

新好教師

NO.72

Sep / 2012

特別企劃

慶祝928教師「卡」HAPPY敬師活動
第十屆SUNNY教師獎得獎感言

本期提要

- ▼ 會費說明及下半年行事參考
- ▼ 按「表」操課，考績四條一款？
- ▼ 35小時的法國和53小時的台灣

慶祝928
教師「卡」
Happy
敬師活動



持久大教師卡至久大文具可享 **7.2折** 市價



久大文具連鎖店
www.9ta.com.tw



www.9ta.com.tw

久大72變
豐富你的開學生活

歡樂開學趣

2012
8.10
▶ 9.24

上課

百樣破盤商品
任你挑

開學大放送!

甜心型
閃星型

日本原裝 KOKUYO 滑行膠帶

久大
獨家

買1送1

買正帶送替帶



市價\$105

特價 39元



大宗採購另有優惠

業務部

購買金額滿\$800即可宅配

服務電話:(02)2375-3545 傳真:(02)23753600
行動電話:0916-118281 專員劉小姐



新好教師

發行人：楊益風

主編：張迺馨

編輯：黃志宏 江文隆 鄭秋潔

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 陳慶軍

美術編輯：綠色小鎮 陳慶軍

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九月

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.72 CONTENTS | 目錄

會務報導

03 會費說明及教師會行事參考

活動報導

05 第二屆教師盃歌唱大賽唱將榜

教育時論

08 按「表」操課，考績四條一款？

生活隨筆

10 35小時的法國和53小時的台灣

特別企劃

第十屆SUPER教師獎

14 幼稚園組 得獎感言

15 國小組 得獎感言

16 國中組 得獎感言

17 高中組 得獎感言

教師「卡」HAPPY系列活動

18 慶祝928 教師「卡」HAPPY

27 敬師酷碰券 巨星世界、聖瑪莉、甜橘洋蔥、
廖叔叔健康屋、千葉火鍋

30 綠色小鎮的祝福-相信，就會擁有

保健專欄

34 提升秋冬肌膚防禦力，擺脫乾癢癢！

親子天地

36 讓孩子做自己讓自己做自己

好康專區

39 台北市教師會福利事項一覽表



文◎陳崇弘

文◎T.H.

文◎黃筑姁

文◎林盈秀

文◎林詠忠

文◎楊曉菁

文◎林耿宏

文◎高嘉懋

文◎小山媽

Taipei Teachers' Association



台北市教師會



照片攝於三商美福崇德門市

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



會費說明及教師會行事參考

會費省!省!省!

會員500不漲價



1. 依據代表大會決議，同時加入教師會及教師職業工會，年度會費仍只要500元（教師會費300元，教師工會會費200元），現省3600元！
2. 只參加教師會年費也是500元，只參加教師職業工會年費則為3600元（依章程收費）。
3. 新入會者需交入會費2000元，但終生只繳一次。請工會會員務必持續勾選加入，如中斷會籍再入會，需再繳2000元入會費。

免費加入工會聯合組織

FREE!

依會員大會決議，本會得加入全國教師工會總聯合會（原全教會）、全國產業總工會、全國總工會、台北市總工會……等聯合組織，不少會長憂慮此將造成學校收費困難。

有鑑於此，本會理事會為簡化學校收費作業，遂於8/31本屆第13次理事會決議：「以230元額度為原則，今年由本會規劃會員加入前該聯合組織。」也就是說，今年暫不需要再多繳1塊錢，聯合組織會費由本會買單。



擁有工會資格，聯合組織會費馬上免費賺到手!!500元會費讓你賺很大喔~~



本聯煩請交給學校教師會留存

我要參加（請勾選）：



台北市教師會



項 目		費 用
三 擇 一	教師會 + 職業工會	☐ 500元
	只參加教師會	☐ 500元
	只參加職業工會	☐ 3600元
	訴訟基金-限教師會正式會員(註)	☐ 100元
	工會入會費(首次加入工會)	☐ 2000元
小 計		元

備註：訴訟基金須正式會員方可參加，非正式會員（各校贊助會員：代理教師、退休教師、職工、校長……）無法參加。

會員簽名：_____

本學期會務相關研習



預定辦理時間	會議	建議參加對象
10月	陽明山研習 [教師會各項政策、組織、法令、福利、活動及相關議題討論]	新任教師會理事長 [各校務必派代表參加]
9月29日(六)	社會局研習 [社會局報局書寫範例及相關法令研習]	新任教師會理事長及文書 [各校至少派一名參加]

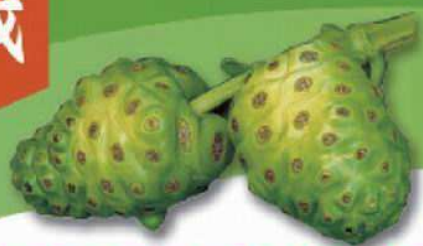
101年度						102年度											
7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
收費期						發卡											
社會局 申報期限						改選											

101/10/31前將各校會員名單及費用上傳教師會，以便建檔及發卡作業。

有機

活力蘿麗

養生極品



有機100%活力蘿麗酵素液
讓您生活的每一天 健康滿滿 活力充沛！

活力蘿麗與眾不同的特殊部份

高濃度酵素液每毫升含有四百萬面積單位的賽洛寧
2011年酵素液取得中華有機農業協會驗證CA-10CAS52
2005年與台灣大學醫學院生分所建教合作

您的活力來源 活力蘿麗

有機100%活力酵素液

有機驗證 安心保證



有機活力蘿麗100%酵素液



高濃度酵素液，建議每天空腹喝25毫升，請不需要稀釋，先含在嘴中10秒再吞食，再喝溫開水100毫升。
開瓶後，請每天飲用，蓋好瓶蓋後不需儲存於冰箱。
孕婦與器官移植的朋友請諮詢醫師。
飲用酵素液時請不要飲用咖啡、酒與中西藥，
同時間也請勿加糖。



第二屆

台北市教師盃歌唱大賽

唱將榜

本會於2012.6.30在京華城巨星世界舉辦之第二屆台北市教師盃歌唱比賽已圓滿結束，產生了本屆歌唱比賽的勝利者，恭喜以下的得獎老師，並感謝所有參賽及加油、幫助此活動的人員與單位！



優勝者名單

學 校	姓 名
永吉國小	吳景妃
碧湖國小	劉彥靈
民族國小	陳弘展
新湖國小	陳亞威
啟聰學校	吳俐蓓
北政國中	汪家羽
幸安國小	黃怡華
幸安國小	吳靜怡
西湖國小	張博絜
木柵國中	張建維

活動花絮



特別感謝

協辦單位：



贊助廠商：





綠色小鎮
全國健康有機連鎖

綠色小鎮用心 讓您買的安心

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



Product Tested
德國杜夫萊茵檢驗機構



名主持人
信任推薦

陳介

**好禮
慶團圓**

活動日期 即日起至 101.10.10

更多優惠活動請洽綠色小鎮全國門市



買 銘燕麥奶 (原價650元)
送 即食燕麥片 (市價140元)
1+1原價790元



1+1特價
559元

(850g/罐)

(550g/包)



ZEALONG™
100% PURE NEW ZEALAND TEA



經典原茶禮盒
清香烏龍茶精裝60g
精緻瓷蓋杯乙組
原價2,160元
特價**1900元**



舞茶饗宴禮盒A
炭香烏龍茶補充包50g
麥盧卡蜂蜜餅乾150g
原價1,260元
特價**1134元**



紅舞茶禮盒A
烏龍茶補充包50g
烏龍茶牛乳糖150g
原價1,080元
特價**972元**

100% 純淨紐西蘭烏龍茶



優穀坊元氣沖泡組 (任選2件)
二件原價960元

- 1 十穀營養奶 (850g/罐/480元)
- 2 野燕燕麥粥 (24包入/盒/480元)
- 3 十穀營養奶 (32包入/盒/480元)



任選二件
680元



HONEY VINEGAR

蜂蜜醋禮盒組 (任選2瓶)

洋甘菊蜂蜜醋 (500ml/瓶/350元)
原味蜂蜜醋 (500ml/瓶/300元)
人蔘花蜂蜜醋 (500ml/瓶/350元)



任二瓶特價**499元**



梅子漿+梅漿醋禮盒組
二瓶原價1,020元

梅子漿 (600ml/瓶/410元)
梅漿醋 (600ml/瓶/610元)



特價**779元**



有機醬油禮盒組 (任選2瓶)
二瓶原價350元
有機香菇醬油 (420g/瓶/175元)
有機底蘆油 (420g/瓶/175元)
有機底蘆油膏 (420g/瓶/175元)



任選二瓶
315元



100%純天然葡萄籽油
(1000ml/瓶) 三瓶原價1,260元



三瓶特價
840元

天然食材最健康
有機新鮮蔬菜

三包**99元**

根莖蔬果類全面**85折**

指定商品，限量供應

綠色小鎮
全國健康有機連鎖

本DM如有誤植，請以門市公告為準。本公司保留隨時修正或暫停本活動之權利。

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。

Japan
Algae

適正製造規範
GMP
JHFS 一般社団法人
日本健康食品規格協会

買
2
(1200錠)
瓶送
2
(300錠)
瓶

原價
6,460元
特價
4,960元

源自

PC[®]藻青苷

淨化力量

PC[®]特級螺旋藻錠

日本螺旋藻第一品牌ジャパンアルジ
工株式会社以獨步全球的技術，濃縮、萃
取優質螺旋藻獨特稀有的植物性藍色素—
PC藻青苷，機能性強且更易為人體吸收，
可增強體力、營養補給、減少疲勞感，賦
予您新的能量及活力。



會昌實業股份有限公司 www.atp-bio.com

台北市懷寧街92號5樓 電話：(02) 2382-2333

全省綠色小鎮有機商店均有售



按「表」操課，考績四條一款？

文 陳崇弘

台北市教師會理事、芳和國中教師

日前因教育部預備公告「教師成績考核辦法」第四條修正條文，在校園內引發不少迴響。某些老師向筆者表示：要符合教師成績考核「檢核表」的內容其實沒想像中困難，這不就是老師對自己平時工作表現的基本要求嘛！

當然也有老師質疑：檢核表一出，已脫離現實，只是形式主義、本末倒置，反而讓老師流於形式去應付許多表單。

筆者針對教師成績考核辦法的運作面去釐清：當老師檢具檢核表並符合表格內容要求後，您的考績就一定四條一款嗎？

一、落實考核前，先訂定聘約

檢核表內容是針對符合教師成績考核辦法第四條一款及二款各目之內容，試圖加以「具體化」及「可操作化」，並以次數或曾做過某些工作來做為衡酌之標準，如：出席會議、擔任職位、從事某些工作、聯絡家長……等，但這只能判定教師曾經做過某些工作，而無法判定教師到底做得好不好！何況檢核表之工作內容沒有經過團體協約，在資方片面訂定工作內容下，如何去衡酌教師的工作表現？

二、年終考核自我閹割

即使是在雙方沒有訂定聘約下執行教師年終考核，我們必須面對：教師從事教

育工作，其內容屬性多屬於「質性」、「內化」，很難用「量化」來呈現其工作成效，如：訓輔工作、教法優良、服務熱誠……等。若考核委員依檢核表進行考核，充其量只能檢核有沒有做到檢核表之內容，這不但窄化教師年終考核的內容與教師平時的工作表現，更無法區分「優秀」與「表現平平」的教師。因為按「表」操課，考績委員只能認定「有做到」就符合該目的標準。若考績委員覺得某老師表現平平，還真不知該如何考核！？

三、校長逕核權與檢核表

依據現行教師成績考核辦法第14條規定：「校長對於考核委員會復議結果仍不同意，得變更之。」意指校長可註明事實及理由後，變更考核委員會做成的決議。若成績考核委員會都按「表」索驥，核定教師的年終成績考核，但校長可以透過上述程序逕改考核。也就是說，教師即使按「表」操課，其結果未必是考績四條一款。因此檢核表只是框住教師的工作內容，至於實質考核的決定權仍然在握在校長手中。而檢核表只是一堆文字的堆砌，完成檢核表只是教師符合四條一款的門檻，不保證教師的年終考核符合四條一款。

綜上，依據現行教師成績考核辦法各目所訂定之檢核表內容，難免給外界不明確或無法確實執行的疑慮，但這也給予考績委員詮釋法條的空間。筆者認為考績委員需要具備高度的專業素養，當考核結果備受質疑時，考績委員必須提出專業判斷的依據以解釋其考核結果。當然校長是否同時具有專業能力以行使逕核權，也是關鍵所在。教師教學是專業的表現，校長是否有能力判斷教師教學上的良窳？教師的教學表現不只是看看「學生上課秩序」與「參與課堂教學狀況」，更重要的是針對教師教學內容進行價值判斷。若教育現場的校長與考績委員在客觀上不具備專業判斷的能力，教育主管機關應提出提升考核者考核能力的具體策略，唯有專業的考核者才有專業的判斷。

落實考核的核心問題在於「考核者的素養與專業判斷」，而非法條本身。若執行者的素養與專業能力不足，改了考核條文與形式又怎樣？無法落實才是關鍵所在！

※參考資料：公立高級中等以下學校教師成績考核辦法第4條修正對照表

修正條文(黃色底紋：被刪除之現行條文文字；紅色文字：新增文字)

第四條 教師之年終成績考核，應按其教學、訓輔、服務、品德生活及處理行政等情形，依下列高級中等以下學校教師成績考核指標與檢核表(附表)規定辦理，其獎懲規定如下：

- 一、在同一學年度內合於下列條件者，除晉本薪或年功薪一級外，並給與一個月薪給總額之一次獎金，已支年功薪最高級者，給與二個月薪給總額之一次獎金：正向事項第一日至第三目所列具體條件事項中，未符合者在一項以下，其餘第四日至第八目所列之具體條件事項皆符合，且無負項事項。

(一)按課表上課，教法優良，進度適宜，成績卓著。(二)訓輔工作得法，效果良好。
(三)服務熱誠，對校務能切實配合。(四)事病假併計在十四日以下，並依照規定補課或請人代課。
(五)品德生活良好能為學生表率。(六)專心服務，未違反主管教育行政機關有關兼課兼職規定。
(七)按時上下課，無曠課、曠職紀錄。(八)未受任何刑事、懲戒處分及行政懲處。但受行政懲處而於同一學年度經獎懲相抵者，不在此限。

- 二、在同一學年度內合於下列條件之一者，除晉本薪或年功薪一級外，並給與半個月薪給總額之一次獎金，已支年功薪最高級者，給與一個半月薪給總額之一次獎金：

(一)教學認真，進度適宜。正向事項第一日至第八目中，符合第六目、第七目、第八目，其餘不符合者在二項以下，及未具負向事項第五項、第十二項、第十四項外，具其餘負向事項二項以下。
(二)對訓輔工作能負責盡職。(三)對校務之配合尚能符合要求。
(四)事病假併計超過十四日，未逾二十八日，或因重病住院致病假連續超過二十八日而未達延長病假，並依照規定補課或請人代課。
(五)品德生活考核無不良紀錄。

- 三、在同一學年度內有下列情形之一者，留支原薪：

(一)教學成績平常，勉能符合要求。未符合正向事項中第六目、第七目、第八目任一目。
(二)曠課超過二節或曠職累計超過二小時。具負向事項第五項、第十二項、第十四項之一項。
(三)事、病假期間，未依照規定補課或請人代課。具負向事項三項以上。
(四)未經校長同意，擅自在外兼課兼職。事病假超過二十八日或因病已達延長病假或其他因素致全年無工作事實。
(五)品德生活較差，情節尚非重大。曠課超過二節或曠職累計超過二小時。
(六)因病已達延長病假。事、病假期間，未依照規定補課或請人代課。
(七)事病假超過二十八日。未經校長同意，擅自在外兼課兼職。

另予成績考核，列前項第一款者，給與一個月薪給總額之一次獎金；列前項第二款者，給與半個月薪給總額之一次獎金；列前項第三款者，不予獎勵。

教師有教師法第十四條第一項各款規定情事之一或教育人員任用條例第三十一條各款規定情事之一者，應依法定程序予以解聘、停聘或不續聘。

第一項第一款第四目、第二款第四目及第三款第七目有關事、病假併計日數，應扣除請家庭照顧假及生理假之日數。

各學校於辦理教師成績考核時，不得以下列情形，作為成績考核等次之考量因素：

- 一、法令規定日數所核給之家庭照顧假、生理假、婚假、產前假、娩假、流產假或陪產假。
二、依法令規定給予之哺乳時間、因育嬰減少之工作時間或辦理育嬰留職停薪。



35小時的法國和 53小時的台灣



文 T.H.

法國的35每週工時應該跟凱旋門、艾菲爾鐵塔一樣出名，拜這「德政」所賜，現在的法國，或者至少在波爾多，能看到的是大家基本上日子都過得頗為舒適。

愛爾蘭大哥多納的女朋友是當地人，在學校當老師，上星期四中午下課我和多納一起上館子吃飯，吃飽喝足後看見天光正好，於是我們跑到附近的露天咖啡館喝啤酒曬太陽，星期四下午三點，戶外有陽光的座位一位難求，周遭打量一圈都是成年人，顯然大家都不用上班？

和多納聊起法國工時這件事，他說他有朋友每天都會工作大約八到十小時，35小時只要四個工作天就結束，因此他老兄週五只上班到中午，雙週週一不上班。

喝著喝著他女朋友打電話來，說下班了問多納在哪，十分鐘後法國姐姐加入我們，星期四下午四點半，台灣同胞還在辦公室死撐活撐的時候，法國姐姐已經坐在路邊喝咖啡曬太陽了。

當然也有認真工作的勤勞法國人，神奇柏納的哥哥尚·皮爺就是，有次吃飯皮爺大哥說在法國當雇員確實不錯，但他自己開店就沒這種好福利了。說到這兒他話打住，我也沒繼續

聊下去，倒是許久之後神奇柏納露了口風，皮爺大哥是理髮師，辛勤工作代價也頗為豐厚，他老兄月入七千歐，好車好房日子過得十分愜意。

以前想到法國每週工時35小時，接下來就很容易接到：人家失業率很高、法國人效率差、工時這麼短競爭力不好……講來講去最後結論多少都會自我感覺良好地認為，我們雖然工作辛苦，但是我們競爭力強、充分就業、努力勤奮不像那些好吃懶做的法國人等等等。

但法國人這麼胡混瞎混了老半天，國家有比較弱嗎？這個國家的人民或許被認為只愛玩樂不喜工作、效率差也沒啥拼勁，總統一上任就跟老婆離婚然後再把一個正妹；相較之下本國領導人親力親為勤勉節制，本國人民努力工作、認真儲蓄、加班不用給錢、有事也不會抱怨。但為什麼搞了老半天，法國怎麼數都還是一個世界強國，台灣除了電子代工比人家便宜之外好像就沒什麼拿得上檯面的東西了？

或許你會認為，人家歐洲發展得比較早。不過二戰之後歐洲和亞洲同樣元氣大傷，日本還是焦土一片的戰敗國哩，怎麼六十年後這些國家全部在前面跑的連車尾燈都看不見了。就算不拿西歐、日本來比，就比南韓好了，高中學

學電吉他買效果器時，我還記得吉他老師說，要是沒錢，就買韓國貨：便宜，不過品質差了些。一轉眼15年過去，台灣和南韓好像也漸漸不是一個檔次上的國家了不是嗎？

講回工時這件事。在法國講到各國工作條件和基本薪資，身為克勤克儉的台灣人通常只有裝可憐的份，不過那天法國姐姐說了一句話突然把我點醒：「我知道亞洲人辛苦啊，誰叫你們不爭取。」是啊，我才來沒三個月，法國就已經搞過兩次全國大罷工，最近一次在二月底，機師和塔台員工罷工，法國空中交通停擺。這種事情在台灣好像不可能發生，我記得有次台鐵想罷工，還協調了老半天「盡力」維持班次不變，如果罷工還能繼續維持日常營運，那罷工是罷好玩還是罷爽快的？台灣同胞善良勤勉，所以我們有因為盡忠職守，換來企業主的獎勵與疼惜嗎？

沒，我們只換來18年實質薪資零成長。

德國同學上課問過我：「你們台灣人這麼辛苦只為了讓歐洲人可以買廉價電腦，你們難道不覺得這有問題嗎？」我不知該怎麼回答，但法國姐姐一句話讓我明白，歐洲人買便宜電子產品時不會感激我們，反正你們自己心甘情願被榨，怪誰？

南方朔搞了個四野人論壇，發了一篇萬言書，裡面講到台灣越來越像一個社會主義國家，政府干預過度，反商排富的氣氛越來越重，政府應該放手鬆綁，鼓勵自由市場，把餅做大，這樣才能解決18年實質薪資零成長的問題，重現台灣經濟奇蹟。

順著他們的邏輯下來這麼說或許言之成理，不過，台灣經濟真的這麼差？如果這樣的話為什麼豪宅越蓋越多，房價越來越高？過去十年除了全球經融危機之外，其他時間台灣都還保持一定經濟成長率，政府既然沒加稅，薪資也沒漲太多，那錢都跑哪去了？

諸如台積電、聯電這種需要投入大量資本的電子產業，一年不景氣馬上裁員（隨便搞條生產線都要幾百億，裁幾個員工能省下多少錢？），半年後看看市場穩定了再重新找人；每年畢業的新鮮人學歷一年比一年高，但起薪一年比一年低，這些現象到歐洲認識各國同學之後才發現，好像只有台灣才有，南方朔他們認為要救經濟，政府應該讓市場再開放一些，限制再少一些，讓郭董、蔡董、林董、張董以及趙錢孫李周吳鄭王董再賺多一點錢，然後，大夥兒的待遇就會跟著提高。

不過我卻覺得，這麼做只會讓有錢的人更有錢，其他的普羅大眾則繼續蟬聯「28年實質薪資不變」、「38年實質薪資不變」的寶座。台灣或許會成為老董們的天堂，但我想應該不會變成受薪階級的樂土。

但，這該怪誰？

我認識一個很有大英國人驕傲氣息的英國老頭，有次跟他喝酒，說起台灣人和英國人的差異，講了一堆，結論是，你們台灣人活該被政府、被企業主欺負。我很不服氣，但他舉的例子到今天我仍然無法反駁。他是這麼說的：

France ★★★★★

「如果你今天上班，發現有一個同事無緣無故被老闆開除，你會有什麼反應？你們台灣人只會暗自慶幸被開除的不是我，然後趕快裝作若無其事開始上班。但這要是發生在英國，公司今天就不用開門了，因為所有人會站在辦公室外面要老闆給個交待。為什麼，因為英國人明白，如果今天不吭氣，下次老闆無緣無故把你開除時，也就沒人會說話。」

法國姐姐說：「我真的覺得我們法國人的生活很不錯，我也知道亞洲人很辛苦，但我們的生活條件是我們自己爭取來的，你們亞洲人不爭取，怪不了誰。」

南方朔期待馬英九振作，帶著國家振衰起敝，老馬中興，不過說到底，這似乎還是有點望治若渴的封建臭味。當我們還在等著一代英主降臨、等著老闆良心發現時，其實世界上其他角落的人們早就知道，光等沒用，會吵的孩子有糖吃，自己的權利得自己爭取。

那些被我們認為只會享樂的法國人在70年代便示範過，戴高樂瞎整過了頭，全國學生罷課，工人罷工，整個法國停止運轉，硬生生逼走了解放法國的戰爭英雄。工作條件不夠好，工資一直不提高，老法二話不說就是罷工，台電不敢罷工、法國電力敢；中華電信不敢罷工、法國電信敢；華航不敢罷工、法航敢；台北捷運不敢罷工、波爾多的電車敢……法國人真的又懶又混？就算真是這樣他們也很帶種，敢爭取自己的權利，所以人家日子過得比我們爽，我們只能年復一年聽著老闆告訴我們共體時艱、聽著政府要我們相忍為國。然後繼續悶著頭加班，下班還要培養第二專長、第三技能。

你的權利如果自己不爭取那麼沒人會可憐你。你永遠只懂得比下有餘，現在跟山西煤礦裡的工人比、下面還有海地吃泥巴的可憐人可比、海地人比完我們還有路邊的野狗慢慢比。但我們怎麼都不會往上比比，跟法國人比、德國人比、英國人比、日本人比、瑞士人比、挪威人比？如果我們不比他們笨，不比他們懶，書也唸的沒人家少，為什麼我們賺的比人家少、社會福利沒人家好、假休的比人家少、工作時間卻比人家長的多？這是政府的問題？企業主的問題？或者其實，這是我們自己的問題？

那天和小表弟聊MSN，我很鼓勵還在大學唸書的他出來看看，休學一兩年都無妨，如果現在對自己的方向不清楚，對未來覺得茫然，那又何必急著在什麼頭緒都沒有的狀況下把書唸完？出來看看，然後我們會發現，這世界上原來有很多不同的價值觀，很多不同的生活方式，很多種不一樣的人。其實我們可以過得更好，其實我們可以獲得更多。我很高興最終我還是出來走了一圈，但我也很難過我出來走了這一圈，因為現在的我已經沒有太多改變的可能，現在的我能想到的只有「認命」兩字。

我們的問題到底在哪？或許那天吃飯認識的中國小妹講的最貼切：「咱們中國人啊，『奴性』太強。」

末段及本文相關說明參見作者部落格文章：我的15分鐘
<http://www.wretch.cc/blog/tsaihsiang/10780804>

本文轉載自：翔哥說故事 March 8, 2010
<http://www.wretch.cc/blog/tsaihsiang/10716022>

作者簡介：T.H.

男，三十開外，台北人，金融業
喜歡閱讀、重金屬音樂、喝酒、潛水
相信人無遠慮必有近憂
要有收穫，就要相對付出



寒天 就是膳食纖維

飲食の趨勢 ➡ 高纖

- 寒天為鹼性高纖食品，萃取自天然紅海藻，珊瑚藻為植物中含纖量最高的一種。
- 寒天蘊含豐富的膳食纖維，可幫助消化。
- 每天攝取適量的膳食纖維能促進身體健康。

促銷活動來囉!



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

烹飪寒天



第十屆幼稚園組 SUPER教師 南湖國小 黃筑灼老師



當初由學校推薦我出來參加super教師獎時，我的心情真的是既緊張又五味雜陳，我覺得要跟大家介紹我自己，真的比平常跟孩子一起玩、一起學習還要難。在幼教工作領域已經歷經十幾年，我覺得只要認真的在自己的工作領域上完成自己的本份工作，就是我最開心的事，至於談到獎勵，我覺得自己仍還有很多不足之處要學習。其實在我週遭的幼教伙伴，很多也像我一樣努力的用心耕耘幼兒教育，很慶幸自己能夠得到評審的青睞和鼓勵。

在準備super教師獎的這段歷程，對我而言真的是一大挑戰，而最終的結果更讓我感到獲益良多。感謝南湖國小附設幼稚園教學團隊給予老師最佳的創思環境及最棒的行政資源，讓老師可以全心在主題教學的氛圍裡和孩子一起同樂、一起成長。孩子的提問是我們遊戲的起源，孩子的專注神情讓我看到成長的力量，孩子的燦爛微笑讓我知道快樂與自信的種子正在發酵、萌芽。因為和這群孩子一起學習、成長，我的幼教生涯才會如此豐富多采，他們才是我幼教生涯中的最佳主角。

教育的工作不能等待，因為孩子的成長是持續在進行的，瞬息萬變的外在環境讓現今老師的工作更具挑戰性，而幼兒教育更是所有教育最基礎的基石，孩子的黃金歲月就在這短短的幾年中稍縱即逝，為了和孩子打成一片，成

為他們的良師益友，努力地在幼教的專業領域磨練各種能力與專長，不論是帶領孩子玩數學遊戲或是音樂律動，甚至於在炙熱陽光下與孩子們觀察螞蟻的活動、或是跳一場瘋狂律動舞蹈，每一刻都令自己享受不已。

我相信一位熱愛自己工作的老師，會讓孩子樂於參與其中；一位經歷過挫敗的老師，懂得如何幫助對學習感到乏味的孩子重拾信心。透過自己從事教育工作歷程，發現在帶領孩子的同時，我也得到豐富的經驗，增加了自己的信心。這樣的工作，可以教學相長、利己利人，何樂不為？因此，自己非常珍惜有這樣的機會，擁有如此令自己得以發揮所長、增進自信、且每天都可以有驚喜的生活。

每一個世代的老師因不同的社會變遷，會有不同的帶領方式。在新世紀中要如何從傳統的教育理念截長補短、因應新的教育政策以及變遷趨勢、該給孩子什麼能力以適應未來等，這些都將是我不斷思考與努力的課題。在瞬息萬變的環境中，我相信只要協助孩子找到適合自己的位置，每個孩子都將肯定自己，樂於成為自己，也欣賞他人存在的價值。因此我對於自己的期許即是：對於教育可以日益成熟、有智慧、專業地陪著孩子渡過人生第一段學習生活。



第十屆國小組



SUPER 教師獎

實踐國小 林盈秀老師



本著平常心參與這次的super教師甄選活動，對於能獲選為本屆的台北市super教師，讓我格外的興奮與感恩。感謝台北市教師會提供這個機會讓平時在基層默默貢獻心力、努力耕耘的老師能展現平時努力的成果，也要謝謝評審團對我的肯定才能得到這個殊榮，讓我受到莫大的鼓舞喔!!

當然更要感謝實踐國小的王校長、各處室主任和所有學校同仁們，平時對我的支持、協助、鼓勵和讚賞，讓我擁有動力在工作崗位上盡情的揮灑，實踐我的教育理念，達成我的教育目標。在教師會長的位置上受到校長領導的學校行政團隊的肯定，以及教師會理事們的大力協助和同仁們的支持，讓我不至於感到窒礙難行，才有機會參與super教師甄選活動，進而脫穎而出。因此我更要一本初衷，繼續為學校為教育而努力，也要更用心的做好教師會長的工作，熱心為大家服務。

我想家長和小朋友才是我獲獎的最大功臣，因為有熱心而支持老師的教育合夥人，突顯了我在親師溝通方面的成就；因為學生優秀具創意的表現，印證了我在教學方面的努力成果。家長和學生豐富了我教學生涯的色彩，讓我有足夠的教學經驗可以展現給評審團隊看，因此我要感謝和我一起教學相長的家長和學生們，當然也要感謝我的家人對於我熱衷於教育工作的配合。

當老師是我熱愛的工作，因此我堅持留在教育工作崗位上，我希望能和更多人分享我的教學和人生經驗，也希望能持續成為孩子們生命中的貴人。更期望自己成為一位永遠的super教師，我會努力朝這個目標前進!!



第十屆國中組 SUPER教師獎 木柵國中 林詠忠老師



很榮幸能夠獲選為臺北市教師會所推薦的SUPER教師，真的相當令人開心。首先要感謝本校陳麗英校長的大力推薦，以及在教學的過程中，各處室主任與組長的鼓勵與協助；特別是學校的好夥伴王國浩組長，提供了許多在教學現場側拍的珍貴畫面，讓塵封已久的回憶一一呈現；更要感謝家長會黃玉珠會長與榮譽會長翁寬，在擔任會長期間給予支持與肯定。充分發揮教師會與家長會兩會與學校行政方面合作無間，將校務推動順利；最後要感謝目前懷孕待產的老婆，在準備資料期間對我無限的包容與協助。

原只是應校長的極力邀約，希望別浪費這個難得的機會，再者身為本校教師會理事長，也期盼能有拋磚引玉的效果，激勵更多在基層默默投身教育工作的夥伴，只要做好省思與整理，既可替自己的教育生涯做個回顧，讓所做過的事情「凡走過必留下痕跡」，又可以參加競賽，何樂而不為呢？

在整理資料的當下，發現自己曾經做過的事情還真不少；如果沒有經歷這樣的反思咀嚼，相信時光飛逝，不久後所有的片段將會漸漸地被遺忘。從歷屆帶班的資料與學生照片中，細數回憶著和孩子們騎單車到淡水、貓空盃路跑、耶誕化妝舞會、攀爬七星山……等活動，和家長、孩子們更加交心；在教學上，

理化的活化實驗、地科的生活知能，加上努力推廣的單車運動與天文活動，活潑了教學更增進師生的互動；學後而知不足，唯有透過學習新知，才知道社會環境變遷的迅速，需要不斷更新方式來從事教學工作，更會激發自己向前邁進的動力。

教師是一種職業更是一項志業。把學生當家人，班級就會有愛；把工作夥伴當親人，學校便會溫馨和諧；也唯有如此，才能營造出處處學習的環境，使教育的效果發揮到最大。後進以為，校園內還有許多認真、有創意的夥伴，默默地在為孩子們付出，期待大家能夠透過這樣的活動，整理自己、反思未來。相信你將會是下一位SUPER教師！



第十屆高中組 SUPER 教師獎 政大附中 楊曉菁老師



這是一場無心插柳的意外旅程，關於super教師獎！

從事教職十多年以來，在不停歇的送往迎來之中，傷感與欣喜兩種心情，常常是交雜相疊。鳳凰花開的六月，校園裡一聲聲傳唱的驪歌，暗示著離別的到來。而蟬聲輕唱的九月，一雙雙怯生生的眼神，不安地透露著屬於新生的稚嫩，我知道，又有一群新的孩子要在校園裡與我們聚首結緣。

教師工作的迷人之處便是在看似規律平整的軌道中，總有幾顆不按理出牌的小行星隨時迸出，為相仿的生活激出異樣的火花，而這也是我喜愛和孩子相處的原因之一，每個十來歲的孩子，看起來沒有多大的差異，其實每個人的背後，都有屬於自己的、幽微的故事，就如同小說一般的引人入勝。

因此，初接新班級時，心力與時間的投入是必要的，初期多花些時間，日後的班級經營會順利許多，因此我會和孩子聊天、吃飯、溝通想法，透過情感基礎的建立，逐步建構班級的團體凝聚力。而高二時的學生在社團與課業間的拉扯達到高峰，也開始對未來有徬徨與困惑，此時老師必須從旁輔導及觀察，並適時疏通引導；到了高三，升學壓力迫在眉睫，給予孩子們必要的支持及當個忠實的聆聽者是件重要之事。

成長就像是雛鳥脫換舊羽毛的歷程，總有新舊參雜、斑駁錯落的時刻，可是我們要等待、要有耐心，我個人的體會是：陪伴男孩成長的條件是

「等待與包容」，陪伴女孩兒成長的條件是「傾聽與分享」。

我所任教的科目是「國文」，這是一個可以感性、也可以理性的學科。文字是種美妙的創造，不用聲音，毋須影像，純然透過堆疊與排列的變化，就能創造出許多可親、可愛、可歌、可泣的人生縮影。

雖然我是一個國文老師，但我清楚明白並非每個孩子未來都是要念中文系，因此，教導孩子從國文課程中培養一輩子「帶得走的能力」是件重要的事，所以，「閱讀」與「表達」是我教學時的主要軸心。閱讀透過眼睛吸納進入大腦之後，開始思考、探索、質疑、提問……最後再形成屬於自己的知識體系之一，我希望每個孩子不論將來在哪個領域，都要養成閱讀的習慣，因為閱讀是在最短時間內吸取他人日月精華的最佳途徑。而表達能力則是我希望孩子要習得的重要能力，它可以分成「口語表達能力」及「文字表達能力」兩類，這兩者是連動的關係，它們都是大腦裡流動思想的整理和釐清，如果能夠清楚的、條理的寫出或說明自己的想法，那麼對於學習或生活都有很大的助益。秉持這樣的理念，所以上課時，我總是不斷拋問題、提問題，答案不一定重要，但是思辨卻是絕對的必要。

從事教育工作，我，一直感到幸福且愉悅，因為這是一個不用刻意就能造福德、做好事的職業，所以，我們更該珍惜每一場相逢及難得的師生情緣！



慶祝928 教師「卡」Happy!

—會員專屬活動—

敬師活動簡表

本表所有活動皆會公告與發送電子報，部分活動配合檔期於九月初辦理完畢，部分活動與福利來不及刊載，本會將陸續公告與發送電子報，請您密切注意。

敬師活動	電影欣賞	9/11「人間師格」口碑場 30元優惠價搶先看		9/19「悅讀蘇蘭」 敬師典範學習 — 郭香蘭導演憶蘇蘭		9/22「101教師之夜」 天文館新片欣賞		
	研習進修	9/12秦始皇特展		9/22歐德集團幸福空間營造漫談		9/29社會局研習暨參訪朱銘美術館		
敬師專案	歐德系統傢俱 滿額、來店禮			雅偲診所 光療專案			用心創皂 吾愛吾師禮浴專案	
	聯安/聯青診所 公教健診/喚膚亮顏			冠昱國際 日月潭、台北住宿券			北妍活膚概念館 舒壓獻禮	
	臻隆國際航電 銳迪客行車紀錄器			李時珍本草屋 買一送一專案			無毒家園 5折起特惠、滿額禮	
	耐斯王子大飯店 教師節專案			茗澤企業 生機豬 高硒豬肉特惠			施巴PH5.5 感恩大回饋	
	鑫弘翔科技 3M團購經銷商特惠			綠農 928感恩好禮特惠			瑞士草本 教師節感恩專案	
	IDTI 教育專用內嵌式多點觸控螢幕			陞諺國際 SY髮梳、沙宣電器特惠			優質企業 采揚能量活水生飲機	
酷碰券	歡唱酷碰券		美食酷碰券					
	巨星世界		聖瑪莉麵包		洋葱、甜橘餐廳		廖叔叔健康屋 千葉火鍋	

「悅讀蘇蘭」紀錄片欣賞



愛在蔓延30天·悅讀蘇蘭
敬師典範學習 — 郭香蘭導演憶蘇蘭

時間	9/19(三) 13:30~17:30
地點	老松國小活動中心
報名方式	請上教師研習電子護照報名
協辦單位	東暉國際多媒體(股)

「悅讀蘇蘭」紀錄片

台灣鄉土文學作家黃春明曾讚譽蘇蘭這位紅遍海峽兩岸三地的小學語教界天后：「沒有人是這樣上課的！！」



不求第一 但求唯一

堅持活到最後一堂課也不缺席；
竭盡所能的教到最後一分一秒的風雲教師

蘇蘭，一位才華洋溢的奇女子，是廣播人、是影評、是作家、亦是演講家，運用她在國語文領域的專長，將她的教學生涯散發出所有的能量，秉持著關懷、無私奉獻的使命，以教育為己任，奔走於兩岸三地。她藉由電影、音樂、繪畫藝術等生活化的主題，融入國語文教學以及做人處事的生活教育與生命教育中。她常說：「沒有不能教的教材，只有不會教的老師。」以生動活潑的教學方法，以及「燃燒自己，照亮別人」的精神，影響著每一位受過她指導的國小至大專院校的老師，以及廣大的兒童青少年學子。

「悅讀蘇蘭」紀錄片，共分三十輯，每輯五分鐘，皆為不連續的小單元。此紀錄片紀錄著蘇蘭兩次面對癌症病魔，毫不退縮的歷程，只要病情好轉，便向醫院告假，繼續奔走各地教學，分享著她熱愛的教育。「寧鳴而詩，不默而生」的情懷，正是她在此紀錄片中最佳的詮釋。

天文館「101教師之夜」新片欣賞



土星：天際中的瑰寶 讓我們隨著卡西尼號飛向土星，一同探索土星的奧秘吧！

時間 9/22(六) 18:00；19:00共2場

報名方式 詳見本會網頁

地點 台北市立天文科學教育館 宇宙劇場
(臺北市士林區基河路363號)

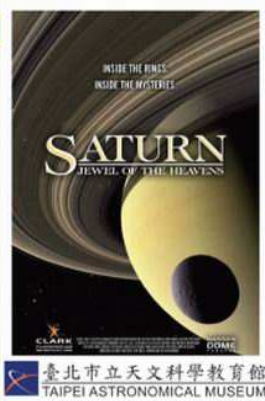
主辦單位 台北市教師會
天文科學教育館

影片介紹

土星，是太陽系最美麗、最雄偉的行星之一，白琥珀的環明亮耀眼，它是宇宙奇幻的象徵。

它曾經是在所有我們知道的行星之中最遙遠的一個，一個遙不可及神秘的世界。幾千年來，土星是在群星中的7個「行者」之一，賦予它農業之神的名字。四百年前，伽利略也只能夠透過自製的望遠鏡看到「長了耳朵」的行星，而且2年後耳朵消失又出現，讓他困惑不已。

天文館將使用最新的數位星象儀來播映這部新片，讓我們隨著卡西尼號飛向土星，一同探索土星的奧秘吧！



人間師格 口碑場優惠價搶先看



時間 9/11(二) 19:00
(開演前1小時至劇院1樓劃位)

協辦單位 聯影企業股份有限公司

地點 真善美劇院
(捷運西門站6號出口誠品116七樓)

購票方式 優惠價30元，詳見本會網頁公告

原色系電影美學，多線敘述衝擊視覺神經

《人間師格》以一位深具感染力的代課老師為中心，深入淺出地將觸角從教育議題，延伸至無可遏止的社會亂象和身處其中的孤獨心靈。導演在流暢敘事中，不著痕跡地置入強烈的視覺衝擊。開頭仿紀錄片手法鋪陳多位教育人士之自序經歷，輔以富含童趣卻意味深長的粉筆動畫，接著帶入主人翁內心獨白鏡頭，並穿插拼接閃現的回溯片段，多線敘事分別進行卻井然有序，展現導演深厚功力。紐頓兄弟（Newton Brother）操刀的電影配樂更搭起全片情緒節奏，時而慷慨激昂，時而飽滿悠揚，宛如一幅美麗而憂傷的超寫實主義畫作。



在失序人間放逐自我，試圖尋覓走失的靈魂

文史研習 千古一帝-秦始皇特展

時間 9/12(三) 13:30~16:30 **地點** 臺灣科學教育館

協辦單位 祥瀧股份有限公司 **報名方式** 詳見本會網頁公告

第一展覽內容：

「千古一帝秦始皇——地宮與兵馬俑大揭秘」大展，首度將歷史、文化、創意與科技相結合，為您揭開秦始皇爭議多年的神秘面紗。本展更有別於以往傳統的文物展示，首次結合現代數位科技，讓秦始皇與他隨葬的跪射俑、車兵俑、騎兵俑、鎧甲俑等，在觀眾眼前甦醒過來、動了起來！帶領您穿越兩千年時空，展開一場超時空對話！



會務研習暨參訪朱銘美術館

時間 9/29(六) 8:30~17:00

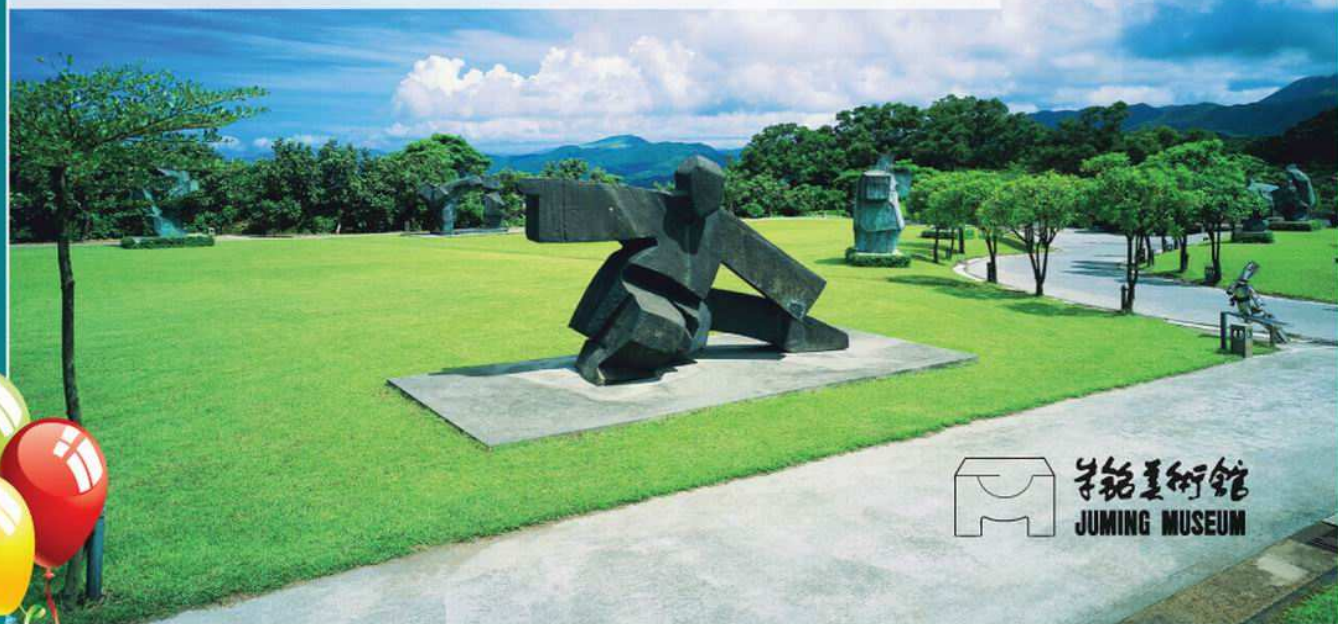
地點 朱銘美術館

主辦單位 北市府社會局

承辦單位 台北市教師會

協辦單位 朱銘美術館

報名方式 詳見本會網頁公告



 朱銘美術館
JUMING MUSEUM



教師節特惠活動

教師會會員可享系統傢俱門市優惠再享**95折**(其他外包工程金額除外)；
滿額再享專屬好禮。

消費滿**5萬**送【法萊伊人體工學記憶枕】1個(型號：TMFP11603210)

消費滿**10萬**送【法萊伊人體工學記憶枕】2個(型號：TMFP11603210)

消費滿**30萬**送【夏綠蒂二線護背網連結式5X6.2尺】1床

(型號：TMFCHA5X62UN2)

消費滿**50萬**送【克洛伊三線蜂巢式獨立筒5X6.2尺】1床

(型號：TMFCHLOE5X62UL3)

以上專屬優惠不得與其他優惠活動並用，

(贈品缺貨時可更換等值商品)

~憑教師會會員卡至歐德門市即可兌換來店禮1份~

(一張卡只限換取1份)

適用店面請參閱封底裡

適用日期：即日起~101.12.31止



教師節特約商

憑教師會會員卡至門市

脈衝光除斑 800元 / 次

淨膚雷射回春 800元 / 次

可先來電預約

【信義店】-台北市信義區忠孝東路四段563號6F

TEL：(02) 2760-0055

【站前店】-台北市中正區館前路2號6F

TEL：(02) 2370-3777

使用期限：即日起至101.10.31止



雅 僊 診 所

皮膚科 | 整形外科 | 牙科



吾愛吾師·吾更愛天然真禮

用心創皂 祝 用心教導的老師 教師節快樂
特別獻上 吾愛吾師歡洗禮浴

吾愛吾師428歡洗皂組

特價428/原價720

a.任選3塊皂

b.任選2塊皂+1瓶皂露

吾愛吾師928歡洗皂組

特價928/原價1680

c.任選7塊皂

d.任選5塊皂+2瓶皂露



下單再送台灣精品-無染之心方巾

熱門皂款-珍艾平安皂、自然福柚皂、慈濟珍顏玉容皂乳果甜杏(心)皂、紫草蔞平安惜皂、晶采五動黑五顏髮皂(露)、惜之森芬多精皂(露)、單純極動皂(露)、夢幻紫悅皂露、清爽一夏皂(露)...

用心創皂「吾愛吾師禮浴專案」

憑台北市教師會會員編號
專享用心創皂全系列**8折**優惠
歡迎老師mail索取訂購單

講究生機能量皂 給皮膚吃天然的·喝有能量的
用心創皂沐浴幸福時光·溫和純淨更健康



用心創皂幸福手作

PChome Store-pcstore.com.tw/yamama
Yahoo Store-tw.mail.yahoo.com/store/mindo_art
服務專線 0960 307 989/ 07-315 3352 湯圓媽
evon.soap@gmail.com / iyamama@gmail.com



※更多更詳細的優惠訊息，請詳台北市教師會福利網※



聯安診所 公教健診專案

- 內含NT\$2,000元健康加選金
 - 可依個人健康需求，彈性任選【腸胃、心血管、女性、醫美】專案
 - 10月底前做健檢，套餐含健康存摺雲端計步器(市值NT\$2,700元)
- 預約請洽：(02) 2570-2155#2

聯安預防醫學機構
聯安健康事業



聯青診所 精選《喚膚亮顏專案》療程

- 果酸換膚3堂+保溼導入6堂 NT\$9,999元
 - 10月底前完成首次療程，含黃金光面膜1堂(市值NT\$2,000元)
- 更多專案請洽：(02) 2579-5155

注意事項：本專案為教師節專屬專案，須出示「教師會會員卡」始含專案內容。

教師節感恩回饋專案

買 日月潭住宿券
晶澤會館 \$5,300

愛之屋-碼頭館 \$2,100

贈送

游湖券

原價300/人



買 玫瑰精品會館
住宿券兩張

贈送 墾丁住宿現金折價券

冠昱國際行銷有限公司 台北市大安區復興南路二段196號3樓
Guan Yu Marketing Int. LTD.
http://fun-go.com.tw

特惠期間：9/1~10/31

歡慶教師節·最佳舒壓獻禮

2012/09/01-2012/11/30 持台北市教師會會員卡及本優惠券至北妍City Spa
即可以990元 體驗「耳燭引流減壓SPA護理(50分鐘/原價\$2,600)」療程乙次
◎再加贈「蠟尾纖塑局部護理(局部20分鐘/原價\$1,200)」乙堂

注意事項：(1)每張教師會會員卡號可使用乙次(2)限女性新朋友持卡及本優惠券使用(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

北妍 City Space
活膚概念館

民權館 台北市民權東路六段15巷1號B1(貝克漢俱樂部) (02) 6606-2258
安和館 台北市仁愛路四段105巷5號1樓(忠孝敦化捷運站) (02) 2711-7004
新店館 新北市新店區中正路209號3樓(七張捷運站) (02) 2912-8405
新竹館 新竹市中正路178號B1(福華飯店) (03) 523-1140
www.cityspace.com.tw 營業時間：11:00-21:00 (每月第一個星期一店休)

Taipei Teachers' Association
臺北市教師會

慶祝928 教師「卡」Happy! -會員專屬活動



車隊管理 行車記錄 衛星導航

L700 Full HD 720P 高畫質
G-sensor行車紀錄器
300度可旋轉鏡頭 事故不遺漏
原價NT.4680
會員獨享方案 **NT.1928**

獻給各位辛勤的教師會員 活動期間：即日起至2012/10/31

慰勞教師們平日的辛勞，提供最優惠的福利價格
【優惠價格皆需以教師會會員卡號為限】



PT-510 業界首創 多合一多功能導航
衛星導航 行車記錄 測速警示器
三大功能 同時運作
導航過程，記錄不流失，安全不違規
原價NT.8800 會員獨享方案 **NT.4928**

L800 Full HD 1080P 低照度
500萬像素 高畫質影像
金屬流線質感 引領風騷
原價NT.4730 會員獨享方案 **NT.2928**

radIQ 臻隆國際航電股份有限公司 諮詢專線：0809-090-992 本公司產品皆投保高額產品責任險，品質有保障
通過國際標準化組織 ISO 9001:2008 專業認證 符合經濟部標準檢驗局台灣 ETC 電子專利號碼 D333-100



漢方本草養生 佳節健康首選

買一盒送一盒



青木瓜四物鐵
/12+4入 售價840元 特價**599元**



四君子、八珍飲、桔梗飲
/6入 售價390元



靈芝御品人蔘精華飲
/12入 原價840元

無毒家園
Pure Home
http://www.365-pure.com/

Nature & Organic

讓老師們天天美麗又健康!



眾多商品 **5折起**

登入會員 好禮雙重送!!!

消費滿千元送精美禮物 再回饋紅利點數300元

無毒家園宣言

採德國專利配方及歐盟有機認證原料
獲得中華有機協會COAA驗證
堅持不添加SLS、Paraben (防腐劑) 等有害化學成分
所有產品容器均通過SGS驗證，安全不含塑化劑



本活動之紅利點數，限於下次在「無毒家園」網站消費滿千元時抵用訂單金額!

歡迎加入 facebook PURE HOME無毒家園



※更多更詳細的優惠訊息，請詳台北市教師會福利網※

耐斯王子大飯店
NICE PRINCE HOTEL
CHIAYI, TAIWAN

2012年台北市教師會教師節專屬專案

2012年9/1至10/31止，精緻客房優惠價 **\$2,928元/間**，
含2客早餐(原價\$6200+10%) 每日限量**10間**

See 生機豬
Pork

活力 young Se Pork
生機豬
高硒豬肉



• 天然生機原料與高規格科學食補培育法

• 饌食珍貴「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。

• 堅持飼養210天以上「完熟日齡」之健康肉豬。

• 徹底執行「無瘦肉精、無藥物殘留」政策。

台灣研發・特別推薦
懷念古早味的滋味

限量優惠
促銷價 **1800** 元

生機豬八珍香腸	300g/包*2
黃金蟲草貢丸	360g/包*1
啤酒酵母里肌肉排	300g/包*1
生機豬肋排	350g/包*1
天然冷壓蟠桃膠蜜	750g/瓶*1



台北教師會會員

獨享超低價 **1600元**

台灣企業有限公司 NATURAL HIGH CO., LTD.

歡迎各校預約試吃說明會

客服電話：0800-002317

慶祝 928 教師節 施巴感恩大回饋

活動時間 2012/9/20~2012/10/20

本活動期間不與施巴其他優惠活動合併使用

- 選購第1~2組，加贈溫和洗髮乳50mlx1
(選購運動沐浴乳x1 每瓶加價50元；
選購抗乾敏浴露x1 每瓶加價90元)
- 選購第2~3組，每瓶潤膚乳液400ml加贈潤膚乳液50mlx1
- 選購第4組，加贈PH3.8衛生護潔露50mlx1
- 選購第6~7組，加贈嬰兒護膚柔濕巾72抽(手口適用型)x1

聯絡業務代表 周雅慧 0983031102
Email: 0983031102@sebamed.com.tw

1



1000ml (深膚露/洗髮乳/
煥顏卸妝乳400ml) 任選*2
原2040 特價 **1280**

2



1000ml 任選*1+
潤膚乳液400ml*1
原1670 特價 **1050**

3



潤膚乳液400ml*3
原1950 特價 **1230**

4



衛生護潔露(PH3.8一般型/
黃金女郎加強型)*4
原1680 特價 **1080**

5



體香露75ml*3
原1350 特價 **928**



嬰兒泡泡浴露1000ml*2+嬰兒潤膚乳液400ml
(或嬰兒洗髮乳500ml)任選*1+小瓶旅行組*1
原3140 特價 **1928**

7



嬰兒泡泡浴露1000ml*1+
潔膚露1000ml
原2010 特價 **1250**

慶祝928 教師「卡」Happy! -會員專屬活動



Dr. Life
International Co.
3M 團購經銷商

鑫弘翔科技事業股份有限公司

~活動期間:9/1-10/31止~

超潔淨型空氣清淨機
【5坪專用】



市價\$4,290元/台
專案價\$1,880元/台

58"博視燈【TL 5000】



市價\$2,190元/台
專案價\$2,090元/台

58"博視燈【FL 1500】



市價\$3,690元/台
專案價\$2,490元/台

兒童午安被毯
【汽車派對/公主城堡】



市價\$3,490元/床
專案價\$2,180元/床

兒童午安被毯【四季用】



市價\$2,490元/床
專案價\$1,690元/床

UVA1000紫外線殺菌淨水器



市價\$28,800元/組
專案價\$19,000元/組

404 台中市北區進化北路238號3F-1 服務專線: 04-22369869 傳真: 04-22368969

網址: www.drifetw.com E-mail: nion@drifetw.com

歡慶 928 教師節

green
綠農

感恩好禮

2

選

1

http://www.agreen.com.tw
訂購專線: (02)2591-6331

綠農薑蔘禮盒

2瓶綠農薑蔘+1瓶100%龍眼蜜
(375g)



限量
100組

原價\$680

特惠價 \$660

薑來好甜蜜禮盒

1瓶綠農薑蔘母汁+1瓶100%龍眼蜜
(800g)



限量
100組

原價\$650

特惠價 \$450

Swiss
Natural Sources®

瑞士草本 教師節感恩專案

(教師會專屬優惠)

綠藻錠3瓶組/6瓶組

市價:4800 感恩價:1800

市價:9600 感恩價:2800

蔓越莓膠囊3瓶組/6瓶組

市價:3600 感恩價:1755

市價:7200 感恩價:2970

葡萄子錠3瓶組/6瓶組

市價:3600 感恩價:1890

市價:7200 感恩價:3240

大蒜香芹錠3瓶組/6瓶組

市價:2400 感恩價:1350

市價:4800 感恩價:2340



紫花苜蓿錠3瓶組/6瓶組

市價:3000 感恩價:1680

市價:6000 感恩價:2920

葡萄糖胺錠3瓶組/6瓶組

市價:3600 感恩價:1890

市價:7200 感恩價:3240

100%加拿大原裝原瓶空運進口

全部產品皆通過衛生署認證單

檢驗合格且不含塑化劑

檢驗合格



一次購買兩組即贈綠藻錠1瓶(原裝原瓶90顆)

活動期間至10月31日截止, 行動要快以免向隅

營養諮詢專線: (02) 2733-1811



※更多更詳細的優惠訊息，請詳台北市教師會福利網※

iDTI 21.5" 內嵌式多點觸控螢幕 (型號: IS215T)



即日起至 2012.10.31 止

教師節優惠價 \$14,900

憑台北市教師會會員卡購買

(wacom CINTIQ 21吋手寫液晶顯示器, 售價99,000元)

教育专用的手寫觸控螢幕，搭配投影機即成為電子白板，讓數位教學更如虎添翼!!

(採用100%國產且領先全球內嵌式觸控技術，應用大專院校包括台大、師大、政大、台藝大、陽明大學、東海大學等)



iDTI 21.5" 內嵌式觸控螢幕，16:9寬螢幕大尺寸



支援多點同時觸控，多人討論書寫重點。



防誤觸設計，可長時間靠在螢幕上書寫。



防污、防塵、防刮，可承重50公斤。



抗反光設計，長期作眼睛不疲累。



解析度為1920x1080，畫面清晰銳利。



螢幕可直立到平躺，操作方便。



完整支援三介面：VGA, DVI, HDMI



免費全機三年、面板一年保固及客服服務。



★支援多種作業系統：Windows 7, Windows Vista, Windows XP

NEVER LOSE THE TOUCH

自在工作 寫意生活

聯絡專線：03-666-8885分機188 吳小姐 官方網站：<http://www.idti.com.tw>



台北市教師會



使用期限：即日起~101.10.31止

使用期限：即日起~101.10.31止



憑券享柳橙汁或檸檬紅茶一壺

憑券免費享三小時歡唱

【無低消限制 / 無點餐不收服務費】

店家地址：台北市八德路4段138號9樓(京華城9樓)
02-3762-2888

店家地址：台北市八德路4段138號9樓(京華城9樓)
02-3762-2888

※限憑兌換券使用 ※注意事項請詳閱背面

※限憑兌換券使用 ※注意事項請詳閱背面

使用期限：即日起~101.10.31止

使用期限：即日起~101.10.31止



抵用券

**消費滿100
現折50元**

【全省門市皆適用】

※限憑兌換券使用 ※注意事項請詳閱背面

免費兌換券

一口鳳梨酥 2顆

【全省門市皆適用】

※限憑兌換券使用 ※注意事項請詳閱背面

使用期限：即日起~101.11.30止

使用期限：即日起~101.11.30止



德國酸椰菜豬腳

七道菜套餐 七折優惠

【服務費恕不打折】

門市資訊：
士林店：台北市士林區中正路124號，(02)8866-3081
天母店：台北市忠誠路二段132號，(02)2877-2591
南京總店：台北市南京東路三段112號，(02)2507-3136

**香酥脆皮雞排
(分子脆皮雞排)**

七道菜套餐 七折優惠

【服務費恕不打折】

門市資訊：
士林店：台北市士林區中正路124號，(02)8866-3081
天母店：台北市忠誠路二段132號，(02)2877-2591
南京總店：台北市南京東路三段112號，(02)2507-3136

※限憑兌換券使用 ※注意事項請詳閱背面

※限憑兌換券使用 ※注意事項請詳閱背面

使用期限：即日起~101.12.31止

使用期限：即日起~101.12.31止



憑券購買早餐包

買25多11包

【限當日，一人限購一盒】

約65折 優惠價

店家住址：台北市和平西路一段63號(捷運古亭站8號出口)
洽詢電話：02-2351-3137

免費兌換券

- 1.贈送健康飲食教育CD一片
- 2.免費體質分析
- 3.免費體脂肪檢測
- 4.活性因子餐包一份

【單項每人限使用一次】

店家住址：台北市和平西路一段63號(捷運古亭站8號出口)
洽詢電話：02-2351-3137

※限憑兌換券使用 ※注意事項請詳閱背面

※限憑兌換券使用 ※注意事項請詳閱背面

使用期限：即日起~101.10.31止

使用期限：即日起~101.10.31止



消費滿10人即贈(不含兒童鍋)

奶油布蕾3盒(共18入)

【台北市、新北市門市皆適用】南京東路店不適用

※限憑兌換券使用 ※注意事項請詳閱背面

**消費滿10人即贈
(不含兒童鍋)**

**上村水果酒一份
及奶油布蕾一盒(6入)**

【台北市、新北市門市皆適用】

南京東路店不適用

※限憑兌換券使用 ※注意事項請詳閱背面



使用期限：即日起~101.10.31止



- 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，每人每日限享一次，且兌換後由門市人員收回
 - 店家住址：台北市八德路4段138號9樓(京華城9樓)
 - 洽詢電話：02-3762-2888

使用期限：即日起~101.10.31止



- 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，每人每日限享一次，且兌換後由門市人員收回
 - 店家住址：台北市八德路4段138號9樓(京華城9樓)
 - 洽詢電話：02-3762-2888

使用期限：即日起~101.10.31止



- 注意事項**
- 本券不得與其他優惠合併使用
 - 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，每人每日限享購一組，且兌換後由門市人員收回
 - 全省門市皆可使用

使用期限：即日起~101.10.31止



- 注意事項**
- 本券不得與其他優惠合併使用
 - 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，每人每日限享購一組，且兌換後由門市人員收回
 - 全省門市皆可使用

使用期限：即日起~101.11.30止



- 注意事項**
- 本券不得與其他優惠合併使用
 - 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，每人每日限享購一組，且兌換後由門市人員收回
 - 全省門市皆可使用

使用期限：即日起~101.11.30止



- 注意事項**
- 本券不得與其他優惠合併使用
 - 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，每人每日限享購一組，且兌換後由門市人員收回
 - 全省門市皆可使用

使用期限：即日起~101.12.31止



- 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，每人每日限享購一組，且兌換後由門市人員收回
 - 店家住址：台北市和平西路一段63號(捷運古亭站8號出口)
 - 洽詢電話：02-2351-3137

使用期限：即日起~101.12.31止



- 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，每人每日限享購一組，且兌換後由門市人員收回
 - 店家住址：台北市和平西路一段63號(捷運古亭站8號出口)
 - 洽詢電話：02-2351-3137

使用期限：即日起~101.10.31止



門市資訊：
台北西門町尊爵館：台北市中華路1段41號2樓，02-2331-7288
台北金城尊爵館：新北市土城區金城路3段200之11號，02-2273-6820
台北永和尊爵館：新北市永和區中正路249號(中正路-得和路交叉口)，02-86685226
台北中原尊爵館：新北市新莊區中原路31號，02-8991-0207
台北板橋尊爵館：新北市板橋區南雅南路一段55號，02-2960-2698

- 注意事項**
- 本券不得與其他優惠合併使用
 - 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，每人每日限享購一組，且兌換後由門市人員收回
 - 全省門市皆可使用

使用期限：即日起~101.10.31止



門市資訊：
台北西門町尊爵館：台北市中華路1段41號2樓，02-2331-7288
台北金城尊爵館：新北市土城區金城路3段200之11號，02-2273-6820
台北永和尊爵館：新北市永和區中正路249號(中正路-得和路交叉口)，02-86685226
台北中原尊爵館：新北市新莊區中原路31號，02-8991-0207
台北板橋尊爵館：新北市板橋區南雅南路一段55號，02-2960-2698

- 注意事項**
- 本券不得與其他優惠合併使用
 - 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，每人每日限享購一組，且兌換後由門市人員收回
 - 全省門市皆可使用

BARKER'S
OF GERALDINE

New Zealand



since 1988

■ 紐西蘭黑醋栗第1品牌

巴可斯保健鮮果露

100%來自紐西蘭黑醋栗之鄉-Geraldine

"世界第一瓶不加糖的黑醋栗保健飲品"

► 每一滴的口感和功效
都來自**天然**的活性生機水果與蔬菜
的抗氧化ORAC值(每百克)

品項	結果 (μ mole TE/ 100g)
巴可斯保健鮮果露	8200
藍莓	2400
蔓越莓	1750
草莓	1540
石榴	1245
花椰菜	980
紅葡萄	739
蘋果	218
蕃茄	189
南瓜	176



歡迎至全省JASONS超市、微風超市、
新光三越A4、A11超市、City'Super超市、
綠色小鎮、聖德科斯、正直村、
樂活村有機食品連鎖店洽購。
客服專線: 0800-085468



黑醋栗第一品牌

since 1988 追求健康·苛求品質
台灣總代理 綠邦食品生技股份有限公司
www.scstw.com.tw TEL/04-23594397
0800-085468

早地狀元

推薦

菩提

高能量系列
BOODHI ENERGY SERIES

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



國強民富 健康體魄
取自於大自然



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

網址：<http://www.bo-dhi.com.tw>

菩提高能量 網頁搜尋

信箱：bodhi@bo-dhi.com.tw



綠色小鎮的祝福 相信，就會擁有

文 綠色小鎮董事長 林耿宏



綠色小鎮全國有機連鎖將在今年歡慶20歲生日了。20歲，是個孩子被賦予更多責任的年紀了。一樣的，二十歲的綠色小鎮，我們更深入的思考對生命的責任。除了有機貢獻大地，我們能對生命多作些什麼？我們認為，只要我們願意，我們就能做得到！

所有的奉獻，只因為我們願意。教師，是一個絕對奉獻的工作；而綠色小鎮的有機理想也是對大地的奉獻。不管是學生或是大地，最終，我們的奉獻都是為了更圓滿生命而努力。





學不厭、教不倦

綠色小鎮與台北教師會的合作已經進入第二年了。藉著每一次的期刊的編排設計，透過每一次與教師會老師走訪校園，我們更深刻的感受到老師工作的辛苦與付出。

「學不厭、教不倦」是至聖先師孔子的基本治學態度，而其中心思想則在「行仁」。老師對教育工作的奉獻是「行仁」；綠色小鎮堅持的有機無毒是對大地「行仁」。在每一件我們認為對生命有益的工作上堅持，都是「仁」的表現，因為我們善待了大地，而大地也會因此善待每一個生命。每一個緊緊相扣的生命，每一個息息相依的心靈，因為「行仁」而得到更幸福的存在感。

生命，透過更多美好的分享來達到圓滿。綠色小鎮為了更圓滿的有機大地貢獻，也為了更照顧一直辛苦照顧未來的希望種子的老師們，特別提供敬師消費專案。期待藉由更多的體驗，更多的相信，更多的感動，更多的分享，讓未來的希望種子一直閃亮，讓大地一直美麗。

在此教師節的前夕，祝福每一位辛苦的老師們

教師節快樂

綠色小鎮健康事業股份有限公司

董事長

暨 全體員工 敬上





綠色小鎮
全國健康有機連鎖

友善大地
Earth Friend Organic 有機聯盟



一顆種子，發芽成長，依戀著母親大地——我們的地球，在大地上，人與萬物應是共存共榮…

友善大地的緣起

一群人一些心願，於是…

2011.03 共同開辦一家積極自律成為「推廣有機生活、推動保育生態、關懷弱勢生命」公益責任的社會企業——「友善大地有機聯盟」，未來的日子裡，聯合採購、共同集銷、相互支持、一起學習…

友善宗旨

念念不忘的目的，期待循序漸進的執行…

- 推廣有機生活 - 友善地球·綠生活的力行與推廣
- 推動保育生態 - 生態（保育）農法 的引導與推動
- 關懷弱勢生命 - 『菩提心』環境與生命教育基地的設立『拉一把』互助機制的開展（更生人、自然小農）



誰屬於友善大地

友善大地有機聯盟不只是一群生產者的集合體，只要是崇尚自然生態、熱愛有機生活的人都是我們的夥伴，可以是生產者，可以是推廣者、可以是消費者、可以是珍惜食物，仔細品嚐的美食家…友善大地是一件重要的事…需要大家一起參與！

友善好物

「白露」剛過，入秋時節，我們想要推薦的友善好物……

1. 「甘心柚」這是夥伴甘心、用心種出來的文旦柚，應情應景，亦是美味。
2. 「菱角」+「菱仁」來自水水官田，美麗水雉鳥穿梭其上，這水是烏山頭的水，這人是希望改變種植方式的農夫，這是令人安心食用的菱角與菱仁。
3. 「菱鄉米」稻菱輪作是菱鄉農夫的習慣，這米有烏山頭的水灌溉，有菱田沃土的滋養，口感清甜綿密。歡迎您的品嚐。



綠色小鎮與友善大地一起支持有機，友善好物可在全國綠色小鎮直營門市購買
邀請您與我們一起支持有機與友善大地。

Qs 歐依舒

除了要求飲食的健康天然無毒之外，在您不知道的地方，您與您的家人，在每天的清潔過程中，經由皮膚，吸收了多少化學有害成份？

根據美國權威環保組織研究報告指出：
-Environment Working Group-

1. 一個成年人一天平均使用9種個人衛生用品，使其每天暴露在126種化學物質之中。
2. 個人衛生用品的10500種成分中，有85%的成分並沒有完全檢驗其安全性。
3. 高達三分之一的個人衛生用品含有一個或數個成分是含有致癌物質。



天然潔淨系列 Natural Cleansers



產品特色 Product Features

- 天然成份，不添加任何石油化學成分。
- 不含人工香料。
- 不含化學界面活性劑。
- 不含SLES合成起泡劑。
- 不含任何化學合成防腐劑。
- 通過德國杜夫萊茵產品安全檢驗。
- 通過德國BIO SIUSSE有機認證。
- 通過歐盟ECOCERT有機認證。

I 檜柏潤白舒敏沐浴乳

Cypress Bath Foam

- 檜柏油與絲柏精油可平緩緊張；於精神上或情緒上緊繃時，予以紓解消除不好的想法，營造友善的氣氛。
- 含有機甘草、有機蘆薈、小黃瓜萃取；潔淨肌膚並給予肌膚溫和的呵護，讓肌膚緊緻透亮！

600ml NT\$435

II 尤加利抗屑止癢修護洗髮乳

Eucalyptus Shampoo

- 內含抗屑成分Piroctone Olamine、有機甘草、有機蘆薈，還給頭皮真正的清淨舒適；同時給予頭皮與髮絲適度保濕與滋養，減少頭皮乾澀及頭髮脆弱，有效舒緩及平衡頭皮狀態，恢復亮麗光彩的頭髮。
- 尤加利可清醒頭腦，舒緩疲勞感，幫助平衡皮脂分泌。

600ml NT\$435

III 薑氛抗屑止癢洗髮乳

Ginger Anti-Dandruff Shampoo

- 添加薑萃取精華及柔髮因子、有機金盞花、有機蘆薈，洗後秀髮柔順好梳理，留下如絲的順滑。溫馨的薑氛繚繞，秀髮充滿潔淨的舒適感。
- 含抗屑因子Piroctone Olamine制菌效果佳，具抗屑作用。

600ml NT\$435

IV 丹蔘養髮潤絲精

Ginseng Conditioner Rinse

- 添加丹蔘、人蔘萃取液、有機蘆薈，溫柔的呵護秀髮及頭皮，減少秀髮因乾燥引起的脫屑、分岔等現象，溫柔的香氣繚繞，給秀髮最大的滋潤及保護。

600ml NT\$435

V 接骨木花保濕緊緻潤手霜

Elderberry Hand Moisturizer

- 有機乳油木果、接骨木花及甜橙萃取，舒緩滋養肌膚，平撫手部細紋改善乾燥，潤而不膩！
- 滋潤雙手。

120ml NT\$299

VI 銀杏瞬白去角質乳霜

Ginkgo Exfoliant Paste

- 添加丹蔘、人蔘萃取液、有機蘆薈，溫柔的呵護秀髮及頭皮，減少秀髮因乾燥引起的脫屑、分岔等現象，溫柔的香氣繚繞，給秀髮最大的滋潤及保護。

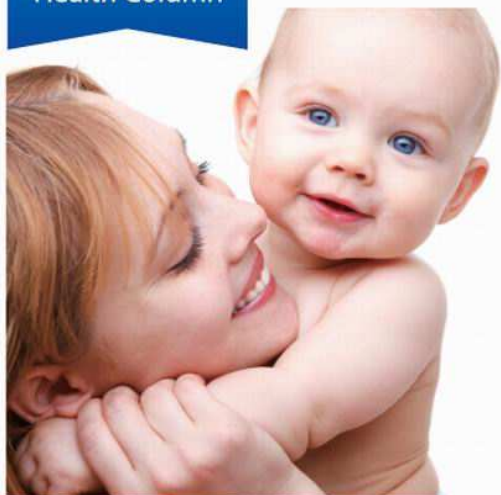
120ml NT\$329

VII 橄欖葉甘菊抗痘零油洗面乳

Olive & Chamomile Face Cleansing Fluid

- 橄欖葉萃取具有優異的抗氧化作用；防止皮膚過氧化，增加皮膚保濕度與彈性。
- 甘菊萃取液不含藥醇、類黃酮、香豆素等成分，具有舒緩作用。

120ml NT\$249



提升秋冬肌膚防禦力 擺脫乾癢癢！

文 聯安預防醫學機構 聯青診所
高嘉懋 院長

時序漸漸地由夏季轉入秋季，在這段期間，由於氣溫、濕度變化大，造成肌膚代謝速度下降、角質層容易流失水分，進而產生許多肌膚的問題。

這是因為皮膚表皮中的角質層，在正常的情況下會覆蓋生理性皮脂或脂肪酸來滋潤皮膚、防止水分散失和保持肌膚彈性。天氣轉冷時，皮膚微血管遇冷收縮而循環變慢，加上汗腺及皮脂腺分泌減弱，身體脂質分泌不足，便會造成水分大量散失、細胞皺縮，進而脆弱易受損傷。

除了肌膚因乾燥脫屑而導致容易搔癢外，更有可能會引起過敏，造成角質層屏障功能降低的情形，倘若又不斷地搔抓，更容易讓細菌趁虛而入，造成肌膚各種感染情形，例如：膿疱疹、痤瘡或毛囊炎、癬、甚至引起深部的蜂窩性組織炎，不可不慎！

居家肌膚保養撇步

位居於海島氣候的台灣，已有為數不少的國人都患有慢性的肌膚問題，例如：濕疹、乾癬、玫瑰斑（俗稱酒糟或酒渣）等，尤其在換季時節將使肌膚狀況更加的惡化，為了要避免產生上述的這些肌膚狀況，可多

掌握居家生活中的食、衣、和作息的小撇步。

1.多食用富含膠原蛋白的食物

如：蹄膀、豬皮、雞翅等帶皮和骨的肉類或是魚貝類及木耳等相關新鮮食材，或補充含膠原蛋白的保健食品，外加每日至少攝取 2000c.c.的水分。

2.睡眠不足更是傷害肌膚的元兇

讓自己保有至少8小時的充分睡眠，可提升肌膚防禦力。

3.選擇對的服飾

宜穿著吸濕排汗舒適的純棉製品，捨棄化學纖維材質織品，避免刺激肌膚。

4.平日自我居家保養

應選擇含有加強修護和保濕成分的產品來維持效果，常見幫助修護的成分有：神經醯胺、鵝鵝油萃取物、銅勝肽、各式生長因子.....等；玻尿酸、聚麩胺酸（ γ -PGA）、蠶絲蛋白等成分產品可加強保濕功能，以維持角質層完整性和提升肌膚的修護力。

除了實踐上述居家自我護理外，許多民眾也會前往醫美診所做肌膚保養療程，其中最常見的基礎性療程如修護、保溼導入及新式溫和果酸換膚。





醫學美容讓肌膚更加水嫩

修護、保溼導入是以導入儀將修護肌膚所需要的具修護或保溼功能的精華液導入到肌膚深層，可修護並維持角質層完整。而新式溫和果酸換膚如乳酸、杏仁酸等，因溫和、低刺激性，同時能有效地汰換老舊角質，可加速肌膚的更新代謝，幫助修護。

此外，較為進階的療程則是利用微創傷口的方式：將非常細微的針，高速震動，在近乎無痛的情況下，於皮膚上創造出許多顯微的傷口，搭配高濃度的生長因子原液作用，使肌膚啟動自我修護機制，可加強肌膚的再生與修護。

另外，也可以使用含「聚左旋乳酸」成分的懸浮液做皮下注射，此種注射微整的方式是著重在單純的生物刺激性，刺激自體產生膠原纖維，可改善膚質、彈性與增添光澤度，經由

多次注射還能進一步達到回春緊緻拉提的效果，一般來說時間可維持兩年以上。

但皮下注射方式，醫師需經原廠專業認證才具施打資格。只有對臉部組織與構造相當了解的專科醫師，才能使用正確的注射方式，同時拿捏適當的施打劑量也是一大重點，可避免後續因免疫反應產生問題而引發異物肉芽腫等副作用，故除了給予個案不同狀況需求的意見之外，醫師的專業程度與否也格外的重要。

故於天氣轉變之際，可諮詢醫師專業建議後依個人膚質狀況選擇合適療程，使肌膚永遠保持在最佳狀態，維持無瑕水嫩的健康膚質。再也不用擔心換季時節到來，會讓肌膚癢癢鬧脾氣！

（全文摘錄修改自聯安預防醫學機構 醫週刊第145期）

讓孩子做自己・讓自己做自己

誰說小孩是被父母啟發的，

文/用心創皂手作坊 小山媽

孩子也可以是父母的啟發大師

大兒子山在剛升上小一學期開始的一個晚上，我陪著他寫功課，他突然抬起臉，用發亮的眼睛笑著對我說：「媽咪，我長大後要當畫家！」那份堅定讓我一時呆住了，在那眼神裡，畫家這個工作或者說是職業，突然變得好神聖又好有趣。

「山那麼喜歡畫畫呀？」

他肯定的點點頭：「因為畫畫讓我覺得好快樂！」

「什麼時候愛上畫畫？」

「就是我從大班要升小一的冬天，媽咪幫我整理房間，還讓我自己去牆壁上畫西遊記和奇先生妙小姐，那時候我覺得我好會畫畫，畫畫好快樂、真有趣……」



(油畫)小山的畫像

媽咪一時的玩性和靈感，希望讓即將獨房的山有自己特色的房間和喜愛的圖案，好儘快捨得脫離擠一家四口的大房間，沒想到卻是讓山發現了生命中的美好。回想起從那時候開始，就看到這個小畫家天天塗鴉，畫百張西遊記也不厭倦，媽咪索性跟著胡亂塗鴉畫了起來，一張張的粉彩、水彩畫誕生囉！

小一下學期的開始，山要求要多上一堂繪畫課，一星期只上一堂繪畫課，對他來說是畫不夠的，於是我們跑遍住家附近的畫室，終於找到了一家理想而自由的畫室。學期結束，山修正了他的夢想，明確肯定的想要當漫畫家。幾乎從不間斷的開始了每天數幅的漫畫創作，他說：「畫畫是我的生命，一天沒有畫我就少活一天！」他想要學漫畫，充滿奇思怪想的他覺得漫畫很有趣，於是，我們大量閱讀漫畫書和繪本，終於找到漫畫推手——楊進士老師，在人來人往、人潮洶湧的台北東區地下街，開始學漫畫的奇妙旅程。看到小小的他，狂野的創意奔放在每幅、每格漫畫中，我也一同感受自由快樂。

因為陪伴孩子學畫的課程，我也開始了我的畫畫旅程，山跟同學在教室裡面畫畫，我利用陪伴的空暇，在外面作畫，享受母子倆在同一個時空做一件事的幸福。四十過半重拾畫筆，才發現，那個從小覺得自己不會畫畫的小女孩，其實是熱愛藝術創作的畫畫；和欣賞畫作的時候，眼裡依然是有光芒的，臉上有微笑的；繪畫救贖了也解放了我被制約的童年。有句話說：「孩子是來讓父母更完美的！」千萬不要放棄了讓生命完美的、讓自己無憾的可能。

總是有親友這麼提醒「愛畫畫當興趣可以啦，當畫家是不錯，但會不會很辛苦？可能會三餐不繼……」讓我想起那從小不愛玩具、不愛汽車，獨鍾情洋娃娃的小男孩吳季剛，長大卻成為美國和台灣第一夫人的服裝設計師。吳媽媽尊重孩子非常態的獨特，讓孩子走自己的路。不但不禁止男孩子玩娃娃，還到處託人幫他蒐集，甚至幫他蓋了一個娃娃蒐藏地下室，以免被別人瞧見了，孩子被取笑致心裡不好受。我試著讓山跟著楊老師在地下街學漫畫，看看漫畫家的甘苦和喜樂，也觀察人間百態——榮耀成就的背後，有多少的努力與不為人知的辛酸。與其說，我在陪孩子，也幾乎可以說，孩子在同時間也陪伴著我，陪著那個我和我心裡的小孩，我們一起長大。

用這一幅初學油畫的塗鴉——山的一歲畫像，期許自己，讓山和品品弟弟走自己的獨特的路；同時，也發現自己的最愛，走自己想走的路，讓自己做自己。誰說小孩是被父母啟發的？孩子也可以是父母的啟發大師呢！

（圖片備註：媽媽畫小山/小山畫媽媽）



小山畫作—媽咪我愛妳



小山畫作—小超人

寶得住 Powtex 骨骼與關節的守護者

骨骼與關節-唯母親恩賜的最讚

只有保得住-才是對上天的禮敬

保護與愛憐-就是對惜福的歌頌



售價5600元

適用對象

- 欲行千里路者
- 欲輕鬆看待運動者
- 欲活力不被年齡打敗者
- 欲擊退中年後的困擾在雙腳者
- 欲上、下樓梯，心無膽怯者

含高單位的N-乙醯葡萄糖胺與小分子二型膠原蛋白-人體易吸收，添加豐富的維他命C及余甘子萃取物(印度醋栗，含小分子水解單寧酸)，促進膠原的形成，參與體內氧化還原反應，構成細胞間質的成份，維持體內結締組織。鈣為構成牙齒與骨骼的主要成份，添加高量的小分子微化鈣與納豆抽出物(含天然維生素K2-7)，幫助維持骨骼健康。

糖可逆

德國生物博士DR.Warburg華堡

研究發現：癌細胞具有厭氧性

產品通過德國杜夫萊茵檢驗，不含西藥、農藥、塑化劑及經過重金屬和微生物檢驗。

- 由草本萃取的神奇珍物，高度的含氧量，讓您健康無負擔
- 三種主成分：日本山茶花子、美國Cissus 喜受塑、日本黑藻精華
- 具有17,000 ppm的高含氧量
- 一瓶「糖可逆」，可比35分鐘的有氧運動
- 飲用後可提升6-8小時的動脈血液中含氧量

糖可逆機能飲vs國外進口的高含氧溶液之差異

	糖可逆機能飲	國外進口的高含氧溶液
製程差異	奈米化方式(穩定)	科技壓縮裂解方式(不穩定)
作用時間	長(6-8小時)	短(約90-120分鐘)
市售價格	不到200元/瓶	數百~千元/瓶



售價1600元

即日起至101年10月底 至綠色小鎮全國健康連鎖直營門市買寶得住3盒，即贈糖可逆3盒。(數量有限，送完為止。)



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)，即可享本會會員之專案內容！本會特約商提供本會會員市場最佳專案，請會員老師們多多支持！

台北市教師會特約商

台北市教師會合作商

店家名稱	優惠事項	消費資訊	合作期限
綠農企業股份有限公司	*養生健康無毒農產品 *訂購商品滿1500元，免運費	無實體店面，訂購專線 0800-882-858	2012/12/31
洋蔥牛排餐廳 甜橘牛排餐廳	消費享88折優惠，另將不定期提供優惠內容	洋蔥牛排天母店-台北市忠誠路2段132號 (02) 2877-2591 洋蔥牛排士林店-台北市士林區中正路124號 (02) 8866-3081 甜橘牛排南京店-台北市南京東路3段112號 (02) 2507-3136	2012/12/31
小葵烘焙坊	手工厚片吐司、手工牛軋糖 不定提供優惠產品，詳情請參閱台北市教師會福利網	新北市樹林區樹中街61巷18號1樓 (02) 8686-1637	2012/12/31
茗澤企業有限公司	1.全部商品九折，滿一萬五千元享八五折優惠 2.經教師會登記辦理產品說明及試吃會再享滿千送禮優惠	無實體店面，聯絡人 林美娥小姐0977482317、(07) 7998317	2012/12/31
廣億國際有限公司	咖啡產品，優惠消費請參閱本會福利網站	台北市民權西路136號9樓之6 (02) 2550-5554	2013/01/01
千葉火鍋	1.憑會員卡1證6人享9折 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：台北市中華路1段41號2樓 (02) 2331-7288 台北金城尊爵館：新北市土城區金城路3段200之11號 (02) 2273-6820 台北永和尊爵館：新北市永和區中正路249號 (02) 266885226 台北中原尊爵館：新北市新莊區中原路31號 (02) 8991-0207 台北板橋尊爵館：新北市板橋區南雅南路1段55號 (02) 2960-2698	2013/07/31
春天素食餐廳	1.歐式自助餐加一成打8折 2.桌菜九折優惠	台北總店：長春路26號3樓 (02) 2525-1622、(02) 25251580 台北大安店：和平東路一段177號3樓 (02) 2393-0288、(02) 2393-2256	2012/12/31
小銅板牛排	憑會員卡享九折優惠(酒類除外)，須另加原價10%服務費，節慶特餐、購買禮券不適用	中山店：台北市中山區中山北路二段112號2樓 (02) 2536-7553、(02) 2536-4061 西門店：台北市萬華區昆明街76-1號 (02) 2381-6582、(02) 2381-6543 新莊店：新北市新莊區復興路一段1-1號2樓 (02) 2998-1235、(02) 2998-1236 板橋店：新北市板橋區中山路一段27號樓 (02) 2959-1885	2012/12/31
湯竺麵食館	憑會員卡享95折優惠	台北市大龍街188號1樓 (02) 2591-1938	2012/12/31
快樂村咖哩屋	1.出示會員卡打九折優惠 2.免服務費	台北市承德路三段196號 (02) 2595-6177	2012/12/31
池春日式涮涮鍋	憑本會會員卡九折優惠	台北市羅斯福路3段135號 (02) 2366-1006	2013/06/16
斑鳩的窩	憑本會會員卡九折優惠	全省門市皆適用 台北門市： 內湖店 (02) 2790-3199 大潤發店(內湖) (02) 8792-4599	2012/12/31
88嫩仙草信義吳興店	憑卡會員來店第二份半價(以低價者打折)	台北市信義區吳興街57號 (02) 2345-0860	2012/12/31
白甘蔗火鍋	享有主鍋九折之優惠(湯頭部分不予折扣) 優惠注意事項： 1.本優惠不得與其他優惠合併使用(ex:共鍋，199經濟餐，兒童餐，...活動期間之優惠餐點等)。 2.請於結帳前出示教師會會員卡始享有折扣，恕無法於結帳後補贈。 3.本優惠不得折抵現金或退款。	全省分店皆適用 台北門市： 光復直營店：台北市大安區光復南路574號 (02) 2325-3701 和平直營店：台北市大安區和平東路2段50號 (02) 2737-3326 五分埔店：台北市信義區永吉路518號 (02) 2763-5529 北投店：台北市北投區泉源路12號2樓 (02) 2894-1778 永和得和店：(02) 8668-5270 新店民權店：(02) 2910-8851 板橋府中捷運店：(02) 8951-1289 汐止康寧店：(02) 2692-6466 三峽店：(02) 2673-0066	2012/12/31



40 新好教師 No.72 Sep 2012



台北市教師會特約商

台北市教師會合作商

	店家名稱	優惠事項	消費資訊	合作期限
休閒娛樂	京華城喜滿客影城	1.6D電影公園，校外教學的好去處 2.觀賞6D電影，享有300元優惠(原價390元) 3.一般電影票240元(3D電影及6D除外) *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)	台北市八德路四段138號B1京華城喜滿客影城	2012/09/30
	巨星世界尊爵會館	*歡唱KTV包廂，平日8折，假日9折(恕不接受一人歡唱) *時尚宴會廳，桌菜九折 *尊爵套餐，9折 *至巨星世界歡唱，可享5小時免停車(結帳時，須出示停車卡於櫃檯人員，待處理後交還即可)	台北市八德路4段138號9樓(02)3762-2888	2012/12/31
	長榮海事博物館	憑卡購票 100元 / 張	台北市中山南路11號(02)2351-6699 #515	2012/12/31
	漢弘出版行銷股份有限公司	將不定期提供優惠，憑卡於營業據點消費即享文創舞台劇首部曲~淘氣小親親教師購票享7.5折優惠	憑卡於營業據點消費享優惠	2013/06/30
保健食品	綠色小鎮	*至全省各直營門市，享九折優惠 *憑卡亦可享直營門市之特惠產品(此優惠不與其他優惠並用)	全省各直營門市皆適用 台北門市： 天母旗艦店：台北市士林區德行東路172號 (02)2838-5760 信義旗艦店：台北市中正區信義路二段1之4號 (02)2391-2917 師大店：台北市大安區泰順街24號 (02)2364-3008 大安店：台北市大安區大安路1段182號 (02)2755-3008 景美店：台北市文山區景華街81號 (02)2935-3148 青年店：台北市中正區中華路2段431號 (02)2307-1768 大直店：台北市中山區北安路484號 (02)2532-9831 忠孝店：台北市大安區忠孝東路4段216巷11弄5號 新北市：松柏店、永安店、漢生店、新中店、汐止店	2012/12/31
	富萊爵健康事業有限公司(中天生物科技)(李時珍本草屋系列產品)	李時珍頂級四物鐵83折	無實體店面 (02)2570-8518 #321、0937917083 王政德主任	2012/12/31
	順天本草	順天本草~享購物總金額85折優惠	網站登入購買《連結請參閱本會福利網》	2012/12/31
	永保健康生技	*提供胚軸精華、魚眼窩油、純素藻紅素、牛奶鈣等產品。 *產品任選(標準包裝：瓶/盒)以88折優惠。	無實體店面(02)2707-8886	2012/12/31
	依憲德生技	*成人路丁優質膠囊(葉黃素)30粒裝，928元，買3送1 *兒童山桑子軟糖120粒裝，840元	無實體店面(04)2821-5716	2012/08/31
	通用國際生技(瑞士草本健康食品)	會員憑會員卡享瑞士草本健康食品，單瓶85折，三瓶75折優惠《詳情請參閱本會福利網站》	台北市復興南路二段329-2號(02)2733-1001	2012/12/31
	杏福國際	理識明(枸杞精)教師會員特價，請參閱本會電子報或去電洽詢	無實體店面(04)2313-5935 蕭小姐	2012/10/09
生活用品	3M團購經銷商鑫弘翔科技公司	高可見度反光系列約七折 《訂購單請參閱本會福利網站》	無實體店面(04)2236-9869 蔡小姐	2012/12/31
	台灣歐德家具股份有限公司	1.歐德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、臥房組等) 3.專人到府免費丈量 4.三房兩廳優惠專案至101/09/30止《詳情參閱本會網站》	*歐德系統家具，請填寫預約單《預約單》，並回傳至2497@order.com.tw將由北部特約門市設計師聯繫服務 *歐德優渥實木全省試用 *電話洽詢 0989206396 張先生	2012/04/30
	臻隆國際航電	*行車紀錄器66折	無實體店面 0933-734-609 王先生 0915-512-619 謝先生	2012/12/31
	無毒家園	*各種有機產品享會員獨享價(定價47折~87折，再95折) *當筆消費滿1500元免運費 *生日當天購物另有生日禮	網路購物《參閱本會網站前往連結》 訂購專線：0800-866-788 電話：(02)2351-5188 #16 傳真：(02)2396-6288	2012/12/31

台北市教師會特約商

台北市教師會合作商

類別	店家名稱	優惠事項	消費資訊	合作期限
生活用品	肯特力	高級紓壓記憶枕、舒眠枕、羽絨被等商品，全商品8折免運費	無實體店面 (02) 2299-6275 林先生	2012/12/31
	久大文具	*享72折優惠	全省各分店皆適用	2012/12/31
	上陽汽車玻璃隔熱紙百貨行	*持會員卡消費汽車、住家、辦公大樓、樓房玻璃，隔熱紙、反光紙、磨砂紙、防爆膜全系列連工帶料六折 *以上未稅，現金價 *特殊車種及紙樣當面洽談	新台北中和區中正路582號 (02) 2225-1234	2012/12/31
	三商美福家具股份有限公司	憑會員卡於營業據點消費時，除可享當月優惠活動外(但特定身分優惠條件除外，如信用卡有優惠等)，櫥櫃類商品(不含五金類、家電類、檯面類、裝修工程類)實購金額達以下金額可另享下方優惠，但不得要求折換現金： (1) NT\$100,000~199,999，當次消費可抵新台幣壹萬元 (2) NT\$200,000以上，當次消費可折抵新台幣兩萬元	內湖店： 台北市成功路3段139號1樓 (02) 8792-6133 復興店： 台北市復興北路268號 (02) 25017633 和平店： 北市和平東路1段197-1號1樓 (02) 2321-0766 景美店： 台北市羅斯福路五段158號 (02) 29323316 士林店： 台北市士林區中山北路五段641號1樓 (02) 2833-2077	2013/08/30
	美麗華皮件	*行李箱產品5折 *正常使用下，提供永久免費保固(運費自付)	無實體店面 (04) 2699-3003 林先生	2012/12/31
	竣瑛實業有限公司	FAVOURTEX遠紅外線健康棉被5折↘，3800元/件	台北市士林區中正路497號8樓 (02) 2883-9591	2012/12/31
	用心創皂手作坊	手工皂等全產品銷售定價八折優惠	此為工作坊無實體店面0935-517715	2012/12/31
	台灣頂尖國際通路有限公司	科技除臭襪特惠專案-享會員教師價格再95折優惠	無實體店面，電話訂購 (04) 8728-943 許先生	2012/12/31
	中華電信優購網	生活用品	網路購物	2012/12/31
	台塑購物網	生活用品	網路購物	2012/12/31
美容美體	台灣美集	LEORA系列品79折《訂購單下載參閱本會福利網站》	無實體店面 (02) 2585-5859	2012/12/31
	慶安生醫	*辛貝斯、萊娜姿系列產品七折優惠《訂購單下載參閱本會福利網站》	無實體店面 電話、email訂購 0977-418379游小姐 Email: 0977418379@gaie.com.tw	2012/12/31
	北妍City Space	優惠消費請參閱本會福利網站	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 Email: 0977418379@gaie.com.tw	2012/12/31
	佐登妮絲	*美顏卡(25折，優惠價900元)：內含勝肽美顏SPA護理2堂(原價3600元) *紓壓卡(25折，優惠價900元)：內含背部三焦紓穴課程2堂(原價3600元)	無實體店面 (02) 8925-1916 0939-494-824 詹大偉副理	2012/12/31
	樂兒美有限公司	德國施巴系列產品《詳情請參閱本會福利網站》	0983-031-102 周小姐	2012/12/31
金融保險	兆鎮國際保經	*線上旅平險(美商安達：國內外旅遊、歐洲申根旅遊) *精選意外險(泰安、新安東京-金萬安、美商安達-龍安心) *會員獨享75折，再贈7-11禮券； 暑期特別加碼好康活動(9/30止)	網址：http://tta.738.com.tw/	2016/06/30
	復華證券投信	*復華東協世紀基金、復華全球大趨勢基金及復華新興市場高收益債券A股，金利high定時定額0手續費 *復華新興市場高收益債券B股，首次單筆申購可享0手續費	(02) 8161-6727 甘齡珺 小姐	2013/05/31
	新光人壽保險	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	2013/03/31
	聯發保經	*全家福專案-團險 *騎士安心專案 《詳情請參閱本會福利網》	0915-694-221 郭章利 小姐	2013/06/30



台北市教師會特約商

台北市教師會合作商

類別	店家名稱	優惠事項	消費資訊	合作期限
金融保險	台名保經	全球人壽金鑽515美元還本終身保險，每三千美元保費回饋保戶統一7-11禮券500元	(02) 5582-9988 # 525 莊先生	2012/09/25
	頂尖保險經紀人有限公司	提供之各項保險優惠，消費內容請參閱本會福利網	可網路操作請參閱福利網(07) 5665-078 顏總經理	2012/12/31
	永豐銀行	台北市教師會認同卡，詳情參閱網站公告	台北市中正區博愛路17號6樓(02) 2320-3779	2012/12/31
	安本智庫	提供教師優惠專案保單或壽險	0919-937-043 龔明捷 協理	2013/03/05
其它	Uni-Joys公關 (上置國際旅行社)	享有各項聯誼或旅遊活動"最低價優惠福利方案"專案優惠(因活動型態不同追加優惠亦不同，最高享有八折優惠)	台北市南京東路3段9號9F-1	2013/06/30
	台灣高鐵	企業會員購票，購票時告知統一編號26392608	參閱本會公告	
	復裕興業有限公司	555專案 購屋免服務費 家居用品大優惠 《詳情請參閱本會福利網站》	無實體店面 0935-299-770 戴先生	2012/12/31
	台灣孔子協會	提供孩童創意、品德、師資培訓，會員優惠1500元/5堂，10人起開班	報名專線：(02) 2550-6831 台北市博愛路51號3樓	2013/01/01
	彩智文教	提供老師進修，教育部認可之學校 *出國研讀的DBA課程，只收2500美金手續費 *全程遠距DBA、DHA課程優惠1500美金，MBA、MHA課程優惠1000美金	台北市民權西路79號9樓之一(02) 2585-5695	2012/12/31
	瓦爾肯空間視覺設計	*設計費原價3000/坪，優惠2000/坪，其餘項目憑卡九折。 *並得以合併使用公司提供之"若簽訂工程合約由本公司承包工程者，設計費用六折優惠	台北市西園路二段140巷26號(02) 2308-9761	2012/12/31
	中華電信股份有限公司	MVPN行動群組優惠群組	企業客戶科 鍾雪琴 經理 Tel:2886-3383 Mobile:0910-369304 Fax:2886-3388 台北市士林區基河路10號8樓	2012/12/31
類別	診所名稱	專屬方案	消費資訊	合作期限
健檢、醫療診所	雅德皮膚科、牙科診所 (顯紋生技股份有限公司)	一般健保(免掛號費)：皮膚科、牙科(站前店) 塑造青春：微晶瓷、肉毒桿菌、玻尿酸與牙科健保 肌膚回春：電波拉皮、靜脈雷射、脈衝光、淨膚雷射、櫻花雷射、二代飛梭、果酸換膚、抗氧點滴 身形雕塑：眼袋整形、眼皮整形、胸部整形、自體脂肪移植、抽脂手術、隆鼻 牙齒美白(站前店)：冷光美白、居家美白	信義店： 台北市忠孝東路四段563號6樓(02) 2760-0055 站前店： 台北市館前路2號6樓(02) 2370-3777	2012/12/31
	梅約健康管理中心	健檢、保健食品專屬方案	台北市長安西路88號 健康管理顧問 黃俐娟營養師	2012/12/31
	群佳儂診所	健檢專屬方案	台北市復興南路二段237號3樓 業務部周孟儒經理0935-882-903 客服部黃小韻(02) 2755-7300 #301~303	2012/12/31
	聯安診所	專屬方案 101年12月底前會員完成【公教人員健診方案】可含2000元健康加選金+蘋果便利貼 即日起至101年10月底前，凡至聯安診所做NT10600元公教健診專案，本會會員及其親友享有專屬優惠 1. 專案內含2000元健康加選金 2. 可依個人健康需求，彈性任選【腸胃、心血管、女性、醫美】專案 3. 十月底前做健檢，套餐含健康存摺雲端計步器(市價NT2700)	台北市松山區南京東路4段16號B2 (02) 2570-2155	2012/12/31



親念師恩

教師節優惠活動



巨星世界尊爵會館位於知名百貨「京華城」9樓，佔地2300坪，擁有八十間主題式KTV包廂以及三個時尚宴會廳，特聘請知名廚師團隊駐點，就是要給您最佳的視聽娛樂與美食饗宴。

凡憑台北市教師會員卡，即享平日唱歌8折/假日唱歌9折優惠，宴會訂桌享9折優惠。

 巨星世界尊爵會館
STAR PLAZA PRESTIGE HALL

Taipei Teachers' Association
 台北市教師會

訂位專線：(02)3762-2888 台北市105松山區八德路四段138號9樓（京華城）



Order your life!

免費設計 · 到府丈量 · 五日完工 · 七成尾款 · 驗收再付

配合台北市教師會優惠活動限以下門市使用！

- 承德店 02-2587-3838
台北市大同區承德路三段1號
- 中和店 02-8668-1038
新北市中和區景平路306號
- 淡水店 02-8809-3218
新北市淡水區民權路78號

- 內湖店 02-8792-8698
台北市內湖區成功路三段152號
- 南港店 02-2788-7208
台北市南港區忠孝東路六段112號
- 大安店 02-2369-2808
台北市大安區新生南路三段4號

- 大直店 02-2533-7118
台北市中山區明水路549-1號
- 宜蘭店 03-936-7288
宜蘭市中山路二段138號
- 新店店 02-8663-3268
台北市文山區羅斯福路六段437號

- 健安新城 02-2742-3998
台北市松山區健康路193號
- 板橋店 02-2250-9838
新北市板橋區民生路二段232號
- 三峽店 02-8672-0668
新北市三峽區大學路129號



台北市教師會



來自德國的高品質生活

歐德系統傢俱

www.order.com.tw 客服專線：0800-033-988