

中風復健與腦傷復健不像一般感冒發炎，短時間內透過吃藥打針即可康復，需要患者、家屬和醫療團隊長時間共同努力。一般而言，練習的數量和品質越高，復原的狀況越好；因此，建議以下常見的日常生活活動，以及該活動能夠訓練的能力，提供患者在生活環境自行練習的參考。由於每人能力、狀況不同，對於操作細節如果有疑問，或者想瞭解更多居家可從事的活動，請與您的治療師討論。

一、擦拭桌面/櫥櫃

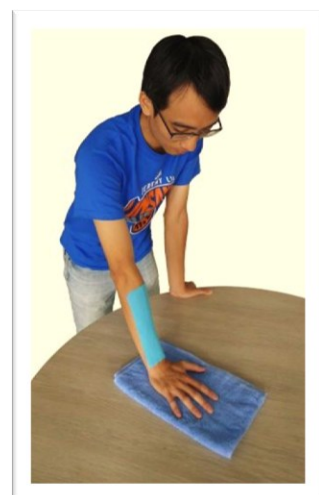
1. 平衡能力：平衡控制較差者可以坐在穩固桌椅上，單手或雙手擦拭桌面，過程要求身體盡量移動，能力較好可於站姿下擦拭。
2. 上肢動作：「患手」尚未出現主動動作時，可以「健側手」帶著一起做(圖一)，或擦拭過程將患手靠在桌上，提供本體覺回饋誘發動作(圖二)。
3. 患手有動作時，可練習肩膀和手肘動作，以及雙手協調。



(圖一)

二、翻閱報紙/雜誌/賣場促銷目錄

1. 視覺搜尋：請患者閱讀標題或一段文字，看是否會遺漏字或跳行，遺漏時提醒患者重新搜尋。
2. 物體辨認：請患者說出圖片裡的蔬果名稱、家電產品、生活用品、人名稱等。如果患者語言能力受損，可以拿實際物品，或兩份相同/相似圖片請患者指認。
3. 上肢動作：患手手指動作尚未出現時，可以當作輔助角色，翻頁時壓住紙張；拇指和食指指頭若能碰觸，可嘗試用患手翻頁。



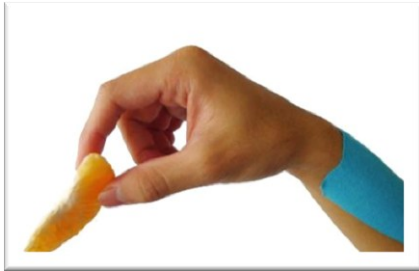
(圖二)

三、摺衣褲

1. 上肢動作：患手手指動作尚未出現時，摺衣時可協助壓住衣物或協助整平；若手.....初步抓握動作，可嘗試雙手同時進行。
2. 坐姿耐力：依照患者體力變化，要求完成摺衣的數量。

四、收納糖果/原子筆/餐具/充電器等生活物品

1. 上肢動作：
體積小的物品，可以練習指尖抓握動作(圖三)。
體積大的物品，可練習手指伸直動作(圖四)。
2. 分類概念：練習歸類功能或類型相同的物品。



(圖三)



(圖四)

五、下棋/打麻將/玩牌

1. 上肢動作：患手手指動作尚未出現時，可協助(麻將)洗牌；若手指開始有初步抓握動作，可嘗試用患手拿牌出牌。
2. 圖形辨認：患者需辨認棋子或撲克牌的花色意義，或者練習把相同圖案的棋子放一起，例如五筒。
3. 空間關係：要求排出象棋各棋子的正確位置。
4. 記憶能力：說明遊戲規則，請患者記下後進行遊戲。