

VOL.  
54

愛 台 灣 · 愛 農 業



*PanChiao*

*Farmers' Association* 板農季刊

2026. May

# 彰化好物直送板橋



## 產地直達，鮮味無距離

3月31至4月1日，彰化縣農會帶來充滿彰化特色的在地農特產品，前來板農展售，為鄉親帶來一場產地直送的味覺饗宴。葡萄飽滿多汁、桑葚酸甜宜人、芭樂清脆爽口，更有特別的香菜系列產品，豐富品項一次呈現，讓消費者不須遠行，即可將彰化的田間滋味帶回家中。



## 農業櫥窗～搭起農民與消費者的橋樑

板橋區農會長期致力於搭建產地與消費端之間的橋梁，期盼透過每一場展售活動，讓更多鄉親認識台灣各地農業的用心與價值。未來，本會將持續推動農業任意門，廣邀各縣市農會共同參與，讓在地好物在板橋落地生根，也讓農友的辛勤耕耘獲得應有的肯定與支持。



【農業櫥窗-彰化好物直送板橋】

板橋區農會Facebook



## 春暖花開 同心共好

總編輯/黃東源

本期季刊以「春暖花開·同心共好」為主題，呈現板橋區農會在深耕在地、服務會員與回饋社會上的多元行動與豐碩成果。

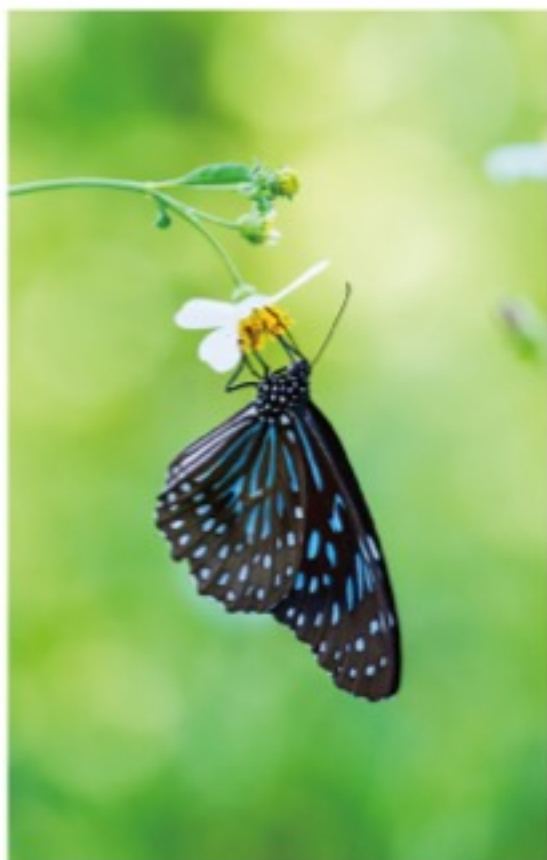
「時隔半甲子－溪頭辦事處盛大開幕」不僅象徵服務據點再拓展，展現本會持續貼近地方、落實普惠金融的決心。年初時本會亦舉辦一一五年農民節慶祝大會，表彰優秀農民，凝聚向心力，持續為在地、為農業注入正向能量。

配合新據點啟用，溪頭辦事處推出保管箱開幕優惠，提供更完善、多元的金融服務，本會亦安排專業課程持續強化同仁防制洗錢及詐騙意識，守護會員資產安全，打造值得信賴的金融環境。本期同時規劃母親節專題及板農活力超市十八周年慶活動與超市新品介紹。

在公益關懷方面，「一次公益，兩份關懷」高麗菜發票募集活動，以實際行動支持農民與弱勢族群，將募集之發票全數捐贈予創世基金會及華山基金會，共同投入植物人安養與弱勢長輩關懷服務；此外，捐贈消防同仁個人勤務裝備，成為守護城市英雄的堅實後盾。

五十四期，板農季刊秉持同心共好的精神，串連農業、金融、社會關懷，與會員及客戶攜手前行，在春暖花開的季節，帶來溫暖與希望。





## 春回大地，萬物甦醒

歷經寒冬的沉潛，土地重新吐露生機，枝頭抽芽、百花綻放，在循環不息的節奏裡，展現出生命柔韌而持續的力量。

在這樣的時節，人們更容易感受到季節更迭所帶來的細微變化。即使世界仍有起伏與不確定，生活的步調有時也因此多了一分遲疑與牽掛，但大自然以它一貫的方式前行，提醒著我們——再艱難的時刻，終將迎來轉化與延續。

萬物的生長，來自彼此依存與環環相扣的平衡；土地的復甦，不只是季節的推移，更是一種不斷修復與再生的過程。人與人之間亦然，在變動之中，透過理解、支持與連結，讓生活得以穩穩地向前推進。

我們所珍視的，往往是那些看似平凡的片刻：一頓安心的餐食、一夜安穩的睡眠、一段與親朋好友相伴的時光。正是這些日常，構成了生活最真實而重要的樣貌。

在這片土地上，我們更懂得在平凡之中守住溫度，在變局之中保有柔軟，讓每一個日常都能穩定延續。隨著春暖花開，讓希望在土地之間流動，也在人心之中悄然滋長。

願萬物各得其所，願日常持續向前，在循環不息的歲月裡，走向更加豐盈而共好的未來。



# CONTENT

## 夯板農

- 04 時隔半甲子，熱鬧辦喜事—溪頭辦事處開幕
- 06 115年農民節慶祝大會
- 08 一次公益，兩份關懷—高麗菜公益行動
- 10 城市英雄的後盾—板橋農會捐贈消防勤務裝備

## 金融錢線

- 12 溪頭辦事處保管箱開幕優惠
- 14 來板農存款 財富安全有保障

## 農情快遞

- 16 115年第三類全民健保費金額調整
- 17 預扣115年第1期農保、健保保費

## 寶島游好漁

- 18 銀光閃閃 護心養肌—白帶魚

## 母親節特輯

- 20 放鬆充電睡美人—納霖石尊複合鈣複方膠囊

## 週年慶特輯

- 22 板農活力超市18週年慶

## 元氣專欄

- 24 失衡的腸道生態 打造輕盈脾胃，讓夏季脹氣繞道走
- 26 選對天然好油與控溫 打造全家人的健康餐桌
- 28 銀髮族的不斷電防護網  
淺談換季感冒與啟動身體防禦機制

## 健康食尚

- 30 夢幻越光 米中極品 五結鄉農會夢之華米
- 31 吹海風的蒜 台西鄉農會蒜辣系列
- 32 部落的山林果香 復興區農會梅桃氣泡飲
- 33 柿子萃取的溫柔 番路鄉農會柿葉研萃洗沐系列
- 34 茶香中的發酵美學 添菜生活順創康普茶
- 35 舒涼抹一夏 大雪山農場明日葉青草膏

## 遊藝趣

- 36 縱谷新美學，從水岸到稻香  
尋訪花東農魂的轉型之路

## 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  
總編輯 林秀慧  
副編輯 黃東源  
編輯群 高偉哲、許程壹、蔡錦漢、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 聖虎印刷有限公司 (02)2269-3399

中華郵政特准掛號第一八一號登記證  
登記為雜誌交寄  
中華民國101年8月8日創刊

出刊日 114年5月5日  
零售定價 新台幣八十元  
發行所 新北市板橋區農會  
發行地址 新北市板橋區府中路二十九號  
電話 (02)8965-8868  
傳真 (02)8965-8869  
編輯業務專線 (02)8965-8868 轉 企劃部  
商品廣告專線 (02)8965-8868 轉 行銷部  
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  
亦經同意請勿翻印或取材  
愛地球享樂生活請珍惜資源與好友共同分享



板農活力超市  
LINE官方帳號



板農活力農  
Pcfarm Market Go



板橋農會  
官方網站



板橋農會  
Facebook



## 時隔半甲子，熱鬧辦喜事—— 溪頭辦事處開幕

圖、文 / 本刊編輯部



### 入厝誌慶X高麗菜公益

民國115年2月28日，板橋區農會舉辦「溪頭辦事處暨信用分部」入厝誌慶活動，象徵本會服務據點再添新成員，也為地方金融與農業服務開啟新的里程碑。當日依循傳統舉行入厝祭拜儀式，同時結合公益活動，以「一份菜、一份情」為主題，準備整車新鮮高麗菜與社區鄰里分享，邀請民眾捐發票、拿好菜、挺農民、做公益。透過實際行動支持農民，也將農會關懷土地與在地的理念帶入社區，現場氣氛溫馨熱絡，展現板農長期深耕地方的精神。

### 溪頭新據點，服務再升級

溪頭辦事處於3月2日正式對外營業，為板橋區農會第九間信用分部。新據點成立後，將提供完整金融與生活服務，包括存款、放款、各項儲蓄險業務，以及保管箱服務與農特產品販售，讓民眾在家附近即可享有便利且專業的金融服務。同時也精選來自全各地農漁會的優質農特產品，將產地新鮮好物帶入都市，促進農產流通，拉近城市與農業的距離。



### 30年等待，熱鬧開幕

距離上一次成立新辦事處已是民國84年，時隔30年後再次設立據點，別具意義。值得一提的是，當前金融市場風雲變幻，裁撤分部早已成為各金融機構的常態，板橋區農會卻逆勢而行—「增設辦事處」。此次溪頭辦事處的成立，不僅象徵服務版圖的擴展，更代表本會在組織實力、業務發展與服務量能上的持續成長。

於4月1日舉辦的開幕活動，現場貴賓雲集，前副市長李四川、立法委員蘇巧慧、張宏陸，農業金融署署長李聰勇、全國農業金庫總經理吳百仁、農信保基金董事長賴坤成、新北市政府各局處長官，以及地方上、農會界的好朋友們齊聚一堂，共同見證溪頭辦事處正式啟用的重要時刻。未來，溪頭辦事處將持續深化在地服務，結合金融、農業與生活功能，成為社區居民值得信賴的服務據點，也讓農會在都市中持續扮演連結農業與社會的重要角色。



【溪頭辦事處開幕活動】  
板橋區農會Facebook



【溪頭辦事處入厝誌慶】  
板橋區農會Facebook



【溪頭辦事處發票捐贈活動】  
板橋區農會Facebook





### 農民齊聚一堂 共慶農民節

為敬慶農民節並表達對農民辛勤付出的敬意，本會於115年1月29日，在本會第一大樓13樓舉辦「115年農民節慶祝大會」，邀請農民、會員及各界貴賓齊聚一堂，共同慶祝屬於農民的重要節日，也藉此向長期投入農業與農會事務的優秀人員致上最高敬意。

### 表揚122位優秀人員

本次活動特別表揚122位優秀人員，肯定他們在農業發展、農會事務推動及地方服務上的努力與付出。長期以來，農民朋友不僅辛勤耕耘土地，更以堅持與責任守護農業價值，並為地方發展貢獻心力，奠定重要基礎。板橋區農會能夠持續穩健發展，正是因為有眾多農民會員與農會夥伴的支持與參與。



### 各界貴賓蒞臨 共襄盛舉

當天活動貴賓雲集，包括立法委員蘇巧慧、張宏陸、新北市政府農業局局長謝錫輝、臺北市農會總幹事郭淑敏及多位議員辦事處主任等嘉賓蒞臨，共同參與盛會，向所有受表揚人員表達祝賀與肯定，也展現社會各界對農業發展的重視與支持。貴賓們的到來，不僅為典禮增添隆重氣氛，更象徵著各界攜手關注農業議題的共同心意，讓在場每一位農民與農會夥伴感受到滿滿的肯定與溫暖。

### 肯定農業價值 推動農業發展

農民節不僅是一年一度表彰農民貢獻的重要時刻，更提醒社會大眾看見農業對生活的重要性。無論是糧食生產、農村文化或土地永續，農民始終扮演不可或缺的角色。板橋區農會長期致力於推動農業發展與會員服務，透過各項業務與推廣活動，持續提升農民福祉，並在都市環境中扮演連結農業與社會的重要橋樑。每一位農民的堅守與付出，都是這座城市得以穩定運作的重要根基，值得全體市民共同珍視與感謝。



板橋潮和社北管



家政帶動唱班



家政帶動唱班



長青手語班

### 精彩演出增添熱鬧氣氛

此次慶祝大會除表揚優秀人員外，現場亦安排多項精彩演出，開場由板橋潮和社帶來北管表演，展現傳統文化及藝陣之美；緊接著家政班帶動唱及長青班手語表演也輪番登場，活潑溫馨的演出為活動增添熱鬧氣氛，展現農會班員的活力與凝聚力。班員們用心準備、全力投入，將平日學習的成果化為舞台上最動人的呈現，也讓現場觀眾感受到農會大家庭的溫暖與向心力。在溫馨與歡樂的氛圍中，活動圓滿落幕，也讓今年的農民節慶祝大會留下深刻而美好的回憶。



【115年農民節慶祝大會影片】  
板橋區農會Facebook



## 一次公益，兩份關懷——高麗菜公益行動

圖、文／本刊編輯部



### 挺農民、做後盾 板農發起公益行動

板橋區農會長期秉持服務農民、支持農業的初衷，持續站在農民身旁，成為農民最堅實的后盾。面對本次高麗菜產量集中、價格下跌的情形，本會特別於1月15日至16日辦理「捐發票，挺農民—高麗菜公益活動」，期盼透過公益與消費結合的方式，以實際行動分擔農民壓力，協助農產品推廣，同時讓社會善意持續向外延伸。



### 農產價格波動 農民面臨挑戰

受氣候影響，農作物生產風險逐年提高。當作期因天候因素重疊時，往往造成農產品短時間大量上市，導致價格快速下跌，「穀賤傷農」也成為農民最不願面對的處境。當市場價格無法反映農民長時間投入的心力與成本，不僅影響農民生計，也對整體農業發展帶來壓力。



### 善的循環 讓關懷持續擴散

活動期間，民眾捐贈發票即可兌換高麗菜，以輕鬆參與公益的方式支持在地農業。短短兩天即吸引眾多民眾熱情參與，不僅讓產地農民的辛勞被更多人看見，也展現社會大眾對農會做公益的關心與支持。本次活動亦獲得三立新聞報導，讓更多民眾看見農民的處境，也使這份公益行動被更廣泛關注與支持。活動所募集的發票已全數捐贈予創世基金會與華山基金會，投入植物人安養照護及弱勢長輩關懷服務，真正落實「一次公益，兩份關懷」的理念。捐贈儀式中，由本會常務監事及總幹事代表出席，接受公益團體致贈感謝狀，象徵這份愛心由社會大眾共同成就。

### 深耕在地 延續農會使命

未來，板橋區農會將持續結合農業推廣、公益服務與在地資源，深化農會在社區中的角色與責任。秉持「取之於社會、用之於社會」的精神，持續為農民發聲、為社會注入溫暖，讓農業價值被更多人看見，也讓關懷與善意在地方持續擴散。板橋區農會將與農民朋友攜手同行，守護土地、支持農業發展，成為鄉親生活中最可靠、最安心的後盾。



【高麗菜公益行動影片 / 捐發票公益行動影片】

板橋區農會Facebook



## 守護城市安全的重要力量

消防人員是守護城市安全的重要力量，每一次出勤都意味著與時間賽跑，甚至可能面臨高風險的救援任務。他們在火場、災害現場及各種突發事故中挺身而出，以專業與勇氣守護市民的生命與財產安全。無論是濃煙瀰漫的建築火災、複雜多變的山域搜救，還是深夜急迫的交通事故，消防人員始終第一時間到場，用最堅定的意志化解每一場危機。這份無私的奉獻，不僅需要過硬的專業技能，更仰賴完善裝備的實質支撐，方能在關鍵時刻發揮最大效能。因此，讓第一線消防人員在執勤時擁有完善、安全的裝備，也成為社會各界共同關心的重要議題。板橋地區救災樣態多元，消防員需頻繁穿梭於狹窄巷弄與超高建築，高品質的個人裝備更是確保安全與效率的關鍵。

## 聚焦基層人員的貼身需求

115年1月6日，板橋區農會秉持回饋地方、關懷社會的精神，由本會常務監事游伯湖代表，捐贈消防同仁個人勤務裝備予新北市政府消防局第一救災救護大隊。與過往主要捐贈大型車輛不同，此次更聚焦於基層人員的貼身需求，期望透過實際行動，為第一線消防人員提供更完善的裝備支持，也向長期守護城市安全的消防同仁表達誠摯的敬意與感謝。



### 一份裝備 一份安心

儀式當天，看見消防人員在領取裝備時難掩臉上的笑容，以及對新裝備的期待與喜悅，讓在場人員深受感動。對消防人員而言，一套貼身且專屬的勤務裝備，不僅是日常執勤的重要工具，更能提升行動效率與安全保障。板橋區農會常務監事游伯湖感性表示：「每一次出動都是對消防弟兄體力與膽識的考驗。農會與在地農友看在眼裡、疼在心裡，希望這批新裝備能成為外勤弟兄最強力的後盾，讓每一位城市英雄都能平安歸來。」



### 成為消防英雄的堅實後盾

消防勤務往往需要在高壓與危險的環境下迅速應變，每一次出動，都是用生命守護生命。板橋區農會長期深耕在地，除了服務農民、推動農業發展外，也始終關注社區公共安全與社會福祉。未來，本會將持續投入各項公益與社會關懷行動，成為守護城市安全的消防英雄最堅實的後盾，提供實質支援與溫暖力量，讓這份守護更有保障。



【板農捐贈消防裝備影片】  
板橋區農會Facebook



A區

# 115.3.2 歡慶開幕

溪頭辦事處暨信用分部保管箱

保管箱出租

提領款項 注意安全  
鉅額護鈔 請撥110



安全  
可靠

值得  
信賴

方便  
存放

永久  
保密



新北市板橋區農會

## 好康優惠・租金大放送

首次於溪頭分佈租借保管箱就能享有以下超值折扣

租期1年 享**9**折

租期2年 享**85**折

租期3年 享**8**折

(優惠期間：開幕後半年內有效)



### 【保管箱租金費率、保證金標準一覽表】

型別 顏色	規格 (公分)			租金 (元 / 壹年)	保證金 (元)
	長	寬	高		
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

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



文 / 謝杰睿

## 強化洗錢防制意識 板農守護金融安全

近年來，隨著全球金融活動日益頻繁，犯罪手法也逐漸多樣化，「洗錢」問題成為各國政府十分重視的議題。115年3月4日，板橋農會舉辦「防制洗錢及打擊資恐」課程，透過專業講解及案例分享，讓同仁更了解金融犯罪之運作方式，並深化對金融機構責任的認知。

所謂「洗錢」，是指犯罪者將不法所得透過各種方式掩飾其來源，使資金看似是合法收入的過程。例如，毒品交易、詐騙、貪污或地下經濟所取得的金錢，若直接使用往往容易被追查，因此犯罪者會利用多層次的金融交易，以及高價收購他人帳戶使資金流向更加複雜，來源變得難以追蹤。洗錢行為不僅助長犯罪，更會破壞金融秩序，甚至影響整體社會與國家的安全。

### 詐騙集團收簿手，鎖定五大族群

- ① 領補助款/中低收入戶
- ② 偏鄉客戶
- ③ 薪轉戶（離職者）
- ④ 空殼公司（無營業、但有營業登記）
- ⑤ 外籍移工



《洗錢防制法》的存在，即是為防止這類不法資金流入合法金融體系。透過法令規範，政府要求銀行、證券公司、保險公司以及其他金融機構在辦理業務時，必須落實客戶身分確認，也就是所謂的「認識你的客戶」（Know Your Customer, KYC）。金融機構需確認客戶身分、了解交易目的與資金來源，並於發現可疑交易時依規定向主管機關申報。這樣的制度可以讓政府及早發現不正常的資金流動，進而展開調查並阻止犯罪。

此外，洗錢防制工作亦與一般民眾息息相關。近年來詐騙集團利用人頭帳戶或高薪打工的名義，誘使民眾提供自己的銀行帳戶，協助轉帳或收款，民眾多不了解其中的法律責任而誤觸法網，其實這樣的行為可能已經涉及洗錢或協助犯罪。因此，加強社會大眾對洗錢防制的認識與警覺，同樣是防堵金融犯罪的重要一環。



透過此次課程，同仁們深刻體認到金融機構在防制金融犯罪上的關鍵角色。金融機構已不再只是單純提供存放款與金融服務的場所，而是守護金融秩序與社會安全的重要防線。若沒有嚴格的審查與通報機制，犯罪資金就可能輕易地進入金融系統，造成更大的社會問題。因此，洗錢防制不僅是政府的任務，也是金融機構與所有從業人員必須共同重視的責任。

板橋農會透過定期教育訓練、完善作業流程與嚴格控管，積極落實洗錢防制相關規範，致力於提供安全、穩健且值得信賴的金融服務，為會員與客戶建立安心可靠的金融環境。



\* AML (Anti-Money Laundering · 洗錢防制)



## 衛生福利部中央健康保險署公告 115年1月一日起，第三類全民健保費調整

根據衛生福利部中央健康保險署公告，自115年1月1日起，第三類全民健保費，已由每人每月443元調整為**458元**，每人每月**增加15元**。

全民健康保險保險費負擔金額表(六)  
(農會、漁會會員適用)

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
29,500	458	916	1,374	1,832

115年1月1日起實施

單位：新台幣 / 元

\*註：

- ① 自115年1月1日起第3類被保險人投保金額調整為29,500元。
- ② 自110年1月1日起費率調整為5.17%。
- ③ 自101年7月1日起第3類被保險人及眷屬之保險費由中央政府負擔70%。
- ④ 農田水利法於109年10月1日施行後，農田水利會組織通則不再適用，爰同日起已無水利會會員投保身分。



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

## 本會於5月初預扣115年第1期農保、健保保費 (保費期間為115/06~115/11)

請被保險人留意帳戶內餘額是否足夠，以備扣繳

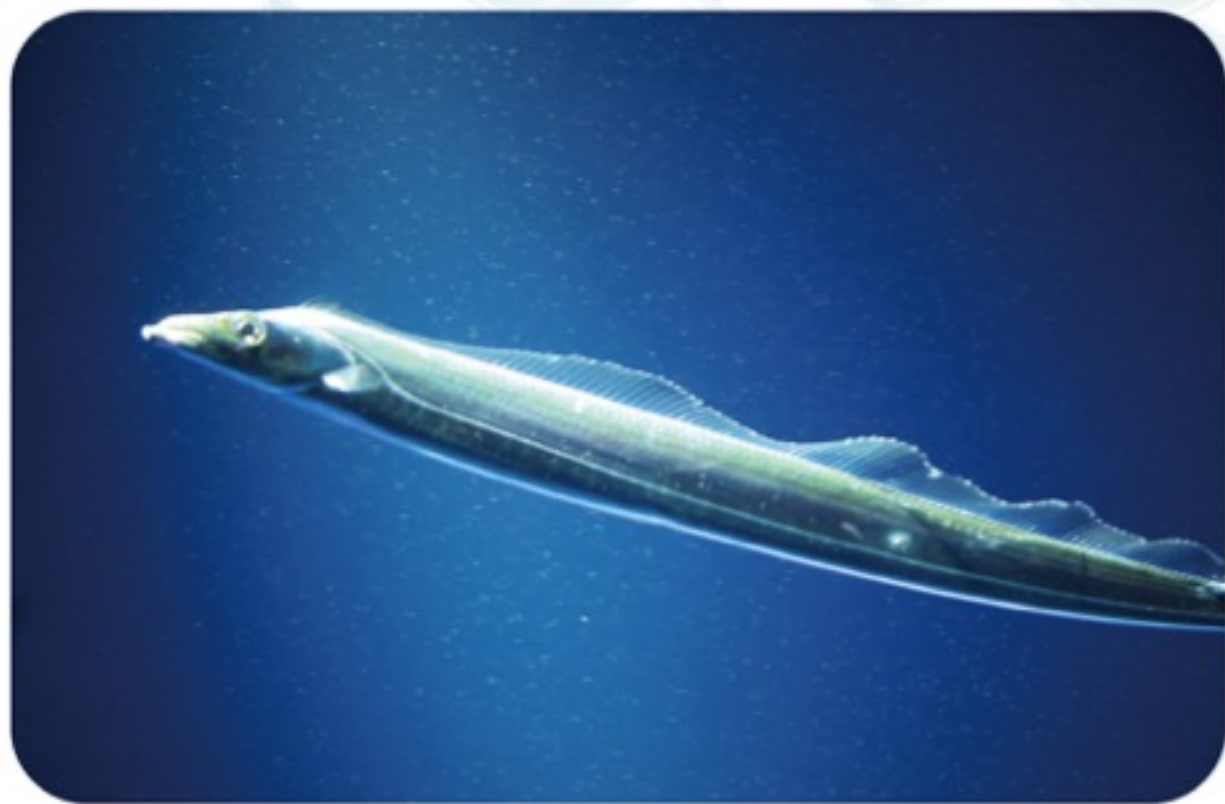
◎農民健康保險費，被保險人每人每期保費為**468元**。

◎全民健康保險費，無論被保險人或其眷屬，每人每期保費為**2,748元**。

若繳納期間內無法扣帳完成者，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。



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



在澎湖群島這片被海風與洋流環繞的島嶼之間，漁業不只是生計，更是一種與自然共生的日常。從花枝、透抽、丁香魚到石斑與海鱺，豐富多樣的漁獲隨著季節更迭而輪轉，其中最具代表性、也最常出現在家常餐桌上的，莫過於那條銀光閃閃的白帶魚。牠不僅是澎湖海域的重要經濟魚種，更承載著在地飲食文化與海洋記憶。

白帶魚，學名 *Trichiurus lepturus*，外型修長如刀、通體銀亮，因此被稱為「海中銀武士」。其身形扁長、幾乎無鱗，表皮覆蓋著一層由鳥嘌呤結晶構成的銀白色薄膜，能反射光線、降低天敵辨識，也成為判斷新鮮度的重要依據——銀光越完整、越透亮，通常代表魚體越新鮮。這種魚類廣泛分布於溫暖海域，而台灣周邊海域，尤其是澎湖一帶，正好提供了極為理想的棲息環境。

澎湖海域位於台灣海峽的關鍵交會帶，受到黑潮支流與沿岸流交互影響，海水流動活躍且營養鹽豐富，浮游生物密集，形成完整的食物鏈。白帶魚在此得以穩定覓食並快速成長，加上澎湖水質清澈、海底多礁岩與沙地交錯，使其活動空間多樣，進一步影響肉質表現。也因此，澎湖白帶魚普遍具有肉質細緻、油脂分布均勻、風味清甜的特性，在市場上擁有高度辨識度與評價。

在生態習性上，白帶魚具有明顯的晝伏夜出的垂直洄游行為。白天多棲息於較深水層，以降低被捕食的風險；夜晚則上浮至中上層覓食，捕食小型魚類與甲殼類。這樣的活動模式，使其肌肉組織發展均衡，也造就了細緻而帶有彈性的口感。相較於部分高活動量魚種，白帶魚肉質更為柔嫩，且少細刺，適合多數族群食用。

在捕撈方式上，澎湖以拖網漁法為主要來源，透過穩定作業確保市場供應量，是整體產業的重要基礎；同時，也有部分漁民採用「一支釣」方式進行捕撈。釣法在作業過程中能減少魚體碰撞與擠壓，使外觀更完整、銀膜保存度更高，品質相對優異，通常定位於較高價值市場。兩種漁法各有其功能與角色，一者確保產量，一者提升品質，共同支撐澎湖白帶魚產業的多層次發展。

魚體上岸後的處理同樣關鍵。多數澎湖漁民會在捕撈後立即進行冰鎮或急速冷卻，快速降低魚體溫度，延緩酵素作用與細菌增生，以維持鮮度與肉質彈性。後續經由去頭、去尾與去除內臟處理，再分切成適當段狀，方便運輸與銷售。近年來，為了提升食用便利性，也發展出去骨處理技術，製成白帶魚捲或魚片產品，並搭配真空包裝與低溫物流，使消費者在日常料理中也能輕鬆享用。在料理應用上，白帶魚的高油脂與細緻肉質，使其擁有極高的烹調彈性。最經典的方式莫過於乾煎，只需簡單鹽調味，便能呈現外層微酥、內裡柔嫩的口感，魚脂在加熱後釋放出濃郁香氣，是最能展現原味的做法。此外，也常見於紅燒、糖醋或酥炸料理之中，各有不同風味層次。而在澎湖地方飲食中，「白帶魚米粉湯」更是極具代表性的家常料理，魚肉的鮮甜融入湯頭之中，與米粉交織出溫潤而深刻的海味記憶。

整體而言，澎湖白帶魚不僅是一項豐富的海洋資源，更體現了從海洋環境、漁撈技術到後端加工的完整價值鏈。從拖網漁法的穩定供應，到釣法提升品質層次，再到冷鏈與加工技術的精進，每一個環節都深刻影響最終的風味與市場定位。當我們在餐桌上品嚐這道銀白魚影所帶來的鮮美滋味時，也同時參與了一段關於海洋、產業與文化的延續。選擇具明確產地來源、並兼顧資源管理的產品，不只是追求新鮮與美味，更是對海洋永續的一種實際支持。

## 家常醬香 紅燒白帶魚



♥ 準備食材(約2人份)：白帶魚切段 3~4段、薑片 4~5片、蒜頭 3瓣(拍碎)、蔥1支(切段)、醬油2大匙、米酒1大匙、糖1小匙、水100ml、食用油適量

♥ 料理作法：

- ① 白帶魚洗淨後，用廚房紙巾擦乾（避免煎的時候噴油）。
- ② 鍋中熱油，放入白帶魚，中火煎至兩面微金黃（約各2~3分鐘），先取出備用。
- ③ 同一鍋加入薑片、蒜頭爆香，再放入蔥段。（可依喜好加入少許辣椒）
- ④ 將白帶魚放回鍋中，加入醬油、米酒、糖與水，小火燉煮約5~8分鐘，期間可輕輕翻面讓魚均勻上色。
- ⑤ 煮至湯汁略收、魚肉入味即可起鍋。



推廣活力起點 有販售囉!



母親節  
專欄

## 放鬆充電睡鎂人——納霖石蓴複合鎂複方膠囊



當我們努力為媽媽挑選禮物時，是否曾想過，她最需要的，或許不是一份華麗，而是一夜安穩的睡眠。那些說不出口的疲憊，其實都藏在輾轉難眠的深夜裡。

今年母親節，不妨為她準備一份能「真正休息」的禮物，讓關心不只停留在表面，而是深入身心。

在這個節奏飛快的時代，我們總是忙著照顧身邊的每一個人，卻往往忽略了最重要的那個人——母親。尤其對於步入熟齡的女性而言，身體機能的細微變化，常讓「睡個好覺」變得不再理所當然。夜深人靜時，輾轉反側、難以入眠，成了許多媽媽的日常；而長期的睡眠不足，不僅影響隔日的精神與氣色，更會悄悄削弱肌膚光澤與生活的熱情。

真正的保養，其實從來不只是表面的呵護，而是來自身體內在的平衡與修復。來自瑞士的品牌Nahrin納霖，正是秉持這樣的理念，為現代女性帶來更溫柔且深層的照顧方式。創立於1954年，誕生於瑞士薩爾嫩，納霖在七十餘年間始終堅持「自然、健康、永續」的核心精神，不使用化學添加劑與人工色素，致力於開發能與人體和諧共處的營養保健品。

作為全球知名的植萃營養專家，納霖不僅擁有嚴謹的研發體系，更從原料來源到製程皆層層把關，並通過FSSC22000與ISO22000等國際食品安全認證。同時，品牌更堅持以100%再生能源進行生產，將自然的純淨力量，透過科學轉化，完整傳遞給每一位需要的人。

在眾多營養素中，「鎂」是影響睡眠品質的重要關鍵。它參與人體超過300種酵素反應，對於神經放鬆、情緒穩定與肌肉舒緩具有不可或缺的作用。然而，市面上的鎂種類繁多，不同形式在吸收率與功能上也存在顯著差異。例如，甘胺酸鎂具有優異的吸收效率，有助於穩定神經；檸檬酸鎂則兼具吸收與調節腸道機能；氧化鎂雖含量高，但吸收率較低；而來自海洋的石蓴鎂，則因其天然結構，更容易被人體辨識與利用。



針對熟齡女性多面向的需求，單一來源的補充往往難以全面發揮效果。這也是為什麼納霖推出了「石蓴複合鎂」，以更全面且聰明的方式，重新定義夜間保養的可能性。

納霖石蓴複合鎂採用四種鎂來源的複合配方——結合檸檬酸鎂、甘胺酸鎂、氧化鎂與珍稀的石蓴鎂，透過不同吸收路徑，達成「即時補給」與「長效釋放」的平衡。這樣的設計不僅能幫助身體在短時間內感受到放鬆，也能在夜間持續穩定神經傳導，讓身心逐步進入深層休息的狀態。其中，特別選用來自法國純淨海域的天然石蓴（Uva Lactuca），富含礦物質與石蓴多醣，具備高生物活性與優異吸收特性。這種源自自然的鎂，不僅溫和無負擔，也更貼近人體需求。此外，產品採用純素膠囊，不含人工添加物，讓每一份補充都更加安心純粹。

對媽媽來說，真正的奢侈，不是昂貴的保養品，而是能夠在一天結束後，安心入睡、沉穩甦醒。當夜晚不再被壓力與疲憊佔據，清晨的氣色與精神，自然會回到最好的狀態。這樣由內而外的光采，是任何外在修飾都難以取代的。

今年母親節，與其送上一束短暫綻放的花，不如送給她一份長久陪伴的安心。讓納霖石蓴複合鎂，成為她床頭最溫柔的守護，在每一個靜謐的夜晚，悄悄釋放壓力，帶她走進真正深層的休息。

因為最好的愛，是讓她好好睡一覺。



18

農情  
喜發樂

18週年慶

**全館88折!**

第1波 5/7~5/10 • 第2波 5/19~5/21

活動期間內，消費結帳享88折優惠!

※小農展售、預購/團購商品、特價商品、綠藤生機、台畜加工肉品、酒類、惜食商品、薑絲被、申辦米會員、大宗議價商品、專用垃圾袋、運費及特殊指定商品等除外。

※全館88折期間不適用會員生日禮折扣優惠。

## 5.11~5.14 買菜金回饋 滿1,500現折150

活動期間內，單筆消費滿1,500元即可現折150元，買越多、折越多喔！

※小農展售、預購/團購商品、酒類、糧食商品、薑絲被、申辦米會員、大宗議價商品、專用垃圾袋、運費等消費金額不列入活動滿額計算。

## 5.15~5.18 【蒲公英】滿額送

活動期間內，當天累積消費滿1,200元，即可憑發票兌換【蒲公英抽取式衛生紙】一袋，買越多、送越多。(限量1200份、送完為止)



※預購/團購商品、酒類、糧食商品、薑絲被、申辦米會員、大宗議價商品、專用垃圾袋、運費等消費金額不列入活動滿額計算。

## 5.15~5.18 期間限定！點點成金1點折1元

活動期間內，VIP會員可使用紅利點數1點折抵消費1元，折抵無上限。

※結帳時請出示會員卡或會員本人身份證件，與收銀員確認折抵意願後即可當場現折。 ※申辦米會員、大宗議價商品、專用垃圾袋等除外。

## 5.7~5.18 週年慶單筆滿1,200 端午粽品預購2串95折

週年慶期間內，於活力超市單筆消費滿1,200元，即隨發票贈送【端午預購95折券】一張，憑券預購端午粽品2串(組)以上即享95折優惠。

※預購/團購商品、酒類、糧食商品、專用購物袋、運費、申辦米會員、大宗議價商品、專用垃圾袋等發票不列入活動滿額計算。

## 5.7~5.21 消費LINE集點 六月享9折

週年慶活動期間內，於活力超市單筆消費滿600元以上，即可憑發票至服務台累積LINE點數1點，買越多、集越多，集滿6點即可獲得超市【六月份購物9折券】一張，持券於六月份期間內至活力超市購物可享一次結帳9折優惠。

※預購/團購商品、酒類、糧食商品、申辦米會員、大宗議價商品、專用垃圾袋等發票收據不列入活動集點計算。

※參加本活動須使用地圖之智慧型手機，並加入活力超市LINE好友。

## 5.19~5.21 每日9:30~17:00 週年喜發樂 小農展售活動

地點：板農活力超市一樓廣場

邀請常駐超市裡的小農齊聚一堂、聯合展售，帶來當季新鮮的青蔬水果與大家分享，歡迎大家蒞臨參觀、把最棒的農產品帶回家。

●展售消費禮 (5.19~5.21展售時間內) 活動期間於一樓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115.5.22~115.5.31於活力超市B1廣場內購物使用，消費滿300元可折抵一張，詳細使用規則請視券上說明。

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





## 失衡的腸道生態 打造輕盈脾胃，讓夏季脹氣繞道走



隨著夏季來臨，氣溫升高、飲食型態改變，許多人開始出現脹氣、消化不良、食慾不振等腸胃問題。從年輕族群到壯年上班族，再到銀髮長者，不同年齡層雖有各自的生活習慣與飲食偏好，但共同面臨的問題，往往都與「腸道生態失衡」息息相關。當腸道內的好菌與壞菌比例失衡，消化效率下降、氣體產生增加，便容易讓人一到夏天就「肚子脹、整天不舒服」。

從科學角度來看，腸道菌相是影響消化與免疫的重要關鍵。當飲食過於精緻、油膩或不規律時，壞菌容易滋生，進一步影響腸道蠕動與發酵過程，產生過多氣體。再加上夏季偏好冰品與冷飲，更容易讓腸胃功能「降速」，使脹氣問題加劇。

以年輕族群而言，最常見的飲食問題來自手搖飲、速食與重口味外食。高糖飲料、含氣飲品以及油炸食物，不僅容易改變腸道菌相，也會增加腸道發酵負擔。例如珍珠奶茶、碳酸飲料與炸雞等，都是典型容易導致脹氣的組合。此外，許多年輕人習慣邊滑手機邊吃飯，進食速度快且容易吞入空氣，也會讓腹脹情況更加明顯。改善方式上，年輕族群可從「減糖、減氣、減油」著手。減少含糖飲料與氣泡飲攝取，改以無糖茶或常溫水替代；外食選擇上，盡量避免油炸類，改選燙、蒸或烤的料理。同時，增加蔬菜攝取與適量水果，有助於提供膳食纖維，改善腸道環境。



對壯年族群而言，腸胃問題往往來自壓力與作息不規律。長時間工作、應酬頻繁，加上飲食時間不固定，容易讓腸道節律被打亂。常見情況包括：早餐不吃、中餐匆忙解決、晚餐過量甚至搭配酒精。高油、高鹽的便當、燒烤與聚餐文化，都是腸道負擔的來源。這類族群的脹氣，常與腸胃蠕動變慢與消化不良有關。建議壯年族群建立「定時進食」的習慣，避免過度飢餓後暴飲暴食。同時，減少高油與加工食品攝取，增加富含膳食纖維與優質蛋白質的食物，如魚類、豆製品與蔬菜。此外，飯後適度走動、避免久坐，也有助於促進消化。

至於銀髮族，則多半面臨腸胃蠕動減緩與消化酵素分泌下降的問題。飲食上若偏向精緻或過於單一，容易造成便秘或脹氣。同時，有些長者為了方便，習慣吃軟軟爛或加工食品，反而缺乏足夠纖維，影響腸道健康。對銀髮族來說，關鍵在於「溫和飲食與均衡營養」。建議多攝取易消化且富含纖維的食物，如地瓜、燕麥與燉煮蔬菜，同時搭配適量蛋白質來源。避免過多生冷食物與冰品，以免影響腸胃運作。此外，維持適度活動與充足水分攝取，也是改善腸道功能的重要因素。

無論哪個年齡層，要改善腸道生態，幾個共通原則都值得遵循。首先，是補充益生菌與益生元。像優格、發酵食品可提供好菌，而香蕉、洋蔥、蒜頭等則能幫助好菌生長。其次，是養成良好的進食習慣，包括細嚼慢嚥、避免邊吃邊說話，減少吞入空氣。第三，是避免過量冰飲，讓腸胃維持正常運作溫度。

此外，壓力與情緒也會影響腸道健康。現代研究指出，腸道與大腦之間存在密切連結，當壓力過大時，腸胃功能也容易受到影響。因此，適當放鬆、維持規律作息，對腸道平衡同樣重要。夏季本是容易讓腸胃失衡的季節，但同時也是調整體質的好時機。不同年齡層雖有不同的飲食習慣與生活型態，但只要掌握正確原則，從日常飲食與作息中進行調整，就能有效改善腸道環境。當腸道恢復平衡，脹氣自然減少，身體也會感到更加輕盈舒適。真正的健康，往往從腸道開始，而這份改變，人人都能做到。



好物快速購

農好【總匯益生菌】

有農活力 有販售噴!



## 選對天然好油與控溫 打造全家人的健康餐桌



在台灣的日常飲食中，食用油幾乎無所不在，從家庭料理到外食便當，每一道菜都離不開油的運用。然而，「油」不只是提供香氣與口感的角色，更直接影響健康與營養吸收。近年來，隨著健康意識提升，愈來愈多人開始關注：什麼油比較健康？不同油品該怎麼用？其實，關鍵不在於「哪一種油最好」，而在於是否「用對油、用對溫度」。從營養學角度來看，食用油主要由不同種類的脂肪酸組成，包括飽和脂肪、單元不飽和脂肪與多元不飽和脂肪。不同脂肪酸結構，會影響油品的穩定性與耐熱程度。簡言之，越穩定的油越適合高溫烹調，而較不穩定的油，則適合低溫或涼拌使用，以下介紹幾種台灣常見的烹飪油品：

### 橄欖油 | 守護心血管的健康之選

橄欖油則是近年備受推崇的健康油品，特別是初榨橄欖油，富含單元不飽和脂肪酸與多酚類抗氧化物質，對心血管健康具有正面幫助。橄欖油依精製程度不同，耐熱性也有所差異。初榨橄欖油適合用於涼拌、低溫烹調或起鍋前淋上提味；若是精製橄欖油，則可用於中溫炒菜。但整體而言，橄欖油並不建議用於高溫油炸，以免破壞其營養成分。



## 大豆油 | 日常料理的萬用平衡油

大豆油在台灣最常見的食用油之一。它價格親民、取得容易，也是許多外食餐廳與家庭常用的油品。大豆油富含多元不飽和脂肪酸，尤其是Omega-6脂肪酸，有助於降低壞膽固醇。然而，正因為多元不飽和脂肪酸較不穩定，大豆油在高溫下容易氧化，若反覆加熱，可能產生對身體不利的氧化物。因此，大豆油較適合中低溫烹調，如炒菜或燉煮，並不建議長時間高溫油炸或反覆使用。

## 苦茶油 | 東方養生的溫潤好油

苦茶油又被稱為「東方橄欖油」，其脂肪酸組成以單元不飽和脂肪為主，結構穩定，不易在加熱過程中產生大量氧化物，因此在中高溫烹調下仍能維持良好品質。相較於部分多元不飽和脂肪比例較高的植物油，苦茶油更適合用於煎、炒甚至淺炸料理，能降低因高溫產生有害物質的風險。此外，苦茶油帶有自然淡雅的堅果香氣，能提升料理層次，常見於拌麵、燉雞湯或養生料理中，兼具風味與保健價值。從營養角度來看，適量攝取有助於維持血脂平衡與心血管健康。對於習慣中式料理的家庭而言，苦茶油不僅是風味選擇，更是一種兼顧健康與烹調實用性的油品。



南投縣農會【苦茶油】

 推廣活力健康 有販售囉!

## 葵花油 | 輕盈清爽的維生素E來源

葵花油以其清淡不搶味的特性，成為許多家庭與外食料理常見的用油選擇。其最大特色在於富含維生素E，具有良好的抗氧化能力，有助於減少自由基對細胞的影響，對維持皮膚健康與延緩老化具有正面作用。在烹調上，葵花油適合用於清炒、涼拌或西式料理，如沙拉與輕食，能保留食材原有風味，不會過度干擾口感。若選擇高油酸葵花油，其脂肪酸結構較為穩定，也能應用於中高溫料理。然而，一般葵花油因多元不飽和脂肪含量較高，在高溫或反覆加熱下較容易氧化，因此建議避免長時間油炸使用。透過正確選擇與使用方式，葵花油能在日常飲食中提供清爽且兼具營養的油脂來源。

在實際使用上，可簡單將食用油分為兩大類：適合低溫或涼拌的油，如初榨橄欖油、亞麻仁油（未加熱使用）；以及適合中高溫烹調的油，如苦茶油、花生油、芥花油與部分精製植物油。掌握這樣的基本原則，有助於在料理中保留營養，同時降低有害物質的產生。

值得提醒的是，無論使用哪一種油，「用量」同樣重要。過量攝取油脂，仍可能增加身體負擔。建議以多樣化油品輪替使用，避免長期只使用單一油種，同時減少油炸與重油料理的頻率。

油，是料理的靈魂，也是健康的關鍵。選對油、用對方式，才能讓每一餐既美味又安心。在日常生活中多一點認識與留意，不僅能提升飲食品質，也是在為長期健康打下穩固基礎。真正的健康飲食，不在於完全避免油脂，而是在於理解它、善用它，讓身體得到最適合的滋養。



## 銀髮族的不斷電防護網 淺談換季感冒與啟動身體防禦機制



隨著春季來臨，氣溫忽冷忽熱、早晚溫差明顯，加上濕度變化頻繁，對身體而言是一段「調節壓力」特別大的時期。對銀髮族而言，這樣的換季階段更容易引發各種不適，從常見的感冒、過敏，到慢性疾病的波動，都可能悄然發生。如何在季節交替之際啟動身體的防禦機制，成為維持健康的重要關鍵。

不少長輩會覺得只是「小感冒」，但實際上，對於免疫力較弱的族群而言，一場看似普通的上呼吸道感染，可能演變成肺炎或其他併發症。因此，預防遠比治療更為重要。首先，在日常生活中應特別注意保暖與穿著的調整，採取「洋蔥式穿衣法」，依照氣溫變化隨時增減衣物，避免流汗後受涼。早晚溫差大時，外出可加披薄外套，並注意頭部與背部的保暖，這些部位往往是寒氣最容易入侵的地方。除了外在防護，提升身體內在的抵抗力更是關鍵。充足的睡眠與規律作息，是免疫系統穩定運作的基礎。許多銀髮族有早睡早起的習慣，但若夜間頻繁醒來或睡眠品質不佳，也會影響免疫功能。建議營造安靜、舒適的睡眠環境，避免睡前過度使用電子產品，並維持固定作息時間，有助於提升身體修復能力。



在飲食方面，春季是調養體質的重要時機。此時可多攝取富含維生素C的食物，如芭樂、奇異果、柑橘類水果，有助於提升免疫細胞活性；富含β-胡蘿蔔素的食材，如紅蘿蔔、南瓜、地瓜，也能幫助維持呼吸道與皮膚黏膜的健康屏障。此外，優質蛋白質來源如魚類、雞肉、豆製品與蛋，則是免疫細胞生成的重要原料，不可忽視。



好物快速購

花蓮市農會【土地之歌-有機薑黃粉】



適度的運動也是啟動身體防禦機制的重要一環。春天氣候宜人，適合進行戶外活動，如散步、太極、伸展運動等，不僅能促進血液循環，也有助於提升肺部功能與免疫反應。但需避免在清晨或氣溫偏低時外出，以免受寒，並選擇空氣品質良好的時段與地點進行活動。

此外，保持良好的衛生習慣同樣不可忽視。勤洗手、避免用手觸摸口鼻、在人多密閉空間配戴口罩，都是降低感染風險的有效方式。若出現持續咳嗽、發燒或呼吸不順等症狀，應及早就醫評估，避免延誤治療時機。



同時，也可適量補充具有抗發炎與抗氧化作用的食材，例如蒜頭、洋蔥、薑與菇類。這些天然食材含有多種植化素，對於提升身體防禦力具有輔助效果。春天亦是綠色蔬菜盛產的季節，如菠菜、芥藍與青江菜，富含葉酸與礦物質，有助於維持整體代謝與免疫平衡。



好物快速購

雲林縣農會【強力蒜球精】



# 夢幻越光 米中極品 五結鄉農會夢之華米

一碗好米，來自水與土的完美交會  
 雪山融水入田，孕育出細緻且純淨的米品  
 富異地品種遇上五結風土，風味悄然蛻變成更優質的結晶  
 這一口，是土地與時間共同釀成的甘甜



宜蘭縣五結鄉位於蘭陽溪下游沖積平原，長年受惠於雪山山脈融雪所形成的純淨水源，加上富含有機質的微酸性黑質土壤，造就了得天獨厚的稻作環境。當地氣候濕潤穩定、日夜溫差適中，再加上海風帶來的微量元素，使稻米在生長過程中能充分累積養分與香氣。五結多採一期作栽培，讓稻米有更充裕的熟成時間，米粒更加飽滿、質地細緻，整體品質穩定且風味純淨，是台灣優質稻米的重要產區之一。

在這樣的自然優勢基礎上，五結鄉農會引進日本優良稻種「夢之華」，並透過在地適應性試種與契作制度，成功讓此品種在五結落地生根。農會團隊結合專業栽培管理與智慧監測技術，從育苗、插秧到灌溉與施肥皆採高標準控管，並減少化肥使用、延長稻穀熟成期，使每一粒米都能充分吸收蘭陽溪流域的礦物質養分，展現晶瑩剔透的外觀與紮實飽滿的質地。

「夢之華」最大的特色，在於其米粒外型潔白透亮、腹白比例低，煮熟後散發自然光澤，口感柔軟中帶有彈性。入口時，能感受到澱粉轉化後的細膩甜味與層次感，即使放涼後仍保有良好的Q度與嚼勁，特別適合製作便當、壽司或各式米食產品，提升整體料理質感，不僅延續日本品種的優良特性，更融入在地農民的經驗與用心，展現出台灣農業的適應力與創新力。從產地到餐桌，每一口米飯都承載著土地、水源與人的共同努力，也讓五結稻米在傳統與創新之間，開拓出更具價值與競爭力的新方向。




 農業活力中心 有販售唷!

## 吹海風的蒜 台西鄉農會蒜辣系列

一瓣蒜，藏著土地與海風的味道  
陽光熟成的辛香，在舌尖慢慢綻放  
簡單一匙，就能喚醒餐桌料理的靈魂



雲林縣台西鄉位處濱海地帶，擁有充足日照、強勁海風與排水良好的砂質土壤，這樣獨特的自然條件，使得蒜頭在生長過程中能充分累積風味與養分。台西蒜頭普遍顆粒飽滿、外皮緊實，氣味濃郁卻不嗆辣，入口後反而帶有淡淡甘甜與層次感，是許多料理人與家庭主婦指名使用的重要食材。這樣的品質，不僅來自環境優勢，更仰賴在地農民長年累積的栽培經驗與細心照料，讓每一顆蒜頭都蘊含著土地的厚實與人情的溫度。

在這樣的基礎之上，雲林縣台西鄉農會推出「台西蒜辣系列產品」，將優質蒜頭透過加工升級，轉化為更貼近日常生活的風味產品。農會長期致力於在地農產的品牌化與價值提升，希望不只是販售原料，更讓消費者能以便利的方式享用台西蒜頭的美味。「台西蒜辣」系列名稱巧妙結合蒜頭台語發音意象，融合傳統與創新，讓地方特色更具辨識度與親和力。

各具特色的產品：經典蒜蓉醬以新鮮蒜頭細緻研磨，完整保留濃厚蒜香，無論拌麵、拌青菜或作為沾醬都十分適合；蒜蓉辣椒醬則在蒜香基底中加入辣椒提味，香氣奔放、辣而不燥，能為料理增添鮮明層次；而蒜鮮則主打清爽自然，減少負擔感，特別適合搭配海鮮或白肉，襯托食材原味。透過這樣的產品設計，不僅讓蒜頭更容易走入現代家庭廚房，也實踐了「地產地消」的理念，縮短食物里程、降低碳足跡，同時支持在地農業永續發展。每一口蒜香，都是對台西土地的認識與連結，也是一份來自農會與農民的誠意邀請，讓人從味覺中感受雲林台西的純樸與真實。



有販售囉!

## 部落的山林果香 復興區農會梅桃氣泡飲



復興區農會推出的「梅桃氣泡飲」，是近年深受年輕族群喜愛的清爽系飲品之一。產品以在地優質農產為核心，精選梅子與水蜜桃兩大代表性果物，結合天然蜂蜜調和風味，再融入氣泡飲的輕盈口感，不僅提升整體層次，也呼應現代消費者對於「低負擔、清爽感、自然來源」的飲品需求。整體以「水果+蜂蜜+氣泡」的複方創新概念出發，打造兼具風味與飲用體驗的特色產品，展現農會品牌年輕化與市場敏銳度。

梅子的微酸與水蜜桃的柔甜相互平衡，搭配蜂蜜的溫潤尾韻，使氣泡在口中帶來細緻且不刺激的清爽感。適量的氣泡能促進唾液分泌與口腔清潔，同時有助於餐後解膩、提升食慾；同時，氣泡飲在適度飲用下，能帶來輕微的腸胃蠕動刺激，有助於消化與舒緩飽脹感，特別適合炎熱季節作為清爽替代飲品。

在包裝設計上，採用粉紅與水綠雙色系進行分色呈現，直觀區隔不同口味，同時營造清新、輕快的視覺印象。瓶身搭配果實插畫與英文拼字設計，強化現代感與國際化識別，讓產品更貼近年輕族群審美。視覺元素中融入象徵復興區地景的泰雅文化山型圖騰，並以拉拉山與角板山作為設計靈感，透過插畫語彙傳遞在地特色與文化深度。整體設計在清爽調性之中，巧妙結合文化符碼與產地故事，讓消費者在品嚐氣泡飲的同時，也能感受到來自復興區的自然風土與人文魅力。



0酒精 3.5%酒精

未成年請勿飲酒

復興區農會  
Puliun Market 有販售唷!

盛夏微熱，一口清爽剛剛好  
梅子的微酸、蜜桃的柔甜，在氣泡中輕盈綻放  
來自復興區的自然風味，讓身體也跟著輕快起來  
氣泡、清爽、好滋味，正是夏天最合適的微甜飲品

## 柿子萃取的溫柔 番路鄉農會柿葉研萃洗沐系列

柿葉蘊含豐富多酚與植化素，溫和中展現自然力量  
在潔淨之餘，為肌膚保留應有的平衡與清爽感  
簡約配方回歸本質，讓日常使用更加安心無負擔  
從農產延伸至保養，體現自然與生活的細緻連結



嘉義番路鄉素有「柿子故鄉」之稱，長年以優質柿餅與鮮果聞名。當地氣候溫暖、日照充足，搭配山坡地形與良好排水條件，為柿樹提供穩定且適宜的生長環境。然而，在果實之外，過去較少被關注的「柿葉」，其實蘊含豐富的多酚、單寧與多種植化素，具備抗氧化與溫和調理特性，是極具潛力的天然素材。番路鄉農會近年積極推動「全株利用」理念，讓柿葉從農業副產物轉化為具實用價值的創新應用。

繼「柿葉茶」成功打開市場後，番路鄉農會進一步推出「柿葉研萃 PersiLeaf Lab」系列洗沐商品，將柿葉的應用由飲品延伸至日常清潔與保養領域。本次產品研發結合嘉義大學產學合作資源，透過專業分析柿葉中的有效成分，並建立穩定且安全的萃取製程，在確保品質的同時，也提升產品的機能性與可信度。這樣的跨領域整合，讓在地農產得以轉化為更貼近現代生活的應用形式。

在產品設計上，「柿葉研萃」系列強調溫和潔淨與日常適用性。養護沐浴露以柿葉萃取與植物性胺基酸為基底，泡沫細緻，清潔同時維持肌膚水分平衡，適合一般及敏弱膚質；旅行組則兼顧實用與便利，滿足外出攜帶需求。整體配方以簡約為原則，降低不必要添加，使產品回歸肌膚最自然的需求。

柿葉中所含的多酚與單寧，具有基礎抗氧化與收斂特性，有助於維持肌膚清爽與穩定狀態，對於長時間曝露於環境壓力下的肌膚，提供溫和的日常支持。其低刺激的特性，也使其適合長期使用，成為日常清潔與基礎保養的穩定選擇。

番路鄉農會透過「柿葉研萃 PersiLeaf Lab」的推出，成功將農業副產物轉化為具現代價值的生活產品，不僅拓展產業應用，也回應消費者對天然、永續與品質的重視。這不只是產品的延伸，更是一種從土地出發，走向生活細節的創新實踐，讓「柿子故鄉」的價值以更豐富的形式持續被看見。



有販售囉!

# 茶香中的發酵美學 添菜生活順暢康普茶

真實的發酵，喚醒身體最自然的節奏  
從一片茶葉開始，醞釀出輕盈的日常  
當傳統工藝遇上現代科學，風味與機能同步升級  
這不只是飲品，而是一種更好的生活選擇



在講求健康與品質的當代飲食趨勢中，「添菜生活」以職人精神為核心，持續深耕在地食材與機能飲品的結合。品牌始終堅持從源頭把關，尊重土地、嚴選原料，並與專業生技團隊合作，將傳統發酵工藝轉化為穩定且精準的製程。不僅追求風味層次的細膩呈現，更重視每一瓶產品對身體機能的實質幫助。在板橋農會與在地支持下，「添菜生活」逐步建立起自然、純粹且無負擔的品牌形象，成為現代人追求健康生活的安心選擇。

「順暢康普茶」正是在這樣的理念下誕生。產品以台灣在地有機紅茶為基底，茶葉來自無污染環境，保留完整茶多酚與自然甘醇風味，為發酵提供穩定且優質的基礎。經過約14至21天的自然發酵，紅茶與紅茶菌（SCOBY）相互作用，轉化出細緻氣泡與微酸回甘的口感，形成層次豐富且清爽順口的特色飲品，讓人在忙碌生活中也能輕鬆享受一份來自自然的平衡。

相較於一般含糖飲料，康普茶在發酵過程中會消耗大部分糖分，使整體口感更加輕盈，並減少身體負擔。同時，發酵過程所產生的益生菌、有機酸與酵素，有助於促進腸道蠕動與維持消化道機能，對於改善飲食不均、外食族常見的腸胃困擾具有實質幫助。適量飲用，也能在餐後達到解膩與提升舒適感的效果。



有售囉！

## 舒涼抹一夏 大雪山農場明日葉青草膏

菁萃三十五年土地智慧  
榮獲神農獎林雪芬小姐親自把關  
揉合明日葉精華與澳洲茶樹，深層舒緩不油膩  
在推揉之間，感受大地的溫潤與清涼



位於南投埔里的「大雪山農場」，在雲霧與純淨水源的滋養下，已默默耕耘了三十五個春秋。這裡不只是藥草的育圃，更是堅持「友善大地、健康人生」理念的實踐地。林雪芬小姐憑藉著深厚的藥草知識與對品質的嚴苛堅持，榮獲「神農獎」的至高肯定。她將專業與細膩融入農場管理，確保每一株明日葉都承載著強韌的生命力，從土壤到指尖，只為封存最純粹的植萃能量。

「明日葉青草膏」是大雪山農場累積數十年專業知識的結晶。我們嚴選自家農場栽種的優質明日葉，透過嚴謹技術提取精華，並完美揉合了澳洲茶樹、薄荷與香茅等天然植物精油。不同於傳統膏體的厚重黏膩，這款青草膏採用特殊的「滋養凝膠」劑型，質地細緻、親膚性極佳，推開後瞬間吸收，留下的只有持久的清爽與淡雅草本香氣。

這份青草膏是居家生活的全方位守護。不論是戶外活動時困擾的蚊蟲叮咬、孩子玩耍時不慎的跌撞瘀青，或是各種皮膚不適，都能提供即時的清涼舒緩。對於長期久坐、肩頸僵硬的上班族，或是喜愛運動的族群，配合按摩與刮痧使用，那股深層的微涼感能迅速帶走身體的緊繃，重拾輕盈與放鬆。

在每一瓶青草膏中，都藏著林雪芬小姐對土地的尊重與對使用者的關懷。無添加過多化學負擔，只留下植物交織出的平衡力量。這不只是一份舒緩產品，更是大雪山農場送給每一位生活忙碌者的安心禮物。我們邀請您，在每一次的使用中，與這片土地一起呼吸，找回身心最初的平衡。



健康活力品牌 有販售唷!



遊藝趣

## 縱谷新美學，從水岸到稻香 尋訪花東農魂的轉型之路

文 / 高惠鑾



在多數人的印象中，東台灣始終與「純淨」、「遼闊」與「自然」緊密相連。山海之間的距離被拉得極遠，時間似乎也因此流動得更加緩慢。然而，在這片看似恆久不變的土地上，一場細膩而深層的轉變，正悄然進行。

近年來，花東縱谷的農會逐步突破傳統角色，不再僅止於農產品的集斂與銷售，而是透過空間設計、品牌經營與體驗整合，重新定義「農業」的樣貌。這些轉型，不是喧嘩的創新，而是一種貼近土地本質的再詮釋——讓農產被看見、讓產地被走進、讓生活被重新感受。

沿著縱谷由北向南行進，從壽豐的水岸景觀出發，經過瑞穗與玉里的茶香山脈，再到富里的稻草藝術、關山的穀倉再生，最終抵達池上的食農場域，這條路線如同一條細緻的紋理，串起東台灣農業的過去與未來。



## 第一站：壽豐 | 水岸之境，孕育甜美的土地之宴

當車輛離開花蓮市區，緩緩駛入壽豐鄉時，視覺與感官的轉換隨之發生。城市的密度逐漸退去，取而代之的是層層疊疊的山脈與開展的水岸空間。這樣的地理條件，使壽豐成為縱谷中極具代表性的起點——既承接城市，也引導旅人進入更為純粹的土地節奏。

近年來，壽豐透過空間美學的導入，為農業場域創造新的觀看方式。其中，理想PAARK水岸生活便是一個典型案例。童話風格的森林屋錯落於水岸邊緣，歐式建築語彙與自然景觀彼此融合，形成一種兼具度假氛圍與設計感的空間體驗。而座落其中的星巴克理想門市，則以其獨特選址與環境氛圍，成為東部少見的生活型地標。這樣的場域，並非單純的觀光景點，而是一種重新詮釋農村空間的方式。透過設計，讓人願意停留，也讓農業與生活之間產生新的連結。

在這片水源純淨、氣候穩定的土地上，壽豐最具代表性的農產——西瓜，也被賦予了全新的定位。壽豐鄉農會所推出的「果艷西瓜」，是品質管理與品牌經營結合的成果。從種植環境的選擇，到成熟度的控管，再到採收後的分級篩選，每一顆西瓜都需通過嚴格標準，才能進入市場。這種近乎職人精神的堅持，使「果艷」不再只是水果名稱，而成為品質的象徵。當旅人於產地品嚐這份來自土地的甜美時，所感受到的，已不僅僅是味覺上的清涼，更是一種關於風土的體驗。延伸開發的西瓜米乖乖等產品，也讓西瓜從單一農產延展為多元文化符號。

壽豐，於是成為這條縱谷旅程的起點，一個以空間與風味共同開啟感官的地方。



圖片來源 / 東區觀光團-理想PAARK行程



好物快速購



壽豐鄉農會  
【西瓜風味 米乖乖】

★ 嚴選產季鮮果



## 第二站：瑞穗、玉里 | 茶香在山脈之間，緩緩展開



進入瑞穗，縱谷的風景轉為溫潤而開展。這裡不僅擁有山脈環抱的地形條件，也長年孕育出多元農業樣貌。近年來，瑞穗鄉農會逐步將這些資源整合，透過空間經營與產品深化，讓農業從生產走向體驗，形成一種更貼近生活的風景。

其中，「縱谷耘穗咖啡廳」是最具代表性的轉型場域之一。此空間由農會規劃設置，定位為結合休憩、展示與在地農產推廣的複合場域，並非單純商業咖啡店，而是一種「農會延伸的生活入口」。整體設計以簡約溫潤為主調，搭配大面開窗與通透動線，將縱谷田野與遠山景觀引入室內，使自然成為空間的一部分。旅人坐在其中，視線可以直接延伸至田野，光線隨時間變化流動，讓停留本身成為一種體驗。

咖啡廳內除提供基礎飲品與輕食外，也承載在地農產展示與推廣功能，讓消費行為自然連結產地。這樣的設計，使農會不再只是農產銷售據點，而是透過空間轉譯，讓旅人以更輕鬆的方式接觸地方農業。相較於傳統農會門市，「縱谷耘穗」更像是讓人先停下來、再理解，進而產生對產地的認同與記憶。

而在風味的層面上，瑞穗最具代表性的農產之一，則是柚花紅茶。這項產品源自當地文旦產業，透過將柚花香氣與紅茶製程結合，發展出具有細緻花韻的特色茶品。其香氣溫和不張揚，入口帶有淡雅果香與圓潤茶感，是瑞穗農業近年轉型的重要成果。柚花紅茶的出現，也象徵農業不再只是原料生產，而是透過加工與風味設計，創造出更具辨識度的品牌價值。

從咖啡廳的放鬆，到牧場的開闊，再到自然茶香的停留，瑞穗逐漸形成一條以「節奏與風味」為核心的體驗軸線。瑞穗鄉農會不再只是農業的管理者，而是地方風景的創造者。透過空間、產品與環境的整合，讓旅人能在山谷之中，不只看見農業，更能慢慢感受它的溫度與層次。



瑞穗鄉農會【柚花紅茶】【蜜香紅茶】



花蓮六十石山

當旅程推進至富里，空間的感受再次轉變。

這裡的地景開闊而純粹，稻田綿延，遠山環繞，是典型的縱谷農業景觀。然而，富里農會並未止於農產本身，而是透過創意，讓農業進入另一種層次，而近期馳名的稻草藝術季，正是這樣的實踐。

在收割之後，本應被視為剩餘資材的稻草，被重新賦予價值。透過設計與創作，這些稻草轉化為大型裝置藝術，其中最具代表性的，便是高聳於田野之中的「稻草大猩猩」。其壯觀體量與幽默形象，不僅吸引旅人駐足拍攝，也讓農業與藝術之間產生新的連結，這樣的轉型，展現的不只是創意，更是一種對資源再利用的思考。



圖片來源 / 特色農業旅遊-富里鄉農會展覽中心

而在富里農會商場中，另一種形式的轉變同樣清晰可見。空間設計明亮且具有層次，商品陳列講究視覺與質感，使農產呈現出精品化的面貌。從富麗黑米到精緻米禮盒，每一項產品都帶有明確的品牌語言。透過參與城市展售活動，如於台北總統府的推廣，富里農會進一步拉近產地與消費者的距離，使東部農產不再侷限於地方，而能進入更廣泛的市場。



圖片來源 / 特色農業旅遊-富里鄉農會展覽中心

富里，讓人看見農業如何從「生產場域」轉化為「文化場域」，並以設計與創意為媒介，持續延伸其價值。



富里鄉農會  
【富麗黑米】



好物快速購



來到關山，旅人所看見的，不只是縱谷間整齊延展的稻田，更是一座農業空間被重新詮釋的典型案例。關山鎮農會所打造的「米國學校」，原址為舊碾米廠與穀倉，透過整建與轉型，發展為結合農業教育、餐飲與產品展售的複合式場域，讓過去單純屬於生產端的空間，轉變為可被理解與參與的農業文化現場。在這裡，「米」不再只是商品，而是一段完整的體驗流程。園區透過導覽與展示，讓遊客認識稻穀從收成到碾製的過程，從糙米、白米到副產物米糠，每一個環節都被清楚呈現。這樣的設計，不僅提升了農業的可見度，也讓旅人能夠重新理解一粒米背後的時間與工序。

空間轉型最具溫度的部分，則體現在穀倉餐廳。由舊倉庫延伸而成的用餐空間，保留原有結構的質樸感，同時導入現代舒適機能。旅人坐在曾經儲存稻米的場域中，品嚐以在地食材烹調的農家料理，主角自然是關山良質米。米飯粒粒分明、香氣純粹，使餐桌成為最直接的產地展演。

此外，農會亦發展糙米麩等加工產品，延伸米產業的應用層次。關山的轉型並非大幅度改變，而是在既有基礎上進行再詮釋，讓舊穀倉承載新的生活意義。這種由內而外的更新，使農業不僅被保存，也得以持續進入當代生活之中。



好物快速購

關山鎮農會【良質米】

## 第五站：池上 | 豆香與稻浪，交織出最純粹的體驗

來到池上，縱谷的節奏轉為純粹而安靜。這裡以稻米聞名，但池上鄉農會的轉型，並未僅止於米產業本身，而是透過空間改造與飲食體驗，將農業延伸為一種可被感受的生活方式。

「池上豆之間」便是這樣的代表場域。其前身為舊穀倉，經過改建後，保留原有建築的歷史結構，並融入現代設計與藝術彩繪，使空間在懷舊與當代之間取得平衡。這不只是一次建築再利用，更是農會將產地故事轉化為日常場景的具體實踐。在這個場域中，「豆」成為理解池上農業的另一條線索。農會選用非基因改造黃豆，現場製作豆漿、豆花與豆包，讓製作過程直接呈現在旅人眼前。熱鍋翻動的聲音與濃郁豆香，讓飲食不再只是結果，而是一段可以被觀察與參與的過程。



餐桌上的內容，同樣體現地方整合的思維。池上米饅頭、米麵線等元素自然融入豆製料理之中，使米與豆形成完整的飲食系統。旅人一邊品嚐，一邊看著窗外隨風起伏的稻浪，食物與土地之間的距離被拉得極近。池上農會所實踐的，並非單一產品的提升，而是一種「食農教育生活化」的模式。從空間、食材到體驗，彼此相互支撐，使農業不再只是產業，而成為一種可以被理解、被品嚐、也被記住的地方風景。



豆之間【國產豆包】

## 縱谷之上，農業的再定義

沿著花東縱谷由北至南，這條路線所串聯的，不只是景點，而是一種逐漸成形的農業美學。透過空間設計的導入，農村場域被重新觀看；透過產品的精緻化，農產價值被重新定義；透過食農體驗的深化，人與土地之間的距離被重新連結。

這些轉型，使東台灣的農業，不再只是生產體系，而是一種融合文化、設計與生活的整體實踐；當旅人走過這條路線，所帶走的，也許不只是記憶中的風景，而是一種對土地更深層的理解——那是一種緩慢卻堅定的改變，正持續在縱谷之中發生。



## 農林漁牧普查

農林漁牧普查係依統計法規定每五年辦理一次之全國性基本國勢調查，由行政院主計總處統籌規劃，各縣市政府負責辦理各該轄區之普查業務，本次係第15次舉辦。農林漁牧業普查目的在蒐集農林漁牧業資源分布與使用、生產結構、勞動力特性、資本設備與經營狀況等基本資料，是政府規劃農林漁牧業相關政策的重要參據。本次新北市預估普查4萬4,168戶，採二階段填報方式：

**第一階段：**「自主網路填報」為4月10日至4月30日。

**第二階段：**「派員實地訪查」為5月1日至6月30日，網路填報可以參加抽獎，請踴躍上網填報，敬請支持與配合。

114年農林漁牧業普查  
支持農業普查 再現農業榮華

普查期間：115年4月10日-6月30日  
網路填報期間：115年4月10日-6月15日，網填抽好禮

抽獎對象：  
1. 自主網路填報戶  
2. 派員實地訪查戶  
3. 農林漁牧業普查戶  
4. 農林漁牧業普查戶  
5. 農林漁牧業普查戶

抽獎名額及金額：  
1. 特獎：1名，36,000元  
2. 頭獎：2名，18,000元  
3. 二獎：5名，9,000元  
4. 三獎：10名，4,500元  
5. 四獎：20名，2,250元  
6. 五獎：40名，1,125元

免付費客服專線 0800-868-257

## 農機上路要掛牌，清潔田土免受罰

近期已進入一期稻和農作物耕種的整地季節，為保障用路人安全及維護道路整潔，提醒農友們注意以下事項：

### 一、農機上路務必依規定掛牌

農業機械如曳引機、搬運車等行駛於道路時，應依規定辦理登記並懸掛號牌。

### 二、離開田間前請清潔車輪與車身

農機自田間駛出時，常夾帶泥土、稻草或碎石，若未清理即駛入道路，易造成：

- ① 路面泥濘濕滑，增加交通事故風險
- ② 影響機車騎士行車安全
- ③ 污染道路環境。共同維護交通安全與環境整潔，守法上路、隨手清潔，不僅保障自身安全，也守護社區環境。

農機上路要掛牌  
清潔田土免受罰

農機上路務必依規定掛牌

離開田間前請清潔車輪與車身

上路前請確認：  
● 已完成登記並領有合法號牌  
● 號牌清晰可辨識  
● 剎車、煞車等設備功能正常

小提醒：  
● 田間出口設置簡易清潔區  
● 上路前拍落泥土、沖洗輪胎  
● 避免泥水滾落於道路

△ 未依規定掛牌行駛  
處以新臺幣3,600元至36,000元罰鍰

△ 未依規定清潔田土  
處以新臺幣1,200元至6,000元罰鍰

請農友們相互提醒，共同遵守！

# 四健推廣



## 四健會暑期作業組，參加對象：9~24歲四健會員

魔法植物學堂	8月3-7日	09:00-12:00	1,200元(含保證金200元)
北管小子弟	8月3-7日	13:00-16:30	400元(含保證金200元)
食農小達人	8月10-14日	09:00-12:00	1,000元(含保證金200元)
玩美創意手作	8月10-14日	13:00-16:30	600元(含保證金200元)

即日起至額滿為止，電話：8965-6868分機1356 蘇指導員

## 新春好農情，四健來助力

圖、文 / 四健指導員 江易儒

隨著一年一度「板農年貨大街」熱鬧登場，不僅象徵新年度的開始，更展現本會推廣在地農特產品、支持國產農業之成果。為深化四健會員對臺灣優質農產品之認識，特辦理協助年貨推廣之公共服務活動，透過實際參與展售服務、產品介紹與消費者互動，落實「做中學、學中做」之教育精神。

本活動結合食農教育理念，使會員於實務參與過程中，了解農產品產銷履歷、生產流程與市場運作機制，強化對在地農業發展之認識，並體會農會在農業輔導與行銷推廣上的角色與功能。藉由公共服務歷程，培養溝通能力、團隊合作精神及服務責任感，提升其對農業永續與社會參與之關懷，期盼培育四健會員支持在地、實踐永續之青年力量，並呼應 SDG 2消除飢餓、SDG 4優質教育、SDG 8 合適工作與經濟成長、SDG 12負責任的消費與生產及SDG 17多元夥伴關係等目標。



## 玩中學！四健寒假農會日三部曲精彩登場

圖、文 / 四健指導員 江易儒

本會於2月3日辦理四健會員寒假農會日，這天課程安排相當豐富又有趣。一開始的《食農桌遊作業組》，老師以桌遊方式帶領會員們認識營養學知識，透過趣味闖關與卡牌互動，在遊戲中學習六大類食物、均衡飲食與健康餐盤概念。原本看似有點艱深的營養知識，在一來一往的桌遊互動中變得生動又好玩，不僅提升專注力與思考力，也讓大家真正做到「玩中學、學中玩」。

接下來的《小農廚房作業組》，大家化身小小廚師，親手製作香噴噴的刈包與春捲。從認識食材、分工合作到實際包餡與擺盤，每個步驟都讓其體驗到料理的樂趣與成就感。透過動手做，更加理解在地農產品與餐桌的連結，吃在嘴裡的每一口，都多了一份珍惜與感謝！《玩美創意手作作業組》則帶領會員們發揮創意，親手設計專屬的紅包袋與春聯。從構圖發想、色彩搭配到裝飾細節，每件作品都充滿個人特色與巧思。孩子們開心地展示成果，臉上滿是驕傲的笑容，也把滿滿祝福帶回家與家人分享～

本次寒假農會日，讓會員們在桌遊中學習、在料理中體驗、在手作中創作，不僅收穫知識與技能，更深化對農業與生活的連結。未來，本會也將持續以多元方式推動食農教育，陪伴孩子們快樂學習、成長茁壯。





## 一勾一織傳愛心 響應創世公益情

圖、文 / 家政指導員 王昱涵

本會發揮社區公益精神，以愛心織藝傳情，響應創世基金會籌措植物人安養經費，邀請家政班員認養「乾洗手酒精瓶編織袋」，感謝家政幹部及班員們的支持與付出，總計編織完成近300份，愛心不落人後，創世基金會致贈感謝狀，由本會總幹事李佩玲及秘書陳美蓉代表合影留念。



## 本會獲新北市巨蔥料理分享會【金質獎】

圖、文 / 家政指導員 游麗弘

3月26日清晨的希望廣場，洋溢著不同以往的熱鬧氛圍。來自新北市共24個鄉鎮農會的家政指導員與班員齊聚一堂，參加一年一度的「巨蔥料理分享會」，共同為推廣新北在地農特產品—巨蔥而努力。

本會今年由景星班班員黃紫琳、張麗玲代表出賽，憑藉精湛手藝與賽前反覆練習，將創意與技巧完美結合，以作品「一飛蔥天·喜迎春」脫穎而出，榮獲「金質獎」。這份榮耀不僅屬於參賽者，更值得與大家一同分享。俗話說：「一月蔥、二月韭、三月莧」，巨蔥正是當令食材的代表之一。其從蔥白到蔥葉皆富含營養，適合多元料理，實踐全株利用、減少廚餘的惜食理念，展現食農教育與永續生活的精神。誠摯邀請大家一同走進廚房，發揮創意，運用在地食材，親手料理屬於自己的「巨蔥饗宴」，在日常飲食中支持在地農業，品味健康與美味的雙重幸福。



## 戲劇藝術啟蒙 活絡推廣教育精神

圖、文 / 推廣部副主任陳雅芬

本會為提升家庭教育與青少年關懷意識，特邀請青少年藝術聯盟創辦人余浩璋老師蒞臨演講，分享其個人成長歷程與創辦組織的初心。余老師以自身經驗出發，談及年少時的迷惘與挫折，如何在戲劇中找到自我價值，進而立志透過藝術陪伴更多迷途中的青少年。余老師以藝術賦能作為藝術解方，帶給青少年三種超能力：「跨界創造力」、「深度同理心」及「認知溝通力」並透過多個實例，分享中介青少年，重建自信、人際及家庭的連結。

推廣班員們透過講習會課程，更能同理陪伴與傾聽的重要性，也學習以更開放與包容的態度面對孩子的成長歷程，重視青少年內心需求與情緒流動，不僅讓班員們獲益良多，也強化家庭在青少年成長中的關鍵意義。未來也持續辦理相關推廣課程，協助營造良好親子關係，落實SDG4優質教育，充實班員生活新知，增進家庭和樂。



# 長青高齡者推廣



## 長青班員齊心表演，展現活力人生

圖、文 / 長青指導員 吳誠皓



農會長青班於1月12日舉辦聯合班會，集結十六個班級、四百多位班員共同參與。平時各班分別活動，此次齊聚一堂，不僅場面熱鬧，也增進彼此交流與情誼，展現長青班的凝聚力。

本次活動除了會後各班進行班務會議外，重點在於各項研習班的成果展示與推廣。聯合大會特別規劃靜態與動態兩種呈現方式：靜態部分透過影片介紹課程內容與學習成果，讓班員能更清楚了解各類研習班的特色；動態部分則由手語班、排舞班、氣功班及歌唱班等各研習班帶來現場演出，內容豐富多元。

所有表演皆由各研習班班員代表參加，展現出長青學員的熱情與活力，也讓參與者獲得成就感。精彩的演出贏得觀眾熱烈掌聲，未參與表演的班員在觀賞後也紛紛表示內容精采，並對相關課程產生濃厚興趣。

這次的聯合班會不僅成功推廣各項研習班，也增進班員間的互動與向心力，為新的一年揭開充滿活力與希望的序幕。



## 卡拉OK班：唱出生命的美好旋律

圖、文 / 長青信義班 葉雪嬌

農會長青班的各項研習課程中，卡拉OK班一直深受班員喜愛，成為許多人生活中不可或缺的一部分。卡拉OK班由徐老師指導，教學認真且充滿熱忱，讓學員在輕鬆愉快的氛圍中學習歌唱技巧。

徐老師不僅專業也非常有耐心，從基礎發聲到歌曲詮釋，都細心指導與示範，讓學員能逐步進步。在老師用心教導下同學們也相當努力學習，每次上課都專心投入、反覆練習，不僅提升歌唱能力也建立自信心，學習過程充滿成就感與快樂。

卡拉OK班的學員來自不同班級，原本彼此並不熟悉，但透過課程互動與共同練唱，逐漸建立良好關係。大家在課堂中互相鼓勵、交流經驗，下課後也分享生活點滴，使彼此更加認識，情誼日益深厚。學員們不僅學會歌唱，更豐富了日常生活。音樂帶來歡樂，也成為紓解壓力的重要方式，讓生活更加多姿多采。卡拉OK班不只是學習的場所，更是一個促進交流、凝聚情感的溫馨平台。



~ 值得傳承的好味道 ~

# 客家小炒

食譜示範 ▶ 家政華東班 李秋蘭



小時候的記憶，讓風味繼續傳承，成為家庭聚會不可或缺的菜餚。

在我童年的時候，因為家住在苗栗造橋山區，生活較為貧困，平常要吃魚、肉的機會較少，只有在逢年過節或拜拜時才有機會吃到肉類。以前拜拜通常在插秧和收成的時節，祈求風調雨順希望秧苗長得好，及感謝上蒼讓稻子收成豐碩。

一般客家務農的家庭在拜伯公和伯婆（土地公及土地婆）時，會準備一塊豬肉（大部份是五花肉，因為比較便宜）、三塊豆腐干和一條魷魚（那時候的魷魚很便宜），這三樣就統稱為三牲。

拜完土地公後，就將這三牲與芹菜、蒜或蔥、薑絲用大火拌炒在一起，即是所謂的「小炒」～算是犒賞辛苦的農夫，也深受孩子們的喜愛，因為很下飯，也成為現在眾所歡迎，及客家餐廳必有的客家菜餚。



## 材料準備（6人份）

五花肉	半斤
豆腐干	3塊
乾魷魚	1條
青蔥	3支
紅辣椒	2條

## 調味料

醬油	1大匙
糖	1小匙
米酒	1大匙
鹽	適量
胡椒粉	適量

## 料理步驟

- ① 五花肉切長條狀，豆干切片，魷魚泡軟切絲，蔥切段，辣椒切片，怕辣者可把籽去掉。
- ② 將切好的五花肉入鍋小火爆油，再加入魷魚絲爆香加米酒起鍋。
- ③ 將豆干入鍋爆香或煎至兩面微黃後將②的材料倒回鍋內加蔥白、辣椒、鹽、醬油及糖調味拌炒均勻，最後再把青蔥段放入炒勻即可盛裝盤內。



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。



- ◆【究好豬 帶皮五花肉條】—取自背脊下方骨周邊腹脊部位，擁有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。
- ◆【本家滷香豆干】—本家的「白玉豆干」經中藥去致煮而成，外表黑金發光的小滷干，大口咬下，會給您滿滿中藥材與黑糖的香氣，與豆香風味在你的口中交織，每咬下一口都是撼動味蕾的回味無窮。



掃我購買  
相關食材

~ 值得傳承的好味道 ~

# 純手工豆腐乳



食譜示範 ▶ 家政中正班 韓素琴

因為自己的先生非常喜歡吃豆腐乳，但又吃不慣市面上賣的，一直無法找到滿意的成品；於是我決定要學習研究屬於自己阿嬤味道的豆腐乳。

講到豆腐乳，我頭家（先生）真的非常喜歡吃豆腐乳，除了人人知道的稀飯配豆腐乳，山東饅頭配豆腐乳，還模仿年輕人吃吐司塗花生醬的方法，以他獨特的台式吃法用吐司塗豆腐乳。有時候肚子真的很餓時，即使是一碗冷飯配上一塊豆腐乳，就可以吃的津津有味。

其實我一開始製作豆腐乳時，是特地從宜蘭買現成的豆角和原料回來自己製作，每年都製作100塊（約5罐），持續了大約三~五年的時間。

偶然在一次的因緣際會下，認識了專門做豆腐的老闆，在他的熱情下特別提供了由非基因改造的黃豆所做成的板豆腐，讓我可以自己從板豆腐醃鹽巴、定型後，再每日曬太陽成為「豆角」；相較於外面市售的豆角更為天然、健康，口感也因此而特別綿密好吃。



## 材料準備

板豆腐	6大盤
(傳統手工豆腐)	
鹽	1000克
豆粕	300克
米粕	3斤
二砂糖	4斤
米酒	12瓶
甘草粉	15克
玻璃罐 (5號)	約20罐

## 份量

板豆腐6大盤裝20罐

## 料理步驟

- ① 先將豆腐切成小塊，一盤板豆腐分切成64塊小豆腐。
- ② 再將小塊豆腐放在容器內，一層豆腐一層鹽排好靜置一天。
- ③ 材料豆粕、米粕放入盆子裡混合，用清水將材料洗淨，洗淨後再將材料放在平盤曬乾。
- ④ 將用鹽醃製一天的小塊豆腐平擺在竹盤上，置於室外曬太陽二天。
- ⑤ 把曬好的豆腐放入鍋裡煮沸，再將煮沸的豆腐塊撈起濾乾備用。
- ⑥ 在曬乾的米豆粕中加入甘草粉，再加入二砂糖與材料混合備用。
- ⑦ 空玻璃罐用米酒洗過備用。
- ⑧ 將煮沸、濾乾的豆腐塊及米豆粕，一層豆腐一層米豆粕裝入罐裡。
- ⑨ 將裝好罐的豆腐塊再加入米酒，最後再放入一條乾辣椒增加香氣，封上蓋子放置二個月（曬太陽一個月、放室內一個月），美味好吃的豆腐乳就完成囉！



Q：為什麼要使用板豆腐？

A：因板豆腐水分較少，較不易發霉，發酵過程不會整個爛掉，最後還能保持一塊一塊，較為耐放。

Q：為什麼要使用豆粕及米粕？

A：豆粕提供蛋白質、增加發酵基底，米粕提供糖分、香氣、口感。兩者合在一起就能夠讓豆腐乳味道自然更完整。



## 食材農產豐富均衡的好平台 線上下單活力購 食農生活聯通網



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  
農情好特產不須有時空限制，板農活力購把好物送到您身邊



板農活力超市FB



板農活力購



活力超市LINE帳號



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







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