

探討與改善一位幼兒園生對蛋飲食害怕的 個案研究

洪慧珊¹ 邱書璇² 吳麗玉^{*2}

¹新北市慈園幼兒園教保員

²經國管理暨健康學院幼兒保育系講師

^{*2}經國管理暨健康學院健康產業管理研究所助理教授

摘要

本研究為一運用行動策略探討與改善幼童對蛋飲食害怕的個案研究。研究過程中，除了探討影響個案對於「蛋」飲食害怕的原因外，並運用行為改變理論提出的「增強、減敏與類化」原理融入教學活動設計做為行動策略；同時也邀請行動夥伴，一起參與個案改變的過程；運用觀察記錄與教師自我省思的記錄的文本做探討分析。

行動結果成功的改善了個案對蛋飲食的害怕，並發現「減敏與類化的運用」、「適性的引導學習」、「老師的接納、傾聽與鼓勵」、「家長的合作參與」、「同儕動力的影響」等五個面向，有助改善個案對蛋飲食的害怕。最後建議，改善幼兒拒絕某類食物應先探討其根本原因，並且勿對於幼兒強迫餵食以免造成其對食物的恐懼。

關鍵詞：幼童、蛋飲食害怕、個案研究



*通訊作者：吳麗玉

聯絡地址：20301 基隆市中山區復興路 336 號（健康產業管理研究所）

電話：(02)2437-2093 分機 243

E-mail: wly@ems.cku.edu.tw

A case study to explore and improve the phobia to egg meal for an aged five kindergartener through an action process

Hui-shan Hong¹ Shu-hsuan Chiu² Li-yu Wu^{*2}

¹Caregiver, IVY Montessori School, New Taipei City

²Lecturer, Department of Early Childhood Educare, Ching Kuo Institute of Management and Health

^{*2}Assistant Professor, Graduate school of Health Industry Management, Ching Kuo Institute of Management and Health

Abstract

The aims of the case study are to explore and improve the phobia to egg meal for an aged five kindergartener through an action process. Besides explore what was origin of the phobia, behavioral modification techniques were applied to and participants were invited to this action for the behavioral change of the case. The records of researcher's observation and reflex around the action situation are the context for analysis.

We found the case's phobia to egg meal fading away gradually through the action process, and indeed improved finally. And, five dimentions contribute to improve the case's phobia to egg meal, the "five's" are 1.)systemic desensitization and generalization 2.)learning fitness 3.)teacher's accept, listening and encouragement 4.)parent's collaboration 5.)peer's dynamics.

Furthermore, this study suggests: 1.)it's necessary to explore and root out the causes about finichy eating 2.) it's harmful to be compelled to eat some food what a child is fearful.

Keywords: kindergartener, phobia to egg meal, case study

* Corresponding author: Li-yu Wu

Address: 336, Fu-Hsing Rd., Keelung City 20301, Taiwan, R.O.C. (Graduate school of Health Industry Management)

Tel: 886-2-24372093 ext. 243

E-mail: wly@ems.cku.edu.tw

一、研究動機與研究目的

幼童就像一張白紙，我們給予他們什麼，他們通常會照單全收。飲食習慣的養成也是如此，飲食習慣與健康息息相關，而飲食習慣的建立應從小做起，若能在幼兒期建立良好的飲食習慣，家長就不用為了幼童的營養是否均衡而擔心。在幼教現場，教保員常會遇到幼童偏食的情形而感到困擾。每個偏食的案例有所不同，有的不愛蔬菜類、肉類，有的則是蛋，而幼童碰到這些食物，不是吃很久，就是遲遲不肯送入口，甚至最嚴重還用哭的、用嘔吐的方式來拒絕。因此家長會擔心其飲食狀況可能會造成營養不良，而常將幼童的偏食問題交給教保員解決。期望教保員想辦法讓幼童將不愛吃的食物吃下肚，這種對教保員的期望常讓研究者感到棘手。

本次研究者探討的是一位對蛋飲食害怕的5歲幼童（以下稱之為個案），平時吃飯吞嚥菜肉困難，體型偏瘦。引發研究者探討的原因有二；其一是個案因為害怕而拒絕蛋飲食，使得在幼兒園的飲食常常得放棄部份食物，如此可能減少其營養攝取；其二，個案因為害怕蛋飲食而引起的嘔吐行為，也會影響其他幼童的進食情緒。當幼童不愛吃或拒吃某種食物時，是否就將之冠上「偏食」之名？幼童是否曾經有過不良經驗而使得對於該食物敬而遠之？而該經驗是什麼？如何改善它？研究者藉由此次的行動實驗，想探討讓個案對蛋飲食害怕的原因，以及運用行為改變技術改善個案對蛋飲食的害怕。

因此，本研究的目的，主要在探討個案對蛋飲食害怕的原因為何？以及在幼童心理發展的基礎上運用行為改變策略改善個案對蛋飲食的害怕，進而能接受蛋飲食，行動過程希望能提供幼教現場教師做為參考。

二、文獻探討

由於所探討的個案有蛋飲食害怕的現象，故文獻將就幼兒階段蛋白質的需求、害怕飲食的原因、行為理論與行為改變技術的運用做探討。

(一)幼兒階段蛋白質的需求

蛋白質是細胞新陳代謝及組織生長發育所需。幼兒正值生長發育階段，每公斤所需的蛋白質是成人的兩倍，由於動物性蛋白質的生理價值較高，容易消化吸收，所以幼兒蛋白質的攝取，動物性蛋白質最好佔總蛋白質量的二分之一以上，以促進幼兒生長發育，增強免疫抵抗能力，避免疾病發生（許世忠等，2008）。優良蛋白質包括牛奶、豆類、魚、肉、蛋類，其中蛋白質含量，魚、肉、蛋類每份約有7公克，牛奶每份約有8公克。在幼兒階段，依據食物份量代換表，4-6歲幼兒每日蛋白質的平均攝取量可為30公克，建議一天從豆類、魚、肉、蛋類中可攝取兩份，奶類攝取一至兩份。而蛋是屬於容易咀嚼與消化的食物，消化後幾乎完全吸收，且所含營養素及蛋白質也能適合人體建造及修補組織之用。因此，蛋可說是對幼兒很重要的食物之一。

(二)影響幼兒飲食的原因

飲食行為的形成受到相當多的因素影響，林薇（1998）歸納了影響幼兒飲食行為的因素包括：

- 1.生理因素：如天生對食物的偏好、攝食量與攝食種類的控制能力、感官性的飽足。
- 2.經驗與學習：如食物的生理結果與攝食食物種類、學習和攝食量、接觸或熟悉性影響、幼童的認知。
- 3.社會因素：如家庭中的角色典範、言語促進、餵食與教養方式、食物的供應性及父母的營養知識態度行為等。另外，社會環境中的重要他人、媒體也是重要因素。

許多行為的養成來自幼兒階段，飲食行為或飲食習慣可能在幼兒期即已養成，甚至有些幼兒期的飲食習慣會延續到兒童期乃至後來的成長期（蔡欣玲等，2008）。所以，營養教育及幼兒教育學者均強調良好飲食習慣應由小養成。而幼兒對於某種飲食害怕的原因，可能與上述因素有關。

(三)運用行為改變技術改善對飲食的害怕

「行為」是人和環境互動的結果，當引發行為的「因素」或「情境」改變時，個體表現出來的行為也會不同；若能瞭解誘發行為的前置因子（predisposing factors），就有機會促成行為改變（李蘭等，2010）。由行為特性發展出的行為理論，例如反應性制約理論（respondent conditioning）、操作性制約理論（operant conditioning）、認知行為理論（cognitive behavior）、社會學習理論（social learning）...等，依據這些行為理論發展出可以改變行為的技術，例如增強原理、消弱原理、處罰原理、類化原理、飽足原理、互相抵制原理、逐步減敏原理、逐步養成原理...等。

行為改變技術已被多方面地運用在孩童的行為輔導中，不但能改善孩童不適應的行為，並可有效地改變孩童的偏食行為（周天賜譯，2011；陳啟榮，2013；Volkert et al., 2013）。對於孩童偏食的行為改變策略，包括營造愉快而且有益於進食的用餐環境、增強適當的飲食行為、消弱其偏食行為；又若挑食者對他的食物擁有較多的控制權時，他的飲食狀況會比較好；孩童對他們參與準備的食物會較有興趣。

由上述的文獻探討，幼兒階段需要攝取適量的蛋白質以幫助其生長發育，而要攝取足夠營養與其飲食行為有關；幼兒對於某種飲食害怕的原因，可能與上述之生理、社會、經驗與學習等因素有關；若能先找出造成行為的根本原因，在幼童心理發展的基礎上運用適合的行為改變技術，將可改善其飲食行為問題。

三、研究方法

(一)研究設計與研究程序

根據文獻探討結果，本研究採個案研究法，旨在探討個案對蛋飲食害怕的原因，擬運用行為改變策略以改善個案對蛋飲食的害怕，進而能接受蛋飲食。研究程序包括：

- 1.尋找個案對蛋飲食害怕的源頭。
- 2.運用行為改變理論提出的「增強、減敏與類化」原理融入教學活動設計做為行動策略。
- 3.邀請行動夥伴包括個案父母、廚房阿姨、班級同儕，一起參與個案改變的過程。
- 4.運用觀察記錄與教師自我省思的記錄為文本，進行分析，以現象學觀點探討個案改變的過程中發生了什麼。
- 5.對於過程中的發現進行討論、反省與建議。

(二)個案敘述

個案是一個對蛋飲食害怕的孩童，個案的父母是個年紀較輕的爸媽，因為工作關係，個案從小就託給外婆照顧，外婆是個案的主要照顧者。個案吃飯速度過慢且無法直接將菜和肉吞嚥下去，需要靠喝水方能吞嚥飯菜或肉，外婆在飲食上會特別順從個案，只要他願意怎麼吃就順著他。

因為吞嚥飯菜或肉對個案是件吃力的事情，個案只願吃白飯或白麵。研究者之前曾努力讓他克服青菜與肉的吞嚥，經過一段時期才讓他的飲食狀態稍稍有進步。由於個案體型偏瘦（看起來營養不足），家人希望他可以攝取到正常營養，尤其不要缺乏蛋白質。然而個案吞嚥飯菜、肉之吃力，以及只要一吃到蛋就會出現反胃的情形，「吃飯」一事成為生活中最大的問題。

(三)行動過程

1.行動前

在進行本研究前，為取得家長瞭解與同意，並能在行動過程中進行合作參與，一同觀察個案的反應與改變，研究者利用學校的親師訪談時間，邀約個案爸媽和外婆一同參加，訪談內容除了個案的學習狀況外，並包括本研究要探討的主題：「個案為什麼害怕蛋飲食」及「改善對蛋飲食害怕的行動策略」。

2.行動策略

根據文獻，有選擇性、具體且正面的獎勵是為「有效的獎勵」(effective praise)，對人具有鼓勵作用，它對孩童較能提供有意義的回饋並培養健康的自尊心(Hitz & Driscoll, 1988)；運用逐漸減敏來逐漸降低不適應焦慮反應習慣，以及類化作用的愛屋及烏心理，可用以改善孩童偏食或不良飲食行為（周天賜譯，2011）。因此，本研究擬運用行為改變理論提出的「增強、減敏與類化」等原理，以及讓孩童參與準備食物與讓他對食物有較多的控制權，透過教學活動設計、園所例常進食的活動，來引導個案改變其對蛋飲食的態度。做法如下：

- (1)「增強」的做法乃運用社會性增強物，如口語表達或回饋（例如：好孩子、很好...）、非口語表達（例如：微笑、點頭、拍手...）、接近（例如：靠近坐下...）或身體接觸（例如：拍背部或肩膀...）等。在個案願意去嘗試與「蛋」接觸時，研究者即給予讚賞鼓勵；同時也教導班上同學，在個案願意去嘗試吃蛋時，當場給予讚賞鼓勵。
- (2)「減敏與類化」，減敏的運用乃藉由烹飪活動，引導其與「蛋」接觸的嘗試，並且尊重個案自己對食物的感覺與接納程度；類化的做法在於運用個案對原本喜愛的食物與蛋做成料理一起食用，因此研究者必須留意觀察個案原本喜愛的食物為何。

安排的教學活動為烹飪課，課程置入與蛋食材有關的烹飪活動，包括DIY漢堡、含蛋沙拉、蛋餅、法國土司、蒸蛋、玉米炒蛋、DIY煎蛋、蛋花湯等項目的製作；活動中讓個案參與剝蛋殼、協助打蛋花、炒蛋、煎蛋...等活動。另外，也邀請行動夥伴，請廚房阿姨若有蛋食物的準備，都可以請個案協助幫忙。

3.研究工具

- (1)觀察日誌：在研究期間，研究者每日書寫觀察日誌以記錄個案的飲食狀況。

- (2)活動觀察記錄表：在每次教學活動後，研究者將當天活動過程做成觀察記錄表。
- (3)教師札記：研究者針對觀察日誌、觀察記錄表，記錄教師的自我省思，從中探討師生、生生的互動與自我反省。
- (4)家庭聯絡簿：除了利用家長聯絡簿與家長溝通個案的學習狀況外，並且就個案進食狀況與個案外婆交換訊息；在每週的烹飪教學活動後，與個案外婆、家長討論有關個案在園所、在家食用蛋的反應如何。

4.資料處理和分析

以 24 份觀察日誌與 7 份活動觀察記錄表、7 份教師札記為文本進行分析，以現象學觀點探討其隱含的意涵。

- (1)對於文本資料反覆閱讀。
- (2)從文本中理出整體重點，找出有意義的句子，並將該段落作標記、寫出隱含的意涵；將相近的意義單元進行歸類（classification）而形成主題（theme）。
- (3)研究者對於每一主題乃就文本內容描述、研究對象的語氣表情及當時觀察所得，做個人理解、說明與詮釋，依此做一整體性描述。

四、發現與討論

本次研究，原本僅設計先行探討個案害怕蛋飲食的原因，以及運用「增強、減敏與類化」等行為改變原理，試圖改善個案對蛋飲食的害怕。然而整個行動過程中，研究者經由文本分析發現並歸納出以下五個面向「減敏與類化的運用」、「適性的引導學習」、「老師的接納、傾聽與鼓勵」、「家長的合作參與」、「同儕動力的影響」等，有助改善個案對蛋飲食的害怕。

(一)個案害怕蛋飲食的原因

個案是外婆一手帶大的孩子，外婆及家人回溯個案從小飲食的狀況，從小時候開始學習進食時，對蛋並沒有出現排斥的情形，但大約在快一歲時，外婆突然因為一些事情，短期內無法照顧他，經家人討論後暫時將個案託給鄰居保母照顧一陣子，後來發現有以下情形：

- 1.保母給予他的食物常出現的有小魚粥、麵條、青菜泥、紅蘿蔔丁、蒸蛋和蛋黃泥，其中最常出現的是蒸蛋和蛋黃泥，因為保母認為蛋的營養價值最好，所以常常給予這兩樣食物。
- 2.剛開始他對這些食物都不排斥，而當常常餵食同樣的食物（蛋類）時，個案出現不願意進食的狀況，但保母卻強迫餵食，個案以哭來抗拒進食，其中最為嚴重是在一次餵食後，個案出現狂吐的現象，把進食的食物全部吐出，連前一餐的都吐出來，吐完之後開始狂哭。
- 3.在那次之後，個案就開始強烈排斥吃含蛋飲食。那次吐的經驗讓他印象深刻，之後只要遇到蛋類食物他就用嘔吐的來拒絕，家人看到他因為拒吃蛋而嘔吐，因而不給他吃含蛋食物。可見個案對於蛋飲食的害怕，受到過往不好經驗造成的心理影響很大，

因此要處理此問題，就得由其心理層面著手。

(二)行動中的發現 (以下斜體字的文字描述乃行動過程中每日觀察日誌與教學活動觀察記錄的片斷；個案化名瑞瑞，研究者以「我」第一人稱稱之。)

- 1.減敏與類化的運用：尊重個案自己對食物的感覺與接納程度，從只吃蛋白到全蛋、只吃一小口到全吃完；運用個案對原本喜愛的食物與蛋做成料理一起食用，研究者從觀察中尋找發現個案喜愛美乃滋和玉米粒，這兩樣食物去搭配加在蛋中讓他入口，果真找到是他願意搭配蛋一起吃下口的。整個過程中，個案對於蛋飲食從排斥到逐漸接受。

「瑞瑞很喜歡在教室做烹飪，但當他看到煎的是蛋皮，剛開始他躲在後面...因為烹飪後我通常會取一點馬上分享，孩子們也都相當喜歡...但是他卻躲遠遠的，因為有過前幾天的經驗，我刻意準備了美乃滋，希望能吸引他，他猶豫了一下，一口就吃掉了，還蠻開心他今天吃蛋的情形，沒有交戰...」(省5，100年7月21日)

「今天孩子去成長營戶外野餐的日子，我們來到鶯歌陶博館，午餐就吃當地最有名的阿婆壽司，老師幫孩子們選了蛋皮壽司和海苔壽司，這些是孩子們最喜歡吃的，...在買壽司的時候我想到裡面的蛋，瑞瑞一定會有所掙扎，不願意吃，但是美奶滋和酸酸的壽司飯也許有一些作為。結果出乎我預料，他根本沒留意到有蛋，一口一口的就吃光了。...午餐後，我告訴瑞瑞剛剛吃了許多蛋，他一直說『有嗎？我怎麼都沒有感覺到蛋味？』。」(省9，100年7月23日)

「...瑞瑞一直掙扎不願意吃吐司，之後我拿出蜂蜜，班上孩子突然安靜下來，大家都說要沾沾看，果然孩子們因此安靜下來專心吃早餐，而瑞瑞也願意試試看...法國吐司沾甜甜的蜂蜜，這讓瑞瑞順利吃掉沾有蛋的吐司，雖然吃的速度很慢，但起碼他願意嚐試，而且沒有出現反胃情形。」(記11，100年7月24日)

「今天老師與孩子約定好要一起製作玉米炒蛋...瑞瑞喜歡甜甜的玉米，老師讓孩子們一同先將蛋花打好，邀請瑞瑞幫忙加入玉米粒，他說他很愛吃玉米是否可以多加一點，老師也同意他的請求，所以瑞瑞加了很多玉米粒，老師在孩子面前完成玉米炒蛋。...之後老師邀請孩子們一起吃玉米炒蛋，瑞瑞很喜歡，一點都沒有排斥，根本感覺不出來他不喜歡吃蛋，還跟孩子吃的很開心呢。」(省19，100年7月29日)

「...在分享吃愛心蛋時，意外發現瑞瑞這次不只吃蛋白，連蛋也一起吃了...」(記21，100年7月30日)

- 2.適性的引導學習：由於個案家長擔任廚師工作，個案對於動手做烹飪也特別感興趣，研究者於是藉由教學活動中安排烹飪課，置入與蛋食材有關的烹飪活動，引導其與「蛋」接觸的嘗試；另外，經由多次與廚師阿姨溝通並保證會注意個案安全，以及經

過指導後再讓個案進廚房，廚房阿姨提供個案協助剝蛋殼與打蛋花的練習機會。雖然一開始個案對於不喜歡的食物味道仍是排斥的，然而烹飪興趣讓個案產生好奇進而卸下心防動手一起做，並且在操作中越做越得心應手，學習活動中不但有了樂趣也建立個人信心。

「早上廚房阿姨邀請瑞瑞一起幫忙煎蛋餅，瑞瑞開心的到廚房幫阿姨忙，阿姨請瑞瑞幫忙打蛋花，阿姨讚美他打蛋花打得很棒，這樣子阿姨就可以煎出很好吃的蛋餅，瑞瑞聽了開心地笑了，並且說：『我會把蛋花打均勻、打漂亮一些』...阿姨將全校蛋餅準備好後，阿姨跟瑞瑞說他可以自己試著幫自己煎一片蛋餅，阿姨也在一旁引導他，瑞瑞相當認真的完成煎蛋餅。經過指導後再讓他進廚房，發現瑞瑞都可以慢慢的將事情完成，這也讓阿姨感到很驚訝，他可以當個很棒的小幫手。」(記7，100年7月22日)

「今早瑞瑞開心的告訴我：『我昨天吃自己做的蛋餅』...」(記9，100年7月23日)

「今天中餐廚房阿姨要製作蒸蛋，阿姨請瑞瑞幫忙打蛋花，現在請他協助幫忙打蛋，他比較不會拒絕，瑞瑞幫阿姨打了很多蛋花，阿姨教瑞瑞要如何製作蒸蛋...廚房阿姨告訴我：『瑞瑞認真又專注的在看我作蒸蛋』。」(記13，100年7月26日)

3. 老師的接納、傾聽與鼓勵：個案雖然一開始會與大家一起動手做烹飪，但是要將製作出來的食物吃下肚又是一大挑戰。烹飪後要用餐時，個案出現排斥用餐的情形，一直跟老師討價還價，研究者接納其感受並且不放棄鼓勵。研究者發現個案相當在乎老師和同學的說話，在鼓勵之下他比較不會拒絕，而願意試試看；並且，若有請個案幫忙做事情，這時鼓勵他吃蛋，他的意願就比較高，發現他比較不會把蛋吐掉，反胃的情形逐漸有改善。

「品嚐漢堡時，瑞瑞吃得相當開心，很快就把漢堡吃到一大半，但吃到雞蛋的部分他速度突然慢下來，又出現反胃的情形，一度想把口中的食物吐出來，他一直說：『味道不一樣，我不要吃了！』，我告訴他：『蛋的味道已經被美奶滋蓋過去，如果覺得還是有蛋味，那我們再多加一點美乃滋』，後來他選擇多加一點美乃滋，雖然耗掉很多時間，但是那一小口蛋便也吃下了。」(記1，100年7月19日)

「...其實在還沒接觸前，就知道瑞瑞只要聞到蛋味就吐，記得之前幾次的經驗，我被他吐了全身都是，這次說真的也是會怕怕的，但是還好在第一天再給他鼓勵之下，他竟然願意吃蛋，這讓我有點意外，雖然吃下肚的蛋只有一點點，但是我仍然是很開心，因為這是好的開始...」(省1，100年7月19日)

「午餐吃滷蛋時瑞瑞猶豫了一下，後來詢問老師是否可以只吃蛋白，為了不要讓他產

生排斥感，我同意他的請求讓他只吃蛋白...在吃的時候，瑞瑞會說如果再吃他就吐了，其實還沒有吐，但是他會說說唸唸，要引起老師的注意，當他提出時我也會特別留意他一下，並且慢慢鼓勵他，讓他可以解除一點恐懼...」(省3，100年7月20日)

「今天因為下午有好多活動，所以孩子們要早起...瑞瑞要吃下這口蛋真的不容易，說要吃卻又一直不願送入口，我們兩個就僵持了一下，過了一下他才提出是否可以只吃蛋白，他這樣提出，我答應他，但要他說到做到，果真他有做到，我當下就讚美他...說真的，因為有時間壓力，若是他一直僵持，是否應該要生氣?!當我想到他願意吃蛋白已經有進步了，當下念頭一轉並沒有造成僵持。...還好我忍下來，不然我相信未來要引導他接觸「蛋」，他一定會反彈。」(省4，100年7月20日)

- 4.家長的合作參與：在行動過程中，個案外婆、爸媽會就觀察到的個案反應與老師交換討論，雖然個案爸媽工作忙碌，在注意到個案對「蛋」的態度比較不排斥後，也重新試著從食物上去做變化，並帶著個案動手做，試圖幫助個案接受該食物。

「外婆說：『瑞瑞他爸爸會從瑞瑞喜歡的食物中去做變化，像是起司、玉米，在瑞瑞比較小的時候曾經作過蛋餅，但是瑞瑞因為不喜歡蛋的味道，才吃一口就全部吐出來了，之後爸爸就再也沒做過蛋餅...因為知道他已稍稍接受蛋的味道，爸爸才又想到也許可以試試拔絲蛋餅...。廚師爸爸有天帶著瑞瑞製作蛋餅皮，煎蛋餅時加入會拔絲的起司，瑞瑞很喜歡這味道，還要求說『阿媽，你要學起來做給我吃喔!』」(記23，100年8月22日)

「今天與瑞瑞爸爸談話，瑞瑞爸爸說：『前幾天教瑞瑞用平底鍋煎蛋，他還蠻喜歡自己做烹飪，會把煎好的蛋包在吐司中品嚐，幾乎看不出對蛋的害怕。』」(記24，100年8月24日)

- 5.同儕動力的影響：同儕間互動對孩童行為有一定程度的影響，個案也一樣在乎老師及同學對他的讚美及鼓勵，這帶給他榮譽感。原本對於不喜歡的食物味道不願意去接觸，然而在喜歡與同學一起工作、不想和同儕不同而被孤立的同儕影響下，個案會試著去做原本害怕與排斥的蛋食材活動，去吃和大家一起做好的蛋料理。

「同學會跟他說：『你真的很棒，只要吃一點點就很厲害了。』...這樣的鼓勵還蠻有效的，他果真吃了...」(省3，100年7月20日)

「今天中餐要吃滷蛋，這次阿姨特地自己滷，一早阿姨先把雞蛋煮成水煮蛋並請瑞瑞幫忙剝蛋殼，剛開始他不太願意幫忙，因為他覺得味道很重他很不喜歡，後來因為同學的加入，他開始當成遊戲也不覺得味道很重了。」(記3，100年7月20日)

「同學會跟他說『要畢業了，要讀國小了，說到的話要做到！』，他擔心他的死黨會不理他，所以就遵守承諾...」（省3，100年7月20日）

「...因為操作教具，先讓孩子們打蛋花，瑞瑞對蛋真的不太喜歡，他總是說蛋有一種很噁心的味道，但是因為大家都在操作，同學邀請他一起工作，他竟然很高興的答應了...」（記5，100年7月21日）

「今天阿姨製作蒸蛋有瑞瑞協助...用餐時，大家都會說瑞瑞有幫忙所以東西特別好吃，他就超有榮譽感，吃的意願提高很多...」（記13，100年7月26日）

「...班上孩子，會幫忙一起勸瑞瑞吃吃看，或許是看在大家鼓勵的份上，他竟然真的吃蒸蛋，而且竟沒有反胃...」（省13，100年7月26日）

「...我讓孩子互相分享吃愛心蛋，發現瑞瑞自動嚐試把荷包蛋吃下去，並且會去讚美同學煎的很好吃。」（記21，100年7月30日）

（三）研究者的自我省思

研究者剛開始一直想著蛋是那麼好吃的食物，為什麼個案會不喜歡呢？再回想自己不喜歡的苦瓜、青椒和茄子，因為小時候常常吃苦苦的藥，因而害怕苦瓜的苦味，而青椒和茄子則因小時候常常聽大人說味道不好，所以也跟著不喜歡它的味道。因此，研究者能同理個案對食物害怕應有其源頭；又，父母、成人對食物的好惡與批評，也影響幼童的飲食行為。

得知個案小時候對蛋害怕及排斥的原因，造成日後個案嚴重的害怕感。研究者也開始檢討自己，之前不知實情，為使其得到足夠營養也曾出現強迫餵食的舉動，對於幼童不喜歡的食物或有偏食傾向時，用強迫餵食的方法反而會增加其對此類食物的厭惡，造成更嚴重的偏食習慣及神經質。從本研究體會到，當幼童有飲食行為問題時，應先深入瞭解箇中原因，並能在幼童心理發展的基礎上多元地運用行為改變策略來改善其飲食行為，而非一開始就將之冠上「偏食」之名。

研究者採用了烹飪教學，讓個案藉由對不喜歡的食物也能產生好奇，進而動手一起做烹飪，這對個案來說是一大挑戰，而將製作出來的食物吃下肚又是另外一大挑戰。過程中，研究者避免跟個案產生衝突，因為若出現衝突後個案就更不願意嘗試，所以研究者多予鼓勵及讚美，讓個案建立信任感並願意進行這項改變，同時研究者也一再提醒自己要有耐心等候，因為改變需要時間。

進食不但是一種感官經驗、社會經驗及情緒經驗，同時也帶來學習經驗。研究過程中發現，幼兒當初對蛋（飲食），由不排斥到排斥甚至懼怕，有其被強迫的不愉快情緒的心理經驗。「蛋」由於與「嘔吐」連結，已由「中性刺激」被制約為「條件化刺激」，因此，藉由行為改變技術，讓「蛋」與「愉快情境」連結，讓個案由原先對蛋飲食排拒

漸漸轉而不排斥甚至接受，這種心理變化的轉折，也讓人感受到「輔導」的力量與可能性。此外，家長在孩子對蛋飲食極端排拒的初期，因為不想引發可能有的副作用而採取聽任態度，但在得知老師的行為改變計畫後，也配合著計畫做了改變，讓孩子對蛋與愉悅情緒的連結更加強化，成功地改善了孩子對蛋飲食的害怕。

因此，要改變幼兒不適切的飲食行為，家長或許不該自己先太快放棄，給自己一個嘗試改變的機會，可能也給了孩子一個改變的機會。進行這項改變，無法閉門造車或僅賴老師一人力量得以完成，其中結合了個案同儕動力的介入、家長的合作參與、廚房阿姨的協助，亦即結合多元策略與人力的投入才得以完成。

五、結論與建議

(一)結論

經由這次的行動發現，研究者有幾點結論：

- 1.要改善幼童對食物的害怕應該要找出根本原因，要先了解原因，老師和家長尋求方法慢慢的讓他走出不愉快的恐懼感，在幼童心理發展的基礎上多元地運用行為改變策略，來改善其飲食行為問題。
- 2.減敏與類化的運用、適性的引導學習、老師的接納傾聽與鼓勵、家長的合作參與、同儕動力的影響等五個面向，有助改善個案對蛋飲食的害怕。
- 3.行動過程中，老師的耐心與鼓勵，讓個案對老師產生信任感，而慢慢願意去嘗試進行改變。
- 4.老師是引導者也是促進者，在結合運用多元策略與多元力量之下，個案循序漸進地接受食物的味道，改善了個案對蛋飲食的害怕；個案從協助參與製作餐點中建立成就感與樂趣；老師與同儕適時的鼓勵帶給個案的肯定，讓個案對自己增加了嘗試食物的勇氣與意願。

(二)建議

根據結論，有以下幾點建議：

- 1.當幼童對某種食物排斥時一定有其原因，勿立刻冠上「偏食」的標籤，幼兒的情緒發展中，有「愛則趨之，惡則避之」的特性，而強迫餵食可能造成幼童對該種食物有心理恐懼。做為幼保老師，能深入瞭解與細心觀察幼童之外，也能自我反思，才能破除盲點。
- 2.幼童有各式各樣的飲食行為問題，如過度進食、厭食、進食時不專心...等，未來研究建議可探討運用多元行為改變策略介入帶來的行為改變為何。

參考文獻

1. 王昭文、吳裕仁、唐紀潔、許世忠、陳師瑩、陳慈領、黃靖媛等(2007)。幼兒營養與膳食。台中市：華格納。
2. 周天賜譯(2011)。幼兒行為輔導：幼兒行為改變技術。臺北市：心理。
3. 林薇(1998)。幼兒飲食行為形成及影響因素。家政教育學報，1，42-58。

4. 陳啟榮 (2013)。行為改變技術之實例應用分析。台灣教育，683，47-49。
5. 許世忠、鄭兆君、吳裕仁、張鈺珮、王惠姿等 (2008)。幼兒餐點設計與營養。臺北市：華都。
6. 黃世鈺 (2000)。幼兒班級經營。台北市：五南。
7. 蔡欣玲、毛家舫、蔡娟秀、廖天麟、曾櫻花、楊麗燕、康百淑、王貞儀、張琦紋、雷若莉等 (2008)。人類發展學。台北市：華杏。
8. 魏宗明 (2012)。班級經營理論與策略。台中市：華格納。
9. 李蘭、晏涵文、陳富莉、陸灼玲、吳文琪、江宜珍等著 (2010)。健康行為與健康教育。台北市：巨流。
10. 魏宗明 (2012)。班級經營理論與策略。台中市：華格納。
11. 教育部 (2013)。教育 wiki 網頁，幼兒行為改變技術。2013 年 1 月 13 日，取自 <http://content.edu.tw/wiki/index.php/%E9%A6%96%E9%A0%81>
12. Hitz, R., & Driscoll, A. (1988). Praise or encouragement? New insights into praise: Implications for early childhood teachers. *Young Children*, 43(5), 6-13.
13. Volkert, V.M., Piazza, C.C., Vaz, P.C.M., & Frese, J. (2013). A pilot study to increase chewing in children with feeding disorders. *Behavior Modification*. 37(3), 391-393.

