樂齡出遊1111

玩樂，是人生中最重要的一環，人們甚至能通過玩樂找到自己活著的價值。隨著年齡增長、身體機能退化，行動變得不再自如。倘若因此不便而不再玩樂、侷限住自己，人們將很難再次找回樂趣，心理因此生病，也將會錯失更多寶貴的機會。所以，人們應多提倡「樂齡出遊」，並多舉辦類似的活動，好讓老年人能夠重新找回人生的價值。

為了讓長者能夠享有舒適美好的旅途體驗，首先傲底了解對方身上所有的疾病並做好完善的預防措施是必須的，其次也要將老年人普遍容易受的傷考慮進去（例如：膝蓋痛、閃到腰⋯⋯）且準備好工具（例如：輪椅），接著是一定要跟醫護人員保持聯系，以防發生緊急事件。

除了身體上的照顧外，兼顧長者們的内心也是十分重要的，由於自身的不便，有些的家人也並沒有十分關心家中的老年人，長期的無奈與孤獨使的\*長者們的內心極度空虛，若能給與\*一些的陪伴，哪怕只是一點點的噓寒問暖，也十分的有義\*意\*．我們也能聆聽長者們的經驗與往事，身經百戰的長者們的故事不但能讓年經人收穫豐富，也能讓老年人重趁找回自我，為挺過來的自己感到驕傲。

如果人生直到最後一刻，都還能快樂地玩，人生便不再留下遺憾。樂齡出遊，將會是最有趣的活動。