

養生文化村 五大驚喜記事本



◎長庚養生文化村村民 倪冬梅

● 首部曲

回想 2021 年 8 月，我先生即將滿 70 歲生日之際，我正規畫要給他一個更好的退休生活型態，突然社區有一位任職於長庚的好鄰居，送給我們長庚養生文化村運動中心游泳和健身的票券。這使我想起了我以前在金融業策畫有關退休的訓練課程時，曾帶壽險部隊造訪過的長庚養生文化村，是一個設施非常完善的環境，尤其有長庚醫療資源可以信賴，對於即將步入 70 大關的銀髮族是必要條件！

我就大膽決定移居到這世外桃源，當作送給我家老爺一個生日禮物。剛開始是抱著來試試另一種生活的心態，在我還忙於工作時（我還有個人的事務所），我家老爺可以衣食無憂安排自己的休閒活動。原本我只想有硬體設備的需求即可，卻沒想到搬進來

以後，隨著參與養生文化村的活動，得到愈來愈多的驚喜，讓我們收穫滿滿！

● 進住

2021 年 10 月 12 日我們照計畫搬進了養生文化村。雖然經過了將近 3 個月的等待過程，還好能在我先生生日前完成進住，而且，第一個大驚喜來了！當時我們苦等的莫德納疫苗，在搬進來的第二天就被安排注射，可見養生文化村對於銀髮族的照顧設想多麼周到。接著就是積極參與銀髮學苑的各類課程，這是第二大驚喜！

其實回想我們在參觀養生文化村的設備時，就被各式各樣的健身設施吸引，例如增加肌力環狀運動器材、MATRIX 重訓器材、健走跑步機以及戶外的萬坪美景公園，因為中壯年養生，運動是第一要件。

另外，還有數位鋼琴課、古箏課程、太鼓課程、英語會話等各式課程，此外，在運動課程方面也有定期教學和輔導，長庚大學和體育大學的學生都會過來陪伴和訓練。當然還有心靈層面的宗教課程（佛教和基督教的團體），這些課程都是免費的！對於熱愛學習的我們，簡直是不可思議的完美，可惜的是分身乏術，因為每樣都想報名，好像回到大學一年級新生一樣，忙於選修課程充滿躍躍欲試的期待和興奮心情。

● 難得好芳鄰的村落生活

養生文化村的自助餐廳，每天都有足夠的蔬菜種類可以攝取，這對於不會煮菜的我而言簡直是一大福音。西方哲學家蘇格拉底說過：「智者為生而食，愚者為食而生」，為了營養均衡又不用大興爐灶開火，是我們搬進來住的主因之一。

但有時候我還是想變成一個愚者，吃美食，尤其是江浙料理的功夫菜！這是第三個大驚喜出現：我的一位鄰居姐姐是江浙料理的高手，做菜是她的強項，而且也是彈古典鋼琴的高手。她

常常與我分享她的料理大作：餃子、蔥油餅、蔥烤鯽魚、東坡肉、烤麩、素什錦、紅燒牛腩…舉凡川揚料理名菜她都會做！

我們除了互相分享美食之外，生活上也能適時彼此照應，去年年底我們前後染疫，在隔離期間適時幫忙買些水果、維他命放在彼此的窗台上，共患難心意十足，在村內護理師的關懷下，我們很快痊癒。什麼是「千金可買房、萬金難買鄰」的道理，不言而喻。

享受自然的美，是第四個大驚喜。我搬家的時候把跟著我多年的植栽一起搬過來，因為養生文化村每戶都有一個2坪左右的大陽台，足夠我放置它們。第一年就有綠繡眼在馬拉巴栗樹上築巢，生了兩輪。今年第二年，在初春的此刻，綠繡眼又來築巢了，這次改在幸福樹上。成為我意外的野生動物鄰居，每天唱歌給我聽，嬉戲於花間，我在陽台賞花的時候也賞鳥，簡直是大自然所賞賜的最好交響樂和美景。養生文化村在春夏秋冬、或是清晨黃昏的片刻，都有迷人的景色，真是人間仙境。



▲ 這是在養生文化村的鳥鄰居每天都在玩樂

● 終身學習

在這裡生活遇見的各種人事物，為我們的「第三人生」(第三人生即所謂脫離求學、傳統職場以後的自主人生)增添了许多驚喜。

我們有對來訪的好友是國標舞老師，他們夫妻倆教國標舞 30 多年；自然懂得專業學習課程所費不貲。所以他們笑著說，住在養生文化村光是免費上的這些專業課程所需付出的學費，就已經超過了我們的房租租金！

這真是一語道破我們夫妻倆小小的心計！這是第五大驚喜。

我們真的計算過，在外面學鋼琴、肌耐力重訓課程、學古箏、學太鼓等一年下來的學費應該會超過 40 萬！更何況我們住在這兒上課不用花交通的時間！

所以喜歡不斷學習的人選在養生文化村開啟第三人生是首選。現在台灣是銀髮浪潮來臨的時代，強調銀髮貴族的養老院很多，看起來很華麗享受，有美食、按摩、唱 KTV 等享樂設施，可是沒有一家銀髮學園！我們還是喜歡長庚養生文化村給我們的學習環境和課程，畢竟心靈成長比身體享樂更重要。壯世代的生活可以很活躍，要先建立養成自立自強的生活習慣，投資自己身心靈的健康。養生才是我們的目標，養老可能是假議題！因為我們的心理年齡並不會認為自己老，除非停止學習和探索。養生文化村的生活，可以說是選擇了過著終身學習的生活，這真正是對自己健康最好的投資，愛護自己的最好安排啊！🍀

