

《手繪關愛 心繫活老》創意繪圖比賽活動辦法

一、活動主旨

您有多久沒關心家中的阿公阿嬤了呢？您知道平日阿公阿嬤三餐吃得營養均衡嗎？當家中阿公阿嬤得了失智症，我們該如何與他（她）相處呢？您知道肥胖、高血壓等慢性疾病可能導致失智症嗎？您知道阿公阿嬤如果曾跌倒，心中會產生跌倒陰影嗎？藉由本繪畫比賽，提升縣內國小學童對高齡暨失智友善、高齡均衡飲食、長者居家防跌與代謝症候群預防之認識，透過想像力發揮，鮮明活潑的圖像彩繪，倒映出學童對敬老親老意識的體現，刻畫出對活島老寶貝們的關愛。

二、主辦單位：金門縣衛生局

三、徵件日期：即日起自 112 年 10 月 20 日（星期五）止。

四、活動組別

(一)國民小學低年級組（1-2 年級）在籍學生。

(二)國民小學中年級組（3-4 年級）在籍學生。

(三)國民小學高年級組（5-6 年級）在籍學生。

五、繪畫主題

活動繪畫主題類別分以下 7 類，擇 1 主題發揮作畫，各主題意涵說明詳如「附件 1」。

(一)高齡友善

(二)失智友善

(三)我的爺奶餐盤

(四)長者居家防跌

(五)遠離代謝症候群

(六)視力保健

(七)口腔保健

六、 作品規格

畫具自備、畫材不均，彩色筆、水彩、蠟筆、粉彩、色鉛筆、廣告原料等或綜合應用皆可，作品以平面為主，並不得裱框；繪圖版面大小為四開圖畫紙（約 54 公分×39 公分），畫圖紙統一由本局提供，將依各校學生人數比例分配，於近日郵寄至各校。

七、 報名方式

參賽作品併同報名表（請黏貼於作品背面右下角），由各校統一或個別送件，於 112 年 10 月 20 日（星期五）前寄（送）本局健康促進科（金門縣金湖鎮新市里中正路 1-1 號 6 樓），信封封面請註明「參加《手繪關愛 心繫耆老》創意繪圖比賽稿件」，郵寄者收件日期以郵戳為憑。

八、 評選標準

(一)由本局邀集相關領域專家組成評選小組，依評分項目進行各類組及主題作品評選。

(二)評分項目與配分

評分項目	主題表達	構圖與色彩	創意構思	作品完整度
配分	40%	25%	25%	10%

九、 獎勵機制

(一)各組錄取前三名各 1 名，優等獎 3 名，佳作 4 名，頒發獎狀及禮券。

獎項	獎勵	名額
第一名	獎狀乙幀及禮券 2,000 元	1 名
第二名	獎狀乙幀及禮券 1,800 元	1 名
第三名	獎狀乙幀及禮券 1,500 元	1 名
優等	獎狀乙幀及禮券 1,200 元	3 名
佳作	獎狀乙幀及禮券 800 元	4 名

(二)獲獎名單及作品將公告於本局網站及臉書粉絲專頁，並函請獲獎學生就讀學校公開表揚。

十、 聯絡窗口

若有相關疑問，請電洽本局健康促進科，聯絡電話（082）338863 分機 707（魏小姐）、712（李先生）、738（陳小姐）、705（游小姐）。

十一、 其他注意事項

- (一)參賽作品每人以乙幅為限，如有臨摹或成人潤筆加工者，均不予評選；冒名頂替之作品除將逕予取消參賽資格外，並依法追究法律責任，若已領取獎項者，本局得追回已頒發獎項，獎位不遞補。
- (二)參賽作品無論獲獎與否，版權歸本局所有，需無償授權予本局不限地域、時間與次數，以光碟或其他數位方式重製後典藏、散布出版發行或上載網站宣導使用。
- (三)本局得視各組別之實際參賽作品水準，以從缺、減額或增額方式，彈性調整各組別之實際獎項名額。
- (四)獲獎所得將依中華民國稅法規定，列入獲獎者年終綜合所得申報。
- (五)本活動若有未盡事宜，本局有權利隨時補充解釋或修正。

附件 1、《手繪關愛 心繫耆老》創意繪圖比賽繪畫主題意涵說明

一、高齡友善

高齡友善城市為世界衛生組織（WHO）因應人口高齡化（65 歲以上人口占總人口比率達 7%）和都市化兩大趨勢，於 2007 年所提供，是一個具包容性和可行性的城市環境，並能促進活躍老化，以健康、參與和安全為 3 大支柱，包含軟、硬體八大面向，目標是希望能站在高齡者角度，營造更適合高齡者居住的友善環境，彰顯敬老尊賢的社會價值。

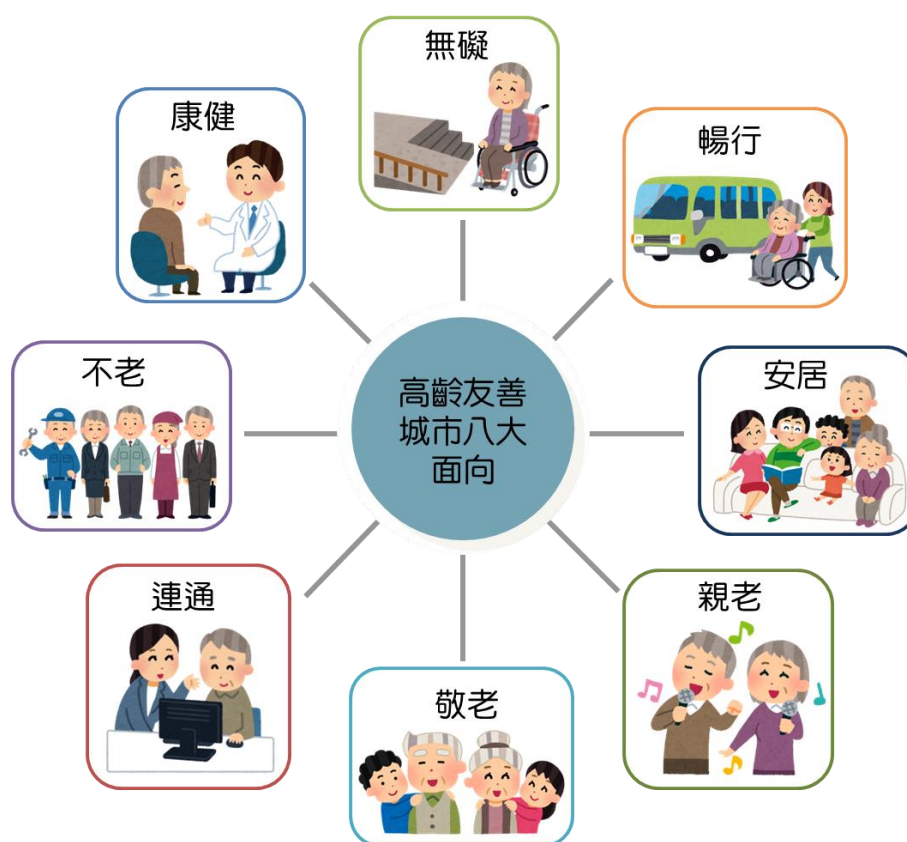


圖 1、高齡友善城市八大面向

表 1、高齡友善城市八大面向意涵說明

面向		意涵
無礙	無障礙與安全的公共空間	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、維持社區良好治安及居家周圍環境品質、設置戶外休息座椅等。

面向		意涵
暢行	交通運輸	提供長輩搭車的優惠、有便利安全的交通運輸或接送設計，例如提供低地板公車、無障礙候車亭等。
安居	住宅	社區有適合不同失能程度的住所與服務，或結合志工提供送餐和家事服務、居家無障礙評估與簡易修繕等。
親老	社會參與	各種服務與活動便於長輩參與，像是位置便利、收費合理、容許親友陪伴參加等。
敬老	敬老與社會融入	營造高齡者正面形象、推廣敬老文化與增進跨代互動，讓高齡者在不同社會環境下都能受到尊重，提升其歸屬感。
不老	工作與志願服務	支持高齡者持續就業、參加志願服務或勇敢追逐夢想，使高齡者獲得更多的肯定與尊重。
連通	通訊與資訊	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，字體放大、說話放慢，配合長輩慣用的語言等。
康健	社區及健康服務	提供高齡者各種社會服務、休閒娛樂、運動保健活動、講座或健檢服務等，鼓勵長輩多走出戶外參加活動。

二、失智友善

人口老化，失智症潛在罹病人數隨之上升，然大家對失智症不瞭解，常誤以為失智症是正常老化現象，或是將失智者貼上癡呆、老番顛、不講理等標籤。

雖然失智症是種漸進性腦功能退化疾病，但其實失智者並不可怕，雖然他（她）們想不起昨天的事、記不起回家的路、忘記了一切，但是他（她）們仍然很努力要去記住生命中最重要的人。因此，營造全民失智友善意識，正向看待失智者，並適時給予協助，讓失智者建立自信，他（她）們仍是可以用對家庭及社區有所貢獻的。

(一) 失智友善 3 元素：理解、陪伴、鼓勵

失智友善是指能同理並接納失智者因生病而產生的異常行為，陪伴失智者維持正常社交活動，鼓勵發揮仍保有之生活自理能力，對社區有所貢獻，讓失智者於日常生活中能感受到安全感、歸屬感與成就感，在熟悉社區環境中成功在地老化。

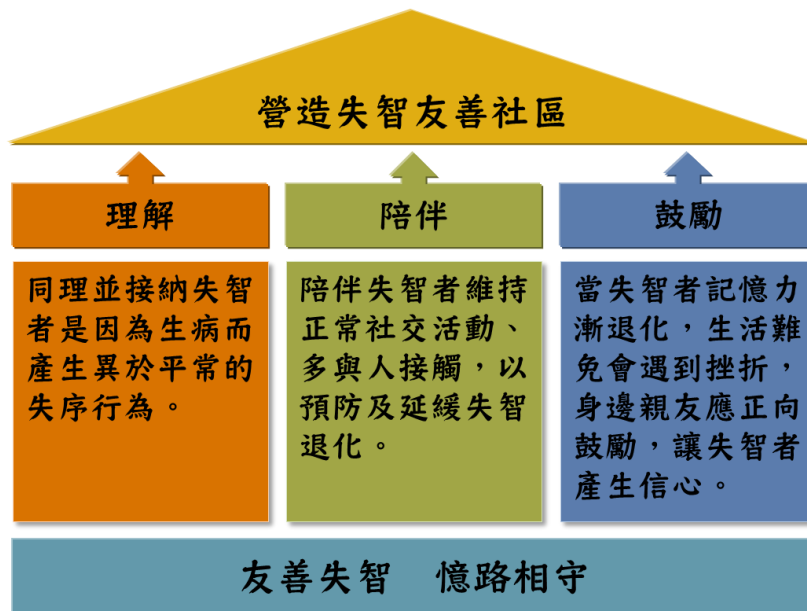


圖 2、友善失智 3 元素架構圖

(二) 謹記「看問留撥」，每個人都能成為失智友善天使

平常當我們在路上遇到疑似失智者或需要幫助長輩，可以透過看問留撥，適時給予關心與協助。

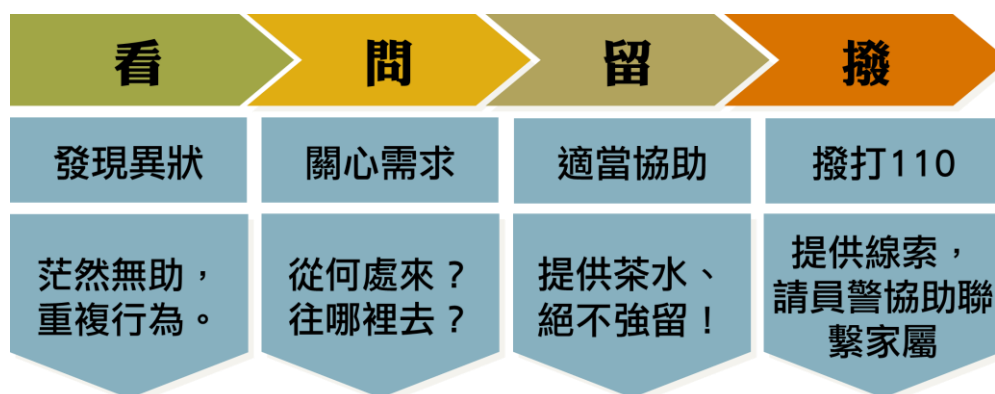


圖 3、失智友善服務機制

(三) 失智症十大警訊

當身邊家人或親友出現這些症狀，要鼓勵尋求神經內科或精神科醫師，進行完整檢查和診斷，千萬不要以為是老化必然現象，而延誤治療時機。

警訊		說明	圖示
1	記憶力減退到影響生活	常常重複發問、重複購物，容易忘記近期發生的事情。	1 記憶力減退到影響生活 —常常重複發問、重複購物，容易忘記近期發生的事情。
2	計畫事情或解決問題有困難	無法處理每個月都在管理的帳單。	2 計畫事情或解決問題有困難 —無法處理每個月都在管理的帳單。
3	無法勝任原本熟悉的事物	例如數學老師對於加減算數常出錯。	3 無法勝任原本熟悉的事物 —例如數學老師對於加減算數常出錯。

警訊		說明	圖示
4	對時間地點感到混淆	在自家周圍迷路而找不到回家的方向。	4 對時間地點感到混淆 —在自家周圍迷路而找不到回家的方向。 
5	有困難理解視覺影像和空間的關係	例如誤認鏡子中的自己是另一個人。	5 有困難理解視覺影像和空間的關係 —例如誤認鏡子中的自己是另一個人。 
6	言語表達或書寫出現困難	例如忘記用來寫字的工具叫做筆。	6 言語表達或書寫出現困難 —例如忘記用來寫字的工具叫做筆。 
7	東西擺放錯亂且失去回頭尋找的能力	例如拖鞋放在被子裡、衣服放到冰箱裡。	7 東西擺放錯亂且失去回頭尋找的能力 —例如拖鞋放在被子裡、衣服放到冰箱裡。 
8	判斷力變差或減弱	例如過馬路不看紅綠燈。	8 判斷力變差或減弱 —例如過馬路不看紅綠燈。 

警訊	說明	圖示
9 從職場或社交活動中退出	變得比較被動，對各項活動及嗜好失去興趣。	9 從職場或社交活動中退出 —變得比較被動，對各項活動及嗜好失去興趣。 
10 情緒和個性的改變	易出現不尋常生氣或激動反應、疑心病重、口不擇言等。	10 情緒和個性的改變 —易出現不尋常生氣或激動反應、疑心病重、口不擇言等。 

(四) 失智症預防

日常生活可以透過「5 要 4 不」，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），來降低罹患失智症的風險，預防失智症的發生。



圖 4、趨吉避凶失智症預防

三、我的爺奶餐盤

(一) 緣起

根據衛生福利部國民健康署統計，社區裡 5~10% 的長輩有營養不良的狀況，長期飲食不均衡或不足將導致營養不良。為守護家中長者健康，希望家長及指導老師們藉由比賽參與，利用「我的餐盤」圖像及六口訣，引導學生了解均衡飲食的重要性，透過繪製「我的爺奶餐盤」過程，增進祖孫互動情誼，將正確飲食觀念融入家庭生活。

(二) 什麼是我的餐盤

吃是我們生活的一部分，然而吃得好不好與我們的健康息息相關，在吃之前我們需要先了解我們吃的是什麼？「我的餐盤」將 6 大類食物呈現在日常的餐盤上，為了能夠更了解「每餐」該如何分配，將我國制定的飲食建議概念重新繪製成餐盤圖像，並配合口訣，讓民眾能夠依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化食物。吃得多、吃得飽不代表吃得好，想要均衡健康，先學會分對 6 大類食物吧！

(三) 我的餐盤六口訣

1. 每天早晚一杯奶：每天 1.5-2 杯乳品類（1 杯 240 毫升），乳品類包含牛奶、優格、優酪乳、起士等，奶類含豐富蛋白質及鈣質，預防骨質疏鬆。
2. 每餐水果拳頭大：水果類富含維生素 C、E、胡蘿蔔素、植化素及膳食纖維、礦物質，建議當季多變化，拳頭大水果如一顆蘋果、橘子大小。
3. 菜比水果多一點：蔬果含維生素、礦物質、膳食纖維及植化素具抗氧化、幫助排便、維持腸道健康、與膽酸結合降低血膽固醇之功能。當季蔬菜且包含 1/3 深色蔬菜為佳。
4. 飯跟蔬菜一樣多：未精製全穀雜糧富含 B 群、維生素 E、礦物質及膳食纖維等，至少占全部主食的 1/3，提醒菜量至少要跟飯量差不多才能滿足建議蔬菜量。
5. 豆魚蛋肉一掌心：過多飽和脂肪及膽固醇攝取對身體造成影響，建議優先選擇豆類（黃豆製品）、魚類海鮮、蛋類，最後才是肉類。每餐建議要吃到一個掌心的量。

6. 堅果種子一茶匙：每餐 1 茶匙約大拇指第一指節大小。堅果富含不飽和脂肪酸及維生素 E 和鎂等抗氧化物質，預防心血管疾病及腦部退化。



圖 5、我的餐盤－聰明吃・營養跟著來

四、長者居家防跌

(一) 長者防跌重要性

根據國民健康署 106 年「國民健康訪問調查」結果顯示，65 歲以上長輩每 6 人就有 1 位在一年內有跌倒的經驗，且每 12 位長輩，就有 1 位曾因跌傷而就醫。

長輩跌倒原因包括身體功能下降、疾病、藥物、穿著與環境等。且許多長輩在發生跌倒後，會因害怕再次跌倒而自我限制行動、足不出戶，或減少身體活動，導致肌力衰退、體能減弱，身體功能和活動能力逐漸喪失，反而造成更多生活障礙。

(二) 長者防跌三部曲

1. 規律運動不能少、遵循醫囑來用藥

長輩日常在加可作肌力與平衡訓練運動，強化下肢肌力、柔軟度與身體平衡，並增加蛋白質與均衡飲食攝取，減少肌少症發生。

使用鎮定藥物或多種藥物一起吃，也可能會因頭暈、低血壓或藥物交互作用而增加跌倒風險，故就診時因攜帶目前服用藥單或藥袋予醫生評估，並遵循醫囑服藥。

2. 居家環境要注意，照明防滑更小心

日常應注意周遭環境安全，室內應有充足照明，並適時加裝小夜燈；雜物不堆疊、電線應靠牆收整好；地板保持乾燥不濕滑，且應去除地毯及踏墊邊緣的綳褶或捲起；並可於客廳沙發、衛浴洗臉盆及馬桶旁加裝扶手，方便長者起身。

3. 衣服穿著要合身，外出善用步行輔具

長輩平日衣物穿著也應以合身為宜，避免褲管過長，鞋子也應以包覆鞋面與防滑鞋底為主，避免穿著拖鞋，並善用拐杖、助行器等輔具，提升長輩步行支撐力與穩定度。



圖 6、長者防跌三部曲

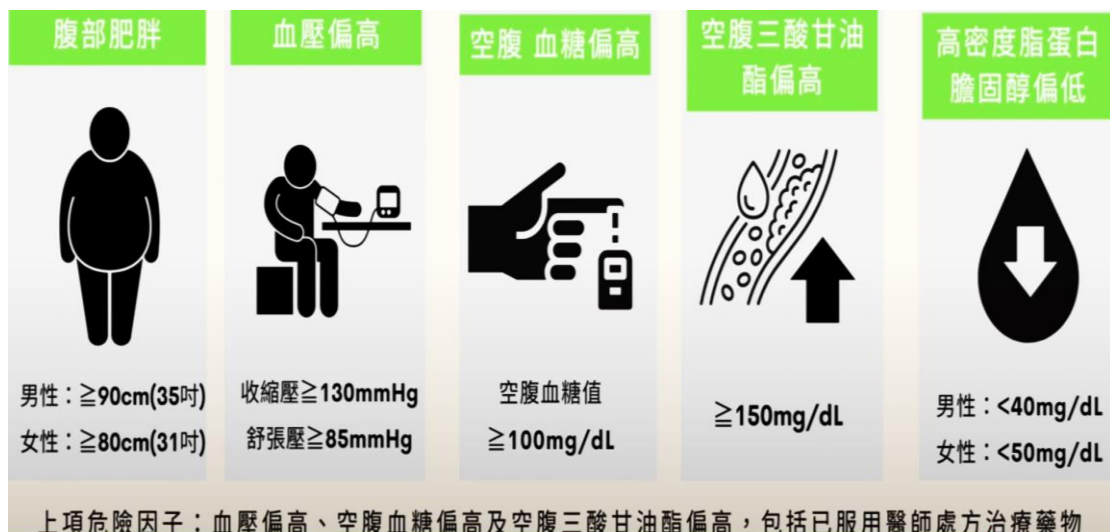
五、遠離代謝症候群

「代謝症候群」是發生「疾病前」的一個綜合症狀，是一個「不健康」的狀態，就像健康亮起黃燈，若不積極改善或治療，日後健康狀態就會轉變為紅燈，也就是罹患三高(高血壓、糖尿病、高血脂)、失智症、心血管等疾病，罹病的風險更比一般人高出 2 至 6 倍喔！國內更有研究報告顯示男童代謝症候群盛行率約 4.8%，女童約 3.9%，且 BMI(身體質量指數)值越高者，罹患代謝症候群風險就越高，甚至影響孩童學習能力、智力及記憶力。

近年因為美食外送平台盛行，食物選擇更多元、更便利，只需要在家操作手機，餐點就會送達，使戶外活動量降低，且美食外送平台大多以油炸類(如麥當勞、雞排、燒烤等)、高澱粉類(如勾芡燴飯)、高糖分類(如手搖飲料、蛋糕、甜點)的食物居多，攝取營養方面就顯得不足且不均衡，進而衍生肥胖及代謝異常等健康問題。

「代謝症候群」是可以預防及治癒的，可藉由養成規律的生活作息、保持運動習慣、均衡飲食、控制體重、定期健康檢查及保持心情愉快等方法積極防治。此次希望藉繪圖比賽活動，學生可以及早認識何為代謝症候群，維持健康的生活型態，而父母及老師亦可學習相關防治代謝症候群知識與技能，可以落實健康生活型態，以減少未來罹患糖尿病、高血壓、心血管疾病等慢性病的風險。

◆ 代謝症候群判定標準：(5 項數值中，同時符合 3 項含以上即是)



◆ 代謝症候群防治 5 大招



六、視力保健

近視也是一種疾病，根據研究結果指出「長時間近距離用眼」是造成視力快速惡化的高風險因子，且依據醫學研究顯示，近視年紀越小，度數增加越快，越容易成為高度近視，而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有 10% 會導致失明，國民健康署提醒近視防治要從幼兒教育開始建立正確用眼行為，以免除惡視力的威脅。

護眼 6 招式，幫你打敗惡視力：

1. 每日戶外活動 2-3 小時以上。
2. 未滿 2 歲避免看螢幕，2 歲以上每日不要超過 1 小時。
3. 用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘，看書保持 35-45 公分距離。
4. 讀書光線要充足，坐姿要正確。
5. 均衡飲食，天天五蔬果。
6. 每年固定 1-2 次視力檢查。



（資料來源：國民健康署）

七、口腔保健

(一) 塗氟

牙齒塗氟可加強牙齒鈣化並抑制細菌生長，有效預防齲齒發生，幼兒塗氟能從小杜絕乳牙齲齒，提早預防乳牙蛀牙的危機。

(二) 潔牙

用餐後牙齒表面會殘留食物殘渣，睡覺時口水分泌較少、吞嚥動作減少，都是提供細菌良好的生長養分及環境，所以餐後及睡前應把口腔清潔乾淨以減少牙菌斑的滋長與蛀牙。

(三) 蛀牙預防

「牙痛不是病，痛起來要人命」，如果怕痛又不處理，會讓蛀牙越蛀越大，引起口臭、膿腫、掉牙等嚴重問題，因此，預防蛀牙要從日常做起。

預防蛀牙 4 大招，幫你擁有一口好牙。

1. 定期洗牙：每半年預約牙醫檢查並洗牙，定時監督牙齒狀況。
2. 使用含氟牙膏：研究證實含氟牙膏有助強化琺瑯質，可達預防蛀牙的效果。
3. 多喝開水：多喝水可增加口中唾液，減少細菌孳生。
4. 定期換牙刷：刷毛外翻代表牙刷潔牙能力變差；牙刷變色則代表牙刷已經受汙染。建議每 3 個月換一次牙刷。



(資料來源：部分擷取自 Heho 健康及自由健康網)

附件 2、《手繪關愛 心繫耆老》創意繪圖比賽報名表

112 年度金門縣衛生局《手繪關愛 心繫耆老》創意繪圖比賽報名表

參加主題 (請勾選)	☐ 高齡友善 ☐ 長者居家防跌 ☐ 口腔保健 ☐ 失智友善 ☐ 遠離代謝症候群 ☐ 我的爺奶餐盤 ☐ 視力保健		
參加組別 (請勾選)	☐ 低年級組：1-2 年級 ☐ 中年級組：3-4 年級 ☐ 高年級組：5-6 年級		
學生姓名	☐ 男 ☐ 女	出生日期	民國_____年_____月_____日
家長姓名		聯絡電話	
		行動電話	
居住地址			
就讀學校		班級座號	_____年_____班_____號
指導老師			

作品聲明暨授權書

本人參加 112 年度金門縣衛生局《手繪關愛 心繫耆老》創意繪圖比賽，已詳閱活動相關規定並同意遵守。參賽作品係本人原創作品，並同意無償授權予主辦單位不限地域、時間與次數，以光碟或其他數位方式重製後典藏、散布出版發行或上載網站宣導使用。

學生簽名：_____ 家長簽名：_____

日期：112 年_____月_____日

評審成績					
(本欄位由主辦單位填寫)					
項目	主題表達 (40%)	構圖與色彩 (25%)	創意構思 (25%)	作品完整度 (10%)	總分 (100%)
分數					

注意事項：

1. 以上資料請參加同學詳細填寫，字體工整，並請家長、老師協助確認，以利得獎通知。
2. 作品採以四開圖畫紙「橫式」版型，平面繪畫，此報名表請黏貼於作品背面右下角。