

VOL.
49

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

2025. January



全國漁會寶島鮮魚推廣發表會 品嚐海味山珍 相招喜迎新年

為推廣在地農漁畜產品並滿足民眾採買年貨的便利性，全國漁會於113年12月3日在板農活力超市前廣場舉辦「寶島鮮魚海味山珍鍋團圓」記者發表會，並由星級飯店主廚現場示範鮮美火鍋好料理，精彩熱鬧。



全國漁會總幹事林啟滄、新北市政府農業局局長湛錫輝、本會理事長郭進源、總幹事郭淑敏皆蒞臨會場共同推廣本次海陸雙饗的多樣年菜組合，在國人重視食品安全健康的消費意識以及支持在地好物產的品牌理念下，來農會超市選購年貨，正港安心、便利、經濟實惠，此外，除實體通路外，民眾也可以透過全國漁會網路商城下單，送禮自用皆相宜，歡迎大台北地區的民眾多加利用。

交通安全知識宣導 駕駛及路人 請多加注意守則

當您是駕駛時～
勿疲勞駕駛、保持車距、路口請停讓。
當您是路人時～
請遵守號誌、請走斑馬線、注意左右來車。





利他永續 創造共好未來

總編輯/黃東源

全球暖化議題日益嚴峻，氣候變遷對全球農業的影響已不容忽視，今年秋季西北太平洋共有15個颱風生成，比氣候平均值10.8個多了4.2個，氣溫也明顯偏暖，平均溫度高於平均值，創下1951年以來秋季最高平均氣溫紀錄，諸如極端天氣頻繁、土壤退化、海平面上升等問題，直接威脅了糧食安全、農民生計及農村發展，因此環境保護、有機消費意識及智慧農業科技……等應用、重視與推廣，正是我們此刻非常重要的課題。

百年在地農業金融，穩健發展和公益回饋是落實企業利他之方針，謝謝會員客戶長期支持及愛護，在本期特別報導榮獲農金獎及菁業獎獲獎事蹟，也配合政府宣導失智關懷守護、年關將近的防詐工作提醒，以及許多活潑生動的推廣活動報導，此外在元氣專欄提供健康新吃法，及年後降血糖的各種運動介紹，還有大家都最喜愛也期待的新年專欄，提供會員更優質、更多樣性的年節商品選擇，以及許多讀者引頸期盼的遊藝趣，將帶著大家前往嘉義和南投，品嚐咖啡、超人氣的芋頭，藉由親身到訪體驗和味蕾觸動，能覺知並珍惜台灣本土農產品的價值與驕傲。

再過不到一個月就要迎接新的一年，象徵喜悅與希望，身為地球一份子，板農活力超市也力行品牌信念，從節能減碳到加入農業守護，我們共同的責任不僅在於應對氣候危機，更在於為下一代創造一個永續、安全、繁榮的環境。

未來，讓我們攜手努力，一起迎接這個充滿挑戰但也充滿希望的新時代。



圓桌團圓・方盼相聚

四季流轉的時光，

過年如同一座古老燈塔，指引行者返璞歸真的方向。

無論過去的三百六十五天世界如何喧囂繁雜，

這一天，總能讓人心生溫暖，思念滿溢。

團圓的餐桌上，擺滿了琳琅滿目的佳餚，

也承載了彼此間濃濃的牽掛與深情。

長輩的笑容，孩子的嬉鬧，尋常生活中的片刻，
看似平凡，卻彌足珍貴。

互道一聲聲恭喜，滿含殷殷期盼，

暢享一碗碗熱湯，溫暖凜冬人心。

感受團聚時那份零距離的心心相印，

以及每個笑容中流光溢彩的幸福光芒。

或許，平日裡匆匆忙忙，日理萬機，

錯過了太多細微的美好，

在這一天，終得放慢腳步，

用心感受身邊人的真情與溫度。

願每一份團圓，都能化作永恆的記憶，

願每一聲祝福，都能帶來無盡的喜悅。

在這過年的時刻，不僅拾起了源遠流長的傳統，
也拾回了一個大家庭那幸福的初心。

CONTENT

夯板農

- 04 本會榮獲第18屆農金獎防制詐騙績優獎特優獎
- 06 本會榮獲第12屆菁業獎雙重殊榮
- 07 新北永續青農力 共同推廣在地好物產
- 08 營造健康環境 失智守護一起來關懷
- 10 聯貸案結盟 再創繁榮遠景
- 11 ChatGPT員工訓練心得分享

金融錢線

- 12 退休保險策略與資產傳承
- 14 旅平不便險 出國安心玩
- 15 本會榮獲金質獎績優機構及人員表彰

農情快遞

- 16 全民健康 健保依附加保有條件
- 17 退休後健保投保Q&A

寶島優雜糧

- 18 相思在大寮 紅晶鑽紅豆

新年專欄

- 20 年貨市場行銷活動資訊宣傳
- 22 年貨市場商品推薦

元氣專欄

- 24 重新充飽電再出發 遠離慢性疲勞症候群找上門
- 26 優質熱量來源! 冬季禦寒健康新吃法報你知
- 28 健康投資任務啟動! 認識每種運動所消耗的卡路里

健康食尚

- 30 百年傳承 在地古早甜甜的滋味 羿方麥芽膏
- 31 包種茶之鄉 顧胃暖心的好油 坪林包種茶油
- 32 歌唱、保健、日光浴 享受快樂跑的紅葉福利雞蛋
- 33 保護區野放的魚鮮 樂食鱸虱目魚/文蛤
- 34 橄欖樹下的咖啡 梅林咖啡
- 35 純淨自然生命共同體孕育的有機米 民豐有機秈米

遊藝趣

- 36 國姓故鄉走一回 聽往事喝咖啡
- 38 邂逅卡里善之樹與最美波斯菊花田
相戀和美采風之旅
- 40 跟著超人氣芋頭來甲仙
走訪網紅打卡彩繪街與平埔族文物館

你儂我儂

- 42 從產地到餐桌 在地好料理
- 46 推廣活動資訊報導

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 114年1月6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



賀！第十八屆農金獎榮耀肯定 防制詐騙績優獎特優獎

圖、文／本刊編輯部



為獎勵農漁會提升農業金融體系競爭力，並協助政府推動各項農業政策有功，行政院農業部特於一一三年十月九日在會議廳舉行「第十八屆農金獎」頒獎典禮，本屆報名件數高達六百五十一件，角逐九十一個獎額，競爭激烈，共頒發營運卓越獎等十個獎項，共計七十一家農漁會得獎，在業務營運、防制詐騙及協助推動農業保險方面均有相當優異的表現。

楷模表彰 攔阻有功

本會與警政機關合作落實政府打擊犯罪政策，成功攔阻多起詐騙案件，顯著提昇客戶資產的安全保障，攔阻詐騙金額達全國之冠，榮獲防制詐騙績優獎特優獎，由農業部次長黃朝欽代表部長頒贈，本會信用部督導秘書林玉慧代表受獎，農業部並肯定在座得獎單位，繼續致力金融穩健經營與創造相關表現優異，成為其他農漁會之學習典範。



農漁會界殊榮

整體經營力提升

黃次長於會中致詞指出，農漁會全體信用部近年來營運規模與獲利不斷提升，放款品質改善，風險承擔能力亦增強，感謝農漁會各界致力深耕地方、用心經營，針對獲獎單位能從激烈競爭中脫穎而出實屬不易，希望透過表彰肯定在業務營運、政策配合及社會責任方面，卓越表現。

多元攔阻及宣導

守護會員客戶資產

本會榮獲防制詐騙績優獎特優獎，一一二年成功攔阻詐騙案件十三件，金額達二千一百四十四萬元卓著績效，也透過積極推動多元防詐工作，於社群平台宣導防詐知識，安排教育訓練、舉辦各類講習座談，強化民眾與員工的警覺性也設立防詐獎勵制度，鼓勵員工攔阻詐騙，在詐騙科技型態日新月異下，希望透過在地基層金融與警政機關共同打擊犯罪，守護會員客戶資產。未來，我們將秉持「守護客戶、杜絕詐騙、關懷地方」的使命，持續為地方金融的安全與穩定貢獻一份力量。





引領金融創新的力量 賀！本會榮獲菁業獎雙重殊榮

圖、文／本刊編輯部

本會也從眾多參賽金融機構中經過初審、複審與決審三大階段，脫穎而出，榮膺「最佳農業金融獎」優等獎殊榮，本會以綠色企業、永續經營、整合資源及雙贏共好為理念，應用A-I及大數據，準確掌握消費需求提高農產品銷售，有效縮短產地和消費者距離，堅持「永續利他之路」展現板農追求卓越的努力和用心，為台灣農業金融樹立新標竿贏得殊榮。

同時，本會也榮獲特別獎「普惠金融推動獎——防制詐騙」，近兩年有效攔阻件數十四件，攔阻金額超過二千一百四十四萬元，居全國之冠，在二十九件參賽案件中脫穎而出，本會運用線上線下並進方式，宣導加強會員客戶防詐意識，展現守護民眾財產安全的責任與決心，與警政機關共同打造更安全的金融環境，績效卓著，深獲肯定。本屆台灣金融研訓院首度推出「菁業獎特展」，以「金融美術館」為策展理念，於該院一樓 Bankers' Salon 展出，為期三個月。特展內容涵蓋創新金融商品、智慧服務及永續發展專案，透過多角度呈現得獎作品如何結合科技與人性，提供便捷且安全的服務，進一步凸顯普惠金融的價值與意義。



為激勵金融機構持續精進，以因應金融市場的變遷與挑戰，第十二屆台灣傑出金融業務菁業獎於一一三年十二月二十日（星期五）下午二時在台灣金融研訓院菁業堂舉行頒獎典禮，本屆機構獎項吸引了七十九家金融機構參賽，提交一百六十三件參賽案件，競爭激烈，參賽機構與案件數均創新高，充分展現台灣金融業的創新實力與市場影響力，典禮盛大隆重，由金融研訓院院長高一誠親自主持，本會由秘書陳美蓉代表出席領獎。





新北永續青農力 共同推廣在地好物產

圖、文／供銷部 許程壹



為因應二〇二五年上市櫃公司編撰永續報告書之需求，新北市政府首創「新北青農永續報告書媒合平台」，新北市政府農業局邀請全國科技業者、產業公會、企業福委會代表一同加入。

平台提供超過二百五十項不同場域及服務，由本市青農準備新北好茶、有機蔬菜、蜂蜜等優質產品、以及食農教育體驗、至企業上課與契作服務等，提供企業在永續報告書充分應用，同時也作為企業採購、送禮及旅遊的好地方，企業、農民、環境和消費者都能永續共好。

為了讓科技業認識新北青農及本平台的運用，並展現新北市政府農業局永續報告書的六大目標訴求：地產地銷、支持在地農業、食農教育、ESG永續發展、有機友善農業、二〇二五淨零排放，特於今年十月十八日於南港軟體園區辦理「新北青農×科技業ESG合作暨新北青農力成果展」之活動，邀請十六位青農至現場發表自家產品及食農教育特色，本會由供銷部副主任熊秀英代表出席，在副市長劉和然、農業局長湛錫輝的帶領下，一同宣告「新北青農準備好了！」。

在園區內也設置智能販賣機，將在未來一年間販售新北轄內優質農特產品，而本會活力超市將擔任農產品匯集供應之中介方，透過新北市政府、板農活力超市、新北青農三者串連，提供給企業界及全市民一個與產地青農交流互動的全新介面，加強產銷兩端的連結。

「永續」是目前企業界迫切發展的議題，希望透過這次農業與科技業的互動媒合，在企業力的資源挹注下，由本會扮演搭建產品橋梁的角色，在地青農們可以無後顧地持續生產永續環境的農產品，企業與民眾也能買到健康、到青農場域玩得健康，達到「農業健康市／式」的共好目標。





共創失智友善支持網

文 / 社團法人台灣失智症協會 陳巧宜 副秘書長

根據2021年世界衛生組織（WHO）「公共衛生領域應對失智症全球現況報告」，全球已有超過5,500萬人罹患失智症，全球失智症人口的快速增加，而台灣之失智症人口於2024年推估已逾37萬人，隨著病程發展，生活自主及自理能力逐漸改變，對失智者、家屬、社會皆有極大影響。因此，增加社會對於失智症的識能及支持，於居民、組織、環境、社會參與等面向推動失智友善理念，共同建構社會支持網絡是極需關注的議題。

認識失智症

失智症（Dementia）為進行性退化的疾病，是由一群症狀的組合（症候群），其症狀不僅限於記憶力的減退，還包括語言能力、空間感、計算力、判斷力、抽象思考能力及注意力等各方面的認知功能退化，並可能伴隨個性改變、妄想或幻覺等症狀，嚴重時可能會影響其人際關係與工作能力。

失智症的高風險因素包括年齡增長、心血管疾病、憂鬱、飲食、吸煙、聽力缺損、缺乏社會參與以及空氣污染等。因此，健康的生活方式、良好的社交互動和心理健康維護對降低失智風險有積極作用，認識失智症的十大警訊有助於及早發現與治療，從而延緩病程進展，提升失智者及其家屬的生活品質。



共同守護失智友善

失智友善的首要目標為消除失智症的汙名化，提升大眾對失智症的認識；次要目標則是為失智者增權賦能，使其了解自身的能力與權利，並感受到來自他人的尊重，從而在生活中做出自主決定。

社區中的每位居民和組織皆有機會盡己之力共同守護失智症家庭，當我們身為社區中的居民，可透過了解失智症，尊重人權、消除對失智者的歧視，並在失智者有需要時，給予協助與關懷。組職則可透過增進失智症識能，發展失智友善互動，為失智者提供短暫休憩的空間，並在有需求時主動關懷或協助通報。此外，社區環境應設置無障礙設施及友善交通，以提升失智者於社區活動中的安全性及提升社會參與。

共創失智友善支持網絡

台灣失智症協會自成立以來積極發展失智症家庭多元照護資源，設立全國失智症社會支持中心，提供全國關懷專線(0800-474-580)，同時推動各項失智者培力與延緩方案、辦理照顧者講座與互助團體等，為失智症家庭提供全面的關懷與支持。同時，協會也致力於推動失智症照護政策、倡導失智症預防，共同支持失智者及其家庭，努力構建失智友善的支持網絡。

超過九成的失智者仍居住在社區，建立支持網絡至關重要，以確保失智者在社會中享受安全、安心並受到尊重的生活。未來持續需要結合政府、大眾、鄰里、醫療單位、商家、金融機構、非營利組織等共同力量，從失智者人權與自立生活的角度出發，提供最大化的支持，並落實失智友善識能，共同打造一個友善共生社會。



認識失智症



失智症社會支持中心

如欲了解更多請掃描上方QR CODE ▲

本會也加入失智關懷守護站囉！

為支持新北市政府失智關懷守護計畫，本會信用部、各分部以及板農活力超市，即日起成為失智關懷守護站據點，響應共創失智友善支持網，協助社區地方關懷，你我都可盡一份心力。





聯貸合作新契機 共創農業金融未來

圖、文／信用部 陳思恬

隨著經濟環境變化，農會業界積極探索聯貸授信合作模式，以應對大型項目融資需求。這種模式不僅提高各農會的資金運用效率，還為各方帶來顯著的互利好處。本會與全國農業金庫再次攜手推出聯貸合作案，集結新莊農會、三重農會、蘆洲農會、鶯歌農會等十九家農會，於一一三年七月三十一日圓滿舉辦聯合授信合約用印儀式，此聯貸合作標誌著都會型農會與鄉村型農會之間的共好，充分展現「和衷共濟」的企業使命。



不同農會擁有各自的專業領域和市場知識，透過聯貸合作使各方能夠充分利用彼此的優勢，提高貸款的審核效率，再依各家農會根據自身的資金狀況，提供不同的貸款額度，從而達成一個龐大的融資計畫，使參與的農會可以共同分攤風險和資金負擔，不僅為企業提供必要的資金支持，面對潛在的市場波動和經濟不確定性，每家農會僅需負擔其參與部分的風險，降低整體財務壓力，增強金融體系的穩定性，都市型農會與鄉村型農會的合作不僅是簡單的資源交換，更是相互學習與成長的過程。

全國農業金庫透過聯合授信等金融工具，幫助農漁會去化資金、增加收益、健全農業金融機構的經營及保障存款人權益，大幅改善農漁會，特別是偏鄉農漁會的財務體質，成效顯著，並協助促進農漁村經濟發展，落實農業金融法的立法本旨，透過資金的整合與運用，各農會將能更有效地支持農民，提升其經營能力，促進農業的永續發展。

由全國農業金庫主辦，板橋區農會擔任管理機構，集結共計十九家農會參與，使農會界的夥伴能夠共同努力完成此次聯貸案，聯貸合作將成為未來農會金融界的重要趨勢，進一步促進金融市場的穩定與發展，透過參貸與客戶間創造互惠雙贏，共創農業金融的繁榮未來。

Chat GPT員訓心得 智慧農業 科技共生

圖、文 / 新埔辦事處 黃玉琳

「傳統農業要邁向現代化的關鍵因素，必須在現有生產條件下，導入新的生產要素或科技。」這段話出自於諾貝爾經濟學獎得主舒爾茨經典之作《改造傳統農業》。現階段臺灣農業發展，外在受到氣候變遷及貿易自由化影響，內部又有耕地面積狹小及人口老化等問題，因此，將人工智能導入農業生產之中，將過去以經驗導向之生產模式，轉換為科技導向的智慧型農業，利用大數據及雲端分析技術，智慧化農業生產設備，並建立數位化通路平台，開創農業新契機，才能全面帶動國內農業創新升級。



這次有幸邀請教學經驗豐富楊玉文講師至板橋農會，透過輕鬆幽默的方式介紹Chat GPT實務應用及提升數位生產力，在兩天短短六小時的課程中，帶領學員們利用Chat GPT結合各種生成式AI快速製作報表、撰寫企劃、完成簡報及生成圖像等，而對於現階段著重於農業金融及農產品行銷等發展的都市型農會而言，在銷售端部分，可藉由人工智能導入市場回饋機制分析客戶對商品的偏好，同時，以整合媒體等多元方式推廣農會多元化服務並建立屬於自己的品牌色彩，進而提供相對的服務，達到滿足消費者喜好及需求等服務宗旨。



農會形象長期以來被認為是傳統保守的象徵，隨著環境的變遷及科技進步，人工智能是現代發展的必然趨勢，對於傳統農會將會是新領域及挑戰，很開心本次有機會同步學習，在攜手推動農業永續發展且邁向國際舞台上我們都是一份子。



退休保險策略與資產傳承

文 / 農金保經公司業務主任 張鈞智

保險的策略與資產傳承

隨著年齡的增長，退休生活成為每個人必須面對的重要課題。如何在退休後保持財務的穩定，確保生活品質，並有效地進行資產傳承，都是需要提前規劃的部分。透過保險來進行財務規劃，可以從年輕時期開始，逐步實現這一目標。本文將從不同的生命階段，探討如何利用保險來實現退休前後的財務穩定與資產傳承。

一、年輕時期的保險規劃

可以選擇購買帶有投資功能的終身壽險，這些保險產品不僅提供人壽保障，還能在長期持有的情況下，累積現金價值。這些現金價值可以在未來某個時點，用來支付教育費用、購房首付等重大開支。同時，這些保險產品還能提供一定的投資收益，幫助資產增值。年輕時期是財務規劃的基礎階段，此時購買保險的費用相對較低，能夠以較小的投入獲得長期的保障和收益。主要可以考慮以下幾種保險：

- **醫療保險**：應對突發疾病和意外傷害，避免龐大的醫療費用對經濟造成衝擊。
- **壽險**：提供家庭經濟保障，確保一旦發生不測，家人能夠獲得必要的經濟支持。

二、中年時期的保險規劃

財務規劃的重點開始轉向為退休做準備，並確保穩定的現金流。這個階段，應該進一步調整保險和投資組合，以確保資產的增值和安全性。例如，可以考慮增加年金保險的比例，這類保險產品能夠提供穩定的退休收入。此外，可以考慮購買一些固定收益的金融產品，如還本型終身壽險，確保退休後有穩定的現金流。且進入中年，經濟壓力主要來自於家庭開支和子女教育。此時需要調整保險策略，以應對當前的需求，同時繼續為退休做準備：

- **子女教育保險**：確保子女教育經費的準備，避免未來因經濟問題影響子女的教育。
- **重大疾病險**：針對重大疾病提供保障，避免醫療費用對家庭經濟造成嚴重影響。
- **還本型終身壽險**：開始規劃終身保險，為退休後的穩定收入打基礎。

三、即將退休時期的保險規劃

在這個階段，保險的主要作用除了提供保障外，還包括資產管理和風險控制。通過合理配置保險產品，可以在確保資產安全的同時，實現穩定的增值。尤其是在接近退休的幾年裡，應該逐步減少高風險投資，增加穩定回報的投資。保險規劃應重點關注如何保障退休後的生活品質，確保有足夠穩定的資金應對日常開銷和醫療費用：

- **長期照護保險**：為未來可能需要的長期護理費用提供保障，減輕家庭負擔。
- **退休年金**：確保退休後有穩定的收入來源，並根據自身情況選擇適合的年金支付方式。
- **醫療保險**：增加保障範圍，確保退休後的醫療費用不成為負擔。

四、退休後的保險規劃與資產傳承

進入退休生活後，保險的作用更多地轉向資產傳承。除了確保自己的生活品質外，還應該考慮如何將自己的財富傳承給下一代。人壽保險在這個階段扮演著重要的角色，它不僅能夠在你離世後提供一筆可觀的資金，幫助家人度過經濟困難期，還能作為資產傳承的重要工具。因此，應繼續關注保險策略，確保財務穩定並計劃資產傳承：

- **醫療保險**：選擇覆蓋範圍更廣的醫療保險，保障日常醫療支出，減少退休後的經濟壓力。
- **養老金管理**：合理管理已經開始發放的退休金，確保資金的使用效率最大化。
- **資產傳承保險**：如壽險，透過指定受益人確保資產能夠順利傳承給下一代，避免遺產稅和法律糾紛。
- **遺囑與信託**：除保險外，退休後應考慮制定遺囑和信託計劃，確保資產按照自己的意願進行分配，保障家人的未來。



日韓旅遊火熱進行中

旅綜險 投保了嗎？

圖、文 / 臺灣產物保險股份有限公司

出國旅遊不僅能體驗當地的人文風情與文化，還能開拓視野，豐富人生經歷，是現代人常見的休閒娛樂之一，而前往一個陌生的國度，總難免會遇到一些突發狀況，無論是經驗豐富的旅遊者還是第一次出國的朋友，投保旅遊綜合保險不僅能在意外發生時提供必要的保障，還能減輕因突發事件而帶來的金錢與時間損失~ 記得提早規劃並購買適合的保險，臺灣產物保險讓您旅行更放心！

旅平險 + 不便險

出國旅遊經典組合

千萬身故及醫療保障

INSURED

TFMI

含括海外突發疾病（不含法定傳染病），位於國外旅遊期間因突發疾病需當地就醫，無論是門診、住院或是急診醫療，皆在承保範圍內，住院醫療保額最高100萬。

出國必備旅行不便保險

範圍涵蓋旅遊責任險、班機延誤(延誤4小時以上即可獲得定額補償)、旅程取消/更改、行李損失/延誤(6小時)、旅行文件損失、緊急處理費用等多重保障。



臺灣產物保險

Taiwan Fire & Marine Insurance Co., Ltd.

安  有保險

地址：100臺北市中正區館前路49號8、9樓 電話：(02)2382-1666

旅行應援團

參考專案組合

國外旅遊

承保範圍/保險金額		兒童	基本型	保障型	豪華型
一般意外身故(喪葬費用)失能		69萬元	300萬元	500萬元	1,000萬元
傷害醫療費用保險		6萬元	30萬元	50萬元	100萬元
海外突發疾病住院醫療保險(不含法定傳染病)		6萬元	30萬元	50萬元	100萬元
其他保障	旅遊責任保險	5萬元	5萬元	10萬元	20萬元
	緊急處理費用保險/海外班機劫持慰撫金	30萬元	30萬元	50萬元	100萬元
旅行不便保險	旅程取消保險	2萬元	2萬元	3萬元	5萬元
	班機延誤保險	5,000元	5,000元	8,000元	1萬元
	旅程更改保險	2萬元	2萬元	3萬元	5萬元
	行李延誤保險	5,000元	5,000元	8,000元	1萬元
	行李損失保險	5,000元	5,000元	8,000元	1萬元
	旅行文件損失保險	3,000元	3,000元	5,000元	8,000元
其他附加險種	班機改降慰問保障	3,000元	3,000元	5,000元	8,000元
	旅遊綜合保險食物中毒慰問金	3,000元	3,000元	3,000元	3,000元
	特定事故身故加倍給付(甲型)	-	-	V	V
保險費(元)/天數		兒童	基本型	保障型	豪華型
3		204	392	618	1,082
5		271	572	913	1,603
6		285	609	973	1,711
10		331	721	1,155	2,007



以上係為參考方案及保費，有其他投保需求可洽詢臺灣產物保險服務窗口。

注意事項

- 消費者投保前應審慎了解本保險商品之承保範圍、除外不保事項及商品風險。
 - 消費者於購買前，應詳閱各種銷售文件內容，本商品之預定費用率(預定附加費用率)最高38%，最低38%；如要詳細了解其它相關資訊，請洽臺灣產物保險(股)公司免付費客服電話(0809-068-888)或網站(網址：<https://www.tfmi.com.tw>)，以保障您的權益。
 - 本保險商品依保險法及相關規定受保險安定基金之保障。
 - 本商品經本公司合格簽署人員檢視其內容業已符合一般精算原則及保險法令，惟為確保權益，基於保險公司與消費者衡平對等原則，消費者仍應詳加閱讀保險單條款與相關文件，審慎選擇保險商品。本商品如有虛偽不實或違法情事，應由本公司及負責人依法負責。
 - 欲查詢臺灣產物保險(股)公司銷售商品之相關資訊可至下列網址：<https://www.tfmi.com.tw>或至本公司總分支機構查閱及索取書面文件。免費申訴電話：0809-068-888
- 商品之文號及日期：
臺灣產物旅遊綜合保險/111.10.27產精算字第1110003008號函備查、112.07.20產精算字第1120001979號函備查；臺灣產物旅遊綜合保險附加旅遊傷害保險/93.02.16台財保字第0930750354號核准、113.05.31產精算字第1130001637號函備查；臺灣產物旅遊綜合保險附加旅遊傷害保險傷害醫療保險給付附加條款/93.02.16台財保字第0930750354號核准、113.01.25產精算字第1130000320號函備查；臺灣產物旅遊綜合保險附加旅行平安保險/93.12.08金管保二字第09302523660號函核准、113.05.31產精算字第1130001636號函備查；臺灣產物旅遊綜合保險附加旅行平安保險傷害醫療保險給付附加條款/93.12.08金管保二字第09302523660號函核准、113.01.25產精算字第1130000318號函備查；臺灣產物海外突發疾病醫療健康保險附約/111.08.31產精算字第1110002484號函備查、113.01.25產精算字第1130000322號函備查；臺灣產物傷害保險恐怖主義行為保險限額給付附加條款/92.12.29財政部台財保第0920073327號函核准(公會版)、107.09.14依金融監督管理委員會107年6月7日金管保壽字第10704158370號函修正；臺灣產物旅遊綜合保險食物中毒慰問金附加條款/111.05.04產精算字第1110001270號函備查、112.07.19產精算字第1120001961號函備查。



本會榮獲113年度金質獎 績優機構及績優人員表彰

113年度金安獎、金質獎及金優獎表揚大會於12月24日舉行，今年共有46家會員機構及63位績優人員獲獎，金融監督管理委員會主委彭金隆、銀行局副局長侯立洋、銀行公會秘書長王聰明及農業金融署署長李聰勇等貴賓出席致詞，肯定獲獎金融機構及從業人員的努力與貢獻。

本會以落實聯徵查核規定及定期宣導並有種籽講師開課宣導觀念，榮獲授信資料類績優機構，同時本會放款組組長許淑娟亦以改善查詢作業內控管理及人員法遵之專業度事蹟榮獲本屆授信資料類績優人員，由信用部主任楊啟耀代表本會獲頒績優機構獎項，許淑娟組長獲頒績優個人獎項。



健保依附加保有條件

文 / 保險部

眷屬依附加保有限制，真的不是親戚麥計較！若要以眷屬身分依附加保，請注意眷屬投保（依附）順序及資格！眷屬身分包含：

- 無工作的配偶
- 無工作的直系血親《父母、(外)祖父母、曾(外)祖父母等》
- 二親等內直系血親卑親屬《子女、(外)孫子女》，未成年無工作，或成年無謀生能力或仍在學

* 以上均需無職業且應依最近親等順序投保



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



健保智能客服

@ f 健保署 Q

退休後健保投保Q&A

Q1.退休後無職業者沒有健保，健保如何加保？

退休後無工作並且符合眷屬身分者的健保可以先依附於在配偶、子女或孫子女上以眷屬身分加保健保，若單身沒有配偶、子女或家人都是沒有工作的話，就可以在戶籍所在地之鄉（鎮、市、區）公所地區人口身分投保健保，就可以避免健保中斷的問題。

健保「依附加保」也是有資格限制，只有以下3種身分且無職業，才可以眷屬身分依附被保險人加保，且以配偶及最近親等優先。

- ・無職業配偶
- ・無職業之直系血親尊親屬（例如：父母、祖父母、外祖父母、曾祖父母、外曾祖父母等）
- ・二親等內直系血親卑親屬未成年無職業，或成年無謀生能力或仍在學就讀（限子女、孫子女、外孫子女）

Q2.退休後多久就要投保？

完成退休手續後，原投保單位會於3日內辦理退保(轉出)手續，如果有發生健保中斷的情況，在選定投保身分後，也會追溯補收中斷投保期間的健保費。

Q3.退休後每月健保費用是多少？

如果以民國113年全民健康保險保險費負擔金額表來計算，若眷屬以最低薪資（月投保金額）來計算一位眷屬每月支出是426元，一年健保費用12個月計算約5,112元，但若眷屬收入比較高相對可以選擇去區公所投保每月應自付保險費是826元，一年健保費用12個月計算約9,912元。





紅豆是一種廣泛栽培的高營養穀類食品，其產地分布於中國、韓國、印度、日本等地。在台灣，紅豆主要種植於嘉義、台南、高雄及屏東等地，其中以高雄的大寮鄉最具代表性。大寮農會於民國98年成功輔導紅豆產銷第一班，成為全國唯一擁有產銷履歷的紅豆生產者。他們憑藉專業的種植技術，生產高品質的紅豆，並為「紅晶鑽」申請了商品專利認證。在紅豆班班長王瑞榮的帶領下，30餘名班員共同努力，取得了產銷履歷認證，確立了大寮作為「紅豆故鄉」的地位。

大寮所生產的紅豆屬於高雄紅豆8號，具有皮薄、顆粒大、果實飽滿、口感佳等特點，被譽為紅豆中的精品。《本草綱目》中記載，紅豆具清血、通便、補血等功效，因其富含鐵質，能促進血液循環、增強體力和抵抗力，使人氣色紅潤。紅豆還含有豐富的蛋白質、膳食纖維與維生素B群，能幫助維持腸道健康、穩定血糖、減少膽固醇吸收，是一種高蛋白、低脂肪的健康食材。此外，紅豆中的多酚具有抗氧化作用，有助於延緩老化並提升免疫力。其多樣的健康益處，使紅豆成為節慶送禮與日常食補的最佳選擇。大寮得天獨厚的氣候與肥沃土壤，孕育了品質優異的紅豆。自2005年起，更舉辦推廣紅豆文化與健康的年度盛事－「大寮紅豆節」，活動結合花海、單車道等觀光特色，並融入故事行銷、文創商品、社區營造、藝術表演、文史建構及農特產品展售等元素，讓紅豆文化更具多元性與深度。透過這些活動推廣紅豆產業，彰顯在地特色，不僅帶動了當地觀光，更讓消費者能親近大寮，認識並選購優質的紅豆產品。

作為全國紅豆產量最高的地區，大寮擁有超過365公頃的紅豆種植面積，農民多達300至400人，堪稱名副其實的「紅豆故鄉」。大寮紅豆以其高品質與多重營養價值，成為廣受喜愛的健康食品。從養生到送禮，它不僅滿足了舌尖的美味需求，更提供了健康的全方位支持。邀您一起品味這份紅晶鑽的甘甜，同時感受大寮紅豆文化的深厚魅力。



掃我呷好糧
季節限定

過年呷甜甜 紅豆年糕

♥ 蜜紅豆材料：紅豆(100g)、二砂(100g)、鹽(3g)、水(220g)

♥ 紅豆年糕材料：糯米粉(300g)、蜜紅豆(150g)、二砂(30g)、黑糖(30g)、溫水(250g)、沙拉油(少許)

♥ 料理作法：

準備蜜紅豆：（上述材料約可製作出300g蜜紅豆）

- ① 將洗好的紅豆與水放入電鍋，外鍋2杯水，蒸後悶10分鐘。外鍋再放入1杯水，蒸好即可。
- ② 蒸好的紅豆，加入砂糖100g拌勻，完全放涼後，放入冰箱，隔天即可使用。

製作年糕：

- ① 溫水與黑糖、砂糖先攪拌均勻，利用溫水讓糖完全溶解。
- ② 加入糯米粉攪拌均勻，再加入蜜紅豆輕輕拌勻，年糕糊即完成。
- ③ 將6吋鋁膜底部搓洞，這樣蒸的時候比較透氣。放上蒸糕專用的玻璃紙，再倒入年糕糊。
- ④ 電鍋外鍋2杯水，蒸後再悶10分鐘，即可開鍋，年糕用筷子插過去沒有沾黏即完成。
- ⑤ 開鍋後先將表面的水氣用紙巾吸乾，表面塗抹沙拉油，靜置放涼一天，就完成囉！



2025 金蛇迎春

HAPPY NEW YEAR

今年過年，就來板農年貨市場

板農年貨市場展售活動

活動時間：1月17日～1月24日 9:30-19:30

展售地點：板農活力超市一樓廣場

板橋地區最具代表性的年貨大街，現場有熟食漁產、過年南北貨、應景水果等眾多優質農特產和年節必備商品。
熱鬧搶搶滾！歡迎蒞臨選購、開心辦年貨！

**活動期間於年貨市場展售活動單筆消費滿500元
即送活力超市50元抵用券一張，多買多送！**

※50元抵用券限114.1.17~114.1.27於活力超市B1賣場內購物使用，消費滿500元可折抵一張，詳細使用規則請視券上說明。

※50元抵用券不可折抵惜食商品、小農展售、預購/團購、酒類、蠶絲被、運費、申辦米會員及專用垃圾袋等消費金額。

板

• 乙巳年【蛇年】 •

農

賀

歲

滿

額

贈

滿6000送200

● 活動時間：113年12月19日至114年1月24日 ●

活動期間內，於板農活力超市累積消費每滿6000元即可憑發票(須附明細聯)

兌換200元抵用券一張，買越多、送越多！

歡迎舊雨新知、相揪親友一起來板農活力超市辦年貨、拿好康唷！



▼ 滿額送注意事項 ▼

- 1.兌換滿額禮之發票須具備完整發票聯及明細聯，若使用載具則須出示紙本明細聯。
- 2.酒類、申辦米會員、蠶絲被、專用垃圾袋、官方購物網站之消費金額不列入活動滿額計算。
- 3.經議價之大宗商品，交易金額低於售(特)價時，該發票金額恕不參加滿額禮計算，亦不累積超市VIP紅利點數。
- 4.本活動200元抵用券使用期限為114/2/3~114/3/31，詳細使用規則請視券上說明。

宜

板農購物 / 大吃
笑容滿面

忌

宅在家 / 減肥

❖ 除夕到初五，吃什麼板農報你知！❖



1月28日 除夕



宜

拜拜年夜飯必備 年年有餘

全國漁會 玄海御饌海鮮禮盒

四海美味佳餚俱在



八方山珍海味隨選

2025

\$3,600

乙巳年

規格：白鯧(700~800g)、紅魷魚(600~700g)、扁鱈切片(350g)、挪威鮭魚片(300~400g)、活凍軟絲(600~700g)、生干貝(220g)、白蝦(600g)、贈府城蝦捲(329g)。中華民國全國漁會「玄海御饌」品牌，特選上等精緻海產，讓老饕能品嘗到優質海鮮，新年圍爐最佳選擇。



1月29日 初一



宜

新春團聚吃好料

螺情鴻福鮑貝佛跳牆

罈啟葷香飄四鄰



佛聞棄禪跳牆來

2025

\$1,620

乙巳年

規格：2440g (含湯包650g×2包+料包570g×2包)

內含鮑魚、干貝等多種頂級食材，由五星級主廚親自研發調配，用料實在，湯頭甘醇鮮甜，入口溫潤有層次，絕對是年節圍爐最佳首選！



1月30日 初二



公館農會 嫣然時光茶點禮盒

家人閒坐



茶煮慢聊

2025

\$598

乙巳年

公館在地紅棗製成，內有紅棗乾、杏仁餅、巧克力脆條、茶包、紅棗水，滿足老少相聚的天倫時光。

宜 帶好伴手回娘家



1月31日 初三



拾貳黑松露油飯

蒸蒸日上



步步糕升

2025

\$199

乙巳年

新鮮菌菇與黑松露拌炒，香氣十足，米飯香Q不油膩。

宜 睡飽飽 清爽簡單吃



2月1日 初四



鹿野農會紅烏龍

詩意盈門慶佳節



茶香滿室迎春風

2025

\$1,950

乙巳年

臺東鹿野地區特色茶，茶湯水色橙紅、有紅茶的香氣、烏龍的甘醇，富有果香，圓滑耐泡。

宜 泡茶追劇享悠閒



2月2日 初五



打寶蛤 日本大和黑蜆精

品色香味



添精氣神

2025

\$1,199

乙巳年

嚴選彰化養殖的外銷級大和黑蜆，循古法熬煮十小時，濃縮營養與精華，是補氣養生絕佳聖品。

宜 顧肝提神 收假精力傳便便



重新充飽電再出發 遠離慢性疲勞症候群找上門



慢性疲勞症候群（Chronic Fatigue Syndrome, CFS），是一種以長期無法解釋的疲勞為主要特徵的複雜疾病。這種疲勞並非因日常活動或過度勞累所引起，且無法透過充分的休息或睡眠來恢復。根據世界衛生組織的定義，慢性疲勞症候群的診斷標準包括持續六個月以上的極度疲勞，並伴隨其他症狀，如記憶力或注意力減退、肌肉和關節疼痛、頭痛、睡眠障礙以及免疫功能異常等，長期恐導致個人身心或社會功能障礙。由於診斷過程相當複雜，成為近年來備受重視的病症。

注重營養均衡，減少易刺激口腔的飲食

慢性疲勞症候群的病因目前尚未完全明朗，但研究顯示其可能是多種因素交互作用的結果。科學家認為，病毒感染、免疫系統失調、荷爾蒙異常以及心理壓力可能是導致CFS的重要因素。有些患者在發病前曾經歷過病毒感染，例如單核細胞增多症或流感樣疾病，而免疫系統可能因為這些感染而過度反應。此外，壓力長期累積可能導致腦部神經傳導物質的不平衡，進一步影響身體對壓力的應對能力。基因因素也可能扮演一定的角色，研究顯示有CFS家族病史的患者，其罹患相關病症風險較高。



如何從運動及生活中減緩慢性疲勞症候群的症狀

雖然慢性疲勞症候群目前尚無特效療法，但適度的運動與生活方式的調整能幫助患者減緩症狀。規律的低強度運動，如瑜伽、太極或散步，可以提升體能並減少疲勞感。然而，患者需避免過度運動，因為過量的體力活動可能引發症狀加劇的情況，稱為「運動後不適（Post-Exertional Malaise, PEM）」。此外，良好的生活作息也十分重要，保持規律的睡眠時間並減少過度刺激有助於提升睡眠品質。壓力管理技巧如冥想、深呼吸及正念練習也可以緩解心理壓力，進而改善身體的疲憊感。



如何從飲食中預防或改善慢性疲勞症候群

飲食在改善慢性疲勞症候群症狀方面扮演關鍵角色。一個均衡且富含營養的飲食有助於支持免疫系統並提高能量水平。相關研究指出可多攝取含有抗氧化劑的食物，如新鮮的水果和蔬菜，以減少自由基對細胞的損害。此外，富含Omega-3脂肪酸的食物如鮭魚、亞麻籽與核桃，也能減少炎症反應，可能對緩解症狀有幫助。適量的蛋白質攝取，來自雞肉、魚類或植物性蛋白質，則有助於維持身體運作與修復組織。同時，避免高糖高加工食品，因為這類食物可能導致血糖波動，引發疲勞感。而直接補充維生素B群、維生素D與鎂，也有高機率對能量代謝及肌肉功能有正面影響。

慢性疲勞症候群是一種複雜且對患者生活影響深遠的疾病，雖然其病因仍在研究中，但透過多方面的綜合策略可以有效改善症狀。適當的運動、良好的生活習慣及均衡的飲食是管理CFS的關鍵，並根據自身的情況進行調整，避免過度壓力或負擔，逐步增加運動量，並適時尋求醫療專業的協助，將有機會幫助CFS患者恢復健康；為自身充飽電，重拾原先失去的活力，打造更健康的新生活。





不同季節中，人體的卡路里消耗量也會有所不同。夏天由於氣溫較高，身體需要花費較少的能量來維持體溫，因此基礎代謝率通常較低。而冬天則相反，寒冷的氣候使身體需要額外燃燒卡路里來產生熱量，保持核心溫度穩定。因此，冬天的能量需求往往比夏天高。然而，這也意味著如果攝取過多熱量但未能適當消耗，可能會導致體重增加。因此，選擇優質的熱量來源變得尤為重要。

優質熱量食物指的是那些能夠提供身體穩定能量來源，同時富含必要營養素的食物。這些食物通常擁有較低的升糖指數、豐富的纖維、健康的脂肪以及高品質的蛋白質，有助於身體保持長時間的能量穩定。以下列舉六至八種適合冬季的優質熱量食物：

- (1) 燕麥：富含膳食纖維與複合碳水化合物，能提供持續釋放的能量，並幫助穩定血糖。
- (2) 地瓜：天然的碳水化合物來源，含有豐富的維生素A和鉀，有助於免疫力與肌肉功能。
- (3) 堅果：如杏仁、核桃等，含有健康的單不飽和脂肪酸和蛋白質，可促進飽足感並提供穩定的能量。
- (4) 酪梨：富含健康脂肪與維生素E，是冬季保濕肌膚與補充能量的理想選擇。
- (5) 蛋：全蛋是優質蛋白質的來源，含有多種必需營養素，如維生素D，有助於骨骼健康。
- (6) 魚類：如鮭魚或鯖魚，不僅提供高品質蛋白質，還富含Omega-3脂肪酸，有助於心血管健康。
- (7) 藜麥：藜麥是一種富含蛋白質與胺基酸的穀物，且是無麩質的選擇，適合敏感體質人士。
- (8) 乳製品：如希臘優格或低脂奶酪，富含鈣與蛋白質，能提供長時間的能量支撐。

這些食物的共同特點是營養密度高且不易造成血糖大幅波動，適合冬天補充熱量需求。

儘管某些食物能迅速提供熱量，但它們往往伴隨著高熱量、低營養的風險。以下是三至四種需要謹慎攝取的食物：

- (1) **含糖飲料**：如可樂、能量飲料等，含有大量的添加糖，雖然能快速提供能量，但容易導致血糖波動和脂肪堆積。
 - (2) **加工零食**：如洋芋片、餅乾等，通常富含反式脂肪與高鹽分，對健康無益且容易造成肥胖。
 - (3) **油炸食品**：如炸雞、薯條，雖然熱量高，但缺乏必要的營養素，還可能帶來心血管健康風險。
 - (4) **精緻甜點**：如蛋糕、甜甜圈，含有大量的精緻糖與飽和脂肪，過量攝取對體重管理與健康不利。
- 這些食物雖然味道誘人，但應當適量，避免成為日常熱量來源的主角。



即便攝取了優質熱量食物，仍需要搭配適當的運動，才能最大化其效益。運動不僅能加速熱量的消耗，還能促進代謝，提高身體對營養的利用效率。例如，有氧運動如慢跑或快走可以幫助燃燒多餘的卡路里，而重量訓練則能提升肌肉量，進一步提高基礎代謝率。此外，運動還能改善心情，幫助冬季常見的情緒低落。冬天容易因為氣候寒冷而減少活動量，但選擇室內運動或簡單的瑜伽、伸展運動，也都能有效維持良好的健康狀態。

冬季是補充能量與營養的好時機，但選擇正確的食物尤為重要。優質熱量食物如燕麥、堅果和魚類，不僅能提供穩定能量，還能增強身體免疫力與健康。相對地，高糖高脂肪的食物則應適量避免，以免影響健康與體重管理。此外，搭配規律的運動，能讓攝取的熱量更有效被利用，同時提升整體體能與健康狀態。這個冬天，讓我們用正確的飲食與運動方式，享受健康又充滿活力的生活！





血糖，是現代不可忽視的文明病，根據報導，每三分鐘就有一人新確診為糖尿病患者，也因此，控制血糖成為維持整體健康的重要基礎，尤其對中年人與銀髮族而言更是需要多加關注的議題。當血糖水平過高時，可能會導致糖尿病，進而引發心血管疾病、腎功能受損、視力減退及神經病變等併發症。不僅如此，血糖波動過大也會影響情緒穩定和日常能量水平，降低生活品質。因此，通過運動和飲食來有效控制血糖，不僅能降低慢性疾病風險，還能改善體能狀況，讓人活得更健康、更有活力。

關於中年人適合進行的降血糖運動包含健走、游泳及瑜珈，根據美國運動醫學會 (ACSM)建議的時間，每天需要達到約30分鐘，每周進行三至五次，有助於調整血糖：

- (1) **健走**：快走是中年人最容易上手的有氧運動，每次進行30分鐘即可顯著降低血糖水平，平均可使血糖降低10～20毫克/分升。不僅如此，快走還能增強心肺功能、促進血液循環，對減重和提高基礎代謝率也大有幫助。
- (2) **游泳**：游泳是一種全身性運動，每小時能消耗約500～700卡路里，同時對血糖調控有明顯效果。研究顯示，游泳能提高胰島素敏感性，幫助穩定血糖。此外，游泳對關節的衝擊小，適合體重偏重或膝關節問題的中年人。
- (3) **瑜珈**：瑜珈結合了伸展、平衡與放鬆技巧，每次練習30分鐘不僅能有效降低血糖5～10毫克/分升，還能減輕壓力，進一步改善壓力相關的血糖波動問題。長期練習瑜珈還可提升柔韌性、減輕慢性疼痛，並增強心理健康。

而針對銀髮族適合進行的運動包含固定的散步或輕度重量訓練，依自身狀態調整時間與訓練內容，並且每周進行三次或以上，同時注意促進平衡及防跌動作，在顧及血糖的同時，也達到安全的條件：

- (1) 散步：散步是一種簡單且易於持續的運動，每小時約能降低血糖8-15毫克/分升，特別適合體能有限或剛開始運動的銀髮族。散步不僅能促進血液循環，還能改善心肺功能，同時有助於穩定情緒並減少壓力，進一步促進血糖穩定。
- (2) 輕度重量訓練：輕度重量訓練，例如使用啞鈴或彈力帶進行簡單的肌肉強化運動，每次30分鐘能降低血糖10-15毫克/分升。這類運動能增強肌肉質量，提升代謝率，幫助身體更高效地利用葡萄糖，同時改善骨質密度，降低骨質疏鬆風險。

在規律的運動後，三餐飲食若也配合進行穩定血糖的方式，血糖控制效果更為顯著：

- (1) 低升糖指數早餐：建議選擇全穀物吐司搭配酪梨抹醬、煮雞蛋與一小碗無糖豆漿。這樣的搭配可穩定血糖升高速度，為一天提供穩定能量來源，尤其在進行運動後食用，效果更佳。
- (2) 清淡午餐：午餐可以選擇烤鮭魚、糙米飯與清炒綠色蔬菜，再搭配一小份無糖優格。這份餐點富含纖維和優質蛋白質，有助於穩定餐後血糖，並支持肌肉恢復。
- (3) 高纖晚餐：晚餐可準備藜麥沙拉、燉豆類和地瓜泥。藜麥富含植物蛋白，燉豆類則能提供豐富的可溶性纖維，有助於降低血糖反應。若搭配晚餐後的散步，將可以獲得更好的結果。

血糖控制對健康至關重要，透過適當的運動與飲食調整，不僅能降低糖尿病風險，還能增強整體健康與生活品質。無論是快走、散步，還是低升糖指數飲食，只要持之以恆，便能看到顯著的效果。讓我們從今天開始，養成良好的生活習慣，為自己的健康投資，迎接更美好的未來。

低GI飲食好處多，降低心血管疾病及糖尿病併發症			
食物類別	低GI(≤55)	中GI(56~69)	高GI(≥70)
全穀雜糧類	蓮藕、豌豆 全麥義大利麵、燕麥 全麥饅頭、薏仁	糙米飯、蕎麥麵 芋頭、麥片、南瓜 義大利麵、地瓜	玉米、貝果、白米飯 馬鈴薯、白吐司 法國麵包
水果類	櫻桃、葡萄柚、梨子 蘋果、奇異果	草莓、柳丁、葡萄	芒果、香蕉、木瓜 鳳梨、西瓜
乳製品	全脂牛奶、優格	豆奶	冰淇淋
蔬菜類	大部分蔬菜		紅蘿蔔
糖類	木糖醇、果糖	蜂蜜、乳糖	蔗糖、葡萄糖

*GI值參考一覽表

百年傳承 在地古早甜甜的滋味 羿方麥芽膏



新莊早年曾是台灣麥芽糖的重要產地之一。在民國40年代，當地的麥芽糖廠多達12家，不僅供應庶民小吃與甜點，還是食品加工的重要原料，為當地居民提供了穩定的經濟來源。然而，隨著生產成本上升、利潤縮減及人工費用提高，麥芽糖產業逐漸凋零，傳統手工麥芽糖被各式人工添加物製成的甜食所取代。如今，要尋得那一口令人懷念的甘甜滋味已變得越來越稀有。

還記得四、五零年代，街上搖鈴兜售甜滋滋的麥芽糖的好味道嗎？如今純真的古早味漸漸被人工添加物所取代，少數遵循古法製作的店家慢慢在消失，如果你也不想忘掉這個美好的回憶，新莊的羿方麥芽糖可能就是讓你瞬間穿越回到農村時代的關鍵。

麥芽糖的傳統製作需經過小麥發芽、醱化、長時間熬煮等繁複工序，成本高昂，但滋味獨特。從小在麥芽糖工廠長大的莊源濬，對這份古早味有深厚的情感。他希望將這傳統好味道延續下去，於是與太太共同創立了「羿方麥芽膏」。他們不僅堅持以米麥製作，還結合台灣在地農產，開發出多種口味的麥芽膏與創新的食用方式，讓麥芽糖產業走出一條多樣化的新路。

羿方麥芽糖如今已成功外銷至多個國家，其色彩繽紛的包裝成為吸引消費者的亮點，也成為新莊的驕傲。正如李羽玟所說，麥芽糖是從清朝流傳至今的古早好味道，每一個製作步驟都需要精益求精，才能在齒頰間留下那回甘的餘韻。夫妻倆不斷以創意與巧思，將麥芽糖的傳統與現代結合，創造出屬於羿方的全新滋味。

羿方麥芽膏不僅延續了新莊的麥芽糖文化，更讓這份傳統甜味在創新中煥發新生。每一口麥芽膏，都是對過去的致敬，亦是對未來的期盼。



板農活力超市 Pcfarm Market 有販售唷!

包種茶之鄉 顧胃暖心的好油 坪林包種茶油

食用油在中華料理中，無論是煎、煮、炒、炸都少不了它，近年來由於國人健康觀念加強，強調自然健康的飲食觀念，讓許多人開始接觸老一輩真材實料的原始製作食品，而坪林包種茶油正是代表天然與老祖宗智慧的健康好油。



新北市坪林區地廣人稀，四周高山環繞，環境山明水秀，土壤肥沃，加上寒冷濕潤的得天獨厚氣候，非常適合茶樹的生長。因此，坪林素有「茶的故鄉」之美譽，其中尤以包種茶享譽國際。包種茶是一種香氣幽雅飄逸的清茶，具備「香、濃、醇、韻、美」五大特色。茶湯滑潤，滋味獨特，令人回味無窮，口齒留香、神清氣爽，是茶葉中的精品。

坪林農會生產的茶油以高品質茶樹籽為原料，經過日曬、脫殼、炒熟、壓榨、過濾、沉澱等繁複工序精心製成。這種茶油富含蛋白質、單元不飽和脂肪酸，以及維生素A、E等多種營養素。在高溫烹調時，茶油具有優於一般沙拉油的穩定性，減少油煙產生，對肺部的傷害更小，同時兼具高營養價值與健康特性。除了作為食用油，茶油還是美容的好幫手。它可用於護髮、美膚，讓肌膚與髮質更加健康亮麗。

坪林包種茶油由坪林區農會全程監製，從精選高品質茶樹籽到經過嚴謹工序煉製，品質有保障。如果您正在尋找一款適合全家大小的健康好油，坪林包種茶油無疑是您的最佳選擇，為家人的健康與美味提供全方位的守護。



歌唱、保健、日光浴 享受快樂跑的紅葉福利雞蛋



紅葉福利雞蛋來自鄰近瑞穗溫泉區的萬榮鄉紅葉部落，是一座長者與動物互相陪伴的人道天然農場，除了有純淨的天然環境保護，每天與園長的高歌載舞，讓每一隻雞都能在優美的環境下成長茁壯。

紅葉福利雞蛋生產合作社位於花蓮縣紅葉部落，毗鄰瑞穗溫泉區，坐落於中央山脈的山腳下。合作社的成員均為紅葉部落的長者，每位社員經營著自己的小型雞場，採用低密度、分散式的友善飼養模式。合作社的起源可以追溯至民國106年，當時部落耆老林榮輝先生參與了黎明向陽園的「療癒雞」活動，並將這項理念帶回部落。療癒雞的飼養計畫不僅為身心障礙者和老人提供了陪伴，也為長者的生活注入了新的活力。透過照顧雞隻，長者在輕度勞動中找到生活的重心，減緩身心退化，並從中獲得成就感和幸福感。

在紅葉部落，雞隻的飼養充分利用了部落廣大的閒置農地及優美的自然環境作為放牧區。同時，合作社在獸醫指導下，依據動物福利的規範設計養殖環境，提供雞隻寬敞的室內空間、充足的產蛋箱和棲架，以及適量的墊料，讓雞隻能自由展現天性。此外，合作社還專門設立了一座藥草園，栽種了葉用枸杞、白鶴靈芝、魚腥草、艾草、左手香、康復力、紫花地丁等多種草藥，讓雞隻日常食用，增強免疫力，並改善腸胃道及呼吸道健康。

紅葉福利雞蛋來自花蓮純淨自然的環境，雞隻生活快樂自由，所造就的不僅是一份健康的農產品，更是一份對人、動物與土地的關懷與承諾。



台南七股台江濕地，有一個純海水生態養殖的品牌，在產地海水吐沙，分級篩選後快速冷藏真空包裝，即刻產地直送的精神，讓所有野放的海鮮肉質飽滿肥嫩，也讓許多人發現了野放的魚、蝦、貝新鮮滋味的美好。



板農活力超市 Pcfarm Market 有販售唷!

保護區野放的魚鮮 樂食蠶虱目魚/文蛤



隨著現代「速食文化」的崛起，人們在追求便利與美味的同時，往往忽略了健康的重要性。反觀近年備受推崇的無毒食品，它們不僅強調食品安全，更重視生態永續與環境平衡。而這，正是「樂食蠶」所追求的價值核心。由人合天生物科技有限公司創立的「樂食蠶」品牌，採用大自然最和諧的生態養殖方式虱目魚、蝦與文蛤共生的模式。在這樣的養殖環境中，虱目魚、蝦與文蛤得以在不受現代科技過度干預的情況下，自然成長，保留最純粹、原始的風味。

有別於市面上進口水產或普遍海鮮，「樂食蠶」秉持人與生態和諧共存的理念，嚴格控管每一份食材的品質與新鮮，堅守不破壞環境的原則，以最自然的方式呈現簡單純粹的海味。這份堅持，不僅是對食材的尊重，更是對消費者健康的承諾。「樂食蠶」的商品全部採用真空包裝技術，將大海最自然的味道完整封存，並直接送至消費者手中。讓每一位消費者在享受便利與美味的同時，也能品嚐到自然的純淨、品質的保證，以及內心的安心。

正如俗語所說「民以食為天。」將「人合天」的理念融入健康飲食的循環之中，堅信以最自然的方式對待食物鏈，最終的成果將在每一位消費者的味蕾上綻放。透過每一份產品，「樂食蠶」不僅傳遞食材的真實與美味，更傳遞對健康、自然與環境的深切關懷。板農活力超市邀您共同體驗這份來自台灣的匠心之作，感受健康飲食的全新可能。



橄欖樹下的咖啡 梅林咖啡



梅林咖啡是國姓鄉這片桃花源中最具代表性的品牌之一，種植阿拉比卡咖啡豆，並以銷量穩居前三的佳績，成為國姓咖啡的典範。其創辦人王慶祥更是全台最高齡的咖啡達人，以13.8平方公里的群山環繞地，書寫了一段令人驚豔的咖啡故事。

梅林咖啡鄰近台灣知名的咖啡產地惠蓀林場，地處群山環繞之間，擁有日夜溫差大、水質純淨的北港溪與冷泉相伴的優渥環境，孕育出高品質的咖啡豆。咖啡的生長需要樹影遮蔽，梅林咖啡選擇以橄欖樹作為遮陰樹，而非台灣其他咖啡園常見的檳榔樹。橄欖樹為咖啡豆增添了一絲堅果香氣，使梅林咖啡在口感上獨樹一幟。

秉持對土地的尊重，梅林咖啡採取無毒農業經營方式，完全不使用除草劑，而是以自然落葉掩蓋土壤來抑制雜草生長。此外，他們堅持種植橄欖樹，儘管經濟效益不如其他遮蔭植物，但這樣的做法有效提升咖啡豆的品質與獨特風味。同時，梅林咖啡也成功申請到產地認證標章，為品牌增添公信力。為了展現咖啡豆的最佳風味，王慶祥研發了一套屬於梅林咖啡的烘焙法則。他精確掌握不同咖啡豆在特定溫度與烘焙時間下的表現，成功烘焙出香醇厚實的風味。如今，梅林咖啡已成功打入全台灣市場，並廣受各界好評。

如果你正在尋找一杯慰藉靈魂的咖啡，板農活力超市的國姓鄉咖啡的香醇傳奇正在溫暖著不少上班族的雙手，讓我們一起來體驗一場冬季的午後咖啡風暴吧。



國姓鄉是全台咖啡產量最高的地區，每位小農所栽種的咖啡都具有其獨特的風味。北港溪從合歡山蜿蜒而來，清澈無污染的溪水滋養了這片土地，使這裡彷彿陶淵明筆下的世外桃源，同時也成為最高品質咖啡豆的產地。



板農活力超市 Pcfarm Market 有販售唷!

純淨自然生命共同體孕育的有機米 民豐有機秈米

民豐有機農場位在擁有豐富人文歷史的礁溪吳沙地區，是台灣有機農業的先驅之一，也是宜蘭最早種植有機米的稻農，近年來更是東部地區食農教育的重要推手，為這個地區帶來兼具教育、觀光遊憩及農業導覽的全方位基石。

民豐有機農場是宜蘭推動有機水稻栽培的開路先鋒，民國83年，對有機種植毫無概念的民豐農場，在花蓮農改場的輔導下，毅然決定將整片6公頃的土地轉作有機農業。為應對病蟲害的挑戰，農場選擇栽培抗性較強的台中秈10號，正式踏上有機耕種之路。幸運的是，轉型的第一年氣候適宜，稻作豐收。然而，豐收之後卻面臨了有機米的銷售困境。由於當時有機米仍屬新興產品，糧商不願收購，農場主人游建富只得自力更生，購置簡易碾米機和包裝設備，自行處理稻米。得知台南農改場舉辦有機農作展售會後，游建富立刻攜帶自家生產的稻米參展。由於當時只有他種植台中秈10號，物以稀為貴，在短短兩天內就創下銷售佳績，為農場的有機米開闢了市場。憑藉展售會的推廣與口耳相傳，游建富逐漸累積起穩定的銷售通路。他不僅努力擴大市場，還積極邀請農友加入有機耕種的行列。



目前，民豐農場主要種植紅糯米、黑糯米及長秈米等品種。其中，糙米因其軟Q的口感廣受市場青睞。游建富表示，能讓自家農產品被廣泛接受，是他最大的成就與驕傲。除了得益於礁溪地區土壤的天然優勢，民豐農場對稻穀的品質管理更是不遺餘力。游建富採用耗時的低溫乾燥技術，並以低溫冷藏保存，確保稻穀保持最佳風味與品質。

在推廣有機稻米的同時，民豐農場也積極發展「食農教育」。農場設計了結合教育、觀光與農業特色的導覽行程，透過休閒農業的模式，向更多人介紹有機米的價值與魅力。未來，游建富希望能號召更多社區內的有機米農友，共同參與導覽與行銷，讓礁溪吳沙地區的美麗農村景觀與豐富人文歷史被更多人看見。





國姓故鄉走一回 聽往事喝咖啡

文 / 高惠鑾

南投縣國姓鄉：山水環繞的自然寶地

南投縣國姓鄉位於台灣的中心地帶，位於南投縣西北部，北臨臺中市新社區，東鄰埔里鎮，南接魚池鄉、地勢多為山地與丘陵，擁有豐富的自然資源與清新的空氣。國姓鄉得名自明鄭時期鄭成功，這裡歷史悠久、文化底蘊深厚，同時擁有純樸的鄉村風貌。國姓鄉以盛產咖啡、水蜜桃聞名，當地種植的國姓咖啡豆香氣濃郁，品質優良，深受咖啡愛好者喜愛。此外，每年十一月舉辦的國姓咖啡節是當地最具特色的活動之一，結合咖啡品嚐、市集以及農特產展覽，吸引大量遊客前來體驗純正的國姓咖啡風情。



好物快速購

國姓梅林濾泡式咖啡

橄欖樹下的咖啡，梅花芬香的氣味
獨特烘焙技術，特殊的香醇甘味
提供現代人所嚮往的健康咖啡



禪機山仙佛寺：幽靜莊嚴的佛門淨土

位於國姓鄉的禪機山仙佛寺是一座擁有壯麗建築與莊嚴氛圍的佛教聖地，坐落於山林間，四周環繞著翠綠的群山，環境清幽，令人心曠神怡。這座寺廟由高僧開山建立，融合了傳統佛教建築與現代設計風格，是一個適合心靈沉澱與靜修的好地方。

仙佛寺內最著名的建築是唯心博物館與大雄寶殿，其設計給人莊嚴宏偉的感受。除此之外，寺內的蓮花池與蓮華步道，讓人可以漫步其中，感受寧靜祥和的氛圍。每年佛教節慶期間，仙佛寺都會舉辦法會與禪修活動，吸引信徒與遊客前來參加，既能洗滌心靈，也能欣賞這裡的自然美景與莊嚴的佛門氛圍。

泰雅渡假村：結合自然與文化的休閒勝地

泰雅渡假村位於國姓鄉的山林間，是一座結合自然風光與泰雅族文化的休閒景點，適合全家大小前來遊玩。渡假村佔地遼闊，園區內設有多樣化的設施，包括生態步道、溫泉設施以及文化體驗區，是一個充滿教育與娛樂價值的旅遊勝地。園區內最受歡迎的是溫泉區，這裡的溫泉水質清澈，富含多種礦物質，對皮膚有保養效果，非常適合在旅程中放鬆身心。此外，渡假村還設有故事館，展示泰雅族的生活器具、服飾與傳統工藝品，讓遊客能深入了解泰雅族的歷史與文化。

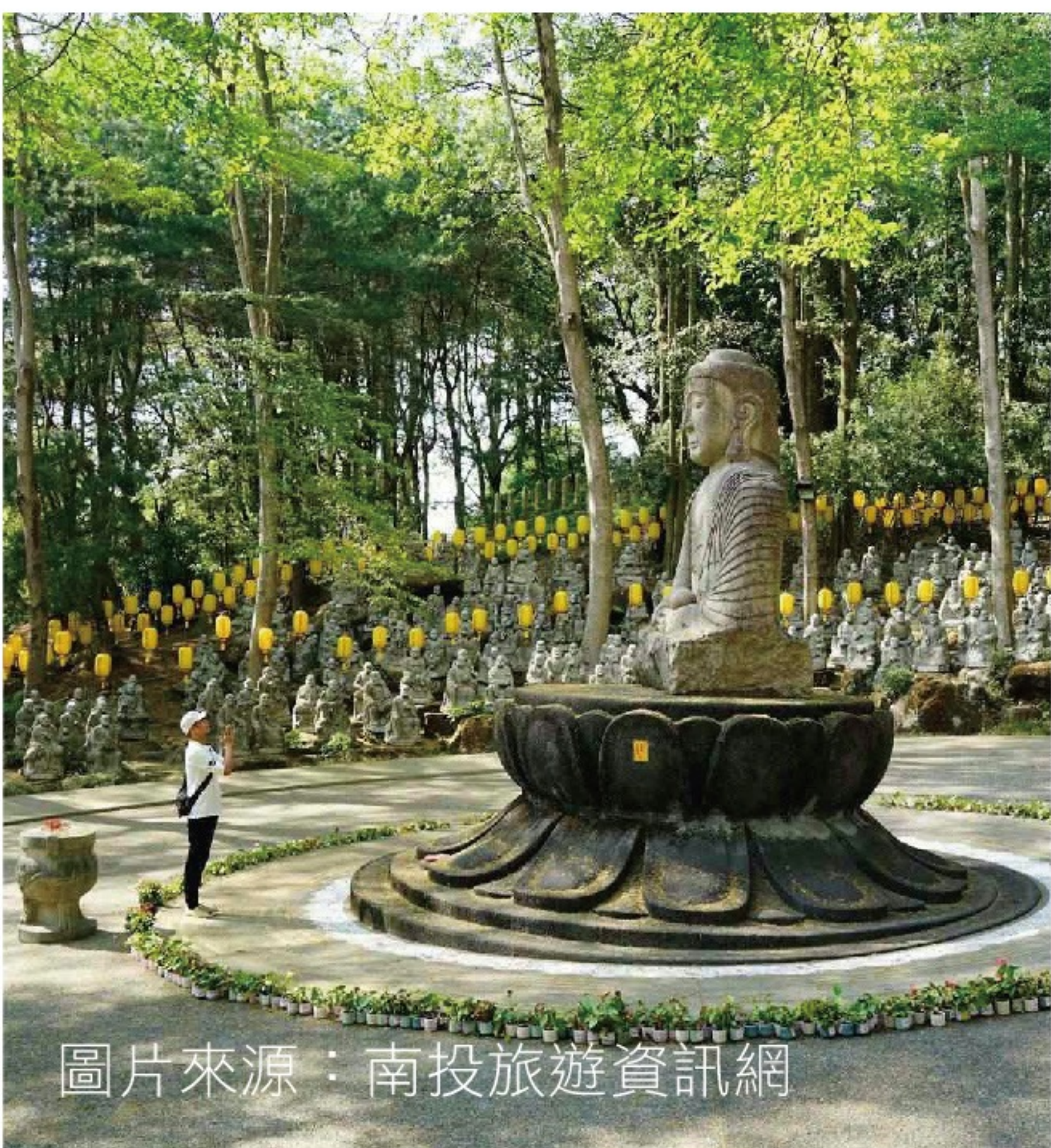
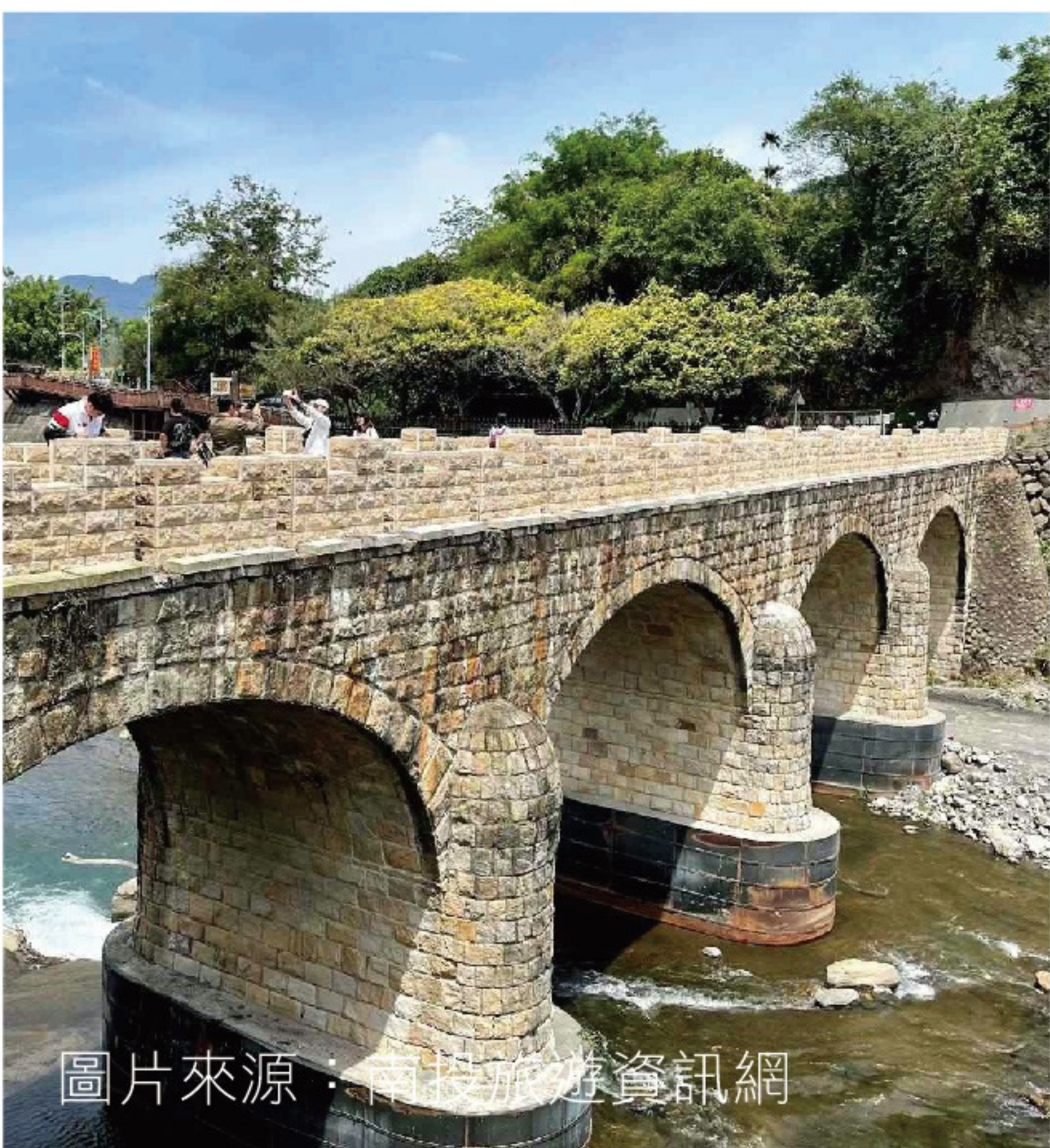
園區內的生態園區擁有豐富的自然資源，包括花卉與昆蟲生態，並設有森林步道供遊客漫步。每逢週末，園方還會安排泰雅族的傳統舞蹈與音樂表演，讓遊客體驗原住民文化的熱情與活力。無論是泡湯放鬆、親近自然，還是感受在地文化，泰雅渡假村都是一個讓人流連忘返的旅遊地點。

北港溪糯米石橋：傳統工法的歷史見證

北港溪糯米石橋是國姓鄉一處極具特色的歷史遺跡，這座古老的石橋橫跨北港溪，歷史可追溯至日治時期。石橋的建材與工法獨特，據說當時的工匠將糯米汁與石灰混合，作為黏合材料，讓石橋得以穩固且經久耐用，這也成為「糯米石橋」名稱的由來。

橋樑本身設計簡約樸實，呈現出濃厚的歷史氛圍。站在石橋上，北港溪的溪水清澈見底，周圍的綠意盎然，構成一幅美麗的自然畫面。特別是在秋冬季節，石橋周邊的山林轉黃，與石橋相映成趣，成為攝影愛好者必訪的景點。如今，北港溪糯米石橋不僅是國姓鄉的三級古蹟，也是遊客散步、欣賞自然景色的好去處，讓人可以在此遠離塵囂，感受大自然的寧靜與美好。

南投縣國姓鄉以其獨特的地理位置與多樣的旅遊資源，成為台灣中部的一顆亮眼明珠。從幽靜莊嚴的禪機山仙佛寺，到充滿原住民文化特色的泰雅渡假村，再到歷史悠久的北港溪糯米石橋，國姓鄉展現了自然風光、人文歷史與在地文化的完美融合。下一次安排旅遊時，不妨走訪南投國姓鄉，漫步在山林間，品嚐當地美食，感受這座自然與文化交織的小鎮，體驗一段難忘的旅程。





邂逅卡里善之樹與最美波斯菊花田 相戀和美采風之旅

文／張義鋒

位於彰化縣中部的和美鎮，地理位置介於彰化市與鹿港鎮之間，鄰近台灣西部濱海地區，交通便捷，成為往來中部重要的樞紐之一。和美以其豐富的農業資源聞名，盛產如稻米、芭樂與蓮霧等農產品。此外，和美鎮的漁業也頗具特色，漁塭養殖鱸魚和吳郭魚的產量居全台前列，深受市場青睞。每年當地還會舉辦多項活動，如迎新春的農特產展覽會，或結合地方文化的廟會活動，吸引大批遊客參與，讓和美不僅僅是一個農業小鎮，也展現其人文魅力，其中，人氣最火紅的卡里善之樹與一月盛開的波斯菊花田更是名聞遐邇，今天就帶各位讀者前往這個自然且急遽人文的小鎮，來一場輕快的午後之旅。

卡里善之樹：生命與藝術的融合

卡里善之樹是和美鎮的一處標誌性景點，以藝術與自然景觀的巧妙結合聞名。這棵大樹位於和美鎮的公園內，其名稱來源於音譯「Caritas」，意為「慈悲」。這裡不僅是一棵百年老樹，更是地方藝術家共同努力打造的藝術品。卡里善之樹被精心裝飾，各種彩繪與手工藝作品懸掛於樹枝間，象徵地方社區的凝聚力與創意。每到夜晚，樹上掛滿的燈飾點亮整片公園，營造出夢幻的氛圍，非常適合情侶或家庭前來拍照打卡。卡里善之樹不僅是一個觀光景點，更是一個將自然與藝術融為一體的心靈庇護所。



圖片來源：彰化旅遊資訊網

和美波斯菊花田：色彩繽紛的田野畫布

每年的秋冬之際，和美的波斯菊花田迎來最美的花季，吸引無數旅人前來欣賞。這片花田位於和美郊區，面積廣闊，種植著各色波斯菊，包括白色、粉色和紫色，五彩繽紛的花朵在陽光下搖曳生姿，宛如田野間的一幅巨型畫布。不僅如此，當地政府還設置了步道供遊客漫步，讓人可以零距離接觸花田美景。每逢花季，這裡也會舉辦小型市集，販售當地農特產品與手工藝品，為遊客增添購物樂趣。波斯菊花田成為攝影愛好者的最愛，無論是遠眺壯麗的花海，還是近拍花朵的精緻細節，都能拍出動人的照片。



懷舊和美陳家洋樓

宛如文學家的建築，「和美陳家洋樓」為文學家陳虛谷，用藝術家手法所建造的經典建築，它幾乎和民國同壽，屬於日本時代的建築運用最先進水泥建材和石頭攪拌舖在地下地基深固，該洋樓已有將近百年歷史，到如今卻仍維持硬朗的樣子，是地方上令人懷念的指標建物。

和美以其得天獨厚的地理位置、豐富的農特產品與獨具特色的景點吸引著四方遊客。無論是象徵地方文化與藝術的卡里善之樹，還是色彩繽紛的波斯菊花田，都讓人感受到和美的魅力與活力。同時亦有日本懷舊建築相襯之美，下一次規劃旅遊，不妨將和美列入行程，讓自己沉浸於這片田野與人文交織的美好盛宴，度過一個充滿回憶的午後時光。



好物快速購



和美鎮農會【黑木耳養生露】

嚴選台灣本土天然食材-新鮮黑木耳、優質紅棗
採真空高溫殺菌，小瓶包裝，攜帶方便
溫熱地喝，質純鮮美！冷藏後飲用，風味更佳



遊藝趣

跟著超人氣芋頭來甲仙 走訪網紅打卡彩繪街與平埔族文物館

文／周駿傑



圖片來源：高雄旅遊網

甲仙位於高雄市北部，地理位置四面環山，擁有豐富的自然資源與農特產。甲仙因為氣候溫和且土壤肥沃，成為芋頭的主要產地，甲仙芋頭質地綿密、香氣濃郁，堪稱台灣一絕。此外，甲仙還盛產香蕉、梅子等農產品，每年六月到八月的甲仙芋筍節是當地最盛大的活動之一，不僅有芋頭創意料理比賽，還有農特產展覽與傳統歌舞表演，吸引眾多遊客前來參與。這座寧靜的山城以其獨特的風情和文化，成為了高雄旅遊不可錯過的地點。

甲仙貓巷：文青必訪的打卡景點

來到甲仙，貓巷彩繪村是一個不可錯過的亮點。這條小巷位於甲仙市區內，過去原本是一條不起眼的老街，經過當地藝術家與居民的攜手努力，巷弄牆壁上繪滿各種貓咪主題的彩繪藝術，瞬間成為網美與親子遊客的打卡勝地。

彩繪村中最引人注目的是作為嚮導的「貓咪足跡」，沿路的貓腳印到各種動漫及手繪的貓主角，繪畫風格活潑又生動。除了牆面彩繪，巷內還擺放著一些貓咪造型的裝飾，讓遊客能輕鬆拍出可愛有趣的照片。此外，貓巷中還有幾間小店販售當地手作紀念品，如貓咪吊飾與手工藝品，充滿地方特色。走訪貓巷彩繪村，不僅可以感受到甲仙的藝術活力，更能享受一場輕鬆愉快的文青之旅。

小林平埔族群文物館：了解在地族群文化

位於甲仙市中心的小林平埔族群文物館，是一座致力於保存與展示平埔族群文化的博物館。文物館腹地不大，但內容豐富且極具教育意義，適合對台灣原住民文化有興趣的遊客參觀。

文物館內展示了平埔族群的生活器具、服飾、工具及手工藝品，讓人一窺平埔族人過去的生活樣貌。館內也設有互動式展區，讓遊客能體驗平埔族傳統手工藝，如藤編和木雕，親手製作一件小工藝品帶回家作紀念。此外，文物館內還有影片播放區，介紹平埔族的歷史、文化傳承以及現今的生活樣貌。



圖片來源：高雄市文化局



甲仙伴手禮：香酥可口的芋粿巧

來到甲仙旅遊，午後時分絕對不能錯過品嚐當地的芋粿，這是最具代表性的伴手禮。芋粿巧是一種以甲仙盛產的芋頭為主要材料，搭配糯米粉製成的傳統點心，外皮酥脆、內餡綿密，入口滿是芋頭香氣。

甲仙市區內有許多店家販售芋粿，其中最知名的是一「徐財記芋粿世家」。這間店的芋粿選用當季新鮮芋頭製作，手工現做的方式保留了芋頭的天然風味。除了經典的原味芋粿外，店家還推出了創新口味，如蘿蔔糕、芋頭湯圓等，滿足各種挑剔的味蕾。無論是品嚐現做熱騰騰的芋粿巧，還是購買伴手禮帶回家，這份香酥可口的芋頭美食，絕對會成為甲仙之旅的最佳回憶之一。

高雄甲仙以其獨特的山城風情、自然美景及文化資產吸引著無數旅人前來探索。無論是貓巷彩繪的文藝氣息、平埔族群文物館的文化底蘊，還是芋頭製成的美味伴手禮，都讓甲仙展現出多元而迷人的魅力。每年的芋頭節更是讓這座小鎮充滿活力與歡笑，成為南台灣旅遊中不可錯過的景點。

下一次安排高雄旅遊，不妨走訪甲仙，沉浸於這座山城的靜謐與豐富文化，品嚐一口香濃的芋頭美食，為自己的旅程留下難忘的回憶。



好物快速購



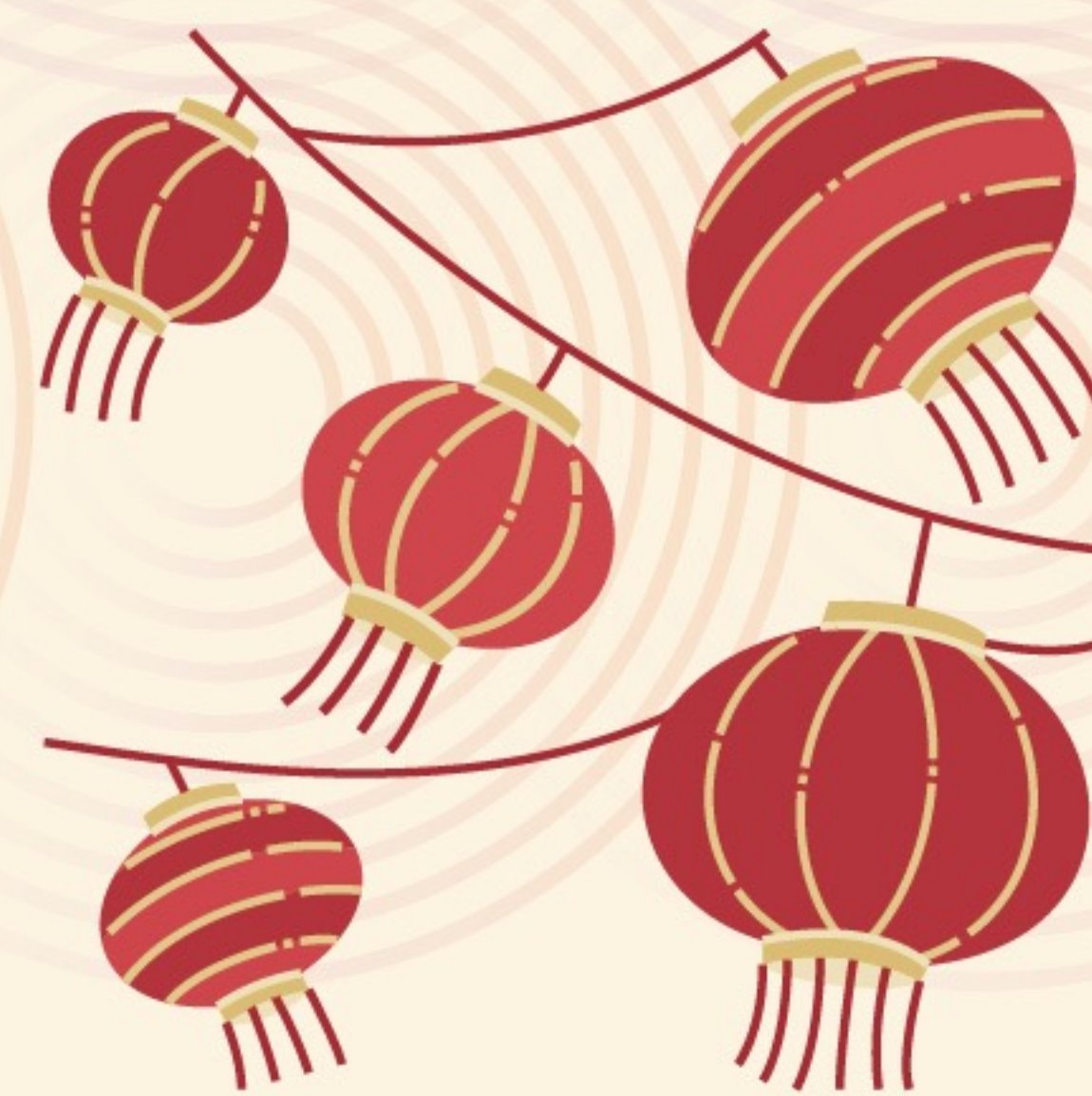
甲仙地區農會【Q芋頭】

蜜製的甲仙Q芋頭更方便食用
不管是夏季冰品或寒冬甜湯
都能品嚐出濃濃的幸福感

～年節懷念味～

客家小炒

食譜示範 ▶ 家政海山班 林蘭英



你儂我儂

從產地到餐桌
在地好料理

台灣飲食文化多采多姿，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。

關於客家小炒－我母親是道地苗栗客家人，很會料理客家菜，苗栗靠山，比較沒有海鮮可以買；拜拜的牲禮都用乾魷魚來代替鮮魚。客家小炒會用醬油來調味，口味重、較下飯，再放入一大把自家種的蔥，整盤菜就豐富了，這樣就可以給一家人吃飽，有力氣做工了。

結婚後，逢年過節回娘家時，我母親都會特別炒這道菜給我們吃，她都知道我們想念這個家鄉的滋味！

現在家中的每個人也都喜歡吃這道家傳菜，兒女、女婿去餐廳點菜時，都不會點這道，因為覺得不夠味、不是媽媽的家傳味道。女兒、媳婦也都學會了這道菜，連孫子都喜歡吃。母親的拿手菜色香味兼具，要代代傳承下去。



材料準備

乾魷魚 ————— 1條
三層肉 ————— 300克
豆 干 ————— 200克
蔥 ————— 5支

調味料

醬 油 ————— 1大匙
米 酒 ————— 1大匙
糖 ————— 少許
鹽 ————— 少許

料理步驟

- ① 乾魷魚先以清水浸泡四小時，洗淨後撕去薄膜去腥味，再逆紋切絲；蔥洗好後切段，豬肉先燙煮過，去血水，切絲成長條狀，肥瘦分開，豆乾也以滾水燙過後，切長條備用。
- ② 起鍋先下炒肥肉，等油出來，炒香後，先盛起；再放魷魚炒到金黃色，需要耐心炒到魷魚條像在跳舞般，另外盛盤後，接著再放入豆乾炒至金黃色。
- ③ 最後將豬肉、魷魚、再一起放入鍋內，繼續拌炒，分別加入調味料炒香，再放蔥白下去炒、可以適時加入少許的水，燜煮一會，試試口味後，最後加入青蔥段，一盤色香味兼具的客家小炒，就可盛盤上桌了。



◆【本家生機 滷香豆干】－選用優質黃豆，經過傳統工藝精心滷製，保留了豆干的細膩口感和濃郁滷香；其水分含量較豆腐低，口感更為厚實。

◆【阿根廷 魷魚】－精選新鮮大尾魷魚曬乾製成天然無添加，經發泡後可快炒、煮湯、增添風味。



掃我購買
相關食材

～年節懷念味～

阿母的豬油渣

食譜示範 ▶ 家政國光一班 王徐鴛妹



七十年前，生活物質較匱乏，家境窮困，總是要等到逢年過節時，才有機會品嚐到豬肉的料理，所以能吃到豬肉，對我而言是非常珍貴而且期待。

印象最深刻的是阿母做的豆豉炒豬油渣，阿母總說：「吃肉不能淋湯汁，淋湯汁不能吃肉」。當時不充裕生活、需克勤克儉的情形下，這樣才能不浪費且充分利用。阿母聰明的想到利用豬油渣來取代昂貴的豬肉，將炸的酥香酥香的豬油渣加入菜裡拌炒，變化出各式美味的菜餚。

兒時某日飯後，我去跟鄰居玩耍，聽到姐姐喊：「鴛妹，快回來」，連喊數聲，當時玩得正高興，擔心要被喊回家做事，所以當做沒聽見而不理會，直到又聽見阿母呼喊：「鴛妹，快回來」，心中浮上念頭：再不回去可能要被處罰了！才趕緊奔回，阿母看見我說：「剛才菜餚裡原本有兩塊豬油渣，你沒回來，我們就吃掉了。」當場聽完，我激動的大哭起來，姐姐這才拿出了剩餘的一塊豬油渣，我馬上放入口中，滿足的破涕為笑，那好吃的滋味，至今都讓我難以忘懷。



材料準備(四人份)

豬板油 ————— 900克

* 選用黑毛豬的油脂無臭腥味，熬豬油可使用豬板油，豬油渣可使用豬背油。

料理步驟

- ① 將豬板油洗淨，瀝乾切塊備用。
- ② 放入鍋中，以中小火加熱，需翻炒，避免黏鍋，此時會開始出油。
- ③ 等油變成金黃色，就要把火關成小火，中途也是要不停翻動，讓豬油渣受熱均勻。
- ④ 等豬油渣變成金黃色酥脆樣，即可撈起豬油渣關火。

加碼料理～香辣豆豉炒豬油渣

- ① 準備材料：黃豆豉醬半碗、豬油渣一碗、蒜 5 瓣、辣椒一根、青蒜或蔥 2 根。
- ② 料理步驟：起油鍋爆炒蒜頭末、辣椒，後炒香黃豆豉醬，再加入豬油渣拌炒均勻即可盛起配飯。

★ 貼心小叮嚀 ★

- ① 選用黑毛豬的油脂無臭腥味。
- ② 如要熬豬油可使用豬板油，製作豬油渣可選用豬背油。
- ③ 豬油渣不要炸到焦掉，會有苦味。
- ④ 900公克的豬板油可熬出約750公克豬油及100公克的豬油渣。
- ⑤ 提煉豬油方法有兩種：

(1)乾式提煉豬油：

將油脂直接放入鍋內，開火直接加熱，將油逼出即可。

優點：製作方式較簡單，含水量低，放置在常溫下即可。

缺點：油色偏黃，有油耗味。

(2)濕式提煉豬油：將油脂與水一起加入鍋內，蓋上鍋蓋，用文火慢慢將油逼出。

優點：低溫製作，油品較穩定，保存較久！

缺點：製作方式較為麻煩，含水量較高，豬油較容易酸敗，須放置到冷藏保存。

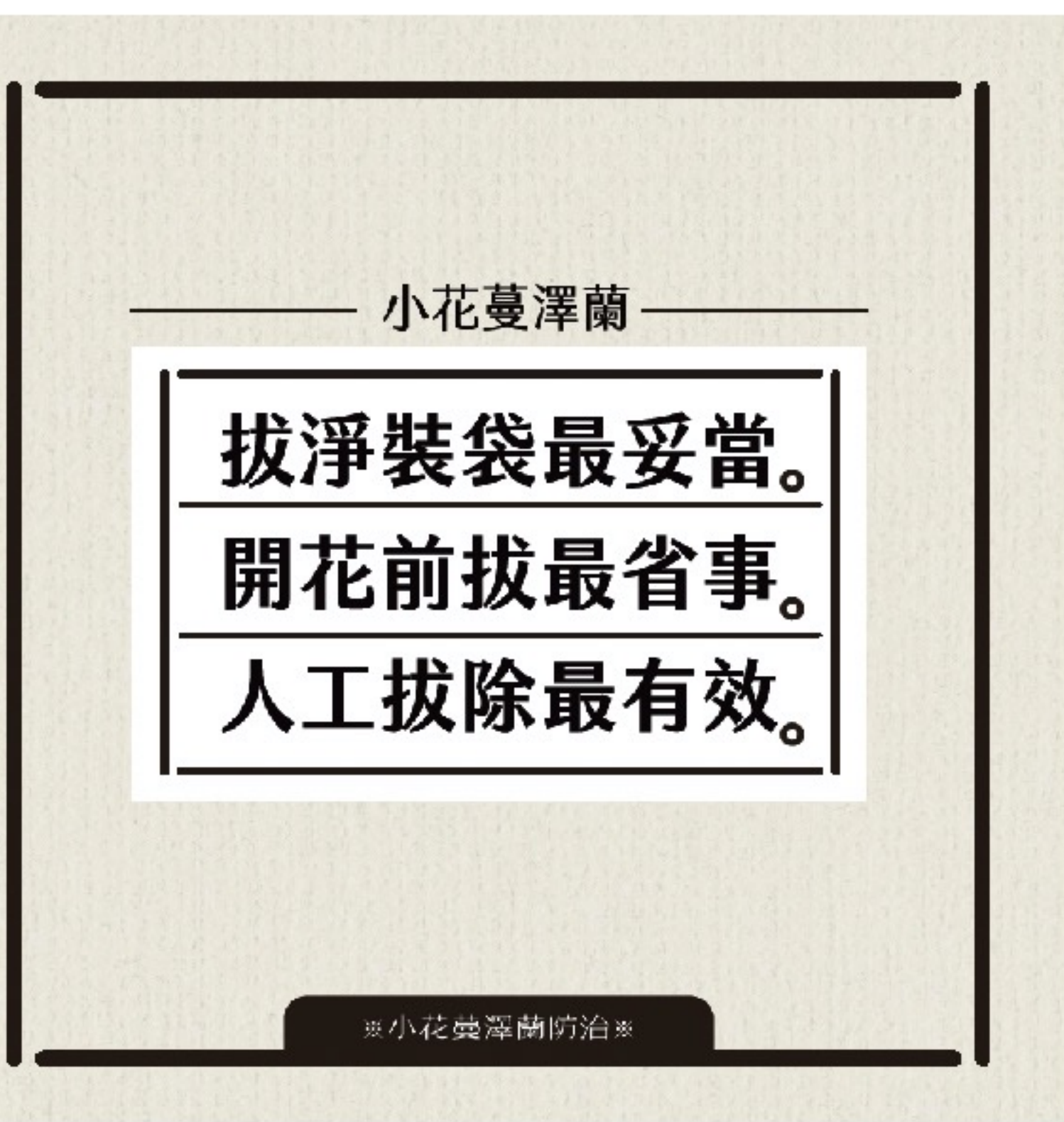


◆【碧蘿村 青蔥】—有機無毒蔬菜，健康、安心、美味。

◆【虎尾 蒜頭】—每年3至4月是大蒜的採收盛產期，國產大蒜具有辛辣風味，為餐桌上不可或缺的配角。



認識世界百大入侵物種－植物殺手～小花蔓澤蘭



小花蔓澤蘭生長極快，一天能生長多達24公分，原植被遭到覆蓋，無法行光合作用而枯萎，嚴重影響在地生態平衡。

每年8月至9月為小花蔓澤蘭防治月，夏季生長旺盛，10月至12月開花結果，冬季成乾枯狀是種子擴散期。每年10月開花前移除效果最佳。

班員標竿學習～實踐永續農業的信心與能力

為推廣休閒農業並增進農事班班員的專業知識與實作經驗，本會於10月29日至31日舉辦標竿學習活動。此次活動內容多元，涵蓋稻米、芋頭、蔬菜、花卉等產業，展現了農村的生態與文化魅力。

首日，參觀了大甲農會稻米產業文化館及芋頭加工廠，深入了解稻米文化及芋頭的生產與加工流程，隨後來到台中區農業改良場，學習蔬菜及花卉產業的最新技術與創新應用。次日上午參訪田尾農會青農所經營的瑞楓花卉農園，讓班員實際動手體驗植栽DIY，激發創意與樂趣。下午受康芮颱風警報影響，提前返回板橋，美中不足中結束了豐富多元的農業之旅。

此次活動不僅促進班員間的交流與學習，還透過實地參訪與實作，深化對農業產業的理解並增強班員實踐永續農業的信心與能力。



四健推廣



文 / 四健指導員 游麗弘



本會四健會員葉良晟、葉良曦參加 「新北市113年度四健推廣教育技術交換大會」 榮獲 季軍

為提升四健會員的農業知識，本會於7月15日至8月6日舉辦了一系列培訓課程，培訓計畫秉持「從工作中學習」的理念，帶領會員探討中藥材的特性，例如四氣五味，以及其在日常生活中的應用，並以此主題於8月6日至7日參與新北市農會技術交換大會活動。

在技術交換大會上，班員展示了培訓期間的成果作品，並以流暢的解說與精美的簡報贏得了裁判們的肯定，榮獲季軍殊榮。



四健會「農會日」，會員開心 體驗綠色生活與流行熱舞

本會於8月23日舉辦四健會員「農會日」活動，此次活動旨在推廣自然生態保育知識與健康娛樂。

活動當天，首先透過有獎徵答遊戲了解四健會的歷史與四健會精神，之後由田瑞菊老師主講的「綠魔法」課程，帶領會員親手進行植栽DIY，深入體驗台灣原生水生植物之美。下午的課程更是亮點十足，由知名舞者陳紘駿老師帶來的「流行熱舞律動」課程，讓四健會員以舞蹈釋放自我，增強自信，並培養了肢體語言的表達能力。此次活動不僅讓四健會員們學習到了豐富的生態知識，也藉由熱舞課程，實現了身心健康的雙重目標。



食農教育結合公共服務 四健會員用行動關懷社區 共創綠色未來

11月28日，板橋區和平公園洋溢著四健會員青春的活力。由本會與重慶國中舉辦了食農教育及公共服務活動。指導員介紹新北在地農特產品並透過在地食物讓會員了解飲食選擇的重要性；之後會員們進行維護公園街道、打掃落葉，用實際行動關愛社區。

透過這次活動，不僅增進會員對食農教育的了解，培養服務社會的精神；也為打造一個更美好的環境而共同努力。





賀家政港尾班 黃雅雯參與

文 / 家政港尾班 黃雅雯

【樂活人生、唱出好聲音～農會樂高齡者歌唱比賽】 榮獲 亞軍

唱歌是一項老少皆宜的娛樂，也是絕佳的全身運動；不僅能讓心情愉快、增強記憶力，還有助於預防失智。感謝板橋農會推薦我參加新北市農會歌唱比賽，雖然一口答應，但隨後卻感到緊張不安；在訓練過程中，秘書、主任和指導員的支持與陪伴，以及老師的細心指導，讓我逐漸建立信心並全力以赴接受挑戰。

最終我在比賽中獲得亞軍，這段難忘的經歷為我的生活增添了色彩！希望大家都來參加歌唱研習班，一同享受歌唱的樂趣，唱出健康，活出幸福！



家政幹部標竿學習～走訪嘉南平原農業巡禮

文 / 家政幸福班 陳敏聆



9/26至27日抱著愉快的心情參加幹部標竿學習；行程首站至鹽水農會參觀意麵的製作～以小麥麵粉、玉米粉和全鴨蛋製成，經由日曬後使麵條更加香Q有彈性。接著參訪太保農會碾米廠，王主任為我們介紹台南20號「日光白玉」有機米，從休耕、播種、採收到紅外線乾燥技術等，展現稻米生產的細膩與用心；午後參訪火龍果園，由張班長分享「富貴紅」火龍果的種植技術與耐旱特性，其採收期集中於6至12月。

此次幹部標竿學習走訪嘉南平原，豐富了我對農特產品耕作、製程的相關知識、更深刻體會到農民的辛勤與智慧，謝謝農會用心安排，讓我收穫滿滿。

生活智慧王 - 居家空間收納藝術

文 / 家政指導員 陳瑋瑜

「收納」常令人覺得困擾，推廣部於9月19日的「生活環境教育講習會」邀請收納雜誌專欄作家-楊賢英老師，為與會近300位家政班員解惑，提供收納妙法！」

首先，老師與班員分享做好收納的益處。好的收納不僅可省時、省錢，同時能提昇居家氛圍。搭配圖文並茂的簡報，老師循序漸進地示範有效率的收納技巧，並透過實際案例分析，破解每處收納的問題，讓收納得心應手。

講習尾聲，老師更傳授持續維護居家空間整齊有序的撇步，即養成「順手歸位」、「定期收納」、「分區管理」的好習慣，是相當實用又有趣的一場講習會。





敬老關懷，歡樂滿堂

文 / 家政指導員 陳瑋瑜

10月24日舉辦「崇長敬尊講習會暨高齡創新學習成果演藝」，邀請高齡班員、眷屬合計逾240人齊聚，並有72名研習班員展演學習成果，期望帶動激發長者學習興趣、豐富生活，達到在地健康老化的目標。

活動在「書畫」、「旅繪水彩」之成果影片拉開序幕，而後由「南胡中／高級班」、「青春帶動唱」班員獻藝，精采表演獲得滿堂彩。接續不論是優雅的「排舞」、充滿精氣神的「太極導引」，或熱情的「拉丁有氧」，其旺盛活力都讓人耳目一新。壓軸的是「卡拉OK」班員演唱懷舊歌曲，齊聲向長輩獻上祝福，台下長輩也跟著開心哼唱，隨旋律擺動。

活動在歡笑聲中圓滿完成，大家都期待新的一年再共同樂齡學習，共享快意人生。



家政「九」零班員



長青高齡者推廣



你儂我儂

綠色公益 長青班員齊心動起來

文 / 長青指導員 吳誠皓

長青班員積極參與地方公益，以實際行動美化環境，展現關懷鄰里的熱忱。在維護街道、公園的過程中，大家互相協助、分享生活點滴；不僅美化了周圍環境，更拉近了班員心的距離。

班員們展示了無私奉獻的精神，用實際行動證明年齡不是參與社會公益的障礙。他們的舉動不僅讓環境變得更乾淨，也激勵更多民眾關注環保議題；公益活動大家一起來，讓生活環境更美好。



長青講習活動報導

文 / 長青指導員 吳誠皓



推廣部於9月13日舉辦了一堂法律繼承的講座，特別邀請鄭麗燕律師授課。約300位班員們專心聆聽，講師以簡單有趣的方式解釋了繼承問題，透過實例讓複雜的法律條文變得易懂。生動的故事和互動讓現場充滿了歡笑和學習熱情。這次講座不僅充實了班員生活上習習相關的法律知識，也增進了他們對法律的了解與興趣。



學習手語研習益處多 退休生活好精彩

文 / 長青埤墘班 張淑華

板橋農會的長青手語研習班已經成立二十餘年，班員中有一位超過90歲及五位80歲以上的班員；這些長者個個精神飽滿、體力充沛，透過學習手語，讓生活變得更加豐富多彩。

手語學習對於這些長者帶來了多方面的益處，首先，增進他們的社交互動能力，讓班員能夠更加輕鬆地與他人交流；其次，透過歌曲刺激大腦活動，提升手腳的靈活度，並擴展人際關係，有效預防癡呆症。掌握手語這項新技能，讓班員感到成就感和自信心大增，讓他們有機會結交更多新朋友並豐富退休生活。

此外，學習手語還有助於鍛鍊腦力，延緩認知功能的衰退，從而預防失智症。這一切都要感謝手語老師黃玉真及幹部們耐心教導和熱心服務；使每位班員都開心學習。學習手語不分性別，誠摯歡迎長青班成員加入手語研習班，一起讓退休生活更加精彩！



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。

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**
米薏仁精萃洗碗精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
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