

109 年連江縣預防及延緩失能創意彩繪徵選比賽

活動辦法

壹、前言：

依據內政部統計，截至 107 年底臺灣 65 歲以上老年人口占總人口比率已達 14%，成為高齡社會。在臺灣地區人口老化的快速趨勢下，家家戶戶多有年長的家人，老人的健康照護問題已成為政府、民間與家庭必須共同面對的重要課題。

為因應人口快速老化及高齡化所衍生的失能及衰弱問題，連江縣積極推動高齡友善城市八大面向，並且進行高齡營養、運動及失智等相關議題的課程宣導與友善環境輔導，以完善健康照護，達到在地、安心、安全與活躍之老化。然而家庭照顧在我國老人照護服務深具文化、社會及傳統的重要價值及意涵，「家」對大多數人而言，是提供生理、心理及情感滿足的地方，尤其對年邁的長者而言，家庭中的子女提供了照顧及支持功能，是影響老年人照護品質的重要因素，因此瞭解高齡者的需求、尊重並孝順他們已成為長者預防及延緩失能的重要關鍵。

本縣家庭關係緊密，部分長者協助照護孫子女，因此學童平日與爺爺、奶奶多有互動與連結，期望透過本縣學童參與「109 年連江縣預防及延緩失能創意彩繪徵選比賽」，增加民眾對高齡友善城市、高齡營養及失智相關議題的認識，使學童及學童父母理解家中長者因高齡所面臨的身心變化，建立對長者的正向態度，改變對高齡者的刻板印象，學習照顧家中的長輩，並將敬老、尊老的觀念帶進社區，讓傳統美德可以世代傳承下去。

貳、主辦單位：連江縣衛生福利局

參、協辦單位：連江縣政府教育處

肆、活動辦法：

一、對象：就讀連江縣國小學學童(參賽者僅得以個人報名參加。)

(一) 國小低年級組：國小 1~3 年級。

(二) 國小高年級組：國小 4~6 年級。

二、各組主題：(主題相關內容可參考附件 1)

(一) 營造高齡友善

(二) 高齡營養健康餐盤

(三) 失智友善

三、規格：

規格為四開圖畫紙(約 38.6 公分 X 53.2 公分)為限，本局將於 109 年 5 月 4 日(一)前寄送至本縣各國民小學，每校依學生人數比例分配圖畫紙，作品均不得裱裝。

四、素材：

繪畫表現素材不限，剪貼、水彩、蠟筆、粉蠟筆、彩色筆或綜合應用皆可，惟版畫、立體作品、水墨畫及電腦繪畫皆不列入本次參賽類別。

五、活動期程：即日起至 109 年 6 月 1 日(星期一) 下午 5 時截止。

六、評分標準：

- (一) 適題性 50%；構圖與色彩 20%；主題創意 20%；在地特色 10%。
- (二) 由本局邀集相關領域專家組成評選小組，依評分標準進行各類組及主題作品評選。

七、收件方式：

- (一) 參賽作品併同報名表與作品聲明與授權同意書(如附件 2) 及作品簡介(如附件 3) 於活動期間內由各學校統一或個別送件，逕寄(送) 本局(連江縣南竿鄉復興村 216 號，郵寄以當日郵戳為憑)，為確保作品完整，請參賽作品繳交或寄送時注意防範毀損事宜。
- (二) 親自交件者請於上班時間(每週一至週五 9:00 至 17:00)送至收件地址。
- (三) 本活動有任何疑問，請洽連江縣衛生福利局保健科，連絡電話 0836-22095 轉 8859(營養)、8869(營養)、8866(高齡)或 8867(失智)。

八、獎勵：

- (一) 各組第一名：1 名，頒發獎狀乙幀及商品卡 1,500 元。
- (二) 各組第二名：1 名，頒發獎狀乙幀及商品卡 1,000 元。
- (二) 各組第三名：1 名，頒發獎狀乙幀及商品卡 800 元。
- (三) 各組佳作：3 名，頒發獎狀乙幀及商品卡 300 元。
- (四) 凡參加者即致贈宣導品乙份。
- (五) 得獎名單暫訂於 109 年 6 月 15 日(星期一)公告於連江縣衛生福利局網站；另行文至得獎學校公開表揚並將得獎作品公布於本局網站。

九、領獎方式：

- (一) 依中華民國稅法規定獲獎獎項依中華民國稅法規定，將獎項所得列入獲獎者年終綜合所得稅申報，獲獎者須簽收領款收據(領款收據需填寫：獲獎者姓名、生日、身分證字號、地址、電話)。
- (二) 獎項評選時間及地點以電話或本局網站公布最新公布訊息為準。
- (三) 得獎者之相關資料皆應正確並與報名資料相符，若得獎者所繳付之文件及資料有不全、偽造或不實者，或違反本活動辦法，或未在主辦單位指定時間內提出相關證明，或為其他影響本活動公平性行為即視為入選無效，主辦單位得以取消其入選資格。該得獎者除應負法律相關責任外，如已領取獎項，主辦單位有權向其追繳已領取之獎項。
- (四) 本活動獎項以公告之獎勵為準，得獎者不得自行要求更換其他獎項。

十、注意事項

- (一) 未成年(未滿 20 歲)參賽者需經由法定代理人同意方能比賽。

- (二) 參賽作品每人每一類主題以乙幅參加，重複者由主辦單位刪除，如有臨摹或他人加筆均不予評選。
- (三) 作品報名截止前未完整提供應繳交資料者，不列入評選；參選者須尊重評審團決定，對評審結果不得異議；作品無論得獎與否，參賽畫作恕不退件。
- (四) 參賽稿件將無償授權予連江縣衛生福利局不限地域、時間與次數，以光碟或其他數位化方式重製後典藏、散布出版方式發行或上載網站相關宣傳使用。
- (五) 得獎作品如有偽冒、抄襲、代筆或經檢舉曾參加任何公開繪畫比賽得獎或展出，查證屬實，一律取消資格，獎位不遞補。已領取獎項者，主辦單位得追回原獎項。其違反著作權法令部分由參賽者自行負責，概與主辦單位無關。如造成第三者之權益損失，參賽者得負完全法律責任，不得異議。
- (六) 凡參賽之作品，因郵寄途中或不可抗拒災變造成之損失，主辦單位恕不負責。
- (七) 評審得視各組別之實際參賽作品水準，以「從缺」、「刪除名額」或「增加名額」方式彈性調整各組別之獎項名額。
- (八) 得獎者請待本局通知各項獎項領取，逾期者視為棄權。領取獎項者，應檢附本人戶口名簿及法定代理人或監護人身分證明文件，始為受理。
- (九) 主辦單位保有所有相關活動最終解釋權及活動修改、變更或取消之權利。

(一) 營造高齡友善

連江縣自 101 年起推動高齡友善城市，依據 WHO 高齡友善城市指南：無障礙與安全的公共空間、交通運輸、住宅、社會參與、敬老與社會融入、工作與志願服務、通訊與資訊、社區及健康服務之八大面向，透過因地制宜建立跨局處(跨單位)及結合社區資源、學術團體推動高齡友善環境包含：



資料來源：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=3869>

無礙：持續改善公共空間，符合無障礙標準，例如馬路綠燈時間夠長、禮讓行人、維持社區的良好治安等。

暢行：提供長輩搭車的優惠、有便利的交通運輸或接送設計。

安居：社區有適合不同失能程度的住所與服務，還可結合志工，提供送餐和家事服務。

親老：各種服務與活動便於長輩參與，像是位置便利、收費合理、容許親友陪伴參加。

敬老：提倡敬老文化與增進跨代互動，並且鼓勵業界發展各種銀髮服務和產品，創造銀色 GDP。

不老：支持長者持續就業、參加志願服務或勇敢追逐夢想。

連通：主動提供各種重要資訊給長輩，確保長輩與社會的連結；提供資訊時，字體大，說話慢，配合長輩慣用的語言。

康健：提供各種社會服務、休閒娛樂、運動保健活動、講座或健檢服務等，鼓勵長輩多多走出來參加。

(二) 高齡營養健康餐盤

平日的營養主要由六大類食物提供：乳品類、水果類、蔬菜類、全穀雜糧類、豆魚蛋肉類及油脂與堅果種子類，每個種類的食物所提供的營養都不同，因此每天均衡攝取才能維持正常的身體機能。要簡單的將均衡飲食概念落實在生活中，可參考「我的餐盤」的圖示及口訣，圖示中可以看出每個食物種類的比例，如果每餐都能達到建議的標準，飲食上大致就有均衡囉！

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



參考資料：國民健康署

然而長者跟我們一般飲食技巧有甚麼不同呢？隨著年齡的變化，可能造成咀嚼能力下降、吸收變差、食慾降低等可能造成營養不良的風險的情形，建議長者用餐以「三好一巧」健康均衡飲食為原則：

「吃得下」：調整烹調方式及食物質地，協助高齡者吞咬，以提昇高齡者的飲食品質和營養狀態。

「吃得夠」：若無特殊飲食限制的情況，少量多餐方式達到1日所需熱量與營養。

「吃得對」：每天吃足6大類食物。建議依照「我的餐盤」，均衡攝取6大類食物，滿足日常所需營養。

「吃得巧」：天然調味共食更美味。可選擇較軟食材、運用小量擺盤、添加天然調味料等增添料理風味。透過家人、親友陪伴用餐，提升高齡者飲食上的動機。

參考資料：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=167&pid=9513>

(三) 失智友善

你了解失智症嗎？我們常常聽到一些老人家抱怨自己記憶力不好，常常忘記事情，例如本來要到房間拿東西，可是才一轉身就忘記要拿什麼了，看到朋友老是想不起對方的名字，發生過的事情常常會忘記，很擔心自己是不是得了失智症，究竟這是記憶力變差還是得了失智症？失智是一種疾病現象而不是正常的老化，失智症的特點是患者的認知功能障礙及日常生活功能逐漸的退化，失智症與正常老化的區別：

老化：

1. 可能突然忘記某事，但事後會想起來。
2. 若做記憶測試，可能會無法完全記住測試中的物品。

失智：

1. 對於自己說過的話、做過的事，完全忘記。
2. 無法記住記憶測試中的物品，甚至完全忘記自己做過測試。

隨著研究的進展，我們逐漸瞭解有助於預防或延緩失智症的因子，我們應積極在生活中增加大腦保護因子（趨吉），同時減少危險因子（避凶），以降低罹患失智症的風險，甚至預防失智症的發生

增加大腦保護因子（趨吉）：

1. 多動腦
2. 多運動
3. 均衡飲食
4. 多社會運互動
5. 維持體重

遠離失智症危險因子（避凶）：

1. 預防三高（高血壓、高血脂、高血糖）
2. 避免頭部外傷
3. 不抽菸
4. 遠離憂鬱

109 年連江縣預防及延緩失能創意彩繪徵選比賽報名表

參加主題類別 (請勾選)	<input type="checkbox"/> 營造高齡友善 <input type="checkbox"/> 高齡營養健康餐盤 <input type="checkbox"/> 失智友善	參加組別 (請勾選)	<input type="checkbox"/> 國小低年級組 (1~3 年級) <input type="checkbox"/> 國小高年級組 (4~6 年級)
作者姓名		指導老師	
就讀學校		班級	年 班
聯絡電話		家長姓名	
聯絡住址			

作品聲明與授權同意書

_____君(以下稱授權人)茲保證遵守連江縣衛生福利局「109 年連江縣預防及延緩失能創意彩繪徵選比賽」規範，保證參賽作品(作品名稱)_____確係本人之原創作品，如發生仿冒之情事者，願負起全部法律責任。授權人將所著作之重製權、公開播送權、公開上映權、公開傳輸權、公開展示權、改作權、編輯權，無償授權予連江縣衛生福利局，享有不限時間、地域、次數、非專屬、無償利用、並得再轉授權第三人利用之權利。

此致

連江縣衛生福利局

授權人

作者姓名：

作者身分證號碼：

法定代理人/監護人簽章：

地址：

聯絡電話：

中華民國 109 年 月 日

本授權書請親筆簽名

作品簡介				
作品名稱				
作品構思 及說明 (以 100 字 為上限)				
評分表 (以下為專家評分欄位, 請勿填寫)				
評分項目 與配分	適題性 50%	構圖與色彩 20%	主題創意 20%	在地特色 10%
專家評分				