

INDEX

No: 263

發刊日期：2018.02.14

「特別報導」一銀與三井住友策略聯盟十周年 東京舉辦策略聯盟會議
「特別報導」「狗年興旺喜迎春」第一銀行邀請書畫家揮毫贈春聯
「特別報導」第一銀行國際反洗錢師證照~全行總動員 過考率高達 84%
「特別報導」第一銀行公益歲末送愛~員工集資捐贈年菜送弱勢家庭
「特別報導」「點亮人生 第一圓夢舞台」邀視障及肢障朋友表演圓夢
「特別報導」第 83 場藝術展覽~陳陽春大師暨水彩華陽獎作品展
「特別報導」第一銀行「在地關懷 寒冬送暖」竹南及興嘉分行關懷送愛
「特別報導」「第一好新鮮」北中南有機綠色志工~快樂採菜助小農

「信用卡」星璨卡限定 滿額最高回饋 13%
「信用卡」申請電子帳單送刷卡金 50 元
「信用卡」保費分期繳~輕鬆 0 利率
「信用卡」刷一銀卡~萬元禮券等你拿
「生活大小事」營養師教您如何甩掉壓力肥
「好康宅急便」吃火鍋顧胃~高麗菜最佳拍檔
「元氣小棧」日常節能減碳小撇步

焦·點·新·聞

特別報導

第一銀行與三井住友策略聯盟十周年 東京舉辦策略聯盟會議

第一銀行與日本三井住友銀行於 2007 年共同簽署「合作備忘錄」，迄今已屆滿 10 周年，董瑞斌董事長於 2018 年 1 月 29 日、30 日率領多位高階主管前往三井住友銀行位於東京之總部參與雙方第六次策略聯盟會議，此行拜會三井住友金融集團宮田孝一會長，雙方除對台日經濟情勢交換意見外，更針對未來合作項目深入討論，不僅展現二家銀行對此結盟之高度重視，亦象徵第一銀行在新南向政策大有斬獲之際，將進一步拓展國際市場商機。



(左圖)董瑞斌董事長(左)前往東京拜訪三井住友金融集團宮田孝一會長(右)進行交流。

(右圖)李嘉祥副總經理(右)與 SMBC 專務執行役員森省輔先生(左)合影留念。

「狗年興旺喜迎春」第一銀行邀請書畫家揮毫贈春聯

農曆春節前夕，為讓民眾除舊佈新過好年，第一銀行文教基金會再度於春節前夕邀請國內知名書法家在第一銀行 9 家分行揮毫，免費贈送給民眾，包括：郭香玲老師(淡水八里畫派會長)、龔朝陽老師(中華民國書學會副會長)、羅順隆老師(中華民國書學會名譽理事長)等多位國內高知名度書法家，依民眾喜歡的字句現場揮毫，每位書法大師風格筆調各有其意境，字體各具特色，讓大家喜氣洋洋迎新年。



老師們行雲流水，展現出剛柔並濟的書法藝術，讓所有在場民眾為之讚嘆，許多民眾更是遠道而來，攜帶著自己鍾愛的字句，請名家現場寫下最滿意的春聯，再搭配播放充滿年味的應景喜慶歌曲，讓分行營業廳增添新年熱鬧、溫馨的氣氛。

第一銀行國際反洗錢師證照~法遵江副總率隊報考 錄取率高達 84%

近年來防制洗錢及打擊資恐已成為金融業甚至是全國的重要議題，尤其是今年將面對亞太防制洗錢組織（APG）之評鑑，金融業逐漸繃緊神經，且同業遭到重罰之餘波，更掀起了報考國際反洗錢師（CAMS）證照的風潮。

本次 02 月 10 日考試總報考人數為 461 名，實際到考者 459 名，取得證照者 386 名，過考率約 84%。其中包含本行法令遵循江賢馨副總經理、法令遵循處吳芬嫻處長、各業管單位資深主管及部分新進人員，和法令遵循處之同仁皆取得該證照，此錄取率展現出一銀人無限潛力與努力。



第一銀行公益歲末送愛~全行員工愛心集資 75 萬 購買年菜送 375 戶弱勢家庭

第一銀行的歲末聯歡餐會溫馨傳愛，繼去年捐贈年菜食物包予苗栗地區弱勢家庭後，今年全行 7,500 名員工每人捐出 1 百元，共集資 75 萬元贊助安得烈食物銀行「集食行善」專案，購買內含雞湯、臘肉、香腸等美味菜色的年菜食物包，將送達台東、基隆地區 375 戶弱勢家庭，希望弱勢朋友享有豐富年菜開心圍爐，幸福喜樂迎接新年。



一銀藍木川副總經理(中)、呂芳睦處長(左)代表捐贈豐盛的年菜食物包，幫助台東及基隆地區弱勢家庭過好年。



一銀藍木川副總經理率領志工夥伴一同前往安得烈食物銀行捐贈愛心，歲末年菜送愛好溫馨。

第一銀行攜手台大醫院春節送愛 ~ 「鳥與水舞集」身障舞團獻藝

迎接農曆新年，第一銀行及第一銀行文教基金會攜手台大醫院打造「點亮人生 第一圓夢舞台」，讓身障朋友得以藉由演出展現自信，今年首場於 2 月 8 日在台大醫院東址大廳登場，邀請「鳥與水舞集」舞團演出，他們突破身障侷限，舞出生命故事，氣氛溫馨感人。第一銀行藍木川副總經理、第一金控廖美祝副總經理也特別到場給予表演者支持與鼓勵，並在現場分送「金磚福米」，為身障朋友、病友及家屬們祝福，讓他們提前感受年節喜氣。



藍木川副總經理代表接受台大醫院鄭安理副院長頒發之感謝狀。



「鳥與水舞集」是台灣首支由肢障者、視障者及侏儒症患者組成的表演團體，他們結合舞蹈藝術與心靈成長，長期培育技能障礙者藝術潛能，每位表演者都克服視力及肢體上的障礙，展現不向命運低頭的勇氣，重新體驗生命的意義，深深感動現場觀眾。



第一銀行藍木川副總經理及第一金控廖美祝副總經理發送金磚福米給現場聽眾，帶來溫暖的祝福及表達滿滿的心意。



一銀志工熱情參與，讓這場愛心音樂會溫馨圓滿。

特別報導

第 83 場藝術展覽~陳陽春大師暨水彩華陽獎作品展

陳陽春老師有著「水彩畫大師」、「儒俠」及「文化大使」等美譽，也被稱為「台灣最成功的專業水彩畫家」，沉浸水彩藝術創作逾 50 年，畫作融合了東方水墨的靈性和西方水彩的光影，他以絕佳的水彩技巧、顏色掌握及構圖，完美詮釋每一幅作品，陳陽春老師在導覽時更透露，「構圖就像人事布局一樣，如果沒有布置好，全盤皆輸」，以此妙喻構圖的重要性。陳陽春老師除藝術成就廣受推崇外，2007 年在第一銀行文教基金會贊助下，創辦「華陽獎」推動水彩藝術，號召許多熱心公益的企業與藝術家們響應，徵畫區域由台北、全台灣、擴大到亞洲各地，自第七屆起擴增區域範圍至五大洲，第八屆起更名為「世界水彩華陽獎」。此外，2016 年也在一銀文教基金會贊助下舉辦第一屆「台北華陽水彩寫生大獎」，鼓勵本土水彩藝術家展現多元創作之美，並畫出台北特色。



董瑞斌董事長(右三)、國際水彩畫大師陳陽春老師(左三)與華陽獎得獎畫家共同合影。



聆聽陳陽春老師分享作品主題構想與創作理念，像是上了一堂豐富的藝文課。

陳陽春老師以極其敏銳的心靈觸角，彈琴般輕盈又準確的筆觸，把構圖的虛實變化發揮得淋漓盡致，他的創作亦能穿透表象，讓觀賞者感受到人物、景物內在的精神層面。陳陽春老師並不視一己的藝術成就為滿足，更積極推廣水彩畫創作，連續舉辦八屆「華陽獎」，藉以推廣水彩畫的創作，並憑此「以畫會友」，結交各國水彩同道，為國家的文化外交工作，盡其最大心力。



舞出敦煌壁畫－陳陽春



指南仙境－陳陽春



(上圖)台北華陽獎-首獎

陳顯章 雨中 101

(左圖) 第八屆世界水彩華陽獎-金獎

林裕清 台灣城市風景-街頭勞工

特別報導

第一銀行「在地關懷 寒冬送暖」竹南及興嘉分行志工關懷送愛

農曆春節即將到來，第一銀行志工夥伴們持續把愛心散播社會角落，在春節前夕前往「苗栗縣私立聖家啟智中心」、「彰化縣私立恩惠兒童及少年之家」及「嘉義縣安仁家園」等公益機構，陪伴弱勢孩童及身心障礙者，並協助整理居家環境、安排金融小學堂有獎徵答活動，並陪伴身障朋友手作相框 DIY 及孩童燈籠 DIY，一同感受社會的關愛與過節氣氛。

竹南分行「寒冬送暖」~送愛至「苗栗縣私立聖家啟智中心」

在古熾財經理的帶領下，竹南分行志工們來到「苗栗縣私立聖家啟智中心」，該中心主要收容 18 歲以上之中、重度與極重度智能障礙者，其經費及資源有限，亟需外界支援，本次志工活動捐贈投影機一台，並陪伴身障朋友手作相框 DIY 等活動同樂，讓他們感受到一銀志工滿滿的愛。



興嘉分行「寒冬送暖」~送愛至「嘉義縣安仁家園」

在劉素足經理的帶領下，興嘉分行熱情志工們來到「嘉義縣安仁家園」，該園主要收容孤苦失依、受虐之孩童，長期以來並無企業捐助，本次志工活動捐贈一台節能洗衣機，並陪伴孩童做燈籠 DIY 等活動，讓弱勢孩童感受歡樂過節的氣氛與溫暖。



「第一好新鮮」高雄區域中心、北土城及南科園區分行志工~採菜助小農

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，更結合弱勢關懷，讓志工陪伴弱勢孩童一起協助有機小農整地、採收、包裝及環保有機 DIY 等，藉由參與耕作等善待大地的活動，盼能讓孩子們從小扎根，進而愛護大自然。

高雄區域中心「第一好新鮮」~前往「橋頭安心家有機農園」

元月 27 日一大清早，高雄區域中心王慧英資深協理帶領同仁、眷屬及攜手心安草社會福利協會的弱勢孩童們一同來到高雄橋頭安心家有機農園，農場主人高大哥為大家介紹有機環境及有機作物之生長方式，志工們陪伴孩子們在農場彎腰拔菜、拔蘿蔔、餵土雞，並請順仔老師教大家親手製作有機薑黃染巾 DIY，從實地農作中體驗小農種菜之辛勞，讓小小志工從小扎根愛地球。



北土城分行「第一好新鮮」~前往「林口畦遊季有機農場」

北土城分行郭展瑞經理帶領分行同仁、眷屬熱情參與林口畦遊季有機農場志工活動，並攜手台北市兒童福利聯盟的弱勢小朋友們一同體驗農作，謝大哥為大家介紹有機環境及食品安全，志工們在農場彎腰除草、拔菜及包裝，並請劉金枝老師教大家認識有機芽菜及親手製作有機芽菜DIY，讓大朋友小朋友們都有個充實愉快的週末。



南科園區分行「第一好新鮮」~前往「台南巨農有機農場」

南科園區分行蔡明旭經理帶領熱情的志工們一同來到台南巨農有機農場，並攜手北台南家扶中心的弱勢孩子們，農場主人帶大家做有機環境教學及日常食品安全，並帶志工們認識有機農作及生態導覽，和在田園裡彎腰拔紅蘿蔔，中午在涼爽的大樹下享用有機美食DIY，從實地農作中讓大家更懂的對小農及食物的感恩與珍惜。



個人金融

星璨卡限定 滿額最高回饋 13%

2018.1.1~2018.12.31

星璨卡限定 滿額最高 **13%** 回饋！

活動期間：2018.1.1~2018.12.31

★活動期間星璨卡卡友於 ibon 售票系統網站與生活市集系列網站，單月累計消費滿 777 元（含）以上，送 100 元刷卡金（正附卡合併計算，每月限量各 200 名，需分開登錄）。

★2018 年生活市集、好吃市集、3C 市集好康再加碼：刷星璨卡單筆消費達 NT\$520(含)以上，結帳輸入「優惠碼」，立即折抵 NT\$120。

二月優惠碼「467892fcb02」

三月優惠碼「467892fcb03」

以此類推...

活動詳情：

https://www.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea_20171213_6381.html

申請電子帳單送刷卡金 50 元~再抽 10 萬點紅利！



活動期間：2018.1.1~2018.6.30

★適用對象：全卡友（不適用公司信用卡、Visa 金融卡、悠遊 Debit 卡友）。

★申辦禮/刷卡金 50 元：活動期間內(需登錄)，新申辦電子帳單且登錄成功，於申請當期起，連續兩期帳單各刷一筆不限金額消費，即送 50 元刷卡金。若無新增消費或取消電子帳單申請將喪失獲得回饋資格。

★加碼禮/抽 10 萬點紅利：凡電子帳單使用者(新申辦與既有使用者均適用)，符合以下條件者，即各享乙次抽獎機會，月月累積，最高享 12 次！獎品計有 10 萬紅利點數(兌換價值 6 千元)，共 2 名，預計於 2018 年 7 月下旬抽獎。

活動詳情：

https://www.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea_20141219_8398.html

上網登錄保費分期繳，輕鬆 0 利率！



活動期間：2017.7.1~2018.6.30

★活動期間內，使用一銀信用卡刷卡代扣繳保險費（不限保險公司），單筆達新臺幣 6,000 元（含）以上，享分期 12 期 0 利率優惠。（需上網登錄始適用分期，暫不開放語音登錄）

★公司卡、由你分期卡、VISA 金融卡、悠遊 Debit 卡不適用本活動。請於帳單結帳日前三個工作天完成保費分期活動登錄。

★保費分期金額不適用原卡片紅利積點及現金回饋，亦不與其他優惠活動併用。

活動詳情：

https://www.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea_20160606_9841.html

萬元禮券等你拿 再享小 7 商品自由選



活動期間：2018.1.1~2018.6.30

★萬元禮券等你拿：活動期間符合以下任一條件，登錄後即有 1 次抽獎機會，於次月底由系統抽出 3 名獲得『新光三越百貨禮券 10,000 元』乙份，活動期間共計抽出 18 名。

◎每月刷卡歸戶累計一般消費滿萬元

◎有分期交易者(排除分期卡、綠活卡自動分期)

◎新申辦電子帳單且寄送成功者。

★7-ELEVEN 商品自由選：活動期間單月累積(每月 1 日~30/31 日)滿交易金額 6,888 元(含)以上，登錄後可獲得「7-ELEVEN 商品 59 元抵用券」1 份，滿 13,776 元可獲得 2 份，以此類推，交易筆數正/附卡合併計算，活動期間每戶限回饋 5 份「7-ELEVEN 商品 59 元抵用券」。

★適用卡別：信用卡持卡人（不適用公司卡、Visa 金融卡、悠遊 Debit 卡）

活動詳情：

https://www.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea_20160115_6478.html



甩掉壓力肥 營養師私藏 3 分鐘紓壓飲

你也喜歡靠大吃大喝來紓解壓力嗎？每次心情鬱悶的時候，總要嗑掉整塊濃醇巧克力蛋糕，再配上一杯淋滿糖漿的熱拿鐵嗎？吃下這些食物也許會讓你感受到短暫的心情愉悅，但體內的血糖值卻會大起大落，很快又會感到身心靈空虛，還可能導致壓力肥！

想擺脫壓力肥，又沒辦法克制嘴饞嗎？來點「青椒」吧！青椒富含維生素 C 可是我們對抗壓力的好幫手，跟著蔡怡瑄營養師一起動手做青椒紓壓飲，香甜可口又高纖，幫你對抗壓力肥！

當我們在叢林中被獅子追著拔腿狂奔，或是到了期末考前最後一個週末，卻發現還有 3 科主科沒看，這時候我們就容易感受到壓力指數狂飆，開始出現焦慮、睡不好的症狀，這其實與身體產生的壓力型賀爾蒙「可體松」拖不了干係。

適當的分泌可體松，可以幫助我們對抗壓力，但當我們一直無法調適壓力，過量的可體松可能會使我們的血壓不穩、記憶力衰退、影響免疫系統，甚至還會干擾胰島素作用，造成細胞無法充分利用糖份，導致血糖升高，同時身體和大腦也就無法好好利用葡萄糖，因此就會產生想攝取更多碳水化合物的慾望...[more...](#)

資料來源：

華人健康網

<https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL000107791>



吃火鍋顧胃，高麗菜是最佳拍檔

農曆春節將屆，全家團圓計畫吃火鍋，大都會選有「天然胃藥」美譽的高麗菜，作為圍爐火鍋必備食物。營養師指出，高麗菜滋味甘甜、熱量低，具有豐富膳食纖維及多種維生素，適量食用，不僅能顧胃、防癌，更能讓身體加分、健康過好年。

台北市立聯合醫院忠孝院區營養師洪若樸指出，高麗菜堪稱「蔬菜界的人參」，又名甘藍菜、捲心菜，也叫包心菜；據說是日本人為廣為宣傳，鼓勵民眾食用，將其營養價值比喻為蔬菜中的高麗參。

高麗菜「天然胃藥」 火鍋最佳配料

由於高麗菜營養相當豐富，含有維生素及膳食纖維等多種營養素，並有人體必需微量元素，其中鈣、鐵、磷的含量在各類蔬菜中名列前 5 名，又以鈣的含量最為豐富，有助維持骨骼健康，預防骨質疏鬆。

除此之外，現正值高麗菜產季，品質最好、口感爽脆又甜，加上冬天是吃火鍋的季節，配上大把高麗菜，不僅可增加纖維質攝取量，也讓火鍋湯頭更鮮甜，不論一般火鍋或吃薑母鴨、燒酒雞，高麗菜都是最好的配料...[more...](#)

資料來源：

華人健康網

<https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL000107807>

日常節能減碳小撇步!



以上內容由資訊行政管理中心編輯，若您對本報有任何建議或發表文章，
請mail至i99051@firstbank.com.tw或請撥電話：(02) 23461116 姜先生。

DESIGNED BY TEAM MEMBERS OF FIRST BANK IT CENTRAL INTRANET.

