



書包
減重

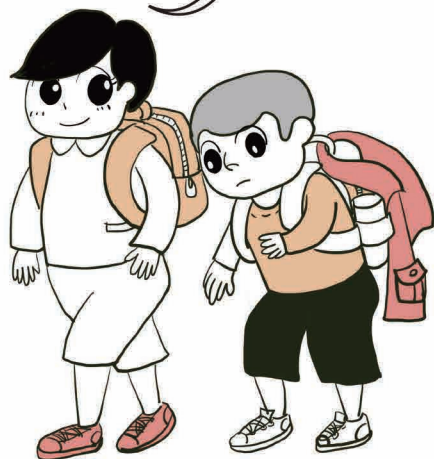
好輕鬆



教育暨青年局
Direcção dos Serviços de
Educação e Juventude

整理書包我最叻

明明，遲到了，走快點。



我的書包好重啊！



明明，你的書包內有很多物品呢！



這些物品似乎每一天上學都要帶。



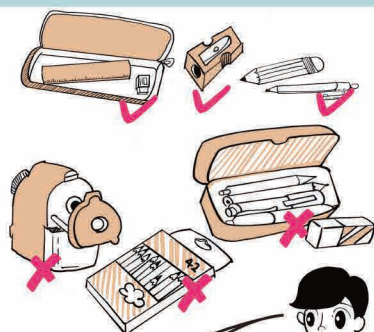
明明，我們一起來執一執書包吧！

整理書包我最叻



	1	2	3	4	5	6	7
	上午	上午	上午	上午	下午	下午	下午
一	數學 A.B.C	中文	閱讀	英文 A.B.C	英文 A.B.C	常識 A.B.C	常識 A.B.C
二	會話	數學	電腦	中文	中文	常識 A.B.C	常識 A.B.C
三	中文	中文	英文 A.B.C	美術	數學	／	／
四	書法	數學 A.B.C	勞作	英文 A.B.C	英文 A.B.C	體育 A.B.C	體育 A.B.C
五	公品	中文	中文	數學	數學	英文 A.B.C	音樂 A.B.C

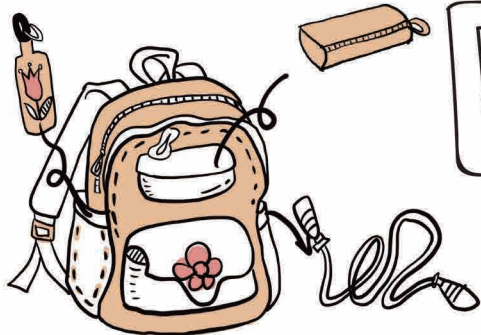
首先，每天按照時間表執拾書本及所用物品。



攜帶輕巧的文具。



帶備輕便的水樽，在校盛裝安全的飲用水。



善用學校的儲物空間，放置不常用的書簿、美勞/體育用品、兩具等。

精明父母

明明，拿出我們之前寫的“上學用品清單”，一齊來檢查書包。



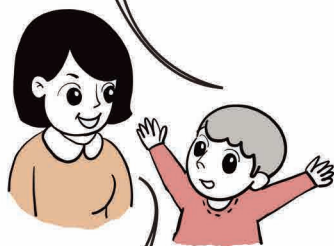
明明取出清單，與媽媽一起檢查書包。



上學用品清單

- 手冊及書本
- 功課簿
- 筆袋(鉛筆)
- 紙巾/毛巾
- 水壺
- 學生證
- 通告登
- 尺
- 鋼尺
- 餐具

好啊！



執拾書包後再來秤秤書包重量是否達標。

明明體重：
21.5KG



書包重量：
3.2KG



書包重量不應超過你體重的15%，我們今日達標啦！



◆ 我們一起關注學生的書包重量問題 ◆

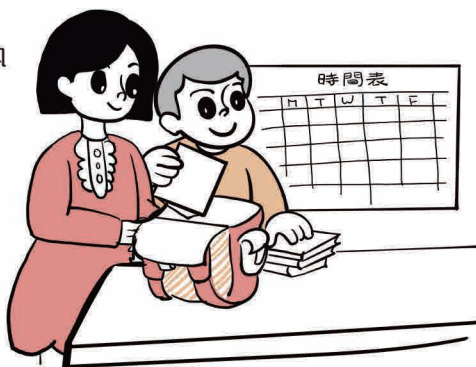
教育局一直通過《學校運作指南》的“減輕學生書包重量”指引，請學校關注書包和學生的體重比例，並建議合適的書包設計和用料規格，以及學校和家長宜配合的相關策略，以共同關注孩子書包的重量。

◆ 實用資訊 ◆

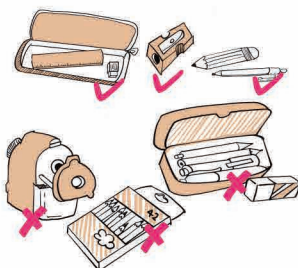
1. 選購雙肩背負式、質輕而耐用的書包，避免使用有輪的書包。



2. 陪伴子女按時間表執拾書包。

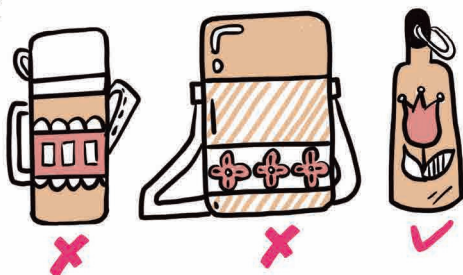


3. 攜帶輕巧的文具和學習用品。



◆ 實用資訊 ◆

4. 帶備輕便的水樽，
在校盛裝安全的飲
用水。



5. 除上課用書及用品
外，不要把雜物和
玩具等放進書包
內。



6. 與子女一起秤書包
重量，共同探討書
包過重的原因及解
決辦法，有需要時
與學校保持緊密溝
通。



[illegible]

護脊小貼士



教青局手機應用程式



教青局微信帳號
Wechat: dsejmacau



地址：澳門約翰四世大馬路7-9號一樓

電話：2855 5533

傳真：2871 1294

電郵：webmaster@dsej.gov.mo

網址：www.dsej.gov.mo