《疼惜咱ㄟ老寶貝》創意繪圖比賽活動辦法

一、 活動主旨

「家有一老，如有一寶」，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3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？透過本繪畫比賽，提升縣內國小學童對高齡暨失智友善、我的餐盤均衡飲食之認識，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。

二、 主辦單位：金門縣衛生局

三、 徵件日期：即日起自109年11月30日止。

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3類，各主題意涵說明詳如「附件1」。

(一)高齡友善

(二)失智友善

(三)「我的餐盤」均衡飲食

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x39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109年11月30日（星期一）寄（送）本局健康促進科（89142金

門縣金湖鎮新市里復興路 1-12 號)，信封封面請註明「參加《疼惜咱ㄟ老寶貝》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)各組錄取前三名各乙名，優選獎 3 名，佳作 4 名，由本局頒發獎狀及禮卷。

獎項	獎勵	名額
第一名	獎狀乙幀及禮卷 1,500 元	1 名
第二名	獎狀乙幀及禮卷 1,200 元	1 名
第三名	獎狀乙幀及禮卷 1,000 元	1 名
優等	獎狀乙幀及禮卷 800 元	3 名
佳作	獎狀乙幀及禮卷 500 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區，並函請得獎學校公開表揚。

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）330697 分機 707（魏小姐)、702（方小姐)、712（李先生)。

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、《疼惜咱ㄟ老寶貝》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都市環境，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。

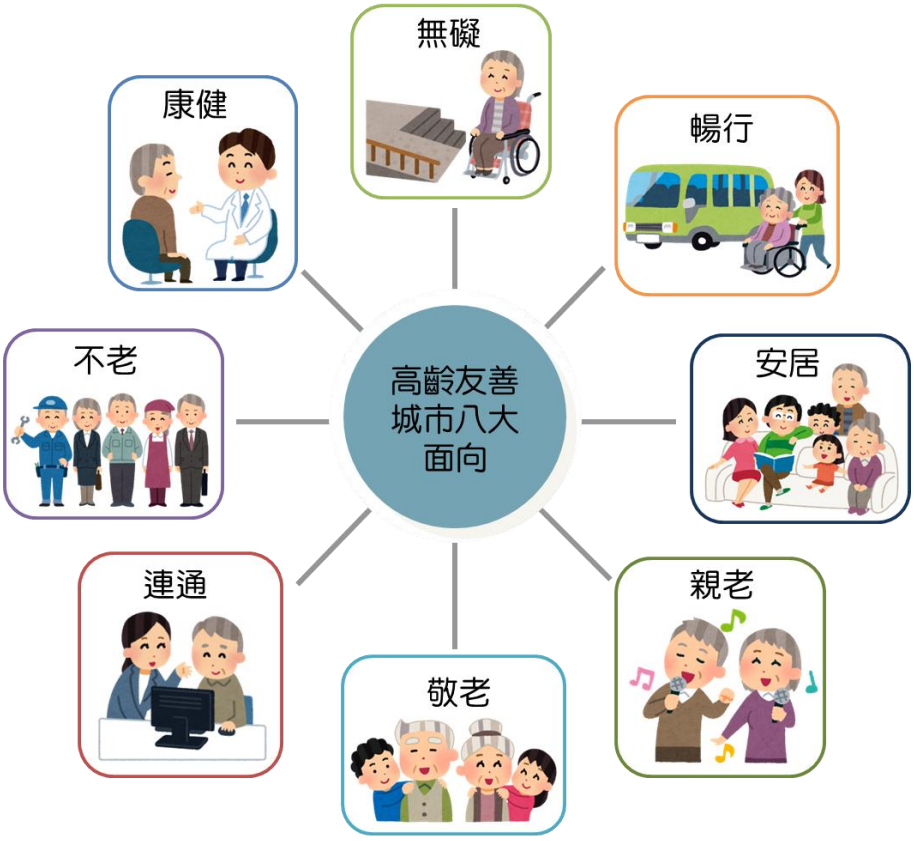

圖 1、高齡友善城市八大面向

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。
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）們仍是可以對家庭及社區有所貢獻的。

◆ 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。

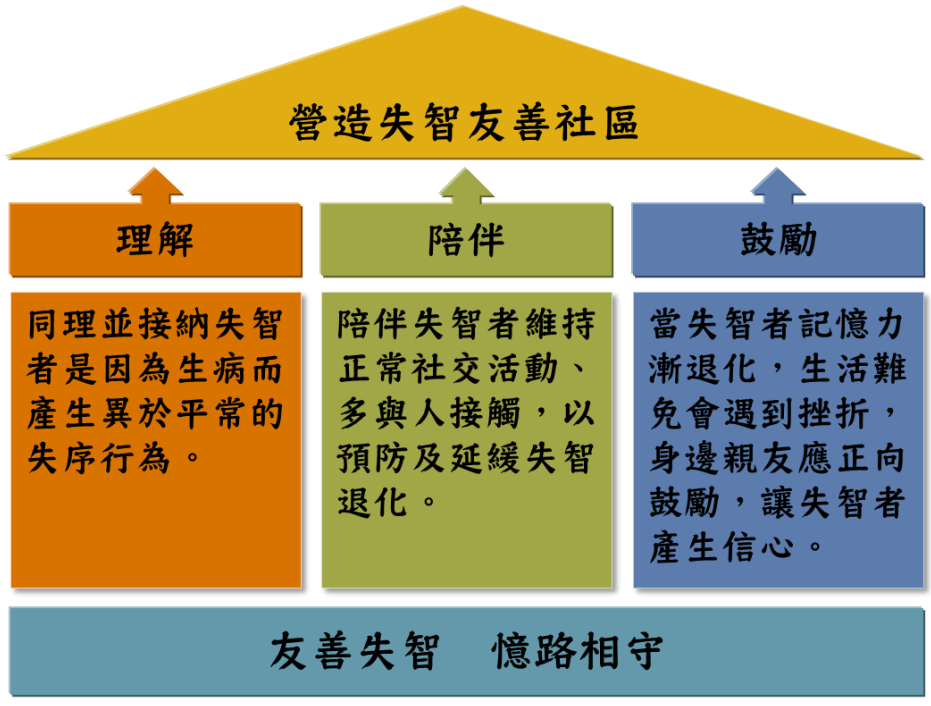

圖 2、友善失智 3 元素架構圖

◆ 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。

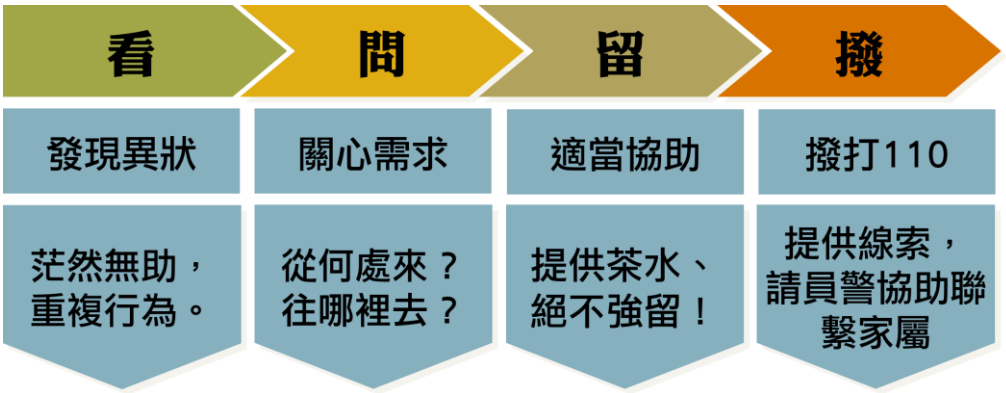

圖 3、失智友善標準服務流程

◆ 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
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。
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。
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。
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。
8	判斷力變差或減弱	例如過馬路不看紅綠燈。
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。

三、「我的餐盤」均衡飲食

1. 緣起

結合衛生福利部國民健康署提倡「均衡飲食」，推廣「我的餐盤」六口訣，希望學生、家長及指導老師們的藉由比賽參與，了解到均衡飲食的重要性，將正確飲食融入生活，以「我的餐盤」為主題，在符合我的餐盤飲食原則上，繪出屬於自己的餐盤。

2. 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！

3. 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，奶茶不是乳品類喔！

(2) 每餐水果拳頭大：水果建議當季多變化，拳頭大水果如一顆蘋果、橘子大小。

(3) 菜比水果多一點：當季蔬菜且包含 1/3 深色蔬菜為佳。

(4) 飯跟蔬菜一樣多：多選擇未精緻全穀雜糧，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：依照飽和脂肪及膽固醇含量對身體的影響，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。

圖 4、我的餐盤－聰明吃・營養跟著來

附件 2、《疼惜咱ㄟ老寶貝》創意繪圖比賽報名表

109 年度金門縣衛生局《疼惜咱ㄟ老寶貝》創意繪圖比賽報名表

參加主題 （請勾選）	□高齡友善 □失智友善 □「我的餐盤」均衡飲食	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 109 年度金門縣衛生局《疼惜咱ㄟ老寶貝》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：109 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**。