



重量

學生書包知多少

文：中葡職業技術學校學生小組

編者按：孩子的書包重量是否合適，這是家長普遍關心的問題。為瞭解相關情況，中葡職業技術學校一組修讀“行政暨商業課程”的學生，以街頭調查的方式訪問了幾十名學生，調查對象涵蓋了中學、小學和幼稚園各教育階段。他們的調查和訪問結果，相信可供家長們參考。家長們還可利用他們的方法，檢查自己孩子書包的重量。

一、前言

在現時社會中，每個人都會有自己的負擔，上班族有上班族的負擔，而學生當然都會有自己的負擔，這包括每天上學必帶的“書包”。

根據《大公報》報導，香港衛生署建議同學的體重和書包重量的比例應避免超過15%，重量超標會影響小朋友的身體。書包的重量可以直接影響學生的身體發育，若學生書包超重，會導致他們肩膀痛、腰酸、雙肩向下（即俗稱A字膊）、脊骨受損。當然這些問題不會即時顯現，但隨著日子的消逝，這些問題就會接踵而至，成為棘手的難題。

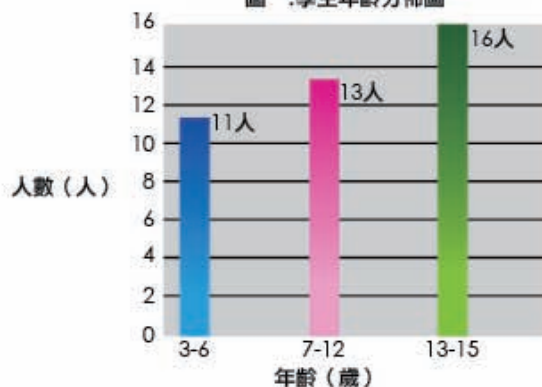
很多時我們在街上看到一些小朋友個子小小的，身後卻有一個大大的書包，或每天父母都要幫自己的孩子背著那對於孩子而言是非常沉重的書包上、下學，相信家長們都為他們的孩子感到一份擔憂。針對這些情況，我們做了一次調查，希望從中得到的有關資料，可供大家分析和參考之用。

二、調查方式

此次調查以街頭隨機訪問的形式進行，受訪者都就讀於澳門的各間學校，其中幼稚園9人，小學13人，初中18人，男、女各19人和21人，共40人（年齡分佈見圖一）。每位受訪者都完成問卷調查，並站上“浴室磅”稱體重，以即時統計個人及書包的重量。

在街頭隨機訪問之前，我們亦作了相關資料的搜集，整理資料得知：香港衛生署建議，上學兒童不應長時間背負超過自身體重一成半的書包（即負重率不應大於體重15%）；而外國的研究則建議，兒童的書包重量不應該超過體重的10%，否則學童便會出現背肌、脊骨受傷、背痛或脊骨勞損退化等健康問題。我們參考這些資料，將調查後所得的結果與之進行比較。

圖一. 學生年齡分佈圖



是次訪問之人數雖然只有40名，但所得數據也部分地反映了現實的狀況。下面我們將會逐一分析數據所顯示出的問題，並藉此提出一些建議。

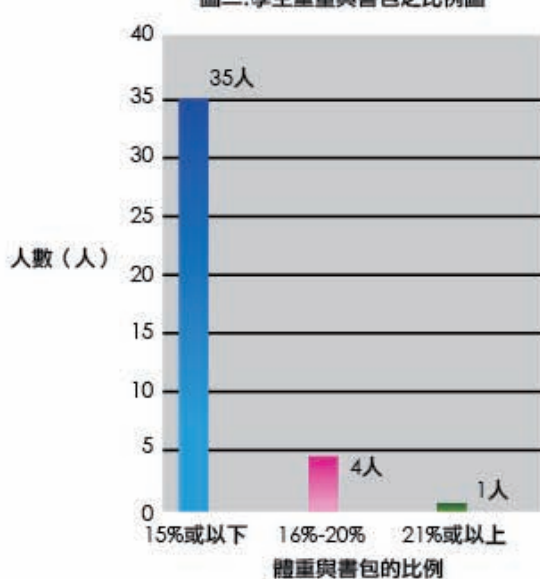
三、結果與分析

① 書包重量與自身體重的比例大多正常

在這次“學生書包重量”調查中，87.5%的受訪者的書包重量不超過自身體重的15%，屬於正常範圍。這是一個正面的結果，表明是次受訪學生（以下簡稱學生）對於書包重量一般是可以接受的。

雖然如此，調查中發現仍有少量學生書包的重量不合乎相關指引，如圖二顯示，受訪者當中有5人（即12.5%）的書包重量多於自身體重的15%，其中更有1人的書包重達受訪者體重的兩成。雖然人數不多，但仍然是一個引人關注的問題。因為根據有關研究，他們會比其他人更容易引致腰背痛，造成“高得慢，縮得快”的快速老化風險，影響成長。

圖二. 學生重量與書包之比例圖

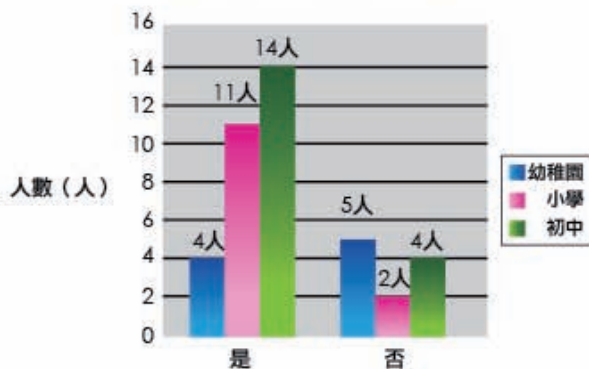


② 每天書包的重量大致相同

調查發現，學生每天所背書包的重量大致相同。相較於初中生和幼稚園學生，小學生每天所背書包的重量更為穩定，13名小學生當中，有11名表示他們每天都背着差不多重量的書包（圖三）。

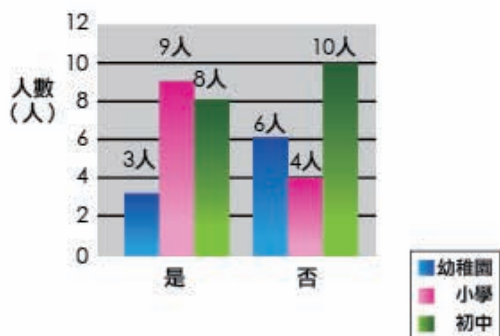
有趣的是，我們發現年級越低的學生比年級較高的學生所背書包的重量反而來得更重（圖四），皆因年級越低的學生，會把大部分的書本都帶上學，而年級較高的學生則會有選擇性地帶書本上學。

圖三. 你是否每天都背差不多重量的書包？

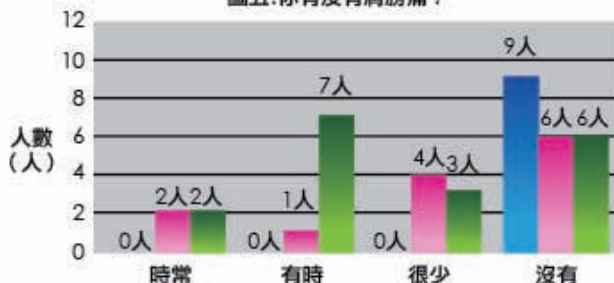


我們認為，低年級的學生，其自理能力可能會比年級較高的學生來得差，而正因自理能力較差的關係，他們有可能會把一些與上學無關的物品帶回校。

圖四. 你是覺得自己的書包重不重？



圖五. 你有沒有肩膀痛？



③ 對書包重量的感受各有不同

調查顯示，有9位受訪的幼稚園學生（佔受訪者的22.5%）對於書包的重量並沒有太大的感覺，因為他們當中部分的書包是由父母或家人攜帶。但問題並非不存在，只是被忽略而已。家長應在孩子還小時，就教他們要自覺收拾書包。即使慢慢長大了也不會讓不收拾書包的惡習造成身體上的不適了。

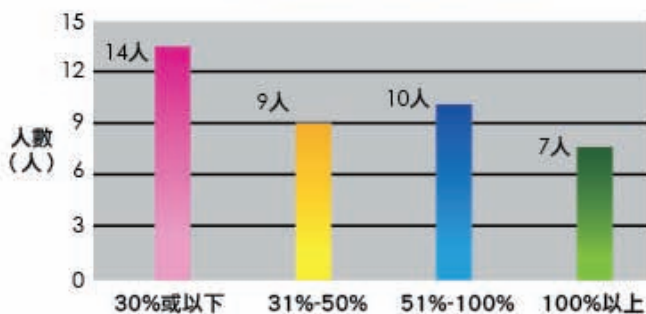
時常感到肩膀痛的小學生與初中生各有2名，有時感到肩膀痛的小學生有1名，而初中生則有7名，合共12人（佔30.0%），證明學生會因書包過重而感覺疲累（圖五）。

④ 書包中其他物件偏多

上學除了要攜帶所需的書本之外，還要帶很多別的東西，如筆盒、水壺等物件，而這些一般也都是上學的必需品。但是，若果其他物件帶得太多，則會令書包的負擔加重，調查顯示，有超過40%的學生每天所帶的其他物件，佔了書包總重量的三分之一。（見圖六）所以有時學生的書包過重，並不是全因為書本過多或過重，而有可能是因為學生帶了過多與上課無關的物品一起上學。這個問題應該可以預防及解決的。

其他物件數目（如水壺、零食、筆盒及其他）

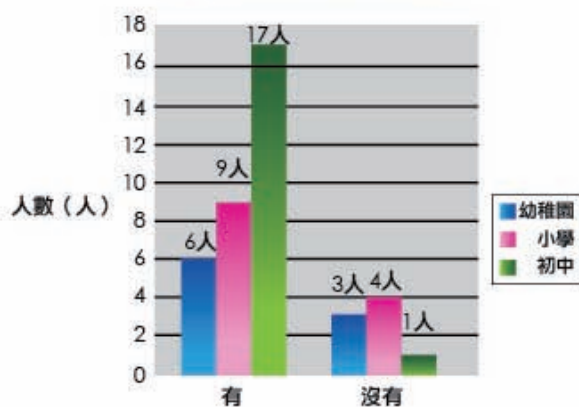
圖六.書包內書與其他物件之比例



⑤ 有必要培養收拾書包的習慣

解決上述問題最好的方法當然就是要多多收拾書包了。調查發現有超過80%的學生亦深明這個道理，他們有收拾書包的良好習慣（圖七），當然幼稚園學生可能需要父母的協助，才能完成。家長及學校可以幫助學生養成整理書包、過濾當天的課表、不需要帶的課本就盡量留在家裡的習慣，相信這一個好習慣能助學生減輕負擔。

圖七.你有沒有收拾書包的習慣？



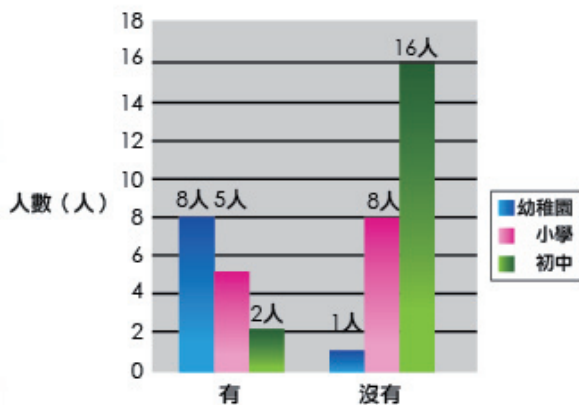
在調查中發現，有40%的學生是透過父母的協助及鼓勵而養成這個習慣的（圖八），所以父母在這個環節中亦擔任著一個重要的角色。我們還發現，年級越低的學生越依賴父母收拾書包，可見，培養收拾書包的習慣在孩子越小的時候越好。





圖八.

你們的父母有沒有培養你們收拾書包的習慣，
或鼓勵你們嘗試自行收拾，父母從旁協助？



四、結論

透過是次街頭調查，我們可以得知，現時本澳學生大部分的書包重量都不會超出自身體重的15%，澳門學生的體重與書包重量的比例大部分都是屬於標準比例，現時學校每天上課時所需帶的書本對一個學生來說可以負荷，這是我們都樂見其成的，但仍有部分(12.5%)學生的書包超其自身體重的15%，這是令人擔憂的。

而另一個同樣令人擔憂的就是，年級低的學生沒有收拾書包的好習慣，他們除了要帶上課用的書本、作業本、筆盒上學之外，還習慣性地帶一些額外物品一起上學，如化妝鏡、小玩具或其他小玩意等。這是學校、家長和學生本身都要注意的問題。

五、建議

1 學校方面

- 校方應該開設一些相關的講座，同時對家長和學生有效地說明書包過重的後果和嚴重性，以及養成收拾書包的習慣的好處和重要性，而且還要教導學生如何正確地背書包。
- 在安排課堂時，校方應把一些書本較重的科目安排在不同的日子上課。
- 學校中應增設更多的飲水機，這樣小朋友就不用帶水壺上課，從而減少負擔。
- 校方也可以考慮增設小食部，令小朋友可以吸收更多的營養，例如鈣等。
- 校方可以定期為學生作脊椎檢查，如發現有問題，便可以馬上矯正。
- 可在課室增加儲物櫃，讓學生擺放一些不常用的物件。

2 家庭方面

- 家長必須教導小朋友如何去收拾書包，使其書包的重量得到平衡，從而令小朋友養成收拾書包的習慣。
- 家長可以購買一些較輕質的書包和用具給小孩，有些家長體貼地為孩子購買手拉車式的書包上學，以減低孩子的負擔。但各位家長有否想過這樣做有可能增加孩子的負擔呢？香港一名小學二年級的女學生，就是因為手拉式書包過重，在落樓梯時不慎

跌倒，掉了一夥牙齒。根據資料顯示，這種書包本身重量較其他類型書包要重，在平地拉動時雖然有輔助作用，但在上落樓梯時令學生份外吃力。所以，日後家長在為孩子選購書包時要多加留心了。

- 不要讓小朋友帶過多的其他物品上學，從而減輕他們的負擔。

3 學生方面

- 學生本身要知道收拾書包的重要性；
- 學習自我管理、解決與上學有關的問題。



（報告執筆人：盧少玲、謝志強、楊倩雯、王沙莉）

