



01

如何减轻学生书包的重量

学龄期的儿童正处于骨骼生长阶段，骨骼可塑性大，但肌肉承重力和耐力不足，若在这阶段有不正常的外力介入，如不良的背书包方式、书包超重等，都可能影响脊柱的发展，严重的话还会造成脊柱变形和肌肉的压迫，妨碍骨骼正常生长。

要减轻学生的书包重量，事实上是有赖多方面的配合。为此，教育暨青年局于2006/2007学年已草拟了《减轻学生书包重量指引》，希望学校、教师及家长关注学生书包过重的问题，并积极配合上述“指引”所提出的有关建议，以共同达致减轻学生的书包重量的目的。

学校方面

学校可因应其本身的特征与条件，订定合适而有效的策略和措施，如：

1. 举办减轻书包重量的运动或实施抽样检查，以唤起教师、家长和学生关注书包重量的问题。若发现学生书包过重，即通知学生的家长；
2. 若学校有提供规定的统一书包，在设计上应考虑采用双肩背负、肩带要宽厚、质料轻且耐用的书包；
3. 学校可因应环境，尽可能在可用的空间内，添置适量的储物设备，让学生摆放物品；
4. 学校能容许学生留一套个人必需的文具用品在课堂上使用，如剪刀、颜色笔及胶水等，以减少学生每天都携带不需使用的工具书、课本、练习簿、文具或其他物品往返家校；
5. 学校应注意各班时间表的编排，如需携带较大量课本或较重物品回校的科目，宜平均分布在一周的上课时间表内；
6. 在选择课本时，学校除考虑课本在教学上的教育价值外，亦应该考虑其重量和大小；
7. 学校应该避免选用有过多补充作业或额外练习簿的课本。

教师方面

1. 教师宜采用活页工作纸或单张的形式布置家课，逐次派发，以减少使用作业簿，及方便学生携带，教师亦易于收集及批改；
2. 教师亦可布置不同方式和类型的家课，如从互联网搜寻资料、进行实验、作口头报告等；
3. 教师应避免惩罚因偶然忘记携带课本、练习簿或所需应用物品的学生，以免他们为减少受罚机会而把所有课本、练习簿及文具每天背负回校。

家长方面

1. 为子女选购适合体型、质轻而耐用的书包、笔盒和其他文具用品；
2. 要督促子女养成每天按照时间表收拾书包的习惯，勿携带杂志、漫画、玩具及其他不需用的物品回校，借以锻炼学生的自治、自律能力；
3. 教导子女利用学校的储物柜存放不必每天带回家使用的书簿、文具、美劳用品等；
4. 向子女讲解书包过重的弊病，并指导及示范背负书包的正确方式和姿势：
 - 将两面肩带都穿上，使力度平均放在双肩；
 - 将肩带的厚垫部分放在背部；
 - 将物件放在背囊的多个部分可将力度卸减，最重的放在底部；
 - 背囊应背负在肩以下、臀部以上，同时紧贴背部，免远离背部而拉伤肩膀；
 - 书包附有腰带更好，可将部分重量放在腰部，卸却肩颈的负担。

学前暨小学教育处

摘自：《百份百家长》第二十六期，2009年7月

