****

**衛生福利部國民健康署**

**「2020阿公阿嬤鬥陣來！」活動簡章**

1. **活動主旨:**

因應高齡化社會的來臨，如何讓高齡者可以健康老化並落實在地老化成為首要任務，為以豐富社區老人健康生活，激勵長者走出家門，參與社區活動，國民健康署持續辦理「長者活躍老化競賽活動」，達到活躍及健康老化之目的。其活動透過舞台表演展現長者健康活力與生命價值，激發老人圓夢的社會參與動機及活動參與，激發不老風潮，實踐「在地老化」與「活躍老化」的理念。

1. **主辦單位：**衛生福利部國民健康署
2. **承辦單位：**瑞緯整合傳播股份有限公司
3. **競賽時程：**
4. 縣市初賽：由全國22縣市自訂規則辦理轄區初賽，並遴選隊伍，擇優進入分區競賽。
5. 分區競賽：

東區競賽：109.09.25（星期五）宜蘭縣立體育館

北區競賽：109.10.07（星期三）板樹體育館

南區競賽：109.10.16（星期五）臺南市善化區文康育樂中心

中區競賽：109.10.21（星期三）雲林環球科技大學體育館

1. 全國總決賽：109年12月11日(星期五) 板樹體育館
2. **賽事規則：**
3. 參賽對象及組隊方式：
4. 參賽隊伍人數：
5. 分區競賽:每隊組隊人數為 30–60 人，若為山地、離島及平地原住民地區人數至少須達 20 人以上，且參與者原住民年齡為 55 歲以上，ㄧ般長者年齡為 65 歲以上。
6. 每隊可有參與競賽活動或協助的青年志工（實際參與表演之人數以 5 人為上限）。

**備註：年齡計算以民國出生年次為主，長者達 65 歲以上【民國 44年次（含）】；原住民身份以 55 歲以上【民國 54 年次（含）】為主**。

1. 競賽隊伍型態:

為鼓勵新組隊隊伍及增加進入分區競賽之機會，競賽隊伍將分以「常勝組」及「新秀組」。

1. 常勝組:連續兩年(含)以上皆有進入分區競賽之隊伍，且為同隊伍內新進參與競賽者人數未超過三分之ㄧ(含)以上。
2. 新秀組：由各縣市推派，且未達『常勝組』之標準者。
3. 參賽時間：
4. 每隊以 6 分鐘為上限，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）。
5. 參賽隊伍得依分組及交通路程遠近，由本署綜合考量並安排隊伍分別於上午時段或下午時段進行參賽。
6. 指定曲搭配：
7. 每隊 6 分鐘表演時間內，須搭配指定曲「我的餐盤」均衡飲食口訣歌，歌詞內容表現可視地方文化語言改編(不限原歌曲語言)。
8. 表演之音樂內容、配樂，不以同一首歌曲為限，依各隊需要自行設計、剪輯，指定歌曲於表演音樂呈現長度至少需達 30 秒（含）以上。
9. 參賽項目及說明：參賽隊伍建議表演內容如下：
10. 表演方式及時間：依據支持長者友善生活環境之八大面向、預防保健、健康生活及活躍老化等，至少擇一面向為題材，設計表演內容，各隊演出時間以6分鐘為上限。表演方式:

(１)用故事性或具地方特色之表演，結合舞台道具、樂器、歌唱、民俗表演等方式呈現。

(２)可結合增加長者身體適能，促進肌力、平衡度、柔軟度及心肺耐力之動作設計，搭配音樂節奏方式進行。

1. 評審標準：
2. **分區競賽適用**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **評選項目及比例** | **配分** | **評選說明** |
| 長者安全 10% | 10 | 長者體適能上的安全（避免光腳，預防跌倒及勿設計表演拋撒物品，避免造成危險）。 |
| 團隊精神 40% | 10 | 團隊默契與表現力。 |
| 20 | 團隊成員展現之精神與活力。 |
| 10 | 團隊成員參與程度。 |
| 表演主題 35%1.可依據支持長者友善生活環境之八大面向（至少擇一面向）。2.表演內容可以結合日常身體活動或社區社團社區社  團等 | 8 | 表演（故事）或內容創意性 |
| 6 | 1.音樂搭配及相容性（含指定曲搭配與應用）：選曲節奏符合長者體能狀態並能與動作相結合，音樂避免單調(建議曲目多於 1 首)。2.服裝設計或道具設計符合表演情境（若屬自製道具，採回收材質或取材生活用品製作為佳） |
| 6 | 1.動作設計及編排：搭配全方面的動作設計，非僅有單一部位的動作，以正確操作增加長者肌力、平衡力、柔軟度及心肺耐力。2.搭配指定曲的呈現與舞台演出能融入或突顯當地特色。 |
| 6 | 1.表演流暢度。2.動作整齊及熟練度。 |
| 5 | 能發揚及展現高齡者尊嚴 |
| 4 | 1.台風及舞台魅力。2.設計口號或口令加強動作呈現 |
| 銀髮參與15% | 65歲以上長輩實際上台參與競賽人數 | 3 | **非山地、離島及平地原住民地區隊伍**0 分：15 人以下1 分：15 人-20 人2 分：21-29 人3 分：超過（含）30 人**山地、離島及平地原住民地區隊伍**0 分：10 人以下1 分：10 人-14 人2 分：15-19 人3 分：超過（含）20 人 |
| 65歲以上長輩性別比 | 4 | **依活動當天報到人數比例計算**0 分：男性參賽長輩小於 18%；或 6 位以下1 分：男性參賽長輩（含）18%~未滿 22%；或 6 位2 分：男性參賽長輩（含）22%~未滿 25%；或 7 位3 分：男性參賽長輩（含）25%~未滿 30%；或 8 位4 分：男性參賽長輩達（含）30%以上；或達（含）9 位以上**註：男性長輩比例或人數，採擇優計分。** |
| 代間參加 | 2 | 有祖孫或隔代參加註：有中年(青年)及孩童參與者達滿分 2 分；有中年(青年)或孩童參與者為 1 分；無中年(青年)或孩童參與者為 0 分。 |
| 85歲（含）以上長輩總人數 | 2 | 依活動當天報到人數計算85 歲以上【民國 23 年次(含)】；原住民 75 歲以上【民國 33 年次(含)】長輩人數每名 0.25 分計算，若 8 名以上皆以滿分 2 分計算。 |
| 65歲以上長輩身心不便人數 | 1 | 依活動當天報到人數計算身心障礙或重大傷病參賽者每名 0.33 分計算，若 3 名以上皆以滿分 1 分計算。註：應檢附身心障礙證明(手冊)者始計入，於報名時查驗。 |
| 65歲以上長輩機構人數 | 2 | 依活動當天報到人數計算[長期照顧管理中心](https://1966.gov.tw/LTC/cp-4014-42460-201.html)、長期照顧暨安養機構、[護理之家](https://dep.mohw.gov.tw/DONAHC/lp-3851-104.html)等機構長輩參與人數每名1 分計算，若2名以上皆以滿分2分計算。 |
| 表演時間 | 1 | 0 分：4 分鐘以下或超過 7 分鐘以上0.5 分：4-5 分鐘或 6-7 分鐘1 分：5-6 分鐘 |
| 總分 | 100 |  |

1. 參賽隊伍數量：
2. 分區競賽總計 59 隊(如表 1)。

註: 本活動倘因國家相關政策措施(如防疫規範、災害應變等)暫停或延後公眾集會等不可抗拒相關情事，本署保有暫停或延後競賽及變更競賽辦理方式與場地調整之權利。

**表1：各縣市推派隊伍及參加分區場次**

|  |  |
| --- | --- |
| **分區競賽****總計59隊** | **參加縣市及推派隊伍數** |
| **北區競賽****18隊** | 基隆市 | 台北市 | 新北市 | 桃園市 | 新竹縣 |  |
| 2 隊 | 5 隊 | 5 隊 | 4 隊 | 2 隊 |
| **中區競賽****17隊** | 新竹市 | 苗栗縣 | 台中市 | 彰化縣 | 南投縣 | 雲林縣 |
| 2 隊 | 2 隊 | 4 隊 | 4 隊 | 2 隊 | 3 隊 |
| **南區競賽****17隊** | 嘉義市 | 嘉義縣 | 台南市 | 高雄市 | 屏東縣 |  |
| 2 隊 | 3 隊 | 4 隊 | 5 隊 | 3 隊 |
| **東區競賽****7隊** | 宜蘭縣 | 花蓮縣 | 台東縣 |
| 3 隊 | 2 隊 | 2 隊 |

1. 獎項及獎品規劃：
2. 敬老獎：90 歲以上【民國 19 年次(含)】參與競賽之長者；原住民為 85 歲以上【民國 24 年次(含）】之長者可獲得敬老獎，獎品為等值商品禮券 1,000元整（採覈實支付）。

**※備註：敬老獎領據之簽收應檢附身分證正反面或戶籍謄本（戶口名簿）影本，具原住民身分者須提供相關證明文件以確實核對領受人姓名、年齡、戶籍地址等資料。**

1. 分區競賽：依「常勝組」、「新秀組」各依成績序位給與各獎項及獎品。
2. 金牌：各組序位第 1 之隊伍；頒給獎座 1 座及等值商品禮券 6萬元整。
3. 銀牌：各組序位第 2 之隊伍；頒給獎座 1 座及等值商品禮券 4 萬元整。
4. 銅牌：各組序位第 3~4 之隊伍；各頒給獎座 1 座及等值商品禮券各3 萬元整。
5. 最佳活力獎、最佳團隊獎及特殊獎項：頒給獎座 1 座及等值商品禮券各2 萬元整。
6. **地方政府衛生局需配合事項：**
7. 地方政府衛生局應於本署規定時間內(另於分區競賽 1 個月前函知)推派隊伍報名，並函知本署及承作本署競賽活動之委辦單位。
8. 請地方政府衛生局鼓勵轄區內安養機構組隊參加縣市初賽。
9. 協助晉級隊伍報名分區競賽及全國總決賽等相關事宜。
10. 協助參賽隊伍投保旅遊平安險、意外險，或視各隊需求加保其他有效之個人保險。
11. 考量高齡長輩身體狀況，搭乘遊覽車或大眾運輸交通工具作長途旅運時，建議評估隊伍之需求性，安排妥適之隨隊醫療或護理人員，以照護參賽長輩。
12. 協助晉級隊伍分區競賽及全國總決賽交通運輸安排與交通費補助，補助事宜說明如下：
13. 由本案承辦廠商支付參加分區競賽、全國總決賽隊伍（包括離島地區），參加活動往返會場之交通費（以遊覽車為主，視地方特殊性可包含火車、飛機、輪船等）。
14. 各隊伍交通費補助額度，說明如下：
15. 分區競賽：賽場所在之當地縣市隊伍每隊 1 萬元整，賽場所在地以外之縣市隊伍每隊 1 萬 5,000 元整。
16. 參賽隊伍於報名時需確認年齡及身分別，並於報名時應檢附身分證正面影本或戶籍謄本（戶口名簿）影本及其他所需相關資料如附表；俾利獎項領取及參賽年齡身分核對，提供文件皆僅為本次競賽相關事宜使用。
17. 已報名長輩當日若無法出席，得遞補相同資格之替代人選（1名遞補1名），請長輩當日備相關身份證明文件於報到處辦理遞補。

**報名參賽需檢附資料一覽**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **報名資格** | **檢附資料** |
| **參賽長者** | 長者 65 歲以上【民國 44年次(含)】原住民 55 歲以上【民國54年次(含)】 | 1.身分證正面影本或戶籍謄本（戶口名簿）影本。2.其他所需相關資料（證明文件影本）* + - 原住民身分需檢附已登記為原住民身分之戶籍謄本（戶口名簿）
		- 身心障礙手冊
		- 安養機構
 |
| **敬老獎項****資格者** | 長者 90 歲以上【民國 19年次(含)】原住民 85 歲以上【民國24年次(含)】 | 身分證正面及背面影本或戶籍謄本（戶口名簿）影本* + - 原住民身分需檢附已登記為原住民身分之戶籍謄本（戶口名簿）
 |
| **交通費請領** | 發票、收據、存根等相關票據 |

****

**衛生福利部國民健康署**

**「2020阿公阿嬤鬥陣來！」**

**分區競賽報名表**

衛生福利部國民健康署

中華民國109年07月

**衛生福利部國民健康署**

**「2020阿公阿嬤鬥陣來！」分區競賽報名表**

一、團隊基本資料

|  |  |
| --- | --- |
| 團隊名稱 |  |
| 所屬機構 |  | 所屬縣市 |  |
| 團隊聯絡人 |  | 電話 |  |
| 手機 |  |
| 電子郵件 |  |
| 衛生局所帶隊人員 |  | 電話 |  |
| 手機 |  |
| 電子郵件 |  |
| 參加區別 | □東區競賽：109.09.25（星期五）宜蘭縣立體育館□北區競賽：109.10.07（星期三）板樹體育館□南區競賽：109.10.16（星期五）臺南市善化區文康育樂中心□中區競賽：109.10.21（星期三）環球科技大學體育館 |
| 參加組別(請擇一項目勾選) | □常勝組 □新秀組 |
| 團隊總人數(含表演者、志工及親友) |  | 65歲以上人數(含表演者及志工,原住民長者為55歲以上) |  |
| 表演人數 |  | 素食者人數 |  |
| 活動相關資訊 | 為能更妥善安排各區參賽時間及流程， 將於競賽舉辦前兩週主動通知參賽團隊及衛生局所帶隊人員。有任何疑問或需要協助請洽：（02）2781-3638 分機212 葉小姐 |
| 活動時間 | 新秀組：上午9:00-12:00（暫定）常勝組：下午13:00-16:00（暫定）東區競賽新秀組：上午10:30-12:00（暫定）東區競賽常勝組：下午13:00-15:00（暫定） |
| 團隊照片格式 | 請以附件繳交300萬像素以上之清晰團隊照片 |
| 團隊及團隊特色人物介紹 | (200字以內) |
| 表演創作理念 | (100字以內) |
| 個人資料處理使用 | 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、公開本人之肖像（包含照片及影像）、名字及聲音等使用。
3. 本活動將依個人資料保護法及相關法令之規定下，蒐集、處理及利用您的個人資料。
 |

二、分區競賽團隊名單(若欄位不敷使用，可依實際需求自行增加填寫)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 範例 | 王大明 | 男 | A123456789 | 39 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

(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：2018happysenior@gmail.com
2. 連絡窗口：（02）2781-3638 分機212 葉小姐