

「綠活學園・身心甦活」

亞健康休閒養生園區規劃構想書

創新空間活化與跨界健康促進生態系規劃

一、計畫緣起與定位

隨著現代社會高齡化趨勢加速，以及高壓職場環境的普及，處於「非病非健康」狀態的「亞健康族群」日益龐大。這類族群常伴隨慢性疲勞、失眠、代謝異常、情緒焦慮等困擾，急需系統性的生活作息調整與身心調復空間。

本計畫旨在充分利用地方「閒置校園空間」，保留校園特有的文教、開放與自然氛圍，並透過建築改造賦予其全新功能。園區轉型為一處結合「健康調復、學群共好、休閒養生」的定居型調養園區。

- **核心主軸：**健康、休閒、養身、養心。
- **目標對象：**期望改善體質、調節作息、舒緩心靈壓力的亞健康族群。
- **營運模式：**每期 3 個月（90 天）的沉浸式健康管理方案，全面採用獨立房進駐，兼顧隱私與社群互動。

二、園區空間規劃與建築改造

結合專業「建築改造/綠建築業者」，導入通用設計與高齡友善無障礙動線，將校園既有格局進行最大化活化利用：

- **蔣沐公寓（原教室/宿舍改造）：**改建為兼具採光與通通風的舒適獨立套房，配置獨立衛浴、溫潤木質家具，並導入智慧生活科技（如隱私型跌倒偵測、夜間安全照明、緊急呼叫系統）。

- **膳食美學館（原學校廚房/餐廳）**：建置符合機能性與節能減碳原則的現代化養生餐廳。由專業營養師與廚師團隊駐點，提供在地、低碳、客製化的健康膳食與漢方藥膳。
- **甦活運動場與綠野（原操場/校園空地）**：規劃平整寬敞的戶外綠地專區，用於每日太極、八段錦等東方養生運動。其餘空地改造成為「開心農場」，提供農藝療育（如種菜、香草植物栽培與園藝手作）。
- **藝文共學堂（原圖書館/視聽教室）**：保留其文教氛圍，作為琴棋書畫、茶道、禪修、手工藝等靜態養心課程的多功能空間，同時做為世代共學與成果分享的互動會場。
- **健康數據管理中心（原保健室/行政空間）**：配置專業生理訊號量測設備與 AI 數據分析工作站，做為進駐者每日健康監測、評核與諮詢的基地。

三、三個月進駐方案：健康調復核心服務

進駐者將經歷「檢測 → 觀念引導 → 持續實踐 → 效益評估」的良性循環，服務核心分為以下三大板塊：

1. 專業檢測與評估（期初/期末）

透過與專業醫療院所結盟，進駐首週安排全面的西醫臨床體檢、中醫體質辨識以及心理壓力狀態問卷，建立個人專屬的健康基準線（Baseline）。在第 3 個月結訓前再次進行全面複檢，以數據量化調復成效。

2. 日常監測與數據分析

進駐者日常配戴智慧穿戴裝置，不間斷量測血壓、心率變異率（HRV）、睡眠品質與每日活動量。數據自動上傳至園區系統，由健康管理師每週產出分析報告，動態調整膳食內容、運動強度，並給出個人化的改善建議。

3. 規律作息與養生行程

園區推行「日出而作、日落而息」的固定作息，協助進駐者重建健康生物鐘：

- **晨間時段**：生理訊號量測 → 太極/八段錦（專業運動教練指導）→ 活力養生早餐。

- 日間時段：農藝體驗（種菜/採收/植物手作）→ 營養均衡午餐 → 午間放鬆小憩 → 藝文薰陶（琴棋書畫/茶禪）。
- 傍晚與夜間：校園綠道散步/輕度拉伸伸展 → 舒壓低卡晚餐 → 世代共學分享會 → 靜心冥想/中藥足浴 → 22:00 熄燈就寢。

四、 跨界資源整合生態系

本園區的成功核心在於「跨界結盟」，將異業資源有機串聯，建構永續經營的亞健康服務生態系：

合作夥伴類型	核心職掌與合作內容
醫療院所	負責期初與期末之醫學級生理、心理與中醫體質檢查，並針對高風險數據提供專業轉診綠色通道。
健康運動業者/團體	派遣具備國家級或專業證照之師資，常駐指導太極、八段錦、經絡導引、核心肌群功能性訓練，防範運動傷害。
飲食業者	依據專業營養師開立之機能性菜單進行膳食開發，運用地方低碳食材，提供少油低鈉、兼具在地風味與療效的養生餐食。
民宿/旅館管理業者	引進連鎖飯店式物業管理體系，負責房務清潔、接待服務、安全管理等標準作業程序（SOP），保障居住服務品質。
建築改造/綠建築業者	操刀舊校舍轉型，著重減碳、通風、自然採光與智慧化無障礙空間改造，打造符合環境永續的節能綠建築。
學校及公益社團 (青銀共學)	引進鄰近大專院校之公益社團、青年志工及學生進駐。定期舉辦「跨世代分享座談」，由年輕人分享數位科技與新知，長者傳承生命智慧，實踐青銀共融。

五、預期效益

- **對亞健康者：**透過 90 天封閉式的環境微調與規律作息實踐，顯著改善各項關鍵生理指標（如血壓趨於平穩、睡眠品質改善、肌肉量與體脂率優化），更重要的是能養成可持續帶回日常生活的健康生活習慣。
- **對地方與社會：**成功活化政府閒置公有校園資產，避免蚊子館產生；同時將健康照護前置於「預防醫學」階段，實質減輕長照與國家醫療體系的財政負擔，並創造在地綠色就業機會（如旅宿、餐飲、農藝）。
- **對青年學子：**透過獨創的青銀共學與社團鏈結機制，為年輕一代提供極具教育意義的生命故事分享平台與社會公益實踐場域，促進社會跨世代間的理解與包容。