



中華人民共和國香港特別行政區政府總部教育局  
Education Bureau  
Government Secretariat, The Government of the Hong Kong Special Administrative Region  
The People's Republic of China

本局檔號 Our Ref.: LM(5) to EDB(CD/K&P)/PRI/150/1/2 (6)

電話 Telephone: 2892 5791

來函檔號 Your Ref.:

傳真 Fax Line: 3104 0542

各位小學校長：

### 減輕學童書包重量

隨着小學陸續就全日面授課堂作各項準備和安排，學校除透過不同措施幫助學生適應全日制的學習生活外，亦需提醒學生和家長留意書包的重量。過重的書包會令學生因負荷過度而身體疲勞。根據香港衛生署的建議，學童不應長時間背負重量超過其體重百分之十的書包。

要有效減輕學童書包重量，實有賴各方人士的通力合作。學校應根據教育局通告第17/2015號「減輕學童書包重量」指引，定期檢視現行措施，提醒家長留意書包過重對學童健康的影響，並尋求家長教師會的合作，以傳遞相關訊息。學校亦可參考於2022年9月發布的《小學教育課程指引》（試行版）有關靈活編排課時、調整上課時間表和課業安排等建議，並因應實際情況採取多元策略，協助學生減輕書包重量，例如：

- 在學校實施抽樣檢查，若發現書包過重，需作適切跟進。
- 檢視上課時間表，重新規劃各科目/跨學科的學習活動、安排雙連課節等，從而減少每天上課的科目，讓學生不用在同一天攜帶大量物品或用具回校。
- 在班主任課或集會上，向學生講解書包過重所導致的後果，敦促學生每天收拾書包。
- 選擇課本/學習材料時，除了教育價值外，應一併考慮其重量和大小。
- 推行重質不重量的課業政策，整體調整課業量，減少需要攜帶回校的課業。
- 設計不同繳交形式的家課，例如活頁工作紙、單張或電子課業等。
- 盡量為學生提供儲物設施，並培養他們善用儲物設施的習慣。
- 喚醒家長的關注並取得其合作，從而協助學生解決書包過重的問題。

有關「減輕學童書包重量」的指引、家長單張及其他參考資料，請瀏覽本局網頁：<http://www.edb.gov.hk/perc> 或右方的二維碼。在校本管理精神下，我們期望學校能因應校情和實際需要，訂定協助學生減輕書包重量的措施，並作持續檢視和優化，以達至果效。



如有查詢，請致電 2892 5908 與課程發展處幼稚園及小學組黃悅輝先生聯絡。

教育局局長

(李建寰



代行)

副本送：各區總學校發展主任

二零二二年十二月二日