



INDEX

●● 焦點新聞

- 「特別報導」第一銀行文教基金會音樂會 黃妃、蕭煌奇嗨翻港都
- 「特別報導」布局新莊副都心 第一銀行「幸福分行」遷址隆重開幕
- 「特別報導」第一銀行「八德分行」遷址開幕 金融友善深耕在地
- 「特別報導」歡慶邁向125週年 第一銀行首推形象歌曲《就在你左右》
- 「特別報導」第一銀行統籌主辦怡和國際新臺幣20億元聯貸 超額認貸155%
- 「特別報導」第一銀行善用AI科技 架構金融安全防護網
- 「特別報導」金融業之冠 第一銀行取得201處綠色辦公認證
- 「特別報導」台股唯一休越多領越多 第一銀行提高休假旅遊補助最高1.1萬元
- 「特別報導」一銀文教基金會扶持選手陳柏諺 勇奪波蘭帕拉桌球公開賽雙金

●● 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

- 納吃太多血壓飆
- 牙周病恐增加心血管風險！

●● 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

S3EP4 | 大冠鷲怎麼叫？跟著解說員發現陽明山豐富生態

ft. 臺灣藍染學會理事 吳銀水

新鮮事、新奇事、新故事《一銀陪你聊「新」事》，時序進入春天，大家也想出外走走看看大自然，但「欣賞大自然」也有門道，只要跟著熱心又知識豐富的環境解說員，就能用更細膩、更深入的角度去欣賞臺灣之美，進而珍惜我們所身處的環境。這次在「第一會客室」單元中，邀請了「不是負責金融服務」的行員！大談員工餐廳的美食小祕辛與令人稱羨的員工健康服務喔！



焦點新聞 NEWS

特別報導

第一銀行文教基金會音樂會 黃妃、蕭煌奇嗨翻港都

第一銀行文教基金會長期支持本土音樂藝術文化，今年首場「璀璨時光 金曲饗宴」音樂會4月26日於高雄義大皇家劇院登場，除了邀請第一金融集團貴賓客戶參與，也將音樂會結合社會公益，安排阿福食物銀行的受助朋友共襄盛舉，金曲歌后黃妃及金曲歌王蕭煌奇更帶來一連串精采歌曲，讓全場觀眾度過難忘的夜晚。

本次由長榮交響樂團為音樂會揭開序幕，帶來電影《007》及《桂河大橋》主題曲，同時演出《天黑黑》、《河邊春夢》、《採茶謠》等臺灣民謠，更首度與台北打擊樂團跨界合作，帶來《丟丟銅》、《望春風》、《山頂黑狗兄》等一系列經典歌曲；而黃妃及蕭煌奇也接連登臺，演唱《追追追》、《苦海女神龍》、《沒那麼簡單》、《阿嬤的話》等耳熟能詳的曲目，讓聽眾聽得如癡如醉，安可聲連連。



第一銀行文教基金會舉辦「璀璨時光 金曲饗宴」高雄場音樂會，邱月琴董事長(右一)、李嘉祥總經理(左一)與演出藝人蕭煌奇(左二)、黃妃(右二)合影。

特別報導

布局新莊副都心 第一銀行「幸福分行」遷址隆重開幕

第一銀行看好新北市新莊副都心發展前景，更為展現在地深耕決心，特地選擇在新北市新莊區中平路上購置行舍，將幸福分行遷移至此，以流暢又極具現代感的設計、雙語化及無障礙環境設置，提供客戶寬敞、舒適且友善的服務空間，體驗不同以往的全方位金融服務。

幸福分行自2012年開業以來，深受客戶長期支持，4月30日舉行喬遷開幕，由邱月琴董事長親率高階主管前往剪綵，邀請各方貴賓共享喜悅，同時感謝在地客戶的支持，期許幸福分行持續深耕既有客戶，開發多元新客源，藉由全體行員的專業與用心，成為客戶最佳金融夥伴。



第一銀行幸福分行遷址開幕，邱月琴董事長(中)、施志調副總經理(左1)與貴賓分享喜悅並合影。

特別報導

第一銀行「八德分行」遷址開幕 金融友善深耕在地

第一銀行深化在地經營，特將八德分行遷回都更重建後之原址臺北市松山區敦化南路一段3號營業，以嶄新風貌為客戶提供更舒適、明亮、雙語化及無障礙等專業友善的金融服務。

八德分行自1984年開業以來，深受客戶長期支持，並於4月23日舉行遷址開幕，由李嘉祥總經理親率高階主管前往剪綵，並邀請各方貴賓共享喜悅，同時感謝在地客戶的支持，期許即將成立屆滿40周年的八德分行，持續深耕既有客戶，開發多元新客源，藉由全體行員的專業與用心，提供有溫度的服務，成為客戶最佳金融夥伴。



第一銀行八德分行遷址開幕，李嘉祥總經理（中）、蔡淑慧副總經理（左1）、施志調副總經理（右2）與貴賓分享喜悅並合影。

特別報導

歡慶邁向125週年 第一銀行首推形象歌曲《就在你左右》



為歡慶邁向125週年，並提升年輕化品牌形象，第一銀行與SONY集團旗下So-net的音樂製作團隊「八度音創」合作，首推品牌形象歌曲《就在你左右》，邀請曾與S.H.E、動力火車及林宥嘉等多位知名歌手合作的金牌製作人張博彥，親自創作詞曲並擔任演唱人，以簡潔動感的旋律搭配溫暖正向的歌詞，營造第一銀行穩健踏實的百年印象。



第一銀行首推品牌形象歌曲《就在你左右》，邀請張博彥製作人（右3）與行員段雅齡（左1）、胡軒銘（左2）、李俊緯（右2）及彭標妍（右1）共同獻聲演唱，展現「就在你左右」的品牌精神。

特別報導

第一銀行統籌主辦怡和國際新臺幣20億元聯貸 超額認貸155%



第一銀行統籌主辦怡和國際3年期新臺幣20億元聯貸案，於4月15日舉辦簽約儀式，由怡和國際朱文煌董事長及邱月琴董事長共同主持，該聯貸案在金融同業踴躍參與下，最終募集新臺幣31億元，超額認貸155%，充分顯現金融同業對公司的經營及未來發展深具信心。



第一銀行統籌主辦怡和國際3年期新臺幣20億元聯貸案，邱月琴董事長（左）及怡和國際朱文煌董事長（右）代表簽約。

特別報導

第一銀行善用AI科技 架構金融安全防護網



為防堵不斷翻新的詐騙手法以保障客戶權益，第一銀行積極導入AI科技應用於法遵監理(Reg-Tech)、反詐與防範金融剝削以系統自動化監控，以提高其處理效能與精確度，架構金融安全防護網。

第一銀行除走入各校園、鄉鎮舉辦防阻詐宣導活動，以提升社會大眾認知，營造全民反金融詐騙共識外，第一金控4月10日亦共同舉辦「誠信金融」論壇，由邱月琴董事長出席致詞，以「防詐阻騙、打造安全金融」為主軸，邀請產官學界進行主題座談，共同倡議落實與精進公平待客原則，除藉以提高民眾防詐知能與警覺心外，更深入探討高齡與身心障礙等弱勢族群權益，守護民眾的財產安全。



邱月琴董事長出席致詞，以「防詐阻騙、打造安全金融」為主軸，邀請產官學界進行主題座談。

特別報導

金融業之冠 第一銀行取得201處綠色辦公認證



第一銀行展現「永續金融，第一品牌」的決心，自2021年總行大樓獲得環境部「綠色辦公認證」肯定後，持續推動集團行舍大樓辦公場所落實5大指標「節省能資源」、「源頭減量」、「綠色採購」、「環境綠美化」及「宣導倡議」項下35項措施，於3月底一舉取得201處綠色辦公認證，成為金融業之冠。



第一銀行取得201處綠色辦公認證，為金融業之冠。其中，華山分行頂樓建置「零碳排綠屋頂」，結合太陽能發電、魚菜共生及雨水回收系統，落實企業環境永續。

特別報導

公股唯一休越多領越多 第一銀行提高休假旅遊補助最高1.1萬元



為鼓勵員工休假旅遊以紓解工作壓力、打造幸福職場與生活，第一銀行自2009年起推動「休假旅遊補助方案」，今年度更加碼提高補助金額，最高破萬元，「休滿7天補助6000元，休滿10天補助9000元，休滿14天

補助可達11000元」，鼓勵同仁善用假期規劃休閒活動調劑身心，進而提高工作效率。



特別報導

一銀文教基金會扶持選手陳柏諺勇奪波蘭帕拉桌球公開賽雙金



第一銀行文教基金會扶持之智能障礙選手陳柏諺，於3月舉行的「2024波蘭帕拉桌球公開賽」表現亮眼，勇奪男子單打及混雙2面金牌。年僅17歲的他，已取得2024巴黎帕運資格。為了累積實戰經驗，更先後挑戰巴西、美國及波蘭等地舉辦的帕拉桌球公開賽，並取得國際桌球TT11級世界排名第二的傲人成績，持續為國爭光。



第一銀行文教基金會扶持之智能障礙選手陳柏諺（左2），於「2024波蘭帕拉桌球公開賽」勇奪男子單打及混雙2面金牌。

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://webar.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

鈉吃太多血壓飆，5大危害跟著來！

營養師：蔬菜、全穀雜糧也暗藏高鈉地雷



飲食中攝取過多的鈉，不但是造成高血壓、腎臟病、心血管疾病的主要元凶之一，甚至，體重總是降下來，也有可能是吃太鹹了。如何知道自己吃太鹹？營養師表示，吃太鹹身體會有3大反應，包括食慾變好肥胖等；要吃的健康，日常飲食要避免高鈉食物，尤其一般人誤以為吃蔬菜就安啦，其實，如果吃錯也暗藏高鈉地雷！

鈉屬於人體不可缺的元素，可以維持體內電解質平衡、神經傳導，並使肌肉正常收縮與放鬆。但是，一旦鈉攝取過多仍然會對健康有害。依照衛福部建議成人每日鈉總攝取量不超過2400毫克(即食鹽6克)，每1克鹽含400毫克的鈉。高敏感營養師表示，如果鈉攝取過量，可能導致以下5大健康危害：

鈉攝取過多5大健康危害：

1.高血壓：

當人體血液中存在過多的鹽分，會造成血管中水分大幅增加，使得血管壁壓力上升，容易形成高血壓。

2.水腫：

吃太鹹會水腫的原因，可能是鈉攝取過量，導致細胞的滲透壓平衡失常，進而使水分滯留體內形成水腫。

3.肥胖：

重鹹的食物通常含有大量脂肪與熱量，不禁會讓人食慾大開，越吃越多變肥胖。此外，鈉攝取過量會使身體產生瘦素抗性，減弱大腦對瘦素的反應，使人進食後仍然感到飢餓。

4.腎臟病：

鹽分的排出主要是腎臟的工作，而長期過多的鹽分會造成腎臟的過度負擔，使得腎臟功能逐漸低下，形成腎臟病。

5.心血管疾病：

吃太鹹容易造成體內鈉離子濃度增高，血管中的水份也會相對增加，血管壁的壓力就會連帶增加造成高血壓。高血壓正是造成心血管疾病的主要元凶。

人體對鈉離子的排除能力非常好，約有90%的會從腎臟排除，且人類有很好的調控機制，健康成年人攝取鹹的食物，只要不過度，在短期內不至於造成血壓瞬間偏高，但長期就可能和高血壓有關。此外，短時間內接觸巨量的鹽分，尿液來不及排出，會造成血液中鈉含量過高，導致高血鈉症，出現意識不輕、血壓升高、肌肉痙攣與噁心嘔吐等現象。鈉攝取過多也容易造成水腫、腎臟病、心血管疾病，這些都要特別注意。

吃太鹹為什麼有肥胖的風險？高敏敏營養師表示，研究分析發現：飲食中鹽/鈉攝入量過高，身體質量指數BMI會顯著增加1.24、腰圍則顯著增加4.75cm。英國營養調查顯示，每增加1g鹽攝取，成人會增加26%肥胖風險，兒童會增加28%肥胖風險。...

[More..](#)

資料來源:華人健康網

<https://www.top1health.com/Article/90011>

牙周病恐增加心血管風險！5招擁有一口好牙！ 醫：多蔬果、益生菌降低發炎



當冠狀動脈疾病患者經過治療，卻仍然發現有部份心血管相關發炎指標超標，很有可能與牙周病有關。醫師提醒，避免心血管風險，應在日常生活中落實牙齒保健，並建議5招輕鬆保健牙齒。

根據2021年美國心臟協會期刊《Hypertension》的一項研究發現，牙周病的患者罹患心血管疾病的風險，比沒有牙周病的人高出近2倍。聯安預防醫學機構聯欣診所院長顏佐樺醫師提醒，牙周病會導致慢性發炎，進一步影響心血管健康，不可輕忽。

牙周病可能使心血管風險上升

近60歲的林先生經過健康管理團隊安排一系列精密檢查，發現自身有冠狀動脈疾病，需置放支架。後來經過治療，並遵從醫囑定期服藥控制三高，甚至積極調整生活與飲食習慣，不少數值，如纖維蛋白原、膽固醇皆改善不少。

但幾次回診，協助個案進行健康管理的顏佐樺發現，林先生的骨髓過氧化(MPO)、氧化型低密度脂蛋白(oxidized LDL)、高敏度C反應蛋白(HS-CRP)等心血管發炎指數依舊超標，經過顏佐樺進一步詳細詢問，林先生終於告知：「牙齒一直都不太好！」才知道原來林先生長期有牙周病的困擾。

牙周病有哪一些症狀？

所謂牙周病，指的是牙周遭細菌感染，並可能導致口臭、牙齦萎縮、掉牙等問題。顏佐樺分享，根據國際期刊《BMJ Open》發現當有牙周病病者在三年內被診斷其他疾病的風險增加，除此之外近幾年更有諸多研究指出牙周病會影響心血管健康。因此推論，林先生心血管相關發炎指標超標很可能與牙周病有關。顏佐樺醫師解釋，可能原因有二：

心血管發炎指標與牙周病為什麼有關？

一、身體發炎：

牙周病或蛀牙會導致身體發炎，並產生自由基，造成低密度脂蛋白氧化。顏佐樺將低密度脂蛋白形容成壞人，但被氧化後開始如同壞人持槍，並對人體造成破壞。它會鑽到血管壁形成斑塊，時間久了，便可能造成血管阻塞。

二、不良口腔衛生：

不良的口腔衛生習慣容易造成口腔菌種失衡，並影響口腔黏膜的第一道防線，造成細菌滋生，並可能導致身體發炎。

5招保持牙齒健康

想要保持牙齒健康、避免心血管風險，應在日常生活中落實牙齒保健。顏佐樺提供了五個方法，幫助民眾能簡單保健牙齒。

1.避免抽菸喝酒：

吸菸會減少牙周組織的血流量，進一步影響牙周自我修復能力；喝酒則容易增加蛀牙機率。

2.減少精緻糖的攝取：

精緻糖會使口腔環境處於酸性，並可能造成不同程度的蛀牙或牙周病。

3.多攝取蔬果：

果中富含讓植化素、多酚類，能營造不發炎的口腔環境。...

[More..](#)

資料來源:華人健康網

<https://www.top1health.com/article/91149>

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