

INDEX

No: 289

發刊日期：2019.08.23

「特別報導」 「點亮人生 第一圓夢舞台」邀身障歌舞伴病友迎父親節
「特別報導」 第一銀行助力醫療、保險、金融黑客松 開拓金融新藍海
「特別報導」 第一銀行上海自貿區支行喬遷茶會 場面熱鬧盛大
「特別報導」 第一銀行桌球夏令營 430 位孩童揮拍同樂
「特別報導」 愛心無礙~「一銀攜手北醫 澎湖義診傳愛」
「特別報導」 第一藝術空間第 101 場展覽~柯秋地《前進錢進》不鏽鋼展
「特別報導」 第一銀行 120 週年 巨型美拍屋與 Q 萌小粉獅進駐總行
「特別報導」 愛心無礙~新竹區域中心、長春及汐止分行志工活動

「信用卡」全聯綁定一銀卡~天天滿額享優惠
「信用卡」新戶網路辦卡加碼送 200 元刷卡金
「信用卡」家電滿額回饋~最高 1,588 元刷卡金
「信用卡」天天讚助金~超市量販滿額送百元
「生活大小事」久坐為腰椎帶來多大傷害?!
「好康宅急便」中醫藥茶改善虛胖體質!
「元氣小棧」日常節能減碳小撇步

焦·點·新·聞

特別報導

「點亮人生 第一圓夢舞台」愛心音樂會~邀身障歌舞伴病友歡度父親節

迎接父親節，第一銀行文教基金會於 8 月 7 日在臺大醫院東址大廳舉辦「點亮人生 第一圓夢舞台」，邀請「LOVE 輪椅舞」及身障朋友劉麗紅蒞臨演出，他們突破身障侷限，舞出生命故事，以溫暖樂音撫慰病友、家屬與醫護人員的心。

財政部蘇建榮部長、第一銀行文教基金會廖燦昌董事長及臺大醫院陳石池院長等長官以實際行動力挺公益，特別到場給予表演者支持與鼓勵，並在現場分送精緻小蛋糕及「富貴祈福米」，與民眾提前歡慶父親節。



第一銀行文教基金會邀請「LOVE 輪椅舞」及身障朋友共同演出，財政部蘇建榮部長(後右三)、第一銀行文教基金會廖燦昌董事長(後右二)、第一銀行鄭美玲總經理(後左二)、第一金控林謙浩總經理(後左一)及第一銀行周朝崇副總經理(後右一)給予表演者支持及鼓勵。



身障舞蹈團體「LOVE 輪椅舞」成立於 2010 年，在專業志工舞者的帶領下，身心障礙舞者突破身體限制，一起呈現耳目一新的輪椅舞；雖然舞者身體上有缺陷，卻不斷挑戰自我，把生命的挫折轉化為力量，融入於歌曲和舞蹈中，展現充滿生命力及自信的演出。另一位身障表演者劉麗紅，即使撐著拐杖、穿著鐵鞋，仍用高亢歌唱展現對生命的熱情，以天籟美聲打動觀眾，贏得現場如雷掌聲。



財政部蘇建榮部長及第一銀行廖燦昌董事長發送精緻小蛋糕及「富貴祈福米」給現場聽眾，帶來溫暖的祝福及表達滿滿的心意。



第一銀行志工熱情參與，讓這場愛心音樂會溫馨而圓滿。

特別報導

第一銀行助力醫療、保險、金融黑客松 開拓場域金融新藍海

為積極推動「場域金融(Open Banking)」發展、鼓勵臺灣年輕人加入新創產業與推動科技創新之風氣，持續提升金融科技研發動能，第一銀行特別參與由經濟部工業局及臺北醫學大學指導、財團法人工業技術研究院與臺北醫學大學附設醫院主辦的「2019 保險金融與 AI 智慧健康區塊鏈-黑客松競賽」。該競賽於 8 月 3 日至 4 日於臺北醫學大學杏春樓舉辦，活動吸引國內外相關領域之中小企業、新創圈與校園學子組隊參加，參賽隊伍需在為期不到 24 小時內的黑客松競賽中，就「重症疾病 AI 預測、流行病預警模型、檢傷語音 AI 引擎、保險服務模組」四大競賽主題，激盪創意並展示想法，透過實作提升臺灣 AI 人才專業能量。



第一銀行為「2019 保險金融與 AI 智慧健康區塊鏈-黑客松競賽」合作夥伴，左起第一銀行廖燦昌董事長、臺北醫學大學附設醫院陳瑞杰院長、第一金控王怡心董事。



第一銀行鄭美玲總經理(左三)頒獎給冠軍團隊「關貿 Medical 有大師」。

特別報導

第一銀行上海自貿區支行喬遷茶會 場面熱鬧盛大

第一銀行上海自貿試驗區支行於 2014 年 9 月 30 日正式成立，除有效縮短服務客戶距離外，亦與上海分行攜手並進，相輔相成，提供客戶多元化金融服務，進一步滿足客戶全方面金融需求。考量支行原址距客戶往來路途遙遠，為體貼客戶就近服務，特遷至位於浦東新區的「世茂財富大廈」繼續提供客戶完善且專業的金融服務。第一銀行上海自貿區支行於 8 月 19 日舉行喬遷慶祝茶會，各界金融同業代表及重要客戶等嘉賓均蒞臨共襄盛舉。茶會由第一銀行廖燦昌董事長親自主持，場面熱鬧盛大。



第一銀行廖燦昌董事長(左)與上海分行張仕霖行長(右)出席第一銀行上海自貿區支行喬遷茶會。

第一銀行桌球夏令營 430 位孩童揮拍同樂

第一銀行自 2016 年起連續 4 年在高雄舉辦桌球夏令營，獲得家長與小朋友熱烈迴響，因此去年開始特別新增桃園場，今年再擴增台中場，讓北部及中部喜歡桌球的孩童也有機會參加，還特地邀請台灣國際兒童村、台中市內政部中區兒童之家及佛教淨覺育幼院弱勢孩童，一同感受桌球的樂趣。



第一銀行周朝崇副總經理與桃園永豐高中所有教練團隊，與全體大小朋友們一同開心合影。



第一銀行及學校專業的桌球教練擔任技術指導員，細心教導教子們學習打桌球。



此次夏令營活動還特地精心安排了多項與桌球相關的團康活動，從單人闖關、雙人同心協力，到全體學員一起合作無間，瞬間拉近孩子們與訓練員彼此的距離，把整個桌球夏令營活動帶到最高潮，不僅讓孩童更體會打桌球之樂趣，也能學習到團隊合作的精神。

特別報導

愛心無礙~「一銀攜手北醫 澎湖義診傳愛」

第一銀行與第一銀行文教基金會長期關懷偏鄉醫療，今年第 4 度與臺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 3 日舉辦「一銀攜手北醫 澎湖義診傳愛」活動。有感於離島及偏鄉地區醫療資源不足，第一銀行文教基金會已連續第十年舉辦義診活動，今年攜手北醫前進澎湖縣湖西鄉湖西村；此次義診活動提供眼科、牙科、中西醫問診及物理治療，更引進了超音波、心電圖及骨密度儀等設備，透過醫護人員專業醫療診治及衛教宣導，守護離島偏鄉居民的健康，現場還有美髮師共襄盛舉，「愛心義剪」讓居民神清氣爽、朝氣蓬勃！





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

第一銀行第 101 場藝往展覽~「柯秋地《前進錢進》不鏽鋼雕塑展」~ 邀您和可愛昆蟲一起進入森林夢想世界！

柯秋地 2005 年淡出工作，他回想人生美好的事物，首先映入眼簾的是孩童時期，在鄉野田間觀察著螞蟻搬運食物、螢火蟲穿梭於草叢間、蝴蝶在花間翩翩起舞，於是創作出第一隻 20 公分大的白鐵彩繪蝴蝶，從此他的昆蟲世界便開始成形，從螞蟻、蜻蜓、蝴蝶、螳螂到螢火蟲，樣樣令人驚艷，用最熟悉的白鐵，敲出心中的童年，敲出他對社會的愛，並邀請藝術家彩繪其作品，賦予生命，創造出繽紛的彩色世界，默默地為家鄉留下珍貴的文化財。



第一銀行文教基金會邀請柯秋地老師(左三)展出不鏽鋼雕塑作品，第一銀行鄭美玲總經理(左二)、抽象畫大師詹阿水老師(右三)到場支持本土藝術。



柯秋地老師於第一藝術空間展出並導覽不鏽鋼雕塑作品，與貴賓分享作品主題構想與創作的內心世界。

此次，柯秋地老師讓自己再次挑戰新的主題「前進」、「錢進」，其主要創作元素以不鏽鋼為主。螞蟻是勤勞務實的象徵，藉由團結、上下一心及同心協力，一起推動「前進」；雖然人生不如意十之八九，不過仍要努力快樂的活在當下，儘管生活中總是有些困境，但唯有「前進」才能走出荊棘，才能柳暗花明又一村。柯秋地用古幣的概念，帶入招財進寶，這是份祝福，希望每個人不管是在物質上還是心靈上都過的豐饒富庶，而創作的樂趣在於分享，所以在前進中，將招財進寶的祝福分送給每一個人。



前進錢進



桃喜迎人



可愛昆蟲的森林夢想世界

第一銀行 120 週年行慶 巨型美拍屋與 Q 萌小粉獅進駐總行

第一銀行今年迎接 120 週年行慶，為分享創立橫跨三世紀的喜悅，第一銀行規劃一系列的活動與民眾同樂，尤其下半年舉行的全台巡迴「跟著小粉獅歡慶 120 打卡上傳抽好禮」慶生活動，自五月起在大安森林公園、宜蘭分行、台南赤崁分行、華山文創園區、大稻埕分行等各大商圈熱情快閃，期間更有熱情小粉絲只為與小粉獅開心互動，天天到場駐守！為讓更多民眾有機會親身體會 120 週年慶活動與小粉獅的魅力，第一銀行特地將巨型美拍禮物盒、蛋糕及超過 2 米高的可愛小粉獅，合體進駐台北總行大樓，即日起至 11 月 29 日，凡至現場將禮物盒、蛋糕或小粉獅的照片上傳個人 IG，並標記#第一銀行生日快樂，就有機會抽中 LINE Points 50 點。



第一銀行「愛心無礙」新竹區域中心、長春及汐止分行志工~關懷送愛

第一銀行志工夥伴持續以「在地關懷-愛心無礙」活動將愛心散播社會角落，前往「華光社會福利基金會」、「人安社會福利基金會」及「好家園老人長期照顧中心」，安排志工前往打掃院區、協助愛心發票整理及兌獎，以及陪伴院生手工皂 DIY 及傳統捏麵人 DIY，以具體行動關懷弱勢朋友回饋社會。

新竹區域中心~前往「華光社會福利基金會」

在蔡淑慧資深協理的帶領下，熱情的志工前往「華光社會福利基金會-芥子社區生活支持服務中心」，該中心服務對象為 18~65 歲身心障礙朋友約 31 位，協助身心障礙者培養自主生活技能，由於沒有固定收入來源及企業長期贊助，僅能仰賴善心人士捐助及政府小額補助以維持營運。本次志工活動除捐贈 3 台節能冷氣機外，另安排帶動唱及傳統捏麵人 DIY，以增進互動關係及營造友善關懷的氛圍。



長春分行~前往「人安社會福利基金會」

在郭乃文經理的帶領下，熱情的志工前往「人安社會福利基金會」，該基金會全台設 18 處平安站，提供居無定所之單親媽媽、街友、社會邊緣人各項援助並輔導就業，本次志工活動將協助整理各地彙集之發票與兌獎，發揮企業影響力讓社會更美好。





汐止分行~前往「好家園老人長期照顧中心」

在林嘉生經理的帶領下，熱情的志工前往「好家園老人長期照顧中心」，該中心服務對象為 60 歲以上之長輩，提供中風、失能、失智、慢性病的長者一個完善的醫療照顧環境。本次志工活動特別安排手工皂 DIY 與長者互動，以營造友善關懷的氛圍。



全聯中元節檔期，使用 PX Pay 綁定一銀卡支付，天天滿額贈全聯福利點



★活動期間：2019.8.23~2019.10.3

★活動對象：第一銀行信用卡、簽帳金融卡持卡人

★活動內容：使用「全聯 PX Pay」綁定一銀卡支付，天天單筆 300 元(含)以上，贈全聯福利點 150 點(回饋率最高 5%)。

★活動詳情：

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

新戶網路辦卡加碼送 200 元刷卡金



★活動期間：2019.7.1~2019.12.31

★活動內容：活動期間透過網路申辦指定信用卡正卡之新戶，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 1,200 元（含）以上，或累計一般消費滿新臺幣 3,888 元（含）以上，並完成「新戶好禮任您選」活動登錄，即可獲刷卡金 200 元回饋。

★指定信用卡及活動詳情：

https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea_20190531_1377.html

家電滿額回饋活動_最高回饋刷卡金 1,588 元(需登錄)



★活動期間：2019.7.1~2019.9.30

★活動期間內，使用第一銀行信用卡(不含公司卡)，於燦坤、大同 3c、台灣樂金、順發 3c 單筆滿 2 萬元送刷卡金 288 元;單筆分期滿 5 萬元送刷卡金 888 元;單筆分期滿 8 萬元送刷卡金 1,588 元（需登錄）。活動期間最高回饋 1,588 元，活動期間回饋上限刷卡金 300 元，

★活動詳情：

https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea_20190626_6643.html

中元採買，天天讚助金_超市/量販刷卡滿額最高送百元(需登錄)



★活動期間：2019.7.26~2019.9.30

★活動期間內，使用第一銀行信用卡(不含公司卡)，於家樂福、大潤發、台糖量販、大買家、頂好、楓康、棉花田、聖德科斯、有機緣地、安永鮮物、喜互惠、有機園正直村及媽媽魚超市，單筆滿 888 元送刷卡金 50 元；單筆滿 1,500 元送刷卡金 100 元（需登錄）。每戶每日最高回饋 100 元，活動期間回饋上限刷卡金 300 元，限量登錄 10,000 名。

★活動詳情：

https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea_20170828_1903.html

生·活·大·小·事

上班久坐不動如山，小心腰痠背痛和贅肉找上身

久坐、3C 眼、壓力大、腸胃疾病...都是上班族常見的健康問題。對於上班族來說，哪個問題才是最困擾的呢？根據華人健康網 2019 年第二季問卷結果顯示，57%的上班族在工作後體重增加，是什麼原因導致超過一半的上班族進入職場後腰圍大幅增加？

沒空運動又壓力大！

根據問卷顯示，即使有 37%的上班族可以準時下班，還是有 41%的人覺得自己沒有時間運動。顯示大多數上班族運動量不足，提醒上班族要養成規律運動的習慣，才能強壯肌肉，增加免疫力。

對於工作環境的困擾，久坐、壓力分別佔據前兩名。過大的壓力除了會影響心情，也可能會造成代謝紊亂、自律神經失調。值得注意的是，與壓力大僅有數票差距的第 3 名，是 23%的上班族在感到壓力大時，會透過吃東西來減輕壓力，不論是同事揪下午茶，或是吃大餐，都是上班族工作中小確幸。但要小心過多小確幸會導致肥胖的可能性增加。

久坐為腰椎帶來多大傷害？

復健科陳建宏醫師表示，久坐容易使肌肉力量疲乏，出現肌肉痠痛的訊號，若沒有走動伸展，當肌肉力量完全耗竭，依靠脊椎和神經支撐時，就會出現椎間盤壓迫的神經性疼痛。因此許多久坐的上班族，在久坐或錯誤坐姿之下，往往都會感受到腰酸背痛...[more...](#)

資料來源：

華人健康網

<https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL000143778>

好·康·宅·急·便 Premium

專食慾不好、睡眠差，卻愈來愈肥胖？ 中醫：麥門冬、黨參藥茶改善虛胖體質

忙碌的「三明治族」平時勞心勞力、食慾不佳、睡眠品質差，卻是愈來愈肥胖，尤其小腹累積特別多脂肪，並且「肉鬆」，小心正是虛胖的特徵。中醫建議，採取麥門冬、黨參等藥茶配方，可改善虛胖體質。

虛胖體質特徵：食慾不佳、腹部肥肉鬆軟

1 名 46 歲的楊姓婦人，體型白胖、腹部肥肉鬆軟，平日勞心勞力忙於家務，連走路、爬樓梯就會滿身大汗，或喘不過氣，且不時會感到胸悶、頭暈、心悸。因為忙碌，連吃飯的時間都沒有，儘管食慾不佳，體重卻不減反增。

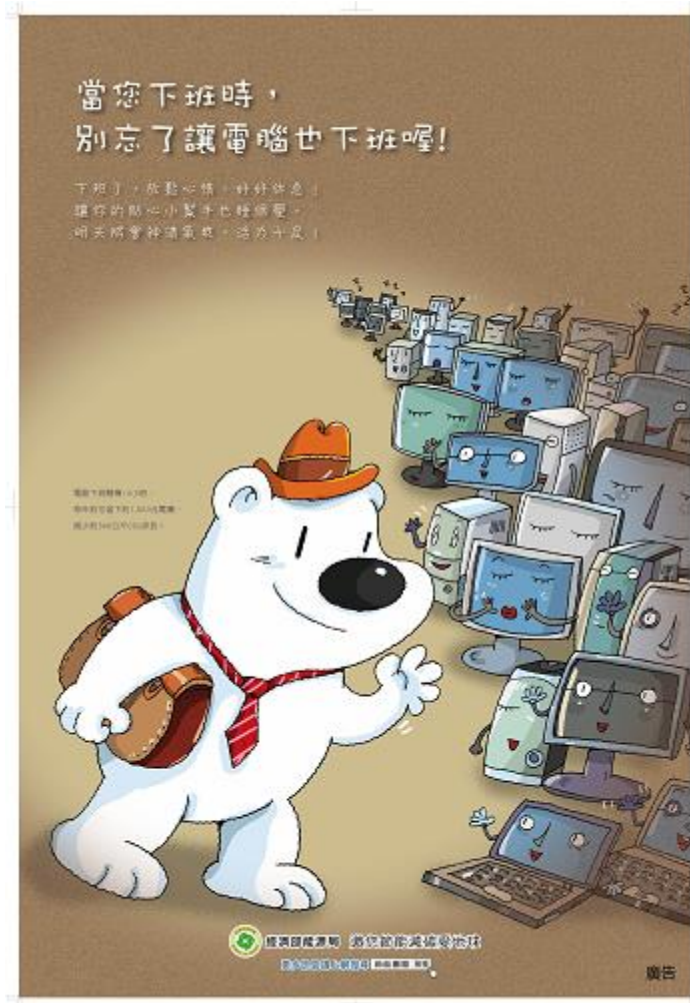
豐原醫院中醫師林秀燕表示，這些症狀其實是屬於虛性肥胖，在中醫中強調人的心肺功能，著重「強心氣補身」，唯有增強心肺功能，才能幫助患者的身體自然代謝廢熱，讓體內的垃圾廢物藉由大小便與排汗循環排出...[more...](#)

資料來源：

華人健康網

<https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL000142275>

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.

