

# 書包減負建議

## 本澳及鄰近地區書包重量建議

地區	澳門	香港	台灣
書包重量建議	書包重量 不應超過體重的15%	小學生書包加內容物 總重量建議3公斤內	體重(公斤) $\div$ 8 =書包重量 (即約體重的1/8或 12.5%)
資料來源	澳門教青局	香港教育局	台灣教育局

# 書包減負建議

書包重量不應超過體重的15% (教青局)

物品重量	較輕	一般	較重
書包質料	尼龍護脊書包 (約0.5kg)	護脊書包 (約1.1 kg)	滾輪拖拉式書包 (約1.8kg)
水瓶質料	膠水瓶 (約120g)	有吸管水瓶 (約250g)	金屬水瓶 (約300g)
筆盒文具質料	網狀筆袋 及適量文具 (約100g)	鐵筆盒及 適量文具 (約180g)	膠料多功能筆盒及 適量文具 (約250g)



較輕	一般	較重
<p data-bbox="792 187 1026 225">尼龍護脊書包</p> 	<p data-bbox="1309 187 1470 225">護脊書包</p> 	<p data-bbox="1727 187 2007 225">滾輪拖拉式書包</p> 
<p data-bbox="848 666 970 705">膠水瓶</p> 	<p data-bbox="1289 666 1490 705">有吸管水瓶</p> 	<p data-bbox="1791 666 1949 705">金屬水瓶</p> 
<p data-bbox="830 1029 988 1068">網狀筆袋</p> 	<p data-bbox="1327 1029 1449 1068">鐵筆盒</p> 	<p data-bbox="1727 1029 2007 1068">膠料多功能筆盒</p> 

# 書包減負

## 給家長幾點建議

1. 選用雙肩背式書包(尼龍護脊書包)，少用笨重的滾輪拖拉式書包。
2. 選用簡約膠水瓶 及 網狀筆袋及適量文具。
3. 督促子弟每天執拾書包，勿攜帶過多的雜物。
4. 定期檢查子弟書包重量。
5. 定期檢查子弟書包肩帶左右長度，如長度不一，容易導致肩膊承受力度不同，影響健康。

# 書包減負

## 給家長幾點建議

6. 提醒子弟午間攜帶物品時宜用輕巧的小背包。
7. 提醒子弟經常保持正確和良好的身體姿勢，不正確的背書包姿勢會導致頸痛、肩膊痛、腰痛及影響發育等問題。
8. 留意及觀察子弟是否有脊柱側彎或背痛情況，如有懷疑，應及早請教醫護人員。
9. 學童應保持適量的戶外運動，強化骨骼。

# 背書包的正確方法

肩帶

胸部  
索帶

腰部  
索帶





# 午間攜帶物品的建議



建議：  
輕巧的小背包



不建議：  
一手挾袋，一手握水壺