

新好教師

NO.74

Mar / 2013

特別企劃

第八屆Energy教師會專訪(上)

本期提要

- ▼ 退撫掃描「這盤菜，你可以不吃！」
- ▼ 「特教學生助理員」實務上可能的問題
- ▼ 性別教育沒說的事
- ▼ 從「合作學習」中把愛的種子傳下去

會員訴訟權益重要通知 P9
珊比芭莉免費體驗券 P40





台北市教師會會員專屬

團險優惠福利專案

最好的專案就是～

每日 **7** 元起，能為您實現對家庭責任的保證（保險就是保障賺錢能力）。

注意：這不是單純的意外險～

而是涵蓋、疾病、意外、住院、醫療、重疾、防癌... 等超過10項全方位保障。

以計劃（一）為例：年繳只要**2450**元→涵蓋享有保障內容如下：

● **身故保障**→功能：實現對家庭責任的保證

一般身故：100萬

意外身故：200萬（含100萬殘廢、重大燒燙傷）

癌症身故：130萬

● **住院醫療保障**→功能：彌補生活、看護... 等費用

疾病住院：1,500元/每日（每次最高90日）

意外住院：2,500元/每日（每日以1000元計算骨折未住院）

意外醫療：20,000元/每次（含門診、收據副本）

加護、燒燙傷病房：1,500元/每日（每次30日）

● **健康醫療保障**→功能：支付龐大的醫療、復健費用

七項重大疾病：10萬（心肌梗塞、冠狀動脈繞道手術、腦中風、慢性腎衰竭、癌症、癱瘓、重大器官移植）

癌症住院：3,000元/每日（不限天數，與疾病住院分別給付）

放射、化療：3,000元/每次（不限天數，與疾病住院分別給付）

癌症手術：30,000萬元/每次（不限次數）



保險計劃內容

給付項目	計劃一	計劃二	計劃三(父母)	計劃四(15歲以下)
定期壽險(疾病/意外)	100萬元	200萬元	——	——
七項重大疾病給付(外加)	10萬元	20萬元	——	——
意外傷害給付	100萬元	200萬元	100萬元	——
殘廢及重大燒燙傷	5-100萬元	10-200萬元	5-100萬元	——
意外醫療(實支實付、副本)	20,000元	20,000元	20,000元	10,000元
住院醫療日額(每次最高90日)	1,500元	1,500元	1,000元	1,500元
意外住院日額(每次最高90日)	2,500元	2,500元	2,000元	2,500元
加護燒燙傷病房(每次30日)	1,500元	1,500元	1,000元	1,500元
癌症住院保險日額	3,000元/日	3,000元/日	1,000元/日	3,000元/日
癌症外科手術保險金	30,000元/次	30,000元/次	10,000元/次	30,000元/次
癌症放射線化療保險金	3,000元/次	3,000元/次	1,000元/次	3,000元/次
癌症身故保險金	30萬元	30萬元	10萬元	——
本專案每人年繳保費 (不限年齡單一費率)	2,450元	3,890元	2,865元	875元

台北市教師會優惠分期付款方案內容

采揚能量活水生飲機 www.say-young.url.com tcchen314@gmail.com

1. 采揚能量活水生飲機 - 尊榮型

機器33,180 + 二年濾心11,150 = 市價合計：44,330

教師會員價(分期): 31,200 (現金): 26,520

無息分期付款，共24期，月付金 1,300，保證金:6,500

保證金6,500，可折抵合約期間最後五期月付金。



尊榮型

2. 采揚能量活水生飲機 - 豪華型

機器22,000 + 二年濾心11,000 = 市價合計：33,000

教師會員價(分期): 24,000 (現金): 20,412

無息分期付款，共24期，月付金 1,000，保證金:5,000

保證金5,000，可折抵合約期間最後五期月付金。



豪華型

3. 采揚能量活水生飲機 - 實用型

機器13,380 + 二年濾心6,700 = 市價合計：20,080

教師會員價(分期): 16,800 (現金): 14,280

無息分期付款，共24期，月付金 700，保證金:3,500

保證金3,500，可折抵合約期間最後五期月付金。



實用型

(以上機型階不收安裝費用，日後若需移機則酌收安裝費用1,500元)

備註：

1. 以上產品均含二年保固，並含免費濾心更換、保養與檢測服務。
2. 安裝測試完成後即收取第一期分期月付金加上保證金，其餘費用則依方案內容規範，無息分期支付。

尊榮型：1,300 + 6,500 = 7,800

豪華型：1,000 + 5,000 = 6,000

實用型：700 + 3,500 = 4,200

3. 二年期滿機器即屬於買方，後續只需更換濾蕊即可。
4. 業界獨有最佳消費保障，合約期內若對品質不滿意，可提前終止合約，並退還保證金。(內容參照分期付款合約書)
5. 二年後濾心更換，價格為濾心訂價之九折計算。

有關采揚能量活水機分期付款之任何問題，請來電詢問 TEL: (02) 2240-2555



三商美福 設計・家具

亞洲第一家榮獲 **SGS Qualicert** 國際服務驗證的連鎖居家設計通路，
以最嚴謹的服務標準與最貼心的負責態度，提供您最高品質的居家裝修與櫥櫃收納解決方案。

www.home33.com.tw 0800-203-333

Taipei Teachers

台北市教師會

全方位服務



免費丈量



免費3D設計



免費運送



免費安裝



品質保證

5年保固
分期0利率
將根據您全案內容



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 張慧瑤

美術編輯：綠色小鎮 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六月

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.74 CONTENTS | 目錄



會務報導

04 活動花絮

09 台北市教師會員訴訟權益重要通知

文◎謝孟峰

教育時論

10 「特教學生助理人員」實務上可能的問題

文◎陳文錕

13 退撫掃描-這盤菜，你可以不吃！

文◎吳忠泰

15 性別教育沒有說的事

文◎張文昌

教學百寶箱

18 從「合作學習」中把愛的種子傳下去

文◎林盈秀

特別企劃

20 第八屆 Energy 教師會專訪(上)-雙園國中

文◎編輯部

24 第八屆 Energy 教師會專訪(上)-萬芳高中

文◎編輯部

26 愛心補給站-綠色小鎮

文◎林欣儀

法律專欄

29 個資法案例解析

文◎謝孟峰

生活資訊

32 用愛傳遞有機文化-綠色小鎮

文◎林欣儀

34 流傳百年的宮廷級養生良方
——龜鹿二仙

文◎順天本草企劃團隊

36 旅遊平安險的重要性

文◎劉麗珠

保健專欄

38 妳，瘦夠了嗎？？

文◎林庭安

42 您愛喝火鍋的湯嗎？

文◎廖建民

43 小心「鋁」潛藏在你的飲食當中

文◎廖建民



2012活動花絮



▲花現台北



▲三星堆種子教師營(1) 植樹節活動(2)
談日常肌膚保健(3&4) 校長遴選說明會(5)
教育趨勢研習(6)



▲工會研習



◀工會研習-勞工教育

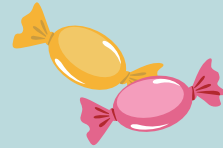


▲教室走察政策記者會(上)
海院記者會(下)



▲故宮研習(1) 品格研習(2) 咖啡研習(3)
國小教育高峰會(4) 健康研習(5)





▲十二年國教後中升學制度研討會(1)
 103年基北區升學馬拉松障礙賽過關說明記者會(2)
 十二年國教高中職入學制度國七學生支持度記者會(3&4)
 記者會-堅持當明星，教育局郝幫忙(5)

▼課稅實務研習



2012活動花絮

- ▼ 飲出咖啡鑑賞力研習(1)
- 外星人特展研習(2)
- 環境教育6D電影研習(3)



1

11.30



2

11.14



3

12.12



10.20

▲ 社會局研習-朱銘美術館



05.30



09.19



06.30

▲ 悅讀蘇蘭(上)
第二屆歌唱大賽(下)

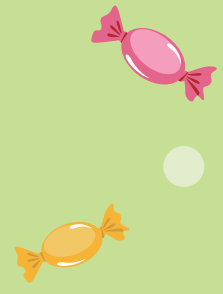


10.24

▲ 特殊化妝研習



▲ 陽明山進階第一期
陽明山進階第二期 ▶



▲ 第十屆第二次會員大會



▲ 代理代課教師勞健保業務研習



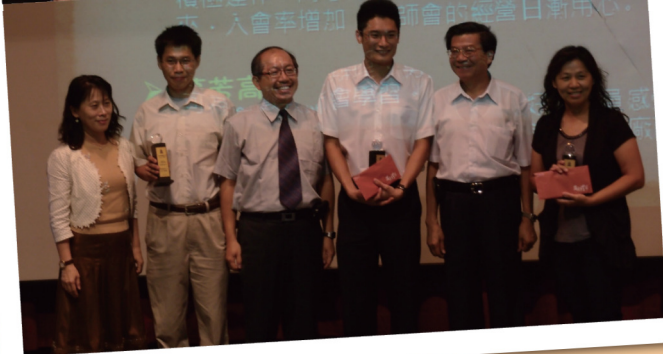
▲ 撫法令研習(1) 正向管教研習(2) 兩性平權研習(3)
校園法律研習(4&5) 性騷擾防治研習(6)
校園法律研習(7) 申訴研習(8) 兒少保護性侵防治研習(9)

▲ 國中教委會理事長會議(上)
高中職理事長會議(中)
國小理事長會議(下)





2012活動花絮



▲Energy教師會頒獎典禮



▲Super教師頒獎典禮(1)
Special教師(2&3)



▲Super教師甄選面談、評選會議



▲Super教師經驗分享





台北市教師會員 訴訟權益重要通知



文  台北市教師會法務部 謝孟峰

台北市教師會因劉正鳴先生於中國時報言論廣場發文攻擊教師會運作合作社一事，經學校教師會告知台北市教師會，台北市教師會遂代表學校教師會提起回復學校教師會名譽訴訟，惟二審判決確定駁回台北市教師會之上訴。

其判決理由如下，請會員週知：

- 一、劉正鳴先生自始否認其所提及之言論係質疑台北市教師會參與合作社有何不當或負面行為，純係其擔任校長時之經驗。
- 二、學校教師會為獨立社團法人，台北市教師會並無法代表台北市各學校教師會行使前揭 回復名譽權限。

基此，爾後各級學校教師會針對任何不實指控之情形，應由學校教師會提起訴訟，台北市教師會並無法完全代替學校教師會提起訴訟，僅能從旁協助，尚請會員諒解。





「特教學生助理人員」 實務上可能的問題



文 特教委會 陳文錫

102年1月8日立法院三讀通過修正特殊教育法第3、14、23、24、30、33、45等條，並於1月23日經總統公佈施行。

第14條規定：「高級中等以下各教育階段學校為辦理特殊教育應設置專責單位，依實際需要遴聘及進用特殊教育教師、特殊教育相關專業人員、教師助理員及特教學生助理人員。」

新修訂的部份是關於特教學生助理人員；由於是剛完成修訂的新母法，在子法部分是否能儘速修訂則有待觀察。

此次修法的目的，是依據立法院101年12月19日院會錄影帶（撰稿時公報還未公佈）鄭麗君委員的主張：「基於特殊學生的受教權，要求特殊學生能有平等的受教育品質，貫徹學習無障礙，要求特殊學生能有個人的助理員，能協助學生學習，同時要求助理員不得限縮為教師助理員、及助理人員需要經過一定的時數訓練。」

依據100年9月22日教育部「高級中等以下學校身心障礙學生就讀普通班減少班級人數或提供人力資源與協助辦法」第3條、第4條：「各級主管機關特殊教育學生鑑定及就學輔導會評估身障學生之需求後，提供下列人力資源及協助：1.資源班、巡迴輔導教師教學服務、2.教師助理員……。」

101年11月26日特殊教育法施行細則第6條：「本法第十五條所定特殊教育相關人員，包括各教育階段學校普通班教師、行政人員、特殊教育相關專業人員及助理人員。」

這當中「特殊學生的助理人員」是否也應納入特教法施行細則第6條所言之「特殊教育相關人員」，看來應該是肯定的。另外是否在教育部「高級中等以下學校特殊教育班級及專責單位設置與人員進用辦法」中，新增定義「特教學生助理人員」也應該是待解決的問題。值得我們關注的是：

1. 「特教學生助理人員」是否與教師助理員一樣應納入教育部「高級中等以下學校身心障礙學生就讀普通班減少班級人數或提供人力資源與協助辦法」中，鑑輔會應就學生需求評估後主動提供，這是問題之一。因為在過去的經驗中，臺北市政府皆未主動提供，都是要求學校提出申請，再由教育局審核是否通過給予，其法律保障的目的顯然已打了折扣。
2. 學生個人的助理員，會不會因為行政單位的經費考量，而要求與教師助理員共用、或者是排擠教師助理員的員額（依

據規定每15位特殊學生要編配一位教師助理員，是否因而可能發生個別學生有個人助理員後，教育局將之在教師助理員的員額中剔除？）。

3. 或者我們更大膽的假設，教育局認為特殊教育教師不需要那麼多，所以又來個「教師換助理」。

依據教育部100年5月16日「高級中等以下學校身心障礙學生就讀普通班之教學原則及輔導辦法」第6條：「學校應主動邀請家長、社區人士、教師及學生等擔任志工，協助就讀普通班之身心障礙學生學習及生活輔導，並促進其人際關係及社會適應能力。」

過去我們確實看到行政單位不斷地以「愛心」為訴求，要學校訓練或組織「家長、學生義工」來協助有特殊需要的學生。而在幾次因為學生小義工協助特殊學生的過程中發生意外，「愛心」並沒有得到應有的「善報」，反而讓義工和學校陷入麻煩之中。

在過去有些學校安置了視障生，但並沒有給予相對的協助，使得學校特教認輔老師工作量大增——該視障生的所有考卷都要放大，特教老師每天為了放大該生各科考卷、學習單（國中各科每日均有考卷或學習單），耗去了大部分時間，最後乾脆想辦法留職停薪。

92年8月29日臺北市教育局擬了一個「創世」的計畫——「臺北市各級公立學校自足式身心障礙特殊教育班彈性選用兼任人員及生活輔導員實施計畫」，讓學校控留三分之一專任教師員額編制的人事費用，

用以選用兼任教師、兼任技術教師、兼任專業人員或生活輔導員（教師助理的前身）……。該計畫實施了10年，在101年6月由文山特殊教育學校教師會提出異議後，終於101年8月不再依該計畫辦理，由是「臺北市文山特殊教育學校的教師員額換助理員額」才走入歷史。然而全臺灣地區許多特殊學校仍有樣學樣，依樣畫葫蘆，到目前仍有學校「適用」。

教育部101年12月24日「教育部補助大專校院招收及輔導身心障礙學生實施要點」中有「協助同學」（也就是教育部補助學校請工讀生協助校內特殊學生）、輔導老師、手語翻譯員；教育部101年12月10日「教育部國民及學前教育署補助高級中等學校特殊教育經費作業原則」中工讀生服務費——用於工讀生協助中、重度以上學生生活與課業之輔導。「工讀生、協助同學、輔導老師、手語翻譯員」與「特殊教育學生之助理人員」，在定義上如何去釐清？

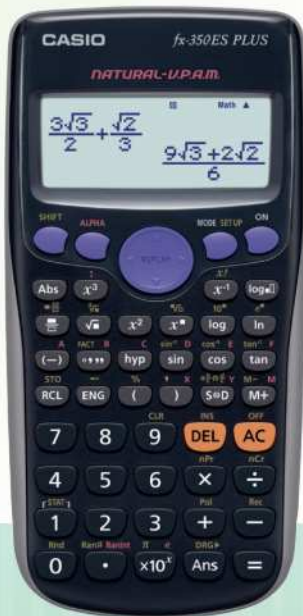
鑑往、察今，借以知來，特教母法修訂3年多來，子法才陸續修訂，甚至施行細則拖了3年多才完成修訂。然而法是法，行政單位總有許多「彈性」去變更法條的基本精神而變形執行（「彈性」應保持該法的基本精神與原則）。我們很高興特教法又有新的修訂，但是身為特教工作者之一，我們應該有一份心去關注、去捍衛教育基本的精神與理念。

用我們的聲音、行動去告訴行政單位，這也才是我們自己專業的表現。

老師們！讓我們一起盯著「未來的發展」吧！

CASIO®

卡西歐科學型計算機 上課的好幫手 學習的好朋友



fx-350 ES PLUS



fx-991 ES PLUS

- ★ **數學自然顯示-簡單易懂的數學符號顯示**
輸入符號和教科書上的顯示方式相同，讓學習更輕鬆。
- ★ **便於操作的圖樣顯示按鍵**
(各型號皆為易於輸入的塑膠按鍵)

選擇CASIO計算機的最佳理由

日本品質保證

豐富多樣的功能

符合各種需求的計算機

卓越的操作性

迅速且準確的計算

徵人啟示

有鑑於台灣數理教育多元化發展同時，為因應教學內容推展，提升台灣教學與莘莘學子學習面向，台灣卡西歐也希望對台灣數理教育有所助力，耕耘台灣國教系統。為此，歡迎對數理教學輔助教具導入課程有所興趣之人員(具備教師資格者為佳)請與我們聯絡，本專案非短期計劃，也無直接銷售行為。

■ 聯絡方式：請電洽台灣卡西歐股份有限公司 (02)-2653-2588分機112或E-MAIL洽詢 stanley@casio.com.tw

公教退撫官版改革方案掃描



這盤菜，你可以不吃！

文  台北市教師會理事 吳忠泰

執政者去年順著勞保財務危機，啟動了全面年金改革，然而由於民國100年2月有改革錯誤的前科，所以我們一面提供朝野關於我們的看法，一面觀察監督，等到其方案出爐後，發現竟然擺出一桌杯盤狼藉的離譜年菜，讓社會傻眼，讓關係人憤怒。以下我們試著為大家簡單掃描對所有人都有影響的官方版改革案，用「九制」來形容改革方案：

- 1. 給付任意制：**原本退休條例的規定是繳了一定費率，可以獲取一定比率的退休給付，現在卻是繳費照原基準，給付有的打八折，有的人打九折，隨意變動，誠信蕩然。
- 2. 階級踐踏制：**目前中小學教師同一薪級並沒有比教授少繳一塊錢，官版卻要教授不打折，其他教師打八到八五折，挖教師的繳費去補教授，相信教授也不會願意。
- 3. 績效免責制：**基金的管理操在政府手上，政府過去十七年的績效不彰不用負責任，只砍給付解決虧損，真是天下最舒服的經理人。
- 4. 本末倒置制：**對於法制保障的新制年資退休金猛砍，對法制爭議較大的公保優存卻寧保留而降利率，其實社會還是不會接受。

- 5. 過河拆橋制：**連勞保都有遺屬年金，用來給予未亡人或未成年子女的安家費，月撫慰金官方居然要刪，此外還要刪非由基金支應的補償金，簡直是詐欺。
- 6. 推卸成本制：**把我們與政府(雇主)負擔的比率從35：65改為50：50，換句話說，我們變繳多、政府變少。勞保個人負擔20%不動，公教卻再提高，邏輯何在？
- 7. 痛宰新人制：**新進人員未來採三層年金制，總費用高達薪資的18.5%，繳費負擔比現在增加155%，等於是變相大減薪。
- 8. 部會矛盾制：**教育部要幫較高薪的教授不縮水，勞委會要幫較低薪的勞工給付不縮水，同一政府自相矛盾！擺明欺負我們！
- 9. 中學割裂制：**無視全教總及台北市教師會反對把高中職切割到90制的強力呼籲，刻意留難高中職教師，刻意引發教師內部矛盾。

相信更多教師在瞭解真相之後，一定會覺得官版退休制度改革是一個匪夷所思的版本，絕對不配三讀，哪裡能實踐真正的世代共好、族群共榮！？

據我們所知，光是醞釀修法，就已造成盲目的擠退，這完全是方案設計不當造成的！





花香荷比盧 12日

秦豫風韻中原四大古都 8日

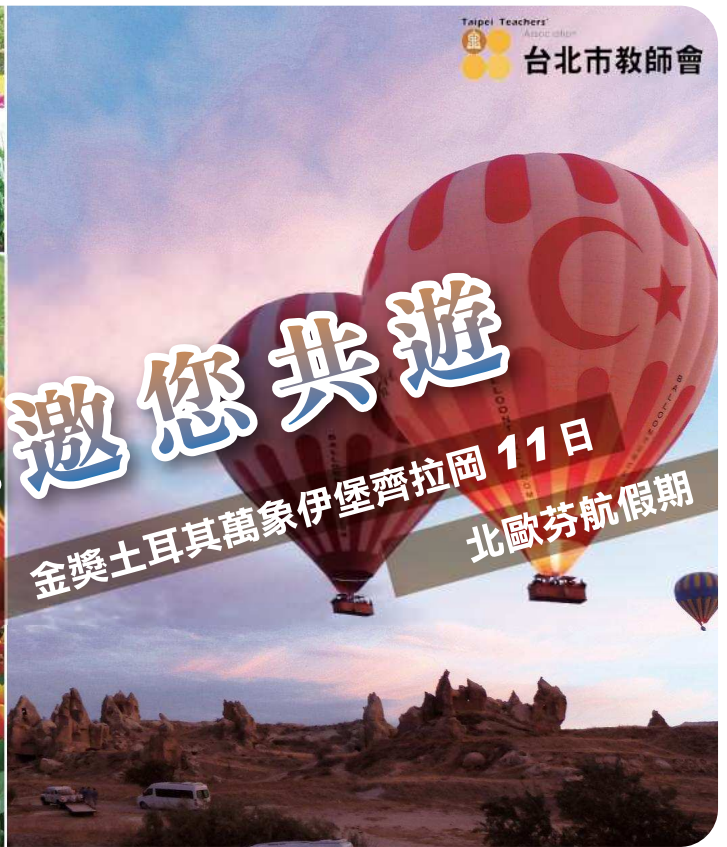
金展嚴選·金獎肯定

誠摯

邀您共遊

金獎土耳其萬象伊堡齊拉岡 11日

北歐芬航假期



另有北歐格陵蘭、冰島、北角和西班牙、葡萄牙等多款行程，教師特惠專案開始報名，歡迎來電 (02)2775-1138 ext. 242 詢問

95、96、98、101 四屆金質旅遊獎得主



金展旅行社股份有限公司

交觀綜 2145 品保北 0922

台北總公司

106 台北市忠孝東路四段 142 號 5 樓 505 室
TEL : (02)2775-1138 ext.242 FAX : (02)8773-3302

台中分公司

403 台中市港路一段 185 號 7 樓之二
TEL : (04)2322-7528 FAX : (04)2323-4368

台糖肉品



- 天然生機原料與高規格科學食補培育法
- 饋食珍貴「歐盟(EU)和美國(FDA)雙重國際認證有機硒(Organic Selenium)」轉化高硒豬肉。
- 飼料更添加果寡糖、冬蟲夏草菌絲體及八種高純度乳酸菌等機能成分。



300g/240元 7入

古早味八珍配方
不添加亞硝酸鹽
天然海藻糖製作



黃金蟲草貢丸

360g/345元

真材實料
不添加味精
加入珍貴北蟲
草子實體



黃金蟲草排骨

排骨250g 湯750g/355元

(加水500cc)
嚴選頂級排骨慢火熬
燉搭配珍貴北蟲草子
實體是最佳養生膳食



生機豬炒肉片

500g/295元

生機公司生機事業部品質保證聲明書

本事業部為臺灣金展旅行社代加工生產「活力 young 生機豬」系列之豬肉及其製品(製成編號:實代製字第 100001)-所使用之豬肉均係由本事業部所屬畜產場所飼養之台灣生機豬，所食用飼料均係由本事業部所屬畜產場所科學飼養，於飼料中並加入多種天然有機硒、果寡糖、冬蟲夏草菌絲體等機能成分，更配合含有「歐盟(EU)和美國(FDA)雙重國際認證有機硒(Organic Selenium)」之生機豬肉，之健康肉類，嚴選執行「無殘肉類、無藥物殘留」政策，提供消費者「買得放心、吃得安心」的食品保證。

倘經由第三公正單位檢驗發現有違反前述保證聲明，本事業部願接受消費者不實所提出之相關責任。

聲明單位名稱:台灣金展旅行社有限公司畜產事業部
單位負責人:羅子敏執行長

中華民國 100 年 11 月 23 日

特惠組合
八珍香腸 2包
黃金蟲草貢丸 1包
黃金蟲草排骨 1包
生機豬炒肉片 1包

~~原價 1475~~

教師特惠價
1200

歡迎預約試吃

電話 : 0800-002317



性別教育沒有說的事

——參與北市性平會心得報告



文 / 台北市教師會副理事長 張文昌

前言：性別平等教育委員會（以下簡稱性平會）係依據93年6月23日通過的「性別平等教育法」（以下簡稱性平法）第4條（中央）、第5條（直轄市、縣市）、第6條（學校）所設置，個人自從大學時代選修「性教育」，一直關心相關議題發展，101年開始經台北市教師會理事會之推派，擔任台北市性平會委員，參與委員會及相關會議，閱讀相關資訊，也有一些思考，希望以這篇文章和大家分享。

一、「多元性別」——性別到底有幾種？

性平法之立法意旨為「為促進性別地位之實質平等，消除性別歧視，維護人格尊嚴，厚植並建立性別平等之教育資源與環境」（第1條），其中有關「性別平等教育」之定義為「以教育方式教導尊重多元性別差異，消除性別歧視，促進性別地位之實質平等」，有心人士引用其中「尊重『多元性別』差異」提出「多元性別」一詞，令人產生「性別到底有多少種？」的疑問。茲將性別相關專有名詞說明如下：

- （一）性別（生理性別sex）：女性、男性（一般由性染色體是XX或XY決定）。
- （二）性別認同（心理性別gender identity）：跨性別（男變女、女變男，部分進行變性手術成為變性人）。
- （三）性取向（sexual orientation）：一個人在愛戀或情慾關係上的對象是同性、異性或是雙性（異性戀、同性戀、雙性戀）。
- （四）性別氣質（社會性別）：外顯氣質符合傳統女性或男性特質（Sissy, Tomboy）。

「尊重多元性別差異」一詞實際上含括對不同性別以及對多元性取向、多元性別氣質、跨性別者之尊重，但在未講清楚的情況下到處使用「多元性別」一詞，極容易讓人誤以為「性別有很多種」。試問，若性別有很多種，性平法第16條「學校之考績委員會、申訴評議委員會、教師評審委員會……教師申訴評議委員會之組成，任一『性別』委員應占委員總數三分之一以上。」該如何執行？



二、「性別平等教育」包含「性教育」？

依性平法第17條第2項：「國民中小學除應將性別平等教育融入課程外，每學期應實施性別平等教育，相關課程或活動至少四小時。」另依性平法施行細則第13條：「本法第十七條第二項所定性別平等教育相關課程，應涵蓋情感教育、性教育、同志教育等課程，以提昇學生之性別平等意識。」

「性教育」依照師大晏涵文教授之定義：「性教育是一種發揚人性、支持美滿家庭生活，並對自己性行為負責任的教育，其內涵包括性生理、心理、社會等層面，目的是要學習成為一個男人或女人的教育，所以可稱為『品格教育』或『人性教育』，也是一種『愛的教育』」。諷刺的是，在目前國中小九年一貫課綱健康與體育領域當中，「家庭生活與性教育」為其核心，其中亦包含情感教育及對不同性別、多元性取向、性別特質之認識與尊重。100年全國僅有11%（台北市25%）健康教育合格師資進行教學，在健康教育合格師資尚嚴重不足之際，教育部卻以性平法及其施行細則規範國中小每學期實施四小時含括「性教育」的「性別平等教育」，令人不勝欷歔。（實際上，性別平等教育當中的「性教育」，通常指的是教導性生理及「安全性行為」）



三、「同志教育」怎麼教？

以「同志」一詞稱呼同性戀者來自於香港，讓人想到「革命尚未成功，同志仍須努力」的革命情懷與使命感，在國內因為被大量報導與引用幾乎已成為「同性戀者」的代名詞。依據教育部97年12月出版的「認識同志教育資源手冊」，「同志」分成女同性戀（Lesbian）、男同性戀（Gay）、雙性戀（Bisexual）、跨性別（Transgender）、直同志（Tonzhi-friendly Straight，對同志社群友善的，並願意成為同志社群一員的異性戀）、酷兒（Queer，泛指受異性戀霸權的性體制所壓迫的性與性別邊緣的，且接納自己與別人的差異的人）、不確定自己性傾向或不需要明確性別定位（Questioning）身份的同志。

「我們無法以標準化的工具來判定一個人是否為同志，而以個人自我認同自己是同志的一份子，就是同志，也就是說，我們無法從任何測驗、口頭問答、行為標準來知道一個人是否為同志，而強調個人認同同志身份、同志族群，進一步自我認同為同志。」^(註)這樣的說法出現在教育部編印的手冊中，令人困惑，是否「認識同志」、「同志教育」實際上就是「同志運動」，其目的就是透過各種方式讓學生與社會大眾自我認同自己是「同志」的一份子？（這是教育？還是社會運動呢？）

原本「性別平等教育」課綱當中的能力指標1-3-3（國小高年級）是「認識多元的性取向」，1-4-3（國中階段）是「瞭解自己的性取向」，筆者在課綱公聽會當中具體指出「性取向是隱私的一部份，無法從外觀（性別氣質）判斷」、「目前沒有任何標準化工具可以判斷性取向，如何幫助學生瞭解自己的性取向？」、「重點在學習尊重外顯的性別氣質」，最後教育部確認1-4-3（國中階段）能力指標修正為是「尊重多元的性取向」。

實際上，「尊重」是一種品格，並非透過知識的教導可以學會，就如同一個人不需要熟悉台灣各個原住民族的名稱與特質，才能學會「尊重」原住民；相反地，熟悉法律條文的法律系畢業生，也絕不代表他（她）就比一般人更守法。同樣地，學習「尊重多元的性取向」也是如此。學習「尊重」的關鍵在於成人對弱勢者的態度，也在於孩子成長過程當中透過挫折與犯錯所學習到的「謙卑」與「同理」。

四、「安全性行為」能防止懷孕及性病嗎？

「安全性行為」的原文是safer sex behavior，應翻譯為「較安全性行為」才正確，在醫學統計上正確使用保險套仍然有10~15%的懷孕機率，依據中央健保局統計，目前每年透過合法人工流產胎兒數目約為24萬（估計非法人工流產數目更多），其中未成年者佔相當大比例。

使用保險套亦無法完全免於性病的感染威脅，以愛滋病為例，依據去年疾管局統計，共有依據2012疾管局統計，愛滋感染者於已查明感染途徑2104例當中，有2022例（96%）是經由性行為感染（同性1485例，異性性行為304例，雙性233例，另外共用針頭81例，母子垂直感染1例），未成年感染者也逐年上升。

依據國民健康局及專業醫師建議，最有效防止性病感染第一就是「禁欲」，第二是「單一性伴侶」，第三才是「使用保險套」（安全性行為），一味宣導「安全性行為」卻缺乏教導青少年最需要的情感教育，也沒有告訴青少年未成年懷孕及感染性病的對身心的傷害與後遺症，等於於告訴青少年「戴安全帽就不會出車禍」一樣，是片面、不完整的教導。

結語：面對日益複雜多元的社會、媒體環境，性別平等教育由「人權」角度出發，喚醒社會消除對於不同性別、多元性取向與性別氣質的歧視，維護其人格尊嚴，絕對有其重要性，但不可忽略的是以「保護兒童青少年」為出發點的「健康教育」（性教育）仍是教育工作不可或缺的一環，這兩者如何兼顧、取得平衡點，考驗教育工作者的智慧。

註：引用自「認識同志教育資源手冊」第20頁。



從「合作學習」中 把♥的種子傳下去

文 實踐國小 林盈秀 老師

「合作學習」教學是一種分組的教學活動設計，利用小組成員間的分工合作，互相支援、照顧、切磋琢磨、學習、分享經驗，完成學習目標，並利用小組本位的評核及各組間的比賽增進學習成效。目的在創造主動學習的情境，使每位小組成員得以積極地參與學習的活動。雖然我這一次計畫的學生學習活動，沒有上述真正「合作學習」的要求這麼縝密，僅取其「分工合作、互相支援」的精神，讓學生共同去完成一項看似艱難卻蠻有意義的一件事。

這件事的緣由是因某日聽到班上幾位同學和鄉土語老師之間的對話，正在討論紅包如何運用；有位同學說紅包被媽媽拿去繳保險費了，還說：「我又不會死，幹嘛把我的錢拿去繳保險費！」老師解釋：「保險也是一種儲蓄，可以先把錢拿去幫助別人！」同學又說：「為什麼要幫助別人？我才不要幫助別人！！」

聽了這段對話讓我感到憂心忡忡，小孩的心中似乎缺少了愛的種子；因為也快到歲末寒冬了，所以我想讓班上小朋友舉辦義賣活動，再將義賣所得捐到附近的「伯大尼育幼院」去。

有了計畫以後，我在「班級通訊」中發出了訊息，有家長率先捐了文具用品，外加上一次兌換禮物後剩下的獎品，交由幾位熱心參與義賣的同學到別班去販賣，兩天下來成果並不理想。後來班上的晨光生命愛媽也響應活動，她認為應該讓全班的小朋友都起來一起行動，也藉此機會培養小朋友勇於接觸人群的勇氣，於是她在一次的晨光生命教育時間，將前一天滷好的豆乾和滷蛋帶來讓全班小朋友分組到各處室和班級去義賣。

這一天早晨，我將生命愛媽準備好的滷蛋和豆干，分裝在五個置物籃裡，並且在黑板上列出教務處、學務處、輔導室、總務處、科任辦公室、校長室和家長會辦公室，再請各組小朋友分工合作，必須一個人端籃子、一個人拿零錢袋、兩個人負責叫賣和一手交錢一手交貨，工作可以輪流擔任，每一組分配好工作再選好地點後，就可以在下課時間開始進行大規模的義賣活動。

這一次的義賣品在兩個下課時間就被顧客一掃而空，小朋友都感到相當有成就感！還有向隅者頻頻來詢問什麼時候會再賣豆乾和滷蛋呢！！



因距離寒假結業式還有一段時間，所以我添補了第三次的義賣品，這次是適合小朋友口味的小包零食，一包賣10元，方便小朋友收錢和給東西，我買來了三種口味五大包的食物，讓他們自己分配到五個置物籃裡，按照先前的工作分配，自己分配好任務，再出去進行義賣活動。

義賣活動進行到期末評量的前兩天告一段落，我將所有義賣所得的銅板分成五大袋，每一組負責數出一個袋子中有多少錢？

數錢的方式各有不同，有的小組一起將銅板按照50元、10元、5元、1元的分開疊起來，再統計看共有多少錢；有的小組再細分成四堆，每人數一堆，再加總起來；有的小組是把每100元疊在一起，再統計看共有多少錢。

不管用什麼方法，每組都統計出每一袋的金額，並且寫在標籤紙上。最後全班在黑板上把各組的錢數加總起來，共約5500元，這是個不算小的數目，大家都很开心，接著我們先收拾心情準備第二次的學業評量。

第二次評量結束和觀課活動結束後，我們又進行了兩天的義賣活動，所有的活動在結業式前一天的中午前全部結束。午餐後，我讓幾位同學幫忙把不同幣值的錢幣十個疊在一起，然後數出各有多少元，最後大家一起把它們加總起來，總共是6927元，我自掏腰包將它湊成八千元，裝到紅包袋內，並在外面寫上「新年快樂」和「台北市實踐國小304全體師生敬贈」的字樣，準備送到伯大尼育幼院。

按照計畫，我讓全班同學一起送愛心到伯大尼育幼院，伯大尼育幼院就在學校不遠處，雖然有點飄雨，但不影響我們的興致。我們的隊伍排成兩列，我在前面領航，愛心爸爸龍哥在後面壓陣，在輕鬆愉悅的心情下，我們走了將近30分鐘就抵達了。育幼院的張秘書來帶領我們參觀院區，院區並不很大，但有宿舍、籃球場、拳擊設備、玩具足球台，有設備多樣化的音樂教室，小朋友看了都好羨慕，接著到會議室看育幼院的簡介影片。這些院童雖然從小失去爸媽的愛，但在這裡他們接受了很多沒有血緣關係的人滿滿的愛，包括今天來捐款的304師生的愛，以及跟304購買義賣品的人的愛，和其他曾經捐款和捐物資給育幼院的人的愛，希望這份愛能綿延不斷的持續下去！！

藉著小小的舉動把愛傳下去，讓他們知道天底下還有許多不幸的小朋友，從中感受自己是多麼的幸福，也讓他們知道天底下還是有許多人願意付出去幫助別人。助人為快樂之本，也希望孩子們能成為願意幫助別人、富有愛心的人！！

希望304的小朋友能記住這次的活動，在往後的人生裡，永遠是個有愛心的人！





雙園國中

第八屆Energy教師會

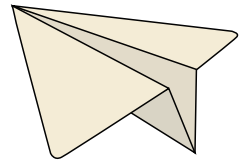
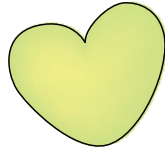
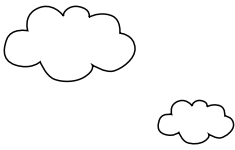
文編輯部

冬日早晨，走進雙園國中，
迎接我們的是第16屆會長呂學人老師及第17屆會長塗紫吟老師。

教師會辦公室就在教師聯合辦公室旁，木地板、沙發椅和辦公桌組成整潔寬敞的空間，適合辦理各項教師會活動。

雙園國中是小型學校，入會率高，老師個性溫和，從兩位會長和活動組老師身上即可感受。每年5月進行改選，6月收到社會局證書後即刻正式上任。選舉採全校會員名單完全開放候選的方式，選出理監事後，召開理監事會議後推選出理事長。因校內的氣氛凝聚得很好，各項資訊傳遞通暢，因此理監事、理事長都能順利產生，出席會議也很踴躍。

「我們有個大辦公室，溝通、聯繫上還蠻方便的！」塗紫吟老師笑盈盈說。



教師會透過確實的傳達訊息、辦理教師增能研習與經驗分享、主辦全校教職員冬至湯圓等活動來凝聚會員情感。由於全校老師缺乏共同時間，因此教師會彈性調整：只要15位以上的會員自主性研習、分享或聯誼活動就會給予補助。

教師會幹部人力雖少，但遇到活動時，不但理監事們會自動分配任務，行政處室也會一起分攤工作，連主任和校長也主動贊助活動！

談到與行政間的溝通，兩位老師都認為在會議中除了為老師發聲，也要注意適時鼓勵與肯定行政團隊的服務。在發送給會員老師的mail中，會長除了提出具體的意見，也會適時肯定與讚揚行政團隊的努力。學校行政職務流動性較高，新組長就任，會長也會適時提醒或協調。

「我們不放棄學生！」呂學人老師堅定的說，由於學區特性，較缺乏家長關注，學生學習動力亦較為不足，除了常規的引導、建立及設法親師溝通外，92年時，經會員大會通過，設立了由全校教職員自由樂捐的學業獎助金及急難救助金，傳達老師的愛。

學業獎金用來鼓勵孩子讀書與上進，於朝會時間由教師會長頒發；急難救助金則是希望真正發揮「應急」的功效，當申請其他管道補助曠日費時，或因資格不符無法申請時，由導師（不限會員）提出申請，至少保障孩子不餓肚子。

「我們非常感謝教育局和外界愛心資源的挹注！」教育局除讓學校班級數和師資穩定，也轉撥經費，讓雙園國中在暑假辦理「海外華裔青年英語服務營」；證交所長期贊助學生課後攜手計畫的晚餐，並於101年4月邀請表現良好的學生至101大樓觀景台參觀及用餐；許多愛心人士也定期捐款贊助學生生活費及女壘日本姐妹校交流……。

學校老師其實有個遺憾——社區家長對學生仍有「暴力、打架、成績很差」的既定印象，經過老師們和學校多年的努力，學生氣質其實已經改變，但仍無法扭轉社區評價。

離去時，廊上走動的學生，衣著整齊，微笑向老師問好，師生間的互動關懷，像溫暖的陽光灑在廊道間。



校慶活動-
那些年，老師們也和你們一樣在學習中長大





我們相信 有機植物天然呵護

讓肌膚綻放自然美肌力

有機保養新『肌密』

專家指出，60%保養品及個人、家庭洗劑的成分會透過皮膚吸收進入血液、淋巴系統，累積在人體的主要器官裡，這就是所謂的「經皮毒」。市面上一般保養品許多都含有化學界面活性劑、化學防腐劑、人工色素等成份，長期累積已對人體造成傷害。

在德國，有機概念的保養早已成爲健康的習慣，在國內也是我們一直熱衷提倡有機生活的新概念，用平實的价格、嚴格控管品質，與您分享健康、優質的好產品。

PURE HOME ENJOY YOUR ORGANIC & NATURAL LIVING

無毒家園六大宣言

德國BASF
優質有機原料

有機原料&有機商品
雙重保障

堅持不添加
有害化學成分

GMP化妝品製程
生產嚴格把關

99.9%生物分解度
保護地球生態

尊重生命
不做動物實驗

無毒家園 2013年度最優惠 謹獻給教師

教師會會員獨享優惠價65折 免運

活動即日起 — 102.04.30止



歐風有機蠟菊系列

- 有機蠟菊洗髮精 170ml
- 有機蠟菊沐浴精 170ml
- 有機蠟菊洗面露 170ml

建議售價 \$878 **福利價** \$570



有機清潔保養系列

- 有機草本植物深層潔淨洗髮精 .. 500ml
- 有機薰衣草柔膚沐浴精 500ml
- 有機紫檀淨妍洗面露 350ml

建議售價 \$1370 **福利價** \$890



有機家庭清潔系列

- 有機萬用清潔劑 500ml
- 有機碗盤洗潔精 500ml
- 有機蔬果洗潔液 500ml

建議售價 \$880 **福利價** \$570



~春暖花開芬芳美麗的季節

塵蟎過敏原Say bye bye~

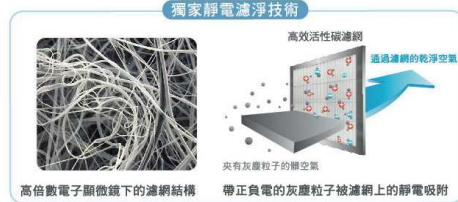
空氣清淨機 超濾淨型【六坪專用】

超強濾淨 醫療級防護



證書編號: 101092

- 極淨** 專利靜電濾淨，最高濾除99.9%污染源
- 除臭** 高效活性碳濾網，有效降低異味
- 清新** 負離子裝置，空氣更清新
- 極靜** 低速運轉35分貝，使用好安靜
- 智慧** 濾網更換指示與多段定時風速設定
- 安心** 台灣製造，品質保證最安心



市價：4,690元
 專案價：2,990元

限量20台

空氣清淨除濕機 RDH-Z80TW(台灣製造)

優於傳統壓縮機 除濕更強效

除濕 濾淨
 雙進化



淨呼吸除濕輪式除濕機

- 6 大超強特點**
- 超強** 單日除濕效能可達7公升(室溫27度C, 相對溼度RH60%)，維持室內適宜的溼度。
- 超靜** 除濕輪式運作超靜音，相對圖書館內(40分貝)更安靜。
- 超輕** 重量只達6.5kg，相對同效能重量較傳統壓縮機輕巧，可輕鬆隨手搬運。
- 超久** 專利電熱裝置，除濕效能高，機器壽命更長久。
- 超安全** 通過歐洲TUV認證，使用更安心。
- 超環保** 利用物理吸水性，不使用有害環境的化學物質。



贈除濕機專用濾網一盒

市價：13,900元
 專案價：8,990元

限量10台

3M 厚冬被 Z450 (標準雙人)

不怕寒冬 保暖更加倍



贈除臭抑菌對枕
 加碼超薄暖時尚外套

市價：14,900元
 專案價：5,990元

限量30床

3M 四季被 Z250 (標準雙人)

過敏out 四季好溫暖



贈除臭抑菌對枕

市價：8,400元
 專案價：3,990元

限量30床

- 輕柔
- 透氣
- 可水洗
- 抑制塵蟎

防蟎高手!! 謝絕化學藥劑

	化學處理防蟎寢具	一般物理性防蟎寢具	3M™淨呼吸™防蟎寢具 勝
方法	化學藥劑滲透寢具	高密度纖維，把孔隙織得很小很小，讓塵蟎過不去。	高密度纖維，把孔隙織得很小很小，讓塵蟎過不去。
效果	對神經系統有害，水洗漸漸失去防蟎效果	睡起來會沙沙作響，水洗後易破。	透氣、耐水洗。

限量商品 欲購從速

詳細商品介紹請見教師會福利網公告~

活動期間：即日起~2013/4/30止



萬芳高中

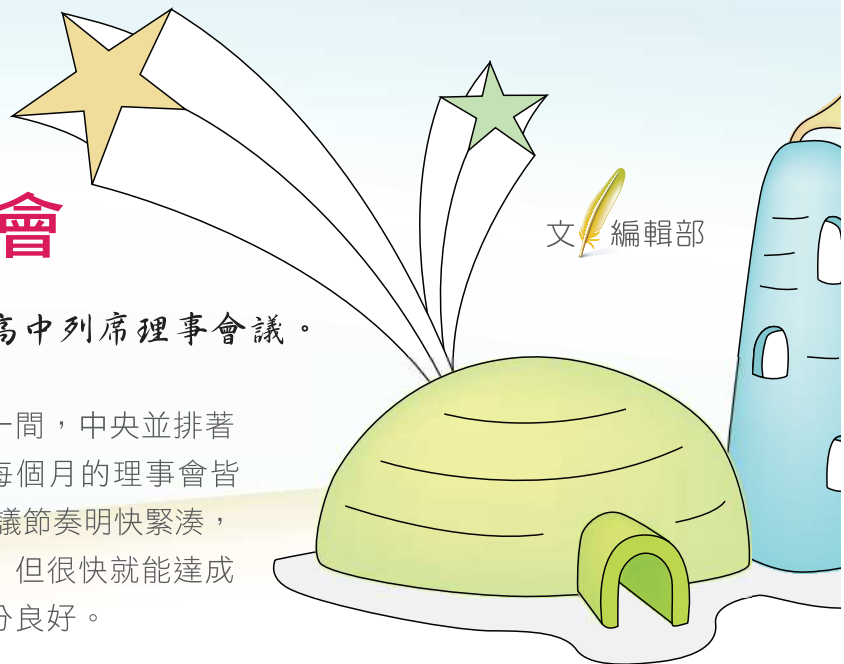
第八屆Energy教師會

微雨的冬日晌午，我們來到了萬芳高中列席理事會議。

萬芳高中教師會辦公室不大，小小的一間，中央並排著4張長條桌，靠牆擺放著鐵櫃及白板架。每個月的理事會皆利用週二中午時間在教師會辦公室進行，會議節奏明快緊湊，回報各項外部會議內容後即進入議題討論，但很快就能達成共識，十分有效率，看得出來團隊默契十分良好。

萬芳高中是所由國中改制的完全中學，全校69班，教師會員人數超過百人，在歷屆理事長積極發展會務之下，已然是會務運作非常成熟的學校教師會。因教師善於表達與溝通，且具協調性，加上高中部許多老師是由國中部轉任，為校園和樂氣氛奠下基礎。

「我們的導師群、專任辦公室是投票爭取來的！我們的老師真的很優！」台北市教師會高中職教委會廉艷雲副主委強調。



原來萬芳高中的老師們為了避免各科壁壘分明，數次溝通後決定只分導師群(級導師)和專任(不分科)辦公室，不但強化了各科的橫向聯繫，在幾次依輪替辦法進行導師、專任輪替後，各科老師們多能彼此熟悉；再加上「見面三分情」，溝通上更無障礙，老師們也更加團結。

「橫向的聯繫真的很重要！」鄭秀芬理事長說。原本各辦公室即設有「級導師」，在無教師會幹部的辦公室，就拜託級導師協助聯繫、傳達訊息。此外，會議紀錄和各項會務、福利相關資訊，皆會發佈在教師會網站上或在學校首頁發佈重大事項的公告，多管齊下，讓會員都能接收到各項訊息。



「可直接用到的福利和走動式接觸、宣傳，可以讓會員知道教師會做了什麼事，也能鼓勵老師加入教師會！」曾任會長的艷雲老師，任內以臨近的萬芳商場為起點，洽談福利商店優惠活動，幾年下來，教師會已累積了不少簽約店家，目前在每年10月與到期商家洽談續約。

教師會選舉採開放性投票，選出的理監事中，國、高中部教師皆有，也有行政職的組長，因此在溝通討論時，各方意見、立場與困難均可表達；但推選理事長時，則會避免讓行政職組長擔任，以免造成角色的衝突。

由於教師多半獨立且善於溝通表達，有意見時，老師們會在導師會報中直接發聲，有問題時也能自行找行政協調；又因校內溝通管道順暢，故教師會不太需要著力於校內協調，只需持續凝聚會員向心力。

提到未來的期許，鄭秀芬理事長及廉艷雲副主委，都希望能有更多的新血能加入教師會的理監事服務群中。

這次拜訪讓我們印象最深刻的，就是教師會團隊的默契與好感情，能迅速又直接的表達意見，即使意見相左，也能維持就事論事的理性溝通，還能適時互相補充意見，這樣理性、團結且包容的校園文化，就是教師會最強而有力的基礎！





愛心補給站



愛 ♥ 種子

撒在原鄉部落，使原鄉燃起新希望！



2012年10月11日，午，
綠色小鎮與飛鼠頭目-摩度 相遇了...



有福氣的人，才能相遇到好緣份。

而我們是這樣有福氣的人，才能與摩度相遇。才有這樣的機會去貢獻我們的能力與愛心，支持部落發展，落實大地永續。



部落小朋友歡喜採收搬運

那羅部落是泰雅族的部落，位於新竹縣尖石鄉錦屏村。摩度說，族人們多以種植高山蔬菜為生。但族人不懂得行銷，只能等待中盤商收購，但價格常常差強人意。經濟匱乏不足的情況讓孩子們讀書升學都成了問題。

我們沒有太多機會去知道部落真實的生活樣貌。我們知道的部落，也許都是風景光明，慶典活動是美麗的、是歡樂的。當不曾看過、聽過時，我們曾以為所有事情都這樣理所當然：國中畢業就是上高中，生病了就是看醫生，這是理所當然的?!在部落裡，這變成一種要盡很大的力量努力才能獲得。

串起那羅部落、摩度與綠色小鎮中間的那條線，是我們對大地、對生命的熱愛。

2012.11月開始，綠色小鎮全國有機連鎖門市，開始加入那羅部落的愛心站行列。我們補給的除了高山蔬果，還有更多對大地與對部落的愛心。摩度跟我們說：「部落窮，買不起農藥，所以部落的愛心菜，不用太多調味就很好吃。因為滿滿的愛心和安心就讓每一口都回味。」

我們有這樣的福氣，透過摩度認識了那羅部落。我們是這樣的有福氣，了解自己擁有很多，並且更珍惜擁有。而現在，邀請您與我們一起珍惜部落的每一個孩子，貢獻自己擁有的小小心力，支持部落發展，落實大地永續。

綠色小鎮邀您與我們一起 守護大地 支持部落發展



綠色小鎮全國直營門市 成為那羅部落愛心補給站

將 種子，撒在原鄉部落， 使原鄉燃起新希望

每個月**300**元，認購那羅部落
在地種植的高山蔬菜，幫助部落活化，
讓部落的孩子有更多的**希望與未來**。



愛心自強菜訂購流程



說明

- 認購那羅部落愛心菜每份金額**300元**。請至綠色小鎮全國直營門市登記並繳交每份300元。(金額由綠色小鎮代管，每月完成訂購後匯入那羅部落)。可每月訂購或1次訂購3個月。
- 愛心菜為貢獻自己的能力幫助部落活化，內容物由部落依時令自行搭配。主要以「高麗菜」為主，再搭配其它3~5種當令蔬菜。
恕無法自行挑選菜色。
- 愛心菜以每月配送一次為原則，綠色小鎮全國直營門市之認購時間依門市人員與部落協調之處理時程為主，請詳洽各門市。
- 那羅部落於每月出貨前三天通知門市出貨時間。
再由綠色小鎮門市人員通知認購者到店取貨時間。



綠色小鎮 全國愛心補給站聯絡資訊

全國健康有機連鎖 顧客免費服務專線：0800-27-1727 總公司聯絡電話：04-2202-9319

松柏店 新北市板橋區松柏街57號
TEL:02-8258-2115 FAX:02-2252-3028
漢生店 新北市板橋區漢生東路352號
TEL:02-2957-8005 FAX:02-2962-2013
師大店 台北市大安區泰順街24號
TEL:02-2364-4858 FAX:02-2364-4856
忠孝店 台北市大安區忠孝東路四段216巷11弄9號1樓
TEL:02-2711-3161 FAX:02-2771-7513
永安店 新北市永和區中和路395號
TEL:02-2923-6777 FAX:02-2923-2118
景美店 台北市文山區景華街81號
TEL:02-2935-3148 FAX:02-2935-9185
青年店 台北市中正區中華路二段431號
TEL:02-2307-1768 FAX:02-2304-7863
信義店 台北市中正區信義路二段1之4號
TEL:02-2391-2917 FAX:02-3393-8176
天母店 台北市士林區德行東路172號
TEL:02-2838-5760 FAX:02-2838-5304

大安店 台北市大安區大安路一段182號
TEL:02-2755-3008 FAX:02-2755-2117
大直店 台北市中山區北安路484號
TEL:02-2532-9831 FAX:02-2532-7473
新店 新北市新莊區中平路273號
TEL:02-2998-9727 FAX:02-2998-9785
汐止店 新北市汐止區復興路17號
TEL:02-2647-9715 FAX:02-2647-4226
南京與安店 台北市中山區與安街69號
TEL:02-2517-5914 FAX:02-2517-4536
桃園店 桃園市大業路一段278號
TEL:03-3581-875 FAX:03-3581-870
中壢店 桃園縣中壢市九和二街21號
TEL:03-4271-252 FAX:03-4268-646
新竹旗艦店 新竹市東區公道五路二段348號
TEL:03-5751-114 FAX:03-5751-414
延平店 新竹市延平路一段121號1樓
TEL:03-5241-558 FAX:03-5243-724

竹科關新店 新竹市東區關新路35號1樓
TEL:03-5771-567 FAX:03-5777-832
竹北店 新竹縣竹北市縣政8街56號1樓
TEL:03-5583-617 FAX:03-5586-543
竹北莊敬店 新竹縣竹北市莊敬南路67號1樓
TEL:03-6681-095 FAX:03-6681-282
竹南店 苗栗縣竹南鎮和平街81-1號1樓
TEL:037-469-364 FAX:037-463-140
國美店 台中市西區美村路一段359號
TEL:04-2302-3381 FAX:04-2302-3383
台中旗艦店 台中市西區美村路一段36號
TEL:04-2328-1987 FAX:04-2328-1667
大墩店 台中市南屯區大墩路514號(家樂福正對面)
TEL:04-2320-3488 FAX:04-2320-2175
河南店 台中市南屯區河南路四段438號
TEL:04-2251-0435 FAX:04-2251-4691
向心店 台中市南屯區向心南路939號
TEL:04-2381-3116 FAX:04-2381-1202

愛。天然。在地。有機。

西屯店 台中市西屯區西屯路二段30-3號
TEL:04-2317-4058 FAX:04-2317-4057
東山店 台中市北屯區東山路一段289-12號1樓
TEL:04-2439-0426 FAX:04-2439-2169
中科店 台中市西屯區安和路127-27號
TEL:04-2463-0671 FAX:04-2463-3711
崇德旗艦店 台中市北區崇德路一段178號
TEL:04-2235-0433 FAX:04-2235-5232
斗六店 雲林縣斗六市公正里莊敬路246號
TEL:05-5345-683 FAX:05-5362-331
台南旗艦店 台南市安平區中華西路二段475號
TEL:06-2950-570 FAX:06-2950-262
台南文化中心店 台南市東區崇明路370號之1
TEL:06-2893-241 FAX:06-2898-449
高雄旗艦店 高雄市左營區明誠二路396號
TEL:07-5567-049 FAX:07-5567-471

CASIO

新世代投影機新標準 20,000小時長效光源



■ 無汞 ■ 高亮度 ■ 快速開關機



XJ-M140

CASIO首創世界第一台2,000流明以上雷射與LED混合光源投影機

光源壽命長&高畫質

- 長達20,000小時光源壽命
 - 不需更換燈泡=較低的成本支出。
 - 20,000小時=1天使用6小時/一年使用220個工作日/可使用15年。
- 最低的亮度衰退
 - 傳統投影機燈泡的亮度，超過2,000小時後約下降50%。
 - CASIO雷射與LED混合光源比起傳統燈泡，約有10倍的使用效益(20,000小時)。



標準機種
XJ-M140

2500流明
XGA

智慧亮度控制
多功能連接界面

廣角光學變焦(1.5倍)
自動垂直梯形校正

■ 台銀共同供應契約相關
招標案號：LP5-101040

- (1) 第1組第17項次
- (2) 2,500ANSI、XGA
- (3) 契約單價：32,287元
- (4) 機型：XJ-M140

個資法案例解析

文 台北市教師會法務部 謝孟峰

案例

補習班行銷部門為增加業績，由該單位之人員負責推廣行銷，藉已取得之客戶名單，從中撥打客戶電話號碼，由工讀生負責拉攏學生，以便拉抬業績。

此種行銷方式，為大多數學生或家長於日常生活中經常會碰到之困擾，而此種程度不一之廣告行銷騷擾，於民國101年10月1日個人資料保護法開始施行後，已然涉及個人資料之蒐集、處理、利用等問題，以下即就補習班相關責任說明之：

按個人資料保護法之立法目的，係關於國家或私人未基於特定符合公益目的或基於當事人同意，不得蒐集或利用，且不論是公務機關或非公務機關。

而蒐集、處理、利用個人資料時，最重要者莫過於必須把握個人資料保護法第5條總則性之規定——亦即個人資料之蒐集、處理或利用，應尊重當事人之權益，依誠實及信用之方法為之，不得逾越特定目的之必要範圍，並應與蒐集之目的具有正當合理之關聯，此即為個資保護之目的拘束原則。

倘若違反目的拘束原則外的個資傳輸或是利用（個人資料保護法第15、16、19、20條參照），則須負一定之民事賠償與刑事責任（個人資料保護法第四章、第五章參照）。

本案係關於補習班於利用個人資料行銷時，其中依個人資料保護法第20條規定：非公務機關作此利用時，若當事人表示拒絕，應立即停止使用其個人資料。於首次行銷時，並須提供民眾拒絕行銷之方式，以及支付所需費用。

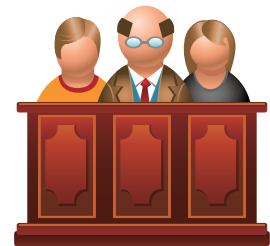
縱使補習班依個人資料保護法第19條規定（與被利用人間有契約關係、經當事人同意或與公共利益相關等）已合法蒐集或處理個人資料，但嗣後要作為行銷之用時，仍須提供免費之拒絕方式，例如：提供免費回郵信封或免費服務電話，使民眾得以簡便之方法表達拒絕行銷之意願，並且一旦表達拒絕之意思，則銀行即須立即停止利用其個人資料。

惟，若因個人資料補習班未依前述規定提供民眾拒絕之方式，卻被補習班不當利用而遭受不法之侵害，且難以證明損害時，民事賠償部分，被害人得向法院請求每人每一事件500元至2000元賠償，同一事件總額以2億元為限（個人資料保護法第28條），並且得以團體訴訟之方式進行（個人資料保護法第32、34條）。

至於刑事責任部分，意圖為自己或第三人不法利益，違法蒐集、處理、利用或變造個人資料，足生損害於他人者，最高有5年徒刑之刑責，若是意圖營利而違法之行為，亦規定有2年徒刑以下之刑責（個人資料保護法第41、42條）。

另外，已違法而為不當蒐集、處理、利用個人資料之行為，主管機關限期令其改正卻不改正，則非公務機關須負有一定之行政上罰鍰之責任（本例中之補習班），而非公務機關之代表人、管理人或其他有代表權人（即補習班負責人），除能證明已盡防止之義務外，應並受同一額度罰鍰之處罰。

因此，本例中，補習班若不當利用個人資料而作為行銷之用，確已造成被利用人之損害，則必須負起相關之民事賠償、刑責及行政上罰鍰之責任，且實際負責人亦不免其應有之責任，是對補習班之經營，於此法通過施行後，就該法之相關問題實不可不慎。



第 5 條

個人資料之蒐集、處理或利用，應尊重當事人之權益，依誠實及信用方法為之，不得逾越特定目的之必要範圍，並應與蒐集之目的具有正當合理之關聯。

第28條公務機關違反本法規定，致個人資料遭不法蒐集、處理、利用或其他侵害當事人權利者，負損害賠償責任。但損害因天災、事變或其他不可抗力所致者，不在此限。

被害人雖非財產上之損害，亦得請求賠償相當之金額；其名譽被侵害者，並得請求為回復名譽之適當處分。

依前二項情形，如被害人不易或不能證明其實際損害額時，得請求法院依侵害情節，以每人每一事件新臺幣五百元以上二萬元以下計算。

對於同一原因事實造成多數當事人權利受侵害之事件，經當事人請求損害賠償者，其合計最高總額以新臺幣二億元為限。但因該原因事實所涉利益超過新臺幣二億元者，以該所涉利益為限。

同一原因事實造成之損害總額逾前項金額時，被害人所受賠償金額，不受第三項所定每人每一事件最低賠償金額新臺幣五百元之限制。

第二項請求權，不得讓與或繼承。但以金額賠償之請求權已依契約承諾或已起訴者，不在此限。

<p>第 34 條</p>	<p>對於同一原因事實造成多數當事人權利受侵害之事件，財團法人或公益社團法人經受有損害之當事人二十人以上以書面授與訴訟實施權者，得以自己之名義，提起損害賠償訴訟。當事人得於言詞辯論終結前以書面撤回訴訟實施權之授與，並通知法院。</p> <p>前項訴訟，法院得依聲請或依職權公告曉示其他因同一原因事實受有損害之當事人，得於一定期間內向前項起訴之財團法人或公益社團法人授與訴訟實施權，由該財團法人或公益社團法人於第一審言詞辯論終結前，擴張應受判決事項之聲明。</p> <p>其他因同一原因事實受有損害之當事人未依前項規定授與訴訟實施權者，亦得於法院公告曉示之一定期間內起訴，由法院併案審理。其他因同一原因事實受有損害之當事人，亦得聲請法院為前項之公告。</p> <p>前二項公告，應揭示於法院公告處、資訊網路及其他適當處所；法院認為必要時，並得命登載於公報或新聞紙，或用其他方法公告之，其費用由國庫墊付。</p> <p>依第一項規定提起訴訟之財團法人或公益社團法人，其標的價額超過新臺幣六十萬元者，超過部分暫免徵裁判費。</p>
<p>第 41 條</p>	<p>違反第六條第一項、第十五條、第十六條、第十九條、第二十條第一項規定，或中央目的事業主管機關依第二十一條限制國際傳輸之命令或處分，足生損害於他人者，處二年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣二十萬元以下罰金。</p> <p>意圖營利犯前項之罪者，處五年以下有期徒刑，得併科新臺幣一百萬元以下罰金。</p>
<p>第 42 條</p>	<p>意圖為自己或第三人不法之利益或損害他人之利益，而對於個人資料檔案為非法變更、刪除或以其他非法方法，致妨害個人資料檔案之正確而足生損害於他人者，處五年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣一百萬元以下罰金。</p>





用愛傳遞 有機文化



綠色小鎮 全國有機連鎖

耕耘於有機通路已經邁入第19年的EarthlifE綠色小鎮全國有機連鎖，為了推廣有機文化，讓消費者體認有機生活對於健康的重要性，進而推動綠色生活態度。綠色小鎮一直秉持著「愛。天然。在地。有機」的精神，愛護著我們的土地，守護著我們每位消費者的健康。

這是「綠色小鎮」的個性，來綠鎮的每一個客人最後都成為一輩子的朋友，甚至成為永遠的親人，這是您在便利超商、在量販賣場、在個性商店，永遠遍尋不著的溫度，因為在綠鎮的有機裡面，用的是：陪伴生命的交情和專注，來承諾不離不棄，會願意為您，一直站在這裡。希望有機的磁場能夠吸引相同的人、願意的心，將對自然界和生命的尊重，內化成一種生活型態。為了人類地球的生生不息，有始有終。



熱情有機、
感動如一

passion Organic!
feeling in One!



綠色小鎮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。

德 國杜夫萊茵擁有日本勞動厚生省登錄為輸出國合格的國際級實驗室。

杜夫萊茵服務範圍，有食品安全檢測、農地管理證、工廠品質控管、研發及健康管理。杜夫萊茵也提供化妝品、保養品、保健食品、有機食品等一般食品成分分析、農藥殘留、農藥與毒物、重金屬、微生物、防腐劑等添加物的各項專業分析。

杜夫萊茵所有嚴格的檢測足以替消費者把關。因此可以讓消費者能更安心、放心的使用，檢測合格之有機、天然、保健食品。

S GS國際驗證

SGS集團(SGS Group - Société Générale de Surveillance)是一個很有權威性的檢驗機構，它們的檢驗報告為世界各政府機關或大公司所認可。讓消費者能夠更安心、放心的使用檢測合格之有機、天然、保健食品。



德國杜夫萊茵檢驗標章

SGS



如何選購「有機產品」?

- 支持驗證標章：**在超級市場、有機專賣店或共同購買中心的賣場購買有機農產品時，應仔細留意陳列產品包裝袋上是否有張貼驗證團體所核發之證明標章，以及包裝袋上是否明確標示生產者及驗證單位之相關資料（名稱、地址、電話）等。
- 自我把關：**倘消費者認為購買之有機農產品所黏貼證明標章有仿冒情事，您可嘗試透過電話或網路與各相關驗證單位確認該品牌產品的生產農場是否通過有機驗證，予以協助辨認，聯絡資訊可上「有機農業全球資訊網」(<http://organic.niu.edu.tw>)查詢。
- 現場參觀：**消費者亦可與有機農場聯絡，直接到農場參觀，實地觀察農場內外生態。另藉由訪談農民，除瞭解其生產理念外，並可請農民提供農場水源檢驗資料、有機資材製作或來源資訊、農場耕作計畫或記錄及產品之農藥殘留檢驗報告等供作參考。

愛。天然。在地。有機。

流傳百年的宮廷級養生良方 —— 龜鹿二仙



文 順天本草企劃團隊

《摘自 台視文化出版「流傳百年的宮廷級養生良方龜鹿二仙」一書》

上品藥材 —— 龜鹿二仙

現存最早的中藥學專書《神農本草經》記載了365種中藥，分為上、中、下三品。中國醫藥大學李世滄副教授表示：「上品藥多數可以用來養身，延年益壽；中品藥除了養身，也可用來治病，如當歸；至於下品藥，只能用來治病，多具毒性，如附子，少數為無毒藥，如連翹。」

龜鹿二仙的組成藥物為——人參、鹿角、枸杞、龜板均被列為上品藥材。

什麼人最適合吃？

龜鹿二仙組成簡單，效果卻備受推崇。近幾年，中國醫藥大學與長庚大學中醫系多位教授在臨床觀察與實驗研究中更加實證，此方在解緩退化性關節炎及更年期症候群有不錯的效果，在治療骨質疏鬆方面效果也非常突出。它具有廣泛的療效，臨床上常應用於：

1. 骨質疏鬆：補益肝腎經血，其中含有豐富的膠質、碳酸鈣、磷酸鈣等，可調節骨骼細胞代謝和促進骨骼細胞的生成，而達到預防骨質疏鬆的效果。

2. 病後調養：研究顯示能增強免疫力及造血功能，臨床上常用於癌症放療或化療後造血機能低下的輔助療法。因能促進骨骼細胞的生成，骨折病人術後調養期間服用，可縮短骨骼癒合的時間。
3. 腰酸背痛：能補肝腎、益精血、強筋骨。林口長庚醫院中醫部楊賢鴻主任研究證實，龜鹿二仙可解緩退化性關節炎所造成的關節酸痛。
4. 強精壯陽，提高性能力：性甘溫，平補腎陰腎陽，為壯陽起萎，補精填髓的要藥。
5. 男子久婚不育，精子不足；女子子宮虛冷，無法受孕者。
6. 防止老化，保持青春，促進腦細胞活動，可預防老年痴呆。

防老、延壽

如何「抗衰老」是古今中外無數醫家所致力追求探討的。據學者統計，歷代32部最具代表性的中醫典籍中，共收錄了382種延年益壽的處方，其中包含龜鹿二仙在內的補腎方就占了6成，它們大多具有扶正固本的作用。



人到了中年身體各部位由盛逐漸轉衰，此時即應注意保養，對防治早衰、預防老年病十分有利。女子以血為先，男子以精為主，故歷來的補品，都以調養肝腎，預病防老為養生保命之大法。101歲的人瑞張陳金阿嬤的養生秘訣，除了生活作息正常外，特別提到開中藥房的孫婿，每天用龜鹿二仙泡酒讓她飲用，以保養身體，強化筋骨。

增加骨密度的效果比葡萄糖酸鈣片更佳

不論是補充鈣片、維生素D、雙磷酸鹽類藥物或是荷爾蒙替代療法，西醫對於骨質疏鬆症的治療，只能解緩骨質的流失，不能促進骨密度的增加；但傳統中醫治療不一樣。幾千年前，中醫雖無骨質疏鬆症一詞，但知道食用含膠質的藥品能達到補骨潤滑的功效。近年來研究人員證實中醫的吃膠補骨想法，與現代醫學觀念中，骨骼需補充鈣營養的想法不謀而合。

上海市大華醫院周通修主治醫師在2001年發表了兩篇論文，都是關於龜鹿二仙治療骨質疏鬆症女性的臨床觀察，針對85名患者進行追蹤，發現45名治療組服用龜鹿二仙6個月後，有40人因骨質疏鬆而引發的腰酸背痛、骨頭痛的症狀都得到緩解，腰椎骨密度有增加，等於8成8的病患病情有改善；而40名服用鈣片的對照組，僅26人酸痛症狀緩解，但腰椎骨密度卻沒有變化。2011年周修通醫生再次發表針對100名患者的研究，顯示服用龜鹿二仙治療骨鬆的效果優於鈣片。

台灣也有類似的研究，署立桃園醫院和中原大學生物工程系合作，針對64名停經婦女進行追蹤，連續服用龜鹿二仙12週後停藥，發現骨密度均有增長，且停藥14週後仍有增加。研究人員認為結果顯示：「龜鹿二仙確定可以增加停經婦女的骨質密度，而且藥效停留在骨盆腔內、股骨頸、下肢足跟骨的作用可長達14週以上。」

挑選龜鹿二仙停、看、聽

市面上的龜鹿二仙品質良莠不齊。有信譽和良知的廠商，能遵循藥典規範選材、加工、監製到成品。差一點的業者為了成本考量，以次級品取代龜鹿二仙中的道地藥材。最差的是一些不肖廠商，為了牟取暴利、或節省成品、或以低價等方式來吸引民眾購買，在其中摻豬皮、雞腳、豬骨甚至加仙草凍、焦糖等熬煮來欺騙民眾。故民眾在購買時一定要仔細謹慎地了解所買產品的出處和廠牌，由GMP藥廠監製的龜鹿二仙，每一步驟都須經過嚴格的管控和作業評估，才能掌控產品品質及最佳療效。

※相關引用研究資料出處詳見「流傳百年的宮廷級養生良方龜鹿二仙」書內說明

※「流傳百年的宮廷級養生良方龜鹿二仙」常春月刊編著 台視文化出版



旅遊平安險的重要性

文 兆鎮國際保險經紀人 劉麗珠 副總

旅遊平安保險簡稱「旅平險」，指被保險人不論在國內、國外旅遊期間，萬一發生意外事故或突發疾病，保險公司必須依照保險契約內容，支付給受益人理賠保險金，其中有關醫療給付為被保險人本人受領，意外身故之理賠支付給被保險人指定之受益人。

旅遊平安保險，係以天數計算，保費與保障內容可依個人需求選擇投保。內容不單只有在旅遊途中搭乘交通工具的安全保障，還包含了旅遊期間可能的意外受傷、住院、門診與突發疾病。

如有投保旅遊不便險，包含行李遺失、班機延誤等所產生「合理」且「必要」的費用之補償(如：交通費、額外住宿費用與日常必需品費用)，可為投保旅遊平安險增添更完整保障。被保險人申請理賠時應出具航空公司或機場出具相關證明文件，如有投保旅遊不便險，建議出發前應將所攜帶之旅遊用品以相機照相並有日期顯示，以便申請理賠時出具證明。

一般旅行社都有投保「旅行業責任險」，投保內容為「意外身故200萬元，傷害醫療3萬元」的基本保障，建議旅客增加旅平險保額。若有前往美國、加拿大、日本、紐澳等地區旅遊，因醫療費用水準不同，針對海外突發疾病醫療保險，應購買足夠額度(保險給付額應為其他地區的1.5倍至2倍)，以避免在國外旅遊期間受傷或生病就醫，造成龐大醫療費用支出。如至歐洲申根國家旅遊，雖自2011年元月21日起台灣民眾享有申根免簽待遇，但對於前往歐洲旅遊民眾最好另購買申根醫療保險較為妥當。申根醫療保險與一般旅遊保險最大的不同點為醫療理賠給付對象。依歐盟規定：當被保險人發生理賠時，申根醫療保險將由保險公司直接給付給當地醫療院所。而一般旅遊平安保險之給付則由被保險人先行支付，回國後再另行申請。(旅平險的理賠需於事故發生後十日內通知保險公司並提出理賠申請，檢具所需文件向保險公司申請給付保險金。自得為請求之日起，經過兩年不行使而消滅。)



旅遊前，

檢視您購買的旅遊險含有哪些項目：

A. 基本保障／國（內）外旅遊基本型

- 意外身故（殘廢）（ADD）
- 重大燒燙傷
- 意外醫療給付（MR）
- 特定地區除外
- 海外急難救援費用（限海外旅遊地區）

B. 加強保障／國外旅遊增值型

- 意外身故（殘廢）（ADD）
- 重大燒燙傷
- 意外醫療給付（MR）
- 海外突發疾病健康保險（EMR）
- 特定地區除外
- 海外急難救援費用（限海外旅遊地區）

C. 國外旅遊增值型+豪華型旅遊不便險

- 意外身故（殘廢）（ADD）
- 重大燒燙傷
- 意外醫療給付（MR）
- 海外突發疾病健康保險（EMR）
- 特定地區除外
- 海外急難救援費用（限海外旅遊地區）
- 旅遊取消保險、旅程縮短保險、旅行文件損失保險、旅程延誤保險、行李損失保險、行李延誤費用保險、第三人責任保險、旅行期間居家竊盜保險、班機延誤失接保險、班機改降保險、現金竊盜損失保險、信用卡盜用損失保險

此外具有健保身份的民眾，當在國外地區發生緊急的傷病或分娩，必須在當地醫療機構就醫時，自門診或急診治療當天或出院當天，六個月內得回國向健保局申請自墊醫療費用的核退。

此外，有許多消費者會使用信用卡支付團費，有部份信用卡公司的旅遊平安險只提供搭乘大眾運輸工具期間的保障，並未包含旅遊全程，因各家信用卡公司所提供的保障均不相同，故有許多的消費者誤認為刷卡就享有旅遊保障，卻不知所享有保障的內容項目有哪些。另外常有些旅客為節省旅遊平安險費用未投保旅遊不便險，降低遇到班機延誤導致旅遊中斷的影響，建議旅遊時最好加買此附約，保費低保障高，出遊也較安心，出門在外，花少少的錢使保障更完整。自身權益只有靠消費者主動詢問，在此建議一般民眾如有旅遊投保需求，最好透過專業人員協助投保以維護自身權益。





妳，瘦夠了嗎??



林庭安 營養師

- 康富生技中心集團總營養師
- 美國、中華民國 國家考試合格
雙執照營養師

說到減肥，相信每個女人都有一肚子的減肥經，但是真正能瘦身成功並長久維持輕盈體態者卻寥寥無幾，大多數人因為意志力薄弱而中途放棄，更有許多人長期陷入減肥又復胖的循環當中，在煩惱體重不受控制的同時，卻不知對健康造成了更大的傷害，而這些傷害追根究底，其實都是因為不當的減肥觀念及方式所造成的。

談到減肥方法，許多人第一個想到的就是「節食」，一旦體重超出預期，就開始節食大作戰——澱粉，OUT！零食，OUT！飲料，OUT！最好任何食物都不要進到肚子裡，免得轉成脂肪常駐。但是過度激烈的節食，往往讓人後悔莫及。因為，我們的身體不會知道您現在正在減肥。所以節食減肥的時候，身體會主動降低基礎新陳代謝率，免得餓死。這就是一個可怕的危機了——每節食一次，基礎代謝率就掉一次，有一天不小心多吃了一口，身體會馬上復胖，而且胖的更多。此時減去的是肌肉及水分，增加的卻是體脂肪！這是因為人體怕饑荒再度來臨，會產生「超量儲存」的現象，將好不容易進來的熱量全部儲存起來轉成體脂肪，形成一個惡性循環，也就是大家經常聽到的「溜溜球效應」。

有些人為了快速減重而選擇使用藥物，最有名的便是諾美婷、羅氏鮮、康纖伴及雞尾酒療法，其中諾美婷已經因為造成心血管方面的傷害而全面下架。羅氏鮮的作用則是在腸道抑制油脂吸收，因此造成了「放油屁」的副作用，長期使用也容易造成脂溶性維生素如維生素A、D、E、K等的缺乏造成皮膚失去光澤。康纖伴與羅氏鮮為同一成分，只是劑量減半，亦與羅氏鮮有相同的副作用。而鼎鼎大名的雞尾酒療法的作用則是所有西藥減肥法中最激烈也最傷身體的一種，所謂雞尾酒療法顧名思義便是將所有可能有減重效果的藥物合併使用，包括抗憂鬱藥（如百憂解）、乙型受體致效劑（B-agonist）、利尿劑、甲狀腺激素、瀉藥、解鼻充血劑（如偽麻黃鹼）等等……。藥物減重效果雖快，但合併使用所有藥物的結果十分容易造成內分泌失調，其中百憂解停藥後甚至會造成自殺意念，而且一旦內分泌失調，隨之而來的可能就是月經失調、睡眠障礙、甲狀腺功能低下、情緒低落等等比肥胖更棘手的問題了。



節食減肥會愈減愈肥、吃藥減肥又如此傷身，那麼究竟什麼樣的減重方式是最有效又不傷身還能預防復胖的呢？

答案就是「**代謝減肥法**」！



什麼是代謝減肥法呢？

代謝減肥法簡單的說就是提升每天的「**基礎代謝率**」，基礎代謝率是指一個人在靜態的情況下，維持生命所需的最低熱量消耗，主要用於呼吸、心跳及細胞的功能運作等所需的熱量，而代謝減肥法的原理則是增加每天「**基本必須消耗**」的熱量。運動就是最為人熟知的代謝減肥法。增加基礎代謝率的好處在於：

1. **不用嚴格節食也能瘦身**，因為基礎代謝率提高了，即使沒有節食每天也能多消耗100~200大卡的熱量。
2. **坐著也會瘦**，基礎代謝率提高後，即使坐著熱量也能繼續消耗。
3. **真正降低體脂肪**。同時具備以上三點才是真正健康的減肥方法。

科學家發現在一種天然植物「**天竺葵**」中含有能啟動腎上腺素荷爾蒙的成分，加速身體的代謝速度，等同於運動協助燃燒體脂肪的效果，提高新陳代謝的反應就如同跑了5000公尺一樣，除此之外還有消除水腫的作用，更不會對人體有副作用，非常適合平日忙碌沒時間運動的粉領族。最棒的是當基礎代謝提升之後，只要熱量沒有過度攝取，體脂肪仍然會繼續燃燒，可謂是最健康的減肥法！

下次在吃了大餐後為日漸寬鬆的衣帶懊惱時，不妨試試這個方法，也許會有意想不到的效果呢！



博思智庫 博思智庫粉絲團：facebook.com/broadthinktank

上班瘦 7天瘦

國女變身 摧淚日記

減肥瘦身 就看這一本！

國女界的林志玲——Q妹

7天，流血流汗瘦身日記大公開！

7天就瘦如何吃？

林庭安營養師獨家飲食秘訣

沒時間運動也能瘦！

隨時做Sunny教練魔鬼瘦身操



作者◎ **林庭安** 營養師 運動總顧問◎ **Sunny**

完美打造**新**激瘦基因！

美麗
推薦

瀚仕診所 **林曉玲** 院長 | 時尚餐飲 SU蔬食料理 主廚 **陳宥任** 先生

東京風采日式整形醫學美容中心院長 **張大力** 醫師 | 亞太代謝矯正研究中心 **蕭慎行** 院長

全省金石堂書店、誠品書局、諾貝爾書局、博客來皆有販售

ANNCARE®

康富生技

珊比芭莉

Formulated in the U.S.A.

日夜循環 24hrs 時尚OL最夯話題

天竺葵萃取 專利辣椒素 給您12x的代謝

珊比 白天代謝



專利乳酸菌 排便順暢

芭莉 夜晚順暢



網址：<http://www.anncare.com>

諮詢專線：**0800-669-869**



珊比芭莉 免費體驗卷

- ◆ 姓名：_____
- ◆ 性別：_____
- ◆ 生日：_____
- ◆ E-mail：_____
- ◆ 連絡電話：_____

- ◆ 使用方式：憑本券可至ANNCARE指定門市免費索取『珊比芭莉』體驗包乙份。
- ◆ 活動期限：即日起~**2013/10/31**
- ◆ 贈品依現場實物為準，每人限兌換乙次，數量有限，送完為止。
- ◆ 本體驗券影印無效。



免費兌換
門市查詢



網址：www.anncare.com/24hrs.php

諮詢專線：**0800-669-869**

本卷未加蓋門市店章視同無效

facebook

ANNCARE健康充電站





您♥喝

火鍋的湯嗎？



文 廖叔叔健康屋創辦人 廖建民

現今吃火鍋已不分季節，一年365天都有人在吃火鍋，相信許多人都都不例外。吃火鍋會喝湯的人很多，甚至還有人認為煮到最後的湯更是超級好喝的「精華」，殊不知這「精華」暗藏危機，內含大量草酸、普林、油脂、膽固醇、鈉鹽、農藥、亞硝酸鹽致癌物等等，喝進肚內有害健康啊！

火鍋裡頭添加了調味料和各式各樣的食材，如：海鮮、肉片、火鍋料、蔬菜、菇類等等，這些食材經由長時間加熱煮食，會釋出危害人體健康之物質，以及危害某些疾病族群之症狀加重。

火鍋湯頭的「精華祕密」分析如下：

一、草酸：

蔬菜長時間加熱已無營養可言，最好煮熟就撈起來吃，否則會釋出大量的草酸在湯裡面，草酸與尿道裡少量的鈣結合，會形成草酸鈣結石，結石體質者最好不要喝湯。

二、普林：

肉類、海鮮、菇類屬高普林食物，隨著加熱烹煮過程中釋出大量的「普林」在湯汁裡，進到體內會製造大量的尿酸，同時又會抑制尿酸的排出，若有痛風體質、最好不要喝湯。

三、油脂、膽固醇：

許多含有油脂的食材如：動物性肉片、海鮮、火鍋料等都會釋出油脂與膽固醇出來，針對肥胖者、糖尿病與心血管疾病者不宜喝湯。

四、鈉、磷、鉀：

有無發現火鍋湯越煮越鹹？主要是因火鍋料會釋出鈉，故吃火鍋時最好不要吃火鍋料。除了鈉，火鍋料的磷含量也很高，會加速鈣的流失；還可能含有大量防腐劑增加肝、腎負擔。除此之外，蔬菜也會釋出鉀離子，對於高血壓、慢性腎衰竭患者建議最好不喝湯。

五、亞硝酸鹽：


研究指出火鍋湯含有硝酸鹽及亞硝酸鹽，可能由葉菜類、酸菜、加工火鍋料等食材釋出，吃進體內在胃酸作用之後，形成硝酸胺，此為造成胃癌主要致癌物。建議吃火鍋少放葉菜類蔬菜，若吃酸菜鍋只可加肉類，建議不加含胺的海鮮，可減少硝酸胺之形成。

吃火鍋愛喝湯的您，若真想喝湯，可以在開始吃時，先盛一碗湯在旁邊，待涼後再喝，接下來選擇吃新鮮的食材就好，否則湯煮越久越是可怕，更是不能把湯喝下肚。



小心「鋁」 潛藏在你的飲食當中



文  廖叔叔健康屋創辦人 廖建民

消基會調查發現，某知名品牌的甜甜圈、某早餐店的油條，以及大賣場與超市的海帶，竟然抽檢出含重金屬「鋁」，尤其以油條的鋁含量是最高的。此外，有些不肖業者，會使用含鋁的膨鬆劑，添加在鬆餅、饅頭、麵包，主要是為了節省製作醱酵的時間。

「鋁」的材質輕不易生鏽、傳熱快、價位又便宜，所以是廣泛被使用的烹調用具之一。在1998年被世界衛生組織（WHO）正式列入食品污染物名單之內，究竟「鋁」對人體有什麼樣的危害？

鋁是人體非必要的營養素，進入體內的鋁幾乎會隨著糞便排出體外，僅少部分會留存在內臟組織及腦部中。但若長期過量攝入，小心囤積在體內，引發健康危機。

目前有多項醫學研究報告指出，對身體的危害如下：

1. 老人痴呆：腦內積蓄過量的鋁，會導致腦神經退化、記憶力減弱、健忘，最後變成老人痴呆。

2. 提早老化：體內鋁含量過多，影響心肺功能，體弱無力，皮膚加速出現皺紋。

3. 腸胃疾病：鋁會降低胃蛋白酶的活力，減少胃液的分泌，導致腹脹和消化不良等腸胃疾病。

4. 骨質疏鬆：過多的鋁會影響磷和鈣的正常代謝，導致骨骼變脆，骨質疏鬆。

因此，如何從日常飲食中，防範「鋁」攝取過量，變成養生保健的新焦點，如何減少「鋁」對人體的危害，就從日常飲食著手：

① 食品標示若有膨鬆劑，即可能含鋁，應避開過量食用，如：鬆餅、饅頭、糕點、油條等。

② 食物若過於鬆軟、酥脆或吃起來有苦澀、鹼味，即是使用過量的膨鬆劑，應避免食用。

③ 市售部分濕海帶是經明礬水浸泡過，可能含過量鋁，建議少吃，可自行購買乾海帶回家浸泡。

④ 少用鋁製品的烹調用具，因經長時間高溫的烹調，以及遇到酸性或醃漬物等，容易釋出鋁。

⑤ 吃胃藥時要看成分，有些胃藥可能含有非常高的鋁，依歐盟規定：食品中鋁含量不得超過10ppm；但市售油條、沙奇瑪約800ppm，有些胃藥含10000ppm以上。

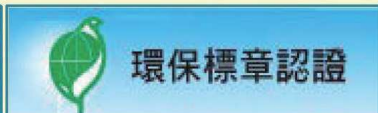
FUJI XEROX



服務熱線：(02)2793-7775

全新機非二手
碳粉耗材 使用多少就採購多少
讓學校預算無負擔

DocuPrint CM305 df
四合一彩色雷射多功能事務機
中小企業專屬的網路列印總管



1. 租約三年。
2. 機器為全新未使用空機,非坊間提供之二手機。
3. 工程師親到現場裝機,並做使用教學。
(詳細規範,請看租賃合約)

彩色事務機 傳真/掃描/影印/列印

列印速度	黑白23頁；彩色23頁
標準配備	250張紙匣/手動進紙 /雙面列印
解析度	600 x 600dpi
尺寸	43.0 x 54.4 x 58.4公分

活動快報

- 凡首購乙組CM305df 四色碳粉(每支容量 3000張)即可享有3年
\$0 元月租費專案
使用CM305df彩色事務機

- 一組四色碳粉匣：
\$15,405 含稅

- 耗材碳粉匣
台銀共同契約 LP5-101058 案
項次如下

4-120-項次 CM305df-黑色碳粉匣(3K)

4-121-項次 CM305df-紅色碳粉匣(3K)

4-122-項次 CM305df-黃色碳粉匣(3K)

4-123-項次 CM305df-藍色碳粉匣(3K)

焯甲古資訊

廠商編號 **12-LP5-8626 號**

簽約三年
完成簽約客戶
再加贈一只
USB隨身電源
電池容量：1200mAh



本公司另有多款印表機租賃專案,歡迎隨時來電洽詢

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

請洽各眼科醫院/診所

* 另有美日原裝
進口保健系列產品

KEMIN **FloraGLO** LUTEIN

眼科醫師一致推薦

檢驗合格

2013新貨到! 凍漲/特惠/再送好康! 免費專線: 0800-899589

● 成人 \$928/30粒, 原價 \$1200 (買3送1 ~ \$2784/組 = 58折)

● 兒童 \$800/120粒, 原價 \$1200 (買3送1 ~ \$2400/組 = 5折)

● 慶祝婦幼節~買成人+兒童組~只要 \$5000 (或買2組) 再送日本進口專利乳酸菌1盒 (市價 \$1600)

總經銷: 依憲德生物科技有限公司
Tel: (02) 2821-5716 Fax: (02) 2821-8172

貨到付款, 免運費!

健康有機，
選『綠色小鎮』
就對了！



Passion Organic!
feeling in One!

since
1994

www.earthlife.com.tw



綠色小鎮
全國健康有機連鎖

顧客免費服務專線：0800-27-1727 總公司聯絡電話：04-2202-9319

愛。天然。在地。有機。

松柏店 新北市板橋區松柏街57號
TEL:02-8258-2115 FAX:02-2252-3028
漢生店 新北市板橋區漢生東路352號
TEL:02-2957-8005 FAX:02-2962-2013
師大店 台北市大安區泰順街24號
TEL:02-2364-4858 FAX:02-2364-4856
忠孝店 台北市大安區忠孝東路四段216巷11弄6號1樓
TEL:02-2711-3161 FAX:02-2771-7513
永安店 新北市永和區中和路395號
TEL:02-2923-6777 FAX:02-2923-2118
景美店 台北市文山區景華街81號
TEL:02-2935-3148 FAX:02-2935-9185
青年店 台北市中正區中華路二段431號
TEL:02-2307-1768 FAX:02-2304-7863
信義店 台北市中正區信義路二段1之4號
TEL:02-2391-2917 FAX:02-3393-8176
天母店 台北市士林區德行東路172號
TEL:02-2838-5760 FAX:02-2838-5304
大直店 台北市中山區北安路484號
TEL:02-2532-9831 FAX:02-2532-7473

大安店 台北市大安區大安路一段182號
TEL:02-2755-3008 FAX:02-2755-2117
新店 新北市新莊區中平路273號
TEL:02-2998-9727 FAX:02-2998-9785
汐止店 新北市汐止區復興路17號
TEL:02-2647-9715 FAX:02-2647-4226
南京興安店 台北市中山區興安街69號
TEL:02-2517-5914 FAX:02-2517-4536
桃園店 桃園市大業路一段278號
TEL:03-3581-875 FAX:03-3581-870
中壢店 桃園縣中壢市九和二街21號
TEL:03-4271-252 FAX:03-4268-646
復興店 桃園市復興路319號1樓
TEL:03-3391-162 FAX:03-3391-143
新竹旗艦店 新竹市東區公道五路二段348號
TEL:03-5751-114 FAX:03-5751-414
延平店 新竹市延平路一段121號1樓
TEL:03-5241-558 FAX:03-5243-724
竹科關新店 新竹市東區關新路35號1樓
TEL:03-5771-567 FAX:03-5777-832

竹北店 新竹縣竹北市縣政8街56號1樓
TEL:03-5583-617 FAX:03-5586-543
竹北莊敬店 新竹縣竹北市莊敬南路67號1樓
TEL:03-6681-095 FAX:03-6681-282
竹南店 苗栗縣竹南鎮和平街81-1號1樓
TEL:037-469-364 FAX:037-463-140
中國醫店 台中市北區學士路2號(五權分院1樓)
TEL:04-2233-7949 FAX:04-2233-7833
國美店 台中市西區美村路一段359號
TEL:04-2302-3381 FAX:04-2302-3383
台中旗艦店 台中市西區美村路一段36號
TEL:04-2328-1987 FAX:04-2328-1667
大墩店 台中市南屯區大墩路514號(家樂福正對面)
TEL:04-2320-3488 FAX:04-2320-2175
河南店 台中市南屯區河南路四段438號
TEL:04-2251-0435 FAX:04-2251-4691
向心店 台中市南屯區向心南路939號
TEL:04-2381-3116 FAX:04-2381-1202
西屯店 台中市西屯區西屯路二段30-3號
TEL:04-2317-4058 FAX:04-2317-4057

東山店 台中市北屯區東山路一段289-12號1樓
TEL:04-2439-0426 FAX:04-2439-2169
中科店 台中市西屯區安和路127-27號
TEL:04-2463-0671 FAX:04-2463-3711
崇德旗艦店 台中市北區崇德路一段178號
TEL:04-2235-0433 FAX:04-2235-5232
斗六店 雲林縣斗六市公正里莊敬路246號
TEL:05-5345-683 FAX:05-5362-331
台南旗艦店 台南市安平區中華西路二段475號
TEL:06-2950-570 FAX:06-2950-262
台南文化中心店 台南市東區崇明路370號之1
TEL:06-2893-241 FAX:06-2898-449
高雄旗艦店 高雄市左營區光興街62號
TEL:07-5567-049 FAX:07-5567-471
屏東旗艦店 屏東市華正路19號1樓
TEL:08-7361-816 FAX:08-7366-415
花蓮店 花蓮市中山路408之6號
TEL:03-8328-782 FAX:03-8326-540