



元朗公立中學校友會鄧英業小學

「減輕學童書包重量」通告

日期：11-1-2023

通告編號：2223150

敬啟者：

本校一直關注學生的身體健康，鑒於過重的書包會令學生身體疲勞，影響體態甚至傷害脊椎，因此學生應每天收拾書包及準備所需的課本上課，亦不宜攜帶過多不必要的物品回校。要有效減輕學生書包的重量，實有賴家長與校方合作，教導貴子弟每天依照時間表收拾書包，並經常留意學生所攜帶的物品會否過多，以減輕學生書包的重量。

為讓家長清楚知悉本校對減輕書包重量的建議，家長可參考以下減輕書包重量的方法及建議：

項目	減輕書包重量的方法及建議
書包	1. 宜選購質輕而耐用的書包； 2. 採用雙肩，肩帶宜寬闊並有軟墊，鈕扣及拉鍊亦以膠質製造為宜。不建議單肩挎著，這樣會因載力過偏而給肌肉造成損傷； 3. 如已按時間表收拾書包仍過重，宜攜帶小手提袋載物。
各科目	學生上學前依照上課時間表及老師指示收拾書包
文具	1. 宜選用質料較輕之布制或軟膠制筆袋； 2. 文具數量在十件以內（建議：削尖鉛筆 4 枝、尺子 1 把、橡皮 1 塊、紅、藍圓珠筆各 1 枝，如有需要可帶螢光筆一枝）。
日用品	紙巾、消毒酒精、後備口罩兩個
飲用水	按需要帶一瓶水
視藝用品	存放於視藝袋中，擺放課室內，不用每天攜帶。

除此以外，教育局亦已上載有關減輕學童書包重量的指引、宣傳單張及參考資料，家長可自行瀏覽 <http://www.edb.gov.hk/perc> 以獲取更多有關資料及建議。願學生、家長、教師彼此共同努力，讓孩子能輕鬆地往返校園。

此致

貴家長



二零二三年一月十一日

元朗公立中學校友會鄧英業小學