# 縣長媽媽給國小學生寒假的一封信

各位親愛的同學，大家好：

「春暖花開、新春報喜」，又到了新的一年開始；萬物欣欣向榮，到處充滿新氣象新希望。首先，恭喜各位同學過了一學期的學習，完成了充實、忙碌的學校生活。寒假的到來，一方面讓大家準備與家人過個溫馨又熱鬧的農曆佳節；另一方面，面對難得的寒假，妥善規劃與安排假期，過個有趣又豐富的精彩生活，相信也是同學非常期待的。縣長媽媽對於各位同學的假期生活，也有些期許和叮嚀，就以「尋寶拼圖」的方式，希望與大家一起來完成這張屬於自己的「寶藏圖」。現在，即刻開始我們的尋寶之旅：

**健康快樂圖一、**健康成長運動樂：雖然是假期生活，依然請各位同學遵循「運動 333 原則」，一週運動三次，每次 30 分鐘，每次運動心跳強度達每分鐘 130 次以上的原則，讓自己更健康，更有活力。只有養成運動的習慣，多到戶外踏青，才是健康之道。

**學習成長圖二、**快樂學習多元化：在寒假期間，同學們可以善用學校圖書館或是公立圖書館的資源，同時也可以參與各地的美術館、文化局、美學館等許多豐富的藝文及表演活動，選擇多元的學習活動。透過閱讀，可以讓我們打開認識世界的大門；透過學習，讓我們培養興趣、發展自己的專長。

**親情和樂圖三、**團團圓圓慶佳節：寒假期間，欣逢佳節，大家更應珍惜團聚時間，維繫親人情感。如同大船入港的溫暖懷抱，家人利用寒假或春節假期，一起從事運動、散步、踏青旅遊、做家事，享受居家樂；一起拜訪遠方親人聯絡情感，享受親人團聚之情，是家庭生活、親子健康同樂的最佳時光。

**安全行旅圖四、**小心安全才是福：假期生活中，不管是學習上網、搜尋資訊，或是出遊旅行踏青，都要留意自身安全。隨時小心網路陷阱、注意個人資訊安全；有任何疑問或覺得不安全的地方，也記得要向信任的師長、家人求助，學得安心安全無慮。

就讓我們一一完成尋寶拼圖，拼貼出豐富多元的「假期寶藏圖」，預約一個快樂又有趣的假期生活。

縣長 王惠美 謹誌

109 年元月