

# 書包減重



教育及青年發展局  
Direcção dos Serviços de Educação  
e de Desenvolvimento da Juventude

教青局透過《學校運作指南》的“減輕學生書包重量”指引，建議書包和學生體重比例、合適的書包設計及用料規格，以及指出學校應配合的相關策略，如推動學校開展書包抽樣檢查工作，從而訂定書包減重方案，期望家長給予充分的配合和支持，共同努力減輕孩子書包重量，讓孩子健康成長。

選擇雙肩背負式、質輕而耐用的書包，避免使用有輪的書包。



善用學校的儲物空間，放置不常用的書簿、美勞/體育用品、雨具等。

帶備輕便水樽，在校盛裝安全的飲用水。





與子女一起秤書包，控制書包重量不超過子女體重的15%，有需要時與學校保持緊密溝通。

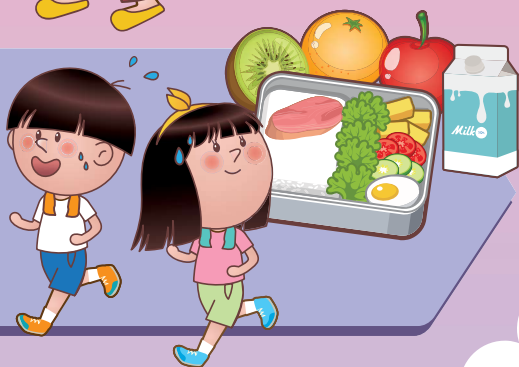
陪伴子女按時間表執拾書本，攜帶輕巧的文具和學習物品。



指導子女正確背負書包的方式和姿勢。



鼓勵子女均衡飲食及定期適量運動，增強體魄。





地址：澳門約翰四世大馬路7-9號一樓

電話：2855 5533

傳真：2871 1294

電郵：[webmaster@dsej.gov.mo](mailto:webmaster@dsej.gov.mo)

網址：[www.dsej.gov.mo](http://www.dsej.gov.mo)