

樂活養生體驗營

◎嘉義長庚社服課行政主辦 蕭國祐

從進入本院開始即在嘉義長庚服務，這段時間以來雖然也有機會到其他院區學習，不過總感覺不管是哪一院區總是充滿人潮，好不熱鬧，而在6月的第一個星期，報名參加在長庚養生文化村舉行的長庚養生體驗營，行前總在想這趟行程會有怎樣的經驗呢？

對於從來沒去過養生村的我來說，依著車程到養生文化村時，映入眼簾的是傍著山勢完整規劃的建築群，進入報到中心，工作人員引導我住房時，經由他的介紹可以知道房間有著像飯店一樣的機能。活動開始的時間還沒到，看了一下房間內的擺設與戶外的景觀，都是簡潔中帶著一絲素雅。

而第一天的主要活動有體能檢測、遊山行、迎賓晚會及安眠教學：

體適能DIY檢測：分為量血壓、身高及體重、柔軟操、坐姿體前彎、1分鐘仰臥起坐、3分鐘登階、5分鐘心跳檢測，就像闖關遊戲一樣，透過簡單的活動讓人了解自己的體能，更神奇的是最後還有電腦系統自動依據你的結果，列印出報告提供你建議。

遊山拓印健康行

養生文化村裡的遊山步道全長約3公里，是此行特別印象深刻的，我想它的環境是不輸給其他相似的環山步道，透過遊戲的設計拓印「標誌」、「養」、「生」、「文」、「化」、「村」、「福」、「氣」、「行」9個圖樣，更引出它的趣味處，完成後還體貼的能兌換紀念品。

迎賓晚會：由長庚技術學院原住民同學主持與表演，除了讓人分享原住民的熱情；歌喉的美妙，還有帶動唱，讓大家一起活動，能和其他參與體驗的人有互動的機會。

舒壓安眠穴位教學

此是由村內的健康管理師教導認識常見的安眠穴位，對於我這種平常不容易入睡的人，更感覺窩心受用，接著安眠音樂的聆聽，隨著引導舒緩整個緊繃的神經，放鬆一下疲憊的心情。

再來第二天的主要活動則有健康操、烘焙DIY、法式滾球。

養生經穴健康操：早上起來雖然身體已經在動，可是頭腦還在昏睡狀態，走到戶外廣場，原來大家已經開始了健

康操的活動，趕緊躲進人群中，隨著老師的教導動起來，說也奇怪竟然很快的喚醒還在睡的靈魂，恢復起精神來。

烘焙DIY

由老師教導手工米香餅乾製作，主要的原料以南瓜子、花生及米香組成，由扮熟、攪拌、起鍋、壓平、切割到享受美食，在充滿餅乾香味下品嚐自己製作的樂趣。

室內法式滾球友誼賽：法式滾球也是今年高雄世運會競賽項目，主要的規則是看誰的球能擲得最接近目標球，是

一種動態中帶有巧思的球類比賽，除了手眼的協調，還要比較如何靈活擲球，若能比對手更接近目標才可得分。

總結來說，這兩天一夜的行程讓習慣了緊湊生活步調的我，可以有放下腳步思考、接近大自然與適度運動的機會，而體驗營在食的方面，也精巧的融入養生文化村後山的蔬果，讓人享受不一樣的美食。最後，當然也是要感謝體驗營的工作人員，精心準備與設計整個活動，讓我很幸運體會到長庚體系有著不同的服務型態。☺

