

「109 年長者活躍老化競賽活動計畫」 競賽規則及評審標準

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，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。

二、主辦單位：衛生福利部國民健康署

三、承辦單位：瑞緯整合傳播股份有限公司

四、競賽時程：

- (一)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。
- (二)分區競賽：分為北、中、南、東區計 4 場競賽活動，預定於 109 年 9 月至 109 年 10 月間辦理完成。
- (三)全國總決賽：預定於 109 年 12 月上旬前辦理。

五、賽事規則：

(一)參賽對象及組隊方式：

1、參賽隊伍人數：

- (1)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，一般長者年齡為 65 歲以上。
- (2)全國總決賽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）逕由地方政府各推派 1 隊，每隊組隊人數計 20 - 30 人。
- (3)另為結合文化健康站年度舉辦長者活力健康操之優勝隊伍共同參與競賽，全國總決賽將逕由原住民族委員會推派 2 隊進入全國總決賽，每隊組隊人數計 20 - 30 人，惟其代表隊伍之長者不得重複參與同場次之其他隊伍參賽。

(4) 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。

2、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一(含)以上。

(2) 新秀組：由各縣市推派，且未達『常勝組』之標準者。

(二) 參賽時間：

1、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）。

2、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。

(三) 指定曲搭配：

1、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)。

2、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。

(四) 參賽項目及說明：參賽隊伍建議表演內容如下：

1、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。

2、評審標準：

(1) 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	65 歲以上長輩實際	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

與 15%	上台參與 競賽人數		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、長期照顧暨安養機構、 護理之家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	

(2) 全國總決賽適用

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%	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、長期照顧暨安養機構、 護理之家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
評審評分		100	佔比 95%
線上投票 註：於全國總決賽 比賽當日，於官網 進行手機認證投 票，一人限投一票		票數	佔比 5%，依民眾投票序位給分 各組投票人數最高者=5 分 各組投票人數第 2 名=4 分 各組投票人數第 3 名=3 分 各組投票人數第 4 名=2 分 各組投票人數第 5 至 8 名=1 分
總分 = (評審評分*0.95) + (線上投票分數)			

(五)參賽隊伍數量：

1、分區競賽總計 59 隊(如表 1)。

2、全國總決賽：總計 14 隊（如表2）。

(1) 以北、中、南、東分區競賽結果之金牌隊伍進入全國總決賽，若該組金牌隊伍從缺，由該組銀、銅牌遞補 1 隊參加全國總決賽。

(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，共計 3 隊。

(3) 由原住民委員會推派文化健康站長者隊伍，共計 2 隊。

(4) 分區競賽期間，辦理網路民眾投票活動，各場次銀獎及銅獎隊伍共同進行網路人氣票選，網路人氣票選最高者(僅取 1 名)進入全國總決賽。

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	

表 2：參加全國總決賽隊伍數

	北區競賽	中區競賽	南區競賽	東區競賽	原民會/ 離島縣市 推薦	網路人氣
全國 總決賽 20 隊	2 隊	2 隊	2 隊	2 隊	5 隊	1 隊

(六)獎項及獎品規劃：

- 1、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。
- 2、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。
 - (1)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。
 - (2)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。
 - (3)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。
 - (4)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。
- 3、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。
 - (1)金牌：各組序位第 1 之隊伍；頒給獎座 1 座及等值商品禮券 7 萬元整。

- (2)銀牌：各組序位第 2 之隊伍；頒給獎座 1 座及等值商品禮券 5 萬元整。
- (3)銅牌：各組序位第 3~4 之隊伍取 2 隊；各頒給獎座 1 座及等值商品禮券各 4 萬元整。
- (4)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 3 萬元整。

六、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，並函知本署及承作本署競賽活動之委辦單位。
- (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。
- (五)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。
- (六)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：
 - 1、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）。
 - 2、各隊伍交通費補助額度，說明如下：
 - (1)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。
 - (2)全國總決賽：賽場所在之當地縣市隊伍每隊 1 萬元整，同分區之縣市隊伍(如在台北市辦，北區的縣市以此額度計算)每隊 1 萬 5,000 元整，其他區縣市隊伍每隊 3 萬元整，離島地區縣市隊伍每隊 4 萬 5,000 元整。
- (七)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。

(八)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） ◆ <u>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）</u> ◆ <u>身心障礙手冊</u> ◆ <u>安養機構</u>
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 ◆ <u>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）</u>
交通費請領	發票、收據、存根等相關票據	