

■ 愛台灣 · 愛農業



國內
郵資已付

板橋郵局許可證
板橋字第 1676 號

雜誌



PanChiao PanChiao

Farmers' Association 板農季刊

■ VOL.47

May. 2024

本會榮獲112年度績優農漁會表彰 農金楷模 貢獻卓著

112年度績優農漁會及農漁民表揚大會於113年2月29日上午於新北市政府一樓舉行，本會理事長郭進源、常務監事郭宏政及總幹事郭淑敏共同出席，由侯市長頒予「農金楷模」肯定，感謝本會致力經營地方金融和對在地農業的推廣及關懷，也讚揚本會榮獲第17屆農金獎「農業金庫策略合作獎」及「數位金融推廣獎」甲等獎項的優異表現，績效卓著，深獲社會各界肯定。



日本富山魚津市參訪 共創農漁業交流創新願景

為增進台日交流及業務互動，113年3月11日由板橋區公所區長陳奇正率來訪貴賓富山縣魚津市參訪團來會參訪，由本會理事長郭進源及多位主管共同接待。魚津市長村椿晃、多位日本團代表以及新北市議員山田摩衣均蒞臨板農活力超市，透過瞭解農會超市經營使命、台灣農漁業產銷特色及文化，增進台日雙方業務交流的機會，魚津市以農漁業第一級產業為主，具備豐富自然景觀及海市蜃樓的觀光特色，與在地板橋蘊含古都風華及人文薈萃、經濟發展互有取經之處。



山上區農會鳳梨暨農特產展售會 活力展現南台灣優質好物產



為推廣新鮮盛產台南鳳梨及優質農特產品，山上區農會總幹事許弘霖、台南市長黃偉哲、農業局副局長陳仲杰及12家台南農會、30位青農北上板橋推廣甜蜜蜜及金鑽鳳梨，深獲消費者喜愛。

本會總幹事郭淑敏及多位選聘任幹部也親臨會場共同見證與推廣，透過產地直送的合作平台，不但能讓北部消費民眾立即能品嚐感受這酸甜好滋味，同時更能提高農民收益，提升農業價值，共創雙贏。

「臺灣平安，世界平安！」

總編輯／張宏彬

節能減碳是這個時代很重要的課題，也是我們能為下一代保有美好環境的啟動之鑰。為因應節水減碳的農業生產趨勢，今年，台南農改場發展出稻田乾濕灌溉栽培，以降低溫室氣體排放量，並結合紙膜插秧技術，大大減緩水稻田因為長期湛水導致甲烷增加排放的情形，也達到節省灌溉水量及抑制雜草的效果，每公頃可以減少約二千五百公噸的灌溉水量，同時能降低水稻田百分之三十二・五的溫室氣體排放，相當於每公頃減少一千一百一十一度電力排碳量，對臺灣農業技術的發展，這是相當令人振奮的消息，由於各方致力創新技術的應用和生態環境的保護，為農業生產帶來更多的效益，同時也是彰顯臺灣對減碳無比堅毅的決心。

本期季刊豐富多元，夯板農帶領各位會員一同攜手為世界地球日今年的目標減碳減塑，金融錢線則有重要的資產規劃傳承的新知，以及重要的防範詐騙資訊，為不法的犯罪設下擋火牆。這次的元氣專欄為大家精選了乾眼症與腸病毒預防的方法，讓這個夏天更健康、腸胃更舒適；另外，本期編輯小組為了讓家長們帶領一家大小往戶外走走，特別收集了知名的輕鬆露營景點供爸爸媽媽幾個假日好去處，一來舒展身心，二來也讓活力充沛的小朋友放放電，對大自然有更多的體驗及認知；同時，許多家庭主婦引頸期盼的在地好料理，有麵包果味噌小魚乾湯與蒜香梅花腐乳肉，光看到圖片就令人垂涎三尺。最重要的是第十六年的周年慶開跑了！所有的好康與新品盡在板農活力超市，走過路過千萬不要錯過這一年一次的慶典。

地牛翻身近來頻傳，自花蓮七・二強震後，美國紐澤西州和日本四國也陸續傳出五級及六級地震，位於環太平洋地震帶上的我們，更要時時注意我們房屋牆面和柱體的狀況，以及準備一組消防署所列參考的避難防災包，在我們祈願全球各地平安的同時，也為所有在臺灣防震基礎上政府及各單位所做的一切給予正向的肯定，心安，人也平安。





眼見的真實

有沒有那麼一個瞬間你突然看見，
美景當前，
大家瘋狂的拿著手機拍照錄影，
似乎忘了人類的眼睛擁有五點七億像素，
卻拿著兩千萬像素的手機鏡頭看這個世界；
瞬間即逝的景色，雖然悄悄的被記錄在手機裡，
但也許我們都忘了，
用真實的眼睛去記錄這個真實世界的澎湃。

有沒有一個剎那你突然驚覺，
起床後的第一件事是摸手機，
睡覺前的最後一件事是放下手機，
悄悄的讓串流平台不斷的刺激神經與多巴胺，
替代了與枕邊人互道安好，
最後連親密交流都被科技所替代。

眼見為憑，
透過你的雙眼重新看見這個世界的美好，
也許，你將發現
美景再次出現的那刻，比起你看著手機裡的照片時，
多了那一陣陣的感動。

CONTENT

夯板農

- 04 植樹復育原生種 攜手減碳
支持環保愛地球 都市永續造林
- 06 2024世界地球日 全球超急減塑任務共響應
- 08 地表下消失的水域威脅地球的糧倉
- 09 聯貸案結盟 再創繁榮遠景
- 10 不可不知的票據常識～掛失止付

金融錢線

- 12 資產規劃傳承有眉角
- 14 放款業務報導及保管箱
- 15 防範詐騙宣導

農情快遞

- 16 113年第1期農保、健保保費預扣通知
農健保QA問答

寶島優雜糧

- 18 穀物界的紅寶石 二林農會紅薏仁

週年慶專欄

- 20 板農活力超市十六週年慶優惠活動

母親節專欄

- 22 母親節特輯～打造月光般亮麗的天后媽咪

元氣專欄

- 24 久待冷氣房眼睛大不適！
讓靈魂之窗遠離乾眼症的保養之道
- 26 預防勝於治療 與腸病毒的衛生飲食長期大作戰
- 28 遠離脂肪肝 一個你可能會忽視的內臟疾病

健康食尚

- 30 A贏之寶 桑椹鮮果茶
- 31 輕鬆變身總鋪師 信義農會梅香酸辣醬
- 32 新香米與花生糖達人的結合 新屋新香糙米花生角
- 33 可以直接喝的土豆油 虎霸王冷壓初榨花生油
- 34 中西式鹹甜吃 高纖補鐵 金銘自然農場紅腰豆
- 35 產銷履歷神農養的台灣牛 御牧牛

遊藝趣

- 36 以大地為床，繁星為燈 全臺人氣輕鬆露營報你知！
- 38 阿里山腳下的愜意角落 自然系竹崎鄉
- 40 天邊忘憂之地 探訪春夏最舒適的滿州之旅

你儂我儂

- 42 推廣活動資訊報導
- 46 從產地到餐桌 在地好料理
- 48 板農活力超市店內行動支付

發行人 郭進源
總策劃 郭淑敏
總督導 陳美蓉、楊向涵、林玉慧
總編輯 張宏彬
編輯群 陳雅芬、官宇薇、許程壹、陳慶鴻
蕭靜宜、洪筱涵、洪千雅
設計企劃 力思方舟品牌管理顧問 (02)2960-3616
印刷單位 聖茂印刷有限公司 (02)2269-3399

中華郵政板橋雜字第一八一號登記證
登記為雜誌交寄
中華民國101年8月8日創刊

出刊日 113年5月3日
零售定價 新台幣八十元
發行所 新北市板橋區農會
發行地址 新北市板橋區府中路二十九號
電話 (02)8965-6868
傳真 (02)8965-6969
編輯業務專線 (02)8965-6868 轉 企劃部
商品廣告專線 (02)8965-6868 轉 供銷部
官網網址 <http://www.pcfarm.org.tw>

板農季刊由新北市板橋區農會出版發行
非經同意請勿翻印或取材
愛地球享樂活請珍惜資源與好友共同分享



板農活力超市
LINE官方帳號



板農活力購
Pcfarm Market Go



板橋農會
官方網站



板橋農會
Facebook



植樹復育原生種 支持環保愛地球 攜手減碳 都市永續造林

圖、文／本刊編輯部



新北市長期推動計畫型植樹，與國內民間團體、學校及企業密切合作，以每年植樹4萬株喬木為目標，號召民間團體共同響應，在大家共同努力下，新北市森林覆蓋率達76%，為六都第一，板橋又為新北之重要樞紐，關心愛護在地鄉土不遺餘力，為響應政府支持復育台灣原生種都市永續計畫，本會於日前首先辦理1200株樹苗推廣贈送，而後也在113年3月22日上午在創校40周年的文聖國小舉辦「校園植樹」活動，新北市長侯友宜、農業局長李玟、本會理事長郭進源、常務監事郭宏政、總幹事郭淑敏、遠東百貨總經理徐雪芳、文聖國小校長沈玉芬與師生貴賓們共同參與這場深具教育意義的啟動儀式，在管弦樂團孩子們溫馨演出中開啟序幕。

公私協力 都市造林

新北市長侯友宜表示，新北市透過計畫型植樹，促進環境生態健康，讓農業永續經營，符合聯合國SDGs永續發展目標。市府將持續媒合企業、都會型農會與學校合作，進行校園植樹及綠美化認養，再活化校園生態環境，也邀請各個企業、團體共同響應，透過公私協力都市造林讓新北成為永續宜居城市，達到淨零永續的目標。



公益關懷 原生復育

本會理事長郭進源表示，本會為公益社團法人，長期關懷地方及推廣教育工作，除了協助身障朋友就醫就養就學等行動方面的復康巴士捐贈外，日前也將樹苗贈送在地市民朋友，獲熱烈響應，讓民眾能將苗木帶回家，藉此響應市府植樹以增加我們環境裡的自然碳匯，也鼓勵下一代重視綠色環保愛土地。

遠東百貨總經理徐雪芳也表示，遠東百貨響應新北都市造林—企業ESG校園植樹造林，未來將長期與新北市政府持續合作，於新北市各校園植樹及綠美化共同執力，第一年與新北文聖國小合作於校園種植以落實企業ESG責任，響應都市造林淨零永續。



全民綠化 淨零減碳

「十年樹木，百年樹人」，在市政府、遠百企業、農會界及學校多方合作下，在校園裡共種植了40株肖楠以及700株原生台灣百合，希望透過學習體驗進而瞭解植樹對環境保育的重要，向下扎根。再者校園裡植樹造林活動，本會更是義不容辭地支持響應，感謝各界一起加入淨零減碳行列，支持一顆小樹苗未來長成茁壯大樹。



世界地球日 全球超急減塑任務共響應

文 / 本刊編輯部

世界地球日（Earth Day）於每年4月22日舉行，是倡導環境保護重要的一天，目的為提高地球公民對環境保護的意識。每年的地球日都有一個特定的主題指出緊迫的環境問題。包括氣候變遷、塑膠污染、生物多樣性保護和再生能源等主題。全球目前有193個國家參與這項有意義的活動，並有超過十億人共同響應，透過日常的節能減碳和環境永續發展的各種地球日活動，致力改善地球環境，提醒我們為了當代生態及後代子孫的生態保護而努力。

根據聯合國調查統計，全球每年所製造出來的塑膠垃圾高達4億噸，表示每天至早有5萬座足球場的塑膠廢棄物被堆疊起來，這樣的數據並不是最可怕的，令人擔憂的是每年的數據逐年增加，同時至少有1400萬噸的塑膠垃圾被流入海洋中。由於塑膠汙染每年造成多達100萬人死亡，於是，聯合國將提出世界第一份「全球塑膠公約」，訂定進度與具體內容將在今年推動，讓2024年的世界地球日重新聚焦回「塑膠」，也是自2018年所提出的「終結塑膠汙染」後，再次被正視的、極為迫切要減緩及解決的問題。



環保團體統計，至少超過 5 兆件塑膠漂浮物目前存在於我們的海洋中，恐已經對海洋生物造成了直接性的傷害，由於生物鏈的循環，塑膠危害最終回到了人類身上，數千種的存在於塑膠中的化學物質導致了許多人賀爾蒙失調，引發癌症、畸形發育及透過空氣汙染所引起的各種呼吸道的病症。因此，各國除了跟隨著世界地球日的所訂定的主題前進外，同時呼籲各國以「60x40」為目標，意指在2040年之前減少60%的塑膠垃圾，讓塑膠的整個生命週期減少影響致使惡劣的氣候變遷。

【全球塑膠公約】大事記

2022/3/2

聯合國環境大會通過決議，將制定首部具法律約束力的《全球塑膠公約》，預計兩年內完成五輪談判，公約將在2024年底出爐。

2022/11/28-12/2

首次談判於烏拉圭埃斯特角城舉辦。

2023/5/29-6/2

第二次談判於法國巴黎舉辦。

2023/11/13-11/19

第三次談判於肯亞內羅舉辦。

2024/4/23-4/29

第四次談判於加拿大渥太華舉辦。

2024/11/25-12/1

第五次談判於韓國釜山舉辦。



《全球塑膠公約》規範未來影響層面廣泛，包括：塑膠減量計畫、塑膠整個生命週期訂定管制目標以及消費者減少一次性塑膠使用，從國家到個人皆是。減少一次性塑膠使用必須從地球公民每個人做起，根據最新數據統計，去年一整年全球共生產出5000億個塑膠袋，等於每分鐘平均生產100萬個，許多塑膠製造物的使用壽命只有幾分鐘，卻必須用數個世紀去分解，即使分解後，這些垃圾仍然以塑膠微粒的形式存在於土壤及空氣中，對未來的危害不可忽視。

透過這些研究與統計數據來揭示塑膠對健康的驚人影響，並強調停止生產塑膠的緊迫性，可以說是今年響應世界地球日最重要的任務。「減塑超急任務」無國界，強調地球上所有生命的相互連結以及保護地球的共同責任，為後代子孫建立一個無塑位的同時，也為所有人創造一個健康且公平的現在。





美國內布拉斯加大學林肯分校的研究發現，抽取地下水會使含水層減少，進而抑制農作物的產量，若含水層持續減少時，會使農作物損失加劇，例如，含水層厚度從100英尺減少至50英尺較200英尺減少至150英尺者對玉米和大豆產量影響更大，因此，未來在面臨更嚴重、更頻繁乾旱的情況，研究團隊表示應管控地下水之灌溉用量。

高原地區的含水層是美國最大的含水層，位於八個州的部分地區，其中涵蓋整個內布拉斯加州。研究團隊分析自1935年以來高原地區年估計含水層厚度、1985年至2016年縣級玉米和大豆產量及產區數據等，同時從氣象資料數據估算季節性缺水量，結果顯示德克薩斯州、堪薩斯州下方和內布拉斯加州之含水層在過去十年裡已大幅減少，並發現在極度缺水情況下，玉米和大豆種植於高原地區含水層飽和帶(厚度約220英尺至700英尺)區域之收成量高，相較於不飽和帶(厚度約30英尺至100英尺)，隨著缺水量至400毫米時，作物產量也會隨之下降，該情況常見於內布拉斯加州和其他中西部各州。

研究人員為更瞭解乾旱情境下減少灌溉如何影響農產損失，進行灌溉與非灌溉田區之作物產量分析，結果顯示，當缺水量至950毫米時，含水層厚度從330英尺減少至230英尺時，玉米產量每英畝平均損失約為2.5 蒲式耳(bushel)，而含水層厚度從230英尺減少至130英尺時，則使產量每英畝估計損失約15蒲式耳，此結果說明當含水層的平均厚度降至特定閥值以下時會導致作物產量嚴重損失。

研究人員表示，隨著氣候變遷加劇，未來灌溉用水量也隨之增加，進而使含水層逐漸減少，因此需採取相關含水層保護措施，以因應未來氣候變遷下降雨量變化之適應力。



聯貸案結盟 再創繁榮遠景

圖、文／信用部 薛宏明



全國農業金庫透過聯合授信等金融工具，大幅改善農漁會特別是偏鄉農漁會的財務體質，績效有成，其協同農漁會辦理聯貸業務，除可為農漁會去化資金、增加收益，更有助健全農業金融機構的經營，保障存款人權益，以及協助促進農漁村經濟發展，落實農業金融法立法本意。

本會為提升農會信用部競爭力且改善授信格局，積極辦理聯貸業務，由本會、新莊農會、草屯農會、蘆洲農會、七股農會、壽豐農會……與全國農業金庫共計26家農會於113年2月20日再次攜手聯貸合作案，辦理「永裕居建設有限公司聯合授信合約用印儀式」，讓各參貸農會互惠互利，共同創造商機。



此次永裕居建設聯貸金額高達31.7億元，本會承貸甲項、乙項共15億元，感謝全國農業金庫鼎力支持與輔導，由全國農業金庫主辦，板橋區農會為管理機構，更感謝永裕居建設股份有限公司董事長楊錦秀女士及團隊，提供這次融資機會給農會界的夥伴來一起合力完成此次聯貸案，再次證明都會型農會協助鄉村型農會業務發展「和衷共濟」的企業使命，並且能夠不斷地強化金融體質及競爭力，共同開啟更繁榮的農業金融遠景。



「支票掉了怎麼辦？」

「撿起來就好了啊！」

哈哈，確實沒錯，掉了撿起來就好，那如果是遺失或被竊，就不是撿起來這麼簡單了。

票據掛失依票據狀態分為「完全空白」、「部份空白」及「已填載完成」三種，今天就由筆者帶領大家探討最常發生、手續相對複雜的「已填載完成」之票據掛失止付。

一、票據遺失之處理程序：

（一）辦理掛失止付手續：通知止付人本人持身分證、印章至該票據付款行庫填具「票據掛失止付通知書」及「遺失票據申報書」，內容包括票據喪失經過、類別、帳號、號碼、金額及其他掛失止付通知書規定應記載之有關事項、通知止付人之姓名、年齡、住所，其為機關、團體者，應於通知書上加蓋正式印信；其為公司、行號者，應加蓋正式印章；並均應由負責人簽名，個人應記明國民身分證字號，票據權利人為發票人時，並應使用原留印鑑。

（二）聲請公示催告：辦理掛失止付後，通知止付人需持票據掛失止付通知書向付款地之法院具狀聲請公示催告，並於申請票據掛失止付5日內將法院收狀證明送交付款行備查，否則止付通知失其效力，嗣後通知止付人不得對同一票據為止付之通知。

（三）登報：裁定如無記載錯誤或漏寫，應於裁定送達後20日內，於聲請狀填妥案號、股別、姓名、地址、電話後，向承辦法院聲請將公示催告裁定公告於法院網站或登報，法院命登報時，刊登新聞報紙時不限版面和報社，並留存整版新聞紙。

（四）聲請除權判決：於公示催告之申報權利期間屆滿後（以登報日起算，通常為3～6個月，視公示催告實際裁定內容而定），持公示催告裁定正本及登報之新聞紙，向原法院具狀聲請宣告該票據無效之「除權判決」。

（五）領款：取得法院之除權判決後，持判決正本向票據付款行庫領取掛失止付之票據金額。

二、偽報票據遺失所觸犯之刑責：

曾經聽說有支票發票人，因糾紛不想支付票款，而異想天開的到銀行辦理票據掛失止付，天啊！你知道這個行為可能會讓自己陷入刑法的訴訟嗎？

通知止付人申報票據遺失後，該票據之持有人或將該票據提示要求付款之人，將觸犯刑法第337條「侵佔遺失物罪」，因此倘通知止付人謊報票據遺失之事實，恐將造成持票人或票據提示人受「侵佔遺失物罪」訴追之可能，則通知止付人誣告不特定人犯罪之行為已構成刑法第171條第1項「未指定犯人，而向該管公務員誣告犯罪者，處一年以下有期徒刑、拘役或三百元以下罰金。」之罪。



三、票據付款行庫相關規定及程序：

（一）票據權利人填具「掛失止付通知書」及「遺失票據申報書」後，付款行庫應即將「掛失止付通知書」影本送交票據交換所，並於掛失止付票據經提示退票時，將該「通知書」及「申報書」一併送達票據交換所。

（二）付款行庫對存款不足或超過付款行庫允許墊借票款之票據，應先於其存款或允許墊借之額度內，予以止付，其後如再有存款或續允墊借時，仍應就原止付票據金額限度內，繼續予以止付。

因為票據的無因性及流通性，所以票據素有「認票不認人」之特性，也就是說，票據不論流通幾手，最終之執票人，無需與發票人相識或有直接之交易，發票人對於執票人，除有直接關係之抗辯事由外，不得拒絕兌現票款，因此，當我們收到票據時，必需妥善保管，最保險的方式就是不論到期與否，馬上由往來銀行託收，否則一旦不慎遺失了，掛失程序不僅勞民、傷財，甚至可能有訴訟的風險，你說我們能大意嗎？



資產傳承規劃 有眉角呦

文 / 農金保經業務主任 張鈞智



資產傳承是一門精細的藝術，能否成功地將財富傳承給下一代，不僅取決於遺產的數量，還涉及到傳承對象的選擇、分配方式以及稅務策劃等問題。若能在傳承計劃中運用技巧，就能有效地避免「富不過三代」的困境。

資產傳承面臨著眾多風險，這些風險可能比我們預期的更多、更常見。其中，最常見的是遺產分配不均和來不及分配遺產所導致的家庭矛盾。這種情況不僅在高資產家庭中出現，也經常發生於中產階級的家庭。

大多數人在資產傳承計劃中採用的方式包括贈與和遺囑。然而，這些方式可能會帶來贈與稅、遺產稅以及特留份限制等問題。為了避免這些風險，很多族群會運用金融工具如保險來規劃資產傳承，以合法的方式預留稅源，減少遺產爭議的發生。

提前贈與不動產

在不動產傳承方面，人們通常會考慮贈與和繼承的方式。房地合一稅上路後，關於不動產傳承，會建議透過長輩贈與現金給子女的方式，再向長輩用「市價」購買不動產，主要原因是，若以「贈與」方式移轉給子女，將來子女若出售該受贈不動產時，由於取得成本是以「房屋評定現值與土地公告現值」作為不動產的取得成本，低於市價甚多，如此一來，往往會被課予高額的房地合一稅。

房地合一稅2.0				
項目	說明			
短期 套利者 課重稅	延長個人短期炒作不動產適用高稅率的持有期間			
	個人	持有期間 適用稅率	修法前	修法後
	境內 居住者	45% 35% 20% 15%	1年以內 超過1年未逾2年 超過2年未逾10年 超過10年	2年以內 超過2年未逾5年 超過5年未逾10年 超過10年
	非境內 居住者	45% 35%	1年以內 超過1年	2年以內 超過2年

房地合一稅2.0課徵重點（圖片來源：財政部北區國稅局）

然而，贈與不僅僅是一個稅務規劃問題，還需要注意到贈與後可能失去對不動產的控制權，以及子女可能因個人財務調度而導致的金融風險。也就是說不論將房產「贈與」或是「賣」給子女後，子女取得不動產後，可能會因個人財務調度而將該房產拿去貸款借錢，又或者「出售變現」的情況，這是長輩始料未及的了。

預留稅源的重要性

長者在傳承財富時，往往會將大部分財產投資於不動產。然而，如果長者過世時只留下大筆的不動產而沒有現金，後代可能無法支付遺產稅，導致無法辦理繼承過戶。透過保險規劃，可以在遺產稅方面提前做好準備，確保後代能夠順利繼承財產。

最新節稅政策

隨著時間的推移，財政部對遺產稅的扣除額進行了調整，這將有助於減少家庭的遺產稅支出。例如，個人最低稅負免稅額和保險死亡給付免稅額的提高，將有助於減輕受益人的稅負壓力。

遺產稅

贈與稅

適用年度	免稅額
106/5/2—110/12/31	1200萬
111年以後	1333萬

	112/12/31前	113/1/1起
配偶	493萬	553萬
直系血親卑親屬	每人50萬	每人56萬
父母	每人123萬	每人138萬
重度以上身心障礙	每人618萬	每人693萬
喪葬費	123萬	138萬
被繼承人日常生活必需之器具及用具	89萬	100萬
被繼承人職業上之工具	50萬	56萬

遺產稅	淨額	5000萬	5000萬—1億	1億以上
稅率		10%	15%	20%
累進差額		0	250萬	750萬

贈與稅	淨額	2500萬	2500萬—5000萬	5000萬以上
稅率		10%	15%	20%
累進差額		0	125萬	375萬

遺產稅及贈與稅

適用免稅額、扣除額及稅率一覽表



財政部北區國稅局新莊稽徵所 關心您

另值得注意的是，113年度個人最低稅負保險死亡給付免稅額，自3,330萬調高至3,740萬元。因此，身故受益人領取的死亡保險金，根據所得稅法規定，若每一申報戶領取的身故保險金額只要沒有超過3,740萬元，不用納入個人基本所得額計算最低稅負。

總之，資產傳承不論是提前贈與還是通過繼承移轉，都需要提前規劃以應對可能出現的稅負問題。只有做好充分的準備和規劃，才能確保財富能夠順利傳承，實現長輩的期望。



113年度調整的具體內容（圖片來源：財政部北區國稅局新莊稽徵所）

配合央行購屋貸款利率 自4/1起調整囉

文 / 信用部



為配合中央銀行政策，自113年4月1日起本會調整放款利率如下：

購屋貸款：

- (1) 首購：需檢附全國財稅總歸戶財產查詢清單正本(個人)，所有權人需為借款人，依本會月指標利率加碼年息0.475%(目前為2.185%)。
- (2) 非首購：依本會月指標利率加碼年息0.51%(目前為2.22%)。
- (3) 特定地區第2戶(聯徵歸戶查詢已有一個「1」者)：無寬限期、利率不得低於2.475%。
- (4) 第3戶購屋貸款(聯徵歸戶查詢已有二個「1」者)：四成、無寬限期、利率不得低於2.595%。

※本會月指標目前為1.71%。

※一般非管制房貸利率承作利率須在不得低於2.185%。

保管箱租金調整公告

本會自113年3月1日起，調整保管箱租金及保證金費率標準，異動如下：

型別顏色	規格(公分)			租金 (元/壹年) 調整前	租金 (元/壹年) 調整後	保證金 (元) 調整前	保證金 (元) 調整後
	長	寬	高				
C	60	25.4	7.6	2,000	2,200	2,000	2,200
D	60	25.4	12.8	3,000	3,300	3,000	3,300
E	60	25.4	25.8	4,000	4,400	4,000	4,400



◆既有保管箱客戶自113年3月1日起續租時續用「調整後租金」(不需補繳保證金差額)，並於到期日前辦理續租手續。

◆逾期辦理退租者，自原到期日之次日起，至辦理退租手續之日止，按日計收逾期租金及違約金。

◆前項逾期租金及違約金之計收，以辦理退租手續當日同類型保管箱租金費率為準，按月計收，未滿一個月者，按日計收；違約金依逾期租金的百分之十計收。

營業時間：週一至週五早上8:30～下午16:00 / 週六、日、國定例假日及天然災害停止上班日不營業
地址：新北市板橋區府中路29號7樓 服務電話：(02)8965-6868分機1868、1869

防範詐騙 提高警覺

謹記「三不三要」原則

文 / 信用部

現代網路科技發達，網路購物商機也隨之蓬勃發展，詐騙集團網路詐騙的手法更是日新月異，詐騙集團會先以釣魚、病毒等方式來取得消費者的資料，進一步開始誘導消費者受騙上當而交付財物。同時，也有些詐騙手法佯裝、假冒警政及司法公務機關來進行詐騙，因此謹記「三不三要」原則，防範詐騙人人有責。



三不

- ① 不隨便提供個人資料
- ② 不聽從別人指示操作提款機
- ③ 不理會來路不明的電話或手機簡訊

三要

- ① 要保管好個人資料文件以防外流
- ② 要直撥信用卡、現金卡及金融卡背面聯絡電話查證
- ③ 要利用內政部防詐騙專線(165)查證

★網路購物詐騙：防範方法

- ① 養成查證習慣，勿聽信不明來電指示。
- ② 自動提款機沒有取消約定扣帳功能，千萬不要依照電話指示操作自動提款機。
- ③ 來電顯示不能信，請掛斷來電撥打銀行客服電話查證，或撥165專線查證。
- ④ 0200、0800、0900、0204起頭之電話都是虛擬碼，只能單方聽電話，無法撥出，亦不會顯示號碼於被害人手機上。

★假冒警政、司法公務機關詐騙：防範方法

- ① 法院或警察機關辦案，不會收取當事人現金、亦不會要求匯款。
- ② 法院或警察機關不會監管當事人帳戶。
- ③ 法院不會用傳真方式，將傳喚書送給當事人，一定會以掛號信函送達。
- ④ 院檢警辦案不做電話筆錄。

113年第1期農保、健保保費預扣通知

本會於5月初預扣113年第1期農保、健保保費(保費期間為113/06~113/11)，請被保險人留意帳戶內餘額是否足夠，以備扣繳。

◎農民健康保險費，被保險人每人每期保費為**468**元。

◎全民健康保險費，無論被保險人或其眷屬，每人每期保費為**2,556**元。

若繳納期間內無法扣帳者，會有違約金罰款並停止權益，請務必於存摺內，存足應繳之金額，以利電腦扣繳作業。



如有相關問題，歡迎電洽本會保險部(電話:8965-6868轉1360~1362)

農保宣導問答Q&A

Q1. 我有加入農保，我的眷屬可以依附在我名下加保嗎？

農民健康保險目前都是以個人名義加保，並沒有以眷屬身分加保的規定（現行社會保險只有全民健康保險將被保險人及其眷屬列入保險對象）。因此，如果想加入農保，個人必須符合農保相關規定才可以加保。

Q2. 最近要從公司退休，如果領取勞保老年給付後，可以參加農保嗎？

依規定未領取相關社會保險老年給付者，得參加本保險為被保險人。所以如已領取勞保老年給付後，則不得再參加農保。



Q3.農保保險給付的請求權時效為何？從可以開始請領那一天起，多久以內要提出申請？

各項給付的請求權，從保險事故發生的翌日起，5年內必須提出申請，如果5年內不提出申請，因請求權已消滅就不能給付。

Q4. 老農津貼排富規定內容？

(1) 所得方面：

依財稅機關提供中央主管機關公告年度之農業所得以外之個人綜合所得稅各類所得總額，合計達新台幣50萬元以上者，不能領取老農津貼。（以113年度為例，依農業部公告，審查113年度老農津貼，係以財政部財政資訊中心提供111年度之個人綜合所得稅各類所得總額為基準。）

(2) 不動產方面：

扣除「農業用地」、「尚未徵收及補償之公共設施保留地」、「農舍」、「無農舍且實際居住之唯一房屋及土地」、「未產生經濟效益之原住民保留地」及「未產生經濟效益具公用地役關係之現有道路」後，個人所有土地及房屋價值，合計達500萬元以上者，不能領取老農津貼；但是，沒有農舍，而且是個人所有實際居住之唯一房屋，該房屋及土地價值合計未超過400萬元，可不計算其價值，超過400萬元者，最多可以扣除400萬元。上述土地之價值以公告土地現值計算；房屋之價值以評定標準價格計算。

Q5. 所得及土地房屋價值之查詢管道？

(1) 所得：

欲瞭解中央主管機關公告年度之農業所得以外之個人綜合所得稅各類所得總額，可至國稅局申請「年度綜合所得稅各類所得資料清單」。（以113年度為例，依農業部公告，審查113年度老農津貼，係以財政部財政資訊中心提供111年度之個人綜合所得稅各類所得總額為基準。）

(2) 土地房屋：

欲查詢土地公告現值及房屋評定標準價格可至稅捐稽徵機關申請查調個人財產清冊。





這幾年，有許多農作物被定義為「超級食物」，由於這些食物擁有最小的卡路里，卻能提供最大的營養價值，被視為重優質營養來源，其中，紅薏仁是近年來非常重要的「超級食物」前段班。

薏仁又被稱為薏苡或薏米，是廣為人知的四神湯湯品裡的主要藥材之一。薏仁是非常好的食物，本身的功效包含穩定血糖、保護心血管、消除水腫、促進消化，同時豐富的維生素和抗氧化劑也能幫助皮膚健康。市面上所售薏仁大多都來自進口，國產的薏仁只有少許的一成，進口的薏仁為白色，而臺灣自產的薏仁由於麩皮沒有去除，顏色則為紅色，也因此被稱為紅薏仁。經過乾燥和脫殼後的紅薏仁，外層保留了暗褐色麩皮，也是營養精華的來源。由於保留了麩皮，口感較有嚼勁，麩皮本身含有不飽脂肪酸、維生素及大量膳食纖維等，比起去除麩皮的精白薏仁，營養價值更加豐富。而要種出口感出眾的紅薏仁，土壤及水質是最基礎的關鍵，

國內薏仁主要產地在彰化及臺中，種植面積變化大，中彰地區的近五年年產量約460公噸，約占國內年消費量4,300公噸的11%。其中，二林紅薏仁更是名聞遐邇，成為許多消費者的最愛。二林種植紅薏仁的歷史可追溯至民國73年，原先台灣為加入WTO作準備，同時農會正輔導葡萄農轉種植雜糧作物，便成立薏仁產銷班。但因購買人數少，導致產量漸減，直到近年掀起紅薏仁美白風潮，加上農委會的「大糧倉計畫」鼓勵農民種植用水少之雜糧作物，使得紅薏仁逐漸盛行。

紅薏仁含有豐富維生素 B1、B2，以及鈣、鋅、鎂、鐵、磷等礦物質，可促進新陳代謝、幫助消化、健康維持，本身更含有特殊的薏仁酯、碳水化合物、蛋白質、脂肪等，營養價值都要比白薏仁高出很多，且薏仁所含膳食纖維為米的2倍，鐵質為米的 3 倍，這樣的「超級食物」可以說是現代人的食尚新選擇。



健康意識的崛起，讓許多家庭主婦在煮飯時添加糙米、奇亞籽、藜麥或薏仁，增添風味的同時，也為全家的營養加分，尤其是被稱為「穀物界紅寶石」的紅薏仁，更是成為了許多家庭餐桌上的新主食。健康，由每天改變一點開始，不妨從今晚的紅薏仁飯開始吧！



紅薏仁飯

◆ 準備食材：紅薏仁(一杯米量)、白米(一杯米量)

◆ 料理作法：

- ① 將紅薏仁泡水6~8小時。
- ② 將紅薏仁及白米放入電鍋烹煮，因紅薏仁與米是等量的，所以白米也需一杯水，總和起來需要加二杯水。
- ③ 烹煮完成即可吃到香Q的紅薏仁飯囉！



掃我呷好糧



板農活力超市
Pcfarm Market

16年，可以讀完幾次大學？可以比完幾屆奧林匹克？

答案就在一條好漫長的路上

這條路，板農活力超市陪您一起走過

看著這土地各角落的作物歷經多重寒暑

老農青農小農，汗水滴滴傳承

聞著各家庭廚房中的料理變化無數四季

貴婦媳婦少婦，手藝代代飄香

這16年來板農活力超市

沒忘記理想與價值，也沒忘記土地與你們

守護本土農業，呵護家庭飲食

努力打造食農的美麗境界

歡慶週年，將點滴感謝與成就，變成滿滿的消費回饋

16年，也是食樂年

生活要常樂，飲食要安樂，消費要快樂

邀請您再次共襄盛舉，享受精彩豐富的促銷優惠

食樂週年慶，好康滿載而歸，讓您安心又盡興

Happy
Anniversary!

活動時間 2024.05.09 —→ 05.23

歡慶食樂年 16週年慶

5.17~5.23 全年唯一！全館88折！

活動期間內，消費結帳享88折優惠！

※小農展售、預購/團購商品、特價商品、私房小廚、指定寄賣商品、台畜加工肉品、酒類、惜食商品、運費、蠶絲被、申辦米會員、大宗議價商品、專用垃圾袋等除外。

※全館88折期間不適用會員生日禮折扣優惠。

5.9~5.13 買菜金回饋 滿1500現折150

01

活動期間內，單筆消費滿 1500 元即可現折 150 元，買越多、折越多喔！

※小農展售、預購/團購商品、酒類、惜食商品、蠶絲被、申辦米會員、大宗議價商品、專用垃圾袋、運費等消費金額不列入活動滿額計算。

5.14~5.16 桔力淨滿額送

02

活動期間內，當天累積消費滿 1000 元，即可憑發票兌換【桔力淨柑橘洗碗精1L】一罐，買越多、送越多。

※預購/團購商品、酒類、惜食商品、蠶絲被、申辦米會員、大宗議價商品、專用垃圾袋、運費等消費金額不列入活動滿額計算。

5.14~5.16 期間限定！點點成金1點折1元

03

活動期間內，VIP會員可使用紅利點數 1 點折抵消費 1 元，折抵無上限。

※結帳時請出示會員卡或會員本人身份證件，與收銀員確認折抵意願後即可當場現折。
※申辦米會員、大宗議價商品、專用垃圾袋等除外。

5.9~5.23 消費LINE集點 享折扣六月天

04

週年慶活動期間內，於活力超市單筆消費滿 300 元以上，即可憑發票至服務台累積 LINE 點數 1 點，買越多、集越多，集滿 10 點即可獲得超市六月份購物9折券一張，持券於六月份期間內至活力超市購物可享一次結帳 9 折優惠。

※預購/團購商品、酒類、惜食商品、蠶絲被、申辦米會員、大宗議價商品、專用垃圾袋、運費等消費金額不列入活動滿額計算。
※參加本活動須使用連網之智慧型手機，並加入活力超市LINE好友。



板農活力超市
LINE官方帳號

5.9~5.23 週年慶單筆滿1200 端午粽品預購2串95折

05

週年慶期間內，於活力超市單筆消費滿 1,200 元，即隨發票贈送端午預購 95 折券一張，憑券預購端午粽品2串(組)以上即享 95 折優惠。

※預購/團購商品、酒類、惜食商品、蠶絲被、申辦米會員、大宗議價商品、專用垃圾袋、運費等消費金額不列入活動滿額計算。

◆ 本超市保有調整、終止各項活動之權利，實際活動內容以賣場公告為準。



～ 打造月光般亮麗的天后媽咪～

五月將迎來一年一度專屬於每個母親的日子，身為世界上最辛苦的職務，三百六十五天全年無休且從不停歇，把所有的愛與最好的一切奉獻給家庭，正是含辛茹苦養育我們的母親。

板農活力超市關心全天下媽媽的健康與活力，分享推薦一款源自天然的熱門保健食品，希望能讓所有媽媽保養如同天后般亮麗健康。



台灣漸漸邁入高齡化社會，加上過去經歷了新冠肺炎疫情，國人的健康意識抬頭，更多人開始重視自身的健康與保健。板農活力超市特別推薦「trreeo樹重奏」的保健商品，「trreeo樹重奏」為山果股份有限公司品牌，擁有數座日本MOA有機驗證農場，是整合土地源頭、高規製造，到通路產品的全方位品牌。樹重奏在疫情期間熱賣的「純淨油甘」系列產品後，更延伸推出了「植感保健」系列商品。



「每莓好蔓越莓」是一個擁有六大全方位呵護配方的熱銷女性保健品，主成分以OROCYAN®專利蔓越莓製成，前花青素超過65%，遠超市售蔓越莓保健品。為了實質上幫助國人的健康，「每莓好蔓越莓」天加專利六重益生菌及洛神花萃取精華，無額外添加玉米澱粉增加口感，也完全零人工香料及色素，讓所有的媽媽吃出安心感，保養出亮麗感。

近年，樹重奏推出眾多保健新品，其中以「每莓好蔓越莓」受到女性會員廣大迴響及好評，也讓樹重奏更專注於研發更好的保健商品，樹重奏的核心理念「頂級原料·足量添加·植萃有感」，他們深信提供優質的保健食品給消費者，國人的健康品質才能提升。

如果你正因為母親節禮物猶豫不決，相信trreeo樹重奏的「每莓好蔓越莓」一定是今年最佳的選擇，讓我們一起把辛勞一整年的母親，變成亮麗光澤的天后媽咪吧！



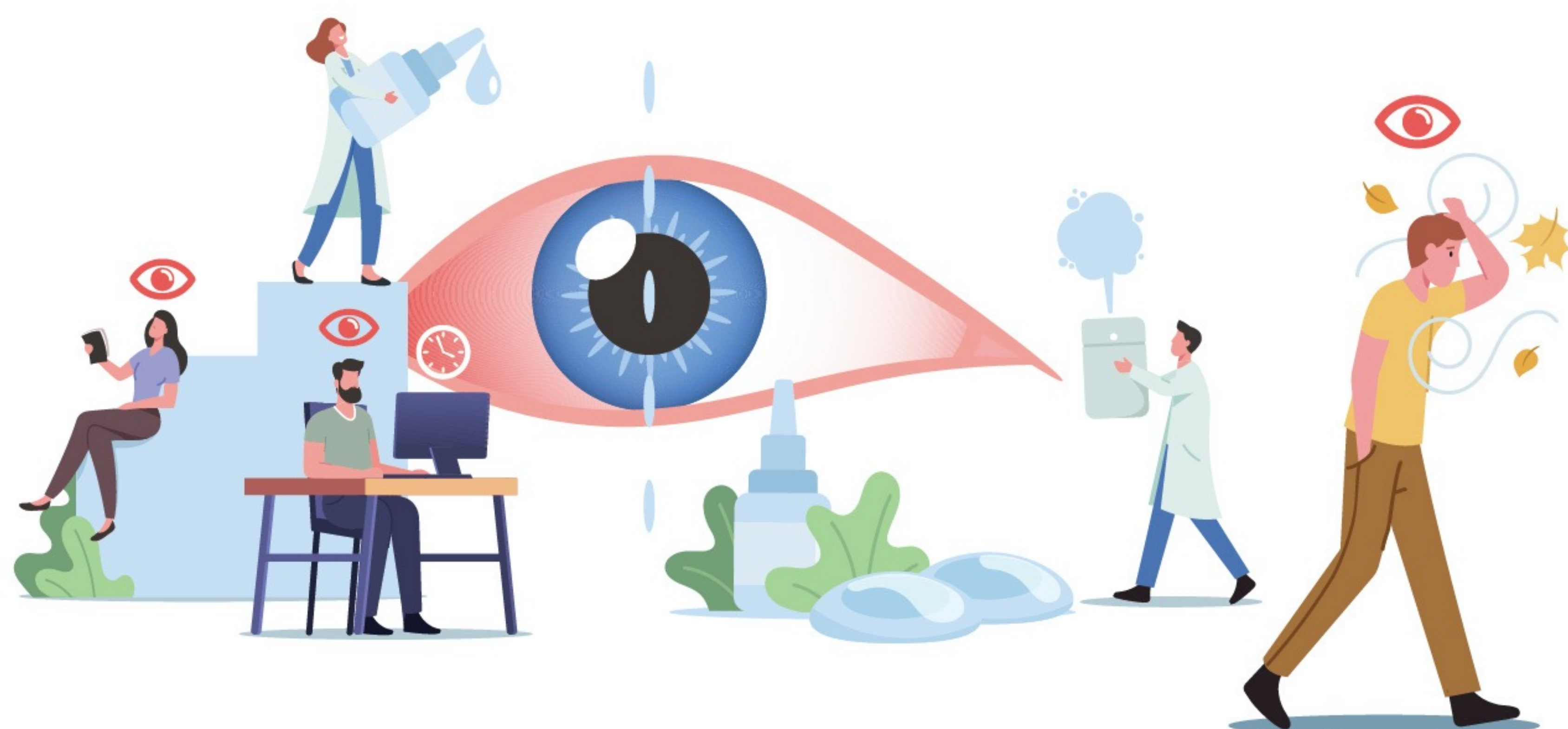


久待冷氣房眼睛大不適！ 讓靈魂之窗遠離乾眼症的保養之道



近年來夏季溫度節節升高，戶外體感溫度動輒三十八度，許多上班族在辦公室冷氣房一待就是九、十個小時，加上長時間接觸螢幕及手機等3C產品，導致罹患乾眼症，根據臨床觀察研究發現，原先乾眼症好發族群約為50至65歲，近年來20至45歲族群有大幅增加的趨勢；如何避免乾眼症找上身，生活作息和飲食的其實佔了很大的比例。

乾眼症是近年來年輕化的眼睛病症，常出現的症狀有異物感及眼球搔癢，有些則感覺視力模糊或紅眼，較嚴重則會出現灼熱感及針刺般刺痛。導致乾眼症的原因很多種，大多數患者由於隨著年紀增長，人體的淚腺分泌眼淚會隨之減少因而造成眼睛乾澀，其它也包含長期配戴隱形眼鏡、長期近距離使用3C產品、曾經做過雷射手術、工作環境有強風或乾燥等，當眼睛不適時建議立即就醫，由醫師提供專業的診斷評估及治療，方能不耽誤靈魂之窗病症加劇。其實預防乾眼症可以從生活作息和飲食做起，多了一層細心，就有機會少一層擔憂。



睡眠充足 減少藍光刺激

熬夜不只傷肝，更容易讓眼睛疲勞，每天有充足且良好的睡眠將是保持眼睛健康的第一步，當我們在休息的同時，眼睛也在自我修復的循環中。現代人常常在睡前使用手機，昏暗的空間內加上藍光的刺激，如果不注意手機與眼睛的距離，很快就會讓眼睛感到高度的疲勞，長期下來進而演變成乾眼症。使用3C產品盡量每15至20分鐘就讓眼睛活動一下，如：眨眼運動或眼球上下轉動活動，適時的閉目養神，達到舒適的目的。同時，在冷氣房內可以取溫熱毛巾輕敷眼部，熱敷後加上簡單的按摩，也能達到用眼後的舒緩，讓乾眼症不輕易來敲門。

多吃LAO 飲食超重要

眼睛保護的三個飲食重點分別為：葉黃素(Lutein)、維生素A、Omega-3脂肪酸，由於眼睛眼角膜黃斑部由葉黃素及玉米黃素構成，能吸收射入眼睛的藍光，可以從攝取菠菜、羽衣甘藍、玉米、奇異果、芥藍菜等獲得良好的葉黃素。視紫紅是色覺和弱光所必需的分子，而維生素A則是製成視紫紅的重要元素，適量的肝臟、乳酪、胡蘿蔔、牛奶及雞蛋可以幫助維生素A的攝取。Omega-3則是可以有效對抗發炎反應及預防乾眼症，如：鯖魚、鮭魚、秋刀魚、鮭魚等都是富含Omega-3的食物，除了魚類外，多數的堅果及亞麻子也對保護眼睛有很好的幫助。



乾眼症顧名思義「缺水」，在生活中就要注意攝取足量的水份，同時如果處於長時間空調的工作環境，建議遠離風口，或是在桌前或螢幕前放一杯水，增加些微的空氣濕度，同時配戴隱形眼鏡者也要盡量避免長時間的配戴，適時以眼鏡替換；當然，最重要的是有發現砂眼、眼瞼炎或慢性結膜炎的患者由於眼睛結膜結痂，容易破壞分泌淚腺的細胞，需要盡速治療，避免後續造成乾眼症。當生活作息都規律的調整時，眼睛獲得定時的修復後，就有機會大大減少罹患乾眼症的機率，同時也能讓靈魂之窗獲得前所未有的舒適感。



預防勝於治療 與腸病毒的衛生飲食長期大作戰



腸病毒，是一群病毒的總稱，包括克沙奇病毒、小兒麻痺病毒、伊科病毒及68至71型腸病毒等60幾型，它們會在人體的腸道之中繁殖增長，傳染性極強，主要經由腸胃道或呼吸道傳染途徑，潛伏期二至十天會開始出現症狀，大多發生於十歲以下的孩童，台灣因地處熱帶及亞熱帶，所以整年都有腸病毒的流行，是需要長期注意的病症。

今年的天氣較往年熱得早，近日感染諾羅病毒的人數增加，腸病毒也在大流行，尤其腸病毒疫情已比過去幾年還高，馬偕醫師指出，台灣約每三至五年有一波大流行，根據衛福部疾管署疫情監測系統顯示，今年四月中全國腸病毒急診就診人數就高達九千人為近十年同期最高，是急需注意的夏季病症，尤其以腸病毒71型容易併發腦炎、心肺衰竭、肢體麻痺等神經重症，未滿兩歲嬰幼兒是腸病毒重症及死亡的高風險族群，為了保護孩童的健康，家長們對於預防應以積極的觀念面對這個長期的衛生作戰，防治腸病毒的五口訣「勤洗手、足睡眠、多運動、洗玩具、早治療」就是在宣導正確的預防觀念。



一、強化個人衛生

防範腸病毒最有效的方式就是落實正確洗手的習慣，由於腸病毒的傳染力不容忽視，「濕、搓、沖、捧、擦」，使用肥皂水及洗手乳清潔手部可以有效發揮保護作用，孩童從戶外返家時切勿只以清水沖洗，必須落實肥皂搓洗至少二十秒以上。與其它病毒不同，酒精並無法抑制腸病毒，必須要以漂白水才能更全面的清潔，這也是目前部分家長對腸病毒所忽略的衛生安全之一。



二、人多勿聚集

即將邁入高峰期的夏季，由於無法分辨是否帶有腸病毒，十歲以下孩童應盡量避免接觸擁擠的公共場所，在校也應注意勿與腸病毒確診的同學及家長有直接性接觸，降低交叉感染的風險。

三、強化免疫能力

預防腸病毒最好的方式，是建立起自身的免疫力，獲得均衡的飲食將有助於降低感染腸病毒的風險，可以適量補充牡蠣、魚類以獲得銅、鋅及硒。研究指出柑橘及檸檬的橙皮苷能有效抑制病毒與人體細胞結合，透過攝取後可以影響病毒結構，使其失去活性。其它強化免疫力的代表性食物包含：薑、蒜、香菇、彩椒、肝臟、優酪乳、雞蛋、豆腐及肉類等，飲食均衡將有助於維持良好的身體機能運作，也是打造孩童活力來源重要的關鍵。

如果確診了腸病毒，應立即就醫，依照醫師的指示用藥及維持正常的生活作息，並增加睡眠時間與注意飲食。腸病毒在五十度以上的環境會漸漸失去活性，因此食物應充分加熱調理，換洗衣褲也可以使用熱水清洗，盡可能阻隔腸病毒傳染或降低其影響，也因為腸病毒感染目前沒有特效藥，先期的預防變得很重要，今年夏天，切勿忽視這可能會變成大流行的疾病，讓全民一起建立起長期作戰的衛生防禦工事。



遠離脂肪肝 一個你可能會忽視的內臟疾病



肝臟是人體內的第二大器官，脂肪、能量及醣類代謝都是在肝臟內，而當應該儲存在皮下組織的脂肪跑到了肝臟，脂肪含量超過總重量的5%以上，就被稱為脂肪肝。根據「肝病防治學術基金會」在 2018 年在新北市執行大規模腹部超音波篩檢，發現竟有高達 55%的民眾有脂肪肝的情形，由於工作所導致的不良飲食型態、攝取精緻碳水化合物、每日含糖飲料、長期飲酒等原因，都是讓罹患的人也越來越多的原因，目前歸類了四種近年來青壯年容易得到脂肪肝的族群：

肥胖族群

每餐吃過量導致營養過剩的族群容易造成肥胖性脂肪肝，尤其是BMI ≥ 30 以上需要長期觀察是否已經成為中度脂肪肝的患者。

高血脂患者

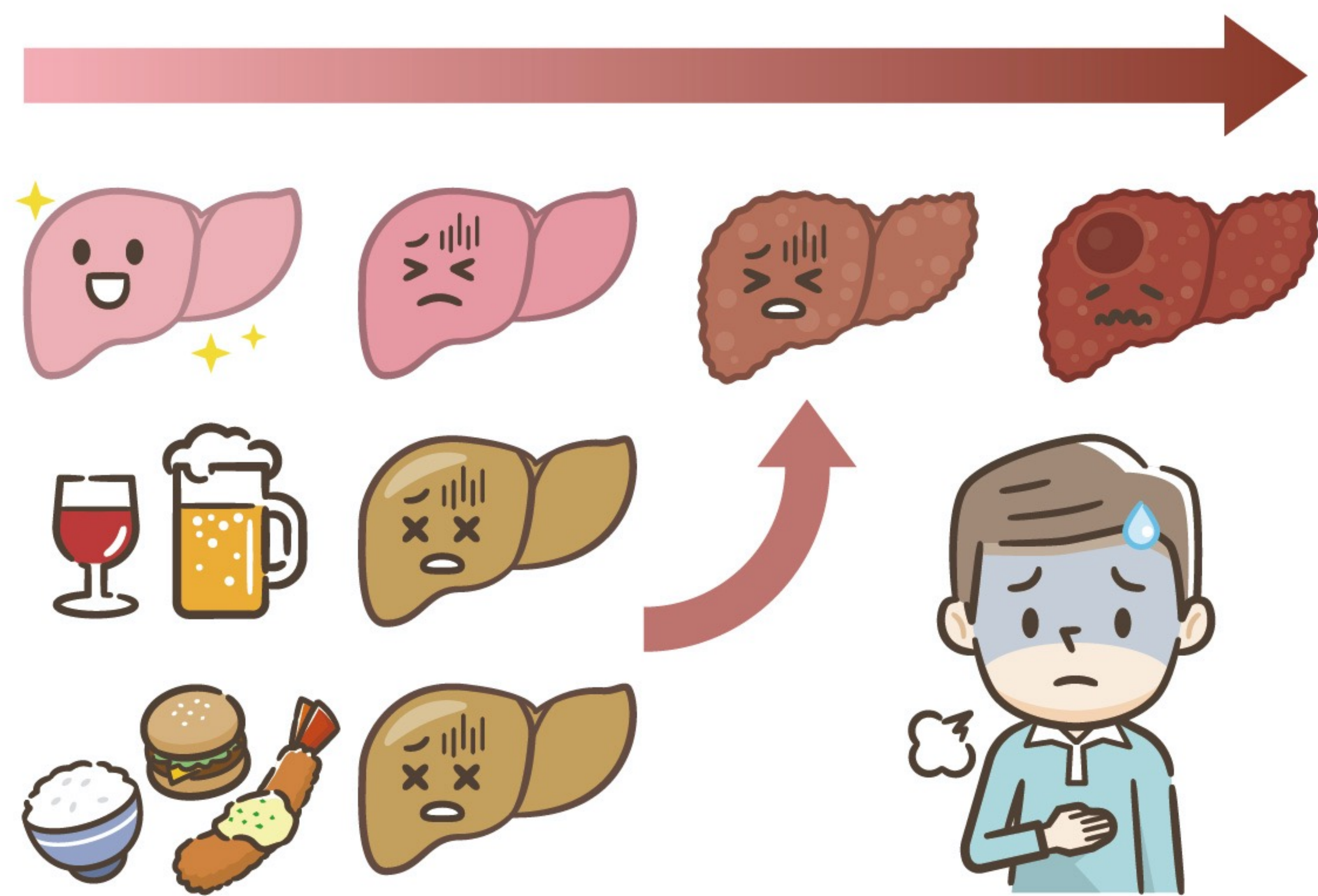
高血脂症患者有高達50%同時患有脂肪肝，由於三酸甘油酯代謝異常，導致肝細胞囤積過多的脂肪顆粒；研究指出，三酸甘油酯較高患者又比高膽固醇患者，更容易罹患脂肪肝。

長期飲酒族群

根據文獻指出，每天50克酒精，連喝5天就會造成酒精性脂肪肝。若原先就是脂肪肝患者，不理性的飲酒，容易讓肝細胞嚴重受損，短時間內大量飲酒恐致命。

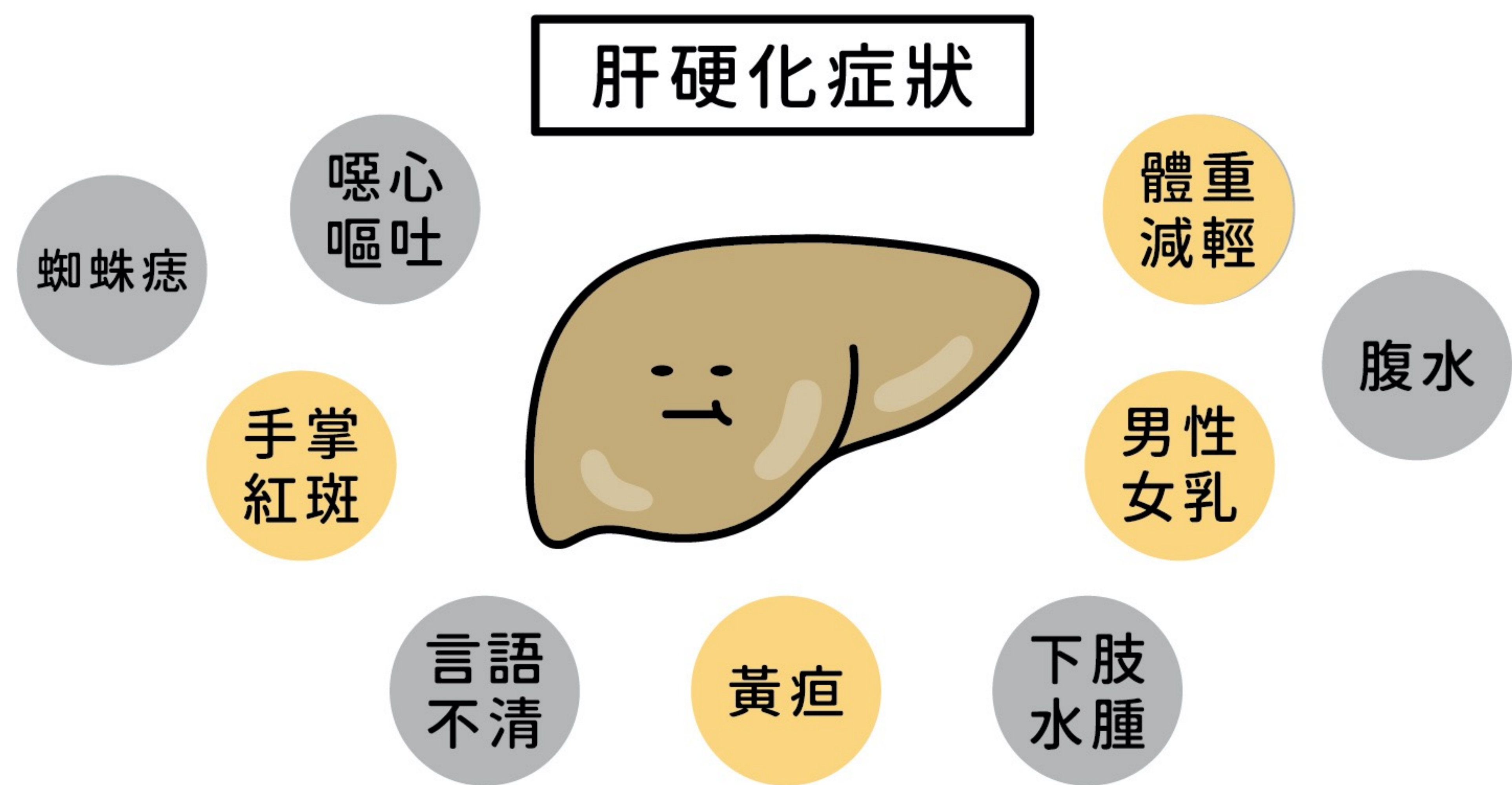
營養不良族群

除了肥胖族群，營養不良也是高危險族群之一，不當減重的狀況下身體在長期飢餓或吸收不良下，會燃燒脂肪使大量脂肪進入肝臟，使肝臟內脂質迅速囤積，形成營養缺乏性脂肪肝。



肝臟是沉默的器官，肝在生病或狀況不佳時不會出現顯著的不適感，但會透過其他身體的部位傳達警訊。脂肪肝對人體的危害甚大，有句話說「肝若好，人生便是彩色」，意旨肝臟的健康與身體機能有很大的關係，肝功能在下降的同時，可能包含睡眠品質變差、心情煩躁、口乾舌燥、食欲不振、體力下滑等諸多影響生活的症狀。

要減緩肝臟疾病所帶來的危害，生活上積極做一些調整，就有機會慢慢遠離脂肪肝。包含補充維生素E、少吃高糖、高油、高鹹的食物、減重、每周固定運動二至三次等。飲食建議以「高纖、高鈣、抗氧化」為原則，如：堅果、花椰菜、菠菜、咖啡、綠茶、韭菜、大蒜、番茄、葡萄柚等蔬果。當然，每年健康檢查若超音波檢測結果罹患脂肪肝，請聽從醫師指示進行治療，切勿忽略人體隱藏的慢性殺手，才能讓你的生活更加陽光繽紛。



A贏之寶 桑椹鮮果茶



下營鄉位於台南市中心偏北地帶，周圍相鄰七鄉鎮，處於嘉南平原中部，曾文溪北岸，歷經明鄭屯田駐兵「海墘營」開墾時期，而後清治時設「茅港尾堡」交通要道、商流匯集，又稱小揚州，長久以來農業發達，又以栽桑養蠶、養鵝畜牧著名。

下營四寶「鵝」、「豆」、「桑」、「柚」，其中蠶桑產業，除了蠶絲被聞名全國，與農友契作的桑椹濃縮果汁，更是消費者炙手可熱的商品，但因桑椹產期短保鮮不易的原因，下營農會創新研發桑椹纖果茶，以新技術將桑椹製成果乾、加入紅棗乾與玫瑰花瓣黃金比例製成纖果茶，不僅夏天可以冷泡品嘗，冬天更可以溫熱暖身。

桑椹的採收季節約為四至六月，產期不長且人工採收有限，除了直接食用外，嘉、南地區的果農也常常做成果醬及果汁，所富含的花青素，抗氧化能力可謂是水果之王，除了增強免疫力之外，還能降低膽固醇及穩定血糖，桑椹果的綜合青紫紅白黑五色可入五臟，也是營養師眼中含有花青素、維生素A、C、E等高抗氧化營養，還是高纖、低熱量的營養品。在新冠肺炎這場防疫戰中，是可避免病毒入侵不可多得的好食物，而紅棗補血補氣、安神養脾之效用，玫瑰花瓣的清香更能帶出纖果茶的順滑口感，而且不含咖啡因，更成為近年來許多上班族隨身攜帶的茶飲之一。現代人注重養生，漸漸避免喝過甜的飲料，這款以桑椹果乾搭配紅棗乾、玫瑰花瓣做成茶包，夏天冷泡冰上一壺，除了解膩，更解缺水的渴！



板農活力超市 Pcfarm Market 有販售唷!

輕鬆變身總鋪師 信義農會梅香酸辣醬

信義鄉位於仁愛鄉及魚池鄉之間，是一個氣候分明，早晚溫差大的地區，農產品種類豐富，有葡萄、青梅、高山茶、蕃茄、彩椒及夏季高山蔬菜，其中，在地所產的梅子風味出眾，在加工及研發上更是不斷追求提升，開發出高品質傳統的梅精、梅醋、醃漬梅等系列產品。



信義鄉農會位於濁水溪及陳有溪兩岸，依產業、人文及自然資源規劃為原住民農業文化園區、梅產業園區、葡萄產業園區、蔬菜花卉園區、茶葉產業園區等五個重點，發展休閒農業。創新開發多元化系列產品，進而打造「台灣第一、世界唯一」，結合地方產業及在地文化梅子夢工廠為行銷國際。

南投縣信義鄉農會梅子夢工廠，設廠至今都以健康天然加工的信念，傳統工法加上創新作法。藉由園區內的梅子跳舞工坊推出的梅產品，也以活潑、快樂的台灣在地文化作取材，由於信義鄉的農民大量種植梅樹，堅持不噴灑農藥，讓梅樹在有機的環境下生長，產出優質而健康的梅果，堅持採用信義鄉在地青梅原料，做出一瓶瓶香、辣、酸的梅香酸辣醬。

一瓶可用於醃漬肉品、沾醬、生菜沙拉及烤肉的萬用醬，是家庭主婦料理的必備醬料，炎炎夏日，不妨試試清爽開胃的梅香酸辣醬，讓整個夏天不再食慾不振，一口接一口！



新香米與花生糖達人的結合 新屋新香糙米花生角



新屋位於桃園市之西南隅地勢狹長，東西各有社子溪及新屋溪，這兩條溪流貫穿南北出海，並孕育了新屋魚米之鄉，而新屋區農會是桃園地區最大的農業鄉鎮，除了遠近馳名的稻米外，同時擁有百吃不膩的客家菜、鵝肉、豬肉地方特產等。

米香花生角可以說是古早味的代表，是六〇年大街小巷常見的零嘴之一，充滿著臺灣農業時代特色的小吃也成為許多人回憶的美味。麥芽糖的天然甜、花生獨有的堅果香氣，以及絕妙口感的3號新香糙米，譜出舊時回憶的全新口感。



桃園市新屋區為北部地區最大稻米生產區，新屋區農會於104年成立「稻米產銷契作集團產區」，整合產銷班稻農、農會碾製加工設備及桃園區農業改良場技術指導等資源，契作生產具有產銷履歷、安全可溯源、高品質的「桃園3號」新香米，新香糙米花生角使用桃園3號新香糙米及嚴選台灣花生製作，成份單純零防腐劑，低溫焙炒不油炸、清爽且多層次的口感，讓每一口都吃得到臺灣在地嚴選食材的優質零嘴！



板農活力超市 Pcfarm Market 有販售唷！

虎尾鎮盛產花生，在虎尾鎮農會長期推廣之下，研發多項花生相關產品，藉由舉辦各式活動對外發表花生清油，提供相關的花生料理供民眾品嚐，讓民眾了解新油帶來的好滋味，希望新的產品可帶給國人安全又好吃的在地花生美食，共同創造農會、農民、消費者三贏。



可以直接喝的土豆油 虎霸王冷壓初榨花生油



雲林縣花生產量佔全國75%，其中虎尾鎮種植面積約1505公頃，佔全國7%，僅次於元長鄉、土庫鎮及東勢鄉。為配合農糧署推動產銷履歷政策，長期與農民契作產銷履歷落花生，目前契作面積達200多公頃，為進一步推動產銷履歷花生加工產品，在農糧署委請食品專家現場專案輔導，協助加工廠廠區環境、動線、機械配置、產製技術及人員衛生安全等進行整場規劃及改善後，農會已陸續完成花生榨油、花生脫殼、花生加工製品及花生粽等四個加工廠通過ISO22000及HACCP產銷履歷等驗證。

虎尾鎮農會為滿足國人對健康的追求，推出全國第一瓶有產銷履歷冷壓初榨花生油，標榜是可以直接喝的油。總幹事蔡武吉表示，這款用低溫冷壓做出來的清油，可保存花生的營養，不易氧化，延長保存時間，要讓民眾不僅吃得到花生油的美味，也吃得更健康。



中西式 鹹甜吃 高纖補鐵

金洺自然農場紅腰豆



板農活力超市 Pcfarm Market 有販售唷!

紅腰豆又稱為紅腎豆，因似腎臟形狀而獲其名，在南歐料理及美墨料理相當常見，同時被廣泛運用在全球美味佳餚中。

紅腰豆具有豐富營養，脂肪含量低，富含蛋白質、纖維質、維生素和礦物質，能幫助降低心血管疾病風險及幫助糖尿病患者降低膽固醇及有效控制血糖。另外由於具有豐富的鐵質及葉酸，因此對於孕婦及素食者幫助造血及補充蛋白極有助益，可謂是所有豆類中屬於營養價值最高的其中一種。許多人認為紅腰豆要到歐洲才能吃得到，其實，在臺灣就能吃到美味又天然的紅腰豆。



金洺自然農場位於臺東縣卑南鄉名叫萬萬的小村落，農場裡的紅腰豆粒粒飽滿，皆採人工揀選，經採收、日曬、脫莢、人工揀選、烘乾，每一道工序都由農場主人吳金洺把控，讓每一顆豆子都保留著台東這片陽光大地下的完整營養。金洺自然農場一直以來秉持著珍惜土地的心，亦堅持著自然農法的耕作方式，達成人類與土地共好的狀態，相信只有維持生態平衡才能達到真正的永續之道，這樣的信念，讓臺灣在地的紅腰豆品質持續在這片土地上發光發亮。

位於台東卑南鄉的金洺自然農場是一個生物多樣的生態農園，農場種植採生物多樣性，九十二年經MOA自然農法驗證，現已成為國內最主要的有機紅腰豆、鳳梨釋迦、枇杷的生產農園。

產銷履歷神農養的台灣牛 御牧牛

位於嘉義縣六腳鄉的楊錄輝牧場，自行種植採收牧草確保牛隻食用最天然的飼料，千絲萬縷的細心，分毫必較的堅持，堅持不打生長激素及抗生素等違法藥品，從飼料到肉品的運輸飼養，全程監製以確保牛肉的純淨與美味，力求為台灣這片樂土的食安獻上更新鮮安全的台灣在地牛肉。



御牧牛，是來自嘉義縣六腳鄉楊錄輝牧場，同時也是全國唯一產銷合一之品牌，率先通過CAS國家認證之廠商。為了避免坊間屠宰場的衛生環境影響御牧牛品質，投資六佰萬自行購買設備進行肉品分切，為的就是希望每一滴滴牛肉精，都能維持純正品質及鮮味。

楊錄輝牧場以無農藥種植的牧草及飼料聞名，包含毛豆、狼尾草、青割玉米、新鮮啤酒粕、馬鈴薯、牛蒡、牧草，並經過十來次的排列組合與比例調配，才能做為御牧牛的飼料。為了這些牧草及飼料的栽種，為此，牧場承租了牧草田七公頃，年產量一千七百公噸與農民契作青割玉米八十公頃，年產量為三千公噸，可以說是為了牛隻們的健康費盡一番心力。

御牧牛的一切堅持都是為了提供臺灣最頂級的牛肉，藉由對肉品的嚴格要求，希望消費者能發現，原來台灣也有與日本和牛、U.S. Prime 並駕齊驅的好牛肉。如果你對台灣牛肉的印象還停留在「去台南喝一碗牛肉湯吧」！不妨試試御牧牛產品，讓您感受台灣牛肉除了新鮮的甘甜之外，那精緻的口感與醇厚。





遊藝趣

以大地為床，繁星為燈 全臺人氣輕鬆露營報你知

文／張桂溥

有多久，你沒有以大地為床，欣賞如夜燈般的點綴繁星？春夏之際，夜裡的蟲鳴，微風在林木間樹葉的颯颯聲，貌似大自然對你的邀請，這個時節，正是露營的絕佳時機，讓我們一起找回原先對露營的熱情吧。本專欄將帶您一同走訪三個熱門的懶人露營景點，讓您只需帶著衣物、手機和防蚊液就能盡情享受露營帶來的趣味！



圖片來源：Tripbaa趣吧！

【上帝的部落：司馬庫斯星空露營區】

司馬庫斯星空露營區位於雪山山脈主陵的山腰，能在世界上僅有百分之一的霧林帶中露營，如此的享受絕對不輸五星級飯店，讓心情徜徉在紅檜巨木及整片山林美景裡吧，你將獲得前所未有的舒暢感受。

- 夏季氣溫：攝氏十五度至二十二度
- 適合族群：雙人旅行



【孩子們的天地：尖石童話森林露營區】

尖石童話森林是一座適合全家共遊的露營區，規劃一系列滑草區、滑水道、盪鞦韆、沙坑等孩童喜歡的設施，四月到五月間火金姑會到訪露營區，讓人們感受到滿天星斗外，螢火蟲也繚繞的奇特景象。

- 夏季氣溫：攝氏十六度至二十四度
- 適合族群：闔家大小



圖片來源：露營TRIP

【五星級哈比人村莊：裕見生活】

裕見生活是位於南庄全新的露營區，以別出心裁的橡木桶造型作為露營區的特色，隱身於南庄鄉大東河旁山林內，並提供親子互動活動如：兒童弓箭、足球、兒童斧等設施。春夏之際，螢火蟲也會在橡木桶附近巡迴，讓孩童們不用到深山野林，也能與螢火蟲作伴看星星。

- 夏季氣溫：攝氏二十一度至二十八度
- 適合族群：雙人旅行 / 闔家大小



請注意：山區露營須留意蚊蟲叮咬，建議自備防蚊液或蚊香，讓露營的好心情一直到旅途結束。



長日咖啡【咖啡渣天然驅蚊香】

咖啡渣循環再利用
製成新式的咖啡渣燃材



好物快速購



阿里山腳下的愜意角落 自然系竹崎鄉

文／周駿傑

竹崎鄉位於嘉義縣東北東北近山地帶，是阿里山茶區之一，阿里山茶園多座落在海拔八百至一千六百公尺之間，較常聽到的有龍美、隙頂、太和、光華、石棹、達邦、里佳、梅山、樟樹湖等，都是非常知名的阿里山茶產茶區，其中竹崎鄉的石棹茶區產量與梅山並列前段班，由於日照充足且長年雲霧繚繞，同時又具高海拔及日夜溫差大等特性，非常適合茶葉生長，也因此茶葉本身帶著高雅的花香，茶湯甘醇且香氣濃郁，成為高山茶中最受歡迎的茶種之一。除了高山茶之外，竹崎鄉的在地農產也是小有名氣，低海拔的柳丁、高纖香脆的轆篙筍、百果之宗的寄接梨、高山森林裡的愛玉子，以及夏日竹崎盛產的水柿，其它包含荔枝、龍眼、紅龍果、金針菜、綠豆簍、敏豆、孟宗筍等，也都是竹崎非常重要的農產，先天的地理優勢，讓當地的農作有別於平地的口感與口味，也讓到訪竹崎的遊客，都人手一袋高山蔬果滿載而歸。

漫步野薑花中——竹崎公園天空走廊

喜歡在午後悠閒漫步於林道中，那麼竹崎公園天空走廊肯定是最好的選擇，漫步其中感受一場芬多精的洗禮，洗滌一切工作的壓力，絕對值得花一個小時輕鬆的走一圈。每年七月到九月間，野薑花盛開，整個天空走廊充滿著野薑花典雅的花香，讓好心情帶動正能量，加倍再加倍！



高海拔的百年老街——奮起湖老街

奮起湖老街至今已有百年歷史，雖然僅短短的五、六百公尺，特色店家卻是一間緊鄰一間。由於林木資源富饒，此處也曾是日治時代的製造「木屐」重鎮。入口處車站旁有一座奮起湖車庫，由於建築特色出眾，同時兼具鐵道文化意涵，受到縣定古蹟的殊榮。來到此處就入境隨俗的來一個「奮起湖便當」吧，留下一個「到此一遊」的儀式感，也是別具一番意義的回憶。奮起湖後方有一座日治時代種植至今的百年肖楠林，這座見證奮起湖老街百年風華的森林，無論什麼時候前往，都能讓人感受到一股與自然直接貼合的心靈療癒感受，陽光透過林木隙間灑在身上，彷彿是大地之母親切的問候，令人片刻不想離開這座綠色天堂。



極美山稜——阿拔泉步道

阿拔泉步道是二〇二一年底正式啟用的山稜步道，全長約一千五百公尺，海拔爬升約三百五十公尺，走上山稜線可以眺望整個嘉義平原，沿線步道視野極佳，峰巒疊翠的景色被譽為嘉義最美的步道。由於全程幾乎都在山稜線上步行，建議大清早前往，一來氣溫宜人，二來也能避開烈日當頭，舒適且安全。

如果說阿里山是暑假最理想的避暑勝地，那麼竹崎就可以被比擬為雲、嘉地區的後花園，從嘉義車站開車約一個小時，就能享受與自然系景點親密接觸及芬多精共舞的好去處。這個周末，你準備好了嗎？一起來一場周末的健行與品茗的小旅行吧。



好物快速購



竹崎地區農會【阿里山高山茶】

高山茶稱長環境氣溫較低
產品特色香氣淡雅清爽
常飲能有效降低膽固醇



遊藝趣

天邊忘憂之地 探訪春夏最舒適的滿州之旅

文／劉睿涵



滿州鄉位於本島之東南端，東濱太平洋，南臨巴士海峽，與中央山脈末端餘脈相接，擁有豐富且特殊的生態景觀。近年來，「黑豆」養生風潮興起，滿州農會遂開始推動黑豆產業後，積極發掘黑豆的隱藏價值。滿州黑豆富含花青素、高蛋白、低熱量的特性，養分比一般黑豆更高，正是現代人所需的營養來源之一，加上滿州擁有清淨無污染的自然環境，水質則是弱鹼性的礦泉水等級，搭配豆農們不使用農藥的有機栽種，讓恆春半島的「原生種黑豆」品質成為了全臺之冠。口感極佳、風味濃郁厚實的滿州黑豆，從滿州鄉農會對推動有機農產後受到了大量消費者的肯定，也因此獲得了「黑豆故鄉」的美譽。黑金產業的邊際效益持續擴大，周邊伴手禮銷售暢旺，讓早年無人問津的「黑豆」漸漸成為滿州引以為傲的最成功農作。



好物快速購

滿洲鄉農會【黑豆纖穀米麩】

有機原生種黑豆加工
營養滿點

從臺北出發前往恆春半島的滿州鄉約六個小時的車程，因往來移動就需要半天的時間，大部分的遊客會選擇到枋山、車城或墾丁，滿州因此成為許多北部人較少前往的鄉鎮，這同時讓許多私房景點被其他熱鬧的鄉鎮所埋沒。其實，四季如春的滿州非常適合兩天一夜的行程，港口沙灘、佳樂水風景區、鼻頭草原、拍攝過少年Pi場景的白榕園，以及一年一度「鷹」界盛事的琅嶠鷹季活動，讓九月的滿州鄉充滿著無比的活力及期待。

首先，沿著佳鵝公路往佳樂水的方向，旁邊就會看到位於港口溪出海口邊的沙灘地，這裡的水域平緩，讓許多從事SUP水上活動的遊客慕名前來，向北可以延伸到佳樂水漁村公園，這裡也是許多南台灣及東台灣衝浪好手的聚集地，每到假日，就能看到一群群躍躍欲試的衝浪客們與海浪共舞的畫面，相信各路好手也是為了在每年十月屏東滿州佳樂水國際衝浪嘉年華的盛典上大展身手而練習。

位於滿州鄉九棚村的鼻頭草原步道一直都被許多遊客稱為「生態秘境」，原因是一直以來為了保護生態區的動、植物，長時間列為管制區，未經申請是無法進入，墾管處自二〇一九年開放後，讓許多遊客終能貼近這座恆春半島的秘境景點，走進此鼻頭草原，馬上就能看見野放水牛的蹤跡，在水窪中泡澡的畫面更是難得一見；海檬果的小白花、布農族的民俗植物雙面刺、可愛的單葉蔓荊、春天野外的酸甜水果刺莓，在這片超過三十五年沒有開放的靜謐大地上，是你絕不能錯過的絕美景觀。

恆春半島上每年南來北往途經此處或留下渡冬的候鳥超過二百種，其中最令人震撼的便是每年秋天過境的日行性猛禽遷徙景觀，數千隻隻灰面鵟及赤腹鵟同時盤旋在天際，如此壯觀的「鷹海」在九月到十月間都可以看見；其中，二〇一八年更創下近六萬隻「鷹海過境」的奇景，也曾一度讓港口周邊水洩不通，是滿州鄉秋天最盛大的活動。

滿州鄉的秘境景點漸漸地讓許多人所熟知，如此好山好水、民風純樸且舒適靜謐的地方，正是值得為此出一趟遠門，依山傍海，美景盡收眼底，相信你也會得到一次不虛此行的驚嘆。



圖片來源：屏東縣政府全球資訊網



圖片來源：屏東縣政府全球資訊網

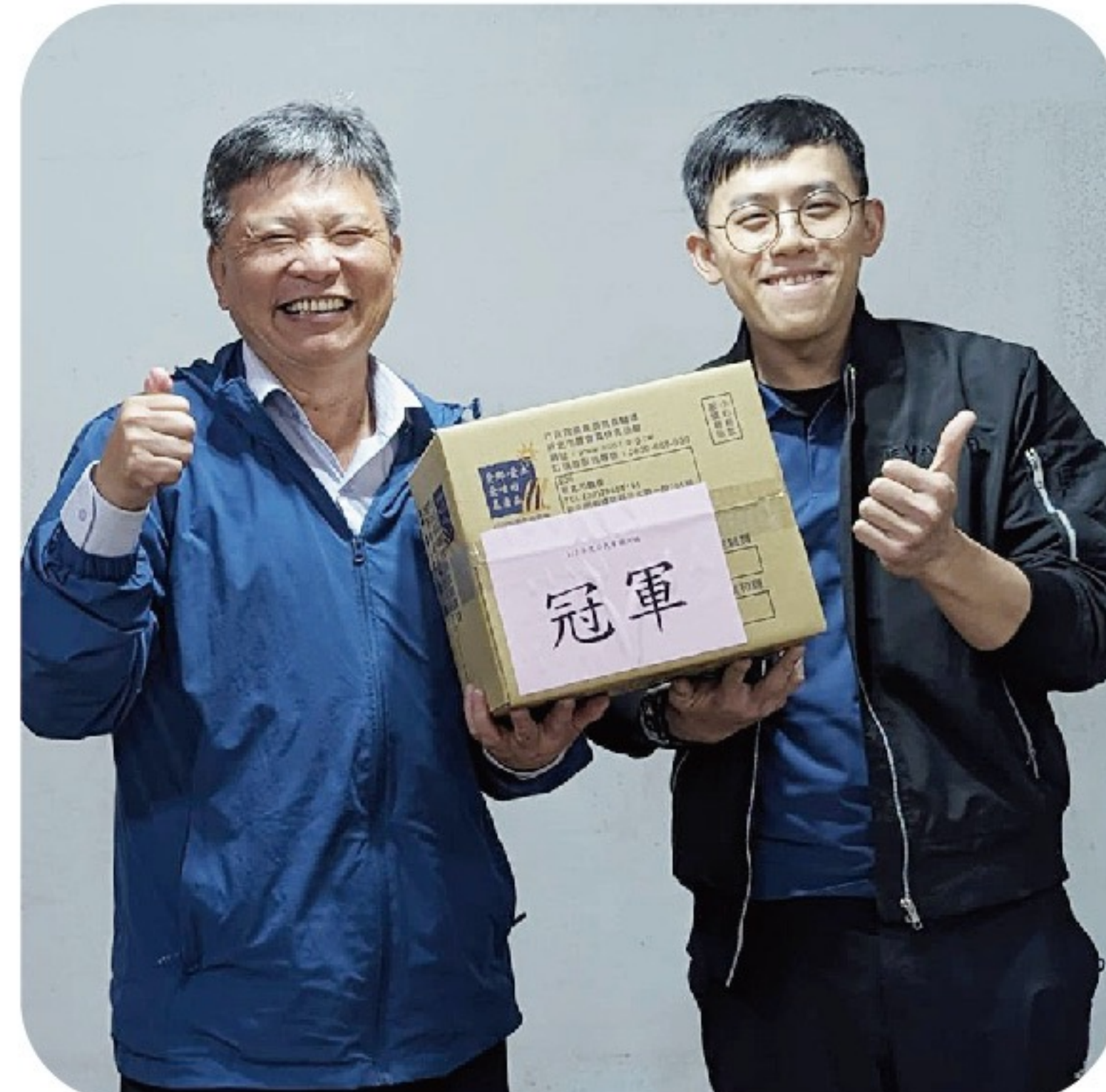


農事雙料冠軍

令人振奮的榮耀

文 / 林惠瓊 主任

板橋區農會在新北市113年度農事推廣教育技術交換大會競賽上的出色表現，贏得了雙料冠軍，展現優秀的佳績。百大青農葉家豪在經驗發表項目上奪冠，而大觀副組長吳孟哲則在公民常識測驗中獲勝，這些勝利不僅是個人的榮耀，也代表了板橋區農會在農業推廣和教育上的傑出成績。這是非常了不起的成就，值得狂賀！祝賀他們及農會團隊！



年度工作研討聯誼會～事半功倍

文 / 林惠瓊 主任

3月6日農事工作研討聯誼會在郭總幹事的拜年和致詞中拉開了序幕。這個會議不僅是一個學習和交流的機會，更是我們農事幹部共同努力的開始。

在會中，信用部的兩位副主任為我們農事幹部詳細介紹了信用及農家綜合貸款業務，讓我們更加了解農業金融的重要性和運作方式。此外，我們還邀請到智慧手機蘇老師來教授我們如何操作手機、運用群組訊息來協助農事政令的宣導和業務工作的辦理事宜。這些新技能將為農事推廣工作帶來更多便利和效率。

最後，在陳秘書和林主任的主持下，我們討論了今年的農事推廣工作安排和分配。這次會議不僅讓我們增進了專業知識，也讓我們更加團結和合作。我們相信，在大家的共同努力下，今年的農事工作一定會更加圓滿。



四健推廣



四健會員農會日

文 / 四健指導員 高偉哲

板橋區農會四健會於1月30日舉辦專屬四健會員「農會日」活動，邀請四健會員回到娘家共度歡樂時光，先行慶祝即將到來的新年。

上午，由郭勝勳老師帶領孩子們寫春聯，並將傳統春聯變化製成紅包袋，融入STEAM教育於活動課程中，透過巧思使傳統技藝有了新樣貌，孩子們也更主動積極參與學習。

下午，由陳鴻源老師帶領孩子們動手包「元寶」，共設計四種造型，讓孩子們可以帶著不同款式的元寶回家與家人分享。而看似簡單的包水餃，其實也讓孩子們學習到不同食材的結合、形狀的變化，都會造就不同的滋味。

課堂中指導員也安排了食農教育簡報，讓四健會員學習到食物是從何而來，進而深化飲食及農業之連結。而四健精神「做中學，學中做」更是深植心中。



農產推廣教育 四健會員紮根

文 / 四健指導員 高偉哲

隨著一年一度板農年貨大街的開始，也就象徵著新的一年到來了。為了讓四健會員能更加認識台灣在地優質農特產、伴手禮，故舉辦了由四健會員協助推廣年貨的公共服務活動，使其於學習成長過程中加深入了解對台灣農產品產銷之過程、在地農業及食農教育之認識，領會農會在農業發展之定位及重要性。





113.3.28 「高年級生活～青春65」

文 / 家政指導員 洪筱涵

3月28日辦理家政推廣教育終身學習講習會，特別邀請古信維老師來和大家分享退休後的生活經營與各種不同的活動規劃。

隨著社會高齡化的增加，講習會中老師分享自己如何在退休後持續保持體力並增加活力，使自己能參與更多的活動例如：安排每日運動、健走、閱讀、登上台灣第一高峰玉山、日本富士山及探索世界各地的風情；讓自己的高年級生活能豐富且精彩。除了個人生活之外，古老師也提到參與家政班的班會、研習班及各項活動亦是重要的一部分；在班會中大家可以互相交流心得、分享心情點滴、建立深厚的情感連結，而參加研習班則可以不斷學習並從學習中獲得樂趣！

透過這次的講習會分享讓高年級生的生活安排充滿活力，最後老師給班員們的共同目標則是每天都要過開心、健康幸福、過著屬於自己的「高年級生活」。



新北市113年度

【農會家政人員技術交換大會－教學示範競賽】

冠軍

文 / 家政指導員 洪筱涵

本會家政文翠班 田瑞菊班員，以【綠色療癒~水草之美】為主題，介紹臺灣原生種水生植物之相關知識與如何保育及復育臺灣的生態使地球環境能永續發展，並且達到聯合國SDGs保護生物多樣性和自然棲息地之目標！

田瑞菊班員更在家政班會議中、大觀國小、莒光國小等校園落實分享及推廣臺灣原生種植物，使臺灣原生植物得到保育及復育之工作，此次的分享獲得評審高度之肯定～榮獲教學示範冠軍之殊榮實至名歸！



長青高齡者推廣



手機輕鬆學 高齡通關秘訣

文 / 長青板橋一班 鄭秋妍

在退休六年後，有幸加入了農會長青班，一年後終於迎來了期待已久的研習課程。農會為我們提供了十餘堂豐富多彩的課程，其中包括書法、智慧型手機操作等多元的選擇。

近年來，智慧型手機的普及使其成為了生活中不可或缺的一部分。為了跟上時代的步伐，我選擇參加了智慧型手機班。這段學習經歷是難得的，蔡老師耐心和細心的教學。以幽默生動有趣的方式教導我們如何使用手機功能，從基本操作到各種程式的運用，甚至包括如何防範網絡詐騙。詳細的說明讓我逐步了解了手機的使用技巧，不僅提升了我的數位素養，也增進了與現代科技的互動頻率，讓我不再擔憂操作介面卡關而害怕使用手機。

衷心感謝板橋農會為長青班員提供如此有益的課程，不僅滿足了我們對科技的好奇心、能夠輕鬆自如地運用手機工具，去認識世界。更讓溝通與聯繫成為我們高齡者期待的一件樂事。相信未來會有更多的學習機會，同時也感謝老師的辛勤教導，讓我們受益匪淺。歡迎想要享受生活便利與成就感的你來加入長青班哦！



板農長青班學習心得與感想

文 / 長青信義班 何世甲

退休後，在內人的建議下參加了板農長青班，讓我重新燃起了對學習的熱情，並讓生活充滿了不同的色彩。以下是我的參加感想與心得：

- 多元學習：接觸到了農業相關知識、環境保護、家庭關係、健康等各方面的教育
- 這種多元化的學習有助於豐富生活，並提升在各個領域的知識水平。
- 班會討論：指定的中心議題，大家能夠自由討論並分享自己的想法。這種交流幫助大家更深入地理解議題，並從彼此的經驗中獲益。
- 標竿活動：有助於增進班員情感交流、促進身心健康。不僅提供了娛樂，還加深了對休閒農遊和食農教育的理解。

感謝板橋農會提供如此優雅的學習環境，能夠持續充實自己，享受社交和學習的樂趣。農會全力支持班員對外比賽或表演、展覽，而我們也會全力配合，建立自我展現的舞台。祝願農會業務蒸蒸日上，並持續照顧班員，讓大家能夠共同分享農會的成就和喜悅！



～舌尖上的記憶～

蒜香梅花腐乳肉

食譜示範 ▶ 家政溪崑二班 蔡月卿

古早生活沒那麼富裕，一般家庭都會醃製一些醬瓜、鹹冬瓜、豆腐乳…等，母親連醬油都是自己做，沒防腐劑比較健康。

記憶中阿嬤的生活點滴都由母親親自打理，老人家的罩門就是牙口不好，吃東西不方便，母親考慮阿嬤三餐都吃稀飯，配的都是些自家醃製的東西，缺乏營養，阿嬤又很愛吃肉，所以母親就買豬肉用菜刀剁碎（因為以前沒有絞肉機）蒜頭剁碎，少許油下去爆香，放入剁碎的梅花絞肉，加幾塊自己醃製的豆腐乳慢火煨熟，給阿嬤配稀飯，這樣阿嬤吃了二大碗稀飯，媽媽有時也會煮這道菜給全家吃，真的超香超好吃，數十年如一日，阿嬤也活了101歲。

我也如法炮製常煮這道菜給公婆吃，公婆也相當喜愛，為了怕失傳我也將這道菜教給我的媳婦，真是老少咸宜又下飯的一道舌尖上的佳餚。

材料準備

蒜頭 ————— 2顆
梅花絞肉 ————— 900克
豆腐乳 ————— 5塊
油 ————— 少許

料理步驟

- ① 蒜頭拍碎、熱鍋，放入少許油將蒜頭放入爆香。
- ② 爆香後，放入剁碎的梅花絞肉，炒開、炒散。
- ③ 干貝泡少許酒蒸熟，剝絲，入油鍋炒至香酥後備用。
- ④ 豆腐乳放入以鍋鏟壓碎、微炒後，再用溫火慢慢煨熟，即可盛盤上菜。



你儂我儂

從產地到餐桌 在地好料理

台灣飲食文化多姿多采，由農會帶領的推廣組織團隊，更是地方發展重要的推手，本刊特地網羅許多家傳美味，不但展現農會與地方人文的深厚交流，更是傳承廚藝故事的在地聲音。



- ◆【虎尾 蒜頭】— 每年3至4月是大蒜的採收盛產期，國產大蒜具有辛辣風味，為餐桌上不可或缺的配角。
- ◆【三久 低脂絞肉】— 國產無毒健康豬落實動物福利飼養，讓顧客放心買、安心吃。
- ◆【下營 黑豆腐乳】— 選用100%在地黑豆為原料，遵循古法釀造自然發酵甘甜美味。



掃我購買
相關食材 46

～舌尖上的記憶～夏天的野味

麵包果味噌小魚乾湯

食譜示範 ▶ 家政民權班 許麗姬

麵包果是阿美族的傳統美食，姑媽嫁到台東後，回娘家都以麵包果當伴手禮。它的做法簡單又營養，種子也可做成零食，所以我就把姑媽的手藝傳承下來。

歲月流逝，姑媽在耄耋之年，就由我們到後山向姑媽請安；俗語說「姑疼甥，同字姓」，每當我們去探望，姑媽早早到山下的柑仔店等候，希望早點看到她的娘家甥，老人家盼望親人的來訪，是多麼令人動容。如今姑媽已仙逝，每年夏天我還是會煮姑媽教我的這道料理，一家大小愛吃，這代表夏天的食物，亦代表對老人家的思念。



材料準備

麵包果	約1斤
小魚乾	2兩
蒜、薑	少許
味 噌	1茶匙
清 水	600c.c.

◆料理小撇步◆

麵包果含有白色黏稠乳汁，處理時須將刀鋒抹油才好切皮、削塊。麵包果內的種子是可食用的，風味不輸給堅果呢！

料理步驟

- ① 蒜頭切片，薑切絲。
- ② 小魚乾洗淨、瀝乾備用。
- ③ 麵包果削皮，切成塊狀。
- ④ 將味噌放在漏勺中，在600c.c.的清水中拌勻。
- ⑤ 熱鍋放入橄欖油。
- ⑥ 放入蒜片、薑絲在油鍋中爆香。
- ⑦ 小魚乾炒至微焦，倒入600c.c.味噌水，鍋內煮至沸騰，再倒入切好的麵包果，煮約5分鐘即可上桌。

◆農業小知識◆



麵包果—麵包樹的果實可供食用，其成熟期為7～8月，成熟的麵包果果皮呈黃綠色。麵包果的澱粉含量非常豐富，不可生食，通常以烘烤、蒸、炸或煮湯等方法料理，最常見的料理方式為與小魚乾一起搭配煮湯。

麵包果烹煮後味道與麵包和馬鈴薯相似，因而得名麵包果。



- ◆【草屯 原味味噌】—選用國產米與非基因黃豆釀製而成，專業發酵技術完整保留豐富的益生菌不論煮湯、入菜，都能煮出美味佳餚。
- ◆【朝海 丁香魚】—來自屏東東港水產，為料理增添大海鮮味；更是全家人補充鈣質的天然食材。



板農活力超市 電支潮流再跨步

板農活力超市致力成為貼心安心的優質賣場，除了提供優質安心的好食材，也一直努力帶給大家貼心便利的好服務。

為了給板農活力超市的每位顧客獲得滿意流暢的消費體驗，我們於去年11月底進行了收銀POS系統的全面升級更新，期望讓賣場的管理工作更符合趨勢發展、讓顧客的購物行為更貼近主流便利性。



在結帳電子支付部份，除了既有的 Apple Pay、Google Pay 及台灣Pay之外，現已正式導入台灣民眾慣用的 LINE Pay 支付，讓您結帳付款只要出示手機，從容優雅、快速便利、零接觸，歡迎廣大的 LINE 用戶好朋友們多加利用！

未來板農活力超市會加快電支潮流的腳步，逐步開放更多大眾主流的電子支付品牌，讓大家採購優質食材之外，享受更多電子支付的便利性與附加價值的回饋，期望板農活力超市跟著所有顧客，一起塑造清新進步的消費生活型態。

醋中之后～30cc的現代簡單保健

板農活力超市VIP會員生活講座 5/29(三)13:30～14:30

歡迎
報名



好山好水不只是適合人居住，釀醋的所在也適用。您知道台灣也有在地釀造的巴薩米克醋嗎？除了是佐餐料理的好配角，更是增進健康的小祕方！本堂講座邀請釀醋達人來為您講解醋的製程及保健觀念，並分享手作優酪乳的小技巧。

◆主講人：潭醇天地 許萬順課長 ◆上課地點：活力超市賣場 ◆課程名額：限額24名

◆報名辦法：①限超市會員參加，請至超市服務台登記報名。

②活動費用：紅利點數5點，全程參加講座後將退還點數。

◆課程洽詢專線：02-89656868分機1268



※注意事項：①報名後若不克出席，請提前告知，無故缺席恕不退還點數。②限報名者參加，恕不接受未報名之親友孩童陪同上課。

米中極品

咱們的台灣好米，
堅持用心始終如一，
讓您每餐都是一場盛宴。

板橋區農會的用心

板橋區農會本著『愛台灣，愛農業』的理念，創立樂活概念超市打造「米的旗艦館」，專售CAS良質米及新鮮好吃的台灣好米，以健康安心的目標為消費者把關，並運用會員制方式提供頂級好米宅配到府的服務，邀請追求健康養生的朋友一同加入。

113年板農活力健康會員俱樂部～享受米中極品

霧峰香米 1.8kg



A方案 年費 **6600** 元

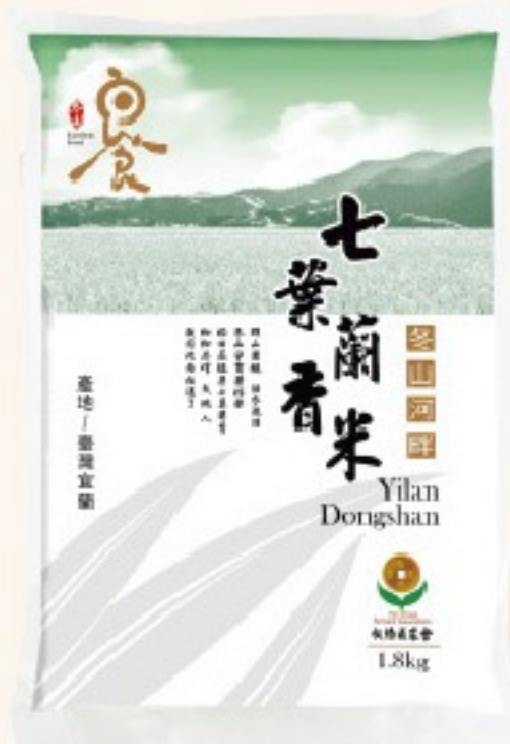
每二個月宅配一次 共六次
每次 **6** 包 合計 **36** 包

A1方案 年費 **4600** 元

每三個月宅配一次 共四次
每次 **6** 包 合計 **24** 包

入會好禮 初霧清酒酒粕面膜3片
(市價120元，限量1000份送完為止)

七葉蘭香米 1.8kg



C方案 年費 **5500** 元

每三個月宅配一次 共四次
每次 **6** 包 合計 **24** 包



入會好禮

果果紅柚果乾30g/包
(市價100元，限量50份送完為止)

陳協和有機生態糙米 1.5kg



E方案 年費 **5300** 元

每三個月宅配一次 共四次
每次 **6** 包 合計 **24** 包



入會好禮

冠軍米300g
(市價60元，限量100份送完為止)

糧源九九米 1.8kg



B方案 年費 **4200** 元

每三個月宅配一次 共四次
每次 **6** 包 合計 **24** 包

入會好禮

素肌研植萃美容皂
(市價80元，限量100份送完為止)

台東地區農會 生態有機米 1.5kg



D方案 年費 **4800** 元

每三個月宅配一次 共四次
每次 **6** 包 合計 **24** 包

生態有機米1.5kg+有機生態糙米1.5kg



F方案 年費 **5000** 元

每三個月宅配一次 共四次
每次 生態白米 **4** 包 合計 **24** 包
生態糙米 **2** 包

(生態白米 **16** 包，生態糙米 **8** 包)

超市營業時間：平日9:00～20:00 假日9:30～18:00
(春節年假除外)

地址：220新北市板橋區府中路29號
米會員專線：(02)8965-6868 轉1722



LINE



板農活力超市
Pcfarm Market



facebook



嚴選 · 品味 · 樂活