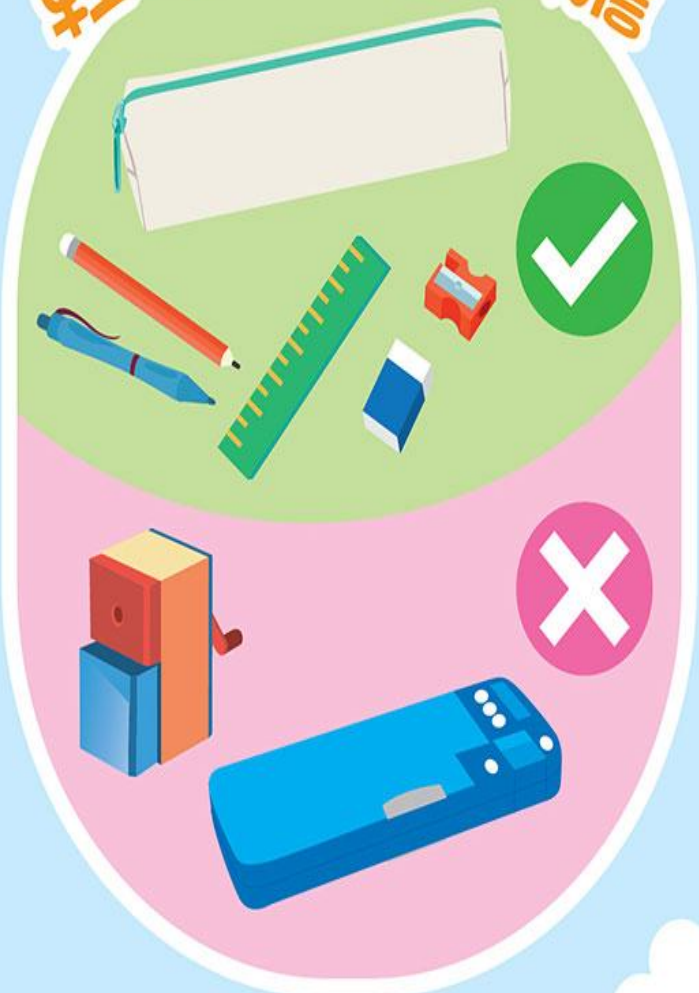
書包好輕鬆



必須物品才需帶



輕巧文具少負擔



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

書包好輕鬆



背負姿勢要注意

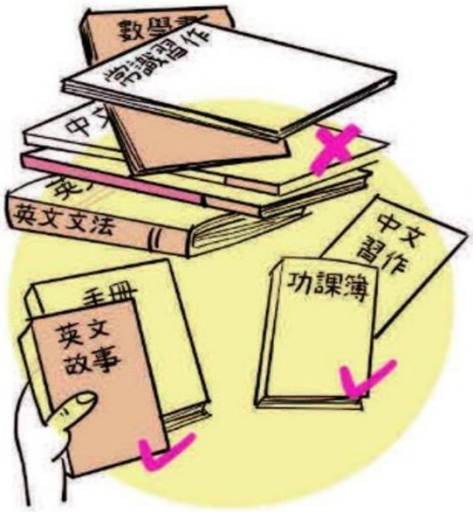


健康成長最重要



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

整理書包我最叻



星期	上午					下午	
	1	2	3	4	5	6	7
一	數學	中文	閱讀	英文 A.B.C	英文 A.B.C	常識	常識
二	會話	數學	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	數學	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	音樂



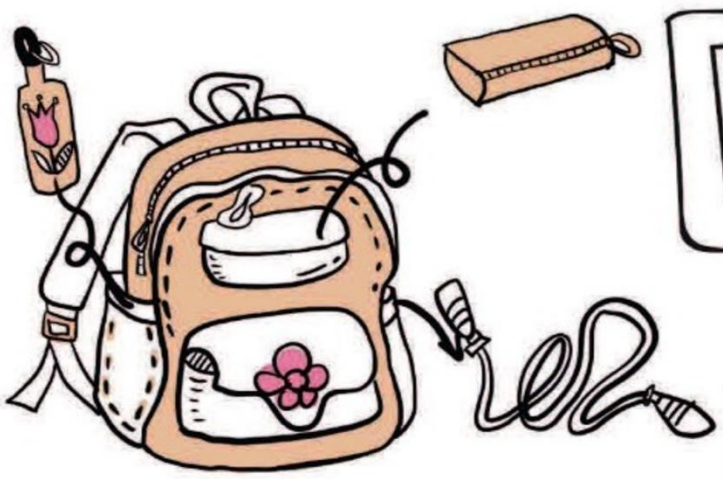
首先，每天按照時間表執拾書本及所用物品。



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。





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





Schoolbag Weight Reduction Task

整理書包小錦囊

Dicas para arrumar a mochila

Tips for Packing a Schoolbag

選擇雙肩背負式、質輕而耐用的書包

Escolha uma mochila de alças duplas, leve e resistente.

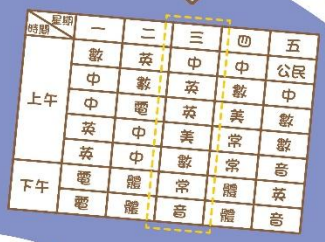
Choose a lightweight, durable backpack with two shoulder straps.



按時間表執拾書包

Prepare a mochila de acordo com o horário escolar.

Pack the schoolbag according to the timetable.



善用學校的儲物空間

Aproveite os espaços de armazenamento disponíveis na escola.

Make good use of the school storage facilities.



帶備輕便的水樽，在校盛裝安全的飲用水

Traga uma garrafa de água leve para a reabastecer com água potável na escola.

Bring a light water bottle and fill it with safe drinking water at school.



攜帶輕巧的

和學習用

Traga material esc
artigos de papelaria

Bring lightweight st
and school supp





任務完成

Tarefa concluída

Mission accomplished



凝聚家校力量，推動書包減重

Una a família e a escola para aliviar o peso das mochilas

Building a Home-School Partnership to Lighten the Schoolbag

培養良好習慣，促進健康成

Desenvolva bons hábitos e promova um crescimento saudáv

Developing Good Habits for Healthy

教育及青年發展局

Direcção dos Serviços de Educação e de Desenvolvimento da Juventude

DSEDJ

“自律任務小清單” （參考版）

項目			例子	周一	周二	周三	周四	周五
完成作業			✓					
整理書包	手冊	已備妥	✓					
		已簽閱	✓					
	簽閱通告		---					
	測驗卷	已改正	---					
		已簽閱	---					
	帶齊作業		✓					
	已帶齊書本		✓					
	按需要攜帶文具		✓					
	水瓶（只裝半瓶水）		✓					
	取出不須帶回校的其他用品		✓					
本周所需的其他物品			如：跳繩 勞作用品					
備妥翌日校服			✓					
均衡飲食			✓					
適量運動			✓					
正確背負書包			✓					
全部完成			✓					



小提示：

家長可因應需要陪同子女填寫及使用本清單，以協助子女記錄每天整理書包的情況。

同時建議善用學校的儲物空間，擺放不常用的用具，例如字典、顏色筆、筆記本等等。

（校本獎勵計劃）

“學生整理書包檢查清單”

（參考版）

學生姓名：_____ 年級：_____學

生體重：_____建議書包重量：體重 **x15%**=__

__





書包檢查清單：

1. 利用學校儲物空間放置物品或書籍
2. 按上課時間表帶齊書本
3. 按需要攜帶文具
4. 按手冊寫的作業完成
5. 水瓶只裝半瓶水
6. 取出不須帶回校的其他用品

書包重量記錄表

日期	20____/20____學年									
	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月
例子：	4	3.9	3.5	3.4	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3
書包重量（公斤）										
老師檢查（✓）										

註：書包重量可由學生或家長自行填寫