

中華民國老人福利推動聯盟

114 年「爺奶機智生活—高齡樂活創意方案手冊」徵件簡章

壹、活動目的

將高齡者健康自主管理模式 12 個主題的健康知識融入於爺奶機智生活—高齡樂活創意方案手冊中，透過爺奶機智生活—高齡樂活創意方案手冊使參與活動的高齡者開始認識健康，為自身健康進行自主管理，及達到身心靈健康促進。設計具有創意性和活潑性方案活動，促使社區工作者運用爺奶機智生活—高齡樂活創意方案手冊，幫助社區工作者帶領高齡者檢視及建立自己的健康生活形態，並透過遊戲性活動方案方式在據點及客廳中陪伴高齡者進行健康自主管理，緩解孤寂感並提升老年生活品質。

貳、辦理單位

指導單位：衛生福利部社會及家庭署

主辦單位：中華民國老人福利推動聯盟



參、參選規則

一、徵件組別及內容說明

(一)徵件組別：依活動場域分成「客廳型」及「據點型」。

1. 客廳型：以3-5人小團體活動，設計時間為40到60分鐘之方案。

2. 據點型：以15-20人團體活動，設計時間為90到120分鐘之方案。

(二)徵件內容：

1. 設計具有活潑或具遊戲性的活動方案，例如透過活動帶領器材設計或是以演戲方式進行，方案內容應與高齡者健康自主管理模式12個健康主題結合，請參考下表1：
2. 方案運用對象：健康、亞健康、輕度失能、輕度失智長者。
3. 投稿內容：方案帶領目標中至少選取三項(詳如附件二)。

表 1、高齡者健康自主管理模式方案之主題及帶領目標

項目	主題	方案帶領目標
1	聰明變老， 健康到老	• 什麼是老化？認識老化的自然過程，了解身心變化。 • 學習影響健康老化的因素，建立正確觀念。 • 覺察老化現狀與健康問題，接納自身的老化與健康。 • 瞭解常見老年疾病與保健方式。 • 建立個人健康管理計畫，自主管理自己的健康。
2	吃得對， 身體好	• 3餐如何均衡攝取。

		• 認識食物六大類、食物營養標示製作「我的餐盤」。 • 自我覺察目前的飲食健康狀況。 • 建立良好的飲食習慣，選擇適合的飲食。
3	好眠密技， 精神滿點	• 認識睡眠對健康的重要性，了解自己的睡眠狀況。 • 針對自身睡眠問題，嘗試找出原因。 • 掌握放鬆與助眠技巧，提高睡眠效率。 • 學習建立規律的作息，提升整體健康狀態。 • 認識睡眠輔助工具與方法，幫助改善睡眠問題。
4	活力不減， 動出健康	• 我的運動足夠嗎？(活動與運動)。 • 學習簡單的體適能運動，增強肌力與柔軟度。 • 了解自己身體適能。 • 透過日常活動增加身體活動量，維持靈活度。 • 建立個人運動計畫，養成規律運動習慣。
5	大腦加油站， 記憶不打結	• 了解記憶力變化與失智症的風險因素。 • 學習提升大腦靈活度的活動與訓練方法。 • 掌握保持思考敏捷的日常習慣。 • 學習生活中，代償認知衰退預防失智。 • 學習建立預防失智之生活型態。
6	退休做規劃， 人生不迷惘	• 思考退休後的生活目標，提前做好規劃。 • 了解財務管理與保障，確保經濟穩定。 • 了解老年生活得價值與意義。
7	玩樂人生 不無聊	• 訂定社交與休閒計畫，維持充實的生活。 • 了解活躍老化的意義及社會參與的好處。 • 培養「活到老，學到老」的觀念、了解參與活動、持續學習的重要性。 • 建立規律的休閒習慣，維持生活樂趣與滿足感。
8	溝通順， 沒煩悶	• 了解溝通是聯繫他人、滿足需求、表情情緒、分享訊息的互動過程。 • 提升傾聽與表達能力，減少人際誤解。

		• 學習使用「我訊息」如何表達自身感受與想法。 • 認識人際關係對心理健康的影響。 • 學習先傾聽他人、思考回應內容、理性說出口。
9	情緒懂， 心輕鬆	• 覺察自身情緒變化，理解壓力來源。 • 嘗試學習處理與表達的方法。 • 掌握健康的情緒表達方式，減少內心壓抑。 • 了解負面情緒對心理的影響，學習保持正向態度。 • 建立個人放鬆與整合自我情緒的習慣。
10	小心走， 平安久	• 了解高齡者跌倒的主要風險因素。 • 認識輔具如何使用。 • 掌握安全移動技巧，減少跌倒風險。 • 檢視居家環境，提高安全性。 • 學習應變與急救技巧，降低意外傷害的影響。
11	好康資源 別錯過	• 認識政府提供的高齡者福利與補助資源。 • 學習如何保障自身權益，避免受騙或忽視。 • 管理自己的財產以及如何運用遺囑信託。 • 了解長照、醫療(如：病人自主法...等)與財務規劃的重要性。 • 學習如何尋求法律與社會支援，確保晚年生活安穩。
12	回頭看看， 未來更精采	• 回顧人生歷程，整理生命中的重要時刻與經驗。 • 肯定自己的價值與貢獻，珍惜過去的成就與努力。 • 學習如何與自己和解，放下遺憾，帶著感恩面對未來。 • 分享生命故事，與家人、朋友建立更深的情感連結。

二、報名對象與件數說明：

(一)參加對象：不限年齡，鼓勵社區工作者、志工、社工、學生、單位、民間團體、社區發展協會或一般民眾…等，可個人/組隊報名參與。

(二)參賽形式：每件活動徵稿作者不限，報名件數不限，得跨組別報名，不得冒名頂替參加，違者不列入評選。

三、參賽資料準備及報名投件方式：

(一)參賽資料準備說明

1. 方案內容需以「高齡者健康自主管理模式」為主(如表 1)，進行方案設計及投稿，未符合之作品不予評審。
2. 「爺奶機智生活—高齡樂活創意方案手冊」：方案撰寫格式請參考附件二，使用 doc/odt 及 pdf 格式，頁數不得少於 3 頁，如：事前需準備的器材、活動過程照片及道具(檢附圖片或圖示)。內容文字大小以 12 號字為準。
3. 方案內可包含多個數位內容(教材、學習單、測驗題、圖片、影片、相關網站、配合方案所拍攝之影片等)。
4. 「爺奶機智生活—高齡樂活創意方案手冊方案徵件報名表」：請參閱附件一。
***著作財產授權同意書：送件時，請提供授權同意書(親簽)掃描檔，如經評選入選者，請參閱附件三，再郵寄正本至以下地址：新北市新店區寶橋路 188 號 8 樓。**
5. 法定代理人同意書(親簽)：參賽者未滿 18 歲需檢附，附件四。

(二)報名投件方式說明

1. 請於期限內填寫完整「報名表」及「相關附件」正本(授權書以紙本簽妥後掃描)，投稿時同時提供 Word 檔與 PDF 檔，並於期限內(114 年 7 月 18 日前)備妥「爺奶機智生活—高齡樂活創意方案手冊」方案之投稿所須資料，寄送至電子信箱：wiseelderlife@gmail.com。
2. 報名資料若有格式或應記載事項有不全或不符合規定者，由活動小組以電話通知報名者於三天內提供補正，逾期不補正或補正仍不全者，則視同放棄資格。

肆、活動期間

項目	日期	工作內容
徵件時間	114 年 2 月 20 日 (四) 至 114 年 7 月 18 日 (五)	徵件繳交： 1. 正本資料收件：報名表、同意書。 2. 上傳：活動方案。
審查作業	114 年 7 月 28 日 (一) 至 114 年 8 月 1 日 (五)	參選資料審查
評選時間	114 年 8 月 6 日 (三)	委員評選
公布得獎名單	114 年 8 月 20 日 (三)	公布於老盟官網
頒獎	114 年 11 月 22 日 (六)	於成果發表會進行頒獎，詳細時間及 地點將於後續另行公布於老盟官網。

*主辦單位得視實際情況進行調整，實際收件、活動規劃、辦理期間依老盟官網正式公告為準。

伍、評選標準

- 一、本徵件評選分初審、評選二階段辦理。
- 二、徵件作品須為應徵件者親作（可多人合作），並不冒犯著作權問題。
- 三、所有「作品」由活動小組進行初審，活動內容需以徵件主題為主，未符合之作品不予評選。
- 四、評選將聘請相關領域之五位專家擔任評選委員，進行審查工作。
- 五、審查參考標準：

項次	評選項目	評選重點	客廳型比重	據點型比重
1	活動設計的目標明確、 活動帶領方式	教案主題清晰明確、教案內容與教學 目標相關	25	25
2	活動設計完整及可行性	教案內容與教學方式是否足夠詳盡， 活動是否容易執行。	25	30
3	活動設計的邏輯及流暢性	活動是否具有邏輯、帶領流程順暢 (時間規劃良好)。	25	30
4	活動設計創意、 運用教學相關資源	取材能趣味或生活化，具有新意和活 潑，引起學習動機、維持興趣	25	15
總計			100	100

- 六、評選現場公佈入選作品總分及名次，凡同分同名次，或有爭議者，由評選委員投票表決之。

陸、獎勵措施及、得獎作品後續應用

- 一、預計 114 年 8 月 20 日(三)於老盟官網公布得獎名單。
- 二、經評選得獎團隊可獲得獎金 3,600 元。
- 三、得獎者須同意無償授權主辦單位使用，運用於後續行銷宣傳露出，收錄至 114 年爺奶機智生活—高齡樂活創意方案手冊中，並註明提案者姓名或團隊。
- 四、實體活動：延續辦理效益，主辦單位將依據獲獎投稿單位，邀請得獎者派代表出席「爺奶機智生活—高齡樂活創意方案手冊」頒獎典禮，活動也包含紙本手冊發表、得獎者頒獎。

【頒獎時間：114年11月22日(六)/地點：地點待確定後，另行通知。】

柒、注意事項

一、參賽規則：

- (一)凡投件參加本活動徵件者，視為已充分瞭解本簡章中各項說明，並同意完全遵守本簡章所述之各項規定，未依規定進行者視為放棄參賽資格。
- (二)不論是否獲獎，報名時所繳交之表件一概不予退還，各項資料若有需要請自行備份留存。
- (三)參加者應確保作品為原創，且未曾於其他徵選活動及競賽中獲獎或於各項管道發佈公告、無發生侵害第三人著作權利之情事；如有抄襲、重製、侵權、誹謗、妨害風俗或違反其他法令等情形發生，除取消資格、追回獎金、獎狀之外，參賽者應自行負擔一切相關法律責任。

二、版權說明：

- (一)參賽者須簽署同意主辦單位及其授權之人、機構單位及因法律規定承受主辦單位業務之法人、自然人，有權永久無償利用得獎作品之著作財產權及衍生著作權（包括但不限於重製、於國內外公開播送、公開放映、公開傳輸、公開展示、改作、編輯、製作為 DVD 光碟片等）。
- (二)得獎者須同意授權主辦單位對本活動得獎作品進行修改或重製，主辦單位取得參賽得獎作品之著作權及衍生著作權，並得以任何形式對外推廣。

三、履行個資法第 8 條告知義務聲明：

- (一)主辦單位取得參賽單位之個人資料，目的為辦理「爺奶機智生活—高齡樂活創意方案手冊」方案徵件活動相關評選作業之用，其蒐集、處理及利用參賽單位之個人資料受到個人資料保護法及相關法令之規範。本次所蒐集參賽單位之個人資料類別如報名表內文所列，利用方式為上網公告、報紙等媒體公布得獎名單，包括姓名、得獎作品，利用期間為永久，利用地區不限，對象為主辦單位及主辦單位授權之第三人。
- (二)就主辦單位所蒐集參賽單位之個人資料，依個人資料保護法第 3 條規定得向主辦單位請求查詢閱覽、製給複製本、補充或更正、停止蒐集、處理或利用，必要時亦可請求刪除，惟屬主辦單位依法執行職務所必須保留者得不依參賽單位請求為之。另依個人資料保護法第 14 條規定，主辦單位得酌收行政作業費用。

- (三) 參賽單位得自由選擇是否提供相關個人資料，惟若拒絕提供相關個人資料，主辦單位將無法受理本件報名。如參賽單位請求停止蒐集、處理、利用或刪除個人資料，致影響參賽資格時，視為放棄參賽。

四、其他：

- (一) 主辦單位有權經評審委員過半數同意，依參賽作品表現與評選結果以「從缺」或「增加他項得獎名額」辦理。
- (二) 凡投件之參賽者視同遵守本活動辦法規定，本活動相關事項如有疑義或其他未盡事宜，主辦單位保有解釋及變更之權利，請以主辦單位公告事項為準，各項訊息將統一公告於「中華民國老人福利推動聯盟」FB粉絲專頁、老盟官方網站，請自行留意查看。

捌、聯絡方式

一、徵件/繳件行政相關問題之聯絡窗口：

- (一) 單位：世代傳媒股份有限公司
- (二) 聯絡人：劉小姐(02-2568-3356 #713)

二、投稿主題目標問題之聯絡窗口

- (一) 單位：中華民國老人福利推動聯盟
- (二) 聯絡人：
- 客廳型：林專員(02-2592-7999#241)
 - 據點型：薛專員(02-2592-7999#212)

附件二

中華民國老人福利推動聯盟
【爺奶機智生活—高齡樂活創意方案手冊-XX 型投稿方案撰寫】

1. 主題名稱（可加副標，供承辦單位參考）：

2. 教學適用對象：（以■進行選擇，可複選）

☐健康 ☐亞健康 ☐輕度失能 ☐輕度失智

3. 教學地點： _____

4. 教材來源： _____

5. 教學時間： _____

6. 方案帶領目標： _____

7. 活動流程與內容：

（一）準備活動

- 帶領流程與活動內容：

（請寫活動說明、引起動機等）

- 時間配置：（請寫所需時間長度）

- 帶領教學資源（活動帶領器材）：

（請列出所需器材、圖示及操作說明）

（二）發展活動

- 帶領流程與活動內容：（請填入詳細活動步驟與內容）

- 時間配置：（請寫所需時間長度）

- 帶領教學資源（活動帶領器材）：

（請列出所需器材、圖示及操作說明）

（三）綜合活動

- 帶領流程與活動內容：

（請總結活動目標）

- 時間配置：（請寫所需時間長度）
- 帶領教學資源（活動帶領器材）：

（請列出所需器材、圖示及操作說明）

8. 教具製作（或方案設計之準備）步驟及檢附照片

（請列出教具製作過程與準備步驟，可附照片說明）

9. 教具或方案設計之操作方式：

（請列點說明教具或方案設計的操作方式）

※ 參考此框架進行延伸活動設計的撰寫，盡可能清楚表達此設計的帶領方式及輔助活動帶領相關器材/用具的準備與應用，提供完整規劃呈現，以作為評選參考之依據。

附件三

114 年「爺奶機智生活—高齡樂活創意方案手冊」徵件活動

著作財產權聲明及授權書

本人（即授權人）報名參加「中華民國老人福利推動聯盟「爺奶機智生活—高齡樂活創意方案手冊」方案徵件活動（以下稱本活動）特此聲明並同意下列事項：

- 一、本人所提交之參賽作品(活動方案名稱)_____，
報名組別_____，係出於本人之原始創作，並未公開發表或展出，
亦未曾獲其他單位獎項或補助，絕無抄襲、仿冒、剽竊他人智慧財產權
或其他侵害權利之情事，如有違反，本人願負相關之法律責任；如有以
上情事發生，而取消本人（及本人團隊）參賽或得獎資格，本人願無條
件歸還所領取之獎項，如因而致主辦單位受有損害者，應負賠償責任。
- 二、本人同意將參賽作品之著作財產權授權予主辦單位中華民國老人福利推
動聯盟。作為著作權人，主辦單位及其授權之人享有不限時間、次數、
方式及地域使用之權利，譬如改作、重製、播送等。但應注意不得侵害
本人其他合法權益。

此致

中華民國老人福利推動聯盟

授權人：

參賽者(團隊成員)簽名	電話號碼	地址

■ 團隊參賽者，每位成員均應簽名(請自行增加格數)。

■ 若授權人為未成年人，應由法定代理人另行簽署書面同意書。

中 華 民 國 年 月 日

附件四

法定代理人同意書

立書人_____ (身分證字號：_____) 茲同意本人

之未成年子女_____ (身分證字號：_____) 參與

【中華民國老人福利推動聯盟「爺奶機智生活—高齡樂活創意方案手冊」方案徵件活動】。

法定代理人簽章：

身分證字號：

戶籍地址：

聯絡電話

(法定代理人身分證正面)

(法定代理人身分證反面)

中 華 民 國 年 月 日

範例

中華民國老人福利推動聯盟
【爺奶機智生活—高齡樂活創意方案手冊—
客廳型投稿方案撰寫】

1. 主題名稱（可加副標，供承辦單位參考）：吃得對，身體好-副標
2. 教學適用對象：（以■進行選擇，可複選）
☒健康 ☒亞健康 ☒輕度失能 ☐輕度失智
3. 教學地點： 居家客廳
4. 教材來源： 國健署(我的餐盤)、老盟記錄手冊(飲食紀錄卡)、自創帶領用具
5. 教學時間： 60 分鐘
6. 方案帶領目標：
認識食物六大類，選擇適合的飲食。
餐如何均衡攝取。
自我覺察目前的飲食健康狀況。

7. 活動流程與內容：

（一）準備活動

- 帶領流程與活動內容（請寫活動說明、引起動機等）：

動說明：講解此次活動的內容和目標。

起動機：運用六大類食物卡牌的部分，讓參與者就自己的認知擺放在對應的類別區域中(如：蔬菜類、水果類...等)，設計成認知促進遊戲。

- 時間配置：10 分鐘
- 帶領教學資源（活動帶領器材）：

食扇形圖板(以色紙製作並護貝)

別將各種六大類食物，印製出來並裁剪及護貝，如：雞肉、高麗菜、牛奶...等圖卡。



（二）發展活動

- 帶領流程與活動內容：（請填入詳細活動步驟與內容）

識六大類食物：透過食物圖卡，帶領高齡者將正確的食物分類在飲食扇形圖板上。同時亦可以讓長者自行製作出平常的飲食習慣的食物圖卡(既有圖卡中沒有的)，並引導其分類，進而認識自己的飲食習慣的歸類。

察食物攝取的均衡度：運用我的餐盤圖板及六句口訣，帶領長者認識何謂均衡攝取的認知，

並結合食物圖卡讓長者擺放自己三餐的餐盤，進而引導長者檢視現況是否吃的營養及均衡。

*均衡飲食(六句口訣)：每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙。

- 時間配置： 40 分鐘

- 帶領教學資源（活動帶領器材）：

作我的餐盤圖板(並列印出來護貝)。

用各種六大類食物圖卡，如：雞肉、高麗菜、牛奶...等圖卡。

鉛筆、紙張、剪刀、護目器材等文具。



(三) 綜合活動

- 帶領流程與活動內容（請總結活動目標）：

明食物紀錄卡的紀錄方式，並說明下次見面時，再來討論達成均衡飲食的狀況。

結語本次帶領主題帶領的目標。

- 時間配置： 10 分鐘

- 帶領教學資源（活動帶領器材）：

製1-3個月份的飲食紀錄卡(筆記本)。

導長者自己勾選記錄自己每餐六大類食物的攝取狀況。

8. 教具製作（或方案設計之準備）步驟及檢附照片

(請列出活動帶領相關器材/用具製作過程與準備步驟，可附照片說明)

[illegible]

- (1)請清楚說明輔助活動帶領之用具，事前需準備的器材(檢附圖片或圖示)。
- (2)並以文字清楚列點說明製作的步驟(檢附過程照片或圖示)。

9. 教具或方案設計之操作方式:

(請列點說明活動帶領相關器材/用具或方案設計的操作方式)

- (1)請依步驟清楚列點說明輔助活動帶領之用具(或設計的方案)之操作或具體運用的方式。

※ 參考此框架進行延伸活動設計的撰寫，盡可能清楚表達此設計的帶領方式及輔助活動帶領相關器材/用具的準備與應用，提供完整規劃呈現，以作為評選參考之依據。