

「115 年長者活躍老化競賽活動」評選須知

一、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，增進肌力、促進身體活動及社會參與，國民健康署持續辦理「長者活躍老化競賽活動」，本活動透過舞台表演展現長者健康活力與生命價值，創造銀世代人生的意義，實踐「在地老化」與「活躍老化」的理念。

二、主辦單位：衛生福利部國民健康署

三、競賽時程：

- (一)縣市初賽：由各地方政府(離島縣市除外)自訂競賽原則或須知，以遴選隊伍，擇優進入分區競賽。
- (二)分區競賽：原則分為 4 區(每區涵蓋之地方政府，由本署規劃分配)各辦 1 場競賽活動(暫定 8 至 9 月間)。(舉辦日期另行通知)
- (三)全國總決賽：暫定於 10 月間辦理。(舉辦日期另行通知)

四、參賽說明：

(一)參賽對象及組隊方式：

1、參賽隊伍人數：

- (1)一般地區 65 歲以上長者：每隊組隊上台參與人數為 30 - 40 人(以民國 50 年次(含)前出生者)。
- (2)山地、離島及平地原住民地區 55 歲以上長者：每隊組隊上台參與人數為 20 - 40 人(以民國 60 年次(含)前出生者)。
- (3)考量離島地區交通及旅途花費時間長，對長者易造成體力及精神影響，爰規劃離島地區(澎湖縣、金門縣、連江縣)，每隊組隊上台參與人數計 20 - 40 人。
- (4)65 歲以上參與表演之人員需超過該隊總人數之 80%。
- (5)競賽隊伍每隊可有參與協助競賽活動之志工(實際參與表演之人數以 3 人為上限)。

2、競賽隊伍型態:競賽隊伍分為「常勝組」及「新秀組」二組。

(1)常勝組:由各縣市政府推派，107年至114年之間，曾有2次(含)以上進入分區競賽之隊伍(離島地區則直接晉級全國總競賽)，且同隊內新進參與競賽者人數未超過三分之一(含)以上。

(2)新秀組：由各縣市政府推派，且未達「常勝組」之標準者。

(二)出賽時間：由本署綜合考量參賽隊伍得依分組及交通路程遠近，安排隊伍於上午時段或下午時段進行參賽。

(三)參賽隊伍表演建議內容如下：

1、表演內容及主題曲：為展現參賽隊伍之創意與特色，參賽隊伍應自行設計歌曲參賽及表演內容，搭配表演所需配樂或歌曲，依各隊需要自行設計、剪輯，不以同一首歌曲為限。

2、表演時間：每隊以5分鐘為上限，表演形式開始(依音樂、聲音、表演動作等先開始者為基準)即進入計時；以表演形式結束(依音樂、聲音、表演動作最後結束為基準)為計時結束。(明顯的退場動作不列入計時)

3、表演方式：

(1)得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。

(3)隊伍演出僅限舞台內，如有在舞台外(包括上下舞台之坡道及舞台下任何空間)之表演均不納入評分採計範圍。

五、 評審標準：

| 項目/ 比重 | 占比 | | 評審參考(非逐項評分) |
|-----------------|----------|-----|---|
| 身體 活動 | 30% | | <ul style="list-style-type: none"> ◇ 動作設計為全身性活動並顧及長者肌力、平衡力、柔軟度及心肺耐力等多方面訓練 ◇ 動作變化多元且強度合宜，每位長者(含失能長者)皆能展現其身體活動訓練成果 ◇ 動作有搭配發聲、口號或歌曲設計，加強呈現身體活動 ◇ 隊伍有為不同身體活動能力之長者，設計合適且增進肌力的表演動作 ◇ 有考慮表演開始之暖身及結束緩和的過程。 |
| 長者 安全 | 15% | | <ul style="list-style-type: none"> ◇ 個人安全:不得脫鞋表演並注意鞋子防滑性、表演服(飾)裝合宜性、道具安全性等措施。 ◇ 團隊安全:以確保團隊成員安全為優先，須確認表演者可勝任該動作並注意其安全。 ◇ 舞台安全:團隊表演道具及器材應以場地內全體人員的安全為優先考量 |
| 團隊 精神 | 25% | | <ul style="list-style-type: none"> ◇ 隊形、動作整齊劃一，隊伍走位、變換不亂，展現團隊默契 ◇ 團隊動作熟練、流暢，同時展現成員之精神、活力等 ◇ 在團隊表演中有考慮長者身體能力及適應性，並妥適安排角色及表演展現，尤其關注年紀較大、行動不方便之長者共同參與性 |
| 舞台 表演 24% | 舞台 演出 | 15% | <ul style="list-style-type: none"> ◇ 表演方式或劇情內容之創意性及流暢度 ◇ 團隊整體活力及台風展現 ◇ 舞台演出融入或突顯在地特色(飲食、風景、風俗民情與人文歷史、族群文化與特性等) |
| | 整體 造型 | 5% | <ul style="list-style-type: none"> ◇ 整體造型設計與色彩符合表演情境 ◇ 自製道具或服裝及配件，採環保材質或取材生活用品製作，並可重複使用為佳 |

| 項目/ 比重 | 占比 | | 評審參考(非逐項評分) |
|-----------|----------|----|---|
| | 演出 音樂 | 3% | ◇ 所挑選音樂節奏、速率能與表演內容、動作 搭配良好，並顧及長者體能狀態。 ◇ 音樂曲目間銜接流暢與整體表演搭配良好 |
| | 時間 掌控 | 1% | ◇ 0 分：超過 6 分鐘以上 ◇ 0.5 分：不足 4 分鐘或 5-6 分鐘 ◇ 1 分：4-5 分鐘 |
| 銀髮 參與 | 6% | | ◇ 85 歲（含）以上長輩參加人數。 ◇ 65 歲以上長輩身心不便參加人數。 ◇ 65 歲以上長輩上台參與競賽實際人數。 ◇ 65 歲以上參賽長輩性別比率。 ◇ 隊伍上台參與表演者有融入祖孫輩或隔代 （註：需為 5 歲-25 歲之孩童及青年）。 |

六、 參賽隊伍分區與數量：

(一) 各縣市可推薦進入分區競賽之隊伍數(如表1)。

(二) 各縣市參加分區競賽之分配表(如表2)。

(三) 全國總決賽可參加之隊伍資料：

1、 以各分區競賽結果之金牌及銀牌隊伍可晉級全國總決賽。

2、 離島地區（澎湖縣、金門縣、連江縣）逕由地方政府衛生局各推派 1 隊，預計 3 隊。

表 1. 各縣市可推薦進入分區競賽之隊伍數(晉級)

| 縣市初賽隊伍數 | 晉級分區隊伍數 |
|-----------|---------|
| 30 隊以上 | 6 |
| 21 - 30 隊 | 5 |
| 11 - 20 隊 | 4 |
| 6 - 10 隊 | 3 |
| 0 - 5 隊 | 2 |

表2：各縣市參加分區競賽之分配表

| 區別 | 參加縣市 |
|------|-------------------------|
| 北區競賽 | 基隆市、台北市、新北市、桃園市、新竹縣、新竹市 |
| 中區競賽 | 苗栗縣、台中市、彰化縣、南投縣、雲林縣 |
| 南區競賽 | 嘉義市、嘉義縣、台南市、高雄市、屏東縣 |
| 東區競賽 | 宜蘭縣、花蓮縣、台東縣 |

七、 獎項及獎品規劃：

- 1、 敬老獎：90 歲以上【民國 25 年次(含)】參與競賽之長者；原住民為 85 歲以上【民國 30 年次(含)】之長者可獲得敬老獎，獎品為等值商品禮券新臺幣(以下同) 1,000元整。
 ◎ 獎項領據簽收時請提供身分證、健保卡、戶籍謄本等證明文件供承辦單位核對身分，原住民身分者須提供戶籍謄本以核實。
- 2、 連續參加獎：進入分區隊伍或參加全國賽之離島隊伍，凡115年參與達連續四年(含)以上之80歲以上長者(111年時達80歲)，經團隊報名後，由執行單位核對身份，可獲得連續參加獎，獎品為等值商品禮券 1,000元整。
- 3、 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。

| 獎項名稱 | 名額 | 獎勵方式 | 備註 |
|------|-----------|-------------------|----------------------------------|
| 金牌 | 1名(得從缺) | 獎座1座及等值商品禮券4萬元 | 新秀組、常勝組各1名 |
| 銀牌 | 1-2名(得從缺) | 獎座1座及等值商品禮券3萬元 | 新秀組、常勝組原則各1名，若各組參賽隊伍超過10隊，則得增加1名 |
| 銅牌 | 2-3名(得從缺) | 各獲得獎座1座及等值商品禮券2萬元 | 新秀組、常勝組原則各2名，若各組參賽隊伍超過10隊，則得增加1名 |

| | | | |
|----------------|----------|--------------------------|--|
| 特殊獎項- 最佳活力獎 | 若干名(得從缺) | 各獲獎座 1 座及等值 商品禮券 1 萬元 | |
| 特殊獎項- 最佳創意獎 | 若干名(得從缺) | 各獲獎座 1 座及等值 商品禮券 1 萬元 | |
| 特殊獎項- 最佳團隊獎 | 若干名(得從缺) | 各獲獎座 1 座及等值 商品禮券 1 萬元 | |
| 特殊獎項- 最佳造型獎 | 若干名(得從缺) | 各獲獎座 1 座及等值 商品禮券 1 萬元 | |

4、全國總決賽：依「常勝組」、「新秀組」各依成績序位給與各獎項及獎品。

| 獎項 | 獲獎辦法 | 獎額 | 備註 |
|----------------|------------|----------------------------|--|
| 金牌 | 1 名(得從缺) | 獎座 1 座及等值商品 禮券 8 萬元 | 新秀組、常勝組各 1 名 |
| 銀牌 | 1-2 名(得從缺) | 獎座 1 座及等值商品 禮券 6 萬元 | 新秀組、常勝組原則各 1 名，若各組參賽隊伍超過 10 隊，則得增加 1 名 |
| 銅牌 | 2-3 名(得從缺) | 各獲獎座 1 座及等值 商品禮券 5 萬元 | 新秀組、常勝組原則各 2 名，若各組參賽隊伍超過 10 隊，則得增加 1 名 |
| 特殊獎項- 最佳活力獎 | 若干名(得從缺) | 各獲獎座 1 座及等值 商品禮券 3 萬元 | |
| 特殊獎項- 最佳創意獎 | 若干名(得從缺) | 各獲各獲獎座 1 座及 等值商品禮券 3 萬元 | |
| 特殊獎項- 最佳團隊獎 | 若干名(得從缺) | 各獲獎座 1 座及等值 商品禮券 3 萬元 | |
| 特殊獎項- 最佳造型獎 | 若干名(得從缺) | 各獲獎座 1 座及等值 商品禮券 3 萬元 | |

八、晉級分區競賽及全國總決賽隊伍相關費用補助事宜說明如下：

- (一) 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），參加活動往返會場相關費用（如交通費、住宿費等，交通費用以遊覽車為主，視地方特殊性可包含火車、飛機、輪船等）。
- (二) 各隊伍費用補助額度，說明如下：
 - 1、分區競賽：
 - (1) 賽場所在之當地縣市隊伍每隊 1 萬 5,000 元整。
 - (2) 賽場所在地以外之縣市隊伍每隊 2 萬 5,000 元整。
 - 2、全國總決賽：
 - (1) 賽場所在之當地縣市隊伍每隊 1 萬 5,000 元整。
 - (2) 其他區縣市隊伍依距離賽事場地之距離補助費用如下：
 - A. 同區縣市隊伍，每隊至多補助 2 萬 5,000 元整。
 - B. 110 公里以上者，每隊至多補助 3 萬元整。
 - C. 250 公里以上者，每隊至多補助 4 萬 5,000 元整。
 - D. 300 公里以上者，每隊至多補助 6 萬元整。
 - (3) 離島地區：每隊至多補助 6 萬元整。

九、地方政府衛生局需配合事項：

- (一) 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，請將報名相關資料函文提供承辦單位。
- (二) 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。
- (三) 協助晉級隊伍報名分區競賽及全國總決賽等相關事宜。
- (四) 協助參賽隊伍於競賽 5 天前確認人員名單及演出音樂。
- (五) 已報名長輩當日若因故無法出席，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手續及簽署「參賽免責暨授權同意書」。
- (六) 參賽隊伍於報名時需確認年齡及身分別，由衛生局或衛生所協助核實資料正確性。

- (七)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。
- (八)協助晉級隊伍分區競賽及全國總決賽交通運輸、住宿安排與相關費用補助。
- (九)考量高齡長輩身體狀況，搭乘遊覽車或大眾運輸交通工具做長途旅運時，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。
- (十)協助蒐集縣市初賽參賽隊伍相關資料(人數、年齡、性別)，並提供本署，以利活動參與資料庫建立。

十、其他：

- (一)主辦單位有權變更或最後解釋之權利。
- (二)本活動倘因國家(如防疫規範、災害應變等)措施，暫停或延後公眾集會等不可抗拒相關情事，主辦單位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。
- (三)凡報名參加本活動分區賽及全國總決賽之隊伍及全體隊員均應簽署「參賽免責暨授權同意書」，並隨同報名文件送繳活動秘書處。