



INDEX

●●● 焦點新聞

- 「特別報導」第一銀行信託創新成果亮眼 勇奪信託2.0評鑑三項大獎
- 「特別報導」一銀文教基金會舉辦交響音樂會 周蕙、許富凱感性獻唱
- 「特別報導」第一銀行攜手力成科技暨超豐電子開辦員工持股信託
- 「特別報導」第一銀行ESG卓越表現 連續四年獲「台灣永續行動獎」肯定
- 「特別報導」一銀文教基金會八度攜手北醫舉辦義診 為澎湖居民健康把關
- 「特別報導」第一銀行統籌主辦正隆50億元聯貸 超額認貸153%
- 「特別報導」看好大高雄觀光發展 第一銀行統籌主辦聯華國際74.9億元聯貸
- 「特別報導」金融業首家數位化展館 第一銀行推出「元宇宙雙館之旅」
- 「特別報導」第一銀行落實社會公益 舉辦「愛心無礙」關懷志工活動
- 「特別報導」第一銀行志工前往有機農場 舉辦「第一好新鮮」農場志工活動

●●● 個人金融

- 信用卡-消費分期輕鬆刷
- 信用卡-FUN鬆趣旅遊 最高享回饋8,500元
- 信用卡-日韓美加海外實體店家消費享最高3%現金回饋無上限
- 信用卡-百貨公司購物最高3.5%

●●● 生活大小事

- 怕胖不敢吃肉？
- 番茄不只抗老化

●●● 元氣小棧

- 日常節能減碳小撇步



一銀陪你聊新事

ESG Podcast永續話題頻道

S3EP7 | 這組特務有點ㄉㄤ？出任務居然是去拔草ㄟ。展榮、展瑞

新鮮事、新奇事、新故事《一銀陪你聊“新”事》，大家平常吸收資訊和休閒娛樂的管道，已經從傳統媒體轉移到網路平台，也因為這樣的變化，使得許多年輕人得以透過自媒體發揮才華、嶄露頭角。今天兩位來賓正是崛起於網路自媒體的展榮、展瑞，他們幽默又為大眾發聲的形象，也吸引第一銀行的青睞，邀請共同合作，拍攝 2024 年品牌形象影片。在「第一會客室」單元中，邀請了有「企業化妝師」之稱的公關室成員，分享「超時空特務」品牌形象影片拍攝的小祕辛，及今年推出由專業團隊量身打造「就在你左右」品牌形象歌曲。





🔍 焦點新聞 NEWS

特別報導

第一銀行信託創新成果亮眼 勇奪信託2.0評鑑三項大獎



第一銀行響應信託2.0政策，實踐普惠金融，打造全方位信託服務備受肯定，自金管會辦理信託2.0評鑑計畫實施以來，已連續三年入選為績優銀行，今年更榮獲第三期信託2.0評鑑信託業務創新獎第一名、安養信託獎第二名，以及信託結盟獎第三名等三項大獎，展現創新信託服務的實力，並由邱月琴董事長代表受獎。

深耕信託業務多年的第一銀行，瞭解信託業務是金融服務中不可或缺的一環，從「產品」、「服務」、「系統整合」面向三管齊下，積極打造全方位創新信託服務，透過整合金控資源，創新八大服務項目，發展「破權交易價金信託」、「地主自力更新代理實施新種信託模式」、「可攜式退休信託帳戶」、「境內基金集中清算平台」、「珍愛美滿信託創新服務」、「創新型三類不動產管理型服務」、「數位金融品牌iLEO帳戶」及「創新金融友善服務」，在信託創新上取得豐碩成果。



第一銀行勇奪信託2.0評鑑三項大獎，由行政院卓榮泰院長（左）頒獎，第一銀行邱月琴董事長（右）代表受獎。

特別報導

一銀文教基金會舉辦交響音樂會 周蕙、許富凱感性獻唱



第一銀行文教基金會長期支持本土藝術與音樂文化發展，今年繼高雄場音樂會後，8月13日於台北國際會議中心舉辦「璀璨時光 金曲饗宴」，逾3000位觀眾蒞臨欣賞，也將音樂會結合公益，邀請陽光社會福利基金會及台北市自閉症家長協會的朋友共襄盛舉，透過音樂傳遞正向力量，帶給來賓一個難忘的音樂饗宴。

本次音樂會由長榮交響樂團帶來電影《超人》主題曲揭開序幕，磅礴配樂重現電影的震撼魅力，接著由美聲天后周蕙、金曲歌王許富凱輪番登場，分別演唱《好想好好愛你》、《約定》、《棉照被》、《愛拼才會贏》等經典之作，溫暖又深情的歌聲迴盪繚繞；另外，還特別邀請「雙子二重奏」攜手長榮交響樂團合作演奏臺灣民謠《草螟弄雞公》、《天黑黑》等曲目，雙胞胎兄弟獨特的演奏默契及精湛的打擊技巧，讓觀眾感受優美旋律的療癒魔力，並贏得全場熱烈掌聲。

特別報導



第一銀行文教基金會舉辦「璀璨時光 金曲饗宴」臺北場音樂會，第一銀行邱月琴董事長（中）、李嘉祥總經理（左2）與長榮交響樂團指揮莊文貞（右2）及雙子二重奏簡任廷（右1）、簡任佑（左1）合影。

第一銀行攜手力成科技暨超豐電子開辦員工持股信託 共享公司經營成果



為使員工共享公司經營績效成果，力成科技暨超豐電子與第一銀行共同舉行員工持股信託簽約儀式，將依據員工每月提存之自提金，公司相對提撥獎勵性質之公提金，透過信託機制委託第一銀行，鼓勵同仁長期定期投資並持有公司股票，讓員工可以共享公司股東權益價值。



力成科技暨超豐電子與第一銀行共同舉行員工持股信託簽約儀式，由第一銀行邱月琴董事長（右）與力成科技集團執行長暨超豐電子謝永達董事長（左）代表簽約。

特別報導

第一銀行ESG卓越表現 連續四年獲「台灣永續行動獎」肯定



第一銀行積極將ESG（環境、社會、公司治理）結合經營策略，並發揮金融中介者的力量，攜手客戶、供應商及社會大眾共同投入公益，於台灣永續能源研究基金會第四屆「TSAA台灣永續行動獎」脫穎而出，榮獲「環境永續面向」1金獎與1銀獎、「社會共融面向」1銀獎，獎項創立至今，已連續四年獲得肯定。

在「環境永續面向」方面，第一銀行率先公股銀行推出「永續績效連結授信專案」，藉由將ESG連結條件標準化，如每年檢視授信戶之各項永續發展指標(包括溫室氣體排放、電力管理、耗水量、廢棄物量、汙染物排放量等)，並將其納入優惠融資評估重點，指標較前年度改善則給予利率優惠，2023年度該專案企業之年節電量約12,598萬度、年減碳量約112萬公噸，減碳效果相當於2,887座大安森林公園的吸碳量。截至2024年6月底，第一銀行永續績效連結授信專案合計已核准373件，核准額度超過5,500億元。



第一銀行連4年榮獲「台灣永續行動獎」肯定，由外交部田中光次長（左）頒獎，第一銀行李嘉祥總經理（右）代表受獎。

特別報導

一銀文教基金會八度攜手北醫舉辦義診 為澎湖居民健康把關



第一銀行及第一銀行文教基金會長期扶持偏鄉醫療，致力落實ESG(環境、社會、公司治理)，今年第八度與臺北醫學大學楓杏社會醫療暨醫學知識推廣服務隊合作，於8月3日舉辦「一銀攜手北醫 澎湖義診傳愛」活動，由第一銀行蔡淑慧副總經理率領一銀志工加入服務行列，前往澎湖縣湖西鄉龍門村進行義診和家訪，透過專業醫療診治與衛教宣導，為離島偏鄉居民健康把關。

有感於澎湖地區醫療資源不足，自2016年起，第一銀行文教基金會已八度攜手北醫楓杏醫療隊舉辦義診活動，蔡副總經理特地從臺北前往，於活動一早抵達會場，勉勵在場所有醫護人員、北醫服務員與一銀志工外，也親自體驗家庭訪視及義診項目，除肯定專業團隊為在地居民提供醫療服務，並走進當地居民家中，關懷長者生活起居，將愛心付諸實際行動，傳遞第一銀行「就在你左右」的溫暖精神。



第一銀行及第一銀行文教基金會八度攜手北醫舉辦義診，蔡淑慧副總經理（前排站立者左4）及臺北醫學大學張淑英副校長（前排站立者左5）與志工團隊合影。

特別報導

第一銀行統籌主辦正隆50億元聯貸 超額認貸153%



第一銀行統籌主辦正隆5年期新臺幣50億元聯貸案，於8月20日完成簽約，該聯貸案係由第一銀行統籌主辦並擔任管理銀行，邀請臺灣銀行及元大銀行等多家金融機構參貸，在金融同業踴躍參與下，認貸金額達76.5億元，超額認貸153%，最終簽約金額為50億元，充分顯示金融同業對該公司經營及未來發展深具信心，本次聯貸資金主要係償還既有金融負債暨充實中期營運週轉金。



第一銀行統籌主辦正隆50億元聯貸，由第一銀行施志調副總經理（右）及正隆張清標總經理（左）代表簽約。

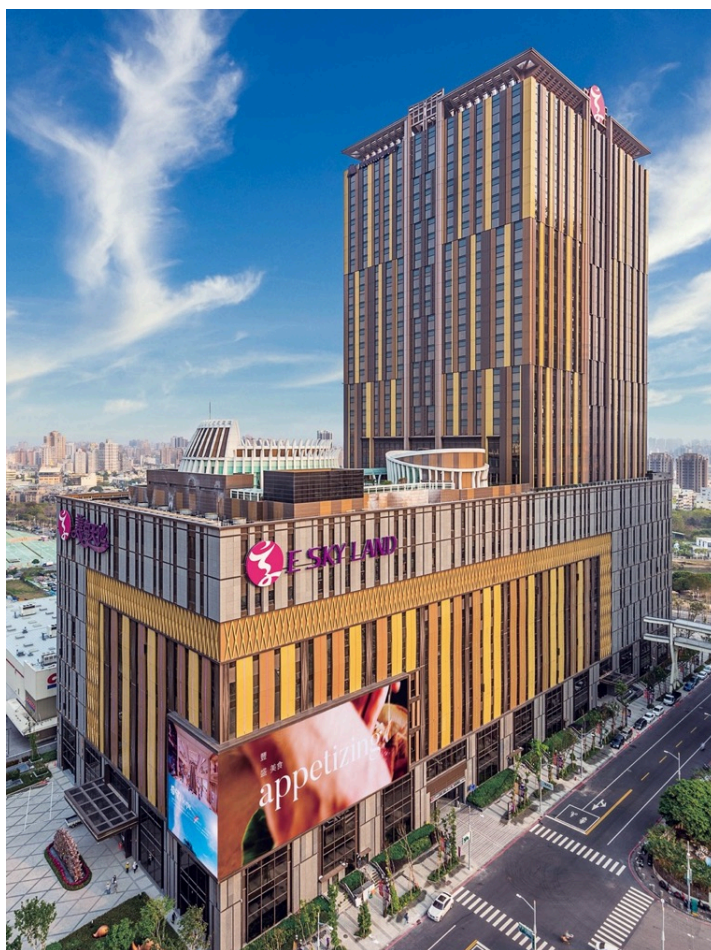
特別報導

看好大高雄觀光發展 第一銀行統籌主辦朕華國際74.9億元聯貸



第一銀行統籌主辦義聯集團旗下-朕華國際15年期新臺幣74.9億元聯貸案，於8月20日簽約完成，該聯貸案在金融同業踴躍參與下，順利籌組完成，充分顯現金融同業對公司的經營及未來發展深具信心。

義聯集團為促進高雄觀光服務產業，於北高雄精華地段凹子底商圈創立「義享天地」，其中包含「義享時尚廣場」及「高雄萬豪酒店」，周邊除有捷運、輕軌等便捷交通機能外，且鄰近當地百貨商圈。朕華國際所營運之「義享時尚廣場」匯集全球知名品牌及餐飲名店，為複合式國際級購物中心，隨疫情常态化，實體購物人潮回流，帶動國內消費市場買氣增溫，加上近年來高雄市積極招商，吸引就業人口使消費力提升，義享時尚廣場近年營收屢創新高；義聯集團更攜手第一銀行首次發行大型百貨商場聯名卡-「義享天地聯名卡」，至今流通卡數逾8萬張，刷卡消費金額近70億元。



特別報導

金融業首家數位化展館 第一銀行推出「元宇宙雙館之旅」



為實現新型態看展體驗，讓民眾透過輕鬆有趣的方式了解臺灣金融發展史及環境永續理念，第一銀行推出數位沉浸式體驗的「元宇宙雙館之旅」平台，為金融業首家數位化展館，將「永續金融館」及「綠色金融教育館」線上呈現，不僅突破了傳統展覽的時間與空間限制，也讓參觀者透過最前沿的3D實境拍攝技術，享受360度環景模擬及雙語語音導覽。



第一銀行「元宇宙雙館之旅」平台，虛擬實境展示「永續金融館」收藏之臺灣貯蓄銀行模型。

特別報導

第一銀行落實社會公益 舉辦「愛心無礙」關懷志工活動



第一銀行志工夥伴持續以「在地關懷-愛心無礙」，本次由天母分行志工與社團法人臺灣藍染學會攜手新北市新店國小學童前往北投龍鳳谷進行環境教育課程，一同體驗自然保育的珍貴，傳遞學生生命教育的意涵，啟發學童對於生命的關懷與體悟，並期許實踐在日常生活中，實現本行「在地關懷」的精神。

為關懷社會公益，北港分行、吉林分行志工夥伴分別前往「雲林縣私立長愛家園育幼院」及「財團法人弘道老人福利基金會」，捐贈所需之物資、設備等，以實際行動發揮企業影響力。



特別報導

第一銀行志工前往有機農場 舉辦「第一好新鮮」農場志工活動



第一銀行持續推動「第一好新鮮-綠色志工」活動，希望充分與在地環境結合，讓同仁們於辛勤工作之餘也能與家人一同走向綠色大地，認識有機環境、協助小農，藉由參與耕作等善待大地的活動，進而愛護大自然。

風險管理處、泰山分行、金城分行熱情志工們分別前往林口綠萌子有機農場、台南巨農有機農場，小農們為大家詳細介紹有機環境及有機作物生長方式，大小志工們在農場彎腰拔菜、有機蔬菜包裝、手作DIY體驗等農耕體驗，讓志工們從實地農作體驗中學習感恩惜福的心，也讓孩子們從小扎根，進而愛護大自然。





💰 個人金融 Finance

消費分期輕鬆刷



即日起~
2024.12.31

信用卡消費分期

享分期優惠利率**5.88%**起

謹慎理財 · 信用至上

★活動期間：即日起~2024/12/31

★活動內容：單筆交易滿3,000元（含）以上，在帳單日期（結帳日）前3天（遇例假日請提前辦理），來電或線上即可申請。

★活動詳情：

<https://card.firstbank.com.tw/sites/card/1565690686127>

FUN鬆趣旅遊 最高享回饋8,500元



快樂瘋暑假
FUN鬆趣旅行

2024.7.1-2024.12.31

分期零利率 最高享回饋**8,500**元

謹慎理財 · 信用至上

★活動期間：2024/7/1~2024/12/31

★活動內容：活動期間至優選通路消費後按月登錄，滿額贈、加碼贈各門檻擇優回饋一次，每戶每月最高回饋8,500元。

★活動詳情：

https://card.firstbank.com.tw/sites/card/zh_TW/1565700567524

日韓美加海外實體店家消費享最高3%現金回饋無上限



一卡通聯名卡

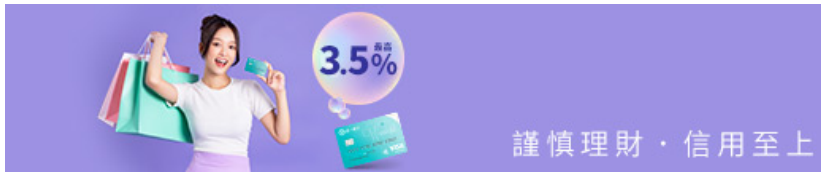
★活動期間：2024/7/1~2024/12/31

★活動內容：活動期間使用一卡通聯名卡同時設定電子帳單及本行帳戶自動扣繳卡費，於日本、韓國、美國及加拿大之海外實體店家消費(限當地幣別)，享最高3%現金回饋(含原權益1%)，回饋無上限。

★活動詳情：

https://card.firstbank.com.tw/sites/card/zh_TW/1565698547009

百貨公司購物最高3.5%



★活動期間：2024/7/1~2024/12/31

★活動內容：活動期間持星璨卡於全台百貨公司購物單筆刷卡滿1,000元(含)以上，登錄活動最高享3.5%現金回饋(含原卡片權益0.5%)。加碼3%刷卡金，每戶每期帳單回饋上限300元，活動登錄名額限量2萬名。

★活動詳情：

https://card.firstbank.com.tw/sites/card/zh_TW/1565702887875

生活大小事 Daily Life

怕胖不敢吃肉？

日本減重名醫：缺蛋白質更易變胖，2徵兆自檢是否缺蛋白質



不少愛美女性，因擔心變胖而不敢吃肉，就怕吃肉長肉，身材大走鐘！吃肉真的是減重地雷嗎？吃肉有這麼可怕嗎？日本減重專家表示，肉類食物是人體重要的蛋白質來源之一。倘若，因減重瘦身而不吃肉，又未適度補充豆類製品來獲取蛋白質；在基礎代謝變慢，又缺乏蛋白質的情況下，反到更容易變胖！

變胖還變瘦？基礎代謝量是關鍵

日本功能性減重協會副理事長齋藤耀三醫師在其著作《大口吃肉，一週瘦5公斤的生酮飲食》一書中提到，缺乏蛋白質容易變胖，是因為基礎代謝變慢的緣故。

「基礎代謝量」，就是「光躺著也會消耗掉」的基本必須熱量，基礎代謝量是為了維持體溫、呼吸，或保持內臟及頭腦的運作，所須具備的最低限度的熱量。在一天消耗掉的熱量當中，基礎代謝量約占70%。

至於人體會變胖還是變瘦，則取決於飲食攝取的熱量與身體消耗的熱量是否平衡。基礎代謝量高的話，消耗的熱量容易超出攝取的熱量，於是也就比較不容易發胖；反之，基礎代謝量低的話，消耗的熱量容易少於攝取的熱量，也就比較容易發胖。

基礎代謝量怎提升？肌肉量高低影響大

而影響基礎代謝量的主要因素是「肌肉」，肌肉就像隨時隨地都處於運轉狀態的引擎一樣，就算身體一動也不動，還是會為了維持體溫而燃燒體脂肪，進行代謝的活動，其比例大約占基礎代謝量的20%到30%。

在基礎代謝量之中，大腦或內臟的代謝量幾乎是固定的，不過肌肉的代謝量卻會依個人的生活型態而有巨大的差異。如果，時常藉由運動鍛鍊肌肉，基礎代謝量就會提高，身體也比較不易發胖；反之，若因缺乏運動而導致肌肉量減少的话，基礎代謝量也會減少，身體就比較容易發胖。

...

[More..](#)

資料來源:華人健康網

<https://www.top1health.com/article/94686>

番茄不只抗老化，竟有4大意外好處！

營養師教3招逼出滿滿茄紅素



番茄香甜可口、皮薄多汁，還含有抗氧化力十足的「茄紅素」，對健康好流多。義大利有一句諺語：「番茄紅了，醫生的臉就綠了」，番茄除了能夠抗老化、預防肌膚、血管老化，還可以幫助穩定血糖、預防肥胖，更是抵抗癌症、失智的好幫手。蔡怡瑄營養師分享利用3招把番茄變好吃，並逼出滿滿茄紅素！

番茄小故事 - 皮薄多汁的「邪惡果實」

番茄是不少人的夢魘，不過，對百餘年前仍舊保守的西方世界，番茄鮮紅光澤、香氣濃厚又多汁，儼然是個煽情、不純潔的「邪惡果實」，當時可是大家想吃卻不敢亂吃的禁果。

不過，直到義大利人開始將番茄入菜，成為現今義大利麵、羅宋湯、披薩等義式料理的靈魂角色，大家便逐漸接受番茄。台灣則是從日據時期開始大量引進、栽種，除了作為鮮食販售，更大量製成加工品外銷。

番茄除了好吃，還有4大好處

番茄的4大好處

番茄除了能為料理增添風味、更有層次，更富含茄紅素、維生素C、膳食纖維等營養素，能提供人體4大好處！

好處1 / 抗衰老

番茄富含茄紅素、維生素C，兩者皆能消除體內自由基，達到抗氧化功效，尤其茄紅素抗氧化功效更勝維生素A、C、E，對於延緩老化以及維持肌膚年輕頗有助益。

好處2 / 防失智

茄紅素的超強抗氧化力，不只可以維持肌膚美麗，還可以防止大腦皮質神經元受到神經毒性傷害，並且抑制氧化壓力，亦有研究指出，體內茄紅素濃度較高的成人，罹患阿茲海默氏症的機率較低，而對於已經罹患阿茲海默氏症患者，若提升體內茄紅素濃度，則能降低死亡率。

...

[More..](#)

資料來源:華人健康網

<https://www.top1health.com/article/94200>

☕ 元氣小棧 Issue

日常節能減碳小撇步！



人類住在這顆星球上500萬年了

生命總是一代一代傳給下一代

這一代享受文明便利的生活

下一代卻要接手這樣的地球

請加入 節電行動家

經濟部能源局 推廣



第一銀行 就在你左右

公關室 出刊