

# 站上圓夢舞臺、 秀出高年級魅力 阿公阿嬤活力SHOW

**受訪對象** | 國民健康署副署長 魏璽倫  
國民健康署社區健康組研究員 麥揚竣  
臺北市信義區永安社區發展協會理事長 陳春子  
新竹縣新豐鄉天天開心協會理事長 曾郁晴  
**文字撰寫** | 林恆祐



「阿公阿嬤活力SHOW」總決賽於今(2025)年10月15日舉行，來自全臺19支勁旅服裝繽紛、笑容燦爛，場面熱烈不輸年輕人街舞對決。這場活力與美麗的年度盛會已持續15年，不僅促進爺爺奶奶健康，更帶動社區正能量。

今年全國共有520隊報名參賽，經地方初賽、北中南東四分區賽後，共有19支隊伍晉級總決賽，決賽現場不少隊伍的親友組成浩大應援團助陣，給予阿公阿嬤「Super Star」等級的歡呼尖叫。

## 從多出門出發 找到沿途的健康美麗與活力

「他們不只展現身體的活力，更證明人生無論幾歲，都能擁有夢想與舞臺。」衛福部國民健康署(簡稱健康署)副署長魏璽倫指出，面對「超高齡社會」，健康署將「活躍老化」、「健康老化」訂為社會政策的核心目標，鼓勵高齡者走出家門。「長者活躍老化競賽」正是以競賽活動來鼓勵在地社區組織號召高齡者一起參加，為了爭取登上這個圓夢舞臺，高齡者互相鼓勵支持彼此，因而更有動力出門活動、準備舞蹈同時鍛鍊大小肌肉，展現高齡者活力與韌性，以及成為主角的美好姿態。

魏璽倫表示，比賽評分除看演出呈現效果，更針對男性、身心障礙者參與比例及青銀共融給予加分，因此不少隊伍有四、五代同臺，也有雖坐輪椅仍盡興燦爛表現的隊員，讓阿公阿嬤們多了好多「戶口名簿上沒有的家人」，促進社會連結與多世代共融。

## 104歲人瑞再推高參賽紀錄 多元隊伍蘊含社區正能量

競賽分為「常勝組」與「新秀組」，常勝組是過往曾打進分區賽2次以上，且三分之二以上成員是原班人馬的勁旅，新秀組則是由縣市政府推派，且未達「常勝組」條件的隊伍。兩組不只金銀銅牌，更有最佳團隊、最佳造型、最佳活力與最佳創意獎，以及專屬90歲以上、原住民85歲以上參與者的「敬老獎」，與80歲以上連續參加4屆以上的「連續參加獎」兩項個人獎。其中最受矚目的是來自新竹縣新豐鄉的宋增土阿公，從92歲開始參加，如今已104歲，再度推高連

續參加次數，在頒獎臺上英姿颯爽的他，身體硬朗一如往昔，展現不服老的精神。

為了這個圓夢舞臺，各隊伍年初即開始備戰，一起腦力激盪討論表演內容，選擇將在地風土特色融入時下流行元素作為主題，在志工老師的協助下設計動作或舞蹈，運用巧思創意製作道具。在每天不辭辛苦團練的過程中，他們自豪表示「雖然我們年紀大歸大，但我們的表演同樣精彩不馬虎！」

總決賽的參賽隊伍相當多元，有關懷據點、文化健康站、衛生局所等機構邀請受服務者組隊共同挑戰自我；亦有以社區發展協會等組織為首號召社區老小團結參加；更有在地學苑、公益團體以長期彼此扶持的默契再次一起完成夢想任務，他們的演出也往往結合了平日課程、在地特色與長期關注議題。

例如常勝組金牌獎得主「臺北市信義區永安銀髮樂活隊」以永安社區發展協會為骨幹，將協會的韻律、太極拳、民俗舞蹈、肌耐力等銀髮課程，巧妙融入這次演出之中，理事長陳春子表示，這些課程都旨在促進學員活得健康長壽，當他們要參加活力秀競賽時，這些長期累積的打底讓他們更可以自在展現想要的效果。

常勝組銀牌獎得主「新竹縣新豐鄉天天開心協會」不僅有明星選手 104 歲的宋增土阿公，五代同堂陣容更是他們的驕傲，最年幼的成員 7 歲，與姐姐、表哥一起陪伴爺爺奶奶親子共學，留下了溫馨美好的點滴。協會理事長曾郁晴指出，今年主題選擇呈現「時光裡的我們」，一路上與長輩回顧時光變革，共同以手作道具神還原物件，這個過程已成為他們最大的收穫。

更有不少隊伍選擇呈現當地的特色，例如身穿 KANO 棒球衣，活力跳起經典應援曲「尚勇」的常勝組「嘉義市育英逐夢隊」選擇「火雞」作為吉祥物。他們分享了嘉義 KANO 棒球隊永不



「臺北市信義區永安銀髮樂活隊」成員發揮平常參與社區課程累積的功力，展現令人驚喜的效果。

放棄的精神，在手染的球衣上驕傲以年齡為背號；新秀組「臺中市青春活力福瑞隊」則以當地名物紅土地瓜為亮點；來自金門、澎湖、連江縣的隊伍，也把握機會分享在地特色。

此外，新秀組更有兩支原住民隊伍，分別是「桃園中壢文化健康站」與「臺北市部落魂：拉丁火鬥牛士傳奇」，讓身處都會區卻心繫老家的原民高齡者相聚，找到身心的歸屬。

## 不只比賽 更是人生下半場的梦想舞臺

「健康的人可以有一百個願望，但不健康的人只能有一個。」健康署社區健康組研究員麥揚竣表示，活躍老化競賽讓長輩一整年有目標、有期盼，每日練習活動身體維持健康，團體互動與關懷更提升長者生活品質，希望透過這項競賽，激發長者潛能、促進社會參與，讓每一位銀髮族都能活出精彩的第二人生。MOHW



### 特別誌謝

國民健康署副署長 魏璽倫

國民健康署社區健康組研究員 麥揚竣

臺北市信義區永安社區發展協會理事長 陳春子

新竹縣新豐鄉天天開心協會理事長 曾郁晴