

書包輕一點， 健康多一點。



書包重量



自己體重



體 重	書 包 重 量
20	2.5
30	3.7
40	5.0
50	6.2

(公斤)

書包減重 3 步驟

- 1 放學前：收拾書包，善用置物櫃和抽屜。
- 2 臨睡前：整理書包，只攜帶明日需要的學用品。
- 3 上學前：調整雙肩背帶，緊貼腰背減輕負擔。

