

## 澳洲維多利亞州運用智慧型科技幫助學童減肥

駐澳大利亞代表處文化組

為幫助解決兒童肥胖症日趨嚴重的問題，澳洲維多利亞州(Victoria)政府支持該州的一所貝維克小學(Berwick Primary School)施行極端的措施：

- (1) 學童每天必須站著上課 30 分鐘；
- (2) 運動成為學童家庭作業的一種，並須在父母的帶領下完成；
- (3) 強制減少看電視的時間，以減少學童成為電視兒童。

依據該計畫，利用安裝在電視上的智慧卡科技(smart card technology)，所有參與的學童每天會收到 4 枚代幣(token)，每放入一枚代幣，電視才會開啟 30 分鐘的運作，藉此限制學童每天看電視的時間。

由維多利亞州教育廳(Department of Education)與狄肯大學(Deakin University)共同合作所創的“塑造計畫！”(Transform-Us!)，試行在該州 30 所小學，約有 750 名小 3 及小 4 生參與這項計畫。

狄肯大學運動營養科學所(School of Exercise and Nutrition Sciences)的莎蒙教授(Professor Jo Salmon)表示，該計畫旨在幫助學童不只是在學校，同時增加課後運動的機會與時間。學校提供學生家長有關健康生活的訊息，包括提供步行專用道及運動場所的位置，鼓勵學童家長幫助輔導子女把看電視的時間拿來運用到戶外運動。這樣的作法並不是要剝奪看電視的機會而是希望孩童選擇觀看有教育性的電視節目。

莎蒙教授進一步表示，這項計畫包括讓學童每天站著 30 分鐘上課並不意味著學童可以在課堂上四處亂跑上課，而是讓他們以運動取代久坐的傳統上課方式。該計畫並非要減少公民倫理課而增加體育課，而是稍為調整學童上下課方式，畢竟學童坐一整天學習效果並不好。莎蒙教授表示，“研究顯示站著時大腦比坐著時更活躍，並且可幫助增加學童課堂上學習的短期記憶(short term recall)的發展”。

維多利亞州家長委員會(Parents Victoria)執行董事(Executive Officer)麥克哈帝(Gail McHardy)指出，為有效解決兒童肥胖症的隱憂，學校應平均安排學生學習及體育活動的時間和比例。

Source： 2010 年 9 月 7 日 The Herald Sun