

我所體驗的長庚養生文化村

長庚養生文化村村民 胡述兆



▲環境優美的社區

2014，歲次甲午，暮春的四月二日，我和內子吳祖善教授，決定進住長庚養生文化村。這是經營之神台塑集團創辦人王永慶先生建造的一座養老社區，位於桃園市龜山區長青路二號，佔地三十四公頃，均為海拔數十公尺的山坡地，周圍花木扶疏，景色宜人，環境絕佳。

山莊分為 A、C 兩棟，目前 A 棟（分為 5 區）快住滿，C 棟行將開放。這個養生村的特點，是針對入住的銀髮族，提供飲食起居妥善照護的環境，及身心健康和適合老人休閒娛樂的完備設施，使他們活得自在，安享晚年。

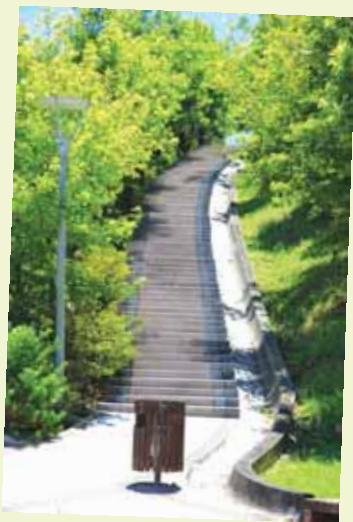
下面讓我簡單介紹一下這裡的住房、飲食、保健、休閒的情況。住房分為兩種，一房一廳及一房兩廳，均依面積的大小付費。一房一廳除臥房及客廳

外，另外有廚房、廁所、陽台及洗衣間；一房兩廳除前面的隔間外，還有餐廳及儲藏室，而且空間均較一房一廳大的許多。臥房裡提供單人床或雙人床，客廳有沙發茶几，飯廳有桌椅。廚房有電子爐及小冰箱，設備簡單通用。室內有冷熱空調，廚房有自來熱水，水電費由住戶負擔。飲食方面，除 24 小時提供免費的熱水、溫水及冰水外，早、中、晚三餐均有自選付費的自助餐。早飯有稀飯、豆漿、麵包、蔥油餅等各式各樣可口小菜，中、晚餐則有套餐，素食及一般餐（有葷蔬菜約 30 種，其中四分之一以上為葷類），三餐的費用依食量而定，一般而言，每天不會超過 200 元。

對銀髮族而言，醫療保健最為重要。養生村因為有長庚醫院作為後盾，提供的照顧相當完善。駐村的保健室，

有專業人員提供服務。看病代為掛號，急症安排救護車，住院有床位。此外，還有提供多項免費健康檢查、防疫注射、體適能檢測及用藥諮詢等服務。最感溫馨的是，林口的長庚總院及桃園分院的醫師們，看到我們這些掛著養生村名牌的老人，總是笑臉迎人，倍感親切。

最後來談談娛樂與休閒，除有專用的圖書室與閱報室外，還有象棋、圍棋、桌球、撞球、麻將、橋牌、平劇、歌舞、鋼琴、卡拉 OK 等，無不其全。而專業學習或是益智的課程也不缺乏，如書法班、繪畫班、二胡班、數位鋼琴班、電腦班、中醫養生班，以及中西醫各科專題講座等，均可依個人的興趣或需要，隨意參加。



▲ 園區棧道

更多特別討喜的是這個山莊的周圍，有三條山坡步道，位於 A 棟與 C 棟兩個停車場之間，約 300 公尺均用青磚墊地，坡度較為平坦適於步履緩慢的老人行走。莊前有兩條步道，一為磚道，一為木道，前者彎曲折坡度大，約長 500 公尺，適於腳力

較健者行走；後者為台階式的木塊，全長 480 步級，拾級上下，別具風味，步道的頂端，有數畝平地，供村民自由種菜，享受田園之樂。

由於養生村的村友很多具有宗教信仰，為便利他們的聚會，分別設有佛堂、基督教及天主教堂，使他們誦經、禱告，各有所願。

經過兩年多的親身體驗，我綜合這裡各方面的特點，作了一首「長庚養生歌」供有意來此養生村的朋友參考，並請指教，全文如下：✚

長庚養生歌

家住長庚養生園	千戶銀髮相見歡
飲食起居俱照顧	醫療保健專家管
教友皆有聚會所	誦經禱告各遂願
琴棋書畫均具備	麻將橋牌任君選
平劇歌舞全都有	京胡鑼鼓齊聲喧
坡道三徑供散步	沿途處處好景觀
園內花木多異種	放眼似見桃花源
欣喜在此度晚年	快樂幸福超美滿



▲ 網球場