



各位家長：

學校家教會在 10 月 23 及 24 日 (星期二及三) 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(P.1-3)	高年級(P.4-6)
書包平均重量(kg)	4.7	5.9
書包重量平均佔體重(%)	19.5	17.3

這次書包重量與體重比較調查總共抽取了 308 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已超出有關方面的指定準則；而低年級方面，學童的書包平均重量已接近超出指定準則的一倍，情況十分嚴重。除了書包重量佔體重的平均比例超標外，書包超重學童的人數更佔整體抽樣學生人數的超過一半，故此我們必須關注這個問題，以免對學生骨骼和肌肉造成不良的影響。

此外，根據各班主任及老師了解，書包過重的主要原因是學童載有大量雜物，除當天上課所需課本以外，還有舊課業、練習簿、補充、多餘的文具，以及課後補習社的習作等。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檢拾書包的習慣；同時亦提議各位家長協助學童選用質輕、堅固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。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！

家長可參考衛生署出版的
《如何協助子女減輕書包重量》
網站的網址是：
<http://www.edb.gov.hk/perc>



家教會福利組
學校健康校園小組
二零一八年十一月八日