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**

隨著年齡的增長，長者的生活需求與生理狀況也隨之改變。樂齡出遊便是一個讓長者走出家門、享受生活的重要活動。這不僅是一次簡單的旅行，更是促進身心健康的良機。無論是短途的郊遊，還是長途的環島之旅，關注長者的需求及安全是我們必須重視的。

首先，樂齡出遊的意義在於促進身體的健康。許多研究顯示，適度的戶外活動能改善長者的心肺功能，增強免疫力。在「不老騎士」計畫中，那些平均81歲的長者們在騎著摩托車環島的過程中，不僅挑戰了自我，也感受到生命的活力。對於身體狀況較佳的長者，這樣的活動可以幫助他們保持良好的體能狀態，並激發他們對生活的熱情。

除了生理上的健康，情感上的需求同樣不可忽視。長者在日常生活中，可能因為活動受限而感到孤獨。樂齡出遊提供了一個與家人、朋友或其他長者互動的機會，讓他們分享彼此的故事，增進情感連結。在哥本哈根的「樂齡卡打車」活動中，志工駕駛三輪車帶著長者出遊，許多老人因為久違的交流而開始敘述自己的過去，這樣的互動不僅讓他們開心，也讓志工對長者的生命故事有了更深的理解。

然而，在策劃樂齡出遊時，安全性仍然是首要考量。長者的身體狀況各異，健康問題不容忽視。旅行的行程設計要合理，避免選擇過於崎嶇或時間過長的路線。在選擇交通工具時，應考慮到長者的需求，盡量選擇舒適、穩定的交通方式。此外，隨行的護理人員能夠在緊急情況下提供必要的醫療支援，讓家屬更加放心。

在出遊過程中，良好的心態與適當的照顧是讓長者們愉快體驗的關鍵。應鼓勵他們表達自己的需求，無論是想去的地方還是活動的類型，尊重他們的選擇能增強他們的自信心。這不僅是一次旅行，更是對他們生活品質的重視與提升。

總結來說，樂齡出遊不僅能夠滿足長者在生理與情感上的需求，還能讓他們重獲生活的熱情與活力。適當的計劃、全面的考量，才能讓這樣的活動真正成為他們生活中的一部分。讓我們攜手關心長者的需求，為他們創造更多美好的回憶。

**評分**

* 立意：4分（主題清晰，意義恰當）
* 結構：4分（結構合理，層次分明）
* 修辭：3分（語言流暢，偶有簡單）
* 敘述：4分（具體描述，與主題緊密相關）
* 啟發：3分（具啟發性，但略顯平穩）

**總分：18分**