



INDEX

●● 焦點新聞

- 「特別報導」再創「金融界奧斯卡」佳績 第一銀行勇奪3項菁英獎殊榮
- 「特別報導」邁向國際服務水準 第一銀行獲ISO 10002認證
- 「特別報導」第一銀行在2024台北金融科技展引領金融創新潮流
- 「特別報導」永續金融第一品牌 第一金控獲台灣企業永續獎等5項大獎
- 「特別報導」第14屆第一銀行桌球錦標賽熱鬧登場 近千人同場拚戰
- 「特別報導」幸福職場新典範 第一金控蟬聯《健康勞動力永續領航企業》
- 「特別報導」第一銀行宜蘭分行 幾米裝置藝術AR互動新體驗
- 「特別報導」邁向2050淨零排放 第一銀行永續生態圈講座攜手企業低碳轉型
- 「特別報導」第一銀行桌球隊員表現亮眼 入選6席成人國手席次
- 「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-百貨公司購物最高享3.5%回饋

●● 生活大小事

- 預防感冒·先提升免疫力!
- 口水能「消毒」?

●● 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

S3EP11 | 創作是為了自我安慰，最後卻療癒了整個世界 ft. 墨策國際總經理 李雨珊

新鮮事、新奇事、新故事《一銀陪你聊“新”事》，說到宜蘭，大家都會想起充滿童趣及夢想的圖文創作作家「幾米」，幾米的作品二十多年來療癒了整個世界，但你知道嗎？他最初的創作動力，竟然只是為了安慰自己！另外，歌王來了！這一次的「第一會客室」，兩位充滿活力的公關室專員除了介紹結合科技與未來的「第一銀行：元宇宙雙館之旅」數位特展，而且還在錄音間熱鬧開唱喔！



創作是為了自我安慰，最後卻療癒了整個世界

墨策國際 李雨珊 總經理
第一會客室來賓 | 第一銀行公關室 鄧曉曼 專員、李俊翰 專員

再創「金融界奧斯卡」佳績 第一銀行勇奪3項菁業獎殊榮



素有「金融界奧斯卡」美譽的第12屆台灣傑出金融業務菁業獎揭曉，第一銀行以海外發展、人才培育及數位金融等卓越表現榮獲3項優等獎，創下歷年新紀錄，其中，「最佳海外發展獎」與「最佳人力發展獎」更是唯一獲獎的公股銀行。

第一銀行發展海外業務迄今近半世紀，1977年即赴關島設立首家海外分行，並陸續以分行、支行、子行及代表辦事處等多元模式布局，成功跨足四大洲共17個國家，全球海外據點已達43處，緊密布局全球國際金融中心及主要南向國家，亮眼績效獲得「最佳海外發展獎-優等」肯定；長期提供客戶專業優質的跨境金融服務，更因地制宜落實在地化經營，積極參與公益活動，以實際行動展現在地關懷，強化當地市場競爭優勢，打造臺灣金融第一品牌。



邁向國際服務水準 第一銀行獲ISO 10002認證



為持續精進公平待客作為，第一銀行於2024年導入ISO 10002客訴品質管理系統及ISO 10004顧客滿意度管理建立國際標規，全面提升客戶服務體驗、強化申訴處理品質接軌國際，並取得BSI(英國標準協會)ISO 10002標準認證，11月5日由BSI謝君豪營運長將ISO 10002證書授予第一銀行邱月琴董事長，肯定第一銀行客訴品質管理邁向國際服務水準。

為形塑從上而下實踐公平待客精神，提升整體服務品質，邱月琴董事長與李嘉祥總經理皆會在農曆年節親自前往客服中心，慰勉堅守崗位同仁的辛勞，此次更帶領董事會成員與高層團隊親赴客服第一線與客戶直接互動，傾聽來自客戶的需求與反饋，深入了解服務流程和友善措施執行狀況，並以客戶視角從與智能客服「小e」互動到無縫轉由專人接續服務，體驗一站式服務的友善與便利，用實際行動展現對客戶的關懷和重視，落實運行ISO持續精進精神。



第一銀行獲ISO 10002認證，由英國標準協會謝君豪營運長（右）授證予第一銀行邱月琴董事長（左）。

第一銀行在2024台北金融科技展引領金融創新潮流 融合數位科技與永續發展 民眾樂享創新服務



「FinTech Taipei 2024台北金融科技展」成功圓滿結束，由第一銀行精心策劃的「第一智能未來城」，為期兩天的展區累計達3000人次以上參觀者，成功吸引了金融同業和民眾的目光。展出的過程中不只寓教於樂，更能讓參展民眾吸收創新知識，利用數位科技將日常生活以及不同人生階段打造得更加精采。

這次展區結合了豐富的金融科技主題，包含「iLEO APP」、「科技防詐」、「ESG元宇宙雙館之旅」、「e-First智能理財/百元奇基」等展出項目，其中深獲年輕客群青睞的iLEO APP，秉持「簡單、快速、創新、最懂你」的數位品牌理念，除了陸續推出深獲用戶好評的滑滑轉帳、多人收款、夢想帳戶等經典功能，近年又再推出小粉獅實驗室、一鍵叫車、第e好生活等創新服務，提供全方位的數位金融體驗。而面對金融詐騙快速增加與變化，第一銀行運用AI技術，在不犧牲客戶服務體驗下能夠即時偵測、有效攔阻詐騙交易，相關的機制設計在「科技防詐」主題區也呈現出令人印象深刻的演示。



第一銀行李嘉祥總經理（二排右5）與蔡淑慧副總經理（二排右6），帶領大家體驗未來智能城市的新生活。

永續金融第一品牌 ESG執行成果豐碩 第一金控獲台灣企業永續獎等5項大獎



財團法人台灣永續能源研究基金會評選之2024年台灣企業永續獎揭曉，第一金控積極將ESG(環境、社會、公司治理)結合經營策略，發揮金融中介者影響力，攜手客戶、供應商及社會大眾共同打造健全的永續金融生態圈，連同旗下子公司第一銀行共囊括《職場福祉領袖獎》、《氣候領袖獎》、《人才發展領袖獎》、《社會共融領袖獎》及《創新成長領袖獎》等五項大獎，11月20日由第一金控方瑩基總經理及第一銀行蔡淑慧副總經理代表受獎。

視員工為重要資產的第一金控，自2018年底即導入「ISO 45001職業安全衛生管理系統」，宣示以零災害、零事故為最高目標，依PDCA管理原則強化各項管理措施，並通過BSI英國標準協會驗證，為首家取得ISO 45001驗證之台股金融機構，還透過舉辦健康講座、文康活動、體育社團、康樂活動補助等，提升同仁健康識能，另提供張老師心理諮商服務，調適同仁心理壓力與負面情緒，亦實施多項員工福利措施，包括全面開辦員工持股信託，讓全體員工分享企業經營成長利益，強化向心力及提供優於法令的結婚育兒、孕育假別、彈性工時等



第一金控獲台灣企業永續獎等5項大獎，由第一金控方瑩基總經理（左）及第一銀行蔡淑慧副總經理（右）代表受獎。

多元完善之福利制度，今年再度榮獲「職場福祉領袖獎」肯定。

特別報導

第14屆第一銀行桌球錦標賽熱鬧登場 近千人同場拚戰



第一銀行長期推廣桌球運動，連年舉辦全國性賽事，提供桌球菁英磨練球技的平臺，讓桌球運動向下扎根，第14屆「2024第一銀行桌球錦標賽」於11月5日至6日在新北市板樹體育館開打，吸引近百支隊伍報名參與，近千人同場爭取最高榮譽。「第一銀行桌球錦標賽」是許多傳統桌球勁旅引頸期盼的年度盛事，本屆賽事不僅將獎金提高，還提供限量紀念品及餐盒，且免報名費，深受桌球好手們喜愛與支持，其中，國小組更是每年報名都秒殺，獲得高度肯定。今年開幕當天特別邀請臺北大學熱舞社同學帶來精采表演，以活力動感的節奏，透過各種舞蹈風格展現，包含今年列入奧運項目的霹靂舞(Breaking)，炫酷的演出讓選手們看得驚呼連連，尖叫不斷。



第14屆「2024第一銀行桌球錦標賽」吸引近百支隊伍熱情參與，第一銀行李嘉祥總經理特別出席開幕典禮。

特別報導

幸福職場新典範 第一金控蟬聯《健康勞動力永續領航企業》



第一金控視員工為最大資產，也是企業永續發展的關鍵力量，重視DEI(多元、公平、共融)及ESG(環境、社會、公司治理)的價值與實踐，除為首家導入「ISO 45001職業安全衛生管理系統」驗證之台股金融機構外，更落實員工照護，承諾消除各種形式勞動及就業歧視、實踐工作平權、推動性別平等、同工同酬薪資結構、注重人才招聘和技能培育，以及多元福利措施，繼2023年後，今年再度榮獲勞動部職業安全署評選為《健康勞動力永續領航企業》，同時在1111人力銀行舉辦票選幸福企業活動中，第一金控旗下子公司第一證券亦獲選為《幸福企業金獎》，肯定第一金控集團致力照護員工、打造幸福職場。



第一金控再度榮獲勞動部評選《健康勞動力永續領航企業》，由勞動部職業安全衛生署鄒子廉署長(右)頒獎，第一金控李淑玲副總經理(左)代表受獎。

特別報導

第一銀行宜蘭分行 幾米裝置藝術AR互動新體驗



歡慶第一銀行成立125週年，11月9日於宜蘭分行舉辦幾米裝置藝術拍照分享暨AR實境解謎遊戲，跨界創造地方藝文觀光新體驗，透過宜蘭分行《忘記親一下·時空旅行》幾米裝置藝術與AR實境解謎遊戲的虛實互動，讓民眾重新認識宜蘭分行百年古蹟建築，響應第一銀行長期推廣藝文、支持在地藝術家及環境永續議題，以多元視角探索地方文史並欣賞跨時代公共藝術之美。

《叭叭—我的胖卡第一站》是由第一銀行與聚樂邦合作推出專屬於宜蘭分行的AR實境解謎遊戲，以返鄉創業經營為主軸，民眾運用智慧型手機與網路，透過AR互動技術探索謎題，在解謎過程中認識宜蘭分行的幾米裝置藝術、街區文史魅力與新型態的城市探索，置身於遊戲角色的創業之旅，同時也瞭解當地深厚的文化底蘊，這款專屬的實境解謎遊戲開放至2025年10月31日，歡迎到第一銀行宜蘭分行免費體驗。



第一銀行11月9日於宜蘭分行舉辦幾米裝置藝術拍照分享暨AR實境解謎遊戲，邀請民眾共享跨界觀光新體驗。

特別報導

邁向2050淨零排放 第一銀行永續生態圈講座攜手企業低碳轉型



第一銀行以「永續金融·第一品牌」為核心思維，為響應國際2050淨零排放趨勢並積極發揮金融影響力，5月23日於臺北舉辦永續發展專題講座並廣受好評，續於11月13日在高雄邀請國內企業參與該系列講座，分享國際ESG（環境、社會、公司治理）趨勢，引導企業經營邁向世界永續潮流，藉由低碳轉型策略，掌握永續商機。本次續邀請FCS福爾摩沙氣候智慧服務公司曹榮軒執行長擔任主講人，吸引上百位來賓共襄盛舉。



第一銀行舉辦永續生態圈講座，簡志光副總經理（中）與主講人福爾摩沙氣候智慧服務公司曹榮軒執行長（右）合影。

特別報導

第一銀行桌球隊員表現亮眼 入選6席成人國手席次



第一銀行積極培育贊助運動選手，於11月18日完賽的2025年度中華桌球國手排名資格賽中不負眾望榮獲佳績，拿下總席次12席中的6名，在入選2025年15位國手之中，佔比達總人數三分之一以上，接下來將積極備戰12月下旬的中華桌球國手排名賽，爭取代表臺灣出賽國際舞臺的榮耀。

本次國手排名資格賽，第一銀行贊助的選手們挺住競賽過程的龐大壓力，用優異表現榮獲國手席次，充分展現選手們平時的努力及對球技的精進，其中洪敬愷、張佑安、黎彥君、林彥均和黎昕陽等5位國手都是來自和第一銀行建教合作學校松山家商，另外廖振琹是第一銀行建教合作學校高雄福誠高中畢業，同時也多次入選近年來的年度國手代表。



第一銀行建教合作學校松山家商桌球選手洪敬愷入選2025年中華桌球國手。

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」活動將愛心散播社會角落，為關懷社會公益，內科園區分行、理財業務處及微信處志工夥伴分別前往「財團法人忠義社會福利事業基金會」、「財團法人台北市私立義光育幼院」及「財團法人台灣關愛基金會」，捐贈所需物資、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



本行本行持續推動「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。

和美分行熱情志工們前往東勢小瓢蟲有機農場，小農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種菜、餵雞、撿拾雞蛋、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

百貨公司購物最高享3.5%回饋



★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

冬天預防感冒，先提升免疫力！

營養師籲：避免做這5件事情，就能遠離感冒？



冬天氣溫明顯降低，在家裡連電風扇都不用開就很涼爽，而且早晚溫差大，一不小心就會著涼。營養師黃曉彤指出，想要預防感冒，提升自己的免疫力很重要，以下5件事情千萬別忽略，聰明避開地雷才能增強抵抗力，天氣再涼也不怕感冒找上門！

免疫系統是身體的防禦機制

主要功能是對抗感染，而免疫功能強不強，就得靠自己照顧。許多不良的生活習慣都會降低我們的免疫力，導致感冒甚至其他更嚴重的疾病。秋季天氣多變、忽冷忽熱，與其等到感冒再來請假休息，影響工作進度，不如在日常生活就做好防護工作。

增強免疫力靠自己，日常5件事要避免

美國「每日醫療網」(Medical Daily)指出，肥胖、喝酒、壓力都容易降低免疫功能，睡眠不足、亂吃東西也是免疫力直直落的元凶。遠離感冒，就從避免以下5件事情做起！

1. 身材肥胖

胖子比較容易生病？是的。營養師黃曉彤指出，由於肥胖者有脂肪代謝異常的現象，而脂肪細胞會釋出發炎因子並活化發炎物質，加速身體的發炎反應，使得肥胖者的免疫系統長期處在發炎的狀態，導致白血球功能不正常，進而降低免疫力。建議肥胖者，透過健康飲食和適度運動來瘦身，不只改變外觀更能保持健康。

2. 飲酒過量

上班族難免有一些應酬場合，或是下班後與朋友小酌放鬆，但過量酒精不只傷害腸胃和肝臟，黃曉彤營養師提醒，酒精還會抑制免疫細胞間的訊息傳遞，無法通知發炎細胞分泌激素，因而降低免疫系統對入侵病原體的反應，使我們更容易受到細菌和病毒的侵襲。

此外，每1公克的酒精約有7大卡熱量，僅次於油脂，每天一兩瓶啤酒下肚，長期下來不但影響健康也增加體重。

...

[More..](#)

資料來源:華人健康網

<https://www.top1health.com/article/95148>

降口水能「消毒」？

傷口用口水塗一塗就會好？解開唾液中的健康密碼



1980年代美國一位研究學者柯恩(Stanley Cohen)研究發現，取出老鼠的唾液腺後，老鼠出現了長不出牙齒，毛皮失去光澤，眼瞼打不開等成長和神經系統方面的障礙，透過這個實驗證明，唾液含有EGF、NGF等促進生長的荷爾蒙，柯恩因此獲得了諾貝爾生理學和醫學獎。

關於口水與身體健康的關係，老祖宗們的智慧也不少。中醫稱口水即唾液為「玉泉」、「瓊漿」、「金津玉液」，養生專家更視口水津液為健康的重要源泉。再回想一下，是否看過家中的貓狗、或其他動物受傷時，會本能的舔舐傷口；或童年

記憶中，當阿嬤一看到傷口會說，用口水塗一塗就會好。難道口水能「消毒」？還是口水中，到底有什麼看不見的養生秘密？

當心！口腔問題，成為健康破口？

黃琇琴博士在《不生病的口腔健康力》新書中說，如果把口腔想像成一座城市，那麼牙齒就是這座城市的高樓，牙齦就是城市的綠地，而唾液中的各種酵素和蛋白質就如同城市中的警衛，時刻保護著這個繁忙的都市免受外來侵害。如同呼吸一般存在於口腔內的唾液，PH值介於6-7之間，幫助我們保持口腔濕潤、咀嚼食物、幫助消化、抑制口腔內細菌有療傷效果、緩和酸性物質等。

真的塗口水就會好—唾液中的健康密碼

口水中的3大重要成分- 酵素、微生物(細菌叢)、乳鐵蛋白。口水之所以成為口腔黏膜免疫防禦的「祕密武器」，那是因為口水中有著免疫球蛋白(IgA, IgM, IgG)、 α -澱粉酶、溶菌酶、細菌叢，和乳鐵蛋白。它們除了幫助消化外，也是外界細菌和病毒的「防火牆」，能夠有效減少有害物質的入侵。在人體的防禦系統中，從嘴唇、牙齒到舌頭、咽喉，甚至是口腔黏膜，每一個部分都各司其職。

年齡會影響唾液的分泌量，疾病和藥物也有一定程度的影響，因此口水中的酵素、菌群、乳鐵蛋白，同樣也會因老化、疾病、身體狀況而產生改變，口水的成分也會不同，所以口水也常被發展作為疾病的判斷指標。尤其是口腔中的乳鐵蛋白是最重要的免疫因子，也有越來越多的研究證實，乳鐵蛋白在唾液中的含量可做為一些疾病的指標。

有些研究報告指出，唾液中最重要成分乳鐵蛋白，它是天然存在於人體中的蛋白質，尤其是在母乳和唾液中含量豐富，乳鐵蛋白就像巡邏守衛，保護口腔免受細菌感染，並維持口腔內的菌叢平衡，阻止有害細菌的增長。

...

[More.](#)

資料來源:華人健康網

<https://www.top1health.com/article/95404>

☕元氣小棧 Issue

日常節能減碳小撇步!



換盞燈 愛地球

節約能源 從1做起
每天省一點、珍愛地球多一點

隨手關燈、隨時節能

1. 20W省電燈泡亮度相當於100W白熾燈，且省電80%，如果每天使用5小時，一年可省電146度，減少93公斤二氧化碳排放。
2. 隨手關燈、隨時節能。

經濟部能源局 | 工業技術研究院



第一銀行 就在你左右

公關室 出刊