

VOL.
52

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



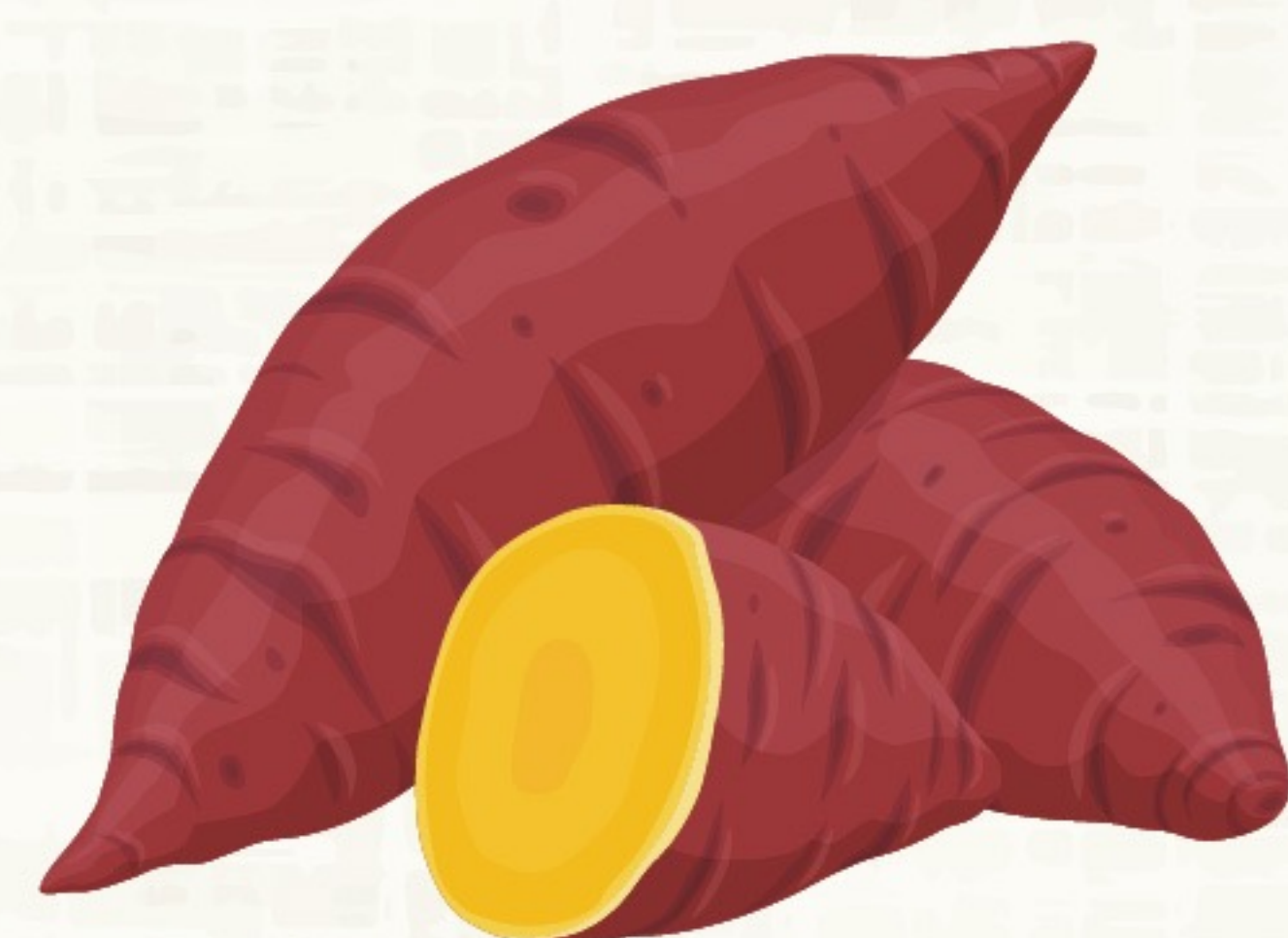
PanChiao

Farmers' Association 板農季刊

2025. October



在地當季



這三個月來，本會「農業櫥窗」活動絡繹不絕、熱鬧不斷，先後有臺中市農會、新北市金山區公所、花蓮縣玉溪地區農會、彰化縣農會及台東縣東河鄉農會、長濱鄉農會參與展售，將各地新鮮優質的農產品現採直送至板橋，與大家一同分享產地直送的真情與風味。隨著時序入秋，中秋團圓、重陽敬老接續而來，正是傳遞心意、表達感恩的好時機。此刻更適逢地瓜、文旦、葡萄、蜜蘋果等農產品盛產，板橋區農會特別攜手全台各地農會，將在地的好味道帶到板橋，期盼透過多樣選擇，讓鄉親在這個「感恩之季」裡，把最自然的美味與真摯的心意送給親友，共享豐收喜悅與濃厚農情。



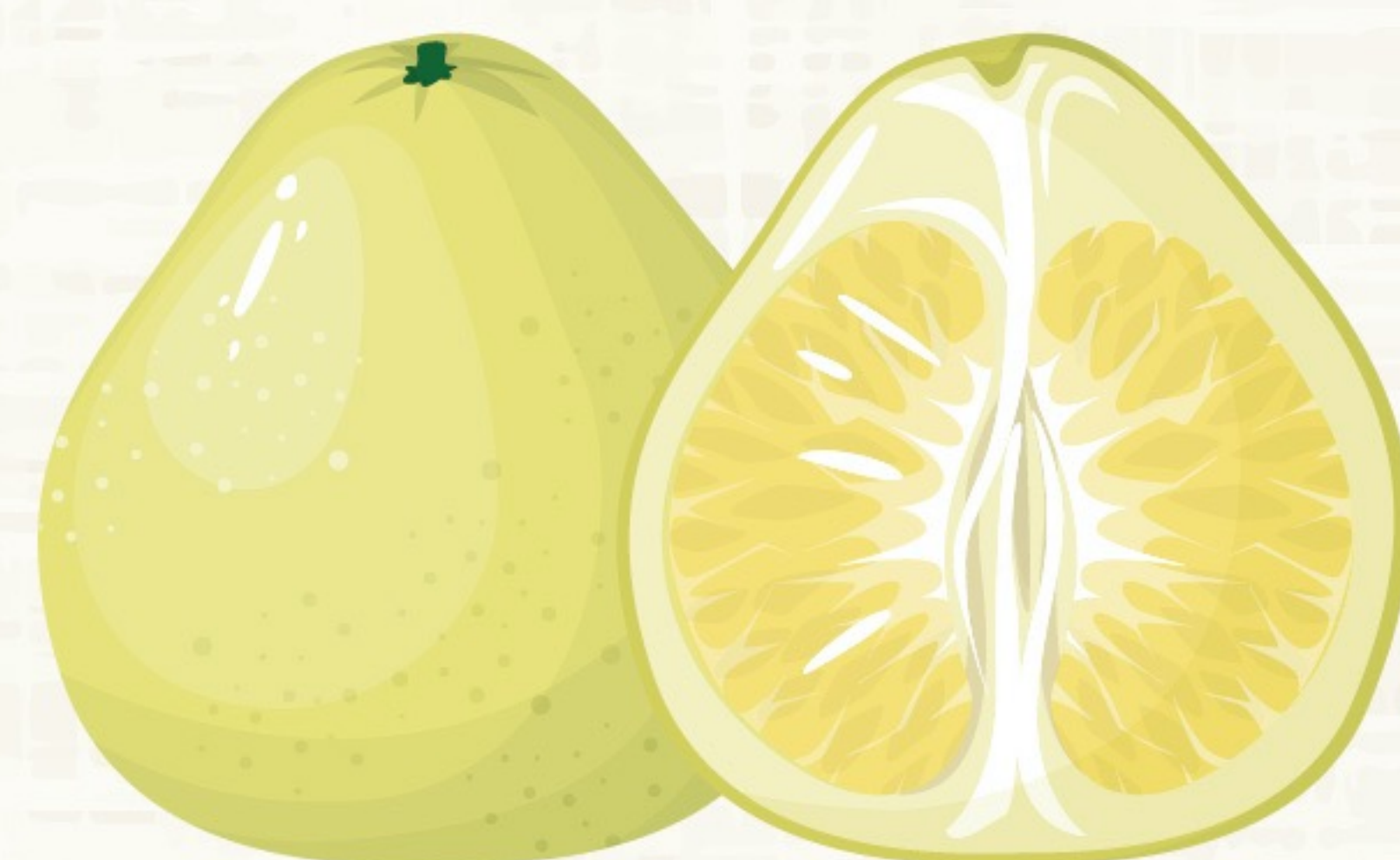
長濱鄉農會
FB展售影片



玉溪地區農會
FB展售影片



彰化縣農會
FB展售影片





豐收之際，感恩之季

總編輯/黃東源

「夫春生夏長，秋收冬藏，此天道之大經也。」隨著秋風徐徐吹來，我們迎來了一年最具收穫意義的季節。《板農季刊》第52期於此時出刊，象徵著農人一整年辛勤耕耘後的豐收與喜悅。秋季不僅是收成的時節，更與農曆九九重陽節相逢。這是一個承載感恩、追思與敬老意涵的重要節日，提醒我們珍惜與家人共聚的時光。

在本期內容中，我們將帶領讀者回顧板農本年度的榮耀時刻：第19屆農金獎「普惠農漁會典範獎」，以及同時榮獲「防制詐騙績優獎」與「農業金庫策略合作獎」的雙特優肯定，還有中央存款保險股份有限公司特頒發的「普惠金融領航獎」，彰顯板農在金融專業與社會責任上的堅持與努力。另一亮點是重陽節公益活動——「分享祖孫珍貴合照×公益餐盒」，以每一張合照象徵的愛與祝福，轉化為對獨居長者及弱勢族群的實質關懷，將「感恩之季」的意涵落實於行動。

同時，板農活力超市也持續推陳出新。本期將分享與板橋國中合作推出的線上實境解謎遊戲，寓教於樂中連結在地農業。此外，「寶島優雜糧」專欄特別介紹「糧莘庇護農場」所種植的紅藜，該農場長期協助弱勢族群自立，正好呼應本期「豐收與感恩」的主題，展現農業不僅是糧食生產，更承載著社會責任與互助精神。行銷專欄方面，我們將配合中央政策推動「食物日」宣導，並介紹台灣北中南東各地特色農產，運用「美感訓練」課程中所學，與超市中島陳列設計相結合，讓消費者在購物中感受台灣農產的多元與豐盛。遊藝趣單元則帶領大家走訪柿子的產地——嘉義縣番路鄉農會，與台中市和平區農會，呈現秋季農產的豐厚樣貌。

誠摯邀請您翻閱本期季刊，與我們一同感受豐收的喜悅，體會感恩的心意，在每一頁篇章中，看見板農對農業的堅持、對社會的關懷，並攜手邁向更豐盛的明天。



圖 / 蕭凱宏、郭晉瑋

山河有恙，眾心如炬

山河無言，卻留下深深傷痕，
花蓮堰塞湖，如淚水凝結，
天地無常，人心接受考驗。
光復鄉倒下，如長者跌跤，
需要萬千雙手重新攙扶，
街道殘破，如孩童般無力且脆弱。
卻因此喚醒最真誠的善念，
愛心湧動，如溪流終成長河，
涓滴不息，沖刷災後悲傷。

有人捐款，有人送暖陪伴，
有人奔赴現場，披星戴月，
每份善舉，如燭火照亮黑夜，
眾志成城，築起堅定防線，
同舟共濟，凝成再起力量，
東方的群山將永記這份溫度。

光復會因團結而閃耀，
山川癒合，人心更堅定，
風雨同舟後的天空，終將看見彩虹。

CONTENT

夯板農

- 04 農金獎19屆－普惠農漁會典範獎
- 06 農金獎19屆雙特優－防制詐騙績優獎
、農業金庫策略合作獎
- 08 普惠金融領航獎－中央守大局，板農顧地方
- 10 重陽節活動－分享祖孫的珍貴合照X公益餐盒
- 12 板農活力超市線上實境解謎遊戲
- 13 美感訓練，帶給消費者更好的消費體驗

金融錢線

- 14 板農全新分部－溪頭辦事處
- 15 來板農存款 財富安全有保障
- 16 認識住宅火險：保障您的安心家園

農情快遞

- 17 114年第2期農、健保保費扣繳通知

寶島優雜糧

- 18 耀眼的健康紅寶石 糧莘庇護農場「台灣紅藜」

食安專欄

- 20 十五惜食－台灣食物日的推廣行動

行銷專欄

- 22 花蓮文旦收益再增加 台灣加工技術全果變黃金

元氣專欄

- 24 健康加點分！淺談認識身體所需的基礎微量元素
- 26 來自靈魂之窗的無聲抗議 眼睛保健與生活作息建議
- 28 不是只有白米能吃飽 營養師的聰明選擇優質澱粉術

健康食尚

- 30 鹽田中的柚香滋味 麻豆農會 柚香椒鹽
- 31 發自龍眼籽的薰香 中寮農會 龍艾炭蚊香
- 32 小小的烏蛋像珍珠 荇鶉鵪鶉牧場 一口Q皮蛋/蜜香Q蛋
- 33 神農孕育的有機山苦瓜 淺草堂 有機山苦瓜茶包
- 34 走過茶金歲月 茶葉新面貌 台灣紅茶公司 蒸青綠茶粉
- 35 阿里山中的飲冰柿茶集 番路農會
阿里山金萱&玫瑰花茶

遊藝趣

- 36 親子共遊的優選人文旅程 茶香與山色交織的番路鄉
- 38 雲起時，尋一處靜謐遠方 山巒環抱溫泉秘境的台中和平
- 40 蔥香與山水之間的恬靜小鄉 共遊落羽松遍布的三星鄉

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、徐子雯、許程壹、張鶴騰、
胡美玲、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10月28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



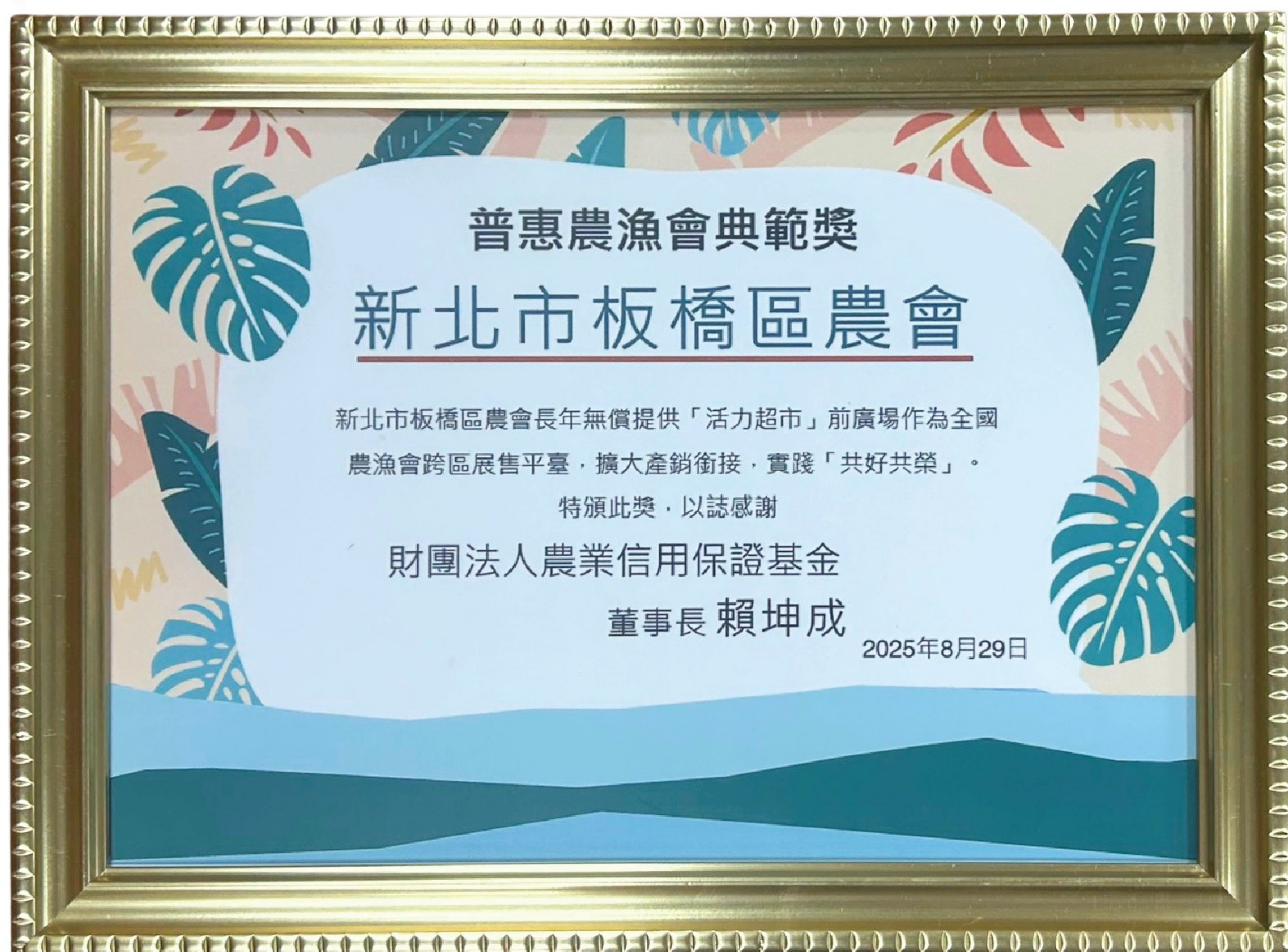
農金獎十九屆——普惠農漁會典範獎

圖、文／本刊編輯部

榮耀時刻，農漁會的價值展現

由財團法人農業信用保證基金（以下簡稱農信保）辦理的農金獎19屆頒獎典禮，於114年8月29日，假臺鐵大樓5樓演藝廳盛大舉行，農信保董事長 賴坤成特邀請本會理事長郭進源與會，頒發【普惠農漁會典範獎】，感謝板橋區農會對台灣農漁業之貢獻與付出。





普惠農漁會典範獎

「新北市板橋區農會長年無償提供『活力超市』前廣場，作為全國農漁會跨區展售平臺，擴大產銷銜接，實踐『共好共榮』。特頒此獎，以誌感謝。」—財團法人農業信用保證基金董事長賴坤成。

對於這份肯定，板橋區農會深感榮幸。多年來我們持續以實際行動支持各地農漁會，協助推廣全台農特產品，讓消費者能看見更多優質選擇。

在農業推展上，充分發揮都市型農會的資源整合與通路優勢，攜手全台農漁會行銷優質農產，建立更穩定的產銷機制，落實產地與市場的共榮願景。以具體行動回饋地方，展現對農民福祉與社會責任的深切關懷，積極打造溫暖、共好的社會環境。



【農金獎19屆－普惠農漁會典範獎】

板橋區農會Facebook



農金獎十九屆雙特優 防制詐騙績優獎、農業金庫策略合作獎

圖、文／本刊編輯部



板橋榮獲第19屆農金獎雙特優殊榮

第19屆農金獎於114年8月29日盛大舉行，農金獎是農業金融界的年度盛事，更是農業金融體系最高榮譽。此獎項透過公開表揚，肯定農漁會信用部在降低逾期放款、改進營運體質、提升服務績效，以及配合政策推動農業保險、防制詐騙等面向的努力與貢獻。

板橋區農會在本屆評選中脫穎而出，一舉榮獲「防制詐騙績優獎」及「農業金庫策略合作獎」兩項特優殊榮，展現本會在金融安全與策略合作上的卓越成果。這份榮耀不僅是對板橋區農會的肯定，更代表全體同仁長期努力的成果。我們深信，金融服務不僅是交易，更是一份對鄉親的守護與承諾。

未來，板橋區農會將持續以誠信、專業與創新為核心，深化金融服務品質，積極推動公益行動，並與各界攜手共創更安全、更普惠的金融環境。這份榮耀屬於板農，更屬於所有信任與支持我們的會員與鄉親。



防詐用心，守護資產安全

在詐騙手法日益翻新的挑戰下，板橋區農會深知「防詐」是金融機構的首要任務。本會從制度建置、員工教育訓練、民眾宣導到與警方的跨域合作，建立起全方位的防詐網絡。113年度共成功攔阻9件詐騙，守住民眾資產新台幣1,817萬元，防詐成績斐然，展現本會積極守護會員客戶財產安全的決心。

展望未來，板農將持續精進識詐與應變機制，並積極引入AI科技輔助，結合跨域合作強化防線，同時深化社區宣導網絡，讓防詐意識向下扎根、向外擴展。我們秉持高度使命感與責任感，與政府攜手邁向「全民防詐、社區共好」的願景，持續打造更安全、更值得信賴的金融環境。

策略合作，締造互利共榮

本會長期致力於資源整合與合作共榮，113年度在聯合授信、代收業務、保險推廣及資訊科技應用等領域均展現優異績效。

在聯合授信方面，板農強化專業管理與跨會合作，113年度共同參與聯合授信之農會高達98家，參貸案件數量穩定成長，參貸農會利息收入更突破7,239萬元，成功實現資源共享與互利共贏。

代收業務方面，本會積極推動多元代收項目，拓展服務通路，提升金融普惠效能。保險業務則涵蓋房貸壽險、人身保險、財產保險等面向，讓金融商品更完整，進一步加強會員保障與信賴度。

資訊科技應用上，板農持續導入共用帳務系統、台灣Pay、手機無卡提款與一卡通MONEY等數位服務，並積極推動跨會通提存與行動金融，提升交易效率與便利性，全面邁向智慧金融的目標。



【農金獎19屆頒獎典禮影片】
板橋區農會Facebook



普惠金融領航獎 中央守大局，板農顧地方

圖、文／本刊編輯部



普惠金融典範 板農與您相伴

中央存款保險公司今年邁入40週年，長久以來被譽為「金融體系的無聲守護者」，不僅在危機時刻穩定整體金融秩序，更以如同「滅火器」般的存在，為全體民眾建立起一張看不見卻最堅固的安全網。這份守護雖然低調，卻在每一次的風險挑戰中，默默發揮著不可取代的作用。

在目前的大環境下，板橋農會能夠榮獲「普惠金融領航獎」，殊為難得。此獎項全台僅有四間農漁會脫穎而出，能獲獎，代表著板農在金融服務普及化與保障存款權益上，展現了非凡成果。這份榮耀不僅屬於板農，更屬於一路支持、信任我們的會員與客戶。

我們要特別感謝每一位選擇板橋農會的會員與客戶。正因為你們的信任，使得本會在「保障小額存款人權益」上成效斐然。本會之最高保額新台幣300萬元以下存款人數，位居業界翹楚，這不僅是數字上的肯定，更是對普惠金融精神最好的具體展現。農會存在的價值，不只是金融機構的一環，更是社區與民眾最貼近的守護者。

普惠金融的核心，在於讓金融資源普及到每一個角落，無論是基層家庭、在地中小企業，或是需要協助的小額存款人，都能獲得公平的保障與便利的服務。板橋農會長期以來秉持這份使命，從存款、貸款到保險，乃至金融知識教育的推動，都希望讓金融不再是高門檻的專屬資源，而是每個人生活中皆可觸得的安心依靠。

榮獲「普惠金融領航獎」是對板農的肯定，更是未來責任的提醒。面對不斷變動的金融環境，我們將持續深耕在地、強化服務，以更多元且普惠的金融措施，讓每一位客戶、每一個家庭，都能感受到金融的安全性與便利性。

最後，再次感謝所有支持板橋農會的會員與客戶，因為有你們的信任，才讓我們能在普惠金融的道路上堅定前行。這座獎盃，屬於板農，更屬於每一位支持板農的你。



【中央存保40週年茶會影片】
板橋區農會Facebook



【板橋農會榮獲-普惠金融領航獎】
板橋區農會Facebook



九九重陽感恩活動

祖孫合影 X 公益餐盒

九九重陽，象徵著敬老與感恩的傳統價值，也是長者智慧與祝福的代表。板橋區農會長期深耕地方，始終秉持「取之於社會、用之於社會」的精神，在這個特別的節日裡，我們希望透過實際行動來回饋鄉里、守護在地。

今年特別規劃「祖孫合影公益計畫」，邀請鄉親及同仁攜手參與，以祖孫合照記錄世代間最溫馨的笑容與珍貴情感。每收到一張合影照片，本會將捐贈等值一千元之食材，並委託製成餐盒，送至獨居長輩與弱勢族群手中。讓一張張照片，不僅是祖孫情深的紀錄，更化為一份份關懷與實際支持。

我們誠摯邀請鄉親一同參與與響應，在重陽佳節傳遞愛與溫暖，讓這份心意延續在社區的每一個角落，共同守護我們珍愛的板橋。





照片提供：江濟秀、林正義、劉彥妤、陳如吟、黃秀紋、陳詩翰、涂子雲、謝杰睿、葉王如意



板農活力超市線上實境解謎遊戲

圖、文／本刊編輯部



超市結合實境解謎遊戲，你玩過嗎？

今年新北市農會舉辦的「四健會作業組競賽」上，本會四健會會員們以創意滿點的企劃，將日常購物的場域轉化為一場知識與趣味兼具的冒險旅程，設計出《板農超市大冒險》這款線上實境解謎遊戲，並榮獲幼初組亞軍的殊榮。

能有這樣的成果，除了四健會員們的努力外，更要感謝義務指導員——板橋國中陳芳儀主任、賴文玉老師、陳錫鏞老師一路以來的支持。他們不僅提供專業引導與寶貴建議，更成為最堅強的後盾，讓計畫得以更臻完整。

當知識透過遊戲被轉譯為一個個生動的任務，孩子們不再只是被動接收資訊，而是在挑戰中主動探索與思考。這不僅是一場競賽的展演，更是食農教育的新形態實踐。

板橋區農會致力於推動食農教育，除了每月的VIP生活講座外，希望能以創新方式讓大眾在娛樂中獲得知識。未來，我們也期待透過更多跨界結合，持續帶來寓教於樂的體驗，讓超市不只是購物的所在，更是學習與成長的舞台。



歡迎各位體驗這款
【板農超市大冒險】



美感訓練，帶給消費者更好的消費體驗

圖、文／本刊編輯部



專業訓練提升細節，用心擺設打造質感

商品的呈現方式，往往決定了顧客的第一印象。為了讓「板農活力超市」在服務與環境上更加精進，本會特別規劃員工教育訓練，邀請專業設計師-徐璽開設課程，分享商品擺設的實用技巧與專業觀念。

此次課程以「從雜亂到吸睛：商品擺設基本功一次就到位」為題，透過實際案例與現場模擬，帶領同仁深入學習如何運用色彩搭配、商品層次與動線設計，讓商品更顯價值感與吸引力。同仁們不僅理解了擺設技巧對於消費者心理的影響，也學會如何透過小小的調整，提升整體購物環境的舒適度與專業度。

藉由這次訓練，我們期望將所學應用在日常營運中，讓「板農活力超市」不僅是一個購物的場所，更能成為傳遞美感、展現用心的生活空間。板橋區農會將持續致力於優化服務與環境，秉持用心、專業的態度，帶給消費者更愉快、更具質感的購物體驗。



【板橋農會美感訓練影片】
板橋區農會Facebook



板橋區農會溪頭辦事處



新北市板橋區農會

溪頭辦事處
溪頭信用分部



全新分部即將與您相見

服務項目

存、放款業務

各項儲蓄險業務

保管箱業務

農產品販售

金融新據點

安心零距離

服務新據點：板橋區吳鳳路89號

服務電話：02-2251-6889

板農存款 招募中



【板橋存款最安心】
板橋區農會Facebook



火災



地震



水害



風災

認識住宅火險：保障您的安心家園

文 / 農金保經 郭苧吟

在台灣，住宅火險是保障不動產安全的重要工具。市面上主要分為「一般住宅火險」與「加強型住宅火險」兩種，兩者在保障範圍和彈性上有顯著差異。了解這些差異，能讓您更明智地選擇適合自己的保障。

「一般住宅火險」與「加強型住宅火險」差異比較表

特 性	一般住宅火險	加強行住宅火險
主要保障	火災、爆炸、雷擊、航空器墜落等	火災、爆炸、雷擊等，並可擴大地震、颱風等天災
地震保障	無，需另行加保	通常包含「住宅地震基本保險」或可彈性加保
颱風洪水	無	有，可選擇加保颱風及洪水災害補償
動產保障	無	有，可彈性加保傢俱、家電等動產
竊盜保障	無	有，可選擇附加竊盜損失保險
第三人責任	無	有可選擇附加第三人責任險
保費	較低	較高，但保障更全面
保障彈性	較低，內容固定	較高，可依需求選擇附加項目

加強型住宅火險：更全面的安心選擇

加強型住宅火險除了涵蓋一般住宅火險的基礎保障外，更擴大了保障範圍，提供了更多元的選擇，主要差異點條列如下：

- ①**地震基本保險**：這是加強型火險的核心特色之一。台灣位於地震帶，加強型火險通常會自動附加或可選擇加保「住宅地震基本保險」，針對地震造成的房屋全損或半損提供定額理賠。
 - ②**颱風及洪水災害補償**：針對颱風、洪水等自然災害造成的房屋及動產損失提供額外保障，這是一般住宅火險所不包含的。
 - ③**裝潢及動產**：除了建築物本體，加強型火險通常可以彈性加保屋內的裝潢、家具、家電等動產，甚至包括臨時住宿費用或清理費用，讓您的損失降到最低。
 - ④**竊盜損失**：部分加強型火險可附加竊盜損失保險，保障家中財物遭竊的損失。
 - ⑤**第三人責任險**：若因房屋事故導致第三人受傷或財物損失，加強型火險的附加責任險可以提供保障，避免您承擔巨額賠償。
- ◆**專家建議**：考量到台灣獨特的地理環境（地震頻繁、颱風季節）以及現代人對居住品質和財產保障的需求日益提升，強烈建議選擇加強型住宅火險而非一般住宅火險。

針對商家、企業，另有「商業火險」專案，可洽詢各辦事處櫃台詢問。

本會農保、健保被保險人，請存足金額備扣 114年第2期農保、健保保費，將於11月初自動扣繳

本會於11月初電腦自動從被保險人存摺扣取農保費及健保費，請各保戶留意帳戶餘額是否足夠，以備扣繳。

◎扣繳農民健康保險費，保費期間為114/12～115/05，被保險人每人保費為**468元**。

◎扣繳全民健康保險費，保費計算期間為114/12～115/05，無論被保險人或其眷屬，每人保費為**2,658元**。

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

全民健康保險保險費負擔金額表

中央健康保險署製表

月投保金額	被保險人及眷屬負擔金額〔負擔比率30%〕			
	本人	本人+1眷口	本人+2眷口	本人+3眷口
28,590	443	886	1,329	1,772

114年1月1日起實施

單位：新台幣 / 元

如有疑問，請洽詢本會保險部，電話：8965-6868轉分機1360～1362





耀眼的健康紅寶石
糧萃庇護農場「台灣紅藜」



雲林古坑的山風微拂，陽光灑落在糧萃庇護農場的小作所紅藜田間，金紅交織的景象彷彿一幅動人的畫。紅藜喜好陽光充足、雨季短暫的氣候，因此在中南部地區特別適宜生長。糧萃庇護農場的紅藜，正是從場長赴高雄農業改良場上課時所獲得的珍貴種子開始栽培，讓中部的民眾不必遠赴屏東或花東，也能親眼見證台灣紅藜的絢麗風姿。每到採收季節，農場總吸引遊客前來拍照取景，一望無際的紅藜田在陽光下閃爍如寶石，令人驚嘆不已。

紅藜其實早在數百年前便是台灣原住民族的主食之一，原生於高山地區，2008年正式正名為「台灣藜」。它含有高達14%的蛋白質，是稻米的兩倍，小麥的對等營養來源；膳食纖維含量亦達14%，為燕麥的三倍、地瓜的七倍。這些營養特性讓紅藜成為兼具美味與健康的代表作物。紅藜還富含類黃酮與不飽和脂肪酸，能促進心血管健康；低GI值的特性也讓它成為控糖飲食的理想穀物；而最重要的是，紅藜不含麩質，是對小麥過敏者的安全選擇。

聯合國糧農組織（FAO）於2013年宣布為「國際藜麥年」，以推廣藜類作物的營養價值。而台灣紅藜，作為在地的原生種，更象徵著這片土地的驕傲與文化記憶。糧萃庇護農場透過農業教育與創新應用，讓紅藜不僅是一種作物，更是一種生活方式～健康、自然、繽紛而充滿溫度。



被譽為「穀物界的紅寶石」的台灣紅藜，不僅外型繽紛迷人，更蘊含豐富的營養價值。它富含植物性蛋白質、膳食纖維、胺基酸與多種抗氧化物質，是近年來深受健康族群與素食者喜愛的超級食材。糧莘庇護農場將紅藜融入多元食農教育中，讓消費者能在體驗中了解紅藜的美味與價值。例如以紅藜與再來米粉結合，研發出獨具創意的紅藜米苔目，不論製作成冰品或熱炒料理，都能展現紅藜的天然甜香與柔韌口感，讓親子體驗活動更添樂趣。

更特別的是，糧莘將紅藜發揮至全食材應用的極致～紅藜葉可包入餃子中，蒸熟後葉色粉嫩、視覺搶眼；紅藜梗則能熬煮成茶水，散發自然甜香，深受遊客喜愛。許多來訪者在採收紅藜後，還會索取紅藜梗回家煮茶，延續那份田園的香氣。透過這些創意應用，農場不僅推廣了在地農作，也讓更多人了解紅藜與進口紅藜麥的差異～台灣紅藜的穗狀下垂、顆粒細小且色彩繽紛，如同搖曳生姿的稻穗，而紅藜麥則為直立型、顆粒較大；在氣味上，台灣紅藜更具天然穀香，經過烹調後香氣柔和宜人。

如今，一株株搖曳的紅藜不僅點綴了碧綠的山坡，更成為連結土地與人心的橋樑。從營養到文化，從產地到餐桌，這抹紅色，代表著台灣土地的豐饒與希望，也象徵著糧莘對友善農業與在地價值的永續堅持。

清爽養生 紅藜時蔬炒飯

♥ 準備食材：白飯1碗、紅藜1大匙(煮熟備用)、洋蔥1/8顆(切丁)、青豆仁1大匙、玉米粒1大匙、蒜頭半瓣(切末)、雞蛋1顆、醬油1/2大匙、鹽少許、黑胡椒少許、油1大匙

♥ 料理作法：

- ① 紅藜先洗淨，用滾水煮約10分鐘，瀝乾備用。洋蔥切丁，蒜頭切末。
- ② 鍋中放油，先炒香洋蔥和蒜末。加入白飯與紅藜，翻炒至飯粒鬆散，再放入青豆、玉米拌勻。
- ③ 加入醬油、鹽、黑胡椒調整味道，最後打入雞蛋炒勻即完成。
- ④ 完成後可依個人喜好撒點蔥花或芝麻裝飾。



掃我呷好糧



十五惜食——台灣食物日的推廣行動



圖片來源 / 農業部

在現代生活中，三餐是再自然不過的日常，但在便利與快速的背後，卻隱藏著食物浪費、飲食失衡等問題。為了喚醒社會大眾對於糧食的珍惜與感恩，農糧署特別於2017年正式推動「食物日」，並將其訂於每月15日。這個日子並非隨意挑選，而是取其數字「15」的諧音，與「食物」相近，簡單又易記，富有象徵意義。透過每月一次的提醒，農糧署希望全民能養成珍惜飲食、重視食物價值的習慣，讓「食物日」不僅是一個名詞，而是一種生活態度。

「食物日」的核心精神，便是以「三要一不要」的飲食行動來落實。這四項原則看似簡單，卻蘊含深刻的意涵。首先是「要在地食材當季吃」，這不僅能支持台灣農民，也能減少長途運輸造成的碳足跡，更讓餐桌充滿最新鮮的風味。其次是「要揪人共食快樂吃」，強調飲食並非孤單的行為，而是能凝聚情感的交流時刻，一起用餐往往能讓人感受幸福與溫暖。第三是「要原型食物真好吃」，鼓勵大家少吃加工食品，多攝取天然食材，保持飲食健康與單純。而「不要浪費食物適量吃」，則是對惜食最直接的提醒，從點餐到烹調都應該量力而行，避免浪費任何一粒米、一片菜葉。



根據農糧署的資料與媒體報導，食物日推廣以來，舉辦了許多深具創意的活動。例如與學校合作舉辦校園食物日，讓孩子們參與從選材、料理到分享的全過程，培養正確飲食觀念；也曾舉辦「惜食料理比賽」，邀請民眾用剩餘食材做出美味佳餚，將「不浪費」化為美味創意；更有「食物日市集」，結合地方農會，讓消費者能直接認識在地小農，購買最新鮮的當季食材，實際落實「在地食材當季吃」的理念。2023年的推廣活動更強調「食在健康」，配合均衡飲食、減糖減鹽的概念，引導民眾從生活小習慣開始改善。這些活動不僅有趣，更讓大眾理解到「食物日」不只是標語，而是與生活緊密結合的行動指南。

除了活動內容，食物日的價值還體現在它所傳達的文化意涵。每個月的15日，提醒我們停下腳步，想一想這餐桌上的米飯來自何處，這碗蔬菜背後是多少農人的汗水。透過「食物日」的儀式感，讓珍惜食物成為全民共同的默契。這種由官方倡議、社會參與的模式，逐漸讓「食物日」成為一個可被期待、被傳頌的文化節點，就像環保日、地球日一樣，深植人心。



板橋農會作為政策推動的重要單位，也積極響應農糧署食物日的精神。在農產銷售、餐桌教育活動中融入「三要一不要」的概念，讓惜食觀念不再只是抽象的口號，而是真實融入飲食生活。農會也特別重視跨世代的教育傳承，期許這份對食物的敬意，能從長輩傳遞到孩子，從家庭擴散到社區，最終成為影響整個社會的文化力量。

食物日不僅是一個日期，更是一種行動與態度。每月15日，提醒我們「惜物」與「食悟」——惜物，是珍惜土地與農民辛勞的具體行動；食悟，則是從飲食中領悟生活的智慧。板橋農會也期許，透過不斷推廣，能讓「三要一不要」化為全民習慣，讓一切對食物的尊重影響下一代。畢竟，餐桌上的每一口飯菜，都是自然與人力共同的成果。

食物日與「食農教育」有著緊密關聯。食農教育強調的正是「知食」、「懂食」與「感恩食」的完整過程。透過教育，民眾能夠學會在地、當季飲食的重要，並懂得尊重土地的價值。這樣的觀念一旦深植於心，便能建立培養惜食、知足的生活態度。正因如此，食物日不僅是一個活動日，更是一種教育的起點，帶領全體國人一起走向更健康、更永續的飲食文化。

花蓮文旦收益再增加

台灣加工技術全果變黃金



圖片來源 / 農業部花蓮區農業改良場FB

台灣的文旦果香濃郁、色澤飽滿，不僅是節慶應景的經典果品，更代表著地方農業智慧與創新的象徵。今年，花蓮區農業改良場完成文旦加工技術與設備研發，並輔導瑞穗鄉農會建置專屬加工場域，讓這顆原本只作為鮮果銷售的文旦，正式邁入「全果利用」的新時代。從果皮、果肉到果香精油，每個部分都能被充分轉化為多樣產品，每天最多可處理達八噸文旦，展現出台灣農業科技化與循環再利用的亮眼成果。

花蓮農牧場長楊大吉說明，花蓮文旦的發展已進入新階段。從早收技術的改良，到加工設備的研發，再到多元產品的開發，三大方向皆已具體落實。這代表花蓮文旦不再只是季節性鮮果，而是可延伸為全年性的產業鏈。果皮可提煉精油、製成香氛與清潔用品；果肉能轉化為果乾、果醬或入菜醬料；果渣更可再利用為肥料或飼料，達到真正的「零浪費」目標。如此全面的加工運用，不僅提升了文旦的經濟價值，也為農友帶來更多收益，讓花蓮的柚香不只是節慶味道，更是地方永續的象徵。

這項創新計畫的成功，體現出台灣農業在科技研發與產業整合上的堅實實力。過去，農產品常因產季集中與市場波動而造成價格下跌與浪費問題；如今，透過加工技術與系統化生產，文旦能轉化為各式各樣的高附加價值產品，讓農產銷售不再受時間與保存限制。更重要的是，這樣的轉型不僅關乎經濟，更是環境與社會的共贏。當農業走向「循環利用」，每一顆果實都能被充分發揮價值，也為台灣的永續農業奠下重要基礎。



正如營養師與農業專家所強調的，台灣農業的未來不僅在「種得好」，更在「用得廣」。文旦的全果利用正是一個最佳示範～它證明傳統作物透過創新思維，可以躍升為具多重價值的產業。花蓮文旦的風味濃郁、香氣層次豐富，無論製成果乾、飲品、醬料或甜點，都能代表花蓮的獨特味道，也讓消費者在品嚐的同時，感受到地方文化與自然的融合。



更值得肯定的是，瑞穗鄉農會不僅著眼於當前市場，更預留未來擴建的可能。若外界需求提升，加工設備可迅速擴充，以因應更大的產能與外銷機會。這種前瞻性的規劃，正是台灣農業持續精進的象徵。從種植端到加工端，從地方推廣到品牌行銷，每個環節都展現出協力與創新的力量。

站在今日回望，我們看見的不只是「文旦加工」的成功，更是一場台灣農業的革新。從傳統到科技，從單一銷售到多元應用，從地方合作到國際認證，花蓮文旦的故事正描繪出台灣農業走向永續與智慧的軌跡。未來，若能將這樣的模式延伸至其他農產，如柑橘、鳳梨、香蕉、茶葉等，必能開啟更多元的加工應用與地方經濟新局。

花蓮文旦以全果利用開創新局，讓人對台灣農業充滿期待。這不僅是一顆果實的再生旅程，更是一場產業升級的見證。當科技、創意與在地情感結合，台灣農業將不再只是土地上的生產者，而是創造生活價值與文化意象的引領者。願這份「柚香」繼續飄散，象徵台灣農業走向更精緻、更永續的美好未來。





健康加點分！ 淺談認識身體所需的基礎微量元素



在日常生活中，人體運作需要依靠多種營養素來維持平衡。除了耳熟能詳的維生素之外，微量元素同樣扮演著不可或缺的角色。這些元素雖然在身體中所需的量相對不大，卻與健康息息相關。當中，鐵、鉀、鈣、鎂、鋅更是基礎又關鍵的營養來源。鐵參與血液中血紅素的合成，鉀維持心臟及肌肉的正常運作，鈣影響骨骼強健與神經傳導，鎂調控代謝與能量生成，鋅則與免疫力和細胞修復密切相關。若能對這些元素有更深入的認識，便能在日常飲食中更加留意攝取，進而讓身心保持良好的狀態。

鐵是身體製造紅血球的核心元素，能協助氧氣在血液中傳輸，避免器官因缺氧而疲倦無力；鉀則是一種天然的「穩定器」，能協助神經訊號傳導、維持心跳節律並幫助肌肉收縮，使身體在日常活動中保持穩定而有力；鈣則廣為人知，它不只是骨骼與牙齒的重要組成，還在神經傳導、肌肉收縮以及血液凝固上有深遠影響；鎂雖常被忽略，卻參與了體內數百種酵素反應，對能量代謝與血壓控制尤其重要；至於鋅，則被譽為「免疫系統的守護者」，在細胞修復、蛋白質合成與維持味覺嗅覺上都有舉足輕重的地位。這五種元素猶如身體中默默運行的基礎齒輪，雖不起眼，卻能確保整個機制順暢不失衡。



當人體缺乏這些元素時，潛在的危害往往比想像中更大。缺鐵會導致貧血，讓人經常覺得頭暈、臉色蒼白，甚至影響專注力；缺乏鉀則可能引起心律不整、四肢無力或肌肉痙攣，嚴重時還會威脅心臟健康；鈣不足最直接的影響是骨質疏鬆，年輕時可能只是牙齒脆弱或抽筋，但隨著年齡增長，骨骼結構逐漸鬆散，更容易骨折；鎂缺乏會讓人出現焦慮、睡眠品質下降，甚至影響血糖及血壓調控；鋅不足則常見於免疫力下降，容易感冒，傷口癒合緩慢，甚至影響生殖機能與生長發育。這些問題並非一夕之間產生，而是長期累積的結果，當症狀浮現時，往往代表體內平衡早已受損。因此，認識並重視微量元素的攝取，是維持健康的第一步。

值得慶幸的是，大自然早已在不同食材中提供了這些重要元素。鐵存在於紅肉、肝臟、深綠色蔬菜與豆類之中；鉀在香蕉、馬鈴薯、菠菜與堅果裡隨手可得；鈣則廣泛分布於牛奶、乳製品、小魚乾與豆腐；鎂常見於深綠色蔬菜、全穀類以及堅果種子；而鋅則可透過牡蠣、牛肉、南瓜子或海鮮獲得。若能在四季更迭中，依照當令食材來規劃餐桌，不僅能吃得新鮮美味，也能讓身體在潛移默化中補足養分。舉例來說，冬季適合進補牛羊肉來補充鐵與鋅；夏季則可藉由清爽的瓜果蔬菜增加鉀與鎂的攝取。如此因應時節的飲食方式，不僅符合養生智慧，也能讓飲食更有變化與樂趣。

然而，需要提醒的是，所有維生素與微量元素並非多多益善。過量攝取鐵可能導致肝臟負擔，過多的鈣則有可能造成腎結石；鎂與鉀在攝取過量時，也會影響腸胃或心臟的正常運作。鋅若攝取太多，更可能抑制其他礦物質的吸收。適量與均衡，始終是飲食的核心。只要保持多樣化的飲食結構，不過度依賴單一補充劑，絕大多數人都能從日常餐桌上獲取足夠的養分。最終，讓營養素各自發揮功能、彼此協調，身心自然會回饋以更健康、更有活力的狀態。對人體而言，鐵、鉀、鈣、鎂、鋅看似微不足道，卻是維繫健康不可或缺的基石。若能在飲食中善加留意，以自然、適量的方式補足所需，便能在不知不覺中為自己打下長遠健康的根基。對於追求活力與長壽的人來說，這些微量元素就像是默默守護的無形力量，支撐著人生的每一步。



維奇草本 CAPE雙蜂膠

 板農活力超市 有販售唷!

來自靈魂之窗的無聲抗議 眼睛保健與生活作息建議



秋季氣候漸漸轉涼，陽光不再炙熱，取而代之的是涼爽的风與乾燥的空氣。然而，這個讓人期待的季節卻潛藏許多過敏原。秋天是塵蟎、黴菌孢子以及花粉活躍的時期，這些細小的刺激物常會引起呼吸道不適、皮膚過敏，甚至影響到眼睛。許多人在秋天會感覺眼皮紅腫、眼角癢或出現異物感，其背後往往與過敏原接觸有關。同時，秋燥現象也不可忽視。當空氣濕度下降，水分容易流失，不僅皮膚容易乾裂，眼睛更會因為淚液蒸發加快而產生乾澀、發癢的情況。眼睛是人體最敏感的器官之一，既要面對外界過敏原的挑戰，又要承受乾燥氣候的考驗，若不在此時做好保健，往往容易讓眼疾趁虛而入。

談到眼睛保健，飲食是最簡單卻最重要的一環。研究顯示，Omega-3脂肪酸對於眼睛健康有極大的助益。這類脂肪酸能幫助減少淚液蒸發，提升淚液的穩定性，對於預防乾眼症有良好的效果。秋天若覺得眼睛常常乾澀或酸澀，不妨從飲食下手補充。富含Omega-3的食物相當多，例如深海魚類如鮭魚、鯖魚、沙丁魚；植物來源則有亞麻籽、奇亞籽與核桃等。這些食材不僅能改善眼睛狀態，也能兼顧心血管健康，達到一舉兩得的效果。現代人飲食常偏重油炸或精緻食品，若能在日常餐桌上增加這些天然好油脂的來源，不僅能讓眼睛獲得滋潤，也有助於整體健康。



中華民國農會
金盞花萃取物葉黃素

 板農活力超市 Pcfarm Market 有販售唷!

除了Omega-3脂肪酸外，維生素A更是眼睛不可或缺的營養來源。這種維生素對於維持視網膜功能與夜間視力特別重要，缺乏時容易導致夜盲症或角膜乾燥。秋天是許多含維生素A食材盛產的時節，正是補充的好時機。常見的來源包括胡蘿蔔、南瓜、菠菜、甘藍等深色蔬菜，還有動物性食材如肝臟、蛋黃與乳製品。胡蘿蔔中的β-胡蘿蔔素會在體內轉換為維生素A，既安全又天然；南瓜則不僅能入菜，也能做成香甜的點心，讓保健與美味兼得。若能善用時令蔬果，眼睛自然能獲得更全面的營養守護。

然而，飲食只是保健的一部分，生活習慣才是真正影響眼睛健康的關鍵。現代人長時間依賴手機與電腦，無形之中增加了眼睛的負擔。專家建議，使用螢幕應遵循「20-20-20原則」。

20-20-20原則：

每隔20分鐘，就應該將視線移開螢幕，遠望20英尺（約6公尺）以外的物體，至少持續20秒，藉此讓眼睛獲得短暫休息。

除了遠眺，眼球運動也是舒緩眼睛的好方法。例如，可以閉上雙眼，輕輕順時針與逆時針各轉動五次，再搭配輕柔的眼皮按摩，有助於促進血液循環，減輕眼壓。此外，適度眨眼也是必須的，因為頻繁眨眼能幫助淚液均勻分布，避免眼睛乾燥。這些簡單的日常保養，若能養成習慣，對於保護眼睛將會大有裨益。

眼睛被譽為「靈魂之窗」，它所映照的世界五彩繽紛，是人類與外界溝通最直接的橋樑。若缺乏對眼睛的關注，視力受損的影響不僅在於生活不便，更會影響心理與社交品質。近年來，眼疾的年齡層逐漸下降，孩童因長時間使用3C產品而近視的情況屢見不鮮，成人則因工作需求長期注視螢幕而早早出現乾眼、黃斑部病變等問題。這些現象提醒著人們：眼睛的保健必須從現在開始，無論年齡大小都不能忽視。若能在秋天這個季節開始養成良好的飲食與生活習慣，不僅能減少過敏與乾燥帶來的不適，更能為一生的視力奠定穩固的基礎。唯有隨時守護這扇靈魂之窗，人們才能繼續欣賞四季更迭的美景，讓這世界的美麗細節長久映入眼簾。



不是只有白米能吃飽 營養師的聰明選擇優質米澱粉



在營養均衡的飲食中，「澱粉」一直是最常被誤解的營養來源之一。許多人為了控制體重或血糖，刻意減少主食攝取，甚至完全不吃飯，但其實澱粉是人體最重要的能量來源之一。營養師指出，澱粉在人體中主要負責供應能量，協助維持腦部運作與身體活動。若長期缺乏，容易出現頭暈、疲倦、專注力下降等現象。不過，並非所有澱粉都對健康有益。選擇「好澱粉」能幫助穩定血糖，避免飯後血糖快速升高，也能延緩飢餓感，使人更容易維持健康體態。營養師建議，挑選富含膳食纖維、抗性澱粉與多酚類的全穀雜糧，是達成穩定血糖的關鍵。

在眾多優質澱粉中，紫米是營養師經常推薦的食材之一。紫米屬於糙米的一種，外層的紫黑色來源於花青素，這是一種天然的抗氧化成分，能幫助清除自由基、延緩老化，對心血管健康也有正面影響。紫米的膳食纖維含量比白米高出兩倍以上，有助促進腸胃蠕動、改善排便，同時能延緩碳水化合物的消化吸收，讓飯後血糖上升得更緩慢。此外，紫米富含維生素B群、鐵質與鎂質，對於女性及需要補血族群特別適合。由於紫米本身帶有淡淡的堅果香氣與彈牙口感，無論是混入白米一起煮飯，或搭配豆類、紅藜烹煮成五穀飯，都是健康又美味的選擇。營養師建議，紫米烹煮前可先浸泡兩小時，讓口感更柔軟，同時提升營養吸收率。



富里鄉農會 富麗黑米

 板農活力超市 Pcfarm Market 有販售唷!

與紫米相似但營養組成更豐富的，則是被譽為「米中黑珍珠」的黑米。黑米的外觀比紫米更深，呈現近乎黑紫色澤，這正是因為它含有更高濃度的花青素與多酚化合物。這些天然色素不僅具備極強的抗氧化力，還能幫助降低體內壞膽固醇，維持血管彈性，預防心血管疾病。從營養結構來看，黑米富含蛋白質、鐵、鋅、鎂及維生素E，其中鐵含量約為白米的六倍，對貧血族群特別友善。而膳食纖維與抗性澱粉的比例也比一般白米高，能延緩糖分吸收，讓血糖上升更平穩。這使黑米成為糖尿病患者或需控制血糖族群的理想主食之一。

若與紫米相比，兩者皆屬全穀類，含有胚芽與米糠層，但黑米的抗氧化成分較高，紫米則以鐵質與維生素B群見長。口感上，紫米較軟黏、黑米則略帶嚼勁。營養師建議，可依個人口感喜好與健康需求交替食用，達到多樣化攝取的效果。對想維持體態、預防血糖波動的人而言，黑米與紫米的組合飯，是兼顧美味與營養的絕佳選擇。



除了黑米與紫米外，營養師也提醒，許多常見的根莖類食物其實同樣屬於優質澱粉來源。地瓜、南瓜、馬鈴薯等食材不僅含有豐富的膳食纖維，還提供維生素C、β-胡蘿蔔素及多種礦物質。地瓜富含抗性澱粉，有助穩定血糖並增加飽足感；南瓜富含多酚與類胡蘿蔔素，能增強免疫力並保護視力；馬鈴薯則是低脂、低鈉的天然能量來源，適合取代部分白飯作為主食。營養師建議，這些天然澱粉食材可採用蒸、烤、煮等方式烹調，避免油炸以減少熱量負擔。若能在每日三餐中以全穀米或根莖類替代精製澱粉，既能維持能量供應，也有助穩定血糖、降低慢性病風險。

綜合來說，「澱粉」並非健康的敵人，關鍵在於選擇與比例。營養師強調，當我們用紫米、黑米、地瓜等優質澱粉取代白飯或甜點，不僅能讓血糖更平穩，還能同時攝取到豐富的纖維與抗氧化物。好的澱粉，讓身體有能量、讓血糖不亂波動，也讓每一餐都成為兼顧健康與美味的享受。聰明挑選澱粉，從今天開始，為自己的健康「加分」，也為生活添一份踏實的飽足與幸福。



鹽田中的柚香滋味

麻豆農會 柚香椒鹽~成功鹽



柚香椒鹽選用台南麻豆出產的文旦柚皮，果香清新自然，細磨柚皮融入海鹽，散發淡淡果韻與陽光氣息，入口鹹中帶甜，果香與鹽味交織出層層口感，輕灑一撮，讓料理瞬間提香，綻放台南的純淨風味。

來自台南的純淨風味，凝聚了土地、陽光與海風的力量。這款「柚香椒鹽成功鹽」，以台南井仔腳鹽田的天然海鹽為基底，遵循百年傳承的古法日曬工藝製成。經過「二層鹽」的獨特結晶過程，鹽粒晶瑩純淨，蘊含陽光的溫度與海風的氣息。入口時不帶刺舌的鹹勁，反而甘潤回味，成為料理中畫龍點睛的靈魂調味。

除了鹽的細膩工法，更融入台南麻豆文旦柚皮的天然香氣。精選成熟柚子皮，經低溫乾燥與細緻研磨，完整保留柚皮特有的清香與淡淡果甜。當柚香遇上海鹽，鹹香與果韻交織出迷人的風味層次，造就出這份既清新又有深度的「柚香椒鹽」。每一撮鹽，都像是一場味覺上的微旅行，讓人感受南台灣陽光下的自然詩意。

「柚香椒鹽成功鹽」的用途廣泛，無論是煎魚、烤肉、炸物或下酒小點，輕輕灑上一撮，立刻去腥提香，果香在舌尖綻放；搭配沙拉、水煮蛋或新鮮蔬菜，也能讓食材原味更顯明亮、層次更豐富。它不只是調味，更是一種生活態度～講究天然、追求純粹，讓每一口料理都回歸真實風味的美好。

這不僅是一罐鹽，更是一段關於土地與匠心的故事。從井仔腳海風裡曬出的鹽，到麻豆果園飄出的柚香，每一粒鹽晶、每一縷香氣，都是時間的禮物與自然的回饋。選擇「柚香椒鹽成功鹽」，就是選擇健康、安心與風味兼具的生活美學，讓家的每一餐，都能嘗出台南最純粹的好滋味。



以中寮龍眼籽碳與艾草融合，散發自然草本清香，無化學添加，溫和不嗆鼻，貓狗也能安心使用，燃燒穩定約四小時，驅蚊同時淨化空氣，每一縷煙香，都蘊含土地的溫度與純淨療癒氣息。

發自龍眼籽的薰香 中寮農會 龍艾炭蚊香



南投中寮鄉，位於台灣的心臟地帶，群山環抱、丘陵起伏，被譽為「平地的山地鄉」。這片土地以旱作農業為主，四季氣候溫潤，孕育出豐富的作物。昔日以外銷香蕉聞名一時，如今則以龍眼、柑橘、珍珠柑等農產為代表，展現純樸農村的自然風貌與在地智慧。而就在這片靜謐山城之中，一項結合傳統草本與永續理念的產品誕生了一一龍艾炭蚊香。

龍艾炭蚊香的靈感源自於對土地的珍惜與資源的再利用。製作過程中，將龍眼烘乾後留下的果核轉化為天然碳材，搭配古法艾草配方，使燃燒時散發出柔和而樸實的香氣。這股煙霧能有效干擾蚊蟲的感知系統，達到自然驅蚊的效果，並帶有淡淡草本清香，令人心境安寧、空氣清新。

龍艾炭蚊香不僅追求功能性，更重視健康與環境的平衡。無化學添加、寵物友善，燃燒時間約3.5至4小時，適合家庭日常使用，也能陪伴戶外露營、庭園聚會等場合。其艾草香氣溫潤淡雅，被認為具有驅寒除濕、抗菌消炎、淨化空氣磁場等多重效益。每一環蚊香皆經過SGS檢驗認證，以最嚴謹的品質把關，讓使用者能安心呼吸、自在享受無蚊的舒適時光。

龍艾炭蚊香不只是驅蚊用品，更是一份源自山林的生活哲學。它承載著中寮鄉對自然的敬意與循環再生的智慧，讓人們在每一縷煙香之中，感受到土地的溫度與草木的療癒氣息。這份香，溫柔而純淨，是家與自然間最溫暖的連結。



小小的鳥蛋像珍珠

苎鶉鵪鶉牧場 一口Q皮蛋

皮蛋是常見的入菜食材，也是國人喜愛的小吃涼菜之一，營養價值高，富含蛋白質、多種維生素及礦物質，以鵪鶉蛋製作的皮蛋因獨特的口感及出眾的口味，近年來成為了許多家庭午後時光的小點之一。



「苎鶉鵪鶉牧場」是從第一代阿公經營飼料廠起步，到現任經營者陳科行先生帶領品牌轉型為專業的鵪鶉蛋食品生產商，這段旅程見證了從傳統走向創新的轉變。牧場始終秉持「無添加防腐劑」的原則，堅信唯有最純粹、最天然的食材，才能釀造出令人回味的美味，每一顆蛋都承載著三代人的堅持與信念。

在這份執著的精神之下，誕生了獨具匠心的代表作～「一口Q皮蛋」。這款產品選用頂級鵪鶉蛋，以特殊工法製成，外層晶瑩透亮、黑中帶光，散發迷人的黑晶色澤。不同於傳統皮蛋的強烈嗆味，「一口Q皮蛋」以柔和、圓潤的風味取勝，細緻的蛋白與濃郁的蛋黃香氣交織，入口Q彈、餘韻悠長，讓人忍不住一顆接一顆。



它既可作為輕巧零食，也能化身聚會餐桌上的高雅小點，無論是自用還是送禮，都能傳遞一份別緻的心意與驚喜。「一口Q皮蛋」不僅保留鵪鶉蛋原有的營養精華，更融入皮蛋特有的層次感與香氣，展現自然與工藝的完美融合。



在苎鶉牧場，每一顆蛋的斑點都是大自然的印記，如潑墨般的紋理象徵著土地的生命力與母親的溫柔呵護。這份對自然的敬意與對品質的堅持，化作一顆顆飽滿的鵪鶉蛋，成就了「一口Q皮蛋」的純粹風味。因為他們相信，唯有回歸單純，才能嚐出最真實的美味。



神農孕育的有機山苦瓜 淺草堂 有機山苦瓜茶包

花蓮壽豐地形狹長多變，是全台最大規模的有機山苦瓜產區，依偎在奇萊山脈末端，受到白鮑溪與木瓜溪純淨水源滋養，每一株山苦瓜都在潔淨環境中茁壯成長，凝聚著壽豐鄉的農民們對土地的愛護與對食安的堅持。



在花蓮壽豐這片好山好水的土地上，有一個以「有機、合法、安全、在地」為理念的品牌——淺草堂。這家農業企業以專業與堅持聞名，全程掌握從有機耕作、有機加工到有機分裝的一條龍生產流程，成就了全台最具代表性的山苦瓜品牌。

淺草堂以正宗綠皮山苦瓜為核心原料，100%使用花蓮在地農產。品牌不僅連續五年榮獲全國山苦瓜競賽冠軍，更是台灣首家榮獲國際B型企業認證的農業品牌。同時，產品也通過有機驗證、HACCP、ISO22000、清真認證，並成為全國首個通過日本JAS認證及國立故宮聯名開發有機山苦瓜商品的先驅，展現國際級的品質實力。

在產品開發上，淺草堂將傳統農作轉化為健康生活的日常品。以嚴選山苦瓜製成的山苦瓜茶包，保留了天然植化素如苦瓜素、類黃酮素、奎寧與胡蘿蔔素，富含膳食纖維與維生素A、C，以及鈣、鉀等礦物質。其中，山苦瓜的鈣質含量是白苦瓜的兩倍，鉀含量更達1.7倍，是現代人平衡代謝與調理體質的理想選擇。

對淺草堂而言，山苦瓜不只是作物，更是一種態度～用平凡的苦瓜，做出不平凡的驕傲。從產地到茶杯，每一道工序都是對土地的敬意，也是對消費者健康的守護。每一包山苦瓜茶，都是一份來自花蓮的純粹承諾。



板農活力超市 Pcfarm Market 有販售唷!

走過茶金歲月 茶葉新面貌

台灣紅茶公司 蒸菁綠茶粉



嚴選高山嫩菁，以日本蒸菁技術保留茶葉翠綠與鮮香，茶湯清澈甘潤，入口柔順回甘，展現極致純淨風味，冷萃沁涼、熱泡芬芳，層層茶韻在口中綻放，健康、自然、無添加，是真正能品出安心與格調的好茶。

在四季流轉的茶園裡，最珍貴的滋味，往往藏在第一抹春意的嫩綠之中。台灣紅茶公司以近九十年的製茶經驗為根基，嚴選高山優質茶菁，採用與日本抹茶相同的蒸菁技術，在短時間內以蒸氣鎖住茶葉的鮮翠色澤與營養成分。經由極簡工序，不添加人工香料與色素，只留下茶最原始的純粹與清香。每一口茶湯，都如同春日晨露般清新甘醇，溫潤回甘，令人回味無窮。

台灣紅茶公司自民國50年代中期起，便率先引進日本煎茶製作設備與蒸菁技術，是台灣最早開拓日本煎茶市場的茶業先驅之一。這段歷史不僅見證了台灣茶在國際市場上的風采，更象徵著品牌對品質與創新的持續堅持。如今，企業以半自動化生產流程，從鮮葉投入到成品僅需約兩小時，兼具效率與穩定品質。完成包裝後，茶品立即送入冷藏倉儲，以低溫封存茶葉活性，保留珍貴的兒茶素與胺基酸，使茶湯保持明亮青綠與鮮爽口感。



蒸菁綠茶粉沖泡簡便，無論熱泡或冷萃皆能展現迷人茶韻，加入蜂蜜或鮮奶，更能帶出層層香氣變化，兼具健康與風味。它也適合入甜點或烘焙中，增添自然茶香與淡雅色澤，讓料理多一份細緻風味。

一杯茶，凝聚了土地的芬芳與製茶人的心血。這份歷久彌新的堅持，能讓每一個家庭在生活的節奏中，喝見健康、感受純淨，並在一縷茶香裡，找到屬於台灣的溫暖滋味。



阿里山中的飲冰柿茶集 番路農會 阿里山金萱&玫瑰花茶

阿里山金萱的清香，與玫瑰花的柔雅相融，散發出細緻而高雅的氣息，
一口入喉，茶韻甘潤、花香繚繞，彷彿漫步在山霧與花園之間，
金萱與玫瑰茶不僅清新解膩，更帶來午後時光的恬靜與浪漫，
最適合在陽光灑落的午後，細品一份優雅的從容與芬芳。



嘉義縣番路鄉，坐落在阿里山山腳下，雲霧繚繞、茶香氤氳。這片土地孕育出獨特的風土風味，也成就了番路鄉農會「飲冰柿茶集」品牌多年的堅持與深耕。農會不僅輔導在地茶農導入產銷履歷制度，並統一辦理集團驗證，層層把關產地來源與用藥安全，讓每一片茶葉都能以最安心、最純淨的姿態，送達消費者手中。

為讓傳統茶產業注入新氣象，番路鄉農會跨界與在地花農合作，選用阿里山100%手採產銷履歷驗證茶葉（青心烏龍、小葉種紅烏龍、金萱茶），搭配出自番路鄉「曙光玫瑰莊園」的新鮮食用玫瑰花，推出三款兼具花香、美感與時尚感的阿里山花茶。這些茶品不僅延續阿里山的自然厚韻，更融入年輕族群喜愛的輕奢調性，讓品茶成為一種日常的愉悅與享受。

據《綱目拾遺》記載，玫瑰花茶性質溫和，能順行血氣、疏肝解鬱，具有鎮靜、安神、抗憂鬱與舒緩情緒的功效。番路鄉農會嚴選來自「曙光玫瑰莊園」清晨現採的花冠，因為在晨露尚存之際採摘的花朵，香氣最濃、色澤最豔、營養最完整。經過低溫烘焙後，玫瑰花的天然芳香與營養成分被完美保留，與隙頂出產的阿里山高山茶相互交融，釀造出芳香甘醇、不苦不澀的絕妙口感。

這不僅是一杯花茶，更是一場來自山林與花園的相遇。「飲冰柿茶集」以現代美學重新詮釋傳統製茶精神，讓一口茶香不僅撫慰味蕾，也療癒心靈。在快節奏的生活裡，它成為人們片刻靜心的溫柔時光。





遊藝趣

親子共遊的優選人文旅程 茶香與山色交織的番路鄉

文／張義峰



位於嘉義縣東北方的番路鄉，自古以來便因地形依山傍水、氣候宜人而聞名。這裡不僅是阿里山公路的起點，更是三大特產茶葉、柿子與近年來市場上大受青睞蓮霧的產區。同時，番路鄉更因豐富的觀光資源而聲名遠播，從能近距離與梅花鹿互動的「逐鹿傳說梅花鹿園」、寓教於樂的「觸口自然教育中心」，番路鄉農會精心規劃的特色中心「飲冰柿茶集」，各具魅力的景點，讓旅人總能在這片山水之間找到心靈的慰藉。

與梅花鹿邂逅：逐鹿傳說梅花鹿園

來到番路鄉，最令人心生好奇的莫過於「逐鹿傳說梅花鹿園」。這裡不只是單純的動物園區，而是一個以生態保育與文化故事為主軸的園地。園區名稱「逐鹿」源自古代原住民族的傳說，象徵著人與自然和諧共處的智慧。今日，這裡聚集了數百隻活潑可愛的梅花鹿，遊客能近距離餵食、撫觸，感受溫馴動物帶來的親切氛圍。

無論是小朋友在草地上追逐鹿群的笑聲，或是情侶並肩餵食時的溫馨場景，都讓鹿園洋溢著一股純真自然的氣息。當夕陽斜掛山頭，園區景色與鹿群交織出一幅田園詩畫，讓人流連忘返。



圖片來源／交通部觀光署-阿里山國家風景區管理處

寓教於樂的生態殿堂：觸口自然教育中心

如果說鹿園是旅程中一抹童趣，那麼「觸口自然教育中心」便是探索自然奧秘的最佳場域。這座位於阿里山公路沿線的教育中心，佔地寬廣，環境結合溪流、林地與山景，完整展示出阿里山腳下的自然樣貌。館內規劃有生態展示館、環境解說步道以及戶外教學場域，特別是對學齡孩童來說，這裡既是玩樂的樂園，也是課本以外的生動教材。中心同時強調環境永續與保育觀念，提醒人們在享受自然美景的同時，也要維護大地的純淨。來到這裡，無論是親子家庭或團體旅遊，都能在寓教於樂的氛圍中，重新思考人與自然的關係，進而獲得一份珍貴的啟發。

飲冰柿茶集：深刻體驗番路柿子的美好

若想深入體驗番路的農產文化，位於鄉內的「飲冰柿茶集」與「柿子SPA工坊」絕對不能錯過。「飲冰柿茶集」為番路鄉農會所打造，融合了茶葉與柿子兩大在地特色，提供導覽、品茗與農特產品展售。館內設計結合現代簡約與農村元素，寬敞明亮的空間中，瀰漫著淡淡茶香與柿子果香氣息，讓人流連忘返。而飲冰柿茶集的「柿餅SPA工坊」則是利用柿子酵素與茶多酚開發系列清潔與保養品，推動永續綠色產業，讓遊客們感受農業循環的新生命力。從採果、製茶到加工，每一步都凝聚了番路人的智慧與堅持，而番路鄉農會也讓人重新認識農業不只是辛勤的勞動，更是一種美學與文化的展現。



番路鄉以其深厚的人文歷史與豐饒的自然資源，它的景點串聯出一幅豐富多彩的畫卷，非常適合安排兩天一夜的輕旅行，無論是親子共遊還是好友相聚，都能在這裡找到心靈歸宿。當旅人揮別番路，心中總會帶著一份依戀，因為這片土地以山水茶香與人情溫度，深深烙印在記憶之中。

番路鄉農會

【阿里山青心烏龍茶茶油乾拌麵】

【阿里山青心烏龍茶日曬手感拉麵】

採用產銷履歷驗證的原片茶葉
研磨為細緻粉末揉進麵裏以為「麵之靈魂」
手工傳承製麵技法，結合南台灣微炙豔陽
讓麵條Q彈帶勁、爽口解油膩



好物快速購





遊藝趣

雲起時，尋一處靜謐遠方 山巒環抱溫泉秘境的台中和平

文／高惠鑾



圖片來源／武陵農場FB

位於台中最北端、緊鄰雪山山脈的和平區，是全台面積最大的行政區之一，地勢高聳、氣候涼爽，擁有豐富的自然景觀與多元的族群文化。早期這裡為原住民族泰雅族居住地，部落文化至今仍保存完整。和平區因地形多變、海拔差距大，使得農產種類繁多，包含高冷蔬果、茶葉、梨子與蘋果等皆為當地特產。其中最具代表性的景點，非「武陵農場」莫屬。這片廣闊的高山園區，四季皆有花開，春賞櫻、夏賞綠、秋賞楓、冬賞雪，被譽為台灣中部最浪漫的世外桃源。

此外，和平區也盛產珍貴的五葉松，樹形挺拔、姿態優雅，是台灣高山地區特有的松種。若想親眼欣賞這種樹木的壯闊風姿，松鶴部落便是最佳地點。這裡有一條長達約250公尺的五葉松大道，樹影交錯、松香繚繞，走在林間小徑上，耳邊傳來蟲鳴鳥語，令人彷彿置身於一場森林的夢境。除了農場與部落，和平區還有許多知名景點，如擁有壯麗山景與歷史底蘊的梨山賓館，挑戰登山者體能與毅力的谷關七雄，以及聞名全台的谷關溫泉，共同構築出和平區「山在雲間、人與自然共舞」的獨特魅力。

武陵農場：四季如詩的花之樂園

來到和平區，幾乎所有旅人的目標都是武陵農場。這座位於海拔1,740公尺的高山樂園，原為台灣農林公司開發的高山農業試驗地，如今已轉型為集休閒、觀光與生態於一體的國際級旅遊勝地。

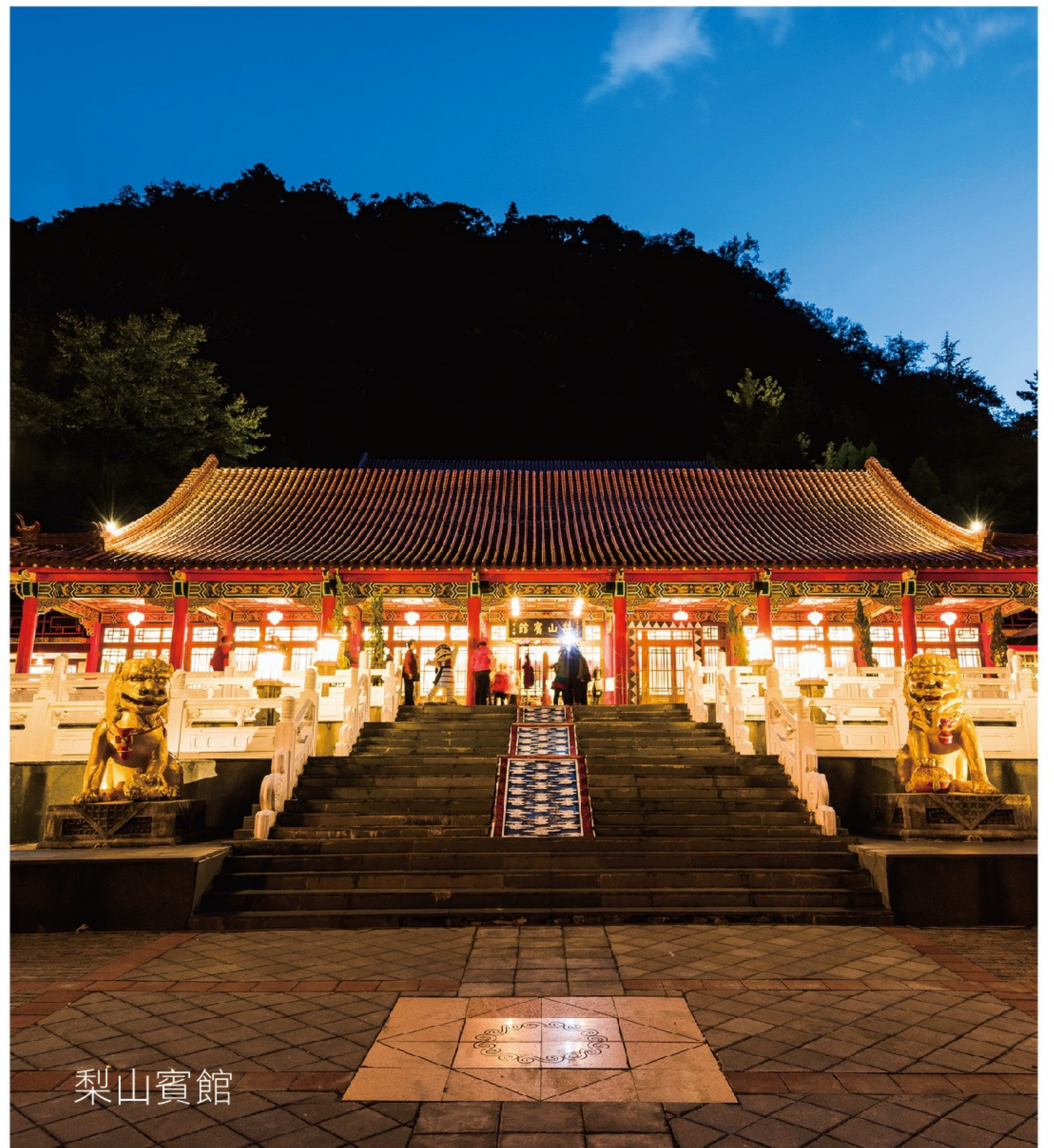
武陵農場最讓人稱道的，莫過於它一年四季不同的花海風貌。春天是櫻花盛開的季節，粉紅吉野櫻與紅粉佳人櫻交織成夢幻的粉色花廊，每年櫻花季吸引無數攝影愛好者慕名前來；夏天則是綠意盎然，溪谷潺潺與高山冷風交織成避暑天堂；秋天楓葉轉紅，山林間燃起層層紅霞，是最迷人的賞楓勝地；冬天偶有白雪覆頂，銀裝素裹的景色讓人彷彿誤入歐洲雪國。除了花卉景觀外，園區內的生態環境也極為豐富。夜晚能觀察到螢火蟲點點星光，白日則可見藍腹鵲、帝雉等珍稀鳥類。旅客可入住武陵山莊，清晨漫步於晨霧繚繞的農場小徑，享受大自然最純粹的洗禮。

梨山賓館：雲端上的文化地標

離開武陵農場，沿著蜿蜒山路前行，便能抵達被譽為「台灣最高宮殿旅館」的梨山賓館。此地原為先總統蔣中正主要行館之一，外觀仿古宮殿建築，紅柱飛簷，氣勢非凡。賓館矗立於海拔約1,950公尺的山腰間，居高臨下可遠眺雪山山脈，景色壯闊而震撼。

館內除了保留歷史建築外，也設有觀景台與步道，讓遊客可從不同角度欣賞梨山風光。周邊的梨山老街與福壽山農場也相當值得造訪。老街販售各式高山茶與新鮮水果，香甜的水梨與蜜蘋果是必買伴手禮；而福壽山農場以蘋果園與花卉聞名，秋季時整片果園結實纍纍，果香四溢。

梨山地區氣候涼爽、雲霧飄渺，四季皆景。無論晨曦初露或夕陽西下，整個山城都散發出一種靜謐而莊嚴的美，讓旅人每一步都像走進詩畫之中。



梨山賓館

八仙山國家森林遊樂區：森林芬多精的療癒之旅

若想親近森林與溫泉，和平區的八仙山國家森林遊樂區與谷關溫泉是完美的雙重組合。八仙山位於大甲溪上游，海拔約2,300公尺，山勢雄偉、林相豐富，為台灣著名的「谷關七雄」之一。園區步道規劃完善，沿途可見柳杉、扁柏與蕨類植物，空氣中瀰漫著淡淡松香，讓人深呼吸就能感受到大自然的力量。清晨的山霧、潺潺的溪水與鳥鳴聲，共同編織出八仙山最動人的旋律。

結束健行之後，距離不遠的谷關溫泉正好成為最佳的休憩地。谷關溫泉自日治時期即聞名全台，泉質屬於碳酸氫鈉泉，清澈無味、滑順柔和，泡後肌膚光滑細緻，有「美人湯」之稱。如今谷關地區結合飯店、旅館與露天湯屋，讓旅客可一邊泡湯，一邊欣賞溪谷與山巒交錯的壯闊景色。夜晚微風拂面，溫泉蒸氣裊裊升起，那份恬靜與溫暖，是都市中難以尋得的片刻安寧。

對於長居都市、步調匆促的上班族而言，和平區無疑是遠離塵囂的理想去處。從武陵農場的花海、梨山的雲景，到谷關溫泉與八仙山森林遊樂區，每一站都能讓人徹底放鬆。

不妨在週末安排一趟三天兩夜的芬多精之旅，白天徜徉於林間步道，夜晚泡湯觀星，讓身體在山林間呼吸新鮮空氣，讓心靈在大自然中重新歸零。和平區以壯麗山色、豐富生態與濃厚人文，為旅人開啟一扇遠離塵囂、回歸自然的心靈之門。當回到城市後，那份清新的松香與山林的寧靜，將成為記憶中最悠長的安慰。



好物快速購

和平區農會【五葉松洗潔精】

符合CNS3800國家標準製造
不使用壬基酚，使餐具、碗盤潔淨光亮



遊藝趣

蔥香與山水之間的恬靜小鄉 共遊落羽松遍布的三星鄉

文 / 周駿傑



圖片來源 / 三星觀光旅遊網

宜蘭縣三星鄉位於蘭陽平原中段，四周環繞青山且安農溪流蜿蜒穿境，形成一片沃土。移墾以來農業便是這片土地的核心，稻作、果樹與蔬菜盛行。然而，最能代表三星的莫過於聲名遠播的三星蔥。不同於一般青蔥，三星蔥因為特殊地理條件與水質滋養，長得肥厚筆直，蔥白長且飽滿。口感上脆嫩多汁，蔥香濃郁卻不嗆辣，入口甘甜回韻，無論是蔥油餅、蔥花麵或火鍋沾料，都能瞬間提升料理的層次。許多饕客甚至認為：「吃過三星蔥，才知道什麼叫真正的青蔥。」

除了蔥香，三星也因豐富的景點而深受旅人喜愛。懷舊氛圍濃厚的天送埤林鐵文創園區，是拍照散步的好去處；結合在地農業與教育的三星青蔥文化館，則能讓遊客更深入理解青蔥產業；而冬季限定的安農溪落羽松，更是近年來最熱門的自然景觀。這些景點讓三星不僅僅是農業鄉鎮，更成為結合產業、文化與自然的旅遊勝地。

天送埤林鐵文創園區：鐵道歲月的浪漫重現

走進三星鄉不得不提的便是天送埤林鐵文創園區。這裡原是太平山林業鐵路的重要據點，過去伐木產業興盛時，成千上萬的木材透過鐵道運送，堆疊出三星繁榮的歷史。隨著林業沒落，鐵道漸漸沉寂，但地方政府與文創團隊攜手，將這段記憶重塑為觀光亮點。園區內保留了舊有鐵道、月台與車站建築，遊客能走在鐵道旁，彷彿時光倒流。舊式火車頭與木造候車亭，是攝影愛好者必拍的場景。除了懷舊風情，園區還融入文創市集與展覽，讓歷史與現代生活交織。週末時常有音樂表演或農夫市集，為旅程增添活力。許多人來到這裡，不只是拍照打卡，更是感受一種專屬於三星的慢步調，一種融合人文與自然的浪漫氛圍。

三星青蔥文化館：從土地到餐桌的故事

若想了解三星蔥的魅力，絕不能錯過三星青蔥文化館。這座館舍以「從土地到餐桌」為主題，完整呈現三星蔥的產業鏈與文化價值。館內設有展示區，介紹蔥的栽培方式、品種特色與農民辛勤的耕作過程。透過互動多媒體，遊客能直觀感受到蔥的生長環境與細節，從田間到餐桌，每一根蔥都凝聚了農人的心血。最吸引人的莫過於體驗活動。遊客能親自下田採蔥，穿上雨鞋、戴上斗笠，彎腰感受拔蔥的樂趣，這份親身體驗讓人對蔥有了更深的情感。館內餐廳更提供蔥油餅、蔥鹽雞、蔥花炒蛋等多道美食，將三星蔥的鮮甜發揮到極致。對愛好美食與文化的旅人來說，這裡不只是觀光景點，更是一場舌尖與心靈的雙重饗宴。

安農溪落羽松：冬日限定的夢幻景致

提到三星近年來的自然景點，絕不能漏掉安農溪落羽松。沿著溪流種植的一整排落羽松，每到冬季便由翠綠轉為金黃、橘紅，彷彿把大地染上一層暖意。微風吹過，松葉隨風飄落，像是一場靜謐的冬日序曲。這裡的景色，無論是晴空萬里，還是晨霧籠罩，都各有風情。落羽松最美的季節大多落在十一月至隔年一月。此時的安農溪兩側，吸引許多攝影愛好者、家庭旅遊與情侶同遊。溪水倒映著整片火紅樹影，營造出宛如歐洲異國的氛圍。漫步於其中，既能感受四季更替的詩意，也能沉澱心靈，享受三星冬日獨有的靜謐浪漫。



圖片來源：天送埤火車站官網



好物快速購



三星地區農會【三星翠玉蔥粉】

青蔥以低溫乾燥方式保留原色原味
經調味之青蔥調味粉，可於烹飪提升料理鮮味

宜蘭三星鄉，以蔥香聞名、以自然美景著稱，早已成為北部人們最適合放鬆心情的好去處。從天送埤的鐵道懷舊，到青蔥文化館的農業故事，再到冬日限定的安農溪落羽松，每一個角落都蘊藏著屬於三星的獨特魅力。

特別是從十一月至一月，正值落羽松轉紅的季節。除了安農溪，三星境內還有其他落羽松秘境，無論是一日遊或週末小旅行，都能讓人沉醉其中。當然，若是蔥愛好者，更該親自前來品嚐三星蔥製成的美食，讓味蕾體驗一場無與倫比的享受。

冬天正是三星最美的時刻，無論是與家人、朋友或同事，一起揪團出發，走進落羽松林，咀嚼蔥香料理，感受這片土地的熱情與詩意。三星，值得每一位旅人親自來訪，用雙眼捕捉它的美景，用味蕾記住它的蔥香。



9/17農務E把抓與農產業天然災害教育訓練講習會

圖、文 / 農事指導員 江易儒

本會為了協助農民在日常農業經營上更加便利與有效率，於9月17日舉辦農事推廣教育講習會，辦理「農務E把抓」與「農產業天然災害」教育訓練，藉由數位工具與行動裝置的導入，讓農民能輕鬆進行田間作業項目的安排、管理與進度追蹤，還能快速應變氣候與環境變化，降低天然災害可能造成之損失，大幅提升工作效率與精準度，並促使農業逐步邁向智慧化與永續化。

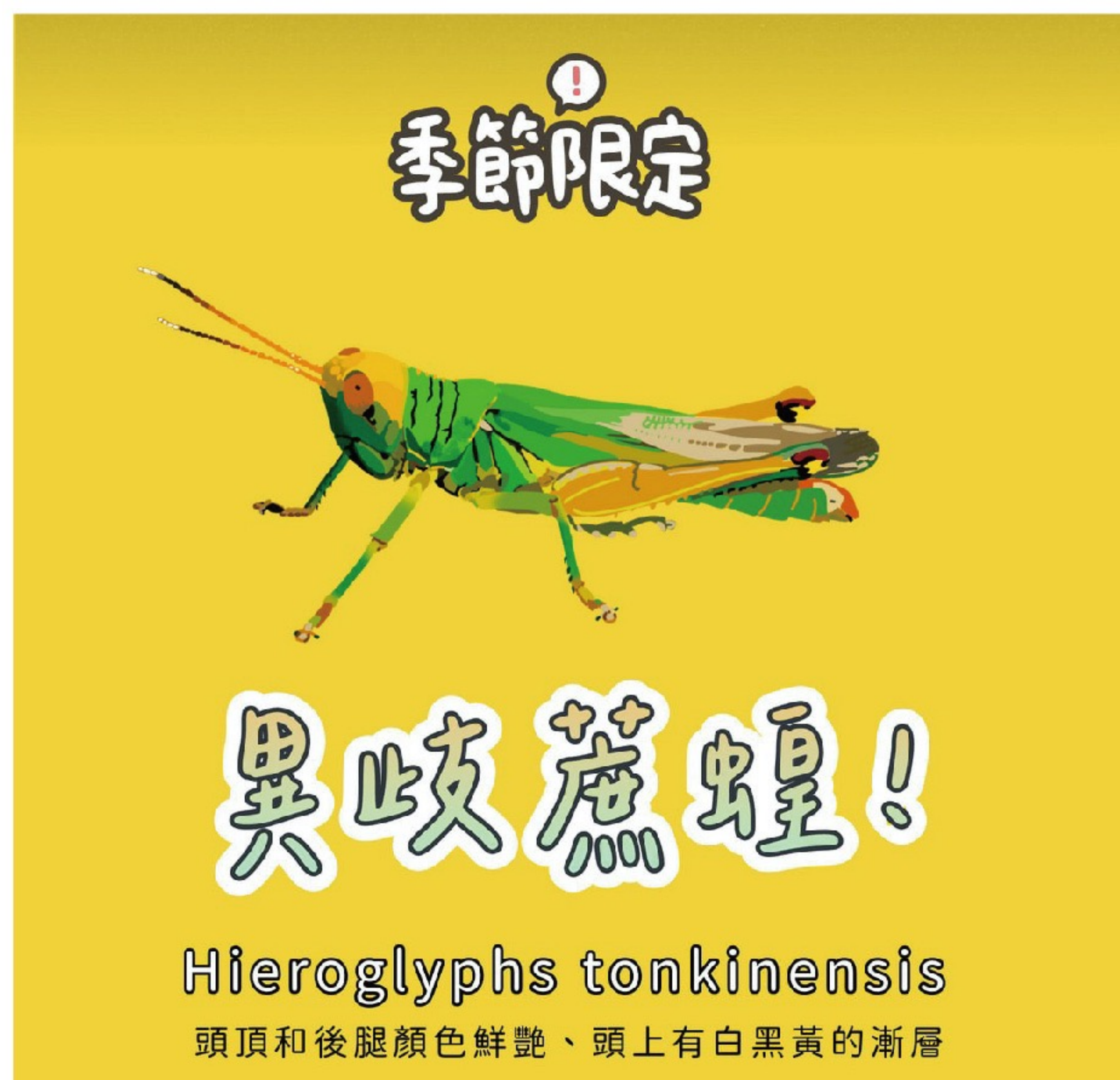


近期雙北都會區出現「異歧蔗蝗」

近期於雙北都會區發現「異歧蔗蝗」蹤跡。該昆蟲屬季節性生態現象，亦尚未被農業主管機關正式認定為農業害蟲，惟其仍具有啃食作物之可能性，若未加以注意，仍可能對農作物造成影響。

為及早掌握其分布及可能造成之危害情形，本會呼籲農友提高警覺，於田間巡視農作物時，若發現「異歧蔗蝗」之蹤跡或疑似侵害情況，務必協助通報，以利相關單位進行監測與研判，並研擬適當之防治措施。

5至10月野外出沒高峰期，請避開雜草叢生區，入侵家中可用透明容器罩住，或用驅蟲噴霧驅趕。



田邊好幫手 即時掌握農業資訊

農業部開發的「田邊好幫手」APP，整合了各項農業相關資訊，包含農產品交易行情、植物疫情預警、農業生產預測、空氣預報、病蟲害防治、農機廠商、肥料資料等，提供農民或一般民眾可以更便利、迅速地取得最新情報與服務，「工欲善其事，必先利其器」哦！歡迎大家多加利用！



板橋區農會推薦碼：ZKUNG

四健推廣



賀 亞軍

「新北市114年度四健會組
一幼初組」競賽優異



賀 冠軍

四健會員劉彥妤

「新北市114年四健技術交換大
會－公民常識測驗」競賽優異



四健會暑期作業組活動圓滿落幕

圖、文 / 四健指導員 江易儒

本會四健會今年度暑期辦理食農小達人（一）及（二）、玩美創意手作、魔法植物學堂等四項作業組活動，業已順利圓滿落幕。在活動期間，我們與四健會員們共同度過充實而愉快的學習時光，透過多元化課程的設計與實作，不僅培養會員們多方面的實作技能，更深化其對農業與生活教育之理解與體驗。

未來，本會將持續規劃多元且具教育性的課程，期望能讓會員們「做中學，學中做」，並陪伴其快樂學習、健康成長，誠摯期待再次與大家相見！





從荷包到人身，全方位防護！班員生活守護大進擊 文 / 家政指導員 游麗弘

為提升班員的生活法律知識與自我保護能力，本會於9月18日舉辦「安全、防詐、性平三合一」生活講習，從交通安全、詐騙防範到性別平等，全面提升班員的生活守護力，讓安全觀念不僅停留在課堂，更能落實到日常。

交通安全 從習慣落實

公路人員訓練所孫祿銘主任以實際案例與影片提醒大家：小小的疏忽，可能釀成大禍。他強調，交通安全不是臨時記得，而是要成為生活中自然而然的習慣，唯有如此，才能真正守護每一次出行。

防詐意識 以冷靜與智慧應對

面對層出不窮的詐騙手法，法律扶助基金會王福民律師深入剖析「假投資」、「假親友」、「假網購」等陷阱。他提醒班員，詐騙往往利用人性的弱點與情緒操弄，唯有保持冷靜、懂得停下判斷，才能守住荷包，也守住安心。

性別平等 從制度走入日常

講習同時融入性別平等法令宣導，透過貼近生活的案例，讓班員體會到「性平」並非口號，而是每個人都能在日常中實踐的尊重。從言語到行動，尊重多元，才能共築友善社會。

建立生活守護力 知識化為行動

兩位講師生動的分享，讓班員們理解：「安全，是長期養成的生活態度；防詐，是面對誘惑時的理性智慧；性平，則是對彼此的尊重與承諾。」，這場講習不僅傳遞知識，更是呼籲行動——將習慣、智慧與態度內化於日常，讓安全、尊重與友善成為生活的基石。



快樂學習日語，開啟自助旅行新視野

文 / 溪崑二班 何劉明珠

「哇！日本我來了！」在日本，無論哪個角落，總能聽到來自台灣的聲音，這讓學習日語成為熱門課程，特別是對喜愛自助旅行的人來說，語言更是必備工具。

開設生活日語研習班，至今已12年，經歷2位老師的教導。記得107年，謝添基老師帶領12位班員體驗日本自助旅行，讓我們能實際運用所學，旅程充滿歡樂、回憶，至今心存感激。新冠疫情後，由年輕、有活力的謝琪瑛老師接任，每期12週課程皆規劃清楚，講義、教材並用，課堂氛圍輕鬆、有趣，有小考、搶答遊戲，還有餅乾、糖果當獎勵，作業也採自改方式，無壓力卻充實，讓大家像小學生般快樂學習，效果加倍。

感謝指導員邀請到這麼用心的老師！喜歡日語的班員們，下學期別錯過，一起來快樂學習過生活吧！



長青高齡者推廣



高齡交通及防詐法律知識教育 防範未然

圖、文 / 長青指導員 吳誠皓

7月1日舉辦「高齡者必備交通事故與詐騙法律知識」教育講習會。這次活動吸引了約300位長青班員參與，現場氣氛熱烈。

王律師以深入淺出的方式，分享大家在日常生活中最常遇到的法律問題，包含交通事故責任釐清、發生事故時的正確處理流程，以及常見詐騙手法與防範技巧。他同時提醒班員們，面對陌生電話或要求金錢的情境，應保持冷靜、多加查證，避免一時心急而受騙。

參與的班員們表示，課程內容貼近生活、實用性高，讓他們更清楚如何在面對突發事件時保障自身權益。活動不僅提升了大家的法律意識，也增進了自我保護的能力。

透過本次講習會，我們期盼能讓更多長青班員具備必要的法律知識，減少交通意外與詐騙案件的發生，共同營造更安全、安心的生活環境。



書法教室裡的銀髮光芒

圖、文 / 林綉梅班長

書法研習班學員們長年持續參與書法研習課程，展現了對傳統藝術不懈的熱情與追求，課程由資深書法家吳義輝老師指導，透過循序漸進的教學，讓班員們在臨摹與創作中逐步提升書寫技巧。

上課時，學員們總是圍繞在老師身邊，專注觀摩每一次揮毫示範，細心體會筆法的運轉、結構的布局與墨韻的表現。課前大家將練習作品交由老師檢視，並耐心聆聽老師逐一講評與建議，從中獲得改進方向。

多年來，我們在研習過程中不僅提升了書法技藝，更陶冶了性情，培養專注與靜心的習慣。透過書法學習，讓彼此交流切磋，建立了深厚的情誼，也在學習之路增添許多溫暖與樂趣。

書法研習班不僅是技藝的磨練，更是文化傳承的實踐。我們期盼藉由持續的學習，讓書法藝術在生活中生根發芽，成為班員們心靈寄託與自我成長的重要力量，加入我們，共創學無止盡的璀璨人生。



~ 值得傳承的好味道 ~

豬油渣煮味噌

食譜示範 ▶ 家政社後班 莊秋月

農業社會大家都很節儉，食用油都是買豬油自己炸，更將豬油渣充分利用或當零嘴吃。媽媽常將豬油渣加味噌或蔭鼓料理成好吃的下飯菜。

小時候家裡務農，爸爸和叔叔每天都要到田裡工作；不論是播種、割稻、曬穀都是需要體力的工作，因此吃粗飽—就顯的非常重要。當時家境不是很好，又有五個小孩要吃飯，總要有一樣可以配得下飯的主菜，就是「桌心」，又有人說是「鹹母」。

我家的桌心常是自家炸過的豬油渣，媽媽會將豬油渣加味噌或蔭鼓，料理成好吃的下飯菜。我常羨慕別人家的桌心是滷肉，我家要吃滷肉都要等到拜拜請客才有得吃。想想現在真是好命，隨時要吃雞、鴨、魚、肉或牛肉，都不用再等拜拜就有得吃了。想當年父母親的年代，真是辛苦！工作多、又吃不好；假如現在父母還在，我一定要讓他們吃好、穿好，每天笑咪咪的來農會聽故事，或是找朋友泡茶、聊天，快樂過日子，這是我的心願，也是最大的遺憾！

材料準備

豬油（二層油）—— 2斤
青蔥 —— 4-5根
味噌 —— 100公克
砂糖 —— 1大匙
水 —— 1碗

料理步驟

- ① 將豬油切成小塊。
- ② 放入鍋內先加入半碗水，再開中、小火。
- ③ 慢慢炸至豬油變小、變金黃就可撈起。
- ④ 這就是完成的豬油渣。
- ⑤ 接下來，鍋內豬油倒出，留一些餘油，爆香蔥段。
- ⑥ 再加入豬油渣翻炒幾下，加入已經調好的味噌、糖和水。
- ⑦ 煮滾後即可起鍋。

●小撇步：炸豬油時，鍋內先加入半碗水，加豬油再開中小火；慢慢炸，這樣炸好的豬油顏色會比較白。



- ◆【三久 豬油塊】— 經檢驗不飽和脂肪酸佔的比例超過50%，生豬油炸完後，餘下的渣可以做豬油拌飯、炒菜、或加點鹽巴及醬油膏做拌炒即可成為一道美味料理喔！
- ◆【穀盛熟藏清川味噌】— 承襲日本專業釀造技術，重視每一道工序細節，包裝加上透氣閥，讓味噌保持自然呼吸，適合煮湯、醃漬、料理調味，無添加酒精。雙潔淨標章產品。



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。



掃我購買
相關食材 46

~ 值得傳承的好味道 ~

鹹蒲炒豬肉

食譜示範 ▶ 家政松翠班 李金枝



老一輩智慧的傳承，將蒲仔醃製成鹹蒲和曬成蒲仔乾。家族傳承，藉此分享這道家傳美食繼續傳承給下一代。

從小生長在北海岸金山，兄弟姊妹眾多，媽媽傳承老一輩的智慧，以土生土長的食材烹煮營養又好吃的佳餚給我們。阿姨家是務農的，每到夏天蒲仔盛產時，都會將蒲仔醃製成鹹蒲和蒲仔乾，分享給我們一家。

講到鹹蒲，當時住在海邊的漁夫們，通常會和青鱗魚一起煮；但是媽媽升級為用豬肉下去烹煮，口感更佳、更下飯；每次煮這道菜時，兄弟姊妹們都會把飯吃光光。這道鹹蒲炒豬肉，是我們家媽媽最常煮的，在媽媽身邊看著、學著也成了我的拿手好菜；想念媽媽的味道，希望媽媽在天上可以看到，女兒也會煮了哦！我將繼續傳教給媳婦，讓鹹蒲的好味道手藝代代家傳，也是我最大的心願！



材料準備

鹹蒲	7-8塊
梅花豬肉	半斤
橄欖油	2大匙
醬油	1大匙
蒜頭	10顆
冰糖	少許

料理步驟

- ① 因為鹹蒲用鹽醃製，所以比較鹹；首先要切片泡在水裡面，用手多次抓洗、換水、泡水，等下鍋前再拿出來，再次抓洗掉鹽份，處理起來較快速。
- ② 梅花豬肉切塊狀，最好要逆絲切塊，吃起來較有口感。熱油鍋放橄欖油2大匙，立即將豬肉塊放入爆香至豬肉變色後，再將拍扁的蒜頭放入繼續翻炒，等蒜香味出來後，再將一大匙的醬油沿著鍋邊嗆鍋，增添醬油香氣。
- ③ 將泡水中的鹹蒲片撈出，加入鍋內拌炒均勻。
- ④ 然後再加入開水，淹過材料，煮滾後加少許冰糖調味，試一下味道，不夠鹹的話，再加入少許鹽，即可起鍋。
- ⑤ 依個人口味，喜歡吃軟爛的可以再多滾煮一下；我個人喜歡有脆度，所以煮的時間可以縮短，比較有口感。



- ◆【究好豬 五花肉條】— 取自背脊下方骨周邊腹脅部位，肥瘦交疊的雙重口感，帶皮部分Q彈有勁，瘦肉久煮不柴，油脂清香不膩口。獨家飼糧配方，培育適中肥瘦的經典「三層肉」，料理百搭皆美味。
- ◆【博能 冷萃初榨橄欖油】— 西班牙原裝進口，沾、淋、拌食風味清新，入口滑順芬芳或用於煎、炒、煮皆宜，是每一熱愛健康美食家的最佳烹調食用油。單一品種Picual純橄欖油，Picual+冷萃技術橄欖多酚達歐盟規範2.3倍以上。



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



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

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



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9:00～21:00 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