

尊嚴的退休生活

◎長庚養生文化村村民 胡美志

大家總說要好好規劃退休後的老年生活，但就我本人的體認，老人真正需要的生活環境應該是：(1)老人要生活得有尊嚴，不分鉅細，時時注意自律、自愛，不可倚老賣老。(2)老人要生活在被尊敬的環境中，避開不尊重你的事物。(3)老人要走出戶外，看看你、我、他，不要有自閉的傾向，無論是否相識，見人總要有三分笑容。

美國的老人公寓是老人的新天地，但申請入住卻因粥少僧多是件難事，如果能夠很快如願當然很高興。我住進老人公寓後，前幾年很快樂，一是新鮮感，二是規定住戶要在公寓廚房搭伙食。每到吃飯時間，就成為大家集聚一堂的機會，每桌坐四個人，飯前、飯後大家都能聊天；每逢節日、慶生，也會有不同的互動，別小看這一點，從中就包含了互相敬愛等種種快樂的泉源。後來搭伙的規定取消了，彼此之間，除了搭乘電梯有短暫的碰面問候外，幾乎沒有來往的機會，而我住的一樓根本就是孤立戶，從此對老人公寓就失去了好感。

我的生活因為缺少親密的人際關係，時常感到孤單不樂，所以回到台灣。2009年3月某天在報紙上看到養生文化

村的新聞，上網查詢及電話連絡後，覺得這裡也許是個值得進一步認識的地方，於是在5月決定去體驗試住，之後便申請長住，最後終於在8月10日住進長庚養生文化村。

寫此文之目的，不是替養生文化村宣傳，而是要用養生文化村的實景及服務來證明：老人需要有尊嚴和受人敬愛的生活，才能真正快樂的安享晚年；然而這不是隨口說說的口號，而是要在食、住、行及育樂生活中去實踐，並真正享受這種有尊嚴而被尊敬的生活，才是銀髮族真正的天地。

只要走進養生文化村，你就有時時受到尊敬的感覺，無論室內外的空間乃至生活上的飲食，無一不是從老人的需要為出發點來規劃。

例如戶外修建的遊山步道，坡度和階梯的寬窄高度，都是依據老人的體力設計，沿途設有多個休息座椅、涼亭、廁所與呼救電話，其周到出乎你的意料。

而室內的設計，不但舒適美觀而且安全，為了適合老人在室內走動，地面上並沒有門檻之類的障礙。為了美觀，建築師在地面建材上做了變化，如進門處採用石材；走道、客廳、廚房及飯廳

，運用顏色來區別；浴廁則用磁磚；臥房鋪設地毯，連同天花板也做到美化。其他如空氣流通，採光的充足，傢俱的實用性及安全性，都考慮無遺，這樣的環境真是老人的天下。

當然，飲食也是養生文化村很重視的範疇，每日三餐供應的菜餚，都有值班的營養師在廚房指導把關，所以不必擔心衛生問題；菜色的變化，則每週公布菜單，由你挑選食用，值得一提的是隨節令的改變，也會提醒你該吃些什麼？注意些什麼？例如立冬，會告訴你多吃維生素C，可以幫助血管健康，早上起床不宜過早過快，注意足部保暖、防老寒腳等等，以及食物的油脂和膽固醇數量，都會在菜盤上標示出來，提醒你注意食用量，你說這是多麼溫馨的照顧啊！

生活消遣上所需的一些設施，如圖書室、禮拜堂、佛堂、健身房、撞球、桌球室、音樂教室、舞蹈教室、美術教室、電腦教室。以及打麻將、操作股票等等，都有固定的場所供你使用。另外，每週也有舉辦如國劇、太極拳、書法、電影欣賞、KTV教唱、健康講座和文

化講座等活動項目，都可由自己的喜好選擇參加；每月也有大型的活動，如慶生會、音樂演奏會、下午茶，以及配合節令的中秋、端午、聖誕、新年活動都是很精彩的。只要你走進養生文化村，你就會感覺到熱鬧中處處充滿祥和溫馨的氣氛。

讓人最安心的是，當你有突發性病痛的時候，健康中心的管理師會馬上替你做最周到的處理，適時安排門診或急診。有龐大的長庚醫療團隊做我們健康後盾，還有什麼可擔心的呢？

敬老不能僅靠口號，而是要能從生活中深刻感覺到，這些養生文化村都做到了，也成為我決定住進養生文化村的理由。最後，我希望全體村友要珍惜眼前一切，多多利用這些設施，並積極參與活動，使大家退休後的生活更豐富、更快樂。❖

▶ 養生文化村擁有寬敞舒適的戶外活動園區



▲ 長輩們在養生文化村學習電腦課程

賀

林口總院手術室供應組秉持
「追求卓越、要做就做最好的」
之宗旨，通過法國、國際認證機構ISO
9001：2008 暨 ISO 13485：2003
持續認證，特予祝賀。

