

足夠休息才能走得更遠



慈幼英文學校校長

幾年前有一首歌，歌詞中有一句是這樣的：「休息是為了走更遠的路。」這句話確實很有意思！人不能不眠不休，休息確實重要。近日有調查發現，指94%香港中學生睡眠不足，而睡眠時間少於七小時的更達25%，更有調查發現上課日能睡足建議的九小時的中學生只有2%。調查更指出，近半高中生每星期至少一次會在課堂中睡着，反映問題的嚴重性。

新高中課程既多且深，加上校本評核令學生功課量大增，已是不爭的事實。但學生還要參與課外活動及面對其他學習經歷的要求，若將上課時間推遲，定必要延遲放學時間才能達到既定的要求。由於新高中課時不足，不少學校在周末或假期中，均有為學生安排補課，而現時也有不少家長在課餘為子女安排補習，若延遲放學定必對這些安排構成影響。延遲上課時間真的能使學生的睡眠時間增多？事實上，導致學生睡眠不足成因複雜，除功課及考試壓力外，社交網絡、網絡遊戲及網上劇集也會令學生徹夜不眠，特別是網絡遊戲，正是不少家長經常面對的難題。有時，父母為了催促子女睡覺而強制子女停止網上活動，但這往往成為破壞親子關係的原因。其實，青年人上網或多或少是一種習慣，一旦接觸，往往便會沉迷下去，如果缺乏適當的指導及自我節制，確實不易抽身。因此，作為師長及父母，便要不斷提醒青年人在生活中將事情排列優次，凡事要有節制，更應以身作則。

若將這個睡眠情況的調查在教師身上進行，結果又會如何？教師需比以前花更多時間個別指導學生，令教師工作量倍增，而睡眠和休息時間則大大減少。這樣，教師健康及個人生活又怎會健康？因此，隨着三屆文憑試順利舉行，教育局及考評局也正對新高中課程作全面檢討，期望藉着精簡校本評核的安排、增加課時彈性、刪減課程內容等措施，能切實舒緩師生壓力，讓大家均能提早就寢，爭取充足的休息時間，以求大家有健康的體魄，走得更遠、更好。