

# 114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113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。

本年度擬延續112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：由分區競賽各區前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。

- 參加對象：

1. 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。

2. 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。

## 六、 競賽時間及地點：

(一)分區競賽：預計114年4月10日至4月21日間進行評選。

(二)本市總決賽(暫定)：114年6月27日(星期五)，於臺南市善化區文康育樂中心(臺南市善化區進學路150號)辦理。

## 七、 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114年3月14日(星期五)止，請將報名表(如附件一-1及一-2)以電子郵件方式寄至衛生局王奕雯小姐(電子

信箱：a00597@tncghb.gov.tw），報名後請來電確認 06-2679751#251。

(2)表演內容收件時間：預計於114年3月31日(星期一)前(以郵戳為憑)，將競賽 DVD 逕寄至臺南市東區林森路一段418號3樓國民健康科王小姐。

(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1-2隊。

## 2. 本市總決賽：

(1)報名時間：預計分區競賽後至114年5月16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**。

八、競賽獎勵：

(一)分區競賽：第一名8,000元禮券(或總價相近獎品)、第二名5,000元禮券(或總價相近獎品)、第三名3,000元禮券(或總價相近獎品)，所有參賽者皆提供參加獎，獎勵於評選後統一寄送各轄區衛生所。

(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。

九、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—<br>機構長者成功老化及活躍<br>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 | 健康操帶動       | 國民健康科 | 委員及本科人員閉門會議—<br>社區長者成功老化及活躍<br>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          |       |                                      |

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 |             |

# 114年臺南市樂齡活力秀 分區競賽報名表

附件一

| 隊伍簡介                          |                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |     |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| 所屬單位<br>(若無請填 00 區 00 社<br>區) |                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |     |
| 中文隊名                          |                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |     |
| 英文隊名<br>(必填，以便製作獎狀)           |                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |     |
| 競賽團體通訊地址<br>(寄發相關資料用)         |                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |     |
| 參賽團體介紹<br>(100~150字)          |                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |     |
| 報名區別<br>(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<br><input type="checkbox"/> 第二區：玉井、官田、六甲、西港、將軍、柳營、安定、學甲<br><input type="checkbox"/> 第三區：七股、新市、東山、鹽水、下營、後壁、關廟<br><input type="checkbox"/> 第四區：白河、安平、新化、善化、麻豆、歸仁、佳里、仁德<br><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<br>(若有分機請務必加註)          |                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |     |
| 聯絡人手機<br>(必填)                 |                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |     |
| 聯絡人 e-mail<br>(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><br/>(100~150字)</p>                                                                                              |                                                              |  |                                                                                                                                                                                          |  |                                  |  |                        |  |
| <p><b>表演方向</b><br/>(請擇一勾選)</p>                                                                                                   | <input type="checkbox"/> 戲劇類<br><input type="checkbox"/> 舞蹈類 |  |                                                                                                                                                                                          |  |                                  |  |                        |  |
| <p><b>表演人數</b><br/>(影片中表演的人數)</p> <p>註：<br/>請務必確認 <math>A=B+C</math><br/>                  <math>A=D+E+F</math><br/>且人數與名冊相符</p> | <p>總人<br/>數<br/>(A)</p>                                      |  | <p>男性<br/>人數<br/>(B)</p>                                                                                                                                                                 |  | <p>女性<br/>人數<br/>(C)</p>         |  |                        |  |
|                                                                                                                                  | <p>64歲<br/>以下<br/>人數<br/>(D)</p>                             |  | <p>65-84<br/>歲人<br/>數<br/>(E)</p>                                                                                                                                                        |  | <p>85歲<br/>以上<br/>人數<br/>(F)</p> |  | <p>身障<br/>者人<br/>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>                                                                                               | <input type="checkbox"/> 願意<br><input type="checkbox"/> 不願意  |  |                                                                                                                                                                                          |  |                                  |  |                        |  |
| <p><b>個人資料處理使用</b></p>                                                                                                           | <input type="checkbox"/> 同意<br><input type="checkbox"/> 不同意  |  | <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<br>原住民<br>是:1<br>否:2 | 是否領<br>有殘障<br>手冊<br>是:1<br>否:2 | 是否<br>乘坐<br>輪椅<br>是:1<br>否:2 | 是否<br>登台<br>表演<br>是:1<br>否:2 | 飲食<br>習慣:<br>葷:1<br>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