

# 為「書包減重」把脈--Trust me, you can make it !

李秀美研究員

「中市學童書包難以承受的重~教局抽檢八校，發現…」(國語日報 92 年 2 月 18 日第 15 版)什麼時候開始不但學生要面臨書包安全抽檢，學校也得面臨學生書包重量的臨檢！十數年來，出生率下降，每個家庭大多只有一至二名子女，因此讓護子心切、經常「代提書包」的爸爸、媽媽、爺爺、奶奶發現了書包重量的嚴「重」性，倍感不捨之餘，紛紛為孩子們請命。而台灣自九〇年代教改浪潮的推湧下，在強調「帶得走的能力」之際，「背不動的書包」成了明顯的對比與諷刺，於是猶如全民運動的減肥思維，也聚焦到學生的書包。

書包減重，要減的是什麼：是有形的重量，抑或無形的壓力？是填鴨式的複習評量，還是寫不完的學習單？眾人期待的是只要低於小朋友體重 1/8 的書包，還是擁有經「加持」過、「帶得走的能力」的書包？

## 數字會說話--書包重量的數字表達什麼訊息

根據物理治療師劉佩芬資料指出：一隻螞蟻可以背負超過自身好幾十倍的重量，但人類卻不行，即使奧運金牌得主也辦不到。人類有直立的軀幹，迥異於其他四足的哺乳動物，在進化過程中，脊柱巧妙地以前凸後翹的 S 型曲線支撐著身軀，負責保持這優美的曲線的大功臣有脊椎骨間形狀的契合以及附著在脊椎骨周圍的肌肉、韌帶…等軟組織，使人類在直立時，身體側面的鉛垂線會通過耳垂、肩峰、骨盆最上緣、大腿骨大轉子、膝蓋骨後方，最後落在外踝前方。由後側觀看，鉛垂線會通過整條脊柱，落在雙腳中央，且左右對稱。學齡期的學童正是骨骼生長階段：女孩在 10 到 12 歲開始快速成長，16 歲左右遲滯下來；男孩在 12 到 14 歲開始快速成長，18 歲左右遲滯下來。這段時間骨骼可塑性大，再加上肌肉承重力、耐力不足，如有不正常的外力介入，例如：不良的背書包方式、書包超重…等，都可能會影響脊柱的發展，嚴重的話還會造成脊柱側彎和肌肉、韌帶拉傷。

根據奧地利文獻資料顯示，小孩如果背書包走 15 分鐘，書包重量勿超過體重的八分之一；香港更有文獻指出不得超過體重的 10%，也就是說體重二十公斤的小學一年級學生書包重量應少於 2.5 公斤；體重四十公斤的小學六年級學生書包重量應少於 5 公斤，否則就是超重，將會影響脊柱生長發育。

由上所述可見知：書包重量問題的確對學生生理發展有莫大影響；而書包過重還透露哪些學生學習的訊息呢？

- 一、國、數、社、自…等等「All in one」，管它今夕是何日，所有課本習作一把抓：為了避免失誤，所有上課行頭全都帶，日積月累份量可觀，萬一遇上老師不照課表上課，書包重量必屬「King size」，在民國 85 年新課程開始實施之際，更是盛況空前—多科課本琳琅滿目，林林總總不下十科。
- 二、寫不完的評量，「日、夜間部」作業一把抓：為了配合父母上班及確保學習成效，許多國小學生具備「雙重學籍」身份—國小日間部與安親夜間部—從此朝朝暮暮、孜孜矻矻、夜以繼日、焚膏繼晷，安親夜間部為了讓家長滿意投資報酬率，多版本的評量、學習手冊以及補充教材成了學生的重要家當，忙碌奔波的國小學生面臨如此境況，採取最安全的小蝸牛政策—通通帶著走。
- 三、龐大的書包體積—顯示孩子的整理習慣：如果孩子無法每晚自動整理書包，書包超重的問題不但是孩子無法消失的夢魘、家長的心痛，更是老師不可承受的重！

「羅馬不是一天造成」，書包的重量問題當然也不是一夕之間暴增，從以上現象長期累積下來，書包不超重也難啊！

### 減重策略初步驗收

書包重量受矚目後，情況有了改變：

- 一、斟酌排課內容及教具，照表行事明確有效率：是否看過學生背著書包、提著塞了

直笛、水彩用具的鼓鼓袋，手上還拎著厚外套放學的景象…還有，別忘了學生環保餐具的存在，所以教師在排課時考量學生需攜帶往返學用品之課程，如：音樂、美勞課程，勿集中在同一天；確實依課表上課，按表帶書籍用具，是減輕師生家長焦慮的根本之道。

- 二、蓬勃的商機，登機書包超時髦：背書包太重是嗎？換換最新流行的拖拉式登機書包吧！可是，書包內容不減，本身體積大、份量重、成本高，學校彷彿機場，上下樓梯險象多（無障礙設施需求性大增）…改變了施力方式，重量到底減多少——肥了商人荷包，孩子減輕負荷了嗎？不妨聚焦回：雙肩背負、肩帶寬、質料輕、材質佳、符合人體工學的「肩背」書包，對孩子才是最佳選擇。
- 三、學校提供收納櫥櫃設備，教師佈置教室的功力加深：教室提供個人置物櫃擺放個人必需學用品，如：字（辭）典、剪刀、粉臘筆、色鉛筆、膠水或口紅膠、衛生紙、輕便雨衣，以及生活、健康與體育、綜合活動領域書籍。但是教師可得做好空間規劃，因為在空間有限的教室裡，要安排豐富多元的學習角以及大量的學生置物櫃，務必培養、建立學生良好的整理習慣。

在硬體設備的配合之下頗有成效，但「書包重量抽檢」的結果顯示：革命尚未成功，大家仍需努力！

### 試試最新雞尾酒療法——多向度思考問題的癥結

既是教育問題就不可單以硬體設備解決，多管齊下才能確實改善問題。

- 一、運動習慣的培養，體能的提升：長久以來，台灣孩子的體能一直很不理想——別名「飼料雞」，所以應確實力行健康體育課程，提昇學生體適能、強健體質，別讓超重書包成了壓垮駱駝的最後一根稻草。
- 二、自理能力的培養：教育即生活，整理書包能力的培養建立是絕對必要的，相信孩子的能力：小一開始不嫌早！請家長協助而不「實作」，讓孩子親力為之。讓家

長輕鬆少牽掛，孩子自立負責無負荷。

三、多元廣泛的學習：有效的學習絕非侷限在教科書、評量、參考書，大量的閱讀是在講求生活化、趣味化、實用性學習精神中，累積實力的重要關鍵，因此學生在放學後，應少些填鴨功課，多些閱讀活動，協助學生體驗各領域學習內容。所以也期盼我們的生活環境中有藏書豐富的社區圖書館、多些富含人文涵養及健康安全的休閒空間。

減肥守則強調瘦身要減贅肉不減健康，同樣，書包重量減得多，不如減得妙；有形重量減得妙，不如觀念轉得巧——教育改革是要改良，不是為改而改；書包要減重、壓力要減輕，但是學習品質不可降，希望從書包減重問題能讓所有的教育工作者、關心者真切的思索、行動，雕塑一個理想的教育環境，讓孩子們不再忍受背不動的書包，而且擁有帶得走、有價值的能力。

