

## 縣長媽媽給國中(小)學生暑假的一封信

各位親愛的同學，大家好！

暑假是充滿歡樂與自由的時光，同時也是自我成長與學習的好機會。縣長媽媽有以下叮嚀，希望你有個愉快且充實的暑假生活。

### 叮嚀一：凡事安全優先

暑假期間，大家可能會呼朋引伴，參加各種戶外活動，如游泳、登山、騎自行車、海邊魚塭戲水等等，請務必注意自身安全，遵守相關規則，避免發生意外。外出時，記得告知家長行程安排，並保持通訊暢通。此外，切勿獨自前往偏僻地區或進行危險活動，確保有家人或朋友的陪伴。

### 叮嚀二：安排作息時間

暑假是自我學習成長的好機會，你可以制定良好的生活作息並定時運動。縣長媽媽有個「85210」健康成長密碼與你們分享：

- 8：每天睡足 8 小時；
- 5：每日食用 5 份蔬果；
- 2：每日觀看 3C 螢幕時間少於 2 小時；
- 1：每天運動至少 30 分鐘；
- 0：多喝水，避免含糖飲料。

另外，在暑假期間更要養成運動好習慣，尤其是在成長發育的關鍵時期，擁有強健體魄和健康生活的不二法門！

### 叮嚀三：養成閱讀習慣

多讀書能開拓視野。你可以選擇一些適合自己的書籍，如科普讀物、歷史故事、經典文學等，不僅能增廣見聞，還能提升語言及寫作的表達能力。此外，「彰化教育雲」提供了許多免費的線

上學習資源，且「飛閱雲端的認證系統」也全時開放，歡迎同學持續多元閱讀並參與認證，少了學期中學習進度的壓力，更能沉浸在閱讀世界中。

最後，期盼同學將暑期計畫付諸行動，豐富每一天的生活！也要做個懂事聽話的孩子，主動幫忙分擔家務、珍惜與家人相處時光，縣長媽媽祝福你度過一個健康、愉快的暑假！

縣長 王惠美 謹誌

113年6月