

No: 309

發刊日期：2021.2.5

INDEX

「特別報導」第一銀行員工雲端摸彩大放送 總獎額逾 180 萬元

「特別報導」第一銀行捐贈醫療巡迴車予臺大癌醫中心醫院

「特別報導」第一銀行「大同分行」喬遷開幕提供全方位金融服務

「特別報導」「第一藝術空間」張琇珍「綻放」創作展展現藝術生命力

「特別報導」落實普惠金融 第一銀行與湊伙合作金融監理沙盒實驗

「特別報導」第一銀行就在你左右 捐年菜食物包助弱勢過好年

「特別報導」「第一好新鮮」信維、忠孝路及竹溪分行綠色志工活動

「信用卡」gogoro 刷卡分期購

「信用卡」第一好時光 天天好食

「信用卡」大潤發採買年貨 最高回饋 8%

「信用卡」中油直營站加油 刷卡筆筆回饋 3%

「生活大小事」圍爐沒吃火鍋少一味？

「好康宅急便」吃香蕉助減肥是真的嗎？

「元氣小棧」日常節能減碳小撇步

焦點新聞

特別報導



第一銀行員工雲端摸彩大放送 總獎額逾 180 萬元

因應 COVID-19 疫情影響，第一銀行改變了以往舉辦大型尾牙模式，改以購買餐券等彈性措施來確保同仁健康，不過，為感謝員工過去一年來的付出與貢獻，第一銀行提撥了超過 2,000 萬元預算讓所有海內外員工一同歡慶，也特別就駐外人員辦理「慰問金發放」、「給予有薪防疫隔離假」及提供「探親機票補助、健檢及年度特休遞延至次年度使用」等激勵措施，以慰勞駐外人員於疫情期間之辛勞，而對於所有員工最關心的「尾牙抽獎」，第一銀行不但沒有因為疫情取消，反而「加碼大放送」，總獎額甚至超過 180 萬元。



第一銀行員工雲端摸彩頭獎 Gogoro 由朴子分行黃姓員工(左)獲獎，幸運兒與分行經理(右)開心合影。



第一銀行邱月琴董事長(左)及鄭美玲總經理(右)共同啟動員工雲端摸彩活動，以總獎額逾 180 萬元的大禮犒賞員工。

特別報導



第一銀行捐贈醫療巡迴車予臺大癌醫中心醫院

第一銀行長期投入社會公益，為提高就醫接駁效率、強化行車安全，捐贈巡迴接駁巴士予臺大癌醫中心醫院，1 月 22 日舉辦醫療巡迴車捐贈儀式，由第一銀行邱月琴董事長代表捐贈、臺大癌醫中心醫院楊志新院長代表受贈，將提供往返總院及捷運公館站的患者和沿線民眾服務，提升搭乘便捷性，讓看診民眾搭車更便利。



第一銀行捐贈醫療巡迴車予臺大癌醫中心醫院，第一銀行邱月琴董事長 (右二)、蔡淑慧副總經理(右一)、臺大癌醫中心醫院楊志新院長(中)、王鶴健副院長(左二)及陳晉興副院長(左一)共同合影。

第一銀行「大同分行」喬遷開幕 提供全方位金融服務

第一銀行為實現「在地深耕，最佳服務」的承諾，四年前參與三豐建設公司整合鄰地之合建開發，將行舍建築已逾 55 年的大同分行重新改建，如今新廈落成遷回使用，將提供當地鄉親在舒適、明亮、極具現代感的友善環境中，享受全方位的專業金融服務。



第一銀行大同分行喬遷開幕，第一銀行邱月琴董事長(中)主持開幕剪綵儀式。



第一銀行大同分行喬遷開幕，第一銀行邱月琴董事長(前左四)與大同分行同仁合影留念。

「第一藝術空間」張琇珍「綻放」創作展 展現藝術生命力

張琇珍老師畢業於國立臺灣師範大學研究所，指導教授為臺灣知名油畫家蘇憲法老師，在大師引導下確定自己的風格，2018 年獲全國油畫展銀獎及全國百號油畫大展優選。自幼生長在南部東港漁村的張琇珍老師，對於浪的顏色、浪花的形狀及海水的層次特別有深厚情感，滋潤了創作的心靈，讓思考與想像的藝境在油彩之中更加繽紛。



第一銀行文教基金會舉辦「綻放」創作展，第一銀行鄭美玲總經理(中)、臺灣當代油畫大師蘇憲法教授(左)與展出藝術家張琇珍(右)合影。

本次展出作品以鮮豔顏色抒發心中的情懷，有印象中的楓紅、燦爛怒放的櫻花、含苞或盛開的荷花、幽靜的山水、馬賽港灣與故鄉漁港魚貨的豐收等創作，吸引各界蒞臨欣賞，隨著張琇珍老師的畫筆進入濃郁的情感世界。



大船入港



明湖秋色



海洋故鄉記憶



連連有魚

落實普惠金融 第一銀行與湊伙合作金融監理沙盒實驗

第一銀行與新創企業「湊伙公司」合作金融創新實驗，首創「債券團購平台」，投資人可以「團購」方式參與國外債券的團購投資，讓小資族累積財富有更多的選擇性。

本案為湊伙公司與第一銀行合作的金融監理沙盒實驗案，截至目前，金管會共核准 8 件金融科技創新實驗案件，2020 年僅湊伙一家獲核准；在這次的實驗案中，湊伙公司運用區塊鏈技術，建立一個國外債券團購交易平台，讓參與的會員可以用小額集資方式認購投資門檻較高的國外債券，享有與高資產客群一樣的投資機會，落實普惠金融。



第一銀行與新創企業「湊伙公司」合作推出債券團購平台，金管會綜合規劃處處長林志憲(中)、台灣金融服務業聯合總會吳當傑祕書長(右四)、第一銀行鄭美玲總經理(左四)，以及湊伙公司共同創辦人林蔚(右一)、陳頌典(左一)出席平台發佈記者會。

第一銀行就在你左右 捐年菜食物包助弱勢過好年

農曆新年將至，第一銀行為展現關懷弱勢團體之用心，持續透過「安得烈慈善協會-集食行善」計畫，辦理「歲歲平安喜箱緣·愛 FUN 第一過好年」志工活動，今年擴大採購年菜食物包，嘉惠宜蘭、花蓮及臺東地區共 360 個弱勢家庭，更發起志工同仁們參與食物分類整理與裝箱，每一箱年菜食物就像是一份精心準備的禮物，透過志工服務，將愛心傳遞到社會上每一個需要關懷的角落。



第一銀行北一區區域中心林盈勇資深協理帶領志工們參與食物分類整理與裝箱，透過志工服務，將愛心傳遞到社會上每一個需要關懷的角落。

特別報導



第一銀行「第一好新鮮」松山、雙和及三民分行綠色志工活動

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，藉由參與耕作等善待大地的活動，進而愛護大自然。

松山分行~前往「林口畦遊季有機農場」

劉康慈經理帶領熱情志工們來到林口畦遊季有機農場，小農張大哥為大家詳細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、有機蔬菜包裝及多肉植物 DIY 體驗，讓志工們從實地農作體驗中學習感恩惜福的心，中午志工們一同享用有機餐食，也讓孩子們從小扎根，進而愛護大自然。



雙和分行~前往「林口畦遊季有機農場」

吳郁君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、有機蔬菜包裝、餵雞及多肉植物 DIY 體驗，中午志工們一同享用有機餐食，藉由體驗有機耕作等善待大地的活動，讓大朋友小朋友們都有個充實愉快的週末。





三民分行~前往「高雄安心家有機教育農園」

劉翠華經理帶領分行同仁、眷屬及志工們一同來到高雄安心家有機教育農園，小農高大哥為大家介紹中崎地區泥火山土壤形成的有機環境，以及有機作物之生長方式，大小志工們在農場彎腰拔菜、餵雞及動物造型 DIY，並體驗採蜂蜜，中午一同享用有機餐食，大夥開心的度過一個充實的週末，也從實地農作中學習有機種植之道。



gogoro 刷卡分期購



★活動期間：2021.01.01～2021.06.30

★活動對象：本行信用卡持卡人(排除簽帳金融卡、公司卡)

★活動內容：

活動期間於 Gogoro 指定門市，單筆交易滿下列門檻，即可回饋刷卡金（需登錄）每戶每季最高回饋 700 元。

★活動詳情：

https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea_20200922_2735.html

第一好時光 天天好食



★活動期間：2021.1.4～2021.6.30

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

★活動內容：

單筆刷卡消費滿 1,200 元，享現折 200 元優惠：聚北海道昆布鍋、hot 7 新鐵板料理、藍屋日本料理

單筆刷卡消費滿 1,500 元，享現折 200 元優惠：古拉爵義式餐廳、欣葉台菜

★活動詳情：

https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea_20200612_6283.html

牛年大樂發 年貨就來大潤發 採買最高回饋 8%



★活動期間：2021.1.14~2021.2.13

★活動對象：一銀信用卡、簽帳金融卡卡友

★活動內容：

- 1.「滿額禮」：刷一銀卡單筆滿 3,000 元送 100 元刷卡金(限量 2,000 份)。
- 2.「分期禮」：刷一銀卡單筆分期滿 22,000 元送 500 元刷卡金(限量 100 份)。

註：上述活動(滿額/分期)每卡每日限擇一兌換。

★活動詳情：

https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea_20201215_9644.html

一銀卡到中油直營站刷卡加油 筆筆回饋 3%



★活動期間：2021.1.1~2021.6.30

★活動對象：本行信用卡持卡人

★活動內容：

活動期間當月中油直營站單筆消費滿 600 元，筆筆享刷卡金 3%回饋。

※每月限量 4,500 名額(需先消費，採逐月登錄)，每戶每月回饋上限 100 元。

★活動詳情：

https://card.firstbank.com.tw/card/chn/content/tw/activityArea/activityArea_20200910_4345.html

圍爐沒吃火鍋少一味？

營養師教你挑湯底、火鍋料、主食、飲食，吃的安心健康無負擔

麻辣鍋、花雕雞鍋、膠原鍋、豆乳鍋、牛奶鍋等讓人眼花撩亂的各式鍋物，從各式各樣的火鍋店林立，超市也有各種火鍋湯底，可以一窺台灣人對於火鍋的熱愛。特別是，春節過年圍爐，暖暖的火鍋更是餐桌上不可缺少主角，吃著熱鍋品，搭配軟性飲食或酒品身體也暖和了起來。

不過，雖然火鍋很美味，但吃太多還是不太恰當，尤其是三高族（高血壓、高血脂、高血糖）及高尿酸或痛風者更需要留意！有鑑於此，台北市立聯合醫院仁愛院區營養科營養師鄭嵐卉，也特別從兼顧美味及健康的角度，對於火鍋湯底、火鍋料及肉類海鮮，和餐間飲品的選擇給予建議與叮嚀。

一、火鍋湯底

鄭嵐卉營養師表示，市售許多配好的湯底包，轉到背面一看食品營養標示中有許多添加物，以及油脂含量偏多。如果在火鍋中又加入許多火鍋料、肉片、海鮮一起涮煮，真的是普林和油脂的大補湯。

（一）**麻辣鍋**：湯底萃取中藥材香料多是使用油脂，自然熱量不低。

（二）**豆乳鍋**：看似健康，也要留意豆漿屬於蛋白質來源，此餐飯是否會攝入過多蛋白質造成身體負擔。

（三）**牛奶鍋**：要添加鮮奶油或者奶油塊才容易有「奶」的感覺，易有油脂攝取偏多的問題。

因此，高尿酸或痛風的個案千萬不能喝太多，血脂高者更要留意油脂量偏高的問題。尤其是，臨床也發現有不少高尿酸或痛風者多認為吃鍋不能吃豆製品食物，但對於火鍋湯、魚、肉、酒精卻無節制，鄭嵐卉營養師強調，這是錯誤的觀念。

《營養師叮嚀》

- 1.新的研究發現，豆製品並不會增加體內尿酸濃度，因此高尿酸或痛風患者不需刻意避免黃豆、豆腐等豆製品。
- 2.尿酸高與飲食中蛋白質總量、酒精食用過量，健康蔬果太少以及水分飲用太少有密切的關係。。
- 3.在火鍋湯底的選擇上，建議可使用能釋放自然風味的蔬菜，例如：洋葱、高麗菜、胡蘿蔔、大番茄等蔬菜熬煮，並可以加入昆布增加鮮味，肉品選用雞肉、魚片等白肉，自然好喝，有助減少負擔。

[...more...](#)

資料來源：

華人健康網

<https://www.top1health.com/Article/320/84297>

吃香蕉助減肥是真的嗎？

營養師：選擇這個顏色香蕉，抗性澱粉多容易有飽足感

許多人都在問：「吃什麼能幫助減肥？」其中經常被點名的是香蕉，香蕉屬於「快樂食物」，含有豐富的血清素，有助於促進新陳代謝，同時也可增加飽足感與輔助抑制肥胖。但是，也有的人認為香蕉高糖、高熱量不利減重，到底減肥的人該不該吃香蕉呢？

衛福部苗栗醫院營養師李孟穎指出，在營養諮詢門診中，的確偶爾會有民眾提出這類問題。曾經有1位小姐表示，自己為了減重，每餐都吃香蕉。起初體重好像有減了一些、排便也順暢許多，但一段時間後體重開始停滯，甚至還有增加的跡象，感到相當困惑與煩惱。

想要減重的朋友，建議選擇未成熟的青色香蕉

藉由高頻振動放鬆肌肉和筋膜。按摩槍有藉由高速度和高頻率的震動，達到快速放鬆肌肉和筋膜的效果，原理大致有以下三項：

究竟吃香蕉真的能幫助減重嗎？李孟穎營養師表示，解答之前，先來了解「香蕉」的特性。香蕉富含膳食纖維、抗性澱粉、維生素B、維生素C、鉀、鎂等礦物質。其中膳食纖維可以促進腸胃蠕動、改善便秘、清除宿便；至於抗性澱粉則會產生飽足感，可以減少正餐及點心攝取，同時也有助於腸道保健、血糖、體重控制。然而，抗性澱粉存在於青色未成熟的香蕉裡，含有較多抗性澱粉，容易有飽足感，抗性澱粉的熱量的確比一般澱粉來得低。所以，想要減重的朋友，要選擇未成熟的青色香蕉，才有這樣的功效。

香蕉一根熱量約90大卡 大量食用反而會攝取過多熱量

雖然抗性澱粉有助於體重控制，仍需要注意熱量的攝取，市售香蕉一根熱量約90大卡，大量食用反而會攝取過多熱量，造成肥胖及腸胃不適。 [...more...](#)

資料來源：華人健康網

<https://www.top1health.com/Article/101/84259>

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.

