樂齡出遊

「不老騎士」計畫，帶着十七位平均年齡八十一歲的爺爺奶奶騎摩托車環島，參與者們從事不同的職業、擁有不同的人生經驗，因為這個計畫而交流，再次豐富了自己的視野。

「樂齡卡打車」運動，志工駕駛員載老人家外出兜風，老人也可以在旅途中和志工對話，也可以將旅徒带来的心情放在心裡，不只老人得到舒缓，志工也能從對話中更認識這座城市，且領悟一些長者之言。

樂齡出遊有什麼意義？為何要舉辨上述的活動呢？舉臺灣為例，現在處於高齡化社會，平均少數幾個年輕人就要照顧一位老人是壓力很大的，況且也不少老人是獨居的狀態，也許也沒什麼機會能和他人聊天並且深入認識，也可能整天都做著重覆的事不知道還能幹嘛。樂齡出遊的意義就在於有人能傾聽老人的想法，也可能因别人的經驗，因而改善自己，甚至對這個社會做出貢獻。

那樂齡又是如何照顧長者的呢？樂齡出遊將老人們聚集在一起，他們來自接近的時代能有共同的話題，來自不同的行業可以與彼此交換想法，在家裡待久了出來走一下也能讓心情轉變，在旅途也能尋找自己的回憶，和身邊的人訴說自己的情感，而且身邊那麽多同辈也有年經人，出了什麼事也能第一時間發現。

雖然參加這個活動的時間很短暂，但參加完樂齡出遊的心惰，带回家裡，也許參\*改變老人後面的生活！