



# 怎樣減輕書包重量？

學童書包過重每年都備受關注，教育統籌局今年6月發出「減輕學童書包重量」指引，指引中指出過重的書包會令學童因負荷過重而身體疲勞，衛生署就此建議一項預防措施——學童不應長時間背負重量超過體重15%的書包。

## 書包與體重比例

根據衛生署的資料，01-02年參與學童保健服務計劃的小三至小六學童的平均體重是35.3千克。一些組織在全港進行的書包重量調查顯示，學童書包的平均重量是4千克，如以15%為標準計算，相信超標的學童不算多。根據指引，書包重量上限與學童體重比例應為：

學童體重(千克)	20	25	30	35	40	45	50
書包重量應低於(千克)	3	3.75	4.5	5.25	6	6.75	7.5

## 衛生署意見

根據現時的醫學研究，並沒有證據顯示書包過重會對學生的健康有長遠影響或增加學生脊柱側彎(scoliosis)的發病率。

較早前，香港中文大學體育運動科學系曾進行一項學童書包重量與健康研究，結果顯示學童背負重量超過本身體

## 專業人士意見

香港執業脊醫協會	香港物理治療學會
<b>書包重量背負率</b>	
外國對學童書包背負標準都是10-15%，所以教統局訂立的指引可以接受，但15%的上限可能是針對體重较重的高年級學生。	學童背痛的現象在國際間引起關注，近年有不少針對書包重量與學童背痛的研究，書包重量和學童背痛的關係未有定論，此課題尚有待詳細討論和跟進。沿用現有的國際標準作指引，減低學童因長期過度負重而造成勞損是恰當的。該會傾向選擇一個較低的上限（即10%）。
<b>護脊書包可取嗎？</b>	
書包的肩帶設計較闊及有軟墊，能夠把書包重量平均分佈，減低肩膀所受的壓力。軟硬適中及有弧度的背墊能夠令書包更貼背，令脊骨挺直。附有的腰帶能夠把書包的重心固定，把書包重量放在盤骨上。內部設有底板，能將書本重量平均分散，不會造成書包底部下墜的情況。而活動內格則令書包重心固定及緊貼背部。護脊書包雖然比普通背囊重，但這是可以接受的代價。	<ul style="list-style-type: none"> <li>i. 背墊有坑紋有助穩定 書包於背部，避免過滑。</li> <li>ii. 肩帶較寬闊和柔軟有助重量平均地分散，背負書包時雙肩會較舒服。但肩帶須寬闊才可發揮分散重量的作用，設計應盡量順貼肩膀的形狀，而質料應不易生摺紋。</li> <li>iii. 除肩帶設計外，書包重量仍必須經肩膀及脊骨傳送至下肢。</li> </ul>
<b>長期背負過重重量帶來的影響</b>	
有機會令肌肉疼痛，頸、肩、膊、頭痛及手指痲痺，較嚴重的或會引致脊骨移位或錯位，妨礙發育，及後天性脊骨側彎症及寒背。	身體長期背負過於可承受的重量會造成勞損。
<b>如何減輕書包重量</b>	
學生應每天收拾書包，善用學校的儲物櫃和飲水機，學校盡量採用分冊的書本。書包首選背囊式，家長要提醒學生扣上書包附設的腰帶，因為除可以固定書包，還有助平均分佈重量，增強承托力。	健康的身體所能負荷的重量是有限度的，醫療界可藉研究去確定這標準，但身體本身是否健康以致能承受一個「正常」的負重，值得關注。除了減輕書包的重量，協助學童鍛鍊一強健的體魄也是極為重要，單是減輕書包的重量，相信並不可以確保學童因此而有健康的體魄，極可能只是暫時撇除一個導致腰酸背痛的誘因。負重少不一定令身體健康些，還有其他的因素需要考慮，正確的負重也可以是鍛鍊身體的方法讓身體健康。

重15%的書包20分鐘以上，會令背部疲累。

根據以上研究結果及考慮到學生背負過重書包會引致的身體疲勞，該署支持教育統籌局建議學童避免長時間帶佔其體重10%至15%的書包，作為預防措施。

## 各式書包的分別

### 護脊書包

護脊書包的價錢最貴，售價百多至數百元，重量約1千克。肩帶比較闊及有軟墊，背墊較厚及有坑紋，聲稱有助散熱，備有腰帶。背囊式設計能夠把書包重量平均分布在背部及兩肩上，不會偏重

在某一邊，亦能騰出雙手，方便活動。適當使用護脊背囊書包，能使身體有較穩定及平均的負重。

### 普通背囊式書包

外形基本上和護脊書包一樣，但肩帶較窄和軟墊柔軟度不及護脊書包，肩



護脊書包

1114g



普通背囊式書包

582g



拉車式背囊書包

1455g



帶頂部距離可能較近，背墊沒有坑紋。售價較相宜，數十元至百多元就能買到，重量較護脊書包輕，約五百多克。

### 拉車式背囊書包

拉車式書包最重，約1千4百多克，售價約百多元。於步行時身體不須背負重量，可減輕背部的負擔，但香港學校很多都是多層式，學生上落樓梯或上落車時需要背起書包，支架和車輪會加重書包重量。如用有轆的拉桿書包，應注意拉桿的長度是否適合，以能讓學童保持正確姿勢，過短會促使學童彎身遷就。使用拉桿書包要經常轉換左右手。

### 選擇一個「好」書包

一個一千克重的書包已佔去學童書包平均重量4千克的四分之一，家長為子女選書包宜先從重量着手。此外，書包設計得當，配合用者的身形，理論上是可減輕學童背書包時的不舒服感覺，所以選購書包時，設計也頗重要，家長必須帶同子女選購，即時試背。

選擇質料輕巧透風的書包，但不應薄到會讓書包內硬物插到身體，書包內有束帶和內隔，幫助固定書包內物件，減低走路時書包過份擺動。有適當手挽及可調校長度的肩帶，以幫助學童正確提起及放下書包。書包不應有太多金屬拉鏈和鐵扣或懸掛物。書包的設計要貼背，

備有軟硬適中的背墊，有坑紋的會有助散熱。還有佩備可調校的肩帶和腰帶，肩帶和腰帶距離要合身長，肩帶要夠大和有軟墊。

### 每天收拾書包最重要

書包的重量最終來自裝載的東西，本會過去曾進行過的書包重量調查顯示，教科書只佔書包負重量不足一半。練習簿、水壺、文具、食物盒和其他雜物佔去最多重量，要減輕書包重量，其實除了學校和出版社的配合，學生本身也有責任每天收拾課本，只攜帶每天上課需用的課本、練習簿和文具上學，不要攜帶不必要的物品例如玩具、雜誌等回校。文具不用太花巧，應以簡單輕便為主。如果學校已設有飲水機，家長可以不必讓子女攜帶水壺上學，學童同樣要善用儲物櫃，擺放不常用的美勞用品、作業簿、毛衣、雨具等。

### 總結

總的來說，書包重量上限要看學童的體質和體重而定，家長和學生可參考衛生署建議不超過體重15%的預防措施，由於長期背負過重的書包，有機會造成身體疲勞，所以應盡量減輕書包重量。減輕學童書包過重的問題有賴各方合作。學校在資源許可下，可多設置儲物櫃、飲水機等設備，出版商可以研究把書本分



### 日常小運動

香港執業脊醫學會主席指出要保持脊骨健康，除了學校的體育課，學童應定時進行運動。做功課和看電視時保持正確姿勢，做功課每30分鐘休息一會，每天進行一些針對背脊和頸部的舒展運動，舒緩這些部位的肌肉。例如高舉雙手，向後伸展的動作或慢慢轉動頸部。如果家長發現子女的姿勢不正確或其頸、肩、腰背痛楚，應立即去看醫生。

冊等方法，學校和家長一起培養學生每天收拾書包的習慣。電腦日漸普及，不過仍然不是所有學生家中都配備電腦，教學內容版權也是一個問題，所以雖然網上教學或電子書籍也是一個可行辦法，但仍然有待發展。