

# 里仁為美

誠信 · 互助 · 感恩

2015.10  
no.39  
NTD 99

推動「里仁商品誠信互助原料供應鏈」

## 原物料溯源管理 把關食品安全新機制

嚴選自然素材、拒絕化學添加物的禮佛香品  
用心堅持 只為做出純淨好香



天然、健康、舒適背後的真相  
棉製品的環保與健康危機

回歸有機農業初衷  
有機 3.0 讓友善生產更普及

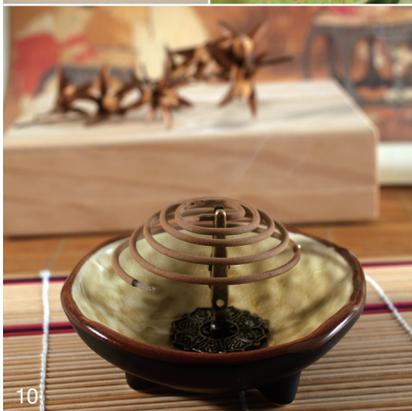
4大族群的口腔保健對策  
給你一口健康好牙



關懷您的健康

# Contents

2015.10 · NO.39



## 里仁為美

發行所 里仁事業股份有限公司

發行人 李妙玲

電話：02-2545-6535

地址：台北市南京東路四段 75 號 6 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

編輯副總監 許騰文

資深美術編輯 林佩蓉

美術編輯 許銘芳 蔡芯芯

電話：02-2501-6699#840

版權所有，歡迎轉載完整文章，  
敬請聯絡取得書面同意。



## 里仁為美

- 3 從一顆慈悲的心出發

## 里仁觀點

- 4 推動「里仁商品誠信互助原料供應鏈」  
原物料溯源管理 把關食品安全新機制

## 真相共研

- 8 天然、健康、舒適背後的真相  
棉製品的環保與健康危機

## 實作用心

- 10 嚴選自然素材、拒絕化學添加物的禮佛香品  
用心堅持 只為做出純淨好香

## 有機與我

- 14 回歸有機農業初衷  
有機 3.0 讓友善生產更普及

## 旬味旬食

- 16 保存原生種  
羅松漢馴化山藥大考驗

## 綠活提案

- 19 來自波特蘭的創新發明  
整個城市的下水道 都是你的發電機

## 妙趣生活

- 20 4大族群的口腔保健對策  
給你一口健康好牙

## 好物首推

- 22 初秋好食趣  
品嘗秋天的幸福餐桌

## 里仁新訊

- 25 擁抱綠活 近在身邊

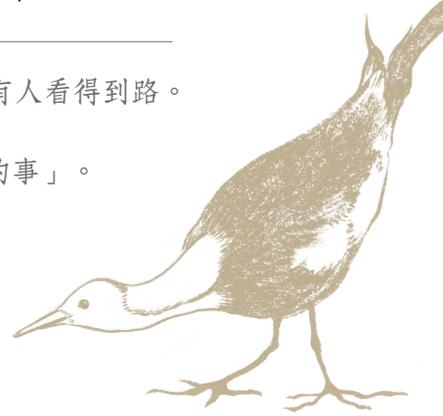
## 嚴選用心

- 26 里仁商品規範 / 上架流程 / 誠信分級

## 從一顆慈悲的心出發

約莫 20 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。這一路上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。





推動「里仁商品誠信互助原料供應鏈」

# 原物料溯源管理

## 把關食品安全新機制

文 | 鍾碧芳 · 圖片提供 | 里仁、shutterstock

國內食安風暴不斷，重挫消費者信心，里仁特別推動「里仁商品誠信互助原料供應鏈」合作模式，協助合作夥伴——食品廠商進行原物料溯源管理，從食品源頭做好把關，重建台灣食品安心的基礎。

連年來一波波的食安漏洞，掀起國內消費者對食品安全的疑慮，從塑化劑、毒澱粉、混油事件到問題醬油等。仔細追究食安根源，在在顯示問題大多來自於食品原料來源管理出了差錯。一旦上游的食品原物料沒有做好管控，包括食品製造、加工廠、零售通路等下游廠商，都將連帶受波及，除了聲譽受損，更讓消費者付出健康的代價。

在食品安全頻頻出包的狀況下，政府修正食安管理辦法、加重違規罰則、強化相關認證等食安措施。除此之外，許多重視食品安全的零售通路，為了幫民眾把關，主動要求廠商提供商品檢驗報告。甚至有些民眾開始積極關注食品資訊，或直接採取與產地小農購買新鮮農貨等方式，親自為家人的健康把關。

### 重拾食安，從原物料源頭把關做起

從國內現行的《食品安全衛生管理法》來看，食品安全需由業者進行自我管理。但是現今規模化食品產業的運作，已經進入高度的分工。一項食品的生產，往往經過數十道程序，所需的原物料五花八門。因此食品廠絕大多數是向上游原物料商購買已經處理成可以直接進行加工的原物料，絕少自行栽種或直接向產地採買。因此上游廠商的原物料品質與配方，就主宰了食品安全的根本。

如同其他工業的產業鏈型態，上游原物料商規模大而且呈現集中性，因此中下游的食品加工廠相對弱勢，難以主導原物料的規格與配方。因此當原物料的安全有疑慮時，無論下游的食品加工廠製作時如何嚴格地把關，也很難杜絕問題食品的發生或流入市面。因此，食品原料的源頭把關，可說是食安最根本的一環。如果源頭無法把關，就可能造成問題食品原料或成品的擴散。

為此，里仁開創食安新機制，除了原有的自訂食品上架規範，嚴格要求合作的加工食品廠必須生產少或無添加的安心食品外，更進一步嘗試原物料溯源把關。邀請原物料廠參與「里仁商品誠信互助原料供應鏈」在原料端進行規範與抽驗，讓合作食品廠都有安心的原物料可以使用。

一直以來，里仁相當重視架上所販售產品的原料及添加物使用。不但要求食品廠必須做好自我管理，且在加工食品規範中，要求不得使用基因改造的原料，連化學防腐劑、漂白劑、保色劑、人工色素、合成香料等 68 種合法添加物也禁止使用。「堅持少或無化學添加物，是里仁廠商很少受到近年食安風暴波及的主因。但合作的食品廠商對於上游原料的安全性，仍然無法百分之百地放心，因此規畫了原料供應鏈，讓下游食品廠能透過共同的力量，



食安問題頻傳，令民眾開始關注每日吃進口中的食物來源，也採取相關對策，如直接在農夫市集採買新鮮農產品。

向上溯源控管，確保加工食品的安全。」里仁韓敬白經理指出。

### 多一層驗證，給消費者更多的保護

原料供應鏈的建立是透過一個原料溯源的誠信管理制度，幫助食品加工廠取得安心的原物料，強化對產品品質的控管。有了可以信賴的安心原料，加工廠的產品研發與製程也可以加快速度。韓敬白經理說，「里仁整合推動上游廠商的原物料自主管理，經過規格審定、原料查核、檢驗確認，再把安全原料提供給加工廠。這不但能加速產品的製程，增加合作的信心，也更能取信下游廠商。只要原料端及加工生產端在每個細節都有自我管理的警覺，就不容易發生食安問題了。」

里仁所規畫的「誠信互助原料供應鏈」，首先從大宗食品原物料開始逐步推動，包括麵粉、鹽、糖、沙拉油、大豆纖維、醬油、巧克力、有機米等。每一項原物料都依里仁「少或無化學添加」的食品規範訂定規格，並從原料、配方到生產流程進行完整的查驗，務求做到滴水不漏。為了落實把關的精神，與里仁合作的供應鏈廠商還必須通過 ISO22000 查核，並且每年必須接受里仁所委託的慈心有機驗證至少一年兩次的查驗。

在層層把關下，里仁不僅希望業者透過這樣的機制達到自主管理外，也希望讓上中下游的食品廠商能夠找到志同道合的同業，誠信互助，一起為台灣食品安全種下安心的善根。



在里仁架上販售的加工食品，從源頭到製造，包括原料、配方、流程都要通過完整查驗，保障消費者「食的安全」。



加入「里仁商品誠信互助原料供應鏈」的原物料廠商，必須接受慈心有機驗證至少一年兩次的查驗，以落實把關。

配合里仁進行查驗工作的慈心有機驗證公司鍾淳淵經理表示，透過「里仁商品誠信互助原料供應鏈」的完整客觀查驗，一方面是對消費者食品安全多一層保護，一方面也協助上游原物料商及食品加工廠建立共同信任的基礎。唯有像做給家人吃一般，共同以消費者為本進行自主管理，才是真正的優勢與保證。

至於原料的把關方式，分為進口原料及國內原料兩種。鍾淳淵指出，查驗國內的原物料較單純，「按照里仁制訂的原料規範，進行一年固定兩次的標準查驗外，同時還會對特殊狀況進行不定期的查核工作。」相對來說，國外的源頭把關就顯得複雜許多，「掌握品質最好的方式是契約種植，或者與國外檢驗機構合作，由當地驗證單位派人前往查驗確認。進口前，則須備妥經國外驗證機構核可的相關文件，由慈心進行查驗、核對，且於必要時抽驗原料，甚至會對原料的種植過程進行了解與把關。」

### 廠商齊心合作，共維食安

知名巧克力及糕餅廠宏亞食品，是「里仁商品誠信互助原料供應鏈」尋求合作的廠商之一。總經理張云綺坦言，宏亞在市場上面臨來自通路與消費者對價格上的競爭要求，雖然過去有意願製作無化學添加物的零食，但苦於無適合切入市場的通路。因此在里仁提出需求



里仁嚴格要求合作的加工食品廠所使用的原物料，必須符合里仁的食品規範。



加入原料供應鏈的上游廠商，可以提供安心的原物料給食品加工廠。

時，雙方自然一拍即合。

為了符合里仁獨家健康無添加的規範，宏亞傾全力克服每個生產環節中的困難，甚至為了達到能夠存放 8 個月而風味不減的原則，改用純度更高的可可原料。「雖然成本相對提高不少，所幸製造出的高純度巧克力，口味更好，廣受歡迎！」張云綺指出。

如今，宏亞配合里仁所開發出來的無添加巧克力原料，已經供應了多家與里仁合作的其他食品加工廠，製造出多種類與風味的巧克力零食，包括巧克力米酥、巧克力 Q 菓及杏仁巧克力等。對宏亞而言，無添加的食品開發原則，間接帶動食品技術的進步。也因為產品原料安全性夠，許多廠商競相採購宏亞的原物料，讓業務進一步向上提升。

里仁一向秉持「誠信」的理念，堅持「以互利取代自利、以合作化解競爭」。在帶動生產者、銷售者與消費者三方彼此信賴的合作關係下，率先嘗試食品源頭的原物料把關。就如韓敬白經理所言：「做事要看該不該，而不是難不難。」的確，只要用心去做對的事情，相信消費者必能認同里仁的用心，也期望經由里仁的率先投入，帶動政府朝向此目標建立相關的原料管理政策與流程、業者也能詳實建立食品履歷，未來必能重建消費者信心，導正國內沉痾已久的食品安全問題。

## 里仁產品誠信互助原料供應鏈

### 整合通用原物品項



### 與原料廠議定規格

- 議定成份規格、品質規範、生產方式 / 流程、查驗與驗證
- 由原料廠負責品質管控



### 原物料源頭把關

- 符合政府 CNS 及里仁規範
- 通過 ISO22000 驗證
- 所有原料、配方、流程、記錄完整查驗

### 已議定之通用原物品項：

- 麵粉
- 鹽
- 糖
- 沙拉油
- 大豆纖維
- 醬油
- 巧克力
- 有機米



天然、健康、舒適背後的真相

# 棉製品的環保與健康危機

文 | 趙敏 · 審訂專家 | 長庚醫院皮膚科主治醫師林怡廷、經濟部工業局紡織產業發展推動辦公室陳進來博士  
圖片提供 | 里仁、Shutterstock



棉製品是人們的生活必需品，舉凡帽子、衣服、褲、襪，甚至盥洗用的毛巾，夜晚共枕的被褥等，「從頭到腳、從裡到外」處處都可見棉花的蹤跡。但你是否曾注意，乍看微不足道的棉花，其實和環境與人體健康息息相關？

**當**你在選購衣物時，除了考量品牌、價格與材質、舒適度等，人體健康與友善環境也會是選項之一嗎？別以為穿著與健康搭不上邊，棉製品背後的生產與製作其實潛藏著各種風險。

## 大量用藥 棉田慣行農法危害環境

傳統棉花收成過程使用大量脫葉劑，是扼殺環境的兇手之一。根據國際有機農業運動聯

盟統計，棉田只占全球農作面積的3%，然而，所使用的農藥卻占了全球農藥總量的四分之一。

商業用棉花多產自美國、中國和印度，大量噴灑農藥使得棉農經常暴露於高風險環境中。第三世界中有些國家為了方便採收棉花，在棉花收成前由飛機噴灑脫葉劑。這些劇毒農藥除了會殘留在土壤和污染水源，對人體也可能具神經毒性及致

癌風險。

除了農藥會危害環境，當棉花歷經紡紗、織布、染整到成衣等製造過程，所使用的多種化學藥劑也可能在穿著時逐漸威脅人體健康。例如退漿時，為了去除棉籽和雜質，會添加精練劑；另外，為了防止棉花緊縮，而添加刺鼻的甲醛、防皺劑或防縮劑；繽紛的染劑則可能含重金屬汞、鉛，或是為了維持潔白而使用漂白劑。這些化學藥劑不但難以被環境分解，甚至會令某些膚質敏感的人起紅疹。

## 製作工序繁瑣 有機棉產量有限

有鑑於慣行棉對生態與人體的傷害，台灣少數紡織廠與有機通路陸續引進有機原棉製造相關產品。有些國際知名品牌（如H&M、Nike、GAP等）也開始強調履行企業的社會責任，提倡部分衣物使用有機棉。

雖然目前各國對於有機棉沒有統一的規範，不過大多都要求有機棉的種子不能使用殺菌劑且不得為基因改造，栽種的田地必須停止噴灑化學肥料、農藥3年以上，栽種過程中也不能使用農藥與化學肥料。

然而，有機棉品經常被挪揄為

「物不美，價不廉」。因為未施農藥的有機棉纖維較短，易脆裂，必須靠人工手採棉花和生物防治除蟲，產量少又費工，因此成品價格也比一般棉製品貴 30% 以上。而且有機棉品製作時，幾乎不添加化學藥劑，或是僅使用符合環保無毒標準的藥劑，經過反覆洗滌、曝曬，很容易縮水與褪色，不如一般衣物耐保存。

棉本身具有吸水緊縮的特性，進入工廠後，必須先讓布料經過充足的烘乾時間；裁切前要先散發空氣中的水分，等布料「回縮」到一定的倍率才能裁剪，整燙時溫度也不能過高。這些處理技術，都讓早期致力生產有機棉製品的紡織廠下了許多功夫。

另外，在不添加任何藥劑的情況下，為了減少有機棉的縮水率，根據全球有機紡織品標準（GOTS），工廠可在允許範圍



有機棉品的生產與製造，除友善環境，適合膚質敏感者穿著，可降低織品對皮膚帶來的過敏反應。

## 認識有機棉標章

單憑外觀與觸摸，難以辨別是否為有機棉材質，建議消費者選購時可以認明有機認證標章或吊牌。

**1. 看認證：**全球有機紡織品標準（Global Organic Textile Standard，簡稱：GOTS），是國際共同依循的最高標準，有許多國家的有機棉認證機構都採用此標準，其強調從原料收成、製程到運送、成衣標示等過程都嚴格把關。



**2. 認吊牌：**台灣有福懋、遠東、大東、台元、佳和等紡織廠進口有機原棉，致力生產有機棉紗、有機棉布，並通過瑞士 IMO、荷蘭 Control Union 等專業認證機構認證，消費者選購時可認清這些公司的有機棉吊牌。



內加入某個百分比的化學纖維。這微量的化纖包含尼龍、壓克力或聚酯纖維，能幫助有機棉衣保有彈性、挺度，方便工廠在製作衣物時能有更多元的變化，提供消費大眾多樣化的需求。

## 友善環境 穿出健康的有機棉製品

選用有機棉製品，不僅友善環境，對人體也帶來明顯的幫助。長庚醫院皮膚科主治醫師林怡廷臨床觀察，建議嬰兒、罹患異位性皮膚炎或膚質敏感的患者，可穿著有機棉衣物，除了透氣舒適，還能減少化學物質與皮膚接觸後產生過敏反應，進而改善症狀。

近年環保意識抬頭，有機棉材質的生活用品，因為減少慣

## 有機棉衣物洗滌保養方式

1. 清洗前先詳細閱讀洗標或詢問店家清洗方法。
2. 使用不含螢光劑、磷、氯及苯等有害環境的天然洗劑。
3. 有些有機棉品使用環保植物染或未經化學防縮、固色，浸泡太久易褪色和縮水，建議使用中性洗潔劑，並避免長時間清洗。
4. 避免高溫烘乾造成衣物縮水。
5. 衣物翻面晾曬，避免長時間於烈日下曝曬。

行棉栽種過程中農藥對土地的危害，間接保護當地的生態和棉農，穿戴在身上的衣物也能與肌膚和平共處，形成一股健康綠時尚。

嚴選自然素材、拒絕化學添加物的禮佛香品

# 用心堅持 只為做出純淨好香

文 | 陳秀麗 · 攝影 | 林建豐

捻香，是國人對慎終追遠、敬神祭祖的傳統禮俗，也具有安定心神的作用。但香品的品質會影響人體的健康，香味可以左右心緒。里仁與心誠公司，秉持實作用心、維護用香人健康的理念，製作出完全不含危害身體物質的純淨好香。



**當**你恭敬地捻香祭拜或燃香放鬆時，環繞在你周圍的裊裊升煙，盡是令人不舒服的氣味，且香品外型、顏色也異常時，很可能就要擔心香品是否使用了化學色素或香精、助燃劑、石灰等物質。而長期使用摻了化學添加物的香品，內含的化學物質或重金屬，可能會危害身體的心肺器官或腎臟。正因如此，里仁竭盡所能為消費者把關，與廠商合作，提供高品質且沒有健康疑慮的純淨香品。

### 從頭學起 關於香品的點滴知識

平心而論，即使是經常捻香祭拜的人，都難以從外型或香味分辨香品的純正與否，更別提只有特定時日才焚香祭祖的人了。而市售的香品往往成分或品質參差不齊，對於使用香品的人確實是健康上的一大疑慮！

為了製作出純淨好香，里仁負責香品的開發人員四處奔走、學習，只為徹底了解香品從無到有的所有過程與知識。從頭研究香品，包括中藥香、檀香、沉香的各種屬性與特質，不同環境與地區生長的原木有著截然不同的香氣、色澤與特性。了解各種木質後，如何挑選品質優良、令人聞之心神安定的原木，進而送到代工廠。從原木研磨成粉、經過各種繁複的程序，最後製成香品。對香氣要求也必須以「柔、甜、甘、香、遠傳」等五大要素為品質要求的標準，符合項目愈多、香品的等級就愈高。

「決定香品最重要的因素就是產區！」里仁香品開發人員說，



製香的根本在原料，採用純天然香木研磨成粉的原料，並採用無添加物的粘粉製作，才能以純淨香品敬天禮佛。

檀木可分為開發較早的印度、老山及東加等，與開發較晚的澳洲新山。開發較早的印度老山所出產的檀香品質優良，有「老山檀」之美名。他說，里仁商品中的「檀香」就是選用老山檀所製，而檀木從樹木到結油過程至少需要 40 年，以油質多、氣味沉穩醇厚、帶有細膩乳香為主要特色。

天然沉香則以氣味柔和取勝，因其量少而珍貴，被奉為「眾香之王」。沉香木受環境或外力刺激才能自行結油，且至少經過一百年，才能得好沉香；而油脂含量多寡，會決定沉香的價值。里仁所選的沉香多來自越南惠安及印尼兩大產區。越南惠安的沉香最享盛名，其樹脂的凝聚度極高，質地與香味都是公認的沉香之最；惠安沉香較溫甜，適合煎香、焚香，印尼梭隆沉香則略澀微涼、香韻低迴，聞之心神安定。

### 研發純香 用神農嘗百草的精神

製香是一門專業度極高的技

術，許多經驗豐富的老師傅都是累積數十年扎實的配香功夫，才擁有在香品市場上無法輕易被他人取代的地位。但是香品的配方比例與製作過程通常不外傳，里仁多次找尋、幾經請益之後，才獲得一位製香老師傅傳授，從中學習並鑽研品香、製香技術。

里仁開發人員從原本對香品的一竅不通，到現在對各種香品的原料來源、製程、成分、香氣等如數家珍。能累積豐富的專業知識，源自於經過長時間不眠不休的研究、發揮神農氏嘗百草的精神，持續調配、揉香、試香，終於獲知香品的箇中學問與精髓。以純天然原料作為製香的原則，不添加化學色素、化學香精、化學助燃劑、石灰來製作香品，傾全力付出只為做出讓消費者可以放心使用的純淨好香。

由於每批香木不同，包括產地、年分、部位所散發的自然味系等，里仁開發人員會將每種香木的味系做分析，後續再判斷、評估並且微調其調配比例。挑選香品的喜好常取決於個人當時的

狀態、所處環境、心情等，從這些因素當中就能找到和你最「相應」、最適合你的產品。

### 攜手合作 呈現天然、優質、安心的香品

「悲智香」的代工廠心誠負責人廖志銘，在朋友的引薦下認識了里仁公司，從此便結下了這段緣分。廖志銘深知里仁對產品品質嚴格要求，在合作之初，雖然他擁有製香 30 多年的經驗、雙方對開發的香品也都有了共識，但在沒有試做之前，他仍不敢一口就答應，擔心無法做出符合里仁要求的產品。

「里仁對香品的原料來源非常講究，堅持採用純天然、品質良好的香木研磨成香粉製作，並且對於製香時必須使用的黏著媒介『粘粉』極為重視。」粘粉是用楠木的樹皮混合水而磨成粉，進而產生天然的黏性，所以整支香都是純天然的！

除了要求用 100% 純楠木粉做為粘粉，也絕不添加色素或化學香料、不使用硝石或碳酸鈣做為助燃劑。在雙方經過進一步溝通後，廖志銘投入試做，在此過程中，里仁開發人員前後從台北開



製香學問多，職人除了嚴選原料、粘粉，並重視配方、繁瑣工序及氣候等專業環節，在在顯現對於品質的堅持與用心。



車南下雲林，次數高達 5、6 次之多，令他深感佩服並且不敢掉以輕心。於是在雙方共同的嚴謹態度與堅持下，成功做出令里仁滿意的香品。

除了天然、優質、安心之外，里仁對香品的香氣、外型等也嚴格管控，「味道清新、香條外型光滑無瑕疵、尺寸粗細的規格一致等都是要求重點，即使是細小的顆粒都不容許。」他說，製香最怕的就是天氣不穩定，因為過程中有個「風乾」程序，必須仰賴戶外的自然風，好讓香條可以自然定型；有時白天晴空萬里，傍晚卻突然下起雨來，盤香雖不至於受影響，但臥香得靠陰乾，否則容易彎曲變形，一盤好香可

能就這樣功虧一簣了！為了防止這種不穩定因素，廖老闆特地配置了除溼機與風乾機伺候這些嬌貴的香品，可見其用心程度。

### 投注心力 做出最好的產品

雖說對自己做出的產品相當有信心，但廖老闆在每次交貨時仍舊戰戰兢兢，因為里仁的查驗程序十分嚴謹。里仁會將每一盒香品開封並仔細檢查，甚至一把把抽檢、對序號，他笑說每次點貨時間總是比卸貨多了好幾倍。

此外，運送時也要看天氣，陰天或雨天會影響香品的品質，因此會特地挑選晴天才能送貨、交貨。廖老闆也以本身的專業，提供消費者選香訣竅：建議價格過低的不要買，因為價格反應原料成本；聞起來有刺鼻或不自然香精味的也不要買，因為可能是以化學香精取代香木原料。

從嚴選原料、粘粉到製作過程的種種用心，讓人感受到製香職人對產品的堅持與認真，以及里仁默默的支持與嚴格把關，才知道原來一支香的背後竟然需要這麼多人的用心投入，在燃香時更升起一股感恩之情。



### 悲智香

#### 特色：

1. 選用產地優質純淨香木，嚴選配方，忠實呈現香味、香氣、香韻。
2. 堅持採用 100% 純楠木粉做為粘粉。
3. 不添加色素或化學香料，不使用硝石或碳酸鈣做為助燃劑。
4. 全程品質控管：採購、調配、製香、包裝及銷售等環節。

用 50 年的專業為立香把關

# 般若香 誠心正意的敬佛禮讚

同場  
加映

文 | 陳秀麗 · 攝影 | 林建豐

立香，是一般人在家中或廟宇祭拜時最常見的香品。由於燃燒的升煙吸入人體，可能影響健康，因此香品是否為純天然原料、有沒有添加有害物質，每一環節都要嚴格把關！擁有製香 50 年老經驗的師傅以專業的眼光與嗅覺，為「般若香」尋找好的香木原料與配料，製作出讓人放心使用的天然無毒好香。



採用天然原純香木製作的般若香，承載著逾五十年製香經驗師傅的真摯心意。

## 純淨原料製作 香味清新宜人

與里仁持續合作 7、8 年來，般若香負責人張茂春形容是一段水到渠成的緣分。多年前他女兒因學習《廣論》而認識了一群師兄姐，得知他在製作香品後便介紹給里仁，於是牽起了這段合作愉快的因緣。

張茂春從事香品製作五十餘年，好香、壞香都難逃他的靈敏嗅覺與專業。為了做出專屬里仁的般若香，他特地研發調配與眾不同的香品配方，主要原料是直接購自東南亞產地的優質天然原

純香木，「眼見為憑」後加以研磨成粉，才進入各種繁複的調配過程。香品的黏著媒介也是採用天然的樹皮提煉而成的粘木粉，而非一般坊間常用的化學黏著劑，如此配合下才能製作出令人放心的純淨好香。他強調，純天然製成的香品味道清新，若添加了化學成分，聞起來就會有刺鼻的塑膠味！

## 秉持良心與道德 堅持製作無毒香品

般若香自從在里仁上架以來

銷量年年增加，從數字可以看出消費者對香品的肯定與支持。多年來秉持良心、道德做生意的張茂春說，使用天然原物料是他始終堅持的大原則，只要堅守這個原則，就不可能做出傷害人體的產品，也不用擔心消費者的接受度。

然而市面上的香品琳琅滿目，消費者該如何挑選好的香品？張茂春說，如果在購買時間聞到強烈香味或異味就絕對不要買，很可能摻入化學香精。此外，他特別強調，有毒或無毒的香品靠眼睛觀察、甚至湊近鼻子聞都不見得準。原因是摻了化學成分的香品，往往在點燃後才會產生變化、散發出有毒物質，對人體的傷害也正開始！因此他說，選擇令人信賴的廠商或店家很重要。

張茂春投入香品製作，每天都在嗅聞各式香品的味道，工作環境也充滿著各種原料，如果產品成分不天然，他也會擔憂自己的健康。因此張茂春自信地說，他所製的香除了原物料絕對天然，也堅守社會責任，嚴格做出好香品！



回歸有機農業初衷

# 有機 3.0 讓友善生產更普及

文 | 楊鎮宇 · 圖片提供 | 里仁、葉佐斌、Shutterstock

全球有機農業團體今年開始提倡「有機 3.0」議題，讓世人重新回顧初衷：農業該如何永續發展？如何看待「農藥零檢出」等有機規範？「有機 3.0」提供不同視野，也號召各界檢視產銷環節，讓友善生產更普及。

**有**機農業在台灣發展二十多年，近十年台灣有機耕地面積增加 5 倍，不少民眾對「有機」也不陌生。可是你知道嗎？根據統計，去年台灣有機耕作面積約六千公頃，還不到全台農地的 0.7%。

## 全球有機農業發展的再反省

「感覺應該至少有 20% 的有機耕地吧！但是並沒有，連 1% 都沒有，台灣土地絕大多數還是慣行農業。」慈心基金會執行長蘇慕容說，透過有機農業來改變

農業結構，推動永續發展的目標，還有一大段路要走。而這不是台灣獨有現象，全球有機耕地占全球耕地也僅 1%。因此國際有機運動聯盟（IFOAM）今年提出「有機 3.0」概念，號召各界共同討論有機農業的未來。

1920 年代左右，農業生產逐漸工業化，農友利用農藥、化肥有效增加產量，當時一些農業專家擔憂這種生產方式會對環境造成負擔，因而提倡有機農業，可稱為「有機 1.0」階段。1960 年代，從事有機農業者各

有作法，因而各國政府在政策、法規上陸續設定標準，開始透過法令管理，進入「有機 2.0」階段。然而，日益嚴格、條文繁瑣的有機農業規範，反而讓廣大土地及農友無法跨入有機門檻。近年全球有機農業面臨瓶頸，有機耕地面積一直沒能超過總農地的 1%。

「如果有機農業是對的方向，為什麼近年發展緩慢？有機農業遇到什麼瓶頸？怎麼解決？」蘇慕容說，IFOAM 提出「有機」的 4 個原則：健康、生態、公平、

謹慎，號召各界集思廣益共同思考，如何維持人跟環境和諧永續的關係。

### 「零檢出」的代價 有機農民獨自承擔

台灣對有機農業的認知比較聚焦在「農藥零檢出」的食安訴求，強調建立規範，發展朝向更精密的檢驗、更嚴格的法規，反而形成有機農業發展的瓶頸。

蘇慕容認為，只看檢驗結果，很容易忽略有機農業的生態、公平等其他面向。這十多年來檢驗標準日趨嚴格，檢驗項目從七十多種增加到三百多種，農藥殘留的容許值也因為檢驗儀器精密度的提升，從 0.1-0.01ppm 降到 0.01-0.001ppm（ppm 為百萬分之一）。同樣稱為「有機」的一把菜，今日標準比過往要嚴格 10 倍以上。如此高標準的農藥殘留檢驗，讓不使用農藥的農友，還要擔憂來自鄰田或運輸、包裝過程的污染。農友無法控制這些污



台灣消費者對有機農產品的認知，聚焦在「農藥零檢出」，未能考量環境污染源的影響，形成有機農業發展的瓶頸。

染源，卻要背負所有的風險。

蘇慕容認為，農藥殘留的檢驗，當然是為了確認食用安全性，但是如果沒有在政策上或實務上減緩環境污染源、協助有機生產者度過難關，「零檢出」反而成了抑制有機農業發展的窄門。當有機農民受鄰田污染而檢出微量農藥殘留時，法律上無法要求鄰田農民負責，有機農民只能獨自承擔財務損失以及輿論壓力，「當鄰居的噪音擾民，你可以提告、求償，但是農民的田地被污染，卻不能要求對方負責，這要怎麼看待呢？」

有機檢驗標準日趨嚴格是全球趨勢，不過台灣的標準更嚴。以美國來說，他們認為環境中有無法避免的污染，公告殘留標準的 5% 內被視為背景值，都算合格，澳洲的容許背景值更是高達 10%。而台灣所要求的「零檢出」，對有機農民設下超級高難度的要求。

### 有機 3.0 重新檢視生產到消費的環節

在消費者對食安的關注下，「零檢出」好像成了不可撼動的門檻。重新檢討「零檢出」不是要放寬農藥殘留檢驗標準，而是一起思考，如何讓台灣這塊土地往不用農藥的方向順利發展。不過蘇慕容也強調，「有機 3.0」要檢視現行阻礙有機農業的因素，檢驗方式只是其中一環，在生產端要思考如何降低投身有機農業的門檻，在消費端則是如何讓有機作物成為餐桌的主力。

就驗證制度來看，蘇慕容認

為有機可採分級制，例如：共同底線是不用農藥、化肥。第一級是最嚴格的驗證，要求不得檢出農藥，有機產品可跟全球接軌；第二級則是不強調未檢出，反而更鼓勵有心從業者加入，部分驗證規定門檻稍降，但仍然是未施農藥的耕作。這樣的分級方便在價格上做區隔，也讓生產者與消費者各取所需。

就生產端來說，不少民眾認為有機產品價格太高。蘇慕容認為有機之所以貴，除了生產成本較高，還因為運銷成本使然。一般蔬菜大量產出，大貨車一次配送到批發市場，平均下來每公斤的運輸成本相對降低，而有機規模小，同樣的運輸過程，負擔的運輸成本就比較高，何況還有包裝等費用。政府其實可以透過環境補貼，減少有機與慣行的價差，增加消費者的購買意願。

在消費面，蘇慕容建議消費者除了檢視商品是否獲得有機驗證標章，也可透過拜訪農友、產地之旅等方式，來了解並支持有機農業的運作。此外，對檢出極微量農藥殘留的有機蔬果給予包容的體諒，同時也能支持符合有機 3.0 概念的「綠色保育標章」，用實際的消費支持守護環境的農友。使台灣有機路可以走得愈寬廣、愈擴大。

蘇慕容強調，單單追求「農藥殘留零檢出」並無法體現有機農業的精神，有機 3.0 從生產到消費的真正精神在於「永續」。有機 3.0 號召你我共同探索有機農業的初衷，重新在這基礎上發展出各種策略，推動永續發展的農業與環境。

# 保存原生種 羅松漢馴化山藥大考驗

盛產季節：  
每年10月到  
隔年1月

文 | 楊鎮宇 · 攝影 | 林建豐

原生種山藥栽種難度高，從繁殖、種植技術到防治病蟲害樣樣不簡單。為取得有機驗證，宜蘭縣冬山鄉農友羅松漢從山區移到平地耕種，馴化過程的挑戰，讓他對「藏種於農」的使命別有一番體會。

**羅**松漢年近 60 歲，遠看像位庄稼漢，一聊才發現是性格小生。盤商不按買賣契約走，他朝對方嚷：「別欺負咱做農的！」同行削價競爭，他直接登門拜訪溝通。不需花費太多時間照顧就容易收穫的山藥品種他不種，偏偏選了難度高的原生種山藥，一種就是 20 年。這麼有個性的羅松漢，卻說他現在還是摸不透山藥的個性。

## 有機耕種不易 豬糞堆肥讓 5 年心血歸零

羅松漢的有機農場裡，種的是宜蘭縣冬山鄉山上的原生種山藥，肉色黃，品質好，煮湯後依然「作塊不散」，曾經多達三十多家有機店都指名買他的山藥。不過「原生種」山藥從野外轉為人工種植，馴化不易，再加上「有機」難度更高，產量不定，銷售也就時高時低。

種山藥前，羅松漢開了十多年砂石車，每月收入逾十萬元。有回他開車途中目睹車禍，喪生者是他的同業，殘酷又真實的景象讓他決定轉行。太太不了解他的決定，他只說了句：「賣掉砂石車，你才看得到你丈夫」。

放棄砂石人生，當年 37 歲的羅松漢一時之間也不知轉職方向。他聽一位外省朋友常帶濃濃

羅松漢（左）說：「種山藥要搭棚架，讓山藥的藤蔓攀附生長，葉黃藤枯時表示養分被塊莖吸收了，就是山藥採收的時節。」



鄉音喊「閃腰、閃腰……」，後來才聽懂，原來那位朋友常去山上挖「山藥」來賣，因此他也開始上山採山藥。

一開始，羅松漢上山挖野生山藥做種薯，直接就在山上種起來了，而且不用農藥、化肥。他認為既然山藥被當成中藥材，噴農藥豈不可惜。做了5、6年後，透過有機農友介紹認識里仁，里仁希望他申請有機驗證，他心想「有機不就是不用農藥化肥嗎？」，檢驗了土壤後卻發現土壤含有重金屬，他才了解原來過往用豬糞做堆肥出了問題，因為豬飼料裡含有重金屬，導致他的土壤未達有機標準。

### 原生種山藥難馴化 移往平地挑戰有機耕種

山區的山藥田受污染，羅松漢只好放棄投注5年的心血，改到平地耕種，重新來過。但是原生種山藥移到山下種植非常困難，因為溫度、濕度等耕種環境完全不同，要花很多時間來馴化野生山藥，光是繁殖就困難重重。

山藥種薯發芽要低溫，山上低溫能讓種薯自然發芽，移到山下，他切下一小段塊莖為種薯，但不是每塊都發芽，後來他嘗試把種薯放在冰箱，冰一陣子後再定植，山藥的發芽率提高而且發芽時間一致。

山藥屬於草本的藤蔓植物，藤蔓往上長，攀附樹木枝條，往土裡長的塊莖吸取土壤養分，深度可達一公尺多，塊莖就是作為食材或藥材的山藥。人工栽培山藥很費工，要搭棚架讓山藥藤蔓攀爬，還要埋半圓形

### 丸山有機農場

場主：羅松漢  
品項：原生種山藥  
驗證證書字號：TOC-C0120



羅松漢手拿「零餘子」，這是山藥的藤莖部位長出的顆粒狀腋芽，功能如同種子，可食用，也可作為繁殖用。



山藥的塊莖為食用部位，往地底生長，挖掘易斷裂。因此農夫定植時，埋下半圓形的水管讓山藥生長形狀筆直，有助採收。

的水管讓山藥的形狀筆直生長，有助於採收。

為了避免病蟲害，山藥不適合年年連續栽種，因此羅松漢將租賃的7分地一分為二，一半種山藥，另一半讓土壤休養，隔年再輪換種植。山藥的蟲害是根腐線蟲。曾有研究人員建議羅松漢用含有甲殼素的蝦殼防治，但是他使用後發現，蝦殼含有鹽分，並不適合灑在種山藥的土壤上。他只好另找方法，最後找到淹水法（先在田區積水一陣子讓線蟲無法存活，然後在影響山藥生長前再放一次水）才解決問題。

### 山藥的靈性 讓他不畏挑戰

馴化、病蟲害等難題，從羅松漢口中一一道來，彷彿理所當然都能找到解決方法，其實經歷過無數次的嘗試與挫敗的他，只是笑笑地說：「四神湯

的食材為淮山、芡實、蓮子、茯苓這4種中藥，淮山就是山藥。原生種山藥吸收天地之氣，是有靈性的。」

幾年前羅松漢曾栽種一般山藥，收成跟收入都比較穩定，但是一年後他就不種了。「一般山藥太好種，沒有靈性，還是原生種山藥比較有挑戰」。他也說：「里仁一路陪伴我成長，是我最穩定的供貨來源，讓我能堅持下去！」

堅持種原生種山藥的羅松漢，和強調「藏種於農」的里仁理念不謀而合，透過保留原生種，掌握種子自主權，讓雙方維持長期的合作關係。里仁農管部門的張建華說：「羅松漢專種難以駕馭的原生種山藥，可以說是他選擇山藥，也是山藥選擇了他。」今年羅松漢的山藥生長狀況良好，但他仍然不敢掉以輕心，因為「沒採收前，一切都不算數」。

## 適合食用、藥用、保健 營養價值高 栽培超費工的山藥

文 | 楊鎮宇 · 攝影 | 黃柏超 · 圖片提供 | Shutterstock

山藥屬於薯蕷科植物，食用部分為地下塊莖，全球約五十多個食用品種，台灣栽培十多種，依外型可分塊狀山藥及長條形。塊狀山藥薯形大、產量高，例如竹山紅薯。長形山藥產量較低，但營養價值高，例如基隆山藥。

一年一收的山藥，主要產期為每年 10 月到隔年 1 月，市場上除了本地生產，還有全年進口的日本山藥，可見民眾對山藥產量的需求。

台灣挖掘野生山藥的歷史久遠。從語言就可見一二，例如閩南語便稱長形與塊狀的山藥為「柱薯」（tiau-jy）、「罐仔薯」（guan-a-jy）。根據 1973 年發表的「基隆山藥在臨床應用上是最佳選擇的山藥品種」研究報告，基隆野生山藥的營養成分居全球第二，僅次於巴西山藥。

野生山藥價格好但栽培不易，不少農友轉而投入人工栽培，只要土壤排水良好，沙土、黏土都可生長，不過山藥表皮會隨著土壤顏色而改變，因此農民大多選擇淺色的土壤。

但山藥往地底生長，最長有一公尺多，挖掘時稍一不慎就斷裂，影響價格。1984 年，花蓮農改場從日本引進「埋管法」，在栽培前把半剖的塑膠管傾斜放入土中，再覆上土壤，引導山藥筆直生長，如此一來，在採收時便不易損傷。

近幾年山藥栽培者眾，選種品種大多相近，野生山藥越來越少，因此台灣原生種的山藥更顯珍貴。



### 野生山藥

常見於海拔 300 ~ 1,000 公尺的山谷、樹林地帶。其口感鬆軟綿密，黏液多，為瘦長型。



### 人蔘山藥

由農業單位研發出的新品種，有人蔘香氣、抗病力強、產期拉長（可延長到 4、5 月採收），適合有機種植。

### 挑選原則

挑選山藥時，建議選購外觀完整、鬚根少，而且需注意有沒有腐爛。若購買整支、沒有切口的山藥，不用存放冰箱，放在陰涼通風處即可，可保存約 3 個月。

### 保存方式

處理山藥時，建議先用鹽水洗手，因為山藥外皮含有植物鹼，手指沾到容易發癢。山藥易氧化，避免使用金屬刀，建議用竹刀或塑膠刀料理，去皮切塊後放入冷凍庫，可延長保存時間，不過建議一週內食用。



來自波特蘭的創新發明

# 整個城市的下水道 都是你的發電機

文字提供 | 社企流 (www.seinsights.asia)

資料來源 | Portland's New Pipes Harvest Power From Drinking Water (www.fastcoexist.com)

圖片提供 | gettyimages

打開水龍頭，你可同時獲得水和電，卻只須付水費，波特蘭是如何做到的？其實只是利用與水力發電相同的概念，透過高低差與地心引力的作用位能，帶動發電機轉換成電能。

如果你住美國西北部的波特蘭市 (Portland)，住家燈具的部分電力可能是由飲用水來發電。當水流過地下水道的小渦輪機，水流製造能量送進發電機，城市運用像這樣的方式，可以部分取代像水壩等水利發電設施功能，減少對當地生態的負面影響。

「要找到像這樣對環境沒有負面影響的發電方式還真不容易。」負責波特蘭下水道工程的 Lucid Energy 公司執行長 Gregg Semler 說。「最令人感到興奮的是，因為只是在水管內發電，所以不會有任何魚類或瀕臨絕種的生物受到影響」。



一般城市的下水道，分為污水下水道和雨水下水道，功能在於迅速排除污水及收集雨水，提升生活品質。

## 不受天氣限制

## 有效運用自然資源

對高耗能的水力公司來說，這種方式可以更經濟實惠地提供飲用水。水力公司可以發電供自用，也可以將其銷售成為獲利來源之一。「在加州，他們利用此系統來為晚間的路燈提供電力，在白天電價較高的時候也可使用晚間產生的電力來節省一些電費。」Gregg Semler 說。

目前波特蘭的一條主要地下水道正式使用 Lucid 系統，雖然該系統無法供給整個城市所需電力，但單獨供給一間學校或圖書館的電力倒是綽綽有餘，對整個波特蘭的電費也不無小補。這種發電方式不像風力發電或太陽能發電，受天氣的限制，因為城市的下水道裡總是有水在流動。

## 裝設感應器

## 確實偵測漏水及水質

然而，並不是每段下水道都可以用來發電。只有在水流從高處流到低處時能發揮重力的作用。不過 Lucid 還能在下水道中裝設感應器，而且不



(此圖依照示意圖繪製，以供參考)

美國波特蘭市的下水道透過高低差與地心引力的作用，除能自行發電，並裝設感應器，能同時監測水質及漏水，有助節能。

限任何位置都能使用。

Semler 表示：「過去 25 年來，電力設施的創新發展突飛猛進，但相同的情形卻沒有發生在水力相關設施上。」他並指出，加州大學洛杉磯分校附近，2014 年因為一條水管破裂，浪費了 2,000 萬加侖的水，這對正逢旱災的加州來說，無疑是雪上加霜，「他們真的不知道水管爆裂，直到有人通報才發現。」

Semler 進一步解釋，「我們的水管卻可以透過水壓的偵測來判斷是否有漏水的狀況，所以在水管爆裂前或浪費大量水資源之前，就能經由偵測器傳回的訊息，讓控制中心的人及早發現、及早處理。」除此，水管管理的感應器也可以檢驗水質，確保飲用水安全無虞。

這個地下水道發電系統不僅適合大都市。對於難以架設電網的偏遠地區來說，只要有了這種創新水管，也能輕易發電。

## 嬰幼兒 寶貝初生乳牙

### 狀況

嬰兒約 6 個月大時，開始長出第一顆乳牙。

### 原因

3 歲以下孩童通常不會自己刷牙，此時若沒有好好清潔，極可能產生蛀牙。

乳牙健康影響恆齒發育，  
寶寶必須養成刷牙和定期看牙醫的習慣。



### 保健對策

1 清潔方式：乳牙關乎恆齒的成長，即使寶寶會抗拒，家長也要協助協牙，以養成潔牙習慣。

建議使用刷頭小的健康乳牙牙刷為寶寶刷牙；而還沒長牙的寶寶，照顧者可以紗布巾沾些許開水包住食指，輕輕打開寶寶的嘴巴擦拭奶垢、舌苔，並輕輕按摩牙齦。

2 定期檢查：從孩子長乳牙後，應定期看牙醫（2~4 個月）、檢查乳牙生長狀況，別等到有蛀牙時才就醫。

還沒長牙的寶寶，  
潔牙建議採用紗布巾擦拭法。



C-6 健康乳牙牙刷

## 4大族群的口腔保健對策 給你一口

# 健康好牙

## 孕期媽媽 荷爾蒙多變化

### 症狀

牙齦出血、發炎、蛀牙、牙痛。

### 原因

懷孕期間由於內分泌系統發生變化，易造成牙齦黏膜充血、水腫等情況，刷牙時常一不小心就出血；而孕吐現象也會造成胃酸倒流而傷害牙齒。

孕期媽媽體內荷爾蒙發生變化，易造成牙齦腫脹等情況。



### 保健對策

1 充足營養：飲食攝取充足的鈣質、維生素 C，補充孕期易流失的營養素。

2 清潔方式：於牙齦黏膜充血時，刷牙不可過於用力，可使用內軟毛、外磨尖絲軟毛的魔尖絲牙刷，以貝氏刷牙法（牙刷與牙齒表面成 45°~60° 斜面），再涵蓋一點點牙齦，在齒面短距離來回振盪刷 10 次，並完整清除齒垢、牙菌斑，以預防牙周病。建議使用天然草本無泡沫牙膏，高含量草本精華，能保護敏感易出血的牙齦。



H-66 魔尖絲牙刷

天然無泡沫牙膏

## 好動學齡期 換牙最關鍵

### 症狀

國小、國中的學童正值發育階段、也是乳牙更換期，乳牙若過早脫落，易導致恆牙的齒列不正；乳牙的蛀牙若深達牙根時，也會影響恆牙的未來發育。



學童喜愛含糖飲料或食物，容易造成蛀牙。

### 原因

小朋友愛吃零食，或常喝含糖飲料、含糖食物，都較容易形成牙菌斑或造成蛀牙。



### 保健對策

- 1 清潔方式：起床、睡前、三餐飯後，都要用兒童牙刷、以貝氏刷牙法確實清潔牙齒。因孩童牙齒偏小，建議選擇刷頭小、刷頭長度相當於3~4顆門牙寬度的兒童專用牙刷。並選用去污力佳的無泡沫牙膏，預防牙齒過早脫落及牙菌斑。
- 2 家長的陪伴與教導：國小學童較難確實清潔牙齒，需要家長陪同，讓孩子學習如何正確刷牙及使用口腔清潔用品。



C-1 兒童健康牙刷



無泡沫牙膏

現代人生活忙碌，清潔時間不足、潔牙方式不正確或未慎選潔牙工具，尤其以嬰兒、學齡青少年、孕婦及亞健康族，常引發像是蛀牙、牙周病等口腔問題！其實，潔牙並不難！只要擁有正確的潔牙觀念及選擇合適的潔牙工具，能讓你常保口腔健康！

文 | 陳秀麗 · 插畫 | 蔡芯芯

## 亞健康族 小心敏感性牙齒

### 症狀

年紀不大，牙齒卻已開始鬆動；理應潔白的牙齒表面卻有黃色牙垢；只要吃冰、熱食物，牙齒就敏感得一陣刺痛。



一般成人，牙齒因生活習慣易敏感，需避免冷、熱刺激源。

### 原因

刷牙過於用力或使用硬毛牙刷，都可能造成牙齒琺瑯質磨損，牙齦組織萎縮、發炎、變脆弱而開始鬆動；牙齒變黃，多與吸煙、嚼檳榔或經常飲用茶、咖啡等有關；牙齒受酸性物質侵蝕，也會變得脆弱而導致敏感性牙齒。

### 保健對策

- 1 清潔方式：敏感性牙齒，建議在三餐飯後使用刷頭小、毛刷柔軟的牙刷，並減輕刷牙力道。並搭配使用去色效果佳的無患子蜂膠潔牙露，含無患子和蜂膠成分，能去除牙垢，還可抗菌、保護牙齦。
- 2 定期檢查：3~6個月至牙醫診所進行專業洗牙，並治療牙周病、口腔粘膜炎變等。



無患子蜂膠潔牙露



C-3 健康牙刷

## 初秋好食趣 品嘗秋天的幸福餐桌

文 | 編輯部 · 攝影 | 黃柏超

### 綠色保育標章 田間生態樂陶陶

最初因兼顧農友生計與保育水雉而規畫的「綠色保育」標章，推出4年以來，已超過180位農友申請標章，保育到的生物至少有30種物種，涵蓋紫斑蝶、水雉、台灣白魚、環頸雉等。目前更擴大保育範圍，鼓勵農友在田間營造棲地，讓田間生態可以獲得完整的守護。

今年官田水雉普查發現，水雉從2010年300多隻，增至現在的900多隻。這些受到農友殷殷守護、在官田快樂繁殖的水雉，是綠色保育推動至今，非常振奮人心的成果。



### 茭白筍

5位埔里農民規畫出純淨水質的「綠色保育田區」，採用友善的農耕方式種植茭白筍。

每塊茭白筍田旁，刻意保留生態池，讓潔白鮮美的綠色保育茭白筍不僅是甜脆的本地時蔬，更是幫助台灣白魚繁衍的好作物。

### 冷凍菱角仁

採行綠保施作的菱角田，有乾淨水源及大片的菱葉，最適合5~7月繁殖期的水雉築巢、安心覓食、養育水雉寶寶。已去殼取仁的四角菱，可以蒸熟當零食吃，或煮菱角湯、菱角粥。



### 生鮮菱角

二角菱外型如牛角，兩隻尖角向下彎曲。水雉會吃菱葉上的黑色害蟲，菱角田因此成為水雉繁衍、棲息、覓食的好所在。蒸煮過的菱角，口感鬆軟、入口清甜，是季節限定的美味！



### 菱角糕

使用鮮甜清脆的菱角仁，加入在來米、芋頭、香菇等台灣食材，做成綿密細緻的菱角糕。菱角糕切成塊，可以油煎、蒸煮、熱炒、煮湯等方式烹調。



### 純綠豆粉絲

嚴選種皮厚的大油綠豆品種，經研磨揉粉、水煮成形等工序製成。100% 純綠豆製作的粉絲，保有綠豆原始色澤及膳食纖維。口感 Q 彈、具韌性，且久煮不爛，尤其適合長時間烹煮的火鍋或熱炒料理。



### 鮮果棒

雲林古坑鳳梨、茂林芒果青或是高雄桃源紅肉李，每一顆水果都是農友的悉心守護，每一滴果汁都是風土的用心精華。豆之家不惜成本以 12% 的果汁，加入植物膠體製成鮮果棒。不含人工色素、香料，口感滑順細緻。常溫飲用，像喝果汁凍；放入冷凍庫，就成為果汁冰棒。



### 台灣玉米好棒棒

一場非基改玉米的革命，找回「糧食自給」的主導權。選用來自十甲有機農場的台灣硬質玉米，非基因改造，不怕蟲害也耐乾旱。鑫豪將整粒玉米研磨成粉，保留玉米外層的膳食纖維、脂肪和蛋白質，加入糙米粉後細心控溫烘烤，製成本土非基改全穀物的玉米棒。



### 椒鹽蘇打餅

福義軒為里仁開發出無防腐劑、無品質改良劑、不使用氫化油脂的麥麩蘇打餅，2010 年上架後持續熱賣。來自消費者建議所開發的椒鹽口味，經多次打樣試吃，終於調製出不含人工香料、味精的椒鹽蘇打餅。微鹹香脆的胡椒風味，是大人小孩都喜歡的天然健康餅乾。



### 藍莓醱酵原液

嚴選來自加拿大無農藥化肥栽種的新鮮藍莓，生鮮摘採冷凍後空運來台。加入益生菌群，並經過長時的醱酵後，更易於人體吸收。擷取藍莓精華，不含任何人工色素、人工香料及防腐劑，呈現粉紅色澤。不額外添加糖，適合注重養生、控制糖類攝取的您享用。



# 綠色時尚有機棉

穿上「天然無毒」、「舒適柔軟」的有機棉衣，享受無添加的純淨自在。  
十多年來，里仁夥伴們持續在健康環保概念下，嘗試克服有機棉自然伸展的特性，並加入環保天然的植物材質，開發品項也從親膚的生活內著、毛巾口罩，擴展到時尚服裝，希望讓消費者能夠擁有各式各樣的有機棉品。

文 | 編輯部 · 攝影 | 黃柏超

## 有機彩棉+尼龍纖維 (含礦石粉體)

將吸熱慢、散熱快的礦石粉體添加到纖維，再與有機彩棉混織，具有排汗、不悶熱、不黏膩的涼爽效果。



## 有機棉+嫘縈海藻纖維

海藻纖維是將天然海藻粉末加入環保木質纖維素，以Lyocell專利製程生產而成，含有氨基酸、維生素等。具有柔軟、舒適、透氣、護膚特性。



## 95% 以上的有機棉

至少需要3年的時間不使用農藥化肥、除草劑等，讓棉花在純淨的棉田上自然生長。染整過程不使用重金屬、螢光劑、甲醛等藥劑。



## 有機棉+嫘縈纖維+天絲棉

嫘縈纖維是由木質纖維中提煉再生的纖維，適合與其他纖維混紡。天絲棉則是取自植物纖維，具柔軟、涼爽等優點，有機棉、嫘縈與天絲棉結合之後，讓有機棉服飾產生絲質光澤、垂墜、柔滑綿細的高級質感。



## 有機棉+嫘縈竹炭纖維

高溫鍛燒過的竹炭，加入負離子粉體再作二次鍛燒，研磨成奈米粉末再加入嫘縈纖維。其纖維斷面結構緊密且孔隙多，吸附力強，具除臭、抑菌、透氣吸汗及遠紅外線之功能。

# 擁抱綠活 近在身邊

文 | 編輯部 · 圖 | 里仁、台灣紫斑蝶生態保育協會、慈心有機農業發展基金會



## 蝶飛美景 11~2 月相約茂林紫蝶幽谷

品嚐過因保育紫斑蝶而誕生的情人果冰棒或是土芒果鮮果乾，不想親眼欣賞滿天紫斑蝶避冬取暖的世界級美景？

今年 11 月~明年 2 月，慈心基金會舉辦茂林產地體驗小旅行，帶領大家實地走訪紫斑蝶的原鄉部落。由專業解說員為您沿著賞蝶步道一路導覽紫斑蝶的生態，並進行原住民的部落巡禮，看看紫教堂、故事牆等特色景點，還有獵人料理、編織花環、部落手工藝 DIY 等多種行程。歡迎提早預約報名。

另外，11 月 7 日起隔週六還有茂管處主辦，慈心承辦的紫蝶環保市集、蝶舞音樂會，除了茂林紫斑蝶保育成果展、蔬食料理展、部落手工藝 DIY，更邀請在地農家、有機或綠保小農販售自產作物。

歡迎您一同加入原住民朋友守護紫蝶的熱情與愛鄉愛土的用心！

詳情請洽：(07) 380-5895 分機 555 龔小姐

## 在都市裡體驗綠活

揭開不平凡的大地氣息運作，展現驚喜的綠色生活體驗。

於 10 月 3 日開幕的綠色生活館，創造了一個能夠讓親子一同學習農食教育、種植蔬果、彼此分享的生活空間。

隨著四季變化的主題展堂，讓您知道大自然的美，還能學做健康營養的蔬食料理。更多寓教於樂的綠活學程，滿足您對綠活的好奇、體驗更多互動式的食育課程！

綠色生活館

電話：(02) 2984-7950

地址：新北市板橋區中山路一段 156-1 號 3 樓（請由大眾銀行旁通廊進入）



## 我們搬家了！

文南店將移到更寬闊的店面，提供更舒服的購物空間，歡迎您持續關照！

- 10/3 起，台南文南店將遷移到文南路 67 號，電話維持不變。
- 9/7，里仁網購已遷移到更大的倉儲空間，提供更美好的服務。網購客服電話變更為 (03) 271-3568。

# 找回天然真實的共同心願

## 里仁商品規範 / 上架流程 / 誠信分級

在里仁，商品從來就不只是商品，而是我們找回天然真實的共同心願。不使用農藥化肥，回歸天時、地力、生態智慧的耕作後，不如預期的歉收或過盛是有機農友常需面對的難題。這些蔬果由農友細心照料、天然長成，不論長相與大小，全都充滿了大自然的營養。

為了愛惜這些天然美味，並支持農友持續有機耕作，里仁跨入農產加工，協同廠商突破技術瓶頸，努力以少加工層次及盡量少食品添加物的處理方式，保留良食好物的真實本味。

為了守護這一方土地，里仁鼓勵用品廠商選用容易分解、對人體與環境少危害的友善成分來降低對生態的衝擊。由原料成分、生產流程到成品，里仁委託「慈心有機驗證（股）公司」透過定期查驗與不定期抽檢，嚴格把關，共同為鄉土萬物的永續用心。

### 里仁加工食品規範

#### 原料

- 優先使用本土有機、天然食材或原料。
- 原料需是新鮮、不含基因改造成分、符合里仁分級標準，並可追溯其來源。
- 油脂原料不得含氫化製成的反式脂肪酸。
- 鼓勵使用未經化學加工的澱粉。
- 醬油原料需是無防腐劑、無人工調味劑的純豆釀造醬油。
- 為愛護動物，不使用蛋、豬油做為食物原料。

#### 添加物

- 在衛福部公告可合法使用的 814 項食品添加物\*中，里仁上架食品可使用之食品添加物僅限 68 項。
  - 禁用防腐劑、漂白劑、保色劑、人工色素、合成香料等 68 種食品添加物。
  - 其他六百餘項法定可用之添加物，則需專案申請並依國內外相關研究報告進行審定。
- \*2014 年 8 月修正施行

### 里仁加工食品 / 用品審定流程



#### 開發緣起

1. 為調節有機及天然栽種農作產銷狀況
2. 為減少日用品的環境衝擊
3. 為照顧弱勢族群或生態保育
4. 廠商 / 農友推薦
5. 消費者建議



#### 初步評估

1. 優先採用本土有機 / 天然耕作農產品
2. 成分、配方有助於友善大地或生態保育
3. 認同慈心與誠信的理念
4. 符合國家相關安全衛生法規



#### 配方測試與確認

1. 配方須符合里仁「少或無食品添加物」或友善環境的原則
2. 測試食品口味、用品效用
3. 考量使用便利性



#### 書面審查

1. 原料安全證明：農藥殘留、重金屬、微生物、毒物、二氧化硫等檢測
2. 原料來源、原料等級
3. 配方、製程
4. 生產環境

## 誠信分級

為支持農友順利走過有機轉型期、鼓勵廠商採用有機原料，在原料及產品符合國家標準及衛生法規之外，里仁特別根據原料等級與產製條件進行商品標示分級，方便消費者選購參考，並努力在生產者與消費者之間建立互信基礎。

	安全級	良質級	優質級	有機級
農產品		1. 以減農藥、減化肥、無除草劑方式栽培且未檢出農藥殘留的農產品	1. 經國內驗證合格的有機轉型期農產品 2. 或以無農藥 / 化肥 / 除草劑方式栽培農產品，且未檢出農藥殘留 3. 尚未完成農委會審查的進口有機農產品	1. 經國內驗證合格的有機農產品 2. 經農委會審查合格的進口有機農產品
加工食品	1. 所有產品不含基因改造成分 2. 符合里仁「少或無食品添加物」加工規範	1. 主要之初級加工原料未檢出農藥殘留 2. 所有產品不含基因改造成分(註) 3. 符合里仁「少或無食品添加物」加工規範	1. 95% 以上原料以有機無農藥 / 化肥 / 除草劑方式栽培，且未檢出農藥殘留，尚未取得有機驗證 2. 所有產品不含基因改造成分(註) 3. 符合里仁「少或無食品添加物」加工規範	1. 有機原料成份佔總重量或體積 95% 以上 2. 所有原料非經基因改造 3. 符合里仁「少或無食品添加物」加工規範
用品		原料成份符合對人體相對較少危害、環境易分解的原則		符合國際有機驗證標準，並且經國內評鑑機構審查通過

註：1. 依政府法規，沙拉油、醬油等加工層次高且最終產品不含轉殖基因片段，故應無基改成分疑慮（政府核定此類產品得免標示「基因改造」或「含基因改造」字樣）。目前里仁架上部分產品使用基改之大豆沙拉油及醬油為原料進行加工，符合法規應無基改成分疑慮。  
2. 里仁架上販賣之大豆沙拉油為有機沙拉油。另喜樂愛之泉有機醬油使用非基改有機黃豆釀造，陳源和醬油則使用非基改黃豆原料。



# 里仁好聚點



縣市	區鄉鎮	門市名稱	地址	電話
台北市	松山區	台北旗艦店	南京東路四段 143 號	02-8770-7288
		里仁服飾	南京東路四段 141 號 1 樓	02-2545-1068
		里仁書軒	南京東路四段 141 號 2 樓	02-8712-8491
		民生圓環店	三民路 97 號	02-2761-2779
	中正區	武昌博愛店	武昌街一段 62 號	02-2383-2765
		南昌南門店	南昌路一段 33 號	02-2322-2175
	中山區	大直北安店	北安路 598 號	02-2532-1767
		伊通公園店	伊通街 55 號	02-2517-6307
		龍江榮星店	龍江路 256 號	02-2509-5978
	大同區	雙連捷運店	民生西路 80 號	02-2550-7291
大安區		大安安和店	安和路一段 135 巷 32 號	02-2701-0869
	忠孝復興店	忠孝東路三段 225 號	02-2711-9239	
	金華麗水店	金華街 140 號	02-2356-3353	
信義區	羅斯福路二店	羅斯福路二段 283 巷 24 號	02-2364-5581	
	莊敬北醫店	莊敬路 339 號 ★	02-7739-7748	
士林區	永吉中坡店	永吉路 524 號 ★	02-7729-8578	
	天母中山店	中山北路六段 235 號	02-2832-6648	
內湖區	士林中正店	中正路 283 號	02-2881-6629	
	內湖捷運店	成功路四段 182 巷 6 弄 1 號	02-8792-0527	
	東湖市場店	東湖路 106 巷 10 號	02-2631-1492	
文山區	萬芳興隆店	興隆路二段 65 號	02-2932-9036	
	中正區	基隆信二店	信二路 289 號	02-2426-0292
基隆市	安樂區	基隆安樂店	安樂路 2 段 233 號	02-2432-9023
	新北市	板橋區	板橋中正店	中正路 249 號
		板橋漢民店	漢民路 423 號	02-2221-2397
新店區		新店中華店	中華路 53 號	02-2910-9665
中和區	中和中山店	中山路二段 80 號	02-2249-0168	
	永和永貞店	永貞路 229 號	02-2929-3769	
樹林區	三峽學成店	學成路 746 號	02-2680-3938	
	三重區	三重正義店	正義北路 341 號	02-2982-7388
新莊區	新莊新泰店	新泰路 68 號	02-8993-2434	
	淡水區	淡水老街店	中正路 240 號	02-2623-0042
汐止區	汐止站前店	南昌街 23 號	02-2691-7569	
	桃園市	龜山區	復興北路 6 巷 16 號 ★	03-2751-5489
桃園區	桃園大興店	大興西路二段 99 號	03-302-8469	
	桃園和平店	和平路 128 號	03-339-4304	
	桃園大業店	大業路一段 369 號	03-325-8290	
蘆竹區	南坎長樂店	新南路一段 89 號	03-322-0122	
	中壢區	中壢中美店	中美路二段 114 號	03-426-5950
中壢區	中壢慈惠店	慈惠三街 141 號	03-280-6399	
	新竹市	東區	新竹清大店	建中一路 31 號
		竹科關新店	關新一街 92 號	03-578-5263
北區	新竹林森店	林森路 289 號	03-522-5850	
	新竹經國店	經國路二段 147 號	03-533-9151	
新竹縣	竹北縣府店	光明三路 129 號	03-558-8695	
	湖口鄉	湖口民族店	民族街 60 號	03-590-6798
苗栗縣	苗栗市	苗栗北安店	北安街 17 號	037-371-616
	苑裡鎮	苑裡新興店	新興路 54 號	037-855-456
台中市	西屯區	台中旗艦店	台灣大道二段 657 號	04-2329-8900
		西屯中科店	西屯路三段 148-9 號	04-2462-9986
		西屯逢甲店	西屯路 2 段 296-6 號 ★	04-3707-4958
南區	台中忠明店	忠明南路 780 號	04-2265-5681	
	台中學府店	學府路 141 號	04-2223-1522	
北屯區	北屯昌平店	昌平路二段 31 巷 21 號	04-2422-4923	
	北屯崇德店	崇德路二段 45 號	04-3501-8799	
北區	台中北平店	北平路一段 24 號	04-2295-5877	
	台中學士店	學士路 285 號	04-2208-7848	
台中市	南屯區	南屯公益店	公益路二段 600 號	04-2258-1675
	南屯東興店	東興路二段 35 號	04-2475-5684	
太平區	太平宜昌店	宜昌路 560 號	04-2278-5875	
	大里區	大里成功店	成功二路 114 號	04-2491-1338
豐原區	豐原廟東店	信義街 145 號	04-2513-0555	
	東勢區	東勢中山店	中山路 72 號	04-2587-7395
清水區	清水星海店	星海路 11 號	04-2622-9175	
大甲區	大甲鎮瀾店	鎮瀾街 180 號	04-2687-2666	

縣市	區鄉鎮	門市名稱	地址	電話
宜蘭縣	宜蘭市	宜蘭中山店	中山路三段 174 號	03-933-4268
	羅東鎮	羅東站前店	和平路 104 號	03-954-4461
花蓮縣	花蓮市	花蓮中華店	中華路 243 號	03-831-5295
	南投縣	南投市	南投彰南店	彰南路一段 1152 號
埔里鎮	埔里中山店	中山路二段 228 號	049-298-3556	
	草屯鎮	草屯中正店	中正路 725 號	049-236-2898
彰化縣	彰化市	彰化民族店	民族路 543 號	04-722-1747
		彰化曉陽店	曉陽路 33 號	04-706-0300
		彰化中民店	中民街 33 號	04-729-0399
員林鎮	員林育英店	育英路 85 號	04-831-4745	
	雲林縣	斗六市	斗六後驛店	慶生路 8 號
斗六市	斗六中山店	中山路 392 號	05-536-2135	
	虎尾鎮	虎尾公安店	公安路 178-6 號	05-636-3938
嘉義市	東區	嘉義民族店	民族路 122 號	05-277-8899
	西區	嘉義金山店	金山路 106 號	05-283-3924
嘉義縣	嘉義市	嘉義中山店	中山路 475 號	05-223-0108
	朴子市	太保縣府店	朴子七路 210 號	05-362-7371
台南市	麻豆區	麻豆新生店	新生北路 1 號	06-571-9444
	佳里區	佳里文化店	文化路 322 號	06-723-8279
新營區	新營中山店	中山路 111 號	06-635-6935	
	東區	台南林森店	林森路二段 148 號	06-275-1993
台南區	台南裕農店	裕農路 958 號	06-331-8559	
	台南崇明店	崇明路 405 號	06-289-8959	
南區	台南文南店	文南路 67 號 ▲	06-265-0682	
	台南安中店	安中路三段 223-5 號	06-247-8998	
永康區	永康南店	中山南路 120 號	06-303-8898	
	高雄市	三民區	高雄旗艦店	大順二路 417 號
		三民河堤店	民族一路 543 巷 30 號	07-345-9965
自由高醫店	自由一路 89 號	07-322-1419		
	中正美蘭店	中正四路 57 號	07-281-8599	
新興區	新興中正店	渤海街 70 號	07-222-7976	
	苓雅區	苓雅英明店	英明路 149 號	07-716-8889
鼓山區	鼓山華樂店	華樂路 42 號	07-586-9898	
	高美美術館店	美術南三路 205 號	06-555-4458	
楠梓區	後昌莒光店	慶昌街 22 號	07-362-5789	
	小港區	小港漢民店	漢民路 711 號	07-806-7769
左營區	左營華夏店	華夏路 761 號	07-346-0188	
	左營至聖店	至聖路 248 號	07-558-8959	
岡山區	高雄岡山店	岡山路 438 號	07-622-2266	
	鳳山區	鳳山捷運店	自由路 368 號	07-742-0678
鳳山曹公店	曹公路 47 號	07-745-0989		
	鳳山五甲店	五甲三路 115 號	07-811-8599	
文山青年店	青年路二段 495 號	07-767-8959		
	旗山區	高雄旗山店	德昌路 55 號	07-661-8319
澎湖縣	馬公市	澎湖馬公店	朝陽路 130 號	06-926-6997
	屏東縣	屏東建豐店	建豐路 192-1 號	08-738-0106
屏東復興店	棒球路 186 號	08-753-8726		
	屏東廣東店	廣東路 902 號	08-732-3682	
台東縣	台東市	台東更生店	更生路 308 號	089-348-980

## 關懷您的健康

週一 ~ 週六 | 10:00 ~ 21:30  
週日 | 10:00 ~ 18:00

各店營業時間不同，請致電各門市詢問或上網查詢。

★為新開幕之分店

▲為遷移後新址，遷移日期請見 P.25 里仁快訊

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 (限配送一處一次)，  
詳情洽各門市。

網路資訊 | 網購：<http://shop.leezen.com.tw>

網購客服：(03) 271-3568

官網：<http://www.leezen.com.tw>

客服專線：(02) 8712-8236

