

档号：(3) in EDB(CD)/ADM/150/1/25 (3)

教育局通告第 17/2015 号

(前编号为教育局通告第 24/2003 号)

[注：本通告应交 —

(a) 各小学及中学校长 — 办理

(b) 各组主管 — 备考]

「减轻学童书包重量」指引

摘要

本通告旨在更新「减轻学童书包重量」指引及吁请学校与家长依循指引列举的措施办理。

详情

2. 教育局一向十分关注学童书包的重量，过重的书包会令小学生和初中学生因负荷过重而身体疲劳，根据香港卫生署建议的一项预防措施 — **学童不应长时间背负重量超过该学生体重 10% 的书包**。现随本通告夹附已更新的「减轻学童书包重量」指引（附录一），以传达此讯息。

3. 要减轻学童书包的重量，实有赖各方人士的通力合作。学校应检视现行措施，提醒家长留意书包过重的弊病，并寻求家长教师会的合作，以传递相关讯息。供家长参考的更新版「如何协助子女减轻书包重量」宣传单张，已上载教育局课程发展处网页(<http://www.edb.gov.hk/perc>)。

4. 本通告取代教育局于二零零三年六月十一日发出的教育局通告二零零三年第 24/2003 号。

查询

5. 如有查询，请致电 2892 5871 或 2892 5822 与课程发展处幼儿园及小学组联络。

教育局局长

叶荫荣代行

二零一五年十二月十七日

「减轻学童书包重量」指引

过重的书包会令小学生和初中学生因负荷过度而身体疲勞，根据香港卫生署建议的一项预防措施 — **学童不应长时间背负重量超过该学生体重 10% 的书包**。以下为减轻书包重量的建议：

1. 教导学生

校方应在课堂、班主任课或集会，向学生讲解书包过重会引致的后果。为帮助学生，校方应该：

- (a) 培养学生每天收拾书包的习惯，务使学生只携带必须的课本、练习簿和文具回校，藉以训练学生的自理能力。教师应该考虑在学期初对小学低年级学生给予个别帮助及教导。
- (b) 建议教师清楚说明下一课堂必须的课本、练习簿和文具，避免学生携带不必要的物品回校。
- (c) 鼓励学生选用质轻而耐用的书包、笔盒和其他轻便的文具。
- (d) 向学生示范携带书包的正确方法和姿势，并讲解书包过重的弊病。

2. 取得家长的合作

学校与家庭的合作是非常重要的。校方应向家长讲解他们怎样协助子女解决书包过重的问题。家长须协助子女选用质轻的书包和用品；自小教导子女每天依照上课时间表和老师指示收拾书包，并劝阻子女携带非必要用品和杂物回校。「如何协助子女减轻书包重量」的家长单张已上载教育局网页 (<http://www.edb.gov.hk/perc>)，供家长及学校参考采用。

3. 检讨时间表

学校应检视学校时间表编订是否合宜。学校宜尽可能减少每天上课的科目，使学生不用在同一天携带大量课本、练习簿或较重的物品，例如地图、图画纸、卡纸等回校。课程发展议会于二零一四年更新的《基础教育课程指引—聚焦·深化·持续（小一至小六）》分章二列举了一些时间表编排示例，供学校参考。该更新版课程指引，亦已上载教育局网页 (<https://cd.edb.gov.hk/becg/index.html>)。

4. 选择适合的课本

学校选择课本，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；学校亦应该避免选用过多补充作业或额外练习。虽然个别科目加多一本额外作业似乎对书包的重量影响不大，但各科作业簿的总重量，可能会引致书包过重的情况出现。

5. 设计不同形式的家课

学生如只是利用家课簿或练习簿完成家课，会因而增加书包的重量。故此，教师可采用活页工作纸或单张的形式给予家课，逐次派发，以使学生便于携带，教师亦易于收集及批改。学校更可设计及采用不同方式和类型的家课，如从互联网搜寻资料、实验、作口头报告等。教师可参考更新版《基础教育课程指引—聚焦·深化·持续（小一至小六）》第八章「有效益的家课」的建议及示例。

6. 提供储物设备及适当使用

- 学校若能提供储物设备，可免除学生每天携带不需每天应用的课本、练习簿、文具、用具或其他物品往返学校。校方宜检讨储物设备是否足够，如储物柜、书柜、书架等；并尽可能在可用的空间内，因应学校的财政预算，添置适量的设备。
- 置有学生储物柜的学校，应加强培养学生善用储物柜的良好习惯，并确保学生适当和有效地使用储物柜。
- 学校亦可考虑选用有抽屉的学生书桌。

7. 正面引导及支持学生

如果学生偶然忘记携带课本或练习簿，教师应加以体谅，并采用较积极和有效的引导方法，例如在事前向学生清楚说明每节课所需应用的物品等。有需要时，寻求家长支持及配合。

8. 减轻学童书包重量的有效措施

以下是学校有效减轻学童书包重量的一些措施：

- 举办减轻书包重量的运动，以唤起教师、家长和学生对书包过重的关注。
- 实施抽样检查，若发现书包过重，需通知学童的家长。
- 发动家长协助量度学童书包的重量，以提醒家长关注。
- 在学习某些课题时，可考虑采用其他学习材料代替课本。

- 减少使用练习簿，改用活页工作纸。
- 为学生保存未使用的练习簿，有需要时才派发给学生。
- 在学校的家课政策中，要求每一个学科定下功课数量的上限，以确保学生的家课均衡而适量。
- 在上课时间表内，安排功课辅导的时间，让学生能够在学校完成部分的家课，减少携带往返学校的课本或练习簿数量。
- 将音乐科、体育科、视艺科、家政科和设计科技科安排在不同的上课天上课。
- 允许学生在有体育课或有制服团队活动的上课天，可穿着运动服或制服回校上课，而不必再额外携带。
- 如有需要，鼓励学生使用轻便的容器，以携带食物或饮用水回校。

减轻学童书包重量的措施很多，在指引中未能尽列。各校可因应实际情况自行拟定或采用其他有效的方法，制定合适的政策及相应措施，以减轻学童书包的重量。另外，学校应鼓励学生积极参与有关「增强脊柱健康讲座」，培养均衡饮食及定期适量运动的健康生活方式和习惯。

教育局

二零一五年十二月