



## INDEX

No: **279**

發刊日期：**2019.01.04**

「特別報導」第一銀行採購 100 公噸高麗菜 力挺本土農業  
「特別報導」第一銀行「歡慶 119 邁向 120」全台登山健行活動大連線  
「特別報導」第一金控攜手新鄉國小學童 陪伴獨居老人開心過耶誕  
「特別報導」第一銀行主辦榮茂光學 5 年期新臺幣 20.5 億元聯貸案  
「特別報導」「點亮人生 第一圓夢舞台」邀視障歌手美聲獻祝福  
「特別報導」第一銀行都更危老融資 協助民眾安心重建家園  
「特別報導」第一銀行台南區域中心及瑞芳分行愛心志工~關懷送愛  
「特別報導」「第一好新鮮」泰山、中科及路竹分行志工~採菜助小農

「信用卡」Apple Pay 綁定~JCB 最高賺 400  
「信用卡」【星璨卡限定】滿額最高回饋 13%  
「信用卡」東森購物消費分期享高額回饋金  
「信用卡」全國電子消費分期享高額回饋金  
「生活大小事」經常頭暈目眩?中醫師來教您  
「好康宅急便」營養師教您好吃的高麗菜料理  
「元氣小棧」日常節能減碳小撇步

## 焦·點·新·聞

### 特別報導

#### 第一銀行採購 100 公噸高麗菜 力挺本土農業

第一銀行長期以「在地經營 在地關懷」為理念，有感於最近高麗菜盛產價跌，為體恤農民辛勞並助價格回穩，特別透過「保證責任中華民國果菜合作社聯合社」採購 100 公噸高麗菜，以實際行動力挺本土農業，拋磚引玉，呼籲大家多買高麗菜。



第一銀行董瑞斌董事長率領經營團隊與農友一同合影，以實際行動力挺本土農業，呼籲大家多吃高麗菜挺菜農。





高麗菜營養價值相當豐富，具有抗氧化、抗癌的效果，目前適逢產季，新鮮度無庸置疑，第一銀行專業營養師為大家介紹簡單又好吃的高麗菜食譜，一銀寶寶也大力相挺炒熱氣氛。



董瑞斌董事長將一顆顆新鮮的高麗菜親自送給客戶，讓客戶們開心極了。

第一銀行本次採購 100 公噸高麗菜，總計 5,000 箱、共約 5 萬顆，除贈送給全國 72 個社福單位，受益人數近 4,000 人外，同時還分享給到分行洽公的客戶，以及第一金融集團所有員工，期盼幫助農民紓緩盛產問題，為社會盡一份心力。



周朝崇副總經理代表第一銀行捐贈 100 箱高麗菜給「台北市臻佶祥社會福利協會」，並與方荷生里長和愛心志工一同合影留念。



## 第一銀行「歡慶 119 邁向 120」~全台登山健行活動大連線 北高地區增設環保攤位愛地球

為慶祝第一銀行 119 週年行慶，12 月 8 日於全台各地舉辦全行登山健行活動，一方面增進員工體能，另一方面藉此凝聚員工向心力，為配合政府響應環保，今年登山活動於台北及高雄區設置環保攤位，共回收了約 150 公斤廢棄電池及 17 公斤光碟片，並鼓勵同仁自行攜帶水壺減少使用瓶裝水，同仁、眷屬及退休行員，熱情滿滿齊相聚，萬人開心健走話家常。



(左圖)董瑞斌董事長帶領大家一起為第一銀行加油~並慶祝第一銀行生日快樂。

(右圖)北區登山健行由洪惠卿副總經理領軍，內湖白鷺鷥山親山步道景色優美。



李嘉祥副總經理帶領桃園地區同仁三分山步道健行，提倡健康一起來。



陳芬蘭副總經理帶領新竹地區同仁，十八尖山步道風景優美，好山好水好健康。



施瑪莉副總經理帶領中區同仁健走省諮議會後山步道，健康一級棒。



江賢馨副總經理帶領雲嘉地區同仁健行，在嘉義都會森林公園步道，希望同仁健康漫步，自在生活。





周慶輝副總經理帶領台南地區同仁，攻頂漁光島，登山健行好舒暢。



周朝崇副總經理帶領高屏地區同仁參加登山活動，健走壽山步道好健康。



(左圖)登山健行前，大夥一起動一動來段暖身操。



(右圖)大朋友小朋友開心從洪副總手中領取紅包。



台北及高雄場設置環保攤位，回收廢棄電池及光碟片贈好禮，及設置補水站鼓勵同仁自行攜帶水壺減少使用寶特瓶裝水，大家一起響應環境永續。



全聯萬元禮券與黃金五公克的幸運兒出爐，董事長大方加碼，同仁們驚呼連連樂開懷。



## 第一金控攜手新鄉國小學童 陪伴獨居老人開心過聖誕

第一金控方螢基副總經理於 12/15 一早帶領與 25 位志工夥伴，前往南投縣國姓鄉舉辦「皂出希望 聖誕 Party」公益關懷活動，邀請南投縣新鄉國小合唱團 25 位小朋友一起擔任小小志工，讓住在深山 30 位獨居長者感受志工們濃濃的關懷之情及提前歡渡聖誕節，也讓偏鄉學童，學習及體驗到有能力幫助他人的快樂！



為持續落實在地關懷的精神，第一金控同時發起「把愛背起來」活動，獲得集團同仁熱情回應，募集許多大大小小的背包及文具。



活動當天邀請新鄉國小合唱團演唱布農歌謠，方螢基副總經理也代表第一金控致贈該校合唱團加菜金。







熱情的志工夥伴邀請新鄉國小孩子們一起擔任小小志工，陪同長者做琉璃皂 DIY 及用餐，及捐贈保暖毛帽和圍巾，讓獨居長者感受志工們濃濃的關懷之情，也讓偏鄉學童學習及體驗到有能力幫助他人的快樂。



孩子們收到裝滿禮物的愛心背包，臉上露出無限幸福的表情。



感謝愛與溫暖的第一金控志工團隊，讓「皂出希望聖誕 Party」公益關懷活動順利圓滿。



## 第一銀行主辦熒茂光學 5 年期新臺幣 20.5 億元聯貸案完成簽約



第一銀行統籌主辦熒茂光學股份有限公司 5 年期新臺幣 20.5 億元聯貸案，於 12 月 12 日下午舉辦簽約儀式，簽約典禮由第一銀行鄭美玲總經理及熒茂光學方敏宗董事長共同換約，聯貸資金用於償還既有借款暨充實營運資金所需。

(左圖)第一銀行鄭美玲總經理(右二) 與熒茂光學方敏宗董事長(左二)共同換約。



第一銀行熒茂光學聯貸案圓滿達陣，銀行團成員共同合影紀念。

## 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~邀視障歌手美聲獻祝福~溫馨慶耶誕

聖誕節前夕，第一銀行文教基金會於 12 月 19 日邀請張體誠、廖翊婷及張雅恩三位視障歌手於台大醫院東址大廳展現好歌喉，他們突破視障侷限，唱出生命故事，氣氛溫馨感人，周朝崇副總經理也特別前來欣賞給予支持鼓勵，並特別在現場分送精緻小禮物，讓台大醫院的病友及家屬提前感受耶誕佳節的幸福氛圍。



演出者雅恩先以一首膾炙人口的「快樂的出航」揭開音樂會的序幕，視障朋友體誠及翊婷也演唱「萍聚」、「約定」等經典好歌，帶領現場的病友及家屬們走進時光隧道，回味當年的歲月，三位視障朋友將生命的挫折轉化為力量，以天籟美聲打動觀眾，唱出動人的生命樂章，贏得現場如雷掌聲。



第一銀行周朝崇副總經理及第一銀行文教基金會董事詹阿水老師發送精緻小禮物給現場聽眾，帶來溫暖的祝福及表達滿滿的心意。





感謝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

### 第一銀行都更危老融資 協助民眾安心重建家園

第一銀行近年協助產權複雜之地主自力更新案不遺餘力，知名的案例有「尚華仁愛大樓」都更案，協助該大樓 52 戶住戶不花一毛錢完成都更；而同為 921 地震受災嚴重的「埔里中華商場」，也提供百分之百融資協助，使商場從廢墟重新站起來；最新案例則是協助「水源路四五期整宅案」173 位住戶完成都更，更新前社區充斥近 50 年屋齡、像鴿籠般的住宅(每戶不到 10 坪、無停車位，生活空間狹小窳陋，更有漏水、治安、牆壁損毀及消防安全等嚴重問題)，都更後每戶室內有 30 坪，外加一個停車位，重建成舒適、安全之社區大樓，目前已完工交屋。另，延宕多年的永春都更案，也在第一銀行的融資協助下，於去年 11 月底完成上樑。



台北市「水源路四五期整宅案」都更前(左圖)每戶僅 10 坪大小，生活空間狹小，都更後(右圖)是每戶 30 坪的全新大樓。



## 第一銀行台南區域中心及瑞芳分行愛心志工~在地關懷 全台送愛

第一銀行志工夥伴持續以「在地關懷」活動將愛心散播社會角落，於 12 月前往「台南市私立五甲教養院」及基隆舊礦區「月眉國小」，安排志工協助院區環境整理、陪伴身障朋友運動伸展及遊戲互動，另安排金融小學堂及陪同製作蛋糕 DIY，讓孩子們和身障朋友感受到滿滿的溫暖，也讓社會充滿善與愛的循環。

### 台南區域中心~前往「台南市私立五甲教養院」

在周金山資深協理的帶領下，熱情的愛心志工前往「台南市私立五甲教養院」，該中心主要照護身障、智障者，提供住宿、生活自理訓練及復健訓練等服務，因該院收入來源多仰賴社會大眾捐助，無固定企業贊助，本次志工活動捐贈該院滾筒洗衣機及分離式冷氣機各兩台，另安排志工陪伴院生遊戲互動及環境整理，讓弱勢朋友感受到社會的溫暖。





### 瑞芳分行~前往「基隆舊礦區月眉國小」

在彭廣茂經理的帶領下，熱情的愛心志工夥伴來到基隆舊礦區「月眉國小」，該校學生多來自隔代、單親、新移民等中低收入家庭，為培養學童多元發展、提早學習一技之長，特別開設烘焙特色教育，烘焙技術為全市之冠，惟烘培教室無空調設備，致影響學習成效。本次志工活動捐贈變頻窗型冷氣一台，讓學童能在舒適環境盡情發揮烘焙才藝，志工活動當天並陪同製作蛋糕，分享給鄰近年長之獨居長者，另安排金融小學堂，讓學童也能從小學習理財，使其正向發展。



### 特別報導

#### 「第一好新鮮」永和、草屯及新營分行綠色志工~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。



### 泰山分行~前往「林口畦遊季有機農場」

錢秀麗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有機作物之生長方式，大小志工們在農場彎腰拔菜、挑菜和餵雞，並請王御庭老師教大家做有機香草護唇膏 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。



### 中科分行~前往「東勢小瓢蟲有機農場」

陳明珠經理帶領熱情志工們來到東勢小瓢蟲有機農場，農場主人巫大哥為大家介紹有機環境、有機蔬果之種植方式及食品安全，志工們在農場彎腰學習育苗、翻土，並帶大家去田園親自體驗拔胡蘿蔔樂趣，讓大朋友小朋友們都有個充實愉快的週末。







### 路竹分行~前往「高雄安心家有機教育農園」

郭國鎮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有機環境及有機作物之生長方式，大小志工們在農場彎腰體驗拔蘿蔔之樂趣及親手製作洛神花果醬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。





## Apple Pay 綁定了沒？第一銀行 JCB 卡最高賺 400 元



活動期間：2018.11.1～2019.4.30

**好康一：**Apple Pay 消費 120 元(含)以上者，回饋 50 元刷卡金。(限量 12,000 戶，每戶限回饋一次，並限首次綁定者)

**好康二：**最高享 10% 刷卡金回饋

★一般消費：5% 刷卡金回饋

★指定通路：10% 刷卡金回饋，每戶每月回饋上限 50 元，指定通路為：高鐵、量販超市(家樂福、大潤發、大買家、頂好、JASONS、愛買)、Uniqlo、IKEA。

★活動期間每戶回饋上限 300 元，限量 12,000 戶。

**好康三：**JCB 卡限時加碼送

★2019.1.31 前綁定 JCB 信用卡(不限新舊戶)且消費 120 元(含)以上者，回饋 50 元刷卡金(限量 10,000 戶)。

★活動詳情：

[https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea\\_20181101\\_0533.html](https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea_20181101_0533.html)

## 歡慶 120 星璨卡限定 滿額最高回饋 13%



活動期間：2019.1.1～2019.12.31

★活動期間星璨卡卡友於街口支付、Curves 可爾姿女性運動中心、ibon 售票系統網站與生活市集系列網站(含 ibon 雲端列印網)，單月累計消費滿 888 元(含)以上，送 120 元刷卡金(正附卡合併計算，每月限量各 300 名，需分開登錄)。

★2019 年生活市集、好吃市集好康再加碼：

1 月刷星璨卡單筆消費達 NT\$599(含)以上，結帳輸入「優惠碼」，立即折抵 NT\$120。

1 月優惠碼「467892fcb1901」

★活動詳情：

[https://www.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea\\_20171213\\_6381.html](https://www.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea_20171213_6381.html)



## 一銀信用卡於東森購物消費分期最高回饋刷卡金 1,500 元



活動期間：2019.01.01~2019.01.31

★活動期間一銀信用卡持卡人，於東森購物消費分期，單筆分期滿 6,000 元，回饋刷卡金 200 元(限量 60 名); 單筆分期滿 12,000 元，回饋刷卡金 600 元(限量 50 名); 單筆分期滿 30,000 元，回饋刷卡金 1,500 元(限量 20 名)。

★本活動限使用聯合信用卡中心商店分期功能，來電分期、分期卡及綠活卡自動分期功能不適用(分期卡及綠活卡可使用商店分期)。

★活動詳情：

[https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea\\_20181225\\_8283.html](https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea_20181225_8283.html)

## 一銀信用卡於全國電子消費分期最高回饋刷卡金 400 元



活動期間：即日起~2019.12.31

★活動期間一銀信用卡持卡人，於全國電子刷卡分期，單筆分期滿 10,000 元，回饋刷卡金 150 元; 單筆分期滿 20,000 元，回饋刷卡金 400 元。

★本活動分期類回饋限使用聯合信用卡中心商店分期功能，來電分期、分期卡及綠活卡自動分期功能不適用(分期卡及綠活卡可使用商店分期)。

★活動詳情：

[https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea\\_20181225\\_6313.html](https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea_20181225_6313.html)

生·活·大·小·事

### 經常頭暈目眩？

#### 6 大族群容易暈眩纏身，這樣做對症調理

幾乎人人都有發生過頭暈的情況！但一般來說，多數的頭暈表現多為輕微頭重腳輕、暈沉數秒，只要稍作休息或補充睡眠即可緩解。但中醫師提醒，如果民眾發現自身頭暈問題，是以天旋地轉、難以站立呈現，且甚至伴隨噁心、嘔吐、耳鳴等不適反應，就要當心可能是眩暈症纏身引起，應積極就醫處理較有保障。

好·康·宅·急·便  
Premium

### 高麗菜便宜又對時

#### 營養師教你吃出 5 大營養好處

受今年氣候影響，全台高麗菜大豐收，不僅品質一流，價格更是經濟實惠，自然也成為許多婆婆媽媽餐桌上的首選！不過，雖然高麗菜美味、好吃，且富含多種對人體有益的營養素，但想要留住高麗菜的營養好處，到底該怎麼吃才對呢？就讓專業

營養師來教我們，如何正確料理、食用高麗菜吧！

## 眩暈症分2類 中樞型、周邊型成因大不同

康涵菁中醫師表示，現代醫學主要將眩暈症分成「中樞型」及「周邊型」2種。臨床上，近9成的病患屬於「周邊型」眩暈，主要發生原因在於內耳的失調導致，包括梅尼爾氏症，或是耳石症等都屬此類型。

而有少部分病患為「中樞型」眩暈，這些人就要特別小心，可是中風或是腦腫瘤在作怪，嚴重時甚至可能危及生命。此外，姿勢性低血壓、低血糖、貧血，或是長期低頭頸椎出現骨刺壓迫等，也會直接或間接地導致眩暈症狀產生...more...

資料來源：

華人健康網

<https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL000126071>

## 高麗菜是高 CP 值蔬菜 能顧胃、防癌、遠離便秘，5 大好處非吃不可

程涵宇營養師表示，根據台灣食品成分資料庫 2017 年版資料，每 100 公克的高麗菜，熱量為 23 大卡、水分 93.2 公克。同時含有多種人體必須礦物質，鈣質 47 毫克、鉀含量為 187 毫克。且高麗菜中更含有葉酸 19.9 ug、維生素 C 37.2 毫克等多種維生素。

從營養學角度來看，高麗菜的營養價值可謂相當豐富！最重要的是，除了上述營養成分外，高麗菜更富含多種人體必須抗氧化物，適度食用對人體健康益處良多。尤其是，下列 5 大營養好處更是值得讚賞...more...

資料來源：

華人健康網

<https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL000126132>

## 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](mailto:i99051@firstbank.com.tw)或請撥電話：(02) 23461116 姜先生。

DESIGNED BY TEAM MEMBERS OF FIRST BANK IT CENTRAL INTRANET.

