

「2020 阿公阿嬤逗陣來」全國總決賽競賽隊伍簡介

項次	組別	隊名	隊伍介紹	表演創作
1	常勝	新竹縣新豐鄉天天開心協會	<p>團隊成員中有夫妻、兄妹姊妹、祖孫、師生、兒時玩伴等關係組成。今年鼓勵代間學習，有最年輕 99 歲阿太與最小 3 歲小朋友。在學習過程中因為孫子輩的加入，長輩們都變得活潑可愛又年輕喔！</p> <p>祝福大家~天天開心！</p>	<p>主題以三段主軸呈現社區防疫總動員之重要性。創作理念採防疫三部曲之表演形式，利用大口罩、衛教宣導車、生命樹、開心巴士等道具讓表演生動活潑。(一)罩起來健康就來，強調人潮擁擠、密閉場所務必戴口罩、保持社交距離。(二)結合宣導車加強勤洗手、均衡營養及運動之重要。(三)期待度過疫情考驗後更能重視防疫之重要性並提升自我健康照護之能力，大家共同開心邁向健康與迎接更美好的生活。</p>
2	常勝	臺中市中華傳愛社區服務協會	<p>我們是台中隊，隸屬中華傳愛社區服務協會。自民國 97 年起有阿公阿嬤活力秀比賽，已持續參賽 13 年。我們秉持堅持不懈、勇往直前的精神與態度前進，我們希望長者透過此活動達到身心健康、擁有自信與活力。我們深信，無論長者的年齡及肢體行動力如何，讓每位長者得到尊榮與自我實現是值得努力的事。其中 85 歲以上有 9 位，最高齡 98 歲劉奶奶，最小年齡 9 歲，四代同堂同台表演，我們看見長輩們旺盛的生命力，值得大家給予熱烈的掌聲與喝采！</p>	<p>以一首旗開得勝揭開序幕，我們揮舞旗幟、舞動彩球，融合老中青小-四代同堂，展現青春、自信與活力。因為我的餐盤，吃得健康，所以我們可以到處趴趴走，用行動完成台灣環島夢想，公益關懷、景點快閃，這是長輩們親身的經歷與故事，他們突破自我、發揮社會影響力。我們也透過自創曲-老青春新時代，想告訴大家，「人生只有一次，青春由我來定義」。無論是比賽或公益之旅，我們實踐了老青春新時代的價值與意義。敬請期待我們的演出~</p>

3	常勝	彰化縣鎮平社區鎮古錐活力隊	彰化縣和美鎮-鎮平社區的鎮古錐活力隊是由一群熱愛運動的長輩所組成，團員中有些行動不便之長者，雖然是坐在椅子上運動，但動作一點也不馬虎。尤其是團長許百宏的母親-許洪幼，每次上課總是很準時的坐在位置上等待開始，休息時間也會特別指導其他學員正確動作。另外成員當中有4對夫妻檔，也有祖孫輩的小朋友一起參與，除了共同參與社區活動，更能增進家庭和諧與快樂氣氛，其中一位94歲柯黃伴阿嬤還能自己騎腳踏車來社區呢，這些就是本團隊的宗旨，希望社區長輩繼續天天快樂地活躍！	以國健署指定曲「我的餐盤」為創作發想，選用充滿台灣味的流水席文化，喚起長輩記憶中熟悉的味道與場景，繁雜的準備工序及忙碌的料理烹煮，特別融入健身運動與飲食概念，希望透過練習傳達營養均衡的健康飲食觀念；其中道具、頭巾、圍裙皆是熱心的志工與長輩利用工廠清倉布料製作而成，將愛社區及環保意識用「鎮平人的手藝」作一呈現。
4	常勝	花蓮縣光復鄉馬可認文化藝術舞蹈協會	來自馬太鞍部落的舞蹈精英，本團體於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，成立至今業已參加無數次對外展演或競賽表現亮眼，對原住民族、部落文化推動不遺餘力，堪為推動阿美族部落文化表率，協會成員約60人。我們都是一群有活力的阿公、阿嬤，熱愛跳舞、運動、畫畫、分享，每天都充滿希望、盼望、熱情，最重要的是人與人的凝聚力，大家相互照顧，和樂融融創造和諧景象。	「健康幸福一起來」本協會去年成立馬可認照顧站，成立至今已快兩年了，本會馬可認照顧站推動活力健康操，促進長輩身心健康，養成良好運動的習慣，提升健康知能，創出健康三低的人生，提倡傳統優良文化，舞動原力跳出自信。

5	常勝	<p>高雄市鳥松區仁美社區關懷據點</p>	<p>仁美社區關懷據點於100年成立，至今已經滿9年，上課時間為每週三、四、五上午8:00-12:00，上課時間是長輩最期待的日子，男性有7人，每位阿公都很活躍，跳起舞來不輸阿嬤。阿公阿嬤學習能力強，平均年齡81歲，最年長的90歲有3位，任何的活動都認真學，樂意嚐試，幾年來凝聚了團結一條心的團隊精神。</p>	<p>《營養要均衡，運動樂開懷》第一首用舞蹈詮釋夜市人潮及美食，由於不良飲食習慣，長期食用高鹽、高糖、高油脂導致疾病纏身，危害身體健康。第二首的怪獸代表十大疾病不斷纏著我們的身體，球代表肥胖疾病甩都甩不掉，將透過規律運動慢慢縮小消滅。更加入了戴口罩、勤洗手的動作來提醒防疫的重要性。</p> <p>第三首擬人化蔬菜水果。配合「我的餐盤」口訣與動作，加強阿公阿嬤的印象，達到均衡飲食的效果。</p> <p>第四首歌讓阿公阿嬤走入人群，達到「天天運動結交好友，身體健康沒煩惱」。</p>
6	常勝	<p>澎湖縣</p>	<p>團隊學員藉由排練、表演傳承了在地人文地理進而參與社會活動，協助各社福機構、縣府宣導政策以及民間慶典活動，貢獻所學與民同樂。在地活躍老化的同時也促進自身的身心健康，降低醫療成本，活出自在自主健康快樂的銀髮生涯。團員中19年次的林石秀蘭女士去年底失去了相互扶持的老伴(林老先107年亦是敬老獎得主)，數十年來夫妻倆樂善好施，更是澎湖的槌球高手。今日她走出喪偶之痛與從小帶大的孫女共同表演我的餐盤，舞出了銀髮活力秀的精神。</p>	<p>野生的紫菜經濟價值高在澎湖被譽為黑金，它含有大量維生素及纖維，而豐富的膽鹼對老人的記憶衰退也有改善作用，而每年姑婆嶼紫菜的採收更是我們赤崁村民的專利。故事開始即以採紫菜展開序幕。有好的食材也要能聰明吃營養才會跟著來，所以藉由「我的餐盤」六大口訣均衡營養鍛鍊體魄。</p>

7	新秀	<p>台北市南港區東新91樂活無限隊</p>	<p>本隊 65 歲以上表演長輩共 35 位，年紀最長者為 97 歲鄭林謹大姐，95 歲傅桂香大姐，93 歲陳鐘英大姐及 90 歲，91 歲鄭陳尾大姐和 91 歲的李何雪鳳大姐，85 歲至 90 歲有 5 位，領有殘障手冊者 5 位。長者在台北榮總復健部余羅平物理治療師指導下，個個健康有活力，充份展現不老舞者風範。</p> <p>本次表演有老、中、青、幼四代共同演出，充份展現世代融合歡樂幸福景象。</p> <p>表演道具運用回收材料精心手製，資源永續利用，符合環保精神。</p>	<p>本次表演發想自著名電玩《快打旋風 street fighter》除惡務盡的理念，以電玩形式呈現，以防疫英雄與病毒惡魔格鬥做開場及串場。當人類遭受病菌入侵，健康嚴重受損，防疫英雄領導人們透過[內外夾弓大立腕]的洗手七式，防護自身安全，終於打倒病菌惡魔及病菌，人們重拾快樂，並力行防疫新生活及遵循[我的餐盤]建議，6 大類食物均衡攝取，遠離病毒及慢性病威脅，快樂又健康。</p>
8	新秀	<p>臺中市私立永耕社會福利基金會—不老青春鬥陣行</p>	<p>永耕社會福利基金會秉持社會服務的宗旨，響應政府推動的老人健康促進計畫，營造長輩在地老化、健康老化、活躍老化的友善環境，使據點成為社區長輩的”樂齡活水站”</p> <p>我們由 94 歲林齊阿公班長和 93 歲燕姐副班長帶領參賽活力秀；「不老青春 鬥陣行」是我們老寶貝們最佳的樂齡寫照，平日媳婦帶著阿公；孫子牽著阿嬤；老朋友、老鄰居結伴，大夥到活水站練習健康操，每日的早茶分享，好玩又好吃；年輕人認真的打拼事業，老寶貝們是認真累積健康；運動多、動腦多、均衡飲食就是老寶貝們的最佳健康處方。</p>	<p>這次我們以輕鬆愉快的音樂融入銀髮族體適能的運動概念及健康行為的倡導—內、外、夾、弓、大、立、丸；正確洗手和六大營養均衡吃，同時訓練長輩腦力、肌力和平衡感，好記又好學，使運動「動得有趣」並培養愛運動、正確勤洗手、均衡飲食的健康樂齡生活好習慣。</p>

9	新 秀	桃園市龍岡社區發展協會—龍寶貝萬歲歌舞團	龍寶貝萬歲歌舞團由桃園市桃園區龍岡社區發展協會關懷據點長輩所組成，長輩們平均年齡為「78歲」，其中最年長者為「曾培靈阿公 98歲」，團內80歲以上長輩共有10位，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。	<p>◎劇名：吃飯了～跟著小精靈一起健康吃！</p> <p>◎劇情大綱：三位廚師最近發現老人家們失去活力，健康小精靈前來幫忙，告訴大家應該要吃得營養均衡才是保持健康的關鍵。</p> <p>◎演出形式：話劇 → 歌舞劇（吃飯了）→ 話劇 → 歌舞劇（我的餐盤）</p> <p>【第一幕話劇】：老人沒活力，廚師們好苦惱</p> <p>【第二幕話劇】：小精靈來幫忙</p> <p>【第三幕歌舞劇】：吃飯了</p> <p>【第四幕話劇】：廚師知道怎麼煮才健康，準備開煮</p> <p>【第五幕歌舞劇】：我的餐盤</p>
10	新 秀	宜蘭縣蘇澳鎮永光社區—活力時光「光」機	永光里為宜蘭縣蘇澳鎮第三個戶數最少的里，僅215戶，人口組成皆以65歲以上長者居多，里長盧育順熱心積極促進社區長者健康並增加里民社區參與度。於今年即使疫情影響下，仍努力辦理許多長者相關社區活動如：銀髮族動動班、高齡生活大學、樂齡課程等，近期也開始辦理社區長者共餐據點。從一開始長輩陸續參加社區清掃活動培養感情，到後來鄰里長輩間互相宣傳，大家一同參與社區活動，讓僅508人口的永光社區更像個大家庭，創造樂齡健康的永光社區！	永光社區長輩們帶來的「活力時光機」表演，以「我的餐盤」主題曲，結合蘇澳在地美食（冷泉蔬菜、鯖魚等）與風景（豆腐岬、冷泉等）、人文特色（金媽祖廟等），希望讓大家能夠品味在地天然美食及外出欣賞美景，增進身體健康！

11	新秀	<p>花蓮市華東大本里巴哈</p>	<p>Towapon 部落位於花蓮市最北端，太陽的子民大本部落，位於有山有水的環境居住這阿美族及數撒奇拉雅族，在服裝上的紅色代表阿美族，橘黃則代表撒奇萊雅族，圖案則象徵著安居樂業，源遠流長。</p> <p>此外部落出產大肚魚，閩南人稱（大肚仔）後來則慢慢演變為 Towapon，為此地托瓦本，這是我們部落的名稱由來— Towapon 大本部落。</p>	<p>運用不同曲風的變化，展現活力四射銀髮魅力。藉由我的餐盤口訣歌認識健康飲食、兒時的童謠彷彿時光倒轉回憶童年、接著用熟悉的語言、旋律、舞姿結合健康操動作上及有加強老人家肩背如抬手，蹲下劃圓針對核心，出拳動作增加老人家心肺，再融合太極拳強化防跌觀念，誘使部落長者與族人"快樂動、展活力"。透過活動彼此的互助和學習與溝通增進族人的情誼、降低生活壓力，並達到自我效能提升體能與自信心。</p>
12	新秀	<p>嘉義縣義竹鄉頭竹社區一頭竹圍幸福隊</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本社區 106 年起由黃榮利先生擔任理事長，與黃明昌村長一同協力開辦社區各項福利照顧服務，目前社區參與長者共計 70 位，47 位志工。 2. 竹鼓打擊指導老師江秀雲是一位音樂老師，任職於台灣基督長老教會擔任牧師，107 年社區開辦各項建促活動，在江老師帶領下，銀髮族竹鼓打擊樂隊成為頭竹社區的特色；戲劇內容及道具製作，則由社區志工邱樓老師協助指導整理。 3. 銀髮族竹鼓打擊樂隊隊員平均年齡在 75 歲左右，其中團隊內有 92 歲的黃翁偷阿嬤，她活到老學到老快樂健康學習的精神，更 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 依上級指定曲「我的餐盤」強調少糖少鹽少油及均衡飲食 6 句簡易口訣，由編曲老師莊麗燕老師搭配「農村曲」、「天黑黑」及「西北雨」歌曲說明社區務農生活，居民自己種植蔬果自己吃，強調健康與環保的新飲食觀念，最後再以「向前衝」之歌，帶動表演展現社區活力。 2. 表達注重健康飲食外，也強調生活化運動，讓參與者感受到活力，同時也培養出對運動的興趣。

			<p>是社區內的典範，她總是樂於代表社區參與各項表演活動，彰顯出一種積極而活躍的生命光彩與能量。這份能量也影響著大家，所以頭竹圍也是個幸福村。</p>	
13	新秀	屏東縣霧台鄉阿禮社區文化健康站	<p>本站於108年於永久屋基地-長治百合部落成立，成員皆為阿禮部落魯凱族長輩，平均年齡74歲，最大特色為男女長輩到站比例為1:1，實屬難得！高齡88歲的部落傳統領袖-包寶銀女士，任何活動與競賽都不缺席，是團隊的精神領袖，而照顧長輩的外籍看護都成為志工融入在當中，且會簡單的說和聽魯凱母語，也成了家人。透過站內每日課程活動成為日常，秉持「不能沒有你，不能忘記你」的關懷理念，一起相互陪伴。</p>	<p><百思合歡·健康活力>歷經莫拉克風災十一年，從海拔1200公尺高冷的原鄉，被迫遷居到平地長治鄉永久屋基地-百合部落，縱然生活環境大轉變，仍秉持原鄉不棄、文化不滅理念，繼續傳承魯凱傳統文化，正如族花-百合花般柔韌堅毅。</p>
14	新秀	金門縣金沙鎮樂齡隊	<p>「金沙樂齡隊」於105年因金沙鎮樂齡學習中心活動而創立，由舞藝精湛的李建崇先生帶領。學員歷經將不間斷的努力學習，將舞步記牢到熟練，也是相當的不容易。在講師不辭辛勞的教導下，終於有樂齡社交舞蹈班的誕生。</p> <p>講師指導學員持續的練習和修正自己的姿勢，除了加強基本步法練習，並由淺入深，逐次加入各種花式舞步的指導與練習，以啟發學員的興趣，幫助學員建立自信。</p>	<p>金沙樂齡中心希望藉由樂齡學習，提供給不同年齡層社會人士所之生活化課程；不但提供了成人二次學習的機會；進而推廣國際舞為全民運動，社交舞蹈是一種培養禮儀及溝通方式，透過社交舞蹈的學習，使學員增加更多與人接觸機會，進而訓練自己與他互動及讓身體更健康。</p>

