



中聖儲蓄互助社

好康報

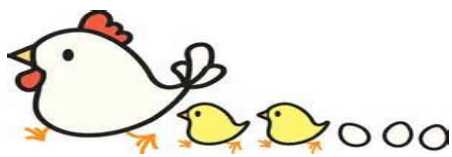
26期

2019.09.01

創刊日：中華民國 96 年 8 月 12 日
 出刊日：中華民國 102 年 5 月 8 日復刊
 發行人：董信長 社長
 社址：40042 台中市中區三民路二段 42 號
 電話：04-2223-3982 傳真：04-2223-1311
 網址：www.culroc.org.tw/cuweb/cu2210/
 E-mail：tccu2210@gmail.com

如何選好蛋？

慶祝國際互助節 教育訓練活動



健康吃對蛋！



雞蛋堪稱是銅板美食、經濟又營養。也是大家生活中

最容易攝取食物之一。本社特別邀請共購商品--「西施草本機能蛋」芳苑蛋品--陳秋池老闆，來介紹如何選好蛋、吃好蛋，讓大家真的吃到營養吃得健康！

粗殼 ≠ 新鮮

以往在選購雞蛋，大家的迷思都是要選粗糙面、大顆一點，但陳老闆說，其實好的雞蛋應該要選擇光滑面。雞年紀大或體弱生病，都會導致蛋殼粗糙。雞蛋愈光滑，代表母雞愈健康。

紅蛋比白蛋好？

蛋殼的顏色是取決於母雞的飼養方式與攝取的食物有關，加上紅殼雞蛋的雞品種較難飼養，所以會反映在成本上，讓大眾以為紅雞蛋較貴、營養較高，其實無論紅蛋、白蛋營養成分都是一樣的。



新鮮雞蛋的蛋黃較厚、較紮實，看起來也較渾圓飽滿；而不新鮮的雞蛋之蛋黃結構較鬆散塌陷，且蛋黃膜脆弱，打出來後易破裂。好的雞蛋具有濃厚「蛋白」稠度，加上扎實飽滿的蛋黃，每顆雞蛋都能徒手抓取蛋黃而不破。生產出優質雞蛋的關鍵，說來平實，卻一點也不簡單，全歸功於「健康」的母雞。陳秋池老闆相信，只有善待雞隻，才有好雞蛋。因此，他的養雞場有幾個相當獨特的地方：

蛋黃 Q 彈飽滿~~好韌性!!





在地服務 普惠全球 Local Service. Global Reach.

★採用先進『全自動電腦環控、密閉水簾雞舍』

通風良好，雞籠下方設輸送帶，雞糞完全不落地，馬上帶走，確保雞舍整潔外，也讓雞隻不會受到排泄物堆積所引起的免疫力下降或各種疾病。

★環境好，吃得好，不用藥。

因為環境管理的很好，因此雞隻免疫力強，就不需要施打抗生素，吃的是很好的草本配方飼料因此不需要生長激素與禁藥，雞隻活得好自然下的蛋就好。而且會自主定期將剛下的蛋採樣送檢，以時時確保都是好蛋，所以通過 1050 項檢測合格，讓消費者可以更放心食用。

雞蛋可說是我們生活中最容易取得又富含營養的食物，雞蛋中含有大量的蛋白質、維生素和礦物質...等營養素。中聖社也期望透過提供優質的健康雞蛋，讓社員吃得健康、安心!



✦陳秋池老闆詳細的解說!



✦社員們一邊聆聽一邊品嚐好蛋!



社務報導

5/25(六)上午協會舉辦「社幹部在職訓練」由安侯建業會計師事務所講數位管理與行銷。由秀慧、銘裕、美鈴、學恭、慧瑜參加。

6/21(五)內政部核定補助購置營運設備案，同意補助本社 22,000 元購置電腦一組。

7/20(六)儲蓄互助社分區業務班(中北區)研習，社務助理袁慧瑜報名參加。

8/25(日)上午在教會一樓副堂邀請陳秋池蓄牧場主講「如何選好蛋? 健康吃對蛋!」教會兄姊及社員出席踴躍。

108 年 5 月- 108 年 7 月財務及業務統計表

項目/月份	108/5 月	108/6 月	108/7 月
社員人數	400 人	403 人	406 人
平均儲蓄額	448 元	468 元	482 元
儲蓄率	97.00%	96.77%	96.80%
貸款總額	8,172,725 元	7,740,642 元	7,616,133 元
本月貸款	190,000 元	150,000 元	3,650,000 元
本月貸款筆	4 筆	3 筆	17 筆
貸放比	33.40%	31.36%	30.71%
本月收入	68,495 元	47,640 元	39,636 元
本月支出	34,791 元	25,489 元	26,452 元

淺談政府長期照顧政策發展軌跡...

- 1998→行政院核定“加強老人安養服務方案” 行政院衛生署通過“老人長期照護三年計畫”
- 2000~2003 行政院核定“建構長期照顧體系先導計畫”
- 2002~2007 經建會推動“照顧服務福利及產業發展方案”
- 2007→行政院核定“長期照顧十年計畫(簡稱**長照 1.0**-第一個長照十年計畫)”
- 2015→長期服務網及長照服務法
- 2016→長期照顧十年計畫 2.0(簡稱**長照 2.0**-第二個長照十年計畫)

隨著人口老化及照顧服務需求多元化，為因應失能、失智人口增加所衍生之長照需求，提供從支持家庭、居家、社區到住宿式照顧之多元連續服務，建立以社區為基礎之長照服務體系。

★長照 2.0 的服務對象：

- (1)65 歲以上老人
- (2)55 歲以上山地原住民
- (3)50 歲以上身心障礙者
- (4)65 歲以上僅 IADL(工具性日常生活活動能力量表-簡稱巴式量表)需協助之獨居老人
- (5)50 歲以上失智症患者
- (6)55-64 歲失能平地原住民
- (7)49 歲以下失能身心障礙者
- (8)65 歲以上輕度失能之衰弱(frailty)老人

★長照 2.0 服務項目：

- (1)照顧服務(居家服務、日間照顧及家庭托顧)
- (2)交通接送
- (3)餐飲服務
- (4)輔具購買、租借及居家無障礙環境改善
- (5)居家護理
- (6)居家及社區復健
- (7)喘息服務(居家喘息、機構喘息)
- (8)長期照顧機構服務
- (9)失智症照顧服務
- (10)原住民族地區社區整合型服務
- (11)小規模多機能服務
- (12)家庭照顧者支持服務據點
- (13)成立社區整合型服務中心、複合型日間服務中心與巷弄長照站
- (14)社區預防性照顧
- (15)預防或延緩失能之服務(如肌力強化運動、生活功能重建訓練、吞嚥訓練、膳食營養、口腔保健、認知促進)
- (16)延伸至出院準備服務
- (17)居家醫療



~待續~



社員團體意外互助基金

一、保障期間：一年（每年九月一日至次年八月三十一日） 二、保障內容及年繳互助費：如下表

保障項目	計畫一	計畫二	計畫三	計畫四
年繳互助費	670	1,340	885	1,750
一般意外身故/殘廢	100 萬元	200 萬元	100 萬元	200 萬元
特定事故 (含一般意外身故/殘廢)	空中、陸上、水上大眾運輸工具	300 萬元	600 萬元	300 萬元
	火災、電梯	200 萬元	400 萬元	200 萬元
重大燒燙傷(比例)	40 萬元	80 萬元	40 萬元	80 萬元
意外傷害住院日額 (最高 90 日)	---	---	500/日	1,000/日
加護病房(含日額)(最高 90 日)	---	---	1,500/日	3,000/日
燒燙傷病房(含日額)(最高 45 日)	---	---	1,500/日	3,000/日
住院慰問金 (住院治療連續 3 日以上者)			500 元	1,000 元
門診手術醫療(每一事故給付一次為限)			1,000 元	1,000 元
住院手術慰問金(每一事故給付一次為限)	---	---	2,500 元	5,000 元
海外急難救助	詳見條款			

二、參加年齡：(1)初次參加：滿 15 歲到 70 歲前。(2)續約社員：可繼續參加至滿 75 歲止。

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
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

二、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。

俄羅斯遊記



監事 孔彥莉



以前，透過電視新聞鏡頭觀看冬季的紅場，克林姆林宮被銀白雪花點綴；春、夏色彩繽紛造型各異的洋蔥屋頂令人嚮往；又對前蘇聯或獨裁者史達林或電影中 KGB 那種殘暴、壓迫、邪惡等印象而有些怯步。就在去年底，因一群台中的好朋友邀約，讓 5/8 日春末、夏初造訪俄羅斯成行了。

就在我們抵達的隔天 5/9 日，剛好遇上俄羅斯“衛國戰爭勝利 74 周年”閱兵，連放四天假的俄國人舉國歡慶幾乎都上街，與外國遊客作夥觀光好不熱鬧。不過，唯一美中不足是想自費觀看世界上最有名的俄羅斯馬戲團也停擺了。

俄羅斯聯邦通稱俄羅斯，為世界上土地面積最大的國家，位於歐亞大陸北部，國土橫跨歐、亞兩大洲，擁有 1709 萬平方公里的面積，占地球陸地面積八分之一；它也是世界上第九大人口國家，擁有 1.4 億人口，有 77% 居住於其較為發達的歐洲部分。我們這次拜訪的分別是莫斯科和距離莫斯科 4 小時火車路程的聖彼得堡。

到莫斯科必訪景點，克里姆林宮、紅場、聖巴索教堂...等地面上的建築和景色；而我想和大家分享莫斯科地下風景。

要搭地鐵進去前，包包、身體都要檢查過 X 光機器喔~很嚴格的。進入車站後得搭乘 164 米長的電扶梯往 80 米深的地底，扶梯傾斜度為 30 度；導遊希望我們搭乘時不拍照免得意外產生。地鐵全長 301 公里，主結構為中心向四周輻射狀，導遊讓我們分別下了兩個車站，參觀富麗堂皇的程度堪稱世界首屈一指的月台。首先參觀的是藍色線站台的基輔車站，最早於 1953 年開幕，有最美麗的地下宮殿之稱。在這個地鐵站總共有三個站台:(深藍色，棕色，淺藍)都叫做基輔車站。月台主要以烏克蘭和俄羅斯的傳統生活為主題，裝飾著總共 24 幅壁畫，畫作描繪蘇聯時期各種職業人們的幸福生活。

再來是參觀革命廣場站的雕塑，是以十月革命勝利和蘇聯紅軍反法西斯戰爭為主題。像是衝鋒陷陣的蘇聯軍隊、站崗值勤的哨兵，一個個鮮活的面孔讓人陷入激情澎湃歷史年代。革命廣場站在起初開站的時候總共有 80 座雕像，但是在 1947 年之後撤掉 4 個雕像，剩下 76 座雕像。全部的雕像共有 20 種不同的人物。其中又



♥ 想要好運嗎??來摸摸狗嘴吧~♥

以抱狗的士兵和老百姓抱公雞這兩個雕像最受歡迎。部分俄羅斯人相信摸這雕像的狗嘴可以帶來好運，摸這公雞可以帶來財富；果真狗雕像、雞雕像都被摸得亮晶晶。

到聖彼得堡必訪的 2 個景點，夏宮座落於芬蘭灣旁，它是彼得大帝於 1709 年戰勝瑞典後，為犒賞自己並炫耀戰爭成果所建，整個區域分成「上花園」和「下花園」兩大區塊，上花園為英式庭園設計，下花園為面海的園區，兩大花園以大宮殿居中隔開。花園的造景則利用複雜的地下水管線路，建造了數十座噴泉，成為夏宮最特別的景觀。



5月後充滿生命氣息的聖彼得堡夏宮，又稱為彼得夏宮、彼得大帝夏宮、彼得霍夫宮，當地人稱 Peterhof

冬宮又名隱士盧博物館，原本是俄羅斯沙皇們的皇宮殿堂，但藉由凱薩琳女皇的擴建，變成了她收藏私人美術品的地方，博物館展示走廊合計約 20 公里、房間及宮殿數量就超過 1000 間，其大已足以傲視群倫，而其豪華富麗，更是博物館中少見。目前收藏 300 萬件來自世界各地的藝術珍寶，其中又以 2 件鎮宮之寶達文西的「拿著花的聖母」和「聖母與嬰兒」這兩幅真跡畫作最有看頭，據說館藏若每二分鐘看一件，也要 27 年才能看完。難怪與大英博物館、羅浮宮、美國大都會博物館同列為世界四大博物館。



24 幅壁畫描繪蘇聯時期生活的壁畫 (每一幅畫都有主題喔!)

分享此趟行程中最特別的幾件事，一件是進入兩個館內參觀，事先導遊告知隨身包包的尺寸就是 A4 大小內，差 2 公分都不可以，外套也不能穿進去，要去寄物區寄放。

另一件是在歐洲遊覽車司機，每開車四個小時，一定要找休息區停靠 45 分鐘；可以分成這休息站先休 15 分，下個休息站 30 分這是當地政府強制規定的，跨國跨區都相同，車上配有國際等級規定的行車記錄儀記錄，違規時罰金超級高，所以司機都很遵守規則，當然我們也能在長途乘坐後，能在加油站上廁所、伸展筋骨、買個小零嘴解解饞。

最後一件是，到歐洲旅遊建議可以多準備些當地零錢，因為很多地方上廁所要錢，真的.....上廁所...投幣錢錢錢！零錢拿出來！如果這時只有大鈔的話，頭就大了。





全天然、無防腐劑、無奶精(植物油粉)

無香精、無麥芽糊精、澱粉增量 大自然的營養師



現代人普遍外食，三餐經常是在忙碌中，選擇高熱量、多油脂的食物，往往造成身體負擔，營養不均衡。

此次中聖社共購商品推出健康嚴選、天然純淨、高纖營養的—「康迪均衡一生」養生穀粉!!選用天然食材，精選多種穀物食材給你最好的健康選擇!

一杯飲品就有多種穀物的蛋白質、維生素B群...同時可以增加飽足感、補充營養，也可以促進消化及排便等好處，口感香醇滑順，儲存你的健康，就從改變飲食開始!

「康迪均衡一生」養生穀粉，讓社員們能享有新鮮、美味健康的飲食生活。



* 穀粉產品系列 :

- 1.紅藜麥苜籽五色植物奶
- 2.紅藜麥苜籽五黑植物奶
- 3.100%純南杏仁粉
- 4.全穀堅果 38
- 5.百合杏仁茶
- 6.松子核桃杏仁



★特惠價：

- ◇凡一次購買二罐(不限口味),即可享 75 折特惠!
- ◇中秋節--禮盒組!!搶先推出~~

