



學校午餐午休時間應否調整？

目前國小營養午餐時間普遍是三十分鐘到三十五分鐘，臺北市教育局日前宣布，希望各校彈性增加五分鐘到十分鐘，讓用餐速度比較慢的學生，吃飯不會有壓力。對此，有家長認為，在固定時間下，吃飯時間拉長，勢必壓縮後續的午睡時間，擔心孩子無法充分休息；而教育團體也認為，用餐時間應該給教師彈性，視班級與學生狀況來安排。

報導／沈育如

目前國小午餐及午休時間合計約六十五分鐘到七十五分鐘，用餐時間普遍安排三十分鐘到三十五分鐘，剩下的三十五分鐘到四十分鐘為午睡時間。臺北市長蔣萬安日前表示，有家長陳情，尤其低年級學生吃飯速度比較慢，希望用餐時間彈性增加五分鐘到十分鐘，減輕學生的用餐壓力，會由教育局根據各學校需求做專業評估，讓學生可以安心吃飯。

臺北市教育局日前在公立國小校長會議中宣布，可能受到教師比較晚下課或打菜時間較長，因而壓縮到用餐時間，甚至有



▲為了減輕午餐用餐速度比較慢的學生用餐壓力，臺北市教育局宣布布國小營養午餐時間延長五分鐘到十分鐘，引發家長不同聲音。攝影／高修民

低年級學生到了午睡時間還在用餐，因此這學期開始，在總午休時間不變前提下，希望各校能配合彈性增加午餐時間五分鐘到十分鐘，讓用餐速度比較慢的學生不要有壓力。**壓縮午休沒有必要**

不過，有些家長認為，拉長午餐時間，勢必壓縮後面的午睡時間，擔心孩子無法充分休息，會影響到下午的精神。全國家長團體聯盟輔導理事長彭淑燕認為，確實有些孩子年紀小，較不受控，吃飯時間會比較長，不過用餐習慣也是生活素養之一，教

師會在一旁協助，一般來說三十分鐘已足夠，對於正在發育成長的孩子來說，午休也很重要，沒有必要延長用餐時間而壓縮了午休時間。全國家長會長聯盟理事長黃正銘表示，午休很重要，孩子的午休時間絕對不能減少，如果減少睡眠五分鐘到十分鐘，孩子沒有得到充分休息，對於下午甚至到晚上的精神影響很大，況且孩子並不是臥下就能馬上睡著，都需要一段時間才能進入睡眠，一旦減少時間，勢必更難入睡，影響午睡品質。

黃正銘認為，在不減少午睡時間的前提下，如果要增加用餐時間五分鐘到十分鐘，就要減少上午或下午的下課時間，甚至挪移用餐時間，又會造成孩子作息的大變動；黃正銘表示，沒聽說有學生反映中午用餐時間不夠，呼籲政府擬訂政策前，可以先與家長、學校溝通。

開放班級彈性安排

全國教師工會總聯合會理事長侯俊良表示，增加用餐時間就會壓縮到午睡時間，是否要增加用餐時間，其實各有利弊，應該給教師視現場狀況彈性安排，例如低年級生的用餐時間會比較久，或是整個班級吃飯時間較快就能提早午休。

全國中小學校長協會理事長、新北市新莊國小校長張信務表示，目前學生用餐與午睡約七十分鐘，中、高年級用餐比較快，低年級會慢一點，教師可以依據班級狀況，在不影響課程時間下彈性調整，如果硬性規定，反而會造成師生的困擾。

小公民發言室

我看 壽司郎惡搞事件

未成年入犯錯由少年法庭審理，給予處分與警惕，法定代理人連帶賠償被害人所受到的損失，以防類似案件再發生。社群媒體未審慎評估有疑慮的惡搞影片並主動下架，也應依法一併處罰。

蕭苡芊 桃園市場明國小四年三班

青少年惡搞的行為很惡心，所以青少年必須對自己做的事負責，不應該由父母處理，父母不可能永遠都幫忙善後。

塗立丞 南投縣埔里國小六年七班

為自身行為承擔責任是理所當然的，因為要從錯誤中學習正確的態度與作為。使用網路與社群的風險無可避免，所以更要培養自覺、識別錯誤資訊的關鍵能力，以免犯錯。

黃琳瑛 苗栗縣豐田國小五年甲班

讀完本週〈學校午餐午休時間，應否調整？〉後，小朋友有什麼想法？歡迎來信表達看法，文長一百字內，來信記得附上學校、班級、姓名、電話、地址，本週四前寄到電子信箱：021503@ncc.gov.tw。文章經採用，將同時刊登於《國語日報》及網站，並收錄於國語日報知識庫及行動載具等相關產品；本報海外外各相關版面得選用轉載。刊出後致贈「作者證書」及五份當天報紙，不另支付稿費。