

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，機構組上限為10組，社區組上限為50組，將於賽前辦理行前說明會並以抽籤方式決定隊伍上台順序(隊伍可協調互換順序)。原社區組採分5組競賽，但因採分組競賽會使隊伍順序調動較無彈性，各組間無法互相調換順序，為使競賽流程更為流暢，社區組改以不分組的方式進行，取優勝前6名代表本市晉級全國分區競賽。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，每區至少推派1個隊伍參賽，報名上限為50組，以報名優先順序錄取。競賽改以不分組方式進行評選，於競賽前將辦理行前說明會，並抽籤決定上台順序。

(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：

(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5月10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**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. 安養護機構報名上限為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:改採不分組方式進行，報名上限為50組，以報名優先順序錄取，擇優勝前6名，其餘隊伍不分名次給予最佳創意獎或最佳活力獎等，以鼓勵未獲排名之隊伍長者。優勝前6名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19,000元禮券及獎座一座、第二名18,000元禮券及獎座一座、第三名17,000元禮券及獎座一座(依此類推)，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
08:30-09:00	上午場隊伍報到	國民健康科	隊伍檢錄一場地介紹
09:00-09:20	長官致詞	國民健康科	
09:20-09:30	大會講解競賽評分標準，介紹委員	國民健康科	
09:30-10:10	機構1-5組競賽活動	國民健康科	每隊競賽時間以5分鐘為準
10:10-10:20	中場休息(健康操)	國民健康科	
10:20-11:00	機構6-10組競賽活動	國民健康科	每隊競賽時間以5分鐘為準
11:00-11:20	健康操帶動	國民健康科	
11:20-11:40	委員講評	3位委員	
11:40-12:10	上午場頒獎	國民健康科	
12:10~	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
13:00~13:30	下午場隊伍報到	國民健康科	隊伍檢錄一場地介紹
13:30-13:40	大會講解競賽評分標準，介紹委員	國民健康科	
13:40~15:00	社區競賽1-10組	國民健康科	每隊競賽時間以5分鐘為準
15:00~15:10	中場休息(健康操)	國民健康科	

15:10-16:30	社區競賽11-20組	國民健康科	每隊競賽時間以5分鐘為準
16:30~	賦歸		

(一)第二天上午場

時間	活動內容	主持人	附記
08:30-09:00	上午場隊伍報到	國民健康科	隊伍檢錄一場地介紹
09:00-09:10	大會講解競賽評分標準，介紹委員	國民健康科	
09:10-10:30	社區競賽21-27組	國民健康科	每隊競賽時間以5分鐘為準
10:30-10:50	中場休息(健康操)	國民健康科	
10:50-12:10	社區競賽28-35組	國民健康科	每隊競賽時間以5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
13:00~13:30	下午場隊伍報到	國民健康科	隊伍檢錄一場地介紹
13:30-13:40	大會講解競賽評分標準，介紹委員	國民健康科	
13:40~14:50	社區競賽36-42組	國民健康科	每隊競賽時間以5分鐘為準
14:50~15:10	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
15:10~16:30	社區競賽43-50組	國民健康科	每隊競賽時間以5分鐘為準

16:30-16:50	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
16:50-17:30	頒獎	國民健康科	
17:30~	賦歸		