



INDEX

●●● 焦點新聞

- 「特別報導」第一銀行2025年全球經理人會議
- 「特別報導」第一銀行金融創新連3年榮獲國家品牌玉山獎全國首獎
- 「特別報導」第一金全面榮獲CDP最高榮譽領導等級
- 「特別報導」第一金控獲利連4年創新高 新春團拜期許再攀高峰
- 「特別報導」一銀文教攜手臺大醫院 第一圓夢舞台點亮人生
- 「特別報導」第一銀行再獲肯定 三度通過專利及商標TIPS A級驗證
- 「特別報導」第一銀行日本拓點再締新猷 獲日金融廳核准設立大阪出張所
- 「特別報導」響應環保減塑 第一銀行再增70間「奉茶站」
- 「特別報導」第一銀行永續領頭 推行於蒂不落減塑行動
- 「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-一銀信用卡美饌優惠
- 信用卡-家電分期0利率 最高再贈2000元
- 信用卡-精選通路最高3.5%刷卡金回饋
- 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

●●● 生活大小事

- 睡不飽易發胖？
- 隱藏版6大高鈉食物

●●● 元氣小棧

- 日常節能減碳小撇步



S4EP2 | 從百年古蹟到文化探索，玩遊戲開啟宜蘭深度之旅！ft. 聚樂邦共同創辦人 吳亞軒

新鮮事、新奇事、新故事《一銀陪你聊“新”事》，以前大家覺得「玩」就是單純的娛樂，但現在「玩遊戲」已經變得完全不同！首款金融業AR實境解謎遊戲：《叭叭—我的胖卡第一站》，帶領你從「百年古蹟」第一銀行宜蘭分行出發，讓遊戲變成一場深度文化之旅，還可以順便學習如何創業！在「第一會客室」單元，我們將帶大家了解為弱勢及高齡族群撐腰的「小額終老保險」、快速便利的「線上投保平台」，以及現在最夯的企業福利「團體年金保險」，藉由保險打造全方位的保護傘。



焦點新聞 NEWS

特別報導

第一銀行2025年全球經理人會議 凝聚「攜手超越·永續創新」之策略共識



第一銀行2025年全球經理人會議於2月22日召開，300多位總行及海內外分行高階主管齊聚一堂凝聚共識，董事長表示，2025年第一銀行訂出「攜手超越·永續創新」的策略主軸，期許所有經理人秉持勇於挑戰的精神，攜手合作，超越自我，再創佳績。

總經理於會議中逐一就經營績效回顧、經營環境發展趨勢及全行經營策略方向進行報告，並提點今年各項業務推展亮點，勉勵各經理人成功沒有奇蹟，只有累積，要勤於接觸、勤於管理、勤於學習、勤於練習，才有機會在競爭激烈的經營環境中保持領先。



第一銀行召開2025年全球經理人會議，董事長期許所有經理人再創佳績。

特別報導

第一銀行金融創新連3年榮獲國家品牌玉山獎全國首獎



第一銀行於「第21屆國家品牌玉山獎」勇奪11項大獎，更連續3年榮獲「全國首獎」殊榮，包括2022年「智能客服小e」及2023年「薪資管理平台」皆獲得肯定，2024年再度憑藉「多元社群平台」與「智慧地圖平台」，分別拿下最佳人氣品牌類及最佳產品類全國首獎殊榮，2月10日由總經理及蔡淑慧副總經理代表，獲蕭美琴副總統接見表揚，並由總經理代表所有全國首獎得主擔任受禮代表，由蕭副總統手中接下榮譽象徵，展現第一銀行卓越經營實力。



第一銀行「多元社群平台」與「智慧地圖平台」分別拿下玉山獎最佳人氣品牌類及最佳產品類全國首獎殊榮，總經理（左）獲蕭美琴副總統（右）接見表揚，並擔任受禮代表。（圖由總統府提供）

特別報導

氣候、森林及水安全三大環境永續議題 第一金全面榮獲CDP最高榮譽領導等級



第一金控長期致力於ESG（環境、社會、公司治理），勇奪國際非營利組織CDP問卷氣候及森林議題雙A、水安全議題獲A-評級，於環境永續三大議題皆獲肯定，全面登上「領導等級」最高榮譽，彰顯第一金控及旗下各子公司面對環境議題、導入策略並加速行動，建構長遠競爭力之成果。

獲CDP評比A級代表第一金控對環境議題，從治理、策略、風險機會、成果追蹤及目標設定等構面，均具有清晰願景、明確目標、具體行動、可量測追蹤及驗證等機制與完善的成效檢討制度，樹立環境永續的管理行動及資訊揭露的卓越典範。



第一金控積極實踐永續行動，獲國際非營利組織CDP氣候及森林問卷雙A、水安全A-評級。

特別報導

第一金控獲利連4年創新高 新春團拜期許再攀高峰



第一金融集團於2月3日舉辦視訊新春團拜，由董事長率領經營團隊共同出席，並連線至各子公司及國內營業單位，一起在金蛇年開工日迎財神、接好運，期許新的一年獲利再創輝煌，締造高峰。

2024年第一金融集團獲利續創佳績，集團合併稅後淨利達253.59億元，連續4年改寫新高，成長近13%，其中，第一銀行稅後淨利238.06億元，成長逾10%；銀行以外子公司稅後淨利合計23.16億元，成長近30%，獲利占比進一步提高到約9%。



第一金融集團舉辦金蛇年視訊新春團拜，董事長（中）、金控方瑩基總經理（左）、銀行李嘉祥總經理（右）期許業績再攀高峰。

特別報導

一銀文教攜手臺大醫院 第一圓夢舞台點亮人生



第一銀行及第一銀行文教基金會展現對社會公益的熱忱，攜手臺大醫院舉辦「點亮人生 第一圓夢舞台」音樂會，2025年首場於2月12日在臺大醫院東址大廳盛大登場，邀請光仁中學啟智班學生帶來才藝與舞蹈表演，感動現場觀眾，傳遞滿滿正能量。

總經理親自到場支持，為表演者加油打氣，並贈送實用且象徵「就在你左右」的「小粉獅手機掛繩」，讓病友與家屬度過一個充滿愛與溫馨的元宵節。臺大醫院高嘉宏副院長特別致贈感謝狀，表彰第一銀行文教基金會長期投入公益，讓身心障礙



者展現才藝與自信，實現舞台夢想，同時也藉由音樂會傳遞希望。

第一銀行文教基金會攜手臺大醫院舉辦「第一圓夢舞台」音樂會，總經理（中）、文教基金會詹阿水董事（右2）、杜美華董事（左1）、蔡淑慧副總經理（右1）、臺大醫院高嘉宏副院長（左2）給予表演者支持與鼓勵。

特別報導

第一銀行再獲肯定 三度通過專利及商標TIPS A級驗證



在持續推動創新與加強智慧財產權保護的努力下，第一銀行三度通過台灣智慧財產管理規範(TIPS)中專利與商標項目的A級驗證；於2月20日由經濟部產業發展署鄒宇新副署長頒證，劉培文副總經理代表受證，顯示第一銀行在智慧財產管理上的專業能力備受肯定，也象徵對於追求創新的持續提升。



第一銀行三度通過專利及商標TIPS A級驗證，由經濟部產業發展署鄒宇新副署長（右）頒證，劉培文副總經理（左）代表受證。

特別報導

第一銀行日本拓點再締新猷 獲日金融廳核准設立大阪出張所



第一銀行海外拓點再締新猷，大阪出張所於2月13日獲日本金融廳核准設立，預計2025年第三季開業營運，未來將與東京分行緊密合作，深耕日本本州市場，在當地布建更完整綿密之金融服務網，為客戶提供優質且全方位的金融服務。



特別報導

響應環保減塑 第一銀行再增70間「奉茶站」



第一銀行長期深耕ESG（環境、社會、公司治理），響應環境部「全民綠生活」，以實際行動加入奉茶行列，今年再新增70間分行設置「奉茶站」，供民眾自備容器前往取水，藉由資源共享的方式，支持環保減塑。

為協助減少塑膠瓶裝水的使用，第一銀行全臺共81間分行加入作為奉茶站，民眾可以透過「奉茶行動APP」輕鬆快速找到免費提供飲水的據點，鼓勵社會大眾養成自備環保杯的習慣，從小舉動落實全民綠生活，並以實際行動支持環保愛地球。



第一銀行今年再新增70間分行設置「奉茶站」，供民眾自備容器前往取水，支持環保減塑。

特別報導

第一銀行永續領頭 推行菸蒂不落地減塑行動



第一銀行積極推動永續發展，重視塑膠污染對環境的危害，回應《全球塑膠公約》環境污染挑戰與生物生存危機，更與環境部共同推展「減菸蒂 淨環境 全國大聯盟啟動」活動，為落實《全國菸蒂不落地方案》，提倡「跟著一銀一起，菸蒂不落地減塑行動」，發起設置街區菸蒂桶及菸蒂不落地宣導，以實際行動減少環境中的菸害塑膠污染。



第一銀行發起設置街區菸蒂桶及菸蒂不落地宣導，以實際行動減少環境中的菸害塑膠污染。

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，內壢分行志工夥伴前往「桃園市新移民女性關懷協會」，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。

南港分行、清水分行、麻豆分行熱情志工們分別前往林口綠萌子有機農場、臺中東勢小瓢蟲有機農場、臺南仁德巨農有機農場，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、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

一銀信用卡美饌優惠



★活動期間：2025/1/1~2025/6/30

★活動內容：yayoi彌生軒、一風堂、橫濱牛排、咖哩樹、王品瘋Pay等知名連鎖餐飲享卡友專屬優惠。

★活動詳情：

https://card.firstbank.com.tw/card/mk/EDM/241122_foods/edm.html

家電分期0利率 最高再贈2,000元



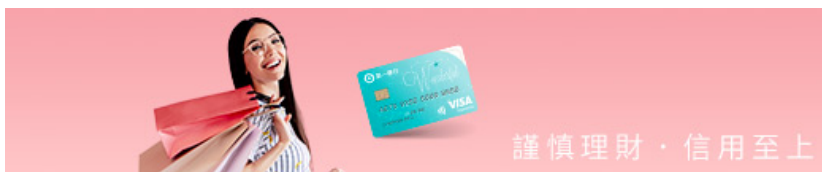
★活動期間：2025/1/1-2025/6/30

★活動內容：全國電子、燦坤3C等6大家電單筆分期滿額最高贈2,000元刷卡金。

★活動詳情：

https://card.firstbank.com.tw/card/mk/EDM/250101_appliance/edm.html

精選通路最高3.5%刷卡金回饋



★活動期間：2025/1/1~2025/6/30

★活動內容：活動期間持星璨卡於精選通路(全台百貨公司購物或海外實體店家消費)刷卡，一般消費單筆滿1,000元(含)以上，登錄活動最高享3.5%刷卡金回饋(含原卡片權益0.5%)。加碼3%，每戶每月回饋上限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/1565705354452

日韓美加海外實體店家消費享最高3%現金回饋無上限



★活動期間：2025/1/1~2025/6/30

★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

生活大小事 Daily Life

睡不飽易發胖？夜夜好眠有訣竅！補3大營養素，讓瘦體素分泌正常



睡不好、睡不飽也是肥胖元凶！專家表示，想要成功減重、瘦身，除了從調整飲食內容、增加運動強度著手外；適度補充3大營養素，提升睡眠品質，讓有抑制食慾作用的「瘦體素」正常分泌，就是從根本減少食量、提升新陳代謝速率的好方法！

睡不飽易發胖？瘦體素分泌不足是關鍵

何謂「瘦體素」？為何缺乏容易導致肥胖？其分泌量與睡眠長短又有何關係呢？對此，陳俊如醫師與江妙雲營養師在聯合著作的《減重處方箋：瘦不了，原來是免疫系統出問題！》一書中提到，瘦體素 (leptin) 為脂肪細胞分泌的賀爾蒙，主導許多神經系統、內分泌系統的運作，又被譽為「肥胖的主宰賀爾蒙」。

瘦體素除了有「抑制食慾」的作用外，同時更扮演著「促進脂肪代謝」與「增進葡萄糖的利用並降低血糖」的角色，對於人體體重控制十分重要；而分泌瘦體素的最佳時機，就是在夜間睡眠時。當人體睡眠充足時，體內抑制食慾的瘦體素分泌

上升、促進食慾的飢餓素 (Orexin) 下降，此時能感覺到身體滿足而有活力。

一旦睡眠不足，便會使得瘦體素的分泌量大幅減少、飢餓素飆升，讓人難以控制食慾；甚至使人體的血糖耐受性和胰島素敏感度，以及新陳代謝速率也隨之下降。在暴飲暴食又身體無法有效代謝多餘熱量的情況下，體重自然容易上升。因此，想要順利減重、降低食慾，養成良好睡眠習慣，以及睡眠品質非常重要！

夜夜好眠有訣竅！補3大營養素，讓褪黑激素正常分泌

對於生活步調緊湊、工作壓力大的現代人來說，在思慮過度的情況下，想要一覺到天亮實屬不易。想要安穩入睡，該怎麼做？對此，江妙雲營養師指出，想要成功進入夢鄉其實不難，只要適度攝取下列3大類營養素，就是有效增加有利人體入睡的褪黑激素正常分泌的好方法：

第1類 / 色胺酸：

魚類、牛奶、雞肉、香蕉、大豆製品等，含有豐富的色胺酸，能協助合成血清素及褪黑激素，日常飲食中適度攝取，不僅可以安定神經，還能夠幫助睡眠。...

[More..](#)

資料來源:華人健康網

<https://www.top1health.com/article/95751>

明明飲食很清淡，為什麼「鈉」麼高？ 隱藏版6大高鈉食物，小心別踩雷



明明飲食很清淡，卻常常在飯後覺得口渴，一覺醒來也容易整張臉水腫，究竟是怎麼回事？營養師陳怡鎔表示，吃起來很鹹的食物肯定鈉含量高，不過有些吃起來一點也不鹹，甚至沒什麼味道的食物，也可能隱藏著高鈉陷阱，讓我們一起來看看這些隱藏版的高鈉食物有那些吧！

營養師陳怡鎔表示，鈉離子是人體調節生理機能不可或缺的礦物質，也是人體體液中重要的電解質之一，鈉存在於細胞的外液中，和存在於細胞內液的鉀共同維持細胞內外體液水分及滲透壓的平衡，還能協助神經系統和肌肉的正常運作。

鈉過多有害無益，恐罹患高血壓、加重腎臟疾病

鈉攝取過多過少都不好，世界衛生組織 (WHO) 建議成人每日鈉攝取量應小於2000毫克，約是5公克食鹽。不過，根據調查，國人男性平均一天攝取4578毫克的鈉、女性平均一天攝取3567毫克的鈉，雙雙超標，甚至已經超出建議量的1.5倍至2倍上。飲食中若鈉攝取過多，不僅容易讓你口渴、水腫，長期下來還會提高罹患高血壓的機率，甚至會加重腎臟疾病患者的病症。

一般人都知道吃起來很鹹的食物如醃製的臘肉、火腿、蜜餞、酸梅等鈉含量很高，但有不少吃起來不會特別鹹的食物，鈉含量卻出乎意料的高，容易讓人在不知不覺的狀況下吃進過多的鈉，等到長期累積引發疾病，可能還不知道原因出在哪。那麼，這些隱藏版的高鈉食物、調味料有哪些，讓營養師陳怡鎔來為大家揭曉。

【隱藏版6大高鈉食物】

高鈉食物1 / 白吐司

大家早餐常會點的火腿、培根蛋夾土司，雖然白吐司吃起來沒什麼味道，但2片吐司鈉含量就將近500毫克，更不用說內餡的培根（鈉610毫克 / 100克）、熱狗（600毫克 / 100克）、火腿（鈉1000毫克 / 100克）等加工品，鈉含量也都不低，一口咬下美味的培根蛋吐司，等於已經吃下一整天一半的鈉攝取量。

一般來說，加工越多、奶油越多的麵包，鈉含量也越高，陳怡鎔營養師建議，早餐的白吐司不妨以全麥吐司取代，內餡少碰培根、熱狗、火腿等加工製品，可用雞肉、豬里肌肉取代，再搭配一杯豆漿或牛奶，就是讓你一整天都能活力滿滿的健康早餐。

高鈉食物2 / 烏醋

不管是喝酸辣湯還是吃火鍋的沾醬，一定要加點烏醋調味，吃起來才夠味，不過你知道嗎，光是5cc的烏醋鈉含量就高達400毫克，酸辣湯加2匙烏醋一餐的鈉含量就破表，所以下次用烏醋時記得要小心謹慎地使用。...

[More..](#)

資料來源:華人健康網

<https://www.top1health.com/article/95711>

日常節能減碳小撇步!



 第一銀行 First Bank

www.firstbank.com.tw

綠色大地 生命永續

減少一分垃圾
多一分生存空間

請支持「可回收、低汙染、省能源」的
環保標章產品



 第一銀行 就在你左右

公關室 出刊