

愉快 Eye 學習

烹飪的心情點滴

文：簡誠

我今年 50 歲，因先天患有「色素性視網膜病變」這個疾病，視力在發病後隨著年紀的增長逐漸退化，患有此症狀疾病的人發病期是無法預測，平均大多是 30 至 40 歲之間發病最為普遍，而我約 37 歲時眼睛就開始模糊，到現在已幾乎看不見任何東西。因視力逐漸退化問題我不得不從職場退休，而退休後就一直待在家中，直到兩年後知道社團法人屏東縣盲人福利協進會，當時有辦理按摩職業訓練進而報名參加，期間知道協會有辦理許多相關訓練及活動，也開啟了我一連串的學習旅程。



當時，我剛住進妹妹屏東市住家，在不熟悉狀態下，知道視障朋友透過學習，可以獨立且安全的烹煮，於是我申請了主要以電鍋為主的課程，在學習中讓我覺得非常愉快且受用，而老師熱誠的教學讓我感動，促使我更積極的想要學習，同時我也習慣性地做一些紀錄，方便我日後可以重複做練習，讓每次課程都可以留下足跡。在結束課程後，我已經可以經常烹煮，可以不因視力有所受限、擔憂安全問題，而且能精細的知道要放多少的水在內、外鍋，再加上會從網路找烹煮資訊，在煮飯前加入一小滴沙拉油，電鍋內鍋就不會有黏鍋的疑慮，加一些白醋讓白米更為 Q 彈，我想學習是不斷地累積與精進，才能讓生活更為豐富。

學習電鍋料理的同時，我也因視力退化快速，影響了行動的能力，進而在社工的鼓勵下，申請白手杖的訓練，老師的教學很活潑也很實際，讓我能在家裡附近由白手杖的輔助安全出入及行走。去年得知協會有辦理氣炸鍋以及針對其他電器做個別教學，想進一步增加自己使用電磁爐等電器安全操作能力，再次申請了生活自理課程，讓我學會了如何炒飯、酸辣湯、煎蛋、歐姆蛋、燉肉燥等非常實用的料理，讓我的烹煮能力所有提升，也能煮出一道道色、香、味俱全的料理，過程中我也會讓小孩在旁邊觀看我的學習，讓他更能親身體驗生活，有許多讓人可以更快樂的方式。

在這裡我說出我個人學習的經驗分享給大家，不管是你曾經學習過的，或者因為一些因素而無法學習的朋友們，藉由我個人的快樂經驗告訴大家，學習料理是一件非常愉快的事情，很鼓勵大家能跟我一樣，視力的退化不是障礙，而是進步的動力，我們的生活可以更精彩！

