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，臺灣已步入高齡社會，如何給予長者適當的照顧與協助，是不容忽視的重要課題。「樂齡出遊」不但能提供長者活絡筋骨的機會，也能在與大自然親密接觸後，釋放長期壓抑的情緒；在尋訪完古色古香的建築後，感受人文薈萃的風情。這些活動不僅是娛樂，更是促進心理健康和社交互動的重要途徑。

一個好的「樂齡出遊」規劃必須兼顧生理及情感的需求。從生理的層面來看，許多長者隨著身體的老化，可能造成行動不便的問題，因此，規劃的景點應考量有無「無障礙設施」。例如，選擇有平坦步道的公園或景區，方便長者使用輪椅或助行器，這樣可以降低意外發生的機率，讓他們在安全的環境中活動。此外，避免挑選過於耗費體力的景點，例如陡峭的山路，除非老人們事前有充足訓練，否則體力將無法負荷。

從心理層面出發，應顧及長者們的情緒。許多老人長期受孤獨感所困而漸漸封閉自己。因此，若能在活動中安排長者間交流的環節，可以讓他們從中找到人間的溫暖與陪伴。在這樣的活動中，可以設計一些互動遊戲，鼓勵長者們彼此分享故事和經驗，這不僅能增強他們之間的聯繫，還能激發出彼此的生活熱情。此外，還可以加入具教育性質的活動，例如文化講座或手作體驗，在學習中重拾生活熱情，並開拓視野。這些都能有效調劑長者的心靈，充實內心。

在籌劃「樂齡出遊」的同時，還需考量長者的特殊需求，如飲食、休息與醫療安全。適當的飲食安排應考慮長者的健康狀況，選擇清淡而營養的餐點，避免刺激性食物，並確保活動期間有充足的水分供應。定期的休息也是必須的，尤其是在炎熱的天氣中，適時的休息可防止中暑或疲勞。此外，若有必要，可以安排醫護人員隨行，以備不時之需，讓家屬更安心。

總之，隨著社會的變遷，對於長者的關懷與照顧需更加細緻。人花了許多力氣處理「生」的問題，卻忽略了「老、病、死」。如果能更加重視長者的生活，制定相關法律政策，落實「樂齡出遊」，這不僅是一項福利，更是對長者生活質量的尊重與提升。這樣的努力，將使長者們在樂齡出遊中，重拾生命的熱情，享受人生的每一刻。

### **總分：**

* **22/25**

### **各向度評分：**

1. **立意：5（優）**
   * 文章在「樂齡出遊」的意義上表達深刻，觸及了對老年人身心靈需求的關懷，並延伸至社會和政策層面的思考。立意明確，展現對長者的尊重與關注，具啟發性和社會反省的意味。
2. **結構：4（佳）**
   * 文章結構合理，逐步從樂齡出遊的意義進入具體需求的探討，最後回歸到社會層面的反思。雖然各段落的邏輯順序清楚，但某些部分的銜接稍嫌緊湊，若能更自然過渡，整體會更流暢。
3. **修辭：4（佳）**
   * 修辭運用得宜，語言流暢且具說服力，但整體語言仍稍顯平實，未能完全展現情感的張力與語言的美感。如果能增加一些具體例子的細膩描寫，將使文辭更具魅力。
4. **敘述：4（佳）**
   * 敘述清晰有序，能夠準確傳達思想與觀點。文章的觀點緊密圍繞主題展開，敘述內容沒有過多重複，且涵蓋了多個面向，但部分論述可以進一步豐富細節，提升說服力。
5. **啟發：5（優）**
   * 文章具有啟發性，點出了長者的生理與心理需求，並且討論了社會和家庭應如何關心和尊重老年人的生活品質。呼籲社會政策的改善和對老年人的重視，展現了高度的社會責任感與反思力。

### **總結：**

這篇文章立意深刻，能夠從多層面探討樂齡出遊的意義，不僅照顧到了長者的身心需求，還觸及社會責任的議題。文章結構清晰，語言流暢，雖然在修辭上可以更具創意與感染力，但整體已展現出很好的表達力與思考深度。