加拿大卑詩省提倡小學生步行到校

駐溫哥華臺北經濟文化辦事處文化組

步行到校雖從上一代至現在已出現幅降低的趨勢，加拿大卑詩省溫哥華市 Laura Secord 小學 634 位學生卻因一場高科技的國際競賽，產生動力步行到校，為贏得一個月內步行公里數最多的頭銜。

這場名為「走在起跑點」(Beat the Street)的競賽是由 2012 奧運賽事城市倫敦發起的傳承計畫，與國際步行到校月(International Walk to School Month)相呼應。此項來自奧運的經費挹注到最近 3 年的奧運主辦國，參加比賽的分別有溫哥華市的兩所小學 Kitchener 與 Laura Secord，還有在倫敦與上海的小學生。

參與這項競賽的方式是將學生的步行哩程數透過電子刷卡記錄，而刷卡機在校內及學校周圍皆有設立，為公平起見，僅有在上課時間早上 7 點半至 9 點以及下課時間下午 3 至 4 點間開啟登錄功能。

對小學學生來說，最大的鼓勵莫過於奧運選手親臨小學為他們加油打氣，而今年參加倫敦夏季奧運在划船項目奪得銀牌的選手 Andrew Byrnes 正是其中一員，他也認為能夠藉由這個方式推廣健康的生活方式是身為奧運選手最有成就的一件事。

William Bird 醫生是這項競賽的主導人，他和他的公司 Intelligent Health 延續之前他們已經在英國學校開始的活動，並且他也發現在競賽結束後，仍有 17%的小學生持續步行到校上學，而其中改變最大的是女生，有 45%的女生表示會繼續步行上學。

Bird 醫生的合作伙伴是前溫哥華市的負責策略規劃官員 Sandy James，她指出一般人需要 3 至 4 週的時間調整作息，也就是此項競賽長度為 1 個月的原因。根據調查顯示，每日有運動習慣的學生在課堂上精神較能集中，也比較願意參與更多活動。

James 也提出，步行到校也能夠幫助破除 6 和 7 年級之間的小團體，因小團體所產生的影響通常會在學生之間造成不同傷害，甚至可能有霸凌的情況出現。

這項競賽好處於非常簡單便能達成，但對學生和家長無論是健康、經濟或者環境等方面都有極大益處。

參考資料:2012 年 10 月 8 日 溫哥華太陽報(The Vancouver Sun)