

如何協助子女減輕 書包重量？



如何協助子女減輕書包重量？

引言

一直以來，家長和教育工作者都非常關注書包重量對學生健康的影響。學生長時間背負或攜帶過重的書包，會造成肌肉疲勞。根據香港衛生署建議的一項預防措施—學童不應長時間背負重量超過該學生體重10%的書包。

各方協作

要有效減輕書包的重量，實有賴各方人士的通力合作。教育局除了繼續與出版商磋商，尋求進一步減輕課本重量的方法外，亦希望學校繼續關注並能採取相應措施，包括培養學生每天收拾書包的習慣；設計不同繳交形式的家課；適切調整時間表，讓學生不需在同一天攜帶大量學習用品回校；盡量為學生提供儲物設施等等。與此同時，我們更需要家長的配合和支援，方能有效減輕孩子書包的重量，讓孩子享受健康愉快的學習生活。



建議措施

1

自小培養子女收拾書包的習慣，每天依照上課時間表和老師指示，增減攜帶書本、文具及必須應用的物品；建議子女選用輕巧的文具及用品，同時避免子女攜帶非必要的用品和雜物回校。

MON	TUE	WED	THU	FRI
中文	Eng	視藝	中文	中文
Eng	Eng	視藝	數學	Eng
體育	中文	中文	Eng	數學
體育	常識	常識	數學	常識

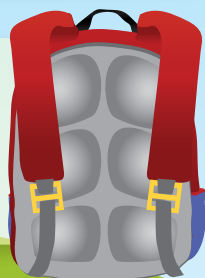


收拾書包時，應把最大及最重的書本及用品置於書包內近背部位置，較輕的用品則宜置放書包外側部分，使重量靠近背部並分散部分重量於盆骨，減輕對學童身體造成的壓力。

2

3

為子女選擇書包，以輕便安全為佳。宜用背囊式，有寬闊肩帶、厚墊並可調校長度以配合體型。



教導子女正確攜帶書包，用背囊式時，書包必須緊貼後背，避免書包底部頂着腰部而書包上半部則離開背部；若用單肩或單手攜帶書包，便應左右手或兩肩交替運用。

4

建議措施

5

囑咐子女帶備輕便的容器，需要時可在校內添加飲用水。



教導子女善用學校的儲物櫃或其他儲物措施，以放置備用的書簿、文具及視藝等用品。

6

7

與子女共同探討書包過重的各種原因並商議解決方法，有需要時應向學校建議切實可行的方案。



積極參加有關增強脊柱健康的講座，並從小培育孩子均衡飲食及定期適量運動的健康生活方式與習慣。

8



意見及查詢

如有任何意見或查詢，歡迎與本局聯絡。

傳真號碼：3104 0542 電郵地址：scdokpp@edb.gov.hk