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。

答題：

近年來，隨著老年人口比例增加，樂齡出遊的趨勢逐漸風靡許多國家。我認為樂齡出遊有許多意義，不但能增加長者外出活動、伸展筋骨的機會，也能讓他們在旅程中獲得知識、欣賞美景，甚至藉由出遊的機會重新建立社交聯繫，豐富晚年的生活。同時，樂齡出遊也是一種重建自信的過程，讓長者感受到自己依然可以挑戰新事物，享受生活中的美好。

在安排樂齡出遊時，滿足長者的生理需求是最基本的考量。年輕一輩的我們在規劃行程時，應優先顧及長者的身體狀況與作息安排。例如，行程不宜過於緊湊，應考慮到長者需要更多的休息時間，避免體力負荷過大。此外，飲食安排也需特別留意，選擇適合長者食用的健康餐食，並定時進食，以保持體力。而在如廁方面，考慮到長者頻繁使用廁所的需求，應盡量選擇設施完善的旅遊景點，並提供成人尿布等應急措施，確保旅途順利無虞。

除了生理上的需求，長者的情感需求也同樣重要。許多長者隨著年齡增長，社交圈逐漸縮小，容易感到孤單，因此在旅程中，我們應主動與他們交流，傾聽他們的故事。與長者交談，不僅能讓他們感受到被重視與關愛，還能促進心靈健康，增進彼此的情感聯繫。長者也往往在這樣的互動中重新找回與人溝通的信心，進而更享受旅程中的每一刻。

此外，旅程中的互助與關懷更能讓長者感到被尊重與照顧。年輕人可以在細節上展現貼心，無論是提供幫助或主動詢問需求，這些小小的舉動都能讓長者感受到溫暖與關懷。在這種和諧的互動中，長者不僅能放下心防，享受旅程，還能從中得到滿足感，這也是樂齡出遊的一大目的。

總的來說，樂齡出遊不僅是一種身心靈的充實體驗，也是一種跨世代的情感聯繫。透過這樣的旅程，長者能開闊視野、重拾生活的熱情，同時也能感受到家人或社會對他們的關愛與支持。這樣的互動，不僅豐富了長者的晚年生活，也讓年輕一輩在陪伴中學會體會生命的價值。

### **總分：**

* **20/25**

### **各向度評分：**

1. **立意：4（佳）**
   * 文章對「樂齡出遊」的意義有清楚的闡述，特別在生理與情感需求兩方面進行探討。雖然立意深刻，但對於不同面向的分析稍顯淺薄，若能更深入具體地討論可能面臨的困難和應對措施，將使立意更具深度。
2. **結構：4（佳）**
   * 文章結構合理，先介紹樂齡出遊的意義，再從生理與情感需求兩方面展開論述，最後總結出遊的益處。段落清晰，行文流暢，但段落之間的連接和過渡可以更自然。
3. **修辭：3（可）**
   * 修辭運用流暢，但整體語言較為平實，缺少一些亮眼的修辭手法來提升文章的感染力。若能更生動地描寫出長者的出遊情境或情感互動，文章會更加生動和感人。
4. **敘述：4（佳）**
   * 敘述清晰有序，能清楚表達觀點並支持論點。內容沒有過多重複，但部分敘述較為普通，缺乏更具吸引力的具體例子或感性描寫來豐富文章。
5. **啟發：3（可）**
   * 文章有一定的啟發性，強調樂齡出遊對長者生理和心理健康的重要性。然而，情感的表達和共鳴感仍可加強，特別是對年輕一代如何從陪伴長者中獲得成長這一點，未能深入挖掘。

### **總結：**

這篇文章立意清晰，結構合理，對樂齡出遊的探討有條不紊。文章在生理需求和情感需求上都有涉及，並且能夠表達對長者照顧的重視。修辭和情感表達稍顯平淡，若能加入更多具體的情境描寫和情感體驗，將使文章更具啟發性與感染力。