



開學前做好裝備：

為孩子選好 返學鞋+護脊書包

距離新學年開學約一個月，不少家長已馬不停蹄為子女準備各樣返學的必需品，包括為學童選擇返學鞋及護脊書包。市面林林總總，如何選對？家長們費煞思量。小編整理了以下選購要點及指南，助家長們買得安心又合適。

返學鞋選購重點

1. 材質與設計：鞋面材質要軟硬適中，最好選用有彈性和透氣的材料。鞋頭1/3可摺曲，表示柔軟度適合步行。
2. 前掌與後跟：前掌不宜過薄，避免行走時不舒適；後跟須軟硬合適，具回彈力，支持足部穩定。
3. 鞋跟高度：不建議鞋跟過高，約6-15毫米的高度較合適，可防止影響平衡與避免脊椎負擔。
4. 適度蹣跟設計：鞋底有少少蹣可幫助學童保持平衡，且鞋底最好具防滑效果。
5. 尺碼合適：尺碼過大的鞋會導致腳掌前滑，影響腳趾健康，易引發膝腰痛；太緊則壓迫足骨，影響發育，應確保大小剛好，建議腳跟位預留可以放進一隻成人食指或約1厘米的空間。
6. 硬度要求：鞋頭和後跟應有一定硬度，以保護足部免受撞擊及扭傷。
7. 鞋帶長度與款式：鞋帶不宜過長避免絆倒，可為幼童選黏貼（魔術貼）款式及裝飾簡潔的返學鞋。

護脊書包選擇指南

1. 重量與大小：書包重量最好不超過孩子體重的15%，過重容易引起肩膀、脊椎問題。建議選用PU、PP或EVA等輕質塑膠材質，避免皮革等較重材質，書包大小應配合學童的身高，底部至腰間，不宜超過盤骨位置。
2. 肩帶設計：肩帶要夠寬厚且帶肩墊，能均勻分散重量，肩帶長度須可調節，帶扣材質要安全無尖銳邊。
3. 配備胸帶和腰帶：胸帶與腰帶幫助將重量分布在肩膀和盆骨，減輕肩膀壓力，提升背負穩定性。
4. 背部材質與軟墊：背部與肩膀貼合的部分應有柔軟且厚實的護脊墊，提升舒適度並保護脊椎。
5. 材質耐用與防水性：選用輕盈且防水透氣材質，延長書包壽命且提升背負舒適度。
6. 功能與安全配件：多隔層設計方便分隔書本與文具，減輕書包壓力；反光條保障孩童夜間安全。

最後提醒家長們，購買鞋及書包時應讓孩子親自試穿及試揸，同時不應有刺鼻的氣味，這可能是殘留了有害的化學物質，切勿購買。

家長們做好準備，讓您的寶貝新學年走得更健康、更舒適。 **PU**