樂齡出遊

樂齡之旅是一種對於長者進行關懷和與不同年齡的人進行人生經驗交流的一個交流的機會，而這項活動不僅能使長者們在旅途中得到放鬆，更能在這個過程當中探尋了生命之間的聯繫並豐富了彼此的視野。

而樂齡旅遊這一項活動是皆能在不同的年齡都是合作的一件事，有些人在此之中放鬆身心，也有些人在這一過程中找到生命意義，而我認為樂齡旅遊恰恰也需符合這一些面向，就好比在不老騎士當中讓這些平均８１歲的長者們花費１３天騎了１１３９公里的路程，既\*使過程可能艱辛亦\*或是面臨重重的挑戰，但他們也能在這一向活動之中和其他的同伴進行人生經驗的交流而豐富彼此的視野，更為自己在旅途中留下了難忘的回憶，因此樂齡旅遊也不僅提供了生理上的放鬆，而其更高一層的意義在於心靈上和彼此的交流與聯繫。

而樂齡出遊也需照顧到年長者們在生理和心理上兩種不同的面向，而首先我們在旅途中盡情玩樂故\*然重要，但年長者們的健康管理更不容乎\*視，提供一個保障和安心的旅程也能更加提升年長者們旅遊時的品質，而在心理層面上也需和他們有更多的互動，並時時刻刻給予他們一些關懷，也確保他們在一趟旅程當中不感到孤寂，而欣喜地沉浸在旅遊當中，就好像丹麥的樂齡打卡車中奧利透過和老人的互動而使他的心靈平靜並在旅途中有所體悟， 因此在樂齡旅遊中照顧好年長們生理和心理的部分可說是至關重要的。

樂齡旅遊不僅是提供給年長者們一個出外探索的機會，更為他們開啟一個新的大們\*，找尋一個不同於過往的人生意義，並能寬闊了自己的視野和世界取得了一種更為深刻的聯繫。