第一報
第一銀行 First Bank
發刊單位：行政管理中心

No: 297
發刊日期：2020.3.9

INDEX

「特別報導」董事長獲頒李國鼎管理獎章 致力打造有溫度的金融機構
「特別報導」第一銀行「綠色金融教育館」通過環境教育設施場所認證
「特別報導」第一銀行「松貿分行」遷址隆重開幕 提供全新營業空間
「特別報導」第一藝術空間邀您欣賞「曙光燦爛」陳陽春水彩畫展
「特別報導」第一銀行「愛心無礙」南台中分行及鳳山分行活動
「信用卡」新戶好禮任您選 網路辦卡加碼送
「信用卡」一卡通 新戶享外幣 3.8%現金回饋
「信用卡」綠活卡 自動加值/雙鐵新戶享回饋
「信用卡」網購最高享 4,500 回饋、分期 0 利率
「生活大小事」顧好健康 三餐不能黑白吃！
「好康宅急便」如何睡出好品質這樣做！
「元氣小棧」日常節能減碳小撇步

焦點新聞

特別報導

董事長獲頒李國鼎管理獎章 致力打造有溫度的金融機構

第一金控暨第一銀行廖燦昌董事長上任以來一直以傳遞有溫度的服務與經營理念，致力金融領域創新轉型及扶助產業發展，積極帶領集團落實企業社會責任，扶植中小企業發展，關注環境保護產業並熱心推動社會公益，日前獲頒社團法人中華民國管理科學學會「108 年度李國鼎管理獎章」，足見其對國家社會之貢獻已受肯定。

(左圖)第一金控暨第一銀行廖燦昌董事長獲頒李國鼎管理獎章。

特別報導

第一銀行「綠色金融教育館」通過環境教育設施場所認證

第一銀行長期關注綠色金融及環境保護，持續推動環境教育工作不遺餘力，坐落於第一銀行萬華分行 3 樓、4 樓及頂樓之「第一銀行綠色金融教育館」獲行政院環境保護署「環境教育設施場所認證」，2 月 12 日舉辦揭牌典禮，第一銀行廖燦昌董事長、第一銀行鄭美玲總經理、第一銀行蔡淑慧副總經理、行政院環境保護署環境保護訓練所蕭慧娟所長、臺北市政府環境保護局盧世昌副局長、臺北市萬華區福音里蔡岳樺里長親自出席揭牌，象徵第一銀行推動環境永續政策邁向另一個重要里程碑。

「第一銀行綠色金融教育館」榮獲「環境教育設施場所認證」，第一銀行廖燦昌董事長(左二)、鄭美玲總經理(右一)、行政院環境保護署環境保護訓練所蕭慧娟所長(中)、臺北市政府環境保護局盧世昌副局長(左一)、臺北市萬華區福音里蔡岳樺里長(右二)出席揭牌典禮。

特別報導

第一銀行「松貿分行」遷址隆重開幕 提供全新寬敞舒適的營業空間

第一銀行為實現「在地深耕，最佳服務」的承諾，在有「台北曼哈頓」之稱的臺北市信義區，另覓松貿分行行舍並重新裝修，以流暢又極具現代感的設計佐以雙語環境設置，提供客戶寬敞、明亮且友善的服務空間，並精心挑選具備外語專長、專業金融知能及服務熱忱之行員，為客戶提供專業外語諮詢服務，體驗不同以往的全方位金融服務。

第一銀行「松貿分行」遷址隆重開幕，第一銀行廖燦昌董事長(前中)、洪惠卿副總經理(前左三)、施瑪莉副總經理(前右三)等高階主管出席剪綵儀式。

特別報導

第一藝術空間邀您欣賞「曙光燦爛」陳陽春大師水彩畫展

陳陽春教授沉浸水彩藝術創作近 60 年，獨創「迷離夢幻」之技法、「飄逸出塵」之畫風，其貫通古今、結合中西的繪畫理論及技巧，化腐朽為神奇；他將東方空靈氣韻融入山光水影間，利用西方水彩固有的透明特性，將汲取自真實世界的靈感，藉由水墨寫意式的留白與渲染，點出東方文化深邃的韻味，充分體現出其「水墨式水彩畫」的獨特精髓。

第一銀行文教基金會舉辦「曙光燦爛」水彩畫展，第一銀行廖燦昌董事長(左二)、鄭美玲總經理(右二)、抽象畫大師詹阿水老師(右一)與展出藝術家陳陽春教授(中)合影。

陳陽春大師於第一藝術空間展出水彩作品，與貴賓分享作品主題構想和創作的內心世界。

一生熱愛水彩畫的陳陽春教授，對他而言繪畫就是其信仰，將「以藝弘道」作為人生目標，把臺灣各地的風景帶到世界各地，所到之處不僅透過作品讓世界看見臺灣，更以畫交流，藉此連繫僑胞間、駐外各部會的感情，為他贏得「水彩畫大師」、「儒俠」、「文化大使」之美譽，透過藝術的創作與欣賞，為人帶來心靈上的慰藉與平靜。陳陽春老師不只創作精彩作品，更在 2007 年創辦「世界五洲華陽獎」，鼓勵各地水彩畫創作者，希望以藝弘道，發揚水彩畫，將更多精彩作品帶到眾人眼前。

心靈勝境

台北 101 展望

海德堡-德國

荷塘飄香

特別報導

第一銀行「愛心無礙」南台中分行及鳳山分行志工活動

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「台中市私立慈馨兒少之家」、「高雄市私立紅十字會育幼中心慈暉園」，共同關懷弱勢孩童及心智障礙者，實現在地關懷，成就每份感動之企業精神。

南台中分行~前往「台中市私立慈馨兒少之家」

在鄭寶桂經理的帶領下，南台中分行志工服務隊前往台中市私立慈馨兒少之家，該院目前收容 3 至 18 歲應被保護之院生約 45 人，院方所需經費除部份向政府機構申請補助外，大部份尚仰賴對外募款，以及僅能仰賴社會善心人士與企業捐贈來維持營運。本次活動捐贈孩童文具用品、生活用品拖把組、清潔用品及物資食用佐料等，並陪同院方弱勢孩童進行金融小學堂互動和反詐騙宣導，及共同舉辦包水餃 DIY 活動，以實現在地關懷之精神，同時也帶給每位弱勢孩童滿滿的愛與溫暖。

鳳山分行~前往「高雄市私立紅十字會育幼中心慈暉園」

在劉憶慈經理的帶領下，鳳山分行志工服務隊前往高雄市私立紅十字會育幼中心慈暉園，該園區主要是安置家庭支持功能不足之心智障礙者，目前安置人數約 80 人，提供其適性完整服務，並擬訂個別物理治療計畫，以促進肢體協調、日常生活功能性動作表現及工具操作能力。故本次志工活動捐贈身心障礙者職能與物理復健專業治療所需之固定式腳踏車及跑步機，並請志工們陪伴關懷安置者及一同參與團康活動、互動遊戲，以實現在地關懷之精神，同時也帶給安置者滿滿的愛與溫暖。

個人金融

新戶好禮任您選 網路辦卡加碼送

★活動期間：2020.1.1～2020.6.30

★指定信用卡：鈦金商旅卡、御璽商旅卡、白金商旅卡、一卡通聯名卡、星璨卡、宜蘭認同卡、綠活卡、icash 聯名卡、悠遊聯名卡、菁英御璽卡、媚儷鈦金卡之正卡新戶。

★活動內容：新戶網路申辦指定卡別，並於核卡後 30 天內正附卡合併累計一般消費達 2 筆，且每筆金額滿新臺幣 999 元（含）以上，並完成「新戶首刷好禮任您選」首刷禮品項登錄，即可享加碼 200 元刷卡金回饋。

★活動詳情：

https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea_20191127_2890.html

一卡通聯名卡 新戶享外幣最高 3.8%現金回饋

★活動期間：2020.2.10～2020.12.31

★活動內容：

活動期間申辦一卡通聯名卡正卡之新戶，且申請電子帳單並成功寄送者，於核卡後 6 個月內之外幣一般消費享 3.8%現金回饋！

※含原 1%回饋，加碼 2.8%回饋金；加碼 2.8%回饋金每戶核卡後 6 個月內回饋上限新臺幣 1,500 元，正附卡合併計算。

★活動詳情：

https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/cardIntro/cardIntro_20141110_2794.html

綠活卡 自動加值/臺鐵/高鐵新戶最高 8%現金回饋

★活動期間：2020.2.10～2020.12.31

★活動內容：

活動期間綠活卡當期帳單新增一般消費（不含自動加值）單筆滿新臺幣 1,000 元（含）以上（兩種版面卡片分開計算），享 5%現金回饋！

※以綠活卡刷卡購買臺鐵、高鐵之交易金額即享 5%現金回饋（每戶每月帳單回饋上限 100 元）

※綠活卡之自動加值金額即享 5%現金回饋（含北捷定期票，每戶每月帳單回饋上限 100 元）

新戶加碼 3%回饋：新戶核卡後六個月內，符合「自動加值/臺鐵/高鐵 5%現金回饋」資格者，再享加碼 3%現金回饋。（加碼為每戶每月帳單回饋上限各 50 元）

★活動詳情：

https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/cardIntro/cardIntro_20170605_5397.html

網購最高享 4,500 回饋分期再享 0 利率

★活動期間：2020.3.1～2020.3.31

★活動內容：活動期間內，至 momo 購物網、PChome 線上購物、Yahoo！奇摩、東森購物、蝦皮購物、LINE Pay、街口支付、生活市集、GOMAJI 夠麻吉等 14 家平台，刷卡滿額天天享優惠，最高回饋 4,500 元，分期再享 0 利率！刷指定卡片再加碼 2%。

★活動詳情：

https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/

生活大小事

顧好健康餐盤，三餐不能黑白吃！營養師教你吃對食物，吃對比例，還要吃對順序

一對企業家夫妻很傷腦筋，因為讀國小的孩子問題好多，在家在校都過動，注意力不集中，身體常常這邊癢那邊癢，又有過敏性鼻炎。帶孩子去醫院做過敏原檢測，檢查報告顯示，對大多數的食物都呈現過敏反應，媽媽著急了：如果什麼都不能吃，難道叫孩子吃空氣嗎？

吃什麼都過敏？從腸找出真正原因

夫妻都是聯安預防醫學機構的健檢客戶，經醫護團隊建議，由旗下的聯青診所整合醫學團隊的營養師和醫師加入協助。進一步檢視各種檢測數據發現，孩子腸黏膜發炎了，腸道菌叢嚴重失衡。當腸道發炎時，食物小分子穿過腸道進入血液，所以吃什麼都易誘發各種食物的敏感反應。

好康宅急便 Premium

關於睡眠的錯誤三迷思 如何睡出好品質這樣做

人類約有三分之一的時間都在睡覺，許多人也明白睡的好，有助於增強免疫力。但不正確的錯誤迷思可能讓你越睡越累，甚至因為失眠而導致嚴重的健康問題。關於睡眠的正確觀念，到底該睡多久？怎麼睡才能擁有好品質？由北醫附醫睡眠中心檢查室主任暨胸腔內科主治醫師徐上富，替民眾解答。

每天需睡多久才足夠？　醫師：以年紀區分

每天的睡眠時間，需要多久才充足？徐上富醫師指出，要以年紀來區分。像小嬰兒每天睡 18 個小時，就十分合理，至於成年人或青少年，大約一天 6 到 8 小時，就已經足夠。而年

是什麼打亂腸道菌平衡？聯青診所營養師徐景宜指出，服用抗生素，以及吃高脂、高糖、或一些額外的食品添加物都可能是主因。不少人一感冒就吃抗生素，一次就吃一、兩個星期，許多小孩愛吃含糖、含色素、含香料的加工食品和飲料，這些食物養不出好菌。

要維持腸道菌健康，應該增加膳食中的纖維，減少反式脂肪、精緻澱粉的攝取，並且維持規律的生活習慣，最重要的是要先找出真正刺激腸道的原因，加以去除**...more...**

資料來源：

良醫健康網

https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL001000224

長者因為體內激素減少，通常睡眠時間會縮短至 5~6 小時，是很自然生理的變化。

就好比每餐需要吃幾碗飯才夠飽，有人需要一碗、一碗半或是二碗均因人而異，看每個人的需求會有些微的差異性。因此，「時間」及「質量」都是一個構成良好睡眠品質的重點**...more...**

資料來源：

良醫健康網

https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL010022947

元氣小棧

日常節能減碳小撇步!