

丟你的菸

營造愉快的無菸環境



吸菸與二手菸是二十一世紀最嚴重的公共衛生與社會問題，在台灣因吸菸罹病而耗費之醫療資源，每年超過二百億；另外每年罹病而死亡的人口有約20%是因吸菸而造成，因此推估每年約有17,500人因吸菸而死亡，研究資料更指出，若國人吸菸率一直無法降低，到民國109年時，國內因菸害而死亡的人數將達67,000人也就是平均約每半小時就有近4人因菸害而死亡。

根據世界衛生組織估計，全球每年約有四百萬人死於菸害，每日吸20支菸者，平均壽命約比不吸菸者短少5年，平均每吸一支菸要減少5.5到14.5分鐘的壽命，且調查發現新竹縣成人吸菸率更是全國排行第三名，已經有很多的研究證實，吸菸及二手菸會危害身體的健康，當中以尼古丁、焦油及一氧化碳對身體的影響最大，由此可見吸菸是生活中威脅健康的一種行為，也是造成人類癌症的主要禍首之一。

為此，政府修法加以規範，菸害防制新法98年1月1日正式實施。如新修正之菸害防制法中規定：吸菸者於禁菸場所吸菸，最高可罰1萬元；禁菸場所負責人應於所有入口處及適當地點設置明顯禁菸標示，且不得供應與吸菸相關之器物(如菸灰缸)；任何人不得供應菸品予未滿18歲者，違者可罰1至5萬；未滿18歲而吸菸者，應受戒菸教育，無正當理由未依通知接受戒菸教育者，可罰2千至1萬。

若您有吸菸，請您下定決心，立即丟您的菸，因戒菸好處多，如下：

1. 戒菸20分鐘後：血壓及脈搏下降至正常狀態。
2. 戒菸24小時後：得心臟病的機會開始減少。
3. 戒菸48小時後：嗅覺及味覺獲得改善。

4. 戒菸72小時後：支氣管放鬆，呼吸會比較輕鬆，肺活量也增加。
5. 戒菸2星期後：血液循環改善。
6. 戒菸1個月後：咳嗽、呼吸急促的現象減少，得肺癌、食道癌、口腔癌、膀胱癌、胰臟炎的機會都會降低。
7. 提供您戒菸的好方法，如下：
 1. 公開宣稱戒菸決定，並徵求親友的支持，拜訪能鼓勵自己的人。
 2. 除去會引起吸菸慾望的物品。例如：菸灰缸，打火機等。
 3. 打破固定吸菸的習慣。例如：不要再起床時或飯後吸菸。
 4. 多喝水、多洗澡，飯後刷牙漱口，穿乾淨無菸味的衣服。
 5. 飯後不要閒坐，可到戶外散步，做深呼吸或活動筋骨。
 6. 用筆取代手持香菸，或以咬蔬菜切條(芹菜，胡蘿蔔)取代嘴中含菸的習慣。
 7. 生活力求規律，減少緊張，勿使自己太忙，太勞累，避免製造吸菸提神之理由。
 8. 避開會吸菸之場所。例如：盡量減少到PUB、舞廳、酒吧或卡拉OK店。
 9. 參加戒菸班或戒菸門診。
 10. 戒菸初期會產生一些戒斷症候群，如頭暈、頭痛、失眠、便秘、胸口悶、咳嗽產生之不安，注意力不集中等種種之不適，這些症狀時好時壞，因人而異，它們代表身體正由於菸害中復原，只要放鬆心情，堅定意志，利用種種戒菸要領，通常數週內可恢復正常。

若無法戒除菸癮的吸菸者也請您定期保健，如每天吸二包菸以上者，每年應照一次或二次X光、檢查喉頭、檢查肺活量和氣流、為了家人的健康要吸菸記得要到戶外。

- 一、社員人數：一四一四人。
- 二、資產總額：一億二千八百六十一萬元。
- 三、股金結餘：一億零八百五十二萬元。
- 四、貸款結餘：六千六百九十六萬元。
- 五、區會幹部夫婦聯誼由橫山社承辦健行活動二十六人參加。
- 六、區會九十八年第一次幹部研習會五月十六日舉辦，理監事九人參加。
- 七、協會「臨櫃服務暨顧客關係管理專修班」兩位專職參加研習。
- 八、九月二十六日社員教育旅遊宜蘭新寮瀑布之旅，平安圓滿完成。
- 九、區會九十八年第二次幹部研習會十一月二十一日舉辦，理監事七人參加。

●九十九年社員大會於九十九年一月十六日召開。

新竹縣橫山儲蓄互助社

社刊

第六十二期

中華民國九十八年二月二十一日

社長：葉日增
社址：新竹縣橫山鄉新興村新興街123號
電話：(03)5933067
傳真：(03)5932388
<http://tw.myblog.yahoo.com/rannieluo>

社務與財務

九十八年十一月三十日止

九十八年願景與感言

理事長 葉日增

橫山儲蓄互助社創社迄今已屆滿20週年了，在歷任社長及歷任理監事們苦心經營下，日漸茁壯，發展成今日所見的規模。截至98年11月30日止資產總額達到128,614,221元，社員共1,414人，股金結餘108,527,900元，放款結餘66,968,400元。從創社以來相信也改善了很多社員們家庭生活的資金周轉及資金的運用，每年的教育旅遊也促進許多家庭的親子交流和情感互動，互助社總是扮演著一個希望的所在，這也是互助社最初成立的宗旨與目的。

最近這一兩年國際金融市場的動蕩不安和經濟的蕭條，整個大環境的改變，間接的對互助社造成社務及業務的影響，尤其在年終股息發放尤其可見，但在這不景氣中，橫山社的各項業務還是皆有成長，這些都要感謝各位社員們的支持和二專專職的配合及幹部們辛苦付出，未來還是希望各位社員們能繼續支持和鼓勵橫山社，我們將會更加努力的為大家效力，讓橫山社未來會有更好的發展。

敝人要再次感謝大家，讓我有機會在此與各位社員們互相勉勵，新的一年又即將到來，一年一度的社員大會也訂期在99年元月16日召開，屆時希望各位社員們能共襄盛舉、踴躍參與，我將會無限感激和深感榮幸。

迎接新的一年，我們必須凝聚大家的力量，訂立新目標，衝刺新挑戰，來完成未來的使命，以便達成大家共同目標和希望。

最後祝福各位社員們新年快樂，闔家福氣又安康。也祝福我們橫山儲蓄互助社的營運及業務蒸蒸日上。

儲蓄互助社的互助基金

協會第12屆第2次理事會 98.06.26 決議修正，
並自99.01.01起實施



◆人壽儲蓄互助基金

這項互助基金是為了讓社員之股金存款產生加倍之價值，以鼓勵社員踴躍存款，增加社之資金規模，進而穩定放款服務品質。社員在未滿65歲以前所存股金，在一定額度內，不管活到幾歲死亡都可能獲得理賠。

- 一、個人最高給付額：本社目前的個人最高互助金給付額為16萬元
- 二、社員非意外死亡日前二年每月儲蓄股金最高理賠限額3,000元以內。
- 三、互助基金與年齡之關係：
(99.01.01後存入之股金，不溯及既往。)

存款年齡	儲蓄金額	互助金給付
0~6個月未滿	A	A × 25%
滿6個月~60足歲前	B	B × 100%
60足歲~65足歲前	C	C × 75%
65足歲~70足歲前	D	D × 50%
70足歲~75足歲前	E	E × 25%
75足歲以後	F	F × 0%

計算互助金給付時，儲蓄股金(A+B+C+D+E)若超過社個人最高互助金額時，則超過的部分會被扣除，不予計算。

- 四、因病死亡：自死亡日往前6個月所存股金扣除不予計算。
- 五、意外死亡不往前扣半年。
- 六、自殺：死亡前一年所存之股金會被扣除不予計算。

- 七、中途退股或退社時，其保障也會因而受到影響或消失。

◆本社其他互助基金業務

防癌互助基金

◆貸款安全互助基金

儲蓄互助社所有互助基金之起源，來自美國一個收入僅足糊口的電線工人的故事。因誤觸高壓電線而死亡，使得他兩天才向儲蓄互助社借的貸款必須由家人與連帶保證人代為償還。但家人與連帶保證人也無力支付，一個人的死亡造成兩個家庭的不幸，看在儲互助社運動的先輩眼中十分不忍，因此就有了是否可以讓「社員的貸款(債務)隨著其死亡而消失」的構想，並透過保險的方式使這個想法化為實際可行的行動。

- 一、個人最高給付額：本社目前的個人最高互助金額為80萬元。
- 二、社員年齡與給付額之關係：
1. 十六歲以下社員最高給付\$20,000元。
2. 以七十歲生日為上限，超過者其貸款結餘無法獲得理賠。
- 三、因病死亡：
社員在借款後一年內因病死亡，則理賠額會依借款後至死亡之時間經過，按比例削減給付，表解如下：
借款至死亡期間 給付比例
0~3個月未滿 0%
3~6個月未滿 25%
6~9個月未滿 50%
9~12個月未滿 75%
12個月以後 100%
- 四、意外死亡：不受上述削減給付之限制，依社員貸款結餘全額理賠。
- 五、逾期貸款：貸款逾期未還累積超過18個月(含)者，不予理賠。
- 六、自殺：社員借款後一年內故意自殺身亡者，該筆貸款不予理賠。

山林禪語

很多的時候，我們需要給自己的生命留下一點空隙，就像兩車之間的安全距離，一點緩衝的餘地，可以隨時調整自己，進退有據。

高興容易使人輕狂，得意容易使人忘形，財富容易使人放縱，成功容易使人驕傲，快樂的時後，要謹防跌倒。永遠不要對自己灰心，永遠不要看輕自己，只要你不放棄自己，不要對自己失望，只要你下定決心有所作為，你一定可以做到，這就是你對自己的信任。凡事只求盡心，得之我幸，不得我命。

生命的美不在它的絢爛，而在它的平和，生命動人不在它的激情，而在於它的平靜，生命的美不在目的，而在歷程，一個只顧低頭趕路的人，永遠領略不到沿途的風光。

痛苦中不呻吟，貧困中不埋怨，失敗中不頹喪，打擊中不屈服。

每一次的休息，只是為了另一個起步，上天給予大地最好的禮物，就是自癒的能力，人也一樣，任何傷口在時間的醫治下，都會逐漸痊癒，因為有這份恩賜，我們才能淚水中重拾歡顏，從顛仆中重拾舉步的力量。

- ※特別說明：
- 防堵單位社對逾期或將逾期18個月之放款之不適當處置：
1. 借新還舊之貸款案件，第一年內新舊貸款分開計算，所有還款均優先還舊貸款，新增加之貸款結餘部分依貸款日至死亡日(或永久完全殘廢)期間比照3、6、9、12個月之削減給付規定。該筆貸款經過一年後即視為一筆貸款，不再分開計算。
 2. 舊貸款在第一年會持續累積逾期月數，若在借新還舊已逾期累計超過18個月以上或借新還舊後第一年

內仍持續累積未還超過18個月以上，則不論是原未還清之貸款結餘或是新增加的貸款結餘均視為不合格貸款，不予理賠。
只要在借新還舊一年內，該筆未還清貸款逾期累積達18個月者，不論新舊貸款，一律不予理賠。
社員專享權益，您不可不知！
如有任何疑問，請與儲蓄互助社幹部或專職人員聯絡。

新竹縣橫山儲蓄互助社入社規定

- 一、欲申請入社者須為橫山鄉鄉民，並有本社社員一人介紹並填寫「入社申請書」，申請人、介紹人必須簽章並附上申請人身份證影本一張。(小孩戶口名簿影印本)
- 二、本社受理入社申請審核時間為每月八日。
- 三、申請人經理理事會初審其信用度後，交由教育委員會先行各別講解教育。
- 四、申請人必須參加本社所舉辦之新社員入社教育座談會一次以上，才成為本社準社員在儲蓄部開始儲蓄。
- 五、申請人成為準社員後須繳交入社費新臺幣伍拾元正。
- 六、準社員在儲蓄部期限為三個月，每月儲蓄不得少於一次，三個月應連續不得間斷，如連續三個月未存款即取消資格。
- 七、儲蓄部三個月之儲蓄總額成人不得少於參仟元，未成年者不得少於貳仟元。
- 八、準社員在儲蓄部期滿成績優良者，經教育委員會認可，提報理事會審查通過後，始為本社社員，可享受社員之權利與應盡之義務。
- 九、本規定經理事會議決通過於八十七年二月八日公佈實施。