



新好教師

NO.70

Mar / 2012

特別企劃

第七屆

Energy

教師會專訪(上)

本期提要

- ▼ 101年各校教師會行事參考
- ▼ 成績考核辦法多了檢核指標，問題就解決了嗎？
- ▼ 申訴是雞肋還是肌樂？
- ▼ 淺談教師所得，輕鬆節稅運用
- ▼ 好康專區：精選酷碰券暨福利事項一覽表



2012開學季 開學用品快樂購



免費訂購專線0800-333-111

門市消費滿2000元免費宅配到府

獨家
販售



買1送1

(送指定顏色規格)

▲ ZEBRA SARASA
環保中性筆0.3/0.4/0.5/0.7/1.0mm
(型號) JH15/JJ15/JJ15/JJB15/JJE15
市價 45



榮獲2010年
日本文具大賞
高硬度鈦金屬
耐用10萬次
▲ 3M Scotch
8吋鈦金屬
不沾黏事務剪刀
(型號) SS-T8
市價 300



▲ 優點
可擦拭螢光筆
(型號) 732TE
市價 15



▲ SAKURA
RADIC極致塑膠擦
(型號) S-60
市價 13



▲ TOMBOW 辦公用強力
/顯示型口紅膠 10g
(型號) PT-TP/TC
市價 30



▲ SDI 青指訂
10號雙排釘書機
(型號) NO.1113C
市價 200



▲ SDI 5吋彩色烤漆書架
(高127mm)
(型號) 1726K
市價 80



墨水不暈開
漂亮修正!

▲ PLUS
按鍵小精靈+花邊帶
市價 65

修正帶送花邊帶超值組 限量售完為止



新好教師

發行人：楊益風

主編：張迺馨

編輯：黃志宏 江文隆 洪宗男

林文言 謝孟峰 徐瑞婷

洪麗娜 林鈺玲 閻玉華

王芯惠 魏玉玲

封面設計：綠色小鎮 黃郁達

美術編輯：綠色小鎮 黃郁達 張慧瑤

刊頭墨寶由劉如珍女士惠賜

發行所：台北市教師會

發行地址：台北市大龍街187巷1號

電話：(02)2596-0780

傳真：(02)2594-6067

網址：<http://www.tta.tp.edu.tw>

電子信箱：tta@tta.tp.edu.tw

創刊日期：中華民國八十六年四月

出版日期：中華民國一百零一年三月

承印：綠色小鎮健康事業股份有限公司

電話：0800-271-727

郵政劃撥帳號：18990163

戶名：台北市教師會

建議售價：新臺幣一百元整

ISSN 1812-3252



9 771812 325001



Taipei Teachers' Association 台北市教師會訊

NO.70

CONTENTS | 目錄

活動報導

02 2011第一屆台北市教師盃歌唱大賽唱將榜

會務報導

05 101年各校教師會行事參考表

文◎洪宗男

教育時論

08 成績考核辦法多了檢核指標，問題就解決了嗎？

文◎陳崇弘

法律專欄

12 申訴是雞肋還是肌樂？

文◎謝孟峰

教學百寶箱

15 外部資源對教學的幫助與收穫

文◎蕭曉玲

特別企劃

19 第七屆Energy 教師會專訪緣由

文◎編輯部

20 第七屆Energy 教師會-大安國小

文◎林欣儀

24 第七屆Energy 教師會-三玉國小

文◎林欣儀

28 第七屆Energy 教師會-仁愛國小

文◎林欣儀

生活資訊

30 理財充電站 淺談教師所得 輕鬆節稅運用

文◎周宜龍

33 好康專區 台北市教師會福利事項一覽表

彙整◎福利部

34 精選酷碰券 OK超商

36 精選酷碰券 聖瑪莉麵包

38 精選酷碰券 洋蔥餐廳

40 精選酷碰券 北妍活膚概念館

2011第一屆台北市教師盃歌唱大賽唱將榜



殘酷舞臺制，激發出教師的歌唱實力

本屆教師盃歌唱大賽，為本會第一次辦理歌唱比賽，由於參賽者眾，大會特採「殘酷舞臺制」，也就是評審得於曲目終了前，提前舉牌，縮短演唱時間。在此嚴苛的條件下，產生了唱作俱佳、實力雄厚的得獎者，恭喜下列得獎的老師們！本學期還有一次挑戰的機會，歡迎大家屆時踴躍報名！



第一名

明湖國中 施教麟 老師



第二名

明倫高中 簡志剛 老師



第三名

文化國小 吳翠萍 老師



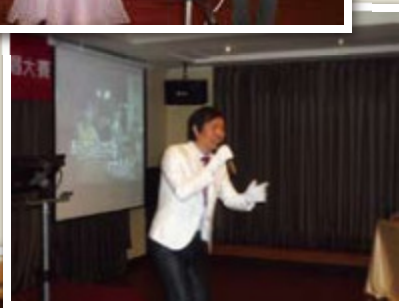
優等



松山家商 張仲文 老師
 永吉國小 吳景妃 老師
 士林國中 黃懷濬 老師
 西湖國小 馮鐘立 老師
 敦化國小 廖欣珮 老師
 南湖國小 張育倫 老師
 重慶國中 陳南西 老師
 啟聰學校 吳俐蓓 老師



活動花絮



特別感謝

協辦單位



贊助廠商



活動預告

第二屆台北市教師盃歌唱大賽將在六月份舉行，請注意福利網站的公告，等您來挑戰喲！



手機掃瞄
即可連結
至福利網



MY LIGHT

光 · 樂活 · 新美學

LEORA

臺北醫學大學藥學博士專業研發安心保證
臺北醫學大學 LaserLab 臨床測試
醫美整型院所推薦使用.高效吸收.低敏配方
品質設計,專業製程.將醫學技術真正用於保養品



7天立即 水嫩光滑

92% 使用者感覺肌膚變得更水嫩保濕

94% 使用者感覺肌膚變得更光滑

14天 提升 健康指數

100% 使用者肌膚 含水量實驗數據 明顯提升

101.3/31 前加入官網 www.leora.com.tw 會員者
可參加抽獎,獎品為價值 4960 元全套
肌活保濕系列產品 共 10 套(101.4/5 抽出)
會員不定時可獲得試用品小樣及相關折扣訊息

Taipei Teachers Association



臺北市教師會



台灣美集生活事業

教師獨享特優惠專案

教師會代理商台灣美集生活事業

02-2585-5859 . 0986-80-7676 劉經理
service@matchmax.com.tw

全產品經 SGS 檢驗 4 種生菌 7 種塑化劑全數合格

購買點 萬芳醫院 / 佳醫美人診所 / 教師會代理商台灣美集生活事業
臺北醫學大學育成進駐廠商 騰揚生技股份有限公司 02-2739-3059 www.leora.com.tw

北衛粧廣字第 10006093 號 (以上活動公司保有調整權利)



101年各校教師會行事參考表

文/台北市教師會組織部 洪宗男

月份	教育及學校相關事項 [建議]	台北市教師會重要活動
3月	校長遴選	2/29高中職校長遴選座談 3/3國小校長說明會 3/24教師會會員代表大會
4月	辦理各項研習 (請洽本會教學研究部洪老師，分機112)	國中校長遴選說明會 陽明山研習第二期
5月	準備101年度經費報表及交接相關資料	5/18國小教育高峰會
6月	1. 期末會員大會 2. 改選教師會理監事並於一週前發開會通知及發文社會局 3. 由現任會長召開101學年度第一次理監事會選任新任理事長及監事主席並做成會議紀錄 4. 國小職務編配 5. 出席畢業典禮 6. 出席校務會議 7. 回傳新任理事長通訊資料(本會傳真：25946067)	
9月	收取會員年費	陽明山新任理事長研習 社會局報局研習
10月	回傳會員名單及報局核發當選證書及備案公文	

動物總動員 KEEP IT wild

歡慶母親節 - 大手牽小手特映會

喜滿客京華影城 6D 電影公園

◎特映日期：101年05月11日(五) 17:30~19:30 PM

◎大手牽小手雙人票價：**NT.300元**

贈：餐點優惠卷乙張 (可以80元，購得中可*1+小爆*1) 原價140元

◎入場方式：出示教師會會員卡簽到入場

◎報名方式：請洽教師會

- 🐾 立體影廳：翅膀的秘密
- 🐾 動態影廳：威鯨闖天關
- 🐾 音樂影廳：動物會說話
- 🐾 互動影廳：動物錦標賽

主辦單位：喜滿客京華影城

協辦單位：台北市教師會



台北市教師會



關於健檢，我們不只為您 檢查過去，更著重預防未來

北市教師會會員健檢專案(須出示台北教師會會員卡)

產品特色 對教師常見的職業傷害，我們規劃一系列的預防健檢方案，包括：

- 加強〔壓力/抗壓力荷爾蒙檢測〕，以了解個人抗壓能力，找出壓力相關疾病的潛在風險。
- 透過〔自由基檢測〕，掌握過勞指數與風險。
- 完整〔胸/腹/腰椎X光〕檢查，以判讀因長期站立所誘發的胸/腹/腰症狀。

PS：我們從功能醫學的角度問診，為教師的健康把關，多種健檢項目，詳情請洽客服櫃檯。

十人揪團同時報名，下列檢查項目再追加一項

右列
詳情請洽
客服櫃檯

- 雙光子能量骨密檢查(女性:腰椎、男性:髖關節)
- 甲狀腺超音波Thyroid echo
- 攝護腺超音波Prostate echo(男性)
- 婦科超音波Pelvic echo(需漲尿)
- 乳房超音波Breast sonar(女性)
- 頸動脈超音波Carotid echo



■ 經歷

- 中華民國神經科專科醫師
- 台北市立中興醫院神經內科主任
- 美國功能醫學會/抗衰老醫學會會員

■ 專長

- 神經醫學
- 功能醫學
- 抗衰老醫學會

醫務長 洪作行 醫師
神經內科、功能醫學



Smart 智富

ACNielsen 閱讀率大調查

穩坐財經月刊 冠軍寶座

統計時間2011年1月至6月

Smart智富月刊期期精采

- 上班族1檔基金賺千萬
- 3年存百萬好簡單
- 第四季賺回來 選股36問
- 阿公教你小錢滾股術
- 呆薪族退休大作戰
 - 2012發財指南
- 小草女孩存千萬
- 宅媽存千萬

發行量最大的財經月刊

您最佳的理財夥伴

讓金融觀念與財經知識輕鬆、易懂累積財富，邁向自由！

服務專線 (02) 2500-7977

分機 3839 洪小姐

教育時論

成績考核辦法多了檢核指標， 問題就解決了嗎？

文/台北市教師會理事 陳崇弘



日前教育部邀集全加盟、全國校長協會、全教會、各縣市人事主管代表迅速召開「公立高級中等學校以下成績考核辦法第4條修正諮詢會議」，針對考核辦法第4條，訂定「檢核表」及修正相關「修正條文」。教育部試圖解決教師考績長期多數被評為第4條第1款及外界批評教師考績難以落實之相關問題。

長期以來，「教師成績考核辦法」及「落實考核」方面經常被外界批評，包括：考核項目不夠標準化、品德生活考核範圍和程序模糊不清、未能深切體認各項考核標準之意義、各校平時考核不落實、考核委員會應有的功能未能發揮、未能深切體認各項考核標準之意義(王文科，1987；郭隆興，1993；黃裕城，1983)等問題。

上述問題真的能透過成績考核辦法增訂的檢核表解決嗎？這答案對於許多教師而言是否定的，其關鍵在於教師從事教育工作的績效很難以量化方式呈現一切。因此「考核條文語意不清楚」及「考核不夠標準化」便成為許多擔任成績考核委員在考核時的原罪。教師工作內容經常是難以量化，舉例來說：學生之學習成果及品格陶冶就必須經過長期觀察，才能顯現其績效，因此考核委員很難藉由某個單一時間點的評核就能代表一切。況且教師工作績效不能忽略以質性敘述方式呈現，因此考核委員必須受過嚴謹的訓練，其本質學能必須有深厚的社會學背景以及豐富的教師經驗，方能從一個教師的工作表現做出合理且正確的價值判斷。因此即使有檢核表之內容，也難以解決上述問題。況且檢核表中的指標具有一刀兩面刃的作用，它相對窄化了對於原有條文的意義，限縮了教師呈現工作績效的可能性。

教師成績考核另一個核心問題在於：教師成績考核表事涉教師工作內容。教育部應比照歐美各國以「團體協約方式」訂定之，但教育部仍執意以檢核表方式加入，成為教師之考核事項。顯示教育部看待教師與教師的勞雇關係仍然停留在以雇用「長工」、極右且保守的思維模式。不論是「教學檔案」、「親師聯絡」、「導護、值週」、「朝會」、「週會」……等，無論書寫於「正向事項」或「負向項目」，不僅實際執行仍有待討論，且多數牽涉教師工作內容之規範，分項而列似乎個個都可找到必要的理由，但問題根源還是教師整體工作量和環境條件，需作整體考量。

檢核表中許多條文都要老師作記錄，美其名是說給老師方便，其實是弄得老師什



麼事都要記錄，也不知如何記載，校長才會認可。最後弄得教師耗費更多時間在作形式上的記錄。此作法既無法從記錄資料中呈現出教師從事教育工作時完整的原貌，況又導致教師陷入「做資料比賽」的漩渦中。

目前的成績考核辦法，法律位階雖為「法規命令」，無須立法院三讀通過，但「考核具體指標」只是「教師成績考核辦法」的一個「附表」，連「法律授權訂定的子法」位階都不到，卻在條文中規定了不少無法律依據的規定，如：教師教學檔案、教師、研習時數、導護……等。依行政程序法，實不宜以一個「附表」將就行事。因此教育部應針對「教師考核具體指標」逐條談清楚其規定目的、執行方式、配套措施，並且透過法律修正或團體協約規定的方式訂定，不宜以「法規命令的附表」來規定。教育部應本著教育專業，重新思考這份所謂「教師考核具體指標」，在中小學會引起什麼樣的效應。

因此，依現行的教師考核制度，考核能否落實，其關鍵全繫於學校行政主管的作為。沒有「很具體的指標」，反而是留給學校行政主管最大的判斷彈性。這考驗著學校行政主管的素質和擔當；反之，即使有了「具體指標」，若學校行政主管無法以身作則、有為有守以及擁有考核的專業能力，還是無法落實考核制度，因此不應該把責任歸咎於「缺乏具體指標」。

參考文獻：

- 王文科（1987）「公立學校教職員成績考核辦法」簡評。現代教育，6，21-26。
- 郭隆興（1993）學校組織目標與結構對現行公立學校人員成績考核辦法之啟示。現代教育，8（1），48-71。
- 黃裕城（1983）國民小學教師成績考核之研究。國立臺灣師範大學教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。

洗衣革新大躍進!!



奈米洗衣球

天然洗衣，不殘留
免用洗衣精，省錢省力更安心!!



洗衣球與洗衣精洗衣服三年有什麼不一樣?



奈米洗衣球



三顆洗衣球
負重510公克
花費NT\$2,520

排放水符合國家飲用水
水源標準，無毒無敏



化學洗衣精



留下一堆空塑膠桶
負重40 - 50公斤
花費NT\$5,000 - \$6,000
40 - 50 公斤洗衣精流入河川
大於100毫克殘留洗衣精
經皮膚進入體內



購臭衣物



潔淨衣物·清新無臭



排放無毒水

森林城市有限公司 Forestcity Company Limited.

信義門市 110台北市永吉路30巷158弄11號1樓 Tel: (02)2748-9089 Fax: (02)3765-1179

BH

The No. 1 in Europe | Since 1909

歐洲百年品牌

<http://www.i-bh.com.tw>

Yahoo! 奇摩 BH

LOVE 媽咪米

買健康 · 送健康 感恩活動

Happy Mother's Day
感恩促銷時間：2012/4/1-2012/5/31**MB1000S**

零重力按摩椅

原售價 NTD **72,800**

(原價NTD 128,000)

送 綠色小鎮VIP會員卡
(內含5000元儲值)

(贈品總價值：NTD5,000)

**M550**

巧勁按摩椅

原售價 NTD **36,800**

(原價NTD 78,800)

送 肩頸按摩大師
(贈品總價值：NTD3,280)**H918A-1 SB2** 飛輪車原售價 NTD **28,800**

(原價NTD 36,800)

送 World gym 一個月免費會籍卡+無線胸帶
(贈品總價值：NTD3,200)

BH 年度代言人

川瀨未和子
Miwa Kōji母親節感恩回饋 多款產品促銷中
詳情請見BH 官網 www.i-bh.com.tw

必艾奇亞洲有限公司 BH Asia Ltd.

台灣總公司 台中市大雅區中山路139號 0800-665 818

北區售服中心 新北市永和區竹林路39巷28弄9號 0800-208 566

BH為產品投保
業界最高
2000萬保險

法律專欄

申訴是雞肋還是肌樂？



文/台北市教師會法務部 謝孟峰

近來接獲不少教師因申訴、再申訴事件迭遭駁回或被評議為「申訴無理由」，以致出現許許多多不平之鳴，有鑑於此，本文擬從申訴作為教師權益受損害救濟之制度，其特色、制度之良窳以及有何得改進之處等方面作一簡要之探討：

1、特色：教師申訴的標的較廣泛，但限制卻較訴願制度嚴格

- (1) 教師之申訴可以針對行政機關之行政處分，亦可以針對性質上非行政處分之工作條件或管理措施。
- (2) 訴願之標的依訴願法第1條第1項規定：「人民對於中央或地方機關之行政處分，認為違法或不當，致損害其權利或利益者，得依本法提起訴願。但法律另有規定者，從其規定。」條文本身明顯規定僅有「行政處分」方得作為訴願之標的。
- (3) 按上述(1)、(2)之情形，申訴之標的卻比訴願多了非「行政處分」之工作條件或管理措施。
- (4) 又就行政處分而言，則申訴與訴願即有明顯差異。訴願所針對的行政處分，依訴願法第3條所稱行政處分，係指中央或地方機關就公法上具體事件所為之決定或其他公權力措施而對外直接發生法律效果之單方行政行為。而申訴之標的則並不以前述之「中央或地方機關就公法上具體事件所為之決定」或「其他公權力措施而對外直接發生法律效果之單方行政行為」做為標準，而是將許多「本質上屬行政處分的行政行為」認定為非行政處分，並直接限制其不得提起行政訴訟，最明顯的要屬依公立高級中等以下學校教師成績考核辦法第4條所規定的第1款、第2款、第3款所辦理之考核。蓋申訴及後續救濟之實務見解，並不將第4條第1、2、3款認定為行政處分，而係認為是「人事行為的判斷餘地」。

2、制度之良窳：申訴救濟體系紊亂

- (1) 與訴願制度比較，訴願後仍不服，得依行政訴訟法之相關規定提起訴訟。
- (2) 然申訴的救濟體系卻有4種可能之組合：

教師不服學校所為行政處分，依教師法教師訴願及行政訴訟救濟途徑如下：
各縣(市)政府所轄學校教師對學校處分不服者，可選擇下列途徑之一

1. 向各縣(市)政府教師申評會申訴

不服申訴評議決定→省政府教師申評會提再申訴(中部辦公室)。

不服再申訴決定→教育部訴願會提訴願。



不服教育部訴願決定→行政法院提行政訴訟。

2. 向各縣(市)政府教師申評會申訴，不服→教育部訴願會提訴願

不服教育部訴願決定→行政法院提行政訴訟。

3. 直接向縣市政府訴願

不服訴願決定→行政法院提行政訴訟

4. 向各縣(市)政府教師申評會申訴

不服申訴者→省政府教師申評會提再申訴(中部辦公室)。

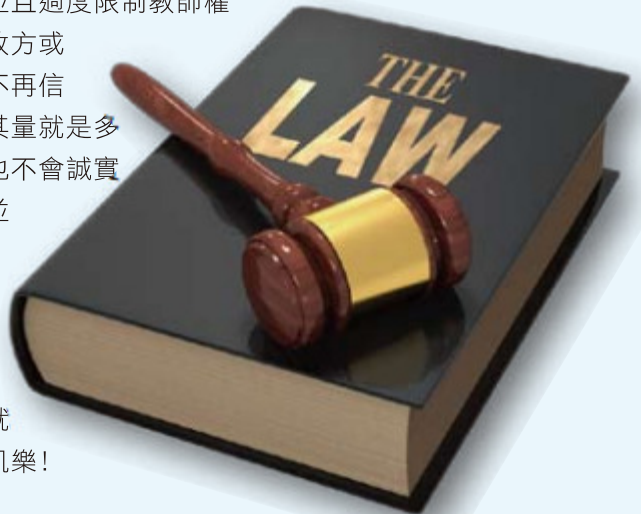
不服再申訴決定→行政法院提行政訴訟。

3、申訴制度的改進措施：

- (1) 申訴雖有訴願制度的不利益變更禁止原則，但實務上亦只是準用或類推適用相關的案例，而是否使用該法律解釋方法，僅存乎委員會委員之認知，並無強制性。
- (2) 申訴救濟制度體系紊亂如前述多軌並行，應修法如同訴願制度而劃歸一致。
- (3) 經評議為「申訴有理由」，並無強制之拘束力，亦即原措施學校依據申訴之結果，得另行作決定，而該決定是否有利申訴人則非所問，此將造成申訴人無法有效獲得救濟。

4、結語：

教育人員於教師法通過施行後，被認定為屬「專業人員」，此雖有助於教育人員專業地位之提升，但可惜的是為因應此種專業之需求，竟發展出一套迥異於公法上施行已久的訴願與訴訟制度，亦即以申訴代替訴願，並且因申訴法制之不完備形成許許多多不合理之現象，從上述之比較即可得知一、二。因此有關申訴所依據之「申訴評議準則」應有補充修法之必要，至少亦應準用或類推適用相關公法之規定，否則多創設一套包山包海之制度，並且過度限制教師權利之救濟，這並不是教育體系中的行政方或是教師方所樂見。長此以往，教師將不再信任所謂的申訴，將感受到申訴制度充其量就是多此一舉的官官相護。另外，行政機關也不會誠實的告訴教師們申訴制度的問題所在，並且還會言行不一的告知：有冤、有委屈可以去申訴啊！殊不知申訴制度若淪落至此，在尋求權利受害有效救濟的教育工作者心中，也不過是食之無味、棄之可惜的雞肋，由頭至尾就不是能幫教師舒筋活血、伸張冤屈的肌樂！



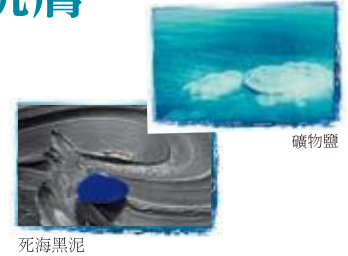
以礦物質調理肌膚能量

以天然草本修護肌膚

N A T U R A L
Sea Beauty

傳說中 古埃及豔后的保養聖品

辛貝絲源自於以色列死海地區，因死海海水只進不出。長久以來其所富含的珍貴礦泥被視為美容保養聖品，傳說中的古埃及豔后亦將此地視為青春的泉源，更由於死海低於海平面400公尺長期氣壓所致，富含死海礦物質，對此除有美容保養作用之外，更具有心靈舒緩等功效。



死海黑泥

礦物鹽

天然的肌膚修護專家

在以色列耶斯列山谷邊，曾住一位活潑快樂的小女孩，她喜歡爬樹、與動物玩耍、光腳奔跑於鄉野間，悠遊自在的與大自然親密接觸。然而這也讓她雙腳常被樹枝及荊棘刮傷，但某期間她偶然流連於山谷的一片綠野中時，傷口竟然全癒且不留疤痕。女孩父親注意到這現象，就跟隨到這片野生草地，在那裡他們發現了一大片的了蓼科植物Polygonum,並利用草本植物的天然特性達到修護功能！



春天美肌 免費體驗快樂頌

- 1. 辛貝絲 水潤明亮體驗組 【價值\$200/限量100份】
(水潤凝膠3ml+死海泥面膜5ml+美療沐浴凝膠5ml)
- 2. 茉娜姿 嫩手足玉足體驗組 【價值\$150/限量100份】
(潤澤手霜3ml * 2份+ 足霜 3ml*1份)

體驗產品2擇1，請勾選



1.水潤明亮組

2.嫩手足玉足體驗組

春天美肌 免費體驗快樂頌 參加表

姓名:	(每位限索取一份)	會員卡號:	(限教師)
生日:		電話:	
服務學校:		E-mail :	
寄送地址:			
索取方式:			
1. 請填寫【參加表】後，傳真至: 07-345-0054			
2. E-mail 至: 111202@gaie.com.tw Eunice 收 or 手機 0977-418-379			
3. 我們將於 5~10 天內送達體驗產品，免費服務專線:0800-555-636			

*辛貝絲與MORAZ保留修正或更改贈品內容之權利。



教學百寶箱

外部資源對教學的幫助與收穫

文／蕭曉玲

之前「綠光劇團」的學員秀貞到我的臉書粉絲團留言，勾起一些過去「精進教學」的回憶，心想對各位老師或許有所幫助，便來分享一下相關經驗，給大家作個參考。

會去上綠光劇團課，是因為須教授「表演藝術」，而只是音樂科班出身的我，並沒有受過相關訓練，需要再充實自己。我去了之後，最大的感想是：表演工作者真的很不簡單，投入新的角色時，不僅要即哭即笑，還得忘記自己平時的習慣。而且他們不如我所想的—因為要表演所以個性外向；反而是安靜內向的人才適合，讓我對表演有了更深的認識。

當我去過劇場一遭後，至少會有個概念，可以跟學生講解相關名詞，或者當有演戲的功課時，道具、編劇等的分工，大致上知道怎麼安排。而當老師在課堂上給學生一個平台去發揮，你會感覺到青少年的活力往有意義的地方發展，做道具的認真做道具，要演的人認真排練；我身邊還留著一張他們製作的戲服照片，可以感受到這些才國中階段的孩子，是如何地讓一個劇團五臟俱全。

我還跟唐美雲老師上過「歌仔戲」的課程，學習唱腔、唱詞、工尺譜、南北管等，進一步地認識傳統戲曲，去感

受優美的河洛話。這除了跟上課內容有關之外，因為唐老師是現職的表演者，你去學習過便知道她如何把傳統的表演技藝做改良，拉近它跟一般人的距離，這對於時常在課堂上介紹藝術的老師，是非常有幫助的。

說到「拉近學生跟課程的距離」，就不得不提公視「古典魔力客」影片，曾經我遇過很不配合老師的班級，就靠這套影片打開他們學習音樂的脾胃，例如電影「海角七號」流行的時候，我播放介紹舒伯特的一集，告訴學生電影中朗朗上口的野玫瑰，便是他的曲子，他的歌簡單好唱，有如現代的周杰倫，古典魔力客以很難唱的中國藝術歌曲王昭君做對比，找來一位胖嘟嘟的小朋友唱得臉紅脖子粗，令同學印象深刻極了。

綜合以上，可知有許多外部資源，都是老師可以找來進修的，而且除了做為授課之用外，對個人的身心修養也有助益。綠光劇團的這位朋友在我粉絲團說：「跟著一些戲劇大師學習演戲的技巧和如何去真實表達自己的內心的情感，真的讓我們受益良多。」唐美雲老師曾經不惜血本地借劇場給學生排演，對傳承和戲曲教育的用心可想而知，大師們如此的身教，是我們老師最最不能錯過的收穫吧！



本公司系列產品，採產、製、銷一元化，由育苗、品種改良，進而推廣種植，實施自然生態栽種法，以天然不受任何污染之生鮮綠橄欖果實，用最新生支提煉、萃取製成。

新竹縣寶山鄉農會橄欖產銷班
 台盛有機農業生物科技
 新竹縣寶山鄉油田村三鄰路一段88號
 電話：(03)5790296 傳真：(03)5790162
 www.MisterOlive.com.tw

保健橄欖粉

居家旅遊 隨身保護

- 可調整體質，幫助消化，維護消化道機能，促進代謝。
- 含豐富的橄欖膳食纖維、植物性鈣及各種有益健康的橄欖多酚 (oleuropein)、消化酵素酶、維生素與微量元素。
- 為全家大小最理想之居家及外出旅遊必備的隨身保健品。

[食用方式] 每日4次，每次2~3匙。
可照三餐及睡前各1次。

內容量：130g 售價：600元



橄欖多酚保健茶

橄欖多酚 健康加分

- 如天天沖泡飲用對人體體質調整、新陳代謝及健康之維護是最佳之聖品。
- 富含對人體健康有益之橄欖多酚、消化酵素酶、及各種微量元素。
- 純天然鹼性飲品，可調整體質符合健康之微鹼性，老少咸宜、是維護健康之好選擇。

[飲用方式] 每日2~3次以上，
每包以300~500cc
開水沖泡，5~6分鐘
後即可飲用。

內容量：25包*3g/盒 售價：250元



生鮮橄欖粉

體內環保 健康常保

- 可促進腸道蠕動，排便順暢，維護消化道機能，為體內環保、增強體能、展現健康與活力的好幫手。
- 保有豐富的橄欖多酚、膳食纖維、消化酵素酶、植物性鈣及維生素B₁、B₂、E、葉酸等人體所需的健康天然元素。
- 適合代謝不良、宿便、增強體能、需要健康的身體來打拼的族群。

[食用方式] 每日4次，每次2~3匙。
可照三餐及睡前各1次。

內容量：130g 售價：600元



綠橄欖多酚滋養茶

防護修復 膚質加粉

- 可深層滋養、撫平細紋，增強肌膚抵抗力，延緩老化，使肌膚更加健康美麗，展現年輕氣質與光彩。
- 保有豐富的橄欖多酚活性成份超高科技及修復作用。
- 適合追求高品質做肌膚調理之女性族群。

[使用方法] 臉部、全身肌膚皆可使用早晚清潔肌膚後將滋養油或精華油塗抹，再稍作按摩，讓肌膚自然吸收。

內容量：50ml 售價：600元



草地球元



神農大帝給予世人，最佳天然植物精華
 內含豐富葉綠素、葉酸、鈣、鐵、膠原蛋白等微量元素

國強民富 健康體魄
 取自於大自然

產銷：苗栗縣銅鑼鄉天然植物大華實業社
 產地：苗栗縣銅鑼鄉中平村3鄰35號
 電話：037-228385 FAX：037-227884

網址：<http://www.bo-dhi.com.tw>
 菩提高能量 網頁搜尋
 信箱：bodhi@bo-dhi.com.tw

人本自然 - 健康趨勢 吃對食物 儼回健康

吳珮琪博士十餘年來致力推廣「不吃藥，不打針」理念

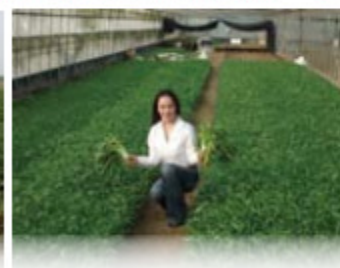
強調「人類是吃食物長大，不是藥物」，

以人本自然為最大初衷，不盲目跟從，

遠離化學添加、萃取、純化、抽提的人為干擾，

選擇對的食物，

身體自然就能協調平衡，擁有真正的健康、美麗與自信！



喝一杯儼質好喝 像吃下一整座菜園
輕鬆擁有一天所需的均衡營養

全食物食養新時代

富含天然微量元素
百分之百
回歸自然的好食物

儼質好喝
100%天然食材

- 無純化
- 無萃取 • 無抽提
- 無人工化學添加

請洽 綠色小鎮各經銷處
珂得國際 02-5557-5588

<http://www.pcstore.com.tw/code-store/>

人本自然



台北市教師會

保險省錢網

www.top8889.com.tw/TTA

提供台北市教師會會員最優惠車險各家優惠資料，請於網站中查詢。

使用對象：

教師本人、親友、學生團體、法人、自然人皆可使用。

功能：

提供線上投保、刷卡、中英文證明、正式收據、申根證明、查詢、契變。即使在國外亦可契變

如何使用：舉例說明

台北市某老師會員編號為 AP010236

TTA為台北教師會代號 ----- 教師證前2字

使用者登入

通路代號：

帳號：

密碼：

----- 教師證編號

此處前2字必須大寫

登錄後敬請變更密碼
新密碼前2字不需大寫

全國最大

網路保險平台

線上旅平險 費率為折扣後價格-75折起



一人一組帳戶密碼，不需苦等業務簽單。

汽機車強制險 (業界最優惠) 58折起

		一年	二年
輕型機車	原價	435元	750元
	優惠價	250元	487元
重型機車	原價	668元	1214元
	優惠價	483元	951元
汽機車強制險	原價	報價	第三人責任險 優惠：18.4% 實收：81.6%
	優惠價	減330元	



特別企劃

期待更多學校教師會啟動組織的Energy！

第七屆 Energy 教師會專訪緣由

文／編輯部

台北市教師會有鑑於健全學校教師組織運作完整、促進學校教師會活躍、創新並落實教師組織之精神，除已於92學年度開始推動至今逾百場次之服務基層教師會的「走入校園」活動，以協助本會各會員教師會運作及深耕組織精神；更進一步依此理念自93學年度開始辦理「Energy教師會」選拔活動，以為推動模範教師組織運作分享與傳承。

第七屆六所獲獎教師會各具特色，經營方式與校內氣氛也不盡相同，可提供各校經營會務之參考。透過會訊合作夥伴—綠色小鎮編輯群的專訪，希望能展現不同觀點下的教師會風貌！

專訪共分兩次刊載，本期將先刊載三所學校專訪，其中三玉國小是6屆獲獎的Energy教師會，大安國小與仁愛國小獲得2屆的Energy教師會獎；下一期將專訪之胡適國小、麗山國中、景文高中也是都是曾獲獎2次的Energy教師會。我們期待透過Energy教師會的經營實務分享，能鼓勵更多學校教師會啟動組織的Energy！

Energy教師會	遴選委員意見
大安國小	會員團結、參與度均高，對於相關議題均能發表意見；檔案資料完整充足且多元，由會員比例即可見該會經營之用心。
三玉國小	組織完善、系統健全，宜作為各校組織發展的典範。活力滿分，動力十足的有料教師會，對於會務亦積極參與。堅守教育專業，是點燃教育熱誠的好榜樣。
仁愛國小	重視校園民主、反映教師心聲，溫馨關懷，營造仁愛大家庭；積極辦理會務，與行政溝通良好；活動多元活潑，參與熱烈。
胡適國小	依人團法規定召開會議並報局核備；確實宣達各項權益、福利資訊；把教育愛心放在心上，教師權益扛在肩上，百分百的親切服務，打動老師的心！
麗山國中	組織有條不紊，訊息傳遞快速，教師會員入會人數穩定，向心力強；積極運作促使組織成長，並與校方、家長互動良好，主動設置仁愛基金，協助弱勢學生，值得效法！
景文高中	組織完善，分工合作及活動能力佳；能凝聚校內共識、與學校及家長會互動良好、能提升教師專業發展；知曉教師需求，舉辦多項活動，使教師充分感受其熱情與用心。



特別企劃

文/綠色小鎮 林欣儀

大安國小

第七屆 Energy 教師會

Daan Elementary School



遴選委員評語：

會員團結力高、活動熱絡，對相關問題均能發表意見，教師會各項訊息能有效傳達。檔案資料完整、充足且多元，由會員比例即可見該會經營之用心。

來到大安國小，正好碰到小朋友的下課時間，第一個感覺是：好活潑的學校呀！我想，這麼活潑的校園風氣，一定是非常熱情的老師們在帶著吧！

帶領我們走訪學校的是現任大安國小教師會副會長林美老師。林美老師告訴我們，大安國小教師會是向心力很強的教師會，因為教師會非常在意老師的權益，廣納老師的意見向上反應，並代替老師跟學校作溝通，成為老師與學校間溝通的橋樑。教師會每年熱情而主動的辦理聯誼活動，會員也踴躍參與；這些活動讓老師之間彼此更熟稔，也讓新進的老師也可以很快融入學校。





再更仔細的了解大安國小教師會，發現這是一個組織非常完整的教師會，號召力非常的強，這應該要歸功於大安國小的每一任會長都非常致力於維護教師權益。大安國小教師會每學期固定舉辦928迎新、聯誼、送舊、忘年會等活動，有時也和學校合作辦理冬至、文康活動等。此外也和市教會合作辦理教師研習活動，讓老師們了解最新的教育資訊，提昇教學品質也保障教師自我權益。並不定期的與校長、家長會互動，維持三方良好的溝通。

怎麼樣維持組織完備的教師會？大安國小教師會副會長林美老師告訴我們：

1. 定期舉辦考評會、教評會及相關法令的校內研習，藉由活動傳達更多權益訊息，也讓會員們了解權益需自己捍衛而更有向心力。
2. 訊息要作全面的傳達：全教會、市教會的相關電子報由專人負責收集並針對全部會員作訊息傳達；對所有會員作最完整的訊息提供服務。
3. 重視傳承與訓練，理監事輪流擔任：教師會長、理事、監事是種責任，每個年級與科任均依照人數推選理事，可無縫傳達該年級的意見。每年下學期即開始徵詢會長人選，並事先徵得同意再推薦。藉由讓每位老師輪流分擔會務工作，進而更了解教師會是為了老師的權益而存在，會讓老師們更認同教師會。



林美老師的笑聲很爽朗，我想，就是這麼熱情的老師們才能教導出這麼活潑可愛的學生。談到了對教師會的期許，林美老師說：「期許每個老師都能勇於接受會長任務，讓教師會永續發展。」完整的教師會組織，提供老師們通暢多元的溝通管道，維持老師權益。這樣的組織，相信一定會永續發展，持續替老師服務的。



大安國小教師會副理事長 林美老師(右)
監事 黃郁莉老師(左)



綠色小鎮用心 讓您買的安心

經德國杜夫萊茵實驗室檢測完全無農藥殘留。



即沖即飲

提供忙碌現代人所需的

全方位營養素...

一日の元氣開始



野菜燕麥粥 Vegetable & Oat Meal

含發芽玄米、澳洲燕麥、海藻鈣、高纖、不含味素、不含人工色素、無添加防腐劑、無添加澱粉。



30g × 24包入/盒
建議售價：480元



25g × 32包入/盒
建議售價：480元

十穀營養奶

Mixed Grains Meal

高鈣、高纖、全穀類、不含奶粉、不含乳糖、無添加防腐劑。



850g/罐
建議售價：480元

綠色小鎮健康事業投保新台幣2400萬產品責任險
Superior Nutrition Formulation for EarthLife Health Inc.

敬

師專案 團購優惠中

電話：02-2711-6160

網址：www.earthlife.com.tw

綠色小鎮全國健康有機連鎖均售



烹飪寒天

促銷活動來囉!



即日起，凡至綠色小鎮全國有機連鎖直營門市購買3公斤米裝系列，或購買綠色小鎮紅海藻、綠海藻、黃金海藻任一包，即贈送燕球/烹飪寒天粉1盒(10入/盒)數量有限，送完為止!

豐富的
膳食纖維

促進腸道
蠕動

寒天粉
優點

促進體內
排毒

熱量低

飽腹感佳
食量自然
減少



適用範圍與做法：湯、飯、粥

煮湯：將一包烹飪寒天粉添加1000cc左右湯中一起烹煮，即成美味的高纖食品。

煮飯：煮飯時按正常程序將白米洗淨後，置入一包烹飪寒天粉，即成香Q高纖飯。

煮粥：煮粥時按正常程序洗米，加入適量的水後，添加一包烹飪寒天粉烹煮，即成可口的高纖粥。

綠色小鎮全國健康有機連鎖均售



特別企劃

文/綠色小鎮 林欣儀

三玉國小

第七屆

Energy

教師會

Sanyu Elementary School



遴選委員評語：

組織完善、系統健全，宜作為各校組織發展的典範。活力滿分、動力十足的有料教師會，對於會務亦積極參與。堅守教育專業，是點燃教育熱誠的好榜樣！



走進三玉國小，第一個感覺是：這是一個小而巧，小而美的學校，到處充滿了藝術的氣息；在這裡學習的孩子，肯定是幸福的。迎面而來的是現任三玉國小教師會長王宜寧老師，臉上的笑容，更加肯定了孩子們在這裡的學習一定如沐春風般的愉快。

當詢問到三玉國小教師會的特色？

「自由、和諧、大鳴大放！」王宜寧會長明快的回答，但這個答案實與





我心中預期的想法有點落差。王宜寧會長更進一步的說明，三玉國小教師會裡會員意見的表達非常地透明通暢，並善用週三下午研習前的時間召開大會，讓會員能有溝通的平臺；而教師會對於意見的向上反應更是理性而迅速。

在家長積極投入校務與教學協助的三玉國小，每一任會長都具備了良好的溝通技巧與做事踏實的特色，並在強大使命感與責任感中，將會務推展得蒸蒸日上。「我們不是強勢的，但我們都勇於表達和協調。」王會長還說，學校的老師很可愛，當教師會與學校溝通、互相體諒而取得共識後，老師們都會認同並盡力配合，因為大家都有願意奉獻的責任與感情，以及希望學校能更好的使命感。

「家長提供的支援讓我們驚喜和感動，也讓老師的教學計畫展現更好的成果！」王會長指著藝廊中的藍色海浪裝飾，這是成果展中的舞台背景，精緻的大船和海浪都是由家長所提供，演出的舞台效果令人感動！表演完畢後，惜物的老師們將佈景裝飾在走廊，藝廊因立體裝飾而瀟灑藝術氛圍。

我們也談到了三玉國小教師會的經營目標：
「提升教師專業形象，確立教師專業地位。」
「保障會員教師權益，爭取教學專業自主。」
「參與校園規章制定，維護校園民主和諧。」

三玉國小的會務也在正常運作中透露著自由意志，對於理監事的產生，採取完全自由投票的方式，「被選上了，就擔任。」王會長帶著淺淺的微笑說。我想這應該也是因為意見表達通暢、自由而和諧的氣氛所促成的吧！可以明顯感受到的是，三玉國小教師會在辦理各項會務上，是一個非常積極有效率的組織，並輔以具特色的會長領導，這是一個令人耳目一新且讓人印象深刻的教師會。



對於教師會的期許，「就這麼積極下去吧！」王宜寧會長給了個不受拘束、無限廣闊的答覆。希望三玉國小教師會自由、和諧、積極、勇於任事的風格，能為其他教師會樹立一個正向的示範。



三玉國小教師會理事長 王宜寧老師

五穀為養·糊益養生

傳承米糊養生的健康概念



自古以來，食療養生便是東方飲食文化的精髓。《黃帝內經》中以「五穀為養」傳達五穀雜糧具有天然、簡單、均衡的營養素，如：碳水化合物、粗蛋白、粗脂肪、葡萄糖、胺基酸、膳食纖維、維生素B群和微量元素。等，是人類最好的基礎食物，也是能量的來源，更是高營養、低脂肪的健康食物。而**粗細細作、醇化徹底的米糊，更是被公認為第一補人之物。**

現代人每天生活忙碌，外食族的比率越來越高，長期不均衡的飲食，導致消化系統所衍生出的文明病，不但與日俱增，也困擾著我們。如何解決這樣的問題呢？特別推薦『山崎糊寶貝』米糊養生調理機，讓您在百忙中，仍能用最輕鬆、最簡單的方式，獲得最佳的身體保健和調理。因為五穀雜糧中含有非常豐富的

膳食纖維，除了會有飽足感外，更可以促進腸道蠕動，使排便順暢。所謂：腸胃顧得好，健康便沒煩惱。

『山崎糊寶貝』擁有獨家米糊調理機所必備的黃金三要件，可以將五穀雜糧經由大火加熱、中火催熟、文火熬煮的醇化過程，最大化分解食物中的營養素。醇化完全的營養米糊，香、滑、柔、細，口感極佳。極易被人體吸收，

可以廣泛用於養生、保健、營養補給或嬰幼兒副食品之用，對於需要居家照顧調護者、腸胃功能欠佳者、大病初癒需調理者，絕對是最佳營養的食物來源。

平衡
膳食織體
健身促進
新陳代謝照護
調理補充
營養

常喝五穀雜糧米糊的益處：

可以充饑，常食果腹健體；可以姿色，常食容光煥發；可以驅寒，常食內寒盡散；可以消食，常食清排宿便；可以滋潤，常食調身理氣；可以除濁，常食氣息清爽；可以增智，常食健腦聰明。

■ 米糊養生·粗細細作

糊寶貝是專為各類穀物製糊、製漿所研發，可以完全釋放穀物中的營養素，是您寶貝全家人健康最好的選擇。

■ 專利『超微粉碎、智能醇化』科技

糊寶貝的智能醇化技術，會根據不同的雜糧特性和份量，在烹煮過程中做自動偵測，精確掌控各種不同功能所需的烹煮程序。在特定程式的指令下，經過大火加熱釀香、中火催熟柔香、文火熬煮暗香的過程，搭配DC變頻馬達和不同次數的超微粉碎技術，將營養素最大化分解釋出。此種醇化技術是糊寶貝獨家技術核心。

■ 新一代底部加熱方式

全方位加熱、沸騰、翻滾，使得米糊、漿品熬煮更透。

■ 首創智能溫度顯示功能

採用微電腦智能溫度顯示功能，100°C沸騰看得見，飲用超安心。

■ 首創採用DC變頻馬達

更省電、更環保。使用時噪音低、壽命更長。

■ 全鋼最健康、無望更安心

內桶身、馬達機座、刀軸、刀具、超細濾網罩、防溢探針等，均採用最高級304#不銹鋼材質，更安全、更衛生、易清洗。



山崎糊寶貝 SK-8800ESP

YAMASAKI
山·崎·一·番

乾盛國際家電有限公司
新北市土城區忠孝路81號10樓
電話：02-22885400

山崎一番

搜尋

www.yamasakitw.com

綠色小鎮全國健康有機連鎖均售

黑豆桑[®]

天然靜釀醬油

頂級黑金醬油

無麥釀造 健康首選



各大媒體推薦使用報導
TVBS-吃飯皇帝大
台視-美食好簡單
蘋果日報、時報周刊...等

全台第一瓶無麥配方的醬油，美國FDA公告牛奶、麥麩是一種過敏源，黑豆桑經過多次釀造測試，口感回甘順喉

免付費訂購專線：0800-25-3399

【總經銷 黑豆桑事業有限公司】

桃園縣龜山鄉文東五街99號1樓(近林口長庚醫院文華國小旁)

【銷售通路】

全省通路 誠品之味、愛買、新光三越(超市)、JASONS頂級超市、松青超市

北 部 微風廣場B2生鮮超市、統一生機(台北天母、雙和、亞東、實踐、桃園三民)、台機佃、太平洋SOGO(忠孝、新竹)、京站、環球中和店、家樂福(樹林、桂林)

中 部 新光三越(台中店)

南 部 新光三越(左營店)、漢神巨蛋B1松青超市、大統和平店、統一生機(楠梓、大社)

東 部 花蓮遠百

【相關網站】



黑豆桑官網：www.ods.tw | 台灣好料館：www.tgt.tw



特別企劃

文/綠色小鎮 林欣儀

仁愛國小

第七屆 Energy 教師會

Ren Ai Elementary School

遴選委員評語：

活動多元活潑，參與熱烈。積極服務、溫馨關懷，營造仁愛大家庭。重視校園民主，反映教師心聲。積極辦理會務，與行政溝通良好。



『溫馨校園，專業成長』

仁愛國小，就像她的名字，非常的仁和可愛。

走在校園中，有一種非常舒適的氛圍；午後的陽光灑在球場上正在打球二、三個小朋友身上，歡愉而溫暖。



黃歆媯會長告訴我們，仁愛國小的特色就是：在教師、學校、家長之間有一種共識，大家都為了學校與學生的最大福利而努力。這是一種長久以來養成的默契，這裡就像是一個大家庭，自動自發自律的互相幫忙協助。仁愛國小教師會努力作為教師對學校的理性溝通平台，黃歆媯會長說：仁愛國小教師會是一個非常民主與自由的團體，尊重少數、鼓勵參與，即時反應教師意見向上給學校。就像遴選委員評語說的：「積極服務、溫馨關懷，營造仁愛大家庭。」仁愛國小教師會的組織精神就是：

1. 溫馨關懷：定期舉辦餐會、慶生會、歲末送暖活動。
2. 專業服務：針對教育相關議題提供相關意見，協助老師了解最新資訊。

我們也談到了會務推展的辛苦：教師會肩負了老師們的權益，所有理監事老師都是義務職。仁愛國小教師會努力推動會務的擴大參與，以和諧合作為基礎，藉由共同合作各種活動，讓老師們的亮點發光，就能鼓勵老師們踴躍參加教師會的活動，並將良好的經驗用最有系統的方式傳承下來，讓教師會的發展能一年比一年更順利更完整。



最後，我們談到了對仁愛國小教師會的期許。黃歆媯會長說：「希望老師們能踴躍參加教師會，能得到更多會員的支持與認同。」這是一個充滿溫暖與積極服務的教師會，以服務照顧老師為最大使命。我想，這樣的堅持與努力，誰能不支持這樣的教師會呢？



仁愛國小教師會理事長 黃歆媯老師(左)
副理事長 姜懿珊老師(右)



理財充電站 淺談教師所得 輕鬆節稅運用

文/周宜龍

聯發保險經紀人股份有限公司顧問
現任益鼎保現經紀人股份有限公司 總經理

自101年起，教師將要納入綜合所得稅課稅範圍了，並應在102年5月申報綜合所得稅時列入申報。

雖然繳稅是盡國民的義務，但說實在的，自己一年到頭辛辛苦苦工作所得的血汗錢，要繳一筆不小數目給政府，還真讓人心疼。因此，別忘了節稅也是國民應享的權利。問題是，教師的薪資所得最容易被掌握，一毛錢也跑不掉！怎麼做才能讓自己盡量少繳稅呢？其實，只要掌握要領，教師們一樣也可以輕鬆節稅。

節稅，最簡單的原則就是：降低課稅所得、提高免稅額和扣除額。

降低所得？可別誤會喔！不是要教你不要賺錢，而是讓你懂得賺不要課稅的錢，或是課較少稅的錢。

在降低所得方面，一般教師所得較為單純，在降低課稅所得的空間非常有限。所以最具節稅空間的就是增加免稅額和扣除額。

方法一：多爭取受撫養親屬，增加免稅額！

增加免稅額度：多一個受撫養親屬就可以多82,000元或123,000元免稅額（70歲以上免稅額為123,000元），只要年紀未滿20歲與年滿60歲，無謀生能力的親屬均可申報。個人薪資特別扣除額調高為104,000元、個人免稅額調高為104,000元。

方法二：利用保險費規劃節稅！

人身保險費方面，納稅人本人、配偶和申報受扶養親屬的人身保險費，（含勞保、軍保、公保及眷保、農保、學生平安保險等），都可以申報扣除，不過，被保險人與要保人必須在同一申報戶內，而且每人每年的保險費扣除額不得超過2,4000元。

方法三：醫藥及生育費核實列報節稅！

看病收據、保險費單據應齊備：若採列舉扣除額的申報，平時就要養成收集收據的習慣，例如醫生診斷書、看病收據與保險費收據等。民眾在申報醫療生育費扣除時，常面臨「可不可以扣除」的問題。舉例來說：配戴眼鏡不得申報扣除，但舉凡掛號費、齒列矯正、配戴助聽器、購買輪椅、義肢等，都可以憑診斷證明或統一發票扣除。

方法四：列報災害損失，莫忘及時申請損失證明！

天災損失、捐贈可以抵稅：去年曾遭受天災損失者，如果當初有向稅捐機關申報勘查，並取得證明，就可以申報天災損失，但如果其中已經領取保險理賠或災害救濟金，必須先將這部分扣除。

災害損失方面，如果金額超過15萬元，必須在地震、風災、水災、旱災、火災等天然災害發生後30日內，向戶籍所在地的國稅局、稽徵所申請調查，核發災害損失證明文件。如果損失額度在15萬元以內，只要檢具村里長證明的損



失清單和金額，就可以辦理。

方法五：多項捐贈、捐贈時間應注意！

捐贈方面，除對政府或有關國防、勞軍、古蹟維護可於綜所稅列舉核實扣除外，其餘合於規定之捐款，需檢具收據正本列舉扣除。

不過，並不是所有捐贈的金額都可以申報抵稅，每人每年捐贈的總數再多，一般捐贈最高扣除額度只能占其所得總額的20%；但針對私校的捐款扣除上限，可以提高到所得總額50%；對於政府及國防、勞軍事務所作捐獻，則沒有扣除上限。

方法六：自用住宅購屋借款利息享特別扣除額！

買房子辦貸款可以節稅：房貸利息可以享有30萬元扣除額，有房貸者若採列舉扣除額就可省下相當可觀的稅負，但房貸利息要先扣抵儲蓄特別扣除額之後（就是利息扣除額），餘額才能申報房貸利息扣除。

申報自用住宅購屋借款利息支出，房屋須為納稅人本人、配偶或受扶養親屬所有，並在今年年底前於該地址辦妥戶籍登記，且房子不能設辦公室營業、執行業務使用或出租他人。申報時，應先減掉銀行存款利息等儲蓄投資特別扣除額，如此一來，就可以在明年申報綜所稅時，最高享有30萬元特別扣除額。

方法七：房屋租金支出可扣除，付款憑證莫忘記！

房客可以申報房租扣除額：今年的報稅新規定，租屋族一年可以享12萬元的「房屋租金支出扣除額」，需要檢附的證明文件包括租賃契約、付款證明與設籍或切結書。不過，房租扣除與房貸

扣除只能擇一申報，納稅義務人得自行衡量何者較節稅。

方法八：買賣房子賺賠都可節稅申報！

賣房子不論賺賠都可抵稅：買房子可節稅，賣房子也可以節稅，而且不論賺賠都能享扣抵優惠。如果是賠錢，可以扣抵「財產交易損失」，將買賣契約書、各項稅費與規費收據、收付款記錄證明等文件附上。至於賺錢者，如果在賣出房子兩年內再買房子，就可享「重購自用住宅扣抵稅額」，附上買賣契約及所有權狀，申報扣抵之前已繳的財產交易所得。

方法九：房東房屋修繕申報可節稅！

房東可以申報整修、裝潢費：今年開始實施房租扣除額，相對來說，房東就要申報租金收入，不能夠逃漏稅了；但房東要節稅還是有辦法。如果去年出租的房子有整修，只要附上裝潢或整修收據，就可以抵減租金收入，或者直接以43%扣抵。另外，出租房子時收取的押金，因為將來要歸還房客，只要出具押金證明，就可以不將這部分列入租金收入。

方法十：選擇免稅或稅率優惠的投資工具！

選擇可節稅的投資工具：平時進行理財投資時，可以選擇免稅或稅率優惠的投資工具，靈活運用，就可以節省稅負。例如海外基金、公債、郵局活儲100萬元以內、銀行存款利息27萬元以內等都免稅；另外如票券、可轉讓定存單(NCD)則是採分離課稅，稅率20%，因此稅率在21%以上的高所得納稅人就可選擇。

健康咖啡講習

Taipei Teachers' Association
台北市教師會

優質的咖啡其實不會有飲後不適的感覺：
避免飲到：氧化、焦化的咖啡是我們的堅持
~~ 讓您成為咖啡達人 ~~



教師20人以上，研習火山口黃金曼特寧、夏威夷可娜咖啡萃取與品味。

(課程內容與咖啡團購細節，請參閱教師會福利網)



另有多款花式咖啡品味與萃取方式，可協助成立“藝術咖啡社”。

品質要求：SGS 202項“0”化學殘留、1000萬產品責任險
中華民國消費者協會-品質金牌獎



報名專線：(02)2550-5554

www.purecoffee.com.tw

f 健康咖啡推廣中心

f 健康咖啡粉絲團

台灣孔子協會

孩童創意、品德、師資培訓計畫

- 第1週：歡喜心生起：與中國傳統經典跳一支舞
- 第2週：孔子與論語：說不完的故事
- 第3週：老莊的智慧：回到心靈的簡單與自然
- 第4週：童蒙經典：一人好 — 三字經
- 第5週：童蒙經典：兩人好 — 弟子規

理事長 孔維勤 老師親自授課
孔子第七十八代子孫
多所著作、授課。



台北市博愛路51號3樓
報名專線：(02)2550-6831
www.taiwan-confucius.org

單堂：500元
教師會老師：1500/5堂
10人起開班
4/18 每週三開課



台北市教師會福利事項一覽表

台北市教師會特約商

商店類別	商店名稱	優惠事項	商店資訊	合作期限
美食	小葵烘焙坊	手工厚片吐司、手工牛軋糖、不定提供優惠產品，詳情請參閱台北市教師會福利網	台北縣樹林市樹中街61巷18號1樓 02-86861637	2012/5/18
美食	洋蔥牛排餐廳 甜橘牛排餐廳	憑會員卡至洋蔥牛排餐廳及甜橘牛排餐廳消費享88折優惠，另將不定期提供優惠內容	甜橘牛排南京店 台北市南京東路3段112號 (02) 2507-3136 洋蔥牛排天母店 台北市忠誠路2段132號 (02) 2877-2591 洋蔥牛排士林店 台北市士林區中正路124號 (02) 8866-3081	2012/12/31
食品	通用國際生技有限公司	會員憑會員卡享瑞士草本健康食品單瓶85折，三瓶75折優惠	台北市復興南路二段329-2號 02-2733-1001	2012/12/31
生活用品	樂兒美有限公司 (sebamed 施巴產品)	1. 可享免費專業皮膚相關問題諮詢及皮膚護理講座，展示活動現場致贈精美試用品 2. 本優惠活動限洽各區教師會專屬服務人員洽購，才能享有優惠價格 3. 每月提供優惠活動內容（詳情請參閱本會福利網） 4. 訂購金額滿1000元免運費	無實體店面 電話訂購 0983-031-102 周經理	2012/12/31
生活用品	肯特力國際有限公司	高級紓壓記憶枕、舒眠枕、羽絨被等商品 1. 優惠內容依每次優惠福利專案附件所示。 2. 乙方將不定期提供各類商品，低於市場價供甲方會員購買。商品優惠請參閱本會網站公告	無實體店面 電話訂購 02-22996275 林先生	2012/12/31
生活用品	台灣美集生活事業有限公司	紳仕襪、休閒襪、LEORA保濕精華液等商品優惠請參閱本會網站公告	無實體店面 電話訂購 02-2585-5859 劉經理	2012/12/19
生活用品	久大國際文具股份有限公司	憑本會會員卡享一般商品以企業團購折扣優惠(唯已特價或超低價商品除外、教師會會員不適用九大會員積點活動) http://www.9ta.com.tw/	台北南陽店 中正區南陽街1號2樓 (02) 2389-6360 台北許昌店 中正區許昌街28號 (02) 2388-3388 台北台大店 中正區羅斯福路3段246號 (02) 2365-3190 台北公園店 中正區公園路30-1號 (02) 2375-3545 台北忠孝店 大安區忠孝東路4段71-1號2樓 (02) 6617-1234 台北中和店 電話 (02) 2920-8093 台北淡江店 電話 (02) 6637-6025 全省各分店皆適用	2012/12/31
生活用品	無毒家園有限公司	提供多項有機生活產品如沐浴精、洗髮精、天然洗潔粉、健康食品等依團購單享會員獨享價(詳情請參閱福利網)再優惠5%給會員	無實體店面 可電話訂購或網路訂購 詳情請參閱福利網 02-23515188#16 廖先生	2012/12/31



台北市教師會特約商

商店類別	商店名稱	優惠事項	商店資訊	合作期限
生活用品	綠色小鎮健康事業(股)公司	1. 憑會員卡條碼享9折優惠 2. 憑台北市教師會會員卡至直營店消費，若有特惠價產品，亦可憑卡享用該特惠品之特惠價格！ (此優惠不與其他優惠同時享用)	台北天母旗艦店：士林區德行東路172號(02)2838-5760 台北信義旗艦店：中正區信義路一段1之4號(02)2391-2917 台北師大店：大安區泰順街24號(02)2364-3008 台北大安店：大安區大安路1段182號(02)2755-3008 台北景美店：文山區景華街81號(02)2935-3148 台北青年店：中正區中華路2段431號(02)2307-1768 台北大直店：中山區北安路484號(02)2532-9831 台北忠孝店：大安區忠孝東路4段216巷11弄5號 新北市：松柏店、永安店、漢生店、新中店、汐止店 全省各直營門市皆適用	2012/12/31
生活用品	永保健康生技(股)公司	提供胚軸華軸、魚眼窩油、純素藻紅素、牛奶鈣等產品 1. 提供會員享有購買產品任選(標準包裝：瓶/盒)以88折優惠。 2. 本會將公告該公司不定期辦理之產品座談。另有不定期優惠之產品請參閱本會福利網站。	台北市敦化南路2段77號17樓之1 02-27078886	2012/12/31
生活用品	台灣頂尖國際通路有限公司	科技除臭襪特惠專案~享會員教師價格再95折優惠	無實體店面 04-8728943 許先生	2012/12/31
生活用品	順天本草股份有限公司	順天本草購物網 http://www.sunten-mall.com.tw/ 會員享85折優惠，另外配合檔期活動，將不定期提供優惠	無實體店面 02-23957711 游經理	2012/12/31
醫療健檢美容	彩妍國際股份有限公司	1. 每季提供800元(含)以上免費療程護理一次 2. 每季提供低於市價5折之療程體驗護理一次(限女性新朋友，憑甲方會員卡卡號體驗一次)體驗前請先電洽預約 詳情請參閱本會福利網	安和館：仁愛路四段105巷5號1樓(02)2771-1132 or 2711-7004 內湖館：民權東路六段15巷1號B1(02)6606-2258 新店館：新店區中正路188號5樓(02)2918-2488 新竹館：(03)523-1140	2012/12/31
醫療健檢美容	聯安健康事業(股)有限公司	100/11/01~101/10/31，預約並承作【公教人員健診方案】，享加選9折、及2000元健康加選金活動另贈實用美觀蘋果便利貼一個。健康加選金，限折抵健檢當日之加選項目費用。當日未使用完畢，恕不折換現金或找零。 以下項目不得與加選金併用、亦不提供9折優惠：功能醫學、外送檢項、息肉切除或切片費用、影像醫學、無痛麻醉、保健食品。 凡於參加以上活動後，再成功介紹一位親友到做「全身健檢系列方案」，即可累積健康基金1000元，並可於未來做健檢時抵用。	105台北市南京東路四段16號5樓 02-25702155分機209 董耀婷 企劃專員	2012/10/31
醫療健檢美容	慶安生醫科技股份有限公司	提供各項礦物精華美容產品優惠價格，提供甲方會員持卡結帳(結帳金額不限親友人數)，相關資訊請參閱本會福利網	無實體店面 聯絡人 0952-281-917 邱小姐	2012/12/31
醫療健檢美容	群佳儷生化科技股份有限公司	健康檢查各項目之優惠專案，請參閱本會福利網站	台北市新生北路三段82巷30號6樓 02-27557300	2012/12/31



台北市教師會特約商

商店類別	商店名稱	優惠事項	商店資訊	合作期限
醫療健檢美容	佐登妮絲國際股份有限公司	100.11.1~101.4.30優惠如下~ 1. 美顏卡(25折優惠價900元):內含 勝肽美顏SPA護理2堂(原價3600元) 2. 紓壓卡(25折優惠價900元):內含 背部三焦紓穴課程2堂(原價3600元) 3. 以上優惠商品每人限各購買並使用一張 4. 如會員欲幫自己親友購買時,須 註明實際使用人姓名與聯絡電話 5. 本活動為認卡(美顏卡、紓壓卡) 不認人 6. 本優惠限女性佐登妮絲新朋友使用	全省各分店皆適用 團購聯絡人 8925-1516 詹副理	2012/10/31
金融	中國信託商業銀行(北一區業發四科)	提供教師短期及長期信貸之產品優惠	02-23815889#3611	2012/03/15
保險	頂尖保險經紀人有限公司	提供之各項保險優惠,消費內容請參閱本會福利網	可網路操作請參閱福利網 07-5665078 顏總經理	2012/12/31
保險	台名保險經紀人股份有限公司	以持有本會會員卡或全國教師會會員卡為認證識別之憑證。另第五條 乙方所提供之優惠消費內容為全球 人壽金鑽515美元還本終身保險, 每三千美元保費回饋保戶統一7-11 禮券500元。 甲方得將乙方所提供之優惠消費內容 以張貼於甲方所屬網站轉知所屬 會員,並鼓勵會員前往消費。	02-55829988# 525 莊先生	2012/09/25
其他	依憲德生物科技有限公司	1. 成人路丁優質膠囊(葉黃素)30粒 裝,928元,買3送1。 2. 兒童山桑子軟糖120粒裝,840元	無實體店面02-2821-5716	2012/08/31
其他	上陽汽車玻璃隔熱紙百貨行	1. 持會員卡消費汽車、住家、辦公 大樓、樓房玻璃,隔熱紙、反光 紙、磨砂紙、防爆膜全系列連工 帶料六折 2. 以上未稅,現金價 3. 特殊車種及紙樣當面洽談	中和市中正路582號 02-2225-1234	2012/12/31
其他	復裕興業有限公司	家居用品等產品優惠,看屋免服務 費,詳情請參閱本會福利網	無實體店面 0935-299-770 戴先生	2012/06/22
其他	廣億國際有限公司	優惠消費請參閱本會福利網站	台北市民權西路136號9樓之6 02-25505554	2013/01/01
其他	彩智文教股份有限公司	憑會員卡享: 1. 出國研讀的DBA課程,只收2500 美金手續費 2. 全程遠距DBA、DHA課程優惠1500 美金, MBA、MHA課程優惠1000美 金	台北市民權西路79號9樓之1 02-2585-5695	2012/12/31

照過來~照過來~輕鬆連結好康~

智慧型手機請下載
條碼掃描軟體,如:



用手機的鏡頭瞄準條碼,
等候數秒



辨識出條碼後,點一下
<http://qr.net/hlee>
即可連結至台北市教師
會福利一覽表唷!
(掃描軟體可記憶網址供日
後查閱)



還沒按過讚的老師,請點選一覽表上方的「台北市教師會福利網」,幫我們按個讚唷!

台北市教師會福利網的 Facebook



台北市教師會合作商

商店類別	商店名稱	優惠事項	商店資訊	合作期限
美食	義式屋-古拉爵	請於結帳時出示會員卡週一至週五全時段享5%優惠	(內湖大潤發店)-02-2796-7076	2012/03/08 (待續約)
美食	義式屋-古拉爵	請於結帳時出示會員卡週一至週五全時段享5%優惠	(南京建國店)-02-2502-7790	2012/04/07 (待續約)
美食	義式屋-古拉爵	請於結帳時出示會員卡週一至週五全時段享5%優惠	(新店分店)-02-2914-4822	2012/10/01
美食	義式屋-古拉爵	請於結帳時出示會員卡週一至週五全時段享5%優惠	(羅斯福店)-02-2362-2996	2012/04/07 (待續約)
美食	義式屋-古拉爵	請於結帳時出示會員卡週一至週五全時段享5%優惠	(欣欣大眾店)-02-2542-7680	2012/09/21
美食	快樂村咖哩屋	請於結帳時出示會員卡週一至週五全時段享5%優惠	台北市承德路三段196號 02-25956177	2012/05/02
美食	池春日式涮涮鍋	憑本會會員卡九折優惠	台北市羅斯福路3段135號 02-23661006	2012/06/16
美食	斑鳩的窩	日式豬排丼飯鍋物餐飲連鎖九折優惠	內湖店-(02) 2790-3199 大潤發店(內湖)-(02) 8792-4599 全省分店皆適用	2012/12/31
美食	糖村蛋糕	產品九折優惠	台北市大安區敦化南路一段158號 02-2752-2188	2012/08/31
美食	88嫩仙草信義吳興店	憑卡會員來店第二份半價(以低價者打折)	台北市信義區吳興街57號 02-23450860	2012/12/31
美食	白甘蔗園企業有限公司	會員憑教師會員卡於營業據點消費時可享受有主鍋九折之優惠(湯頭部分不予折扣), 優惠注意事項: 1. 本優惠不得與其他優惠合併使用(ex: 共鍋, 199經濟餐, 兒童餐, ...活動期間之優惠餐點等) 2. 請於結帳前出示教師會會員卡始享有折扣, 恕無法於結帳後補贈 3. 本優惠不得折抵現金或退款	光復直營店 台北市大安區光復南路574號 (02) 2325-3701 和平直營店 台北市大安區和平東路2段50號 (02) 2737-3326 五分埔店 台北市信義區永吉路518號 (02) 2763-5529 北投店 台北市北投區泉源路12號2樓 (02) 2894-1778 永和得和店 (02) 8668-5270 新店新店民權店 (02) 2910-8851 板橋府中捷連店 (02) 8951-1289 汐止康寧店 (02) 2692-6466 三峽店 (02) 2673-0066 全省分店皆通用	2012/12/31
美食	鋤燒鍋物料理	憑台北市教師會會員卡至鋤燒各店家即可享銷售之食用商品九折優惠(鋤燒所販賣之餐卷不列入此方案)	杭州店 台北市杭州南路二段74號 02-23955597 西寧店 台北市西寧南路34號1樓 02-23140825 新北投店 台北市北投區中和街10號2樓 02-28949670 復興店 台北市復興南路2段132號1樓 02-27032006	2012/11/31



商店類別	商店名稱	優惠事項	商店資訊	合作期限
美食	聖瑪莉 SunMerry	憑台北市教師會會員卡至聖瑪莉各店家即可享聖瑪莉SunMerry自製品系列九折優惠	全台分店皆適用 東門店 2392-0224 大安店 2784-6119 南一店 2568-2066 民生店 2768-4862 師大店 2327-9852 重慶店 2371-2643 大直店 8502-6030 台大店 2311-1037 馬偕店 2531-6687 北醫店 2732-9213 新生店 2778-9716 敦化店 8773-7039 科技店 2755-0892	2012/12/31
美食	春天素食餐廳	憑會員卡於營業據點消費時可享： 1. 歐式自助餐加一成打八折 2. 桌菜九折優惠	台北總店 長春路26號3樓 (02) 2525-1622 台北大安店 和平東路一段177號3樓 (02) 2393-0288 台中西屯店 西屯區大墩十七街88號2樓 (04) 2328-0956	2013/01/10
食品	廖叔叔健康屋	會員憑台北市教師會會員卡於營業據點消費可享： 1. 免費保健講座 2. 免費個人健康諮詢 3. 健康早餐包買25送5，5人團購另有優惠。 http://www.uncleliao.com.tw/	台北市和平西路1段63號1樓 02-2351-3137 0982954980	2012/12/06
生活用品	竣琢實業有限公司	憑會員卡於營業據點消費享： FAVOURTEX遠紅外線健康棉被 100% made in Taiwan高科技產品 商品相關訊息：尺寸6尺X7尺 (180CMX210CM)，定價8500元，提供優惠的特別價格給會員3800元(十件合購另有特惠價囉~)	台北市士林區中正路497號8樓 02-28839591	2013/03/31
休閒育樂	喜滿客京華影城股份有限公司	1. 憑卡購一般電影入場享有票價240元之優惠(3D電影及VIP影廳不在此優惠範圍) 2. 憑卡購票加餐，享有折扣價300元之優惠(餐僅限定為小爆米花加小杯飲料) 3. 憑卡觀賞6D電影，享有300元優惠(原價390元)	台北市八德路四段138號B1 02-3762-1666#8004 Arthur/Karen	2012/09/14

2012/03/01-2012/05/31

持台北市教師會會員卡及本優惠券至北妍消費，即可享

美麗獻禮一：

免費送「Venus活氧肩頸護理」一堂(價值1,000元)

美麗獻禮二：

1,080元 體驗原價3,200元「玫瑰駐顏經典護理」
或「玫瑰寰宇石溫熱SPA護理」療程乙次(限二擇一)

注意事項：

- (1) 每張教師會會員卡號可使用一次(2) 限女性新朋友持卡及本優惠券體驗一次
- (3) 為保障服務品質，請提前二周預約(4) 本優惠不得與其它優惠同時使用
- (5) 凡持卡至北妍Spa消費，即可免費入會，並享有產品、療程原價八折之優惠(不得與其它優惠重複使用)
- 安和館：台北市仁愛路4段105巷5號1樓(近忠孝敦化捷運站) (02) 2771-1132
- 民權館：台北市民權東路6段15巷1號B1(貝克漢健身俱樂部) (02) 6606-2258
- 北新館：新北市新店區中正路188號5樓(近七張捷運站) (02) 2918-2488
- 新竹館：新竹市中正路178號B1(福華飯店) (03) 523-1140
- 營業時間：11:00-21:00(每月第一個星期一店休) <http://www.cityspace.com.tw>

北妍

City Space
活膚概念館



Taipei Teachers' Association

臺北市教師會

下載列印恕無法使用





商店類別	商店名稱	優惠事項	商店資訊	合作期限
其它	用心創皂手作坊	手工皂等全產品銷售定價八折優惠	此為工作坊無實體店面 0935-517715	2012/12/31
展館參觀	長榮海事博物館	憑會員證購票，每張一律100元，不限張數	台北市中山南路11號 02-2351-6699#515	2012/12/31
其他	台塑網科技股份有限公司	購物享VIP價之優惠詳情請參閱本會福利網	無實體店面 網路購物	2012/12/31
其他	中華電信聯合福委會團購網	購物會員優惠 詳情請參閱本會福利網	無實體店面 網路購物	2012/12/31
其他	瓦爾肯空間視覺設計	1. 設計費原價3000/坪，優惠2000/坪，其餘項目憑卡九折。 2. 100年12月31日前室內設計費用2000/坪並得以合併使用公司提供之"若簽訂工程合約由本公司承包工程者，設計費用六折優惠"	台北市西園路二段140巷26號 02-23089761	2012/12/31
金融	永豐銀行	台北市教師會認同卡 1. 2012年永豐銀行~台北市教師會認同卡優惠 2. 金卡可免費升級為白金卡相關資訊請參閱本會福利網站 https://sites.google.com/a/tta.tp.edu.tw/welfare/	台北市中正區博愛路17號6樓 02-23203779	2012/12/31
休閒娛樂	京華城巨星世界尊爵會館	持台北市教師會會員卡到「巨星世界尊爵會館」，享有以下優惠： 「歡唱KTV」包廂費平日8折，假日9折；（恕不接受一人歡唱）。「時尚宴會廳」桌菜9折；「尊爵套餐」9折。來巨星世界歡唱的會員老師，可免費停車5小時。（結帳時，須出示停車卡於櫃台人員，待處理後，交還即可）（優惠至101年9月30日止特殊日不適用，如聖誕、跨年）	台北市105松山區八德路四段138號9樓 (02) 3762-2888	2012/09/30
電信	中華電信股份有限公司	MVPN行動群組優惠專案~本會會員可免費加入MVPN行動群組，享群組內通話費率0.0X/秒...（請來電詢問）加入mvpn方法請參閱本會福利網站	2886-3383 鍾經理	2012/12/31
雜誌	智富文化企業有限公司	財經管理、女性時尚、休閒旅遊、健康生活等各類雜誌之優惠~ 1. 憑會員卡訂購該經銷雜誌，以一年期原價價格再享有九五折折扣。 2. 大量訂購，單次30本以上；種類不限，以一年期原價價格再享有九折折扣。 3. 大量訂購單次50本以上；種類不限，以一年期原價價格再享有八五折折扣。 4. 另憑卡購買代理之精緻禮贈品、休閒食品、澎湖干貝醬等，享團購優惠價。 5. 不定期提供優惠內容，詳情請參見本會福利網。	無實體店面 訂購專線 04-25602488	2012/12/31
保險	聯發保險經紀人股份有限公司	全家福專案，詳細資料請參閱福利網	02-25670629 郭小姐	2012/07/01
保險	大道保險經紀人股份有限公司	保險產品免收契約附加費用	0983-704-037 陳總經理	2012/05/31

壽益賜康[®] 胚軸精華 (植物幹細胞)



美國政府唯一指定的 胚軸精華

動物有胚胎而植物有胚軸，動物胚胎富有幹細胞，而 胚軸精華 除了有 植物幹細胞，再加上擁有 50 種以上的植物性營養素，也稱為植化物，這些是黃豆賴以傳宗接代的重要成份。



四大驗證：成份、效期、功能(臨床試驗)及價格驗證

本產品已在國內完成 9 項臨床驗證，國外另有 38 篇，包括美國國家級的 400 人由 6 大醫學中心完成的重要臨床，效果卓著 ($P < 0.001$)，並於 2009 年 5 月發表於 *The Journal of Nutrition*。

★ 歡迎機關團體來電申請講座，提供二個月免費試用機會 ★

永保 超高純度 魚眼窩油

DHA 43% 以上 零污染 高純度 低腥味

● 天然純淨 "0" 污染：

經過 經濟部食研所、SGS、清華大學 檢驗證實，重金屬 (鎘、砷、汞、鉛) 及有害污染物 (農藥、多氯聯苯、戴奧辛等) 含量檢驗結果遠低於衛生署、歐盟 EU 及 C.R.N (FDA 授權) 標準。

● 嚴選包裝 (雙面鋁箔)：

DHA 易受陽光、氧化等影響而轉化成 醛、酮 等 致癌物。本產品採用德國原裝進口的雙面鋁箔氣密包裝，提供每顆膠囊最佳保護，貯存條件及取用方便性。

● 備有百餘篇 DHA 對於從胎兒至老年人健康相關的專業研究報告，歡迎索取



永保 純素 藻紅素

● 精選來自 夏威夷 純淨海域中的 天然紅球藻萃 取物，完全沒有工業及海洋污染的毒害。

● 天然藻紅素 (Astaxanthin) 具有全方位的健康保養功能，其作用是 葉黃素的 2.5 倍、β-胡蘿蔔素的 11 倍、維生素 E 的 550 倍，是常保青春活力的最佳選擇。

● 採用 SeaGel™ 純素膠殼，全素可食，並經 美國 FDA 認定為安全食品 (GRAS)。

● 備有 12 大項 270 篇 有關藻紅素為健康服務的 醫學臨床報告，歡迎 索取



永保 牛乳鈣[®]

源自 "零" 污染的澳洲鮮牛乳提煉而成的 乳清鈣 富含鈣質及多種生物型礦物質

全球最高活性生物鈣含量

最易被人體吸收之鈣磷比 2:1

- 添加 維生素 D3 及 酪磷肽 幫助鈣吸收。
- 低乳糖 (乳糖不耐症者適用)、低脂肪。
- 本產品備有 澳洲政府檢測實驗室 (AGAL) 驗證
- 無 汞、砷、鎘、鉛等重金屬污染認證。
- 錠劑、粉狀，兩種規格供您選擇 ●

永保 心肺能[®]

臨床試驗已獲得 6 項以上美國專利

- 提升人體細胞內/外 ATP 的存量，以創造 能量、促進新陳代謝、調節生理機能、增 強體力、減少疲勞感等功能。
- 經突破人體消化道耐酸技術後，口服 ATP 提供使用方便性而無一般注射類產品的負 面作用。
- 採用美國輝瑞公司 植物性膠殼製造，純素 可食。
- 完全無人工色素、人工香料、起雲劑及防腐 劑的添加，並經 SGS 檢驗不含塑化劑。

永保 蔓越莓[®]

植物性膠囊 純素可食

更有效 比噴霧乾燥之粉狀物更有效
更安全 不會導致抗藥性

- 100% 源自 Early Black 蔓越莓，前花青 素 (PACs) 含量最高品種。
- 高濃度 50:1 萃取
- 專利製程，生物活性比一般蔓越莓保健品 高 6 倍。
- 纖維含量 45.9%，可將生物活性發揮至 最後作用部位。



臺北市教師會 ★ 任選兩件 88 折，滿仟元免運費，訂購時請告知 台北市教師會會員編號 即享優惠 ★



永保健康生技股份有限公司

電話：(02)2707-8886 傳真：(02)2707-8870
網址：http://www.superhealth.com.tw/

要理財 找專業

值日生

面臨退撫基金可能破產(116年)
認真準備 第二份退休金

老師理財 正是時候

建議高標準教師級退休金規劃工具特色：

- (1) 確定性、安全性(比銀行安全)
- (2) 變現性、國際性(外幣資產)
- (3) 報酬率(優於現行定存4倍)
- (4) 低成本(低投資門檻、老師薪級)
- (5) 易管理、易掌控(年老力衰)
- (6) 終身俸特質、三代使用
- (7) 0風險、免課稅
- (8) 完成退休傳承目的
- (9) 獲利非唯一目的
- (10) 符合人性需求

Taipei Teachers Association
 台北市教師會

IARFC國際認證財務顧問師

龔明捷

【台北市教師會 會員優惠專案】

• 終身提領,專款專戶 • 信託功能,分紅權利 • 抗通膨,預定利率4% • 團購可享5%提撥優惠

【龔老師財務顧問團】

- ◎我們透過「一對一財富管理諮詢服務」協助您達成「完美退休」人生目標
- ◎自98年底走入校園至今巡迴演講場次20場以上
- ◎經由「理財稅務」講座,讓您了解「稅務改革對老師影響」及「國家財政困難對老師的退休危機」

諮詢專線：(02)2703-3858 0919-937-043

Email: james@afinancialdoctor.com
地址：台北市大安區光復南路630號4F

搜尋

+ 龔老師家庭財務醫生顧問網
www.afinancialdoctor.com



巨星世界 尊爵會館
STAR PLAZA PRESTIGE HALL

歡樂

採大團專唱

四人  同行歡唱

一人  獨享 **免費** 好康

活動時間：即日起至101年5月30日止

活動說明：僅適用於全民優惠價

詳細活動資訊依現場公告為主

教師憑卡可享包廂費

平日 **8折** 假日 **9折**

訂位服務專線：(02) 3762-2888

台北市松山區八德路四段138號9樓(京華城)



美國專利 植物性微藻DHA葉黃素 最佳營養素補給品

- 你經常眼睛酸澀、疲勞、超時工作？
- 你是超時電腦族、電玩族？



成人專用 路丁 (DHA) 優質膠囊 / 兒童(路丁山桑子軟糖DHA)

美國 **KEMIN** 專利 **FloraGLO**

- 18 國專利字號
- 美國 FDA 許可
- 榮獲 GRAS (安全標準認證)
- 取得 DSHEA (健康食品組織) 許可

「專利」製程 + GMP，才有保障
黃金新配方，加「鋅」+ 微藻DHA

全新升級版
(純素食)



新

給你最高單位 30mg !

每天一粒

不用再花冤枉錢

(本產品已投保產品責任險 \$ 1000 萬元)

F

KEMIN **FloraGLO** LUTEIN

眼科醫師一致推薦

請洽各眼科醫院/診所

* 另有美日原裝、
進口保健系列產品

檢驗合格

老師! 請到付款免運費! 歡迎索取詳細資料/樣品(限TTA會員)

成人 \$928 / 30粒, 原\$1200 (買3再送1! = 58折!)

兒童 \$800 / 120粒, 原\$1200 (買3再送1! = 5折!)

總經銷: 依憲德生物科技股份有限公司

Tel: (02) 2821-5716 Fax: (02) 2821-8172

E-mail: esd.biotech@msa.hinet.net

http://www.esd-biotech.com.tw

免費專線: 0800-899-589

passion, Organic!
feeling in One!

綠色小鎮用心



讓您買的安心

名主持人
信任推薦

謝信誠

我們為您做最嚴格的把關新產品上架販售前皆經過德國杜夫萊茵或SGS之食品安全檢測合格。



敬師專案
有機商品團購優惠中

passion, Organic!
feeling in One!



優穀坊 有機五穀雜糧全系列 售價100元
(有機核桃、杏仁、腰果 售價200元)

電話：02-2711-6160 (週一至週五AM9:00-PM6:00)

