

■ 愛台灣 · 愛農業



國內
郵資已付

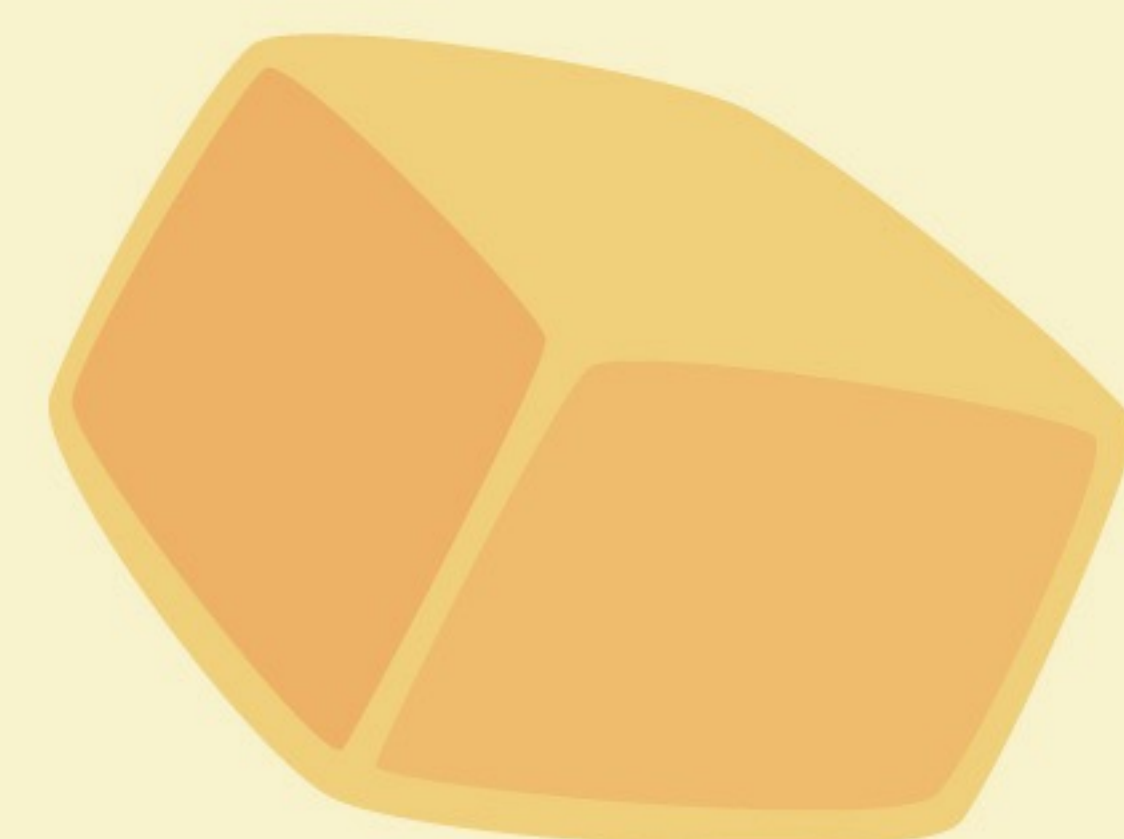
板橋郵局許可證
板橋字第 1676 號

雜誌



Panchiao Panchiao

Farmers' Association 板農季刊



■ VOL.48

August. 2024

推廣園地 充實生活知能

歡迎加入



推廣教育組織簡介：

家政推廣

20～60歲專職主婦為對象，以農村家政推廣教育之基礎，透過班會組織，經由團隊及個人之經驗發表、方法示範、講習、訓練及各項推廣教育之活動，學習新知識、新技能、新觀念及新態度，進而提升婦女素質，充實生活品質及促進社會之發展。



辦理活動內容

定期召開班會，及不定期辦理各項講習、訓練、比賽、表演、公益活動…等。

招募對象

- 1.對農會認同、有向心力，且願意配合農會、推廣教育協助各項業務推展。
- 2.熱愛團體活動、公益活動及充實自我素養。
- 3.有時間參與推廣教育的各項活動，並遵守本會推廣組織團體規章及各班班規。
- 4.不得藉由本會推廣組織系統，從事商業行為、及其他社團或政治事務活動。

入會資格

- ▶未參加本會及其他農會推廣組織（農事、家政、長青、四健）成員者。
- ▶本會信用部之存款戶，並為活力超市VIP會員。
- ▶符合以下任一項：
 - ①本人或配偶於本會開會，並辦理公共事業費用轉繳扣款達3次以上。公共事業費用含：水費、電費、電話費、瓦斯費、收視費、稅款、保險（限本會產壽險）；
 - 或②定存30萬元一年期以上；
 - 或③放款戶；
 - 或④保管箱客戶；
 - 或⑤活力超市VIP會員，且累計消費積點達50點以上。
 - 或⑥米中極品會員連續1年以上者。

長青推廣

55～67歲退休人員為對象，並利用推廣教育組織，繼續學習，增進其共同興趣，激發參與動機，藉以自由溝通獲取集思廣益之好處，充實生活知能，將活到老、學到老的精神充份發揮。

實習班員加入方式 & 時程

- 1.請統一向本會推廣部指導員辦理報名。
- 2.經指導員受理報名表後，進行資格審查作業。
- 3.審查作業合格者，即可至各班班會實習三次。
- 4.參與三次班會者，即可主動向指導員辦理正式入班程序。

* 一經編班作業後，即不可再換班。

報名方式 & 地點

- 1.本人親自至本會6樓推廣部辦理（板南線－府中站一號出口）
- 2.報名時間：上班時間內（09:00~16:00）
- 3.報名文件：身分證、本會存摺、開戶印章及超市VIP會員卡





「科技農業，大放異采」

總編輯/黃東源

這幾個月來，科技的鎂光燈聚焦在世界級AI潮流，能引領我們與未來接軌的人工智能運算的全球領袖，其人工智慧與圖形處理單元方面的突破，不僅為無數個產業注入了新活力，也為全世界農業技術迎來了前所未有的創新與變革，其中GPU在人工智能環節扮演了重要角色。強大計算能力正在改變傳統農業的面貌，提升生產效率並促進可持續發展，通過大數據分析和機器學習算法，圖形處理單元可以預測天氣變化、病蟲害爆發等，幫助農民提前採取措施，降低風險，保障農業生產的穩定性，可以說是農業科技的重大推手之一，作為臺灣農業重要一環的我們，有幸見證這些即將深刻影響我們的科技變革與創新成果之契機，著實是令人振奮。

提到生活科技，容易聯想起電子支付，本期季刊特別專訪了臺灣Pay的推廣商家，與各位會員分享輕鬆支付的獲客之道；對於食安議題重視的我們也向社會大眾傳達「板農食安防衛隊」的精神與決心；近期臺灣第一盒碳標籤的水果終於誕生了，對於食農教育也是一個全新的概念；此外，在金融錢線專欄也有防範詐騙、產品責任險以及保險與賦稅間關係的報導文章，同時在元氣專欄也為讀者們向營養師邀稿淺談年輕化的關節炎與口腔保健的主題，當然，必不可少的夏季旅遊，帶著大家到台南和新社走走，內容豐富且多元，千萬不要錯過！

0403花蓮大地震迄今已過三個多月，造成觀光業與當地農業損失不小，各地響應起花東振興計畫，也希望大家能多支持花東地區農會的多元有機、無毒健康農特產品，讓我們一起攜手與花蓮同心，復甦且再造花東新活力吧！



心看見，方知不凡

紛繁複雜的世界中，

專注觀察是一種珍貴的能力，

靜下心來，

凝視周圍的一切，會發現平凡中的不凡。

端詳一片葉子的紋理，可以看到生命的奇蹟，

凝視一隻蜜蜂的飛行路徑，能體會到勤勉與智慧的結合。

觀察一隻蝸牛如謙遜旅者般的慢行，

彷彿提醒我們有時慢下來，

細細品味生活的點滴，也是種別樣的美好。

也許，在我們仍是孩童時，

才能折射出世界最純粹的光輝。

用澄澈的眼睛觀看一切，心中沒有偏見和複雜，

留下純粹對世界的好奇與熱愛。

也只有對一切事物懵懵懂懂時，

才有機會發現專注後捕捉到那稍縱即逝的美麗。

真是如此，不如在無人地方，

讓自己做回五分鐘，

那真正的大孩子吧。

CONTENT

夯板農

- 04 喜報佳績!本會榮獲第16屆農金保經盃多項榮譽
- 06 果艷西瓜大獲好評 活力板農攜手推廣
- 08 板農食安防衛隊~消費者健康的守門員
- 09 新北推廣「人離火熄」加強宣導住宅防火
- 11 假交友詐騙案 攔阻有功表彰
- 12 台灣Pay推廣商家經驗分享

金融錢線

- 14 投保食品責任險 消費安心業者放心
- 16 保險與稅賦之關係 基本所得篇
農家綜合貸款優惠專案

農情快遞

- 18 健保話術小學堂
- 19 健保常見問題Q&A

寶島優雜糧

- 20 小農夫的粉綠豆 麻豆雜糧產銷班

食農教育

- 22 花一年做碳盤查 台灣首盒碳標籤草莓誕生

元氣專欄

- 24 不再是老年人的病 年輕化的退化性關節炎
- 26 痛起來要人命 預防影響食慾的口腔潰瘍
- 28 淺談夏日腳底與鼠蹊部的黴菌清潔與保養

健康食尚

- 30 旨米園 有機野生種紫米
- 31 麥時尚 苦蕎拉麵
- 32 荊桐農會 雲林都知稻
- 33 有機蔬菜 耕畝田
- 34 富麗富里 米穀粉系列
- 35 竹北農會 黃金地瓜粉

遊藝趣

- 36 熱鬧白河 初夏山車祭與賞蓮趣
- 38 無畏花蓮地牛翻身 再訪東部歷史與文化寶庫
- 40 群山環繞的文青之地 新社的午後輕旅行

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 板農團購網 下單+1一指間

發行人 郭進源
總策劃 郭淑敏
總督導 陳美蓉、楊向涵、林玉慧、楊啟煜
總編輯 黃東源
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8月5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



喜報佳績 感謝支持 本會榮獲第十六屆農金保經盃多項榮譽

圖、文／本刊編輯部



農金保險經紀公司為提升農漁會產壽險業務，表揚績優農漁會團體及個人，透過輔導、激勵各農漁會致力推動保險業務，提升競爭力，創造多元績效，特於六月十三日在台中林酒店隆重舉辦第十六屆農金保經盃頒獎典禮，作為全國農漁會系統的一員，本會在產壽險業務競賽中傑出表現也受邀參加此次盛會，並在激烈的競爭中脫穎而出，榮登多項名次，增添無數榮耀。

競爭激烈 產壽險績效卓越

此項賽事在業界的地位舉足輕重，本屆頒獎典禮雲集了農業金融局、農業金庫、全台各農漁會、農金保經以及各產壽險公司等重要單位，農金保經公司特於表彰大會中感謝全國農漁會及社會各界長期支持各項業務推廣和協助，去年亮麗的績效，保險手續費收入再創新高，提升了整體農漁會的經營效能和品牌競爭力。

今年在競爭激烈的環境下，本會也憑藉著專業的服務態度和創新的經營理念，獲得團體及個人獎項共九項殊榮，亮麗佳績，實屬不易，感謝會員客戶們愛護及支持，本會保險代理業務績效優良，服務深獲保戶們信賴。本會由常務監事郭宏政、信用部副主任黃淑娟及組長蕭靜宜等多位主管、同仁特撥冗前往，代表受獎。



農漁會業務多元發展 精進專業 服務加值

能夠在二一二年疫情剛結束，市場尚未完全復甦的艱困時期，創下如此佳績，我們深感榮幸，這不僅是對板橋區農會過去一年來努力付出的肯定，更是對全體同仁們的激勵。透過表彰大會能夠與各地農漁會代表、農金保經同行以及產壽險公司代表共同交流切磋，學習彼此的成功經驗是很棒的體驗。未來，板農將繼續秉持初心，秉持「以客戶為中心」的服務理念，積極探索創新方案，為廣大農會客戶提供更貼心、更專業的金融諮詢和產品服務，也請會員客戶及社會各界繼續給予我們愛護與鼓勵。

第16屆農金保經盃榮譽榜

農金保經壽險團隊貢獻王	第3名
農金保經壽險團隊保費王(第一組)	第3名
台灣人壽團隊保費王	第1名
遠雄人壽團隊保費王	第3名
保誠人壽團隊保費王	第3名
臺產旅遊達人獎	第4名
華南卓越獎	第1名
旺旺呈祥獎	第1名
台灣人壽個人保費王	林玉慧

本會榮獲8項肯定，金融理財的好夥伴



果艷西瓜大獲好評 活力板農攜手推廣

圖、文／本刊編輯部及壽豐鄉農會



果艷西瓜沁甜數載 活力超市熱烈推廣

提到消暑聖品——西瓜，一定會讓人想到花蓮壽豐無毒西瓜，壽豐鄉農會為推廣花蓮在地優質農特產品，特於六月三日至五日一連三天於板農活力超市前廣場辦理「二〇二四果艷西瓜節」行銷活動，隆重與各界舊雨新知相聚，壽豐鄉鄉長曾淑懿、本會理事林煥然、代表李松鶴及多位單位主管等長官貴賓也蒞臨開幕慶祝大會，一同向大台北地區消費者推薦最安心優質的果艷西瓜，同時也分享花東地區天然有機最豐沛的多元農特產，會場活潑熱鬧。

災後花蓮奮起 都市消費支持

壽豐農會黃啟祥總幹事表示，四月三日上午七點五十八分在花蓮發生規模七·二的地震，雖然震壞了農會一棟辦公大樓，讓農會也變成了受災戶，但是壽豐迅速振作精神，後續一個多月連續發生規模五至六的餘震，所有業務也持續運作。此次「二〇二四果艷西瓜節」行銷活動，是本年度花蓮大西瓜產季「從心出花」最後壓軸登場的高潮，特別預留八百顆果艷大西瓜給長期以來一直支持的板橋區好朋友們，一起感動花蓮、力挺壽豐！本會與姊妹農會壽豐長期推廣台灣在地優質農產品，深獲板橋在地居民的喜愛，共同響應天然、有機、優質、健康的活力超市理念不遺餘力。



喜愛果艷西瓜 民眾有口福

「果艷」品牌形象建立將近二十年，一直以推出國宴等級的農產品為宗旨。「果艷西瓜」的栽培園區位於花蓮縣壽豐鄉支亞干溪畔，灌溉水源潔淨無污染，溪畔的砂礫石地質擁有絕佳的排水效果，是最適合種植西瓜的土地；再加上數十年經驗的瓜農秉持職人精神，配合微生物菌液肥，用心栽培管理就如同照顧小孩般的呵護，每株瓜藤只留一顆成功授粉的果實，成熟後的果形碩大飽滿，測試甜度約十三度至十四度左右。

「果艷西瓜」品質與市售西瓜種類大不相同，從育種、肥料、熟成，每一步驟的細心呵護，一年一會的好品質，吃過的人很難不喜愛，對於西瓜的味覺體驗是種味蕾享受；吃過以「果艷」的嚴選標準推出的西瓜，保證刷新您對於西瓜的舊有認知，是您盛夏之際最消暑的良方。





板農食安防衛隊、消費者健康的守門員

文／企劃部 高偉哲



二零二四年開始至今，食安問題新聞層出不窮，震驚全台的蘇丹紅辣椒粉事件、寶林茶室食物中毒事件，以及壽司店與火鍋店驚見蜆蚶等新聞不勝枚舉，再再顯示食安的重要性，而對於重視食安議題的消費者到底要去哪裡才能購買到安心的農產品呢？

板農活力超市就是您的最佳選擇！除了有TOPA、FOA、HOA、慈心……等許多有機認證農場的農產品外，也有來自新北小農、在地農會產銷班或農民自產自銷的優良農產品，以及各地的優良農特產品豐富多元，提供消費者做挑選。

不只上述，板農從民國九十八年起更設置了食品安全檢驗室針對農藥殘留、食品添加物及抗生素做快速篩檢，替消費者做守門員，肩負起把關的工作，目的就是要讓消費者買得放心、吃得安心！

設置已超過十五年的食品安全檢驗室，由推廣部及供銷部同仁合力組成「食安防衛隊」，成員們皆具有經農業部農業試驗所認證之「綠盾快篩合格證書」，每年皆檢驗六百件以上蔬果，至今也達一萬件，透過不定期採驗活力超市內或展售攤販之商品，進行農藥殘留、抗生素、食品添加物之檢測，以確保賣場上架各項商品之食用安全，並將檢驗結果公布於賣場上供消費者查看，落實守護消費者健康的決心。民以食為天，板農活力超市將持續貫徹信念，落實品牌精神，提供「天然、優質、有機、健康」之產品，讓消費者在食安問題層出不窮的年代，有個安心購物的所在。





新北推廣「人離火熄」，加強宣導住宅防火



圖：本會於日前舉辦防災訓練講習課程實景，全民防災人人有責。

為提升住宅防火安全，新北市政府消防局於去年底始推行「住宅防火對策3.0」，橫向整合跨局處資源，共同推廣防火減災工作。探究過往住宅火災案例，三大成災主因為：爐火烹調、電器因素及遺留火種，新北市政府統計111年住宅火災共有562件，其中爐火烹調火災有126件，占整體次數22.4%，反應出廚房用火安全民眾更需要多加注意防範。

新北市政府消防局也宣導民眾爐火烹調使用應注意下列事項：

- 一、爐火烹調火災主要因素為「乾燒」，因此預防廚房火災第一守則為「人離火熄」，且爐具周圍不能夠放置、鋪設報紙等易燃物。
- 二、風管採用不鏽鋼材質且定期清洗，防止油汙堆積，並加裝鐵絲紗罩，減少油脂進入通風管內。
- 三、添加食用油應適當勿過量，且注意爐火大小避免太過猛烈。
- 四、料理前將鍋蓋整備好放置於可拿取處，如不慎油鍋起火，大叫示警後即拿取鍋蓋蓋上油鍋並關瓦斯，將鍋子靜置完全冷卻；若火勢過大無法控制，應放棄滅火，抓緊時間迅速避難。
- 五、注意空氣流通，避免瓦斯燃燒不完全，煮食前確認有無瓦斯臭味。
- 六、安裝市售檢驗合格之熄火安全裝置、溫度感知功能或自動安全遮斷之爐具。

消防局表示，為防範這類「小火釀大災」悲劇的發生，民眾平時於料理時應注意「人離火熄」，加強防火意識，另呼籲民眾家中如無設置警報設備之住宅應安裝住警器，可至網路及大賣場購買裝設於家中每個居室，住家如為透天厝或有長者或身心障礙者，應安裝連動式住警器，免配線且安裝方便，於火災發生初期，即時發出警報提醒民眾盡早逃生及應變，且經統計自108年起至112年底已有482件住警器成功示警案例，讓民眾花小錢就能得到更安全的居家生活。



新北市政府
防災宣導互動網

遠離火災並不難

「人離火熄」是王道

住宅火災起火原因以「**爐火烹調不慎**」為第1位

廚房安全守則

定期清洗排油煙機
及排油煙管積附的
油垢

廚房應安裝住宅用
火災警報器

溫度感知

熄火安全裝置

使用時間異常
遮斷裝置

選用具有熄火安全裝置、
溫度感知功能或使用時間
異常遮斷裝置的安全爐具



爐火附近勿放置易
燃物或危險物品



烹煮時，避免內部
湯汁液面過高，致
沸騰時湯汁外溢



勿於煮菜時離開現
場接電話或聊天



內政部消防署

廣告



假交友詐騙案 攔阻有功表彰

案例一

圖、文／後埔辦事處 陳惠雅

近期的詐騙事件越來越多元化，且手法日新月異，以往的詐騙手法常是網路購物、假投資、假綁架、假親友……等，而這些都是利用人性的弱點，一步步讓人踏入有心人士設好的陷阱，使我們的錢財白白遭受損失。

日前，在農會櫃檯有客戶臨櫃提領現金上佰萬元，我們依專業流程進行行員關心提問，發現其神色慌張、額頭冒汗，且說辭反覆，平時農會內的防詐意識宣導讓我們立即察覺有異，經仔細詢問後，發現客戶遭人以「假交友」之方式詐騙，故趕緊通知警方到場協助處理。基於防詐意識而有所警覺，落實臨櫃提款關懷提問，讓我們成功的攔阻本次詐騙。



詐騙手法持續翻新，相關案件仍層出不窮，提醒客戶，留意政府宣導防詐相關措施，時常更新防詐觀念與秉持冷靜的應對原則，並在銀行行員關懷提問時，確實回答資金用途，相信任何詐騙型態都能迎刃而解，成功守護我們辛苦的血汗錢。

案例二

圖、文／浮洲辦事處副主任 林惠芬

近來詐騙集團手段不斷翻新，而詐騙實施者往往以人性的弱點來切入行騙，使得詐騙事件無時無刻都在發生，身為銀行第一線人員的我們非常重要，需要時時警惕並關懷每位客人來替客戶把關。

日前即有客戶提出增貸需求，詢問資金用途時，發現其存摺有異常提領現象，且說辭反覆，眼神閃爍，在主任和放款人員關心提問下，客戶卸下心防，誠實告知其於社群軟體有親暱交友對象，還將卡片和密碼交於對方管理，已被領取逾百萬，我們立即通報警方到場處理，即時攔阻了客戶不再遭受更多損失。

另外一個案例是客戶要匯款買房，因櫃檯行員關心提問發覺有異，打去匯款銀行詢問發現該帳號已為警示帳戶，請客戶勿再匯款過去，我們也馬上通知警方到場處理，成功攔阻客戶的財產損失。事件皆是同仁不斷地努力溝通與關懷，加上客戶的信任與配合，才能成功攔阻詐騙、遏止犯罪，事後客戶家人也向我們表達感謝之意，感謝農會對每一位客戶的用心付出，守護客戶資產是我們服務的職責所在。





台灣Pay推廣商家經驗分享

圖、文 / 本刊編輯部

台灣Pay是一個由政府和金融機構合作推出的行動支付平台，其目的是提升電子支付的普及率和便利性。這個平台在現代數位金融時代中扮演著重要的角色，為消費者和商家提供了一個安全、快捷和多功能的支付選擇。

台灣Pay的核心功能之一是支付功能，消費者可以通過手機在實體店面和網路商店進行支付，覆蓋了各種消費情境。消費者只需掃描商家的QR Code即可完成付款，這樣的方式既方便又快速。

台灣Pay的功能涵蓋了支付、轉帳、帳戶管理和優惠活動等多個方面，這些功能的綜合運用極大地方便了用戶的日常生活。其優點不僅在於高便利性、廣泛的覆蓋範圍和高安全性，還在於即時性和多樣的支付方式。此外，台灣Pay的推廣也促進了無現金社會的發展，減少了現金的流通，提升了整體社會的金融運作效率。台灣Pay已經成為台灣消費者不可或缺的一部分，在數位化和現代化的道路上扮演著不可忽視的角色。



免找ATM 隨時轉帳

透過手機「支付APP」，掃描QR Code即可轉帳免煩惱
免找提款機。



線上繳費 一鍵搞定

透過手機「支付APP」或e-Bill全國繳費網APP，
掃描QR Code線上繳費最方便。



一機在手 輕鬆購物

透過手機「支付APP」，於配合店家（貼有標示的商家）
QR Code掃碼或感應購物，出門不必帶錢包。



台灣Pay 回饋享優惠

透過手機「支付APP」，掃描QR Code即可不定時
享有各項商家配合專屬的優惠活動訊息。

加入台灣Pay 好處多多
歡迎店家向本會信用部及各分部洽詢



商家使用行動支付比一比

項次	LINE Pay	街口支付	台灣PAY	信用卡
支付類型	掃碼	掃碼	掃碼 + 感應	感應
金流手續費	2.2%~3%	2.2%~2.5%	1.5%以下 勝	1.7%~2.2%
卡機基本費	300元/月	單月滿額免收 最低使用費	- 勝	單月滿額免收 最低使用費

南門眼鏡行

南門眼鏡於民國七十八年成立，至今已經有三十五年歷史，提供驗光、配鏡及隱形眼鏡等服務，周邊雖有許多眼鏡行，南門眼鏡卻在競爭激烈的環境下走出穩健的發展，除了認真經營與維繫老客戶外，南門眼鏡從上至下都有通過國家考試合格的專業驗光師證照。去年，南門眼鏡導入了台灣Pay，提供消費者額外的支付方式，讓許多年輕人選擇了更便利的付款服務，南門眼鏡的老闆提到，未來也希望台灣Pay能越來越普及，功能越來越便利，將持續支持台灣Pay，為台灣支付一起打下好的基礎。

• 店家地址：新北市板橋區南門街60號



柯達沖印群美店

在地深耕39年的柯達沖印店，在沖印技術正值轉型時期，就率先引進了數位沖印機器，讓許多板橋在地的店家獲得更好畫質的照片，老闆回憶起創業初衷時滿懷熱情，由於高中時期首次接觸沖印，對色彩學及沖印技術抱著憧憬因而創業，他說～「沖印的成就來自於客戶的笑容」。柯達沖印館目前唯一使用台灣Pay來收款，老闆認為這是一個非常值得信賴的支付服務，也期望未來能與里長合辦說明會，親自教導年長者使用，讓老中青都能一起「PAY」一下，漸漸讓帶錢包這件事變成不是這麼重要的事，也不會有忘記及遺失的擔憂。

• 店家地址：新北市板橋區館前東路35號



NIMO服飾新埔店

NIMO服飾店開店至今超過八年，是新埔一帶許多從學生至年輕家庭主婦都喜愛的服飾店，店內服飾以韓系路線為主，重視布料的質感，上班或休閒皆適宜，穿搭寬廣度又實惠經濟讓NIMO業績穩定，這幾年陸續也拓展了首飾配件與各種鞋款，在地的老客戶常誇讚到，韓系新款服飾上架的速度堪比坐火箭，每季的新品隨時都可以在店內看到，是韓系時尚的平價指標店家。NIMO服飾店導入台灣Pay後，每個禮拜都有許多年輕人使用，老闆提到，使用的人漸漸在變多，也希望能釋出更多的優惠，增加消費者與店家間的黏著度，也相信未來會有更多的功能及更多店家加入台灣Pay的行列。

• 店家地址：新北市板橋區文化路一段435巷18之1號1樓(新埔市場內)





投保食品責任險 消費安心業者放心

文 / 農金保經業務主任 張鈞智

近期，寶林茶室發生一起食品中毒事件，釀成了令人痛心的後果。根據報導，事故造成多人受害，其中有二人不幸身亡，另有四人陷入昏迷，仍在加護病房接受治療，情況危急。更令人擔憂的是，該餐廳的「產品責任險」早已過期，受害者恐怕無法得到應有的賠償，陷入了無助的境地。

此事件引發了立法院的高度重視，各界人士紛紛批評衛福部在食品安全管理方面存在漏洞，呼籲當局須盡快採取補救措施。顯而易見，食品業者投保「產品責任險」至關重要，一旦出現安全事故，它可以在很大程度上保護消費者權益，減輕企業的賠償壓力。

值得肯定的是，衛福部食藥署已宣布將效仿「汽機車強制險」的做法，與財政部及產險業界合作，要求食品業者主動登錄相關資訊，並於5月份上線運行。同時，經濟部也強調，餐飲等相關企業均需依法投保「產品責任險」，由衛福部負責監管。我們期待，通過政府和業界的共同努力，能夠避免類似悲劇的再次發生，讓消費者購物安心，企業經營也能穩健發展。

食品責任險的保障範圍主要在一旦出現食品安全問題，保險公司可以提供及時有效的賠付，最大限度地保護消費者權益，降低企業的法律和財務風險。對於食品企業而言，投保此類保險不僅是法令要求，更是維護自身長遠發展的關鍵所在。它能有效降低經營風險，同時也有助於增強消費者信任，提升企業形象，在競爭中佔據有利地位。

總之，寶林茶室的食物中毒事件再次警示我們，食品企業必須時刻高度重視食品安全，主動做好風險防範，積極投保產品責任險，切實維護消費者合法權益，保障企業健康發展。只有這樣，台灣的食品環境才能得到持續改善和有效保障。

食品業者 投保產品責任保險

衛生福利部於110年9月28日公告修正

最低投保保險金額

- 每一個人身體傷害之保險金額：新臺幣100萬元
- 每一意外事故身體傷害之保險金額：新臺幣400萬元
- 每一意外事故財物損失之保險金額：新臺幣0元
- 保險期間內之累計保險金額：新臺幣1000萬元

請提供

1. 產品銷售年度營業額
2. 產品名稱或目錄
3. 要被保險人基本資料
4. 保額

報價請洽臺灣產險服務窗口



產品責任險承保內容

對於被保險人因被保險產品之缺陷在保險期間內或「追溯日」之後發生意外事故，致第三人遭受身體傷害或財物損失，依法應由被保險人負損害賠償責任且在保險期間內受賠償請求時，本公司在保險金額範圍內對被保險人負賠償之責。

但本公司對「追溯日」以前已發生之意外事故或被保險人非在保險期間內所受之賠償請求不負賠償責任。





保險與稅賦之關係 基本所得篇

文 / 欣台保經公司業務經理 周佳諭

保險規劃大多是父母因突發的意外事故，而使家庭喪失經濟來源致使其子女生活陷入困難的一種風險轉嫁規畫。所以在符合要保人與被保險人為同一人且保單已有指定保險身故受益人時，依據**保險法112條**：「保險金額約定於被保險人死亡時給付於其所指定之受益人者，其金額不得作為被保險人之遺產」規定，**保險金額給付於指定之受益人時，不列入被保險人之遺產。**

在**遺產及贈與稅法第16條第9款**亦規定：「左列各款**不計入遺產總額**：…九、約定於被繼承人死亡時，給付其所指定受益人之**人壽保險金額**、軍、公教人員、勞工或農民保險之保險金額及互助金。」於被繼承人死亡時，給付其所指定身故保險金之受益人之保險理賠金，**不計入遺產總額。**

因保險給付不列入遺產，繼承人也就無法就該保險給付主張繼承的權利，因此保險給付具有與遺產隔離的傳承效果，具有被繼承人指定之特定人領取保險理賠金，不受民法繼承關於特留分之限制。也因此現今越來越多家族成員會透過保單規畫，做為風險轉嫁與資產傳承工具之一。

雖然其有指定身故保險金受益人之保險理賠金在給付受益人時，原則上不會列入被繼承人之遺產，但要特別注意的是受益人在領取其保險金時會列入受益人之**當年度基本所得額**申報所得。



最新113年度個人最低稅負扣除額，已從670萬調高至750萬元，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，若是95年之前就簽訂的保險契約，該筆死亡給付全部免納入所得，95年之後的保單，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。

由於最低稅負有750萬的免稅額，因此，當受益人沒有其他應計入基本所得額的收入時，死亡給付只要不超過4,490萬元（即3,740萬+750萬）就不會被課最低稅負。

最低稅負制計算方式:

- ① 一般所得稅額= 綜合所得稅
- ② 基本所得稅額=(基本所得額(註1)-750 萬) $\times$ 20%
- ③ 當① > ②時，只要依原來的綜合所得稅規定納稅即可。
- ④ 當① < ②時，除依原來的綜合所得稅規定納稅外，應另就基本所得稅額與一般所得稅額之差額繳納所得稅。

(註1):應計入個人基本所得額之項目:

- (1).綜合所得淨額
- (2).海外所得:一個申報戶全年合計數未達 100 萬者，免予計入，超過 100 萬以上者，應全數計入。
- (3).特定保險給付:一個申報戶領取指定受益人之身故保險金全年合計數在 3740 萬以下者，免予計入。
- (4).未上市(上櫃/興櫃)股票及私募證券投資信託基金受益憑證之交易所得。
- (5).非現金捐贈金額(如股票/土地...)
- (6).綜合所得稅結算申報時，選擇分開計稅之股利及盈餘合計金額。
- (7).其他



最後，將來發生繼承事實時，若有不確定保單是否應計入遺產申報之爭議事項，建議繼承人可依納稅者權利保護法第7條規定，於遺產稅申報書主動揭露保單資訊，縱使日後稽徵機關將有爭議的壽險保單計入遺產總額課稅，也不致衍生處罰問題。但納稅者在申報或調查時，對重要事項隱匿或為虛偽不實陳述或提供不正確資料，致使稅捐稽徵機關短漏核定稅捐，還是可能會被補稅裁罰，反而得不償失，不可不慎。

【農家綜合貸款優惠專案】歡迎申請

本會配合行政院農委會宣導農民申請專案農貸相關疑義，其農家綜合貸款辦法如下，會員客戶如欲瞭解詳情，歡迎撥打專線洽詢呦！

農家綜合貸款優惠專案：

- (1) 貸款對象：本會正會員、農保被保險人、具有農業相關學歷者。
- (2) 最高額度：40萬元。
- (3) 貸款利率：依中華郵政兩年期定儲機動利率加0.195%(目前為年息1.915%)。
- (4) 償還方式：每月本息平均攤還約6996元。
- (5) 貸款年限：最長五年。

服務專線:(02)8965-6868分機 轉本會放款組承辦人員及各分部放款經辦人員

以健保為題材的 一

話術小學堂

一起來判斷：健保署會要求您配合這些事嗎？

- (✖) 打電話通知您的健保卡違規使用(被盜用、使用異常、有違規紀錄), 即將被停卡
- (✖) 打電話告訴您曾於某某醫院就診, 需申請醫療給付多少錢
- (✖) 用簡訊發網址連結請您開啟瀏覽器以利進行健保快易通APP裝置認證

(○) 健保署**不會**主動以電話語音、簡訊、Line等方式, 要求民眾匯款、回電、或點選連結



若接到疑似詐騙電話/簡訊, 記得這麼做

撥打健保專線查證 ☎ 0800-030-598(市話免付費)

☎ 02-4128-678(手機)

☎ 撥打 **165**

反詐騙專線報案



衛生福利部中央健康保險署
National Health Insurance Administration,
Ministry of Health and Welfare



健保快易通APP



健保署全球資訊網



健保署



廣告

健保常見問題Q&A

文 / 保險部

Q1. 全民健康保險為何要採行強制投保方式辦理？

全民健康保險是屬於一種社會互助、危險分擔的社會保險制度。若不採行強制投保方式，而採行任意投保方式辦理，則難免會發生逆選擇現象，那就是風險及需求較高，負擔能力較弱的人，多想透過參加保險，而獲得幫助與保障，其結果就很容易形成弱體保險，使保險業務難以正常經營，保險制度也難以健全發展。因此，各種社會保險包括全民健康保險在內，為求避免逆選擇發生，達到年輕健康的人能幫助年老病弱的人，高所得的人能幫助低所得的人，單身者能幫助有眷者的目的，使人生不幸事故等風險更趨分散，社會互助更能發揮作用，才必須採行強制投保方式經營辦理。

Q2. 什麼人不可以參加全民健康保險？

- 失蹤滿六個月者。
- 喪失投保資格者（喪失中華民國國籍、戶籍遷出國外、外籍人士居留期限屆滿）。

Q3. 什麼是「中斷投保」？

凡符合參加全民健康保險資格者，一律都要依規定加保。如果加保後，因轉換工作、身分變更、地址遷移...等原因，曾經有段時日未加入全民健保，也沒有繳納健保費，造成投保紀錄不銜接，即為中斷投保。

Q4. 如拒不參加全民健康保險，是否會受到處罰？

全民健康保險係屬強制性保險，凡符合投保條件的民眾均應依規定參加全民健康保險。若不依規定參加保險，處新台幣三千元以上一萬五千元以下的罰鍰，並追溯合於投保條件之日起補辦投保；於罰鍰及保險費未繳清前，暫不予保險給付。上述罰鍰，經書面通知限期繳納，屆期仍未繳納者，移送強制執行。

Q5. 民眾對全民健保若有疑慮，可以透過那些管道獲得解答？

可親洽健保署分區業務組之服務據點，或撥打免付費服務專線：0800-030598（請用市話撥打）詢問，上班時段有專人接聽服務，下班或假日時段提供語音留言服務(請留下電話號碼及查詢事項，健保署於上班時，將有專人回電)，歡迎多加利用。





綠豆，又稱為綠豆子或綠豆仁，是一種營養價值極高的食物，廣泛應用於亞洲和全球各地的料理中。它不僅味道清香，而且含有豐富的營養成分，對人體健康有著多重益處。綠豆在中醫學上也被認為具有清熱解毒、利水消腫的功效，常被用來治療暑熱、水腫等症狀，是夏季理想的糧食之一。總而言之，綠豆不僅是一種美味的食材，更是一種健康食品。它的高營養價值使其在全球各地被廣泛喜愛和使用，無論是作為主食、副食還是作為食品添加劑，都能為人體帶來多方面的健康益處。

綠豆富含蛋白質，是素食者的重要蛋白來源之一。每100克熟豆中含有約7克的蛋白質，這對於肌肉修復和生長至關重要，同時有助於提供持久的能量。其次，綠豆是優秀的膳食纖維來源。膳食纖維對於消化系統的健康至關重要，它有助於預防便秘，降低膽固醇水平，並支持體重管理。每100克熟綠豆中含有大約8克的膳食纖維，適合用來改善腸道健康。綠豆富含多種維生素和礦物質，如維生素B群（特別是維生素B1、B2和葉酸）、維生素C和維生素E，以及鎂、鉀、鐵和鋅等重要礦物質。這些營養素對於促進免疫系統功能、維持心臟健康、支持神經系統功能和改善皮膚健康都至關重要。此外，綠豆具有抗氧化和抗炎作用，能夠幫助減少自由基對身體細胞的損害，並減輕慢性發炎狀態。這些特性使得綠豆對於預防慢性疾病如心血管疾病和糖尿病有不錯的幫助。

近年來，食藥署公布邊境查驗食品名單中，進口綠豆殘留農藥備受重視，也因此，許多國人問，臺灣沒有綠豆嗎？本期寶島優雜糧為各位讀者介紹的粉綠豆品種為「台南5號」，板橋農會的「台南5號粉質綠豆」是目前國產綠豆中的精品，由麻豆雜糧產銷班女青農陳滢淨製作供應，農三代返鄉擔起農事重責後最重要的任務之一「讓更多台灣人知道國產綠豆的價值」。隨著健康意識的提升，本土無基因改造的雜糧獲得消費市場的重視，在陳滢淨學習栽種技術的過程中，蟲害防治是最艱困的議題，在不使用農藥的前提下，栽種期間要四處收集費洛蒙置於田間，儘量降低害蟲的繁殖力，採收整理後無使用薰藥劑及落葉劑，自然熟成才採收，期間，更遑論由於氣候變遷劇烈緣故導致的天然災害，以及農村缺工等不利因素；但這一切，都未曾擊倒這個來自麻豆的小青農，她認為「堅持，才是成功的首要條件」，為了那些默默支持臺灣農作物的消費者們，能讓大家吃到最頂級的綠豆，「台南5號粉質綠豆」就會繼續走自己的路，讓更廣大的國人知道，臺灣擁有世界雜糧種植的硬實力。



掃我呷好糧
季節限定

綠豆的種類



粉綠豆

豆色粉綠
顆粒較小
適合煮甜湯



油綠豆

豆色亮綠
顆粒較大
適合做冬粉、孵豆芽

不開火煮 綠豆湯



♥ 準備食材：粉綠豆(一杯)、冰糖(適量)、水(四杯)

♥ 綠豆與水的比例通常是1:4，可以依個人喜歡的口感進行調整。

♥ 料理作法：

① 先將粉綠豆洗淨後，放入容器中加水，水量蓋過綠豆，再將容器放進冷凍庫。

② 待綠豆已經結成冰磚就可以取出，放進電鍋中加水，並在外鍋加兩杯水，等待電鍋 開關跳起後，再悶15分鐘，若是喜歡更軟爛的可以再加二杯水煮一次。

③ 綠豆煮熟後，加入適量的水以及冰糖攪拌均勻，放涼後放進冰箱冷藏，隔天就可以喝到冰涼清爽的綠豆湯囉！



花1年做碳盤查 台灣首盒碳標籤草莓誕生

文 / 農業部



據統計，我國總溫室氣體排放量達到了2.86億公噸二氧化碳當量，意味著每人每年溫室氣體排放量均值達到12.2公噸，也因此台灣在2020年正式將「2050 年淨零排放」納入目標，希望國人們重視氣候及減碳議題，讓全球暖化的問題趨緩。而如何讓我們重新認識「減碳」的起源，就有個環繞在我們生活周邊很重要的名詞—碳足跡。

碳足跡(Carbon Footprint)是一種產品整個生命週期中所產生的溫室氣體排放量的定義詞，其中包含了生產製造、運送與銷售、使用及回收、產品銷毀等過程，所產生的溫室氣體總量，就是產品碳足跡。



農業部苗栗區農業改良場參與農業部「農產品碳足跡盤查計畫」，執行台一休閒農場草莓鮮果碳足跡盤查，在一整年的努力下，該休閒農場通過環境部關鍵性審查，成功取得「產品碳足跡標籤」（以下簡稱碳標籤），成為臺灣第一個擁有碳標籤的草莓！

苗栗農改場呂秀英場長表示，草莓碳足跡係以環境部公布之「碳足跡類別規則(CFP-PCR)生鮮水果」為依據，紀錄草莓從生產到廢棄回收的碳足跡排放量。盤點結果顯示，台一休閒農場生產的「400g塑膠手提盒草莓」，從生產到廢棄階段的碳排比例依序為：原料階段占68.81%、製造階段占30.81%、使用階段占0.33%以及廢棄回收占0.05%，總碳足跡排放量為1.1kg二氧化碳當量(CO₂e)；其中原料階段為碳排熱點，以肥料、滴灌電力及種苗居前3名。該場為達成5年內碳足跡減量3%的目標，未來將持續協助台一休閒農場導入專業技術團隊，輔導合理化施肥管理、提升肥料運用效率及導入節電灌溉系統。

苗栗農改場指出，臺灣自2009年推動碳標籤制度以來，共有500多件產品取得碳標籤，但多集中於食品與製造業，農產品相對較少，草莓碳標籤的取得，不但可擴大碳標籤的農產品，更能達成「綠色消費」的目標。

苗栗農改場強調，為鼓勵消費者購買具有碳足跡標籤的產品，促使更多業者與廠商加入綠碳行列，生產低碳排的商品，將有助於減少溫室氣體排放，延緩全球暖化，未來該場將持續輔導農產品碳足跡盤查，鼓勵業者降低碳排並研發減碳技術，攜手邁向農產品永續減碳的行列。

「台灣碳標籤」意涵說明



台灣碳足跡標籤。圖 / 取自行政院環保署



減碳標籤，
CO₂中的箭頭向下代表達到減碳。
圖 / 取自產品碳足跡資訊網



碳足跡更多資訊
農業科技研究院

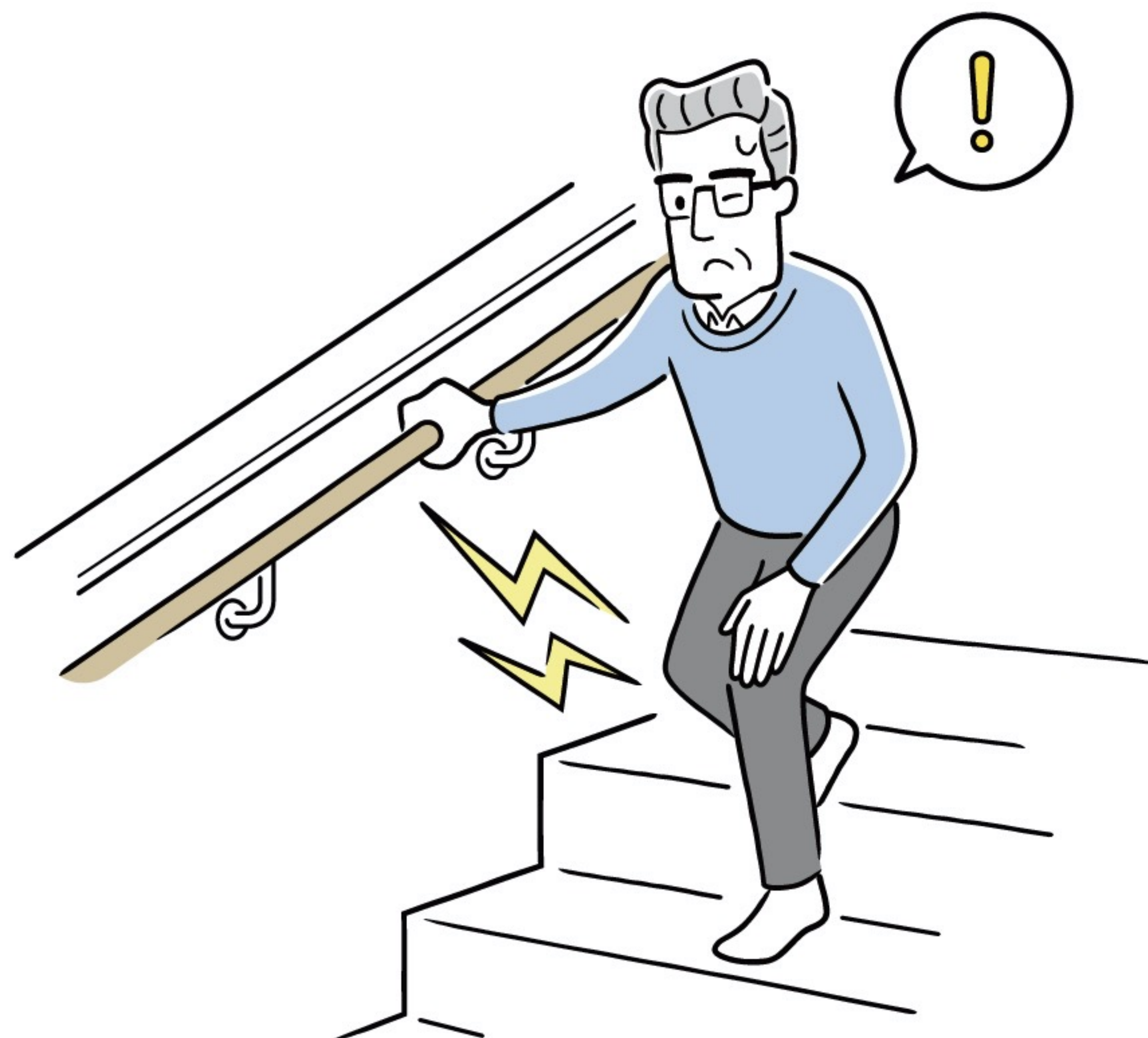


不再是老年人的病 年輕化的退化性關節炎



退化性關節炎是最常見及最重要的關節病，又被稱為「骨關節炎」或「變質性關節炎」。一般來說，罹患退化性關節炎好發於50歲以上的中年與老年族群，近年來卻有漸漸年輕化的趨勢，根據衛福部資料顯示，退化性關節炎致病原因分為先天與後天因素，先天因素可能與家族遺傳或個人體質相關的基因影響、關節代謝先天狀態不佳或年紀自然產生的關節退化等。而後天因素則如體重過重、缺乏運動造成的肌少症、以及高密度運動或勞動，都容易快速造成後天退化性關節炎，同時也是年輕化最重要的幾種原因。

關節炎其實也是一種發炎反應，前列腺素常是引起組織發炎的元兇，因此抑制前列腺素是減輕關節發炎症狀的主要途徑，所以如何吃、如何動與如何保養就成為我們照顧身體的關鍵保健方式。



如何吃：地中海飲食與膠質攝取

「地中海飲食」近幾年受到台灣許多營養師所認可的飲食方式，同時也得到世界衛生組織WHO的公開推崇，被多數人認為是世界上最健康的飲食方式之一，這樣的方式也有望能減緩退化性關節炎所帶來的不適。由於「地中海飲食」中強調攝取多種水果、蔬菜、豆類、堅果、橄欖油、優質魚類等含有大量能減緩發炎的食物，可以減少發炎反應和軟骨分解代謝，並可改善早晨關節僵硬及晚間關節疼痛等：其中，攝取鮭魚及鯖魚補充豐富的Omega- 3 與Omega- 9 脂肪酸，除了得以有效阻止前列腺素的產生，其中所含的EPA更是有強力抗發炎的效果。當然，「地中海飲食」不是侷限每日的攝取，更重要的是希望國人都能「食當令、吃在地」，把最新鮮、最優質的時令食材讓身體充分的吸收，減少每日加工食品的攝取，才是身體能長時間保持無負擔狀態的方式。

如何動：定時運動、調節強度

研究指出，30歲後需要注重身體各關節處的保養，避免「人未老，關節先老」的狀況發生。其中，增強肌肉組織與長期保持良好的運動習慣可以有效的減緩關節造成的壓力與磨損，包含游泳、健走、自行車、彈力帶及適度舉重等，依照個人的身體狀況調整運度的強度；若關節受傷，必須讓傷處獲得適度的休息至關節修復，以免造成關節二度傷害，讓退化性關節炎加劇。

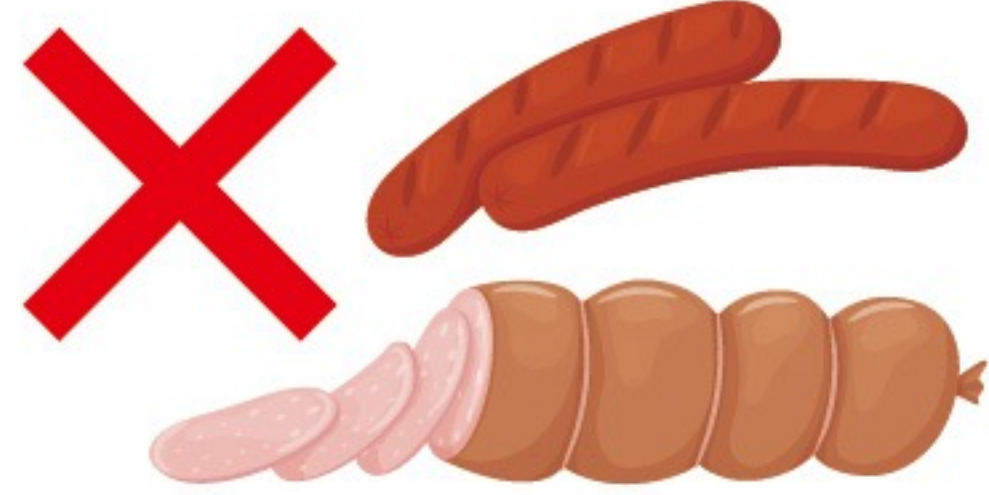
如何保養：多喝水、少吃糖

英國自2018年起徵收糖稅，原因無它，除了是造成肥胖的主因外，同時高糖食品對膠原蛋白的生成有極大的負面影響，而膠原蛋白正式軟骨組織最重要的成分，一旦缺少了膠原蛋白的保護，關節處將不正常的磨耗骨骼，最終壓迫骨骼造成關節炎；同時，水分對於人體的大腦、臟器及關節都有很大的幫助，多喝水可以緩解關節疼痛，水分若長期缺乏，就容易增加磨損的狀況。

除了運動和飲食外，工作上減少久站久坐、避免長期搬運過重的物品也都可以讓正在發炎的關節處不再快速惡化，所以養成好的生活與運動習慣，為我們十至二十年後儲備可以趴趴走的能量，正是我們為健康存摺存下的第一筆無價之寶，人生長遠，讓我們的健康儲蓄就此做起！

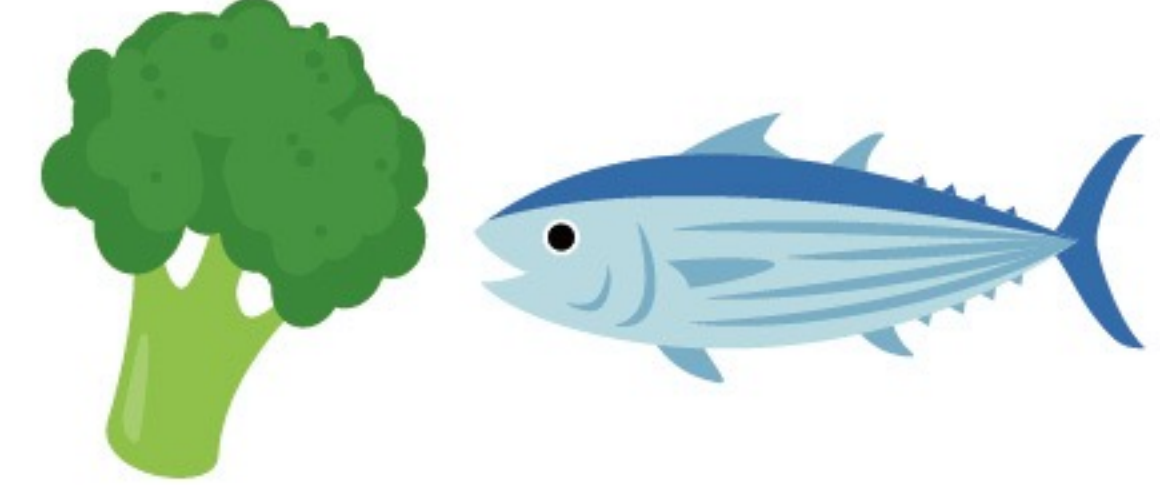
六步驟改善關節炎

減少容易發炎的食物



關節炎是發炎反應前列腺素常是引起組織發炎的元兇

攝取幫助軟骨修復的食物



補充膠原蛋白有助骨骼關節保養

地中海飲食、抗氧化



地中海飲食中含有大量減緩發炎的食物可阻止前列腺素產生

維持理想體重



減輕體重可以減輕脊柱及下肢關節負擔延緩膝關節磨損退化的速度

多吃增強骨骼的食物



補充鈣質增加維生素D攝取可強化骨骼

適當的運動



減增強肌肉和關節能改善關節靈活性有助減輕疼痛和發炎反應



痛起來要人命 預防影響食慾的口腔潰瘍



「嘴破！火氣大」我們常聽到的口腔病症相信每個人都有經驗，一個看似不大的傷口，卻可以讓一個人痛到難以入睡、食不下嚥。俗稱的嘴巴破洞其實被稱為「口瘡」、「口腔潰瘍」，是種發生於口腔黏膜的潰瘍性損傷病症，常發生在舌頭、唇內側、牙齦及臉頰黏膜等處，主要發生的成因包括：疏於清潔口腔、刷牙時過分用力、遭食物燙口、咬傷、免疫系統失調、缺乏營養等，也因此「嘴破」很有可能是免疫力正在發出警訊。除了盡速就醫避免潰瘍傷口處擴大，平時應該從各方面注意，減少潰瘍發生的機率。

注重營養均衡，減少易刺激口腔的飲食

隨著時代改變，現代人飲食為求快速、味重，時常過於辛辣且油膩，舉凡炸物、燒烤或麻辣鍋物等容易刺激口腔等因子的食物，平日應盡量減少攝取，取而代之可以選擇更多的蔬果來增加維生素C。預防口腔潰瘍可以通過飲食調整來達到：

- (1) **多吃富含維生素B群的食物**：維生素B群對於保持口腔健康非常重要。可以多吃全穀類、瘦肉、蛋、豆類、堅果和深綠色蔬菜等食物。
- (2) **增加維生素C的攝入**：維生素C有助於提升免疫力，促進傷口癒合。柑橘類水果、草莓、番茄和青椒等都是良好的來源。
- (3) **攝取足夠的鐵質和鋅**：缺鐵和鋅也可能引發口腔潰瘍。紅肉、家禽、海鮮、豆類和堅果等食物含有豐富的鐵質和鋅。
- (4) **保持口腔濕潤**：多喝水幫助保持口腔濕潤，減少外來異物或細菌傷害黏膜的機會。
- (5) **避免刺激性食物**：辛辣食物、酸性食物（如柑橘類水果、醋）、過鹹食物和粗糙的食物可能會刺激口腔黏膜，應盡量避免。
- (6) **少吃甜食和油炸食物**：這類食物可能會增加口腔細菌的繁殖，從而增加潰瘍的風險。
- (7) **均衡飲食**：確保攝取多樣化且均衡的飲食，以滿足身體所需的各種營養素，從而增強整體健康狀況，減少口腔潰瘍的發生。

生活作息規律，預防壓力也預防口瘡

除了飲食調整外，平常生活中還有許多方法可以預防口腔潰瘍。有時候人們的壓力過大，造成賀爾蒙變化引起皮質醇和腎上腺素升高，這種細微的變化卻容易影響到口腔黏膜的健康，讓生活規律的抒發壓力，也能達到有效的預防效果：

(1) 保持口腔衛生：

- 每天至少刷牙兩次，並使用牙線清潔牙齒間隙。
- 選擇柔軟的牙刷，以免對口腔黏膜造成過度摩擦。
- 使用溫和的漱口水，可以幫助保持口腔清潔，減少細菌滋生。

(2) 避免口腔受傷：

- 避免咀嚼過硬或尖銳的食物，如堅果殼、硬糖等，以免刺傷口腔黏膜。
- 使用牙套或護齒器保護口腔，特別是在運動或有牙齒矯正器的情況下。

(3) 減少壓力：壓力和焦慮可能會增加口腔潰瘍的風險。採取適當的放鬆方法，如冥想、瑜伽、深呼吸練習等，有助於減輕壓力。

(4) 戒菸和限酒：吸菸和過度飲酒會刺激口腔黏膜，增加口腔潰瘍的風險。戒菸和限酒有助於維持口腔健康。

(5) 保持良好的生活習慣：保證充足的睡眠和規律的作息，有助於提高身體免疫力，減少口腔潰瘍的發生。

(6) 避免過敏原：一些人對某些食物或牙膏中的成分過敏，可能會引發口腔潰瘍。注意觀察自己的過敏反應，避免接觸過敏原。

(7) 補充營養素：口腔潰瘍的發生與維生素和礦物質缺乏有關。除飲食外，可以在醫生指導下適量補充維生素B群、維生素C、鋅和鐵等營養素。

(8) 定期檢查：定期看牙醫，及早發現和處理口腔健康問題，如牙齦炎、牙周病等，有助於減少口腔潰瘍的風險。





淺談夏日腳底與鼠蹊部的黴菌清潔與保養



臺灣位於季風氣候範圍內，4月到11月是臺灣的夏季，夏季前期受西南季風帶來潮溼溫暖的氣流影響，之後則受副熱帶高壓影響，每日氣溫經常可達27～35度，且濕度極高，是「黴菌」最喜歡的環境，其中最常見的皮膚病則非「癬」莫屬。黴菌一般人皮膚上常有黴菌共生，但若長期處於悶熱潮濕的環境，一些致病黴菌就容易繁殖，導致感染。人體常見的黴菌的種類非常多，常見的有白色念珠菌、白癬菌等等，其中股癬與足癬是皮膚角質層上寄生引起的病症，也是台灣非常常見的皮膚疾病。

足癬

足癬又稱香港腳，是一種真菌性皮膚感染，通常從腳趾間出現病症，易見於穿著不通風鞋襪時，腳部容易大量出汗的族群，症狀包括腳部出現發癢的鱗狀皮疹。足癬具有高度傳染性，可通過受污染的地板、地毯或衣服傳播，與足癬患者間接接觸後高機會感染將香港腳，其中包括碰觸香港腳患者用過的拖鞋、毛巾，或是赤腳走在容易傳播的公共區域，如：游泳池地板、交誼廳地毯等，都有可能感染到香港腳。一般可用抗真菌藥物治療，但感染後或會不時復發。

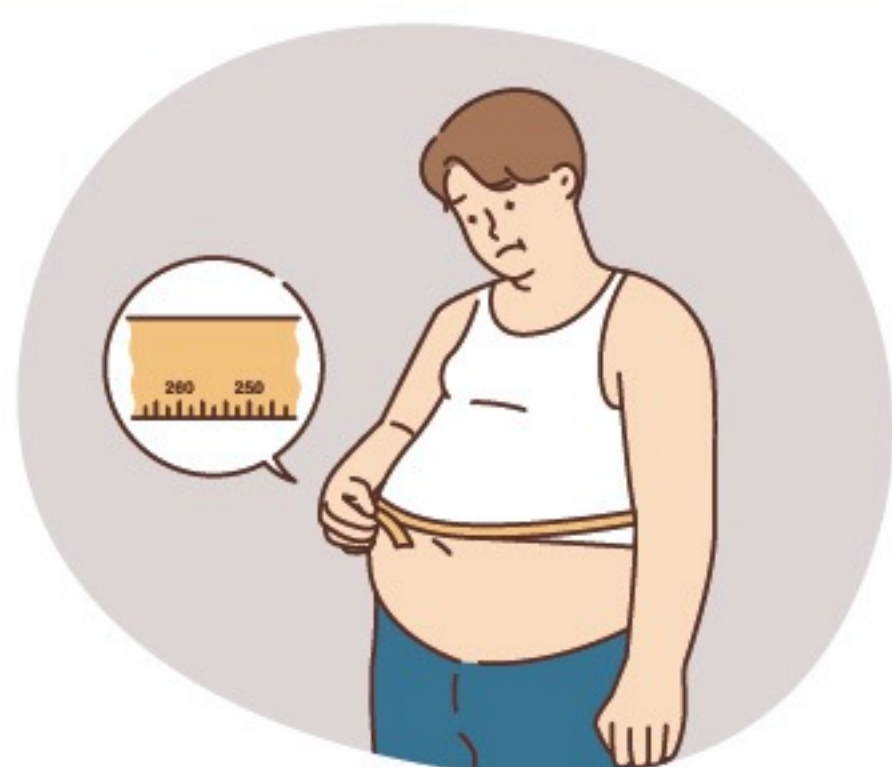
對於多數足癬患者來說，最惱人的莫過於香港腳反覆發作，幾乎難以徹底根治。要有效預防香港腳發作，必須時刻保持雙腳清爽潔淨，使真菌在通風乾爽的狀況下難以繁殖，夏天盡量減少腳部由於洗澡接觸水的時間，並且勤於每日更換外出的鞋襪，透過改善日常生活習慣，杜絕交叉或重複感染的可能，方能有效預防香港腳發作。

股癬

股癬指發生於鼠蹊部、大腿內側或臀部的皮膚癬，是腹股溝區域常見的真菌性皮膚病。這種真菌會影響大腿內側乃至生殖器周邊，其次可能延伸到腹部和臀部，引起局部紅色、疼痛和患部發癢的皮疹，甚至最糟很有可能會讓生長在大腿內側的患部疹子持續潰爛、發炎及續發性感染，這樣的皮膚病症最常出現再常穿緊身衣褲的族群、肥胖族群、孕婦及容易出汗的族群。要有效保持鼠蹊部在夏天依然清爽舒適，除了需要穿寬鬆的棉質內褲外，也要避免共享擦拭身體的毛巾，或是使用抗真菌的肥皂盥洗；雖說股癬是一種常見且可治療病症，若長時間都處於傷口，並且尚未痊癒，建議盡快就醫，避免病情惡化。

如果確認是股癬或足癬找上門，在飲食上盡量避免大量調味料，包含：花椒、孜然、芥末、辣椒醬及麻辣火鍋底料等重口味的辛香料，同時也需要注意肉類的攝取，減少牛肉、羊肉、雞鴨肉每日與每餐的量，建議取而代之食用豬里肌肉、雞蛋及牛奶等這幾種富含鈣質的人，當然，蔬菜類也是切不可少的元素之一：苦瓜、白菜、番茄、豆腐、菱角等，飲食調配雖不及於環境控制來得有效，但均衡攝取並搭配生活上習慣改變後，每個人都能輕鬆擁有一個舒適且好眠的夏天。

預防勝於治療



減重：
肥胖的人身上較易有皮膚皺摺處，
流汗使黴菌生長。



個人衛生：
避免與家人其他衣服合洗，以免傳
染家人。



勿用成藥：
往往病情加重，黴菌增長更嚴重。



保持乾爽：
衣、褲日曬、烘乾機高溫烘乾。



旨米園 有機野生種紫米



種植在花蓮壽豐鄉海岸山脈的有機野生種紫米，海拔三百～四百公尺半山腰的原始林地間，無污染麥飯石山泉水灌溉的優質米，是許多營養師推薦的健康新選擇。

近年來，國人健康養生飲食意識抬頭，常會選擇比白米飯更健康的其它選擇，而坊間大賣場米架上的紫米，多半都會聯想起紫糯米，一般的紫糯米對血糖所帶來的波動較大，也容易形成脹氣，而旨米園的紫米屬於富含花青素和膳食纖維的紫糙米，正是健康澱粉中最優質的選擇！

旨米園是來自於花蓮壽豐鄉的野生有機紫米，紫米田下是麥飯石，產量稀少而珍貴。在花蓮陽光、青山、綠水的照料下長大的紫米，從十餘株的稻芽到現在十餘公頃的田地，這個被稱為「野祖米」的老祖先留下來的野生珍寶，在旨米園的呵護與培育下更加發光發亮。旨米園的紫米除了富含花青素與微量元素硒外，也含有礦物質鋅、鎂，鐵，鈣，維生素E、18種胺基酸及天然膳食纖維。不用浸泡的紫糙米可與白飯一起煮，鹹甜皆宜，紫米軟、香、Q、口感十足且營養滿分。

旨米園除了種植野生種紫米外，也研發了許多紫米相關的系列產品，有機紫米花青素茶、有機紫米米穀粉…等，希望帶給國人簡單且天然安心食用的食品，讓每個人都能感受到在花蓮這個陽光大地下所生長的野生珍寶的魅力。



麥時尚 苦蕎拉麵

苦蕎麥又稱為鞑靼蕎麥，是一種非麥類的禾穀類，營養成分為五穀雜糧之冠，堪稱穀類中的黑鑽，臺灣苦蕎麥中的「硒」為「天然有機硒」，以綠色植物為載體，所以十分珍貴。



板農活力超市 Pcfarm Market 有販售唷!



在臺灣，許多生產苦蕎麥的品牌靠的是契作收購來進行部分加工，唯一稱得上「一條龍生產製造」的苦蕎麥品牌，透過種植、收割、冷藏、清理、分選、脫殼、磨粉、包裝等自行加工生產苦蕎麥，只有位於彰化縣大城鄉的蕎麥產銷班第三班，也是「麥時尚」品牌的創始班。麥時尚為台中農改場最早期種植蕎麥的示範戶，也是唯一擁有台灣「苦蕎麥產銷履歷」的認證小農，民國九十五年自台中農改場培育出高營養價值的台中二號苦蕎麥後，便專心致力於生產苦蕎麥的所有產品，更值得重視的是，麥時尚提到，農民靠土地吃飯，應該和大自然共存共榮，有感於現在人飲食危機，種植過程堅持採自然農法友善種植，打造「安全無毒農業」落實農業健康管理，不施農藥、不施肥，並成功開發出一系列苦蕎麥產品，如：苦蕎麥茶包、苦蕎麵、蕎麥米、蕎麥餅乾、蕎麥海苔等多元產品，其中苦蕎麵更是近年來最熱銷的商品之一。

麥時尚苦蕎麵以獨家專業技術使用整顆苦蕎麥製作麵條，保留完整的營養與膳食纖維，為確保衛生，以室內機器循環乾燥方式取代戶外日曬法，麵體香Q，搭配日式水冷麵煮法過冰水後與柴魚冷沾醬搭配，更是彈牙有勁，是夏日孩子們回家後最健康且充滿食慾的麵食。麥時尚表示，產銷班採取了最基本的加工方式，過程中完全不添加任何化學成份與調味料，回歸自然食物的本質，單純原味最好，這樣的堅持讓這個三十年的老品牌無論現代人的飲食如何變遷，仍然走在「健康時尚」的最前線。

荊桐農會 雲林都知稻



雲林是全臺稻米產量第一的縣市，其中荊桐種植稻米約2800公頃更是常居前三名的產地。該區稻米除了五度榮獲農業部的全國十大好米大獎外，在日據時代更是成為了天皇御用指定米品「獻納米」的產地。

今年六月，荊桐鄉農會發表了台梗9號與台南11號白米調和的黃金比例米「雲林都知稻」，上市後即受到許多家庭主婦熱烈的討論；荊桐鄉農會總幹事提到，「雲林都知稻」集結了農民長輩所流傳下來的稻米知識，每年的六月中所採收的稻米為一期稻作中最為優質，因受充分日照，造就其為一期稻作中品質最優也最好吃的條件，「雲林都知稻」即是將今年這十天所收稻穀置於低溫冷藏桶保鮮經過靜置期再去殼、精米，包裝後存放15度以下低溫保存，如此費工的過程都是為了將稻米本身獨有的口感用最佳的方式呈現給每一位消費者。

「雲林都知稻」保有台梗9號的優點，米粒偏軟但不爛，具有黏性且米香味豐富，細細咀嚼能感受到微微的奶香與淡淡的清甜，是冷吃熱食都兼具特色的稻米，這樣的細緻口感讓雲林都知稻成為板農活力超市目前最熱門的米品，身為「優質米吃貨」的你，可不能錯過這支新品哦！



荊桐鄉位於濁水溪流流域，因水質優異且耕地肥沃，種植面積及產量均為雲林縣之冠，且稻米品質極佳，荊桐鄉稻米連續三年榮獲「全國十大經典好米」的殊榮。



板農活力超市 Pcfarm Market 有販售唷!

耕畝田農產行 綠萌子有機蔬菜

綠萌子有機農場座落在林口山谷，栽種面積一·五甲，
每個月固定舉辦二次農場田間體驗活動，
並於鄰近小學帶領小學生們在校園裡學習與體驗農事生活，
成為了在地有機蔬菜與食農教育的先驅。



新北市在全國有機農業的占比約2.4%，表示能在雙北地區這個大城市吃到新鮮有機蔬菜，其實是相當幸福的事。今天要為各位讀者介紹的是林口地區的有機蔬菜「綠萌子」，綠萌子是由兩位新北青年農民共同創立的品牌，有機農場分別在林口、金山及桃園等地，也是深愛台灣這塊土地的年輕人們。



 板農活力超市 Pcfarm Market 有販售唷!

「綠萌子」農場的兩位負責人從種子栽種到土裡開始，直到將蔬菜包裝好並送到客戶手中，全部的過程皆是有機農場的工作人員親力親為，再搭配其他衛星農場的商品，提供完整且豐富履歷的有機蔬菜、菇、蛋等各種農產。「綠萌子」提到，台灣社會食品安全亂象與消費者的健康都是讓兩位青農感到憂心的原因，因緣際會下，各路志同道合的響應者集合起來，希望以自身種植友善作物的產品，來為這社會食安做出貢獻。銷售之餘，也希望分享傳達正確的食品安全觀念，期勉所提供之商品，皆為新鮮、健康、無毒、無不法添加物的優質產品，為消費者提供食在安心、放心、信任的選擇。

「綠萌子」的有機長茄、絲瓜、青蔥、紅鬚玉米筍、奶油白菜及福山萵苣，在板農活力超市至今仍供不應求，從熱銷程度上可以發現現代人對健康與有機的需求漸漸提升，也表示「綠萌子」正在走一條辛苦、但對臺灣人的健康正確的路。

「今晚，想給家人來一份有機蔬菜嗎？」

富麗富里 米穀粉系列



台灣東部的肥沃的土壤與純淨的水質，而位於花蓮縣南端的富里鄉，更是擁有適合稻米與多種農作物生長的絕佳氣候與環境，使得所生產之米品獨具香Q口感，不僅征服每個人的味蕾更榮獲多項國際肯定，更是來自花東土地上最純淨、美好的農情味。富里鄉農會將在地優質農產品推廣至台灣以及世界各地，成立「富麗富里」品牌，讓一切來自縱谷秘境的優質農產能在各地大鳴大放。

100%富麗醜美人米所研磨出的米穀粉，本身無麩質成份，麩質過敏原者可安心食用。搭配白蘿蔔、米漿、芝麻等原料即可在家製作各式中式點心，如蘿蔔糕、湯圓、米麵包等米食料理，是可以替代許多小麥及黑麥不可或缺的基底材料。

取代麵粉的還有富麗富里的牛奶皇后鬆餅粉，採用日本引進栽種的牛奶皇后米製成，利用米穀粉吸油性低，所做鬆餅熱量相對減低，且保水力強、易消化的特點。不但增加了米的香氣與緊實的口感，外脆內軟有彈性，大小老幼皆適宜，也成為許多人家中午茶必備材料。

想吃吃看不同於小麥麵包的米香麵包，或是充滿稻米芬芳的鬆餅，別遲疑，手刀到板農活力超市購買一包回家，給家人帶來不同風味的午茶食光吧！

美人米穀粉由花蓮富里鄉熱銷日本優質品種高雄一三九號製成，醜美人米粒大而飽滿，透明度極佳，受到日本米商肯定的米種，米穀粉保有米本身的香氣，吸收率更高、消化更好，老少咸宜！



板農活力超市 Pcfarm Market 有販售唷！

竹北農會 黃金地瓜粉

竹北市種植甘藷的重要產地之一，每年兩季約有十公頃種植面積，是竹北市農友相當重要的主要經濟來源，黃金地瓜粉精選桃園三號甘藷製作而成，健康、營養，遇水即溶且保存方便，是居家必備材料之首。



甘藷是臺灣最熱門的養生農產品之一，富含β-胡蘿蔔素、多種營養素與膳食纖維，是秋天廣受歡迎的健康食材，其中桃園3號地瓜更是被稱為臺灣第一個植物品種權之地瓜品種，適口性佳、口感鬆嫩、天然香甜成為了桃園3號的特色。因應現代人快速的生活步調，本刊推薦竹北農會精選桃園3號地瓜所製成的「黃金地瓜粉」。

將傳統地瓜改以地瓜粉方式創新呈現。先將地瓜完全蒸熟，磨成粉狀，再予以乾燥，加上顏色屬金黃色，故取名為「黃金地瓜粉」。黃金地瓜粉品質精純，絕無農藥殘餘。無添加任何人工色素及香料的黃金地瓜粉遇水即溶，可當料理食材專用地瓜粉製作黃金地瓜料理，論煮湯、製餅、糕點、地瓜稀飯樣樣都容易，同時也是兒童及老人許多輔助食品的最佳幫手，除了營養再加分，飽足感也滿分。

美好的一天從早晨做起吧！為自己煮一碗清粥取代加工食品，簡單的將黃金地瓜粉撒在粥上，你將發現少了油膩的早餐，讓代謝與消化回到正常的狀態，也讓思緒更清晰，慢慢的，「黃金地瓜粉」就會成為你健康路上不可或缺的好夥伴。





熱鬧白河 初夏山車祭與賞蓮趣

文／張義鋒

「沐夏蓮香荷田田，綠葉紅妝吐芬芳」每到夏季時分正是蓮花盛開時，綠粉相間，簡直美不勝收。「南白河、北觀音」形容的是全臺著名的賞蓮勝地，尤以臺南白河蓮花產業興盛，是全臺最大的蓮子及蓮藕產地，成為了蓮藕、蓮子與藕粉等食材產品的生產重鎮，品質及產量也是全省之冠。今年種植面積逾一百公頃，蓮田主要分佈在廣安、蓮潭、玉豐等里，尤其廣達數公頃的蓮花大道及逾四公頃的蓮花公園，更是極具盛名。

夏季的白河相當熱鬧，整個七月至八月舉辦著一場接一場的活動；每年盛夏，關子嶺夏日山車祭就為夏日大戲拉起序幕——拉山車祈福活動，結合臺灣與日本的祭儀文化，除了有足可媲美成田祇園祭的山車拉行儀式，更有不動明王角色扮演趣味活動，這個由來可以追溯到一九〇二年，日人開發關子嶺溫泉，在火頭上方立上不動明王祈求平安，進而集資蓋廟，至今，關子嶺仍然會以祭祀的形式祈求溫泉源源不絕，今年的主題環繞著「溫泉、美食、音樂」三大主軸，結合交通部觀光署台灣仲夏節，並且結合大西拉雅觀光圈及在地小農，包含東山、後壁、玉井、楠西在低碳市集推出的農產品及飲品，對於喜歡熱鬧廟會活動與美食的民眾，無疑是夏天在白河最好的去處之一。



圖片來源：臺南市白河區公所



好物快速購



白河區農會【蓮藕粉】

蓮藕含有豐富的澱粉、纖維質
加工曬乾後製成蓮藕粉，用熱水沖泡即可
加些五穀類一起食用，味道更加的可口

而白河著名的賞蓮季從每年初夏就悄悄拉起序幕，從五月到八月底都是最佳時機，蓮花公園一九九六年建造賞蓮亭，後依據現場作規劃，有停車場、蓮田、步道、休閒林區以及觀蓮亭等設施，是一個兼具休閒、健身、賞蓮等多功能的公園。登亭遠眺蓮海，映在眼前景象如詩如畫，徐徐涼風送來清香，坐臥於蓮花公園的任一角落，都能感受到一種難得的愜意。

六月到八月到白河不僅能賞蓮，僻靜的韶安厝小鄉鎮裡，阿勃勒大道正在下著美麗的黃金雨。五月開始開花的阿勃勒，一串串黃澄澄恰似風鈴般垂下的花朵，質地柔軟到總會隨風吹拂而形成黃金雨景致，走在阿勃勒大道上像極了童話故事般前往城堡花園的樣貌，也讓許多觀光客在這段時間爭相前往拍照，讓整個白河由南到北都熱鬧不已。



圖片來源：臺南市白河區公所

白河區幅員遼闊，農產更是豐富，今年，白河蓮花季以「蓮泥共好、荷勒仲夏」作為主題，結合了在地的蓮花及蓮子等季節食材，推出各種農產活動及農村深度體驗，喜愛蓮藕或蓮子的你千萬不要錯過了，賞蓮的同時也品嚐一下最新鮮的一口蓮食，明年的夏天，你依然會來拜訪這個美好的地方。



無畏花蓮地牛翻身 再訪東部歷史與文化寶庫

文／高惠鑾

花蓮位於台灣東部，其地理位置和自然條件造就了豐富的文化歷史。在早期，花蓮地區主要由阿美族、太魯閣族、撒奇萊雅族、噶瑪蘭族、布農族及賽德克族等原住民族群居住，其中，馬告正是花蓮重要的農特產之一；馬告也稱山胡椒，是原住民日常生活中最常見的調味料，早期用它來代替鹽巴，為台灣原生植物，產季為六至七月，許多人到訪花蓮時，會特地享用一番馬告料理，鹹香鹹香的滋味令人食指大動。

花蓮福天宮

花蓮福天宮鄰近北濱公園與花崗山綜合田徑場間，宮內供奉玉皇大帝、關聖帝君及福德正神，許多遊客途經此地只路過牌樓，卻不知道通往福天宮的小巷內隱藏著一整條的海洋3D彩繪。六、七分鐘的路程，卻可以花上半個小時駐足此處，原因無它，這裡隱藏著整片深藍與淺藍交織的海洋牆體彩繪，海豚、熱帶魚、鯊魚以及眾多鯉魚集結而成的鯉魚階梯，讓整個福天宮好不熱鬧，同時也讓許多熱愛文化藝術的年輕人打卡成了必探訪之處。



花蓮市農會 【馬告(山胡椒)粉】

馬告是種野生山胡椒
果實粒小成串
含濃郁檸檬及麻辣香氣



好物快速購



南濱公園

南濱公園位於花蓮市的南端，是一個讓人心曠神怡的地方，面對太平洋和花蓮港，景觀壯麗。這裡有寬闊的草坪和設施齊全的休憩區，適合家庭聚會和晨跑散步。公園內的步道沿著海岸線延伸，遊客可以欣賞到海風拂面的愜意感受，或者在夕陽西下時，享受到美麗的海景和日落景色，是放鬆身心的最佳去處。公園內包含了去年全新建成的各種兒童遊樂設施及海盜船大沙坑，成為許多爸爸媽媽帶孩子放電的好地方。

花蓮鐵道文化園區

花蓮鐵道文化園區展示了花蓮的鐵道歷史和文化，園區內有保存完好的舊火車站、鐵道設施和老式火車頭。遊客可以在這裡了解花蓮鐵道的發展歷史，參觀各種鐵道文物，還能乘坐觀光小火車，體驗懷舊的鐵道之旅。鐵道園區內的各種日式建築保存完好，漫步其中彷彿時空穿越到一百年前的花蓮，也是許多歷史迷爭相拜訪的景點之一。

東大門夜市

東大門夜市是花蓮最大的夜市，為兩橫一直的夜市路徑，包括福町夜市、各省一條街、以及原住民一條街，這三條街集結了各種精彩的美食小吃與原住民手工藝品。來到東大門夜市不僅能嚐到花蓮在地特色料理，同時也能找到原住民自釀小米酒、野菜、野味與各種夜市小吃等，最重要的，是每周都有不同的表演與活動，能讓遊客深深感受到當地的夜生活氛圍。

這些景點不僅僅展示了花蓮的豐富文化風貌與歷史遺產，同時提供了多樣化的活動和體驗，讓遊客能夠深入感受這座城市的魅力和獨特之處。花蓮地區在歷經地震災害後，當地經濟確實需要振興。四〇三地震對於花蓮的基礎設施、旅遊業造成了重大影響，許多建築物損壞，甚至有些旅遊景點尚待修復，居民的日常生活也受到干擾。因此，振興當地經濟不僅是重建家園的必要步驟，更是恢復居民正常生活的重要關鍵。讓我們與政府、企業和社會各界共同努力，為花蓮的未來注入新的活力與希望！





遊藝趣

群山環繞的文青之地 新社的午後輕旅行

文 / 劉睿涵



台中新社位於台中市的東北部，因四面環山而形成的微氣候使得這裡的溫度和濕度都比較適中，夏季較涼爽，冬季較溫暖。山區地形有助於雨水的收集和保存，為農業灌溉提供穩定的水源。四面環山的地形形成了富含有機質的肥沃土壤，非常適合農作物的生長。這裡的土壤結構良好，排水性佳，有利於根系的發展和作物的健康。新社擁有得天獨厚的自然景觀和豐富的農業資源，是一個結合觀光和農業的美麗地區。這裡四季分明，氣候宜人，適合各類農作物的生長，尤其以花卉和菇類種植最為著名，新社匯聚了許多適合半日遊前往的景點或莊園，本期遊藝趣將與各位讀者一同前往這些午後輕旅行的好選擇。

薰衣草森林

台中薰衣草森林可謂是中台灣指標性景觀餐廳之一，是一個以種植薰衣草聞名的休閒農場，在這裡可以欣賞大片的薰衣草田，以及旋轉木馬、繡球花牆，春夏之際也有機會看到螢火蟲在傍晚時分亮了燈與你打招呼。在這裡可以無限享受清新的花香，往往進到園區的人們都因此而陶醉其中，過一個慵懶的下午。園區內有咖啡廳和手工藝品店，讓人能在美麗的自然環境中重新讓自己煥然一新。



新社花海

台中新社花海活動約在十一至十二月間，為期三至四周，每年冬季，新社花海都會舉辦盛大的花卉展覽，吸引大量遊客前來觀賞。這裡種植了各式各樣的花卉，五彩繽紛的花田宛如畫卷，加上各種主題點綴整個園區，讓這個台中最盛大的花海活動成了真實的童話故事場景，也因此，這幾年成了網紅們冬天打卡拍照不二選擇。

百菇莊

百菇莊是台中新社的香菇專賣店，也是一個以菇類為主題的休閒農場，遊客可以在這裡參觀各種菇類的生長過程，並親自體驗採菇的樂趣。這裡還提供以菇類為主題的餐點，讓遊客能品嚐到新鮮美味的菇類料理。獨有的香菇風味冰淇淋更是許多遊客一試成主顧，園區內小吃也包含：香菇香腸、香菇肉燥飯、百菇羹湯與鹽酥綜合菇等，讓喜愛吃菇的民眾常常一逛便忘了回家。



好物快速購

新社區農會【香菇(大菇)】

來自新社的鮮味
美味的料理好伙伴

沐心泉休閒農場

午餐吃完了百菇莊的菇類全餐後，豈能忽略掉重要的下午茶？

沐心泉休閒農場以種植茶葉和製茶體驗聞名。民眾可以在參觀茶園的同時，享受與大自然為伍的樂趣，沿著園區設計的木階，漫步在環花步道旁，欣賞百花爭艷的美景。如同武陵農場般，沐心泉農場一年四季花開不斷，一到三月是櫻花季、四到五月是油桐花季、三到十月是薰衣草季、十一到十二月是楓樹季，讓遊客們絡繹不絕。在沐心泉可以細細的了解茶葉的種植和製作過程，並親自體驗製茶活動。此外，農場還提供品茶和購買茶葉的服務，是茶葉愛好者不可錯過的景點。

新社不僅擁有美麗的自然景觀，還結合了豐富的農業和休閒活動，使其成為台中市內一個獨具特色的旅遊勝地。無論是欣賞花卉美景、體驗農場生活、還是享受休閒時光亦或是品茶與採菇，相信只要一個下午，就能為你帶來難忘的旅遊體驗。





認識入侵紅火蟻及注意事項

文 / 農事指導員 游麗弘

遭受紅火蟻叮咬後，請儘速以肥皂與清水清洗患部，再進行冰敷來緩解灼熱感，並注意水泡情況，盡量避免水泡破裂以免引發細菌感染。若出現臉部燥紅、蕁麻疹、臉部與喉嚨腫脹、說話模糊…等過敏症狀時，請立即就醫治療。



農事講習活動

文 / 農事指導員 游麗弘

0403地震後，又喚起大家對地震的重視，4月17日農事講習會特邀請新北市消防大隊尤偉標隊員透過影片的觀賞及分析宣導防震、防災技巧；時代與日俱進就連防災知識也要跟上時代，許多以前舊有的觀念如今已經打破，透過講習會宣導新知識，班員彷彿做了一場知識上的洗禮。

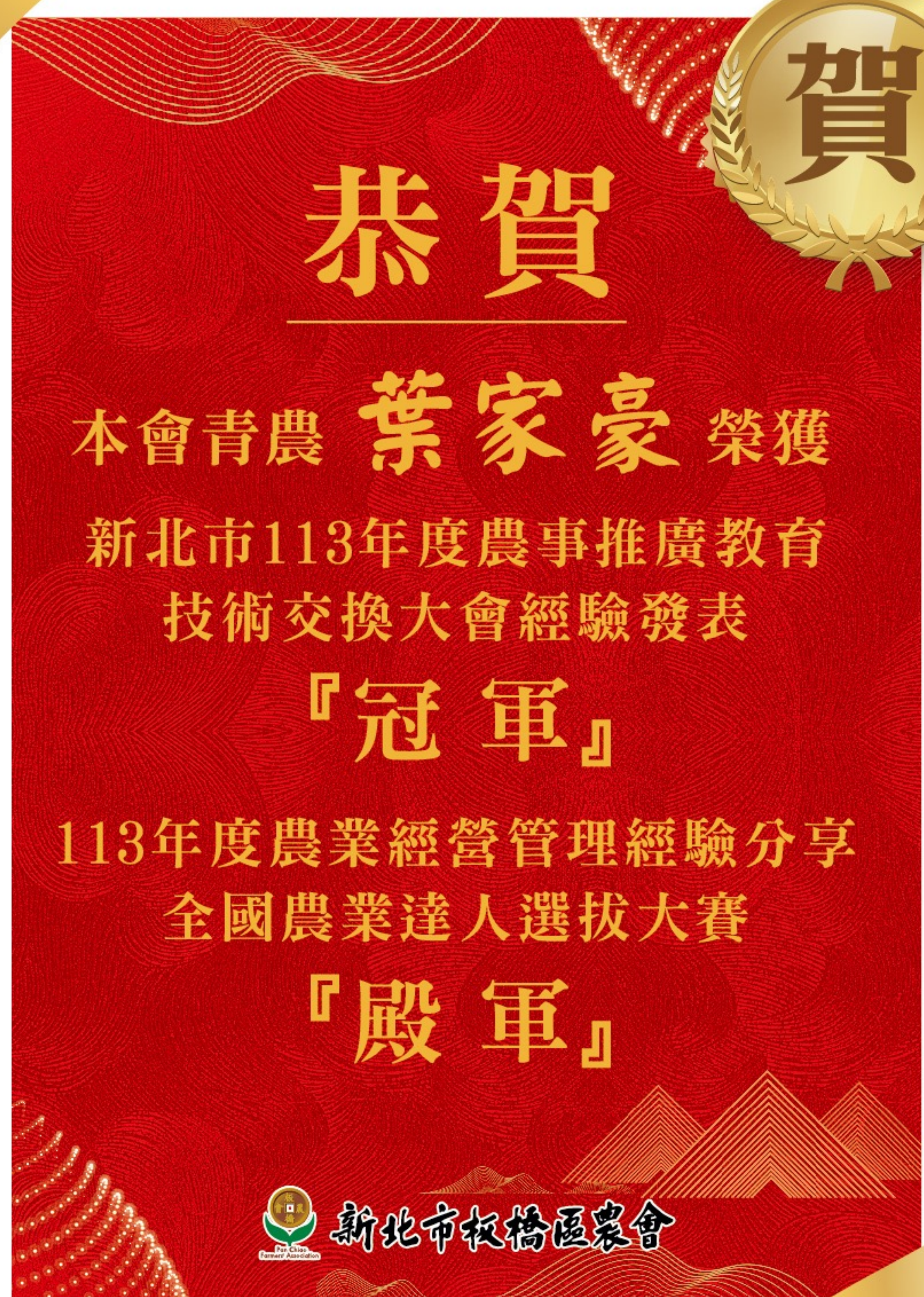
*如欲瞭解更多防災知識請上網搜尋：新北災訓E點通 / 全民防災一點通。



在全球氣候條件日趨極端多變的情形下，水土保持與坡地防災領域面臨全新的衝擊與挑戰，因此水土保持法規的落實亦日趨重要，6月19日農事講習會，邀請新北市水土保持服務團廖經碩技師與班員講解水土保持法規，並提供班員現場諮詢服務。



現代人普遍營養過盛、影響身體健康，為讓班員有正確的飲食觀念，第二堂課由林雨薇營養師教導班員預防代謝症候群五大飲食原則：減少含高鈉鹽食物、多攝取蔬菜及高纖食物、避免精緻甜點、補充好的油脂、適量飲食並培養規律運動習慣，才能有效預防代謝症候群，與健康快樂相遇。



四健推廣



暑期作業組激發青少年最大潛力

文 / 四健指導員 游麗弘

漫長暑假何處去？來參加「暑期作業組」就對了！為提倡生活實踐教育，培育優秀的四健青少年，於7月開辦三個不同學習領域的作業組，會員在老師的帶領下，發揮「身」、「心」、「手」、「腦」並用的精神，提升自身能力。

「小小藝術家」作業組陶冶文化素養，創意美術手作令人愛不釋手。「乒乓小高手」作業組鍛鍊運動技能，相互過招，不亦樂乎。「小小烘焙師」作業組納入食農概念，從實做中得到多樣化樂趣。

會員都覺得參與本活動收獲良多，我們與家長也共同見證了這些莘莘學子從學習中成長，期待會員們未來更精益求精！



Pan Chiao
Farmers' Association
新北市板橋區農會



點亮人生
四健面面觀



療癒綠魔法
台灣原生植物DIY



舞動青春
流行熱舞律動



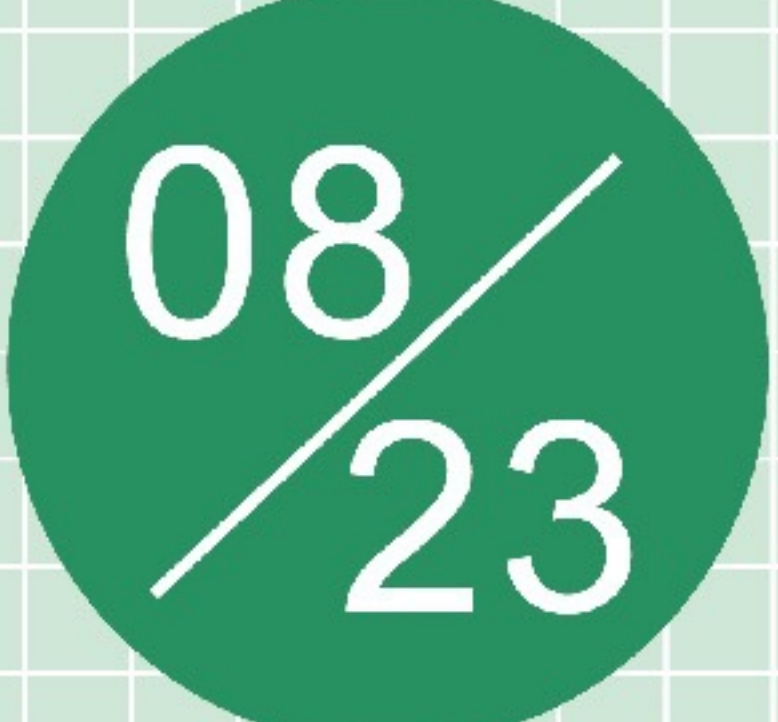
食農教育
在地農產料理



暑期農會日



身
手
心
腦



08/23

9:00~16:30 整日課程(含午餐)\$200

參加對象：本會9~24歲之四健會員、板農選聘任員工之子女、板農優良客戶之子女。
參加人數：40人。(若報名未達25人，得取消活動)
報名時間：即日起至8月15日，額滿為止。
報名方式：板橋農會6樓推廣部，務須現場報名、繳費。
(因須預先購置DIY材料，8月16日後恕不退費！)
活動地點：本會第二大樓12樓推廣教室。
洽詢專線：8965-6868分機1355游麗弘、1357陳瑋瑜指導員。





家政講習活動報導

文 / 家政指導員 陳瑋瑜、洪筱涵、林妍慧



今年正值「性別平等教育法20周年」，本會推廣部在5月23日，為家政班員辦理性別平等講習會。邀請到知名廣播主持人－張雪芳老師，以生活角度、媒體識讀觀點，引導班員破除性別隔閡及性別刻板印象。

演講一開始，藉由重申「台灣為亞洲首個同婚合法的國家」，傳達認識多元、尊重他人的觀念，而後透過流行歌曲、電影，讓班員瞭解「性別、出生不該決定人生」。最後，用家務分工的議題打破「家務是女性責任」迷思，期望達到「性別平等，幸福升等」。

6月13日邀請前台北地方法院鄭麗燕法官談「資產傳承及生活法律」，法官以深入淺出的講解資產傳承的相關法律條例。她指出，合法的遺囑製作包括自書、公證、密封、代筆和口授等五種方式；每種方式都有其特定的法律要求，必須遵循程序才得以確保遺囑的有效性及合法性。

會議中透過各種真實案例分享，不僅讓家政班員更清楚的瞭解資產傳承的重要性，有助於提高班員對法律規範和資產管理的認識，並促進他們在生活中更加審慎和合法地處理個人資產的事務。

6月27日營養保健講習，由彭敏華講師分享不同年齡層的班員們強化身體與心靈上營養保健的專業知能，並且從生活中覺察自我身心狀態。因應現代女性需在家庭與工作中扮演多重腳色，除了心理層面備感壓力，也可能對身體造成負面影響。講師用親身經歷分享教導班員們如何調節負面情緒，並且發展心理健康的適應能力，還能提升家庭幸福感。



南胡成果展活動報導

文 / 家政指導員 林妍慧

家政班員經由一學期的學程在期末演奏具特色且多樣的風格樂曲表現；亦結合不同曲風展現眾所熟知的流行樂與西方經典之作，確實可以讓聽眾深入了解二胡的美妙之處。

班員們在舞台上展現優雅和對音樂的熱情，整體演奏更是對傳統與現代音樂融合的精彩呈現。展示了他們的學習成果和對音樂的熱愛。



長青高齡者推廣



醫學講座 是老化還是疾病

文 / 長青指導員 林婉蓁

在6月12日舉辦的一場醫學講座，特別邀請了臺北市立聯合醫院劉建良主任，如何準備健康老化的生活。首先從準備老年生活的生理、心理、社會三層面談起地中海飲食，多食蔬果、少食肉類和精緻點心、適當的運動保健、慢性病控制、失智預防、重視老人憂鬱症、多與社會連結；都是老年人健康管理中不可忽視的部分。

更在講座的最後，提醒大家藥物使用的注意事項：注意劑量、遵醫囑、規則記錄、定期回診、整理藥物清單等使用重點確保藥物的安全和有效使用。總結來說，這些實用建議如果能在日常生活中得到實施，將有助於長者身心健康，使他們能夠更好地迎接健康老化。



音樂陶冶～烏克麗麗學習歷程

文 / 長青後埔班 江正裕

一直以來，都想學習一項樂器來培養興趣、心靈陶冶，當長青研習班新開了烏克麗麗的課程時，讓我雀躍不已，迫不急待地向指導員報名。

以琳老師的認真教學和耐心指導對於我們來說是非常寶貴的，每每在多數上課班員未到時，她就已經進教室、準備好教材。班員們大部分都是初學者，老師從手握琴柄的位置如何按弦到弦音的線格，清晰且詳細的指導。



練習時彈奏單音兒歌到複雜的和弦，慢慢地一步一步練習。過程中，覺得最難的就是和弦，彈奏時總是手忙「指」亂，跟不上音樂。但所謂勤能補拙，手指的靈活性和記憶力隨著練習時間而增強，漸漸發現彈奏和弦變得越來越自如且享受著烏克麗麗的學習之旅！

~舌尖上的記憶~

百變山珍海味



食譜示範 ▶ 家政國樂班 林賴惠裕

這道菜是我的媽媽—許足女士，一個從小不動三寶，十指不沾陽春水的千金小姐；嫁給窮教書先生後，為顧及先生的顏面，拒絕娘家支援的情況下研究出來宴客的料理。

這道菜的食材有魚有肉也有青菜。既包含了生活所需的營養，也兼具色香味俱全，也能因季節及各地特產作變化。是道進得了廳堂（請客用），也能作私房的料理。

每當我在為家人作這道料理時，我總是非常佩服我的媽媽，那年代家家戶戶收入微薄、物質匱乏的，她就能想到而且做到營養均衡並兼顧成本，且充份的運用資源。時至今日大部份的人營養過盛，這道菜正好符合現代人營養均衡需求。今天有這個榮幸把我媽媽這道傳承近百年的百變山珍海味料理分享給大家，期望能讓她能再傳百年。



材料準備

虱目魚	1尾
絞肉	3兩
酸菜	約4兩
香菇	3朵
薑	5片

調味料

米酒、糖、鹽	適量
--------	----

龍骨高湯材料

虱目魚龍骨、薑2片、水2碗、適量酒、鹽

料理步驟

- ① 虱目魚洗淨，從魚肚剖開，將龍骨取出，在背部魚鰭前開一小洞。
- ② 水滾加入龍骨、薑和調味料，煮5分鐘成魚高湯。
- ③ 虱目魚材料2~5項切末，與調味料攪拌均勻。
- ④ 虱目魚攤開，將步驟③材料均勻平鋪在魚肚。
- ⑤ 將魚置於深盤，魚尾從腹部小洞，穿過魚背拉出固定。
- ⑥ 將步驟②龍骨高湯趁熱淋在魚身，大火蒸10分鐘完成。

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。



◆【新秀地區農會 酸菜】—新鮮的芥菜收割後，在田間萎凋四至六個小時，經過清洗，直接在產地以粗鹽醃製等待發酵，不添加防腐劑與色素，製成後立即以真空包裝冷藏，以芥菜醃製而成的酸菜，咬在嘴裡喀滋喀滋，是十分爽口。

◆【北門區農會 虱目魚】—用益生菌養殖的虱目魚肉質細緻鮮甜，因富含高蛋白質又被稱作「海中牛奶魚」，為家庭食用魚的最佳選擇。



掃我購買
相關食材 46

～舌尖上的記憶～

煙燻豬頭皮



食譜示範 ▶ 家政深丘班 江秀勤

在民國四〇年代時，物質缺乏。我的阿爸是礦工也是礦場的股東，阿母則是負責煤礦場辦伙食，也就是煮飯的。每天面對幾十個礦工的伙食，食材和料理的費用都必需要精打細算。

阿母有一手精湛的料理手藝，可以把平凡的食材變美味的佳餚！每逢年節，阿母會自製煙燻豬頭皮，既可拜拜用，又可犒賞礦工吃「喝晃頭丫(米酒)、配豬頭皮」！以前豬頭皮比豬肉便宜很多，所以經濟又實惠！

每當煤礦工人出礦坑，回到宿舍時，聞到了阿母煙燻豬頭皮的味道，大家都足歡喜！在當時的，礦工的生活非常貧乏，有了如此高級美食，就能把節省錢下來的錢拿回去養家！

想想～喝晃頭丫配煙豬頭皮…那種鹹鹹、甘甘、甜甜還有「灰昏味」！這人間美味～就是阿母的味道啊！



材料準備

豬頭皮 ————— 600克

滷料

醬 油 ————— 100c.c.
米 酒 ————— 一大匙
冰 糖 ————— 一小匙
水 ————— 1200c.c.

煙燻料

紅 糖 ————— 半杯
紅茶葉 ————— 半杯(泡水瀝乾)
甘蔗頭 10公分1支(剖開成條狀)

料理步驟

- ① 先將豬頭皮洗淨，放入滾水的鍋中汆燙，撈起來用冷水沖洗，拔毛刮除表面清洗乾淨備用。
- ② 鍋中加入1200cc的水，將醬油、米酒、冰糖用大火煮沸，再把洗乾淨的豬頭皮放入鍋子，改中小火滷約30分鐘，取出放在架子上瀝乾水分。
- ③ 大鍋子洗乾淨用小火烘乾，鋪上兩張鋁箔紙，將紅糖與紅茶葉混拌之後倒入鋁箔紙上，再來把剖開成條狀的甘蔗頭平均的放在茶葉上，放入白鐵架。
- ④ 先用中火加熱至冒出蒸汽，再將滷好瀝乾的豬頭皮放在架子上。蓋上鍋蓋，改用小火煙燻約5～10分鐘！
- ⑤ 當聞到了伴著茶葉與甘蔗的甘香甜味！再關火燜10分鐘，取出來放涼，口感會比較軟Q！
- ⑥ 切薄片後沾蒜蓉醬油食用，或是加入青蒜苗、香菜、辣椒、少許的香油涼拌。即是美味的煙燻豬頭皮！



- ◆【魚池鄉農會 阿薩姆紅茶】—茶湯水色深紅，滋味濃郁甘醇帶有天然的麥芽香，除單獨飲用外，亦適合加入料理增添香味。
- ◆【滿洲鄉農會 原釀有機黑豆醬油】—採用滿州原生種小黑豆、耐鹽又耐風，顆粒雖小豆味濃郁厚實，並遵循古法釀造、味道芳香甘醇。
- ◆【西港區農會 清麻油】—遵循古法以低溫壓榨而成，自然沉澱取得清麻油，保留更多營養素，油香清但不燥熱，煎煮炒或冷拌皆宜。



喜歡都可以帶～要的請+1!



板農活力超市 團購平台數位升級 下單取貨 手機一條龍完成

+1+1民眾在社群網路上跟著直播主、團媽、各店家下單團購不只是一種消費習慣，更是一種生活樂趣。透過團主的介紹推銷，讓消費大眾不用出門到店就可以接收商品資訊，喜歡就手指動動+1按下去，等著收貨或取貨，這樣的消費形態您是不是也身列其中？

板農活力超市約在108年推出社群團購，挑選品質優良、當季限時、口碑好評等各種食材水果食品點心，主動推播公告，邀請會員及顧客透過網路工具下單，藉此滿足了忙碌的現代人也幫助各類農友生產者增加曝光，尤其歷經疫情年，**美味得來速**政策更加速民眾熟悉網路團購的消費模式，板農活力超市的社群團購深受超市顧客及新北市民的支持，發展至今除了持續在商品開發上滿足大家的食慾需求，在服務配套上亦不斷優化，希望提升顧客的購買便利性。

隨著今年板農活力超市POS系統升級更新，在行動支付、網路購物、社群團購等電子商務應用服務亦做了優化改進，建置了全新的**板農團購網**，現在起每週例行團購都可以在這團購平台上快速瀏覽、輕鬆下單，靠著手機及條碼就可以完成付款取貨，省事又環保。

從板農活力超市的LINE帳號圖文選單或是FB上的團購貼文都可以找到**板農團購網**的進入途徑，歡迎大家加入好友、按讚追蹤，支持我們的好康團購，相信每一檔團購都能有讓您心動的美食好物。



板農團購網下單取貨 簡易小教學

步驟一

登入後即可到首頁瀏覽當期的團購商品

步驟二

選好商品後按下→**點我選購**
輸入需要的商品數量後放入購物車

步驟三

完成選購後到→購物車→確認購買清單

步驟四

下一步確認訂購人/取貨人資料無誤後
按下**確認訂單**，就可見到訂購完成的畫面



團購下單前請先**登入**。

擁有活力超市會員卡的顧客請直接輸入
手機號碼、身分證字號即可。
沒有超市會員的新朋友第一次下單前
需先完成團購網註冊才能登入。



取貨時手機登入**團購網**→進入**訂單中心**。
按下**檢視訂單**→找到訂購資訊內容及**訂單條碼**。
出示此**訂單條碼**到收銀檯掃描即可結帳。
結帳後持發票明細到超市服務台
或分部櫃台領貨即可。

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



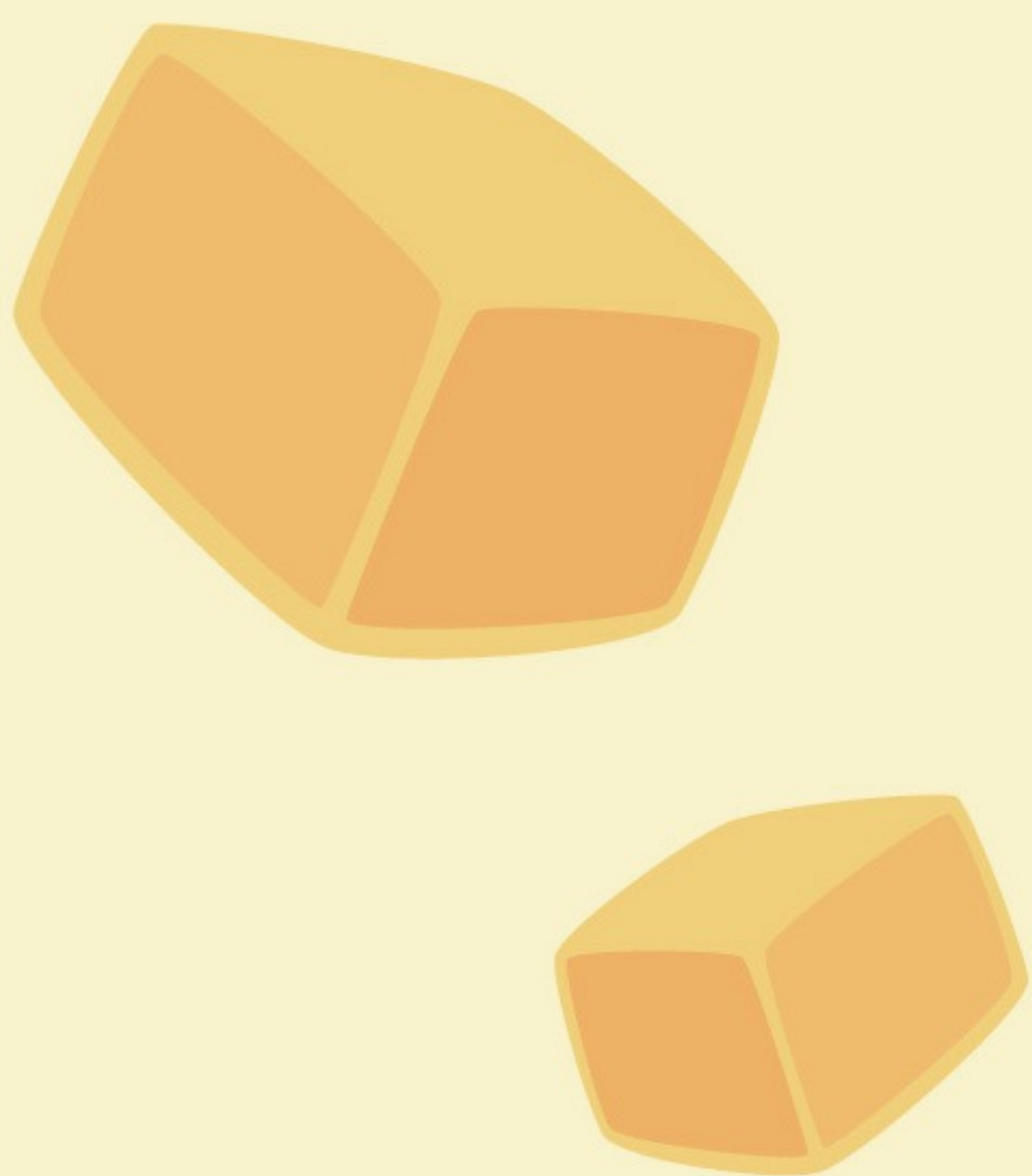
F方案 年費 5000 元

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

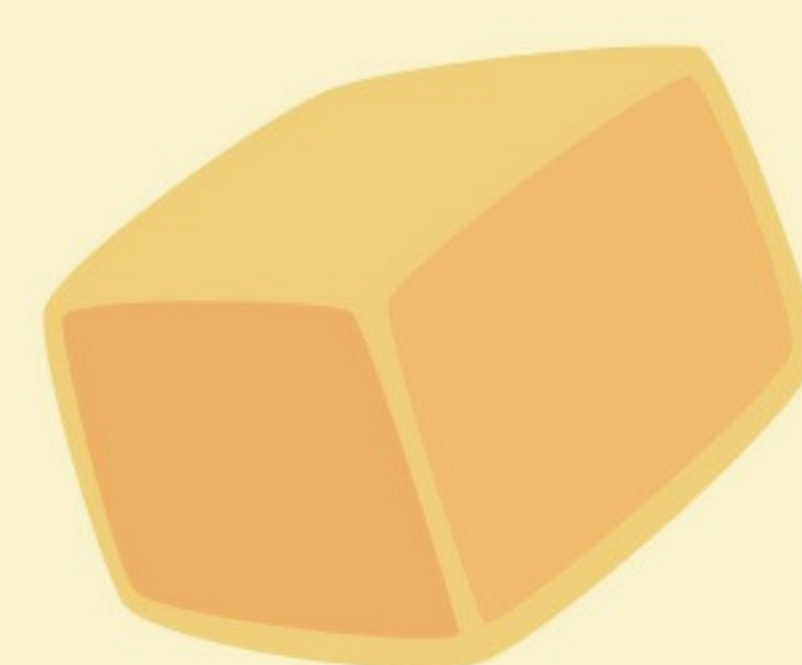
(生態白米16包，生態糙米8包)

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



嚴選・品味・樂活



板農活力超市
LINE官方帳號



板農活力超市
Facebook



板橋農會
Facebook



板橋農會
官方網站

