

財政園地

Training Institute, Ministry of Finance, R.O.C.

- 部長關切民眾報稅情形
- 103 年財政部統一發票盃路跑活動起跑記者會紀實
- 政府內部控制新紀元
- 專業英日語稅務諮詢診斷
- 淺談美國地方政府財政危機——以底特律破產為例（下）
- 比特幣發展及各國稅務管理簡介（上）
- 內部講師訓練經驗談
- 肩頸伸展防痠痛

發行所：財政部財政人員訓練所 發行人：謝鈴媛 編輯小組召集人：陳慧玉 執行編輯：高筠青
所址：116 臺北市文山區羅斯福路六段 142 巷 11 號 電話：02-8663-2399

設計・印刷：名格文化印刷設計事業有限公司
電話：02-2793-0966

中華郵政台北雜字第六四九號執照登記為雜誌交寄
中華民國九十年四月二十日創刊

部長關切民眾報稅情形

財政部秘書處 / 科長 楊金亨

102 年度所得稅結算申報期間自今（103）年 5 月 1 日起至 6 月 3 日截止，部長於 5 月 2 日特地抽空率同張次長璠、鄭主任秘書至臻及吳署長自心前往臺北國稅局關切民眾報稅情形。在部長巡視前已有大批媒體記者守候，相關電視媒體就達 20 家以上，顯見一年一度的所得稅結算申報大事，外界都非常關切，特別是立法院財政委員會才在昨（1）日審查通過所得稅法修正草案，將課徵富人稅，同時減低受薪階級與身心障礙者的租稅負擔，更是全國關注的焦點。

部長表示：該項修法案一定會改善所得分配，薪資扣除額的調高是長期以來的政策，民國 97、98 年時扣除額才 7.8 萬，最新已經來到 12.8 萬，調高了 5 萬元，且標準扣除額也調升至 9 萬元，對採用標準扣除額的薪資所得者，稅負大幅地降低，目前使用標準扣除額的申報戶占整體比率為 83%，幾乎所有的勞工朋友們都享受到減稅的利益；而此次修法加稅的對象為金字塔的頂端者，一定可以降低所得貧富差距、改善所得分配，並

呼籲國人誠實納稅，把納稅當成做功德、做公益，民眾納稅後全體國人都會受益，這就是做公益、做功德。

此外，今年報稅首度推行扣免繳憑單無紙化，全國約有 87% 的申報戶是採用網路報稅或試算稅額方式進行申報，扣繳憑單已失去了作用，收到扣繳憑單不需再拿來申報。因此，在去年修法通過後，今年就大膽實施扣繳憑單無紙化，而納稅義務人可以查詢所得資料的管道非常多，不僅可以上網查調所得，也可親赴國稅局臨櫃查詢，國稅局將加強輔導，就目前情況看來，國稅局輔導申報及民眾報稅的情況還算相當順暢。而對於微軟瀏覽器 IE 存有資訊安全漏洞的問題，部長也呼籲民眾報稅時不要連結不明網站，也避免使用 WINDOW XP 系統，建議使用國稅局提供的報稅軟體，以維護個人資料安全。

部長等一行人向現場協助民眾報稅的稽徵機



關同仁、學生服務隊、會計師工會、記帳士工會、記帳及報稅代理業務人工會等，逐一地加油打氣，同時也問候並感謝提早前來報稅的民眾，而民眾對於部長主動巡視報稅情形亦給予高度的肯定與支持。

103 年財政部統一發票盃路跑活動起跑記者會紀實

財政部秘書處
科長 楊金亨

財政部為統一發票路跑活動的年度盛事，由許常務次長虞哲於 3 月 28 日率領第一金控、華南金控、兆豐金控、合庫金控及臺灣企銀等代表及五地區國稅局局長共同出席舉行起跑記者會，103 年度的路跑活動主軸為「財政健全、銀行相挺、人民支持、回饋社會」，由出席代表一同將「財政養分」置入並填滿整個臺灣地圖，象徵財政部近期所推動的財政健全方案，由公股銀行全力相挺，將稅收及資金資源注入全臺，滋養國家建設，建設臺灣新未來，展現出財政部推動財政

健全改革的決心與意義。

許常務次長於會中表示：過去 4 年來，財政部在中央、地方及各界的協助與支持，全國共舉辦 17 場路跑活動，吸引超過 18 萬民眾的共同參與，蒐集了 300 萬張發票，全數都捐給公益慈善機關、社福團體以及需要幫助的弱勢族群，101 年及 102 年所捐贈發票之中獎金額更高達 116 萬餘元及 146 萬餘元。今年仍要延續以往，全國一致，共同來散播愛心，4 月 27 日起高雄場起跑（衛武營都會公園），依序是嘉義場（6/22 港坪運動公園）、新竹場（9/14 新竹縣政府特區）、南投場（10/19 中興新村），還有台北場（11/16 總統府前廣場），總共 5 場。本年度的路跑活動承蒙第一金控、華南金控、兆豐金控、合庫金控還有臺灣企銀的鼎力支持，無論是在企業的支援，或是活動的號召上，都能努力配合，相信各場活動一定會非常順利圓滿。

許常務次長進一步說明：統一發票制度攸關國家營業稅及營利事業所得稅的收入，這 2 項

一年就創造出約 6,800 億元的稅收，是支援國家建設蓬勃發展的主要財源。近年來，透過捐贈發票路跑活動，可以說是民眾傳播愛心及關懷社會的具體表現，這次路跑活動跟以往一樣，除了訴求全民運動健康以外，另外要傳達的是社會的圓滿，希望藉由這個路跑活動讓民眾的愛心匯集起來，一起共同協助更多需要幫助的公益慈善團體。而為了讓全國民眾能一起來參加這個有意義的活動，我們也非常感謝高雄市政府、嘉義市政府、新竹縣政府、南投縣政府以及台北市政府的鼎力協助，利用這個機會誠摯的邀請民眾一起來參加「財政部 103 年統一發票盃路跑活動」，希望透過路跑讓我們全民身體更健康，社會更繁榮、更溫暖。

該日記者會由財政部為統一發票路跑活動暖身，並呼籲民眾消費要記得索取統一發票，民眾只要憑 3 張發票（或電子發票）就可以免費參加休閒組路跑活動，完跑後贈送完跑禮並於現場舉辦抽獎及多組宣導攤位，期望透過全國路跑活動將愛心發票傳遞出去，捐贈給更多需要幫助的公益慈善團體，讓愛永流傳。

政府內部控制新紀元

壹、前言

內部控制，可輔助各機關人員履行職責、實現目標與管理風險，促使各項業務發揮興利及防弊功能；透過持續及有效地落實內部控制，可增強各機關自律、自覺與自主管理體質，是各先進國家政府用來奠定國家競爭力根基的重要工具。

行政院自 89 年起陸續函頒「健全財務秩序與強化內部控制實施方案」等規定，各機關已依上開規定建立加強廉潔與效能的相關管控機制，惟因部分機關執行不夠落實，致時有違失案件發生，行政院爰於 99 年底由秘書長組成跨部會之行政院內部控制推動及督導小組（以下簡稱行政院內控小組），統合擘劃政府內部控制架構及發展策略，全面啟動中央行政機關整合性內部控制機制之基礎工程，已開啟了政府內部控制的新紀元。

貳、政府內部控制之重要性

推動政府內部控制之關鍵在於藉由控管機關內之不確定性，以降低施政風險，並由內部稽核作為監督機制的重要防線，以協助機關達成施政目標。由於政府部門施政目標之訂定須考量國家發展及全民福祉等，所面臨之風險與私部門大為不同且較複雜，政府部門最大的風險來源是外在環境的變動影響政策之制定與推展，在施政過程中必須嚴格控管風險，以及評估施政成效及目標達成情形。

長久以來，我國施政風險之控管及施政效率與效果之彰顯，仍有強化之空間。邇來高速公路電子收費爭議、器官移植失誤及食用油等食品安全問題頻傳，諸多成為外界關注焦點之民眾生活議題均屬內部控制之範疇，因此，如何確保機關內部控制制度有效運作，並且能夠融入平日工作且內化於組織文化中，避免流於文書形式，實為現階段強化政府內部控制之重要課題。

參、政府內部控制之架構

我國政府內部控制係透過控制環境、風險評估、控制作業、資訊與溝通及監督等 5 項互有關聯之組成要素，整合機關內部各種控管及評核措施，藉以合理促使達成實現施政效能、遵循法令規定、保障資產安全及提供可靠資訊 4 項內部控制目標。我國政府內部控制觀念架構如圖 1。

上開 5 項要素其中控制環境為其他要素之基礎，透過機關首長重視支持與以身示範，可以打好內部控制的基礎；其次各機關應確認組織目標，進而透過創造性的思考方式，落實風險辨識與評估，檢討評估可能有礙施政目標達成的風險

事項，並衡量這些風險的影響程度及發生機率，據以決定採取控制作業或監督等控制機制，處理或回應相關風險。風險評估為動態管理過程，為免遺漏可能之施政風險，各機關應採滾動方式定期辦理風險評估，監督可容忍之風險是否仍維持在可容忍之程度，並將不可容忍之主要風險項目所採行之新增控制機制，持續滾動納入現有控制機制一併檢討及評量其風險等級，以決定是否需採行其他新增控制機制因應該等風險。

肆、行政院強化內部控制機制及未來作為

各機關原本即有內部管控機制，俾支援日常的業務運作能達到既定的

行政院主計總處綜合規劃處 / 處長 黃叔娟



目標。為了促使各機關落實執行，行政院透過行政部門縱向協助及督導，加強機關內部各單位之橫向聯繫及統合，並以逐級分工方式推動強化內部控制機制如圖 2，茲說明如下：

具體作法

- 組成內部控制推動單位
- 辦理內部控制宣導訓練
- 檢討現有內部控制作業
- 設計有效內部控制制度
- 檢查評估制度執行情形
- 逐級督導落實執行方案

逐級分工

- 行政院內控小組
- 權責機關（含財政部、法務部、科技部、行政院主計總處、人事行政總處、公共工程委員會及國家發展委員會）
- 主管機關
- 各機關

圖 2 行政院強化內部控制機制

行政院內部控制推動及督導小組設置要點

強化內部控制實施方案（行政院推動內部控制之原則性規範）

1. 內部控制制度設計原則（各機關設計內部控制制度之依據）
2. 政府內部控制觀念架構（設計原則附件）（政府內部控制整體理論架構）
3. 各機關內部控制制度自行評估原則（各機關辦理內部控制制度評估作業之指引）
4. 內部控制制度共通性作業範例製作原則
（各權責機關研訂內部控制制度共通性作業範例之依據）
5. 內部控制制度共通性作業範例跨職能整合應行注意事項
（研訂內部控制制度共通性作業跨職能整合範例之依據）
6. 政府內部稽核應行注意事項（各機關辦理內部稽核工作之依據）
7. 強化內部控制實施方案 100、101、102 及 103 年度重點工作
（各機關辦理內部控制年度工作指引）
8. 擇定主管機關提報內部控制作業落實執行情形原則（主管機關提報議題之指引）
9. 辦理內部控制宣導及教育訓練應行注意事項（辦理相關訓練之指引）

圖 3 行政院函頒政府內部控制相關規範

一、組成內部控制推動單位

行政院內控小組由行政院秘書長擔任召集人，行政院主計總處（以下簡稱主計總處）主計長擔任副召集人，並由財政部等 8 個機關（單位）首長擔任委員，負責整體性統合、協調、規劃及推動內部控制相關事宜。截至本（103）年 1 月底止，已召開 19 次委員會議，審議通過並以行政院函訂（修）頒「強化內部控制實施方案」等內部控制規範如圖 3。

各機關均已組設內部控制小組及內部稽核單位，並由副首長以上人員擔任召集人，負責督導推動及執行內部控制（含內部稽核）各項工作，惟部分主管機關經衡酌所屬機關規模、業務屬性及其員工人數等，連同所屬機關一併組設內部控制小組或內部稽核單位。

二、辦理內部控制宣導訓練

行政院內控小組於 100 年 4 月行政院會議向各主管機關首長宣導推動內部控制情形；同年 5 月對各主管機關內部控制小組召集人及幕僚單位主管與主要三級機關（構）首長舉辦宣導；101 年 2 月行政院政務首長研討會及同年 7 月「廉政倫理與反貪腐座談會」對各政務首長報告內部控制辦理情形。同時為利各機關辦理宣講，已舉辦 12 期種子教師研習班、3 期內部控制小組幕僚單位主管研習班及 6 期內部控制制度自行評估研習班。復為減輕各機關施訓負擔，並錄製「內部控制基本觀念」、「行政院推動內部控制作業辦理情形」及「內部控制制度自行評估」等課程之數位教材，

上傳於公務人力發展中心「e等公務園」，供各機關人員線上數位學習；另編製內部控制教材範例 7 篇及蒐集 69 則違失案例，登載於主計總處網站內部控制專區如圖 4，供各機關參用。各機關均已定期或不定期對全體人員辦理內部控制教育訓練，



圖 4 行政院主計總處網站專區之畫面

三、檢討現有內部控制作業

行政院內控小組要求各主管機關主動提報外界關注或財務（物）重大損失等案件，截至本年 1 月底止，已由行政院衛生署（現改制為衛生福利部）等提報 21 項議題，並邀請專家學者參與提供意見，使各機關後續檢討改進更為周妥有效。各機關並針對機關重大施政風險項目、監察院糾正（舉）、彈劾案件、審計部重要審核意見及外界關注事項等，檢討強化現有內部控制作業，目前已展現具體改善成效者，列舉如下：

1. 財政部：建立稅額試算服務，101 年實施總效益達節省 11 億餘元，扣除執行成本 9,000 餘萬元，淨效益達 10 億餘元。
2. 法務部：法務部行政執行署加強執行滯欠大戶，99 年至 102 年累計執行徵起金額約 1,171 億元，占該期間累計執行徵起金額約 66%。
3. 財政部：財政部國有財產署 101 至 102 年完成清查被占用國有非公用土地約 6 萬 4 千餘筆、處理約 7 千餘公頃、清查使用補償金額約 15 億餘元。

四、設計有效內部控制制度

行政院訂頒「內部控制制度設計原則」，供各機關據以設計有效內部

控制制度，並由權責機關分行出納、財產管理等 11 項內部控制制度共通性作業範例供各主管機關轉知所屬參採；亦以農委會動植物防疫檢疫局斃死豬非法流用管控與防範作業及財政部北區國稅局營利事業所得稅電腦選案核定進度與管制作業，設計內部控制制度個別性業務範例，分行各主管機關轉知所屬參用。截至 102 年 12 月底止，各機關已設計完成內部控制制度者達 73%。

五、檢討評估制度執行情形

為協助各機關由下而上落實執行內部控制制度，行政院訂頒「各機關內部控制制度自行評估原則」，並以法務部矯正署與內政部入出國及移民署為範例（含評估計畫）分行各機關參採；另訂頒「政府內部稽核應行注意事項」，供各機關檢查及覆核內部控制制度。各機關針對辦理內部控制制度自行評估結果及內部稽核所發現缺失事項，併同監察院及審計部等外部機關所提涉及內部控制缺失事項，須確實追蹤改善情形。

六、逐級督導落實執行方案

行政院內控小組督導各主管機關切實執行「強化內部控制實施方案」所列各項工作，各機關首長責成機關內部控制小組督促各單位落實執行內部控制制度；各主管機關得對所屬定期或不定期進行訪查，針對所發現內部控制缺失尚未完成檢討改善者與近 3 年內類同及仍待繼續改善事項，得指定所屬限期改善或至其內部控制小組報告。

未來應努力之作為包括強化內部稽核職能，透過風險導向的績效稽核，使稽核結果具體回饋供作制定政策計畫及改善內部管理之參據；又各機關應利用資訊技術辦理持續性稽核，以強化相互勾稽及控制功能，提升監督工作之品質與效率。其次，主計總處、法務部、臺灣高等法院檢察署、法務部矯正署、內政部入出國及移民署與國立故宮博物院 6 個試辦機關，將於 103 年度首度簽署 102 年度內部控制制度聲明書，未來將擴大擇定機關簽署內部控制制度聲明書，以強化機關首長對內部控制之重視與表彰其責任。

伍、結語

內部控制為政府效能與廉政建設之基石，3 年來行政院積極強化政府內部控制，已初步建構我國政府內部控制架構體系，並促使各機關發揮內部控制整合綜效，內部控制之推動為一循序漸進的過程，有效的內部控制制度須仰賴各機關積極落實推動，冀期各機關做好自我管理，持續檢討精進內部控制機制，以協助機關改善治理效能，合理確保施政目標之達成。

重要施政要聞

財政部綜合規劃司 提供

公益彩券發行成效

公益彩券自 88 年 12 月開始發行至 103 年 2 月底止，已創造超過 2,967 億餘元公益盈餘，專款分配作為補助國民年金 1,326 億餘元、全民健康保險準備 148 億餘元，及直轄市、縣（市）政府辦理社會福利支出 1,492 億餘元，對於落實政府照顧弱勢族群及挹注社福財源等方面，皆有極正面之助益。

行政院院會通過「使用牌照稅法」部分條文修正草案

行政院 103 年 4 月 3 日院會決議通過「使用牌照稅法」部分條文修正草案，同日函送立法院審議。本次修法主要修正身心障礙者使用交通工具免徵使用牌照稅之適用要件，每人 1 輛部分，以該車輛為身心障礙者所有為限；每戶 1 輛部分，則以車輛為本人、配偶或同戶籍二親等所有為限。另汽缸總排氣量超過 2,400 立方公分者，採定額免稅，以 2,400 立方公分之稅額（自用為新臺幣 11,230 元）為限。

修正發布「營利事業所得稅查核準則」部分條文

財政部為因應上市、上櫃及興櫃公司等營利事業自 102 年度起採用國際財務報導準則（簡稱 IFRSs），於 103 年 4 月 9 日修正發布「營利事業所得稅查核準則」，本次因應 IFRSs 修正涉及營利事業所得額計算相關規定，營利事業於 103 年 5 月辦理 102 年度所得稅結算申報即可適用。另考量實務做法，修正營利事業於稽徵機關查核時，確能提示相關文件及支付款項資料，經查明屬實者，准予認定成本費用，無須事前於申報書揭露。此外，本次修正簡化固定資產報廢報備程序及提高外銷損失得免附國外公證文件

之金額標準，以落實簡政便民，減少徵納雙方爭議。

「進口小客車應行申報配備明細表」自 103 年 5 月 15 日起實施

關務署 103 年 4 月 21 日公告修正「進口小客車應行申報配備明細表」，自同年 5 月 15 日（進口日期）起實施，本次修正係考量汽車科技發展日新月異，經整合各廠牌汽車配備品項，將原 2 種「明細表」簡化整併為 1 種。預期新表實施後，將使進口小客車申報事項更臻明確周延，並能有效減少徵納雙方爭議。

國有土地招標設定地上權標脫 5 宗

國有財產署於 103 年 3 月 13 日公告 12 宗精華區大面積國有土地辦理招標設定地上權，同年 4 月 15 日開標，計標脫臺北市內湖區等 5 宗土地，決標權利金總金額為新臺幣 12 億 6,649 萬餘元。

我國與印度簽署「貨品暫准通關證協定」正式生效

我國與印度簽署之貨品暫准通關證協定，自 103 年 4 月 1 日生效，該國是繼歐盟、美國、日本、韓國、紐西蘭與澳大利亞等國家後，第 43 個與我國簽署貨品暫准通關證協定之國家。本協定正式生效後，不僅提升臺印雙邊通關作業便利性，降低通關成本，且大幅增加兩國之商務往來及文化交流，有助擴大雙方經貿關係。未來財政部仍將繼續積極與其他國家洽簽有關貿易便捷化之協定，以促進我國與世界各國在關務及貿易上建立良好合作關係。

「專業英日語稅務諮詢診斷」服務

財政部臺北國稅局 / 股長 葉楊銘

「Comparing to USA, India, UK and even Germany, Taiwan is the most efficient and friendly country to taxpayers.」（暫譯：對於納稅義務人而言，相較美國、印度、英國及德國，臺灣是最有效率也最友善的國家）聽到美國籍 Sharma 夫婦這樣的誇獎，雖然感到無限驕傲，但還是謙虛地回應：「It's honored to serve you.」（暫譯：為您服務是我們的榮幸）。

相信各位讀者一定十分的好奇，這樣的對話會在什麼時候發生。這是財政部臺北國稅局（以下簡稱本局）新增的便民服務—「專業英日語稅務諮詢診斷」，最近一次服務結束時的對話。這個服務全程以英語或日語提供，諮詢診斷項目包含所有的國稅諮詢、案件診斷及檢舉事項。

緣自於本人服務於審查一科時，不時接到服務科打來的電話：「現場有人要問營所稅的問題，我們請他上去找你好嗎？」「上次有外國人在現場要問公司設立繳稅的問題，因為你不在，我叫他回去，過幾天再來找你好嗎？」當然，現場外國來賓的詢問，多數是營業稅及營所稅的問題，本人也一直認為是偶發的稅務諮詢。直到升任股長乙職，每年仍然有數件服務科轉介而來的案子，問題涵蓋範圍更大，涉及扣繳、遺贈甚至檢舉，然因專業各有分工，具稅務專業同仁往往又不擅長語文，導致納稅義務人來回奔波。

直到有一次，同仁問我知不知道局內有提供 40 歲以上同仁免費健檢時，靈光乍現，這才發現全身健檢好像是一個不錯的參考概念。



恰巧，當時奉派調回服務科，在當時稽核的鼓勵及外僑股外語人才濟濟之支撐下，順勢開辦本局「專業英日語稅務諮詢診斷」服務；該服務邀集各科室代表，採配備翻譯的現場諮詢方式，一次性答覆外籍人士各項國稅疑難雜症。為執行本項服務，本局並未新增任何人力，僅由各科室現有人員組成專屬團隊對外服務，自去年 5 月開辦以來，迭獲好評，財政部亦給予 102 年度創意提案乙等獎的肯定。

此項創新諮詢診斷服務，本人幾近全程參與。印象最深刻的是一個法國人，很年輕，但看起來不太年輕（詳附照片）。他騎著單車，帶著一個很炫的安全帽及一些紙筆，就來本局詢問如何籌設分公司或辦事處。為了省錢，他自己騎著自行車跑了很多個政府單位，他的抱怨是臺灣大部分的政府單位沒有類似本局這種對外國人的諮詢服務。因此，「Tax office in Taiwan is an outstanding government agency, excellent!」（暫譯：臺灣的稅務機關真的很棒）是他在完成諮詢後給我們的讚美。

本局誠摯歡迎您推薦外籍人士前來本局使用本項服務，期能因此增加外籍人士對我國賦稅環境的滿意度，增加納稅義務人的稅務依循程度，並間接提升我國的租稅競爭力。



淺談美國地方政府財政危機——以底特律破產為例（下）

財政部國庫署 / 專員 吳彩雲

參、美國聯邦政府破產法第 9 章及第 11 章之意涵

美國聯邦政府破產法於 1898 年制定，並於 1978 年修訂成為大法院，由美國聯邦法院執行，美國各州的法院一般不審理破產案件，美國聯邦法院專門設立破產法庭審理破產申請案件。自 2001 年的 911 恐怖攻擊後，往後油價上升及航空業廉價競爭策略使得美國航空業者在營運上雪上加霜，造成美國航空業深受打擊，其中美國聯合航空公司 (United Airlines)、全美航空公司 (US Airways)、美國達美航空公司 (Delta Airlines) 及美國西北航空公司 (Northwest Airlines) 也陸續聲請破產保護，以便進行重整。

縱觀在石油危機加上景氣低迷的營運環境下，美國聯邦政府破產法似乎成為公司挽回營

運、重新募集資金及開源節流並捲土重來的最佳途徑。美國聯邦政府破產法第 11 章主要內容是「破產保護」，因經營不善、市場變化等因素而虧損，無法償還到期債務並難以維持經營的公司，透過第 11 章的保護下進行重組，縮減開支並重整旗鼓¹。

地方公家機構宣告破產程序訂於第 9 章，而對個人或民間企業則訂於第 11 章，對於外國人或企業在美國進行商業活動，可以同美國的企業或個人一樣，受美國破產法的保護。根據美國聯邦政府破產法第 11 章規定個人或公司可以用以下五種方法宣布破產：

1、解散性的破產：美國的公司或個人都能聲請解散性的破產，是最常見的破產方法。一般由法院指定破產管理人管理申請人所擁有財產，並依法分配給債權人。

- 2、政府重新組建：在公司宣告破產時，可能因其所在地方政府的要求，重新組建該公司。
- 3、公司或個人向法院聲請破產：可以同時要求重新組建其公司。這種情況下，申請人擁有 120 天保護期，在此期間內，申請人可以不受債權人追討債務的侵擾，並且提出重新組建的計畫。這種方法常被用到公司遇到短期財務困難時，避免債權人因催討債務而導致公司無法運作。超過 120 天以後，債權人可以重新催討債務，債務人可以按重新組建計畫使公司繼續營業，也可以申請解散公司。
- 4、家庭農場重建性的破產：發生在小規模的農業或畜牧業公司。
- 5、個人破產：美國個人、已婚的家庭或個體營業戶，依靠工資收入維持生活，欠債總數在 25 萬美元以下採用此種方法。

通常破產案件之處理方法為：(1) 對債務人扣押其財產並將財產置於破產法院之管轄下，俟法院清算處分後分配償還於債權人並免除債務人責任；(2) 如果債務人短時間無法償還債務，由法院強制管理，以收入將來陸續攤還。

美國聯邦政府破產法第 9 章對地方政府破產宣告程序為：破產之申請→法院所做之破產宣告→重整計畫之提出→重整計畫之修正→法院對重整計畫之確認→重整計畫之執行→重整計畫終了及法院判決。法院宣告破產時，對於到期債務之期限延長、利息、本金的減免等均可採取優惠措施²。

大多數的州政府或地方政府採用均衡預算的方式，經常費支出的預算不能將其赤字拖延至明年度調度，而地方政府會採用破產程序解決財政困難。

肆、淺談美國地方財政危機

美國地方政府近年來財政調度急速惡化，地方公債之債信不良，至達到不能履約的情況，導致破產地步。由於地方政府收支的急速擴張，不但使州及地方財政收支提高在美國總體經濟中的比重，財政收支亦直接或間接受經濟景氣變動衝擊，進而有部分地方政府因經濟衰退或投資失當而發生財政危機，如紐約市財務危機及加利福尼亞州橘郡財務危機。面對財政危機時，州及地方政府尋求收入與支出平衡，採取途徑如下³：

- 1、美國各州及地方政府有不同州憲法與法律，或採取立法限制稅課與支出，如 1978 年 6 月加州議會通過降低加州及地方政府財產稅 (Property taxes)。
- 2、出售資產 (Selling assets)：獲取一次性收入 (one-time-only revenue)，諸如醫院、捷運與公用事業等。
- 3、政府間補助 (Intergovernmental aid)：包含聯邦補助 (Federal aid) 及州補助 (State aid)，均限制其支用目的。
- 4、借款及減少支出：以借款支應財政赤字，另外地方政府減少支出，但不降低通常服務水準，如：改進財政管理機制，部份轉為民營化或移轉另外層級沒有財政壓力的政府。

美國州及地方政府主要財源可分為租稅、執照費 (License fees)、特別徵課 (Special assessments)、服務性規費 (Service charges)、彩券或賭博性收入 (Gaming revenues)、罰金或罰鍰 (Fines) 及政府間補助 (Intergovernmental aid)⁴。

美國州及地方政府在任何特定年度發行在外債務餘額，通常以州憲法或法律限制，但只限制一般債務 (General obligation bonds) 處理，至用於融通性特別基金 (Special fund) 的收益債券 (Revenue bonds)，或特別徵課債券 (Special assessment bonds) 不在此限。自 1987 年後美國州政府及地方政府之財政赤字情況日漸嚴重，歲入方面聯邦政府的補助款減少，歲出方面社會福利及經常費支出的項目逐漸增加，加上景氣衰退等惡性循環所造成的因素。

近年來美國地方政府財政調度急速惡化，由於地方公債之債信不良，甚至達到不能履約情況。基於沒有統合地方財政管理之中央機構，美國聯邦政府對地方政府發行公債從未嚴加控管，地方政府透過地方公家機構的信用調度資金。美

國地方政府財政惡化為結構性因素，要解決地方財政困境，勢必耗費較長的時間始能達成。

如果美國政府無法履行債務到期的支付，全球經濟將會重創，除規定舉債上限外，就是停止依賴舉債度日，目前美國的減支計劃從財政支出面下手達到節流目的，但是貿然縮減支出會徒增經濟衰退的風險，透過重點式的減支計劃，及長遠的經濟體質改善，才能改善美國財政結構。

伍、結語：

經歷 2008 年美國次級房貸危機引發的全球金融風暴和 2009 年底爆發的歐洲主權債務危機，如今美國國債將有破頂危險，美國財政面臨兩難，第一是「墜入懸崖」，冒險改善國債體質，第二是「崖邊勒馬」，繼續撐著疲軟的經濟等待復甦的一天，採取何種策略全球經濟將受到影響⁵。

美國聯邦準備理事會 (Federal reserve system，簡稱 Fed) 主席柏南克 (Ben bernanke) 提出，美國財政赤字可能如「財政懸崖」般陡然直線下降，進而影響到美國經濟成長率。許多減稅方案在 2012 年底屆期⁶，如未修法，個人與企業將增加稅負，使可支配所得減少，消費亦將萎縮，而支出面，2011 年 8 月美國國會通過預算控制法 (The budget control act)，美國為解決財政懸崖危機，陸續提出相關法案，2013 年 1 月經參、眾兩院通過「美國納稅義務人減免法案 (American taxpayer relief act of 2012)」，即為解決美國即將到期之租稅減免並新增其他課稅措施⁷。

美國總統歐巴馬著重經濟成長，主張透過同時削減支出、防堵租稅漏洞及保護投資，藉以強化中產階級等平衡措施，自 2013 年 3 月 1 日自動減支機制生效，如同財政緊縮政策。美國兩黨皆認為應降低政府財政赤字，合理控制公共債務，美國國會通過之法案皆為暫時性措施，未來能否達成有效降低政府赤字並維持經濟成長將有待觀察。

2013 年 7 月 19 日底特律城市向法院聲請破產，寫下美國歷史上規模最大的城市破產案，欠債高達 180 億美元，目前底特律有成千上萬廢棄住房，市容相當混亂，歸咎根本原因是底特律過於依賴汽車業，及人口大量外移，目前城市內僅有 70 萬人口，這座汽車重鎮曾是美國驕傲，如今卻成為地方政府財政負擔。

近十餘年來有些國家的地方政府出現嚴重財政問題，最終變成財政危機如：巴西、阿根廷等國家。避免地方政府採取不負責任的財政行為，應解釋集權或分權制度下的不同財政結果及補助制度的功能。全球化與都會治理已是世界潮流，臺灣以六都的設置走向都會治理的時代，為順應時代的趨勢，期待透過都會治理創新與競爭，提升地方自治效能。

都會治理成為臺灣未來公共治理發展的新趨勢，如何強化地方自治的效能，而在財政資源分配上，提升地方政府財政自主性，鼓勵地方政府開源節流，加強地方政府間合作，符合規模經濟的優勢，可以提供市民更有效率的公共財與服務。行政區域擴大與組織結構的擴張，可能減少組織僵化無效率，兼顧地方政府可擁有資源進行整合，

避免地方政府首長不負責任的財政行為，設計良好的財政監督及財政透明度，加強財政紀律，建立具有鼓勵與懲罰的誘因機制以落實財政努力。

參考資料：

1. 徐仁輝，「二代財政聯邦主義帶給我們的啟示 - 為五都成立後的地方財政建言」，當代財政，2011 年 9 月。
2. 楊子申，「全球經濟危機再起：美國財政懸崖」，戰略安全研析，2013 年 3 月。
3. 賴清祺，「美國地方政府財政危機與財政制度」，台灣經濟研究月刊，2002 年 9 月。
4. The Economist “Detroit's bankruptcy: Can Motown be mended?” “Detroit's bankruptcy：Two tales of one city”.
5. The Committee on The Judiciary House of Representatives “Federal Rules of Bankruptcy Procedure”，U.S. Government Printing Office Washington, 2012.

1. 林金賢 (中興大學企管系教授)，「美國聯邦政府破產法第 11 章之意涵」其內容略述如下：2001 年的 9.11 恐怖攻擊之後，美國航空業深受打擊，其中美國聯合航空公司 (United Airlines) 和全美航空公司 (US Airways) 已於數年前申請破產保護。然而，持續飆升的油價加上其他航空公司的廉價競爭策略更使得美國航空業者在營運上雪上加霜。分別列居全球第三及第四大的美國達美航空公司 (Delta Airlines) 及美國西北航空公司 (Northwest Airlines) 先後宣佈申請破產保護以便進行重整，使得美國航空業者受到美國聯邦政府破產法第 11 章保護的大型航空增加至 4 家。美國聯邦破產法第 11 章的內容主要是「破產保護」，亦即因經營不善、市場變化等因素而虧損，無法償還到期債務並難以維持經營的公司，可以在美國聯邦政府破產法第 11 章的保護下進行重組，縮減開支，重整旗鼓。
2. 邱成釗，「談美國地方政府之財政惡化」，台北銀行月刊，第 24 卷第 2 期；底特律的情況，確保市政債券市場，這將是激烈觀看，由公共部門的工會組織，並通過其他財政挑戰全國各地的城市領導人的性質。根據美國聯邦政府破產法第 9 章法庭訴訟，雖然在密歇根州的地面上和城市的債權人的領導人明白，他們必須找到解決底特律的嚴重金融挑戰，我們仍然致力於繼續我們與底特律的強大的合作夥伴關係，作為它的工作原理，恢復和振興，保持其地位為美國的偉大的城市。
3. 美國債務限制：美國州政府及地方政府在任何特定年度發行在外債務餘額，經過州憲法或法律限制，但限制在一般債務餘額 (General obligation debt)，至於用在融通特別基金的收益債券 (Revenue bonds) 或特別徵課債券 (Special assessment Bonds) 則不在此限。美國聯邦政府的財政赤字自 1992 年時可能達到歷史最高峰，如何降低財政赤字變成重要課題，地方政府債信日漸下降，不能履約的情況日益增加，造成地方政府財政惡化。
4. 賴清祺，「美國地方政府財政危機與財政制度」，台灣經濟研究月刊，2002 年 9 月。
5. 楊子申，「全球經濟危機再起：美國財政懸崖」，戰略安全研析，2013 年 3 月。
6. 延長布希政府減稅政策 2 年、失業保險的再授權及 2010 年創造就業法案皆屆期；最低稅負制之課稅門檻回升至 2000 年水準；2012 年中產階級減稅及創造就業法案延長聯邦健保永續成長率屆期；薪工稅減少 2% 亦將屆期。
7. The real impact of automatic cuts and why they may happen after all；The Fiscal Cliff: Absolutely everything you could possibly need to know, in one FAQ <http://www.washingtonpost.com/blogs/wonkblog/wp/2012/11/27/>；Fiscal Cliff: US urged to tackle budget deficit, BBC News, 2013.1.3

比特幣發展及各國稅務管理簡介 (上)

財政部綜合規劃司 / 專員 姚欣欣

壹、前言

近年來，由於電子商務與數位產品的快速發展普及，用來作為交易媒介與儲存價值的工具已不再侷限於傳統的實體貨幣如紙鈔、硬幣，貨幣的功能從儲值及轉帳快速進展到電子化交易。此時誕生一種新型態的數位貨幣，即「比特幣」（Bitcoin，簡稱 BTC；又稱位元幣、互聯網貨幣）。

貳、比特幣之興起與發展

比特幣的概念最初於 2008 年提出，係利用密碼學原理、對等網路技術與開源軟體結合其所開發之比特幣電子現金系統，並在 2009 年 1 月 3 日開創了比特幣點對點（peer-to-peer；P2P）開源用戶群節點和散列函數系統，發行首批 50 枚比特幣，其後大約以每 10 分鐘被開礦（mined）產出一批位元幣，開採（mining）無時無刻都在進行中，早期每批成功的礦工（miner）可獲得 50 枚比特幣酬勞，酬勞逐次減半。但一般人沒有大量運算功能的電腦來「開礦」，僅為利用電子錢包收付之使用者。預計至 2140 年，所有比特幣將完全發行完畢，總發行量為 2 千 1 百萬枚。

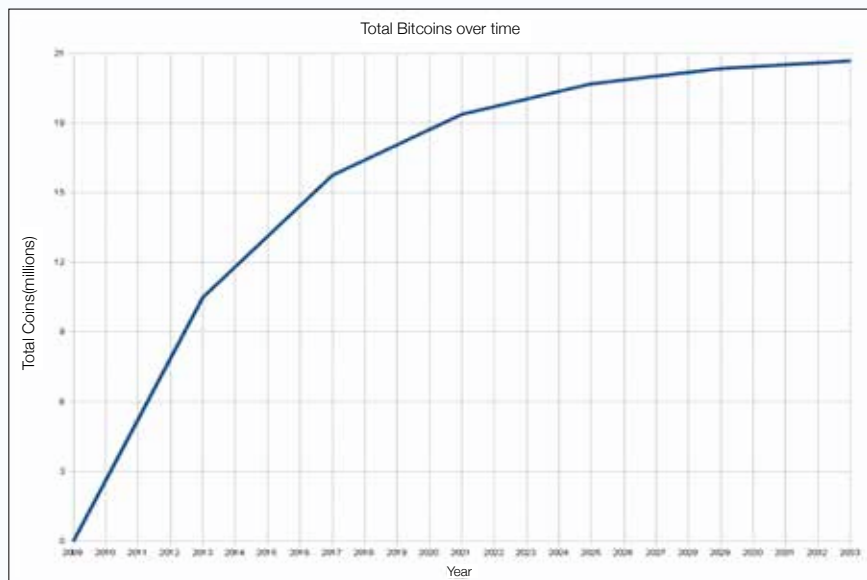


圖 1 比特幣發行量

資料來源：http://zh.wikipedia.org/zh-hant/%E6%AF%94%E7%89%B9%E5%B8%81#cite_note-22

參、比特幣之特點與隱憂

經過比特幣社群成員數年來的努力，其應用軟體不斷完善，從而使用及參與的個人在世界各地迅速擴增；同時，重視比特幣發展趨勢的國家也越來越多，使之成為適用於網路時代、獨立於傳統金融系統外的新型態金融體系。現將比特幣特點與隱憂歸納說明如下：

一、比特幣特點

（一）發行者非權威機構

比特幣與傳統貨幣最大不同之處，即比特幣發行與流通機制均非由各國中央銀行、政府或企業支援、信用擔保，而是由網路代碼組成；比特幣係利用網路科技點對點等網路協定以達成開採、發行、管理與監督，因此理論上，任何人、機構或政府均無法操控比特幣的貨幣總量，甚至因為使用者為匿名，收付雙方以線上地址（address）作為媒介，交易確認即進入帳本（blockchain），並可透過軟體查詢，故難以製造偽幣。

（二）幣值非人為政策掌控

2010 年比特幣兌美元之初始匯率為 400：1，起源於一位社群用戶自發性的發送 10,000 比特幣，購買了 25 美元的披薩。比特幣之發行總量按照預定的速度逐步增加，惟速率逐漸放緩。原則上，隨著認同、使用與參與比特幣的個人、組織與企業的數量增加，可預期比特幣交易市場將更趨繁榮。由於比特幣的價值決定於用戶數的多寡，若比特幣用戶數量減少，則價值將下跌；反之則價值將上揚，因此，比特幣幣值高低無法由人為的貨幣政策掌控。

（三）數位便利交易

比特幣電子應用系統非以紙鈔或硬幣之實體型態作為交換的認證依據，而是藉由網路技術與參與者的共識與主動性合作，其產生、流通、存在等機制均以數位方式呈現；相較於其他傳統支付工具，比特幣交易之優勢在於具匿名性，且交易成本較低、交易速度較快。其次，全球第一部比特幣自動櫃員機已於 2013 年 10 月 29 日在加拿大溫哥華正式啟用；用戶可以使用這部櫃員機兌換法定貨幣，使得比特幣的使用更為便利，也使比特幣的普及邁向新的里程碑。

二、比特幣之隱憂

（一）幣值易大幅波動

由於比特幣並非由各國中央銀行、政府或企業所發行，未能採取幣值貶值或升值的干預措施，幣值決定於用戶的認可與共識，故容易產生幣值的大幅波動，其幣值的波動風險較一般貨幣為大。由比特幣對美元的幣值 2010 年的初始匯率為 400：1 到 2013 年的最高匯率 1：1200，其幣值的大幅波動可見一斑。2014 年 2 月初，比特幣匯率再次因為比特幣位於東京的 Mt. Gox 交易所遭到駭客襲擊而急劇波動。根據中央通訊社報導，Mt. Gox 交易所存放用戶約 75 萬比特幣及交易所本身擁有約 10 萬比特幣幾乎被盜領一空，爰於 2014 年 2 月 28 日向東京地方法院聲請破產；而美國比特幣交易網站 First Meta 之執行長萊德科（Autumn Radtke）於 2014 年 2 月 28 日在新加坡傳出自殺消息，亦使得近期比特幣之幣值大幅下跌。

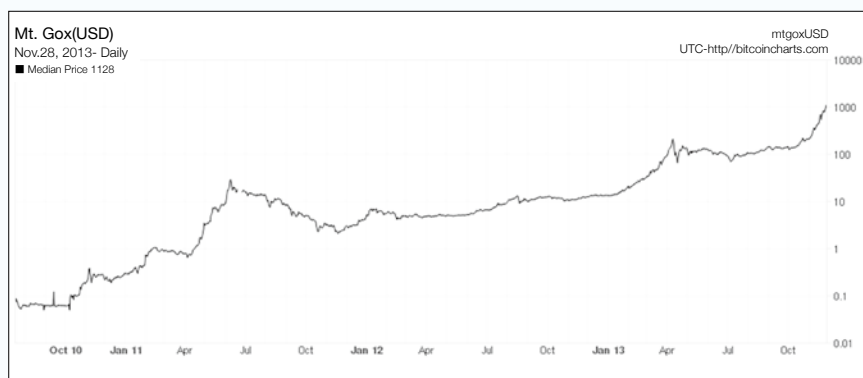


圖 2 比特幣兌換美元匯率

資料來源：<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%AF%94%E7%89%B9%E5%B8%81>

（二）交易儲存風險性高

儲存於電子錢包之比特幣，有易遭駭客竊取、病毒攻擊而無故消失的風險；且往來之交易平台亦可能因遭駭客入侵、惡意倒閉，或因涉及非法交易而遭政府關閉之風險。且由於比特幣欠缺專屬法律保障，如交易或使用上發生爭議，則難以獲得協助解決。繼東京的 Mt. Gox 交易所宣告破產之後，位於加拿大的 Flexcoin 比特幣銀行於 2014 年 3 月 4 日也傳出因駭客攻擊而損失 60 萬美元，在在顯示比特幣交易穩定性及安全性，均受到嚴格考驗。



（三）較易淪為非法活動之支付工具

由於比特幣較具匿名性，因此較易被用來進行非法交易，淪為犯罪工具。由於個人或公司使用比特幣支付投資、購買商品或服務價款，欠缺金融機構之監管及完善的法規管制交易平台，容易被用於犯罪洗錢、詐欺或毒品買賣等非法活動，更有可能用來做為規避稅負之工具。

內部講師訓練經驗談

奈普敦學習顧問股份有限公司
總經理 高明智

如何將枯燥的稅則講的讓人一聽就懂，如何宣導業務讓聽眾很歡喜，如何讓心不甘情不願被派來受訓的學員變成有學習動機的人，如何讓自己上台不緊張，有自信？這些答案與能力，在內部講師訓練課程裡都能找到。關務署近一年多來辦理內部講師訓練成效良好，陸續開辦新班。應主編之邀，以講師角色，將擔任此一課程的規劃與執行經驗寫出，與面臨相同問題或有心想要導入內部講師制度的機關分享。

一、課程緣起

企業或機關導入內部講師有兩大目的，一為降低訓練成本，二為提升教學品質。因為大量開課如果是外聘老師費用高，在外部上課還有交通差旅費的產生。而內部講師是最了解機關業務的人，由熟悉業務的資深承辦人員或主管擔任授課與傳承工作是最恰當不過了。

然而，內部講師的缺點是缺乏教學經驗，不論是教案設計，投影片製作，上台表達，教學方法等等，都不如專業講師的經驗豐富。如果能夠克服這些缺點，專業講師制度的實施就可以收到良好的成效。

關務署於 2012 年 8 月，在總局內部進行了兩天 14 小時的內部講師培訓，由各單位挑選出三十多位學員報名參加。課前學員認真準備，課中熱烈參與，學習狀況良好。課後學員在擔任內部講師時，多能將所學運用在教學上，投影片製作更有水準，上台比較不緊張，教學方法更多元。講師比較有自信，教學效果自然提升。這種有成效的訓練除了提升教學品質之外，對於內部的士氣與對外的形象都有加分的作用。

2013 年 12 月，關務署決定於財訓所再開辦一梯次的內部講師訓練基礎班，三天 18 個小時，每班三十人。另外，開辦一梯內部講師訓練進階班，三天 18 個小時，人數限制為十五人，資格為前一年上過基礎班的學員。因為基礎班與進階班課程的後半段有實務演練，所以人數不宜太多。很多企業不論基礎班或進階班都限定 15 人參加，因為演練加講評回饋，一個人至少要 20 分鐘，15 人就 300 分鐘，剛好是 6 節課。

二、課程規劃

以基礎班為例，分兩階段進行。

第一階段：內部講師養成基礎訓練（9Hrs）

	課程單元	內容重點	時數	教學方法
1	前言	◇ 解凍 ◇ 建立學習團隊	0.5 hr	講述法 討論法
2	講師的角色與功能	◇ 講師的角色 ◇ 講師的形象 ◇ 講師的功能 ◇ 講師的特質	1.5 hr	講述法 討論法
3	教學原理與學習心理	◇ 成人學習 ◇ 教學原理 ◇ 記憶方法	1 hr	講述法 個案研討 討論法 體驗學習
4	有效的教學法與演練	◇ 教學法的介紹 ◇ 教學法的示範 ◇ 討論與回饋	1.5 hr	講述法 討論法 角色扮演
5	講師授課技巧實戰篇	◇ 開場的設計 ◇ 表達的技巧 ◇ 回答的技巧	3.5 hr	講述法 討論法 角色扮演
6	教案撰寫	◇ 教案編寫要領 ◇ 教案範例研討 ◇ 教案製作	1hr	講述法 討論法 教案為回家作業

第二階段：內部講師實戰演練訓練（9Hrs）

	課程單元	內容重點	時數	教學方法
1	內部講師實戰演練	◇ 主題自訂 ◇ 模擬上課情境	10min (每人)	依自己的教案
2	回饋時間	◇ 優缺點探討 ◇ 改善計劃	10min (每人)	口頭與書面回饋

三、開班流程

1. 選出內部講師人選（學員名單）。
2. 發出「給內部講師的一封信」（老師提供，含課前作業）。
3. 學員事先選定內部講師預定講授的主題（一個課程單元）。
4. 學員自行做初步準備（可以先將初稿交給老師）。
5. 進行內部講師培訓課程（兩階段培訓課表如上）。
6. 學員修訂與完成教材與教案（發表前交給老師）。
7. 進行演練與發表（老師決定發表順序）。
8. 現場老師與其他學員給予回饋（附書面評分表一份）。
9. 學員修正自己的教案與教學方式，提升教學能力。（給予錄影檔及 PPT 檔）。
10. 課程結束後，依單位內部講師辦法辦理，指派擔任相關課程授課，或自行在單位內做工作崗位訓練。不僅增加實戰經驗，也發揮訓練成效。（學以致用，教學相長）

四、課程特色

1. 做好課前心理建設與課前作業：有別於一般課程，在課前學員會收到一封來自老師的信，有肯定、有期許，目的在於要學員做好心理準備與實質的課前準備，為訓練成功打下重要的基礎。在演練發表的主題選定，要求以本職工作相關為優先，或是將來有機會於內部授課的單元亦可準備。
2. 運用多元學習方法與有趣學習：教學方法包括：案例研討法、體驗學習法、角色扮演法、情境塑造法、傳統講授法、視聽教學法、問題引導法等。老師從第一節課開始，即以學員為中心，以多種教學法貫穿整個學習，讓學習更有趣也更有效。
3. 有教學實務的演練與講評練習：這是一堂實戰的訓練，會要求學員全部參與準備，人人上台演練，才有真實感。當天現場由老師排定上台演練的順序，第一重學習是依序上台演練。第二重學習是下台後要擔任講評人，針對下一位發表人員提問或回饋，互相砥礪與成長。第三重學習是看到不同的投影片製作手法、教學內容、風格，可以增廣見聞，增加創意，走出自己的舒適區。
4. 完整的回饋機制可以自我改善：現場老師與同學會給與回饋的意見，課後也會將錄影檔轉成 DV 光碟片送給學員，作未來教學改進的參考。有同學反應，他由老師的回饋與錄影影片中，看到自己的不足與盲點，印象深刻，啟動了他自我改善的動力，目前教學更具信心。

五、結語

教育訓練的成功有賴於老師用心引導及學員的認真參與。成人學習要讓學員多參與，內容跟工作高度相關，加上多元的學習方法，可以達到加乘的學習效果。而主辦單位的責任是掌握正確的訓練需求，找到合適的老師，在適當的時間舉辦，確實執行。並且透過高階主管的支持，帶動各單位主管鼓勵所屬人員參加訓練。

綜觀本次內部講師訓練，對於提升學員教學能力，增進教學效益；有效培養內部講師，節省訓練成本；傳承內部企業文化，建立知識資產；促動學員樂在學習，追求自我成長；帶動團隊學習文化，享受樂在工作等訓練目標，都有某種程度的達成。當每一個環節都對了，當每一個人在崗位上都用心了，這個任務可以圓滿完成，這次的內部講師訓練正是這樣的寫照。



肩頸伸展防痠痛

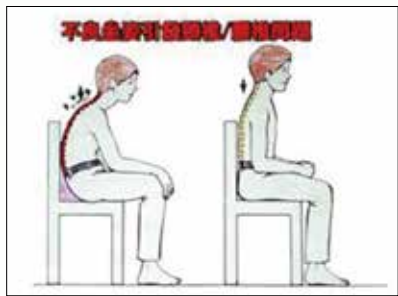
景文復健科診所 / 物理治療師 林怡伶

現在的人由於工作或是其他原因等，常常會有腰痠背痛或肩頸痠痛的問題。為什麼肩頸會痠痛？大致上可分成五種原因：缺乏運動、壓力過大、長期姿勢不良、扭傷拉傷以及肩頸病變。我們就以上五種原因來說明一下肩頸痠痛。

一、**缺乏運動**：指的係頸部運動不夠，平時若是我們的肩頸肌肉力量不足，就會造成頸椎壓過大，使得靠近頭部的枕肌太緊，靠近肩膀的兩側肌肉太緊，相對之下，中間的脖子肌肉顯得軟弱無力，如此一來，無法好好有效保護其中的頸椎關節，故容易造成頸椎壓力過大，長久之後，很容易造成頸椎問題。而缺乏運動的問題較常見於網路族、家庭主婦、上班族、學生、重複動作的員工以及需要站一整天的工作人員等。這些都是上肢力量經常使用並容易維持姿勢不良的族群。

二、**壓力過大**：大家都聽過心理因素會影響生理狀況，當一個人的精神壓力大時，往往會不自覺地聳起肩膀與駝背，讓自己上半身的肌肉緊繃。肩膀常常用力的情況下，使得肌肉容易失去彈性，時間一長，就會造成肩頸的僵硬痠痛。

三、**姿勢不良**：姿勢不良可說是這五種原因當中，大家最容易發生的一項原因。每個人都有姿勢不良的時候，但要切記：最舒服的姿勢並不代表是最正確的姿勢！一旦養成不良習慣，產生不正確的姿勢，再經過經年累月的累積，此種對於骨骼肌肉的傷害都是不太可能回復到以往的正常狀態，因此姿勢不良也可說是隱形殺手，不知不覺地慢慢傷害我們的骨骼肌肉系統。以坐姿為例：正確的坐姿應為腰部平貼於椅背，如圖一右邊所示；若是彎腰駝背或身體前傾，未使腰部平貼於椅背，如圖一左邊所示，則容易使力量座落於脊椎，使其壓力增加，最大的壓力差距甚至可達三倍之多。亦即脊椎原本受到正常重量約 6 磅的話，一旦姿勢不正確，脊椎受到的壓力重至可達 18 磅的重量。



(圖一)

另外，上班族的中午休息時間，常常會坐在椅上，以身體前傾的方式，趴臥在自己的辦公桌。這種前傾的方式，以復健的觀點來說，其實也是不好的，因為同樣會使脊椎壓力增大，容易產生不適，造成脊椎問題。更甚者，除了脊椎產生問題之外，造成肩頸肌肉容易痠痛，也因為前傾姿勢與手臂前端壓迫，可能造成胃痛、腸胃不適以及手麻無力（因為神經壓迫）等現象。而另外一個上班族常見的不良姿勢就是「翹腳」、「二郎腿」，如圖二所示。翹腳是壞習慣，也不容易改掉，而每個人習慣翹腳的慣用腳不同，當我們做在椅子上翹腳的時候，身體為了保持中線平衡，所以身體會往對側方向偏移，長期下來會使脊椎壓力過大，嚴重者甚至可能會造成脊椎側彎與椎間盤突出或破裂等問題。而當一腳交叉於另一腳時，重量壓在一腳的膝蓋上方，而本身的骨盆也會因為翹腳這個大動作造成傾斜，長期下來，亦是會造成骨盆傾斜、髖關節疼痛與長短腳的問題，更嚴重者，也會連帶影響膝蓋與腳踝的連動，容易造成膝關節與腳踝關節痠痛與受傷。



(圖二)

四、**扭傷拉傷**：不管是急性受傷或是慢性損傷，對於骨骼肌肉關節來說，這些受傷一旦形成，但又未好好休息痊癒時，筋膜容易形成小結節或輕微纖維化，除了很容易使痠痛症狀復發之外，反反覆覆發作的

結果，也會造成慢性疼痛。因此在平常日常生活當中，應多注意自己的姿勢與可承受的用力程度，不要太高估自己的能力，一旦超過自己肌肉可承受的能力，就很容易造成拉傷受傷，若常常使用不符合人體力學的動作做事，則容易造成肌肉的慢性損傷。例如家庭主婦去市場，常常會買很多菜回家，在路上，兩隻手提著這些又多又重的菜，提得是又酸又累。此時，就建議媽媽們使用推車式菜籃去買菜，降低兩手去承擔重量的機會。另外，很多小姐的包包常常使用側背，包包裡總是放了很多東西以備不時之需，其實，在側背包包出門之前，建議先想想有哪些東西今天用不到，就先把這些用不到的東西放在家裡，減少包包的重量，才不會在側背包包的時候，不僅讓肩膀壓得又沉又重，也會使肩頸的肌肉愈來愈緊繃僵硬。而且要常常記得兩邊交換側背包包，不要都習慣只背某一側，讓兩邊的肩頸可以平衡一下。告訴大家一個小祕密：其實，最適合的包包重量，建議不要超過體重的 1/10。假設你的體重是 60 公斤，那麼你的包包最好就是控制在 6 公斤以內。也希望以後大家出門，可以又輕鬆又愉快！

五、**肩頸病變**：例如椎間盤退化、椎間盤突出、椎間盤脫出以及椎間盤高度減少等，這些都是退化的徵兆，這表示你的脊椎真的出現了問題，需要尋求醫療的幫助，並不是靠自己就可以回復到正常的功能狀態。一旦有上述這些問題發生，除了尋找醫療幫助之外，一定要好好注意你自己的姿勢，希望能讓這些問題改善。問題輕微者可因此解除症狀並減緩退化的發生，問題嚴重者，若是打針吃藥與復健都沒有顯著效果的時候，可能就需要用手術的方式來處理問題。至於如何處理，請跟你的醫生與治療師討論。

大家都了解肩頸痠痛的原因了，現在來說明一下肩頸痠痛常見的位置：以圖三為例，最常見的痠痛肌肉為斜方肌，它可分成上、中、下三個部份，從圖三中可看到斜方肌的肌肉很大一片，往上延伸至頭枕骨位置，往下可到肩胛骨內側，所以當斜方肌有問題的時候，它造成的症狀範圍是相當地廣泛的。



(圖三)

以復健的觀點來說，針對肩頸痠痛，除了儀器治療之外，還可以利用簡單的伸展運動以及維持自身的良好姿勢來改善肩頸痠痛的症狀。儀器治療包括熱敷、電療、震動按摩與牽引等，依照患者症狀需求來給予治療項目，大多數的人經過這些儀器治療之後，都可以獲得症狀的改善與解除。伸展運動最主要是伸展胸大肌與斜方肌為主，因為肌肉是互合作與抗衡，所以伸展肌肉絕對不會只要伸展一條肌肉就足夠了。以圖四、圖五為例：圖四是伸展胸大肌肌肉，兩腳以弓箭步，一腳前一腳後的方式站穩，將要伸展的那手舉高靠在牆上，然後身體向前傾加上弓箭步同時往前傾。圖五是伸展斜方肌肌肉，若是要伸展右邊的斜方肌，則右手向下拉住椅子，用左手摸在右邊耳朵上方位置，輕輕地用左手將頭往十點鐘方向輕拉即可。不論是伸展胸大肌還是斜方肌，伸展的力道不可太大力，以免過度讓肌肉拉傷，變成得不償失。最好的效果是在伸展時，感覺自己的肌肉有慢慢地被伸展開來，甚至有緊緊地、微酸微酸地感覺即可，若是伸展的力道太連自己都受不了、需要忍耐，那就表示太大力了，很容易會使肌肉受傷喔！而伸展的時間不限場地與時間限制，每天都可以做簡單的肩頸伸展，每天三到五次，每次約 10 下，每下約 3 到 10 秒皆可。



(圖四)



(圖五)