



和醫院義肢矯形師梁永健（Keith）說，在書包重量不宜超過體重十分之一的前提下，大部分學童的書包都屬超重，初小學生體重輕，書包超重情況尤為嚴重。

書包過重會影響脊骨健康，所以應學懂選擇健康書包，選擇第一要訣，是揀種類。「書包有斜預款式、手提形式、拖籃類及背囊。斜預、手提、拖籃三類，都不是好書包。」梁永健說。

他解釋，斜預形式只宜放少量書本，保持輕重量，考試期間用還可以，但平日上學要放上十數本課本及家課簿就不適合；手提式會將重量由一邊手臂承擔，對學童來說提起十磅八磅重的書包會十分吃力；而手拉的拖籃類，雖然毋須腰骨承受壓力，但學生到課室大多要爬樓梯，同樣要單手或雙手提起拖籃，另外校外路面不一定平坦，當經過凹陷路面時書包容易翻倒，令學童扭傷手，而學童大多亦不會兩手輪流拖籃以減輕雙手壓力，結果不止雙手容易疲累，脊柱亦會長期受一邊拉扯而影響發育，所以拖籃類書包都不是理想款式。

能令學童揀得舒服又免損脊骨健康的，只有背囊一類，以下梁永健就為大家列出選購健康背囊書包條件。

養和醫院義肢矯形師梁永健

▼ 流線型肩帶，很起來會較舒服。

