

110年臺南市樂齡活力秀計畫書

一、前言：

隨著衛生及醫療科技的進步，國人平均餘命逐年增長，高齡人口數亦不斷攀升。截至109年11月底為止，台灣65歲以上老人已占總人口數16.01%，而本市高齡人口比率更高達16.44%，已邁入高齡社會，如何讓長者活到老、活的健康更顯重要。2002年世界衛生組織（WHO）提出活躍老化（active ageing）觀念，指出持續進行身體活動能力或勞動力的參與，可使退休及失能老人仍維持活躍。

為鼓勵長者積極活動並維持運動習慣，本市衛生局自100年開始辦理阿公阿嬤競賽活動，成效斐然，反應非常熱烈，所有上場參賽之人員均為65歲以上長者，每場都超過1,500人，年紀加起來超過十萬多歲，堪稱萬歲爺奶競賽活動。107年度競賽首次嘗試分為兩階段辦理，先辦理分區競賽，再辦理本市總決賽，分區競賽有許多從未參加過的隊伍自行組隊參加，各隊都表現亮眼，絲毫不輸已參加過多年的隊伍。藉此活動，不僅提供長者一個盡情揮灑的空間，也加強長者間之交流，共享喜悅，彼此學習如何樂觀面對、豐富生活。

本年度擬延續109年辦理方式，除透過衛生所外，亦函文至本市照管中心及各區區公所，以鼓勵更多隊伍參加。透過本活動，期望長者都能踴躍參加、自主活動，並帶動整個社區一起動起來，以達在地老化、健康老化、活躍老化理想。

二、目的：

1. 透過樂齡活力秀活動，促使本市長者走出戶外，投入社區健康促進活動。
2. 邀約本市長者組成競賽隊伍參加比賽，在練習過程中提升彼此互動與活力，以達活躍老化理想，並鼓勵新血加入，創造更多活力。
3. 透過參與競賽活動，拓展長者人際關係，藉此改變想法，樂觀面對老化。

4. 積極鼓勵長者參與，重塑長者健康老化概念，期盼長者風華再現。

三、指導單位：衛生福利部國民健康署

四、主辦單位：臺南市政府衛生局

五、辦理方式：

(一) 分區競賽：將本市37區分為五區(依老年人口數區分，分區方式如下)，由隊伍將表演內容錄製為DVD並送至衛生局，衛生局統整後送評審進行評選，並將評選結果公告於衛生局網站。

● 第一區(3,000人以下)：

龍崎、左鎮、山上、南化、北門、楠西、大內

● 第二區(3,001~4,500人)：

玉井、官田、六甲、西港、將軍、柳營、安定、學甲

● 第三區(4,501~6,500人)：

七股、新市、東山、鹽水、下營、後壁、關廟

● 第四區(6,501~12,000人)：

白河、安平、新化、善化、麻豆、歸仁、佳里、仁德

● 第五區(12,001人以上)：

新營、中西、北、南、安南、永康、東

(二) 全市總決賽：由分區競賽前3名之隊伍及另行報名之安養護機構長者，共同於指定地點表演後，當場進行評分及頒獎。

六、參加對象：

(一) 分區競賽：本市65歲以上(含55歲以上原住民)社區長者及病友團體等組隊參加，每隊以30人為原則。

(二) 本市總決賽：安養護機構長者(不限年齡及人數)及分區競賽前3名之隊伍。

七、競賽時間及地點：

(一) 分區競賽：預計110年4月1日至4月16日間進行評選。

(二) 本市總決賽：預計110年6月9日(星期三)，於善化文康育樂中心辦理(暫定)。

八、競賽規則：

(一) 競賽報名：

1. 分區競賽：

- (1) 報名時間：預計即日起至110年3月8日(星期一)止，請將報名表(如附件一-1及一-2)以電子郵件或傳真方式寄至衛生局王奕雯小姐(電子信箱：a00597@tncghb.gov.tw，傳真號碼：(06)632-0029)，報名後請來電確認06-6357716#251。
- (2) 表演內容收件時間：預計於110年3月30日(星期二)前(以郵戳為憑)，將競賽DVD逕寄至臺南市新營區東興路163號2樓國民健康科王奕雯小姐。
- (3) 注意事項：以社區為單位報名，以團體所在行政區為主，不可跨區報名。每個行政區預計2隊，共74隊。

2. 本市總決賽：

- (1) 報名時間：預計分區競賽後至110年4月30日(星期五)止。
- (2) 報名方式：請將報名表(如附件二-1及二-2)，以電子郵件或傳真方式寄至衛生局王奕雯小姐(電子信箱：a00597@tncghb.gov.tw，傳真號碼：(06)632-0029)，報名後請來電確認06-6357716#251。
- (3) 注意事項：
 - a. 安養護機構不需經分區競賽，請直接報名總決賽，上限10隊，若超過10組，則依報名先後順序錄取。
 - b. 參賽隊伍繳交報名表時，請務必一併繳交參加名冊(附件二-2)，俾利保險及計分事宜。
 - c. 總決賽參賽隊伍上限為25隊(包括分區競賽優勝隊伍15隊及安養護機構10隊，並分別評分及頒獎)。

- (二) 競賽內容：活力健康操、環保音樂秀或社區特色技藝……等皆可，表演內容具長者健康促進及故事性元素，或活化高齡者肢體、身心功能或增進長者體適能之健康操活動。

(三)競賽時間：每隊競賽時間為**5-6分鐘**。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）。

(四)評分標準：依健康促進、團隊精神、主題特色及銀髮參與率評分，評分標準如附件三(暫定，國民健康署尚未公布本年度評分標準，若該署有修正評分標準將另行提供參賽隊伍)。

(五)比賽錄取名額：

1. 分區競賽：各分區第一名至第三名各取1隊。

2. 本市總決賽：

(1)社區組:第一名至第三名各取1隊，其餘隊伍**不分名次**給予最佳特色獎、最佳創意獎、最佳活力獎或最佳人氣獎，以鼓勵未獲前三名之隊伍長者。

(2)機構組:第一名及第二名各取1隊，其餘隊伍**不分名次**給予其他獎項，若報名組數少於5組，則取第一名，其餘隊伍**不分名次**給予其他獎項。

(六)本市總決賽活動前因場地租借問題，不進行彩排。

十、競賽獎勵：

(一) 分區競賽：第一名6,000元禮券(或總價相近獎品)及獎座一座、第二名4,000元禮券(或總價相近獎品)及獎座一座、第三名2,000元禮券(或總價相近獎品)及獎座一座，所有參賽者皆提供參加獎，獎勵於評選後統一寄送隊伍通訊處。

(二) 本市總決賽：第一名19,000元禮券(或總價相近獎品)及獎座一座、第二名15,000元禮券(或總價相近獎品)及獎座一座、第三名10,000元禮券(或總價相近獎品)及獎座一座，所有參賽者皆提供參加獎，65歲以上長者另提供獎牌一面，競賽當天當場頒獎及領取。

十一、本市總決賽競賽活動流程表及議題(將依實際報名隊數調整)：

(一)上午場

時間	活動內容	主持人	附記
08:50-09:20	上午場隊伍報到	國民健康科	隊伍檢錄—場地介紹
09:20-09:35	長官致詞	國民健康科	
09:35-09:50	大會講解競賽評分標準，介紹委員	國民健康科	
09:50-10:40	機構1-5組競賽活動	國民健康科	每隊競賽時間以6分鐘為準
10:40-10:55	中場休息(健康操)	國民健康科	
10:55-11:45	機構6-10組競賽活動	國民健康科	每隊競賽時間以6分鐘為準
11:45-12:10	健康操帶動	國民健康科	委員及本科人員閉門會議-機構長者成功老化及活躍老化之探討
12:10-12:30	委員講評	3位委員	
12:30-12:45	上午場頒獎	國民健康科	
12:45~	上午場隊伍離開		

(二)下午場

時間	活動內容	主持人	附記
13:20~13:50	下午場隊伍報到	國民健康科	隊伍檢錄—場地介紹
13:50~15:10	社區1-8組競賽活動	國民健康科	每隊競賽時間以6分鐘為準
15:10~15:30	中場休息(健康操)	國民健康科	
15:30~16:30	社區9-15組競賽活動	國民健康科	每隊競賽時間以6分鐘為準
16:30-17:20	表演團體演出	待聘	委員及本科人員閉門會議-社區長者成功老化及活躍老化之探討

17:20-17:45	委員講評	3位委員	
17:45-18:10	下午場頒獎	國民健康科	
18:10~	賦歸		

十二、專家出席本市總決賽議程表：

(一) 上午場

時間	活動內容	主持人	附記
08:50-09:20	報到	國民健康科	
09:20-11:45	活力秀活動評比	3位委員	
11:45-12:10	機構長者成功老化及活躍老化之探討	國民健康科	委員及本科人員閉門會議
12:10-12:45	講評及頒獎	國民健康科	

(二) 下午場

時間	活動內容	主持人	附記
13:20-13:50	報到	國民健康科	
13:50-16:30	活力秀活動評比	3位委員	
16:30-17:20	社區長者成功老化及活躍老化之探討	國民健康科	委員及本科人員閉門會議
17:20-18:10	講評及頒獎	國民健康科	

110年臺南市樂齡活力秀

附件一

分區競賽報名表

隊伍簡介			
所屬單位 (若無請填 00 區 00 社 區)			
中文隊名			
英文隊名 (必填，以便製作獎狀)			
競賽團體通訊地址 (寄發相關資料用)			
參賽團體介紹 (100~150字)			
報名區別 (不可跨區報名)	<input type="checkbox"/> 第一區：龍崎、左鎮、山上、南化、北門、楠西、大內 <input type="checkbox"/> 第二區：玉井、官田、六甲、西港、將軍、柳營、安定、學甲 <input type="checkbox"/> 第三區：七股、新市、東山、鹽水、下營、後壁、關廟 <input type="checkbox"/> 第四區：白河、安平、新化、善化、麻豆、歸仁、佳里、仁德 <input type="checkbox"/> 第五區：新營、中西、北、南、安南、永康、東		
隊伍聯絡人			
聯絡人姓名			
聯絡人電話 (若有分機請務必加註)			
聯絡人手機 (必填)			
聯絡人 e-mail (必填)			
演出相關事宜			
表演名稱		表演長度	分 秒

<p>表演內容簡介 (100~150字)</p>								
<p>表演方向 (請擇一勾選)</p>	<p><input type="checkbox"/>活力舞台： 依據支持長者友善生活環境之八大面向（至少擇一面向）為題材以故事性或具地方特色之表演呈現元素，可由舞台道具、樂器、歌唱、民俗表演等方式演出。 ※註：八大面向如下：1.無障礙空間2.大眾運輸交通工具便捷3.住宅安全4.禮讓尊敬長者5.老、中、青三代共遊趣6.參與志工服務7.用資訊軟體或社群網絡看新聞或結交朋友8.參加社區健康促進活動或養成健康生活型態（不菸、不酒、多運動、飲食均衡、多動腦等）。</p> <p><input type="checkbox"/>活力律動： 表演內容可以結合日常身體活動（如參考國民健康署編制「動動生活」及「高齡健康操」影片）或社區運動社團（如元極舞、太極拳、健康操等）以強化高齡者肢體、身心功能或增進長者體適能之效果，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。</p>							
<p>表演人數 (影片中表演的人數)</p> <p>註： 請務必確認 $A=B+C$ $A=D+E+F$ 且人數與名冊相符</p>	<p>總人數 (A)</p>		<p>男性 人數 (B)</p>		<p>女性 人數 (C)</p>			
	<p>64歲 以下 人數 (D)</p>		<p>65-84 歲人 數 (E)</p>		<p>85歲 以上 人數 (F)</p>		<p>身障 者人 數</p>	
<p>競賽後是否願意參與本市相關活動之表演服務</p>	<p><input type="checkbox"/> 願意 <input type="checkbox"/> 不願意</p>							
<p>個人資料處理使用</p>	<p><input type="checkbox"/>同意 <input type="checkbox"/>不同意</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提供之報名資料內容、文字及照片作為與本活動相關（如製作手冊、單張、海報、網路媒體行銷）使用。 2. 授權本活動相關之拍攝使用、公開隊伍成員之肖像（包含照片及影像）、名字及聲音等使用。 3. 如勾選不同意，主辦單位恕不受理報名。 							

二、競賽隊伍名單

編號	姓名	性別	身分證字號	出生年	是否為原住民 是:1 否:2	是否領有殘障手冊 是:1 否:2	是否乘坐輪椅 是:1 否:2	是否登台表演 是:1 否:2	飲食習慣: 葷:1 素:2
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

(若具身障身分請附身心障礙手冊或醫生證明等相關文件)

(原住民身分需檢附已登記為原住民身分之戶口名簿)

1. 請將報名相關資料回傳至：a00597@tncghb.gov.tw
2. 連絡窗口：06-6357716#251 王小姐