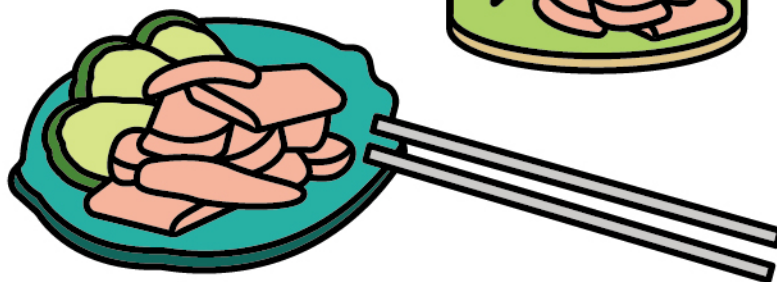
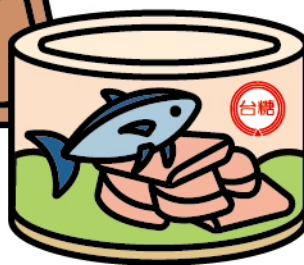
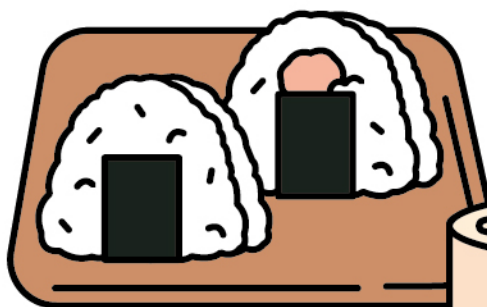
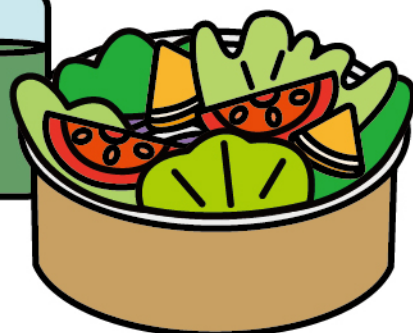
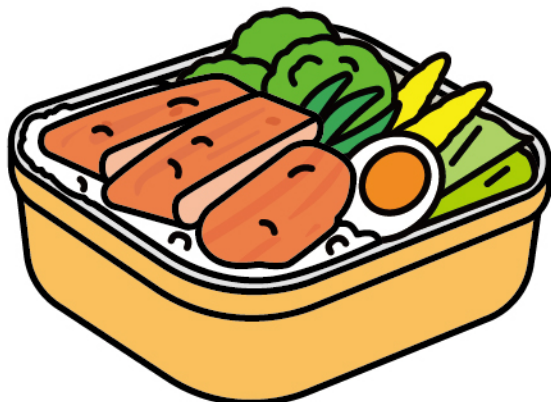
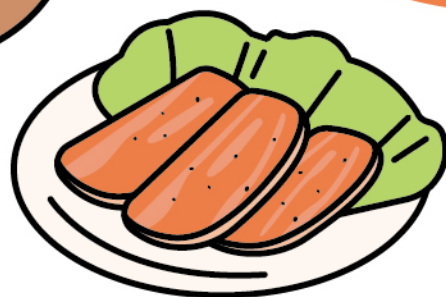
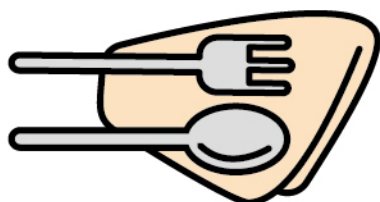


VOL. 2163. September 2025



我用便當「饗」時光

NT.45 ISSN 1607-2383 GPN : 2003600005 157卷3期
WWW.TAISUGAR.COM.TW



享悅拾光

中秋獻禮

中秋月餅預購

原價 1,200元/盒

◇ 訂購50盒以上 **790**元/盒



訂購專線

06-6233888

#3100、3200

傳真專線

06-6234658



• 靜岡抹茶紅豆 X1
• 焦糖瑪奇朵 X1
• 楊枝甘露 X2



• 咖哩松子 X2



• 黃金鳳梨酥 X2



• 晶沙酥 X2



EDITORIAL REPORT

當便當成為日常的一種療癒…

文 / 編輯部

在這個生活節奏快的時代，外食文化盛行，便當自然成為簡單、快速的飲食解方。然而，當便當的角色不再只是「果腹」的象徵，每當我們打開餐盒時，心想：「今天，吃得好嗎？是否好好善待了自己？」這些看似平凡的想法，其實都是與自己的真實對話。

回顧臺灣便當文化，從早期講求份量與價格，到近年開始重視營養、質量甚至品牌，這一場場轉變猶如社會價值觀的縮影。對許多人而言，便當曾是校園的集體回憶、上班能量的來源，如今，它則化身為生活品味的選擇。有人愛買健康餐盒，強調少油少鹽，搭配五穀米與季節時蔬；有人偏好精緻日式便當，從分格到菜色搭配，享受視、味覺帶來的雙重享受。這些多樣的選擇，反映出現代人對質感的追求，買一份屬於自己的便當，成為犒賞自己的一部分。

另外，便當也成為一種日常療癒，在講求快節奏的時代，就必須吃得更好、更健康，讓我們用食物來滿足心理的安定感。這就是本期封面故事的發想，原來看起來微不足道的餐盒，也有它的動人之處。

除了封面故事外，本期內容也有許多值得關注。例如台糖、臺大力邀 IUFoST 團隊來演講，與大家探討全球食品系統的發展與趨勢。台糖也力邀臺灣碳交所來公司演說，一同腦力激盪自然碳匯帶來的新思維。此外，資訊補給站更介紹 AI 防詐騙 APP，讓大家可以預防受騙上當。還有廣受消費者喜愛的台糖長榮酒店週三公益日，讓用餐時也能作公益，幫助失智長輩安心生活。另外柳營尖山埤渡假村更盛大舉辦「永續生活節」活動，讓親子及來賓透過遊戲活動，一同來探索永續生活的可能。最後，還有許多精彩內容，還需讀者們來細細品味。

最後，邀請讀者閱讀完本期內容後，帶著一個簡單卻重要的思考，每次用餐時不再光想填飽肚子，記得慢慢吃、細細品，好好咀嚼食物的味道，別滑手機看短影音，或是邊吃邊處理公事，讓我們放下手邊的事，在每次的午、晚餐中，找到與便當的「饗」時光。



CONTENTS

09

Sep.2025

Vol.2163

Editorial Report 編輯室報告

01 當便當成為日常的一種療癒...

Cover Story 封面故事

04 我用便當「饗」時光

飲食、生活的便當革命

05 便當裡的時代光景：從填飽肚子到滿足心靈的革新旅程

快節奏的自由選擇

09 便當進化論：吃得好、吃得巧，品味好生活

店老闆的便當哲學

14 餐盒裡的酸甜苦辣

16 我與便當「重來」的日子

18 臺、日便當 PK 藏著不同的文化與節奏

糖人便當 DIY

20 用對食材 手做豬排健康餐非難事

22 台糖好食材，讓備餐更 EAZY！

24 台糖長榮酒店「行動餐盒」星級美味，隨時隨地享用！

我的便當有一套

25 N 次方的美味便當

26 從雞腿便當看食物的故事 原來充滿異國風情

28 作便當的療癒時光

- 29 今天的便當我做主！孩子的第一份獨立練習曲
30 滋養學習之餐盒小確幸
31 巷子裡的銅板美食 最有故鄉味的排骨便當

專題報導 Feature Story

- 32 台糖、臺大力邀 IUFOST 專題演講 分享全球食品系統的發展與趨勢
34 商場如戰場？與客戶互動大小事！
40 台糖邀臺灣碳交所團隊 激盪自然碳匯新思維
41 台糖長榮週三公益日 協助「長樂」失智長輩安心復能
42 10月與家人來尖山埤 用行動譜寫綠色的未來！

專欄 Column

- 36 公共論糖：AI 自動點豬 豬場更輕鬆！

業務特寫 Close Up

- 38 首創貨櫃聯結車停車場共利模式 高分土地利用嗅商機
48 保養——是現代女性給自己的溫柔備戰
52 災後用行動送暖——商銷嘉義營業所用愛關懷社區

資訊補給站 Information Supply

- 43 AI 防詐騙：業者、政府聯手守護你
45 114 年中秋節福利訊息

繽紛生活 Colorful Life

- 46 翻轉觀眾習以為常的視覺經驗——「沉默顯影記 - 白盒子裡的不 / 可見」
49 臺灣太空夢 首次自製衛星 福衛八號 10 月發射升空
53 台糖亮相 2025 高齡健康產業博覽會 全方位布局提高銀髮族買氣！
54 他山之石 UNIQLO 用玩耍、樂園概念 既是賣時尚衣服也在賣生活樂趣
56 食在美味：苦瓜牛肉煲・初秋返暑開脾好滋味！
56 食在美味：台糖長榮「雲河映月」多款月餅內餡自賞送人如中秋月明圓滿

發行人 吳明昌
社務顧問 蕭基淵 蔡東霖 曾見占
社務委員 孫鈴明 陳品靜 傅仰明 劉錫原
溫元文 黃峻祥 張榮吉 王家彥
胡聰年 許世忠 陳德為 黃正忠
李俊樓 劉錦桂 洪天財 黃怡仁
蘇建元 張兆民 郭建宏 方淑慧
宗安平 楊至甫 陳建志 李育英
陳黎珍 張旺明 林添祥

社長 蕭光宏
總編輯 謝昆霖
副總編輯 張木榮
編輯部 林景豐 陳福吉 甘智任 王國全
陳建龍 張軒豪 薛舒尹 蔡宏昇
陳盈潔 陳俐真 蔡昀葶 王文柔

發行者 台灣糖業股份有限公司
社址 臺南市生產路 68 號
電話 06-3378549
傳真 06-3378500
網址 <https://www.taisugar.com.tw>
E-mail editor@taisugar.com.tw (本刊)
設計 聚流設計有限公司
GPN 2003600005
ISSN 1607-2383
定價 新臺幣 45 元
展售門市 國家書店松江門市
臺北市松江路 209 號 1 樓
TEL : 02-25180207
五南文化廣場
臺中市中山路 6 號
TEL : 04-22260330
網路書店 www.govbooks.com.tw

中華民國 36 年 5 月 1 日創刊
中華民國 114 年 09 月 10 日出版
本刊圖文未經同意不得轉載



廣告



COVER STORY



(圖：123RF)

我用便當「饗」時光

早期的臺灣，吃便當只是「吃飽，繼續工作！」單純果腹作用，尤其對從事勞動者，油脂足、重口味、具飽足感是選擇便當的基本配備。然而，時代轉變、健康意識抬頭，人們了解「飽」並不等於「好」，也造就了特色便當店的崛起，甚至颳起一陣風潮，這些琳瑯滿目的餐盒讓人目不暇給，不論是標榜健康、美味的私房料理餐盒，成為一種「款待自己」的小確幸，讓便當不只為了填飽肚子，成為一種提升生活的儀式感，本次封面故事就來聊聊它的故事，探討便當與生活帶來的轉變與革新。

便當裡的時代光景： 從填飽肚子到滿足心靈的革新旅程

文、圖 / 露西

一說起「便當」，你的腦海中會浮現什麼畫面？是那片裹著麵粉、炸得油亮香酥的炸排骨？還是滷得入味可口的滷雞腿？或是空心菜、荷包蛋、煎魚肚？相信對許多人來說，「便當」不只是吃飽的一個餐盒，還是一份記憶、一段故事。便當，這個看似平凡的存在，其實蘊含著臺灣生活的百態，濃縮了社會變遷與世代意義。若我們翻看臺灣社會演化史，也許你會驚訝地發現，便當並不單純只是裝菜盛飯，它的各種面貌，其實一路陪伴著臺灣人，從田間鄉村到熙攘城市，也跟著國家經濟的起飛發展一同蛻變。

勞動者的便當記憶

早期的臺灣社會，農業與工業並存，在忙碌的生活中，便當是不可或缺的重點。清晨五點天還未亮，農民們早已起床出門趕赴田間做活兒，工人們也踏上早發的班車到工廠上工。那個時代的便當，說不上精緻，甚至還有些粗糙：鐵飯盒裡一塊滷得發黑的控肉，底下鋪著的是有點乾硬的米飯，配上幾片青菜、幾根醃蘿蔔，有時加一顆荷包蛋，簡單飯菜便足以支撐一整個白天的體力消耗。飯菜冰冷是常態，層層浮油和鹹香，卻是辛勤工作的安慰。



到自助餐挑選菜色，成為臺人的日常

外食風潮與便當的轉型

漸漸地，隨著臺灣社會進入現代化階段，經濟起飛，工商業快速發展，生活節奏變快，加上越來越多女性投入職場，便當型態及呈現方式也開始轉型。

曾幾何時，便當店招牌多了不同字眼，「自助餐」模式開始流行，從固定菜色逐漸走向多樣選擇，進到自助餐店裡，只要拿起一個餐盤或餐盒便能挑選自己愛吃的食物，不管是內用或外帶，完全按照自己口味買單。自助餐式的便當成為都市上班族、學生、各行

COVER STORY



自選菜色包便當，才能美味、營養均衡



頗受大眾歡迎的臺鐵便當

業人士最常見的午餐選擇，自助餐便當店也成為街角處處的風景。

這股漸漸興起的外食熱潮，不僅帶來了便當品項的推陳出新，更打破了傳統「油、鹹、量多」的框架。而消費者對於飲食的觀念也與時俱進，各有不同，有人注重營養、有人喜歡異國味道、有人只圖方便快捷，能夠吃飽就好，便當開始以各色各樣的姿態進入我們的生活：有一週七種菜色、每天不重複的「健康便當」，也有標榜精緻細膩的「文青便當」，或是充滿地方特色的「原鄉便當」、針對素食人口的「素食便當」、「鐵路便當」等等。



便當品項的推陳出新，打破了傳統的框架



便當看似平凡的存在，其實蘊含生活百態，也象徵了飲食習慣的變遷

從「飽」到「好」的革新

九〇年代以降，全球飲食風潮席捲臺灣。隨著健康飲食觀念普及，越來越多人開始在意每天吃進肚子裡的食物究竟有什麼成分？當然，便當餐盒的內容也是重點。從早期新聞曝光的食安事件，到社會對於有機、產銷履歷以及碳足跡的重視，消費者對便當的要求已不再僅止於「便宜大碗」就好，健康、安全與衛生成為首要條件。

便當的革新除了健康，也發展出新的種類。近十年來，特色便當店如雨後春筍冒出，日式便當、中式便當、泰式便當、素食便當....等，有的專注產地嚴選、有的販賣原味手作，有的主打低脂、低鹽、無添加。一盒便當，成為個人品味與價值選擇的縮影。

而於此同時，文創美學觀念也逐步滲透便當生態圈。愈來愈多年輕人主導的便當店不只特色鮮明，包裝設計也同步進化：從透明便當盒，到現在流行的紙盒、木片盒，甚至環保再生材質，內裝強調分隔分明、食物不混雜，不只是美觀、更貼合時下環境永續的趨勢。便當，不再只是方便的象徵，而是連結消費者與產地情感、分享價值理念的新渠道。

疫情下的便當革命

回想全球新冠疫情那段日子，外食族面臨全新挑戰，人們對食物分裝、防疫衛生等有了全新的期待，便當業者也順應時勢，推出「個人套餐」、「免共食、少接觸」等強調

安全措施的餐盒。你可能還記得那段期間，每天接近中午時段，各家便當外送員穿梭於馬路上，趕著在上班族午餐時間前將便當送到辦公大樓門口，將餐盒排列得整整齊齊。而在這期間，許多公司也開始設計員工專屬的午餐，很多學校也以便當替代校內自助餐，便當再次扮演起「守護家人、守護健康」的角色，成為疫情時代不可或缺的生活日常。許多店家也因應外送需求升級包裝，從環保材質、可微波加熱、甚至搭配保溫袋，無一不顯現出時代轉動時，便當總能自我革新，緊貼消費者所需。

便當，生活裡的「小確幸」

便當的進化，也反映出臺灣人獨有的生活態度。近年網路上流行的「便當美學」社群，上傳各式各樣的手作便當、創意便當，每一盒便當，儼然都是一場色彩繽紛的開飯風景，



加入社群秀自己的手作便當，選購有質感的餐盒也很重要

COVER STORY

讓便當不再只是「吃飽的快餐」，而是變成生活美學的一部分：再普通的菜色，只要經過精心調理、配色、調味，味道便更添一分溫暖，製作者彷彿把每一天的希望與祝福，都放進這一小格的飯盒世界裡。用餐時間看著這些充滿幸福氛圍的便當照片，即使自己只是吃著普通菜飯，似乎也能感到一絲幸福。

便當還能怎麼進化？

隨著永續飲食、食育推廣、食品透明度要求逐漸升高的情況，便當產業也正迎來新一波革新。許多品牌倡導「從田間到餐桌」的理念，串連在地小農、無毒食材，提升便當的社會價值。未來的便當，不僅僅是城市生活的佐料，更是友善土地、尊重生命、分享幸福的載體。更大膽的設想，或許，未來便當的模樣還會隨著科技、消費習慣持續演變出現更智能的訂購平台、可追溯源頭的食安監控零距離，甚至以 AI 選菜、訂製個人化便當方案等新的模式，但無論如何轉變，「便當」這個溫暖的存在，都會在每一個平凡的日常裡，持續蘊養著人們對生活的熱忱。

細數便當的進化，它經歷了從「油脂飽足」到「健康多元」的轉變過程，見證了社會的進步與民眾觀念的提升。現代便當，不只滿足味覺與視覺享受，更進一步成為生活美學與社會意識的延伸。從工地到辦公室、從古早味到異國風、從粗糙到精緻，「便當」持續見證著時代的流動與臺灣人民的適應力。



便當的進化，反映出臺灣飲食的風潮



日式便當的多變、創新成了臺灣店家效仿的對象

快節奏的自由選擇

便當進化論： 吃得好、吃得巧，品味好生活

文、圖 / 露西

一杯香濃咖啡能拉近早晨與我們的距離，也代表了人們懂得放慢腳步，尋味生活點滴，以及日益精緻的生活理念。而在午餐時分，另一場屬於臺灣人的日常小革命悄然展開，那就是我們每天都會與之相遇的——便當。

便當，這個帶有濃濃人情味的名詞，來自日本，但在臺灣早已變成每日生活中不可或缺的景物。從傳統滷肉飯、排骨飯的多油重鹹便當，到現今普遍追求低脂、少油少鹽的健康餐盒，再漸漸進化到蔬食、異國風味、客製化餐盒等。便當已不僅僅是填飽肚子的飯盒，更是品味自己、呵護健康的重要選擇。在忙碌的工作日裡，一個對味、對胃、對健康的便當，讓我們即使簡單用餐也能吃巧吃好、心滿意足。

多元創新—吃便當，也可以很潮

隨著社會型態轉變，健康意識抬頭，愈來愈多忙碌的上班族、學生、家庭主婦，開始重視「吃巧」與「吃飽」的平衡。便當店也紛紛推陳出新，從主菜、配菜到烹調方式大大升級，走出一條專屬於臺灣的便當進化之路。

1. 原味健康盛行—營養餐盒新風潮

養生之道的興起，也讓「健康便當」在這幾年開始受到重視。不油炸、少油鹽，主打「原味呈現、簡單調味」的便當越來越受到青睞，許多業者更細心區分出「增肌減脂餐盒」、「輕食減醣便當」、「高蛋白營養餐」等標籤，讓有不同飲食需求的族群方便挑選。

例如臺灣健康便當的先驅「Miss Energy 能量小姐」，當初創立即是主打舒肥雞胸、

COVER STORY



便當不再只是「吃飽的快餐」，而是生活美學的一部分



特色便當店的崛起，給了消費者更多選擇

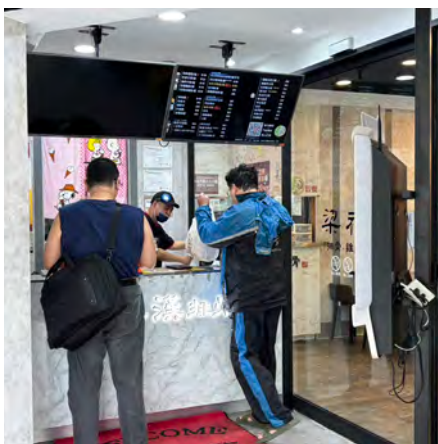
烤鮭魚、地瓜、紫米飯，標榜每份餐盒都明確標示熱量與營養成分，廣受健身族群與年輕上班族歡迎；「少點鹽健康餐盒專賣」則強調當天新鮮現煮，少油少鹽，保留食材自然風味；「康福先生健康廚房」致力推廣舒肥雞胸、花椰菜米等低脂創意健康料理，讓忙碌的生活也能簡單吃得營養均衡。位於臺南東區的「易立低卡餐」則提供客製化飯量的低卡健康餐盒，外觀文青、口味豐富，在外送平台就能輕鬆訂購。

這類餐盒重視蔬菜比例，講究「配色」與「口感層次」，不僅看著漂亮，也追求膳食均衡。最受時下年輕女性與健身愛好者歡迎。

2. 另一種美味與永續—蔬食變身主角

蔬食便當已不再只是素食主義者的專利，各種創新蔬食料理成為市場一大亮點。例如現在研發的新口味，以菇類、豆腐、小麥蛋白製作的「未來肉」漢堡、麻婆豆腐或炸杏鮑菇，讓無肉日子也很有層次；配菜部分則大量運用南瓜、紫洋蔥、彩椒、櫛瓜等高纖維蔬菜，整個餐盒看起來顏色美觀、色香味俱全，達到蔬食者營養需求，也滿足視覺享受。

看準蔬食人口成長，蔬食便當持續推陳出新，連超商都加入綠色行列。7-11的「天素地蔬」及全家的「蔬食尚」專區，偕同在地蔬食品牌如「上善豆家」開發多樣飯糰、拌飯、義式蔬食等，讓蔬食朋友也有豐富選擇。專門外送蔬食便當的「蔡老師蔬食」每



許多知名便當融入現代設計思維，乾淨、整齊的品牌形象才能吸引廣大客群

週變換異國料理餐盒，適合追求多變口味的族群；位於臺南的「五樓蔬食素食餐盒」以植物肉創新餐盒（如香滷植物肉排、韓式火烤植肉），菜色多變且評價極高，是近來素食便當的熱門選擇。

3. 復古也能很新潮——傳統便當的創意新解

「復古創新」是這幾年餐飲界的顯學。傳統排骨飯、滷肉飯、焢肉便當受到新興品牌青睞。例如臺菜老店推出「低溫慢燉滷肉飯」、「帶皮酥烤雞腿便當」；有些現代便當店則將經典菜色注入現代調味，減少鹽分及油量，用「烤、不炸」的手法重新呈現傳統美味，甚至可以見到紅麴滷雞腿、紫米飯、紅藜麥配椒鹽烤魚等變化。各種新做法讓食

材的蛋白質、植物纖維、礦物質更均衡，讓老味道變出新風味。

而在美學創意方面，知名老品牌「正忠排骨飯」近年融入新設計思維，推出潮流 LOGO 的「排骨君」，讓經典臺菜也有年輕新形象；傳統池上便當大牌「悟饕池上飯包」，更於 2021 年推出極簡、無添加的 WOO box 新品牌，獲得多項國內潔淨標章，呼應現代人對健康的講究，也創造出年銷售 2600 萬個便當的佳績。

4. 味蕾的旅行——異國風味便當

自從異國料理進入臺灣便當界之後，便當族就有了更多選擇。日式照燒雞、日式咖哩、韓式泡菜豬、泰式打拋豬、地中海烤雞腿、西班牙燉飯、印度香料咖哩雞等等，每一種都是新奇選擇，不僅開啟味蕾經驗，也滿足現代人對美食與新鮮感的雙重追求。

「弁當工場」堪稱異國風味便當代表，結合營養師調配，推出日式照燒雞、泰式椒麻雞腿、韓式燒烤豬肉等多款便當，異國口味選擇豐富又健康，是當年臺北世大運指定便當供應品牌。而便當產業裡許多創新品牌也持續推出地中海、義大利、西班牙等特色餐盒，讓便當族的味蕾展開一場無國界旅行。

5. 我的便當我作主——客製便當、週配餐盒

習慣用點餐平台訂便當的人便知道，越來越多品牌推出線上便當客製化。消費者可根據熱量、蛋白質、碳水比例自選主菜、主食與配菜，甚至能指定「無蛋」、「無麩質」、



吃巧、蔬食、多元化，上班族的飲食概念悄悄改變

COVER STORY



偶爾改吃點心、輕食也能轉換一下心情

「純植物」等特殊需求。辦公室團體訂餐時，每個人都能有自己的喜好選擇。近來更流行「一週配餐計畫」，結合預約訂購與外送管理，讓上班族每天中午都有不同主菜，兼顧健康與便利。

健康覺醒時代—吃便當也能十分講究

現代人不再僅僅滿足於「吃得飽」，更希望「吃得有品質」。這股健康覺醒，體現在便當文化的各個細節：

1. 原型食材當道

主食選擇多元化：白米飯、糙米飯、紫米飯、五穀飯、紅藜麥輪番上陣。蛋白質從傳統豬雞魚，到舒肥雞胸、豆腐、小麥蛋白等新選擇，滿足各式營養目標。

2. 精準營養管理

不只標示熱量、蛋白質、脂肪、碳水，需要高纖維、低 GI 的顧客也能輕易找到適合自己需求的餐盒。許多品牌與營養師合作，設計「運動員專用」、「孕媽咪專屬」等特別菜單。

3. 少油少鹽慢工細作

輕調味仍能做出好滋味。烤、蒸取代油炸，低溫舒肥鎖住肉質鮮嫩，多數廚師改用天然香草、辛香料提味，減少人工添加劑與過多調味。

4. 配菜多元、食纖補充足

現代便當配菜講究「顏色」和「質地」的變化：櫛瓜、南瓜、花椰菜、紅甜椒、秋葵等蔬菜入菜率大增，也會切片烘烤或醃漬、涼拌產生不同風味，讓餐盒看起來繽紛可口。



選擇喜歡的便當，是一種善待自己的方式、找個舒適空間用餐，可以提升生活的儀式感



便當不再只是「折衷」的外食，而是一種品味展現



美學觀念滲透便當生態，餐盒設計也須講究

便當人的生活美學—再忙也要為自己好好吃飯

便當已不再只是「折衷」的外食，反而進階為品味生活、追求健康的風格展現。不管是快速外帶、公司團體訂購、訂閱式週配，都能享受屬於自己的午餐儀式感。每一個用心選購的便當，或許都是我們在忙碌生活中為自己畫下的小小停頓號。當城市的快步調令我們時時加快腳步，便當，則是一個對自己說「你好好吃飯」的溫柔提醒。

便當的世界，或許就藏著我們每個人對生活品質的企盼。從食材選擇、烹調方式、菜色搭配到包裝美學，便當已然脫胎換骨，成為兼具健康、美味與質感的日常夥伴。不妨從明天起，細細品味那小小餐盒中的每一口，不只是餵飽肚子，更是給身心一份最溫暖的照顧。

讓我們一起，在便當健康新食代裡，活得充實，吃得精采！



日本車站的便當餐盒美觀，滿足視覺享受



日本百貨設有高檔便當專櫃，要價相當不斐

參考官網

Miss Energy 能量小姐 <https://www.missenergy.com.tw/product.php?lang=tw&tb=2>

少點鹽健康餐盒專賣 <https://www.healthittaipei.com.tw/>

蔡老師蔬食 <https://www.vegetsai.com.tw/deliveryarea.html>

弁當工場 <https://bentontw.com/>

店老闆的便當哲學

餐盒裡的酸甜苦辣

文、圖 / 小許

清晨五點的市場，菜販青菜上還有些許露水，搬貨碰撞聲、工作人員的吆喝著，彷彿陣陣醒腦的鬧鐘，敲醒我睡眠惺忪的一天。

「我是小許！喜歡四處旅遊的美食者。」幾年前，壓根不敢相信自已會當起便當店的老闆。以前，我長期從事與婚攝相關的行業，如今，從拿相機改成提菜籃，就是為了在市場的攤位上，找到最好又新鮮的食材。

疫情來襲、從餐飲重新開始

幾年前疫情來襲，我的婚攝工作幾乎停擺，工作量減少後決定休息片刻，重新思考未來該做些什麼轉換。以前，婚攝就是個高壓的工作，常常一忙就忘記吃飯，因此，逮到機會我



就暴飲暴食。油炸類、高糖、冷飲我樣樣愛吃，狼吞虎嚥扒便當更是常事，直到健檢後看著一連串紅字，才驚覺該從「好好吃飯」重新開始，為了健康也為了家人。後來靈光一閃，何不從餐飲業重新開始。

吃遍全臺、用下廚療癒自己

回想自己的用餐習慣，總偏好滿是油花、滷汁、勾芡的食物，尤其油炸類更是來者不拒，而這些美味卻隱藏了許多沉默的負擔。放假時，我喜歡與家人一起下廚，這是我們的療癒時光，所以練就出我的一手好菜。有空我也宴請朋友到家中用餐，品嚐我的廚藝。常常有朋友勸我改行作餐飲，除了親朋好友也可與他人分享美食。

全新摸索、夢想與現實相拉扯

雖然開店的信心滿滿，但總是事與願違，光是想菜色就讓我輾轉難眠。有時常常冒出一個念頭：「還是回老本行吧！」想創造特色便當又能獲利，想像容易操作後卻寸步難行。如何控制成本？何種菜色吸引人？年輕世代、中青族群喜歡什麼？美味、健康如何兼具？店內空間如何規劃？餐盒選擇？芝麻小事接踵而來，開店根本不輕鬆，還沒談到美不美味，光是雜事就煩死人。



開店不容易、每個細節都是學問

餐盒開賣、人生多了酸甜苦辣

經過一番折騰，我們的店總算順利開張。另一半為店取了一個很文青的名字—「文易夫私坊料理」，除了販賣美味的便當外，也歡迎大家到店內用。老實說，從事餐飲業很辛苦，從開店後我就沒有一天睡飽。以前看關於食堂、咖啡廳的戲劇，帥氣的老板用食物感動客人，畫面既歡樂又溫馨。開店後才知道現實中根本找不到這樣的故事。開店如不親力親為，絕對沒有滿分的老闆。如今，店內也漸漸步入軌道，而客人滿足的表情也讓我們獲得回饋，相信現實中的酸甜苦辣可讓我圓夢，讓人生更加分、更踏實。



整齊明亮的風格可讓餐飲店加分



夫妻同心把最好的菜色遞給客人



從食材選擇、烹調方式、菜色搭配到餐盒美學，一樣也不得馬虎

店老闆的便當哲學

我與便當「重來」的日子

文、圖 / 小莊

我是一個五年級後段班的中年大叔，由於小時候家裡開過麵店、飯館，因此對享用美食有一定的堅持，閒暇時常與另一半尋覓美食，成了我們生活中的小確幸。

從漢堡、麵店開啟的創業夢

老實說，從事餐飲業並不輕鬆。二十幾年前，我與另一半在網路賣起美式貝果與漢堡，在那個尚未有社群媒體的年代，用網路下單的方式建立不錯的品牌口碑。後來因緣際會，決定進駐百貨美食街，由於太太擅長西式料理，從餅皮、漢堡肉、醬料都難不倒她，生活忙碌卻深感充實。

雖然生意看似平穩，但百貨高抽成的機制，

也讓我們大吃不消。後來，心一橫決定閉店，看到招牌拆下那一刻，彷彿是場沒醒的夢。沉寂一段時間，我們與友人開了一家麵館，從熬湯、挑食材、設計菜色從早忙到晚。餐點獲得客人好評，成了我的強心劑。不過人多嘴雜，慢慢地有了不同的聲音，後來理念不合我們終止了合夥生意，如今回想那段門庭若市的光景，心中感慨萬千、既酸又甜。

一間簡餐店的人情人暖

後來，我們在社區開起一家簡餐店，沒有華麗裝潢卻贏來人潮。這個社區以小家庭、學生、上班族居多，當時社群媒體開始盛行，許多客人無償幫我們宣傳，後來連媒體都來採



早期社群媒體尚未興起，我們以網路接單（部落客）來販賣餐點，建立出不錯的口碑與客群



凌晨的市場燈火通明，提早採買新鮮食材，才能為客戶製作最鮮美的便當



可愛的客製聖誕便當

訪，讓我又驚又喜。我喜歡小店與熟客互動的氛圍，店內鬧哄哄卻滿滿人情味。其實，只要肯作老天總會開啟一扇窗，我們把吃苦當吃補，在那段期間交出不錯的成績單。但是，有一點值得一提，開店難處不光只是業績問題，每當以為生意穩定了，又得面臨房租高漲的難題，有時與房東無法達成共識，只能再次收起鍋鏟離場。

轉身後，從輕盈的便當開始

從店面到百貨，從漢堡、麵食、簡餐，我們經歷人情冷暖，做生意一定有褒也有貶，如果沒有足夠的執著，實在很難堅持。後來，我們放棄實體店面，承租一個空間當工作室，收到

顧客給予的寶貴建議，開始接受訂單，轉賣起客製便當、水果餐盒與西式輕食。我發現年輕世代飲食習慣大不同，大家不在乎吃得飽不飽，而是巧不巧，而且喜歡多變口味的風格，沒了實體店面的牽絆，我們咬緊牙依舊朝創業的夢想前進。

凌晨四點，當大家還沈浸甜美夢鄉時，我們早在市場忙碌，看看今天菜葉夠不夠翠、魚肉鮮不鮮，滿腦子都是對餐盒的構思，這就是我一天的開始。許多朋友勸我早早改行，說便當利潤不多，雖然獲利尚未達標，但每個餐盒都埋藏不放棄的勇氣，我用便當重拾失去的日子，在飯香之中，留給懂的人。



看到餐盒準備外送，心中幸福感油然而生



盒盒食材都能表徵店家的細心與誠意

店老闆的便當哲學

臺、日便當 PK 藏著不同的文化與節奏

文、圖 / MOKOTO



日本人習慣吃冷便當配茶，與臺人習慣大不同

如果你喜歡看日劇，相信都會被日本便當給吸引。每當學生開啟盒蓋那一刻，可愛的裝飾、插旗、造型十足的飯糰，都能讓人感受日本文化的細緻度。相對之下，臺灣便當較在乎份量與口味，不同的文化也讓便當產出不同的風景。

鹹淡之間的距離，從料理說起

以感覺來說，臺人吃便當只注重美味，便當就是滿滿白飯鋪上食物，商家只對美味堅持，自然忽略視覺美感。臺式便當種類以雞腿飯、魯肉飯、排骨飯居多，滷汁滲透米粒交織的口

感，總讓人欲罷不能。配菜上多以青菜、滷蛋或豆腐等搭配，最重要一點必須是「熱騰騰」。

反觀日式便當以冷食居多，許多人一早準備餐盒，午休時卻已微涼。在日式便當的組合中，白飯也是主角，搭配鹽燒物、煮物、炸物及醃漬小菜，由於他們沒有蒸飯的習慣，因此以「冷吃」方式料理食材。低油、少鹽的煮法讓口味變得清淡，不過冷掉時食材較沒油耗味，也能品嚐食材的原味。

從便當產業看文化的不同

日本便當常被臺人詬病「好看卻不好吃」，其實只是飲食習慣不同，例如日本人沒有喝湯習慣，冷便當搭配綠茶一樣好吃，這對國人就難以接受。日本車站便當也是一級戰區，廠商用創意讓便當搶眼，希望幾秒就能吸引目光。外盒尺寸更是多元，圓形、方形、長形都有，沒有統一卻各有特色。尤其常把人文風情裝入飯盒，例如北海道的海鮮便當、九州明太子便當、和牛便當、小農蔬果便當等，都能看到店家的專業、用心。然而飯盒內的擺飾很有秩序感，整齊分格連配菜都顯得精緻，尤其搭配四季分明的巧思，還沒入口光用看的就很舒服。

而臺式便當比較不拘小節，只要讓人吃得夠飽、夠香，就是店家主要任務。在菜色上臺



日本車站便當為一級戰區，種類多元又創新，連三明治專櫃也讓人目不暇給，讓人產生選擇障礙

式便當也少見依時令變換，視覺上也少了日本的精緻度。如果說日本便當較為內斂、多變，臺式更像毫不掩飾的直率與熱情。每個文化都有特色，沒有好與不好。

用美味、視覺讓幸福感滿滿

從便當我們看到文化的傳遞，從購買習慣、用餐方式也能看到社會縮影。臺、日交流頻繁，許多臺灣店家這幾年也效法日本，企圖將便當更精緻化，從餐盒挑選、菜色擺設、配色到提袋，都在學習日本的美學與精神，這是一種良好交流，讓吃飯也能成為視、味覺的儀式感，在小小盒中找到片刻的小確幸。



可愛又搶眼的日本便當店



臺人飲食習慣別於日本，便當口味偏重、具飽足感，「熱騰騰」更是首要條件

糖人便當 DIY

用對食材 手做豬排健康餐非難事

文、圖 / 畜殖事業部



很多人一想到要自己動手做料理，就會覺得麻煩、時間不夠，甚至不知道從何開始。其實，料理並沒有想像中那麼難，關鍵在於選對食材。方便且品質優良的食材，可以大大降低烹飪門檻，讓不擅長料理的人也能輕鬆上手。

像是台糖安心豚調味里肌豬排這樣已經調味好的豬肉產品，不僅省去繁複的準備時間，還能確保每一口都是安心又美味的好滋味。只要簡單煎煮，就能做出一道色香味俱全的家常料理，跨出自己做飯的第一步，享受健康與美味兼具的飲食生活。

為什麼選擇台糖安心豚調味里肌豬排？

里肌肉質細緻，脂肪含量較低，適合不喜歡肥肉、口感油膩的人。由於此部位肉脂肪含量較少，肉質通常相對乾硬，為了提升口感及增加肉片的柔嫩度，台糖安心豚這款調味里肌豬排於製作過程中使用碾壓機器壓紋，讓肉片保有柔嫩的口感，再用滾桶按摩機將肉片醃漬入味，讓調味均勻滲透，每一口都美味多汁。已經調味好的豬排省去自行醃製的時間，非常適合快節奏的生活。用它作為主菜，搭配簡單的配菜，即使料理新手也能輕鬆上手。



里肌豬排健康餐食譜

【食材】1 人份

- 台糖安心豚調味里肌豬排 1 片
- 雞蛋 1 顆
- 自選蔬菜 (圖片示範是使用適量的小白菜、高麗菜、紅蘿蔔、豌豆、玉米筍、杏鮑菇)

【作法】

1. 將雞蛋放入鍋中水煮熟成後對切。
2. 將前述或喜歡的蔬菜放入鍋中，待水滾後 3 分鐘熟透即可起鍋，請視蔬菜種類與大小調整烹煮時間，撈起後瀝乾水分，均勻撒上少許鹽和黑胡椒調味。
3. 倒入些許沙拉油於鍋中待油鍋熱，放入調味里肌豬排，煎至兩面金黃即可起鍋、切片。
4. 依序將白飯、蔬菜及調味里肌豬排置於容器中，即可完成美味里肌豬排健康餐。



用心選食材，輕鬆上菜

選擇品質好的食材，是健康飲食的關鍵。而台糖安心豚調味里肌豬排帮大家省去了醃漬步驟，讓我們能將更多時間放在烹飪搭配與調味創意上。用這份簡單便當食譜，無論是上班族的午餐盒，還是小家庭的晚餐選擇，都能輕鬆備好，享受健康美味的自製料理。下次想做便當，不妨試試這款調味里肌豬排，讓你快速上菜，輕鬆吃得營養又安心！



選擇好食材可降低烹飪門檻 (圖：123RF)



台糖肉品讓人吃得安心又放心

糖人便當 DIY

台糖好食材，讓備餐更 EAZY！

文、圖 / 商銷事業部 林雀玲

身為外食族，常常為了三餐要吃什么絞盡腦汁，加上外食普遍高鹽、高油、高糖，長期下來對身體是一種負擔。為了健康，我開始嘗試備餐，不只能控制油鹽比例，還能依照個人口味調整。漸漸地，也培養出烹飪興趣；下班閒暇時動手做幾道菜，不但紓壓，隔天帶便當上班，也免去午餐煩惱，還節省不少時間。

自己做的餐點，菜色會盡量達到營養均衡，補足外食容易缺少的纖維、蛋白質與優質油脂。因此，食材選擇格外重要——蛋白質會挑品質穩定、安全的肉品；蔬菜以有機或具產銷履歷認證為優先；油脂則選用台糖橄欖油，為便當輕鬆加分。

在蛋白質中，雞肉、豬肉、魚肉都是常見選擇，而我特別喜歡豬絞肉，因為變化性高，像肉燥、瓜仔肉、泰式打拋豬、絞肉蒸蛋等都能輕鬆完成，特別適合料理新手。我經常用台糖豬絞肉做泰式打拋豬——無動物用藥殘留、品質安心，全聯就能買到。做法也簡單，只要將絞肉與蒜頭、九層塔、辣椒等辛香料拌炒，加入「泰式打拋豬調理醬汁」，不用自己調味，就能炒出酸辣開胃的佳餚，配白飯特別下飯，讓整份便當更有食慾。

如果想換換口味，台糖水煮鮪魚罐頭就是清爽的好選擇。與油漬鮪魚罐頭相比，含油量更低、熱量減少約 50%，並通過雙潔淨標章認證，吃得安心又美味。除了直接拌沙拉，還能搭配雞蛋做成鮪魚炒蛋，或加入蔬菜、菇類，不費力就能完成營養均衡的一道料理。

在料理中不可或缺的還有「油」——煎、煮、



台糖橄欖油

台糖橄欖油
Pure olive oil

☆義大利原裝進口

☆果香微散、油質清淨

☆高溫穩定，不易起油煙

料理方式

煎、煮、炒、炸、烘焙等中高溫烹調



選用台糖罐頭料理簡單又美味，不費力就能完成美味的料理

炒、炸都離不開它。橄欖油耐高溫、不易起油煙，富含單元不飽和脂肪酸 (Omega-9)，比多數植物油更穩定，還具有抗發炎與抗氧化作用。市面上 500ml 規格不多，而台糖橄欖油正好符合需求、CP 值高，容量適中，能在有效期限內用完，也能確保新鮮度。

我的便當靈感，多來自餐廳料理或食譜平台、社群料理帳號，推薦「大象發福廚房」(Instagram：e.g.kitchen)，食譜簡單易

上手，新手也容易成功。我常照著他的做法完成不少料理，建立了信心，也更享受下廚的樂趣。

回想當初開始備餐，是因為想吃得健康、少油少鹽、多一分安心。如今習慣養成，才發現健康飲食並不難——從挑選好食材開始，就能輕鬆踏出第一步。台糖商品品質好、來源可靠，讓我在下廚時不再猶豫，信心滿滿。一天一份便當，不僅滿足味蕾，也踏實地照顧了自己。



跨出自己下廚的第一步 (圖：123RF)



泰式打拋豬

糖人便當 DIY

台糖長榮酒店「行動餐盒」 星級美味，隨時隨地享用！

文 / 休閒遊憩事業部 SweetPotato、圖 / 台糖長榮酒店



台糖長榮酒店行動餐盒

在步調緊湊的生活裡，想品嚐星級佳餚，卻受限時間或地點的限制嗎？台糖長榮酒店長園中餐廳的「行動餐盒」滿足您的饕客需求。這款行動餐盒承襲了長園中餐廳廣受好評的經典美味，讓您無論身在辦公室、家中，或是在戶外野餐，都能隨時隨地享受五星級的美味饗宴。

長園中餐廳主廚精心設計每日餐盒的菜色搭配，選用當季新鮮的食材，加上獨到的中菜料理手法，主菜從經典的港式家常菜，到精緻的粵式熱炒，菜色豐富多變，配菜也不馬虎，多樣化的時令蔬菜與可口的點綴小菜，不僅色彩繽紛，更兼顧了營養均衡。

除了美味，這款行動餐盒在外觀上也極具質感，採用簡潔大方的設計，讓用餐體驗更加愉悅，不僅僅是一個便當，更是一種生活品味的展現。對於追求美食的小資上班族、需要準備會議餐點的企業，或是在特別的日子為家人準備一份驚喜的您，「長園中餐廳行動餐盒」無疑是絕佳的選擇，現在就將這份星級美味帶回家，讓生活中的每一餐都充滿儀式感吧！



我的便當有一套

N 次方的美味便當

文、圖 / 玉芝

在花蓮光復工作的這些年，中午外食對我來說，多是為了填飽肚子的將就選擇，鄉鎮餐飲選擇不多，加上我本身挑嘴，便當若遇到冷飯、油膩或過鹹的配菜、甚至醃漬品，常常吃不了幾口就沒了食慾；至於麵食，也總比不上母親麵店那樣健康家常，讓人難以滿足。然而，在這座以勞力密集、講求快速飽足為主的鄉鎮裡，還是有一家值得我反覆光顧、甚至願意連吃兩天的便當店，它叫「N 次方」。

這家店鄰近光復市場、舊消防局對面，外觀簡單，門口常停滿機車，每次一靠近，店員總會笑容滿面地招呼：「今天要吃什麼～」即使忙碌也從不怠慢客人，親切熟稔的態度讓人感到放鬆自在。店內與工作檯面保持得乾乾淨淨，加上餐點不油膩、高 CP 值，自然成了我常駐的選擇。

我最鍾情的餐點是「蒸蛋飯便當」，只要 70 元，就能吃到熱呼呼的白飯、一整顆滑嫩蒸蛋、鹹香不膩的肉燥，搭配三樣新鮮配菜，份量剛好又營養均衡，蒸蛋是現蒸出爐，不鹹

且口感軟滑、入口即化，如果是吃蛋奶素的朋友，只要提前告知，也能客製不加肉燥的版本，同樣美味。

除了蒸蛋飯外，還有炒麵、排骨飯等多種選擇，但在炸排骨、燒臘便當為主流的光復鄉，「N 次方」的蒸蛋飯更像是媽媽每天準備的料理，簡單卻吃不膩。



N 次方的美味便當

我的便當有一套

從雞腿便當看食物的故事 原來充滿異國風情

文、圖 / 虎尾糖廠 楊耿彰

您知道嗎？臺灣幾乎便當店都有賣、再普通不過的雞腿便當，如此在地的臺味，其實蘊含滿滿的異國風！

菠菜

首先與大家聊聊冬天常吃的菠菜，其實它是外來蔬菜，原產於中亞約在唐朝才傳入中國，再由中國引進臺灣。

對 1960 年代長大的臺灣小孩來說，菠菜還有另一個異國意象：美國卡通《大力水手》。主角卜派只要吃下菠菜罐頭，就能肌肉膨脹、戰力暴增，打敗惡霸布魯托。這部卡通的成功，讓當時不少小孩深信吃菠菜會長肌肉。但吃菠菜真能增肌嗎？

大量消耗體力的過程中，人體會迅速消耗硝酸鹽，而菠菜含有大量硝酸鹽，吃了或許可以提高肌肉耐受力。然而目前沒有證據顯示兩者有絕對的關係，吃菠菜長肌肉的說法也沒有科學根據。即使如此，它仍是高營養價值的蔬菜，富含葉酸、鎂、維生素 A 等抗氧化劑。雖然不能讓我們變壯，但至少有助健康呢！

洋蔥

「洋蔥」有個「洋」字，可見不是本土蔬菜。它原產於中亞或西亞，隨著人類的遷徙擴散各

地，並有不同的象徵。在古希臘與古羅馬，它象徵「力量」。古希臘人參加奧林匹克運動會前，會先喝洋蔥汁補充精力；羅馬角鬥士會將洋蔥膏塗在身上，使肌肉緊實。

在古埃及，洋蔥更因防腐能力及保存時間長，而成「永恆」象徵。例如法老拉美西斯四世的木乃伊眼睛上，就放了兩顆洋蔥，期許它帶來永生。筆者不知道洋蔥能否為我們帶來永生，但它確實營養豐富，適量食用有助延年益壽。不但富含維生素 C、鉀、鈣、磷，也含硫化化合物及硒，有殺菌、增強免疫力及防癌的作用。

馬鈴薯

再來與大家聊聊馬鈴薯，原產於美洲安地斯山脈，在便當裡是配菜，但在歐洲可是主食。有學者認為，近代歐洲能戰勝飢荒，乃拜馬鈴薯所賜。小麥、燕麥作為歐洲主食雖歷史悠久，卻容易因氣候嚴寒、土壤貧瘠無法收成導致飢荒。然而歐洲人自從發現美洲，並引進馬鈴薯後，情況改變了。

馬鈴薯耐寒耐貧瘠，即使在嚴寒的挪威北端與庫頁島也能生長；它也是高熱量的作物，相同面積下產出的熱量是麥類的 4 倍以上；即使遇到戰亂，由於長在地底，遭兵馬踐踏的



臺式雞腿便當相當普遍，不過食材卻蘊含滿滿的異國風，有各自的故事

程度也比麥子輕微。於是 18 世紀起，歐洲國家開始政策性的推廣馬鈴薯，糧食增產、脫離飢荒，並有餘力發展科技，於近 200 年成為先進強國。現今，面對氣候變遷、耕地縮減可能造成的糧食危機，馬鈴薯主食化或許值得我們參考。

炸雞腿

現在與大家聊聊讓人食指大動的炸雞，自古以來華人食物有炒雞肉、燉雞湯，卻沒有聽過炸雞。因為裹粉油炸的炸雞源於美國南方。由於曾有黑奴販售獲利贖身，維吉尼亞州議會於 1692 年宣布黑奴不得擁有馬、牛和豬。於是沒有被限制的雞，成了黑奴飼養的主要牲畜。他們以辣椒粉和香料醃製雞肉再油炸，不但製作快速方便，而且能提供勞動所需熱量，在當時成為黑奴常食用的餐點。

一位叫瑪麗·蘭多夫的女奴隸主，大概參考了黑奴的炸雞作法，在她 1824 年出版的烹飪

書《維吉尼亞家庭主婦》，記載了第一份炸雞食譜：先把雞肉沾上麵粉，撒鹽，再用豬油炸至淺褐色。現代炸雞的雛形就這麼誕生了！

米飯

清領時期的閩粵移民，將原鄉的稻米帶進臺灣，成為主要糧食作物。就算便當裡的菠菜、洋蔥、炸雞腿是外來的，米飯總該是漢人的傳統飲食吧！然而，它也是來自日本的舶來品！

日治時代以前，臺灣生產的稻米以秈稻為主，俗稱「在來米」。後來日本人才引進梗稻（俗稱蓬萊米），由於口感 Q 軟好吃，逐漸取代口感較乾的秈稻，成為現今臺灣主要生產的水稻種類。話說回來，「便當」一詞也是源自日語「弁当（べんとう）」，所以也是屬於外來語。最後，看似平凡無奇的臺式雞腿便當，隨著歷史演進，多種農業、飲食文化交流，也能產出異國風情滿滿的食物故事，您是不是也覺得有趣呢？

參考資料：

1. 食力，〈大力水手卜派吃菠菜就能長出肌肉，是真的嗎？〉，<https://www.foodnext.net/news/newsfalse/paper/5593616970>
2. 國立臺灣大學科學教育發展中心，【食物科學】洋蔥征服世界的過程，<https://case.ntu.edu.tw/blog/?p=6353>
3. 上下游新聞，我們需要農業史，<https://www.newsmarket.com.tw/blog/190316/>
4. 故事 storystudio，第一份美式炸雞食譜的誕生：從 1692 年維吉尼亞州議會宣布「黑奴不得擁有馬、牛和豬」談起，<https://storystudio.tw/article/gushi/black-slave-and-fried-chicken/>
5. 行政院農業委員會農糧署，《稻米達人大挑戰》，新北：遠足文化，2012。

我的便當有一套

作便當的療癒時光

文、圖 / 畜殖溫昇豪

與朋友分享自己作便當的理由，並非我是廚藝高手，而是對食材的選擇、烹調的掌控，及與家人或朋友共享那些時光，讓下廚變得特別有意義。尤其在超市或市場徘徊時，拿起新鮮食材，想起食物背後的故事，心裡就會升起一種溫暖的滿足感。

我特別喜歡選購「安心豚」作為食材，這不僅是因為自己是台糖員工，它的品質無可挑剔，也代表了友善循環的概念，對環境、動物的尊重，而且有國家支持，所以肉品讓人非常安心。

在挑選作便當食材時，我總是根據季節來做選擇。從傳統市場挑選當季最自然生長的品種，尤其小農蔬菜不僅色澤鮮艷，吃起來也

格外有滋味。例如，現在是夏季，選擇鮮嫩的番茄、黃瓜和地瓜葉，正是最可口的時候。而冬季則會選擇根莖類蔬菜，如紅蘿蔔、山藥和白蘿蔔，寒冷天氣吃起來更加甘甜。

自己帶便當不僅僅為了填飽肚子，下廚更是一種療癒時光。每當手握刀具，切開新鮮的肉類或蔬菜，或是放進鍋裡翻炒的那一刻，整個廚房充滿了食物的香氣，讓我感到無比放鬆和幸福。我喜歡透過食材的不同搭配來創造新的味道，多樣的燉、煮、燒，讓每口食物都帶來驚豔。當然，這段時光也讓我與家人和朋友拉近距離。我們一起研究新的便當菜色，享受共同創造的快樂時光，讓自己的生活因下廚感到溫暖與幸福。



享受與家人下廚的時光，很美好



自己帶便當，營養、美味都可兼具

我的便當有一套

今天的便當我做主！ 孩子的第一份獨立練習曲

文、圖 / 小白



自製便當樂趣多

「媽媽，我不想再吃飯糰了，我想自己做便當！」

夏令營前一天，孩子突然眼神堅定地說出這句話。我原本打算隔天早上隨手買個飯糰和飲料應付午餐，但這一句話，讓我笑了——他不是挑嘴，而是想練習長大。

我們拿出便當盒，開始展開親子便當大戰。孩子靈機一動，拿起錫箔紙折出幾個大小不一的方形和圓形，當成便當的分隔杯。他一邊專心壓著飯糰，一邊開心地說：「你看，這顆飯糰超圓的！這邊放水煮蛋剛剛好耶！」整個動手做的過程，既新鮮又充滿樂趣，不只讓他對午餐更有興趣，也從中獲得成就感與

參與感，我才發現，這是一個學習生活自理與獨立的開始，過去那些「媽媽幫你弄好就好」，其實也剝奪了他參與生活的機會。

便當內容簡單又營養，台糖有機糙米做的小飯糰（加毛豆與台糖肉酥）、雞胸肉片、水煮蛋、玉米筍，點心是蘋果、無籽葡萄、少許堅果、保久乳和低糖運動飲料一瓶。

便當完成後，孩子興奮對我說：「明天要告訴老師、同學，這是我做的便當，超酷的！」。那一刻，我知道，這盒午餐是他練習獨立的開始。

主食米飯我特別選用台糖有機米，有機米無農藥、無化肥，通過 410 項農藥殘留檢驗，孩子吃得健康又安心，值得一提的是，台糖有機米也是臺北市中小學營養午餐供貨商中選定的有機米品牌，品質值得信賴。

分享校外教學便當小技巧：

1. 輕巧好攜帶，密封便當盒不易外漏。
2. 低油低水分，常溫也能安心吃，食物不易壞。
3. 小巧好入口，避免吃得滿手黏。
4. 使用分隔杯，乾淨、衛生、好拿又不混味。
5. 搭配保冰磚或保冰袋，保鮮更持久。

我的便當有一套

滋養學習之餐盒小確幸

文、圖 / 退役鏟屎官

「學員之所欲常在我心」，這句話說得也許重了，然所言確有幾分真實，身為台糖公司辦理訓練的第一線人員，經年累月接觸各單位各年齡層的同仁，透過下課閒聊或是問卷反映，多少了解學員對課程的整體感受與建議，同仁上課首重師資與教學設備，滿足了知識的渴求之餘，對於餐食的要求也馬虎不得，每個人的口味五花八門，要拿捏健康與美味的平衡點，還要考慮到預算的天花板，也是一門學問。

中午的臺式便當之外，訓練的小確幸之一為課程到下午五點發送的小餐盒，做為一天訓練之結束，也讓通勤的學員路上不至於餓肚子，餐盒最剛開始的樣子為一般常見的臺

式麵包點心，菠蘿麵包、蛋糕捲及紅豆麵包等各種記憶中的傳統口味，漸漸地為了求新求變，也為飲食均衡，水果餐盒、抑或是三明治、甜甜圈等琳琅滿目的點心推陳出新，滿足了各式人種的胃口與喜好；炎熱的夏天，水果餐盒提供了水分與維他命C補給；想要簡單吃，三明治夾以起司與火腿，做為一頓輕食晚餐剛剛好；視覺系擔當—花式甜甜圈，可甜可鹹、夢幻精緻，足以登上IG的外觀，罪惡程度的卡路里，讓人在吃與不吃的天秤之間交戰；一天7小時腦力激盪過後，一份美味的餐盒補足熱量，也療癒人心。



三明治與可頌餐包交織成午後的甜鹹交響曲



冬天的水果之后草莓出場，水果餐也可以如此奢華

我的便當有一套

巷子裡的銅板美食 最有故鄉味的排骨便當

文、圖 / 陳昱心



不起眼的店面卻帶給我滿滿的家鄉味



「排骨飯」是筆者從小愛吃的食物，而位於臺南市佳里區的「佳里排骨飯」更是我的最愛，沒有華麗招牌、文青風格的裝潢，雖然深藏在巷弄內也沒有廣告，但一開店就門庭若市，從 10 點開店就忙上忙下，一到 12 點來客更蜂擁而上，享受最真材實料的銅板美食。

作為招牌的排骨便當，選用無骨的里肌豬肉，醃漬入味後裹上粉油炸，肉排去骨咬下去就是鮮美肉味，實在是太過癮了。我喜歡排骨的香酥外皮，咬下去還會卡滋作響，口感不油膩的豬肉香，讓我扒飯一口接一口。小時候我總是喜歡把排骨先放一旁，等白飯、配菜都吃光了，才開心享用整塊香酥排骨。

店家除了很會料理排骨外，連配菜也不馬虎，沒有一般重油、重口味的炒菜方式，天天吃也不膩。以前外出念書或當兵，我總喜歡買各地排骨便當比較一下，但唯有佳里排骨飯深得我心，那是一種說不出的家鄉味，吃了還想再吃。

此外，店內主菜除了排骨之外，還有雞腿、鹹魚、吳郭魚等可供選擇，讓人可換換口味。我也喜歡便當內以虱目魚當作配菜，讓人感受南方口味的獨特風情。最後，更得感謝店家選用台糖公司的豬肉、沙拉油、糖等原料來烹飪菜色，讓我們佳里人天天都能吃到美食、更加安心又放心。

台糖、臺大力邀 IUFoST 專題演講 分享全球食品系統的發展與趨勢

文、圖 / 台糖研究所、畜殖事業部



IUFoST (國際食品科學與技術聯盟) 於台糖公司研究所會議廳發表專題演講

IUFoST (國際食品科學與技術聯盟 The International Union of Food Science and Technology) 其主席 Samuel Godefroy 博士於 2025 年 7 月 8 日上午 10 時，應台糖畜殖事業部與臺灣大學邀請，在台糖公司研究所國際會議廳發表專題演講，題目為「具彈性且能永續的食品系統：以科學為本的解決方案 (Science-Driven Solution for Resilient and Sustainable Food Systems)」，藉由在工作業務上的實際案例說明全球食品系統的運作與發展趨勢，並說明未來將可如何藉由科學的發展提供問題的解方。

演講中 Dr. Godefroy 以其 20 年來於加拿大政府食品安全與營養主管機關的經驗，以及現

任加拿大拉瓦爾大學教授的研究視角，闡述食品科學在現代糧食政策中的關鍵角色。他指出，未來需應對的挑戰包括：如何在氣候變遷、水資源減少等條件下，養活 2050 年預估的 100 億人口；每年 1 兆美元的糧食浪費與其對溫室氣體排放的貢獻；以及每年造成 6 億人患病、42 萬人死亡的食品安全问题。

對此，他提出科學導向的策略，包含氣候智慧型農業、培養肉與精準醱酵、從傳統知識中發掘氣候適應性食材（如藜麥 Quinoa 與辣木 Moringa）、AI 冷鏈與包裝創新、食品廢棄物循環再利用，以及基因定序與快速診斷等技術。

他強調，食品法規科學是支撐創新與安全的

基石。法規若建立在數據導向的風險評估上，不僅能提升預測性，也能促進市場對創新食品的接受。他並指出氣候變遷加劇食安風險，如高溫潮濕導致新型病原體與黴菌毒素增加，因此需透過衛星預警系統、冷殺菌技術與基因育種等方法對應。

對開發中國家，Dr. Godefroy 提出低成本太陽能乾燥機、U.H.T(超高溫消毒法，Ultra-high-temperature processing)製程與可攜式病原診斷工具等務實科技，搭配 HACCP 與 GMP 教育，協助中小企業強化品質控管、減少損耗並提升公共健康。

他並主張全球食品法規應透過「國際食品法典委員會」(Codex Alimentarius

Commission) 等國際組織趨於一致，以便創新產品(如精準發酵)能取得市場通行權。演講最後，他以 2008 年加拿大成功迅速應對李斯特菌事件為例，強調信任與科學兼具的監管體系對產業復原力至關重要。他呼籲建立區域性法規科學卓越中心，以強化各國食品安全能力。

IUFoST 現正積極推動與 UNIDO(聯合國工業發展組織 United Nations Industrial Development Organization)的合作，也宣布將於明年 10 月在臺灣舉辦下一屆世界食品大會，彰顯臺灣食品科技社群在國際的高度參與與貢獻。



本次專題演講圓滿結束，與會人員開心合影(右4為主講人：Dr. Samuel Godefroy)

賀壽召集令—甜蜜的多重宇宙

商場如戰場？與客戶互動大小事！

文、圖 / 起司怒怒

身為行銷單位的一份子，面對琳瑯滿目的公司產品，熟記其功效與特色，皆是例行公事。在公司超過 1000 多個日子裡，摻雜著許多產品及客戶間的小故事，且聽我娓娓道來...

大學就讀農校的我對銷售工作的認識寥寥無幾，與客人的接觸也僅限於大學市集活動的簡單解說，可能因為每回辦活動，我都被系上推出去做解說員，得到的回饋也都是很專業、很用心等正面評價，順利進入公司的銷售單位後，才明白市場之寬廣，商場如戰場的震撼教育。

猶記有位傳言風評不好的客戶，同仁只要接到她來電，皆感不寒而慄，當時的主管為了讓我多多歷練，把這個客戶轉到我手上，沒多久就接到這個客戶的 line 電話，「喂，您好.....」「你們家送來的龍骨破掉六包，趕快給我處理喔！不然就賠我錢！」語畢，便掛掉電話。突然被獅吼的我緩了一下才回過神來，幸好當時有同事與我同行一同前去處理，看著同事不急不徐地安撫顧客，並承諾處理，才讓客人消氣，經過此事，我也明白重視顧客的需求，給予其需要的協助，是多麼的重要！後來我轉調內勤後，這個客人還特意致電主管，希望讓我繼續當她的業務，無形中也是給我最大的鼓勵！

後來接手大通路，常常需要處理可能因效期過低或下架回收被退回的產品，當時每每看到「果寡醣」，我就先嘆氣：「又是它，出鏡率

很高耶！就賣不好幹嘛不乾脆不要生產了！」總是在心中滴咕的我，終於盼到它將停產的消息，由於需出清存貨，我便開始詢問親朋好友們是否有意願購買？剛好親友團中有人在做保險業務，就跟我買了一些當作成交的伴手禮，突然有天親戚傳訊息給我：「你們這支產品之後真的不賣了嗎？我很多客戶都反應說這個產品很好耶！我把這些要買的客人轉給你喔！」

與客人互動的過程中聽到這樣的反饋 - 「果寡醣常常放在○年果糖旁邊，相比之下大家不知道果寡醣的功效，只會覺得差一個字而已，怎麼跟旁邊果糖差這麼多錢，但實際上功效



台糖果寡醣原已停產，因廣大消費者來電要求復賣，成為一段產品復活的佳話

成分都差很多，這是一支很棒的產品，果寡糖結合益生菌推廣行銷，如果能好好打廣告，應該有機會華麗翻身，期待重新量產！」看到這段訊息的我，既汗顏又感動 - 汗顏的是自己對於產品的認知不夠深入，還嗤之以鼻的態度感到羞恥；而客人對產品的肯定，感到光榮與值得，時至今日再重回去看，都還是感到雞皮疙瘩、熱淚盈眶。後來因為很多客人都去向公司反應拜託，不要停產！也讓這支產品成為復活傳奇的佳話。

台糖是經濟部底下少有銷售部門的國營企業，在這裡我們面對競爭的市場，形形



筆者曾榮獲 112 年模範勞工的殊榮

色色的顧客需求，各式各樣的商品型態，雖然每天都快節奏的生活著，但卻甘之如飴，覺得自己很幸運能有機會成為銷售人員，並在這個瞬息萬變的環境中培養敏銳的觀察力，而我也在進公司的幾年後得到了模範員工的殊榮，謝謝公司提供環境也給予同仁肯定，祝台糖公司生日快樂！期待與公司同仁並肩而行，邁向下個里程碑。

台糖80歲生日快樂!

賀壽召集令 甜蜜的多重宇宙

無論您的年資有多久？
在台糖擔任任何種職位？
都歡迎台糖人投稿參與！
無論是感動的人物、
特別的事件、
重要的時刻、熟悉的地點
或者別具意義的物件，
透過您的視角分享，
細數台糖80年來走過的點滴。

2026年5月1日為台糖80週年生日，
在這別具意義的時刻，
我們邀請台糖人為共同走過的歷史
留下紀錄與祝福。

- 文約800~1,200字，有圖為佳
- 本專欄長期徵稿至2025年12月31日（三），歡迎同仁踴躍投稿
- 可用本名或筆名方式投稿，文經刊登，稿費以刊登之字數及圖片計酬
- 煩請留下聯絡資訊：本名、服務單位、連絡電話、員工編號
- 有意投稿的者請將稿件傳送信箱：a64300@taisugar.com.tw
- 本刊保留篩選及潤稿之權利，並非來稿照登，敬請見諒！
- 聯絡窗口：(06)337-8888分機894 公關組（歡迎來電詢問投稿相關事宜）

公共論糖

AI 自動點豬 豬場更輕鬆！

文、圖 / 畜殖事業部 吳志崧

前言

在傳統養豬場中，點豬始終是一項高度依賴人力經驗的工作。每當進行移欄或出欄時，工作人員需長時間駐守通道口，逐隻目視計數。儘管錯誤率不高，但此過程需極高的專注力與實務經驗，特別是在豬隻動態多變、擁擠推擠甚至倒退折返的情況下，更考驗現場人員的臨場應變與穩定判斷。

為解決此一管理痛點，農業科技研究院開發出一套「走道固定式點豬系統」，設計情境主要針對豬隻通過走道時能即時計數，以減少人力介入、提升效率。此技術最初是針對屠宰場的進豬管理需求所設計，藉由在進場走道上安裝攝影設備與 AI 模型，可自動計算豬隻進場頭數。

隨著台糖豬場改建後轉為異地飼養，為使現場人員能更有效掌握調運頭數、減少人力負擔，因此與農科院討論合作，將 AI 點豬系統運用於東海豐農業循環園區進行實地測試與驗證。

AI 點豬通道系統運作原理一次講清楚！

AI 點豬通道系統的核心，在於畫面中央所設置的一條虛擬基準線。這條線是計數的判

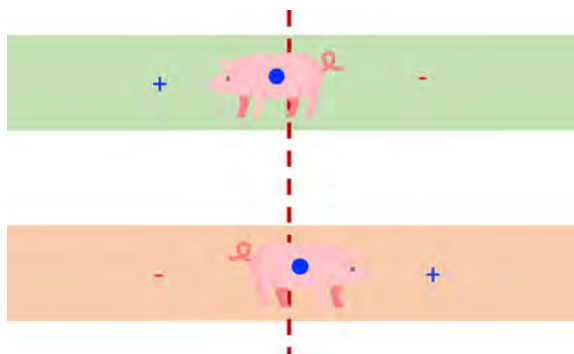


斷依據，系統會先偵測第一隻通過該線的豬隻移動方向，作為「進出場方向」的基準。例如，若第一隻豬是由畫面左側移動至右側，系統便自動定義右側為「+ 方向」，左側為「- 方向」。

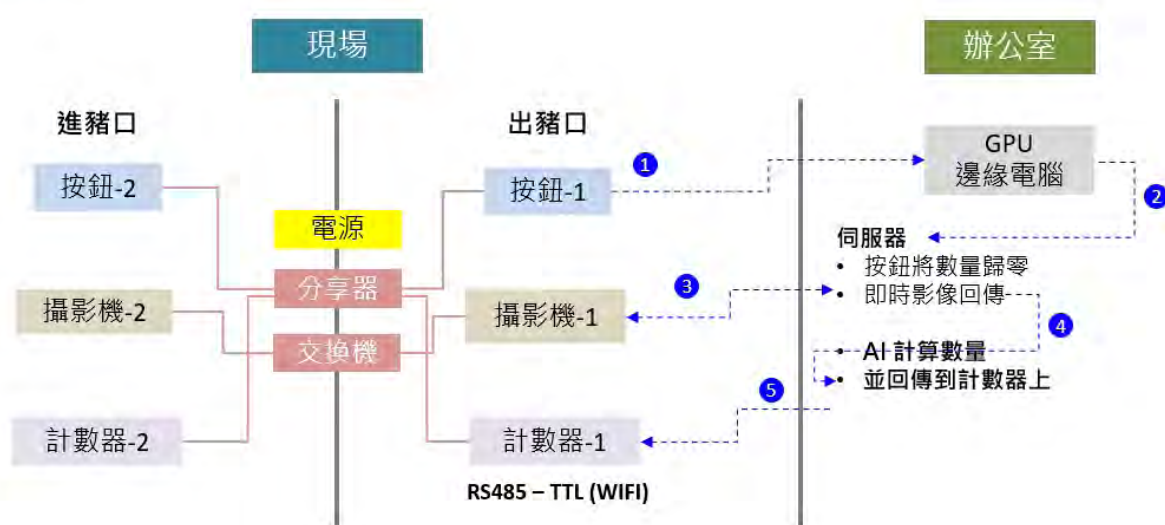
之後，AI 模型會持續追蹤每隻豬的中心點，並偵測其是否跨越基準線，以及行進方向。只要有豬通過，系統便根據原先定義的方向，自動判定是「進場」還是「出場」，並即時累積統計數量。

AI 點豬通道系統概述

這套「AI 點豬通道系統」，簡單說就是一台裝在豬隻動線通道上方的攝影機，結合 AI 模型進行豬隻數量統計。操作上，人員按下啟



通訊架構



動鍵後，系統會歸零計數，開始接收即時影像。AI模型會根據畫面中的基準線，自動判斷每一隻豬是否穿越，並依方向分類，統計進出數量。

這整個過程全自動，不需要人手去按加一或減一，系統會追蹤每隻豬的行進軌跡。就算豬在通道內倒退、打架或繞圈，也盡可能避免重複計算，提升準確度。

目前本系統已能在「特定通道環境」中穩定提供計數輔助功能，具備良好的實際應用潛力。為確保辨識效能，仍建議由現場人員進行適時監看與操作配合。在實務部署過程中，部分環境條件仍對系統表現構成挑戰，例如通道高度過低可能導致視野受限，影響整體取像範圍；此外，若現場缺乏穩定光源，亦可能影響RGB攝影機所擷取影像的品質與辨識準確度。整體而言，系統核心功能已具實用性，未來可透過優化攝影機配置與補光設計，進一步提升其在多樣化場域中的穩定性與辨識效能。

AI 導入甘苦談

AI點豬系統的導入不是一蹴可幾，尤其應用在養豬場這類實際環境中，更是充滿挑戰。

從資料收集、手動標註，到模型訓練與場域測試，每一步都需要大量人力與時間。像是豬隻的外觀、密度、動態行為等，甚至光線強度與攝影機角度的微小變化，都可能導致模型辨識不準，必須不斷微調與修正。

在測試場域中，實際也遇到不少技術挑戰。例如場域可架設高度造成攝影角度受限、走道長寬深度過使影像前後比例變形等，這些因素都對模型準確度構成壓力，也突顯出「場域條件的穩定性」對AI系統能否有效運作至關重要。

結語

「AI點豬通道系統」目前仍處於實驗性階段，應用重點在於驗證技術可行性與系統穩定性，尚未達到可大規模應用的成熟程度。實務上仍需根據不同場域條件進行調整與測試，並進一步優化硬體安裝方式與模型參數，才能提升穩定度與準確性。

感謝農科院與東海豐豬場在這段過程中的協助與支持，也讓我們能在實際環境中找到問題，逐步調整技術方向。未來仍會持續觀察使用成效，並根據現場回饋進行調整與改進。

首創貨櫃聯結車停車場共利模式 高分土地利用嗅商機

文、圖 / 高雄分公司 潮聲

在經濟發展與環境保護的雙重壓力下，如何有效利用土地資源，成為企業及政府部門的重要課題。台糖高雄分公司（以下稱分公司）在這方面作出了積極的嘗試，成功脫標高雄市小港特倉 C 區約 8.8 公頃的土地上，開發貨櫃聯結車停車場，並附設棚架式太陽能光電設施。為公司創造每年純益 1,143 萬元，同時也為高雄市港口環境改善作出了貢獻。茲分享籌謀歷程。

嗅到商機、機不可失

隨著高雄市的經濟迅速發展，港口物流業務量激增，貨櫃聯結車的數量也隨之增加。這些車輛的停放需求成為一大難題。過去，許多貨櫃聯結車隨意停放，不僅影響城市環境和交通秩序，還存在一定的安全隱患，如何將這些土地資源有效利用，成為一個亟待解決的問題。

值此商機浮現，分公司開創新機，積極尋

洽潛在廠商，提出將小港特倉 C 區的 8.8 公頃土地，以合作模式開發為貨櫃聯結車停車場，並在停車場上方附設太陽能光電設施。此方案解決貨櫃聯結車隨意停放問題，並能配合政策發展綠電，不僅友善環境，土地多元運用，且創造更多經濟效益，一舉數得。

點點努力、協同成案

本案構想形成後，分公司立即展開了詳細的研討與分工。首先，邀請公司綠能小組具光電業務經驗的同仁及洽詢專業廠商，對小港特倉 C 區的土地進行了全面評估，一致認為該區域地理位置優越，交通便利，非常適合作為大型車輛停車場，且該區域坐南朝北，南邊又為航空站，完全無遮陰問題，非常適合發展太陽能光電產業。

接下來，分公司停車場課組建了一個專案團隊，負責停車場及光電設施的具體規劃與實施。團隊成員包括土地方案規劃、委託管

台糖公司全國首創結合綠能與聯結車停車共利多元服務（圖片：怡和國際能源公司）



理效益研擬及法規的研析等各具所長的同仁組成。他們針對項目的各個方面進行了詳細的研究評估，並訂定了詳細的實施計劃。經公司首長核准並經董事會核議後，以公開招標辦理「委託廠商設置／管理小港特倉 C 區貨櫃聯結車停車場附設棚架式太陽光電設施」勞務採購案，推動土地活化成功脫標。

亮點成果

1. 全國首創 - 結合綠能與停車服務：裝置容量達 9.9MW，為全國第一座結合綠能的大型貨櫃車停車場，減碳同時提升土地利用，支持國家能源轉型目標。

2. 滯洪示範區 環保兼防洪：依水利署與高雄市政府規範設置滯洪與出流管制設施，提升港區防洪韌性。

3. 有效活化土地 社會企業共榮：紓解港區停車壓力、提升貨運效率、創造就業機會，並透過綠電與營運收益回饋地方。

挑戰與克服

1. 法規審核：土地用途變更需主管機關多部門核准，分公司積極協調，順利通過。

2. 技術門檻：棚架高度 7 公尺需兼顧結構穩定、光電效率與飛航安全，委託光電公司全程監工。

3. 資金籌措：前期投資龐大，廠商透過自籌、光電合作補貼與金融貸款多管齊下完成資金安排。

聯結車的「厝」落成

在克服了各種困難後，分公司的貨櫃聯結

車停車場部分順利開工建設。施工過程中，分公司高標準嚴格要求委託管理廠商，確保工程的質量和進度。經過 8 個月的努力，聯結車的「厝」以土地所在地「中厝里」命名為「中厝停車場」，於 113 年 3 月 17 日竣工營運，所附屬的棚架式太陽光電設施，也於 114 年 5 月 5 日掛表開始發電躉售營益。

該方案的推動，帶來了多方面的效益。首先，停車場的設立，為貨櫃聯結車提供「厝」集中停放遮陽避雨，改善了當地的交通環境和城市面貌。其次，棚架式太陽光電設施的運行，每年可產生大量的綠電，9.9MW 光電容量每個月約可發 95 萬度電，約 3,000 家戶用電（依查詢台電公司資訊 113 年平均家戶用電約在 305~346 度），為公司帶來了額外的經濟收益回饋。同時，該項目還有效促進了就業，帶動了相關產業的發展。

展望未來

分公司同仁努力創新，不僅有效土地多元利用，也展現多元效益，更為分公司未來發展提供了寶貴的經驗。分公司計劃在未來進一步擴大光電業務，探索更多的綠色能源發展模式。同時，分公司還將積極運用公司土地發展地產物流，為公司及社會經濟創造更大的機會與效益。

總結來說，分公司在小港特倉 C 區的土地活化案例，是一次同仁集體創新發想成功的實踐。它不僅體現了企業的社會責任感，也展現了企業在創新發展道路上的決心和智慧。通過此一案例，不僅實現了共榮的經濟效益，更為高雄發展注入了新的動力。

台糖邀臺灣碳交所團隊 激盪自然碳匯新思維

文、圖 / 環境保護處

為因應全球淨零排放趨勢，強化自然碳匯布局，環境保護處於 114 年 7 月 15 日邀請臺灣碳權交易所（碳交所）及英國標準協會（BSI）團隊，分享自然碳匯推動策略、碳權驗證制度及經驗分享。與會者來自本公司各業務相關單位主管及同仁，氛圍熱烈。

碳交所田建中總經理說明「台灣自然碳匯永續共生行動計畫」，分享已啟動宜蘭森林碳匯與雲林土壤碳匯兩個各約 50 公頃示範專案，未來除申請碳權外，更強調地方創生、生物多樣性及社會共融。

在交流過程中，碳交所也表達對本公司目前正在推動的多項專案有高度興趣與肯定，如花蓮大農大富、屏東林後四林平地森林、小農種碳計畫及畜殖場沼氣碳權開發潛力，皆具延伸碳匯價值與經濟效益。台糖則分享了農業資源再利用與造林的相關經驗，展現長期推動綠色產業的成果與決心。

其次 BSI 表示該協會正積極擴展查驗項目範

圍，預計 115 年可取得自然碳匯查證機構資格，並希望與本公司就自然碳匯和畜牧減碳等相關專案有進一步合作機會。

環保處表示，本公司擁有多元資源，包括農地、平地造林與綠能產業，未來將積極把握碳權發展契機，結合各單位的力量，共同推動自然碳匯與碳權申請，創造企業與社會的雙贏局面。

簡要介紹：

臺灣碳權交易所：

為達成 2050 淨零排放目標，臺灣證券交易所與行政院國家發展基金管理會共同投資成立臺灣碳權交易所，藉由碳權交易平台之建置，有效媒合供需，創造企業減碳誘因，進一步促進低碳生產技術及創新產業發展。

英國標準協會（BSI）：

BSI 每年發布多項標準，以協作方式為基礎，與產業專家、政府機構、貿易協會、各種規模企業和消費者合作，制定能反映最佳商業實踐、保護消費者和促進國際貿易的標準。

碳匯（Carbon Sink）是指自然或人工系統，例如森林、海洋或土壤，通過吸收和儲存二氧化碳來降低大氣中二氧化碳濃度的過程。而碳權（Carbon Credit）則是一種可交易的憑證，代表一定量的減碳量。因此，碳匯經過方法學驗證後，才能申請轉換成碳權，進而進行交易。



台糖公司邀請臺灣碳權交易所及英國標準協會（BSI）團隊，分享對碳匯推動之經驗分享

台糖長榮週三公益日 協助「長樂」失智長輩安心復能

文、圖 / 台糖長榮酒店 黃美雯

台糖長榮酒店響應公益不遺餘力，吃遍天下自助餐廳自 2007 年起透過每週三舉行的公益日活動籌措善款幫助各類型公益團體。2025 年上半年的努力，累計善款近新臺幣 14 萬元全數捐助予財團法人陽光社會福利基金會，協助顏面損傷朋友身心重建。2025 下半年「週三公益日—長青寶照顧好，生活安心沒煩惱」，同樣邀集愛心公益之士與台糖長榮酒店攜手為臺南市東山區「長樂學堂」，為失智長輩們打造健全的日照環境，協助失智長輩開闢一條有愛、有關懷的復能之路。

臺灣逐步邁入高齡社會，依衛福部調查指出，目前 65 歲以上長者近 8% 失智，總人數高達 35 萬人，這些長輩因日漸喪失日常生活自主能力，不論是記憶或語言能力退化，甚至方向感都可能出現無法辨別的困難，然而照顧者家庭長期承受龐大身心和經濟壓力，連帶著出現焦慮和神經緊張。

有鑑於此吃遍天下自助餐廳本次週三公益日與「社團法人臺南市社區照顧協會」合作，選擇地理位置較偏遠的服務據點「東山區失智據點-長樂學堂」做為受助對象。

「長樂學堂」長期提供失智長輩日常照護、備餐、送餐，和各項治療、認知等訓練課程，為協助長輩勇於跨足參與學堂課程和安心無虞接受專業照顧，吃遍天下於每週三推出公益優惠價，可享午餐每位 840 元、晚餐每位 920 元(免 10% 服務費)，鼓勵用餐者額外捐贈 50 元，直至年底集結所有善款，捐助支持「長樂學堂」裡每日長者的交通接送和課程開發等所需經費。讓家中的老寶貝得以過著有尊嚴、被理解自主生活，同時也替照顧者家庭爭取短暫喘息機會與空間，將愛的溫暖化為支撐失智者家庭那股穩定且堅毅的力量。詳情資訊請洽：(06)337-3865



台糖長榮酒店特別準備滷豬腳麵線，祝福「長樂學堂」所有長輩都能健康

10 月與家人來尖山埤 用行動譜寫綠色的未來！

文 / 柳營尖山埤渡假村 陳奇聖、圖 / 家。農場

秋高氣爽，正是感受大自然美好的時節，柳營尖山埤渡假村將今 (2025) 年 10 月訂為「尖山埤永續生活月」並提供相關優惠，本次將於 10 月 19 日盛大舉辦「尖山埤永續生活節」，讓我們攜手邁向綠色未來、實踐永續發展目標 (SDGs)。歡迎大家一同參與，透過活動共同實踐永續生活的可能。

本次活動由「慢慢來教育市集」與「幼穗青禾」青年團隊共同策劃，旨在將環境教育與親子互動結合。活動核心在於「行動與教育」，透過體驗激發孩子對社會議題的關心，並培養永續行動的意識。在活動中孩子將是主角，透過趣味互動將知識轉化為實踐力。其四大活動規劃如下：

慢慢來小老闆出任務：

這項活動讓孩子化身小小老闆，透過生態闖關與販售輕食，在玩樂中學習資源利用與責任消費。

綠色生活市集：

集結在地小農的有機農產品與文創商品，提供綠色消費的選擇。市集也設有「二手物交

換區」，鼓勵大家以物易物，減少資源浪費。

來來來野餐趴：

在童心園的森林中，享受一場悠閒自在的野餐時光，在綠意環繞下，感受大自然的美好與寧靜。

生態導覽：

透過專業導覽解說，深入了解尖山埤淺山生態的豐富，認識棲息於此的動植物，從中學習環境保育的重要。

除了 10 月 19 日的永續生活節活動外，整個 10 月尖山埤渡假村也推出多項優惠，鼓勵大家將環保落實於日常。10 月份搭乘「永續運輸」(包含大眾運輸或騎腳踏車抵達) 或「4 人以上共乘」入園者，皆可享入園門票 100 元優惠；於星光酒吧出示環保杯，可享非酒精類飲品買 1 送 1。尖山埤永續生活月，不僅是個活動，更是一場深度的綠色生活體驗。我們相信，小小的行動都將匯聚力量，讓我們用行動為地球編織永續的未來。詳情與預約方式，歡迎至官網查詢：<https://www.taisugar.com.tw/resting/jianshanpi/index.aspx>



讓孩童透過遊戲，習得資源利用的知識



柳營尖山埤渡假村適合全家人同遊

AI 防詐騙：業者、政府聯手守護你

文、圖 / 資訊處

依據內政部警政署 165 打詐儀錶板 (<https://165dashboard.tw>) 官方數據顯示，僅 114 年 7 月份受理詐騙案件統計約 1 萬 5 千件，其財產損失金額約有 80 億新臺幣之多，等於每天受理詐騙案件有 500 件，每天因詐騙而財損的金額高達 2 億 7 千萬新臺幣。詐騙集團更大力引入 AI 技術，讓詐騙場景全程更為逼真，進入「眼見不再為憑，耳聽不再為真」的年代。

真真假假、防不勝防

詐騙關鍵在於取得受害者信任或造成恐慌，使其交出財產或帳號等敏感資訊。目前常見的詐騙劇本，是藉由 AI 的強大「模仿」能力，偽造知名企業網站、知名人士推薦的影片及簡訊連結，或是偽裝親友來電，其視訊背景、環境音效逼真到受害者無法察覺破綻，毫無防備地匯款、於釣魚連結輸入敏感資訊或下載藏有木馬的軟體。

正因為 AI 的仿真能力已經超越人類感官辨識能力，反制 AI 詐騙最好的方式，就是用 AI 對抗 AI。政府聯手電信、金融及資訊業者，從反詐騙諮詢及宣導、詐騙管道偵防、金流圍堵及提供防詐工具，全方位建構防護機制來守護民眾資產。

業者、政府聯手守護

內政部警政署提供 165 反詐騙專線（市話及中華電信門號可免費撥打，其他電信業者每分鐘 1 元）作為民眾的防詐諮詢窗口。民眾回報詐騙案例後，專線後台使用 AI 自然語言處理技術 (NLP, Natural Language

Processing) 分析詐騙話術及手法，引入先進的聲音及影像真偽辨識設備，以 AI 剖析 AI 偽造影音的破綻。在臺灣，LINE 深入民眾日常生活，165 也提供 LINE「165 防騙宣導」官方帳號（圖 1），推播最新的詐騙手法情報，提升民眾識詐能力。



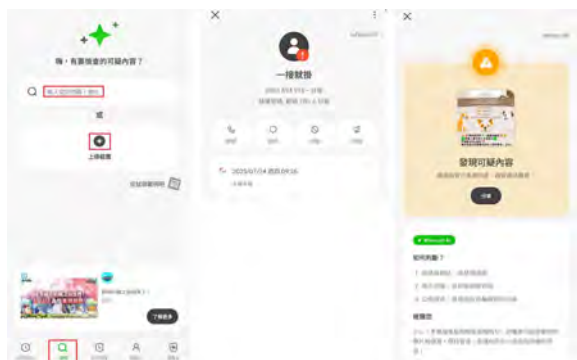
（圖 1）LINE 綠色盾牌帳號 165 防騙宣導（來源：私人手機截圖）

電信業者以 AI 分析詐騙門號的撥打行為模式，預先鎖住高風險門號，或對收訊者警示這是高風險來電或簡訊。英國電信公司甚至利用 AI 開發一款聊天機器人「Daisy 阿嬤」，專門接聽詐騙電話，以真實又瑣碎的閒話家常，拖住詐騙集團，降低集團詐騙真人的機會。

金融業者在臨櫃匯款方面，由現場行員關心提款或轉帳用途來協助把關。網路匯款方面，在金管會、刑事局及數位部的支持下，數十家金融同業成立「鷹眼識詐聯盟」，以 AI 分析金流異常行為模式，偵測金流異常帳戶，預先鎖控，並偵測 ATM 異常提領行為，協助警方有效部署警力，即時逮捕車手。

手機裡的 AI 保鏢

現代人手一支手機，資訊業者推出多款防詐 App，擔任民眾的貼身保鏢，事先篩選來往通訊，提供警示。對於標示「一接就掛」或是信貸、保險的騷擾來電，可以直接拒絕接聽。「Whoscall」免費提供來電、簡訊、連結網址的即時風險提示，在「安全防護」選單的「個資外洩偵測」畫面，輸入電話號碼或電子郵件信箱，可以檢查個資是否已經外洩，成為被騷擾的對象。最近，更提供「一鍵查」功能（圖 2），輸入對方電話號碼或網址連結，



（圖 2）一鍵查 — 介面

或直接以手機對有疑慮的貼文文字及廣告圖片進行截圖，並上傳截圖，系統後台協同 AI Gemini 進行分析，提供詐騙風險評估建議。趨勢科技的「AI 防詐達人」也提供類似功能，特別的是，「換臉詐騙偵測」功能可以判別視訊對象的換臉風險（圖 3）。



（圖 3）防詐達人 APP

結語

詐騙手法一直翻新，詐騙集團甚者開始透過 AI 全天候閱讀你的上網習慣、社群留言、交友群聚，讓 AI 設計專門攻破你的心防的詐騙劇本。接到這些繞過業者、政府及手機保鑣的陌生訊息，應該反射性做到三個動作，保護自己的財產。第一，「眼見不再為憑，耳聽不

再為真」，不要直接信任訊息，不要輕易恐慌；第二，「千萬不要」因為鬆懈、驚慌或偷懶而「直接使用」對方的連結或語音轉接；第三，「驗證再驗證」，務必中斷對話，自行透過其他可信任管道或撥打 165 專線，進行驗證及回報。務必讓識詐、防詐、反詐成為生活素養及基本技能。

114 年中秋節福利訊息

文 / 台糖職工福利委員會



為歡度佳節，福利總會第 34 屆第 2 次委員會議決議通過 114 年中秋節贈送全體同仁每人等值 1,725 元之台糖產品一批，品項如下表。

為方便同仁，本次仍提供跨區提領服務，凡戶籍地或住家距上班地點 60 公里以上者均可登記。另，所發放之年節禮品將依所得稅法第八十九條第三項之規定列入個人所得。

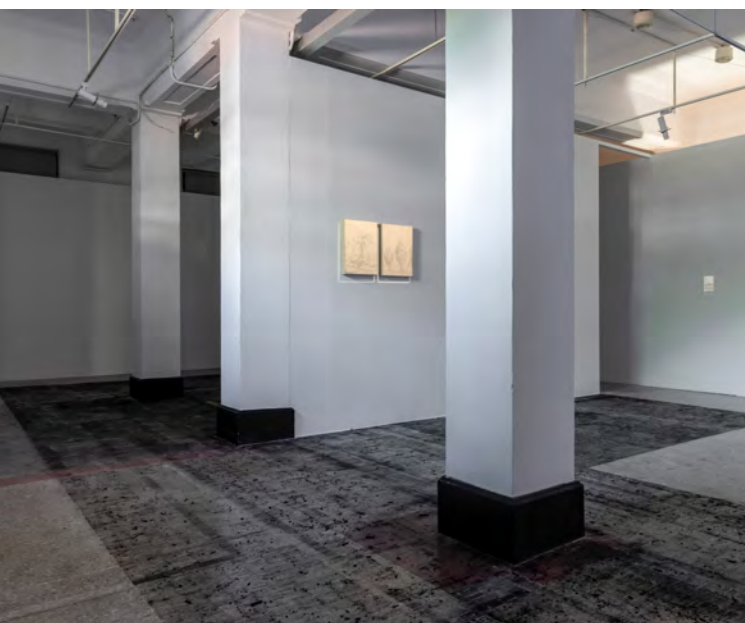
品名、數量及規格等如下：

品名	數量	規格	供貨單位	保存期限
黃金鳳梨酥禮盒	1 盒	蓬萊米鳳梨酥 5 入 黃金鳳梨酥 5 入	休憩事業部	常溫 4 個月
台糖有機米	3 包	道地白米 2kg (2 包) 道地糙米 2kg (1 包)	雲嘉區處	115 年 4 月
面膜	2 盒	4 片 / 盒	商銷事業部	115 年 11 月
葉黃素	1 盒	60 粒 / 盒	糖健公司	115 年 6 月以後

中秋連續假期，同仁出外旅遊，提醒大家注意行車安全。敬祝大家，佳節愉快，闔家安康！

翻轉觀眾習以為常的視覺經驗— 「沉默顯影記—白盒子裡的不／可見」

文、圖 / 王振愷



以「不可見」為切入點，邀請觀眾在空間開啟新的觀展視角

近期於新竹市美術館舉辦的展覽「沉默顯影記—白盒子裡的不／可見」，為新竹市文化基金會第三屆「策展人培力計畫」獲選提案。呼應新竹市美術館 2024 年度總策展議題「藝術的照料」，聚焦藝術如何關照靈魂的深層意涵，並延伸探討人與人、物與物，以及人與生態之間的連結。本展以「不可見」為切入點，邀請觀眾在白盒子空間中開啟嶄新的觀展視角與感知體驗。

「沉默顯影記—白盒子裡的不／可見」由獨立策展人王振愷、湯筑凱聯合策劃，邀請彭韋、彭一航、黃奕翔、楊雨樵四位當代藝術家，並且搭配新竹市文化局典藏何德來的作品，展開白盒子空間的再詮釋。

五位藝術家分別透過低限素描、文字書寫、觀念攝影、紀錄片、操演工作坊與民眾劇場等多重媒介，逐層揭露美術館中可見與不可見之間的拉鋸及流動。在白盒子裡，讓模糊的逐漸清晰、沉默的被釋放開來，試問：「沉默如何顯影？」

不可見：捕捉白盒子裡幽微的元素

「沉默顯影記—白盒子裡的不／可見」意圖翻轉觀眾習以為常的視覺經驗，探索並觸發美術館空間中多元感知的可能。在靜態的展示中搭建一座動態操演的舞台，以低限線條勾勒空間的紋理，於看似尋常的描繪裡，滲入藝術家對客體內在世界的哲思。空白與模



糊，成為鬆動白盒子疆界的縫隙，開啟無限想像的通道。

燈暗，一樓展場由多組反／視覺、低限形式的作品組構而成。在模糊的影像裡，藝術家試圖捕捉那些潛伏於白盒子中的幽微元素：從可見的建築構件、燈光、管線、展牆，到無形卻不容忽視的日光、塵埃、氣味、聲響，乃至於靜坐於櫃檯後方的志工。他們／它們長期以背景化的姿態存在，如今透過藝術家反身性的詮釋，得以現身成為主體，重新構築觀者對於展場空間的感知。

可見：讓白盒子裡的人事物現身／獻聲

燈亮，進入展場二樓，美術館空間的地面鋪設一面多宮格展台，以及打造一間黑盒子空間。透過影像招喚回藝術家策動的參與式工作

坊，在白盒子裡進行狀聲詞的採集與空間記憶的回溯，使那些過往在藝術場域中被壓抑的喜怒哀樂、勞動痕跡與生活紋理復刻於現場。

原來下層暗室裡破碎而零散的敘事，來自於樓上的言說及回應。那些因過度勞動而生成的模糊影像，在語言文字的表述下，逐漸顯影；曾經靜默的展場與無聲小劇場，也在觀者的參與及感知下，產生迴響。

「現身／獻聲」試圖以個體的輪廓，映照出藝文工作者當下的集體處境，回返空間中那些潛伏卻關鍵的關係網絡。圖像與文字看似無所指涉，實則揭示了環境感知、科層體制、勞動行為、權力結構，組構成白盒子空間內藝術家、藝術行政、志工與視覺機器的互動關係，也潛藏有戲劇性與互文的張力。



藝術家分別透過素描、文字、攝影、紀錄片與劇場等多重媒介建構出觀眾與空間的藝術感知



保養一是現代女性給自己的溫柔備戰

文、圖 / 生物科技事業部 林玉嬋

如果肌膚會說話，她或許每天醒來都在問：「今天，又要面對什麼挑戰？」

早上七點，鬧鐘響了三次才起床，匆匆洗臉擦保養，準備一整天的奔波。捷運裡的空氣混著人潮和PM2.5，電腦前坐上八小時、再加兩場會議，還得面對冷氣房裡悄悄偷走水分的乾燥分子。到了晚上，頂著疲憊的臉，看著鏡中眼神不再明亮的自己，有時也會懷疑：「是不是該對自己更好一點呢？」

現代生活的節奏飛快，壓力、空汙、藍光、熬夜等，都讓肌膚成為第一線的受害者。這些「隱形敵人」，讓毛孔越來越不聽話，細紋悄悄浮現，臉型開始鬆垮，眼神漸漸失去光采。

幸好，我們還有選擇的權利！

一瓶設計給現代肌膚的「肌因新生精華」，就像每天早上替自己穿上一層隱形鎧甲。它不是魔法，但它懂肌膚的脆弱——針對空氣污染、

老化壓力、乾燥黯沉，一層層修護屏障建立起來，幫助肌膚學會「呼吸」，更乾淨地吸收每一滴營養。保濕、緊緻、彈性、淨化，一起到位，臉龐自然重拾年輕時的輪廓與細緻光澤。

而那雙藏著疲憊與心事的雙眼，也值得更溫柔的對待。「緊俏聚光美眼霜」就像暗夜裡那盞不熄的暖燈，默默撫平細紋、淡化黑眼圈、拉提眼周，就算只睡了五小時，也能用明亮眼神，對世界微笑。

我們不是為了取悅誰而保養，而是為了能在人生各種角色中切換自如：女兒、主管、情人、自己。這一層層塗抹的，不僅是保濕、抗老，也是對抗時間和疲憊的底蘊，更是屬於女性的韌性與優雅。

讓保養，成為每個日常的深呼吸；讓肌膚知道，就算這世界再忙，我們依然選擇溫柔以待。

臺灣太空夢 首次自製衛星 福衛八號 10 月發射升空

文 / 徐元直

太空產業已成強化國家安全、全球經濟發展中不可忽視環節。總統賴清德提出「五大信賴產業」，並進一步將「競逐太空」作為臺灣產業發展重要方向。我國首部太空法《太空發展法》於 2022 年正式實施，2023 年國家太空中心改制為行政法人。國科會於今（2025）年 3 月遴選屏東縣滿州鄉九棚村規劃為「國發發射場」，臺灣首個自製光學遙測衛星星系——福衛八號的第一顆衛星（FS-8A），帶著臺灣太空夢，預計於 10 月發射升空。

今年是臺灣未來要競逐太空的關鍵年，今年將有兩件我國太空大事件。首先是確定國家發射場場址，將順利落腳在屏東縣滿州鄉九棚村。國科會表示，考量國安，我太空計畫不宜長期依賴他國太空載具服務，且火箭難透過外購取得，自製火箭是邁向太空自主唯一途徑。國科會規劃階段式精進火箭技術，最終以液態引擎入軌火箭為目標，逐步完備我火箭自製能量，國家發射場的選址正是第一步。

第二件大事就是臺灣首個自製光學遙測衛星星系——福衛八號的第一顆衛星（FS-8A），經歷一連串火箭與太空環境驗測，已完成全功能測試，並且通過「運送前審查（Pre-Shipment Review, PSR）」，確認衛星狀態、運送規劃、發射場作業計畫都準備完善，已可以起運至發射場。國家太空中心規劃 8 月底啟運送至美國加州范登堡空軍基地，10 月搭乘 SpaceX 獵鷹

九號火箭 Transporter 15 航班發射升空。

國家太空中心（TASA）表示，福衛八號計畫是「第三期國家太空科技發展長程計畫」所規劃執行的第一個先導型高解析度光學遙測衛星計畫。計畫發展 6 顆原始解析度 1 米、經 TDI 處理可達次米解析度，另發展 2 顆原始解析度次米的光學遙測衛星，今年起逐年發射，布建衛星於 561 公里的太陽同步軌道構成星系。

TASA 主任吳宗信表示，福八計畫經歷疫情、構型改造等波折使得時程推遲，環境測試的過程中，問題也陸續浮現，有賴福八團隊耐心解決。相較福衛五號，福衛八號可達次米解析度，如能順利執行任務，代表臺灣的太空科技再度提升。福衛八號完成星系佈建後，可提供每日多次再訪能力與全球覆蓋的衛星影像，以滿足國家安全、災害防救等需求。

早在今年 5 月中旬，總統賴清德與國科會主委吳誠文親至國家太空中心視導整備近況。賴總統表示，太空科技是國家發展重點，包含氣象、光學遙測、合成孔徑雷達和通訊等衛星，都攸關國家安全及人民福祉，福衛八號能提高臺灣遙測地表影像的能力與效率，藉由打造自製、自主衛星的過程，帶動臺灣太空科技及產業的發展。

吳誠文表示，福衛八號為「第三期國家太空科技發展長程計畫」領銜的第一個計畫，由「6（高解析度）+2（超高解析度）」顆



光學遙測衛星組成星系，自今年起逐年發射，建立起臺灣自製、「觀照」臺灣的光學遙測星系，預計 2031 年布建完成後，可提供每日多次再訪台灣以及全球覆蓋的衛星影像，應用於民生需求、國際合作、國家安全與災害防救等多元面向。

吳誠文表示，太空領域是全球急速蓬勃的新興產業，臺灣具有高科技研發及製程的優勢，為達成賴總統「競逐太空」的政策指示，政府不僅推出太空產業深耕計畫，更透過福衛八號的研製過程，與民間產業攜手合作，這些策略就是為了促使臺灣產官學研的腳步可以更快、更整齊，也期盼讓臺灣的太空發展之路更穩、更長遠。

吳宗信解釋福八的特色。他表示，福衛八號平面解析度比現役的福衛五號顯著提升，可為遙測成果帶來許多應用面的突破。福衛五號解析度 2 米，福衛八號前 6 顆原始解析度 1 米、後 2 顆原始解析度小於 1 米，約為原先只可拍到「模糊車影」，進階到可辨識車輛形狀，分得出卡車與轎車。

此外，福衛八號的星系以「團隊合作」模式進行取像任務，從太空中拍攝臺灣，取像頻率可由每 2 日再訪同一地點提高為每日 3 次，地表影像更清晰，為國土建構更綿密的影像監測網與

地表影像資料庫。

太空中心表示，福衛八號肩負提高衛星關鍵元件自製比例的任務，透過選用高可靠度的國產元件提升國內產業實力，輔以其他研發計畫，例如新創追星、被動反射面天線合成孔徑雷達酬載、通訊衛星研發、福衛九號、Beyond 5G 低軌通訊衛星、光學酬載產業深耕計畫，目前已有 66 項元件或技術取得階段性成果。

福衛八號星系陸續完成布局，臺灣自主的衛星影像不僅可協助國土規劃、災後判釋，更能主動進行偵查；臺灣也貢獻自主遙測衛星影像，協助外交部的國合會或國際組織「守望亞洲」專案，援助友邦及其他國家的災後影像判釋，讓世界知道「Taiwan can help」。

此外，值得一提的是，這次隨同福衛八號第一顆衛星（FS-8A）發射升空，同航班的乘客還有 3 顆民間企業研發的立方衛星：「鐘雀 1 號」、「黑鳶 1 號」、「信天翁 1 號」，如驗證成功，未來可應用在寬頻通訊、衛星物聯網、遠洋漁業等面向，增加臺廠搶進國際衛星產業鏈的機會。

TASA 在國科會支持下，自 2022 年啟動「新創追星計畫」，培養國內廠商具備衛星系統整合能力、在軌操作能力。第一期計畫委由鐳洋科技與芳興科技分別打造 3U 立方衛星「夜鷹」、



「信天翁」，兩顆衛星 2024 年發射升空，取得初步驗證成果。第二期則新增創未來科技，三家廠商分別打造 4 顆 8U 立方衛星，分別於今年、明（2026）年發射，組成三個星系。

今年 10 月要升空的有 3 顆立方衛星。「鐘雀 1 號」由創未來科技打造，為寬頻通訊衛星，執行 Ka 頻段技術驗證、對地高速通訊、通訊中衛星換手 (hand over) 技術。創未來認為，鐘雀是世界上鳴叫聲分貝數最高的鳥類，寓意通訊品質良好，因此以鐘雀命名。

「黑鳶 1 號」為鐳洋科技研發、接手第一代 3U 立方衛星「夜鷹」任務，進行高速通訊、多連通數 IoT 資料收集等物聯網通訊技術驗證。命名緣由來自黑鳶俗稱老鷹，除聲音嘹亮外、速度快、適應力強大，可以作為 3U 衛星的升級版代表。去年升空的夜鷹已與地面站完成雙向通聯，並穩定接收自研 Ku 頻段通訊酬載訊號，成功驗證部分功能。

「信天翁 1 號」由芳興科技研發，預計進行海洋水色遙測及相關通訊應用驗證。信天翁是遠洋漁業的重要指標，有信天翁的位置就有魚，因屬於同系列任務，延續第一代 3U 名稱，命名為信天翁 1 號。

TASA 新創追星立方衛星計畫主持人陳嘉瑞表示，TASA 遴選目前商業應用潛力較高的任

務，增加臺廠搶進國際衛星產業鏈的機會。例如鐘雀 1 號進行高速傳輸頻段—Ka 頻段酬載驗證，且能同步進行地面使用者終端驗證，應用層面廣泛。黑鳶 1 號欲驗證的衛星物聯網則適合應用在環境監測，如養殖漁業、森林保育等應用。信天翁 1 號則是透過遙測進行水色辨識，進行漁場探索，可應用於遠洋漁業。

TASA 補充，立方衛星以 10X10X10 公分為一個單位 (Unit)，體積小、重量輕，可做為實驗衛星，驗證衛星的各項設計在太空環境能否正常運作，近年來也成為商業界的衛星入門款。

新創追星三顆立方衛星將搭乘的火箭航班—SpaceX 的 Transporter 15 屬於共乘 (Rideshare) 火箭。該航班主酬載為 TASA 自製光學遙測衛星福衛八號第一顆衛星 (FS-8A)，另有成大、臺大、臺科大、淡江大學共同研發的 Liliu-2、Liliu-3。

隨著今年臺灣自製遙測衛星、立方衛星陸續升空，進一步累積臺灣太空自主能量，培育我衛星商業化環境，並建立臺灣衛星及太空產業供應鏈，期盼臺灣自製衛星、產業競爭力能在浩瀚無邊的太空世界裡，閃閃發光。

災後用行動送暖—— 商銷嘉義營業所用愛關懷社區

文、圖 / 商品行銷事業部

在嘉義的社區裡，一股溫暖的力量正悄悄傳遞。今 (2025) 年 7 月 6 日深夜丹娜絲颱風於嘉義縣登陸，更是 120 年來第一個在嘉義登陸的颱風，由於少了中央山脈的屏障，颱風直撲，帶來強風豪雨造成嚴重災情，許多居民生活受到影響。面對這突如其來的挑戰，商品行銷事業部總部隨即向秘書處申請敦親睦鄰經費，請嘉義營業所了解轄區需要救助的區域，秉持「敦親睦鄰、關懷弱勢」的初衷，盡力協助災民度過難關。

嘉義營業所經理王俊傑帶領同仁們於 2025 年 8 月 7 日前往太保市東勢里、安仁里及嘉義市保福里，舉辦「社會關懷 愛心送暖」捐贈活動，準備台糖有機米、罐頭及沖調飲品等生活必需品，親手送到地方民意代表手中，與

地方民意代表、里長們一同見證這份愛心，氣氛溫馨而熱絡。這不僅是物資捐贈，更是台糖公司與在地居民之間深厚的情感交流。

地方民意代表吳代表宏哲感謝台糖公司長年深耕嘉義市及太保市，並特別提到這次在颱風災後的即時物資捐贈行動與關懷，是企業社會責任最具體的展現。他感性地說：「這不只是物資的傳遞，更是一份對社區居民的心意。」在全球暖化氣候變遷與經濟壓力同時加劇的時代，許多因颱風致災的受災戶、偏鄉弱勢家庭及獨居長輩，正面臨生活上的挑戰，台糖適時送來的溫暖與關懷，無疑是最及時的支持與鼓勵。

嘉義營業所長年關懷太保市及嘉義市周邊的獨居老人及弱勢族群，不僅以日常問候和互動維繫情誼，更透過定期物資捐贈，將關心化為實際行動。台糖蜜鄰嘉朴店、垂楊店的存在，更是台糖公司與社區互動的橋樑，它不只是銷售據點，更像是一個鄰里中心，隨時為周邊獨居老人送上一句問候，或捐贈物資支助弱勢家庭。對嘉義營業所而言，這不僅是物資捐贈，更是長期關懷承諾的延續。

台糖蜜鄰店將持續成為鄰里的好鄰居，守護需要幫助的居民，讓關懷與善意成為社區最恆久的風景。風雨過後見真情－台糖嘉義營業所關懷弱勢不間斷。突顯台糖友善鄰里，攜手地方照顧弱勢族群，共同打造溫暖、安全、有愛社會的決心，也見證台糖公司在地經營的溫度與善意。



台糖嘉義營業所用物資送暖，展現社會關懷的一面

台糖亮相 2025 高齡健康產業博覽會 全方位布局提高銀髮族買氣！

文、圖 / 商銷事業部



台糖推出護肝、腸胃、關節與肌膚保養等商品，彰顯出在生技保健領域的實力，展售當日吸引大批民眾前往採購

面對臺灣正式邁入超高齡社會與全球銀髮產業千兆元商機，第二屆「高齡健康產業博覽會」於 2025 年 8 月 8 日至 10 日假台北世貿一館盛大登場。為響應總統賴清德「健康臺灣」的願景，拓展台糖商品在高齡消費族群的品牌認知與好感度，商銷事業部攜手休憩事業部參展，擴大曝光台糖全系列商品、休憩旅遊據點，藉由與高齡客群進行商品推銷交流，掌握銀髮族健康補給及旅遊需求新趨勢，展現台糖專業行銷優質形象。

本次台糖設置 2 個專屬展位，視覺設計以健康保健產品為核心主軸，鎖定護肝、腸胃、關節與肌膚保養等銀髮族核心需求，彰顯台糖在生技保健領域的深厚實力。現場更結合休憩事業部據點行銷，推出餐券、住宿券及「買住宿券送保健品」的跨品類優惠組合，實現樂齡旅遊與養生保健一次到位，吸引大量目標客群駐足。

展會期間，台糖同步推廣高地小農安提瓜咖啡，藉友善邦交與瓜地馬拉小農合作，展現企業 ESG 永續承諾；並帶來榮獲日本「2022 Food and Health Award」優秀賞的沖調飲品，透過現場試飲與消費者互動行銷，吸引更多消費者前來試飲、了解台糖產品，提升消費者之品牌好感度，進而達成現場促購效果，展售業績強強滾。

商銷事業部陳執行長黎珍與休憩事業部陳執行長品靜親臨展場，不僅慰勞參展團隊，更親自與銀髮消費者互動推廣商品。此次參展台糖以實際行動回應「健康臺灣」願景，不僅展現台糖公司深耕銀髮市場的企圖心，更進見證台糖公司在銀髮經濟之健康樂活產業布局，持續與民眾共創健康新未來。

他山之石 UNIQLO 用玩耍、樂園概念 既是賣時尚衣服也在賣生活樂趣

文、圖 / MONO 桑



UNIQLO PARK 的宏偉外觀



購物、玩耍合一樂趣多多



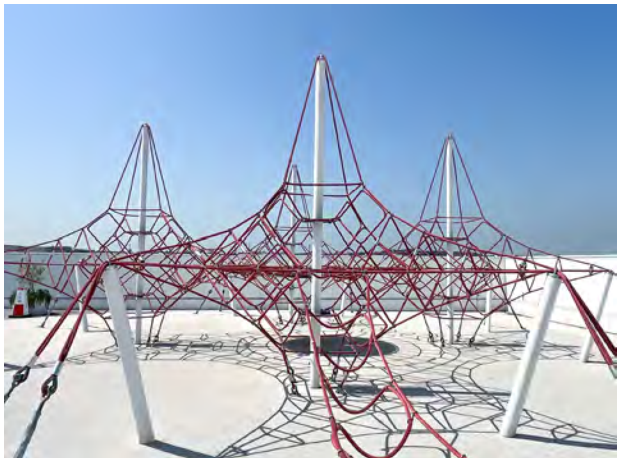
階梯式寬廣空間，成為遊戲場域

作為一個不太喜歡快時尚的消費者，我對 UNIQLO 的印象可說相當無感。雖然它的簡約風格、價格親民，購物時店員也不會來打擾，不過幾年下來款式不變、重複性高，讓人深感疲憊。不過今日，當我親臨「UNIQLO PARK」後，整個思維大大改觀，我不得不佩服它砸下重金，就要世人認識它的創意與野心。

購物、遊樂合一、將賣場變樂園

UNIQLO 在日本是國民品牌，走到哪都可看到它的店舖。不過 UNIQLO PARK 全球只有一間，結合遊樂、購物、互動與品牌融合，讓人不知不覺中又多買幾件衣服。UNIQLO PARK 位於橫濱市 LaLaport 購物中心旁，地點位於碼頭旁，爬上商場頂端，海景、船隻、夕陽美景盡收眼裡，不想購物來此休息片刻也很舒服。

一開始 UNIQLO 只想在此開旗艦店，經過討論後，設計師佐藤可士和推翻了原本構想，他覺得既然商場位置具有優勢，何不創造一個可讓親子互動的場域，於是遊樂場、購物空間的想法開始誕生。由於筆者長年在日本生活，常常在媒體看到佐藤可士和的訪談，他的想法永遠超乎想像，也讓許多品牌起死回生，而 UNIQLO 就是一個成功案例。幾十年前 UNIQLO 只是日本平價服飾的連鎖店，經社長與他的重整改造後，現在已成為日本快時尚的代表，更成功打入全世界的市場。



屋頂的巨大攀爬遊戲設施



從屋頂眺望・海景盡收眼底

從「賣產品」變成「賣生活方式」

佐藤可士和說：「品牌不能只有視覺・更是全面性的體驗設計」・而這個理念在 UNIQLO PARK 更發揚光大。佐藤團隊說：「既然消費者的時間有限・何不讓購物與玩樂同時發生？」所以絞盡腦汁將建物與遊樂場結合・原本平穩的牆面變成大型滑梯・遊樂場搬上賣場屋頂・有攀爬牆・跑道等・小孩在此奔跑・跳躍・嬉戲・家長可坐在長椅休息並觀看孩童・夕陽西下時還能看到無敵海景・簡直像在度假。

UNIQLO PARK 的設計成功解決了家長在購物時「孩童無處可去」的困擾・筆者認為這是一種細膩又成功的行銷手段・原本不打算購物・但因空間帶來愉快的體驗・讓你願意花點時間逗留。這種用空間讓親子貼近品牌・實在比打折更令人信服。我想 UNIQLO 真的不光只會賣商品・它的創意永遠走在前面・用想法建構出新的體驗生活。我想・日後有空還想帶家人到此一訪・體驗快時尚與玩耍帶來的美好。



簡單下訂客製化棉 T・1 小時交件



戶外的幼童遊戲區



寫信給 UNIQLO・讓名人實現你的心願

苦瓜牛肉煲，初秋返暑開脾好滋味！

文、圖 / 柳營尖山埤渡假村 陳奇聖

9月入秋，但暑氣仍未完全消退，食慾不振是許多人的困擾，不妨來碗清熱解暑又開胃的「苦瓜牛肉煲」。苦瓜不僅能化解牛肉的油膩，更使肉質的甘醇得以完美呈現，形成一種和諧又豐富的獨特風味，令人回味無窮。柳營尖山埤渡假村主廚推薦這道經典廣式家常菜，巧妙地將苦瓜的清甘與牛肉的鮮甜融為一體，不僅能補充體力，更能驅散食慾不振，為饕客們帶來味蕾上的清爽享受。

製作這道佳餚，首先將牛肉片簡單醃製，鎖住肉汁。接著在砂鍋中以熱油爆香，依序放入苦瓜、豆豉等配料，再加入牛肉一同慢火細燉。在砂鍋的溫潤環境中，所有食材的精華相互交融，最終成就一鍋湯汁醇厚、牛肉軟嫩、



苦瓜甘甜的美味煲湯。

當熱騰騰的苦瓜牛肉煲上桌，那撲鼻而來的香氣與苦盡甘來的滋味，是炎炎夏日最棒的慰藉。它不僅是一道美味料理，更是一種對健康的承諾。來到尖山埤渡假村若想品嚐一道既消暑又滋補的佳餚，不妨就選擇這道「苦瓜牛肉煲」，每份僅需 360 元，預約專線：06-6233888 轉分機 3000。

台糖長榮「雲河映月」多款月餅內餡 自賞送人如中秋月明圓滿

文、圖 / 台糖長榮酒店 黃美雯

好久不見的親戚老友們，在中秋佳節時聯絡情感更新近況，帶上台糖長榮酒店「雲河映月月餅禮盒」最是體面，雲河映月禮盒內含咖哩素肉、檸檬奶皇軟心、紅豆栗子、紅茶洛神、芒果芭樂優格、櫻花蝦 XO 以及晶沙酥共七種口味，分別以廣式、中式與日式不同餅皮工藝呈現，每盒售價 1,300 元，送禮自用皆宜。

「雲河映月月餅禮盒」以藍、黃色系包裝，如同寂靜夜裡出現一輪皎潔明月般浪漫引人注目，114 年月餅禮盒保留人氣王「晶沙酥」，嚴選紅土鴨蛋核心鹹蛋黃與香甜細密的白鳳豆餡揉和而成的金黃內餡，酥皮上輕輕撒下特級芝士粉，一顆鹹甜交錯充滿誘惑力的月餅，成為每年人氣不墜的必備款；為迎合現代人講求原味與健康，創新開發紅豆栗子、紅茶洛神與芒果芭樂優格等口味，「紅豆栗子」嚴選來自屏東萬丹上等紅豆，顆粒飽滿香氣十足，經慢火熬煮後與栗子完美結合，雖質樸卻成就了不

凡的經典口味；「紅茶洛神」外層是以白豆沙做成的桃山皮，內餡以香醇紅茶為底包裹洛神花呈現的微酸果香，整體質地清爽，入口皆能感受到一股淡雅的甘甜味；「芒果芭樂優格」廣式餅皮，精選臺灣地在芒果與芭樂，打成果泥後再融合優格醬，酸酸甜甜的口味適合全家人共享；「咖哩素肉」、「櫻花蝦 XO」和「檸檬奶皇軟心」創意和口感同樣深受大眾喜愛。

「雲河映月月餅禮盒」即日起接受預訂，百盒大宗訂購另有優惠。預購電話：06-3373861 桂冠烘培坊。





Sugar 廳 · 聽什麼？

9/3 臺灣甘蔗外交學的黃金時代(3) 東南亞等國(EP.113)

泰國：從進口糖消費到出口糖賺錢，台糖功不可沒／星馬印尼：多元化的糖業合作／中南美洲篇：農技團的拓荒之路／沙烏地阿拉伯：沙漠中的稻米奇蹟／結語：臺灣甘蔗外交學黃金時代的歷史意義

9/10 專訪小花主編－花糖的蟻窩與寄生蜂(EP.114)

花糖除了環教外也賣起蟻窩與寄生蜂？為何要養蟻窩？要賣給誰？寄生蜂又是什麼？是一般蜜蜂嗎？誰需要買？本集請小花主編來分享花糖生態小故事。

9/17 釀一口臺灣味：專訪台糖蘭姆酒研發幕後(EP.115)

台糖蘭姆酒橫空出世？其實早在百年前，臺灣製糖用糖蜜來製酒，名為「糖蜜酒」。如今台糖用本土鮮榨甘蔗汁製造蘭姆酒，一舉奪下世界金獎，其研發歷程千迴百轉，來聽聽蘭姆酒開發人員凱鴻帶來的研發小故事！

9/24 誠信、友善與廉能的台糖(EP.116)

本集廳長邀請到政風處長李俊樓，分享政風工作不只查弊，更助興利，從守法教育到公益揭弊的保護，帶您看見陽光下的政風新面貌。



邀 你 一 起

甜 蜜 入 座

Apple Podcast、Spotify、Firstory 等各大平台均有上架



2025 台糖公益路跑

TAISUGAR
RUN

路跑

健康路上 台糖同行

21K

11K

3K

台糖柳營尖山埤渡假村
2025.12.06



請儘速把握
機會報名!!

報名請掃



湖水藍



蘋果綠

二選一

路跑紀念上衣



超細纖維速乾毛巾



完賽紀念獎牌



完賽
點心



台糖蜆錠

(便利盒)

一盒



台糖寡醣乳酸菌

(便利盒)

一盒



台糖酒精擦隨身包

(10抽/包)

一包



積雪草水潤修護面膜

(鋁箔袋裝)

一包



主辦單位 台灣糖業股份有限公司

承辦單位 全統運動用品股份有限公司