



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。



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。



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



財團
法人

寶佳公益慈善基金會



董氏基金會