



慢活養生美學 體驗健康生活

◎長庚養生文化村管理部專員 廖婉竹

有很多人來養生文化村參觀，在參觀室內公共設施及住房設備後，總是大開眼界，驚嘆地說：「之前一直以為你們這裡是一般養老院，來這裡看到之後，才發現這根本不是養老院，好像渡假村！」有人則說：「聽說住進來要好幾百萬，所以之前都不敢來看，早知道只要20幾萬保證金就可以進起來，我早來了！」在服務人員詢問為何想來看看這裡的動機，參觀者幾乎都是回答說：「聽說不錯，親友推薦一定要來看看。」

養生文化村是專責服務長者的產業，來本村居住的長輩，大多數是經過深思熟慮，幾度思量及試住體驗才入住，一旦入住，就是希望將養生村當成未來頤養天年的家。

以中國人的傳統想法，如果能在家里養老，含飴弄孫，享受三代同堂的樂趣，這是再理想不過了！然而，隨著高齡化社會的快速來臨，工商社會忙碌的型態，子女往往無法周全顧及家中的長者。在帶領參觀的過程中發現，參觀者往往忐忑不安，多所顧慮。長輩來參觀，很是滿意，卻是擔心：如果來這裡住，會不會被人說是子女不要我了？把我丟到安養院？年輕人來參觀，也很滿意，

卻擔憂不敢向父母說，怕父母不能接受，認為他們不孝。以上兩種想法充斥在一般人的傳統觀念裡。

除了傳統在家安養外，養生文化村是家庭的替代者，當原有家庭功能無法實現時，我們提供了社區集合式的銀髮族服務體系，這是落實創辦人王永慶先生「老吾老以及人之老」的理念，於94年在桃園龜山建立一個銀髮族新樂園——「養生文化村」，是一個整合醫療資源，提供貼心生活照顧、積極健康維護、多樣休閒旅遊、養性怡情學習的優質健康高齡養生環境。

為了讓國人有正確養老的觀念，本村規劃推出「養生體驗」活動。養生體驗活動是落實健康生活實踐，透過各項活動，營造「健康必須積極地去追求，而不是被動地靠著藥物或營養品的補充以達健康的生活。」不論是剛退休的、還是仍在汲汲忙碌於工作的人，來到這，放慢腳步，體驗慢活養生美學。

養生體驗營規劃多樣活動，其中「體適能檢測」是透過專業運動測量儀器，經由本村服務人員專業指導，配合活動，隨即由電腦精算出自己的心肺功能、身體柔軟度、協調反應及肌耐力等，



與國人同年齡族群比較自己體能狀況，並依自己體能狀況並給予提醒及運動項目的建議。

在多次活動經驗中發現，不少長期坐辦公室的上班族（尤其是高階主管），經體適能檢測後，赫然發現在心肺功能狀況普遍不佳，透過這個測試，才正視自己健康的問題。

養生文化村戶外佔地 15 公頃，全區設置籃球場、網球場、兒童遊戲場、體健設施及 2 座槌球場，現在園區已有 23 種鳥類、2 種哺乳類、19 種蝶類及 5 種爬蟲類，另有具生態指標意義之昆蟲獨角仙及鍬形蟲等活動棲息。植物樹種亦具有 5 百種以上，這裡已儼然成為新興自然生態園區。

戶外設置農園區，主要提供住民接近大自然動手種植各類蔬果，以勞動筋骨，體驗簡單的田野生活。此外，環山步道總長 1,456 公尺，獨特設計低氧、中氧及高氧步道，個人可依自己的身體狀況訓練體能，也希望藉由山林之氣提供戶外靜心、親近自然、活動交流等空間，讓大自然的力量整合身、心、靈間之平衡。

活動飲食是由專業營養師設計餐點，參酌黃帝內經，配合節令變化吃不同的食物來調養生息，在菜色上除了均衡營養外，設計重點在以五穀雜糧入菜和選擇食物以利脾臟運行，進而增強免疫力。並將本村以無農藥方式栽種的刺蔥、野薑花葉、茄苳、香椿等植物入菜，形成別具特色的養生風味餐。

夜間特由長庚生技身心靈轉化中心運動指導師，帶領學習混和有氧及瑜珈提斯運動，舒活伸展肢體，放鬆自己的全身，隨著音樂及節奏，體驗樂活健康的運動，調整精神步調，也讓自己一夜好眠，迎接新生活的晨醒。

翌日特地安排參觀「台塑文物館」，文物館展示空間共 2 千餘坪，為地下 1 樓、地上 6 層之圓柱體建築設計，充份以多媒體、影像、實物、模型及圖片等多元展示手法，生動呈現了解台塑企業精神及台灣 50 多年來經濟發展軌跡。

除了參觀文物館外，亦可自由選擇參加發源於法國馬賽有百年歷史的「法式滾球」，也是法國國寶級的活動。這在台灣是新興的運動，運動並不激烈，非正式比賽時甚至可以一邊玩球，一邊與球友談天說地，堪稱最優雅時尚的休閒活動。由於滾球沒有體型身材的限制，也不會造成運動傷害，獲勝條件大部分是靠選手的邏輯分析能力，目前是歐美普遍風行運動，也讓參與者體驗法式滾球的魅力。

以上雖然是短短兩日的體驗活動，但放慢生活節奏，透過慢活運動，健康飲食，讓您安心休憩，遠離紛擾，與山林、心靈淨化的體驗，讓緊張生活從健康的復甦開始，也讓人了解養生文化村不僅僅是個銀髮健康社區，更是充滿活力與朝氣、自在的園區，透過更多口碑宣傳，讓更多人來參觀及試住，重新啟動對健康養老的新觀念。◆



▲民眾透過兩日的體驗營活動，感受養生文化村的活力與朝氣