

推遲上學時段對教師也有益

駐波士頓辦事處教育組

高中一天在上午 9 點以後開始，作為提高青少年對上午課程的警覺性的一種方式，已經得到了普及。但是一項新的研究表明，如果中學教師也能晚點起床，他們的壓力可能會減輕，效率會更高。

由明尼蘇達大學教育和人類發展高級研究員凱菴·瓦爾斯托姆(Kyla Wahlstrom)領導的研究人員分析了一個大型的、匿名的郊區學區中 1800 多名教師的睡眠習慣和教學情況，因為該學區實施了新的學校時間表，推遲了初中和高中的開始時間。

他們發現在時間表改變後，高中教師比政策改變前平均多睡 22 分鐘，平均晚醒 28 分鐘。此外，他們全天的困倦程度明顯減少。

中小學教師的總睡眠時間或日間效率沒有顯著差異，儘管小學教師確實平均早醒 9 分鐘。

瓦爾斯托姆說：「全國大約有 80% 的中學在早上 8 點之前開學，所以教師必須早起，就像孩子們一樣，」「雖然他們沒有青少年那樣的睡眠相位轉移[調整睡眠作息]，但教師仍然必須在工作中.....。想像一下，在早上 7:30 必須做好準備，準備去教微積分課」。

許多教師睡眠不足

美國睡眠醫學會和睡眠研究協會建議成年人每晚至少睡 7 個小時，但超過三分之一的美國成年人沒有達到這個睡眠標準。

尤其是教師，往往有糟糕的睡眠習慣。先前的研究發現，超過 40% 的教師在工作日睡眠不足--高中教師比其他工作者平均少休息 40 分鐘以上--大多數中學教師報告說白天有過度睏倦的跡象。

研究還表明，工作開始時間在教師的睡眠剝奪中佔絕大因素，特別是對女性而言，她們報告說睡眠中斷和白天嗜睡比男性同行更多。2022 年 9 月發布的一項其中有超過 5 萬多名女性的加州教師研究發現，75% 的女性每周至少有一次睡眠問題，20% 的女性每周至少有 3 次睡眠問題。

在 2022 年春天的一項全國性調查中，《教育周刊》研究中心發現

美國教師平均每周工作 56 小時，教師們經常報告說要熬夜為學生打分數、計劃課程並做其他工作。

但是失去睡眠會使教師在課堂上的效率降低。「無論你是 16 歲、35 歲還是 55 歲，人類的大腦需要最低限度的睡眠來處理一天的事件，所以記憶力會受到睡眠時間的顯著影響」瓦爾斯托姆說：「因此，當成年人睡眠不足時，他們記憶事物的能力較差，而且……往往有更大的情緒搖擺和波動。

根據 2019 年對香港高中班級的研究，經歷睡眠不足的教師在課堂上可能會更加緊張和易怒--並且傾向於將這些負面情緒傳遞給學生，從而降低他們的學習動力。

長期睡眠不足使成年人更容易受到感染和患糖尿病等慢性病，這可能使學校面臨教師缺勤的進一步風險。

為教師創造更好的睡眠衛教

專家表示，除了在制定學區時間表時考慮教師的休息需求外，學區還應該做更多的工作來幫助教師瞭解和改善自己的睡眠習慣。

例如，加州教師研究發現，那些在晚上接觸更多人造光下的人更有可能經歷更短和更困難的睡眠。

美國最大的教師工會《全國教育協會》(National Education Association)建議其成員「[建立]一個優先考慮睡眠的時間表，並強制教學工作適應您實際擁有的有限時間段」。

撰稿人/譯稿人：Sarah D. Sparks/翁而真

資料來源：Education Week (2022.11.17). <https://www.edweek.org/teaching-learning/late-school-start-times-could-help-teachers-too/2022/11>