### INDEX

「特別報導」第一銀行董事長拜會廈門金融監理機關 視察營業據點

「特別報導」第一銀行贊助凌雲國中曲棍球校隊 支持偏鄉體育

「特別報導」第一銀行挺綠色消費「里仁為美福智御璽聯名卡」上市

「特別報導」第一銀行連3年結合門諾醫院花蓮義診 助獨老修繕家屋

「特別報導」「2018 金融服務愛心公益嘉年華」(基隆場)~熱鬧舉行

「特別報導」第一銀行認購千斤鳳梨 幫助屏東偏鄉學童籌募課輔金

「特別報導」第一銀行台中及嘉義分行志工活動~關懷送愛

「特別報導」「第一好新鮮」連城及五福分行綠色志工~採菜助小農

No: 268

登刊日期: 2018.06.06

「信用卡」星璨卡限定 滿額最高回饋 13%

「信用卡」悠遊聯名卡 自動加值享5%回饋

「信用卡」綠活卡邀您一起「綠色消費」

「信用卡」刷一銀卡~萬元禮券等你拿

「生活大小事」5大吃水果迷思~一次破解

「好康宅急便」鳳梨防血栓 助消化好處多

「元氣小棧」日常節能減碳小撇步

### 焦•點•新•聞

### -銀行董瑞斌董事長拜會廈門金融監理機關 視察營業據點

第一銀行廈門分行於 2015 年開業,耕耘廈門市場甫滿 3 年,業績持續穩健成長,為深化與廈 門金融監理機關良好關係及溝通管道,第一銀行董瑞斌董事長於5月21日和22日分別前往 中國銀監會廈門監管局拜會張新潭局長,以及中國人行廈門支行暨廈門外匯管理局拜會李偉 平行長兼局長,以展現對中國市場的重視。董瑞斌董事長表示,未來將計畫透過產學合作, 與廈門知名學校共同進行人才培育,進而延攬當地優秀人才,協助分行在地化經營,也評估 在廈門當地購置自有行舍,以擴大營運規模及永續經營。



第一銀行董瑞斌董事長(左二)、李嘉祥副總經理(左一)與中國人行廈門支行暨廈門外匯管理局 李偉平行長兼局長(右二)、廈門外匯管理局鄭衛國副局長(右一)進行廣泛的業務交流。

# 物瓣導

#### 第一銀行贊助凌雲國中曲棍球校隊 支持偏鄉體育

第一銀行長期支持與贊助體育活動,在得知「桃園凌雲國中曲棍球校隊」訓練經費不足、球員多來自經濟弱勢家庭後,於 2017 年贊助該隊曲棍球棍及訓練球具,今年再贊助全新比賽隊服及出國比賽經費 20 萬元,協助該隊赴美競技,一圓夢想。董瑞斌董事長 5 月 17 日還前往桃園鼓勵這群偏鄉的曲棍球小將,希望他們為國爭光,桃園市鄭文燦市長也頒發感謝狀,感謝第一銀行提供球隊最實際的幫助,力挺臺灣體育發展。



第一銀行贊助凌雲國中曲棍球校隊出國比賽經費,董瑞斌董事長(中)為球員加油打氣,與全體 曲棍球小將合影留念。

# 物顯導

#### 第一銀行攜手里仁挺綠色消費 「里仁為美福智御璽聯名卡」上市

第一銀行積極將環境永續理念融入企業 DNA,2010 年即與國內最大的有機連鎖通路里仁公司,發行「里仁為美福智聯名卡」,今年(2018)再次合作推出升級版「里仁為美福智御璽聯名卡」,該卡為國內首張結合「有機養生」及「大地環保」概念的公益聯名信用卡,推廣「有機環保、健康無價」之生活理念,由第一銀行提撥卡友消費金額的0.6%,捐贈予「慈心有機農業發展基金會」及「福智文教基金會」,此卡並支援 Apple Pay、Google Pay 及台灣 Pay,更附加了一卡通電子票證功能,讓持卡人綠色消費、行動支付及大眾運輸使用更加便利,與客戶一起愛護臺灣這片土地。



第一銀行鄭美玲總經理(左二)、里仁公司李妙玲總經理(右二)、VISA 國際組織麻少華總經理(左一)及一卡通票證公司張修齊總經理(右一)共同宣布「第一銀行里仁為美福智御璽聯名卡」上市。

### 特別報導

#### 第一銀行連3年結合門諾醫院花蓮義診 助獨居老人修繕家屋

第一銀行及第一銀行文教基金會長期關懷偏鄉醫療,自 2011 年起已連續 8 年深入偏鄉舉辦義診,今年第 3 度與門諾醫院合作,贊助該院 20 場花蓮巡迴義診,預估總受益人數將近 1 千人次。第一銀行志工 5 月 26 日隨門諾醫院醫療團隊前進花蓮縣萬榮鄉,協助當地居民進行肝病篩檢,為偏鄉醫療盡一份心力,志工們也捲起衣袖,前往山區協助當地獨居長輩修繕家屋,打造明亮安全的住家環境,讓偏鄉居民感受到滿滿的愛與溫暖。



活動當天,熱情的志工們協助報到、抽血及腹部超音波等檢查流程,也陪伴長者閒話家常,更透過專業醫護人員活潑的衛教宣導,加強居民對肝病預防及肝病篩檢的認識,希望建立正確就醫觀念及疾病認知,讓居民做好健康自主管理。



一銀志工與修繕人員分工合作,一起更換玻璃及紗窗,也重新粉刷屋頂及牆壁,更貼心地將住家附近凹凸不平的道路填平,讓獨居的阿嬤住得明亮,進出更加安全。



感謝花蓮分行及招募志工們的熱情付出,讓這次義診愛心滿滿,別具意義。

# 特別報導

### 「2018 金融服務愛心公益嘉年華」(基隆場)~ 一銀信卡《一嗶即付 手機就是錢包》體驗活動

第一金融集團於 5 月 26 日參與由金融服務聯合總會與基隆市政府聯合主辦的金融服務愛心公益嘉年華活動,由旗下子公司第一銀行、第一金證券及第一金投信共同籌辦與民眾互動攤位,期盼能喚起民眾對金融知識的重視及對社會弱勢族群的關懷,並彰顯金融服務業積極社會公益及善盡社會責任的公益形象。活動當天,金管會主委顧立雄親臨第一銀行攤位嘉勉同仁熱情參與。



金管會主委顧立雄(右四)巡視活動攤位為工作夥伴加油打氣,大伙開心合影留念。



活動當天熱情民眾擠爆攤位,大小朋友依序排隊挑戰最緊張刺激的「電流急急棒」,一銀信卡推出《一嗶即付手機就是錢包》體驗活動,好禮大方送,第一金證券、投信的打鱷魚遊戲大方送便當袋,也讓民眾玩得好開心,共同度過了一個快樂的週末。

# 物瓣導

#### 第一銀行認購千斤鳳梨 幫助屏東偏鄉學童籌募課輔金

今年鳳梨產量過剩、價格慘跌,屏東社福團體「慈惠善導書院」所栽種的無毒鳳梨嚴重滯銷, 以鳳梨收入為課輔基金及教育基金的偏鄉孩童也面臨經費短缺的窘境,為善盡企業社會責 任,第一銀行隨即派出志工協助裝箱,並認購 1,000 台斤無毒鳳梨讓員工加菜,同時捐贈教 學用擴音機,讓孩子們上課的教學品質更好,以實際行動送愛至偏鄉,志工們也規劃「金融 小學堂」活動,和孩子們分享理財、儲蓄的重要性,建立正確的金錢價值觀。





# 物顯導

#### 「第一銀行 在地關懷」台中及嘉義分行志工活動~關懷送愛

第一銀行志工夥伴們持續以「第一銀行在地關懷」活動將愛心散播社會角落,本月前往「瑪利亞社會福利基金會-霧峰家園」及「仲埔教養院」等公益機構,陪伴身心障礙孩童及智能障礙朋友,並協助該院綠化植栽、整理家園、陪伴院生散步及帶動唱活動筋骨,讓一銀愛心成功延續,也讓社會充滿善與愛的循環。

#### 台中分行「在地關懷」~前往「瑪利亞社會福利基金會-霧峰家園」

在洪延坤經理的帶領下,熱情的愛心志工夥伴來到「瑪利亞社會福利基金會-霧峰家園」,該院致力於 15 歲以上重度與極重度身心障礙兒的復健、教育與訓練,並無企業長期贊助,本次志工活動捐贈額溫槍、血壓計及折疊式輪椅,並安排志工陪伴院生帶動唱活動筋骨,溫馨送愛給家園弱勢兒。





### 嘉義分行「在地關懷」~前往「仲埔教養院」

周國村經理帶領分行同仁、眷屬及志工們來到「仲埔教養院」,該園主要照顧 18 歲以上中重度智能障礙者,該園經費皆仰賴對外募款及一般大眾小額捐款,無企業長期贊助,本次志工活動捐贈樹苗、花卉協助院區綠化植栽以及添購鐵製水桶供院生沐浴使用,並陪伴園生散步及復健,讓院生感受到一銀志工滿滿的愛與關懷。





# 特別報導

#### 「第一好新鮮」連城及五福分行綠色志工~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。

#### 連城分行「第一好新鮮」~前往「林口畦遊季有機農場」

在李寶春經理帶領下,熱情的志工們來到林口畦遊季有機農場,並攜手桃園市睦祥育幼院的 弱勢小朋友們一同體驗農作,農場主人為大家介紹有機環境及食品安全,志工們陪伴孩子在 農場彎腰除草、拔菜及包裝,並請王御庭老師教大家認識香草及帶大家製作有機香草植草膏 DIY,從實地農作中體驗小農種菜之辛勞,讓小小志工從小扎根愛地球。



#### 五福分行「第一好新鮮」~前往「高雄橋頭安心家有機教育農園」

洪麗金經理帶領分行同仁、眷屬及志工們來到高雄橋頭安心家有機教育農園,小農高大哥為大家介紹有機作物之生長方式及認識田園昆蟲及餵雞,熱情的志工們在田裡彎腰除草、拔菜,並現場體驗竹蟬手工藝 DIY,讓大朋友小朋友們都有個充實愉快的週末。





### 個人金融

### 星璨卡限定 滿額最高回饋 13%



活動期間:2018.1.1~2018.12.31

- ★活動期間星璨卡卡友於 ibon 售票系統網站與生活市集系列網站,單月累計消費滿 777 元 (含)以上,送 100元刷卡金(正附卡合併計算,每月限量各 200名,需分開登錄)。
- ★2018 年生活市集、好吃市集、3C 市集好康再加碼: 刷星璨卡單筆消費達 NT\$520(含)以上,結帳輸入「優惠碼」, 立即折抵 NT\$120。
- 二月優惠碼「467892fcb02」
- 三月優惠碼「467892fcb03」

以此類推...

活動詳情:

https://www.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea\_20171213\_6381.html

#### 悠遊聯名卡 自動加值享5%現金回饋!



活動期間:2018.4.1~2018.6.30

- ★活動期間當月持悠遊聯名卡新增一般消費滿 5,000 元(含)以上,並完成登錄者,當月悠遊聯名卡之自動加值金額享 5%現金回饋(每月限登錄 4,000 名,歸戶名下所有悠遊聯名卡正附卡合併計算,每月每戶現金回饋上限 100 元)。
- ★本活動不含綠活卡、長庚紀念醫院悠遊認同卡、臺科大悠遊認同卡、綠加利悠遊聯名卡、 悠遊 Debit 卡。

活動詳情:

https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea\_20171207\_8921.html

#### 綠活卡愛護地球一年了,邀請您一起綠色消費,現在申辦享優惠!



活動期間:2018.6.1~2018.6.30

- ★凡綠活卡卡友(含活動期間新申辦,不限新戶)持卡人,活動期間刷綠活卡一般消費累積滿新臺幣 6,800 元(含)以上,即可獲得【手工環保多功能保溫提杯袋】乙只(需登錄,登錄代號#412)。
- ★正附卡合併計算為一戶,每戶限領乙份。活動期間消費以一銀入帳日為準。
- ★適用卡別:第一銀行綠活卡(悠遊/一卡通票證)持卡人活動詳情:

https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea\_20180516\_0784.html

#### 萬元禮券等你拿 再享小 7 商品自由選



活動期間:2018.1.1~2018.6.30

- ★萬元禮券等你拿:活動期間符合以下任一條件,登錄後即有 1 次抽獎機會,於次月底由系統抽出 3 名獲得『新光三越百貨禮券 10,000 元』乙份,活動期間共計抽出 18 名。
- ◎每月刷卡歸戶累計一般消費滿萬元
- ◎有分期交易者(排除分期卡、綠活卡自動分期)
- ◎新申辦電子帳單且寄送成功者。
- ★7-ELEVEN 商品自由選:活動期間單月累積(每月 1 日~30/31 日)滿交易金額 6,888 元(含)

以上,登錄後可獲得「7-ELEVEN 商品 59 元抵用券」1 份,滿 13,776 元可獲得 2 份,以此類推,交易筆數正/附卡合併計算,活動期間每戶限回饋 5 份「7-ELEVEN 商品 59 元抵用券」。 ★適用卡別:信用卡持卡人(不適用公司卡、Visa 金融卡、悠遊 Debit 卡) 活動詳情:

https://www.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea 20160115 6478.html

# 生・活・大・小・事

### 5大吃水果迷思,一次破解!

台灣的水果甜美多汁又飽滿,總是讓人忍不住一口接一口,不過吃水果的眉角也不少,到底要空腹吃還是飯後吃?切開後營養素是不是就通通流失了?打成果汁喝最能攝取到水果精華?到底要怎麼吃才能發揮最高 CP 值,就讓營養師告訴你!

#### 迷思 1/空腹吃水果,身體才能完全吸收營養素?

網路流傳,空腹吃水果最能讓身體快速吸收水果的營養素,還可以避免跟其他食物中的養分交互作用。其實,只要是新鮮、洗淨的水果,不論空腹、飯後吃都可以攝取到完整營養素,而選擇富含維生素 C 的水果搭配正餐一起吃,還能夠促進腸道中的鐵質吸收,有缺鐵困擾的女性朋友不妨試試。不過,如果平時血糖不穩定、有糖尿病症者,則建議在正餐後 2 小時吃水果,比較不會造成短時間攝取太多碳水化合物,導致血醣飆升。

#### 迷思 2/水果一切開,營養素馬上就流失了?

很多人喜歡吃水果,卻覺得削皮、切塊很麻煩,乾脆一次就把全家人 整天要吃的分量切好,不過這樣又擔心營養素會大量流失,到底該怎 麼做才好呢?

根據發表於《Journal of Agricultural and Food Chemistry》的研究顯示,水果切開後置於冰箱中冷藏 6 天,維生素 C、多酚類、類胡蘿蔔素等營養素皆沒有明顯減少,最少還可以保留 7 成,甚至有部分水果的維生素 C 含量不減反增。因此,別太擔心切開的水果就不營養,不妨從今天起切一小盒水果帶到公司、學校當作健康午點心吧…more…

#### 資料來源:

華人健康網

https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL000113224



#### 鳳梨防血栓、助消化好處多!

夏天就是要吃鳳梨!鳳梨酸甜多汁,是不少人夏日餐桌上的料理常客,不過,鳳梨的優點可不只是美味,其中「鳳梨酵素」還能幫助消化、嫩化肉質、抵抗血栓,好處多多。然而,鳳梨可不是所有人都能大口享用,這3族群可要忌口!

#### 鳳梨酵素好處多~料理、保健好幫手

鳳梨之所以廣受大眾喜愛的主要因素,就是因為它富含鼎鼎有名的「鳳梨酵素」,更有下列好處,不論在料理或日常保健都能發揮功效,包括:

#### 助消化:

鳳梨酵素能夠適應人體胃部以及腸道不同的酸鹼值,不容易被環境破壞,因此可以在消化道中協助分解蛋白質。平時有消化不良困擾,或是大魚大肉過後覺得肚子飽脹不舒服時,都可以來點鳳梨幫助消化。

#### 預防血栓:

不小心劃破皮膚流血後趕緊按壓、包紮,不一會兒便止血了,就是因為血液中的纖維蛋白具有凝血作用,能夠避免傷口血流不止,不過,一旦血液中的纖維蛋白過量,血液就會變得濃稠進而形成血栓,便很可能導致四肢腫脹或是缺血性腦中風。鳳梨酵素可以分解過多的纖維蛋白,達到預防血栓的功效,進一步達到預防心血管疾病的作用...more...

#### 資料來源:

華人健康網

https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL000 113812

### 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。

