



台北市教師會會訊

新好教師

NO.68

Dec / 2011

特別企劃

2012

教育大未來 不能沒有你

本期提要

- ◎ 還沒加入嗎？My TTA、友善教師輔選團、福利網粉絲團 等你哦！
- ◎ 十二年國教難題待解
- ◎ 等待最後一塊裏腳布的脫落
- ◎ 101課稅實務簡要說明
- ◎ 感冒及流感季節之保健預防



特別企劃

- 專訪台北市教師會理事長 
- 第九屆SUPER及SPECIAL教師獎專題報導(二)

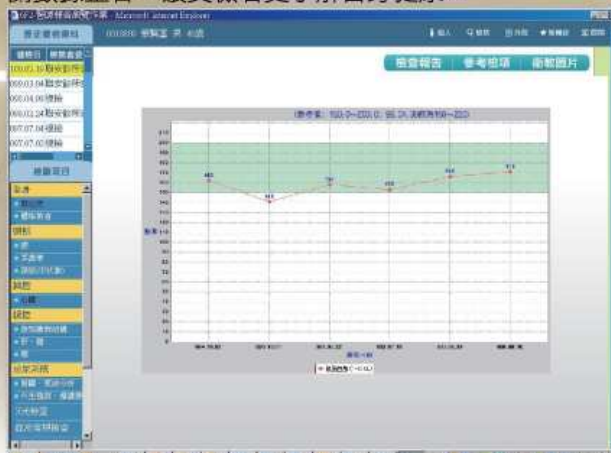
關於健康，我只相信專業

身為醫師，我對健康檢查要求很高。對我而言，聯安健診領先業界的「人體動畫報告」專業又珍貴！因為聯安把難懂又龐雜的健檢數據和表格，直接配合人體動畫呈現；同時整合歷年及各項人體器官系統的數據與影像，讓健康看得更清楚。

聯安健診「人體動畫報告」



動畫式報告 以動畫呈現器官位置與健康狀態，並將相關數據整合，讓受檢者更了解自身健康。



健康趨勢圖 把每一年的健檢數據曲線化，幫助醫師和受檢者找出造成變化的原因。



醫學中心 - 心臟專科主治醫師

蔡忠文

北市教師會會員健檢專案 NT\$16,000元

[檢項完整 內含NT\$2,000彈性加選]

完整檢項一次掌握心血管、消化系統、代謝系統狀況，配合腫瘤標記初步把關癌症病灶。
再包含NT\$2,000元加選彈性，可依個人需求增加檢項。

[主題方案4選] 打造專屬健檢

- 醫美**-- 運用最新的柔膚 / 脈衝光雷射，術後輔以醫療級玻尿酸原液導入，解決肌膚暗沉不均，加強鎖水保濕，恢復年輕光采。
- 心血管**-- 透過動脈硬化儀了解四肢循環狀況及動脈硬化程度。同時運用腦利納性檢測及頸動脈超音波幫助掌握是否有心血管疾病危機。
- 腸胃**-- 含無痛胃鏡及乙狀結腸鏡，幫助掌握食道、胃、十二指腸、乙狀結腸等是否有息肉、腫瘤、潰瘍、糜爛、發炎問題。
- 女性**-- 偵測乳房腫瘤、囊腫、纖維腺瘤甚至早期病變等，另含人類乳突病毒及薄層抹片檢測，幫助及早發現子宮頸癌徵兆。

聯安診所 諮詢專線：02-2570-2155 搜尋

聯安健診



地址：台北市松山區南京東路4段16號B2 (台北小巨蛋旁)



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

王秀雯 魏玉玲

封面設計：綠色小鎮 黃郁達

美術編輯：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十二月

承印：綠色小鎮健康事業股份有限公司

電話：0800-271-727

郵政對撥帳號：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.68

CONTENTS | 目錄

會務報導

03 My TTA 我的教師會-fb社團簡介

文◎洪宗男

05 「友善教師」輔選團-fb社團簡介

文◎徐瑞婷

06 台北市教師會福利網-fb粉絲團簡介

文◎林鈺玲

08 活動與研習花絮

特別企劃

教育大未來，不能沒有你

14 從「友善教師之友會」到「友善教師輔選團」

文◎徐瑞婷

18 志工招募：螞蟻雄兵的影響力

文◎徐瑞婷

20 「總統候選人暨立委候選人教育政策座談會」
實施計畫

整理◎文宣部

人物專訪

22 台北市教師會創辦人 楊益風 理事長

文◎林欣儀

第九屆SUPER及SPECIAL教師獎專題報導(二)

26 國小組SPECIAL教師獎得獎感言

文◎陳淑惠

27 國中組SPECIAL教師獎得獎感言

文◎涂永金

28 國中組SPECIAL教師獎得獎感言

文◎李忻玲

29 國中組SPECIAL教師獎得獎感言

文◎周麗華

30 高中職組SPECIAL教師獎得獎感言

文◎林淑芬

31 高中職組SPECIAL教師獎得獎感言

文◎洪千玉

教育新視界

34 教育時論：十二年國教難題待解

文◎張文昌

40 法律專欄：等待最後一塊裹腳布的脫落

文◎謝孟峰

生活資訊

42 101年教師課稅實務簡要說明

文◎黃志宏

44 保健專欄 感冒及流感季節之預防保健

文◎林庭安

48 敬師酷碰券



您有令人稱羨的好歌喉嗎？
找不到舞台與人分享嗎？
台北市教師會特別舉辦教師盃歌唱大賽
邀請會員老師們一起來快樂song



第一屆 台北市教師盃歌唱大賽

入場資格：台北市教師會會員(憑會員卡入場)

比賽時間：100.12.17, 13:30~16:00

比賽地點：巨星世界尊爵會館

詳情請參考本會福利網：

<https://sites.google.com/a/tta.tp.edu.tw/welfare/>

主辦單位：



台北市教師會
TAIPEI TEACHER'S ASSOCIATION

協辦單位：



巨星世界尊爵會館

贊助廠商：



順天本草
SUN TEN NATURE CLUB CO., LTD.



My TTA 我的教師會

facebook 社團簡介

文/台北市教師會組織部 洪宗男

您加入FB了嗎？



開個FB帳號可以加入「MyTTA 我的教師會」社團，在這裡要問啥就問啥，要說啥就說啥、不必擔心誰會偷看！

封閉性社團，安心發言

這是一個封閉的社團，需得到邀請才能參加，所以請各位放心使用喔！本社團成員為台北市教師會理監事、各校理事長、各教委會委員、本會會務人員。

資訊交流，前輩功力加持

「TTA 我的教師會」是提供資訊交流的平台，讓各位會長隨時隨地都可以掌握教師會的最新資訊及福利訊息，也可隨時將遇到的困難或問題反映給教師會；熱心的會長先進們，還會提點各校新進會長解決實務問題唷！這兒也歡迎各校分享學校教師會經營實務，讓新手會長能得到先進們的經驗傳承。

會長如何加入「My TTA 我的教師會」

1. 會長提供給市教師會的電子郵件帳號，近期將收到邀請加入的電子郵件（若您尚未申請FB帳號，建議使用此電子郵件帳號至 <http://www.facebook.com> 申請）
2. 點選邀請信中的連結進入FB頁面。
3. 選擇**申請加入**，My TTA管理員就會把你加入了（如果您的暱稱無法辨

識，我們會再發訊息確認您的身分）。

4. 接著您就可以收到教師會的許多訊息，也可以發表討論囉！

組織部特別說明

1. 經統計，11月底前加入工會之教師共13,167人，約佔台北市總教師人數62%，已確定成為台北市第一大教師職業工會。（台北市教師人數21,309人）
2. 本會會員免費加入工會之方案將於12/31日截止，自101年1月1日起，加入工會將必須繳納工會入會費2000元及年費3600元。
3. 為響應環保，不再每年製卡，101年度會員卡有2種方案，調查表及說明將於近期發送至各校：
 - A. **認同卡**：與土地銀行合作，會員可獲得500元回饋金及高比例刷卡回饋，當然也享有教師會各項福利與服務。
 - B. **一般會員卡**：享有教師會各項福利與服務。

蜂蜜是蜜蜂採集百花的精華，經過蜂胃的消化，再從口中吐出的汁體，是大自然最完美的食品。

女王蜂 Honey



蜂蜜系列

全省最大三代祖傳70年的養蜂世家

國家地理頻道專題採訪

女王蜂蜂業農園曾接受中視、華視新聞專題採訪

三立電視台【台灣尚青】節目主持人阿西、阿嬌的專題訪問



結晶蜜

成份 純蜂蜜100%

容量 700公克



荔枝蜜

成份 純荔枝蜂蜜100%

容量 700公克



綜合蜂蜜

成份 龍眼蜜50%+荔枝蜜50%

容量 700公克



純龍眼 蜂蜜

成份 純蜂蜜100%

容量 700公克



向日葵 蜂蜜

成份 純向日葵蜂蜜100%

容量 700公克



蔓澤蘭野 蜂蜜

成份 純蔓澤蘭野蜂蜜100%

容量 700公克



甘濃香醇，營養豐富天然養生食品



綠色小鎮全國健康有機連鎖均售



「友善教師」輔選團—facebook社團簡介

文/台北市教師會政策部 徐瑞婷



2012總統、立委選舉即將到來，台北市教師會希望透過友善、主動且積極的輔選活動，與立委候選人建立起友善的合作關係，特別成立「友善教師」輔選團，友善且積極的輔選成為「友善教師之友」的立委候選人(不分黨派)。

成立目的：

透過組織教師的力量，協助立委候選人，希望真正關心教育、願意實質協助教師的立委候選人能夠順利當選，在國會透過立法與決策為師生營造優質的教育環境。

輔選對象：

凡成為「友善教師之友」的立委候選人，不分黨派。

社團性質：

本社團為不公開的社團，參加者須經確認身分的審核機制。

加入方式：

凡本會會員填寫志工招募的回函，或將相關資料mail給本會，就會收到邀請加入的信件。

何謂「友善教師」？

教師是友善的：

我們友善、主動且積極的關心周圍人事物，除了投注最多熱情在學生、家長與教育環境外，我們也積極關心並努力促進對社會、政治、經濟的進步，參與環

境永續發展，並追求社會公義實現。

請對教師友善：

我們希望，教師們投入心力關心的環境與社會，也能夠對教師友善，包括家長、社團、媒體及政治人物。

教師會輔選團有哪些成員？

- (一) 輔選小組：台北市教師會會務幹部
- (二) 台北市教師會理監事
- (三) 各級教育委員（高中、國中、國小、幼教）
- (四) 各級學校教師會會員志工（歡迎有輔選經驗的會員加入，協助引導新志工參與輔選活動！）

教師會輔選團如何辦理教育訓練？

本會將辦理輔選志工講習，並透過本社團交流輔選心得或請有經驗的志工分享或引介……

權利不是天上掉下來的，是力爭來的，「愛拼才會贏」！

一直以來，教師會積極與立委建立友善關係，在教育法案上提供專業意見，友好的立委也在一些政策和法案上支持我們的主張。我們希望透過教師會輔選團，集結有共識的教師志工們，利用下班後的時間，給予「友善教師之友」的立委們友情協助，建立友善的合作關係。

改變，需要您

您的加入，代表您在乎教育的未來、教師的理想、尊嚴和權利，唯有您願意加入，我們才有機會去改變！

※輔選團志工招募及「友善教師之友會」等說明詳見本期會訊【特別企劃】※



加入「台北市教師會福利網」 facebook粉絲團

讓您隨時掌握福利動態！



圖文/台北市教師會公關福利部 林鈺玲

本會為了讓所有會員老師們能隨時了解本會的福利內容，特別申請了facebook粉絲專頁—「台北市教師會福利網」，只要會員們按「讚」，就可以加入粉絲團，並能隨時掌握福利最新動態！

1. 首先進入台北市教師會的網站 (<http://www.tta.tp.edu.tw>)，點選最左邊的連結

會員福利



1

2. 進入台北市教師會福利網，可看見「台北市教師會福利網的facebook」，點選上面的**讚**，即可加入粉絲團，點選臺北市教師會福利網的 Facebook，可連結到粉絲專頁。



2

3. 本福利網粉絲團對所有人開放，歡迎會員老師的親友們一同按 讚！



<http://www.facebook.com/TTA.welfare>

台北市教師會福利網新增服務說明

為讓會員更方便查詢本會的各项會員福利，特別推出福利公告之分類速查表，連結位置如下圖。



目前分類項目如下，歡迎會員多參考利用！

1. 福利活動 2. 電影類 3. 福利研習(會員專屬) 4. 美食類 5. 健康食品類
6. 生活用品類 7. 醫療健檢美容類 8. 展館參觀 9. 金融保險類 10. 電信類



未來，台北市教師會將持續努力為會員爭取更多、更好、更貼近會員需求的福利，也希望會員都能珍惜得來不易的優惠與活動機會，踴躍報名並出席活動，您的支持與參與，將創造出本會洽談福利活動的優勢！
歡迎會員提供願意與教師會合作的優質廠商資訊！



2011/11/01-2012/02/28 持台北市教師會會員卡來店消費，即享雙重舒壓好禮

舒壓獻禮一：免費送「Venus動感熱滑儀」一堂(價值1,000元)

舒壓獻禮二：980元體驗原價3,000元「大馬士革花療護理」或「西瓦檀香心靈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) 限女性新朋友憑卡體驗 (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

- 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>



臺北市教師會



City Space
活潑概念館

活動與研習花絮

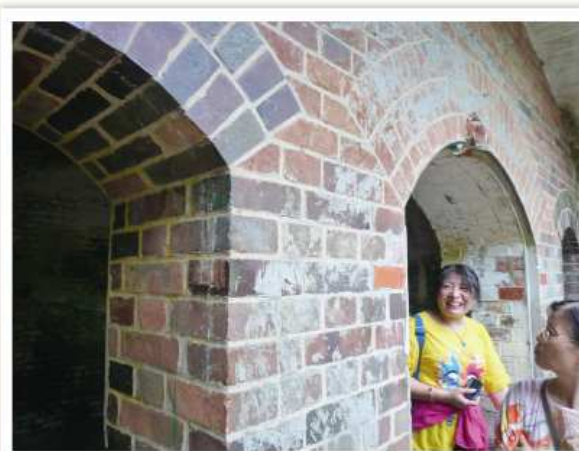
actions research and study



09.28【100年台北古蹟驚艷-再現剝皮寮風華】(地點：台北市鄉土教育中心)



10.12【勇者再現-塞德克·巴萊典藏展】(地點：國立台灣博物館)



09. 28【基隆文史地理實察】(地點：基隆大武崙砲台、仙洞巖)



10. 26【文物趣】(地點：中研院)



10. 15【秋遊朱銘美術館】(地點：朱銘美術館)

超值團購價!

滿2000元免運費 滿10000元再打9折
瑞士草本教師會專屬優惠!

凡購買同型商品：1瓶85折 3瓶75折



葡萄子
白淨抗目

市價1200



蜜蜂花粉
天然營養

市價800



卵磷脂
聰明記憶

市價1200



蔓越莓
私密呵護

市價1200



深海魚肝油
思考靈活

市價600



蜂王乳
完美玩美

市價1200



鈣鎂D鋅
儲存骨本

市價1200



紅花油
打擊脂肪

市價1600



葉黃素
睛亮晶亮

市價1300



輔酵素
精力充沛

市價1600



紫花苜蓿
藥草之王

市價1000



綠藻
鹼性食物

市價1600



西伯利亞人參
精氣神旺

市價900



綜合酵素
幫助消化

市價1400



月見草油
養顏美容

市價1200



植物固醇脂
調節機能

市價1500

Swiss
Natural Sources®



隨貨附帶SGS檢驗合格報告 產品絕不含塑化劑 請安心使用

加拿大衛生部幫您把關 天然來源萃取 原裝原瓶空運進口
 SGS檢驗合格 不含塑化劑 全年18°C溫濕控制儲存 低溫冷藏宅配

更多產品請見官方網站：www.givita.com

臺北市教師會歡慶歲末特映會

京華城喜滿客影城 6D 電影公園

KEEP IT wild 動物總動員
COEXISTING WITH THE ANIMALS

◎時間：100 年 12 月 09 日 (五) 17:30~19:30 PM

◎優惠票價：NT.150 元

◎憑教師會員卡入場 (可攜伴，6~12 歲小朋友為佳)

NT.80 元餐點優惠卷 (中可 + 小爆) 原價 NT.140 元

報名方式：請洽教師會

不限人數，即日起接受預約 ~

輸入關鍵字，精采搶先看：facebook：6D 電影公園

YouTube：動物總動員

- ✓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

贈

互動影廳

每位觀影者皆能手握個人無線遙控，能及時回答問題或表達個人意向與想法。節目可被設計成單獨進行或分組競賽...

探索影廳

以立體聲系統運作聲音的魔術；觀影者以聽的方式想像屬於他們自己的影片，想像力帶領觀影者以衝破黑暗迎向黎明的精神意念，前往不同的人生旅程...

智慧影廳

這是能讓自己沉思與啟發思維及創新發想的地方，透過新型放映技術播放引導式影片，讓您透過暢遊引人入勝的記錄片、卓越的科學發明創想、特殊人種的不同思維...，尋找生命中無限的可能...

音樂影廳

搭配目前最新科技的水平炫光與音響系統，同時結合數位投射、燈光與透過周延設計過的音樂內容，讓全新的影音體驗方式刺激您的音感與律動...

動態影廳

電影與可動式聰明座椅的律動及特技效果同步，配合氣味、光照與出風...等，您將可暢意旅遊在原子、人體或外太空裡...

立體影廳

以立體圖像方式呈現任何經設計過的內容，使觀影者除了能有身歷其境之效果外，更能結合寓教娛樂、潛能激發...等於一體...

CINEMARK
Cinema Park 6D 電影公園

CINEMARK
Cinema Park 6D 電影公園

德國Salus莎露斯由Dr.Otto Greither創立於1916年，九十多年來，莎露斯以精益求精的精神，運用高技術來配製珍貴的草本配方。它們的特點在於非常高的純度。為了製造出最好的產品，莎露斯有一套比歐盟標準還要嚴格的品管系統。現今莎露斯產品行銷世界80餘國，從原料、製程、配方、劑量皆經過嚴格品管，一點一滴均來自大自然的聖品，提供您最高品質的健康。

活動期間：2011.12.1~2012.1.31

德國原裝進口

老師最愛的養聲配方

阿爾卑斯草本液1瓶

送 阿爾卑斯草本喉糖1包



礦物質靈活關鍵

大補帖(天然鈣鎂鋅)2瓶

送 節靈克15顆裝1盒

降火護眼配方

佳力士2瓶(朝鮮薊+

蒲公英+薑黃根)

送 炯神20顆裝1盒

體內環保

暢達康(腸道保養)2瓶

送 利衡錠(短角苦瓜)

30顆裝1盒

綠色小鎮全國健康有機連鎖均售

從「友善教師之友會」到 「友善教師輔選團」

文/台北市教師會政策部 徐瑞婷



友善教師之友會

成立目的：

與立委候選人建立友善且積極的合作及協助關係。

邀請對象：

立委候選人(不分黨派)

立委候選人如何加入成為「友善教師之友」？

本會將發送成為「友善教師之友」之邀請函給立委候選人，立委候選人須同意並回覆四項請求，方可成為「友善教師之友」。

成為「友善教師之友」的立委候選人，是教師會積極輔選的對象。

四項請求如下

(一) 立委候選人須在邀請函的回函中同意四項請求並回傳：

1. 簽署教育承諾書
2. 參加立委候選人教育政策座談會座談會(12/10於台北市議會九樓國際會議廳)
3. 當選後願意協助相關教育政策立法
4. 願意傾聽教師意見及協助教師陳情

(二) 立委候選人須簽署教育承諾書，並回傳。

立法委員教育承諾書內容如下

1. 協助教師，關心相關法案
2. 協助教師會及教師工會推動相關法案

(三) 立委候選人須依時段安排，出席

台北市教師會所舉辦之立委候選人教育政策座談會。

立委候選人握有國家各級教育的決策權與立法權，對於未來四年教育的發展，有著深遠重大的影響。因此為因應2012立委選舉，台北市教師會希望透過友善、主動且積極的輔選活動，與立委候選人建立友善的合作關係，友善且積極的為其輔選。台北市教師會希望真正關心教育、實質協助教師的立委候選人能夠順利當選，在國會透過立法與決策為師生營造優質的教育環境，也希望教師志工透過參與輔選的過程，與立委的團隊間達成友善連結。

友善教師輔選團

友善教師輔選團為了輔選立委候選人，本會成立了「友善教師輔選團」，規劃、訓練並執行輔選工作。

輔選策略

(一) 投入輔選志工協助候選人輔選工作：

本會將於「輔選志工講習」後，依照輔選志工的優先意願分派「友善教師輔選團」的輔選志工到「友善教師之友」立委候選人的競選總部，運用下班時間關心並參與活動。

(二) 透過教師會電子報推薦：

向各級學校教師會會員推薦「友善教師之友」立委候選人，並歡迎轉寄給親朋好友。

(三) 選舉專刊推薦文：

台北市教師會會出版選舉專刊，在選舉專刊中將介紹：

- 1、有哪些立委候選人成為「友善教師之友」，並簡介立委候選人及其政見。
- 2、優惠「友善教師之友」在選舉專刊上登選舉廣告。
- 3、向各級學校教師會會員推薦「友善教師之友」立委候選人。
- 4、參加教育政策座談會座談會「友善教師之友」政見發表的紀錄。

(四) 致贈「友善教師之友」中堂與頒發證書。**(五) 其他：如辦理候選人教育政見座談會。****輔選志工講習**

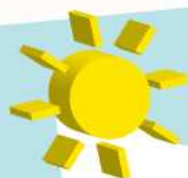
本會將彈性辦理輔選志工小型講習，說明輔選注意事項，並請有輔選經驗的教師帶您前往立委候選人競選總部參與活動或協助。

半小時也不嫌少

由於輔選活動皆利用假日或下班時間，因此本會建議利用零碎時間前往協助，競選總部各項事務繁多，人力需求孔急，只要您有空前往，一定有您可協助的事項。

輔選志工做些什麼？

可參加競選總部辦理的造勢活動、代表市教師會至競選總部關心、電話拜票、發文宣(定點或信箱)、掃街拜票、綁旗幟、招呼到競選總部關心的民眾……
輔選志工更可以幫忙招募更多教師會員成為志工，發揮螞蟻雄兵的團結力量！



還沒決定要投給誰嗎？

69期會訊(選舉特刊)搶先報

發行日期：102.01.03

特別企劃：

友善教師之友-立委候選人暨教育政策簡介
總統候選人暨台北市立委候選人教育政策座談會紀要
總統候選人教育政策比一比
立委候選人與本會互動表





★榮獲國家食品安全衛生認證★

惠家香實業有限公司 系列產品

南瓜仁萃取粉、亞麻仁萃取粉、紫蘇籽油、紫蘇亞麻油、苦茶油

南瓜仁萃取粉



純天然粉末

含維生素群非常完整，36%以上的膳食纖維能有助於做好體內環保，讓女人「青春永駐、韻味十足」，其中含有「鋅」元素，經常食用可調整身體機能、促使排尿順暢，讓男人「精力充沛、幸福快樂」。

亞麻仁萃取粉



純天然粉末

採用當季收成之進口野放亞麻仁籽研磨而成，純天然亞麻仁粉末，不含任何人造添加物。

膳食纖維達47.72%，亦含Omega3，讓使用者可做到體內環保排便順暢之外亦能補充Omega3。

紫蘇籽油

第一道冷壓初榨100%精純

紫蘇為極高評等野生抗病耐蟲植物，精選進口無農藥栽培野放紫蘇籽，嚴選台灣符合國際品質認證油廠，獨創低溫冷榨技法，導出蘊藏在種籽深層的芳香，口感滑潤溫良，香醇甘美，品質完美保證。紫蘇籽油是必需脂肪酸Omega3最高的植物油，原料冷藏儲存台灣在地限量生產，即時銷售，確保新鮮，產品檢驗合格無農藥重金屬殘留。



紫蘇亞麻油

Omega3精選好油！

第一道冷壓初榨100%精純

精選進口自然農法紫蘇籽及巴西野放栽培非基改亞麻籽，嚴選台灣符合國際品質認證油廠，以獨創低溫冷榨技法，導出蘊藏在種籽深層的芳香，口感滑潤溫良，香醇甘美，品質完美保證。紫蘇亞麻仁油是Omega3含量高(53%)的植物油。本品為紫蘇籽油與亞麻籽油以1:2最佳比例搭配。



苦茶油

滴滴香純

苦茶油為不乾性油脂，外用可護膚；苦茶油亦富含Omega9（即單元不飽和脂肪酸）之成份，為所有植物油中含量最高。茶油自古有「油王」之稱，經常食用可潤肺、清肝、排毒、健胃整腸、預防血管硬化、降低膽固醇，對健康有很大的助益。



100% NATURE

綠色小鎮全國健康有機連鎖均售



養生極品

HEALTH IS.. WEALTH



- ・滋補養顏聖品，照顧全家人健康
- ・經美國FDA食品認證工廠
- ・經SGS檢驗合格，不含塑化劑
- ・全程高溫真空殺菌，絕不含防腐劑

135g x 12入

SGS 檢驗合格 絕不含塑化劑

人蔘燕窩 男性增精力
保持健康・精力旺盛

花旗蔘燕窩 長者增氣力
食補養生・增強氣力

珍珠燕窩 女性增美麗
養顏美容・美麗自信

冰糖燕窩 兒童增活力
營養滋補・活力讚



綠色小鎮全國健康有機連鎖均售

友善教師輔選團

志工招募

機會？命運？繼續默默忍受被誤解？積極尋找解決之道？

真正關心教育、實質協助教師的立委候選人（友善教師之友）需要您！

每週一次以上，運用非上班時間，參與友善教師之友的輔選活動，

讓我們以行動關心教育，關心下一代，也關心你我的未來！

~~歡迎有輔選經驗的老師直接與我們聯繫，協助引導新進志工參與輔選工作~~

輔選對象是？加入「友善教師之友會」的立委候選人，不分黨派

輔選團隊做些什麼事？

◎由有經驗志工帶領新進志工參與輔選活動，讓您迅速進入狀況

◎幫忙招募更多教師會員成為志工，發揮小蟻雄兵的團結力量！

◎參與輔選工作：至競選總部關心（代表市教師會）、參加活動、電話拜票、發文宣（定點或信箱）、掃街拜票……

輔選工作講習：志工正式參與輔選前，本會將舉辦相關之講習、說明或訓練。

如何開始進行輔選工作？市教師會將依個人意願，將志工名單整理後由市教師會分派至立委候選人選舉辦公室，並安排志工協助輔選事項。

輔選團聯絡人：

政策部徐瑞婷老師 2596-0780#105 e-mail：juei1313@gmail.com

組織部洪宗男老師 2596-0780#102

選區	第一選區	第二選區	第三選區	第四選區	第五選區	第六選區	第七選區	第八選區
範圍	北投區、士林區13里	大同區、士林區38里	中山區、松山區20里	內湖區、南港區	萬華區、中正區21里	大安區	信義區、松山區	文山區、中正區10里
參選人	丁守中(國) 楊 烈(民)	周守訓(國) 姚文智(民)	羅淑蕾(國) 簡余晏(民)	蔡正元(國) 李建昌(民) 黃珊珊(親)	林郁方(國) 顏聖冠(民)	蔣乃辛(國) 趙士強(民) 陳振盛(親)	費鴻泰(國) 潘翰聲(綠)	賴士葆(國) 阮昭雄(民) 李 敖(親)

※上表為各選區目前經政黨提名之立委候選人一覽※



擔任輔選志工意願調查回函

1. 本人願意運用 ☐ 週末 ☐ 晚間擔任輔選志工

(1) 第一志願：輔選_____選區_____立委候選人

(1) 第二志願：輔選_____選區_____立委候選人

2. 將我的聯絡方式交給該候選人辦公室。☐ 可以 ☐ 不可以

姓名：_____學校：_____聯絡電話：_____

E-mail：_____

請傳真至市教師會FAX:2594-6067 或將相關資料mail至juei1313@gmail.com，謝謝！

螞蟻雄兵的影響力

輔選志工招募

志工招募

文/台北市教師會政策部 徐瑞婷

螞蟻的力量：柯媽媽的故事

民國78年6月28日，東海大學研究生柯重宇，慘死在違規聯結車輪下。

肇事者：沒錢無法賠償；聯結車老闆：因為車不是老闆開的，也不須賠償。

因為車禍頓失經濟依靠，連喪葬費都付不起的例子很多，因此讓柯媽媽決心要推動汽車、機車強制責任險立法。

一個失去兒子的母親，柯媽媽只有小學畢業，也不太認識字，但是她不願放棄。

從沒有人理她，到幾乎每個立法委員看到她就跑……

每個禮拜三，她靜坐在立法院前，花了八年的時間，感動許多人、社團，街頭立法的努力終於有了成果，成功推動汽車機車強制責任險。

螞蟻撼動大樹，柯媽媽的堅持，從此讓所有車禍受害者，有了最基本的保障。

是多數？還是少數？

影響力大？還是小？

傳統上，政策、制度在改的時候，法案在修正的時候，教師大多是處在被動的狀態。等到生米煮成熟飯，等到教育環境愈來愈不利的時候，多數教師只會私下抱怨。當教師會要動員老師到市議會、立法院參加公聽會或說明會，到市政府去展現實力的時候，多數教師會說我忙於課務、忙於班務，我沒時間去參加這些……

直到被要求對1999市長信箱匿名投訴提出報告的時候，直到工作權不保的時候……，教師才會站出來說話，教師才會來找台北市教師會幫忙，甚至才想到要加入教師會，但是來得及嗎？那

時你就會覺得老師是弱勢，老師是少數。

教師在現今的環境中，確實已經是弱勢，也是少數，開會表決的時候，市教師會往往只有一票，而校長有四票，家長會也有四票，政策、制度、法案可以預見都不會傾向我們這邊，這時該怎麼辦？

努力經營，少數可以影響多數

事實上，在審查政策、制度、法案之前的醞釀期，檯面下的各方早已經磨刀霍霍並開始角力。立委候選人握有國家各級教育的決策權與立法權，對於未來四年教育的發展，有著深遠重大的影響。所以教師會平日便積極、主動與立委建立友善、密切的合作關係，我們時常在教育法案上提供立委專業意見，在重要的時刻，友好的立委會在攸關教師權益的相關政策、制度和法案上支持我們的主張。

點滴匯聚，

您的付出將改變教育大未來

權利要努力爭取，聲音需要被聽見！教師要化被動為主動，不要再默默忍耐、默默等待別人去爭取！人力就是實力，教師會的力量與影響力，是來自於二萬教師會員組成的螞蟻雄兵，以及螞蟻雄兵的影響力！如果能集結有共識的教師志工們，利用下班後的時間，主動給予「友善教師之友」的立委們友情協助，讓真正關心教育、實質協助教師的立委候選人能夠順利當選，為未來四年的合作關係打下根基。

別再旁觀了，我們需要您！

歡迎具有輔選經驗或已在協助輔選的老師直接與我們聯繫，協助引導新進志工參與輔選工作~



特別企劃

教育大未來，不能沒有你

「2012總統候選人暨 立委候選人教育政策座談會」實施計畫

教育決定國家的未來發展，人民是教育的主體



一、宗旨：

為了讓各級基層教師能深入了解各政黨總統候選人對於未來四年的教育願景與規劃，以提供基層教師在2012年1月14日總統大選中做出正確的選擇。

二、邀請對象：

(一) 總統候選人

國民黨：總統候選人馬英九先生

民進黨：總統候選人蔡英文女士

親民黨：總統候選人宋楚瑜先生

(二) 合法登記參選之台北市各區立委候選人

三、座談會主題：教育大未來

【國家教育政策：包含幼教、國教、中等教育、職業教育、特教】

四、座談會時間：2012年12月10日（星期六）9：30 ~ 16：40

五、座談會地點：台北市議會九樓國際會議廳（台北市信義區仁愛路四段507號）

六、座談會議程（如有變動依當日本會公佈為準）

時 間	議 程
09:30~10:00	報到
09:50~10:00	教育政策座談會開場致詞
10:00~10:50	總統候選人座談（一）
11:10~12:00	總統候選人座談（二）
12:00~13:00	午餐
13:00~13:50	總統候選人座談（三）
14:00~15:20	立委候選人座談會一（北4區） 第1&2選區（北投、士林、大同）、第3&7選區（中山、松山、信義）
15:20~16:40	立委候選人座談會二（南4區） 第4&6選區（內湖、南港、大安）、第5&8選區（文山、中正、萬華）

七、參加對象：

(一) 台北市各級學校教師會代表3位、台北市教師會理監事、幹部及會務人員

(二) 大台北地區縣市教師會代表

(三) 媒體記者及學者專家



2012

**總統候選人暨
台北市立委候選人教育政策座談會**

🔍 時間：100年12月10日(六)9:30-16:40

🔍 地點：台北市議會9樓國際會議廳

🔍 主辦單位：社團法人台北市教師會、台北市教師職業工會、
社團法人新北市教師會

🔍 協辦單位：社團法人基隆市教師會



台北市教師會創辦人 楊益風 理事長

台北市教師會 創辦人

楊益風 理事長

經歷

教育碩士（國立台北師院課程與教學研究所）
YAHOO兒童網路安全教案研發顧問暨總主筆
中華民國全國教師會法務專員暨發言人
中華民國全國教改協會理事
中華民國全國教師會理事
台北市教師會理事長
台北市教師職業工會理事長
台北市政府社會局顧問
台北市政府教育局顧問
各級學校教師會顧問
各級學校教評會委員

台北市教師會於民國81-82年由楊益風理事長開始著手籌備成立。那時楊理事長剛從國外回來。在國外，教師會是普遍的教師社團組織。但在那個時代，當時的教師，不像各行各業，有屬於自己的工會或公會。因此老師這個角色，常一個不小心，就淪為選舉的樁腳。

楊理事長認為，老師，應該是一個公平、公正，並具有獨立思考能力的個體。有鑑於此，在民國84年，台北市教師會成立了，並開始招募「擁有合格教師證書，現任且支薪」的教師加入。教師會的成立，在當時是一個創舉，促使一個封閉性很高的行業，毅然決然的離開原本的軌道，走出自己的新方向。在成立的第一年，NEA美國教師會即派人來台灣專訪楊理事長，可見教師會之成立有多麼的不凡。





教育大未來

在少子化的趨勢下，教育品質，是每個父母最重視的問題。對於教育大未來，楊理事長有什麼期待？「尊重專業！」楊理事長不假思索的回答。在資訊爆炸的時代，資訊取得非常的容易，只要敢說出來，經過傳播，似乎就成了專家；但，教育應該有更專業的規劃，不是黑與白這麼的簡單。楊理事長期待，在未來，政府、家長、社會大眾，能持續關心教育且能更尊重教師的專業，才能建立更專業更有品質的教育環境。

對於更廣的未來，我們請教了楊理事長，關於環保，在教育上我們可以努力的方向。楊理事長說，在環境教育這個部份，學校實施的成效良好，特別是小學階段。小朋友在學校得到良好的教育養成，但是回到家庭，如果家庭教育不支持，那就會造成衝突與矛盾。所以，環境教育，應該致力於教育成人，楊理事長坦率的說。

這讓我們有了一番醒思，孩子是單純的，我們倒什麼給他們，他們就接受什麼，並且回饋在其行為上。反觀，成人並沒有因為其成熟的心智而更能執行「對的事情」。小時候我們可以作環保，為什麼長大了之後就忘記了呢？

我們的大未來，我們期待，有一個更尊重專業的教育環境，與更愛惜地球環保的生活態度。

教師會的努力

教師會經過這些年來的不斷努力，目前，全台北市有八成以上的教師，皆是台北市教師會的會員。楊理事長跟我們說明了教師會的主要任務：

1 政府政策建言

台北市教師會致力於建立更專業的教育環境，並期許自己能對政府的教育政策有更專業的建言。

2 捍衛教師權益

教師是個接受公評的職業，但在媒體時代，是非黑白並非可一目瞭然。

3 拓展教師福利

一直以來，教師受限於職業形象的包袱，一直給人較沒有活力與娛樂生活的印象。楊理事接任台北市教師會理事長後，致力於以教師會的組織力量，為教師們爭取更多元的生活體驗，以教師會名義所辦理的各項活動，皆獲得教師們的支持與好評。

訪後感

當確定與楊理事長的訪問日期後，心裡一直想著，楊理事長是怎麼樣的一個人？我從我的記憶庫去翻找對「老師」、「理事長」的印象。我想著，我可能要像一個受罰的孩子一樣戰戰兢兢，不能太隨興了。

與楊理事長見到面後，心裡的大石放下了，想不到老師也有這麼活潑風趣、敢言直言的。訪談之間，除了內容精彩，笑聲更是從不間斷。這是一個愉快的早晨，謝謝台北市教師會讓綠色小鎮有機會，認識不一樣的教師風格。



耕本食源 Pure Feast

Deliciousness You Can Trust!



您安心的美味



當令蔬菜

堅持選用當令季節蔬菜，若因時令與環境因素導致原物料短缺，本公司得遴選當令同質無毒食材自動替換，以保證產品安全安心。

嚴選最自然素材
不添加人工化學物質

蕃茄蔬菜燴義大利麵醬

Tomato veggie pasta sauce



調理例

奶素 Vegetarian

吃的到的自然口感，感受如同媽媽做菜的用心。調配上等鮑魚菇、香菇，堅持醬汁用當季新鮮蕃茄熬製而成。自然素材，呈現微酸微甜的滑順風味，好吃不膩口。具有抗氧化物質，包括維生素C、β-胡蘿蔔素、蕃茄紅素等。

羅漢什錦蔬

Assorted king dishes



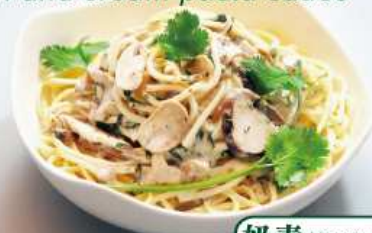
調理例

純素 Vegetarian

中國素食大菜，美味也可以如此方便，延續傳統素食菜餚，多達18種素材，加蠔油、薑絲、酸筍拌炒，風味適合佐飯，宵夜與正餐。

乳酪奶油拌義大利麵料醬

Mushroom and cream pasta sauce



調理例

奶素 Vegetarian

精選鮑魚菇及香菇，佐以鮮奶油、高級乳酪調製而成的白色奶油醬汁，濃濃乳酪香，搭配鮮奶的醇，淋拌在義大利麵或其他您喜愛的麵都好吃，風味濃郁鮮美。

咖哩燴米飯料醬

Diced Mushroom with curry Sauce



調理例

奶素 Vegetarian

吃過各式各樣的咖哩，但就是鍾情這一味... 採用咖哩香料數十種，調配精選時令蔬菜及新鮮菇類製作，結合各式道地風味，獨出一格，香醇濃郁，是大人小孩皆宜的料理。

耕本食源活動

2011. 12. 15~2012. 2. 10止看到教師會訊此好康訊息，《耕本食源》的愛好者們有福了！

1. 即日起到2012年2月10日止，看到本廣告後，只要上《耕本食源》Facebook粉絲團，按「讚」加入《耕本食源》粉絲。
2. 須在《耕本食源》塗鴉牆留言「耕本食源，永續地球、傳遞感動！讚！」。
3. 即可獲得贈品：《耕本食源》食物旅行-草菇咖哩燴醬290g一包入，贈品將免費寄送給得獎者。（註：若參與者過於踴躍，品項兌換完畢，主辦單位將隨機用其他品項代替。）
4. 主辦單位收到留言後，將會回覆留言給得獎者，並提供指定回覆的E-mail信箱，以利得獎者提供寄送資訊（敬請提供Facebook帳號、真實姓名、電話、地址、E-mail）。限一FB帳號、同一人名、同一地址，皆只限領一次，《耕本食源》謝謝您的參與！

綠色小鎮全國健康有機連鎖均售



順天本草
SUN.TEN NATURECEUTICA

購物網

教師會員 享結帳金額再

85

折優惠

<https://www.sunten-mall.com.tw>



當諸葛亮遇上龜苓膏

古老名方的傳說/順天本草諮詢師 提供

《三國演義—七擒孟獲》敝處有此四泉，毒氣所聚，無藥可治，又煙瘴甚起，惟未、申、酉三個時辰可往來；餘者時辰，皆瘴氣密布。

〈出處：三國演義 第89回〉

諸葛亮揮軍南下征討南蠻時，因孟獲用計將蜀軍引入梧州，該處瘴氣多，致使影響行軍。當蜀軍紮營備敵時，大多士兵因不熟當地的地形氣候，誤飲用該地泉水，導致產生中毒的現象。諸葛亮於是進入山中古廟祈求，忽然出現一位老叟，詢問之下，得知此山中有一老仙，長年隱居於此，諸葛亮便依指示前去拜訪，於山中藥草屋裡的老仙獲得此妙方，熬成湯藥飲用後，令士兵們迅速恢復。此方便成了梧州當地的傳說的名方。正史上清朝時期才開始有龜苓膏的記載，是當時的宮廷藥膳。

龜苓膏主要以龜板、土茯苓為主要原料。龜苓膏的凝結，主要在於龜板熬煮過後產生的動物膠質與土茯苓中的植物油脂比例的拿捏恰當，冷卻時便會凝結成膏。

優質龜苓膏的四大條件：

色 肯定不是黑黝黝的，而是深褐色帶晶瑩通透，清澈不渾濁的。太黑或太淺色的表示藥材份量有所偏差。

香 好的龜苓膏不會有腥味，且會散發一股淡淡的藥材香。

味 入口不腥且帶有甘味，而且吃完後喉嚨會有回甘的感覺。

口感 好的龜苓膏表面光滑，表示製造過程中火候平均、藥性發揮得好。舀起一匙龜苓膏時，可龜苓膏有彈性帶黏性兼不易散，入口軟滑有韌度，若質地太過爽滑，則表示用了劣質的藥材，或製作方面不夠精細。



〈圖片出處：孔明廟 牆上石雕故事〉

順天本草 購物網
SUN.TEN NATURECEUTICA

Member's 填寫會員資料

電子信箱登入帳號
密碼
密碼確認
姓名
生日
性別
如何得知本網站
聯絡電話
簡訊
單位名稱

西元 [] 年 [] 月 [] 日
[] 男 [] 女
[] 簡訊 [] 電話
[] 簡訊 [] 電話

填寫台北市教師會會員編號

年終尾牙送禮再加碼
首次購物滿1000元
贈購物點數1000點

國小組SPECIAL教師獎



中山國民小學 陳淑惠老師 得獎感言

「心中無敵」知福幸福

「心中無敵」就是要有平等的愛心，關愛每一位與自己有緣的學生。

「知福幸福」的真諦就是隨時秉持服務他人的善念，才能獲得有幸福的保障；感恩、奉獻、身心都快樂；知福、惜福、生活有幸福。

用美好的心看世界，心中自然「充滿愛」

我是一個樂觀的人，總是以正面的態度看待周遭的事情；時常心存感激，對於不公平的事件，都不放在心上。以正確的內心態度，不論外在情況如何，都無法干擾內在的寧靜。小時候父母時常提醒我：「不管做什麼事，都要心存善念。因為善有善報，惡有惡報。」因此想要真正健康幸福，就要用愛、感恩和祥和的心。

以「正向信念」，帶來美好人生

懂得尊重他人，也會獲得他人的尊重；懂得幫助他人，也會得到他人的幫助。當我用美好的心去看世界時，世界回報給我的也是美好的。因此在教育的現場，我用心思索活動設計，祈願小學生用好心好話，表現最大的包容。我們的包容度愈大，我們的形象就愈加美好。

努力當孩子「生命中的貴人」

把握當下，用心經營生命日記，落實生命教育的實踐，使學生學習帶得走的能力。

透過多元課程來實踐：從學生發願到家長祝福（念力、願力、助力）、推動班級靜坐（探索內心世界）、開立幸福存摺行善卡（美麗的力量）、感恩祝福手環（不抱怨）、小叮嚀的秘密（心靈溝通）、親子共讀（悅、讀、寫）、晨光多元活動（萬能媽媽）、節日體驗課程到心六倫活動設計（認真生活提昇人品）…等；努力在孩子心靈地圖中擔任引導，鋪設孩子成長和幸福的軌道。

用「快樂的心」擁抱孩子

天下沒有飛不起來的汽球，如果有的

話，一定是汽球沒有被打氣；天下也沒有教不好的孩子，如果有的話，是這個孩子從未被鼓勵過。我對孩子的願是：幫助孩子活出生命中最大的喜悅。愛是一種貼心的行動，看到別人的需要而願意付出行動！我願啟動心中那股善的力量，形成善的循環，讓世界更美好。成功不必在我，但孩子的成功一定有我。

透過「心靈環保」，淨化心靈開發內在

學習，是一輩子的事…在退休之前，我不知道還有多少的人生功課要我學習、突破，但我仍會把握當下繼續儲蓄自己的專業品味，自我學習成長，提升素養，盡本分在自己的教育工作崗位上貢獻一己之力。

「找回自己」不被自己框住

活動過程中成長最多的是自己，看到生命的感動更能觸發心靈的悸動，進而盡情揮灑生命的色彩。遇到人生中的貴人時，我非常感激，因為他是我生命中的轉折點。親愛的孩子，你們都是父母的心肝寶貝，老師更感恩你們陪伴我成長！師長們的回饋更是我努力的動力，感謝幫助我生命成長的一切順逆因緣，讓我充滿喜悅與快樂！『大鴨游大路，小鴨游小路，不游就沒有出路！』凡事只要盡自己的力來做，就一定會游出自己的路。我願開啟快樂的生命列車，向前學習直到永遠…也祝福我生命列車的同行者，祝福大家旅途愉快！感恩！



國中組SPECIAL教師獎



介壽國中 涂永金老師 得獎感言

能夠獲得台北市教師會special教師獎實在是一個驚喜，心中也倍感幸運，得獎是給予最佳的肯定，雖然從事教育工作並不是為了得獎，但是能受到肯定也是相當開心。首先，這一切都要感謝介壽國中優質的行政團隊與全校同仁的支持與協助，在「介壽」的大家庭裡，我深刻的感受到的是介壽人的關心與溫暖。

也很感謝葛虹校長、陳清威主任、陳建廷主任、蔡恆翠主任等人的指導與愛護，以及介壽國中教師會的熱情推薦。最後，更感謝我家人的支持與付出，因為他們的支持與諒解，讓我得以全心全意、全年無休的將自己奉獻給數千名學子。因為他們默默的支持，讓我教書生涯35年來，一路走來始終如一。本著無怨無悔、無私心的態度去陪伴他們成長，也用無止盡的愛心、超乎想像的耐心，帶領這一群所謂正值瘋狂歲月的孩子們。回想這些年來，每天從早到晚，秉持著「學生在哪，老師就在哪」的帶班理念，時時刻刻地陪伴著他們，期間嚐盡了酸甜苦辣，但細想起來就像喝杯好茶，相信一路辛苦但卻回甘值得。

教書以來，自己一直用「自動」、「自發」、「自愛」、「愛心」、「耐

心」、「信心」等六項箴言與學生互相勉勵與同事互相砥礪，步步為營、努力向上。如今，教書已是自己的志業，希望我內心裡那份珍貴的教育熱忱得以延續。最後，與所有站在最前線的教育工作者們一起共勉，希望我能藉一己之力，透過經驗分享，帶動大家一起來關心教育，一同為下一代努力。



國中組SPECIAL教師獎



景文高級中學國中部 李忻玲老師 得獎感言

能參加這次Super教師的甄選，感到莫大的榮幸！雖然沒有得到最高榮譽的Super教師獎，但能入圍且榮獲special獎項，已然受到肯定。感謝教師會提供教師們一個肯定自我的機會，同時也感謝我任教的景文高中給予賞識與推薦，讓我見見世面，吸收新能量，使自己更加謙虛和精進。今後，我必更加充滿熱誠在教學上、在輔導學生上、在充實自我上，腳步將不停地踏實向前邁進！



國中組SPECIAL教師獎



實踐國中 周麗華老師 得獎感言

「(拍拍拍)...super mother，送個漂亮的獎牌或獎座給你!!! 說實話，看著你們這群用心且認真；簡直拿生命在奉獻的老師20多年，讓我完全打消當老師的念頭...在我心目中，能稱作『老師』的標準太高了!Orz」這是我家大妞在知道我被學校教師會推荐參加super教師遴選後，在facebook上的貼文。坦白說：我一直是因為喜歡教書、喜歡和孩子們一塊分享學習的快樂而優游在這個場域26年；此次因為實踐國中教師會的肯定而被推薦，深覺慚愧。常有機會參加各項研習、教學觀摩與研究的我，不知遇到多少有著高度教學熱誠與教學方法的優秀



老師，值得自己仍要不斷學習與師法。因此此次獲得special教師的肯定，要謝謝實踐國中的校長、主任、教師會及愛護我的同事與家長的支持，也謝謝北市教師會！



高中職組SPECIAL教師獎



大安高工 林淑芬老師 得獎感言

特別企劃

第九屆SUPER及SPECIAL教師獎專題報導(11)

教學的旅程等同於感恩之行。

在大安高工任教長達27年，任教的歲月與個人安身立命的過程完全相符，同仁的照顧與愛護、學生的熱情回應與人文成長是個人畢生的榮光。

凡走過必留心血，流逝歲月的價值在於凝聚出「為教育奉獻」的理想實踐。

「盡心盡力的散發奈米老師教學的微光」是個人奉行的行動哲學，而確立了「快樂教學、快樂研發、快樂分享」則是終身不變的職志、確立的目標。

善盡第一線教師的傳承責任，而「榮歸大安」，不為個人榮譽爭取留名，而是要為「北市第一高職——大安高工」的「國文科」留名，如果沒有和樂融融國文科同仁的成長與分享，就沒有今日個人的所有成長與創新；如果沒有精進感恩的大安學生的熱情學習，就沒有終身奉獻的理想。個人的所有成就都是在「同心努力的大安高工學園」中方得蓬勃茁壯。

透過全省場場精彩演講，絕對要將成熟的「技職國文」教學經驗，真誠的傳遞給勇於任事的第一線國文教師，為建構出「技職與語文」超效應用的洪流帶起「並駕齊驅」的繽紛成果。

用心在每一個人際的交會上真誠擁抱，「點石可成金」，教師的超效專業

與熱情可以帶出學生卓越的成長，由近30年我在大安高工學生的日後的生涯中可得到絕對的驗證；也在百場的演講中，鼓舞出國文教師極力爭取專業角色的成長。

當全力激勵出第一線國文教師以「熱誠與效率教學法」帶動「高職生優越的文創力」時，也正是奠基且延展台灣職教的國際競爭力的契機。這就是個人全心愛台灣的「專業表現」。

容一番考驗，增一番器度。

「看過的是雲煙，走過的是人生；

嘗過的是苦澀，回味的是甘甜；

經歷的是磨難，成就的是尊嚴；」

人到中年，回歸自然中的赤子真誠。

生命的過程是流逝，猶如水中倒影
再怎麼精彩，總是流光華年，不可挽回

留駐心中的感動就是永恆的美景

淑芬感謝

台北市教會惠賜這份榮耀的機會！



高中職組SPECIAL教師獎



育成高級中學 洪千玉老師 得獎感言

我是一位美術老師，參加此次台北市教師會第九屆SUPER教師獎選拔，並能榮獲高中職組special教師獎，在此十分感謝主辦單位台北市教師會與評審委員給我這個機會；更感謝台北市立育成高中所有和我多年來一起努力不放棄希望與夢想的校長、同仁、家長和學生，感恩他們對我一直以來的支持與信任。更感謝我的先生和孩子們，總是必須忍耐我對教學工作、撰寫教材的熱情和狂熱，佔據陪伴他們的時間。更感謝的，是因為參加這次比賽而讓我能有機會闡述我對藝術教育的理念並重新審視自己的教學。

我認為美術教育並非只是技術上的教育，而是以分析、解釋、判斷的方法，增進學生對文化的理解、審美觀與價值判斷的能力，鼓勵學生能透過美術及創意課程，發現自我的創意和潛力。在這日新月異、競爭激烈、重視文創產業的時代，自我的獨特與創意的軟實力是未來讓自己在千萬人流中站穩腳步的方法！

我是一個畫家，也具有從事媒體界的經驗，讓我在教學這一方面有相當不同的風格。我堅持專業、特殊，自創教材、教學活潑生動且創意十足，佐以相關資料、影片、多媒體，讓學生有如看一場專業的電視節目一般，在開心的互

動中，獲得寶貴的知識。同時也在嚴謹的教學與責任要求中，訓練學生的榮譽責任感與領袖特質，並準確得到教學成效。

未來的我，有了這次的肯定，依然對教育工作抱以最高的期望與熱忱，只要能對學生有益的，只要能增進學生的知識與內在之提升，我必定繼續秉持我的熱情和活力，繼續鼓勵學生發現自我，朝夢想前進。



SENTOSA®

三多® 葉黃素 複方軟膠囊

銷售突破1500萬粒

含葉黃素30毫克
市售最高含量



一天一粒 看報紙 打電腦 很輕鬆

特別添加A、C、E、鋅、硒、DHA，減少疲勞感

一天一粒

30天份只要399元

90天份只要900元



添加
鋅 硒 DHA



◎每粒含金盞花萃取物150毫克，所含葉黃素30毫克、玉米黃素1.2毫克。

◎平時蔬果類食物攝取不足時，額外補充有益健康。

三多® 葉黃素複方軟膠囊特點

葉黃素含量

每粒含30mg葉黃素
濃度高，價格最優惠

玉米黃素含量

每粒含玉米黃素1.2mg

複方配方

專業研發，複合配方

片裝型態攜帶方便

市售一片裝型態，
方便隨時補充，
健康帶著走。

產品安全有保障

成分天然，不含防腐劑。
本產品已投保2000萬元
產品責任險



維生素A

幫助視紫質的形成，使眼睛適應光線變化。維持在黑暗下的視覺。

維生素C

促進膠原的形成，構成細胞間質的成分。

維生素E

減少細胞膜上多元不飽和脂肪酸的氧化，維持細胞膜的完整。

鋅

為胰島素及多種酵素的成分。參與核酸及蛋白質合成。參與能量代謝。

硒

為人體需要之微量元素，健康維持。

葉黃素

天然金盞花萃取物，穩定性佳。

玉米黃素

天然萃取，搭配葉黃素食用效果佳。

深海魚油

能調節生理機能，滋補強身。

大豆

構成細胞膜的成分，

卵磷脂

能促進新陳代謝，調整體質。

適合：

青少年、讀書族、電腦族、
上班族、成人、中老年人、
銀髮族之葉黃素補充。

請洽全台：大潤發/愛買/家樂福/惠康超市/康是美/屈臣氏等各大量販超市及賣場購買

三多[®]保固力[®] 葡萄糖胺3合1配方 SENTOSA[®] POGULI[®]

三多保固力[®]

葡萄糖胺+美國MSM

相輔相成，維持健康效果好！



喝的

吃的

純素



屈臣氏 康是美 寶雅 momo藥妝 家樂福 大潤發 愛買 健康人生 維康 佑全 啄木鳥

福倫 全成 惠康 新光三越 忠孝SOGO 微風City Super 新東陽 板橋農會 鴻惠超市

綠色小鎮全國健康有機連鎖均售



十二年國教難題待解

政策背景、問題分析與價值澄清



文/張文昌

全國教師會高中職主委
台北市教師會副理事長



壹、前言——歷年來最有決心的一次「十二年國教」

「十二年國民基本教育」（以下簡稱「十二年國教」）早在72年教育部提出「試辦延長以職業教育為主的國民教育」，79年行政院提出「國中畢業生自願就學高級中等學校方案」，82年教育部提出「發展與改進國中技藝教育方案——邁向十年國教目標」，90年開始推動高中職社區化，93年教育部成立「推動十二年國民教育工作圈」，96年成立「十二年國民基本教育工作小組」並完成「十二年國民基本教育規劃方案」，97年2月，行政院蘇貞昌院長宣布推動十二年國教，並自98年全面實施，卻因為種種爭議未能落實實踐。

去年8月第8次全國教育會議綜合座談中，吳敦義院長宣布「十二年國教由坐而言進入起而行階段」定調，今年馬英九總統的元旦文告中，正式宣佈「今年開始啟動十二年國民基本教育，分階段逐步實施，先從高職做起，預定民國103年高中職學生全面免學費、大部分免試入學。」使得十二年國教從準備階段進入「勢在必行」的階段，成為近年來影響國內未來教育發展最重大的政策議題。

貳、「十二年國教」政策背景

長期以來，「升學」成為大部分國

中的辦學目標，教學難以正常化。在升學的緊箍咒之下，學科考試之外的學習，以及配合學生生涯發展、性向興趣的適性輔導，長期被忽略漠視，不僅造成國中學生壓力居高不下，僵化且以紙筆測驗為主的學習，更妨害其全人均衡發展、令其喪失主動學習動機；另一方面，高中職的質量分佈不均、城鄉資源差異、公私立學費落差，亦增加學習落差、不利弱勢家庭孩子發展。

此外，近年來由於高中職普遍設置，國中進入高中職之升學率已大幅提昇（99學年為98.15%），隨著少子女化趨勢，更將由「學校挑學生」進入「學生選學校」階段，可望投入更多教育資源照顧好每一個孩子。

除了上述背景原因，推動十二年國教最大動力，也來自家長團體對「降低國中升學壓力」的強烈訴求，包括舉辦「我要十二年國教」遊行以及多次的記者會，給予執政者及教育主管機關相當大的壓力。

參、教育部「十二年國民基本教育」實施計畫簡介

教育部針對十二年國教共提出三大願景、五大理念、六大目標、七大面向、二十九方案（如附圖一），最主要企圖解決以下四個問題（冒號後方為教育部方案名稱，完整實施計畫項目方案內



容請參考<http://140.111.34.179/draft/index.html>）：

一、國中教學不正常、五育未均衡發展、基本學力未把關：

「落實國中教學正常化、適性輔導及品質提升」、「國中小補救教學」、「提升國民素養」等。

二、生涯規劃、適性輔導未受重視：

「國中與高中職學生生涯輔導」、「技職教育宣導」、「建置十二年一貫課程體系」等。

三、高中職質量資源不均衡：

「高中職免學費」、「高中職優質化補助」、「高中職適性學習社區教育資源均質化」、「高中職學生學習扶助」、「高中高職學校資源分布調整」、「高中職學校評鑑」、「高中職發展轉型及退場輔導」、「擴大辦理大學技職繁星一引導就近入學高中職」等。

四、國中升學壓力過大：

「免試入學」、「特色招生」、「免試就學區規劃」等。

肆、「十二年國教」實施計畫問題分析：

依十二年國教之推動現況，發現有以下問題：

一、規劃實施時間急迫，難以進行研究、凝聚共識：

教育部雖宣稱已籌備規劃20年，但實際上是在去年8月「全國教育會議」中定案後，才開始擬定具體方案，加上總統宣布103年全面實施後，配合明年總統大選需要展現績效之政治考量，有「只能成功不許失敗」的壓力，然而在今年5月才提出完整草案，8月底就定案，短時間內勢必難以做好必要之研究與凝聚社會共識，並跳過重大教育政策應有的試辦階段，是十二年國教推動各樣問題背後的主因。

二、與家長期待嚴重落差：

不管是教育部或是媒體民調，「十二年

國教」均獲得七成以上民眾（家長）支持，唯大多數民眾（家長）並無法認知「十二年國教」之政策內涵，而是以「九年國民義務教育」去定義「十二年國民基本教育」，簡單地說，大多數民眾（家長）心目中的「十二年國教」就等於「高中職國中化」，就等於「免試且就近升學公立高中」，這意味著目前「非完全免試」、「私校佔近半招生比例」、「高中職分布資源仍然不均」的現況實際上不可能滿足一般民眾（家長）對十二年國教的想像與期待。這就像是期待吃到牛肉麵，最後等到的是用心料理卻沒有牛肉的麵，這樣的不滿情緒、被騙上當的感受，在未來仍將不斷發酵。

三、103年具體目標難以服人：

十二年國教將在103年正式實施，教育部訂出103年8月需達成之四項具體目標，問題分析如下：

（一）就近入學率達80%以上：

十二年國教方案規劃以目前基測之15招生區為「免試就學區」，如台北市、新北市、基隆市為一區，家住新店的孩子可以申請免試入學基隆的高中，已無「就近入學」之實意。

（二）免試入學率75%以上：

5月時教育部規劃70%，6月公聽會後才改成75%，並加上「免試入學不採計國中在校成績」的但書，卻依舊讓各方不滿意。經台北市教師會以問卷調查後，亦發現近七成教師反對「免試入學作為主要升學管道（103年達到75%以上）」，貿然以現今試辦（99～102年）「以採計在校成績為主的免試入學」，103年要一步到位達到「75%以上不採計在校成績的免試入學」，在學生、家長、學校、教師都還沒預備好的時候，著實令人擔憂。

（三）全國優質高中職比率80%以上：

首先，教育部至今未公布「優質高中職」



指標定義為何，無異先射箭再畫靶；其次，要如何說服家長及社會大眾，為何我的孩子要去讀那20%「不優質」的學校，這又算是哪門子的「十二年國教」？再者，現今部分私校無法比照公校之教學資源條件（生師比、班級學生數、雜費代收代辦費收取、依課綱正常教學……等），甚至聘用大量不合格教師，憑什麼被認證為「優質高中職」？又憑什麼接受十二年國教免學費補助？

（四）生涯發展教育績優學校比率70%以上：

「生涯發展教育績優學校」係指前一學年（或最近一次）生涯發展教育輔導訪視成績為前2個等級以上的國中。問題的關鍵不在於學校生涯發展教育做得如何，而在於家長是否願意讓孩子就讀符合孩子興趣、性向、能力的學校，學校是否有能力與家長溝通改變其觀念才是最大關鍵。

四、入學方式難題，留給地方也無解：十二年國教最受社會、家長關注的是「入學方式」，目前教育部的回應是「明年四月才知道」、「授權地方政府訂定」，問題分析如下：（入學管道流程如附圖二）

（一）免試入學名額：

免試入學招生名額至103年高達75%，需先定義是以「國中畢業生人數」作為分母，或是以「高中職招生名額」作為分母，因高中職招生名額遠比國中畢業生人數多，兩者將產生極大落差。

（二）特色招生名額：

特色招生管道於103年限制在25%以下，以招生區合併計算，目前規劃由學校提出特色課程計畫向主管機關提出申請，卻未定義何謂「特色」？審核標準為何？在單一縣市容易處理，如基北區跨三縣市如何決定該縣市之特色招生名額比率？各縣市各校又應如何分配特色

招生名額？又有哪一所學校願意承認自己沒有「特色」而不提出特色課程申請？

（三）免試入學超額比序：

免試入學登記人數未超過學校核定招生名額，全額錄取；問題是在高中職全面優質化尚未達成時，許多學校將面臨超額問題。在無基測亦不採計在校成績的前提下，雖如基北區等招生區研擬採計會考成績，但五科會考科目（國文、英文、數學、社會、自然），各科只分為「精熟」、「基礎」、「待加強」三種等級，預估基北區每科應有三至四成達到「精熟」等級，甚至五科都達「精熟」者，推估亦有一到兩成。當免試入學登記人數超額時，若無法採計其他條件，只剩下「抽籤」一途，並非多數人樂見之作法；而若是採計其他條件（如：競賽加分），恐怕反而加大國中學生競爭壓力。

（四）免試入學志願數：

十二年國教強調「生涯規劃」、「適性輔導」，學生亦有權利選擇其認為適合之學校提出申請，免試入學志願數若是過多，則違反前述理念；但不論志願數多寡，只要無法強制學生把所有志願填上，皆可能產生「未錄取」之結果。免試入學未錄取的學生該何去何從？是被迫考「特色招生」，還是去讀不符合其志願、未招滿免試名額之學校？若是依比序條件未錄取可能自認條件不如人，但若是抽籤未抽到卻被迫去讀那剩下20%的「非優質學校」，原本在校成績中上的學生與家長如何能夠接受？這豈不是比今年北北基聯測人數更為眾多、更為嚴重的「高分低就」？

（五）特色招生沒考上：

免試入學在前，特色招生在後，特色招生沒考上的學生，依目前規劃只能選讀

免試入學招生未額滿學校（可能以20%未通過優質高中職評鑑的「非優質學校」為主），其中亦包含部分免試入學未錄取被強迫考「特色招生」的學生，這些學生是否應乖乖認命去就讀「非優質學校」？還是告訴他：「活該！誰叫你要考特色招生！」、「活該！誰叫你没有把所有志願填上！」

伍、價值澄清：我們需要什麼樣的十二年國教？

一. 免試入學之關鍵配套在生涯規劃與輔導：

多數人以為全面性擴大免試入學可以解決升學壓力，問題在後期中等教育學生發展已經進入能力分化階段，不可能讓所有學生上同樣的課程教材，綜合高中學制亦已出現明顯之發展瓶頸。國民教育階段是否能讓學生充分了解探索其興趣性向，除了輔以適當之測驗，更需要讓學生開始探索自己未來的方向。

「工作大未來」一書中作者提到：13至22歲是孩子生涯探索的「黃金十年」，是孩子最有好奇心探索自己未來的年齡，我們的孩子卻將最多的時間花在教室、補習班和考卷中，如芬蘭國二規劃完整兩週、國三一週的「職場實習」必修課程，讓學生可以開始進行職業探索，可做為我們的參考及借鏡。

二. 辦理特色高中以分散明星高中光環：

目前國中升學壓力之來源為對明星高中之崇拜迷思，明星高中之招牌在許多家長心目中，彷彿揹著LV包包、開著雙B汽車一樣，宣示其教育成就與身份地位，形成升學道路上的大塞車。現有高中應輔導其發展特色，成為外語高中、數理高中、資訊高中……等，提供大量特色選修課程，而非以升學作為唯一特色，吸引各學科領域已有明顯專長、興趣的孩子就讀，才能分散原有明星高中

之光環。

二. 辦好技職教育以抒解升學壓力：

許多學生並不擅長抽象思考之學習模式，而需要透過動手實作以印證理論的方式方能有效學習，若能進入適合其性向興趣之職業類科就讀，對這些孩子而言，彷彿如魚得水、重拾生機；若要求他們追求主流價值卻不快樂，將不利其未來生涯發展。

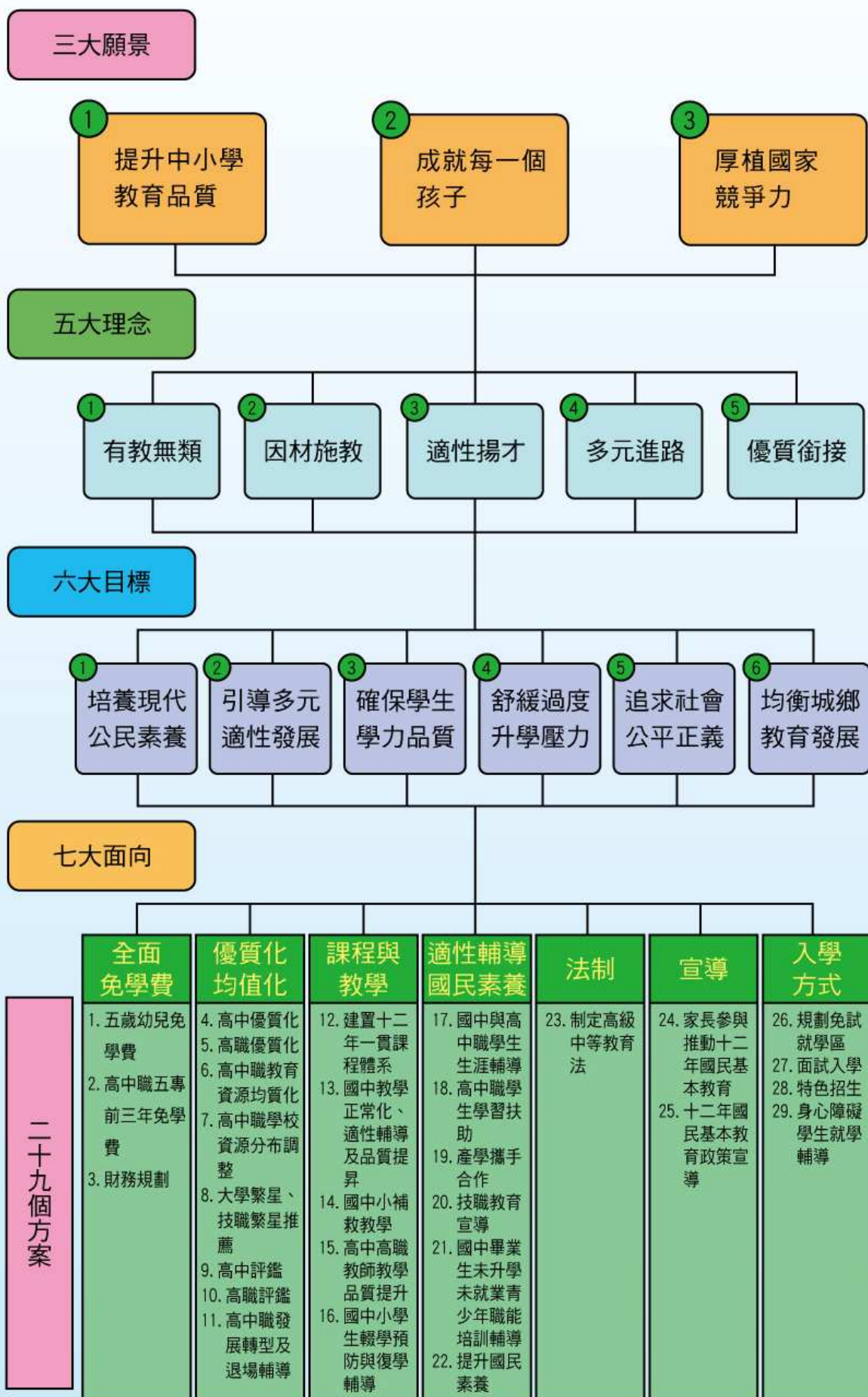
近年來，高職分數已大幅上升（如北市公立高職約PR70以上才能錄取，部分學校類科甚至高達PR90），教育部去年開始，更開放高職生直接以統一入學測驗成績推甄進入頂尖大學，顯見社會價值觀已有明顯改變。當多數學生及家長都願意依其性向興趣選擇高職就讀，當高職成為適性選擇而非第二選擇，升學壓力自然得以抒解。

陸、結語：

大人價值觀改變才是關鍵部分教師常以「考上高中就不要讀高職」的偏差觀念讓孩子優先選擇高中；同樣地，當學校與教育主管機關大費周章、費盡心思為學生量身訂做出「生涯發展規劃書」，建議學生選擇哪一個學校、專業類科，卻很可能因為家長一句：「讀那個沒有用、沒前途啦！」就將之全盤推翻。曾聽一位老師說：「其實真正需要輔導的是大人」，大人的眼光是否能由一元成為多元，終究是孩子是否能夠適性發展的最重要因素。

附圖一

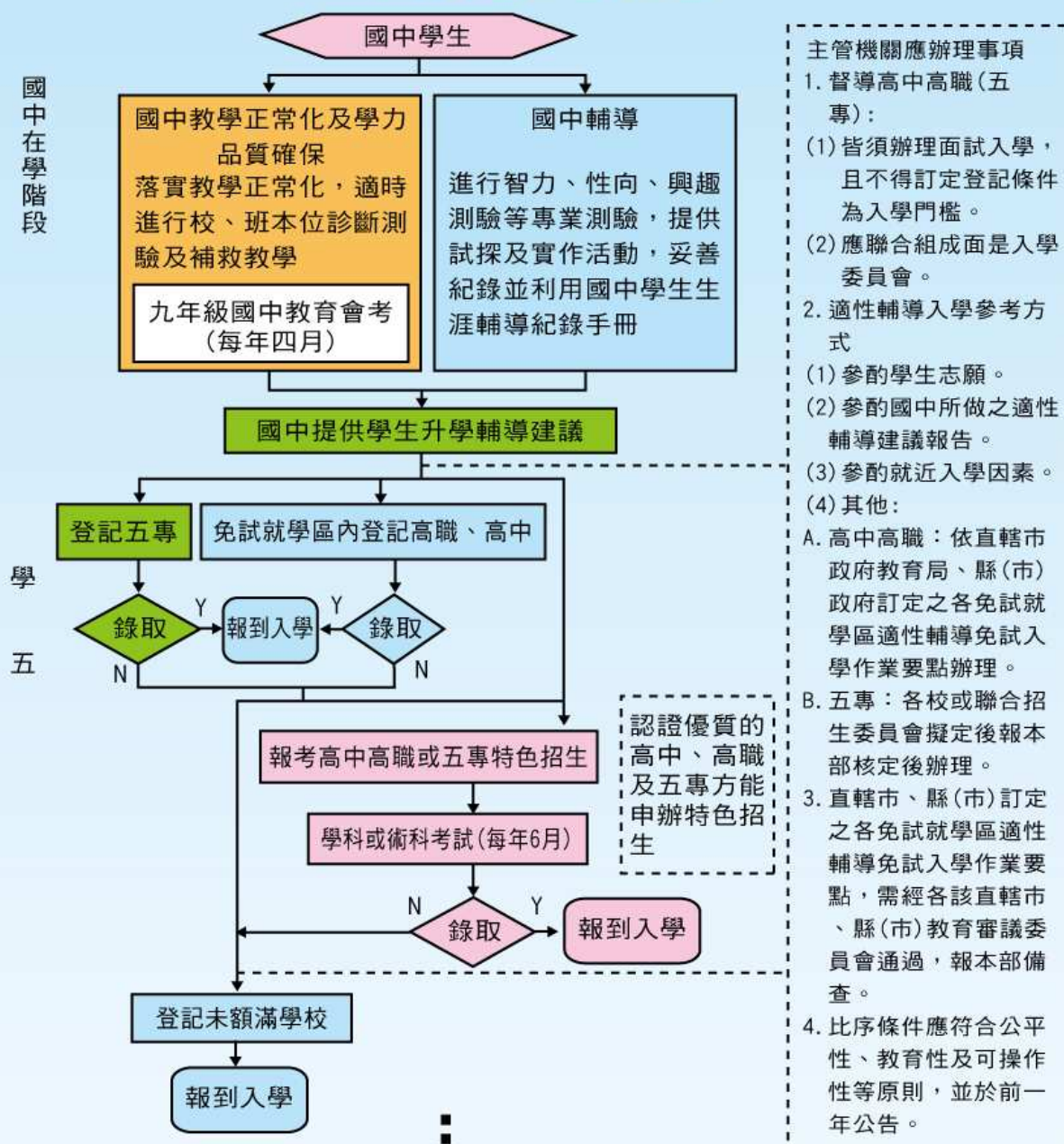
十二年國民基本教育的願景、理念、目標、方案關係圖



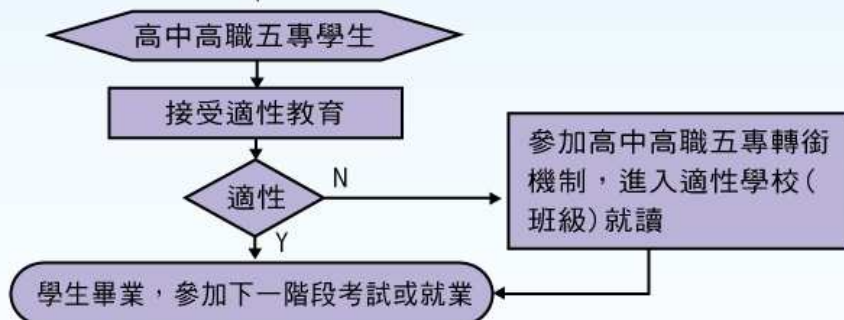
附圖二

十二年國民基本教育高級中等教育階段 入學管道辦理流程圖

國中在學階段



高中高職五專在學階段



等待最後一塊裹腳布的脫落

從大法官釋字第684號看教師權利的保障



文/台北市教師會法務部 謝孟峰

2011年1月17日大法官作成釋字第684號解釋，為公法學界投入一顆強而有力的震撼彈。

此號解釋，係自1995年大法官以釋字第382號解釋為學生的教育基本權揭櫫學生受教權的保障之後，最直接敘明「學生在學校接受教育學習過程中，其各式權益遭受損害時亦能提起救濟」的明確宣示。

傳統以來對於「特別權力關係」因受制於威權制度的意識形態，不論學生、軍人、受刑人以及公務員，在長期強調「為國家盡絕對義務」的思維底下，許多攸關自身的重要權利並不被重視甚至是忽略。大法官審視時代之演進，遂逐漸放寬這一層一層的限制。

惟此亦步亦趨的發展，其背後實隱含著時代的變遷，以及國家機器掌控的鬆綁。最明顯的例證可以由釋字第653號、654號解釋中對於「受刑人及羈押中的被告，因其權益受到損害而開始有救濟的管道」得知，蓋連具被告身分之人，其人身自由已然被束縛而仍能有權利救濟之可能，則僅具學生或公務員身分之人，如因自身之權利受有損害，則更能有權利保障之必要。

因此在強調民主法治國家的大旗下、在面對學生族群日益高漲的聲浪下，時隔16年的今日，連較具弱勢的學

生亦衝破藩籬而有了新的局面。

由釋字第684號解釋事實摘要，可見學生權益受重視之程度：

- (一) 聲請人陳○○為某大學研究所碩一學生，97學年度上學期，跨院加選他學院EMBA學程所開設的「公司治理與企業發展」科目，學校認為聲請人非該學院EMBA學生，否准其加選。聲請人迭經校內申訴、訴願不受理及行政訴訟以不合法為由駁回確定，爰聲請解釋。
- (二) 聲請人蔡○○為同大學他系研究所務處課外活動指導組申請在該校公告欄及海報版張貼「挺○海報」，時值公職人員競選期間，學校以違背國家法令為由否准所請。聲請人迭經校內申訴、訴願不受理及行政訴訟以不合法為由駁回確定，爰聲請解釋。
- (三) 聲請人龍○○為某私立技術學院進修部觀光餐旅學群觀光事業科二年級學生，因91年度下學期期末，必修科目考試日期與92年觀光日語導遊筆試日期衝突，向授課教師申請提前考試獲准，然該必修科目嗣經授課教師評定成績不及格，致無法於92年畢業。聲請人主張成績評分不公影響畢業，迭經校內申訴、行政訴訟以不合法為由駁回確定，爰



聲請解釋。

反觀不論公私立學校之教師，除了因為「基礎關係」（即所謂解聘、停聘、不續聘）或對其權利有重大之影響（如：按釋字第266號、312號解釋意旨有關考績結果的財產上請求、請領福利互助金的公法上的財產請求權）外，其他事項概無明確的實務見解，或其他有力的學說支持以保障教師的行政爭訟救濟權利。

此種限制影響教師的權利保障，並形成極大之漏洞，也因此一漏洞隨即衍生出形形色色、令人匪夷所思的學校管理措施或工作條件不當的處置。舉凡強迫教師必須請長期病假、專任教師卻無專科教室而必須將座位設於教務處、已經補辦請假手續卻硬是不准假。

而更令人百思不得其解者，係教師被記申誡或是口頭警告，該事項不准教師進入行政爭訟程序，凡此種種咸因對民主法治的不了解，或係根植人心的威權思想在作祟，不一而足。

依釋字第684號所闡釋的意旨以觀，面對學生的權益受損害，不論其權益輕重，均得以進入司法爭訟程序，俾保障其受教育權。值此之時，對於教師權益的救濟管道，是否亦應有所放寬？有論者或謂校園之紊亂係源於教師面對自身權益的爭取太過積極，卻忽略行政之倫理。

但仔細思索在面臨大法官釋字接二連三對基本權保障重視的同時，其所揭櫫之釋字更直接面對國家的威權體制而予以鬆綁，此不是正可以說明校園的紊亂，其實是因為民主法治思潮的覺醒，而所謂的行政倫理不應只是為方便管理或掌控之產物！

值得大家深思的問題是，越是民主法治的環境就更能容許不同的聲音出現，這不應只是學生如此、受刑人如

此、軍人如此，職司百年教育大計的校園應更是如此，我們所應期待面對的是，脫離國家機器掌控的校園民主機制得以應運而生。

等待最後一塊裹腳布的脫落，不只是大法官的職責，也是身處於校園裡的教育工作者責無旁貸的使命。

附註



本文主旨係在說明大法官於釋字第684號解釋作成後，已經放寬並保障學生的權益，當學生受到學校不適當的對待，都可以尋求法律的保障；但是面對教師的權益，國家、社會仍是處於威權的思維，縱使有所放寬，仍處處受限。因此本文立於校園民主化的思想脈絡底下，提出校園的民主法治不應只有保障學生，教師的權益亦值得重視，並將此一問題供教育工作者卓參。



101年教師課稅實務簡要說明

文/台北市教師會總幹事 黃志宏

1. 中小學教師薪資101年開始課稅，102年5月報稅。
2. 100年度報稅應收集之單據
 - (1) 收入扣繳憑單（如採自然人憑證則免）
 - (2) 支出憑據
3. 電子申報程式下載網址- <http://tax.nat.gov.tw/declist.html>

課稅所得總額	免稅額	扣除額	
薪資 利息 營利 股利或盈餘 租賃或權利金 退職 財產交易 競技競賽 機會中獎 執行業務 其他	每人 82,000 70歲以上 123,000	標準	特別
		一般	一般
		單身76,000 夫妻152,000	薪資所得 104000
		捐贈(20%、政府100%) 人身保險費24000 醫藥及生育 災害損失 房貸利息300000 房屋租金120000 政治獻金	財產交易損失 儲蓄投資 270000 殘障104000 教育學費25000 幼兒學前25000
		列舉	

綜合所得稅速算一覽表

綜合所得淨額	稅 率	累進差額	全年應納稅額
500,000以下	5%	0元	= 全年應納稅額
500,000 ~ 1,090,000元 ×	12%	28,700元	= 全年應納稅額
1,090,001元 ~ 2,180,000元 ×	20%	115,900元	= 全年應納稅額
2,180,001元 ~ 4,090,000元 ×	30%—	312,100元	= 全年應納稅額
4,090,001元以上 ×	40%—	721,100元	= 全年應納稅額

身 分	應、免稅	項 目
教 師	應 稅	薪資；學術研究費；雇員薪資；專業加給；地域加給；結婚、生育、眷屬喪葬、子女教育補助費；特教津貼；強制休假、休假補助；兼、代課鐘點費；課外輔導鐘點費；小學兒童課後照顧鐘點費；講座鐘點費；出席費；稿費
	免 稅	主管職務加給；導師費；國內、外進修補助；不休假加班費；比賽獎金

註：目前教師會正在爭取將課後輔導、照顧鐘點費列為加班費（免稅）。

◎資料來源：國稅局

◎辦理報稅相關實務研習，請與本會教學部洪老師聯繫（25960780#112）。

敬愛的老師們 您好！

童話裡傑克與魔豆的故事中，傑克最後獲得一隻可以源源不絕地下金蛋的母雞，從此傑克與母親就過著無憂無慮的日子。



在智富月刊第155期裡，全教會理事長劉欽旭老師提到：以前，老師是讓許多人擠破頭都要搶的「鐵飯碗」，但現在面臨退撫基金可能破產，2012年又即將要繳所得稅，教師們如何為自己的退休做好財務準備，已成為教師們必須學習的課題，良好的財務規劃與資產分配，才能讓退休越來越有保障。

35歲的富老師 投保保額一萬美元，繳費十年年初繳\$4,276美元，年末領回500美元，繳費期滿，每年領回1500美元，領一輩子，本金還會繼續長大喔！

保單年度	年齡	累計總保費	年度末還本	累積還本金	年度末保單現金價值
1	35	\$4,276	\$500	\$500	\$2,484
2	36	\$8,552	\$500	\$1,000	\$5,328
10	44	\$42,760	\$500	\$5,000	\$39,796
20	54		\$1,500	\$20,000	\$41,636
30	64		\$1,500	\$35,000	\$42,845
40	74		\$1,500	\$50,000	\$44,536
50	84		\$1,500	\$65,000	\$46,752
60	94		\$1,500	\$80,000	\$49,234
70	104		\$1,500	\$95,000	\$50,965
75	109		\$1,500	\$102,000	\$49,500



請洽專案人員
或各駐校代表

郭 淑 瓊

電話：02-5582-9988#566



台名保險經紀人股份有限公司
TAIMING ASSURANCE BROKER CO., LTD.

0938020198

更正啟事：上表保單年度第10年年度末還本金額應為500，67期會訊誤植為1500，特此更正！

感冒及流感季節

THE COMMON COLD SEASON 之預防保健



林庭安 營養師

美國、中華民國 國家考試合格
雙執照營養師

“開學”在每個學齡兒童的人生中意味著重大的改變；這些改變包含著新朋友、新的課程、新老師、以及新的經驗，而開學季節同時也是季節氣候轉變的時節，小朋友們同時面對環境及氣候轉變，再加上同學們之間的頻繁接觸，感冒、咳嗽、中耳炎及其他感冒併發症的流行也就不那麼令人意外了，這個時期對家長來說也是一大考驗，要如何保護孩子們及家長本身的健康呢？也許你會有下列疑問：

1. 為什麼有些孩子老是被傳染，而有些則不會？
2. 為什麼有些孩子即使被傳染了也很快就痊癒，而有些孩子的症狀總是會拖好幾個星期？
3. 預防感冒的方法除了流感疫苗之外，有其他天然的方法或替代物嗎？
4. 在這個季節裡，我要怎麼使用自然醫學療法及保健食品來保護及加強孩子的免疫系統？

經常發生的情況是：在這些病症可以被輕易、安全的用天然草藥處理的時候，人們卻用抗生素來治療它，在這篇文章裡我們會探討這個議題，並告訴大家在這個季節裏如何利用一些知識及實用技巧來維持孩子的健康

敏感性：誰會感冒？

感冒有兩個決定性因素：

1. 病原體的強度
 2. 孩子免疫系統的強度
- 這兩個因素決定了誰會被感染？誰會生病？及症狀的嚴重程度。

我們每年每月每一天，都暴露在充滿病原體的環境中，在日常生活裡我們總是不可避免的會接觸到一些病菌，但是通常只有10-30%的人會受到感染而產生症狀，而受感染者與健康者間最大差別即是他們的免疫功能。

普通感冒(colds)及流行性感冒(flus)對於孩子免疫系統的健全發展及成熟扮演著很重要的角色，適度的感染能產生抗體，使孩子日後的免疫系統更加健全，而適當的天然草藥及營養補充更能減輕症狀，使病童更快從生病中恢復。

如果您的孩子總是很容易被傳染，而且恢復期很長、需要很多時間心力及藥品、甚至抗生素的使用才能痊癒，那就表示您的孩子缺乏草藥及營養補充品來維持健康系統，那麼我們可以為孩子的免疫系統做些什麼呢？首先我們設計了一系列的問題來幫助釐清孩子的免疫情形：

1. 您的孩子生病時(包括普通感冒、流行性感冒、耳朵感染等)通常花多久時間痊癒？
 2. 您的孩子到目前為止一共用過幾次抗生素？
 3. 過去或現在是否接受過過敏治療？
 4. 孩子的飲食是乾淨、有機的全食物(whole food)還是精緻的、化學合成或充滿添加物的食物或速食？
 5. 他們有攝取任何維生素或是營養補充品嗎？
- 回答上列問題之後，您應該可以大致瞭解孩子的免疫系統強度屬於完整的、中度的或是低下的，接著我們可以來看看哪些天然的補充品可以用來加強、維持免疫及預防疾病。

綜合維他命/礦物質

美國國家科學院公布了16項必須維生素及礦物質，主要是根據他們在身體及腦部的重要功能，其中有一些在免疫系統扮演著更直接的角色，例如維他命C及鋅，然而，所有的維生素及礦物質在健全的身體機能中皆佔有一席之地，提供孩子均衡的飲食及補充各種維生素及礦物質是建立孩子健康基礎的第一步。

維他命C

自從諾貝爾獎得主Linus Pauling發表疾病與缺乏維生素的關聯之後，已經有數以千計的研究報告證實維他命C對免疫系統有著很大的幫助，維他命C同時是體內裡最主要的抗氧化劑，維他命C能保護孩子免受工業社會中的各種污染及毒素的傷害，同時也能紓解免疫系統的壓力。

專利乳酸菌

乳酸菌是自然界中調節及增強免疫系統的最好食物，腸道佔人體免疫系統的70%，若能將腸道菌相維持平衡，則可以有效的改善免疫功能。

乳酸菌對人體具有正面的效益，自1961年至1998年間，國際上已完成研究並發表在知名學術期刊的乳酸菌人體臨床試驗共計143件，受測人數達7,526人，均未有負面的結果報導！

預防及維持劑量

每天給予孩子上述三種營養品便能夠加強孩子的免疫防禦系統，使他們輕鬆度過流感季節。如果您的孩子過去曾經頻繁的感冒，或是感冒總是不容易好，我們建議您每天都給予孩子這三項，若是他們免疫系統良好，偶爾才感冒，那麼可選擇在流感季節中建議每天給予。

有感冒前兆時該怎麼做

當孩子出現一些輕微的感冒前兆，例如活動力變差、情緒不佳或體溫微升時，及時給予

孩子下列建議的營養配方能增強免疫力，而不至於出現更嚴重的症狀。

建議配方：

1. 天然草本萃取液：針對感冒症狀之常見天然草本成分有：橄欖葉萃取、金絲桃草、落葉松多醣體、懸浮銀、維他命C及鋅，這些配方在過去五年中被證實對感冒前兆十分有效。

草本植物也可以用來作為預防性使用，當您的孩子暴露在充滿病菌的環境中（例如班上有其它孩子感冒）時，選擇針對孩童設計的配方，使用一到兩天或是確定您的孩子遠離感染源即可，在第一個前兆出現時即馬上給予，一天使用3至4次直到症狀解除，能加強孩子免疫及天然防禦系統，給孩子全年的保護。

2. 維他命C：出現任何感冒症狀都可使用，劑量可隨症狀增加並持續使用到完全痊癒為止。

當症狀剛開始時的劑量

天然草本萃取液：立即給予，一天3-4次直到症狀解除。

維他命C：同上

專利乳酸菌：使用比維持劑量稍高的劑量，一天給予2-3次直到症狀解除。

使用上述配方直到您的孩子已經完全痊癒而且活動力及情緒都恢復為止，在孩子痊癒後的兩天內您也可以繼續使用，這麼做可以防止二次感冒。

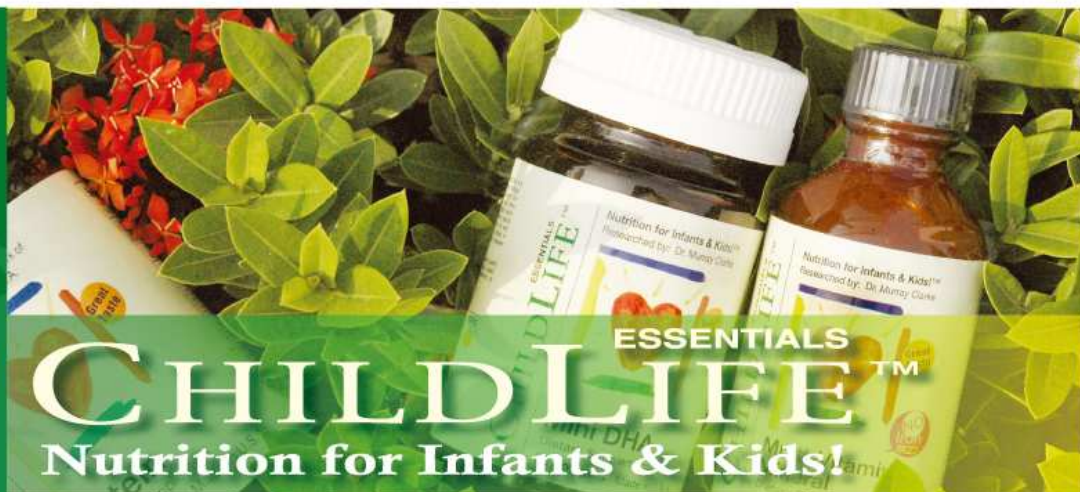
保護您所愛的人

上述的這些建議都是可以幫助您維持孩子免疫系統的天然方法，加強、維持並支持孩子的免疫系統是你能給他的最佳禮物，一個完整的免疫系統能幫助建立孩子的生活品質及日後人生的健康。

當您使用這些天然療法幫助您孩子從任何感染痊癒時，同時也幫助他們的免疫系統完成每一次任務、產生一種抗體，而抗體會在孩子未來的人生中保護他們，就好像人們從一次次的人生經驗中學習智慧並成長，免疫系統也是如此逐漸成熟的。



CHILD LIFETM ESSENTIALS



愛兒富兒童專業保健系列

給寶貝最完善純淨的照顧

- ☒ 專業醫師研發
- ☒ 美國進口
- ☒ 行銷世界各國
- ☒ 完全天然
- ☒ 不含任何色素及添加物



DDS-1TM 發現長壽者的秘密。

DDS-1TM 是全家人的最佳選擇

專利認證(專利字號3,689,640)的DDS-1獲得多國的研發支持及專業論文報告發表多達34篇以上。

購買 DDS-1TM 的最佳嚴選

- ★ 專利草本保護劑提高穩定性
- ★ 調節生理機能
- ★ 45年以上研究, 34篇以上國際支持論文
- ★ 維持皮膚健康
- ★ 保證純天然, 菌數宣稱屬實
- ★ 增強體力
- ★ 知名世界藥學權威金·沙赫尼博士研發
- ★ 減少疲勞感
- ★ 維持消化道機能
- ★ 促進食慾
- ★ 改變細菌叢生態
- ★ 排便順暢

DDS-1TM 是全家人的最佳選擇

專利認證(專利字號3,689,640)的DDS-1獲得多國的研發支持及專業論文報告發表多達34篇以上。

購買 DDS-1TM 的最佳嚴選

★ 專利草本保護劑提高穩定性

★ 45年以上研究, 34篇以上國際支持論文

★ 保證純天然, 菌數宣稱屬實

★ 知名世界藥學權威金·沙赫尼博士研發

★ 維持消化道機能

★ 促進食慾

★ 改變細菌叢生態

★ 排便順暢

★ 調節生理機能

★ 維持皮膚健康

★ 增強體力

★ 減少疲勞感

ANNCARE[®] 康富生技 專業推薦

高效能礦物質C

藍莓口味

檸檬口味

小紅莓石榴口味

柑橘口味

ANNCARE[®]
康富生技

康富生技中心股份有限公司
Ann Care Bio-tech Center Co., Ltd

電話: (04)2205-6565
網址: www.anncare.com

地址: 台中市學士路257號12樓 (Anncare康富生技經貿大樓)
營養諮詢電話: 0800-00-0703 (PM15:00~17:00週一至週五)

綠色小鎮全國健康有機連鎖均售

791 farm



椰花蜜糖

天然椰子花蜜糖是低GI值的營養食品
純手工長時間煉製而成，導入日本食品嚴格品質控管技術
椰子花蜜糖的甜味只有蔗糖的40%，糖度為蔗糖的80%，
並具有比一般蔗糖更好的保濕性，更含有高倍量的天然麩胺酸，
是最佳的機能性食品原料。

原料市場銷售：歐、美、日、韓、中國大陸、東南亞地區

特級老薑粉片
椰糖薑茶



※本系列產品均通過
SGS安全無農藥、西藥檢測

使用最先進的電腦感溫式熱風乾燥機，完整保留薑本身的原色原味。
用心製出的特級老薑片、特級老薑粉、椰糖薑茶，
給您最豐富的天然營養及健康。
長期外銷至日本、歐美等先進國家。

原料市場銷售：歐、美、日、韓、中國大陸、東南亞地區



原の薑

採自台灣無汙染高山生薑及南薑製成，再加入中草藥調配，
且經GMP製程生產之優良產品，
蘊含豐富營養素，口感溫潤、風味濃郁。



無糖薑茶

精選新鮮老薑經低溫乾燥研磨而成
可用於佐菜料理、泡澡、直接沖泡
飲用，用量依個人喜好酌量增減。



※本系列產品均通過
SGS安全無農藥、西藥檢測



活力薑錠

老薑溫中帶辛，黑糖滋補養身，需
要時含一錠，讓身體立刻感覺溫暖
為您喚醒滿滿活力！



活力薑茶

以生薑、南薑、桂枝及黑糖調配而
成，入喉後溫潤中帶著薑的香氣，
是寒冬滋補強身最佳飲品。



綠色小鎮全國健康有機連鎖均售

總代理：群成穎國際有限公司

用愛傳遞 有機文化



綠色小鎮 全國有機連鎖

已 經邁入第19年的Earthlife 綠色小鎮全國有機連鎖，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。

全國有機第一品牌 名主持人謝震武代言

耕 耘於有機通路已經19個年頭的綠色小鎮，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。2010年開始，綠色小鎮特別邀請名節目主持人謝震武先生代言綠色小鎮有機專家。讓更多的消費者了解「有機」，認識「有機」，為推廣有機生活貢獻一份心力。

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」?

1. **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。
2. **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。
3. **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。



綠色小鎮

憑本券至 **綠色小鎮** 全國有機連鎖 直營門市

消費滿 **399** 元即送 **新鮮現打 精力湯** 乙杯

姓名：_____ (必填) 任職學校：_____ (必填)
通訊地址：_____ 電話：_____ (活動通知用)



★活動時間即日起至101.1.31止 ★部份門市無供應精力湯，得以兌換券替代 ★本券不得影印使用



杏福超臨界系列

世界第一品牌

★超臨界技術萃取 **100%** 完整精華



顧
眼
睛



枸杞精世界金



離
甘
苦



世界旺—精神旺盛薑黃精



照
顧
胃



潰瘍捕手-沙棘精世界捕



月
月
安



世界通—風行日本紫蘇精



補
盛
氣



世界猛—青春源頭丹參精



免
驚
甜



世界寧—享受甜蜜苦瓜精

Taipei Teachers Association



臺北市教師會

憑教師會會員卡可享教師優惠價，歡迎來電洽詢。

免費諮詢專線

0800-635935

免費索取 枸杞精

市價500元 樣品



※請填寫本頁以下資料，註明參加杏福生技免費試用專案

■姓名： (每人限索取一份) ■會員卡號： (限教師)

■年齡： ☐ 20~30歲 ☐ 30~40歲 ☐ 40~50歲 ☐ 50~60歲 ☐ 60歲以上

■電話：

■地址： (寄送樣品地點)

請將本頁資料填寫後傳真至：04-23132815

或 E-MAIL以上填寫資料寄至：vivi5943@hotmail.com 信箱

超臨界
CO₂
萃取技術

// 愛護地球·綠色科技 //

www.3life.com.tw

407台中市西屯區天水西六街19之1號 TEL：04-23135935 FAX：04-23132815

歲末強打

週年慶

健波能量活水倒數秒殺優惠!



即日起至12/31日止凡活動期間購買健波能量活水器A、B、C任一款，即贈市價3,300元**水龍頭濾淨器乙組**！



健波Ag+水龍頭濾淨器

- 有效去除水中餘氯達**99%**
- 取得省水標章，省水省能源
- 採銀離子抗菌裝置，使用更安心
- 採拋棄式濾心設計，乾淨又簡易

有助排出體內塑化劑的好幫手~**水**

醫師建議，多喝水，塑化劑易排出體外。

其實，好水就是體內細胞的清道夫，不但可排除體內塑化劑，也能清除許多累積在身體的汙染物質。因此守護家人的健康，就要多喝健康好水，且應該從小就培養孩子健康的飲水習慣！

教師驚喜送!

憑本截角至綠色小鎮購買此優惠組，

獨家 加贈**省水閥乙只**
讓我們攜手一起節水愛地球！



獨家

■活動期間：2011年12月31日止，活動詳情請洽全省經銷商

波動能科技開發股份有限公司 www.cosminergy.com
服務專線：0800-000969 E-MAIL: drenergy@ms34.hinet.net

憑截角至綠色小鎮各門據點
購買 健波活水器週年慶活動組
另加贈 省水閥一只

綠色小鎮全國健康有機連鎖均售



巨星世界尊爵會館
STAR PLAZA PRESTIGE HALL

歡唱 KTV

第一屆台北市教師盃歌唱大賽場地

持 台北市教師會員卡 享有優惠

(詳情依現場、台北市教師會福利網公告)



高歌

258元起

從夜晚唱唱唱... 到天明
再享歡樂吧。 怎麼唱都行

免費停車五小時



WARNING
燒聲自負

Taipei Teachers Association



臺北市教師會

時段 星期	11:30~17:59	18:00~22:59	23:00~04:59	05:00~08:00
週一至週四	258/4H	358/3H	258 (唱至05:00)	
週五	258/4H	458/3H	458/3H	258/3H
週六	258/3H	458/3H	458/3H	258/3H
週日	258/3H	358/3H	258 (唱至05:00)	

台北市松山區八德路四段138號9樓(京華城)

www.Ktvclub.com.tw

訂位專線：(02)3762-2888



專利註冊 仿冒必究

兒童視力守護神

路丁 - 山桑子軟糖

優視即優勢
給未來主人翁超視力
才有超強競爭力

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

添加木糖醇配方. 減少蛀牙
請安心食用

本產品已投保明台產品責任險1000萬元！



KEMIN **FloraGLO**
LUTEIN

專利 + GMP 才有保障 (每粒含專利葉黃素 3.8mg)

檢驗合格

歡迎傳真索取試吃詳情

見09月會刊內頁折價券

老師，辛苦了！慶祝建國100年

(1) 兒童用(葉黃素)-路丁山桑子軟糖

~(含葉黃素3.8mg/山桑子20mg)+DHA

120粒\$800/瓶(原價\$1200)買3瓶送1瓶

(2) 成人用(葉黃素30mg)-路丁DHA優質膠囊

30粒\$928/盒(原價\$1200)買3盒送1盒

總經銷 依憲德生物科技有限公司

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

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

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

免付費訂購：0800-899-589 貨到付款,免運費!



綠色小鎮

全國健康有機連鎖



熱情有機、
感動如一

熱情一起有機。

有一種人在生活的同時內心能實足享受，也能親手親足貢獻大地 1992年，在有機概念開始萌芽的時候綠色小鎮已經率先在台灣成立全國第一家~有機連鎖店 一直以來綠色小鎮堅持 以在地的食材，給您豐富的生鮮體驗 以嚴選的產品，給您多元的健康選擇 以熱情的門市，給您便利的有機享受 因為我們相信天然且有機，可以使您更健康而愛與熱情，可以使生活更真實 綠色小鎮帶給您最真實，最健康的有機生活。

passion Organic!
feeling in One!

名主持人
信任推薦

謝震武



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：04-22029319 www.earthlife.com.tw

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
新中店 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:02-26479715 FAX:02-26474226
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

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
新竹新光店 新竹市東區中華路二段190號B1
TEL:03-5151-142
中國醫店 台中市北區學士路2號(五權分號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:04-3600-5588 FAX:04-3600-6161
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
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
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
花蓮店 花蓮市中山路408之6號
TEL:03-8328-782 FAX:03-8326-540

愛。天然。在地。有機。