

縣長媽媽給國小學生暑假的一封信

各位親愛的同學們：

今年是充滿考驗與感恩的一年，為了守護大家的安全，當五月份疫情再起時，我們再度啟動了線上課程，雖然同學們歡聚的時間變少了，但是各位小朋友在師長們持續的關心守護下，平安健康的學習並迎接暑假的到來！

去年暑假，縣長媽媽提醒各位同學要成為「保持良好的健康習慣」、「持續廣泛的閱讀習慣」、「培養家庭的互助習慣」的三「慣」王，希望今年同學們能持續保持之外，另外還要送給大家「二心」和「一力」來面對疫情尚未退散的暑假。

一、發揮同理心：當疫情來臨時，每個家庭或多或少都受到了衝擊，有的家長工作事業因此產生困境、有的家長因為要兼顧工作和在家線上學習的我們而分身乏術、有的家長則是因為擔憂我們的健康而勞心。在長長的暑假中，各位小朋友要能發揮大大的同理心，體貼家人的辛勞，主動分擔家務，減輕家人的負擔！

二、表達感恩心：為了守護大家健康，在各個角落都有許多人不眠不休地為我們努力著，從中央到地方政府官員、醫護防疫人員、口罩及試劑製造商、物流業者，還有暫停實體上課時，為了停課不停學而費心的師長們、父母及家人，對於這些照顧我們的人，我們都應該抱持著感恩的心情，在假期中試著以卡片或其他各種方式來表達心中感謝。

三、自我管理力：從疫情爆發開始，縣長媽媽出席任何公開場合，都沒脫過口罩，二年多來口罩「戴好戴滿」，因為縣長媽媽總認為照顧好自己的健康就是愛護家人最好的表現！暑假即將到來，各位小朋友將會有更多自由運用的時間，要記得做好時間管理及正常作息，避免沈迷於網路，我們可以選擇和家人一起備餐、同享桌遊，或是規劃親子共讀的浪漫時光，如果外出旅遊時，也一定要做好自我管理，落實各項防疫措施，保護自己也保護親愛的家人。

縣長媽媽期許大家能以一力、二心、三「慣」王的態度來迎接暑假到來，並祝福大家都能有個平安健康、充實幸福的暑假生活！

縣長 王惠美 謹誌

111 年 6 月