

波士頓公校 2018 秋延後上課時間

駐波士頓辦事處教育組

波士頓公校公佈轄區內 125 所學校 2018-2019 學年度上下課時間，大幅增加早上 8 點或之後開始上課的中學及高中。

波士頓公校督導 Tommy Chang 說：「學校上下課時間對家庭生活有實質的影響，影響所及(家長的)工作跟學生的學業表現。以一個地區來看，我們必須確保我們的學生和家庭有邁向成功的環境。我有信心明年的學校操課時間對大多數家庭來說是改善，這也是我們從數千名學生、家長和職員那裡得到的意見。」

在其轄區內的 125 所學校，有 105 所將有新的上下課時間。新的作息系統取消了大多數學校在上午 7:30、8:30 或 9:30 開始的三級系統，並以 10 級的系統取代，所以學校開始上課的時間可以 15 分鐘為距，訂在上午 7:15 到 9:30 之間。

中學開始上課的時間調整起源於一系列的研究，研究結果顯示青少年在早上較晚時間開始上課時能有更好的學業成績。根據新的作息計畫，超過 94% 的中學生將在上午 8 點或之後開始上課。目前這個比例是 27%。

而新的時間設定是由麻省理工學院運籌研究中心(MIT Operations Research Center)進行的全國性優化工作的結果。這個工作歷經 18 個月，收集 1 萬名學生、家庭成員和職員的意見，以及波士頓學校委員會的參與。該委員會周三(12/6)無異議地投票贊成一個新的上下學時間政策，作為全區學校作息的最佳範例。

由於轄區內的校車系統具有高度的相連性，上下學時間的更動不能只是任何一所學校，而必須是整個系統。

波士頓兒童醫院睡眠醫學主任 Judith Owens 讚揚波士頓公校延後上課時間的決定，認為新的政策為中學生提供更好的睡眠模式。

Owens 女士說：「藉由延後中學生及高中生開始上課的時間，波士頓公校在促進青少年健康、安全、福祉和學習的環境邁出關鍵的一步。波士頓公校社區及領導者採納了大量的科學證據，證明睡眠模式與青少年生理需求是同步的重要性。延後上課時間促進健康的睡眠，這不僅有助於學生在學業上更好的表現，也降低車禍、抑鬱、酒精和藥物濫用的風險。這對所有人來說都是件好事。」

除了新的學校作息，其他的優先事項包括:讓更多小學在 4 點以前放學、讓學校裡有較多特殊需求例如自閉症及有情緒障礙的孩子，以學生生理需求調整上下課時間、及與校外合作夥伴一起確保課前及課後輔導的時間能配合學校的作息更改。

過去三年間共有 57 所波士頓公立小學將上課時間延長，造成 27 所小學的放學時間在下午 4:10，讓一些家長覺得太晚了。

除了政策中列出的優先事項之外，波士頓公校也參考幾個獨特的因素作為學校上下課時間調整的標準，包括:全市整天的交通模式、不同學校使用同一棟大樓必須有不同的上下課時間、相鄰的中學必須要有不同的放學時間才不會造成車站及街道的過度擁擠等。

譯稿人：何佩純 摘譯

資料來源：2017 年 12 月 7 日，波士頓公校

