



INDEX

●●● 焦點新聞

- 「特別報導」藝術家林宗賢「藏富」創作展 第一藝術空間登場
- 「特別報導」第一銀行連四年蟬聯海外信保「總送保融資金額優等獎」殊榮
- 「特別報導」一銀海外第43處據點 美國第一銀行安大略放款辦事處開業營運
- 「特別報導」力挺臺商新南向 第一銀行主辦恒耀(越南)5000萬美元聯貸
- 「特別報導」第一銀行員工歌唱大賽 20強選手個個是「金音」
- 「特別報導」總獎金達50萬元 正新瑪吉斯第一金控盃圓滿落幕
- 「特別報導」響應全民防詐 第一銀行前進校園分享阻詐實務
- 「特別報導」第一銀行攜手企業低碳轉型 舉辦永續生態圈專題講座
- 「特別報導」第一銀行獲臺北市「友善育兒事業獎-標竿企業組」
- 「特別報導」跨國傳愛零距離 第一銀行小粉獅夢想巴士愛心物資募集送暖
- 「特別報導」響應國際生物多樣性日 第一銀行4箭齊發

●●● 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

- 抗老化用吃的！
- 熬夜容易傷害肝臟！

●●● 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

S3EP5 | 叛逆少女投身教育事業，陪伴女孩們學會「愛自己」 ft. 紉苗教育發展協會創辦人 陳子婕

新鮮事、新奇事、新故事《一銀陪你聊“新”事》，如果有機會創業，你會想做什麼呢？這位特別的女性，年紀輕輕便投入教育產業，用溫柔的陪伴和耐心的引導，幫助偏鄉弱勢兒童和青少年找到自我價值。而在「第一會客室」單元中，邀請兩位曾派駐海外分行的行員，前來分享他們在異國工作期間遇到的各種難忘回憶。



焦點新聞 NEWS

特別報導

藝術家林宗賢「藏富」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，5月14日於第一藝術空間邀請藝術家林宗賢展出，結合傳統題材與西方技法，以不同媒材展現其藝術創作，內容從經典到當代，從平面到立體，近35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「藏富」創作展，董事長（右4）、李嘉祥總經理（左3）與藝術家林宗賢老師（左4）合影。

特別報導

第一銀行連四年蟬聯海外信保「總送保融資金額優等獎」殊榮

金融監督管理委員會、僑務委員會及海外信用保證基金於5月14日舉辦112年度「績優金融機構頒獎典禮」，第一銀行勇奪「總送保融資金額優等獎」，已連續四年獲此殊榮，深耕海外市場成績斐然、備受肯定。

第一銀行積極響應政府政策，除推動新南向業務外，面對疫後辦公型態改變及高利環境，更配合政府政策，積極運用海外信用保證機制，協助企業取得海外營運發展所需資金，壯大營運規模，成為海外臺僑商最堅強的後盾。



第一銀行連續四年勇奪「總送保融資金額優等獎」，由僑委會徐佳青委員長（左）頒獎，李嘉祥總經理（右）代表受獎。

特別報導

一銀海外第43處據點 美國第一銀行安大略放款辦事處開業營運

第一銀行海外布局再創新里程碑，其百分之百投資子公司「美國第一銀行」安大略放款辦事處於5月6日開業，是繼2021年休士頓分行、2022年美國第一銀行聖馬特奧分行，以及2023年法蘭克福分行陸續營運後，第一銀行在全球的第43處海外據點，續居公股銀行之冠。



第一銀行百分之百投資子公司「美國第一銀行」安大略放款辦事處正式開業，左起美國第一銀行陳國壽財務長兼代理總經理、黃國哲董事、張天駿董事及許世彬董事。

特別報導

力挺臺商新南向 第一銀行主辦恒耀(越南)5000萬美元聯貸



為響應新南向政策，並支持恒耀製程垂直整合暨地緣區域布局，創建供應優勢，發展全球運籌網絡能力，第一銀行越南地區分行攜手統籌主辦恒耀(越南)5000萬美元聯貸案，於5月27日辦理簽約儀式，由恒耀吳榮彬董事長及李嘉祥總經理共同主持；該聯貸案在兆豐、玉山、台北富邦及永豐銀行共同參與下，最終募集6200萬美元，超額認貸124%，充分顯現金融同業對公司的經營及未來發展深具信心。



第一銀行越南地區分行攜手統籌主辦恒耀(越南)5000萬美元聯貸案，由恒耀吳榮彬董事長（左）及李嘉祥總經理（右）進行換約。

特別報導

第一銀行員工歌唱大賽 20強選手個個是「金音」



第一銀行為讓同仁在工作之餘有放鬆身心的場域，於5月18日舉辦一年一度「第一好聲音」歌唱大賽，歷經競爭激烈的初賽，選出20位選手分組一決高下，選手們個個卯足全力，把最好的歌聲表現出來，最後獨唱組由世貿分行鄭姓同仁、歷屆優勝組由公關室李姓同仁榮獲冠軍，分別抱回17000元及15000元獎金。

為激發同仁展現創意、提升參與動力及金融服務國際化形象，第一銀行特別在比賽中加入烏克蘭麗麗、歌唱班等社團成果發表；辦理「人氣歌手」選拔、「員工投票

獎」摸彩，同時參賽選手以雙語或第一銀行專屬品牌形象歌曲參賽，獲得前4名獎金再加碼5000元，比賽現場也由同仁及眷屬組成粉絲加油團，熱情隊呼點燃歡樂氣氛。



第一銀行舉辦「第一好聲音」員工歌唱大賽，李嘉祥總經理（右3）、蔡淑慧副總經理（左3）親臨會場與員工同樂，並邀請音樂製作人張博彥（右2）、趙權（右1）及歌手解偉苓（左2）擔任本次評審。

特別報導

總獎金達50萬元 正新瑪吉斯第一金控盃圓滿落幕



國內規模最大、總獎金最高的「正新瑪吉斯第一金控盃」全國網球團體錦標賽5月26日圓滿落幕，本屆賽事於彰化員林運動公園火熱開戰，總獎金首度高達新臺幣50萬元，吸引各地網球好手齊聚一堂，角逐冠軍頭銜，經過多番激戰，公開組由巨象隊稱霸。

在第一金控及正新橡膠公司長期支持贊助下，「正新瑪吉斯第一金控盃」全國網球團體錦標賽已邁入第13屆，參賽選手橫跨各年齡層，包含青少年組（10、12、14、16歲組排名賽）、大專乙組、公開組及壯年組等，高額獎金讓更多喜愛網球的好手共襄盛舉。



「正新瑪吉斯第一金控盃」全國網球團體錦標賽，由正新瑪吉斯陳榮華董事長（左二）、李嘉祥總經理（右二）與體育名人楊宗樺（右一）和田壘（左一）為活動站臺。

特別報導

響應全民防詐 第一銀行前進校園分享阻詐實務



隨著科技進步及AI人工智慧的加入，讓詐騙手法翻新速度加倍，第一銀行為守護客戶財產，積極落實各項反金融詐騙措施，在2023年成功攔阻詐騙案件共計365件，為民眾守下金額逾新臺幣2億元，阻詐案件數及金額較2022年成長逾6成，更持續前進校園宣導防詐，5月9日於國立中央大學舉辦反金融詐騙校園說明會，將防詐意識向下擴及至莘莘學子。



第一銀行響應全民防詐，由國立中央大學財金系教授暨第一銀行黃瑞卿獨立董事（第一排右2）與法令遵循處金佩華處長（第一排右1），與學生分享防詐實務。

特別報導

第一銀行攜手企業低碳轉型 舉辦永續生態圈專題講座

第一銀行以「永續金融，第一品牌」為核心思維，積極響應國際2050淨零排放趨勢，於5月23日邀請國內企業參與專題講座，引導企業積極採取低碳轉型策略，掌握永續商機。第一銀行持續舉辦永續發展系列講座，以具體行動發揮金融影響力，攜手企業低碳轉型，邁向永續生態圈，本次講座邀請FCS福爾摩沙氣候智慧服務公司執行長曹榮軒擔任主講人，吸引逾200位來賓共襄盛舉。



第一銀行邀請國內企業參與永續生態圈專題講座，李嘉祥總經理（中）、施志調副總經理（右）與主講人福爾摩沙氣候智慧服務公司曹榮軒執行長（左）合影。

特別報導

第一銀行獲臺北市「友善育兒事業獎-標竿企業組」

第一銀行推動友善家庭措施備受肯定，5月28日榮獲臺北市府頒發「友善育兒事業獎-標竿企業組」之榮耀，由人力資源處李建興處長代表受獎，肯定第一銀行長期以來不遺餘力響應政府推動之職場友善育兒政策。

第一銀行自2011年於「企業永續發展委員會」成立「員工照護」之專責組織，負責推動友善家庭措施，打造幸福職場，以減輕員工兼顧家庭及工作的壓力，秉持「建構友善安全之幸福職場」理念，定期評估妊娠員工工作場域安全，制定優於法令之孕育假別及育兒福利措施，懷孕期間最高享有全薪安胎假44天，同時增加男性員工陪產檢及陪產假天數，另設有彈性工時政策，可申請提早或延後上下班，並自2015年起舉辦家庭親子日，積極打造友善家庭的職場環境。



第一銀行榮獲臺北市府頒發「友善育兒事業獎-標竿企業組」之榮耀，由臺北市蔣萬安市長（左）頒獎，第一銀行人力資源處李建興處長（右）代表受獎。（圖由臺北市府提供）

特別報導

跨國傳愛零距離 第一銀行小粉獅夢想巴士愛心物資募集送暖

第一銀行及第一銀行文教基金會長期致力於推展社會公益，特別打造金融業首家結合公益活動之彩繪中巴「小粉獅夢想巴士」，將溫暖與關懷傳遞至全臺各地資源缺乏的偏鄉學校，4月適逢兒童節及世界地球日，在這個別具意義的月份，特別舉辦「小粉獅夢想巴士愛心募集公益活動」，號召社會大眾共同捐贈二手玩具及衣物，跨國傳愛零距離，為國內、外偏遠地區的孩童盡一份心力。



第一銀行舉辦「小粉獅夢想巴士愛心募集公益活動」，捐贈二手玩具和夏季衣物，幫助臺灣及非洲偏遠地區孩童。

特別報導

響應國際生物多樣性日 第一銀行4箭齊發



第一銀行長期落實ESG(環境、社會、公司治理)，推動環境保育不遺餘力，為響應5月22日國際生物多樣性日，以植樹、淨灘、濕地保育、環境教育等4大行動，於全臺舉辦10場活動，號召同仁、眷屬及客戶共同參與，今年更獨家與臺北市立動物園合作設立瀕危動物故事館生物多樣性區常設展，是首家與動物園合作策展的金融業企業夥伴，以實際行動支持生物多樣性保育。



第一銀行響應國際生物多樣性日，以植樹、淨灘、濕地保育、環境教育等4大行動，守護自然環境生態。

💰 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://webcard.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

抗老化用吃的！

少精緻飲食、高鉀低鈉等3原則，跟老化說再見



台灣即將邁入超高齡社會，抗老化是必然趨勢！老化有哪些徵兆？當你突然發現自己頭髮變白、毛髮稀落、臉上出現魚尾紋、皮膚失去彈性；體重失衡、腹部肥胖下垂；甚至記憶力降低，以及有老花眼等現象時，這一些都是老化的症狀。老化的原因很多是因壓力與自由基造成，為了抵抗老化，必需先從飲食改變做起，少精緻飲食、多粗食、少吃脂肪以魚替代，以及高鉀低鈉是不二法門！

國人飲食精緻化，從近年大腸癌人數逐年增加，可一窺端倪，大腸癌是台灣癌症發生率第一名、死亡率的第二名的癌症，其中導致大腸癌的危險因子即包含遺傳、老化、缺乏運動及肥胖，尤其「飲食不當」是主因，高油脂、低纖維的飲食方式會增加大腸癌的罹患率，最好攝取天然飲食，少吃精緻食物，才能充足攝影到豐富的膳食纖維、維生素，達到養生效果。

抗老化3原則，跟老化說再見

抗老化第1原則：少吃精緻多全穀

一般人平常都喜歡吃白米飯、白土司和饅頭等精緻食物，偏偏精緻飲食是因為去除了五穀雜糧中的麩皮及胚芽，口感才會如此滑順，但是卻流失了人體必需的維生素、礦物質與纖維質。

營養師林容安表示，反觀未經加工處理的「粗食」(全穀類)，例如糙米、小麥，保留了米糠、麩皮、胚芽及胚乳的全穀稻米(或麥子)不但富含各種維生素、礦物質與纖維質，還具有幫助排便順暢、降低血脂肪、延緩血糖上升(預防第二型糖尿病)的好處，是預防諸多慢性疾病的健康飲食。

三餐改粗食 怎麼搭都營養

開始嘗試攝取全穀食物，不妨從三餐著手。早餐偏好豆漿、米漿的人，可以無加糖的糙米薏仁漿、糙米漿、五穀奶當作早餐的主食。平時偏好西式餐點的人，可以將白土司、白麵包改為全麥土司、全麥麵包、歐風雜糧麵包，或是以鮮奶沖泡大燕麥片，再加入一些麥角、堅果增加風味；喜愛中式餐點的人，可將白米粥品改為地瓜糙米粥、白米飯改為五穀米飯、薏仁飯。

抗老第2原則：少吃脂肪以魚替代

喜愛吃肉類的人要小心了，恐容易加速老化，因為愛吃肉的人，蔬果攝取量少，會使體內的自由基快速堆積，自由基會破壞細胞蛋白和基因物質，是造成老化的元兇。尤其美國研究發現，尤其是燒烤的肉類，經高溫燒烤後，會含有一種稱為「糖化終產物」(AGEs)的毒素，這種毒素會導致糖尿病、血管和腎臟疾病，並且加速人體的老化。

不妨少吃肉多吃魚，因為魚類中富含豐富的硫胺素、核黃素、尼克酸、維生素D等和一定量的鈣、磷、鐵等礦物質。魚肉中脂肪含量雖低，但其中的脂肪酸被證實有降糖、護心和防癌的效果。魚的蛋白質含量為豬肉的2倍，屬於優質蛋白，進入人體後能有效被吸收。

魚和豆腐搭配 營養互補

新光醫院腎臟科醫主治師江守山提醒，吃魚也有注意以下守則，包括魚皮及內臟少吃、大型深海魚少吃。年過30的人，必須多吃魚湯，尤其45歲過後的人，每兩日更須攝取鮮魚湯與吃魚。

建議可將魚和豆腐搭配吃，豆腐中含有豐富的大豆蛋白，它不含膽固醇和脂肪，有助於心血管疾病的預防；而豆腐中的維生素E，可以防衰老。魚肉則含有較多的不飽和脂肪酸，同樣具有降低膽固醇的作用，兩者一起吃，對冠心病和腦梗塞防治很有幫助。

抗老化第3原則：高鉀低鈉

WHO建議，建議每天至少應攝取3510毫克的鉀。扁豆和豌豆含豐富的鉀，還有菠菜、香菜等蔬菜類，以及水果以香蕉、木瓜等，都含有較高鉀含量。另外，五穀根莖類的南瓜、番薯、小麥胚芽，以及含有咖啡因的茶、咖啡等，也都是高鉀食物。...

[More..](#)

資料來源:華人健康網

<https://www.top1health.com/Article/320/94094>

熬夜容易傷害肝臟！

5招提升肝功能，打造鐵金「肝」



你經常熬夜加班或玩線上遊戲嗎？小心可能傷害肝臟！肝臟主要扮演人體去毒素、胺基酸合成、蛋白質代謝以及分解等功能的角色，可說是人體最繁忙器官，保護好肝臟、提升肝功能，更是保障人體健康很重要的一關。不過現代人作息不正常、熬夜、睡眠不足，甚至酗酒吸菸等不良習慣，無形中會傷害肝臟。

國外《Fitnea》健康資訊網站提供5個提升肝功能的小妙招，照著這些小撇步就可以幫助打造鐵金「肝」。

1.喝白開水、檸檬水8~10杯

水有助於身體提升新陳代謝、加速排去身體的雜質與毒素，減輕肝臟的負擔。每天起床後就先喝一杯溫開水，就可以喚醒全身機能運作，也可以嘗試在水中加入檸檬，檸檬的酸性可以增加肝臟產生膽汁，加速身體排毒。試著練習每天喝8~10杯，每次不多，300c.c.即可達到效果。

2.少飲酒、吃成藥

工作場合難免有需要應酬喝酒的時候，但是酒精是對肝臟極為不利的東西，如果太常酗酒等於是在消耗肝臟戰力；另外，有不少人生病或身體不適時，常常懶得跑醫院，就近到藥房買成藥吃，但有些成藥可能含有乙醯氨酚，該成分有止痛、退燒的作用，但經過肝臟代謝後，可能產生部分有毒代謝物，進而造成肝細胞或其他細胞脂質過氧化反應，使器官受到傷害。

3.吃十字花科蔬菜

十字花科蔬菜包括綠葉蔬菜、甜菜、胡蘿蔔、白菜、甘藍、芝麻菜、羽衣甘藍等蔬菜，或是含有硫的蔬菜像是洋蔥、大蒜、花椰菜，這些都是可以增強身體排毒功能的蔬菜，甚至也有研究證實這些蔬菜有助於抗癌，每天吃2份就能增強身體排毒能力。

4.記得補充礦物質

身體所需礦物質質量不多，但卻都很重要，確保自己在日常飲食中有攝取到足夠的礦物質，例如鎂、鈣、鉀、銅、鈉、鐵、鋅、硒、錳等。患有肝硬化的人，醫生也會建議患者要補充比平常更多的維生素及礦物質，以活化肝臟機能。

要滿足體內對於維生素及礦物質的需求量，平均每天至少須攝取黃綠色蔬菜100克、淺色蔬菜200克、水果200克以及薯類60克以上，黃綠色蔬菜中豐富的β胡蘿蔔素，更具有促進細胞正常化的功能，可多食用。...

[More..](#)

資料來源:華人健康網
<https://www.top1health.com/article/94123>

☕ 元氣小棧 lssue

日常節能減碳小撇步!



第一銀行 就在你左右

公關室 出刊