

學生通告

有關磅書包及骨骼健康資訊

(一) 本校磅書包政策：

過重的書包可令小學生和初中學生因負荷過量而身體疲勞，衛生署亦此建議一項預防措施 – 學童不應長時間背負重量超過該生體重 15%的書包。因應本校健康校園計劃，本年度逢週五早會操場集會後，會抽樣為學生量度書包重量，目的是：

1. 提醒學生、家長和教師注意學童書包的重量；
2. 收集校本數據，以便安排將來的跟進工作。

因應以上目的，本校磅書包的安排沒有罰則，老師只會勸喻或協助學生減輕書包重量。唯過重的書包可令小學生和初中學生因負荷過量而身體疲勞，影響健康，希望家長留意。以下提供一些家長和學生減輕書包重量的方法有：

1. 選用質輕的書包和其他物品；
2. 每天按照時間表收拾書包；
3. 不要攜帶雜誌、玩具及其他不需用的物品回校（例如字典）。

- 《如何協助子女減輕書包重量》網站的網址是：
- 有關連結之 QR 碼是：

<http://www.edb.gov.hk/perc>



(二) 中文大學醫學院最新研顯示，香港青少年維他命 D 水平普遍偏低，以致有可能影響骨骼建構，長遠有機會導致骨質疏鬆或老年脆性骨折，故在青春期吸收足夠維他命 D 以建立健康的骨骼至關重要。

因此中文大學矯型外科及創傷學系(骨科)設計了一個骨骼健康網站和手機應用程式，可供家長及學生於空餘時間經電腦或手機瀏覽，了解更多有關骨骼健康資訊。網站內設有不少飲食和骨骼健康資訊，有小遊戲，內容有趣豐富。

- 網站的網址是：
- 手機應用程式之 QR 碼是：

<http://bonehealth.ort.cuhk.edu.hk/>



iOS 版本 Android 版本

*以上資訊是由香港中文大學創傷及矯形學系提供

(三) 為了保持脊骨的整體健康，我們建議注意以下事項：

1. 保持健康飲食，進食適量含豐富鈣質的食物，包括牛奶及奶類製品。
2. 恆常運動，兒童和青少年每天應合共做不少於一小時的體能活動。
3. 保持良好的坐姿並要定時做伸展性的運動。
4. 間中接觸適量的陽光可以令皮膚產生維他命 D，有助鈣質吸收。
5. 提取重物時要採用正確姿勢。先將物件靠近身體，屈膝把它提起，不要彎曲背部。

*以上資訊是輯錄自「衛生署學生健康服務」網頁內的：健康資訊/骨骼與脊柱側彎。若想了解詳情，可於網上瀏覽，網址為：<https://www.studenthealth.gov.hk/cindex.html>

天主教柏德學校啟
2017年2月6日
通告編號：54/1617