

觀心自在 緣繫養生村

◎長庚養生文化村村民 錢人傑

養生文化村

蜿蜒約一公里而上的道路，豁然呈現綠化環繞的養生村 A 棟，側對面是護理之家，結合社區式門診及照護，A 棟與 C 棟距離約 900 公尺。罕見的廣域綠地占比，其建造與常年管理維護成本，不難估計創立初心以非營利為計，是王永慶創辦人對高齡化高瞻遠矚的仁厚慈心，其及人之老的遺愛人間，足資典範千秋可鑑。

2019 年 7 月住進養生村，村內除開放式健身與娛樂外，A 棟前方小森林，以環湖稠密的「落羽松」美景取勝，吸引不少訪客到此一遊。後山丘頂最高約 40 公尺，由起點至眺望台，各種步道皆為緩斜坡，兩旁種有詩意盈然的櫻花樹，拾級而上的木棧梯道，沿路是繽紛綻放的「八重櫻」花叢，今年春節寒風冷冽，人花相映卻勝舊年。另側下行可抵 C 棟，遼闊的戶外活動空間，常見村民閒暇或暖陽漫步綠野周圍，貼心的歇腳涼亭隨處可見。

「夕陽無限好，只是近黃昏。」詩源李商隱的鬱作，而今醫學進化了更長的暮年。新世代的忙碌，不乏雙薪家庭，新現實的生活結構也在改變。從朱自清的「背影」，看著父親爬攀月台的身軀，刻畫著為人子的不捨，到龍應台寫實兒子離去為母落空的回眸，感觸撰文「他用背影默默告訴你：不必追。」時空迥異，轉念接受兒女善待父母方式，已非「孝經」傳統奉持的年代。長者得勇於跨入高齡群居，學習晚年與生命力共舞，順應傳統思維的蛻變。

獲頒一等景星勳章，橫跨中、英、美文學領域的齊邦媛教授，是養生村第 17 位住戶，在朝夕美好的環境裡，4 年後完成文史鉅作「巨流河」。另著散文描述其心路歷程，娓娓道來「新養老觀」。堅毅的身心穿越時空詮釋，不平凡的偉大，歲月從未深鎖這位年邁的恆星。

現在村民年齡落差高達近

40 歲，適應與否攸關在此「天長地久」的必然因素。村裡提供良好的學習課程，以敬老的人性化管理，制定一切健康娛樂動能與各種學程機制，培養村民在此充實的歸屬感。以豁達之心自我調適，必有「雖是近黃昏，夕陽依舊好」的樂齡身心安頓！清晨的朝露，夜晚的月光，各類花樹四季更迭於山林。緩老健康，融入歲月靜好，是養生村經營理念與村民一致的共識！

還記得 2020 年首次在村裡歡渡除夕圍爐，其熱鬧猶似清朝盛世之「千叟宴」，全村工作人員勞心勞力投入，禮台上主持熱鬧登場，台下忙於引導入席，外燴辦桌宴請村民及眷屬，大家歡樂團圓，令我嘆為觀止，深憶難忘。然而 2021 年逢疫情急轉嚴峻後無法舉辦。今年再現榮景，席開 88 桌，村民人數創新高，忙碌程度倍於往年。

2022 年底林口長庚旁的桃園長庚轉運站啟用，有長庚汎航、國光、統聯、桃園、三重等客運，延伸了養生村搭車到轉運站後，即可無縫轉乘，19 席月台銜接了更多去處，筆者因此受惠在

今年春節，來回新竹探望兒女的便利。

寫作是我退休後的一個意外，量產 6 年後漸情文耕。在此學唱歌也是意外，妻子訝異地發現我雖然走調，卻有天賜音質，鼓勵持之以恆突破。而她在此迅速延續體能鍛練，參加各類有氧韻律操，隔年加入數位鋼琴班，皆能鍥而不捨的接軌與學習，她入住時是 61 歲的「幼齡族」，適應融入狀態甚佳，尤其數位鋼琴班 4 年，由零知曲鍵到成果展示，勤奮不懈的學習占比生活之高，超乎想像。感謝老師忘年之誼的賀卡是：「春風化雨又一年，琴曲悠然暖心弦，暮年星辰有明月，得以向陽再續緣。」

養生村於 2005 年初啟用運作，住戶由兩位數的漫長經營期。社會高齡化攀升後，世代觀念的蛻變，村民逐年有年輕化趨勢，目前村民人數逾 1,200 人，為 CP 值極高的優化群聚養老處所。養生文化村寧靜致遠，上善若水，能融合暮年。一襟晚照，觀心自在，悠然緣境，朝夕融合！盼群策群力、知足惜福。☺