

財團法人董氏基金會 函

地址：105台北市松山區復興北路57號12樓
之3

承辦人：鄭晏淳

電話：(02)27766133#209

Email：iris@jtf.org.tw

受文者：屏東縣立枋寮高級中學

發文日期：中華民國114年5月14日

發文字號：董氏心衛字第1140500024號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如文 (1140500024_Attach1.png、1140500024_Attach2.pdf)

主旨：懇請 貴校協助宣傳「相伴樂無憂-照片、短文徵件活動」，並轉發予 貴校師生與家長，鼓勵參與活動。

說明：

- 一、董氏基金會心理衛生中心長期致力於憂鬱情緒與憂鬱症教育宣導，因應台灣進入高齡化社會，長者會面臨因老化而產生的身心與社會生活改變造成的多重壓力、憂鬱情緒，甚至可能導致老年憂鬱症。自民國105年起推廣老年憂鬱防治計畫，透過舉辦各式宣導活動鼓勵長者培養多元興趣與紓壓習慣，樂享生活。同時鼓勵民眾透過參與關心身邊長者、預防憂鬱症。
- 二、為鼓勵青少年透過活動參與，關心身邊長者心理健康並增加陪伴互動的機會，本會舉辦「相伴樂無憂-照片、短文徵件活動」，即日起開始收件至民國114年8月3日截止。
- 三、活動辦法：<https://reurl.cc/8DzK7d>
- 四、投稿方式：線上投稿(<https://forms.gle/af45YsqjLxVdsVJw6>)，或郵寄作品與紙本報名表(表格下



載處<https://reurl.cc/rE5ag4>)

五、敬邀 貴校協助將「相伴樂無憂-照片、短文徵件活動」刊登於學校官網、電子佈告欄及網路平台宣傳活動訊息，邀請師生及其親友踴躍參與。如蒙惠允、不勝感激。

正本：國立華僑高級中等學校、新北市私立淡江高級中學、康橋學校財團法人新北市康橋高級中學、金陵學校財團法人新北市金陵女子高級中學、裕德學校財團法人新北市裕德高級中等學校、南山學校財團法人新北市南山高級中學、剛恆毅學校財團法人新北市天主教恆毅高級中學、天主教聖心學校財團法人新北市聖心女子高級中學、財團法人新北市崇義高級中學、東海中學學校財團法人新北市東海高級中學、鄭義燕學校財團法人新北市私立格致高級中等學校、新北市私立醒吾高級中學、新北市私立徐匯高級中學、天主教崇光學校財團法人新北市崇光高級中學、天主教光仁學校財團法人新北市光仁高級中學、新北市私立竹林高級中學、新北市私立及人高級中學、辭修學校財團法人新北市私立辭修高級中學、龍騰學校財團法人新北市林口康橋國際高級中等學校、時雨學校財團法人新北市私立時雨高級中學、新北市私立樹人高級家事商業職業學校、新北市私立復興高級商工職業學校、新北市私立南強高級工商職業學校、穀保學校財團法人新北市穀保高級家事商業職業學校、智光學校財團法人新北市智光高級商工職業學校、能仁學校財團法人新北市能仁高級家事商業職業學校、新北市私立豫章高級工商職業學校、新北市私立莊敬高級工業家事職業學校、新北市私立中華商業海事職業學校、新北市立泰山高級中學、新北市立板橋高級中學、新北市立新店高級中學、新北市立中和高級中學、新北市立新莊高級中學、新北市立新北高級中學、新北市立林口高級中學、新北市立瑞芳高級工業職業學校、新北市立三重高級商工職業學校、新北市立新北高級工業職業學校、新北市立淡水高級商工職業學校、新北市立海山高級中學、新北市立三重高級中學、新北市立永平高級中學、新北市立樹林高級中學、新北市立明德高級中學、新北市立秀峰高級中學、新北市立金山高級中學、新北市立安康高級中學、新北市立雙溪高級中學、新北市立石碇高級中學、新北市立丹鳳高級中學、新北市立清水高級中學、新北市立三民高級中學、新北市立錦和高級中學、新北市立光復高級中學、新北市立竹圍高級中學、新北市立北大高級中學、新北市立豐珠中學、新北市立鶯歌高級工商職業學校、新北市立樟樹國際實創高級中等學校、育達學校財團法人臺北市私立育達高級中等學校、臺北市立西松高級中學、臺北市立中崙高級中學、韻鏗學校財團法人臺北市協和祐德高級中等學校、臺北市立松山高級中學、臺北市立永春高級中學、臺北市立松山高級商業家事職業學校、臺北市立松山高級工農職業學校、國立臺灣師範大學附屬高級中學、臺北市私立延平高級中學、臺北市私立金甌女子高級中學、臺北市私立復興實驗高級中學、臺北市私立東方高級工商職業學校、臺北市私立喬治高級工商職業學校、臺北市私立開平餐飲職業學校、臺北市立和平高級中學、臺北市立大安高級工業職業學校、臺北市私立大同高級中學、臺北市私立稻江高級護理家事職業學校、臺北市立中山女子高級中學、臺北市立大同高級中學、臺北市立大直高級中學、臺北市私立強恕高級中學、開南學校財團法人臺北市開南高級中等學校、臺北市立建國高級中學、臺北市立成功高級中學、臺北市立第一女子高級中學、財團法人臺北市私立靜修高級中學、臺北市私立稻江高級商業職業學校、臺北市立明倫高級中學、臺北市立成淵高級中學、臺北市立華江高級中學、臺北市立大理高級中學、國立政治大學附屬高級中學、臺北市私立

東山高級中學、臺北市私立滬江高級中學、臺北市私立大誠高級中學、臺北市私立再興高級中學、臺北市私立景文高級中學、靜心學校財團法人臺北市私立靜心高級中等學校、臺北市立景美女子高級中學、臺北市立萬芳高級中學、臺北市立木柵高級工業職業學校、臺北市立南港高級中學、臺北市立育成高級中學、臺北市立南港高級工業職業學校、臺北市私立文德女子高級中學、臺北市私立方濟高級中學、臺北市私立達人高級中學、臺北市立內湖高級中學、臺北市立麗山高級中學、臺北市立南湖高級中學、臺北市立內湖高級工業職業學校、臺北市私立泰北高級中學、臺北市私立衛理女子高級中學、華興學校財團法人臺北市私立華興高級中等學校、臺北市私立華岡藝術學校、臺北市立陽明高級中學、臺北市立百齡高級中學、臺北市立士林高級商業職業學校、臺北市私立薇閣高級中學、幼華學校財團法人臺北市幼華高級中等學校、奎山學校財團法人臺北市奎山實驗高級中等學校、惇敘學校財團法人臺北市私立惇敘高級工商職業學校、臺北市立復興高級中學、臺北市立中正高級中學、國立中央大學附屬中壢高級中學、國立臺北科技大學附屬桃園農工高級中等學校、桃園育達學校財團法人桃園市育達高級中等學校、六和學校財團法人桃園市六和高級中等學校、復旦學校財團法人桃園市復旦高級中等學校、治平學校財團法人桃園市治平高級中等學校、天主教振聲學校財團法人桃園市振聲高級中等學校、光啟學校財團法人桃園市光啟高級中等學校、啟英學校財團法人桃園市啟英高級中等學校、清華學校財團法人桃園市清華高級中等學校、新興學校財團法人桃園市新興高級中等學校、至善學校財團法人桃園市至善高級中等學校、大興學校財團法人桃園市大興高級中等學校、臺灣大華學校財團法人桃園市私立大華高級中等學校、世紀學校財團法人桃園市世紀綠能工商高級中等學校、方曙學校財團法人桃園市方曙商工高級中等學校、永平學校財團法人桃園市私立永平工商高級中等學校、桃園市立龍潭高級中等學校、桃園市立桃園高級中等學校、桃園市立武陵高級中等學校、桃園市立楊梅高級中等學校、桃園市立陽明高級中等學校、桃園市立內壢高級中等學校、桃園市立中壢商業高級中等學校、桃園市立中壢家事商業高級中等學校、桃園市立南崁高級中等學校、桃園市立大溪高級中等學校、桃園市立壽山高級中等學校、桃園市立平鎮高級中等學校、桃園市立觀音高級中等學校、桃園市立新屋高級中等學校、桃園市立永豐高級中等學校、桃園市立大園國際高級中等學校、懷恩學校財團法人桃園市懷恩高級中等學校、國立中興大學附屬臺中高級農業職業學校、國立中科實驗高級中學、常春藤學校財團法人臺中市常春藤高級中學、臺中市明台高級中學、臺中市私立致用高級中學、永誠學校財團法人臺中市大明高級中等學校、臺中市私立明道高級中學、臺中市私立僑泰高級中學、臺中市華盛頓高級中學、臺中市青年高級中學、臺中市私立弘文高級中學、臺中市私立立人高級中學、臺中市私立玉山高級中學、臺中市私立慈明高級中學、臺中市立大甲高級中等學校、臺中市立清水高級中等學校、臺中市立豐原高級中等學校、臺中市立豐原商業高級中等學校、臺中市立大甲工業高級中等學校、臺中市立東勢工業高級中等學校、臺中市立沙鹿工業高級中等學校、臺中市立霧峰農業工業高級中等學校、臺中市立后綜高級中學、臺中市立大里高級中學、臺中市立新社高級中學、臺中市立長億高級中學、臺中市立中港高級中學、臺中市立龍津高級中等學校、國立臺東大學附屬體育高級中學、葳格學校財團法人臺中市葳格高級中學、臺中市私立新民高級中學、宜寧學校財團法人臺中市宜寧高級中學、明德學校財團法人臺中市明德高級中學、臺中市私立衛道高級中學、臺中市私立曉明女子高級中學、臺中市私立嶺東高級中學、光華學校財團法人臺中市光華高級工業職業學校、臺中市立臺中女子高級中等學校、臺中市立臺中第一高級中等學校、臺中市立忠明高級中學、臺中市立西苑高級中學、臺中市立東山高級中學、臺中市立惠文高級中學、臺中市立臺中家事商業高級中等學校、臺中市立臺中工業高級中等學校、臺

裝

訂

線

子文
電文
騎

2



中市立臺中第二高級中等學校、臺中市立文華高級中等學校、國立新豐高級中學、國立臺南大學附屬高級中學、國立北門高級中學、國立新營高級中學、國立後壁高級中學、國立善化高級中學、國立新化高級中學、國立南科國際實驗高級中學、國立新化高級工業職業學校、國立白河高級商工職業學校、國立北門高級農工職業學校、國立曾文高級家事商業職業學校、國立新營高級工業職業學校、國立玉井高級工商職業學校、國立曾文高級農工職業學校、臺南市私立南光高級中學、臺南市私立港明高級中學、興國學校財團法人臺南市興國高級中學、臺南市私立明達高級中學、方濟會學校財團法人臺南市黎明高級中學、臺南市私立新榮高級中學、陽明學校財團法人臺南市陽明高級工商職業學校、臺南市私立育德工業家事職業學校、臺南市立大灣高級中學、臺南市立永仁高級中學、國立臺南第二高級中學、國立臺南第一高級中學、國立臺南女子高級中學、國立臺南家齊高級中等學校、國立臺南高級商業職業學校、國立臺南高級海事水產職業學校、臺南市私立長榮高級中學、臺南市私立長榮女子高級中學、天主教聖功學校財團法人臺南市天主教聖功女子高級中學、臺南光華學校財團法人臺南市光華高級中學、臺南市六信高級中學、臺南市私立瀛海高級中學、崑山國際學校財團法人臺南市崑山高級中等學校、臺南市德光高級中學、慈濟學校財團法人臺南市私立慈濟高級中學、臺南市私立南英高級商工職業學校、臺南市亞洲高級餐旅職業學校、臺南市私立慈幼高級工商職業學校、臺南市立南寧高級中學、臺南市立土城高級中學、國立鳳山高級中學、國立岡山高級中學、國立旗美高級中學、國立鳳新高級中學、國立旗山高級農工職業學校、國立岡山高級農工職業學校、國立鳳山高級商工職業學校、新光學校財團法人高雄市新光高級中學、佛光山學校財團法人高雄市普門高級中學、高雄市私立正義高級中學、高雄市私立義大國際高級中學、中山學校財團法人高雄市中山高級工商職業學校、高雄縣私立高英高級工商職業學校、華德學校財團法人高雄市華德高級工業家事職業學校、高雄縣私立高苑高級工商職業學校、高雄市立文山高級中學、高雄市立林園高級中學、高雄市立仁武高級中學、高雄市立路竹高級中學、高雄市立六龜高級中學、高雄市立福誠高級中學、天主教明誠學校財團法人高雄市明誠高級中學、高雄市私立大榮高級中學、高雄市私立中華高級藝術職業學校、高雄市立鼓山高級中學、高雄市立左營高級中學、高雄市立新莊高級中學、高雄市立海青高級工商職業學校、高雄市立三民高級家事商業職業學校、國立中山大學附屬國光高級中學、高雄市立中山高級中學、高雄市立楠梓高級中學、立志學校財團法人高雄市立志高級中學、高雄市私立樹德高級家事商業職業學校、高雄市立高雄高級中學、高雄市立三民高級中學、高雄市立高雄高級工業職業學校、高雄市立新興高級中學、高雄市立高雄高級商業職業學校、高雄市立高雄女子高級中學、國立高雄師範大學附屬高級中學、高雄市私立復華高級中學、天主教道明學校財團法人高雄市道明高級中學、高雄市私立三信高級家事商業職業學校、高雄市立中正高級中學、高雄市立前鎮高級中學、高雄市立瑞祥高級中學、高雄市立中正高級工業職業學校、國立高雄餐旅大學附屬餐旅高級中等學校、高雄市立小港高級中學、國立蘭陽女子高級中學、國立宜蘭高級中學、國立羅東高級中學、國立宜蘭高級商業職業學校、國立羅東高級商業職業學校、國立蘇澳高級海事水產職業學校、國立羅東高級工業職業學校、國立頭城高級家事商業職業學校、宜蘭縣私立慧燈高級中學、中道學校財團法人宜蘭縣中道高級中學、宜蘭縣立南澳高級中學、宜蘭縣立慈心華德福教育實驗高級中等學校、國立竹東高級中學、國立關西高級中學、國立竹北高級中學、新竹縣私立義民高級中學、新竹縣私立忠信高級中學、臺灣省新竹縣私立東泰高級中學、新竹縣仰德高級中學、內思學校財團法人新竹縣內思工業高級中等學校、新竹縣立六家高級中學、新竹縣立湖口高級中學、國立苗栗高級中學、國立竹南高級中學、國立卓蘭高級中等學校、國立苑裡高級中學、國立大



湖高級農工職業學校、國立苗栗高級農工職業學校、國立苗栗高級商業職業學校、苗栗縣私立君毅高級中學、苗栗縣私立大成高級中學、苗栗縣私立建臺高級中學、苗栗縣私立中興高級商工職業學校、苗栗縣私立育民高級工業家事職業學校、苗栗縣私立賢德高級工商職業學校、苗栗縣私立龍德家事商業職業學校、苗栗縣立三義高級中學、苗栗縣立苑裡高級中學、苗栗縣立興華高級中學、苗栗縣立大同高級中學、國立彰化女子高級中學、國立員林高級中學、國立彰化高級中學、國立鹿港高級中學、國立溪湖高級中學、國立彰化師範大學附屬高級工業職業學校、國立永靖高級工業職業學校、國立二林高級工商職業學校、國立秀水高級工業職業學校、國立彰化高級商業職業學校、國立員林高級農工職業學校、國立員林崇實高級工業職業學校、國立員林高級家事商業職業學校、國立北斗高級家事商業職業學校、彰化縣私立精誠高級中學、彰化縣私立文興高級中學、正德學校財團法人彰化縣正德高級中學、彰化縣私立大慶高級商工職業學校、彰化縣私立達德高級商工職業學校、彰化縣立彰化藝術高級中學、彰化縣立二林高級中學、彰化縣立和美高級中學、彰化縣立田中高級中學、彰化縣立成功高級中學、國立南投高級中學、國立中興高級中學、國立竹山高級中學、國立暨南國際大學附屬高級中學、國立仁愛高級農業職業學校、國立埔里高級工業職業學校、國立南投高級商業職業學校、國立草屯高級商工職業學校、國立水里高級商工職業學校、南投縣私立五育高級中學、南投縣私立三育高級中學、南投縣私立弘明實驗高級中學、南投縣私立普台高級中學、同德學校財團法人南投縣同德高級中等學校、南投縣立旭光高級中學、國立斗六高級中學、國立北港高級中學、國立虎尾高級中學、國立虎尾高級農工職業學校、國立西螺高級農工職業學校、國立斗六高級家事商業職業學校、國立北港高級農工職業學校、國立土庫高級商工職業學校、雲林縣私立永年高級中學、雲林縣私立正心高級中學、雲林縣私立文生高級中學、雲林縣私立巨人高級中學、揚子學校財團法人雲林縣揚子高級中等學校、義峰學校財團法人雲林縣義峰高級中學、福智學校財團法人雲林縣福智高級中等學校、維多利亞學校財團法人雲林縣維多利亞實驗高級中學、雲林縣私立大成高級商工職業學校、雲林縣私立大德工業商業職業學校、雲林縣立斗南高級中學、雲林縣立麥寮高級中學、雲林縣立古坑華德福實驗高級中學、雲林縣立蔦松藝術高級中等學校、國立東石高級中學、國立新港藝術高級中學、國立民雄高級農工職業學校、嘉義縣私立同濟高級中學、嘉義縣私立協同高級中學、嘉義縣私立協志高級工商職業學校、嘉義縣私立萬能高級工商職業學校、嘉義縣立竹崎高級中學、嘉義縣立永慶高級中學、國立屏東女子高級中學、國立屏東高級中學、國立潮州高級中學、國立屏東高級中學、國立內埔高級農工職業學校、國立屏東高級工業職業學校、國立佳冬高級農業職業學校、國立東港高級海事水產職業學校、國立恆春高級工商職業學校、屏東學校財團法人屏東縣屏東高級中學、陸興學校財團法人屏東縣陸興高級中學、屏東縣私立美和高級中學、屏東縣私立民生高級家事商業職業學校、屏東縣私立日新高級工商職業學校、屏東縣立大同高級中學、屏東縣立枋寮高級中學、屏東縣立東港高級中學、屏東縣立來義高級中學、高鳳學校財團法人屏東縣崇華高級中等學校、國立臺東女子高級中學、國立臺東高級中學、國立關山高級工商職業學校、國立臺東高級商業職業學校、國立成功商業水產職業學校、均一學校財團法人臺東縣均一國際教育實驗高級中等學校、未來學校財團法人臺東縣私立育仁高級中學附設進修學校、臺東縣私立公東高級工業職業學校、臺東縣立蘭嶼高級中學、國立花蓮女子高級中學、國立花蓮高級中學、國立玉里高級中學、國立花蓮高級農業職業學校、國立花蓮高級工業職業學校、國立花蓮高級商業職業學校、國立光復高級商工職業學校、花蓮縣私立海星高級中學、四維學校財團法人花蓮縣四維高級中學、慈濟學校財團法人慈濟大學附屬高級中學、上騰學校財團法人花蓮縣上騰高級工商職業學校、花蓮縣立體



裝

訂



線



育高級中等學校、花蓮縣立南平中學、國立馬公高級中學、國立澎湖高級海事水產職業學校、國立基隆女子高級中學、國立基隆高級中學、國立臺灣海洋大學附屬基隆海事高級中等學校、國立基隆高級商工職業學校、二信學校財團法人基隆市二信高級中學、輔仁大學學校財團法人基隆市輔大聖心高級中學、光隆學校財團法人基隆市光隆高級家事商業職業學校、培德學校財團法人基隆市培德工業家事高級中等學校、基隆市立中山高級中學、基隆市立安樂高級中學、基隆市立暖暖高級中學、基隆市立八斗高級中學、國立新竹科學園區實驗高級中等學校、國立新竹女子高級中學、國立新竹高級中學、國立新竹高級商業職業學校、國立新竹高級工業職業學校、新竹市私立光復高級中學、新竹市私立曙光女子高級中學、新竹市私立磐石高級中學、新竹市世界高級中學、新竹市立成德高級中學、新竹市立香山高級中學、新竹市立建功高級中學、國立嘉義女子高級中學、國立嘉義高級中學、國立華南高級商業職業學校、國立嘉義高級工業職業學校、國立嘉義高級商業職業學校、國立嘉義高級家事職業學校、嘉義市私立興華高級中學、嘉義市私立仁義高級中學、嘉義市私立嘉華高級中學、嘉義市私立輔仁高級中學、宏仁學校財團法人嘉義市宏仁高級中等學校、嘉義市私立東吳高級工業家事職業學校、國立金門高級中學、國立金門高級農工職業學校、國立馬祖高級中學、新北市私立光華高級商業職業進修學校、臺北市私立南華高級中學職業進修學校、臺北市私立志仁高級中學職業進修學校、國立宜蘭大學、佛光大學、國立東華大學、慈濟學校財團法人慈濟大學、國立中央大學、國立體育大學、中原大學、長庚大學、元智大學、開南大學、國立臺灣海洋大學、國立臺北大學、國立臺灣藝術大學、輔仁大學學校財團法人輔仁大學、淡江大學學校財團法人淡江大學、華梵大學、真理大學、國立清華大學、國立陽明交通大學、中華大學學校財團法人中華大學、玄奘大學、法鼓學校財團法人法鼓文理學院、國立政治大學、國立臺灣大學、國立臺灣師範大學、國立臺北藝術大學、國立臺北教育大學、馬偕學校財團法人馬偕醫學院、東吳大學、中國文化大學、世新大學、銘傳大學、實踐大學、大同大學、臺北醫學大學、康寧學校財團法人康寧大學、臺北市立大華大學、國立成功大學、國立中山大學、國立中正大學、國立高雄師範大學、國立嘉義大學、國立高雄大學、國立屏東科技大學、國立高雄科技大學、國立臺東大學、國立臺南藝術大學、國立臺南大學、國立澎湖科技大學、國立高雄餐旅大學、國立金門大學、國立屏東大學、義守大學、高雄醫學大學、南華大學、南臺學校財團法人南臺科技大學、崑山科技大學、嘉藥學校財團法人嘉南藥理大學、樹德科技大學、輔英科技大學、長榮大學、正修學校財團法人正修科技大學、大仁科技大學、台南家專學校財團法人台南應用科技大學、遠東科技大學、中華醫事科技大學、美和學校財團法人美和科技大學、吳鳳學校財團法人吳鳳科技大學、台灣首府學校財團法人台灣首府大學、文藻學校財團法人文藻外語大學、中信學校財團法人中信金融管理學院、國立臺南護理專科學校、國立臺東專科學校、樹人醫護管理專科學校、慈惠醫護管理專科學校、敏惠醫護管理專科學校、育英醫護管理專科學校、崇仁醫護管理專科學校、聖母醫護管理專科學校、大漢學校財團法人大漢技術學院、龍華科技大學、健行學校財團法人健行科技大學、萬能學校財團法人萬能科技大學、長庚學校財團法人長庚科技大學、南亞科技學校財團法人南亞技術學院、新生學校財團法人新生醫護管理專科學校、崇右學校財團法人崇右影藝科技大學、明志科技大學、聖約翰科技大學、景文科技大學、東南科技大學、醒吾學校財團法人醒吾科技大學、華夏學校財團法人華夏科技大學、致理學校財團法人致理科技大學、宏國學校財團法人宏國德霖科技大學、台北海洋學校財團法人台北海洋科技大學、亞東學校財團法人亞東科技大學、黎明技術學院、國立臺北護理健康大學、耕莘健康管理專科學校、光宇學校財團法人元培醫事科技大學、明新學校財團法人明新科技大學、大華學校財團法人敏實科

裝

訂

線



技大學、國立臺灣科技大學、國立臺北科技大學、中國科技大學、德明財經科技大學、中華學校財團法人中華科技大學、城市學校財團法人臺北城市科技大學、國立臺灣戲曲學院、馬偕學校財團法人馬偕醫護管理專科學校、國立臺北商業大學、國立中興大學、國立彰化師範大學、國立暨南國際大學、國立雲林科技大學、國立聯合大學、國立虎尾科技大學、國立臺中教育大學、國立勤益科技大學、國立臺灣體育運動大學、國立臺中科技大學、東海大學、逢甲大學、靜宜大學、大葉大學、朝陽科技大學、中山醫學大學、弘光科技大學、中國醫藥大學、建國科技大學、嶺東科技大學、中臺科技大學、亞洲大學、明道學校財團法人明道大學、南開科技大學、僑光科技大學、廣亞學校財團法人育達科技大學、修平學校財團法人修平科技大學、仁德醫護管理專科學校

副本：



裝

訂



線



相伴樂無憂

即日起至 2025 8/3

照片、短文徵件活動

是否有一首歌相伴於長者的日常，
讓他們自在微笑？

樂齡生活中還有哪些無憂
而幸福的樣貌？

——你的故事，我們想知道！

音樂的旋律，不只是陪伴，
更是一種療癒。

邀請你分享長者喜歡的音樂，
或是用照片捕捉他們的美好時光瞬間。

用創作傳遞愛與連結，
讓世界看見幸福樂齡的每一刻！

投稿辦法

以照片或短文方式，分享身邊長者或是自己
夢想中自在樂齡的模樣，如何安排生活、覺
察自我、累積正向能量（如從事音樂活動、
擔任志工、學習新知新事物、運動、親友相
處...等），提升自己或長者的幸福感與生活
滿意度。

● 參與對象：13歲以上民眾

● 投稿方式：1. 線上投稿



2. 下載報名表



填妥後寄至iris@jtf.org.tw或郵寄至「105台北市復興北路57號12樓之3 董氏基金會心理衛生中心相伴樂無憂企劃小組收」

總獎金超過
120,000元

照片

上傳符合主題之照片，附上約25字說明，分享自己或身邊長者在樂齡生活中充滿正向能量、感到被鼓舞的
動人瞬間。△注意：照片中務必含至少一位55歲以上中高齡者入鏡（投稿者本人或親友之肖像）。

短文

撰寫約100~300字短文，以「音樂相伴」為主題，分享自己喜歡或推薦給長者的音樂及音樂帶來的感受，
展現音樂的療癒力。

A組：55歲以上

分享從喜歡的音樂中獲得的感受，音樂如何陪伴自己邁向
自在的暮年生活。

「我喜歡/推薦某位歌手的（歌曲），因為……」

「這首溫馨的（音樂），讓我的生活更……」

「在煮飯的時候，會聽讓我心情感到放鬆的（音樂）……」

B組：30~54歲 C組：13~29歲

分享身邊長者如何用音樂陪伴樂齡生活。

「我喜歡/推薦一句來自某首歌的（歌詞）給樂齡長者，
因為……」

「身邊的奶奶（長者），常藉由旋律優雅的（音樂）
豐富她的樂齡生活……」

注意事項：1. 參賽者不限制各項日活動參加次數，但若同個參賽者有兩件以上不同作品得獎，則取價值較高獎項為得獎內容。2. 嚴禁抄襲與仿冒，且不得引用有版權糾紛之圖片、文章。參賽作品，若經檢舉或告發而涉及著作權、專利權及其他權利之侵害情事，參賽者應自負一切法律責任，概與主辦單位無關。3. 參賽作品若涉及或影射醜、淫、色情、暴力或影響社會善良風俗等內容，或惡意造成主辦單位形象、聲譽等有損或無價之損失，主辦單位有權不另行通知參賽者，即可取消該作品參賽資格，並保留法律追訴權，若造成主辦單位受有損害者應自負民事或刑事上賠償之責任。4. 參賽作品將授權於董氏基金會所有，應用於相關活動及其他網路平台。

詳情請洽：董氏基金會心理衛生中心 02-27766133#209 鄭小姐



財團法人 寶佳公益慈善基金會 董氏基金會

相伴樂無憂 照片、短文徵件活動

以照片或短文，分享自在樂齡的生活樣貌，展現長者喜歡的音樂或是用照片捕捉他們在音樂、運動、學習或是興趣中展露的美好時光，提升幸福感與生活滿意度。

-投稿者報名資訊-

姓名		生日(年/月/日)	
電話/手機		電子郵件信箱	
聯繫地址			
組別	<input type="checkbox"/> 青年組 13-29 歲	<input type="checkbox"/> 壯年組 30-54 歲	<input type="checkbox"/> 樂齡組 55 歲以上
投稿類別	<input type="checkbox"/> 短文 <input type="checkbox"/> 照片 (可擇一或複選)	生理性別	<input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 男

若非投稿者本人親自投稿，請協助者填妥下方資訊，作為得獎聯繫方式

聯絡人姓名		與投稿者之關係	
電話/手機		電子郵件信箱	

照片投稿區

上傳符合主題之照片，附上約 25 字說明。

※照片中務必含至少一位 55 歲以上之中高齡者(投稿者本人或親友之肖像)。

◎作品說明(約 25 字)：

◎請於下方空白處貼上照片

短文投稿區

- 撰寫短文，可參考以下主題範例

青年組 13 歲-29 歲 壯年組 30 歲-54 歲

「我喜歡/推薦 一首來自某首歌的 (歌詞) 給樂齡長者，因為.....」

「身邊的 奶奶(長者)，常藉由 旋律優雅的 (音樂) 豐富她的樂齡生活...」

樂齡組 55 歲以上

「在 煮飯 的時候，會聽 讓我心情感到放鬆的(音樂) ...」

「這首 溫馨的(音樂)，讓我的生活更...」

- 100~300 字短文



感謝您的參與，歡迎邀請親友參加投稿喔!!

可將本報名資料郵寄掛號至

「105 台北市復興北路 57 號 12 樓之 3 董氏基金會心理衛生中心」，

或寄 e-mail 至 iris@jtf.org.tw。

◎詳情請洽 02-2776-6133#209 鄭小姐



↑ 也可直接掃描 ↑
於線上投稿喔

1. 投稿次數不限，可同時參加照片及短文投稿，無需分批投稿。2. 嚴禁抄襲與仿冒，且不得引用有版權糾紛之圖、文。投稿作品若經檢舉或告發而涉及著作權、專利權及其他權利之侵害情事，參賽者應自負一切法律責任，概與主辦單位無關。3. 作品若涉及或影射腥、羶、色情、暴力或影響社會善良風俗等內容，或惡意造成主辦單位形象、聲譽等有價或無價之損失，主辦單位有權不另通知投稿者，取消該作品投稿資格、保留法律追訴權，若造成主辦單位受有損害者應自負民事或刑事上賠償之責任。4. 投稿作品將授權於董氏基金會所有，應用於相關活動及其他網路平台。5. 董氏基金會心理衛生中心保有最終修改、變更、活動解釋及取消本活動之權利。若有相關異動於網站公告，恕不另行通知。