



餐桌上的桌遊



感受 FEEL

我們每天都要吃東西，因為食物提供我們的身體能量與營養、讓我們成長、學習、運動和保持健康。但你有沒有想過，我們吃進去的食物是否安全呢？哪些食物可能會影響我們的健康呢？我們一起先來回想你最近的飲食，覺察日常可能隱藏的食安問題。

1.回顧昨天三餐吃了什麼以及食材購買來源，如果是家人或是學校廚師煮的，請試著訪問他們，了解食材的購買來源。

三餐	飲食內容	購買來源
早餐		
午餐		
晚餐		

2. 在這些你所吃下肚的食物中，有哪些讓你覺得不安心、或可能有安全疑慮呢？

原因

3. 請上網搜尋三則台灣的黑心食品相關新聞，並將新聞標題、年份與食品內容整理在下方。

新聞 ① _____ (____ 年) 黑心食品：_____

新聞 ② _____ (____ 年) 黑心食品：_____

新聞 ③ _____ (____ 年) 黑心食品：_____



4. 我們要接著了解黑心食品事件發生的原因與影響，請選擇以上其中一則新聞，用『人、事、時、地、物』來分析這則新聞，整理相關重要資訊。

人 (Who)

請一一列出這則新聞裡有哪些人或團體參與，例如：受害者、製造商、政府單位、消費者等。

→ _____

事 (What)

這則新聞講了什麼事情？例如：黑心食品事件的過程、發生的問題、受害情況。

→ _____



時 (When)

事件發生的時間在哪一年呢？
距今過了幾年了？

→ _____

物 (What)

事件中涉及哪些物品或食品？例如：泡菜、肉品、調味料等。

→ _____

地 (Where)

事件發生在台灣的縣市呢？

→ _____

5. 請問針對這個黑心食品事件，政府或民間團體有做了哪些後續的處理呢？

6. 請問到了2025年，這個黑心食品的議題是否已經被改善了呢？
請用你自己的話，描述一下到現在，這項食品是否經歷過什麼調整呢？



想像 IMAGINE

現在，請你想像你就是遊戲裡的「食安守衛」，請思考在這個桌遊中以及日常生活中，分別可以做哪些事情，防止黑心食品流入餐桌，讓大家都能吃得更安全，也更了解食安的重要性呢？

針對在「桌遊遊戲」當中，我想到的點子是

- 點子1：_____
- 點子2：_____
- 點子3：_____

針對「日常生活」當中，我想到的點子是

- 點子1：_____
- 點子2：_____
- 點子3：_____

請和同學輪流分享彼此的三個點子，在聆聽大家的點子時，我們一起先專心聆聽，不要預設立場，如果有疑問或好奇，等同學分享完後，再提問唷！

聽完大家的點子後，請選出你覺得最有創意、效果最好、明天就可以開始做的點子。

最有創意	效果最好	明天就可以開始做



實踐 DO

從這些點子中，選擇一個最想執行的點子，並且實際在自己的生活中執行一週吧！

→我選擇的方案 _____

→需要準備的工具或資源：_____

→我要邀請誰一起參與？（同學、家人、朋友）：_____

執行之前，可以訪問學校營養師或餐廳老師，問問他們對於這個方案的想法，讓我們的點子更加完整，並且回應食安的重要性吧！

他們的回饋

我的調整

實踐記錄表

實施日期								
執行情形 (若有執行，請打勾)								
沒有做到的原因								



分享 SHARE

向你身邊的人分享你的實踐行動，或搜尋DFC臺灣，向世界分享你的設計改變！

