

# 健康書包 5 要訣

## 要訣 1

### 淨重要輕

Keith 指出，整個書包的重量應該少於學生體重的 15%，即體重七十磅的學生，裝載書本後的書包應重十點五磅或以下。因此，揀選書包時就要注意其淨重量，太多額外的設計、配件或重型物料，只會加重書包重量。



## 要訣 2

### 雙肩挺直

挺直腰板和雙肩揀書包，才能發揮書包貼背功效或其他卸壓設計。單膊側揀書包會導致頸膊肌肉疲勞及繃緊，不宜選。另外，現時流行的手拉式「旅行書包」，免去雙肩壓力，不過記得平均分配左右手拉的時間。



## 要訣 3

### 背墊貼背

健康書包的背墊設計，能使書包緊貼學生背脊，把書包壓力平均分散在背脊上；如果書包太軟身沒有背墊，或背墊遠離背脊，力學上來說背脊完全不受力，反而會令孩子誤用其他肌肉來受力，日積月累下孩子會「腰痠背痛」。



## 要訣 4

### 索帶卸壓

Keith 指出三大索帶設計，可以四兩撥千斤地卸壓。一、肩帶間或腰間的索帶，目的是幫助書包拉貼背脊，讓盆骨分擔書包部分重力，減少腰骨受力情況。二、肩帶的肩膊位置上的索帶，調整拉緊後，整個書包就能往兩肩及背脊貼緊。三、書包內的索帶，把所有書本牢牢地固定及靠緊背脊，減少物件晃動時造成的拉扯力。



## 要訣 5

### 內重外輕

Keith 指出，巧妙地放置書本，可以減輕重力及令書包更貼背。「把較重及大型書本放在靠背位置，輕的則放較外位置，背脊就可以舒適地受力。否則書包外側重中間輕，就會造成書包向後傾倒情況，為了平衡重力，學生就用更多腰力來承受重力，造成人與書包角力，久而久之，寒背、腰痛、脊柱問題就隨之而來。」



## 養

和醫院義肢矯形師梁永健 (Keith) 指出，各類書包中以背囊最為健康：「雙肩可以平均分擔書包重量，減少肩膊及脊骨所承受的壓力。」

「承托力差的書包，未能有效卸去書本壓力，容易令孩子肌肉疲勞；若加上書包過重，很容易引致揀書包姿勢錯誤，造成『寒背』或其他姿勢問題，長久下去更有可能拉傷肌肉，而對於已有脊柱問題的學生，甚至會加深脊柱側彎問題。」

Keith 提醒各父母為子女着想，可依據以下準則選一個健康書包，並要正確地使用，才能達到護脊目的。

梁永健  
養和醫院義肢矯形師

還有兩星期暑假便完結，孩子大肆玩樂後要開始收拾心情，做父母的要忙碌打點新學期書本添置文具，更重要的是選一個「健康書包」，避免子女未讀好書就壓壞脊骨！