

檔 號：
保存年限：

弘光科技大學 函

地址：433臺中市沙鹿區臺灣大道六段1018號

聯絡人：李靜儀

電子信箱：jan19ice@sunrise.hk.edu.tw

聯絡電話：04-26318652#3502

傳真電話：04-26317490

受文者：屏東縣立東港高級中學

發文日期：中華民國113年9月3日

發文字號：弘大老福字第1130013269號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如主旨 (1131202275_1_ATTCH1.pdf、1131202275_10_ATTCH10.pdf、1131202275_2_ATTCH2.pdf、1131202275_3_ATTCH3.pdf、1131202275_4_ATTCH4.pdf、1131202275_5_ATTCH5.pdf、1131202275_6_ATTCH6.pdf、1131202275_7_ATTCH7.pdf、1131202275_8_ATTCH8.pdf、1131202275_9_ATTCH9.pdf)

主旨：檢送本校老人福利與長期照顧事業系，辦理「第一屆長期照顧永續發展論壇-高齡照顧與健康生活競賽」簡章及相關附件，歡迎貴校學生踴躍報名參加，請查照。

說明：

- 一、競賽目的：藉由參與設計標語、可實行方案、捕捉生活畫面，增進高中職及大專生創新思考，並以實際行動關心長期照顧的議題，支持社會的永續發展。
- 二、競賽時間：113年12月06日(五)13：00-17：00。
- 三、報名期限：至113年10月15日(二)止。
- 四、活動內容及其他相關訊息詳如簡章。
- 五、活動洽詢電話：04-26318652，李小姐分機3502、蘇小姐分機5571，E-mail：elderservice100@gmail.com。

正本：各公私立高級中學、各公私立高級職業學校、國立政治大學、國立清華大學、國立臺灣大學、國立臺灣師範大學、國立成功大學、國立陽明交通大學、國立中央大學、國立中山大學、國立中正大學、國立彰化師範大學、國立臺北大學、國立

嘉義大學、國立高雄大學、國立東華大學、國立暨南國際大學、國立屏東科技大學、國立臺東大學、國立宜蘭大學、國立臺北教育大學、國立臺中教育大學、國立勤益科技大學、國立臺北護理健康大學、國立金門大學、國立臺灣體育運動大學、國立臺中科技大學、國立屏東大學、國立臺南護理專科學校、東海大學、輔仁大學學校財團法人輔仁大學、東吳大學、中原大學、中國文化大學、逢甲大學、靜宜大學、長庚大學、元智大學、中華大學學校財團法人中華大學、大葉大學、義守大學、世新大學、銘傳大學、實踐大學、朝陽科技大學、高雄醫學大學、南華大學、南臺學校財團法人南臺科技大學、崑山科技大學、嘉藥學校財團法人嘉南藥理大學、樹德科技大學、臺北醫學大學、中山醫學大學、龍華科技大學、輔英科技大學、明新學校財團法人明新科技大學、長榮大學、弘光科技大學、中國醫藥大學、正修學校財團法人正修科技大學、玄奘大學、建國科技大學、大仁科技大學、聖約翰科技大學、中臺科技大學、亞洲大學、開南大學、佛光大學、台南應用科技大學、光宇學校財團法人元培醫事科技大學、中華醫事科技大學、南開科技大學、廣亞學校財團法人育達科技大學、美和學校財團法人美和科技大學、吳鳳學校財團法人吳鳳科技大學、長庚學校財團法人長庚科技大學、慈濟學校財團法人慈濟大學、康寧學校財團法人康寧大學、台北海洋學校財團法人台北海洋科技大學、亞東學校財團法人亞東科技大學、德育學校財團法人德育護理健康學院、大同技術學院、馬偕學校財團法人馬偕醫學院、馬偕學校財團法人馬偕醫護管理專科學校、仁德醫護管理專科學校、樹人醫護管理專科學校、耕莘健康管理專科學校、敏惠醫護管理專科學校、育英醫護管理專科學校、新生醫護管理專科學校、崇仁醫護管理專科學校、臺北市立大學

副本：本校老人福利與長期照顧事業系



第一屆長期照顧永續發展論壇-高齡照顧與健康生活

競賽簡章

- 一、主辦單位：台灣高齡服務管理學會、中華法律風險管理學會。
- 二、協辦單位：弘光科技大學老人福利與長期照顧事業系(所)、八福銀髮服務股份有限公司(愛長照)、社團法人餘裕社會福利發展協會。
- 三、報名期限：至 113 年 10 月 15 日(二)止。
- 四、競賽方式：資料初審通過入圍進入複賽。
- 五、報名方式：將各競賽項目要求資料 mail 至 elderservice100@gmail.com。
- 六、複賽時間：113 年 12 月 06 日(五)，下午 13:00-17:00。
- 七、複賽地點：弘光科技大學 國際會議廳與川廊(L 棟 B2)。
- 八、競賽項目：

活動網頁



➤ 標語競賽-健康新知報你知！

| | |
|-------------|--|
| 競賽目的與說明 | 長輩需要學習新的健康知識，讓自己保持最佳狀態，簡單又口語化的標語，可以幫助長輩記憶及學習如何自我照顧、預防老化與延緩失能，以增加獨立自主，減少家庭照顧者的負擔。請發揮創意，用 20 字以內的標語，針對長者介紹一個健康觀念，讓長輩輕鬆 follow 健康新資訊。 |
| 報名資格 | 1.高中、高職、五專生(限專一至專三)。 2.每隊 1 名至 10 名，報名完成後不接受成員更換。 3.每隊應設隊長一名，作為與主辦單位的聯繫窗口。 4.每隊須有指導老師，每隊指導老師以兩名為上限。 |
| 競賽方式 | 1.初賽：作品審查，11/10(日)於活動網站公告入圍者名單，未入圍者或資格不符皆不會收到通知。 2.複賽：準備 A0 直式海報乙張，12/06(五)展示。 |
| 投稿內容(1 千字內) | 1.健康知識標語限定 20 字以內(包含標點符號、特殊符號等)。 2.動機與靈感來源。 3.相關說明。 4.參考資料來源。 |
| 繳交文件 | 1.報名表。 2.學生證。 3.著作公開授權同意書(簽名後以 PDF 檔上傳)。 4.個人資料蒐集、處理及利用同意書(簽名後以 PDF 檔上傳)。 |
| 評分內容 | 創新性、正確性、重要性、海報設計與美觀、現場參與者評分各佔 20% |
| 請參閱- | 附件 1-報名表及範例。 附件 4、6 著作公開授權同意書、個人資料蒐集處理及利用同意書。 |

➤ **攝影競賽-用溫暖陪伴歲月**

| | |
|--|---|
| <p>競賽目的 與說明</p> | <p>高齡照顧有著多種樣貌，可以是照服員細心的工作，可以是個管員或社工師親切的訪視，更可以是街頭巷尾熱情的問候與關心。照顧可以是一個照顧者，可以是一個家庭，可以是整個社區，樹蔭下下棋、廟口跳舞、在輪椅上享受冬陽、全家陪伴的晚餐，都是照顧的樣貌。你看過最溫暖的照顧是什麼樣子呢？用手機拍下來，與我們分享吧！</p> |
| <p>報名資格</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1.高中、高職、五專生(限專一至專三)。 2.每隊1名至10名，報名完成後不接受成員更換。 3.每隊應設隊長一名，作為與主辦單位的聯繫窗口。 4.每隊須有指導老師，每隊指導老師以兩名為上限。 |
| <p>競賽方式</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1.初賽：作品審查，11/10(日)於活動網站公告入圍者名單，未入圍者或資格不符皆不會收到通知。 2.複賽：準備 A1 直式海報乙張，12/06 展示。 |
| <p>作品規範</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1.參賽作品須為參賽者本人使用攝影器材（不限品牌）所拍攝之數位檔案。 2.每人限參加一隊，一隊限投乙張作品。 3.繳交數位檔案需以 JPG 檔案上傳，尺寸 2,400*3,600 像素或長邊至少 2,048 像素以上），上傳檔案大小必須在 20M 或 5MB 以下。 4.文字說明拍攝照片之理由並製作成 A1 海報乙張。 5.作品為合法之攝影作品。不可抄襲、重製、冒名、拷貝，未侵犯其他任何個人或實體法律上權利及利益。 |
| <p>繳交文件</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1.原始照片 jpg 檔。 2.報名表。 3.學生證。 4.著作公開授權同意書。 5.肖像權同意書。 6.個人資料蒐集、處理及利用同意書。 |
| <p>評分內容</p> | <p>主題理念、原創性、視覺美感、創意表現、現場參與者評分各佔 20%。</p> |
| <p>請參閱-</p> <p>附件 2-報名表及範例。</p> <p>附件 4-6 著作公開授權同意書、肖像權同意書、個人資料蒐集處理及利用同意書。</p> | |

➤ **方案競賽-高齡照顧與健康生活**

| | |
|--|---|
| <p>競賽目的與說明</p> | <p>高齡照顧與健康生活是 21 世紀最熱門且蓬勃發展的產業，為鼓勵大專生發揮創意，想像多元且優質的照顧環境，凡是有關「高齡照顧與健康生活」的方案、計畫，不論是構思中、進行中、已完成的，均可投稿參加。</p> |
| <p>報名資格</p> | <p>1.投稿者： (1)大專生組：一般大學、四技、二技、二專、五專(限專四至專五)。 (2)高中職組：高中、高職、五專生(限專一至專三)。 2.投稿者可自主選擇競賽類別：口頭報告組或海報發表組。 3.每隊 1 名至 10 名，報名完成後不接受成員更換。 4.每隊應設隊長一名，作為與主辦單位的聯繫窗口。 5.每隊須有指導老師，每隊指導老師以兩名為上限。</p> |
| <p>競賽方式</p> | <p>1.初賽：方案審查，11/10(日)於活動網站公告入圍者名單，未入圍者或資格不符皆不會收到通知。 2.複賽： (1)口頭報告組入圍者，準備 10 分鐘的投影片報告，12/6(五)口報。 (2)海報發表組入圍者，準備 A0 直式海報乙張，於 12/6(五)展示，並於展示期間向委員說明以及諮詢。</p> |
| <p>投稿內容</p> | <p>1.主題。 2.前言與背景。 3.方案目的。 4.方案設計。 5.評估方法。 6.結果/預期結果。 7.討論。 8.參考資料(需以 2019 年版(第 7 版)美國心理學會(American Psychological Association, APA)出版手冊之格式為準。</p> |
| <p>繳交文件</p> | <p>1.報名表。 2.摘要中文 500 字(包含標點符號、特殊符號等，不含參考資料)，並以 Word 檔方式繳交。 3.個人資訊。 4.學生證。 5.原創性比對檔案。 6.著作公開授權同意書。 7.個人資料蒐集、處理及利用同意書。</p> |
| <p>評分內容</p> | <p>創意、可行性、完整度、簡報表現或海報設計與美觀、現場參與者評分各佔 20%</p> |
| <p>請參閱- 附件 3-報名表。 附件 4、6 著作公開授權同意書、個人資料蒐集處理及利用同意書。</p> | |

九、獎勵方式：

- 1.特優乙名獎金 3,000 元；優等二名獎金 1,500 元；佳作三名；入選獎若干名。
- 2.各組老師給予指導證明。

十、聯絡方式：04-26318652 #3502 李小姐、#5571 蘇小姐。

十一、注意事項：

- 1.入圍者之全隊成員需參與「2024 長期照顧永續發展論壇」頒獎典禮。
- 2.頒獎時需隊員全數到齊方可領獎，唱名三次未到，即視同放棄資格。
- 3.凡報名參賽之團隊，即視同承認並同意遵守本活動辦法（含附件）與公告的各項內容與規定，本競賽如有未盡事宜，主辦單位保有修改之權利。
- 4.主辦單位保留修改活動與獎項細節權利，無須事前通知，並有權對本活動所有事宜作出解釋或裁決。
- 5.主辦單位有將參賽作品進行產品研發、宣傳、刊印、展覽及再製之權利。
- 6.完成送件程序後，主辦單位恕不接受參賽者任何形式之修改。
- 7.凡報名參賽者，視同已充分瞭解競賽內容、規範及條款，參賽者須尊重此活動各項規定及評審結果，未遵守活動等參賽規定者視同棄權。
- 8.競賽活動報名表蒐集之姓名、手機、E-mail，老師姓名等個人資料係為主辦單位進行參賽者報名管理、活動期間身分確認、活動聯繫、成績公告(如：獎項、姓名)等相關行政作業之用，並做為日後本競賽活動相關訊息聯繫。主辦單位將於臺灣地區(包括澎湖、金門及馬祖等地區)利用參賽者的個人資料，其利用期間為至蒐集目的消失為止。
- 9.競賽作品在會後將可優先刊登於《台灣高齡服務管理學刊》。

第一屆長期照顧永續發展論壇 高齡照顧與健康生活 競賽

報名期限：113.10.15 (日)止

初賽結果日期：113.11.10(日)

複賽日期：113.12.06 (五) 13:00-17:00

複賽地點：弘光科技大學 國際會議廳與川廊

活動網站



活動目的

增進高中職及大專生創新思考，並以實際行動關心長期照顧的議題，支持社會的永續發展

競賽項目

- 標語競賽-健康新知報你知
- 攝影競賽-用溫暖陪伴歲月
- 方案競賽-高齡照顧與健康生活

參與對象

- 標語、攝影、方案競賽：
高中、高職、五專生(專一至專三)
- 方案競賽：
大學、四技、二技、二專、五專生(專四至專五)

競賽規則

敬請參考簡章或至活動網站查詢

活動獎勵

- 特優乙名獎金3,000元、優等二名獎金1,500元、佳作三名及入選獎若干名
- 各組老師給予指導證明

聯絡方式

04-26318652 #3502 李小姐、#5571 蘇小姐

主辦單位：台灣高齡服務管理學會、中華法律風險管理學會

協辦單位：弘光科技大學老人福利與長期照顧事業系(所)、

八福銀髮服務股份有限公司(愛長照)、

社團法人餘裕社會福利發展協會

第一屆長期照顧永續發展論壇—高齡照顧與健康生活
標語競賽-健康新知報你知！報名表

| 成員姓名 | 學校 | 科系 | 年級 |
|----------------|----|----|--|
| | | | <input type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 |
| | | | <input type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 |
| | | | <input type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 |
| | | | <input type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 |
| | | | <input type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 |
| | | | <input type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 |
| (若欄位不足請自行新增) | | | |
| 隊長 | | | |
| 隊長電話 | | | |
| 隊長 e-mail | | | |
| 指導老師 | | | |
| 健康知識標語 | | | |
| | | | |
| 動機與靈感來源 | | | |
| | | | |
| 相關說明 | | | |
| | | | |
| 參考資料 | | | |
| | | | |

第一屆長期照顧永續發展論壇—高齡照顧與健康生活
攝影競賽-用溫暖陪伴歲月 報名表

| 成員姓名 | 學校 | 科系 | 年級 |
|----------------------------|----|----|--|
| | | | <input type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 |
| | | | <input type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 |
| | | | <input type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 |
| | | | <input type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 |
| | | | <input type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 |
| | | | <input type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 |
| (若欄位不足請自行新增) | | | |
| 聯絡人 | | | |
| 聯絡人電話 | | | |
| 聯絡人 e-mail | | | |
| 指導老師 | | | |
| 投稿影像(長寬請小於 10 公分，並請另寄原始檔案) | | | |
| | | | |
| 影像主題 | | | |
| | | | |
| 影像說明 | | | |
| | | | |

第一屆長期照顧永續發展論壇—高齡照顧與健康生活
高齡照顧與健康生活 方案競賽 報名表

| 隊長姓名 | | 隊長連絡電話 | | | | |
|--------------|----|---|-----------------------------------|--|--|----|
| | | 隊長 e-mail | | | | |
| 指導老師姓名 | | | | | | |
| 競賽類別 | | <input type="checkbox"/> 口頭報告組 <input type="checkbox"/> 海報發表組 | | | | |
| 成員姓名 | 學校 | 科系 | 組別 | | | 年級 |
| 1 | | | <input type="checkbox"/> 大專 生組 | <input type="checkbox"/> 四技 <input type="checkbox"/> 二技 <input type="checkbox"/> 二專 <input type="checkbox"/> 五專(限專四至專五) | <input type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 <input type="checkbox"/> 四 <input type="checkbox"/> 五 | |
| | | | <input type="checkbox"/> 高中 職組 | <input type="checkbox"/> 高中(職) <input type="checkbox"/> 五專(限專一至專三) | | |
| 2 | | | <input type="checkbox"/> 大專 生組 | <input type="checkbox"/> 四技 <input type="checkbox"/> 二技 <input type="checkbox"/> 二專 <input type="checkbox"/> 五專(限專四至專五) | <input type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 <input type="checkbox"/> 四 <input type="checkbox"/> 五 | |
| | | | <input type="checkbox"/> 高中 職組 | <input type="checkbox"/> 高中(職) <input type="checkbox"/> 五專(限專一至專三) | | |
| 3 | | | <input type="checkbox"/> 大專 生組 | <input type="checkbox"/> 四技 <input type="checkbox"/> 二技 <input type="checkbox"/> 二專 <input type="checkbox"/> 五專(限專四至專五) | <input type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 <input type="checkbox"/> 四 <input type="checkbox"/> 五 | |
| | | | <input type="checkbox"/> 高中 職組 | <input type="checkbox"/> 高中(職) <input type="checkbox"/> 五專(限專一至專三) | | |
| 4 | | | <input type="checkbox"/> 大專 生組 | <input type="checkbox"/> 四技 <input type="checkbox"/> 二技 <input type="checkbox"/> 二專 <input type="checkbox"/> 五專(限專四至專五) | <input type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 <input type="checkbox"/> 四 <input type="checkbox"/> 五 | |
| | | | <input type="checkbox"/> 高中 職組 | <input type="checkbox"/> 高中(職) <input type="checkbox"/> 五專(限專一至專三) | | |
| 5 | | | <input type="checkbox"/> 大專 生組 | <input type="checkbox"/> 四技 <input type="checkbox"/> 二技 <input type="checkbox"/> 二專 <input type="checkbox"/> 五專(限專四至專五) | <input type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 <input type="checkbox"/> 四 <input type="checkbox"/> 五 | |
| | | | <input type="checkbox"/> 高中 職組 | <input type="checkbox"/> 高中(職) <input type="checkbox"/> 五專(限專一至專三) | | |
| 6 | | | <input type="checkbox"/> 大專 生組 | <input type="checkbox"/> 四技 <input type="checkbox"/> 二技 <input type="checkbox"/> 二專 <input type="checkbox"/> 五專(限專四至專五) | <input type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 <input type="checkbox"/> 四 <input type="checkbox"/> 五 | |
| | | | <input type="checkbox"/> 高中 職組 | <input type="checkbox"/> 高中(職) <input type="checkbox"/> 五專(限專一至專三) | | |
| 7 | | | <input type="checkbox"/> 大專 生組 | <input type="checkbox"/> 四技 <input type="checkbox"/> 二技 <input type="checkbox"/> 二專 <input type="checkbox"/> 五專(限專四至專五) | <input type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 <input type="checkbox"/> 四 <input type="checkbox"/> 五 | |
| | | | <input type="checkbox"/> 高中 職組 | <input type="checkbox"/> 高中(職) <input type="checkbox"/> 五專(限專一至專三) | | |
| 8 | | | <input type="checkbox"/> 大專 生組 | <input type="checkbox"/> 四技 <input type="checkbox"/> 二技 <input type="checkbox"/> 二專 <input type="checkbox"/> 五專(限專四至專五) | <input type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input type="checkbox"/> 三 <input type="checkbox"/> 四 <input type="checkbox"/> 五 | |
| | | | <input type="checkbox"/> 高中 職組 | <input type="checkbox"/> 高中(職) <input type="checkbox"/> 五專(限專一至專三) | | |
| (若欄位不足請自行新增) | | | | | | |

第一屆長期照顧永續發展論壇—高齡照顧與健康生活
高齡照顧與健康生活 方案競賽 報名表

競賽主題：

關鍵字：(最多三個)

| 摘要 | |
|------------|--|
| 1. 前言與背景 | |
| 2. 方案目的 | |
| 3. 方案設計 | |
| 4. 評估方法 | |
| 5. 結果/預期結果 | |
| 6. 討論 | |
| 參考資料 | |
| | |

以 2019 年版(第 7 版)美國心理學會(American Psychological Association, APA)出版手冊之格式為準。

第一屆長期照顧永續發展論壇-高齡照顧與健康生活 著作公開刊登授權同意書

作品名稱：_____

投稿者姓名(參賽團隊代表人)：_____ (以下簡稱乙方)

台灣高齡服務管理學會(以下簡稱甲方)

茲因乙方參加甲方主辦之『「第一屆長期照顧永續發展論壇-高齡照顧與健康生活」標語競賽或攝影競賽或方案競賽』同意於獲獎後，乙方將其得獎作品之著作財產權全數讓與甲方，且不對甲方及其轉授權之第三人行使著作人格權。如未依此辦理，同意取消獲獎資格，並歸回所領之全數獎金及獎狀，且不得對甲方主張任何權利。

乙方同意並保證遵從下列條款，經查明屬實者，主辦單位得逕予取消得獎資格，並追繳現金禮券及獎狀，違反著作權等法律責任由參加者負責，並承擔主辦單位之損失，主辦單位不負任何法律責任。

1. 乙方擁有完全履行並簽署本同意書之權利與權限。
2. 乙方授權之著作內容與圖片皆為自行拍攝與創作。
3. 著作財產權同意由甲方完全取得，並供甲方公布、刊登、重製、公開傳輸、公開播送，或授權第三人使用等，及為其他一切著作權財產權利用行為之權利，甲方可視需要得請乙方無償配合修改。
4. 授權之著作絕無侵害任何第三者之著作權、商標權或其他智慧財產權之情形。
5. 乙方保證本著作為未曾公開與得獎之原創作品。
6. 因製作之需要，甲方可在不違背原創理念之前提下修改本人著作。

立同意書人(全體參賽成員)親筆簽名並附註身分證字號

| 姓名 | 身分證字號 | 姓名 | 身分證字號 |
|----|-------|----|-------|
| 1 | | 6 | |
| 2 | | 7 | |
| 3 | | 8 | |
| 4 | | 9 | |
| 5 | | 10 | |

代表人電話：

代表人住址：

中 華 民 國 年 月 日

第一屆長期照顧永續發展論壇-高齡照顧與健康生活

肖像授權同意書

本人_____（被拍攝者/未成年人之法定代理人）
同意並授權拍攝者_____（參賽團體代表人）拍攝、
修飾、使用、公開展示本人之肖像，由拍攝者使用於所舉辦
之第一屆長期照顧永續發展論壇—高齡照顧與健康生活攝影競賽(用溫暖陪伴歲月)作品上。本人同意上述著作（內含
上述授權之肖像），該拍攝者就該攝影著作享有完整之著作
權，並得以各種管道或印刷方式呈現授權內容之全部或部分
並可公開發表，及著作權法賦予台灣高齡服務管理學會或授
權第三人擁有之權益。

立同意書人(參賽團體代表人)： (請親自簽名)

身分證字號： 電話：

(立同意書人若未滿 20 歲，需同時請法定代理人填寫下列欄位)

法定代理人： (請親自簽名)

身分證字號： 電話：

中 華 民 國 年 月 日

第一屆長期照顧永續發展論壇-高齡照顧與健康生活

個人資料蒐集、處理及利用同意書

本人_____同意台灣高齡服務管理學會(以下簡稱主辦單位)依據中華民國「個人資料保護法」與相關法令之規範，說明將如何蒐集、處理及利用報名資料，並將妥善保護您的個人資料；當您簽署本同意書時，表示已閱讀、了解相關規定並同意無條件提供您的個人資料並提供主辦單位辦理比賽活動相關業務使用，且同意主辦單位留存本同意書，提供日後查證。

基本資料內容：主辦單位因承辦「第一屆長期照顧永續發展論壇」活動所需，蒐集個人資料內容包含：個人姓名、聯絡方式、銀行帳號等，或其他得以直接或間接識別個人的相關資訊。

| 立同意書人(全體參賽成員)親筆簽名並附註身分證字號 | | | | | | | |
|---------------------------|--|-------|--|----|--|-------|--|
| 姓名 | | 身分證字號 | | 姓名 | | 身分證字號 | |
| 1 | | | | 6 | | | |
| 2 | | | | 7 | | | |
| 3 | | | | 8 | | | |
| 4 | | | | 9 | | | |
| 5 | | | | 10 | | | |

中華民國 年 月 日

**第一屆長期照顧永續發展論壇—高齡照顧與健康生活
標語競賽-健康新知報你知！ 報名表**

| 成員姓名 | 學校 | 科系 | 年級 |
|--|------------------------------|-------|---|
| 陳小吟 | 弘光超優綜合高中 | 老人福利科 | <input type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input checked="" type="checkbox"/> 三 |
| 莊阿翔 | 弘光超優綜合高中 | 老人福利科 | <input type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input checked="" type="checkbox"/> 三 |
| 洪大善 | 弘光超優綜合高中 | 老人福利科 | <input type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input checked="" type="checkbox"/> 三 |
| 隊長 | 洪大善 | | |
| 隊長電話 | 0912-345-678 | | |
| 隊長 e-mail | Iamsobeautiful@yesyouare.com | | |
| 指導老師 | 陳珮珮老師、林佳佳老師 | | |
| 健康知識標語 | | | |
| 運動心跳超過百，健康快樂吃到百 | | | |
| 動機與靈感來源 | | | |
| 長輩常常坐在椅子上甩甩手踢踢腳就宣稱他們有運動了，其實這樣不要說運動量不足，根本連運動都算不上。 | | | |
| 相關說明 | | | |
| <p>根據 WHO 的建議，65 歲以上長者，每週做 150-300 分鐘的中等強度有氧運動或 75-150 分鐘的高度強度有氧運動，有助於減少各種因素引起的死亡率，改善心血管疾病、高血壓、糖尿病、心理疾患、認知疾患以及睡眠狀況，也能有效預防跌倒及骨質或生活功能的退化。¹</p> <p>根據美國運動醫學會的指引，中等強度的運動為最大心跳率的 64%到 77%。²以 65 歲到 75 歲的年齡來說，大約是心跳 100-120 之間。因此鼓勵長輩運動須心跳超過 100 下，以達到中等強度運動的效果，才能有效改善健康、預防失能，健康吃百二！</p> | | | |
| 參考資料 | | | |
| <p>1. World Health Organization. (2021). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance.</p> <p>2. Pescatello, L. S., Arena, R., Riebe, D., & Thompson, P. D. (2014). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription 9th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.</p> | | | |

第一屆長期照顧永續發展論壇—高齡照顧與健康生活
攝影競賽-用溫暖陪伴歲月 報名表

| 成員姓名 | 學校 | 科系 | 年級 |
|---|------------------------------|-------|---|
| 陳小吟 | 弘光超優綜合高中 | 老人福利科 | <input type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input checked="" type="checkbox"/> 三 |
| 莊阿翔 | 弘光超優綜合高中 | 老人福利科 | <input type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input checked="" type="checkbox"/> 三 |
| 洪大善 | 老人福利科 | 老人福利科 | <input type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 二 <input checked="" type="checkbox"/> 三 |
| 隊長 | 洪大善 | | |
| 隊長電話 | 0912-345-678 | | |
| 隊長 e-mail | Iamsobeautiful@yesyouare.com | | |
| 指導老師 | 陳嫻嫻老師、林佳佳老師 | | |
| 投稿影像(長寬請小於 10 公分，並請另寄原始檔案) | | | |
|  | | | |
| 影像主題 | | | |
| 阿祖！我們來運動！ | | | |
| 影像說明 | | | |
| 照顧從來都不是單向的，而是雙向的，你來我往。吃飯的時候，阿祖一口一口的餵阿孫，吃飽飯後阿孫督促著阿祖做運動。家人的陪伴，互相扶持，就是最溫暖的照顧。 | | | |