



敬啟者：

近年，本校注意到小學生書包重量與其健康問題，學童長期負荷過重書包會影響脊柱健康成長，教青局亦多次呼籲家長及學校關注。

學期初，教青局印製了《書包減重宣傳單張》，學校亦搜集資料綜合整理了一份《書包減負建議》。兩份資料均載於校網供家長及學生們查閱，目的是提供書包減負建議供大家參考。

此外，本學年校方亦擬定了《書包減負計劃》，於9月份的家長會會員大會中，提供了一些具體建議，並呼籲家長們認真關注此問題。10月~11月，在班主任課中教育學生重視有關問題，並提醒每天執拾書包的重要性。隨後老師們每班抽取近三份之一學生，量度其體重及書包重量，數據顯示書包重量超出其個人體重之15%^註的為數不少；再瞭解其原因，發現部份書包內有非當天上課用書及習作簿、多餘的文具、硬皮厚身的筆記簿、運動用品、其它雜物等等。

為顧及孩童的健康成長，務請家長們配合學校建議，在選購書包、文具用品、水樽等物品時以實用及輕便為宜；在日常生活中，認真督促子弟每天執拾書包，從小培養良好的執書包習慣，避免因書包過重影響了孩童健康。此外，良好而正確的坐姿，以及書包肩帶的適中長度亦是大家時刻需關注的問題。

在此，再次提醒學生們需積極配合老師及家長們的提示與教育，培養良好的學習及生活習慣，以達至身心健康、愉快成長。

稍後學校老師仍會不定期瞭解學生執書包狀況，還望家長及學生們認真關注此問題，每天規劃好學習上的各項需要，攜帶合適的書本用具上學，不帶多餘雜物，共同為書包減負。

註：教青局建議書包重量不應超過體重的15%

此致
貴家長 台鑒



慈幼中學 小學校務處 啟

2019 / 11 / 27