

# 113年臺南市政府衛生局 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111年12月底為止，台灣65歲以上老人已占總人口數17.56%，而本市高齡人口比率更高達18.03%，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年開始辦理樂齡活力秀競賽，成效斐然，反應非常熱烈，所有上場參賽之人員多為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。

本年度因國健署規定須採實體競賽方式進行，預計將隊伍分為社區組及機構組並分別進行評分，其中社區組依各行政區人口數分為5組，每區取前3名，獲各組第一名者將晉級國健署所舉辦之長者活躍老化競賽南區競賽。本次除透過衛生所外，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：以**實體競賽**的方式進行

(一)社區組，將本市37區分為五組，每組報名上限為10隊(依老年人口數區分，分組方式如下)：

● 第一組(3,000人以下)：

龍崎、左鎮、山上、南化、北門、楠西、大內

● 第二組(3,001~4,500人)：

玉井、官田、六甲、西港、將軍、柳營、安定、學甲

● 第三組(4,501~6,500人)：

七股、新市、東山、鹽水、下營、後壁、關廟

● 第四組(6,501~12,000人)：

白河、安平、新化、善化、麻豆、歸仁、佳里、仁德

● 第五組(12,001人以上)：

新營、中西、北、南、安南、永康、東

(二)機構組：報名上限為10隊。視報名狀況，依機構類型進行分組。

六、參加對象：分為社區組及機構組。

(一)社區組：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)機構組：本市日照中心、安養機構、養護機構、長期照護機構及護理之家65歲以上(含55歲以上原住民)長者。

七、競賽時間及地點：(暫定)

(一)競賽時間：113年6月27、28日(星期四、五)，於臺南市政府南瀛堂(臺南市新營區民治路36號)辦理。

## 一、競賽規則：

### (一) 競賽報名：

- (1) 報名時間：預計公告日起至113年4月30日(星期二)止。
- (2) 報名方式：請將**報名表**(如附件二-1及二-2)，以**電子郵件**寄至衛生局王小姐(電子信箱：a00597@tncghb.gov.tw，報名後請來電確認06-2679751#251)。

### (3) 注意事項：

- a. 社區組各組及安養護機構報名上限皆為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. 社區組及機構組將**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。

### (五) 比賽錄取名額：

1. 社區組:將本市行政區分為五區，每區擇前三名，其餘隊伍**不分名次**給予最佳創意獎或最佳活力獎等，以鼓勵未獲前三名之隊伍長者。各組第一名之隊伍將晉級衛生福利部國民健康署辦理之113年長者活躍老化競賽南區競賽。

(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) 競賽活動因場地租借問題，不進行彩排。

十、 競賽獎勵：

第一名10,000元禮券(或總價相近獎品)及獎座一座、第二名8,000元禮券(或總價相近獎品)及獎座一座、第三名6,000元禮券(或總價相近獎品)及獎座一座，65歲以上長者另提供獎牌一面，競賽當天當場頒獎及領取，所有參賽者皆提供參加獎，獎勵於競賽後統一寄送隊伍通訊處。

十一、 本市競賽活動流程表及議題(暫定，將依實際報名隊數調整)：

(一) 第一天上午場

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)第一天下午場

時間	活動內容	主持人	附記
13:30~13:50	下午場隊伍報到	國民健康科	隊伍檢錄一場地介紹
13:50~14:00	大會講解競賽評分標準，介紹委員	國民健康科	
14:00~15:20	社區第一區競賽活動	國民健康科	每隊競賽時間以6分鐘為準
15:20~15:40	中場休息(健康操)	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
15:40~16:00	委員講評、頒獎	國民健康科	
16:00~17:30	社區第二區競賽活動	國民健康科	每隊競賽時間以6分鐘為準
17:30~17:50	中場休息(健康操)	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
17:50~18:10	下午場頒獎	國民健康科	
18:10~	賦歸		

(一)第二天上午場

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	隊伍檢錄一場地介紹
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	
09:50~10:50	社區第三區競賽活動	國民健康科	每隊競賽時間以6分鐘為準

10:50-11:10	中場休息(健康操)	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
11:10-11:30	委員講評、頒獎	國民健康科	
11:30-12:10	社區第四區競賽活動	國民健康科	每隊競賽時間以6分鐘為準
12:10-	中午休息		

(二)第二天下午場

時間	活動內容	主持人	附記
13:30~13:50	下午場隊伍報到	國民健康科	隊伍檢錄—場地介紹
13:50-14:00	大會講解競賽評分標準，介紹委員	國民健康科	
14:00~15:20	社區第四區競賽活動	國民健康科	每隊競賽時間以6分鐘為準
15:20~15:40	中場休息(健康操)	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
15:40-16:00	委員講評、頒獎	國民健康科	
16:00~17:30	社區第五區競賽活動	國民健康科	每隊競賽時間以6分鐘為準
17:30-17:50	中場休息(健康操)	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
17:50-18:10	下午場頒獎	國民健康科	
18:10~	賦歸		

## 113年臺南市樂齡活力秀報名表

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，請務必填寫正確)			
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><b>表演內容簡介</b> (100~150字)</p>							
<p><b>表演方向</b> (請擇一勾選)</p>	<p><input type="checkbox"/> <b>戲劇類：</b> 表演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。</p> <p><input type="checkbox"/> <b>舞蹈類：</b> 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><b>表演人數</b> <b>(請務必填寫正確)</b></p> <p>註： 請務必確認人數與名冊相符</p>	<p>總人數 (A)</p>		<p>男性人數 (B)</p>		<p>女性人數 (C)</p>		<p>不上台之 工作人員 數</p>
	<p>15-24 歲人數 (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><b>競賽後是否願意參與本市相關活動之表演服務</b></p>	<p><input type="checkbox"/> 願意</p> <p><input type="checkbox"/> 不願意</p>						
<p><b>個人資料處理使用</b></p>	<p><input type="checkbox"/> 同意</p> <p><input type="checkbox"/> 不同意</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>3. 如勾選不同意，主辦單位恕不受理報名。</li> </ol>						



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	是否有殘障 是:1 否:2	是否乘輪椅 是:1 否:2	是否登台表演 是:1 否:2	飲食習慣 飲用葷素: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：06-2679751#251 王小姐

