

養生文化村退休試住情

◎養生文化村村民 吳明美

往年回台，我們都盡量陪伴年邁的父母，如今外子與我都已是面臨「子欲養而親不在」的「老孤兒」了。於是，我們就決定回台去試住「長庚養生文化村」，此乃好友去住過後推薦的。久仰聞名的老年人樂園，真讓我們迫不及待地躍躍欲試，而且朋友們也等待聆聽我們的住後感想呢！另一方面，我們也希望能夠為我們的老年黃金時代做出理想的規劃。

長庚養生文化村是台塑集團王永慶董事長本著「老吾老以及人之老」的精神與傑出的經營理念，毅然捐出土地 34 公頃，建造於桃園縣龜山鄉翠綠清靜的小山坡上。2005 年開始成為老年人的樂園，村民必須行動自如，生活可以自理，沒有傳染病或失智症等，始得申請入住。

整個村內建築都有防火、防震、防盜、防跌設備。訪客由大門管制出入，非常安全。每家住戶室內的浴室、馬桶邊、床頭與客廳都設有緊急按鈕。另有定期安全問安作業，村民若連續半日以上未開啟房門，工作人員會以電話關懷，以確保村民的健康安全。

交通方便，8 分鐘至桃園市區。養

生文化村的免費專車接送有：每日兩班到臨近超市，上、下午各一班到台北市各區，又每半小時一班往返近處的林口長庚醫院，購物、看病都方便。

自助餐廳內長桌陳列，供應的食物全部經由營養師監督調配，早餐是稀飯、小菜、油條、豆漿、包子，以及各式西點麵包。午餐、晚餐是各類食材，葷素俱備，以少油、少鹽、營養新鮮與易於老人消化為原則。而各家廚房內有電磁爐，也可以自己烹飪，電磁爐有自動斷電裝置，以防老人家忘記關火。餐廳附近有 7-11 連鎖店，買日用品、食品都很方便。

住宅旁的休閒步道，依不同體能規劃低、中、高氧步道。沿途都裝設監控器與燈火，可以安心行走。晚餐後，黃昏的散步，是一大享受。我們欣賞著安祥柔和的落日餘暉，涼風徐來，枝葉搖曳。望著金白的月色與金黃的燈火相映成趣。漫步在宜人的花香幽境，不覺陶醉在此意境幽美、如詩如畫的景物中。

半山處有一地區免費供村民種花、種菜，水與工具免費供用。村民享受種菜之樂，以收成交換或贈友，聯絡感情，有益身心。又有果園區栽種各種水果

，提供人們享受田野大自然。住宅附近有籃球場、網球場、槌球場與兒童遊戲場，供村民與親子活動之用。

社區活動甚多，住宅區內有健身房、撞球室、乒乓球室。學習課程如英、日語課、書畫、手工藝、電腦、音樂、舞蹈、太極拳與專題講座等。休閒活動有麻將、奕棋、卡拉 OK、電玩等。每週安排多場電影，每月慶生會以及節慶之同樂會等。

若動極思靜，可坐在圖書館內看書籍或雜誌，房間裡有電視，雅緻的交誼廳裡有報紙。住宅區內有佛堂與教堂（基督教與天主教），以滿足村民精神生活的需要。不少老年人對於樂器與電腦等之學習是從零點出發，也學得有模有樣，能與親人 E-mail 或 Skype。參與樂器表演和書畫展，使他們有了成就感與自信心，互相貢獻所長，活到老學到老，而且在學習中交朋友，如此多元而豐盛的精神生活使他們不感到孤單。他們能夠獨立自主，參與社區活動，過著有尊嚴的日子。

歲月不饒人，每個人都會步入衰老的階段。因此，醫護問題是我們最重要，也是最須考慮的事情。社區內有值班護理人員提供健康照護、用藥諮詢與緊急醫療服務。社區內也提供每年度免費健康檢查、防疫注射與體能檢測等服務，並定期舉辦健康講座，讓村民學習健康維護、健康促進與預防保健。

住宅區內有自我量血壓、脈搏與自我體能檢查之設施，讓村民可以隨個人之需要，以自我保健。有一位身體一向健康的 85 歲村民告訴我們，他平時血壓正常。某日，血壓遽升，高達 180~190，整日久久不下，身體卻無不適之感，醫護人員堅持送他去急診。醫生告訴他，若不就醫，則恐有中風可能。他說若

住在他台北的家，大概不會每天自己量血壓，因為他一向血壓正常。幸好住在這裡量血壓很普遍，而醫護人員堅持送他就醫，服了降血壓的藥，使他免於中風，救了他一命。

隨著年歲之增加，原本行動自如的村民，也漸漸需要幫助行走的架子（walker）或輪椅。在能夠自理而不須他人照顧之下，仍可繼續留在原住房。如進入完全無法自理的情況下，可以住進隔著馬路對面的「護理之家」。護理之家乃個案管理，24 小時的照護包括健康評估與監測，住院醫療與緊急救護等。長庚養生文化村如此結合「緩和醫療病房」、「護理之家」與長庚桃園分院、林口總院，提供了長期照護之全程服務，使銀髮族能夠平順安穩地走完人生路程。

長庚養生文化村內的工作人員，包括志工，臉上展現著親切的微笑，口頭上甜甜地稱呼「伯伯」或「阿姨」。使住民有「家」的感覺。由於老人家在此得到妥善的照顧，子女親人得以放心全力工作。週末與節慶溫暖的探訪，相信對兩代身心俱佳。銀髮族在此舒適景觀環境的養生村內，身心都能獲得良好的照顧，應能健康地老化而享受美好的老年黃金時代。在卸下人生重擔後，盼望現在與未來，能比過去更好。◀



