

## 縣長給國小學生寒假的一封信

又到了歲末迎春的季節，小朋友應該滿心期待想要迎接新年的到來，首先要恭喜大家，在過去這一年來很努力的學習，相信每個人都有滿滿的收穫與感動；其次，在即將到來的寒假生活，縣長有幾點期許，希與同學們共勉：

### 一、養成運動的好習慣

有健康的身體，才有美好的生活，所謂「運動 333 原則」就是一週運動三次，每次 30 分鐘，每次運動心跳強度達每分鐘 130 次以上的原則；大家可以選擇自己喜歡的運動方式，舉凡：跳繩、慢跑、打球、騎腳踏車、跳舞等等，只要能養成運動的好習慣，就能幫助我們身心更加健康。

### 二、閱讀好書拓展知識

透過閱讀，可以讓我們打開認識世界的大門；透過閱讀，可以讓我們豐富自己的生活。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，借幾本好書回家閱讀，也可以和家人或同學分享從閱讀過程中得到的新知和快樂，讓閱讀成為你我生活中的一部分。

### 三、善用資源多元學習

在寒假期間，同學們可以自由地參加學校所舉辦的社團及育樂營、選擇自己適合的活動；同時在各地的美術館、文化局、美學館等等都有豐富的藝文及表演活動，可以和家人一同去欣賞，從參與活動的過程中，慢慢去發現自己的潛能和興趣。

### 四、協助家事增進情感

在放假期間，同學們可以和家人一起整理家中的環境，一起迎接新年的到來，從做家务的過程中，也會訓練大家的思考能力，例如：怎麼樣把衣服和褲子摺好，怎麼樣把垃圾做好資源分類，掃地需要什麼工具等等。同時在協助完成家事的過程中，也能分擔父母親的辛勞，進而凝聚全家人的情感。

期待同學們多閱讀、常運動、勤行善，讓這個寒假充實又有意義，最後祝福大家在新的一年里，都能平安喜樂、身體健康、新年如意！

縣長 魏明谷 謹誌

106 年元月