

縣長給國中學生寒假的一封信

各位親愛的同學們：

轉眼間學期已近尾聲，緊接著就是同學們最期待的寒假及春節年假。在期待的同時，也期許我們彰化縣學子們能夠妥善規劃並按部就班達成，度過一個既溫馨、快樂又充實的寒假。縣長提出以下幾點跟同學們共勉：

一、規律生活保健康

休息，是充電不是關機，長假是讓同學們生活回歸自我管理的時段，若是亂了原有的生活秩序，反而加重身體的負擔，勢必會危害到自我健康。縣長提醒同學力行〔85210〕的健康好習慣：天天睡滿 8 小時，天天均衡 5 蔬果，使用電子用品不超過 2 小時，保持每 1 天運動三十分鐘以上，0 糖飲料而且多喝白開水。

二、惜福感恩溫親情

寒假期間適逢農曆春節，大家可以在歡鑼喜鼓的年節習俗中，體會傳統文化的熱鬧與溫馨；在闔家團圓時，感受親密情感與幸福的味道；拜訪親友交流關懷情誼；體貼父母、分擔家務，體會到父母的辛勞，從中學習做事方法並懂得感恩……這些都將會是日後美好的回憶。

三、擁抱彰化樂新年

彰化縣擁有豐富多元的歷史文化、藝術人文及自然生態。例如人文薈萃的鹿港小鎮、扇形車庫、傳統工藝之美；廣大的潮間帶，豐富的紅樹林、多樣的珍貴水鳥等生態及濕地景觀；特有的產業博物館等等，都值得利用假期和家人走訪，認識家鄉的美，進而愛惜我們所生活的土地。

四、享受閱讀展視野

打開一本書就是打開世界一扇窗，世界如此寬廣，透過閱讀可以讓視野無限，洪蘭教授說：「我們無法經驗到世界上所有的事物，但可以透過閱讀，把別人的經驗內化成自己的」開卷有益，閱讀是充實精神糧食最好的方法。

坐而言不如起而行，要讓寒假過得充實而有意義，就要付諸行動，認真做每一件值得做的事情，時間花在哪裡，成就就在那裡，祝福同學們有一個充實、愉快的假期，肯定自己，充滿自信的迎向未來，找到屬於自己的人生道路。

縣長 魏明谷 謹誌

106 年元月