

親愛的鄉親您好：

為提供國民更周全的保護力，108年公費流感疫苗順應全球流感疫苗供應及使用趨勢，全面採用四價流感疫苗，惟配合疫苗廠供貨時程，今年流感疫苗接種對象將採分批接種，108年12月8日起為65歲(含43年次及以前出生者)以上長者及3歲以上至學齡前之幼兒；109年1月1日起為其他的公費對象。

流感疫苗是由死病毒製成的不活化疫苗，因此不會因為接種流感疫苗而得到流感。接種後可能會有注射部位疼痛、紅腫，少數的人會有全身性的輕微反應，如發燒、頭痛、肌肉酸痛、噁心、皮膚搔癢、蕁麻疹或紅疹等，一般會在發生後1至2天內自然恢復。

完成疫苗接種後，雖可有效降低感染流感病毒的機率，但仍可能罹患其他非流感病毒所引起的呼吸道感染，請注意落實個人手部衛生、咳嗽禮節，及生病在家休息，維護身體健康。

而接種疫苗是預防流感病毒傳染最有效、最經濟的方法，請主動按時接種、儘早具有抵抗力，免於受到流感的侵襲。

相關接種地點與訊息，請洽橫山鄉衛生所 03-5932004 江護理師

橫山鄉衛生所關心您

想要健康瘦，簡單六口訣

想要健康瘦除了靠運動外，飲食控制也是重要的一環，過去有許多的減重方法，如生酮飲食、低脂餐、低醣飲食等，但運用這些飲食減重若未適當諮詢專業人員，可能會導致營養不良，或讓身體陷入困境。

國民健康署調查民眾容易攝取不足的食物種類，為蔬菜類、水果類、奶類及堅果類，因此108年推出「我的餐盤」六口訣，圖像化又好記，讓民眾簡單地知道每天飲食應攝取的種類、份量。我的餐盤六口訣：「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆腐蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」。

掃描下方QR code 也有輕快的口訣歌曲，讓你輕鬆牢記六口訣。以我的餐盤比例原則，每餐約攝取850大卡，對於想要健康瘦的民眾，主食份量避免過量食用，可試著將飯類裝至1/2碗，這樣可將每餐熱量控制在650大卡。建議白飯可改成全穀飯，因全穀飯含有豐富維生素、礦物質及膳食纖維，能促進代謝及增加飽足感。

這樣吃除了減少熱量攝取外，同樣又可兼具六大類食物，飲食多樣化、均衡，又不失美味。想減重的朋友們可以一起來試試看。



我的餐盤口訣歌

一〇九年度社員大會受獎名單 (受獎人當日請出席領獎)

優良社員獎：賴昱銓、胡媯蘭、張穎甄、劉惠琴、黃梅玉、曾薪又
 成績優異獎：李佺澄、楊采璇、陳虹華、林妍汝、彭采葳、溫承諺
 彭羽瑄、彭佳瑄、鄒涓如、楊竣洳、黃珮如、李昀蓁

十一、一〇八年八月三十一日專職教育聯誼二位專職參加活動。
 十一、協會督導組八月七、八日兩天查核帳務，成績三七七分評等優。
 十二、社員教育旅遊九月二十八日月潭之旅一九二人參加平安圓滿完成。
 十三、一〇九年社員大會於一〇九年一月十二日(星期日)召開。

新竹縣橫山儲蓄互助社

社刊

第八十二期

中華民國一〇八年十二月

理事長：余泱醇
 社址：新竹縣橫山鄉新興村新興街123號
 電話：(03)5933067
 傳真：(03)5932388
 網址：www.culroc.org.tw/cuweb/cu1715

內附109年召開社員大會通知單

財務與業務

一〇八年十一月三十日止

- 一、社員人數：一四六八人。
- 二、資產總額：一億六千二百八十九萬元。
- 三、股金結餘：一億三千八百八十二萬元。
- 四、貸款結餘：八千八百一十三萬元。
- 五、一〇八年社員防癌互助基金共參加七十五單位。
- 六、一〇八年五月二十五日協會、區會幹部研習會，理監事十二位參加研習。
- 七、一〇八年六月一日起社開辦「暑期專案貸款業務」。
- 八、一〇八年七月十三日分區業務研習會二位專職參加研習。
- 九、一〇八年八月一日起受理登記參加「松年意外互助基金」。

新竹縣橫山儲蓄互助社春節專案貸款

- 一、貸款資格：入社須滿一年且無逾期貸款之社員。
 申貸金額：最高以新台幣參萬元為限。
- 二、還款期限：最長1年12期(每期1個月)。
- 三、利率：年息3%(月息0.25%)。
- 四、申請期限：每年12月1日起受理申請至3月31日止。
- 五、備註：
 1. 本專案貸款之核放，符合本社放款政策相關規定。
 2. 本專案貸款不得有借新還舊之情況。
 3. 本專案貸款不得優先償還本社其他貸款
 4. 本專案貸款不需提出證明文件。
 5. 本專案貸款無需連帶保證人。
 6. 本專案貸款以申貸最高金額為限(無股金四倍限制)。
 7. 本專案貸款辦法經理事會通過後公布實施，修正時亦同。

104.11.05 經理事會通過訂定
 105.11.08 經理事會修訂通過

中華民國一〇五年十一月八日

社員松年意外互助基金

- 一、保障期間：一年（每年十月一日至次年九月三十日）
- 二、保障內容及年繳互助費：如下表

保 障 給 付	保 障 金 額
年 繳 互 助 費	2,000 元
一般意外身故 / 殘廢	50 萬元
意外傷害醫療-實支實付型(每一事故最高給付)	1 萬元(註)
意外傷害住院-日額型(最高給付 90 日)	1,000 元/日
加護病房(含日額)(最高 90 日)	3,000 元/日
燒燙傷病房(含日額)(最高 45 日)	3,000 元/日
住院慰問金(住院治療連續 3 日以上者)	1,000 元
門診手術醫療(每一事故給付一次為限)	1,000 元
住院手術慰問金(每一事故給付一次為限)	5,000 元
海外急難救助	詳見條款

註：被保險人未具或未以全民健康保險被保險人身分就醫，或得向全民健康保險請領醫療費用而不請領者，或該就診之醫療院所非屬全民健康保險特約院所者，以實支實付傷害醫療保險金之七成給付，但給付總額仍以「每次實支實付傷害醫療保險金限額」為限。

- 三、參加年齡：
 1. 初次參加社員：15 足歲至未滿 80 足歲。
 2. 續約社員：續約至未滿 85 足歲止。
- 四、投保限制：
 - (一) 不承保職業類別：

遠洋漁船船員、近海漁船船員、海釣船人員、礦工、採石爆破人員、遊覽船之駕駛及工作人員、小汽艇之駕駛及工作人員、民航機試飛員、船體切割人員(海上)、潛水工作人員、爆破工作人員、爆破工、硫酸、鹽酸、硝酸製造工、有毒物品製造工、火藥爆竹製造及處理人員(包括廠務管理及廠長)、戰地記者、特技演員、動物園、馬戲團馴獸師、從事特種營業服務人員、保鏢、電力高壓電工程設施人員、核廢料處理人員、海上油污處理人員、職業潛水夫、防爆小組、特種軍人、艦艇及潛艦官兵、軍機駕駛及機上工作人員、下列職業運動類選手:(自由車、跳傘、滑水、潛水、賽車、特技表演、跳水、攀岩、柔道人員、空手道人員、跆拳道人員、國術人員、拳擊人員、滑雪、馬術、雪車、滑翔機具、汽車、機車、動力及無動力飛行載具、鐵人三項、相撲、合氣道、衝浪、高空彈跳、角力、摔角、馬球...等)、航運客貨輪駕駛及工作人員。
 - (二) 罹患精神官能症者不予承保。
 - (三) 身體狀況已達殘廢等級1-3級者不予承保。
- 五、參加社員如中途因職業變更為上述不承保職業類別時須辦理退保。
- 六、生效日期：
 - (1) 社員於申請參加後，須於每月 25 日前將參加名冊送達協會(先傳真後寄正本)，始能於次月 1 日起生效，退保時亦同。
 - (2) 每年加、退保申請受理至次年 5 月 25 日為止。

※跨社員只能選擇其中一社參加。 ※詳細互助基金內容請參閱保單條款及批註書之規定。

新竹縣橫山儲蓄互助社暑期活動專案貸款

- 一、貸款資格：入社須滿一年且無逾期貸款之社員。
申貸金額：最高以新台幣伍萬為限。
- 二、還款期限：最長 2 年 24 期(每期 1 個月)。
- 三、利率：年息 3%(月息 0.25%)。
- 四、申請期限：每年 6 月 1 日起受理申請至 8 月 31 日止。
- 五、備註：
 1. 本專案貸款之核放，符合本社放款政策相關規定。
 2. 本專案貸款不得有借新還舊之情況。
 3. 本專案貸款不得優先償還本社其他貸款
 4. 本專案貸款不需提出證明文件。
 5. 本專案貸款無需連帶保證人。
 6. 本專案貸款以申貸最高金額為限(無股金四倍限制)。
 7. 本專案貸款一人不得同時與其他任二項消費專案貸款同時貸出，每人最高限制二項消費性貸款。
 8. 本專案貸款辦法經理事會通過後公布實施，修正時亦同。

108.04.03 經理事會通過訂定

中華民國一〇八年四月三日

新竹縣橫山儲蓄互助社旅遊專案貸款

- 一、貸款資格：入社須滿一年且無逾期貸款之社員。
- 二、申貸金額：最高以新台幣壹拾萬元為限。(歐洲國家壹拾萬元、東南亞伍萬元、國內參萬元)。
- 三、還款期限：最長 2 年 24 期(每期 1 個月)。
- 四、利率：年息 3%(月息 0.25%)。
- 備註：
 1. 本專案貸款之核放，符合本社放款政策相關規定。
 2. 本專案貸款不得有借新還舊之情況。
 3. 本專案貸款不得優先償還本社其他貸款
 4. 本專案貸款需提出國外出團或國內旅遊證明影本。
 5. 本專案貸款無需連帶保證人。
 6. 本專案貸款以申貸最高金額為限(無股金四倍限制)。
 7. 本專案貸款辦法經理事會通過後公布實施，修正時亦同。

104.05.08 理事會通過訂定

中華民國一〇四年五月八日