

加拿大魁北克省調整上課時間以提供學生充分睡眠

駐加拿大代表處教育組

加拿大魁北克省大學預備學院 CEGEP Lévis-Lauzon 調整多數一年級學生的上課時間表，將原先 8 點鐘上課改為 9 點，目的是為了讓學生能有充分的睡眠。

該學校的學務長 Denis Deschamps 表示，研究顯示學生需要 8 到 9 個小時的睡眠時間，而學生往往 11 點到 11 點 30 分才就寢，為了讓學生有足夠 8 小時的睡眠，必須在早上給學生一點空間。

2016 年該學院一年級的課程有 70% 於上午 8 點開始，平均每週 3-5 天，而 2017 年只有 23% 的課程於上午 8 點開始。Denis Deschamps 表示，這項改變計畫是由一名正在進行年輕人睡眠需求科學研究的研究人員所主導，這項改變不僅是為了避免學生曠課跟遲到，同時也與睡眠對學習的影響有關。這有助於學生整合白天所學習到的所有知識，學校期待學生能夠獲得充分的休息，因而能改變課堂上的行為，甚至減少網路霸凌及浪費在社群媒體的時間。同時，該學院的研究小組將持續觀察並蒐集統計資料，以瞭解該政策的影響結果。

資料來源：2017 年 8 月 23 日，CBC News