



## 學生書包重量調查報告

### 一、活動流程

22-9-2025(一)	家教會義工為五年級及六年級學生進行量度書包重量活動
29-9-2025(一)	家教會義工為二年級及三年級學生進行量度書包重量活動
30-9-2025(二)	家教會義工為一年級及二年級學生進行量度書包重量活動
2-10-2025(四)	家教會義工為四年級及五年級學生進行量度書包重量活動

### 二、活動數據

組別	年級	抽樣檢查 學生數目	裝滿所有攜帶物品的書包		只裝當天需要的學習物品書包	
			佔學生其體重 的百分比	與香港衛生署的 建議的比較	佔學生其體重 的百分比	與香港衛生署的 建議的比較
初小	一	67	19.93%	+9.93%	12.78%	+2.78%
	二	36	19.05%	+9.05%	13.79%	+3.79%
	三	50	16.95%	+6.95%	9.84%	-0.16%
高小	四	25	20.95%	+10.95%	16.69%	+6.69%
	五	32	18.34%	+8.34%	13.26%	+3.26%
	六	52	14.40%	+4.40%	10.94%	+0.94%

### 三、總結

1. 過重的書包會使學生因負荷過大而感到身體疲勞。根據香港衛生署的建議，學童不應長時間背負超過其體重10%的書包。
2. 根據是次調查數據，當以裝滿所有攜帶物品的書包的重量去與學生體重比較時，各級的百分比均超過標準，不符合衛生署的建議。
3. 根據是次調查數據，當以只裝當天學習物品的書包的重量去與學生體重比較時，各級的百分比與衛生署的建議相約，但有四年級超過標準多於5%。

### 四、建議

1. 班主任將定期檢查學生整理書包的情況，向學生講解書包過重可能導致的後果，並敦促學生每天整理書包。
2. 班主任會個別指導書包嚴重過重的學生正確整理書包的方法，並會向家長反映相關問題。
3. 教師會讚揚整理書包表現良好的學生。
4. 學校鼓勵學生積極參與有關「增強脊柱健康講座」，培養均衡飲食及定期適量運動的健康生活方式和習慣。
5. 學生早上可以攜帶空的水壺回校，回校後才裝水來喝。
6. 學生可把視藝用品放於課室的視藝櫃，上課前才拿回使用。
7. 高年級學生可把貼了名貼的術科課本放於課室的簿架內，上課前才拿回使用。

元朗公立中學校友會小學家長教師會  
福利組