2024 阿公阿嬤活力SHOW

長者活躍老化競賽

東區競賽手冊

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 08

賽事規則 09

5 動 5 健康推廣 15

網路投票活動 16

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	
09:00~10:00	上午場隊伍報到及排練入場（每組走位 5 分鐘）	
10:00~10:05	主持人開場	
10:05~10:10	貴賓致詞	
10:10~10:20	頒獎（敬老獎及連續參加獎）	
10:20~10:30	介紹評審及競賽規範	
10:30~10:40	常勝組	花蓮縣馬可認文化藝術舞蹈協會
10:40~10:50		宜蘭縣延平藝秀健康演繹團
10:50~11:00	新秀組（一）	臺東縣關山鎮中福社區
11:00~11:10		花蓮縣常青文藝
11:10~11:20		宜蘭縣二結星光隊
11:20~11:30		臺東縣正興社區熟齡舞蹈隊
11:30~11:40		宜蘭縣北成里北投社樂齡環保鼓隊
11:40~11:45	中場表演	
11:45~12:30	評審講評及頒獎	
12:30	活動結束	

評審介紹

依姓氏筆畫排序

巴奈 · 母路

職稱▸東華大學原住民學院副教授

專長▸原住民樂舞與文化、原住民文化展演、民族音樂學、音樂人類學

周尹庠

職稱▸實踐大學服裝設計學系副教授

專長▸設計策略思考、時尚公關、展覽規劃與執行、時尚產業概論

洪兆嘉

職稱▸元培醫事科技大學副教授

專長▸護理學、健康行為與衛生政策

楊政峯

職稱▸中華民國物理治療師公會全國聯合會理事長

專長▸老人物理治療、神經物理治療

楊雅婷

職稱▸國立體育大學運動與健康科學院助理教授

專長▸健康體適能、銀髮族健康促進

隊伍介紹

常勝組　花蓮縣馬可認文化藝術舞蹈協會

本團體由馬太鞍部落為主體成員成立組成舞蹈精英，於 95 年 3 月 1 日正式掛牌成立，以研究、創作、收集部落古老舞蹈及歌謠為宗旨，成立至今業已參加無數次對外展演或競賽，成績表現非常亮眼，對原住民族、部落文化推動不遺餘力，堪為推動阿美族部落文化的表率，團體成員約 70 人左右。年齡層平均 70 歲以上，年紀最大的為 96 歲的奶奶，身體依然健朗，還可以坐在輪椅上跟著音樂搖擺，平常團隊練習時間皆配合據點開站時間，一天平均一小時左右。

常勝組　宜蘭縣延平藝秀健康演繹團

延平團隊的成員組成為一 . 有氧舞蹈律動團體成員與二 . 健康促進伸展平衡班成員的部份合併組成的團隊，其中的成員有幾位是身體肢障的長者，成員中更有數位 80 歲以上的高齡，長者的年齡雖大，但我們的肢體伸展動作鏗鏘有力，充滿著十足的精神與勇氣和自信。

隊伍介紹

新秀組　臺東縣關山鎮中福社區

中福社區 99 年成立關懷據點，提供各項健康促進活動，讓鎮上超過 65 歲以上的老人家，生活更加豐富精彩，身體方面也更健康硬朗。105 年 10 月赴台北小巨蛋，參加『2016 仙角百老滙 5- 銀髮大型舞台秀』演出，深獲好評。110-112 年辦理大旗艦 3 年計畫及建構性別暴力領航計畫順利執行完成。 112 年度參加衛福部全國社區發展金卓越社區選拔，榮獲卓越組「卓越獎」；另參加 112 年「幸福台東、宜居城市」社區競賽，榮獲「社區領航獎」。

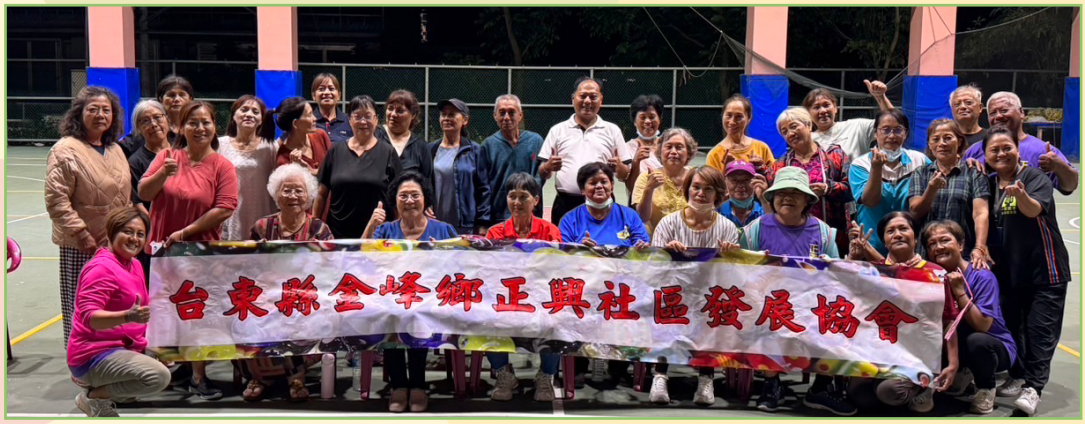
新秀組　花蓮縣常青文藝

我們因愛好運動而相識、相知、相惜，在田徑場上的奔馳到舞台上飛躍，從個人的愛好運動到家庭的融入至引領家族贏向健康。高齡社會的來臨，享受安老就是要聰明吃、快樂動，我們透過運動生活、贏向健康樂活。雖然 403 強震重創花蓮，但是花蓮人的熱情和美麗的青山綠水及豐富的人文風情，花蓮依舊是台灣最美的淨土，讓我們為花蓮加油！看我們花蓮縣常青文藝的隊伍魅力四射、活力十足，現在我們一起搖擺吧！老童學 ~

隊伍介紹

新秀組　宜蘭縣二結星光隊

今台上有 90 歲以上長輩，7 對兄弟姊妹 4 對夫妻 1 對祖孫和多位妯娌，社區長輩擅長耕種也精通縫紉，舞台表演服裝及栩栩如生的道具，都是他們親自縫紉及利用回收物創作而成。把在社區學到的音樂、舞蹈、手藝展現在這個銀髮的「最美舞台」。



新秀組　臺東縣正興社區熟齡舞蹈隊

我們來自金峰鄉正興村，緊鄰南迴線台九線，是個排灣魯凱族群多元融合的社區。今年，協會舉辦了「健康生活系列活動」，鼓勵族人透過運動追求健康。

正興社區原本就有一群熱愛跳舞的婦女，她們因教會聚會時常練習，也常在鄉內表演。這次長者活躍老化競賽，協會特別邀請她們中的兩位姊妹擔任教練及顧問，帶領社區長者舞出健康與歡樂。協會更藉由每月社區環境清潔發送邀請函，廣邀 55 歲以上長者一起活動筋骨。第一次練習就有幾位長者主動參與，甚至連 90 歲的長者也來了！成員們利用每週日下午排練，培養默契，過程中也有不少村民加入，享受運動的樂趣。因此，我們這次參賽的隊伍成員，主要來自參與健康生活系列活動的族人和正興文健站的長者，希望透過這次競賽，讓他們在舞台上展現活力，彰顯生命價值，同時實踐「在地老化」和「活躍老化」的理念。

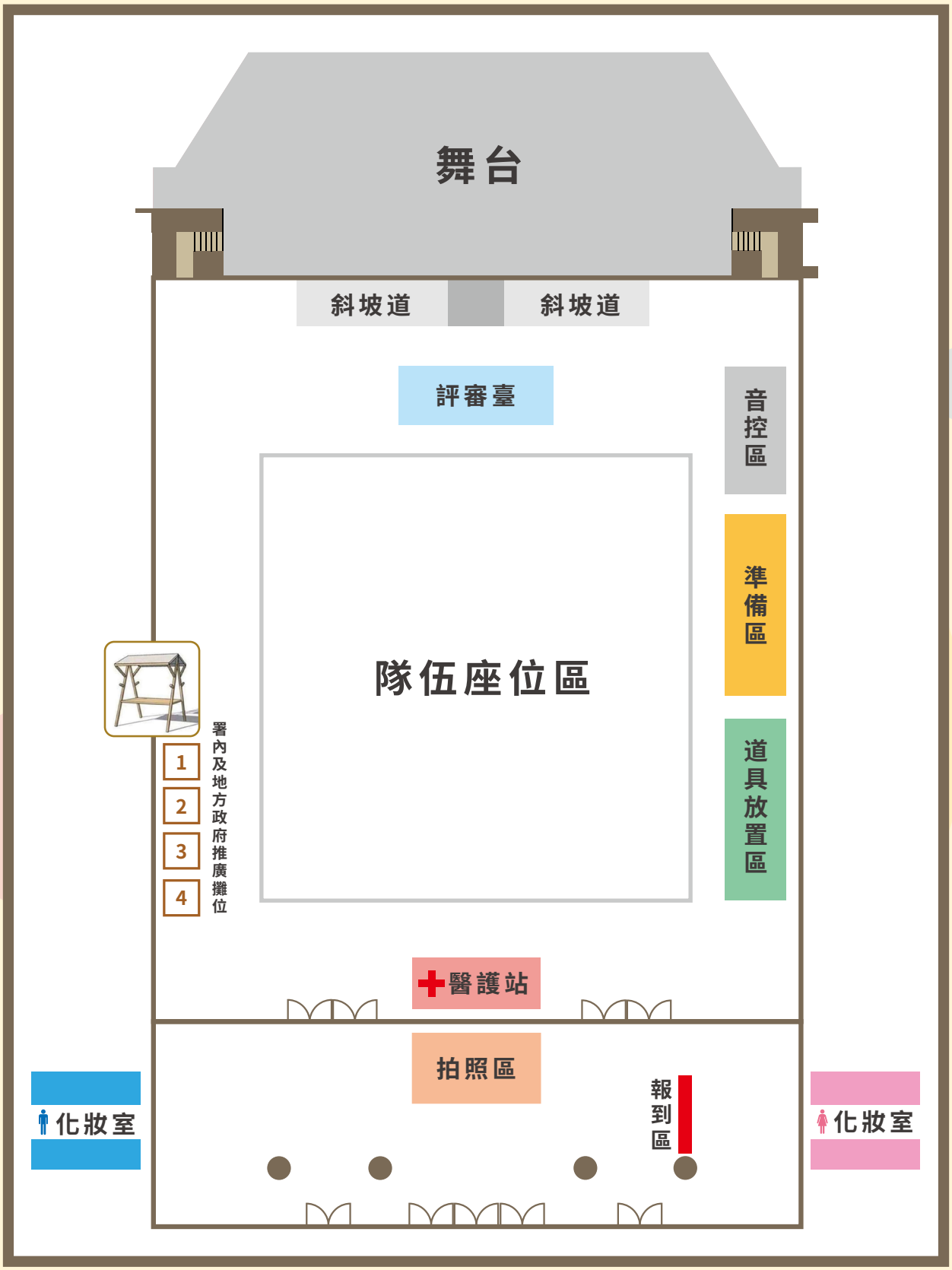
隊伍介紹

新秀組　宜蘭縣北成里北投社樂齡環保鼓隊

宜蘭縣北投社文化發展協會關懷據點位於北成里北投社永福宮，藉由環保鼓與自製道具的演出來展現北成人、文、地、景、產之特色，並展現長者們的健康活力。參賽成員中的羅金雲阿公，今年 89 歲的他也是北投社永福宮的前任主委，曾參與 823 砲戰，由主委帶領著黃義文、林萬富、方登財、楊宏泰理事夫妻檔等一起參與演出，他們都是出生於北投社的長者，以永福宮為信仰中心，在北投社廟埕運動、共餐，在這裡一起慢慢的變老。

場地配置圖

花蓮縣中正體育館



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		
東區競賽 7 隊	宜蘭縣 3 隊	花蓮縣 2 隊	台東縣 2 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%	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。 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。 動作有搭配發聲、口號或歌曲設計，加強呈現身體活動。
	舞台演出 15%	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等)。
	整體造型 5%	整體造型設計符合表演情境。 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。
	演出音樂 2%	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。 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：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。

評選項目與說明

項目/比重	配分	評 選 說 明
長者安全 15%	15%	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 : 團隊應以場地表演的安全為原則考量。
團隊精神 35%	35%	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、活力與肌力等。 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。
銀髮參與 5%	5%	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) 85 歲（含）以上長輩參加人數。 65 歲以上長輩身心不便人數。
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

「5 動 5 健康」動作坐姿版

「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

筆記

衛生福利部
國民健康署

長者活躍老化競賽

官方網站