



INDEX

●● 焦點新聞

- 「特別報導」第一銀行文教基金會音樂會嗨翻港都 曾心梅、許富凱精采演唱
- 「特別報導」為下個百年奠基 總經理5大策略引領永續成長
- 「特別報導」第一銀行善用AI科技強化金融安全防護網
- 「特別報導」第一銀行海外信保壽四項大獎 五度榮獲總送保融資金額優等獎
- 「特別報導」金融業唯一 第一銀行入選《永續教科書-永續教育行動評選》
- 「特別報導」第一銀行加碼生育補助第三胎起每胎25萬元
- 「特別報導」第一銀行統籌主辦美國福茂集團9940萬美元船舶聯貸案
- 「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

- 久坐、彎腰就腰痛？小心腰椎盤源性疼痛中鏢！
- 保溫瓶怎麼洗最乾淨？？

●● 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

S4EP4 | 人生勝利組不當富人當善人？因為「有光的地方，就沒有黑暗」。ft. 台灣陽光關懷協會理事長 關淑君

新鮮事、新奇事、新故事《一銀陪你聊“新”事》，本集節目，帶你從青春到銀髮，聊聊人生不同階段的關鍵抉擇！特別邀請到「台灣陽光關懷協會」的關淑君理事長，分享她在事業有成後如何投身公益，幫助弱勢家庭的孩子們走出困境、建立自信；並介紹「陽光小小兵」反毒劇，讓孩子們從小了解毒品的危害，勇敢堅定地拒絕毒品！此外，在「第一會客室」，我們將揭開「以房養老安心貸」與「安養信託」的秘密，教你如何透過聰明的財務規劃，把房子變現、資產分配得更安心，讓退休生活既有保障又無後顧之憂！



焦點新聞 NEWS

特別報導

第一銀行文教基金會音樂會嗨翻港都 曾心梅、許富凱精采演唱



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25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，安排陽光基金會及勵馨基金會的朋友共襄盛舉，金曲歌后曾心梅、金曲歌王許富凱更帶來一連串精采歌曲，透過動人交響樂與美妙歌聲，讓全場近1800名觀眾度過難忘的夜晚。



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，董事長邀請貴賓及公益團體共襄盛舉。

特別報導

第一銀行為下個百年奠基 總經理5大策略引領永續成長



總經理4月28日獲金管會核准任職資格，展望未來經營方針，周朝崇提出核心業務、全球布局、數位創新、風險抵禦、深耕ESG（環境、社會、公司治理）等五大策略，帶領第一銀行永續成長，為下一個百年奠定堅實基礎。

董事長表示，周總經理從第一銀行基層行員做起，歷任國內分行、金邊分行經理、副總經理等要職且歷練豐富，並熟稔國際金融市場，尤其在金邊分行服務期間更是戰功彪炳，這次鳳還巢讓全體同仁非常振奮，相信將帶領銀行再創佳績。



總經理獲金管會核准任職資格。

特別報導

第一銀行善用AI科技 強化金融安全防護網



第一金控及第一銀行於4月10日舉辦「誠信金融」論壇，由金管會莊琇媛副主任委員給予指導、董事長代表出席，並以「金融打詐、科技出擊」為主軸，邀請數位發展部林宜敬政務次長及中華電信林榮賜總經理分別就「金融科技網、防護金融安全」及「AI打詐防騙新趨勢」兩項專題進行演講；另由金管會銀行局童政彰局長、刑事警察局邱紹洲副局長與金控方瑩基總經理進行「辨識金融詐騙大教戰」綜合主

題座談，深入分析如何結合科技與金融專業，共同防堵及打擊金融詐欺犯罪。



第一金控及第一銀行舉辦「誠信金融」論壇，由金管會莊琇媛副主任委員（右4）給予指導、董事長（左4）代表出席。。

特別報導

第一銀行海外信保奪四項大獎 五度榮獲 總送保融資金額優等獎



金融監督管理委員會、僑務委員會及海外信用保證基金於4月8日舉辦「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」及「新南向國家送保融資金額成長優等獎」，越南河內市分行、胡志明市分行亦各自獲頒「分行送保優等獎」，共獲四項大獎殊榮，其中「總送保融資金額優等獎」已連續五年獲此殊榮，深耕海外市場成績斐然、備受肯定。



第一銀行海外信保奪四項大獎，由僑務委員會阮昭雄副委員長（左）頒獎，王邦旭副總經理（右）代表受獎。

特別報導

金融業唯一 第一銀行入選《永續教科書-永續教育行動評選》



第一銀行持續推動多元化永續教育，不僅擁有金融業唯一受環境部認證之環境教育設施場所「綠色金融教育館」，領頭響應綠色金融與淨零綠生活等政策，各項表現備受肯定，如今再傳捷報，於行政院國家發展委員會與教育部共同指導的《永續教科書-永續教育行動評選》中脫穎而出，榮獲「企業組織組獎」殊榮，4月22日由總務處吳淑貞處長代表受獎，成果同步揭露於Go Action「永續教科書線上平台」，彰顯第一銀行在永續教育領域的領導地位。



特別報導

第一銀行加碼生育補助 第三胎起每胎25萬元



第一銀行積極打造幸福職場，提供優於法令之生育津貼，為落實員工照護，即日起更加碼提高生育補助，由原先第一胎10萬元、第二胎起每胎15萬元，調整為第三胎以上每胎補助25萬元，期望透過更完善的福利措施，鼓勵同仁建立幸福家庭。



特別報導

第一銀行統籌主辦美國福茂集團9940萬美元船舶聯貸案



第一銀行等五家金融機構於4月15日與國際知名散裝航運集團美國福茂集團（Foremost Group）完成9940萬美元之聯貸案簽約，由第一銀行國際金融業務分行統籌主辦並擔任帳務管理銀行，臺灣銀行、合作金庫銀行、彰化銀行及臺灣中小企業銀行共同參貸，資金用途主要用於建造兩艘181700噸可添加生質燃料的海岬型散裝貨輪「仁梅輪」及「愛梅輪」專案融資所用。



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，龍潭分行、公館分行、蘇澳分行、埔里分行等單位，分別透過捐贈生活物資至蒲公英新移民服務協會、伊甸社會福利基金會(汐止同興小作所)、蘇澳鎮馬賽國小、埔里鎮中峰國小等單位，並進行防詐宣導活動，以實際行動關懷在地弱勢團體，將愛心傳到臺灣需要的角落。

第一銀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



第一銀行持續推動「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。

民生分行、古亭分行熱情志工們前往綠萌子有機農園，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/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：活動期間持星璣卡於精選通路(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

久坐、彎腰就腰痛？小心腰椎盤源性疼痛中鏢！醫揭：腰椎盤源性疼痛成因、治療



久坐、彎腰就腰痛？小心是椎間盤突出前的病變—「腰椎盤源性疼痛」中鏢！40歲的王先生是一名上班族，近半年來經常腰痛。他發現「坐久了特別不舒服，站起來活動一下會稍微緩解。」偶爾彎腰拿東西，甚至只是打個噴嚏，腰痛就會加劇。雖然按摩、熱敷有點幫助，但每次一久坐，疼痛就又回來了。

經過醫師詳細檢查，他被診斷為腰椎盤源性疼痛。

什麼是腰椎盤源性疼痛？

羅東博愛醫院全人疼痛中心李政憲醫師表示，腰椎盤源性疼痛是來自椎間盤內部的疼痛，通常與椎間盤退化、內部破裂或慢性發炎有關，並非因為椎間盤突出壓迫神經，而是來自椎間盤內部的神經受刺激。

腰椎盤源性疼痛如何發生？

年齡退化：隨著年紀增長，椎間盤水分減少，彈性變差，容易產生微小破裂。

長時間久坐：長期坐姿不良會增加椎間盤壓力，導致退化加速。

反覆彎腰或負重：過度使用會使椎間盤內部結構受損，引發慢性發炎。

[More...](#)

資料來源：華人健康網

<https://www.top1health.com/article/96209>

保溫瓶怎麼洗最乾淨？5種超實用清潔法 + 保養技巧完整教學



你是不是也覺得「保溫瓶只是裝水，應該很乾淨吧」？小心！你每天在喝的，可能是細菌水...若長期沒清洗保溫瓶，內部會長出一層滑滑的「生物膜」，由許多微生物構成，若有致病菌在裡頭，喝下肚就會影響健康。那麼，保溫瓶怎麼洗最乾淨？可以用小蘇打、醋、洗碗精洗嗎？以下幫你整理 5 個正確又實用的保溫瓶清洗方法，還有幾個延長保溫瓶壽命的技巧！

保溫瓶怎麼洗最乾淨？5個超實用清潔法！

方法一：浸泡洗碗精 + 溫水

最基礎的方式是使用中性洗碗精與溫水，適合日常清潔。清潔步驟如下：

將溫水與中性洗碗精混合後倒入保溫瓶中，浸泡約10~15分鐘。

使用細長的清潔刷或奶瓶刷清洗瓶內、瓶蓋與吸管等配件。

用清水徹底沖洗後晾乾。

方法二：用天然白醋！

白醋是純天然的清潔劑，非常適合殺死細菌，還可以去除污漬。

清潔步驟如下：

◆先用熱水沖洗水瓶。

◆將瓶子的五分之一裝滿白醋，然後將剩餘部分裝滿水，靜置10分鐘。

◆沖洗瓶子，直到醋味完全消失。

◆放到烘碗機烘乾或自然風乾。

[More...](#)

資料來源：良醫健康網

<https://health.businessweekly.com.tw/article/ARTL003016136>

元氣小棧 Issue

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