



長庚養生文化村能提供什麼給老年人

養生文文化村村友 蔡盛通

位於桃園縣龜山鄉一處四週青蔥翠綠的小山區，台塑的長庚養生文化村屹立在那裡，它是臺灣絕無僅有的一座老年人樂園，很多人以為那是一座普普通通的養老院，大大地辜負了經營之神王永慶先生的好意，可惜啊！可惜啊！

當試圖要住進去的時候，那些親朋好友沒有一個是贊成的，他們當然是為我好，不想看到我居然棄華屋而去住「老人院！」因為在他們的心目中，可能以為那必定是一間充塞著行動不便、老人的安養機構。事實上完全不是那麼一回事，差別實在太大了，請想一想，以台塑集團王永慶先生的財力和理念，他辦的養生文化村、他「送」給老人的「禮物」會是什麼樣子嗎？

百聞不如一見，決定和內人去試住幾天，探探虛實。照一般世俗的想法：「我大爺付錢，到你們那兒試住幾天，你們應該歡迎得不得了吧！」對不起，歡迎是很歡迎，但必須先通過工作人員的慧眼「瞧一瞧！」再來個簡單的智力測驗，以確定生活是否可以自理。如果想正式住進去，還必須通過醫院的健康檢查後才可入住，這就是養生文化村第一個不同於一般的養老院或養護中心的地方，所以在村

內遇到有些村友們的打扮還時髦得很呢！

話說我們通過檢測獲准試住，我們選的是二十二坪左右的房間，共有一房二廳一衛一廚（廚房可簡單烹煮）和洗晒衣間。除光線好與空氣好外，房間外的走道寬到可以行駛一部卡車！進到住房像進入五星級旅館，所有用品一應俱全，而窗子外面就是搖曳生姿的綠樹，這種情景至少是三十年以前記憶中的往事了。在住房裡少不了東看看西看看，馬桶是免治的（便後可用溫水沖洗肛門，有助改善其局部血液循環，減輕痔瘡症狀及增加排便順暢。）淋浴的排水居然是一長條小水溝，上面有平整的不鏽鋼網狀蓋，所以整個浴室雖然是平面的，淋浴水卻不會流到洗臉臺和馬桶那一半的地面上去，浴室四週都有扶手且有兩個緊急按鈕，用以應付老人在浴室最有可能發生的緊急事件。臥房不算大但很精緻，陽台的落地窗隨你採取要和大自然接觸或區隔。

若真的去住五星級旅館，你住得起二十坪大的房間嗎？在這裡，如果一個人長住約22坪的房間，每月平均只要26000元，兩個人合住也只要31000元，如果節省一點住十四坪大小的房間，一個人每月平均只要18000



長者聚精會神，小心翼翼的製作壓花（本文照片提供：廖婉竹）

由誰洗菜煮飯？每餐你要煮四菜一湯嗎？還是煮一大鍋菜吃三天！然後誰去洗碗刷鍋？

對個人而言，想住養生文化村的原因之一，是個人不喜歡去市場買菜，開車去太近，走路去又太遠！另不喜歡洗菜，煮菜、煮飯則偶而玩票一下可以，天天煮則實在受不了，尤其不喜歡洗碗刷鍋，處理剩菜。既然自己不喜歡做這些雜事，當然也不希望讓老伴去做這些事，她又不是我的傭人，到了這古稀之年還要老伴為三餐而忙，實在說不過去，而且如果我在短期內去天國倒也罷了，問題是我可能再活二十年！那怎麼辦！住到養生文化村，就能解決這個三餐的大問題。

老年人是好的。吃完飯，嘴一抹，把盤子放在架子上，就可以像詩人一樣出去散步看夕陽！對了，這裡的伙食費包月是四千元，吃得少或想節省一些，可以不包月而每餐付現金即可。

漫步在養生文化村健康跟著走

當每次步行到餐廳時，估計一下住在這棟超大建築中的老年人，從房間到餐廳平均要走約七、八十公尺的路，吃個飯要走這麼遠這太辛苦了！你錯了，如果每個老年人為吃三餐一天內往返六次，在室內走約五百公尺；而刮風下雨天在走廊散個步，至少可以走三十分鐘而不會重複，夠大了吧！散步帶來的健康，會使很多醫生失業！

元，兩個人合住為23000元（實際費用依各房間坪數大小計算）。有人會說這個價錢在市區可以租一層公寓，在鄉下則可以租一棟大房子，這倒是真的，那麼你要和下一代一起住嗎？這樣子你真的可以自由自在含飴弄孫嗎？真是這樣的情景嗎？要是兩個人單獨住呢，你們會安全嗎？你們兩個老人誰去買菜，離菜市場有多遠？

這裡餐廳的格局有點像大學中的學生餐廳，但長桌乾乾淨淨，座位寬大。三餐中的早餐有豆漿、饅頭、稀飯、小菜；中餐最豐富，至少有十六道以上葷素可以自由選擇，青菜都比較少油、少鹽，肉則品質和鮮度均甚佳，味道鮮美不輸一般家庭中的家常菜；此外午、晚二餐還有麵食可選；晚餐菜色比較中餐要簡單一些，那對

試住的第二天下午，我們到這棟可以住七百多家的大建築去一探險！我們發現每家窗外大都是青山綠樹，和對面的住家至少相距三十公尺以上，所以隱私和噪音（這裡的噪音只有你家中的電視機聲或空調的室外機聲而已）遠比一般住宅好太多，每一層樓的轉角處都有大公共交誼廳，供住在村內的人閒坐、看報、看藍天白雲、相對無語，或相對鬥嘴：「大缺點」是聞不到「煙味」和「檳榔味」，哈！哈！你喜歡聞那種味



道嗎？

養生育樂城堡 晚年不寂寞

此外我們發現有一個大房間是供基督徒敬拜集會用的（當然有鋼琴）；一座清香古燈的佛堂；一間大閱覽室有很多人在閱讀；一間很大的麻將室有五、六組人馬正在作「手腦運動」；此外還有桌球室，撞球室、投資資訊室、健身房、電腦教室、四間卡拉OK室等提供老人家使用，這裡的設施都是免費的，而且每間都有空調！這麼多活動場所儼然是一座自給自足的城堡，即使現在的豪宅群也不一定可以和它相比！

晚餐後，我們換了運動裝到旁邊去爬山，它只離住處約三十公尺左右的距離，這裡沒人遛狗，沒有噪音，更沒有攤販，有的只是滿眼清新柔和的青山。如想鍛練腿力，另有拾級而上的木棧道梯階供你奮鬥。這半山整理和維護之好，只有這個養生文化村的興建者才有這個大魄力和財力！住在這裡如果傍晚只是在家中盯著電視而不去享受這大自然和人工匯集的詩情畫意，就好像擁有一幅價值連城的名畫而以為是壁紙，太可惜了！難以想像的是半山處居然有一個區塊可以供居住者種種花或菜，那澆水怎麼

辦，要老人家從山下挑水上去嗎？絕對不必，因為附近都有水龍頭而且水壓很大；可是種菜種花總不能用手吧？帶著工具上山再下山多麼不方便，嘿！嘿！旁邊的小屋內有小櫃供你免費使用！還有更絕的，山上竟有二座比市區任何公廁都要清潔的高級馬桶，老人家們運動爬山還有什麼不滿意的！這種待遇如果你住在家中，那大概只有夢境中才可能有！我們爬到山頂一處眺望臺剛好趕上欣賞夕陽下山之美，然後我們選擇一條用長方木條的木棧步道下山，回到房間洗了個淋浴，全身舒暢無比，這那裡是「試住」，簡直是歡渡白金假期！

經營之神的養生遠見

傍晚十點左右，我躺在不硬也不軟的床上，窗外居然有遠處傳來的蟲鳴聲，想到這幾天的試住，不得不調整對大企業家的看法，他們就像昔日歐洲的貴族，由於他們的贊助和支持的藝術家，留下了多少不朽的優美樂章和芭蕾舞劇！而今這位年紀比我還大二十歲的王老先生，竟有這樣嘉惠老年人的大手筆企劃和實踐。雖然當面見不到他，但崇敬之心油然而生，願他長壽健康！

忽然之間思考到了一個大問題，

將來住到養生文化村後，歲月不饒人，也不可能是金剛不壞之身，有個病痛這麼辦？雖然我現在是住在某大醫院旁不到一百公尺，但總覺得掛號和就診都是麻煩事，常常一拖再拖，還好都是些小病。在這裡第二天詢問以後才知道，村內的護理人員依我們的身體不適的症狀協助掛號，最近的看診處就在離百公尺左右的一「護理之



開卷堂開幕茶會-胡琴班成果表演



家」或在大門口平均二十分鐘一班的交通車，到只有八分鐘車程的長庚桃園分院。看完診，拿完藥，村內護理人員還會用藥指導，不時提醒服藥，這對老年人來說，除了你有財力自己開個醫院外，應該是非常方便的了。唉！老年人怎麼不知道來這個好地方？

銀髮養生樂園

那麼工作人員呢？他們不嫌厭那些老年人嗎？這點你放心，他們是從內心發出的真誠替你服務，他們的笑容像是對自己的祖父母般認真，說話不亢不卑、不疾不徐又有耐心，最後一晚我去村內「一買三包三合一咖啡，每包18元，居然優待2元成為16元一包，我竟傻傻地問為什麼？得到的回答是店員輕柔和緩的說：「因為你是長者！」一天！一路走回房間時，我竟忍不住熱淚盈眶！

等我處理好一切家務事和身外雜事，我必堅定地走向這個養生文化村直到大限之日，說不定我在那裡還可以寫出些優美的樂章來，只有一件事可以阻止我的決心，那就是忽然我變成失智，哈哈！

朋友！我想請你把這封信努力發送出去，讓更多的老人能去享受大企

業家給他們建立的晚年養生樂園，做子女的千萬別以為將雙親送去那裡是不孝。老年人也不要以為子女將你送去是不要你了，絕不是被拋棄！去那裡是去享受天年！

作者小檔案

蔡盛通畢業於香港青華學院音樂研究所，目前兼任輔仁大學音樂系教授，服務音樂教學領域三十年。專長為作曲、編曲、音樂理論、電腦音樂；著作包括有音樂欣賞新論、管絃樂編曲之藝術等多篇；音樂創作品有蔡盛通綺想曲集、福爾摩沙進行曲、江文也聖詠曲選集等多部創作曲。曾為國內外交響樂團、管樂團、合唱團、獨奏家、獨唱家、八部電影、一百餘部記錄片、聖樂CD集、綺想曲CD集、進行曲CD、唱說舞劇、慶典音樂、原住民音樂、特定比賽指定曲等，作曲、編曲、配樂超過千首。

九十六年七月申請試住養生文化村，將其四天試住過程，對養生文化村生活體驗及心得與讀者分享。



爭愛長庚30週年音樂會