



如何減輕學生書包的重量

文：學前暨小學教育處

學齡期的兒童正處於骨骼生長階段，骨骼可塑性大，但肌肉承重力和耐力不足，若在這階段有不正常的外力介入，如不良的背書包方式、書包超重等，都可能影響脊柱的發展，嚴重的話還會造成脊柱變形和肌肉的壓迫，妨礙骨骼正常生長。

要減輕學生的書包重量，事實上有賴多方面的配合。為此，教育暨青年局於2006/2007學年已草擬了《減輕學生書包重量指引》，希望學校、教師及家長關注學生書包過重的問題，並積極配合上述“指引”所提出的有關建議，以共同達致減輕學生的書包重量的目的。





學校方面

學校可因應其本身的特徵與條件，訂定合適而有效的策略和措施，如：

① 舉辦減輕書包重量的運動或實施抽樣檢查，以喚起教師、家長和學生關注書包重量的問題。若發現學生書包過重，即通知學生的家長；

② 若學校有提供規定的統一書包，在設計上應考慮採用雙肩背負、肩帶要寬厚、質料輕且耐用的書包；

③ 學校可因應環境，盡可能在可用的空間內，添置適量的儲物設備，讓學生擺放物品；

④ 學校能容許學生留一套個人必需的文具用品在課堂上使用，如剪刀、顏色筆及膠水等，以減少學生每天都攜帶不需使用的工具書、課本、練習簿、文具或其他物品往返家校；

⑤ 學校應注意各班時間表的編排，如需攜帶較大量課本或較重物品回校的科目，宜平均分佈在一周的上課時間表內；

⑥ 在選擇課本時，學校除考慮課本在教學上的教育價值外，亦應該考慮其重量和大小；

⑦ 學校應該避免選用有過多補充作業或額外練習簿的課本。

教師方面

① 教師宜採用活頁工作紙或單張的形式佈置家課，逐次派發，以減少使用作業簿，及方便學生攜帶，教師亦易於收集及批改；

② 教師亦可佈置不同方式和類型的家課，如從互聯網搜尋資料、進行實驗、作口頭報告等；

③ 教師應避免懲罰因偶然忘記攜帶課本、練習簿或所需應用物品的學生，以免他們為減少受罰機會而把所有課本、練習簿及文具每天背負回校。

家長方面

① 為子女選購適合體型、質輕而耐用的書包、筆盒和其他文具用品；

② 要督促子女養成每天按照時間表收拾書包的習慣，勿攜帶雜誌、漫畫、玩具及其他不需用的物品回校，藉以鍛煉學生的自治、自律能力；

③ 教導子女利用學校的儲物櫃存放不必每天帶回家使用的書簿、文具、美勞用品等；

④ 向子女講解書包過重的弊病，並指導及示範背負書包的正確方式和姿勢：

● 將兩面肩帶都穿上，使力度平均放在雙肩；

● 將肩帶的厚墊部分放在背部；

● 將物件放在背囊的多個部分可將力度卸減，最重的放在底部；

● 背囊應背負在肩以下、臀部以上，同時緊貼背部，免遠離背部而拉傷肩膀；

● 書包附有腰帶更好，可將部分重量放在腰部，卸卻肩頸的負擔。



- ① 肩帶要闊及有軟墊以將壓力平均分佈在兩邊肩膀



- ② 書包附有腰帶更好，可將部分重量放在腰部，卸卻肩頸的負擔



- ③ 將肩帶的厚墊部分放在背部



- ④ 將兩面肩帶都穿上，使力度平均放在雙肩



- ⑤ 背囊應背負在肩以下、臀部以上，同時緊貼背部，以免因遠離背部而拉傷肩膀