

澤芸家書

親愛的家長：

保持脊骨健康對成長中的兒童尤為重要，減輕書包的重量固然是方法之一，也是校方矢志不移的目標，但正確揹書包的方法也是不容忽視的，大家不妨參考以下的建議：

- 1) 將書包置於桌上，把雙臂穿入肩帶，再調校肩帶的長度，使背囊貼近肩部及上背部，香港骨科醫學院公共資訊委員會建議揹背囊時其底部應在腰間以上5厘米；
- 2) 扣上腰帶和胸帶，可減輕脊椎承受的重量，但注意不要扣得太緊；
- 3) 揹背囊時應盡量保持腰肢挺直，上身不要向前傾；
- 4) 若有較多東西，可把部分物件放在另一個手挽袋中，避免全部放進背囊；
- 5) 擺放物品應採取上輕下重的原則；
- 6) 若東西較少，而背囊兩側有可調節的短帶，應盡量束緊，減少背囊的厚度及保持背囊的形狀，物件便不會在背囊內搖晃不定。

減輕書包重量的可行方法：

- 1) 每天依時間表攜帶上課用的書本、簿冊及用品回校；
- 2) 定期檢視書包的重量不應超過學生體重的15%；
- 3) 書包不要掛上不必要的飾物；
- 4) 筆盒以精簡為主，只需帶適量文具回校；
- 5) 攜帶空水壺回校，在飲水機取水飲用；濾芯會定期作出更換，讓水質符合NSF國際標準；校方亦將於本月中在校內各樓層安裝冷熱水機，為安全起見，校方會調較熱水至溫水模式；
- 6) 使用手挽袋放置食物、水壺或其他物品，以分散書包重量；
- 7) 將後備雨具、視藝用品及不需用簿冊，依老師指示存放在課室儲物櫃內；
- 8) 要分開日子借閱圖書，閱畢圖書要盡快歸還，不應存放在書包內；
- 9) 放於書包供閒暇(例如轉堂或放學等校車)時閱讀的圖書應選擇較薄及較小的類型；
- 10) 如家長發覺子女書包過重的問題不能解決，請向老師求助。

近日市面出現了一種名為「蘿蔔刀」的新興玩具，「蘿蔔刀」雖然是塑膠製造，但對學生亦可能會構成危險，例如當學生揮動「蘿蔔刀」時，可能會令自身或他人受傷，甚或會鼓吹暴力，增加學生受傷的風險。校方有責任保障學生安全，以及培養他們正確的價值觀，故此校方會密切留意有關情況，以防學生帶「蘿蔔刀」回校，如校方發現學生有使用「蘿蔔刀」，會為其提供適切的輔導，確保他們的身心健康；家長在為子女選擇玩具時亦要注意其安全性，若發現家中有「蘿蔔刀」之類的玩具，應將其收起及向子女解釋箇中原因。

2023年12月10日(星期日)是區議會選舉的投票日，大家請緊記於當天到所屬選區的票站投票，以選賢與能，為區內市民謀取更大的福祉！

祝 闔府身心康泰，家庭幸福！