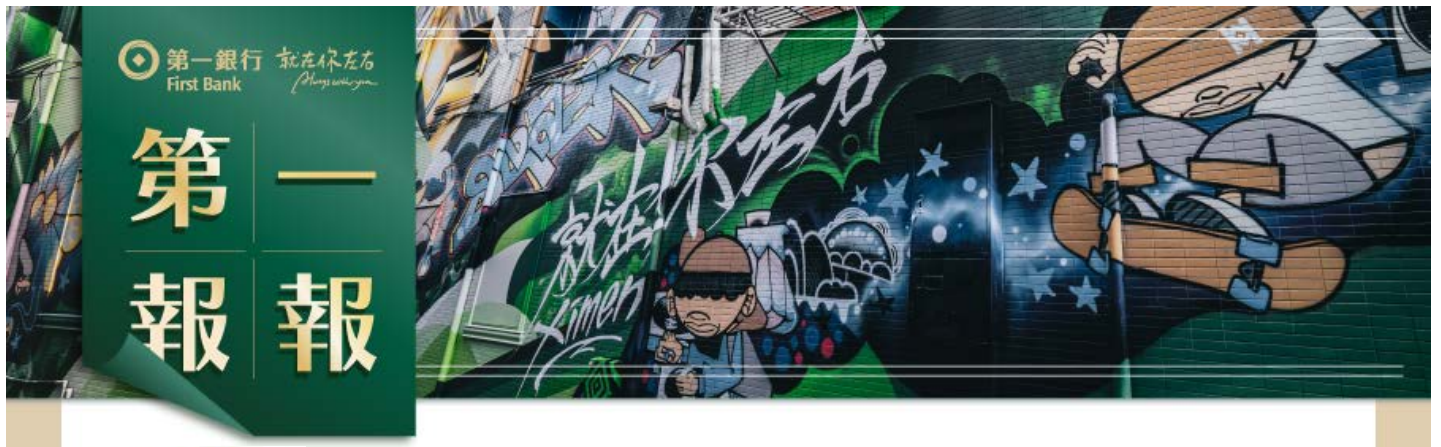




INDEX

●● 焦點新聞

「特別報導」第一銀行2024年全球經理人會議-「攜手躍進,永續創新」
「特別報導」勇奪首屆永續金融評鑑前20% 第一銀行榮獲金管會表揚
「特別報導」藝術家王瓊麗「原民心 韻 韶華」創作展 第一藝術空間登場
「特別報導」獲准續辦！第一銀行深耕「億」級客戶 搶攻高資產財管業務
「特別報導」歡慶第一銀行邁向125週年 系列活動響應臺南建城400年
「特別報導」賀！第一銀行舉重隊選手亞錦賽勇奪3銀3銅佳績
「特別報導」第一銀行桌球好手洪敬愷、陳奕騰 獲選亞錦賽臺灣代表
「特別報導」第一銀行「第一好新鮮」農場志工活動~法令遵循處
「特別報導」第一銀行「愛心無礙」關懷志工活動~幸福分行

●● 個人金融

信用卡-一卡通聯名卡 日韓海外實體消費享3%現金回饋
信用卡-iLEO信用卡綁定行動支付最高享10%回饋
信用卡-單筆滿3,000元 消費分期輕鬆刷
信用卡-FUN鬆趣旅遊 最高享回饋8,500元！



●● 生活大小事

睡眠障礙是什麼病？

簡單5招降「內臟脂肪」堆積！

●● 元氣小棧

日常節能減碳小撇步



S3EP3 | 接住在懸崖邊的孩子，讓他們的人生獲得改變 ft.普萊德科技副總經理暨永續長 許華玲

新鮮事、新奇事、新故事《一銀陪你聊“新”事》，「永續」二字其實涵蓋範圍相當廣泛，除了環境生態永續、企業經營永續外，攸關國家社會未來的「人」和「教育」更需要講求永續，難得的是，臺灣有充滿愛與熱忱的企業，已經默默為教育永續投入了近二十年的心力。

另外，「第一會客室」單元，行員將透過本身經歷，跟大家分享具發展潛力的「MA 儲備幹部」黃金職缺，還有出國必備的換匯好康優惠，千萬別錯過！





焦點新聞 NEWS

特別報導

第一銀行2024年全球經理人會議-「攜手躍進·永續創新」



第一銀行於2月17日召開「2024年全球經理人會議」，董事長開場致詞時表示，「第一銀行2023年稅前淨利266.28億元，年增28.40億元，續創歷史新高，這都要歸功於全體同仁的付出與貢獻。」第一銀行除財務績效成績亮眼外，各項業務推展也有優異表現，不僅蟬聯中小企業放款、海外據點數及iLEO數位帳戶居同業或公股銀行之冠等多項第一，公平待客評比亦連續二年入列前25%，並在首屆永續金融評鑑獲列銀行業排名前20%，可謂經營成果豐碩的一年。

董事長進一步指出，預期今年全球景氣將緩步復甦，且美國預計啟動降息，加上地緣政治不穩，因此提醒全體經理人今年在各自的崗位上應提升風險意識，以敏捷的應變力因應經營環境變動與挑戰。而為追求業務及獲利持續成長，必須全方位合作並進，爰訂定「攜手躍進·永續創新」為今年的經營主軸，期達成各項業務目標。



第一銀行召開2024年全球經理人會議，董事長勉勵海內外經理人，帶領分行及團隊穩健成長。

特別報導

勇奪首屆永續金融評鑑前20% 第一銀行榮獲金管會表揚



第一銀行落實ESG（環境、社會、公司治理）響應臺灣2050淨零轉型，並致力引導客戶、員工、供應商及產業共同重視永續發展，成效備受肯定，勇奪「第一屆永續金融評鑑」排名前20%之銀行業者，獲金管會蕭翠玲副主委頒獎表揚，由李嘉祥總經理代表受獎。



第一銀行勇奪「第一屆永續金融評鑑」排名前20%之銀行業者，由李嘉祥總經理代表受獎。

特別報導

藝術家王瓊麗「原民心 韻 韶華」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，2024年「第一藝術空間」首場展覽即邀請藝術家王瓊麗，以不同媒材展現其創作，內容豐富且多元，包含油畫、壓克力、蠟彩、陶瓷等，透過生動筆觸與繽紛色彩，傳達對生命的熱愛與感動，逾40件精采作品呈現給大家，歡迎民眾蒞臨欣賞。



第一銀行文教基金會於總行大樓舉辦「原民心 韻 韶華」創作展，董事長（右2）、李嘉祥總經理（左2）、文教基金會詹阿水董事（左1）、張貞貴董事（右1）與藝術家王瓊麗老師（中）合影。

特別報導

獲准續辦！第一銀行深耕「億」級客戶 搶攻高資產財管業務



秉持「顧客至上，服務第一」的第一銀行，自2021年9月開辦財管2.0，截至今年2月底，高資產客戶數1449戶，業務穩健發展並於業界名列前茅，為持續服務高資產客群，已向金管會提出續辦申請，且在2月取得主管機關同意辦理。

第一銀行自開辦高資產財管業務以來，結合行內授信、投資、稅務及信託等專家團隊，並與會計師、律師事務所等外部專業機構合作，將服務範疇擴大至協助客戶財富傳承、風險管理與接班規劃等；此外，鑒於金融科技與智能化財管為未來銀行發展之趨勢，現正導入私人銀行系統，期望透過系統管理，加強法令遵循、強化投資組合風險管理、滿足客戶客製化投資組合需求及交易流程優化，提供高資產客戶全方位而健全的服務模式。



甘美珠副總經理（右3）帶領財富管理團隊，提供高資產客戶全方位而健全的服務，衝刺財管2.0業務。

特別報導

歡慶第一銀行邁向125週年 系列活動響應臺南建城400年



歡慶第一銀行邁向125週年，同時響應臺南建城400週年，於3月7日至8日舉辦2場「百年府城之永續旅行」文史導覽、奇美博物館及台南分行快閃，並捐贈物資予臺南市崇學國小棒球隊，以實際行動力挺藝文及體育，守護府城在地文化，支持地方創生發展。

第一銀行特別攜手地方創生團隊「芒果遊戲」舉辦2場永續旅行，以台南分行為據點，將傳統文化與文史導覽透過故事情境融入實境解謎遊戲，帶領第一銀行扶持之「高雄市茂林國小魯凱歌謠隊」及「臺南市崇學國小棒球隊」小朋友認識地方特色，將文化記憶向下傳承。



第一銀行於臺南舉辦「百年府城之永續旅行」系列活動，台南區域中心楊逢辰資深協理（二排左3）、台南分行黃春長經理（二排左5）、茂林國小陳麗蘭學務主任（二排左4）與茂林國小魯凱歌謠隊合影。

特別報導

賀！第一銀行舉重隊選手亞錦賽勇奪3銀3銅佳績



2024年亞洲舉重錦標賽2月11日於烏茲別克塔什干完賽，第一銀行舉重隊教練同時也是行員的黃達德率隊代表國家出賽，選手陳玖卉、陳柏任及胡俊祥合計拿下3銀3銅之佳績，揚譽國際，為國爭光。



第一銀行舉重隊陳玖卉選手（左）表現亮眼，奪下2面銀牌。

特別報導

第一銀行桌球好手洪敬愷、陳奕騰 獲選亞錦賽臺灣代表



2024年19歲青少年桌球排名賽，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陳奕騰在排名賽中脫穎而出，分別獲得第3、4名佳績，將代表我國參加2024年亞洲青少年、世界青少年桌球錦標賽。

第一銀行積極培育贊助運動選手，於1月初在臺南桌球館舉辦的15歲青少年排名賽中，好手林晉霖當選中華代表隊，將代表我國參加2024年亞洲青少年、世界青少年桌球錦標賽，又於2月初在桃園元生國小體育館舉辦的17歲青少年桌球排名賽12席次中拿下5席，如今又在19歲青少年桌球排名賽12席次中搶下5席，一銀小將們桌球實力可期。



第一銀行桌球隊好手洪敬愷，於2024年19歲青少年桌球排名賽獲得第3名。

特別報導

第一銀行「第一好新鮮」農場志工活動 ~法令遵循處



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。

法令遵循處~前往「林口綠萌子有機農場」

金佩華處長帶領熱情志工們來到林口綠萌子有機農場，小農張大哥為大家詳細介紹有機環境知識宣導，大小志工們在農場彎腰拔菜包裝、餵雞，以及擴香磚體驗，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。



特別報導

第一銀行「愛心無礙」關懷志工活動 ~幸福分行



第一銀行志工夥伴持續以「在地關懷-愛心無礙」志工活動將愛與關懷散播社會角落，以實際行動發揮企業影響力讓社會更美好。

幸福分行~前往「社團法人中華安得烈慈善協會」

在黃淑貞經理的帶領下，幸福分行志工服務隊前往「社團法人中華安得烈慈善協會」舉辦志工活動。機構主要提供方便食用與長期保存的食物組合成「膳糧食物包」，援助成長階段（0-15歲）的貧困學童，長期關懷全台約5,500名弱勢家庭孩童。該協會欠缺物資經費且需大量志工幫忙，本次志工活動捐助宜花東地區300位貧童之脆弱家庭食物包，並協助食物包物資整理及封箱，透過志工服務把愛心食物傳到臺灣需要的角落。



💰 個人金融 Finance

一卡通聯名卡 日韓海外實體消費享3%現金回饋



★活動期間：2024.1.1~2024.6.30

★活動內容：活動期間以一卡通聯名卡於日本及韓國海外實體消費，享加碼2%現金回饋，加計原權益1%，合計為3%現金回饋，回饋無上限。

★活動詳情：

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

iLEO信用卡綁定行動支付最高享10%回饋



★活動期間：2024.1.1~2024.6.30

★活動內容：活動期間持iLEO信用卡且綁定指定行動支付最高享10%回饋

★活動詳情：

<https://web.firstbank.com.tw/c000000671/>

單筆滿3,000元 消費分期輕鬆刷



★活動期間：2024.1.1~2024.6.30

★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/card/mk/EDM/231023_installment/edm.html

FUN鬆趣旅遊 最高享回饋8,500元！



★活動期間：2024.1.1~2024.6.30

★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3,500元。

★活動詳情：

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

生活大小事 Daily Life

睡眠障礙是什麼病？ 症狀有哪些？看哪一科？一文完整說明



人一生中約有三分之一的時間花在睡眠上，睡眠品質的好壞直接關係到個人對健康幸福的感覺。在我國65歲以上老年人中，有超過四成曾經歷過睡眠障礙，這成為值得關注的健康議題。睡眠障礙有那些症狀？如何改善？要看哪一科？以下完整說明。

睡眠障礙是什麼？

根據美國精神醫學會DSM-IV對睡眠障礙所下的定義，為以下2要點：

發生時間連續且長達一個月以上。

程度足以造成主觀的疲累、焦慮，或客觀的工作效率下降、角色功能損傷等。

睡眠障礙的常見2原因

為什麼年紀越大，睡眠品質會越來越差呢？台灣睡眠醫學學會理事長、臺北榮民總醫院胸腔部臨床呼吸生理科主任周昆達說明，主要有以下2個原因：

老化：
生理機能的逐漸退化，導致睡眠效率降低與深度睡眠的比例下降。

共病：
老年人常伴隨多種共病問題，如關節炎患者，到了夜深人靜時，倍感疼痛因而影響入睡或是睡眠的維持；又如攝護腺肥大的男性病患，睡眠常被頻尿所打斷，也會造成睡眠品質下降，睡眠結構破碎的情形。
常見的睡眠障礙疾病如：睡眠呼吸中止症、失眠症以及快速動眼期睡眠動作症，在老年族群的盛行率都比較高。

常見睡眠障礙1：睡眠呼吸中止症

睡眠呼吸中止症指的是在睡眠中病患的上呼吸道塌陷阻塞，因而導致呼吸中斷。患者大多肥胖且從年輕開始就有打鼾的情形，隨年齡的增長阻塞程度加劇，演變為呼吸中止。有些患者整個晚上呼吸中止的次數可以高達五百次以上，呼吸中斷最長超過兩分鐘。但是患者常不自覺，甚至旁人觀之，鼾聲如雷，看起來好夢正甜。殊不知這個疾病增加猝死、心血管疾病、糖尿病和腦中風等風險。白天嗜睡也是這個疾病的常見症狀，需要提高警覺。

睡眠呼吸中止症自我檢測

你是否打呼大聲（聲音大到可以從關閉的門外聽到，或吵到枕邊人）？
你是否在白天經常覺得疲勞、疲累或想睡覺（例如開車時睡著）？
是否有任何人觀察到你在睡覺時呼吸停止或喘到/喘氣？
你是否有高血壓，或正在接受高血壓治療？
身高體重指數是否超過35公斤/平方公尺？
年紀超過50歲？
頸圍尺寸是大號？（男性頸圍≥17吋/43公分；女性頸圍≥16吋/41公分）
是否為男性？

若為作答結果符合以下4情形，則為阻塞型睡眠呼吸中止症（OSA）高度風險族群：
5-8個題目回答為「是」
問卷前4題有2題或2題以上回答「是」，且為男性
問卷前4題有2題或2題以上回答「是」，且身高體重指數超過35公斤/平方公尺
問卷前4題有2題或2題以上回答「是」，且頸圍超標（男性17吋/43公分，女性16吋/41公分）...

[More..](#)

資料來源:良醫健康網
<https://health.businessweekly.com.tw/article/ARTL003013187>

簡單5招降「內臟脂肪」堆積！

蘋果醋、辣椒...6種天然燃脂食物及運動選擇一次公開



到目前為止還沒有任何一種簡單的方式，可判定體內脂肪會先儲存內臟還是皮下，但我們可以簡單了解腹部是這兩類脂肪最容易堆積的地方，電腦斷層（CT）掃描可以協助醫生來確認脂肪的分佈狀況，但這必須要經年累月的追蹤才能有一個詳盡的數據。

但身為一般人的我們，並不需要去搞懂體內的脂肪有多少是皮下或內臟，我們只需要注意腰圍與臀圍的數字是否有超過危險數值，當男性腰圍超過35英吋或女性腰圍超過40英吋時，都有罹患各種慢性疾病的風險，這時後你就必須要控制飲食多運動來降低體脂率。

然而，根據許多研究的表示，當人體進行節食的狀態，大部分減掉的都是屬於白色脂肪，這與我們想降低疾病風險的內臟脂肪不同，而且脂肪往往會經由正確的飲食和固定的運動習慣，在全身上下均衡的減少，當然這也包含降低內臟脂肪的含量，這點對於身體激素的調節占有相當重要的環節。

因此，我們就必須要了解，改如何做才能讓內臟脂肪獲得減少？以下將提供六個十分重要的觀念，讓你在減脂的道路上能少走些冤枉路。降低內臟脂肪堆積的5個技巧：

1.降低攝取精製碳水化合物

胰島素是人體最重要的激素之一，然而飲食正好直接控制著體內胰島素的釋放。由於胰島素在新陳代謝中起到十分重要的作用，它能幫助我們將食物中的能量轉化成細胞所需的能量；當一個正常且健康的細胞就具有較高的胰島素受體，因此對於胰島素的反應是處於正常狀態，但持續過高的葡萄糖就會影響胰島素的反應狀態，這時細胞就會減少胰島素受體的數量。所以，減少攝取過多精製碳水化合物和糖，就能讓荷爾蒙平衡及減少脂肪堆積。

2.補充非澱粉類蔬菜、脂肪和蛋白質

在飲食選擇的基礎上，應該要選擇天然能燃燒脂肪的食物，例如蘋果醋、辣椒、奇亞籽、羽衣甘藍、花椰菜或椰子油這類的食材；當然，每個人的喜好及選擇都會有所不同，你可以根據自己所需的方向去進行調整。

但最終的目標就是吃豐富且營養的天然食物，這代表著必須要避免過度加工的食品，在脂肪攝取的選擇上，可以選用

椰子油、特級初榨橄欖油、魚油或是堅果這類的食材，都能加強胰島素平衡、腸道細菌、激素和體重管理，此外健康的蛋白質也對於減少飢餓感和胰島素峰值有著十分重要的幫助。

3. 養成運動訓練的習慣

運動可以幫助我們平衡胰島素並使我們的細胞更容易使用葡萄糖。雖然不同類型的運動可以限制代謝綜合症患者，因內臟脂肪堆積所導致的心血管疾病風險，根據2013年發表於《國際心臟病學雜誌》上的一項研究發現，與中等強度的訓練相比，高強度阻力訓練能讓成年人減少較多的內臟脂肪；這意味著高強度間歇訓練（HIIT）可以幫助身體更有效的減掉腹部脂肪，當然重量訓練、有氧運動或耐力訓練的組合也能有所幫助。...

[More.](#)

資料來源:良醫健康網

<https://health.businessweekly.com.tw/article/ARTL003013034>

☕ 元氣小棧 Issue

日常節能減碳小撇步！



**第一銀行 First Bank**
www.firstbank.com.tw



節能燈具 環保愛地球

環保小常識：
汰換1千盞LED燈，一年可減少6萬度電力、約26萬元電費支出，減碳34公噸，
相當於3,400棵樹的年固碳量。

在地關懷 成就每份感動

