

# 養生長壽村規劃

- 宗旨理念
- 規劃藍圖
- 宗教信仰中心
- 行政管理及醫學中心
- 共同住宅社區
- 自然園區



## 1、宗旨理念

人生由出生到終老，只是一眨眼而已，再回首已是百年身。由於科技的進步，社會的變遷，人們漸漸失去往昔“日出而作、日落而息”，與天地合一的自然運作。代之而起的是環境的惡化，空氣的污染，以及生活忙碌，作息不定，追求物質的私欲熾盛，導致色身衰老的痛苦及行動不便，從而心靈枯萎迷罔甚至衍生出精神疾病，使得“幼有所長、壯有所用、老有所終”，常常會事與願違，甚至於壯志未酬身先卒的憾事。

因此我們本著慈悲喜捨，人飢己飢，人溺己溺，感同身受，以同理之心，老吾老以及人之老的精神，設立養生長壽村，用古傳的佛道工法，對現代人的生活飲食、健康養生、運動排毒、宗教認知，做一個改變，令人重返自然，返璞歸真，期許每個人在其多采多姿豐富的人生中，都有健康身體，祛病延年，減少使用健保資源，達到身、心、靈，精、氣、神合一的境界。

長壽村規劃設計出一個讓中老年長者依然可以過著生命豐富，活力十足，又有尊嚴的生活環境。「養生」的目的，是為了達到健康的生活。養生長壽村的規劃

- 是要提供一個使年長者在身體活動力、心智認知力、生活滿意度方面，都能享受健康樂趣的生活環境。
- 是要協助年長者過著獨立自主的尊嚴生活。
- 是要年長者積極經營有活力有陽光的生活。
- 是要年長者遠離怨天尤人憂鬱病苦的生活。
- 是要迎向長壽健康璀璨的人生，而不是在臥榻上被養護、被照顧的年長者。

## 2、規劃藍圖

養生長壽村設有宗教信仰中心，還設立了精神分裂治療與預防中心。村內有專業的醫療團隊進駐，並有運動休閒設施，如游泳池，健康步道，寬闊幽雅的養生環境，讓村民可以享受青青草原、體驗野趣農園、漫步休閒步道，遠離塵囂煩擾，沉浸在大自然的採菊東籬下悠然見南山中，提供最佳的健康養生環境。

共分為四部分,分別為宗教信仰中心、行政管理及醫學中心、共同住宅社區、自然園區。

### 3、 宗教信仰中心

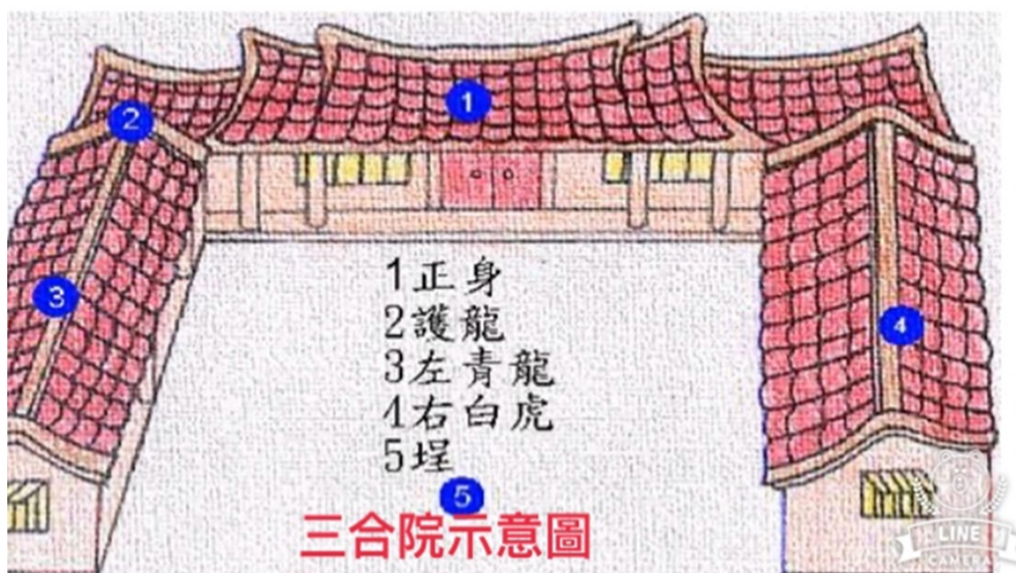
整體建物型態為改良式傳統三合院，分為中央正廳與兩邊護龍，正廳為供佛大殿五層樓平脊式屋頂，前後兩坡落水，門設於中間，此為建築群組的核心。正廳兩邊為護龍，左青龍右白虎，左右兩邊護龍往上蓋到滿為止。

但一樓只有樑柱，為集會所或為大型開放式空間設計，保有最佳彈性空間運用並有通風隔濕的優點。

在運作上，會教授養生長生工法、提供精神信仰諮詢及命理解析服務、並舉辦宗教或文化教育類活動。期許在文化教育上作為世界四大洲的朝聖中心。

台灣世界佛道實修法門以宗教信仰中心為核心，與養生長壽村連結，若需募款，社團法人會以此為主軸勸募，再將募得資金匯入社團法人主管單位。惟此資金為專款專用，並由桃園市政府監督之，需符合公益勸募條例，提交市府申請得執行之。

#### 傳統三合院示意圖:



## 4、 行政管理及醫學中心

區內設有醫學中心提供醫學中心級的健康監護和衛教指導、預防保健。並有精神分裂治療與預防中心，由專業醫療團隊進駐，可對外開放營運、作精神分裂的治療。

## 5、 共同住宅社區

提供短期及長期住宿，蓋 20 層大樓，以共同住宅社區為核心理念、建立共生共享、自主獨立的生活環境。

- 醫療小組可提供醫學中心級的健康監護和衛教指導、預防保健。
- 多間活動教室，提供各式文藝教學，動手試作教學，透過活動的參與過程，可幫助入住學員提昇生理上與心理上的環境適應，開啟第二人生經驗。
- 提供健身房，與瑜珈舞蹈教室，讓入住者隨時保持活力，以及疏展身體。
- 設有餐廳，提供採用無毒有機食材所製作的各式健康料理，吃的健康安心。
- 視聽娛樂室，舉辦各式養生新知演講，影片分享，歌唱活動，影片分享欣賞。
- 建立連續性照護體系，讓年長者無後顧之憂。
- 接受入住人員的年齡層為 40~80 歲為主。
- 也接受年輕人作精神治療，或出家人代訓。
- 兼顧保健、醫療、養生、休閒、娛樂

## 6、 自然園區

藉由山林之氣提供戶外靜心、親近自然、活動交流等空間，讓大自然的力量整合身、心、靈間之平衡。同時透過動手作東西，種植花草所產生的樂趣，為生活中增添意義及成就感。

藉由蔬菜耕種區，鋤頭除草翻土，流汗排毒，增強肌肉，強健骨骼，提供年長者接近大自然動手種植栽、觀看自然，藉由自然環境資源讓心靈回歸大地，種植種類以蔬菜為主，讓長者勞動筋骨、體驗真正的田野生活。

闢建多條樹林間的健康步道，讓入住人員每天沐浴在天然芬多精下，或作散步休閒，或熱身慢跑，或輪椅巡行，享受自然林木予人的身心療癒。

另在考量年長者的動態性活動及與親子間的互動，設置運動場、兒童遊戲場及體健設施，讓年長者間、親子間可產生更優質的互動性及體能之訓練。

還有運動休閒設施，游泳池。。。等