

市長致家長的一封信

2011 新北學子安全一夏，健康快樂 FUN 暑假

親愛的家長，您好：

新北市自去年 12 月 25 日升格為全臺灣最大的直轄市後，100 年度的暑假，是 40 萬名新北學子在人生中的第 1 次新北經驗，立倫在此，期望在老師的指導及家長的關懷下，讓每一位新北市的未來主人翁，都能知道如何善用暑假，培養「健康」體魄，從事「安全」活動，促進身心靈「成長」，進而安全一夏季，樂活整暑假。「健康」、「安全」、「成長」，是立倫對親子假期生活的最大企盼，也是新北市政府各局處攜手合作的努力目標。

一、培養「健康」體魄

夏季天熱，應注意防曬，並特別重視飲食衛生，除了不食用來路不明的食品外，也要注意飲食均衡，勿暴飲暴食，「天天五蔬果，健康活久久」。此外，家長亦可指導孩子整理環境，除了培養子女分擔家事的良好生活態度，亦有助於腸病毒及登革熱病媒蚊防治。

二、從事「安全」活動

暑假是青少年治安問題的高峰，請指導子女避免前往網咖、舞廳及夜店……等出入份子複雜的場所，以免產生人身安全問題。出遊、訪友及從事戶外活動時，考量體能及裝備，降低意外發生。另應注意天候及地形，遭遇天候狀況不佳時，應立即停止一切戶外活動。騎乘自行車要戴安全帽；汽車前、後座乘客均應繫安全帶，並遵守各項交通規則，減速慢行，以策安全。參加水域運動時，應選擇在公告開放之海濱或有救生人員值勤之合法游泳池活動；從事水域活動時，務必穿著救生衣，並聽從指導人員指示，勿跳水、嬉戲、玩鬧或擅自脫隊。另請注意孩子的生活作息及交友狀況，提醒孩子切勿從事或因好奇而接觸違法活動，例如：飆車、吸食毒品、竊盜、販賣違法光碟軟體及從事性交易等，並避免長時間沉迷於網路或隨意結交網友。家長適時提醒孩子居家及在外可能發生的危險，並教導因應之道，才能防患未然。

三、促進身心靈「成長」

暑假是親子互動的黃金時段，不妨和孩子共同規劃一個豐富的假期，透過新北市豐富的自然及人文學習資源，促進親子關係，並引領孩子健康成長與智慧增長。家長可利用「新北市運動達人」網站（<http://www.sportmaps.tpc.edu.tw>）的「運動地圖」，搜尋住家附近的理想運動場地，親子每日運動至少 30 分鐘。同時，帶著孩子一起參觀博物館、書展、藝文展覽等，以開拓學習視野；並陪伴孩子閱讀，一同徜徉親子共讀之樂。暑假中，本市亦規劃「2011 青春好 YOUNG-暑期育樂營活動」活動，開辦包括七大領域、568 梯次精彩有趣的營隊，鼓勵孩子們踴躍參加。此外，「2011 貢寮海洋音樂祭」即將於暑假熱情登場，也歡迎前來享受國際級的音樂盛會，感受屬於新北市的青春活力。

最後，謹代表新北市政府祝您身體健康、闔家平安、幸福樂活。

新北市長 朱立倫 敬啟

100 年 6 月 27 日