

減輕書包重量的指引

本校關注到書包過重可能引致學童身體負荷過量及疲勞，請家長留意以下各點，讓子女能輕鬆地上學。以下是本校協助同學們減輕書包重量的建議及措施：

- 培養子女每天收拾書包的習慣，依照上課時間表及家課記錄表攜帶確實需用的課本、練習簿及文具。
- 請家長選用質料較輕的書包，家長亦不宜選購容量過大的書包，書包的大小要配合學生的體型；應選用背囊式書包，並使用兩條肩帶的設計，避免使用拖拉式書包；肩帶宜闊，使書包重量平均分佈於兩邊肩膊。
- 為子女選擇輕巧的筆袋或筆盒，不宜選購結構複雜的或金屬製造的筆盒，除了重量較重外，且功能太多亦會令小孩子上課分心。
- 文具及顏色筆不需太多，預備適量的作備用已經足夠。
- 安排子女攜帶食物袋，以便帶備水壺及食物盒回校。
- 提示子女毋須將已完成的工作紙、評估及試卷帶回校。
- 提示子女不要將所有借回家閱讀的圖書每天都放在書包內；每天帶一本圖書回校，在空閒時閱讀，已經足夠。
- 本校將實施不定期抽樣檢查，提醒同學要留意書包重量的問題，若發現書包過重，會通知各位家長協助跟進。(書包的重量應不多於學童體重的 10%)