VOL. 55

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

Farmers' Association 板農季刊

2026. August

盈餘全國第一
板橋區農會再創佳績

115年5月5日，新北市政府舉辦「114年度績優農漁會及農漁民表揚典禮」，板橋區農會榮獲「防制詐騙績優獎」及「農業金庫策略合作獎」雙特優，去年盈餘突破3億元，蟬聯全國第一，展現卓越經營成果。







溫馨慶生結合防詐宣導
打造幸福職場

115年6月24日舉辦夏季員工慶生會，並辦理防詐成功表揚及辦公室症候群保健課程，肯定同仁努力並強化健康與防詐意識，營造友善職場。

精進金融專業
提升服務品質

115年6月27日至28日於第二大樓辦理「農業金融法研習班」，培訓菁英主管專業知能並輔導考取證照，提升金融服務品質與專業能力。





攜手三星地區農會
共創農產新商機

115年7月3日與三星地區農會簽署MOU，活力超市將設置三星農特產品專櫃一年，7月同步推出「三星上將梨」限定展售，促進在地農產行銷合作。

盛夏，與美好同行

總編輯／黃東源



盛夏，是陽光最燦爛的季節，也是萬物最豐盛的時刻。枝頭結滿果實，海洋孕育鮮美，市場裡飄散著當令食材的香氣，每一份來自土地與海洋的用心，都讓生活多了一份值得細細品味的幸福。

本期季刊，除了帶領大家走訪各地農漁特色、認識優質農特產品，也分享健康養生、金融服務、旅遊生活及父親節特輯，希望陪伴每位讀者，在忙碌的日常中，找到屬於自己的從容與美好，感受四季流轉所帶來的豐富滋味。

真正的美好，往往藏在日常之中。無論是一口當令鮮甜的滋味、一段走訪產地的故事，或是一份貼近生活的實用資訊，都讓平凡的日子多了幾分溫度，重新發現土地與生活最純粹的價值。

願這本季刊，帶給您一份閱讀的愉悅、一份生活的啟發，也願您在這個充滿陽光與希望的季節裡，收穫健康、幸福與感動。祝福大家夏日安好，平安順心。



父愛，
靜靜盛放

夏日微風輕拂，綠意盈滿大地，也映照著父親沉穩而堅毅的身影。他不張揚，卻始終默默守護著家庭，成為最溫暖的依靠。

父愛如土地，無聲孕育希望；如樹蔭，靜靜守護成長。歲月或許在他的臉上留下痕跡，卻從未改變那份深沉的牽掛。

每一滴汗水，都是對家的承諾；每一次付出，都蘊藏著最真摯的愛。平凡的日常，因父親而充滿力量，也因陪伴而更加珍貴。

在這充滿感恩的季節，願我們以真誠的心，向每一位父親致敬，感謝他們一路以來的守護與付出，並祝福天下父親平安健康、幸福安好。

目錄 CONTENT

夯板農

04 鮪娓道來：從一尾黑鮪魚，看見農漁共好的新未來
06 圓融對話與文化走讀：板農菁英的知性行旅
08 今夏最芒 妃吃不可：串連南北的芒果盛宴
10 一碗好米，看見農業新未來

金融錢線

13 板農農家綜合貸款 ｜ 溪頭辦事處保管箱優惠
14 打造完善家庭保障，靈活防護家庭與財務

農情快遞

16 115年度會員紀念品發放通知
17 注意!假冒健保署名義詐騙!

寶島游好漁

18 「海中和牛」極致的黑鮪魚饗宴

父親節專欄 農會出好物

20 八大農會聯合出品 台灣珍好鰻
22 把給父親與老公的關心，藏進每一顆膠囊裡
壽豐鄉農會山苦瓜膠囊

元氣專欄

24 年過40後的肌肉保衛戰
從餐桌開始預防肌少性肥胖
26 吃得不差，身體卻總是疲勞？
認識腸道與免疫力的關係
28 舒適室內生活的健康代價：
現代人的維生素D危機



健康食尚

30 順暢輕鬆有酵 芬園農會 鳳梨酵素
31 鮮果與氣泡的夏日激盪 大里農會 荔枝蜜桃氣泡飲
32 源自韭黃之鄉的Q彈美味 清水農會 韭讚麵
33 一點都不苦的茶油 湖口農會 台灣正茶油
34 從雞舍到餐桌的安心承諾 雞蛋銀行 老實人雞蛋
35 眞實單純 金榮牧場 燕巢頂級精純牛乳

遊藝趣

36 被時間放慢的台南
一場走進山城與果香的旅程

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 徐子雯、許程壹、張鶴騰、胡美玲、陳雅芬、陳柔竹
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 115年8月4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



圖、文／本刊編輯部

鮪娓道來：

從一尾黑鮪魚，看見臺灣農漁共好的新未來

當一尾黑鮪魚，
串起海洋、土地與餐桌的溫暖相遇



初夏的微風輕拂，正是臺灣海域黑鮪魚最豐美的季節。今年5月31日，蘇澳區漁會帶著來自南方澳海域的深海謝禮，走進板橋區農會活力超市前廣場，攜手展開一場別開生面的「鮪娓道來」農漁共好推廣活動。這不單是一場漁產的展售，更是一次將海洋的澎湃、職人的汗水與城市的期盼緊密相連的溫馨盛會，讓生活在都市的隨性步調，能與那一抹來自太平洋的藍色溫柔，在板農美麗交會。

海洋孕育的恩賜，是需要我們共同守護的蔚藍承諾

放眼全球，黑鮪魚主要分布於溫帶與亞熱帶海域，而臺灣恰好位於世界重要洋流——黑潮流經的關鍵位置。黑潮具有高鹽度、高水溫與豐富的養分，為黑鮪魚打造了天然的游道路徑，也賦予了南方澳「第一鮪」極致鮮美與世界級的品質。

然而，全球漁業正面臨前所未有的挑戰。隨著人口增加、水產品需求持續攀升，再加上海洋暖化、海洋污染及過度捕撈等因素，世界各國都更加重視「永續漁業」的發展。

我們透過總量管制、漁獲配額、禁漁期、漁船管理、國際合作及食魚教育的推廣，引導消費者從「吃對魚、認識魚」開始，懂得珍惜每一尾來自大自然的恩賜，讓這份蔚藍的寶藏得以生生不息。





職人刀鏟下的專注，娓娓道出超越美味的生命價值

許多人著迷於黑鮪魚的高貴，卻未必讀懂牠真正的價值。活動當天，頂級職人親臨現場進行黑鮪魚分解秀，精準地游刃於赤身、中腹、大腹之間，完美展現油脂分布與肌肉紋理的藝術，將整尾魚的價值發揮至最大。漁會所扮演的角色，更早已超越單純的魚貨販售，而是化身為連結產地與餐桌、推動食魚文化的溫暖推手。藉由多元漁產如鬼頭刀、鰻魚、白帶魚的齊心推廣，打破大眾對海鮮選擇的既定印象，在日常中建立起更均衡、更多元的健康飲食底蘊。

農漁攜手齊心，讓產地的純樸與城市的日常更靠近

此次「鮪娓道來」首站選在板橋區農會舉辦，不僅是農漁會跨域合作的創新里程碑，更象徵著從「各自努力」走向「共同推廣」的新思維。板農長期深耕地方，用最真誠的平台和會員服務凝聚消費者信任；而蘇澳漁會帶著豐富的海洋專業款待城市。現場透過黑鮪魚分解秀、免費試吃、魚丸DIY與漁產品展售，讓每一位參與的市民在歡笑中體會海洋資源的珍貴，並深刻感受每道美味背後凝聚的人力、技術與文化。一尾黑鮪魚，從海洋啟程，在板農落腳，讓「從產地到餐桌」不再只是口號，而是真正串聯起人與土地、海洋與生活的幸福實踐。



圖、文／本刊編輯部

圓融對話與文化走讀：
板農菁英的知性行旅

板橋區農會於5月16日及5月17日舉辦「2026板農菁英研習班」，邀請本會主管參與。兩天一夜的精彩行程，首日深入探討職場與日常生活的人際溝通，次日則跨足台北歷史與生態脈絡，展開一趟輕鬆悠閒的文化洗禮。



第一天：圓融與原則的藝術
—— 解碼跨世代對話鑰匙

隨著時代更迭，壯世代與「Z世代」年輕人，在觀念上產生了巨大跨距。研習班首日，特別邀請心理學博士周鉦翔老師帶來「圓融與原則的藝術」課程。周老師指出，高能高效的對話不只侷限於辦公室，轉身回到家庭或朋友間同樣一體適用。溝通的核心都源自於解決彼此的需要。除了實質問題的處理，物質與情緒上的雙向滿足更是關鍵。







周老師在課堂上傳授了三招轉化人際關係的「高效溝通心法」



心法一：善用肯定力，讓對方覺得「被看見」

高明的溝通從「說好話」開始。「具體肯定」對方的長處與努力。當對方在言語中獲得情緒滿足，防禦心自然降下。

心法二：用心創造儀式感，把關懷送到心坎裡

善用特別且有意義的日子（如生日、週年或重要紀念日），透過貼心的舉動讓平凡的日子充滿儀式感。這份細細的關懷，能讓家人、朋友或部屬深刻感受到自己被在乎、被重視。

心法三：用同理心出發，平衡原則與彈性

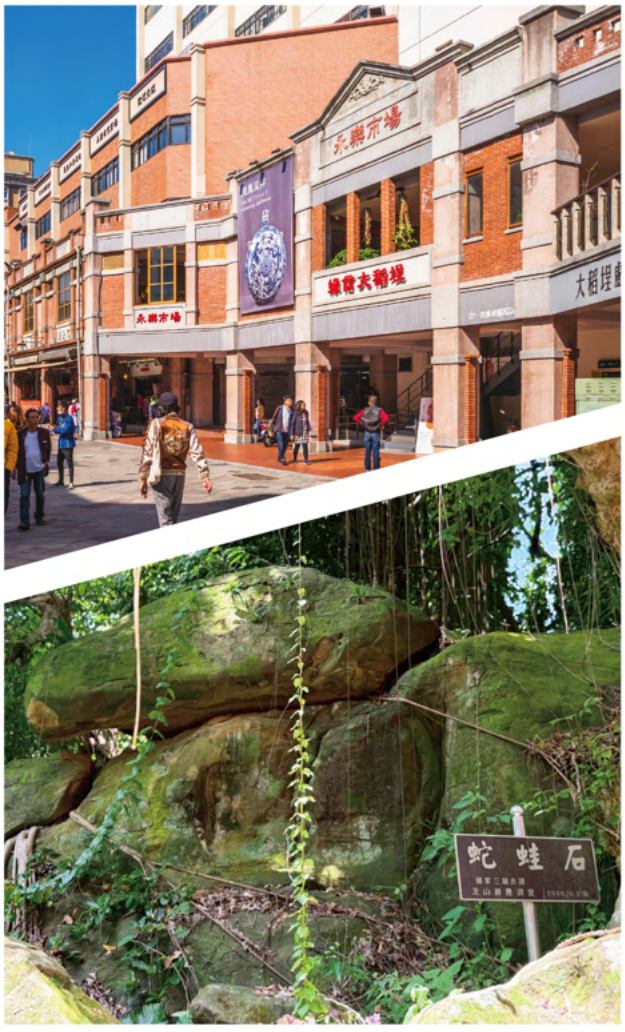
在堅守底線（原則）的同時，給予對方選擇的空間。站在對方的立場傾聽，滿足彼此心中真正的需求，才能達到真正的雙贏溝通。

第二天：走進歷史與自然的交界 —— 芝山文化與大稻埕走讀

經過首日大腦的學習激盪，次日行程轉為悠閒的知性之旅。上午，學員們來到「芝山文化生態綠園」，在芬多精的沐浴下，漫步環山步道，聆聽軍事遺跡與古文明探坑的文史解說，成功舒緩了平日忙碌的身心。

午後，研習班一行人轉往富有濃郁人文情懷的「大稻埕」，由「台灣走讀」承辦，學員們分乘Ａ、Ｂ兩班文化專車，用雙腳細細品味舊城風華。Ａ車穿梭於十連棟、迪化街北段的紅磚洋樓，探訪歷史故居，並在當代茶吧品茗休息；Ｂ車則走過平樂天橋、拜訪慈聖宮廟口與大稻埕教會，一覽碼頭的波光粼粼。

沒有硬梆梆的商業指標，取而代之的是充滿人情味的茶香、古蹟與地方故事。這次研習不僅帶回了實用的現代溝通藝術，更在悠閒的古蹟漫步中，拉近了農會與會員夥伴們的珍貴情誼。板農將持續與您並肩同行，將這份共融的智慧落實在生活裡的每一個角落。







圖、文／本刊編輯部

今夏最芒 妃吃不可

串連南北的芒果盛宴

盛夏登場｜南北串連的芒果盛宴

「今夏最芒・妃吃不可」芒果展售活動於6月24日在板橋活力超市前熱鬧登場，由農業部農糧署指導、板橋區農會主辦，當天特別邀請到陳亭妃立委化身最佳推銷員，熱情帶領臺南玉井、南化、楠西、左鎮、官田、大內、山上等主要產區農會，共同將當季最新鮮的芒果直送台北。

現場設置多個特色展售攤位，不僅集結各產區當令芒果，也同步展售芒果青、情人果乾、芒果冰沙與多樣加工品，讓整個活動不只是「買芒果」，更像是一場完整的產地風味市集。現場同時安排試吃體驗與互動推廣橋段，讓民眾能直接感受芒果的迷人香氣與絕佳口感。

此外，開幕活動更邀請農業貴賓共同出席，並安排趣味互動競賽，透過輕鬆活潑方式，拉近民眾與農民農產的距離，使市場也能同步感受產地的熱度。

這樣的跨縣市合作，也反映出台灣農業正從過去「單點生產」，逐步邁向「整合行銷與品牌共構」的新階段。







芒果豐收的背後
氣候與市場的雙重對話

今年芒果迎來豐產年，整體產量相較去年增加近三成。在天候配合與農民用心栽培管理的雙重努力下，孕育出品質優良、產量充足的芒果。

生產端方面，今年生長期間降雨偏少，使果實水分供給相對保守，雖然果粒普遍略小，但糖分更集中、甜度表現提升。正因為這份「果形精緻、甜度爆表」的高品質底氣，今年台灣芒果更成功寫下外銷法國，驚艷歐洲的傲人新頁。

在整體市場端則呈現分歧走勢。中國市場因高價水果需求下降，使整體外銷略減；但日本與韓國需求明顯成長，其中日本訂單增加逾六成。國內市場則因供給量增加，批發價格短期下修，但整體仍維持「量多價穩」的市場格局。

綜合來看，今年芒果盛產並非單一因素，而是氣候條件、產能擴張與外銷市場重新分流三者共同作用的結果，也形成「果型略小但甜度更高、供給充足」的市場特徵。





從產地到城市｜一顆芒果的價值再造

本次展售活動最具亮點之處，在於「產地直送」所延伸出的完整價值鏈呈現。從溫噹噹果園推出的產銷履歷芒果與情人果加工品，到韓欣農場現打芒果冰沙等多元產品，不僅展現農產銷售本身，更進一步延伸出加工與創新的多層次應用。

現場透過試吃互動體驗，讓民眾能直接比較不同品種芒果風味，使「吃芒果」轉化為一種可參與的生活體驗。這也呼應當代全球農業的發展趨勢：農產品早已不只是單一「原料」，而是可被重新設計及被體驗化，甚至融入日常生活場景的文化內容。

在這樣的轉變之中，農民角色也逐漸從單一生產者，走向兼具品牌思維與內容能力的價值創造者。



圖、文／本刊編輯部

一碗好米，看見農業新未來

一粒米，承載一片土地的故事



當一碗剛煮好的白飯掀開鍋蓋，蒸氣裊裊升起，淡淡的芋香氣瞬間瀰漫空氣中，那不是單純的米香，而是一片土地、一群農民，以及一整個農業體系共同努力的溫暖成果。

近年來，消費者愈來愈重視食材來源，也開始重新認識臺灣在地農產品的珍貴價值。今年夏天，美濃區農會攜手板橋區農會，帶著備受期待的「高雄147」新米北上，於6月18日在板農活力超市前舞台，舉辦「千呼萬喚米出來，美意濃情147」新米上市記者會，這不只是分享一碗好飯，更希望讓都市消費者重新看見臺灣農業的力量。

全球糧食新時代：
一碗白飯，比你想像的重要

近十年，全球農業正經歷劇烈變化。

極端氣候、人口成長、國際貿易與碳排放議題，讓「糧食安全」重新成為世界各國最重視的戰略資源。從疫情期間供應鏈中斷，到近年國際糧價波動，都提醒著我們，一個國家若沒有穩定的糧食生產能力，便容易受到外部環境影響。

臺灣雖然土地有限，但擁有完善的農業技術、優良品種改良及成熟的農民組織，讓國產稻米始終維持高品質，也成為國人餐桌上最安心的主食。

而支持國產米，不只是支持農民，更是支持臺灣糧食自主與永續農業的重要力量。





從美濃出發，高雄147如何成爲臺灣精品米代表？

提起近年最具代表性的國產米，高雄147幾乎是所有愛吃米的人共同的答案。

由高雄區農業改良場歷經多年育種選育而成，高雄147兼具獨特淡雅的芋頭香氣與Q度，入口時散發自然淡雅芋香，米飯晶瑩飽滿，即使放冷後依然保有良好的保水度與口感，因此深受家庭、餐廳及料理職人喜愛。





得天獨厚的平原地形、充足日照、潔淨水源，加上農民細心耕作與契作管理，讓高雄147在美濃展現出最完整的風味，也因此被許多消費者譽為「米界愛馬仕」。

多年來，高雄147屢次在全國稻米品質競賽、精饌米獎等重要評比中獲得佳績，不僅成為國產精品米代表，更成功打響臺灣稻米品牌，讓世界看見臺灣精緻農業的實力。

今年四月，高雄147再次提前完售，消費者等待近兩個月，只為迎接五月新米上市。正說明了一件事——真正的好米，值得期待。

從美濃到板橋：
一場跨越三百公里的農業接力

今年，美濃區農會突破地域限制，攜手新北市農會、板橋區農會及蘆洲區農會，將最新一期高雄147正式帶進北台灣。

其中，板橋區農會更成為此次新米上市記者會的重要舞臺。活動現場除了邀請金曲歌王羅文裕演唱以家鄉為靈感創作的《147米香》，用溫暖的歌聲勾勒出美濃的田園風光，也邀請蔡季芳老師運用高雄147及美濃在地蔬果，示範一道道充滿家鄉味的新米料理，讓民眾從音樂、料理到品嚐，全方位感受美濃的人情與土地風味。



活動同步推出「一日美濃快閃小舖」，展售高雄147新米與各式美濃特色農產品；下午更舉辦報名秒殺的料理教室，透過直播分享料理技巧，讓更多家庭了解如何將一碗好飯融入日常生活。這不只是一場新米上市活動，更是一場屬於土地、文化與飲食教育的交流盛會。

農會攜手合作，讓臺灣農業走得更遠

長久以來臺灣各地農會深耕地方，陪伴農民從生產、行銷到推廣，成為地方農業發展的重要力量。然而，在消費市場快速變遷的今日，跨域合作已逐漸成為推動農業永續發展的重要方向。

此次合作正展現農會跨區整合資源的新典範。鄉村型農會擁有優質農產品與產地優勢，都市型農會具備成熟的展售通路、品牌行銷能力及廣大的消費市場。透過彼此合作，不僅拓展了產地農產品的市場，也讓更多消費者有機會接觸臺灣優質農產，建立「產地有市場、消費者有好產品」的良性循環。

米飯是國人日常飲食中不可或缺的主食，提供穩定的碳水化合物，是維持身體能量的重要來源。從一碗香Q的高雄147開始，不僅品味土地孕育的甘甜，也重新認識臺灣農業的價值。

一袋米，不只是商品，更承載著土地的故事與農民的心意。它跨越城鄉、串起產地與餐桌，也連結了生產者與消費者的信任，讓每一口米飯，都成為感受臺灣土地溫度的開始。





新北市板橋區農會

農家綜合貸款

貸款對象，符合下列條件之一者：
- ◆農會正會員
- ◆農保被保險人
- ◆具有農業相關學經歷者、詳洽放款組



貸款年限：5年
貸款額度：40萬元
輕鬆付款：利率1.915% (機動利率) (首月本息約6,996元)
受理方式：親洽本會或各辦事處或由本會放款專員前往服務。





歡慶開幕

溪頭辦事處暨信用分部保管箱

安全可靠　值得信賴　方便存放　永久保密

首次於溪頭分部租借保管箱
就能享有以下超值折扣

優惠期間：115年3/2-9/2止

【保管箱租金費率、保證金標準一覽表】

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

租期1年 享9折
租期2年 享85折
租期3年 享8折



有關保管箱收費標準及相關資訊，歡迎洽詢本會信用部保管箱業務服務專櫃或查詢本會官網（網址：http://www.pcfarm.org.tw）

營業時間：週一至週五 8:30~16:00（週六、日國定例假日及天然災害停止上班日不營業）
地址：新北市板橋區吳鳳路89號　租箱專線：(02)2251-6889 分機 3021

打造完善家庭保障

靈活防護家庭與財務，穩健照顧一家人

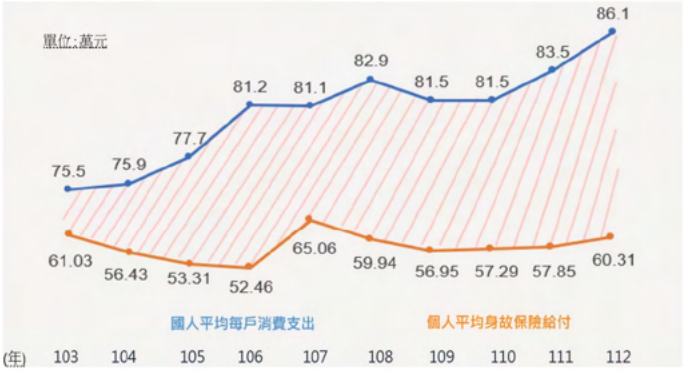
文／陽信保代　劉淑真

擁有充足的保障，才能防止生活被改變

面對國人晚婚晚生趨勢，身為家庭經濟要角，更要為自己和家庭的財務保障做足準備。為滿足民眾與日俱增的家庭保障、資產累積或財富傳承需求，讓民眾安心面對不可測風險，建構堅實保障支柱，可透過保險商品提早規劃，有美元需求民眾，也可以選擇美元外幣保險，讓資產配置選擇更多元。

面對無法預測的大環境，民眾對於保險保障以及想穩健累積資產需求日益提高，壽險兼顧保障與長期累積資產優勢，不論是中壯年家庭支柱規劃壽險保障守護家人，或是熟齡長者規劃資產傳承，都是不錯選擇，滿足不同族群保險保障與財務規劃雙重需求 。





中壯年族群

處於事業高峰期，多為家中主要經濟來源，分散保費支出降低每年負擔，確保家庭在突發事件下不致陷入財務困境。

五至十年屆退族

工作時間僅剩幾年，應強化退休準備金，利變型保單可透過宣告利率機制，隨市場利率變動累積回饋金，作為退休金來源，有助於抵禦通膨對退休生活的侵蝕。



傳承資產需求族：有預留稅源需求，同時也需要將資產作完善規劃

高資產族群112年共698件遺產淨額超過1億元，平均每件繼承遺產金額達3.1億元

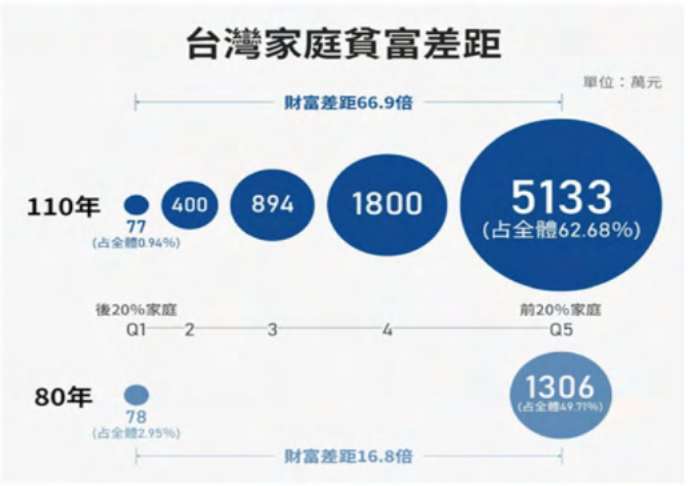
財政部統計112年遺產稅核定情形，核定件數逾18.7萬件，當中高達94%為免稅案件。觀察高資產族群，去年共698件遺產淨額超過1億元，以實徵遺產總額2,177億元估算，平均每件繼承遺產金額達3.1億元。

2023年遺產稅稅源分析

項目		內容
核定件數		約18.7萬件
核定案件徵免情形	徵稅	11,040件（占6%）
	免稅	176,908件（占94%）
各稅率級距實徵件數及遺產總額	10%	11,057件，遺產總額約3,647億元
	15%	919件，遺產總額約870億元
	20%	698件，遺產總額約2,177億元（平均每件3.1億元）

資料來源：財政部　　邱琮皓／製表

資料來源：經濟日報 https://money.udn.com/money/story/6710/8079596



資料來源：中央社 https://www.cna.com.tw/news/afe/202405035006.aspx

運用保險進行資產傳承規劃，在人生不同的時期，進行不同層面的規劃，可以同時兼顧放大資產、控制資產、分配資產，和將資產作為未來預留財源的多重功用。保險有「放大資產」、「依要保人意向分配保險金」、「類信託的分期定額給付」、「掌握控制權」與「預留稅源」等多重功能。

可以在青壯年時期，就投保具槓桿效益的保單，年長後再視個人意願，透過指定受益人與保險金給付比例等方式，分配資產做好傳承規劃。將來保單給付的保險金，還能作為預留稅源，供受益人或下一代繳交遺產稅負，甚至是資產傳承，讓家族基業長青、照顧後代的心意實現。

規劃資產傳承可思考兩種目的，提升個人退休生活品質及照顧家人。若以後者為優先，重要提醒不管是高資產族群、繼承人須預留稅源以供高額遺產稅之用；或是純粹為了家人、子孫未來的生活，都適合選擇保障倍數為主的壽險。

以保險規劃資產傳承功能

放大資產	投保具槓桿效益的保單，如以保障倍數的保單
掌握控制權	依要保人意向分配保險金，指定受益人與給付比例
預留稅源	保單給付保險金作為繳交遺產稅的稅源

民眾在規劃的同時，要小心避免誤觸財政部曾公布的投保八大態樣，例如重病、高齡、短期、躉繳、鉅額等投保地雷、踏進「實質課稅」誤區，建議一定要在合乎法規的情況下做好完整規劃。美元利變型保單不僅保障倍數高，還能作為外幣資產配置工具，降低匯率風險並提升資產穩定性；可提供給保戶選擇。

文 / 本會編輯部、會務部

115年度
農事小組會員會籍清查
|| 暨發放紀念品 ||







115年8月18日(二) 至 8/28(五)

時間：上午8:30 至 下午16:00 止 ｜ 地點：本會一樓中庭及各辦事處

發放對象：113年12月31日以前入會之在會會員。
準備證件：通知單、身分證正本或戶口名簿正本、印章。
發放紀念品：農特產品一份

截止日期為115年8月28日逾期視同棄權，恕不補發。

如有疑問，請洽詢本會會務部，電話：8965-6868轉分機1320、1374

小心！假冒健保署通知詐騙！

收到訊息先查證

文／本會編輯部、保險部



近來詐騙集團頻繁假冒健保署的名義，以簡訊、電子郵件、電話或通訊軟體發送通知，並聲稱「健保卡遭鎖卡」、「有違規紀錄」、「健康資訊異常」、「可申請退費」或「補助待領取」等，傳送假訊息引導至偽造網站，企圖詐取民眾個資與財物！



收到相關通知時，可先留意以下幾點：

- 健保署保費催繳或退費通知，公文皆蓋有印信，或採111政府專屬短碼簡訊通知。
- 健保署寄發的電子郵件，寄件者信箱皆為@nhi.gov.tw並採用數位簽章機制。



面對來路不明的通知，請務必保持冷靜，不輕信、不點擊、不提供個人資料，養成「先查證、再處理」的習慣，才能避免落入詐騙陷阱。

接到疑似詐騙電話或訊息：

・可撥打165反詐騙諮詢專線　・健保諮詢服務專線：0800-030-598　・手機請撥：02-4128-678查證

資料來源：健保署

文 / 本刊編輯部







海中和牛

極致的黑鮪魚饗宴

在太平洋的浪湧與南方澳的港燈之間，黑鮪魚不只是春夏之際的珍稀漁獲，更是一座港口累積多年經驗的風味記憶。當黑潮沿著臺灣東岸北上之時，肥美魚群隨季節而來，蘇澳漁人以熟稔的航海判斷、穩定的捕撈作業與對鮮度的敏感，迎回一尾尾油脂豐厚、肉色明亮的海中珍饈。牠的肉質細緻而有力量，入口先是清爽的鮮甜，隨後化出圓潤油香，層次深而不膩，也因此成為餐桌上最具儀式感的高級海味之一。

走進宜蘭南端的蘇澳，空氣裡飄著淡淡的、鹹鹹的海風。這裡，是山與海溫柔交擁的地方，也是全台捕撈黑鮪魚三大漁港之一、充滿討海人溫情的蘇澳區漁會。





蘇澳區漁會位於宜蘭蘇澳，背山面海，服務範圍連結南方澳漁港與在地漁的業聚落。南方澳因地理位置優越，承接黑潮與親潮交會所孕育的豐饒漁場，長年聚集鯖鰺、鮪旗、鬼頭刀等多樣魚獲；蘇澳區漁會則扮演漁民、拍賣、市場與消費者之間的橋樑，從產地供銷、品質把關到加工開發，讓港邊的新鮮不只停留在拍賣場，更能延伸到家庭料理、伴手禮與冷凍生鮮通路。這份從產地出發的整合能力，也讓蘇澳海味能以更穩定、更親近生活的形式被看見。

對這裡而言，漁會不只是一個組織，更是漁民們「第二個家」。每天清晨，南方澳漁港便響起熱氣騰騰的拍賣聲。此處因黑潮與親潮交匯，孕育出全台第一的鯖魚產量。漁會近年陪伴漁民轉型，將過去做成平價罐頭的鯖魚，升級為精緻禮盒；每年更透過「南方澳鯖魚節」全村總動員，用熱鬧慶典感謝大海的世代滋養。



板農活力超市 Pcfarm Market 有販售唷!

在地限定！蘇澳區漁會黑鮪魚罐頭



板農活力超市 Pcfarm Market 有販售唷!

蘇澳區漁會此次推出的黑鮪魚系列，正是把珍貴魚材轉化為日常海味的代表。黑鮪魚罐頭以油封香氣留住鮪魚的濃郁旨味，開罐即可入菜，無論拌飯、夾三明治、做沙拉或炒麵，都能帶出厚實海香；若靜置熟成，風味更顯融合，成為常溫保存也能安心上桌的港味儲備。黑鮪魚腹肉魚排則取自油脂最迷人的部位，紋理細密、口感柔嫩，簡單乾煎至表面微焦，魚脂遇熱釋放滿滿香氣，外層帶焦香、內裡仍保有細緻肉汁，最適合搭配薄鹽、檸檬或醬燒料理。生食級生魚片則保留黑鮪魚最純粹的鮮度，色澤深紅透亮，入口滑順鮮甜，能直接感受海流、季節與鮮度管理交織出的乾淨風味。

從海上捕撈到港邊處理，再到分切、包裝與產品化，每一個環節都影響黑鮪魚最終的口感與價值。蘇澳區漁會以產地優勢整合漁獲、加工與銷售，讓消費者不必遠赴港口，也能在餐桌上品味南方澳的黑潮鮮味。選擇蘇澳黑鮪魚，不只是選擇一份高級食材，更是在支持在地漁業、漁村文化與負責任的海洋飲食。當鮮紅魚肉在舌尖化開，留下的不只是油香與甘甜，也是一段從太平洋航向日常餐桌的蘇澳故事。









八大農會聯合出品

台灣珍好鰻

一尾蒲燒鰻，串起地方產業與臺灣好味道

提起鹿港，多數人先想到老街、古廟與小吃，但鮮少人知道它也曾是臺灣的養鰻重鎮。
憑藉優良水質、成熟技術與完善產業鏈，鹿港養殖的日本鰻品質極佳，
早年大量外銷日本，創造了可觀的經濟產值，因而享有「鰻魚故鄉」的美譽。

隨著國際市場競爭加劇、養殖成本攀升及產業環境改變，鹿港養鰻產業逐漸轉型，但深厚的養殖技術與職人精神始終未曾消失。為了讓這份珍貴的地方產業重新被看見，鹿港鎮農會積極投入品牌經營，並配合農業部推動農村產業發展政策打造「台灣珍好鰻」品牌，希望讓消費者重新認識臺灣優質鰻魚，讓養鰻文化得以持續傳承。





「台灣珍好鰻」最大的特色在於跨越縣市、整合資源的合作模式。此次由鹿港鎮農會發起，攜手彰化縣農會、北斗鎮農會、三星地區農會、礁溪鄉農會、北投區農會、板橋區農會及永康區農會，共同推出八大農會聯名蒲燒鰻禮盒。透過各農會完善的供銷體系、農民直銷站、展售中心及會員服務網絡，讓優質國產鰻魚走向更多消費者的餐桌，也展現農會攜手合作、共同推廣臺灣農漁精品的新典範。




蒲燒鰻
蒲燒鰻
蒲燒鰻

把給父親的關心，藏進每一顆膠囊裡

壽豐鄉農會山苦瓜膠囊



父親的愛總是藏在默默付出裡。他或許不善言語，卻總是在家人需要時挺身而出；他總說自己沒關係，卻常把最好的留給家人。隨著年紀增長，肩負家庭與工作的雙重責任，許多爸爸們長期外食、三餐不定時，加上久坐少動、生活忙碌，容易忽略自己的健康。父親節除了聚餐、蛋糕與禮物，不妨送上一份真正能陪伴他照顧自己的心意，讓健康成為最長久的祝福。

近年來，隨著健康意識提升，來自花蓮的原生種山苦瓜逐漸受到重視。山苦瓜原本就是花蓮原住民族世代食用的野生蔬菜，在部落飲食文化中佔有重要地位。



相較於一般苦瓜，原生種山苦瓜體型較小、苦味較濃，卻富含多元植化素、膳食纖維、維生素Ｃ、葉酸及多種營養成分，近年更成為學術界與保健市場關注的重要作物，也因此有了「吃苦當作吃補」的美名。



農業部多年來持續推動山苦瓜產業發展，花蓮壽豐鄉更因純淨的自然環境、肥沃土壤與潔淨水源，成為臺灣原生種山苦瓜的重要產區。壽豐鄉農會秉持友善土地與安全農業的理念，結合在地農民契作栽培，嚴格把關原料品質，將新鮮山苦瓜經過低溫乾燥、濃縮萃取等製程，製成方便攜帶與食用的山苦瓜膠囊，保留植物珍貴成分，讓忙碌的現代人也能輕鬆補充日常營養。

Pcfarm Market 有販售唷!

對許多中年男性而言，應酬聚餐、精緻飲食、高油高糖及缺乏運動，已成為生活常態。規律的生活、均衡飲食與適當運動仍是維持健康的根本，而山苦瓜則可作為日常健康管理的一環，陪伴身體維持良好的新陳代謝與營養補充。對於經常在外奔波、工作忙碌的爸爸們來說，一天幾顆山苦瓜膠囊，就是家人默默守護健康的一份貼心提醒。





今年父親節，不一定要送最昂貴的禮物，但一定可以送最有溫度的關心。一瓶壽豐鄉農會山苦瓜膠囊，不只是來自花蓮土地孕育的天然滋養，更承載家人一句說不出口的「謝謝您辛苦了」，當爸爸每天打開瓶蓋時，感受到的不只是來自山苦瓜的自然能量，更是家人惦記著他健康的那份心意。

父親總是默默照顧全家，卻最容易忘了照顧自己。今年父親節，就讓壽豐鄉農會山苦瓜膠囊，成為送給爸爸最貼心的健康禮物。從每天一點點開始，把關心化為行動，把祝福融入生活，陪伴他以更健康、更有活力的姿態，迎接未來每一個與家人共享的幸福時光。





年過40後的肌肉保衛戰

從餐桌開始預防肌少性肥胖

體重正常不等於健康！「肌少性肥胖」因肌肉減少、脂肪增加，身材沒發福，卻會悄悄引發疲勞，並大幅提高心血管疾病與糖尿病的風險。

研究指出人體肌肉量約從三十歲開始逐漸下降，四十歲之後流失速度更加明顯。如果平時缺乏運動，又長期攝取高熱量、低營養價值的飲食，肌肉會慢慢被脂肪取代。尤其現代人工作型態改變，長時間坐在辦公室、缺乏活動，加上外食比例提高，使肌少性肥胖逐漸不再只是高齡族群的問題，不少四、五十歲的上班族，甚至三十多歲的年輕族群，也開始面臨相同的健康挑戰。

預防肌少性肥胖，最重要的第一步就是建立正確的飲食觀念。許多人減重時只注意減少熱量攝取，卻忽略蛋白質的重要性，結果脂肪還沒減少，肌肉卻率先流失。肌肉是人體最大的蛋白質儲存庫，也是維持基礎代謝的重要組織，因此每天攝取足夠且優質的蛋白質，是維持肌肉量不可或缺的基礎。

聰明吃：

均衡營養、三餐均勻



- 優質蛋白，平均分配：
  雞蛋、鮮奶、豆腐、毛豆、雞胸肉及海鮮都是優質來源。建議平均分配至三餐，外食族便當可優先選擇魚、雞、豆製品並加顆蛋。

- 關鍵營養，不可或缺：
  鈣質與維生素D，像是牛奶、小魚乾、鮭魚及適度日曬能強健骨骼，並提升肌力與身體平衡力。

- 天然澱粉、新鮮蔬果：
  例如糙米、地瓜、南瓜等能提供肌肉所需能量。若熱量不足，身體反而會分解肌肉。蔬果富含維生素C、鉀與植化素，能抗發炎並支持肌肉代謝。

動起來：

阻力與有氧雙管齊下





- 阻力訓練：（建議每週2~3次，每次20~30分鐘）
  預防肌肉流失最有效的方法。可利用水中健走、啞鈴，或進行深蹲、伏地挺身等徒手訓練。

- 有氧運動：（建議每週150分鐘）
  健走、騎車或現在流行在家就能做的超慢跑等中等強度運動，有助於心肺功能與體脂控制。

好習慣：

選離久坐、充足睡眠



熬夜、壓力和久坐會降低肌肉合成，使上班族面臨肌肉流失與肌少性肥胖的危機。日常應減少久坐時間、多走動，並從四十歲前落實均衡營養、規律運動與充足睡眠。維持肌肉量，就是為未來存下保有活力與行動力的「肌肉資產」。



十八養場【紅玉雞雞胸】

板農活力超市 Pcfarm Market 有販售唷!

吃得不差，身體卻總是疲勞？

認識腸道與免疫力的關係



不少人都有這樣的經驗：三餐正常、營養看似均衡，也沒有明顯生病，卻總覺得疲勞、精神不濟，甚至換季時還特別容易感冒、腸胃不適，並將原因歸咎於工作壓力或睡眠不足，卻忽略了近年醫學界越來越重視的一項關鍵“腸道健康”。

人體腸道不只是負責消化與吸收養分，更棲息著數十兆個微生物，包括細菌、真菌等，統稱為「腸道菌相」。這些微生物與人體形成互利共生的關係，幫助分解食物、製造部分維生素、產生短鏈脂肪酸，並維持腸道屏障的完整性。近年研究也發現，腸道菌相與免疫系統息息相關，人體相當大比例的免疫細胞分布於腸道相關淋巴組織，因此維持健康的腸道環境，對免疫功能具有重要影響。

然而，現代人的生活型態卻容易讓腸道菌相失去平衡。長期外食、高油高糖飲食、蔬果攝取不足、經常熬夜、壓力過大、缺乏運動，甚至不必要地使用抗生素，都可能減少有益菌的數量，讓壞菌逐漸占據優勢。當菌相失衡時，不一定立刻出現明顯疾病，卻可能以脹氣、便秘、腹瀉、消化不良等方式表現，部分人也可能感到容易疲倦、精神不佳，或在季節交替時較容易受到感染。

那麼，日常生活中可以吃哪些食物來照顧腸道？富含益生菌的天然食物，包括優格、優酪乳、無糖發酵乳、味噌、納豆及泡菜等發酵食品，都能提供有益菌來源。不過挑選時仍應注意糖分與鈉含量，避免因攝取過多糖或鹽而抵銷健康效益。

另一方面，富含益生元的食物同樣不可或缺。燕麥、洋蔥、大蒜、蘆筍、香蕉、地瓜、牛蒡及各類豆類，都含有膳食纖維與天然寡糖，可作為好菌的重要養分。此外，全穀雜糧、當季蔬菜、水果及菇類，也有助於增加腸道菌相的多樣性。研究指出，多樣化的植物性飲食，比單一補充某種保健食品，更有助於建立穩定且健康的腸道菌相。

許多人餐餐正常，卻常感到疲勞、易感冒，這往往是腸道菌相失衡的警訊。腸道是人體的第一道防線，而「五大機能益生菌」在其中各司其職：A菌與LGG菌專攻增強日常防護與保護力，B菌與LP菌負責調節生理機能與過敏體質，C菌則能高效幫助消化。







普生【酵素益生菌】

板農活力超市 Pcfarm Market 有販售唷!



然而，保健食品並非萬靈丹。規律運動能提升菌相多樣性，充足睡眠與放鬆心情則能避免壓力透過「腸腦軸」破壞好菌生態。與其等身體出警訊才補救，不如從每天的餐桌開始，少喝含糖飲料、多吃蔬菜與燕麥，為好菌提供天然養分。當生活作息與優質好菌雙管齊下，腸道恢復平衡，身體自然更有活力！

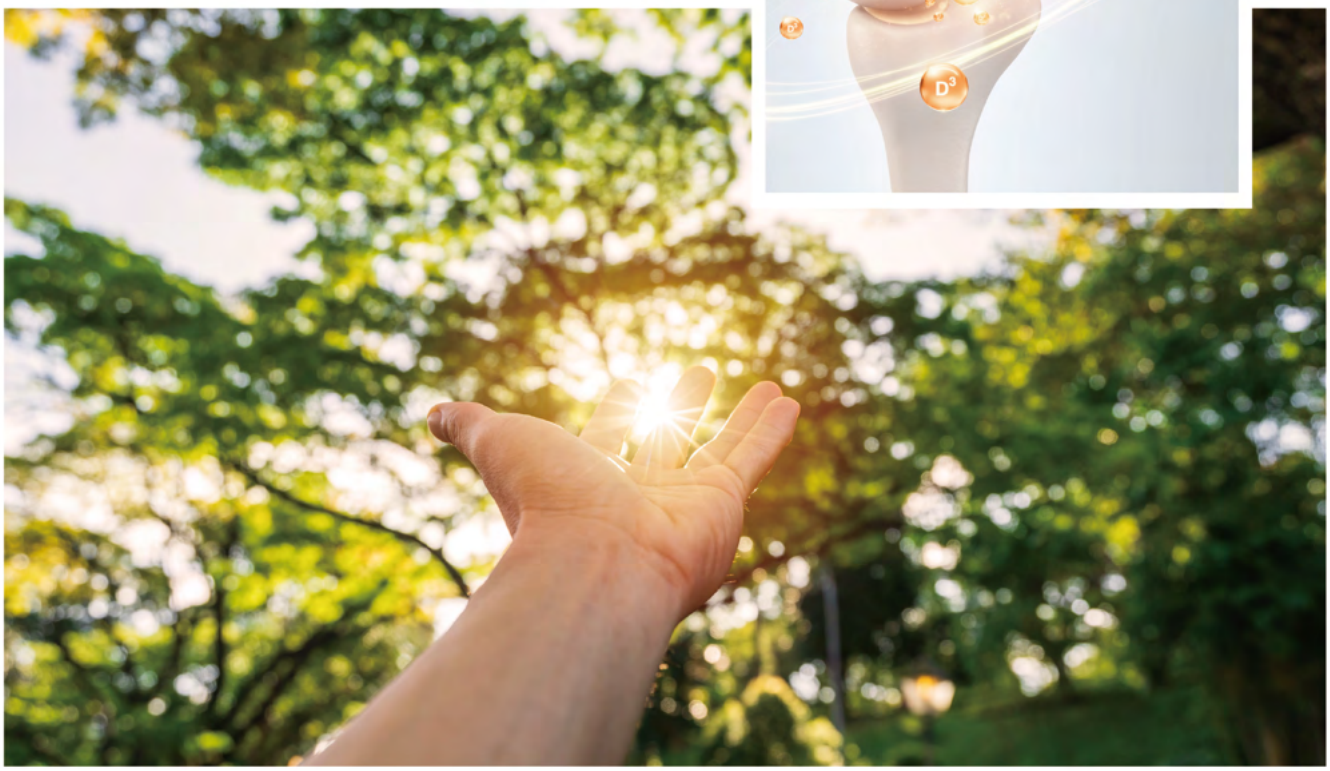
舒適室內生活的健康代價：

現代人的維生素D危機

現代人享受冷氣、電梯、汽車與室內辦公的便利，卻也在不知不覺中少了與陽光接觸的機會。許多人以為台灣日照充足，不太可能缺乏維生素D，但事實上，長時間待在室內、外出防曬、缺乏戶外活動，都可能讓身體無法製造足夠的維生素D。這種看不見的營養缺口，正成為現代生活中容易被忽略的健康危機。

維生素D最重要的功能之一，是幫助身體吸收鈣與磷，維持骨骼與牙齒健康。當維生素D不足時，即使飲食中攝取了鈣質，身體也未必能有效吸收。長期缺乏可能造成骨質流失、骨頭痠痛、肌肉無力，增加跌倒與骨折風險；在兒童身上，嚴重缺乏可能導致佝僂症；在成人則可能出現骨軟化症。除了骨骼之外，維生素D也參與免疫調節、肌肉功能與身體發炎反應，因此有些人缺乏時會感到疲倦、體力下降或精神不濟。







值得注意的是，維生素D屬於脂溶性，搭配魚類、蛋、堅果等健康油脂食材一起食用有助吸收。至於常被一起討論的鈣，是維生素D幫助鈣吸收，兩者相輔相成。維生素K則與鈣質利用有關，而非增加D的吸收。若有服用抗凝血藥或慢性病藥物者，補充前應先諮詢醫療專業人員。

維生素D雖然重要，卻不是越多越好。一般成年人每日攝取安全上限為一百微克，除非經醫師評估，不建議自行長期高劑量補充。過量可能造成血鈣過高，出現噁心、嘔吐、食慾下降等症狀，多數中毒案例皆來自長期過量服用補充品。

預防維生素D不足並不困難，關鍵在於找回與陽光、自然食物的平衡。每天安排適度戶外活動，選擇富含維生素D的食材，並避免盲目高劑量補充。當身體獲得足夠的維生素D，骨骼、肌肉與免疫系統才能穩定運作，為日常活力打下扎實基礎。

想要補足維生素D，陽光仍是人體的重要來源。當皮膚接受紫外線照射時，身體可自行合成維生素D。不過，日曬時間會受到季節、緯度、空氣品質、防曬習慣與衣著影響等不同，因此飲食補充也相當重要。富含維生素D的食物包括鮭魚、鯖魚、沙丁魚、秋刀魚等油脂較多的魚類，蛋黃、肝臟、添加維生素D的牛奶或豆奶也是不錯來源。菇類若經紫外線照射，也能提供植物性維生素D，適合素食者作為日常選擇。



蘇澳區漁會【薄鹽鯖魚】

板農活力超市 Pcfarm Market 有販售唷!



順暢輕鬆有酵

芬園農會——鳳梨酵素複方粉包

安心美作

酸甜果香，為每天注入輕盈活力，
鳳梨的天然營養，化作便利的日常補給，
簡單一包，隨時享受健康與美味，
把芬園的陽光滋味，帶進每一天。



彰化芬園氣候溫暖、日照充足，加上排水良好的丘陵地形，孕育出香甜多汁、風味濃郁的優質鳳梨，是臺灣重要的鳳梨產區之一。多年來，芬園鄉農會持續深耕在地農業，結合農民豐富的栽培經驗與品質管理，積極推廣地方特色農產，並透過加工創新提升鳳梨的附加價值，讓來自芬園的天然好滋味，以更多元的形式走進消費者的日常生活。

「饗輕鬆‧鳳梨酵素複方粉包」以芬園鳳梨為核心，結合鳳梨酵素、凝結芽孢桿菌及益生質等成分，打造兼具美味與便利性的機能補給品。採用獨立隨身包設計，可直接食用，也可搭配冷、溫開水沖泡，入口散發鳳梨與鳳橘交織的自然酸甜，清爽順口，無論是上班、旅行或運動後，都能隨時補充活力。

鳳梨酵素能分解蛋白質、幫助餐後消化並去油解膩。搭配耐酸耐熱的「凝結芽孢桿菌」與益生質，打造完整複方，能有效直達腸道，維持消化道菌叢平衡。是外食族、飲食不均與忙碌現代人，隨時補充全面營養、維持順暢的便利首選。

芬園鄉農會秉持支持在地農業與提升農產品價值的理念，將優質鳳梨結合食品加工技術，開發出兼具地方特色與現代需求的創新產品。一包小巧的「饗輕鬆‧鳳梨酵素複方粉包」，不僅承載著芬園鳳梨的鮮甜果香，更展現農會推動農產升級的用心，讓消費者在享受美味的同時，也能感受來自土地最自然、最純粹的健康力量。





板農活力超市 Pcfarm Market 有販售唷!

安心契作

鮮果與氣泡的夏日激盪

大里農會 —— 荔枝/蜜桃氣泡飲

雙后相遇，不只甜美，更蘊藏自然雙重養護的力量。貴妃荔枝的優雅與粉嫩水蜜桃的蜜香，在細緻氣泡中激盪交融，將大里的在地鮮果，化為每日的輕盈粉嫩儀式，每一口微氣泡的清爽暢快，都是這片土地獻給你的珍貴滋味。





大里區農會深耕在地，嚴選中部盛產、栽培歷史悠久的黑葉荔枝，又稱「果中之后」，以及果園直送、粉嫩多汁的水蜜桃，結合現代輕盈概念，推出兼具地方特色與細緻口感的「荔枝氣泡飲」與「水蜜桃氣泡飲」，將季節限定的鮮果魅力，化為四季皆可品味的精緻日常。

本系列氣泡飲嚴選優質鮮果原料，將飽滿的貴妃荔香與浪漫蜜桃香，與細緻的微氣泡完美結合。「荔枝氣泡飲」入口暢快、果香濃郁；「水蜜桃氣泡飲」則蜜香綿密、清新順口。微氣泡在舌尖綻放的沁涼感，富含天然水果的營養與植化素，不僅能餐後解膩、平衡油膩感，更能隨時補充日常元氣，是忙碌外食族與上班族進行日常輕保養、提升生活儀式感的便利首選。

除了重視感官享受，大里農會對產品品質與食品安全的堅持始終如一。全系列氣泡飲皆由通過 ISO 22000 等國際食品安全管理系統驗證的專業工廠生產，從原料溯源、無菌充填到成品檢驗皆層層嚴格控管，確保每一步都讓消費者喝得安心。便利的即開即飲瓶裝設計，無論是作為清晨的元氣搭配、辦公室午後的療癒時光，還是聚餐佐餐，都能隨時隨地享受這份來自大里農會的溫柔呵護。





扳農活力超市 Pcfarm Market 有販售唷!

源自韭黃之鄉的Q彈美味

清水農會——韭讚麵

安心契作

清水的風土孕育出全臺聞名的韭菜，
天然韭香揉入麵體，風味更加細緻迷人，
百年製麵工藝，成就Q彈滑順的口感，
一碗韭讚麵，品味清水最道地的豐富層次美味。





為提升在地農產價值，清水區農會攜手擁有近百年製麵工藝的源永豐食品，將新鮮韭菜打汁後直接融入麵粉，不經濾除纖維，完整保留韭菜的天然香氣與營養，製成兼具麥香與韭香的特色麵條。麵體帶有淡雅翠綠色澤，入口Q彈有勁，越咀嚼越能感受到韭菜自然回甘的風味，展現不同於一般麵條的層次口感。

韭菜富含膳食纖維、維生素A、維生素C、葉酸及多種礦物質，適量食用有助於維持消化機能與補充日常營養。清水農會將在地韭菜融入日常主食，不僅讓更多人輕鬆享受蔬菜風味，也讓地方農產以創新的形式走進家庭餐桌。

「韭讚麵」簡單烹調即可上桌，無論乾拌、湯麵或涼麵，都能完美襯托出獨特的韭香與麥香。精緻典雅的禮盒包裝，更是兼具地方特色與質感的伴手禮首選。這碗Q彈好麵，不僅展現清水農會深耕在地、提升農產價值的用心，更讓每一口都充滿來自清水土地最真實的幸福滋味。



農活力超市 Pfarm Market 有販售唷!

一點都不苦的茶油

湖口農會——台灣正茶油

安心契作

一滴好茶油，蘊藏千年的養生智慧，
源自小果茶籽，散發最純粹的自然香氣，
溫潤順口的風味，是餐桌上的健康選擇，
品味正茶油，也品味台灣土地的珍貴滋味。



苦茶油是華人飲食文化中流傳千年的珍貴食用油，近年湖口鄉農會以「台灣正茶油」作為品牌名稱，希望為苦茶油重新正名，讓更多人認識真正的茶油來自小果油茶樹所結出的茶籽，而非泡茶所使用的茶葉。這項命名不僅代表對產品品質的堅持，也傳遞出台灣在地油茶文化的價值與特色。

湖口鄉農會選用台灣原生小果油茶所採收的茶籽榨製茶油。小果茶籽產量不高、採收費工，因此格外珍貴，所榨出的茶油油質細緻、香氣溫潤，富含單元不飽和脂肪酸，尤其是油酸含量高，與橄欖油相近，因此素有「東方橄欖油」的美譽。多年來，正茶油一直是國人養生飲食的重要食材，也是台灣極具代表性的特色農產品。

相較於部分植物油，正茶油具有較高的發煙點，無論煎、煮、炒、拌皆能展現穩定風味，也十分符合中式料理的烹調方式。許多人第一次接觸苦茶油，常誤以為名稱中的「苦」代表味道苦澀，其實「苦茶油」的「苦」指的是苦茶樹（油茶樹）的名稱，而非油品本身的風味。真正以小果茶籽榨製的正茶油，入口溫潤滑順，帶有淡淡堅果與茶果清香，不僅沒有苦味，反而越品嚐越能感受到天然油脂的甘醇，非常適合拌麵線、燙青菜、雞湯及各式家常料理，更能襯托食材本身的鮮甜。





湖口鄉農會透過推廣「台灣正茶油」，不僅提升在地油茶產業的附加價值，也希望讓更多消費者重新認識這項流傳千年的天然好油。從一顆小果茶籽，到一滴純淨茶油，凝聚的是農民細心栽培的心血，更是台灣土地孕育出的珍貴風味。每一滴正茶油，不只是健康飲食的選擇，也承載著文化傳承、土地情感與對品質始終如一的堅持，讓源自台灣的好味道持續飄香在每一個家庭的餐桌上。

Pfarm Market 有販售唷!

從雞舍到餐桌的安心承諾

Eggs Bank 雞蛋銀行 —— 老實人雞蛋

安心美作

每天的一顆好蛋，來自每天不曾鬆懈的照顧，
沒有過多添加，只有自然飼養與新鮮品質，
從雞舍到餐桌，縮短的不只是距離，更是安心，
真正值得信賴的雞蛋，始終源自對生命的用心。





一顆雞蛋看似平凡，卻凝聚著飼養者一年三百六十五天不間斷的照顧與堅持。來自新北市樹林區的青年農民品牌「老實人雞蛋」，秉持「自然、安全、新鮮」的理念，從零開始打造現代化雞舍，親手建立每一項飼養環境，希望讓消費者重新找回對雞蛋最單純、最安心的信任。



老實人雞蛋選用產蛋性能穩定、蛋黃飽滿的法國「伊莎蛋雞」。全程採健康管理飼養，不施打非必要抗生素、不催生產量，飼料更無人工色素與化學添加物。我們強調「產地至餐桌最新鮮的距離」，縮短運輸時間，讓您品嚐到蛋白緊實、蛋黃飽滿，且飽含自然香氣的安心好蛋。

每日巡視雞舍、觀察雞群健康、整理雞蛋、分級包裝，到品牌經營、市集推廣與配送服務，每一道程序都親力親為，只希望讓每一位消費者都能放心享用每一顆雞蛋。正因如此，許多回購的消費者都表示，吃過老實人雞蛋後，更容易感受到雞蛋的新鮮與自然風味，彷彿回到兒時在阿公阿嬤家品嚐現採雞蛋的那份純粹滋味。

從一座親手打造的雞舍開始，到如今走進更多家庭的餐桌，老實人雞蛋始終相信，真正的好雞蛋不只是新鮮，更是來自誠實飼養、自然生產與對品質始終如一的堅持。



板農活力超市 Pcfarm Market 有販售唷!

安心契作

真實單純

金榮牧場 —— 燕巢頂級精純牛乳

真正醇厚的乳香，是從健康乳牛與用心飼養開始，單一牧場、單一乳源，日系職人堅持飼養技術，成就一瓶瓶純粹、安心又便於保存的精品牛乳。



高雄燕巢擁有悠久的酪農發展歷史，陳金榮牧場數十年來深耕乳牛飼養，始終相信，唯有先將牛隻照顧好，才能生產出真正優質的牛乳。牧場堅持「單一牧場、單一乳源」管理，牛乳不與其他牧場乳源混合，因此從飼養環境、草料配方到擠乳品質皆可循源掌握，不僅有助於維持品質穩定，也讓牛乳保留屬於燕巢牧場獨有的自然乳香。

這份對品質的堅持，也在新世代加入後有了更細緻的延續。第二代陳乃瑨曾赴日本北海道帶廣畜產大學學習，並走入當地家庭牧場實習，將日本酪農重視紀錄、動物健康與精準管理的精神帶回家鄉。在飼養方式上，金榮牧場不單純追求產乳量，而是重視乳牛長期健康。牧場以人工調配長草、玉米粉、豆粉與麩皮等原料，保留牧草纖維長度，讓乳牛細嚼慢嚥。這種方式雖需投入較多人力，也可能使產乳量不如高度效率化飼養，卻能兼顧乳牛消化與健康，展現牧場不以催量為唯一目標的飼養理念。

燕巢頂級精純牛乳正是這份牧場精神的延伸。產品以金榮牧場的單一乳源製作，強調成分不調整、且不以複雜加工掩蓋原乳風味，入口乳香自然、口感溫潤細緻，呈現如精品牛乳般的純淨質感。牛乳後續交由專業乳品廠進行殺菌、充填與品質管理，使牧場乳源能在符合食品安全規範的製程中，轉化為更穩定、便利的乳品。



板農活力超市 Pcfarm Market 有販售唷!

遊藝趣
Taiwan Wanderlust

被時間放慢的臺南
一場走進山城與果香的旅程

提到臺南，多數人想到的是古蹟與小吃。但如果你把步伐往東移，沿著曾文溪向山裡走，會遇見另一個截然不同的臺南。

這裡沒有都市的喧囂，只有果園、山林與農村交織出的靜謐。新市、山上、玉井、左鎮、南化，這五個名字串聯起一條迷人的淺山廊帶。隨著地勢在丘陵間起伏，大自然彷彿施了魔法，在這片溫柔的褶皺裡，孕育出全臺灣最甜蜜的水果寶庫。

一起往山裡走吧，聽聽這片土地最純粹的呼吸。







踩進日光與汗水，
點綴在淺山深處的甜蜜滋味

微風裡的果香地圖，五個山城，五種款待

其中，玉井素有「芒果故鄉」之稱，是台灣愛文芒果的重要發源地之一；南化擁有廣大的芒果與龍眼種植面積，是許多人心中的山城果鄉；左鎮除了特殊的惡地地形與化石文化，也盛產芒果、竹筍與破布子；山上區則以鳳梨、香蕉與龍眼聞名；而新市除了是南部科技產業重鎮，更是臺灣毛豆的重要產區之一，被譽為「毛豆故鄉」。

近年來，在各地農會的推動下，這些山城不再只是農產品的產地，更逐步發展出結合觀光、食農教育與地方創生的新樣貌。從芒果節、毛豆節，到採果體驗、市集活動與農產加工品牌，讓原本屬於農村的風景，被更多人看見。這趟旅程，便沿著這條充滿果香與故事的路線前進，重新認識另一個被時間放慢的臺南。

新市散策，五千年與未來的時空交錯

有些地方，註定不是用來「朝聖」的，而是用來「生活」的。當多數遊客擠進台南市區的排隊名店時，在新市車站下車，迎面而來的，是一股由科技浪潮與傳統農村交織出的獨特節奏。

新市的面貌比想像中更豐富，放慢腳步景點就像散落的時空膠囊：

國立臺灣史前文化博物館南科考古館

黑色幾何建築內保存了橫跨五千年的南科出土文物。玻璃窗外是高科技廠房，窗內是千年沉睡，古今對比強烈。

迎曦湖（南科園區）

黃色巨龍般的鋼構雕塑「舞彩迎曦」橫跨湖畔。黃昏時夕陽染金湖面，大自然的溫柔瞬間融化了科技園區的硬冷。





綠色尋寶，毛豆故鄉與在地風味

探訪完歷史，順著泥土芬芳來到守護在地農業的核心——新市區農會。

走進農會，迎面而來的是全新打造的現代風質感空間。農會打破傳統框架，將這裡變身為兼具文青咖啡廳氛圍與在地美學的展示場域，讓人一踏入就想放慢腳步。

這裡被譽為「毛豆的故鄉」，新空間的架上將毛豆潛力發揮到極致：從經典的冷凍毛豆莢、毛豆拌麵，到讓人驚喜的毛豆冰淇淋。在充滿設計感的舒適空間裡品嚐一口冰品，濃郁奶香中帶著淡淡豆香，瞬間洗去了舟車勞頓。



解一畝田，繁華入世
取一顆豆，走入日常

旅程的終點，是生活的起點

當夜幕低垂，新市的街燈亮起。南科的上班族紛紛下班，與在地的農人們在同一個夜市、同一家小吃攤相遇。

新市的美，不是那種讓人驚呼連連的壯麗，而是一種「剛剛好」的舒服。它有史前歷史的厚度、毛豆田的樸實芬芳，也有科技園區的現代活力。如果渴望一場不被行程追著跑的旅行，下次不妨也在新市留一個下午，吹吹這裡的風，聽聽這裡古今交錯的故事。



秋日限定的綠色嘉年華「毛豆節」

每年秋末冬初（約11月）。走進結滿豆莢的田野體驗「拾豆」樂趣，聽老農夫講述土地故事，還有社區媽媽們研發的各式創意毛豆料理，品嚐最接地氣的豐收謝禮。

不用去新市板農就買得到毛豆產品唷!

\毛豆香鬆/



\毛豆香腸/





/毛豆仁、毛豆英\

離開科技感的新市，台南的另一個角落「山上區」，名字聽起來在深山，實則是一片被曾文溪灌溉的平緩丘陵。這裡沒有高山的險峻，卻有著日治時期遺留的宏偉建築，與飄散在空氣中的酸甜果香。

山上漫遊，探訪百年水道與隱密祕境

放慢步調，山上的景點融合了工業美學與自然生態，各具特色：

臺南山上花園水道博物館

百年日治水道設施變身全台最美工業風博物館。紅磚「快濾筒室」內一字排開的湛藍巨大濾筒是必拍亮點；漫步在開闊的歐洲幾何花園與綠地間，能同時見證宏偉的現代化給水工程與建築美學。

淨水池區（水道博物館旁）

爬過幾百階綠蔭階梯，就能遇見宛如歐洲古堡的灰白色碉堡建築。這裡散發著神祕的中世紀氛圍，冬季更是蝙蝠棲息的生態保育區。

蘭科植物園

隱身田野間的優雅角落。溫室內培育了上千種五彩斑斕的珍奇蘭花，在綠意包圍的玻璃屋中喝杯咖啡，是洗滌心靈的絕佳享受。







紅磚與湛藍濾筒，在百年歲月裡沉澱出古堡的沉默；
紅土與金黃鳳梨，在夏日微風中釀造出山上的酸甜。

舌尖上的酸甜，鳳梨故鄉與在地尋寶

山上區的紅土與優良排水，孕育出果肉細緻、酸甜平衡的頂級鳳梨。產季時，沿途結實纍纍的鳳梨田戴著彩色遮陽帽，成為地方最可愛的景致。

想要一網打盡在地的酸甜滋味，核心就在山上區農會社區小舖。這個溫馨小巧的空間塞滿了在地農人的驕傲，除了必嚐與水道博物館聯名、純粹消暑的「鳳梨冰棒」外，農會研發的愛鳳醬、鳳梨酥與芒果乾，更是完美的在地伴手禮。

山上區的美，在於紅磚、綠意與那一抹抹不去的鳳梨清香。沒有熙來攘往的商業街，卻用最樸實的步調款待每位旅人。下次來到台南，不妨順著曾文溪畔開往山上，吹吹果香微風，聽聽百年水道的流水故事。

\芒果乾、愛鳳醬/



美味的鳳梨醬
就在板農活力超市





與山上的百年水道道別，順著蜿蜒的台二十線繼續前行，空氣中的果香變得愈發濃郁。這裡是被群山環繞的「芒果故鄉」——玉井。每到盛夏，整座小鎮就像被塗上了亮麗的金黃色澤，散發著專屬南台灣的熱情與甜蜜。



山巒間的浪漫與靜謐

玉井不只有果園，走進山林與街廓，這裡藏著風格各異的迷人角落：

白色教堂（隱田山房）

隱身在綠意環抱的山谷中，這座純白色的教堂散發著浪漫靜謐的氛圍。陽光透過兩側的落地玻璃窗灑落，與室內的白牆、白色吊燈交織出聖潔的空間感，是山林裡最夢幻的駐足點。

噍吧哖事件紀念園區

由老糖廠改建而成，記錄了台灣歷史上規模最大的抗日事件。園區內保留了古樸的日式木造建築與公共藝術，在歷史的沉澱中，讓人感受到玉井這片土地除了甜美之外，更擁有一份厚重的歷史骨氣。

翠綠山巒間，
正盛滿一季芒果的金黃





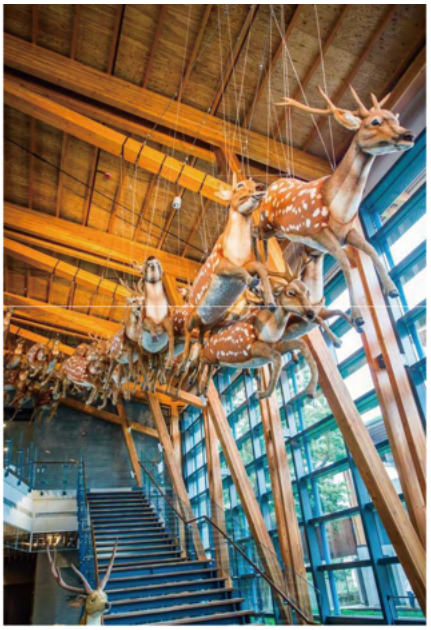
翠綠山巒間的金色凝視，愛文芒果與夏日限定的炙熱

來到這裡，絕不能錯過全台最知名的愛文芒果。玉井擁有獨特的石灰岩地質與充足陽光，孕育出的芒果果肉細緻、香氣濃郁，甜中帶點恰到好處的微酸。

想要朝聖最正宗的在地風味，一定要到由玉井區農會直營的「熱情小子芒果冰館」，這裡由農會舊倉庫變身而成，寬敞舒適，是盛夏裡相當澎湃的消暑天堂。店內招牌的「熱情小子芒果冰」，在綿密的雪花冰上鋪滿現切的肥美愛文芒果肉，再淋上酸甜的芒果醬與一球純手工芒果冰淇淋。每一口都是爆汁的純粹果香，將玉井一整年的陽光精華，瞬間在舌尖釋放。

惡地光影：穿梭白堊紀的歷史足跡

當車子駛入「左鎮區」，映入眼簾的是一片宛如月球表面的銀白惡地。雖然土地貧瘠，這裡卻在白堊土中倔強地開創出驚豔的生命力。





走進這片奇幻的荒涼，能看見時間留下的最美痕跡：

國立臺灣史前文化博物館　左鎮化石園區

全台唯一化石博物館，大廳懸吊的奔騰鹿群極具視覺震撼，館內珍藏古象與史前化石，宛如走進遠古時光隧道。

草山月世界

由砂岩與頁岩構成的典型惡地地形。嶙峋荒涼的泥岩山峰連綿起伏，只見耐旱的刺竹稀疏點綴，荒蕪淒美得如同月球表面，是攝影愛好者捕捉光影線條的絕佳祕境。

惡地裡的倔強：破布子與山藥

左鎮特殊的白堊土質，孕育出極具風味的特產——破布子與山藥。這裡生長的山藥質地綿密、營養極高；而耐旱的破布子則甘甜入味，是台南餐桌上的靈魂配料。

想要探尋這些在惡地中熟成的在地滋味，一定要到左鎮區農會。農會將風土化為精緻伴手禮，除了古法醃漬、蒸魚炒蛋皆合適的破布子，還有研發的養生山藥麵與山藥酥，將土地的倔強轉化為舌尖上的溫潤。

來到左鎮，絕不能錯過代表性地標「左鎮驛站冰城」！不論是單車補給或家庭旅遊，快來點一碗融合在地農特的招牌冰品，享受沁涼滋味，感受惡地裡最純樸的人情味！





\破布子、山藥粉/



更多左鎮農會
商品板農都有唷

泥岩荒涼，
卻在紅土深處藏著一縷白嫩的山藥清香；
歲月清苦，
卻在枝頭梢末結出一串甘甜的樹子時光。

踏入被譽為「台南後花園」的「南化區」，空氣中的荒涼驟然消退，迎面而來的是滿山蒼翠與波光粼粼的水氣。旅人在這片擁有宏偉水庫與神祕峽谷的淨土上，總能與山水孕育出的飽滿果實不期而遇。

山水秘境：遺世獨立的碧綠與神祕

南化擁有得天獨厚的自然景觀，每一處都是大自然精心雕琢的傑作：

烏山頭山與南化水庫

南化水庫如同一面巨大的翡翠鏡子，鑲嵌在群山之間。登上觀景台俯瞰，碧綠的湖水與連綿的山巒交織成一幅絕美的山水畫；若在特定季節前來，還有機會一窺水庫洩洪時萬馬奔騰的壯麗景致。



微風山谷（微風山谷民宿旁）

隱身山林間的奇幻角落。這裡有一座巨大的木造日式傳統建築，宛如動畫《千與千尋》中的湯屋走入現實。四周綠意環抱、流水潺潺，充滿了與世隔絕的空靈美感。



風土淬鍊，山林裡的酸甜青梅與質感空間

南化的優質水源與丘陵地形，是台灣優質青梅與芒果的重要產地。尤其是高山上的青梅，果實飽滿、酸氣純粹，是在地人引以為傲的綠色寶石。



想要品嚐最道地的山林滋味，一定要造訪全新打造的南化區農會農民推廣教育中心。南化區農會打破傳統框架，將這個全新空間改造得明亮且極具現代美學質感，結合了農業推廣與在地文創。架上最搶眼的莫過於農會嚴選的「梅肉系列產品」，從古法醃漬的紫蘇梅、甘甜解膩的去核梅肉，到生津止渴的梅精。在充滿設計感的舒適空間裡挑選，將山林裡的天然酸甜化為手心的溫度。





南化山林大補帖

每年3月至4月是青梅成熟時，來此能見到滿山結實纍纍的翠綠；夏天則轉為芒果的金黃。農會推廣中心的「低溫烘焙梅肉」，保留了梅子原始的微酸與百搭的甘甜，是爬山健行時最棒的生津零嘴。

山水澄澈，於峽谷深處藏匿秘境；
青梅微酸，在舌尖熬成一抹回甘。

\特淡梅肉/





\無糖芒果乾/

更多南化特色產品這裡看



山坡地災害認識　環境保育從你我做起

圖、文／農事指導員　劉子賓

每年5～6月適逢梅雨季，時有所聞因暴雨土石流造成傷害，為協助農民提升防災觀念，本會於6月1日在第二大樓13樓會議室舉辦山坡地災害認識及水土保持法規講習會，由新北市土木保持公會張博瑋技師以生活化案例介紹山坡地保育、水土保持設施及土石流防災知識，讓農事班班員瞭解水土保持不只是山區議題，更與居住安全及生活環境息息相關。





同時課程中也分享多年第一線水保工作經驗以及山坡地治理、防災巡查及災後復健等實務案例，透過真實故事說明水土保持工作的重要性，並傳達「預防重於治理」的觀念。面對極端氣候帶來的挑戰，張技師提醒民眾平時多留意防災資訊及周遭環境變化，做好防災準備，共同守護家園與土地資源。

農事班員標竿學習 休閒農遊體驗 感受綠生活



為提升農事班員農業知能，拓展休閒農遊體驗，強化農事推廣教育，本會於5/26至5/28辦理農事標竿學習活動，共151人參加，參訪清水農會觀光園區、豐年靈芝菇類農場、四方鮮乳牧場及國家檔案館，除感受大自然芬多精綠生活外，豐富知性活動也讓班員們獲益良多。

防鼠大作戰

環境整潔是防治鼠害的關鍵，落實「防鼠三不原則」，才能確實杜絕老鼠孳生。

市府宣導若接獲鼠跡通報，將擴大周邊清消作業並加強投藥，防範漢他病毒風險。



四健推廣



四健趣味推廣
食農教育推廣活動

圖、文／四健指導員　劉子賓

本會於5月29日與板中、板小共同辦理食農桌遊闖關體驗活動，透過在活力超市裡的趣味闖關，認識各地農產品的產地及有機標章、生產履歷等資訊標示，運用桌遊卡牌活動認知蔬果生長方式、營養及樣態，增進會員們惜食的重要性。

多元化的遊戲體驗內容，讓四健會員在活動中強化農業知識和技能，瞭解農業與日常生活上相輔相成，運用飲食教育文化的培養。今後本會將持續透過多元活動推廣農業教育，讓四健會員更愛護與珍惜這片土地。





本會四健會員參加【新北市、桃園市115年度四健會露營大會】榮獲—殿軍

賀

圖、文／四健指導員　劉子賓

為培養青少年群我的觀念，發展四健會員合群合作的團隊精神，本會與重慶國中四健會員於7月9日露營大會－農業闖關活動，在闖關活動中透過會員間彼此的團隊合作，榮獲殿軍殊榮。









書畫研習班的心靈饗宴

圖、文／家政港尾班　林淑婉

有幸參加書畫研習班，不覺已經十多年了，在每星期三早上踏出電梯，就迎來教管熱情的招呼及報到服務，走進教室時，又看到班長、值日生們，早早地來準備上課的用品，都讓我由衷的感恩。

王富香老師在板農書畫研習班，授課已經數十年，書法在古代已是一門很成熟的藝術，在課堂上，老師會以名書法家王羲之的蘭亭序及墨跡拼集的聖教序，褚遂良（褚體）歐陽詢（歐體）為範本，教我們讀帖、欣賞。最喜歡看老師寫給我們臨摹的書法，無論是詩詞或偈語，句句箴言、珠璣燦爛，無形中也啟發了我們的心靈。

疫情後，雖然不再能圍繞桌旁上課，但老師仍仔細的叮嚀教導，姊妹們努力的作筆記，從入門的基本用筆技法（中鋒、側鋒、逆鋒），如何調色彩的濃、重、淡、清，沾墨的技巧、揮毫，到一幅令人讚嘆傳神的寫意畫，看得我們意猶未盡。

老師和多年跟著學習的同學們，情誼深厚如同姊妹般相待，對新加入的同學，更是貼心關照指導，書畫班的教室總是一片和樂。非常感謝農會，提供這麼優良的學習資源與環境，更歡迎對書畫有興趣的家政班姊妹們，來報名分享喔！





台灣民俗采風生命力　世代相傳印記

圖、文／推廣部副主任陳雅芬

珍貴的無形文化資產豐富了我們代代的生活樣貌，為增廣見聞，本會於115年6月16日下午在農會13樓舉辦「台灣民俗采風」家政推廣教育班員講習會，邀請台中教育大學林茂賢教授主講，三百多位班員熱情參與。

林茂賢教授長年投入台灣民俗文化研究，當天全程以親切流利的台語授課，幽默風趣、生動活潑，從台灣歷史發展與民俗典故的源起娓娓道來，引領學員走進豐富多元的傳統文化世界。課程內容涵蓋人生「生、老、病、死」各個重要階段的人文特色與傳統禮俗，並透過生活實例、民間故事及俗諺解析，讓大家深入了解民俗文化背後所蘊含的智慧與價值，更結合古今社會變遷及不同觀點，說明台灣傳統習俗的時代演進。



本次講習會不僅拓展家政班員的人文視野，更增進對本土文化的認同與珍惜，班員們在輕鬆愉快笑聲中，重新認識台灣民俗文化的底蘊，也體會文化傳承的重要意義，共同度過了一個充滿知性與趣味的午後時光。

長青高齡者推廣



守護長者幸福生活的三大秘訣

圖、文／長青指導員 吳誠皓

5月19日長青班舉辦「2026 健康老年三部曲：不跌倒、不遺忘、不營養不良」健康講座，約300位長青班員參加，現場氣氛熱絡獲得熱烈迴響。

課程首先以「肌肉是你的提款卡」為主題，提醒班員維持肌力的重要性，透過規律運動與日常活動增強體能，降低跌倒風險。接著在「吃對比吃飽更重要」單元中，介紹均衡飲食及蛋白質攝取的重要觀念，幫助長者預防營養不良與肌少症。

在失智預防課程中，謝秀月老師分享「腦力不退化的祕密」，鼓勵大家持續學習、多與人互動及參與社區活動，以維持認知功能與生活活力，最後並介紹長照服務資源，協助長者及家屬了解可運用的照顧支持系統。

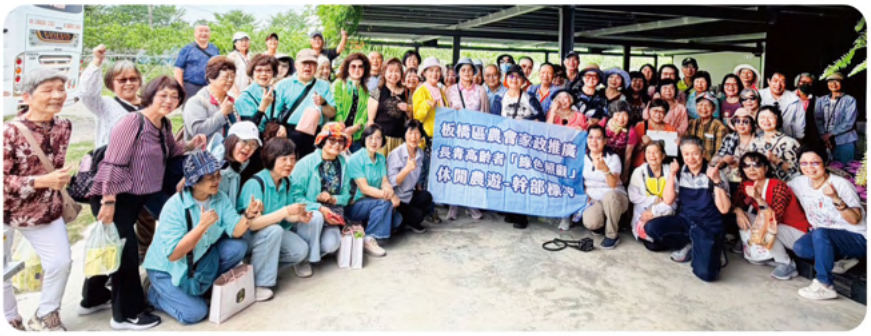
這次講座內容實用且豐富，不僅提升班員們健康知識，也增進對長照資源的認識，期望透過健康促進與預防觀念的推廣，協助大家邁向健康、活躍且有尊嚴豐富多彩的高齡生活。





長青幹部農業標竿學習之旅 收穫滿滿

圖、文／長青國泰班長 陳美麗



為增進長青幹部對農業發展與產業創新的認識，農會特於4月28日至29日辦理二天一夜農業標竿學習活動，由兩位指導員帶領我們68位長青幹部共同參與，透過實地踏訪的觀摩與交流，更加拓展我們對農業的視野及增進專業的知識。

第一天我們前往檸檬森林農場，了解特色農業經營模式，並於田媽媽餐廳品嚐在地特色料理。下午參訪吉品生技農場，認識農業結合科技創新的發展成果，幹部們向管理者踴躍發問收穫滿滿。第二天前往瑞春醬油工廠，感受傳統釀造工藝與品牌經營的精神，隨後參訪台中綠美圖，沉浸在文化藝術與城市建設的新穎風貌。

這次的標竿學習融合農業、生技、文化與產業觀摩，內容非常豐富多元，不僅增進幹部對農業趨勢的認識，也促進彼此情誼交流，期望共同為長青組織發展注入更多活力。



～舌尖上的記憶～

古早味鯊魚餅



食譜示範 ▶ 家政廣德班　孟秀梅

兒時媽媽年節必備的菜餚，尤其長大後兄弟姐妹分散各地工作，總是會時時懷念那從小吃到大，苑裡人共同美味的記憶，且下飯的一道菜。

媽媽生長在苗栗靠海的鄉鎮－通霄苑裡，所以海鮮之類的食物是常常可見，小時候媽媽常做鯊魚餅給我吃。在我記憶中外婆過逝得早，所以對她並沒有深刻的印象，「鯊魚餅」是媽媽由外婆處學來的一道料理。



記得小時候最渴望媽媽做鯊魚餅，此餅之美味可口至今還遺留在我腦海中。也許在我分享的同時，大家第一印象會將它歸類為一道點心，但在以前農業社會的年代，會認為這樣太奢侈，母親總會視為一道菜端上飯桌，兄弟姐妹隨即搶著吃，媽媽總在望著秒變的空盤，露出幸福的微笑。有時媽媽也會將其作為便當菜，當日上學我就會期待午餐時間早點來臨。

如今兄弟姐妹各奔前程，母親也已離開人世，想想已有30幾年的時間沒有吃過鯊魚餅。適巧板農舉辦「舌尖上的記憶」這個活動，讓我又想這記憶中懷念的味道，它更富含著母親滿滿的愛。這是一道食材簡單且製作容易上手的料理，也是在我記憶中充滿愛的料理，希望這地方特色美食，能繼續傳承下去。

材料準備

去皮鯊魚肉或鯛魚肉 ― 1斤
紅蘿蔔 ―― 1條
蔥 ―― 適量
芹菜 ―― 適量
米酒 ―― 2大匙
胡椒粉 ―― 1茶匙
香油 ―― 1茶匙
太白粉 ―― 1茶匙
糖 ―― 1茶匙
鹽 ―― 酌量

料理步驟

① 將芹菜及紅蘿蔔切末、蔥切成蔥花備用。
② 鯊魚肉切丁再改刀剁碎成泥放入盆中，接著用手不斷拌打，直至變成黏稠狀。
③ 將所有調味料加入鯊魚泥中，再繼續拌打均勻。
④ 加入芹菜及紅蘿蔔末、蔥花拌勻。
⑤ 取出適量作好之鯊魚泥搓圓，再壓扁成圓餅狀。
⑥ 將作好之生餅放入鍋中，以少許油煎至兩面焦香即成。



【台灣鯛】

台灣鯛是全年盛產的主要國產養殖魚種，脂肪含量低、蛋白質含量高，適合減重或增肌減脂族群食用，三清清除內臟、魚鱗及魚鰓，留下全魚最最精華的清肉，運用全國漁會台灣鯛做成古早味鯊魚餅，亦是在地料理好選擇。

板農活力購 Pcfarm Market Go

～舌尖上的記憶～

豬油粕仔菜丸子



食譜示範 ▶ 鄉雲二班　陳淑美

回憶中的美味傳承,卡滋卡滋、香香酥酥的美食,
是小時候的味道,也是一家人的共同回憶。

想起童年時期特有的美食，有一樣絕對是吃了之後，怎麼也都忘不了的…豬油粕仔，箇中的口味，很難準確地解釋清楚，卡酥、香脆的口感，豬油粕仔可以說是我們三～五年級小時候的零嘴。

每當阿嬤炸好豬油粕仔，都顧不得燒燙燙就往嘴裡送，卡滋卡滋、香香酥酥的口感，美味極了。阿嬤還會將豬油粕仔變化，煮成很多種料理，像豬油粕仔也可以炒青菜、豆腐、滷白菜、炒菜脯等等，凡是童年吃過豬油粕仔的人，只要聽到豬油粕仔這幾個字，一定會口水直流，而且會感覺到幸福又滿足，現在回憶起來，還是意猶未盡，回味無窮。



材料準備

豬油 —— 2斤
洋蔥 —— 1顆
高麗菜 —— 半顆
紅蘿蔔 —— 1條
青蔥 —— 4兩
中筋麵粉 —— 1斤

調味料

糖 —— 適量
鹽 —— 少許
胡椒鹽 —— 適量
水 —— 適量

料理步驟

① 豬油入鍋開中火，出油後轉小火，待豬油塊炸成微黃就需撈起來，成豬油粕仔。
② 將豬油粕仔、洋蔥、高麗菜、紅蘿蔔、青蔥切丁，備用。
③ 切丁的食材放入容器內，加入適量的中筋麵粉、水、糖、胡椒粉調成可塑形糊狀。
④ 利用手的虎口抓成丸子狀，放入油鍋炸，中火炸至微黃撈起，待再次回鍋。
⑤ 油鍋再開大火加熱，將微黃的豬油粕仔菜丸子，二次入鍋回炸，炸至金黃色撈起，香香酥酥的豬油粕仔菜丸子就完成了。

★小提醒：炸豬油，最好買豬板油（腹部油），油質比較多，炸出來的豬油粕仔比較好吃，豬板油要切小塊比較好炸，鍋子不能有水，以免噴濺。



【三久肉品　生豬油(整塊)】
未經絞過但已切小塊的豬油，三久豬油經檢驗不飽和脂肪酸佔的比例超過百分之五十，請您安心使用！

板農活力超市VIP會員生活講座

阿芳老師午后的約會
美濃食材珠寶盒組曲

6月18日當天美濃農會用熱鬧喜悅又高質感的發表會儀式宣告高雄147號新米上市的好消息，迫不及待跟所有市民朋友分享悠揚的米香與在地農產好滋味，而滿田的好作物就需要一位稱職的美食大使來擔任嚮導，把食材的原味與精華點化渲染到我們的味覺感受中，而蔡季芳老師巧妙扮演了這個角色，給大家一場絕妙的體驗。











非常難得又榮幸，在6月18日當天下午阿芳老師為板農活力超市的VIP會員打造了一場午后約會，美濃在地食材透過老師的雙手像是珠寶盒開箱般，呈現一道接一道讓人驚豔的美味作品。本堂活動必不可少的當然是高雄147米的溫暖飄香，老師用最單純的白米飯喚醒大家的味蕾，並提點了炊飯時運用白布巾來吸收隔絕水氣凝滴，維持米粒Q彈口感的小秘訣。

接下來兩道菜，將家常食材玩出驚艷組合。第一道料理「菜脯炒長豆」以白玉蘿蔔乾做前導爆香，為平凡長豆增添了爽脆的層次；令人頭痛的「炒野蓮」，老師先炒香蛋酥，再以香菇與黃豆醬提味，下野蓮後蓋上鍋蓋悶蒸。透過目視鍋蓋水氣滑落的時機起鍋，精準掌控火候與時間，完美留住野蓮的恰好熟度。行家料理的食材交叉襯托，讓平凡家常菜昇華出餐廳級的舒服美味。

料理示範少不了試吃，美濃農會特別準備可重複利用的簡易餐具組替代免洗餐具，不僅提升課程儀式感，更成為學員的貼心小禮物，以具體作為實踐ESG環保減碳，讓大家吃當季、食在地的同時，也為環境盡一份力。

這場「美意濃情147食材珠寶盒組曲」結合了新米發表、在地食材推廣與食農ESG宣導，在阿芳老師的穿針引線下，打造出兼具五感體驗的粉絲見面會。未來板農活力超市將持續攜手更多魅力角色，為會員帶來豐富有趣的講座，期待您的參與！

板農活力超市
Pcfarm Market

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。

115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6688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4688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 峰田小町米庫奇
(市價89元，限量700份，口味隨機，送完為止)

草屯糧源九九米 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

關山芋香好米 2kg



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

花蓮有機胚芽米 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

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)

五結夢之華米1kg+有機生態糙米1.5kg



G方案 年費5600元
每三個月宅配一次 共四次



每次 白米5包 有機糙米3包 合計32包
(白米20包，有機糙米12包)

超市營業時間：平日9:00～21:00 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



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