樂齡出遊

讓長者進行樂齡之旅的意義在於使長輩能藉由出遊和他人交流，如在環島時和同輩交流人生經驗，或和陪伴者分享見聞。以出遊之法加強自身和他人的聯繫。

年長者在退休後若又在居所足不出戶，或在居所附近行動，交流對象十分有限。如能藉旅遊來認識他人，除使生活增添色彩，亦可因多和他人互動降低阿茲海莫\*症風險。

雖說如此，長者因身體老化，可能行動不便。因此在出遊前做好規劃相當重要，考量長者的行動力並想出對應方式，如合適的交通工具等。由此方能確保出遊品質。同時，傾聽也是重要的一環，長者大多會在興致高昂時滔滔不絕地提出各種方面的看法，或是過去經歷。這也是我認為為樂齡出遊的目的——與他人聯繫的構成要素。在對話中完成情感、經驗交流，使雙方建立聯繫。人類是群居生物，一旦和社會脫節，即使是經驗豐富的長者也可能面對精神退化的命運。

樂齡出遊，更能為長者帶來快樂的調味劑，但我更喜歡把它看作造橋的過程。名為人際的橋建在年齡這條河流上，通往彩虹的那一端。