

檔 號：

保存年限：

財團法人董氏基金會 函

機關地址：105台北市復興北路57號12樓之
3

承辦人：賴汶婷
電話：02-2776-6133#303
Email：303@jtf.org.tw

受文者：國立中興大學

發文日期：中華民國113年2月15日

發文字號：董營字第1130215001號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

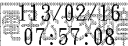
附件：「無齡世代—教案暨教學資源徵選活動」簡章乙份(附件一
1130215001_Attach1.docx)

主旨：敬請 貴校鼓勵學生參與「無齡世代教案暨教學資源徵
選活動」，請查照轉知。

說明：

- 一、董氏基金會以「增進國人身心健康，預防保健重於治療」為宗旨，全方位關心國人健康，並致力推廣健康飲食。由於台灣高齡、少子化趨勢逐年加劇，年輕人將承擔更多照顧長輩的責任，對社會的醫療、健保也是沉重負擔。
- 二、為推動健康老化及預防老年疾病、增加銀髮族健康衛教資源，本會特辦理全台大專院校「無齡世代教案暨教學資源徵選活動」，收件即日起至民國113年7月31日止，詳細辦法如附件簡章。
- 三、活動聯絡人：董氏基金會食品營養中心賴小姐，
(02)2776-6133分機303。

正本：各大專校院

副本：財團法人董氏基金會 

國立中興大學



1130002918 113/02/16



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○○、參賽作品-王○○）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

	<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		
創作理念： （標楷體 12 號字，靠左排列） （以橫式由左至右書寫）			
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）			

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

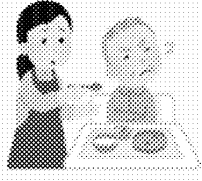
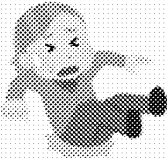
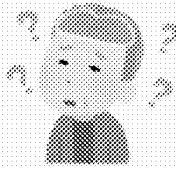
參賽作品名稱	
參賽者（甲方，創作人或全團隊成員） 簽名	
參賽者（創作人或團隊授權代表人） 身分證字號	

中華民國 年 月 日

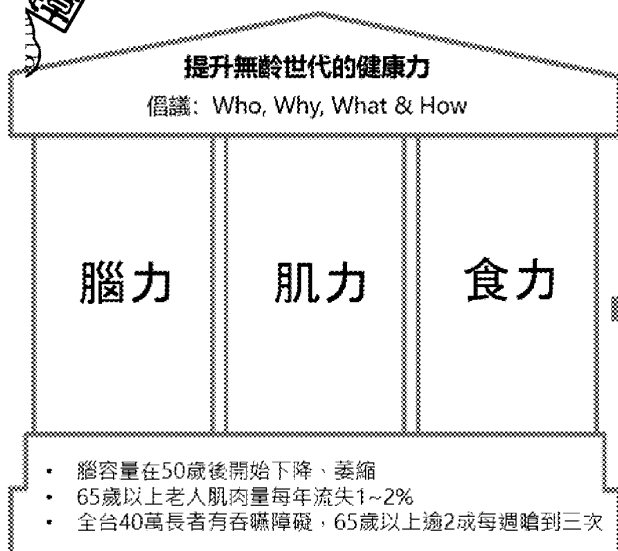
附件三

【參考資料】

50 歲後，食力、腦力、肌力開始流失，需提早開始準備

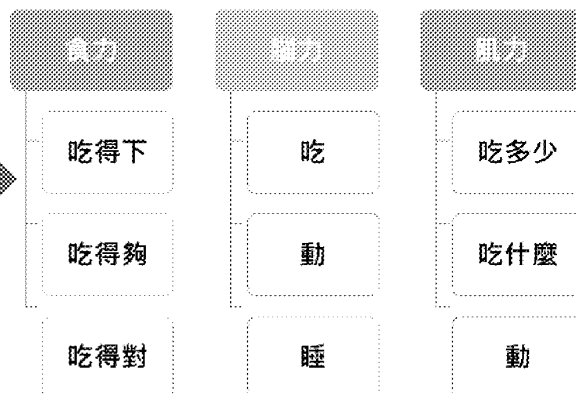
<h3>食力下滑</h3> <ul style="list-style-type: none"> → 咀嚼吞嚥功能下降 → 65歲超過2成每週嘔到3次 → 約40萬名銀髮族吞嚥困難 <p>可能造成飲食不均、熱量蛋白質攝取不足</p> 	<h3>肌肉流失</h3> <p>每年流失速度：</p> <ul style="list-style-type: none"> → 50歲以上靜態生活型態者，約 0.5~1% → 65歲過後約 1~2% <p>可能造成咀嚼吞嚥困難、衰弱症、肌少症、骨質疏鬆等，導致營養攝取不足、跌倒、失能</p> 	<h3>腦力下降</h3> <p>每年萎縮速度：</p> <ul style="list-style-type: none"> → 50歲過後約 0.2~0.3% → 60~91歲加速至 0.5% <p>可能造成認知功能下降，嚴重時失智症</p> 
---	--	---

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！

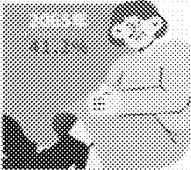


台灣持續在變老!

以這個速度繼續下去
45年後台灣將有
一半的人大於65歲!

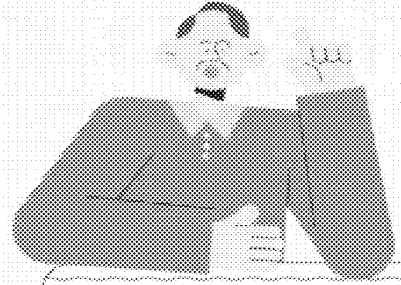
1.4%

2025年
1.4%



無齡世代來臨 打破年齡限制

啓動長命又好命
的無限人生

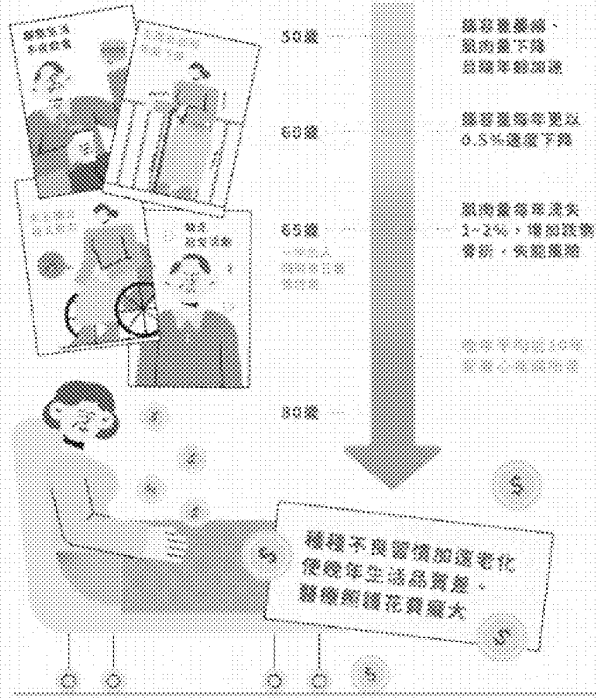


2016世界衛生組織 (全球老化與健康報告)

什麼是長命又好命?

健康壽命長，不僅是長壽，也是
能行動自如、生活愉快、能享受
生活、享天倫、享天年。這就
是長命又好命的好生活!

變老不可怕，不健康的變老才可怕!



Binge 暴多

小心腦筋力、肌力、骨力退化算!!!

START

每週3天以上
情緒低落
睡不穩

睡眠斷續
每天平均
睡不到7-8小時

與半年前相比
記憶減退並
影響到生活

與半年前相比
對以前熱愛的事
物失去興趣

與半年前相比
容易忘記正確
月份、年份

腦力

肌力

骨力

小腦萎縮
導致平衡力
下降、手抖

椅子起身測試
15秒內、雙腳離地
兩腳同時離地3次

一年內跌倒
超過3次

每天喝兩杯酒
花柳病、梅毒
骨質疏鬆

像紙片一樣
站不穩、容易
摔倒

好過去年齡比
以前容易受傷
骨折

「好體力」是健康
長壽的保證

吃零食
多坐沙發、少活動

像紙片一樣
站不穩、容易
摔倒

好過去年齡比
以前容易受傷
骨折

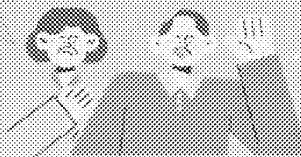
資料來源：美國醫學會、美國心臟病協會、美國心臟病基金會、美國心臟病基金會、美國心臟病基金會、美國心臟病基金會

老化正威脅你的食力!



隨著年齡的增長，牙齒鬆動、
口腔、舌部肌肉無力，
造成「咀嚼力」下降!

飲食中增加纖維質，加上咀嚼食物的
咀嚼力下降，不僅造成消化
困難，「咀嚼力」下降!



平時不舒食纖維質，
造成「咀嚼力」下降!

老化會造成身體衰弱，肌肉筋骨鬆弛，
體能差、腰酸背痛、記憶、體能減退，
穿衣姿勢、走路不穩健上門!
更增加了跌倒、骨折、癱瘓、失能、延誤醫
療等危險，死亡的風險高!

真誠，最會得以上好
照顧者與家屬們
請牢記這三原則!



飲食習慣打勾勾，你做到幾項

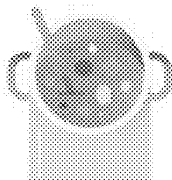
- 每天至少2餐有主食、全蛋、副菜
(注意點：雞、豬；注意點：魚肉蛋奶；肉蛋魚菜為主)
- 每天吃15種以上食物(平常餐後、晚餐、宵夜)
- 每天3種顏色以上是蔬菜類、水果
- 每天1份乳製品
- 每天能吞吃300公克的肉類或魚
- 每天1份蔬菜
- 每天2-4杯白開水
- 經常適量運動、睡、曬、做動作能改善衰弱
- 常適量食好油的動物
(豬、雞、魚、蛋黃、橄欖油、葵花油、大豆油)
- 常和家人朋友聚一聚聚餐

5項以上：很棒!你的飲食習慣很好，請保持下去!
4項-7項：不錯!還可以更好!
請將你常吃的食物每樣標榜!
3項以下：問題!請多改進，
你的食物吃多少會營養不足!

達成三關鍵，造就好食力

吃適下 淺嚼易吞，飲食好消化

- 1. 清蒸、燉湯、煮一煮，食物容易好消化
- 2. 切絲、蒸蛋、打肉泥，食物容易消化
- 3. 包菜、豆腐、蒸蛋汁，食物容易消化的
- 4. 雞蛋、雞肉、中蝦球，多吃容易消化

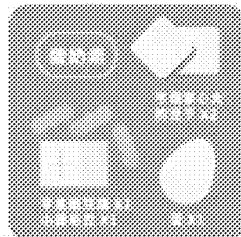
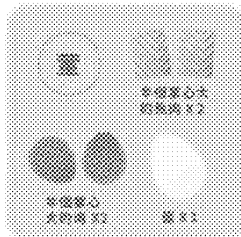


吃適量 適量纖維，適量蛋白質

1. 適量纖維質能增加腸胃蠕動的動力，
減少便秘，避免造成其他腸胃疾病!
2. 適量蛋白質能增加肌肉及骨骼力量，
雞、豬、魚、牛、蛋、乳製品
3. 以一天需要1800大卡為例，正餐每餐需要1.5份乳類，
蔬菜類每餐至少5份!



「食適量纖維質」
「食適量蛋白質」
「食好消化」

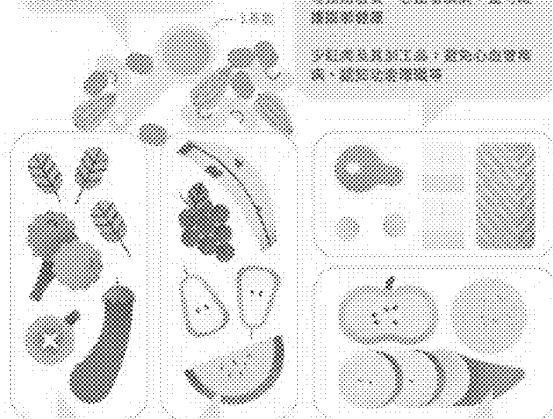


吃得對 多吃纖維，增強抵抗力

蔬菜類：
以蔬菜類代替肉類中的
高脂肪、高鈉食物類，
增加纖維質

豆魚蛋肉類：
魚類可選擇含多Omega-3脂肪酸的
魚類，如：鱈魚、鱈魚、鮭魚等，
可預防心臟、心血管病，又可提
高免疫力

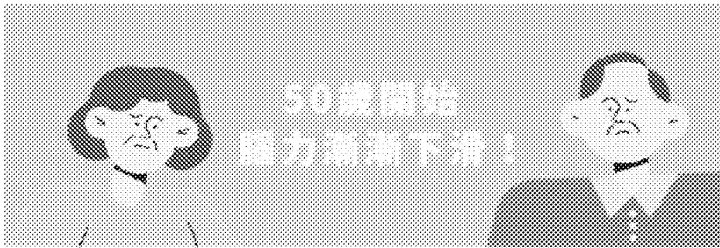
少紅肉及加工肉，預防心血管病
與腸胃腸胃癌



菇類 - 水產類：
菇類 - 水產中磷化劑可抗氧化，清除
自由基，幫助記憶力、增強抵抗力，
也對預防癌有保護作用

豆魚蛋肉類：
多攝取的全蛋黃增加：磷、鈣、
鐵質，減少鐵質可避免血腫不能
定、慢性貧血等

乳品類：
包含鮮奶、優酪乳、煉乳、優格
等，富含蛋白質及鈣質，有預防
如骨質疏鬆

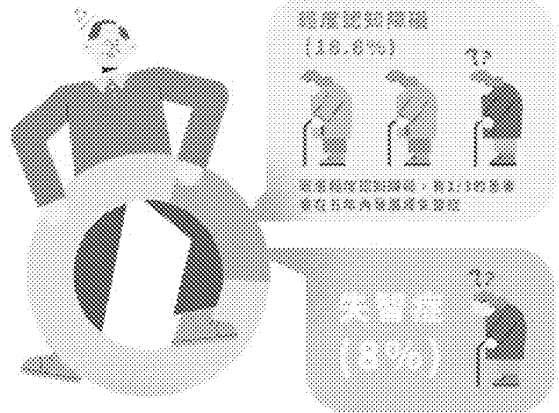


50歲開始 腦力漸漸下滑！

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、目前仍無法治療的疾病，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，吃動睡都得好

吃得對腦力好

腦力UP食物中增加優質蛋白，能改善神經，提高氧化能力，預防發炎反應，進而延緩大腦老化。

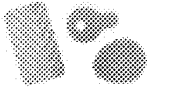
- 01 蔬菜 (特別深綠色蔬菜、葉菜類)
- 02 水果 (櫻桃、藍莓、葡萄)



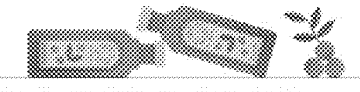
03 米糠胚芽食物 (糙米、米糠、胚芽米)



04 燕麥、藜麥粉



05 不飽和脂肪酸食物 (橄欖油、亞麻油、大豆油等)



腦力UP食物包含：各種蔬菜、水果、深綠食物、羽扇豆、糙米、燕麥、米糠類、大豆類等。

動得多退化少

腦力退化速度多寡，要看人是否動常與運動習慣；身體狀態不好，容易就產量神經因子，使腦力、記憶運動遲鈍。

久坐不動還容易積手，會讓大腦的神經活血及血液生成減少，認知功能變差，退化更快，甚至提早失智。

運動讓大腦工作

- 運動能刺激神經細胞再生
- 增加神經細胞間的連結
- 減少神經發炎



- 一次運動能促進神經細胞再生和增加
- 預防大腦血管硬化、萎縮、中風等



- 改善失眠和情緒
- 改善自信心、專注力
- 減少腦部發炎、改善記憶

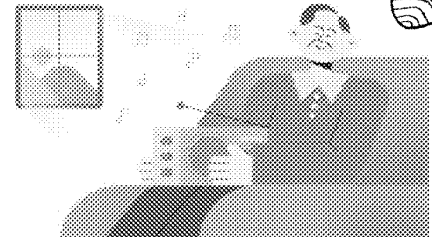


睡得好腦不老

一晚7小時睡得好，睡太多(>11小時)，睡太少(<5小時)、失眠、睡不好，是失智高風險！

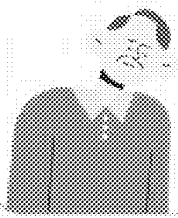
- 睡眠時間7小時最佳，失眠有害
- 內分泌紊亂，易發生睡眠障礙和神經性食物
- 增加食慾過度
- 下午4-5點醒來，可能暗示有潛在神經系統、認知障礙存在，易發生其他疾病等
- 昏睡、失眠、出神、容易碎碎念

- 改善睡眠品質：多曬太陽、適當運動、避免睡前過度人精神
- 睡前1小時應靜15-30分鐘，讓大腦從忙碌的學習工作、資訊入眠
- 睡前減少飲水、避免睡前使用手機
- 睡前不用3C，避免3C造成對腦神經過度刺激的刺激，導致睡眠入眠

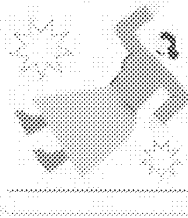


與青春一起流失的肌肉

65歲後每年流失
1~2%肌肉量



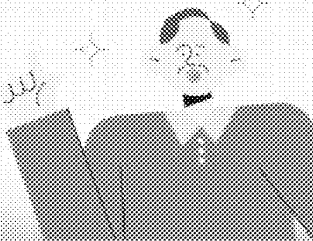
每6位長者就有1位
在一年內曾經跌倒



延緩大腦退化，有動就有效！

專家只要去談，他就會停掉他的身體活動，這就延緩大腦退化，持之以恆地規律運動，對認知功能的幫助更大！

想要維持肌力，
還要搭配各種
運動類型！



你是哪一型？

久坐就不站型
一天2小時坐在沙發或躺著



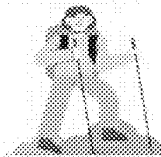
從增加活動量開始，如：
倒茶、以烹調代替刷碗，
提升身體活動量

心有餘力不足型
有心運動，但身體不好



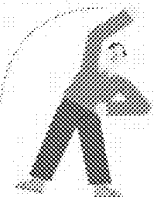
先嘗試溫和的運動，如：文
藝、瑜珈等，或選擇家中設
備物運動，如：樓梯踏步、
椅子上抬腿、握力帶等

只做單一運動型
常散步、爬山等，
但其他運動類型少



試著多方面減少低強度運動類
型，增加力量、肌力訓練等行
動，並結合日常生活中低強度
和中等強度運動

全方位運動型
積極參與許多與各種不同
類型內力量、運動



積極運動，並從多種運動類
型中都有做到即可

四大運動類型 你都有做嗎？

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呢！

運動性質多變，就吃與
不可藥食第一條的！

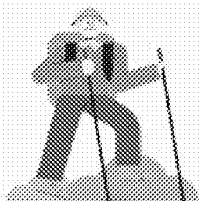
每天運動30分鐘，可顯著降低失智風險

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、球類

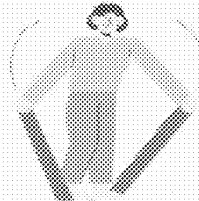


肌力運動

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
- 增加肌肉蛋白質合成能力

重量訓練(如：啞鈴、鐵棒等)、
深蹲、伏地挺身、彈力帶訓練

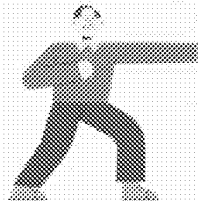


協調性運動

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、投擲類、
走樓梯、唱歌



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，及肌肉韌帶的彈性
- 舒緩緊縮的肌肉，減少運動後的痠痛
- 減少運動傷害，讓運動表現較佳

瑜珈、全身伸展、
毛巾伸展操、滾球運動

