與姓名後，於上方之方格內劃記，並於「確認後考生簽名」欄以正楷簽名。

第一大題作答區

注意：1.限在作答區內作答，並應標明題號，且依題號作答，本頁作答區共836格。2.請妥善分配作答時間。3.答題卷應保持清潔完整，不得污損、塗改或破壞應試號碼、條碼、姓名；作答區不得書寫考生姓名、應試號碼或與答案無關之文字或符號。

(一)

臺灣的樂齡活動集結了擁有不同經驗的長者，靠著自己的力量完成艱困的挑戰，跨越年齡的障礙，證明自我價值。而丹麥的推動者則傾向幫助長者，讓他們在活動中重拾生活樂趣，樂觀地感受世界。

(二)

樂齡出遊

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。

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」。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活動，可以讓他們從中找到人際間的溫暖與陪伴。此外，也可以加入具教育性質的活動，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。

人花了許多力氣處理「生」的問題，卻忽略了「老、病、死」。若能更加重視長者的生活，制定相關法律政策，落實「樂齡出遊」，便是社會福祉。