

INDEX

No: 265

發刊日期：2018.03.30

「特別報導」第一銀行全球經理人會議-聚焦「轉型穩進・攜手第 e」
「特別報導」第一銀行「金曲交響 春之頌」公益音樂會 聽見本土美聲
「特別報導」第一銀行跨足全球~董總親自領軍招募菁英團隊
「特別報導」第一銀行關懷台大病童 泰雅美聲歡度兒童節
「特別報導」第一銀行榮獲「信保夥伴獎」與「績優授信經理人獎」
「特別報導」第一銀行台中區域中心、竹北及潮州分行植樹志工活動
「特別報導」第一銀行「童心協力 皂出希望」雙和分行愛心志工活動
「特別報導」「第一好新鮮」江子翠及和美分行綠色志工~採菜助小農

「信用卡」星璨卡限定 滿額最高回饋 13%
「信用卡」申請電子帳單送刷卡金 50 元
「信用卡」綠活卡搭國光 刷卡享 10%回饋
「信用卡」刷一銀卡~萬元禮券等你拿
「生活大小事」揪出缺乏維他命 D 的 8 大徵兆
「好康宅急便」減肥該怎麼吃?兩招告訴您
「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 2018 年全球經理人會議-聚焦「轉型穩進・攜手第 e」之經營策略



今年全行行務會議於 3 月 10 日召開，由董瑞斌董事長親自主持，並召集 300 多位國內外分行及總行高階主管齊聚一堂，共同激盪 2018 年的經營發展方向，並凝聚共識。

董事長表示，2018 年面對內外環境的挑戰，第一銀行策略主軸為「轉型穩進・攜手第 e」，不僅將持續內化對「跨境、跨部門、跨業務、跨通路」間的「整合」思維，並將透過對「人力、通路、營運、系統」的前瞻性轉型規劃，以達成「穩進經營」的期許；另一方面，也將持續掌握數位金融趨勢，以提供客戶更為即時、精準、智慧化的服務為目標。

(左圖)董事長上任後主持第一場全球經理人會議。



海內外分行經理及總行高階主管齊聚一堂，共同激盪 2018 年的經營發展方向。

特別報導

第一銀行「金曲交響 春之頌」公益音樂會 聽見本土美聲



第一銀行文教基金會長期致力於推廣社會公益、本土藝文，年年舉辦大型交響音樂會，以實際行動支持本土藝術備受各界肯定，3月16日於台北國際會議中心(TICC)舉辦「金曲交響 春之頌」音樂會，逾3千位聽眾到場聆聽，本次音樂會邀請到曾獲金曲獎最佳演奏獎的台灣年輕鋼琴家「盧易之」演奏、三金歌王「殷正洋」與都會女聲「林芯儀」，搭配享譽國際的「長榮交響樂團」同台演出，也邀請「財團法人愛盲基金會」、「陽光社會福利基金會」及「台北市視障者家長協會」共約100位身心障礙朋友及家屬到場聆聽，希望透過悅耳動人的歌聲，帶給弱勢朋友與社會大眾更多溫暖。

(左圖)董瑞斌董事長歡迎大家熱情參與音樂會，感謝客戶對本行的支持與愛護。



台灣年輕鋼琴家「盧易之」改編台灣民謠，演奏《四季紅》、《燒肉粽》等耳熟能詳的歌曲，以華麗的鋼琴技法，展現獨特的曲風。



三金歌王「殷正洋」與都會女聲「林芯儀」分別帶來《舊情綿綿》、《一想到你呀》等國台語經典好歌，搭配享譽國際的「長榮交響樂團」現場演奏，讓現場聽眾聽得如癡如醉，安可聲連連。



音樂會圓滿成功，董瑞斌董事長與全體工作夥伴們一同合影。

特別報導

第一銀行跨足全球~董總親自領軍前進校園 向跨領域校園菁英招手

因應數位化金融創新潮流，及拓展海外市場所需，本年度校園徵才，特別由第一銀行董事長及總經理親自領軍前進校園，近距離與學子進行面對面交流，更有一銀經營團隊及歷年優秀儲備核心人才蒞臨現場，提供招募資訊與經驗分享，讓學子有機會一窺第一銀行這塊百年金字招牌在國際金融佈局之企圖及延攬優秀菁英之決心，是求職學子千載難逢之寶貴機會。



董瑞斌董事長(左圖)和鄭美玲總經理(右圖)與校園菁英們分享一銀近年數位轉型的經營主軸及未來展望，歡迎優秀年輕學弟妹加入第一銀行，成為未來的國際金融領導人才。



董瑞斌董事長率領經營團隊前進台大校園，向跨領域校園菁英招手。



現場滿滿的菁英學子聽著學長姐董事長與總經理分享數位金融的轉型趨勢。

第一銀行「點亮人生 第一圓夢舞台」~關懷台大病童 泰雅美聲歡度兒童節

迎接兒童節，第一銀行及第一銀行文教基金會，於3月28日在台大醫院兒醫大樓舉辦「點亮人生 第一圓夢舞台」愛心關懷音樂會，邀請「新北烏來福山國小-泰雅傳統歌謠隊」，原住民小朋友們各個擁有好歌聲及好舞藝，以熱情的歌舞表演為病友及家屬打氣，第一銀行鄭美玲總經理、施瑪莉副總經理及台大兒童醫院吳美環院長也到場給予小朋友支持與鼓勵，讓小朋友、病友及家屬提前感受歡樂的兒童節氣氛。



第一銀行鄭美玲總經理與前來加油的長官和烏來福山國小全校師生們一同開心合影留念。



「新北烏來福山國小-泰雅傳統歌謠隊」是新北唯一泰雅部落偏鄉迷你小學，全校學生僅有 12 人，此次表演，活潑可愛的孩子們帶來《織布歌》、《泰雅木琴組曲》等精采曲目，讓聽眾認識泰雅族的歷史文化，而在演出的尾聲，小朋友們攜手第一銀行鄭美玲總經理、施瑪莉副總經理及現場觀眾一起跳「泰雅健康操」，在活潑的音樂節奏下，一起展現自信及熱情，也掀起活動最高潮。



鄭美玲總經理與施瑪莉副總經理發送甜甜圈給現場聽眾及小朋友們，帶來溫暖的祝福及表達滿滿的心意。

特別報導

第一銀行挺中小企業 獲「信保夥伴獎」與「績優授信經理人獎」 成效卓越



經濟部與金融監督管理委員會於 3 月 23 日共同表揚「2017 中小企業信用保證融資業務績優金融機構及授信經理人」，第一銀行榮獲「信保夥伴獎」及「績優授信經理人獎」殊榮，其中「信保夥伴獎」獲獎次數高達 10 次，「績優授信經理人獎」得獎次數亦優於金融同業，第一銀行積極推展信保基金保證機制、扶持中小企業，深受主管機關與企業肯定。

(左圖)第一銀行洪惠卿副總經理(右)從經濟部陳怡鈴主任秘書(左)手中領取獎座。

特別報導

「在地關懷 植樹送愛」台中區域中心、竹北及潮州分行志工植樹友愛大地

三月時分，第一銀行志工夥伴們舉辦「在地關懷 植樹送愛」活動，將愛心散播社會角落，攜手「台中市環保生態保育志工協會」及「高雄市愛種樹協會」等機構，前往「竹仔坑環保生態園區」和「寶山鄉油田生態農漁園區」，邀請協會園藝生態講師，教導志工植樹技巧及植栽維護，透過植樹及環境教育，共同友愛大地，實踐在地關懷之精神。

台中區域中心「植樹送愛」~前往「竹仔坑環保生態園區」

在蔡佳蓉副主任的帶領下，第一銀行台中區域中心再次攜手「台中市環保生態保育志工協會」，前往「竹仔坑環保生態園區」，該園區原為垃圾掩埋場，長年無人管理雜草叢生，本行曾於 105 年前往種植 1000 株矮仙丹，接續由協會維護，今年賡續辦理，捐贈並種植 1,000 株矮仙丹，並邀請該協會園藝生態講師，教導志工植樹技巧及植栽維護，透過植樹及環境教育，共同友愛大地。



竹北分行「植樹送愛」~前往「寶山鄉油田生態農漁園區」

凃重德經理帶領分行同仁、眷屬及志工們來到「寶山鄉油田生態農漁園區」，參與新竹縣政府舉辦之植樹活動，該園區擁有豐富的自然生態景觀，為客家文化及自然永續共生兼具的環境，本次不僅共同響應政府單位推廣植樹造林活動，贊助 250 株樹苗供民眾現場栽種，透過植樹及環境教育，共同友愛大地，讓一銀愛心成功延續，也讓社會充滿善與愛的循環。





潮州分行「植樹送愛」~前往「高雄市岡山區和平段」

在劉翠華經理的帶領下，潮州分行熱情志工們攜手「高雄市愛種樹協會」，前往高雄市岡山區和平段，該區長年無人管理雜草叢生，經高雄市政府農業局接管後，由協會認養維護，本次志工活動捐贈並種植 150 株光臘樹與台灣欒樹，及認養該路段植栽養護一年，當天並由協會指導植樹技巧及環境教育，共同為增加地球綠覆率而努力。



「童心協力 皂出希望」雙和分行輔佐弱勢兒少製作手工皂 學習一技之長

周明毅資深副理帶領熱情志工們來到臺北市忠勤里「臻佑祥社會服務協會」，該協會除每日為弱勢家庭及獨居長者送供餐外，也關照弱勢家戶兒少課後輔導、品格教育並輔導中輟生學習謀生技能，本次志工服務除捐助該協會食物銀行所需物資外，另聘請老師及志工，陪伴弱勢家戶之兒少及中輟生製作手工皂與紫雲膏，不僅更豐富生活，亦可學習一技之長，提前度過溫馨有意義的兒童節。



「第一好新鮮」江子翠及和美分行綠色志工~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。

江子翠分行「第一好新鮮」~前往「林口畦遊季有機農場」

王科原經理帶領分行同仁、眷屬熱情參與林口畦遊季有機農場志工活動，並攜手台北市失親兒童福利基金會-桃園分校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，並請劉金枝老師教大家認識有機芽菜及親手製作有機芽菜 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。



和美分行「第一好新鮮」~前往「台中東勢小瓢蟲有機農場」

段志成經理帶領分行同仁、眷屬及志工們一同來到東勢小瓢蟲有機農場，小農巫大哥為大家介紹有機環境及有機作物之生長方式，熱情的志工們在田裡彎腰除草、拔胡蘿蔔，並現場 DIY 製作新鮮有機胡蘿蔔汁，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%

2018.1.1~2018.12.31

星璨卡限定 滿額最高 **13%** 回饋！

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

申請電子帳單送刷卡金 50 元~再抽 10 萬點紅利！

申請電子帳單
\$ 送刷卡金 \$

活動期間：2018.1.1~2018.6.30

★適用對象：全卡友（不適用公司信用卡、Visa 金融卡、悠遊 Debit 卡友）。

★申辦禮/刷卡金 50 元：活動期間內(需登錄)，新申辦電子帳單且登錄成功，於申請當期起，連續兩期帳單各刷一筆不限金額消費，即送 50 元刷卡金。若無新增消費或取消電子帳單申請將喪失獲得回饋資格。

★加碼禮/抽 10 萬點紅利：凡電子帳單使用者(新申辦與既有使用者均適用)，符合以下條件者，即各享乙次抽獎機會，月月累積，最高享 12 次！獎品計有 10 萬紅利點數(兌換價值 6 千元)，共 2 名，預計於 2018 年 7 月下旬抽獎。

活動詳情：

https://www.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea_20141219_8398.html

綠活卡搭國光刷卡享 10%回饋！



活動期間：2018.1.1~2018.6.30

★凡「第一銀行綠活卡（悠遊/一卡通票證）」持卡人，於活動期間至全台各地國光客運刷卡消費，每月享 10%回饋。（需登錄，登錄代號：#344）

★正附卡合併計算，每戶每月帳單回饋上限 100 元，當月消費以第一銀行入帳日為準。

★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_20171226_4267.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

肥胖、抽筋、腰痠背痛...

揪出缺維他命 D 的 8 大徵兆

你缺 D 了嗎？如果有肌肉特別容易痠痛、半夜抽筋、找不出原因的腰痠背痛、肌肉無力、腸道功能不佳、心情憂鬱，甚至有肥胖困擾，不妨趕快檢視自己血液中的維他命 D 濃度，是否有不足。平時如何從食物中獲得維他命 D？以及該補充多少？讓醫師帶你一次破解維他命 D 奧秘！

近 6 成的成年人缺乏維他命 D

根據世界衛生組織估計，全球約有 10 億人缺乏維他命 D。而在台灣衛福部 2005 年至 2008 年國民營養狀況調查中也發現，有近 6 成的成年人都有維他命 D 缺乏的現象，其中 7 成是女性。缺乏維他命 D 的原因很多，不僅只是過度防曬導致，像是空氣污染與霾害 PM2.5 的影響、老化、肥胖、膚色暗沈、疾病、使用藥物等，都會影響體內維他命 D 的濃度。

維生素 D 缺乏恐致疾病

維他命 D 對人體為什麼具有重要性？人體有 3 萬多個基因，維他命 D 可影響超過 3 千個基因表現。維他命 D 要作用前，會先和維他命 D 接受體結合，而人體幾乎每個細胞都有維他命 D 接受體，所以維他命 D 幾乎可以作用在人體的每個細胞，進而影響每個器官，包括骨骼、心、腦、肝、腎、肺、胃、腸等等...more...

資料來源：

華人健康網

<https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL00011037>

2

減肥不能不吃澱粉！

2 招吃對醣更好瘦

「澱粉」這個詞一直被減重者視為天敵，貌似吃一口就會胖十公斤一樣。很多人在減重的時候都對碳水化合物避而遠之，有些人甚至完全不吃。其實這個觀念是錯誤的！適量攝取碳水化合物反而對減重有一定的幫助。重點在於類型的挑選和份量的拿捏。今天就由黃曉彤營養師、蔡怡瑄營養師來教大家怎麼正確吃「醣」吧！

醣類的重要性

1. 提供能量

1 公克的醣類可以產生 4 大卡的熱量。當醣類食物吃進肚子後，會被消化酵素分解成最小的分子，也就是「葡萄糖」。而葡萄糖是身體所有細胞的主要能量來源，尤其心臟、腦、神經系統等更是以葡萄糖做為主要能量。由此可見，醣類對於人體可說是非常重要的！更是維持健康不可或缺的營養素。

2. 節省蛋白質

在醣類攝取足夠的情況下，人體會優先以醣類作為能量來源。但是，當醣類攝取不足無法提供所需能量時，飲食中和體內的蛋白質會被當作能量來源而被消耗掉，導致蛋白質無法進行主要的功能：修補與建造體組織蛋白，因此，醣類具有節省蛋白質的作用。

而且，同樣情況下，如果醣類攝取不足無法提供能量所需時，體內的脂肪組織也會被分解來供應熱量。脂肪部分氧化產生中間代謝物酮體，當大量堆積在體內時就會造成酮酸中毒。

3. 提供大腦能量

葡萄糖是我們神經細胞正常情況下唯一的能量來源，需要有足夠的醣類維持血糖恆定，讓中樞神經系統可以正常運作。此外，葡萄糖也參與腦部形成記憶的過程，可保留或恢復長期記憶，尤其可增進健康年老者的記憶及學習能力...more...

資料來源：

華人健康網

<https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL000110257>

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.

