

# 如何協助子女 減輕書包重量



# 怎樣減輕書包重量？



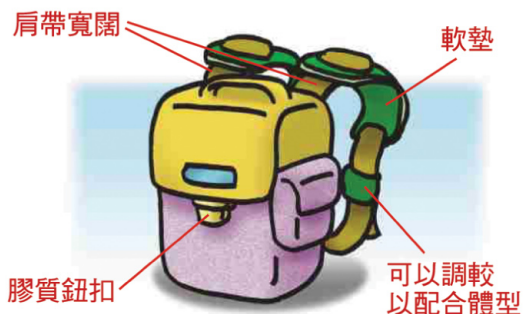
學生長時間背負或攜帶太重的書包，會做成肌肉疲勞，因此，衛生署勸喻：書包重量不應超過該生體重的15%。

減輕書包的重量，實有賴各方面人士的合作。教育局除了會繼續與出版商磋商，尋求減輕課本重量的辦法，亦希望學校可以培養學生收拾書包的習慣及在時間表上作出調節，以減少學生每天需攜帶的書本和文具；同時，家長亦應適當配合，以達到減輕孩子書包重量的目的。

# 家長應注意下列事項

1

選擇書包，以輕便安全為佳。肩帶宜寬闊並有軟墊，鈕扣及拉鍊亦以膠質製造為宜。



2



選購輕巧的文具和其他用品，以便攜帶。

3

鼓勵子女依照上課時間表收拾書包。



4

教導子女除當天上課要用的物品外，不要把其他東西，例如漫畫和雜物，放進書包內。



5



如學校已設有飲水器，則毋須帶水壺上學。

6

教導子女充分利用學校的儲物櫃，放置不必每天帶回家使用的書簿文具、美勞用品、毛衣、雨具等。



如有任何查詢，請與學校或教育局聯絡。

電話：28925871