樂齡出遊1111

隨著醫藥衛生的進步，台灣已正式進入超高齡化社會，意味著政府及社會大眾必須正視這些為台灣默默奉獻的長者們。因應此現象，民間推出了「不老騎士、樂齡打卡車」計劃。

我認為樂齡出遊的意義，在於讓長者們能持續與社會甚至這片土地產生連結，進而了解到世界上還有許多高齡且身體退化的人，依然能夠完成險峻的挑戰，學會肯定與接納自己。

在生理層面而言，樂齡出遊之時，首先，需考慮到參加者的病例，進而去安排行程的內容，以及基本藥品的準備；接著，選擇具有「無障礙設施」的地點，使得移動較為便利；最後，由於長者身體器官部分退化，如廁需求較大，因此選擇多次靠站或者尿布的配戴，能應對一些生理方面的需求。

就心理方面來說，首先，適時的尋\*問老者對於出遊的意見並給予關懷；接著，不要過度地擔心他們的能力，而是給予正相\*的回應，像是鼓勵以及相信他們；最後，做了認真、真誠的傾聽者，讓他們能夠主動開口表達想法。

樂齡出遊不僅僅是走出門外，到特定景點拍照留念，而是正視社會上的年老者的一趟人生治癒甚至探索之旅，提供與社會產生連結的橋梁，對這個社會產生歸屬感。