

「111 年新北市長者活躍老化競賽活動」

隊伍徵選作業須知

壹、活動宗旨

因應高齡化社會的來臨，為讓高齡者可以在社區健康老化，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，實踐「在地老化」與「活躍老化」的理念。

貳、競賽規則

一、衛生局：

由委員評審影片，擇優代表新北市參加國民健康署第一區分區競賽，至多 5 隊（可從缺）。

二、國民健康署競賽：（詳細規則如附件 1）

（一）分區競賽：預定於 111 年 9 月至 10 月間辦理，以金、銀牌隊伍進入全國總決賽。

（二）全國總決賽：預定於 111 年 12 月辦理。

參、參賽者報名資格

一、參賽者年齡：

（一）65 歲以上長者，民國 46 年次（含）以後出生者。

（二）55 歲以上山地及平地原住民長者，民國 56 年次（含）以後出生者。

二、參賽者人數：30-60 人。

肆、徵選報名

一、截止日期：111 年 8 月 1 日止。（以郵戳為憑）

二、檢附資料

（一）報名表（附件 2）及參賽人員名單（附件 3）：紙本及電子檔各 1 份。

（二）每位參賽長者 ICOPE 功能自評量表（附件 4）：紙本 1 份。

（三）徵選影片：長度以 3 分鐘為限。

三、報名方式：前開資料，以掛號郵寄至新北市政府衛生局健康管理科（地址：新北市板橋區英士路 192 之 1 號），信封請註明「111 年長者活躍老化競賽活動」。

四、所檢附之資料虛偽不實或缺漏，即喪失參賽資格。

伍、獎項及獎品規劃

一、參加獎：繳交完整之資料，並依完整填寫 ICOPE 量表份數，每份 100 元及精美小禮物，每隊頒發獎狀 1 只。

二、入選獎：進入分區競賽隊伍，可獲獎狀每隊 1 只及 6 萬元分區競賽相關費用，並與衛生所合作進行後續作業。

● 相關費用核銷注意事項

1. 推派進入分區競賽之隊伍，參與國健署第一分區競賽後，檢具發票、領據及相關證明予衛生所，依實核銷，可核銷經費項目如下：

| 經費項目 | 說明 |
|------|------------------------------------|
| 租金 | 辦理本活動所需租用練習場地、車輛等租金。 |
| 教材費 | 辦理本活動所需相關材料費，如活動相關材料、教具、材料包、服裝等費用。 |
| 保險費 | 辦理本活動所需之保險費。 |

2. 經費不得向不同單位重複請領。

陸、 評分參考

| 項目 | 配分 | 評選說明 |
|---|----|--|
| 表演主題 | 45 | 身體活動 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 |
| | | 舞台演出 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 |
| | | 演出音樂 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 |
| | | 時間掌控 影片長度 5-6 分鐘為佳 |
| | | 長者安全 10 確認表演者可勝任該動作，並注意其安全 |
| 團隊精神 | 40 | 隊形、動作整齊劃一，隊伍走位、變換不亂，展現團隊默契 |
| | | 長者在團隊表演中都有安排角色及表演展現，尤其有關關注年紀較大、行動不方便之長者共同參與 |
| 銀髮參與 | 5 | 1. 65 歲以上長輩上台參與競賽實際人數。 2. 85 歲(含)以上長輩參加人數。 |
| 註：有關表演內容及呈現方式等詳細資訊，請參酌衛生福利部國民健康署評選須知(附件 1)。 | | |

衛生福利部國民健康署 111 年「長者活躍老化競賽活動」評選須知

111.2.15 VI

一、活動宗旨：

因應高齡化社會的來臨，如何讓高齡者可以健康老化在地老化成為首要任務，為以豐富社區老人健康生活，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「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：喜丞創意股份有限公司

四、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，辦理轄內初賽，並遴選隊伍，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，預定於 111 年 9 月至 10 月間辦理完成。(舉辦日期另行通知)

(三) 全國總決賽：預定於 111 年 12 月辦理。(舉辦日期另行通知)

五、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 30-60 人【以民國 46 年次(含)以後出生者】。
- (2) 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 56 年次(含)以後出生者】。
- (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)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。
- (4) 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，得請原住民族委員會逕推派 1 隊(每隊組隊上台參與人數計 20-60 人)晉級全國總決賽，惟代表隊伍之長者不得重複參與同場次之其他隊伍參賽。
- (5) 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)。

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，104 年至 109 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。
 - (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) 參賽項目及說明：參賽隊伍建議表演內容如下：
1. 表演主題及主題曲：
 - (1) 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，表演主軸以「活力」為主題。
 - (2) 表演之音樂內容、配樂，不以同一首歌曲為限，各隊依需要自行設計、剪輯。
 2. 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)
 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) 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。

六、評審標準：

| 項目/比重 | 配分 | | 評選說明 |
|-------------|----------|----|---|
| 表演主題 47% | 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 | 18 | 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 | 4 | 1. 整體造型設計符合表演情境 2. 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 | 1. 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 2. 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 |
| 長者安全 12% | | 12 | 1. 注意鞋子防滑性、表演服(飾)裝合宜性、道具安全性等措施。 2. 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。 3. 舞台安全：團隊應以場地表演的安全為原則考量。 |
| 團隊精神 36% | | 36 | 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，尤其有關注意年紀較大、行動不方便之長者共同參與 |
| 銀髮參與 5% | | 5 | 1. 65歲以上長輩上台參與競賽實際人數。 2. 65歲以上參賽長輩性別比率。 3. 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)。 4. 85歲(含)以上長輩參加人數。 5. 65歲以上長輩身心不便人數。 |
| 總分 | | 100 | |

七、參賽隊伍分區與數量：

(一) 各縣市參加分區場次(如表1)。

(二) 分區競賽隊伍數依縣市初賽隊伍數進行統計(如表2)。

(三) 全國總決賽：總計20隊(如表3)。

1. 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。
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. 由原住民委員會得推派文化健康站長者隊伍，共計1隊。

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. 各縣市參加分區場次

| 區別 | 參加縣市 | | | | | |
|-------|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 區競賽 | 基隆市 | 台北市 | 新北市 | 桃園市 | 新竹縣 | 新竹市 |
| 2 區競賽 | 苗栗縣 | 台中市 | 彰化縣 | 南投縣 | 雲林縣 | |
| 3 區競賽 | 嘉義市 | 嘉義縣 | 台南市 | 高雄市 | 屏東縣 | |
| 4 區競賽 | 宜蘭縣 | 花蓮縣 | 台東縣 | | | |

表 2. 各縣市晉級分區隊伍數

| 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 3. 參加全國總決賽隊伍數

| 類別 | 1 區 | 2 區 | 3 區 | 4 區 | 離島縣市 | 原住民委員會推薦 | 合計 |
|----|-----|-----|-----|-----|------|----------|------|
| 名額 | 4 隊 | 4 隊 | 4 隊 | 4 隊 | 3 隊 | 1 隊 | 20 隊 |

八、獎項及獎品規劃：

(一) 敬老獎：90 歲以上【民國 21 年次(含)】參與競賽之長者；原住民為 85 歲以上【民國 26 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。

※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。

(二) 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 | 獲獎辦法 | 獎額 |
|----|---------------|-----------------------|
| 金牌 | 各組序位第 1 之隊伍 | 獎座 1 座及等值商品禮券 4 萬元 |
| 銀牌 | 各組序位第 2 之隊伍 | 獎座 1 座及等值商品禮券 3 萬元 |
| 銅牌 | 各組序位第 3~4 之隊伍 | 各獲得獎座 1 座及等值商品禮券 2 萬元 |

| | | |
|------|------------------|--------------------------|
| 特殊獎項 | 最佳精神活力獎 (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 (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 (得從缺) | 各獲獎座 1 座及 等值商品禮券 1 萬元 |

(三) 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 |
|------|------------------|---------------------------|
| 金牌 | 各組序位第 1 之隊伍 | 獎座 1 座及 等值商品禮券 6 萬元 |
| 銀牌 | 各組序位第 2 之隊伍 | 獎座 1 座及 等值商品禮券 5 萬元 |
| 銅牌 | 各組序位第 3~4 之隊伍 | 各獲得獎座 1 座及 等值商品禮券 4 萬元 |
| 特殊獎項 | 最佳精神活力獎 (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 (得從缺) | 各獲獎座 1 座及 等值商品禮券 3 萬元 |
| 特殊獎項 | 最佳團隊獎 (得從缺) | 各獲獎座 1 座及 等值商品禮券 3 萬元 |

九、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。
 - D. 300 公里以上者，每隊至多補助 6 萬元整。
- (3) 離島地區縣市隊伍每隊 6 萬元整。

十、 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，請將報名相關資料提供活動廠商喜丞創股份有限公司_戴先生(02)8773-0236#13，k861016@gmail.com。
- (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。
- (六) 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。
- (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。

| 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 46 年次(含)】 原住民 55 歲以上 【民國 56 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) <ul style="list-style-type: none"> ● 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 |
| 敬老獎項資格者 | 長者 90 歲以上 【民國 21 年次(含)】 原住民 85 歲以上 【民國 26 年次(含)】 | 身分證正面及背面影本或戶籍謄本(戶口名簿)影本 <ul style="list-style-type: none"> ● 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 | |

「111 年新北市長者活躍老化競賽活動」報名表

| | | | |
|-----------------|----------------|---|----------------|
| 團隊名稱 | | | |
| 所屬機構 | | 所屬地區 | |
| 團隊聯絡人 | 電話 | | |
| | 手機 | | |
| | 電子郵件 | | |
| 表演人數 | | | |
| 原住民 | | 非原住民 | |
| 55 歲以上 長者人數 | 85 歲以上 長者人數 | 65 歲以上 長者人數 | 90 歲以上 長者人數 |
| 團隊及團隊特色 人物介紹 | | | |
| 表演創作理念 | | | |
| 團隊照片 | | | |
| 個人資料處理使用 | | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | |

「111 年新北市長者活躍老化競賽活動」參賽人員名單

| 編號 | 姓名 | 性別 | 身分證字號 | 生日 | 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 | 備註 |
|----|----|----|-------|----|--------------------------|----------------------------|--------------------------|----|
| 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 | | | | | | | | |
| 31 | | | | | | | | |
| 32 | | | | | | | | |
| 33 | | | | | | | | |

註：表格請自行增列。

長者功能自評量表-長者自評版



量表說明：

人老了一定會失能嗎？您知道可以延緩失能發生嗎？

世界衛生組織(WHO)提出延緩失能的關鍵，需要管理六大面向的內在能力：「認知、行動、營養、視力、聽力及憂鬱」。國民健康署據此發展本量表，透過簡單的測驗，可以了解自我功能的狀況，及早介入處理，進而延緩失能。

您若已年滿 65 歲(原住民提早至 55 歲)，請利用背面量表，評估自我的身心狀況。

長者基本資料

| | | |
|---|---------------------------------------|--|
| 姓名：_____ | 出生年：_____ | 性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 |
| 手機：_____ | <input type="checkbox"/> 無，聯絡電話：_____ | |
| 現居地址：_____ | 縣(市)_____ | 鄉鎮市區 具原住民身分： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 第 1 次使用本量表評估： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否，前次評估日期：_____年_____月 | | |
| 本量表回收後，相關資料將作為衛生單位政策評估及查詢或個案追蹤健康管理使用。 | | |
| 長者同意請簽名或蓋章(手印)：_____ | | |

| 評估日期：_____年_____月_____日 | | |
|-------------------------|--|--|
| 項目 | 題目 | 評估結果 |
| 認知功能 | 1. 您最近一年來，是否有記憶明顯減退的情形？ | <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 行動功能 | 2. 您是否出現以下「任一種」情形？ • 非常擔心自己會跌倒？ • 過去一年內曾跌倒過？ • 坐著時，必須抓握東西才能從椅子上站起來？ | <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 營養不良 | 3. 在非刻意減重的情況下，過去三個月，您的體重是否減輕 3 公斤或以上？ | <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| | 4. 過去三個月，您是否曾經食慾不好？ | <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |

| | | |
|----------|---|--|
| 視力 障礙 | 5. 您的眼睛看遠、看近或閱讀是否有困難? (此題回答「是」, 請答題目 5-1; 此題回答「否」, 請跳答 題目 6) | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| | 5-1. 您過去 1 年是否"曾"接受眼睛檢查? | <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 |
| 聽力 障礙 | 6. 您的聽力是否出現以下「任一種」情況? • 電話或手機交談時聽不清楚, 或因為沒聽到鈴聲常漏 接電話? • 看電視/聽收音機時, 常被家人或朋友說音量開太大 聲? • 與人交談時, 常需要對方提高說話音量或再說一次? • 因為聽力問題而不想去參加朋友聚會或活動? | <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| | 7. 過去兩週, 您是否常感到厭煩(心煩或「阿雜」), 或覺 得生活沒有希望? | <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 憂鬱 | 8. 過去兩週, 您是否減少很多的活動和原本您感興趣的 事? | <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |

- 以上功能評估結果如有異常(也就是您有勾選灰底處), 可於回診時請教醫師, 若您暫時沒有尋求相關協助, 可參考以下健康資訊, 或查找以下住家附近可利用的社區資源及課程。