

廚房裏的親子遊戲治療 ——「親子共廚」父母團體方案的發想

游淑華 (台南應用科技大學生活應用科學研究所副教授)

徐惠琳 (台南應用科技大學講師)

吳麗雲 (台南應用科技大學助理教授)

壹、緣起：一本書的聯想

「有一回，小姊妹二人負責飯後的清理，妹妹自告奮勇認養爐台和炒菜鍋…結果好久不見她回到書房，原來她埋在悶熱的廚房裏，把爐台和炒菜鍋刷的亮晶晶，我封她為刷刷達人。過了二天，姐姐指著又蒙上一層油漬的鍋蓋跟我說：我覺得應該每次用完馬上洗一遍…」(引自蔡穎卿，2007，p8)。

這段敘述是《廚房之歌》(蔡穎卿，2007)捕捉孩童在廚房裏與器具直接互動後所產生的對話，這段話顯露兒童的自發性以及他們對解決問題的興趣，也勾起筆者的廚房記憶。是啊！從餵補嬰兒開始，「吃」就是親子關係中最具體而微的部分，甚至我們可說，親子關係史就是一部飲食互動史。那麼，我們是否有可能發展一套親職教育模式，讓父母學會整合自己的「廚房經驗」，並從中體會廚房裡每天上演的互動，都可以化為促進親子關係的機會呢？

貳、將「廚房」類比為「遊戲室」

Lendreth(2002)表示，鳥飛、魚游、

兒童遊戲。如果遊戲是兒童最自然的溝通方式，廚房就會是最好的遊戲室。廚房裡有說不盡的新鮮玩意，除了鍋、碗、瓢、盆，還有其他尖的、鈍的、香的、臭的、擺出來的、藏起來的…，各式各樣的器具，令人目不暇給。對孩童來說，廚房就是一間充滿好玩東西的地方，他們對廚房的熱愛，從「家家酒」遊戲即可得知。全民健康基金會(2009)調查發現，有66.9%的學童表示，喜歡在廚房裏當小幫手。劉幸玫(2007)則發現煮食活動，可以培養孩子閱讀與理解、數概念、肌肉發展、科學探索、健康與營養等能力，由此可知，廚房在兒童發展上所具有的意義。筆者認為，進入廚房，將讓兒童擁有許多學習的機會，只要以安全為前提，廚房可以是兒童的第一間教室。

參、將「親子共廚」類比為「親子遊戲」

有了上述體會後，筆者腦海裡突然跑出Lendreth在廚房與兒童互動的畫面，Lendreth正對著手裡拿著小黃瓜的孩子說「在這裡，你可以用你的方式煮」。對呀！我們可以借用「親子遊戲治療」(以下簡稱親子遊療)的概念，

邀請兒童進入廚房，讓親子透過煮食遊戲增進彼此的關係。江惠瑜（2008）曾對家庭主婦進行研究，她發現母子一起料理食物，不僅可以讓孩子學會煮食技巧，還能在互動中，培養出親子間的默契感。因此，筆者認為，可以將「親子共廚」類比為「親子遊戲」，一方面教導父母如何協助兒童在廚房裏探索、學習，一方面讓父母得以從不同的角度觀看孩童，並體認親子間的溫暖與信任。

肆、善用「吃」的文化能量

筆者發現，國內的親職教育工作在崇尚西式做法的同時，經常盲目揚棄本土價值，因而造成莫衷一是、無所適從的困境。事實上，每種文化都有其發展脈絡，我們無法單取外來文化的某些概念就如法炮製。本「親子共廚」父母團體方案的發想，即是以華人重視「吃」的文化特徵為基礎，希冀從中尋找本土化親職教育的途徑。

伍、「親子共廚」父母團體方案的測試與實施

本方案設計係以Lendreth(2002)的親子遊療理念為依據，除以「親子共廚」取代「親子遊戲」外，其進行方式仍遵照原有模式。此外，為了測試本方案的可行性，筆者邀請一位具有親子遊療經驗的母親及一位一般母親與其子女實際進行「親子共廚」活動，然後進行對照分析，以理解其間的互動樣態，並從中確定實施的基本原則。其內涵如下：

一、測試發現

經過實際測試後發現，具有親子遊

療經驗的母親較能夠以「子女」為關注焦點，而另一位母親則以「煮食」為關注焦點，因此，前者能夠表現跟循、傳遞了解、傾聽等回應性行為，引導子女自發表現；後者則掛心煮食工作，因此出現許多指導、支配、控制的行為，即使表面鼓勵子女投入煮食，但仍會暗中操控，以確保烹調品質。

此外，本次測試還發現「誰拿菜刀」是親子互動的關鍵事件，雖然2位母親都會擔心子女受傷，但具有親子遊療經驗的母親會視子女狀況釋放權力，也會透過設限讓子女輕鬆嘗試，而，另一位母親則以不斷干涉來與子女互動，雙方甚至會產生爭奪菜刀的情形，反而增加了危險性。經過測試之後，筆者發現，以「兒童為中心」的親子遊療概念確實能夠融入共廚活動之中，本團體方案確有其發展潛能。

二、基本原則

(一)破除「廚房」迷思

我們發現，要將親子遊療置入煮食活動，必須先突破我們對廚房的刻板印象。也就是，要將「廚房」當作家人互動的實驗場，而煮食只是手段，並非目的。換言之，如果父母能調整心態，不在意煮食的成敗，就可以和子女「玩起來」，並在此過程中，傳遞允許兒童表現自己的訊息，此時，「廚房」就可變成遊戲場。

(二)兒童廚具的準備

「廚具」應是親子共廚最大的威脅，多數父母均因擔心兒童受傷，而無法放手讓子女嘗試。筆者見證母親的焦慮後，乃多處尋訪合適的兒童廚具（非

玩具），最後果真發現為兒童量身製作的菜刀、煎匙、刨刀等廚具。經過實際運用後亦發現，確實能增加父母對兒童的信任，讓他們願意放手讓兒童自由探索。

(二)設限的共廚過程

為了讓親子共廚活動能有效運作，我們發現，事前的準備相當重要，包含：1.選擇一道簡單的菜單，我們發現咖哩飯、什錦麵都是不錯的選擇；2.選擇符合兒童操弄的食材，例如容易握拿、處理的紅蘿蔔、四季豆等；3.廚房環境的準備，例如過高的流理台必須備有墊腳板、兒童廚具等。透過事先的設限，才能讓親子安心共廚。

(四)使用親子遊療的語言

我們也發現，使用親子遊療的語言可以有效改變親子互動，例如，當孩子拿著刨刀問「這要怎麼用」時，父母可以簡單介紹其構造與握拿方式，然後以親子遊療的精神回答「你可以決定要怎麼用它」；當孩子拿著小白菜問「要怎麼煮」時，父母一樣可以回答「你可以決定要怎麼煮」。如此一來，子女將可以展開廚房裡的探索活動，烹調不再是重點，親子間的互動才是。換言之，此種語言形式可以引導父母突破煮食概念，幫助他們將注意力放在子女的探索行為及互動上。

三、實施流程

(一)適用對象

本方案主要以6-12歲孩童之親子為對象，但親方必須具有一般煮食能力，並熟悉廚房事物，才能陪伴孩子在廚房裡進行遊戲活動。本方案亦按照親子遊

戲治療的方式，由父母事先選定焦點孩童，作為親子共廚的對象。

(二)遊戲時間

父母可以每週安排一次共廚的「特別時間」，每次30分鐘左右。在這個煮食時間裡，父母必須獲取其他家人的支持，確保他們不會干擾他和焦點孩童，必要時，可以安排其他家人在戶外活動。

(三)遊戲單元

團體領導員在第一到第三單元先教導父母有關親子遊戲與親子煮食的概念，其中包含兒童特性、兒童與遊戲的關係、親子互動技巧、設限技巧、廚房安全、用具選擇、食材選擇等。第三單元結束後，父母就要開始在家中與焦點孩童每週共廚一餐，每餐煮一道菜的「特別時間」，並將此過程加以錄影。第四單元開始，團體領導員除繼續引導父母學習遊戲技巧，包括傾聽、回應、跟循、觀察、設限等外，並進行每次1-2位父母的共廚單元錄影帶之督導。在督導過程中，領導員要適時指出父母的改變與優點，鼓勵父母去發掘子女的特質，並即時回應子女的努力。第十單元的最後一小時，領導員與父母一起評估所學到的新經驗並討論孩子的改變狀況。

綜上所述，筆者嚐試萃取遊戲治療的概念，並將之融入本土的親子煮食活動中，讓父母能夠藉由與孩童共廚增進親子關係，此一巧妙結合的珍貴之處在於，展現對本土文化的重視，並讓父母得以從自身的資源出發。

參考文獻

全民健康基金會（2009）。**國小飲食習慣調查**。2009年12月21日，取自 http://newlife.sogo.com.tw/news_show.php?id=18

江惠瑜（2008）。**寄情、惜情、傳真情：樂當家庭主婦之煮食經驗探究**。國立嘉義大學家庭教育與諮商研究所碩士論文，未出版，嘉義。

蔡穎卿（2007）。**廚房之歌**。台北：天下文化。

劉幸玫（2007）。走進廚房，學到大能力。**學前教育**，**363**，62-63。

Landreth, G. (2002). *Play therapy: The art of the relationship(2nd ed.)*. Muncie, IN: Accelerated Development.