

# 阿公 阿嬤

2024

## 活力SHOW

長者活躍老化競賽

南區競賽手冊



# 目錄

活動主旨	01
競賽時程	01
賽程表	02
評審介紹	03
隊伍介紹	04
場地配置圖	16
賽事規則	17
5 動 5 健康推廣	23
網路投票活動	24



## 活動主旨

因應高齡化社會的來臨，為讓高齡者可以健康老化、在地老化並豐富社區生活樂趣，國民健康署持續辦理「長者活躍老化競賽」活動，激勵長者走出家門，參與社區活動，透過舞台表演展現長者健康活力與生命價值，激發不老風潮，實踐活躍老化。

主辦單位：衛生福利部國民健康署

承辦單位：喜丞創意股份有限公司

## 競賽時程

### 北區競賽

8/24 (星期六) 上午 9時30分

長庚科大(龜山校區)體育館  
桃園市龜山區文化一路261號

### 中區競賽

8/9 (星期五) 上午 9時30分

台中中港高中體育館  
台中市梧棲區文昌路400號

### 南區競賽

8/3 (星期六) 上午 9時30分

長庚科大(嘉義校區)體育館  
嘉義縣朴子市嘉朴路西段2號

### 東區競賽

9/6 (星期五) 上午 10時

花蓮縣立中正體育館  
花蓮縣花蓮市公園路53號

# 賽程表

註：每組表演時間為 6 分鐘，剩餘 4 分鐘為上下台緩衝時間。

時間	內容	
08:30~09:30	上午場隊伍報到及排練入場（每組走位 4 分鐘）	
09:30~09:35	主持人開場	
09:35~09:40	貴賓致詞	
09:40~09:50	頒獎（敬老獎及連續參加獎）	
09:50~10:00	介紹評審及競賽規範	
10:00~10:10	常勝組	嘉義縣灣橋青春活力不老隊
10:10~10:20		高雄市三千歲歌舞團 - 樂活街舞隊
10:20~10:30		高雄市失智友善志工團
10:30~10:40	新秀組 (一)	台南市和愛陽光不老團隊
10:40~10:50		台南市旺萊寶貝
10:50~11:00		嘉義市育英築夢隊
11:00~11:10		台南市五條港歡樂團
11:10~11:20		屏東縣佳和萬事興興隊
11:20~11:30		高雄市基督教青年會 YMCA
11:30~11:40		屏東縣青春熱力綻放隊
11:40~11:45	中場表演	
11:45~12:00	常勝組評審講評及頒獎	
12:00~13:30	1. 用餐與休息時間 2. 下午場隊伍報到及排練入場（每組走位 4 分鐘）	
13:30~13:35	主持人開場	
13:35~13:40	貴賓致詞	
13:40~13:50	頒獎（敬老獎及連續參加獎）	
13:50~13:55	介紹評審及競賽規範	
13:55~14:05	新秀組 (二)	台南市黑白舞大舞團
14:05~14:15		嘉義市北門社區曼舞團
14:15~14:25		屏東縣社中太鼓隊
14:25~14:35		高雄市湖內區劉家社區人漁傳說
14:35~14:45		嘉義縣看見義竹 幸福頭竹隊
14:45~14:55	嘉義縣長青活力好漾 Show	
14:55~15:05	中場休息	
15:05~15:15	新秀組 (三)	嘉義市鳶尾花人文促進協會
15:15~15:25		高雄市竹西社區長青班
15:25~15:35		台南市東灣藍波灣 (NUMBER ONE)
15:35~15:45		屏東縣長治繁昌閃亮亮
15:45~15:55		嘉義縣三角社區一鹿健康隊
15:55~16:05		台南市安平老愛秀
16:05~16:15	高雄市活泉開心學堂帥公辣嬭團	
16:15~16:30	中場表演	
16:30~17:00	新秀組評審講評及頒獎	
17:00	活動結束	

# 評審介紹

依姓氏筆畫排序



## 沈明德

職稱 ▶ 台北市職能治療師公會理事長

專長 ▶ 職能治療



## 吳柏翰

職稱 ▶ 國立屏東科技大學 休閒運動健康系教授

專長 ▶ 運動與健身場地設施規劃、運動與健康促進、社區友善運動空間營造



## 張淑卿

職稱 ▶ 中華民國老人福利推動聯盟秘書長

專長 ▶ 長期照護、老人保護



## 彭雪英

職稱 ▶ 國立臺北護理健康大學運動保健系副教授

專長 ▶ 銀髮族運動及體能、身體活動、營養與減重



## 廖美慧

職稱 ▶ 世新大學廣電系老師

專長 ▶ 化妝學、特殊化妝、時尚彩妝

# 隊伍介紹



## 常勝組 嘉義縣灣橋青春活力不老隊

嘉義縣竹崎鄉灣橋社區發展協會，自民國 83 年 06 月 29 日成立迄今約 30 年，現今第八屆，社區長輩平時常受邀至嘉義縣社會局、竹崎橘子節等活動演出，並於 111 年度參加養肌蓄瑞健康操獲得「最佳創意獎」，112 年度參加不老銀髮活力 SHOW 獲得「最佳造型獎」，更於 113 年度「銀寶舞躍動 抵嘉龍健康」長者活躍老化競賽獲得「第一名」佳績。

這次表演由社區理事長陳麗妃和社工師陳思妤，及灣橋失智據點鄭呷柔個管師，帶領「灣橋青春活力不老隊」參加這次比賽，團隊成員由 70-92 歲的老勢大組成，最高齡 92 歲蔡阿嬤，融合社區及失智長輩，為了這次表演長輩平時勤加練習走位、打鼓，盼能獲得好成績。



## 常勝組 高雄市三千歲歌舞團 - 樂活街舞隊

高雄市三千歲歌舞團由觀音社區照顧關懷據點長者組成，自 2019 年起挑戰台北小巨蛋、國父紀念館等全國大型舞台，並已連續 2 年拿到活躍老化競賽全國銀牌獎，今年再以「銀髮街舞」創新元素，展現問鼎全國金牌的企圖心。銀髮街舞不僅僅是一項有強度的律動，長輩還得有不服輸心態，適應完全陌生的嘻哈樂風，每週不間斷的團練過程就是延緩失能，延緩老化的訓練，長輩只要能享受其中有所收穫，就是自我滿足，活躍老化的最佳展現。

## 隊伍介紹



### 常勝組 高雄市失智友善志工團

高雄市失智友善志工團，自 108 年起，在鳳山區武漢里活動中心「失智友善館」，推展歌唱、舞蹈、烏克麗麗彈唱等三項預防失智失能課程，邀銀髮朋友學才藝做公益，進行預防失智社區宣傳，推展愛與失智共舞、預防失智歌樂劇等主題活動，已完成了 200 多場宣傳，由 77 歲的劉志祥擔任團長及編劇，除銀髮志工外，失智長者也參與本次歌舞劇的演出，並投入鳳山區文衡里關懷據點課程，帶領據點長者共同服務演出，生活更精彩。



### 新秀組 台南市和愛陽光不老團隊

我們是仁德區和愛陽光不老團隊，今年第三次參加比賽，前兩年都是台南市金牌，2023 年代表台南市奪得全國第二名。和愛社區是仁德區年齡層最高的社區，為了鼓勵長者走出戶外推動社會參與，在社區沒有活動中心，高淑鳳老師引領著長輩們到戶外公園活動筋骨，開發適合高齡者的健康操，肌耐力等等。也有孫輩們一同加入，快樂的學習、達到共融的祥和社會。

## 隊伍介紹



### 新秀組 台南市旺萊寶貝

關廟東勢社區關懷據點成立 13 年，平時參與據點課程的長者約 30 名，90 歲長者有 4 位，平均年齡八十歲。在 105 年時為推廣健康運動習慣，創立了旺萊寶貝舞蹈團，透過學習舞蹈訓練肌耐力、協調性與記憶力；每年參與活力秀舞蹈，是長者們最期待的事。而近年，社區協會為推廣傳承地方竹編文化與宋江陣，辦理多元化課程，巧妙結合地方特色，以竹編製作舞團演出道具，編排適合宋江陣的舞蹈，有別於傳統藝陣不允許女性參與，我們的宋江陣表演成員則以社區女性為主。



### 新秀組 嘉義市育英築夢隊

育英築夢隊，是以凝聚各世代的里民一同參與各項活動，提倡「世代共融」，讓長者生活更為豐富充實，同時也讓年輕的一代學習與長輩相處，透過世代的共融與交流，不僅可以提升學習效果以及對生活的熱情，對於跨世代的溝通與認知也能有很大的助益，這也是成立育英築夢隊目的。

## 隊伍介紹



### 新秀組 台南市五條港歡樂團

台南市中西區五條港里沈廉哲里長自 108 年成立五條港里關懷據點，第一年提供多元健康促進活動、共餐及獨居長者送餐；第二年開始升級為 C 級巷弄長照站 5 天健促活動與共餐服務，為活躍老化展現長輩們的青春活力成立【五條港歡樂團】，保持活潑、樂觀的人生態度學習舞蹈並積極參與衛服部辦理樂齡活力秀競賽。



### 新秀組 屏東縣佳和萬事興興隊

我們來自大武山下的萬巒佳和社區，一群擁有傻傻做的熱情與活潑年輕的志工群。在舞蹈中你可以看到熱情與歡笑，今天我們能來到這裡比賽是榮幸，我們不是最好，但一定全力以赴。就像我們的歌名向前衝，衝衝衝。我來自屏東萬巒 我驕傲！

## 隊伍介紹



### 新秀組 高雄市基督教青年會 YMCA

英明照顧關懷據點不僅是社區長者們心中的樂活天地，一直以來都為了顧及長者身體上的健康，更是為了讓長者們有多一點社交機會，能夠互相分享生命經驗。我們這裡的活動精心策劃、提供豐富多彩的體驗和服務，讓長者們享受到青春活力的滋潤，是個互動的溫暖場所。



### 新秀組 屏東縣青春熱力綻放隊

青春熱力綻放隊成立於 105 年，最初是為了參加節日表演而成立，成員多為社區照顧關懷據點的長輩，少部分為媽媽教室的會員。因為社區的長輩喜歡舞蹈活動，所以一直固定練習而延續下來。

# 隊伍介紹



## 新秀組 台南市黑白舞大舞團

龍崎區龍和社區(土崎里)位處偏遠，人口外流嚴重老人獨居甚多，藉由參與社區活動，鼓勵中高齡長者走出家門與外界互動，在接觸不同人、事、物的學習過程中，找到自信與活力，自行創立這舞團，不受限年齡把握每個表演機會，達到身心健康樂而忘齡。



## 新秀組 嘉義市北門社區曼舞團

北門社區成立 13 年來致力各項里內活動，活化社區、讓里民實地參與各項活動事務，活化樂齡、讓銀髮長輩走出家門，延緩老化、以期達到「熱情、活力、北門誼」的快樂社區。後續成立北門少年劍道、北門環保志工隊、北門曼舞、活血功運動班、惜食冰箱，每三個月固定舉辦「銀髮北門·食在幸福」讓長輩快樂運動，豐富居民文化生活，提高生活質量，交流鄰里之間感情。

## 隊伍介紹



### 新秀組 屏東縣社中太鼓隊

社中太鼓隊成立於 108 年，隊員包含老中青三代，平時在每週二晚上 7-8 點練習，剛開始以運動娛樂性質，近年才覺得社區需要有表演團隊，所以大家才更努力練習。



### 新秀組 高雄市湖內區劉家社區人魚傳說

劉家社區關懷據點是從民國 95 年開始成立，94 歲 1 位，85 歲 7 位，其餘的是 65 歲到 80 歲，八位美人魚阿嬤，生長在純樸鄉下，民風保守，縱然心中也很想要當公主，但苦無機會，所以透過討論後決定讓年齡 80 歲以上的阿嬤扮演，志工們幫忙縫用椰子殼做成的胸罩，下擺用回收的紙箱做成魚尾，創意服裝造型，因為當地最主要的產業是以養殖虱目魚、吳郭魚為主，當餵養完畢後就可以來參加社區關懷的活動。

## 隊伍介紹



### 新秀組 嘉義縣看見義竹 幸福頭竹隊

本社區由黃榮利先生擔任理事長及村長乙職，與前村長黃明昌先生一同協力開辦社區各項福利照顧服務，目前社區參與長者共計 65 位，40 位志工。108 年起開辦長照據點週一至週五提供長者多元學習課程，積極參與各項競賽及表演活動。社區 96 歲黃翁偷阿嬤、95 歲黃林足她們不被年齡數字綑綁住，保持活力積極參與社區各項活動。社區也藉由競賽活動的參與，帶領長者探索自己的潛力、發揮自己的優勢，活出精采又充實生活。



### 新秀組 嘉義縣長青活力好漾 Show

我們是來自嘉義縣長青活力站，是由新港鄉大潭村及溪口鄉，兩個鄉鎮所組成的「長青活力好漾 Show」隊伍。在長青活力站課程內容，安排動靜態課程、社區服務及節慶活動，課程內容多元化、豐富。藉由這個活動聯誼兩站長輩，相互合作、共同為一個目標努力，在練習過程中，大家滿有共識的，會互相提醒同學動作要大一點，除了固定上課時段練習，還額外每週兩天下午加強訓練，加深動作的熟悉度。

## 隊伍介紹



### 新秀組 嘉義市鳶尾花人文促進協會

嘉義市鳶尾花人文促進協會是一個致力於全齡社群服務的組織，尤其更是致力於促進老人的健康、社會參與、藝術學習與表演，讓長者體驗不同的感動，豐富長者的銀髮第三人生。鳶尾花集合了三個據點的長者，一起來參與這一場相當符合協會宗旨的活動。希望藉此活躍老化競賽活動，激勵長者健康生活，走出家門參與社區活動，豐富長輩舞台表演的體驗，創造美好回憶！



### 新秀組 高雄市竹西社區長青班

竹西長青班是 101 年竹西社區發展協會募集志工及 65 歲以上里民長者。此次報名活力秀，長輩們雖然記憶力不佳，常忘記表演動作，且因每周一、三、五要練習，導致四肢痠痛、僵硬，但仍克服困難，配合老師及志工努力練習；入圍決賽後，大家更是精神振奮，成就感滿滿，並更加努力練習，期許自己的人生舞台上華麗的轉身，留下自豪的一幕。

## 隊伍介紹



### 新秀組 台南市東灣藍波灣 (NUMBER ONE)

永康市東灣里據點於 106 年 6 月成立，積極招募鼓勵里內 65 歲以上長者能參與，活出健康活出快樂的自己。平時除了一週一次聚會辦桌煮菜聚餐、送餐服務外還會敦聘醫療、衛生、保健、養生、運動、手作、生活安全…等領域的老師來授課，除此還有學員自發性的跳舞、唱歌、下棋、聊天、知識交流。本次以新秀之姿首次參賽，長輩以歌舞劇方式呈現台南辦桌文化，並融入永康大灣「頂港有名聲、下港上出名」從事外燴工作超過 40 年的辦桌師傅阿勇師為主軸來演出，把傳統辦桌菜色活生生端上舞台，讓大家能共一同回味漸漸流失的懷舊辦桌文化與康樂隊歌舞團。



### 新秀組 屏東縣長治繁昌閃亮亮

本社區於 105 年 1 月成立社區關懷據點，108 年 1 月成立 C 級長照巷弄站，提供長者一個可近性又熟悉的環境，據點長者中有輕、中度失智者，據點安排多元性與功能性的課程，期待透過課程延緩失能、失智達到成功老化的目標。通過參加表演和比賽，長者們獲得了心理及社交層面的滿足，降低了體力和健康的衰退。這些群體活動讓長者們“活到老，學到老”持續活躍老化，此次期待開創佳績，豐富長者生命歷程，與同學及家人一起留下美好的回憶。

## 隊伍介紹



### 新秀組 嘉義縣三角社區一鹿健康隊

一鹿健康隊是由鹿草鄉三角社區理事長陳秀密理事長以及鹿草鄉民代表黃水來代表及柯素文老師與均齡 65 歲以上長者們所組成的隊伍，這一群充滿活力和熱情的長輩們，自得知要參賽長者活躍老化競賽開始，每週三、六都會聚集在社區榕樹下練習，歷經 4 個多月的訓練，每個人都盡全力投入，不僅在動作上精益求精，在情感表達上更是用心，練舞過程中長者們彼此互相鼓勵，儘管日曬雨淋，每個人都仍是充滿了滿滿的活力和對舞蹈的熱愛，連高齡 102 歲的夫妻檔都一同加入健康活躍老化的行列。



### 新秀組 台南市安平老愛秀

我們是一群被理事長 - 俗稱魔鬼教練的人，把我們活生生的叫拉拖出來社區開始活動的，一開始都很怯場沒人敢站在臺前扭腰擺臀的，但直到現今每個人都很愛站在演出時的最前排，一不小心有東西擋到，還會唉叫說都沒有看到他她們的鏡頭了呢～我們每次比賽或是表演的服飾都是按照理事長及樂齡老師的教學，然後據點的阿公、阿嬤自行縫製，裝飾品 / 道具也都一樣會按照理事長及樂齡老師的教學而去做剪 / 貼 / 黏 / 縫等事項，開心也一天，憂慮也一天，那就開心的來據點好好的學習，如今阿公阿嬤大家也都可以互相扶持互相依偎幫忙了，藉由平常的肌力訓練 / 舞蹈律動 / 手眼協調、認知訓練，來作為每次表演及比賽後製作業喔！

## 隊伍介紹



### 新秀組 高雄市活泉開心學堂帥公辣嬭團

活泉「開心學堂」成立於 100 年，組成「帥公辣嬭公益表演團」，積極參與表演平台，使長輩能「活躍老化、在地活化」，快樂鮮活銀髮族生命。並獲得衛福部的肯定；並於 110 年榮獲第七屆全國社區金點獎～金點之星團體獎及金點英雄個人獎～雙項殊榮，累積了許多社區影響力。平均年齡 77 歲的長輩們，每個人看起來都比實際年齡年輕 10 歲以上，喜愛做公益演出的我們便組成「閃亮帥公辣嬭團」，於民國 111 年獲得選拔成功，登上了台北小巨蛋的表演舞台，經常在各場合表演擔任傳愛大使。去年 112 年挑戰阿公阿嬭活力秀比賽，一路打到全國總決賽，榮獲新秀組最佳精神活力獎，以自身經歷鼓勵社區民眾，走出戶外參與社區活動。

# 場地配置圖

長庚科大（嘉義校區）體育館



# 賽事規則

## 參賽對象及競賽方式

### 參賽隊伍人數

- ▶ 一般地區 65 歲以上長者：每隊組隊上台參與人數為 30-60 人（以民國 48 年次（含）以後出生者）。
- ▶ 離島、山地及平地原住民地區 55 歲以上長者：每隊組隊上台參與人數為 20-60 人（以民國 58 年次（含）以後出生者）。
- ▶ 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，每隊組隊上台參與人數計 20-60 人。
- ▶ 65 歲以上參與表演之人員需超過該隊總人數之 80%。
- ▶ 競賽隊伍每隊可有協助競賽活動之參與志工（實際參與表演之人數以 3 人為上限）。

## 參賽組別

### 常勝組

由各縣市政府推派，105 年至 112 年之間，曾有 3 次（含）以上進入分區競賽之隊伍，且同隊內新進參與競賽者人數未超過三分之一（含）以上。

### 新秀組

由各縣市政府推派，且未達「常勝組」之標準者。

# 參賽項目及說明

## 表演主題及主題曲

- ▶ 為展現參賽隊伍之創意與特色，參賽隊伍得自行設計參賽歌曲及表演內容。
- ▶ 表演之音樂內容、配樂，依各隊需要自行設計、剪輯，不以同一首歌曲為限。

## 表演方式

- ▶ 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。
- ▶ 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。
- ▶ 演出評分僅限舞台（不含搭設之安全坡道）上演出內容為依據，舞台下任何表演不採計分數。

## 表演時間

每隊以 6 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）即進行計時；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）

# 競賽隊伍

## 各縣市推派隊伍及參加分區場次

分區競賽 (總計 78 隊)	縣市報名隊伍數				
	南區競賽 23 隊	嘉義市 3 隊	嘉義縣 4 隊	台南市 6 隊	高雄市 6 隊

## 參加全國總決賽預計隊伍

- ▶ 以 4 分區競賽結果之金、銀牌隊伍進入全國總決賽，若該組金、銀牌隊伍從缺，由該組銅牌遞補 1 隊參加全國總決賽，預計 16 隊。
- ▶ 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。
- ▶ 由原住民委員會得推派文化健康站長者隊伍，共計 1 隊。



# 獎項及獎品規劃



## 分區競賽 (依「常勝組」、「新秀組」各依成績序位給予各獎項及獎品)

金牌 (得從缺)：頒發獎座 1 座及等值商品禮券 4 萬元整。

銀牌 (得從缺)：頒發獎座 1 座及等值商品禮券 3 萬元整。

銅牌 (得從缺)：頒發各獲獎座 1 座及等值商品禮券 2 萬元整。

最佳團隊獎 (得從缺)：頒發各獲獎座 1 座及等值商品禮券 1 萬元整。

最佳造型獎 (得從缺)：頒發各獲獎座 1 座及等值商品禮券 1 萬元整。

最佳活力獎 (得從缺)：頒發各獲獎座 1 座及等值商品禮券 1 萬元整。

最佳創意獎 (得從缺)：頒發各獲獎座 1 座及等值商品禮券 1 萬元整。

## 全國總決賽 (依「常勝組」、「新秀組」各依成績序位給予各獎項及獎品)

金牌 (得從缺)：頒發獎座 1 座及等值商品禮券 8 萬元整。

銀牌 (得從缺)：頒發獎座 1 座及等值商品禮券 6 萬元整。

銅牌 (得從缺)：頒發各獲獎座 1 座及等值商品禮券 5 萬元整。

最佳團隊獎 (得從缺)：頒發各獲獎座 1 座及等值商品禮券 3 萬元整。

最佳造型獎 (得從缺)：頒發各獲獎座 1 座及等值商品禮券 3 萬元整。

最佳活力獎 (得從缺)：頒發各獲獎座 1 座及等值商品禮券 3 萬元整。

最佳創意獎 (得從缺)：頒發各獲獎座 1 座及等值商品禮券 3 萬元整。

## 敬老獎

90 歲以上【民國 22 年次(含)】參與競賽之長者；原住民為 85 歲以上【民國 27 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，具原住民身分者亦同。

## 連續參加獎

進入分區隊伍或參加全國賽之離島隊伍，凡 113 年參與達連續四年(含)以上之 80 歲以上長者(109 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。(採覈實支付)

# 評選項目與說明

項目 / 比重	配分	評選說明
表演主題 45%	身體活動 22%	<p>表演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。</p> <p>.....</p> <p>表演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。</p> <p>.....</p> <p>動作有搭配發聲、口號或歌曲設計，加強呈現身體活動。</p>
	舞台演出 15%	<p>表演方式或劇情內容之創意性及流暢度。</p> <p>.....</p> <p>團隊整體活力及台風展現。</p> <p>.....</p> <p>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等）。</p>
	整體造型 5%	<p>整體造型設計符合表演情境。</p> <p>.....</p> <p>自製道具，採環保材質或取材生活用品製作，並可重複使用為佳。</p>
	演出音樂 2%	<p>音樂節奏、速率與表演內容（動作）設計及編排搭配良好，且顧及長者體能狀態。</p> <p>.....</p> <p>音樂曲目間銜接流暢與整體表演搭配良好。</p>
	時間掌控 1%	<p>0 分：4 分鐘以下或超過 7 分鐘以上。</p> <p>0.5 分：4-5 分鐘或 6-7 分鐘。</p> <p>1 分：5-6 分鐘。</p>

## 評選項目與說明

項目 / 比重	配分	評選說明
長者安全 15%	15%	<p>注意鞋子防滑性、表演服(飾)裝合宜性、道具安全性等措施。</p> <p>.....</p> <p>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。</p> <p>.....</p> <p>舞台安全：團隊應以場地表演的安全為原則考量。</p>
團隊精神 35%	35%	<p>隊形、動作整齊劃一，隊伍走位、變換不亂，展現團隊默契。</p> <p>.....</p> <p>團隊動作熟練、流暢，同時展現成員之精神、活力與肌力等。</p> <p>.....</p> <p>長者在團隊表演中都有安排角色及表演展現，尤其有關注年紀較大、行動不方便之長者共同參與。</p>
銀髮參與 5%	5%	<p>65歲以上長輩上台參與競賽實際人數。</p> <p>.....</p> <p>65歲以上參賽長輩性別比率。</p> <p>.....</p> <p>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)</p> <p>.....</p> <p>85歲(含)以上長輩參加人數。</p> <p>.....</p> <p>65歲以上長輩身心不便人數。</p>
總分		100%

# 5 動 5 健康推廣

## 5 動 5 健康 一起來挑戰!

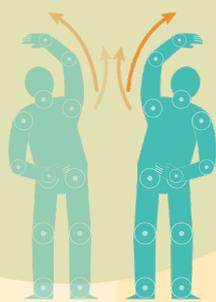
- ▶ 辦理日期：即日起至 11 月 30 日止
- ▶ 推廣方式：REELS 短影音徵集推廣活動，邀請全國年輕朋友帶領長者拍攝「5 動 5 健康」短影音，只要拍完上傳 IG、或 FB REELS，設定公開，並且「#5 動 5 健康 一起來挑戰」，就能完成挑戰內容。
- ▶ 獎項內容：提供總獎金 2 萬 4 千元全聯禮券「動動幣」，由參與活動中隨機抽出若干組 ( 將視參與組數調整 )。

### ▶ 「5 動 5 健康」動作示意圖：

#### 「5 動 5 健康」動作站姿版



往上伸懶腰



左右彎個腰



轉體抬個腿



踏步

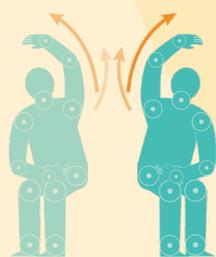


雙手梳梳頭

#### 「5 動 5 健康」動作坐姿版



往上伸懶腰



左右彎個腰



轉體抬個腿



踏步



雙手梳梳頭



「5 動 5 健康」動作影片 >>>

# 網路投票活動



## 活動說明

邀請全國民眾對各區競賽勝出之金牌、銀牌隊伍，進行網路人氣票選（一隊），投票參與也有機會抽中好禮喔！

## 活動時間

預定 113 年 10 月 01 日 00:00 至 113 年 10 月 08 日 23:59( 為期 7 天 )，實際以公告為主。

## 活動辦法

▶ 於活動投票頁面 (<http://www.happysenior.com.tw/2024/>) 進行人氣票選，一人一票（活動時間，每人每天限投一票），各區得票數最高隊伍之票選者將有機會獲得微波爐（價值 2500 元，1 名）、氣炸鍋（價值 1500 元，共 3 名）、全聯禮券 200 元（共 20 名）。



- ▶ 民眾挑選喜愛之隊伍影片，觀看 1 分鐘後，在影片下方按下【投票】按鈕進行投票。
- ▶ 得票數最高隊伍，將獲得「網路人氣獎」，並於全國總決賽頒獎。
- ▶ 主辦單位將於活動結束 5 天內主動致電通知得獎者，並將得獎名單公布於活動網頁及臉書粉絲專頁，中獎者應於公布得獎名單後，於主辦單位規定之期限內提供兌獎相關資料，以利辦理後續獎品配送。

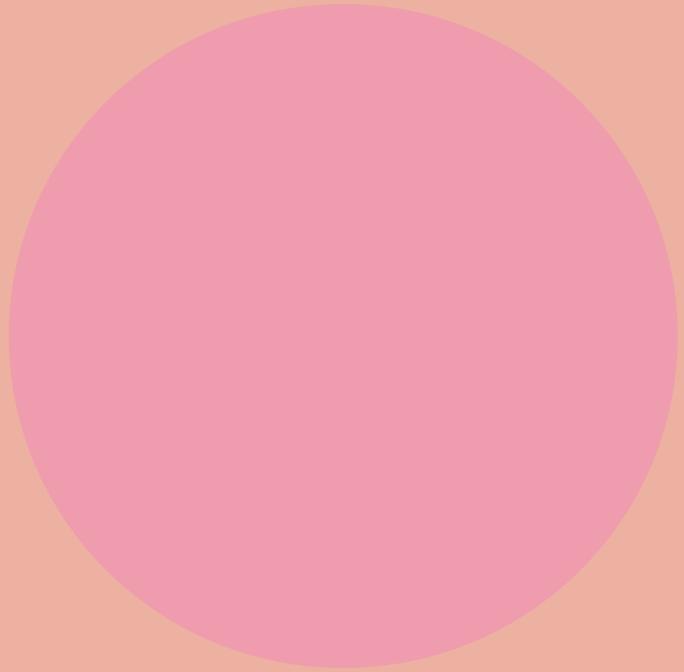
## 獎品規劃

微波爐（價值 2500 元）	1 名
氣炸鍋（價值 1500 元）	3 名
全聯商品禮券 200 元	20 名





衛生福利部  
國民健康署



長者活躍老化競賽



官方網站