

2026 臺北市慶祝國際志工日系列活動

「志遊發揮-青銀共融拉密大賽」報名簡章

一、緣起

根據國家發展委員會的預測，我國已在 2025 年正式邁入超高齡社會，這也使得失智與老化等議題日益受到關注。為了讓年輕世代及早了解並關心這些議題，我們希望透過一項能夠串聯青銀世代的活動，建立起彼此交流與互動的橋樑。

近年來風靡各個年齡層的桌遊，由於規則簡單且互動性強，儼然成為跨世代溝通的最佳媒介。藉由這次的拉密大賽，我們不僅提供長輩們一個活化大腦、動動手腳的機會，也期望透過競賽的方式，創造出一個讓年輕志工與長輩們能夠同樂、交流，並相互理解的友善空間。讓桌遊成為聯繫你我的共同語言，一起創造更多美好的回憶。

二、參賽資格

- 採團隊方式報名，**每隊 5 人**(每回合 4 人上場，1 人預備)。
- 參賽成員須**至少完成志願服務基礎訓練**(檢附證書或志願服務紀錄冊電子檔)。
- 成員年齡不限，**每隊須至少 1 人為 65 歲以上**(生於民國 50 年 12 月 31 日前)，該員於**初賽時不得為休息人員**。
- 報名單位**須為本市合法備案之志願服務運用單位**(須檢附臺北市志工管理平台下載之備案證明)。同一單位(機關、機構、組織、公司等)報名以**1 隊**為限。

三、辦理單位

主辦機關：臺北市政府社會局

承辦單位：臺北市志願服務推廣中心

執行單位：社團法人臺灣愛行動協會

協辦單位：臺北醫學大學服務學習中心

四、活動地點

臺北市志願服務推廣中心 (臺北市信義區大道路 116 號 7 樓 廣慈衛福大樓西二門)

五、活動時間

2026年10月17日 星期六 09:00-17:00

六、活動流程

時間	項目	內容
09:10-09:30	選手及來賓報到	選手報到 / 抽籤分組
09:30-09:40	開幕	開場致詞、大合照
09:40-09:55	競賽規則說明	競賽方式、賽程說明
09:55-10:00	場地準備	前往競賽桌
10:00-11:30	初賽	
11:30-13:20	中場休息	午餐、初賽成績計算
13:30-15:00	複賽	
15:00-15:15	賽間小憩	餐盒發放
15:15-16:45	決賽	
16:45-17:00	成績計算 / 頒獎	頒發競賽前四名

七、報名資訊

- 報名隊伍名額上限為12隊。
- 網路報名：
- 報名完成後，請先以 **電話或LINE@通知承辦人**，確認成功後再進行轉帳。
- 本活動酬收**報名費新台幣500元 (不會退費)**，並提供轉帳資訊查證。
- 收取帳戶：
 - 國泰世華(013) 松勤分行
 - 帳號：138-03-000004-0
 - 戶名：社團法人臺灣愛行動協會

八、注意事項、規則與賽程說明 (檔案下載：)

- 競賽過程中**如有爭議行為，經裁判長認定後可要求更換該名選手。**
- 開始時，參與者要完成「破冰」。意指出的牌組，數字總和至少為30。
如果沒有30分以上的組合，需要再抽一張牌，放到自己的牌架上。
- 破冰時只能使用自己的牌，不能使用桌面上別人已經出過的牌。
破冰時可使用百搭牌。
- 初、複、決賽每輪比賽3回合；初賽每回合20分鐘，複、決賽每回合15分鐘。
- 每人完成出牌後都需喊「PASS」，每人出牌時間限時60秒。
(自前位玩家喊「PASS」開始計時)。

- 每回合時間到時，以該輪出牌順序完成為最後一次出牌。例：甲乙丙丁四人，甲為第一位出牌的選手，時間到當下輪到乙，則繼續輪至丙、丁結束為止。
- 時間內將手牌出完的人為該回合第1(出完即終止，不需等該輪出牌完成)，其餘人計算剩餘手牌數字加總，加總點數由少至多依序為2至4名。
- 回合時間到若選手皆未出完手牌，則依照手牌數字加總，由分數少至多決定排名，百搭牌為30分。
- 如有其他規則相關問題請於賽前說明時提出，由裁判長負責說明。

九、獎勵方式：

- 完成初賽的隊伍贈午餐，請於報名時填寫葷、素食數量。
- 完成複賽的隊伍贈下午茶餐盒。
- 本競賽經初、複、決賽後取前4名，提供以下獎勵：
 - 冠軍： 10,000 元獎金
 - 亞軍： 5,000 元獎金
 - 季軍： 3,000 元獎金
 - 殿軍： 2,000 元獎金

十、聯絡資訊

- 聯絡人：臺北市志願服務推廣中心 郭先生
- 臺北市志願服務推廣中心 Line帳號：<https://lin.ee/8OPz5At>
- 專線：02-2302-3993 分機202