

縣長媽媽給國小學生寒假的一封信

各位親愛的同學們，大家好！

一個學期的努力即將畫下圓滿句點，寒假的到來，不只是讓身心好好休息、重新充電的時刻，更象徵著迎接新的一年、懷抱希望與夢想的美好開始。在這段珍貴的假期裡，縣長媽媽想送給大家三個溫暖的小叮嚀，陪伴你們度過一個健康、充實又快樂的寒假。

一、規律運動，讓身體更強壯

寒假期間，希望同學們能培養規律運動的好習慣。建議大家遵循「運動 533 原則」：每週運動至少 5 次、每次至少 30 分鐘，運動時心跳達每分鐘 130 下以上，讓身體更健康、精神更充沛。擁有健康的身體，才能快樂學習、自在生活。

二、善用數位，讓學習不中斷

同學們可運用「彰化教育雲」、「Cool English」等線上學習資源，在假期中持續精進學習能力，拓展知識的廣度與深度。同時也要特別留意用眼健康，確實落實「3010120 原則」：用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘、每天戶外活動 120 分鐘以上，保護靈魂之窗，遠離近視。

三、多元體驗，讓生活更精彩

假期是和家人一起增進感情的好時光，鼓勵同學們多幫忙家務、陪伴爸爸媽媽或兄弟姊妹，讓家裡充滿溫暖與歡笑。縣府也準備了許多精彩又好玩的活動，例如「2026 彰化月影燈季」、「2026 花在彰化」和「藝象繁星—李仲生及其門生藝術特展」，歡迎同學們和家人一起參加，不僅可以學到新知識，也能培養美感、開拓眼界。

寒假雖然不長，只要用心安排，每一天都能有所收穫。縣長媽媽期盼同學們珍惜時間，多嘗試、多體驗、多學習，在愛與關懷中迎向嶄新的未來。祝福大家在 2026 年都能「馬」到成功、一「馬」當先，每一天都元氣滿滿、笑容滿滿！

縣長 王惠美 謹誌
115 年元月