

113 年【無齡世代】教案暨教學資源徵選活動

一、目的：

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：

全台大專校院（含碩、博士）學生，個人或團體皆可報名。

四、比賽主題說明：

- （一）以五十歲以上長輩為目標對象，製作合適且實用的教案或教學資源，能引起長輩注意及培養良好生活習慣之動機，提升銀髮族健康相關知能。
- （二）須說明創作理念、如何推廣及運用。
- （三）設計方向與內容可參考附件三。

五、參賽方法：

（一）應附資料：

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」：檔案格式請見第六點。

（二）報名送件：

請備妥上述 3 件檔案，檔案命名方式為「資料項目-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，主旨為「無齡世代教案徵件比賽-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 **113 年 7 月 31 日止**，逾期恕不受理。

六、作品形式：下列擇一

（一）教案企劃組：

1. 說明：發想一套衛教宣導活動或相關課程之企劃案，須包含一項文宣品：如手冊、教具、生活用品等不限形式。
2. 內容要求：目的、目標對象、執行規劃、活動/課程內容、文宣教材(示意圖、使用說明等)、成本及效益評估。
3. 格式：A4 不超過 12 頁之 PDF 檔。

(二) 教學資源組：(兩者擇一即可)

1. 教學簡報檔：

- 說明：由精簡文字描述，搭配合適的視覺呈現之電子圖文教材，須注意所有內容素材無版權疑慮。
- 格式：檔案大小不限，以不低於 8 頁為限，可使用 AI、PPT、PDF 等檔案格式。

2. 宣導影片：

- 時長：不超過 5 分鐘。
- 形式：動畫製作或真人拍攝皆可。
- 語言：以中文或台語為主，台語需提供中文字幕。
- 格式：解析度 1280*720 (720p) 以上，且須為 AVI、MOV、MPG、MP4 檔案。

七、評選標準：

作品形式	教案企劃組		教學資源組	
評分比重	結構及完整度	40%	主題契合度及內容正確性	35%
	內容正確性	30%	推廣及應用性	35%
	實用及可行性	30%	視覺及創意表現	30%

八、獎勵：

- (一) 特優 2 名：新臺幣 3 萬元或等值獎品、禮卷。
- (二) 優等 2 名：新臺幣 2 萬元或等值獎品、禮卷。
- (三) 佳作 2 名：新臺幣 1 萬或等值獎品、禮卷。

九、其他：

- (一) 本計畫由全家便利商店贊助支持。
- (二) 活動相關問題，請洽詢承辦人：(02)2776-6133 分機 303 賴小姐。
- (三) 得獎者名單將於 113 年 9 月底前，公布於董氏基金會-食品營養中心官網 (<http://nutri.jtf.org.tw/>)。
- (四) 作品可參考及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 (<https://www.nutri.jtf.org.tw/Article/Lists/13>)
- (五) 主辦單位得視徵件情況，調整獎勵名額及獎金，必要時得從缺。
- (六) 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。
- (七) 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。
- (八) 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。

(九) 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。

(十) 本活動簡章若有未盡事宜，主辦單位得視實際情況修正之。

附件一（每件作品一份，灰色文字為備註，填寫時請自行清除）

【無齡世代】教案暨教學資源徵選活動—參賽資訊表

參賽者	<input type="checkbox"/> 個人	<input type="checkbox"/> 團體，團隊名稱：_____	
	姓名： 學校： 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)
指導老師	(無指導老師免填)	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、入圍及得獎權利義務之一切相關事宜)
電子信箱		連絡電話	
作品形式	<input type="checkbox"/> 教案企劃組 <input type="checkbox"/> 教學資源組	作品名稱	
<p>創作理念： (標楷體 12 號字，靠左排列) (以橫式由左至右書寫)</p>			
<p>請說明該作品如何推廣及運用： (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（每件作品一份）

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－教案暨教學資源徵選活動」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（甲方，創作人或全團隊成員） 簽名	
參賽者（創作人或團隊授權代表人） 身分證字號	

中華民國 年 月 日

50 歲後，食力、腦力、肌力開始流失，需提早開始準備

食力下滑

- 咀嚼吞嚥功能下降
- 65歲超過2成每週噎到3次
- 約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

- 每年流失速度：
- 50歲以上靜態生活型態者，約 0.5~1%
 - 65歲過後約 1~2%

可能造成咀嚼吞嚥困難、
衰弱症、肌少症、
骨質疏鬆等，導致營養
攝取不足、跌倒、失能



腦力下降

- 每年萎縮速度：
- 50歲過後約 0.2~0.3%
 - 60~91歲加速至 0.5%

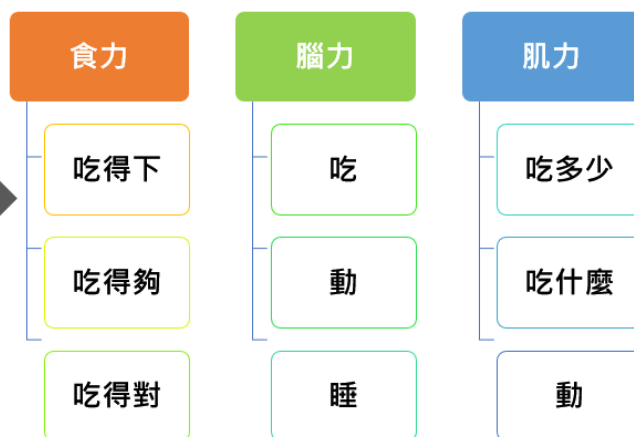
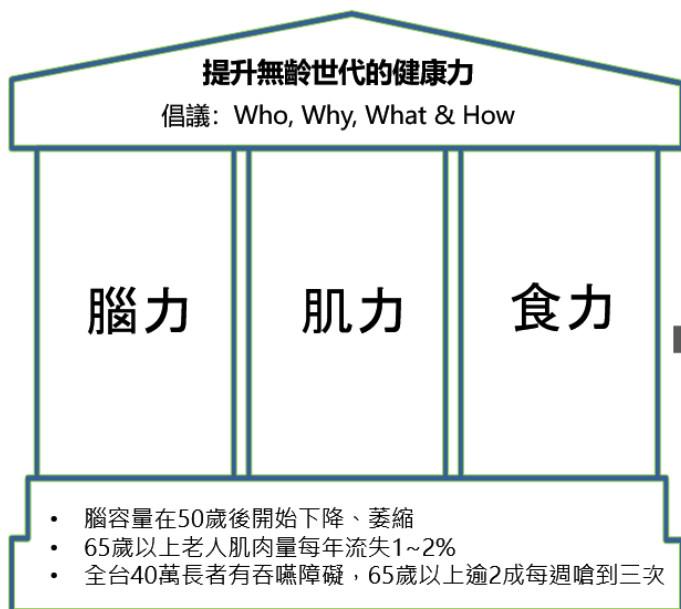
可能造成
認知功能下降，嚴重時失智症



提升「無齡世代健康力」三個健康力

TA：50+

50+ 處於「需預防自身老化、又要照顧家中長輩」的重要階段。幫助50+ 建立預防觀念、打造健康力，讓50+ 不只能幫助自己，也能幫助長輩，大家一起健康老化、活躍老化！



台灣持續在變老!

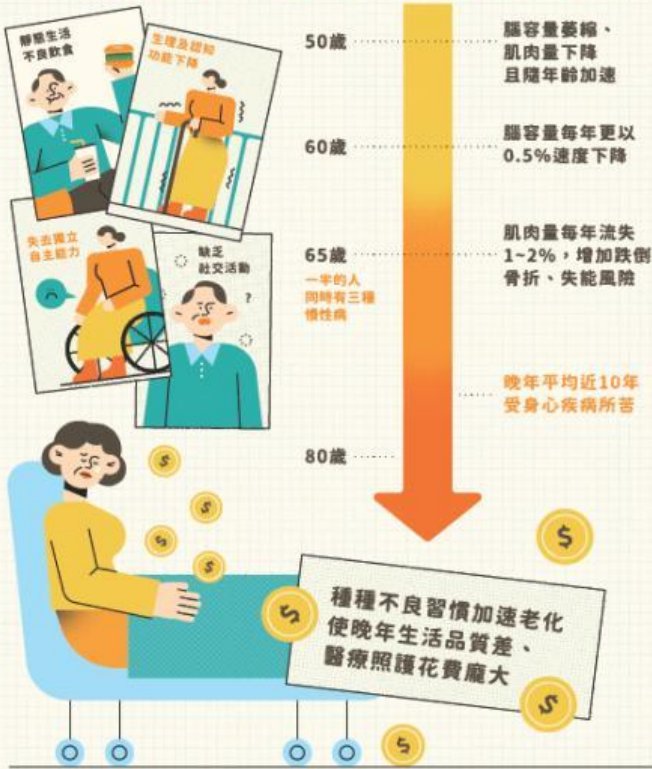
以這個速度繼續下去
45年後台灣會有快
一半的人大於65歲!



無齡世代來臨 打破年齡限制

啟動長命又好命
的無限人生

變老不可怕，不健康的變老才可怕!



2016世界衛生組織 《全球老化與健康報告》

什麼是長命又好命?

即健康老化，意思是不只要免於病痛，也要維持身體功能，不失能、不失智，並兼顧心靈健康與社交生活!

Bingo 越多 小心是腦力、肌力、食力退化警訊!!

START

腦力

- 每週3天以上情緒低落提不起勁
- 睡眠斷續 每天平均睡不到7~8小時
- 與半年前相比記憶減退且影響到生活
- 與半年前相比對以前熱衷的事物失去興趣
- 與半年前相比容易忘記正確月份、年份

肌力

- 小腿圍變細 男性 <34 公分 女性 <33 公分
- 椅子起身測試 (14秒內，雙手抱胸，連續起立坐下不到5次)
- 一年內跌倒超過2次
- 過馬路時常無法在變紅燈前通過路口
- 樓梯爬一層就需要休息喘不過氣
- 和過去一年相比比較容易生病身體變差

食力

- 3個月內未刻意減重體重卻輕超過3公斤
- 吃東西每週會噁咳3次
- 硬的食物咬不動 (如：瘦肉、玉米、芭樂)
- 30秒內無法吞口水2次
- 吃東西時食物會堆在嘴巴或掉出嘴巴

若有身高變矮、腰圍變粗，則要小心骨質疏鬆症與三高(高血壓、高血糖、高血脂)等慢性病風險!

老化正威脅 你的食力!

隨著年齡的增長，牙齒鬆脫，
口腔、雙頰肌肉無力，
造成「咀嚼力」下降!

老化使唾液腺萎縮，加上服用藥物使
唾液分泌變少，不易潤滑食物，
造成「吞嚥力」下降!

牙齒不好又難吞，
根本就吃不下啊!

老化亦造成身體衰弱、肌肉及骨質流失，
讓癱瘓、腰痠背痛、駝背、體重減輕、
莫名腿軟、走路不穩找上門!
更增加了跌倒、骨鬆、骨折、失能、生理及
精神疾病、死亡的風險哩!

衰弱、肌少症找上你
因為蛋白質與熱量
根本就吃不夠!

飲食習慣打勾勾，你做到幾項

- 每天至少2餐有主食、主菜、副菜
(主食如：飯、麵；主菜如：豆魚雞肉；副菜蔬菜為主)
- 每天吃15種以上食物(不含零食、糖果、飲料)
- 每天3種顏色以上足量蔬菜、水果
- 每天1份乳製品
- 每天都會吃到未精製的全穀雜糧
- 每天1份堅果
- 每天6-8杯白開水
- 較常選豆類、蛋、雞、魚等作為蛋白質來源
- 常選富含好油的食物
(如：鯖魚、鮭魚、堅果、橄欖油、芥花油、大豆油)
- 常和家人或朋友一起用餐

8項以上：很棒!你的飲食習慣良好，請保持下去!
4項-7項：不錯!但可以更好!
繼續朝著還沒達到的項目邁進吧!
3項以下：再加油!循序改進，
你會驚訝改變飲食習慣並不難!

達成三關鍵，造就好食力

吃得下 烹調巧思，食物更好食

- 清蒸、燉煮、油一滴，食物更軟更好咬
- 切細、煮爛、打成泥，食物更細更好嚼
- 勾芡、沾醬、淋湯汁，食物柔滑更好吞
- 檸檬、香料、中藥材，多樣風味更愛吃



吃得夠 預防衰弱、避免肌少症

- 1 攝取適當熱量及足夠且優良的蛋白質，
是預防衰弱、避免肌肉流失的重要方法!
- 2 優良的蛋白質如：豆類及其製品、魚、蛋、雞、牛、豬、乳品類
- 3 以一天熱量1800大卡為例，三餐中應該有1.5份乳品、
豆魚蛋肉類至少5份!

豆魚蛋肉類的一份
大概是半個掌心的
大小喲!



吃得對 多元攝取，增強抵抗力

堅果類：
以堅果種子取代精製過的
食用油，但因富含脂肪，
應適量攝取

豆魚蛋肉類：
魚類可選擇含多元不飽和脂肪酸的
魚類，如：鯖魚、秋刀魚、鮭魚等，
可預防發炎、心血管疾病，並可維
護腦部健康

少紅肉及其加工品，避免心血管疾
病、認知功能障礙等



蔬菜、水果類：
蔬菜、水果中維生素可抗氧化、消除
自由基，有助於抗老化、增強抵抗力，
也對調節神經有保護作用

全穀雜糧類：
未精製的全穀雜糧如：糙米、地瓜、
紅豆，減少精製穀物可避免血糖不穩
定、慢性發炎等

乳品類：
包含鮮奶、保久乳、優酪乳、優格
等，富含蛋白質及鈣質，有益肌肉
和骨骼健康

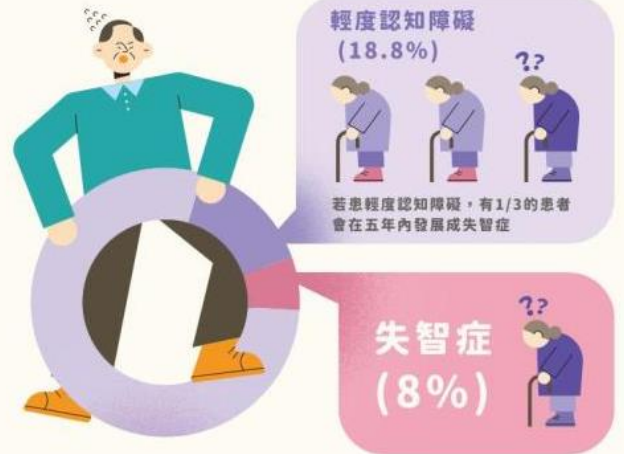




50歲開始，「大腦」也會隨著年紀而逐漸萎縮變小，使腦力下滑，不提早預防會使認知功能變差、失智症提早報到！

失智症是緩慢進行、目前仍無法治癒的疾病，不僅會造成生活品質下降，也會增加照顧者的身心壓力和經濟負擔。

65歲以上 1/4 有腦力問題



大腦凍齡三要素，吃動睡都顧好

吃得對腦力好

腦力UP食物中的營養素，能刺激神經、降低氧化壓力、調節發炎反應，進而延緩大腦老化。

- 01. 蔬菜 (特別是深綠色、辛香料)
- 02. 水果 (各色、當季、在地)
- 03. 未精製全穀物 (糙米、大麥、燕仁等)
- 04. 豆類及其製品 (黃豆、黑豆、毛豆、豆腐等)
- 05. 魚類、家禽肉
- 06. 堅果種子
- 07. 不飽和脂肪酸較多的油 (橄欖油、芥花油、大豆油等)

腦力NG食物包含：含糖飲料、甜食、油炸食物、加工紅肉(香腸、熱狗、火腿等)、人造奶油。

動得多退化少

越不動越容易衰弱！長者久坐不動常見原因包含：身體狀況不佳、退休就是要輕鬆過日子、沒動力、覺得運動很累。久坐不動是健康殺手，會讓大腦的神經活化及血管生成變少、認知功能變差、退化更快，甚至提早失智。

延緩退化有三動

- 活動**
 - 輕度身體活動就能延緩大腦退化，有動就有效
 - 低強度活動就能改善情緒、減少憂鬱症狀
- 運動**
 - 一次性中等強度運動就能提升認知功能
 - 預防大腦嚴重退化、萎縮、不健康
- 社交互動**
 - 改善大腦和情緒
 - 增加自信心、愉悅感
 - 讓運動更有趣、容易持續

睡得好腦不老

一天7小時剛剛好，睡太多 (>10 小時)、睡太少 (<5 小時)、失眠、睡不好，提高失智風險！

平時保養

- 睡眠時間7小時最佳，作息規律
- 均衡飲食，避免午後攝取含咖啡因的食物
- 增加身體活動
- 下午4~5點開光，可讓褪黑激素在適當時間分泌，調整睡眠作息，避免還沒天黑就想睡
- 保持樂觀、正向心態，適時舒緩壓力

睡前加強

- 營造平靜氛圍：如看書、聽音樂等，讓身體準備進入睡眠
- 睡前1小時泡腳20-30分鐘，讓四肢末梢的溫度上升，幫助入睡
- 節制飲水及飲品，避免睡眠被尿意中斷
- 睡前不用3C，避免3C產品的藍光抑制褪黑激素的製造，導致難以入睡



與青春一起流失的肌肉

65歲後每年流失
1~2%肌肉量



每6位長者就有1位
在一年內曾經跌倒



缺乏肌力會增加跌倒機率，嚴重會導致長期臥床或死亡！

延緩大腦退化，有動就有效！

每天只要走路、做家事等輕度的身體活動，就能延緩大腦退化
持之以恆地規律運動，對認知功能的幫助更大！

但要維持肌力，
還要搭配各種
運動類型！



你是哪一型？

能坐就不站型

一天8小時幾乎坐著或躺著



從增加活動量開始，如：
做家事、以走路代替騎車，
提升身體活動量

心有餘力不足型

有心運動，但身體不好



先嘗試緩和的運動，如：太極、瑜珈等，或運用家中設備做運動，如：靠牆深蹲、椅子上抬腿、彈力帶等

只做單一運動型

常散步、爬山等，
但做的運動類型少



試著多方嘗試少做的運動類型，達到有氧、肌力兩者併行，並在日常生活多做協調和柔軟度運動

全方位運動型

持續不斷參與各種不同類型的活動、運動



維持現狀，並注意各種運動類型都有做到即可

不同運動類型帶給身體的好處不同，
因此各種類型都要搭配唷！

四大運動類型 你都有做嗎？

每天運動30分鐘，可視體能狀況分次累積

運動也要均衡，就跟吃飯
不可偏食是一樣的！

有氧運動

每週 5 天

- 增加心肺功能及體能
- 降低疾病風險，如：新陳代謝症候群、慢性病、心血管疾病、憂鬱症等
- 降低身體脂肪，減少腹部肥胖

快走、游泳、慢跑、健行、爬山、排舞



肌力運動

每週 2 天

- 降低肌少症、衰弱症的風險
- 預防跌倒、骨折及骨質流失
- 增加肌肉蛋白合成能力

重量訓練(如：啞鈴、推舉機)、深蹲、伏地挺身、彈力帶訓練



協調性運動

每週 2~3 天
每天做更好

- 提升動作協調性
- 增進神經肌肉功能
- 穩定重心、預防跌倒

太極、皮拉提斯、走樓梯、瑜珈



柔軟度運動

每天做最好，特別是
有氧和肌力運動前、後

- 增進關節活動範圍，及肌肉和韌帶的彈性
- 舒緩緊繃的肌肉，減少運動後的痠痛
- 減少運動傷害，讓運動表現較佳

瑜珈、坐姿體前彎、毛巾伸展操、皮拉提斯

