

# 2013安全一夏，快樂Fun暑假

親愛的家長，您好：

暑假將至，善用假期為孩子創造雙贏，是我們共同的目標！騰蛟期望在家長與學校的共同關懷及輔導下，讓新北市每位學子都能從事「安全」活動，享受「健康」生活，參與「行動」學習，真正擁有一個充滿陽光與正向能量的快樂暑假。

## 一、從事「安全」活動：

Fun 暑假、誘惑多，對孩子們而言，任何新奇的事物都充滿了好奇，需要家長在旁指導，才能使孩子們做出正確的選擇。鑑於近期接連傳出隨機擄童案件，孩子出遊、訪友或從事戶外活動時，應提醒自我保護觀念，以有效降低意外發生；同時在炎熱的夏天參加水上活動時，一定要做好暖身運動並選擇有救生員的泳池或安全水域。其他如飆車、吸毒、竊盜、販賣盜版光碟軟體…等違法行為，更是需要您時時提醒、刻刻叮嚀。另本府勞工局亦設立了打工諮詢專線(2965-3900)，可以為您提供相關法令諮詢，共同為孩子們打造一個既安全又快樂的暑假。

## 二、享受「健康」生活：

炎炎夏日，沁心冰涼的飲品是孩子們不可或缺的飲料，然而過多含糖的飲料，往往會造成孩子身體的健康負擔，提醒您應注重飲食均衡與衛生，掌握天天五蔬果的要訣，必定能健康活久久。此外，您可指導孩子整理環境、分擔家事，除可學習良好的生活態度，也可以保持家中環境整潔。而在失去學校約束的暑假中，家長需更加注意孩子生活作息，唯有保持良好的生活習慣，才能為正值蛻變的孩子，營造一個健康的成長環境，您也可以多利用本局的運動中心及運動公園，每日陪著孩子運動至少 30 分鐘，肯定能讓親子間都能擁有健康一夏。

## 三、參與「行動」學習：

暑假是培養親子互動最好的機會，您可以利用本市豐富的自然及人文資源，帶著孩子一起參觀古蹟、博物館、書展及藝文活動等，以促進親子關係，行動學習溫馨增能。也可以透過本局策劃的「2013 國際青少年自行車越野夏令營」營隊，鼓勵孩子們踴躍參加。同時，也可以考慮參加即將於暑假熱情登場的「2013 貢寮國際海洋音樂祭」，共同享受國際級的音樂盛宴，感受屬於新北市的青春活力。

每年的暑假，都是孩子們所期待的快樂時光，唯有在安全無虞的環境下，才能擁有真正的幸福。最後，謹代表新北市政府教育局祝您身體健康、闔家平安、幸福樂活。

新北市政府教育局長 林騰蛟 敬啟

102 年 6 月 20 日