

味丹文教基金會榮獲文化部文馨獎

文 / 味丹文教基金會


味丹文教基金會是延續味丹公司創辦人楊深波先生理念，進而創辦味丹文教基金會，使創辦人回饋社會的善的初衷，可以長遠實踐。

味丹文教基金會成立以來深耕在地文化與學子教育，贊助及發展方向從書香文化建立到民眾健康的關注，基金會的用心與堅持，獲得多屆行政院文建會『文馨獎』殊榮的肯定，110年度再獲第十五屆文馨獎銀牌獎，足見味丹文教的永續投入文化與教育志業獲得肯定。



今年文馨獎主視覺以「花瓣」形塑藝術豐富發展的面貌，象徵企業扶植藝文發展的繁榮景象，花瓣層層向外綻放，意味著臺灣藝文種子因為各界的耕耘與施肥，才有機會發芽盛開。如同味丹文教，長期以來支持深波圖書館，希望能讓圖書館成為在地的藝文種子，成為台灣的文化支柱。成立深波獎助學金，鼓勵學子就學，讓區域的學子成為優秀的青年，味丹參與支持藝文發展和教育，就是希望能和各界一

起從事更多元創意的贊助方式，不斷的擴散社會企業理念與作法。

文「馨」，意味共同發散文化藝術的芬芳，本獎項為表揚贊助文化藝術活動，所以基金會將更加專注於文化營造，在地繁榮與發展，增進社會總體價值，以追求眾人的健康與幸福，味丹文教以最溫柔真摯的支持，期待有更多的朋友一起為文化、社會創新做努力。 

關於文馨獎

文馨獎是由文化部頒發的獎項，現為每兩年一屆，110年舉辦第15屆文馨獎。本獎頒發目的為給予支持文化藝術事業的企業、團體或個人致上感謝與表揚。

第四屆味丹杯全國書法暨篆刻比賽 - 留下那值得珍藏的手寫藝術

文 / 味丹文教基金會



疫情之下如何安定人心？下棋、彈琴、繪畫、書法，正是最好的方法之一，琴棋書畫，合稱四藝，是傳統文人所推崇和要掌握的四門藝術。大疫情環境下，政府防疫建議民眾，減少移動外出和接觸，那琴棋書畫正是陶冶品性和自處的最好模式。

書法的文化在現今資訊時代下，更顯得珍貴和具備價值，過去的資訊傳遞經由書信傳意得來不易，如今電子郵件和社群軟體，每日問早道好，反倒讓人心煩，若收到好友親筆書信，當倍感溫暖和值得保存。

味丹文教基金會為了保存這值得珍藏的手寫文化技藝，第4年辦理味丹杯全國書法暨篆刻比賽，讓這可以經由磨墨、鋪紙、整筆、沾墨、下筆，到書寫完成的過程，充滿了美學的儀式感，可以有更多感受與體驗。

第 4 屆味丹杯全國書法暨篆刻比賽在短短一個月的收件期，收到 2407 份參賽投件，足見台灣的文化底蘊深厚，數位繁華時代的人們，眾多兼具書法藝文涵養。

味丹文教邀請了全國書法及藝文界名家前來初評，選出原訂 1 月中全國大會師一同書寫的參與者，可惜因為疫情又轉趨嚴重，只能暫停大型書法決賽及頒獎活動。由老師評選優秀作品，味丹文教寄送獎杯與獎狀予得獎者。

雖大型活動暫停辦理，但參與者在家中或書法教室書寫，必然有所進步，並且沈浸在書寫過程中的美妙感受。這也是味丹文教基金會推廣書法的原意。味丹



職福資訊～公司社團活動大賞

文 / 職工福利委員會

公司為了鼓勵同仁能在工作閒暇之餘，從事有益身心的正當休閒活動，故訂定「社團管理辦法」，只要員工參與社團，依照規定能獲得社團費用補助。

休閒運動的項目繁多，為了讓同仁們能更進一步瞭解各社團活動內容，職福會整理公司社團明細表如下，歡迎同仁可以根據自己的興趣喜好，選擇喜歡的項目積極參加。若您有意願籌組新的優良社團，公司也是會大力支持及歡迎的喔！

公司社團介紹

社團名稱	活動地點	活動星期	活動時間	社長	分機
桌球社	丹聯宿舍一樓	每週二	1730-2030	蔡鴻志	2626
羽毛球	梧棲樂活羽球館	每週二	1800~2000	謝奇峰	2239
有氧社	行政大樓 B1 會議室	每週三	1715~1815	林麗菁	2528
瑜珈社	行政大樓 B1 會議室	每週一	1715~1845	陳慧娟	2654
健走社	沙鹿後火車站	每週三	1715~1815	王淑珍	2699

桌球社



隨著人們的壽命增長，大家對健康問題就越來越關注，因此運動就得到了不同程度的重視，所以運動鍛鍊對於保持身體健康來說是一件相當重要的事。

雖然桌球只有 2.7 克重，但要控制好這麼輕巧的一顆球，也是一門大學問。為了把桌球擊打過網，就有各式各樣的技巧，諸如抽球、拉球、挑球、彈球、扣球等技能。

運動貴在堅持，有些運動往往受天氣的影響而難以持之以恆，公司桌球社的運動場地，就在丹聯員工宿舍一樓，共有五張桌球桌可讓社員訓練。在桌球運動過程中，可鍛鍊呼吸，增加肺活量。還可以提高眼睛視敏度，消除眼睛疲勞，達到預防近視的作用。桌球練習時，不斷激發身體潛能，更需要全神貫注，思維更敏銳，訓練動作更加協調。

公司每年都會舉辦男子單打、女子單打及男女混合雙打的桌球比



賽，單打在於切磋球藝，在球的來回當中尋找樂趣，而雙打則在加強團隊合作的精神，培養兩人的默契感。你來我往的桌球社誠摯邀請您加入，一起來賺健康吧！

羽球社



運動有強身健體、身材保持、養顏美容等優點。打羽球更是綜合了各種體適能，涵蓋了全方位的活動健身，能夠一次達到諸多好處！

打羽球除了對體能的要求以外，更講究瞬間的爆發力和反應力。打羽毛球是一種健康的好習慣，除了是能讓我們渾身流汗的動態運動。更能釋放平時的工作壓力；有效提升心肺功能；藉由大量排汗加速身體的新陳代謝；良好的新陳代謝，可以維持我們的體格結實又健康。

羽毛球因球具輕鬆簡單也可以讓我們輕鬆的在戶外和家人朋友們一起進行交流互動，度過歡樂的親子時光，也可聯繫同事好友之間的感情，促進彼此間的關係。

打羽毛球有這麼多好處，真的很吸引人。現在請拿起球拍和球，上場打個幾球，來個以球會友，做為健康的開始吧。





有氧社



當耳邊傳來陣陣震撼且動感十足的音樂聲時，沒錯，歡迎您進入有氧世界！有氧舞蹈是音樂與舞蹈的緊密結合，配合音樂有節奏地舞動的運動，通過反覆組合的練習形式，鍛鍊時能達到愉悅身心的效果。

有氧健身社由一名專業老師帶領學員進行，課程的設計包含熱身運動、主要運動和緩和運動三階段。學員們穿上適合運動的服裝和鞋子、將身體放鬆、四肢充分伸展、專注看著老師的示範動作、仔細聆聽著老師的指令：肩膀繞圈，腳跟點地，前弓後箭，原地踏步，大、小腿後側伸展等。

有氧健身操是一種以有氧運動形式進行的健身方式，具備強度低、無間斷、長時間、節奏感強、會令心跳率上升的大肌肉運動。長期堅持可以達到消耗脂肪、減輕體重、增強心血管功能、提升肌肉的彈性和強度、提高人體耐力素質的好處。

有氧舞蹈的健身方式，之所以能在短短的幾年內，廣受那麼多人喜愛，主要就是因為採取了簡單的舞蹈動作和肢體律動，能夠提高鍛鍊者的協調性、達到健身的理想效果。所以初學者就算是在完全沒有舞蹈基礎和動作經驗的背景之下，仍然能夠很快地投入其中，因此有氧舞蹈已經成為現代人忙碌的生活當中，相當熱門的健身活動項目之一。

耳邊又傳來輕快的流行音樂，您是否也產生情不自禁、躍躍欲跳的感覺呢？來吧，竭誠歡迎您加入我們的健身世界。

健走社

有句話說：「百練走為先」。經常走路對身體的好處有很多：可以緩解緊張、消除疲勞、精神愉悅、燃脂減重、強健身體、減少疾病、延年益壽、促進肌肉發育、提高身體免疫力等等。

健走是個相當好的運動，能夠獨自一個人進行也可以呼朋引伴一起往前走。而正確的健走姿勢，可以減少不必要的腰痠與膝蓋疼痛的症狀，只要掌握幾項健走要領、便能夠讓健走真正為我們帶來健康與快樂。首先，雙眼直視前方，下巴微縮、肩頸放鬆、身體挺直，收小腹、手臂彎成 90 度，自然擺動來帶動步伐。收緊臀部。腿部著地時膝蓋些微彎曲，腳跟先著地，接著重心移到腳掌、腳趾踏穩後再抬起另一條腿、腳尖朝前方。

除此之外，挑選包覆性佳、支持性好的鞋子，可以保護我們的腳踝。衣服材質則建議選擇排汗、透氣的，雖然健走不是激烈運動，但是可以在健走前做一點簡單的伸展運動，提升膝關節活動度與四肢肌肉的延展性。

健走社的活動地點在沙鹿後火車站，後站是重劃區，有一大片停車場，也有公園，健走時可以看著火車進出車站。每當煩惱、憂慮湧上心頭時，快走 15 分鐘，可以遠離憂慮、穩定情緒、提振精神。而且一邊走路一邊和人聊天，可以增強腦循環，讓人的反應力變得更快。

您還猶豫什麼呢？讓我們從此刻開始，一起邁開步伐，共同走出健康與活力。



瑜伽社



現代人工作忙碌，即便回到家還是無法鬆懈，過度的勞累導致身心緊繃，練瑜伽可消除平日因久坐久站所產生的疲勞，能讓活力湧現！

瑜伽社在瑜伽老師播放心靈音樂聲中，進行一種身心結合的訓練方法，通過在瑜伽墊子上做一系列瑜伽姿勢來鍛鍊身體、提高身體的柔韌性。

瑜伽能改善血液循環、促進內分泌平衡、壓力減輕、身心釋放、達到修心養性的目的。即使練瑜伽有很多優點，但是還是要透過堅持不懈的練習，才能讓身心兩方面都能變得更健康。

初學者可以循序漸進學習，慢慢讓身體習慣。在練習的過程當中，或許會感到身體痠痛，但持之以恆的練習，可以協調我們的情緒比較穩定正向、身體姿勢回正、腳步變得更輕盈。

瑜伽不單單只是運動而已，除了身體線條的訓練以外，每一個瑜伽動作都是配合呼吸、找到力量、釋放能量，透過動作和呼吸的流動關係，進入寧靜專注的冥想狀態。靜下心來觀察自己，找到身心靈平衡，用更多的包容與自己和平共處。

歡迎同仁們加入
瑜伽社，讓我們借助
瑜伽運動，將身心靈
切換到和緩的節奏上
吧！



味丹越南舉行壬寅年迎春送暖活動

味丹越南公司 / 公關室

迎 接即將到來的壬寅虎年，味丹越南公司已為同奈省家境貧困的居民贈送了 1000 份過年禮品。儘管今年受到新冠病毒疫情的嚴重影響，但味丹越南公司仍努力維持其年度的活動，以幫助居民擁有更好的春節。

每逢春天來臨，在熱鬧喜迎春節的氣氛中，仍有許多貧窮家庭每天光是為了柴米油鹽醬醋茶四處奔波發愁，又豈敢奢望過一個飽暖的新年。本著回饋社會的理念，

味丹越南在每年春節之際都有跟當地政府機關配合照顧弱勢團體及向貧困家庭贈送禮物。從 2022 年 01 月 21 日至 25 日，味丹越南已贈送了 1,000 份春節禮品給予同奈省隆城縣的福泰社、福平社、新協社、隆安社、平安社、三安社以及美春坊（巴地頭頓省 - 富美社市）的居民。每份禮物包括如：大米、醬油、調味料等產品。此外，公司還捐贈了 1.4 億越盾現金，以共同參與隆城縣紅十字會的慈善活動。

由於新冠肺炎疫情依然嚴峻，今年「贈送春節禮品活動」在當地政府精心安排下、嚴格遵守防疫措施。對於附近的居民，主辦單位輪流安排贈送禮物的時間，以避免人群聚集；對於偏遠地區或在家醫療隔離的居民，則由各社的志願民軍與共青團將禮品送到居民的家裡。




味丹越南公司代表 - 阮秋水女士（右第四位）與同奈省政府機關代表贈送禮物給予福泰社居民



味丹越南公司代表（中間白襯衫）贈送禮物給予隆安社居民

何氏橄女士（美春坊福立區）接獲味丹越南贈送的春節禮品時，她感動地說：「因疫情的影響，過去兩年我們家庭遇到了很多困難，原本想今年過年與平日並沒什麼不同，收到這份禮物對我們有相當大的意義，我非常高興！感謝美春坊人民委員會、感謝味丹公司。」

味丹越南公關處處長阮秋水女士親自贈送禮品給予貧困的鄉親並表示：「我們非常榮幸能與當地政府機關配合贈送春節禮品給予各位鄉親，我們希望味丹調味產品將出現在每個家庭的廚房裡，為每個家庭帶來健康與安心的美味食譜。」

味丹越南以「取之於社會、用之於社會」之理念，公司一直與社區配合，為居民創造充滿愛之春節。「新年平安、春節安康」的主題，作為味丹越南公司向大家致以健康的祝福，也對同奈地區 - 這片在過去 30 年為企業創造成功條件的基地 - 表達最深切的謝意。 



阮秋水女士贈送禮物給新協社居民



三安社居民開心地領取味丹公司的禮物



隆安社居民帶禮物回家過年



美春坊居民帶禮物回家過年

味丹越南為同奈省人民「建造房屋」之里程碑

味丹越南公司 / 公關室

2021年11月26日，味丹越南公司與同奈省紅十字會合作，向同奈省永久縣富理社貧困家庭捐贈了2棟紅十字房屋。每棟房子由味丹越南捐助5000萬越南盾，其餘由善心人士和家庭共同捐助。

高氏蝶女士（居住在同奈省永久縣富理社村1號）仍然不敢相信她與家人可以在如此寬敞美麗的家中迎接新年。多年來因生活艱苦，老舊破爛的房子一直都沒有餘錢修繕，尤其在經歷連續2年疫情衝擊後，更是耗盡了家財所剩無幾。經歷日復一日的踏實施工，「夢想的房子」漸漸的出現並矗立在眼前。高女士與家人將不用再擔憂過日曬雨淋的日子。

與高女士類似情況，鄧文紺先生與其妻子（住在理歷邑）也是一個貧困的家庭。在人生的晚年，兩位老夫婦理應可以安然的與兒孫團聚，而不是一直為了有一個「避風遮雨」的地方而發愁。在收到移交房屋決定書的那一刻，白髮蒼蒼的兩夫婦在滿是皺紋的臉龐上露出從未有過的燦爛笑容，鄧先生一度熱淚盈眶地說著：「感謝各位女士們先生們、感謝味丹公司，從今以後我和妻子就可以睡好覺，而不用再擔心外面的風雨了。」

在本次的活動中，每戶家庭可獲得味丹越南公司50,000,000越南盾的經費捐贈。此外，依實際需求與家庭狀況，一些善心人士與當地政府機關也共同響應提供1500-2400萬越南盾的物資與現金。物資包含基本生活必需品、電視、桌子、椅子等，一切點點滴滴的安排，都是為了給貧困家庭一個「溫馨家園」的居住環境而努力。



味丹

味丹越南為同奈省打造愛的家園

味丹越南公司 / 公關室

於 2021 年 12 月 21 日，味丹越南公司配合仁澤縣祖國陣線委員會贈送兩間情義屋給當地特別貧困的家庭。每間房子的費用由味丹越南捐助 5000 萬越南盾，其餘費用由其他善心人士和家庭共同捐助。

居住在隆新社 - 隆曉邑的阮文春先生與黃氏明翠女士在收到移交約 40 多平方米的「夢想房子」時，心中有著難以形容幸福的感覺。一間本為老舊木牆四面漏水極需修補的茅草屋，如今已經變成了一間寬敞且堅固的綠色房子。夫妻兩人期待在這間新的房子中迎接一個安康吉祥的新年到來。

與阮先生的家庭有類似情況，段氏折女士的家庭（住在富盛社第 2 邑）也是一個條件極其困難的貧困家庭。多年來被風雨摧殘的房子已嚴重損壞，屋頂和樑柱都已破爛不堪，不知何時房子倒塌。從事不穩定兼職工作的她，光是維持每日的生計與繳交小朋友的學費已經耗盡她全部的心力，從不敢奢望一間堅固的房子。當收到移交房屋的決定，段女士感慨地說：「感謝味丹越南公司和善心人士已經幫助我們母

子實現了擁有堅固安全房子的夢想。從今以後，我會好好照顧這棟房子，不辜負大家對我們家庭的疼愛」。

從 2014 年至今，味丹越南公司每年透過仁澤縣祖國陣線委員會捐贈 1 億越盾作為當地貧困家庭建設情義房屋使用。2021 年，味丹在同奈省地區共捐建了 21 間「情義屋」，目前公司與當地機關正在抓緊時間讓受捐贈家庭都有一間堅固的房子以迎接 2022 壬寅年。正值味丹在越南成立 30 年之際，味丹堅信回饋給同奈省社區的社會責任，是企業邁向永續的基礎。



味丹越南頒發同奈省清寒學子獎助學金

味丹越南公司 / 公關室

於 2021 年 12 月 25 日，味丹越南公司與同奈省隆城縣勸學會一同配合頒贈 2021-2022 學年的「克服學習困難」與「輔助上學」獎學金典禮。

這是味丹越南於 2013 年開始從未間斷的獎助學金活動。每年，味丹越南與隆城縣勸學會配合頒贈總額為 1.1 億越南盾的獎學金給予處境極其艱難、失去雙親之學生。此外，最令人敬佩的是，這些弱勢清寒學子始終秉持著「不懼逆境，用心向學，翻轉未來」的精神。

味丹越南希望透過獎學金的頒發鼓勵莘莘學子努力向學，並對國內的教育發展，貢獻一份心力。同時，味丹越南也希望傳播積極的能量，感染更多企業、善心人士踴躍響應慷慨捐輸，充實教育資源，讓教育力得以持續進步。

在 Covid-19 疫情複雜演變的情況下，味丹越南與其他企業在生產經營的活動上一樣面臨了諸多的困難。但味丹越南從未減少對同奈省子弟的支持與關懷，一心一意致力於打造優質的教育環境。正值邁向紀念成立 30 週年之際（從 1991 年至今），味丹越南將以「感謝越南 - 穩步未來」的感恩之心，在教育文化、慈善公益等各個領域積極推動多項對社會有貢獻的活動。




味丹越南頒贈優秀殘疾學生獎助學金

味丹越南公司 / 公關室

2022年01月11日，同奈省勸學會舉辦頒贈2021-2022學年第十二屆「助力殘疾學生度過困難上學」獎助學金的活動。儘管面臨著因COVID-19疫情所造成的諸多困難，味丹越南公司仍然持續與同奈省勸學會共同頒發獎助學金給予優秀殘疾學生，總捐助金額為1.5億越盾。

為做好防疫的工作，同奈省勸學會並沒有像往年一樣直接頒發獎助學金給學生們，而是將資金轉給各縣、社的勸學會進行頒贈。對於總捐贈金額約13億越盾，省勸學會分別分配300萬至500萬越盾不等的獎助學金給予217名殘疾的學生（從小學到大學）及40名技校的學生。

味丹越南公司公關處處長阮秋水女士代表公司向各贊助單位致贈時表示：「對味丹越南公司來說，教育是我們一直的關注與投資，因此頒發獎助學金是多年以來維持舉辦的活動，而同奈省勸學會是最能體現此方面精神的活動之一，通過同奈省勸學會，味丹越南公司希望能為殘疾學生付出一點愛、一點奉獻，勉勵學生們專心上學，提高知識與技能，幫助學生們專心完成學業，成為家庭與社會有用之才」。

同時在2022/01/11日，味丹越南公司與富美社市勸學會也一同舉辦“2021-2022學年傑出人才獎學金”頒發儀式，給予37名家境貧困的清寒學生（每名1百萬越盾）。



味丹廈門公司新春開工祈福

味丹中國區廈門公司 / 總務課 徐子良

開工大吉，運開時泰轉運。
新年新氣象，夢想再出發。

味丹中國區廈門公司於 2022 年（壬寅年）2 月 7 日（農曆正月初七）舉行新春開工祭拜儀式。廠務部白協理率幹部及辦公室同仁至佛堂焚香祈福。佛堂謹以

五牲、五果、發糕、炸棗、酒水、飲料等貢品敬奉各路神明祭祀祈福。

廈門味丹食品有限公司所在地是以廈門、漳州、泉州為代表形成的閩南地區。閩南的美，不只在於山水，而在於那些獨特樸素的民間文化。閩南本地人幾乎每個家庭的房子都有一座佛龕，供奉著土地公和觀音菩薩或者其他神明。每逢農曆初一、十五，家家戶戶祭拜家中或者附近守護一方的神明，感謝神明對一方安寧的守護。

其實閩南人“拜拜”的風俗由來已久，最初出現和盛行是因為在很早以前，這裏的人們大多以出海打漁為生，大海給予了這片土地很多美好的希冀，有時也會給人們帶來恐懼和憂慮，為了生活，出海的漁人往往迎著洶湧的波濤去尋找他們的夢，而家人最擔心的是他們能否平安歸來。總有一種方式需要傳遞和表達，因此就產生“拜拜”的習俗。雖然歲月變遷，閩南已成為一個聞名遐邇的地域，但這個習俗也被傳承下來，沉澱到各個領域。


年初七，開工大吉。祈求新的一年，能得到五路財神與四方土地公相助，讓我們公司能夠生意興隆！財源廣進！人員平安！諸事順意！諸事大吉！



味丹廈門公司南普陀寺祈福

文 / 味丹中國區廈門公司

【福澤康寧】福，祐也，全壽富貴之謂福。

2022年1月17日（農曆十二月十五），莊奎星總經理率廈門味丹幹部前往閩南古剎——廈門南普陀寺上香祈福。2021年全體味丹人在董事長、總經理的帶領下齊心協力、通力合作，取得味丹中國區業績和利潤的雙成長。期許在2022年，全體味丹人萬眾一心，再接再厲，不忘初心，砥礪前行。以策略方向為目標，克服重重困難，虎虎生風，如虎添翼，再創佳績。 



銀髮族飲食如何使用調味料

董事長辦公室 / 許清森

市售的調味品有數十種，最基本也是最常用的是食鹽，它能滿足我們人類舌頭上與生俱來的鹹味味覺，讓食物不會令人覺得淡而無味。舌頭上除了鹹味的基本味覺外，還有鮮、甜、酸、苦等四種基本味覺，排除不受歡迎的苦味外，剩下的三種味覺也是我們烹調食物時可以善加利用的調味原理。

台灣的人口結構預計在 2025 年將會進入超高齡社會，屆時 65 歲以上的老年人口占全部人口的百分比會超過 20%，也就是說社會上每五個人中會有一位銀髮族。日常生活中的食、衣、住、行、育、樂等各個層面的需求都將呈現不同的樣貌。

在飲食方面，國內的食品工業發展研究所正在積極地推動「銀髮友善食品」的開發和輔導，主要是針對老年人在口腔咀嚼功能不足時的設計，依軟硬程度的不同，分別有容易咀嚼、牙齦咀嚼、舌頭壓碎、無須咀嚼等 4 種等級的分類，以滿足老年人的飲食需求。

而在銀髮族食品的調味方面也有一些該注意的事情，如低油、低鹽、低糖等三低的訴求。因此，有銀髮族的家庭在烹調食物時更需要多加費心。以下幾點可以作為參考：

(一) 儘量選用新鮮的食材：新鮮的食材本身就含有豐富的鮮味成分，如洋蔥、番茄含有天然的麩胺酸，與味精的成分相同；新鮮的魚、肉含有天然的核苷酸，與高鮮味精的成分相同。曾在台北美福飯店擔任主廚的玄奘大學





餐旅管理系系主任李杰奎表示，高齡飲食強調「吃原來食物的味道」，並盡量減少烹調的過程。


(二) 減少食鹽的用量：食鹽的用量可以減少到

二分之一或三分之一。如果有使用醬油、高湯、高湯塊等調味，甚至可以不用再加食鹽。如果配菜中有豆腐乳、醬菜等較鹹的食物，其他的配菜也可以少加點食鹽。

(三) 適當地使用鮮味調味料：如味精或高鮮味精，特別是後者的鮮度高，使用量可以更少，只需前者的三分之一即可。如果使用市售的複合風味調味料，也要特別注意裡面是否已經含有食鹽，以免重複添加。

(四) 多用能發揮提味效果的各種香辛料：如蔥、薑、蒜、胡椒、咖哩、五香粉、九層塔、芫荽、迷迭香、月桂葉、當歸、八角、肉桂、枸杞、紅棗……等，就能有全新的烹飪方式，有助於提高長者的食慾。但建議少用辣椒、辣椒醬及辣椒粉等刺激性太強的調味料。

(五) 使用水果來入菜：像是番茄、鳳梨、水梨、柿子、芒果、哈密瓜等也可以豐富銀髮族的飲食內容。將水果當作食材，不但賦予料理獨特的香氣，果酸味也能刺激味蕾，讓人脾胃大開。

很多營養師都會提醒，年長者常因食慾不佳導致飲食攝取失衡，連帶引發營養不良。因此料理時應善用食材的特有風味和香氣，並針對味蕾可感受到的鮮、甜、酸等味道，適當地加入調味料。 

味丹學院

讓疫情，成為虛實整合培育的最佳推手

文 / 人資處

疫情，持續催化著產業變異與政經環境的變化，不只是擾動了多數企業的營運活動，也打亂了企業規劃的培育方案。當外部環境突然發生巨變，原先熟悉的商模突然失靈；在重新接受適應並構思因應解決方案的同時，持續保持正向力量、借力使力，讓危機引動契機。

在歷經 2020 年一整年的疫情侵擾後，公司持續盤點相關資源並評估重點計畫優先順序後，於 2021 年年中正式啟動【味丹學院】培育規劃任務，搭配 2022 年度方針計畫，在歷經多次的反覆檢討，規劃出 2022【味丹學院】培育計畫的主軸與重點：

健康經營、價值創造、智能驅動 3 主軸

1. 公司多方蒐集業界對數位學習內容的回饋後，挑選出數位學習平台 - 天下學習網，在融合學習平台專家的建議與自我發展需求，並衡量資源配置與課程安排，規劃三堂【健康經營】的數位課程：

(1) CEO 的 16 個私房管理工具與方法，微軟大中華區前副總裁 - 蔡恩全。

(2) 驅動組織當責的 13 堂攻心術，安麗台灣總經理、安麗大中華區副總裁 - 劉明雄。

(3) 從個人到團隊的膽識養成，巨大集團前執行長 - 羅祥安。

2. 大部分的公司多以追求利潤為首要目標，相較於【價值創造】為導向的管理有很大的差異。重視短期成本與費用的管控，與著重資本的長期最適配置不同。塑造以產生利潤為首要目標的企業，較不易達成創造公司極大價值與股東財富目標，也可能導致資源配置的扭曲。

在這個需求下，公司規劃價值創造主軸的實體講座，邀請 3 家上市公司的獨董 - 詹家昌教授，希望建置以價值創造為驅動核心，結合案例與時事討論，提升並深化對於價值創造管理的能力與應用。

3. 數位轉型一直是近幾年來最關鍵的經營管理顯學，如何同步掌握數位行銷關鍵與智慧製造核心，公司安排 2 門【智能驅動】主軸的實體講座：

- (1) 消費食品業的數位行銷趨勢與關鍵，由創業家兄弟(股)公司 - 郭書齊董事長主講。
- (2) 掌握「工業 3.5」的基礎，發展專屬的智慧製造藍圖與關鍵，由科技部 - 人工智慧製造系統(AIMS)研究中心主任，清華大學 - 簡禎富教授主講。

建構雙合心 (廣度整合 + 深度競合) 的學習文化

為了讓味丹人隨時行動學習，公司申請【中小企業網路大學校】的學習資源，在學習平台上透過六大領域超乎 8 百多堂的課程資源裡，依個別需求自主學習以滿足廣度整合；運用便利且隨手可得的日常即時通訊軟體，鼓勵建立學習群組，營造優質共學情境。一者鼓勵組內學員，無私分享與意見回饋；再者，加強組間學員，良性優質競爭持續精進。

超前部署的培育需要自發的實踐，更能穩健自信成就韌性

一場疫情，讓企業與工作者得以虛心檢視，實體基建的擴大投入與數位技術的關鍵革新，都是面對未來的衝擊與取得發展布局的契機。

虛實整合培育，不只是數位課程與實體課程的整合，也是虛心盤檢與落實投入的協同，更代表洞悉趨勢積極回應的關鍵。

學習無法荒廢，企業追求永續發展；持續在培育學習上的積極部署，我們將更有機會開創韌性新局面。 