

INDEX

No: 286

發刊日期：2019.06.12

「特別報導」 「愛 Fun 第一 綠生活」萬人嗨翻大安森林公園
「特別報導」 第一金控獲公司治理評鑑「上市公司前百分之五」佳績
「特別報導」 「歡慶 120・健康財富得第一」財經健康講座-新竹及台中
「特別報導」 「點亮人生第一圓夢舞台」邀視障及脊髓傷友美聲獻祝福
「特別報導」 第一銀行第 99 場藝術展覽~「蘇憲法《抒情小品》展」
「特別報導」 第一銀行「愛心無礙」購買愛心餅乾助弱勢
「特別報導」 「愛心無礙 第一好新鮮」中崙及左營分行綠色志工活動

「信用卡」全聯綁定一銀卡~天天滿額享優惠
「信用卡」天天讚助金~量販超市滿額贈
「信用卡」出國一夏!外幣最高回饋 3.5%
「信用卡」刷一銀卡~家電滿額回饋活動
「生活大小事」低敏飲食~甩開大腸激躁症!
「好康宅急便」常見菇類~高纖防癌又美味!
「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」亮點活動及人氣天王 嗨翻大安森林公園！



第一銀行文教基金會多年來持續提倡環保永續精神，其中，受到許多熱情民眾支持的「愛 Fun 第一 綠生活」今年正式邁入第 4 屆，適逢第一銀行 120 週年，特別以「樂園」概念打造、擴大舉行，結合十組超強卡司與七大特色周邊活動，5 月 25 日於大安森林公園打造 Plus 樂園加強版，豐富精彩的活動吸引上萬民眾熱情參與。

(左圖)第一銀行文教基金會廖燦昌董事長邀請大眾共同響應環保綠生活。





本次嘉年華活動也邀請「原軸高飛」等公益團體帶來精彩的演出，並在系列活動 **Cosplay** 大賽中脫穎而出的得獎者，也受邀參與現場活動，精彩神還原比賽演出片段。也有小丑摺氣球、一銀寶寶發送鋁箔氣球、小粉獅趴趴走及多台美味好吃的胖卡車，讓整個活動充滿了更多的色彩及歡樂。



金曲歌后徐佳瑩與人氣天王 **Bii** 畢書盡攜手領軍共 **10** 組超人氣歌手，包括小男孩樂團、黃奕儒、曾沛慈、李千那、「聲林之王」新銳歌手許淨淳、吳東翰、張宸安、林孟辰等人，滿滿的精選歌單，現場輪番開唱，讓熱情的綠粉們直呼好過癮，整個大安森林公園 **HIGH** 到最高點。



本次特色亮點活動，有酷炫互動投影的「魔鏡奇幻隧道」、擁有多樣風格的「Living Green 綠活市集」、適合大小朋友一起動動手的繽紛絹印、可回收再生紙、咖啡杯小夜燈、環保玉米條筆筒等「環保再生 DIY」課程、百人齊聚分享的輕蔬饗宴「享饗餐桌」、以科技金融為主題的「數位金融體驗」、利用環保再生紙製作的「環保趣味闖關」與集合卡司最強的「Green Life 草地音樂會」，讓現場民眾度過好吃、好玩，還能拿好康的週末時光。另外，攜帶廢電池或廢棄光碟片集滿 10 個，即可免費兌換「酷 MA 萌便當袋組」乙組，現場兌換人潮更是絡繹不絕。



第一金控獲公司治理評鑑「上市公司前百分之五」佳績

臺灣證券交易所舉辦第五屆公司治理評鑑，第一金控獲得「上市組排名前百分之五」的好成績，且榮獲「金融保險類」上市櫃公司排名前 10%(前四名)，顯示第一金控在公司治理領域持續深耕之努力深獲肯定。證交所表示，第五屆「公司治理評鑑」涵蓋四大構面 85 項指標，評分標準逐年提升，引領企業採行更高標準之公司治理機制，共計有 868 家上市公司接受評鑑，排名前 5%總計有 43 家。



第一金控廖燦昌董事長(右)代表接受金管會顧立雄主委(左)頒獎表揚。



第一金控廖燦昌董事長(右)、林謙浩總經理(左)率領第一金控榮獲公司治理評鑑「上市公司前百分之五」殊榮。

「歡慶 120・健康財富得第一」財經健康講座-新竹及台中場

為了歡慶第一銀行邁向 120 週年，第一銀行與第一銀行文教基金會今年特別擴大於臺北、新竹、臺中、臺南及高雄舉辦 5 場講座回饋客戶及員工。今年以「歡慶 120・健康財富得第一」為主題，先於 5 月 24 及 31 日分別在台中及新竹舉辦財經健康講座，邀請台大醫院徐紹勛醫師、國泰綜合醫院簡文仁物理治療師及第一金投顧陳奕光董事長，分享肺部保健、身心保健及投資理財訣竅，讓三百多位聽眾收穫滿滿。



第一金投顧陳奕光董事長由中美貿易戰分析全球的經濟情勢，而貿易戰的開打，造成台商資金回流，帶動國內工業用地需求，增加就業機會，但工業用電量持續創高，缺電為台商回流擔憂風險。陳奕光董事長認為，未來可觀察人民幣、日圓、黃金及美債的變化來當作台股落底指標。

新竹場



第一金投顧陳奕光董事長(中)、國泰綜合醫院簡文仁物理治療師(右一)分享理財健康知識，第一銀行蔡淑慧資深協理(右二)、游淑斐副處長(左二)、林月嬌經理(左一)合影留念。



國泰綜合醫院簡文仁物理治療師以三自的人生為主題，與現場貴賓分享「衣食自足」、「行動自如」及「心靈自在」。人生長度並非自己能夠決定，但人生的寬度掌握在自己手中，讓自己擁有一個長銷的人生，而不是短暫暢銷的人生。除了讓大家身心健康外，簡文仁老師更現場帶領大家活動筋骨，從 1 數到 10 之「簡氏如意操」讓與會貴賓在家也能簡單擁有健康人生。

台中場



第一金投顧陳奕光董事長(左一)、台大醫院徐紹助醫師(左二)分享理財健康知識，第一銀行陳妙娟資深協理(中)、王邦旭處長(右二)、臺中磐石會張正駿秘書長(右一)合影留念。



台大醫院的徐紹助醫師分析台灣肺癌的現況，近年肺癌位居國人十大死因之首，且發現時多為末期，導致肺癌的因素並非全來自抽菸，民眾到寺廟燒香、燒金紙造成的空氣汙染皆有可能成為罹患肺癌的原因。徐紹助醫師更分享肺癌篩檢的另一個新里程—「低劑量電腦斷層」，透過「低劑量電腦斷層」能及早發現肺部異狀，早期治療才能有效降低死亡率。第一銀行作

為幸福企業的表率，於 106 年推動員工全面接受「低劑量電腦斷層」肺癌篩檢，讓全體員工的健康有更好的照顧。

特別報導

第一銀行攜手台大醫院「點亮人生 第一圓夢舞台」愛心音樂會~ 邀視障及脊髓傷友美聲獻祝福

迎接端午佳節，第一銀行文教基金會於 6 月 5 日在台大醫院東址大廳舉辦「點亮人生 第一圓夢舞台」音樂會，邀請視障歌手洪新智及脊髓傷友林政緯蒞臨演出，他們突破身障侷限，以溫暖的樂音感動人心。第一銀行文教基金會詹阿水董事也到場給予支持與鼓勵，並分送熱騰騰的粽子，與病友及家屬們提前共度端午佳節。



「紅心四」是由視障歌手洪新智及脊髓傷友林政緯所組成，他們為台大病友家屬帶來一系列精采的歌唱及自彈自唱表演，演唱「恰似你的溫柔」、「至少還有你」等多首經典好歌，兩位身障朋友將生命的挫折轉化為力量，以天籟美聲撫慰觀眾，更透過自己的生命歷程，將勇氣、毅力及樂觀精神傳遞給在場所有病友及家屬，鼓勵大家正向面對人生，贏得現場如雷掌聲。



第一銀行文教基金會詹阿水董事及公關室林月嬌經理發送熱騰騰的粽子給現場聽眾，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

第一銀行第 99 場藝術展覽~「臺灣當代油畫大師 蘇憲法《抒情小品》展」

甫於 4 月獲聘國立臺灣師範大學名譽教授的藝術家蘇憲法教授，繪畫創作半世紀，致力推動臺灣藝術與國際接軌，繼 2016 年在國父紀念館的大型回顧展之後，首度應邀於「第一藝術空間」展出，推出一檔精巧別緻的個展，拾掇生活滋味的「抒情小品」，展現大器畫家另一種怡然自適的生命風景；此外，也首次展出多幅拿手的「人體素描」。



國發會鄭貞茂副主委(左二)、第一金控林謙浩總經理(右二)、第一金人壽鄭美玲董事長(右一)及抽象畫大師詹阿水老師(左一)共同與蘇憲法教授(中)合影留念，支持本土藝術。



臺灣當代油畫大師蘇憲法教授於第一藝術空間展出並導覽作品，與貴賓分享作品主題構想與創作的內心世界。

花開蒂落、四時更迭，原為自然現象，在藝術家思緒豐沛的畫筆下，展開全然不同的生命敘事，如果說「韶光四季」回顧展裡，展現了蘇憲法教授壯遊經驗中形塑的藝術視野與生命風景，此次「抒情小品」，或可說是畫家最真實的平日生活點滴，無論是四季花華或是城鄉景致，都是與同樣愛好藝術的人更貼近的對話與交流，誠摯邀請大家一起自由出入於寫景與抒情之間。



人體(一)炭精筆紙



春櫻漫舞



晨照港灣

第一銀行「愛心無礙」採購愛心餅乾助弱勢

端午前夕，第一銀行以具體行動關懷弱勢朋友回饋社會，向星星兒社會福利基金會及唐氏症基金會採購愛心餅乾發送給全行各單位、分享愛心，期盼藉此拋磚引玉，號召大家一起投入社會公益。



第一銀行志工夥伴持續以「愛心無礙 在地關懷」活動將愛心散播社會角落，前往「台北市南機場樂活園地」、「彰化縣私立喜樂保育院」及「屏東縣牡丹鄉中興社區發展協會」，安排志工前往打掃院區、陪伴身障朋友們散步做團康活動，以及陪伴獨居長者及弱勢孩童們包粽DIY，捐贈大型冷凍房及空氣清淨機等設備物資，讓獨居長者及弱勢孩童們感受到滿滿的溫暖，也讓社會充滿善與愛的循環。

信託處~前往「台北市南機場樂活園地」

周朝崇副總經理及信託處林昭賢處長的帶領下，熱情的志工前往「臻佑祥社會服務協會-南機場樂活園地」，該協會每日為弱勢家庭及獨居長者送供餐，照顧近百位獨居老人及中低收入戶日常所需，因為照護的人數眾多，有待社會各界捐贈物資，以支應龐大的餐食需求。本次志工活動安排志工協助準備供餐食材，陪同獨居長者包粽子迎端午，同時請周朝崇副總經理代表捐贈一台大型冷凍房，供其保存更多愛心食材，以照顧關懷更多弱勢里民及獨居老人，預估逾8個里民社區之弱勢家庭，上千人可因此受惠。



西螺分行~前往「彰化縣私立基督教喜樂保育院」

在林鎮海經理的帶領下，熱情的志工前往「彰化縣私立基督教喜樂保育院」，該院照護服務 18 歲以上之中度、重度、極重度智能障礙、心智多重障礙以及 40 歲以上失智症者，提供家庭式住宿服務，該院經費來源主要以小額捐款及手工商品銷售為主，無企業長期贊助，本次志工活動捐贈空氣清淨機兩台，改善院內空氣品質，同時志工也帶給院生滿滿的溫暖與關懷。



恆春分行~前往「屏東縣牡丹鄉中興社區發展協會」

在郭文彩經理的帶領下，熱情的志工前往「屏東縣牡丹鄉中興社區發展協會」，關懷石門村獨居老人、低收入戶及單親經濟弱勢之孩童，配合端午節慶，一銀志工偕同當地婦女服務志工一起與石門村的長輩及弱勢孩童們共同包粽迎端午，並發放約 360 粒粽子以實際行動送愛到偏鄉，提前度過溫馨的端午佳節。



特別報導

「愛心無礙 第一好新鮮」中崙及左營分行綠色志工~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。

中崙分行~前往「林口哇遊季有機農場」

周穆熙經理帶領熱情志工們來到林口哇遊季有機農場，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，並請王御庭老師教大家做有機香草防蚊膏 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。



左營分行~前往「高雄安心家有機教育農園」

林倍田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有機薑黃染巾 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。





個人金融

全聯 PX Pay 綁定一銀卡，「天天」滿額享優惠

全聯 pxpay 綁定一銀卡

天天滿300元回饋200點

(等於20元)

掃描加入APP



★活動期間：2019.5.24～2019.7.25

★活動對象：第一银行信用卡、簽帳金融卡持卡人。

★活動內容：

綁卡首刷禮：綁定一銀卡於「全聯 PX Pay」支付，首刷單筆 500 元(含)以上，贈全聯福利點 500 點(回饋率最高 10%)。

天天滿額禮：綁定一銀卡於「全聯 PX Pay」支付，天天單筆 300 元(含)以上，贈全聯福利點 200 點(回饋率最高 6.7%)。

★活動詳情：

https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea_20190520_1315.html

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：2019.5.1~2019.6.30

★活動期間內，使用第一银行信用卡(不含公司卡)，於家樂福、大潤發、台糖量販、大買家、愛買、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

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

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：2019.4.1~2019.6.30

★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_20190326_1805.html

壓力一大就腹瀉、便秘？

燕麥、奇異果低敏飲食，甩開大腸激躁症

一碰到壓力襲來，就像壓力鍋快爆炸，經常反覆腹瀉、腹痛，或是時而容易便秘，小心可能是大腸激躁症上身！尤其是腸道敏感度較高的人，容易因為生活過於緊張、壓力太大等因素而誘發。預防頻頻發作的方法，需要注意降低腸道敏感度，根據國外研究發現，大腸激躁症病人若適度攝取低 FODMAP(低腹敏)飲食，可減緩腸道敏感不適症狀。醫師表示，可多吃燕麥、奇異果、香蕉等食物，有助遠離腸躁症。

大腸激躁症症狀：反覆性腹脹、腹痛，或是便秘

大腸激躁症是一種長期、反覆性的功能性腸道異常疾病，在台灣的盛行率約 17.5%至 22.1%，患者容易因為情緒緊張，或是生活步調快速等心理情緒因素，引發腸道對刺激的敏感度增加，誘發反覆性腹脹、腹痛，或是便秘等症狀發作。值得一提的是，患者經常在特定情況下發作，例如，喝酒、吃太飽、吃麻辣鍋，甚至一吃冰就發作；或是吹風受涼、考試期間、工作時容易發作；也有人一出國旅行時症狀即消失，卻也有人在休假時症狀加重。

大腸激躁症患者宜改為低 FODMAP 飲食，減緩腸道不適

大腸激躁症患者除了生活要調理之外，飲食也需要注意避開對腸胃造成高敏感性的食物。大腸激躁症患者的飲食到底該如何選擇？亞東醫院家庭醫學科陳志道醫師表示，其實，有一個基本的概念：若飲食中攝取含有大量腸道難以吸收卻容易發酵的短鏈碳水化合物(FODMAP)，可能會造成腸道細菌大量增生，反而造成腸腔膨脹並引起上皮細胞的損傷與發炎...more...

資料來源：

華人健康網

<https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL000141289>

高纖防癌又美味！

7 種常見菇類抗癌成分好處報你知

香菇、金針菇、杏鮑菇...，菇類不只熱量低，還有豐富的維生素、礦物質與膳食纖維等營養素，一向是備受國人推崇的蔬菜類食材！但你知道，吃對菇類食物補充其富含的多醣體及氨基酸成分，更有輔助防癌、抗癌的好處嗎？就讓我們聽聽專家怎麼說！

不只高纖低脂，菇類更富含多醣體、多種人體必須氨基酸

台大醫院乳房醫學中心一般外科主治醫師張金堅教授，在與財團法人乳癌防治基金會營養保健講師柳秀乖共同著作的《癌症飲食全書【附別冊增訂版】》一書中提到，菇類的營養特色為水分超多，蛋白質豐富，含有十多種氨基酸，包含人體所需「必需氨基酸」外；菇類更具有脂肪含量極少的特性，所含脂肪為少量不飽和脂肪酸，不會對心臟血管造成負擔。

再加上，菇類糖分少、富含多醣體的特性，更有輔助抗癌、降膽固醇、增強免疫功能的好處。此外，低鈉、高鉀、富含多種礦物質更是菇類特色，適度食用有益於高血壓、心臟病、糖尿病、腎臟病患者。且菇類也含有豐富的核酸，而人體每天新陳代謝皆需核酸的協助，菇類又是所有食物中核酸含量最多的，由此可知，日常飲食中適度食用菇類，對人體健康維持確實益處良多...more...

資料來源：

華人健康網

<https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL000140629>

日常節能減碳小撇步!

生活節能減碳小撇步 17

電腦長時間不用 記得要關機

電腦下班關機15小時
少開1小時1年可 **省710** 元
1年 **少** 排 **163** 公斤CO₂



經濟部能源局
邀您一起節能減碳愛地球



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.

