

# 有關上/下課鈴時間提案的綜述

---

蒙郡公立學校(MCPS)正在考慮調整學校的上學和放學時間(也被稱為上/下課鈴時間),以確保學生(尤其是高中生)能夠獲得充足的睡眠。教育總監Joshua P. Starr建議把高中的上學時間推遲50分鐘、把初中的上學時間提前10分鐘、小學的上學時間保持不變、但是整個上學日將延長30分鐘。在2013年10月8日進行的投票中,蒙郡教育委員會支持Starr博士廣泛徵求民眾的意見,並研究這項提案帶來的成本和對學校運作的影響。新的上/下課鈴時間最早將於2015-2016學年開始實行。

## 上/下課鈴時間工作小組

Starr博士的提案是根據2013上/下課鈴時間工作小組(2013 Bell Times Work Group)的報告做出的。這個工作小組於2012年12月成立。他們花了數個月的時間研究有關這項議題的以往報告、審查最新的研究結果、聽取專家意見、並提出各種選擇供Starr博士考慮。工作小組調查了高中生及其家長的意見,以確定確有眾多人士對推遲上學時間感興趣。Starr博士於2013年8月收到了工作小組提交的報告,其中總結了對青少年睡眠需要的最新研究結果和對上學時間的其它相關研究。報告中提及的主要研究結果包括:

- 當學生進入青春期後,他們身體上發生的變化使得他們不能像年幼時那麼早入睡,但是他們仍然比成年人需要更多的睡眠時間。
- 研究顯示,全美的青少年每晚需要8.5至9.5個小時的睡眠,但是他們平均只有7.6個小時的睡眠。與已經發表的研究結果一致,工作小組對MCPS高中生進行的調查結果也顯示,MCPS高中生每晚的睡眠時間大約是7個小時,有時更少。
- 睡眠不足會對構成學習部分的大腦功能產生負面影響,包括鞏固和記住白天所學知識的能力、工作記憶、以及在需要大腦更高功能的抽象和複雜工作中的表現。
- 肥胖和憂鬱症發病率的增高、學習動力和專注力的降低、以及更高的車禍機率都與青少年缺乏睡眠有關。
- 研究顯示,當學校推遲上學時間後,青少年確實能夠得到更多的睡眠,而不是像通常預測的那樣會睡得更晚。
- 研究還顯示,當學校推遲上學時間後,青少年駕駛發生車禍的次數也減少了。
- 根據MCPS 2013年進行的調查顯示,70%的高中生父母認為高中的上學時間"太早",69%的父母希望推遲高中的上學時間。同一項調查還發現,63%的高中生認為高中的上學時間"太早",54%的高中生表示,他們希望推遲高中的上學時間。

上/下課鈴時間工作小組提出了數項選擇,供Starr博士考慮。工作小組還督促學區展開活動,向學生和家長宣傳睡眠的重要性,以及因缺乏睡眠而可能造成的危險。

## 教育總監的提案

MCPS 目前的上/下課鈴時間如下:

| 級別    | 時間              | 上學日的時間長度    |
|-------|-----------------|-------------|
| 高中    | 上午 7:25–下午 2:10 | 6 個小時 45 分鐘 |
| 初中    | 上午 7:55–下午 2:40 | 6 個小時 45 分鐘 |
| 1 級小學 | 上午 8:50–下午 3:05 | 6 個小時 15 分鐘 |
| 2 級小學 | 上午 9:15–下午 3:30 | 6 個小時 15 分鐘 |

Starr 博士提出的新的上/下課鈴時間如下:

| 級別    | 時間              | 上學日的時間長度    |
|-------|-----------------|-------------|
| 高中    | 上午 8:15–下午 3:00 | 6 個小時 45 分鐘 |
| 初中    | 上午 7:45–下午 2:30 | 6 個小時 45 分鐘 |
| 1 級小學 | 上午 8:50–下午 3:35 | 6 個小時 45 分鐘 |
| 2 級小學 | 上午 9:15–下午 4:00 | 6 個小時 45 分鐘 |

您可以登錄以下網站查看《上/下課鈴時間2013報告》中的更多細節:

[www.montgomeryschoolsmd.org/info/belltimesworkgroup/index.aspx](http://www.montgomeryschoolsmd.org/info/belltimesworkgroup/index.aspx)

### 徵求社區意見和今後的分析

接下來的流程將通過各種活動向學生、教職員、家長和社區廣範徵求他們對Starr博士提案的意見。徵求民意的活動將包括四場公眾討論會、與社區組織召開的會議、問卷調查、專題小組和表達意見的其它機會。Starr 博士強調了聽取整個社區意見的重要性, 包括那些通常不參加公聽會和討論會的社區民眾。雖然上/下課鈴時間工作小組在其報告中提出了先期的成本預估, 但是我們仍然需要詳細分析調整上學時間所帶來的成本和運作影響。

Starr博士和教育委員會也意識到, 人們的工作時間、托兒安排和家庭作息都可能受到影響; 因此, 我們在時間安排上將確保每個人都有機會發表意見並為可能調整的時間做準備。雖然成立工作小組的目的是為了研究高中目前的上學時間(即早上7:25), 但是, 初中生、小學生及他們的父母、以及各所學校的老師和MCPS的其他工作人員都對調整上學時間很有興趣, 而且我們也必須聽取他們的意見。

延後高中生上學時間所帶來的健康益處非常重大, 因而值得進一步考慮。其他人士則可能希望了解調整上學時間將會對他們造成怎樣的影響, 以及對孩子在MCPS的學習過程中會帶來哪些益處和挑戰。

## 小學和初中所面臨問題的總結

### 小學

小學的家長們通常不希望上學時間比現行時間更晚。為了應對這些擔心，提案保持小學的上學時間不變。工作小組希望避免進一步延後小學的上學時間，以免家長在早上還需要安排額外的托兒服務。

- MCPS 對小學上課日的時間長度排名馬里蘭州所有學區倒數第二的問題一直都很關心。更多的教學時間對小學的學生和教職員都有益處。如何利用這多出來的時間將是接下來幾個月需要討論的問題之一。
- 為了讓初中、高中和小學的上學時間彼此間隔30分鐘、而同時又能讓所有學生的上學時間不早於早上7:45或晚於上午9:15，各級學校必須保持同樣長度的上學日時間，才能最大限度地優化校車的使用率。

### 初中

根據這份提案，初中將提早10分鐘上學。這樣做可以避免延後小學的上學時間，同時還能保證充足的時間，讓校車可以為所有學校提供服務並走完他們的行駛路線。大多數MCPS校車在上午和下午都需要為3所或4所學校提供服務。

- 根據參加社區對話的家長和教職員提供的反饋意見，大多數人希望學校在早上8:00左右上學。教育總監提出的建議可以最優化地利用校車資源，而且還盡可能地使得初中和高中的上學時間保持在早上8:00左右。
- 選擇讓初中生最早上學的原因是基於對睡眠研究的結果。這項研究顯示，初中低年級學生(通常是6年級和7年級學生)對睡眠的需要與小學生類似，而且通常也比高中生更早入睡。初中高年級生(通常是8年級學生)對睡眠的需要與高中生類似；但是，8年級學生尚且還沒有高中生那樣全面的學業和課外活動負擔。因此，調整10分鐘的上學時間預期對初中生將帶來最小的影響。
- 鑒於在討論上/下課鈴時間的過程中，每一個環節都需要權衡取捨，因此，我們請社區民眾考慮以初中提早 10 分鐘上學來換取高中四年早上 8:15 上學所帶來的益處。我們將徵求初中有關人士的意見，以確定調整時間所帶來的影響，並制定應對可能困難的方法。

這項廣泛徵求民意的計畫將帶動各級學校的學生、家長和教職員、以及可能因調整時間而受到影響的工商界和地方機構的參與。一旦我們收到了全部的意見並確定了所有成本，我們將制定一份最終的提案，並將於2014年春末時與蒙郡教育委員會討論最終提案。