

如何协助子女减轻 书包重量？



教育局

如何协助子女减轻 书包重量？

引言

一直以来，家长和教育工作者都非常关注书包重量对学生健康的影响。学生长时间背负或携带过重的书包，会造成肌肉疲劳。根据香港卫生署建议的一项预防措施——学童不应长时间背负重量超过该学生体重10%的书包。

各方协作

要有效减轻书包的重量，实有赖各方人士的通力合作。教育局除了继续与出版商磋商，寻求进一步减轻课本重量的方法外，亦希

望学校继续关注并能采取相应措施，包括培养学生每天收拾书包的习惯；设计不同缴交形式的家课；适切调整时间表，让学生不需在同一天携带大量学习用品回校；尽量为学生提供储物设施等等。与此同时，我们更需要家长的配合和支援，方能有效减轻孩子书包的重量，让孩子享受健康愉快的学习生活。



建议措施



自小培养子女收拾书包的习惯，每天依照上课时间表和老师指示，增减携带书本、文具及必须应用的物品；建议子女选用轻巧的文具及用品，同时避免子女携带非必要的用品和杂物回校。

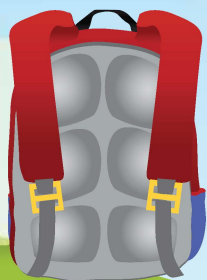
时间表				
MON	TUE	WED	THU	FRI
Eng	Eng	视艺	数学	Eng
体育	中文	中文	Eng	数学
体育	常识	常识	数学	常识



收拾书包时，应把最大及最重的书本及用品置于书包内近背部位置，较轻的用品则宜置放书包外侧部分，使重量靠近背部并分散部分重量于盆骨，减轻对学童身体造成的压力。



为子女选择书包，以轻便安全为佳。宜用背囊式，有宽阔肩带、厚垫并可调校长度以配合体型。



教导子女正确携带书包，用背囊式时，书包必须紧贴后背，避免书包底部顶着腰部而书包上半部则离开背部；若用单肩或单手携带书包，便应左右手或两肩交替运用。



建议措施

5

嘱咐子女带备轻便的容器，需要时可在校内添加饮用水。



教导子女善用学校的储物柜或其他储物措施，以放置备用的书簿、文具及视艺等用品。

6

7

与子女共同探讨书包过重的各种原因并商议解决方法，有需要时应向学校建议切实可行的方案。



积极参加有关增强脊柱健康的讲座，并从小培育孩子均衡饮食及定期适量运动的健康生活方式与习惯。

8

意见及查询

如有任何意见或查询，欢迎与本局联络。
传真号码：3104 0542 电邮地址：scdokpp@edb.gov.hk