

加州立法規定上課時間，幫助青少年有足夠睡眠

駐洛杉磯辦事處教育組

長期以來美國青少年上學時間太早，造成睡眠不足的問題，加州州府終於在近日立法解決。加州所有的公立初中高中，以及特許學校，上課時間不得早於 8:30。這項法案將在 2021 年全面實施。唯一例外是農村地區的學校不在此限。

這項 328 號參議院法案去年就曾經被提出，但是在去年 9 月加州眾議會投票失利，今年捲土重來投票通過，已經在參議院以 23 比 14 同意，又送到加州眾議院已 41 比 34 通過。這法案將由加州州長布朗簽署後實施。

南加州選出的加州參議員 Anthony Portantino 是提案起草人，他認為這項改變可以幫助青少年成長，也認為科學結果證明，青少年的健康與成績表現都會因延後上學時間而有所改善。

美國教育委員會(Education Commission of the States)表示，目前全美沒有任何州政府規定上學時間。一些州著手要求科學界研究上學時間早晚是否影響學生健康、安全以及學業成就。

賓州大學生物行為健康學教授 Orfeu Buxton 表示，許多研究已經顯示學生得到充足睡眠有助於身體健康、出席率以及學習表現。根據 2006 年全美睡眠協會問卷調查，13-18 歲青少年每天至少需要 8-10 小時睡眠，但是目前青少年在上學期間平均每天都睡不足 8 小時，比例高達 45%。

Buxton 的一份研究指出，學校上課時間可能影響了學生的睡眠時間。上課時間介於 7 點至 7 點 20 分的學生，比 8 點 30 分或之後上課的，每天平均少 46 分鐘睡眠時間。他也說，一旦進入青春期的青少年生理上的睡眠時間就比幼年時間延後了，他們都習慣晚睡，而且現在電子設備使用普遍，手機及電視也讓青少年延後了上床睡覺的時間。

教師工會及學區職員們，對此嚴重關切，認為過去向來由當地學校董事會決定的事情，現在卻由政府控制了。有的學區需要超過 3 分之 2 的教師同意，才能更改學校上課時間，畢竟只有當地的民眾才了解他們真正的需求。

另外一方面，代表 32 萬 5 千名加州教師的加州教師協會也代表

不同意見，協會發言人表示，他們並非反對延後上學時間，而是反對一體適用的時間規定。這項決定會影響到校車及家長送小孩上學的時間。延後一小時上學，並不代表父母可以延後一小時上班。

這也會影響學校內的相關需求或服務，這包括食物的運送以及校車的服務。都不是能夠立即配合學校延後一小時上課。

不過有些學校考量學生健康已經欣然接受這個改變，也開始展開行動。聖地牙哥聯合學區董事會決定 2020 年之前就要把高中上課時間改自 8:30。有些學校還調整得更晚，計畫調整到 8:30 之後才開始上課。

該學區董事會董事 John Lee Evans 表示，這如同施打疫苗，事關公眾健康。

目前美國許多高中都施行每周固定一天較晚開始上課，各校時間不同，老師在那個延後一小時的時間裡參加學校安排的訓練課程，這樣的安排是一種雙贏做法。

有的高中就配合加州政府的法案，利用這延後上課時間的一天，階段性的調整來配合 8:30 後上課的規定。讓學校教職員以及周邊服務的社區，都能夠漸漸適應新時間。

譯稿人：沈茹逸

資料來源：2018 年 9 月 6 日，聖地牙哥聯合論壇報

<http://www.sandiegouniontribune.com/news/education/sd-me-start-times-20180906-story.html>