

新好教師 NO.79

Jun / 2014

特別企劃

就愛
夏！
美食、
保健、
旅遊

GO

P18

酷碰秀：
米塔手感烘焙、
洋朵義式廚房
米塔義式廚房、
集客人間茶館
星聚點KTV·時尚夏

P33

ENERGY教師會經營實務分享

P2

本期提要

- ▼ 微電影夢想十七。製作與教育經驗分享
- ▼ 心靈教改的新興力量——覺察當下



台北市教師會 第12屆 SUPER 教師獎得獎名單

SUPER 教師獎旨在發掘優秀創新的教學夥伴，著重在教師超策略 (Strategic)、超獨特 (Unique)、超熱情 (Passionate)、超效能 (Effective)、超感應 (Responsive) 之表現，第12屆得獎名單如下，恭喜實至名歸的得獎老師！

SUPER 教師獎



南湖國小 張育倫 老師



金華國中 黃蕙欣 老師



萬芳高中 余懷瑾 老師

SUPER 教師獎 評審團特別獎



松山工農 張哲榕 老師

SPECIAL 教師獎



龍安附幼 吳沛璇 老師



信義國小 李惠蘭 老師



政大實小 鄭穎蔚 老師



社子國小 孫德蘭 老師



建安國小 陳璽元 老師



明德國中 許淑美 老師



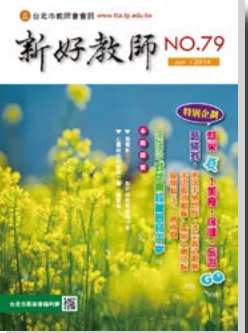
景美女高 楊惠如 老師



新好教師

Taipei Teacher's Association
 台北市教師會訊

NO.79
 CONTENTS | 目錄



特別企劃 第10屆 Energy 教師會經營分享

- | | |
|---------|---------|
| 02 建安國小 | 07 芳和國中 |
| 04 麗山國中 | 08 成淵高中 |
| 05 雙園國中 | 09 育成高中 |
| 06 木柵國中 | |

教學百寶箱

- | | |
|--|---------------|
| 10 微電影 夢想 17。
製作與教育經驗分享 | 文 / 牛奶糖教師教育劇團 |
| 15 心靈教改的新興力量 --
覺察當下 (Mindfulness) | 文 / 石牌國小 張世傑 |

好康專區

- 18 **就愛夏！美食、保健、旅遊 GO！**
 山鼎茗茶團購優惠、遠雄教師團保新超值專案
 白蓮士天然抗菌皂銀彈噴劑、萬世嘉絲維亞彈性襪輕鬆穿
 梨山賓館折扣加碼 8 相送、高鐵企業會員快速購票
 主廚之家高 CP 值歐式自助餐、松田崗農場門票買一送一

22 台北市教師會福利事項一覽表

- 33 **好康酷碰券 米塔手感烘焙 折抵券**
 33 **好康酷碰券 洋朵義式廚房 折抵、兌換、升級、半價券**
 35 **好康酷碰券 米塔義式廚房 折抵、兌換、升級、半價券**
 35 **好康酷碰券 集客人間茶館 餐點飲料兌換券**

封底裡 **好康酷碰券 星聚點 KTV · 時尚宴 9 折起優惠券**

發行人：楊益風
 主編/美編：張迺馨
 福利活動企劃：林鈺玲
 編輯：黃志宏 鄭秋潔 江文隆
 余年華 林文言 蘇銘彥
 謝孟峰 洪麗娜 林鈺玲
 閻玉華 王芯惠 魏玉玲
 封面照片：羅忠信
 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：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：中華民國一百零三年六月

ISSN 1812-3252



9 771812 325001

第十屆 ENERGY 教師會

龍安國小

共患難時，患難就不那麼艱苦了，共歡樂時，歡樂是加成的！

永遠記得那天，是校內理事會開得最煎熬的一天，前任理事長要我們這屆教師會理事推選出理事長，經過一番熱烈討論，沒有結論，因為大家有的需要照顧家庭及孩子，有的因為教學繁忙，沒有時間處理會務，沒有人敢接下這樣的位子去承擔這樣的責任；因為只要接了，多方壓力會紛湧而至，尤其在龍安這樣開放的教學環境裡，以及家長密切與學校接觸的學校，這個位置具有挑戰性，再加上龍安教師會會員人數一百多人，匯集意見及形成共識更是須具備高度的統整與領導力，最後理事們想自行宣布第 12 屆理事長「難產」，龍安國小教師會自此時此刻解散。

當時自己只有一個想法：在現今這樣惡劣的教育環境中，教師會的組織是不能解散的！在我看來，龍安國小教師會是個很有計劃與執行力的組織，雖然當時我待在龍安的時間還不算長，但我深刻的覺察，大家都能清楚的表達自己的信念，積極地參與各種校內的會議，為自己所處的群體發聲。龍安這個大家庭彼此支持的力量那麼豐沛，度過一個又一個的難關，除了老師們彼此的加油打氣外，教師會的力量也不容小覷，這麼有能量的組織怎麼能因為後繼無人而解散？

內部如果無法團結，當真的要抵擋外力或是爭取己身權益時，無非以卵擊石。在快散會時，我萌發出一股勇氣舉起了沒什麼自信的手，那一剎那，全員拍手通過，所有理事們鬆

了一口氣，我在沒有減課、沒有超鐘點的情形下，開始跌跌撞撞運作了第 12 屆教師會。

在教師會運作的過程，很開心有一個陣容堅強的團隊，理事夥伴們願意協助我處理各種校內教師會的業務，除了定期舉辦理監事選舉，理監事會議、教師會會員大會之外，持續積極參與校內各種選舉與會議，如校務會議、職務編配會議、課程發展會議、特教推行會、家長會長選舉、教評委員選舉、考績會委員選舉……等。我們一起舉辦了各項研習，如健康、法律、理財、退休制度……等。邀請市教師會楊益風理事長及幹部鄭秋潔老師現身說法，也邀請各種專家講座，促進會員們專業知識與素養。舉辦各種聯誼活動，如電影欣賞、體育聯誼活動，會員們彼此能相互溝通交流，促進身心靈健康。定期舉辦健檢活動，關注老師們的健康。教師會扮演學校行政、家長會、教師的橋樑，與家長會會長及幹部，密切聯繫，積極主動調解校內紛爭。

解決或面對問題的過程，自是如人飲水冷暖自知，光是因應學校因教育局來文而影響老師權益所產生的問題，就足以增添白髮，更遑論家長透過 1999 投訴老師，教師會理事長真的需要強大的心靈能量與健壯的體魄：在教學繁忙之際外加臨時的會議、在捷運上持續收發市教師會電子郵件、接聽市教師會幹部的電話、接洽合作的廠商、吃飯時聽會員老師們吐苦水、積極支持被申訴的老師……等等。在那年的某天，回家路上不小心發生車禍受傷，很多會員老師都來關心行動不便的我，尤其是理事夥伴們，更是貼心的送上小禮物，讓我覺得自己是不孤單的。

在擔任理事長的期間，很多時候覺得自己是非常孤獨的，那種在自己身上的壓力是很大的，責任重大加上身分特別，背負了多方的期

◎ 525 凱道靜坐



◎第 13 屆會員聯誼活動領獎勳

望，這只有擔任過理事長的才能體會。雖然有很堅強的團隊夥伴，但崩潰的那瞬間，還是只有自己一人；但是想起需要幫助的會員老師，就會繼續思考解決辦法並且執行。也許不是每件事盡如人意，但是至少問心無愧。

參加市教師會舉辦的理事長會議時，聽了很多講座，每位市教師會的夥伴都使出渾身解數，要把所有的精華傳遞給大家，也認識了其他學校的理事長，互相交流中吸收別校的經驗，我更能體會出龍安經驗的重要，因為別的學校正在發生的重大事件，我們都曾發生過，甚至已經有成功的操作流程可供參考，別的學校尚未發生過的，龍安也許正在發生，也許正有一群人群策群力努力地尋求解決之道。

參加 5/1 全教總響應產業總工會的遊行時，我發現勞工不是原來就跟老師對立的，只是因為彼此不了解，在媒體的煽動下，有很多誤解。遊行中，有很多勞工朋友對我們說：「老師加油！」當工作權受到損害，要努力去爭取——這種信念不管是勞工還是老師都是一致的，雖然那天颶風飄雨，絲毫不減大家為相關議題遊行的決心。

去年 5/25 行動時，一開始理事們回報的人數不到 20 人，我心想：理念的傳達，應用行動來明確告知政府！雖然能理解每個人的難處，但我非常氣憤與無奈。從不喊苦，沒有抱怨的我，此時不免覺得老師不應只想要別人幫他發聲，而自己不想站出來，等到權益喪失時，才說別人沒有幫忙如何如何。所以我跟理事夥伴們繼續多去遊說，並邀請市教師會再多作相關解說，讓老師們理解事情的嚴重性，喚

醒大家對個人權益的意識，加上前幾任龍安教師會理事長的幫忙和大力喊話，更是振奮人心，後來人數增加到 60 幾人，也募得不少款項。當天大家也在艷陽高照中，一起參與了靜坐的活動，一起用力喊出教師的心聲，和平且有力的表達自己的立場，連警察都借我們大聲公，對在景福門的我們讚譽有加！

萬風行動的啟動，是打電話給立委傳達教師理念的行動，洋洋灑灑的立委名單，連我都傻眼了，雖時間有點緊迫，各理事夥伴們還是順利的分配好工作，一人負責一部分，在期末會員大會及期末相關教學業務這麼忙碌之際，完成了不可能的任務。這是龍安教師會很成功的地方，大家因為知道情況艱難，會彼此分攤，過程中難免風風雨雨，共患難時，患難就不那麼艱苦了，共歡樂時，當然歡樂是加成的，至少我是這樣去經營的。期許龍安教師會能永續下去，發揮應有的力量，成為支持教師持續飛翔的廣闊天空，也期許理事夥伴們成為教師危難時能抓緊的浮木，疲累時能歇息的大樹，也希望像堅韌不屈服的小草，生生不息。

在此感謝第 12 屆龍安國小教師會團隊，因為有你們，那時的我才能擁有無窮無盡的能量去貢獻與付出，也感謝我的家人與另一半，在我無助時給予我力量，支持著我的信念，讓力量渺小的我可以安心去擔負這項重責大任，並且順利完成。最後感謝所有曾經幫助過我的人，不管是一句溫暖的言語，或是一個實際的行動，都是一種莫大的支持！！

文 / 周宛亭老師
龍安國小教師會第 12 屆理事長

第十屆
ENERGY
教師會

麗山國中

～溫馨美滿 珍愛麗山～



◎第 18 屆理監事和行政團隊

在校長和同仁的肯定推舉下，我有幸的連任麗山國中教師會會長兩年，當初心情惶恐不安，一路走來兢兢業業，到今日即將卸任，情緒坦然而淡定。感恩大家給我這一個磨練的機會。其實只要秉持真誠待人、珍愛麗山的原則，任何問題都可迎刃而解的。所以誠摯希望同仁們可以嘗試接替會長的職務，勇於承擔責任，「會長」並沒有想像中的困難。

除了教學之餘，在各項會議中，我和行政團隊、家長會進行理性友善的溝通，彼此互動有如朋友、家人，開會時氣氛融洽，歡笑聲不斷。麗山行政團隊以學生利益為第一考量，全力支援老師教學無虞，尊重教師會的理念，使得教師的意見充分表達。家長會出錢又出力，作為麗山行政和老師的後盾，親師生溝通管道通暢。

我更感謝每屆的二十位理、監事同仁們，集思廣益，無怨無悔，任勞任怨，在課忙之餘協助會長推動各項會務，舉辦教師節敬師活動、冬至吃湯圓、戶外踏青的文康活動、教職員羽球賽、溫馨歡送教職員退休等活動，維繫溫暖的校園情誼，「溫馨美滿 珍愛麗山」，麗山家族和樂融融。

麗山優質團隊：學校行政、教師、家長會是麗山的黃金三角，我們以孩子為出發點共同的努力著，今後我們也將秉持著這優良的傳統和態度，帶領著我們的孩子迎接美好的未來。

文 / 李金雪老師
麗山國中教師會第 18 屆理事長



◎教師會長 校長 家長會長

第十屆
ENERGY
教師會

雙園國中

本會從 84 年成立至今已第十八屆，即將邁入第十九個年頭了，在歷屆會長的帶領下，本會一直有高達九成多的入會率，為維持與促進校園的和諧氛圍，所有活動均不分你我，服務擴及全校教職員工。

鑒於教師夥伴近年來需頻繁參與教育當局舉辦的 12 年國教、精進教學等相關研習、工作坊及調訓等活動。因此本會以辦理能夠舒緩身心、紓解壓力的活動為主軸。諸如校慶當天邀請「和氣大愛文教基金會」為全校親師生

進行大愛手服務，緩解緊張情緒與釋放負面能量，下午搭配著會員老師親手烹飪的超高級、精緻小點心，聽著教師分享東非大旅行的點滴，不僅滿足口慾亦飽足了心靈，達到身、心、靈通體舒暢。另結合環境教育議題授予研習時數，一舉數得。

102 年度本會特別將眾所期待的「冬至湯圓摸彩聯歡會」，延到校務評鑑過後舉辦，在歲末慰勞全體教職員工的辛勞，注入大大滿溢的溫暖。並特別邀請到已退休多年的客家湯圓

◎第 18 屆理、監事



大廚老師返校，再為大家複習那懷念的滋味，藉此邀集退休同仁再聚首。

此外持續辦理羽球社團，並多開設一個時段讓更多的師生能活絡筋骨，產生腦內啡，釋放快樂因子。同時配合教育會考日程，將師生暨親子羽球大賽挪到六月初舉行，為大家提供壓力發洩釋放的管道。

與其同時，仍持續促進行政與教師間的溝通；以 e-mail 群發系統即時傳遞教師權益、重大教育政策等相關消息，並於各項相關會議中加以闡述；對於學校的政策，適時釋放消息，讓全校教師能集思廣益，獲得最大的共識；因應會考的變革，修改本會基金設置要點之獎學金的辦法，以期促進學生不斷的在學業上精

進；保障學生的基本生活無虞不至影響學習，必要時提供急難救助。

感謝台北市教師會持續肯定，頒贈雙園國中教師會「第十屆 Energy 教師會獎」的榮耀。這是本會第三次獲獎，此份榮耀都要歸功於全體會員的熱情協助與大力支持，以及有經驗的理監事們不吝的指導與經驗的傳承、幹部們無私的奉獻與全力支持，再加上市教會熱忱提供諮詢指導，讓本會能獲此難得殊榮。

未來，雙中教師會將更具信心的持續運作下去，期能為雙中帶來更美好的未來。

文 / 塗紫吟老師 雙園國中教師會第 18 屆理事長
呂學人老師 雙園國教師會第 18 屆監事主席

第十屆
ENERGY
教師會

木柵國中

◎期末聚餐



一切都要從兩年前開始談起，在教師會改選完之後，被告知將接下會長職位的我，還處在萬分訝異的狀態之下，但教師會的理事們則對我這個完全沒有接觸過教師會事務的新手說：「別擔心，還有我們幫你呢，你就放寬心吧！」這才把跳到嘴邊的心重新吞了回去。

從完全不懂得教師會運作的新手到稍微瞭解，進而獲得臺北市教師會的肯定，中間的過程得到了許多貴人的鼎力襄助。

首先感謝臺北市教師會扮演從旁協助的重要角色。在經驗豐富的北市教師會協助下，我這個新手很快就進入狀況，而且只要有什麼問題，一通電話撥到市教師會都會得到滿意的解答。特別感謝臺北市教師會的總幹事黃志宏老師，時常有許多問題要請教總幹事，而總幹事也很熱心的給予協助，讓我們能夠順利地解決問題。北市教師會的協助對本校教師會助益良多。

第二個重要的貴人便是本校教師會的理事們，本校理事會的理事們由全體會員選舉產生，成員包括「行政」、「導師」以及「專任教師」。每位理事們的經驗都非常豐富，包括已經退休的林杏紅老師、前任的會長鍾永焜主

任、Super 教師林詠忠老師，以及教師會的元老邱淑娟老師等，盡心盡力地為教師會，為學校服務，對我這位新任的菜鳥會長從不吝於指教。讓木中教師會的運作更加順暢，再次感謝本校教師會的理事們，大家辛苦了！

第三個，也是最重要的貴人，就是本校的老師，一個組織需要大家的參與。正因為有木中老師熱情地參與木中教師會的活動，木中的教師會才能蓬勃。也因為本校教師對本會提出許多的批評與指教，更讓木中的教師會能夠持續地進步。

對於許多的老師而言，或許對於教師會的工作感到擔心或者害怕，但其實你並不孤單，包括各校教師會的理事會以及臺北市教師會的協助，相信教師會的運作一定可以很順利的。

最後還是要再次感謝臺北市教師會，提供機會辦理這樣的活動（Energy 教師會），以及對本校的肯定。讓本校連續兩年都獲得臺北市 Energy 教師會的獎項。讓本校教師會的努力能夠被大家所看見，謝謝！

文 / 劉曉明老師
木柵國中教師會第 18 屆理事長

第十屆
ENERGY
教師會

芳和國中

在芳和，一如在所有的教育工作現場，每天總是在繁忙的教學與班級經營中穿梭。由於本區學子在家庭的社經地位弱勢者居多，分配到班級的特殊生比例亦居高，相對地每一位在芳和的夥伴，教學的負擔自然不輕。

幸而在教師會的支持之下，年輕的新生代

老師，可以有教學資歷豐富的資深老師傳承經驗；在專心於教育工作時，有教師會持續協助我們維護教學的專業自主及尊嚴，可以無後顧之憂；在實際遇到問題時，也可以透過教師會的居中協調或諮詢，解決工作的疑慮。在芳和，教師會默默地支持著每一位會員安心穩定去落實我們各自對教育的夢想與熱忱。



芳和的教師會運作模式，以不干擾教師教學工作而又能有效溝通及傳達訊息，因此除了原有的教師會理監事之外，另設有各辦公室的聯絡人，以方便校內教師會資訊的流通。在芳和，我們總是能即時獲取教育新知或是任何影響教師的權益與福利的訊息。

而在學校的運行中，讓教師與學校行政之間、教師與教師之間、教師與家長之間，都能透過教師會做理性的溝通和對話。即如本學期初因一紙公文而忽然喊停的直升和平高中之事，不僅學校行政一直為了學生升學權益在爭取，教師會也主動與家長會聯繫並居共同努力。又如本校會員紀淑琴老師榮獲台北市 super 教師，堪為表率，會長亦主動與學校行政及家長會一起討論製作賀喜布條，此舉不僅更強化教師專業的信賴形象，也是給予獲獎會員的支持與鼓勵。同時，每年臥龍街上三校

（大安國小、芳和國中、和平高中）聯合校慶事前的繁雜工作，教師會也總是協助學校行政調查校慶當日教職員工用餐事宜，彙整資料以便同仁準備。默默地支持，認真的做事，靜靜地凝聚會員情感，積極地維護教學專業自主與權益，正是本校教師會持續運作的模式。

從芳和教師會的草創時期，到現在已蔚然成蔭，每一屆的經營與規劃，不論是為同仁們維護教學尊嚴與自主的不滅熱忱，讓老師們能落實以學生為核心的教學理念；或是學校的支持與良好的意見溝通與交流；以及家長的信任與肯定，很高興我們今天能夠有好的模式與人分享。

分享與傳承的故事，將一直在芳和教師會繼續……

文 / 陳孟歆老師
芳和國中教師會第 16 屆總幹事

第十屆 ENERGY 教師會

成淵高中

102 年 6 月底，成淵教師會，再次交接給下一棒，成淵教師會已經邁入第十八屆了。雖然沒有盛大的儀式，雙方都知道這是一份需要有人承擔卻不討好的工作，但秉持著教師組織的務實精神，我們在心中認定這是一個協助校園進步、維持教師權益的重要傳承。

相對於本校教師會成立之初的紛擾，成淵教師會的運作漸漸穩定，會員人數始終維持在 100 人上下。每年的會務運作都已正常，除了不定期接受教師的陳情與申訴，並代為向行政轉告訴求之外，每年都會辦理聯誼及迎新的活動（從早年中秋卡拉 OK 比賽、踏青散心，

◎教師會幹部



現在是巧克力銀幣製作)，每學期定期召開理事監事聯合會議，每學年辦理會員大會改選理事監事；更有前會長為教師會開源節流，讓會中的財務健全；一切都是為了讓成淵更好，為所有的教師一起謀福利。

政共同尋求學校的成長，以期成淵校務蒸蒸日上。

歷任理事長的交接，標誌著本校教師會的成長與傳承。新一屆的教師會持續結合所有關心本校發展的老師們，對學校教學、學校行政及全國教育不斷提出建言，以推動教育素質提升。以「民主」、「法治」、「公共」、「公義」的基本價值，堅持捍衛教育專業本質，不忘人文社會關懷，期盼成淵更好，社會能更好。

文 / 史美奐老師
成淵高中教師會第 18 屆理事長



◎小書製作



◎巧克力製作



◎馬拉松

第十屆 ENERGY 教師會

育成高中

◎經驗傳承



首先感謝台北市教師會再次給予本校教師會的肯定。說真的，能夠再次獲得這個獎項，對本屆的育成高中教師會來說是個很意外又驚喜的收穫。

本校教師會一向是秉持著服務大家的熱忱，努力反應教師們關心在意的問題，讓教師擁有更公平、自主、合理且被尊重的教學環境。也站在傾聽與協助溝通的角色上，希望形成友善的橋樑代表，讓教師們與行政團隊間在各種議題討論能取得平衡與認同感。

由於我們已經連續得獎兩次，所以本屆理事接任時，接收到的最重要任務就是一定要再得一次 Energy 教師會獎。本校教師會的理事大多是一般教師，大家課務都很繁重，所以僅能在每個月一次的理事會議中討論所有的相關事務。老實說，我們一度想放棄今年的送件。但還好有前面幾任理事長們的經驗與資料傳承，加上副會長及理事們在相關工作中的全力協助，讓我們在最後一刻還是將檔案送出，不辜負大家期待地獲得這個獎項。

但這件事情真的很困難，因為雙方都有各自的立場，如果又加上信任感不足，那就真的是費時費力了。還好，經由多次市教會辦理的會務研習，讓我們的能力不斷的增加。



◎夢想 17 研習

市教會楊益風理事長在陽明山研習時的一句「對抗不是價值，抗衡才會進步」，讓我感受很深，也將之帶回去與教師們分享。而未來，我們也會繼續以教師專業自主與彼此尊重溝通出發，期望達成理性有效的溝通，繼續維持會務的正常運作，努力傳承教師會組織的精神。

文 / 陳慧真老師
育成高中教師會第 11 屆理事長



從教育夢想開始~

微電影 夢想十七。

製作與教育經驗分享



一、前言

微電影「夢想十七」是一部完全由臺北市立育成高中「牛奶糖教師教育劇團」專業社群所製作、剪輯與演出的微電影，從導演到演員全部來自校園裡的老師和學生，結合了生命教育、霸凌、生涯規劃、兩性與愛情議題。目的在讓學生藉此片，思考自己的夢想定位。從拍攝、剪輯完成後，隨即製作一系列相關教案，並結合相關議題辦理首映會與觀眾互動。首映後，

在 YOUTUBE 等媒體網站創下極高網路點閱率並獲選網路熱門影片，期間由民視新聞、中視新聞、蘋果日報、蘋果即時新聞、自由時報、東森新聞雲、國語日報、「中視縱橫天下」、「聯維電視草根微電影秀」等近十多家媒體與電視節目、網路論壇爭相報導並做專題訪問，因其創意受各級長官、各大學校與社會團體肯定推廣價值，辦理多場舉辦演講與教師研習、專題論壇。

二、緣起

(一) PLC【牛奶糖劇團】的成立

育成高中 PLC 教師專業社群「牛奶糖劇團」的成立，是因為洪千玉老師的熱情召喚，吸引了校內一群不分科別，卻同時對表演藝術有興趣的老師，希望以戲劇演出的方式結合各類教育議題，達到寓教於樂的目的。因此除了定期聚會討論與表演研習外，決定先以拍片方式完成計劃。其中更請來果陀劇場的舒宗浩老師，指導團隊成員演出方法與相關戲劇課程。

「牛奶糖教師教育劇團」社群教師們，則在一次又一次的討論中，檢視我們在教學現場所遇到的難題，發現現在的十幾歲高中生，對未來的前途和科系的選擇很茫然，沒有目的因而缺乏前進的動力，加上對愛情、生命、霸凌、生涯規劃等議題，都缺乏一定的認識。於是團隊老師決定寫一個好的劇本，拍成一部微電影，但它不是說教片也不是宣導片，而是要像一部真正的電影一樣，當觀眾認同電影裡面的角色，就會被裡面的觀點影響。

(二) 結合教師專長，發揮教師專業

結合各科專長的「牛奶糖教師教育劇團」社群教師，一開始就設定善用團隊中的教師專長；例如國文老師馬占山老師便擔任議題選定以及製片總籌的工作，具有美術與電影專長的洪千玉老師則擔任編劇與戲劇導演，而具有美術與藝術生活專長的陳靜怡老師則擔任美術導演及道具的工作，攝影師則由對攝影技巧有鑽研的生活科技簡志翔老師擔任，其餘十數位對表演有興趣的陳盈潔老師、謝偉倫老師、張洸源主任、周寤竹校長、李健輝老師、王立強老師、江家欣老師、黃姿陵老師便擔任演員的工作。除了分工仔細講究，為注重音樂版權的問題，配樂部份更請來已畢業的校友朱子齊和慢半拍樂團為本片寫出清新又朗朗上口的主題曲，讓整部影片增色不少。



三、執行過程與心得分享

(一) 從學生角度出發：設定學生所關心與需要瞭解的議題

劇本設定由所想要探討的議題開始，如一開始提到的夢想（生涯規劃）、電視節目夢想十七（流行文化）、Allen 與曉潔（愛情與兩性）、王醫師與王哥哥（霸凌、生命教育）、小慈與父母（親子關係）、攝影師 SAM（性別平等），精心設計的內容較易引起學生的共鳴，以便結合接下來的教育計劃。

(二) 依循戲劇製作方法製作出實驗微電影

在毫無預算之下教師自製的微電影，完全沒有委託任何專業傳播公司協助，儘管青澀卻誠意十足，並且是影像教育的最好教材，讓學生理解教師們也能一步一腳印的製作完成自己的夢想。從劇本成型、提案、製作前導片、根據角色分析尋找演員、根據劇本尋找場景與勘景、最後正式拍攝、後製、配樂、剪輯。

(三) 從分場大綱到分鏡表：夢想實現的過程

影片中從片頭（電吉他演唱會）、開場（小慈自述）、第一場攝影棚、第二場學校走廊、第三場辦公室採訪、第四場王醫師與醫院、第五場醫院看電視、第六場小慈家、第七場夢想廣場，必須擬定有條理的劇本以及清楚的分場大綱。分鏡表更是導演與攝影師合作的必備要素，可以讓畫面依照計畫完整呈現。

(四) 秉持教育理想，設計各科教材運用在教育現場

影片完成之後，團隊並製作出教學用 DVD，發送給參與研習的教師，內容包括正片播放（全片約 30 分鐘）、新聞完整專訪可作影片導讀、夢想 MV（主題曲：手心裡夢想～慢半拍樂團）、幕後訪談 1：夢想是什麼、幕後訪談 2：拍片的感想、17 歲的夢想（校園採訪十七歲學生談夢想）。並邀請各科老師為這部微電影設計相關的學習單，例如生命教育、生涯規劃學習單、電影藝術學習單（可供美術、表演藝術、藝術生活、生活科技等相關課程使用）、夢想學習單（可供國文、電影鑑賞、觀影心得等相關課程規畫使用），並實際運用於課堂，觀察學生學習成效，作為未來繼續努力的目標。



分鏡表與拍攝畫面



從想像到實現的過程



四、未來展望：

設計相關工作坊，鼓勵各校教師投入製作影片的行列

「牛奶糖教師教育劇團」於各大學校、全國教師會與台北市教師會皆辦理多場分享會與研習活動，深受教師們的感動與喜愛；在許多充滿熱情的教師建議下，未來將與台北市教師會合作，提供自身經驗辦理拍片相關專業經驗教師研習之工作坊，洪千玉、簡志翔與馬占山三位研習講師，期待能與更多有專業經驗和想法的教師們分享製作經驗，協助台北市教師們完成自己的夢想。

希望未來參與的台北市教師，在為期三天的工作坊中實際操作，拍出屬於自己的影片作品，未來在教學上更上層樓。相信會是一個令人期待又有益處的工作坊活動。

教學資源：

- ◎微電影夢想十七～
牛奶糖教師劇團 FB 粉絲專頁
<http://www.facebook.com/dreamsat17>
- ◎夢想十七 微電影（片長 30 分鐘版）
<https://www.youtube.com/watch?v=o1aQeCJt3gs>

工作坊內容：

1. 影片製作與議題選用
2. 影片類型與製作方法（劇情片、記錄片與逐格動畫）
3. 劇本與分場大綱寫作
4. 繪製分鏡表
5. 運鏡設計與鏡頭選用
6. 實際拍攝
7. 電腦剪輯技巧
8. 完成影片。



牛奶糖專欄 ~ 拍片秘訣小提醒!!



導演、編劇、剪輯：洪千玉老師（美術老師）

擬定詳細的分場大綱與分鏡、規劃場景與設計演員的表演

拍片的時候的前製工作很重要，必須擬定有條理的劇本以及清楚的分場大綱。分鏡表更是導演與攝影師合作的必備要素，另外導演極需要有清楚的邏輯還有想像和講故事的能力，讓演員能想像當時情境與情緒的展現。



製片：馬占山（國文老師）

拍片教育議題擬定、凝聚教師向心力

影片要成功，籌製階段有三大關鍵點，分別是：影片主題擬定、工作分配與角色選定。影片主題的討論，須兼顧吸引學生、具有意義又不八股。工作分配則得協調教師專長與時間，若未妥切分配，製片後期將是災難。角色選定則最好玩，但得尊重編劇及導演的原型設計。哈！超感謝我們的導演和所有的團隊成員！



美術導演、道具：陳靜怡老師（藝術生活、生命教育老師）

畫面呈現的層次、與精緻的道具製作

我們腦中常常有很多的想法如何成為戲劇呈現的動態畫面是很有趣的，畫面的美感與影像的呈現方式非常重要。在電影畫面中，要注意道具的精美和質感和真實度，才能取信觀眾。



攝影、剪輯：簡志翔（生活科技老師）

讓器材使用發揮最大功能、善用鏡頭美學

拍片最困難的應該是運鏡和收音，要注意就算是單眼相機都要設定 HD 畫質，收音也可用指向性麥克風、錄音筆作為輔助。校園製片可多學習運用各種鏡頭語言與技術增加畫面豐富性與影像的層次。



演員：王立強（英文老師）

揣摩角色、閱讀劇本

在片中我飾演醫生的角色，在角色揣摩上，除了感謝導演提醒我們要如何詮釋劇中的角色。另因家父亦是醫生，在耳濡目染下，扮演醫生對我來說是件較輕鬆的事。另外我想身為演員劇本閱讀的部分和對戲角色相互模擬套詞，是蠻重要的一件事，藉由開拍前的套戲，能讓角色更能有貼近要求的呈現。經由這樣的戲劇經驗，對於我在教學上遇與戲劇相關的部份也會更有助益。



演員：陳盈潔（體育老師）

畫面呈現的層次、與精緻的道具製作

我飾演的是與我本業體育完全不同的輔導老師，事前需要熟讀劇本慢慢融入角色，揣摩劇中角色的心境，拍攝前與千玉導演不斷的溝通，拍攝時，導演的情境設計讓我可以很快的進入狀況。由於劇中角色和本身的專業領域不同，為了符合劇中角色特地先請教了本校輔導老師如何展現輔導專業和輔導話術，並且努力模仿本校輔導教師溫柔婉約的模樣出現，是個很難得的經驗。



教改的新興力量 ——

覺察當下 (Mindfulness)

慢慢的、輕鬆的觀察著當下，一切好事就開始起動



美國舊金山的 Visitation Valley 中學是有名的問題學校，槍擊事件多、學生中輟率高、上課常常失去控制、經常在走廊打架，在牆壁上塗鴉、咒罵老師、缺席率是全市最高、老師也常常請假不來學校。2007 年美國教育當局在舊金山市立學校施行以「覺察」又稱正念 (Mindfulness) 為主的減壓方法，這個方法首先實施在 Visitation Valley 中學一年，結果顯示學生中輟率下降 45%，每日出席率高出 98%，甚至高出全舊金山市平均出席率，而且約 20% 的畢業生都考上洛威爾高中，這是一所精英聚集的高中。值得注意的是，在每年的加州兒童健康調查中，這些中學的青少年幸福感達到最高水平。(註)

這種覺察 (Mindfulness) 的練習在西方的教育界、醫學界、企業界、心理治療界早已廣泛運用，成功案例比比皆是，所以 2014 年 2 月的《Time》雜誌還以 Mindfulness 為報導主題，其實學生學習動機不高、品格表現下降、情緒管理不佳、抗壓能力不足，不只存在西方，在國內也是如此，然而國內的情況似乎沒有多大的改善。

級愈高，學習欲望愈低落。八成老師認為學生沒有足夠的學習動機。《講義》雜誌 2012 年調查，高達 45.8% 的小學生因「功課繁重」而不喜歡上學。千代文教基金會 2006 所實施的「台灣人品格現況」調查結果顯示：72% 的受訪者認為台灣人現今品格遠不如六年前。所以我們學生的現狀是「不想學習、心情不開朗、品德不太高、抗壓力又不足」。

國內教育的現況

根據《親子天下》2012 年 4 月針對國中生的「學習力大調查」顯示，超過五成的國中生認為自己學習動機不強烈，年

覺察當下的教育實驗

在教育界服務多年，及個人在心靈成長上的體驗發現，我們的教育只在中下游處理問題，並沒有找到上游的問題，現

註：請參閱報導原文

<http://brisbanemindfulness.com/meditation-transforms-roughest-san-francisco-schools/>

今 12 年國教民眾最關心的還是超額比序和特色招生。教育的進步不是在制度的轉變，而是在人心的轉化，能少受外界控制、在當下覺察轉念、發現自己本有的價值，才是最重要的根本，這種能力筆者稱之為 PQ (Presence Quotient) ——活在當下的智商。它是一種非宗教、人人本有的潛能、強調從覺察當下取得心靈自由的轉換能力，不讓心被情緒和外事件困住。擁有這種能力，學生的 IQ、EQ、MQ (道德智商)、AQ (逆境智商) 都會得到增長，基於學理和實務經驗，筆者在高年級班級實施這個 PQ 教學兩年，進行一系列的體驗研究。



◎這堂課打電動

所謂的覺察 (Mindfulness) 就是常常把注意留在當下的練習，練習的要領筆者歸納成五字訣：「慢慢輕鬆看」，觀察外面發生了什麼事，或是觀察身體裡面的呼吸、覺受、或動作，多了一點輕鬆悠閒的心境，於是事情和心情也跟著轉變。

實質的心得

在學業上，我上課前會讓學生覺察呼吸兩分鐘，規定學生在寫功課之前先覺察

5 分鐘，班上大多數的小朋友反應：這樣做讓他們功課寫得比較快，而且正確率比較高；有些人還驚訝自己可以這麼好；還有學生能夠少受別人打擾專注在作業上。在考試前也帶他們覺察 5 分鐘，並要求他們寫完考卷後再覺察一分鐘檢查一遍，常會粗心犯錯的小文，在上次期末考中用覺察檢查出了三個錯誤，拿到一百分，他非常的興奮；還有五位小朋友因為覺察靜心的練習，讓他們少掉了粗心分數，而考上九十幾分。

另外在情緒管理上的運用也有成效，小庭、小驊、和小璋都有很頑皮的弟弟，自從學習了覺察，她們學會慢慢輕鬆看，於是減少了和弟弟的衝突，小庭和小葦還教爸媽覺察，讓他們靜心和好，帶給家人祥和的氣氛。在知道觀察情緒後，班上的同學之間也少有激烈的衝突。

在不當的行為上也因為多了一份覺察力，所以少犯了不少錯。小恒和小禎也認為因為他們懂得覺察，少被處罰了好多次；有人要口出惡言或惡行時，常有人會提醒要覺察，這是用覺察選擇正確行為的能力。



◎這一節，學生說老師的缺點

為了讓大家重視這個覺察教育，我的創意活動「全班都零分」、「這一節，學生說老師的缺點」和「這堂課打電動」也被平面和電子媒體報導，這些活動都是提醒我們覺察這種心靈教育的重要性。

做心靈教改的尖兵

因為各種實證的論文在西方不斷的發表 (每年約有 350 篇)，這種覺察教育在國外比台灣還風行，在美國有所謂的覺察學校，世界各大名校也紛紛設立了 mindfulness 的課程或諮商中心，然而，您或許不知道，這個西方心靈力量的新寵，其實是源自於東方的心靈哲學，宋明理學家早就使用這種教育方法，只是目前主流

因為覺察可以讓人平靜，所以也可以讓人提高抗壓性，讓原本卡住的事打通，於是有多好多小朋友可以學會很難的舞蹈動作、做很不想做的家事、面對非常討厭的安親班功課和寒假作業、敢吃原本很排斥的食物、克服上台和比賽的緊張、有人開始敢半夜起來上廁所、幫一些會失眠的小朋友入眠、懂得自省主動向別人說對不起……這些轉變都不是費力得來的，都是因為在當下慢慢輕鬆的看著自己的心而造成的自然轉化。



的教育思想是以儒家思想為主，少了宋明理學家兼顧道家和禪家的思想，以致於陷入了困境。在台灣有少數幾位老師和我一樣正在進行這個覺察教學，相信這個教育的新興力量，能為我們的教育注入新生命，也盼望台灣有更多老師能投入這個行列，也許幾年之後，覺察教育就會風行台灣，那麼，現在有遠見的你就是先驅者。

教學資源

覺察當下活動指導語參考：

<http://www.youtube.com/watch?v=NM4wTluHRp8>
<http://www.youtube.com/watch?v=G0p8SxHMcRk>

就 ♥ 夏

美食、保健、旅遊 GO ~

一心三葉 手工摘採
2012 鹿谷冬茶特等獎老師父帶領製作

山茶鼎立 台灣茗茶 Taipei Teachers Association 社團法人 台北市教師會

茶 · 享受

教師(工)會團購價(含運)
梨山高冷茶 10盒以上 840元/盒
手採紅茶 10盒以上 1050元/盒
杉林溪茶 5盒以上 1260元/盒
高山清香 20盒以上 300元/盒

*訂購專線：山鼎茗茶 (02)2953-2409

梨山高冷茶

優惠價
1080元



發酵度(25%) 2罐裝共150克
產於台中縣和平鄉，海拔1900公尺以上，終日雲霧繚繞，日照短，果膠質重，所製成之茶葉山氣(山嵐氣)重，喉韻強，屬於台灣極品高山茶。

手採紅茶

優惠價
1350元



發酵度(100%) 2罐裝共300克
產於南投縣，海拔700公尺以上，為小葉種茶樹的全發酵茶。茶性溫和，口感甘甜、香氣宜人、耐沖泡。

杉林溪

優惠價
1620元



發酵度(28%) 2罐裝共300克
產區為南投縣竹山鎮，海拔1100公尺以上，為台灣五大茗茶之一，生長環境杉樹林立，所製成之茶葉香味奇特，屬於極品高山茶。

高山清香

優惠價
360元



發酵度(30%) 2罐裝共300克
產區為南投縣名間鄉，海拔350公尺以上，香味清香淡雅，為全台灣產量最高茶區。



淨琉璃天然抗菌砂皂及

銀彈900

銀彈 900 防疫抗菌噴劑

教師會優惠活動 (台灣大學研發專利原料不含化學劑) 隨身防護的好幫手

團購優惠	班級優惠	防疫抗腸病毒優惠
<p>淨琉璃抗菌天然美容皂 兩入禮盒 特價 450 元</p>	<p>淨琉璃美容小砂皂單塊 65 元(每四塊贈一小皂盒)</p>	<p>銀彈 900 環境瓶 250ml+隨身瓶 25ml 一次購買兩組下殺 53%</p>
<p>揪三人一起購買只收兩盒價 900 元 =(買二送一)</p>	<p>全班一起購買數量達 30 以上則每塊 50 元且每二塊送一皂盒</p>	<p>銀彈 900 補充瓶第二瓶半價優惠搶購中</p>



白蓮士科技有限公司 台北市忠孝西路一段 72 號 7 樓之 14

Email: f215773@gmail.com 趙志康 0915215773

遠雄教師團保新超值專案

只有老師獨享的福利，花最少的錢，買最大的保障

保額一百萬 一年只要2866元

為您規劃完整的保障，包含壽險、癌症險、醫療險、意外險的保單。

幫您照顧您與家人，老師父母、小孩皆可投保

聯發保險經紀人股份有限公司 電話:02-2567-0629 傳真:02-2567-3504
行政秘書 李佩臻 小姐 業務經理 郭韋利 小姐 0915-694-221



多服多娜輕鬆穿

徹底解決長久以來困擾的穿襪問題
The donning of a New Age.

絲維亞 SIGVARIS 絲維亞彈性襪
一雙好的襪子，是開啟青春之門的鑰匙



輕鬆穿 DD-001



輕鬆套 DD-004

服務專線：(02) 2999-8636

產品名稱	教師價(含稅)	建議售價(含稅)
多服多娜穿襪組 (輕鬆穿+套)	1890	3170
大腿襪	2700	3000
小腿襪	1800	2000

http://www.doffanddonner.com.tw

多服多娜十秒穿襪 樂活人生十分輕鬆

使用 SIGVARIS 醫療彈性襪，真正瑞士原裝進口，具有德國 RAL 認證，世界醫生公認醫療彈性第一首選！讓你消除腿部疲勞，雕塑腿部曲線，為長坐久站的老師們解決腿酸、水腫的困擾！

同時使用多服多娜輕鬆穿襪，擁有 17 國專利的多服多娜輕鬆穿襪輔助器，協助您穿上任何彈性襪，易穿、易脫、易收納，讓彈性襪真正融入您的日常生活，保健及樂活您的人生！



萬世嘉有限公司
Topwell Group Unit Co., Ltd
TEL: (02)2999-8636
FAX: (02)2999-8663
E-MAIL: service@doffanddonner.com.tw

地址：新北市三重區重新路五段 609 巷 12 號 3 樓之 1 (湯城廣場)
ADD: 3F-1, NO.12, Lane 609, Sec. 5, Chung-Hsin Rd., San Chung District, New Taipei City, Taiwan.

就 ♥ 夏

美食、保健、旅遊 GO ~



一泊二食

平日定價 **75折**，
假日及連續假日 **95折**

台北市教師(工)會 獨享 **加碼 8 相送**

第一相送 雙人房優先升等為豪華房(需視房況)	第五相送 福壽山門票 (依房型人數贈送)
第二相送 迎賓水果	第六相送 七折平日優待票乙張(限下次入住使用)
第三相送 下午茶點心 (依房型人數贈送)	第七相送 梨山貢茶折價券乙張
第四相送 搭乘台北至梨山賓館觀光巴士	第八相送 梨山風情明信片

來回車資再優惠200元/人(原價1400元/人) 詳情請參閱台北市教師(工)會福利網

◎須事先訂房(一證一房) ◎須出示教師(工)會會員卡，始享優惠
◎住房折扣至104/06/30止 ◎加碼8相送至103/9/28止

台北市教師會 梨山賓館 台中市和平區中正路91號 訂房專線：04-2265-3939 www.lishanguest.com.tw



主廚之家 開平餐飲學校附設之教學餐廳，透過實境「教與學」的營運模式，以優質的菜餚與氛圍、平實的價格，分享給帶著愛心用餐的來賓！

西式自助餐 (以下均含服務費)

平日	中午	239元
	下午	150元
	晚上	329元
假日	午晚	329元
	下午	150元

高CP值

主廚之家【師大場域】
營業時間：11：30~21：00
餐廳地址：台北市和平東路一段129之1號B1
預約專線：02-2396-6939 預約傳真：02-2396-6988
合作期限：104/9/30止
備註：◎結帳時，請主動出示教師(工)會會員卡 ◎須為教師(工)會會員，始享優惠。



台北市教師會

買高鐵票 不必繞圈圈

【高鐵購票企業統編 26392608】

購票報統編26392608 您便利，會務省經費

台灣高鐵 企業會員快速購票

◎購票方式說明 詳見台北市教師(工)會福利網



持台北市教師會會員卡 可享門票買一送一(限購三組)

松田崗

本農場位於嘉義縣民雄鄉，鄰近中正大學，約二公里，以景觀、休閒、服務、松田風、發呆亭等

最具特色、心靈、藝術、隨處可見的通通都來自於

南洋風情、生態、藝術、兩頭魚等

休閒活動與舒適的農場設施

引進多元的農業、園藝、雕刻、木雕等



台北市教師會 福利事項一覽表

※ 出示或告知本會會員卡(編號)，即可享有本會會員之優惠！
 ※ 本會特約商(標註◎)提供市場最低價優惠，請會員老師們多多支持！
 ※ 資訊日期截至 103.5.19，詳情請依福利網站實際公告為準。

類別	標註	店家	優惠事項	消費資訊
美食餐廳	◎	山鼎茗茶	高山茶、手採紅茶、杉林溪、梨山茶等四種產品，享 9 折優惠。(團購金額達 4980 元免運費)	新北市中和區華順街 57 號 02-2953-2409
	◎	鮮物本舖	購物滿 2000 元以上可享免運費 購物滿 3000 元以上可享免運費外再享 95 折優惠 購物滿 6000 元以上可享免運費外再享 85 折優惠 購物滿 10000 元以上可享免運費外再享 8 折優惠	新北市中和區員山路 420 巷 5 號 0980-868608
	◎	元樂年輪蛋糕	至新生門市消費，憑卡享 9 折	新生門市：台北市大安區新生南路一段 95 號(捷運忠孝新生站 6 號出口)
	◎	成就希望工程 原味堅果	至新生門市消費，憑卡享 9 折	無實體店面，傳真 05-236-3380 團購專線 05-2363-3358 陳小姐、
	◎	台糖系列產品	全部商品 9 折，滿 15000 元享 85 折優惠 《詳情請參閱本會福利網站》	無實體店面 聯絡人 林美娥小姐 0977-482317、07-799-8317
			米塔手感烘焙	憑卡 95 折
		千荷田火鍋	憑卡，現金 9 折、刷卡 95 折	台北市信義區逸仙路 50 巷 18 號 1 樓 02-2758-0878

※ 本會特約商(標註◎)提供市場最低價優惠，請會員老師們多多支持！

類別	標註	店家	優惠事項	消費資訊
美食餐廳		米塔義式廚房	憑卡，現金 9 折、刷卡 95 折	台北大直店 02-2532-3918 台北市中山區大直街 66 號 台北南京店 02-2562-2518 台北市南京東路一段 24 號 2F 台北長安店 02-2515-7628 台北市長安東路二段 81 號 台北大坪林店 02-8911-3888 新北市新店區民權路 40 號 台北政大店 02-2937-5555 台北市文山區萬壽路 2 號 2F 台北凱撒店 02-2311-8678 台北市忠孝西路一段 38 號 B1 四號公園店 02-2231-9828 新北市中和區中安街 132 號 2 樓 洋朵(五分埔店) 02-2756-7388 台北市中坡北路 29 號 1 樓 洋朵(重慶店) 02-2331-6268 台北市重慶南路一段 75 號 幸福店 02-2993-5268 新北市新莊區幸福路 751 號 2 樓 永安市場店 02-2920-9178 新北市永和區中和路 499 號 世貿店 02-2720-7228 台北市信義區基隆路二段 16 號 2 樓
		集客人間茶館	憑卡，現金 9 折、刷卡 95 折	長安店 02-2741-7579、02-2528-7718 長安東路二段 174-1 號(龍江街口) 三越店 02-2521-1078 中山北路一段 140 巷 6-1 號(中山站) 東興店 02-2528-7718 台北市東興路 16 號 新店館 02-2911-5618 新北市新店區民權路 2 號(中興路口) 遠雄店 02-8226-5878 新北市中和區建一路 162 號 台大店 02-2367-1768 羅斯福路三段 333 巷 18 號(懷恩堂後) 民權店 02-2599-3178 台北市民權東路二段 21 號(中原街口) 杭州店 02-2395-1768 台北市杭州南路一段 23 號 內湖店 02-8797-3128 台北市內湖區瑞光路 297 號
		蕃老爹有限公司	無實體店面 全產品 9 折優惠《詳情請參閱本會福利網站》	無實體店面 聯絡人 楊承翰先生 02-2913-6043



※ 本會特約商(標註◎)提供市場最低價優惠，請會員老師們多多支持！

※ 本會特約商(標註◎)提供市場最低價優惠，請會員老師們多多支持！

類別	標註	店家	優惠事項	消費資訊
美食餐廳		莫聞味 超頂級鍋物燙	開幕慶(8月31日前)不限人次憑卡享9折優惠 (4人以上同行享85折優惠) 開幕慶結束後，不限人次憑卡享95折優惠 (6人以上同行可享9折優惠)	台北市忠孝東路五段396號B1 02-23450988
		采吉軒	憑卡享全系列商品(羊羹、寒天、紅豆湯...) 九折優惠	台北市大同區哈密街103號 02-2592-4929
		聖瑪莉	至聖瑪莉各店家即可享聖瑪莉SunMerry自製品系列九折	全省分店皆適用，台北門市： 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
		JUST SWEET 甜庄	(優惠僅限台北市教師會會員) A. 享店內商品9折優惠 B. 單筆消費滿一萬元，再享95折 (田庄「喜餅及彌月」禮盒則不在此優惠中)	門市：台北市中山區民權東路三段45號
		吾糖派	憑卡門市享9折	台北市忠孝東路四段216巷33弄10號 02-2779-0229
		品田牧場	萬華家樂福店優惠 憑卡消費套餐享特約招待(卡滋鮮姑餅乙份) 南京東店優惠 憑卡贈主廚特製小點心(乙卡乙份) 板橋中山分公司優惠 憑卡消費套餐每桌送主廚特製招待點心一份	萬華家樂福店 02-23881611 台北市萬華區仁德里桂林路1號4樓南京東店 02-2507-7279 台北市中山區南京東路二段146號2樓板橋中山分公司 02-2964-2661 新北市板橋區中山路一段七號2樓
		郭元益	(優惠僅限台北市教師會會員) 1. 門市零售商品9折 (酒費商品及公益商品無折扣) 2. 如遇門市活動，恕無法同時享有優惠，需擇一使用	全省27間門市，門市： 宜蘭門市部：03-935-8954 基隆門市部：02-2424-3029 士林門市部：02-2831-3422 公館門市部：02-2367-5861 忠孝門市部：02-2758-3320 南京門市部：02-2763-2507 中山門市部：02-2568-2136 新店門市部：02-2914-4889 三重門市部：02-2984-1688 永和門市部：02-2928-4869 板橋門市部：02-2968-8318 桃園、中壢、新竹、台中三民、台中大甲、台中豐原、彰化、彰化員林、嘉義、台南成功、台南東寧、台南新營、高雄中正、高雄鳳山、高雄岡山、屏東門市部

類別	標註	店家	優惠事項	消費資訊
美食餐廳		義式屋古拉爵	憑卡用餐享有原價9.5折	欣欣大眾 02-2542-7680 台北市中山區林森北路247號2樓 內湖大潤發店 02-2796-7076 台北市舊宗路一段128號1樓 微風南京店 02-8712-5575 台北市南京東路三段337號B2 家樂福重新店 02-8512-4712 新北市三重區重新路五段654號B1 桂林店 02-2361-4086 台北市桂林路1號4樓 新店家樂福 02-2914-4822 新北市新店區中興路三段1號7樓
		加州風洋食館 士林中山北店	憑卡享95折	台北市中山北路五段565號1樓 02-2883-7742
		輕鬆餐廳 RELAX	享9折優惠(早餐除外)	台北市北投區中和街12號 02-28981636
		主廚之家	西式自助餐(以下均含服務費) 平日中午239元，下午150元，晚上329元 假日中午晚上329元，下午150元	台北市大安區和平東路一段129-1號B1 02-2396-6939
		快樂村咖哩屋	憑卡消費享9折免服務費	台北市承德路三段196號， 02-2595-6177
		湯竺麵食館	憑卡消費享95折	台北市大龍街188號1樓， 02-2591-1938
		千葉火鍋	1. 憑卡1證6人享9折(限成人鍋) 2. 將不定期舉辦優惠活動時，所有優惠選其一需擇一使用優惠	台北西門町尊爵館：02-2331-7288 台北市中華路1段41號2樓 台北金城尊爵館：02-2273-6820 新北市土城區金城路3段200之11號 台北永和尊爵館：02-2668-5226 新北市永和區中正路249號 台北中原尊爵館：02-8991-0207 新北市新莊區中原路31號 台北板橋尊爵館：02-2960-2698 新北市板橋區南雅南路1段55號



※ 本會特約商 (標註◎) 提供市場最低價優惠，請會員老師們多多支持！

類別	標註	店家	優惠事項	消費資訊
休閒育樂		喜滿客 京華影城	1. 一般電影票 240 元 (3D 電影及 VIP 影廳除外) 乙張會員卡購四張票券 2. 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. 觀賞 6D 電影，享有 300 元優惠 (原價 390 元) 乙張會員卡購四張票券	台北市八德路四段 138 號 B1 02-3762-1666
		全民大影視	不定期提供優惠《詳情請參閱福利網》	《詳情請參閱福利網》
		松田崗 休閒農場	憑卡可享門票買一送一 (乙証限買一組)	嘉義縣民雄鄉松山村松子腳 48-15 號 05-272-2342#6105
保健食品		長榮 海事博物館	憑卡購票，每張一律 100 元，不限張數	台北市中山南路 11 號 02-2351-6699#515
	◎	廖叔叔健康屋	憑卡於營業據點消費可享： 1. 「與健康有約 CD」一片 2. 「健康的秘密在早餐」手冊一份 3. 免費個人體質分析 4. 免費健康課程 5. 健康早餐包買 25 送 5。	台北古亭教學門市：台北市中正區和平西路一段 63 號，02-2351-3137 桃園教學門市：桃園市經國路 203 號，03-355-1325 台中教學門市：台中市西區英才路 522 號，04-2305-0962 台南教學門市：台南市南區健康路二段 7 號，06-263-3533 高雄中華教學門市：高雄市苓雅區中華四路 122 號，07-338-3536 高雄大順教學門市：高雄市三民區大順二路 270 號，07-385-1927
	◎	京都念慈菴	1. 全系列商品 85 折 2. 不定期提供優惠，《詳情請參閱本會福利網站》	無實體店面 03-328-2931 黃小姐
	◎	悠哉美健	悠哉美健產品，《詳情請參閱本會福利網站》	無實體店面 03-658-3988
	◎	大漢酵素	憑卡至大漢酵素百貨櫃位，享 95 折優惠 團購優惠，《詳情請參閱本會福利網站》	團購：0988-371-063 鄭小姐 直營門市： 台北信義新光三越、美麗華、信義誠品、大遠百 桃園新光三越、太平洋、新竹新光三越 台中大遠百、新光三越、嘉義新光三越 台南新光三越、高雄新光三越、漢神、漢神巨蛋、屏東太平洋
生活用品	◎	李時珍系列產品	李時珍系列產品團購優惠，《詳情請參閱本會福利網站》	無實體店面，02-2570-8518*321、0937917083 王主任
	◎	瑞士草本	憑卡享瑞士草本健康食品全系列 85 折	北投區義理街 63 巷 15 弄 1 號 1 樓 02-2827-0038
	◎	優質企業社	1. 采揚能量活水機，會員價 14,280 (原價 20,080) 2. Full HD1080 時尚高清行車紀錄器，會員價 2,490 (原價 3,990)，買再送 8G class10 記憶卡及一拖三點菸器 / USB 充電接頭。	無實體店面 0939-397381 陳先生
	◎	白蓮士 科技有限公司	防疫噴劑，抗菌天然美容皂 團購優惠《詳情請參閱本會福利網站》	無實體店面 02-2311-7341
	◎	3M 系列產品	不定期提供優惠《詳情請參閱本會福利網》	無實體店面 04-22369869

※ 本會特約商 (標註◎) 提供市場最低價優惠，請會員老師們多多支持！

類別	標註	店家	優惠事項	消費資訊
生活用品	◎	多服多娜 穿襪輔助器 絲維亞彈性襪	多服多娜 穿襪輔助器 絲維亞彈性襪，《詳情請參閱本會福利網站》	無實體店面 洽詢電話：02-2999-8636
	◎	久大文具	1. 享有 72 折的會員價 2. 不定期促銷活動 (特價品除外)	適用門市： 台北市南陽 (中正區南陽街 1 號 2 號) 台北市西門町 (萬華區中華路 1 段 152 號) 台北市忠孝 (大安區忠孝東路四段 71-2 號 2 樓) 台北市台大 (中正區羅斯福路三段 246 號) 新北市中和 (中和區中和路 442 號) 新北市淡江 (淡水區北新路 182 巷 56 號 2 樓之 3 號) 高雄市慶豐 (鼓山區慶豐街 10 號) 台中市清水 (台中市清水區鰲峰路 229-1 號)
	◎	英固爾	享英固爾產品市價之 8 折優惠 不定期提供優惠，《詳情請參閱本會福利網》	無實體門市 訂購專線 0800-456-457
	◎	無毒家園	不定期提供優惠《詳情請參閱福利網》	訂購專線：0800-866-788 電話：02-2351-5188#16 傳真：02-2396-6288
	◎	台灣瑪姆伊 機器人吸塵器	機器人吸塵器 教師獨享價、團購價優惠	新北市中和區立德街 148 巷 8 號 3F 電話：02-77317180
住宿旅遊		台塑購物網	《詳情請參閱本會福利網站》	
		劍湖山 王子大飯店	住房優惠：2014 年度專案特約優惠 95 折 《詳情請參閱福利網》	雲林縣古坑鄉永光村大湖口 67 之 8 號 05-582-8111
		梨山賓館	一般平日 (週日至週五) 訂房享定價七五折，假日 (週六) 及連續假日享定價九五折，總統套房除外。(農曆春節期間不適用，連續假日定義請依本官網公告。)	台中市和平區中正路 91 號 04-22653939
		南台灣 溫泉大飯店	1. 住宿優惠：平日 (週日至週四) 密約雙人套房享優惠價 2000 元 / 房，溫馨四人套房優惠價 2800 元 / 房，大假日 (週六及連續假日、前夕) 蜜月套房享優惠價 3000 元 / 房，溫馨套房享優惠價 3700 元 / 房；住宿依房型美人免費贈送露天溫泉 SPA 券兩張、中西是自助早餐券壹張。 2. 泡溫泉優惠：憑卡一次可購四張，享平日七折、假日八五折優惠。 3. 餐飲優惠：持會員卡至餐廳消費，渴想九折免收 10% 服務費優惠 (一卡限用合菜桌餐乙桌，套餐式餐點四客，恕不含酒類及飲料)	屏東縣車城鄉溫泉村溫泉路玉泉巷 37 號 08-8822301~9
		烏來山之川 溫泉會館	1. 大眾裸湯 1 人 / 280 優惠。 2. 雙人湯屋 2 人 / 1H 560 元優惠。 3. 景觀套房 2 人 / 2H (定價的五折優惠)。 4. 一泊二食住宿 2 人 / 房 (定價的 5 折優惠)。 5. 餐飲 (249 下午茶除外)，其他定價的 9 折優惠。 備註：1. 春節期間一律停止優惠內容。 2. 須持教師證或可證明為教師會會員證方可優惠。 3. 住宿 & 泡湯第三人需補金額。	新北市烏來區中治里新烏路 5 段 122 號 02-2661-6969



※ 本會特約商 (標註◎) 提供市場最低價優惠，請會員老師們多多支持！

類別	標註	店家	優惠事項	消費資訊
住宿旅遊		國王陛下 花蓮渡假民宿	憑卡 享平日每房優惠 300 元，假日每房優惠 200 元。 不得與其他優惠並用！採預約制，事前請先撥打電話 03-8322666 訂房並告知為教師(工)會員！	花蓮市節約街 13 號 預約電話 03-8322666 訂房
		水舞事業機構	住房優惠《詳情請參閱福利網》	台北沐蘭時尚精品旅館 台北市中山區堤頂大道二段 460 號 02-8502339 台中沐蘭時尚精品旅館 中市西屯區市政路 245 號 (04) 2252-7878 湖水岸時尚精品旅館 中市南屯區大墩 11 街 357 號 (04) 2258-2666 麗心時尚精品旅館 中市北區陝西路 117 號 (04) 2298-3377 麗緹時尚精品旅館 台中市北屯區綏遠路二段 91 號 (04) 2235-6955 水舞谷關 渡假溫泉館 台中市和平區博愛里東關路 1 段 115(04) 2595-0099
		長榮鳳凰酒店 (礁溪)	住房優惠《詳情請參閱福利網》	宜蘭縣礁溪鄉健康路 77 號 訂房專線 :03-910-9988
		長榮 國際連鎖酒店	住房優惠《詳情請參閱福利網》	長榮桂冠酒店 - 基隆 (基隆市中正區中正路 62-1 號) 訂房專線 :02-2423-0202 長榮桂冠酒店 - 台北 (台北市中山區松江路 63 號) 訂房專線 :02-2501-9988 長榮桂冠酒店 - 台中 (台中市西屯區台灣大道二段 666 號) 訂房專線 :04-2324-2277 長榮桂冠酒店 - 台南 訂房專線 :06-289-9988 長榮桂冠酒店 - 曼谷、檳城、巴黎
		台糖長榮酒店 (台南)	住房優惠《詳情請參閱福利網》	台糖長榮酒店 訂房專線 :06-289-9988
舒壓按摩		大金一六八 按摩館	憑卡於消費據點可享腳底 + 全身按摩 100 分鐘 960 元、全身按摩 90 分鐘 960 元	台北市松山路 395 號， 02-87872911，陳小姐
		按一個讚 有限公司	憑卡可享消費 9 折優惠	台北市復興南路 2 段 102 號 2 樓 02-23253308，張先生
		康富按摩	憑卡現金消費可享消費 9 折優惠	台北市八德路 4 段 169 號 1 樓 02-27602191，張店長
		得力健康按摩站	每次現金交易全身按摩 700 元 (70 分鐘) 半身按摩 350 元 (35 分鐘) 腳底按摩 350 元 (30 分鐘)	台北市錦州街 14 號 1 樓 02-2562-5393，陳先生

※ 本會特約商 (標註◎) 提供市場最低價優惠，請會員老師們多多支持！

類別	標註	店家	優惠事項	消費資訊
金融保險	◎	新光人壽保險 股份有限公司	台北市教師會『會員團體保險』自費專案保險內容，相關作業流程及優惠計劃請參閱本會福利網站	02-2389-5858#2321 陳訓輝先生
	◎	聯發保險經紀人 股份有限公司	「全家福專案~團險」及「騎士安心專案」 《詳情請參閱本會福利網》	0915-694-221 郭韋利小姐 02-2567-0629 李佩臻小姐
	◎	新世代保險 經紀人有限公司	合約內容承 101 年 11 月 1 日與台北市教師會簽約內容【國實人壽團險】	服務人員陳傳儀先生 0963-475-170
		永豐銀行	台北市教師會認同卡，詳情請參閱網站公告	台北市中正區博愛路 17 號 6 樓 0800-058-888，02-2528-7776
居家空間	◎	歐德	1. 系統家具享有門市滿額折扣後再享 95 折優惠 2. 優渥實木享有限定套裝組合優惠 (餐廳組、客廳組、臥房組) 3. 專人到府免費丈量 4. 不定期促銷活動	電話洽詢 0989206396 張先生
		復裕興業	透過本專案連絡，提供合作之 9 大仲介公司所有 < 台北市地區 > 委賣房屋，< 買屋 > 免任何買方仲介服務費。 限購 < 台北市地區 > 房屋 (無總價限制)	無實體店面 0935-299-770 戴先生
其他	◎	展雲事業	展雲積善百分百專案契約	台北市中山區建國北路三段 98 號 6 樓 02-2502-2558#826 張小姐
	◎	美好一生	A. 各地區醫院健康檢查優惠 B. 「百年禮儀」優惠 C. 代書免費諮詢 D. 保健 DNA 檢測	台北市文山區車前路 2 號 6 樓 02-8663-7576 張副理
類別	標註	院所	專屬方案	消費資訊
健檢醫療	◎	聯安診所	1. 教師(工)會健診專案 - 專案價 NT\$16,000 元 2. 無痛腸胃健診方案 - 專案價 NT\$12,000 元 (限 103 年 8 月底前每週二~週三承做)	台北市松山區南京東路 4 段 16 號 B2 02-2570-2155
	◎	群佳儷診所	商品優惠如附件	台北市大安區復興南路二段 237 號 3 樓 (捷運科技大樓出口) 02-2755-7300#616，唐小姐
	◎	國泰健康管理	健檢優惠	02-8751-0258#7310，廖先生
		劉瑞聰診所	掛號費減 50 元	台北市中正區汀洲路 1 段 194 號 02-2305-0874
		洪都診所	會員及家屬均可憑健保卡掛號免掛號費，部份自費特種用藥 8-5 折優惠	台北市中山區伊通街 106 巷 1 號 2 樓 02-2508-3703
		建順診所	掛號費 50 元	台北市大同區甘州街 55 號 02-2557-3250
	中崙聯合診所	掛號費減免 50 元	台北市中山區八德路二段 303 號 02-2771-1501	



※ 本會特約商(標註◎)提供市場最低價優惠，請會員老師們多多支持！

※ 本會特約商(標註◎)提供市場最低價優惠，請會員老師們多多支持！

類別	標註	院所	專屬方案	消費資訊
健檢醫療		英惠診所	掛號費減免 50 元，檢測費用 8 折優惠	台北市 松山區 南京東路五段 66 號 3 樓 02-2756-3468
		中心診所 醫療財團法人 中心綜合醫院	掛號費 9 折優惠	台北市 大安區 忠孝東路四段 77 號 02-27510221
		張渝醫師診所	掛號費減半	台北市 大安區 基隆路二段 270 號 1 樓 02-2732-1318
		啟誠聯合診所	掛號費減免 50 元 (實收 150)	台北市 大安區 和平東路二段 120 號 02-2378-4380
		黃正宏診所	掛號費 50 元	台北市 北投區 西安街 1 段 359 號 02-2821-7076
		張參雄診所	減免掛號費 50 元	台北市 北投區 光明路 166-1 號 02-2892-6555
		東湖內兒科診所	減免掛號費 50 元	台北市 內湖區 東湖路 4 號 02-2631-0709
		國維聯合科技股份有限公司 Dr. Wells 國維牙醫 連鎖診所群	17 家 Dr.wells 診所群 1. 預約門診掛號費全免 (仍須繳交健保部分負擔 50 元) 2. 首次看診免費全口檢查 3. 定期通知回診：每三個月 / 一年之回診檢查通知 4. 健保不給付項目優惠，部分負擔不包括在內	國維牙醫診所 02-2834-4265 台北市 士林區 忠誠路一段 90 號 1 樓 維育牙醫診所 02-2838-0071 台北市 士林區 中正路 120 號 1 樓 維美牙醫診所 02-2882-0228 台北市 士林區 文林路 428 號 松展牙醫診所 02-2748-7583 台北市 松山區 三民路 8 號 1 樓 維一牙醫診所 02-2767-3569 台北市 松山區 民生東路五段 188 號 1 樓 維彥牙醫診所 02-2910-3553 新北市 新店區 北新路二段 177-1 號 1 樓 承新牙醫診所 02-2597-1616 台北市 中山區 吉林路 317 號 維悅牙醫診所 02-2796-5846 台北市 內湖區 成功路四段 358 號 仁偉牙醫診所 02-2553-8658 台北市 大同區 民權西路 144 巷 1 號 維恆牙醫診所 02-8660-8535 新北市 永和區 永和路一段 108 號 1-2F 維風牙醫診所 02-2912-3553 新北市 新店區 北新路一段 291 號 2 樓 國瑞牙醫診所 02-8785-6708 台北市 信義區 中坡北路 11 號 維成牙醫診所 (桃園縣蘆竹鄉) 03-311-6110 維佑牙醫診所 (桃園市) 03-357-0031 上品杏林牙醫診所 (桃園縣中壢市) 03-493-7999 台中國維牙醫診所 04-2246-5111 高雄國維牙醫診所 07-550-9569

類別	標註	院所	專屬方案	消費資訊
健檢醫療		鐘牙醫診所	免掛號費，自費九折	台北市 中正區 重慶南路三段 40 號 1 樓 02-2303-3035
		龍江牙醫診所	免掛號費及假牙九折	台北市 中山區 龍江路 381 號 1 樓 02-2505-7958
		欣恩牙醫診所	掛號費減免 50 元	台北市 大同區 重慶北路 2 段 235-5 號 02-2557-9166
		新東牙醫診所	免收掛號費	台北市 松山區 新東街 11 巷 15 之 1 號 02-27616182
		富錦牙醫診所	掛號費減免，自行負擔 50 元	台北市 松山區 富錦街 527 號 1 樓 02-2766-0709
		弘益牙醫診所	免掛號費，假牙及植牙折扣。	台北市 信義區 松山路 561 號 02-2726-5063
		群智牙醫診所	免收掛號費	台北市 大安區 信義路三段 106 號 2 樓之 5 02-2700-7202
		侯牙醫診所	掛號費減免 50 元 (原 150 元)	台北市 大安區 師大路 83 巷 5 號 1 樓 02-2363-2908
		龍泉牙醫診所	免掛號費	台北市 大安區 羅斯福路 3 段 117 號 02-2362-3451
		通化牙醫診所	50 元優惠	台北市 大安區 通化街 44 號 1 樓 02-2706-0291
		正弘牙醫診所	自費 9 折優惠 (植牙手術除外)，一律免收掛號費	台北市 萬華區 西藏路 480 號 1 樓 02-2306-6588
		明仁牙醫診所	減免掛號費 50 元 (僅收部分負擔 50 元)，同行之會員直系家屬亦適用本方案	台北市 信義區 國業里 松山路 504 號 1 樓 02-2727-6872
		德星牙醫診所	免掛號費	台北市 信義區 嘉興街 279 號 1 樓 02 2733-8658
		永慶牙醫診所	門診掛號費 100 元	台北市 士林區 大東路 127 號 1 樓 02-2881-7289
		ISO 9001 東群牙醫聯盟	1. 健保門診一律免收掛號費 (僅需支付部分負擔 50 元)。 2. 診斷項目為自費者，可獨享 VIP 優惠 95 折。 3. 提供 VIP 免費健齒諮詢。	東群牙醫診所 (後山埤站) 台北市 信義區 永吉路 511 號 02-2746-0503 東陽牙醫診所 (永安市場站) 新北市 中和區 中和路 440 號 02-29264055 東豐牙醫診所 (南港展覽館站) 台北市 南港路 1 段 147 號 02-27828180 東鴻牙醫診所 (板橋站) 新北市 中和區 莒光路 45 號 02-22255488 東欣牙醫診所 (新北投站) 台北市 北投區 光明路 166-3 號 02-28985757 東豪牙醫診所 (江子翠站) 新北市 板橋區 文化路二段 241 號 02-2254-2287



好康酷碰券

※ 本會特約商 (標註◎) 提供市場最低價優惠，請會員老師們多多支持！

類別	標註	院所	專屬方案	消費資訊
健檢醫療		光華牙醫診所	免掛號費，免健保部份負擔費，傳統義齒(固定、活動)減免	台北市士林區延平北路 5 段 186 號 2 樓
		國民牙醫診所	免掛號費，僅收部份負擔 50 元	台北市萬華區寶興路 182 號 1 樓
		喬森牙醫診所	掛號費 50 元	台北市士林區後港街 18 號
		福元牙醫診所	免掛號費，假牙九折優惠	台北市士林區士東路 65 號
		宏仁牙醫診所	掛號費減免，另可提供醫療衛教協助口腔健檢	台北市士林區延平北路 6 段 158 號 1 樓 02-2811-7543
		啟仁牙醫診所	掛號費減免及假牙優惠	台北市 北投區 尊賢街 223 號 1 樓 02-2821-2100
		忠孝大學眼科診所	掛號費優惠減免 50 元 (僅限台北市教師會會員)	台北市大安區忠孝東路四段 76 號 2 樓 02-2740-7890
		包眼科診所	掛號費減免 100 元	台北市大同區保安街 54-1 號 02-2553-7526
		新眼光眼科診所	掛號費減免 50 元	台北市信義區忠孝東路 5 段 508 號 02-2346-0266
		丘子宏眼科診所	掛號費減免 50 元	台北市中山區中山北路二段 108 號 2 樓 02-2521-7179
		捷靚皮膚專科診所	掛號費 100 元及醫學美容課程定價 95 折	台北市大安區信義路 4 段 45 號 3 樓之 3 02-2707-6606
		群英楊麗珍皮膚科診所	減免掛號費 100 元	台北市中山區林森北路 109 號 3 樓 02-2567-8895
		茲和堂中醫聯合診所	減免掛號費 100 元，腳底按摩 400 元 /30 分	台北市中山區新生北路一段 59 號 ~59-1 號 02-2523-3380
		大成中醫診所	本診所掛號優惠，一律 50 元	台北市信義區永吉路 200 巷 56 弄 2 號 02-2763-8895
		張碧蓮中醫診所	減免掛號費 50 元之優惠	台北市萬華區內江街 80 號 02-2361-1639
		聯安中醫診所	免掛號費及贈送貼布四片	台北市萬華區西園路二段 243 之 4 號
		漢方中醫診所	優待掛號費 100 元及贈送貼布四片 (價值 100 元)	台北市萬華區西園路 2 段 254 巷 5 號一樓 02-2307-5970
		石牌尊賢中醫診所	優待掛號費 50 元	台北市 北投區 尊賢街 249 巷 2 號 02-2826-4071
	天晴精神科診所	掛號費減免	台北市士林區中山北路六段 292 號	

歡迎填寫線上表格，推薦優質福利廠商!! 詳情請參閱
台北市教師(工)會福利網
/會員推薦



米塔手感烘焙

憑教師(工)會會員卡，至米塔國際餐旅事業集團
關係企業消費享95折優惠

Yentl Pasta
Pasta · Gratinat · Risotto · Appetizer

洋朵義式廚坊

憑教師(工)會會員卡，至米塔國際餐旅事業集團
關係企業消費享95折優惠

醇奶布丁6入
折抵**30元**

每券限購乙盒 注意事項請詳閱背面說明

88元輕食兌換券

來店消費即可兌換，每桌限用乙張
注意事項請詳閱背面說明

8吋生日蛋糕
折抵**50元**

每券限購乙類 注意事項請詳閱背面說明

50元抵用券

來店消費即可兌換，每桌限用乙張
注意事項請詳閱背面說明

土鳳梨酥(10入/盒)
折抵**30元**

每券限購乙盒 注意事項請詳閱背面說明

免費升級套餐券

來店消費主餐即可兌換，每桌限用乙張
注意事項請詳閱背面說明

金磚鳳梨酥(12入/盒)
折抵**40元**

每券限購乙盒 注意事項請詳閱背面說明

主餐半價優惠券

以最低價餐點半價，每桌消費限使用乙張
注意事項請詳閱背面說明



洋朵義式廚坊服務據點

五分埔	台北市中坡北路29號	02-2756-7388
重慶店	台北市重慶南路一段75號	02-2331-6268
永安店	新北市中和區中和路499號	02-2920-9178
第一店	台北市南京東路二段63號	02-2571-2638

米塔手感烘焙服務據點

大直店	台北市中山區大直街62巷2號	02-2533-1918
南京店	台北市南京東路一段24號	02-2511-6838
長安店	台北市長安東路二段81號	02-2503-5278
大坪林	新北市新店區民權路40號	02-8911-1768
中和店	新北市中和區中安街132號	02-2231-3128
政大店	台北市文山區萬壽路2號	02-2936-7718
關渡店	台北市北投區大度路三段270巷67號	02-2895-2508
幸福店	新北市新莊區幸福路751號	02-2991-3568
世貿店	台北市信義區基隆路二段16號	02-2720-3908



憑教師(工)會會員卡，至米塔國際餐旅事業集團
關係企業消費享95折優惠

集客人間茶館

憑教師(工)會會員卡，至米塔國際餐旅事業集團
關係企業消費享95折優惠

使用期限：即日起至103/08/31



- 注意事項：
- 1.限洋朵義式廚坊門市使用。
 - 2.兌換商品每日數量有限售完為止。
 - 3.本券不得找零、折現。
 - 4.請於使用期限內兌換完畢，預期恕不受理。
 - 5.本券不得與其他優惠同時使用。
 - 6.結賬時請出示本券，並由門市人員收回。

使用期限：即日起至103/08/31



- 注意事項：
- 1.限米塔手感烘焙門市使用。
 - 2.優惠折價商品，每日數量有限售完為止。
 - 3.本券不得找零、折現。
 - 4.請於使用期限內兌換完畢，預期恕不受理。
 - 5.本券不得與其他優惠同時使用。
 - 6.結賬時請出示本券，並由門市人員收回。



88元輕食兌換券

來店消費即可兌換，每桌限用乙張
注意事項請詳閱背面說明

使用期限：即日起至103/08/31



炸豆腐兌換券

來店消費即可兌換，每桌限用乙張
注意事項請詳閱背面說明

使用期限：即日起至103/08/31



- 注意事項：
- 1.限洋朵義式廚坊門市使用。
 - 2.本券不得找零、折現。
 - 3.請於使用期限內兌換完畢，預期恕不受理。
 - 4.本券不得與其他優惠同時使用。
 - 5.結賬時請出示本券，並由門市人員收回。

使用期限：即日起至103/08/31



- 注意事項：
- 1.限米塔手感烘焙門市使用。
 - 2.優惠折價商品，每日數量有限售完為止。
 - 3.本券不得找零、折現。
 - 4.請於使用期限內兌換完畢，預期恕不受理。
 - 5.本券不得與其他優惠同時使用。
 - 6.結賬時請出示本券，並由門市人員收回。



50元抵用券

來店消費即可兌換，每桌限用乙張
注意事項請詳閱背面說明

使用期限：即日起至103/08/31



甜不辣兌換券

來店消費即可兌換，每桌限用乙張
注意事項請詳閱背面說明

使用期限：即日起至103/08/31



- 注意事項：
- 1.限洋朵義式廚坊門市使用。
 - 2.每桌每次限用乙張。
 - 3.本券不得找零、折現。
 - 4.請於使用期限內兌換完畢，預期恕不受理。
 - 5.本券不得與其他優惠同時使用。
 - 6.結賬時請出示本券，並由門市人員收回。

使用期限：即日起至103/08/31



- 注意事項：
- 1.限米塔手感烘焙門市使用。
 - 2.優惠折價商品，每日數量有限售完為止。
 - 3.本券不得找零、折現。
 - 4.請於使用期限內兌換完畢，預期恕不受理。
 - 5.本券不得與其他優惠同時使用。
 - 6.結賬時請出示本券，並由門市人員收回。



免費升級套餐券

來店消費主餐即可兌換，每桌限用乙張
注意事項請詳閱背面說明

使用期限：即日起至103/08/31



附餐飲料兌換券

凡單點主餐乙份，憑券兌換附餐飲料乙杯
每桌限用乙張
注意事項請詳閱背面說明

使用期限：即日起至103/08/31



- 注意事項：
- 1.限洋朵義式廚坊門市使用。
 - 2.以低價者作為折扣商品，每桌每次限用一張。
 - 3.本券不得找零、折現。
 - 4.請於使用期限內兌換完畢，預期恕不受理。
 - 5.本券不得與其他優惠同時使用。
 - 6.結賬時請出示本券，並由門市人員收回。

使用期限：即日起至103/08/31



- 注意事項：
- 1.限米塔手感烘焙門市使用。
 - 2.優惠折價商品，每日數量有限售完為止。
 - 3.本券不得找零、折現。
 - 4.請於使用期限內兌換完畢，預期恕不受理。
 - 5.本券不得與其他優惠同時使用。
 - 6.結賬時請出示本券，並由門市人員收回。



主餐半價優惠券

以最低價餐點半價，每桌消費限使用乙張
注意事項請詳閱背面說明

使用期限：即日起至103/08/31



附餐飲料兌換券

凡單點主餐乙份，憑券兌換附餐飲料乙杯
每桌限用乙張
注意事項請詳閱背面說明



好康專區

好康酷碰券

更多更詳細的訊息，詳見
台北市教師(工)會福利網



台北市教師會第四屆歌唱大賽

ARE YOU READY?

練唱開始!!

集客人間茶館服務據點

長一店	台北市長安東路二段174-1號	02-2741-7579
三越店	台北市中山北路一段140巷6-1號	02-2521-1078
東興店	台北市東興路16號	02-2528-7718
新店館	新北市新店區民權路2號	02-2911-5618
遠雄店	新北市中和區建一路162號	02-8226-5878
台大店	台北市羅斯福路三段333巷18號	02-2367-1768
民權店	台北市民權東路二段21號	02-2599-3178
杭州店	台北市杭州南路一段23號	02-2395-1768
內湖店	台北市內湖區瑞光路297號	02-8797-3128
富錦店	台北市松山區撫遠街306號	02-2745-5188

米塔義式廚房服務據點

大直店	台北市中山區大直街66號	02-2532-3918
南京店	台北市南京東路一段24號2樓	02-2562-2518
長安店	台北市長安東路二段81號	02-2515-7628
大坪林	新北市新店區民權路40號	02-8911-3888
政大店	台北市文山區萬壽路2號2樓	02-2937-5555
凱撒店	台北市忠孝西路一段38號B1	02-2311-8678
中和店	新北市中和區中安街132號2樓	02-2231-9828
新莊店	新北市新莊區幸福路751號2樓	02-2993-5268
世貿店	台北市信義區基隆路二段26號2樓	02-2720-7228

使用期限：即日起至103/08/31



- 注意事項：
- 1.限集客人間茶館門市使用。
 - 2.兌換商品每日數量有限售完為止。
 - 3.本券不得找零、折現。
 - 4.請於使用期限內兌換完畢，預期恕不受理。
 - 5.本券不得與其他優惠同時使用。
 - 6.結賬時請出示本券，並由門市人員收回。

使用期限：即日起至103/08/31



- 注意事項：
- 1.限米塔義式廚房門市使用。
 - 2.兌換商品每日數量有限售完為止。
 - 3.本券不得找零、折現。
 - 4.請於使用期限內兌換完畢，預期恕不受理。
 - 5.本券不得與其他優惠同時使用。
 - 6.結賬時請出示本券，並由門市人員收回。

使用期限：即日起至103/08/31



- 注意事項：
- 1.限集客人間茶館門市使用。
 - 2.兌換商品每日數量有限售完為止。
 - 3.本券不得找零、折現。
 - 4.請於使用期限內兌換完畢，預期恕不受理。
 - 5.本券不得與其他優惠同時使用。
 - 6.結賬時請出示本券，並由門市人員收回。

使用期限：即日起至103/08/31



- 注意事項：
- 1.限米塔義式廚房門市使用。
 - 2.本券不得找零、折現。
 - 3.請於使用期限內兌換完畢，預期恕不受理。
 - 4.本券不得與其他優惠同時使用。
 - 5.結賬時請出示本券，並由門市人員收回。

使用期限：即日起至103/08/31



- 注意事項：
- 1.限集客人間茶館門市使用。
 - 2.兌換商品每日數量有限售完為止。
 - 3.本券不得找零、折現。
 - 4.請於使用期限內兌換完畢，預期恕不受理。
 - 5.本券不得與其他優惠同時使用。
 - 6.結賬時請出示本券，並由門市人員收回。

使用期限：即日起至103/08/31



- 注意事項：
- 1.限米塔義式廚房門市使用。
 - 2.每桌每次限用乙張。
 - 3.本券不得找零、折現。
 - 4.請於使用期限內兌換完畢，預期恕不受理。
 - 5.本券不得與其他優惠同時使用。
 - 6.結賬時請出示本券，並由門市人員收回。

使用期限：即日起至103/08/31



- 注意事項：
- 1.限集客人間茶館門市使用。
 - 2.兌換商品每日數量有限售完為止。
 - 3.本券不得找零、折現。
 - 4.請於使用期限內兌換完畢，預期恕不受理。
 - 5.本券不得與其他優惠同時使用。
 - 6.結賬時請出示本券，並由門市人員收回。

使用期限：即日起至103/08/31



- 注意事項：
- 1.限米塔義式廚房門市使用。
 - 2.以低價者作為折扣商品，每桌每次限用一張。
 - 3.本券不得找零、折現。
 - 4.請於使用期限內兌換完畢，預期恕不受理。
 - 5.本券不得與其他優惠同時使用。
 - 6.結賬時請出示本券，並由門市人員收回。

使用期限：即日起~103.09.28止

星聚點 KTV 憑券享9折起優惠

自助式消費憑券享折扣

時段	週一~週四	週五	週六	週日	消費價格及詳細辦法請洽各門市或 官網查詢。
10:00-11:59	-	-	9.5折	9.5折	●中秋節連續假期9/7比照週六計費、 9/8比照週日計費。
12:00-17:59	9折	9折	9.5折	9.5折	●特殊假期、節慶依門市公告時段優惠。
18:00-19:59	9折	9.5折	9.5折	9折	●星聚點企業保留對上述活動解釋與變更 促銷內容之權利。
20:00-00:59	9折	9.5折	9.5折	9折	

KTV訂位專線
板橋館 TEL:02-2950-6565 新北市板橋區中山路一段1號(近捷運府中站1號出口)
西門館 TEL:02-2388-6000 台北市成都路81號(捷運西門站6號出口、近國賓戲院對面)
復興館 TEL:02-2781-7700 台北市復興北路15號(復興北路長安東路口)
(02) 412-8585

注意事項：本券不得找零、折現，逾期視同放棄，影印恕不得使用
結帳時請出示本券及教師證，每間包廂每次限用一張，並由門市人員收回

使用期限：即日起~103.09.28止

星聚點 KTV 憑券享9折起優惠

自助式消費憑券享折扣

時段	週一~週四	週五	週六	週日	消費價格及詳細辦法請洽各門市或 官網查詢。
10:00-11:59	-	-	9.5折	9.5折	●中秋節連續假期9/7比照週六計費、 9/8比照週日計費。
12:00-17:59	9折	9折	9.5折	9.5折	●特殊假期、節慶依門市公告時段優惠。
18:00-19:59	9折	9.5折	9.5折	9折	●星聚點企業保留對上述活動解釋與變更 促銷內容之權利。
20:00-00:59	9折	9.5折	9.5折	9折	

KTV訂位專線
板橋館 TEL:02-2950-6565 新北市板橋區中山路一段1號(近捷運府中站1號出口)
西門館 TEL:02-2388-6000 台北市成都路81號(捷運西門站6號出口、近國賓戲院對面)
復興館 TEL:02-2781-7700 台北市復興北路15號(復興北路長安東路口)
(02) 412-8585

注意事項：本券不得找零、折現，逾期視同放棄，影印恕不得使用
結帳時請出示本券及教師證，每間包廂每次限用一張，並由門市人員收回

使用期限：即日起~103.09.28止

星聚點 KTV 憑券享9折起優惠

自助式消費憑券享折扣

時段	週一~週四	週五	週六	週日	消費價格及詳細辦法請洽各門市或 官網查詢。
10:00-11:59	-	-	9.5折	9.5折	●中秋節連續假期9/7比照週六計費、 9/8比照週日計費。
12:00-17:59	9折	9折	9.5折	9.5折	●特殊假期、節慶依門市公告時段優惠。
18:00-19:59	9折	9.5折	9.5折	9折	●星聚點企業保留對上述活動解釋與變更 促銷內容之權利。
20:00-00:59	9折	9.5折	9.5折	9折	

KTV訂位專線
板橋館 TEL:02-2950-6565 新北市板橋區中山路一段1號(近捷運府中站1號出口)
西門館 TEL:02-2388-6000 台北市成都路81號(捷運西門站6號出口、近國賓戲院對面)
復興館 TEL:02-2781-7700 台北市復興北路15號(復興北路長安東路口)
(02) 412-8585

注意事項：本券不得找零、折現，逾期視同放棄，影印恕不得使用
結帳時請出示本券及教師證，每間包廂每次限用一張，並由門市人員收回

使用期限：即日起~103.09.28止

星聚點 KTV 憑券享9折起優惠

自助式消費憑券享折扣

時段	週一~週四	週五	週六	週日	消費價格及詳細辦法請洽各門市或 官網查詢。
10:00-11:59	-	-	9.5折	9.5折	●中秋節連續假期9/7比照週六計費、 9/8比照週日計費。
12:00-17:59	9折	9折	9.5折	9.5折	●特殊假期、節慶依門市公告時段優惠。
18:00-19:59	9折	9.5折	9.5折	9折	●星聚點企業保留對上述活動解釋與變更 促銷內容之權利。
20:00-00:59	9折	9.5折	9.5折	9折	

KTV訂位專線
板橋館 TEL:02-2950-6565 新北市板橋區中山路一段1號(近捷運府中站1號出口)
西門館 TEL:02-2388-6000 台北市成都路81號(捷運西門站6號出口、近國賓戲院對面)
復興館 TEL:02-2781-7700 台北市復興北路15號(復興北路長安東路口)
(02) 412-8585

注意事項：本券不得找零、折現，逾期視同放棄，影印恕不得使用
結帳時請出示本券及教師證，每間包廂每次限用一張，並由門市人員收回



第四屆教師盃歌唱大賽

第三屆記憶猶新，

第四屆比賽即將在 **9** 月登場

綻放您的光和熱~歡迎9月來報名!!

參賽資格：限定為台北市教師會會員

演唱方式：KTV點歌伴唱系統或自彈自唱

活動辦法其他相關細節仍可能修改，詳見9月初本會教師節系列活動公告