

INDEX

「特別報導」2019 員工暨眷屬桌球錦標賽~桌球好手齊聚一堂
「特別報導」美國子行深耕加州 奇諾崗分行開業茶會熱鬧盛大
「特別報導」第一銀行與台北富邦銀行主辦仲琦科技聯貸案
「特別報導」綠色金融體驗營 培養理財及環保小尖兵
「特別報導」第一銀行榮獲「2018 年度德意志銀行卓越營運獎」
「特別報導」第一藝術空間第 100 場達陣~李凱宸《禪風舞木》雕刻展
「特別報導」第一銀行桌球好手勇奪 2019 世大運男團銀牌
「特別報導」「愛心無礙 第一好新鮮」北投及高雄分行綠色志工活動

No: 288
發刊日期：2019.07.30

「信用卡」全聯綁定一銀卡~天天滿額享優惠
「信用卡」刷一銀宜蘭卡享童玩節購票優惠
「信用卡」出國一夏!外幣最高回饋 3.5%
「信用卡」天天讚助金~超市量販滿額送百元
「生活大小事」2 招擺脫腰痠背痛的困擾!
「好康宅急便」專業醫師心中的超級食物!
「元氣小棧」日常節能減碳小撇步

焦·點·新·聞

特別報導

2019 員工暨眷屬桌球錦標賽~總行隊及退休人員隊並列冠軍

2019 第一銀行員工暨眷屬桌球錦標賽於 7 月 20 日在松山家商熱鬧開打，來自全台各地熱愛桌球的同仁及眷屬一起來切磋球技、增進感情，廖燦昌董事長率領長官們幫各區的夥伴們加油打氣，也鼓勵同仁們能在工作之餘多多運動，讓身心更健康。



來自全台各地熱愛桌球的同仁選手齊聚一堂，廖燦昌董事長蒞臨現場幫大家加油打氣。



大朋友、小朋友一同參加趣味競賽，為活動增添不一樣的緊張氣氛。



選手們屏氣凝神，認真努力的防守與進攻每一顆球。



由左至右依序為：冠軍總行隊及退休人員隊、亞軍中彰投隊、季軍雲嘉南隊、北一區隊、北二區隊、桃竹苗隊及高屏隊，鄭美玲總經理與各隊選手開心合影留念。



感謝熱情的工作夥伴們，讓今年的員工暨眷屬桌球錦標賽順利圓滿。

特別報導

美國子行深耕加州 奇諾崗分行開業茶會熱鬧盛大

美國第一銀行奇諾崗分行 7 月 11 日於加州奇諾崗舉行開業慶祝茶會，各界代表包括駐洛杉磯台北經濟文化辦事處處長朱文祥大使及奇諾崗市副市長 Art Bennett、當地台灣商會及重要客戶等嘉賓共襄盛舉。茶會由第一銀行廖燦昌董事長親自主持並率領高階主管共同出席，場面熱鬧盛大，顯見第一銀行深耕加州的雄厚企圖心。



第一銀行廖燦昌董事長(左)與駐洛杉磯台北經濟文化辦事處處長朱文祥大使(右)合影留念。



第一銀行廖燦昌董事長(中)親自主持美國第一銀行奇諾崗分行開業茶會，與駐洛杉磯台北經濟文化辦事處處長朱文祥大使(右二)、奇諾崗市副市長 Art Bennett (左二)、第一銀行朱明津副總經理(右一)、美國第一銀行李嘉祥總經理(左一)合影留念。

特別報導

第一銀行與台北富邦銀行主辦仲琦科技 5 年期新臺幣 22 億元聯貸案完成簽約

第一銀行與台北富邦銀行共同統籌主辦仲琦科技股份有限公司 5 年期新臺幣 22 億元聯貸案，於 7 月 17 日舉辦簽約儀式，仲琦科技鄭炎為董事長親臨現場致詞，並與第一銀行鄭美玲總經理及台北富邦銀行吳昕顯執行副總共同換約。本次聯貸資金將用於支應越南新廠投資計畫暨充實營運資金，仲琦科技越南廠設立於北越海防市，未來新廠建置後，生產基地將分散為中國蘇州及越南海防，將可靈活調度產能並調節生產成本，有助提升產品競爭力。



第一銀行總經理鄭美玲(左)、仲琦科技董事長鄭炎為(中)及台北富邦銀行吳昕顯執行副總(右)共同換約。



第一銀行與台北富邦銀行統籌主辦仲琦科技聯貸案圓滿完成，銀行團成員共同合影紀念。

特別報導

綠色金融體驗營 培養理財及環保小尖兵

迎接暑假，第一銀行為了推廣環境永續理念、培養正確的金錢觀，7月12日於別具歷史特色的萬華分行舉辦第2屆「綠色金融體驗營」，安排「環保有機DIY」、「環境教育」及「金融小學堂」等3大亮點課程，透過寓教於樂的遊戲及互動，建立理財及儲蓄觀念，也讓孩子們守護環境從小做起！且為關懷在地弱勢孩童，還特別保留名額邀請新北市二重國小學童前來參與同樂。





第一銀行理財專業講師以活潑的有獎徵答與孩童互動，帶領小朋友認識金融機構、管理零用錢及防範詐騙等，也特別邀請綠色小農介紹有機農業及帶大家親手做有機防蚊膏 DIY，環教夥伴用探索遊戲方式讓孩子們認識綠屋頂及實地參觀太陽能發電、雨水回收系統、自然採光、魚菜共生及認識節能標章和綠建築標章等，在獨一無二的生態教室學習到豐富知識。



第一銀行綠色金融體驗順利圓滿，不僅讓孩子們學習理財觀念，也具備環保知識。

特別報導

第一銀行榮獲「2018 年度德意志銀行卓越營運獎-美元歐元清算服務」

第一銀行榮獲「2018 年度德意志銀行卓越營運獎-美元歐元清算服務」(Deutsche Bank 2018 USD/EUR Operational Excellence Award)，該獎項係德意志銀行依美元及歐元匯款直通率、客服詢問使用率等國際銀行間清算作業指標，衡量其金融同業客戶辦理國際匯款業務之作業品質，評價出營運卓越之傑出金融機構。德意志銀行金融機構資金管理部董事林禎沂表示此次調高評定標準，因此 2018 年度台灣金融同業僅三家榮獲此獎項，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，特此表彰。



(上圖)第一銀行獲頒「2018 年度德意志銀行卓越營運獎-美元歐元清算服務」，肯定本行於國際匯款服務品質及流程管理之優異表現。

(左圖)第一銀行外匯營運處蔡慧蘭處長(右)代表本行接受德意志銀行金融機構資金管理部董事林禎沂(左)頒獎。

特別報導

第一藝術空間第 100 場達陣~李凱宸《禪風舞木》雕刻展

李凱宸於 1992 年從事木雕工作，2008 年開始投入禪風木雕系列創作，至今舉辦無數聯展和個展，「自然與自在」是其創作初衷，感謝萬物大地賦予力量，巧妙運用材料原有的肌理、曲線，賦予新的生命，匠心獨運地鑿雕出大氣豪邁的作品，傳達具東方時代氣度卻又極簡主義的樸素線條，兼具「謙」與「讓」的內涵美感，藉由材料本質，充分表達物我合一的「藝」境。

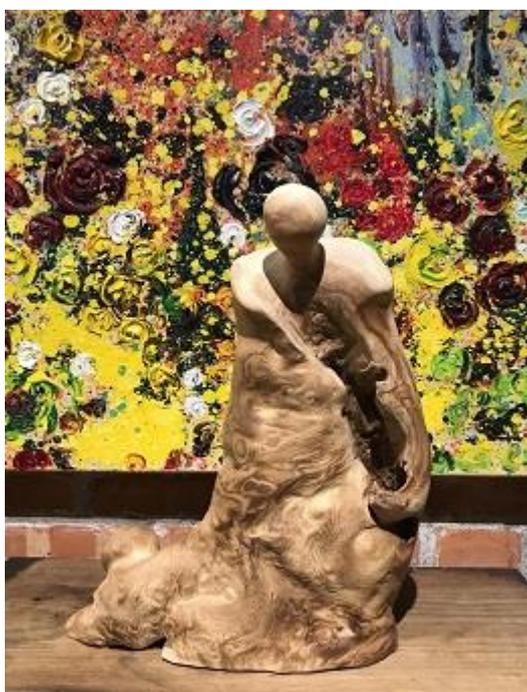


第一銀行文教基金會第 100 場藝術展由李凱宸老師(右四)展出作品，第一銀行鄭美玲總經理(中)與高階主管共同出席支持本土藝術。



李凱宸老師於第一藝術空間展出並導覽雕刻作品，與貴賓分享作品主題構想與創作的內心世界。

李凱宸善於把「無形」的人生哲理，表現在「有形」的作品中，每件作品傳達出生活禪以及自然、創新風格，讓巧木變成精彩的藝術品，代表作品為臺灣紅檜作品「涵藏」，像是一個人彎腰動作；他說，「身段軟了，心的空間大了，自然會包容與圓融」。此次李凱宸雕刻展主題為「禪風舞木」，呈現出禪是生活體現、是內心感受，更是無所不在。



(上圖)受·不受_銅

(左圖)自在





武禪



涵藏_銅

特別報導

第一銀行桌球好手勇奪 2019 世大運男團銀牌

第一銀行男子桌球隊隊員廖振珽與楊恆韋今年 7 月在義大利拿坡里世界大學運動會表現優異，勇奪男子團體銀牌，廖振珽更拿下男女混合雙打銅牌，其中男子團體銀牌更是自 2001 年、2007 年後的第 3 面男團銀牌，殊值不易。同時第一銀行青少年選手戴茗葦及黃毓仁在今年青少年桌球國手排名賽分別獲得第 1 名及第 2 名殊榮，即將在 11 月代表台灣參加在泰國曼谷舉行的第 17 屆世界青少年桌球錦標賽，期待台灣小將們再次揚威國際桌壇。



(左圖)第一銀行桌球隊隊員廖振珽於義大利拿坡里世大運拿下一銀一銅，為國爭光。

(右圖)第一銀行桌球隊隊員楊恆韋於義大利拿坡里世大運勇奪男子團體銀牌，成績亮眼。

「愛心無礙 第一好新鮮」北投及高雄分行綠色志工~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。

北投分行~前往「林口畦遊季有機農場」

張侗瑋經理帶領熱情志工們來到林口畦遊季有機農場，小農張大哥為大家介紹有機環境及食品安全知識宣導，大小志工們在農場彎腰拔菜、包裝及餵雞，並請劉金枝老師教大家做有機芽菜 DIY，中午一同享用有機餐食，讓大朋友小朋友們都有個充實愉快的週末。



高雄分行~前往「安心家有機教育農園」

曾寶貴經理帶領熱情志工們來到高雄安心家有機教育農園，小農高大哥為大家介紹中崎地區泥火山土壤形成的有機環境，及有機作物之生長方式，大小志工們在農場彎腰拔菜、餵雞及採收有機蔬菜，並帶大家做團康活動及編織竹蟬 DIY，中午一同享用有機餐食，讓志工們從實地農作體驗中學習感恩惜福的心。



個人金融

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：2019.7.26~2019.8.22

★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 600 元(含)以上，贈全聯福利點 400 點(回饋率最高 6.7%)。

★活動詳情：

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

刷一銀宜蘭認同卡享童玩節購票現折 50 元!



★活動期間：2019.7.6~2019.8.18

★刷一銀宜蘭認同卡享購票優惠!現場購票平日 200 元(原價 250 元)、假日 300 元(原價 350 元)，享上百家宜蘭特店優惠，再抽住宿券、行李箱!(每卡每天限購 2 張)

★活動詳情:

http://www.firstcard.com.tw/newentry/EDM/190514_yilan/edm.html

出國一夏!外幣最高回饋 3.5%再抽百貨禮券(需登錄)



★活動期間：2019.6.15~2019.9.30

★活動期間持指定一銀卡以外幣刷卡消費滿萬元回饋 2%刷卡金(每戶回饋上限 1 千元)，還可抽「新光三越禮券 1,000 元」(共 20 名)，刷越多，中獎機會越大!

★持一銀 JCB 卡於日本「指定特約商店」或韓國「實體特約商店」不限金額以日圓/韓圓刷卡消費加碼回饋 1.5%刷卡金!

★活動詳情：

https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea_20190531_2001.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

腰痠背痛、肌肉緊繃，2招全消失！ 快訓練斜方肌、躺著做腰部伸展操

經常感覺腰痠背痛嗎？有2大絕招不但能提升體幹力，還能終結腰痠背痛！體幹尤其是腰部伸展以及斜方肌訓練，都是能鍛鍊背部與胸腰間肌肉、提升柔軟度的伸展操，因此，也能有效緩和腰痠背痛等問題。還有適時使用護腰，也有助加強背脊支撐力，擺脫腰痠背痛的困擾。

引發腰痠背痛：姿勢不正確、缺乏運動、過度肥胖

腰痠背痛看似小毛病，許多人都抱持忍一忍就會過去的想法，其實，要小心是一些隱藏疾病的警訊，例如：骨質疏鬆、脊椎側彎等，不及早診斷、早治療，日積月累恐影響行動力，甚至使疾病更惡化。此外，日常有一些容易引發的原因也要注意，包括：姿勢不正確、缺乏運動，以及過度肥胖。

上班族工作長期坐在椅子上、缺乏運動，容易發生腰大肌、腰內側的腰四方肌長期過度勞累，長期便會覺得腰痠痛。比較嚴重的像是椎間盤提早老化，失去彈性，使腰椎受到的不斷衝擊，腰痠背痛也容易產生...[more...](#)

資料來源：

華人健康網

<https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL000144045>

專業醫師心中的超級食物？！

想讓自己有快速入睡的好眠？試試「香蕉皮茶飲」，就寢前一小時喝最有效。保護大腦，你要多吃薑黃；每週吃一次魚，能遠離失智，但要小心魚裡的汞。這些食物這麼有效的原因是因為它們都是醫生口中，比吃藥還有效的超級食物，讓你有飽足感、不會吃過量、撫平發炎，然後給你滿滿活力。

五類超級食物分別是：有益的脂肪、理想的蛋白質、額外的水果蔬菜、複合碳水化合物，然後，只在特殊場合才吃糖。心臟外科醫生-梅默特·奧茲告訴您哪些食物可以列入這五種超級食物！

每天大口喝6杯水，有效緩解慢性頭痛，身體即使只脫水一點點，也可能導致頭痛。有一項研究發現，受試者每天大口多喝6杯水，結果47%的人指出，這麼做有助減緩慢性頭痛...[more...](#)

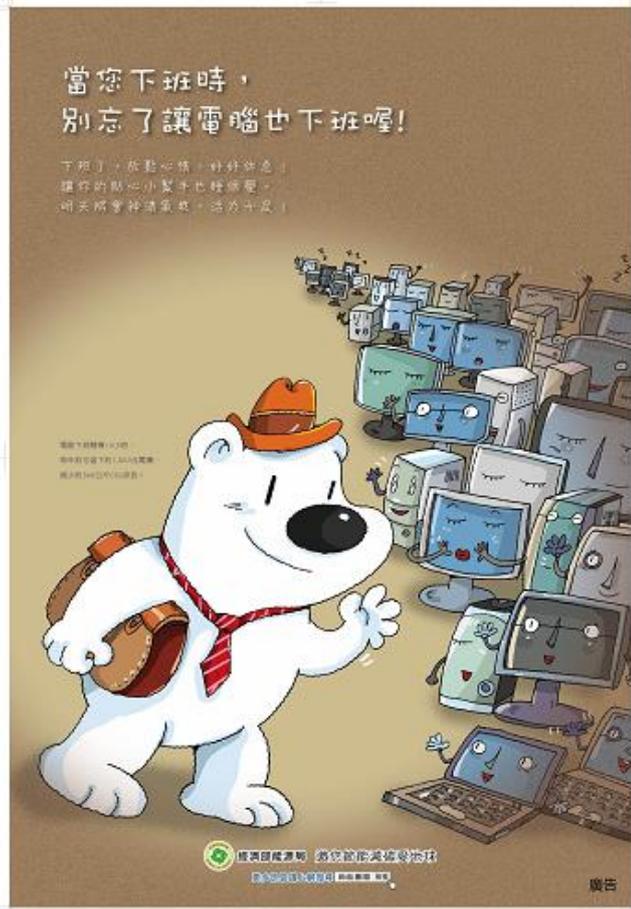
資料來源：

華人健康網

<https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL000141399>

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.

