

感恩

◎養生文化村住民 ANN PAN

封面故事

記 得兩年前的感恩節，2019年11月28日我們住進了長庚養生文化村。本來預計在台灣及美國各住半年，但人算不如天算，2020年初COVID-19疫情一發不可收拾，回美的機票一延再延，不知不覺長住在養生村已經超過兩年。想和大家分享我們住在養生村的心得，我要說的只有兩個字，那就是感恩、感恩、再感恩。希望關心我們，愛護我們的好朋友們，能對我們放心，也能認同我們的選擇。

這兩年的日常生活，每天早上Peter 6點起床，看看電視及iPad上的新聞，7點推了小車去餐廳買早餐。回房間後，他先吃早餐，有水煮蛋、南瓜、胡蘿蔔、稀飯及牛奶。我是8點才起床，早餐是水煮蛋、南瓜及豆漿，Peter悠閒地烹煮咖啡，一人兩杯，看看視頻，稍作休息，為美好一天揭開序幕。

9點15分養生村的活動開始，不論是麻將、唱歌或桌遊等都有兩個半小時的限制，11點45分結束了各種活動就去餐廳吃午飯。30多種不同的菜餚由營養師調配，少油少鹽適合老人，自己可以選擇喜歡吃的，多變化的菜色，

口味也很好。餐後回房小睡1個小時，1點45分下午的節目又開始了，同樣是兩個半小時。所以打麻將就上午打5圈，下午再打5圈，Peter一個星期打3天牌，我只打一次；另外還有大小卡拉OK數間，有時自己唱，也常和村友們一起歡樂。

到了晚餐時刻，Peter愛吃麵食及水餃，我還是以米飯為主，常和村友們一起用餐及聊天，有很多同樣年紀，相同文化背景的村友們可以互相交流及陪伴。6點半大家各道晚安後回到自己的房間。我們每天來回餐廳3次，至少走3千步；另外在院處散步及曬太陽，無形中每人每天大約會走5千多步。



▲配合節慶舉辦活動，讓我們過節也能感受家的溫暖

在房間內，我們家最多的是 3C 設備，Peter 和我各有一個自己的書桌，自己的電視。我們喜歡的節目不同，他熱愛 NBA 籃球賽，我看我的連續劇；他愛看政論，我愛寫東西，各求所需互不影響，我們在此過得非常的舒服、習慣。

養生村為我們設想得很周到。每天有免費交通車來回台北，星期二、三、四下午有交通車來回家樂福，村內的「7-11 便利商店」食品及日用品應有盡有，「小林髮廊」為村民服務，另有好多台 Maytag 投幣式的洗衣機及烘乾機，每星期都有兩次乾洗店來收取衣服，星期四中午還有小農市場，方便村友們採購。每天中午有水果攤，供應各類的新鮮水果，如果自己在家做飯，每天有幾班交通可去傳統市場，在村內生活的機能都十分周全，我們有更多的時間做自己喜歡的事情。

養生村在精神層面的服務，有不同課程全部免費自由選擇，有畫畫、書法、鋼琴、電腦、手機應用、拉二胡、平劇、排舞、桌遊、太鼓。每天上午有養生經穴健康操，每星期有 3 次的肌耐力訓練，還有香功及太極拳，另外也有定期的健康講座。

我們住在長庚養生村之後，對家的感覺是有舒適的住所，擁有整個山頭の後花園，更是一年四季如春。每天不用為買菜燒飯煩惱，屋內有需要修理的東西，一通電話服務就來。親人不一定是要有血緣才是親人，每天朝朝暮暮一起

相處的人就是親人。我們擁有那麼多的兄弟姐妹，是個溫暖的大家庭。

這裡有許多老伴，老伴，並不只是指夫婦，我們需要很多的老伴。養生文化村內的溫暖，以及老年人們藉著活動交流，對心靈的慰藉有很大的幫助。在房間內我們有自己的小天地，有各人的隱私，出了房門就能與其他的村友們互動，這就是我們嚮往的退休後生活。

感謝養生文化村的創辦人王永慶，他有遠見的規劃了一個安全、周到、優美的老年人天堂，在他離去後，他的後代能繼續堅持下去，使我們能安心的居住。其次要感謝在戴主任英明的領導之下，所有的員工同仁們對我們這群老人家們無微不至的照顧，每個人都和藹可親，面帶微笑，使子女不在身邊的我們，感到溫暖，感到幸福。第三要感謝的是一群志工朋友，貢獻了自己的時間，沒有任何代價的為我們服務。最後，我要說的還是感恩、感恩、再感恩，這就是我們所嚮往的退休生活，我們很快樂，也很幸福。☺



▲養生村讓我們有家的感覺，更有整座山頭の後花園，四季如春