

銀髮族的安樂窩

◎長庚養生文化村 朱淑英

住進養生村已經三年了，這三年是我一生中最安定、最舒適、最愜意的時光，在這三年的日子中，我深深感到這裡的溫馨與關懷，服務人員和志工們是那麼和善、親切，在充滿笑意的臉上，更襯托出年輕人的活力和美麗，令人感到溫暖、感激、敬佩和羨慕。養生文化村建設在群山環繞的郊野，空氣清新、環境優美、設備齊全，對於老年人真是呵護得無微不至，許多和子女旅居海外的老人家，先後回台住進養生村，他們感覺比國外的老人院更好，設備更周到完善，娛樂及健身設施也比國外多，食、住、行都不必煩惱、操心，地震颱風也不用怕，因為建築結構一流水準，冬暖夏涼，四季室內恆溫，太好了！

我剛退休時，空虛寂寞，曾在高雄「長青學苑」上課，年輕的老師常對我們說：「各位長輩你們現在真好，『自由自在』多舒適。」我站起來回答老師說：「老師！你不知道我們是『無聊無奈』的活著，很苦啊！」全班同學哄然大笑說：「的確如此」，可是住進養生村後，這些苦惱都消失了，不再「無聊無奈」而樂得很呢！上午唱歌，下午八圈衛生麻將，日子一天一天的過著，好

開心啊！

長庚養生文化村	住民都是有福人
人間天堂就在此	世上仙境何須尋
仰望藍天與白雲	俯視芳草綠如茵
風吹樹枝齊擺動	雨打青山皆洗容
小池魚兒任意游	枝頭小鳥晨昏鳴
心曠神怡逍遙住	惟有養生文化村

長庚養生文化村住民生活

長庚養生文化村大自然的環境非常好，群山環繞、綠樹成蔭，設計之周詳，是任何五星級的飯店無法比擬，如登山步道，除了緩慢的坡道外，還有「之」形的木梯，可以拾級而上，主要的是每六步台階有一個平台，可稍作休息、喘息，或站立片刻再繼續六級台階，又一平台，兩旁有扶手，如此緩緩向上行毫不費力的走到了山頂，上有涼亭，走進涼亭舉目四望，美景盡收眼底，遠眺俯視，一片翠綠，心胸舒暢極了，彷彿自己置身圖畫中，愉悅的心情，已將一切煩惱、愁悶拋得一乾二淨，多快活啊，覺得自己也年輕許多了！

我是一個喜歡熱鬧的人，每天都愉快的和朋友們天南地北的交談，有時上

午唱「卡拉 OK」，下午打麻將，開心得很（小麻將輸贏無所謂，決不生氣！），好友琨姐說「妳這樣忙，累不累啊？」雖然有時也會累，可是仍打起精神談笑，直到晚餐後，大家散了我才回房休息，我交友是「省籍不拘，老少咸宜」（我會多種語言：台語、客語，其它各省都略會）所以朋友很多，我曾自嘲是「甘草」，反正自己高興就好。

「出門一條龍，回家一條蟲」，就是我的寫照，在外高談闊論，笑聲不斷，到家躺在沙發上就是一條「懶蟲」了。

養生村還有許多設施我沒享受過，像運動器材（我無力），書法、繪畫、手工藝（手不夠巧），平劇懂很多，戲詞也還記得（從小在上海，媽媽常長帶我去看「京戲」）只是現在中氣不足只能小聲哼上幾句，至於各種球類，只有在回憶中溫存了。

八月初馮伯清先生發起組織「老頑童合唱團」，每周四下午練唱，兩周後在成立大會上，我們這些團員就登台演唱了，居然演出成功，獲得不少掌聲，也沒有人中途離席，這給了我們大大的鼓勵，要好好努力練唱，準備更好的演出，在李純美老師指導下認真學習，相

信下次演出會更好。

「老頑童合唱團」 這個團名取得妙
顧名思義皆老人 但卻歌聲很美好
純美小姐嬌俏美 用心全力來指導
音調和諧音色美 一點顯不出蒼老
每周按時來練歌 心情愉快同歡笑
首次演出很成功 全靠李姐設計巧
滿堂掌聲齊讚美 團員欣喜出意料
再接再厲再加油 希望打出好名號
好的開始是成功的一半。

此外養生村內活動多，住民決不會寂寞，如：

「慶生會」月月都有慶生會，人人輪流作「壽星」，每個「壽星」有一個「大壽桃」，並攝影留念，非常有意義及紀念性。

除夕團圓大圍爐，春節「包餃子」，端午節「包粽子」，中秋節「剝柚子」，各項比賽，除了節目精彩外，還備有茶點及獎品，行政人員及志工們忙得不可開交，真是功不可沒，感激不盡，謝謝！養生村真是世外桃源，願住民快樂健康長壽！



▲認真學習電腦不落人後



▲悠閒跳棋樂趣

