

檔號：(3) in EDB(CD)/ADM/150/1/25 (3)

教育局通告第 17/2015 號

(前編號為教育局通告第 24/2003 號)

[註：本通告應交 —

(a) 各小學及中學校長 — 辦理

(b) 各組主管 — 備考]

「減輕學童書包重量」指引

摘要

本通告旨在更新「減輕學童書包重量」指引及籲請學校與家長依循指引列舉的措施辦理。

詳情

2. 教育局一向十分關注學童書包的重量，過重的書包會令小學生和初中學生因負荷過重而身體疲勞，根據香港衛生署建議的一項預防措施 — **學童不應長時間背負重量超過該學生體重 10% 的書包**。現隨本通告夾附已更新的「減輕學童書包重量」指引（附錄一），以傳達此訊息。

3. 要減輕學童書包的重量，實有賴各方人士的通力合作。學校應檢視現行措施，提醒家長留意書包過重的弊病，並尋求家長教師會的合作，以傳遞相關訊息。供家長參考的更新版「如何協助子女減輕書包重量」宣傳單張，已上載教育局課程發展處網頁(<http://www.edb.gov.hk/perc>)。

4. 本通告取代教育局於二零零三年六月十一日發出的教育局通告二零零三年第 24/2003 號。

查詢

5. 如有查詢，請致電 2892 5871 或 2892 5822 與課程發展處幼稚園及小學組聯絡。

教育局局長
葉蔭榮代行

二零一五年十二月十七日

「減輕學童書包重量」指引

過重的書包會令小學生和初中學生因負荷過度而身體疲勞，根據香港衛生署建議的一項預防措施 — **學童不應長時間背負重量超過該學生體重 10% 的書包**。以下為減輕書包重量的建議：

1. 教導學生

校方應在課堂、班主任課或集會，向學生講解書包過重會引致的後果。為幫助學生，校方應該：

- (a) 培養學生每天收拾書包的習慣，務使學生只攜帶必須的課本、練習簿和文具回校，藉以訓練學生的自理能力。教師應該考慮在學期初對小學低年級學生給予個別幫助及教導。
- (b) 建議教師清楚說明下一課堂必須的課本、練習簿和文具，避免學生攜帶不必要的物品回校。
- (c) 鼓勵學生選用質輕而耐用的書包、筆盒和其他輕便的文具。
- (d) 向學生示範攜帶書包的正確方法和姿勢，並講解書包過重的弊病。

2. 取得家長的合作

學校與家庭的合作是非常重要的。校方應向家長講解他們怎樣協助子女解決書包過重的問題。家長須協助子女選用質輕的書包和用品；自小教導子女每天依照上課時間表和老師指示收拾書包，並勸阻子女攜帶非必要用品和雜物回校。「如何協助子女減輕書包重量」的家長單張已上載教育局網頁 (<http://www.edb.gov.hk/perc>)，供家長及學校參考採用。

3. 檢討時間表

學校應檢視學校時間表編訂是否合宜。學校宜盡可能減少每天上課的科目，使學生不用在同一天攜帶大量課本、練習簿或較重的物品，例如地圖、圖畫紙、卡紙等回校。課程發展議會於二零一四年更新的《基礎教育課程指引—聚焦·深化·持續（小一至小六）》分章二列舉了一些時間表編排示例，供學校參考。該更新版課程指引，亦已上載教育局網頁 (<https://cd.edb.gov.hk/becg/index.html>)。

4. 選擇適合的課本

學校選擇課本，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；學校亦應該避免選用過多補充作業或額外練習。雖然個別科目加多一本額外作業似乎對書包的重量影響不大，但各科作業簿的總重量，可能會引致書包過重的情況出現。

5. 設計不同形式的家課

學生如只是利用家課簿或練習簿完成家課，會因而增加書包的重量。故此，教師可採用活頁工作紙或單張的形式給予家課，逐次派發，以使學生便於攜帶，教師亦易於收集及批改。學校更可設計及採用不同方式和類型的家課，如從互聯網搜尋資料、實驗、作口頭報告等。教師可參考更新版《基礎教育課程指引—聚焦·深化·持續（小一至小六）》第八章「有效益的家課」的建議及示例。

6. 提供儲物設備及適當使用

- 學校若能提供儲物設備，可免除學生每天攜帶不需每天應用的課本、練習簿、文具、用具或其他物品往返學校。校方宜檢討儲物設備是否足夠，如儲物櫃、書櫃、書架等；並盡可能在可用的空間內，因應學校的財政預算，添置適量的設備。
- 置有學生儲物櫃的學校，應加強培養學生善用儲物櫃的良好習慣，並確保學生適當和有效地使用儲物櫃。
- 學校亦可考慮選用有抽屜的學生書桌。

7. 正面引導及支援學生

如果學生偶然忘記攜帶課本或練習簿，教師應加以體諒，並採用較積極和有效的引導方法，例如在事前向學生清楚說明每節課所需應用的物品等。有需要時，尋求家長支援及配合。

8. 減輕學童書包重量的有效措施

以下是學校有效減輕學童書包重量的一些措施：

- 舉辦減輕書包重量的運動，以喚起教師、家長和學生對書包過重的關注。
- 實施抽樣檢查，若發現書包過重，需通知學童的家長。
- 發動家長協助量度學童書包的重量，以提醒家長關注。
- 在學習某些課題時，可考慮採用其他學習材料代替課本。

- 減少使用練習簿，改用活頁工作紙。
- 為學生保存未使用的練習簿，有需要時才派發給學生。
- 在學校的家課政策中，要求每一個學科定下功課數量的上限，以確保學生的家課均衡而適量。
- 在上課時間表內，安排功課輔導的時間，讓學生能夠在學校完成部分的家課，減少攜帶往返學校的課本或練習簿數量。
- 將音樂科、體育科、視藝科、家政科和設計與科技科安排在不同的上課天上課。
- 允許學生在有體育課或有制服團隊活動的上課天，可穿著運動服或制服回校上課，而不必再額外攜帶。
- 如有需要，鼓勵學生使用輕便的容器，以攜帶食物或飲用水回校。

減輕學童書包重量的措施很多，在指引中未能盡列。各校可因應實際情況自行擬定或採用其他有效的方法，制定合適的政策及相應措施，以減輕學童書包的重量。另外，學校應鼓勵學生積極參與有關「增強脊柱健康講座」，培養均衡飲食及定期適量運動的健康生活方式和習慣。

教育局

二零一五年十二月