

INDEX

No: 281

發刊日期：2019.02.22

「特別報導」第一金融集團新春團拜 金豬運轉舞豐年

「特別報導」「金豬報喜迎新春」全台 9 間分行揮毫贈春聯活動

「特別報導」第一銀行長期支持本土農業 獲農糧署肯定

「特別報導」第一銀行「歡慶 120」退休人員聯誼餐會席開 136 桌

「特別報導」「點亮人生 第一圓夢舞台」邀視障朋友歌舞獻祝福

「特別報導」第一銀行第 95 場藝術展覽~徐芳薇「單耳兔的寧靜提案」

「特別報導」第一銀行中壢分行「寒冬送暖」愛心志工活動~關懷送愛

「特別報導」「第一好新鮮」世貿分行綠色志工~採菜助小農

「信用卡」歡慶 120~刷卡抽獎選一銀

「信用卡」過年採買選一銀~量販超市滿額贈

「信用卡」歡慶百貨過好年~喜從豬來慶新年

「信用卡」icash 聯名卡優惠一籬筐

「生活大小事」上班族怕胖~營養師教您瘦

「好康宅急便」外食族吃這一顆~排毒全靠它

「元氣小棧」日常節能減碳小撇步

焦·點·新·聞

特別報導

第一金融集團新春團拜 金豬運轉舞豐年

第一金融集團於大年初七開工日舉行新春團拜，董瑞斌董事長率領各子公司高階主管向大家拜年相互祝福，並特別邀請「育達高職競技啦啦隊」展現豬年的新春氣象及活力，以精采的「金豬運轉舞豐年」開場，隨後由財神爺發送「金豬聚財」發財錢母，及可愛的小豬玩偶，為第一金融集團討個新年好彩頭。



董瑞斌董事長給予全體同仁祝福並感謝去年一整年的辛勞，讓本行績效再創新高，鼓勵及期許同仁們新的一年要以「發揚夥伴精神深化整合綜效」為目標，發揮團隊精神，開拓並進，同心協力再為集團寫下輝煌的一頁。



「育達高職競技啦啦隊」展現豬年的新春氣象及活力，同學們氣勢非凡，董瑞斌董事長(前排右一)與育達高職競技啦啦隊合影並致贈紅包獎金。



財神爺將吉祥小物及「金豬聚財」發財錢母分別送給參加團拜的同仁及營業廳的客戶們，傳遞滿滿的祝福。



董事長率領集團經營團隊向大家拜年互道恭喜，一起幸福迎豬年。

特別報導

「金豬報喜迎新春」 全台 9 間分行 12 位書畫老師揮毫贈春聯活動~ 索取大師作品迎豬年

迎接農曆新年，第一銀行與第一銀行文教基金會於 1 月 30 日~2 月 1 日，舉辦「金豬報喜迎新春揮毫贈春聯」活動，本次邀請淡水八里畫派會長郭香玲老師、中華民國書學會榮譽理事長龔朝陽老師、羅順隆老師及書畫名家鄭紅雪老師等 12 位台灣書畫名家，分別於總行營業部、中山分行、桃園分行、新竹分行、台中分行、嘉義分行、台南分行、高雄分行及花蓮分行同步舉行，現場揮毫贈送春聯給前來洽辦事務的民眾，並贈送金山財神廟加持過的發財錢母、紅包袋應景增添年味，讓民眾能一睹大師揮毫風采，並帶著充滿春節喜氣的春聯回家，歡喜迎接豬年。



營業部-郭香玲老師



營業部-羅順隆老師



營業部-龔朝陽老師



中山分行-鄭紅雪老師



中山分行-張壹然老師



桃園分行-宋良銘老師



新竹分行-許建中老師



嘉義分行-李建宏老師



(上圖)台中分行-謝重信老師

(左圖)台南分行-翁資雄老師



高雄分行-林哲彰老師



花蓮分行-蔡政達老師

特別報導

第一銀行長期支持本土農業 獲農糧署肯定

第一銀行長期力挺本土農業，農糧署於 1 月 19 日舉辦「安心安全 農糧永續~107 年感恩記者會」並頒獎給第一銀行，感謝去(107)年以實際行動支持臺灣農業及農民，善盡企業責任。身為綠色金融的領航者，第一銀行力挺農業也竭力推廣環境永續發展，推動一系列綠色志工活動，招募內部員工、邀請弱勢孩童及客戶，前往農業轉型且欲從事有機耕作的農場協助產銷運作，不僅有效扶持在地小農，達到農業創新的精神，更讓所有同仁深刻體悟從「糧」到「食」的辛勤與樂趣。



第一銀行周朝崇副總經理(右)代表接受農糧署胡忠一署長(左)頒發「107 年度協助農糧產品行銷績優企業」。

特別報導

第一銀行「歡慶 120」退休人員聯誼餐會席開 136 桌~前輩團圓相聚回娘家



又到了一年一度退休前輩們回娘家的時間啦!!今年第一銀行歡慶 120 週年，北中南大連線，大夥開心團圓齊聚一堂樂融融。



第一銀行董瑞斌董事長邀請退休前輩及經營團隊上台，舉杯祝福互道恭喜並感謝前輩們的付出。



(左圖)退休前輩們一同合唱第一銀行行歌，歡慶 120 週年。

(右圖)特別邀請由蜀薈、銀嬌及采蓉三位熱愛歌舞的身障團體帶來精彩的表演。



董瑞斌董事長及鄭美玲總經理親自向前輩敬酒致謝，祝福與感謝長長久久，閒話家常樂開懷。

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~ 邀視障朋友歌舞獻祝福~溫馨慶新年

迎接農曆新年，第一銀行文教基金會今年首場音樂會於 1 月 28 日在台大醫院東址大廳登場，邀請視障舞蹈團體「夢想三帥」帶來熱情洋溢的舞蹈及精彩好歌，以溫暖的樂音感動人心。第一銀行文教基金會董瑞斌董事長及鄭美玲副董事長也特別到場給予表演者支持與鼓勵，並在現場分送「富貴祈福米」，讓病友及家屬們提前感受農曆年節喜氣。



第一銀行文教基金會董瑞斌董事長(左)從台大醫院陳石池副院長(右)手中接下感謝狀。



「夢想三帥」是由張哲瑞、陳一誠及胡佳宇等三位重度視障舞者組成，音樂會當天以盲人舞蹈—「瞽舞」揭開音樂會序幕，隨後三位舞者帶來一系列精采的舞蹈、歌唱及自彈自唱表演，他們突破視力限制，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。



第一銀行文教基金董瑞斌董事長及鄭美玲副董事長發送「富貴祈福米」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

第一銀行第 95 場藝術展覽 推出徐芳薇「單耳兔的寧靜提案」生活藝術展



徐芳薇老師熱愛禪學與各種藝術，因罕病而對世事有不同見解，疾病帶給她一堂在學校學不到的課，一堂生命教育與人生哲學的課程；透過創作，她熬過了生命低潮，慢慢地坦然接受自己，因而走上一條截然不同的生命道路。

(左圖)第一銀行鄭美玲總經理與徐芳薇老師一同合影，支持本土藝術。



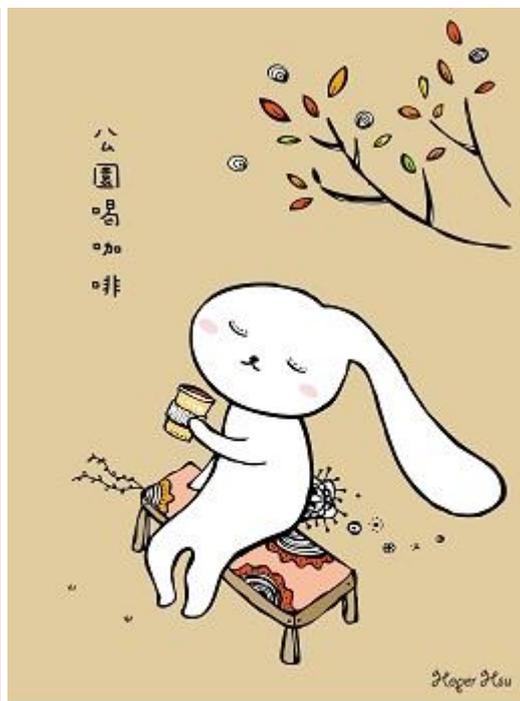
徐芳薇老師透過創作溫柔地表達自己，將其獨特的生命經驗感染大家，體現了藝術的療癒性，讓觀賞者感受到無邊無垠的自由感。

徐芳薇老師擅以溫暖人心的藝術語彙，向觀賞者傳遞美好靜謐的信念，將生命經驗轉為創作能量，「單耳兔」是她意外畫出的角色，雖然只有一隻耳朵，但總是自在享受人生的模樣，彷彿傳遞著「就算不完美、心裡有傷，還是可以活在愛裡」的信念，相信每個人都值得幸福，藉由藝術創作中所表達的愛，帶給大家不一樣的生命視野，延伸更多不同的意義與希望。



我們心裡都有個任性，忘了痛的小孩
 需要自己的空間想呼吸
 即使傷口你可以再溫柔一點
 即使你不該需要靠近
 這面堅硬的玻璃與世界
 像和一個的角落自己在那裡

善待自己



青春交還的空白
 咖啡品味
 暫時隔一層的宇宙
 才是人生吧

公園喝咖啡



生之歡慶



找一個秘密基地

特別報導

第一銀行中壢分行「寒冬送暖」愛心志工活動~前往台灣國際兒童村

在鄧翠嵐理的帶領下，熱情的愛心志工前往「台灣國際兒童村」，該村主要收容孤苦失依、受虐孩童數名，提供家庭照顧之服務，經費來源主要以各界善心人士小額捐款為主，無企業長期贊助，故本次志工活動捐贈三台節能除濕機供院童使用，並陪同孩童創作寫春聯，讓孩童在顛簸的成長過程中也能感受到過年的歡樂與社會給予的關懷及溫暖。





特別報導

「第一好新鮮」世貿分行綠色志工~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。

世貿分行~前往「林口畦遊季有機農場」

葉秀香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，並請劉金枝老師教大家認識有機芽菜及親手製作有機芽菜 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。





個人金融

歡慶 120 刷卡選一銀 快來抽獎試手氣



活動期間：2019.1.1~2019.6.30

單筆刷卡一般消費滿 1,200 元(含)以上，最高可抽 1,200 元刷卡金；任刷 2 張一銀信用卡，累積消費滿 12,000 元(含)以上，再加碼抽特獎紅利點數 120 萬點！（活動結束統一抽出）

★活動詳情：

https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea_20181203_8622.html

過年採買選一銀，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：2019.1.1~2019.2.28

★活動期間內，使用第一銀行信用卡(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

歡慶百貨過好年，喜從豬來慶新年



活動期間：依各百貨公司活動檔期

★於新光三越、SOGO、遠東百貨、誠品生活、漢神百貨、漢神巨蛋購物中心、高雄夢時代、義大世界、中友、微風、京站、美麗華、台茂、新月廣場等新春檔期活動期間內，刷卡滿額享高額禮券回饋，分期享 0 利率，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_20180531_0962.html

icash 聯名卡優惠一籬筐~速速來消費



活動期間：2019.1.1~2019.6.30

★【一銀 icash 聯名卡】6 月底前登錄後當月一般消費滿 3 千元贈 OPENPOINT 點數 1 萬點、滿 5 千元贈 2 萬點、滿 1 萬元贈 3 萬點，自動加值交易登錄後符合門檻還可加贈 OPENPOINT 點數每月最高回饋 3 萬點，7-ELEVEN 消費週末 OPENPOINT 5 倍送、CITY CAFE 天天加贈 500 點，還有眾多優惠商店，活動詳一銀信用卡網站。

★活動詳情：

https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/cardIntro/cardIntro_20150617_7457.html

生活大小事

上班族怕胖又怕老！營養師教你輕鬆瘦！

最近氣候還是很低溫，冷得讓人一直想吃東西不想多動，尤其上班族一整天下來都坐在電腦前，幾乎沒怎麼走動，再加上大部分人都是外食，外面餐廳的食物都高油高鹽，更是容易囤積脂肪，加重肥胖的風險！不止如此，上班族在減肥的時候很常出現不正確的觀念，以下就來為大家一一分析上班族有哪些減重的 NG 飲食行為吧！

好·康·宅·急·便 Premium

外食族秋天必吃這 1 顆 排毒養身全靠它

你今天吃蘋果了嗎？俗話說的好：「天天一蘋果，醫生遠離我。」蘋果除了富含有營養素與膳食纖維，還具有生津解渴、清除宿便、降血脂、降血壓等功用。

【NG 飲食行為】

少吃就能瘦？不吃早餐反而越減越胖！

不少上班族早上起床匆匆忙忙，連刷牙洗臉都來不及，乾脆連早餐都不吃，心想少吃一餐，不但可以省錢還可以減肥，一舉兩得！如果螢幕前的你也這麼想的話，那就大錯特錯了！在台灣，每三個肥胖者就有一個為了減肥而跳過早餐，不過想要靠不吃早餐減少熱量攝取來減肥，不僅會影響專注力、讓工作效率下降，小心越減越肥還傷身體...[more...](#)

資料來源：

華人健康網

<https://www.top1health.com/Article/312/51557>

對於女人來說，蘋果無非是養顏美容和減肥的最佳拍檔。若是偏好超商微波食品的外食族，更是需要靠它來排除體內多餘的物質。

外食族秋天去「鈉」靠「鉀」蘋果

現代人為求便利、快速，常跑便利商店匆匆購買微波食品就當作是一餐，不過這樣真的好嗎？依據國健署發行的《國民飲食指標手冊》，每日鈉攝取量應限制在 2400 毫克以下，也就是說一餐攝取應低於 800 毫克，而超商一個便當的鈉含量就破千，如果餐餐老是在外，很容易就爆表。長期飲食高鈉低鉀不均衡容易造成水腫，甚至增加心血管疾病與腎臟病的罹患風險。蘋果屬於含鉀的水果，這時就可以幫助我們體內排除過多的鈉...[more...](#)

資料來源：

華人健康網

<https://www.top1health.com/Article/312/66716>

元·氣·小·棧

日常節能減碳小撇步！



下班 隨手關機

節約能源 從1做起
每天省一點，珍愛地球多一點

短時間不用時，電腦設定自動休眠功能；
長時間不用電腦螢幕及週邊設備，一併關機。

1. 電腦下班關機 14 小時，每年可以省下 536 度電，可減少 344 公斤二氧化碳排放量。
2. 長時間不用時，電腦設定自動休眠功能。

經濟部能源局 工業技術研究院



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.

