

里仁為美

誠信・互助・感恩

封面故事

挽救美好的米食文化

多吃一口飯 守住糧食的底氣

實作用心

穀餘芳用米食守護生態

把對土地的愛 膨發成純淨米滋味

句味句食

給樹蛙和螢火蟲一個家

顧環境也顧人的有機芭樂



CONTENTS

No.82 2026.6



- 3 里仁為美 從一顆慈悲的心出發
- 4 封面故事 挽救美好的米食文化
多吃一口飯 守住糧食的底氣
- 10 實作用心 穀餘芳用米食守護生態
把對土地的愛 膨發成純淨米滋味
- 14 旬味旬食 給樹蛙和螢火蟲一個家
顧環境也顧人的有機芭樂

- 16 永續里仁 集點換好康更能實踐環保
里仁「水滴點數」和會員共創永續影響力
- 18 永續提案 重塑台灣稻田生態韌性
「農田裡的科學」用大自然的方式解決螺害
- 20 好物首推 實現米食新想像 一粒米的多元滋味
- 22 里仁新訊 里仁響應農村水保署
推廣守護生態的永續農遊
- 23 嚴選用心 里仁與你一起找回天然真實的共同心願



發行所／里仁事業股份有限公司
發行人／李妙玲
電話／02-7714-6168
地址／新北市汐止區新台五路一段 95 號 26 樓
網址／www.leezen.com.tw

企畫編輯製作／台灣赫斯特媒體股份有限公司
資深主編／許騰文 編輯／鄧惟心
美術主編／洪思齊 美術編輯／黃雅惠
封面／張家禎
電話／02-7747-1688#711



Printed in Taiwan

版權所有，歡迎轉載完整文章
敬請聯絡取得書面同意。

從一顆慈悲的心出發

20多年前，有機農耕在台灣曾經只是勉強的想像，沒有人看得到路。因為想讓土地恢復元氣，能夠世代永續，1998年里仁開張，決心要做「該做但還沒有人做的事」。

里仁相信最真實的好處來自互利而非自利，最長遠的合作是彼此感恩互助而不是競爭逐利。因為了解農友轉作有機的艱辛，里仁以契約種植來保障農友的收入，更熱情接納轉型期的蔬果，號召志同道合的消費者以實質購買，陪伴農友度過掙扎糊口的轉作歲月。

為了珍惜每一棵未施農藥化肥的盛產蔬果，並帶動更多人投入友善大地的實踐，里仁與廠商攜手突破技術瓶頸，開發出各種自然平實的食品、生活用品及有機棉品。鼓勵食品廠商優先採用本土有機或天然食材，盡可能地「不添加」並減少加工層次，完全拒絕人工香料、化學色素、合成防腐劑，呈現食物天然真實的安心本味。同時也邀請用品廠商選用易分解、少危害的友善成分，盡量降低便利消費對大地形成的衝擊。

里仁以串聯上下游的通路角色，持續在農友、廠商和消費者間分享溝通，促成相倚互信的夥伴關係。因為認同這樣的共存共榮理念，「誠信」便成為彼此長期支持下最自然的期待：農友像是疼惜子女般呵護樹草蟲鳥生態、廠商以家人自用的心情來產製每

一項商品、消費者也珍惜栽種人及製作者費盡心力才產出的安心好物。這一路雖然挫折與困難不斷，但是因為相信感恩相挺比指責更有力量，因而點亮了一個群策群力、真心互助的良善循環。

在里仁，最能鼓舞士氣的數字是支持有機耕作的參與人數與受惠保育物種。這樣的事業只有同好、沒有競爭，每多一個人參與，理想就更趨近實現。因此里仁將盈餘回饋到「慈心有機農業發展基金會」與「福智文教基金會」進行有機農耕、種樹減碳、生態保育、生命教育等的推廣，讓每一份投入都在利他的循環裡生生不息。

里仁一路摸索至今，「光復大地 淨化人心」的這個願望逐漸實現，成為受到各界鼓勵的社會企業。但守護土地與自然的使命沒有終點，你我每一分善意良心的投入都將成就共同的歡喜美好。





挽救美好的米食文化 多吃一口飯 守住糧食的底氣

你的三餐中，米飯是不是正慢慢減少？外食點餐時，也習慣對老闆說「飯半碗就好」？在餐點選擇越來越多的今天，少吃米飯似乎理所當然。但你是否想過，這些生活中的小決定，正一點一滴改變我們與土地、糧食的關係，甚至可能讓我們在未來面臨吃不到米的危機？少吃一口飯的影響，其實比想像中更深、更廣。

文／曾怡陵・圖片提供／里仁



©Magnific AI生成

里仁看到了台灣人減少米食可能引發的風險，因此多年來串聯農友、加工廠和消費者，守護台灣稻米的根基。其實，餐桌上被我們邊緣化的米飯，在台灣歷史上經歷過不只一次的命運翻轉。

百年來的米變遷

為什麼我們飯吃得越來越少？

百年前的台灣人都吃秈米（在來米，細長鬆散，多用於米粉、粿條、粿類等製作）。日治時期因為日本人喜愛粳米的黏飴口感，於是從

日本引進粳稻品種。然而，原產於溫帶的粳稻起初並不適應台灣的氣候，歷經二十幾年的努力，才成功落地。1926年，臺灣總督府命名為「蓬萊米」，徹底翻轉了台灣人吃米的習慣。

1951～1965年的美援時期，美國對台灣提供小麥等援助物資。1962年，中美雙方籌設「臺灣區麵麥食品推廣執行委員會」（後改組為「財團法人穀類食品工業技術研究所」），帶動食品業發展各種麵食。隨著麵食進入我們的生活，國人飲食習慣逐漸西化，麵食躍升為主食。然而發展至今，米食的競爭對手已經不是麵食，國人攝取的肉類早已

超過澱粉。40年前一個人平均一天可以吃5碗飯，現在大幅減少到1.5碗。

為了因應米食萎縮的困境，農政單位開始投入多元化的稻米育種，培育出符合當代飲食需求，適合釀酒、適合做義式燉飯或低升糖指數等特殊米種。而稻農、加工廠也開始發展各式各樣的米製品，推出多元的零食、健康食品甚至是化妝保養品等，為台灣米開闢新路。

我們為什麼要多吃台灣米？

不過，我們為何需要關注台灣米？不吃米會帶來什麼影響呢？

臺大農場技士劉建甫表示，糧食安全是必須嚴肅看待的議題。台灣2024年的糧食自給率只有30.74%，萬一遇到軍事封鎖，我們有可能在短時間內補足七成的糧食缺口嗎？「也許有人會認為，反正轉作或休耕的稻田都還在，



不施農藥化肥的水稻田，是白腹秧雞等生物覓食的天堂。

再重新播種就好。但事情沒那麼簡單！」他解釋，一旦長期不種稻，灌溉系統年久失修，就無法正常供水。更嚴重的是產業斷鏈，屆時可能完全找不到插秧等人力與設備。

除了糧食自給率的考量，稻田也具備不可忽視的生態意義。劉建甫指出，稻田的溼地環境



稻田是糧食安全、生態維繫與飲食文化的重要根基。



消費者願意多吃米，稻農才有動力繼續種米。

是鳥類、兩棲類、昆蟲等生物的重要棲地，也是涵養蓄存地下水的隱形水庫。在極端氣候下，可以調節微氣候，遇到暴雨時還可充當滯洪池。

而在人體健康層面，米其實是適合亞洲人腸胃的優質澱粉來源。米食廠商「餐御宴」負責人周淑楨分享，許多對麩質過敏的小孩，無法吃麵粉製作的餅乾，而米餅乾的出現，讓他們能享受到吃零食的樂趣。

遺憾的是，台灣整體的米消費量逐漸下滑，不只導致稻田休耕、轉作，許多稻農的子孫也不願意從農，傳統米食文化因而逐漸流失。周淑楨感嘆地說：「以前的人生日會吃米做的紅龜粿，現在小孩改吃蛋糕。他們已經完全不認識傳統的米食文化了。」

逆勢守住米銷量 讓稻農看見希望

在這樣的大環境下，里仁始終堅守初心——

讓台灣成為有機島。即便逆著市場潮流，做著看似沒有效益的事，也毫不退縮。稻米是台灣耕作面積最大的作物，因此被視為推展有機的主要標的。里仁不只在意人類健康，也顧念大自然的萬物，努力支持稻農以不施灑農藥、化肥的有機方式耕作，守護棲息於稻田中的多樣生物。

然而，農民要持續有機耕作，必須有穩定的



多元美味的米食點心，為稻米找到更多出路。

消費支持為後盾。里仁架上有來自20個有機米產銷班的28款鮮食米。為了避免同性質的鮮食米互相排擠，里仁還特地採「分區供貨」機制來確保小型產銷班的銷量獲得一定的保障。

2002那年風調雨順，有機米迎來大豐收，但直到二期稻作收割前，農友的穀倉裡還有滿滿的有機稻穀。受到農友的請託，里仁一肩扛起推廣的任務，不僅廣邀食品廠開發米麵包、米饅頭、米零食等產品，也號召消費者多吃米來共同響應。里仁產品開發經理周瑜瑛說，早期里仁的任務是建構盛產的處理機制，拓展有機稻米的多元加工管道。如今合作機制已經成熟，一遇盛產，產銷鏈就會自動運作。

這些年，里仁架上鮮食包裝米的銷量依然穩定，並沒有受到國人食米量降低趨勢的影響。同時關顧到大小規模產銷班的分區供貨機制，讓合作的稻農們有信心一直耕作下去，甚至第二代、第三代也因為看得見未來，願意接手家

業。然而，看到大環境食米量下滑的趨勢，里仁為了力挺有機米的使用量，二十多年來，攜手鑫豪、餐御宴、鈺統、統百食品等志同道合的廠商，合作推出超過百項米加工產品，從傳統節慶米食、米零食，到順應時代潮流發展出營養價值高、方便即食的米食品，形成守護台灣有機稻田的堅實力量。

產銷聯手 讓休耕稻田活起來

在眾多廠家中，「餐御宴」是最早和里仁合作、也推出最多米食品的廠商，目前在里仁架上就有14項米加工產品。負責人周淑楨年輕時在農會上班，為了推廣米食，跟著地方媽媽記錄各種傳統米食的食譜。後來做出興趣，決定創業。從供應里仁有機蘿蔔糕開始，又陸續開發出杏仁玄米餅等米食品。她盤點餐御宴近幾年的有機米使用量，發現2023年已經達47噸，

我們的每一口，都在形塑台灣糧食體系的未來！

今天開始，多吃米吧！

米飯怎麼煮最好吃？



Step 1

選擇單一品種：如台農81號、台南20號等，最能品嘗到品種獨一無二的純粹風味與口感特色。



Step 2

輕柔、快速地洗米：第一次淘洗兩圈後，馬上將水倒掉，避免洗米水又滲入米中。

洗米的用意是洗去碾米時殘留的糠層雜質，而洗出的白粉是碾米產生的粉末，對人體無害，因此只需淘洗三、四次即可。



Step 3

善用設備煮飯：使用電子鍋或陶鍋，就能輕鬆煮出一鍋好飯。



「餐御宴」生產多款少添加物的傳統米食，守護了台灣的傳統飲食文化。

2025年再成長為52噸。「我們和里仁一年就能去化這麼多有機米，值得驕傲！」

正因里仁從原料、製程到銷售的一路陪伴，餐御宴可以毫無後顧之憂地開發更多米製品，甚至打入外銷市場。近期，周淑禎還引進更多設備，打算開發更多米零食，造福麩質敏感的消費者，也為糧食自給率盡一份心力。「不要說戰爭，如果因為石油危機導致糧食無法進口，我們要吃什麼？如果有米，我們就活得下去。」同樣對米食懷抱理想的，還有米餅廠商「穀餘芳」。廠長沈盈嫻認為，米食加工是在幫稻米增值，當種稻的經濟效益提升，就會吸引更多入繼續種下去。

食品廠努力擴充米加工品的種類，希望擴大米的使用量，讓休耕的田可以再活起來。而我們身為消費者，能做的就是用吃來響應。「一個人一天多吃一口就好了」，劉建甫計算，光是這小小的改變，一年就可以讓5千公頃的稻田免於休耕。他強調，政府不可能耗費無限資

源維持稻米的產銷體系，因為機器會折舊，人力不易留存，最好的方法就是透過「吃」，讓生產動起來，產業鏈自然回復該有的運作。

到里仁門市尋寶！走進豐富的米食樂園



走進里仁，就像踏入一場米食的豐盛饗宴。從承載在地風土的優質有機米、到方便食用的米漢堡和即食飯，豐富你對主食的想像。

不只有填飽肚子的米食，還有紅豆紫米奶、甘粿等健康飲品，或米的洋芋片、米餅等琳琅滿目的零食和傳統節慶食品。每一款都經過嚴格的食物安全把關，等你來尋寶及品嚐！



沈盈嬭在工作中實踐對土地和消費者的關懷，感到非常快樂且踏實。



穀餘芳用米食守護生態

把對土地的愛 膨發成純淨米滋味

走進「穀餘芳」位於新竹湖口的廠房，膨發機台正轟轟作響，每隔幾秒鐘，糙米餅和米餅就從產線吐出，散發出陣陣溫暖純粹的稻穀香氣。這些沒有化學添加、成分單純的米零食，不僅照顧里仁消費者的健康、守護生態，也讓廠長沈盈嬭走出一條個人理念與社會共好完美結合的實踐之路。

文／曾怡陵・攝影／黃基峰・圖片提供／里仁

吉兒 禾又 餘芳的前身是「瑞士達」，致力於推廣少化學添加物的米製品，並以品牌「萊斯飯店」（Ricefans）傳達「希望大家一起來吃飯」的想法。呼應里仁的理念，將原料改為有機米，並供貨一段時間後，瑞士達老闆因有其他事業規劃，便透過里仁探詢可以接手的廠家。里仁開發專員許秀春收到消息，隨即尋覓合適的廠家。所幸，同樣位於湖口的「豆之味」同意承接，里仁的消費者便可以繼續享用純淨、少添加的米製品。

撐過地獄時期的轉念抉擇

熱愛農業、愛吃豆製品的沈盈嫻在一次學做豆腐的課程裡，參訪豆之味工廠，並認識了豆之味老闆黃學緯。後來她加入豆之味在農地工作，並在豆之味接管瑞士達後，臨危受命擔任廠長。擅長豆類製品的豆之味，跨足米製品事

業，這個特別的緣分讓沈盈嫻覺得格外有趣。她說：「有9種必須胺基酸是人體無法自行合成的，但可以從豆類跟米等穀物中取得，所以豆和米是相輔相成的。豆之味和穀餘芳的結合，可以照顧到只攝取植物性蛋白的族群，對於必需胺基酸的需求。」

沈盈嫻坦言2020年接手初期即進入「地獄時期」。當時承接自瑞士達的設備是桌上型的小機器，製造「米餅」的膨發過程中，因高溫、高壓產生的劇烈震動，會讓零件鬆落或斷裂。一天8小時的生產時間內，就會有兩、三次停擺。瑞士達老闆曾訓練一位年輕人修理廠房裡的機器，「但他也修得非常痛苦，會直接翹班放棄修理。我接手後，就變成我要硬著頭皮上線修機器。」

因為機器難以順利運作，每天面臨燒錢和出不了貨的壓力，讓沈盈嫻非常想逃離。有一次，里仁的採購來電關心出貨進度，她忍不住



（左）米穀膨發的過程需要高溫、高壓，如果機器運作不順，很容易就會把零件震落。
（右）米餅製作完全不添加化學添加物，是為寶寶及年長者設計的無負擔零食。

說出想放棄的話。「那全台灣吃你們產品的寶貴們怎麼辦？」採購人員的一句話給了她繼續走下去的力量。她意識到，這份工作的價值，不是建立在她個人的舒適與否，而是建立在很多人的需要上，於是收起逃避的心理，各處找資源、嘗試，慢慢摸索出讓機器運作的方法。隨著新股東的資金挹注，工廠更名為「穀餘芳」並全面採購新機台，產線終於穩定下來。

守護土地的初心 成為不放棄的理由

支撐沈盈嫻度過難關的，還有產品背後的环境意義。「我非常愛這個地球，還有大自然的萬物。」她緩緩說起自己在花蓮生活時，曾目睹七星潭垃圾掩埋場的震撼經歷。「我們每天產生的垃圾都被丟在那邊，味道非常可怕，還有狗在那邊找食物。相較之下，你會覺得自己過得很舒服，但在距離我生活這麼近的角落，卻只有垃圾和惡臭。」

她試圖為每個行為做出負責任的決定。從中興大學土壤環境科學系研究所畢業後，曾經為



穀餘芳以實際行動支持有機稻農，堅持選用有機米，用心做好每一項產品。

了解農業現狀，進入慣行農場工作。她很清楚化學農藥對第一線人員以及生物的傷害，因此非常認同里仁在產品開發時要求使用有機米的堅持。

不過，若要让農民持續以有機方式種稻，關鍵仍在消費者願意以實際購買行動支持。唯有形成穩定需求，才能保障農民生計，讓有機耕作得以延續。穀餘芳希望越來越多人都能享用健康米食，然而，台灣的食米量卻持續呈現下滑的趨勢，沈盈嫻為此感到憂心。「沒有人吃，就沒有人要種，這很可惜。因為農地承載



糙米餅含有糙米，營養更豐富，其中的纖維也能帶來更鬆脆的口感。



穀餘芳為了讓大家多吃米食，即將推出的蕃茄豆腐粥以糙米餅為底，加入蕃茄凍乾磨製的調味粉包和蔬菜包，熱水沖泡即可享用，便利又營養。

各種作物和生物，還可以淨化汙染並儲存二氧化碳，這關係到地球上所有生物的環境。」

利他事業 為純淨米食繼續努力

為了讓大家吃進更多米，她很努力地想增加產品的用米比例，例如考慮未來將賣賣餅中的進口麥全部替換成本土米，也可以降低碳足跡。待產線逐步穩定後，沈盈嫻也持續發想更多米加工產品。她想到在製作「有機原味糙米餅」初期，因機台運作不穩定而不良率偏高。為了不浪費珍貴的米糧，團隊曾將碎米餅再利用，所推出的海帶芽糙米粥，於是提出叻沙口味的粥品構想。

依里仁的產品規範，每一項原料都需要通過檢驗，但叻沙口味需要用到不同來源的多種香料，只要一項原料未通過查驗，就會影響產品的生產進度。為了盡量讓貨源穩定供應，里仁和穀餘芳共同決定不開發這項產品。起初盈嫻覺得里仁要求太嚴格，後來也逐漸理解：「有些人的體質就是必須要吃純淨的食物，里仁幫消費者做了很好的把關。」

雙方經過多次討論，最終選定蕃茄豆腐粥。風味來源是蕃茄凍乾製成的調味粉包，但缺點是效期太短。一度改為液態醬料，又因高溫殺菌會破壞風味而改回粉包。為了兼顧美味和少添加，在風味與效期的需求之間費心調整，是里仁廠商的開發常態。此外，為了豐富沖泡產品的選項，新開發的「麻辣粉絲」，原料皆來自其他里仁的合作廠商，這意味著源頭和製程都通過里仁的高規格把關。在彼此對於產品規範的共同認知下，不僅確保消費者的食用安全，也降低許多溝通成本。

盈嫻在穀餘芳的工作，已邁入第六年。即便在大自然裡工作仍是她的嚮往，但可以自由進出豆之味的農地，與一群志同道合的夥伴交流，找時間上山下海，也彌補了她心中小小的遺憾。更重要的是，穀餘芳的產品採用有機原料、少化學添加製程，不僅照顧消費者、生態環境的健康，加上彈性的職場環境等，都與她的理念契合，讓她感受到一份「安穩的自在」。這份建基於利他共好的事業，已經超越了追求個人舒適與短暫成就的層次，化為她心中最踏實、可以安心立足的生命根基。



給樹蛙和螢火蟲一個家

顧環境也顧人的 有機芭樂

阿果果農園

位於高雄阿蓮的中路社區，占地2.4公頃，依循時令以有機農法栽培芭樂、蜜棗、香瓜、馬卡龍小西瓜、苦瓜、包心白菜、青花菜、花椰菜等多樣蔬果，照顧人們也照顧生態。

清脆爽口的芭樂，是台灣國民水果的代表之一，無論市場、街邊，幾乎四季都可見到它的蹤影。來自高雄阿蓮的余盆成、林錦粧夫婦，以有機農法種植芭樂，一路走來，歷經外界質疑、病蟲害防治和氣候變遷等挑戰，卻重新看見萬物生機。

文／高嘉聆・攝影／林韋言

「我們投入有機行列，是多虧了樹蛙！」十多年前，余盆成、林錦粧夫婦守著祖傳農地，利用工作之餘種植芭樂、蜜棗等果樹，為了自身健康與防止土地酸化，他們堅持不用除草劑。然而，在以慣行農法為主流、講求效率與產量的環境中，他們的果園與雜草共生，顯得格外「另類」，他們不只常遭其他農友譏笑，甚至有人認為，雜草只會引來蟲害，「怎麼可能會種得好？」外界質疑不斷，夫妻兩人一度心灰意冷，甚至萌生廢耕的念頭。

沒想到，當年的颱風接連不斷，帶來意想不到的轉機。低窪的果園積滿雨水，原本以為又是一場災損，不料仔細一看，「水中到處都是蝌蚪！」樹蛙也張著大眼、靈動可愛的模樣，瞬間融化他們的心，「突然浮現一個想法，不如我們改做有機，讓這些樹蛙有一個家。」

決定申請有機驗證以後，他們才發現，其實果園本來的經營理念：草生栽培、愛護地球、安全無毒、維護生態，就相當符合有機農業的內涵。透過系統性的課程與驗證輔導，更讓他們深刻理解，有機農法所關注的不只在於生產，更是食農教育、生態保育、永續發展的具體實踐。

用微生物養果樹 打造天然防護網

不過，全球暖化和極端天氣帶來的蟲害、病害是當代農業的考驗，對於不能使用化學農藥的有機果園而言，更是充滿挑戰的硬仗。「等到蟲害發生才處理就來不及了，必須從根本培養果樹的健康。」他們的祕密武器是自家調製的蔬果酵素，將部分被蟲叮咬或生長不全的芭



(上) 因為堅持有機農法，如今有不少野生動物在果園裡棲息、育雛。

(下) 在自製有機蔬果酵素中，黑水虻幼蟲是加速熟成並提升效果的天然好幫手。

樂自然發酵釀成酵素，噴在果樹上可以防蟲、驅蟲，同時也替果樹補充養分、提升免疫能力、防止病害。

近年，他們也跟國立成功大學的團隊合作，導入多元微生物應用，預防果樹病蟲害，改善果園生態。經過多年嘗試，成效不錯，目前果園的嚴重病蟲害問題已大量減少。「不過，必須勤勞。」余盆成利用日落之後、日出之前，噴灑酵素與多元微生物製劑，此時氣溫較為涼爽，正好是斜紋夜盜蛾等鱗翅目昆蟲出來飽餐的高峰，而微生物和益生菌正好可以發揮防治的作用。

此外，他們也善用大自然的食物鏈機制：以鳥制蟲。例如將過熟的芭樂留在地面，吸引鳥類前來啄食，順勢吃掉藏匿於果樹上的昆蟲。藉由多方妙計，逐漸找到與萬物共處的方法。

有機耕作最大收穫 人與土地一起健康

果樹頭好壯壯，生態也豐富了。不只最初的樹蛙，每到春末夏初，夜晚巡園的余盆成時常看見螢火蟲在草叢間閃爍飛舞，耳邊伴隨夜鶯、夜鷺等鳥類此起彼落的鳴叫，偶爾還能瞥見俗稱臭青母的王錦蛇幫忙果園捕鼠的瞬間。曾被視為雜亂無章的草生果園，如今已是許多野生動物的舒適棲地。

有機耕種的關懷更從土地延伸到人。夫妻倆成立「中路食農工作坊」推廣食農教育，邀請社區媽媽一起在農場種植有機蔬果，收成後除了帶回家自用，也可以分享給親朋好友。隨著農場產量逐漸增加，他們更號召眾人投入公益行動，將採收的有機蔬果整理後，捐贈給愛心團體製作餐食，分送給弱勢家庭與獨居長輩享用。光是去年，就捐出了兩、三千斤的有機蔬果，不僅讓友善耕作的成果發揮更大價值，也實踐惜食減廢，形成善的循環。

余盆成、林錦粧更因長年吃自己種的有機蔬果，身體變得更健康。「從事有機的最大收穫，就是把自己的身體顧好，」他們笑說，「這比賺再多錢都重要，非常值得！」



芭樂如何挑選、保存？

新鮮的芭樂外觀青綠，散發光澤、均勻渾圓，表皮若有些微黑點、紅點並不影響風味。這些斑點是昆蟲叮咬或天氣影響的自然狀態，有些甚至因為「有昆蟲掛保證」，風味反而更加香甜。室溫下存放芭樂容易後熟、變軟，如果喜愛爽脆口感，記得放入冷藏保存。

集點換好康更能實踐環保

里仁「水滴點數」 和會員共創永續影響力



「一個人的力量或許微小，一群人的力量就能翻轉世界。每位里仁會員的永續行動就像一滴小水滴，聚集起來就是大海！」長年實踐永續的里仁社會企業，結合新版會員APP推出「水滴點數回饋計畫」，讓每一筆在里仁的綠色消費、每一次參與會員活動，都能匯聚成永續的大海，發揮造善的力量。

文／羅麗如・圖／里仁

「我有累積點數，這件衣服折抵下來只要8折，好划算！」這樣的對話，已成為我們熟悉的生活場景。從各大便利商店、電商平台到各式品牌APP，幾乎都導入了「消費—集點—兌換」的點數機制，以此促進消費、提升客戶黏著度，甚至商家之間相互連結合作，形成「點數生態圈」。

從永續出發 不一樣的點數機制

里仁於2024年針對會員推出「水滴點數回饋計畫」，不同於一般通路的商業導向，其

核心出發點是延續自身「永續」的社會企業理念。突破基於「買越多、賺越多」的傳統商業邏輯，將「綠色循環」融入點數機制，希望帶動更多消費者一起投入永續行動，連微小的回收行動，都能像水滴一樣，凝聚成改變環境的滔滔力量。

想要獲得水滴點數，除了在里仁消費，會員也能透過APP閱讀、分享永續文章等「水滴任務」，增進對永續的認知同時賺取點數。而累積的「水滴點數」，不僅能兌換商品優惠或參加抽獎，更能用於參加活動、贊助公益或支持綠色新創。

一點一滴 打造綠色循環生活圈

藉由水滴點數的累積與兌換，里仁逐步引導消費者實踐永續生活。

里仁以水滴點數鼓勵會員將包裝有機蔬果的「可堆肥生質袋」及活力淨濃縮洗衣精的「循環空瓶」帶回門市回收。此外，每年響應世界地球日，加碼推出「回收減塑愛地球，水滴點獎勵2倍送」的活動，引導消費者養成「回收再利用」的生活習慣。

「里仁門市每個月大約會回收3萬個生質袋，但在首次結合水滴點數獎勵機制的2025年4月，回收數量就攀升到4萬8千個，超過1.5倍；2026年則是再創高峰，回收超過5萬個生質袋。可見透過點數帶動大家實踐循環減塑是有效益的。我們也希望藉此讓大家更加關注地球日，未來能在生活中更有意識地去減塑。」里仁行銷副理林哲緯說明。

里仁也與理念相近的有機農場、蔬食餐廳、博物館合作，如慈心大自然莊園、果然匯、fifteen拾吾等，打造水滴會員生活圈。「累計至今年5月，近千位民眾持點數兌換的優惠券到慈心大自然莊園進行體驗、品嚐有機餐點。消費者也很開心能透過點數認識更多永續品牌。」林哲緯副理分享。

匯聚點滴善意

里仁攜手消費者幫助需要的人

里仁的消費者也把點數轉為愛心，踴躍參與「水滴點公益支持活動」。去年樺加沙颱風重創花蓮、台東，許多農田與家園受損。里仁邀請會員用點數做公益，6天內即募集超過700萬點，並將募集到的點數轉為有機米、即食濃湯、調理包等食品，以及洗髮精和有機棉織品等生活物資，透過食物銀行分送給受災居民。

2026年農曆春節前，里仁推動了「用點數應援送暖・送有機到食物銀行」公益行動，邀請會員捐點送愛。超過3千人熱烈響應參與，將水滴點數轉化為支持有機小農與關懷社會的實際行動，最終募得2,100公斤有機高麗菜與480公斤有機桶柑分送至需要的家庭。「能支持有機小農又能做公益，真的一舉兩得！」里仁會員張小姐在「天天里仁」臉書下留言分享。

未來，里仁更計畫將水滴點數機制，結合惜食概念，鼓勵大家支持蔬果格外品；甚至是擴大和流浪動物單位或社會福利機構的合作，攜手消費者一起創造善循環、擴大永續影響力。



(左) 里仁以水滴點數，帶動會員回收蔬果生質袋和循環空瓶。

(右) 水滴點數可以轉化為支持有機小農與關懷社會的實際行動與物資，一舉兩得。

重塑台灣稻田生態韌性

「農田裡的科學」 用大自然的方式解決螺害

面對肆虐水田多年的福壽螺，「農田裡的科學」團隊以生態共存為願景，推動順應食物鏈的「哈螺農法」，將令農友頭痛的福壽螺轉化為除草助力。歷經十年實驗，逐步重建水田生態韌性，攜手眾人一步步把健康環境「吃回來」。

筆述／農田裡的科學 共同主持人 林芳儀・文字整理／鄧惟安・圖片提供／農田裡的科學

掛在稻稈上的黏密粉紅色卵塊，是福壽螺最為人知的印象。從南美洲來的福壽螺，40年前在台灣落腳；濕地型的水田環境，加上缺乏天敵，讓福壽螺很快地擴散開來，對農作物造成嚴重危害。2014年，當生物學者林芳儀和家人移居宜蘭，開始水稻的友善耕作時，也為此頭疼許久。

因為熱愛生態，林芳儀當然不考慮用化學農藥來因應福壽螺的危害。但在面對有機農業合法資材「苦茶粕」時，卻讓她和家人陷入天人交戰。苦茶粕是苦茶籽榨油後的殘渣，

可天然分解，是有機質豐富的植物渣粕肥料，含有高濃度的皂素，會破壞福壽螺的呼吸組織，讓牠窒息死亡。然而，苦茶粕的影響並非只針對福壽螺，也會對水田裡其他兩棲、水生生物造成衝擊。如果不施用，農友就得人工巡田手撿收螺，極度消耗體力和時間。



別看福壽螺小小一顆，牠們每年可以吃掉約3個台北市面積的秧苗。

「農田裡的科學」團隊，期許最終達到人與土地共存，以建立農田生態韌性。



化阻力為助力的自然解方

「儘管已經達到有機標準，但還有沒有更友善生態、更友善農友的方法？」這也是後來芳儀發揮所長，與同樣是生物學者的夥伴發起「農田裡的科學」及「哈螺農法」的起因。希望以人、土地、生態共存的願景，結合農田第一線實作及所學的科學原理，發展能解決福壽螺危害的新技術。剛開始她發展陷阱誘捕，有效率地降低水田裡福壽螺的數量，來減輕農夫用手撿螺的人力負擔。後來取經於日本的耕作經驗，以十年田間實驗，證實「哈螺農法」的操作方法，讓農夫可以更省力地種田，又可以兼顧生產與生態。

「哈螺農法」的原理其實很直覺，在於順應生物本能。多數生物皆偏好攝食幼嫩植物，而傳統上，育苗場在秧苗培育至兩葉期時便交給農夫插秧。此時嫩綠可口的秧苗，極易成為福壽螺飽食的目標。「哈螺農法」精準切入此一癥結，將插秧時機延後至秧苗長出四至五片葉的「大秧」階段。由於大秧的莖部較為粗壯，小體型的福壽螺因咬不動而放棄，轉食生長較慢的幼嫩雜草，進而轉化為田間的「除草螺」；而大體型的福壽螺即使攝食大秧，速度也大幅減緩。於是相較於傳統秧苗，大秧能有效降低45%的螺害，為農民爭取了更充裕的田間管理與補救時間。



傳統小秧（右）約是21日大，大秧苗（左）為40日左右，長出4-5片葉子，也較為粗壯。



在同一塊田同時插傳統小秧與大秧，小秧很明顯地被福壽螺吃光光，剩下大秧留下來。

小小改變成就下一個百年稻浪

過去數十年間，台灣農業高度仰賴機械化、農藥與化肥，以追求產量極大化。隨著大眾食品安全與環境意識抬頭，產業結構已逐步轉向重視人體與環境健康。然而，下一個百年的農業生產系統，更迫切需要建立具備在環境變動後能快速恢復的「生態韌性」。

這種韌性無法憑空創造，必須建立在生物多樣性與健全的產業鏈網之上。「哈螺農法」雖僅是耕作環節中的微小變革，卻為傳統農業轉型帶來全新思維。目前「農田裡的科學」團隊透過代耕服務模式，於北部及宜花地區逐步推廣，期盼藉由擴大友善耕作面積，重塑水田生態韌性。

根據團隊的田間生態調查，水田內許多原生生物如土虱、鰲等，皆具備成為抑制福壽螺天敵的潛力。然而數據顯示，這些生物目前在水田環境中的出現率僅約10%，意味著生物多樣性的復育仍有極大空間。這項兼顧生產與生態的長期抗戰，不僅仰賴更多生產者的實踐，也需要消費端給予實質支持，才能共同重建健全的農田生態系。

實現米食新想像 一粒米的多元滋味

從米漢堡、米酪到糙米餅與即食飯，熟悉的台灣米，正以更多元的方式端上餐桌。除了講求方便與風味，也選用本土、友善耕作的安心食材，讓每一口都吃得到廠商的用心與米食的新可能。

文／編輯部・攝影／張家禎



1. 醇香米酪 (花生|黑芝麻)

嚴選無農藥、化肥栽種的宜蘭米與雲林虎尾花生製作，並加入銀耳增添滑順口感，打造如同布丁般綿密柔滑的米酪。

可常溫保存，除了方便攜帶，也更減碳。

2. 巧克力糙米餅

為了支持無農藥、化肥栽種的台灣米，守護糧食自給率，廠商以糙米取代小麥製作出無麩質、無蛋配方的餅乾。

加入香濃有機可可粉，讓糙米香與可可香自然融合，口感香脆可口。

3. 鮮蔬米漢堡

選用本土、無農藥及化肥栽種的米製作的米漢堡，市面上少見。

搭配黑木耳、紅蘿蔔、杏鮑菇等多樣鮮蔬，支持本土與有機農業。口感豐富、微波即食，適合忙碌的現代人。



、即將上市、

4. 蕃茄豆腐粥

友善耕作台灣米膨發成的糙米餅，加入蕃茄粉和蔬菜包，熱水沖泡3到5分鐘即可食用。米香四溢，蕃茄風味突出、層次豐富。是忙碌的現代人健康便利的選擇！

、即將上市、

5. 鹽麴

天然發酵米麴搭配湖鹽，經時間醞釀，轉化出多種胺基酸與天然鮮味，能使料理呈現自然溫潤的鮮甜風味。鹽麴可取代食鹽，且鈉含量更低，相對於常見的液態鹽麴，更具便利性。

6. 三機優蛋白鮮蔬即食飯

這款即食飯選用本土稻米製作，並加入大豆蛋白與小麥蛋白，每份可提供13g植物性蛋白質，兼具便利與營養。冷水或熱水沖泡約10-25分鐘即可享用，特別適合登山露營或作為緊急備糧。

里仁響應農村水保署 推廣守護生態的永續農遊

文／編輯部・圖片提供／里仁

里仁參與農村水保署推動的「永續農遊」計畫，並與農遊體驗預訂平台「農遊超市」展開跨界合作，於2026年4月推出首波「永續農遊」行動，邀請消費者走進有機農場，親身感受土地與食物之間的連結。

「農遊超市」精選全台具備有機驗證的農場，消費者可透過平台預約行程，從產地導覽、農事體驗到食材認識，深入了解農友如何在土地上實踐永續理念。為了让更多會員參與，里仁也特別設立專屬活動頁面，每季精選10家農場提供9折優惠，並透過門市人員介紹、APP推播、LINE圖文等管道主動推廣，鼓勵大家參加



農遊體驗、更貼近土地，培養支持環境與有機農業的食農意識。

里仁攜手UOVO食物設計工作室策展 「食物的隱形魔法」揭開添加物秘密

為了让更多消費者認識永續飲食，里仁持續推出「餐桌上的博物館」系列策展，將抽象的

飲食議題轉化為容易參與的體驗。今年5月，里仁再度攜手UOVO食物設計工作室，於「誠食市集」推出「食物的隱形魔法」策展，透過互動與遊戲化設計，帶領消費者認識食品添加物。

展場設置「食物魔法城堡」，周圍圍繞7棵「零食樹」，並擺設有14種顏色的700顆扭蛋，象徵不同類型的食品添加物。消費者打開扭蛋後，可透過「解密小卡」認識餅乾、冰淇淋等常見零食中的添加物及其潛在風險。

除了精彩的策展，里仁更與台灣兒童食育協會共同推出「甜味魔法親子體驗課」，透過故事與五感體驗，引導孩子在趣味互動中理解甜味的不同來源與型態。



里仁與你一起 找回天然真實的 共同心願

開發理念

為支持生態保育



為照顧弱勢族群



為照護消費者健康需求



為減少環境衝擊



為調節有機及
友善耕作的蔬果產銷



食品加工 兩大規範

食材符合永續理念

- 優先選用本土有機與友善耕作食材
- 不使用肉、蛋、海鮮。
- 不含人工反式脂肪酸、基改原料*

*少部分高層次加工不含轉殖基因片段除外，如沙拉油。

添加物比政府更嚴格

衛福部合法食品添加物約800項
里仁僅允用約1/10
禁用8大類添加物：

人工化學合成色素 / 香料 / 甜味劑、防腐劑
漂白劑、保色劑、結著劑、含鋁膨鬆劑。

里仁食品 與用品審定流程

通過層層檢查，才符合里仁標準！

1 初步評估

- 優先採用本土、有機/友善耕作農產品
- 成分與配方有利於友善大地、生態保育
- 認同誠信互助的合作理念
- 開誠布公，接受全程評鑑

2 配方確認

- 盡量提高有機和本土蔬果比例
- 盡量減少加工層次
- 添加物能不加就不加
- 製程符合友善環境原則
- 兼顧食品口味/用品功效和成本

3 書面審查

- 原料的安全證明
農藥殘留、重金屬、微生物、
真菌毒素、二氧化硫等檢測
- 原料來源、原料等級
- 全展開配方與製程
- 包裝標籤、包材
- 生產環境與員工體檢報告

4 生產現場全程評鑑

- 原物料的效期與儲藏等
- 配方成分/製程用水
- 廠房與設施
- 環境/人員的衛生管理
- 製程/成品管理

5 上架審定

- 生產現場的稽查報告
- 每一項疏失的改善方案與時程
- 能否上架的評鑑審議決定

6 評鑑追蹤

- 每年執行至少一次年度現場查驗
- 每年計畫性進行架上成品抽驗
- 生鮮即食品增加不定期查驗
及微生物檢驗



看里仁
完整審定流程

北部地區			
台北市	松山區	台北旗艦店	02-8770-7288
		民生圖環店	02-2761-2779
中正區	武昌博愛店	02-2383-2765	
	南昌南門店	02-2322-2175	
中山區	大直北安店	02-2532-1767	
	南京伊通店	02-2517-6307	
大同區	龍江榮星店	02-2509-5978	
	雙連捷運店	02-2550-7291	
大安區	大安通化店	02-2701-0869	
	忠孝復興店	02-2711-9239	
	金華麗水店	02-2321-1787	
	公館台大店	02-2364-5581	
信義區	莊敬北醫店	02-7739-7748	
	士林區	天母中山店	02-2832-6648
	士林文林店	02-2881-6629	
	內湖區	內湖捷運店	02-8792-0527
	東湖市場店	02-2631-1492	
	文山區	萬芳興隆店	02-2932-9036
基隆市	中正區	基隆信二店	02-2426-0292
	安樂區	基隆城上城	02-2432-9023
新北市	林口區	林口文化三	02-7728-5289
	板橋區	板橋中正店	02-2271-0699
		板橋江子翠	02-7746-2355
		板橋四川店	02-7730-2306
中和區	板橋漢民店	02-2221-2397	
	中和興南店	02-7729-5788	
永和區	永和永貞店	02-2929-3769	
	土城區	土城金城店	02-7739-7728
新店區	新店大坪林	02-7746-2665	
	新店中華店	02-2910-9665	
樹林區	三峽學成店	02-2680-3938	
	三重區	三重正義店	02-2982-7388
新莊區	新莊新泰店	02-8993-2434	
	淡水區	淡水老街店	02-2623-0042
汐止區	誠食市集	02-7730-1870	
	汐止站前店	02-2691-7569	
	汐止中興店	02-7746-7269	
桃園市	龜山區	林口復北店	03-275-5489
	桃園區	桃園大興店	03-302-8469
		桃園和平店	03-339-4304
		桃園大業店	03-325-8290
蘆竹區	南崁中山店	03-212-0569	
	南崁忠孝店	03-271-2278	
中壢區	中壢中美店	03-426-5950	
	中壢慈惠店	03-280-6399	
八德區	八德東勇店	03-271-3728	
	龍潭區	龍潭華南店	03-275-3367
楊梅區	楊梅新農店	03-275-3329	
	宜蘭縣	宜蘭市	宜蘭中山店
宜蘭縣	宜蘭市	宜蘭中山店	03-933-4268
	羅東鎮	羅東站前店	03-954-4461

北部地區			
新竹市	東區	新竹清大店	03-571-2268
		竹科關新店	03-578-5263
北區	新竹林森店	03-522-5850	
	新竹經國店	03-533-9151	
新竹縣	竹北市	竹北縣府店	03-558-8695
		竹北道禾店	03-621-3918
湖口鄉	湖口民族店	03-590-6798	
	竹東鎮	竹東北興店	03-622-1336

中部地區			
苗栗縣	苗栗市	苗栗北安店	037-371-616
	苑裡鎮	苑裡信義店	037-855-456
竹南鎮	竹南光復店	037-775-266	
	台中市	西屯區	台中旗艦店
		西屯中科店	04-2329-8900
		西屯逢甲店	04-3707-4958
大雅區	大雅民生店	04-3707-3533	
	南區	台中忠明店	04-2265-5681
		台中學府店	04-2223-1522
	北屯區	北屯昌平店	04-2422-4923
北區	北屯崇德店	04-3707-6120	
	台中學士店	04-2208-7848	
	中清太原店	04-3701-3028	
	南屯區	南屯公益店	04-2258-1675
	南屯東興店	04-3705-0062	
	太平區	太平宜昌店	04-2278-5875
大里區	大里成功店	04-2491-1338	
	大里益民店	04-2487-5655	
豐原區	豐原廟東店	04-2513-0555	
	東勢區	台中東勢店	04-2587-7395
清水區	清水星海店	04-2622-9175	
	大甲區	大甲鎮瀾店	04-2687-2666
潭子區	台中潭子店	04-3704-6820	
	沙鹿區	沙鹿四平店	04-3707-9376

南投縣	南投市	南投彰南店	049-224-4163
	埔里鎮	埔里中正店	049-298-3556
草屯鎮	草屯碧山店	049-236-2898	
	彰化縣	彰化市	彰化民族店
		彰化曉陽店	04-722-1747
		彰化三民店	04-706-0300
員林鎮	員林育英店	048-314-745	
	和美鎮	彰化和美店	04-706-2968
鹿港鎮	彰化鹿港店	04-778-9225	
	雲林縣	斗六市	斗六後驛店
		斗六中山店	05-534-8708
		虎尾鎮	虎尾公安店
		虎尾公安店	05-536-2135
		虎尾公安店	05-636-3938

南投縣	南投市	南投彰南店	049-224-4163
	埔里鎮	埔里中正店	049-298-3556
	草屯鎮	草屯碧山店	049-236-2898
彰化縣	彰化市	彰化民族店	04-722-1747
		彰化曉陽店	04-706-0300
		彰化三民店	04-729-0399
	員林鎮	員林育英店	048-314-745
	和美鎮	彰化和美店	04-706-2968
	鹿港鎮	彰化鹿港店	04-778-9225
雲林縣	斗六市	斗六後驛店	05-534-8708
		斗六中山店	05-536-2135
	虎尾鎮	虎尾公安店	05-636-3938

南部地區			
嘉義市	東區	嘉義民族店	05-277-8899
	西區	嘉義金山店	05-283-3924
		嘉義中山店	05-223-0108
嘉義縣	朴子市	太保縣府店	05-362-7371

每一天，更安心的選擇！

天天里仁網站 www.leezen.com.tw

網站訂單與出貨服務：(02)2713-2829

產品諮詢客服：0800-300-011 或 (02)8712-8236



南部地區			
台南市	北 區	台南和緯店	06-703-2802
	麻豆區	麻豆中正店	06-571-9444
	佳里區	佳里文化店	06-723-8279
	新營區	台南新營店	06-635-6935
	東 區	台南林森店	06-275-1993
		台南裕農店	06-331-8559
		台南崇明店	06-289-8959
	南 區	台南文南店	06-265-0682
	安南區	台南安南店	06-247-8998
永康區	永康南工店	06-303-8898	
歸仁區	台南歸仁店	06-703-0181	
高雄市	三民區	高雄旗艦店	07-384-0701
		三民河堤店	07-345-9965
		自由高醫店	07-322-1419
	新興區	中正美麗店	07-281-8599
		新興中正店	07-222-7976
	苓雅區	苓雅文化店	07-976-8665
	鼓山區	鼓山華榮店	07-586-9898
		高美術館店	07-555-4458
	楠梓區	後昌莒光店	07-362-5789
	小港區	小港漢民店	07-806-7769
左營區	左營華夏店	07-346-0188	
	左營至聖店	07-558-8959	
岡山區	高雄岡山店	07-622-2266	
前鎮區	前鎮沱江店	07-976-9919	
鳳山區	鳳山鳳柏店	07-971-5748	
	鳳山五甲店	07-811-8599	
	文山青年店	07-767-8959	
林園區	林園忠義店	07-976-5416	
旗山區	高雄旗山店	07-661-8319	
美濃區	美濃成功店	07-972-1561	
屏東縣	屏東市	屏東建豐店	08-738-0106
		屏東復興店	08-753-8726
		屏東廣東店	08-732-3682
澎湖縣	馬公市	澎湖馬公店	06-926-6997

東部地區			
花蓮縣	花蓮市	花蓮中華店	03-831-5295
台東縣	台東市	台東更生店	089-348-980

里仁好聚點

週一～週六 | 10:00～21:30 週日 | 10:00～18:00

各店營業時間略有不同，請致電各門市詢問或上官網查詢。

▲符號為遷移後新址 ★符號為新開幕之分店

宅配服務 | 於門市單筆消費(生鮮、冷凍、冷藏除外)滿三千元免運費(限配送一處一件)，請洽門市。