



112年
國民健康署

長者活躍老化競賽活動計畫

隊伍故事集



衛生福利部
國民健康署



署長的話



阿公阿嬤舞 GO 厲害，作夥來鬥陣拚健康！！

呼應世界衛生組織 (WHO) 於 2002 年倡議活躍老化 (Active Aging)，本署自民國 100 年起辦理「長者活躍老化競賽活動」，目的是要讓社區長輩有個目標，能夠持續維持身體活動、延緩失能，同時走出來交交朋友，互相關心，減少孤獨，參與社區課程並一起活動，達到健康老化及活躍老化。

今 (112) 年全國 22 縣市 302 隊、近 9,000 人參賽，經過縣市初賽、分區競賽到全國總決賽三個階段，長達 6 個月以上為角逐年度總冠軍的練習及比賽，在隊伍裡其實是有很多故事的：例如彩霞阿嬤因脊椎問題曾住院 3 次，但自從參加隊伍，在隊員間的鼓勵和扶持，讓圍著護腰的阿嬤總是開心練習動作，從走路困難到可以上台表演參加競賽，早已忘記身體疼痛，大家都佩服她的毅力。還有一位罹患憂鬱症的長輩，也因參加組隊後，走出陰霾、坦開心胸，天天笑嘻嘻。為競賽所設計的動作及步伐很考驗長輩們的記憶力及體力，每位長者用不一樣的方式來克服記憶困難，每個人都很辛苦卻很開心，因為他們都很想為自己精彩的不老人生，留下美好的回憶。

看著這群長輩在台上自信與活力的動作，臉上堆滿熱情、燦爛的笑容，期待透過這本故事集，讓大家更認識社區長者的健康與活躍，也為社區隊伍每位長輩鼓掌，他們是最棒的！

衛生福利部國民健康署

吳昭寧

署長



衛生福利部
國民健康署

廣告

目錄

北區

臺北市東新 91 樂活無限隊	06
臺北市關渡樂齡隊	08
臺北市信義區永安社區發展協會	10
臺北市松友 - Super	12
臺北市碧湖太鼓隊	14
新北市醒吾科技大學樂齡麻吉隊	16
新北市善安社區照顧關懷據點律動隊	18
新北市 A.O.A 健康促進 ⁺	20
桃園市明聖社區促進會社區照顧關懷據點	22
桃園市瑞原老來俏隊	24
桃園市樹林寶貝窩	26
桃園市八德區瑞發服務協會	28
基隆市新建千歲團	30
基隆市不老樂齡天使	32
基隆市資深寶貝 舞力全開	34
基隆市活力三沙灣，健康好逗陣	36
新竹縣新豐鄉天天開心協會	38
新竹市北區康樂社區發展協會	40
新竹市光鎮里社區關懷據點	42
新竹市東香不老鼓隊	44



目錄

中區

臺中市北區永恆愛心關懷據點	46
臺中市東英社區不老打擊	48
臺中市神岡區「歡韻活力」夢想搖籃	50
臺中市大南社區關懷據點	52
臺中市我們都是一家人	54
臺中市健康、快樂、幸福、上城老寶貝，GO! GO!	56
苗栗縣新復不老藝術熱力樂活舞動人生團	58
苗栗縣三義超棒隊	60
苗栗縣公館福星閃亮一顆心	62
苗栗縣中平不倒翁長青隊	64
彰化縣鎮寶貝真古錐活力隊	66
彰化縣中和社區快樂隊	68
彰化縣村上長春樂團	70
彰化縣溪底國寶舞蹈班	72
南投縣御史社區樂齡活力隊	74
南投縣卡里布安，呼！呼！呼！	76
南投縣復興寶貝隊	78
南投縣大庄社區樂活寶貝團	80
雲林縣虎尾鎮養生健康操協會	82
雲林縣古坑社區千歲打擊樂團	84
雲林縣崙背樂活織康健	86
雲林縣北港媽祖七淘趣	88
雲林縣竹杖活力健走隊	90



目錄

南區

嘉義縣嘉義亮起來	92
嘉義縣鹿草鄉下潭社區銀髮寶貝隊	94
嘉義縣民雄老大人動動班	96
嘉義縣灣橋青春活力不老隊	98
嘉義市育英築夢隊	100
嘉義市東區太平社區隊	102
社團法人嘉義市幸福樂齡教育推展協會 - 幸福勇壯隊	104
臺南市旺萊寶貝	106
臺南市和愛陽光不老團隊	108
臺南市關關難過 關關過的善化南關	110
臺南市山頂ㄟ水姑娘	112
臺南市鹽水區農會綠照幸福隊	114
高雄市三千歲歌舞團	116
高雄市鳳山區活泉開心學堂	118
高雄市岡山老人福利協進會 -E 起舞動	120
高雄市失智友善志工團	122
屏東縣樣子腳不老樂團	124
屏東縣咕咕雞	126
屏東縣 kapanan 石門部落文化健康站	128
屏東縣南國孀姑娘	130



目錄

東區

宜蘭縣宜蘭市黎明社區發展協會 - 活力黎明	132
宜蘭縣延年藝 shou 平安展繹團	134
花蓮縣馬可認文化藝術舞蹈協會	136
花蓮縣努米達文化健康站	138
臺東縣馬蘭部落文化健康站「馬蘭 fofo 躍健康」	140
臺東縣賓茂部落文化健康站	142

離島

澎湖縣白沙鄉健康舞蹈協會	144
金門縣婦女會	146
連江縣馬悠呀霸樂齡隊	148



臺北市東新 91 樂活無限隊

lee.tracy0404@gmail.com

02-27851737

臺北市南港區 - 李翠華

北區 - 常勝組銅牌獎



長者活躍老化競賽舞台上溫馨的一幕～
李何雪鳳大姐及李政穆先生母子情深

[東新 91 樂活無限隊] 是由台北市後山埤文化發展協會所屬的東新 91 社區關懷據點及東新 91 樂智學堂的長輩所組成，全隊共有 50 人，65 歲以上表演長輩共 40 位，其中 90 歲以上長者有 3 位，65 歲以上男性長者有 9 位，5-25 歲孫輩表演者 2 位，工作人員 8 位。

東新 91 樂活無限隊的成員中，高齡 94 歲的雪鳳大姐及她孝順的兒子總吸引舞台下眾人的目光，5 年來兒子都推著輪椅陪伴媽媽一起參加衛福部舉辦的長者活躍老化競賽活動，留下許多母子同台的精彩感人畫面，而這畫面更是母子情深的最佳寫照。

雪鳳姐是失智症患者，雖然喪失基本生活自理能力，但是孝順的兒子多年來，每天都會開車到據點並陪伴母親一起參與各種課程及活動，但他並不是只有把媽媽送過來而已，而是全程的參與陪伴和協助。

在上運動課的時候，就和媽媽一起做運動；上詩詞課和英文課的

時候，就耐心地拉著媽媽的手，一筆一畫的寫好每一字；唱卡拉 OK 的時候，還特別幫媽媽準備了媽媽專用的提字機，讓媽媽可以很清楚的看到每一句歌詞而愉快輕鬆的歡唱；中午吃飯時間，也都親自陪著媽媽一口一口地把我們為她準備的飯菜吃光光，之後再帶著飽足感的神情回家。

這些溫馨的珍貴畫面實令人動容，據點志工還對她兒子說：「大哥，你有沒有發現其實你每天做的事就是您小時候，雪鳳大姊在陪你做的事嗎？」，大哥說：「是啊，時間就是這樣交替，小的時候父母對我們如何付出和疼愛，現在父母老了，換我們做兒女的把小時候父母在我們身上所做的疼愛和付出反哺在他們的身上！」



東新 91 樂齡無限隊在公園排練，充分展現哥哥姐姐們的活力及向心力



東新 91 樂齡無限隊於 7 月 5 日參加 2023 樂齡巨星秀頒獎典禮的演出

臺北市關渡樂齡隊

✉ cjhsu@gandau.gov.tw

☎ 02-77347439

📍 臺北市北投區 - 許瓊茹

★ 北區 - 常勝組金牌獎

★ 全國 - 常勝組銅牌獎



『臺北市關渡樂齡隊』是 95 年由臺北市立關渡醫院社區護理組成立的銀髮團隊，秉持帶領社區長輩「健康樂活、社會參與」的宗旨，希望達成在地活躍老化之目標！在關渡醫院、關渡國中、關渡里長的支持與關渡醫院社區天使志工的努力下，本據點服務社區長者已 17 周年，服務的內容細緻且全面，從報到、量血壓、慶生會、節慶活動、安排健康促進活動、輔助學習到共餐；從問安電話、關懷訪視、陪伴就醫到探病，在讓長者能在充滿關心的氛圍下，從容學習並與夥伴良性互動。許多長者長期獨自在家，不善社交、打扮，生活逐漸失去樂趣，但在加入樂齡據點後，多數長者都殷殷期盼每週的學習及聚會，甚至爲了這天的課程，脂粉薄施，娥媚淡掃，彷彿重回青春，腳步、動作也變輕快了，光采及笑容均寫在臉上。課餘時間，他們吱吱喳喳簡直就像是學生的翻版，從他們身上，我們看到長者是幸福、快樂、有尊嚴的。正是社區天使志工的周全照顧與多樣化的課程，營造一個歡樂的學習園地。

據點於 97 年起轉型爲「樂齡學習中心」，招收 55 歲以上的學員，在專業的師資及熱忱的服務團隊用心經營規劃下，有快樂的學習環境、更多元豐富，經過設計的樂齡學習課程，開設體適能班、熱舞社、律動

班、木箱鼓班、手作課、陶藝班、日語班等課程，並且帶著學員走出社區，積極參與表演競賽、公益活動，屢獲好評，讓樂齡族有更多的社會參與機會。

每年的銀髮樂齡活力秀是關渡樂齡的重頭大戲，自民國 97 年起就參與活力秀的競賽，除 109-111 年度因疫情的關係沒參加。每年靈感來自在地文化與人文特色，再匯集樂齡各課程的學習成果來展現與運用，同時與各班老師商討，從編舞、選曲、配樂、練舞、親手製作道具，每位成員使出渾身解數，累積每一個正向的能量，從高傲的眉毛下滴下汗珠，淬練每一小步正確的舞姿，從排練中，以熱情克服疲憊、酸痛與心理壓力，一心想登上舞台展現活力，期能再創高峰，進而獲取成功的果實，這就是年度的終極目標。這些年來因為大家的努力，我們得到很多的支持與鼓勵、掌聲與肯定，從區級賽、市級賽、北區賽到全國賽，我們年年過關斬將，創造出輝煌的赫赫戰功，107 年還贏得四冠王，一路得到四個冠軍金牌。每年阿公阿嬤們不論是參賽者或啦啦隊都全力參與，彼此相互鼓勵打氣。我們的目標是「志在參加」、給老寶貝們一個「表演的舞台」，所以大家積極促成且樂於參與，讓這年中大事促成了更多的團隊凝聚力。

大家的努力被看見，從中得到成就感與自信，向社會印證「活到老，學到老」之精神，隨著能見度增加，讓長者在學習時充滿歡樂、有成就感、歸屬感，並享受與人分享、共同學習的愉悅上，我們貢獻了一份心力，這也是關渡樂齡持續成長、永續經營的亮點與動力。



樂齡慶祝活動



臺北市北投區關渡樂齡隊合影

臺北市信義區永安社區發展協會 - 銀髮樂活隊

✉ chen.cct2622@msa.hinet.net

☎ 02-2723-8588

📍 臺北市信義區 - 林陳春子

★ 北區 - 常勝組銀牌獎

★ 全國 - 常勝組最佳創意獎



本協會的靈魂人物是 86 歲的林陳春子老師，從永春國小退休後，於民國 85 年就孤軍奮戰，帶領社區土風舞的婆婆媽媽們一起運動，爲了讓更多的家庭主婦趁白天到教室學習才藝或運動，於是找志同道合的夥伴，感謝於社區發展協會，他的積極及努力越來越多社區民衆參加運動行列，造福不少里民，讓整個社區也獲益匪淺！

這十多年來…陳老師更帶領社區里民參加各種競賽成績輝煌卓越！在陳老師的帶領下，活躍老化競賽年年得獎，今年更是第 11 次代表臺北市參加北區競賽！

林陳春子 86 歲 參加團體年資 27 年，個人獲獎無數，但雖然是個人的榮譽但整個永安社區與有榮焉！



108年當選臺北市傑出市民



110年榮獲教育部社會教育貢獻獎



111年榮獲衛福部志工服務績優金牌獎



第11次授旗代表臺北市出征趣！

臺北市松友 - Super

✉ lotus.haung0104@gmail.com

☎ 02-27595857

📍 臺北市信義區 - 黃玉蓮

★ 北區 - 新秀組銅牌獎



運動帶給我希望，我是陳玉官今年 67 歲，於 110 年加入松友社區活力操班學員，我是罹患淋巴癌的患者，得知病情後，經過半年的治療。我的體重由 80 公斤減少到 60 公斤，人生一瞬間變得灰暗。身體不適加上心理的恐懼，讓我感到痛苦難言。我看著鏡中雙眼無神、頭髮掉落、身體消瘦，真的不知道這個人是誰。難道我就要如此接受命運的悲慘安排？

我來到了九五峰，身體疲憊，仰望蒼天，無語問天，看著台北盆地，人生絕望，心裡的感受百感交集。我開始反思我的人生，檢點這一生，是否對得起我的父母、妻子、兄弟姐妹和朋友？我能否釋懷，放下一切，與天地合一？

曾經，我讀過一本書，敘述了台大醫生李豐自己罹患淋巴癌後，透過每天的運動，爬山、瑜珈等，漸漸恢復健康。在心中帶給了我希望。我決定使用書中推薦健康自然療法，並且參加了松友里的活力操和廣場舞班。經過兩年多的早上、下午努力爬山，每週兩次的舞蹈團體活動，接受新鮮空氣與陽光洗禮之後，我的身體狀況漸漸改善了。

這個活力操廣場舞班的成員平均年齡為 75 歲，同學們個個陽光善良，

小小活動場所總是充滿笑聲和歡樂。這讓我深受感動，自我期許，一定要向大家看齊，這才是我想要的人生。有朋友關心鼓勵和互動，身體的病痛就不會那麼痛苦。

同學的互動溫暖像冬天的一把火，暖化了我成為幫我克服癌症動力。尤其是這次參加台北市衛生局舉辦的樂齡巨星秀，參加比賽的過程中，我們學習了如何團結合作，互相扶持，還增進了彼此之間的友誼，同時也展現了活力和動力，因此取得了不錯的成績。

鄰居們得知我能走出矜持，參加團體舞蹈，表現於台上，無不為我鼓掌賀喜！忘卻疾病，投入所好，是治療疾病的唯一妙方。每次演出，汗流夾背，同心協力，舞出韻律，歡笑之餘，享受快樂！這才是老年人應該享受的生活！

觀賞演出影片，自娛娛人，而心中成就無法言喻，曾幾何時，我對鏡愁苦，怨嘆一切，如今展現自我，找出樂趣，忘卻疾病，迎向希望！

我希望我的經驗能夠鼓勵更多的人，特別是正在面對健康問題的人，參加社團，與人互動，讓生命更加精彩和有趣。



樂齡巨星秀錄影合照 -
松德院所英莖講堂



樂齡巨星秀頒獎授旗 -
台北市青少年育樂中心



2023 賀新年迎喜免 - 於松友里活動場所



2022 歡樂聖誕趴 - 於松友里活動場所

臺北市碧湖太鼓隊

✉ bihu1968@gmail.com

☎ 02-87926024

📍 臺北市內湖區 - 詹翠珊

★ 北區 - 新秀組最佳團隊獎



【臺北市內湖區碧湖社區發展協會社區關懷照顧據點】開辦「碧湖太鼓隊」，學員大多是退休銀髮長輩，這是結合藝術與社區參與的特殊樂團。執教的是一位六年級年輕漂亮的 - 露露老師，她是全齡化的太鼓老師。

太鼓是結合「力與美」的全身運動，可提升心肺功能與免疫力，強化肌肉、療癒身心、刺激大腦記憶靈活、展現自信，也是團隊合作的配合與展現。鼓聲激勵士氣，撼動人心，活力擊鼓，身心健康。露露老師每天課程滿檔，擁有豐富的音樂舞蹈藝術教學經驗。忙碌之外，每年都還要安排自己飛去日本拜師進修兩、三個月，以精進自己的能力，更上層樓。

露露老師的教學是以幽默風趣、搞笑的方式引領這群銀髮學員們進入太鼓的世界。她常說我教的是不正經的課，大家輕鬆打鼓就好，打不好就再繼續練打，重點就是要「快樂啦～」。「老師上次教鼓怎打的我都忘了」。哈!! 哈!! 其實這正是許多銀髮族的問題 - 記憶力衰退。太鼓要能打到出神入化，除了記熟鼓譜，還要熟練左右手如何搭配樂曲的輪動、陰陽頓挫、律動與平衡感、節拍快慢變化 配合花式肢體動作，樣樣都要到位。說實在的對這群阿公阿嬤們來講 太鼓還真是頗有難度咧~~ 但我們沒有因而打退堂鼓，那就是因為露露老師的打鼓課帶

給我們很多樂趣，且能從學習太鼓中得到多元的收穫！

社區長者們之所以嚮往打鼓 源自於去年曾在內湖的大湖公園觀賞過一場「優人神鼓」戶外演出，深深被那場震撼人心的擊鼓氣勢吸引，渴望能夠像表演者那樣，豪邁帥氣地擊鼓，不僅可以抒發鬱悶心情，更可展現他們的正能量、活力和肌力。於是，當碧湖太鼓隊成立時，學員陸續加入。露露老師活潑有趣的教學方式 同學朋友口耳相傳，慢慢有學員慕名而來。雖然有些長者並不諳太鼓的技巧，或是手臂肩膀卡卡無法高舉，露露老師總是以溫暖的微笑和鼓勵的話語，鼓舞著團員們努力學習，超越自我。每當有團員遇到困難或挫折時，她會給予他們堅定的支持，並且耐心地指導他們克服障礙。老師深知，年齡並不是限制夢想和追求熱情的因素，她希望透過太鼓的力量，帶領每位團員發揮自己潛能，找到健康快樂的人生。



碧湖太鼓隊 靈魂人物：露露老師



在護國延平宮上課實景



國際會議廳 2023 樂齡巨星「活躍創新獎」頒獎表演

新北市醒吾科技大學樂齡麻吉隊

✉ 084007@mail.hwu.edu.tw

☎ 0930-008906

👤 新北市林口區 - 吳怡芳

★ 北區 - 新秀組最佳創意獎



「醒吾科技大學樂齡麻吉隊」是由參與醒吾科技大學之的長者健康促進站、樂齡大學、青銀學院及太極拳班的學員所組成，大家一起參與學校所開設的多元課程，有助於長者學習新知、增加社會接觸，以維持身心健康及延緩與預防失智失能；另外，代間學習也是學校課程主軸之一，冀以開啟大學生與長者之間的相互了解與彼此交流的機會，而街舞課程就是青銀共學的課程之一。「醒吾科技大學樂齡麻吉隊」大家相識於醒吾科技大學的課程，進而成爲好朋友，除了一起上課，也成立高齡志工社團，積極參與學校及社區服務，共同創造更有意義的高齡生活。希望透過活躍老化舞台的演出，大家一起練習、一起比賽，不僅將長者的活力熱情展現出來，也希望鼓勵更多年長者走出家門，參與社會，這樣不僅可以增進人際互動、維持身心健康及減緩與預防失能，也希望銀光永遠閃閃發亮。

麻吉隊的成員中，有位 78 歲的林蔡百合阿嬤，她與先生在 108-109 年參加醒吾科大樂齡大學課程。百合阿嬤雖患有重聽，但學習總不落人後，包括在學期間，不僅全勤，而且爲了克服聽不清楚的困難，她總是坐在老師的面前，有問題就問老師或是同學，所以老師們都對好學

且認真的百合印象深刻；另外，同學們也都發揮同學愛，除了主動坐在她百合的旁邊、有需要時隨時給予協助，而百合對同學也是無私奉獻，包括上課時大家嘴巴都沒閒著是因為她總是帶餅干水果慰勞大家，班上氣氛和樂融融，大家都很珍惜這段共同學習的快樂時光。自樂齡大學畢業後，百合現在早晨六點半就在醒吾科大校園內與太極拳班一起打拳，有空也教大家打拳，生活的樂活自在也積極正向。這次聽到本次活躍老化的比賽，她馬上就報名了，充滿熱忱，也正因為老友重逢，大家特別開心與珍惜。

醒吾麻吉隊的團員目前約有 33 人，參加比賽是為了一起健康，以及鼓勵更多長者走出家門，更為了團隊的榮譽而努力；練習的過程中，彼此均展現了高的凝聚力與團隊精神，一起合作學習、互相扶持。雖然比賽帶給大家一些壓力，但更多的是成就感與歸屬感，讓大家的心都團結在一起，實踐了健康老化、活躍老化的精神。



林蔡百合女士與先生參加樂齡大學戶外課程合照



醒吾科大校園內練習情形



醒吾科大律動教室內練習情形

新北市善安社區 照顧關懷據點律動隊

✉ 084007@mail.hwu.edu.tw

☎ 0930-008906

📍 新北市林口區 - 林千立

★ 北區 - 新秀組最佳團隊獎



善安社區照顧關懷據點律動隊的團員均來自「善安社區照顧關懷據點暨巷弄長照站」，據點由善安心理健康協會及醒吾科技大學企管系，在林口區西林市民活動中心開辦，於 108 年提供鄰近社區 65 歲以上的長者，平日週一到週五，早上 9 點到下午 4 點，有各種促進健康和多元的課程，還有營養美味的午餐，幫助社區長輩能多走出家門，增進人際互動，維持身心健康及減緩與預防失能。

高齡 89 歲的朱苗奶奶，在 109 年開始參加據點活動，過去三年除了疫情停課，她幾乎天天都來，她最喜歡幫忙共餐組撿菜，但今年由於兒子退休，她必須搬到外縣市去，她為此苦惱了許久，擔心無法再到據點，平時很獨立的她為了來據點，曾考慮在附近租屋，但因子女不放心不得不作罷，後來她轉念一想，決定每天搭一個多小時的公車來據點，據點同學就教她使用手機查看公車時間，現在她早上 6 點多出門，早早來到據點，繼續上她喜歡的課，做她喜歡的事，本次活躍老化的表演，她馬上就報名了，充滿熱忱，同學都很敬佩她的精神。

律動隊的團員目前約有 45 人，大家共同的目標就是一起健康，參加比賽後為了團隊的榮譽，大家均展現高度的團隊精神，練習的過程中，

學習比較快的長輩會主動協助其他團員，做不好的長輩也不會氣餒，因為旁邊的同學都會幫忙加油打氣，準備的過程雖然不是一帆風順，但大家相互包容，比賽帶給大家的或許有一些壓力，但更多的是成就感與歸屬感，讓大家往成功老化的目標又邁進一大步。



長輩認真鍛鍊體能，提升肌耐力



89歲的朱苗奶奶每天搭一個多小時的公車來據點，最喜歡幫忙撿菜



善安連結醒吾科大表藝系師生，協助表演設計與陪伴長輩練習，增進代間共榮



長輩認真鍛鍊體能，提升肌耐力

新北市 A.O.A 健康促進⁺

✉ dannhaegary@gmail.com

☎ 02-26261891#120

📍 新北市淡水區 - 謝築樂

★ 北區 - 新秀組銅牌獎



A.O.A 健康促進⁺ 團體成立至今已有 5 年的時間，本於一個以讓長輩有一個舒適良好的環境及優質的師資團隊，以讓長輩預防及延緩失能及免於孤單、憂鬱為最大目的而成立 A.O.A 健康促進⁺。團員張百初大哥目前是我們最年長的一位，記得他剛加入的那一天，他就跟大家說：「這裡就像是一個幼稚園，我要回到我小時候的心情，放開一切包袱，不管是唱歌、跳舞、畫畫……，我都要盡力完成，盡量嘗試新的事物，突破自己。」每當團體有活動或要去比賽、表演時，張大哥一定二話不說就馬上答應，而且非常積極的練習。A.O.A 對於張大哥而言，就像一個家外之家一樣，這裡可以廣結新朋友；跟大家一起運動維持健康；亦可以玩玩桌遊動動腦筋，在 A.O.A 就像多了很多家人一般，大家互相關心、照顧，更給了張大哥滿滿的歸屬感。

百初大哥不僅參與了這次的比賽活動，去年的競賽也可以看到他努力練習的身影，次次到場配合練習，可說是非常「上進」的可愛學生呢！不僅這次的活動大哥積極參與，像是 A.O.A 辦理的活動或是旅遊，大哥也是幾乎次次到場，可謂是非常捧場呢！

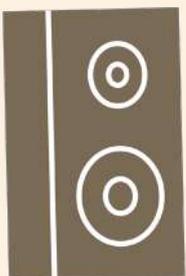
每每看到百初大哥認真練習跳舞、參與靜態課程、努力運動跟上

腳步的時候，總是覺得大哥很了不起，超越了年齡的限制，讓自己的身體機能越來越好，硬是比同年齡的長者有了更多出門「咁咁走」的機會，也讓他的生活更加多采多姿。

從大哥開始來參加 A.O.A 的時候到現在，他的進步是大家有目共睹的，不僅個性更加活潑開朗，在這邊也找到可以跟他一起玩桌遊的同好，一起喝茶的同學，甚至身體也因為常常跟著運動的關係越來越強壯了。



112- 長者活耀



桃園市明聖社區促進會社區 照顧關懷據點

✉ cheng.yih0509@gmail.com

☎ 03-3413555

📍 桃園市桃園區 - 鄭正義

★ 北區 - 新秀組銀牌獎

★ 全國 - 新秀組銅牌獎



桃園市明聖社區促進會的成立，係明聖社區位處郊區，早期居民皆以務農為主，為使社區長輩能在”七十從心所欲”，遂於 107 年 6 月成立社區照顧關懷據點，並依照衛福部社區照顧關懷據點工作事項辦理各式課程，其中健康促進項目，據點安排如律動或手作課程，讓長者可以將運動成果及手作成品運用到每次參加活動所需道具之中，這次的原民舞蹈表演即是平常律動課程動作編制而成，表演所需之原民舞蹈裝飾配件亦是長輩在每次的手作課程中，由據點蘇國標老師教導並帶領長輩以回收物品陸續製作而成（以回收日曆紙製成公主的項鍊配飾、休耕的農田稻草編製成勇士表演的支刀與矛、山豬，水果保護泡棉製成頭飾），因據點安排課程多元有趣，讓長輩每天都以愉快心情參與據點活動，並於活動中努力認真的學習，才能在每年桃園市政府社會局年度關懷據點成果展參與表演，111 年關懷據點成果展律動比賽贏得最高榮譽，這次據點更是為了鼓勵每位長者參與競賽活動，集思廣益研究表演劇情，讓每位長者都有他們能做到的表演，一起站上舞台發光發熱。

38 年次的長輩謝彩霞阿嬤，111 年因脊椎疾病住院 3 次，出院後走路困難，甚至有段時間只能以輪椅代步，據點工作人員鼓勵長輩繼續

參與據點活動課程，除了維持體力，亦希望加強上肢肌力輔助長輩行動。彩霞阿嬤覺得參加據點的好處很多，自己從只能拉著樓梯走到現在能扶著樓梯走，甚至叫不到計程車時也可以走路到公車站等車，從感受到自己的日漸進步中，肯定當初選擇繼續參與據點活動的自己，參加競賽的每次練習，看著別人在面前跳舞時自己心中也激發出濃濃的表演欲，希望自己也可以跟大家一起上台表演，很感謝據點絞盡腦汁的安排，讓他可以加入巫師祈福表演組的一員。

今年 91 歲的謝桂妹阿嬤每次據點上課及練習從不缺席，她覺得自己 91 歲都能來據點練習，希望能以自身經驗鼓勵社區的其他長者一起來參與關懷據點課程活動，據點中較年輕的團員能持續參與課程活動。在市內初賽錄影前，彩霞阿嬤因病住院，在出院後立刻投入練習，每次練習總是能看到她圍著護腰，認真搖著腰篩小米的模樣。



手作活動



手作活動



明聖社區

桃園市瑞原老來俏隊

✉ s0917250102@gmail.com

☎ 03-4728951

📍 桃園市楊梅區 - 羅玉櫻

★ 北區 - 新秀組最佳創意獎



瑞原社區成立於民國 81 年，民國 95 年改設關懷據點並於民國 105 年成立 C 級巷弄長照站，多年來以推動社區文化、關懷弱勢、敦親睦鄰，致力發展多元化課程增加長者健康適能，鼓勵長者們走出戶外接受新知，塑造長者正面形象、增加長者殊榮。

社區長者一生含辛茹苦養家活口，如今放下身上重擔，來到社區中學習共照，進而共同營造和諧的世代關係。

瑞原老來俏隊平均年齡為「63 歲」，80 歲以上長輩共有 8 位。較年長者有兩位，第一位是葉國勞阿公 90 歲，來社區 10 幾年，他是社區的模範寶貝，參與社區活動風雨無阻。阿公身體很柔軟，不論唱歌或舞蹈都主動歡喜參與，每當隨音樂播放時，阿公會隨節奏擺動時，阿公臉上不由自主浮上笑意，他總說社區活動讓他重拾青春活力，心情滿足快樂。

第二位是古彭梅日阿婆 89 歲，去年 2 月份，因鉀離子過高住院，當時身體狀況非常差，一度無法走路。阿婆出院後，兒子經常推著坐著輪椅的梅日阿婆來到社區，一開始阿婆認不得人且不記得自己名字，社區夥伴圍繞著阿婆說話、唱歌，在太鼓、鈴鼓與夥伴們的歡聲笑語

鼓舞下，奇蹟的事發生了！阿婆神智日漸清醒，慢慢認出社區中每位好朋友。更神奇的是，她現在已經不用依靠家人，能自己使用四輪電動車前往社區。這次阿婆要跟著團隊一同上台，練習時阿婆拿著鈴鼓跟著音樂旋律一遍又一遍得練習，神情顯得格外認真。阿婆的最大心願就是站上競賽舞台，揮灑傳遞客家堅毅永不放棄的精神。



桃園市瑞原老來俏隊



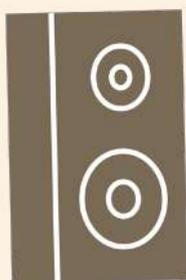
桃園市瑞原老來俏隊



桃園市瑞原老來俏隊



桃園市瑞原老來俏隊



桃園市樹林寶貝窩

✉ sl73751582@gmail.com

☎ 03-4834817

👤 桃園市觀音區 - 陳億婷

★ 北區 - 新秀組最佳精神活力獎



雖然我們每年都參加活躍老化競賽，卻總是差一點就能晉級，但這並沒有打擊我們的熱情，反而讓我們更加享受舞台上的每一刻。每年參加活躍老化競賽已變成了我們據點的固定參賽項目，長輩們在平日練出舞台表演經驗。

我們的團隊裡有一對超級有活力的老夫妻，他們就是江中世和戴慧娥，他們是我們的靈魂人物，沒有他們的話，我們的表演就會少了很多色彩。

慧娥阿嬤是一位手藝高超的大師傅，她不但會做出各種精美的道具，還會教導其他夥伴，讓大家都能參與其中。阿公則是一位舞台高手，他每次都能帶動全場的氣氛，讓觀眾拍手叫好。他們兩人在舞台上的默契也讓人羨慕不已。就在 109 年夫妻倆報名 - 弘道老人基金會的「仙角百老匯 9」成功入選了。這是多麼難得的機會，讓我們能在更大的舞台上展現自己。就在準備登台的三個月前，遇到了一件非常不幸的事情，這對據點的模範夫妻發生了嚴重的車禍，讓阿公住了一個多月的加護病房，阿嬤因右邊肋骨斷裂裝上鐵支架成了「鋼鐵人」，而無法參加這次的演出，這是讓人惋惜的事情，也讓他們原本已經準備好的

採訪影片及當年演出的 DM，想要跟大家分享的故事，卻在最後一刻被迫撤除。

雖然這場意外雖然讓他們暫時離開了我們的據點活動，但我們仍然保持著密切的聯繫和關心，而且阿公也很努力地恢復健康，現在已經重新回到了舞台上。他甚至還幫忙製作了今年比賽用的祈雨棒道具，真是一位不可多得的好夥伴。

還有一位 88 歲的吳阿公擔任本次主角龍王角色，孫子在國外知道阿公參加這個比賽都很開心，阿公也都將練習影片傳給家族親友觀看得到很多的關心及支持。



樹林社區據點長輩一起慶祝母親節



吳文生 - 88 歲



戴慧娥 (80 歲) / 江中世 (81 歲) 夫妻合照



利用抽取式衛生紙做彩色花朵

桃園市八德區瑞發服務協會

✉ Wang_kuotung@yahoo.com.tw

☎ 03-3688808

📍 桃園市八德區 - 王國棟

★ 北區 - 新秀組最佳創意獎



本隊由桃園市八德區瑞發服務協會的志工及長者組成，平均年齡 69 歲。隊伍中有位高齡 96 歲長者蔣勳文，大家都稱呼他為蔣伯伯，是瑞發據點最認真的志工，每天上午 7 點準時至據點協助開門，也會協助據點運作事宜，是本會當之無愧的模範長者。

本會自 95 年成立以來因地理因素，周邊有許多自馬祖遷移來台的榮民以及來自中國、印尼等地之外籍配偶，為關懷照顧長者及新住民，本會成立社區照顧關懷據點及新住民關懷據點，並邀請社區民衆參與志工，協助協會照顧社區長者及弱勢家戶。

本隊舞蹈老師王陳美幸（美美老師）就是本會星期五的排班志工，身為電器行老闆娘的她，與其先生王祥慶儘管生意繁忙，也總是盡心盡力的對社區付出，參與協會舉辦的各項活動，也代表協會參加許多區域活動，包含廟宇祈龜、藝閣踩街等，皆能獲得佳績。

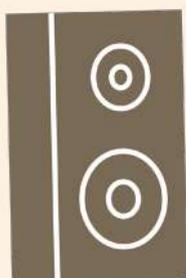
除此之外，本會也致力於推廣馬祖文化，本隊另一名高齡長者王木蓮，今年 88 歲，平日負責社區產業推動，自製馬祖老酒、紅糟、

馬祖粽等正宗馬祖美食深受社區居民喜愛。

本會鼓勵志工及長者參與社區活動及各項競賽，平日也會辦理社區性活動，預防及延緩失能課程、一社區一藥師講座、節日活動例如製作母親節蛋糕、端午節包粽子、中秋節摸彩等，鼓勵長者走出家門與外界互動，創造良好社區環境，也歡迎社會人士加入志工的行列，共同努力實現在地老化，減少高齡化社會所產生的問題。



團體照



基隆市新建千歲團

02-24260823 基隆市中山區 - 簡秀月

北區 - 常勝組最佳創意獎



王佰秀阿嬤今年 85 歲參加千歲團已經 13 年了，因先生往生得早，小孩也長大在外地生活，一人獨居在家，自己把生活重心擺放在社區服務及千歲團中，是大家眼中盡心盡力的好班長。每次練習均由王佰秀阿嬤協助開啟里民活動中心的大門，把練習的東西準備好，例如：卡拉 OK 音響、麥克風、風扇及冷氣等，讓每位團員在排練時都舒舒服服的練習，安排得非常完善。王佰秀阿嬤會關心及關懷所有團員們，提醒一些生活瑣事，使團員們對班長產生了信賴及依賴感，就像鄰家大姊姊一樣。

先前在簡理事長的號召下成了新建千歲團的基本成員，那時候的團員最多 80 歲出頭一點，最初只有 15 位，均是左鄰右舍、關懷據點的長輩們。他們相互覺得好玩，像玩笑似的相互調侃，於是有了共識後，開始了他們的第一次成團舞蹈「內山姑娘要出嫁」。在這次的表演中佰秀阿嬤是媒人婆的角色，起初以傳統思想害羞地接受舞蹈編排，但佰秀阿嬤真的排練起來卻活靈活現地呈現出媒人婆的活潑可愛，帶領著團員出賽，在參加基隆市 101 年度阿公阿嬤健康活力秀競賽獲得第一名，並連續三年都拿到第一名，社區長輩們越跳越健康，也吸引許多社區以外

的長者們前來報名參加，團員不斷增加。

王佰秀阿嬤也常常在想「自己是個家庭主婦，甚麼都不會，怎麼成了千歲團的班長，安排大家練習，製作道具、挑選服裝、舞曲…等，難以想像自己是可以做到他人人生沒有做過的事。隨著高齡社會的到來，本次活動邀請長者進行社會參與，除了能讓長者的身體減緩老化速度，更重要的是讓長者心理更開朗更健康，從參與競賽的過程中，讓長者有一個演出、展現自我的舞台，在參與過程中，能深深的感受到自己被重視的感覺。



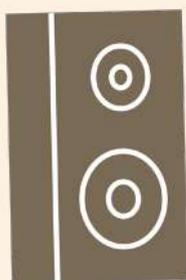
排練時的團體照



102年表演的團體照



100年表演的團體照



基隆市不老樂齡天使

✉ acegi810310@gmail.com

☎ 02-2460-3336

📍 基隆市中山區 - 丁麗娜

★ 北區 - 常勝組最佳精神活力獎



新豐愛鄉活力隊是關懷據點健康長者及長照 C 據點亞健康長者所組合的一群快樂學習的高齡俏寶貝，她們有一位非常關心長輩的丁里長，為長輩們開設了很多有益健康的課程，更提供很棒又色香味俱全的健康餐，讓長輩樂於參與活動，幸福滿分。已 68 歲的丁里長常告訴大家人要活就要動，活的有尊嚴、有自信更要有價值（老有所用），人生才會快樂圓滿。

雖然這三年的疫情打亂平靜的生活，但在網路視訊教學下，社會處老人課的督導們，用心傳送許多運動課程影片讓長者正常的在家中視訊學習；為了這次的活力秀比賽，新豐愛鄉的長者從不缺席，每週認真跟文璟、羅老師精心設計的無聲話劇，長者們用心的練習，數著拍子，正確熟記每一個動作，她們要把這三年「防疫大作戰」的生活點滴，精彩的呈現出來，透過舞蹈話劇創作向辛苦的防疫醫衛人員致敬，也告訴大家病毒不可怕，防疫做得好，病毒遠離我，要活就要動，身心健康增強免疫力，就能戰勝病毒健康長久！

因生動的排練讓疑似輕微失智 82 歲的秀琴阿姨學習起來特別有感覺，去年來時總是心不在焉，坐不住且一直看手錶嚷嚷著要下課回家，

秀琴阿姨不是忘了帶杯子就是不知手機放在哪（其實拿去充電），所有學員爲了幫她找東西都笑翻天。爲了她投其所好用樂齡專屬機聽歌、唱歌、跳舞、運動、表演，幾個月下來最近檢查報告竟然說秀琴阿姨沒有失智而是老人易忘而已。孝順的孫女（在海洋大學上班）因感謝本協會的付出，撥空會前來協會當環保志工。

團體的心智健康、正念、好學、和諧、互助、分享是我們的宗旨，達到不給子女負擔，自食其力，健康是我們的目標。不老樂齡天使 GO GO GO



爲了這次的活力秀比賽，新豐愛鄉的長者從不缺席，每週認真跟文璟、羅老師精心設計的無聲話劇，用心的練習，數著拍子，正確熟記每一個動作，她們要把這三年的「防疫大作戰」生活點滴，精彩的呈現出來



透過舞蹈話劇創作向辛苦的防疫醫衛人員致敬，也告訴大家病毒不可怕，防疫做得好，病毒遠離我，要活就要動，強化身心增強免疫力，就能戰勝病毒健康長久久喔！



因生動的排練讓本長照輕微失智以 82 歲的秀琴阿姨深入其境學習起來特別有感覺，去年來時總是心不在焉，坐不住一直看手錶要等下課回家。爲了她投其所好用樂齡專屬機聽歌、唱歌、跳舞、運動、表演，幾個月下來最近檢查報告竟然說秀琴阿姨沒有失智而是老人易忘而已。

基隆市資深寶貝 舞力全開

✉ La26530@mail.klcc.gov.tw

☎ 02-24572630

📍 基隆市暖暖區 - 廖月桃

★ 北區 - 新秀組最佳精神活力獎



「資深寶貝 舞力全開」是來自基隆市暖暖區衛生所復能巷弄長照站內活動的長輩所組成的隊伍，平日裏長輩們因政府的長照政策讓大家有機緣從家裏走出來，聚集在巷弄站參與各種不同多元的課程活動，特別的是這次的隊伍，是結合了巷弄站「手語舞動班」及「樂齡舞春風」二個班級同學組合而成，平時他們根據自己的喜好選擇不同課程學習，因此不同班別或許彼此間未曾相遇、不會認識，這次，卻因為同時參加「長者活躍老化競賽」牽起兩邊同學間的情緣，雖然組隊短短幾個月的時間，卻能迅速培養出彼此間最佳的默契，舞出好成績成為佳話，更建立了彼此間深厚的友誼。

近2年來，由於疫情的影響，使得巷弄長照站不得不暫停服務。然而，隨著疫情的穩定，今年終於迎來穩定開放的日子，在疫情後開課的第一天早上，一輛救護車急速駛入本衛生所巷弄長照站門口，引起了一陣騷動。當大家不知道發生什麼事時，救護車門開了，我們看到林吳秋桂阿嬤(85歲)從車內走了出來，大家都瞪大了眼睛，深怕她發生不好的事，救護人員告訴我們，阿嬤在半路上摔倒了，有好心的路人撥打了119急救電話。雖然阿嬤的雙手手腕多處挫傷，本應該送醫治療才對，但老人家意識清楚苦苦哀求別將她送醫，堅持要前往巷弄長照站，並表示

因為疫情停課，這是她等了很久的開課第一天，她沒事的、沒關係的，今天是重要的一天，她非去上課不可，於是救護人員為阿嬤作傷口處理後，評估認為阿嬤的傷勢應該無大礙，允許阿嬤的要求。

然而，就在事發後第三天，無意間阿嬤脫下口罩時，我們才恍然大悟，阿嬤不只是手挫傷，其實下顎也碰撞到地上才會整片都瘀青。我們感到非常心疼和不捨，阿嬤寧可忍受身體的不適，都堅持一定要到巷弄站參與課程活動的精神真的令人動容。

阿嬤的事件反映出獨居長者對巷弄站的渴望。在她眼中，開課的第一天是一個不能錯過的機會，這並不只是為了學習新知識或參與活動，更重要的是能夠與其他長者們共度美好時光，彼此關懷和支持。

感謝阿公阿嬤對巷弄長照站的肯定及信任。對於社區長輩來說，巷弄長照站是他們日常生活中的一個寶貴環節。這裡不僅提供著各種課程和活動，還是一個讓他們建立社交關係、尋找陪伴的地方。

這樣的信任是我們最大的榮耀及前進的動力。我們致力於提供安全、關愛和尊重的環境，讓長輩們感受到家的溫暖，讓我們一起努力，照亮更多長輩們的生活，讓他們感受到更多的溫暖與支持。



伸展運動



資深寶貝 舞力全開



資深寶貝 舞力全開



資深寶貝 舞力全開

基隆市活力三沙灣，健康好逗陣

Jackie0522@livemail.tw

0911-966-939

基隆市中正區 - 秦煒強

北區 - 新秀組最佳團隊獎



我是位於基隆市三沙灣長大的一個孩子，從小到大在這生活圈生長著，看到原本身體力壯的阿公、阿嬤慢慢地老去，自己在想有什麼方式來讓長輩們在無法抗拒的條件下還可以開心的生活著，自三年前接下的中船社區發展協會理事長後，我努力地跟在地優秀的社區學習與請教，看到了社區人是這麼的友善，讓我一步步從基礎的社區關懷訪視、電話問安，中看到服務不足的地方，於是成立了關懷據點，引進了延緩失能課程與運動課程，看到了大家的笑容與健康有活力，心中默默地肯定自己堅持！

不僅引進動態課程也邀請了靜態老師來教學左手香膏、手工皂、手工包、手工蘆薈膠、草阿粿...等，大家開心的齊聚著有"家"的歸屬感，在據點的夥伴會主動的搬椅子、排桌椅、擦地、掃地，看到心中充滿著溫度，想想我們如果可以在最基層的服務扎根，公部門單位就不用花大量的心思在高齡社會的浪潮下隱憂的風險。

今年度我們社區也升級C級關懷據點，引入的廣場舞讓阿公、阿嬤可以蹦蹦跳跳快樂生活，享受生活，也因為這樣接觸到了"長者活躍

老化競賽”，也順利的進入的初賽這對社區的長者是莫大的肯定，經營社區快3年每一年都有些微的成長，這就是我往前的動力與熱情，希望我們三沙灣的長輩們可以越來越健康，越來越快樂。

期待社區可以更好，長者可以更健康，社區可以有溫度，居民可以自豪的開心的在三沙灣生活著。



社區長者雖然行動不便與有退化的現象，但每每據點一開門就第一時間到地板不乾淨也會一起幫忙清潔，是中船社區的寶貝。



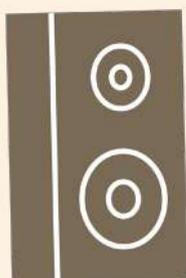
社區旗艦計畫手工製作，一起與基隆市中正區三個社區聯誼參展，帶著長者外出大家很開心的。



每周舉辦長者運動，讓社區更有活力，長者更健康，大家都回饋給我滿滿的收穫。



社區舉辦外部老師來進行演講，讓社區居民不僅身體的健康，心靈層面也可以有收穫。



新竹縣新豐鄉天天開心協會

✉ jas33333@gmail.com

☎ 03-5597600

👤 新竹縣新豐鄉 - 陳婉婉

★ 北區 - 常勝組銅牌獎



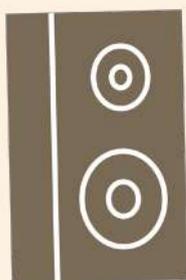
國健署 100 年開始舉辦長者健康促進活力秀比賽活動，當年爲了組隊參加可費盡心力，因爲有人想參加但時間卻無法配合，或是年紀尚輕不符資格，或害怕上台表演等因素，雖有難度，但本著「活到老學到老」的目標，真誠的請託與鼓勵，克服長者的靦腆心，終於成軍了！隊員中有夫妻檔、多年不見的兒時玩伴、許久不見的老鄰居，因難得的機緣讓他們再次相遇，以回憶童年時的心境玩樂與學習，他們笑說這是他們的第一次啦！國健署舉辦了 11 年長者活力秀比賽，我們北區比賽參加了 10 年，進入全國賽 5 年，雖然成績不是頂尖，但我們卻以此爲榮耀，因爲有這樣的成績是真的不容易啊！

尤其有些長輩更是年年都參加，這才是最令人敬佩的啊！這些長輩們都說自從參加這個團體後讓他們老年生活充滿希望、開心、快樂，(家人們更是支持鼓勵) 真的是在地活躍老化最佳典範。黃爸爸鴻富與黃媽媽魏讚妹夫妻檔自第一年(100年)在鄰居鼓勵下勉強試著參加，因他們從不會跳舞，動起來同手同腳節奏律動都跟不上，但他們卻很認真學習也熱衷參與各項課程活動如認知課程、DIY 創意課程、急救教育、用電安全教育、生態環保等議題多元學習。多年來他們夫妻鶼鶼

情深的相互關心讓我們都感受到溫暖與愛意，如今雖然黃媽媽前年中風臥病在床無法參加，但黃爸爸把自己身體照顧得很好，仍然繼續參加。去年北區比賽黃爸爸有參加，但在全國賽的前二週因腸胃炎身體不適缺席了，但他當時說：「若身體恢復了明年還要參加哦！」上個月我們要開始訓練課程時，一一徵詢長輩們是否今年仍繼續參加，只有一位媽媽今年因健康因素未參加，卻聲明：「明年一定要給她參加喔！」黃爸爸今年在家人同意下繼續參加，平時訓練都由兒女載他來上課，他也在家菜園種了一些蔬菜，每次上課時他的孩子都載了很多蔬菜跟大家分享，而其他長輩們也是常常會將自家蔬果跟大家享用！常聽到這些長輩對協會的支持與認同感，內心非常感動，也因長輩們的表現獲得家人、社區的支持與肯定，在鄉內、縣內都算是小有名氣的團體，也會常受邀表演喔！今年 112 年母親節表揚大會、新竹縣端午龍舟賽很榮幸受縣府邀請上台表演，讓長輩們在地持續學習、社會參與，展現健康活力與不老精神是我們大家共同的心願！



團體照



新竹市北區康樂社區發展協會

✉ k35768@gmail.com

☎ 0920-111593

📍 新竹市北區 - 林再興

★ 北區 - 新秀組最佳精神活力獎



新竹市北區康樂里社區發展協會，位於本市樹林與南寮之間的頭前溪南岸，因其地茂生「糠榔樹」而得名。民國 82 年成立社區發展協會，里長關心里民的生活，常常至里民家探訪，發現有些老人家獨自一人在家，也看到有些年長者，無事坐在田邊發呆，所以在民國 94 年成立康樂銀髮族關懷據點，邀請 65 歲以上的長者參加；並且在年節時，里長都會發放禮品給全部的里民，同時展示銀髮組上課時的作品成果，以吸引更多年長者來參與。也舉辦社區導覽，如竹塹輕便車旅遊體驗，參觀戰爭遺產，以活動方式吸引及培養長者的專注力，避免欠缺短期記憶，由社會互動，激發參與的動機，透過他人行為，產生模仿學習的可能，持續訓練其表達與邏輯思考等的的能力。

於每星期二、五早上 9：00-12：00 上課，長輩來據點後先量血壓、體重、額溫，讓他們注意自己身體的健康狀況，下課後由廚房志工們煮好協助供餐。

社區課程內容包羅萬象，邀請各種專業的老師來指導動、靜內容，內容有健康講座、手工藝、瑜珈、體適能、插花、繪圖、舞蹈、遊戲、社區參訪、導覽等等的排課，讓銀髮族的長輩，一方面增長知識，一方面也能運動，活絡筋骨，增強體魄，訓練她們手腳靈活，動動腦筋等全身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，

活出自信快樂。

長輩們來上課時，志工們常以同理心，一旁協助，如長輩聽不懂的加以講解，手腳比較不俐落的，如製作中國結、繪圖等，則從旁協助，作品完成後，老師志工們加以讚賞，讓長者們有成就感，也讓長者們互相觀摩作品，交換心得。甚至於有些長輩兒女忙碌，相處時間短促，日常用品常常委託志工們代辦，上課時長輩們相互談天說笑，樂在其中的笑臉，代表著他們的肯定與認同。藉由課程，讓原本可能不相識的長輩成為好友，成立 Line 群組，課程結束後，長輩們會私下相約唱歌、聚餐、參與其他活動。

社區長者陳月娥，今年 73 歲，在民國 108 年發生車禍，撞到頭腦，救護車載至醫院時，已經不省人事，還好最後挽回生命，但是因腦力受損，不能獨自一人外出，尤其是語言能力，完全無法與人溝通。她老公在里長的建議下，於 111 年 8 月帶至社區上課，起先上課時，會隨時站起來，如乩童一般，講個不停，有時會唱歌，同學們皆以寬容的態度對待，還會稱讚她的歌唱得好，也會從旁協助，幫她完成作品，說她的作品很棒，大概 2 個月後，上課時已經不會隨時站起，甚至於老師的提問，她也會回答，同學們皆以熱烈的掌聲回應。起先上課都是她先生接送，後來可以自己來回，因為她家距離關懷站很近，不須過馬路，她先生才很放心。剛開始有事要交代時，都由志工寫紙條讓她帶回，後來簡單點的，她自己也會處理了，她還跟志工說，以前她不會說話，自從到銀髮組園地後，現在已經會說話了，她的進步神速且有目共睹。大家由衷地認為：「社區關懷據點是政府德政、期盼永續經營。」



112 年 2 月 14 日，社區關懷據點長輩著和服到新竹公園賞櫻



社區關懷據點課程活潑多樣化，長輩樂開懷



社區關懷據點戶外課程 圓山飯店下午茶體驗，長輩最需要【尊嚴】



社區關懷據點戶外課程 圓山飯店下午茶體驗

新竹市光鎮里社區關懷據點

✉ jhc12005@yahoo.com.tw

☎ 03-5248693

📍 新竹市 - 劉金緞

★ 北區 - 新秀組最佳團隊獎



有鑑於高齡化時代來臨，光鎮里 108 年成立社區照顧關懷據點，期望透過據點鼓勵長者從家裡走出來，「光鎮社區關懷據點」用心推動健康促進議題，有共餐、體適能、土風舞、預防失智、延緩失能…等相關活動及課程，也善用據點頂樓，將頂樓變身成開心農場，讓長輩們可以種菜、施肥、除草、除蟲，看著自己種的蔬菜一天天長大，那種富含滿足與成就的笑容是據點持續推動的動力。

這次參加「112 年長者活躍老化競賽」的是土風舞班，成立初期只有 10 位參與，但隨者志工鼓勵，長輩們互相邀約，現在人數已來到 35 人了，爺爺奶奶從一開始的靦腆害羞到現在充滿自信，都是志工及許愛玲老師付出許多耐心才有現在的模樣。透過據點課程，長輩們逐漸了解肌肉、骨質對長者的重要性，也明白運動對增肌、骨骼的幫助，利用體適能課程、土風舞班的中等強度舞蹈動作來提升長者健康又能互相陪伴，真是一舉兩得。

據點中有位 73 歲的王珠菊奶奶，歷經喪夫、喪女之痛，把自己關在家，對外界的事不感興趣，愁眉苦臉險些得到憂鬱症，108 年據點開辦後，經譚吳雪梅志工陪伴邀約，王奶奶嘗試走出家門來到據點，在大家的陪伴及互動下終於展出笑容，無奈因新型冠狀病毒疫情影響，據點配合防疫休站一段時間，王奶奶情緒又陷入低潮，所幸挺過低潮，

疫情過後開站運作，長輩們回流參與度極高，甚至比以往更熱情更有向心力，讓人感動的是王奶奶積極參與各項活動甚至加入志工行列。王奶奶知道有位鄰居陳奶奶有憂鬱情形且無人陪伴，王奶奶非常有耐心，每天早上到她牽著他到據點參與各項活動，中午再牽著她慢慢走回家，如今陳奶奶長輩也慢慢地能接受人群，活動中也能看到她抿著嘴淺笑，而陳奶奶今天也是我們這隻隊伍的主角之一喔！

透過衛生所能參加國健署辦理的這個活動真的很有意義，看到每位長輩用心練習，過程中展現的自信笑容和團結合作的氛圍已經是最大的收穫了，這次能代表新竹市參加北區分區競賽，長輩們興奮不已、笑期待透過平常的練習及默契使長輩們站上舞台表演能勇奪佳績。



新竹市光鎮里社區關懷據點



新竹市光鎮里社區關懷據點



新竹市光鎮里社區關懷據點



新竹市光鎮里社區關懷據點



新竹市光鎮里社區關懷據點



新竹市光鎮里社區關懷據點

新竹市東香不老鼓隊

✉ hmchou205@gmail.com

☎ 03-5302195

👤 新竹市 - 周雪美

★ 北區 - 新秀組金牌獎

★ 全國 - 新秀組最佳團隊獎



【東香不老鼓隊】主要由東香社區發展協會關懷據點長輩所組成，參賽者共 35 人（男性 14 人，女性 21 人），平均年齡約 68 歲，其中最年長者 87 歲，年紀最小的只有 5 歲。所有長輩秉持著活到老，學到老的精神，將平日延緩失能課程 - 曼丁鼓舞樂長青上課所學，加上創新、戲劇元素等，呈現於舞台上。我們是世界獨一無二的「東香不老鼓隊」…讚！讚！讚！

自從前年（110 年）開始練習至今二年多，鼓隊成員從節奏打擊、團隊默契訓練有素，漸漸的在社區活動中嶄露頭角，不論是銀髮婚紗秀、重陽敬老活動、市府主辦的活動或大學校慶等場合，都能看見東香不老鼓隊的受邀演出。

去年（111 年）八月開始，第一次參加活躍老化競賽，很幸運的榮獲新竹市初賽最佳演出獎、台灣北區競賽冠軍、全國總決賽最佳團隊獎。今年再度參加比賽，榮獲新竹市最佳演出獎，代表新竹市參加台灣北區競賽。長輩們的笑容更燦爛、歡呼聲活力十足，更加有自信。我們是世界獨一無二的「東香不老鼓隊」…讚！讚！讚！

本團隊中最積極的指導老師何美娟，是全隊的靈魂人物，使出渾身

解數，引領長輩正確動作；工作忙碌之餘，利用深夜與周雪美理事長 討論表演細節，其專業與敬業的精神，令人佩服。萬能志工們 - 丁轉初教授則包辦電腦、音響、設備及人員接送、垃圾清理等，無所不能。團隊中王玉英大姊已 87 歲，仍踴躍參與活動，認真學習，還擔任志工，幫忙 報到、量血壓、製作道具等等，都難不了她。道具達人徐翠瓊站長，既有創意又有行動力，帶領團員利用惜福資源，製作表演道具等，真不簡單！蕭錦泉大哥，非常投入，爲了做長矛，特地開車去山上砍竹子，並找來廢棄無用的黑塑膠袋，供大家做原民服飾，力行永續利用環保愛地球！吳南芝志工 很有愛心與耐心，主動利用額外時間不厭其煩地陪伴學習較緩慢長輩練習，實在很令人感動。柳玉娟志工負責團練錄影，提供大家改進參考，功不可沒。張靜嫻總幹事，具醫護背景，維護大家的健康與安全，讚！團練完畢，有香噴噴的惜福麵包，還有鮮奶或豆漿，補充營養。一邊吃麵包，一邊分享心得，真是人生一大樂事。

隨著高齡社會的到來，長者進行社會參與，除了能讓長者的身體老化速度減緩，更重要的是讓長者們心理更開朗更健康，從參與競賽的過程中，能深深的感受到自己被重視的感覺，以及學習的喜悅和成就感。最後，感謝新竹市衛生局的指導、新竹市食來運轉協會提供惜福麵包、科園社區提供惜福布料，更要感謝我們的指導老師以及所有的長輩與志工，東香有您們 大家真好！



徐翠瓊大姊 (道具達人) 利用廢物製作頭目輪椅裝飾品。



大家一起努力利用惜福物資製作道具



新竹市最佳演出獎頒獎，東香周雪美理事長代表領獎。



老幼同歡，幼稚園小朋友表演烤乳豬的可愛模樣

臺中市北區永恆愛心關懷據點

✉ Liou918@yahoo.com.tw

☎ 04-22030813

📍 臺中市北區 - 邱巧鶯

★ 中區 - 新秀組最佳創意獎



「永恆愛心關懷據點」位於賴村、育德里福德祠活動中心，來自鄰近的長者們都帶著歡喜心來到據點，據點的活動內容有律動、手工藝、樂器敲擊、健康講座...等。至今年已設立達15年之久，長輩們有共同的理念 - 樂活生活，從活化腦力的敲奏練習，進入手腳平衡與活用，深信永恆愛心、活力四射、健康快樂。

團隊內的趙世乾長輩年齡已達95歲並且參加本團體已達14年之久（本隊成立的元老之一），每天帶著非常開心愉快的心情來到據點上課，從不輕易缺課，他好學精神令人為之讚嘆，而且每年的【活力秀比賽】從沒錯過上台表演的機會。身體健朗無比的他，前二年因不慎跌倒後，就坐著輪椅來上課，他不會因行動不便而放棄學習機會，依舊活力十足，學習精神令人佩服，今年徵詢他是否參加活力秀比賽，他毅然決然不落人後，秉持要活就要動的動力，即便行動不方便也跟著大家的動作，在舞臺上熱力四射不輸團隊中的任一團員，而他的毅力也深深帶動全隊的團員努力訓練。高齡90多歲的他，維持『初心』活出快樂人生與精彩無比的經歷，驗證他是我們的楷模，更是年長者們學習的對象。



在臺中市競賽表演完合照



敬老獎長輩於臺中市競賽上台表演照片



大家於據點努力練習活力秀



在臺中市競賽獲得銀獎合照



臺中市東英社區不老打擊

✉ diherbs2022@gmail.com

☎ 04-22111791

📍 臺中市東區 - 楊美霞

★ 中區 - 新秀組最佳精神活力獎



民國 108 年東英不老打擊樂團正式成軍，由楊美霞擔任隊長，當初成立打擊樂團的動機，期望透過打擊樂器的訓練，強化阿公阿嬤手眼協調能力與活化腦力，讓長者樂齡學習、活得更有自信與充實，多年的努力與磨合，技藝精進表現亮眼，並時常應邀作公益演出，逐漸打開知名度，深受好評。

打擊樂團成立之初，即由專業的陳貞妃擔任老師，由於長輩對打擊樂器的操作與音樂節奏毫無概念，她採用輕鬆有趣的教學方式，手把手教導長輩從最基礎手打節拍、簡單易學的動作開始訓練，不厭其煩循序漸進，加上美鳳、美雀志工一路陪伴長輩們展開反覆練習的漫長學習之路，用無比的愛心與耐心，不斷給阿公阿嬤加油打氣。

「辛勤耕耘，歡喜收割」，經過 5 年多的努力，長輩對打擊樂器的操作得心應手，並能跟隨音樂的節奏，精準掌握節拍與律動，團練默契良好一氣呵成，老師都讚不絕口；每年接受台中國軍醫院、台中郵政總局、公益社團等邀請投入公共服務，精彩演出佳評如潮。

睽違 4 年，東英不老打擊樂團重出江湖，參加 2023 年苗栗縣阿公阿嬤活力秀大賽脫穎而出，勇奪銀牌獎，理事長楊美霞盛讚東英長輩真的好棒！



臺中市東英社區新秀組不老打擊隊



臺中市東英社區新秀組不老打擊隊

臺中市神岡區 「歡韻活力」夢想搖籃

✉ beizhuang429@gmail.com

☎ 04-25627040

📍 臺中市神岡區

★ 中區 - 新秀組最佳團隊獎



本次競賽的舞蹈編排，從發想、執行再到實現，兩三個人的發想、十多個人共同討論後凝聚三十幾人一起完成這件事，發想期間絡繹不絕的回憶湧現眼前，此次編排含括傳承的技藝理念，帶著據點長輩一同回到他們記憶當中的廟宇文化活動，年輕時未能學習到的藝陣文化，其中，選擇自己喜歡的文化角色，使用懷舊元素還原藝陣文化的傳統性與多樣性。

廟宇文化一直是不分年齡、行業、性別所有人皆能參與其中的一項傳統文化盛事。在大大小小的廟宇慶典中，不可或缺的元素即是令人津津樂道的藝陣文化，歌仔戲、布袋戲、車鼓陣、婆姐陣、官將首、八家將、神將及舞龍舞獅等藝陣文化，當中的連結需要一群懷有共同理念及信仰的夥伴，也是這份信仰的力量，讓大家凝聚在一起。

在藝陣文化當中，我們會看到各個年齡段的民衆參與，而能看到此絡繹不絕的景象，最重要的莫過於傳承的精神，大多數人認為「傳承」是耆老將技藝傳給年輕人，以達到傳承的目的，但我們卻認為「傳承」是將記憶和技藝一同傳授給不分年齡、性別、有心想學習的人，便是傳承。一來！圓了長輩年輕時對於參與藝陣的夢想，二來！讓長輩

實現、肯定自我的理念，達到身心、靈性方面的成長。

“信仰”，是一群能夠共同體現，“夢想”，亦是如此；一群人共同完成一件事，這是傳統廟宇藝陣文化呈現的基本，這次的編排除了競賽之外，深層的意涵是，共同齊心完成一件事情，不僅代表長者對於廟宇文化的熱衷，也實現年少時光的夢想。

據點長輩願意學習和不畏天氣炎熱的精神都充滿幹勁，歲月沒有徒增，對長者來說完美的呈現不是百分之百複製，在演練過程面臨種種難關：肢體、體力上無法達到演出的最佳效果，服裝、道具、劇本甚至是傳統藝陣文化中對於男女有別、男尊女卑等等的情形，都曾經讓長輩萌生打退堂鼓的想法，但儘管遇到這些困難，他們仍秉持著圓夢及傳承的精神與理念，讓他們不畏艱難地繼續努力向前，使他們最終將這份演出呈現在觀眾眼前。

歌曲從懷舊到現代的音樂呈現，「草螟弄雞公」到「香火袋」，如同廟宇藝陣文化一樣，從古至今傳承的理念，世世代代的流傳在每個人的心中，這理念也是長輩們一直走下去的原動力，更是他們想要展現、表達傳承精神的重要性。



據點臨時租賃地炎熱，
仍不擋長者用心練習的態度



笑開懷獲得敬老獎的三位北庄大寶貝



臺中市初賽榮獲金獎，
長者和志工夥伴興高采烈跳著上台



平時把持不隨意呼嚨的精神，
不愧對每一次的練習機會

臺中市大南社區關懷據點

✉ mimi6888@gmail.com

☎ 04-25825797

📍 臺中市新社區 - 洪卉家

★ 中區 - 新秀組最佳團隊獎



從 109 年三月起我們開辦「大南社區關懷據點長照站」社區長輩們都喜愛到這個地點：散心、聊天、下棋、打牌、做健康操、一起共餐，一週三天的活動，他們直說太少了！

如今已過去三年多了據點將人與人的溫馨關懷，由「關懷據點」的熱絡活動，進而互相交流、談心連結「到宅互訪」，到「景點活動」。

「空間的利用」是長照站所需面對的問題，據點的活動因此由「教室」延伸到「室外廣場」、「社區景點」：聞名的「大南坡櫻花林」離據點近，位置適中，「種苗改良繁殖場」更是我們活動的最佳場域；而「新社花海」的魅力更是無法形容的好與最佳景點。

我們靠著「人與人」一起拉線，讓「線與線」相交，形成不漏接任何人的幸福網址，希望在社區內，在社會裡，所有需要的人都可以被接住。我們喜愛這裡，更願意奉獻所能，我們要動起來，讓我們大聲喊！大南活力在據點！

隊中靈魂人物劉聰秀女士不住在本社區，卻樂於翻山越嶺主動協助據點健促活動、餐飲服務、分配菜色、關懷訪視；帶領團隊服務社區長者，實際身體力行，配合據點服務，推動活動不辭辛勞，成就了據點不斷向前的動力。劉聰秀女士擔任幹部、活潑樂觀，凝聚志工向心力、協助統籌排班及妥善分配工作，使據點運作順暢無礙，讓長輩變得開朗

且願意到據點參加健促活動。

另介紹的是徐報採女士是一位老實又可愛的志工，今年已滿 80 高齡了。每天七點半據點大門早已被打開了，因為我們敬愛的報採女士早已經到據點，做好準備工作了，擺好為長者量血壓、額溫的桌椅；協助長者量血壓、額溫；桌椅旁邊就是洗滌槽，報採女士也很勤快，自動默默地協助整理採買採購回來的食材，不發一語地做著幫廚的工作。

此次我們的主題內涵，展現大南據點最大特色，而長輩們的樂觀好學，是長輩學習新事物的開放之心；是志工團隊的互助協力與包容協調，讓大南據點再相聚一起，滾動滿滿的回憶，成為最珍貴的快樂資產。

大南據點！讚讚讚！加油！加油！加油！



徐報採女士～80歲，年資3年7個月，報採阿嬤歌喉更是一流，只要一出口便知有沒有。



寫得一手好字更是令人叫絕。



前者為劉聰秀女士～65歲，年資3年7個月



文武全才的好幫手，是遠道而來據點服務的聰秀好夥伴，更是教師上課的得力好助手。



經常大合照是我們據點長者的最愛！
123 照！



快樂的聖誕節，高興的大合照，每個人都專心一致，看這裡！

臺中市我們都是一家人

✉ ta89810417@gmail.com

☎ 0928826103

👤 臺中市東勢區 - 謝素真

★ 中區 - 新秀組銀牌獎

★ 全國 - 新秀組最佳創意獎



臺中市東勢區詒福社區發展協會是位於中央山脈下的一個小社區，當地信仰為濟安宮的慚愧主師，濟安宮提供活動中心做為居民活動及聚會場所並成立社區發展中心，在地居民以務農為主，族群以客家人為主，但涵蓋原住民及閩南人，為一族群融合的社區，當地長輩很少機會外出至外縣市。關懷據點的成立，主要因一群在地長輩多年來一直在其他據點當任志工，有感於在地的長輩無據點可以參與活動及有機會到外地去看看，故由高齡 80 歲的劉秀貞志工隊長發起，招攬志工並於 110 年在艱辛的疫情中成立社區關懷據點，志工隊長任內的目標是 1. 邀請最棒的馬老師來帶領長輩活動；2. 帶領長輩參加活力秀表演，期待能帶大家到全國參加比賽；3. 帶長輩出去外縣市觀摩暨旅遊。

馬素眉老師具有客語薪傳師資格，熟悉客家歌謠及民族舞蹈，可將客家歌謠及民族舞蹈融合一起，帶領長輩歌唱及融合情境訓練長輩的體適能，馬老師指導的團隊更是全國活力秀的常勝軍，志工隊長三顧茅廬，終於邀請到馬老師來帶領據點活動；今年是我們第一次參加活力秀，志工隊長邀請區長、農會總幹事及客委會主委常來跟我們鼓勵，在這兩年中長輩由農夫、村姑的角色努力學習團隊活動，進而能參加

阿公阿嬤的活力秀比賽真是榮幸與高興，希望能在此次比賽中得到好成績。東勢詒福社區，靠近原住民山區，我們此次表演以嫁娶原住民姑娘，以原住民學童擔任花童，呈現平地人與原住民成爲一家人；表演道具及衣服以在地文化及家中舊有的生活文物，嫁娶的轎子、聘禮、迎娶物品等及長輩的頭飾及衣服等，都是長輩自製作完成，材質均採用環保、重覆利用材料。



濟安宮廟前演練活力秀表演



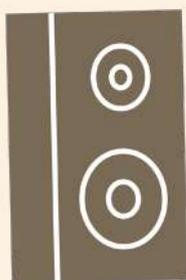
觀摩屏東縣屏東縣內埔鄉隘寮社區
發展協會



獲區公所邀約母親節表演



舉辦 4 據點夥伴成果展



臺中市健康、快樂、幸福、 上城老寶貝, GO! GO!

✉ a25855847@yahoo.com.tw

☎ 04-258585899

📍 臺中市東勢區 - 張玉雲

★ 中區 - 新秀組最佳精神活力獎



魏光明先生、賴阿初女士是社區據點夫唱婦隨的模範夫妻，始初是太太先來參加活動，感覺來到據點可以跟人互動抒發心情、又可以學習很多事物，真是有趣受益良多，且覺得很有家的歸屬感；看到先生在家發呆、看電視、打瞌睡，每天生活無精打采毫無活力，因此鼓勵先生一起來據點。從此，只要據點有活動就會看到他們夫妻的身影。

先生雖無法再像以前一樣活動自如的跳動，因著參加據點認識更多如同家人般的好朋友，心中領受到滿滿的愛及感受到大家團結合一的氛圍，因此，帶著熱情、喜悅支持參與社區活動心情參加活力秀，即使是坐在椅子上演出，還是熱力四射，喜悅的享受每次練習及比賽的過程。妻子看到先生，因參加據點的改變 - 在家時更有精神，與人互動更是充滿喜悅與樂趣，只要據點有任何活動都迫不及待參與，還提醒太太不要偷懶不去據點。很感謝有據點，給長輩另一個家，可以倚靠的地方，有據點真好！



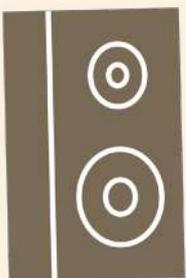
於據點練習活力秀



於據點練習活力秀



魏光明先生、賴阿初女士於據點合影



苗栗縣新復不老藝術熱力樂活 舞動人生團

✉ zxc864545@gmail.com

☎ 037-864545

👤 苗栗縣苑裡鎮 - 鄭淑真

★ 中區 - 新秀組最佳創意獎



非常感謝苗栗縣政府衛生局給予新復社區的阿公阿嬤表演機會，獲得這樣的殊榮，大家一定會努力展現並全力以赴～

藉此活動讓長輩們重溫年輕時候回憶，帶著斗笠在農村工作的種種情景，懷念以前農村繁忙的記憶，跳出當年的農村情景，展現老人熱情的活力，促進了人與人之間的連結，更凝聚了整個社區里民的心，結合藺草編織文創班的藝術工匠師，以藺草編製的採茶簍與藺編斗笠，全村村民一條心，為著阿公阿嬤的比賽開鑼著！

新復社區照顧關懷據點於 103 年成立，在機緣巧合下，由劉國宏老師到社區帶領長輩們開始接觸律動、跳舞，這次參加的成員有 9 成以上是第一次參加比賽的，甚至有新學員被這充滿活力、健康與快樂的社區夥伴們深深吸引，關懷據點的律動跳舞是群體團結的表徵，手腦並用、協調身心，減少退化及失智的最佳良藥，劉國宏老師非常用心的教導，咱們老大人也十分認真努力學習，用心地看著老師的腳步動作，尤其是～最最可愛的 86 歲鄭阿嬤，總是笑咪咪、神采奕奕，身段柔和、動作標準，是全隊學員的楷模，是激勵人心的靈魂人物。在此，發掘長輩們跳舞藝術之慧根，透過音樂、舞蹈及各種學習，得到了身心靈的寄託

成長，與一群志同道合的老鄰居相伴，在平凡生活中～更增添了活力、健康與滿滿的元氣。

社區安排各項活動，給予及鼓勵長輩們在台上充分地表現發揮，也增進里民與長輩們彼此間互動，聊天的話題不斷…，話題變多了，圍繞在音樂、歌曲、舞步，及年輕時各種美好回憶，也開心地與自己的親朋好友，分享著各種成果照片。人生 70 才開始，如同鳳凰重生，學習以前沒接觸過的舞蹈、運動、音樂，放下以往繁重的工作，迎向嶄新的人生。

苑裡鎮新復社區早年也是栽種三角蘭草的重要區域，蘭草栽種、收成、曝曬、編織，在在都顯現草農家庭的艱辛，農夫農婦胼手砥足為一家大小的生計努力打拼著，自古以來，農事就是看天吃飯，除了必須要辛勤耕耘，還需要與老天爺小賭一下，得到一點點小小運氣，才能稱得上有收成的。在大自然的洗禮孕育下，新復的氣候、陽光及水質，讓我們的土地栽種培育出適合編織的堅韌三角蘭，並透過藝術工匠師的雙手，幻化成長輩們腰間穿戴的蘭編採茶簍之精緻作品，也感謝大自然賜予傳統農村的人們珍貴的寶藏。



新復社區照顧關懷據點的長輩專心的熱烈的學習老師的舞步，鄭阿嬤婀娜多姿的身段絕不輸給年輕人



據點的阿公們在小老師鄭阿嬤的帶領下盡情揮灑不老人生的輕盈舞步



照顧關懷據點的阿公阿嬤跟著節拍律動熱情的流暢的學習老師的舞步，手腦雙腳全身細胞動起來



這群可愛的阿公阿嬤們站在舞台上隨著音樂搖擺著身體，舞動著健康的人生

苗栗縣三義超棒隊

✉ a872100@gmail.com

☎ 0928-997772

👤 苗栗縣三義鄉 - 鄧美玲

★ 中區 - 新秀組銅牌獎



歷年皆有參與活力秀活動，今年主軸放在祖孫共學。藉由幼童與長者間互動，世代相互學習的過程，產生意想不到的成果。三義超棒隊是由勝興社區關懷據點長輩及僑成國小低年級學生所組成，據點從100年成立至今，由30多個家庭組合而成的一個大家族。其中年紀最長的「黃吳六妹」已經高齡92歲，是班上的好學生，所有長輩秉持活到老學到老的精神，將平日上課所學呈現於舞台上。藉由此活動促進人際互動達到延緩老化的目標。

此次表演的客家花布上衣，是據點的課程之一。聘請老師為每個人量身訂做，長輩們不管是2年級(90歲)或4年級，不分男生女生都一起拿起針線動手做。

當初開始製作花布上衣時，衣服上的盤扣實在是難倒同學們，家有一老如有一寶，據點中就有一位2年6班(86歲)的黃邱秀菊會打盤扣，她不厭其煩的一次又一次教導同學們這項快失傳的技藝，幸好藉由這次課程可將長者的智慧世代傳承。

同學中有幾位重聽幾乎是失聰的同學，無法配合音樂律動進行練習，全都仰賴如家人般的志工們協助幫忙。在最熟悉的場所與了解的同學

協助下，有意想不到的效果。看著長輩們愉快的舉手投足沉醉在自己的情緒中，感動…

一般而言，要維持一個家庭和睦並非易事，更何況是來自 3-40 個家庭的成員。老師表示：很少看到相處這麼融洽的關懷照顧據點，上課秩序超級的好喲！沒有凝聚力是做不到的。隨著高齡社會的到來，邀請長者進行社會參與，除了能讓長者的身體老化速度減緩，更重要的是讓長者心理更開朗更健康，從參與競賽的過程中，讓長者有一個演出、展現自我的舞台，讓長者在參與過程中，能深深的感受到自己被重視的感覺。



勝興社區活力秀



勝興社區長輩合照



勝興長者打盤扣編織

苗栗縣公館福星閃亮一顆心

love000700070007@gmail.com 037-233778 苗栗縣公館鄉 - 張沛涵

中區 - 新秀組最佳精神活力獎



透過這次參與活力秀的活動，團隊凝聚了非常大的向心力，在一次次的團練過程中，我們彼此關懷、互相提醒、集思廣益、討論如何還可以做到更好。大家練舞時揮灑著汗水與分享笑容的過程中，即使練到滿身大汗、也從未有人喊累。在非常困窘的經費資源下、我們又想要呈現出社區中最美麗的「客家特色」，所以社區媽媽們聽到消息，主動協助車縫表演用的客家花布，在服裝中，彷彿就能感受到媽媽們對自己的關懷與無私的奉獻，衣服穿上、心都暖了，跳起舞來更是格外有活力。

終於，我們得到了衛生局的肯定，代表苗栗縣參賽到中區表演，聽到這個消息的每位長輩都心花怒放、信心滿滿，團練的時候大家都很準時到，初審時所有長輩們都提前到社區替彼此著裝、打扮，感受到大家對於團隊滿滿的愛及團結、互助的力量。

團隊中有一長輩余阿良大哥，剛到據點時本來是非常害羞的，在團隊中的成員不斷給予鼓勵及一次又一次的學習之後，現在已經改變成爲了一位非常厲害的表演者！每當社區有任何的活動，他都當仁不讓、主動參與，看到他的改變，讓大家都非常感動。



社區照片



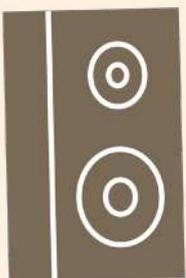
余阿良



福星老寶貝



90 歲的長者



苗栗縣中平不倒翁長青隊

✉ Lianji0377@gmail.com

☎ 037-233086

👤 苗栗縣銅鑼鄉 - 吳美英

★ 中區 - 新秀組最佳創意獎



社區長照改變了我的退休人生！

陳廷松是中平不倒翁長青隊一員，今年 81 歲，參加團隊 4 年，從小土生土長在純樸農村，生活在日出而作日落而息，毫無其他娛樂的快樂童年，長大後，為討生活，北漂到城市工作，無文品、技能，只能做下階的工作。在充滿知識高階文化機構裡是不被看得起，無形中養成了一個自卑心態。前人有言「言輕不勸人」、「無錢休入眾」，更塑造出標準沉默寡言之人，時間飛逝已來到退休年齡，回到故鄉「中平」，每天無所事事，想找年齡相近的同伴聊天，由於每個人環境、興趣差異和個人安排起居時間的不同，陳廷松阿公只好窩在家裡足不出戶，看電視又常常被電視看，不到一年，身體健康每況愈下，幾乎每月 1 小病，每季 1 大病，體重也從有原本 60 幾公斤變成 50 幾公斤而已。

有一天，社區理事長吳老師帶著賴社工員逐家拜訪社區 70 歲以上長者，詳細說明社區有辦理長照據點，希望長者都能參加，陳先生抱著姑且一試的心態參加。每天 8 點半到下午 3 點半，星期一到星期五課程排得滿滿的，如心理課程：教導老人家存好心、做好事、說好話；營養方面：吃得下、吃得好（營養均衡）、吃的妙；運動課程：如何增加肌力、

上肢及下肢的運動訓練；還有卡拉 ok 自由唱歌；也有請老師教唱客家歌謠，真的是包羅萬象。

而今，陳先生體重原先 50 幾公斤慢慢上升到 60 公斤，現在只有慢性病三個月回診一次，現在見人都笑容滿面道聲早安，也因而當起了志工，與其他老人家共處，互相聊以往的過去、以往累積的經驗，生活充實很多，也過得很快，不知不覺中一星期又過去。另外，有位孫姓長者由於膝關節退化問題，一隻腳行走不方便，每天有賴社工員專車接送到社區據點三年多，因家裡變故不得不搬離到市區租五樓公寓，因無電梯，出入不方便，附近也無長照據點，天天在五樓公寓足不出戶，不到半年其人生就畢業了。她若不搬離這，憾事應該不會發生吧。寄語上級單位，在高齡社區多設長照據點是良方，也可減少健保看病費用。



中平不倒翁長青隊



中平不倒翁長青隊



中平不倒翁長青隊



中平不倒翁長青隊

彰化縣鎮寶貝真古錐活力隊

✉ Jenping520@gmail.com

☎ 04-7610480

👤 彰化縣和美鎮 - 陳炳祥

★ 中區 - 常勝組金牌獎

★ 全國 - 常勝組最佳精神活力獎



鎮平鎮寶貝成立於 105 年，成員中王江山大哥跟其夫人阿最都是開團元老兼靈魂人物，江山大哥本身自律又注重健康，把練舞當成運動，因此儘管已經 78 歲，身材標準，從未發福，這可是有相片為證喔！

每當團練時總會看到江山大哥來回穿梭把音響、道具、椅子（年長不宜久站的長者坐的）等等物品事先排好，年輕的舞蹈志工們見狀便會起身幫忙，大家合力把所有用具、在老師到達前準備好，更有一次將輪椅改裝成計程車的道具，其中有一鐵片刮傷一團員手指，當日下午江山大哥即把全部輪椅仔細檢查一遍，帶著志工把尖銳部分，全部包覆避免再次傷人，他十分負責又貼心，練舞也是從不馬虎，有他在，就有種給人很放心地感覺；他對老婆的體貼在團中也是有目共睹，並蔚為佳話，夫妻倆一起跳舞有共同嗜好及話題，相伴相知的互動令人好不羨慕，後來鎮寶貝團中更陸續增添多位夫妻檔，想必是受他們的影響，江山大哥夫妻鱣鯨情深是鎮寶貝裡一道最美的風景，也是最佳典範。



112 年中區競賽 - 團隊照片



112 年中區競賽 - 團隊練習



112 年中區競賽 - 江大哥排椅子



112 年中區競賽 - 江山與阿最

彰化縣中和社區快樂隊

0963267541

彰化縣埤頭鄉 - 陳玉蘭

中區 - 新秀組金牌獎

全國 - 新秀組最佳創意獎



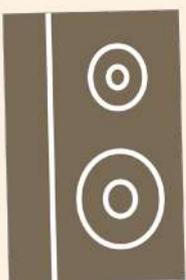
中和社區關懷據點設立於民國 84 年 1 月 6 日，地理位置於彰化縣南端，臨近濁水溪於西螺大橋北側，社區居民大部份以務農為主，生產優良米及蔬菜，以及好吃又營養的雞蛋。本社區的人口結構是一個農村型態，所以居民大都以從事農業為生，因鄉間資源有限，文化欣賞或娛樂項目都非常匱乏，因此於民國 92 年在當時村長陳玉蘭女士，號召下成立「快樂隊」這個團隊，提供社區長者有一個合適的運動（舞蹈），鼓勵長者走出來，大家一開始毫無興致，但透過舞蹈的肢體接觸和默契訓練，漸漸地大家彼此認可形成一股團聚力，雖然隊員有很多阿公阿嬤都已七、八十歲，一旦他們踏上舞台，眼睛雪亮、生龍活虎像一尾活龍，當每個人跳得汗流浹背時，仍然笑容滿面，感覺年輕好幾歲，對促進長者健康有良好的作用，更增加社區居民的凝聚力。

經過多年努力經營之下，目前基本隊員從一開始十幾人，到現在已擴增一倍，聘請舞蹈老師教導各種舞蹈，在大家用心苦練下，除了積極參與鄉內慶典表演，並熱心投入公共事務外，111 年更獲得彰化縣社區照顧關懷動態成果展第一名，在這個成就的背後，都是有人在後面默默

付出，提供隊員練習時源源不絕的動力，要感謝隊長陳玉蘭和社區總幹事江秀娟小姐，總是提供小點心、熱食，讓隊員隨時能補充體力，多年來無私的奉獻，不收取費用，另外舞蹈編成總是要有道具陪襯烘托，才能讓舞蹈繽紛色彩，本團隊的化妝師就是常務監事詹坤錫先生和隊員許秀蓮小姐，木工道具、手工布偶、串珠手飾，都是在他們辛苦的策劃下完成，沒有他們二位的付出，將失色不少，很感謝這群幕後英雄，相信未來這群社區不老長者，能一直持之以恆，向前邁進，向世人展示，只要有決心及毅力，不管年紀多大，都能讓生命更精采更健康，在人生舞台上發光發熱。

我們的溫馨小故事：

我們的現任理事長曾建長先生，今年新就任接手這個任務，同時他也是我們中和村的村長，一直以來對社區業務都熱心支持，前年因忙於為民服務，忽略了自己的健康，造成小中風差點昏迷，還好及時送醫，挽回寶貴生命，事後他漸漸好轉，病情得到控制，因此讓他認知除了做好服務村民以外更應該重視自己的健康，所以他更積極參加快樂隊舞蹈練習，一段時間後原本因中風致行動遲緩，現在已獲得改善，手腳也較以往靈活，進步很多，現在只要有公益演出或比賽，都會積極參與，這就是善的循環最佳見證。



彰化縣村上長春樂團

✉ z0985318897@gmail.com

☎ 8520391

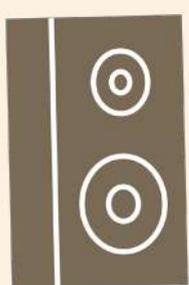
👤 彰化縣大村鄉 - 吳百合

★ 中區 - 新秀組最佳團隊獎



有一種愛叫分享，社區突然冒出一位中年秀玲阿嬤，頂著花白短髮、靠著三寸不爛之舌遊說社區居民參加村上長春樂團，團員有上班族、退休人員、務農、家庭主婦和帶孫子的保姆，由熱心的麗花班長擔任總指揮官，負責聯繫接洽各項人員和活動事宜，團員原本對節奏及拍子不認識，於專業老師指導和大家勤奮學習下，終能破繭而出，熱心的百合理事長為大家爭取演出機會，舉凡廟會、選舉造勢大會、表揚大會、公益活動…等並贊助長者們舞衣，經由不斷排練以及演出，不僅開闊視野，更讓團員邁向健康、活躍和豐富退休生活。團員賴定亮先生亦功不可沒，強壯高大的賴先生，原本手臂無法舉高，自從練習太鼓後，不僅手臂情況改善，而身體健康指數亦增進，遇有演出，定亮先生會抽空熟練曲目，指導團員練習表演。當遇到大熱天排練時，順從村長和百合理事長都會準備冰涼的飲料，如久旱逢甘霖般沁人心脾；於酷寒的冬天，溫熱的茶飲，亦溫暖至大家的心坎裡。另一方面，專精於友善環境的清順和陳鑾，常拿自家種植有機蔬果分享給大家。當排練時發生隊員受傷、身體不適等突發狀況，在大家互相幫忙及扶持下，都能解除難關，有時排練遇到瓶頸，素玲和秀麗也會像小老師般協助

指導夥伴動作和表情的表現，團隊如同大家庭，大家互相鼓勵、提攜下，夥伴間情如同手足，默契十足，遇有困難互相幫忙，都能迎刃而解。



彰化縣溪底國寶舞蹈班

✉ s6161616161@yahoo.com.tw

☎ 04-7983622

👤 彰化縣伸港鄉 - 柯怡傑

★ 中區 - 新秀組最佳團隊獎



溪底社區自民國 97 成立關懷據點，提供關懷訪視、電話問安、健康促進、餐飲服務為主，服務隊長以溪底村長者為主，起初以 1~2 個時段進行服務，開設國寶舞蹈班，讓長者能夠有地方走動並能兼顧健康，因此聘請老師開始帶領舞蹈，空餘時間由志工帶領，可以增加跨世代的互動及學習。

現年 95 歲的柯水錦阿嬤，在溪底據點開辦後就邀先生一同參與，目前參與年資達 15 年，阿嬤說：『年紀大才開始學跳舞，我怕我會跟不上』，當時先生也鼓勵阿嬤說：『我們來參加據點的活動就是要顧健康呀！』並跟阿嬤說：『不管跳得如何，我會永遠陪在妳身旁，因為這是我倆的第一支舞』，阿嬤回憶當時先生的這句話讓她相當感動，因此，更喜歡來據點學習跳舞。當時理事長和志工們都認為阿公與阿嬤跳得很棒，最重要的就是一起學到老，活到老，只要願意走出家庭，人生才會更精采。之後每次的表演比賽，都會看到阿公、阿嬤一起出席，燦爛的笑容與夫妻間相互陪伴與支持，都是溪底社區的大支柱。陸續柯水錦阿嬤也邀請鄰居的夫妻檔一起參加國寶舞蹈班，夫妻間能夠夫婦相隨是不容易的事，需要學會包容、相互欣賞，才能讓夫妻同心，柯水錦阿嬤也會跟其他

學員分享他們學習過程很是會有摩擦，但有先生的包容和關心，也讓家庭氣氛更和諧，溪底社區真的是改變了她的後半生活。

直到 111 年，柯水錦阿嬤的先生離世，頓時間阿嬤的心情難以轉換，柯怡傑理事長鼓勵阿嬤要放寬心，自己更要好好照顧自己，阿公在天之靈才不會擔心阿嬤，而阿公最期望就是阿嬤有自己的舞台能夠好好表演，阿嬤可以帶著最初倆人的夢想繼續前進，因為阿公引以為傲的是，阿嬤保有熾熱的心，活出自己的精采人生。



112 年中區競賽 - 姚順隆老師指導過程



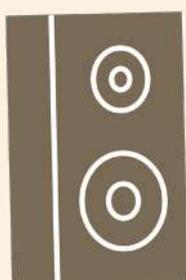
112 年中區競賽 - 柯水錦阿嬤認真跳舞



112 年中區競賽 - 準備練習進場



112 年中區競賽 - 團練時間



南投縣御史社區樂齡活力隊

✉ Virginia568@gmail.com

☎ 049-2562450

📍 南投縣草屯鎮 - 陳霓瑄

★ 中區 - 常勝組銅牌獎



南投縣草屯鎮御史社區發展協會關懷據點長輩所組成的巷弄長照站，已經參與競賽已三次，洪簡笑阿嬤，目前 95 歲，參加本協會巷弄長照站已經 10 年，由協會關懷據點長輩所組成，共 55 人，平均年齡為「78 歲」，其中最年長者為「洪簡笑阿嬤 95 歲」，所有長輩秉持活到老學到老的精神，將平日上課所學呈現於舞台上。而洪簡笑阿嬤也參與本競賽三次，阿嬤每天還沒八點就到社區長照站，每當社區有練習時都到場演練，把社區所學作品跟舞蹈帶回家擺列展出，子女也因此回饋社區義務教學手語、書法、外丹功。

年逾近百歲洪簡笑阿嬤大聲喊出「我要參加全國總決賽拿金獎」，仍然中氣十足，精神良好，體力充沛。

別看會阿嬤如此有活力，但於 109 年時，因同儕長輩中有人過世，洪阿嬤身心出現了狀況，產生巨大防衛心、加上不慎跌倒，導致脾氣情緒非常躁，110 年 5-7 月皆因疫情害怕打疫苗，由於據點規定未施打者不准到站。

110 年洪阿嬤經過一個月後，8 月即向協會總幹事表示想要一同參與據點活動，會乖乖施打疫苗，111 年規定須打三劑或打滿二劑每週快篩才能到站，爲了競賽活動，阿嬤跟女兒說：「我想要參與比賽」，在考量

南投縣卡里布安，呼！呼！呼！

abus.nagavulan@gmail.com

0492702309

南投縣信義鄉 - 金惠玉

中區 - 常勝組銀牌獎

全國 - 常勝組金牌獎



望鄉文健站來自南投縣信義鄉卡里布安村也可稱為「開門見玉山」的部落，由一群活潑、可愛的長者們所組成，目前文健站服務 36 位長者，長者們每天帶著期待、喜樂的心情來到文健站參與課程活動及運動，讓長者們能越活越健康、越活越喜樂，展現活到老學到老，人老心不老的精神態度。

文健站從民國 94 年成立後都會參與健康操競賽，每次參與皆獲佳績，隨著長者們年紀老邁，長者們訴說自己的健康狀況〈雙膝退化、骨頭疼痛、沒辦法跳等...〉，而拒絕照服員的邀請，在教會及照服員的鼓勵之下，有些長者們漸漸退去心中的障礙，願意嘗試踏出去一步，每天的運動及跳舞，讓長者們在練習的過程中越跳越快樂、越跳越健康，照服員也會用聖經的經文『喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。箴言 17:22』鼓勵長者。

因這次練習健康操的時間有限（6 月 15 日需完成報名文件），文健站利用晚上時間安排練習，練習時間還未到，長者們都會提前至教會廣場等候，長者們在等候之餘，會相互聊天及互相勉勵。練習過

程中，長者們都覺得不辛苦，有些長者因膝蓋退化或身體不便，即便如此，依然坐著和大家一樣賣力的練習，並在跳舞中會適時為彼此相互加油打氣，休息 10 分鐘，長者們還會提醒照服員是否可繼續練習呢？長者們積極、認真的態度，展現出布農族的團隊合作及凝聚向心力的精神態度。

參賽中有幾位是健康操老將～松阿桂（95 年 -104 年擔任照服員）、全永發、田香花、顧問長老金育妃（參與多次競賽），也會提醒告知照服員須注意什麼及舞步是否整齊，還有志工（阿步·索克魯曼 -95 年 -104 年擔任照服員）的建議，以及長者們的配合，因此在練習過程都非常的順利。

長者們秉著活到老學到老的精神，每天來文健站帶著快樂的心參與課程活動及運動，讓文健站成為「活躍老化、在地老化」最真實的寫照，並期盼能在舞台上展現出活力、健康、希望的健康操，成為舞台上一個矚目耀眼快樂、健康的耆老。



有些長者會忘記動作，兩位照服員暫時在前面帶領長者運動。



長者們確認自己的位置，並相互提醒位置及距離。



活力、健康、希望讓長者們越跳越健康。



練習前先拍個美美的大合照。

南投縣復興寶貝隊

✉ a0908296267@gmail.com

☎ 049-2357922

👤 南投縣草屯鎮 - 陳亮希

★ 中區 - 新秀組最佳精神活力獎



復興寶貝隊成立的由來是以社區每一位可愛的老寶貝所組成，過往這些長輩雖然每天都到社區參加據點活動，但每天都過著一成不變的生活，上午聽講師上課，中午等著共餐。在社區裡最常聽到的就是長輩說：「甲老阿～沒有用了」，覺得自己年紀大了，一無四處，所以最一開始在推動這次活躍老化活動時，是由總幹事及照服員發起，覺得是不是可以做些讓長輩提升自信心的事情呢？

在一開始推動的時候，長輩總會說：「不要啦～這麼老了才在跳舞」諸如此類的話，從一開始的不接受甚至排斥，到後面的有自信、肯定自己，真的是用足了全力，不僅僅是舞蹈，就連道具也是長輩自願拿起剪刀、鉛筆畫著飛機造型並將飛機雛形剪下，形成一台像樣的飛機。這次的活動真的對長輩是大大的挑戰，但也提升了長輩自信心，他們現在都會說：「原來自己做的到阿！」

在練舞的過程中，彼此互相討論舞步，甚至假日時會到彼此家中一起練習，練習時誰沒有來練習，彼此也會互相關心。

高齡93歲的林李參阿嬤因住離社區比較遠，但每當練習時間一到，仍堅持騎著代步車到社區練習，原本家中兒子覺得阿嬤年紀大了，想

勸退她，但她跟兒子說：「年紀比我輕的都可以，我也可以啊」，讓家中的兒子原本想勸退的心，轉化為鼓勵及支持，阿嬤說她不要因為年紀的束縛，而局限了自己，讓家中的子女都深深感到佩服。也會鼓勵社區據點的朋友以及一起練舞討論舞步。

阿公阿嬤都說很謝謝衛生福利部提供這次活躍老化的比賽，因為她們似乎在舞蹈中找到了年輕的自己，不受年齡的束縛，不管跳得好還是跳的不好；在未來他們可以很有自信的跟別人說自己曾經因為舞蹈，踏上了舞台。

活躍老化的活動不僅實踐了長輩們踏出戶外，也讓他們充滿了自信，最重要的還是肯定了自己。



大家一起合影，留下最開心的笑容，大家今天都是帥哥和美女哦！拿著自己做的道具穿著自己縫的裙子，真有成就感



你在看我嗎？可以在靠近一點哦！阿公逗趣的說自己美到自己都不敢看啦！這輩子都沒有穿過裙子，將第一次獻給了活躍老化活動。



阿嬤說：「我要拍回家給我阿孫看」，看阿嬤有沒有好漂亮，這群美魔女實在是太可愛了～每個都妖嬌美麗



我們有漂亮嗎？阿嬤說今天一定要好好的拍照，因為上一次這麼漂亮的時候，是穿上婚紗嫁做人媳婦的時候。

南投縣大庄社區樂活寶貝團

ling335300@yahoo.com.tw

049-2273909

南投縣名間鄉 - 楊碧雲

中區 - 新秀組最佳精神活力獎



「南投縣名間鄉大庄社區發展協會」成立於民國 88 年，其中樂活寶貝團是由一群平均年齡 82 歲的可愛寶貝們組成的團隊，他們既單純又樸實，而且每一位都相當的活潑可愛又幽默，並且配合度極高，在練習的過程中非常非常認真，還會彼此互相教授及糾正，下課後更會自動自發幫忙收拾桌椅，只要是志工們、老師們要求的事情，大家都會盡力去做，真的是一群相當優秀的寶貝們。

我們團有一位最資深的美女陳許錦鈺女士，今年已經 96 歲參加據點已有 14 個年頭，雖然年事已高，但她仍寶刀未老，不僅頭腦清楚，行動也相當靈活，在每個活動中都能看見她活躍的身影。透過團體間的感情聯繫，讓獨居的她生活不會感到孤單，平時的她還會起頭號召邀約三五好友一起到金門三天二夜旅行，甚至還會協助華山基金會幫忙處理事務，這種活到老學到老的精神真讓人敬佩。

透過「長者活躍老化競賽」這樣的活動，邀請長者持續社會參與，讓他們有一個展現自我的舞台，不會因為年齡的增長，而與這個社會脫節。隨著社會高齡化，長者的照護越顯重要，社區的團隊是鼓勵長者們踏出家門的重要橋梁，參與各式各樣的活動除了可以讓他們表現自

我價值，還能活化身心靈，並且讓社區的長者有了新的情感聯繫，也讓長者們不再因為老化或疾病而身心困苦、足不出戶，讓他們生活有了新的重心、越活越年輕，重拾精采的人生，不再因為身體的老化而感到自卑，讓他們知道自己也是值得得到尊重與認可的，就算年事已高也能勇敢追夢，讓生活更多采多姿，心靈的富足也可以延緩老化，並且保持健康！



余末阿姨中風後非常認真復健，希望可以藉由老師的教導運動讓身體趕快恢復健康，長輩們因為受到年紀與身體老化的侷限，許多看似平常的渴望，如：外出親自購買自己喜歡的東西、有人陪伴一起吃飯、有安全的居家環境等，對許多獨居長輩而言，是難以實現的夢想…



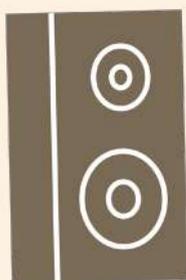
村莊內的土地公廟生日慶典邀請據點長輩現場表演共同歡慶，現場村民們給予長輩非常大的肯定，也很認同社區為長輩的付出，長輩們都非常開心。



歡慶端午～長輩們一起動手包粽，團隊合作同心協力共同完成，分享給全村的弱勢家庭及獨居老人，讓大家可以開心過端午。



南開科技大學自立支援照顧意識推廣 - 強壯老化最幸福計畫帶領社區長輩到埔里大坪頂採摘百香果，藉由此機會讓長輩有機會出來社會參與、散散心。



雲林縣虎尾鎮養生健康操協會

✉ srt8613@yahoo.com.tw

☎ 05-6322477

📍 雲林縣虎尾鎮 - 王專色

★ 中區 - 新秀組最佳精神活力獎



張玉是一位 83 歲的跳舞老師，她從年輕時就投身於教導各地區社團跳舞的事業，目前在養生健康操已指導 4 年。不管是風吹雨淋，她都毫不動搖地以跳舞來維持這優美的身段，這對她來說就像是生命的重心。

張玉教導虎尾地區的社團舞蹈隊。她擁有著優雅的舞姿和豐富的舞蹈經驗，她的教學方法深受學生們的喜愛。她不僅注重技巧的傳授，更重視年輕舞蹈隊的情緒表達，使學生順利從學習中找到屬於自己的快樂。

隨著時間的流逝，張玉開始教導虎尾、土庫地區的舞蹈小組。儘管年事已高，她仍然充滿活力，將自己多年的經驗和智慧分享給學生們。她堅信“活到老，學到東西”老”的道理，即使年紀輕輕，依然可以過得充滿精彩和快樂的生活。

對於張玉來說，跳舞不僅僅是一種技巧和娛樂，更是她生命中的希望所在。她相信舞蹈能夠讓人們找到快樂和力量，無論在任何年齡階段都活得精彩。她的熱情和堅持渲染著每一位學生，讓他們相信年老了一樣可以過得很精采。

然而有一天，張玉突然身體不舒服。這個消息對每天運動大部分的人來說是一次突然的消息，大家也感到一下子就失去了生命中的重心。

陷入了迷茫和慌亂之中，無法找到跳舞的動力。所幸張玉老師只是腳稍微不適，不久後又是活力滿滿，大家才鬆了一口氣。

在張玉康復後，她決定要更加珍惜每一天，她開始給自己設立新的目標，把這些目標分享給她的學生們。

張玉還在虎尾養生健康操的團隊教導晨間熱舞，這個團隊由一群年齡各異的人組成，他們一起跳舞，表現出無窮的活力和激情，成為地區活動的亮點。

張玉跳舞老師的故事，譜寫了一幅溫馨而美麗的畫卷。她以自己獨特的方式以舞蹈成為社區的支柱，並激勵著人們追求夢想。



雲林縣虎尾鎮養生健康操協會



雲林縣虎尾鎮養生健康操協會



雲林縣虎尾鎮養生健康操協會



雲林縣虎尾鎮養生健康操協會



雲林縣虎尾鎮養生健康操協會



雲林縣虎尾鎮養生健康操協會

雲林縣古坑社區千歲打擊樂團

✉ Wu7149@yahoo.com.tw

☎ 05-6322477

👤 雲林縣古坑鄉 - 吳淑慧

★ 中區 - 新秀組最佳創意獎



古坑社區照顧關懷據點成立於六年前，無場域、無資源、由零開始改造成雲林哈比屋 - 古坑客廳，是一群關心長者照顧問題的吳淑慧理事長及社區志工們所成立。他們以自己的時間和資源，在社區內開始進行一些活動，希望能讓高齡被照顧者有一個可以互相交流以及學習的平台。隨著時間的推移，團隊漸漸的壯大，現在已有超過四十多位志工成員，不但服務社區內的長者，也分別在不同領域去關心不同困境的民衆。

除了活動參與者的長者，團隊還有其他的團員，例如發起人吳淑慧，她從斗六衛生所退休後，一直懷著想回到家鄉幫助困境長者的心願，當時只是單純的想幫忙設立一些基本的社區設施，例如：關懷據點或社區健康互助站等，沒想到她所發起的小活動成爲整個團隊運作的基礎。而范黃甯的媳婦，也是團隊的其中一員，她深知范黃甯長年積勞成疾，身體狀況不佳，便帶她來這個相信會改善她身心健康的社區活動。

許劉彩雲 93 歲，一眼失明、聽力差、輕微失智，自從參加社區照顧關懷據點的活動 5 年來，改善狀況及反應，每天上、下午都開心走路來社區唱歌、運動及打鼓。

范黃甯 91 歲長者，患有肺癌病史，瘦弱臥床，自從媳婦鼓勵她來

社區參加活動 4 年後，變開朗快樂，現也能打鼓及做各種活動。

因為團隊的經營，許劉彩雲和范黃甯的生活有了很大的改變。許劉彩雲在參加社區活動後，改善了身體的狀況，更積極參與社區活動。范黃甯在參加活動後，變得更加開朗快樂，甚至學會了打鼓等新技能，讓她在臥床的時候也能活出自己的樂趣。

這兩個故事，不僅是展現了團隊的社區照顧，以及提升對社區長者影響心靈的影響。團隊成員輪流到社區的長者住所探望，關心長者的生活，了解他們的需要，為社區長者帶來一個溫暖的照顧平台。團隊的目標是在社區內建立一個可持續的資源網絡，為所有需要幫助的人提供一個平台。



雲林縣古坑鄉古坑社區千歲打擊樂團與福智中學學生老少共學，開心合照。



幸福的古坑社區長輩們，打扮戴上可愛的聖誕帽，社區分送禮物，慶祝快樂的聖誕節。



林慧如鄉長來到古坑社區幫長者慶祝母親節，最年長的許劉彩雲長者，高興的代表來領蛋糕及花束。



日本牧野篤教授來到古坑社區參訪樂齡活動，站中間的范黃甯長者會說流利的日語，可跟教授交談甚歡。

雲林縣崙背樂活織康健

✉ lb6965980@yahoo.com.tw

☎ 05-6965980

👤 雲林縣崙背鄉 - 李連增

★ 中區 - 新秀組銅牌獎



雲林縣崙背鄉老人會，至今已成立 30 幾年，辦理樂齡學習中心、社區照顧關懷據點巷弄長照站、長青學苑、伯公照護站，服務在地長者能就近學習。課程中常可看到長輩熱切學習新事物，豐富的活動安排總能激起長輩旺盛的生命力，融洽的向心力也有顯著的提升與強化。

「崙背樂活織康健」有多位長輩已 80 歲以上，但依然充滿活力一同參與競賽。指導老師翁雪薰老師說：「帶領長輩森巴鼓班已 3 年多，剛開始帶領時有多位長輩因為膝蓋不好或開過刀，都是坐著打擊森巴鼓，但經過這些年的練習，現在長輩們幾乎都能全程站著表演。」

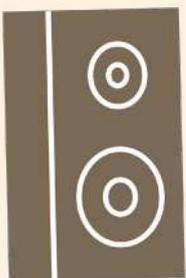
其中林麗雪阿媽進步最大，加入時因為脊椎剛開完刀，身體還很虛弱，來上課時都是坐著練習。但麗雪阿媽個性很開朗也很熱衷學習，積極參與長青學苑的國樂班、歌唱班、擊鼓班；巷弄長照站以及樂齡學習中心的多樣課程，從事新知學習與體能運動，平時在課程中也總是很大方地與講師互動演戲和跳舞，每天都過得很充實，充滿精神健康活力。現在的麗雪阿媽能背著鼓站在隊伍的最前排，動作俐落展現笑容自信的表演。讓全隊隊員都以他為楷模，整個團隊就如家人般和樂融洽。



耑背樂活織康健



耑背樂活織康健



雲林縣北港媽祖七淘趣

0910378651

雲林縣北港鎮 - 吳靜盈

中區 - 新秀組最佳團隊獎

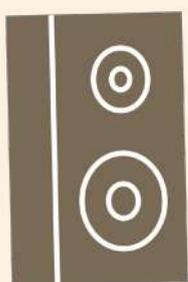


吳靜盈老師—本身為福爾摩沙長照芳療獅子會會長，致力於長期照護及延緩失能，以一顆熱忱的心在各個社區據點積極推動「活躍老化」，促進長者健康，以延緩衰弱及失能的發生，此次與會長討論後，便以選定以發揮地方文化特色為元素做為此次參賽主題，長輩對於老師的熱心及耐心讚不絕口。

北港鎮農會 - 花鼓陣，由致力於各項社區活動的婦女會會長陳秀純女士帶領，農會花鼓陣為北港特色陣頭之一，經常受邀於各廟會及社區活動表演，尤其在農曆3月「北港媽祖」的重大盛典，該花鼓陣擔任重要的踩街陣頭之一。在與陳會長表達此次參賽構想後，會長立即同意一起參賽，並親自帶隊上陣，團練期間與靜盈會長不斷溝通修正，共同為長輩創造充滿活力、信心的舞台。

本團隊由北港身心障礙協會、北港鎮衛生所醫事 c 巷弄長照站學員及北辰國小小朋友組成。這群可愛的長輩們平日皆熱情參與北港每個銀髮族相關活動，在一開始邀請組隊參賽時，身障協會長輩們馬上熱烈反應願意參加，並積極鼓勵男性長者參賽，c 據點長輩們反而害羞表示年紀已經大了，不好意思參賽，經過二位老師多次鼓勵後，長輩

們終於鼓起勇氣參加。練習過程中，每次的出席率幾乎達 100%。老師常說，這些長輩們真的很厲害，大家都有個共同目標就是為自己爭取一個上台表演的機會，因此個個活力十足，每個人都在用自己的方式讓團隊變得更好。另扮演中壇元帥的小朋友們，只要身上穿上太子爺混元綾，手持乾坤圈上台後更是戲精上身，表現出一派三太子的天真無邪模樣。將整個表演展現的更加活潑有活力，非常的吸睛。長輩們在表演的過程融入小朋友的陪伴，讓他們更是開心，天天期待每次的練習時間到來，看著老小寶貝如此努力著，二個會長表示再累也要陪伴著他們為長輩們創造出一個充滿活力的舞台。



雲林縣竹杖活力健走隊

✉ n222417870@mail.com

☎ 0921-350-312

👤 雲林縣元長鄉 - 黃瓊慧

★ 中區 - 新秀組最佳創意獎



高齡社會中最需要被照顧的對象常常是最不出來活動的長輩，分析其原因第一名就是行動力不足，因為肌無力、因為膝蓋退化等等的原因，讓長輩拒絕走出家門。元長樂齡為達成「活躍老化 樂活元長」的願景，秉持「陪伴在地老化、培養在地服務、培訓在地志工、培育在地人才、培植在地產業」的目標，兢兢業業創造亮點。

「竹杖健走」源於北歐健走活動，在台灣本土化的過程變為竹杖健走，由不倒翁學校在去年發起「誰怕誰環島活動」掀起風潮，元長樂齡趕上風潮，自去年7月份開始推展，目前各教室都成立健走隊，每周都固定時間自主練習，儼然是一項新生活運動。元長樂齡竹杖健走充分達成在地化，由社區工班生產竹杖供應需求、活絡社區、擾動全鄉活躍生活，日後來元長就應當來體驗竹杖健走活動。

推廣竹杖活動最困難在使用的意願上，尤其拐杖的既定印象~~老、殘，所以在名稱的定位費了很多功夫，由健康拐到勇腳棍（勇腳骨）應該就定調了。再來就是使用習慣的養成，元長樂齡由帶領人規劃基本動作進行增強肌力、肌耐力，建立學習者的自信心，由一個教室推廣到4個教室，由室內基本動作練習到室外組隊健走，由社區內健走到

社區間健走，我們希望走出鄉、走出縣、走出台灣、走進世界的舞台，誰說老了走不動？

本活力健走隊在瓊慧老師的帶領下，集合 4 教室優秀的勇腳，為求完美表演努力練習，伙伴中有失聰、有 90 高齡、有害怕上台的，都想爭取最佳榮譽豁出去，克服了自己的問題，勇敢向前走，這就是學習的圖像，活到老，學到老不就是如此嗎？

竹杖活力健走隊由不懂健走好處到能主動介紹，由一個人活動到三五好友一起走，最大的受益一定就是行動力的提升，能自由地走東往西，這就是創造生活幸福氛圍，我們希望帶者竹杖展現活力向前走。



< 湖內教室 >
迎賓儀式 (竹杖隧道) 恭喜你通過了



< 子茂教室 >
大彩排 鐘擺動作 訓練和諧度



< 頂寮教室 >
嘿！嘿！！嘿!!! 大聲點、有精神



< 龍岩教室 > 舉腳抬膝強化大腿肌

嘉義縣嘉義亮起來

0921-500779 嘉義縣中埔鄉 - 林秀枝

南區 - 新秀組最佳團隊獎



我們是嘉義縣中埔鄉和興社區發展協會辦理的長照關懷據點的長輩，我們這次組隊參加衛生福利部國民健康署舉辦的「112 年長者活躍老化競賽」，隊伍名稱是「嘉義亮起來」。要表演的內容是以高齡長輩基本日常生活自理為前提，進而提升工具性日常生活能力，進而達到社會參與互動為目標，提倡走路是最好的基本運動，透過健走口訣，讓長輩更了解嘉義縣 18 鄉鎮的特色。

更藉由喊口訣健走，提升心肺耐力及說話安全測試，讓長輩在家能簡單健走安全自主運動，提倡說好話、營養吃、健康動的概念，增肌勇骨，平衡防跌，提升高齡長者認知功能訓練，活化大腦延緩認知功能退化，進而延緩失智失能。

嘉義縣屬於農業縣，物產豐富、山區海區各有特色，透過舞曲的展現讓大家認識「嘉義縣」，「愛嘉義、愛自己」這首舞曲充分描述嘉義縣物產山區海區的差別，長輩們賣力的練習～看大家扭動腰肢屁股的勁兒，各個年輕了 10 歲以上，越動越年輕，身體越健康，一直感謝主辦單位給了他們如此好的體驗機會，大家天天準時報到練習，從不喊累，精神可嘉，令人佩服。

我們這一團成員年紀總和超過 2000 歲以上，最大年齡 88 歲，每天在長照關懷據點相處，就像一個大家庭，彼此互相照顧、關心、喜樂分享，大家一起唱歌、一起跳舞、一起聽講、一起做運動、一起共餐，其樂融融，忘記了自己的年齡，幸福滿足快樂的過每一天。

看著滿頭白髮的阿嬤們每天的練習、衣服濕透也不停歇，希望能有一分努力一分成果的好成績表現，為嘉義縣爭光，真正做到讓「嘉義亮起來」。



「嘉義亮起來」每天認真練習，從不喊累，精神可嘉。



「嘉義亮起來」是個溫馨的大家庭～

嘉義縣鹿草鄉下潭社區 銀髮寶貝隊

05-3651277

嘉義縣鹿草鄉 - 沈施美月

南區 - 新秀組最佳精神活力獎



『鹿草鄉』為本縣老年人口比率第二高之鄉鎮，銀髮寶貝們是由平均年齡為 80 歲長輩所組成的隊伍，固定平日星期三、五皆有聚會活動，活躍於社區，下潭社區自古居民以西瓜為生，發展至今西瓜嫁接全台手屈一指，擁有最進步的嫁接技術，『蒲仔頭，西瓜尾』的嫁接方法，迄今約有 50 年的歷史，闖出『全台第一』的名號，全省使用下潭嫁接瓜苗 70% 佔有率，故『西瓜』為本社區最具代表性的產業，社區長輩年輕時都「種過西瓜，吃西瓜長大」，對於他們來說更別具意義。

本社區欲以表演方式讓大家對本社區能有更深刻的了解，由於社區長者年紀越來越大，希望趁長輩們還保有樂齡活力以及行動力時，能帶領著他們參賽，讓這些長輩們有一個發揮、展現自我的舞台。

沈陳素品阿嬤，目前 90 歲，自社區開辦據點以來風雨無阻、從不缺席，至今從無間斷過，與先生同住住於鹿草鄉下潭村，阿嬤表示：『要活就要動』，所以平日除了據點外，偶爾也會去田園耕作或是在社區腳踏車步道騎腳踏車當做運動，或者是到附近鄰居家聊天，三餐也都自行料理，不會因為 90 歲了，就請家人幫忙，阿嬤說她可以自己做得來的事她都會自行做，平常臉上也總是笑咪咪待人

親切，因持續參加銀髮寶貝活動，故身體硬朗無任何慢性病，很喜歡到社區去與大夥在一起，參加這個團體活動，獲得了學習的喜悅以及成就感，使的生活變得多元化也更多采多姿。

鹿草鄉銀髮寶貝們初次站上這舞台，展現樂活精神與毅力，這樣的精神令人敬佩，創造有價值的晚年生活，且越活越精彩也活得更健康有活力，透過此次舞台再創人生不留白。



健康呷百二的秘訣規律運動搭配均衡飲食特聘專業營養師來上課



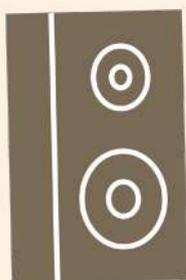
參與一年一度的鹿草鄉社區活動表演



平時社區活動帶入團體互動
讓大家更融入有默契



帶著下潭社區最具代表性素材出發演出



嘉義縣民雄老大人動動班

✉ chan77020617@yahoo.com.tw

☎ 05-2262018

👤 嘉義縣民雄鄉 - 陳伊蟬

★ 南區 - 新秀組最佳團隊獎



目前「民雄老大人動動班」成員約 40 人左右，每周四下午聘請運動指導員進行運動課程教授外，不定期配合相關單位的邀約宣導活動，例如社區巡禮、到中正大學欣賞盛開的黃花風鈴木、透過健走活動，在民雄陸橋下觀火車、拍照打卡，意外地讓民雄陸橋下的景點成為網美外拍的另一個打卡景點。

「民雄老大人動動班」開辦的 4 年裡，對幾位參與者的意義與價值深遠，是把他們帶離憂傷的好地方，幾位參與的老大人說著：還沒參加活動之前，日子是一天過一天，沒有太多的開心，但是參加「民雄老大人動動班」之後，心情整個「亮起來」。

「我來這邊，真的很歡喜；沒來這邊之前，我因為先生往生了，每天在家就是哭，有眼淚哭到沒眼淚，不知道要哭幾年才會出頭天，我兒子說我一直哭爸爸也不會回來，我真的很感謝您們把我帶出家門（哽咽），常告訴我的小孩說衛生所的每一個人都很關心我。」（江盧瑞鑾，女性）

「老大人動動班」帶我們到嘉義縣政府的記者會代言虱目魚，又去機場看飛機，很有趣，不然我們從來不會去這些地方。打扮成網美這樣，我們都不一樣了，變得很漂亮。心情變得很輕鬆，以前躲在家中，心情不是很開心，現在完全不一樣，大家一起歡喜。小孩及孫子看到照片就會說我變得很年輕，鼓勵我要繼續參加（黃秀治，女性）。

我來參加這活動，孩子都很開心也贊成，以前都在家中，生活是黑白

的，現在來這邊，可以唱歌、運動、學習網美打扮等，生活變成彩色的。我現在都捨不得睡午覺，常常期盼來這邊上課，孩子說只要我的身心健康，就是賺到最大的財富（林何淑花，女性）。

我以前都要吃抗憂鬱的藥，但是來到這邊之後，交了許多朋友，慢慢地我就減藥，現在已經不用吃憂鬱症的藥了（哈哈大笑）。老師把我打扮成這樣，我是還沒照鏡子，不知道漂不漂亮，但是大家都很开心地排隊要給老師裝扮，本來還有點不好意思，但大家都開心地讓老師打扮，我也就相信老師了。

透過長者的回應，呼應了「民雄老大人動動班」成立之目的：結合運動與健康促進的概念，進而活躍老化，讓老大人們在退休或老年的生活中，繼續參與社會、經濟、文化及靈性活動，藉以延緩失能。



盧瑞燮：這是她生平第一回彩繪指甲，結婚時也沒上過指甲油！瞧她眼珠子睜大地欣賞自己的美麗。



林何淑花：自從來參加動動班活動後，生活變成彩色的，沒有想到有一天，我也是網美。



陳靖雅：我以前都要吃抗憂鬱的藥，參加動動班後，每周都很期待來上課，結交很多新朋友，現在已不用吃藥，



黃秀治：在這裡有很多不同的課程體驗，拍了很多照片，小孩及孫子看到照片就會說我變得很年輕，鼓勵我要繼續參加。



每週四下午由晴晴、阿泰、豆豆老師帶領老大人運動及活動彩排



每週四下午由晴晴、阿泰、豆豆老師帶領老大人運動及活動彩排

嘉義縣灣橋青春活力不老隊

✉ st600925@gmail.com

☎ 05-2792758

👤 嘉義縣竹崎鄉 - 陳麗妃

★ 南區 - 新秀組最佳創意獎



今年是灣橋青春活力不老隊第二次參賽，但是爲了比賽所練習的時間相信絕對是數一數二的隊伍。其中已 90 歲蔡林珠阿嬤每週的練習從不缺席，雖然年紀比較大，學習的速度比較慢，但透過一次一次的練習，從簡單的樂器逐漸進階，現在在台上跟著音樂演奏已經都不是問題了！

「我要持續練習，跟著大家參加比賽」。雖然年近百歲，但是蔡林珠阿嬤，仍抱持這樣的精神每天第一個到社區據點參加練習。

別看阿嬤如此有活力，但在前兩年，阿嬤的身體以及精神方面因中風，深受打擊，曾一度被醫師確診爲行動遲緩，出門都需要有人看顧。

經過這 2 年每週勤奮的到據點參加活動，不論是在運動、做手工藝，還有社區的陶藝課程，阿嬤每一樣均十分投入，從不灰心，抱持一遍不行就練習兩遍，兩遍不行那就一直持續練習的精神堅持下去。只要身體狀況允許，每一件事情都盡量自己完成，認真的程度讓人完全感覺不輸年輕人。

或許對我們而言，演出一首 3-5 分鐘的表演不是什麼難事，但對高齡 90 歲的長輩而言，要記住手勢及節奏，需要比我們更多的毅力及努力。看著長輩一路練習的老師會說：「第一次聽到阿嬤的年紀及身體

狀況讓我不可思議，因為阿嬤對於練習的投入程度真的讓人忽略他已經有90歲了，雖然一開始練習的時候阿嬤都聽不太到口令讓人擔心，但是現在已經能夠成功克服障礙完成演奏」。

隨著超高齡社會的到來，邀請長者進行社會參與，除了能讓長者的身體老化速度減緩，更重要的是讓長者心理更開朗更健康，從參與競賽的過程中，讓長者有一個演出、展現自我的舞台，讓長者在參與過程中，能深深的感受到自己被重視的感覺。



蔡林珠阿嬤投入參與陶藝課



社區太鼓表演



由理事長陳麗妃領軍比賽獲得佳績



蔡林珠阿嬤認真參與社區遊戲活動

嘉義市育英築夢隊

✉ ilove_yuying@yahoo.com.tw

☎ 05-2290166

📍 嘉義市西區 - 林峯輝

★ 南區 - 新秀組最佳精神活力獎



嘉義市西區育英社區發展協會於民國 97 年成立，便開始投入社區營造工作，開辦民俗技藝「跳鼓陣」，在民國 100 年籌組「千歲婆姐陣」，融合傳統藝術再現與關愛長輩的特色，將傳統技藝結合創新舞步，賦予傳統新生命。於民國 109 年育嬰里辦公處成立了育英築夢隊，育英築夢隊是以凝聚各世代共識的里民一同參與活動，提倡「世代共融、樂齡勇壯、高齡友善、健康快樂」為理念，讓長者生活更為豐富充實，同時也讓年輕的一代學習與長輩相處，透過世代的共融與交流，不僅可以提升學習效果及生活的熱情，對於跨世代的溝通與認知也能有很大的助益，這也是成立育英築夢隊的目的。

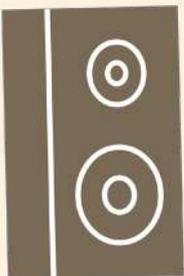
每位長輩身懷絕技，大家互相學習、互相鼓勵。表演的服裝、道具也都是長輩們自己縫製及共同創作。透過各式各樣活動，讓長輩與年輕人之間感情越來越緊密，也因為長時間的練習，汗水夾雜著笑聲和樂融融。當大家擁有共同目標時，會更全心全意地投入練習，這就是一種對於里的「歸屬感」。因為有了歸屬感，所以大家的感情宛如家人，這也是一種像家一樣的向心力。



嘉義市育英築夢隊



嘉義市育英築夢隊



嘉義市東區太平社區隊

0929-943-937 嘉義市東區 - 林端亮

南區 - 新秀組銅牌獎



嘉義市東區太平社區發展協會成立於民國 103 年，107 年設立關懷據點，110 年辦理巷弄長照站。107 年成立關懷據點後，當時的理事長推動初老服務中老、中老服務老老、健康長者服務亞健康長者，大家互相服務、互相陪伴、互相幫助的理念，成立祥和志工隊。有了充沛志工人力資源後，終於在 110 年辦理巷弄長照站。

本會在 109 年時發現志工群中，人才濟濟。其中有位初老老長者 - 楊蕙如女士（以下簡稱楊老師）深具音樂與舞蹈才華，經由時常來據點泡茶的一些長者提議，希望組成太平廣場舞隊，大家一致推薦楊蕙如女士為老師。成立廣場舞隊後，每星期有 2 次團體練習的時間，團練的時間到了，大家聽到輕快的曲子，就自動的會聚在一起，跳起輕快的舞步，跳出了興趣。

111 年嘉義市政府衛生局舉辦「活力 PK 秀」，楊老師就鼓勵大家一起報名參加，比賽時大家的廣場舞舞步跳的整齊劃一，但因第一次比賽，沒有詳看比賽要點（如內容具有故事性、有關肌耐力訓練、道具須符合環保要求），而沒有進入前 3 名。今年參加了嘉義市政府衛生局舉辦「活力趴踢秀」活躍老化競賽，依據比賽要點訓練，終於進入了

前 3 名，以下是楊老師簡述他如何貢獻自己與激勵團員的事蹟：

我是太平社區居民 - 楊蕙如，71 歲，參加太平社區發展協會已 6 年。10 年前罹患乳癌，有人說，罹癌是上天給的禮物。突然間感受到世界上沒有什麼事物比健康的活著還重要，於是放下一切事務、積極地接受完整療程。痊癒後，開始投入社區活動，自願擔任「社區廣場舞」老師。憑著自己對舞蹈的興趣、設計健康韻律舞步，指導社區居民以輕鬆的老歌或輕快的節奏，在不傷害膝蓋的情況下，鼓勵社區長者走進律動，讓社區長者身心更健康，也藉由聯誼，讓長者增加生活樂趣。團員由 10 位增至目前 30 位。每周一、三、五練舞 1 小時後，與長者泡茶、玩桌遊、伴唱機伴唱，在據點多元化活動後，共餐聯誼。

去年鼓勵社區長者第一次參加嘉義市衛生局舉辦的「活力 PK 秀」，因不知比賽要點，無法獲得參加南區比賽的機會。今年社區長者主動積極要參加「活力趴踢秀」，經過比賽結果，獲得嘉義市第 3 名，將於 8 月 25 日參加南區比賽。我時常告訴社區長者，比賽難免有輸有贏，輸贏的結果不重要，重要的是練習的過程。在練習的過程中，大家一起討論表演內容、道具、音樂、舞步，凝聚了長者互相間的友誼與向心力，相較於在意輸贏的結果，來得有價值。因此，對於比賽我們要抱著「平常心」（不計較輸贏）的態度去參加比賽。

最後，我也要感謝衛生福利部，爲了促進長者身心健康，花費很多精神、金錢來辦理本項的活動。



嘉義市東區太平社區隊



嘉義市東區太平社區隊

社團法人嘉義市幸福樂齡 教育推展協會 - 幸福勇壯隊

✉ yuebitsai@yahoo.com.tw

☎ 05-2281035

📍 嘉義市東區 - 蔡玉碧

★ 南區 - 新秀組最佳創意獎



本協會參與長者活躍老化競賽 5 年，但多數到分區複賽就打道回府，直到 111 年一路從地區比賽過關斬將到全國決賽，奪得了嘉義市參與活躍老化比賽以來，第一次的新秀組冠軍，後續受邀到國健署、市府新春開幕等各種活動進行表演，也登上了好幾次地區性新聞版面，去年對於團隊成員而言，一路從夏天跳到冬天，實在是收穫滿滿的一年。

今年團隊成員多為去年班底，因此從一開始練習就由大家的眼中看到了滿滿的衝勁，當然也背負著不小的壓力，且由於玫君老師不辭辛勞為大家努力付出，也為了表演編了不少精彩的動作，所以對於這些阿公阿嬤成員們而言，心裡非常想跳好，但有時越想跳好反而會越跳不好，過程當中可以看到阿公阿嬤們對於自己動作記不起來的自責，也看到對於怎麼走位都走不好的各種情緒，其實這些事情看在理事長眼裡，滿滿的心疼也不忍苛責。在比賽前一天的一次精神喊話，理事長告訴大家：「大家練習都辛苦了，我們去年已經拿過冠軍，後面的隊伍只能追上無法超越，所以大家要做的就是放開心胸，好好享受比賽，享受屬於你們自己的舞台，只要大家專注表演，我們就是那個最棒的，不用別人來評斷，明天的比賽我希望看到大家最可貴的笑容與精神」，再搭配上總幹事玉碧

老師為大家準備的美味早餐，看得出大家心態有比較好一些。

而成員們真的有聽進去，在比賽當天縱使台下包括市長和各隊伍都在專注緊盯我們的演出，但大家在台上還是使命必達，忠實地將自己練習的成果百分百展現，這一切都看在理事長和玫君老師眼裡，當然反應在評審的成績上，我們順利地奪下了嘉義市第一名，晉級南區決賽。

然而我們也期待後續的比賽，這群阿公阿嬤仍能享受比賽、享受過程且為自己而跳，用嘉義市獨有的魅力和阿公阿嬤自身的活力，一路勇壯向前行，展現阿公阿嬤的熱情與生命力。



每天早上認真練習專注的神情



玫君老師用心指導每個小細節



費盡精神記住老師要的每個走位和動作



嘉義市比賽完大家如釋重負和市長開心合照



團員聚集一起奮鬥做道具



舞台上展現最優秀的動作和身段

臺南市旺萊寶貝

Gm5950951@gmail.com

06-5965514

臺南市關廟區 - 羅涼

★ 南區 - 新秀組最佳團隊獎



關廟東勢社區關懷據點至今成立 12 年，據點長年鼓勵長者參與據點活動，長者多來自於據點周遭的里民，平時參與據點課程的長者約 30 名，平均年齡八十二歲；藉由安排運動、舞蹈、繪畫、健康講座等多元化的課程，保持身心健康，培養更多興趣讓生活更加充實並延緩老化。在 105 年時為推廣健康運動習慣，創立了旺萊寶貝舞蹈團，團員主要為社區據點長者，透過學習舞蹈訓練肌耐力、協調性與記憶力；每年參與舞蹈競賽之外，也收到多方邀請至活動場合表演，讓長者有訓練目標，得到自我實現之價值，展現老而不衰與活到老學到老的活力熱情。

社區據點經營至今，有三位長者從創立之初就開始參與據點活動，至今 12 年從未間斷地前來上課，在旺萊寶貝舞團開辦後，也常態性的參與練習與表演，這三位長者分別是黃晚枝阿公、楊人輪阿公、盧楊花阿嬤；而他們三位也都是社區高齡的寶貝們，今年楊人輪阿公 96 歲、黃晚枝阿公 94 歲、盧楊花阿嬤 91 歲；在這數年之間，長輩們維持每周二至三次的良好運動與舞蹈習慣，在社區裡經由人際關係互動，據點學習多元課程充實生活，完成了自我實現，肯定自我存在的價值，並且常鼓勵鄰居親朋好友，參與社區活動，達到社區據點設立真正的

目的。

旺萊寶貝舞團不只是舞團，而是社區的生活型態之一，社區據點可以維持良好營運，也是因為我們有著熱心付出的五十六位志工們；志工們分別於平日與假日來服務長者，在白天志工們會協助各類課程的進行、外出訪視、共餐服務、館室環境維持…等事項，到了晚上，志工們也會前來上舞蹈課程，除了自我學習之外，要將學習的成果，分別教導給長者們。志工與長者在數年間累積了深厚的情誼，每週五天的相處，以及家人般的互相關懷，都已經是日常了。而志工們也從逐漸到了長者的年紀，我們努力的發展在地服務，照顧在地長者，避免長者離開熟悉的環境而不適，努力維持社會認同，以實現在地老化。



東勢社區長者與志工們的合照



東勢社區的高齡寶貝 -
左起為黃晚枝、楊人輪、盧楊花



東勢社區的志工們



旺萊寶貝平日練習舞蹈的模樣

臺南市和愛陽光不老團隊

✉ a0983666756@gmail.com

☎ 0983666756

📍 臺南市仁德區 - 高淑鳳

★ 南區 - 新秀組銀牌獎

★ 全國 - 新秀組銀牌獎



110 年和愛社區淑媛大姐發現衛生福利部正在招募長者活躍老化比賽。古道熱腸的淑媛大姐想讓社區的長輩走出來、動起來，開始招兵買馬，成立和愛社區「陽光媽咪團隊」！由高淑鳳老師領軍，第一年就以台南市樂齡活力秀總冠軍，代表參加 111 年度南部七縣市比賽，並獲得銅牌的優異成績。陸續有不少男性長者加入團隊，第二年團隊名稱改為「陽光不老團隊」！

陽光不老團隊從 93 歲的伍奶奶和傳信爺爺到 8 歲的小帥弟，世代共融。其中，淑媛大姐的媽媽花子阿嬤還帶著曾孫兒女共同參與，四代同框，溫馨感人。高淑鳳老師，有二十多年舞蹈教學經驗，但面對八、九十歲的老人家還是頭一遭！高老師採取循序漸進的方式，用盡心思，設計適合老人家身心健康的活動，提升老人家的肌耐力、協調能力與活動力，讓長輩忘記年齡，開心的動起來！團隊中的初老者，熱心的帶領老前輩練習；超級阿嬤更利用假期指導孫子打拳、弄棍，代代傳承！

現年 66 歲的吳鬆女士，老公在前年退休，恩愛夫妻夫唱婦隨，原本打算開始四處旅行，開心的享受退休生活。老公卻在這時出現經常性腸胃不適的症狀。經過檢查，才發現已經是胰臟癌第四期，3

個月後竟撒手人寰。

留下無限錯愕，無盡思念，無限痛楚的阿鬆！阿鬆記得老公最後的叮嚀，希望她走出去，開心的參加活動，不准她沉浸在痛苦的回憶中！這時候，陽光團隊剛成軍，在同學的邀約下，阿鬆加入團隊。比賽在即，一星期有3天以上的排練。在團隊中，有老師用心指導、同學溫馨互動，忙碌充實的學習，團員之間虛寒問暖，阿鬆漸漸走出失去至親的傷痛！

陽光不老團隊初賽獲得仁德區第一名殊榮。112年6月28日代表仁德區參加台南市在善化舉辦的112年度總決賽，榮獲總冠軍！裁判宣佈成績當下，陽光不老團隊全體成員開心的跳了起來！阿鬆默默的告訴老公，我們做到了，我做到了，謝謝你一直在我心中鼓勵我、支持我，為我加油，為團隊打氣！陽光不老團隊就是這麼溫馨的團體！團隊成員，有的帶動氛圍，是點子王；有的設計服裝、道具；還有無敵裁縫師每個人各盡所長，互相關心，快樂學習，無私奉獻！



陽光不老團隊勇奪 112 年度台南市樂齡活力秀總冠軍！



吳鬆女士入團一年，團員互相關心，漸漸走出失去至親的傷痛 (66 歲)



陽光不老團隊，惠蓀林場一日遊，放鬆心情，培養默契！

臺南市關關難過 關關過的善化南關

✉ apa63102000@gmail.com

☎ 0970630250

📍 臺南市善化區 - 莊明叡

★ 南區 - 新秀組最佳創意獎



南關社區關懷據點位於台南市善化區，今年辦理預防延緩計畫第二年，起初辦理時長輩們尚未習慣每周固定走入里民活動中心參與課程與活動，但慢慢地在老師及里長帶領號召下，長輩越來越習慣固定每周到活動中心參加課程以及與里民學員們一起出來交流談天。

某次上課延緩老師突然提出要組一團戰鼓隊，代表善化區、南關里征戰一回，長輩們二話不說一口同聲答應要去參加台南銀髮擂台賽，於是大家的心更加團結更家向心，在備賽期間在主任號召下長輩每天一起床想到的都是要到里民中心練鼓，過程中大家體力越打越強壯、精神越打越好、感情也越打越綿密，甚至大家想贏得冠軍的心也越來越靠近，於是在不負眾望下，全里動起來一起到安平參加 111 年銀髮擂台賽，帶著緊張忐忑的心首次參加就贏得冠軍頭籌，長輩們帶著榮耀回到了善化南關。

於是長輩們對於固定練習戰鼓及參加比賽經驗更加熟悉與豐富後，在今年第一次報名衛生局辦理長者活躍競賽，比賽結果雖然沒拿得前三名但卻意外地進入分區競賽，長輩們的夢想尚未結束，帶著滿滿的希望大家更加認真規律的練習，各個表現出有決心能在分區競賽拿出

最棒表現的態度與精神，將平常練習的成果展現的淋漓盡致，因為競賽讓長輩更有目標，因為競賽讓長輩能夠規律的到社區活動，也因為競賽讓我們在打鼓時感受到越打越年輕的感覺，競賽讓整個里更加團結，也讓南關里社區關懷據點能夠永續不中斷的讓長者繼續在社區中找到自己。



臺南市關關難過 關關過的善化南關



臺南市關關難過 關關過的善化南關

臺南市山頂ㄟ水姑娘

✉ shanshang06@gmail.com

☎ 06-5781811#219

👤 臺南市山上區 - 郭佳綺

★ 南區 - 新秀組最佳精神活力獎



我是山上區農會「樂齡促進班」的舞蹈老師 -- 黃琳惠，任此教職已十年有餘，與這群長者們也情同家人，彼此互相關懷。三年多前，我腦子查出長了一顆腦膜瘤，大到必須開大刀取出。後來開刀順利、生命無虞，但右半身形同癱瘓，自此，生命變了樣。走在復健的路上，生命有了不一樣的光景！

開完刀後，第一次回到山上區農會，是因為舉辦尾牙活動。還記得那時大家要上舞台車拍照，多位長者紛紛伸出手來扶我一步一步走上舞台，下舞臺亦是由長者們攙扶，心中頓時百感交集...，感慨造化弄人，如今的我這般模樣，但是看到這群長者們安好樂活、身強體健，又頗感欣慰。他們安好，我亦舒心，生命如此美好，惜福惜緣，皆大歡喜！

後來，新課程開課在即，山上區農會田安妃主任不離不棄，考量我的狀況，給了我新課程新任務：教長者們暖身操！

命運關了一道門，主任開了另一扇窗。回想之前有位長者說了這樣的一句話：老師，我們年紀大了，我們是一年比一年老，是越跳越不好的！現在，我與他們的能力一樣，不進則退，此刻更加感同身受，

將心比心！

這項新任務使我充滿熱情與鬥志，從此栽入編創樂齡養生活力操的領域，一年多來創作 30 餘首作品。我以自身復健的角度，考量長者體能狀態，參考蒐集醫生、復健師、瑜珈老師、養生大師，以及民間團體的各大功法，再結合音樂律動，編創這一系列活力健康操，簡單易學、有提示、易操作，做操，如此快活！

我將非常鍾情的兩首歌：「得意的笑」、「滄海一聲笑」，合體為「笑傲江湖」，為此次參賽作品的名稱。願你此生不為往事擾，餘生只願笑。這群「山上的水姑娘、山頂黑狗兄」，不乏 8、90 歲的高齡，他們大多是騎著腳踏車前來上課。身手矯健靈活，臉上總是掛著開朗、樂觀、輕鬆愉快的笑容。他們的笑感染了我，我上課也為他們帶來更多的歡笑！

笑吧！！餘生讓我們用笑填滿，一起笑口常開！笑~~~~哈哈哈哈哈



臺南市山頂ㄟ水姑娘



臺南市山頂ㄟ水姑娘



臺南市山頂ㄟ水姑娘

臺南市鹽水區農會綠照幸福隊

✉ yesfarm7123@gmail.com

☎ 06-6521111#31

📍 臺南市鹽水區 - 丁淑玲

★ 南區 - 新秀組最佳精神活力獎



參加比賽，對團隊來說最困難的是如何招募隊員，65歲以上長者，大部分是士農工商退休下來的，有的人以他身分會覺得不好意思參加，所以讓他們了解：以往我們都是在台下當觀眾，但現在由我們站在台上表演，這是人生難得的機會，應該要把握！

綠照幸福隊是由台南市鹽水區農會 - 綠色照顧站學員組成，最高齡長者王玉雲 91 歲，陳麗珍 90 歲，我們沒有聘請專業老師，是由曾秀絨及黃芳色兩位團員來編排，音樂、道具、舞曲設計、表演動作樣樣自己來。

有一次練習結束時，王玉雲突然喊再練一次啦，我問你不累嗎？她回答不會啦！讓人覺得既驚訝又佩服，91 歲高齡的她說：在家裡就懶洋洋的不想動，但每次來農會排練，就精神百倍活力滿滿，真是可愛；90 歲的陳麗珍有次在家不小心撞到頭部，休息兩個禮拜，又歸隊來練習，不放棄的精神令大家豎起大拇指，她跟兒子說：我是主角啊！當然不能缺席。舞曲中有一段十巧手動作，團員們特別喜愛，適合每位平常在家中就可以做的手部運動。

團隊中有三對夫妻檔、一對姑嫂、妯娌和兩對姊妹，宛如一個大家庭，彼此互相鼓勵、關懷，有時不免有小爭執，也都能及時溝通、相互

包容。因為都是高齡者，隨時可能出現身體不適、開刀、住院等狀況，這是最怕遇到的，須中途換人，帶領新人重頭練習，真是一個頭兩個大，但團員們也都有心理準備，常能聚在一起加油打氣。

一次次的晉級，是大家幾個月來努力的成果，更珍惜的是，每次團練時隊員們臉上展現的笑容與自信，及期待下一次練習的到來，因為這些都是我們寶貴的回憶。



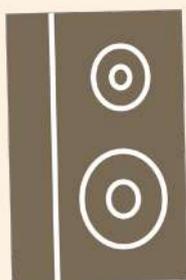
大家一同練習，一同克服難關



夫妻情深，一同為對方畫上美美的妝容，準備上台表演



112年台南市樂齡活力秀南市總決賽 - 最佳活力獎



高雄市三千歲歌舞團

ky3523756@gmail.com

07-3523756

高雄市大社區 - 黃文政

南區 - 常勝組金牌獎

全國 - 常勝組銀牌獎



電視上有一句大家不陌生的廣告詞說「喝了再上」，而高雄市三千歲歌舞團的名言則是「貼了再上」，這不是噱頭，而是長輩團員爲了走向大舞台，不服輸，不輕易向病痛低頭，用團隊精神展現毅力與耐力的代名詞。

什麼是活躍老化？字面意義不難理解，精神意涵也不難揣摩，然而，樣貌勾勒起來就有點抽象，不過只要看過三千歲歌舞團演出，聽到如的掌聲與尖叫聲，一下子就秒懂，隨著驚嘆高呼，這就是活躍老化。

「三千歲歌舞團」從高雄市大社區觀音社區照顧關懷據點誕生，以團員年紀加起來超過三千歲而得名，平均年齡超過七十五歲，這樣的老弱殘兵如何成團，又如何能走出自家客廳，從安慰獎起家，一步步走進連藝人都夢寐以求的「小巨蛋」，值得喝彩。

嶄露頭角不是偶然，是團隊努力的成果，操盤手就是當時的理事長，現在的執行長黃文政，團長陳秀英與志工團隊是重要推手，總教練吳美玲的專業及二小時不斷電訓練更是老弱殘兵脫胎換骨關鍵，一路從安慰獎、高雄市前四強，爬升到南區決賽銀牌，一步步紮紮實實，到全國總決賽榮登后座，得來沒有偶然，團員吃盡苦頭卻甘之如飴。

平均七十五歲的老人，不管是生活、行動、精神、健康，不可預期的風險係數是超高的，她可能因為沒睡好或是慢性病折騰，甚至是家人顧慮或是醫生一句話，或是心情，或是情緒影響，就會中斷她參與的意願。

然而三千歲歌舞團的成員很堅強，她會跟醫生討價還價說「就這一次就好」，她會說服家人說「我行的」，私底下痠痛藥布團購二百片起跳，她會期待每週二天的訓練時段，關節痠痛就「貼了再上」。三千歲歌舞團的長者印證，具備不服輸的耐力毅力，就是活躍老化第一劑處方箋。



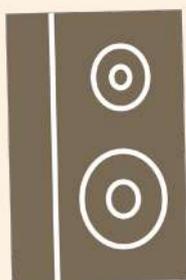
高雄市三千歲歌舞團



高雄市三千歲歌舞團



高雄市三千歲歌舞團



高雄市活泉開心學堂

✉ i.link.fllc@gmail.com

☎ 07-7555355

📍 高雄市鳳山區 - 高琪雅

★ 南區 - 新秀組金牌獎

★ 全國 - 新秀組最佳精神活力獎



我們是高雄鳳山區活泉愛鄰社區服務協會開心學堂的一群長輩；是開心和喜樂將我們聚在一起，我們常常唱歌、跳舞、手作與遊戲，「開心學堂」有說不完的故事，我們在生活中彼此關心、心情不好彼此鼓勵，執行長與志工們都會看到我們的需要，預備我們的課程，對我們的健康與心情幫助許多，其中一位是 76 歲患有帕金森氏症黃澤恩大哥；他說：「我結束婚姻後獨自來到鳳山，想離開了傷心的地方，自己到一個無人認識的地方療傷；有一次身體劇烈的疼痛，在床上打滾著生不如死，我勉力打了急救電話，我以爲我會死在這裡。醫生說：你得了帕金森氏症，我不明白爲什麼會讓我得到這病。」

在往後的日子裡，我不想讓人看見我憔悴的形體，就關在自己的小房間裡，跟時間一起結束；約莫十年的時間，鳳山活泉愛鄰的志工要探訪我，我拒絕了他，但志工很誠懇，邀請我去愛鄰據點健康促進，禁不住邀約，我去了據點，看到開闊的空間、大家都和善的問候我，沒有距離感覺；一年多以來據點的課程讓我的體力慢慢變好了，又替我申請長照送餐及接送服務，好久沒有人這樣的關心我，有一種家的感受。當執行長宣布我們據點要參加「全國活力秀」的比賽，看以前的

影片，許多阿公阿嬤在舞台上，笑容滿面的跳舞，我覺得我這種三補身體不可能參加，執行長不會選我的，後來執行長開心的跟我說：「澤恩大哥，你要跟我們一起參加比賽喔」；我受到好大的尊重及鼓舞，我也有機會登台表演；從那天起，我隨著大家一起努力的排練舞步，我常常跳錯、跟不上節奏、忘記動作，害大家停下來讓我單獨練習，我很不好意思，但大家沒有怪我，反而鼓勵我，我越跳越好了。爲了更好的演出，我鍛鍊我的體力，每天凌晨4時，我就起床開始走路，越走越遠、越來越穩，已經兩個禮拜了，這是我以前沒有信心做到的。

澤恩大哥自發性的自主練習，毅力超乎我們想像，團隊的和善使他成爲一份子，團隊的活力讓他找回熱情，團隊的動力讓他樂於參與其中，我們很高興能幫助一位長輩放下過去，也找回自信，相信這一份故事能幫助更多的長輩走出低谷，看見希望。



高執行長展現最新潮的舞步，邀請與會的嘉賓一起互動，讓長輩也能感受時尚的活力。



開心學堂長輩利用到中部據點交流表演散發活力熱情後，順道到紙箱王一遊。



開心學堂長輩受高雄市社會局邀請參與活力媽媽頒獎典禮，擔任開場舞表演，許多上舞台的經驗讓長輩們感到愈活愈年輕。



大會之後開心學堂的長輩，在會堂的广告看板前留影，爲自己的表演喝采。

高雄市岡山老人福利協進會 - E 起舞動

✉ vv8779@yahoo.com.tw

☎ 07-6223022

📍 高雄市岡山區 - 會麗卿

★ 南區 - 新秀組最佳創意獎



我們是高雄岡山區在地小社團，恬靜的日常中，團隊盡心帶領，長輩們也用心參與，彼此配合，跟著時間流動，帶著我們共同努力往同個方向走去。

我們是一群社區據點和延緩失能的志工及學員所組成的隊伍。

聽到活躍老化活動又開辦，79歲的丁阿嬤興奮說：「我們這幾位腳無法久站的，今年可以參加嗎？」大家異口同聲地說：「當然要一起參加阿!!!!」

由於疫情，限制了長輩的行動，侷限了活動空間，降低社交活動以及支持，甚至是親人朋友的離去，間接的增加社區長輩的生活壓力與孤獨感。隨著疫情過後，長輩們再度走出家門，在活動中，明顯感受到大家久違走出家們的興奮感，長輩們陸續在疫情後回到教室上課，精神狀態以及體力明顯因為疫情，變得稍加緩慢，甚至情緒上很容易沮喪以及暴躁，這些都是疫情過後的後遺症。

陳敏阿嬤(80歲，參加志工8年)是社團裡的志工，雖然年長，但是很有活力，常常帶著自己的手做餅乾分享給大家，雖然行走非常緩慢，出遊時，也會邀約大家一起往前走；剛開始，很多長輩都會選擇在原地坐著，覺得自己行動不良，怕拖累大家速度，或是身體狀態不太好，更不想要做任何走動。

每當戶外活動時，陳敏阿嬤就會不屈不撓地邀請大家一起往前走，漸漸地，一個一起走了，三個一起走了，最後，大家慢慢的緩緩的開始邁開步伐；從後方看著一群阿公阿嬤拿著雨傘阿、登山杖阿，一步一步伴隨著笑聲閒話家常的往前走，可能陳敏阿婆是想要找個人陪，或是阿公阿嬤們只是想要有人殷勤邀約，不論是誰陪著誰，在這段路，是他們彼此陪著彼此。

聽到活躍老化競賽又開辦了，公告給長輩們消息時，大家開始熱烈的討論上次參加比賽時練習過程的趣事、跟新進的長輩分享比賽經驗。

突然間，有一群人討論到一半，臉上露出擔憂的表情，很緊張的跑來詢問：「我腳開過刀都變形也無法站太久，可以參加嗎？」、「我的腳也無力，我很認真每周都來上課，訓練肌耐力，可是還是無法久站…」、「我前幾週才被撞到，胸口有點疼，腳也變得有點無力，但是我覺得沒有那麼痛，我還是想報名參加！」，身體的不便，並不能澆熄長輩們想參加比賽熱血的心，反而更加躍躍欲試，大家跟老師討論自身狀況以及可以負擔的動作後，由老師編排適合長輩的編排，再使用椅子當做輔助工具，大家一起激盪出適合我們的排舞。

高齡化社會的來臨，社區照顧不僅能提供長者更多的生活空間，更能減輕家庭照顧者的負擔，從預防的角度協助長者延緩老化，讓長者在高齡時期，能擁有更高的成就感及歸屬感。

參加比賽這是我們第二次經驗，感謝衛生局辦這活動給我們機會，也讓長輩大家擁有共同的目標，並能一起快樂的去完成。



高雄市岡山老人福利協進會 -E 起舞動



高雄市岡山老人福利協進會 -E 起舞動



高雄市岡山老人福利協進會 -E 起舞動



高雄市岡山老人福利協進會 -E 起舞動

高雄市失智友善志工團

lin0980980188@gmail.com

0980980188

高雄市鳳山區 - 陳乃菁

南區 - 新秀組最佳團隊獎



台灣全人關懷照護服務協會為推展失智友善社區，在 108 年起組建「高雄市失智友善志工團」，在鳳山區武漢里活動中心「失智友善館」，推展歌唱、舞蹈、烏克麗麗彈唱等三項預防失智失能課程，邀請銀髮朋友學才藝做公益，目前有 80 人參與，三項才藝課程，各有 10 位青壯志工參與，是青壯銀髮共學的學習型組織，青壯朋友協助銀髮族學習歌舞樂，並承擔行政責任，銀髮朋友分享人生智慧及做事態度，青銀「共學、共做、共創」共同完成各項演出任務，每天都展現世代共融的美麗風情。

高雄市失智友善志工團，每月至少安排二場社區預防失智宣傳，及老人養護機構演出，已完成 100 場演出宣傳，讓所學才藝學以致用，更有學習目標，在服務演出中展現生命價值，更添學習動力與熱忱，已推出「讓長輩安全回家」、「失智不矢志」、「春天佇叨位」、「讓我們陪你一起唱歌」四齣歌舞樂劇，來進行失智友善社區宣傳，深受各界喜歡聽、樂意看、佳評如潮，有鑑於舞蹈是預防失能失智最佳的運動，舉辦了三場 500 人「愛與失智共舞」，邀請民衆「用愛關懷失智，用舞促進健康」，已成為高雄市最有特色的失智友善城市推廣活動。

由 76 歲的劉志祥擔任團長，是樂活典範，每日都安排書畫、運動、

樂器學習課程，生活充實，每日都會在網路寫一篇文章，20年不輟，其中有上百篇預防失智失能的專文，並發揮智慧勇於承擔，目前擔任多個藝術、志工、慈善協會理事長等職務。運用劉團長的文學專長，與老師們共同創作，編寫劇本把歌舞樂串聯起來，兼具熱鬧、活潑、寓教娛樂，直接示範預防失能失智的方法，讓更多民衆關注失智議題維護自身健康。

112年再推出新的歌樂劇「阿哥哥 a go-go 爲失智症加油」，取諧音 Alzheimer's go go 阿滋海默氏症 加油、加油。a go-go 流行於 70 年代，是銀髮長者的青春年少時期，結合張秀卿主唱的「阿哥哥」編舞，喚起大家共同記憶，不要爲年齡限制，穿起絢麗跟我們一起舞動健康。劇中有 9 位長者穿著環保塑膠袋七彩衣，舞動後變身成高中時的年輕模樣，四個世代共舞共融，運用舞蹈、伸展操、彈唱烏克麗麗，手眼腦併用預防失智，更健康！



我們是一支失智友善社區宣傳的團隊，已進行 100 多場演出



受邀 2021 亞洲樂齡智慧生活展，宣傳預防失能失智的方法



111/8/6 邀 500 位民衆「愛與失智共舞」營造失智友善社區



111/9/25「記得我愛您」失智長者創意婚禮音樂會 - 歌舞劇演出

屏東縣樣子腳不老樂團

0912720702

屏東縣潮州鎮 - 賴基豐

南區 - 新秀組最佳精神活力獎



潮州鎮樣子社區發展協會位於屏東縣潮州鎮的「樣子里」，是潮州最偏遠社區，早年樣子里因每戶人家門口都種有芒果樹，因此被稱為「樣子腳（台語 - 芒果腳）」，樣子里是典型的高齡化農村，該協會為照顧村內長輩，選定樣子社區活動中心於 103 年正式揭牌，開辦社區照顧關懷據點及長照巷弄站服務，提供 65 歲以上長輩健康促進活動與餐飲服務。

社區發展協會理事長有鑑於樣子里是典型的高齡化農村，為了幫地方注入活力，特別邀請潮州鎮專業美術老師協助，以樣子里的農村景象作為發想及打底構圖後，再邀請社區關懷據點的阿公阿媽們一同分工合作完成社區圍牆道路的彩繪，使社區成為農村特色彩繪村，每天里民在社區活動，行走於彩繪的圍牆道路當中，不僅很有成就感，也凝聚里民對社區的認同感及讓老化寂靜的農村可以熱鬧起來。

該協會的成員由一群嚮往健康樂活的社區長者組成，成員之間都是認識超過 10 年以上的鄰居及老同學，也有在村莊一起長大的換帖好友，退休後一同回到社區參與社區關懷據點，藉著參加每週 2 次社區關懷據點的活動，透過參與健康律動、不老樂團及學習健康新知等多樣活動，

積極營造健康樂活的不老人生，成員除熱衷參與健康促進活動之外，另成立【槎仔腳不老樂團】，經長期訓練後長輩們已可以自行編曲及設計動作，善用常見樂器如鈴鼓、短木棍，並融入所學的非洲鼓，讓演奏內容更加輕快並具有地方特色的曲風，樂團成立近 6 年來已多次走出社區參加不老樂團快閃演出，展現高齡者的青春活力。

協會得知可代表潮州鎮參加屏東縣活躍老化競賽初賽後，即緊鑼密鼓的加緊練習，將槎仔腳不老樂團的音樂基礎加入健康律動的元素，期許精彩的音樂律動演出，可在初賽中獲得佳績，當成員獲知初賽晉級可參加分區競賽的那一刻，歡呼聲中不只感受到長者高興的心情，更可以感受到長者期待登上舞台表現自我，享受那一刻的發光發亮，為自己精彩的不老人生，留下美好的回憶。



槎仔腳不老樂團開心留影



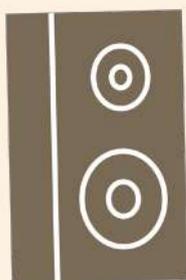
長者結合農村彩繪特色拍攝健康操推廣影片



社區長者熱絡參與各式健促活動



社區長者熱絡參與各式健促活動



屏東縣咕咕雞

✉ sos977@yahoo.com.tw

☎ 08-7392006#17

👤 屏東縣九如鄉 - 周雅菁

★ 南區 - 新秀組最佳創意獎

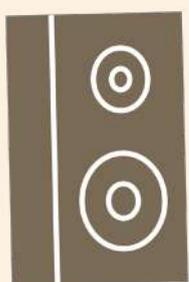


大家都聽過九如，但都以為是高雄的那個九如，嘿！那只是一條路名而已啦！屏東有一個九如而且是個那麼大的“鄉”喔。九如鄉位於屏東縣北邊，南接屏東市，北接里港鄉，有南二高九如交流道，地理位置可是相當的好。

九如鄉屬於小型農村社會，還保留著傳統的農村風貌，大部份的居民以農業為生，香蕉、檸檬、蓮霧都是有名的特產，畜牧業泰國蝦、豬、雞也不少。每日第一道曙光乍現時，公雞開始啼叫時，農民便起身，「日出而作，日落而息」，這是現代人嚮往自由自在的生活狀態，也是農家純樸安定的作息。

咕咕雞隊是由九如鄉社區關懷營造協會、社區照顧關懷據點長者所組成的，大多數人在年輕時就從事農務工作，現因年紀大而退休，農作對他們而言已變成是一種消遣時間及預防失能作用。這群偏高齡的團隊，在第一次試跳時就唉唉叫，膝蓋不好、手有開刀過、體力不好、無法久站…等各種的推拖之辭，讓小編心涼了一半，心想如何繼續下去，下一次應該會少了至少一半的人出席吧！惦惦吃三碗公飯的老人家就在第二次團聚練跳讓人眼之為亮，哇塞！大家都年輕起來

了，小編才知道長者們偷偷私下都有互相練習切磋。參賽者中最高齡是一位 92 歲阿公，因行動不方便原先編排在坐椅區舞動，平時也沒看他在跟著動，殊不知音樂一下他竟然站起來跟著跳完整首，這是真實的感動。



屏東縣 kapanan 石門部落 文化健康站

✉ a7323047@hotmail.com

☎ 08-8831183

👤 屏東縣牡丹鄉 - 尤慧玲

★ 南區 - 新秀組銅牌獎



石門文健站從 109 年成立至今，每一位長輩都是文化知識寶庫，與大家分享學習傳統文化。石門文健站的 vuvu 們真的很幸福，有互相扶持互相學習成長的夥伴。這次參與比賽的長輩們平均年齡 75 歲，最高齡 92 歲。雖然步履蹣跚，還是每天聽到長輩拄著助行器的扣扣聲、還有騎著電動車八股的逼逼聲，跟著團隊們一起練習一起完成比賽，這份堅持的精神是大家學習的榜樣。長輩們每天到站內學習新鮮又有趣，豐富又有意義的課程，動動身體動動腦，互相扶持及鼓勵，一起在部落慢慢變老，延緩每天凋零的速度。長輩們無私奉獻，就像族語歌謠傳唱，不讓我們的後代忘記了我們的故事，石門文健站是最團結的，一直牽手團結在一起，溫暖每一個角落，表演裡的族語自創歌曲。

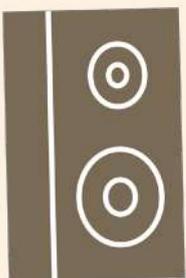
從歌曲編排到健康操舞蹈排練，都是 kapanan 石門文健站每一位成員一起完成。牡丹鄉傳統生活文化，從口號要生活就要勞動開始，每天運動已經是日常生活的一部分。在運動中忘卻家庭的困苦，生活的辛勞。活到老動到老，延緩老化失能，ari! 跟著 kapanan 部落長輩

們一起 mingtjuljutjuki。

嗨呀 ~ 文健站 nekanu namayan a rasudjan namatjaciaciak a palayulayu 我們 (石門) 文健站是最團結的，一直牽手團結在一起

尼歐嗨洋 喔嗨唷 印後央 ~ 後伊唷印 ~ 嗨央尼海唷因 尼 ~ 後嗨央
nakuya madraudraw ta tja vaveqacan tjaucikel anga tua tja vilivilij 不要讓我們的後代忘記了我們的故事

喔嗨唷 印後央 ~ 嗨央尼 嗨唷因 尼歐嗨央



屏東縣南國嬌姑娘

✉ joantension@yahoo.com.tw

☎ 08-8892140

👤 屏東縣恆春鎮 - 鄭琇瓊

★ 南區 - 新秀組最佳團隊獎



南國嬌姑娘是由一群退休長者及家庭主婦組編而成，在早期臺灣社會的家庭核心倫理觀念下，許多長者在退休前奔忙於工作及照顧家人之間，無暇參與社區活動及培養其他娛樂機會，故退休後藉由參與社區活動及認識新朋友開啟後半輩子精彩人生，讓退休生活充滿多采多姿之幸福生活。

本團由王煌鵬老師指導，融合合宜長者的分解動作來進行舞蹈訓練，故事敘述恆春半島以種植洋蔥、荔枝、芒果..等農作物為主要的經濟收入，每當收成季時農民穿梭於農田間，揮汗收成的農民雖然被烈日曬得頭昏目眩，但是豐收的喜悅洋溢於臉龐。

本次編排的音樂和舞蹈意欲呈現好山好水好風景的國境之南，故演出以穿戴斗笠及傳統花色袖套的務農服裝搭配著美妙音樂婆娑漫舞，同時結合運動訓練齊心協力為南台灣農民吶喊，展現在地風氣。

透過嚴詠能老師所創作的詞曲，以「農出來」及「只要大家攏吃台灣米」帶領長者隨著道地的歌曲樂舞，傳達屏東縣農業社會務農景象，透過兩首歌曲中之歌詞含義老少行出來、巡田水..等鄉間風光，激發彼此懷舊的情懷，一同回憶記憶中的農村生活，進而探索他們一生經歷的

故事，增進長者們表達自我感受並回溯美好的回憶。

辦理活躍老化競賽團隊是在激勵長者藉由社區活動參與健康議題、伸展肢體來促進手腳靈活度，提升長者自我了解能夠參與多元性活動課程，以及克服心理障礙，多多走出來的一大課題，運用音樂、舞蹈陪伴長者團體活動，團員們彼此間互相關懷、奠定共同目標，競賽也增進了團隊創意發想與團結力量，共同創造新的美好回憶，帶動及鼓舞社區的長者們持續參與課程學習及透過團隊展現社區凝聚力。



宜蘭縣宜蘭市黎明社區發展協會 - 活力黎明

aaa9372082@gmail.com

03-9372082

宜蘭縣宜蘭市 - 尤學揚

★ 東區 - 新秀組最佳團隊獎



黎明里位於宜蘭市的東方，日出之所定為黎明里，地理方位不管是縣內物流、人流與車流都是本縣重要交通樞紐，里內早期以農業為主，種植稻米及根莖類作物，所以形成一片綠油油稻田，搭配蒼鬱竹圍農舍，使得黎明里美如圖畫。

我們從過往到現在的黎明社區里民一直都很有凝聚力，常常透過社區活動彼此互相合作、連結聚集在地長者，共創在地源源不絕的活絡能量，理事長上任後社區活動更是多元化，且發揚在地珍貴的文化，使長者也可以留在自己最熟悉的環境中安老，享有與厝邊朋友一起參與健康促進活動機會，互相關懷，相互支持並關心大家的生活狀況打造黎明健康樂活社區。

我們黎明社區團隊已經成立 35 年，理事向來很照顧社區，知道有此活動，馬上積極鼓勵我們社區長者要走出去縣外去參加比賽，甚至分享「志在於參加，不在於最後得結果」，使得我們黎明里的夥伴大姐聽的很感動，互相揪好朋友來參加表演，最後經由我們陪伴社區多年的專業老師教導下，賦予每位長輩新任務，互相排開行程就為了到社區練習舞蹈，從練習走位到變化隊形到逐漸能熟練地表演，展現

了社區團隊精神，也增加長輩自信心，把一項不可能的任務轉換成最棒的成果呈現給家人、朋友欣賞，讓我們也很期待 112 年長者活躍老化競賽當天表演。

會訪問到長者為甚麼會想共同來參與表演呢？有長者分享：「因為能跟同學一起活動很有趣，也讓黎明里的最棒表演展現給大家看。」



謝謝宜蘭縣政府林姿妙縣長對我們黎明社區長者的肯定。



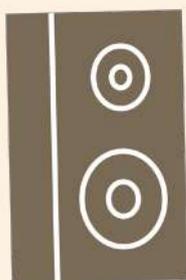
因為有了社區的夥伴一起表演，我們表演時更加有活力喔！



謝謝宜蘭縣市公所市長到社區為表演的長輩加油。



我們社區的夥伴在都很努力在排演～



宜蘭縣延年藝 shou 平安展繹團

03-9387152

宜蘭縣宜蘭市 - 莊麗津

東區 - 新秀組金牌獎

全國 - 新秀組金牌獎



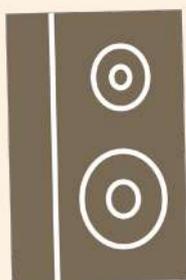
延平社區位於宜蘭市東向景觀地標「黎霧橋」，橋下的休閒空間在這裏建立了關懷據點，可共大眾里民的多元學習環境，在多元學習提供延緩老化、強化肢體伸展的體適能課程，說起這課程的成果展現，曾經多位有肢體伸展障礙以及行動遲緩的長者，接受體適能課程後，日漸增強體力，不僅僅改善體質、調整肌耐力，也增加了生活機能、延緩失能失智。在多元的課程中，有氧舞蹈表演的團隊成員，為促進體適能、身體健康、身心靈舒展機能，每日晨間均有氧集訓課程，此次參與「活躍老化活動」之成員就是「有氧舞蹈班」與「體適能平衡班隊」的組成，參與表演舞者年齡為 65 歲以上至 88 歲高齡長者，他們的年紀雖大，但活力充沛，精神飽滿、青春煥發。

本社區也為響應環保概念，建立環保資源回收站，此次參與活躍老化活動中的服裝打扮之布料來源為廣告商的文宣布條，再由表演者們的裁剪、縫製而成，表演中的敲擊樂器，也用資源回收物組成，希望借由此活躍老化活動能增加長者的成就感與自信心並強化體適能，促進健康增強體力、延緩老化問題也能增強記憶力，在參與此活躍老化活動

之設計安排，願讓社區長者觀看學習，獲得有如在家的感覺、共創互助美好回憶。



宜蘭縣延年藝 shou 平安展繹團



花蓮縣馬可認文化藝術舞蹈協會

0958114969

花蓮縣光復鄉 - 林秀鳳

東區 - 常勝組金牌獎

全國 - 常勝組銅牌獎



本協會為馬太鞍部落為主體成員成立組成舞蹈精英，民國 90 年 3 月成立，創立至今已滿 21 年，95 年 3 月 1 日正式掛牌成立，以研究、創作、收集部落古老舞蹈及歌謠為宗旨，會員中有老、中、少、青四代，共計 130 人。

會員裡最年長的為張連嬌奶奶，今年已高齡 94 歲，仍然可使用單拐及輪椅輔助慢慢行走，參加團體年資超過 10 年以上，奶奶在舞蹈練習時間總是不缺席，雖然雙下肢無力，但能夠坐在輪椅上做些手部動作並跟著音樂及節奏一起擺動，協會負責人表示張奶奶最令人感動及敬佩的精神是除了從不缺席活動以外，就連平常課程或是舞蹈練習等等，妝髮總是最整齊，打扮總是最合宜，給人的感覺就是一個很有精神及活潑可愛的長者；雖然張奶奶總是咬著檳榔並表示這是他提振精神的來源及動力，家人及其他朋友總是勸說盡量不要嚼檳榔，但張奶奶總是回應說現在的我已經是最棒的自己了，讓親友們頭痛不已；雖然擔心張奶奶的健康問題，但看見奶奶開心的笑容就覺得奶奶活得開心就好。

另外一則小故事小分享，團隊裡有個開心果，叫黃品皓，無論甚麼

場合上，黃大哥總是能帶 High 活動氣氛，讓團隊氣氛總是輕鬆自在，即便有時候因為比賽成績不理想，黃大哥總是能說個日常生活裡的冷笑話讓其他長者們笑得合不攞嘴的，是個在團隊裡或不可缺的重要人物。

最後團隊裡最重要的靈魂人物為帶隊老師林秀鳳，創立協會以來，都是手把手的帶著長者練習舞蹈動作及創作原民歌謠等，老師表示：隨著高齡社會的到來，主動邀請長者進行社會參與，除了能讓長者的身體老化速度減緩，更重要的是讓長者心理開朗及更健康，並從參與競賽的過程中，讓長者能有一個演出機會及展現自我的舞台。



109 年度至宜蘭參與阿公阿嬤長者
活力秀與衛生局長官全體合影



109 年度至宜蘭參與阿公阿嬤長者
活力秀與衛生局長官全體合影



110 年度參與長者活躍競賽全體合影



109 年度至台北參與全國賽
賽前舞蹈練習照



109 年度參加全國賽於飯店大廳
集合時休息照

花蓮縣努米達文化健康站

✉ lyong645@gmail.com

☎ 03-8520382

📍 花蓮縣吉安鄉 - 周義雄

★ 東區 - 新秀組銅牌獎

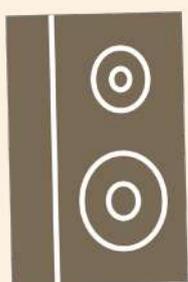


本隊站名為努米達文化健康站，成立時間 109 年 3 月迄今邁入第 4 年，此站成立是依蔡英文總統指示，積極布建文化健康站，提升原住民族長照服務品質，自主性健康管理，早期發現疾病，早期治療，以提升照護品質。

本會站上有 32 位長者，全員都是吉安鄉宜昌村社區的阿美族人，此次參賽包括工作人員有 29 人參與，有 12 位男性，85 歲以上有 2 人，80 歲以上有 5 人，其餘平均年齡在 73 歲，全隊員是阿美族人，雖年紀都較長，但都願意為比賽付出時間，尤其有兩位長者來到站上已有 4 年的資歷，最年長的阿嬤（林碧瑕，94 歲）知道我們的隊伍進入縣賽非常開心，阿嬤的兒女告訴照服員，爲了要參賽不可缺席，並常叮囑孩子若晚起一定要叫醒她，深怕老師如換了動作跟不上，且每次練習從未遲到早退，還說身體很硬朗能站能動，不需要到座位組，另外阿公（李新來，89 歲）每日到站上都很開心，問照服員說今日還會練習嗎，每每看到這二位長者的精神活力十足，尤其記憶力不輸給其他長者，且看到他們倆的動作都很到位，其他長輩的動作表演也都不在話下，長者們看到這二位長者的模範，也帶給站上莫大

的鼓勵，也增加站上不少的士氣，願意走出社區建立人群互動，尤其參與此次長者活躍老化競賽，是見證長者自我豐富、自我健康生活，並顯示自主健康管理，自我健康老化的生命價值。

努米達文健站服務宗旨是讓長者每日到站，能歡樂一百、健康圓滿，激發長者促進生活樂趣及健康的價值，發揚活到老、動到老的精神，創造一個無壓快樂暢談部落文化的大家庭，並具備復古傳統祭儀的蒐集站。



臺東縣馬蘭部落文化健康站 「馬蘭 fofo 躍健康」

✉ faragaw1060316@gmail.com

☎ 0917-192603

📍 臺東縣臺東市 - 鄭玉鳳

★ 東區 - 新秀組銅牌獎



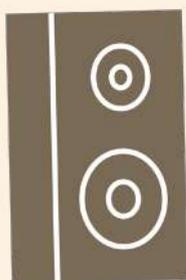
位在台東市平原的馬蘭 (族語名稱爲 Farangaw)，在歷經時代的快速變遷之下，雖然很難看出部落的範圍，但族人還努力保有豐富的文史紀錄和歌謠，有引以爲傲的「阿美族馬蘭 macacadaay 歌謠」與「Kakita'an Mahengheng 馬亨亨大頭目的英勇事蹟」作爲馬蘭部落文健站的特色。

文健站的成立不僅是 fofo 們重要的健康照護站、提供生理量測，也會分享健康的活動與知識，爲長者健康加把勁！參與文健站的長者多爲 70-80 歲的 fofo，平時 fofo 最喜歡的活動是歌唱及傳統手工藝製作。每天早晨 fofo 們都會吟唱亨亨之歌、跳健康操，讓一天的開始充滿動力。Hongay 阿嬤是馬蘭文健站內的班長，今年 86 歲，從 106 年馬蘭文健站成立開始，就一直參加至今。早年因車禍及工作的關係，使得她現在腰椎無法挺直，孩子都在遠方工作，只有孫子和她同住，但平時孫子也會因爲工作沒辦法陪伴照顧，可是阿嬤也不會因此憂鬱的待在家，她的腦袋還是非常的清楚，也很會吟唱馬蘭的歌謠。Hongay 阿嬤開朗愛唱歌的性格，帶動文健站內的阿公阿嬤們都很開心地在站內活動，每天可以開心充實的來上課。

站內也有一群 70 幾歲左右的阿嬤，彼此是很好的朋友、姊妹們，平時在文健站除了白天活動之外，下午會留下來一起做手作、練習跳健康操及聊天，Simuy 阿嬤也是其中的一員，她擅長製作馬蘭阿美族的服飾，尤其是十字繡，總是刺繡得非常精美，受到許多人的青睞。Simuy 阿嬤也是非常會吟唱馬蘭歌謠，過去也常受邀演唱。今年度長輩們更是獲邀參與 112 年 TTstudio 錄音室原住民歌謠採集及專輯製作錄音，在錄音的過程中，讓長者懷舊回憶過去的歌謠與生活，也增加社會參與的機會。馬蘭文健站的成立，讓部落多了一個平台可以照顧更多年長的族人，使族人在熟悉的生活空間裡，安定享受健康生活。未來希望連結更多在地的組織（年齡階級或其他協會團體），尋找多方資源挹注，跨組織構思，來發展屬於馬蘭部落文化的亮點或開發出屬於在地特色的產品，也形成社區間有力的共同照護。



馬蘭文化健康站



臺東縣賓茂部落文化健康站

089-772137

臺東縣金峰鄉 - 宗和美

東區 - 新秀組銀牌獎

全國 - 新秀組最佳精神活力獎



賓茂部落座落於金崙溪谷左岸丘陵地帶，東臨太平洋，西靠金崙溪溫泉社區，南鄰多良村，富山社區以富山溪為天然界線；金峰鄉為五村組合，而賓茂是五村之中人數較少高齡較多的一個社區。

賓茂文健站由賓茂社區發展協會成立，目前開站時間已有7年之久；其中有一位計畫負責人、兩位照顧服務員、五名志工及一位廚工。大家會利用每月會議來發表意見、檢討改善及討論事情來解決站上的問題，並積極討論如何改善站上營運、課程教案、部落訪視問題、長者到站意願及內部團隊增能問題與意見交流，讓文健站有更好的發展。

文健站團隊中的靈魂人物是計畫負責人，他平常主要工作是資源連結、計畫撰寫、內部會議主持、做團隊問題的溝通橋梁；因為他的公平公正、對事不對人的做事態度，讓站上團隊更為進步茁壯！

其中，站內的黃vuvu為部落獨居長者，長年一個人在家，喜愛在部落串串門子的她，自從設置文健站後，vuvu每天都早早到站，因失智情形，常常不知道今天星期幾？所以一大早在活動中心看到照服員開門都笑笑地問：今天有要上課嗎？很少請假的她，都拿到

班上全勤獎。有天她突然沒來上課，焦急的我們跑到家中觀察，原來vuvu生病爬不起來；因當初長者有申請到宅醫療，所以我們立即聯絡衛生所請醫生協助至家中看診，好險長者只是痛風發作了！vuvu常常搞不清楚時間所以只要沒有到站上課，我們都會很緊張四處找尋，還好她都只是在朋友家走走沒有亂跑。vuvu在站上喜歡畫畫、唱歌更愛跟左右邊同學聊天說話講講故事，是班上的娛樂股長喔！

文健站內還有一位長者跟丈夫是村內的模範夫妻！更是優秀志工媽媽！夫妻之間生活了將近40個年頭。在上懷舊創新課程中剛好遇到長者丈夫中風且越來越嚴重，爲了照顧丈夫鮮少來站內上課自己的心情也因此受影響。當時有個創新懷舊作品主題是【期待】時，阿姨還有發問說：「可以寫對老公的期待嗎？」，當時回應她，當然可以！

阿姨想著她的丈夫，期待丈夫趕快好起來跟她白頭牽手到老含飴弄孫。

「期待」是多少人心裡所想的，這些看似簡單的字語，對阿姨來說，卻是一大挑戰。

但對阿姨來說不是重點…重點是陪伴、關心、照顧才是最重要的！



澎湖縣白沙鄉健康舞蹈協會

✉ bs32627@yahoo.com.tw

☎ 06-9931970

👤 澎湖縣白沙鄉 - 陳月雲

★ 全國 - 常勝組最佳團隊獎



澎湖縣白沙鄉健康舞蹈協會成立於民國 94 年，班底都是漁村內，五、六十歲以上的婦女，常利用飯後時間於社區內以「元極舞」為主軸做常規性運動。其中，團隊裡的許彩雲女士，生於 72 歲的許彩雲女士生於湖西鄉良文港（龍門港），婚後育有三男一女，身為長媳因為乖巧孝順甚得公婆信任與疼愛。她一心克勤克儉協助公婆料理家務，個性隨和因此妯娌間相處融洽。民國 72 年隨先生到白沙赤崁開設鐵工廠，在工廠是老公的好幫手，拿起鐵鎚就像我們拿筆一樣輕鬆，因為婆婆不肯離開老家，事親至孝的她至今還是每隔數日就會回龍門探望 92 歲高齡的婆婆。孩子們在她教導之下也很爭氣個個高學歷，稟持著母親的諄諄教誨，敬業又善待他人。許女士二十年來經歷多次癌症治療，仍勇敢面對難題，真的是一個勇敢的抗癌鬥士，爲了不拖累家人 101 年受團員的鼓舞加入團隊鍛鍊身體，十餘年來從一個不黯樂理的新人到現在站在隊伍前帶動夥伴做團練，全靠她不屈不饒的積極勤練。熱心公益的她，不僅是團隊隨傳隨到的義工，同時還是白沙衛生所的銀髮族保健志工，更是樂齡學習中心好學不倦的好學員。



2019年12月7日澎湖縣文化局辦理戀戀澎湖
「作伙來呷辦桌」活動 團隊受邀表演 - 澎湖夏艷



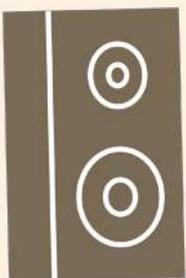
2014年菊島活力秀參賽戲曲 - 「來去澎湖鬧元宵」劇照



2019年大年初一受邀表演 - 「趣迎親」劇照



2015年參加菊島銀髮活力秀 - 「人生三部曲 - 孝順」定裝照左 35年次陳許玉愛女士；
右 19年次林石秀蘭女士



金門縣婦女會

✉ H933629891@yahoo.com.tw

☎ 0933-629-891

👤 金門縣 - 黃秀珍

★ 全國 - 新秀組銅牌獎



皇天不負苦心人，這支練了半年的舞碼，終究又拿下了全縣第一名，又可以參加全國競賽了，大家練就一身好功夫、好身材、好開心，姐妹們在群組裡寫下一則則感謝感人的心聲，大家真的很厲害，搬上舞台的「手工麵線」是出自莊招治姊的巧手，他白天都在做這個麵線，用細棉線，模仿真實麵線的打結方法，「一結」一結的做，就像真的一樣，晚上還要參加練舞，但從不喊累，招治姐已經快要 80 歲了，參加婦女會已超過 40 年，每次有表演，服裝道具都出自她的巧手，出錢又出力。跳起舞來也從不含糊，並且時常會搞搞笑來取悅我們，是我們姐妹的開心果。

這次我們舞碼設計的「工程」較大，所以又「徵召」團員中的楊赤玉姊、葉淑蓮姊加入服裝的縫製，她們也都 70 幾歲了，也都是金門縣婦女會的老團員，這次幫大家製作的舞褲，用的是小粹花布，這個布是我們金門婦女在出嫁時，用來包裹嫁妝用的，穿起來；還真讓人回憶起，當新娘時的嬌羞模樣呢～還有那些獅子頭、指揮旗、樂器……也都是團員親手製作，大家樂在其中，黑白格子花帔布，是我們閩南婦女用來裹嬰兒的辟邪神器，出門一定要帶上的，近年來更活化成大家最喜愛的裝飾品。

整支舞碼的設計，以注入金門的生活經濟元素為主，並希望能藉此來行銷金門，歡迎大家來金門玩。手握自己的創作品，姐妹們舞起來更帶勁呢～

團員中的兩位男士，是金門縣婦女會僅有的兩位志工，今天負責舉牌，介紹金門名產，大家要注意觀賞喔～

秋天是豐收的季節，現在來金門，看哪一望無際的高粱田，已經換上金黃色的外衣，它就要釀成美酒，「開瓶香百里，洗甕醉千家」～歡迎來金門～讚啦



112年7月3日前往金門縣大同之家表演，與院民同樂



112年8月2日前往金門晨光教養家園日照中心表演，與長者同樂



112年8月2日前往金門晨光教養家園日照中心表演，並分送紅龜粿給長者享用



112年8月2日前往金門縣福田家園演出，並與園生同樂

連江縣馬悠呀霸樂齡隊

✉ win778695@matsuhb.gov.tw

☎ 0836-22095#8867

📍 連江縣南竿鄉 - 會詒旋

★ 全國 - 常勝組最佳團隊獎



連江縣衛生福利局積極打造馬祖樂齡友善生活圈，更持續服務馬祖樂齡族八大面向之推廣與實踐，透過挨家挨戶拜訪鼓勵長者，走出戶外的馬祖樂齡從 15 位年年攀升至今有近 30 位長者，其中成員們皆來自各個社區中長者，平均年齡 70 歲左右。

此外，也由馬祖在地「金牌喜娘」劉美珍老師帶領及指導長者舞蹈，將馬祖地方特色小吃、名產結合現今流行音樂與文化曲風，編排注入時代當下年輕人的活力舞姿，創造專屬馬祖樂齡們舞動的力與美。

練習舞蹈時，大家從四面八方齊聚一堂來排練。較遠的社區，有長者自發地駕車接送大家一同來練習，也有的住在排練場地附近，忙於工作、市場做生意的長者完成工作後亦趕過來與大家一起排練……雖然此次團隊中多了些新面孔，亦或有些長者是間隔幾年後又加入一同參與，但大家也越跳越熟悉、越練越有默契，更透過每一次的排練，鼓勵馬祖樂齡們發揮團隊精神，相互地學習扶持，享受舞動帶來的愉悅，以舞蹈豐富美感經驗，重燃馬祖熱情與樂齡活力，爭取團隊榮譽，大家都很有歡喜也很願意走出家門參與活躍老化這份喜悅與榮耀！

「馬祖精神在馬祖，堅持到底我最棒！」除了有熱情舞出馬祖精神的女士們，另外成員裡還有珍貴的3名男士成員，他們幫馬悠呀霸樂齡隊舉大旗，鼓舞大家士氣！「跳舞不要，可以去幫忙舉道具，加油鼓勵！哈哈…」叔叔們害羞地說，但聽著，也覺得至少長者們願意邁出家門，參與社區活動，正也是我們樂於見到，能增進長者身、心、社會全面的健康！也藉由展演的機會，找到馬祖樂齡們的舞臺與自我價值，突顯「樂齡族」的活力，延緩身心老化，並達到活躍及健康老化之目的。



連江縣馬悠呀霸樂齡隊



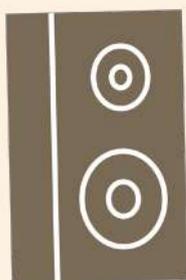
連江縣馬悠呀霸樂齡隊



連江縣馬悠呀霸樂齡隊



連江縣馬悠呀霸樂齡隊



書名：112 年長者活躍老化競賽活動計畫隊伍故事集

出版機關：衛生福利部國民健康署

地址：(10341) 臺北市大同區塔城街 36 號

網址：<https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>

電話：(02)2552-0888

發行人：吳昭軍署長

著者：衛生福利部國民健康署

審閱：吳昭軍、賈淑麗、李嘉慧、黃巧文、許玉昌、周紫筠

美術設計：喜丞創意股份有限公司

版(刷)次：初版

出版年月：中華民國 113 年 4 月

定價：新台幣 0 元

ISBN：9786267461242

著作財產權人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權利，欲利用者請洽衛生福利部國民健康署





衛生福利部
國民健康署



長者活躍老化競賽



官方網站