檔　　號:
保存年限:

財團法人董氏基金會 函

地址：臺北市松山區105404復興北路57號12樓之3
承辦人：鄭晏淳
電話：02-2776-6133#209
信箱：iris@jtf.org.tw

受文者：屏東縣立新園國民中學

發文日期：中華民國115年6月24日
發文字號：董氏心衛字字第1150600022號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：「跨時光・限時信」照片、短文徵件活動DM (0600022A00_ATTCH1.png)

主旨：懇請 貴校協助宣傳「跨時光・限時信」照片、短文徵件活動資訊，並轉發予 貴校師生及家長，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，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「跨時光・限時信」照片、短文徵件活動，活動資訊如下：

(一)活動時間：即日起開始至民國115年8月16日截止收件。

(二)徵件對象：13歲以上即可參加。

(三)徵件主題：回顧「生命經驗」，無論是個人歷經淬鍊的

人生故事、或是兩代人共同陪伴的美好時光…等。透過照片或短文，分享從中獲得的感受與啟發，傳遞溫暖連結與人生智慧。

(四)獎勵方式：各組首獎伍仟元禮券與頂級紓壓禮、特優貳仟元禮券與豪華紓壓禮、優選壹仟元禮券與豪華紓壓禮…等，共54個獎項，總獎勵超過15萬元。

(五)加碼活動：為鼓勵大眾重拾手寫溫情，本會與全國指定據點合作，推出限量實體明信片供民眾免費索取，凡參與短文類並符合規定者，即可參加抽獎活動。

(六)活動詳情：請參閱活動官網https://pse.is/96zm28，或逕洽承辦人員(02)2776-6133#209鄭小姐

三、敬邀 貴校協助將「跨時光．限時信」照片、短文徵件活動資訊刊登於學校官網、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：全國各公私立大專院校、高級中等學校、國民中學、全國各公私立大專院校、高級中等學校、國民中學1

副本：財團法人董氏基金會 電子公文交換章 2026/06/25 12:29:42

照片、短文徵件活動

即日起至 2026 年 8 月 16 日

跨時光・限時信

分享生命中的精采故事，高額獎金與豐富獎品等你拿！

回顧生命經驗，有哪些令你難忘的故事呢？
是充滿幸福與成就感的精采瞬間？
還是當年留有遺憾，想對年輕的自己說的話？
或是長輩曾傳授的生活智慧，陪伴你走過困難的挑戰？
用照片或短文，
記下這些刻劃人生的珍貴經驗與我們分享！

總獎勵
超過 150000 元

參與對象：13歲以上民眾

投稿辦法：回顧「生命經驗」，無論是個人歷經淬鍊的人生故事、兩代人共同陪伴的美好時光…等。分享從中獲得的感受與啟發，傳遞溫暖連結與人生智慧。

照片

上傳具象徵意義跨世代互動照片，附上約40字說明，分享互動間為自己帶來的正向感受。

※注意：須包含至少一位55歲以上中高齡者及一位非中高齡之青年共同入鏡(投稿者本人或親友之正面肖像)。

短文

撰寫約80~200字短文，回顧自身經驗，依參與組別的主題進行創作。

- **樂齡組：55歲以上**
回顧生命歷程，分享自我成長與啟發，寫下對當時親友或自己的感謝、提醒，或是想傳遞給後輩的話語。

- **壯年組：31~54歲**　　- **青年組：13~30歲**
分享自己與長輩互動的時光，獲得的感受、生命智慧、啟發，或對自己樂齡生活規劃的影響。

投稿方式：

1.線上投稿
短文投稿者欲參加加碼抽獎活動，請將實體參賽作品繳回。

2.紙本投稿
下載並填妥報名表同作品郵寄至：
「105台北市松山區復興北路57號12樓之3
董氏基金會心理衛生中心-徵件小組收」。

◎活動辦法與詳情，請參閱「華文心理健康網」www.etmh.org
或電洽承辦人 董氏基金會心理衛生中心02-2776-6133#209 鄭小姐

短文投稿加碼活動

為鼓勵大眾重拾**手寫溫情**，本會與全國指定據點合作辦理抽獎活動，推出限量實體明信片供民眾**免費索取**，詳細參與辦法請至官網查看。

財團法人寶佳公益慈善基金會　董氏基金會