

為落實創辦人 王永慶先生建立樂活
健康社區典範的理念，推出養生健康
體驗行程－歡迎攜眷參加－

養生體驗營

【第一天】 12:00-14:00報到→自我體適能趣味檢測→室內知性導覽漫步行→遊山拓印
健康行→養生風味圓桌晚餐→養生舒壓活動會

- ※探訪全國唯一為銀髮族設計的生活社區、野趣農園、銀髮學園等參觀最佳的健康養生環境。
- ※透過專業測量儀器，配合活動，檢測自己的心肺功能、身體柔度、協調反應及肌耐力等，並給予提醒及運動建議。
- ※由專業營養師依黃帝內經之四季養生法，結合養生文化村四季自行栽種養生食材，飽享健康養生風味餐點。
- ※長庚生技身心靈轉化中心運動指導師，帶領混和舒緩運動針對久坐、上班族常見肩頸 酸痛等症狀，舒活伸展肢體。



【第二天】 戶外自然生態園自由行→養生經穴健康操→養生精力早餐→室內法式滾球
及自動吸水盆栽DIY、台塑企業參訪(2擇1)→活力午餐



- ※養生經穴操是專為上班族及銀髮族所設計，預防筋骨痠痛 促進血液循環運動養生操。
- ※法式滾球有百年歷史，是法國國寶級的活動，有效增加肩 臂運動量透過友誼賽的方式相互合作，富有運動趣味性。
- ※利用客房內的寶特瓶DIY製作及彩繪「植物自動吸水盆栽」 學習種植園藝技巧，輕鬆培植綠意生活。
- ※記錄台塑企業奮鬥及成長歷程，經由認識台塑企業整體發 展歷程，體會台灣五十年來經濟發展之深刻內涵。

活動費用

房型/人數

單人入住

雙人入住

一房二廳
22坪

原價2,200元
富邦人壽保戶優惠價：**1,760元**

原價3,200元
富邦人壽保戶優惠價：**2,560元**

一間至多2人居住，含住宿費、餐費、各項活動費等

報名方式

※專案聯絡人：長庚養生文化村管理部廖婉竹
電話：03-3197200轉2035 / 0975-362-596
傳真：03-3197220
電子信箱：littlebeauty@cgmh.org.tw



- 1.行程可依團體實際需求安排調整，活動行程將視當天氣候及報 名人數或有調整，本村並保有受理本活動最後決定權
- 2.參加活動，請著休閒褲裝與輕便軟鞋，謝謝！

