

書包減重—由調查兒子的書包重量談起

黃漢龍輔導員

我實在很想知道為什麼兒子的書包為什麼那麼重？

最近看新聞聽到的講法是學童的課業壓力過重，導致書包過重。真的是如此嗎？大兒子升上三年級後的功課確實比小兒子多，課業壓力自然比讀一年級的小兒子大。然而，不管功課多的大兒子、或是功課少的小兒子，書包都很重，似乎用課業壓力不足以解釋書包過重的情形。

疑竇既起，疑間接連而至，乃援用科學探究的方法，將影響書包過重的變因歸納如下：

- 一、 是否教科書太重了，導致書包過重？
- 二、 是否書包本身的材質過重，導致書包過重？
- 三、 是否學生帶了太多和教學無關的東西，導致書包過重？
- 四、 是否學生帶的飲用水，造成書包過重？
- 五、 是否學生參加課外的補習，帶了太多安親班或補習班的東西，導致書包過重？

為了了解以上問題，特地將學校 1 公斤的磅秤帶回家，凌晨五點突襲兩個兒子的書包。調查的結果如下：

兒子書包調查表

調查日期：三月四日 星期二

	兒子甲的書包重量(三年級)	重量(kg)	兒子已的書包重量(一年級)	重量(kg)
書包內的物品	國語(含課本、習作、生詞本、作業本)	0.68	國語(含課本、習作、生詞本、作業本)	0.55
	數學(含課本、習作、作業本)	0.46	數學(含課本、習作、作業本)	0.4
	音樂	0.22	生活	0.31
	體育	0.17	健體	0.23

	輔導活動	0.21	聯絡簿及其他簿本	0.32
	聯絡簿及其他簿本	0.38	文具	0.11
	文具	0.21	安親班聯絡簿	0.23
	雜物	0.01	雜物	0.12
	書包	0.95	書包	0.41
	合計	3.29	合計	2.68
其他物品	手提袋	0.41	水壺裝水重(水壺重 0.28kg)	0.8
	英語課本			
		0.84		
	水壺裝水重(水壺重 0.11kg)	0.57		
	合計	1.82	合計	0.8
	兒子甲的書包總重	5.11	兒子乙的書包總重	3.48
	教育部三年級常模之合理書包重量(男)	3.5	教育部一年級常模之合理書包重量(男)	2.8125
	某國小之三年級常模合理書包重量(男)	4.1154	某國小之一年級常模合理書包重量(男)	3.0804

註 1：所謂書包的重量，泛指兒童上學時，身上所有的負擔，包括書包及手提袋等的重量。

註 2：合理的書包重量是體重的 12.5% 以內。

調查結果敘述如下：

- 一、書包內的物品方面：上課所帶的課本在 2 公斤左右；大兒子的書包本身的材質過重，將近 1 公斤；大兒子的文具過多，整個放鉛筆的包包幾乎都是鼓鼓的；兩個兒子都沒帶和上課無關的東西。
- 二、其他物品方面：飲用水也佔一定的重量，小兒子的水壺材質過重，空重將近 0.3 公斤；大兒子的英語課本及手提袋達 1.2 公斤。

結論與建議

由調查的結果可以發現，書包內光放課本、上課用的簿本和文具，幾乎已達教育部規定的書包重量上限，再加上額外的飲用水、課外補習用書，很容易就讓書包過重，

有些小朋友甚至要帶便當，自備餐具，美勞課時還要攜帶的美勞用具…這麼多東西，書包怎能不重？這些多出來的東西應無關乎課業壓力過重，也可能是一種社會的型態、生活方式的展現。

為了孩子的健康，書包是需要減重的，過重的書包可能讓小朋友的脊椎負擔過重，不利正常的發育。怎麼讓書包減重呢？我個人的淺見是：

- 一、家長購買書包時要慎選書包，要選用質輕耐用的材質。
- 二、學校要提供足夠且合格的飲用水，並說服家長，學校的飲用水是合格的，沒有安全上的疑慮的，學生可以不帶水到學校。
- 三、班級可以試辦讓小朋友把書放在學校，只要帶幾本要寫功課的書和作業本上下學。

目前，筆者的學校有幾個班級已經這麼做了，成效相當良好，只要級任老師與家長有良好的溝通，相信應該是可行的。

書包過重的問題是否與課業壓力相關，沒有研究數據，我們不得而知；但是可以確定的是，書包減重可以是個技術性的問題，只要家長與學校教師擬定辦法，學生養成良好的習慣，應該可以讓書包的重量在標準以內。