

里仁為美

誠信·互助·感恩

封面故事

綠色保育
我的農田就是你的家

好物首推

享日日安好 從飲食開始

里家故事

牽手農友
撐起全台綠色保育網

CONTENTS

NO.61 2020.9



- 3 里仁為美 從一顆慈悲的心出發
- 4 封面故事
綠色保育
我的農田就是你的家
- 6 動物好·土地好·人也好 共創永續生態
- 8 蟲鳥入境美如畫 走進農田裡的生態樂園
- 12 安心餐宿在這裡 歡迎生物來入住

-
- 16 小農菜籃 別有風味
 - 18 好物首推 享日日安好 從飲食開始
 - 20 里家故事 牽手農友 撐起全台綠色保育網
 - 22 里仁快訊 里仁成為全台第一家通過
「GD 綠裝修認證」的零售通路
 - 23 嚴選用心 里仁商品規範／上架流程／誠信分級
-



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
資深主編 許騰文
美術編輯 洪思齊
封面圖片提供 林哲安 (田間的彩鵝蛋)
電話 02-7747-1688#611

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。



里仁

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。



綠色保育 我的農田就是你的家



台南
水雉



雲林
諸羅樹蛙



南投
石虎



高雄
紫斑蝶



台東
八色鳥



百步蛇



新北市
翡翠樹蛙



台北
台灣藍鵲



苗栗
大田螿



桃園
大冠鷲



新竹
穿山甲



花蓮
橙瓢蟲



菊池氏細鯽



「這是穿山甲鑽的洞，地上那些凹痕是清早山豬散步留下的腳印、看到沒？樹上那窩就是台灣畫眉的鳥巢，我們遠遠看就好。」

走進綠色保育農田，每日從事友善耕作的農友們，照顧的不僅是土壤和作物，對於棲息在這塊土地上的原始居民——昆蟲、鳥類、動物等物種，也如同照顧家人般細心呵護。

從2010年開始，從南到北，全台有愈來愈多從事友善耕作的農友，默默地加入「打造萬物共生共存的美好關係」的行動。其中，由林務局和慈心有機農業發展基金會推動的「綠色保育標章」，更吸引近500位農友加入。這些農友為何要加入這場「綠色保育」行動？而「綠色保育」保育了什麼？為何有了有機驗證制度後，還需要「綠色保育」呢？

文／王心慈·生態圖片提供／林青峰、王正安、張正義、廖德裕、古昌弘、梁美智、特有生物研究保育中心、台灣紫斑蝶生態保育協會

動物好 · 土地好 · 人也好 共創永續生態

隨著有機概念的演進，從以往重視檢驗結果，轉為更重視耕作「過程」。「綠色保育」在不影響田間生物的棲息，和農田附近的自然生態下應運而生，綠保農友珍視田間共生的物種，不施用農藥及化學肥料，更著手營造棲地，就是為了守護牠們的家、更守護大地的永續與健康。

文／王心慈 · 攝影／黃基峰

「**綠**色保育」緣起於2009年底的台南官田水雉大量中毒事件，官田農地採行菱角與稻米輪作，當時近百隻保育類動物水雉及其他鳥類，因誤食浸泡農藥的稻穀而死亡，引發大眾關注，促使主管機關林務局委託慈心有機農業發展基金會輔導官田農民轉作無農藥、化肥的友善耕作，並復育水雉，從此啟動了「綠色保育」行動。

慈心基金會綠色保育專員溫婷安表示，有機耕作與綠色保育所代表的友善耕作，其實在生產、生活與生態上的精神是一致的。只是近年來有機的發展被過度聚焦於健康、農藥零檢出等面向，忽略了對於土地、環境與生態更深一層的意義，綠色保育想要凸顯的，正是這一層意義。

守護物種的生存權

「動物並非都住在森林裡，有很多動物是生活在淺山或平原區，台灣的農地占土地面積1/4到1/5，因此很多田區其實也是牠們覓食與生活的空間。」溫婷安說。

當農友進行例行性除草或水泥化的田埂，可能讓鳥巢曝露出來，或讓昆蟲無處躲藏或棲息，影響生活空間；甚至施用農藥或化肥，讓田鼠或鳥類等生物中毒、喪失生命，影響田間食物鏈，造成生態失衡。

溫婷安進一步解釋，綠色保育的推動就是希望農友可以在耕作時，不使用農藥、化肥、除草劑等，改以生物防治或運用天敵的方式，避免傷害田區內的生命。對於相關農作工具或農耕行為也要謹慎，不要傷害到棲地功能或保



育的對象，例如捕鳥網、捕獸夾、毒鼠藥等施用，都會造成棲地動物受傷或誤食。最好能運用食物鏈概念，達到防治與保護並存的功能。





從物種到棲地 就是要給生物一個家

目前綠色保育所涵蓋的保育範圍，分為物種與棲地兩類標的，分別是「保育類動物」、「稀有物種」、「紀念性物種」、「指標物種」等4種物種，及「水域棲地」、「陸域棲地」以及「多樣化棲地」等3種棲地營造。讓農友




能以守護田間物種著手，或營造棲地進而給生物一個安心居住的家園，使田間擁有豐富的生物多樣性。施行至今十年，已經有近500位農友加入守護物種與棲地行列，守護土地面積達701公頃，保育了47種動物，營造222處棲地。

現在有愈來愈多的通路願意支持「綠色保育」這樣的友善耕作理念，邀請身為消費者的你，化被動為主動，共同守護生活在這塊土地上的萬物，為土地、生物與環境永續，貢獻一分心力。

A. 保育物種

保育物種分類	保育對象	包含物種範例
 1 保育類動物	被國家列為保育類動物	台灣藍鵲、石虎、大冠鷲、董雞、穿山甲、環頸雉等
 2 稀有物種	族群分布侷限，數量稀少，但尚未被公告為保育類。	大田蟹、菊池氏細鯽
 3 紀念性物種	原住民歷史文化中，具有重要文化意涵的物種。	百步蛇、紅嘴黑鵝等
 4 指標物種	對於友善耕作的農田，具有高度指標性意義的物種，並有相關研究文獻可證明。	橙瓢蟲、長腳蛛、紫斑蝶、小雨蛙、莫氏樹蛙、紅娘華等

B. 棲地營造

棲地種類	棲地營造內容簡介	適合的田區屬性範例
 5 水域棲地	1. 生態池、溝渠 2. 水田需有至少一側營造草生田埂或綠籬 3. 保持水源乾淨	水稻田、茭白筍田、菱角田
 6 陸域棲地	1. 灌木綠籬 2. 草生植被、樹林 3. 蜜源或食草植物	茶園、旱地菜園、果園
 7 多樣化棲地	兼具以上兩種生態棲地	旱地





蟲鳥入境美如畫 走進農田裡的生態樂園

© 林哲安

人們為了生產糧食，影響了原本生活於田間的動物與昆蟲，使物種愈見稀少。綠保農友們打造生態平衡的宜居環境，無論是保育類動物、稀有、指標或紀念性物種皆能住得安心、覓食無虞。

文／王心慈·圖片提供／林哲安、廖德裕、黃基峰、古昌弘、梁美智

保育類動物

一切都是為了鳥 董雞與田董米

8月中旬，緊鄰蘭陽溪的宜蘭縣壯圍鄉，一期稻早已收割完，田區裡田菁綠油油一片，不久後將翻耕當作綠肥。其中，有幾塊田區不見田菁，但見東一坨爛泥、西一窪小水池，有些地方還灑上米糠，不時可見白腹秧雞、棕背伯勞飛過田間的身影。

「這裡是宜蘭賞鳥的重鎮，也是我最早發現董雞的地方。」林哲安今年底才滿30歲，卻已經擁有20年的賞鳥年資。在一次例行性賞

鳥中，他在壯圍的新南社區發現難得一見的珍稀鳥種、秧雞科鳥類——董雞，老一輩的農民稱牠為「田董」。董雞曾經是鄉間田野常見的鳥類，卻因為農藥使用、環境破壞等問題，數量日漸減少，並於2019年名列第三級保育類動物。

做屏障和生態池 讓鳥類好棲息

隨著愈來愈多建物蓋在農地上，造成土地破碎化，以及過度開發使得鳥類棲地遭到破壞，讓愛鳥成癡的林哲安，願意為了保護鳥類的棲地，而開始加入友善耕作的綠色行列。恰好最早發現董雞的田區主人官耀金也十分贊同他

的理念，出借2.3甲的農地，讓他作為保護鳥類棲地的起點。

為了讓董雞乃至於所有鳥類安居，林哲安在靠近馬路的田區邊種上一整排芭蕉樹。「鳥很怕人和車，芭蕉樹可以把路遮住，讓鳥安心躲在樹林裡。」但有些田區位置不適合種植芭蕉，他就改種野薑花或白鶴靈芝草讓鳥兒有地方躲蔽。

「賞鳥人跟農人對氣候變遷非常有感，」林哲安說，以往冬天賞鳥得全副武裝保暖，近年來冬天只需穿短袖上衣。為因應這種暖冬烈夏的氣候，他在田區挖了一公尺深的生態溝，將灌溉溝渠的水引入，保持終年有水的狀態，讓魚蝦蟹螺進駐，使得鳥類即使在休耕期也可以隨時取用、繁殖。此外，稻田收割後不翻田，再生稻不僅可供鳥類躲藏，結穗的稻子也剛好讓牠們食用。

以田董米為號召 邀請消費者共同護鳥

「很多人以為只要不用農藥、化肥，動物就會變多，這是錯誤的。」他說，因為鳥需要視覺上的掩蔽，如果田區沒有草可供掩蔽，鳥就不會來棲息。田區環境，要視保育的物種習性來調整。

此外，他也實際收購稻米，說服他田區周邊農友改以友善耕作。自產自銷的方式，嚴格控管每個生產環節，並藉由推廣「新南田董米」，

為新南社區的水稻田及保育董雞等鳥類發聲，盼望更多人吃到好吃且健康的米，起而支持綠色保育。

從1人到成立4人團隊，守護的田區也從一開始的2.3甲，到目前有8甲友善田區。除了農事，林哲安也跟團隊夥伴成立調查小組，透過田間攝影機、氣象觀測儀，進行鳥類與氣候觀察記錄。5年半來，他們記錄了超過180種鳥類，其中又以白腹秧雞、紅冠水雞、棕背伯勞，以及鷓鴣、

鴿科最常見，「環境好了，受惠最多的是留鳥，但冬候鳥就比較難看到效果。」他說，因為全球氣候變遷、候鳥南下遷徙路徑上的棲地被破壞等問題，都有可能造成冬候鳥在飛行途中就因為氣候惡劣或沒有食物吃而死亡，很難掌握保育的數量。擁有理科背景的林哲安，

以保育董雞的契機成為青農。如今已經擁有自耕地的他說，未來還要持續說服整個社區一起推動，一步步擴大友善水稻田的面積。讓支持田董米的消費者，關注到田間生態與保育動物之間的美好關係，和他們一起為保育鳥類努力。



(左) 林哲安將田埂拓寬並保留植被，讓鳥類能在田間躲藏及覓食。

(上) 叫聲為董董董的「董雞」曾經是鄉間田野常見的鳥類，現在因棲地破壞，數量銳減，被列為第三級保育動物。

稀有物種

悠游水稻田的菊池氏細鯽

同樣是水稻田，花蓮卓溪鄉南安部落生態守護的對象是菊池氏細鯽。農友林泳泓表示，菊池氏細鯽是他童年時溪中常見的魚種，但隨著棲地開墾、化肥、農藥使用而逐漸消逝，幾乎不見蹤影，在林務局特生中心2017年出版的《台灣淡水魚類紅皮書》中，被列為國家瀕危（NEN）淡水魚類。直到2013年，部落族人改採有機耕作後，田區開始出現菊池氏細鯽閃電般竄來竄去的身影。

因為南安部落族人的用心，有機水稻田形成了生產型濕地，「菊池氏細鯽喜歡緩流水域，所以水稻田很適合。」林泳泓表示，菊池氏細鯽會吃田區的浮游生物，可以平衡水稻田的生

態健康，糞便則可做為自然養分，也引來昆蟲及鳥類等覓食，水稻田成為友善生物棲地。

為了幫菊池氏細鯽打造棲地，他與族人分別在十個田區以生態工法打造生態池，確保稻子收割後菊池氏細鯽還有地方生存；此外，農友也聯合捐地，並聯手以手工打造一條生態廊道與小土溝用來蓄水，讓生態嬌客在枯水期也能自在棲息。

「從一開始只有4個人參與、3甲多的地，到現在有13人、20幾甲地，南安基本上算是光復了。」林泳泓開心地說，2015年，特生中心在南安做菊池氏細鯽調查時，僅有400~700尾。現在只要在豐水期，就能看見上萬隻菊池氏細鯽在田區悠游。更大的驚喜是，當棲地環境愈來愈好，其他的物種也紛紛出現了。現在田區經常可看到白鷺鷥、水鴨、食蟹獾、棕葉貓，真是熱鬧。

菊池氏細鯽（右）曾經是常見的小魚，經過南安部落布農族人的復育，又能見到牠們悠游水稻田間的身影。



◎ 廖德裕



紀念性物種

守護族群文化的象徵 百步蛇

一般人提起蛇總是退避三舍，但對魯凱族人來說，百步蛇卻是祖靈與山神的化身，在原住民文化上具有特殊意義，正是綠色保育紀念性物種的意涵。在台東縣卑南鄉種植香椿的古昌弘表示，屬於高階物種的百步蛇居於生態鏈頂端，必須在生態系統平衡、食物鏈完整，擁有充足的食物才能生存，因此以此來作為田區保育的代表。

香椿這種植物通常用來保健，所以古昌弘完全不使用農藥或化肥，並以人工除草，加上他經營的頭目養生香椿農場位於山谷，鄰近山邊沒有鄰田汙染的問題，動植物的生態維持得很好，穿山甲、山羌、山豬、藍鵲、大冠鷲等都很常見，百步蛇也不例外。

「蛇是靜態的獵食者」古昌弘表示，棲地最好是森林、有長草區可供躲藏，因此他在非採收期，儘量不進入田區，以免打擾百步蛇棲息。此外，他也在田區闢建生態池，以維持穩定的水源，讓蛙類等生物來產卵，吸引蛇來覓食，維持食物鏈平衡。也會透過農事體驗，向參加者傳遞保育物種的理念，並教導如何與蛇相處。「其實，不需要刻意營造，只要不破壞，就是最好的保育。」



百步蛇不僅是魯凱族的文化象徵，因居於生態鏈頂端，若在田間能生存，也代表田間的生態平衡。



水稻田裡若可見長腳蛛(上)與橙瓢蟲(右)，代表田間生態環境良好。

指標物種

稻田健康 橙瓢蟲與長腳蛛掛保證

2012年，花蓮農業改良場與銀川農場合作，針對有機田區的生物多樣性進行研究，發現有機田區的長腳蛛、橙瓢蟲數量是慣行田區的兩倍。銀川創辦人賴兆炫、梁美智夫妻說服7位農民共同營造適合長腳蛛與橙瓢蟲的棲地環境，經過兩年多研究，確認兩者對於水稻田的棲地環境具有指標性意義，研究論文還登上國際農業研究期刊。

梁美智表示，橙瓢蟲與長腳蛛是對環境非常敏感的物種，就連有機耕作常見的資材如蘇力菌、苦楝油、苦茶粕都不能使用，「因為還是有驅趕作用。」為了讓這兩種指標性嬌客安居，農友在田埂廣為植草、挖生態池，讓橙瓢蟲與長腳蛛即便在稻子收割後還有地方可棲息。為了讓更多人認識橙瓢蟲進而一起來保育，銀川還找專人繪製出版《橙瓢蟲找新家》繪本。

安心餐宿在這裡 歡迎生物來入住

棲地營造的重點在於讓田區擁有生物多樣性的生態環境，但台灣地理環境條件多元，平原、濱海或淺山，農友如何在不同環境條件下，在水域、陸域、多樣化棲地這三類，營造出物種宜居的棲地環境？

文／王心慈·攝影／黃基峰·圖片提供／陳裕中

陸域棲地

藏身彰化平原裡的生態百果園

「綠保精神並非一定要刻意營造讓物種棲息的环境，而是重新思考什麼樣的环境能讓物種在此生活，例如，綠籬、長草可提供鳥類、昆蟲隱蔽等。」走進位於彰化縣埔鹽鄉，綠保農友施俊傑暱稱的「百果園」，立即可感受到他這句話的涵意。

位於平原區的果園，卻讓人有身在山中野林之感，沒有明顯路徑，林木交雜，完全看不出這個不到兩分地的園子裡，有超過十種的果樹，柚子、釋迦、檸檬、芭蕉、甘蔗、莎梨橄欖……，還有洛神、紫蘇、芋頭、豆科，施俊傑輕手輕腳地帶著我們穿梭其間，像是怕打擾了園中棲息的生物們。

設置天然綠籬 讓生物能安身立命

退休前是郵差的施俊傑說，從農的念頭是看到老家附近的農夫，四十幾歲就因農藥中毒死亡，讓他有了做有機的想法。索性收回父親留下的地，利用閒暇之餘採有機耕作，希望藉此可以影響周圍的慣行農友。在他退休後接觸綠色保育，發現著重於田間生態的理念，更契合他以耕作護生的想法，於是胼手

胼足開墾出這片慣行田區中唯一可讓動物來去自在的庇護所。

施俊傑以園區外一排樟樹做為天然屏障，並在樹下種植成排的春不老做為綠籬，也成為綠繡眼的覓食區，而靠慣行農田的另一頭則密植芭蕉樹加以隔離。一開始，他以種植柚子為主，沒想到嫩果纍纍的柚子，連帶也招來台灣



當環境愈趨自然，生物自然就會棲息，施俊傑的果園生機盎然，能看到眾多物種生活其中。



施俊傑位於平原區的「百果園」，因為廣植各種果樹，讓人有身在山中野林之感。

天牛。蟲害造成無法收成而損失慘重，之後他改變想法，改把果園當成實驗室。有什麼種什麼，慢慢找出適地適種的作物。像是老鼠會在園中鑽洞，啃咬甘蔗，他就在甘蔗旁種植老鼠喜歡的甘薯，成功地降低甘蔗被啃咬的機率。

農田裡的實驗家

經過四、五年的實驗，施俊傑慢慢摸索出動植物生存法則，一是要有蜜源植物，就像他園中的兩棵筆柿，當初除了讓蜜蜂覓食，也是特別種給秋冬過境的伯勞鳥吃的，「10月以後果園產出變少，筆柿剛好成熟可以讓伯勞鳥大快朵頤。」二是不要刻意製造環境，儘量讓果園保持自然。例如雜草不要過度修剪、提供適當的水源。為此，他特別在果園裡闢建一個小小的生態池，供園中生物使用，也讓青蛙可以在

此繁殖。

「當環境愈趨自然，生物自然就會棲息。」施俊傑說有一天在果園耕作時，發現怎麼有根繩子掛在樹上，仔細看原來是雨傘節，「它不會咬人啦！我們互相對看，牠知道我不會傷害牠，就放心在那邊休息。」其餘物種像是老鼠、松鼠、彩鷓、夜鷺、螢火蟲、土蜂與各種他叫不出名字的鳥類等都隨時可見，除了是百果園，也像是生物天堂。

「我以前著重作物生產的經濟效益，現在慢慢會關注與萬物共享的農場生態，同時藉這塊土地來影響周遭的人。」施俊傑說，這種與生物友善共生的想法，漸漸在地方發酵，施俊傑說，現在鄰田的青農也受他影響，改以友善方式耕作，希望有一天，埔鹽的綠色保育版圖能愈來愈大。

水域棲地

為溼地水鳥造一個家

還記得幾年前從西伯利亞飛到北海岸金山、生活了500多天的小白鶴嗎？「當時這裡還是荒草一片。」說話中氣十足、人稱阿甘姨的林紅甘說，當年小白鶴就停駐在附近的水田裡，後來在生態工法基金會（現改為春雷環境學社）的工作人員協助下，開墾成適合鳥類棲息的水域環境。

「剛好這塊地位於河海交會處，生物種類本來就很豐富。」阿甘姨笑說，生態農場裡大大小小水池裡的生物，魚、螺、超大顆的蜆、毛蟹、蝦、烏龜，全都是不請自來的，根本就是鳥類的大冰箱。「那一群最不怕人，」阿甘姨指著遠處二、三十隻水鳥說，那是高蹺鴿，正盡情的取用水塘中美食呢！

食農教育的絕佳教室

阿甘姨表示，雖然小時候有跟著大人務農的經驗，但水域棲地的營造還是頭一回，除了跟

著生態工法基金會學，就是透過一次次實驗，慢慢找出適合栽種的植物，「常常失敗種不活，但沒關係，就做中學。」阿甘姨笑說，目前生態園區面積大約七、八分地，除了規劃成幾個大小不一的水塘，其餘深淺不一的水池，分別種了茭白筍與大葉田香草；一旁的旱地，則規劃成菜園，嘗試中的作物包括苦瓜、南瓜、地瓜等，還有4塊小小的水稻田，做為鄰近小學農事體驗之用。此外，也在園中四周栽種各式各樣的蜜源植物，如美人蕉、炮仗花、蒜香藤、九重葛等。

「前提是都採友善耕作，讓人、水鳥與陸地動物都有得吃。」阿甘姨說，成為綠保農友後，不僅學到許多生態知識，也懂得不用化肥、農藥、除草劑，以照顧土地上的所有生命，「我隔壁小叔的田，以前田埂多少還是會用除草劑，現在也不用了。」同時，阿甘姨也化身解說員，讓更多人認識水域棲地環境。

在水域棲地營造上，面積大約七、八分地的生態園區，阿甘姨規劃幾個大小不一的水塘和水池，除了讓水鳥棲息，也分別種了茭白筍與大葉田香草等作物。





成功保育下來的瀕危原生物種——小花石龍尾，必須生存在好水質的環境，例如，呈弱鹼性的水質，也不可優氧化。

多樣化棲地

帶頭重現兒時湧泉天堂

2001年的桃芝颱風重創花蓮，土石流也淹沒了花蓮縣光復鄉大全社區的六口天然湧泉，時任社區總幹事的陳裕中帶著社區居民一一找回六口湧泉，並開始思索如何守護這片土地，設立了拉索埃湧泉生態園區。為了保護水源，開始採友善耕作，不使用農藥、化肥和除草劑方式來經營果園，並拒絕水利局將溝渠水泥化的計畫，沒想到卻意外找回花蓮的原生物種——小花石龍尾（又稱菊藻）。

找回花蓮原生物種

陳裕中說，長在水中的小花石龍尾對水質要求非常高，水的酸鹼質必須呈現弱鹼性、水溫需終年維持在22~27度間，水質不可優氧化，也不能有廢水排入。為此，除了定期清除水草、也在湧泉放養烏鰡，透過生物防治法來防治福壽螺。「與其說是保育，不如說是保種。」連福山植物園也特地前來取種。

除了湧泉池，陳裕中運用自然地形，規劃出適合不同物種生活的棲地，包括：雜木林、竹

林、果樹、長短草區、湧泉區等，並以最小幅度的干預，讓園區儘量維持自然面貌。像是，短草區大約3個月砍一次草，雜木林則採放任，「最大的原則就是不『園藝化』，因為是給動物居住，而非給人觀賞。」陳裕中強調，一旦沒有掩蔽，動物就沒有安全感，因此即便是果園在除草期間，也會分段進行人工除草，讓生物可以找到地方棲息，若遇到特定物種如環頸雉的繁殖期，就不砍草。

陳裕中選擇以多樣化棲地申請綠色保育標章，並透過團體導覽方式，讓遊客深度體驗多樣化棲地如何讓人與動植物共享永續生態環境。



為了保護六口天然湧泉的水源，陳裕中與夥伴採友善耕作，不使用農藥、化肥和除草劑方式來經營果園。



新興梨

高接梨的品種之一，夏秋兩季盛產，果實水分含量高。果型為長圓型，果皮呈淺土褐色，有明顯果斑。

果肉乳白水嫩，梨子風味佳，甜脆多汁、清香美味。

挑選指南：果臍越深越廣，甜度越高。顏色挑選亮一點的梨子較新鮮。



糯米椒

無嗆辣味的辣椒品種。果實長約10～12公分，果皮深綠。含豐富的辣椒素和維生素C，有辣椒的營養和香氣，適合清炒或加上豆鼓拌炒。

挑選指南：選擇外皮光滑無受損，手感硬實，蒂頭無枯萎或變黑者為新鮮的象徵。



黑美人西瓜

小而甜美的紅肉西瓜。果型長橢圓，果皮黑綠有光澤、西瓜條斑不明顯。

果肉細緻甜度高，汁多味美香氣足。天氣炎熱時，西瓜能解暑解渴。食用前冰鎮一下，風味更佳。

挑選指南：輕敲西瓜有清脆聲，表示扎實好吃。



酪梨

略帶奶香，油脂豐富，被譽為超級食物。果實呈圓卵形，果皮較厚且青綠有光澤。

成熟後的果肉，口感細滑，質地水潤鬆軟，可直接食用，也適合打成酪梨牛奶。

食用指南：屬於後熟的水果，當外皮由綠轉咖啡紅色，就是最佳食機。

別

有

風

味

被陽光滋養的蔬果，呈現鮮活雀躍的綠。深深淺淺點綴一桌的綠，新鮮躍然於餐食之間，別有一番風味。

文／編輯部・視覺設計／洪思齊・攝影／張季禹



瓠瓜

屬於葫蘆科的攀藤植物，喜歡溫暖濕潤、日照短的環境。青色外皮有細小絨毛，瓜皮薄，瓜肉嫩，有細嫩的籽。味道清甜，營養豐富，清炒就很好吃，是夏季美味又能消水腫的瓜類蔬菜。

挑選指南：挑選蒂頭青綠，表皮有光澤，拿起來手感沉甸甸者佳。



茭白筍

屬於禾本科的水生植物，並非筍類，因有如筍般水嫩口感而得名，也稱水筍。茭白筍要好吃，需要好水及好土壤的天然環境。買回的茭白筍要趁鮮食用。剝除外殼，簡單清蒸或快炒即可。

挑選指南：若需長時間保存，建議購買未剝殼茭白筍，放冰箱冷藏可放半個月。



有機小松菜

有機栽培的小松菜，四季皆有收成，鈣、鐵含量高，是國人喜愛的高鈣蔬菜。味道鮮美、品質佳，口感清脆，清炒、汆燙都很好吃。

挑選指南：葉莖直挺無損傷，葉柄短而厚者，或葉片翠綠渾圓，富含水分且厚實完整者佳。



敏豆

一年四季都可吃到，又稱為四季豆。屬於豆科蔬菜，圓形豆莢，色澤嫩綠。外型飽滿直挺，豆莢扎實而有彈性。口感清脆鮮甜，含維生素C及鐵、鈣等礦物質，纖維質豐富，健康低熱量。

料理指南：料理前先「去絲」，會更水嫩好吃。

享日日安好 從飲食開始

不須繁複的生活計畫，只嚴選美好樂事。
照顧自己從吃開始，小日子竟也日日安好。

文／編輯部・視覺設計／洪思齊・攝影／張季禹



輕鬆煮猴頭菇

嚴選優質猴頭菇，為您省去泡洗乾猴頭菇的繁複前置作業，且去除苦味，增加口感。

解凍後即可快速加熱、調理、輕鬆煮。可紅燒、三杯、煮湯、鹽酥或氣炸，吃起來口感紮實，美味營養又安心。



蜜汁馬鈴薯

選用雲林麻園農場友善栽種的馬鈴薯，以低溫慢慢油炸，逼出薯塊內水分，使表皮酥脆，再加上特調蜜汁調味，如餐廳大廚料理的美味。

解凍後直接食用，或簡單加熱料理後，更加美味。



三機植物肉堡排

100%台灣自行研發的植物肉，使用非基改豌豆蛋白原料，並添加鈣、鐵、維生素B群、C等營養素。製程無添加人工香料，僅天然調味。

外觀及口感仿真肉質感，是國內唯一擁有「Clean Label」單潔淨認證的植物肉。



紅麵線

台灣特色小吃，懷舊的市場美食。傳承40年的好味道，傳統手藝再現，麵體無添加色素、防腐劑。

「紅」麵線的色澤，係以長時間蒸炊後形成的天然褐色。加入羹湯熬煮，香Q可口，久煮糊而不爛，滑順入口滋味佳。



益敏健雙菌粉 (升級版)

優選天然成分來源，適合素食者的益敏健雙菌粉，能提供消費者日常的生活保健。獨家雙專利功能性益生菌和冬蟲夏草菌絲體，再添加蘋果多酚、南薑等，功能性成分升級，使過敏狀況得以調節，改善效果更佳。



幸福媽媽綜合營養粉包

里仁第一款，也是全素成分，專為孕媽咪設計的綜合營養品。針對孕期母體與胎兒成長所需維生素、礦物質及特別添加乳酸菌、卵磷脂等，所精心調配出的全方位關鍵配方，每日兩包，能照顧準媽媽一日所需營養。



補體素優力蛋白飲

里仁補體素無糖配方，高鈣、低脂、低鈉。配方純淨無添加，含18種維生素及礦物質，特別加入亞麻仁油 (Omega-3)、專利膳食纖維 (Fibersol®-2) 及吸收利用率高的乳清蛋白，帶給各族群活力和蛋白質補給。



3322 日日油趣

添好油加好醋，讓身體更健康。使用初榨的橄欖油及紫蘇籽油，調和Omega3、6、9完美比例，同時添加德國有機蘋果醋、義大利石榴醋及鳳梨果汁，幫助消化與代謝。抗氧化單包裝，方便外出使用。外食時可添加在餐點中食用。





牽手農友 撐起全台綠色保育網

林務局與慈心基金會合作創立的「綠色保育標章」推動十年來，近500位農友加入，成功拉起全台綠色保育友善耕作網。感恩農友的護生之心外，還有一群夥伴在建立查證制度、輔導及陪伴農友轉作上默默付出，為土地上所有生命打造安全家園而努力。

文／錢麗安·攝影／黃基峰·圖片提供／郭竹君、溫婷安



慈心有機發展課 副課長
郭竹君



慈心有機發展課 綠保專員
溫婷安

2010年起，在里仁商店貨架上的部分商品，貼著一張金黃、綠色相間「田」字形綠色保育標章，裡面有鳥、青蛙、獸與人的腳印，象徵著所有物種在同一塊土地共享共生的美好願景。有守護水雉的「菱香米」、保護紫斑蝶的「土芒果青鮮果乾」、復育翡翠樹蛙的「淨源茶」等等，讓消費者在品嘗安全食物的同時，也守護了土地上其他物種的生命。

從台南官田的7位農友，到現在近500位農友的綠色保育大家庭，其中負責推動的綠保專員溫婷安與郭竹君等人是重要推手。

一條龍推動 身擁十八般武藝

因為沒有前例可循，綠色保育標章的推動，仰賴團隊成員逐一建立。從制度面、全台跑透透開說明會、推動市集、帶消費者到產地小旅行、媒合綠保商品通路與消費者的理念宣導，「一條龍式」全包，而每個環節所面臨的難題不一，挑戰性十足。

「早期綠保的知名度不高，加上後端通路也還沒建立，不容易推動。」溫婷安說，為了邀請、說服農友加入綠保耕作，慈心基金會得全台舉辦說明會，「只要地方有農友有意願，哪怕只有三、五人，我們都會趕往解釋說明。」舉辦的地點可能是廟埕、活動中心，甚至是農友家。溫婷安記得，她剛進慈心基金會的那兩年，就舉辦超過52場的說明會，奔波的路程可以繞行台灣好幾圈。

支持綠保 提供陪伴與最適切協助

農友決定加入綠保後，慈心需根據每個農友的狀況加以個別輔導。郭竹君說，若原本就從事有機耕作的農友，只需提供生態保育資訊與操作方法就能上手；慣行農友轉作，相對需要輔導的是資材的使用；若是返鄉青農、退休後從農者，則可能比較需要耕作技術、作物基本知識的協助。

「我們最重要的角色是陪伴。」郭竹君說，早期加入綠色保育並沒有任何補助或好處，農友願意轉作，是真心認同這樣的理念。若在遇到困難或做得很辛苦時，有個人可以聊聊，鼓勵他們堅持下去，或協助尋找資源是很重要的。

學會同理 以善意面對所有挑戰

好不容易陪著農友有了產出，也得有後端的通路協助銷售。郭竹君說，綠色保育標章在草創初期的推動上並不容易，除了里仁通路的支持外，也特別籌畫「田裡有腳印」市集，讓農友可透過市集直接與消費者對話，也能有穩定的銷售管道。

而在市集推動過程中，郭竹君深刻體悟到經濟對農友的重要性。農友對於攤位位置的分配、販售農產品類的區隔性有種種堅持，深怕自己辛苦種出蔬果賣不出。但了解農友背後的生命故事後，「從我的角度看可能是小事，卻是農友的生計所在。」郭竹君說，以前她比較追求公平，後來發現公平是不容易的，「現在的我比較容易在一件事情當中，看見他人背後的困難，對我來說是蠻大的成長。」

從事綠保專案推展已5年多的溫婷安說，每次去田區看到農友即便無法達到標準，仍那麼努力地想解決問題，感動之心會油然而生，並思索自己可以如何協助農友。「而看著豐富的田間生態，可以感受到人與動物、土地間緊密的關係，為我們共同努力打造的綠保價值感到欣慰。」



(左) 全台走透透，到各地舉辦說明會，是綠保專員的重要業務之一。

(右) 透過市集，能夠讓消費者直接與綠保農友對話，了解綠保的生態價值。

里仁成為全台第一家 「GD綠裝修認證」的零售通路

文／編輯部 · 圖片提供／里仁

里仁致力環境永續，在推廣有機農業、蔬食和減塑方面不遺餘力。新近開幕的竹北道禾門市，首次採用具環保理念的「綠裝修」，成為全台第一家通過「GD綠裝修認證」的通路。里仁營運處協理曾醒超說：「因為關心消費者的健康，希望商店也能實踐國際建築空間的環保理念，所以在最新開設的竹北道禾門市首度導入綠裝修。」

竹北道禾門市在規劃設計、裝修、室內空氣品質檢測等各階段，皆經過台灣綠裝修發展協會的嚴格認證。從建材的安全性到賣場通風的動線規劃，皆以減少環境負擔、人的健康為考量。



里仁此次藉由新門市的成立，作為「綠裝修」認證零售通路的先行者，希望帶動其他通路共同為朝向環境永續而努力，善盡地球公民的責任。

里仁卡十年有成！ 感謝5萬卡友點滴成金 創造破億公益善款

里仁公司與第一銀行聯名的里仁卡，從2010年發行至今十年。感謝5萬多位卡友願意貢獻他們的紅利作為社會公益的善款，截至2020



年第二季，累計回饋金額已超過1億元。

里仁卡從公益出發，提撥卡友一般刷卡消費金額的千分之六，回饋給「慈心有機農業發展基金會」與「福智文教基金會」作為推廣基金。十年來推動永續農業、生態保育、種樹造林、淨塑環保等活動，並透過推廣心靈教育轉化人心，帶動社會良善風氣。

消費做公益，里仁卡友的每一分信用卡紅利回饋，就像投入善心大海的小水滴，點滴成金，成就自利利他的願景。放眼未來，期待匯聚更多志同道合的朋友，持續投資永續美好，再創下一個破億里程碑。

里仁與你一起 找回天然真實的 共同心願

開發理念



調節有機、友善
耕作的產銷狀況



照顧弱勢族群



支持生態保育



減少環境衝擊



符合消費者健康需求

加工食品規範

原料規範

優先使用

本土有機原料

必須符合

無農殘、非基改、植物性原料、不含反式脂肪酸、
無防腐劑與人工調味劑的純釀醬油

添加物規範

比政府更嚴格！

衛福部公告合法的添加物：809項

里仁規範可使用的添加物：86項

禁用8大添加物！

人工香料、人工色素、人工甜味劑、
防腐劑、漂白劑、保色劑、結著劑、含鋁膨脹劑

*2018 4月修訂

里仁加工食品、用品的審定流程

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、配方有利於友善大地、生態保育
- 認同慈心與誠信的理念
- 符合國家相關安全法規

2 配方確認

- 少或無添加物
- 友善環境原則
- 測試食品口味
- 測試用品功效



3 書面審查

- 原料的安全證明
農藥殘留、重金屬、微生物、
毒物、二氧化硫等檢測
- 原料來源、原料等級
- 配方、製程
- 生產環境

6 商品上架

- 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

確實的後續
評鑑追蹤！

5 商品審定會議

- 討論生產現場的評鑑結果



4 生產現場全程查驗

- 原料與配方
- 生產製作流程
- 工廠環境衛生
- 人員作業衛生



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



北部地區			
台北市	松山區	台北旗艦店	02-8770-7288
		里仁服飾	02-2545-1068
		里仁書軒	02-8712-8491
		民生園環店	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
		伊通公園店	02-2517-6307
		龍江榮星店	02-2509-5978
	大同區	雙連捷運店	02-2550-7291
	大安區	大安安和店	02-2701-0869
		忠孝復興店	02-2711-9239
		金華金山店	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	
	士林中正店	02-2881-6629	
北投區	關渡喬大店	02-2858-2626	
內湖區	內湖捷連店	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
		基隆新豐店	02-7746-7273
安樂區	基隆安樂店	02-2432-9023	
新北市	板橋區	板橋中正店	02-2271-0699
		板橋江子翠	02-7746-2355
	中和區	板橋漢民店	02-2221-2397
		中和興南店	02-7729-5788
	新店區	新店大坪林	02-7746-2665
		新店中華店	02-2910-9665
	永和區	永和永貞店	02-2929-3769
	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	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	南坎中山店	03-212-0569
		南坎忠孝店	03-271-2278
	中壢區	中壢中美店	03-426-5950
		中壢慈惠店	03-280-6399
	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	03-933-4268
	羅東鎮	羅東站前店	03-954-4461
新竹市	東區	新竹清大店	03-571-2268

北部地區			
新竹市	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

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	04-2329-8900
		西屯中科店	04-2462-9986
		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
		北屯崇德店	04-3501-8799
	北區	台中北平店	04-2295-5877
		台中學士店	04-2208-7848
	南屯區	南屯公益店	04-2258-1675
		南屯東興店	04-2475-5684
	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
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	04-831-4745
	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
台南市	麻豆區	麻豆中正店	06-571-9444

南部地區				
台南市	佳里區	佳里文化店	06-723-8279	
	新營區	新營中山店	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	台南安中店	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		苓雅英明店	07-716-8889	
		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		
鳳山區	鳳西捷連店	07-742-0678		
	鳳山曹公店	07-745-0989		
	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

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。

◆符號為加盟店 ▲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。

里仁好聚點