

## INDEX

No: 300

發刊日期： 2020.6.17

「特別報導」第一金控獲公司治理評鑑「上市公司前百分之五」佳績

「特別報導」第一銀行「中壢分行」行舍落成隆重開幕

「特別報導」第一銀行捐贈防疫物資 守護第一線醫護人員

「特別報導」第一銀行傳愛零距離 首辦線上音樂會感動人心

「特別報導」第一銀行主辦榮成紙業新臺幣 40 億元聯貸案

「特別報導」第一銀行「愛心無礙」松江及竹南分行志工活動

「特別報導」第一好新鮮」營業部及南屯分行綠色志工活動

「信用卡」防疫新生活 一銀伴你戶外趣

「信用卡」一銀信用卡繳稅好優惠

「信用卡」富邦人壽網路投保 回饋刷卡金

「信用卡」初夏迎接好氣色 順時養生刷一銀

「生活大小事」吃「薑」不勞醫師開處方！

「好康宅急便」「裸食」助消化又逆齡

「元氣小棧」日常節能減碳小撇步

## 焦·點·新·聞

### 特別報導



### 第一金控獲公司治理評鑑「上市公司前百分之五」佳績

第一金控第五度榮獲臺灣證券交易所公司治理評鑑「上市組排名前百分之五」佳績。證交所表示，該評鑑涵蓋四大構面 87 項指標，評分標準逐年提升，引領企業採行更高標準之公司治理機制，計有 901 家上市公司接受評鑑，排名前 5% 總計 45 家。



在第一金控廖燦昌董事長(右)、林謙浩總經理(左)帶領下，第一金控榮獲公司治理評鑑「上市公司前百分之五」佳績。

## 第一銀行「中壢分行」行舍落成隆重開幕

第一銀行為實現「在地深耕，最佳服務」的承諾，於 2017 年 6 月啟動中壢分行舊行舍大樓興建工程，以自有土地參與並推動都市更新計畫，將該大樓打造為中壢站前商圈之指標性地標，並榮獲內政部頒發之「黃金級綠建築標章」，寫下商圈再生的重要里程碑。如今新廈落成遷回使用，將提供當地鄉親在寬敞、明亮及舒適的綠色友善環境中，享受專業、多元的金融服務。



第一銀行中壢分行遷址開幕，第一銀行廖燦昌董事長(中)、洪惠卿副總經理(左三)、施瑪莉副總經理(左二)、蔡淑慧副總經理(右三)出席剪綵典禮。

## 第一銀行捐贈防疫物資 守護第一線醫護人員

新冠肺炎蔓延全球，醫療院所的防疫物資需求也日益增加，第一銀行秉持著「在地經營 在地關懷」理念，響應政府齊心抗疫精神，於 5 月 11 日捐贈兩台全新紅外線熱像測溫儀、熱顯測溫偵測器，以及全身型防護衣與隔離衣等重要防疫物資給花蓮門諾醫院，並由院方趙福厚總執行長與吳鏘亮院長兩位代表接受物資，希望為辛苦的前線防疫醫護人員多添一分保障，攜手度過疫情。



第一銀行蔡淑慧副總經理(左四)代表捐贈防疫物資給花蓮門諾醫院，由該院趙福厚總執行長(左五)、吳鏘亮院長(左三)代表受贈，希望給第一線醫護人員最大支持。



## 第一銀行傳愛零距離 首辦線上音樂會感動人心

上半年許多藝文活動因新冠肺炎疫情被迫取消或延期，除了樂迷失望外，更有不少弱勢朋友因此失去演出機會，第一銀行文教基金會長期秉持「在地經營 在地關懷」理念，為推廣社會公益，並期盼在此非常時期，能讓音樂帶給我們支持的正向力量，特地首次推出「第一銀行 傳愛零距離」線上音樂會。歡迎民眾透過第一銀行官方 Youtube 欣賞這場優質音樂饗宴，且在 6 月 20 日前發布指定留言，即可抽「第一銀行限量加值版悠遊卡套組」，共有 30 組名額。



第一銀行「傳愛零距離」線上音樂會邀請新北市「福山國小泰雅歌謠隊」、「Life 爵士樂團」及「翊聲承諾」帶來精彩演出，並與第一銀行蔡淑慧副總經理(右一)合影。





這場涵蓋綠色環保公益精神的線上音樂會，表演團體邀請到第一銀行文教基金會長期扶持，曾數次合作的天籟美聲新北市「福山國小泰雅歌謠隊」，以及非常有才華的「Life 爵士樂團」團長吳柏毅與「翊聲承諾」共同帶來精彩演出，希望透過美好音樂，為疫情提供溫暖正能量。



特別報導



## 第一銀行主辦榮成紙業新臺幣 40 億元聯貸案

第一銀行等 11 家金融機構於 6 月 5 日下午與榮成紙業簽署新臺幣 40 億元聯貸合約，聯貸資金將用於償還既有借款並充實營運週轉。該聯貸案由第一銀行統籌主辦並擔任管理銀行，合作金庫、華南銀行、兆豐銀行、臺灣銀行、安泰銀行、元大銀行共同主辦，農業金庫、土地銀行、華泰銀行、板信銀行參貸，聯貸案超額認購高達 80%。



榮成紙業聯貸案主辦分行為西門分行，完成簽約後林淑娥經理(前排右二)與分行法金團隊合影留念。

## 第一銀行「愛心無礙」松江及竹南分行志工活動~關懷送愛

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「財團法人心路社會福利基金會-台北市金龍發展中心」及「財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會苗栗分事務所」，因疫情影響，安排志工捐贈物資設備，以實際行動發揮企業影響力讓社會更美好。

### 松江分行~前往「財團法人心路社會福利基金會-台北市金龍發展中心」

在劉滿足經理的帶領下，熱情的志工前往「財團法人心路社會福利基金會-台北市金龍發展中心」，該中心主要服務智能障礙、多重障礙者約 62 人，近期受疫情影響，該中心捐款收入大幅減少，苦無經費汰換老舊設備，急需外界給予援助。故本次志工活動捐贈 3 台仰臥起坐機、1 台平板電腦、2 台藍芽播放器、2 台除蟎吸塵器及 2 台烘碗機等設備，另向本行長期合作之有機小農採購 50 台斤有機蔬菜贈予該中心，以表達對弱勢團體的關懷。





## 竹南分行~前往「財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會苗栗分事務所」

在邱美玲經理的帶領下，熱情的志工前往「財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會苗栗分事務所」辦理志工活動，該事務所主要扶助苗栗縣內約 935 戶弱勢家庭及 1,738 名兒童少年，提供經濟扶助、心理支持、獎助學金及團體育樂等協助，同時也是本行客戶。近期受疫情影響，經濟弱勢家庭工作收入受到影響，生活更加拮据，急需外界給予援助。故本次志工活動捐贈 100 箱村里平安箱，內容包含米、麵、罐頭等民生物資，以實際行動幫助經濟弱勢家庭一同共度難關。



## 「愛心無礙 第一好新鮮」營業部及南屯分行綠色志工~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，讓志工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，進而愛護大自然。

### 營業部~前往「林口哇遊季有機農場」

林寶蓮經理帶領熱情志工們來到林口哇遊季有機農場，小農張大哥為大家介紹有機環境及食品安全知識宣導，大小志工們在農場彎腰拔菜、有機蔬菜包裝及餵雞，並帶大家實際體驗種子育苗 DIY，讓大朋友小朋友們都有個充實愉快的週末。





## 南屯分行~前往「東勢小瓢蟲有機農場」

洪志展經理帶領熱情志工們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，大小志工們在農場彎腰拔菜、在雞舍撿雞蛋，巫大哥帶大家用剛採收的新鮮高麗菜及雞蛋製作熱壓吐司 DIY，並至農場中央的大芒果樹下野餐，讓志工們從實地農作體驗中學習感恩惜福的心。





**【戶外趣】防疫新生活、一銀伴你戶外趣**

★活動期間：2020.6.1～2020.8.30

★活動對象：第一銀行全卡友（不含公司卡）

★活動內容：

(1)於國內住宿：國內飯店、民宿、旅館。

(2)於指定訂房網：Airbnb、Booking.com、Agoda、Trip.com、Hotels.com、Expedia、KKday、Klook 客路。

(3)於指定旅行社：可樂旅遊、東南旅遊、雄獅旅遊、易遊網、燦星旅遊、五福旅遊、百威旅遊、長汎假期、易飛網、喜鴻旅遊。

消費享 10%刷卡金回饋，每月最高 300 元，限量 1,000 份（合計 3,000 份），特定旅行社每月分期交易累積超過 2 萬元再回饋刷卡金 500 元，限量 150 份（合計 450 份），正附卡合併計算，每人每月上限 800 元（本活動期間登錄乙次即可）。

★活動詳情：[https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea\\_20200527\\_1574.html](https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea_20200527_1574.html)

**一銀信用卡繳稅好優惠 台灣 Pay 加碼多重送**

★活動期間：2020.4.1～2020.7.2 (繳納期間依稅務機關公告為準)

★活動對象：第一銀行信用卡持卡人(不含公司卡、Visa 金融卡、悠遊 debit 卡)。

★活動內容：活動期間以一銀卡繳納牌照稅/房屋稅/綜所稅一次繳清免手續費，登錄即享 3、6 期分期 0 利率，以台灣 Pay 掃碼繳納再享刷卡金、抽汽車等優惠！

★活動詳情：

[https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea\\_20200331\\_7685.html](https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea_20200331_7685.html)

**富邦人壽網路投保 最高回饋 1,500 元刷卡金**

富邦人壽網路投保 刷一銀卡享回饋

年金險最多 **3.5%** 回饋 保障型商品最多 **13%** 回饋



★活動期間：2020.3.17~2020.6.30

★活動對象：第一銀行全卡友（包含 VISA 金融卡及悠遊 Debit 卡、不含公司卡）

★活動內容：

(1)定期壽險：單筆滿 3,000 元，贈 300 元刷卡金。

(2)年金險：累積滿 60,000 元，贈 1,500 元刷卡金。

(3)旅平險/傷害險：單筆滿 800 元，贈 100 元刷卡金。

★活動詳情：

[http://www.firstcard.com.tw/newentry/EDM/200312\\_fubon/edm.html](http://www.firstcard.com.tw/newentry/EDM/200312_fubon/edm.html)

**【美妝藥局最高 7.6%回饋】初夏迎接好氣色 順時養生刷一銀**



★活動期間：2020.1.1~2020.6.30

★活動對象：第一銀行全卡友（不含公司卡）

★活動內容：

(1)於「屈臣氏、康是美」單筆刷卡滿 888 元贈 50 元刷卡金(限量 5,000 戶，需登錄)，刷星璨卡/iLEO 信用卡消費獨享 2%現金回饋 (每期帳單回饋上限 500 元)，合計最高 7.6%回饋！

(2)於「大樹連鎖藥局、杏一藥局、丁丁連鎖藥妝、維康藥局、啄木鳥藥局、佑全保健藥妝、躍獅連鎖藥局、健康人生藥局」單筆刷卡滿 1,888 元贈 100 元刷卡金(限量 2,000 戶，需登錄)。

★活動詳情：

[https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea\\_20200428\\_3250.html](https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea_20200428_3250.html)



## 夏天吃「薑」不勞醫師開處方！ 一次預防癌症、心臟病、糖尿病... 營養師教你「3 關鍵」這樣吃最好

防疫期間全民量體溫，你是否每次測量時，體溫都偏低，屬於「低溫一族」？台南市郭綜合醫院營養科組長郭家伶表示，現代人喜歡喝冰飲、吹冷氣，又缺乏運動，都可能造成代謝循環差、體溫偏低，而料理中常見的薑，其實有活絡代謝的作用，適當使用，可以促進循環。

郭家伶表示，「量體溫」是間接檢測免疫力最簡單的方法，當免疫細胞正常運作時，體溫為 36.5°C 到 37.2°C，**體溫每下降 1°C，會使免疫力降低 30%**。體內溫度若低於 35°C，自然殺手細胞及 B 淋巴細胞活性皆會降低，**當體溫過低時，除了代表免疫功能變差之外，會造成身體血液循環變差，代謝功能也變慢，更容易有腦梗塞、糖尿病、肩膀痠痛、頭痛等毛病。**

她表示，防疫期間，進出醫院的人都要量測體溫，雖然額溫可能受到量測距離、額部的溼度等因素影響，但不少人怎麼測量，體溫就是偏低，經常會低於 36.5 度，甚至 36 度以下。特別是女性或是代謝循環較差的老人會有體溫偏低的情況。

而薑當中含有的薑酮醇、薑烯酚是提升體溫的關鍵成分，兩者都有促進血液循環，使身體暖和的效果。加熱乾燥後的乾薑，薑烯酚含量會變高，可刺激腸胃、活絡內臟運作。吃下生薑後，身體會從末梢開始變暖，尤其是在高溫多雨的夏季。薑發揮祛溼散熱助代謝的功能，也體現了「冬吃蘿蔔，夏吃薑，不勞醫師開處方。」這句諺語的含意。 [...more...](#)

資料來源：

良醫健康網

<https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL003002303>

## 「裸食」助消化又逆齡，你吃過了嗎？ 專家的減脂菜單大公開：這樣就能吃到全營養

### 什麼是裸食？

在台灣，大家對生機飲食的認知定義就是吃有機的食材。若是你到台灣生機飲食店，可以發現店家除了賣有機蔬果、養生補品、酵素，也賣熟食品，以全穀的米、麥、豆、雜糧為主，講求 **7 分生食 3 分熟食**。但在國外，生機飲食的定義更加嚴格。

### 生機飲食稱為生食或裸食 (Raw Food)

**第一條件就是要生食，再來就是要有機。**除了不烹煮，當然也不吃任何的罐頭和人造加工的食物。強調吃有機新鮮水果和蔬菜，如豆芽菜、堅果、種子、酪梨、椰子、海菜和新鮮果汁（用自己的榨汁機榨汁，並確保在 10 分鐘內喝完，酵素才不會氧化）。力求食物多元化，攝取食物的天然色素，使用天然的調味料，創造出最「健康」也最美味的料理。

### 為什麼要生食？

所有食物**加熱超過 40.6 度 C 以上，就會失去了 70% 的維生素、礦物質及其它營養成分**，並且失去百分之 100 的酵素。酵素是「萬物的生命能量」，特別用來幫助人體消化與吸收食物。 [...more...](#)

資料來源：

良醫健康網

<https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL003002125>

日常節能減碳小撇步!

**消費認標章  
減碳最吃香**

環保小常識：  
我們在購物時，記得購買標示有「環保標章」的商品，  
盡量把對環境影響的程度降到最低，才是一個聰明的綠色消費者哦！

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[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.

