



蘆洲分行喬遷開幕紀事

蘆洲分行

再次遷址！蘆洲分行自 86 年 3 月成立以來，至今已邁入第 23 年。第一間行舍，由於業務快速成長空間不敷使用及屋況老舊關係，便於 96 年 7 月遷址到當時蘆洲的新地標「白金漢宮」。而今蘆洲分行欲再加速拓展業務，並擴大成為理財旗艦分行，在得到舊房東的諒解與新房東的配合，以及總行、北二區營運處等各業管單位的全力協助下，正式於 109 年 3 月 30 日遷址至蘆洲最新地標「築禾豐」。築禾豐坐落於蘆洲區中正路上並鄰近湧蓮寺，此處不僅商圈繁榮、店家林立、人潮眾多，且生活機能成熟，可說是蘆洲傳統文化、經濟的重心，蘆洲分行遷址至此別具意義。

隨著金融數位時代的來臨，以及理財業務的發展已成為商業銀行經營轉型的核心業務之一，在這樣的大環境下，為擴編理財服務人力、提供客戶更佳的服務體驗，本分行近年來便開始著手進行遷址計畫，很幸運地，於 107 年底覓得「築禾豐」這個新家。在經過董事會決議、金管會核准搬遷後，總行相關單位立即進行緊鑼密鼓的規劃，並於 108 年 4 月 1 日與新房東「築禾建設股份有限公司」簽訂租賃契約，隨後新房東也配合申請建築物使用性質變更，總行各業管單位亦協助進行各項事務的申請、變更、聯絡、通知、通報、調度等等，一切依既定時程順利進行。最後，於 108 年 12 月底前完成水電、裝

修的招標，正式開始新行舍裝潢工作，而搬遷的日期也正式確定為 109 年 3 月 30 日（星期一）這一天。

109 年初（農曆春節期間），新冠肺炎佔據了新聞各大版面，宣示這將是不平靜的一年，為我們的遷址計畫埋下了一大隱憂。春節假期過後回到工作崗位，分行的同事都已戴上防疫口罩，而消毒酒精、額溫槍也到位，每天確實的監控體溫、進行分行消毒作業，我們都知道不能有些許懈怠。在忙碌的日常業務，以及面對疫情壓力的情況下，同事們必須利用每日下班前的空檔時間，著手進行文件資料的整理、打包作業，在搬遷前兩周更是每日留下來加班進行整理，先前由於平日工作較為繁忙，或許同事間少有多餘的互動機會，然而在這次遷址的機緣下，同事們卻有了更多幫忙合作的互動。另一方面，前後台間原本少有的交流，在此期間也熱絡起來，動作快的同事協助較為繁忙的同事進行整理，即使同事們戴著口罩默默地在悶熱環境下進行打包裝箱，也少有怨言，也許經歷一整天的繁忙工作已身心俱疲，但心裡感受到的不是苦，而是一起打拼奮鬥的溫暖。此次搬遷過程，不整理不知道，整理起來才瞭解原來累積的資料已堆得滿坑滿谷，前前後後送往新行舍的紙箱數以百計，打包的工作好不容易告一段落，令人頭疼的上架作業才要開始，分行同仁們利用週六到新行舍加班進行上架工作，這可不輕鬆！光是在數百個的紙箱間進行分類編排便

已耗盡大半時間及體力，將資料取出上架又是一大工程，終於在遷址前幾天，搬遷的準備工作接近完成。最後的工作便是在周五營業時間結束後，將一切舊行舍用品搬運到新行舍。

109 年 3 月 27 日（星期五）這一天，是在舊行舍營運的最後一天，多少有些離情依依，在這裡承載著許多屬於蘆洲分行的回憶，多少彰銀蘆洲人的歲月在此度過，雖然時光終將逝去，天下無不散的筵席，但是這份回憶、精神將繼續傳承，新的蘆洲分行，我們來了！雖然是這麼想，但已接近三點半，外頭的天仍下著滂沱大雨，不誇張，跟颱風來一樣，此時心中不免擔心，畢竟所有的電器用品可是碰不得半點水，而搬家公司周末可是不會來幫忙的啊！幸虧三點半一到，外頭的天氣已然好轉，露出了雨後的曙光。而早已安排好的各家廠商紛至沓來著手進行著搬遷的工程。早已聯絡好的保全、警察人員亦到場準備護鈔送往新行舍，現金、ATM、電腦、影印機、點鈔機、各樣用品一一送上貨車運往新行舍，到了晚上九點左右大致的搬遷工作都已順利完成。109 年 3 月 28 日（星期六），開幕前的最後準備工作是進行電腦、網路、機電、影印機…的測試，各樣的工作用品擺至定位，環境清潔整理，終於一切就緒，無懼於新冠肺炎的影響，我們如時程安排順利的迎來新行舍開幕儀式。

109年3月30日(星期一)清晨，陽光灑落新行舍前的花圃，四個店面顯得落落大方，微風輕吹枝葉搖曳，恬淡中顯出環境的典雅。早上七點，分行同仁已全數到行備妥開幕事宜，為因應新冠肺炎，避免群聚感染風險，開幕事宜諸事從簡，而剪綵儀式由我們的大家長凌董事長忠嫻、黃總經理瑞沐、鄭副總經理長華、國內營運處鄧處長秀娟、北二區范處長玉琴、本分行鄭經理黎明共同主持，並邀請到房東「築禾建設股份有限公司」黃總經理劍輝參加。賓主於紅色禮毯上左手扶著綵帶右手握著金剪，留下合影。吉時一到，金剪劃破綵帶、禮炮一鳴，炮聲傳遍大街小巷，向鄉親們宣示我們彰化銀行蘆洲分行來了。

感謝各位長官百忙之中撥冗參加開幕儀式，雖在疫情之中不宜大張旗鼓廣邀四方賓客參與，但這份新居落成的喜悅絲毫未減，感謝凌董事長的期許與勉勵，搬遷雖然勞累但並不辛苦，一切的努力是有回報的。有了如此舒適美麗的環境，責任也隨之而來，蘆洲分行將增加員額拓展業務，成為理財旗艦分行、雙語示範分行，相信在總行長官的帶領下，分行同仁將同心協力達成目標、屢創佳績、一路業績長紅。彰銀蘆洲！加油！加油！加油！

～本文由莊惟名提供～





「珍愛地球 蔬食樂活」 公益愛心捐活動紀要

總務處 職安科

緣起

員工健康是企業最重要的資產，唯有健康的工作夥伴，保持良好的身心狀態，公司才有活力，企業才得以永續經營。有鑑於此，本行除持續照顧同仁身體健康外，在健康促進活動規劃上，也積極營造健康職場，及不斷推廣宣導健康觀念。自 105 年起納入專業的職業衛生管理師及護理師後，即積極舉辦各項健康促進活動，106 年結合公益辦理「聰明吃 快樂動 健康瘦」減重活動、107 年為鼓勵員工戒菸，辦理「脫癮而出，為愛戒菸」活動、108 年則為促進員工肌肉骨骼健康，預防人因性危害，舉辦「彰顯活力 show 健康」競賽活動，邀體適能專家設計專屬彰銀員工之健康操，另於台北大樓辦理「作伙呷健康」健康飲食活動，提供員工高品質

且營養均衡的膳食。不僅得到熱烈迴響，也可感受到越來越多長官及同仁願意加入推動健康促進的行列。

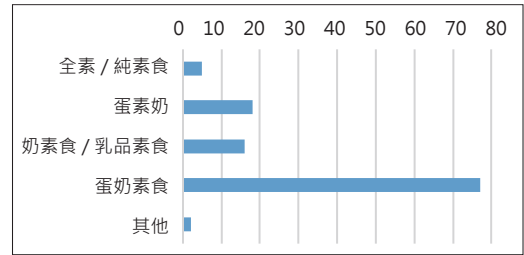
由於地球正面臨著暖化帶來的極大威脅，根據聯合國研究指出，就全球變暖而言，甲烷的有害性比二氧化碳強 23 倍，而排放甲烷的最大來源是食用肉類所需飼養的牲畜動物（約佔 25%）。且近年來，人類對肉類需求量大增，以一單位的肉類換算，需要十倍的糧食才得以提供，若能合理、適度的調配葷素比例或是偶爾選用一頓蔬食餐飲，不僅可促進腸道乾淨、降低膽固醇、預防癌症，對於身體健康及生活環境的維護是極有幫助。在本行凌董事長倡議下，總務處研議舉辦「珍愛地球 蔬食樂活」環保暨公益推廣活動，並於 108 年 9 月 9 日第 3 次「職業安全衛生

委員會」中獲得出席委員大力支持，經簽奉總經理核准後，於 108 年 10 月 1 日至 109 年 3 月 31 日辦理本活動。

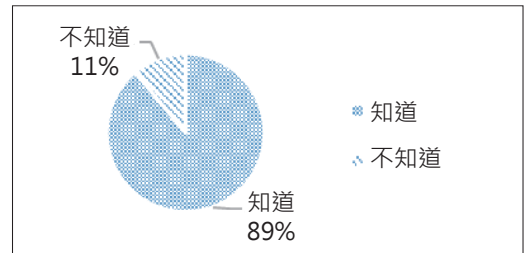
序幕

鑒於多吃蔬果能促進腸道乾淨、降低膽固醇、預防癌症，有益身體健康。為協助同仁落實健康飲食之良好生活型態，本行先由台北大樓做起，舉辦「珍愛地球 蔬食樂活」環保暨公益推廣活動。活動規劃初期，為了解同仁目前之飲食習慣，總務處於 108 年 9 月 11 日及 108 年 9 月 12 日至台北大樓各處針對素食活動作宣導並現場發放問卷予同仁填寫，本次問卷回收共 506 張，填答結果發現，其中有 65% 最常選擇的素食（蔬食）種類為蛋奶素（見圖一），有 89% 知道合理、適度的調配葷素比例，對身體健康及環境維護是有幫助（見圖二），有 78% 能接受素食（蔬食）餐點（見圖三）；當員工餐廳每週選定一日僅提供素食（蔬食）餐盒，而不另提供其他餐飲服務（葷食、自助餐）有 74% 會參與訂購本活動（見圖四）；因訂有減碳 3,000 公斤及捐贈公益金 100,000 元之目標，有 85% 會為協助達標而將「外出用餐」改為「參與訂購」素食（蔬食）餐盒（見圖五）；此外並建議員工餐廳可參考行外健康素食（蔬食）餐盒專賣店之菜色作為員工餐廳料理之參考，這些寶貴意見，都成為辦理本活動之重要參考，並朝此方向努力前進。

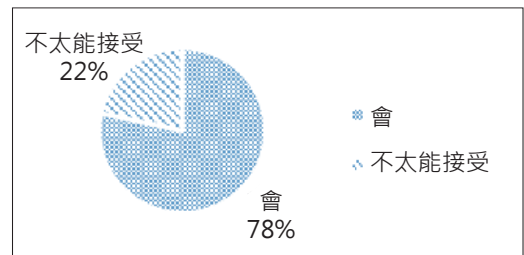
圖一



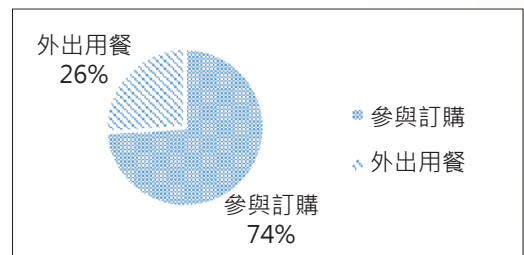
圖二



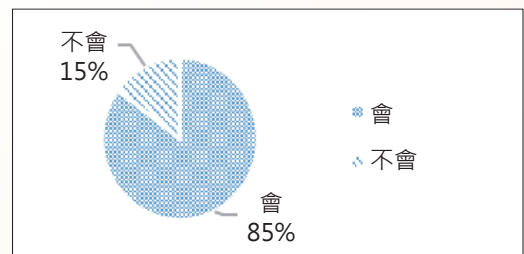
圖三



圖四



圖五



另外，本行特敦請在職場健康與健康飲食推動上，擁有豐厚經驗的內湖國泰診所張斯蘭營養師蒞行輔導。過程中檢視平日餐廳提供之素食（蔬食）餐盒發現，口味過於清淡，沒有下飯的菜色，易讓人感到食之無味；為讓健康素食（蔬食）落實於職場，張營養師提供了員工餐廳食材及烹調方式建議，讓同仁吃好又吃飽，健康清爽無負擔，例如可以做出三杯豆干、紅燒豆腐或宮保杏鮑菇等較下飯之菜色，讓同仁用餐更有胃口、菜色更有變化。



辦理健康講座

為提升同仁對素食（蔬食）相關飲食知識，也請張營養師於 108 年 10 月 5 日在本行台北大樓 13 樓大禮堂，為彰銀同仁主講「用吃來愛地球」這個重要的議題。講座當天，董事長親至現場致詞，董事長認為照護員工健康是非

常重要且有意義的事情，期許職場健康飲食活動能持續推廣；而藉由同仁熱心參與本活動所集結之公益金，捐贈予弱勢團體，更能將本行同仁的愛與感動廣為散播，進而提升本行良好企業形象。所以這次為促進同仁身心健康，並提升本行企業形象，結合環保暨公益，辦理「珍愛地球 蔬食樂活」推廣活動，是非常棒的構想，相信同仁們也會大力支持！

張營養師演講的內容概分為：飲食西化、食品添加物知多少、善用飲食來控制疾病、發炎是百病之源、飲食行為與環境之影響、蔬食帶來的好處、蔬食的迷思、蛋白質吃不夠會怎樣、聰明吃等各個章節，不僅提升員工對素食（蔬食）飲食行為的正確觀念，也幫助員工發展個人素食（蔬食）飲食搭配技巧。這場專業且精彩的演講，引起相當大的迴響，聆聽者都覺得收穫良多！講座後行方也準備了經由張營養師指導後之素食（蔬食）「餐盒」，供與會同仁先行試吃體驗，內容豐富且營養均衡，冀望與會同仁能帶著這份正確食用素食（蔬食）的健康飲食觀念，轉遞給單位中其他同仁及家人，一起吃出健康、一起愛地球。

結合環保及公益愛心捐贈

鑒於多食用素食（蔬食）可減少碳排放量，本行一開始即規劃計算因辦理本活動所累計減少之碳排放量，使同仁於購買健康素食（蔬食）餐盒同時，

能愛護地球，為環境保護盡一份棉薄之力。另為打造一個匯集愛心的平台，鼓勵同仁積極參與公益活動，本行並選擇與財團法人心路社會福利基金會（以下簡稱心路基金會）合作，辦理公益捐贈。

心路基金會是一群心智障礙孩子家長所成立之社會福利團體，服務對象以智能障礙、自閉症、唐氏症、腦性麻痺或其他伴隨有智能障礙之多重障礙者為主；憑藉父母對子女最深切的愛，站出來為孩子爭取基本的生存權利。基金會每年服務約 6,000 位心智障礙者，從提供成年心智障礙者居住服務的社區家園開始，到現在有 0-6 歲的早期療育、18 歲以上之職業重建、日間照顧、夜間住宿、社區支持服務、安老服務等完整的專業支持，其無私投入的愛與照顧，值得我們肯定與支持。

前置

有了活動腹案後，依據張斯蘭營養師之建議，主辦單位請台北大樓員工餐廳，每天針對素食（蔬食）餐盒設計菜色樣式，以維持均衡營養及色、香、味俱全。另為鼓勵同仁積極參與，營造購買熱潮，對於流程安排及規劃等，更無不盡心盡力，大家馬不停蹄，分頭規劃各隊人馬，成立「美工規劃組」及「活動宣傳組」，沸沸揚揚地展開了活動旅程！

「美工規劃組」在員工餐廳佈置宣導專區，以張貼蔬食營養成分及「用

吃來愛地球」講座照片海報等，豐富的內容把餐廳裝點的格外美麗，另特規劃「食在安心」宣導專區公告食材來源，讓同仁吃的更安心。而「活動宣傳組」亦每日檢視素食（蔬食）餐盒是否合乎均衡飲食、是否「色、香、味」俱全及蛋白質之含量是否充足等，使同仁吃的健康並增加訂購「素食（蔬食）餐盒」之意願。



活動展開

活動期間於 108 年 10 月 1 日正式展開，訂定每週三為「台北大樓員工餐廳素食（蔬食）日」，當日中午員工餐廳僅提供優惠價為 70 元之素食（蔬食）餐盒，不提供其他餐飲服務。依行政院環保署研究顯示，一餐不吃肉可減碳 780g，我們逐日計算同仁因食用素食（蔬食）餐盒總共減少之碳排放量，希望能達成減碳目標 3,000kg，以具體落實本行節能減碳之企業社會責任。另外，凡同仁購買素食（蔬食）餐盒乙份，本行即捐出 20 元公益金，累計最高為 80,000 元。此外，每售出 1,000 份素食（蔬食）餐盒，本行再加碼捐贈 5,000 元公益金，加碼公益金累積最高

為 20,000 元。公益金及加碼金二者合計，最高為 100,000 元，以促請同仁共同集氣，關懷照護弱勢。一開始，因大部分同仁並沒有食用素食（蔬食）的習慣，所以訂購素食（蔬食）餐盒的同仁並不踴躍，無形中也造成主辦單位業績壓力，不過，透過本處不斷的宣傳吃蔬食的好處及總行各處處長慷慨解囊訂購素食（蔬食）餐盒請單位同仁享用的全力帶動下，訂購數量與日俱增，業績扶搖直上，讓默默努力耕耘的我們這群幕後推手鬆了口氣！

同時，我們也用心的在同仁取餐時，於每份素食（蔬食）餐盒附贈 1 張小小文宣，除感謝同仁熱誠參與活動外，亦附記最新累計減碳及公益金數據，讓同仁在享用素食（蔬食）餐盒時看著數字慢慢成長上升，了解到集結涓滴之力可以成為河流的巨大力量，進而將熱忱延伸；另外，這段期間，職安科同仁每週三都會至 13 樓員工餐廳協助老闆，大家都穿戴著口罩、手套，全副武裝、戰戰兢兢地檢視及督促餐廳老闆是否有把握住飲食均衡餐盒的菜色、份量、用油量、烹調方式、配色、蛋白質份量是否充足、餐點種類變化性及品質

等，以維持均衡營養及「色、香、味」俱全。活動期間不時傾聽同仁對素食（蔬食）餐盒之意見，不定期開會檢討並與餐廳師傅及營養師充分溝通，俾使餐盒的品質能維持在一定水準之上。

之後，活動效益擴大，除台北大樓用餐同仁外，鄰近台北大樓之總行單位或分行同仁，亦來共襄盛舉，讓健康、環保及做公益之綜效，發揮更淋漓盡致！

成果發表暨捐贈儀式

活動期滿，累計蔬食餐盒購買數量 5,127 份，共減碳 3,999.1 公斤，並成功達成捐款 10 萬元之活動目標，成果相當豐碩！這不僅看出同仁的毅力及決心，也看出我們對公益付諸執行的行動力。為了與大家分享這份感動與喜悅，本行於 109 年 5 月 6 日舉辦「珍愛地球 蔬食樂活」成果發表暨捐贈儀式。由於正值新冠病毒防疫期間，基於防疫優先，本次儀式以精減人數、簡單隆重之方式展開。

儀式開始時，董事長在致詞時特別感謝「心路基金會」參與彰化銀行此次的茹素兼做愛心活動，讓同仁在健康



珍愛地球 蔬食樂活
餐盒出售留底聯

餐盒編號：

親愛的同仁，您好！

感謝您熱忱參與本行舉辦之「珍愛地球 蔬食樂活」環保暨公益活動！購買本蔬食(素食)餐盒，不僅能為地球減碳，還能順手做公益。而「涓滴之水，可以成河」，相信在您我齊心努力之下，我們一定能於109年3月31日活動期滿前，達成預設的減碳量及公益金捐贈目標，為社會進一份心力！

總務處 敬上

	目標	截至 109 年 1 月 15 日止		差 額
減碳量	3,000公斤	已達	2626.26 公斤	373.74 公斤
公益金	100,000元	已達	82,340 元	17,660 元

取餐日期：109.01.22
餐盒編號：

※每吃一份素食(蔬食)餐盒，可以為地球減碳780公克，目標：3,000公斤。
※每吃一份素食(蔬食)餐盒，本行捐出20元公益金(另有加碼金) 目標：100,000元。

▲素食（蔬食）餐盒附贈之小小文宣！

◀餐廳師傅準備之餐盒菜色豐盛～讓人食指大動，胃口全開！

茹素之餘，仍有機會為社會公益盡一份微薄心力！她也提到這是一個極有意義的活動，因為身心障礙的孩子在飲食方面所攝取的知識較微弱，還可能會面臨營養失衡等飲食困境，而心路基金會除了給予專業的照顧服務，也主動對接資源，面對有需求的孩子們，提供完善且良好的飲食照護。另外，對本次活動成果如此豐碩，表示讚許，她認為本行同仁茹素不僅是為了身體健康，更是為了要做公益、做環保，非常令人感動！這不僅能對企業社會責任盡一點心意，更是企業永續發展的基礎。同時也希望藉由本行此次活動拋磚引玉，使更多企業能共襄盛舉，讓愛推己及人、社會充滿關懷及祥和，使台灣的明天更美好。

接著，心路基金會張執行長表示心路基金會成立於民國 76 年，是第一個由智能障礙者家長成立的團體，如今已邁入第 33 年，遍佈全台各縣市，共有 30 個服務單位據點，每年約服務 6,000 個家庭。對於認知及理解力較弱的服務對象來說，在健康觀念的溝通上並不容易，所以基金會透過每年固定的健康檢查，來協助服務對象了解自己的身體狀況，從他們的需要出發，一起討論不同的健康目標。例如：有些服務對象期望能穿上漂亮的衣服，就期許自己可以在瘦一些，而尿酸偏高的服務對象，則須遠離高普林飲食，避免產生痛風等症狀，或者有三高者，則須少油、少糖、少鹽等等；配合專業的治療師及

教保員協助，透過有趣的體能活動及提供健康的餐點，讓服務對象一步步往健康的目標邁進。最後她非常感謝彰銀選擇心路基金會成為公益合作夥伴，鼓勵同仁吃素享健康同時又能作公益；尤其是高層長官帶頭領導及同仁們投身公益不落人後的態度，令人深受感動！

儀式就在簡單而隆重的氛圍下圓滿落幕！

感謝

在這段過程中，感謝董事長、總經理、副總經理及各處處長的大力支持，讓本活動順利展開；感謝「心路基金會」一路陪伴相挺，讓活動變得更具特色與意義；感謝內湖國泰診所張斯蘭營養師協助我們設計素食（蔬食）餐盒；感謝商品策劃處，協助製作文宣品；感謝秘書處公關科給我們很多建議，及協助發新聞稿給各家媒體記者，讓媒體給本行許多正面的報導；感謝職工福利委員會、本行各處處長不斷宣揚吃素的益處，並於活動過程中，不斷給予及時雨，鼎力贊助各處訂購素食（蔬食）餐盒；感謝餐廳老闆用心做菜，讓同仁打開餐盒時能吃到美味素食（蔬食），並以優惠價格 70 元（原價為 80 元，餐廳老闆自行吸收 10 元）販售；感謝各位伙委、總務們，辛苦的協助同仁們訂餐、取餐，讓大家可以每週三吃到兼具健康、環保與愛心的熱騰騰餐盒；更感謝同仁們一路上熱烈的支持及參與，才能讓此次活動如此圓滿成功。

感想

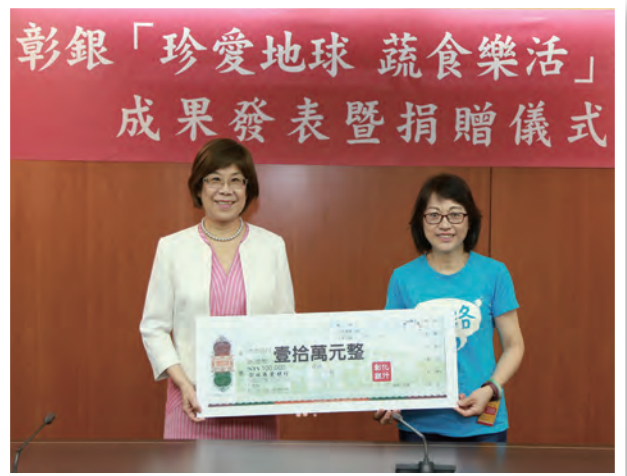
從籌備活動到成果發表暨捐贈儀式落幕，我們學習到了很多，也看到這社會中還有仍然有許多需要幫助的人，以及許多默默助人的行善者，我們也期望藉由此次活動，散播關懷與愛心，並喚醒大家對環保及健康的重視；取之於社會，用之於社會，讓此份「愛」在生命中發光、發熱...，並繼續循環下去，亦能在付出中學習感恩、珍惜擁有。畢竟，健康的身心不僅能提升個人生活品質，也能讓整個社會充滿正面的能量。

結語

塑造友善職場環境，推動幸福健康職場是本行一直以來非常重視的議題。所以，聰明地選擇食物、調整正確飲食習慣、養成良好的生活型態，對每一位同仁的健康而言都非常重要！食用素食（蔬食）不僅讓身體健康，也能維持生態鏈平衡，希望藉由本活動推廣，更能強化同仁素食（蔬食）的飲食

觀念，養成良好飲食習慣，進而降低罹患慢性病的機率，以達到全面性健康照護的目標。未來我們職安科仍將持續推動健康促進活動，讓同仁擁有正確健康的觀念，培養良好飲食習慣，提升個人健康識能，繼續邁向優質健康管理目標前進，營造樂活具支持性的工作環境，共同守護同仁的健康及安全！

～本文由莊仁惠提供～



彰銀「珍愛地球 蔬食樂活」活動 成果發表暨捐贈儀式

