

縣長給國小學生暑假的一封信

～精彩樂活、FUN一夏～

親愛的同學們：

時光飛逝，轉眼間106學年度第2學期即將結束，開開心心迎接暑假來臨之前，縣長希望大家能好好的和家人、老師、同學一起討論，想一想如何規劃自己的暑假生活，如何讓自己享受一個既快樂又充實的暑假生活。

《好的開始是成功的一半》，我們無論做任何事，一開始的階段是非常重要的。在此，縣長提出幾點愛的叮嚀，讓豐富精彩的暑假，從有個好的規劃開始！

1. 安全生活 健康成長

沒有安全就沒有一切。首先，避免好奇心誘惑，遠離不當場所，避開危險人物、地點、物品；注意交通安全，遵守紅綠燈規定，騎乘自行車或搭乘機車應配戴安全帽，不爭先、爭道或並行競駛。此外，一定要特別注意水域活動安全，戲水應找設施安全合格場所，並由家長陪同確保生命安全。

2. 遠離3C 運動樂活

健康是智慧的條件，是愉快的標誌，是成長的資本。鼓勵大家遵循健康體適能 333 原則，每週至少規律運動三天，每次運動 30 分鐘以上，心跳達到每分鐘 130 下，以增進體力和腦力。跑步、跳繩、球類運動或爬山、健行等都是簡易可行的好運動；並減少看電視、玩手機、平板電腦等三 C 產品或聲光娛樂之接觸。遠離 3C，運動樂活，開展自己的運動進行式，讓自己有一個健康的生活、活力的暑假！

3. 多元探索 豐富體驗

處處是教室，鼓勵大家利用暑假這一段非常難得的假期，善用文化中心、演藝廳、博物館、生活美學館或圖書館等空間，欣賞美麗的藝文作品或精采表演，閱讀繪本、歷史故事、傳記等優良書籍；也希望大家勇於體驗生活產生感動，多多參加學校或各機關團體所辦理的多元化動靜態活動，如：社團、營隊、生態踏查、旅遊參觀、展演等有趣又有意義的活動，拓展生活及學習的視野，蓄積豐厚的體驗與知識。

4. 人際互動 結交益友

人類是群居的動物，必須和他人接觸、與人溝通。現代家庭型態以小家庭為主，勉勵大家在暑假期間，多一點人際互動，如：多和家人相聚談天或休閒旅遊，與同學嬉戲玩樂或共同參加活動，更緊密的與鄰居親友聯絡情感等。讓自己從小就習慣與人接觸，學會發揮同理心善待別人，建立更多更好的人際關係。

感謝一張張優秀的彰化兒童臉譜，謝謝你讓自己更勇於挑戰，更有自信！縣長深切盼望每一個孩子，能維持早睡早起規律生活，並力行以上 4 點愛的叮嚀，讓『精彩』『豐富』為自己的暑假生活寫下美麗的註解！

祝福你們~暑假行動 夢想實現！

縣長 魏明谷 謹誌

107 年 6 月