

**學生通告**  
**有關健康飲食、書包重量及健康資訊站**

**(一) 健康小食**

本校鼓勵學生攜帶健康小食作為小息食物，家長可為 貴子弟預備以含較少脂肪、鹽和糖的小食，最好是新鮮的食物，蔬果類例如：新鮮水果、水煮粟米、車厘茄、蕃薯、栗子、提子和提子乾；堅果類例如：果仁、花生，以及烱蛋等。並避免攜帶或進食高熱量、脂肪、鹽或糖食物和高糖或鹽（鈉質）的飲料，例如：薯片、朱古力餅或其他夾心餅乾、油炸食品和汽水等。詳細資料請參考衛生防護中心網頁：[https://www.chp.gov.hk/files/her/parent\\_tc\\_wa.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/her/parent_tc_wa.pdf)



**(二) 每日帶半樽清水**

本校鼓勵學生每天帶半樽清水回校飲用，以免書包過重，學校每一樓層均設有飲水機供學生加水。

**(三) 學童書包重量**

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）。本校已在 2017-2018 年度每個星期五，輪流為每一班學生量度書包重量，以提醒學生關注書包重量。

**(四) 本校磅書包政策：**

2018-2019 年度逢全日上課天的週五早會集會前，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) 向書包超重的學生，教導收拾書包的技巧。

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，以及追蹤超重個案，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>

**(五) 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  
2018 年 9 月 3 日  
通告編號：09/1819