

縣長給國小學生暑假的一封信

親愛的同學們，大家好：

學期即將結束，恭喜您即將升上新年級，暑假來臨前，縣長希望各位能思考如何規劃好自己的暑假生活，利用漫長的暑假時間充實自我，記得找父母、老師和同學一起討論，想一想自己的需要，再妥善安排，還要有著提升自我能力的信念和精神，才能在暑假的學習過程中，真正的成長收穫。

如何讓暑假生活過得有意義有價值？以下幾個貼心叮嚀，希望能帶給同學們一些幫助：

一、妥善安排暑期活動：

多參與校內外暑期育樂營、才藝課程、學習體驗營及志工服務活動，也可以參觀各界所辦理的藝文展演活動，增進多元探索及生活體驗的機會。

二、生活起居正常規律：

早睡早起不熬夜，少看電視，少打電動，按時完成暑假作業，依學校規定返校，生活作息正常規律，學會管理時間，善用瑣碎的時間，做好時間的主人。

三、養成天天運動習慣：

每天至少運動三十分鐘，每週最少運動三次，保持規律運動的良好習慣，才能幫助身體健康成長；與其一直看電視、玩手機和打電腦，忙著動眼球，不如去打球，有了好體力，才有力氣做更多有意義的事情。

四、看書寫日記說故事：

利用時間到社區閱讀中心或圖書館借閱書籍，一天一本書，培養閱讀習慣；一天一篇日記，勤寫生活心情；一天一則故事，與家人朋友分享。讓閱讀成為知識的輸入，寫作成為能力的產出，說話、聊天培養人際溝通關係，及早為終身學習奠定堅實基礎。

最後，在本學期結束，暑假即將到來之際，希望各位同學在安排暑假學習課程、閱讀及旅遊活動的同時，也要時時提醒自己要多元發

展智能、鍛鍊體力和增強意志力，按部就班實踐暑假生活規劃，完成自己的承諾，讓生活變得多彩多姿，帶著朝氣和活力，奔向充滿挑戰與希望的未來。

祝福大家
身體健康、事事如意

縣長 卓伯源
103 年 6 月