

# 養老新風潮

◎養生文化村管理部專員 廖婉竹

三 十幾年前，台塑集團創辦人王永慶先生有感高齡化社會的來臨，欲提供長者積極、獨立自主、有尊嚴的生活環境，毅然捐出 34 公頃的土地，歷經十幾年筆路藍縷的開發過程，參酌採納先進國家的設施規劃，並融入「養生」和「文化」雙主軸，超越了當時一般安養機構的做法，耗費台幣 80 億元興建，於 2005 年 1 月創設連續性老人照護社區「長庚養生文化村」，成立迄今轉眼已 20 週年。

## 觀念改變吸引年輕銀髮族入住

營運之初，受限國人傳統養老觀念仍想依賴子女終老，子女讓父母進入安心的養生村，易遭親友視為不孝表現；父母入住養生村，卻擔心被子女遺棄。當時民風觀念執拗，以致推展遭遇困境，王創辦人仍勉勵大家突破觀念，本村遂全力推廣團體導覽、生態體驗營及試住服務，透過長

者身臨其境的生活體驗，再藉由住民口碑效應，從第一年 100 多人迄今已有近 1,400 人居住，躍升為國內單一機構最大的退休養老社區。由於環境優美，設備完善，更已成為銀髮族心目中的世外桃源。

養生文化村初期入住約有 80% 皆為 75 歲以上的長者，75 歲以下住民屈指可數，發展至今，目前 75 歲以下住民有 520 位，占住民人數 38%，儼然成為養生文化村的生力軍。其中不乏許多 60 歲的單身女性或初老夫妻，近 5 年來媒體採訪，對於 60 歲剛退休就申請入住的住民充滿好奇。

是什麼原因讓他們突破世俗觀念申請入住？現今工商社會發展致家庭結構轉變，家庭人口數減少，單身或獨居長者擔心老了沒人照顧，若發生意外求助無門，也擔心租不到房子；有子女者，卻可能與子女作息、孫子女

教育觀念、家庭事務分擔等習慣迥然不同，若三代同堂生活在一起反而有代溝及壓力。若能與子女保持適當距離，雙方維持美好感覺，擁有自主的退休生活，重新投入學習，尋找同齡層的好鄰居，享受屬於自己的桃花源，是現代長者完美的晚年生活。所以60歲就決定入住，提前適應養生村，而非等到70多歲時才進住，相對體力與心理適應會更加辛苦。本村已有上百位二代同堂、兄弟姊妹、好友相揪共居養生文化村，建立社區生活新藍圖。

### ● 長庚醫院全方位守護

「活得好、老得慢、病得輕」，是目前民眾對老後生活的共同憧憬，養生文化村的目標是結合醫療資源，連結長青護理之家、桃園長庚、緩和醫療病房，提供多元橫向整合服務。住民每年享有免費一日健康檢查，結合長庚醫院健檢中心及各專科專業，提供預防保健篩檢，

免費年度健康檢查，依據高齡者身心特性規劃重點健康檢查項目，掌握個別長者健康狀況。

1950~1970年嬰兒潮世代來臨，這批銀髮族平均教育程度高、工作與經濟能力均佳，在退休時期有能力選擇及安排理想的晚年生活，認為擁有健康方能真正的獨立自主，達成「健康老化（healthy aging）」是高齡醫學的重要目標。隨著年齡增長，長者的肌肉力量每年會減少3%至5%，肌力減少會影響其日常活動和生活品質。設置於桃園長庚醫院的長庚運動醫學中心，是由骨科、復健科、中醫等醫療團隊組成共同服務，內有門診及運動訓練區，配置重量訓練、心肺有氧訓練、伸展放鬆等多項新穎檢



▲ 養生文化村戶外園區腹地廣潤達17公頃，種植十萬顆樹木，綠樹圍繞，社區環境優美

測與訓練設備，提供長者跨專科的整合性運動照護服務，實踐健康、活躍老化的理想境界。

### ● 養生文化村擴建發展

養生文化村全區總共規劃 A、C 兩棟建築，戶外園區腹地廣闊達 17 公頃，種植 10 萬顆樹木，綠樹圍繞，社區環境優美，園區的櫻花與落羽松已成為北部都會市民的賞花祕境。目前長住居民約近 1,400 人，仍有 3,000 人排隊等候，為服務持續增加銀髮族龐大的入住申請需求，在長庚醫療財團法人董事長王瑞慧及各級主管的規劃下，C 棟於 2024 年 6 月已整建開放 133 戶，2025 年增加 98 戶，直至 2026 年持續開放 175 戶，這 3 年共新增 406 戶，採分期開放，以提供退休人士居住新選擇。

### ● 展望未來願景

展望養生文化村未來的方向，照顧服務產業引進科技設備，運用物聯網、AI 智慧化建設，包括大數據管理掌握長者的健康情況，提供個別化改善措施。其他如生活起居的安全監

管、門禁管制等，都朝智能化服務的方向滾動式調整。照護產業人力高度密集，如能藉科技照護，提供長者友善服務，也可降低總體人力負荷。

除引進 AI 智能監測等科技輔助，亦推動養生文化村 2.0 版，發揮住民專長，連結長庚大學、長庚科技大學、明志科技大學與社區，讓學有專長的住民願意至學校協助年輕學子上課，分享他們豐富的生命經驗，對長者來說，也會充滿成就感，讓長者「老有所用」，創造第三人生，期盼與社會交流，擴展生活圈，讓長者更幸福、美好，實踐創辦人王永慶先生設立的宗旨。🏡



- ▲ 擁有自主的退休生活，重新投入學習，尋找同齡層的好鄰居，享受屬於自己的桃花源