



大埔崇德黃建常紀念學校

2026/2027 年度【關注學童書包重量】事宜

(2026/2027 年度第七號)

敬啟者：

教育局一向十分關注學童書包的重量，過重的書包會令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。

因此本校的健環組和體育組，會於 9 月為 貴子弟量度體重和書包的重量，用作分析 貴子弟的書包是否過重。如果 貴子弟的書包過重，本校會透過電子通告，告知家長要注意子女書包過重的問題，並建議家長採取減輕子女書包重量的措施，例如：選用輕巧的文具及用品、避免攜帶非必要的用品和雜物或大量文具回校。

要減輕學童書包的重量，實有賴家校齊心合作。以下資訊供家長參考：

1. 「如何協助子女減輕書包重量」宣傳單張

https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/major-level-of-edu/primary/materials/Primary_School_Bag_Pamphlet_Final_web.pdf

2. 「書包也減肥」短片

https://emm.edcity.hk/media/%E6%9B%B8%E5%8C%85%E4%B9%9F%E6%B8%9B%E8%82%A5/0_8p0r54r3

敬希 貴家長垂注。

此致

貴家長

大埔崇德黃建常紀念學校

校長王永成

二零二六年九月一日