

縣長媽媽給國小學生寒假的一封信

親愛的同學們大家好：

寒假也代表著新的一年的開始，是檢視過去，展望未來的時候。嶄新的 2025 年！你對自己的期許是什麼呢？寒假不僅是休息與放鬆的好時機，更是培養興趣、探索新事物以及和家人朋友共度美好時光的重要階段。縣長媽咪期許大家能善用這段寶貴的假期，成為「好、學、生」，讓寒假生活「蛇」麼都順利！

一、健康作息，運動“好”體魄：健康的生活始於規律作息。請大家保持早睡早起的好習慣，多參加戶外活動，並達成「333 運動原則」：每週運動 3 次，每次 30 分鐘以上，心跳達到每分鐘 130 次。運動能讓我們更健康、更有活力，準備好迎接未來的挑戰！

二、雲端科技，自主好“學”習：寒假是自主學習的大好時機，「彰化教育雲」提供了豐富的學習資源，包含英語自學、特色遊學課程等，幫助大家拓展視野、精進能力。但也要記得適時休息，保持網路使用的健康習慣。

三、關懷家人，美滿好“生”活：寒假是與家人共度的珍貴時光。希望孩子們能主動分擔家務，與家人分享生活點滴。縣府特別策劃了「彰化 2025 月影燈季」，其中有趣味滿滿的 emoji 樂園燈區，以及大佛夜間燈光秀，還有「2025 花在彰化」的花海盛宴，邀請大家和家人一同探索彰化的美麗與熱情。

寒假是短暫而美好的時光，縣長媽媽期待大家能用心規劃、努力實現自己的目標，用行動記錄每一天的精彩。祝福大家「蛇」麼都滿足，擁有一個安全、健康、充實又愉快的寒假！

縣長 王惠美 謹誌

114 年元月