

賓州高中延後到校上課時間，學生心理健康與學習成效皆提高

駐紐約辦事處教育組

過去三年疫情期間，美國校園裡越來越多的青少年出現情緒問題，其中尤以青少年和跨性別者（LGBTQ+）最為嚴重。根據研究指出，青少年情緒問題可能與學生普遍睡眠不足有關，因此陸續有高中將上課時間延後兩小時，讓學生睡飽再來上課，結果發現學生打瞌睡情況減少，而且學習成效也大為提高。

賓州上達拜（Upper Darby）高中 2023 年起，將上課時間延後至上午 9 時 45 分，該校學生杜拉特（Khalid Doulat）坦承：「早上我變得更快樂、更積極，我到校之後發現自己笑得更多，因為不再需要一大早 7 時 30 分勉強起床。」賓州州立大學（Penn State University）「睡眠、健康與社會合作實驗室」（Sleep, Health & Society Collaboratory）主任巴克斯頓（Orfeu Buxton）表示：「針對心理健康的挑戰已經出現，如果沒有充足睡眠，情況會更糟糕。」

根據全國州議會會議（National Conference on State Legislatures）統計資料顯示，全國至少有九個州，正考慮立法規定學校上課時間，比 2022 年四州增加一倍；加州在 2019 年成為全美第一個、也是唯一一個立法規定學校上課時間的州；另外包括丹佛、費城和阿拉斯加州最大城安克拉治（Anchorage）等大型學校體系，則慎重考慮延後學生到校上課時間。

嚴格來說，賓州上達拜高中上課時間仍規定於早上 7 時 30 分開始，但校方採取更有彈性的作法。學生可以上網繳交和當天課程有關的作業，並視其個人狀況，利用上課前兩小時時間，和老師面談、補眠或完成作業。

賓州上達拜高中校長奧勒威（Matthew Alloway）表示，老師上課時也發現打瞌睡的學生越來越少，學生也能夠充分理解「到校上課是為了他們的需要」；另一方面，延後上課也讓學校老師有多餘時間可以照顧家人或處理家務。

撰稿人/譯稿人：駐紐約辦事處教育組

資料來源：世界日報 2023 年 5 月 12 日報導

https://www.worldjournal.com/wj/story/121290/7158512?from=wj_catelistnews

