

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，索償一切損失及律師費用。

書包也減磅！

全港逾百萬的莘莘學子即將展開新學年，需要添置文儀用品和書包。選購一個合適的書包，有很多學問，選錯書包、揹書包姿勢不正確或書包過重，都容易造成腰酸背痛或脊骨退化，長遠可能影響學童健康。究竟要怎樣選擇好書包？怎樣揹書包才正確？

怎樣才算「好」書包？

書包的構造應盡量輕便但穩固，手挽或肩帶、插扣等要適合用者的用途和體形，家長最好和學童一同選購書包，可即席試用看看是否適合和舒服。

大小要適中

書包的闊度和長度須適合學童的身段，肩帶和腰帶之間的距離也應適合學童的身長。家長們不宜買過大的書包給低年級的學童，若書包太大，剩餘空位較多，走路時會增加累贅，盛載的書本和雜物可能會滾動移位，令學童揹得不舒服。

肩帶要夠闊和厚

書包的肩帶宜寬闊及有厚軟墊，不易扭絞，有助減輕肩膀上的壓力，幼如繩子的肩帶有機會勒傷表皮，揹重物時亦不舒服。書包重量應可平均分配在兩個肩膀上。肩帶長度應可調校，帶扣以塑膠造的較佳，避免有過度尖銳的部分，以免刮傷學童。

腰帶、背墊不可少

很多時小朋友會扣上書包附設的胸

帶，但沒有扣上腰帶，其實扣上腰帶較重要，因書包重量貼近盆骨，扣上腰帶有利將重量平均分布。書包有設計恰當的肩帶、腰帶及軟硬適中的背墊，揹起來較舒服，也可減少背部受硬物影響。

質料以輕巧為尚

書包的質料要輕巧，沾上污漬宜盡快清理。布造的一般可用水洗或用濕布抹；塑膠書包多數用PU、PP或EVA等塑料，一般可用濕布抹然後晾乾。

拉鏈要易拉

選購時要試書包各條拉鏈是否暢順易拉，位置是否方便取物。拉鏈的縫線和接合處要結實，不易分離。



▲肩帶要夠闊和有厚軟墊



▲調校肩帶長度



▲扣上腰帶有助將重量平均分布

間隔有助存物

書包宜有間隔和額外的口袋，方便將物品分開擺放和容易找尋物件。

書包揹得太低增背肌負荷

揀了「好」書包，也要用得其法。美國和本港均有專業醫護人員指出，不正確揹書包可能導致腰痛。

去年美國新澤西州藥物及牙科大學的資料指出，學童用單肩揹背囊書包或揹

書包「減肥」大行動！

學校都非常關注學童書包過重問題，本會透過教育局分別接觸兩間採用不同措施減輕學童書包重量的學校，可供學校借鏡。

磅書包活動

獎勵計劃立竿見影

聖公會榮真小學於2006-2007年度下學期舉辦「書包也減肥」活動，活動內容如下：

1. 在活動前，先量度及記錄學童書包的重量。
2. 派發家長信和書包減重單張，請家長關注子女的書包重量，培養子女執拾書包的習慣，及介紹「書包也減肥」活動和目的。
3. 於早會及壁報板宣揚訊息，再由老師教導學童各項有效減輕書包重量的方法及指示揹書包的正確方法：
 - ◇ 依時間表執拾書包。
 - ◇ 不要帶一大瓶水回校，可在小息時在飲水器補充。
 - ◇ 借圖書不要一次借太多，例如不要借盡限額。
 - ◇ 可用一個有拉鏈的文具套擺放一些可留校的文具、字典。
 - ◇ 美勞袋可存放於課室的趟門式簿架上。
 - ◇ 帶適量的文具。
 - ◇ 提示背書包的正確方法，例如書包背帶長短要適中，若設有腰間扣帶，指示學童扣上，讓書包緊貼背部。
4. 磅書包活動：於有蓋操場放置書包磅，同學在家長和風紀協助下按預先安排的時間替書包磅重及記錄重量。若同學的書包比上次輕或低於目標重量，便可得精美貼紙一張；若同學未達上述的要求，則由班主任跟進，並以減磅貼紙提示家長需多協助子女減輕書包的重量。
5. 隨機抽磅：若同學達到上述要求，可得貼紙一張；否則，再請班主任跟進。

透過磅書包活動，大部分同學都能達到要求，成效顯著。

家長老師積極參與

另一所學校也將實施一系列為學童書包減重的措施，包括：

1. 在8月尾校務會議時向老師講解書包重量應低於學童體重15%的指引。
2. 開學前班主任會提醒家長及學生，特別是新生，開學日不用帶書本，只需帶書包。
3. 開學後，會連同教育局「減輕書包重量」的指引，將有關的通告派發予家長，令家長注意書包的重量。
4. 在告示板張貼減輕書包重量的訊息。



5. 於早會或周會提醒學童注意書包重量及每天執拾書包，並會抽樣磅書包。
6. 每月定期抽樣磅書包，如超重，於學生手冊內貼上便條及指引。
7. 課室設儲物格供學童使用，可存放美勞用品、個人物品或飯墊等。
8. 課室有儲物格供老師存放已批改的練習簿，需要用練習簿時才派發給學童。
9. 選用可分冊的教科書，老師會明確指示學生帶哪本回校上課。
10. 老師會適當調整功課量，並會特別留意及協助家課弱的學童，讓他們能在學校完成部分要改正的功課，以免在書包內積存過量的練習簿。

動一動心思，便不難想出辦法鼓勵學童為書包減磅，最要緊的是校方、老師、家長、學生一同努力。各間學校盡可各師各法，讓學童真的可以「輕輕鬆鬆」上學去。

書包過低，肌肉過度用力可能導致腰背痛。

香港的醫護人員亦認為書包或背囊要用得其法，方可保持正確姿勢，減少肩、背、腰等部位肌肉用力不平均的問題。時下不少人流行不將肩帶收緊，把背囊揸得很低，甚至低至臀部以下，後墜的背囊令腰椎過度彎曲，為了平衡，用者將身體向前傾，會增加背肌負荷。

據香港骨科醫學院公共資訊委員會提供的資料，長時間揸太重或不正確地揸書包或背囊，會對學童產生不良影響，令背部肌肉或脊椎關節受傷，也會影響坐姿，或引發頸背疲勞和肩膊痛，不過到現在還沒證據和報

告，說明使用背包會使脊椎變彎，或誘發脊柱側彎或駝背。無論如何，為免書包重量影響學童健康，除了書包減重，還需向學童提倡正確的背書包方法。

怎樣揸書包才正確？

◇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揸背囊時其底部應在腰間以上5厘米；

◇扣上腰帶和胸帶，既減輕脊椎承受的重量，也不怕帶子被鉤起引致危險，但須注意不要扣得太緊以致不舒服；

◇揸背囊時應盡量保持腰肢挺直，上身不要向前傾；

◇若有太多東西，可把部分物件放在另一個手提袋中，避免全部放進背囊；

◇若東西太少，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，物件便不會在裏面搖晃不定。



▲書包揸得太低增加背肌負荷。



三類書包設計各有特點

市面上聲稱有利學童攜帶的書包大致有：

護脊書包

售價由百多元至五百多元都有，重量約由0.8公斤至1.2公斤，主要是有寬闊及可調校長度的肩帶和腰帶，背部有墊和聲稱配合人體背部設計，備手挽和多間隔的設計方便裝載不同物件。

超輕健康書包

售價約一百元左右，聲稱背墊為PE膠料，重量約1公斤，與護脊書包差不多。同樣肩帶闊而有墊，備有腰帶、背墊、手挽和多重間隔，不過背墊的設計較簡單，肩帶的墊也不及護脊書包的厚。

拖拉/背揸兩用書包

售價約二百多元，肩帶闊和有墊，同時設兩拖輪和伸縮手柄，方便在平路拖行或背負，但重量可達1.7公斤，較護脊書包或健康書包重，上落樓梯時用不上拖輪，年幼兒童可能較難操控，容易絆倒。



每天執拾書包——無謂物品無謂帶

書包是用來裝載書籍和用品的，但本會過去的調查顯示教科書佔書包的負重不足一半——練習簿、水壺、文具、食物盒和其他雜物反而佔去較多重量。為了減輕書包的重量，家長應培養學童每天執拾書包的習慣，攜帶上課用的書本、練習簿和文具以外，可以減省的物品可免則免，例如學校設有飲水器的可以不帶水壺。

執拾時將重的物件如厚重書本盡量貼近背部位置。

結語：學校、家長、出版商三方合作

學童長時間背負或攜帶過重的書包，有機會造成身體疲勞或腰背痛，衛生署建議學童不應長時間背負重量超過體重15%的書包，所以應盡量減輕書包的重量。

學校在資源許可下，可增設儲物櫃、飲水機等。此外，學校可透過舉辦活動讓家長和學童認識怎樣為書包減重。

家長可培養學童每天執拾書包的習慣，及提醒學童善用儲物櫃。出版商可考慮將課本分冊或選用質量較輕的紙張。🌱