第一銀行 First Bank
第1報
發刊單位：行政管理中心

No: 298

發刊日期： 2020.4.10

INDEX

「特別報導」第一銀行「e-First 智能理財」上線囉！
「特別報導」第一銀行力挺本土漁業 採購百公斤石斑贈偏鄉小學
「特別報導」第一銀行辦理未婚聯誼活動 成功邁向婚姻之路
「特別報導」「第一銀行綠色金融教育館」環境教育課程開放預約申請
「特別報導」第一銀行「愛心無礙」台中區域中心志工活動
「信用卡」第一好時光 異國美食
「信用卡」富邦人壽網路投保 回饋刷卡金
「信用卡」週六來全聯 福利點 5%回饋
「信用卡」一銀信用卡繳稅好優惠
「生活大小事」醫師揭家裡的 5 個隱形殺手
「好康宅急便」「黑蒜頭燉雞湯」增強免疫力
「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「e-First 智能理財」上線囉！

第一銀行於 3 月 31 日推出「e-First 智能理財」體驗服務，投資人僅需簡單三步驟，動動手指頭即可輕鬆完成不同投資目標，更獨家推出「樂齡退休月月領」之投資計畫，只要在 3 月 31 日至 5 月 8 日體驗「e-First 智能理財」並留下聯絡資料，即有機會獲得價值 350 元之一卡通造型卡、Line point 及「e-First 智能理財」平台管理費折扣碼等三重好禮！

(左圖)第一銀行「e-First 智能理財」線上量身打造專屬於您的投資組合，投資人不必跑銀行即可獲得專業投資顧問建議。

特別報導

第一銀行力挺本土漁業 採購百公斤石斑贈偏鄉小學

新冠肺炎疫情影響臺灣農漁產品內外銷市場，第一銀行長期秉持「在地經營 在地關懷」理念，響應政府齊心抗疫，特地採購 100 公斤石斑魚以實際行動力挺本土漁業，並將營養價值豐富的石斑魚贈送予 6 間偏鄉小學，除了讓孩子們在防疫期間能維持飲食均衡外，更可為在地漁民盡一份心力。

(左圖)第一銀行力挺本土漁業，採購百公斤石斑贈偏鄉小學。

特別報導

第一銀行辦理未婚聯誼活動 成功邁向婚姻之路

第一銀行辦理未婚聯誼活動截至 2020 年 3 月止已有 2 名同仁配對成功，為展現本行祝福美意，特於婚禮現場請理財業務處陳處長贈予新人「速配成功獎-現金兩萬元」及「幸福加碼獎-國外蜜月旅行」等獎項，並將日前於聯誼活動準備之神秘加碼禮「金鏟子」贈予公開宴客同仁曾語潔，以供其留念。

(左圖)第一銀行理財業務處陳美君處長贈予神秘加碼禮-金鏟子。

第一銀行行方贈予速配成功獎及幸福加碼獎。

特別報導

「第一銀行綠色金融教育館」環境教育課程開放預約申請

金融業與經濟發展息息相關，更為促進環境保護重要角色，第一銀行「綠色金融教育館」以綠色消費、綠色融資審查及綠色營運為主軸，緊扣金融行業特性發展 3 套綠色金融環境教育課程，提供國小學童、親子家庭及社會大眾環境教育課程。2019 年 12 月通過環保署「環境教育設施場所」認證，成為全臺第一家金融業環境教育場域，透過多元及深度推廣，期望將綠色金融環境保護理念，持續向外傳播，使社會大眾理解銀行業為環境保護推動帶來深遠的影響力，更期待與更多鄰近學校、社區、環境教育場域合作，共同為環境永續來努力。

預約說明：https://www.firstbank.com.tw/servlet/fbweb/zh_TW/1454094092220

「第一銀行綠色金融教育館」環境教育課程開放預約申請。

特別報導

第一銀行「愛心無礙」台中區域中心志工活動

第一銀行志工夥伴以「愛心無礙-在地關懷」為主軸，將愛心散播社會角落，前往「台中市竹仔坑環保生態園區」，延續本行志工服務之關懷精神，以「植樹送愛」為主軸，實現在地關懷，成就每份感動之企業精神。

台中區域中心~前往「台中市竹仔坑環保生態園區」

在陳妙娟資深協理的帶領下，台中區域中心志工服務隊前往「台中市竹仔坑環保生態園區」（由「台中市環保生態保育志工協會」認養），該園區養護過程堅持不使用農藥、化學肥料，落實有機栽種原生種苗木，園區腹地廣大，為親子互動、休憩及環境教育之場域，惟欠缺園藝植栽樹苗及人力，有待社會各界機關團體協助美化環境，本行於 2016、2018 及 2019 年皆安排志工前往植樹及植栽維護，共捐贈並種植 4,400 株矮仙丹及 120 棵台灣土肉桂，已陸續茁壯美化園區步

道，本次繼續由志工種植 130 棵台灣土肉桂，並贊助一年植栽養護費用，透過植樹及環境教育，共同友愛大地，以實現在地關懷之精神。

個人金融

第一好時光 異國美食

★活動期間：2020.1.1～2020.6.30

★活動對象：第一銀行全卡友（包含 VISA 金融卡及悠遊 Debit 卡、公司卡）

★活動內容：

(1)單筆 1200 元現折 200 元：一風堂拉麵、銅盤韓式烤肉、野人 Shabu(限花蓮店)。

(2)單筆 1500 元現折 200 元：涓豆腐、沐越越式料理、WOO Taiwan 泰式料理。

★活動詳情：https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea_20191209_1136.html

富邦人壽網路投保 最高回饋 1,500 元刷卡金

★活動期間：2020.3.17~2020.6.30

★活動對象：第一銀行全卡友（包含 VISA 金融卡及悠遊 Debit 卡、不含公司卡）

★活動內容：

(1)定期壽險：單筆滿 3,000 元，贈 300 元刷卡金。

(2)年金險：累積滿 60,000 元，贈 1,500 元刷卡金。

(3)旅平險/傷害險：單筆滿 800 元，贈 100 元刷卡金。

★活動詳情：

http://www.firstcard.com.tw/newentry/EDM/200312_fubon/edm.html

週六來全聯 福利點 5%回饋

★活動期間：2020.4.10～2020.6.30 每週六

★活動對象：第一銀行全卡友（包含 VISA 金融卡及悠遊 Debit 卡、公司卡）

★活動內容：

活動期間每週六於全聯刷一銀實體卡或以 PX Pay 綁定一銀卡支付消費/儲值，單筆滿 800 元(含)以上贈全聯福利點 400 點，相當於最高 5%回饋!

★活動詳情：

https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea_20190716_3707.html

一銀信用卡繳稅好優惠 台灣 Pay 加碼多重送

★活動期間：2020.4.1～2020.7.2 (繳納期間依稅務機關公告為準)

★活動對象：第一銀行信用卡持卡人(不含公司卡、Visa 金融卡、悠遊 debit 卡)

★活動內容：

活動期間以一銀卡繳納牌照稅/房屋稅/綜所稅一次繳清免手續費，登錄即享 3、6 期分期 0 利率，以台灣 Pay 掃碼繳納再享刷卡金、抽汽車等優惠!

★活動詳情：

https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea_20200331_7685.html

生活大小事

好康宅急

武漢肺炎讓你「肺部浸潤」，其實「家中黴菌」也會！醫師揭家裡的 5 個隱形殺手

隨著流感與新冠肺炎的流行，許多人開始注重口罩、及酒精洗手的習慣，也很關心要如何提升免疫力。臺北醫學大學附設醫院胸腔內科周百謙主任指出，免疫力其實是個不容易定義的名詞，很多因素都可能使人體對外界的抵抗力下降。除了維持規律的生活以及運動習慣外，環境品質的改善更是不可或缺！

新冠病毒疫情爆發，引起大眾對於群聚感染的恐慌，因此待在室內、家中的時間比平常更多。影響到病毒對身體影響的因素很多，這部分包含**內在免疫力**，也就是由淋巴球等免疫細胞所構築的防線；此外就是**結構性免疫力**，氣道結構有問題時會造成病毒的停留時間延長，造成入侵肺部的機率增加；但最常被忽略的是環境免疫力，所指的是由於環境未能有效調節，造成氣道反覆發炎，引起呼吸道面對外來病原體的抵抗能力下降。**要有效面對新冠病毒與流感病毒的威脅，以上 3 大因素，缺一不可。**...more...

資料來源：

良醫健康網

https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL003001684

「黑蒜頭燉雞湯」增強免疫力　民眾在家 DIY 補充營養

新型冠狀病毒疫情延燒，確診病例數持續增加，全台努力抵抗肺炎，為了力挺辛苦的第一線醫護人員，許多民眾主動提供美食來表達感謝，為醫護人員加油。中華料理職人餐旅交流協會等大廚，除了宣揚料理技藝，以黑蒜頭、在地雞肉、枸杞、紅棗來燉煮美味的黑蒜頭燉雞湯，提升免疫力也溫暖人心。

暖脾胃、恢復疲勞　眼疾患者不宜多吃

南投醫院中醫科賴卉蓮醫師表示，雞肉甘溫，有溫中益氣，補虛損、益五臟。蒜頭性溫味辛，其氣熏烈能通五臟達諸竅，有暖脾胃、祛寒濕、消癥積的功效；黑蒜為大蒜發酵而成，發酵後其火熱之性減小，甘味提升，增強養胃的功效也較不易上火，可增強免疫力、恢復疲勞。

雖然好處多多，但仍不宜過食，黑蒜雖然熱性較大蒜減少，久服仍有傷陰化燥的風險，可能出現便秘、口舌生瘡，甚至面部粉刺暗瘡等症狀。民間有云：「蒜有百益而獨害目」，因此，有眼疾者不宜多吃，長期過量服用大蒜可能傷眼，導致視物模糊、發炎。...more...

資料來源：

良醫健康網

https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL010026095

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.