

國立成大醫院斗六分院新聞稿

主題：成大斗六分院復健科【職能治療團隊】打造單手廚房

發表日期：107.03.06

發表人：復健科潘沛晴職能治療師

中風後的復健之路，對病人跟家屬而言是一個漫長的歷程。其中，回復生活的能力是一個重要的課題，職能治療師會協助個案進行各式各樣的訓練，包含吃飯、盥洗、如廁、轉位、外出、購物、園藝、使用 3C 產品等日常生活活動，以回復病人的生活功能，達成可以自我照顧的目標。

成大斗六分院復健科為接受烹飪治療的病友，創立「單手廚房」臉書粉絲專頁，分享其生活功能的復健故事，讓成功經驗成為其他中風病友的模範，期待病友們透過粉絲專頁線上互動，彼此相互支持與鼓勵，創造屬於自己的精彩人生。

成大斗六分院復健科潘沛晴職能治療師表示，「單手廚房」臉書粉絲專頁源起於病友小湘學習烹飪的復健成績，因為烹飪治療使得她的認知功能、肢體動作、口語表達都有顯著的進步，讓其他病友受到鼓舞，紛紛想要加入「單手廚房」，因而為小湘與其他病友創立了「單手廚房」臉書粉絲專頁。

潘沛晴職能治療師說，31 歲的小湘 2 年前中風，導致右側偏癱及失語症，右側肢體有很強的張力，任何動作都因高張力而肢體緊繃，導致行走困難，右手張不開也抓不住東西；她的失語症嚴重，不僅很難開口說話，在詞彙的命名、覆誦、理解各方面也都明顯受損。初來成大斗六分院門診復健時，右腳穿著副木以矯正足外翻，復健時努力地舉起不太聽話的右手，一次又一次，不斷地拿著杯子練習抓握能力；而當她很用力捏著小積木時，會跟著咬牙、癢嘴。

因為家人都要上班，小湘到門診復健治療，是媽媽趁著上班空檔帶來。對小湘來說，自己能夠準備餐點很重要，至少自己一個人在家時，可以煮一些簡單的食物吃。因此職能治療師與小湘會談，了解她目前三餐的內容與時間、喜歡的食物類型、下廚的經驗，並評估肢體與認知程度後，為她量身設計一系列符合能力的烹飪活動，並取名為「單手廚房」。

受中風症狀的影響，烹飪時大多以好手操作菜刀、鍋鏟等工具，而以患側手作為輔助手。潘沛晴職能治療師指出，單手操作在烹飪過程中是很大的障礙，因此職能治療師要發揮所長，利用活動分析技巧挑選合適的食譜、將烹飪活動分解步驟

後簡化再設計、提供各式廚房輔具，並指導實際操作練習。

在烹飪活動開始前，職能治療師會帶領小湘進行閱讀、理解食譜、觀看影片、導讀各步驟、模擬烹飪等前置準備。開始烹飪活動時，先練習說出食材名稱，並依照食譜步驟進行，治療師隨時在旁監督，並使用各式廚房輔具或自製輔具解決動作不便造成的障礙，如左手剪刀、多功能料理板、自製瓶刷等，烹飪時也會給予思考時間與嘗試錯誤的機會，在安全情況下鼓勵小湘自我挑戰，增加認知能力，提升勝任感與成就感。

小湘的患側手跟身體雙腳，在烹飪過程中也有很多訓練的機會。患側手需握住鍋柄、壓住蔬菜切段、打開各式包裝等，身體跟雙腳則需久站、彎腰、走路，肌耐力更是一大挑戰。每執行完一次烹飪活動，小湘的患側手跟雙腳都明顯地進步，現在已經可以一整個下午在廚房裡走來走去。

小湘在「單手廚房」做出了多道美味的料理，有：鮮蝦蛤蜊義大利麵、青蔬菇菇鮭魚炒飯、免揉麵包、焦糖奶酪、杏仁瓦片、起司花生吐司、黑糖地瓜湯等。潘沛晴職能治療師說，這吸引其他復健病友對烹飪活動的好奇，而每當病友詢問小湘「今天煮什麼？」，都是一個個自然的社交情境，讓小湘有更多練習口語表達的機會，從起初每個字都還需要提示，到現在已經可以慢慢說出料理名稱，而操作工具的技巧也越來越熟練，其中幾道料理已可獨立完成。

小湘現在已能做出 1 份吐司蛋給自己當早餐，晚餐也能夠自行煮水餃和拌麵。潘沛晴職能治療師說，對中風個案來說，脫離被照顧者的角色、學習獨立自我照顧，有助於提升自尊感、增加自我價值，更能減少憂鬱症發生的機率，並減輕家人的負擔，同時也是職能治療師的使命。

（本篇內容旨在提供一般醫療衛教知識，如有不適或疾病，應尋求專科醫師的診治，以免貽誤病情，並能獲最佳治療的效果。）

<https://www.facebook.com/search/top/?q=%E5%96%AE%E6%89%8B%E5%BB%9A%E6%88%BF>

