

健康活力 運動新生活

◎養生文化村管理部專員 廖婉竹

養生文化村

養

生文化村是一個整合性醫療資源，提供休閒、保健、怡情與學習的優質健康、養生生活環境，王創辦人為了實踐「老吾老以及人之老」的理想，規劃一個讓年長者依然可以過著多彩多姿，而且自在又有尊嚴的生活環境，使年長者在身體活動、心智認知、生產力和生活滿意各方面，都能享受健康與樂趣。

養生文化村占地 34 公頃，其中有一半以上是綠地生態公園，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，而種植草花所產生的樂趣，為生活中增添意義及成就感。另在考量年長者的動態性活動及與親子間的互動，設置運動場、兒童遊戲場及體健設施，讓年長者間、親子間可產生更優質的互動性及體能之訓練。

除此之外，本村為了提升運動風氣以及活絡社區，特建置大型運動中心。運動中心地下 2 樓為綜合運動專區的體育館，可做為四面標準羽球場或完整室內籃球場，館內地板採高彈性木磚耐磨鋪面，吸震又護膝。四樓為健身房，區分為輕阻力運動、FREE WEIGHT 訓練、飛輪運動及肌力訓練區，設有完整的重



大家相揪運動的感覺真好

量訓練及有氧器材。5 樓為水適能健康專區。位於高樓層的溫水游泳池及水療池，自然採光、戶外景觀休憩陽台，防漏抗震，25 米 5 水道泳池和多項 SPA 按摩設備。重要的是，體貼高齡者步態，特別設計緩坡入池，以維護游泳安全。

運動中心於 5 月試營運，6 月正式開幕。現在平日下午在健身房總是會看到養生村村民季大哥和郎阿姨夫妻兩人相偕跑步或做重量訓練。郎阿姨說運動中心未成立前，她運動頻率就像初一、十五至廟裡上香一樣，因為她春季對花粉過敏、夏季太熱、冬天又太冷，說穿了，就是提不起勁運動。現在運動中心營運後可就不同了，健身房面對千坪綠色大草坪，自然景觀視野，在這裡跑步真是超級幸福的感受。6 月游泳池也開放了，現在夫妻倆在 4 樓健身房運動後，再去 5 樓 SPA 水療池和游泳。而另一村民鍾伯伯也是健身房的常客，無

論是輕阻力還是肌力訓練器材都難不倒他。現在有不少伯伯、阿姨們陸續開始至游泳池報到，王阿姨說，以前我住在台北有游泳的習慣，現在這裡有游泳池，再也不用舟車勞頓往返台北。在這裡有良好的運動場所，運動保持愉快的心情，達到「健康生活化、生活健康化」之健康目標。

現代人的壓力來自心理，當壓力造成心跳加速、血壓升高，血液擴散四肢等反應，卻無法透過運動獲得紓解時，長久下來就可能造成消化系統疾病、免疫功能下降，身體變得虛弱、疲勞，工作表現欠佳，競爭力自然會逐日下降。本院為創造一個快樂工作的職場環境、提升運動風氣、促使同仁培養規律的運動習慣，使員工擁有良好的體能及體態，特別為員工免費開立健康促進活動，經過體適能檢測，由醫師評估後安排適當的健康促進課程，本期（5～9月）共有 661 人報名，每日開立 4 堂課－「有氧拳擊、燃脂飛輪、活力有氧健身、瑜珈提斯」，現在運動中心每日熱鬧滾滾，大家相揪來運動。

筆者亦初次報名院內健康促進運動「燃脂飛輪課程」，一課堂 90 分鐘，猶記第一堂課，踩踏不到 10 分鐘，大腿便已無力，感覺雙腳完全不聽使喚，上氣不接

下氣，頭昏眼花，堅忍約 30 分鐘，終於忍不住了，暫時下車至茶水間喝杯水，吐口大氣。原來，長期沒有運動的習慣，才知體力是如此不堪一擊呀！但星期二的學員們都很堅持住，教室內 35 台飛輪，每星期都爆滿。現在，每星期最期待的就是星期二上飛輪的時間了，雖然大家是點頭之交，卻共同享受這短暫 90 分鐘的運動時間，大家一起運動的感覺真棒！曾聽聞「運動會直接燃燒掉你的壓力，就像燃燒熱量一樣！」相信隨著運動習慣的維持，身體對於壓力的抵抗性，也將逐漸增強。

運動中心開放一個月了，員工們奔相走告，從李石增主委帶領羽球社團、黃俊元高專帶領籃球同好，再到華亞科學園區籃球社團，每晚體育館都可見打羽球或投籃矯健的身影。養生文化村的運動中心從此有了亮度，不再是冰冷的建築，因為運動中心，燃起了大家對運動的熱情。運動的感覺，真好！☺

養生文化村運動中心訊息

館 別	營業時間	價 格
5 樓游泳池	平日 14:00 ～ 21:30 假日 10:00 ～ 21:30 每週一休館保養日	養生村住民 50 元 / 次 長庚員工 70 元 / 次 一般民眾 100 元 / 次 (單次計費不限小時)
4 樓健身房、 有氧教室		養生村住民 30 元 / 次 長庚員工 50 元 / 次 一般民眾 70 元 / 次 (單次計費不限小時)
地下 2 樓體育館	提供場地租借	電洽 (03) 3197200 分機 6401