

學生通告

有關書包重量及健康資訊站

(一) 16-17 學年學生書包重量報告

過重的書包會令學生因負荷過量而導致身體疲勞，衛生署建議學童不應長時間背負重量超過該生體重 15% 的書包（超重的意思相等於一名 60 公斤重的成年人背負着超過 9 公斤重物一樣）。本校健康校園計劃 16-17 年度每個星期五，輪流為每一班學生量度書包重量，希望大家能關注書包重量，獲得的有關數據結果如下：

- 全校平均書包重量佔體重的百分比 17.4%（屬超重範圍）
- 全校平均書包重量 5.2 (kg)
- 進一步調查後發現，學生書包過重與收拾書包有關，曾有學生因沒有收拾書包，以致書包重量增加接近 2 公斤。

(二) 本校磅書包政策：

17-18 年度逢週五早會集會前，會繼續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，作進一步分析及跟進；
- 3) 找出部份書包超重的學生，教導其收拾書包的技巧。

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，唯本校仍希望家長留意 貴子弟書包重量，建議方法如下：

- 1) 每天按照時間表收拾書包；
- 2) 不要攜帶雜誌、玩具及其他不需用的物品回校（例如字典）。
- 3) 選用質料輕的背囊式護脊書包。
- 4) 用背囊式書包在學校範圍內行走較為方便及安全，學生如有特別需要在校園內拉動有輪拉桿書包，家長可遞交列明原因的申請信給班主任辦理。

《如何協助子女減輕書包重量》網站的網址：<http://www.edb.gov.hk/perc>

(三) 減輕書包重量的措施

- 1) 電腦科實行「共用課本」制度，各級已存放一班數量的電腦課本於電腦室，供學生上課時一人一書使用，並提供電子書予學生回家上網溫習。
- 2) 視藝用具會留在課室內，以減輕學生書包重量。
- 3) 向學生宣傳保護骨骼健康和收拾書包的重要。
- 4) 在校本獎勵計劃中獎勵每天收拾書包的學生。

(四) 天主教柏德學校健康資訊站

本校建立健康資訊站專頁，以進一步提升全校健康水平，間中亦會上載學校健康政策的實施情況，歡迎各界人士讚好及追蹤。該健康資訊站專頁已於學校網站連結，QR 碼刊於右面



天主教柏德學校啟
2017 年 10 月 30 日
通告編號：31/1718