

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」

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. 參賽者不限制各項目活動參加次數，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腥、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、聲譽等有價或無價之損失，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