

新好教師 NO.73

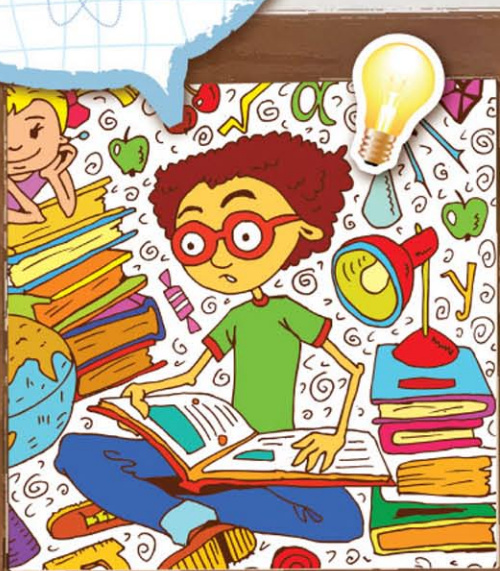
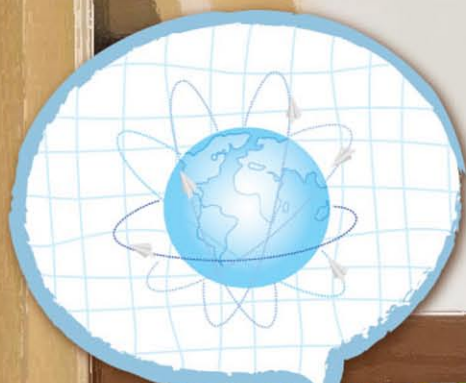
Dec / 2012

特別企劃

第十屆SUPER教師獎得獎感言

本期提要

- ▼眉批「公務員退休制的七大詐術」
- ▼這回仍是「健檢性的形成性評鑑」，你相信嗎？
- ▼特教新法幾個實務上的問題
- ▼行政程序法第174條程序事件救濟暫時排除之簡析
- ▼環保毛毯・綠色傳奇



※本會與久大文具合作之會員卡，
點數服務將於101/12/31到期，請
各位老師把握時間兌換完畢！





有機 健康 養生

Taipei Teachers' Association
台北市教師會

我們相信 有機植物天然呵護

讓肌膚綻放自然美肌力

有機保養新『肌密』

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

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

PURE HOME
ENJOY YOUR ORGANIC & NATURAL LIVING
無毒家園六大宣言

德國BASF
優質有機原料

有機原料及有機商品
雙重保障

堅持不添加
有害化學成分

GMP化妝品製程
生產嚴格把關

99.9%生物分解度
保護地球生態

尊重生命
不做動物實驗

無毒家園 2012年度最優惠 僅獻給教師

教師會會員獨享優惠價65折

活動即日起 - 102.01.31止

自用、送禮
兩相宜



歐風有機蠟菊系列

有機蠟菊洗髮精 福利價
315ml/170ml \$319 / 194
有機蠟菊沐浴精
315ml/170ml \$319 / 194
有機蠟菊洗面露
170ml \$182



有機清潔保養系列

有機草本植物深層潔淨洗髮精 福利價
500ml或485ml \$319
有機薰衣草柔膚沐浴精
500ml或485ml/350ml \$319 / 254
有機紫欖淨妍洗面露
350ml/160ml \$254 / 127



各式有機精美禮盒

歐風有機蠟菊青春組 福利價
有機蠟菊系列 洗髮+沐浴+洗面 \$820
有機草本淨妍護膚組 (中)
有機草本系列 洗髮+沐浴+洗面 \$826
玫瑰淨化呵護組
有機玫瑰精華洗手乳+玫瑰精華潔身液 \$246

新好教師

發行人：楊益風
主編：張適馨
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 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
郵政劃撥帳號：18990163
戶名：台北市教師會
建議售價：新臺幣一百元整



Taipei Teachers' Association 台北市教師會訊 NO.73 CONTENTS | 目錄

教育時論

- 04 這回仍是「健檢性質的形成性評鑑」，你相信嗎？ 文◎陳崇弘
09 特教新法幾個實務上的問題 文◎陳文鏞

新聞評論眉批

- 12 公務員退休制的七大詐術？ 文◎吳忠泰

法律專欄

- 16 行政程序法第174條程序事件救濟暫時排除之簡析 文◎謝孟峰

特別企劃

第十屆SUPER教師獎 得獎感言

- 20 SUPER教師評審團特別獎 文◎趙世倫
21 國小組SPECIAL教師獎 - 建安國小 文◎方慧芳
22 國小組SPECIAL教師獎 - 南湖國小 文◎吳杏惠
23 國小組SPECIAL教師獎 - 文林國小 文◎魏麗容
24 國小組SPECIAL教師獎 - 民生國小 文◎許惠晴
25 國中組SPECIAL教師獎 - 萬華國中 文◎藍淑珠
26 高中職組SPECIAL教師獎 - 景美女高 文◎柯月春
27 高中職組SPECIAL教師獎 - 建國高中 文◎陳美儒
28 高中職組SPECIAL教師獎 - 大直高中 文◎梁雅雯

生活資訊

- 30 簡單居家 - 系統傢具 文◎林欣玫
34 環保毛毯·綠色傳奇 文◎林志豐
36 補鈣從早餐開始 文◎廖建民

好康專區

- 39 台北市教師會福利事項一覽表

※本會與久大文具合作之會員卡，點數服務將於101/12/31到期，
請各位老師把握時間兌換完畢！



無毒家園有限公司
天地美生物科技(股)

www.365-pure.com
www.pure99.com

電話：02-2351-5188 傳真：02-2396-6288
地址：10076台北市中正區重慶南路三段1號4樓
E-mail: ehome.d317@msa.hinet.net





MH 三商美福

三商美福 設計·傢俱

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負責態度，提供您最高品質的居家裝修與櫥櫃收納解決方案。

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

Taipei Teachers' Association
台北市教師會



5年保固
分期0利率

活力 young Se Pork 生機豬 高硒豬肉

國營事業
品質保證

Se 生機豬
Pork

冷凍分割豬肉會員全面九折優惠

台糖乾貨 教師會會員全面八折優惠

歡迎各校預約到校舉辦試吃會

亦有現場展售優惠價！

• 天然生機原料與高規格科學食補培育法

• 餵食珍貴「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。

台糖公司畜殖事業部品質保證聲明書

本事業部為茗澤企業有限公司代工生產「活力 young 生機豬」系列之豬肉及其製品(契約編號:畜代契字第 100001)，所使用之豬肉來源為本事業部所屬畜殖場所飼養之台糖生機豬，所宰用豬隻於飼養過程中保證採科學食補方式培育，於飼料中添加八種優良乳酸菌種、果寡糖、冬蟲夏草菌絲體等機能成分，更經食珍貴「歐盟(EU)和美國(FDA)雙重國際認證有機硒(Se)」；且堅持飼養 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，提供消費者「買得放心，吃得安心」的食品保障。

倘經由第三公正單位檢驗發現有違反前述保證聲明，本事業部願接受因聲明不實所衍生之相關責任。

聲明單位名稱:台灣糖業股份有限公司畜殖事業部
單位負責人:賴才機執行長



中華民國 100 年 11 月 23 日



硒是世界衛生組織確定的必需微量元素，食物中含量甚微，人體代謝快，需每日攝取。

According to the World Health Organization, selenium is an essential but scarce trace element. Due to its scarcity in foods and quick metabolism, it should be supplemented daily.

0800-002-317 免付費電話

茗澤
NATURAL HIGH

茗澤企業有限公司 NATURAL HIGH CO., LTD.



這回仍是「健檢性質的形成性評鑑」 你相信嗎？

台北市教師會理事 / 陳崇弘

近日教師法修正草案之政院版已送立法院審議。對教師族群來說，修正教師法後的變革有二項：其一為教師評鑑入法；其二為修改教評會之組成，減少教師比例代表。其中有關教師評鑑的部份，修正草案第17條之1明定：「高級中等以下學校教師應接受教師評鑑，其評鑑項目、內容、指標、方式、程序、評鑑結果之運用及其他相關事項之辦法，由教育部定之。」

筆者參酌國內教師評鑑之目的、內涵與國外教師評鑑制度，與讀者分享目前教育部所推教師評鑑入法到底是「專業發展」還是「控制」？

一、教師評鑑設計是專業發展導向還是控制導向

筆者引述Julia Evetts教授(J. Evetts, 2005)及全教總外事部主任吳南嫻老師整理之資料，針對「專業」的論述，主要分為兩種：(一)由專業人員內部所形成的專業(occupational professionalism——職業的專業精神)；(二)由上而下所形成的專業(organizational professionalism——組織的專業精神)。

(一)由專業人員內部所形成的專業(occupational professionalism——職業的專業精神)常伴隨以下兩種狀況而產生：

其一為教育、訓練和經驗是專業的基本要素。

它有時會伴隨著證照的取得，當一個人具備這些要件時，就意味著具備專業能力，並取得社會大眾的信任。專業人員擁有這個領域的專業自主權，在此情況下，外力的介入會被極小化，而專業能力及專業判斷則會被極大化。

其二為專業被用來做封閉市場的用途。

也就是說，透過「專業」，整個領域被所謂的「專業人員」所掌控，專業人員對這個領域擁有完全的自主權與裁量權，透過此方法去提升自己的利益。當然，亦可以利用這樣的權力來提高公共利益。



(二)由上而下所形成的專業(organizational professionalism——組織的專業精神)

其內涵為：專業被管理者利用做為控制的工具。

管理者用它做為維持紀律的工具、形式監管、設定目標和績效考核。透過它改變專業人員的身份，並灌輸「責任」的觀念。

組織的目標會取代專業人員對其領域的控制，也由此限制住專業人員的專業自主權；它同時也是一個很好的遠距管理工具。因此，提高「由上而下所形成的專業及責任制」有可能加速降低社會對「專業」的信任，及侵蝕專業標準、專業價值及專業投入。

由上述可知，教師評鑑的理念方向決定了教師評鑑本身是「由專業人員內部所形成的專業」或是「由上而下所形成的專業」。我們可從國內教師評鑑的發展歷程及實施目的與方式，便可明白我國教師評鑑的走向及目的。

二、國內教師評鑑發展是走向「控制」還是「專業發展」

國內已推行教師專業發展評鑑多年，其實施方式、期程與鄰近的香港很接近(師訓與師資諮詢委員，2003)，皆是藉由教師自主之專業發展導向的教師評鑑。台灣教師專業發展評鑑是由國內潘慧玲等教授所研究發展出來(潘慧玲等，2004)，此制度實行多年後，其評鑑限制與盲點——浮出檯面。當然亦有部分參與教師藉由此制度在教學上有所精進與突破。但就現實層面而言，礙於經費及現有評鑑制度之限制，實施多年後仍難以看出有進一步的突破。

故教育部近年來委託甄曉蘭教授、謝寶梅教授團隊研擬教師專業標準及指標，甄教授團隊除訂定中等學校教師專業標準外，另外與國內相關領域團隊，針對中等學校各學科訂定各科的教師專業標準，力圖仿效美國全國教學專業標準委員會(NBPTS)針對29門學科領域之教師專業標準，但其制定模式與美國制定之進程相去甚遠。

美國研擬教師專業標準、指標之作法是以「具民間色彩的評鑑機構」成立委員會，訂定美國教師專業標準。運作期間投入大量的研究經費、人力、物力，研究過程中邀集相關參與的國家級工會、協會等，共同訂定教師專業標準；反觀國內是由教育部以「包工程」的方式委託教授研擬國家級教師專業標準，其研究規模與美國發展教師專業標準相距甚遠。此作法充分反映教育部亟需一套教師專業標準，又無法提供相對應的資源。

教育部委託教授研擬的過程並無邀集相關工會及協會參與，甚至於沒有組成委員會，而是靠教授獨立研擬而成。即使教授學術涵養高、能力強及投入時間多，其研究的成果及獨立性遠不及英、美、澳等實施教師評鑑國家在制定時來得周延與縝密。這樣急就章式的產出教師專業標準、評鑑指標、評鑑工具、評鑑人員，此舉無疑是摧毀教師評鑑本身的公信力。

(二) 由上而下所形成的專業 (organizational professionalism——組織的專業精神)

其內涵為：專業被管理者利用做為控制的工具。

管理者用它做為維持紀律的工具、形式監管、設定目標和績效考核。透過它改變專業人員的身份，並灌輸「責任」的觀念。

組織的目標會取代專業人員對其領域的控制，也由此限制住專業人員的專業自主權；它同時也是一個很好的遠距管理工具。因此，提高「由上而下所形成的專業及責任制」有可能加速降低社會對「專業」的信任，及侵蝕專業標準、專業價值及專業投入。

由上述可知，教師評鑑的理念方向決定了教師評鑑本身是「由專業人員內部所形成的專業」或是「由上而下所形成的專業」。我們可從國內教師評鑑的發展歷程及實施目的與方式，便可明白我國教師評鑑的走向及目的。

二、國內教師評鑑發展是走向「控制」還是「專業發展」

國內已推行教師專業發展評鑑多年，其實施方式、期程與鄰近的香港很接近(師訓與師資諮詢委員，2003)，皆是藉由教師自主之專業發展導向的教師評鑑。台灣教師專業發展評鑑是由國內潘慧玲等教授所研究發展出來(潘慧玲等，2004)，此制度實行多年後，其評鑑限制與盲點——浮出檯面。當然亦有部分參與教師藉此制度在教學上有所精進與突破。但就現實層面而言，礙於經費及現有評鑑制度之限制，實施多年後仍難以看出有進一步的突破。

故教育部近年來委託甄曉蘭教授、謝寶梅教授團隊研擬教師專業標準及指標，甄教授團隊除訂定中等學校教師專業標準外，另外與國內相關領域團隊，針對中等學校各學科訂定各科的教師專業標準，力圖仿效美國全國教學專業標準委員會(NBPTS)針對29門學科領域之教師專業標準，但其制定模式與美國制定之進程相去甚遠。

美國研擬教師專業標準、指標之作法是以「具民間色彩的評鑑機構」成立委員會，訂定美國教師專業標準。運作期間投入大量的研究經費、人力、物力，研究過程中邀集相關參與的國家級工會、協會等，共同訂定教師專業標準；反觀國內是由教育部以「包工程」的方式委託教授研擬國家級教師專業標準，其研究規模與美國發展教師專業標準相距甚遠。此作法充分反映教育部亟需一套教師專業標準，又無法提供相對應的資源。

教育部委託教授研擬的過程並無邀集相關工會及協會參與，甚至於沒有組成委員會，而是靠教授獨立研擬而成。即使教授學術涵養高、能力強及投入時間多，其研究的成果及獨立性遠不及英、美、澳等實施教師評鑑國家在制定時來得周延與縝密。這樣急就章式的產出教師專業標準、評鑑指標、評鑑工具、評鑑人員，此舉無疑是摧毀教師評鑑本身的公信力。

CASIO

新世代投影機新標準 20,000小時長效光源

LASER & LED
HYBRID

■ 無汞 ■ 高亮度 ■ 快速開關機

CASIO首創世界第一台2,000流明以上雷射與LED混合光源投影機

光源壽命長&高畫質

■ 長達20,000小時光源壽命

- 不需更換燈泡=較低的成本支出。
- 20,000小時=1天使用6小時/一年使用220個工作日/可使用15年。

■ 最低的亮度衰退

- 傳統投影機燈泡的亮度，超過2,000小時後約下降50%。
- CASIO雷射與LED混合光源比起傳統燈泡，約有10倍的使用效益(20,000小時)。


標準機種
XJ-M140

2500流明
XGA

智慧亮度控制
多功能連接界面

廣角光學變焦(1.5倍)
自動垂直梯形校正



Uncle Liao's
LIVING HEALTHY
廖叔叔健康屋

您有更棒的選擇

「初乳早餐」是您最佳捷徑！



污染的土壤及空氣、養殖肉品的抗生素及瘦肉精、蔬菜中的農藥及重金屬、加上家庭及工作壓力，無所不在的加重人體內分泌及肝腎神經的負擔，廖叔叔健康屋累積20年的輔導經驗，發現適當的飲食及對健康堅持，可以增加人體的抗壓能力、細胞修護及排毒力。尤其完整的早餐，更是三餐中最能供給內藏能量的一餐。

經常研究發現「健康的秘密在早餐」，這是健康屋20年來努力推廣的主張，並研發推出包含六大堅持天然的「初乳早餐」，分析如下：

1. 100%天然

初乳早餐無任何化學添加物，選用法國Lallemand天然酵母B群，含B1、B2、B3、B6、B12、泛酸、葉酸、生物素等，連B12都是天然的。

2. 安全

「初乳早餐」成分皆為日本及歐美先進國家製品，並經該國FDA之檢驗許可，比喝一杯鮮奶還安全。

3. 專業

全系列擁有美國21專利、日本11項專利、歐洲及歐盟10項專利、澳洲及紐西蘭5項專利。

4. 具活性初乳精華

運用低溫「薄膜蒸餾技術」取代高溫殺菌加工，保留初乳之珍貴活性成分如：「免疫球蛋白因子IgG」及「生長因子IGF-1」等，讓營養更具生命力。

5. 堅持75種微量元素

來自愛爾蘭潔淨海域之海藻及珊瑚，保留生物平衡75種之微量元素，無人工添加。

6. 鈣多多

含量約1000cc鮮奶的鈣質，約1000毫克，符合衛生署RDA建議量1000毫克之100%。

「初乳」製程採美國之「低溫薄膜生化科技」，全程濾除初乳中的細菌，保留所有初乳中珍貴營養素及活性因子，詳細資料請查詢官網：<http://www.uncleliao.com.tw/>。



如何購買
「初乳早餐」
與獲得健康資訊？

- 1 贈試飲包：只要打電話預約課程或洽詢產品，贈送「初乳早餐」1包試飲。
- 2 訂購產品：請洽門市人員，前20名訂購者贈送「健康講座」1堂以及免費「健康諮詢」1次。



特教新法幾個實務上的問題

文/特教教委會主委 陳文雄

- 100年9月22日教育部「高級中等以下學校身心障礙學生就讀普通班減少班級人數或提供人力資源及協助辦法」第3條、第4條
「各級主管機關特殊教育學生鑑定及就學輔導會評估身障學生之需求後，提供下列人力資源及協助：
①資源班、巡迴輔導教師教學服務 ②教師助理員
③相關專業團隊服務 ④提供輔具 ⑤調整考試評量服務需求
⑥經鑑定輔導會前條各款人力資源及協助之提供綜合評估後，認為應減少班級人數者，每安置身障學生一人，減少該班級人數一人至三人。」

據此，上述6項服務的提供是依其需求而定，而第6項服務的提供是在前5項服務提供後，仍有其必需者，再給予的服務。而目前第6項服務的提供因歷史與教學現場等因素，成為特教與普教不易解決的問題；另外上述6項服務的提供屬教育局鑑輔會的權責，而非學校端能決定的，因此實務上如何處理有待行政單位的解答。故現前教育局的「行政要求」，對於第2、3項服務的提供，要求學校提出「申請」，教育局再依經費多寡來「審核」給予的模式，完全是與法令規定不合。

- 98年11月18日「特殊教育法」第27條
「為使普通班教師得以兼顧身心障礙學生及其他學生之需要，前項學校應減少身心障礙學生就讀之普通班學生人數，或提供所需人力資源及協助。」
- 100年2月10日教育部「完成國民教育身心障礙學生升學輔導辦法」第4條
「身心障礙學生依前項優待錄取名額者，其入學各校之名額採外加方式辦理，不占各級主管機關原核定各校（系、科）招生名額。」

這在母法與子法之間存在一個似乎沒有解決的問題——身心障礙學生就讀的普通班可以減少班級學生數；但在「招生的名額外加、不占原錄取名額」的情況下，這是在實務上做不到的矛盾。

- 98年11月18日「特殊教育法」第5、6條
「各級主管機關為促進特殊教育發展，應設立特殊教育諮詢會。遴聘學者專家、教育行政人員、學校行政人員、同級教師組織代表」、「各級主管機關應設特殊教育學生鑑定及就學輔導會（以下簡稱鑑輔會），遴聘學者專家、教育行政人員、學校行政人員、同級教師組織代表」。

據此，「市教師會」、「市教師工會」有參與教育局的「諮詢會」、「鑑輔會」的權利。而目前「諮詢會」、「鑑輔會」生態中，屬教師團體佔極小部分（只有1席），佔多數是屬於教育局行政、家長團體、學者專家（師大、教大教授），2會目前都是每年開2次會（半年1次），且會議時間極短，約2個半小時左右，局長主持會議的次數不多，會議中又夾雜許多報告案。以101年6月1日諮詢會議為例，本會提出2個提案，根本還沒討論到就散會，雖然會議主持人（曾副局長）要求在2個月內加開臨時會討論，但是業務主辦單位好像沒當一回事（副局長的話令人質疑），但本會代表還是極力在2會會議中表達意見。

新的特教法修正屆滿3年，可笑的是施行細則一直無法訂定，本人曾經電話詢問過當年對新法「用力極深」的「弱勢代表立委」（當然無法找到她本人，只有她的助理），對於子法訂定延誤的看法，卻得不到任何的回應。

敬愛的臺北市辛勤的特殊教育教師們，新的特教法給我們參與發言的權利，雖然目前沒有多少的成就，也常被行政單位忽視，但我們自己總要努力、總要花心思經營，堅信有一天我們能有一些的改變，期待大家共同來打拼，因為只有自己會捍衛自己的權利，別人是不可靠的！

活動期間：即日起~2012/1/20止



新聞評論眉批

公務員退休制的七大詐術？

眉批/台北市教師會理事 吳忠泰

編按

民進黨前立委林濁水先生於2012年11月1日於蘋果日報發表了「公務員退休制的七大詐術」，對於林先生此文（以下簡稱林文）部分內容，編輯部特別商請研究退撫制度十數年之忠泰老師，將林文加上眉批，以讓本會會員得以進一步理解相關內容。

「公務員退休制的七大詐術」（林濁水）蘋果日報2012.11.01
<http://www.appledaily.com.tw/appledaily/article/headline/20121101/34612770/>

林文所言第一騙

「公務員所得主要是本俸加專業加給，這也應是退休金計算的基礎，但高官本俸高於加給達3成，計算時便捨加給而以本俸加倍當基礎。於是號稱替代率7成為原則，實際上成了8成5，這是第一騙。」

眉批 其實最重要的是繳費也以本俸加倍來繳，如果收益率和費率能如預期，並非不可能給付，也沒有不公平。曾任銓敘部次長的莊碩漢也說，高官的本俸乘二當基數並沒有佔便宜，對他們最有利的反而是全薪，因為可以加上高額主管加給。

林文所言第二騙

「1979年舊制基數是本俸加上微薄實物代金，前15年年資每年算5個基數，此後每年1個基數，最多15年，可累計到90基數，名目替代率9成，實質是65%。」

眉批 1974以後就是月退也有18%，所以總計為90%全薪左右，作者不承認他們該領，所以寫成65%。當時一次退者，其退休金加上公保養老給付兩種優存的利息合計，也約等於退休前九成全薪。

「92制最高領35年年資，每年2基數，共70基數，名目上替代率從9成降到7成。但新制這2個基數是本俸加倍等於舊制4個基數，所以35年年資新制名目上領70基數，實質上等於舊制140基數。」

眉批 因純舊制年資月退連同優存本來有9成，所以對沒有優存的新人當然也會設計到繳35年可拿9成，對要出錢繳費的新人而言，就是將前輩30年可以有9成的所得替代率打65折；且教授如果光拿本薪7成，等於只有全薪的3成4，替代率太低了。



林文所言第三騙

「制度求衡平，如前幾年領多後面就要領少，肥瘦搭配成套，新舊兩套必須只能選一套全套適用。但92制是1995年時已當官15年的前15年可依舊制每年5基數，比新制多一個，後20年依新制每年4基數，比舊制也多一個，兩者累積155基數，替代率升到110%以上！」

眉批 舊制每年平均值為3%，15年內確有較優惠，但新制年資有繳才有給付，如果要設限就要限制繳費年限，20年來沒看過立法委員有過這種提案。

林文所言第四騙

「18%優存利率是專給一次退的人，按理領月退就不該有，現在拿月退卻可以再拿養老給付優存，替代率達140%還更多。」

眉批 其實領月退也領18%是1974就有，不是92制才有，舊年資公保優存基數表是在1995年被改過，這部份可以檢討修正，但不是全無正當性。前教育部人事處長朱楠賢就曾在95年提出修正基數的主張。

林文所言第五騙

「然後加上上年終慰問金（這些都等於免稅），替代率再上升！達先進國家3倍！」

眉批 可以檢討。

林文所言第六騙

「各國計算退休金的基礎是最後2或3年平均薪資，92制則以最後一月薪資做基礎，出發點之優舉世所無，滋生種種弊端，如流行退休前一兩個月由上級安排升官以便發財。」

眉批 84年以前原本就是這樣規定，若要改為最後5年或3年平均，對公務員或教師影響不大，因為倒數3到5年差不多都已到頂。

「退休前一兩個月由上級安排升官」乃指少數公務員和軍人，教師不可能。

林文所言第七騙

「為延長退休年齡，月退年資從30拉長到35年，把後面的年資加大；但又規定1995年以前年資未滿15或20年的，若在1995年後退休增加退休金基數。不論延退早退統統有獎，國庫蠟燭兩頭燒。」

註解 這裡加「退休金基數」指的是給舊制15年內的人加月補償金。

結語 讓教師反彈的，不是改革，而是三日一小改、五日一大改；從以上眉批就知道看似有理，其實內容還有許多認知錯誤。教師只有強化自己的知識才能爭所當爭，駁所應駁。



劍湖山王子大飯店
JANFUSUN
PRINCE HOTEL
TAIWAN



老師，您辛苦了！

劍湖山王子大飯店

為您獻上歲末感恩好禮

住房優惠**3.3折**

溫馨雙人同遊**2310元起**



台北市教師會獨享優惠

- ◆ 高級客房住宿一晚 (原價NT\$7000+10%)、蔚藍西餐廳自助式早餐二客
- ◆ 加碼再享「劍湖山世界單日門票買一送一之優惠」(每房限購一組)
- ◆ 免費接駁服務：雲林斗六火車站至飯店之定時定點交通接駁 (需於前一日預約)
- ◆ 飯店免費：客房早報／礦泉水／Wifi無線網路／停車場
健身房／兒童故事屋／兒童遊戲室／Wii／桌球室／戶外戲沙池

專案備註

- ◎ 優惠期間：2012/12-2013/2/28止，本專案適用於平日(每房2310+10%)，假日(週六、國定連續假期)需加價1500元/房。跨年2012/12/31及春節期間2013/2/10-14不適用。(平假日定義依循飯店規範)
- ◎ 本專案提供高級客房(一大床二小床)適住2-4人，同房之第三人起，大人加價600元、兒童(4-12歲)加價450元，加價者皆提供住宿/客房備品/早餐。劍湖山世界單日門票買一送一，售價699元/張、每房限購一組。
- ◎ 本專案需憑「台北市教師會會員卡或教師會認證之樣張」辦理住宿登記，每卡每日限訂1間、每日限量開放30間。



台北市教師會

—— 服務洽詢專線(05)582-8500 雲林縣古坑鄉永光村大湖口67-8號 www.jph.com.tw ——



圖為嘉義公園史蹟資料館

台北教師會 住房優惠**3.3折**

專案時間：102/1/1-2/28止

雲嘉好好玩，嘉義耐斯王子大飯店向台北教師會致敬，住房好康特惠僅3.3折，每日限量15間，五星享受平價消費，為您專屬禮遇！



可享：

■ 嘉義耐斯王子大飯店

精緻客房優惠價 **NT\$2,145+10%/間**，含2客早餐(原價\$6500+10%)

優惠內容：

- 1.精緻客房住宿一晚 (原價\$6,500+10%)
- 2.萬國百匯自助早餐二客 (原價\$380+10%)
- 3.免費享用 客房早報/礦泉水/無線上網/停車場/健身房
- 4.客房免費定時播放當月最新電影
- 5.入住期間可享三溫暖房客優惠價

專案備註：

- 1.本專案適用於平日，假日需加價NT\$1,200/房，農曆春節2/9-2/16不適用。(平假日之定義依飯店規定。)
- 2.本專案住宿房型適住2-4人，同房第3人起加價NT\$600+10%/人(含住宿/1客早餐)，每房限加2人，101公分(含)以上兒童與大人同價。
- 3.本專案須憑台北市教師會會員卡或教師會認證之樣張入住登記。
- 4.可享加價購劍湖山世界樂園單日暢遊門票買一送一(售價\$699/張)，每房限購一組，限付費住宿者獨享加購。
加碼：帶兒童住宿每房加贈摩爾莊園大拉姆絨毛玩偶(高17*寬25公分)1隻；
另提供加購優惠NT\$300/隻(原價NT\$599)
- 5.每日限量15間，每人(卡)限訂1間。
- 6.本專案不可與其他優惠合併使用。

Taipei Teachers' Association
台北市教師會
耐斯王子大飯店
NICE PRINCE HOTEL
CHIAYI, TAIWAN

預約訂房專線：05-2787-757 台北業務部：02-2781-9088



行政程序法第174條 程序事件救濟暫時排除之簡析

文/台北市教師會法務部 謝孟峰

邇來常有學校教師為提起申訴救濟，經常抱怨學校於申訴過程，抑或是成績考核為四條二款、四條三款時，校方動輒以應保守秘密，或是認為就相關事件所調查之證據資料，並非行政程序法第46條以下有關資訊公開之範疇，故不得提供相關資料於被處分之教師本人。然此實為行政人員令人啼笑皆非之法條解釋，以下即就其相關之法理梗概做一說明，俾釐清其真正內涵：

一、行政程序法第174條之立法目的主要有以下幾點：

- 1 避免行政程序因程序行為之爭訟而延誤(防止濫訴)。
- 2 本案決定是否受程序行為違反之影響尚不可知，對程序決定隨同實體決定請求救濟，符合法律救濟之利益。
- 3 預防對程序行為和本案決定併行二救濟程序，乃至發生不能調和之歧異，即互相矛盾之情形。

二、為因應前述之目的，該條文就程序上之行為直接排除提起行政救濟之可能，而僅得對實體決定聲明不服時一併聲明之，惟學界曾指出就行政相關決定或措施若涉及程序基本權核心內涵，本條之適用範圍應受限縮，但若具行政處分性質者則不應暫時排除在救濟之外，例如行政機關對當事人，利害關係人或第三人關於申請閱覽、抄寫、複印、攝影有關資料或卷宗之拒絕，應得為程序中救濟，蓋若不許當事人得為前述之閱覽、抄寫、複印，則攸關當事人權利之卷宗證據僅由行政機關一方獨佔，顯然與武器平等原則相違。

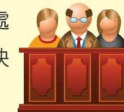
三、就第174條之檢討：有鑑於行政程序本身具有保障參與，增進和諧氣氛等基本價值，為督促行政機關能確實遵循本法程序規定，至少就重要，且與人民權益具密切相關之程序上處置，應容許當事人或利害關係人於終局之實體決定前單獨聲明不服，因此種程序上之行為雖與最終之實體決定無必然關聯性，卻足以影響實體決定之正確性，如須待實體決定一併聲明不服，將不符行政程序法之預防性功能，且與大法官釋字第491號解釋所揭櫫之正當法律程序意旨明顯扞格。



參考資料： 行政程序法

第174條

當事人或利害關係人不服行政機關於行政程序中為之決定或處置，僅得於對實體決定聲明不服時一併聲明之。但行政機關之決定或處置得強制執行或本法或其他法規另有規定者，不在此限。



司法院大法官解釋

解釋字號

釋字第491號

解釋日期

民國 88 年 10 月 15 日



解釋文

憲法第十八條規定人民有服公職之權利，旨在保障人民有依法令從事於公務之權利，其範圍不惟涉及人民之工作權及平等權，國家應建立相關制度，用以規範執行公權力及履行國家職責之行為，亦應兼顧對公務人員之權益之保護。公務人員之懲戒乃國家對其違法、失職行為之制裁。此項懲戒得視其性質，於合理範圍內，以法律規定由其長官為之。中央或地方機關依公務人員考績法或相關法規之規定對公務人員所為免職之懲處處分，為限制人民服公職之權利，實質上屬於懲戒處分，其構成要件應由法律定之，方符憲法第二十三條之意旨。公務人員考績法第十二條第一項第二款規定各機關辦理公務人員之專案考績，一次記二大過者免職。同條第二項復規定一次記二大過之標準由銓敘部定之，與上開解釋意旨不符。又懲處處分之構成要件，法律以抽象概念表示者，其意義須非難以理解，且為一般受規範者所得預見，並可經由司法審查加以確認，方符法律明確性原則。對於公務人員之免職處分既係限制憲法保障人民服公職之權利，自應踐行正當法律程序，諸如作成處分應經機關內部組成立場公正之委員會決議，處分前並應給予受處分人陳述及申辯之機會，處分書應附記理由，並表明救濟方法、期間及受理機關等，設立相關制度予以保障。復依公務人員考績法第十八條規定，服務機關對於專案考績應予免職之人員，在處分確定前得先行停職。受免職處分之公務人員既得依法提起行政爭訟，則免職處分自應於確定後方得執行。相關法令應依本解釋意旨檢討改進，其與本解釋不符部分，應自本解釋公布之日起，至遲於屆滿二年時失其效力。



綠色小鎮
全國健康有機連鎖

愛心補給站 愛種子

撒在原鄉部落，使原鄉燃起新希望！

2012年10月11日，午，
綠色小鎮與飛鼠頭目-摩度 相遇了...
有福氣的人，才能相遇到好緣份。

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



部落小朋友歡喜採收搬運

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

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

串起那羅部落、摩度與綠色小鎮中間的那條線，是我們對大地、對生命的熱愛。

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

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

綠色小鎮全國直營門市 成為那羅部落愛心補給站

綠色小鎮邀您與我們一起 守護大地 支持部落發展

將種子，撒在原鄉部落， 使原鄉燃起新希望

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



使用山泉水灌溉的高麗菜園



天然無毒高麗菜收成

愛心自強菜訂購流程

綠色小鎮全國直營門市登記購買愛心菜並現場繳費。
(綠色小鎮門市代收)

門市每月統計訂購數量與部落聯絡訂購並匯入款項。

部落通知綠色小鎮門市愛心菜配達時間。

綠色小鎮門市通知訂購者到門市取菜時間。

說明

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



綠色小鎮 全國愛心補給站聯絡資訊

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

松柏店 新北市板橋區松柏街57號 TEL:02-8258-2115 FAX:02-2252-3028	大安店 台北市大安區大安路一段182號 TEL:02-2755-3008 FAX:02-2755-2117	竹科龍新店 新竹市東區龍新路35號1樓 TEL:03-5771-587 FAX:03-5777-832	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
漢生店 新北市板橋區漢生東路352號 TEL:02-2957-8005 FAX:02-2963-2013	大巨店 台北市中山區北安路484號 TEL:02-2532-9831 FAX:02-2532-7473	竹北店 新竹縣竹北市縣政8街56號1樓 TEL:03-5583-817 FAX:03-5586-543	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
師大店 台北市大安區泰順街24號 TEL:02-2364-4858 FAX:02-2364-4856	新中店 新北市新莊區中平路273號 TEL:02-2998-9727 FAX:02-2998-9785	竹北莊敬店 新竹縣竹北市莊敬南路67號1樓 TEL:03-6681-095 FAX:03-6681-282	中興店 台中市西屯區中興路127-27號 TEL:04-2463-0671 FAX:04-2463-3711
忠孝店 台北市大安區忠孝東路二段119號1樓 TEL:02-2711-3161 FAX:02-2771-7513	汐止店 新北市汐止區復興路17號 TEL:02-2647-9715 FAX:02-2647-4226	竹南店 苗栗縣竹南鎮和平街81-1號1樓 TEL:037-469-364 FAX:037-463-140	崇德旗店 台中市北區崇德路一段178號 TEL:04-2235-0433 FAX:04-2235-5232
永安店 新北市永和區中和路395號 TEL:02-2923-6777 FAX:02-2923-2118	南京興安店 台北市中山區興安街69號 TEL:02-2517-5914 FAX:02-2517-4536	國美店 台中市西區國美村路一段359號 TEL:04-2302-3381 FAX:04-2302-3383	斗六店 雲林縣斗六市公正里莊敬路246號 TEL:05-5345-683 FAX:05-5362-331
樂美店 台北市文山區樂美街81號 TEL:02-2935-3148 FAX:02-2935-9165	桃園店 桃園市大業路一段278號 TEL:03-3581-875 FAX:03-3581-870	中興旗店 台中市西區中興路一段36號 TEL:04-2328-1987 FAX:04-2328-1667	台灣旗店 台南市安平區中華西路二段475號 TEL:06-2950-570 FAX:06-2950-262
青年店 台北市中正區中華路二段431號 TEL:02-2307-1768 FAX:02-2304-7863	中興店 桃園縣中興市九和二路21號 TEL:03-4271-252 FAX:03-4268-646	大慶店 台中市南屯區大慶路514號(家樂福正對面) TEL:04-2320-3488 FAX:04-2320-2175	台南文化中心店 台南市東區崇明路370號之1 TEL:06-2893-241 FAX:06-2898-449
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	新竹旗店 新竹市東區公道五路二段348號 TEL:03-5751-114 FAX:03-5751-414	河南店 台中市南屯區河南路四段438號 TEL:04-2251-0435 FAX:04-2251-4691	高雄旗店 高雄市左營區明誠二路396號 TEL:07-5567-049 FAX:07-5567-471
天母店 台北市士林區德行東路172號 TEL:02-2838-5760 FAX:02-2838-5304	延平店 新竹市延平路一段121號1樓 TEL:03-5241-558 FAX:03-5243-724	向心店 台中市南屯區向心南路939號 TEL:04-2381-3116 FAX:04-2381-1202	

愛。天然。在地。有機。



私立惇敘工商 趙世倫老師



我們認真的去對待每一個學生，原本就不是為了爭取任何獎項

當學校教師會理事長通知，要我代表學校參加「台北市教師會SUPER教師獎甄選」時，我第一個反應是：「為什麼是我？我老了，把機會讓給年輕人吧！」老了是真話，更不想的是——臨老還要被人品頭論足。

回家把這事說給父親聽，不料劈頭就是訓斥：「這是好事，為何不參加？」老人家九十高齡都覺得義不容辭，我才年過半百卻如此瞻前顧後，的確不太像話，只好厚著臉皮把「參加權」要了回來。

既然參加，就要全力以赴

整理自己曾經做過的事，是回顧過去也是激勵未來。但是，要把多年來所做的事情化繁為簡，在規定的十頁備審資料中圖文並茂的交代清楚，不是件容易的事。所幸自己有十多年職業新聞編輯的經驗，做起來駕輕就熟。當備審資料印出來時，我還「自我感覺良好」了一下。

接下來是甄選委員到校訪視。當天校長因公外出，我也不想麻煩學生家長，所以只請了三位學校行政主管、兩位老師接受訪談，聽說人數太少，讓我心中不免忐忑。而抽學生訪談時，由於同學熱情支持，原本只需四位，增加到七人參加，訪談結果頗受委員肯定。教學觀摩也獲好評，委員在課後向我表示：「我高中國文老師如果像你這樣就好了！」

最後面談時刻，每人二十分鐘。委員們垂詢了許多問題，例如，我如何能讓每一個學生都接受要求？如何面對桀驁不馴的學生？如何不讓學生受到傷害？……我當時雖能侃侃而談，但事後回想總覺得不夠周延，只是委員們不以為意，依然給了很高的評價，令我十分感動與感恩。

大家都知道老師是良心事業，我只想提出一點供大家參考：

「我們做的事如果連自己都無法感動，還能感動誰？」

「我們該做的事如果連自己都帶不動，還能帶動誰？」

我們認真的去對待每一個學生，只因為這是該做的事。



建安國小 方慧芳老師

在個人教學生涯邁入第二十八年之際，受到同事的推薦，參加此次台北市教師會舉辦的第十屆SUPER教師獎選拔，有幸得到SPECIAL教師獎的殊榮，這是對我多年從事教學工作的肯定，個人非常珍惜這個機會、這項榮譽。

回憶自己從學生時期走到教學階段，生命中出現的各個貴人。有的給我正面的鼓勵力量，讓我建立自信，一路愉快的享受教學的樂趣；也有的從批評的角度，給我督促的力量，鞭策著我，不斷求新求進步；更有的對我提出無理的要求，出不同的功課，迫使我必須更成熟的處理在教育工作上遇到的難題。感謝這些與我在生命交會時，以不同方式成就我的貴人們。

此外，我要特別感謝的是，在此次選拔過程中，校長和許多同事給我實質的幫助，讓我順利進入第二階段評選；也要謝謝同事們不斷的打氣與鼓舞，給我向前衝的動力。還有，感謝市教師會提供的機會，和評審的青睞，讓我獲得肯定。

最後我想說的是，這份榮譽應該是屬於所有在教育崗位上努力的老師們。因為我所做的，正和他們所做的一樣，希望能有更多默默付出的老師，得到應得的肯定與重視。





樂當自然人~教育先鋒者的心情點滴

級任導師或是科任老師的角色我分別擔任了十年與八年，各有甘苦與成就感，站在不同的角色與角度，不變的是——都需要「班級經營」與「親師溝通」。

雖然我個人認為自己在自然科任教能發揮所長，但是每次帶班和孩子建立的緊密情感卻讓我無法割捨，至今每一個孩子在班級網路上留言的消息與心情分享，依然讓我牽掛。無論是哪一種角色，只要孩子的成就我們能夠參與，就覺得與有榮焉；只要學生說喜歡上我們的課，一切的辛勞就化為烏有——這就是讓當老師的人會上癮的奇特吸引力。雖然看著學生的所做所為，會跟著情緒起伏，但曾幾何時他們的好壞也緊緊的牽動著我們的心。

總不時的浮現某某學生的長相或名字，驚然上心頭的掛念：「最近怎麼樣？還好嗎？」也許這就是人家說的「緣」。把我們圈在一起的，豈是那麼容易的緣份？我們要扮演孩子生命中兩年以上的引導者，進行傳道、授業、解惑的使命，直到未來這份情隨著時間磨平，可能仍然淡淡的藕斷絲連。今天早上才接到六年前的家長來電，說我是學生最懷念的老師，要找我拍影片，讓即將上大學的學生，有個感恩回顧與

南湖國小 吳杏惠老師



展望勉勵的畫面。當下我感動有這樣為孩子付出的家長，也感動自己曾經的努力付出，仍有學生點滴刻劃在心裡。

我總是喜歡在學期中安排一次兩天一夜的活動，也許帶班上的學生去花蓮海洋夜未眠，也許去頭城農場體驗大自然，或者是到哪裡露營，這樣我可以看到他們平時看不到的一面——嚴肅的某同學到了晚上可能很愛鬧同學，跟同學玩牌廝殺……。學期結束前總要來個健行活動，鍛鍊孩子們的體魄。學期中則安排動手做、小手藝傳授等大夥兒共同做出甚麼來，培養團隊默契，也讓不擅讀書的同學有機會大顯身手。無論如何，這個教師身分讓我有機會跟孩子們玩，也因此總是覺得自己心態可以常保年輕，同事們總說「你不會累喔？」這才想想：「是喔！我應該會覺得累，但是似乎累得很開心！」當然，開放的南湖校園與高效能的行政團隊讓這個「累」減少許多，讓我們可以放手去做，感謝復感謝！

感謝Super教師獎項的推薦與甄選活動，讓我可以忙中又重複的教書生活中，抬起頭來回顧一下過去的點點滴滴，整理過去的千絲萬縷雖然不易，但是這樣做，才終於讓我發現，行囊中裝載了許多曾經感動自己的情意、回憶。感謝復感謝，無論如何，這個Special教師獎也讓我找到不一樣的自己。



文林國小 魏麗容老師

感恩

感謝日子裡總有一些意想不到的驚奇。

96年利用課餘參加校園紀錄片研習，歷時約兩年，和好友華珍完成了紀錄片「23歲到台灣」，幸運的是參加臺北市98年度優質多媒體教材甄選獲得優等；更棒的是認識一群很棒的朋友，大家因著共同的興趣，現在還保持聯繫。而在學習紀錄片過程中，從別人的生命故事裡，觸發了我對弱勢族群的關懷，從而更加珍惜自己所擁有的，這是最大的收穫。

在文林國小，優秀的老師很多，大家都很認真，也很謙讓，我以身為這團體的一份子為榮。這次謝謝評審委員和臺北市教師會給我的鼓勵，尤其感謝過程中學校許多同仁的協助及得獎後諸多的祝福，也感謝家長的信任，並積極參與班上各項教學活動。

203魔法學習樂園的22位可愛的寶貝，謝謝你們豐盛了我的教學生活，因為有你們，讓我體會當老師的價值。從你們每天給我真誠的回饋中，讓我覺得自己是個幸福的老師，我想我已得到人生的大獎了。

一直很喜歡電影「跳格子」裡的一句話：「世界上沒有不美麗的事，只有不美麗的眼睛。」但願能有一雙慧眼，看事、看物、看人、看風景百態，發現人生的淨好。也期勉自己繼續擁有熱力，朝著孩子閃閃晶亮的眼神前進。





民生國小 許惠晴老師

在還沒心理準備之下，就應大學學長的邀約參加了這個獎項的評選，坦白說真的與我的想像差很多，原以為要經歷繁複的資料準備和層層的考驗，才能獲獎。但教師會認為：只要在教育崗位上認真付出的每一位老師都值得肯定與鼓勵！這讓我有機會進入決選，參與這樣的歷程與感動。

在報名以後，家長、學生、行政、教師會的全力支持，讓我深深覺得這個殊榮屬於我們的教育團隊；在民生國小從事教育工作，因為有著堅強的後盾與支持，才能讓學生學習有成效、家長很滿意、行政有效率、教師沒顧慮的創造多贏的局面。

得獎對我而言是肯定也是鼓勵，回想自己在教育現場多年的歲月中，始終是抱著一顆最誠摯的心，兢兢業業、努力不懈的面對自己熱愛的工作。雖然每天在學校就像個陀螺一樣轉個不停，但是在看見寶貝們天真的笑臉後，一切的辛苦都是值得的。

得獎更是期許，期許自己在未來的路上，與更多的家長和夥伴一同努力，讓有緣成為民生國小的學生們，能夠得到更多的關愛與照顧，伴隨著他們一同快樂的成長！

今天能得此殊榮，謝謝親人無悔的支持，願與每一位好友分享這榮耀的一刻，我們真的做到了！



萬華國中 藍淑珠老師

教學之路，是幸福的旅程。細細品嚐教學中的幸福滋味，生活將因此而感恩知足。

感謝萬中，給我教學的沃壤！讓我擁有寬闊的園地播種「愛」的種子，細心澆灌「感動」的生命樹。

感謝萬中的孩子，你們的質樸可愛，讓我得以秉持「以愛為核心，留下生命的感動」的教育理念，陪伴你們學習分享、回饋，學習愛與責任。陪伴你們發展自信與自我，培養帶著走的能力，對「人生」有更多的感動與正面思考。

感謝吳校長菜霞、黃嵩豪主任、張幸愉主任、蔣美倫主任、王美玲主任、王福從主任的支持與肯定；感謝萬中的夥伴，與我一起精進教學。

感謝臺北市教師會，感謝第十屆SUPER教師獎各位評委，讓我有此機會分享自己的教學經驗。

感謝外子的包容與支持，讓我的生命更加幸福圓滿。





景美女高 柯月春老師

感謝每位評審先輩的肯定與賞識。這份殊榮不僅帶給我鼓舞，也提醒我身上背負重責和使命，今後當更用心奉獻，發揮更大的教育愛，以不辱此榮譽。

我也感謝在教職生涯中所接觸過的所有學生，他們激勵我成長，讓我更認真追求知性的增長、個性的圓融，也觸動我情感上更柔軟感性的一面，才能在面對急遽變遷的環境中，適時裝備自己，提供學生更適切的啟發和協助。

我對所有與我共事過的同仁也充滿感恩，因為他們不吝分享、互相切磋，才能使我在英文教學專業方面不斷精進。

我要把一切榮譽和所有與我一起成長的學生、同仁、長官和家長分享。

得獎並非抵達目的地，而是進入加油站，在我教學生涯挹注一股強大的能量，讓我可以懷著積極的心情和學生一起展開另一段繽紛的旅程。



建國高中 陳美儒老師

我相信，愛是有感染力的！

「心中感覺被愛的孩子，就不容易變壞。」是我自民國63年自師大畢業，踏上教育之路，38年來始終堅持的理念；38年來，不只擔任國文課程，更始終擔任班級導師，堅持與孩子站在第一陣線。

我相信，愛是有感染力的；教育的薪火相傳，需要的正是熱情、專注與活力。在教育的路，在師生相處的日子裡，其實我常覺得，孩子愛我更多，在他們身上我學得了耐心跟好脾氣。

與其說是在教他們，不如說，每個孩子更教育了我！



大直高中 梁雅雯老師

教書十八年了，從來沒想過要參加比賽，這次真的要感謝教師會趙宜萍會長的鼓勵與推薦，讓我有機會參賽；也非常感謝評審的肯定與賞識，讓我有機會得獎。

大直高中一直是我的第二個家，我每天都開心的到學校上班。非常感謝黃文振校長、郭建誠主任和家長會石會長的熱情推薦，也感謝一路幫忙、鼓勵我的同事惠沁宜秘書、俊雄、亦陞、麗莉、麗慧、詩茹等，以及抱病幫我排版的亞庭、幫我寫推薦信的子翔、恩廣及淨悅等學生；還有老公及三個孩子的體貼及耐心陪伴，最後感謝二姐的支持與不斷為我禱告，讓我可以順利完成參賽，沒有您們的協助，我不能有今日的表現。

能成為一個高中家政老師是我這輩子最榮幸、最快樂的事，也是我最近的工作；感謝我的高中家政老師曾經讓我對生命重燃希望，找到生命的方向與價值。我今天亦秉持這樣的精神去陪伴、教導我所接觸的每個孩子。

家是一個溫暖、放鬆、安全和幸福的避風港。家政課也是讓高中學生在課業壓力下，有個溫馨快樂的學習天堂。像家一般的家政教室是學生最喜歡逗留的地方，讓學生體會「幸福其實很簡單」是我想傳達給學生的生活哲學。讓孩子知道感恩與分享就是生活快樂的泉源；課堂上再多的教導也抵不過你以身作則、身體力行呈現的教育理念；熱情親和及愛心澆灌是孩子成長學習最大的動力，但願每個孩子就像種子盆栽一般，發芽、成長和茁壯。珍惜與每個孩子相處的機緣，成為孩子的生活教師是一件很有福份的工作。

最後還是要感謝所有幫助過我的人，您們的幫助我永遠銘記在心。



- 公益讀書會宗旨
綠色小鎮
1. 分享生命美好
 2. 自我成長的實現
 3. 學習包容與寬廣
 4. 回饋社會公益

♥ 分享，讓生命更美好的事。

感動，讓生命更豐富。

生命，需要透過更多美好的分享來達到圓滿。我們一直相信，正念極具威力。綠色小鎮邀請了全國知名講師一起來為生命作分享。在全國門市舉辦讀書會及講座課程。透過這樣的聚會，創造一個彼此傾聽、分享愛與關懷，實現自我成長、結交志同道合朋友的天地。這是我們想為生命盡一分力的心意，透過免費參加的讀書會分享生活、感動生命。

♥ 尊重生命，實踐公益

所有的貢獻，只因為我願意。在我們安家立業之時，相信在各角落的某一處仍有需要幫助的人。綠色小鎮公益讀書會並不收取任何課程費用。我們期待真正的分享與回饋，以您願意的力量，樂捐瑪莉亞社會福利基金會，作為最真善美的回饋。

報名方式：請洽綠色小鎮門市
開放人數：直到擠不進來為止

課程費用：免費參加(Free!)
活動地點及課程：詳見下表

場次	時間	課程	講師	地點
1	2012/12/06 (四) 19:00-21:00	那羅部落愛心菜的故事	飛鼠頭目-摩度	台北信義店
2	2012/12/20 (四) 14:00-16:00	那羅部落愛心菜的故事	飛鼠頭目-摩度	台中旗艦店
3	2013/01/03 (四) 19:00-21:00	那羅部落愛心菜的故事	飛鼠頭目-摩度	新竹旗艦店
4	2013/01/24 (四) 19:00-21:00	那羅部落愛心菜的故事	飛鼠頭目-摩度	台南文化中心店



主辦單位：綠色小鎮全國健康有機連鎖 協辦單位：瑪莉亞社會福利基金會

綠色小鎮全國健康有機連鎖聯絡資訊

松和店 TEL:02-8358-2115 新北市板橋區板橋路171號	信義店 TEL:02-2381-2917 台北市中正區信義路二段124號	竹北店 TEL:03-5683-417 新竹縣竹北市縣府路50號1樓	中興店 TEL:04-2463-5871 台中市西區中興路127-27號
廣生店 TEL:02-2987-4005 新北市板橋區廣生路352號	天母店 TEL:02-2638-5790 台北市士林區天母路172號	莊敬店 TEL:03-5681-4005 新竹縣竹北市莊敬路47號1樓	東山店 TEL:04-2439-0426 台中市北區東山路一段288-12號1樓
永安店 TEL:02-2923-4777 新北市永和區中和路368號	大直店 TEL:02-2632-9831 台北市中山區大直路454號	竹南店 TEL:037-469-304 苗栗縣竹南鎮和平路111號1樓	中國醫店 TEL:04-2233-7949 台中市北區學士路2號(五福分館1樓)
新中店 TEL:02-2966-6727 新北市新莊區中平路273號	南京南店 TEL:02-2517-4914 台北市中山區南京東路99號	龍溪店 TEL:04-2302-3381 台中市西區美村路一段359號	崇德店 TEL:04-2235-0433 台中市北區崇德路一段178號
沙止店 TEL:02-2647-6715 新北市沙止區廣興路17號	林園店 TEL:03-5681-4875 桃園市大園鄉一段27號	台中旗艦店 TEL:04-2325-1987 台中市西區美村路一段359號	斗六店 TEL:05-5345-683 雲林縣斗六市公正路新街248號
沙止店 TEL:02-2647-6715 新北市沙止區廣興路17號	中壢店 TEL:03-4271-2302 桃園市中壢區九龍二二二1樓	大南店 TEL:04-2320-3488 台中市南區大南路14號	台南旗艦店 TEL:06-2092-870 台南市安平區中華西路二段178號
大南店 TEL:03-2785-3008 台北市大安區大南路一段182號	新竹縣店 TEL:03-5241-456 新竹市延平路一段121號1樓	尚南店 TEL:04-2381-4433 台中市南區尚南路443號	台南文化中心店 TEL:06-2092-841 台南市東區崇善路70號
崇安店 TEL:02-2711-3181 台北市大安區崇安路32段19號11樓401室	林口店 TEL:03-5241-456 新竹市延平路一段121號1樓	南心店 TEL:04-2381-3116 台中市南區南心街109號	高雄旗艦店 TEL:07-5667-549 高雄市左營區新龍二二二109號
景美店 TEL:02-2930-3148 台北市文山区景美路91號	竹科總店 TEL:03-5771-587 新竹市東區國光路35號1樓	西屯店 TEL:04-2317-4056 台中市西區西屯路二段30-3號	屏東旗艦店 TEL:06-7361-418 屏東市中正路199號
寶祥店 TEL:02-2307-1768 台北市中正區中正路二四四1號			花蓮店 TEL:03-8328-782 花蓮市中山路40號2樓

愛自然，在地，有機。

簡單居家—系統傢俱

歐德系統傢俱承德店店長 / 林欣玫

系統傢俱(system furniture)是從國外引進的裝潢思維，打破傳統賣場只有既定規格的傢俱，提供量身訂做的組裝式服務。系統傢俱從板材、門板材質、門板顏色、櫥櫃把手、五金配件都是可以依據需求量身訂做。系統傢俱不僅在歐美很普遍，舉凡居家裝潢、辦公設計都看得到系統傢俱的使用，現在亞洲區也大量引進系統傢俱。

歐洲工業革命後，民眾生活水準提高，對居家空間功能的需求殷切，開啟了系統傢俱未來的發展空間；加上當時以科學技術為本的工業背景，也強化了傢俱廠商的研發能力。1937年在德國創立的INTERLUBKE，最初只是專門製造臥室傢俱，到了六〇年代，該公司推出了“STORAGE WALL 61”系列，以規格化的小單位，延伸出傢俱的多樣組合，這一系列產品也為系統傢俱未來發展方向奠定了基本模型。

早期消費者並沒有找設計師做整體規劃的概念，因此一般居家裝潢部分都是請木工師傅施作，或是到傢俱店購買現成傢俱，但往往所費不貲，勞心勞力的結果卻沒有真正達到省錢、經濟、美觀等目的，在功能上也常常未盡理想。國內大約從1987年起，就有業者代理進口系統櫥櫃，並導入公共建設與辦公傢俱工程，隨後進一步跨入居家領域，開發板類傢俱市場，

是國內系統傢俱的早期雛型。

傳統的室內設計多以木工裝潢來設計櫥櫃和隔間，大量的人工加上現場板料的裁切，讓室內裝潢成了一種木屑齊飛的大工程。進口的系統傢俱板材，不僅造型簡單大方，在國外大受歡迎，並以功能性為訴求且具變化性，板材都是經高溫、高壓製成的環保塑合板，不但表面可防水、抗潮，且耐刮磨；表面經加工過還可耐強酸，耐高溫220°C；大部分德國進口的塑合板更是兼具防潮、防蟲、防焰與耐燃的防火建材。80~90%的組裝層板、鉸鍊、結合器等都可以再重新拆掉、組裝，不僅可以重新改變造型和大小，搬家時也很方便移動。

在台灣的系統傢俱業者會進口各地的板材，消費者在選購時有幾點可以留意：

- 1.選擇知名品牌：好處是大公司一般都會有良好的售服系統，遇到問題才不會吃悶虧，對於品質也相對會比較有保障。
- 2.板材廠授權證明：板材具備原廠授權證明，可以確保使用的板材來源。
- 3.內政部核准的綠建材標章證書：板材輸入台灣之後，若取得內政部核准的綠建材標章證書，更可以確保板材甲醛含量是在安全值，使用上是沒有疑慮的。

近年來由於生活水準的提升，且以小家庭為主的社會型態轉變，系統傢俱逐漸發展到在裝修上結合木作裝潢，並融合活動傢俱的靈巧，已達到經濟、美觀及實用性目的，並透過專業的室內設計師，將空間做更完美的結合，使其達到風格獨具的整體感及設計感。

系統傢俱專家為您整理出以下幾個重點：

1.精簡預算 總體考量

系統櫥櫃的設計上，基本預算會比傳統木工精簡，且可透過設計巧思，節省製作成本，並可依業主預算調整，在裝潢設計上，可依照業主的需求，採用局部木作配合系統櫥櫃的方式，精簡總體預算，並達到滿足基本收納機能及設計裝潢美觀的目的。

2.節省時間 快速完工

如果希望在較短的時間內完成裝修，建議可以選擇系統櫥櫃來完成收納部分的需求。系統櫥櫃與活動傢俱相較起來，更能夠符合量身訂做的需求。

3.頂天立地 整體性減少畸零空間

從最高點到最低點，每個畸零的區塊都不放過。為使居家造型更整體一致，且能跳脫傳統家具帶來的畸零感，在尺寸上也有相當大的彈性。整體的空間規劃，從傢俱、櫥櫃的選購到收邊處理都可以請專人設計規劃，風格才會更顯一致。

4.善用各種收納元件

系統櫥櫃暗藏許多玄機，五金配件的選擇眾多。以衣櫃而言，可針對個人平時使用的習慣，增加拉籃、旋轉架、穿衣鏡或是收納格等輔助配件，讓衣物各自有專屬的位置，清洗後方便物歸原位，便能養成良好的習慣。抽屜或儲藏櫃的深度不一，收納時，可利用各種小道具，如塑膠籃，紙盒，分隔板等，來輔助抽屜、櫥櫃的分類，無須翻找，因此能保持物品的整齊，避免一團紊亂。



5.多元化的傢俱取向

利用不同型式和板材可以讓系統家具為空間增添豐富性。例如書櫃型式、書桌造型，整體設計都可由系統傢俱搞定。系統傢俱發展出許多滑軌設計，像是2人用書桌，只須1人用時可推至牆邊使用，活用室內空間。

6.模組化 兼具收納、分類

如家中書籍眾多或日常用品眾多，可請專人訂做不同大小的櫥櫃以符合物件擺放的尺寸。櫥櫃的把手和內裝的五金亦可依照自己的想法喜好來挑選訂做出個人化的實用機能。

7.創意十足的電視牆

組合變化靈活的系統傢俱，可以做出創意十足的壁櫥設計、巧妙的組合實用性十足的收納功能。想要兼具收納性和設計風格，懸掛式的系統櫃就能擺出鮮明的個人品味。

8.空間的界定因子

系統家具還可以當作輕隔間的機能壁面，依照空間調性，都可重新定位。空間的廊道或大樑底下都可運用系統傢俱的優勢做出最佳擺設。

9.彈性應用好施工

兒童房就相當適合系統傢俱，隨著小孩年齡增長，也許有不同需求，也許空間不敷使用，因此系統傢俱的方便拆卸組裝就是省錢省力的好作法。



給癌症患者的一封信

我們的心念尋找米葦，整整經過3年

米葦是我們公司經營了3年左右，開始想要為癌症病人尋找可以對治癌症、搶救生命的產品。那時候，我們遇到愈來愈多的癌症患者來找我們諮詢他們購買的各種保健商品，市面上建議癌症患者使用的保健商品價格都非常昂貴，2萬到5萬是常見的行情，而我們這群領有證照的營養師擔心的不是價格而是產品的臨床證據，畢竟對癌症患者來說，最重要且攸關生命的是產品究竟有沒有效？能不能救命？花多少錢才是其次的考量。那時當我們面對患者焦急求助的時候，心情百般無奈，卻又求不得真正放心、證據充足、可以推薦的產品。

也許就是這樣的心念，在美國的Expo West第一次遇到MGN-3（米葦的臨床發表名稱）。第一年，美國代理商只有一個小攤位，但當時吸引我們的是米葦的臨床報告。對待癌症我們格外謹慎，所以我們沒有在第一年就採取行動，因為美國的市場太潮流，往往前一年熱鬧登場炒得沸沸揚揚的產品，在第二年竟然會完全消失無蹤。第二年，我們再次前往展覽場，米葦的參展攤位增加為4個，到了第三年，在展場一進門的入口處，8個大刺刺的攤位映入眼簾，我想這應該就是我尋找了3年的產品了。為了得到市場的驗證，還特地到美國銷售保健食品的商店找店長，我問：「如果今天有一位癌症患者來購買商品，您會優先推薦什麼商品？」那一年我跑了5家代表性醫藥商店及保健超市，每家給我的答案都是：「MGN-3」。就這樣，我們透過美國代理商找到了日本大和藥品公司，開始了與米葦的深深緣分。

當年跟我對話的就是大和的總裁二宮泰夫社長，我首先詢問社長我最在乎的問題：

（一）米葦的臨床報告是否足夠？

（二）米葦是否會非常昂貴，只有金字塔頂端的人才能消費的起？

到今天我還清清楚楚的記得社長首先提供米葦將近15年來所有的臨床研究報告給我，然後對於第二個問題，社長說：「米葦除了證據醫學驗證臨床有效性之外，米葦的效果一般在3個月就可將患者的免疫系統提升到穩定的程度。米葦不同於其他免疫產品之處是當免疫系統穩定後，即使減量使用，效果依然不減。所以癌症患者通常在3個月（嚴重者6個月）後可以降到每天使用一包進行保養，對於癌症如此重症的疾病來說，這樣的花費是可以接受的」。

另外米葦是唯一曾進行過長達5年有效性臨床實驗的抗癌商品，換句話是預防腫瘤復發最可靠的選擇，且因減量之後效果不減，不會造成病患家庭過大的經濟負擔。於是我們就從2003年開始代理門積門山米葦多醣體，為全台的抗癌鬥士提供作戰的武器與依靠。

一路走來，康富與米葦的結緣也過了8個年頭。截至2010年，米葦在日本研究/應用已逾20年，獲得全世界49個國家的腫瘤科醫生臨床使用及推薦，更難能可貴的是米葦的全球臨床研究持續不斷，每年都在不同的國家進行發表，而眾多的證據研究都是以真實的癌症患者進行臨床驗證，而非如市面上大多數的產品所應用的僅是老鼠動物實驗（因老鼠生理結構與人類差異太大，癌症攸關生命的搶救，在動物身上有效的證據應用在腫瘤，完全不能等於在人體應用上就會有相同的效果），或者僅僅只有數篇的報告。

我們只有一個心願，就是希望您能相信米葦對您免疫系統的強大力量，因為唯有您全心全意的相信，奇蹟將不再是神話，我們就能期待您百分之百的康復，和快樂平安的生活。

因為癌症跟您結識總有點感傷，但是我們希望您一定要堅強且充滿信心，這麼多年來我們跟全球49個國家一起見證過許多生命因為米葦而轉圓，所以我們需要您相信我們，相信自己，我們陪您一起并肩作戰。

~為您深深祈福~

康富生技中心 總營養師

林庭安 2012 敬書

● 認明“正”字標誌的正品米葦沒第二代、第三代、第四代，勿受騙 ●

請您一定要記得我們重要的關心叮嚀

- 米葦的效果跟使用劑量的高低呈直線正比相關，也就是使用劑量愈大，效果愈快。所以前3個月一定要每天食用不要減量，視病情的狀況每天3~6包，不要為了省錢減少劑量的服用（高劑量的服用期間不會太久，之後就可以減量，刚开始要跟癌細胞賽跑，所以爭取最短時間提升最高免疫力很重要），要有絕對的信心不可以放棄。
- 米葦效果發揮時，代表病情的控制與穩定，相對的可能可縮短自費標靶藥物的使用時間，標靶藥物自費價十分昂貴，若能減少使用時間就可對病患的經濟壓力產生莫大幫助。
- 務必確定病情穩定之後才可以減量，刚开始也建議僅減量到每天1包，至少持續1年。
- 腫瘤最容易復發是在2~3年之間，所以請持續以米葦維護免疫系統的作戰能力到5年，每週至少2~3包。
- 壓力是誘發癌症、使免疫系統失能、導致復發的最主要原因之一，所以生病了要放過自己、要珍愛自己，用盡一切力量減輕生活的擔憂及情緒的傷痛、不滿及怨懟，不要拿別人的錯來懲罰自己。
- 女性的乳房、子宮及卵巢是愛的器官，所以罹患乳癌、子宮癌及卵巢癌的患者一定要放下婚姻、家庭中的悲慟，不要被動期待別人來愛我們，要自己給自己更多更多的愛。
- 血癌不同於其他固體癌，對化學治療的效果通常很好，所以建議立即併用傳統化學療法但是化療期間請使用米葦每天10包可以達最好的治療效果（血癌也正是米葦對治中成效最好的癌症）。
- 腸胃道的健康關係著70%免疫系統的作用，所以如果腸胃不好請務必搭配專利乳酸菌使用，以達事半功倍的加乘效果。咖啡灌腸也是建議的極好療法（灌腸後務必補充益生菌）。
- 米葦與化療併用除了可以減輕化學治療的副作用之外，更可以降低化療藥物的使用量，使低劑量就能發揮相同於高劑量的效果，同時可以縮短療程時間，所以建議治療期同時併用，不要等到治療結束才開始使用，太可惜。
- 請在生活中增添生機飲食的喜悅及能量，請一定要運動及休息，每天睡好覺。我還希望您要聽好聽的音樂、看會流淚或大哭的電影。

最後，謝謝您的勇敢，給自己跟米葦一個重要的機會，很多人說生病是一件好事，是讓我們重新調整生命的開始。也因為這樣，我們能夠與您陪伴，迎接絕對的勝利。誠摯的邀請您來參加我們的心靈能量課程，我們共同來體會生命的美好與祝福，為了親愛的您和鍾愛您的所有因緣，讓我們陪您，一起加油。

我們的心念尋找米葦，整整經過3年...



認識公益環保企業 環保毛毯·綠色傳奇

文/大愛感恩科技 林志豐

寶特瓶化身的賑災毛毯

台灣這幾年來在經濟產業和文化環保活動上，都積極投入培育相關創意人才和提升藝能美感，然而每一個人都有屬於自己的藝術情懷表達，軍人的戰爭美學，商人的利潤美感，以及教師的創意教學；有些人會因為打造出堅實的摧滅武器，而興奮無比；有些人則喜歡讓東西變快，為社會帶來便利；而有些人則會想辦法將事物雕琢得比過去更加美好。然而有這麼一些人，他們卻為環境發想，愛護身邊、珍惜地球，想將「垃圾變黃金，黃金變愛心」。

您知道嗎？臺灣每一年耗用了「45億支」寶特瓶，用它可以堆疊出3座101大樓、串起來繞台灣223圈、地球6.3圈。而全世界每一年寶特瓶的使用量更高達「六兆支」！寶特瓶是不易自然分解的，若將寶特瓶埋在土裡需要400年才能分解，如此龐大的數量，如果沒有好好處理，將會造成地球無法承受的負擔，而最後受害的還是人類。

一人一力·用心的愛

1990年，證嚴上人巡迴全台展開「幸福人生」講座，在往台中新民工商的路上，目睹滿街垃圾，有感而發演講中提出：「用鼓掌的雙手做環保」，號召慈濟志工隨手做環保。

環保志工們從「心」出發落實生活，撿起生活周遭的瓶罐垃圾，「用心的愛，一人一力，齊心變金」，從當年一位環保志工到今天，目前全台有高達5413個環保站、近八萬名慈濟環保志工，天天力行環保，守護大地。



然而寶特瓶回收後，除了焚化與掩埋，難到沒有更好的處理辦法嗎？

2006年，證嚴法師召集弟子表示：「如果可以把回收的寶特瓶回收再製成毛毯，不但可以延長寶特瓶的物命，還可以將資源變黃金、黃金變愛心！」由證嚴法師實業家弟子所成立的大愛感恩科技公司在整合紡織業上中下游廠商共同努力下，成功的將寶特瓶化身為品質優異的大愛紗，並製成「環保毛毯」，至今已送出45萬條的賑災毛毯到全球近三十個受災國家，為遭逢急難的人提供及時的溫暖，將環保菩薩的愛心化為實質助人的力量，創造了這個令台灣人驕傲的「環保毛毯的綠色傳奇」；這條灰色環保毛毯使用68支600cc寶特瓶，以及643公升的用水量（一條棉製T恤製成中需耗水2700公升），因此毛毯榮獲德國萊因集團全世界第一張「碳足跡」與「水足跡」認證。



環保人文愛心接力 完全回饋

除了這條賑災環保毛毯外，在「大愛感恩科技」多年的努力下，更以【DA·AI】的品牌，在環保的雙手和設計師的巧手協力合作下，將寶特瓶變化成為一系列的環保織品，讓「環保」不在只是口號，讓設計即是生活，更難得的是產品傳遞的人文意涵，這家公司秉持著三個核心價值「環保人文、愛心接力以及完全回饋」將所有盈餘再投入公益中，這樣的模式可說是全球第一家公益環保企業。



吊卡的秘密-生產履歷回溯卡與QR code

紡織業首創將生產履歷導入產品吊卡中，完整的「生產履歷」管理系統，從慈濟環保回收站開始，經回收處理廠、化纖廠以及成衣出貨的上、中、下游，涵括整個產銷供應鏈，透過登錄各項資料，以淺顯易懂的圖片標示各個製作過程，使消費者能一目了然。誠正信實、透明公開的作法，就是希望能推動讓每一個消費者珍惜手中環保商品的得來不易，與了解透過小小消費行為也可以落實環保於日常生活中。



大愛感恩科技: www.daait.com

Ca健康 補鈣從早餐開始

文/廖叔叔健康屋創辦人 廖建民

依行政院衛生署公佈「台灣地區國小學童營養健康狀況調查」發現，高達98%的學童鈣質攝取未達建議攝取量的二分之一，女童的攝取不足情形更為嚴重。(國民營養現況：台灣地區國小學童營養健康狀況調查2001-2002)

國小學童鈣平均攝取量(毫克)

年齡	男童	達DRIs%	女童	達DRIs%	DRIs%建議量
6	595	83.0%	491	81.8%	600
7	572	71.5%	477	59.6%	800
8	496	62.0%	430	53.7%	800
9	501	62.6%	497	62.1%	800
10	541	54.1%	541	54.1%	1000
11	546	54.6%	506	50.6%	1000
12	611	61.1%	581	58.1%	1000

資料來源行政院衛生署

小孩是否缺鈣了？若有3項以上的症狀，代表攝取鈣不足！

- ☐ 經常感冒生病、腸胃炎。
- ☐ 注意力不集中，有過動現象。
- ☐ 脾氣暴躁，情緒不穩定。
- ☐ 生長遲緩、體質虛弱。
- ☐ 蛀牙、牙齒生長不好。
- ☐ 睡不安穩、磨牙、愛熬夜。
- ☐ 手腳經常性抽筋。
- ☐ 女生容易出現經痛、偏頭痛、腹痛。

成年人及老年人缺鈣有哪些症狀？

鈣對人體的重要性分析如下：99%存在骨骼中，1%分佈在軟體組織（肌肉跟血液）中，參與神經細胞傳送與肌肉放鬆的功能。當人體鈣質攝取不足時，為維持生命及血鈣之平衡，副甲狀腺會從骨骼中釋出鈣質，形成該硬的骨骼不硬了，稱為「骨質疏鬆症」，並造成軟體組織鈣化，稱為「老化」。

成年人缺鈣症狀：心悸、胸悶、腰酸背痛、失眠、睡不好、易怒、發脾氣……等。

老年人缺鈣症狀：骨質疏鬆、血管鈣化、記憶差、反應慢……等。



「缺鈣」，該怎麼辦才好？

不管是家中的小朋友、成年人、老年人，若遇到缺鈣問題，該怎麼辦？廖叔叔健康屋以20年的飲食輔導經驗，提供缺鈣者的飲食建議如下：

1 鮮奶含有較多之天然乳鈣質，依行政院衛生署建議，學童鈣的一日攝取量約600毫克~1000毫克，假設皆以牛奶補充，約需喝600cc~1000cc之牛奶。建議盡量選擇市面上低溫殺菌之鮮奶，其活性營養成份有助於鈣之吸收，若對牛奶會過敏者，可額外補充牛奶鈣片或螯合鈣片。食物中，乳酪及其加工製品(如：比薩)、黑芝麻、海帶芽、苜蓿芽、黑豆、芥蘭、莧菜、紫菜、豆皮等含鈣量較豐富。

2 咖啡中的咖啡因及茶葉之茶鹼較利尿，也會增加鈣之流失，建議只可適量攝取。

3 加工食品中為了增加肉的彈性及甜味的蔗糖，都含有大量的磷酸鹽或磷，當腸道吸收過多的磷，將被腎臟從尿液中排除體外，也同時會從人體中帶走很多的鈣，這也是造成學童鈣質不足的原因之一，如：甜的飲料、糖果、甜點、餅乾、貢丸、魚丸、黑輪、火鍋料、燕餃、香腸、熱狗、大骨湯拉麵等。

4 運動有助於腸道分泌鈣質螯合素（酪蛋白磷酸肽CPP），及增加人體製造鈣質鎖骨素（酪蛋白基礎肽CBP）。歐美國家先進實驗室研究發現，若是少運動之學童應從初乳（註1）中額外補充，會有助於鈣質之吸收，並將吸收之鈣質鎖在骨頭中。

5 補鈣從早餐開始：

俗話說：早餐要吃得像皇帝一樣，或早餐的價值有如黃金餐，都在說明早餐是一天精力及健康的來源，尤其是正在發育成長的學童及青少年，平常一杯咖啡一個麵包，或一個飯糰豆漿油條三明治，其營養不均衡都只算是早點！早餐應具有下列的營養價值：

- (1) 含有豐富的維他命B群如：生菜及酵母粉，及均衡的75種微量元素（註2）。
- (2) 食用高生物效價優質蛋白質如：初乳PV值（註3）約4以上；牛肉約PV值3.8；而豆漿及豆腐、豆干PV值才2，代表著吃黃豆蛋白質製品，在人體代謝中所產生的尿酸是初乳的2倍。
- (3) 食用含豐富維他命C的水果，及含高鈣質之低溫殺菌鮮奶或乳酪，或其他高含鈣食物。
- (4) 適量的主食如麵、麵包、馬鈴薯、米食等。

備註：

1. 初乳就是母牛生產後五天內的乳汁，其營養成份比牛奶更完整，有珍貴的乳鐵蛋白、免疫球蛋白，及成長因子。
2. 人體所需要的微量元素有82種，多由蔬果中攝取，因此每天必需攝取大量且多種的蔬果！
3. PV值越高，代謝後的尿酸就越少，例如牛奶蛋白PV值4，所產生的尿酸只有黃豆的一半！



HAPPY BIRTHDAY 20週年慶

12.20 - 01.20
數量有限，售完為止！

歲末感恩回饋 促銷商品

優穀坊有機五穀系列 任三件享79折

紅豆、黃豆、黑豆、燕麥、小薏仁、小米、腰果、杏仁、核桃、葵瓜子、南瓜子、亞麻仁籽
單品售價100元(核桃、杏仁、腰果除外)

有機



純味品果

a. 綜合堅果仁 (250g/包) 二包原價:400元 二包特價:**319元**
b. 全果蔓越莓乾 (200g/包) 原價:300元 二包特價:**239元**
c. 無籽超大葡萄乾 (300g/包) 原價:200元 二包特價:**159元**
d. 生機無籽蜜棗乾 (250g/包) 原價:219元 二包特惠:**175元**



傳醬之家 有機醬油系列 原價350元/2瓶

1. 有機香菇醬油 (420g/瓶) 原價175元
2. 有機底蔴油 (420g/瓶) 原價175元
3. 有機底蔴油青 (420g/瓶) 原價175元

任選二瓶特價279元



富味鄉

1. 黃金冷壓芝麻油 (255ml/瓶) 原價250元
2. 傳統有機黑麻油 (255ml/瓶) 原價250元

任選二瓶特價400元



優穀坊 蘇打餅乾系列 (204g/包) 原價330元/3包

香椿 海苔

任選三包特價260元



一日の元氣開始

1. 元氣野菜燕麥粥 (24包入/盒) 原價480元
2. 元氣十穀營養奶 (32包入/盒) 原價480元
3. 益原 松子杏仁 (30包入/盒) 原價440元
4. 元氣十穀營養奶 (850g/罐) 原價480元

任選三件990元



1. 歐原健 100%純天然葡萄籽油 (1L/瓶) 原價420元/瓶
2. 榮鑫 純天然玄米油 (1L/瓶) 原價430元/瓶

任選三瓶840元



2012013 台北市教師會福利事項一覽表

台北市教師會福利事項一覽表

好康專區
Association Activities



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！

■ 本會與久大文具合作之會員卡，點數服務將於101/12/31到期，請各位老師把握時間兌換完畢！

■ 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
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
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、02-2591-6331	2012/12/31
洋蔥牛排餐廳 甜橋牛排餐廳	消費享8折優惠	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) 8966-3081 甜橋牛排南京店-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	新北市樹林區樹中街61巷18號1樓 (02) 8686-1637	2012/12/31
廣億國際有限公司	咖啡產品優惠	台北市民權西路136號9樓之6 (02) 2550-5554	2013/01/01
千葉火鍋	憑會員卡1證6人享9折	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) 2525-1580 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 《詳情請參閱本會福利網站》	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
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 大湖發店(內湖) (02) 8792-4599	2012/12/31
糖村蛋糕	全產品原價九折優惠	全省門市皆適用 台北門市： 敦南店：台北市大安區敦化南路一段158號 瑞光店：台北市內湖區瑞光路470號 客服專線：0800-063-188	2013/08/31
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
鋤燒鍋物料理	憑台北市教師會會員卡至鋤燒各店家即可享銷售之食用商品九折優惠 (鋤燒所販賣之餐券不列入此方案) (限台北市教師會)	全省分店皆適用 台北門市： 杭州店 台北市杭州南路二段74號 (02) 2395-5597 西寧店 台北市西寧南路34號1樓 (02) 2314-0825 新北投店 台北市北投區中和街10號2樓 (02) 2894-9670 復興店 台北市復興南路2段132號1樓 (02) 2703-2006	2013/06/30

■ 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
美食餐廳	白甘蔗	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
	聖瑪莉SunMerry	憑台北市教師會會員卡至聖瑪莉各店家即可享聖瑪莉SunMerry自製品系列九折	全省分店皆適用 台北門市： 東門店：(02)2392-0224 大安店：(02)2784-6119 南一店：(02)2568-2066 民生店：(02)2768-4862 師大店：(02)2327-9852 重慶店：(02)2371-2643 大直店：(02)8502-6030 台大店：(02)2311-1037 馬偕店：(02)2531-6687 北醫店：(02)2732-9213 新生店：(02)2778-9716 敦化店：(02)8773-7039 科技店：(02)2755-0892	2012/12/31
	廖叔叔健康屋	會員憑台北市教師會會員卡於營業據點消費可享： 1.免費健康講座 2.免費健康諮詢 3.健康早餐包買25送5	台北市和平西路1段63號1樓(02)2351-3137、0982954980	2013/06/30
	義式屋古拉爵	週一至五全時段享5%優惠	內湖大潤發：(02)2796-7076 南京建國店：(02)2502-7790	2013/03/08 2013/04/07
休閒娛樂	財團法人擊樂文教基金會	節目名稱： 朱宗慶打擊樂團冬季音樂會 *【呼朋引伴套票】四人同行一人免費 *教師會會員可享不限張數85折優惠	訂購專線 (02)2891-9900#317 張小姐 (02)2891-9900#888 王小姐 傳真專線 Fax:(02)2896-9908	2012/12/31
	全民大影視股份有限公司	節目名稱：短波，享購票88折優惠 演出時間：2012.12.21~30 演出地點：台北市八德路三段25號	傳真至(02)2731-2199 或 來電購票專線(02)2751-9955 # 296 楊小姐	2013/08/31
	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	2013/09/30
	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小時免費停車(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
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1-4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	2012/12/31

■ 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
保健食品	綠色小鎮		興安店:台北市中山區興安街69號 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	
	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)	李時珍系列產品團購更優惠 請詳台北市教師會福利網	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
	依惠德生技	*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	2012/12/31
	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
	豐盈本草生技 股份有限公司	產品七折優惠	無實體店面(04) 2246-0289 蔡小姐	2012/12/31
生活用品	優買企業	*采揚牌豪華型之能量活水生飲機 *優惠方案A →優惠購機價: 12900元(裝機完成時支付) →裝機費: 1500元(裝機完成時支付) →兩年連心12支, 8280元(市價9200元), (於每次 更換連心時, 分次收取) →第一次裝機需支付費用為14400元 →兩年所需費用為22680元 *優惠方案B →依優惠方案A, 於簽約安裝時, 兩年連心費用一次 付清, 所有費用再享九折(購機費12900+裝機費 1500+兩年連心8280)*0.9=20412 →兩年所需費用為20412元	新北市中和區圓通路369巷132號1樓 (02) 2240-2555陳先生	2013/08/19
	陸諱國際 股份有限公司	髮梳會員全面9折	無實體店面(02) 2783-8883 謝小姐	2013/06/30
	悅躍國際有限公司	*柑橘系泡湯包(買二送一) 優惠組, 專案價1560元 *<有田燒>微波油切碗(大碗) 優惠組, 專案價1790元 *<有田燒>微波油切碗(小碗) 優惠組, 專案價1490元 *親子手作點心烤盤優惠組, 優惠價1520元 *微波燒烤爐 橢圓、圓形優惠組, 專案價2770元 *以上優惠組合專案活動至101年12月31日止	無實體店面(02) 2785-3080 林小姐	2013/08/31
	3M團購經銷商 鑫弘翔科技公司	*高可見度反光系列約七折 *冬季被品專案, 至2013.1.20止 《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
	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
	肯特力	高級舒壓記憶枕、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
	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	美蘭華皮件	*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
	竣瑒實業有限公司	FAVOURTEX遠紅外線健康棉襪5折、3800元/件	台北市士林區中正路497號8樓 (02) 2883-9591	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
在職進修	詠瑞留學	教師會教師憑會員卡(報名時須提供, 並登記卡號), 可享報名「加州州立大學四書英語碩士班」之專案費用美金2000元九折優惠(不含報名費和其他個人所需費用)	台北市復興南路1段137號4樓之1 (02) 2731-6060 許先生	2013/08/31
	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	台北市民權路79號9樓之一 (02) 2585-5695	2012/12/31
	冠昱國際行銷有限公司	提供各式住宿券-如下 日月潭晶澤會館住宿券61折, 5300元/張 日月潭愛之屋-碼頭館住宿券, 2100元/張 台北玫瑰精品會館住宿券65折, 2100元/張	* 洽詢專線: (02) 2709-3915、0955-670-418、0980-726-030 朱主任 日月潭晶澤會館: 南投縣魚池鄉日月村水沙連街3號574號 日月潭愛之屋-碼頭館: 南投縣魚池鄉日月潭中山路196號 台北玫瑰精品會館: 台北市大安區新生南路一段103巷37號	2012/12/31
住宿旅遊	嘉義新王子大飯店	* 住宿地址: 嘉義市忠孝路600號 * 訂房專線: 05-2781-757 02-2781-9088 (台北業務部) * 線上訂房 《請參閱本會福利網》	* 洽詢專線: (02) 2709-3915、0955-670-418、0980-726-030 朱主任 日月潭晶澤會館: 南投縣魚池鄉日月村水沙連街3號574號 日月潭愛之屋-碼頭館: 南投縣魚池鄉日月潭中山路196號 台北玫瑰精品會館: 台北市大安區新生南路一段103巷37號	2013/12/31
	春天酒店	訂房時, 請告知為本會會員; 結帳時須出示教師會會員卡即享優惠《詳情參閱福利網》	台北市北投區幽雅路18號 02-2892-4546	2012/12/31
	新竹國賓大飯店	訂房時, 請告知為本會會員; 結帳時須出示教師會會員卡即享優惠《詳情參閱福利網》	新竹市中華路二段188號 (03) 5151-1111 轉訂房組	2013/06/30
	高雄國賓大飯店	訂房時, 請告知為本會會員或合約編號E0011462; 結帳時須出示教師會會員卡即享優惠《詳情參閱本會福利網》	高雄市前金區民生二路202號 (07) 211-5211 轉訂房組	2012/12/31
	太平洋北投溫泉度假飯店	住宿、泡湯、餐飲優惠	台北市北投區奇岩路1號 (02) 2893-1668	2012/12/31
書籍雜誌	英屬蓋曼群島商業傳媒股份有限公司城邦分公司Smart智富月刊	訂閱Smart智富>月刊 一年12期特價990元(原價1548元)	(02) 2893-1668 #5707 蔡小姐	2012/12/31
	智富文化	財經管理、女性時尚、休閒旅遊、健康生活等各類雜誌之優惠《詳情參閱本會網站》	無實體店面 訂購專線 (04) 2560-2488	2012/12/31
美容美體	魚美人細嫩美顏工作坊	面膜每盒優惠價108元(每盒6片, 240元打4.5折)	(05) 2743822 或 0910751515 林小姐 *訂購單請參考本會福利網站下載	2013/06/30
	台灣美集	LEORA系列79折	無實體店面 (02) 2585-5859 *訂購單請參考本會福利網站下載	2012/12/19
	慶安生醫	*辛貝斯、美娜姿系列產品七折優惠 《訂購單請參考本會福利網站》	無實體店面 電話、Email訂購 0977-418379 游小姐 Email: 0977418379@gale.com.tw	2012/12/31
	佐登妮絲	*美顏卡(25折, 優惠價900元): 內含駐美美顏SPA護理2堂(原價3600元) *舒壓卡(25折, 優惠價900元): 內含背部三焦紮穴課程2堂(原價3600元)	(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	2013/12/31
	大金一六八按摩館	憑會員卡於消費滿點即可享腳底+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	2013/12/31
	康富按摩	憑會員卡現金消費可享消費九折優惠	台北市八德路四段169號1樓 (02) 27602191 張店長	2013/12/31
	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	2013/12/31
	按一個讚有限公司	憑會員卡可享消費九折優惠	台北市復興南路2段102號2樓 02-23253308 張先生	2013/12/31

■ 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
金融保險	兆誠國際保經	*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) *會員禮享75折	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) 81616727 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
	安本智庫	提供教師優惠專案保險或壽險	0919-937-043 龔明達助理	2013/03/05
	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 (02) 2567-0629 李佩臻小姐	2013/06/30
	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
居家空間	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 0800-058-888、(02) 2528-7776	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	* 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服務 * 歐德優渥實木全省試用 * 電話洽詢 0989206396 張先生	2013/04/30
	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
	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、權面類、裝修工程費)實購金額達以下金額可另享下方優惠, 但不要求折後現金: (1) NTS100,000-199,999, 當次消費可抵新台幣壹萬元 (2) NTS200,000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) 2501-7633 和平店: 台北市和平南路1段197-1號1樓 (02) 2321-0766 華美店: 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	2012/12/31
	瓦爾肯空間視覺設計	*設計費實價3000/坪, 優惠2000/坪, 其餘項目憑卡九折。 *並提供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	2013/08/30
3C產品	劍揚股份有限公司	透過專線電話購買(03-666885#188) 購買(IS215T21.5"內嵌式多點觸控螢幕專案優惠機種) 產品優惠價為14900元(原價18900元)	購買專線: (03) 6668-885#188	2012/12/31
	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	2012/07/31
	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
	大愛感恩科技(股)公司	不定期舉辦活動, 詳情請參閱		2013/12/31
其它	台灣高鏡	企業會員購買, 購票時告知統一編號26392608	參閱本會公告	
	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: (02) 2886-3383 Mobile: 0910-369304 Fax: (02) 2886-3388 台北市士林區基河路10號8樓	2013/12/31
類別	診所名稱	專屬方案	消費資訊	合作期限
健檢、醫療診所	雅恩皮膚科、牙科診所(顏致生技股份有限公司)	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 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 黃俊娟營養師 台北市復興南路二段237號3樓 業務部周孟儀經理0935-882-903 客服部黃小姐 (02) 2755-7300 #301-303	2012/12/31
	群佳健診所	健檢專屬方案		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+蔬果便利貼 可依個人健康需求, 彈性任選【腸胃、心血管、女性、腎臟】專案 (專案限定臺北台北市教師會會員及其親友參與)	台北市松山區南京東路四段16號B2 (02) 2570-2155	2013/07/31
	聯青診所 聯安健康事業股份有限公司	提供三大【教師會會員方案】, 讓您由內而外, 全方位逆轉歲月時光, 展現健康打底的平和之美- *《喚醒亮顏美人方案》 *《天使裸肌喚白方案》 *《纖曲曲線方案》	台北市松山區光復北路112號9樓 (02) 2579-5155	2013/07/31



巨星世界 尊爵會館

STAR PLAZA PRESTIGE HALL
Banquet • KTV • Music • VIP Lounge Bar
Core Pacific City-Taipei

尾牙春酒

\$8000

巨星蔬果響螺甫
五福臨門特拼盤
乾隆桂花燉八珍
鴻運鎮江肴元寶
陶板塩焗鮮活蝦
櫻蝦廣式蓮心糕
鴻運年年慶有餘
桂花三絲玉蘭心
品盅蛤蜊黑蒜雞
吉祥如意細花點
寶島蓬萊仙果盤

\$10000

和風蔬果燻鮭魚
五福臨門特拼盤
乾隆干貝燉八珍
泰式咖哩鮮大蝦
櫻蝦三寶蓮心糕
陶板腰花松坂肉
鴻運年年慶有餘
竹筴三絲玉蘭心
品盅黑蒜烏骨雞
精緻美味細花點
寶島蓬萊仙果盤

\$12000

蟠龍獻瑞特拼盤
和風蔬果鮮鮑魚
乾隆貝果燉八珍
泰式咖哩帝王蟹
櫻蝦四寶蓮心糕
陶板雙腰松坂肉
鴻運年年慶有餘
竹筴三仙玉蘭心
品盅藥膳烏骨雞
精緻美味細花點
寶島蓬萊仙果盤

餐點依季節更換，菜單內容依現場公告為主。

10% Service Charge

台北大師宴名廚
餐飲總監 張政
行政主廚 莫榮慶

強力推薦



招募中

按讚

搜尋 f 巨星世界尊爵會館

「巨星世界尊爵會館」搜尋

<http://www.facebook.com/K9ktvclub>

地址：台北市松山區八德路四段138號9F (京華城9F) 訂席專線：(02)3762-2888 傳真專線：(02)3762-2098

Taipei Teachers' Association
台北市教師會

你補對了嗎?

每天一粒!

軟硬 要兼顧!

有保養, 自然ㄟ好!

天然、安全、科學
UNDENTURED TYPE II COLLAGEN

美國專利

未變性第二類膠原蛋白

UCII® 未變性=有



父母健康不能等!

辛苦大半輩子了，
好不容易可以遊山玩水，卻發現
爸媽已跟不上我們的腳步，別讓“它”
卡住你的孝心、偏老的幸福

老師! 我挺你!

團購孝親抗漲特惠:

買3盒優固 特價NT\$7200 (原\$8400)

再送1盒路丁優質膠囊/60粒 (原\$2000)

美國KEMIN專利葉黃素FloraGLO限TTA, 贈完即止)

原價NT\$2800/盒, 30粒 已投保2000萬元



依憲德生物科技



- ✓ 壓迫性...
- ✓ 變形、腫脹?
- ✓ 感覺僵硬?
- ✓ 噁哩咻啦?

未變性
第二類
膠原蛋白

葡萄糖胺

軟骨素

E.S.D.
優固膠囊

檸檬酸鈣

馬鞭草

維生素
D3

各大連鎖藥局均售/TTA貨到付免運費!

TTA免付費訂購: 0800-899-589



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。

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。



HAPPY
BIRTHDAY

20週年慶
歲末感恩回饋

名主持人
信任推薦

謝家武

每週必BUY

活動日期 101.12.10 ~ 102.01.20

數量有限，售完為止

12.10 - 12.20

emincom



留住挺立

養生力鈣
(30錠/瓶) 原價760元/2瓶

特價519元/2瓶

12.21 - 12.31

Appleyard



買一送一

橙氏歐麥植物奶
(850g/罐) 原價980元/2罐

特價699元/2罐

01.01 - 01.10

水綠能



不含螢光劑

海洋潔淨粉
(1.8kg/盒) 原價1,050元/3盒

特價699元/3盒

01.11 - 01.20

Appleyard



買一送一

橙氏歐麥即食燕麥片
(1000g/罐) 原價620元/2罐

特價499元/2罐

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。

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:02-2647-9715 FAX:02-2647-4226
南京店 台北市中山區興安街69號
TEL:02-2517-5914 FAX:02-2517-4536
桃園店 桃園市大業路一段278號
TEL:03-3581-875 FAX:03-3581-870
中壢店 桃園市中壢市九和二街21號
TEL:03-4271-252 FAX:03-4268-646
新竹新光店 新竹市東區中華路二段190號B1
TEL:03-5151-142
新竹旗艦店 新竹市東區公道五路二段348號
TEL:03-5751-114 FAX:03-5751-414
延平店 新竹市延平路一段121號1樓
TEL:03-5241-558 FAX:03-5243-724
竹科聯新店 新竹市東區關新路35號1樓
TEL:03-5771-567 FAX:03-5777-832

竹北店 新竹縣竹北市縣政8街56號1樓
TEL:03-5583-617 FAX:03-5586-543
竹北莊敬店 新竹縣竹北市莊敬南路67號1樓
TEL:03-6681-095 FAX:03-6681-282
竹南店 苗栗縣竹南鎮和平街81-1號1樓
TEL:037-469-364 FAX:037-463-140
中國醫店 台中市北區學士路2號(五樓分設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
中科店 台中市西屯區安和路127-27號
TEL:04-2463-0671 FAX:04-2463-3711
崇德旗艦店 台中市北區崇德路一段178號
TEL:04-2235-0433 FAX:04-2235-5232
斗六店 雲林縣斗六市公正里莊敬路246號
TEL:05-5345-683 FAX:05-5362-331
台南旗艦店 台南市安平區中華西路二段475號
TEL:06-2950-570 FAX:06-2950-262
台南文化中心店 台南市東區崇明路370號之1
TEL:06-2893-241 FAX:06-2898-449
高雄旗艦店 高雄市左營區明誠二路396號
TEL:07-5567-049 FAX:07-5567-471
屏東旗艦店 屏東市華正路19號1樓
TEL:08-7361-816 FAX:08-7366-415
花蓮店 花蓮市中山路408之6號
TEL:03-8328-782 FAX:03-8326-540