



社團法人中華民國康復之友聯盟  
The Alliance for the Mentally Ill of R.O.C., Taiwan

## 第二十一屆健心盃「心光閃耀 綻放精彩」報名簡章

### 一、理念宗旨：

「健心盃」是臺灣心理健康領域一年一度的重要盛事，透過藝術與才藝的展演，打造一個鼓勵表達、促進對話的平台。今年活動以「心光閃耀·綻放精彩」為主題，邀請精神康復者以音樂、舞蹈、戲劇等多元形式，展現內在的力量與生命的韌性。

我們相信，每一份表演都蘊藏著復元旅程的故事，每一道光芒都來自勇敢與希望。透過彼此的交流與分享，讓社會大眾看見精神康復者的獨特視角與豐富生命，也讓更多人理解：「復元，不只是可能，而是每個人都有權利的旅程」。

今年健心盃以「心光閃耀 綻放精彩」為主題，邀請精神康復者勇敢展現自我，透過音樂與藝術表達內在的力量與創造力，在舞台上綻放復元的希望，照亮彼此的生命。

### 二、賽事流程：

預審、初賽分為南北區進行報名及比賽。

◆ 北區：宜蘭縣、基隆市、新北市、台北市、桃園市、新竹縣、新竹市、苗栗縣、花蓮縣、連江縣。

◆ 南區：台中市、南投縣、彰化縣、雲林縣、嘉義縣、嘉義市、台南市、高雄市、屏東縣、台東縣、澎湖縣、金門縣。

1. 第一階段預審。採預先評審制，報名各類競賽項目之個人或團體，均需事先將參加本屆健心盃競賽之演出、演唱或才藝表演完整內容拍攝成影片供本聯盟進行預審。預審通過者，需再次報名始得晉級初賽。
2. 第二階段初賽、分為南北區進行報名及比賽，通過初賽需再次報名參加決賽。
3. 第三階段決賽、優勝選手官網影音展演。經南北區初賽取得決賽代表權之個人及團體，晉級決賽需再次報名。

### 三、參賽資格：

領有精神疾病重大傷病卡或精神障礙證明者。

### 四、競賽類別及規則：

#### 天籟美聲類\_演唱組

1. 競賽類別：第一類競賽項目—天籟美聲類\_演唱組
2. 參賽人數：1-2人(獨唱、對唱)



社團法人中華民國康復之友聯盟

The Alliance for the Mentally Ill of R.O.C., Taiwan

3. 表演時間(含出入場、主持人介紹): 3.5 分鐘
4. 評分標準:  
技巧 30%、歌曲詮釋 30%、舞台表現 20%、整體協調性 20%
5. 競賽規則:  
(1) 參賽者可自選歌曲一首, 不限曲風。  
(2) 個人演唱或二人對唱皆可, 但須背譜、背稿。  
(3) 伴唱帶不得有人聲, 僅可作為伴奏。
6. 名額限制: 天籟美聲類演唱組: 每機構每項目限報 2 人或 2 隊

#### 天籟美聲類\_合唱組

1. 競賽類別: 第二類競賽項目—天籟美聲類\_合唱組
2. 參賽人數: 6-14 人
3. 表演時間(含出入場、主持人介紹): 5 分鐘
4. 評分標準:  
技巧 20%、歌曲詮釋 20%、舞台表現 20%、整體協調 20%、演唱難度 20%
5. 競賽規則:  
(1) 合唱組(含指揮及伴奏)以分部合唱形式為主。  
(2) 所有參賽者皆須背譜、背稿。  
(3) 工作人員(或社區民眾)得參賽, 與精神康復者的比例上限為 1:6。  
(4) 比賽禁止高危險性動作。
6. 名額限制: 天籟美聲類合唱組: 每單位限報名 1 隊。

#### 未來天團

1. 競賽類別: 第三類競賽項目—未來天團
2. 參賽人數: 3-12 人
3. 表演時間(含出入場、主持人介紹): 5 分鐘
4. 評分標準:  
主題詮釋 30%、創新性 20%、舞台表現 20%、整體協調性 20%、演繹難度 10%
5. 競賽規則:  
(1) 參賽團隊可以話劇、舞蹈、唱跳等表演進行表演, 以增加表演的豐富度與可看性並結合 2 種以上元素(包含音樂、樂器、道具、歌唱、舞蹈、戲劇等)呈現精神康復者的熱情與才藝。



社團法人中華民國康復之友聯盟

The Alliance for the Mentally Ill of R.O.C., Taiwan

(2) 主軸限定，以今年健心盃的主題「心光閃耀 綻放精彩」為演出方向，傳達復元希望。參賽團隊可運用多元形式進行表演，但須注意安全，避免高危險動作。

(3) 工作人員（或社區民眾、康復者家人）得參賽，與精神康復者的比例上限為 1:5。

6. 名額限制：明日之星：每單位限報名 1 隊

#### 明日之星

1. 競賽類別：第三類競賽項目—明日之星

2. 參賽人數：1 人

3. 表演時間（含出入場、主持人介紹）：4 分鐘

4. 評分標準：

創新性 30%、技巧難度 30%、舞台表現 20%、整體協調性 20%

5. 競賽規則：

(1) 個人特殊才藝表演，為鼓勵精神康復者興趣培養及發揮才能，健心盃特別設立此類個人競賽項目，讓精神康復者展現自我才華！

(2) 個人歌唱不在此類別，表演內容：競賽項目包含樂器、默劇、模仿、舞蹈、功夫或其他獨立展現之才藝。

(3) 參賽者可透過表演呈現自身的復元故事。

(4) 為安全起見，表演型式禁止高危險性動作

6. 名額限制：明日之星：每單位限報名 1 隊

#### 五、競賽期程：

1. 預審報名：截止日期：即日起至 7 月 16 日（三）止

2. 入選南、北區初賽名單公告日期：7 月 31 日（四）

3. 南、北區初賽報名截止日期（晉級初賽者須再次報名）：至 8 月 10 日（日）

4. 南、北區初賽名單及流程公告日期：8 月 20 日（三）

5. 初賽：

(1) 南區初賽：

A. 時間：9/3（三）

B. 地點：國立科學工藝博物館南館演講廳

C. 地址：高雄市三民區九如一路 797 號

(2) 北區初賽：

A. 時間：9/11（四）



社團法人中華民國康復之友聯盟

The Alliance for the Mentally Ill of R.O.C., Taiwan

B. 地點：臺灣中油國光會議廳

C. 地址：台北市信義區松仁路3號

(3) 晉級決賽名單公告日期（晉級決賽者需再次報名）：9月18日（四）止

(4) 決賽報名截止日期：9月30日（二）止

(5) 決賽名單及流程公告：10月3日（五）

6. 總決賽

(1) 時間：10月8日（三）

(2) 地點：台中市大墩文化中心演講廳

(3) 地址：台中市西區英才路600號。

六、報名注意事項：

1. 請參賽單位務必注意報名與公告時間、比賽時間。
2. 需附文件如下（預賽請提供，未來報名若預賽時已提供則不需再次上傳，除非參加人員有更換）。
3. 上傳檔案以 PDF、PNG、JPG/JPEG、GIF。

七、必需提交的文件：

- ✓ 若機構工作人員請檢附身分證影本乙份，請掃描或拍照上傳。
- ✓ 參賽者請檢附精神疾病重大傷病卡或身心障礙手冊證明影本，請掃描或拍照上傳。
- ✓ 請簽名填妥媒體拍攝同意書掃描上傳。



社團法人中華民國康復之友聯盟  
The Alliance for the Mentally Ill of R.O.C., Taiwan

七、預賽報名連結：

- 天籟美聲類\_演唱組報名連結：<https://forms.gle/jnbQKvJhdrWu2DBH8>
- 天籟美聲類\_合唱組報名連結：<https://forms.gle/TkEbg8U261JsW6hF7>
- 未來天團類報名連結：<https://forms.gle/2grV8KofuCU2f4Bp9>
- 明日之星類報名連結：<https://forms.gle/cZjFXiaacFDgcIIAY9>

若有任何疑問，請聯絡康盟辦公室：

- 北區連絡電話：(02)2585-0810 留專員；(02)2585-0811傳專員
- 南區連絡電話：(05)276-2270 #14 林社工
- 電子郵件：tamiroc2022@gmail.com

中華民國康復之友聯盟衷心祝願所有參賽者比賽順利，  
能在健心盃上展現最佳表現，敬祝大家順心平安！



社團法人中華民國康復之友聯盟

The Alliance for the Mentally Ill of R.O.C., Taiwan

附表 1 2025 第二十一屆「健心盃」精神康復者社區才藝交流競賽「心光閃耀 綻放精彩」參賽者檢具相關證件影本

|                                  |                                      |  |                                    |
|----------------------------------|--------------------------------------|--|------------------------------------|
| 單位名稱                             |                                      |  |                                    |
| 參賽人員                             | <input type="checkbox"/> 精神康復者_____人 | <input type="checkbox"/> 工作人員(含民眾)_____人 | 初賽影音                               |
| 者相關證明影本，請依序浮貼於此頁、若不敷使用，請自行複印，謝謝。 |                                      | <input type="checkbox"/> 光碟_____片        | <input type="checkbox"/> youtube上傳 |
|                                  |                                      |  |                                    |



# 社團法人中華民國康復之友聯盟

The Alliance for the Mentally Ill of R.O.C., Taiwan

附表 2 「2025 第二十一屆「健心盃」精神康復者社區才藝交流競賽「心光閃耀 綻放精彩」 參賽者檢具相關證件影本」  
參加並同意活動中接受媒體拍攝、訪問、由主持人宣讀本人之基本資料及相關公益用途之媒體文字製作。

| 單位名稱： |   |  |      |  |
|-------|---|--|------|--|
| 1     | 姓名  | 本人同意於健心盃活動中接受媒體拍攝或訪問，由主持人宣讀個人相關資料，媒體文宣僅作公益及宣導用途，不另作其他用途。 | 本人親簽 |  |
| 2     | 姓名  | 本人同意於健心盃活動中接受媒體拍攝或訪問，由主持人宣讀個人相關資料，媒體文宣僅作公益及宣導用途，不另作其他用途。 | 本人親簽 |  |
| 3     | 姓名  | 本人同意於健心盃活動中接受媒體拍攝或訪問，由主持人宣讀個人相關資料，媒體文宣僅作公益及宣導用途，不另作其他用途。 | 本人親簽 |  |
| 4     | 姓名  | 本人同意於健心盃活動中接受媒體拍攝或訪問，由主持人宣讀個人相關資料，媒體文宣僅作公益及宣導用途，不另作其他用途。 | 本人親簽 |  |
| 5     | 姓名  | 本人同意於健心盃活動中接受媒體拍攝或訪問，由主持人宣讀個人相關資料，媒體文宣僅作公益及宣導用途，不另作其他用途。 | 本人親簽 |  |
| 備註事項  | 1.本表若不敷使用，請自行影印，編號不足請自行增加編碼。<br>2.「參賽者證明文件、媒體拍攝同意書、預審光碟(以燒錄光碟參與預審者方備妥此項)」一併以郵寄方式寄本聯盟，方視同報名成功。預審光碟如缺件、損毀。<br>經主辦單位通知之後未如期補件，將視同棄權。<br>3.報名後請與各區承辦單位聯繫，以確保您的參加活動權益。 |  |      |  |

