

活力100

為長輩設計一套
融入健康促進的健康操
拍成影片參加比賽
就有機會獲得1萬元獎金

銀髮健康操大賽

快來
參加喔!!

冠軍

一萬元

收件日期：100年2月14日(一)至4月8日(五)

參賽對象

- 團體參賽，健康操設計者人數不限，唯影片中之表演人數需6-10人，其中至少2名65歲以上長輩(原住民55歲以上)參與。
- 不限國籍、年齡、性別，歡迎有興趣的社會大眾組團報名。

參賽規範與辦法

- 指定曲4選1
· 為增加銀髮健康操之推廣性，本活動設有指定曲4首(國語-流水年華、台語-阿爸牽水牛、客語-快樂耕田人、原住民語-勇士歌)。
· 音樂請來電向本會索取。
- 動作設計
銀髮健康操之設計需符合健康促進與體適能之概念，並且動作能合適於長輩，同時可展現健康、活力之精神。

投稿方式

一律以影片方式投稿參賽。影片必須符合MPEG或AVI格式，請填妥報名表後(詳見背面)，以郵寄方式連同影片一起投稿。郵寄：【台中市40341西區民權路234號3樓】弘道老人福利基金會 劉佳盈社工員收。或上網下載報名表填寫後，E-Mail至【chiaying@hondao.org.tw】

獎勵辦法

冠軍1隊-獎盃乙座、獎金10,000元
亞軍1隊-獎盃乙座、獎金5,000元
季軍1隊-獎盃乙座、獎金3,000元
※凡得獎隊伍必須公益擔任弘道活力大使，每隊協助至少2場公益演出，一同推廣活躍老化的觀念。

★活動詳細資訊請上活動網站查詢
<http://www.hondao.org.tw/events/health100/>

★活動諮詢：04-22060698分機37
弘道老人福利基金會 劉佳盈(社工員)

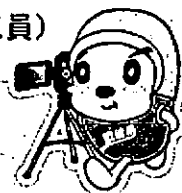
指導單位



主辦單位

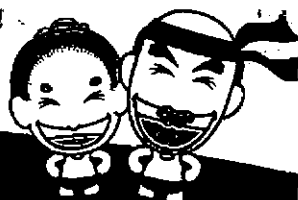


C.G.M.P. 廣慶
中美兄弟製藥股份有限公司
CHUNG MEI PHARMACEUTICAL CO., LTD.
Since 1908





活動100 銀髮健康操大賽



報名表

隊名						單位名稱	(學校/機關/社區)				
聯絡人						聯絡電話					
聯絡地址						E-mail					
參賽者名單	編號	姓名	性別	年齡	角色	編號	姓名	性別	年齡	角色	
	1			歲	☐ 設計 ☐ 表演	6			歲	☐ 設計 ☐ 表演	
	2			歲	☐ 設計 ☐ 表演	7			歲	☐ 設計 ☐ 表演	
	3			歲	☐ 設計 ☐ 表演	8			歲	☐ 設計 ☐ 表演	
	4			歲	☐ 設計 ☐ 表演	9			歲	☐ 設計 ☐ 表演	
	5			歲	☐ 設計 ☐ 表演	10			歲	☐ 設計 ☐ 表演	

隊伍簡介(200-500字)〈必填〉

設計理念及動作敘述(500-1000字)〈必填〉

感動故事分享(設計過程或與長輩互動過程之感動...)

注意事項：

- ★ 欄位不足請自行複印表單填寫，所有資料請一併繳回。
- ★ 獲選作品之著作權須無償授權予弘道老人福利基金會，作為推廣銀髮健康操之用。
- ★ 所有參賽作品均為本活動評選備查，恕不退件，請自行備份存檔。
- ★ 為達健康促進之目的，本會保有銀髮健康操之修改權。