114 年烏來冬季健走、樂活麻將預防失智暨撞球友誼賽
活動簡章

壹、 計畫目的:

一、為鼓勵居民在冬季保持運動習慣，增進身心健康，以活動方式促進家庭與社區交流，增進地方凝聚力。

二、為烏來長者腦部活化，建立健康樂活的休閒模式，增進社會參與互動，宣導失智症預防觀念，活化社區公共空間。

三、希望藉由借由親子、長者與青年共同參與，促進不同年齡層的互動，培養各種健康休閒運動風氣，讓參與者感受烏來山林與原鄉文化，宣傳並帶動地方觀光與周邊商家活絡。

貳、 參加資格:

一、 本區居民、區內機關(團體)及本區工作者。

二、 身體狀況:凡參隊選手，由報名單位認定可以參加劇烈運動。

三、 參加各項比賽選手出場比賽時，須攜帶足以證明身分(年齡)之相關文件。

四、 在本區工作者亦得持相關證明參加。

參、競賽種類:

一、 健走：不分組(不限年齡)。

二、 麻將社會組：18 歲(含)以上(民國 96 年 11 月 30 日前出生者)，限 80 人。

三、 撞球社會組：15 歲(含)以上(民國 99 年 11 月 30 日前出生者)，限 60 人。

肆、 獎勵金(獎卷):

1	麻將社會組	第 1 名	第 2 名	第 3 名	第 4 名	第 5 名-第 10 名	第 11 名-第 20 名
		5,000	3,000	2,000	1,500	1,000	500
2	撞球社會組	第 1 名	第 2 名	第 3 名	第 4 名	第 5 名-第 10 名	第 11 名-第 15 名
		5,000	3,000	2,000	1,500	1,000	500

3	參賽禮	健走完走禮 300 份 麻將參賽禮(依實際報名人數，限８０份．) 撞球參賽禮(依實際報名人數，限６０份．)

伍、 競賽秩序：

各種運動競賽秩序，由籌備委員會競賽組公開抽籤或依各種運動規則規定排之。

陸、 報名作業:

一、 報名日期及地點:

(一) 報名時間:於 114 年 11 月 28(五)日至 114 年 12 月 5 日止(五)下午 17 時整止完成報名，逾期不受理。

(二) 報名地點:烏來區公所民政課，電話(02)2661-6441~3；承辦人:賴小姐(分機 135)、張小姐(分機 203)及楊小姐(分機 131)。

(三) 報名方式: **麻將及撞球友誼賽**請本人填寫報名表送至民政課服務台;**冬季健走**採現場報名。

(四) 各報名表一經報名後，請勿任意增刪或更改報名人員姓名或變更參加競賽項目。

(五) 各報名資料經查資格不符者，大會得已主動刪除。

柒、 各項活動程序表（暫定）:

一、健走:

時間	活動名稱	負責人員	說明
06：30-06：50	報到	全體工作人員	參加人員至烏來立體停車場報到處，完成報到後，每人可領取活動毛巾 1 條。
06：50-07：00	活動介紹與致詞	全體工作人員	1. 烏來區區長 2. 代表會主席
07：00	鳴槍起走	全體工作人員	請參加人員跟隨工作人員指引路線前進
07：00-09：00	1. 健走 2. 全程走完領取完走禮	全體工作人員	全程走完領取完走禮： (1)須完成去程瀑布(折返點)之戳章。 (2)於綜合活動中心領取完走禮。
09：00	活動結束	全體工作人員	場地清潔及復原

二、麻將:

時間	活動名稱	負責人員	說明
09：00-09：20	報到	全體工作人員	場地準備、選手報到
09：20-09：30	長官致詞及開賽	全體工作人員	長官致詞及開賽
09：30-09：40	**抽籤**	全體工作人員	抽籤分組參賽者領取號碼牌(賽制說明)
09：40-11：10	第一組比賽	全體工作人員	計時 90 分鐘
11：10-11：20	換場	全體工作人員	
11：20-12：50	第二組比賽	全體工作人員	計時 90 分鐘
12：00-13：00	午餐/中午休息	全體工作人員	
13：00-14：30	決賽	全體工作人員	計時 90 分鐘
14：35-14：40	換場	全體工作人員	統計分數，公佈前 4 強名單
14：40-16：10	冠軍賽	全體工作人員	計時 90 分鐘
16：10-16：30	頒獎	全體工作人員	**結束後，結果頒獎現場公布**

三、撞球:

時間	活動名稱	負責人員	說明
08：00-08：30	報到	全體工作人員	場地準備、選手報到
08：30-10：00	比賽開始	全體工作人員	抽籤分組(賽制說明)
10：00-10：20	長官致詞及開球	全體工作人員	長官致詞及開球
10：20-12：00	競賽	全體工作人員	
12：00-13：00	午餐/中午休息	全體工作人員	
13：00-15：30	決賽	全體工作人員	統計分數，公佈決賽名單
15：30-16：00	頒獎	全體工作人員	**結束後，結果頒獎現場公布**

捌、 本競賽規程經籌備委員會通過並由機關首長核定後實施；修正亦同。

健走活動規則

一、　活動日期：中華民國 114 年 12 月 13 日（星期六），
　　上午 6：30 至 6：50 前完成 報到手續。

二、　報名方式：採現場報名。

三、　活動地點：烏來立體停車場一樓公共空間(或新店客運烏來總站旁織藝廣場)。

四、　活動分組：不分組(不限年齡)。

五、　健走路線：烏來立體停車場-二號橋-情人步道-瀑布(折返點)-情人步道-
　　覽勝橋-烏來老街-織藝廣場 (4KM)詳如路線圖。

六、　其他注意事項：
　　(一) 請穿著輕便服裝、運動鞋參與健走活動。
　　(二) 請自備遮陽帽、遮陽傘、雨具、乾糧或飲水。

麻將競賽規則

一、　競賽日期：中華民國 114 年 12 月 13 日（星期六）

二、　競賽地點：烏來綜合活動中心。

三、　競賽分組：社會組(不限男女)，限 80 人 。

四、　競賽制度：視報名人數多寡編排。

五、　競賽規則：酬碼比賽規則。

（一）　每人打滿一將，每人現場抽桌次座位，E：東；W：西；S：南；N：北。每將限時：90 分鐘。

（二）　牌種：十六張台灣麻將正花正字，開門風。

（三）　起莊：比賽開始，由坐東風位置選手為莊家，直接擲骰子以點數決定那裡開門即可。

（四）　拿牌、吃牌或碰牌後，必須在 5～8 秒內完成捨牌動作。

（五）　莊家詐胡時，下庄。閒家詐胡時，莊家連莊繼續，不加連莊數。

（六）　上家未出牌或出牌有別家叫“碰”時，禁止摸牌牆的牌。

（七）　在前家打出不要的牌 5 秒內均可碰牌，已摸到的牌必須歸位。

（八）　行牌間，不得有任何形式的作弊行為。一經檢舉或查獲，立即取消比賽資格。

（九）　基本上遵守台灣麻將 16 張的規定。天聽 8 台、地聽 4 台，天、地、人胡 16 台，八仙過海 8 台無眼牌、無七搶一，無 2 、3 響，無咪吉，無假摸(無防止別人惡意碰牌)

（十）　碰牌定義：在任一家打出牌 5 秒內，都可以碰，超過不能碰。(為了避免，別人自摸，硬說要碰，造成爭議。)在一局比賽中，喊碰，不碰，第一次不罰，第二次以後，罰當局相公。(避免有人故意喊讓其他人不當得利，影響比賽)暗槓可以解過水

（十一）相公定義：多抓牌，少抓牌，忘補花，吃三打三、六之類的，莊家開錯門，吃碰後未在一巡內將牌拿回或未放中間或拿錯牌。相公後，不管是大、小相公，都不可以再吃、碰，槓、胡牌。相公後，在同一局再次相公，則包牌，罰一底，莊家台另計。

（十二）包牌定義：(同一局中，相公二次)、(詐胡)、(過水，未過自己，胡其他家)

（十三）包牌：同一將中，若有人包牌，則需要通知主辦單位，若同一個人第二次包牌，包牌的人失去比賽資格，停止打牌，由比賽單位安排陪打人員替代。其他三家只能獲得一次包牌的分數(一底，莊家台另計)。

（十四）胡牌定義：別人放槍時，要去將別人放槍的牌，拿回並放在左/右手或中間空白區域，喊胡牌，且將手牌整理好，讓其他三家可以一眼看出胡牌將其他的牌拿回後，發現胡不了，此時若未將 16 張牌現牌，為相公，若 16 張牌已現牌，為包牌。

（十五）自摸定義：摸牌不敲、不碰、不靠，不掉，先喊自摸後，放在左/右手或中間空白區域，且手牌整理好，讓其他三家可以一眼看出胡牌。將牌放下後，發現胡不了，此時若未將 16 張牌現牌，為相公，若 16 張牌已現牌，為包牌。

（十六）胡牌後，要自行算台，多算就扣 1 台，少算就沒，胡牌的人，要負責記分數於分數卡上，並由四人共同查看。

（十七）一局，胡超過 8 台，要通知主辦確認，並註記，沒有通知主辦，在分數統計時發現，不管胡超過 8 台幾台，都以 7 台計算。

六、　申訴：請於比賽現場及時提出，請裁判裁定。大會一律不接受賽後申訴。

七、　爭議判定：比賽規則除有明文規定者外，未盡說明者，以現場裁判之裁決為準，不得異議。

八、　本次比賽若有任何修訂事項，得由大會訂定並公佈之。比賽之所有畫面，大會有權用於日後的相關宣傳上，選手不得提出任何形式的拒絕或要求。

撞球競賽規則

一、　競賽日期：中華民國 114 年 12 月 13 日（星期六）。

二、　競賽地點：烏來里表演藝術中心

三、　競賽辦法：

(一)競賽規則：採用 WPA 九號球規則，限 60 人

(二)競賽制度：（視報名人數多寡編排）。

1. 預賽採 3 戰 2 勝制，單敗淘汰制。

2. 決賽採 5 戰 3 勝制，單敗淘汰制。

(三)排球及計分方式：

1. 排球由開球之選手執行，經裁判確認。

2. 選手得分後，應立即自行執行計分。

四、　競賽細則事項：

（一）請各參賽單位於 114 年 12 月 13 日（星期六）上午 8 時整報到。

(二)各參加比賽單位，應提前三十分鐘到場檢錄準備比賽〈逾時未出場 5 分鐘以內未到達比賽球檯者不予處分，逾時 5 分鐘以上者扣一局，逾時 10 分鐘以上未到達球檯之選手，經裁判員及裁判長簽認後，該場次比賽以棄權論處，以大會時間為標準〉。

(三)球員應隨身攜身份證明文件備查。

(四)球員進入選手比賽區域時，只可攜帶比賽球具，選手比賽區域內，禁止飲食、吸煙等，惟需飲水時，請於比賽區外飲用，比賽區內禁止放置飲料。

(五)賽程由競賽組於賽前進行編排。

(六)選手因遵守比賽規則，服從裁判，否則裁判得以停止比賽。

(七)每場比賽雙方選手各有一次要求暫停的權利，每次暫停時間為 5 分鐘。暫停時間結束後，逾時 5 分鐘內未到達比賽球檯之選手扣一局，逾時 10 分鐘以上未到達球台之選手，經裁判及裁判長簽認後，該場次比賽以棄權論處。

(九)若有冒名頂替之情事，冒名者以及被冒名者，皆以”違反運動員精神條例”，處以棄權。

四、本競賽規程如有未盡事宜，現場另行公佈。