

No: 305

發刊日期：2020.11.4

INDEX

- 「特別報導」第一金控暨第一銀行董事長正式上任 提 7 大經營策略
- 「特別報導」第一銀行 iLEO 接地氣 獲財訊最佳數位帳戶優質獎
- 「特別報導」2020 金融服務愛心公益嘉年華(屏東場)
- 「特別報導」第一銀行採購文旦及香蕉 實際行動力挺果農、助弱勢
- 「特別報導」第一銀行文教基金會中秋送愛 邀身障表演者演出
- 「特別報導」第一銀行桌球錦標賽熱血登場 逾百支隊伍同場競技
- 「特別報導」第一銀行舉重隊再創佳績 勇奪全國總統盃 4 面金牌
- 「特別報導」第一銀行支持國球運動 贊助崇學國小棒球隊
- 「特別報導」第一銀行北二區、大稻埕分行及潮州分行關懷志工活動
- 「信用卡」百貨週年慶
- 「信用卡」第一好時光 天天好食
- 「信用卡」屈臣氏滿額贈
- 「信用卡」中油直營站加油 刷卡筆筆回饋 3%
- 「生活大小事」3 招「強肺呼吸法」強化心肺
- 「好康宅急便」吃對顏色抗氧化又保護腦神經
- 「元氣小棧」日常節能減碳小撇步

焦·點·新·聞

特別報導



第一金控暨第一銀行董事長正式上任 提 7 大經營策略

第一金控暨第一銀行邱月琴董事長 11 月 2 日正式上任，對於近年全球政經情勢丕變，新冠疫情肆虐，面對此變化莫測的環境，董事長提出 7 大經營策略，包括配合政府政策、加強中小企業融資、開擴東南亞市場、強化金控功能、強化風險控管、落實法律遵循、加強人才培育等 7 大項，以持續打造第一金控「永續金融 第一品牌」的價值，並且更加茁壯、成長。



第一金控暨第一銀行 11 月 2 日舉行董事長交接，邱月琴董事長（中）與第一金控林謙浩總經理（左）、第一銀行鄭美玲總經理（右）共同合影。

第一銀行 iLEO 接地氣 獲財訊最佳數位帳戶優質獎

一年一度金融盛會，國內權威財訊金融獎今年首次新增消費者調查最佳數位帳戶、行動支付等金融服務類獎項，在百花齊放競爭激烈的環境下，第一銀行 iLEO 受到消費者肯定獲得最佳數位帳戶銀行優質獎，是公股行庫中的翹楚。



2020 財訊金融獎舉行頒獎典禮，金管會黃天牧主委(左)頒發「最佳數位帳戶優質獎」，由第一銀行鄭美玲總經理(右)代表領獎。

2020 金融服務愛心公益嘉年華(屏東場)

第一金控於 10 月 24 日參加由台灣金融服務業聯合總會(金總)與屏東縣政府聯合主辦的「2020 金融服務愛心公益嘉年華」活動，現場設置《推金磚前進第一》遊戲攤位，讓參與民眾一玩再玩不斷挑戰！主辦單位期盼藉由此活動，能喚起民眾對金融知識的重視及對社會弱勢族群的關懷。活動當天方螢基副總經理及屏東地區分行同仁皆熱情蒞臨現場響應，金管會黃天牧主委及金總許璋瑤理事長、吳當傑秘書長更親臨第一金控攤位嘉勉同仁。



第一金控方螢基副總經理(後排左四)及屏東地區分行同仁皆熱情蒞臨現場響應，金管會黃天牧主委(後排中)及金總許璋瑤理事長(後排右三)、吳當傑秘書長(後排右二)更親臨第一金控攤位嘉勉同仁。



活動當天現場有 300 多位熱情民眾參與攤位活動，共同度過了一個愉快的周末。

特別報導



第一銀行採購逾文旦及香蕉 實際行動力挺果農、助弱勢

第一銀行長期秉持「在地經營 在地關懷」的理念，在 9、10 月分別向雲林斗六地區果農採購 340 箱、總重量 3,400 台斤的文旦，以及「保證責任屏東縣迦登果菜生產合作社」採購 260 箱、總重量 6,500 台斤的香蕉，並將香甜多汁的文旦及美味的香蕉分享予社福團體，以行動扶持臺灣在地農民，期盼拋磚引玉，鼓勵民眾將愛心化為具體消費行為，一起支持本土農產品。



第一銀行採購文旦及香蕉，以實際行動力挺果農、助弱勢，第一金控及第一銀行高階經營團隊共同合影。



第一銀行採購文旦及香蕉，與社福團體一同分享。

第一銀行文教基金會中秋送愛 邀身障表演者演出

第一銀行及第一銀行文教基金會攜手台大醫院舉辦「點亮人生 第一圓夢舞台」音樂會，提供弱勢朋友表演平台，今年第二場音樂會於 9 月 29 日在台大醫院東址大廳登場，邀請「原軸高飛輪椅舞蹈團」、「高淑珍」、「魏益群」蒞臨演出，他們突破身體侷限，帶來熱情洋溢的舞蹈及經典好歌，以溫暖樂音撫慰病友及家屬的心。第一銀行蔡淑慧副總經理、第一銀行文教基金會詹阿水董事以實際行動力挺公益，特別到場給予表演者支持與鼓勵，並在現場分送美味中秋月餅，與民眾提前歡慶中秋節。



「點亮人生 第一圓夢舞台」音樂會，第一銀行蔡淑慧副總經理(後排左五)、第一銀行文教基金會詹阿水董事(後排右四)、志工與身障表演者共同合影。



「原軸高飛輪椅舞蹈團」、「高淑珍」、「魏益群」帶來精彩演出。

第一銀行桌球錦標賽熱血登場 逾百支隊伍同場競技

第一銀行長期支持桌球運動，連續 12 年透過舉辦全國性賽事，讓桌球運動向下扎根，提供桌球菁英磨練球技的平台，「2020 第一銀行桌球錦標賽」於 10 月 27 日至 28 日在新北市立永平高級中學熱鬧開打，吸引全國逾百支隊伍競技，爭取冠軍寶座。

第一銀行長期支持國內桌球運動發展，不但成立一銀男子桌球隊，長期贊助中小學桌球隊，更安排選手前往國外移地訓練及比賽，為桌球界孕育更多國手級的菁英種子。



第一銀行連續 12 年舉辦桌球錦標賽，第一銀行鄭美玲總經理(前中)到場為選手加油打氣。



今年開幕式邀請普林斯頓中學競技啦啦隊帶來精采的表演。

為期兩天的激烈賽程中，選手們皆卯足全力爭取佳績，愈到後面決戰時刻，每位選手都展現不放棄的拚戰精神，場邊觀戰的加油團也相當搶鏡，搖旗吶喊，展現驚人氣勢為支持的選手打氣，讓現場氣氛沸騰最高點。最終，國小男子、女子組各由東湖國小及新興國小搶下金牌，國中男、女及高中男、女組則分別由誠正國中、淡江高中(國中部)、松山家商及淡江高中奪冠。



比賽現場選手們卯足全力，爭取最高榮譽。

特別報導



第一銀行舉重隊再創佳績 勇奪全國總統盃 4 面金牌

第一銀行舉重隊好手於「109 年全國總統盃舉重錦標賽」再次締造傲人成績，其中高展宏以抓舉 134 公斤、挺舉 168 公斤及總和 302 公斤的佳績，突破個人締造的全國紀錄，勇奪社男組 67 公斤量級冠軍；另外，陳玟卉、陳恩慈及羅楹媛 3 人也分別在 64 公斤量級、76 公斤量級及 87 公斤量級摘金。除了個人的專注與努力外，選手們在賽後也特別感謝教練的指導，以及第一銀行給予的贊助，讓他們能夠專注在訓練和比賽上，全心全力投入舉重運動。



(左圖)第一銀行舉重隊好手高展宏(右二)表現亮眼，於全國總統盃舉重錦標賽三破全國紀錄，勇奪金牌。

(右圖)總統盃比賽現場，高展宏再度突破個人締造之全國紀錄。

特別報導



第一銀行支持國球運動 贊助崇學國小棒球隊

第一銀行鄭美玲總經理 10 月 27 日開心參與臺南市第 11 屆巨人盃全國少棒錦標賽，並擔任開幕致詞嘉賓，為來自全國各地優秀勁旅加油打氣，獻上滿滿祝福，也希望熱愛棒球的小小球員們，都能秉持運動家勝不驕、敗不餒的精神，拿出百分之百的拚戰精神，全力展現過去訓練成果，為自己，也為球隊拚出最佳成績。

(右圖)臺南市第 11 屆巨人盃全國少棒錦標賽開幕式，臺南市長黃偉哲致贈感謝牌予本行。



第一銀行文教基金會長期扶持關心國內體壇運動發展，為支持國球運動，於今年 8 月起特別贊助「臺南市崇學國小棒球隊選手營養贊助計畫」，幫助發育期及青春期的小小選手們有足夠的營養補給，並無後顧之憂的接受訓練，栽培更多潛力選手，一起為臺灣棒壇努力，期待小小球員們未來都能在棒壇發光發熱，成為最閃耀的一顆星！



第一銀行鄭美玲總經理與崇學國小棒球隊選手們開心合影。

特別報導



第一銀行北二區、大稻埕分行及潮州分行關懷志工活動

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「新北市烏來區福山國小」、「陽明山冷擎步道」及「財團法人善慧恩社會慈善基金會-屏東縣飛夢林家園」，因疫情影響，安排志工捐贈物資設備，共同關懷弱勢孩童與身心障礙者，以實際行動發揮企業影響力讓社會更美好。

北二區區域中心~前往「新北市烏來區福山國小」

在甘美珠資深協理的帶領下，熱情的志工前往「新北市烏來區福山國小」辦理志工活動，該校設立於民國 6 年，是一所迷你的泰雅族原住民偏鄉小學，全校學生約 14 位，登山教育及山野教育為該校重要發展目標，惟因學校經費有限且學童家庭經濟普遍不佳，缺乏相關設備；另原住民孩童對於金融理財等相關知識接觸不深，部落時有被詐騙或負債嚴重等狀況發生。本次志工活動捐贈該校學童登山杖及兒童雨鞋，以保護學童們的安全，並陪伴孩子們金融知識宣導及有獎徵答，以實現在地關懷之精神，同時也帶給偏鄉學童滿滿的愛與溫暖。



大稻埕分行~前往「陽明山冷擎步道」

在李建興經理的帶領下，熱情的志工前往「陽明山冷擎步道」舉辦環境保育志工活動，為傳達生態維護及環境永續的理念，同時關懷弱勢孩童，本次志工活動結合「社團法人臺灣藍染學會」共同舉辦，並邀請第一銀行文教基金會長期愛心認養之新店區安坑國小及中正國小學校補救教學弱勢孩童一同參與，陪伴孩子們學習生態知識，讓孩童能從小扎根培育珍惜自然環境的重要性。





潮州分行~前往「財團法人善慧恩社會慈善基金會-屏東縣飛夢林家園」

在呂斌毓經理的帶領下，熱情的志工前往「財團法人善慧恩社會慈善基金會-屏東縣飛夢林家園」辦理志工活動，該家園專責服務屏東縣境內 10 至 15 歲家庭失能或中輟的高度關懷兒童少年，目前該機構收容約 20 位弱勢兒少，提供舒適溫馨的居住、學習與發展環境，建造合宜的選替教育及替代家庭，幫助弱勢兒少獲得正向健康發展。因該機構財力及物力均需透過社會大眾的支援協助，且目前急需日常生活物資，本次志工活動捐贈該家園孩童日常生活之民生物資外，並安排金融小學堂宣導理財智識及防詐騙觀念，以實現在地關懷之精神，同時也帶給弱勢孩童滿滿的愛與溫暖。



百貨週年慶



★活動期間：即日起~2021.1.10(依各百貨公司檔期)

★活動對象：本行信用卡、簽帳金融卡持卡人

★活動內容：

2020 百貨週年慶刷一銀卡最高回饋 1 萬元，另有提供分期加碼禮，活動期間及詳細活動內容依各百貨官網為準。

★活動詳情：

https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea_20200525_5771.html

第一好時光 天天好食



★活動期間：2020.7.1~2020.12.30

★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：單筆刷卡消費滿 1,200 元，享現折 200 元優惠(每筆最高折抵 200 元)

★活動餐廳：

聚北海道昆布鍋、銀座杏子日式豬排、大河屋燒肉井、京都勝牛、叁和院台灣風格飲食

★活動詳情：

https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea_20200612_6283.html

屈臣氏滿額贈



★活動期間：2020.10.1~2020.12.31

★活動對象：一銀信用卡卡友(不含公司卡)

★活動內容：

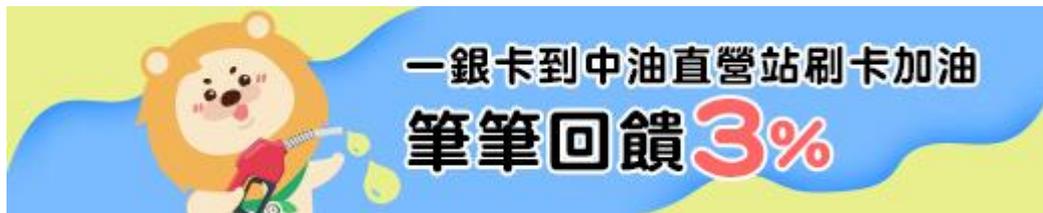
刷一銀卡單筆滿 888 元送 100 元刷卡金(限量 4,000 筆)。

註：本活動需消費滿額後至網路/客服登錄始取得回饋資格，額滿即關閉登錄功能。每戶每日限贈一筆，活動期間每戶最高贈 300 元。

★活動詳情:

https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea_20200428_3250.html

一銀卡到中油直營站刷卡加油 筆筆回饋 3%



★活動期間：2020.9.15~2020.12.31

★活動對象：本行信用卡持卡人

★活動內容：

活動期間當月中油直營站單筆消費滿 600 元，筆筆享刷卡金 3%回饋。

※每月限量 4,500 名額(需先消費，採逐月登錄)，每戶每月回饋上限 100 元。

★活動詳情：

https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea_20200910_4345.html

生·活·大·小·事



好·康·宅·急·便
Premium



3招「強肺呼吸法」 強化心肺、改善自律神經紊亂

人體的呼吸器官從外界吸進氧氣、呼出二氧化碳，而氧氣、二氧化碳在人體及外在環境間交換的過程，就叫呼吸。呼吸器官包含，上呼吸道的鼻子、鼻腔、鼻竇、喉頭與氣管；下呼吸道則由肺部、支氣管、細支氣管、與肺泡組成。

吸氣時，空氣通過鼻、咽喉、氣管、支氣管後，氧氣則穿過肺泡壁進入血液，經由心臟血管系統將氧氣輸送到身體的各部位，供給細胞產生能量，且在細胞內產生二氧化碳和水分。二氧化碳溶解於血液中，被運送到心臟，最後運送到肺部，絕大部分的二氧化碳會通過肺泡壁，離開血液到肺泡中，再經由呼氣的動作呼出人體。

其中肺部也是至關重要的存在，它提供了強大的氣體交換能力，肺活量在 25~30 歲達到巔峰，約在 35 歲後，肺功能就會自然逐漸衰退，且伴隨老化，呼吸會變得較為困難。當肺功能下降到剩 50~60%，呼吸就不再那麼輕鬆，此時呼吸消耗的能量可佔全身 60%以上。最後，當肺功能下降到剩 30%時，開始臥床甚至呼吸衰竭，最終導致死亡。

現在有越來越多人因為「呼吸不順」去呼吸道內科求診，但檢查後多半不是因為生病、感冒，而是因為錯誤姿勢而引發呼吸變淺，導致「隱性缺氧」，出現腦部缺氧、頭暈、疲倦的症狀，長期下來，也可能引發許多疾病，如體內代謝下降，各臟器機能減弱，血液流動變差，更會引起肩頸痠痛、身體水腫等等。 [...more...](#)

吃對顏色抗氧化又保護腦神經

美國南佛羅里達大學在美國化學學會年會中發表的研究指出，澱粉樣蛋白其實本身不會傷害腦細胞，而是它們與銅離子結合或其他金屬結合後，才產生氧化。他們發現甜菜苜可以降低 90%澱粉樣蛋白的氧化量，可能成為未來預防阿茲海默症的治療希望。

「甜菜根有助於預防大腦傷害，還可能有助於治療阿茲海默症嗎？」突然看到這則報導，吃驚地繼續往下閱讀。

據之前一項刊登在老人學系列期刊《The journal of Gerontology Series A》中有研究指出：如果運動前先喝甜菜根汁，將能增加大腦血液流動，因為可以調控氧氣迴圈，所以能幫助維持大腦年輕。

南佛羅里達大學的研究則說，甜菜中的主要色素「甜菜苜」，可以預防澱粉樣蛋白堆積在腦部，保護腦神經。

預防阿茲海默症的治療希望

由於現在有很多研究，都認為澱粉樣蛋白的堆積，致使大腦發炎和神經元氧化，也是造成阿茲海默症的主要原因。所以有許多預防阿茲海默症的研究，都是以是否能清除澱粉樣蛋白堆積，來看是否能有著保護腦細胞不受破壞。 [...more...](#)

資料來源：

良醫健康網

<https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL003003368>

資料來源：

良醫健康網

<https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL00300335>

5

元·氣·小·棧



日常節能減碳小撇步!

環境復育 友愛大地

推動環境教育，著手水質復育

「綠工」著手植樹與愛

環保小常識：
地球上每多一棵樹，一年可吸附2公斤二氧化碳，若全台灣每人種一棵樹，一年可吸附2.7億公斤二氧化碳。

在地關懷 成就每份感動



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j99051@firstbank.com.tw或請撥電話：(02) 23461116 姜先生。

DESIGNED BY TEAM MEMBERS OF FIRST BANK IT CENTRAL INTRANET.

