

## 【無齡世代】教案及文宣徵選比賽

一、目的：50歲後，食力、肌力、腦力開始流失，需透過良好飲食與運動習慣來培養這三個健康力，為推動健康老化與預防老年疾病，提升銀髮族晚年生活品質，透過蒐集各式優良作品，以增加銀髮族健康衛教資源，未來可做為實體教具或課程素材，供第一線人員及相關推廣活動所運用。

二、主辦單位：財團法人董氏基金會

三、參加對象：凡具有中華民國國民身分或居留證，均可以「個人」、「團體組隊」方式參加。

四、比賽主題說明：

(一) 以五十歲以上長者為目標對象，設計實用且具吸引力的教案或文宣品，旨在激發其建立良好生活習慣的動機、提升健康相關知能。作品內容應以飲食為主，從預防疾病與促進健康的角度出發，避免涉及特定疾病的處置或醫療行為。

(二) 比賽組別分「教案企劃組」及「文宣設計組」。單一件作品僅限報名一項類組，不可跨組。組別說明如下：

(1) **教案企劃組**：發想一套衛教宣導活動或相關課程之可行性企劃案，須包含一項文宣(文宣形式不限)。

- 內容要求：須至少涵蓋標題、目的、目標對象、執行規劃、活動/課程內容、文宣(設計內容及使用說明)、成本評估、預期效益。
- 格式：A4版面且不超過15頁之PDF檔。

(2) **文宣設計組**：發想一套可實際使用之文宣教材，例如手冊、生活用品、宣導簡報、影片、程式軟體、懶人包圖文等，類型不限。

- 內容要求：作品名稱、學習目標、適用對象、製作過程、使用說明(教學指導)、作品規格(物品類須含設計圖)。
- 格式：作品本身格式不限，文字說明部分請彙整為一份PDF檔。

(三) 設計方向可參考附件三，亦可引用[董氏食品營養中心官網→主題倡議→無齡世代銀髮專區](#)之內容。

五、參賽方法：

(一) 請備齊以下資料：

(1) **參賽資訊表**：見附件一，請填寫完整並繳交PDF檔。

(2) **著作使用權授權同意書**：見附件二，請參賽者確認並親簽，掃描後繳交PDF檔。

(3) **參賽作品**：內容要求及格式如第四點「比賽主題說明」。

(二) 報名送件：

請備妥上述3項應附資料，檔案命名方式為「項目-參賽者姓名或團隊名」

(範例：參賽資訊表-王〇〇、參賽作品-王〇〇) 並 E-mail 至 [303@jtf.org.tw](mailto:303@jtf.org.tw)，主旨為「無齡世代教案及文宣徵選-報名送件」，若檔案較大可使用壓縮檔(.zip, .rar)，或提供雲端下載連結(請注意開放權限，以利主辦單位存取)。

(三) 收件日期：

即日起至 **114 年 6 月 8 日止**，逾期恕不受理。

#### 六、評選標準：

組別	教案企劃組		文宣設計組	
評分比重	結構及內容完整度	30%	主題契合度及內容完整度	30%
	邏輯合理性及可行性	30%	推廣發展性及實用性	25%
	創意表現	20%	視覺及創意表現	25%
	內容正確性	20%	內容正確性	20%

#### 七、獎項：

組別	等第	名額	獎勵內容
教案企劃組	特優	1	新臺幣 8 萬元或等值獎品、禮卷。
	優等	1	新臺幣 5 萬元或等值獎品、禮卷。
	佳作	3	新臺幣 3 萬元或等值獎品、禮卷。
文宣設計組	特優	1	新臺幣 6 萬元或等值獎品、禮卷。
	優等	2	新臺幣 3 萬元或等值獎品、禮卷。
	佳作	5	新臺幣 2 萬元或等值獎品、禮卷。

#### 八、其他：

- (一) 本計畫由全家便利商店零錢捐贊助支持。
- (二) 得獎者名單將於 114 年 7 月底前，公布於董氏基金會-食品營養中心官網 (<http://nutri.jtf.org.tw/>)。
- (三) 主辦單位得視徵件情況，調整獎勵名額及獎金，必要時得新增或從缺。
- (四) 參賽作品須為參賽者本人或團隊自行創作，勿有侵權之嫌或抄襲複製他人作品；如有任何爭議或糾紛發生，概由著作人負相關法律責任。
- (五) 若以團隊名義報名之參賽者，必須在正式報名表上指定授權代表人一人。其指定授權人有權代表該團體負責比賽聯繫及得獎權利義務之一切相關事宜。
- (六) 依中華民國所得稅法規定，得獎獎品或獎金金額在新臺幣 2 萬元以上，得獎者須依規定扣繳 10% 中獎所得稅額(外國人給付金額扣繳 20%)，始得領獎；獎項金額若超過新臺幣 1 仟元，獎項所得將列入個人年度綜合所得稅申報，故得獎人需依規定填

寫並繳交相關收據方可領獎。若不願意配合，則視為自動棄權，不具得獎資格。

(七) 資料使用與授權

1. 參賽者完成報名後視為同意授權指導單位及承辦單位依〈個人資料保護法〉蒐集、處理及使用參賽者個人資料，包含足以識別個人姓名、行動電話、電子郵件與地址等資訊。上述個人資料之蒐集、處理及利用，僅限本次活動之用，以維護參加者權益。
2. 凡參賽之作品內容，主辦單位得不限形式發行各界、並公布於網站或其他刊物等，作為辦理相關活動之參考資料，其作品之智慧財產權歸屬主辦單位所有，出版、典藏、推廣、借閱、公布、發行、重製、複製、公開展示、上網與宣傳之使用，不再另付報酬。

(八) 本活動簡章若有未盡事宜，主辦單位得視實際情況修正之。相關問題請洽承辦人：  
(02)2776-6133 分機 303 賴小姐。

附件一（灰色文字為備註，填寫時請自行清除）

## 【無齡世代】教案及文宣徵選比賽—參賽資訊表

參賽者	<input type="checkbox"/> 個人		<input type="checkbox"/> 團體，團隊名稱：_____	
	姓名： 服務單位/學校： 職稱/系級：		1.姓名：                學校/系級： 2.姓名：                學校/系級： 3.姓名：                學校/系級： 依此類推，請自行增加至所有成員填寫完成。若參賽者非學生請將「學校/系級」改為「服務單位/職稱」。	
組別	<input type="checkbox"/> 教案企劃組		授權代表人(隊長)	個人參賽免填。 授權代表人負責該團體比賽聯繫及得獎權利義務之一切相關事宜。
	<input type="checkbox"/> 文宣設計組		指導老師	無指導老師者免填。
作品名稱		連絡電話		E-mail
<p><b>請說明創作理念：</b>          （標楷體 12 號字，靠左排列）          （以橫式由左至右書寫）</p>				
<p><b>請說明該作品如何推廣及運用：</b>          （可分段說明，標楷體 12 號字，靠左排列）          （以橫式由左至右書寫）</p>				

## 附件二

### 著作使用權授權同意書

本人（參賽者個人或團隊）（以下簡稱甲方），茲同意無償授權財團法人董氏基金會（以下簡稱乙方）使用甲方報名參加「無齡世代－教案及文宣徵選比賽」活動之作品：

甲方同意並擔保以下條款：

1. 甲方授權之作品內容皆為自行創作。
2. 甲方擁有權限簽署並履行本同意書，且已取得簽署本同意書必要之第三者同意與授權。
3. 甲方作品無償授權乙方於非營利目的下，得出版、典藏、推廣、借閱、公布、發行、重製、複製、公開展示、上網與宣傳之使用，且乙方必要時得商請甲方協助修改。
4. 授權之作品無侵害任何第三者之著作權、專利權、商標權、商業機密或其他智慧財產權之情形。
5. 甲方不得運用同一作品參加其他比賽，亦不得運用前已獲獎之作品參加本競賽。
6. 如違反本同意書各項規定，甲方須自負法律責任，乙方並得要求甲方返還全數得獎獎勵，於本同意書內容範圍內，因可歸責於甲方之事由致乙方受有損害時，甲方應負賠償乙方之責。
7. 甲方得獎作品無償授權乙方不限時間、方式、次數及地域利用（包括公開傳輸），其著作人格權並受著作權法保護。

此致

財團法人董氏基金會

參賽作品名稱	
參賽者簽名 (甲方，創作人或全團隊成員)	
參賽者身分證字號 (創作人或團隊授權代表人)	

中華民國      年      月      日

## 壹、50歲以上長者面臨的健康挑戰

### 50歲以後，食力、肌力、腦力開始流失

- 食力下滑：

老化使咀嚼吞嚥功能下降，65歲有超過2成長者，每週嗆到3次，約有40萬名銀髮族吞嚥困難。可能造成飲食不均，熱量蛋白質攝取不足。

- 肌肉流失：

50歲以後，肌肉質量以每年1-2%的速度下降，肌力的下降幅度更大，50至60歲之間的肌肉力量下降了約1.5%，此後每年下降3%。肌肉質量流失可能導致咀嚼吞嚥困難、衰弱症、肌少症、骨質疏鬆等。此外，每6位長者就有1位曾在一年內跌倒，嚴重會導致長期臥床與死亡。

- 腦力下降：

50歲以上每年大腦萎縮速度約0.2~0.3%，60-91歲加速至0.5%，可能造成認知功能下降，嚴重時導致失智症。

### 長命卻不等於好命

臺灣於107年3月底正式邁入「高齡社會」，112年底65歲以上429萬人，占全國人口比率達18.35%。根據內政部公布「111年簡易生命表」國人平均壽命79.84歲，健康餘命卻只有72.43歲，顯示晚年平均有近8年深受身心疾病所苦，長命並不一定好命，對健保財政、家人身心壓力等都是莫大的負擔。

老化大都與身體衰弱、肌力流失息息相關，**臺灣銀髮族衰弱症盛行率7.8%**，衰弱前期高達50.8%；肌少症的盛行率男性為23.6%、女性為18.6%。有衰弱、肌少的長者更容易跌倒，導致骨折、失能、住院。

另外65歲以上人口中約有18.8%為輕度認知障礙患者，而失智症患者則有8%。失智症是緩慢進行、目前仍無法治癒的疾病，此種疾病雖然致死率不高，但會嚴重影響生活品質、增加家庭壓力和經濟負擔。

預防和延緩衰弱、肌少目前並無藥物可醫治，最有效的方式是飲食和運動，且良好的飲食和運動對於預防失智等老化相關疾病也有幫助。銀髮族不只要長壽，更要延長健康餘命、提昇生活品質，而這些都是要在步入老年期之前就要打好根基，才能降低老化相關疾病的發生率。

### 三種檢測方法，了解自身健康狀況

身體衰弱與肌力的流失息息相關，前期徵兆可能出現感覺疲憊、腰酸背痛、駝背、活動