

沉重書包為學童帶來壓力

駐沙烏地阿拉伯代表處文化組提供

提供時間：民國九十四年一月五日

家長們和教育家們關切學童背覆沉重書包而引起的背痛和姿勢問題。各年級的學生抱怨每天沉重書包負擔所帶來極大的不舒服，醫學專家表示雖然沉重背包的長期影響仍未知，過度的重量和特定書包款式會對頸背神經造成壓迫，結果可能導致肌肉痙攣以及頸部或肩膀疼痛。他們建議背包應該永不超過學童體重的10到15%。

一位學者表示不僅是書籍變得更沉重，而是由於課程擴充造成各科目的課本數目增加。孩童攜帶課本、筆記本、午餐盒、點心盒、水壺、幾何與數學工具、以及圖書館書籍等。他發現到他們攜帶所有的課本，因為怕被抓到沒帶到對的書。

一位外科醫師表示沉重書包的負擔對成長的骨頭帶來過多的壓力，更糟的是，因為肌肉長期緊繃，肩膀總是處在壓力的狀態下。更甚者，攜帶沉重背包會影響孩童的背部、頸部、與肩膀、特別是當孩童只用他們肩膀的一邊攜帶背包。

資料原始出處：

原作者姓名：Somayya Jabarti & Ghada Aboud

出版物名稱：Arab News

出版時間、地點：2004/12/1、Jeddah