



澳門大學附屬應用學校

通告

家校攜手，為學生書包“減負”

Ref: P/066/2627

逕啟者：

本校十分關注學生身心健康，積極響應教青局《學校運作指南》中有關“減輕學生書包重量”之指引。為此，本校已對各年級、各學科書本之校內存放情況進行統計（詳見後附列表）：初中各年級可存放於校內之書本比例超過四成，高中各年級則達五成或以上。學生可依據個人實際情況及學科學習建議，將部分書本存放於課室後方的薄櫃內，以減少每日書包攜帶重量。

與此同時，本校更重視鼓勵學生獨立養成整理書包的習慣，主動關注自身的身心健康，亦期望家長定期檢查學生書包重量，避免過重。本校持續推行“書包稱重”活動，提供稱重工具讓學生回校時可檢視書包重量，並透過早會分享、生活教育、壁報宣傳等多元方式，推廣整理書包技巧，期望與家長攜手，共同培養學生良好習慣，讓學生“輕裝上學”，健康成長。

學生的健康成長，是我們與家長共同的期盼。讓我們攜手同行，為學生營造一個更輕盈、更快樂的學習環境。

此致

初一年級學生 貴家長



澳門大學附屬應用學校校長譚偉基

謹啟

2026年10月23日

可以存放書本在課室的情況：

初一級(可存佔比：42%)

學科	可存放物品類型
中文	習作
中文	作文簿
中文	成語用冊
Eng B	教科書 (Listening book)
地理	地圖冊
德育	教科書
音樂	教科書
電腦	教科書



澳門大學附屬應用學校

通告

家校攜手，為學生書包“減負”

Ref: P/066/2627

逕啟者：

本校十分關注學生身心健康，積極響應教青局《學校運作指南》中有關“減輕學生書包重量”之指引。為此，本校已對各年級、各學科書本之校內存放情況進行統計（詳見後附列表）：初中各年級可存放於校內之書本比例超過四成，高中各年級則達五成或以上。學生可依據個人實際情況及學科學習建議，將部分書本存放於課室後方的薄櫃內，以減少每日書包攜帶重量。

與此同時，本校更重視鼓勵學生獨立養成整理書包的習慣，主動關注自身的身心健康，亦期望家長定期檢查學生書包重量，避免過重。本校持續推行“書包稱重”活動，提供稱重工具讓學生回校時可檢視書包重量，並透過早會分享、生活教育、壁報宣傳等多元方式，推廣整理書包技巧，期望與家長攜手，共同培養學生良好習慣，讓學生“輕裝上學”，健康成長。

學生的健康成長，是我們與家長共同的期盼。讓我們攜手同行，為學生營造一個更輕盈、更快樂的學習環境。

此致

初二年級學生 貴家長



澳門大學附屬應用學校校長譚偉基

謹啟

2026年10月23日

可以存放書本在課室的情況：

初二級(可存佔比：42%)

學科	可存放物品類型
中文	習作
中文	作文簿
中文	成語用冊
Eng B	教科書 (Listening book)
地理	地圖冊
德育	教科書
音樂	教科書
電腦	教科書



澳門大學附屬應用學校

通告

家校攜手，為學生書包“減負”

Ref: P/066/2627

逕啟者：

本校十分關注學生身心健康，積極響應教青局《學校運作指南》中有關“減輕學生書包重量”之指引。為此，本校已對各年級、各學科書本之校內存放情況進行統計（詳見後附列表）：初中各年級可存放於校內之書本比例超過四成，高中各年級則達五成或以上。學生可依據個人實際情況及學科學習建議，將部分書本存放於課室後方的薄櫃內，以減少每日書包攜帶重量。

與此同時，本校更重視鼓勵學生獨立養成整理書包的習慣，主動關注自身的身心健康，亦期望家長定期檢查學生書包重量，避免過重。本校持續推行“書包稱重”活動，提供稱重工具讓學生回校時可檢視書包重量，並透過早會分享、生活教育、壁報宣傳等多元方式，推廣整理書包技巧，期望與家長攜手，共同培養學生良好習慣，讓學生“輕裝上學”，健康成長。

學生的健康成長，是我們與家長共同的期盼。讓我們攜手同行，為學生營造一個更輕盈、更快樂的學習環境。

此致

初三年級學生 貴家長



澳門大學附屬應用學校校長譚偉基

謹啟

2026年10月23日

可以存放書本在課室的情況：

初三級(可存佔比：45%)

學科	可存放物品類型
中文	習作
中文	作文簿
中文	成語用冊
中文	中文閱讀訓練冊
Eng B	教科書 (Listening book)
地理	地圖冊
德育	教科書
音樂	教科書
電腦	教科書



澳門大學附屬應用學校

通告

家校攜手，為學生書包“減負”

Ref: P/066/2627

逕啟者：

本校十分關注學生身心健康，積極響應教青局《學校運作指南》中有關“減輕學生書包重量”之指引。為此，本校已對各年級、各學科書本之校內存放情況進行統計（詳見後附列表）：初中各年級可存放於校內之書本比例超過四成，高中各年級則達五成或以上。學生可依據個人實際情況及學科學習建議，將部分書本存放於課室後方的薄櫃內，以減少每日書包攜帶重量。

與此同時，本校更重視鼓勵學生獨立養成整理書包的習慣，主動關注自身的身心健康，亦期望家長定期檢查學生書包重量，避免過重。本校持續推行“書包稱重”活動，提供稱重工具讓學生回校時可檢視書包重量，並透過早會分享、生活教育、壁報宣傳等多元方式，推廣整理書包技巧，期望與家長攜手，共同培養學生良好習慣，讓學生“輕裝上學”，健康成長。

學生的健康成長，是我們與家長共同的期盼。讓我們攜手同行，為學生營造一個更輕盈、更快樂的學習環境。

此致

高一年級學生 貴家長



澳門大學附屬應用學校校長譚偉基

謹啟

2026年10月23日

可以存放書本在課室的情況：

高一級文組(可存佔比：60%)

學科	可存放物品類型
中文	習作
中文	作文簿
中文	中文閱讀訓練冊
Eng A	教科書 (MyGrammarLab)
EngB	教科書 (Decoding)
Eng B	教科書 (Listening book)
地理	地圖冊
化學	教科書
生物	教科書
經濟	教科書
德育	教科書
電腦	教科書

高一級理組(可存佔比：50%)

學科	可存放物品類型
中文	習作
中文	作文簿
中文	中文閱讀訓練冊
Eng A	教科書 (MyGrammarLab)
EngB	教科書 (Decoding)
Eng B	教科書 (Listening book)
歷史	教科書
化學	實驗冊
德育	教科書
電腦	教科書



澳門大學附屬應用學校

通告

家校攜手，為學生書包“減負”

Ref: P/066/2627

逕啟者：

本校十分關注學生身心健康，積極響應教青局《學校運作指南》中有關“減輕學生書包重量”之指引。為此，本校已對各年級、各學科書本之校內存放情況進行統計（詳見後附列表）：初中各年級可存放於校內之書本比例超過四成，高中各年級則達五成或以上。學生可依據個人實際情況及學科學習建議，將部分書本存放於課室後方的薄櫃內，以減少每日書包攜帶重量。

與此同時，本校更重視鼓勵學生獨立養成整理書包的習慣，主動關注自身的身心健康，亦期望家長定期檢查學生書包重量，避免過重。本校持續推行“書包稱重”活動，提供稱重工具讓學生回校時可檢視書包重量，並透過早會分享、生活教育、壁報宣傳等多元方式，推廣整理書包技巧，期望與家長攜手，共同培養學生良好習慣，讓學生“輕裝上學”，健康成長。

學生的健康成長，是我們與家長共同的期盼。讓我們攜手同行，為學生營造一個更輕盈、更快樂的學習環境。

此致

高二年級學生 貴家長



澳門大學附屬應用學校校長譚偉基

謹啟

2026年10月23日

可以存放書本在課室的情況：

高二級文組(可存佔比：56%)

學科	可存放物品類型
中文	習作
中文	作文簿
Eng A	教科書 (MyGrammarLab)
EngB	教科書 (Decoding)
Eng B	教科書 (Listening book)
地理	地圖冊
物理	教科書
經濟	教科書
德育	教科書
電腦	教科書

高二級理組(可存佔比：50%)

學科	可存放物品類型
中文	習作
中文	作文簿
Eng A	教科書 (MyGrammarLab)
EngB	教科書 (Decoding)
Eng B	教科書 (Listening book)
地理	教科書
化學	實驗冊
德育	教科書
電腦	教科書



澳門大學附屬應用學校

通告

家校攜手，為學生書包“減負”

Ref: P/066/2627

逕啟者：

本校十分關注學生身心健康，積極響應教青局《學校運作指南》中有關“減輕學生書包重量”之指引。為此，本校已對各年級、各學科書本之校內存放情況進行統計（詳見後附列表）：初中各年級可存放於校內之書本比例超過四成，高中各年級則達五成或以上。學生可依據個人實際情況及學科學習建議，將部分書本存放於課室後方的簿櫃內，以減少每日書包攜帶重量。

與此同時，本校更重視鼓勵學生獨立養成整理書包的習慣，主動關注自身的身心健康，亦期望家長定期檢查學生書包重量，避免過重。本校持續推行“書包稱重”活動，提供稱重工具讓學生回校時可檢視書包重量，並透過早會分享、生活教育、壁報宣傳等多元方式，推廣整理書包技巧，期望與家長攜手，共同培養學生良好習慣，讓學生“輕裝上學”，健康成長。

學生的健康成長，是我們與家長共同的期盼。讓我們攜手同行，為學生營造一個更輕盈、更快樂的學習環境。

此致

高三年級學生 貴家長



澳門大學附屬應用學校校長譚偉基

謹啟

2026年10月23日

可以存放書本在課室的情況：

高三級文組(可存佔比：56%)

學科	可存放物品類型
中文	習作
中文	作文簿
Eng A	教科書 (Understanding and Using English Grammar)
EngB	教科書 (Decoding)
Eng B	教科書 (Listening book)
地理	暨大、華大考試複習書
地理	地圖冊
經濟	教科書
德育	教科書
電腦	教科書

高三級理組(可存佔比：50%)

學科	可存放物品類型
中文	習作
中文	作文簿
Eng A	教科書 (MyGrammarLab)
EngB	教科書 (Decoding)
Eng B	教科書 (Listening book)
物理	教科書
化學	實驗冊
德育	教科書
電腦	教科書