



蔬食萬歲  egetarian

全民有機生活新主張

鮮美蔬果活力多

Life Veggie

文 ■ R君、知意、采燕 攝影 ■ 邱嘉祥

推門進入鮮蔬活餐廳，迎面而來一股清新溫暖的感覺，
充滿笑聲的關懷力充實每位顧客的心，「觀功念恩」的態度日日踏實，
鮮蔬活為實踐「全民蔬食」而努力著……

餐飲界達人**林上清** 為何甘於窩在巷弄裡？



清新明亮、小巧舒適，櫥窗前的架上展售數種由安心食材製成的健康麵包，牆上幾幅美麗掛畫，怡然自得，大大的液晶電視靜靜地播放著農民種植有機的故事，有別於大部分餐廳轉

播著光怪陸離的新聞節目，這裡沒有爭論、沒有打殺，在南京東路四段寧靜的巷弄間，鮮蔬活餐廳擁有像是回家一般的溫馨感覺……



行銷高手 關戰場

為何鮮蔬活餐廳有這麼獨特、純粹的經營理念？這跟副總經理林上清的經歷和特質有很大的關係。行銷實戰經驗豐富的他，熱情又健談地分享著轉變的生命故事。

曾經在高露潔公司做通路行銷，1998至2000年在酷必得網路資訊公司擔任品牌銷售，進而再轉戰中南部大型連鎖餐飲業三皇三家成為展店推手。看似差異很大的跨行領域，對於林上清，本質上是相同的，都是發揮了「喜歡跟人互動」的特質，從關懷出發，延伸出服務的精神。

結合喜愛的美食，加上「以人為本」的理念，林上清在餐飲業如魚得水，發揮他的強項。這些過去的輝煌經歷、深刻投入的經驗，至今都成為滋養「鮮蔬活」的豐厚養分。

林上清相信：在餐飲文化中，一家店如果文化不好、伙伴相處不和善，所做出來的餐點或呈現出來的服務絕對不會好，鮮蔬活希望呈現溫暖和光明，讓顧客賓至如歸。

想法翻轉 人生高度再提升

林上清於2015年九月接手「活力客」，改名為「鮮蔬活」。談到蔬食餐飲，林上清說這是段很特殊的因緣，從

一個財力雄厚的大坪數連鎖餐飲企業，有遠大抱負的展店將才，進入小而美的巷弄餐廳，怎不令人好奇是什麼原因驅使他改變？

原來，他有機會見到福智團體接班人真如老師，聽到老師對蔬食、育林、中藥材、護生等宏觀的願景與悲心，尤其聽到老師說：「只要有人吃一餐蔬食，沒有吃肉，就是最大的功德，因為沒有殺生。」他震驚不已，激動地發願：

「我一定要跟著這位智者學習。如果我能夠好好推廣蔬食，可以造福許多人，就算客人不經意地吃蔬食，也有莫大好處。」

推動蔬食的心種，漸漸萌芽。換跑道，對林上清而言並不陌生，但是要轉換到蔬食領域，對擅長的行銷方式、市場接受度以及原本工作的限制，都是一大挑戰。反反覆覆的思慮與抉擇，等待時機成熟，想法翻轉後的他，決定經營





鮮蔬活讓人生的高度再提升。

客人使喚 五味雜陳

在鮮蔬活用餐，顧客可以自行取用水杯餐具，用餐完畢後也自行將餐具放到指定回收處。

以前，林上清工作時只要動口使喚別人，現在不僅動手做，甚至被使喚。曾有一客人用餐時，陸續三次對他說：「把這盤子收走吧。」林上清聽到這話心裡犯嘀咕：「牆上明明寫得很清楚『自助式』，你都沒看見嗎？你把我當成什麼？」他對客人說：「不好意思，我們是自助式餐廳。」「我知道，我們常來吃。」聽到這樣的回覆，他內心五味雜陳，只能強忍著苦悶。

面對這樣的反差，林上清思惟著：「是我自己太高傲了，很多事情變得理所當然，若稍不如意就不歡喜，這個境界是我要突破的啊。」幸好，反省中看到自己的問題，何不放下身段，更柔軟地來應對，當成是一種功課，很多事情就轉化了。

走一條充滿光明希望的路

過去，經營複合式餐飲，業績不錯時，還可以去泡溫泉、打球或四處旅行。而今投入蔬食餐廳，剛開始不熟悉、邊摸索邊調整，業績和以往相比簡直天差地遠，比例懸殊，辛苦的第一年

終於走過來了。

明知推廣蔬食不易，他說：「我要聽老師的話，做師長歡喜的事，我的人生要勇敢走不同的路，一條充滿光明希望的路。」才剛起步不久的鮮蔬活餐廳需要給予無限祝福與支持，小而有理念，未來路仍遙遠漫長，服務的精神繼續展現旺盛的生命力，林上清認真的態度，侃侃而談。他卯足全力開拓有機餐飲的領域，林上清向著朝陽，蓄勢待發。



暖心紅白配 朝氣青春好味道



穿越臺北南京東路的金融商圈，不起眼的小巷，金色秋陽灑進「鮮蔬活」散發活力。玻璃門內，悄悄散發一團和氣，恬淡得像文人雅集。一室的白色方桌、紅色椅子，原以為只讓人舒適，一番打探後終於透露箇中道理：潔淨的白，是店家自我要求的品質管理；

亮麗的紅，則是獻給顧客的滿心誠意。這是鮮蔬活暖心的待客之道。

主動出擊 便當打響好口碑

鮮蔬活，沒有採取大肆的文宣與廣告，依憑軟實力建立口碑。2015年底，鮮蔬活率先以「行動便當車」前進消費



者的心坎。蔬食料理首重新鮮，剛開始不求多產，中午時分以便當、低價、附贈一杯飲料的方式，主動出擊。

副總林上清親自穿上圍兜，帶領員工開跑。首攻的第一站，就是在臺北小巨蛋附近的大樓騎樓叫賣，出奇制勝的策略讓人印象深刻。進而轉戰到其他大樓銷售，便當奇招加上DM，正式宣告：「鮮蔬活已經開張，歡迎大家來品嚐。」美味又貼心方便取得的便當，締造佳績，立即有人回饋：「我明天還要訂便當喔！」得到顧客的認同，也為鮮蔬活贏得美好的開始。

和合團隊 力量大

對於人的關懷，林上清不只關心客人的意見和感受，他把員工也當成家人般照顧，一個個花時間培訓，陪伴雖然辛苦卻值得。

餐飲業就是服務業，重點在於「以人為本」的服務態度，如何把這些重要的觀念和共識深植員工的腦袋瓜裡，教育培訓變成一項重要且偉大的改造歷程。平時藉由培訓給予學習的空間，讓員工們在未來有機會升遷，逐步往上，甚至也可以擔任店長。對員工來說，也是一種自信與社會的肯定。

店長是一家店的靈魂人物。如何組成一個有效能的合作團隊，林上清深知最核心、需要花時間與心思關懷和提升的

人是店長。這個人的特質及心緒，都會直接影響到整家店的整體發展。當然，一個團隊的成功，不是只依靠店長一個人的能力有多強，而是透由一群人的互助與和合才能創造出高效能的價值。這是一個團體戰。

投入餐飲業的甘苦，唯有真正下場的人才知道。長時間地付出心力跟人在一起，鮮蔬活的經營也必須要不斷地關懷、不斷地修正、不斷地調整。幸好，林上清懂得跟人相處的樂趣和價值，做這些事情也覺得很快樂。「鮮蔬活」也是在這樣的培訓下，訓練各式人才。

祕訣 觀功念恩

團隊會成功，是一群人齊心創造出來的價值。他說：「投入餐飲，最耗時的是與人溝通，也需不斷地關懷。」與人相處難免有摩擦，如何冷靜下來找出別人的優點，卻是最困難的地方。如果大家看待彼此美好的一面，紛爭就消弭了。所以他嘗試以「觀功念恩」代替責難，以鼓勵關懷代替嚴厲，寓教於樂，和樂的氛圍在鮮蔬活蔓延，也提高了整體士氣與服務的品質。

店內的收銀臺上及牆面的畫作上，悄悄落下「觀功念恩」四個字，當客人在結帳時，自然地結了善緣。看到「觀功念恩」是一個提醒，好奇的新客人也會詢問此四字意涵，不只餐廳主動付出關



觀功念恩

懷，有時客人也會給予溫馨的回饋。常客中有幾個小朋友，把感恩卡和勞作品留在店裡（右圖），形成溫馨可愛小角落，這分善的循環無形中默默記錄在每個人的心田。

餐飲服務業可以

「創造及帶動一種和善的氛圍」，改變一個人的磁場與心情，藉由這種改變，又會去感染和帶動周遭的人，善的漣漪由此漸漸地擴大，餐飲業可以有這樣的

使命！看到客人笑顏綻放，充滿生命力，歡喜地踏出餐廳，並把這分善心善念傳遞出去，這是鮮蔬活餐廳最大的期待。





心的小憩處 蔬食也能很美味

「有朋自遠方來，不亦樂乎！」鮮蔬活，一股親切的魅力不可擋，客人自在享用餐點，沉浸在和樂的氛圍，甚至觀看牆上的影片，都可汲取有機新知，賓至如歸的好心情，帶來整天的愉悅，也沾染周遭的人。



同心同願 為美味加分

「蔬食，不僅健康還要美味。」林上清想要破除過往大眾對於蔬食不好吃的刻板印象，所以鮮蔬活的餐點全部重新開發，每道料理都經過多次的嘗試，不斷地修正後才定案。例如：人氣指數第一名的爆漿咖哩飯，口味糅合印度與日式的咖哩，特別選用「名豐」的豆皮為主要原料，將馬鈴薯打成泥，增加濃稠及柔和的口感。尤其讓出外遊子或晚歸的人，品嚐暖胃的咖哩飯，猶如家的溫暖，原來蔬食也可以如此美味！

然而，說起當初大家腦力激盪開發這道料理時，針對豆皮是否要裹粉？店內就有兩種看法：有人覺得，營養又健康的豆皮是非常好的食材，缺點是形狀不規則，若不裹粉則賣相較差。也有人說，有些客人不喜歡額外裹粉的食物，希望吃到原味。雙方意見分歧，在在考驗林上清的智慧。

「和合」是經營餐廳的首要。當大家討論出以賣相為考量的共識，希望讓蔬



食推廣更順利，這道菜的口感不僅讓顧客吃得愉快，鮮蔬活餐廳和合的甜美滋味也在其中。

有機之路 全力相挺

美味、有活力的餐點，潛藏幕後的有機健康食材功不可沒。鮮蔬活主動與小農契作專屬的農產品，像是青醬義大利麵的羅勒，全有機的料理真是物超所值。當農作物盛產時，鮮蔬活也全力收單，幫助有機小農、不浪費食材、發揮去化作物的功用，一舉數得。有時也會收購「福業公司」有機栽種、可惜賣相

較差的B級農產品。

林上清說：「其實收購農產B級品，也是一種學習，得先忍受心中的痛苦與難捨。」原本當成禮品的頂級哈密瓜，一顆成本五百五十元，因銷售不佳，他為了支持有機農業，進貨四十顆。切開一看，其中有十七顆已經過熟了。林上清沒退錢，他深知這是推廣有機必經的過程，每一環節都還要堅持與努力，陪伴小農一起耐心撐過這段過渡期，必能改善。

百分百有機果汁

吧檯旁的水果冰櫃展示區，修長的

香水檸檬、肥碩的奇異果、泛紅的蘋果等，粒粒鮮美，笑容洋溢的店員親切地說明：「點一分主餐，現榨百分百原汁的有機果汁，只要半價！」竟然有這麼好康的事，雖然果汁看似是個配角，重要性仍不容小覷，可說是超高品質、低價收費。

原來，鮮蔬活顧及客人健康，也體恤農友的辛苦，更希望出一分力幫助有機農業永續發展，收購盛產或是賣相不佳的有機水果，打成的果汁健康營養，美味絲毫未減。

由於過去豐富的經驗，林上清十分了解通路開發的困難，他說：「若不支

持，有機小農就沒力量再做下去。我們不能只看漂亮又便宜產品，卻沒考慮小農們的辛勞與堅持，以及這些不加添加物廠商的用心。」給予農民最直接的支持與關懷，也是鮮蔬活的心意。

友善互助平臺

繼開發餐飲之後，鮮蔬活也提供宴會餐飲及點心、下午茶，各式健康的麵包、鬆餅、有機茶，還有包廂可供開會做簡報。

下午茶時間，剛出爐的麵包熱騰騰地上架，蛋糕、鬆餅、有機茶成了桌上的主角。麵包的製作不馬虎，主要原料



來自本土小農作物的小麥，別出心裁地加入有機米或是紅藜等，不添加其他化合物，開發出多種口味的麵包，顧客吃得健康又安心。抬頭一望，店內還有數種有機商品的展售，生活所需的食糧，例如：砂糖、十穀米、果乾、麥片、蜂蜜等，也可以在店裡順便採買。

飲料外送也有大桶裝的服務，省下無數紙杯塑膠蓋，沒想到吃吃喝喝之餘，也能參與減塑，對大地多一分貢獻。鮮蔬活從自身做起，友善人與環境，推展出去的關懷遍及各方，和諧共存。

