



善用新年假期-----為孩子書包「大掃除」

敬啟者：農曆新年將至，學校建議家長把握假期時間，陪伴子女一同檢視及整理書包，養成良好的收拾習慣，幫助孩子以較輕鬆的書包迎接新一年的學習生活。

學校由 9 月至 1 月抽查近半數學生的書包總重量及淨重量，發現學生實際攜帶的物品總重量平均為 4 公斤。根據香港衛生署的健康建議，學童書包重量一般不宜超過其體重約 10%，即我校大多數人已超出其體重建議負荷比例，並**發現部分學生的書包本身的淨重量已達 1 公斤以上，甚至高達 4 公斤**，而個別同學的**水樽及鎖匙包**合共已接近 1 公斤，功課袋亦重達 2 公斤多。如書包長期過重，可能令孩子容易感到肩頸痠痛、姿勢不良，對脊椎健康帶來不良影響。我們期望透過家校合作，為學生建立良好的用書及收拾書包習慣，促進脊椎健康發展。

家長可留意以下事項：

- 定期清理書包，移除不必要的物品（如大型公仔匙扣、上學期課業及工作紙等）。
- 檢視書包款式及淨重量，盡量於 1 公斤內。背板及肩帶要有承托，並可調較至貼背而不會過分晃動，有助分散壓力，保護孩子的脊椎。
- 避免在家注滿水樽，同學可於小息時到飲水機添水。
- 把較重的課本放在貼近背部的一層，較輕物件放外層，以保持重心貼近身體，減少脊椎負擔。
- 提醒子女雙肩平均揹好書包，不要只揹單邊，以免造成高低膊或姿勢不平衡。
- 可把功課袋與書包分開，避免將重量集中於一身。
- 定期留意子女揹書包的姿勢，如發現長期腰背痠痛、明顯寒背等情況，建議諮詢醫護專業人士意見。

感謝各位家長在新一年繼續與學校攜手合作，一同關顧孩子的身心健康。祝大家新春快樂，身體健康！

此致
貴家長

黃啟倫校長 謹啟

二零二六年一月十二日