樂齡出遊

隨著社會高齡現象逐漸增加，如何與長者有正向的互動、交流變得至關重要。「樂齡出遊」的計畫開始在各國施行，帶給長者不同的體驗，豐富人生後半段。

許多長者進入晚年後，便容易疾病上身，而導致生理與心理健康受到影響。每日進出醫院，身體疼痛難耐，各種症狀襲來，使長者不再健壯，也帶來了壞心情。樂齡出遊的意義，是讓長者透過到戶外踏青、欣賞美景、接觸大自然等，暫時忘卻病痛，更能從運動中找回好心情，並重新拾回人生的意義。

另外，在樂齡出遊的活動中，使長者們聚在一起，共同體驗生活的樂趣，也能在彼此交流間拓展視野，這也是樂齡出遊的一大意義。長者們是來自不同業界的退休人士，各自走過不同的人生歷程，透過談話分享，即使在晚年，也能持續豐富彼此的閱歷。

然而，樂齡出遊也有許多要注意的事項。若是我成為樂齡之旅的導遊，我會時時刻刻關注長者們的身體狀況。遇到行動不變者，須給予輪椅或拐杖輔助；有疾病在身者，會確保他們有按時服藥；有視聽障礙者，我則會多陪伴他們，使他們能盡量與其他長者有相同的體驗。而在心理方面，我會鼓勵他們多多說話，並傾聽他們的人生經驗。透過聊天的方式抒發情緒，也能使心情更舒暢。

有朝一日，我希望能參與「樂齡出遊」，學著與長者相處，理解他們內心的想法，豐富自我的經驗；也能使長者在晚年有個美好的回憶，更持續增進自我。