

# 縣長媽媽給國小學生寒假的一封信

各位親愛的孩子們，大家好：

「牛耕芳草地；鶴報吉祥年」，新的一年又開始了，同學在這一學期裡，與我們一起因應嚴厲疫情挑戰，調整了新的學習方式，透過網路線上教學與學校課程，順利完成了這充實、又忙碌的新型態學習生活。寒假的到來，一方面與親人團聚度過農曆佳節；另一方面，縣長媽咪也期許大家，主動做好時間管理，掌握學習契機，妥善規劃這個長假，下面有3個小叮嚀，與同學們分享。

## 一、主動參與，分憂解勞，共享溫馨的家庭時光

家庭是各位生長的根源，平時大家忙於課業的學習。然而，隨著寒假到來，你們有比較充裕的時間，縣長媽咪期勉各位主動幫忙分擔家務。同時，撥出一些時間陪伴家人，好好跟家人談心，感恩默默照顧我們成長的每一位成員。

## 二、規律作息，運動強身，鍛鍊健康強壯體魄

因應新冠疫情的衝擊，目前學校推動SH150、健康體適能等方案，要讓各位每週透過運動，帶來活力、健康與智慧，培養「恆毅力(Grit)」，尤其國小階段，是生理與心理成長發育的關鍵時期，因此，縣長媽咪希望大家能夠利用寒假期間，持續保持運動習慣，遠離3C產品，多到戶外走走，接觸大自然環境。

## 三、多元發展，探索學習，建立人我互動好關係

寒假期間，同學們可以暫時拋開繁重的課業壓力，多多參與學校舉辦的特色營隊或社團，探索自己的興趣及潛能。或是邀集家人、同學及朋友，利用文化中心、博物館、美術館等文教機構，安排知性的探索之旅，豐厚人文素養；也能透過多元的線上課程，繼續假期裡的學習。

各位都是在父母、師長的關愛與期許下，日益成長茁壯的寶貝，縣長媽咪期許大家能利用假期多充實自己，多閱讀好書，多運動，與他人交流互動，你們的成長與進步，就是我們未來競爭力的展現，更是我們打造彰化縣成為「全齡移(宜)居」城市的基礎。期待你們能從生活中嘗試當自己的主人，做好時間管理與規劃，勇於接受挑戰，超越自己，迎向充滿信心的下一階段。

敬祝 各位同學  
寒假生活愉快

縣長 王惠美 謹誌  
110年元月