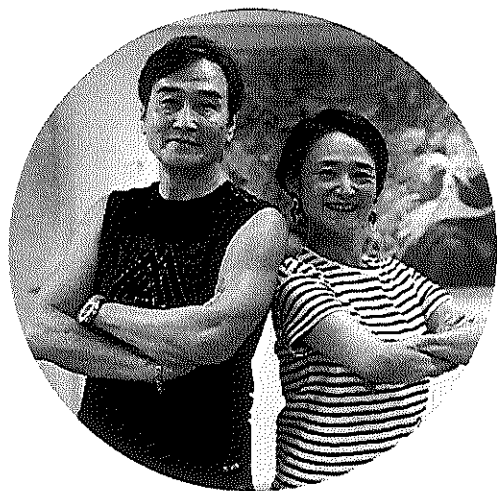


「樂齡夢 x 享實踐」系列短片

暨銀髮學堂系列短片，國民阿嬤譚艾珍與飛躍羚羊紀政、時尚老人林經甫、整形教母林靜芸、小李飛刀衛子雲、不老頑童王小棣、退休老總江育誠、生活實踐家丁菱娟，以及品味私塾創辦人王文靜，拍攝全新系列短片「樂齡夢 x 享實踐」，告訴大家步入銀髮生活前，如何探索與實踐自己的樂齡夢！



八支 7~10 分鐘短片，
從運動健康、興趣培養、
生活態度、自我價值、
社會連結等觀點，
分享自我身心照護
實踐樂齡生活的經驗。



《樂齡夢 x 享實踐》系列短片 Youtube



Facebook

實踐自我照護，開創樂齡生活！

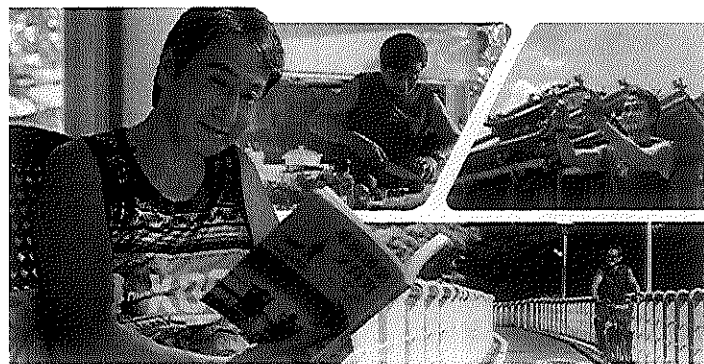
懇請 應用及推廣老年心理健康促進影音資源

「獨享的快樂」音樂短片

獨處不代表孤獨，
做自己有興趣的、想做的，
銀髮生活依然能恬靜與自在！

董氏基金會 2020 年調查發現，
台灣 60 歲以上民眾，總是經常感到孤單者，
有明顯憂鬱情緒的比例較高、較不滿意現有生活環境。

為鼓勵長者為自己安排有滋有味的生活，寶佳公益慈善基金會和董氏基金會推出《獨享的快樂》音樂 MV，由武俠影星衛子雲演出，搭配輕鬆的旋律與富含意象的歌詞，詮釋樂齡者如何安排生活，獨處亦自在！



獨享的快樂

欲瞭解更多資訊，請洽董氏基金會心理衛生中心 (02)2776-6133#2

寶佳公益慈善基金會 x 董氏基金會

財團法人董氏基金會 JOHN TUNG FOUNDATION

聯絡人及電話：凌藝禎(02)27766133#202

傳真號碼：(02)27513606、(02)27522455

E-mail：jane@jtf.org.tw

受文者：全台樂齡學習中心、社區大學教務組、老年文康服務中心、
老人福利相關科系

發文日期：中華民國 110 年 12 月 21 日

發文字號：董氏心衛字第 1101200064 號

附 件：影片簡介文宣乙份、獨享的快樂海報乙張

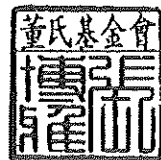
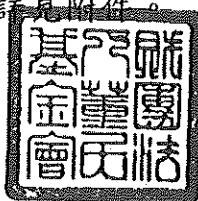
主旨：懇請 貴單位應用及推廣「樂齡夢 x 享實踐」系列短片以及「獨享的快樂」老年心理健康促進音樂短片，如蒙惠允，不勝感激。

說明：

- 一、本會長期致力於憂鬱症防治與心理健康促進工作，自 2016 年起推展老年心理健康促進計畫，透過各式活動，包含：出版書籍、舉辦長者紓壓工作坊、研發老年心理健康促進桌遊、舉辦徵件活動、拍攝影音資源…等，呼籲民眾重視老年心理健康議題。
- 二、今年特別拍攝《樂齡夢 x 享實踐》系列短片與《獨享的快樂》老年心理健康促進音樂短片，期透過影音資源，提供民眾學習自我身心照護與實踐樂齡生活的方法，同時鼓勵民眾即早為老年生活做準備。
- 三、懇請 貴單位應用及推廣，於網站公告訊息、張貼影片連結—《樂齡夢 x 享實踐》系列短片 <https://reurl.cc/95jZ6V>、《獨享的快樂》音樂短片 <https://reurl.cc/pxzmrZ>。影片介紹與說明詳見附件。

財團法人董氏基金會

董事長 張博雅



105-59 臺北市松山區復興北路 57 號 12 樓之 3 E-mail: mhjtf@jtf.org.tw
12F-3, NO.57, FU-XING NORTH ROAD, TAIPEI, TAIWAN 105-59, R.O.C.
TEL: (02)2776-6133 FAX: (02)2752-2455/2751-3606