

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章／內容／資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章／內容／資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

《消費者委員會條例》第二十條第(1)款其中有規定，任何人未經委員會以書面同意，不得發布或安排發布任何廣告，以明示或默示的方式提述委員會、委員會的刊物、委員會或委員會委任他人進行的測試或調查的結果，藉以宣傳或貶損任何貨品、服務或不動產，或推廣任何人的形象。有關該條文的詳情，請參閱該條例。

本會試驗的產品樣本由本會指定的購物員，以一般消費者身份在市面上購買，根據實驗室試驗結果作分析評論及撰寫報告，有需要時加上特別安排試用者的意見和專業人士的評論。對某牌子產品的評論，除特別註明外，乃指經試驗的樣本，而並非指該牌子所有同型號或不同型號的產品，也非泛指該牌子的所有其他產品。

本會的產品比較試驗，並不測試該類產品的每一牌子或同牌子每一型號的產品。

本會的測試計劃由本會的研究及試驗小組委員會決定，歡迎消費者提供意見，但恕不能應外界要求為其產品作特別的測試，或刊登其他非經本會測試的產品資料。

BB特集

選擇舒適安全揹帶 有竅妙



不少初生嬰兒的父母會購備嬰孩揹帶，方便看顧嬰孩。設計得宜的揹帶可減輕用者腰背肌肉及肩膊的負擔，又讓父母在忙碌時可騰出一雙手；當嬰孩在揹帶中面朝父母，也增加孩子的安全感。

近年單肩式揹巾在外國十分流行，甚至形成一種時尚，但美國過去10年發生多宗與使用揹巾有關的意外，導致16名嬰孩死亡，去年英國也發生一宗母親不當使用單肩式揹巾令男嬰窒息死亡的意外，事件引起大眾對揹巾安全的關注。

面對用法各異的軟結構式揹帶、腰凳/腰凳揹帶、揹巾及傳統揹帶，家長應如何選擇？

市面上的嬰孩揹帶五花八門，但大致可分為四大類：軟結構式揹帶 (soft structured carrier)、腰凳揹帶 (hip-seat carrier)、揹巾 (sling) 及傳統揹帶。

軟結構式揹帶若設計得宜 可減輕用者腰背及肩膊的負擔

軟結構式揹帶普遍售價由\$200至\$2,000不等，通常由有兩個腿洞的軟墊及

可支撐嬰孩重量的肩帶及腰帶結合而成，有些款式附有保護頭墊，以保護嬰孩的頭部。市場上有部分軟結構式揹帶聲稱按照人體工學原理設計，提供寬闊、有軟墊的肩帶及腰帶，以減低用者腰背肌肉及肩膊的負擔。香港醫學會代表骨科專科醫生葉永玉表示，愈寬闊的肩帶愈能將嬰孩的重量分布至用者身體其他部分，使用時會較舒適，對肩膊也較健康。而寬闊的腰帶則能將嬰孩的重量由用者的肩膊分布至脊椎，可減輕肩膊的負重壓力。軟結構式揹帶都有最小及最大的體重限制，一般由3或4公斤用至15至18公斤左右。



軟結構式揹帶

適用於初生至3歲嬰孩 根據年齡選擇合適的揹法

軟結構式揹帶一般可分為兩種或兩種以上的揹孩子方式，其中最常見的是雙向揹帶，即前揹式（又稱直揹式），用者把嬰孩揹在胸前，孩子可面向或背向用者。

三向或四向揹帶則多了後揹（把嬰孩揹在背後），以及橫抱的方式。

香港物理治療學會會長潘綺紅女士表示，3個月以下的初生嬰兒頸部肌肉未能支撐頭部，脊椎亦未能完全支持身軀，因此較適合選用設有橫抱式及對脊椎有承托的揹帶，讓嬰兒斜躺在用者胸前。家長若在此時採用直揹式，必須選用對頭部、背部有足夠承托及適用於初生嬰兒的揹帶。除此之外，揹帶的設計須讓嬰兒緊靠着用者。

孩子約4個月大時，頸部漸漸有支撐力，宜選用面對面的前揹式，讓孩子面朝家長或照顧者，增加孩子的安全感，用者也可隨時留意孩子的狀態。待孩子長大至6個月時，頸部及背部的發展較為穩定，而且開始對外界感到好奇，可讓孩子面朝外，背對用者。至於後揹式，同樣只適用於6個月以上的嬰孩。

腰凳／腰凳揹帶讓嬰孩坐得舒適但用者脊椎負荷重

簡單而言，腰凳（hip-seat）是一條附有小凳子的腰帶，外形有點像腰包。單獨使用時，用者只需把腰帶繫在腰上並讓嬰孩坐在上面便可，用法較其他類型的揹帶簡易。不過在使用時，用者切記用手輕抱孩子，以免孩子從凳上跌下來。而腰凳揹帶（hip-seat carrier）售價一般由\$600至\$1,500，由於在腰凳上裝上附有的肩帶連背墊，用者可騰出雙手。肩帶方面，市場上的款式有單肩或雙肩選擇，消費者宜根據自己的需要去選購。

腰凳揹帶主要靠腰帶把嬰孩的重量分布於用者的腰部及下肢，減輕用者肩膀等部位的負荷。潘會長表示，當嬰孩坐上腰凳後，其重量會增加用者脊椎的負荷，用者的身體會不自覺地向後靠以取得平衡，加重下背部的負擔及使盆骨前傾。腰凳宜配上肩帶連背墊一起使用，因肩帶能幫助分散嬰孩的重量，以免重量集中於用者的脊椎。



用者把腰凳固定於腰上時，勿忘扣上保險扣，以加強保障。

適合能自行坐立的6個月以上嬰孩

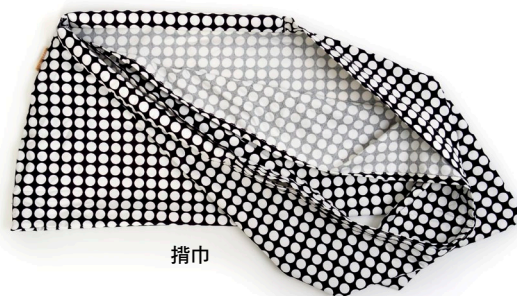
腰凳揹帶的背墊因沒有提供頭部承托，故不適用於3個月以下或未能自行支撐頭部的嬰兒。此外，由於腰凳沒有背墊，因此建議6個月以上、能自行坐立的嬰孩才使用腰凳。潘會長表示，4至5個月大的嬰兒的背部肌肉尚未完全發育，故揹帶須有足夠的背部承托，以免影響嬰兒的脊椎發育。由於腰凳的闊度及深度是固定的，當個子較小的嬰孩坐上腰凳揹帶後，身軀未必能完全緊靠着用者，揹帶的背墊也未能完全承托其背部，故此，家長宜根據嬰孩的身體發展狀況去選購合適的腰凳揹帶。

腰凳揹帶



腰凳

此外，腰凳的腰帶主要是靠縫在帶上的「魔術貼」固定於用者的腰上，經長時間使用後，「魔術貼」有機會自行慢慢鬆脫，用者宜不時檢查及重新再「貼」，以免因「魔術貼」鬆脫而造成意外。除「魔術貼」外，一般腰帶都附有保險扣，使用時應同時扣上保險扣，加強保障。



揹巾

揹巾輕巧便攜 但必須注意安全

揹巾（sling）是由棉或混合纖維布料製成的斜跨式揹帶。市場上主要有三種類型：布包揹巾（wraparound sling）、環扣揹巾（ring sling）及袋式揹巾（pouch sling），售價約由\$120至\$600。布包揹巾利用打結的方式把揹巾繞在用者的肩膀及腰，部分品牌的揹巾可選擇單肩或雙肩使用，視乎用者的打結或包裹方式。環扣揹巾同樣是把揹巾繞在用者的肩膀及腰，不過這類揹巾的一端會連接雙環，用於調節及穩扣揹巾。袋式揹巾則是將兩端揹巾縫合在一起成一個袋子般，用者只須把揹巾斜跨在肩膀，然後把嬰孩放進揹巾便可，用法較布包揹巾及環扣揹巾簡便快捷。揹巾一般有兩至三種揹孩子方法，6個月以下嬰孩宜採用前揹搖籃式或前揹直立式；6個月以上可自行坐立的嬰孩，用者則可採用前側揹式。大部分有品牌的揹巾都有提供使用說明書，或在其官方網站上提供使用揹巾的詳細指導，用者應在使用前清楚瞭解正確用法。

外地個案：用法不當導致嬰孩窒息

美國消費品安全委員會（CPSC）去年11月發表報告，顯示由2003年1月至2013年10月期間，該會曾接獲122宗與使

用揹巾有關的意外報告，意外導致16名嬰孩死亡。CPSC指其中9宗為嬰孩在揹巾內的位置不正確導致窒息死亡，當中大部分涉及4個月以下的嬰兒。窒息的原因可能是因為嬰孩口鼻被揹巾遮蓋或被用者的身體壓迫，阻礙空氣流通或使其呼吸道受阻。此外，若嬰孩身體蜷曲躺在揹巾內，下巴緊貼胸部，身體成「C」型，令腹部及胸部不能擴張呼吸，同樣會導致窒息甚至死亡。

CPSC指出，對於4個月以下、雙胞胎、早產、出生時體重低或患有呼吸道疾病（如傷風、咳嗽、鼻塞等症狀）的嬰孩，家長在使用這類揹巾時，須格外留神，使用前應先諮詢兒科醫生的意見。CPSC亦建議，在使用揹巾時，必須確保嬰孩的臉處於可見的位置，並應不時查看嬰孩的姿勢

是否正確及是否有呼吸困難。若母親在揹巾內餵哺母乳，餵哺後謹記讓嬰孩「還原」正確的姿勢。此外，在使用環扣揹巾時，必須時刻檢查環扣有否損壞，以免因環扣損壞或斷裂而令揹巾鬆脫，引致意外。CPSC在2011年亦曾要求供應商回收有揹巾環扣斷裂問題的環扣揹巾。

葉醫生提醒，由於單肩式揹巾只靠一邊肩膀負擔嬰孩的重量，若用者長時間使用，有機會令一邊肩膀的肌腱勞損。

傳統揹帶價格廉宜 用者肩膊負荷大

傳統揹帶現時已較少人用，其價格較其他類型揹帶便宜，約\$60至\$80左右，主要是由一塊布連結四條帶子製成，利用把肩帶及腰帶交叉打結的方式，把嬰孩揹在



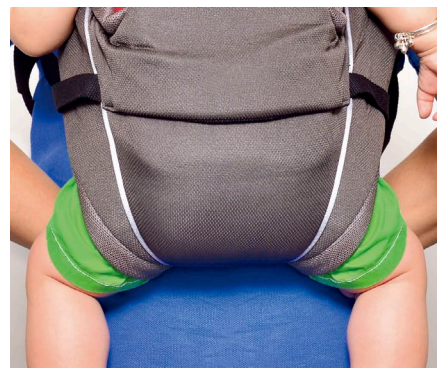
傳統揹帶

用者身上。傳統揹帶由於不能承托頭部及其布料承托力不足，故不適用於3個月以下或未能自行支撐頭部的嬰兒。視乎用者的用法，傳統揹帶也可以前揹或後揹，以後揹較普遍。不過用者宜留意後揹式只適用於6個月以上的嬰孩。

傳統揹帶的肩帶及腰帶一般較幼，未能分散嬰孩的重量，而且沒有肩墊，所以會加劇用者肩膊的壓力。若長時間使用，用者肩膊會酸痛、勞累，而且會不自覺地向前傾或向後彎，影響用者肩膊及腰椎的健康。

如何正確使用揹帶？

潘會長表示，揹帶的肩帶及腰帶的鬆緊必須適中，而且嬰孩在揹帶內時，宜緊靠用者身體。肩帶、腰帶太鬆的話，會增加用者腰背的負荷，若太緊，則會影響孩子的四肢活動。此外，她又建議用者在連續使用揹帶30至45分鐘後放下嬰孩，讓肩膊及腰背等肌肉稍為休息一會。



理想的坐姿應是嬰孩雙腿自然張開、雙膝屈曲。

何謂髖關節發育不健全？

「髖關節發育不健全」（Development dysplasia of the hip）是常見的兒童骨科問題之一，可分為先天及後天。先天性的髖關節發育不健全，可能是由胎兒在母體內位置不正或受壓所引致。後天性的不健全，則可能是由於嬰孩的髖關節長期受壓及缺乏活動空間而造成。若嬰孩的髖關節發育不健全，會容易出現脫臼的現象。髖關節是位於大腿骨與盤骨之間的關節，而髖關節脫臼就是髖關節的股骨頭脫離了關節窩。若嬰孩患有此症，兩邊大腿內側的皮膚摺紋會出現不對稱，或大腿伸展有困難，在學行階段時，走路會一拐一拐，身體重心偏則，平衡力差，經常跌倒。

長時間使用對嬰孩臀部包裹不足的揹帶 不利髖關節發育

潘會長表示，初生嬰孩的髖關節發育未成熟，若雙腿長期被夾着或包得太緊，會令雙腿失去活動空間。相反，若嬰孩的雙腿被過度分開，又或是父母長時間使用那些對嬰孩臀部包裹不足的揹帶或揹巾，令嬰孩雙腿垂直吊着，同樣對其髖關節的發育有不良影響。

嬰孩的髖關節若有足夠的伸展，除有助關節發育成形，還可促進雙腿的血液循環以及增加髖關節的靈活度。潘會長指出，嬰孩在揹帶內的理想坐姿，應是雙腿自然張開，雙膝屈曲，雙手輕抱着用者身體。

葉醫生指出，傳統揹帶的設計能使嬰孩的兩腿作大角度的撐開，讓髖關節有足夠的角度及空間伸展，所以傳統揹帶能幫助嬰孩的髖關節發展。除傳統揹帶外，其他類型揹帶的設計若能完全包裹嬰孩臀部，而並非像三角褲般只包裹其內褲位，同樣有利嬰孩的髖關節發育。

葉醫生則指出，無論使用任何類型的揹帶或選用任何一種揹法，用者都必須保持身軀挺直，勿向前彎或向後傾，以免使腰椎勞損。

此外，葉醫生指嬰孩揹帶只是輔助工具，一般在出行不便或者過於繁忙而騰不出手的時候使用，若家長長時間使用會很累，肩膀、背部及腰部也會酸疼，而嬰孩長時間維持同一姿勢，也會影響身體發展。葉醫生建議有腰患的用者若需帶嬰孩外出，宜改用嬰孩手推車，以免因使用揹帶，增加腰椎的負擔而加劇腰部的痛楚。家長或照顧者若需做家務或工作，亦建議把嬰孩安頓在設計穩妥的網床、嬰孩圍欄內，以免長時間揹着孩子導致肩膀、腰椎勞損。

選購貼士

在選購嬰孩揹帶時，除了按照個人喜好及需要外，還要注意以下幾點：

適用年齡

在選購前，消費者應留意揹帶的建議使用年齡及體重。不過，由於每個人的體型不同，廠商的建議使用年齡及體重只宜作參考，消費者應根據嬰孩身體的發展狀況選購合適的揹帶。

足夠的承托及保護

初生嬰兒未能自行支撐頭部，所用的揹帶須有足夠的頭部承托。此外，消費者亦宜選購對嬰孩的臀部、背部有穩固及足夠承托的揹帶。

揹帶物料及清洗

由於嬰孩的皮膚較薄，故需要經常保持在乾爽及清潔的狀態。若揹帶的質料太厚、不透氣，或是把嬰孩包得太緊，有機會使嬰孩的皮膚出疹或過敏。揹帶物料亦需容易清洗（更理想的是可放入洗衣機清洗）及不易脫落，否則影響外觀之餘也不衛生。

肩帶及腰帶

嬰孩揹帶的肩帶及腰帶需舒適、牢固、方便調節長度及容易操作。應選肩帶長度可調校的款式，以確保肩帶兩邊的壓力平均。

扣件

揹帶上的扣件或扣環必須耐用、完整無缺，縫線要牢固。

便於活動

嬰孩放進揹帶內時，四肢須有足夠的活動空間。若揹帶包裹嬰孩過緊，會影響其身體的活動。

易於操作

揹帶的設計需讓用者容易把嬰孩放入或抱出揹帶。

安全使用宜

- 配合嬰孩的年齡、體重及成長發展需要，選用合適的揹帶及揹式。
- 使用前，宜詳細閱讀使用說明。
- 初次使用揹帶，宜請家人從旁協助或用一個洋娃娃對着鏡子練習。
- 應在安全及穩固的平面上把嬰孩揹上或卸下揹帶。
- 揹上嬰孩後，應檢查肩帶、腰帶或扣環是否穩固，是否鬆緊適中。
- 不時觀察嬰孩的狀況，有否過熱或過冷。
- 嬰孩常不自覺地吸吮身邊周圍的物件或將物件放入口中，宜常檢查揹帶會否有物料容易掉落及避免讓嬰孩吸吮揹帶上的布料。
- 在使用後揹式的時候，必須確保嬰孩觸碰不到危險物品。
- 應不時變換姿勢，避免讓嬰孩長時間保持同一姿勢。
- 經常檢查揹帶是否有尖銳的邊緣、裂縫，及扣子、扣環有否斷裂等。

嬰孩揹帶的安全規格標準

在香港，《消費品安全條例》並沒有規定嬰孩揹帶的規格須符合什麼安全標準，不過海關表示會參考國際間的合理標準，以決定有關貨品是否可合理地安全使用。歐洲、美國及日本等地都有相關的安全標準，而部分生產商亦有在市場出售的揹帶產品說明上，提供其產品聲稱符合的安全標準資料，消費者在選購時不妨留意一下。常見的嬰孩揹帶安全標準如下：

嬰孩軟揹帶

(Soft infant and toddler carrier)

歐洲標準 EN 13209-2

美國標準 ASTM F2236

日本標準 CPSA 0027

嬰孩揹巾 (Sling carrier)

美國標準 ASTM F2907

忌

- 4個月以下嬰兒應避免使用揹巾。
- 無論使用任何類型的揹帶，都要避免讓嬰孩完全被包裹在揹帶內。嬰孩的臉部周圍應有足夠的空間，而不應被照顧者的身體壓着。
- 避免嬰孩雙手觸及危險的物件，如煮食用具、風扇等。
- 當嬰孩在揹帶中時，切勿俯身彎腰。
- 切勿揹着嬰孩跑步、騎單車、彈跳，以免令其腦部、頸部及背部受損。
- 當乘坐要佩戴安全帶的車輛時，切勿使用揹帶。
- 勿長時間使用揹帶，建議每次使用30至45分鐘後就休息一下。
- 當嬰孩的重量已達到用者身體所能承受的上限時，應立即停用嬰孩揹帶。