



書包  
減重

好輕鬆



教育暨青年局  
Direcção dos Serviços de  
Educação e Juventude

# 整理書包我最叻

明明，遲到了，走快點。



我的書包好重啊！



明明，你的書包內有很多物品呢！



這些物品似乎每一天上學都要帶。



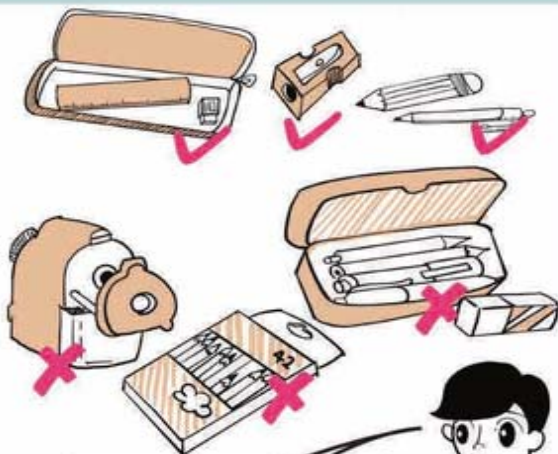


# 整理書包我最叻



	上午	3	4	5	下午	6	7
一	數學 10:30-11:30	中文	閱讀	英文 A, B, C	英文 A, B, C	常識 ♥	常識 ♥
二	會話 11:30-12:30	數學 1:30-2:30	電腦	中文	中文	常識 ♥	常識 ♥
三	中文	中文	英文 A, B, C	美術	數學	/	/
四	書法 10:30-11:30	數學 1:30-2:30	勞作	英文 A, B, C	英文 A, B, C	體育 🏀	體育 🏀
五	公民	中文	中文	數學	數學	英文 A, B, C	音樂 🎵

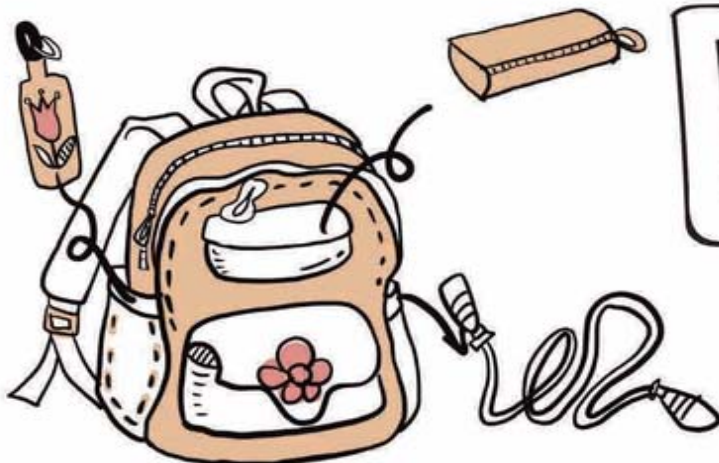
首先，每天按照時間表執拾書本及所用物品。



攜帶輕巧的文具。



帶備輕便的水樽，在校盛裝安全的飲用水。



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。



# 精明父母

明明，拿出我們之前寫的“上學用品清單”，一齊來檢查書包。

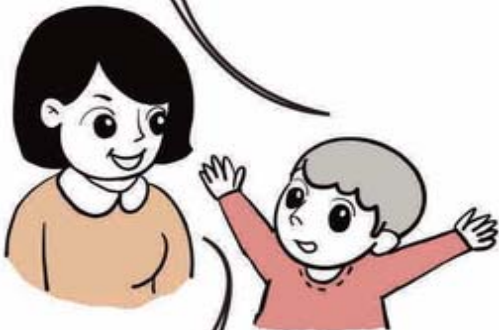


明明取出清單，與媽媽一起檢查書包。



- 上學用品清單
- 口手冊及書本
  - 口學生證
  - 口功課簿
  - 口通告袋
  - 口筆袋(鉛筆、橡膠、開尺)
  - 口紙巾/毛巾
  - 口水壺
  - 口餐具

好啊！



執拾書包後再來秤秤書包重量是否達標。

明明體重：  
21.5KG



書包重量：  
3.2KG



書包重量不應超過你體重的15%，我們今日達標啦！





## ◆ 我們一起關注學生的書包重量問題 ◆

教育局一直通過《學校運作指南》的“減輕學生書包重量”指引，請學校關注書包和學生的體重比例，並建議合適的書包設計和用料規格，以及學校和家長宜配合的相關策略，以共同關注孩子書包的重量。

### ◆ 實用資訊 ◆

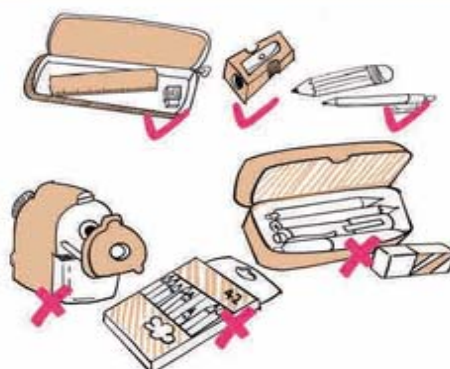
1. 選購雙肩背負式、質輕而耐用的書包，避免使用有輪的書包。



2. 陪伴子女按時間表執拾書包。



3. 攜帶輕巧的文具和學習用品。



## 實用資訊

4. 帶備輕便的水樽，在校盛裝安全的飲用水。



5. 除上課用書及用品外，不要把雜物和玩具等放進書包內。



6. 與子女一起秤書包重量，共同探討書包過重的原因及解決辦法，有需要時與學校保持緊密溝通。







護脊小貼士



教青局手機應用程式



教青局微信帳號  
Wechat: dsejmacau



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

網址：www.dsej.gov.mo