



【113 年士林區長者活躍老化競賽活動】簡章

壹、活動主旨：

士林區 112 年底老年人口比例已佔全區總人口數 23.5%，高於全國及臺北市，亦即每 5 人中就有 1 位高齡長者。因應超高齡化社會的來臨，為推動安全有效的高齡健康促進活動，促進社區活絡發展，創造長輩社會參與的機會與動力，並讓社會看見高齡長輩的生命光輝和感動，本中心特辦理「樂齡動滋動-阿公阿嬤活力秀」，藉由專屬長輩展現健康活力的創意拍攝影片，激發不老風潮，善用社區資源，達成「健康老化、在地老化」的目的。

貳、指導單位：臺北市政府衛生局。

主辦單位：臺北市士林區健康服務中心、臺北市士林健康促進協會、臺北市士林區公所。

參、活動辦法：

一、報名時間：即日起至 113 年 5 月 13 日(星期一)上午 10 時止。

二、報名方式：可填寫線上報名表

https://docs.google.com/forms/d/1ctMWGj_sigs49KYgJvlu8Jpqi6_9hblrgaBvkZ67Cs0/edit 或請洽士林區健康服務中心張護理師報名，電話：(02)2881-3039 分機 7170，報名成功隊伍可免費接受專家輔導乙次。

三、參加隊伍請於 113 年 5 月 16 日(四)下午 5 時前備齊下列文件

- (一) 團體報名表 (附件 1)。
- (二) 團隊人員名單 (附件 2)。
- (三) 著作權切結書 (附件 3，提供填妥及簽名後掃描檔或清晰的圖檔)
- (四) 參賽影片請先上傳至 YOUTUBE，報名表請提供影片連結。

另將上述電子檔以 email 方式寄至：jc3821@gov.taipei

信件主旨：團隊名稱_113 年樂齡動滋動-阿公阿嬤活力秀報名

(例如：士林風華隊_樂齡動滋動-阿公阿嬤活力秀報名)

四、參賽對象：

- (一) 臺北市 65 歲以上長者、55 歲以上原住民長者為主。
- (二) 臺北市社區長者組隊參加，如：社區照顧關懷據點、樂齡學習中心等，每隊人數 20 人至 30 人，每一社區單位或個人至多報名 1 組。

五、表演內容及主題曲：

為展現參賽隊伍之創意與特色，參賽隊伍得自行設計歌曲參賽及表演內容，表演之音樂內容、配樂，依各隊需要自行設計，不以同一首歌曲為限，表演主軸以能展現「士林在地風華、健康活力、互動性」等元素為主。





六、影片規範：

(一) 拍攝工具：可使用平板電腦、手機、相機、攝影機等器材拍攝。

(二) 影片規格：

1. 各隊須自行錄製 5~6 分鐘之影片，**一鏡到底錄製影片**（若影片時間不足 4 分鐘或超過 7 分鐘者，則依參賽評分標準內規範評分，以示對各參賽隊伍之公平原則）。
2. 解析度需 1280*720 以上，以可支援上傳至 YouTube 的檔案格式為主（如 MOV、MPEG4、MP4、AVI、WMV、MPEGPS、FLV）。
3. 檔案名稱請註明參賽隊伍名稱，格式「○○區-○○○（隊伍名稱）」。

(一) 注意事項：

1. 出現於影片中人數須符合報名人數(每隊人數 20 人至 30 人)。
2. 影片中請勿含有置入性行銷。
3. 影片使用之歌曲，需取得授權或標註音樂使用來源，或使用無音樂著作「重製」、「公開傳輸」授權之音檔。
4. 影片上傳後，授權於臺北市士林區健康服務中心後續行銷使用。
5. 參賽作品須由參賽者自行創作且未公開發表，如曾經被公開發映、展出或於其他比賽獲獎；如涉及任何抄襲及/或侵害他人著作權等權利情況主辦單位得取消其得獎資格，並追回已頒發之獎勵，得獎者不得異議。其涉著作權侵害之法律責任由參賽者自行負責，主辦單位概不負責。
6. 報名成功後不得更正報名資料。請依身分證或護照之真實資料報名，若有不實或偽造資料等情事，將取消參賽資格。
7. 參賽影片內容不得有置入性行銷及觸法行為(例如:涉及惡意誹謗、或不雅字眼等)，主辦單位有權取消該參賽隊伍之資格。

六、 評分標準：

評分項目及比例	配分		評選說明
舞台演出	15		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		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。





評分項目及比例	配分		評選說明
	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 15%	15		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		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		1. 65歲以上長輩參與競賽實際人數。 2. 65歲以上參賽者長輩性別比率。 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		

肆、獎勵辦法：

一、參加獎：參加隊伍每隊皆可獲得參加獎勵金 1,000 元，另每位報名隊員皆可獲得紀念品 1 份，以資鼓勵不老精神。

二、競賽獎：





士林區	
金獎	獎狀+3,000 元現金
銀獎	獎狀+2,500 元現金
銅獎	獎狀+2,000 元現金
最佳精神活力獎	獎狀

伍、影片評選方式：邀請專業評審針對影片進行評選。

一、評選日期：暫訂 113 年 5 月 20 日（一）上午 10 時至 12 時。

（如有異動將另行通知）

二、評選地點：臺北市士林區健康服務中心一樓健康小棧。

（臺北市士林區中正路 439 號 1 樓）

捌、本參賽辦法如有未盡事宜，得隨時修正公佈。



**【113 年士林區長者活躍老化競賽活動】****團體報名表**

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	65 歲以上 非原住民 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	2.表演理念	
	約 100 字	約 100 字	
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。





【113 年士林區長者活躍老化競賽活動】

團隊名單

編號	姓名	性別	身分證字號	出生年月日	是否為 原住民 0:否 1:是	是否領有身 障手冊 0:否 1:是	是否乘坐 輪椅 0:否 1:是	備註
範例	王大明	男	A123456789	39/02/28	0	1	0	
01								
02								
03								
04								
05								
06								
07								
08								
09								
10								
11								
12								
13								
14								



編號	姓名	性別	身分證字號	出生年月日	是否為 原住民 0:否 1:是	是否領有身 障手冊 0:否 1:是	是否乘坐 輪椅 0:否 1:是	備註
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

每隊人數 20 人至 30 人為上限





【113 年士林區長者活躍老化競賽活動】
著作權授權切結書

本人(或隊伍代表人)_____參加「113 年士林區樂齡動滋動-阿公阿嬤活力秀」，保證參賽、投稿作品均為本人創作，並享有著作權，及相關使用音樂有詳細註明出處，並保證無侵害第三人著作權利、抄襲或是利用他人既有之作品等情事。如有違反前述保證內容，或作品內容不實、抄襲、重製、侵權、誹謗或違反其他法令等情形發生，除同意主辦單位取消資格、追回獎勵外，並承諾自負相關法律責任，概與主辦單位無關。

相關投稿作品之所有著作財產權無償授權臺北市政府衛生局非營利使用之權利並得再授權，本人絕無異議。

此致 臺北市士林區健康服務中心

切結人：_____ (簽名)

身分證字號：

住址：

中華民國 113 年 5 月 日

