

在學童的成長過程中，書包是從小

每天陪伴的重要工具，Oscar笑言比起小學生，書包對初中生的影響更大：「小學生上學多有家長或外傭接送，書包實際預在身上的時間不多，但踏入青春

期、高速成長的初中生都是自行上學，放學後又可能有課外活動、逛街等等，長時間預着設計不良或過重的書包，就更易造成脊椎彎曲、姿勢不良等壞影響。」

愛美是人的天性，但選書包卻不能只看外觀，一個「軟趴趴」的布袋即使再美，也不是「好書包」。Oscar點出選擇的重點：「書包首要是注重結構與功能，將書包直立時最好能向背脊傾斜，這代表書包能防止重心後傾增加負重；

此外書包格數多亦可協助學生分類，並將最重的書本或平板固定於靠近後背的位置。如果書包有腰帶就更好，可將重量從肩膀分散到盆骨受力，減輕脊椎壓力。」

他又笑言登山背囊其實是書包的好選擇：「登山背囊本就是為長時間背負重物而設計，不僅重心貼背，背帶亦有多個調校扣帶，令書包能根據學童身高調整，加上背囊多數有通風設計，用料傾向輕量耐磨之餘亦保持足夠支撐力，符合淨重1.5公斤以下的理想重量。如果不太在意書包沒有文青風、簡約風的外觀，登山背囊確實是理想的替代品。」

iCare 物理治療及痛症中心

地址：九龍尖沙咀彌敦道96號美敦大廈10樓A室

電話：21561909

email：icarephysiotherapy@gmail.com

網站：https://www.icaremedihk.com/

書包對於學童的骨骼發展有重大影響。

登山背囊返學用

貼背負重護脊好

莘莘學子要準備迎接新學期，每天預着的書包成為陪伴時間最長的重要工具。不過，如果只為「有型」或者貪方便選擇不合適的書包，隨時有機會影響整體骨骼發育！iCare 物理治療及痛症中心的物理治療師陳嘉渝（Oscar）就直言，理想的書包最好貼背、多格數及夠挺身，將書包重量分散到不同部位，就能保護脊椎健康發展！

圖、文：郭思華 鳴謝：iCare 物理治療及痛症中心

選擇好書包對中學

學生至關重要。

書包的背帶最好有調校扣帶，方便不同身高的學童調整。

背肌強化運動



弓步腰髖活動

雙手放在與胸口高度相若的牆面或扶手上，向後跨腿作弓步。前弓步作為運動開始，上半身向前移，下肢及腰部跟隨，停頓3-5秒；往後時，上半身先向後移動，作拱腰姿勢，下肢跟隨，把重心移往後腳，停頓3-5秒，重複10次為一組。此動作能有效活動腰椎及骨盆，有助放鬆腰椎緊繃。

利用核心肌力轉移重心，帶動上半身向後提



貼牆肩胛活動

雙腳距離牆面約一步距離，上半身緊貼牆壁，保持盆骨與腰部固定不動，雙手由身體兩側緩慢向上滑動至頭頂，再慢慢回落至身側；另外亦可變化為雙手向前交疊伸直，緩慢上舉再落下。這個動作能有效活動上背部的深層肌肉，幫助將脊椎拉回正確位置，緩解因背負重物造成的緊繃。建議每日進行3次，每次15至20下。



半坐軀幹延伸

坐在椅子前二分之一處，保持腰盆挺直，雙手交叉並水平舉於胸前，慢慢將軀幹保持挺直向前傾再回到原位，完成一組後可變化為保持腰盆挺直，向左右水平移動。建議每日進行3次，每次15至20下。這是一個隨時隨地都能進行的耐力訓練，有助於維持脊椎的自然弧度。

單肩預最傷背 貼牆測試檢查

青少年進入青春後，脊椎與大腿骨骼開始快速發育，同時亦是脊柱側彎風險最高的階段。Oscar直言不少學生為了「有型」或貪方便，習慣單肩預書包或將背帶拉得極長，容易對發育中的脊椎造成傷害。家長或學生可透過貼牆測試作初步檢查，以免錯過最佳矯正期。

比起小學生書包以雙肩背包為主，中學生的書包更加五花八門，亦有不少人選擇以單肩包、運動包

當作書包，Oscar直言應盡量避免：「當學生單肩背負重物，身體為了平衡重量，頭部與肩膀會不自覺地向另一邊傾斜，長期會導致肌肉受力不均，引致肩膀痠痛，甚至造成脊椎永久性的側彎。」

他指學生可以「貼牆測試」初步判斷脊椎狀況：「首先背對牆壁貼牆站立，雙手平舉或向上伸展，觀察是否有『長短手』或肩膀一高一低。若發現任何異常應盡快就醫，以免錯過矯正的黃金時間。」

學生經常以單肩背負重物容易令肌肉受力不均，造成脊柱側彎。



Oscar建議學童可以貼牆測試，檢查是否出現脊椎問題。