

# 充足睡眠可提高學生學習效果和身體健康

駐加拿大臺北經濟文化代表處文化組

多倫多市一間高中學生每日早上 10 時才上第一節課，一年下來學業成績猛進，缺課率下降。Eastern Commerce Collegiate Institute 第 9 班和第 10 班大部份學生，英文和科學課成績大有進步。70%學生表示，每日準時上學較前容易多了。

教育局研究人員週三公佈的中期研究結果顯示，該校經過一年時間試驗，將每日上學時間推遲一點開始，成效即使不是完美無瑕，也令人相當滿意。研究發現，Eastern 高中學生跟另一間學校一組作為研究物件的學生相比，每晚多了半小時睡眠時間，共 7 小時 50 分；近四分之一學生每晚有 9 小時睡眠，是該組學生睡眠時間的 2.5 倍。

校長米塞利指出，學生心理、情緒和健康等方面狀態都有改善，學習質素提高，第 9 班和第 10 班學生的成績有 4%到 9%的進步，較多倫多教育局轄下學校學生平均成績為高，關鍵在他們有充足睡眠。校內第 11 班和第 12 班學生跟教育局轄下各校學生相比，英文和數學科成績的進步比率最高，雖然仍較整體平均成績為低。

上述計畫於 2009 年 9 月試行，將每日第一節課由之前早上 9 時推遲至 10 時，放學時間多數是下午 4 時 15 分，成為北美洲其中一間每日早上最遲上第一節課的學校。

教育委員丹迪是構思該計畫的先鋒，因為根據研究所得，青少年腦部結構，是會令他們遲睡遲起。她對於該計畫令到學生、教師以致整個社區都有正面衝擊，感到欣慰。

研究人員同時發現某些值得關注的問題，包括教師表示沒時間指導課外活動，部份留在校內直至晚上 7 時。學生方面，第 9 班和第 10 班學生的校外統一測驗結果不變，第 11 班和第 12 班學生的校內科學科成績下降。丹迪不曉得是否因為科學課排在第 3 和第 4 節，學生可能睡意仍濃。研究將繼續進行至今個學年結束為止。

在受訪的學生中，有人表示，早上多了時間做其他事，成績亦有了進步；有人表示，早上乘搭巴士上學可以避過繁忙時段。不少人則

表示，下午 3 時左右已覺疲倦，另有人表示，冬天時不論早上回到學校抑或下午放學，天色都漆黑一片。

來自蒙特利爾的研究也顯示出同樣的結果，世界衛生組織所屬的麥吉爾大學道格拉斯研究所研究員格魯伯博士指出，目前估計有 60 至 70% 的加拿大學生在上學時覺得非常疲倦，睡眠不足與肥胖、糖尿病、高血壓、代謝綜合徵和心血管疾病有關，此外，睡眠不佳已被證明對學習成績有影響，也會影響情緒。

該地區的哈羅德納珀小學也進行一項著重於睡眠及學習效果的試驗，整合現有的睡眠健康教育並納入課程，目的是促進平衡的生活方式，該方案促進睡眠、飲食和身體活動的相互平衡，學校董事會及其周邊社區的積極投入，也提升此一計畫的效果。格魯伯博士希望這一計劃能納入學校課程並在加拿大各省實施。

**參考資料來源：**

- (1) 2011 年 4 月 28 日加拿大都市網
- (2) 2011 年 3 月 14 日加通社(CNW)