

東西方甜點其療癒程度之經驗探索-以大專院校生為例

An Exploratory Study on the Healing Effects of Eastern and Western Desserts: A Case of College Students

作者：李佳穎¹、鄭詩璇²、蔡巧齡、游馨茹、張雅婷、洪嘉琪

¹國立彰化師範大學(National Changhua University of Education)復健諮商所

²輔仁大學(Fu Jen Catholic University)臨床心理學系所



| 緒論 |

我們是一群熱愛甜點的人，當我們在情緒低落時，發現到品嚐甜點，能夠帶來情緒紓緩。根據Shopping Design雜誌於2019年說道，享用甜點對身心狀態具有正向效果，我們想更深入探討「製作甜點的過程」對身心狀態帶來的正向效果。然而甜點的品項包羅萬象，而且不同的文化所醞釀出的甜點款式與風味又有極大的不同，我們大致上將甜點分為來自東方與西方。抱持著對於多元文化的興趣，我們也期望東西方的甜點製作是否對於參與者有不同的療效。因此本研究欲根據大學生的東西方文化偏好，探討其對於甜點製作的療癒效果。



| 研究目的 |

- (一) 甜點製作能為參與者帶來療癒效果。
- (二) 以製作甜點的歷程與對話提升療癒效果與幸福感。
- (三) 以參與製作不同文化的甜點歷程，提升參與者的療癒效果。

| 研究方法 |

(一) 研究對象

本研究採便利取樣，符合下列條件的大學生即可進行訪談：

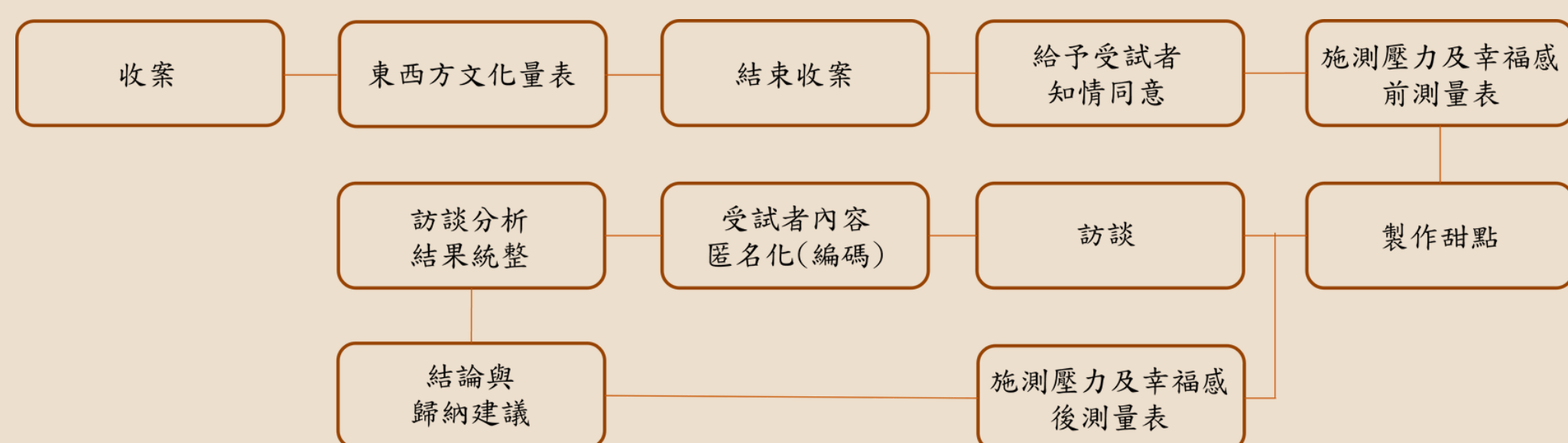
1. 須年滿18歲以上
2. 須配合研究時間，並全程參與
3. 同意研究者以錄音錄影的方式記錄訪談及活動過程

(二) 研究工具

本研究使用半結構性訪談，共進行四次半結構式訪談，於每次活動後由固定人員依訪談大綱引導，並保留彈性以深入理解參與者在製作甜點時的心理狀態與感受，藉以探討甜點是否能減輕壓力並提升幸福感。

量化部分採用三項量表：亞洲價值觀量表修訂版(AVS-R)衡量文化價值認同、巔峰幸福感量表評估正向情緒與正向機能，以及壓力知覺量表(PSS)檢視參與者的壓力感受。整體研究設計兼具質性與量化取向，期能全面呈現甜點療癒對大學生心理狀態的影響。

(三) 研究流程



| 研究成果 |

本研究對於大學生在製做甜點時，是否能達到療癒效果，以及壓力紓解、幸福感提升之感受進行探討。根據八位研究參與者於四次活動後的訪談逐字稿，研究者將內容劃分為以下三點

- (一) 參與者壓力來源與紓壓方式
- (二) 參與者幸福感來源
- (三) 之於甜點製做的壓力與幸福感

| 關鍵詞 | 東西方文化、甜點療癒、大專院校生

參與者壓力來源與紓壓方式

感受	成因
壓力	課業學習與未來規劃、家庭與人際互動關係、身體不適、甜點製作所帶來的壓力、觀念
舒緩	心態轉換與適應、來自他人的鼓勵與交流、甜點紓壓的效力

參與者幸福感來源

感受	成因
個人方面	成就感、甜點帶來的幸福感、想像、投入活動的充實與收穫、過往與實務訓練、過程的便捷快捷
外在世界	良好評價與社會支持、流暢

影響壓力和幸福感之情緒感受之因素

影響因素	成因
甜點相關	甜點本身、品嚐口味、視覺樣貌、過往回憶
製作相關	食材選用、烹飪工具、懼怕失敗、製作步驟、過程順利、自行設計及搭配、超乎預期
人際互動	與相關人員良好互動、分享
活動場域	動線流暢、空間寬敞

| 結論與建議 |

(一) 研究結論

透過上述對於訪談的整理，可以見得目前之於大學生感受到最普遍的壓力為課業學習，其次則是來自家庭與人際互動關係的壓力。而大學生對於舒緩壓力的方式，大多會使用心態轉換與適應的方式去應對。透過活動前測的壓力量表可以發現，本次所招募的研究參與者壓力指數落在14~38的位置，四位壓力為正常，六位壓力為偏高。

本研究結果顯示，大學生在製作甜點的過程中，會影響其心理感受的因素，一是周遭社會支持，二是甜點本身的難易度，三是其餘參與者的表現。同時，大學生本身的狀態也會影響到甜點製作當下的感受，一為既有觀念，比如認為女性於烹飪表現應當優於男性；二為碰上截止日將近的重大事件，比如報告、放榜、考試等；三為與自身過往經驗、想像之間的比較，比如這次比以往做甜點時的更加順利、甜點步驟比想像中還要困難。除此之外，甜點本身的口感、樣貌，也會為受試者帶來感受上的影響。而根據後測結果得出，研究參與者之壓力數值皆有下降的傾向，大多數參與者之幸福感有提升的傾向

(二) 研究建議

針對未來的研究方向進行建議，本研究受限於時間及人員能力，無法更好的去設計甜點製作的體驗機會與變因控制，但從目前所見的結果和眾多的文獻閱讀，我們認為往後研究甜點製作與療癒感之間的關聯等相關研究，除了拉長活動的週次外，也可以於過程中，或是訪談大綱中，新增更多關於文化相關的元素或提問，增加相關資料蒐集，以達到更深入的研究分析。

週次拉長，參與者因突發狀況缺席的可能性也將提高，因此我們會建議於招募時多邀請一些參與者進行活動，除了於文化偏好較能有相異處進行挑選外，也較能視需求進行年齡、性別、院系等的篩選與分組，藉此更好的去控制研究相關變因。此外，選擇烘焙教室等專用場地作為活動場地也較適宜，可提前至現場場勘、試做，甚至試做突發狀況的預防、應對，以及因應演練，比如材料打翻、皮膚燙傷，及跳電等意外。