



醫生這麼說：

一、根據醫學文獻資料：

學童如果背書包走15分鐘，書包重量應以體重的12.5%為上限；香港更有文獻指出不得超過體重的10%。即體重二十公斤的小學一年級學童書包重量應少於2.5公斤；體重四十公斤的小學六年級學童書包重量應少於5公斤，否則就是超重，將會影響脊柱生長發育。

二、可能造成書包過重的原因：

- 1、學童不整理書包把書全部放在書包帶回家，隔天又全部帶回學校。
- 2、學童沒有看功課表，所以天天都帶著所有的書。
- 3、學童帶玩具或漫畫等雜物到校。
- 4、書包裏面還要放置放學後安親班上課需要的講義、評量及作業。
- 5、學校置物櫃太亂，只好把書都帶回家。



書包減重這樣做

1 臨睡前，指導孩子學會整理書包，培養自我管理能力。

2 上學前，協助孩子調整書包雙肩背帶，緊貼腰背。

3 放學前，記得收拾書包，善用置物櫃。

三、背書包及選用書包注意事項：

- (一)書包重量（含手提所有物品）不可超過體重的12.5%（即1/8）。
- (二)書包應雙肩背負，肩帶要寬，且有緩衝的保護帶。
- (三)空書包宜量輕，材質佳。
- (四)重量接近骨盆，貼緊腰背。
- (五)每日上放學僅攜帶當日所需之文具、書籍，非必要帶回家之書籍及學用品，請置於班級個人置物櫃。
- (六)學生上安親班之物品請另行處理，儘量不要帶至學校，以免增加重量。
- (七)儘量不要用拖式書包，以方便上下樓梯。
- (八)幫學童準備飲水杯，置於學校以利取用飲水。



例
體重 **40 KG**

書包應

5 少於
KG

