



臺中

八月十八日

銀髮料理披薩餃 快樂農夫好療癒

八月十八日下午，臺中慈濟護理之家六樓廚房舉辦一場阿公阿嬤「銀髮料理王」DIY 點心活動，藉由有趣的料理過程，訓練阿公阿嬤手眼協調能力，也獲得樂趣與自信。

營養師沈首如說，活動主題是製作「披薩餃」，長輩們動手「揉、桿、包」，再放入烤箱烘焙。營養師阮盈禎則示範製作過程。活動現場還來了四位服務小天使，是仍在大學就讀營養系的實習同學，他們曾參與慈院糖尿病病友會製作點心的活動，所以協助阿公阿嬤戴手套、穿背心可謂駕輕就熟。同學也貼心的將輪椅往桌子靠近，方便長者施力揉麵糰，並陪著一起同樂。

不論用單手或雙手，阿公阿嬤用力用心地揉著麵糰，然後將揉好的麵糰一分為四，再用桿麵棍將小麵糰桿成餅皮狀。營養師便會在餅皮上放入玉米炒蛋，然後再讓阿公阿嬤捏成自己想要的形狀，送進烤箱就大功告成了。

褚沈美英阿嬤覺得坐著不好施力，索性從輪椅上站了起來，用全身的力量來處理這個不聽話的麵糰。很快就



長輩透過「自己動手」訓練，除可訓練手部肌力，也可訓練手部精細動作，藉由精細動作的操作來刺激腦部的反射區，而這些搓、揉、捏的動作，對老人家是有幫助的。

將麵糰揉好的方林峰奶奶說，我們家過年會吃餃子，小孩子過生日也會做包子給他們吃。護理之家六樓專屬的廚藝空間，當天瀰漫一股烤香及陣陣的歡笑聲。長輩滿足地享受成果，也把多餘的披薩餃打包，分給行政團隊享用。

復健師紀家明指出，透過「自己動手」訓練，除可訓練手部肌力，也可訓練手部精細動作，藉由精細動作的操作來刺激腦部的反射區，而這些搓、揉、捏的動作，對老人家是有幫助的。

護理之家負責人莊淑婷說，下廚是一種結合多感官的活動，透過與食物的接觸，讓長輩練習將專注力集中在每一個製作過程，這正是烹飪治療的精髓所在，未來還會定期舉辦各式料理 DIY 活動，提升長輩自信與增進人我互動。

同日下午，護理之家一樓會議室還舉辦了園藝課程結業式，表揚「銀髮快樂農夫」，而由社工系實習同學所設計的一系列園藝課程進入尾聲，透過園藝療癒課程，讓長輩對生命有不同的認知，開啟一扇快樂的窗，長者在與植物的對話中，也找到了快樂與自信！

莊淑婷表示，透過栽種照料植物，讓人與植物間產生連結與心靈對話，植物雖然沈默，但卻充滿能量，讓阿公阿嬤產生愉悅的心情，可以療癒和

撫慰人心。長輩照顧起植物來，就像孩子般玩得非常開心，真的很感恩這群實習同學的用心付出。

社工師周筠庭表示，第一堂課是讓實習同學與阿公阿嬤彼此熟悉，然後認養花圃、製作名牌，讓老人家對花圃有歸屬感；第二堂課讓老人家挑選自己喜愛的菜來種植，鼓勵他們每天到花圃澆水，同時記錄澆水的次數；第三堂課安排放置刻有高度的木板，記錄自己種植的菜，到底長了多高；第四堂課則是將花園裡的植物拍照，讓阿公阿嬤像拿著藏寶圖尋寶一樣，將植物的葉子帶回來。

當日是第五堂課，也是實習同學的最後一堂課。一開始由同學對阿公阿嬤用心照顧菜苗的過程做了回顧，然後以「最佳園丁獎、活力獎、美觀獎、勤勞獎、參與獎」等名稱，給予每位

阿公阿嬤公開表揚和頒發獎狀獎品，最後在趣味的抽獎遊戲中，將課程活動劃下圓滿句點。

（文／周茂松
攝影／陳振庭）



透過栽種照料植物，讓人與植物間產生連結與心靈對話，植物雖然沈默，但卻充滿能量，讓阿公阿嬤產生愉悅的心情，可以療癒和撫慰人心。