



台中市水滴儲蓄互助社

第 101 期通訊

創刊：82年01月
出刊：109年12月

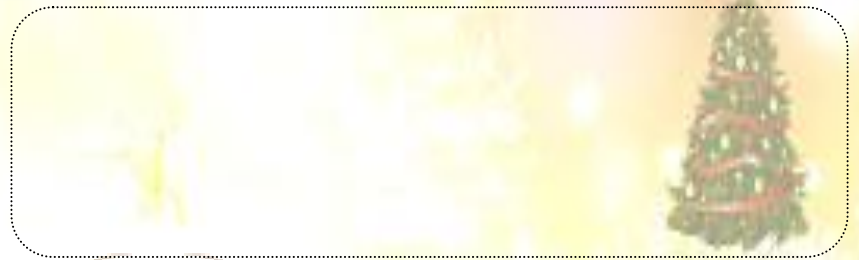
發行所：台中市水滴儲蓄互助社
地址：台中市北屯區平德路115號2樓
網址：<http://www.culroc.org.tw/cuweb/cu2204>
E-mail：sui.nan@msa.hinet.net
電話：04-22963755
手機：0912-046370

發行人：蔡清淵

傳真：04-22917993

LINE ID：22917993

印刷品



110年度社員大會 暨第一次社員常年教育

日期：110年01月17日(星期日)下午2:00

地點：台中市私立衛道高級中學禮堂

選舉：今年適逢選舉年，辦理理、監事改選，請務必準時出席參加，並於改選後召開第一次理、監事會議。

股息：元月18日轉入備轉金，社員可攜帶印章隨時至社領取。

紀念品：玉米油、米、衛生紙、麵線（任選一種）

(109年12月28日起至110年06月30日止可隨時至本社領取，逾期未領視同放棄)

備註：(1) 2點之前報到者，可領取兌換券一張。

(2) 2點30分以後才報到者，不發給摸彩券

(3) 當天摸彩抽中之社員，本人需到場，否則視為棄權。

當天會場會有各種美食及愛心義賣活動喔

☞社員大會權益屬於社員個人所有，不得代理☜

助學貸款專案

- 一、放款對象：現就讀於國內公私立幼兒園以上的學生社員。
- 二、放款金額：以萬元為單位，最高額度以柒萬元為限。
- 三、放款手續費及還款方式：每筆貸款核准撥款時需繳交一次手續費
 - (1) 手續費=貸款金額*1% 償還期間最長以 12 期(個月)為限。
 - (2) 手續費=貸款金額*3% 償還期間最長以 18 期(個月)為限。
- 四、放款利率：0%
- 五、申請期間：1 月 2 日~1 月 20 日(額滿為止)，可先申請辦理，資料後補。
- 六、申貸方式：
 1. 貸款額度伍萬元以內(含)，僅需檢附學生證或在學證明影本。
 2. 貸款額度超過伍萬元時，需檢附繳費證明單影本。
若學生社員未成年可以法定代理人為借款人申請辦理
(須檢附戶口名簿或學生社員身分證影本)
- 七、其他事項：本專案須符合社之放款規定及儲互社相關法規

成績優異獎：

大學

陳思妤、曾湘菱、羅子寧、張路嘉、王証皓
張珍婷、李祥維、張哲豪、林盈秀、張容瑄

高中職

商儷馨、李慧中、商東峻

成績進步獎：

謝文睿、劉昊聿、林俐均、王柏婷
張樂府、陳恩加、郭鈺穎、石菁
李睿哲

金鼠報喜(10904)專案貸款

- 一、貸款資格：入社滿 6 個月以上，無逾期貸款社員。
- 二、貸款金額：每單位 1 萬元(每人最高額度 50 萬元)
- 三、償還期數：最長 84 期(每期 1 個月)
- 四、償還金額：每單位每月償還本息如下

期數	24期	36期	48期	60期	72期	84期
還款金額	439	300	231	189	162	142

五、辦理期間：即日起至 110.04.30 止

六、備註：

- (一) 本專案貸款不得有借新還舊之情況。
- (二) 本專案貸款之核放，需符合本社放款政策相關規定。

紓困減壓(10912)專案貸款

- 一、貸款資格：入社滿 6 個月以上，且無逾期貸款社員。
- 二、貸款金額：每人最高額度 5 萬元
- 三、償還期數：最長 25 期(每期 1 個月)
- 四、年 利率：1.8%
- 五、辦理期間：即日起至 110.03.31 止
- 六、備註：
 - (一) 本專案貸款同一經濟戶不得有借新還舊之情況。
 - (二) 有超額還款情形，則以低利率貸款優先償還。
 - (三) 如有逾期還款情形發生，則恢復股金內、股金外利率計算。
 - (四) 本專案貸款之核放，需符合本社放款政策相關規定。

2020 年第二次社員常年教育活動

暨慶祝 2020 國際儲蓄互助社節錦集

本社於 109 年 11 月 14-15 日(星期六一日)舉辦本年度第二次社員常年教育活動暨慶祝 2020 國際儲蓄互助社節活動，地點為羅東林業文化園區、宜蘭太平山。

也是睽違已久的兩天一夜教育活動，因此開放報名當天，三部遊覽車的名額馬上就額滿了，也見證了社員們對社所辦的活動多麼踴躍的參與。

當然在開始完美的行程前，還是需要好好的進行此次的教育目的，針對本社社務現況、雞生元寶好運到專案、金鼠報喜專案貸款、各式互助基金簡介，以及為了減輕其負擔特別推出的互助基金貸款做更詳細的說明、還有為了行動支付潮流所推出的儲互寶的程序與貸款辦法。

經過了長長的~~雪山隧道之後，我們到達了第一個目的地—羅東林業文化園區，其前身為日治時期羅東出張所及貯木池舊址。日據時期，太平山開採伐木，在大正 13 年(1924)，太平山及羅東森林鐵路開通後，改由鐵路運輸木材，恰為當時的終點「竹林站」，因此保有佔地廣大的林場貯木池及相關的設施，林務局在民國 93 年，將此區規劃為文化園區，讓一般民眾也可以親近了解這段伐木時代，進而有更多的保育觀念。

雖然天公不作美的下著小雨，但是在朦朧細雨中走在環湖步道散步，也別有一番美麗的滋味。



● 羅東林業文化園區 ●

緊接著到了第二個目的地—梅花湖，為一天然蓄水池，湖面約 20 公頃，三面環山，因湖面形狀恰似五瓣梅花而得名。可以選擇騎腳車、散步或搭車來體驗。



● 梅花湖 ●

很快地就迎接了來了夜晚，今晚的住宿地點英仕山莊，稍作休息且吃完晚餐後，就開始山莊準備的特色活動—**推推樂(推瓶子)&搗麻糬**。

因為有獎品的誘因，所以大人小孩紛紛地下場來推推樂，結局當然是幾家歡樂幾家愁，但是沒關係，之後的搗麻糬是人人有獎，每個人也都體會到了當玉兔的樂趣。



● 英仕山莊 ●

經過了一晚上的休息，終於來到了本次旅遊的重頭戲宜蘭太平山，相信很多社員都是衝著這個景點報名的。

與昨天的朦朧細雨不同，今天是個晴朗萬里的好天氣，雖然一下遊覽車就被山上的截然不同的溫度震驚到，但仍然不影響我們的興緻。

因為停車場離蹦蹦車站有一段距離，所以每個人都沿著木棧道邊走邊欣賞太平山的雄偉山景和雲海，時不時就會看到有人停下來開始捕捉這美景。

蹦蹦車也是在今年7月工程修復後，睽違已久地恢復通行，位於太平山國家森林遊樂區內的遊憩設施「蹦蹦

車」，是昔日太平山伐木時期所用的運材機具，因行駛過程中會發出「蹦蹦！蹦蹦！」聲響而得名。而隨著太平山結束伐木事業後，轉型成為森林遊樂區，蹦蹦車也成為特色遊憩設施，吸引民眾爭相搭乘體驗。



● 太平山 ●

接下來迎接的景點就是見晴步道，台灣唯一被CNN評點為“全球最美28條小路之一”。

雖然名為見晴步道，可惜的是當天下午起了大濃霧無法欣賞見晴的由來，但身處在濃霧中彷彿處在仙境之中，又有另一種美。



● 見晴步道 ●

天下沒有不散的宴席，結束完美行程的兩天一夜之後，又到了互相說再見的時刻了，讓我們緊接著期待下一次的到來吧!!!

照片藝廊



◇0912 菁英營



◇0923 逢甲座談會



◇1024 慶祝互助社節



◇1031 幹部在職訓練



◇1121 厚德助座談會



吃瓜的好處

瓜類富含鉀及膳食纖維，低鈉且低熱量，

有益心血管健康及體重控制。

苦瓜含有可活化轉錄因子 PPAR 成分，這是某些降血脂、血糖藥物的藥理機轉，山苦瓜可能因而具有控制血糖、血脂及抗發炎的作用，尤其可促進胰島素分泌及新陳代謝，但降血糖活性會被加熱破壞。

亦有研究發現，苦瓜能減少脂肪堆積、促使脂肪細胞的凋亡，目前已知對肺癌、肝癌細胞有抗腫瘤、抗病毒作用。苦瓜的鉀含量高，也有益心血管健康，但有腎臟疾病的人代謝鉀功能差，最好酌量食用。

胡瓜，俗稱大黃瓜，它與小黃瓜類似，含有有機酸，具抗菌力，其中的丙醇二酸能抑制醣類轉化為脂肪，有控制體重效果；所含的葫蘆素雖具微量毒性，但能增加體內巨噬細胞的作用，提高免疫力，「一般食用量下對人體無太大影響，」。不過，大黃瓜屬涼性食物，胃寒的人及生理期前後要少吃。

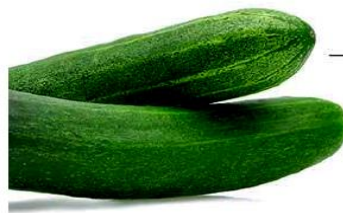
康健雜誌



苦瓜

俗名：涼瓜
產季：4~11月
熱量(卡/百克)：13.5
健康效益：降血糖、
血脂、體脂肪、
降低動脈粥狀硬化風險

康健雜誌



胡瓜

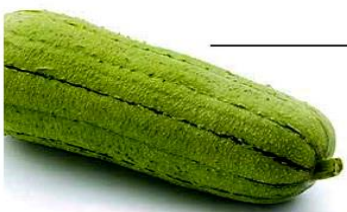
俗名：大黃瓜
產季：4~11月
熱量(卡/百克)：12.8
健康效益：抗菌、
提升免疫力、體重控制

絲瓜熱量低，含有槲皮素、楊梅素、芹菜素等植化素，具抗氧化、抑制發炎效果，可預防粥狀動脈硬化，含維生素 C、B1、B2、E、K 及鉀、鐵、鈣等礦物質。每 100 克絲瓜含有 6 毫克維生素 C，與茄子、黃瓜、洋蔥相當，能保護皮膚、消除斑塊，使皮膚潔白、細嫩，是不可多得的美容聖品，因此，絲瓜水有「美人水」之稱。

絲瓜的鉀含量沒有苦瓜高，較適合腎病患者；但絲瓜也屬平性偏涼食物，易腹瀉者別太常吃。

冬瓜熱量極低、鈉含量也低，可消水腫，它的維生素 C 含量在瓜類中僅次於苦瓜，有美白功效。冬瓜屬性清熱消暑，也適合在炎炎夏日入菜。中醫認為，冬瓜皮具有消脂利水功效，最好連皮連籽煮湯，營養素才不會流失。

康健雜誌



絲瓜

俗名：菜瓜、布瓜
產季：3~12月
熱量(卡/百克)：16.7
健康效益：美白護膚、
抗癌、抗氧化、抗發炎、
降火氣

康健雜誌



冬瓜

俗名：白瓜、東瓜
產季：4~7、9~12月
熱量(卡/百克)：8.7
健康效益：美白、
消脂、消水腫

↑ 資料來源：康健雜誌

康健雜誌

★ 社務報導 ★

- ☒ 為加強本社與社員間連繫的正確性，請通訊地址有變更或整編的社員，打電話至本社更正，若有使用 E-mail 的社員可寄 mail 至本社信箱：sui.nan@msa.hinet.net
歡迎加入本社的 Line，可用手機號碼 0912046370 或 ID：22917993 加入。
- ☒ 使用轉帳匯款或劃撥存款的社員，務必打電話告知社，以免影響自己的權益。
- ☒ 為配合協會簿記系統更新，個人資料如有更動的社員，例如：職業、學歷…等，煩請通知本社更正，感謝配合!!!
- ☒ 9/12 區會假台中寶麗金(市政店)舉辦舉辦「菁英營」，本社 8 名幹部參加。
- ☒ 9/27 舉辦第二次準社員教育，參加人數 6 人。
- ☒ 10/24 區會假南興萬坪公園舉辦「109 年慶祝國際互助社節活動」，參加人數 80 名。
- ☒ 10/31 台中區會假救國團台中市團部舉辦「社幹部在職訓練」，本社 12 名幹部參加。
- ☒ 11/14-15 舉辦「第二次社員常年教育暨慶祝國際儲蓄互助社節活動」，參加人數 120 名。

財務及業務統計表

項目/月份	九月	十月	十一月	項目/月份	九月	十月	十一月
社員人數	2062	2041	2029	儲蓄部儲金	210,602	241,602	238,032
入社人數	14	2	9	貸放比	55.55%	58.35%	61.03%
退社人數	7	23	21	資產總額	328,798,944	329,399,473	329,564,537
儲蓄人數	1959	1959	1953	貸款總額	170,685,426	179,933,824	188,214,602
儲蓄率	95.00%	95.79%	96.25%	本月貸款	22,270,000	12,276,000	15,119,000
股金結餘	283,667,442	284,356,236	283,958,166	本月貸款筆數	38	22	23
儲蓄金額	1,199,389	1,113,538	1,100,202	創社至今 貸款累計	2,739,111,124	2,751,387,124	2,766,506,124
平均儲蓄額	582	545	542	創社至今 貸款筆數	11,755	11,777	11,800





玉山銀行—文心分行(代碼808)
匯款帳號：0141966009680
戶名：台中市水湳儲蓄互助社



郵政劃撥：02137746
郵政儲金帳號：0021273-0762824
戶名：台中市水湳儲蓄互助社

若您不方便至社存款，可利用匯款或劃撥的方式喔~