



# 落實社會責任 創造永續新價值 獲多項肯定

楊淳惠

本行落實企業社會責任，獲得亞洲銀行及財金雜誌Asian Banking & Finance Awards 2021年臺灣地區「最佳女性倡議銀行獎」、TAISE「2021第一屆台灣永續投資獎」銀行組「楷模」、2021卓越銀行評比非金控類別「最佳企業社會責任獎」、第一屆大中華區GCSI指數名列臺灣20強企業等多項肯定，感謝彰銀全體同仁的努力，與您一同分享榮耀。

本行長期關注聯合國永續發展目標（Sustainable Development Goals, SDGs）、巴黎協定及聯合國全球盟約等相關國際重要規範之發展趨勢，在金管會推出「公司治理3.0永續發展藍圖」要求提高ESG揭露透明度，進行深化內部管理，將企業永續理念納入核心計畫及營業活動，持續精進環境、社會與治理（ESG）各面向永續作為，提升永續韌性能力，用實際行動在永續道路上不斷精進與成長，為所有利害關係人創造更長遠的永續價值。

## 榮獲亞洲銀行及財金雜誌Asian Banking & Finance Awards 2021年臺灣地區「最佳女性倡議銀行獎」

隨著性別平等意識抬頭，近年來女力經濟學的議題備受矚目。本行在董事長凌忠嫻帶領下，以普惠金融及性別平等之理念，推動協助婦女、中高齡者及離島居民創業，支持女性開創自己的一片天。

本次以扶助女性創業為主軸報名參獎，同時闡述多元包容及重視女性員工產育補助等，充分踐行永續金融企業社會責任，也凸顯女性治理之特色，最終獲得亞洲銀行及財金雜誌評審青睞，榮獲「2021 Asian Banking & Finance Awards The Retail Banking Awards」之2021年臺灣地區最佳女性倡議銀行獎（Banking for Women Initiative of the Year Taiwan）。

### 獲首屆台灣永續投資獎銀行組楷模

日前，台灣永續能源研究基金會（TAISE）舉辦「2021第一屆台灣永續投資獎」評選競賽，本行榮獲銀行組「楷模」，由周總經理代表領獎。

總經理表示，本行創業百餘年，長期深耕臺灣、布局全球，投資願景為與世界接軌，在董事長凌忠嫻支持下，投資操作及流程均呼應SDGs兼顧「經濟成長」、「社會進步」與「環境保護」等三大面向，同時參考責任投資原則（PRI）、責任銀行原則（PRB）以及聯合國環境金融倡議（UNEP FI）概念，以及衡酌金管會「公司治理3.0 永續發展藍圖」5大主軸以及「綠色金融行動方案2.0」8大面向。

此次能脫穎而出獲頒第一屆銀行組楷模獎項，具有重大意義，肯定本行在投資層面融入永續發展元素，以ESG投資為核心，從排除負面產業、重視ESG、聚焦永續投資等面向，慎選投資標的，實踐對投資人的承諾，發揮機構投資人影響力，創造長期投資價值，以利於實現聯合國2030年SDGs永續發展目標及巴黎協議目標。

### 彰銀蟬聯卓越銀行評比 連2年獲「最佳企業社會責任獎」

卓越雜誌主辦之「2021卓越銀行評比」，於110年8月19日假台北寒舍艾美酒店舉辦頒獎典禮，金融監督管理委員會副主任委員邱淑貞也特別應邀出席擔任嘉賓，肯定評選出的優秀銀行。本行蟬聯卓越銀行評比獲非金控銀行類「最佳企業社會責任獎」肯定，由周總經理朝崇代表領獎。

這次評選由卓越雜誌委託世新大學民調中心，以網路問卷調查方式，瞭解臺灣銀行業之形象、服務、創新與潛力之現況，再綜合評比決選出獲獎單位。

總經理表示本次再度蟬聯獎項，在於本行堅守對各利害關係人的承諾，透過建立全面的永續管理體系，採行滾動式調整，擘劃組織長期的永續藍圖，並強化風險管理流程以應變未知的風險，制訂具前瞻性思維的永續主軸及行動計畫，將永續發展DNA納入營運之中，精進環境（E）、社會（S）、治理（G）作為，以踐行永續發展。

### 本行納入第一屆大中華區GCBSI指數，名列臺灣20強企業

本行也獲得第一屆大中華企業可持續發展指數（Greater China Business Sustainability Index，GCBSI）「成功者（Achiever）」殊榮，首次評選即名列臺灣20強企業，表現亮眼。

GCBSI係由國立政治大學商學院信義書院（Sinyi School）與香港中文大學商學院商學可持續發展中心（Centre for Business Sustainability）合作，評核對象涵蓋2020年恒生指數50、2020年第一季富時臺灣50指數、深圳100指數和上海上證50A股指數內的200家上市公司。評核內容以7大利害關係人所關注之價值觀、過程和影響3個面向進行。

本行強調堅守對各類利害關係人的承諾，持續投入利害關係人關注議題，透過內部的管理與實踐（過程），展現永續金融影響力，更於管理過程面項取得滿分，因而獲評為成功者，名列臺灣20強企業。

## 榮獲最佳銀行評比進步獎及最佳國際發展能力進步獎

本年度更同時榮獲2020銀行競爭力評比之「最佳銀行評比進步獎」及「最佳國際發展能力進步獎」。

本項銀行評比係台灣大學金融研究中心主辦，採循序漸進策略，以財務績效、領導者遠見與經營策略及國際市場發展能力進行評比，期透過評比評鑑銀行過去經營綜效、衡量未來成長潛力及國際發展能力。值此疫情期間，本行同仁仍堅守崗位，努力不懈，秉持好還要更好的理念，追求超越自我。



彰化銀行致力履行企業社會責任獲肯定，8月19日榮獲2021卓越銀行評比非金控類別「最佳企業社會責任獎」，由商業發展研究院董事長許添財(圖右)頒獎，彰化銀行總經理周朝崇(圖左)代表領獎。

## CSR報告書採行GRI及SASB雙認證標準

本行為提高特定永續績效資訊之可信賴度及符合性，於2021年6月發布之企業社會責任報告書，除依循全球永續性報告協會（GRI）發布之GRI準則外，更提前導入國際永續會計準則委員會（SASB）商業銀行準則，採行GRI及SASB雙標準，並經第三方驗證機構查證通過，以提升CSR報告書揭露品質，符合國際永續發展。

獲獎的肯定是本行進步的動力，未來將持續關注國際趨勢議題，以誠信正直堅守對各利害關係人的承諾，發揮金融業正向影響力，以期將本行打造成為永續金融的標竿銀行，創造共好社會。

## | 註釋 |

1. SDGs：聯合國永續發展目標（Sustainable Development Goals）
2. ESG：環境保護（E,environment）、社會責任（S,social）和公司治理（G,governance）
3. PRI：責任投資原則（Principles for Responsible Investment）
4. PRB：責任銀行原則（Principles for Responsible Banking）
5. UNEP FI：聯合國環境金融倡議（United Nations Environment Finance Initiative）
6. GCBSI：大中華企業可持續發展指數（Greater China Business Sustainability Index）
7. CSR：企業社會責任（Corporate Social Responsibility）
8. GRI：全球永續性報告協會（Global Reporting Initiative）
9. SASB：永續會計準則委員會（Sustainability Accounting Standards Board）

# 醫師健康講座「『疫』起動起來，生命也精彩」講座實錄

總務處 職安科



## 緣起

**走**路，是一項簡單、方便的有氧運動，醫學研究顯示，規律走路，能提升全身的血液循環，不僅可幫助減重、減少慢性病風險，還能促進心臟健康，預防憂鬱和失智，且適合各個年齡層。依據本行109年度員工健康檢查結果顯示，員工普遍有體脂肪及身體質量指數（BMI）偏高情形，為使同仁養成走路的運動習慣，爰結合公益辦理「健康Let's go 全球彰銀走透透」走路任務挑戰暨公益活動，使同仁願意將走路融入日常生活中。例如：將走路納入上班通勤一部分、走路去購物、以走樓梯代替坐電梯、手扶梯、將車稍微停遠一點…等。

順應數位時代來臨，幾乎人手一支智慧型手機，每個人使用手機的時間也大幅提高，因此，本次活動結合手機APP方式辦理，不僅可避免群聚之染疫風險，亦能使每位同仁輕鬆參與本行健康促進活動。新冠肺炎疫情肆虐以來，出國旅遊變成遙不可及的夢想，本次活動設計，係讓同仁利用走路累積步數，一起拜訪本行設立於全球的分行、子行，亦即從臺灣出發，到日本東京分行、香港分行、新加坡分行、中國南京子行（含昆山分行、昆山花橋支行、東莞分行、福州分行、南京分行）、緬甸仰光辦事處、英國倫敦分行、美國紐約分行及洛杉磯分行、菲律賓馬尼拉分行等，讓彰銀同仁心手相連，全球走透透！

為加強同仁健康促進相關知能，本次活動特別邀請臺北市立聯合醫院神經內科主任—劉建良醫師，為同仁講授「『疫』起動起來，生命也精彩」主題，除了與同仁分享身體活動的好處、如何讓身體動起來，以減低心血管疾病風險、預防憂鬱症及失智症，並教導同仁於疫情期間可以透過什麼樣的方式來增加身體活動，以增強免疫力！

## 董事長致詞

「員工是企業最重要的資產，照護員工安全及健康，企業責無旁貸！」這是董事長及總經理一直以來對於員工健康照護所堅持的信念。本行自105年成立「職安科」後，就非常注重員工身體及心理的健康促進，每年會針對員工健檢分析結果異常比例較高之項目，辦理相關健康促進活動。董事長、總經理不僅全力支持活動，更帶頭參與、分享自身經驗，以鼓勵員工參與。這次的健康促進醫師講座，董事長、總經理及總行各級長官均親臨會場聆聽，董事長並親切致詞，鼓勵大家踴躍參與活動，董事長致詞內容如下：

從本行去年度員工健康檢查分析結果發現，同仁普遍有體脂肪及身體質量指數（BMI）偏高情形，而健康的員工及職場，是企業永續發展的磐石，因此總務處今年特別結合台灣失智症協會，辦理「健康Let's go 全球彰銀走透透」健走暨公益活動。走路是一項最簡單的運動，不但可以減重、促進體內循環，心臟也會變強，最重要的是還可以預防老年失智的狀況。

這次的活動非常有意義，而且可以發揮大家的想像力。自去年新冠肺炎病毒疫情蔓延以來，大家已經悶了快兩年沒出國了，現在，就讓我們來神遊一下，從臺灣出發，一起前往日本、香港、新加坡、中國、緬甸、英國、美國、菲律賓等位於世界各地的分行，彌補這一、兩年沒有出國旅遊的缺憾。

本次活動藉由「走路」來做公益，同仁只要下載APP並利用員工編號



認證，參與人數達全行人數之25%，我們就達成了第一個目標。截至8月20醫師講座舉辦的當下為止，本行已經有1,500人下載報名了！達成捐出公益金新臺幣一萬元。接下來，如在活動期間內，每人每天平均走滿5,000步，達標人數達參與人數之50%，就可完成第二個目標，這個目標其實不難達成，每天上、下班提早一兩站下車，再步行到公司或家裡，大概就會有2,000~3,000步，如果上班時間再盡量多走動，很快就能累積到5,000步！第二個目標達成時，本行將再捐出公益金新臺幣一萬元。最後一個目標，就是大家一起環遊各海外分行、子行所累積的步數，如能達成兩億步，本行就再捐出新臺幣8萬元的公益金。總而言之，當所有的目標皆達成時，本行共會捐出新臺幣10萬元予「台灣失智症協會」。藉由同仁熱心參與本活動，能將同仁的愛與感動廣為散播，本人覺得是非常有意義的活動，相信同仁們也會大力支持！

保持身體健康應從日常生活開始做起，為防疫需要，或為避免群聚感染，平常喜歡的旅遊、打球、上健身房、游泳…等有益身體健康的活動都停止了，大家宅在家裡不是看電視就是滑手機，身體狀況也變差了！其實，大家都忽略了健康是掌握在自己手裡的！接下來就由劉醫師來為我們說明，如何讓自己活得健康、活得精彩！

### 劉建良醫師簡介

這次很榮幸能邀請到劉建良醫師來為同仁講授「『疫』起動起來，生命也精彩」這個議題，劉建良醫師，除了

是臺北市立聯合醫院的神經內科主任，也是失智症中心主任及台灣臨床失智症學會的理事，劉醫師在失智症醫學領域不但臨床經驗豐富，獲獎紀錄無數，且著有「西出陽關無故人的失智歲月」、「是老化還是疾病」等專書，戮力推廣失智症的預防及照護，對失智症患者及家屬的付出不遺餘力。相信他的演講一定會讓大家收穫滿滿！

### 講座內容概述

講座的開場，劉醫師便開玩笑說道：「剛剛觀察在座的各位椅子都沒有坐到底，不知道是不是因為董事長在場的緣故？」全場哄堂大笑，劉醫師接著解釋，這其實是個很好的習慣，不依靠椅背，可以讓身體靠自己的腹肌及背肌支撐起來，肌肉可以保護脊椎穩定，比較能長時間久坐，如果老是依靠椅背或腰墊，腹部肌肉會逐漸萎縮無力，也容易讓肚子跑出來，體態不好看。但練身體的肌肉也要看時機，年紀小的小朋友就比較不適合，因為肌肉發達時，骨頭會不容易生長，可能會造成身高不高的問題。接下來，就跟大家談談今日講座的主題，身體活動的好處：



## 一、身體活動的益處

身體活動可以促進健康、改善睡眠、情緒、維持健康體重、調適壓力、增進生活品質。然而，運動的時間也要注意個人的體質。有些人運動完後會精神亢奮、睡不著，這些人就不能在睡前兩小時運動，以免影響睡眠。

睡眠對健康很重要，也會影響人的情緒，正常的睡眠包含兩種型態，即快速動眼期及非快速動眼期，大約每1.5小時是一個完整的週期，睡眠由淺度睡眠進到深度睡眠，再從深度睡眠回到淺度睡眠，一直重複循環。不論年輕人或老人，睡眠時間應睡滿8小時，中午若有30分鐘到1小時的休息，可以讓整天的精神較好。

睡眠8小時並不僅僅只是為了恢復體力，而是在睡眠當中可以讓我們記憶穩固、穩定情緒。相信大家都會有這樣的經驗：白天發生很生氣、很痛苦的事情，經過睡一覺之後，就覺得事情好像沒有這麼嚴重了。這是因為在睡眠「作夢」的過程中，使白天較強烈的情緒轉化，沖淡不好的情緒。因此，這邊也要反轉大家的刻板印象，很多人以為作夢代表晚上睡不好，但其實「夢」是正常睡眠的一部分，它能幫助大腦重整白天接收到的各種訊息，有時不是沒有作夢，而是醒來後就忘記了，完全不作夢反而才是異常的～

運動可使人維持健康體重，但僅僅利用「走路」來「瘦身」可能較困難，要達到瘦身的目的，可能每日要走2萬步才「有機會」。但這兩萬步要如何達成呢？一個人在一天之內沒有特別

做什麼運動的情況之下，大概可以累積2,000步。如果單靠下班後的時間去走路，要花太多時間，也不容易維持。因此，走路的習慣應該從日常生活中去執行，劉醫師以自身為例子，他會利用在醫院值班時，從醫院前棟走到後棟、後棟再走到前棟，能走樓梯就不搭電梯，如此下來，到下班前大概就可以累積到6,000步了。

身體活動也能降低疾病發生率，包括退化性關節炎、髖關節骨折、糖尿病、冠心病及中風、大腸癌、乳癌、早期死亡、跌倒、憂鬱及失智症等都是可以改善的，為甚麼運動可以降低這些疾病的發生率呢？從糖尿病來說明，糖尿病患者不是缺乏胰島素，而是胰島素無法被利用或胰島素敏感度較差，運動則可以幫助胰島素進入細胞內被利用。

心血管疾病，像是心肌梗塞、心衰竭等，與體內膽固醇有關，可以藉由運動來改善，運動也可以增加體內的血清素，可以使人快樂，藉以改善憂鬱及失智。而運動應該要從多面向去執行，不要僅作單一種運動，才能讓肌肉全方面的發展。人的身體其實是一直在產生癌細胞的，但為甚麼一般人不會得到癌症呢？原因在於健康的人體內的殺手細胞、白血球可以辨識出這些癌細胞並將它消滅。當人體免疫力低下時，癌細胞產生後，我們免疫系統無法辨識及消除，才導致癌症的發生，因此免疫力與癌症是息息相關的。

## 二、運動與情緒改善相關性

多運動除了可維持健康體重外，在運動時會使交感神經興奮，可以調適

壓力，體內增加的血清素，則有助於大腦調節情緒、睡眠和食慾，也能增加腦源性神經營養因子，來幫助神經元的生長，以減少憂鬱症。腦部所分泌的「腦內啡」是一種天然的情緒提升劑，可使人情緒變開心，運動可以增加腦內啡的分泌。

另外，運動也可使睡眠模式恢復正常，充足的睡眠可以保護大腦。經常運動的人比較不會憂鬱及焦慮，達到「中等強度以上的運動」，可以有效治療輕度至中度的憂鬱症，所謂「中等強度以上的運動」，是指在運動的過程中會有點喘，像是慢跑、爬樓梯…等都是。對於治療前不運動的老人家，16週的定期運動效果會與服用抗憂鬱藥物一樣有效，但其實老人家的憂鬱，不盡然真的是憂鬱症，如果多花時間與他們說說話，可能就可以有好的效果。

### 三、戶外運動的優點

現在這個時期其實蠻適合戶外運動的，因為疫情期間室內較容易有感染的風險。戶外也能改善人的情緒，走出戶外後表現的更有活力、熱情、愉悅和有自尊，而較少的緊張、憂鬱和疲勞。而戶外的運動較能延續，習慣戶外運動的人，他們比留在室內的人更有可能再次運動，與室內運動的人相比，在戶外運動的人進行次數更多，時間也更長。

曬太陽能增加維他命D的產生，對於肌肉力量是有幫助的，也能預防骨質疏鬆，且走出戶外可降低使用電子產品、玩電玩或看螢幕的時間。但劉醫師也強調，並不是要大家都去戶外運動，而是鼓勵大家將運動與自己的日常生活

做結合，生活中常常在戶外的人可以多做戶外運動、生活常在室內的就做室內運動，才能將運動習慣成功維持。

從國外的研究顯示中發現，年紀越大，不活動的年齡層比例逐漸增加。但不運動的原因不是因為老人不運動，而是身體功能壞到無法運動了，這是比較可惜的地方，因為老人身體在衰退時他沒有注意到。這邊也要提醒大家，束腰及束腹在沒有受傷的情況下盡量不要使用，它會使我們的肌肉越來越萎縮無力，腰就會越來越挺不起來，甚至造成骨刺、椎間盤突出等問題。

### 四、久坐的危害

久坐是指每天坐7到8小時，康健雜誌有一篇報導中提到，久坐而沒有進行體能訓練的人，死亡風險與肥胖和吸煙造成的死亡風險相似。衛生福利部國民健康署從臺灣民眾的調查中發現，26~45歲工作人口平均一天久坐不動的時間高達7小時。過去的研究統計中推算，抽一根菸，可能折損11分鐘的壽命，澳洲昆士蘭大學研究者計算，看電視1小時的傷害約等於抽兩根菸，也就是少活22分鐘。劉醫師也建議大家，看電視的時候可以做一些簡單的運動，以減少久坐的危害。

久坐可能導致出現代謝症候群，如：血壓升高、高血糖、腰部多餘的脂肪和膽固醇水平異常，導致體重增加或肥胖，也會增加死於心血管疾病和癌症的風險。每天進行60到75分鐘的中等強度體能訓練活動，可以抵消久坐的負面影響，降低死亡率。劉醫師提到，深蹲是一項很好的運動也很簡單，並立即

在現場教大家如何深蹲「深蹲時重心往後、身體保持直立，膝蓋盡量維持90度，不要超出腳尖」，大家在上班時也能隨時做。

## 五、如何在上班與居家休假日增加活動

在上班時，可以設鬧鐘提醒，至少每小時站起來走一走或做伸展操，需要到其他樓層時，多用爬樓梯取代坐電梯，大家也可以試試看自己爬樓梯爬到哪一層樓不會喘，會發現身體經過訓練後，心肺功能是會越來越好的！利用午餐、休息時間，可以在辦公大樓裡到處走走。如有事要與同事溝通時，直接走到同事的辦公室，以取代打電話跟發電子郵件，也能增加身體活動的次數。用行走會議或站立會議模式，取代傳統坐著開會。

在家中或休假日時，可以利用做家事、園藝、洗車…等來增加身體活動，如果要增加強度，可以加快速度。也可以在家中準備簡單的運動設備，只要簡單的瑜珈球、運動墊、彈力帶或啞鈴等，在看電視的時候可以舉啞鈴、水瓶、做一些簡單的瑜珈伸展操或是騎飛輪。另外，也可以跟寵物、小孩、家人、朋友在家裡附近走走，都可以有助於增加運動量。劉醫師也與大家分享，他會利用與小孩玩Switch健身環或跳舞遊戲來將運動遊戲化。

## 六、如何養成好習慣的步驟

沒有運動習慣的人，要如何開始運動呢？習慣的養成首先應該有個「導火線」（Trigger），運動的「導火線」可

以藉由比賽、獎勵、買一雙漂亮的運動鞋…等來引發運動動機，讓它成為常規習慣，並訂定一個獎勵回饋，在自己完成時可以獲得此報酬。

## 七、運動強度與類別建議

中強度運動每周要有150分鐘、高強度運動每周要有75分鐘。在做中強度運動時，講話還算容易，而高強度運動時，講話會有困難。這些運動的時間都是可以累積的，例如每天爬樓梯5分鐘，一週累積起來就有35分鐘了，再加上其他的運動項目，每週要達成其實不會很困難。盡量減少坐姿，並增強肌力及平衡，增強肌力的方式為重量訓練，而增進平衡的方式可以透過單腳站立訓練，肌力及平衡訓練建議一週兩次。運動是一種習慣，大家可以從5分鐘、10分鐘慢慢增加。

## 八、遊戲與科技協助運動

受新冠肺炎疫情影響，大家不太敢出門活動，空間較密閉的健身房也藏有染疫風險，因此劉醫師與大家分享幾款實用的APP及電玩，透過科技產品的互動來增添運動的樂趣，讓大家在家也能輕鬆運動！

### （一）Couch to 5K APP：

這是由英國製作的免費APP，透過間歇性的方式逐漸訓練（例如：跑1分鐘休息1.5分鐘、再跑1分鐘休息1.5分鐘）慢慢的增加難度，最後使人可以一口氣跑完5公里。

## （二）Switch健身環：

健康環大冒險及跳舞的遊戲都很推薦，大冒險的遊戲中，要打怪時必須要深蹲，在沒有運動習慣時，利用遊戲的方式可以讓人更容易完成運動。

## （三）Active Arcade APP（AR遊戲）：

此款APP是利用虛擬實境的概念，靠手機前鏡頭，不用任何其他任何裝置，即可以在螢幕上完成各種動作的挑戰。

## 九、好用健康操

每日也可以花一些時間做做健身操，活動身體的筋骨。例如：衛生福利部國民健康署的「上班族健康操」有5分鐘及10分鐘的版本，另外還有一款是「高齡者健康操」有21分鐘及13分鐘兩個版本，大家可以依照自己的身體狀況來選擇。

### 董事長勉勵

劉醫師講座結束，董事長結語時表示，非常感謝劉建良醫師在百忙之中特別撥冗來行，和大家分享如何讓身體動起來、如何減低心血管疾病風險、如何預防憂鬱症及失智症，使同仁們的生命樂章能更精彩！相信以劉醫師的專業與經驗，定能讓同仁對健走強身有更深入的瞭解，並有滿滿的收穫。希望所有聆聽過本課程的同仁，都能把所學到的寶貴知識分享與其他同仁！



### 講座後記

本次辦理「健康Let's go 全球彰銀走透透」活動，特別感謝董事長、總經理的大力支持及領航起跑，也謝謝所有長官及同仁的熱烈參與，讓我們的活動在開跑前，報名人數就已遠遠超過原本的預期目標！也期望這次的活動能為同仁在這煩悶的疫情時期，增添一絲樂趣~

這次的講座使所有聆聽的長官及同仁們獲益良多，劉醫師讓我們瞭解到，身體活動可以如何促進健康、改善睡眠、改善情緒、維持健康體重、調適壓力、增加自尊心、增進生活品質。也提醒了我們，久坐及肥胖與抽菸一樣傷害人體。經由這次講座後，相信大家都可以找到把運動納入日常生活的方式，或是善用各種科技與線上影片，隨時隨地運動。運動只要開始，永遠不嫌晚！

～本文由林佳瑩提供～