

「109 年度雲林縣長者活力秀競賽活動」

簡章

一、活動主旨：

因應高齡化社會的來臨，如何讓高齡者可以健康老化並落實在地老化成為首要任務，國民健康署擴編健康促進競賽活動，以豐富社區老人健康生活，達到活躍及健康老化之目的。「長者活躍老化競賽活動」提供一個專屬老人展現健康活力與生命價值的舞台，激發老人圓夢的社會參與動機以及活動參與，激發不老風潮，捲動社區資源，實踐「在地老化」與「活躍老化」的理念。

二、指導單位：衛生福利部國民健康署(以下簡稱國健署)、雲林縣政府。

主辦單位：雲林縣衛生局。

協辦單位：各鄉鎮市衛生所。

三、賽事規則：

(一) 參賽項目及說明：

1. 參賽時間：

(1)每隊以 6 分鐘為上限，表演形式開始（依聲音、表演動作或人員講話等先開始者為基準）即進入計時；以表演形式結束（依聲音、表演動作或人員講話最後結束為基準）為計時結束。（明顯的退場動作不列入計時）

(2)表演時間 6 分鐘之音樂內容，不以同一首歌曲為限，可視各隊表演需要剪輯音樂(建議至少 2 首(含)以上)。

2. 指定曲搭配：每隊 6 分鐘表演時間內，須搭配指定曲「我的餐盤」均衡飲食口訣歌，指定歌曲呈現長度至少需達 30 秒（含）以上，中文版採用國健署研發曲目，台語版採用本縣衛生局研發之內容及動作，其他語言可程地方文化語言自行改編。

3. 建議表演內容：

(1)表演主題可依據支持長者友善生活環境之八大面向（至少擇一面向）預防保健、健康生活及活躍老化為題材以故事性或具地方特色之表演元素呈現，可由舞台道具、樂器、歌唱、民俗表演等方式演出。

| 面相 | 參考主題 |
|-----------|---|
| 高齡友善八大面向 | 1. 無障礙與安全的公共空間 2. 良好的交通運輸 3.安全舒適住宅 4. 加強社會參與 5. 敬老與社會融入 6. 工作與志願服務 7. 通訊與資訊 8. 社區及健康服務 |
| 預防保健 | 1.營造母嬰親善 2.加強兒童發展篩檢 3.兒童聽力及視力保健 4.青少年兩性教育 5.加強成人預防保健運用 6.加強成人 B、C 型肝癌篩檢 7.預防失智、腦中風及高血壓 8.高齡營養新時代 9.加強癌症篩檢 |
| 健康生活與活躍老化 | 1.健康動一動有夠讚 2.我的餐盤聰明吃營養跟者來 |

(2)表演內容可以結合日常身體活動或社區社團等以強化長者肢體、身心功能或增進長者體適能之目的，促進長者肌力、平衡力、柔軟度及心肺耐力之動作設計，搭配音樂節奏等方式進行。

(二)參賽對象：民國 44 年次(含)以前出生之 65 歲長者為主，若為原住民身分則為 54 年次(含)以上。

(三)組隊方式：本縣轄內社區照顧關懷據點、老人會、社區營造單位、農會、樂齡學習中心及其他民間團體等。

(四)參賽人數：

1.每隊至少 30 人但不超過 40 人(包括上台表演、活動相關工作人員、銀髮志工等)。

2.每隊可有參與競賽活動或為協助的青年志工(實際參與表演之人數以 5 人為上限)。

四、報名方式：

(一)日期：即日起至本 109 年 8 月 7 日(星期五)，以郵戳為憑。

(二)方式：可洽當地衛生所，繳交相關影音資料。

1. 將參賽內容錄成影片(mp4 檔格式)，燒錄至光碟片，該影片即為比賽

內容，本局將提供給評審據以評分。

2. 參賽名單電子檔一併存至光碟。
3. 光碟寄至「雲林縣斗六市府文路 34 號」，「雲林縣衛生局 保健科收」，並註明「109 年度雲林縣長者活力秀競賽活動」。

五、獎勵：

- (一)依成績總分高低排序，選出前 3 隊代表本縣參加國健署辦理之中區競賽；決賽前將安排專家學者給予指導建議，強化主題特色或(及)注入新的創意思維，除了讓整體的活動能夠更貼近活躍老化、健康促進的理念，還可爭取中區競賽 3 至 6 萬元等值商品禮券的獎勵，及全國總決賽 3-7 萬等值商品禮券之獎勵。
- (二)未能參與國健署辦理之中區競賽隊伍，配合相關業務擇期辦理頒獎活動，每隊給予新台幣 2,500 元等值商品禮券。

六、注意事項：

- (一)參賽者不得於不同參賽隊伍重複報名。
- (二)參賽影片需為今年度拍攝，請以一鏡到底方式錄製；參加表演、其他競賽時所拍攝影片恕不受理，單純樂器表演者亦不受理報名。
- (三)凡參加競賽者，即視為同意授權主辦單位使用其報名資料、競賽表演內容及個人肖像權，且同意參與主辦單位安排之媒體宣傳，如專訪與報導等。
- (四)敬請注重智慧財產權，於競賽表演中，不得有違反侵害著作權相關事宜，如遭受檢舉或產生糾紛爭議，經查證屬實，主辦單位得逕予取消參賽資格。
- (五)所有獲獎獎項，需依相關稅法辦理稅額扣繳。
- (六)主辦單位保有修改、暫停或取消本活動內容之權利，如有未盡事宜，悉依主辦單位相關規定或解釋辦理，並得隨時補充公告之。

七、評審標準(參照衛生福利部國民健康署)：

| 評選項目及比例 | | 配分 | 評選說明 |
|---|-------------------|----|--|
| 長者安全 10% | | 10 | 長者體適能上的安全（避免光腳，預防跌倒及勿設計表演拋撒物品，避免造成危險）。 |
| 團隊精神 40% | | 10 | 團隊默契與表現力。 |
| | | 20 | 團隊成員展現之精神與活力。 |
| | | 10 | 團隊成員參與程度。 |
| 表演主題 35% 1. 可依據支持長者友善生活環境之八大面向（至少擇一面向）（詳見前述備註）。 2. 表演內容可以結合日常身體活動或社區社團等以強化長者肢體、身心功能或增進長者體適能之目的。 | | 8 | 表演（故事）或內容創意性 |
| | | 6 | 1. 音樂搭配及相容性（含指定曲搭配與應用）：選曲節奏符合長者體能狀態並能與動作相結合，音樂避免單調(建議曲目多於1首)。 2. 服裝設計或道具設計符合表演情境（若屬自製道具，採回收材質或取材生活用品製作為佳） |
| | | 6 | 1. 動作設計及編排：搭配全方面的動作設計，非僅有單一部位的動作，以正確操作增加長者肌力、平衡力、柔軟度及心肺耐力。 2. 搭配指定曲的呈現與舞台演出能融入或突顯當地特色。 |
| | | 6 | 1. 表演流暢度。 2. 動作整齊及熟練度。 |
| | | 5 | 能發揚及展現高齡者尊嚴 |
| | | 4 | 1. 台風及舞台魅力。 2. 設計口號或口令加強動作呈現 |
| | | 3 | 非山地、離島及平地原住民地區隊伍 |
| 銀髮參與 | 65歲以上長輩 實際上台參與 | 3 | |

| | | | |
|-----|---------------|---|--|
| 15% | 競賽人數 | | <p>0分：15人以下</p> <p>1分：15人-20人</p> <p>2分：21-29人</p> <p>3分：超過（含）30人</p> <p><u>山地、離島及平地原住民地區隊伍</u></p> <p>0分：10人以下</p> <p>1分：10人-14人</p> <p>2分：15-19人</p> <p>3分：超過（含）20人</p> |
| | 65歲以上長輩性別比 | 4 | <p><u>依活動當天報到人數比例計算</u></p> <p>0分：男性參賽長輩小於18%；或6位以下</p> <p>1分：男性參賽長輩（含）18%~未滿22%；或6位</p> <p>2分：男性參賽長輩（含）22%~未滿25%；或7位</p> <p>3分：男性參賽長輩（含）25%~未滿30%；或8位</p> <p>4分：男性參賽長輩達（含）30%以上；或達（含）9位以上</p> <p>註：男性長輩比例或人數，採擇優計分。</p> |
| | 代間參加 | 2 | <p>有祖孫或隔代參加</p> <p>註：有中年(青年)及孩童參與者達滿分2分；</p> <p>有中年(青年)或孩童參與者為1分；</p> <p>無中年(青年)或孩童參與者為0分。</p> |
| | 85歲（含）以上長輩總人數 | 2 | <p><u>依活動當天報到人數計算</u></p> <p>85歲以上【民國23年次(含)】；原住民75歲以上【民國33年次(含)】長輩人數每名0.25分計算，若8名以</p> |

| | | |
|-----------------------|-----|--|
| | | 上皆以滿分 2 分計算。 |
| 65 歲以上長輩 身心不便人數 | 1 | 身心障礙或重大傷病參賽者每名 0.33 分計算，若 3 名以上皆以滿分 1 分計算。 <u>註：應檢附身心障礙證明(手冊)者始計入，於報名時查驗。</u> |
| 65 歲以上長輩 以安養機構身分組團 | 2 | 註：非安養機構身分組團者為 0 分。 |
| 表演時間 | 1 | 0 分：4 分鐘以下或超過 7 分鐘以上 0.5 分：4-5 分鐘或 6-7 分鐘 1 分：5-6 分鐘 |
| 總分 | 100 | |

八、報名表：

(一) 團隊基本資料

| | | | |
|----------|-----------|------|--|
| 團隊名稱 | | | |
| 所屬機構 | | | |
| 團隊聯絡人 | | 電話 | |
| | | 手機 | |
| | | 電子郵件 | |
| 團隊照片 | | | |
| 團隊介紹 | (100 字以內) | | |
| 團隊特色人物介紹 | (100 字以內) | | |
| 表演創作理念 | (100 字以內) | | |

(二) 團隊名單(若表格不敷使用，可依實際需求自行增加填寫)

| 編號 | 姓名 | 性別 | 身分證字號 | 出生年月日 | 原住民 否:0 是:1 | 領有 殘障手冊 否:0 是:1 | 乘坐輪椅 否:0 是:1 | 登台表演 否:0 是:1 |
|----|-----|----|------------|--------|----------------|-----------------------|-----------------|-----------------|
| 範例 | 王大明 | 男 | A123456789 | 390228 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 1 | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | |

| 編號 | 姓名 | 性別 | 身分證字號 | 出生年月日 | 原住民 否:0 是:1 | 領有 殘障手冊 否:0 是:1 | 乘坐輪椅 否:0 是:1 | 登台表演 否:0 是:1 |
|----|----|----|-------|-------|----------------|-----------------------|-----------------|-----------------|
| 21 | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | | |
| 25 | | | | | | | | |
| 26 | | | | | | | | |
| 27 | | | | | | | | |
| 28 | | | | | | | | |
| 29 | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | |
| 31 | | | | | | | | |
| 32 | | | | | | | | |
| 33 | | | | | | | | |
| 34 | | | | | | | | |
| 35 | | | | | | | | |
| 36 | | | | | | | | |
| 37 | | | | | | | | |
| 38 | | | | | | | | |
| 39 | | | | | | | | |
| 40 | | | | | | | | |