題目：

2007年臺灣的弘道老人福利基金會執行長林依瑩推出「不老騎士」計畫，帶17位平均81歲的爺爺奶奶，花費13天自行騎著摩托車環島1139公里。這群「不老騎士」中，有2位曾罹患癌症、4位需戴助聽器、5位患有高血壓，即使其中有人三進三出醫院，但還是完成了險峻路途的挑戰。這些騎士們曾是警察、軍人、牧師、老師或理髮師等，在不同人生經驗的交流中，豐富了彼此的視野。 2012年在丹麥首都哥本哈根則有「樂齡卡打車」（Cycling Without Age）運動。哥本哈根一位中年上班族奧利（Ole Kassow）有感於安養機構的老人家行動不便，於是利用下班時間，用三輪車載老人家外出兜風。老人開心地要求回到他們充滿回憶的地方，有些多年不說話的老人，開始滔滔不絕地說著自己與地方的故事；失智症患者變得不再暴躁；盲人對志工訴說他們聞到花香、聽到鳥鳴，感覺微風吹拂過耳際。志工駕駛員因此聽到許多生命故事，更進一步認識自己的城市，也彷彿和老人形成了某種奧秘的聯繫。 如果要帶長者在臺灣進行樂齡之旅，一定有許多待注意事項。

請以「樂齡出遊」為題，寫一篇長文，說明樂齡出遊的意義，並思考如何照顧到長者在生理與情感上的需求。文長限800字以內。

**樂齡出遊**

隨著社會進步，長者的生活品質逐漸受到重視，而「樂齡出遊」活動便是提升他們生活幸福感的重要途徑。透過精心設計的旅行計劃，不僅能夠促進長者的身心健康，還能滿足他們在情感上渴望交流的需求，進而重燃他們對生活的熱情。

首先，樂齡出遊的意義在於提供長者身心放鬆的機會。根據研究，戶外活動能顯著改善心肺功能與心理健康。以「不老騎士」計劃為例，17位平均81歲的長者在13天內騎摩托車環島1139公里，這不僅是身體的挑戰，更是心靈的洗禮。這群長者透過交流與互動，分享彼此的生活故事，讓彼此的視野更加開闊，從而重新感受到年輕的活力與激情。

其次，樂齡出遊同樣滿足了長者在情感上的需求。在丹麥的「樂齡卡打車」運動中，志工駕駛三輪車帶長者出遊，讓他們重返熟悉的地方，激發久違的回憶。許多長者在志工的陪伴下敞開心扉，分享年輕時的點滴故事，這種交流不僅拉近了與他人的距離，也讓他們感受到被重視與關愛，緩解了孤獨感。

然而，為了讓樂齡出遊更為順利，安全性必須被高度重視。長者的健康狀況差異大，旅行計劃需充分考量他們的身體條件。選擇適合的交通工具，安排合適的行程，並確保在旅途中有專人陪伴，以便隨時應對可能的緊急情況。提前制定個性化的健康計劃，並在出發前進行必要的健康檢查，都是保障長者安全的重要步驟。

總結而言，樂齡出遊不僅是一次充滿歡樂的旅程，更是對長者的一份深切關懷。透過精心策劃的活動，我們可以讓長者在旅途中感受到生命的美好，重拾對生活的熱情。關心他們的身心需求，讓他們在樂齡出遊中創造無數珍貴回憶，是我們每一位關心長者的人的責任與使命。

**評分**

* 立意：5 (優)
* 結構：5 (優)
* 修辭：5 (優)
* 敘述：5 (優)
* 啟發：5 (優)

**總分：25分**