

## 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：屏東縣立中正國民中學

發文日期：中華民國114年5月14日

發文字號：董氏心衛字第1140500025號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如文 (1140500025\_Attach1.png、1140500025\_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

電子文  
騎

5

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：臺東縣立新生國民中學、臺東縣立東海國民中學、臺東縣立寶桑國民中學、臺東縣立卑南國民中學、臺東縣立豐田國民中學、臺東縣立知本國民中學、臺東縣立初鹿國民中學、臺東縣立鹿野國民中學、臺東縣立瑞源國民中學、臺東縣立關山國民中學、臺東縣立池上國民中學、臺東縣立大王國民中學、臺東縣立賓茂國民中學、臺東縣立大武國民中學、臺東縣立都蘭國民中學、臺東縣立泰源國民中學、臺東縣立新港國民中學、臺東縣立長濱國民中學、臺東縣立桃源國民中學、臺東縣立海端國民中學、臺東縣立綠島國民中學、花蓮縣立玉里國民中學、花蓮縣立玉東國民中學、花蓮縣立三民國民中學、花蓮縣立美崙國民中學、花蓮縣立花崗國民中學、花蓮縣立國風國民中學、花蓮縣立秀林國民中學、花蓮縣立新城國民中學、花蓮縣立吉安國民中學、花蓮縣立宜昌國民中學、花蓮縣立壽豐國民中學、花蓮縣立平和國民中學、花蓮縣立光復國民中學、花蓮縣立富源國民中學、花蓮縣立鳳林國民中學、花蓮縣立萬榮國民中學、花蓮縣立富里國民中學、花蓮縣立富北國民中學、花蓮縣立豐濱國民中學、花蓮縣立瑞穗國民中學、花蓮縣立東里國民中學、花蓮縣立自強國民中學、花蓮縣立化仁國民中學、澎湖縣立馬公國民中學、澎湖縣立中正國民中學、澎湖縣立澎南國民中學、澎湖縣立湖西國民中學、澎湖縣立志清國民中學、澎湖縣立白沙國民中學、澎湖縣立吉貝國民中學、澎湖縣立西嶼國民中學、澎湖縣立望安國民中學、澎湖縣立將澳國民中學、澎湖縣立七美國國民中學、澎湖縣立文光國民中學、澎湖縣立鳥嶼國民中學、基隆市立明德國民中學、基隆市立銘傳國民中學、基隆市立信義國民中學、基隆市立中正國民中學、基隆市立南榮國民中學、基隆市立成功國民中學、基隆市立正濱國民中學、基隆市立建德國國民中學、基隆市立百福國民中學、基隆市立碇內國民中學、基隆市立武崙國民中學、嘉義市立大業國民中學、嘉義市立北興國民中學、嘉義市立嘉義國民中學、嘉義市立南興國民中學、嘉義市立民生國民中學、嘉義市立玉山國民中學、嘉義市立蘭潭國民中學、嘉義市立北園國民中學、金門縣立金城國民中學、金門縣立金湖國民中學、金門縣立金寧國民中小學、金門縣立金沙國民中學、金門縣立烈嶼國民中學、連江縣立介壽國民中小學、連江縣立中正國民中小學、連江縣立中山國民中學、連江縣立敬恆國民中小學、連江縣立東引國民中小學、彰化縣立北斗國民中學、彰化縣立鹿港國民中學、彰化縣立鹿鳴國民中學、彰化縣立線西國民中學、彰化縣立陽明國民中學、彰化縣立彰安國民中學、彰化縣立彰德國國民中學、彰化縣立芬園國民中學、彰化縣立員林國民中學、彰化縣立明倫國民中學、彰化縣立萬興國民中學、彰化縣立竹塘國民中學、彰化縣立大城國民中學、彰化縣立草湖國民中學、彰化縣立芳苑國民中學、彰化縣立溪湖國民中學、彰化縣立埔鹽國民中學、彰化縣立埔心國民中學、彰化縣立福興國民中學、彰化縣立秀水國民中學、彰化縣立伸港國民中學、彰化縣立大村國民中學、彰化縣立花壇國民中學、彰化縣立永靖國民中學、彰化縣立二水國民中學、彰化縣立社頭國民中學、彰化縣立田尾國民中學、彰化縣立溪州國民中學、彰化縣立溪陽國民中學、彰化縣立埤頭國民中學、彰化縣立和群國民中學、彰化縣立大同國民中學、彰化縣立原斗國民中小學、彰化縣立彰興國民中學、彰化縣立彰泰國民中學、彰化縣立信義國民中小學、彰化縣立鹿江國際中小



學、彰化縣民權華德福實驗國民中小學、南投縣私立均頭國民中學、南投縣立南投國民中學、南投縣立南崗國民中學、南投縣立中興國民中學、南投縣立鳳鳴國民中學、南投縣立埔里國民中學、南投縣立大成國民中學、南投縣立宏仁國民中學、南投縣立草屯國民中學、南投縣立日新國民中學、南投縣立竹山國民中學、南投縣立延和國民中學、南投縣立社寮國民中學、南投縣立瑞竹國民中學、南投縣立集集國民中學、南投縣立名間國民中學、南投縣立三光國民中學、南投縣立鹿谷國民中學、南投縣立瑞峰國民中學、南投縣立中寮國民中學、南投縣立爽文國民中學、南投縣立魚池國民中學、南投縣立明潭國民中學、南投縣立國姓國民中學、南投縣立北梅國民中學、南投縣立北山國民中學、南投縣立水里國民中學、南投縣立民和國民中學、南投縣立信義國民中學、南投縣立同富國民中學、南投縣立仁愛國民中學、南投縣立營北國民中學、雲林縣私立淵明國民中學、雲林縣私立東南國民中學、福智學校財團法人雲林縣福智實驗國民中學、雲林縣立東明國民中學、雲林縣立大埤國民中學、雲林縣立飛沙國民中學、雲林縣立四湖國民中學、雲林縣立水林國民中學、雲林縣立二崙國民中學、雲林縣立褒忠國民中學、雲林縣立荊桐國民中學、雲林縣立崙背國民中學、雲林縣立古坑國民中小學、雲林縣立東勢國民中學、雲林縣立元長國民中學、雲林縣立斗六國民中學、雲林縣立雲林國民中學、雲林縣立虎尾國民中學、雲林縣立崇德國民中學、雲林縣立西螺國民中學、雲林縣立北港國民中學、雲林縣立建國國民中學、雲林縣立宜梧國民中學、雲林縣立口湖國民中學、雲林縣立臺西國民中學、雲林縣立土庫國民中學、雲林縣立東和國民中學、雲林縣立馬光國民中學、雲林縣立石榴國民中學、雲林縣立林內國民中學、雲林縣立東仁國民中學、雲林縣立樟湖生態國民中小學、嘉義縣立朴子國民中學、嘉義縣立東石國民中學、嘉義縣立布袋國民中學、嘉義縣立過溝國民中學、嘉義縣立大林國民中學、嘉義縣立新港國民中學、嘉義縣立民雄國民中學、嘉義縣立大吉國民中學、嘉義縣立六嘉國民中學、嘉義縣立太保國民中學、嘉義縣立嘉新國民中學、嘉義縣立溪口國民中學、嘉義縣立鹿草國民中學、嘉義縣立東榮國民中學、嘉義縣立水上國民中學、嘉義縣立忠和國民中學、嘉義縣立中埔國民中學、嘉義縣立昇平國民中學、嘉義縣立義竹國民中學、嘉義縣立民和國民中學、嘉義縣立梅山國民中學、嘉義縣立大埔國民中小學、嘉義縣立阿里山國民中小學、嘉義縣豐山實驗教育學校、屏東縣私立南榮國民中學、屏東縣立明正國民中學、屏東縣立中正國民中學、屏東縣立公正國民中學、屏東縣立鶴聲國民中學、屏東縣立至正國民中學、屏東縣立長治國民中學、屏東縣立麟洛國民中學、屏東縣立九如國民中學、屏東縣立里港國民中學、屏東縣立鹽埔國民中學、屏東縣立高樹國民中學、屏東縣立高泰國民中學、屏東縣立內埔國民中學、屏東縣立崇文國民中學、屏東縣立竹田國民中學、屏東縣立潮州國民中學、屏東縣立光春國民中學、屏東縣立萬巒國民中學、屏東縣立新埤國民中學、屏東縣立萬丹國民中學、屏東縣立新園國民中學、屏東縣立林邊國民中學、屏東縣立南州國民中學、屏東縣立佳冬國民中學、屏東縣立琉球國民中學、屏東縣立車城國民中學、屏東縣立恆春國民中學、屏東縣立滿州國民中學、屏東縣立瑪家國民中學、屏東縣立泰武國民中學、屏東縣立牡丹國民中學、屏東縣立獅子國民中學、屏東縣立東新國民中學、屏東縣立萬新國民中學、屏東縣立大路關國民中小學、高雄市立鳳山國民中學、高雄市立鳳西國民中學、高雄市立五甲國民中學、高雄市立鳳甲國民中學、高雄市立忠孝國民中學、高雄市立大寮國民中學、高雄市立潮寮國民中學、高雄市立大樹國民中學、高雄市立溪埔國民中學、高雄市立鳥松國民中學、高雄市立大社國民中學、高雄市立岡山國民中學、高雄市立前峰國民中學、高雄市立永安國民中學、高雄市立橋頭國民中學、高雄市立梓官國民中學、高雄市立燕巢國民中學、高雄市立阿蓮國民中學、高雄市立湖內國民中學、高雄市立茄萣國民中學、高雄市立田寮國民中學、高雄市立彌陀

國民中學、高雄市立旗山國民中學、高雄市立圓富國民中學、高雄市立大洲國民中學、高雄市立美濃國民中學、高雄市立南隆國民中學、高雄市立龍肚國民中學、高雄市立寶來國民中學、高雄市立杉林國民中學、高雄市立內門國民中學、高雄市立甲仙國民中學、高雄市立中芸國民中學、高雄市立中庄國民中學、高雄市立蚵寮國民中學、高雄市立那瑪夏國民中學、高雄市立青年國民中學、高雄市立一甲國民中學、高雄市立大灣國民中學、高雄市立嘉興國民中學、高雄市立茂林國民中學、高雄市立桃源國民中學、高雄市立中崙國民中學、高雄市立鳳翔國民中學、高雄市立鹽埕國民中學、高雄市立壽山國民中學、高雄市立明華國民中學、高雄市立七賢國民中學、高雄市立左營國民中學、高雄市立大義國民中學、高雄市立立德國民中學、高雄市立龍華國民中學、高雄市立福山國民中學、高雄市立文府國民中學、高雄市立楠梓國民中學、高雄市立右昌國民中學、高雄市立後勁國民中學、高雄市立國昌國民中學、高雄市立翠屏國民中小學、高雄市立鼎金國民中學、高雄市立三民國民中學、高雄市立民族國民中學、高雄市立陽明國民中學、高雄市立正興國民中學、高雄市立前金國民中學、高雄市立苓雅國民中學、高雄市立五福國民中學、高雄市立大仁國民中學、高雄市立英明國民中學、高雄市立獅甲國民中學、高雄市立前鎮國民中學、高雄市立瑞豐國民中學、高雄市立光華國民中學、高雄市立興仁國民中學、高雄市立旗津國民中學、高雄市立小港國民中學、高雄市立鳳林國民中學、高雄市立中山國民中學、高雄市立明義國民中學、宜蘭縣立宜蘭國民中學、宜蘭縣立中華國民中學、宜蘭縣立復興國民中學、宜蘭縣立羅東國民中學、宜蘭縣立東光國民中學、宜蘭縣立國華國民中學、宜蘭縣立頭城國民中學、宜蘭縣立蘇澳國民中學、宜蘭縣立文化國民中學、宜蘭縣立南安國民中學、宜蘭縣立三星國民中學、宜蘭縣立礁溪國民中學、宜蘭縣立吳沙國民中學、宜蘭縣立冬山國民中學、宜蘭縣立順安國民中學、宜蘭縣立五結國民中學、宜蘭縣立興中國國民中學、宜蘭縣立利澤國民中學、宜蘭縣立員山國民中學、宜蘭縣立內城國民中小學、宜蘭縣立壯圍國民中學、宜蘭縣立大同國民中學、宜蘭縣立凱旋國民中學、宜蘭縣立人文國民中小學、康橋學校財團法人新竹市康橋國民中小學、新竹市立建華國民中學、新竹市立培英國民中學、新竹市立光華國民中學、新竹市立育賢國民中學、新竹市立光武國民中學、新竹市立南華國民中學、新竹市立富禮國民中學、新竹市立三民國民中學、新竹市立內湖國民中學、新竹市立虎林國民中學、新竹市立新科國民中學、新竹市立竹光國民中學、新竹市華德福實驗學校、財團法人新竹縣私立康乃蘭國民中小學、新竹縣立竹東國民中學、新竹縣立二重國民中學、新竹縣立員東國民中學、新竹縣立關西國民中學、新竹縣立石光國民中學、新竹縣立富光國民中學、新竹縣立新埔國民中學、新竹縣立照門國民中學、新竹縣立竹北國民中學、新竹縣立鳳岡國民中學、新竹縣立芎林國民中學、新竹縣立新豐國民中學、新竹縣立精華國民中學、新竹縣立橫山國民中學、新竹縣立華山國民中學、新竹縣立寶山國民中學、新竹縣立北埔國民中學、新竹縣立峨眉國民中學、新竹縣立新湖國民中學、新竹縣立中正國民中學、新竹縣立五峰國民中學、新竹縣立尖石國民中學、新竹縣立忠孝國民中學、新竹縣立博愛國民中學、新竹縣立仁愛國民中學、新竹縣立自強國民中學、新竹縣立成功國民中學、新竹縣立東興國民中學、新竹縣立北平華德福實驗學校、苗栗縣立苗栗國民中學、苗栗縣立大倫國民中學、苗栗縣立明仁國民中學、苗栗縣立頭屋國民中學、苗栗縣立公館國民中學、苗栗縣立鶴岡國民中學、苗栗縣立文林國民中學、苗栗縣立致民國民中學、苗栗縣立通霄國民中學、苗栗縣立南和國民中學、苗栗縣立烏眉國民中學、苗栗縣立啟新國民中學、苗栗縣立西湖國民中學、苗栗縣立頭份國民中學、苗栗縣立文英國民中學、苗栗縣立竹南國民中學、苗栗縣立照南國民中學、苗栗縣立三灣國民中學、苗栗縣立南庄國民中學、苗栗縣立造橋國民中學、苗栗縣立大西國民中學、苗栗縣立後龍國民中



學、苗栗縣立維真國民中學、苗栗縣立大湖國民中學、苗栗縣立南湖國民中學、苗栗縣立獅潭國民中學、苗栗縣立泰安國民中小學、苗栗縣立建國國民中學、苗栗縣立福興武術國民中小學、苗栗縣立新港國民中小學、高雄市立巴楠部落國民中小學、新北市立板橋國民中學、新北市立重慶國民中學、新北市立江翠國民中學、新北市立中山國民中學、新北市立新埔國民中學、新北市立新莊國民中學、新北市立新泰國民中學、新北市立福營國民中學、新北市立頭前國民中學、新北市立光榮國民中學、新北市立明志國民中學、新北市立碧華國民中學、新北市立永和國民中學、新北市立福和國民中學、新北市立中和國民中學、新北市立積穗國民中學、新北市立漳和國民中學、新北市立鶯歌國民中學、新北市立柑園國民中學、新北市立土城國民中學、新北市立三峽國民中學、新北市立八里國民中學、新北市立泰山國民中學、新北市立五股國民中學、新北市立蘆洲國民中學、新北市立林口國民中學、新北市立汐止國民中學、新北市立淡水國民中學、新北市立三芝國民中學、新北市立石門實驗國民中學、新北市立萬里國民中學、新北市立坪林實驗國民中學、新北市立文山國民中學、新北市立五峰國民中學、新北市立瑞芳國民中學、新北市立欽賢國民中學、新北市立貢寮實驗國民中學、新北市立深坑國民中學、新北市立平溪國民中學、新北市立烏來國民中小學、新北市立溪崑國民中學、新北市立自強國民中學、新北市立中正國民中學、新北市立義學國民中學、新北市立中平國民中學、新北市立鳳鳴國民中學、新北市立三和國民中學、新北市立尖山國民中學、新北市立正德國民中學、新北市立安溪國民中學、新北市立育林國民中學、新北市立青山國民中小學、新北市立崇林國民中學、新北市立二重國民中學、新北市立大觀國民中學、新北市立三多國民中學、新北市立忠孝國民中學、新北市立鷺江國民中學、新北市立桃子腳國民中小學、新北市立佳林國民中學、新北市立達觀國民中小學、臺北市立介壽國民中學、臺北市立民生國民中學、臺北市立中山國民中學、臺北市立敦化國民中學、臺北市立興雅國民中學、臺北市立永吉國民中學、臺北市立瑠公國民中學、臺北市立信義國民中學、臺北市私立立人國際國民中小學、臺北市立仁愛國民中學、臺北市立大安國民中學、臺北市芳和實驗中學、臺北市立金華國民中學、臺北市立懷生國民中學、臺北市民族實驗國民中學、臺北市立龍門國民中學、臺北市立長安國民中學、臺北市立北安國民中學、臺北市立新興國民中學、臺北市立五常國民中學、臺北市濱江實驗國民中學、臺北市立螢橋國民中學、臺北市立古亭國民中學、臺北市立南門國民中學、臺北市立弘道國民中學、臺北市立中正國民中學、臺北市立建成國民中學、臺北市立忠孝國民中學、臺北市立民權國民中學、臺北市立蘭州國民中學、臺北市立重慶國民中學、臺北市立萬華國民中學、臺北市立雙園國民中學、臺北市立龍山國民中學、臺北市立木柵國民中學、臺北市立實踐國民中學、臺北市立北政國民中學、臺北市立景美國國民中學、臺北市立興福國民中學、臺北市立景興國民中學、臺北市立誠正國民中學、臺北市立成德國民中學、臺北市立內湖國民中學、臺北市立麗山國民中學、臺北市立三民國民中學、臺北市立西湖實驗國民中學、臺北市立東湖國民中學、臺北市立明湖國民中學、臺北市立士林國民中學、臺北市立蘭雅國民中學、臺北市立至善國民中學、臺北市立格致國民中學、臺北市立福安國民中學、臺北市立天母國民中學、臺北市立北投國民中學、臺北市立新民國民中學、臺北市立明德國民中學、臺北市立桃源國民中學、臺北市立石牌國民中學、臺北市立關渡國民中學、有得學校財團法人桃園市有得國民中小學、桃園市立桃園國民中學、桃園市立青溪國民中學、桃園市立文昌國民中學、桃園市立建國國民中學、桃園市立中興國民中學、桃園市立南崁國民中學、桃園市立山腳國民中學、桃園市立大竹國民中學、桃園市立大園國民中學、桃園市立竹圍國民中學、桃園市立大溪國民中學、桃園市立仁和國民中學、桃園市立大崗國民中學、桃園市立八德國民中學、桃園市立大成國民

電子  
文  
時

公  
換  
錢

17

6

中學、桃園市立中壢國民中學、桃園市立平南國民中學、桃園市立新明國民中學、桃園市立內壢國民中學、桃園市立大崙國民中學、桃園市立龍岡國民中學、桃園市立興南國民中學、桃園市立自強國民中學、桃園市立東興國民中學、桃園市立楊梅國民中學、桃園市立仁美國國民中學、桃園市立富岡國民中學、桃園市立瑞原國民中學、桃園市立觀音國民中學、桃園市立草漯國民中學、桃園市立大坡國民中學、桃園市立永安國民中學、桃園市立龍潭國民中學、桃園市立凌雲國民中學、桃園市立石門國民中學、桃園市立慈文國民中學、桃園市立平興國民中學、桃園市立楊明國民中學、桃園市立龍興國民中學、桃園市立福豐國民中學、桃園市立東安國民中學、桃園市立光明國民中學、桃園市立同德國民中學、桃園市立幸福國民中學、桃園市立大有國民中學、桃園市立龜山國民中學、桃園市立會稽國民中學、桃園市立楊光國民中小學、桃園市立迴龍國民中小學、桃園市立平鎮國民中學、桃園市立武漢國民中學、桃園市立經國國民中學、桃園市立過嶺國民中學、桃園市立瑞坪國民中學、桃園市立青埔國民中學、臺中市立善水國民中小學、臺中市立豐原國民中學、臺中市立豐東國民中學、臺中市立豐南國民中學、臺中市立潭子國民中學、臺中市立大雅國民中學、臺中市立后里國民中學、臺中市立外埔國民中學、臺中市立大甲國民中學、臺中市立日南國民中學、臺中市立大安國民中學、臺中市立清水國民中學、臺中市立清泉國民中學、臺中市立沙鹿國民中學、臺中市立梧棲國民中學、臺中市立龍井國民中學、臺中市立四箴國民中學、臺中市立大道國民中學、臺中市立烏日國民中學、臺中市立溪南國民中學、臺中市立霧峰國民中學、臺中市立光復國民中小學、臺中市立太平國民中學、臺中市立中平國民中學、臺中市立石岡國民中學、臺中市立東勢國民中學、臺中市立東華國民中學、臺中市立東新國民中學、臺中市立成功國民中學、臺中市立和平國民中學、臺中市立北勢國民中學、臺中市立鹿寮國民中學、臺中市立光榮國民中學、臺中市立潭秀國民中學、臺中市立順天國民中學、臺中市立清海國民中學、臺中市立大華國民中學、臺中市立新光國民中學、臺中市立光正國民中學、臺中市立豐陽國民中學、臺中市立光德國民中學、臺中市立立新國民中學、臺中市立爽文國民中學、臺中市立公明國民中學、臺中市立神圳國民中學、臺中市立梨山國民中小學、麗喆學校財團法人臺中市麗喆國民中小學、臺中市立居仁國民中學、臺中市立雙十國民中學、臺中市立崇倫國民中學、臺中市立大德國民中學、臺中市立北新國民中學、臺中市立東峰國民中學、臺中市立黎明國民中學、臺中市立光明國民中學、臺中市立向上國民中學、臺中市立育英國民中學、臺中市立四育國民中學、臺中市立五權國民中學、臺中市立中山國民中學、臺中市立崇德國民中學、臺中市立立人國民中學、臺中市立漢口國民中學、臺中市立安和國民中學、臺中市立至善國民中學、臺中市立萬和國民中學、臺中市立大業國民中學、臺中市立三光國民中學、臺中市立四張犁國民中學、臺中市立福科國民中學、臺中市立大墩國民中學、臺南市私立昭明國民中學、臺南市立仁德國民中學、臺南市立仁德文賢國民中學、臺南市立歸仁國民中學、臺南市立關廟國民中學、臺南市立永康國民中學、臺南市立龍崎國民中學、臺南市立新化國民中學、臺南市立善化國民中學、臺南市立玉井國民中學、臺南市立山上國民中學、臺南市立安定國民中學、臺南市立楠西國民中學、臺南市立新市國民中學、臺南市立南化國民中學、臺南市立左鎮國民中學、臺南市立麻豆國民中學、臺南市立下營國民中學、臺南市立六甲國民中學、臺南市立官田國民中學、臺南市立大內國民中學、臺南市立佳里國民中學、臺南市立佳興國民中學、臺南市立學甲國民中學、臺南市立西港國民中學、臺南市立將軍國民中學、臺南市立竹橋國民中學、臺南市立北門國民中學、臺南市立南新國民中學、臺南市立太子國民中學、臺南市立新東國民中學、臺南市立鹽水國民中學、臺南市立白河國民中學、臺南市立柳營國民中學、臺南市立東山國民中學、臺南市立東原國民中學、臺南

電子文

3

公換章

87

市立後壁國民中學、臺南市立菁寮國民中學、臺南市立大橋國民中學、臺南市立沙崙國民中學、臺南市立後甲國民中學、臺南市立忠孝國民中學、臺南市立大成國民中學、臺南市立金城國民中學、臺南市立民德國民中學、臺南市立成功國民中學、臺南市立延平國民中學、臺南市立建興國民中學、臺南市立中山國民中學、臺南市立安平國民中學、臺南市立安南國民中學、臺南市立安順國民中學、臺南市立復興國民中學、臺南市立新興國民中學、臺南市立文賢國民中學、臺南市立崇明國民中學、臺南市立和順國民中學、臺南市立海佃國民中學

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](mailto: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。