樂齡出遊1111

隨著年齡增長，長者們身體不再像過往一樣強壯，更多時間是待在家中，因體力不便，或許連日常休間也鬱鬱寡歡，長期以來，身心靈都每況愈下。

而近年陸陸續續有機購\*指出，「樂齡出遊」的活動，目的在於幫助年長者增添目前生活上的樂趣，帶領著他們創造不同的回憶。在安排行程時，一定要注意路途是否是合適的，陡峭的路程較不宜行動不便的年長者；旅途中關於生理上需求也應時刻注意，例如：路途中廁所的距離、供應食物是否對年長者的身體無害等，相關需求，也時刻注意年長者身體狀況，臉色外觀上沒事。切記旅途中安全第一，若發生意外，用最快的方法救\*醫。

而樂齡出遊，也需要在情感上多多關懷老人家，和他們聊聊天，確保出來出遊帶著好心情。帶著他們到大自然，遠離塵簫\*，遠離煩惱，聊聊過去、現在、未來，讓他們知道，即使老了、病了，也可以做很多不一樣的事，有不一樣的體驗，重捨\*對生活上保持樂觀的心，充滿熱沉\*，更希望他們明白，老年人有人陪伴，而不是孤單一個人。

綜上所述樂齡出遊有助於年長者暫離一切煩心事，從中與同齡人、同病者相處，得到不同的人生態度，以「樂齡」出遊。