秀青春、秀活力
長者活躍老化競賽「阿公阿嬤活力 SHOW」

文字撰寫｜洪維珣
資料提供｜衛生福利部國民健康署

臺灣將在明（2025）年步入超高齡社會，為落實在地老化，使長者可以在熟悉的環境中健康老化，「社區」將成為他們健康生活的最好後盾。衛福部國民健康署（簡稱健康署）每年辦理「長者活躍老化競賽活動」，透過提供專屬於長者的舞臺揮灑熱情與活力，鼓勵持續身體活動及社會參與，給予圓夢的機會，實踐「在地老化」與「活躍老化」的核心價值。

應對超高齡社會 推展銀髮族健康活動

人口老化不僅是臺灣面臨的議題，世界衛生組織將 2020 年至 2030 年設為「健康老化的十年」，倡議各國透過跨域共同努力，落實健康老化、活躍老化和提升長者生活品質的終極目標。

健康署自 2011 年開始辦理「長者活躍老化競賽活動」，目的是讓社區長輩增進社會參與，並於參賽及練習中促進身體活動及肌力維持，未來健康署將持續辦理長者健康促進活動，實現「健康老化」及「活躍老化」。

層層選拔進軍決賽　展現創意與活力

今（2024）年的縣市初賽在 5 月至 6 月間進行，8 月至 9 月舉行四場分區競賽，並在 10 月辦理全國總決賽，讓長輩一整年都有動起來的目標。

開朗的笑容、有力的舞蹈動作、創意十足服裝道具，阿公阿嬤們的舞台表現讓人眼睛一亮。現場帶隊老師與團隊志工們也陪伴在長輩身邊，還有許多兒女、孫子到場加油，甚至與長輩一同上臺表演，增進世代間交流，促進青銀共融。

5 動 5 健康　鼓勵全年齡共襄盛舉

世界衛生組織建議 65 歲以上長者每週應累計至少 150 分鐘的中等費力運動，國內長者能達標的僅 4 成，因此健康署今年特別推出「5 動 5 健康」身體活動元素，設計 5 款能增強長輩上肢與下肢的肌力及耐力的動作，減少罹患肌少症與衰弱的風險，並邀請年輕世代與長輩共同拍攝「5 動 5 健康」短影音，增加世代間的融合互動。

不僅銀髮長者，許多兒孫輩也加入活動，和阿公阿嬤一起勁歌熱舞，展現創意。