



# 嘉義縣民光儲蓄互助社通訊

## 第 116 期

創刊：1989年4月

創刊人：蔡得益

發行人：郭銘淇

執行編輯：林靜惠

核對編輯：張桂芳

發行所：民光社

出刊：106年12月

VOL. 第八卷 2015-2017



## 訊息專欄

- ◎107年1月14日(日)下午1點至1點30分報到；  
1點30分至2點第一次社員教育；2點舉行社員大會。  
本年度逢第八屆理、監事選舉，敬請社員踴躍參加，會後贈送實用紀念品與便當。
- ◎107年1月15日(星期一)開始發放每月按時存款(200元以上)年終紀念品。發放截止日期：107年4月30日止。
- ◎社員介紹1位20歲~50歲新入社社員，獎勵介紹人蔭油1瓶。
- ◎社員介紹新社員1位並自費參加社保險(如團保、防癌險、意外險等)其中一項，年底獎勵介紹人蔭油1瓶。
- ◎社員團體保險(A.B.C.D.E計畫)，請於107年3月15日前完成續保手續。
- ◎社員助學貸款申請開始辦理，申請時間：107年1月2日至1月19日(額度額滿為止)。
- ◎107年1月14日社員教育暨社員大會當日不辦理業務與領取蔭油。



## 您也在井裏嗎？

副理事長 李秋誼

各位兄弟姐妹、大家平安：俗稱「歲月如梭，流水急速」時光如同過眼煙雲，只在轉眼間稍縱即逝。

這不只是言辭形容，而是真情感嘆！又屆年終了姐妹我歷經了三年的教育主席、三年的放款主席、三年的副理事長，從入社員到今年已有 11 年的時光，盡守本份盡責職務。我們是以儲蓄為（目的），以應用“儲蓄”來改善家庭事業，經濟為（標的）。我們都是一家人，藉這一期的季刊向各位祝福，也祝福民光儲蓄互助社再接再厲。

本期我們不談社務，我用一段人生哲理來共同勉勵充實心靈……有一頭驢子掉進了一口枯井裏，農夫與村長絞盡腦汁想辦法要救出驢子，但幾個小時過去了，驢子還在井底痛苦的哀嚎著，最後村長決定放棄：他想驢子對他們也沒幫上什麼工作，不值得大費周章去把牠救出來，何況這口枯井早想把它填平了。於是就遊說左鄰右舍幫忙，一起將井填平也埋了驢子，以去除牠的痛苦，接著人手一把鏟子，開始將泥土剷進枯井中。

當驢子瞭解到自己的處境時，意識讓牠哭叫得很淒慘！但出人意料的是，一會兒工夫之後：這頭驢子就安靜下來了，村長大夥人好奇地探頭往井底一看，被眼前的景象大吃一驚，驢子的反應令人稱奇了，當剷進井裏的泥土落在驢子背部時牠將泥土抖落在一旁，然後站在泥土堆上面，就這樣將大家剷進的泥土全數用力拼命的抖落在井底，很快的這隻驢子便意外地上升到井口。然後眾人那驚訝的表情，參雜著慚愧與佩服。

就如驢子的遭遇【在生命旅程中，我們難免也會陷入枯井中】。會被各式各樣的「泥沙」傾倒在身上，那就是生活中的打擊毀謗與挫折然而，換個角度看「它們也是一塊塊的墊腳石」只要我們鍥而不捨地將傷害抖落掉，然後奮力的站起來。本來看似要被活埋的驢子。由於處理危境的態度與心境不同，實際上卻幫助了牠。這也是改變命運的要素之一。

如果我們以肯定、沉著、穩重的態度面對困境，助力往往就潛藏在困境中，不要存有憎恨的念頭，不要讓憂慮沾染你的心，一切都決定於我們自己。學習放下一切得失，這些都是幫助我們從生命中的枯井脫困並找出我們心靈的安祥。共勉之！

## 如何理財，因何要理財

監事 呂碧鳳

有一個通訊專欄裡見到一句「你不理財，財不理你」非常有哲學的名詞，主要本身要有收入，穩固個人信譽，改變自己有儲蓄的堅心，目的地是為自己養成往後設定目標，再遠的路，終將達成。

人生一生、老、病、死是必經路途，一旦面臨困境必須自己面對，我們對理財的認知，不可忽視它的存在，而互助社是一種鼓勵人們儲蓄，每月定期小額存款，設定目標，日積月累慢慢成就一筆滿意的儲蓄。再由互助社的協助，改善理財方式，善用互助社的股金。

自己努力撒下的種子，積少成多，累積財富無意間也會有一筆錢財，而互助社的借貸，能解決臨時的財務周轉困難問題。按期繳納貸款超過一年者，如有意外做了小天使，家人不會被貸款所拖累，其貸款餘額由保險公司支付，是社員的福利。

歲月年復一年，現實的環境裡，轉眼成中年，人事更易，如經營理念不曾改變，雖有鞏固的經濟基礎，未必能有安定的生活，人雖靠雙手去打拚，但要用智慧去經營自己的財務。俗話說「人兩腳、錢四腳、好天要積雨來糧」的觀念，成功正是靠長年不斷累積而來，認知理念、理財，了解自己需求，所以相信聰明的妳（您）能不為自己儲存理財的概念嗎？



## 問與答

摘錄自儲蓄互助社 100 問

※詳細說明儲蓄互助社教導社員些什麼？怎樣完成？

答案：

儲蓄互助社除了教導社員儲蓄、節儉和善用金錢以外，教導社員下列事項：

- (一) 無私的合作：這是儲蓄互助社的主要精神。社員按期到儲蓄互助社來儲蓄股金，貸款後也要忠實地按期償還，大家合作使儲蓄互助社的資金日漸增加，才能使社員借到更多的錢。簡單地說，儲蓄互助社教導社員不只為自身利益著想，還要為全體社員福利著想。
- (二) 自信與自尊：儲蓄互助社是一個自有、自治、自享的互助團體，社員不要求外界的幫助，他們信賴自己，他們用的是自己的錢，他們信任自己的能力可以把錢作適當的運用，他們不接受別人的施捨（消極的救濟）而只靠自己幫助自己（積極的自助互助）。
- (三) 樂於盡責：儲蓄互助社所有的錢是屬於社員的，社員因而會產生一種關心運用這些錢的責任感。儲蓄互助社是全體社員自己經營的一種社會事業，所有的理事、監事是由大家從社員中選出的，他們有一定的任期，因此社員們經社員大會選舉都有機會承擔肩負經營儲蓄互助社的責任。
- (四) 互相信賴：以小額無擔保放款為主（即相信貸款人的人格和能力可以按期償還，而較不以其他財物作抵押）。當貸款數目較大的時候，最常用的保證方式是由其他社員擔保。當然，必要時，儲蓄互助社仍然有權要求以財物的抵押作為保證。
- (五) 領導才能：儲蓄互助社能透過社務的管理、業務的經營及領導與成長的訓練，如：會議主持要領、團康與溝通技巧、領導與說話藝術、情緒管理與人際關係等，培養幹部的專業知能。
- (六) 民主管理：儲蓄互助社是社員們所擁有，是由社員自己管理。所有規章的訂定及會議的舉行都是充分討論發言並少數服從多數的。不論社員持有股金或貸款多少，均只有一票的投票權。
- (七) 志願服務：儲蓄互助社為服務社員，一切營運考量以社員的公益為基準，因此選出的幹部皆為義務職，不得支領薪酬，此制度性的規範在確保儲蓄互助社的「非營利」及「無私利」本質，使社的營運可更公平、公正對待每一位社員，不因少數人的利益或特別差異而損害其他社員的權益。



## 敬老貼心飲食

### 1. 咬不動硬的筋跟青菜

是否發現長輩胃口變小，人變瘦，吃小碗就打發一餐？其實，他們不是不想吃，只是咬東西變得吃力。

巧心料理：針對咬不動問題，雞、魚、豬里肌等不含筋的嫩肉及雞蛋料理，會比牛腱、豬腳、排骨等要好，也更好消化。當然，花長時間燉煮也有幫助，蒸、煮、燉、紅燒都是不錯的料理方法。有時食材需發揮些巧思，以豬絞肉為例，因肉質較硬，可添加打碎的豆腐，製作成肉丸，口感會更軟嫩！

### 2. 抱怨菜不夠鹹，加很多醬油、辣醬

長輩味覺會比年輕時遲鈍，尤其是年輕時習慣吃重口味的，年長後更覺得食物變得沒味道，自然對吃飯興致缺缺。如果順長輩的心意，烹調時大甜大鹹更香辣，對血壓血脂又不好，該怎麼取捨？

貼心選擇：若要增加美味，又不增加油鹽以避免心血管負擔，可善用天然香料：例如、九層塔、香菜、花椒、薑黃、蒜、蔥、薑、蝦米、干貝等提升鮮味與口感。另外，「熱食」比「冷食」要好，因為澱粉類在冷後會變硬、難消化，並且人對冷的食物味覺較遲鈍，會需要加重調味料以符合口味需求！

### 3. 飯後常脹氣，或廁所蹲很久

年長以後，腸道蠕動會變得緩慢，消化液分泌也減少，過油、過鹹的食物都會引發腸胃不適，便秘也較常發生；此外，太硬咬不動，甚至芹菜、龍鬚菜、竹筍這類蔬菜都會想吐渣，纖維吃得就會少。

用心之道：主食中，除了白米飯外還可加入芋頭、蕃薯、山藥、南瓜等等，色香味更豐富，也能補充纖維。各種蔬菜應取嫩葉，避開老硬的莖梗。瓜類（例如絲瓜、冬瓜）也是好咀嚼又好吃的選擇；胡蘿蔔、菇類、海藻、秋葵則富含水溶性纖維，能幫助排便。

除了選用上述好消化的食材外，為了促進新陳代謝與腸道功能，提醒多喝白開水是非常重要的事情，長輩對口渴感覺較不敏感，有些水果酵素豐富，像是木瓜、鳳梨、奇異果、橘子都非常適合飯後食用、促進消化，還可減輕脹氣情形呢！

## 引導孩子學習理財(二)

專職 張桂芳

### 怎麼教育孩子消費

平時可以觀察孩子怎麼使用零用錢？錢花到哪裡？如果孩子自己都搞不清楚錢是怎麼花的，請孩子記錄每天的支出明細，了解零用錢的流向。記錄一段時間之後，就可以陪孩子討論消費的明細，並且加入家庭的支出項目為例子，認識「需要」與「想要」的分別。

「需要」是維持生活基本需求的花費，「想要」是可有可無的花費。例如：參加英語會話訓練營，可以練習英語對話能力，培養自己的實力，是為了投資自己，所以算是「需要」的花費。如果是看到別人買玩具，也吵著要買來玩，但是買到之後卻丟在一旁，則屬於「滿足自己」的消費，甚至可以說是「浪費」。

我們當然不能要求孩子完全不能有「想要」的消費，畢竟大人也很難完全避免「可有可無的花費」。因此，在教孩子分配零用錢時，不妨簡單地約定兩種消費類別及儲蓄的比重（實際的比重該怎麼分配，需要父母與孩子一起討論）。

例如：每個月的零用錢 100 元，其中 20 元存下來當作儲蓄，60 元用來買生活必需品，另外 20 元來買自己喜歡的東西。

如果家長已經把孩子平時「需要」的花費全包了，零用錢就是為了讓孩子自行運用，就可以直接引導孩子存錢。

### 孩子經常把零用錢花光，怎麼培養有存錢觀念

告訴孩子，每次領到零用錢或壓歲錢之後，就先把一部份的錢拿到互助社存下來，剩餘的金額才可以花用。





## 財 務 報 告

	社員人數	股金總額	貸放總額
106 年 8 月	1,503	164,153,506	41,083,209
106 年 9 月	1,508	164,759,389	40,696,703
106 年 10 月	1,505	165,088,403	40,030,848

## 社員股金理賠、團保、防癌理賠明細

1. 社員 1264 股金理賠 187,500 元。
2. 社員 2513 團保住院理賠 5,000 元。
3. 社員 1435 團保意外住院及骨折未住院理賠 21,500 元。
4. 社員 2053 團保意外門診手術醫療理賠 2,000 元。
5. 社員 2820 團保住院醫療理賠 2,500 元。
6. 社員 1659 團保意外門診手術醫療理賠 2,000 元。
7. 社員 1717 團保住院理賠 4,500 元。
8. 社員 1300 團保住院理賠 2,000 元。
9. 社員 2474 團保住院理賠 2,500 元。
10. 社員 1559 防癌門診醫療理賠 21,600 元
11. 社員 1557 防癌門診醫療理賠 8,400 元



## 106 年 9 月升正式社員名單

9 月 林政宏、黃郁真、林佳儀、游貴美、李弘偉、巫春櫻。

## 106 年聯合社區獎學金

- ◎國小組：溫羽綦、黃意筑、林冠妤、莊宗祐、徐慕安、溫育嫻、張朝裕、徐慕心、劉浩同、賴柏宇
- ◎國中組：郭晏呈、莊宗霖、張景翔、郭俞均、賴筱聆
- ◎高中組：張家銓、李翊彤、賴婕冷、何建儒
- ◎大學組：張家輔、劉信愷、倪培榮、宋小青、賴冠旻、賴宜慧、楊芷榮、劉佳茹

## 儲蓄互助社經營原則

- ◇入社的公開與自願
- ◇民主方式的營運
- ◇不得有種族、宗教與政治的歧視
- ◇服務社員
- ◇盈餘分配予社員
- ◇建立穩定的財務
- ◇繼續不斷的教育
- ◇合作組織間的合作
- ◇社會責任

## 活動預告

- ◎107年1月14日(日)社員教育暨社員大會(選舉第八屆理、監事)。
- ◎107年2月10日(六)區會年會。
- ◎107年3月11日(日)志工年會
- ◎107年3月24日(六)全國代表大會。

### 嘉義縣民光儲蓄互助社第七屆公元2015-2017年幹部名單

理事會		監事會	
理事長	郭銘淇	常務監事	李伊平
副理事長	李秋誼	監事秘書	呂碧鳳
理事秘書	湯富田	監事	許好女
理事司庫	簡明鎮	監事	許賴玉權
放款主席	劉志成		
放款秘書	周拱照		
放款委員	葉維加	職務	姓名
教育主席	陳鴻濤	顧問	蔡得益
理事	高登潭	專職	林靜惠
理事	賴慶明	專職	張桂芳

## 嘉義縣民光儲蓄互助社

社址：嘉義縣民雄鄉西安村安和路20號

電話：05-2265060 05-2066125 傳真 05-2265265

郵局帳號：00513290564757 戶名：嘉義縣民光儲蓄互助社

本社辦公時間：上午8:30-15:30 國定假日公休

民光社網址：<http://www.culroc.org.tw/cuweb/cu3415>

E-mail：[cub3415a2@yahoo.com.tw](mailto:cub3415a2@yahoo.com.tw)