



# 嘉義縣民光儲蓄互助社通訊

## 第 112 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：105年12月  
VOL. 第八卷 2015-2017



## 寧可做好習慣的僕人 不要做壞習慣的主人

### 訊息專欄

- ◎請社員於 105 年 12 月 28 日前來社辦理存款業務，以利年底結帳；。12 月 29~30 日不對外營業。
- ◎106 年 1 月 15 日(日)下午 1 點 30 分報到 2 點開始社員教育；下午 2 點 30 分社員大會。。
- ◎社員介紹 1 位 20 歲~50 歲新入社社員，獎勵介紹人蔭油 1 瓶。
- ◎105.01.19 本社有筆無名氏從中埔後庄郵局無摺存入本社郵局，如有無摺存款的社員請來電做確認。
- ◎106 年 1 月 16 日(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：106 年 4 月 30 日。
- ◎106 年社員團體保險(A.B.C.D.E計畫)請於 106 年 3 月 15 日前完成續保。
- ◎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。

## 冬天的甦醒

副理事長 李秋誼

今年的寒流似乎比較晚到，而在這歲月如梭暮鼓晨鐘的輪替下，敲鐘的沙彌最了解時光的流逝了，冬天該是蟄伏養氣的季節所謂，春生、夏長、秋收、冬藏是定律的運轉，如同我們人生的得失、熱情與失落，做一個總結，本期我們不談儲蓄互助的種種認知，而是在這歲末寒冬蟄伏階段，來探討反省人際交流的執著與珍惜。

人依靠「獲得」財貨而營生，但卻透過「付出」愛心而讓心靈成長，人生的價值是從承擔與付出中彰顯出來的，生活中要把握任何服務助人的機會，並把點點滴滴行善的意念，歸納導入生命的正確方向，人生歷程對外是向善助人、服務群體；對內則在心靈上的淨化、提昇和諧、開闊心胸，坦然如此才能覺醒生命的意義。

人心主體的淨化，是透過學習與反省讓心靈更成長，心靈沒有雜質、沒有對待、沒有糾結，質才能淨化、自在、清靜而提昇豐富生命的內涵。

反觀一生，假設生命即將結束時，你的心靈還存在著（雜質、對待、糾結）你會快樂嗎？心會安寧嗎？如果答案是否定的，那我們是否應該反省？

人生的價值可大可小，生命的意義或有或無，若能培養進退得宜的智慧，不管處於任何順逆情境都是提供我們反省的契機，應當好好把握只有誠懇認真面對自己時，才能適時發揮生命本來具有的天賦。其實人的本性是（人之初，性本善）模糊的認知，造成模糊的理念，延伸到模糊的人生若有了篤定明確的理念，才能認清生命的方向，當自己的心靈更充實更和諧時，就能欣賞生活中一切的美好及正確的認知。

人生並非活著而已，重要的是如何活出「人生的價值及生命的意義」這才是人生的真諦。

## 阿嬤說不能花

社員 簡郡儀

當我在小學時期“阿嬤幫我在民光儲蓄互助社”加入了社員幫我儲蓄，“當我拿到了股金簿看到一顆屬於我的印章”雖不知道它的價值但我知道我擁有了存款，而這些存款是靠儲蓄得來的，（雖然現在還是爸、媽幫我存款儲蓄）。而這筆存款，卻也幫忙家裏在困頓時候，借由貸款來疏解困境。所以讓我明白這小角落裏：有這麼一種儲蓄存款貸款的好單位。

雖然我現在已是大四學生了“等我畢業後”上班賺錢就可（自己量力來存款了）。省吃儉用，儲存零用金，這是我看到一篇文章（阿嬤說不能花）有感而發的。以下記錄重點轉述給大家分享——「某國小低年級學生由校長老師帶到潮州做「校外教學」活動結束，孩子們三、五成群買吃的喝的也買了自己喜歡的小紀念品；他們身上都帶有一百元到二百元的零用錢，高高興興的聚在一起聊天，校長這時注意到一個小女生單獨木然的站在人群邊。校長問：爸媽有錢給你嗎？小女生：爸爸死了媽媽走了。校長重重的吸了一口氣，自怪怎麼在這時候問孩子這些事，很抱歉的說：校長請你喝杯飲料好嗎？小女生：我有七十塊，校長：那你今天花了多少錢？小女生：校長我沒有花。校長想：一個八歲的小朋友身上帶錢，一整天看同學買這吃那。她居然沒動用一毛錢，好節儉。校長：那你的錢，誰給你的，在哪裡？小女生：是阿嬤給我的。並從書包最裏面拿出了 70 塊錢。校長真是吃驚又難以置信的誇獎她，哇！你真乖，你真的都沒花錢。小女生：「阿嬤說不能花」，以後求學的路還很長現在就得一點一滴積存起來。身上帶錢是需要時才能用到，不能隨便浪費掉。阿嬤的教誨不就意味著節儉儲蓄嗎？校長聽了心情很感動，一個八歲大的小孩能謹記著阿嬤的叮嚀，真的很懂事」。

所以也啟發了我對儲蓄的認知，節儉的重要，還有民光儲蓄互助社，小額存款、貸款、還款，確實幫助了我們家裡，謝謝喔！

## 簡單易懂的理財方式

### 存錢....階梯存錢法

從第一週存 10 元、第二週存 20 元、第三週存 30 元、第四週存 40 元、第五週存 50 元.....以此類推，每週都比前一週多存 10 元，直到年底的第五十二週，就能存到 13,780 元。這是小動作卻能積出大效益的最佳實踐。

### 預算....信封理財法

將每個月的收入，依照不同的支出項目，按照不同的支出項目，按適當比例放入信封，例如伙食費 40%、交通費 5%、娛樂費 10%.....，等於在領到薪水時，立刻先做好『預算分配』。每當從信封袋拿出錢，就可以從餘額和已經發生的花費中，知道自己在這項目中的消費狀態，達到管理的功能。

### 資產配置....100-N 配置法

年紀愈大，可運用的資金愈多，但可承受風險的程度愈低；反之，年紀愈輕，可運用的資金較少，但可承受風險程度較高。想在可承受風險中，享有最好的投資報酬率，可用「100-N 配置法」來計算。

N 是「年齡」， $100-N$  = 「股票型基金」比重。例如現在 30 歲， $100-30=70$ ，代表投資 70% 在股票型基金，30% 投資在債券型基金。債券型基金的報酬率約 6%，股票型基金報酬率可達 12%，但報酬率高，風險就高，因此年紀愈大，股票型基金的比重就要降低。

### 消費....清單購物法

面對百貨公司週年慶、1111 購物節、聖誕節特賣、賣場特價等一波波促銷，務必先列出「採購清單」，掌握「快、狠、準」原則，只買清單上列出的物品；就算逛街看到「有可能需要的東西」，也不要當下做決定，先回家沉澱一下，再思考是不是真的需要。如此一來價可避免非計畫性的消費。



## 吃點黑糖—提升代謝力

黑糖是一種未經提煉的純糖，經研究證實，具有改善血管硬化的作用，防止肥胖及改善動脈硬化的功能。

黑糖屬溫補食材，具有益氣、緩和腸胃道不適、活血散瘀、溫經散寒、緩解疼痛的功效，是中醫養生的食材。黑糖製作過程中，保留不少礦物質及維生素，特別是鈣、鉀、鐵、鎂及葉酸等。

此外，將黑糖與紅豆一起燉煮成的黑糖紅豆湯，不但具有利水、利尿的作用，女性朋友在月經期間煮來喝，還有助於子宮排出廢物，更能緩解經痛、腹脹、腰痠等症狀。若以黑糖加入桂圓、薑汁共煮，有補血養氣的效果。

由於黑糖中的糖蜜含量較高，水分和雜質也較多，若沒有密封或滲入水分就很容易受潮。一旦黑糖受潮後，就會加速乳酸菌的生長繁殖及其他有機酸。這都使黑糖的甜度降低，同時帶有一股酸味，像這種已變質或帶有酸味的黑糖就不宜食用。

黑糖的保存，密封後的黑糖一般可以放置一年左右，不過，一旦開封就一定要存放於冰箱裡，約可置放半年的時間，若可放入食品用乾燥劑在裡面，並將袋口綁緊，則存放時間可更久一些。

### 【黑糖食譜】

#### 黑糖苦瓜炒

材料：黑糖 20 公克、苦瓜 200 公克、蒜苗、橄欖油少許。

作法：1. 先將黑糖以少許水加熱溶解備用。

2. 苦瓜燜熟後，加入黑糖水與蒜苗、橄欖油，混炒後即可上桌。

適合食用者：高血脂、高血壓、口臭者。

#### 黑糖枸杞茶

材料：黑糖 1/2 大匙、枸杞 20 公克、熱水 500c.c.。

作法：1. 取 1/2 大匙黑糖，加入枸杞。

2. 加入 500 c.c. 熱水，直接混合沖泡即可食用。

適合食用者：有排尿困難者飲用，可緩解症狀。



## 財 務 報 告

	社員人數	股金總額	貸放總額
105年9月	1,494	163,269,489	47,526,758
105年10月	1,493	163,370,153	47,106,323
105年11月	1,494	163,645,405	45,620,428

## 社員股金理賠、團保、防癌理賠明細

1. 社員 347 股金理賠 250,000 元共 250,000 元
2. 社員 1369 股金理賠 122,300 元共 122,300 元
3. 社員 49 團保意外骨折理賠 7,000 元。
4. 社員 2380 團保意外骨折理賠 14,000 元。
5. 社員 854 團保意外縫合手術理賠 2,000 元。
6. 社員 99 團保理賠 100,000 元。
7. 社員 1724 團保意外縫合手術理賠 2,000 元。
8. 社員 2162 團保住院醫療理賠 5,250 元。
9. 社員 1871 團保意外骨折理賠 14,000 元。
10. 社員 1877 團保意外醫療理賠 6,000 元。
11. 社員 2512 防癌住院理賠 24,000 元。
12. 社員 1557 防癌門診理賠 2,400 元、2,400 元、1,200 元、2,400 元  
共 8,400 元。
13. 社員 105 防癌門診理賠 2,400 元、19,200 元共 21,600 元。



## 105年9月~105年11月升正式社員名單

- 9月 馬于婕、馬于均、劉金釵。
- 10月 方卉蓁。
- 11月 鄭糧、謝恩璿、張正杰。

# 105 年第二次社員教育旅遊



105 年慶祝儲蓄互助社節



105 年慶祝儲蓄互助社節



## 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

- ◎106年1月15日(日)社員教育暨社員大會。
- ◎106年2月19日(日)區會年會
- ◎106年3月25日(六)全國代表大會。
- ◎106年3月21-24日儲互助社業務基礎班。

## 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	沈思筑
放款主席	劉志成	監事	許賴玉權
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