
業務報告

(資料累計至六月底止)



社員入社	54 人	貸款金額	14,670,000 元	儲蓄率	97.81 %
社員退社	131 人	還款金額	19,209,000 元	平均儲蓄額	728 元
社員人數	2,371 人	放款總額	103,576,300 元	貸放比率	41.36 %
儲蓄金額	10,482,625 元	信用放款	53,023,600 元	貸款利率： 股金內借款 月息 4 厘 股金外借款 月息 6 厘 抵押借款 月息 4 厘	
退社(股)金額	12,665,843 元	抵押放款	50,552,700 元		
股金總額	229,907,266 元	收入總額	4,076,386 元		
備轉金存款	13,804,532 元	開支總額	2,151,538 元		
備轉金領款	14,039,704 元	淨利	1,924,848 元		
備轉金總額	30,081,788 元				

新竹縣孝愛儲蓄互助社通訊

101 年第二期

出刊日期：101 年 7 月 2 日

社址：新竹縣芎林鄉芎林村文化街 19 號

電話：(03)5924730

傳真：(03)5927417

E-mail：shi.cul@msa.hinet.net

網址：http://www.culroc.org.tw/cu/cul701



參加業務基礎班研習感言

專職 林宛儒

很高興社讓我有機會前往台中協會參加儲蓄互助社「業務基礎班」的研習訓練，在現場報到之後與各單位社的受訓人員相見歡，並且經由上課及小組檢討等各種互動之後，大家有了初步的認識，尤其到了第二天，大家互動更加密切，上課起來更有精神及向心力。從基本的各項業務：會計制度、報表文書處理、臨櫃服務、內部控制、放款業務等課程，老師一步一步的教導我們，讓我們從中學習，對互助社業務有了更多更廣的認識，把我們的基本功打好，將來在工作上可以事半功倍。尤其老師們對我們有不了解或有疑問的地方，細心的、耐心的講解，使我們能夠充分瞭解儲蓄互助社的帳務管理及經營的運作。慢慢到了受訓的尾聲，大家更珍惜相聚受訓的時光，努力學習希望未來能夠在職務、業務、帳務各方面學以致用。



此次協會準備的上課內容非常豐富，從實務面到法律面、管理面等皆讓我受益良多，這 4 天的研習也讓我學習到身為專職該有的基本素養以及責任。也讓我深深感覺到專心投入於工作事務的熱忱，這些專業知識是金錢都買不到的，要靠自己認真的學習去體會，才能充實自己的實力，儲蓄互助社讓我看到那份熱忱的服務與用心。最後亦要感謝社為我報名參加此「基礎班的訓練」，以及平日各位理監事、經理的關愛及專職(同事)姐姐細心的指導，對工作上能順利完成。

消息報導

【協會】：

1. 5 月 22 日至 25 日協會舉辦「儲蓄互助社業務基礎班」研習會。
2. 6 月 19 日至 21 日協會舉辦「儲蓄互助社業務專修班」研習會。
3. 6 月 28、29 日協會舉辦「內政部 101 年度儲蓄互助社核心幹部研習班」研習。
4. 6 月 30 日、7 月 1 日協會舉辦「101 年青少年理財營(北區)」活動。
5. 7 月 14 日協會舉辦 101 年度北區「法務專修班」研習會，場地假集思文科會議中心。
6. 101 年國際儲蓄互助社節主題為「儲蓄互助社以社員為本」。

【區會】：

1. 6 月 3 日舉辦幹部夫婦聯誼健行活動，由竹東儲蓄互助社承辦，假竹東河濱公園舉辦，已圓滿結束。
2. 6 月 16 日舉辦社監事會幹部教育研習課程，場地假六家德來儲蓄互助社，已圓滿結束。

【本社】：

1. 本社 101 年度防癌互助基金共 77 人參加。
2. 5 月 22 日至 25 日專職林宛儒參加協會舉辦「儲蓄互助社業務基礎班」研習，受益良多。
3. 6 月 3 日參加區會舉辦幹部夫婦聯誼會健行活動，本社幹部夫婦共有 20 人參加。
4. 6 月 16 日參加區會舉辦社監事會幹部教育研習課程，本社 5 位監事參加。
5. 6 月 28、29 日副社長李文致先生參加協會舉辦「內政部 101 年度儲蓄互助社核心幹部研習班」研習。
6. 本社幹部觀摩旅遊，訂於 7 月 7 日至 9 日三天二夜，地點小琉球、屏東。

社員仙逝獲得人壽 與貸款互助基金理賠金

(101年1月~101年6月底止)

- 1. 范謝秀蘭 股金 88,000 元
- 2. 林碧霞 股金 101,500 元
- 3. 賴政銓 股金 98,500 元
- 4. 曾劉細妹 股金 32,400 元
- 5. 林燕英 股金 117,000 元

48字養生訣

養生在動，養心在靜
 飲食有節，起居有時
 物熟始食，水沸始飲
 多食果菜，少食肉類
 頭部宜冷，足部宜暖
 知足常樂，無求常安



扭傷及瘀傷之處理方法

- 1 抬高患肢（高於心臟）休息，可減輕腫脹。
- 2 損傷之24小時內用冷敷，越早處理越好，不可將冰塊直接置於皮膚上，須以毛巾或手帕墊於患處。
- 3 損傷之24小時後使用熱敷。
- 4 若損傷有皮膚受損，須注意保持傷口清潔。
- 5 患肢可予彈性繃帶支托固定，假如太緊或太鬆應重新固定。
- 6 上肢之固定可使用三角巾支托。
- 7 抬高、冷敷、固定→仍須活動手指與腳趾，以減輕腫脹及避免僵硬。
- 8 請記得回骨科門診追蹤。

新竹縣孝愛儲蓄互助社 提醒您
 新竹縣芎林鄉衛生所 關心您



多喝水很健康？一天應該喝多少

(資料來源：全民健康保險雙月刊第92期)

「沒事多喝水、多喝水沒事」是大家耳熟能詳的廣告詞，許多人也總認為喝水很健康，不過到底一天到底應該喝多少水，怎麼喝才能喝得健康？衛生署表示，每人一天至少要補充1200c.c.至1500c.c.水分，至於需要喝多少水也會因體重而不同，女性體重一般比男性輕，許多女性為了愛美或健康而喝了過量的水，反而造成水腫、或眼睛腫。

水是生命的泉源，人體內有60%到70%由水構成，影響著身體各項運作與循環，人體沒有食物可以撐10天，沒有水卻3天就死亡，由此可知水對我們的重要性與深刻的影響。至於人體一天應該補充多少水？衛生署指出，其實，我們平常飲食中就可以攝取約1000~2000c.c.水分，因此真正需要另外補充的水量應為2000c.c.~2500c.c.。此外，也可以從排尿量來估算喝水量，一般人一次排尿量約300c.c.~400c.c.，一天若上7~8次廁所，加上呼吸及皮膚所散失的水分，每人一天應該補充的水量約為2000~3000c.c.。



衛生署也提醒，喝水不要一口氣猛灌啞，因為這樣反而更不健康，曾有研究發現，如果一口氣喝下500c.c.水，用超音波檢查會發現腎臟有水腫現象，表示已經超過腎臟負荷。因此，喝水要一口一口慢慢喝，1小時不超過1000c.c.，每次不超過200c.c.。

由於每個人活動量及排汗、排水的情況不同，因此要喝多少水及喝水的時機也需因人而異，需不需要喝水，並不是以是否口渴為判斷標準，因為如果已有口渴的感覺，通常身體已經缺水一段時間，有脫水狀態了，因此瞭解自己要不要喝水最簡單的方法就是觀察小便的顏色，如果顏色比啤酒深，就表示喝水量太少，要多喝一點水了。

另外需要多喝水的症狀中，最常見的就是便秘了，多喝水可以使大便柔軟容易排出。如果有腸胃炎，因拉肚子排出較多水分，也要多喝水，症狀輕微補充白開水即可，較嚴重時可補充電解質。

還有感冒也要補充水份，因為感冒發燒使體溫上升，增加身體的水分散失，水也是很好的天然化痰藥，因此咳嗽的時候，多喝水可以將痰稀釋，幫助病毒排出，感冒就會好得快。
