



各位家長：

學校家教會在9月8及9日(星期三及四)進行了一次學童書包重量調查，目的是希望了解同學們書包重量佔體重比例的情況。教育局及衛生署建議學童不應長時間背負重量超過體重10%的書包。根據醫學報告指出，過重的書包可能會令學生因負荷過量而使身體過度疲勞；專家認為若書包超重除了會引致學童肌肉繃緊痠痛外，嚴重者更會出現弓背、脊柱側彎，甚至脊髓神經受損的惡果。

項目	低年級(P1-3)	高年級(P4-6)
書包平均重量(kg)	3.9	4.6
書包重量平均佔體重(%)	14.1	10.7

這次書包重量與體重比較調查總共抽取了400名學生。根據調查顯示，高年級學童的書包重量佔體重的平均比例稍高於香港衛生署的標準；而低年級方面，學童的書包平均重量已超出指定準則四個百分點，情況不樂觀，故此低年級學童的家長必須加以關注這個問題，以免對學生骨骼和肌肉造成不良的影響。

要有效減輕學童書包的重量，從而促進他們健康地成長，最關鍵的就是培養學生每天收拾書包的習慣；此外我們提議各位家長協助學童選用質輕而耐用的護脊背囊式書包，藉以保障學生骨骼和肌肉的健康。

我們鼓勵各位家長每天與子女一起檢視學生書包，若發現學生書包過重時，應與子女共同尋找原因及商議解決方法，培訓其自理能力，這樣不但有助減輕書包的重量，同時亦可增強親子的關係。家長可參考衛生署出版的《如何協助子女減輕書包重量》。



最後感謝各位協助完成是項調查活動的家長義工及學校職工！

福利組

二零二一年九月十七日