

書包過重的後果

- 頸、肩及背部的肌肉及軟組織過份伸展或收緊，引起痛楚
- 若書包重量不平均，有可能引致脊柱側彎、高低膊，盤骨高低

注意

學會怎樣挑選合適的書包外，還需要鍛練強健的體魄，方可減輕過重書包對身體的影響。

一對合適的鞋應有以下特點

質地

柔軟及高度透氣，皮革及帆布為佳

鞋身長度及闊度

- 鞋身長度應預留約半吋空間。
- 鞋頭闊度應配合腳形之闊度，過窄會使腳趾過份受壓和彎曲；過闊者則令腳掌與鞋在走路時造成摩擦



鞋頭高度及厚度

應較腳趾之高度為高，以避免腳趾過份受壓。鞋底厚度應適中。

鞋跟高度

不應超過1吋

鞋的內部設計

鞋杯要硬，以保持腳跟挺立。鞋的內側應有足弓承托，以保持內側足弓的高度。鞋底應有防滑的坑紋，增加與地面的摩擦力，以減低跌倒的機會

家長需注意以下事項

- 選購鞋子應在中午或晚上進行，因腳掌的尺碼會較大
- 幼兒的鞋應以柔軟為最好，因可增加其足部刺激，促進足部的肌肉發展。



前言

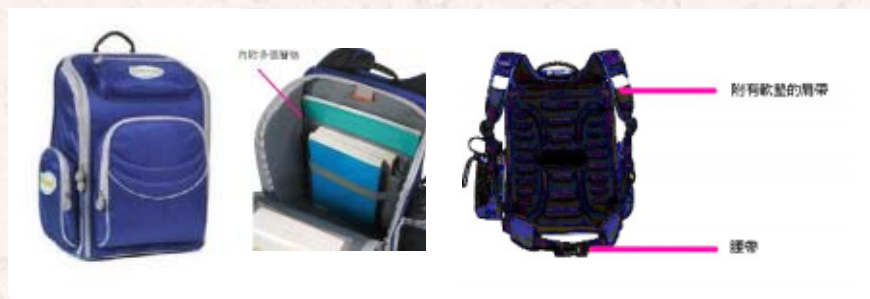
一個合適的書包及一對合適的鞋有助孩子保持脊骨及足部的健康。有見及此，我們特意編制這本小冊子，希望能藉此幫助家長為子女選擇合適的書包和鞋，以保持孩子的好姿勢。

良好的站立姿勢

- 頭部置中，不會前傾，眼望前方。
- 兩側的肩膊之高度平均。
- 胸部挺直，腹部收緊，腰部不要拗前。
- 兩邊盆骨及膝部之高度平均。
- 雙腳平均受力。



一個合適的書包應有以下特點及配置



重量

書包重量應少於孩子的體重10-15%。家長應鼓勵孩子養成每日收拾書包的習慣，減少不必要的物品帶回學校。如學校設有儲物櫃，可以把一些書本或文具暫放在學校。

肩帶

書包應配有兩條寬闊，可調校長度，及有軟墊的肩帶，讓書包之重量可平均分佈於孩子的兩肩上。肩帶長度和鬆緊應調校至書包可緊貼孩子的背部。

胸帶

可減少走路時書包左右擺動的幅度。

腰帶

可將書包的重量轉移至盆部，腰帶的位置應處於盆骨及腰的位置，讓書包的重量轉移至下盆部和下肢，以減輕對脊骨及背肌的負荷。

內附多個層格

可將物品分區放置，將較重的書本放置在較近背部的層格，縮短身體與重物之距離，從而減輕孩子背部的負荷。

家長需注意孩子書包過重的表徵

- 當背上書包時姿勢有所改變
- 手臂，足部有麻痺的感覺
- 背書包時感覺痛楚
- 肩膊的位置呈現紅色