

綻放金色風華～ 活躍樂齡在養生文化村

桃園長庚護理部督導 周燕芳
桃園長庚護理部主任 黃慈心

如果可以選擇，您想過怎樣的退休生活？！

隨著春花待放與嫩葉的舒展，濃厚的寒冬與熱鬧春節的氣氛，逐漸淡去，大家的生活也再次回歸常態；這就好比人生一般，從盛年的繁華，回歸到晚年的平實與沉穩中，然而在養生文化村有一群長者，他們的生活卻是日日精彩繽紛、精氣神一年比一年好。

有鑒於休閒活動能增進身心健康、培養創造力與毅力、增長人際關係、拓展生活領域、養成良好習慣，故養生文化村每日舉辦多元育樂活動，包括：運動養生活動、娛樂交誼活動、藝文技藝研習活動、民俗節慶暨晚會活動、宗教活動等五大類，精采的活動內容有：

一、運動養生活動

有太極拳社、香功社、排舞社、彈力帶運動課程、舒壓養生操、養生經穴健康操，都是適合長者維持肌力與平衡的活動，特別是 104 年 7 月運動中心開幕後，增加了健身房、溫水游泳池等設施，讓運動的選擇更多元。

二、娛樂交誼活動

有國劇社、卡拉 OK 社、老頑童合唱團、日語歌謠社等，讓這群平均年齡



▲養生文化村住民 104 年 10 月 4 日與同仁一同參加第六屆的永慶盃路跑，展現「健康、活力、關愛」精神

達 80 歲以上的團員，展現不老的活力及令人感動的歌聲，尤其「老頑童合唱團」在指揮李純美老師的帶領之下，多次獲邀前往法務部調查局、桃園市衛生局國際失智症日、長庚護理之家及長庚醫院癌症病房等地大展歌藝，撫慰心靈更贏得許多肯定。

三、藝文技藝研習活動

長庚養生文化村社區高齡教育規劃自 95 年 3 月起正式開始辦理，每三個月一期，從 97 年 4 月起，以六個月為一期，參加對象包含養生文化村住民及一般民眾，課程內容包含養生健康類、藝文類、生活技能類等，而師資來源包含各大專院校、社區大學、長庚醫院、養生文化村專長住民等為主。每年亦利用教師節、重陽節等節日進行學習成果發表，包含動態的表演活動、音樂會、慶生舞會等及靜態的展覽及開幕茶會、園遊會設攤等方式來呈現。透過研習班課

程讓長者達到老有所用、代間交流、混齡教學、延緩老化以及聯結社會脈動等。近年來智慧型手機、平板電腦、網路的使用與需求高漲，長者更是不落人後的積極學習，玩電腦遊戲是小CASE，相片編輯與影片製作才叫厲害。

四、民俗節慶暨晚會活動

養生文化村於每年舉辦大型的節慶活動，像是春節、端午節、中秋節、父親節、母親節、重陽節以及養生文化村的開村紀念日。長者在村內依舊仍與節慶結合，並且可邀請家屬一同參與，增進住民互動及人際關係。丙申猴年的喜圍爐，我們移師到新開幕的活動中心，更破紀錄的辦理將近百桌的除夕團圓圍爐，圓圓滿滿、歡樂的氣氛，溫暖地盪漾在每個人心頭裡。

五、宗教活動

宗教具有撫慰人心、提供心靈寄託的正面意義。因此在林口長庚學佛社的協助下成立長青學佛社，佈置了莊嚴又完備的禮佛環境，每週定期進行早課，誦經禮佛。每月並有共修及不定期舉辦的法會活動，讓有心向佛的長輩們跟著

社團可以安心學佛。同時，也設置了養生文化村基督教團契及天主教。在村內曾任牧師的長輩及護理之家禮拜堂牧師及同工協助之下，村內教友住民自發性的形成組織，於每週固定聚會，研讀聖經、唱頌詩歌、天主教彌撒；週六及週日則進行安息日禮拜及主日禮拜，對村內年長的信徒們是一個信仰的寄託。

細數104年有細說不盡的剪影笑語，我們期望將此長者睿智雍容的生活經驗，分享給世界每一個角落的高齡者，能活到老、學到老、玩到老、動到老、貢獻到老，也期待在銀色浪潮中的台灣高齡長者，能持續的展現生命的價值、活出生命的燦爛與無限可能。

王創辦人永慶先生的話：

養生文化村藉由妥善的規劃與設施，讓居住在村內的銀髮族不但能獲致良好照顧，也可以互相奉獻其寶貴智慧，建構豐富而多元的精神生活，始晚年不至有孤單感，甚至可以成為精采的生命階段。☯



▲ 104年永慶先生語錄揮毫展，參與的每一位住民，專注的投入書寫，心神合一；觀看的人，也用心品味欣賞學習



▲ 104年的養生文化村圍爐活動，讓參與的住民個個開心，歡聚與幸福就在此時此刻