

縣長媽媽給國中學生暑假的一封信

～健康安全 樂一夏～

親愛的同學們：

時序入夏，大家最期待的暑假即將到來。縣長媽媽除了祝福每位同學盡情享受快樂假期外，更期許你們能妥善規劃豐富有意義的多元學習活動，開拓不同的視野，儲備智慧的能量，讓暑假過得健康、安全又有意義。

一、親子健康共成長

同學們平日忙於課業，利用暑假期間和家人一起從事健康正向的休閒活動，共同安排旅行活動，享受親子相處的美好時光。每天和家人善用共同時間散步、打球、游泳或是騎腳踏車，養成規律運動的好習慣，讓彼此身心靈都健康。

二、數位學習不沉迷

數位能力已是關鍵的學習能力，同學們可以利用暑假期間，充實自己的數位學習能力、建立自主學習模式，在這個網路資源豐富的時代，要做科技的主人，培養自己成為主動自發的自主學習者。

三、自我保護危險避

暑期外出遊玩要注意交通安全。手機低頭，危險招手；無照騎車，災難立得。因此務必要遵守相關交通規則！另外，炎炎夏日如果有消暑戲水計畫，也要掌握天候變化，不去危險或無救生員之水域。在家時，也要注意用電、用火設備的安全。

四、服務他人做公益

在家期間動手做家事，減輕父母的工作負擔，體恤家人的辛勞，更可增進親子互動；如有餘力，也可以從事公益服務，為社區、為環境、為社會多盡一份心力，也可以給自己一個成長的機會。

以上幾點是縣長媽媽的小叮嚀，祝福同學們享受愉快的暑假，也期盼你們多培養學習能力、多充實自我！讓這個夏天更加燦爛！

縣長 王惠美 謹誌

108年6月