

# 人生從養生村 重新開始



◎長庚養生文化村村民 倩靈

**搬**來長庚養生文化村大約一年了，想以一個「新同學」的身分談談這裡生活的點點滴滴。首先是入村的資格，生活可自理，又過花甲之年是基本條件，80～90歲中間族群的大哥、大姊們佔全村人口的半數左右，剛過60算「幼齒」的我，每次搭接駁車出門只有坐後面的分（不過大家看到我都叫妹妹，心中很是開心）。

居住環境則是大家最關心的，用「山明水秀」、「鳥語花香」這兩句成語來形容養生村一點不為過。不管清晨或黃昏，都能見到散步於林間步道或上山種菜的伙伴們。每到櫻花盛開或落羽松季節，還有許多民眾專程開車來賞景打卡，熱鬧程度令人印象深刻。關於交通大家也不用擔心，這裡雖位處郊區，搭乘村內巴士很快就能到達桃園市區，尤其是2022年底位於林口長庚醫

院的桃園長庚轉運站正式啟用，喜歡到處趴趴走的我，更是如魚得水。

談到最現實的問題 - 每個月基本的開銷，房租水電（村內考慮長輩安全禁用瓦斯）端視房間坪數大小及用電度數來結算，感覺與桃園市區的行情不相上下，但福利一籬筐，仔細評估CP值反而比較高。舉例來說：琴棋書畫隨你學，課程包括：鋼琴、舞蹈、麻將、桌遊、電腦、書法、繪畫等三、四十種常態課程，免費又多樣化，只要你有興趣，有時間都可以報名參加。以我為例，不但圓了小時候彈鋼琴的夢想，光是一學期省下的學費跟練琴的費用（教室裡提供日本知名品牌的數位鋼琴）都可以出國旅遊一趟。至於健身運動，從一早漂亮帥氣的護理師們帶領的早操，還有太極拳、彈力繩等社團活動筋

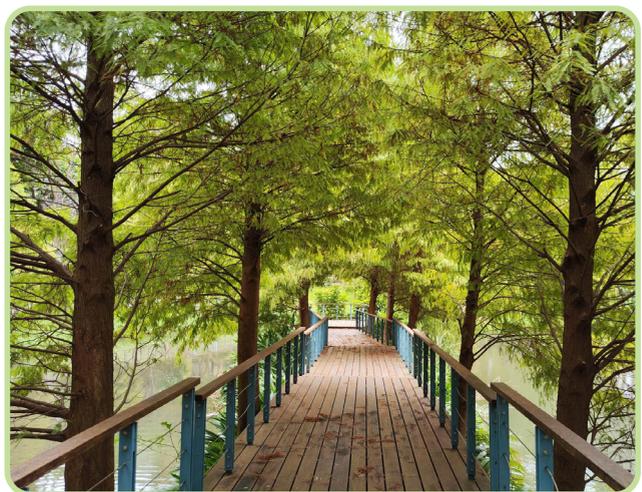
骨、肌力訓練，也可選擇空氣清新的戶外空間或不怕刮風下雨的健身房使用各種健身器材，不用年費，不用外出社區，好處多多。好康的還有每月一次住房的清潔打掃、每年一次的全身健康檢查，以上種種福利，連精打細算的人也覺得划算。

大家也許很好奇，感覺還沒屆齡就已經退休的我，為什麼選擇到所謂的養生村養老。其實，只要妥善規劃自身的財務，提早退休、快樂耍廢是人人稱羨的未來趨勢，重點是挑對落腳處。無聊當然不會是我的選項，一開始訂的目標是熟悉桃園好吃、好玩的地方，用平實卻精采的生活寫日記。有趣的是，北台灣人口的移動有不少人跟我想法相同，包含餐飲集團、知名品牌這幾年也發覺這個現象，搶著來桃園發展設點，光是這幾個月能逛能玩的地方多了不少，真是幸福到不行。

最後，也是從小就是個枵鬼囡仔的最想要跟大家分享的是每日三餐。入住前介紹村內設施的人員告訴我們，不會或不想做菜也沒關

係，可以選擇村內的自助餐廳或麵食館，營養師健康考量下每日設計出多變化的菜單，平價、小分量的供餐方式是它的優點。另外，在入住村民逐漸年輕化及新冠肺炎疫情的影響下，團購外送也開始在村內盛行，可享村民折扣的小七（統一超商）加上購買生鮮與熟食的群組越來越多，不出大門都能瞎拼購物。但對於喜愛美食的我，怎麼可能因此滿足？桃園大街小巷的美食超級多（有機會專文再介紹），雖然有谷歌大神的幫忙，但要吃遍的話恐怕要花很多功夫及時間。

總結來說，很慶幸能找到適合自己頤養身心的地方，希望能夠愈活愈年輕，愈過愈快樂！✪



▲ 養生文化村落羽松步道是許多民眾的打卡景點