

109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108年12月底為止，台灣65歲以上老人已占總人口數15.28%，而本市高齡人口比率更高達15.73%，已邁入高齡社會。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108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109年4月1日至4月13日間進行評選。

(二) 本市總決賽：預計109年6月17日(星期三)，於臺南生活美學館演藝廳辦理。

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109年3月10日(星期二)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109年3月30日(星期一)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109年4月30日(星期四)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，評分標準如附件二（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：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	

十三、預期效益：

- (一) 至少55隊參加分區競賽，預計1,200人以上。
- (二) 至少20隊，計600人參加本市總決賽，其中包括至少30位90歲以上長者及30位身障長者。
- (三) 透過本市總決賽，選出4隊代表本市參加國民健康署舉辦之南區競賽的特色隊伍。