

VOL.
51

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



PanChiaa

Farmers' Association 板農季刊

2025. July



果艷品牌二十年 板農大力挺農民

2025【果然艷夏·果艷20th】西瓜節於6月10日上午11時，在新北市板橋區農會活力超市前廣場盛大登場。壽豐鄉農會表示，板橋一直是果艷西瓜最重要的城市市場之一，每年一推出即銷售一空，顯示當地消費者對品牌品質的高度認同。今年適逢果艷西瓜行銷20週年，更希望藉由與都市型農會的合作，讓更多人了解台灣優質農業背後的用心與努力。

板農積極媒合產地農會 展現都市型農會價值

理事長郭進源指出，本次果艷西瓜的熱銷，不僅代表品牌經營的成功，也再次驗證都市型農會作為產地農產品橋樑的角色。繼四月金鑽鳳梨銷售成果斐然後，板農持續推動全台在地農特產品的引進與行銷，期盼未來透過更多合作，讓優質農產走入城市，以實際行動支持台灣農業，讓農民的心血與價值被看見。



板橋區農會Facebook
果艷品牌二十年 板農大力挺農民



父愛如山 農情不語

總編輯/黃東源



隨著八月腳步悄然而至，一年一度的父親節即將到來。本期《板農季刊》第51期，以「父親節」為核心主題，以「爸爸」為主角，從封面到內容各單元，都細膩融入對父愛的溫柔詮釋與深切敬意。無論是同仁分享與父親的珍貴合照、適合父親的農特產品、盛夏多補水的健康知識，亦或是為「爸爸開車帶家人出遊」所精心設計的景點特輯，我們期盼讀者在翻閱此期季刊時，都能感受到這份策劃的心意與用心。

也提醒天下的父親們：照顧好自己，才能陪伴家人走得更遠、走得更久。

除了父親節專題外，本期也完整收錄了板農近期的重要動態與活動紀實。包括「114年新北市各級農漁會理監事授證典禮」、「在地情誼·溫情同行」——本會參訪慈惠宮與接雲寺的信仰文化交流、「板農專業保險團隊榮獲全國七項大獎」的榮耀表現，以及與花蓮壽豐鄉農會攜手舉辦的「2025果豔西瓜節」等重點活動，全數搭配QR Code，導引至完整影音內容，讓更多人能即時感受現場氛圍，與我們一同參與這些重要時刻。

此外，值此台灣於今年5月正式成為亞洲唯一「三大豬病非疫區」國家之際，我們特別收錄台灣本土優質豬肉品牌專題介紹，搭配活力超市熱賣農特產品的專欄推薦，持續秉持嚴選、誠信與支持在地的精神，板農將持續推薦全台優質農特產品給每一位消費者。

誠摯邀請您翻閱本期季刊，在每一頁的閱讀中，看見父親的身影、感受土地的溫度，與我們一同關心在地、關注農業，共築更豐盛、更美好的生活風景。



晨露映月・父愛如詩

歲月如歌，悄然走入盛夏的尾聲，
父親節的腳步也靜靜來臨。

回首童年，那些晨光熹微的時刻歷歷在目，
牽著父親厚實的手，穿梭在綠意果園之間。

朝露為葉兒披上銀紗，陽光灑落如金粉，
一顆顆蔬菜從泥土中探頭，

彷彿也為父子的笑聲而雀躍。

父親揮汗如雨，動作卻總是從容不迫，
彷彿他與土地早已心有靈犀。

他不言愛，卻用雙手寫下無聲的深情；
不求回報，卻像燈塔般，

默默照亮我人生的航道。

那一雙被陽光曬得黝黑的臂膀，
曾為我擋風遮雨，也曾撐起整個家的天。

光陰荏苒，四季輪轉，

中秋將至，月漸圓，人亦思親。

一家團圓，天倫之樂，是最珍貴的奢侈。

爐火旁的話語，飯桌上的笑聲，

似乎都在說：「辛苦了，爸。」

也許，我們長大了，

卻永遠走不出那一方菜圃裡的童年；

也許，父親不再年輕，

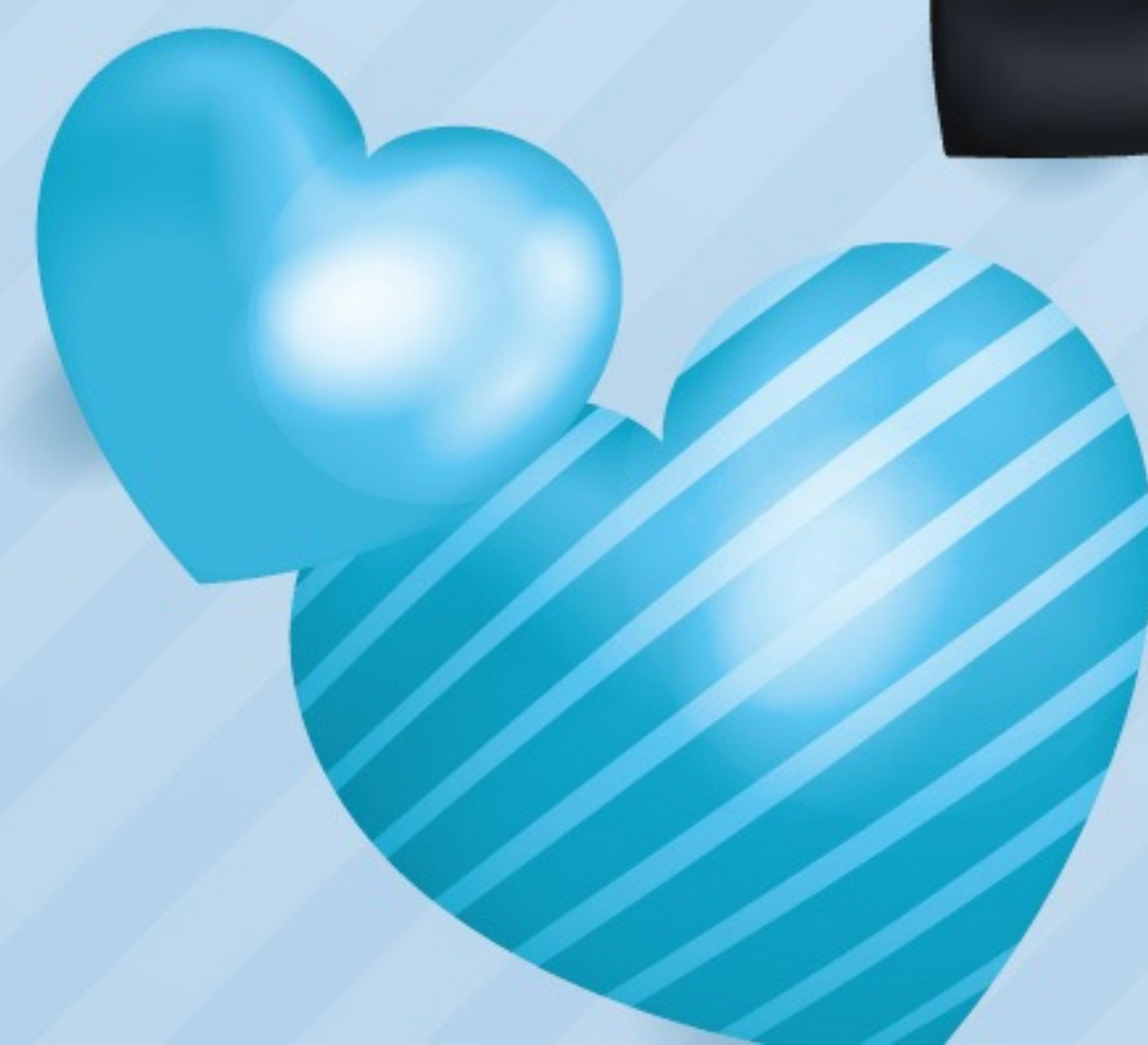
但他那不動如山的背影，依舊是我們心中不滅的光。

爸爸，謝謝你

你可以是搞笑的、穩重的，甚至是有點易怒的，
每個爸爸都有屬於自己的樣子，
但在孩子眼裡，你不需要完美，
因為你一直都在，那就夠了。



新北市板橋區106年度模範



照片提供：葉純伶、吳淑娥、高偉哲、陳科宏、王熙凱
官宇薇、林妍慧、陳文莉、黃于苓

CONTENT

夯板農

- 05 板橋區農會 攔阻詐騙名列全國第二
- 06 114年新北市各級農漁會理監事當選授證典禮
- 08 在地情誼・溫情同行(接雲寺、慈惠宮)
- 10 板農專業保險團隊 勇奪七項全國大獎

金融錢線

- 12 守護所愛，財產傳承的雙重保障
- 14 傳承保單×農會共創三贏

農情快遞

- 16 如何以適當身分加入全民健保
- 17 板橋農會會員子弟獎學金

寶島優雜糧

- 18 毛豆 新市區農會

食安專欄

- 20 非疫區里程碑 國產豬肉專題

父親節專欄

- 22 父親節行銷特輯

元氣專欄

- 24 勤儉美德也會有健康風險？
你可能不知道的隔夜飯菜潛在致病因素
- 26 盛夏來臨！淺談身體缺水的危機與補水之道
- 28 挑選蔬果有訣竅 海歸青農帶你選好又吃好

健康食尚

- 30 消暑解膩 水里鄉農會蜂蜜梅醋氣泡水
- 31 魚菜禽共生的放牧蛋 石門有機農場放牧養生雞蛋
- 32 泰雅族的黑珍珠 馬告 土地之歌山胡椒
- 33 清香黃蓮出淤泥不染 鎧農香水蓮花茶
- 34 循環通暢好助手 來自鯖魚的故鄉
蘇澳漁會蝦紅素鯖沙魚油
- 35 在地天然素材打造家值生活
新北市農會茶籽碗盤洗潔慕斯

遊藝趣

- 36 玩水裝備就位！台灣夏日必訪的三大海水浴場報你知
- 40 「潮」好玩！探訪從部落社群到移民墾地的潮州鎮

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

發行人 郭進源
總策劃 李佩玲
總督導 林秀慧
總編輯 黃東源
編輯群 高偉哲、官宇薇、許程壹、張鶴騰、
蕭靜宜、陳雅芬、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 114年7月29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 <https://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

防杜詐騙，全民同心

根據內政部警政署統計，113年全台共117家農漁會信用部通報攔阻詐騙案件，合計成功攔阻255件。其中，**板橋區農會成功攔阻金額高達1,817萬元，名列全國第二名**，在數百家單位中脫穎而出，展現高度警覺與守護民眾財產的決心與行動力！

資料來源：農業部農業金融署



在全民打詐的關鍵時刻，板橋區農會再次展現堅定守護鄉親的承諾。根據內政部警政署統計，113年度全台共有117家農漁會信用部通報攔阻詐騙案件，成功攔阻件數共達255件。其中，板橋區農會以高達1,817萬元的攔阻金額，名列全國第二名，在數百家金融單位中脫穎而出，成績亮眼，展現第一線人員高度的警覺心與守護民眾財產的決心及行動力！

本會信用部同仁平日即接受反詐騙教育訓練，透過敏銳的觀察力與同理心，在第一線識破詐騙話術，成功勸阻長者及民眾辦理異常提款及匯款。其中更不乏以耐心溝通安撫情緒、即時通報警方聯手處置的案例，充分展現農會不只是金融機構，更是在地社區安全的守門人。

詐騙手法日新月異，從假冒公務機關、解除分期付款、投資陷阱到網路假交友等方式，每一次出手都可能導致民眾畢生積蓄付之一炬。我們深知這些風險對民眾而言不可承受，因此，板橋區農會持續強化內部訓練，並透過臉書粉絲團、講座宣導、海報張貼等多元線上、線下管道，加強金融知識宣導與詐騙防範意識。

這項榮耀不僅是對同仁努力的肯定，更是板橋區農會長年深耕社區、關懷鄉親的具體體現。未來，我們也將持續與警方合作，落實「識詐、阻詐、反詐」三大原則，堅守金融第一線，守護鄉親荷包不受騙！

◆板橋區農會在此也呼籲大家：

如遇可疑電話或要求匯款情形，務必冷靜查證！或撥打165反詐騙專線。

讓我們一同提高警覺，攜手打造安心、安全的金融環境。



一一四年度新北市各級農漁會 理監事當選授證典禮

圖、文／本刊編輯部



一一四年度農漁會屆次改選已圓滿落幕，板橋區農會三位首長及新任理監事於五月十二日出席由新北市政府舉辦的授證典禮，正式領取當選證書與賀匾。典禮由新北市市長侯友宜親自主持，除表達誠摯祝賀外，也勉勵各農漁會在新任領導團隊的帶領下，持續為基層農漁民爭取最大福祉，並為新北市農漁業發展注入新動能。

對板橋區農會而言，此次授證不僅是一份榮耀，更象徵著新篇章的展開。第二十屆三首長與理監事肩負重任，將秉持專業與熱忱，延續既有基礎外，更持續推動各項業務創新與服務優化，為本會注入更多元的治理觀點，將攜手全體員工努力邁向更高的里程碑。

新北市全轄區共計有二十四家基層農會、一家直轄市農會及五家漁會，總計三十家農漁會長期深耕在地，成果豐碩。根據市府統計，自一〇八年起至一一三年間，本市每年皆有六至八家農會名列全國基層農會綜合事業盈餘前十名，成績斐然。而本會在過去數年亦屢獲肯定，除盈餘長年全國第一外，亦包括農金獎、防制詐騙績優單位、與各項農業政策推動績效獎項，這些榮耀皆來自全體選任人員、聘任同仁的共同努力與市府、會員、農民及客戶的支持與肯定。

板橋區農會Facebook
114年度新北市各級農漁會理監事當選授證典禮影片



市長侯友宜在授證典禮中指出，農漁會是市府不可或缺的夥伴，不僅協助政策推行、守護基層經濟，更為新北市打造一套完整的農業支援體系。他也強調，未來市府將持續與各農漁會密切合作，結合各界資源，強化農業產銷與永續發展，打造對農漁民最友善的生活環境。

板橋區農會多年來致力於服務升級與營運創新，積極拓展多元行銷通路，協助農產品推廣與銷售。除了設立「板農活力超市」提供在地天然、有機、優質、健康之農產品，也同步建置「板農活力購」線上購物網站與「板農團購網」，打造便利的購物平台，連結消費者與產地。此外更推出「農業櫥窗·行銷新通路」計畫，提供良好展示、展售活動場地，協助全國各鄉鎮市地區農會有更多促銷展售之機會及銷售管道。並設置「超市小農展售專區」，提供在地小農能與消費者面對面宣揚自己理念及農產品之機會，擴大產品曝光與銷售量。透過線上線下整合推廣，板橋區農會不僅穩定農民收益，也深化與消費者的連結，成為農民最堅實可靠的後盾。

此次二十屆三首長及理監事團隊的就任，將是延續與創新的開始。我們相信，在三首長與理監事的帶領下，板橋區農會將以更堅定的腳步，落實本會宗旨，結合農民需求與在地資源，繼續在服務、創新與永續的道路上邁進，為農業寫下嶄新的篇章！



第20屆板橋區農會理監事團隊

理 事 長 ▶ 郭進源

理 事 ▶ 王思銘 林煥然 王文霖 吳建宏 李松鶴 張文雄 詹清政 蔡萬議

常務監事 ▶ 游伯湖

監 事 ▶ 徐春樹 黃一晉



板橋區農會長期深耕地方，秉持服務農民、關懷社區的初心，始終視「在地文化」為重要核心價值之一。農業雖以生產為本，但唯有結合文化、信仰與人情味，才能真正融入社區、凝聚人心。本會三首長特別前往板橋地區兩大信仰重鎮——「接雲寺」與「慈惠宮」參香拜訪，不僅表達誠摯敬意，更藉此交流互動，展現板橋農會與地方緊密連結的情誼。

此次拜訪，承蒙接雲寺、慈惠宮主委與常務監察委員及各位委員熱情接待，雙方就公益合作與文化推廣等面向進行深入交流。農會深刻感受到，宗教信仰在社區中扮演著安定民心、凝聚力量的重要角色；兩間宮廟多年來不僅是民眾信仰的寄託，更是地方公益的推手。

板橋區農會與接雲寺、慈惠宮的互動並非僅止於形式上的參香，實已建立長期合作與文化交流的關係。像是今年年初，板農與慈惠宮攜手辦理「高麗菜義賣公益活動」，以發票捐贈方式來兌換優質在地農產品，共同為農民盡一份心力。該活動最後將發票捐予創世基金會以助植物人安養，不僅獲得民眾熱烈響應，更展現宗教與農業單位共同投入公益、善盡社會責任的實質行動。





另一方面，板農與接雲寺亦有良好的文化交流互動。今年，接雲寺特別籌辦紀念刊物，邀請本會郭進源理事長親筆題字提供墨寶，作為刊物內容之一，不僅突顯農會對地方文化的重視，也代表板農與在地文化長期友好的象徵。

未來，板橋區農會將持續秉持「從在地出發，與社區同行」的理念，強化與宗教文化單位的合作交流，不論是參與民俗活動、支持公益計畫，抑或推廣地方農業與文化產業的融合，都希望透過實際行動，讓農業走進社區，也讓社區更加認識農會在地深耕的努力與貢獻。透過一份關懷、一份連結，板農與社區攜手延續文化價值，為板橋的土地與人民注入更多溫情與希望。

板橋區農會Facebook
【在地情誼・溫情同行】





板農專業保險團隊 勇奪七項全國大獎

圖、文／本刊編輯部



「農金保經盃」是由農金保險經紀人股份有限公司（以下簡稱農金保經）主辦的全國性保險業務競賽活動，旨在鼓勵全台農漁會信用部推廣多元保險商品，進而提升從業人員的行銷實力與保險專業能力。透過這項競賽，不僅能表揚各單位的努力成果，也有助於健全農漁會體系的整體金融服務品質，讓在地金融發展與民眾保障需求更加接軌。

今年，第十七屆農金保經盃頒獎典禮於一一四年六月十二日在臺中林酒店隆重舉行，來自全台的農漁會齊聚一堂，角逐多項保險業績與服務榮譽。板橋區農會此次由信用部保代組組長蕭靜宜同仁代表領獎，並於盛會中表現亮眼，囊括多項大獎，榮獲「明台車險衝刺王第一名」、「華南卓越獎第一名」、「旺旺成祥獎第一名」、「壽險團隊貢獻王第四名」、「產險團隊保費王第一組第三名」、「產險團隊貢獻王第四名」以及「遠雄人壽團隊保費王第三名」等七項重要獎座外，另浮洲辦事處副主任呂蓮彬、溪崑辦事處王雅萍同仁等，皆榮獲績優業務員獎，成績斐然，深獲肯定。這些獎項代表的不只是數字與績效，更是板農團隊長年累積的專業信任與客戶滿意度的最佳見證。

板橋區農會深耕保險領域多年，始終秉持「誠信服務、保障為先」的理念，不斷強化同仁專業訓練，並積極回應民眾多元化的保障需求。不論是產險、壽險、汽機車強制險，或是國內外旅遊平安險，皆可提供專業諮詢與量身推薦。我們相信，有保險，就有保障；讓突如其來的意外不再令人手足無措，生活也更加安心有底氣。誠摯歡迎民眾前來洽詢，我們將以最用心的服務，為您的生活增添多一層保障。



板橋區農會Facebook
板農專業保險團隊勇奪七項全國大獎





守護所愛，財產傳承的雙重保障： 遺囑與保險指定受益人

文 / 欣台保經公司專案經理 溫芸琪

五億遺產風波啟示：財產規劃的重要性

近期一則新聞引發社會關注：一位母親將超過五億的遺產全數留給兩位兒子，女兒不滿提告，最終法院判定母親的公證遺囑因程序瑕疵而無效。這起事件再次提醒我們，妥善規劃身後財產的重要性，不僅能確保財產依照自己的意願分配，更能避免家人間因遺產而產生紛爭。

在財產規劃的工具中，「遺囑」與「保險指定受益人」扮演著關鍵角色。兩者看似殊途同歸，目標都是為了將財產傳遞給所愛之人，但在法律上卻有著不同的運作機制與影響。

遺囑：規劃遺產分配的藍圖

遺囑是生前預立的法律文件，明確指示個人過世後財產的分配方式。透過有效的遺囑，立遺囑人可以自由地將財產分配給任何想指定的人，不限於法定繼承人。然而，遺囑的有效性受到法律嚴格規範，例如需符合特定的形式要件（自書遺囑、公證遺囑等），且受到民法「特留分」的限制，保障法定繼承人最低限度的繼承權利。

保險指定受益人：愛與責任的快速通道

根據台灣保險法第112條規定，保險金在被保險人身故後，將直接給付給指定的受益人，不被視為被保險人的遺產，因此原則上不受民法特留分的限制。

這項特性使得保險成為財產規劃中一個極具彈性的工具。被保險人可以透過指定受益人，將保險金傳遞給特定的親人，例如需要長期照護的子女，而不必擔心其他繼承人主張特留分而影響其權益。



遺囑 vs. 保險指定受益人：

特性	遺囑	保險指定受益人
定義	生前預立，指示身後財產分配的文件	保險契約中指定保險金給付的對象
法律依據	民法繼承編	保險法
財產範圍	適用於所有遺產 (動產、不動產、存款等)	僅限於保險契約的保險金
特留分限制	受民法特留分限制， 法定繼承人享有最低繼承權利	原則上不受特留分限制 (特殊情況可能例外)
傳遞速度	需經遺產繼承程序，時間較長	給付快速，通常在身故後即可申請
隱密性	公開程度較高 (例如公證遺囑)	相對隱密
彈性	可自由指定繼承人，但受特留分限制	可自由指定受益人， 且較不受特留分限制

善用雙重保障，讓愛無遺憾

遺囑與保險指定受益人各有其優勢與限制，聰明的財產規劃應善用這兩種工具，為所愛之人構築更完善的保障。透過遺囑妥善分配名下資產，再藉由保險指定受益人快速傳遞特定款項，不僅能讓財產傳遞更有效率，更能在法律的框架下，最大程度地實現自己的心意，避免未來的紛爭，讓愛無遺憾地延續下去。





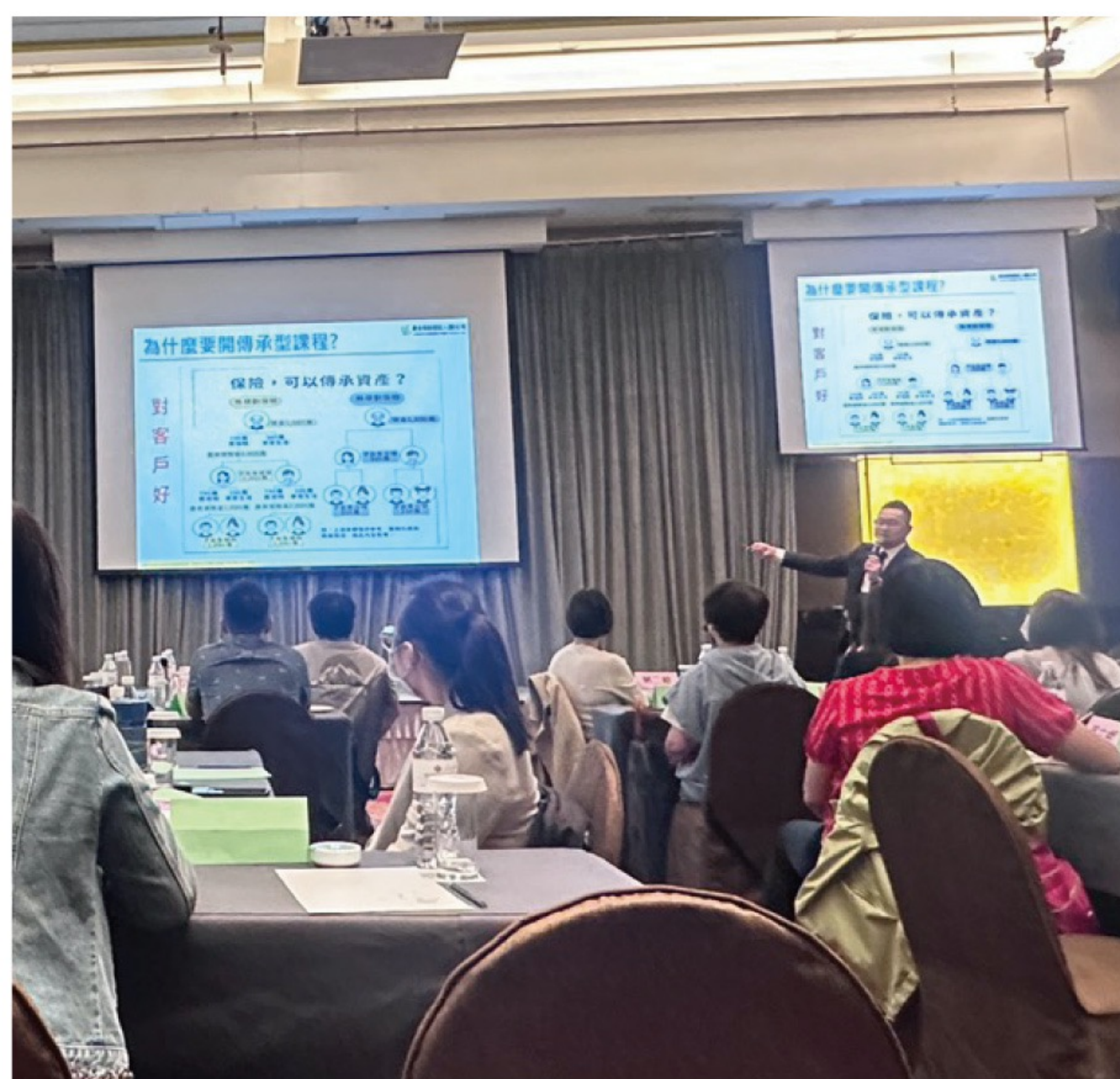
傳承保單 × 農會共創三贏

文 / 文化辦事處副主任 林惠芬

今年4月23日參加農金保險經紀人股份有限公司所舉辦的「114年傳承型保險商品訓練班」，因為近年來保險市場的趨勢快速變化，需要開拓農漁會銷售傳承型保險商品的推動，引領業務員了解商品的重要性。透過保單規劃達成客戶實現財富傳承和資產保護的目標，期望能有效提升業務員銷售能力，加強與客戶的聯繫關係，並增加農漁會手續費收入，所以今天針對這方面的課程規劃，好好了解與學習。

首先，要了解傳承型壽險保單有哪些好處，對客戶而言：

- 傳承資產、留愛不留債－透過保單規劃，能夠將資產順利傳承給下一代，避免留下債務負擔。
- 保障與照顧家人－具有強迫儲蓄功能，提供基本保障，為家人預留生活資源。
- 節稅效益－透過適當規劃，有機會達成合法節稅目的，減少稅負。
- 資產分配與管理－可協助資產有效分配，達成家庭成員間的公平與秩序。
- 預留稅源，解決現金缺口－保單受益人可立即動用現金繳納遺產稅，避免繼承人面臨資金困難。



對農漁會與招攬人的好處：

- 增加手續費收入、穩定業績來源－傳承型保單是兼具保障與理財的商品，能拓展銷售空間。
- 建立專業形象，提升客戶信任－從客戶需求出發，提供客製化規劃，有助於業務人員與客戶建立長期關係。
- 心態轉換與觀念更新－不可僅以過往經驗為依據，應根據客戶家庭結構與財務需求，量身設計保單。

在傳承資產時要注意的規畫重點：

- 資產所有權－要完整避免因產權不清產生後續糾紛。
- 兼顧自身晚年生活保障－留足「老本」，避免年老後手頭拮据。
- 公平分配資產予子女－減少爭產風險，維護家庭和諧。
- 節省成本，減輕稅賦負擔－透過保單架構減輕遺產稅、贈與稅等相關稅費。
- 避免富不過三代的困境－透過保單可設定信託、分期給付等方式，避免資產一次性揮霍。

綜合上述，它的效益保障遠大於保費。



完整的財務規劃有遺囑、贈與、信託、保險，而遺囑可以解決財產分配的問題，贈與可以每年轉贈額度，信託可以解決財產管理的問題，但是透過傳承型保單，可以指定多數受益人給多少錢，也沒有應繼分／特留分的問題及不受拋棄繼承的影響，也不計入遺產總額，更可以結合信託的概念專款專用，保險金可以每年或每月分期給付保全資產。遠雄人壽介紹二檔台幣傳富雄保倍和倍多紛，及美元的美樂福商品都是保障終身、資產穩健累積、繳費彈性規劃、分期定期給付等好處多多。保誠人壽推出三檔終身壽險的分紅保單，多元商品滿足不同客戶的要求，每年皆有發放保單紅利，彈性高一進可攻退可守、增值高一資產增值效果、倍數高-完善壽險保障，這些商品都非常值得介紹給客戶參考，創造三贏的結果。

如何以適當身分加入全民健保

保險對象分六類，不同投保身分有不同投保類別，身分改變投保類別也隨之改變，請依下列順位的身分辦理投保：

1

如果是公司、機構、行號的員工或負責人：
由工作單位辦理投保。

2

如果是職業工會、農會或漁會的會員：
由所屬的職業工會、農會或漁會辦理投保。

3

如果沒有工作，但依法可依附配偶或直系血親：
應到配偶或直系血親的投保單位，以眷屬身分辦理投保。

4

如果沒有工作，也沒有依法可依附投保的配偶或直系血親：
請到戶籍所在地的鄉（鎮、市、區）公所辦理投保。



（符合1的身分，就不能用2、3、4的身分投保；符合2的身分，就不能選擇3、4；符合3的身分，就不能選擇4）

※保險對象亦可透過「健保快易通 | 健康存摺」APP或「個人健保資料網路服務作業」，查詢確認個人健保投保資料正確性，以保障自身權益。



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

諮詢專線 0800-030-598 手機請撥 02-4128-678

網址 <https://www.nhi.gov.tw/>





會員子弟獎學金申請辦法

- 一、本會為獎勵會員或其子女努力向學，培養優秀人才為目的，特別制定本辦法。
- 二、凡本會會員或會員直系子女（孫限同戶口滿六個月以上，須檢附申請日前一個月內詳細記事戶籍謄本）在學就讀國內國中、高中（職）、大專院校【就讀研究院（所）、軍警學校、假日班、學分班、在職班、輪調建教班、夜間部、進修（推廣）部、空中學校、學士後各學系、各學士進修（企管班）、延畢生、補習函授及國外學校者恕不予獎勵】，當學年度上下學期成績符合下列標準而無第三條規定者，得申請發給獎學金，其獎學金之發給依據所提出之學校成績單為準。
 - (一)學業成績：
 - 1、國民中學，上下學期一般學科百分制平均八十五分以上。
 - 2、高級中學【包括高級職業學校及五專一、二、三年級】，上下學期平均分數：
 - (1) 公立學校八十分以上，(2) 私立學校八十五分以上。
 - 3、大專院校【大學、五專四～五年級、二（四）技、二（三）專】，上下學期平均分數八十分以上（每學期至少九學分以上）。
 - (二)操行或德育成績八十分以上（甲等），或德行評量獎懲無小過或申誡（警告）三次之記錄。
- 三、本會會員有下列情事之一者，不得申請發給獎學金。
 - (一)入會未滿一年度者。（以入會年度為起算基期，如民國107年入會須於民國109年方可申請）。
 - (二)已遷離本會組織區域或曾遷出本會組織區域未重新辦理入會手續者。
 - (三)借款逾期或未繳息者。
 - (四)申請前半年每月平均存款積數未達伍仟元者。（存款須開戶滿半年以上，且半年每個月平均積數到達伍仟元以上，但公所或縣政府列管之低收入戶，本會目前繳息正常貸款戶均不受此限。）

※低收入戶子弟應檢附公所證明正本

※就讀研究所、軍警學校、假日班、學分班、在職班、輪調建教班、夜間部、進修（推廣）部、空中學、學士後各學系、各學士進修（企管班）、延畢生、補習函授及國外學校者恕不予獎勵。
- 四、獎學金之申請及發給依照下列規定辦理之。
 - (一)申請期限：每年十月一日起至十月卅一日止，逾期不予受理。
 - (二)申請地點：本會會務部及各辦事處。
 - (三)申請獎學金之會員每次應填寫申請書一份，連同下列證件送本會審查。
 - 1、當學年度（上、下兩學期）成績單正本（影印本無效），若交影印本，應經校方蓋章。（成績單上若無德行成績須另申請獎懲證明書）。
 - 2、在學證明書乙份或本學期已辦妥註冊證明之學生證及影印本乙份（當年度大學畢業者請附畢業證書影本）。
 - 3、戶口名簿正本（核對後退還）及影印本。（若會員與學生關係為孫子女，須檢附申請日前一個月內詳細記事戶籍謄本。）
 - 4、會員印章（會員印章須與身分證姓名相符）。
 - 5、會員存摺最近半年交易往來影印（存款須開戶滿半年以上，且半年每個月平均存款積數達伍仟元以上）。
 - 6、同一位學生每年度限申請一份獎學金。
 - (四)發給：審查小組審核通過後發給存入會員帳戶，刊登於板農季刊及農會網站，申請人對於本會核定發給與否不得異議。
- 五、獎學金金額每名國中1,000元，高中職2,000元，大學3,000元，其發給名額每學年國中175名，高中職165名，大專院校165名。（高中職以上，公、私立學校至少應各佔總發給名額三分之一）。
- 六、審查合格人數超出第五條規定名額時，由審查小組依照下列原則覆核。
 - (一)按照學業成績總平均分數由高分者依次發給。
 - (二)同一學業分數者以操行成績之高低決定，由本會排定名次。
- 七、獎學金發給後，如發現有偽造申請獎學金之證件，除追回其已領之獎學金外，以後不得再向本會申請獎學金。
- 八、未盡事宜依本會規定辦理。
- 九、本辦法經理事會通過後實施，修改時亦同。

【本會會務部洽詢專線 8965-6868 分機1374】



在台南這片土地上，農業與人們的生活緊密相連，而其中一個重要的農業據點便是台南新市農會。新市區地處嘉南平原北側，氣候溫暖、土壤肥沃、水源穩定，為農作物提供了絕佳的生長條件。多年來，新市農會致力於推廣在地農產與農民技術輔導，特別是在毛豆種植上的耕耘更是有目共睹。新市區不僅是台灣毛豆的主要產區之一，所生產的毛豆更以顆粒飽滿、色澤翠綠、口感鮮甜著稱，深受國內外市場喜愛。

台南市政府更曾連年舉辦「新市毛豆祭」，透過產業與觀光結合的方式，讓毛豆不只是農產品，更成為一種地方文化與旅遊亮點。活動期間除了有毛豆農產展售，也有毛豆創意料理示範，吸引了眾多遊客前來感受農村風光與品嚐最新鮮的毛豆料理。由此可見，毛豆對於新市區、乃至整個台南農業產業而言，都是極具代表性與經濟價值的重要作物之一。

除了經濟價值，毛豆本身的營養價值也極高，堪稱是「植物界的營養寶石」。毛豆富含植物性蛋白質，是素食者與健身族群非常理想的蛋白質來源。每100克的毛豆約含有11公克蛋白質，對於肌肉修復、增強體力都有幫助。不僅如此，毛豆中含有膳食纖維，有助於腸道蠕動，促進消化，對便秘者也有良好的改善作用。



毛豆同時含有豐富的葉酸、維生素A、B群與C，對孕婦而言是有助於胎兒發育的好食材；對兒童與青少年而言，有助於成長與腦部發展；中高齡者則可從毛豆中攝取植物固醇，有助於調節膽固醇，降低心血管疾病風險。此外，毛豆的升糖指數低，也很適合糖尿病患者或正在控制血糖者食用。由於毛豆具飽足感又低熱量，也是減重族群的好夥伴，可作為點心或正餐配菜替代高熱量食材。



說到毛豆的料理方式，可謂變化萬千。最簡單的做法就是水煮撒鹽的毛豆，保持食材原味，冰鎮後風味更佳，是許多家庭與餐廳的開胃菜首選。若想更添變化，也可以加入蒜末、辣椒與醬油炒香，變身為香辣毛豆，十分適合搭配下酒小菜。此外，毛豆也常被運用於義大利燉飯、和風沙拉、日式毛豆腐、毛豆炒飯等創意料理中，甚至可以打成毛豆泥，製作抹醬或毛豆餡料。

高蛋白美味 毛豆炒蝦仁



♥ 準備食材：蝦仁(250克)、冷凍毛豆仁(400g)、蒜末(10克)、米酒(1大匙)、油(1大匙)、水或高湯(100毫升)、鹽(適量)、黑胡椒粒(適量)、辣椒(自由添加)

♥ 料理作法：

- ① 蝦仁加入一大匙米酒略抓醃備用。
- ② 毛豆仁退冰，沖洗一下，瀝乾備用。
- ③ 取一炒鍋，加入一大匙油，中火熱鍋，爆香蒜末後加入加入蝦仁略翻炒至變色，後加入毛豆仁、鹽、高湯蓋上鍋蓋燜煮2~3分鐘，使食材味道融合。
- ④ 依個人喜好撒上羅勒葉、黑胡椒即可上桌。



掃我呷好糧



在食品安全與畜牧防疫備受重視的現今，台灣成功躍升為亞洲唯一同時獲得「三大豬病非疫國」認證的國家，無疑是一項歷史性的里程碑。這項榮耀不僅是對防疫體系與豬肉產業管理的高度肯定，更為國產豬肉打開了走向國際市場的大門。

所謂「三大豬病」，包括口蹄疫、非洲豬瘟（ASF）與豬瘟（CSF）。這三種疾病是全球畜牧界最關注的疫病，不僅具有高傳染性與致死率，亦會對豬肉出口造成重大影響。根據世界動物衛生組織（WOAH）的標準，僅有少數國家能成功取得三大豬病非疫國地位，目前包含美國、英國、紐西蘭、澳洲、瑞典、丹麥、加拿大等高度發展的農牧大國，而台灣成為亞洲唯一取得三重非疫國認證的國家，不僅證明我國在動物疫病防治上的進步與決心，更象徵著對食品安全的國家級承諾。

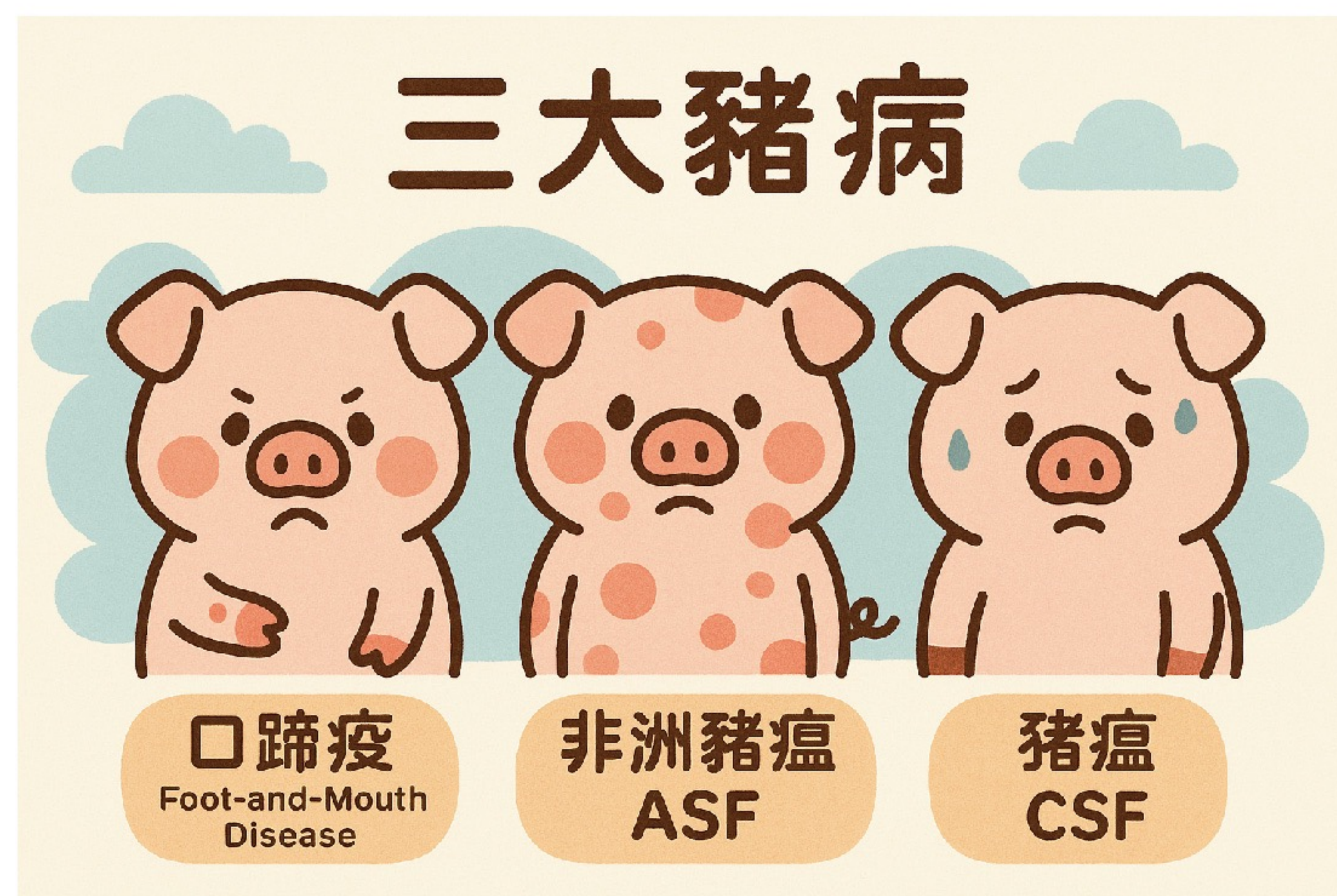
這項認證的取得並非一蹴可幾，而是歷時超過24年的跨部門努力與豬農共同合作的成果。從解除口蹄疫疫苗接種、建立動物疾病通報監控系統，到強化邊境檢疫與農場生物安全，政府與業界通力合作，逐步築起防疫的銅牆鐵壁，終於在2025年正式取得WOAH授證，實現台灣養豬產業的歷史轉捩點。



為何「三大豬病」如此重要？首先來了解這三種疾病的危險性：

1.口蹄疫（Foot-and-Mouth Disease, FMD）

是一種病毒性傳染病，可感染豬、牛、羊等偶蹄動物。發病後豬隻會出現口腔潰瘍、蹄部水泡、發燒等症狀，影響生長與生產效率。儘管對人類無害，但因其高傳染性，一旦爆發會導致大量撲殺與封鎖，對產業造成重大經濟損失。



2.非洲豬瘟（African Swine Fever, ASF）

是目前全球豬肉市場最具威脅性的疾病之一，死亡率幾近100%。非洲豬瘟尚無疫苗或治療方式，病毒在環境中存活力強，透過生肉製品、廚餘、野豬活動都可能擴散。近年中國與東南亞多國皆曾大規模爆發，造成肉品供應鏈動盪。

3.豬瘟（Classical Swine Fever, CSF）

主要影響仔豬，導致高熱、出血、腹瀉等症狀，嚴重時會造成豬場全場淘汰。與非洲豬瘟不同，豬瘟已有疫苗可防治，但仍需嚴格監控才能有效根除。

成為三大豬病非疫國，對台灣豬肉產業帶來的意義重大且深遠，首先，有助於推動國產豬肉的國際行銷與出口拓展。過去因防疫狀態未達國際標準，台灣豬肉難以出口至高標準市場，如日本、韓國或歐盟國家。如今取得非疫國認證，意味著台灣豬肉可望在國際市場「解禁」，有機會重新打入全球高端市場，提升農產品外銷價值。

其次，這也是台灣食品安全形象的強力背書。全球消費者越來越重視產地與食安來源，「來自非疫國」的豬肉不僅是品質保證，也是一種信任標誌。有助於建立「台灣豬」的國際品牌形象，與世界高品質肉品市場並駕齊驅。

第三，有助於提升農民收益與農業整體競爭力。當國產豬肉不再僅限內需市場，台灣的養豬產業將有更大規模的成長空間，也有機會吸引年輕人投入智慧農業、冷鏈加工與高值化產品開發。

當然，獲得認證僅是開始，如何維持與強化這項「非疫國」地位才是真正的挑戰。未來，防疫體系仍需持續監控，農民也需配合政策調整養殖作業，才能確保台灣豬肉持續安全、優質並具競爭力。期盼全體國人與豬農攜手努力，不僅守住得來不易的「非疫國」榮耀，更要共同打造出讓世界信賴、國人驕傲的豬肉品牌。當台灣豬從安全生產、智慧養殖、嚴格品管走向全球市場，我們不僅輸出的是肉品，更是「台灣食品安全」的金字招牌與國家軟實力的展現。



為敬愛的父親健康把關 宜果國際 奧地利女皇御選南瓜籽油

八月悄悄來臨，一個專屬我們港灣的守護者的節日到來。
他，四季如一，總為這個家默默付出，用沉穩扛起生活重量，
用愛築起溫暖港灣；讓這支陽光大地下的天然珍寶，
繼續為爸爸的健康把關，讓這個家因為父親持續發光發亮。

許多人總是在生病之後，才意識到健康的可貴。然而，若能及早預防，或許能免於許多遺憾。宜果國際便是在這樣的理念下，於1987年創立，四十年來專注於預防醫學與營養保健的實踐。透過推廣營養衛教，協助民眾認識慢性疾病與代謝症候群的關鍵風險因素，並將健康的飲食與生活方式，落實於日常之中。宜果的願景，是「研發安全營養的產品，推廣正確的健康觀念，孕育美好的生活品質」，這不只是口號，更是他們長年不懈努力的方向。

宜果國際的產品涵蓋銀髮族慢性疾病營養補充、無糖喉片、天然草本保健品、有機食品等多元領域，不僅多次獲得國家品質標章與特殊營養食品認證，更因其對品質的堅持，深受醫界與學術界的肯定。從原料篩選、產品研發到製造，皆秉持「實證科學、天然、安全、有效」的原則，嚴選具備國際BRC、ISO、GMP認證的美國、德國大廠製造，並定期進行有效成分檢驗與自主品質監控，層層把關，只為給消費者一份真正值得信賴的健康選擇。走過四十年，宜果國際已逐步奠定其在台灣營養保健市場的專業地位，並致力成為每個家庭心中的第一品牌。

在選品方面，宜果國際以嚴謹態度引進來自奧地利施蒂利亞南瓜保護區的純正南瓜籽油。這款油品歷史悠久，早在1773年即為奧地利女皇瑪麗亞·特蕾莎欽點指定，作為皇室御用的保健食用油，足見其營養價值與珍稀地位。施蒂利亞地區因擁有純淨無污染的水源、肥沃黑土與得天獨厚的氣候條件，成為全球公認最優質的南瓜籽油產地。該地出產的無殼深綠南瓜籽，以傳統低溫慢壓工法製成，僅萃取第一道冷壓精華，不加一滴其他油脂、不含任何化學添加，保留完整天然養分與迷人堅果香氣，色澤深墨綠、香味濃醇，素有「綠色黃金」之美譽。其營養成分包含豐富的植物固醇、天然鋅、維生素E，以及Omega-6與Omega-9等多元不飽和脂肪酸，更通過第三方機構檢驗，無防腐劑、塑化劑與黃麴毒素，是兼具美味與安全的天然珍品。



南瓜籽油在歐洲已是日常餐桌上的營養良伴，其使用方式靈活多元，可直接飲用，每日早上空腹10至15c.c.，有助促進新陳代謝與吸收活性營養；亦可涼拌生菜、拌飯、拌麵、搭配麵包食用，或加入微溫豆漿、植物奶一同飲用。需注意的是，南瓜籽油不宜高溫烹煮，建議於料理完成後加入，方能保留其完整營養與香氣。對男性而言，南瓜籽油更具有特殊保健價值——富含鋅與植物固醇，可幫助維持攝護腺健康與泌尿系統功能；而維生素E及不飽和脂肪酸則有助抗氧化、增強體力，是日常養生不可或缺的守護者。

在這特別的節日裡，這支結合歐洲皇室傳承與大地純淨能量的施蒂利亞南瓜籽油，獻給所有默默守護家庭的父親們。願每位爸爸都能透過這份天然的照顧，感受到身體的活力與健康的喜悅，並讓這個大自然的恩賜繼續守護每一位父親。



 板農活力超市 Pcfarm Market 有販售唷!



勤儉美德也會有健康風險？ 你可能不知道的隔夜飯菜潛在致病因素

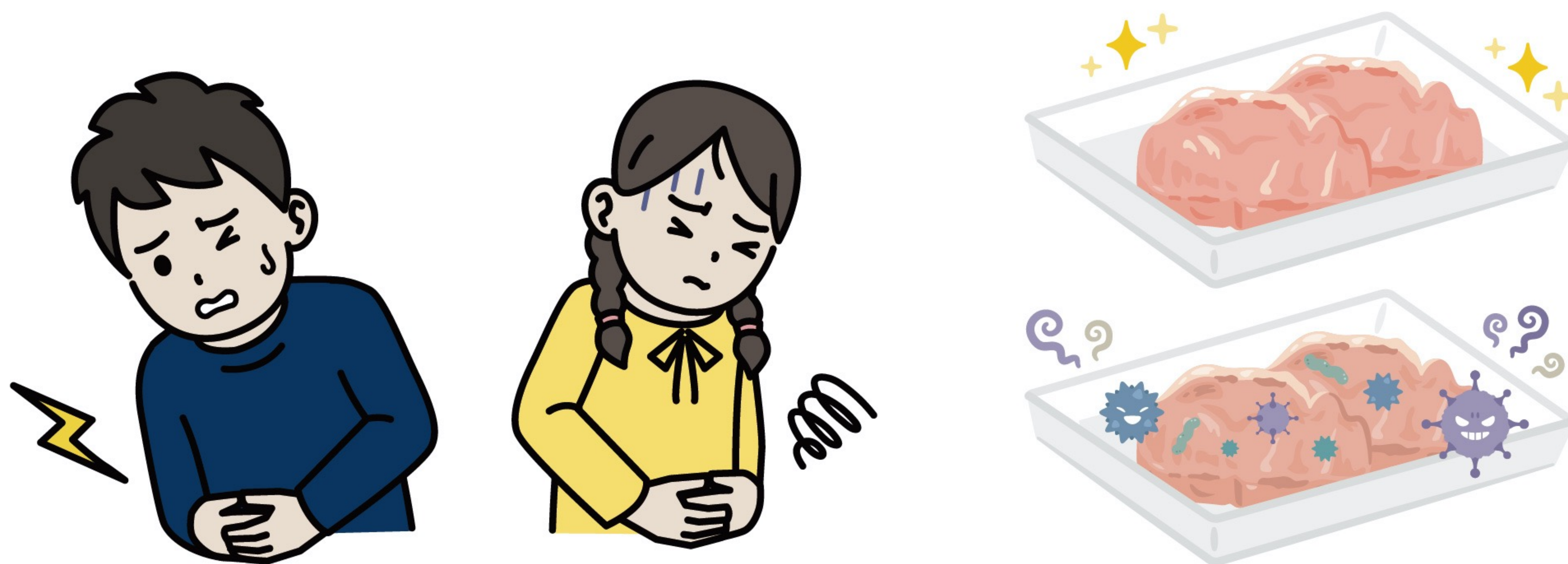


隔夜菜便利又節省，但健康代價你忽略了嗎？

在不少台灣家庭中，節儉是一種根深蒂固的生活智慧。尤其是許多長輩為了節省瓦斯費與時間，往往習慣「一次煮多、吃好幾餐」，把吃不完的飯菜放進冰箱，隔餐甚至隔天繼續加熱食用。對於忙碌的現代人來說，這種做法既方便又實惠，偶爾一次確實無妨。然而，如果長期反覆食用存放多餐的剩菜剩飯，不僅風味流失，更可能悄悄埋下健康隱憂。營養師與醫師都不約而同提醒，隔夜菜並非絕對不能吃，而是吃的方式與頻率，會決定它對身體的影響。

在日常廚房操作中，當食物離開高溫加熱狀態，若在常溫下放置超過兩小時，就可能成為細菌滋生的溫床。尤其在氣候潮濕溫暖的台灣，食物中最常見的有害菌種包含金黃色葡萄球菌、沙門氏菌、仙人掌桿菌與李斯特菌等。這些病菌在低溫或重新加熱後雖可能部分被抑制或殺死，但其代謝過程所產生的毒素往往具有「耐熱性」，即使高溫加熱也無法完全去除。

此外，長期攝取不新鮮的肉類與蔬菜，也可能對肝臟與腎臟形成負擔，因這些器官需加倍努力代謝進入體內的有害成分。根據臨床經驗，有些中老年人因腸胃不適、反覆腹瀉或肝功能異常就診，追根究柢，竟與習慣食用久放的隔夜菜有關。在最極端的情況下，攝入大量細菌或毒素可能導致急性食物中毒，甚至引發腎衰竭、敗血症等重症。



然而，隔夜菜也並非毫無辦法可食。只要掌握正確的保存與加熱方式，仍可降低對健康的潛在風險。第一步，是在飯菜還未完全冷卻前，就應儘早放入冷藏保存。許多國人誤以為要等菜冷了再冰，反而讓細菌有機可乘。建議用保鮮盒分裝，避免使用大鍋冷藏，也能縮短冷卻時間並避免溫度不均。第二，冷藏時間盡量控制在三天內，超過三天就應考慮丟棄，特別是含有海鮮、豆製品、蛋類或大量湯汁的菜餚，這些食材更容易滋生細菌。若要再次食用，應徹底加熱至中心溫度至少達70°C以上，才有機會有效殺死多數潛在細菌。切勿用微波加熱幾十秒就草草了事，特別是湯類、燉菜等較厚重的料理，需攪拌均勻並延長加熱時間。另外，應避免食物反覆冷藏與加熱，例如從冰箱取出吃一半又再冰回去，這樣反覆變溫反而更容易讓細菌大量繁殖。若無法一次吃完，應分批分裝小份量，按需求而加熱即可，也能保留較佳的口感與營養。

最後，在日常飲食安排上，仍應以「當餐現煮現吃」為最理想的原則。特別是綠葉蔬菜與含硝酸鹽成分高的食材，烹煮後若久放，容易產生亞硝酸鹽，建議盡量當天食用完畢。同時，冰箱雖是家庭儲存利器，但容易腐敗的食材（如海鮮、牛奶、熟食）應避免放置在冰箱門邊，因門邊區域溫度變化大，較無法穩定保鮮。若能結合每日適量採購、少量烹煮、合理保存與細心加熱的飲食習慣，不僅能延續節儉的美德，更能守護全家人的健康。節省，不必以犧牲健康為代價；智慧飲食，從餐桌上的每一口開始。



盛夏來臨！ 淺談身體缺水的危機與補水之道



氣候變遷已不再是遙遠的未來，它正在用最直接的方式改變我們的生活。根據中央氣象署資料顯示，過去三十年來台灣夏季的平均氣溫已上升超過 1.5°C ，尤其在都市熱島效應加劇下，體感溫度動輒飆破 40°C 。近五年中最高氣溫出現在2023年，臺北市測得攝氏 39.7°C 的極端高溫，創下有史以來紀錄的最高溫之一。在這樣酷熱的環境下，人體透過排汗來調節體溫，但同時也大量流失水分與電解質，若未即時補充，便容易出現脫水症狀。身體缺水不只是「口渴」這麼簡單，它影響的是全身上下每一個器官的運作。以下列出七種常見的缺水反應與潛在影響：

- (1) **口乾舌燥**：最明顯的症狀之一，是口腔與喉嚨變得乾澀、說話困難。這是身體藉由降低唾液分泌來節省水分，但也可能導致口腔細菌滋生，增加蛀牙與口臭風險。
- (2) **尿量減少、顏色變深**：腎臟為了保留水分，會減少尿液生成，尿液顏色變得濃黃甚至呈琥珀色，長期下來會加重腎臟負擔，甚至形成結石。
- (3) **頭痛與暈眩**：腦部水分下降會導致腦膜收縮，進而引起頭痛，同時血壓下降導致腦部供血不足，也容易暈眩。
- (4) **皮膚乾燥無彈性**：水分是維持皮膚彈性與光澤的關鍵，缺水時皮膚容易乾裂、粗糙，甚至提早老化。
- (5) **心跳加快與疲勞感**：血容量降低使心臟需要更頻繁跳動以維持循環，造成心跳加速、頭昏倦怠，甚至在運動時提前疲勞。
- (6) **便秘**：腸道缺水會使糞便變得乾硬，難以排出，導致便秘或排便困難。
- (7) **專注力下降與情緒波動**：水分不足會影響腦部神經傳導，導致注意力不集中、焦躁不安或情緒低落。

這些反應一旦被忽視，嚴重時可能演變為熱衰竭、中暑、腎功能損害甚至意識喪失，尤其在高溫下長時間活動者（如戶外工作者、登山客或運動員）更需格外警覺。同時，光喝水或許不夠，選對補水的飲食同樣重要。當人體處於缺水狀態時，除了補充白開水，以下幾類食物與飲品也能提供更全面的水分與電解質支持：

- (1) 高含水量水果：如西瓜、哈密瓜、葡萄柚與奇異果，不僅含水量高，還富含維生素C與鉀，能幫助補充流失的電解質與抗氧化物質。
- (2) 椰子水：天然低糖、含有鉀與鈉等電解質，被視為天然的運動飲料，有助迅速補充脫水後的身體需求。
- (3) 低糖運動飲料：市售運動飲料能補充汗水中流失的鈉、鉀與鎂，但建議選擇低糖或稀釋飲用，避免攝取過多精緻糖分。
- (4) 湯品或燉菜：如蔬菜湯、味噌湯、清雞湯等，除了補水也能補充微量元素與鹽分，對於夏季食慾不振的人特別適合。



而酒精與含咖啡因飲品（如濃茶、咖啡）雖然是液體，卻有利尿作用，反而可能加速體內水分流失，不建議作為主要補水來源。世界衛生組織與各國健康機構普遍建議，成年男性每日應攝取約2,500毫升水分（約10杯水），女性約2,000毫升（約8杯水），但這個數值會隨氣候、活動量與個人體質而有所調整。在炎熱的夏季或從事大量運動時，應額外補充水分以彌補流失的汗液。

良好的飲水習慣應包括以下幾點：

- 分次小量多喝，避免一次喝太多造成腎臟負擔。
- 醒來先喝一杯水，幫助喚醒代謝系統。
- 運動前中後適量補水，不等口渴才喝。
- 觀察尿液顏色，透明至淡黃代表水分足夠，顏色深代表應增加補水量。

維持良好的補水習慣不僅能防止脫水，更能促進新陳代謝、調節體溫、維持腸胃蠕動、提升專注力與情緒穩定。在極端氣候已成常態的現今，補水不僅是健康的選擇，更是生活中的必要守則。從今天開始，請為自己的健康，端起那杯水，好好喝。



元氣專欄

挑選蔬果有訣竅 海歸青農帶你選好又吃好



台灣素有「水果王國」之稱，得天獨厚的地理環境與氣候條件，讓這座寶島幾乎四季皆有新鮮水果盛產。根據農業部統計，台灣全年度登記栽培的水果品項超過七十種，從常見的香蕉、鳳梨、芒果，到較為季節限定的蓮霧、文旦、釋迦，展現出台灣農業的多樣性。每年台灣的水果外銷總額達超過250億元新台幣，主要輸出至中國大陸、日本、新加坡、香港與美國等地，其中以鳳梨、芒果、蓮霧與釋迦最受國際市場歡迎。究其因，除了品種改良與栽培技術進步外，台灣水果普遍甜度高、風味濃郁、果肉細緻，且農民管理用心、採收標準嚴謹，因此深獲海內外消費者青睞。

為了讓讀者們在當令吃到最美味的果物，本刊編輯部實地採訪南投埔里的好好初埔裏農園海歸青農詹釗愷先生，詹先生與父輩在埔里務農超過二十載，曾赴英國留學，結合所學推動友善種植。「在台灣真的太幸福了，從春天的草莓、枇杷、甜柿，到夏天的芒果、西瓜、鳳梨，秋天有柚子、百香果、文旦，冬天還有蓮霧、釋迦、草莓…一年四季幾乎都有新鮮水果可以吃，」詹先生提到，每種水果都有其最佳風味期與採收月份，而真正懂得選水果的人，會根據產季去市場挑選最新鮮、最好吃的品項，不僅價格划算，品質也最優。



好好初埔裏農園 / 詹釗愷

隨著氣溫升高，夏秋之際是水果品種最豐富的時節之一。詹先生也特別與我們分享幾種人氣水果的挑選小技巧，透過產地與外觀的細節辨識，消費者即使不是農業專家，也能在市場上選到新鮮美味的水果，提升全家的飲食品質：

(1) 芒果（5月至8月盛產）

台灣的芒果以「愛文芒果」最具代表，色澤橙紅、香氣濃郁。挑選時可觀察果皮是否帶有自然油亮光澤，果形飽滿無明顯傷痕或黑點，輕輕按壓應略帶彈性且有熟成香氣。台南玉井、屏東枋山是愛文芒果的重要產地，品質穩定，甜度高口感滑順。



(2) 西瓜（6月至9月盛產）

挑西瓜可以「看、敲、掂」三招。看西瓜底部的黃色斑點，越深黃代表成熟度高；敲打聲音清脆為佳；掂掂重量，若果形相同，選擇較重的表示水分足。西瓜以花蓮壽豐、鳳林等地最有名，因為有來自秀姑巒溪、萬里溪、花蓮溪等溪流的沖刷，帶來豐沛的養分，大西瓜種在這片排水良好的河床砂礫地上，品質又沙、又甜、又脆，西瓜特別碩大甜美。



(3) 文旦（8月中至9月底盛產）

文旦以中秋節前後為最佳食用期。挑選時以果皮略有彈性、不過於光滑、底部有小凹陷為佳。選擇重手且果型圓潤者果肉通常較多汁。麻豆是台灣最早引進文旦栽種的地區，擁有三百多年的種植歷史，也以台南麻豆所種植的文旦最具人氣。



(4) 百香果（7月至10月盛產）

熟成的百香果外皮略皺但不乾癟，有自然酸香味。很多人誤以為百香果表皮光滑是新鮮，其實略皺才代表糖分濃縮、果汁飽滿。南投埔里為主要產地，主要種植於大坪頂地區，其優越的地理環境和氣候條件，使百香果品質優良，產量也最大。



(5) 鳳梨（4月至7月盛產）

挑選鳳梨時要注意果冠是否翠綠、果實色澤均勻，果香明顯。底部按壓若略軟即為熟成，鳳梨果梗直徑較小的多數較甜。近年以「金鑽鳳梨」最受歡迎，台南關廟、屏東九如為重要產區。



水果不僅是餐桌上的甜點，更是維持身體健康的重要來源。富含維生素C、膳食纖維、鉀與天然植化素的水果，對增強免疫力、促進腸胃蠕動、降低心血管疾病風險與美容養顏皆有幫助。尤其現代人普遍攝取蔬果不足，若能在每日飲食中適量補充水果，有助於均衡營養與體內抗氧化力。此外，學會如何挑選當季、在地、成熟的好水果，不僅讓家人吃得開心、安心，也能避免浪費與不必要的農藥殘留風險。在地生產、在地消費，也能支持台灣辛勤耕耘的果農。總之，挑水果雖然看似簡單，但其實藏有豐富的知識與風土智慧。下一次走進市場，不妨拿出詹先生與讀者們分享的挑選小訣竅，用眼睛觀察、用鼻子聞香、用手掂重，一起享受台灣水果最自然的美味與健康力量。

消暑解膩 水里鄉農會蜂蜜梅醋氣泡水

南投水里外銷等級的特產青梅，
與蜂蜜和鹼性氣泡水相結合，
酸酸甜甜帶點舌尖上刺激的口感，
將三十六度夏日的食慾不振一次趕走！



水里鄉位於南投縣濁水溪上游，是通往中央山脈的重要門戶。境內溪流縱橫交錯，陳有蘭溪、水里溪與濁水溪串聯起豐沛水源，四周群山環繞、氣候溫潤宜人，自然條件得天獨厚。豐富的地理與氣候條件，孕育出多樣化的農業生產，特別是品質優良的青梅，成為水里鄉最具代表性的作物之一。



身為南投第三大青梅產區，水里的梅子以高品質著稱，是外銷日本的重要農產。青梅富含多種有機酸、礦物質，有助於促進新陳代謝與調節體質，具備極高的營養價值與保健功能。根據營養學研究，人體若要中和100公克的酸性食物，只需0.2至10公克的梅子即可完成，這也讓青梅成為現代人，特別是上班族生活中極受歡迎的天然果物之一。

水里鄉農會更結合當地優質農產，推出全台首創的「鹼性水+氣泡水」飲品系列，創新配方將天然純釀梅醋、香甜蜂蜜與細緻香檳氣泡融合，每一口都清新爽口、消暑解膩。無香精、無色素、無人工化學添加，適合直接飲用、亦可作為調酒基底，為夏日增添健康又風味十足的清涼選擇。這份來自山城的自然好味，誠摯邀請每一位讀者細細品味。

板農活力超市 Pcfarm Market 有販售唷！



魚菜禽共生的放牧蛋

石門有機農場放牧養生雞蛋

一隻雞，只喝來自陽明山上的山泉水，
每天快樂的吃著農場裡精心打碎的農作物，
自然放牧，加上天然的一切，
漸漸的，打造出新北最好吃的蛋品之一。



位於新北市石門區老梅村的石門有機農場，坐落在北海岸綿延山丘與清新海風交會之地，是一處與自然共生的樂土。這裡沒有封閉的雞舍，所有雞隻皆自由放養於開放空間中，在無污染的環境裡飲用山泉水，隨著陽光作息、在農田間自在奔跑，展現出最天然的生命力。農場主馮明芳以一種回歸本質的方式經營農場，並創新導入「魚菜禽共生」的有機循環模式，將放牧土雞、魚類與水生植物融合為一個和諧的生態系統。他親力親為，日復一日巡視每一處角落，只為確保動植物都能在這片土地上健康生長。

石門有機農場出產的放牧土雞蛋、南瓜、苦瓜及當季各式蔬菜，皆不施化肥、不用農藥，是對土地與人皆友善的成果。為了創造更加完整的自然循環，馮明芳還設置了生態池，養殖蓋斑鬥魚，用以抑制蚊蟲、維護環境平衡，同時也讓農場景觀更顯生趣。這一切的起點，源自一個簡單的信念：「做無毒、健康、安心自己也願意吃的食物。」在這個信念之下，他更從陽明山後山引入五六公里遠的純淨山泉水，不僅滋養作物，也維持整個生態系統的潔淨與穩定。

即便自然農法的經營成本遠高於一般農場，馮明芳仍堅持不使用抗生素與人工飼料，自行栽種有機牧草，建立雞隻健康成長的基礎。他觀察到，自由奔跑的雞會啄食田間的雜草與害蟲，而被多數農人視為雜草的「大花咸豐草」，卻是雞群最愛的天然補品，有助於提升免疫力，讓雞隻羽毛光亮、體質強健、不易生病。

在這樣自然無壓的環境中誕生的雞蛋，彈殼厚實，蛋白與蛋黃分明，口感濃郁香甜，無任何藥物或添加劑殘留，是對健康與風味雙重講究者的最佳選擇。對於重視食品安全與營養品質的消費者而言，石門有機農場的「放牧養生雞蛋」，無疑是一份來自土地真誠與堅持的禮物。



泰雅族的黑珍珠

馬告 土地之歌山胡椒



馬告是台灣特有的原生香料植物，又稱「山胡椒」，是原住民族的寶藏，也是許多部落日常飲食中不可或缺的重要調味料，除了提神、解宿醉，還有抗發炎的特性。

「土地之歌」是一個以推廣原住民飲食文化與山林智慧為核心的品牌。秉持尊重自然、守護傳統的信念，品牌長年走訪部落、深入山林，尋找來自土地最真實的味道。他們相信，飲食不只是味蕾的滿足，更是文化與記憶的傳承。透過與原住民族群合作，「土地之歌」將這片土地上的珍稀食材，以最純粹的方式呈現給更多人，也邀請每一位消費者，一同品味山林的靈魂與原味的感動。

在眾多原生香料中，馬告無疑是最具代表性的存在。馬告（Makaoy）一詞源自泰雅族語，意涵為「充滿生機、生生不息」，象徵著族人與自然間的深厚連結。馬告從嫩葉、花朵到果實皆可食用，風味層次豐富，近年來隨著原民料理逐漸受到重視，也讓馬告聲名大噪，成為代表台灣山林文化的特色香料之一。台灣的馬告多為野生，主要生長於海拔100至1500公尺的山區，每年6至8月結果，採收條件艱辛且產量有限，若一日能收集到5公斤果實，便已十分難得。果實採摘後需立即處理，經過手工挑選後快速冷凍或曝曬乾燥，才能完整保留其鮮明風味，是一項極為耗時且珍貴的工作。

馬告的香氣極具辨識度，融合薑、檸檬與香茅的清爽氣息，加入料理後不僅提味效果顯著，更能提升整體食慾，讓人一試難忘。它不僅能應用於原民風味的湯品、滷味與燉菜，如滷豬肉、牛腩、排骨湯、山胡椒木瓜雞湯、清蒸魚或香菇雞湯等，亦適合現代家庭日常烹調。只需將馬告果實拍碎，以熱油爆香後拌炒高麗菜、小魚乾，即可帶出迷人的香氣與山林氣息。此外，馬告也逐漸進入烘焙甜點的領域，帶有檸檬香調的清爽風味，能中和油膩，為餅乾、蛋糕增添層次口感。無論是新手嘗試或老饕品味，馬告皆是萬用又驚喜的香料，為料理注入來自山林的靈魂與野性。



板農活力超市 Pcfarm Market 有販售唷!

清香黃蓮出淤泥不染 鎧農香水蓮花茶

手搖飲料的興盛，導致部分國人咖啡因攝取過量，蓮花茶作為不含咖啡因的茶類代表，除了放鬆心情與舒緩壓力之外，天然植物性膠質也是膳食纖維的補充來源。



「鎧農」是一個深耕台南白河的農業品牌，堅持以友善耕作與自行生產的方式，推廣在地優質農特產品，致力於從土地出發，呈現蓮花文化的多樣價值。白河素有「蓮鄉」美譽，鎧農便以蓮花為核心作物，從花、葉、蓮子到蓮藕，每一部分皆悉心運用，開發出各式天然蓮花系列產品，將大地的珍寶轉化為日常生活中的健康選擇。

其中，「香水蓮花茶」選用盛開時期的新鮮蓮花，經人工精選與低溫烘焙工法製成，完整保留蓮花自然的色澤與香氣。以黃色香水蓮為首選，因其氣味濃郁、口感不苦澀，更適合泡製花茶。蓮花茶不含咖啡因、不刺激，無添加香料與防腐劑，熱飲能舒緩情緒，冰飲則清爽解渴，是四季皆宜的安心茶飲。

每朵蓮花凋謝後，蓮蓬中所藏的蓮子也同樣珍貴，可用於甜品或料理，清甜爽口、營養豐富，是大自然限時的禮物。此外，沖泡後的花底還會釋出植物性膠質，形成自然的透明膠狀，展現蓮花獨有的養生特質。鎧農期盼透過這一杯清香蓮茶，傳遞對土地的敬意與對自然的珍愛。



循環通暢好助手 來自鯖魚的故鄉 蘇澳漁會蝦紅素鯖沙魚油

現今快節奏的生活下，許多人往往忽略了日常健康，三餐在外飲食不均衡、上班壓力大導致便秘等，來自產地最新鮮的鯖魚，加上最新萃取技術，讓每個消費者都可以輕鬆維持健康。



 板農活力超市 Pcfarm Market 有販售唷!

宜蘭縣蘇澳鎮的南方澳漁港，曾是臺灣鯖魚產量最高的地區，素有「鯖魚的故鄉」之美譽。隨著漁業發展變遷，如今產量最高的地區已轉移至基隆市與新北市，但許多從北部海域捕獲的鯖魚，仍會運往南方澳進行拍賣、分銷或再製加工，使南方澳漁港依舊保有其在鯖魚產業鏈中的重要地位。

鯖魚不僅是南方澳漁港最具代表性的漁產品之一，更是當地漁民長年以來的主要經濟支柱。一代代的漁民家庭，靠著豐富的鯖魚資源維生，孕育出深厚的海洋文化與漁業傳承，鯖魚早已成為這片港灣與居民生活密不可分的一部分。

在推廣鯖魚價值的同時，蘇澳區漁會也積極發展相關延伸產品，推出「深海魚油複方軟膠囊」作為健康補給的首選。該產品採用專利TG型態萃取技術，從野生鯖魚與沙丁魚中提取出豐富的營養精華，幫助人體促進血液循環、提升代謝效能。特別添加來自紅藻的超級抗氧化成分—蝦紅素，其抗氧化能力高於葉黃素五至十倍，有助於減緩自由基對身體的傷害。

此外，這款魚油軟膠囊顆粒小巧、易於吞服且無魚腥異味，對腸胃的吸收也更加友善。無論是成人或孩童，皆可作為日常補充DHA與EPA的理想選擇，展現出南方澳漁港在傳統漁業與現代健康之間的完美連結。



在地天然素材打造家值生活 新北市農會茶籽碗盤洗潔慕斯

茶籽粕是早期被視為一種「廢中之寶」的資源，充分發揮其在環保、農業與生活中的多元價值，也展現了傳統農村社會與自然共存的智慧，新北市農會讓這個老祖宗傳承下來的天然清潔智慧還原於現今。



茶籽粕，是從茶樹籽榨取茶籽油後所留下的副產品。隨著各式現代清潔用品的問世，這項昔日的寶物在今日常被視為農業肥料，甚至遭棄如廢物，令人不勝唏噓。

然而，這曾經是老一輩長輩的清潔祕密，正因新北市農會、坪林區農會與汐止區農會攜手合作，重新煥發光彩。透過循環再生的理念，將茶籽粕轉化為清潔慕斯，不僅延續傳統智慧，更蘊含對地球的關懷。此舉推動了農業循環經濟，有效減少溫室氣體排放，為環境保護盡一份心力。

秉持友善土地與在地生產的理念，新北市農會推出「家植生活」茶籽慕斯系列產品。以坪林在地茶籽萃取製成，融合潔淨力與溫和保養的雙重特性，打造出一系列貼近日常所需的清潔用品。茶籽粕富含天然皂素，能有效分解油脂與污垢，同時溫和呵護雙手肌膚，延續了祖輩代代相傳的天然清潔智慧。

「家植生活」系列延續這份來自自然的智慧，以茶籽油為主要基底，不添加人工香精、色素或刺激性成分，成就出綿密細緻、親膚不緊繃的潔淨慕斯。讓每一次洗滌，不只是清潔，更是一種溫柔的回歸——回到肌膚的純淨初心，也找回我們對土地與生活的珍惜。

因為，真正的美好，從不需要繁複，只需真誠與自然。



玩水裝備就位！ 台灣夏日必訪的三大海水浴場報你知

文／張義峰



當炎炎夏日的陽光灑落在台灣這座四面環海的寶島上，除了窩在冷氣房裡享受涼意，許多人也會選擇上山避暑或下海戲水，讓身心徹底放鬆。說到「下海」，台灣擁有多處迷人的海水浴場，不僅水質清澈、沙灘細緻，更結合當地的自然風光與特色文化，成為夏日最受歡迎的旅遊景點。像是屏東的墾丁白砂海水浴場、新北的白沙灣、苗栗的通霄海水浴場等，都是歷久不衰的熱門去處。而這一次，我們將聚焦於目前全台最「夯」的三大海水浴場，分別是：新北福隆海水浴場、台東杉原海水浴場與墾丁海水浴場。這三處各具特色，不論是親子旅行、好友出遊還是情侶約會，都能找到最適合你的夏日節奏。



說到北台灣最受歡迎的海水浴場，「福隆海水浴場」絕對榜上有名。位於新北市貢寮區的福隆，擁有金黃色的細沙與地形平緩的海岸，海浪溫和，非常適合戲水與從事各式水上活動。每年夏季，這裡還會舉辦各種大型活動，如「福隆國際沙雕藝術季」、「貢寮海洋音樂祭」等，吸引大量遊客湧入，讓海灘熱鬧非凡、充滿歡笑聲。

除了海灘本身，福隆地區周邊的景點與美食也極具吸引力。像是舊草嶺隧道自行車道，全長2公里，騎著單車穿越歷史感十足的鐵道隧道，再一路騎到石城海邊，沿途風景優美，令人心曠神怡。而距離不遠的三貂角燈塔，則是台灣本島最東端的地標，站在燈塔旁眺望太平洋，海天一線的景色令人震撼。至於美食，來到福隆當然不能錯過福隆便當，熱騰騰的白飯搭配滷排骨、滷蛋、豆干與酸菜，樸實卻讓人一吃成主顧。沿著福隆車站周邊還有不少小吃攤與冰品店，讓遊客補充體力後再戰海灘。





圖片來源 / 臺東觀光旅遊網

將視線轉向東台灣，台東杉原海水浴場近年來聲勢漸漸高漲，成為許多旅人心中的東部秘境。位於台東卑南鄉的杉原海灘，擁有原始自然的沙灘景觀與潔淨的湛藍海水，加上低密度開發，讓整體環境保有純淨與靜謐的氛圍。這裡的沙灘以貝殼砂構成，踩起來細緻柔軟，海岸線平緩，非常適合親子戲水、玩沙與浮潛。由於鄰近活水湖與海洋生態教育中心，也使得這裡成為寓教於樂的最佳場域。

杉原周邊的景點與美食也相當精彩。像是小野柳，這裡的海蝕地形奇岩林立，被譽為東部的地質奇觀；而富岡漁港則是品嚐新鮮海產的好地方，無論是現煮的魚湯、酥炸鬼頭刀，還是煙燻飛魚，都能嚐到太平洋的鮮甜滋味。喜歡文藝氣息的旅人，則可安排造訪市區鐵花村音樂聚落，晚間常有原住民歌手與獨立樂團演出，讓人沈醉於東海岸的聲音與風情中。近年台東發展觀光與慢活旅行，杉原海水浴場也隨之成為東台灣夏日戲水的首選之一。



提到全台最具指標性的海水浴場，「墾丁海水浴場」絕對當之無愧。位於台灣最南端的屏東恆春半島，墾丁海水浴場不僅擁有碧海藍天與柔細白沙，更因年均氣溫較高，幾乎全年都可從事海上活動，是台灣唯一真正具備「熱帶海灘」氣候條件的地區。這裡適合衝浪、風帆、浮潛、香蕉船等多樣水上運動，是水上活動愛好者的天堂。

墾丁的魅力不只在海灘，周邊景點與小吃更是讓人流連忘返。像是墾丁國家公園，園區內有著名的鵝鑾鼻燈塔、砂島、龍磐草原與船帆石，都是拍照與觀景的熱門地點；到了晚上，不能錯過的便是熱鬧非凡的墾丁大街夜市，各式各樣的小吃琳瑯滿目，從鹽酥雞、烤魷魚、炸飛魚到南洋風味的調酒飲品，讓人吃得津津有味。想要感受墾丁的浪漫與自由，也可以安排入住設計感滿滿的民宿，迎著海風入眠，享受獨一無二的夏日假期。



總結來說，福隆、杉原與墾丁這三大海水浴場各具風情，從北到南、從文青到熱情，無論你偏好悠閒靜謐或熱鬧刺激，都能在這些海灘中找到屬於你的那一片海洋。然而，雖然海水浴場是夏天全家出遊的好選擇，但下海戲水仍需注意安全規範，像是勿任意進入未開放區域、避開離岸流強的海域，以及注意海中水母等生物，一旦不慎接觸可能引起皮膚不適甚至過敏反應。

只要謹慎防護，備妥防曬、補水與應急用品，全家人就能在陽光與海浪間度過一段歡樂時光。讓我們珍惜這片海洋，用笑聲與足跡，在海灘上留下今年夏天最美的回憶。



「潮」好玩！ 探訪從部落社群到移民墾地的潮州鎮

文 / 高惠鑾



林後四林平地遊樂園區

在台灣的最南方，有一座洋溢著傳統人文氣息與自然綠意的城鎮——屏東潮州。這座小鎮不僅是屏東縣的重要交通樞紐，更有深厚的歷史背景與豐富的文化資產。早期潮州曾為糖業與農業發展的重鎮，隨著時代變遷，如今轉型為一座結合綠能、生態與文化觀光的宜居城鎮。值得一提的是，潮州與鄰近的萬丹地區皆盛產紅豆，由於地勢平坦、日照充足、水質純淨，加上農民細心栽種與精緻管理，使得這一帶的紅豆顆粒飽滿、色澤鮮亮、口感綿密，成為全台最受歡迎的紅豆產地之一。不論是紅豆湯、紅豆餅、紅豆剉冰還是紅豆年糕，在潮州都能嚐到令人驚艷的好滋味。

除了農產豐饒，潮州的觀光資源也相當豐富。像是以低碳與永續為目標打造的「林後四林平地森林園區」、保存日治時期建築風貌的「潮州日式歷史建築文化園區」，以及結合傳統藝術與互動操作體驗的「屏東戲曲故事館」等，都是來潮州旅遊不容錯過的亮點。這些景點不僅呈現了潮州獨特的歷史脈絡與文化底蘊，也讓人們得以在綠意與人文之間，找到最舒適的節奏與旅行樂趣。

在眾多景點中，「林後四林平地森林園區」無疑是最具代表性的自然景觀之一。這座由原本的農業試驗地轉型而來的大型園區，佔地達1,000公頃，是全台第一個以低碳、綠能、生態三大核心規劃為理念的森林園區。園區內種植超過上百種原生與外來樹種，形成豐富的森林生態系統，不僅是賞鳥、觀察昆蟲與植物的好去處，也是南台灣最重要的平地綠肺。寬闊的園區道路與規劃完善的自行車道與步道，適合全家大小一同漫步其中，沐浴在林蔭下，聆聽自然樂章。

屏東縣農會【紅藜紅豆粥】

將屏東具代表性的紅藜、紅豆精心調製
共同創造出一鄉一特產(色)的絕配雙驕
農會出品，讓您吃得健康安心



好物快速購

此外，園區內還設有多處教育設施與觀景平台，如生態池、綠能展示區與蝴蝶園等，提供遊客深入了解森林循環與永續環保的機會。不論是晨間的森林瑜珈，還是午後的生態導覽，林後四林都以其靜謐與寬廣，吸引無數喜愛自然的旅人。每逢假日，常有家庭攜子前來野餐或進行戶外教學，是兼具教育與休閒功能的生態景點典範。

走出森林，想要感受一點文化氣息，不妨造訪「潮州日式歷史建築文化園區」。這裡原為日治時期潮州郡役所宿舍群，建於昭和年間，見證潮州從農業鄉鎮逐步邁向行政中心的歷史進程。建築以日式木構造為主，屋頂斜度優雅，庭院造景簡潔，極具和風風情。近年經由地方政府整修與活化後，搖身一變成為文化創意園區，開放民眾參觀並舉辦展覽、手作課程與藝文活動，讓訪客可以在優美空間中了解潮州的過去與現在。而園區內的茶道體驗、日式服飾拍照服務與手工藝教室，也深受年輕族群與親子家庭的喜愛。靜靜坐在木廊下，泡壺茶、吹著涼風，是旅行中難得的片刻沉靜與愜意。



如果你對台灣傳統戲曲文化有興趣，那麼「屏東戲曲故事館」絕對是你不可錯過的一站。這座由潮州鎮公所與在地戲曲團隊共同打造的文化場域，旨在推廣歌仔戲、布袋戲與客家戲等傳統劇種。故事館位於潮州市區的靜巷中，以懷舊紅磚屋建築為主體，外觀充滿復古風情，館內則設有戲服展示空間，讓小朋友從中了解傳統戲劇表演的技巧與精神。此外，館方也定期邀請專業劇團演出，讓人們近距離欣賞原汁原味的台灣戲曲，重新找回與傳統文化的連結。

潮州不只是屏東南方的樞紐，更是一處匯聚歷史、文化與自然魅力的深度旅遊之地。從林後四林的森林療癒，到日式園區的靜謐風情，再到戲曲故事館的藝文活力，每一處都展現出潮州人對土地的熱愛與傳承。也因為這份人文厚度，讓每一位來到潮州的旅人都能感受到不一樣的溫度與故事。當你下一次計畫南下旅遊，不妨把潮州列入行程。無論是與家人共遊的親子假期，或是與朋友共度的文青之旅，潮州都能提供豐富的選擇與美好的回憶。更別忘了，在行程之餘，嚐嚐那一碗香氣濃郁、綿密可口的紅豆湯，或是捎上一袋紅豆餅，將這座小鎮的美味與記憶一起帶回家。





綠水龍vs.綠鬣蜥辨識對照表

原是受到民眾喜愛來到台灣，卻因為飼主棄養，變成外來入侵種，影響本土生態。

*若發現其踪跡，請通報新北市政府農業局：
02-2960-3456分機3114 莊小姐



炎夏山區活動多注意



全民防範登革熱四步驟



農事班幹部標竿學習之旅，拓展永續視野

文 / 農事指導員 游麗弘

為強化農事班幹部對休閒農業及農村綠生活的理解與實踐，本會於114年5月14日至16日舉辦「農事班幹部標竿學習」三天兩夜學習之旅，邀集本會農事小組組長、副組長與幹部共60餘人，走訪雲林縣具代表性的休閒農業場域，汲取先進經驗，擴展視野。

首日造訪虎尾農會農產品加工場，深入了解花生加工流程與行銷策略，現場並品嚐花生味十足的霜淇淋，每人吃完均豎起大姆指比讚；後續參觀崙背鄉千巧谷牛樂園牧場，搭乘小火車遊園體驗，時光彷彿倒流回到孩童時期。次日行程聚焦於雲林肉品加工市場及青農經營亮點，了解現代化畜牧產品品管流程並參觀豬隻拍賣現場，下午至二崙農會推薦之青農據點「吉品生技農場」，不僅參觀杏鮑菇種植技術，更親身參與「黃金杏鮑菇DIY」，寓教於樂。第三天參訪桃園「亞植有機農場」，認識「雞菜共生」有機農業與環境永續經營理念，為本次學習之旅畫下精彩句點。

本次三天兩夜的標竿學習活動，激發農事幹部的創新思維，為本會持續推展幸福農村計畫打下良好基礎，未來，將持續帶領農事組織接軌永續、迎向創新，攜手走向更具韌性的農業前景。



四健推廣



本會獲114年度聯合露營大會 亞軍、殿軍

圖、文 / 四健指導員 游麗弘

新北市、桃園市114年度四健會露營大會活動於7月10日至11日於文山農場盛大舉行，本次活動集結兩市各區農會上百名四健會員、義指及指導員，展開一場結合學習、挑戰與團隊合作的兩天一夜戶外體驗。為落實「從工作中學習」的教育理念，培養青少年團隊合作與生活自理能力，本會精選優秀四健會員組隊，會員們沉著應戰、團隊合作，充分展現作業組平時耕耘、培養默契的成果，榮獲農業闖關活動「亞軍」及定向越野活動「殿軍」。



請勿違法射殺野生動物

依新北市政府動物保護防疫處來函宣導，為加強外籍移工對野生動物保育法之認識，避免觸法，請民眾配合遵守。



小花蔓澤蘭防治宣導 共同維護自然生態環境

農業部為防治外來入侵植物，請各界加強防除宣導，呼籲鄉親加入小花蔓澤蘭防治入侵，共同維護自然生態環境。

小花蔓澤蘭夏季生長旺盛，10月至12月開花結果，冬季呈現乾枯狀是種子擴散期。每年10月開花前移除效果最佳。





舞動希望，跳出自信・排舞之美，樂在學習



江翠班 / 呂紋如

起初參加排舞班時，內心充滿恐懼、不安，身體僵硬、方向感差，加上患有梅尼爾氏症，學習過程格外艱辛。但在心慧老師耐心指導、悅耳音樂的陪伴下，記憶力、方向感明顯提升，自信也悄然建立。排舞是結合有氧運動與社交的團體舞，只要堅持下去，就能體會其中的快樂、成就感。連我都做得到，妳一定也可以！



景星班 / 謝翠蘭

自從接觸排舞，在老師與班員的鼓勵下，讓我從惶恐門外漢蛻變為能感受舞蹈之美的班員。原來我也有無限可能，收穫的喜悅更是難以言喻。快來報名吧！

社後班 / 宋儷月

曾是舞蹈小白的我，在心慧老師的帶領下，從學習、練習到熟練，終於能隨節奏翩然起舞，沉浸於音樂中。排舞不僅能增進肢體伸展、方向感、平衡感，還能讓人透過記舞步活化思維。練舞時，與班員們交流、互動，感情更融洽。無論是舞蹈新手或高手，每人在舞動中都散發獨特的魅力。還等什麼？加入我們，一起感受舞蹈的樂趣吧！

長青高齡者推廣



筆墨留韻，高齡學畫新人生

圖、文 / 國畫班 吳桂香班長

國畫王富香老師以細膩的教學，帶領長青學員踏入國畫世界，讓他們在筆墨間開啟人生新章。班員們原本擔心學習困難，卻在王老師的指導下找到自信，每一筆都蘊含歲月的韻味。

國畫不只是藝術，更是心靈的洗禮。班員們學習筆法、構圖與意境，從創作中獲得寧靜與成就感。他們不僅學畫，也重新認識自己——勇敢嘗試，突破侷限，探索潛能。

國畫課讓他們發現，學習永不嫌晚，創造的熱情不因年齡消退。筆墨交織出新人生，他們用畫筆寫下生命新的故事，展現藝術的力量與歲月。



高齡酸痛預防與保健秘訣

圖、文 / 長青指導員 吳誠皓

隨著年齡增長酸痛預防與保健成為高齡長者生活不可忽視的課題。5月28日農會特別邀請李棟樑中醫師，為300位長青班員帶上一堂「酸痛預防與保健」講座。這場講習會旨在幫助班員了解肌肉與關節酸痛的成因，並學習有效的舒緩與預防方法。

李醫師分享了日常正確姿勢與簡單保健技巧，強調運動對於維持身體健康的重要性。他解釋，不良姿勢與長時間固定動作容易導致不適，而適當的伸展運動能有效促進血液循環，減少肌肉僵硬。此外，他親自帶領大家進行伸展與預防運動，包含肩頸舒展、腰部放鬆及腿部伸展等。班員們全程投入，氣氛熱烈，許多人表示這些動作十分實用，回家後會持續練習。

這次講座不僅提升了長青班員的健康意識，也鼓勵他們培養每日運動習慣，希望大家能藉此減少酸痛，維持更好的身體狀態。



～懷念的好味道～

仙草雞湯

食譜示範 ▶ 家政溪崑一班 黃碧蓮



(台語)仙草甘～真熟識的聲音；以前常常聽到有人踩著三輪車沿路在叫賣。記得小時候每到了夏天，媽媽就會買黑黑的仙草，切一塊一塊加糖水給我們吃，小時候只知道吃，長大後才知道為什麼要吃？仙草甘的好處很多，可清熱、止渴、消暑等等；但是身體較寒的人，吃的時候要注意！

隨著時代的變遷，有了各式各樣的仙草專賣店，有很多好吃的口味，仙草甘茶及多樣的仙草凍，冬天還有很多人喜歡的燒仙草。雖然有這麼多的吃法，但讓我最懷念的是婆婆教我煮的這道仙草雞湯；嫁到夫家，我從完全不會做菜，到現在廚房都是我在掌廚，每每在煮仙草雞湯時，就會想到婆婆教我的這道仙草雞湯，既簡單又富含營養，有種回甘又有雞肉的鮮甜，想到就快要流口水了。



材料準備（約4人份）

仙草乾	300克
水	6000毫升
烏骨雞	半隻
紅棗	適量
枸杞	適量
米酒	適量
鹽	少許

料理步驟

- ① 仙草乾洗淨，取一大鍋子，放入仙草乾及6000ml的水，開大火煮滾，續轉小火煮約3小時即可關火。
- ② 烏骨雞用熱水川燙，去血水後備用。
- ③ 將煮好的仙草汁小心過濾掉渣渣，倒入鍋子備用。
- ④ 放入烏骨雞、紅棗、枸杞，仙草汁蓋過雞肉，大火煮滾轉小火，繼續約煮20～30分鐘，熟度依個人喜愛，起鍋前加入少許米酒，鹽可加可不加，依個人的習慣即可。
- ⑤ 剩下的仙草汁可當飲料喝，亦可加少許地瓜粉做成仙草凍。

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。



- ◆【關西 仙草乾】—仙草富含天然膠質，口感滑順順口，具有清熱解暑功效，無論冷飲或熱食皆宜，是四季皆可享受的養生美味。
- ◆【KAWA巧活 國產烏骨雞】—來自雲林純淨牧場的頂級華陀雞，採低密度自然放養，自然熟成，肉質緊實，富含獨特氨基酸，適合藥膳進補。通過多項藥物殘留檢驗，讓您吃得安心又健康。
- ◆【公館 紅棗】—天福農場以友善耕作為核心理念，生產的紅棗通過產銷履歷與溯源認證，品質安心有保障。



掃我購買
相關食材

～懷念的好味道～

煊蕃薯粉

食譜示範 ▶ 家政港尾班 陳麗華



我家每年的除夕夜，細數滿桌的年菜中一定少不了煊蕃薯粉這盤。猶記當年，第一次在婆家吃年夜飯，初見不起眼的它，不解的問這是什麼菜？婆婆語重心長的說：以前先祖生活艱困，家中人口又多，為了填飽肚子，阿嬤的智慧就以鄉下盛產的蕃薯，做出各種食物來填飽家人。但，煊蕃薯粉這種烹煮做法一定用於年節。婆婆說，是因為這道菜餚需多人合力（除了一邊煮一邊攪；還要有人在旁邊扶著鍋子）才能完成，有全家同心協力與團結、歡慶年節之寓意。此後為記取前輩先人的艱苦及心懷感恩，所以年菜不管有多豐盛，萬萬都不會少這一味，且延傳至今；隨著時代富裕了，食材內容豐富了許多，口味亦多元化了；但，傳承下來的精神永遠不變…



材料準備

蕃薯粉	1碗
水	3碗
乾香菇	2朵
豬肉or雞肉	70克
芹菜	1支
蝦米	15克
油	適量
鹽	少許
胡椒粉	少許
香油	少許

* (蕃薯粉：水比例為1：3)

料理步驟

- ① 香菇、蝦米洗淨，泡軟切丁末；肉亦切成肉丁，芹菜切珠仔丁狀(分成兩份)，備用。
- ② 1碗蕃薯粉和1碗水混合拌勻成漿，備用。
- ③ 取一雙耳鍋，熱油，將蝦米略炒爆香，依序下香菇丁、肉丁炒香，隨即加入2碗水煮滾，入芹菜末一份及調味料鹽、胡椒粉。
- ④ 步驟3之湯料煮滾後，轉為小火；將步驟2之蕃薯粉漿慢慢倒入鍋中；(注意：一邊緩緩倒入，一邊攪動以免沾黏鍋底)煊至粉漿熟成，呈透明狀態即可盛盤。
- ⑤ 上桌前可撒一份芹菜末淋上些許香油，即完成。

* 註：【煊khít】— 臺灣閩南語常用詞辭典。

* 意：邊煮邊攪，把東西煮成糊狀。



- ◆ 【魚池 鈕扣菇】— 南投魚池產出好味道。
- ◆ 【十翼饌 蝦米】— 十翼饌蝦米 特選台灣宜蘭蝦製成蝦米，增添食物自然鮮味。
- ◆ 【食在養生 白麻油】— 嚴選優質飽滿白芝麻粒，採用純天然傳統冷壓工法，榨取第一道100%冷壓初榨油，滴滴保留每一粒芝麻的營養精華。



板農活力超市FB

食材農產豐富均衡的好平台 關注線上社群 食農生活聯通網



板農活力購



活力超市LINE帳號

板農活力超市致力推廣有機農業與在地農產
蒐集安心優質的好食材，幫助您照顧健康美好的飲食生活
也許不能天天來店裡尋寶，但親切便利的LINE、FB與購物網站
讓您可以即時關注活動資訊、優惠團購、線上購物



板農團購網



掃描加入、按讚追蹤，隨時獲得最新優惠消息

板農團購網綁定LINE帳號 便利加倍！ 再拿20元購物金

20元

團購網登入【會員中心】，到【帳號連結】頁面，
按下藍色 **連結** 鍵即可完成LINE綁定！

團購網綁定LINE的好處：

- ▶ 可以收到團購的到貨通知/取貨異動通知等即時訊息
- ▶ 一鍵快速登入團購網，不用每次輸入帳號密碼
- ▶ 獲得**20元團購購物金**，折抵團購訂單金額



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。

米中極品

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。

114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

隨首配贈送 芝麻酒粕香米捲200g
(市價120元，限量500份送完為止)

七葉蘭香米 1.8kg



C方案 年費**6000**元
每三個月宅配一次 共四次
每次**6**包 合計**24**包

※新米交接期(6-8月)可能產生短暫缺貨，
若因此暫停供應，敬請見諒。



入會好禮 **隨首配贈送**
ME TIME潔齒牙膏限量50份(市價99元)

陳協和有機生態糙米 1.5kg



F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 **隨首配贈送**

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**4300**元
每三個月宅配一次 共四次
每次**6**包 合計**24**包



入會好禮 **入會時現場贈送**
米蕙仁精萃洗碗精1000ml
(市價99元，限量100份送完為止)

花蓮市農會 有機胚芽米 1.2kg



D方案 年費**5400**元
每三個月宅配一次 共四次
每次**8**包 合計**32**包

台東地區農會 生態有機米 1.5kg



E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+有機長秈糙米1kg



G方案 年費**4200**元
每三個月宅配一次 共四次

每次 有機白米**3**包 合計**24**包
長秈糙米**3**包

(生態白米**12**包，長秈糙米**12**包)

超市營業時間：平日9:00～20:00
(春節年假除外)

假日9:30～18:00

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



追 求 健 康 · 享 受 幸 福



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