Vertebral foramen）**：大且呈現三角形，以容納膨大的頸部脊髓。

3. **橫突（Transverse process）**：其特徵是含有橫孔（transverse foramen），是椎動脈通過的通道。

4. **棘突（Spinous process）**：通常較短且尾部有分岔（C2-C6）。

5. **關節突（Articular process）**：關節面水平略呈斜向，使得頸椎的活動範圍是所有脊椎中最大的。

## 貳、頸椎病類型

依常見病因及症狀分為下列六種類型

類型	常見病因	症狀
頸型又稱落枕型	由頸椎椎間關節、關節囊、韌帶、肌肉、肌腱及肌筋膜等發炎引起。	出現頸椎及上背部僵硬、痠痛、疼痛，肩部不適，常見頸部偏歪，活動受限或正常，頸肌痙攣。
交感型	頸椎退化壓迫影響到交感神經節和末梢。	出現自律神經失調症狀包括心悸、胸悶、耳鳴、眼花、胃部不適、視力模糊等。
神經根型	椎間盤突出或骨刺壓迫神經根所導致。	出現頸部疼痛向肩膀、手臂放射，伴隨手指麻木或肌肉無力。
椎動脈型	頸椎退化壓迫椎動脈，影響腦部供血不足。	出現頭暈、頭痛、噁心、嘔吐、視力模糊、記憶力下降等症狀，通常在轉頭時出現。
脊髓型	椎管狹窄或骨質增生壓迫脊髓，是頸椎病中最嚴重的類型，可能導致神經不可逆損傷。	出現下肢無力、手腳麻木，導致步態不穩，大小便功能障礙，屬於較嚴重的類型。
混和型	上述任兩種或兩種以上類型病因與症狀。	

## 參、就醫診斷

依據症狀選擇就醫科別

科別	症狀	檢查
復健科	單純的肩頸痠痛、肌肉緊繃或肌腱發炎	可經由物理治療，如熱敷、電療、牽引、拉伸運動來緩解疼痛與恢復功能
骨科	骨骼、關節的退化或病變（如症狀嚴重，應就醫評估手術治療）	可透過X光診斷骨骼結構問題，如頸椎曲度改變、骨刺增生有助明確病因和病變部位。 使用消炎止痛藥、肌肉鬆弛劑或B群維生素改善症狀。
神經內科	延伸至手臂的麻木、無力，或持續的頭暈	核磁共振（MRI）能清晰顯示椎間盤突出位置、類型以及對脊髓和神經根的壓迫程度。
神經外科	椎間盤突出壓迫神經，應就醫評估手術治療	電腦斷層（CT）檢查，透過不同角度照射並由電腦重組出人體的橫切面影像，可清晰顯示脊髓和神經根受壓迫的情況。
中醫科	觸診頸部、肩部和上背部的肌肉，檢查其壓痛點、緊繃、筋膜沾黏等情形	綜合性的評估透過問診、觸診、觀察並結合中醫理論，以確定病因和病症類型。透過推拿、針灸、外敷草藥等方式個別化的治療

## 肆、日常預防

常言道，預防勝於治療，平時保持正確的姿勢，良好運動習慣是很重要的一件事，對需要長時間久坐的上班族來說保持良好的姿勢，可以減少頸椎的負擔，定時起身做頸部拉伸運動，放鬆僵硬的頸肩肌肉。

預防頸椎病方法：

- 1. 保持正確姿勢：**電腦螢幕高度與眼睛位置同高，預防頸椎長時間前傾；使用符合人體工學的座椅，應調整座椅至適合的高度，讓雙腳平放地面上且膝蓋彎曲約90度。站立或行走時，保持脊椎挺直，避免彎腰駝背。
- 2. 避免長時間維持同一姿勢：**避免低頭玩手機，長時間看書、工作、使用電腦時，應每隔一小時就起身活動，伸展脖子和轉動肩膀。
- 3. 睡覺姿勢及適宜的枕頭：**趴睡姿勢會使頸部長時間處於扭轉和過度伸展狀態，造成肩頸痠痛及椎間盤問題，建議採仰睡或側睡，側睡時可在兩腿間夾個枕頭以維持脊椎對齊，並選擇高度適中、能支撐頸部自然弧度的枕頭，可考慮回彈性佳的乳膠枕、記憶枕。
- 4. 適度強化肌肉運動：**頸部和肩部的肌肉鍛鍊與伸展，增強頸部肌肉的穩定性。以伸展和肌力訓練為主，如挺胸肩胛向後夾、頸椎後仰動作。
- 5. 避免劇烈或突然高衝擊的動作：**如突然快速轉頭、跳水、高空彈跳、跳繩、彈跳床運動。

- 6. 充足的睡眠與休息：**睡眠時頸椎能獲得放鬆和緩解壓力，有助於預防和改善頸椎問題。
- 7. 天氣寒冷或處於低溫環境時注意頸部保暖，避免風寒濕氣侵襲頸部。**
- 8. 若頸椎經常出現痠痛，建議尋求專業醫師診斷，並依醫師指導下進行復健運動及早治療，以避免疾病症狀惡化。**

～本文由孫信年提供～

### 參考資料 |

1. 三軍總醫院  
<https://www.tsgh.ndmctsgh.edu.tw>
2. 衛生福利部臺南醫院  
<https://www.tnhosp.mohw.gov.tw>
3. 台中榮民總醫院  
<https://www.vghtc.gov.tw>
4. 高雄榮民總醫院  
<https://wwwfs.vghks.gov.tw>
5. 健康醫療網  
<https://www.healthnews.com.tw>

