

## 以「烘焙」為治療媒介

黃子齡 職能治療師

融入多元形式進行職能治療，過程中除了誘發孩子的操作興趣外也大大提升了孩子生活自理能力。以活動屬性來看，烘焙是一個「半開放式的操作活動」，事前透過結構性測量與配對分類概念來準備操作所需要材料，操作過程中可以依照活動流程圖所提供的視覺提示做步驟化分級操作，過程中遇到的突發狀況需要做即時的問題解決，並且可以依照烘焙主題作主要材料與口味的更換和裝飾，加入自我的創意。烘焙是一個可以獨立操作亦可以是合作性操作的活動，讓孩童在過程中學習專注於自我操作時的活動，也可以學習共享注意力在不同人事物身上。

以烘焙的介入模式有嘗試過在四歲以上孩童到成人，操作形式端看操作者的能力做活動分級，並且結合職能目標做最後活動介入，以下幾個是常見的烘焙治療目標：

- **多感官整合**：聽覺（聽指令、聽機器聲響是否與平日不同...）、視覺（實際動作操作的動態流程、靜態圖示步驟圖、成品烘烤的變化...）、觸覺（細粉與糖摸起來的差異性與在指尖的流動性、麵糰的粘膩度...）、本體覺（甩麵糰時手腕與肩關節所提供的本體感覺輸入、按壓搓揉時手掌的力度調整...）。
- **人際互動**：訊息理解與表達（多步驟指令理解與非口語眼神手勢互動、敘述問題...）、社會性互動（合作操作不同步驟與組合、共享器材...）、情緒管理（了解

實際操作過程中所遇到危險，做好情緒管控與必要時的情緒主動表達等)。

- **結合社區生活活動**：外出採買（便利商店、賣場、烘焙器材行...等）
- **基礎認知**：數與量、重量與容積、工作記憶、錢幣概念、大小相反概念...等。
- **動作技能**：上下肢肌耐力、雙側協調、掌指協調動作...等。
- **其他**：環境維護、自我清潔、家電使用安全認知...等。

以實際操作的活動做治療介入，可以減少類化過程的不適應性，並且在實際操作中可更貼近實際生活。透過成品的呈現，讓操作者有直接回饋與獲得成就感，促進下次操作的主動性與學習的動機。