



INDEX

●●● 焦點新聞

- 「特別報導」第一銀行舉辦「數位AI創新共識營」 深化數位金融應用
- 「特別報導」第一銀行攜手刑事警察局簽署反詐騙合作意向書打造反詐防護網
- 「特別報導」第一銀行「F.I.R.S.T.」永續發展藍圖 連兩年獲永續金融評鑑肯定
- 「特別報導」藝術家林秀霞「浮生藝憶」創作展 第一藝術空間登場
- 「特別報導」金融機構之冠 第一銀行勇奪信保八大獎項
- 「特別報導」年薪近20個月 第一銀行校園徵才反應熱烈
- 「特別報導」第一銀行桌球好手洪敬愷、張佑安 獲選亞錦賽臺灣代表
- 「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

- 喝冰水能減肥？
- 常吃止痛藥會上癮？

●●● 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



S4EP3 | 種下一棵樹，換來一片森林的回饋，這筆交易太值得！ft. 林保署臺中分署秘書 吳貞純

新鮮事、新奇事、新故事《一銀陪你聊“新”事》，提到森林，你會想起芬多精、山櫻花，還是居住其中的野生動物呢？臺灣有60.7%的土地被森林覆蓋，具備涵養水源、防風、維護生物多樣性等多種功能，我們自然需要好好守護。本集讓我們一起來了解林保署為臺灣的森林做了哪些努力？而最近又有什麼特別的新計畫？另外在「第一會客室」，我們要聊聊「綠色金融」與「綠色信用卡」的神奇魅力！每刷一筆，不只支持環保商家，還能拿回饋，讓你的荷包變厚、地球變好、企業更永續！這波聰明消費與環保行動，你一定不能錯過！



第一銀行舉辦「數位AI創新共識營」 深化數位金融應用

第一銀行為凝聚經營團隊共識，強化數位轉型战略布局，3月14日特舉辦「2025數位共識營-AI創新應用研討會」，由董事長率領董事會成員親自參與，透過與經營團隊的對話，探討數位金融的發展趨勢，共同擘劃數位藍圖，加速金融科技應用，並邀請前Google台灣分公司董事總經理、數位轉型專家簡立峰擔任主講嘉賓，分享數位金融趨勢及金融業如何善用人工智慧(AI)驅動創新。



第一銀行舉辦「2025數位共識營-AI創新應用研討會」，董事長（右2）、金控方瑩基總經理（右1）、銀行李嘉祥總經理（左1）及數位轉型專家簡立峰（左2）合影。

第一銀行攜手刑事警察局簽署「反詐騙合作意向書」 打造反詐防護網

第一銀行為展現攔阻詐騙之決心，與內政部警政署刑事警察局於3月25日簽署「反詐騙合作意向書」(MOU)，由刑事警察局周幼偉局長及董事長率領金控方瑩基總經理、銀行李嘉祥總經理、簡志光副總經理共同出席簽約儀式，透過協防合作，全力響應政府反詐工作，強化雙方情資共享、提升異常帳戶通報，以快速封鎖詐團帳戶，並經由資源互助機制，分析潛在被害風險客戶，針對高風險客戶提出警示，共同防禦金融詐欺犯罪。



第一銀行與內政部警政署刑事警察局簽署「反詐騙合作意向書」(MOU)，刑事警察局周幼偉局長（右6）、董事長（右5）、金控方瑩基總經理（右4）、銀行李嘉祥總經理（右3）及簡志光副總經理（右2）共同出席簽約儀式。

第一銀行「F.I.R.S.T.」永續發展藍圖 連兩年獲永續金融評鑑肯定

第一銀行今年以「F.I.R.S.T.」打造永續發展推動藍圖，包含全方位服務(Full-service)、社會影響力(Influence)、經營永續韌性(Resilience)、誠信經營(Sincerity)及人才發展(Talent)等五大面向，積極推動永續治理，展現對社會與環境責任的承諾，推展成果亮眼，連續兩年獲「永續金融評鑑」卓越肯定，由金管會彭金

隆主委頒獎表揚，第一銀行邱月琴董事長代表受獎。



第一銀行連續兩年獲「永續金融評鑑」卓越肯定，由金管會彭金隆主委（左）頒獎表揚，董事長（右）代表受獎。

特別報導

藝術家林秀霞「浮生藝憶」創作展 第一藝術空間登場



第一銀行文教基金會長期深耕本土藝文，無償提供國內藝術家創作發表之平臺與機會，2025年「第一藝術空間」首場展覽即邀請藝術家林秀霞展出，她將自己豐富的生命閱歷融入藝術創作，題材豐富且多元，從人物肖像、風景寫生到花卉，不論是寫意、印象派與半抽象風格，每一幅作品皆充滿生命力與情感張力，歡迎民眾蒞臨欣賞。



第一銀行文教基金會於總行大樓舉辦「浮生藝憶」創作展，董事長（左3）、金控方瑩基總經理（左1）、銀行李嘉祥總經理（右1）與藝術家林秀霞（右3）合影。

特別報導

金融機構之冠 第一銀行勇奪信保八大獎項



第一銀行力挺中小企業，3月27日於經濟部及中小企業信保基金頒獎典禮表現亮眼，連續第17年獲得「信保金質獎-績優總行」及3度榮獲「綠色授信推動獎」，而「信保金質獎-績優授信經理人」得獎次數亦於金融同業名列前茅，專業銀行形象深植人心，也獲頒「疫後振興獎-金融機構組」、「0403重建相挺獎」、「協處企業獎」、「送保案件催收績效優良獎」等多項肯定，獲獎數量領先同業，共囊括八大獎項殊榮，再奪金融機構之冠。



第一銀行勇奪經濟部及中小企業信保基金八大獎項，由經濟部何晉滄次長（左）頒獎，李嘉祥總經理（右）代表受獎。

特別報導

年薪近20個月 第一銀行校園徵才反應熱烈

身為幸福企業的第一銀行獲利再創新高，員工平均年薪也上看近20個月，今年度更擴大招募優秀人才，涵蓋儲備核心人才（MA）、一般行員、業務菁英、經驗行員、理財人員及法律人員等300個職缺，鎖定商管、法律、數據分析及資訊類專業人才，並自2月底啟動校園徵才活動，今年再擴大舉辦逾20場，為歷年最多，已前進臺大、政大、成大、陽明交大、淡江及逢甲等大學，於說明會中特別安排學長姐分享實務經驗，新鮮人反應熱烈。



第一銀行校園徵才反應熱烈，蔡淑慧副總經理（前排右4）率領團隊與新鮮人交流。

特別報導

第一銀行桌球好手洪敬愷、張佑安 獲選亞錦賽臺灣代表

2025年19歲青少年排名賽，各路好手爭取代表臺灣出戰國際舞台的榮耀，第一銀行桌球隊好手洪敬愷及張佑安在排名賽中脫穎而出，分別獲得第3、4名佳績並榮膺中華代表隊，將代表我國參加2025年亞洲青少年、世界青少年桌球錦標賽。



第一銀行桌球好手洪敬愷。

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，法人金融業務處捐贈愛心生活物資如奶粉、泡麵、罐頭、麵條、沖泡飲品等予信義區黎安里「臻估

祥共享園區食物銀行」，並請志工同仁協助食物銀行物資的搬運、包裝、整理暨集中分類，及共享園區環境的清潔。

丹鳳分行志工夥伴前往「社團法人中華安得烈慈善協會」捐助宜花東地區300位貧童年菜食物包，並透過志工服務協助食物包物資整理及封箱，將愛心食物傳到臺灣需要的角落。

稽核處則前往財團法人台北市賽珍珠基金會藉由助學紅包傳遞祝福，捐贈60份助學紅包，讓孩子們感受新年氣氛，添購文具、書籍等學習用品。

本行各單位分別以實際行動發揮企業影響力，落實「就在你左右」之企業形象，善盡企業社會責任。



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。

東勢分行、五福分行熱情志工們分別前往臺中大雅悟農有機田園、高雄安心家生態教育農園，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

喝冰水能減肥？「最佳減重溫度」大公開！營養師告訴你：想靠「喝水」鏟肉，4關鍵瘦得更有感



冰水助減肥？揭冷水隱藏養生法

近來有研究指出，飲用冰水可能會多消耗約15大卡的熱量，這是因為人體的恆定溫度約為37°C，而冰水的溫度僅約4°C，當冰水進入體內，身體需要額外消耗能量來調節溫度。不過，這樣的熱量消耗實際上相當有限，例如需飲用500毫升冰水才多消耗15大卡，而這僅相當於一口餅乾的熱量，因此，單靠喝冰水並不足以達到減肥效果。

相較於喝冰水，低溫對身體的影響更值得討論，如當身體感到寒冷時會發抖，而發抖的過程其實是肌肉產生熱能來維持體溫。不過，長期處於低溫環境下，身體可能會自動調整能量消耗，降低代謝來適應環境，因此無法單純依靠低溫來達到減肥的目的。相反地，像是洗冷水澡這類的做法，雖然可能無法直接增加熱量消耗，但卻能提升精神狀態，甚至激勵人們更積極運動。

冷凍減脂是什麼？2關鍵沒做好一樣沒效

如上所述，長期處於低溫環境下，身體可能會能量消耗，那冷凍減脂是否對減肥也有幫助？「冷凍減脂」其原理是將特定部位的脂肪冷卻至約4°C，使脂肪細胞逐漸凋亡並隨著代謝排出體外。不過，這並非單純地將冰塊敷在皮膚上就能達到效果，因為人體有血液循環，會持續將熱量帶走，無法真正讓脂肪區域降溫至足夠的程度。因此，冷凍減脂技術需要專門的夾具來固定脂肪區域，並在低溫下維持約35分鐘到1小時，才能有效誘導脂肪細胞凋亡。

但冷凍減脂並非減肥的萬能解方，若沒有良好的飲食習慣與運動基礎，即便接受治療，效果也可能大打折扣。

喝越冰越能瘦？最佳減重溫度大公開！

許多人好奇，既然喝冰水能多消耗熱量，那麼溫度越低是否效果越好？事實上，人體能夠承受的低溫有限，一般建議飲用4°C至10°C的冰水，而4°C已經接近人體極限，過低的溫度可能會對喉嚨、食道甚至胃部造成刺激，反而弊大於利。此外，極端低溫如0°C以下甚至負溫，可能導致組織受損，就像一些極端案例中，人為將身體部位暴露於超低溫環境，最終導致凍傷或壞死，因此並不可行。

除了溫度，時間也是影響減脂效果的重要因素。例如冷凍減脂技術需要在4°C的環境下維持35至50分鐘，才能誘導脂肪細胞凋亡，而喝冰水只是短暫的低溫刺激，其影響微乎其微。因此，雖然適量飲用冰水可能帶來些許熱量消耗（約15大卡），但若想真正減重，仍需搭配均衡飲食與適量運動，而非單靠冰水來達成目標。

[More...](#)

資料來源:良醫健康網

<https://health.businessweekly.com.tw/article/ARTL003015875>

常吃止痛藥會上癮？普拿疼不傷胃？4個用藥迷思，藥師一次解析：出現1症狀別再吃止痛藥



止痛藥，是許多人日常生活中經常使用的藥物，無論是頭痛、肌肉痠痛，還是生理痛，都可能仰賴止痛藥來緩解不適。但是關於止痛藥的使用，坊間流傳著各種說法，例如「吃多了會上癮」、「空腹吃傷胃」，甚至有人認為「止痛藥能治療所有疼痛」。為了釐清這些常見的誤解，就由蘇柏名藥師為民眾解惑，帮助大家更正確、安全地使用止痛藥。

用藥行為一：常吃止痛藥，1徵兆代表已上癮！

許多人擔心長期服用止痛藥會導致上癮，止痛藥雖然不屬於傳統成癮藥物，但長期使用仍可能導致「心理性上癮」或「耐受性增加」。所謂心理性上癮，是指習慣依賴止痛藥，甚至在沒有疼痛時也覺得應該服用。而耐受性則指的是，隨著時間的推移，身體對藥物的反應變得鈍化，需要越來越高的劑量才能達到相同效果，這時候就可能已經出現藥物依賴。如何判斷自己是否已經對止痛藥產生依賴？最明顯的徵兆就是「停藥後立即感到不適」，例如本來偶爾頭痛才服藥，後來卻發現如果不吃止痛藥，就會覺得渾身不對勁。此外，若發現止痛藥的效果變差，甚至需要增加劑量才能見效，也應該提高警覺。若疼痛持續超過三天以上且藥效下降，或已經服用止痛藥超過三個月，應尋求專業醫療建議，以免延誤病情或讓身體對藥物產生過度依賴。

用藥行為二：出現1症狀別再吃止痛藥！

有些人服用止痛藥後，可能會出現過敏反應，這是最需要警惕的狀況之一。特別是非類固醇抗發炎藥（NSAIDs），如布洛芬、萘普生等，部分人服用後可能出現眼睛腫脹、全身紅疹，甚至嚴重的「史蒂芬強生症候群」（SJS），這是一種嚴重的藥物過敏反應，可能導致黏膜損傷或器官衰竭。因此，如果曾對某類止痛藥過敏，就不應再服用同類藥物，以免發生危險。此外，腎功能不佳或肝臟代謝能力較弱的人，也應慎用止痛藥。如普拿疼（乙醯胺酚）主要經肝臟代謝，長期酗酒或有肝功能問題的人，服用過量可能加重肝臟負擔，甚至導致肝損傷。一般建議健康成人每日不超過4000毫克，但對於肝功能受損或經常飲酒的人，則應將上限降至2000毫克。無論是哪種止痛藥，服用時都應依照建議劑量，避免不必要的健康風險。

[More...](#)

資料來源:良醫健康網

<https://health.businessweekly.com.tw/article/ARTL003015833>

☕ 元氣小棧 Issue

日常節能減碳小撇步！



第一銀行 就在你左右

公關室 出刊