

INDEX

No: 264

發刊日期：2018.03.12

「特別報導」第一銀行董事長拜會澳洲金融監理局 深耕澳洲市場
「特別報導」第一金控林謙浩總經理及一銀施瑪莉副總經理榮任新職
「特別報導」第一銀行藍木川副總經理等五位長官服務逾 40 年榮退
「特別報導」第一銀行退休人員春節聯誼餐會~前輩團圓相聚回娘家
「特別報導」第 84 場藝術展覽~王愷《神采飛揚畫人文》創作展
「特別報導」第一銀行北二區區域中心、資訊處及中山分行關懷送愛
「特別報導」「第一好新鮮」大涌及長泰分行綠色志工~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」春天養肝~養血補氣報你知
「好康宅急便」按摩肚皮~甩掉小肥肚
「元氣小棧」日常節能減碳小撇步

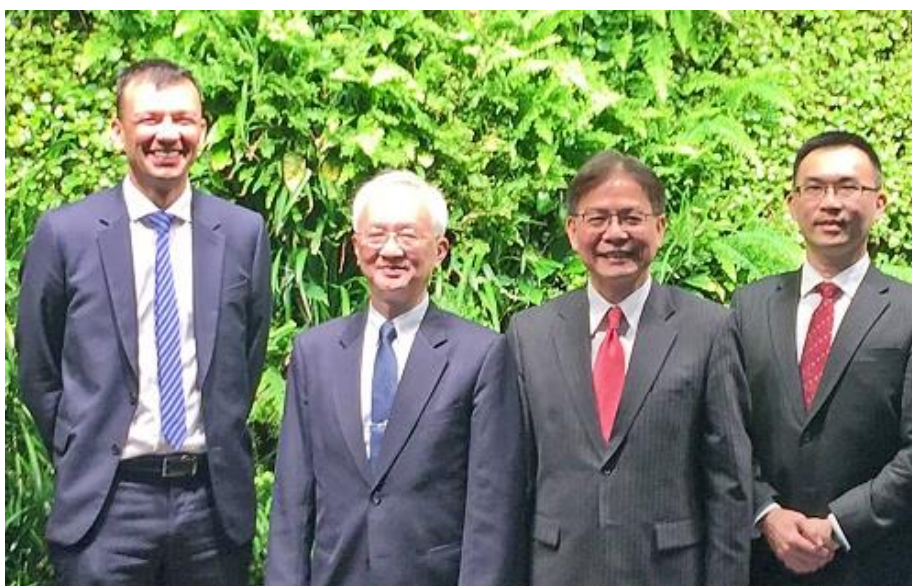
焦點新聞

特別報導

第一銀行董瑞斌董事長拜會澳洲金融監理局 拚新南向深耕澳洲市場

第一銀行布里斯本分行自 2009 年開業以來，深耕澳洲市場已 8 年有餘，其業績逐步穩定成長，為進一步推動新南向業務發展，維繫與澳洲主管機關良好溝通管道，董瑞斌董事長於 2 月 27 日前往澳洲金融監理局雪梨總部拜會 Specialised Institutions Division 執行總經理 Mark Adams，雙方就台澳經濟情勢熱絡交換意見。

董瑞斌董事長此行拜會澳洲金融監理局高層官員，並就第一銀行布里斯本分行業務推展、風險控管與洗錢防制等國際金融監理議題深入討論，展現對新南向據點澳洲金融市場的高度重視，第一銀行在海外版圖逐步擴張之際，也持續深耕在地市場，進一步打造成為亞洲區域型銀行。



董瑞斌董事長(左二)、李嘉祥副總經理(右二)拜會澳洲金融監理局 SID 執行總經理 Mark Adams(左)，開心合影留念。

特別報導

第一金控林謙浩總經理(圖左)及第一銀行施瑪莉副總經理(圖右)榮任新職



特別報導

第一銀行藍木川副總經理及吳登科資深協理等五位長官服務逾 40 年榮退



董事長與總經理一同歡送藍木川副總經理及吳登科資深協理等五位退休長官，合影留念。
退休長官由左至右分別為：吳登科資深協理(左一)，服務 44 年榮退；柯惠青經理(左二)，服務 46 年；藍木川副總經理(右三)，服務 38 年；林健財經理(右二)，服務 44 年；龔財元經理(右一)，服務 44 年。

第一銀行退休人員春節聯誼餐會席開數十桌~前輩團圓相聚回娘家



董瑞斌董事長率領長官感謝退休前輩過去的付出，並邀舉杯祝福互道恭喜。



又到了一年一度退休前輩們回娘家的時間啦~大伙開心團圓齊聚一堂樂融融。



(左圖)幽默生動的主持人及熱力四射的開場舞~祝福退休前輩們平安富貴、順心如意。

(右圖)長官們向前輩致敬，祝福與感謝長長久久，閒話家常樂開懷。

第 84 場藝術展覽~王愷《神采飛揚畫人文》創作展

台灣當代藝術家王愷老師享有「詩人畫家」、「人物畫宗師」等美譽，從事藝術創作逾五十年，於油畫及彩墨雙媒材的表現上極具造詣，且擅長人物神色的掌握，畫作主角栩栩如生，為台灣及兩岸間人物創作的代表畫家，此次展出《唐山過臺灣組曲》、《仙臨祥開》等經典作品，王愷老師擅長中西繪畫，作品曾在台灣、中國、德國、美國及歐洲等地巡迴展出，重要國際邀請聯展百餘次，並於中山國家畫廊展出榮獲總統讚揚。



第一金控林謙浩總經理(左二)和金控謝裕繡總稽核(右一)與王愷老師(右二)、詹阿水老師(左一)一同合影留念。



王愷老師以輕鬆幽默的方式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。

王愷老師的畫作在藝壇頗負盛名，他致力於繪畫創作，將其詩人般的涵養注入到藝術創作中，以畫筆敘述了人文百態，作品廣受世界各地美術館、學術機構、政府單位及中外私人企業收藏，第一銀行文教基金會誠摯邀請各界蒞臨欣賞，品味難得一見的創作經典。



愚公移山 水墨



仙臨祥開 水墨



大利豐收 水墨

特別報導

「在地關懷 歲末傳愛」資訊處、北二區區域中心及中山分行志工關懷送愛

農曆春節時分，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「伯大尼兒少家園」及「臺北市私立聖安娜之家」等公益機構，陪伴弱勢、身心障礙孩童，並協助整理院區環境、陪伴孩子們玩桌遊活動及搓湯圓 DIY，一同感受社會的關愛與過節氣氛。

北二區區域中心與資訊處「歲末傳愛」~送愛至「伯大尼兒少家園」

在北二區黃浩莉副主任資訊處王致平副處長的帶領下，第一銀行北二區區域中心及資訊處的志工夥伴來到「伯大尼兒少家園」，該家園主要收容輔養及關懷輔導失親、無依、家庭功能缺乏、貧苦有需要協助兒童及青少年，其經費及資源有限，亟需外界支援，本次志工活動捐贈二手桌上型電腦 10 台、微波爐 5 台及新鞋 30 雙，另捐贈 10 組桌遊並陪伴孩童互動，同時也安排搓湯圓 DIY，讓院生提前感受農曆過年的歡樂氛圍，度過溫馨愉快的週末假日。



中山分行「歲末傳愛」~送愛至「臺北市私立聖安娜之家」

在陳秀琴經理的帶領下，中山分行熱情志工們來到「臺北市私立聖安娜之家」，該院服務對象皆為身心障礙之孩童，長期以來並無企業捐助，本次志工活動為響應集食行善之概念，運用尾牙經費向台灣自閉兒家庭關懷協會購買後山星願米 46 包，共計 92 公斤，捐贈予聖安娜之家，並陪伴身障孩童外出活動，及協助院區環境打掃，讓一銀愛心成功延續，也讓社會充滿善與愛的循環。





特別報導

「第一好新鮮」大滿及長泰分行綠色志工~快樂採菜助小農

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。

大滿分行「第一好新鮮」~前往「林口畦遊季有機農場」

施吟枝經理帶領分行同仁、眷屬及志工們一同來到林口畦遊季有機農場，謝大哥為大家介紹有機環境及有機作物之生長方式，熱情的志工們在農場彎腰拔菜、學習包裝，並請王御庭老師教大家認識有機藥草及親手製作有機防蚊液 DIY，讓大朋友小朋友們都有個充實愉快的週末。





長泰分行「第一好新鮮」~前往「林口哇遊季有機農場」

長泰分行鍾美玲經理帶領分行同仁、眷屬熱情參與林口哇遊季有機農場志工活動，並攜手台北市私立體惠育幼院的弱勢小朋友們一同體驗農作，農場主人為大家介紹有機環境及食品安全，志工們陪伴孩子在農場彎腰除草、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，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。



星璨卡限定 滿額最高回饋 13%



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

生·活·大·小·事

好·康·宅·急·便
Premium

春天養肝不求人 4 穴道養血補氣防病痛

時序進入 3 月，春暖花開，正是養肝好時節！中醫師指出，春氣與肝相通、肝在五行中屬木，因此春天適合養肝，建議除多按足三里 4 穴位外，還可多吃深綠色、紅色食材，如綠色菠菜、枸杞、紅棗等，且作息正常、保持心情愉悅，只要養肝得宜，便可調整免疫力、預防疾病上身。

台北慈濟醫院中醫科游志勤醫師表示，時序進入春季，氣溫逐漸暖和，萬物開始生發，正需要充足的陽光和能量，使陽氣旺盛；而春季也是人體肝氣盛、活動力強的時刻，因此，順應自然規律，補充陽氣，肝血自然活絡。

甩掉小肥肚，不可三缺一！ 按摩肚皮 3 招自救

喜歡經常大魚大肉吞下肚，小心「膏粱厚味」在體內愈積愈多。這些高熱量的食物吃下肚以後，除了會讓體重直線上升以外，還會阻礙消化，甚至還會導致容易發炎的濕熱體質產生。中醫師建議，改善年後積食，不妨從按摩肚皮、練習八段錦，以及喝助消化茶飲多管齊下調理，才不會養出小肥肚。

什麼是「膏粱厚味」？中醫把充滿脂肪、醣類、味道厚重的食物合稱為膏粱厚味，其中膏指的是脂肪，粱指的是穀類，厚味當然是味道過重的食物。吃多了這一些高熱量、重口味的食

舒壓好心情 肝氣暢通

要注意的是，養肝首先謹記不要傷肝。俗語說：「春天後母面」，春天因氣候不定，人易心浮氣躁，當煩惱多或心情起伏較大，肝氣就容易阻塞，最是傷肝。因此應時常保持心情愉快，釋放壓力，才能讓肝氣暢通、不鬱結。

而減輕壓力、好心情的根本是要有正常的作息。中醫認為，晚上 11 點到凌晨 3 點這段時間，是人的膽經與肝經運行時間，此時若熟睡有助肝膽經的新陳代謝，建議最好在晚上 11 點前入睡，且睡前放鬆心情，才能維持好的睡眠品質...[more...](#)

資料來源：

華人健康網

<https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL000109460>

物，不但容易使身體發炎變肥胖，甚至會阻礙消化，影響腸胃消化，甚至導致濕熱體質產生。

因飲食過量受傷，中醫就叫做「傷食」

中醫師吳建東表示，消化道本身是由非常複雜的肌肉及神經組合起來的，若飲食不節，過食太多，使腸胃肌肉撐開，過於緊繃，則會導致消化不良、腹痛、脹氣、噯酸、便秘或腹瀉等症狀。因飲食受傷，中醫就叫做「傷食」，除了腸胃炎以外，久而久之還會有潰瘍，甚至穿孔的問題...[more...](#)

資料來源：

華人健康網

<https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL000109484>

元·氣·小·棧

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.

