

# 縣長給國小學生暑假的一封信

## ～閱讀、健康、豐富一夏～

親愛的同學們：

大家期待已久的暑假終於來臨了，縣長希望各位同學能夠好好享受這個完全屬於自己的假期。如何讓暑假生活過得多元豐富？在此提出幾點叮嚀，希望同學們能善用這段假期，充實自我，以獲得更多精進與成長。

### 一、開卷有益，閱讀一夏

西方人說：「Leader is reader.」領導者一定是閱讀者。雖然每個人接受新知的的方式不同，但是閱讀的確是獲得知識最有系統的方法，它也許比較慢，效果卻最深遠。前荷蘭飛利浦副總裁羅益強曾說：「邏輯推理的能力才是未來的致勝關鍵。」而閱讀就是增進邏輯推理能力最有效的方法。縣長希望小朋友們都能利用暑假多讀課外書，讓閱讀的翅膀帶你翱翔世界。

### 二、規律運動，健康一夏

世界衛生組織WHO提倡：「運動是一帖健康的良方」。暑假是小學生生理與心理成長發育的關鍵階段，身體肌肉與骨骼的發育都會因為運動的刺激而快速成長。根據骨科專家研究指出，人到中年以後身體素質好壞，在很大的程度上取決於青少年時代的身體鍛鍊情況。所以每位學生都要遵循健康體適能333原則，每週至少規律運動三天，每次運動30分鐘以上，心跳達到每分鐘130下，來增進體力和腦力。

### 三、多元探索，豐富一夏

漫長的暑假可以嘗試各種不同的多元活動，例如：參加夏令營認識不同的新朋友；參加動手實作的體驗，從做中學；另外還有各種創意的營隊，挑戰自我建立自信。利用暑假聽一場音樂會、參訪一個博物館、學習一項樂器、學會煮一樣菜……等等，勇敢的學習和嘗試，讓暑假的生活更多采多姿。大自然是我們最好的朋友，縣長鼓勵同學們應該常常走到戶外，接近大自然，聽一聽大自然的聲音，享受自然界最美的洗禮。

最後，希望各位同學都能事先規劃自己的暑假，千萬不要讓3C產品控制你的活動，在多元學習的同時，更要注意自身的安全，讓閱讀、運動、探索充實你的身心靈，期待每位同學經過一個暑假後，都能充滿正向的能量，快樂的迎接新的學期！

縣長 魏明谷 謹誌

105 年6月