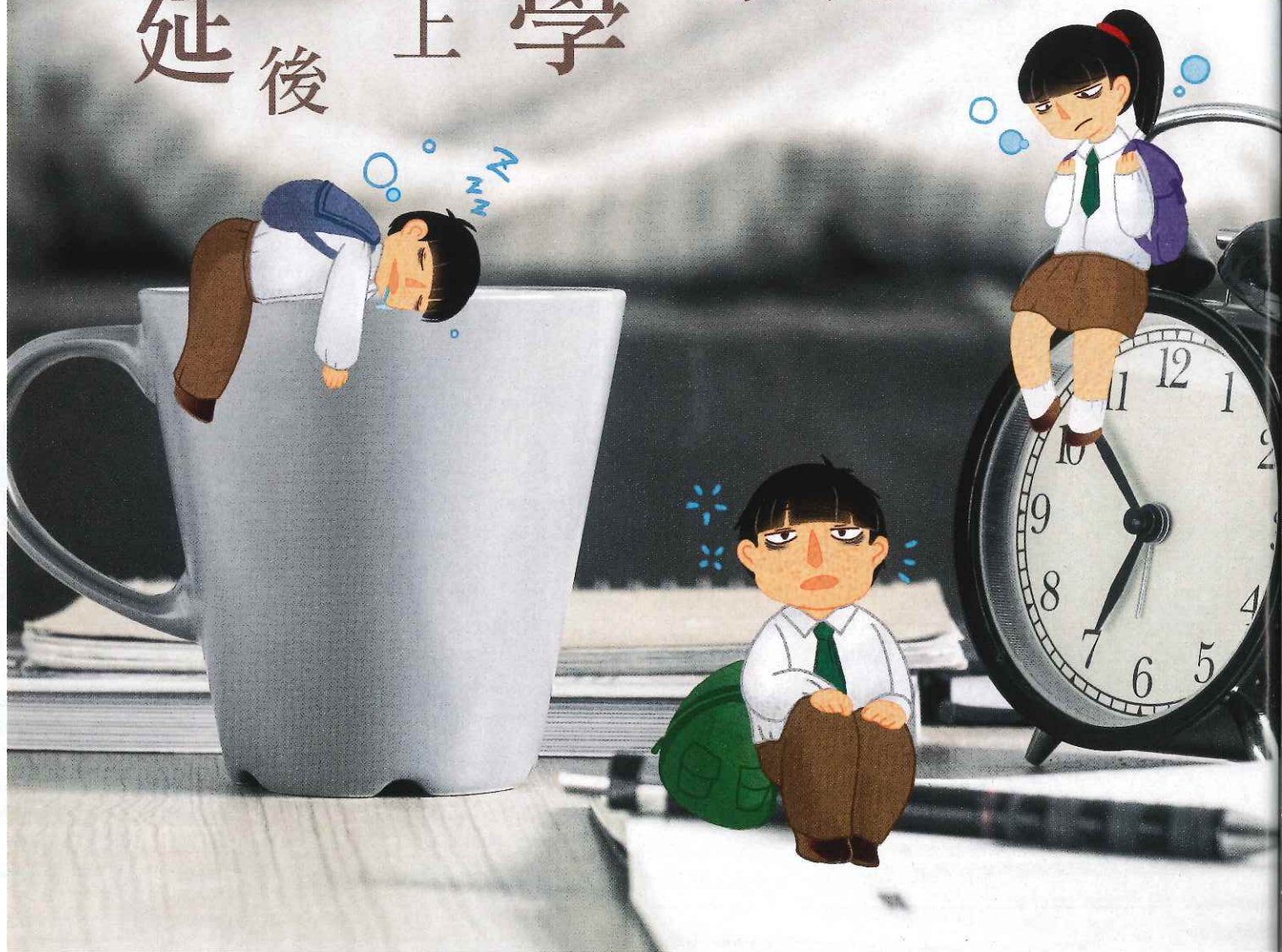


去年9月中旬，台中市議員張耀中發動連署，希望台中的國中小學能夠延後上學的時間（後稱「延後上學」），結果獲得教育局長支持，反應熱烈。事實上，近年各地對「延後上學」這個話題，均有不少研究及討論，美、英等地相繼有學校推行；美國兒科專業學會更在2014年建議，上學時間不應早於8:30，否則會影響學生的成績。究竟在香港施行「延後上學」可行嗎？又是否有這個需要？這次試從睡眠醫學、實際操作和個人成長不同角度，看看當中的利和弊。

撰文、攝影·馬大雄 插圖·關·

讓學生睡飽

延後上學的迷思





想子女「醒神」上學 家長頭痕

近日寒冬來臨，躲在暖洋洋的被窩裏，必定是最舒服愜意的事，大人小孩都變得容易賴牀，或覺得「瞓極都唔夠」，相信很多家長都曾有高太以下的經驗：「我女兒今年讀中一，平日不到最後一刻都不願起牀，尤其在冬天她就更變本加厲。我們家住藍田，需要跨區到銅鑼灣上學，學校的上學時間是8時正，需要接近一小時車程，女兒需要6時半起牀梳洗和吃早餐，大約7時出門，才能趕及上學。由於她的自律性很低，所以我每天上班前，都要做她的『鬧鐘』，在6時多便爬起牀，三催四請地叫醒她，然後為她準備早餐。女兒說這麼早上學很辛苦，根本『未瞓醒』，天還未亮就要趕着出門，我又何嘗不是呢？每天6時多就要起牀折騰一番，到我出門上班時，也累得在車上一坐下便睡……如果女兒可以晚一點上學，較接近我的上班時間，我們一起吃早餐和出門口就好了，相信大家的精神都會好一點！」

這樣的情景，相信各位要「陪太子讀書」的家長都不會陌生。上班時間固然是由老闆決定，那麼上學的時間又是誰決定的呢？原來，教育局只是建議中、小學的上課時數和分配比例，並沒有硬性規定上學時間，因此是由校方自行決定的。現時，中學的上學時間一般是由7:45至8:30；至於小學，上學時間比中學的更早：學生通常7:30便要到校，部分學校甚至早至7:00。中國人一向有「一日之計在於晨」的觀念，覺得早睡早起乃理所當然之事，一大清早上學等於是善用時間來學習。

然而，香港中文大學精神科學系教授榮潤國卻表示，香港學生睡眠不足的情況愈來愈嚴重。「在2015年年初，美國國家睡眠基金會建議6至13歲兒童每天需要睡9至11小時，14至17歲青少年則需要睡8至10小時。

但是，根據我們在2011年所做過的調查，有一半受訪兒童每晚睡少於9小時，接近三分之二的青少年更睡不足8小時，低於美國國家睡眠基金會所定的最低標準，青少年的情況尤為嚴重。長期睡眠不足的話，對青少年的成長發展會有負面的影響。」

早起未必對學習好

榮教授指出，導致青少年睡眠不足，共有三方面的因素影響，分別是家庭、個人及學校因素。其中，以學校因素為最重要。若青少年的學業繁重，休息時間自然少，「還有一個最強烈的因素，就是『學校的上學時間』，青少年之所以『夜瞓』，是由於腦部所分泌的褪黑激素，導致生理時鐘延後了2至3個小時。如果要青少年在7:00起牀，就等於是在凌晨4、5點叫醒一個成年人。」所以，青少年即使人在學校，但往往到約9點才開始「回魂」，頭腦慢慢變得清醒。因此榮潤國教授說：「延後上學令青少年進步，值得推廣。」

另外，家庭和個人因素亦不容忽視，有研究發現通常父母愈遲睡，子女也會較為遲睡；而青少年喜歡在晚上上網、「打機」，容易受熒幕的藍光影響而推遲睡意。不過，榮教授指出，現今父母的催谷心態，才大大助長了青少年「唔夠瞓」的情況，「不少父母對子女的期望很高，為他們安排太多的功課和活動，又視多睡眠為『懶惰』的表現，令子女透支。我們經常強調要吃得健康，多做運動令身體健康，但往往忽視睡眠健康。」榮教授認真地說。「研究團隊於2013年對一間中學進行試驗計劃，延後上課時間15分鐘（由7:45延後至8:00），發現學生的遲到情況減少，情緒、操行和社交均有所改善，而該校大部分的老師（95%）及學生（86%）均對新的上課時間表示歡迎和支持。」榮教授認為，可考慮以8:30作為最早的上學時間，但需要再探討什麼時間才是最合適。

榮潤國教授認為，延後上學能夠照顧到青少年生理時鐘延後的情況，即使在香港實行是有一定困難，仍不應輕易放棄。



實施需多方面配合

香港中學校長會主席林日豐表示，雖然明白青少年有生理時鐘延後的問題，但從實際操作的角度去看，仍然有相當多的問題需要解決，才能真正實行。林校長說：「首先，香港大部分人的上班時間是大約9點，如果延後了上學時間至接近9點，家長就難以先安置或送子女上學後才去上班，造成諸多的不便。」其次，他指出全港有接近100萬名學童，他們每天上學、放學，在交通上佔相當大的運輸需要，如果大人、小孩在相近的時間出門口，將會造成交通極度擠塞，食肆也分流困難。故此林日豐校長認為：「若實行影響大，需再深思。」

再者，新高中的課程緊迫，教育局規定由中四至中六三年內，必須有2300至2500小時的學習時間，平均每日要上8至9小時課，如果延後了上學時間，必須要相應地延後放學時間，或者需要補課。若然延後放學時間，會使學生少了做功課、溫習，以及參加課外活動的時間，連休息時間也會被延後。另一方面，林校長認為，香港中學的上學時間大多是8:00至8:30，在東南亞地區中屬「中間位」，不算特別早，加上學生大多是在本區上學，與學校鄰近，一般在20至30分鐘便到達學校，

不用太早起牀。「況且，多睡半小時是否真的有很大分別？學生培養早起早起的習慣，使睡眠充足，似乎更加實際。」林校長說。延後上學的得與失，可留待各界人士再討論，但需考慮整個社會是否能承受得起實行後所帶來的影響；而建立家庭的常規，培養子女作息有序，是更加重要的。

個人生活管理更重要

大埔浸信會社會服務處總經理鄭繼池，從個人成長的角度出發，認為青少年能否準時上學，是與個人意志力和生活規律管理有關。「若延後上學半小時，青少年覺得可以遲一點上學，於是相應地遲睡半小時，結果依然睡不夠、睡眠惺忪地上學，這樣問題是沒有解決過的。」鄭繼池說。因此，他表示延後上學的意見可以提出來一起討論，但關鍵是青少年要建立良好的時間觀念，學會對自己負責任，將時間管理好，才能真正地解決問題。更重要的是，時間管理與未來的社交、工作和生活是息息相關的，也會影響到別人，不單單只是個人的問題。

鄭繼池表示，家長需要從小培養子女的時間觀念，以及訓練他們如何有效地管理時間，這點意見與林日豐校長較相近，皆着重

從家庭、個人方面去解決問題，多於依靠延後上學的方法。當子女年紀較小時，可多與他們一起計劃溫習或玩樂的時間，訂立時間表，能遵守的話就給予象徵性獎勵。同時，在日常生活中，家長要盡量避免為子女安排好一切時間和事情，只給予期限然後催促他們；而應該多讓他們參與計劃，包括探親戚、安排節目等平常事，都多問他們會怎樣預計和分配時間，逼他們多思考如何能達到準時的目標，並應用在其他方面上。以上學為例，如青少年有「要準時上學」的觀念，他們便會自覺地預算需要多少小時睡眠，再推算出適當上牀睡覺的時間。當看見子女有嘗試去安排自己的時間，家長可表示欣賞，鼓勵他們繼續管理好自己的時間。



林日豐校長指出，影響交通情況和使學生少了休息時間，是實行延後上學前要細心思考的問題。



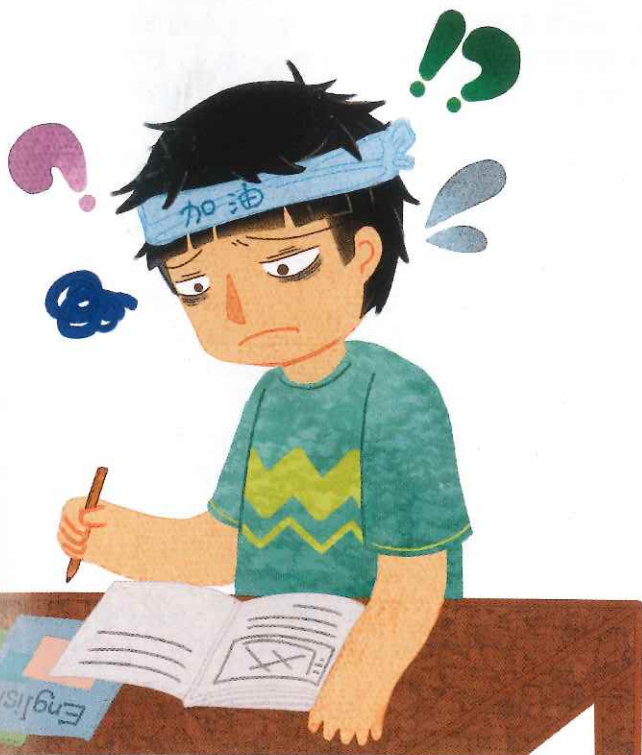
睡眠得與失

睡眠充足 好處多

- 睡眠是讓腦部休息，大腦會在睡眠期間進行新陳代謝，並將無用的廢物清除。
- 睡眠有鞏固記憶的作用，睡得夠自然記憶性更好，所以學生在溫習後來個小睡，能夠幫助記憶。

長期唔夠瞓 後果嚴重

- 精神萎靡，做事難以集中，導致日常表現大打折扣。
- 情緒會變得低落、暴躁，或者表現得異常活躍，繼而影響個人行為和社交。
- 嚴重者會導致肥胖，血壓上升，增加患上糖尿病的風險。
- 因精神不佳而依賴提神飲品，吸收過多咖啡因對身體無益，也會增加吸煙、飲酒等濫藥的機會。



家長如何取捨？

延後上學帶來的得與失，可留待社會各界繼續討論，這問題亦令人不禁反思：子女的健康是否較學業更重要？身為家長的你，又會如何取捨呢？相信所有家長都希望看見子女健康快樂地成長，觀乎各種醫療數據，延後上學對學生有益是毋庸置疑的，青少年生理時鐘延後的問題固然值得關注。然而，根據現實的情況，要在香港實行延後上學，必先要解決不少問題，例如交通、上課時間、課後活動時間等等，即使現在開始進行討論，相信在短期內也是難以實行的。

既然外來的幫助遲遲未能出現，家長現在能夠做的，雖有從內在的推動力入手，就是積極建立家庭的常規和培養子女的時間觀念，提高他們的自律性，克服生理時鐘的差異。正如三位專家皆有提及，學生是否「夠劇」，個人和家庭因素的影響亦十分重要；實際上，這些內在的推動力，對學生的成長以至待人接物皆有深遠的影響，能夠受用一生，觀乎這點，似乎比延後上學這個外在而有時限性的幫助更有效。

資深社工鄭繼池表示，家長需要從小刻意訓練子女建立良好的時間觀念，否則即使延後上學，學生仍然會睡眠不足。



台灣為何要延後上學？

上學時間早 晚回家

台灣與香港鄰近，但中、小學生的上學時間比香港的平均上學時間更早！學生一般最遲在7:30便要到達學校，上自習課或者打掃校園，到8:00才正式上課，因此學生平均在6:00便要起牀。但是，國小生在16:00放學後，需要留校參加「安親班」至19:00，父母來接他們才能回家；國中生就更辛苦，在17:00下課，但經常要參加補習班至21:00才能真正放學，課業壓力大。

學生睡眠時數 接近全球最少

林口長庚醫院睡眠中心在2010年調查，發現台灣小六生每天平均睡8.7小時，年齡愈大睡得愈少，高中生只睡6.8小時，遠低於美國國家睡眠基金會建議青少年所需的8至10小時，因此竟有「台灣青少年睡眠時數是全世界數一數二最少的國家」的驚人結論。

民眾傾向贊成延後上學

有見及此，台中市議員張耀中發動連署，希望台中的國中小學能夠延後上學的時間至8:20，改善學生的睡眠健康。台灣著名的親子平台「親子天下」，就此進行了網上調查，超過2000人參加投票，顯示九成以上的家長、老師和學生都贊成將上學時間延後，反應非常熱烈。少數不贊成的家長，始終認為孩子早睡早起是健康的生活習慣，不需要改變；贊成的家長則覺得，這麼早回學校自習或打掃沒有必要，不如給孩子多睡一點。

世界各地相繼推行延後上學

- 英國：中學的上學時間大多是9:00，倫敦大學學院附屬學校（UCL Academy）自2014年起，延後1小時至10:00才上課，放學亦相應延後至17:00。
- 美國：全國有數百所學校，包括加州、紐約及喬治亞州等中學已推遲上學時間。美國教育部長在2013年也曾在社交網站上發表“let teens sleep, start school later”的看法。
- 中國：北京在2013年推行「減負令」，規定中學不得在早上8:00前安排教學活動，保證學生有充足的睡眠。