

INDEX

No: 273

發刊日期：2018.09.05

「特別報導」 「愛 FUN 第一 綠生活」 9/15 在大安森林公園盛大登場！
「特別報導」 第一銀行連 3 年攜手北醫舉辦義診~造福近千位澎湖居民
「特別報導」 第一銀行榮獲「2017~2018 富國銀行外匯作業品質優良獎」
「特別報導」 「2018 超硬電司趴」~超狂「舞」力直接「攻」蛋！
「特別報導」 第一銀行台中區域中心及四間分行愛心志工~全台送愛
「特別報導」 第一銀行北一區區域中心與營運業務處和大園分行綠色志工

「信用卡」跟著 FS 跳~帶走里仁御璽卡刷卡金
「信用卡」網路及電視購物~享分期及回饋金
「信用卡」第一金控員工專屬優惠~老饕文旦預購
「信用卡」momo 購物網，分期零利率享優惠
「生活大小事」止痛藥長期吃~小心腦中風！
「好康宅急便」不吃晚餐~隱藏 3 大危害！
「元氣小棧」日常節能減碳小撇步

焦·點·新·聞

特別報導

「愛 FUN 第一綠生活」 9/15 在大安森林公園盛大登場！

廣受大批粉絲好評的「愛 Fun 第一綠生活」嘉年華活動回來囉！邁入第 3 個年頭的「愛 Fun 第一綠生活」嘉年華，今年特別移師到擁有「城市之肺」美名的大安森林公園，將於 9 月 15 日下午 2 點與您熱情相見！第一銀行文教基金會於 8 月 29 日舉辦宣傳記者會，邀請知名 COSER 身著風格造型服裝現場走秀，創作新星吳汶芳也帶來實力派演唱，宣告活動盛大開跑！活動當天將有 6 小時不間斷的精彩演出，除了人氣歌手輪番獻唱，現場也安排八大特色亮點活動，還有再生 DIY、環保闖關禮等好康，與綠粉一起度過充實又環保的周末午後時光。



第一銀行周朝崇副總經理(右二)、第一金控方瑩基副總經理(左二)邀請大家一起參與 9 月 15 日「愛 FUN 第一 綠生活」嘉年華活動。



創作新星吳汶芳及可愛活潑的 COSER-Neneko 也帶來精彩的現場演唱及走秀，呼籲大家一起做環保、愛地球。

特別報導

第一銀行連 3 年攜手北醫舉辦義診 造福近千位澎湖居民

第一銀行及第一銀行文教基金會長期關懷偏鄉醫療，今年第 3 度與台北醫學大學楓杏社會醫療暨醫學知識推廣服務隊合作，於 8 月 11 日舉辦「一銀攜手北醫 澎湖義診傳愛」活動，由第一銀行施瑪莉副總經理率領一銀志工加入服務行列。今年北醫楓杏醫療隊澎湖巡迴義診服務 26 村共 26 場次，為 587 位居民看診、施藥，也訪視 376 位長輩，造福近千位澎湖居民，透過專業醫療診治及衛教宣導，守護離島偏鄉居民的健康。



第一銀行施瑪莉副總經理代表接受台北醫學大學之感謝狀，並與醫療服務團隊走進當地居民的家中，關懷長者的生活起居、用藥情況等，也發放麵條等民生物資，讓當地民眾感受到愛心與溫暖。





此次義診活動提供眼科、牙科、中西醫問診及物理治療等，醫護人員也積極進行衛教宣導，期盼建立正確的健康觀念，而一銀志工則協助報到、身高體重檢測、骨質密度檢測及視力檢查等項目，同時陪伴長者話家常給予關懷與溫暖。



感謝北醫團隊及澎湖分行志工們的熱情付出，讓這次義診愛心滿滿，別具義意。

特別報導

第一銀行榮獲「2017-2018 年度富國銀行外匯作業品質優良獎-金融機構匯款服務類」
 第一銀行榮獲「2017-2018 年度富國銀行外匯作業品質優良獎-金融機構匯款服務類」(Wells Fargo Operational Excellence Award - Financial Institutions Group Payment Services)，該獎項係美國富國銀行依匯款直通率、客服詢問使用率、單一存匯行轉帳率等三項指標，衡量其金融同業客戶辦理國際匯款業務之作業品質，評價出高積分之傑出金融機構。第一銀行於2017 及 2018 年連續兩年獲此殊榮，顯示本行不僅在國際匯款速度及準確率上提供客戶優良體驗，更意味外匯營運品質及管理深受往來合作之國際金融同業的肯定及讚譽。



(左圖)外匯營運處蔡慧蘭處長(左三)代表本行接受美國富國銀行環球金融部資深副總裁劉和峯(右三)、客戶經理副總裁黃文賢(右一)、環球付款服務部副總裁夏咸華(左一)及環球付款服務部資深副總裁林志龍 (左二)頒獎。

(右圖)第一銀行獲頒之「2017-2018 年度富國銀行外匯作業品質優良獎」，顯示本行於國際匯款之服務品質及流程管理之優異表現。

特別報導

「2018 超硬電司趴」~超狂「舞」力直接「攻」蛋

由臺北捷運公司主辦、第一銀行文教基金會贊助的國際街舞表演「2018 超硬電司趴 DANCE IN METRO」，於 8 月 25 日(六)用「舞力」引爆小巨蛋！除了藝人 JR 紀言愷、NikeChen、安那、鼓鼓、頑童 MJ116 等唱跳歌手外，國外則有來自紐西蘭 Royal Family Dance Crew、菲律賓 A-Team Philippines、馬來西亞 ODD、澳門 TDSM 以及韓國 The Jinjo Crew 等世界級街舞舞者。國內則有：把街舞融合八家將的「T.S.D.鐵四帝」、中國《舞力覺醒》冠軍「IP LOCKERS」、BOTY 世界大賽全球第三名「HRC」、2018 年勇奪 2018 HHI TAIWAN 臺灣區金獎的「HiZam」、2018 金曲獎編舞團 MoveOn、高度顏值的「育達高職」和「華岡藝校」學生街舞團、國小學生組成的「HRC KIDS」、「EXPG KIDS」，還有 2018 捷運盃捷客街舞大賽冠軍隊伍 Dance Soul-FLASH 及 Search 等，整晚 HIGH 翻臺北小巨蛋。



育達高職和華岡藝校



HRC KIDS 和 EXPG KIDS



T.S.D.鐵四帝



韓國 The Jinjo Crew



菲律賓 A-Team Philippines



紐西蘭 Royal Family Dance Crew



Dance Soul-FLASH



Search

特別報導

「第一銀行 在地關懷」台中區域中心、基隆、淡水、斗六及岡山分行志工活動~ 全台關懷送愛

八月時分，第一銀行志工夥伴以「在地關懷 全台送愛」活動將愛心散播社會角落，本月前往「台中衛生福利部中區兒童之家」、「熊米屋愛心烘培坊」、「淡水區愛育發展中心」、「一心育幼院」及「高雄市私立小天使家園」，陪伴身心障礙及弱勢孩童帶團康活動，另安排金融小學堂及手製餅乾 DIY 活動，讓身障與弱勢孩童感受到滿滿的溫暖，也讓社會充滿善與愛的循環。

台中區域中心~前往「台中衛生福利部中區兒童之家」

在陳妙娟資深協理的帶領下，熱情的愛心志工夥伴來到「台中衛生福利部中區兒童之家」，該家園主要服務對象為家庭遭變故及被虐、受疏忽之兒童及青少年，由於該家園多仰賴善心人士小額捐款，然因運動設備較為匱乏，故本次志工活動捐贈綜合球柱、網架與桌球、排球等運動設備，並安排金融小學堂及趣味團康活動，溫馨送愛關懷弱勢孩童。



基隆分行~前往「熊米屋愛心烘培坊」

在童朝琴經理的帶領下，熱情的愛心志工夥伴來到「熊米屋愛心烘培坊」，該機構主要推展心智障礙孩童教育訓練及養護工作，讓孩子們能憑一己之力、一技之長，透過做點心方式賺取生活費，由於該烘培坊只接受認購餅盒，不接受捐款，故本次志工認購弱勢孩童的手作餅乾，捐助臨近分行之文昌里及新店里的低收入家庭或獨居老人，並安排手製餅乾 DIY 及團康活動，除能增強孩童們的自信心外，也能在遊戲中學習團隊精神、培養耐心及專注力。





淡水分行~前往「淡水區愛育發展中心」

在吳秋鈴經理的帶領下，熱情的愛心志工夥伴來到「淡水區愛育發展中心」，該中心主要照護成年心智障礙者，提供住宿並安排融入社區及社會的機會，因該中心收入來源多仰賴政府公家補助及社會大眾捐助，無固定企業贊助，本次志工活動捐贈日常生活日用品，另安排志工協助周遭環境整理清潔服務，讓弱勢朋友感受到溫暖。



斗六分行~前往「一心育幼院」

在劉素足經理的帶領下，熱情的愛心志工夥伴來到「一心育幼院」，該院主要照護 18 歲以下失依、失親、受虐、受暴的兒少，提供安全的生活環境並營造溫馨的家園，該院收入來源多仰賴政府公家補助及社會大眾捐助，無固定企業贊助，本次志工活動捐贈該院冰箱一台，另安排志工協助修剪花木、除草等周遭環境整理，讓弱勢兒感受到溫暖。



岡山分行~前往「高雄市私立小天使家園」

在吳明豐經理的帶領下，熱情的愛心志工夥伴來到「高雄市私立小天使家園」，該院主要收容失依及家庭變故的嬰幼兒童，提供安置、托育照顧及輔導服務，由於收入來源大多仰賴政府補助款，經費短絀，急需各界援助，本次志工活動捐贈一樓 L 型櫃台一式及置物櫃一台，提供兒童盥洗及衣物使用，愛心志工帶嬰幼兒童到戶外公園散步並協助整理環境家園，讓院童感受到溫馨的親情互動及快樂。



特別報導

「第一好新鮮」北一區區域中心與營運業務處和大園分行綠色志工~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。

北一區區域中心與營運業務處~前往「林口哇遊季有機農場」

紀燕卿資深協理、花淑美處長帶領熱情志工們一同來到林口哇遊季有機農場，小農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、除草、學習包裝，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。



大園分行~前往「林口畦遊季有機農場」

邱明慧經理帶領分行同仁及志工們一同來到林口畦遊季有機農場，農場主人為大家介紹有機環境及有機蔬果之種類及種植方式，志工們在農場彎腰除草、撿石頭，大朋友小朋友們拿起鋤頭現挖有機地瓜，快樂體驗小農之樂趣，讓志工們從實地農作體驗中學習感恩惜福的心。





個人金融

跟著 FS 跳一段里仁御璽卡刷卡，就有機會領走里仁御璽卡刷卡金！



活動期間：即日起~2018.9.9

★看看里仁御璽卡刷卡舞 >> <http://bit.ly/2MvB803>

★行動支持者：挑選任一段刷卡舞動作跟著跳(想跳整首也行)，上傳至天天里仁 FB 刷卡舞活動專頁。活動截止前，影片按讚數前 3 高投稿者，即可獲得千元刷卡金。

★默默支持者：在里仁御璽卡刷卡舞發文下標記兩位朋友，留言並公開分享此篇貼文。活動結束，我們會抽出 2 位「幸運獎」得主。

★獎項：

人氣第一名：里仁御璽卡刷卡金 3,500 元。

人氣第二名：里仁御璽卡刷卡金 2,500 元。

人氣第三名：里仁御璽卡刷卡金 2,000 元。

幸運獎：里仁御璽卡刷卡金 1,000 元，共二名。

活動詳情：

https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/cardIntro/cardIntro_20180504_4305.html

里仁 FB 刷卡舞活動專頁：

https://www.facebook.com/events/304295433656159/?active_tab=discussion

PCHome 線上購物、東森購物、奇摩購物中心分期促刷(需登錄)



活動期間：2018.9.1~2018.9.30

★活動期間內，使用一銀信用卡於 PCHome 線上購物、東森購物、奇摩購物中心分期購物，享分期 0 利率優惠，最高再回饋 1,800 元刷卡金。

★本活動限使用聯合信用卡中心商店分期功能，來電分期、分期卡及綠活卡自動分期功能不適用（分期卡及綠活卡可使用商店分期）。

活動詳情：

https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea_20170126_8694.html

第一金控員工專屬優惠，鶴岡金牌老欖文旦搶先預購



活動期間：即日起~2018.09.18

★第一金控員工預購鶴岡金牌老欖文旦，享優惠價再 95 折優惠。

★一銀卡友可使用紅利點數折抵購買，每 50 點折抵 3 元。

活動詳情：

http://www.firstcard.com.tw/newentry/EDM/180817-fb/180817_fb_edm.html

momo 購物網，分期零利率最高再贈



活動期間：即日起~2018.09.30

★活動期間內，使用一銀信用卡於 momo 購物網分期購物，享分期 0 利率優惠，最高再回饋 1,000 元刷卡金。（需於 momo 購物網完成登錄始符回饋資格）

★本活動限使用聯合信用卡中心商店分期功能，來電分期、分期卡及綠活卡自動分期功能不適用（分期卡及綠活卡可使用商店分期）。

活動詳情：

https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea_20180227_2206.html

止痛藥長期吃，小心腦中風～ 建議：每周不宜服用超過 2 天

頭痛吃止痛藥，幾乎是每個人都有的經驗，但醫師提醒，不論頭痛或偏頭痛，長期吃止痛藥，易導致慢性頭痛，甚至會因過量成癮，產生胃潰瘍、腎臟病，或腦中風等病灶，千萬別輕忽。台南地區 1 位 56 歲中年女士，偏頭痛已經 20 幾年，起初不以為意，自行到藥房買止痛藥吃，詎料，頭痛症狀一直都沒改善，甚至 1 天要到吃 3 顆止痛藥，仍是頭痛劇烈難熬，並產生胃潰瘍情況，後送醫檢查，發現竟是止痛藥惹的禍。

長期服用止痛藥 反而越吃越糟

收治個案的臺南市立安南醫院神經內科李建欣醫師指出，很多人頭痛的時候，會自行服用止痛藥來解決問題，但止痛藥吃多了可能會造成「藥物過度使用頭痛」，其中最常見的頭痛類型就是偏頭痛，會反覆發作，且可能持續 4 至 72 小時。

除此之外，長期服用止痛藥，也易導致慢性頭痛。不過，臨床調查發現，國內大約只有一半的患者會去看醫生，其他人有絕大部分會自己去藥局買止痛藥來吃，而這將可能無法有效控制頭痛症狀，反而越吃越糟...more...

資料來源：

華人健康網

<https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL000118983>

不吃晚餐能減肥？ 3 大危害在身邊，喝蔬菜湯助減重

減肥少吃晚餐？是許多人的迷思。醫師指出，不少人認為少吃一餐能夠減肥，而最容易被人們犧牲掉的便是晚餐，因此興起過午不食「和尚減肥法」。事實上，不吃晚餐有 3 大危害，建議減重者，應減少澱粉性食物，才能健康減重無負擔。台灣肥胖防治衛教學會常務理事暨減重專科醫師劉伯恩指出，少吃、多動是健康減重基本原則，而想要維持減重不復胖，不僅早、午、晚餐都要吃，且要定時、減量、規律運動，以及減少宵夜以及零食甜點，才是正確方法。

不吃晚餐 隱藏 3 大危害

雖然控制熱量是減肥的重要方式，尤其晚上活動量低，消耗熱量少，讓許多減重者誤以為「減肥少吃晚餐」可達到健康減重。事實上，不吃晚餐，對減重弊多於利，與不吃早餐一樣，對身體容易產生 3 大危害，甚至愈減愈肥影響健康。

危害 1.代謝降低：

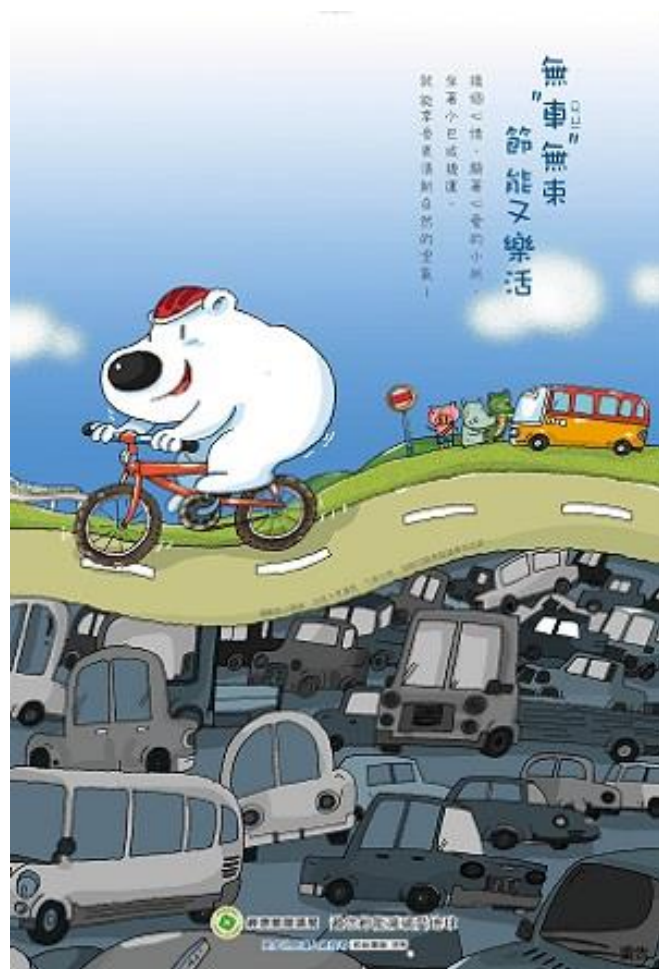
不吃晚餐，身體處於飢餓而且低碳水化合物的情況，容易讓身體的肌肉蛋白流失掉，造成身體的代謝速率降低，恐增加肥胖風險，容易導致怕冷、皮膚乾、掉頭髮或容易疲倦等...more...

資料來源：

華人健康網

<https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL000119743>

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.

