

# 療治於重防預 訊警康健子學

楊朝祥

近日來經濟成長率逐漸下降，失業率節節攀升，由於家長失業，繳不起營養午餐的費用，學童也受到波及，有七萬多名學生面臨營養午餐斷炊的困境，營養午餐變成了大家關心的話題，學生健康的問題也因此再度受到大家的注意。

許多學生健康相關的調查及統計資料相繼出爐，由這些資料顯示學生的健康情況日漸惡化，已到了非予以更多關注不可的地步。學生是未來國家的主人翁，也是國家命脈之所在，而健康的體魄更是一切事業的基礎，學生不健康，國家未來的前途堪慮。

學生的體適能最能表現學生體能的狀況，根據教育部的調查，我國學生年級越高，體適能越差，而與亞太地區的同年齡學生比較，除了與香港不相上下之外，都不如其他的國家，亦遠遜於大陸。而不僅是體適能有日漸惡化的趨勢，其他與健康有關的項目，也都在走下坡，讓人十分擔憂。

## 近視肥胖盛行 潛在危機

根據衛生署去年十一月公布資料顯示，國內學童的視力有急遽惡化的趨勢。民國八十四年，小學一年級近視盛行率為10%，今年的調查則為11%，增幅1%；小學六年級的近視盛行率，八十四年為11%，八十九年則為12%，增幅1%；國中三年級近視盛行率，八十四年為11%，八十九年則增為12%，增幅1%；至於高中三年級近視問題則在五年之內沒有變化，近視盛行率均為14%。在近視度數方面，國小六年級的平均近視度數為一百五十度，國三為二百八十九度，高三為三百六十四度，其中國中三年級學生是近視惡化最快的年齡。近視年齡逐漸下降，近視度數急速升高，近視盛行率普遍增加，看到這樣驚人的學生近視調查報告，我們不禁要問：這是國家未來的主人翁嗎？是什麼原因讓我們的學生都變成了四眼田雞？如何才能拯救我們孩子的視力呢？

肥胖是經濟高度發展後成年人經常煩惱的問題，但由於飲食習慣的偏差、運動的缺乏，臺灣地區的學生很早就有了肥胖的趨勢。依據粗略的估計，在校園中就有六十萬的過胖學生，且讓人更擔憂的是學生自幼稚園起就有肥胖的現象，隨著年齡的成長，情形越趨嚴重。師大體育研究所林曼菁教授最近從事的一項對臺北市幼稚園學童所做的調查顯示，三歲到六歲半的幼稚園學童，肥胖盛行率為10%，男童明顯比女童胖，且隨著年齡的成長，肥胖盛行率相對的增加，六歲至六歲半的男童肥胖率高達40%，同年齡的女童則只有25%。「小時胖大一定胖」，幼稚園的階段就有肥胖的情形，顯示肥胖問題嚴重，也說明了成年人肥胖的潛在危機。

最近臺北市學生年度健康檢查分析報告出爐，針對小一、小四、國一及高中職一年級共約十三萬八千多位學生的檢查發現，學生健康情形較以前為差。健康結果，平均身高比往年略高，平均體重也增加，至於視力不良、眼睛異常、齲齒狀況都較往年惡化，六成四的學生都是「病夫」，都需接受診治。學生健康亮起紅燈，有先天及後天的因素。先天的因素是指在懷胎之前父母雙方健康的狀況，懷胎期間母親健康的情形及營養攝取的情況。近年來由於民智已開，婚前的體檢，懷胎時的產檢、保養、營養的攝取等，都受到重視，因此先天的條件大多良好，反倒是嬰兒出生後的後天條件需要更多的關心。如果仔細分析影響學生健康的因素，大概不外乎與營養失調、運動缺乏、課業壓力太重、不良的環境與習慣有關。例如過胖是因飲食習慣不良、營養失調所致；體適能衰退是沒有經常性的運動所導致的後果，齲齒是因刷牙習慣不良所引起的，至於近視情形嚴重是因課業壓力嚴重、課桌椅不配合身高體重、採光不良、及用眼過度等多種因素影響的結果。如果真的關注學生的健康，則必須多管齊下，家庭、學校、社會共同關心，方能解決問題。

## 供應營養午餐 健康奠基

良好的飲食習慣、均衡的營養是健康身體的基本要素，這也是學校排除萬難所以要供應營養午餐的主要原因。根據美國辦理營養午餐的經驗，早期提供營養午餐是期盼能供應中下階層家庭學童的營養午餐，以免營養不良、妨礙發育，但隨著民生的日漸富裕，營養午餐供應已成了全民健康的奠基計畫。透過營養午餐的提供，學

生可養成餐桌禮儀、均衡的飲食習慣，正確的餐後刷牙方法，進而促進全民的健康。近年來由於政府的努力、家長的爭取參與，國小供應營養午餐已日漸普遍，部分國中開始提供，但離全面提供的目標還有相當的距離。營養午餐所以無法全面提供與部分的行政人員及教師否認午餐的提供是家長的義務而非學校的責任有關，影響所及，人力、經費不足就不足為奇。因此我們必須改正這種錯誤的觀念，提供更多的資源，讓營養午餐能在國中小全面供應。

## 三三三運動 養成好習慣

經常性的運動是促進健康的不二法門，但由於課業壓力沉重、運動場所不足、經常性的運動習慣沒有建立，學生除了體育課外鮮少有運動的機會，甚至於體育課被挪為升學課程之用，連一點點的運動時間都被剝奪。最近開始實施週休二日後，學生休閒的時間雖然增加了，但大多以看電視、看電影、打電腦、打電動、逛街、閒聊、上網聊打發時間為主，能從事運動者少之又少。針對這種現象，教育部特別倡導「三三三運動」及發放體適能護照，就是期盼養成年輕人習慣性的運動習慣。所謂的「三三三運動」是希望學生能每周至少運動三次，每次至少三十分鐘，而每次運動都能讓心跳至少每分鐘一百三十下；而體適能護照最主要的是運動的紀錄及獎勵，希望透過這兩項措施能讓學生養成經常性的運動習慣，以增進學生的健康。

任何的病症都有潛伏期或者有徵兆出現，如果能事先篩檢並且在未惡化之前治療，仍有治療或減輕病情的效果。例如生長遲緩的學生如果能提早健康檢查篩檢後，立刻轉介醫療照顧，進一步診治，在發育完成前予以適當治療，即可獲得明顯的改善。而學生的近視問題如果能及早發現、及早矯正，仍有可能恢復正常視力或減輕近視度數。因此學童的健康檢查應定期舉行，如果發現罹患各種病症都應立即轉介醫療院所，進一步診治，而治療之後，如屬慢性病症，則應長期追蹤，直至完全痊癒為止。

不良的習慣也經常是學生健康的殺手，例如不正確的姿勢習慣造成國小十二歲的學童齲齒盛行率高達90%；不良的用眼習慣造成學生近視罹患率高居世界第一；不良的站姿或坐姿會引起脊椎的傷害。因此利用適當的時機教導學生良好的習慣也是維持健康所必須的。又如利用營養午餐後教導學生刷牙，利用電腦課程告訴學生用眼三十分鐘後就必須休息一下，利用體育課教導學生正確的站姿及坐姿。而學生如果不良的習慣已建立，學校應聯繫家長，共同努力革除惡習，以維護學生健康。

不良的環境造成學生的傷害也是屢見不鮮。例如學生的視力就是一個最好的例證。當然用眼太多或用眼不當是造成視力減退的主因，但不良的環境，如光量不足、採光不良、沒有配合身高體重的課桌椅、生活於都市叢林中鮮少望遠的機會等，均是導致近視的重要原因。有些不良的環境，如生活於都市水泥叢林中，也許無法變更，但若是可以改進的部分，如燈光的改善、課桌椅的更新調整，則應儘速的改進，以免進一步的造成傷害。

## 減輕課業壓力 共謀對策

課業壓力的沉重是影響學生健康的另一個重要的因素，尤其是升學班的同學，天天沉溺於考試、補習、參考書、測驗卷中，每天早出晚歸，睡眠不足，要運動、談健康，都是天方夜譚，痴人說夢。最近陸續開始於高中高職實施並將擴展至大學的多元入學方案，就是希望透過對多元智慧、多元成就的肯定，提供多元的入學管道，一方面促進學生的適性發展，一方面紓解升學壓力，進而提升學生的健康。但很遺憾的是社會的觀念並未改變，本來的良法美意反而增加學生更多的負擔。家長、學者專家、教育人員、行政人員是不是可以齊聚一堂，為減輕課業的壓力共謀對策，進而維護學生的健康。

學生的健康不僅攸關學生個人未來的事業、生活，也決定國家未來國力的盛衰，因此我們絕不可掉以輕心，必須要家庭、學校、社會一起來關心，要學生個人、家長、老師共同來重視，才能培育健康、有活力的下一代，國家、社會才有希望。

（作者楊朝祥先生為中原大學講座教授、國家政策研究中心教育文化組召集人）