

## 臺北市大安區健康服務中心

### 105 年度「阿公阿嬤動起來-長者健康活力秀」報名簡章

#### 壹、活動日期及時間：

105 年 6 月 17 日（星期五）下午 1 時至下午 5 時。

【為確保長輩安全，如遇颱風、暴雨或其他天災，則另擇日舉行】

#### 貳、活動地點：

國立臺北教育大學大禮堂

(10671 臺北市大安區和平東路 2 段 134 號)

#### 參、活動內容：

一、組隊方式：結合轄區社區照顧關懷據點、大安老人服務中心、樂齡學習中心、老人會、社區健康營造單位及其他民間團體等，組隊發表健康促進活動。

二、參加資格及人數：

(一) 年齡：

1. 年滿 65 歲以上長者(民國 40 年 12 月 31 日前出生)。

2. 年滿 55 歲以上原住民(民國 50 年 12 月 31 日前出生)。

(二) 人數：每隊由 30-60 名長者組成(包括實際參與活動、活動相關工作人員、銀髮志工…等)，上台表演以 30 人為限。

三、表演時間：以 **6 分鐘為限**。表演形式開始(依聲音、表演動作或人員講話等為開始)為計時之開始；以表演形式結束(依聲音、表演動作或人員講話最後為結束)為計時之結束(明顯之進、退場動作不列入計時)。

四、賽事規則：

(一) 參賽項目及說明：

1. 依表演內容分為下列兩組，擇一參加：

(1) 活力舞台組：表演內容除健康促進元素外，亦具有豐富舞台效果之劇情或故事性演出，可融合民俗、節慶或社區特色、樂器表演等概念，強調團隊合作分工之演出。如：舞台劇、音樂劇、民俗表演、偶戲或角色扮演等。

(2) 活力律動組：表演內容主要以活化高齡者肢體、身心功能或增進長者體適能為主之健康促進活動，如五行健康操、太極拳、元極舞、毛巾操等健康操型態或國術、舞蹈等之表演形式。

五、參加隊數：10~12 隊，額滿為止。

六、表演順序安排：

(一) 抽籤決定：105 年 6 月 3 日(星期五)下午 2 時，於臺北市大安區健康服務中心 2 樓第 1 會議室召開說明會並抽籤決定順序。

(二) 注意事項：參賽團隊於 105 年 6 月 17 日(星期五)下午 1 時 30 分前完成報到並整隊，依抽籤順序進行表演，如有遲到之團隊，安排於間隔 2 隊後再上臺表演。

#### 七、報名方式：

(一) 請填妥「活動報名表」傳真至「臺北市大安區健康服務中心」，傳真：2735-7653，或 Email 至：letsokya7@health.gov.tw(報名後請來電確認主辦單位是否收到)；待主辦單位收到後，會主動聯繫告知是否報名成功。即日起接受報名(不接受活動現場報名)，依報名時間順序限前 12 隊，額滿為止。洽詢專線：27335831 分機 221 黃護理師。

(二) 經主辦單位確認報名成功後，請填妥「團隊報名表」及「團隊成員名單」(附件 1、2)，於 5 月 20 日前完成交件。

八、專家評分標準及活動流程(附件 3、4)。

九、經費來源：經費由國民健康署運用菸捐支應。

#### 肆、著作權約定：

一、參與隊伍需同意活動所拍攝所有照片肖像、作品之著作，均以臺北市大安區健康服務中心為著作人，版權均歸該中心所有，該中心依法享有一切著作財產權與著作人權。

二、參與活動表演者皆須填寫授權同意書，並於 5 月 20 日前完成交件(附件 5)。

#### 伍、發表獎勵：

一、參加發表會活動者每人發給摸彩券 1 張及紀念品 1 份。

二、參加上台表演之 85 歲以上長者頒發感謝狀 1 幀。

三、參加隊伍每隊頒發獎狀 1 幀。

獎項	獎勵	名額
最佳特色獎	獎狀 1 幀，參加者每人可獲得宣導品 1 份	2
最佳團隊獎	獎狀 1 幀，參加者每人可獲得宣導品 1 份	2
最佳台風獎	獎狀 1 幀，參加者每人可獲得宣導品 1 份	2
最佳活力獎	獎狀 1 幀，參加者每人可獲得宣導品 1 份	3
最佳演出獎	獎狀 1 幀，參加者每人可獲得宣導品 1 份	3

## 陸、交通及位置圖：

- 一、捷運木柵線科技大樓站下車，往和平東路二段走，約 2 分鐘路程即可！  
(捷運路線圖暨車站資訊)
- 二、公車(國立臺北教育大學站-復興南路)：237、295
- 三、公車(國立臺北教育大學站-和平東路)：15、15(區間車)、15(萬美線)、18、211、235、284、284(直行)、3、52、662、663、685、72、和平幹線(臺北市大眾運輸及公車路線查詢系統)



## 柒、邀請單位及攤位內容：

- 一、邀請單位：大安區公所區長、大安運動中心、大安健康促進協會理事長、大安老人服務中心、大安社會福利服務中心、大安區 53 里里長。
- 二、攤位內容：健康按摩站、老人服務中心政令宣導、代謝症候群防治宣導站(暫定)。

捌、活動報名表：

團隊名稱	
通訊地址	里 路 段 巷 弄 號 樓之
參與競賽總人數	_____人 (含銀髮志工、55歲以上原住民參與人數)
參賽主題	<input type="checkbox"/> 活力舞台組 <input type="checkbox"/> 活力律動組
隊長 姓名/電話/手機	姓名： 電話： 手機：
65歲以上長者參與人數/ 身障長輩人數參與人數	人(其中85歲以上長者參與_____人) 人
55歲以上原住民參與人數 / 身障長輩人數參與人數	人(其中85歲以上長者參與_____人) 人

玖、本辦法如有未盡事宜，得由本中心修訂之。

## 臺北市大安區健康服務中心

## 105 年度「阿公阿嬤動起來-長者健康活力秀」團隊報名表

團隊名稱	
通訊地址	區 路 段 巷 弄 號 樓之
參與競賽總人數	_____人 (含銀髮志工、55 歲以上原住民參與人數)
參賽主題	<input type="checkbox"/> 活力舞台組 <input type="checkbox"/> 活力律動組
隊長 姓名/電話/手機/E-mail	姓名： 電話： 手機： E-mail：
聯絡人（一） 姓名/電話/手機/E-mail	姓名： 電話： 手機： E-mail：
聯絡人（二） 姓名/電話/手機/E-mail	姓名： 電話： 手機： E-mail：
隊伍特色簡介(70 字內) 例：成立宗旨…。	
走秀進場隊呼	
6 分鐘表演內容及形式（請簡述）	
65 歲以上長者參與人數/ 身障長輩人數參與人數/	人(其中 85 歲以上長者參與_____人) 人
55 歲以上原住民參與人數/ 身障長輩人數參與人數	人(其中 85 歲以上長者參與_____人) 人

【備註】表演內容如歌舞表演、舞蹈、歌唱等等。

## 臺北市大安區健康服務中心

## 105 年度「阿公阿嬤動起來-長者健康活力秀」團隊成員名單

項次	姓名	出生年月日	性別	參加對象	上台表演 請「V」
1		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	
2		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	
3		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	
4		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	
5		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	
6		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	
7		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	
8		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	
9		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	
10		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	

臺北市大安區健康服務中心

105 年度「阿公阿嬤動起來-長者健康活力秀」團隊成員名單

項次	姓名	出生年月日	性別	參加對象	上台表演 請「V」
11		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	
12		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	
13		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	
14		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	
15		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	
16		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	
17		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	
18		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	
19		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	
20		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	

臺北市大安區健康服務中心

105 年度「阿公阿嬤動起來-長者健康活力秀」團隊成員名單

項次	姓名	出生年月日	性別	參加對象	上台表演 請「V」
21		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	
22		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	
23		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	
24		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	
25		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	
26		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	
27		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	
28		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	
29		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	
30		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	

臺北市大安區健康服務中心

105 年度「阿公阿嬤動起來-長者健康活力秀」團隊成員名單

項次	姓名	出生年月日	性別	參加對象	上台表演 請「V」
31		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	
32		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	
33		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	
34		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	
35		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	
36		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	
37		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	
38		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	
39		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	
40		年 月 日		<input type="checkbox"/> 65 歲以上長者 <input type="checkbox"/> 55 歲以上原住民 <input type="checkbox"/> 銀髮志工	

【說明】表格若不敷使用可自行影印。

## 【附件 3】

## 臺北市大安區健康服務中心

## 105 年「阿公阿嬤動起來-長者健康活力秀」專家評分表

第 \_\_\_\_\_ 隊 隊名: \_\_\_\_\_ 表演內容: \_\_\_\_\_

評分項目		配分	說明		分數	
長者健康促進 40%		14	表演內容需達成：			
		14	1.長者健康促進與身心活化之有效性			
		12	2.長者體適能上的安全			
團隊精神 27%		10	3.主題及動作設計、選曲節奏符合長者體能狀態 註：勿設計表演拋撒物品，避免造成危險			
		9	表演流暢度及動作熟練度			
		8	團隊默契與表現力			
主題特色 22%			<input type="checkbox"/> 活力舞台組			
			<input type="checkbox"/> 活力律動組			
		7	表演(故事)內容創意性:運用本身的理念及創意完成舞台創作	8	表演內容及動作設計	
		7	舞台效果及特色設計	6	特色設計	
		4	整體造型、服裝設計及選曲	5	整體造型、服裝設計及選曲(含道具)	
	4	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)	3	表演內容創意性:運用本身的理念及創意完成創作		
銀髮參與 11%	65 歲以上長輩實際上台參與競賽人數	3	<u>非山地、離島及平地原住民地區隊伍</u> 0分：15 人以下 1分：15 人-20 人 2分：21-29 人 3分：超過（含）30 人 <u>山地、離島及平地原住民地區隊伍</u> 0分：10 人以下 1分：10 人-14 人 2分：15-19 人 3分：超過（含）20 人			
	性別比	4	<u>依活動當天報到人數比例計算</u> 0分：男性參賽長輩小於 18% 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			
	85 歲（含）以上長輩總人數	2	<u>依活動當天報到人數計算</u> 85 歲以上長輩人數【原住民長輩以 75 歲（含）以上】每名 0.25 分計算，若 8 名以上皆以滿分 2 分計算			
	身障長輩人數	1	肢體障礙及認知障礙參賽者每名 0.33 分計算，若 3 名以上皆以滿分 1 分計算 註：領有殘障手冊相關證明者始計入，於報名時查驗			
	表演時間	1	0分：4 分鐘以下或超過 7 以上 0.5分：3-5 分鐘或 6-7 分鐘 1分：5-6 分鐘			
總分	100					

註：已報名長輩當日若無法出席，得遞補替代人選(1 名遞補 1 名)，請長輩當日備相關身分證明文件於報到處辦理遞補。

日期：105 年 6 月 17 日

評審簽名：\_\_\_\_\_

## 臺北市大安區健康服務中心

## 105 年度「阿公阿嬤動起來-長者健康活力秀」活動流程

時間	流程	內容
13:00-13:30	長者報到	1. 各隊代表依報名名冊簽到。 2. 各健康促進宣導站開始進行活動。
13:30-13:40	開幕典禮	1. 長官致詞及來賓介紹。 2. 各健康促進宣導站活動暫停。
13:40-13:50	頒發感謝狀	頒發評審及協辦單位感謝狀。
13:50-14:10	開幕表演	活力熱身操。
14:10-16:30	「阿公阿嬤動起來-長者健康活力秀」表演	1. 介紹表演隊伍特色。 2. 各隊表演後，頒發各隊 85 歲以上長者感謝狀。 3. 各健康促進宣導站及視障師按摩開始進行活動。 4. 各隊表演期間穿插摸彩。
16:30-17:00	健康加油時間	1. 有獎徵答主題：代謝症候群暨慢性腎臟病、糖尿病防治認知、菸害防制及健康減重等。 2. 所有題目問完後，答對民眾至領獎地點領獎。 3. 專家講評。 4. 「阿公阿嬤動起來-長者健康活力秀」頒獎。 5. 摸彩。
17:00	活動結束	快樂賦歸

## 授 權 同 意 書

親愛的市民朋友，您好：

為鼓勵長者參與社區活動，提升生活品質，創造更多社會參與機會並活化社區，廣結社區資源，共同營造長輩專屬舞臺及正向支持鼓勵參與團體，期達健康促進之效，辦理阿公阿嬤健康活力秀。感謝您們組隊參與「阿公阿嬤動起來-長者健康活力秀」活動，請您填寫以下資料：

本隊\_\_\_\_\_茲同意將「阿公阿嬤動起來-長者健康活力秀」活動所拍攝所有照片肖像、作品之著作，均以《臺北市大安區健康服務中心》為著作人，版權均歸該中心所有，該中心依法享有一切著作財產權與著作人權。

此 致

臺北市大安區健康服務中心

編號	立授權書人(簽名)	身分證字號	編號	立授權書人(簽名)	身分證字號
1			11		
2			12		
3			13		
4			14		
5			15		
6			16		
7			17		
8			18		
9			19		
10			20		

中 華 民 國 年 月 日

# 授 權 同 意 書

親愛的市民朋友，您好：

為鼓勵長者參與社區活動，提升生活品質，創造更多社會參與機會並活化社區，廣結社區資源，共同營造長輩專屬舞臺及正向支持鼓勵參與團體，期達健康促進之效，辦理阿公阿嬤健康活力秀。感謝您們組隊參與「阿公阿嬤動起來-長者健康活力秀」活動，請您填寫以下資料：

本隊\_\_\_\_\_茲同意將「阿公阿嬤動起來-長者健康活力秀」活動所拍攝所有照片肖像、作品之著作，均以《臺北市大安區健康服務中心》為著作人，版權均歸該中心所有，該中心依法享有一切著作財產權與著作人權。

此 致

臺北市大安區健康服務中心

編號	立授權書人(簽名)	身分證字號	編號	立授權書人(簽名)	身分證字號
21			31		
22			32		
23			33		
24			34		
25			35		
26			36		
27			37		
28			38		
29			39		
30			40		

中 華 民 國 年 月 日

【說明】表格若不敷使用可自行影印。