

臺北市政府衛生局

113年「樂齡巨星秀」活躍老化競賽【活動簡章】

一、活動目的：

為鼓勵長者走出家門參加社區活動，特辦理「活躍老化競賽」以展現長者健康活力與生命價值，透過表演展現健康活力與生命價值，發揮團隊精神互相學習、扶持，爭取團隊榮譽，重燃熱情與活力，達到活躍及健康老化之目的。

二、主辦單位：臺北市政府衛生局

三、承辦單位：節拍互動股份有限公司

四、競賽規劃：分為「初選」及「決選」2階段

- (一) 初選：由社區長者組隊拍攝影片參加初選，經資格審查及競賽評審依評審標準遴選12支隊伍參加決選。
- (二) 決選：12支隊伍晉級參加實體決選競賽，預訂113年6月21日（五）於劍潭青年活動中心群英堂辦理。

五、活動對象：

- (一) 臺北市65歲以上長者、55歲以上原住民長者為主（每隊可有參與協助競賽活動之志工）。
- (二) 臺北市社區長者組隊參加，每隊人數20人至30人，每1社區單位至多報名1組。

六、報名方式：113年5月10日(五)9:00至5月23日(四)17:00採網路報名，社區隊伍自行拍攝影片後，將「報名表（附件1）」及「參賽人員表（附件2）」上傳報名網站完成報名程序（網址：<https://reurl.cc/p3xm4e>）。



七、賽前說明會：113年5月15日（三）下午3時辦理線上說明會（會議連結：<https://meet.google.com/pvx-ecpg-dpc>），說明競賽辦法及報名注意事項。

八、 競賽規範：

(一) 初選：

- 1、 影片類型不拘、拍攝工具不限，需採定點式拍攝，畫素建議1280*720以上，且需一鏡到底錄製，評選標準著重長者身體活動、演出，影片拍攝技巧則不列入評分。
- 2、 參加競賽影片需先上傳至YOUTUBE，報名時提供YOUTUBE影片連結，請將影片設定為「非公開」。
- 3、 承辦單位資格審查：
依下列進行資格審查，符合1項即不進入後續評審階段
 - (1) 非採定點式拍攝、一鏡到底錄製之影片。
 - (2) 影片內容有置入性行銷或觸法行為。
 - (3) 團隊總人數低於20人或多於30人。
 - (4) 報名資料不齊全（含：報名表、參賽人員表等資料）。

(二) 決選：

- 1、 由參加初選隊伍之影片，經評選12組晉級進入實體決選。
- 2、 由承辦單位綜合考量參賽隊伍交通路程遠近，安排競賽時段。

(三) 表演規範：

- 1、 音樂：為展現參賽隊伍之創意與特色，參賽隊伍得自行設計歌曲參賽及表演內容，表演之音樂內容、配樂，得依各隊需要自行設計、剪輯，不以同1首歌曲為限。
- 2、 時間：每隊以6分鐘為上限，初選以影片時間長度為依據，決選則以表演形式開始（依音樂、聲音、表演動作等先開始者為基準）即進入計時、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、 呈現方式：

- (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) 決選之評分僅限舞台(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。

九、 評審標準：由高齡健康、運動保健、舞台表現領據專家組成評審團

項目/比重	配分		評審重點
表演主題 45%	身體活動	22	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 表演動作變化多元且強度合宜，每位長者皆能展現其身體活動訓練成果。 3. 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 表演方式或劇情內容之創意性及流暢度。 2. 團隊整體活力及台風展現。 3. 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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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。

項目/比重	配分	評審重點
長者安全 15%	15	<ol style="list-style-type: none"> 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. 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。
團隊精神 35%	35	<ol style="list-style-type: none"> 1. 隊形、動作整齊劃一，隊伍走位、變換不亂，展現團隊默契。 2. 團隊動作熟練、流暢，同時展現成員之精神、活力與肌力等。 3. 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 65歲以上長輩參與競賽實際人數。 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	

十、獎勵規劃：

(一) 初選：依報名表提供每位參與者獎狀1只。

(二) 決選：

1、敬老獎：參與決選之90歲以上【民國23年次(含)】參與競賽之長者，每人頒發等值商品禮券200元整。

2、獎項規劃：

獎項	數量	說明
活躍創新獎	5名	(1) 商品禮券7,000元及錦旗1面。 (2) 依團隊名單提供每位參與者獎狀1只。
樂齡風範獎	7名	(1) 商品禮券5,000元及錦旗1面。 (2) 依團隊名單提供每位參與者獎狀1只。

十一、晉級決選隊伍之交通費補助：支應參加決選隊伍參加活動往返會場交通費用，每隊補助8,500元整為上限（依發票或相關單據採核實支付）。

十二、隊伍需配合事項：

(一) 參賽團隊需完成報名程序，提供影片連結、報名表、參賽人員表等資料。

(二) 參加決選隊伍配合事項：

1、於競賽5天前確認人員名單及演出音樂。

2、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。

3、因投保需求，請參賽隊伍於報名時確認年齡及身分資料。

4、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。

十三、其他：

(一) 報名成功者，若被發現有不實或偽造資料等情事，將取消參賽資格。

- (二) 凡參加競賽活動者，即視為同意授權主辦單位使用其報名資料、競賽表演內容及個人肖像權，且同意參與主辦單位安排之媒體宣傳計畫，如專訪與報導等。
- (三) 競賽結果不提供成績複查。
- (四) 參與本活動之得獎影片，著作財產權無償授權予臺北市政府衛生局運用。同意主辦單位對參選作品進行重製、編輯、改作、發行、公開播送、公開傳輸等非營利目的之宣傳活動使用。
- (五) 敬請注重智慧財產權，於競賽活動中，不得有違反侵害著作權相關事宜，如遭受檢舉或產生糾紛爭議，經查證屬實，得逕予取消資格與執行。
- (六) 參與本活動敬老獎、隊伍所獲獎勵，代表人/領隊需提供身分證、健保卡等證明文件供承辦單位核對身分，並依所得稅法規定辦理稅額扣繳。
- (七) 本簡章如有未盡事宜，得由主辦單位補充修正公佈。主辦單位保留本簡章、競賽過程、競賽結果之一切解釋及裁量權限。

十四、活動聯繫：

- (一) 節拍互動股份有限公司 林先生、張先生
- (二) 電話：02-2550-8932分機20、21
- (三) 信箱：happyseniors.taipei@gmail.com

附件1：「113年臺北市活躍老化競賽」報名表

隊伍名稱				
所屬機構/據點/協會名稱 (若無則填寫無)		所在行政區 (須為臺北市內)		
團隊聯絡人(負責人)		電話		
		手機		
		電子郵件		
團隊總人數 (含表演者、志工及親友)	人	團隊中長者人數 (含表演者及志工)	65歲以上非原住民身分	人
			55歲以上原住民	人
隊伍自我介紹及 表演理念說明	1.隊伍介紹：(如組隊歷史、隊員組成、練習過程)		2.表演理念：(如編排的理念、故事、音樂選擇等)	
	約100字		約100字	
團隊照片	請提供隊伍合照或具隊伍意義之照片1張，並以 EMAIL 或放置雲端空間提供1MB 以上原始檔案，將用於活動摺頁之隊伍介紹照片。信箱：happyseniors.tpe@gmail.com			

	(檔名請打：大會摺頁照片_自己的隊伍名稱)
YOUTUBE 影片連結 (請設定為不公開)	
影片拍攝日期	113年 月 日
切結聲明	本團隊所提交之參賽影片，為113年度拍攝，且無侵害第三人著作權利、抄襲或是利用他人既有作品等情事，以上資料均屬實，如有不實，參賽團隊願負一切法律責任。特此證明。 <input type="checkbox"/> 同意
個人資料處理使用	1.所提供之報名資料內容、文字及照片，做為與本活動相關（如活動文宣、宣傳單張、海報、網路媒體行銷）使用。 2.授權本活動相關之拍攝、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規定，蒐集、處理及利用您的個人資料。

附件2：「113年臺北市活躍老化競賽」參賽人員表

1. 團隊人員名單

基本資料										未滿15歲小朋友須填寫此區域 若晉級決選以利保險進行					外籍人士須 填寫此區
編號	姓名	性別	身分證字號/ 居留證號碼	出生年	出生月	出生日	具原住民身份 是:1 否:2	領有殘障 手冊是:1 否:2	乘坐 輪椅是:1 否:2	監護人姓名	監護人 與其關 係	監護人身分 證字號	監護人出 生年月日	監護人手機	國籍
範 例	王小明	男	A123456789	85	7	24	2	1	1	王健康	父子	A987654321	600513	0955123321	
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															

基本資料									未滿15歲小朋友須填寫此區域 若晉級決選以利保險進行					外籍人士須 填寫此區	
編號	姓名	性別	身分證字號/ 居留證號碼	出生年	出生月	出生日	具原住民身份 是:1 否:2	領有殘障 手冊是:1 否:2	乘坐 輪椅是:1 否:2	監護人姓名	監護人 與其關係	監護人身分 證字號	監護人出 生年月日	監護人手機	國籍
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															
25															
26															
27															
28															
29															
30															

2.90歲以上長者名單

90歲以上長者名單							
編號	姓名	性別	身分證字號	出生年	出生月	出生日	戶籍地址

範例	王小明	男	A123456789	23	7	24	台北市大同區鄰江里民族西路 00 號00樓
1							
2							
3							
4							
5							

(※若欄位不敷使用，可依實際需求自行增加填寫)