

**封面故事**
回應需要，培育自律：
在自由中承擔責任

**趨勢**
美國校園手機管理政策
——從科技城學區談起

**教育特寫**
螢幕後的目光：
學務主任與父親角色的手機陪伴

# 師友

The Educator Bimonthly
| 雙月刊 |
August 2026
ISSN 2663-3671

# 校園手機使用管理

## 自律引導與教育規範的平衡

Managing Mobile Phone Use in Schools
Balancing Self-Regulation and Educational Guidelines

Vol. 658

# 師友 雙月刊

2026.08
Vol. 658
1967 年 6 月創刊
封面題字｜張炳煌

The Education Bimonthly

創辦人　潘振球
發行人　張廖萬堅
出版者　財團法人台灣省中小學校教職員福利文教基金會
總編輯　郭昭佑
副總編輯　丁一顧、謝金城
當期執行編輯群　許永昌（召集人）、范熾文、脈樹・塔給鹿塔、陳怡嘉、劉雅欣、謝金城
編輯委員　李世勳、范熾文、脈樹・塔給鹿敦、許永昌、陳怡嘉、楊雅婷、劉雅欣、蔡金田（依姓氏筆順排列）
責任編輯　黃雅鳳
執行編輯　蔡荃匀

基金會
地址　臺中市霧峰區中正路 738-4 號 2 樓
電話　（04）3507-2499#108
傳真　（04）2332-6721
E-mail　ttbf.org@ttbf.one
網址　www.ttbf.org.tw

執行製作　貳拾工作室
地址　臺中市北屯區梅川東路四段 105 號 12 樓之 14
電話　0920-855192
E-mail　fan0719@gmail.com

行政院新聞局出版事業登記證臺誌字第 1369 號
ISSN：2663-3671
版權所有，本刊圖文非經同意不得轉載。



編輯室視野

4 校園手機使用管理：
自律引導與教育規範的平衡＼許永昌



封面故事

5 過曝世代，如何把孩子的人生拿回來？＼柯慧貞



趨　勢

12 數位雙面刃：
從干擾到賦能的校園手機治理智慧＼李舒婷 、陳金奇
16 美國校園手機管理政策——從科技城學區談起＼張民杰
22 從他律到自律——論學生手機使用管理＼黃偉立
27 從原則到現場：縣市教育行政的接住功夫＼鄧進權
31 從外部控制到數位自律：
以自我決定理論淺析校園行動載具管理＼毛彬權



教育特寫

36 偏鄉數位學伴雙面刃：遠距輔導與手機自律＼潘玉龍
41 從「生生用平板」到數位自律：
校園手機管理的困境與突圍＼顏佐宇
44 書包裡的隱形風暴：
手機禁令下的數位治理與素養轉向＼李蕙伶
47 螢幕後的目光：學務主任與父親角色的手機陪伴＼楊政憲
51 自律的重量：重構校園手機管理的新秩序＼邱仕騰
54 從理解到引導：校園手機使用管理的轉化思考＼林美鈴
58 從干擾到助力：校園手機管理的挑戰、實踐與反思＼黃宜宣
62 從管制走向共好：
校園手機管理的自律引導與制度支持＼林香吟

CONTENT

The Education Bimonthly Vol.658
2026.08
ISSN 2663-3671

66 學校班級中手機管理策略初探＼鍾定先

71 不只是禁用手機——
課堂中引導正向使用的教學設計＼陳德明

76 當手機走進校園：
以參與、素養與調整回應新世代需求＼吳星宏

80 從控制到合作：
運用「需求導向」化解師生手機衝突＼陳鴻彬、楊雅妃

85 告別師生諜對諜：建構有溫度的數位自律＼陳維孺

88 學生想滑手機時的專注引導＼王文忠

92 手機成癮與青少年發展：
心理學視角下的校園管理建議＼陳品皓

96 校園手機無法管？這三件事是起點！＼趙逸帆


教育觀察誌

100 國小階段網路性霸凌的預防與教育＼張众煌


教育補給站

104 校園法律面面觀：
校園行動載具使用原則法案之問題探討＼蔡佩均

109 從 UDL 開展教育系統重塑（4）讓大腦友善學習：
從神經科學理解 UDL 的教學設計＼陳清義、李亦欣

115 AI 的力量（4）：
以 AIGC 打造校務新媒體行銷新格局＼朱晉杰、張瓊文


教育舞臺秀

121 以愛築廁——打造友善校園的實踐之路＼林錦花

125 師生相伴，一起勇敢＼張淨宜

129 點亮心光：淬鍊教育的生命芬芳＼顏佐宇


優生活

133 全國近期精彩藝文活動

編輯室視野

## 校園手機使用管理

# 自律引導與教育規範的平衡

「手機」在現代科技的學習與生活中，扮演著不可或缺的角色。然而，手機雖帶來諸多便利，卻也衍生各種影響。在校園中，手機的使用固然有助於學習應用與協助，卻也容易造成學生專注力分散，因而引發許多爭議。為了使手機及數位資訊運用回歸學習的本質，避免手機成癮或學習失焦等情形發生，本期特別以「校園手機使用管理，自律引導與教育規範的平衡」為主軸，探討相關議題與具體作法，期能為校園手機的使用與管理提供良好的思考方向與參照架構。

本期「封面故事」特別專訪柯慧貞教授，探討如何找回教育的主導權，在自由中承擔責任。而「趨勢」單元中，則收錄三篇專文，分別介紹美國校園手機管理政策的情形；數位雙面刃——從干擾到賦能的校園手機治理智慧，以及從他律到自律談學生手機使用管理。

在「教育特寫」方面，則從理論與實務雙重角度，深入探討「自律引導與教育規範的平衡」。主題涵蓋：從外部控制到數位自律——以自我決定理論淺析校園行動載具管理；生生用平板到數位自律，校園手機管理的困境與突圍；告別師生諜對諜建構有溫度的數位自律等。本期精選出 17 篇來自各地的教育特寫，不僅剖析手機管理的困境及積極作法，也分享各校在手機使用與管理上的實際經驗，以及如何透過親師生的討論與合作，引導學生真正成為手機使用的主人。

此外，本期「教育觀察誌」收錄國小階段網路性霸凌的預防與教育專文，提醒我們時時關注校園中的教育議題。「教育補給站」則包含三篇精彩內容：運用 AIGC 打造校務新媒體的行銷策略、校園行動載具使用原則法案問題探討，以及從神經科學理解 UDL 的教學設計——讓大腦友善學習。而「教育舞臺秀」則精選三篇動人文章：「以愛築廁，打造友善校園的實踐之路」、「師生相伴，一起勇敢」以及「點亮心光：在斜槓教育舞臺活出生命的芬芳」。本期內容豐富多元，充分展現《師友雙月刊》對教育議題的全面關注與深切關懷。我們相信，透過大家的關心、分享、沉思與實踐，教育的良好作為將促使教育工作更加美好，成就也更為豐碩。

658 期召集人 許永昌



專訪報導

# 過曝世代

## 如何把孩子的人生拿回來？

‖ 採訪、撰文／編輯部
‖ 攝影／柯慧貞教授提供

◀ 柯慧貞教授

在數位科技高度滲透的今日，智慧型手機已成為學生生活不可或缺的一部分。從學習工具到社交媒介，手機不僅改變了知識獲取的方式，也重塑了青少年的生活節奏與人際互動。然而，當手機逐漸侵蝕專注力、影響情緒調節，甚至引發成癮與衝突時，教育現場不得不正視一個關鍵問題：我們該如何在「限制」與「引導」之間，找到一條真正有助於學生發展的路徑？

本期專訪亞洲大學講座教授兼副校長柯慧貞。她不僅為臺灣網路成癮防治學會創會理事長，亦曾獲頒教育部友善校園特殊貢獻獎。憑藉深厚的心理學與行為醫學專業，並結合曾任教育部訓育委員會常務委員及成功大學學務長的政策視野，柯教授從長年深耕行為醫學、臨床心理及校園輔導的經驗出發，深入剖析臺灣校園手機管理的演變、學生心理機制，以及教育現場可行的實踐策略，進而帶領我們思考：手機問題的本質，或許從來不只是「要不要禁止」，而是關乎在 AI 世代如何培養一個能夠自我管理的世代。

## 一 從管制到引導：校園手機政策的演變與反思

回顧臺灣校園手機管理的發展歷程，柯教授表示，早期並不存在今日所面對的複雜情境。在她擔任學務長及教育部訓育委員會常務委員期間，手機尚未進入智慧型時代，其功能多半侷限於通訊聯絡，並未對學生的學習與生活造成廣泛且深刻的影響。

然而，隨著網際網路與智慧型手機日漸盛行，學生的使用型態逐漸轉向即時通訊、社群互動與遊戲娛樂，手機從工具轉變為「高度黏著的生活載體」。柯教授特別提到，2000 年前後的數位使用行為問題，主要集中在大學校園的「網路成癮」。當時家用撥接或 ADSL 初期的網路速度尚慢，但教育部補助的學術網路（TANet）高速且穩定，「網路可近性」極高且「免費」，對住宿學生而言，形同另一種形式的「高速網咖」。當時柯教授主持的大學生全國樣本調查研究顯示，約有 15.3% 的大學生具有網路成癮風險，而住宿生網路成癮高風險群高於非住宿生；校園網路管理討論重點主要聚焦於宿舍是否採取「斷網時間」或「寧靜宿舍」的措施。

數位使用行為問題的型態在 2011 年前後產生質變。隨著觸控螢幕與高速行動網路日益成熟，智慧型手機使用快速普及；加上民間電信網路快速擴展，學生不再受限於校園光纖，而是進入「隨時隨地、人手一機」的時代。數位使用風險呈現明顯的「年齡下探」趨勢，管理議題從大學端逐步延燒至中小學。在此背景下，校園手機政策也從是否禁止或限制，轉向更為複雜的管理與引導。

近年來，國際間陸續出現限制學生在校使用手機的立法趨勢，但臺灣不宜直接複製國外模式，而應依不同學習階段發展差異化策略。國小階段應較著重規範與保護措施；青少年則應逐步引導其建立自主管理能力與數位使用責任。

## 二 校園中手機管理的可能效益：降低可近性與同儕影響力

柯教授曾於 2014 年進行調查，瞭解中小學校園手機管理型態與學生

**柯教授於法國南法演講「遊戲成癮心理治療」**



網路成癮高風險群盛行率的相關性：

第一類是「全無管制」，此類學校的學生網路成癮高風險群盛行率最高；其次是第二類，「授權上課教師各別管理」，可能因「管教不一致」，而易引發師生衝突；第三類是「上課禁用手機」；第四類則是「在校都不能用」；第三、四類相對地學生的成癮高風險盛行率較低。

她特別指出，當學生質疑「為什麼 A 老師可以管、B 老師卻不管」時，不僅規範失去效力，更可能損及師生關係。這數據顯示，校園中若管理手機使用，可能因降低可近性、同儕影響力（同學在玩、同學找我一起玩），而使得學生網路成癮高風險盛行率較低。

## 三　孩子為何沉迷手機？——看見螢幕背後未被滿足的靈魂

除了環境因素，更需要深入瞭解學生的心理需求。從心理學角度來看，學生對手機的依賴，往往源自更深層的心理需求。相關理論與實證證據均表明，關鍵的心理需求滿足包括：「愛與歸屬感」、「愉快感」、「成就感」與「自主感」，柯教授稱之為「高四感」。這些需求對學生發展與自我實現十分重要。當這些需求在現實生活中未能得到滿足時，學生可能轉向手機世界尋求補償。

（一）**歸屬感的數位替代：**在現實中孤單或遭受霸凌的孩子，在網路上尋找網友支持，透過社群互動填補人際空缺。

（二）**成就感的虛擬補償：**現實學

業挫折感重的學生，在遊戲世界中化身英雄、透過遊戲升級與勝利獲取滿足。

（三）**愉快感的即時紓解：**面對龐大學業壓力，透過短影音或手遊快速獲得愉悅，形成逃避現實的心理機制。

（四）**自主感的另類實現：**國高中生渴望掌控權，若他認為自己在學校、家庭中像「機器人」般被控制，缺乏自主自尊，便會在網路上追求隨意發言的自由，填補生活中的控制感缺失。

因此，兒少在網路中得到心理需求的滿足後，愈來愈沉迷，等到身心與學習功能逐漸受損後，雖然想減少使用，卻屢屢失敗，於是又轉向網路來紓壓與逃避現實。柯教授指出，前期，學生的使用經驗讓他期待、相信使用後帶來的好處；此時，他們不斷放大這些好處與期待（如同踩下油門）；但到了後期，他們已能想到壞處，也意識到「我用太多，已有很多問題，不能再用了（要剎車）」，可是「我克制不了，我又失敗了。」這種反覆失控的經驗，也會讓自我效能因此下降，進而更容易陷入惡性循環。

柯教授提醒教育工作者，區分「高頻使用」與「行為依賴」實為關鍵。成癮的關鍵不在於「使用時間長短」，而在於「失控」與「功能損害」；當學生廢寢忘食，忽略睡眠、運動與基本的角色功能（如學習）；將網路視為生命唯一，一旦無法使用即出現嚴重的焦慮或暴怒；長期利用手機逃避現實中的人際或生活壓力時，便需要更積極的介入與輔導。

## 四 規範只是學校說了算？——從規定到共識

在班級經營層面，規範不能只是被遵守，而應該被理解與參與。當學生參與手機使用規範的制定過程時，會同時經歷「風險評估」與「責任承擔」的學習歷程。教師可以引導學生討論：使用手機的好處與風險是什麼？如何健康用、取好處、避風險？不同情境下的適當使用方式為何？違反規範時的後果與修正機制如何設計？

透過討論，不僅建立規則，更培養學生的風險評估與自律能力。柯教授主張「規範不要由上而下」，建議教師在引導學生建構公約時，多給予其「話語權」與「參與權」。具體做法包括：

（一）**損益分析：**帶著學生思辨「無限制使用」與「有規範管理」的利弊得失，讓他們理解規範背後的原因。

（二）**風險判斷：**教會學生辨識網路詐騙與隱私風險，將管理內化為公民素養，而非僅是外在約束。

她建議，從中高年級開始，即可逐步引導學生共同訂定班級公約，而非由教師單方面宣布規定。當學生理解「為什麼要這樣做」，規範才會從外在約束轉化為內在自律。

## 五 衝突的背後：理解，而非對抗

在實務現場中，手機往往是師生與親子衝突的導火線。當學生因手機被沒收而產生強烈反抗時，若僅以權威壓制，往往會加深對立。

柯教授提醒，當孩子因手機被控管而暴怒時，師長應傾聽其背後的恐懼——例如「錯失恐懼」（Fear of Missing Out, FoMO）。孩子可能擔心「大家在做什麼？我是不是被排除？被遺忘了？沒有人理我了？」這背後反映的是對人際歸屬的深切渴望。理解這些心理機制，才能用「替代方案」引導孩子，而非僅止於強硬對抗。

她觀察到，許多家庭存在「雙重標準」：學校限制使用手機，家庭卻以 3C 作為安撫工具，形成「3C 育兒」現象。因此，手機管理不能只停留在校園，而必須延伸至家庭教育。

親、師、生三方需要建立一致的教育立場。在溝通過程中，應讓學生理解：規範的目的不是控制，而是關心與保護；限制不是否定，而是學會自制、鍛鍊前額葉腦功能。當學生感受到被理解，而非被壓制，衝突才有機會轉化為學習。



## 六 真正能取代手機的，是高四感的真實生活

除了規範與溝通，柯教授也強調「替代經驗」的重要性。若學生生活中缺乏高四感的活動，手機便容易成為最直接的滿足來源。

她分享透過服務學習，讓學生發現所學很有用，找到學習的動機，例如她曾在重大天災後，帶領學生深入偏鄉進行心理重建，學生在真實情境中與人互動，深深感受所學知識的價值與意義。

這些經驗顯示，當學生在現實生活中獲得被接納、被肯定，並與他人建立連結時，對手機的依賴自然會降低。

柯教授分享其開辦多年的「關機營隊」經驗。透過三天兩夜或週末的活動，讓九成參加的孩子在無手機環境中體驗雖然沒有手機，但在活動中得到「歸屬感、愉快感、成就感、自主感」。營隊透過小隊合作學習、小隊表演、各種個人特色、優點、好行為的表揚，讓孩子在真實互動中獲得高四感，也降低對手機的心理依賴。

## 七 「手機友善校園」長什麼樣子？

在柯教授的觀點中，理想的「手機友善校園」並非全面禁止手機的使用，而是建立兼具明確一致規範與支持學生滿足高四感的環境。其核心要素包括：

（一）**明確且一致的制度：**清楚界定手機使用時機與情境，區分學習時間與休息時間，並建立清晰的行為邊界——例如睡前、用餐時不宜使用手機，讓學生有所依循。

（二）**教學上的轉化運用：**將手機從干擾源轉為學習工具，例如資料搜尋、即時互動等。讓學生在課堂上體驗手機作為學習輔具的正面價值。

（三）**情緒與自我管理教育：**協助學生覺察自身使用行為，並培養調節能力。柯教授強調，「自律是要教的，不是天生的」。像棉花糖實驗一樣，教導孩子「延宕滿足」的策

略，學習延遲當下的衝動，換取更長遠的效益。

（四）**親師合作機制：**鼓勵家長與學生共同利用螢幕管理軟體或內容過濾器，以便讓科技協助管理科技。同時，應避免學校與家庭因標準不一而產生的訊息落差，進而引發師生衝突。例如，學校禁止手機使用而家庭卻放任不管，將導致孩子對規範的漠視。因此，家庭經營與班級經營都應重視，給予學生得到高四感的經驗。

## 八 結語：回到教育本質，回應孩子的需要，培育孩子的自律

柯教授以一句話總結：「孩子需要的不多，我們要無條件理解並回應；但孩子想要的很多，則需培養其自制與延宕滿足的能力。」

她認為，無論科技如何變遷，教育的核心始終不變 —— 那就是回應孩子的需要，培育孩子的自律。當孩子在現實生活擁有安全感、愛與歸屬感及成就感時，他們更有能力自由地揮別網路的依賴；當孩子被尊重，並學會自律、為自己的選擇負責，他們更有能力因應各種數位誘惑。

手機問題的本質，是一場關於「自我管理」的教育。手機，已成為這個世代無法切割的一部分。與其試圖排除，不如引導學生學會與之共處。

從制度規範到心理理解，從衝突處理到環境營造，教育的關鍵不在控制，而在賦能 —— 讓學生在誘惑中做出選擇，在自由中承擔責任。

當我們願意理解螢幕背後未被滿足的需求，並提供適切的支持與界線，數位科技便不再只是誘惑，而能成為支持成長與連結世界的橋樑。



# 數位雙面刃

# 從干擾到賦能的校園手機治理智慧

‖ 李舒婷　宜蘭縣蘇澳鎮永樂國小校長、國立東華大學教育行政與管理學系博士生
‖ 陳金奇　宜蘭縣政府教育處處長、國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系博士

## 一　當手機走進校園：從國際趨勢到在地策略

每天早晨，學生走進校門，身上除了書包與學用品，口袋裡還多了一支手機——這樣的畫面，在當今校園已愈來愈普遍。根據 iWIN 網路內容防護機構對臺灣兒童及青少年網路使用行為之調查，兒少每日平均上網時間已從 2021 年的 3.17 小時增加至 2024 年的 3.96 小時，首次接觸網路的年齡也從 8.7 歲降至 7.1 歲，數位載具使用已明確呈現低齡化趨勢（衛生福利部，2025）。聯合國教科文組織（UNESCO）全球教育監測報告（Global Education Monitoring Report）指出，截至 2026 年 3 月，已有 114 個教育系統實施國家層級的校園手機禁令，占比達 58%，達全球校園手機禁令高峰（UNESCO, 2026）。

教育部於 2019 年頒布《高級中等以下學校校園行動載具使用原則》，並於 2025 年 5 月公告「高級中等以下學校學生攜帶行動載具到校管理原則」草案。現今學校依據教育部函頒原則，已建立手機管理防線——學生一進校門便須將手機關機並交由班級集中保管，或在課堂及在校期間不得取出使用。從表面上看，校園內似乎免於數位載具的干擾而獲得平靜，但這股數位浪潮，真的被徹底擋在校門外嗎？

## 二 剖析數位雙面刃：認知負荷與管理困境

面對校園手機治理挑戰，應體悟「大禹治水，疏濬重於防堵」的古老智慧。作為教育工作者，我們深知防堵式的管理，雖能免除一時干擾，卻無法真正教會學生如何在未來的數位洪流中生存。一味禁止使用手機的同時，也錯失了引導學生學習自我控制與善用科技的教育契機。因此，如何在「數位雙面刃」之間找到平衡點，實現從「防堵」轉向「疏濬」，必須從問題本質著手。

### （一）學生認知發展：認知資源的佔用與專注力挑戰

智慧型手機透過推播通知、鮮豔色彩與即時回饋等內建機制，不斷誘惑並吸引使用者的注意力。Ward 等人（2017）指出，智慧型手機的存在會產生「腦力流失（Brain Drain）」效應，進而佔用有限的認知資源。當手機進入校園，學生必須分出部分認知資源來抑制想看手機的衝動。對注意力控制機制尚在發展階段的中小學生而言，這無疑是項挑戰，造成第一線教師常感嘆學生「人在心不在」。

### （二）教師管理困境：權責兩難與親師壓力

對於第一線教師而言，手機管理不僅是課堂秩序問題，亦帶來後續法律風險與親師溝通壓力。教師若選擇集中保管學生手機，一旦發生遺失或損壞，責任歸屬易引發爭議；反之，若選擇不代管，學生課堂上偷玩或衍生網路霸凌事件，教師又得面臨「管教不力」的指責。這種進退維谷的困境，加上家長兩極化的態度：一方要求學校嚴格禁止，以免影響成績；另一方則希望隨時能聯繫孩子，而反對學校代管的雙重夾擊，使得手機管理成為教師的焦慮來源。

## 三 治理智慧：從管理走向自律的教育之路

校園手機治理不能只停留在「收與不收」的管理層面，更需思考如何透過教育，讓學生理解為什麼需要管理、如何學習自律，進而將外在規範

內化為自我管理能力。

### （一）教育行政：資源挹注與支持系統的建構

首先，在制度面，依據教育部《高級中等以下學校校園行動載具使用原則》，透過校務會議凝聚親師生共識，明確訂定手機管理規範。此規範訂定不是由上而下公告，而是經過親師生共同討論及宣導的歷程，讓每位利害關係人都理解其背後的教育意涵。當學生問「為什麼不能用手機」時，我們的回答將不再是「因為學校規定」，而是拋出問題：「在不同的時間與場合，什麼是最適合的工具？」藉此引導學生思考。

此外，地方政府鼓勵學校申請「數位學習精進方案」，充實數位載具，讓「公用載具」逐步滿足教學需求，降低學生必須攜帶私人手機到校的必要性，從源頭減少管理壓力。以宜蘭縣為例，近年積極推動「中小學數位學習精進方案」，建置數位學習支持平臺，設置兼輔教師入校輔導機制，協助全縣中小學在數位學習之路上穩健發展。數位載具應是被妥善利用的工具，縣府更扮演數位教育賦能者的角色。

### （二）學校實踐：課程轉化與校園文化的營造

在地方政府的政策引導與資源挹注下，學校依循「理解先於規範、引導重於禁止」的理念，推動兼顧管理與教育的治理策略。

在課程面，學校將數位素養融入教學，透過課程引導學生認識網路世界的機會與風險。教育部《中小學數位教學指引》亦指出，數位素養教育應引導學生應用數位工具於自我學習成長，培養自律正向的習慣與態度。教師提供鷹架，讓學生利用數位載具進行學習活動，體驗科技作為「學習工具」而非「娛樂載具」的正向功能。

在文化面，打造「不需要手機也很精彩」的校園生活——豐富的課間活動、社團經營、戶外探索課程，讓孩子在真實人際互動與身體活動中獲得滿足感，降低對數位螢幕的依賴。當校園生活本身夠豐富、夠有

趣，手機自然不再是孩子唯一的慰藉。

## 四 協力共治：培養數位時代的自律公民

校園手機治理的核心，不在於管，而在於教。聯合國教科文組織（UNESCO）在 2023 年全球教育監測報告中明確指出「科技應僅在明確支持學習成果時才被允許進入校園」（UNESCO, 2023）。這不僅是對學校的提醒，也是對整個教育體系的呼籲。

從中央到地方、從縣府到學校，手機治理需要的是一套協力共治架構：教育部提供原則性的政策方向與法制保障；縣市教育處承接政策、轉化為在地策略，統籌數位學習資源，建立支持網絡；學校則在課程與文化層面落實教育實踐。手機問題的解方，不在於學校的單打獨鬥，而在於整體教育系統的協同運作。

我們真正要培養的，不是一群「在學校不能用手機」的學生，而是一群「在任何場合都能自律使用科技」的數位公民。從干擾到賦能，從禁止到引導，校園手機治理需要的不只是一套規範，更是一份教育的耐心與智慧。當中央、地方與學校願意攜手合作，採用學生能夠理解的方式，與他們共同面對數位世界的誘惑與機會時，手機這把雙面刃，終將成為學習路上的助力，而非阻力。

## 參考文獻


UNESCO (2023). Global education monitoring report 2023: Technology in education — A tool on whose terms? https://doi.org/10.54676/UZQV8501

UNESCO (2026). Phone bans in schools are spreading worldwide as the policy debate rages on. https://www.unesco.org/gem-report/en/articles/phone-bans-schools-are-spreading-worldwide-policy-debate-rages

Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., & Bos, M. W. (2017). Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity. *Journal of the Association for Consumer Research, 2*(2), 140-154.

衛生福利部（2025）。**3C 有界線，親情不掉線－數位時代的親子教養衝突**。https://www.mohw.gov.tw/cp-7178-82373-1.html。




# 美國校園手機管理政策

## 從科技城學區談起

‖ 張民杰　國立臺灣師範大學師資培育學院教授兼副院長

## 一 前言

臺灣學生在校園中使用手機，已逐漸對學習與校園生活產生明顯影響，因此如何有效管理手機使用，已成為教育現場的重要課題。本文以美國加州「蘋果之鄉」——庫比蒂諾聯合學區（Cupertino Union School District）內的 Stevens Creek Elementary School 及 Hyde Middle School，以及該學區學生升上的弗里蒙特聯合高中學區（Fremont Union High School District）為例，探討在這些學區中，多數家長任職於手機產業鏈，學校如何管理學生的校園手機使用。接續論述美國中小學校園手機管理政策的現況、師生看法與面臨問題，最後歸納美國經驗對臺灣中小學校園手機管理政策的啟示。

## 二 三所學校的校園手機管理政策

上述三所學校對於校園內手機與科技產品的使用，皆於學生手冊中訂有明確規範。

### （一）Stevens Creek Elementary School

該校學生手冊明訂：「學生可攜帶手機，但必須全天存放在書包內，書包可置於教室外。校園內，學生不得以任何理由使用手機，包括打電話、拍照、看影片及瀏覽社群媒體等。學生可佩戴智慧手錶或其他運動追蹤器，但不得用於打電話、發送簡訊或存取社交媒體。若這些設備干擾學習環境，學校得要求學生取下。學生攜帶此類個人物品到校須自行承擔風險，學校對遺失



或損壞概不負責」（Cupertino Union School District, n.d.）。

### （二）Hyde Middle School

該校學生手冊明訂：「學生在校期間（含午餐及早午餐時間）須關閉手機、智慧手錶及其他電子設備，並置於書包內。若學生未經許可在校期間使用電子設備，例如發出鈴聲、震動等，該設備將被『暫時保管』，學生得於放學後至辦公室領取。屢犯者將被要求登記設備，或將設備留在家中。學校對遺失、遭竊或損壞之設備概不負責。經教師許可，學生得於課堂上使用學校設備進行教學。所有學生在使用任何設備前，須持有有效且已簽署的科技產品使用許可單。違反規定者，學校將予以相應處分。家長亦有責任在家訂定孩子使用設備之規則」（Cupertino Union School District, n.d.）。

### （三） Fremont Union High School District

該學區規定，學生得於非教學時間在校園內使用手機或其他行動通訊設備，但必須遵守相關規範。教學期間必須關閉所有行動通訊設備，惟於緊急情況下、感受危險威脅、經教師或管理人員允許、基於健康需求或個別化教育計畫時，得例外使用。違規時，教職員得暫時保管或沒收設備，並安全存放，直至歸還或轉交行政端處理。校長或其指定人員得依法採取措施，限制學生在校園內使用手機及其他行動通訊設備。學區對學生攜入校園或參與學校活動時遺失、遭竊或損壞之行動通訊設備，不承擔任何責任（Fremont Union High School District, 2025）。

## 三 美國對校園手機使用的討論

### （一）手機使用管理的現況與效果

Cantor 等人（2025）運用蘭德公司的美國學校領導小組（RAND American School Leader Panel），調查 985 名 K-12 年級公立學校校長。問題為：「貴校今年（2024 至 2025 年）的手機政策為何？」依嚴格至寬鬆分為五類：第一類：學生禁止攜帶手機到校；第二類：學生可攜帶手機到校，但上學期間禁止使用；第三類：學生可攜帶手機到校，僅能於課餘時間使用；第四類：學生可攜帶手機到校，須經教師酌情許可方得於課堂使用；第五類：本校無相關政策。

調查結果顯示，第一類和第五類比率皆低。其中，第一類（禁止帶手機到校）以國小的 6.79% 為最高，第五類（無政策）僅占全數學校的 3.32%，換言之，96.68% 的學校訂有手機使用政策。第二類（上學期間禁止使用）比率最高，達 81.62%。第三、四類（限制性使用）則以國小比率最低，國中次之，高中最高。由此可見，隨著年級提升，手機使用的容許度逐漸放寬。上述 Stevens Creek Elementary School 屬於第二類；Hyde Middle School 接近第三類；Fremont Union High School District 則屬於第四類。

佛羅里達州（Florida）曾於

2023 年實施第三類手機管理政策，根據 Figlio 與 Özek（2025）採用「雙重差分法」（Difference-in-differences），將超過 13 萬名學生中，政策實施前「手機使用率高」的學校（實驗組）與「使用率低」的學校（對照組）進行比較。結果發現：實施第一年，學生紀律處分增加，但第二年紀律事件即見降低，顯示存在政策剛實施的「過渡適應期」；學業成績則在第一年小幅提升，第二年顯著提升；曠課率兩年皆呈現下降趨勢。

### （二）校長、教師與學生對手機使用管理的看法

美國國家教育統計中心（The National Center for Education Statistics, NCES）調查了美國各州、華盛頓特區的 1,490 所 K-12 公立學校，以及海外領地（如關島、美屬維京群島等）的 99 所學校。結果顯示，超過半數（53%）的校長認為學生的學業成績受到手機使用的負面影響；逾三分之二的校長認為手機對學生的心理健康（72%）與注意力（73%）亦產生負面影響。

皮尤研究中心（Pew Research Center, 2024）調查美國中小學教師發現，72% 的高中教師認為手機是課堂分心的主因。然而，手機管制政策極難落實 —— 高達 60% 的高中教師認為這些政策「非常或有些難以執行」，而國中教師（30%）與小學教師（12%）的比率明顯較低。究其原因，在於師生對於手機的認知存在落差。儘管校長與教師感受到智慧型手機帶來的負面影響，多數 13 至 17 歲青少年卻持完全相反的正面看法：高達 70% 的青少年認為智慧型手機「好處大於壞處」，甚至有 45% 認為手機讓他們在學校表現得更好，僅 23% 認為變得更糟。

兩年後，皮尤研究中心再度對 13 至 17 歲青少年進行調查（Pew Research Center, 2026），結果顯示：僅 41% 支持在課堂期間禁用手機，仍有過半數（51%）表示反對，另有 8% 不確定。若將管制時間擴大至整個上學時間（含午餐及下課時間），支持度更驟降至 17%，高達 73% 反對。由此可見，師生對校園手機使用的認知落差仍然存在。

## 四 對臺灣校園手機管理政策的啟示

即便是在家長多任職於手機產業鏈、視科技為日常的矽谷園區，學區中小學同樣面臨校園手機管理的挑戰，並務實採取從國小、國中到高中的分齡規範，自第二類逐步過渡至第四類。此趨勢與蘭德公司調查結果相符：手機使用政策隨年級提升而逐漸放寬。對於同樣身為科技島的臺灣，深具啟示。

佛州研究指出，手機管制初期，校園紀律處分曾短暫增加，形成所謂的「過渡適應期」。此結果也提醒臺灣，在實施校園手機管理政策時，應特別注意執法的公平性，避免對特定族群產生差別待遇，並透過與學生及家長的積極溝通、建立明確期望，以降低政策初期的衝擊。儘管美國校長普遍認為校園手機使用損害成績與心理健康，高中教師亦指出手機是課堂分心的主因，然而師生之間的認知落差依然顯著：高達七成青少年認為手機「好處大於壞處」，且反對將管制時間擴大至整個上學時間。青少年學生的想法並非毫無根據。以 Hyde Middle School 為例，學生在課堂上可使用學校設備進行教學，且持有有效簽署之科技產品使用許可單者，亦得使用個人設備。而在 Fremont Union High School District，非教學時間遵守相關法規即可使用手機；教學期間，於緊急情況、感受危險威脅、經教師或管理人員允許、基於健康需求、個別化教育計畫時，亦得例外使用。由此可見，手機「好處大於壞處」在特定情境下確實成立。有些青少年甚至認為沒有手機就沒有安全感。因此，臺灣的教育主管機關與學校在制訂校園手機使用管理規則時，應讓學生（尤其是高中生）參與討論，方能真正實現校園手機使用「利大於弊」的目標。校園手機管理的核心，不只是禁止使用，而是培養學生在數位時代中的自律與媒體素養。

## 五 結語

本文檢視美國的校園手機政策，發現即便是加州科技城學區，多數亦採逐步放寬的分齡規範，蘭德公司的調查亦證實此趨勢。師長憂慮手機損

害心理健康，造成課堂分心；學生卻認為利大於弊，凸顯雙方認知上的顯著落差。佛州研究顯示，手機管制雖有過渡適應期，但長期而言有助於提升學業成績。臺灣在推動校園手機管理時，宜參考美國分齡規範的經驗，並重視學生的真實聲音，方能讓管理政策真正落地。

## 參考文獻


Cantor, J., McBain, R. K. ; Kofner, A., Zhang, F., Burnett, A., Breslau, J., Diliberti, M. K., Mehrotra, A., Stein,B. D. and Yu, H.(2025). Cell phone bans in a national sample of US public school principals. *JAMA Health Forum. 6*(10) e254229. doi:10.1001/jamahealthforum.2025.4229

Cupertino Union School District. (n.d.). *Hyde middle school handbook: Cell phones & technology*. https://hyde.cusdk8.org/about-us/handbook

Cupertino Union School District. (n.d.). *Stevens Creek Elementary handbook: Cell phone use, smart watches, activity trackers*. https://stevenscreek.cusdk8.org/about-us/handbook

Figlio, D. & Özek, U.(2025). *The impact of cellphone bans in schools on student outcomes: Evidence from Florida*. EdWorkingPapers Policy and Practice Series. https://edworkingpapers.com/policy-practice-series/ai25-1315

Fremont Union High School District (2025). *Policy 5131.8: Mobile Communication Devices*. https://resources.finalsite.net/images/v1747243128/fuhsdorg/hd2qobuqz1urlq5c8r1o/Policy51318MobileCommunicationDevices.pdf

Institute of Education Sciences. (2025). *More than half of public school leaders say cell phones hurt academic performance* (School Pulse Panel press release) https://ies.ed.gov/learn/press-release/more-half-public-school-leaders-say-cell-phones-hurt-academic-performance

Pew Research Center. (2024). *72% of U.S. high school teachers say cellphone distraction is a major problem in the classroom*. https://www.pewresearch.org/short-reads/2024/06/12/72-percent-of-us-high-school-teachers-say-cellphone-distraction-is-a-major-problem-in-the-classroom/

Pew Research Center. (2026). *About 4 in 10 teens support cellphone bans in classrooms; Fewer back all-day restrictions*. https://www.pewresearch.org/short-reads/2026/01/13/about-4-in-10-teens-support-cellphone-bans-in-classrooms-fewer-back-all-day-restrictions/






◀ 作者近照

# 從他律到自律

## 論學生手機使用管理

‖ 黃偉立　臺中市立文華高中校長、
國立彰化師範大學教育研究所博士

### 一 前言

智慧型手機的問世為我們生活帶來極大便利，從交通工具搭乘、行車導航、金融交易、購物付款到社群媒體的使用，幾乎無所不包，大幅改變了人類的生活樣態。

隨著智慧型手機普及與網路媒體盛行，許多衍生問題也逐漸浮現。美國心理學家強納森．海德特（JonathanHaidt）在研究青少年心理健康問題時，發現其對青少年影響甚鉅，遂著手深入探討，並於 2024 年出版《失控的焦慮世代》一書，引起發各界高度關注。

書中指出，1995 年後出生的 Z 世代，因智慧型手機普及，童年沉浸於社群媒體，進而影響社交、認知與情緒發展。數位活動為人類帶來四大負面影響：社交時間縮短、睡眠品質下降、專注度下降及網路成癮，也使青少年憂鬱與焦慮率大幅上升（強納森 . 海德特，2024）。

### 二 世界各國及臺灣的因應處理

#### （一）世界各國對於學生手機使用的管制

疫情後，本校出訪美國、德國及日本的姊妹學校時發現，學生在校

期間皆未使用手機。經詢問後得知，這些學校對學生在校期間均實施手機管制。美國華府哥倫比亞特區的姐妹校做法是：學生入校後，每人領取一個專用袋子裝入手機，並以磁扣封住袋口，放學時方可解鎖。德國斯圖加特附近的姊妹學校，除了管制手機使用，每天還安排一次較長的課間休息時間，鼓勵全校學生都到戶外活動、交流。

關於學生在校使用手機的管制，2025年秋季，全球校園的手機禁令達到新高峰。聯合國教育科學及文化組織（UNESCO）數據指出，截至2024年底，已有近80個教育系統（約40%）實施限制，較2024年初增加19個。此顯示各國對學生分心、心理健康與數位成癮問題的焦慮持續升溫。

《未來親子》整理UNESCO及媒體報導的數據（如圖1）顯示，各國對青少年手機過度使用而影響學

**圖1　全球青少年校園使用數位載具管制整理一覽表**

**全球青少年與校園數位設備禁令概覽**

| 國家 | 規格 | 禁令內容 | 實施時間 |
|---|---|---|---|
| 澳洲 | 高 | 澳洲議會禁止16歲以下的青少年使用多數社交媒體平台，這使其成為全球對未成年人網路使使用管理最嚴格的國家之一。 | 2024年11月 |
| 巴西 | 高 | 巴西頒布總統令，限制不能在全國公立和私立小學課堂上使用便攜式電子設備，尤其是手機。 | 2025年2月 |
| 芬蘭 | 高 | 芬蘭中小學本學期新法規生效，禁止上課期間使用個人手機、筆記型電腦和平板電腦。 | 2025年9月 |
| 瑞典 | 高 | 2026年秋季起的新學年，全國推行校園手機禁令，所有學校及課後活動班必須收取學生的手機並代為保管。涵蓋範圍為7到16歲。 | 2026年秋季 |
| 法國 | 中高 | 教育部長博爾內（Elisabeth Borne）4月宣布，從今年9月開始，6至9年級的中學生必須在到校時交出手機。這項從去年開始的「數位休息」措施已在約100所學校成功試行。 | 2025年9月 |
| 英國 | 中高 | 建議國小至高中，在校期間禁用手機，實際作法由各校自訂（多採手機集中保管制）。 | 2024年 |
| 荷蘭 | 中高 | 荷蘭有317所中學自2024年1月起，禁止學生在校使用智慧型手機，其中2/3學校更要求學生須將手機留在家中，或是鎖進學校置物櫃保管。 | 2024年1月 |
| 南韓 | 中 | 根據2025年8月27日南韓教育部通過的「中小學教育法」修正案，2026年3月1日起，韓國的小學、國中及高中生，上課期間不得使用智慧型手機及其他類似數位裝置。 | 2026年開始 |
| 台灣 | 中 | 教育部2025年5月21日公告「高級中等以下學校學生攜帶行動載具到校管理原則」草案，規劃國中小學生採集中保管，高中職由親師生共同議定管理方式，預計從114學年度9月新學期實施。目前尚在商議中。 | 2025年公布草案 |
| 美國 | 中 | 美國加州、印第安納州、明尼蘇達州與俄亥俄州等皆已立法禁止學生在校期間使用手機。 | 2021-2022年 |
| 加拿大 | 普通 | 沒有明確的手機禁令，但其中一個省份－安大略省（Ontario）於2024年9月實施了嚴格的校園手機禁令，禁止在校期間使用手機。 | 2024年4月 |

資料來源：作者整理自《未來親子》〈全球校園手機禁令新學期掀起新高峰，澳洲最嚴格，芬蘭、瑞典、法國開學季密集實施〉

習活動的問題日益重視，紛紛採取手機與社群媒體管制措施（未來親子，2025）。從社群媒體到手機使用，管制強度由低至高不等，皆顯示各國對於此項議題的高度重視。

### （二）臺灣關於學生手機使用的規範

在國內，教育部於 2019 年公布《高級中等以下學校校園行動載具使用原則》，揭示了為導引學生、教職員工及校外人士於校園內適切使用行動載具，以維持學校秩序及安全、教導使用禮儀，並促進學習成效。

2025 年，教育部公告《高級中等以下學校學生攜帶行動載具到校管理原則》草案，規劃國中小學生採集中保管，高中職則由親師生共同議定管理方式。近期，因學生團體對制定程序有所疑慮，此草案仍處於搜集意見的階段。兩項原則則皆清楚指出，應引導學生合宜使用行動載具，並正視學生手機過度使用的問題。



## 三 從行為科學的角度探討手機的使用

### （一）多巴胺的奧秘

多巴胺是一種神經傳導物質，負責傳遞興奮、渴望與快樂感，是大腦「獎勵系統」的重要組成。當人們期待或完成目標、運動、購物、學習等活動時，會釋放多巴胺，帶來短暫的快感，激勵人持續追求目標。

大衛．菲利普斯在《你的人生，它們六個說了算 —— 決定你一生的六種物質》一書中，以生動比喻介紹六種主導情緒、行為及決策的神經傳導物質：多巴胺、血清素、腦內啡、正腎上腺素、睪固酮與皮質醇。作者認為，這六種神經傳導物質如同調酒材料，透過巧妙調配，直接影響我們的情緒與生活，讓我們有能力面對挑戰、享受人生（大衛．菲利普斯，2025）。

大衛．菲利普斯將多巴胺分成「緩效型」和「速效型」，幫助我們更清楚地理解它們對生活的不同影

響。速效型多巴胺就像是很容易得到的短暫滿足感，來得快、去得也快。這種快樂來得直接、短暫，結束後反而會感到空虛、焦慮、滿足感逐漸衰退，甚至產生成癮。在此過程中，並未從事任何能帶來長期快樂的實質活動。如果過度依賴這種刺激，會使大腦漸漸忘記追求真正能帶來滿足感的事物，而讓自己陷入滿足感遞減以及投入時間不斷增加的負向循環（哇賽心理學，2025）。

相反地，緩效多巴胺則像是爬一座大山，雖然不會瞬間讓你感到快樂，但經過辛苦長途跋涉後，到了山頂看到壯闊景象的愉悅，卻能帶來持久的滿足感。在生活中，學習新技能、運動、與朋友深度交談，有助於增加緩效多巴胺。這些活動不會立刻讓你興奮，但它們能帶來更深層的愉悅，甚至維持長期的動力和滿足感。

我們的生活需要調和緩效與速效型多巴胺的比例。過度手機使用、長時間沉迷短影音，將導致速效型多巴胺過度分泌。反之，運動與閱讀會為我們帶來更長久的快樂。能促進速效型多巴胺的行為並非全然不可為，偶而滑手機是生活樂趣，但我們需有意識地平衡兩類行為，甚至養成每週固定運動與閱讀的生活模式。

### （二）健康習慣的養成

詹姆斯．克利爾在《原子習慣》一書中指出，人的天性怠惰，無法長期依靠意志力來培養好習慣或改善壞習慣。所謂的自律者，其實只是擅長建構環境與運用方法，讓自己無須展現超凡的意志力與自制力。當我們選擇不讓自己暴露於充滿誘惑的環境中，細微的改變便能帶來習慣的養成，而好習慣所創造的成就感，將使生活逐漸形成正循環（詹姆斯．克利爾，2019）。

創造明顯的視覺提示，能將注意力引導至你想要的習慣。例如，將書本擺放在家中各處，能大幅提高觸發閱讀習慣的機率，使拿起書本閱讀成為輕鬆自然的事。同樣地，當你需要專注於某項活動時，將手機移至不易取得的位置，自然會減少使用。當減少手機使用，帶來做事或讀書效率提升時，便會形成行為的正增強，使大腦運作的迴路轉為正向循環（詹姆

斯．克利爾，2019）。

## 四 結語

人類科技的發展為生活帶來便利，相對地，也會衍生出相關問題。手機過度使用，對全世界青少年的學習、社交、生活作息乃至健康習慣養成，已成為各國高度關注且需積極面對的重要議題。

除了從行為科學理解手機過度使用對生理與心理的影響，逐步養成健康習慣，更是協助孩子從他律走向自律的重要基礎。自律所帶來的成就感，也將創造生活模式的正向循環。此外，在訂定行動載具使用規範的過程中，討論最多的便是：推動數位教學與學生學習數位化的需求，該如何與手機使用規範取得平衡？

我們在美國和日本的學校課堂看到，手機入校受到嚴格管制；而數位學習所需的行動載具，則分別透過學生自備筆電（美國）或國家提供小型筆電（日本）以滿足學習需求。相信世界各國的執行經驗，能為臺灣日後研擬行動載具規範與建置數位化教學環境，提供良好的借鏡。

## 參考文獻

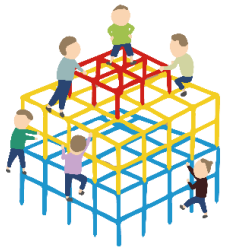
大衛．菲利普斯（2025）。你的人生，它們六個說了算！—決定你一生的六種物質。平安文化。

未來親子（2025）。全球校園手機禁令新學期掀起新高峰，澳洲最嚴格，芬蘭、瑞典、法國開學季密集實施。取自 https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/34623。

哇賽心理學（2025）。《你的人生，他們六個說了算！》多巴胺不是毒，而是人生的關鍵配方。取自 https://onyourpsy.com/sex-substanser-som-forandrar-ditt-liv-book-review/。

強納森．海德特（2024）。失控的焦慮世代：手機餵養的世代，如何面對心理疾病的瘟疫。大塊文化。

詹姆斯．克利爾（2019）。原子習慣。方智出版社。



# 從原則到現場
# 縣市教育行政的接住功夫

‖ 鄧進權　臺北市立大學兼任助理教授

## 一 前言

114 學年度開學那天，某國小教室外多了一個寫著「養機場」的木盒。當導師望著那堆待保管的手機時，心裡同時盤算著兩件事：這是新規範要求的責任；而接下來，每天早晨將多一道收發程序，放學前則需多一份核對清單的作業。手機新規範要落地，真正的問題不只是條文寫得是否清楚，更重要的是，條文與現場之間，有沒有人能夠「接住」——既接住規範，也接住那位每天進教室的教師。一項立意良善的政策，若缺乏縣市層級的支援與實施，反而可能會影響教師專業熱忱。本文聚焦於縣市的教育行政層面，探討這份接住如何讓學生能安心學習，同時讓教師的專業熱忱不被消磨。

## 二 轉譯：讓原則成為可呼吸的在地指引

教育部於 114 學年度起實施的《高級中等以下學校學生攜帶行動載具到校管理原則》，以「明確化、彈性化、分階段」為核心（教育部，2025）。此處的「彈性」出發點良善，可讓不同階段與地區能依現場需求調整；然而，若缺乏在地的詮釋與引導，這份彈性便可能讓每所學校都得自行摸索，最終費神的仍是第一線教師。

縣市教育行政的第一個工作，是將這份留白填上溫度與細節。實務上至少涵蓋三類資源：符合在地脈絡的

管理規範範本、常見爭議情境的問答集，以及教師最深層在意的——明確的法治指引與保險機制。當縣市能清楚劃定「合理查核」與「代為保管」的權利義務邊界，並配套統一的損壞理賠流程，教師執行政策時的個人責任擔憂才能被卸下。

這層轉譯——減的是不確定感，加的是現場的安心——它不是再多一份公文，而是讓教師面對家長時，身邊有依靠的扶手。

## 三 支持：讓教師有專業與行政的雙重後盾

新規範下，教師同時要做兩件事：把手機收好、把素養教好。前者是管理事務，後者才是教育本業。若縣市的目光只停在前者——查核、回報、考核——教師就會被推向「執法者」的位置，專業感受被磨損。許多教師擔憂的並非管理手機本身，而是自己在過程中淪為單純的「物品保管員」，而非引導學生面對數位生活的教育者。

行政上可以推動「減量革命」：以數位化工具簡化載具的收發、報修與申訴流程，例如校園 APP 通知與自動掃描對單，讓「養機場」的日常作業從教師手中轉到自動化的後臺，把教室裡的操作時間降到最低。

專業上，則把教師研習與輔導團工作坊的主題，從「規範說明」轉向貼近現場的議題：課堂中的數位節制如何拿捏、短影音世代學生的注意力如何陪伴、親師之間出現認知落差時如何溝通。更關鍵的是建立跨校的種子教師社群，讓新規範不再是從上而下的命令，而是從同儕之間長出的共識。

## 四 整合：把家長與社區一起請進來

手機使用的問題，還包括放學後的家庭中。如果家長與學校的步調不一致，回到家中失序的使用模式仍會讓問題回到課堂。當家長觀念與學校不同調，即使校內做得再好，教師往往得在親師會上獨自扮演「黑臉」。

縣市能著力的，或可將溝通的重心「外部轉向」。家庭教育中心可辦

理家庭手機公約共擬工作坊、親子數位共學營；教育局處則可主動與家長團體、兒少相關 NGO 合作，以「給家長的一封信」、短影音等形式，將數位節制對學習與心理健康的好處傳遞給家長。當一位母親在工作坊結束後，能主動和孩子談談週末的手機使用——不是因為教師交代而是發自她自己的想法——那麼，教師在親師會上便不再需要獨自扮演黑臉，而能成為與家長並肩作戰的數位領航員。

## 五 調處：設置可以承接爭議的柔性機制

手機毀損、遺失、學生申訴及家長投訴等情境，若集中於班級處理，最辛苦的可能是第一線導師。許多家長真正的訴求，其實是「被聽見」與「流程公正」；若爭議能在縣市層級先行緩衝，不僅能避免負面爭議擴大，也能保護校園內部的專業氛圍。

關於這點，國外經驗值得借鏡。美國許多州在教育廳下設置獨立的「教育監察使」（Education Ombuds），家長可先匿名諮詢，無需立即進入正式申訴；監察員立場中立，專注於檢視「過程是否公正」（Virginia Department of Education, n.d.）。在同一架構下，由聯邦資助的「適當爭議調解中心」（Center for Appropriate Dispute Resolution in Special Education, CADRE）發展出階梯式處理程序，依序為：促進、調解、正式申訴，確保多數爭議能在強度最低的層級獲得解決（CADRE, 2024）。澳洲新南威爾斯州則由教育部下的評估中心定期調查實施情形，以資料先行（NSW Department of Education, 2024）。這些經驗共同指向一個方向：好的爭議處理機制，應將諮詢、調處、評估分層次安放，讓多數疑問在升級前即被吸收。

回到臺灣，縣市可發展的是一道「輕量化的諮詢窗口」加上「正式調處中心」。前者可由家庭教育中心或教育局處相關科室兼辦；待確實需要正式調處時，再啟動結合法制、輔導、家長與教師代表的會議。這道緩衝機制，能為教師專業提供具體而有力的後盾。



## 六 結語

回到開頭的畫面。那個寫著「養機場」的木盒，本身只是一個容器，真正重要的是容器旁的人。縣市教育行政要接住的，不只是中央的政策與學生手中的手機，更是現場每一位教師的專業尊嚴與教學熱忱。當行政體系成為教學現場的「神隊友」，能將防弊的規範成功轉譯為興利的教育契機，教師才能卸下重擔，將精力專注於引導學生在數位時代學會自律，而非日復一日地在教室門口點名手機。從「管手機」到「育數位」，這份接住，是當前教育治理最迫切、也最有溫度的工程。

## 參考文獻

教育部（2025 年 5 月 21 日）。高級中等以下學校學生攜帶行動載具到校管理原則（草案）。教育部公共政策網路參與平臺。https://join.gov.tw

Center for Appropriate Dispute Resolution in Special Education. (2024). Dispute resolution options. https://www.cadreworks.org

NSW Department of Education. (2024, October 21). Mobile phone ban improves learning, concentration and socialisation. https://www.nsw.gov.au/media-releases/mobile-phone-ban-improves-learning-concentration-and-socialisation

Virginia Department of Education. (n.d.). Parent ombudsman for special education. https://www.doe.virginia.gov/programs-services/special-education/resolving-disputes/parent-ombudsman-for-special-education



# 從外部控制到數位自律



## 以自我決定理論淺析校園行動載具管理

‖ 毛彬權　南投縣立旭光高中校長

### 一 全球校園載具使用管理趨勢

隨著科技普及，智慧型手機已成為校園中教學與生活管理的主要干擾源。學生在課堂上使用手機，不僅影響自身專注力，更成為教育工作者的重大壓力來源。研究指出，全球 114 個國家中，近六成已在校園內明令禁止使用手機。以美國為例，至少有 31 個州要求或建議學校執行手機禁令。此趨勢顯示，各國已開始正視行動載具對兒童與青少年身心健康及學習成效的潛在危害，並試圖透過校園禁令保障學生的學習權益（Jones, Aruguete, and Gretlein, 2020; UNESCO,2026）。

綜觀國際趨勢，各國雖對校園手機使用的負面影響具備共識，但因社會文化脈絡與教育體制差異，具體管理策略有所不同，主要可歸納為以下三種治理模式（趙俊祥、李郁強，2025）：

（一）**嚴格禁止：**例如法國、丹麥（草案）與韓國，透過法規賦予校方管理權限。以法國為例，自 2018 年起即透過法規禁止學生在幼兒園至國中階段在校園內使用手機；2024 年更進一步試行「數位暫停」方案，要求學生入校時統一交出手機代管。

（二）**授權使用：**例如英國、荷蘭與日本，鼓勵或要求學校自訂規範，以維護教學秩序。英國教育部於 2024 年發布指引，雖建議學校盡量限制學生在校期間使用手機，但具體實施細節授權由各校因地制宜自行決定。

（三）**自主管理：**例如愛沙尼亞，重視數位素養與學生自律，僅在學生違規時介入。以愛沙尼亞為例，該國不採取全國性禁令，而是由各校與家長、學生共同議定使用規範，唯有在學生違反校規時，學校方可暫時保管手機。

## 二 臺灣校園行動載具管理之現況與政策演進

### （一）政策定位與核心原則

參照前述管理模式，臺灣目前的行動載具管理較傾向「授權使用」模式。主要法源依據為教育部訂定之《高級中等以下學校校園行動載具使用原則》（趙俊祥、李郁強，2025；教育部，2019）。為因應數位科技的快速發展，教育部於 2025 年修正該原則，將核心目標定調於「平衡學生個人財產權與校園教學秩序」。修正規範確立了「原則關機、必要介入」的底線：在校園內，除教師教學引導或學生緊急聯繫需求外，行動載具應保持關機；若學生將其用於遊戲或社群等非學習活動，校方具備正當管理權限並應主動介入，以確保課堂專注度與校園隱私安全。

### （二）分階治理與民主參與機制

值得注意的是，臺灣現行管理機制已摒棄單向的專斷禁令，轉而採取因應學生心智發展的「分階策略」。在國中小階段，考量學生自控能力尚在發展，主要實施較嚴格的集中保管制度；至高中職階段，則賦予校園更大的彈性空間，強調「民主治理」精神。依據 114 年（2025 年）修正規範，高中職在訂定校內管理辦法時，學生代表比例不得低於三分之一。此設計旨在建立包含申請、違規處理與申訴救濟的公開透明機制，落實數位公民教育，期盼透過親師生共議，引導學生從被動服從走向主動自覺（趙俊祥、李郁強，2025）。

### （三）管理權限與比例原則

為確保學生權益免受過度侵害，新規範亦明確界定學校的管教界線。校方任何管理與懲處措施皆須符合「比例原則」，且載具的代管時間至多以當日為限。此外，本機制僅適用於學生自備之行動載具，不涵蓋公用學習載具或教職員工之個人設備（趙俊祥、李郁強，2025）。整體而言，臺灣的政策正透過分齡管理與民主程序，在「授權使用」的框架下，逐步引導學生朝向「自主管理」邁進。

### （四）政策限制與挑戰

儘管臺灣現行的《高級中等以下學校校園行動載具使用原則》在制度設計上試圖於規範與學生權益間取得平衡，但在教育現場實施時仍面臨諸多限制與挑戰：

1. **管教界線模糊，加劇教師負擔：**隨著數位工具普及，學習與娛樂的界線日益模糊。要求第一線教師判定載具用途，不僅加重班級經營與教學負擔，頻繁的查核與代管過程亦易引發財產權爭議，進而導致師生或親師間關係對立。

2. **民主參與機制易流於形式：**修正規範雖明定高中職訂定管理辦法時，學生代表比例不得低於三分之一，但在傳統校園環境中，學生的表意權能否被充分尊重與採納？學生代表的代表性與公民參與的全面性仍備

受考驗。若「親師生共議」僅為符合法規的程序過場，未能落實雙向溝通與理解，政策恐淪為變相的專制禁令，失去數位公民教育的初衷。

3. **離校管理真空與家校共育斷層：**現行原則的管理權限僅限於「校園內」與「當日」。然而，學生數位自律無法單憑校園內的外部控制；若缺乏家庭教育的同步配合，學生離校後極易產生補償性的報復使用行為。因此，如何將校內的「分階治理」延伸至家庭，並凝聚親、師、生的共識，已成為該政策能否引導學生邁向「自主管理」的最大挑戰。

## 三 自我決定理論（SDT）視角下的校園行動載具管理實踐

自我決定理論（Self-Determination Theory, SDT）為一套探討人類動機的綜合性心理學理論。其核心主張，人類具備追求成長的本能。當個體的「自主性（Autonomy）」、「勝任感（Competence）」與「歸屬感（Relatedness）」三大基本心理需求獲得滿足時，將產生強大的內在動機與健康的心理狀態（Gunasekare, 2016）。由 SDT 視角檢視，校園行動載具管理的目標並非單純的外部控制，而是引導學生將外在規範轉化為自發的「數位自律」。

### （一）滿足心理需求以促進動機內化

1. **自主性的支持：**學校在制定規範時，應避免單向的高壓管理，提供具科學實證的合理化解釋（例如手機對專注力與學習成效之影響），並邀請學生團體參與討論。此舉能充分同理學生感受，使其體認規則建構於共同意志之上，而非純粹的權威管制。

2. **勝任感的培養：**管理核心應聚焦於提升學生的自我效能。透過設計適度挑戰或依年齡分階段放權的機制，讓學生在成功抵擋數位誘惑時獲得正向回饋，進而確立其具備掌控科技與自我管理的能力。

3. **歸屬感的建立：**限制手機使用往往剝奪學生的虛擬社交管

道。因此，學校應積極營造實體的校園社群活動，以真實且有意義的人際連結填補虛擬社交的空缺，滿足學生的歸屬需求。

### （二）從外部控制邁向數位自律

當教育環境能充分支持上述三大心理需求時，學生的行為動機將會從畏懼受罰的「外在調節（External Regulation）」，逐漸內化為認同學習價值的「認同調節（Identified Regulation）」與融入自我認同的「整合調節（Integrated Regulation）」。反之，若僅仰賴懲戒與管制等受控動機，雖能換取校內短暫的表面順從，卻極易在脫離監控情境（如下課或放學後）引發補償性的過度使用。

## 四 小結

綜上所述，面對數位時代的嚴峻挑戰，教育者應以同理心與科學理據取代單一的控制與管理。唯有構築一個具備心理支持的引導環境，落實民主共議與分階賦權，方能真正協助學生將外在規範轉化為內在準則，進而形塑出應對未來數位社會所需的內在韌性與自律習慣。

### 參考文獻

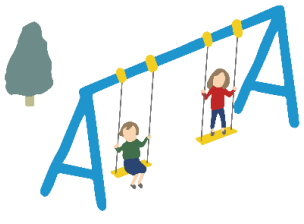

教育部（2019）。《高級中等以下學校校園行動載具使用原則》。臺教資（四）字第1080060697號函。

趙俊祥、李郁強（2025）。高中以下學生攜帶行動載具到校管理與數位素養教育之研析。立法院：法制局。

Gunasekare, U. L. T. P. (2016). Self-Determination Theory (SDT): a review on SDT as a Complementary Theory of Motivation. *Kelaniya Journal of Human Resource Management, 11*(1).

Jones, S. B., Aruguete, M. S., & Gretlein, R. (2020). Cell phone use policies in the college classroom: Do they work? *Transactions of the Missouri Academy of Science, 48*, 5-9.

UNESCO. (2026, March 17). Phone bans in schools are spreading worldwide as the policy debate rages on. Global Education Monitoring Report. https://www.unesco.org/gem-report/en/articles/phone-bans-schools-are-spreading-worldwide-policy-debate-rages.

# 偏鄉數位學伴雙面刃 遠距輔導與手機自律

潘玉龍　臺中市立梨山國民中小學校長

## 一、序幕：在群山巔峰的偏鄉校園，架起一座數位橋樑

位於群山巔峰的偏鄉學校，雲霧繚繞是日常景致，但美景背後，卻深藏著師資流動頻繁與教育資源不均的結構性困境。身為教育工作者，我們不斷思索：如何消弭地理的鴻溝，讓山上的孩子也能擁有與都會區同步的視野？

近年來，我們積極推動「生生用平板」與「數位學伴」計畫（如圖 1），讓大學志工的笑臉透過螢幕跨越重山，成為孩子的課後支持。然而，科技是一把鋒利的雙面刃，在提升學習效能的同時，也開啟了虛擬世界的誘惑之門。當平板淪為孩子逃避現實、沉溺網路的避風港時，如何在「善用遠距資源」與「避免手機成癮」之間取得平衡，成為當前偏鄉班級經營最迫切的教育實驗。

## 二、數位轉型的冷熱交替：從實體落差到心靈迷航

### （一）跨越螢幕與群山的技能賽跑

根據 Alam 等人（2025）的觀察，全球課堂的數位融入已進入高度成熟期。但在高山偏鄉，我們所面臨的「數位落差」並非僅限於硬體設備，更在於「數位素養」的隱形不對稱。教師常在不穩定的連線與學生生疏的操作技能中奮戰，使數位轉型的美意大打折扣。這種技能上的挫折感，是偏鄉推動教育科技時首要克服的屏障。

圖 1　偏鄉學生參與數位學伴線上課程現場




### （二）弱勢孩子的數位曙光與陰影

Topping 等人（2021）的研究指出，穩定的數位資源能為弱勢學生帶來更正向的學習反應。在校園裡，我們確實觀察到某些在實體課堂畏縮的孩子，在遠距視窗後展現出前所未有的自信。然而，若缺乏明確規範，螢幕極易從知識橋樑轉變為干擾源。學生頻繁切換分頁，在「數位多工」的假象下侵蝕專注力，使科技輔具反倒成為班級經營的沉重負擔。

在此過程中，我們觀察到一個重要的「轉折點」。起初，學生僅將平板視為網路娛樂的工具，學習態度敷衍；但在大學伴的適性引導與陪伴下，孩子們在挑戰中獲得成就感，進而體認到科技是探索世界的工具。這股內在動機讓他們從「為了玩而學」蛻變為「為了學而用」，成功化解科技分心的危機，轉化為實質的成長契機。

## 三、數位學伴的共振：教學循環裡的溫度與重量

要讓科技不傷及孩子，「大學伴」的教學品質是關鍵的防火牆。面

對偏鄉師資薄弱、人力不足且高流動率的現實，在地教師難以獨自支撐數位輔導網。因此，如何克服人力匱乏並提升遠距教學品質，已成為計畫成效的核心關鍵。

### （一）鷹架的構築：從經驗到專業的轉化

魏兆偉（2024）將大學伴的歷程描述為準備、行動與檢討的動態循環。熱血的大學生剛加入計畫時，常受限於自身求學經驗而理想化偏鄉教學，遭遇挫折時難免心灰意冷。為此，學校必須介入建立「備課鷹架」，提供班級引導與互動的應變機制（如圖 2）。當大學伴能將心力從操作設備轉移到關懷學生時，數位學習才真正具備人的溫度，有效引導學生跨越專注力低谷。

### （二）課後反思：在那場跨時空的對話之後

「教學檢討」階段對於模式改進具有決定性影響。在實務中，我們堅持讓帶班教師主動介入大學伴的課後討論。透過恆常的反思，大學伴能及時發現孩子是否在鏡頭外把玩手機或因聽不懂而分心。這種即時的反饋機制，不僅確保了教學品質，更能幫助大學伴掌握偏鄉學童的心理節奏，滾動式調整教學策略。藉由資源整合與定期線上共備，帶班教師與大學伴建構出緊密的專業支持網。即使面臨師資短缺，透過穩定的科技資源投入，仍能發揮「一加一大於二」的力量，確保每位偏鄉孩子都能獲得平等的教育機會。

## 四、質量的對決：在頻率之外找尋教育的純度

### （一）拒絕數位餵養：追求「激活」的融入

Consoli 等人（2025）明確指出，科技融入的「質」遠比「量」更重要。高品質的數位教學應具備學習支持、班級經營、個別化教學與「認知激活」四個維度。在實務中，我們不再只追求孩子坐在螢幕前的時數，而是鼓勵大學伴運用互動提問與協作軟體，讓孩子從被動接收轉為主動參與。當學生的認知被高度激活，手中手機的誘惑力自然會隨之消退。

### （二）教師專業：跨越技術操作的低谷

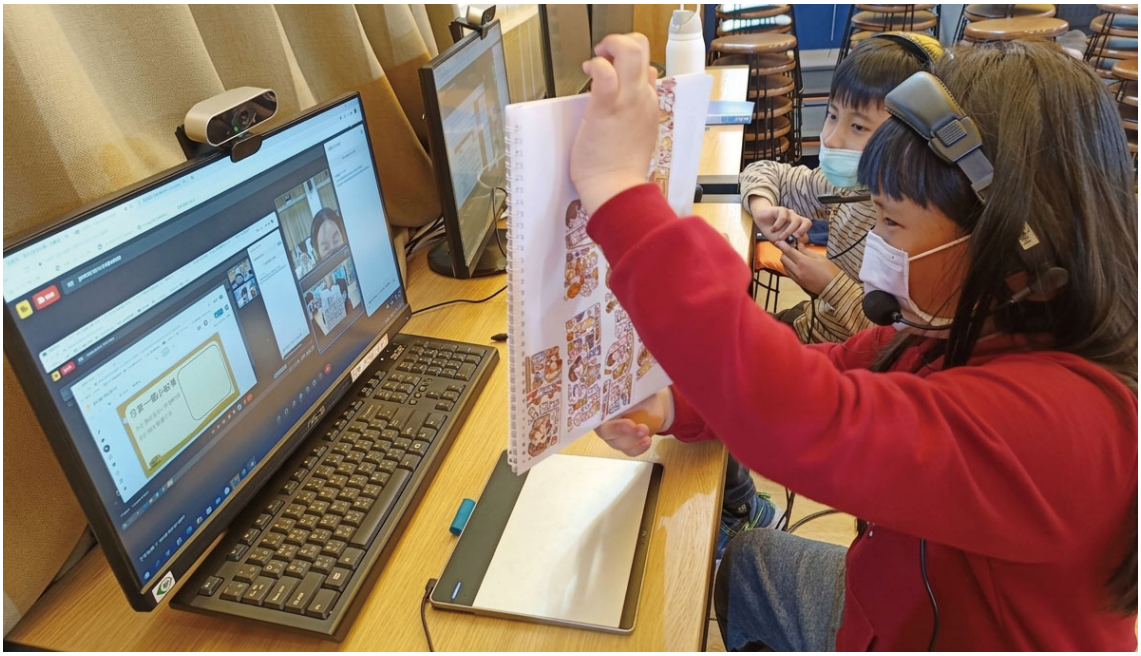
要在偏鄉落實高品質的數位融入，教師的集體成長不可或缺。教師在整合新科技時常經歷設備失靈、軟體更新等挫折期。透過社群協作與專業培訓，協助教師跨越操作低谷，方能將數位工具轉化為班級經營的利器，讓數位轉型不再只是紙上談兵，而是真切的質變。數位學習的成效深植於教師的引導與協助。當教師具備高度的專業自立與數位自信，便能更有底氣地落實課堂規範，在提升學習量能的同時，有效避免科技工具反過來造成學習弱化的風險。

## 五、歸於自律：手機管理是一場自我的朝聖

### （一）情境感知的共治：建立班級公約

面對手機誘惑，單純「禁止」往往無效。我們傾向建立「情境感知」的共識，與學生共同制定班級公約，

**圖 2　學生於教室內向線上大學伴展示實體繪本**



明確區分學習情境與非學習情境。在課中輔導時，平板是必須敬重的「知識橋樑」；課外則是需節制的工具。透過共治，我們將科技管理融入品格教育，讓孩子練習成為載具的主人，而非奴隸。

### （二）元認知催化：從規範到自律的終極轉化

數位管理的終極目標是將外部規範內化為自律。這需要數位公民教育與家長的深耕配合。當數位平臺被視為「元認知催化劑」，引導學生設定目標並監控進度時，孩子獲得的成就感能有效降低對網路遊戲的補償性依賴，真正將手機轉化為自主學習的強大助力。這種深層次的自律培養機制，讓我們深刻體悟到一條核心的教育信念：「數位管理的終點不是監控，而是讓孩子在螢幕前學會如何定義自己。」

## 六、結語：在虛擬與土地間，播下自律的種子

偏鄉教育的數位轉型充滿挑戰。數位學伴計畫為孩子引入視野，彌平了地理落差，但也帶來手機依賴的試煉。我們深信，科技雖是雙面刃，但握在具備自律能力的孩子手中，便是開創未來的寶劍。透過落實教學反思與建立自律文化，我們定能在教育規範與自由探索間找到平衡，期盼每一位偏鄉學子，都能在擁抱科技的同時保有定力，在虛擬視窗與腳下土地間，播下自律的種子，茁壯出屬於未來的數位素養之光。

### 參考文獻


魏兆偉（2024）。探討偏鄉國小遠距輔導中大學生教學階段及影響因素之行動研究。**臺灣教育評論月刊，13**(7)，193-216。

Alam, T. M., Stoica, G. A., Sharma, K., & Özgöbek, Ö. (2025). Digital technologies in the classrooms in the last decade (2014–2023): A bibliometric analysis. *Frontiers in Education*, 10, 1533588. https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1533588

Consoli, T., Schmitz, M. L., Antonietti, C., Gonon, P., Cattaneo, A., & Petko, D. (2025). Quality of technology integration matters: Positive associations with students' behavioral engagement and digital competencies for learning. *Education and Information Technologies, 30*(6), 7719-7752. https://doi.org/10.1007/s10639-024-13118-8

Topping, K. J., Douglas, W., Robertson, D., & Ferguson, N. (2021). *The effectiveness of online and blended learning from schools: A systematic review*. University of Dundee.

# 從生生用平板到數位自律

# 校園手機管理的困境與突圍

‖ 顏佐宇　新北市新店區青潭國小教務主任

## 一、前言：科技人性與學習節奏的拉扯

「科技始終來自於人性。」這句經典廣告語，精準道出手機的核心價值——提升連結與回應需求。然而，當數位載具跨越校園圍牆進入教室後，提升了學習效能，卻也衍生出注意力渙散、手機成癮等挑戰。近年來，國際間陸續制定依學習階段限制攜帶手機入校的規範，期盼協助學生回歸更穩定的學習節奏。面對此不可逆的趨勢，教育現場不能僅憑單向的「防堵」思維。本文旨在探討如何透過落實校園規範以捍衛教師專業自主，並呼籲建立親師協作的明確指引，進而在「自律引導」與「教育規範」之間取得適切的平衡。

## 二、政策與挑戰：數位工具與閱讀力的國際省思

教育部推動「生生用平板」政策，旨在活化教學與弭平數位落差。然而，對於大腦前額葉尚未發展完全的國小學童而言，硬體設備的到位，反而對其自我控制力構成巨大考驗。事實上，國際間已開始反思過度數位化對基礎學習力的衝擊。以瑞典為例，該國曾大力推行數位教育，但因小學四年級學生在國際閱讀素養調查（Progress in International Reading Literacy Study, PIRLS）等評量中，分數從 2016 年的 555 分降至 2021 年的 544 分，近期教育政策因此出現翻轉（未來親子編輯群，2025）。

瑞典政府不僅斥資大量採購紙本教材，更明令自 2025 年起，幼兒園不得將平板電腦等數位工具作為主要教學方式。瑞典頂尖的卡羅琳醫學院（Karolinska Institutet）更對此發表聲明：「有明確的科學證據證明，數位工具阻礙了學生學習，而非增進學習效果」（未來親子編輯群，2025）。這提醒我們，要引導學童走向真正的數位自律，教育現場必須重塑觀念：在扎根「資訊技能」的同時，絕不可偏廢紙本閱讀，並須同步深化「資訊素養」的培育。教師應在課堂明確界定載具的「工具性」本質，透過「為學而開、任務畢而關」的明確規範，協助學童建立清晰的數位邊界，體認載具是用以解決問題的輔助利器，進而將外在規範內化為長遠的自律習慣。

## 三、人物與故事：第一線管理的衝突與轉化

在規範建立的過程中，衝突往往難以避免。曾有家長因教師暫時保管學生的違規手機，氣憤地衝到學務處指責「侵犯財產權」，此類狀況層出不窮。

面對這類「有責無權」的現場困境，我們不僅要依法行政，拿出《高級中等以下學校校園行動載具使用原則》等明文規範，向家長說明上課期間關機的必要性；更需要用充滿同理溫度的語彙，讓家長理解：沒收載具從來不是為了懲罰，而是為了幫助孩子阻絕干擾，重新找回專注的學習節奏。當家長感受到學校是基於教育愛而非單純的權威管控時，衝突往往能轉化為親師合作的契機。

## 四、教學與實務：捍衛專業與防禦性教學的危機

除了親師溝通，明確的外部法規更是不可或缺的防線。我們必須正視一個課堂危機：若放任學童隨身攜帶具攝錄影功能的手機，無異於在教室裝設了不受規範的監視器。倘若教師隨時處於可能被片段化錄影、斷章取義並上傳公審的恐懼中，必將引發嚴重的「寒蟬效應」。為趨避潛在的投訴風險，教師將被迫採取「防禦性教學」，放棄深度對話或創新教學，退回保守的單向知識灌輸。因此，落實手機禁令不僅是維持秩序，更是捍衛專業自主與學生優質受教權的必要防線。

## 五、反思與建言：親、師、主管機關的具體協作策略

教育的成效奠基於親師同軌。為切實突破管理困境，筆者針對家庭、學校與主管機關提出以下建言：

（一）**家庭端：**家長應避免將手機作為「數位奶嘴」，並主動與孩子研擬「家庭數位使用契約」，具體條列無手機餐桌等規範。更關鍵的是以身作則放下手機，透過實體陪伴與共讀，從根源降低孩子對虛擬世界的依賴。

（二）**學校端：**在教學實務上，教師應與學生共同討論並制定合理的「班級公約」，例如設立實體的「手機旅館」集中保管，以降低干擾。在科技融入課程時，則應引導學生有目的地使用手機解決問題，將對聲光娛樂的沉迷轉化為自主學習的正向動能。

（三）**主管機關：**完備行政後盾與法制賦權。教育局處應研擬「家長須配合事項」及「親師生行動載具管理同意書」，逐步強化家長配合機制，並透過制度設計提升親師協作的穩定性。此外，應提供明確的法律指引，保障教師在合理範圍內執行管理時免遭投訴，使學校能安心落實規範。

## 六、結語

面對複雜的數位張力，將手機視為洪水猛獸全面封殺已不切實際。在國小人格形塑的黃金期，我們應從制度的引領、班級的運作到溫暖的親師對話，築起堅固的保護網。結合國際經驗的省思，唯有在「自律引導」與「教育規範」的周延平衡中，方能引領下一代成為善用科技、具備素養且保有深厚閱讀底蘊的數位公民。

### 參考文獻

未來親子編輯群.（2025, September 8）. 芬蘭7歲才學識字、瑞典禁用平板，北歐國家這樣打造出孩子的閱讀腦. 未來親子. https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/34437

## 書包裡的隱形風暴

# 手機禁令下的 數位治理與 素養轉向

‖ 李蕙伶　高雄市鳳山區中正國小教務主任

### 一、序曲：消失在視線中的手機，消失不了的紛爭

走進今日的校園，教室裡多了專注的眼神，少了低頭滑動的身影。隨著各校明確訂定手機管理規範，學生多能配合將手機「封印」在書包最底層或養「機」場中。

從表面看來，校園似乎回到了沒有科技干擾的純粹狀態，然而另一股難以忽視的張力，仍在校園中暗湧。學校每日處理的個案，往往源於昨夜 —— IG 或 FB 限動的排擠行為，或 Line 群組裡的言語誤會。當手機在校園中「物理性消失」時，我們必須警覺：教育行政是否也在數位世界中「功能性退場」？

面對數位浪潮下的隱形張力，學校不應只是秩序的維護者，更需從「行為抑制」走向「素養培養」。以數位素養為核心，讓學生從被動禁絕轉向主動自律，並將數位衝突轉化為建構內在行動準則的學習契機。

### 二、焦慮的失控世代：被科技重塑的大腦與心靈

我們面對的是一個「社交永不離線（Always-on）」的失控世代。這群孩子的焦慮並非偶然，而是源於數位時代對心靈的重塑。

**（一）社交無歇的情緒疲勞：**過去的同儕衝突在放學後能獲得喘息，但新世代的社交不再

有「OFF」的開關。這種「永不離線」的壓力造成了情緒焦慮與訊息恐慌（FoMO）。手機雖在學校受到管制，但學生大腦裡的神經迴路依然在「餘震」，導致課堂專注力碎片化。

**（二）知識爆炸的學習恐慌：**在學問推陳出新的失控時代，學生面臨著「永遠學不完」的挫折。手機本應是工具，卻常因資訊過載淪為焦慮源，讓學習失去方向感。

**（三）即時回饋的耐性喪失：**數位世界提供毫秒級的回饋，導致學生對現實中需時間累積的事物（如深度閱讀、反覆練習）感到極度不耐。大腦被訓練成「無法等待」的模式，在校園中表現出易怒與浮躁。

**（四）人設解離的認同焦慮：**學生花費大量精力經營網路上的「完美形象」，當現實挫折與網路人設產生落差，便引發強烈的自我懷疑。

## 三、行政管理的灰色地帶：發生在「課後」的校園事

當深夜的網路衝突導致隔天學生情緒低落、同儕關係緊張時，學校行政常面臨權責困境：這算不算校園事件？我們該介入到什麼程度？更深層的問題在於，若管理僅停留在「物理性禁止」，一旦離開校園，學生便可能因缺乏判斷力與自控力而「失速」。這種「校內規範、校外失速」的現象，顯示手機管理模式必須從單純的行為抑制，轉向能力培養的核心。

## 四、學校的解方：以 SEL 為核心的素養領導

面對挑戰，行政端的角色應從「違規查緝者」轉向「素養引導者」。我們引入社會情緒學習（SEL）的架構，協助學生在失控的時代找回重心：

### （一）轉化衝突為課程：強化自我覺察與自我管理

當網路衝突發生時，若僅以懲處

回應，容易忽略行為背後的情緒歷程。學校在彈性的資訊課引入資訊安全課程，引導學生練習「情緒停看聽」：為何在網路上更容易說出傷人的話？在按下傳送鍵前，我們是否覺察到自己的衝動？透過討論，讓學生在數位情境中建立內在的行動準則。

### （二）親師合作的數位契約：將「准許」轉化為「責任」

學校透過班親會及親職教育，建立與家長的共同語言，讓孩子理解：攜帶手機並非權利，而是練習「負責決策」的契機，也是 SEL 中「負責任的決定」的具體實踐。我們也向家長說明：真正的自律源於家庭的陪伴，而非學校的禁止；校園的「禁用」規範，正是為了給予孩子一個在社交洪流中，得以「離線喘息」與「緩慢成長」的避風港。

### （三）引導科技的正向轉場：從情緒依賴轉向主動創造

面對資訊爆炸的焦慮，我們需透過課程設計重新定義學生與科技的關係。在 STEAM 與 AI 課程中，引導學生運用科技進行探究與問題解決，例如主題探究課程、個別化學習課程，並結合 Pagamo、均一等網路資源。同時，也讓學生成為學習的主體，使用因材網 E 度，學會人機協作，建構知識。當學生學會不再被動消費資訊，不僅能消弭「學不完」的無力感，更能建立學習的自我效能感，將數位工具轉化為強大的學習媒介。

## 五、結語：讓教育的溫度穿透書包的隔閡

那支安靜躺在書包裡的手機，不該只是校規下的違禁品，而應是親師生共同面對數位時代的起點。從 SEL 的視角出發，校園手機管理的最高目標不在於消除工具，而在於培養能力——讓學生在面對數位世界時，能夠覺察自我、調節行為、尊重他人。班級經營的最高境界，不是讓手機在校園中消失，而是讓學生在放學重新拿起手機的那一刻，依然保有在學校所培養的那份自律、清明與溫度。

# 螢幕後的目光

## 學務主任與父親角色的手機陪伴

‖ 楊政憲　彰化縣和美鎮大榮國小學務主任

### 一、前言

在數位科技普及的今天，手機早已深度介入學生學習、社交與休閒生活。對學校而言，手機議題也不再只是設備管理，而是與班級經營、生活教育、自律培養及親師合作緊密相連的課題。教育部近年就高級中等以下學校學生攜帶行動載具到校管理原則廣徵意見（教育部，2025）；UNESCO 也提醒，教育中的科技使用，應以學習者利益為核心，而非僅從工具便利性出發思考（UNESCO.2023）。顯示校園手機使用已成為社會與教育現場共同關注的議題。

筆者兼具學務主任與父親的身分，在學校與家庭中，皆感受到手機對孩子的影響。本文即從教育現場的觀察出發，反思學生手機使用所帶來的挑戰，並進一步思考：手機管理如何才能不只停留在禁止層次，而真正回到教育的本質。

### 二、教育現場與家庭生活中的手機日常

筆者每年帶學生參加縣級及全國性田徑賽時，常看到孩子一坐下便立刻拿出手機。原本可用來整理裝備、觀察場地、調整心情或觀看他人表現的時間，往往被遊戲、影片或聊天訊

息迅速占滿。等到檢錄或暖身將近，還得靠教師一再提醒，學生才將心思拉回比賽。

類似情況在校園裡也十分常見。學生會因偷帶手機、上課偷玩而彼此檢舉；只要有戶外教學、校外競賽或大型活動，孩子最先問的常是「可以帶手機嗎？」甚至有導護志工與筆者聊到：「現在不少孩子一碰到手機就很難放下。」這些片段都反映出，手機已強烈牽動學生的注意力與生活節奏。

這樣的影響也延伸到家庭。筆者回到家後，若沒有適時提醒，筆者就讀高中的孩子可能到了深夜仍透過手機與同學互動，遲遲不願停止。令人擔心的，不只是晚睡，更是他們對時間安排、節制能力與生活界線的感受，可能在長時間沉浸中逐漸鬆動。

## 三、手機管理不能只停留在禁止

面對學生使用手機，限制或禁止，確實是最直接也最容易執行的方式；在某些情境中，這樣的管理也有其必要。然而，若手機管理只剩下「不准使用」，教育效果往往有限。因為孩子並非只在學校接觸手機，離開校園後，他們仍生活在高度數位化的環境中。若學校沒有協助學生學會節制、判斷與負責，一旦離開規範現場，問題常會再次出現。

研究也提醒我們，手機過度使用與學習成效、螢幕時間及生活習慣密切相關（江淑惠與向展萱，2018；吳春燕，2021；王承諺等人，2024）。換言之，表面上看似是在管理一項科技設備，實際上更是在處理孩子的時間感、專注力與責任感。因此，手機教育若要有意義，不能只靠外在控制，還要逐步引導學生發展內在自律。

## 四、班級經營中的幾項關鍵作法

### （一）規範必須清楚，執行才能一致

班級經營最怕規定模糊。若教師只是籠統地說「不要一直玩手機」，學生未必知道界線在哪裡。相較之下，若能明確說明上課期間是否集中保管、未經同意不得自行使用、午休與考試時全面停用、拍照錄影前須先

取得同意等，學生較能理解規範，教師執行時也更有依據。

### （二）管理之外，更要讓學生理解其理由

若管理只剩命令，學生通常只是暫時服從，未必真正認同。教師仍需透過班會、對話與親師溝通，讓孩子理解規範背後的原因。例如，上課不用手機是為了維護專注與學習品質；不任意拍攝同學，則關係到隱私、尊重與人際界線。當學生理解規範與學習權、隱私權及公共秩序有關時，較可能把外在要求轉化為內在自覺。

### （三）不是只防堵，也要引導學生善用科技

若學校始終將手機視為問題來源，學生反而更容易將其視為娛樂工具。更務實的作法，是在適當的引導下，讓學生知道手機也能成為查詢、記錄、學習與溝通的工具——前提是：有用途、有界線、也有責任。當孩子明白科技可以被善用，而非反過來主導生活時，管理才真正具有教育意義（UNESCO, 2023）。

## 五、親師合作，是手機教育能否落實的關鍵

手機使用習慣的形成，不可能只靠學校單方面努力。學生在家庭中的使用時間通常更長，也更自由；何況，孩子總會觀察大人的行為。若家長長時間滑手機，卻要求孩子高度自律，往往很難形成說服力。

因此，家庭與學校若能建立一致的原則——例如睡前不用手機、先完成作業再娛樂、固定使用時間與內容——孩子較能在穩定的界線中學習節制。手機教育要真正落實，親師之間至少須形成基本共識，讓孩子感受到一致且持續的陪伴。

## 六、結語

手機已是當代孩子成長歷程中的真實存在。教育若始終停留在「禁與不禁」的爭論，終究難以回應孩子實際面對的數位生活。對教育工作者而言，手機管理不僅是在處理設備，更在於協助學生學習節制、判斷與責任。這需要清楚的規範、耐心的引導，以及家庭與學校彼此支持。唯有

如此，孩子才能慢慢學會平衡，讓科技成為成長的工具，而非牽動生活的主導者。從學校到家庭，我一方面以學務主任的角色建立清楚界線，另一方面也以父親的身分陪孩子練習自我節制。場域不同，核心卻一致：希望孩子在被提醒、被陪伴的過程中，慢慢學會為自己的數位生活負責。

## 參考文獻


江淑惠、向展萱。（2018）。國中生智慧型手機成癮與學業成就之研究。**管理資訊計算，7**（特刊 2），49–58。

吳春燕。（2021）。國中生手機成癮與媒體素養課程實施對學習成效之影響：以新北市偏鄉某國中為例。**學校行政**，135，129–153。

教育部。（2025 年 5 月 16 日）。教育部將預告學生攜帶行動載具到校管理原則：廣邀各界表達意見。教育部全球資訊網。https://www.edu.tw/news.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&sms=169B8E91BB75571F

王承諺、劉奕蘭、周倩。（2024）。智慧型手機成癮者和非成癮者在學業表現、視力和螢幕時間的差異：兒童和青少年全國代表性樣本。**數位學習科技期刊，16**（2），35–50。

UNESCO, (2023). *Global education monitoring report 2023: Technology in education: A tool on whose terms?* UNESCO.




# 自律的重量

## 重構校園手機管理的新秩序

‖ 邱仕騰　花蓮縣吉安鄉吉安國小資訊組長

### 一、前言

現今手機已從單純通訊設備，轉變為深度融入學生成長歷程的數位生活載體。數位發展部（2025）指出，我國 12 至 19 歲青少年上網率已達 100%。然而，《少年報導者》（2024）調查揭示，多數學生雖意識到自己正被短影音影響，卻因社交需求而難以在課堂中真正斷線。這不僅重塑了學生的認知習慣，更削弱其專注力與自我管理能力。觀察全球趨勢，芬蘭、美國等多國正推動對手機立法禁令，教育部亦預計於 114 學年度推動管理原則修正草案（2025）。民間團體 EdYouth（2025）對此提出質疑，認為管理應限於上課期間而非全天在校期間，反映了制度與自主權的張力。

### 二、規範的法理基礎與管理困境

管理的本意，應是在教學環境與學生需求間尋求包容性的平衡。然而，過去將手機視為單純干擾源、試圖透過單向禁絕來管理的模式，不僅導致師生關係緊張，更忽略了學生在數位時代所需的調適能力。管理之初，第一線教師常陷入「檢查、沒收、爭執」的負面迴圈中，這種監控式的互動不僅磨損了專業教學的能量，更讓師生關係簡化為權力的對抗。臺灣青少年民主協會（2025）曾提醒，若管理體制過於依賴行政管轄而忽略學生的實質參與，只會導致校園重回規避與抗衡的舊思維。

此外，全面性的禁絕往往忽略了數位時代下「情境切換」的重要性，在缺乏彈性的環境下，學生失去了在可受控場域中練習分配注意力的機會。這種困境反映：傳統的外部約束已難以因應數位主權意識崛起的現實。因此，管理的難點在於建立具備韌性與包容力的引導機制，讓我們能從他律邁向共治。當管理不再只是維持秩序，而是關注個體在數位環境中的身心健康，規範才能具備教育的深度。

## 三、數位公民素養之建構

根據數位發展部（2025）參考OECD提出的「數位福祉」架構，目前的管理方針應超越硬體近用，轉向關注個人的自我調適能力。這種思維轉型為規範上的僵局，提供了教育性的出口，將焦點從「工具的硬性約束」提升至「生活品質的守護」。進而引導學生理解，管理手機並非剝奪權利，而是守護其作為學習主體的基本權益。

孫韻茹（2025）指出，「數位斷捨離」實踐便不再只是生活技巧，而是重塑行為慣性的教育方案。校園應被視為「練習與實踐的場域」，讓學生在適度規範的保護傘下練習在數位誘惑中做出自主抉擇。這種引導學生從他律走向自律的過程，是數位時代下教育者不可迴避的責任。這種轉向的本質其實是一場關於「注意力主權」的保衛戰。在教學現場要求學生放下手機，不應只是為了維持安靜，而是要引導他們重新練習「專注」與「在場」的能力。

## 四、從規範到共好

管理優化應視為一場由外而內、由共識到行動的進階旅程。為實踐教育場域中的自律引導，以下提出三項策略建，盼能構信任基礎：

### 策略一：建立價值共感與降低心理防禦

學校端應先主動建立「親師價值共感與互補的策略」，以提升家校合作的有效性。透過明確的校園規範及有限度的近用，培養孩子的自我調節能力。同時，搭配清晰的溝通機制，引導家長在家庭端落實一致的自律規範，避免校園規範成為孤島，並為學

生的心理韌性提供穩固支撐。

### 策略二：共創適宜之管理機制

校方應活用教育部草案中關於學生代表參與決策的人數門檻要求，導入「學生主體參與的協商策略」，並由學生對開放時段與管理方式提出想法並承擔相應責任。這種參與感能將規範轉化為對群體契約的自發認同，有效緩解校園內的權力對立。

### 策略三：重視情境引導與專業賦權

學校應賦予教師更明確的裁量權，透過劃定「學習專注區」與「彈性使用區」，讓教師職責從「沒收者」轉向「數位引導者」，使載具能更有效率地應用於課堂探究。當學生學會根據教學情境自動切換模式，教師們便能從無效的管教對抗中解脫，回歸教學本質。

「手機」管理始終是數位時代教育者的挑戰。規範劃定邊界，策略則賦予邊界教育厚度。手機管理的初衷非禁絕工具，而是引導學生具備應對誘惑的心理韌性與主控權。期許學生不再被演算機制支配，而能真正掌握主導的節奏，並讓這份「自律的重量」不再是束縛的負擔，而轉化為走向自立與成長的基石。

## 參考文獻


EdYouth 臺灣青少年民主協會（2025 年 5 月 22 日）。針對校園行動載具管理新制之學生意向與權益聲明。取自 https://www.edyouth.org/news/250522

邱紹雯（2025）。500 名中小學生手機管理大調查《校園全面禁用手機，國中小生支持、反對各半，41%高中生認為課後可能用更兇》。少年報導者。於 2026 年 3 月 27 日，取自 https://kids.twreporter.org/article/students-mobile-phone-survey

孫韻茹（2025）。數位斷捨離——重拾現實人生的主導權。**師友雙月刊**，649，46-51。

教育部（2025）。**高級中等以下學校學生攜帶行動載具到校管理原則（修正草案）**。臺北：教育部。

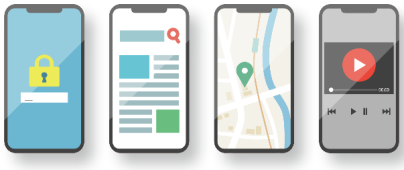
數位發展部（2025）。114 年數位近用調查報告。取自 https://moda.gov.tw/digital-affairs/digital-service/dv-survey/18672。

UNESCO. (2023). Global education monitoring report 2023: Technology in education: A tool on whose terms? Retrieved March 17, 2026, from https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000385723




## 從理解到引導

# 校園手機使用管理的轉化思考



林美鈴　高雄市立後勁國中總務主任

某天午休，一位學生拿著手機站在我面前，語氣有些急切地說：「老師，我不是在玩，我只是回我媽的訊息。」他眼神中的在意與猶豫，讓我一時之間不知該如何回應，是否要按規定處置。

校園裡，這樣的情境並不陌生。學生拿起手機，可能只是短暫查詢或聯繫，卻也可能在下一秒滑入熟悉的社群或影音頁面，甚至忘了原本的目的。教師在「允許」與「禁止」之間反覆拉鋸，而學生則在「理解規範」與「渴望自主」之間擺盪。這讓人不禁思考：校園手機管理，究竟只是「能不能用」的問題嗎？還是關乎信任、自律與學習能力的培養？

實務觀察亦發現，學生對手機限制的感受呈現矛盾：一方面理解其必要性，另一方面卻感到被限制與不被信任；即使明知容易分心，仍難以放下手機。這正是校園手機管理最真實的現場。

為進一步理解學生的實際想法，筆者進行簡易問卷調查（N=23）。結果顯示，有 52% 學生每天使用手機至少 3 小時，顯示手機已成高度依附的工具。

在規範態度上，雖有 65% 學生

認同限制的必要性，也有 65% 學生認為手機不影響其上課專心程度。但有 95% 學生希望能有彈性使用機會。特別的是，95% 學生認為「在有明確任務時，可以專心使用手機學習」，亦有不少學生自認具備自我控制能力。

然而，在開放式回應中，學生亦坦言：「一拿手機就會滑影片或社群」、「玩遊戲最容易分心」，顯示學生在「自認可控制」與「實際易分心」之間存在明顯落差，並非單純反對規範，而是在理解與自我控制之間，呈現真實且矛盾的學習處境。

## 一、在管理之中建立理解

在國中階段，學生身心尚未成熟，自我調節能力仍在培養中，加上家庭背景差異，學校多採一致性管理，如申請攜帶、入校關機、違規代管等，以維持基本秩序與公平性。

當規範過於單一，學生可能失去學習自我管理的機會；僅停留於被管理，而非理解使用的原則。

但在嚴格管理之中，仍可見善用的可能。某次放學時，我看到學生透過手機學習日語單字，主動分享內容，展現出自主學習動力。然而，因校內規定，他們很快離開現場，也凸顯校園管理與自主學習需求之間，仍需尋求更適切的平衡。

相關研究亦指出，國中學生手機使用已相當普遍，且對人際互動、身心發展與學習成效可能產生不同影響；學校端宜以管理代替單純禁止，透過適度規範回應親師生需求（葉嘉楠、陳逸嫻，2014）。另一方面，媒體誘發的任務轉換亦可能降低專注與理解（Rosen, Carrier, & Cheever, 2013）。顯示問題的關鍵，不在於手機本身，而在於自我調節能力的培養。

## 二、引導手機成為學習工具

若教育的目標是培養能為自己負責的人，手機管理應由限制轉向引導。

在教學現場的持續觀察與實踐中，筆者逐步整理出幾個可行的引導方向，作為課程與管理調整的參考：



### （一）分階段發展：對接自律能力

國中小階段以「定時、定點、定事」為原則，透過集中管理與課程中有限開放，讓學生在受控情境中學習使用；高中則逐步增加彈性，培養自主管理能力。

### （二）任務導向使用：回歸學習本質

透過明確任務（例如資料查詢、影音創作或互動回饋），使手機成為學習工具，而非干擾來源。

### （三）共識規範建立：強化心理認同

經由師生共同討論使用原則與處理方式，使規範成為共同約定，提升內在認同與責任感。

### （四）數位素養內化：培養自我覺察

引導學生觀察自身使用行為，例如透過使用時間紀錄進行反思，理解

專注與分心的影響，逐步建立自律能力。

### （五）營造替代環境：豐富實體互動

透過多元活動與校園空間設計，提升實體互動的吸引力，降低對手機的依賴。

此外，手機與學校平板在學習功能上具有連通性。若能在平板教學中建立清楚的操作規範與學習流程，亦可延伸至手機使用，引導學生在不同載具之間建立一致的學習行為與自我管理能力。

## 三、在界線中學會選擇

在數位時代，手機早已成為學生生活的一部分。教育者的角色，也需從「管理者」轉向「引導者」。如何在規範與自律之間取得平衡，正是當前校園手機管理的核心課題。

實務上，透過分階段管理、任務導向教學與數位素養培養，學生可逐步從他律走向自律。同時，結合校園實體活動與人際互動，亦有助降低數位依賴。

校園手機管理議題，其實反映的是教育如何回應數位時代。真正的管理，不是全面禁止，而是在適度的界線中，培養學生的判斷與選擇能力。

我們或許無法讓學生遠離手機，但可以教會他們不被手機控制，也讓他們在沒有規範時，仍能做出適切的選擇。就像那天午休的學生——他需要的不是被責備，而是被理解，以及學會如何在訊息與專注之間做出選擇。

### 參考文獻

葉嘉楠、陳逸嫻（2014）。國中學生手機使用影響與規範之研究－以新竹市為例。*中華行政學報*，(14)，57–87。https://doi.org/10.6712/JCPA.201406_(14).0004

Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior, 29*(3), 948–958. https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.001.



從干擾到助力

# 校園手機管理的挑戰、實踐與反思

‖ 黃宜宣　新北市立貢寮實驗國中實研組長、國立臺北教育大學研究生

## 一、前言——校園手機使用的現況與挑戰

隨著數位科技的進步，手機在校園中扮演著極具矛盾的雙重角色，它既是教學利器，也是干擾課堂秩序與引發學生偏差行為的主要誘因。面對此一衝擊，教師不應僅將其視為紀律問題，而應從「管理」轉向「引導」，讓學生從被動服從轉向自發的自我控制。本文旨在探討如何透過班級經營的多元視角，結合筆者實際教學現場的經歷，將「果斷紀律」與「現實治療」交織運用，探尋數位時代下師生共好的平衡點。

## 二、科技雙面刃——政策管制的兩難與拉扯

手機在教育現場的定位充滿衝突：一方面，它是維繫同儕關係的媒介；另一方面，過度使用卻會侵蝕學生身心健康，甚至引發焦慮、失眠與誠信危機。

教育部近期推動《中小學校園行動載具使用原則》修訂，雖朝向「原則上集中管理」發展，卻引發關於數位公民權的討論。教師與行政端常陷入管教兩難：嚴格沒收易引發劇烈衝突，放任不管則導致秩序混亂。這種

拉扯亦延伸至家庭，過度監控往往忽略孩子的人際需求，導致親子關係緊張（葉蕙芬，2025）。

## 三、策略實踐——建立明確的制度與運作

筆者主張應揚棄單向禁用的高壓手段，改採「限制使用」策略，由教師提出草案並與學生共同討論使用公約，明確界定可接受行為（如資料搜尋、數位共享）與不可接受的界線（如私自通訊、遊戲）。透過這類民主程序凝聚班級共識，不僅能降低師生對立感，更能增進學生的自我責任感。

當規範確立，教師須展現「果斷型教師」的一致執行力。當學生違規時，堅定落實與行為相關聯、合理且尊重的「邏輯後果」，讓學生認清決定與結果的關聯，而非僅是消極接受處罰。

### 個案故事：從衝突、理解到成長的轉向

在九年級的國際教育課上，教室正進行跨文化討論，筆者卻發現角落裡的棋棋，他的手指在課桌下快速滑動，以為神不知鬼不覺地偷用手機。當筆者走近提醒，迎接的卻是充滿防禦的眼神與隨後爆發的言語衝突。

更令筆者驚訝的是，棋棋早已配合班規「上繳手機」，卻帶了第二支試圖蒙混，這種「上有政策，下有對策」的行為，反映出學生對數位世界的渴望與對現行體制的不信任，而家長的寬容甚至溺愛，更讓衝突陷入僵局。然而，筆者深知手機管理絕非收與不收的二元是非題，而是如何引導學生自律的教育選擇題。

面對棋棋攜帶「備用手機」的對立行為，筆者決定改採 Glasser 的現實治療法進行介入。課後，筆者先處理其情緒並展現理解與關心，以輕聲詢問引導他覺察當前的行為狀態：「棋棋，今天你決定多帶一支手機並在課堂上使用，這個行為發生了什麼事？」，接著啟發他客觀思考這種隱瞞行為對未來想參與的日本線上交流是否有幫助。在平和的對話中，筆者將選擇權歸還給學生，讓他主動提出改善方案。棋棋最後低頭承諾：「其實手機在旁邊我真的會忍不住想拿，

之後我兩支都交給副班長，請同學監督我。」這種從被動服從轉向主動為選擇承擔後果的歷程，筆者認為這價值遠勝過任何處罰。

此外，針對棋棋違規使用手機等偏差行為，筆者進一步採取 Adler 與 Dreikurs 所提倡的「邏輯後果」取代傳統處罰，透過主動承擔責任，讓他表現願意改進的誠意，進而重新建立雙方的互信基礎。同時也讓棋棋明白：犯錯後的補救，比犯錯本身更具價值。在修補學習權方面，因為他未能正確使用載具，必須先以紙本方式完成架構，承擔流失學習時間的後果，待專注力回穩後才能重新進行數位共學；同時，筆者也安排他擔任一週的「數位管理小幫手」，讓他從規避者轉為參與者，並在承擔責任中獲得正向成就感。

透過執行邏輯後果，教育重點從「糾錯」，轉向「學習正確的方法」。當學生明白行為背後承載的代價，他的改變就不再是簡單的妥協，而是慎思後的抉擇。筆者認為制度雖然白紙黑字，但班級經營卻需要變通，在遵循教育部規範的同時，我們更應為孩子搭建一個有界線卻具彈性的空間，讓他們在其中長出自我調節的能力。

## 四、借鑑國際：從禁令限制到內在動機的養成

棋棋的案例並非特例，全球教育現場都在經歷這場衝擊。蘇琮祺心理師指出，手機本質是工具，若缺乏引導則易破壞關係。教師應以情感支持為基礎，引導學生表達需求而非立即批評。葉蕙芬（2025）引述的倫敦政治經濟學院（LSE）研究，適度規範能顯著提升成績，對低成就學生的學習表現尤其明顯。借鑑各國經驗，無論是法、澳的立法限制，或英、瑞的科技共融，核心都應回歸培養學生的內在動機，透過親師生溫柔堅定的溝通，陪伴學生在誘惑中練習自律。

## 五、結語——尋求教育意涵的最大平衡

校園手機政策的成敗，取決於「秩序」、「權力」與「關懷」的融合。筆者在教育現場中深切體認，集中管理手機僅是一種外在的輔助手

段。如何帶領孩子在紛擾的數位世界中，學會自我覺察並長出自律的力量，才是我們身為教師真正想傳遞的價值，讓手機從負擔轉化為助力，在數位浪潮中尋得最大效益。

## 參考文獻

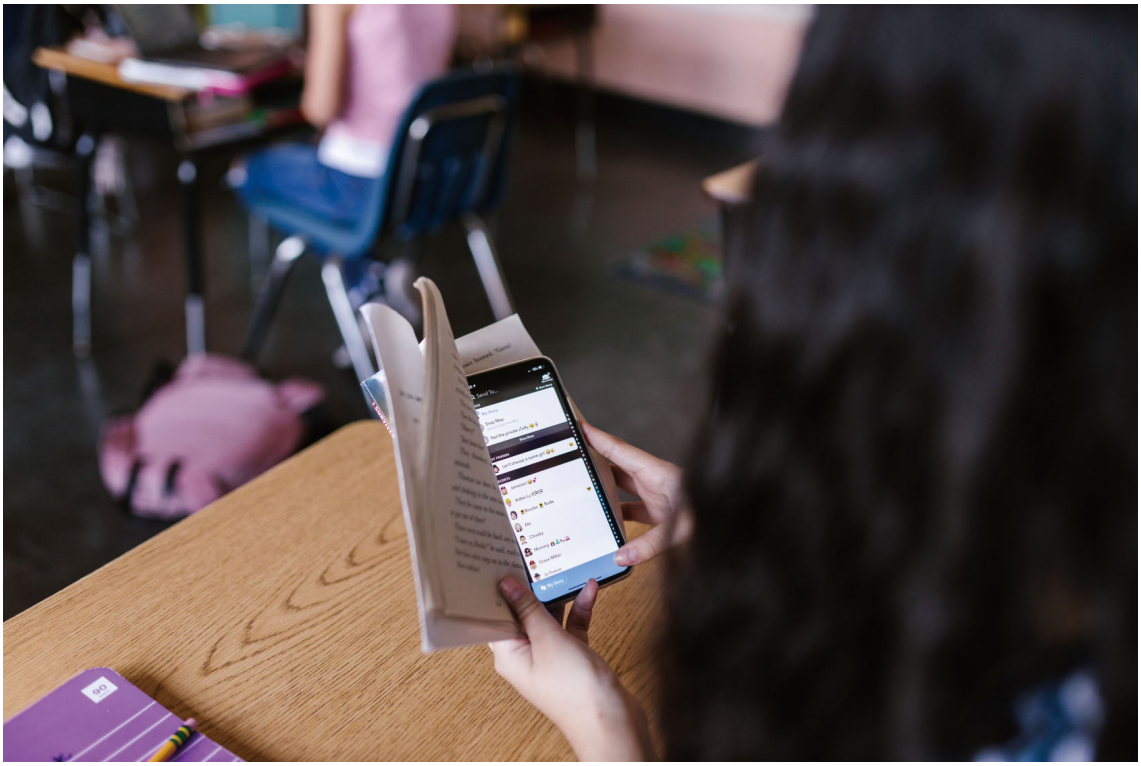

Hardin, C. J.（2014）。**有效的班級經營：課堂的模式與策略**。高等教育。

公共電視 - 獨立特派員 PTS INNEWS（2025 年 8 月 27 日）。**校園手機禁不禁？師生、家長怎麼看？｜校園禁機／忌〔影片〕**。YouTube。https://www.youtube.com/watch?v=sWQxpPTSwiM

許碧芳（2005）。**William Glasser 現實治療為核心之教育主張**〔碩士論文，國立臺灣師範大學〕。

葉蕙芬（2025 年 5 月 27 日）。**不是「全部收起來」就可以！手機與校園的共生可能**。獨立評論 @ 天下。https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/52/article/16171

蘇琮祺（2025 年 5 月 15 日）。**學生要開始哀嚎了嗎？！家長稍微感覺放心了嗎？！**蘇琮祺諮商心理師臉書專頁。https://reurl.cc/epDpY7

從管制走向共好

# 校園手機管理的自律引導與制度支持

林香吟　高雄市立中山高中校長、國立高雄師範大學地理學系博士

## 一、前言

在數位科技全面普及的今日，智慧型手機已深刻改變學生的生活重心與學習型態。手機的高度普及對學習專注力、班級經營與學生自我管理能力的影響日益顯著，也使學校面臨前所未有的教育治理挑戰。

目前多數學校以禁止使用或集中收納為主要管理策略，雖能維持秩序，卻衍生制度僵化、教師負擔加重與學生認同不足等問題。在此情況下，「是否管理手機」已非核心命題。真正的關鍵在於：如何透過制度支持與自律引導，在規範與自主之間建構具有教育意義的治理模式，實現「從管制走向共好」的轉型。

本文以高中實務經驗為基礎，分析手機管理困境，並透過角色案例探討制度、教師與學生的互動，提出由「控制導向」轉向「支持導向」的治理思維。

## 二、治理困境與轉型原則

手機管理不僅是紀律問題，更涉及學生自我管理能力與學習習慣之培養。實務現場顯示，學校手機規範面臨以下五大困境：

### （一）學校制度僵化與彈性不足

校級規範若過於僵化，無法因應不同班級特質、學科需求與教學情境的差異，致使教師缺乏適切裁量，進

而影響教學彈性與學生學習成效。

### （二）執行權責不清與制度授權不足

教師於執行手機保管管理措施時，若缺乏明確法源依據，往往需自行承擔相關責任與風險，易引發家長質疑與爭議，亦降低教師在班級經營上的信心。

### （三）學生參與不足與規範認同薄弱

規範制定過程若缺乏學生參與及充分溝通，學生被動接受要求，難以理解其背後的教育意涵，亦不易內化為自律的行為準則，影響規範的穩定性與持續性。

### （四）教師執行標準分歧與運作一致性不足

教師對手機管理的執行標準缺乏一致性，甚至同一教師在不同情境下亦有差異，學生投機心理將削弱制度的公平性與正當性，進而影響整體規範的效力。

### （五）教師支持不足與實踐動能受限

部分教師面對手機管理所衍生的親師溝通、行政責任及法律風險，容易產生額外負荷感。若缺乏專業支持與制度後盾，將影響其持續投入班級經營與學生輔導的意願與動能。

因此，校園手機治理應由傳統管制思維轉向「原則一致、操作彈性」的制度架構。在校級層面，需建立明確且具支持性的規範準則，以回應制度僵化與權責不清的問題；在班級層面，則透過師生共同參與形成公約，強化學生對規範的理解與認同；在教學層面，應保留教師依情境進行專業判斷的空間，以提升執行的一致性與可行性。此一轉型不僅是制度設計的調整，關鍵在於制度、教師與學生三者之間的互動與協同運作，使手機管理由外在控制逐步轉化為內在自律，進而培養學生自我管理能力與負責任使用科技的素養（Fullan, 2007）。



## 三、高中實務案例分析

### （一）A 教師：從理解出發的「結構化管理」策略

A 教師強調手機管理應建立在學生理解之上。她於學期初引導學生討論使用現況，使其意識到社群媒體對專注力的侵蝕，進而建立管理的正當性。執行上，她採取明確的結構化管理：學生到校後即將手機置於固定位置，課堂間全面禁止，僅於午餐時間有限度使用。她與幹部透過不斷提醒，協助學生度過「戒斷期」，並以「暫時保管」作為違規處理方式。

### （二）B 教師：以班級公約為核心的「共識型管理」

B 教師主張回歸班級經營本質，於學期初透過與學生「共同約定手機使用」建立班級公約。當規範源於參與而非指令，學生的遵行度顯著提高。她認為，成功的關鍵在於「信任關係」。當學生感受到尊重並理解目的，便較易轉化為自律行為。此外，班級公約亦具備「保護教師」的功能，經全班確認的規範能大幅降低執行時的爭議與衝突風險。

### （三）C 主任：制度風險與校級治理的觀點

C 主任從行政層面指出，高中缺少全國一致的手機管理規範。若校規未明確賦權，教師的管理作為將承受來自學生與家長質疑的壓力，甚至可能面臨法律風險。因此，手機管理不應由教師個別承擔，而應透過校級制度加以支持。他主張班級公約應與校規銜接，當兩者形成一致性，教師執行將更具正當性與穩定性，進而降低管理過程中的風險。

綜上可知，A 教師提供規範支持，B 教師建立關係支持，C 主任強化制度支持——三者分別對應學生自律形成的關鍵要素，展現手機治理由外在管理邁向內在自律的轉化歷程。校園手機治理可由教師、班級與制度三層面整合，形塑由「制度支持」走向「自律引導」的治理架構，作為實現「從管制走向共好」的基礎。此一治理架構呼應經濟合作暨發展組織（OECD）《Future of Education and Skills 2030》所強調之學生能動性

（student agency）（OECD, 2019），在多元情境中進行判斷與選擇、承擔行動責任，以及在規範與自主之間進行調適之能力（國立臺灣師範大學等，2021），同時體現「調和張力與兩難（reconciling tensions and dilemmas）」之精神。由此可見，手機治理不僅是行為管理，更是培養學生自律能力與數位素養的重要歷程。

## 四、結語與反思

在數位科技融入學習的時代，校園手機治理已不僅是紀律問題，而是培養學生自我管理能力的重要課題。為此，手機治理應由「控制導向」轉向「支持導向」，並從制度、班級與教師三個層面建構整體系統：制度提供明確權責與行政支持，班級透過參與與關係建立促進規範內化，教師則在專業信念與判斷中發揮引導作用，三者連動形塑學生由外在規範走向內在自律的學習歷程。

然而，任何規範若僅停留於學期初的一次性宣示，往往難以持續發揮教育影響力。因此，有必要進一步建構後續追蹤與評估機制，例如透過班會分析手機違規紀錄之趨勢，以及教師的持續觀察與回饋，動態檢視規範實施成效。透過此一循環性的檢核與調整歷程，方能使手機治理由靜態規範轉化為持續運作的學習機制，進一步強化「自律引導」的長期效果。

手機治理的核心，不在限制使用，而在培養學生於使用情境中作出適切選擇的能力。當制度提供支持、教師有效引導、班級形成文化，並輔以持續性評估與回饋機制時，手機將由被管理的工具轉化為自律與深化學習的契機，進而實現由「管制」走向「共好」的教育目標。

### 參考文獻

國立臺灣師範大學教育學系、教育政策與行政研究所、課程與教學研究所、財團法人黃昆輝教授教育基金會、中國教育學會（2021）。《預見教育 2030：風險時代的教育價值、反思與行動》國際學術研討會手冊。

Fullan, M. (2007). *The new meaning of educational change* (4th ed.). Teachers College Press.

OECD. (2019). OECD future of education and skills 2030: OECD learning compass 2030. OECD Publishing. https://www.oecd.org/education/2030-project/

圖 1　手機管理 VS 數位學習的治理悖論




# 學校班級中手機管理策略初探

‖ 鍾定先　國立基隆高中校長

## 一、前言：校園衝突與數位政策的平行時空

在現今的中小學校園中，教師似乎正處於一種「治理悖論」的夾縫。場景的一端是日益頻繁的師生衝突，例如 2024 年 11 月桃園某校因教師管理學生手機而引發的肢體衝突的事件（自由時報，2024），反映出學生對手機「物權」的高度依賴，以及第一線教師面臨的管理壓力。而另一端，則是國家大力推動「班班有網路、生生用平板」的數位學習精進方案，期待以載具與平臺促進學習、縮短數位落差。這種一方面管制手機，一方面推廣平板的景象（如圖 1），使得教師必須在「科技賦能」與「學習管理」之間尋求精準的動態平衡。

## 二、手機對學生的影響與管理政策演變

### （一）負面影響：認知碎裂與身心健康

研究證實，手機只要在視線範圍內，便會顯著降低學生的認知表現；學習分心程度與網路沉迷傾向呈現正相關（教育部，2023）。此外，媒體時有報導過度使用手機可能導致視力惡化、電磁波暴露等風險，雖其影響仍取決於使用情境與方式，卻也加深了家長對學生過度使用手機的疑慮。近年來，短影音、社群與遊戲多以「隨機獎勵」演算機制吸引注意力，對自制力仍在發展中的青少年更具黏著性，容易引發睡眠不足、情緒波動與社交焦慮等連鎖效應（遠見雜誌，2025）。

### （二）我國手機管理政策演變三階段

1. **工具管制期（民國 100 年）：**以減少干擾、預防危害為主，視手機為通訊工具，並強調秩序管理與健康維護。

2. **教學導入期（民國 108 年）：**教育部將管理擴及行動載具，從單純禁止轉向引導教學，要求學校訂定規範並邀集師生家長討論，但教學與非教學使用界線模糊，增加教師實務壓力。

3. 分流管理期（民國 114 年草案）：主張明確化、彈性化與分階段管理，國中小以集中保管為原則，高中需經民主程序決定，並納入違規與申訴機制；各界亦建議應強化教師權益保障與配套經費。

## 三、國際政策趨勢

全球近年來針對中小學手機禁令的討論，已從各校自主管理上升至國家政策層級。根據聯合國教科文組織的數據，截至 2024 年底，全球已有近 40% 的國家（約 79 個教育系統）在法律或政策中，對校園手機管理採取更嚴格的限制，此已成為國際趨勢（UNESCO，2025）。具體作法多是「校內整天禁用、必要時例外」。法國於 2018 年立法禁止 15 歲以下

學生在校使用手機；英國於 2024 年建議中小學全日禁止使用；澳洲多數州實施「整天收納」制，實證也顯示能顯著提升專注力並減少 54% 的校內暴力事件。

## 四、把「規定」變成「共識」

### （一）常見的學生在意因素

依據多年來的教學現場觀察，不同學制的學生對學校手機管理規範所關注的因素有所差異，總結如下：

1. **自主權與物權受損：**學生視手機為私人財產，常見報導學生反對強制收繳，認為集中保管可能導致遺失或損壞，責任界限模糊。
2. **捍衛課餘社交權：**國高中生對於下課時間的使用權甚為在意，認為這段時間應自由支配，不應受到任何管制。
3. **認同不足與不公平感：**學生反映由校方單向決定的規範，導致他們缺乏認同感。且認為收繳手機是不被信任的表現，加上教師間的管理標準不一，而感到不公平。
4. **社交剝奪感與報復性補償：**校園禁令使得學生在校內無法使用手機，促使他們在家中反而更頻繁地使用，反映出一種對社交需求的補償心理。

### （二）兼顧數位學習與身心健康的策略建議（如圖 2）

1. **分情境、分時段治理：**明確界定可用時段與教學用途，建立可操作界線。
2. **制度化保管責任與救濟流程：**規範收納方式、保管人與點交流程，並設申訴機制以降低衝突。
3. **將管理轉為數位素養教育：**把隱私、數位足跡、數位身心均衡納入課程，從他律導向自律。
4. **親師合作的數位共識契約：**讓家庭與學校規範一致，避免學生回家補償性使用。

圖 2　轉型思考：把「規定」變成「共識」




**5. 分學制分流管理：**國小以規矩養成與集中保管為主；國中強調自律引導與學生參與公約；高中採共識契約式管理，保留學習彈性並強化數位公民與學術誠信教育。

## 五、基隆高中手機管理實施現況

基隆高中自 107 學年度起推出「手機保險箱」制度，實行每日集中收納，並由學務處保管，教師教學需用時可申請領回。推動前，學校廣邀學生與家長參與討論，落實民主治理。

實施初期曾出現備用手機、遲交等問題，因此在 110 學年度修正為：班會訂定公約、回歸自行管理，但上課期間不得使用手機；違規三次以上則的學生則須將手機集中保管。教師在需用時可開放手機使用，下課時間不管制，並以行政巡堂輔助執行。修正後，違規行為大幅減少，教師的管理壓力也隨之降低，未再發生師生衝突，整體成效相當良好。

## 六、結語

面對數位浪潮，學校不可能用單一禁令解決所有問題；但若缺乏清楚規範與責任設計，衝突就會持續消耗師生關係。教育的終極目標是讓學生從「他律」走向「自律」，因此手機管理不是「收不收」，而是「如何讓學習回到教室中心」的自律教育，讓學生學會區分學習、社交與娛樂的時機。以分齡分情境治理、制度化保管責任與救濟、數位素養與身心健康教育、家校協作等四大支柱為基礎，並透過參與式討論建立共識與責任感，方能讓學生在教室使用手機時，保持專注與人際互動，建立自律習慣，同時達成科技助學、實踐數位與教育共榮的理想。

## 參考文獻


自由時報（2024，11 月 12）。擅取「統一保管」手機 桃園 2 高中生遭班導鉤脖摔地、膝蓋壓制。

教育部（2023）。112 年臺灣中小學學生網路使用行為調查報告。

遠見雜誌（2025）。短影音的影響與衝擊：它不只偷走時間，更讓孩子嚴重成癮。

UNESCO（2025，1 月 24 日）。To ban or not to ban?Monitoring countries' regulations on smartphone use in school。

國立基隆高級中學（2019）。基隆高級中學學生攜帶手機使用管理要點。

國立基隆高級中學（2023）。國立基隆高級中學行動載具使用管理規範。

教育部（2019）。高級中等以下學校校園行動載具使用原則（臺教資（四）字第 1080060697 號）。

教育部（2021）。班班有網路 生生用平板－全面推動中小學數位學習精進方案。

聯合報（2025a，5 月 21 日）。教育部公布手機到校管理原則草案 國中小階段集中保管。

Yahoo 新聞（2025，3 月 20 日）。校園危「機」1／國高中生網路成癮 教育部擬訂校園手機管理規範（內文提及基隆高中「手機保險箱」）。

張穎齊（2018，12 月 5 日）。家長拍手叫好！基中推「手機保險櫃」學生成績突飛猛進。中時新聞網（轉載至 LINETODAY）。https://today.line.me/tw/v3/article/OXKLnW。


註：本文與 AI 共同協作，圖片由 AI 產生。

## 不只是禁用手機

# 課堂中引導正向使用的教學設計

陳德明　國立光復高級商工職業學校校長

## 一、前言

「科技始終來自於人性。」這句出自手機大廠的經典名言，點出了科技的核心價值。然而，這個連結彼此的工具，卻成了校園中築起師生間的高牆。校園正面臨前所未有張力：期待科技提升學習效能，同時手機成癮、專注力渙散等副作用，卻迫使教育工作者築起防線。

面對此一現象，手機在當代校園中究竟是學習的利器，還是失序的亂源？本文試圖跳脫單純的「禁與放」二元對立，首先說明歐美先進國家與臺灣在法規治理上的差異，進而探討在臺灣的教育脈絡下，如何透過教學設計的轉化，將手機從「違禁品」轉變為「數位工具」，在規範與引導之間取得務實的平衡。

## 二、全球校園手機治理

近年來，全球教育界對於校園手機管理的態度，出現顯著的「校正回歸」現象，歐美先進國家紛紛透過立法，採取較為強硬的阻斷措施，其立論基礎多引用聯合國教科文組織（UNESCO）的報告：過度使用手機與學生學業表現下降及情緒焦慮有顯著正相關。

法國早已立法禁止中小學生在校使用手機，2024 年起更試行「數位



暫停」（digital pause）計畫，要求學生入校即繳交手機，創造一個完全「離線」的學習環境。同年，英國教育部建議學校實施「無手機校園」，賦予教師沒收權力。美國加州、佛羅里達等州亦相繼通過法案，限制或禁止學生在校園使用手機。這些國家的共同點是以「國家 / 州」層級，採取強硬隔離策略，將手機視為影響學習與心理健康的干擾源。

相較之下，臺灣的做法展現了不同的文化脈絡與教育哲學。教育部訂定的《高級中等以下學校校園行動載具使用原則》，同樣正視手機帶來的挑戰，但其治理邏輯更傾向於「自律引導」與「共同約定」。

臺灣的規範並非強制「全有或全無」的禁止，而是建立一個原則性的框架：除教師引導學習或緊急必要聯繫外，其餘時間以「關機」為原則。更重要的是，臺灣的法規強調程序的民主性，要求學校在訂定管理規範時，必須邀集教師、家長與學生代表共同討論。這種做法在執行面上給予學校較大的彈性與挑戰，旨在培養學生在使用上的自律能力，並回應教育

現場的真實需求。臺灣模式的核心在於：我們不只希望學生在校園內不玩手機，更希望他們在離開校園後，具備管理自己使用手機的能力。

## 三、手機融入教學的具體實踐

既然政策保留了「教師引導學習」的空間，那麼如何將手機從「書包裡的炸彈」轉化為「課堂上的助攻手」，便是教學專業展現的關鍵時刻。對於數位原住民（Digital Natives）世代而言，手機不只是通訊器材，更是一臺高效能電腦。若能在課堂中設計有目的性的使用情境，手機就能與數位學習無縫接軌。以下提出三種具體的教學整合策略：

### （一）成為口袋裡的實驗室與創作棚

在科學與藝術領域，手機強大的感測與多媒體功能是傳統教具難以企及的。在自然科學課程中，教師可引導學生使用手機的「慢動作攝影」功能來分析物理拋體運動，或使用免費的 App（如光度計、分貝計）來進行環境檢測實驗。這不僅解決了昂貴實驗器材不足的問題，更讓學生體驗到「數據隨手可得」。在語文或社會科教學中，手機則是田野調查的最佳工具，學生可以用它進行口述歷史的錄音採訪、拍攝社區地景，並利用剪輯軟體在課堂上即時產出微紀錄片。這種「創作者」的角色轉換，能有效降低學生只想「滑手機」的被動娛樂心態。

### （二）即時反饋與差異化學習

透過手機結合互動平臺，教師可以在講述一個段落後，立即進行全班性的快問快答。這不僅能瞬間抓住學生的注意力，避免課程進行時的分心，更能讓教師從後臺數據即時掌握哪些學生尚未跟上進度，進而調整教學節奏。此外，對於內向不敢發言的學生，手機提供了一個安全的「發聲管道」，讓他們能透過文字雲或匿名提問參與課堂討論，落實科技促進的教育平權。

### （三）生成式 AI 的隨身助教

隨著 ChatGPT、Gemini 等生成式 AI 的普及，禁止學生使用手機查詢反而可能造成數位落差。在探究與

實作課程中，教師可以示範如何將手機作為「隨身助教」。例如，引導學生利用 AI 進行腦力激盪、優化寫作大綱，或是進行英語口說的對話練習。重點應放在「如何對 AI 下精準指令（Prompt）」以及「如何查核 AI 資訊的正確性」，這正是培養數位學習與媒體識讀素養的最佳場域。

## 四、建立落實自律的配套

開放手機使用並不意味著放任。要讓數位學習成功，必須搭配明確且具體的班級經營策略，這也是使用原則強調「訂定使用管理規範」的重要性。

建議教師可採取直觀的「紅綠燈」管理機制：

（一）**紅燈區（Red Zone）**：考試、重要講述、需要深度沉浸閱讀或小組討論時，必須強制關機放入書包或附有座號的「手機袋」、「停機坪」等集中區。這是對學習的尊重，也是大腦的休息。

（二）**黃燈區（Yellow Zone）**：課程進行時，要求學生將手機螢幕朝下置於桌角且禁止觸碰，專注聆聽教師講解或同學發表，藉此訓練學生的「延宕滿足」能力。

（三）**綠燈區（Green Zone）**：使用手機進行學習任務，設定明確的時間限制。例如：「現在給大家 5 分鐘時間，用手機搜尋這個專有名詞」或「現在請拿出手機掃描 QR Code 進行測驗，時間 5 分鐘」。

透過可視化的規則，建立師生間「有界限的信任」。讓學生知道教師是為了學習目標而開放手機，並非無理地全面封殺，促使學生更願意遵守「紅燈區」的規範，因為限制造成的衝突也較容易轉化為成長的契機。

## 五、實踐中的風險辨識與應對

在教學現場，儘管教師採取了正向引導的教學策略，但仍存有潛在的風險與應用限制。首先，「數位分心」是最大的挑戰，在學習過程中，

學生極易在切換視窗的瞬間，受軟體推播影響。其次，教師數位素養的落差，可能導致教學策略淪為套用工具的「表演教學」，若無法引導學生深度思考，手機僅是昂貴的電子課本。再者，過度依賴與學術倫理亦不容忽視，特別是在引入生成式 AI 時，學生若缺乏批判性思考，可能演變成抄襲或喪失自主思考能力的危機。

針對上述風險，教育行政與教學現場應建立對應的支撐體系：

（一）**素養先行的評量設計：**調整評量方式，從知識記憶轉向重視「過程」的探究。例如，要求學生提交 AI 協作紀錄，並說明其修正過程，而非僅繳交成品。

（二）**持續性的師資培力：**校園不應只提供硬體，更需建立教師社群，對如何處理課堂中「不當使用」的軟性技巧進行交流。

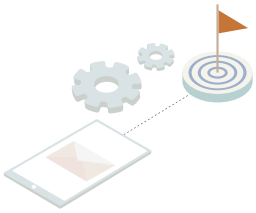
（三）**情境化的動態調整：**教師需體認「並非所有情境皆適用手機」，在需要高度深度思考或感官體驗的環節（如文學賞析或體育操作），應果斷劃定「科技禁區」。

## 六、結語

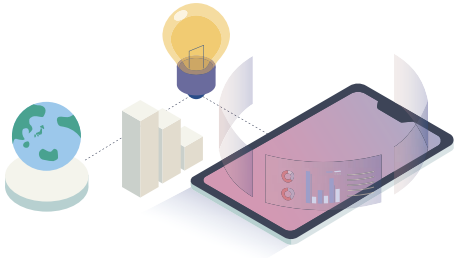
校園手機管理是一場關於「自律」的長期教育。歐美國家的強硬法規或許能換來校園一時的寧靜，但臺灣選擇了一條較為艱辛卻具深意的道路——透過規範與引導的雙軌並行，試圖在教學效能與教育意涵之間，尋求更周延且務實的平衡。

作為教育工作者，我們不應將手機視為洪水猛獸，而應將其視為這個世代學生身體的一部分。我們的任務，是教導他們如何讓這個延伸的器官，成為探索世界的觸角，而非禁錮靈魂的枷鎖。唯有透過課堂中正向的教學設計，讓學生親身體驗到手機作為「生產力工具」的成就感，才能真正協助學生建立起數位時代應有的生活智慧，讓科技真正發揮其正向的教育價值。

當手機走進校園



# 以參與、素養與調整 回應新世代需求



‖ 吳星宏　國立土庫高級商工職業學校校長

## 一、前言

智慧型手機已成為學生生活的一部分，不僅是聯繫親友、查詢資訊的重要工具，也逐漸進入學習場域，成為課堂上常見的輔助媒介。然而，手機在帶來便利的同時，也可能因即時通知、社群互動與娛樂功能，影響學生的專注力與作息規律，成為學校管理與教學現場共同面對的課題。

近年教育部研擬的《高級中等以下學校學生攜帶行動載具到校管理原則》草案，提供各校訂定辦法的依據。然而，若制度僅停留在紙本規範，便難以回應學生實際使用情形，也不易獲得家長與教師的長期支持。學校需要思考的是：如何在遵循政策精神下，發展兼顧學習品質與學生自律的校本模式，讓規範真正融入日常教學與學校文化。

## 二、校園手機管理的挑戰

從學校治理的角度來看，手機管理至少同時面對學生、家長與教師三方不同的期待。

### （一）學生的使用習慣與認同不足

對多數學生而言，手機已是日常生活的一部分，用來聯繫同儕、查詢

資料、紓解情緒。若學校只將手機視為干擾來源，單向強調禁止，學生容易感到自身需求被忽略，進而以各種方式規避規範，削弱學校管理的正當性。

### （二）家長對安全聯繫的期待

不少家長習慣透過通訊軟體掌握孩子行蹤，或在通勤過程中隨時聯絡。當學校採集中保管時，家長的第一個疑問往往不是學習成效，而是「那遇到緊急情況怎麼辦？」如果學校忽略這份不安，管理措施便很難獲得充分信任與穩定支持。

### （三）教師在教學與管理之間的壓力

教師一方面看見手機在即時回饋、合作學習上的潛力，另一方面又必須處理課堂中偷看訊息、沉迷遊戲等狀況。若缺乏清楚而可行的全校一致性原則，管理常落在個別教師肩上，使教師在「善用科技」與「維持秩序」之間感到兩難。因此，學校必須在這三股力量之間，建立一套可被理解、可被執行的管理架構，使手機管理成為全校共同的教育行動。

## 三、校園推動的實務經驗與策略

筆者曾在兩所服務學校推動「行動載具使用管理規範」，深刻感受到手機管理不能只靠學校單方制定，而需在清楚原則下，與學生、家長及教師共同形塑規則。以下整理幾項實務策略，說明如何在制度與日常之間搭起橋樑。

### （一）納入學生參與

在制定或調整手機管理原則時，學校除由行政與導師討論外，也應透過學生代表座談或會議，以及線上問卷蒐集學生意見。這些意見不必全部採納，卻能協助學校掌握實際使用情形與學生的真實顧慮。當學生代表有機會在會議中表達同儕的意見，例如：「午休是否可短暫開放」、「遇到家庭緊急狀況如何處理」等，學校在決策時便能作出更具說服力的安排。之後再由學生領袖向同儕說明規範，也有助於提升規範的被接受度。

### （二）與家長共同行動

不少家長一開始會擔心，統一管

理手機會影響聯繫與安全，因而對相關措施抱持觀望。換句話說，手機管理的推動，不能只對學生宣導，更須讓家長瞭解學校的教育考量與配套。學校可在家長會或說明會中，呈現學生手機使用的整體樣貌，以及管理後在課堂秩序與作息安排上的變化，並清楚告知緊急聯繫機制與開放時段。當家長理解學校是在保障安全與學習品質之間取得平衡，而非一味禁止時，便較容易與學校站在同一陣線，共同支持相關措施。

### （三）班級公約強化參與感

若僅以行政命令規定手機管理方式，學生常感到距離感較大，容易產生質疑或消極配合。相對地，先由學校訂出清楚的基本原則，再由各班在此基礎上討論並形成「班級手機公約」，通常更能兼顧秩序與認同。班級公約可明訂保管方式、開放時段與違規處理流程，並由全班共同確認。當學生參與規範的討論與制定時，較能理解管理理由，並將其視為班級共同約定，而非上對下的命令。

### （四）管理方式簡單而一致

若學校各班作法差異過大，學生容易拿不同班級互相比較，也容易產生不公平的感受。較可行的方式，是由學校先訂定幾項簡明清楚的基本原則，例如：上課期間集中保管、午休時間或特定課程得彈性使用、不得於走廊與樓梯邊行走邊滑手機等，再由各班依實際情況微調細節。如此既能維持全校的一致性，也保留必要的彈性空間。對教師而言，清楚而穩定的規範，有助於減少課堂上的反覆爭辯，使提醒與管理更為順暢，讓教師能把心力放回教學本身。

### （五）有目的的科技使用與數位素養

手機並非不能進課堂，而是要在教師引導下「帶著目的」地使用，例如：即時問答、課堂投票、資料蒐集或學習任務紀錄等，手機或學校提供的平板電腦皆可作為有效的學習工具。關鍵不在於學生是否持有個人裝置，而在於教師是否事先設計好學習任務與使用流程，並在課前說明、課後確實收回，讓數位載具成為達成學習目標的工具，而非分心的來源。

### （六）教師是規範落實的關鍵

手機管理不只是行政措施，更考驗教師的班級經營能力。當教師能以一致、溫和且堅定的態度面對手機使用問題，學生就較容易將規範內化為習慣；反之，若教師時而放寬、時而嚴格，或不自覺在課堂中以手機處理私事，規範便難以產生說服力。學校應透過專業成長與同儕對話，支持教師在手機管理上的共同學習與經驗交流。從長遠來看，教師的引導往往比單純的懲處更能產生教育效果。

### （七）建立評估與滾動修正機制

學校可定期收集巡堂觀察紀錄、親師生意見調查及校內各項溝通會議（如導師會議、學生自治組織）之回饋，檢視管理制度的落實成效。藉由具體指標與多方回饋進行滾動式修正，確保規範能彈性回應校園現場的動態變化與實際需求。

## 四、回到教育的本質

回顧前述討論，無論是透過班級公約讓學生參與規範形成、與家長共同行動，或是引導教師在教學中有目的地運用數位載具，核心都指向同一個目標：協助學生發展面對科技時的判斷力與自我管理能力，而不只是把手機從視線中移開。若手機管理僅停留在禁止與沒收，學生很容易將其視為壓制權利的措施；只有當規範同時伴隨說明、對話與教育，學生才有機會理解背後的價值，並將外在要求轉化為內在選擇。

因此，訂定手機管理原則時，學校不妨將「參與」、「素養」與「調整」視為三個關鍵：讓學生與家長參與規範的形成與檢討，透過課程與輔導培養必要的數位素養與自律能力，並定期檢視制度對學習與校園生活的實際影響，適時修正。手機終究只是工具，真正重要的是下一代是否具備在各種情境中做出負責任選擇的能力。當學校把手機管理視為培養公民素養與自我治理的契機，而非單純維持秩序的手段時，我們便更接近教育的本質，也更有可能讓科技成為學生學習與生活的助力，而不是難以控制的干擾。

# 從控制到合作
# 運用需求導向化解師生手機衝突

‖ 陳鴻彬　國立彰化高中輔導組長
‖ 楊雅妃　國立彰化高中教師

## 一、前言

近年來，智慧型手機已深度融入青少年日常生活，導致每日使用手機時間持續增加，並高度依賴社交、娛樂與即時互動功能。然而，過度使用手機可能對學習表現、情緒調節與人際互動造成負面影響。因此，如何在校園中建立有效且具教育意義的手機管理機制，成為導師在班級經營與學生輔導上的重要課題。

然而，若僅以規範與懲罰為導向，往往忽略學生行為背後的心理動機。本文主張，應以「需求導向」的觀點重新理解學生手機使用行為，進而發展更具人本精神的管理策略。

## 二、「需求導向」觀點下的手機依賴行為之成因

「需求導向」觀點認為：行為都是有功能的，而個體的行為目的皆為滿足需求，包含「生理與生存」、「價值與權力」、「社會與關係」、「情緒經驗與刺激」、「自控與自由」及「超越與靈性」六大類需求。例如，大多數學生追求的課業成績、競賽名次這一類成就價值，屬於追求「價值與權力需求」的滿足；而在乎人際關係、追求團體歸屬感，則是追求「社會與關係需求」的滿足。

因此，學生在校園內使用手機並非單純紀律問題，而是一種追求需求滿足的行為策略。綜合實務觀察，可歸納為以下四類核心需求：

### （一）社會與關係需求：追求歸屬與連結

青少年高度重視同儕關係，手機成為維繫社交的重要工具。

當學生擔心被排除或錯過資訊時，便容易形成頻繁查看手機的行為。

### （二）價值與權力需求：追求成就與自我價值

當學生在學業或現實生活中缺乏成就感時，手機遊戲與短影音提供快速回饋與成功經驗。此種「即時滿足」特性，容易強化依賴行為。

### （三）情緒經驗與刺激需求：追求高強度刺激或經驗變動

透過短影音與社群媒體的高強度刺激滿足對娛樂、社交的需求。這反映了個體在負面情緒（如焦慮、無聊）下，追求快速逃避與即時滿足的「刺激需求」。

### （四）自控與自由需求：追求自主與控制感

青少年發展階段強調自我認同與自主性。當手機使用被嚴格限制時，學生容易將其解讀為「控制」，進而產生抗拒。

### （五）綜合分析

由上述可知，手機依賴或過度使用行為並非單一因素所致，而是多重心理需求交互作用的結果。若導師僅以禁止手段處理，實際上是直接壓抑學生需求，因此容易導致反效果或發生衝突。

## 三、從「管理」到「合作」：班級手機管理策略的轉向

依據需求導向觀點，班級手機管理應從「控制導向」轉為「合作導向」（如表 1），其核心在於三項原則：

（一）**理解需求優於行為制止：**導師應先理解學生為何依賴手機，而非急於糾正行為。

（二）**連結學生長期目標：**透過討論手機使用對學習與未來的影響，促進學生產生內在動機。

（三）**共同制定規範：**讓學生參與規則制定，可提升其責任感與遵守意願。

表 1　「控制導向」與「合作導向」在思維與作法之差異

| | 控制導向 | 合作導向 |
|---|---|---|
| 1. 關於「使用行為」 | 逕行糾正或禁止 | 先對話並理解需求 |
| 2. 關於「目標連結」 | 聚焦短期影響 | 連結長期目標 |
| 3. 關於「規範制定」 | 由教師制定 | 由師生共同制定 |

## 四、師生對話實例分析

以下提供一段對話實例，說明如何在需求導向架構下進行手機管理。

### （一）情境描述

學生於課堂中頻繁使用手機拍攝同學、傳影片或經營社群帳號，並在同儕間具有一定影響力。當教師要求收手機時，該生表現出明顯抗拒，甚至以挑釁或忽視回應。此情境顯示其手機使用不僅為娛樂，更涉及「被看見」、「被認可」及「掌控影響力」的需求。

### （二）師生對話內容實例

導師：「老師想跟你聊聊使用手機這件事，好嗎？」

學生：「有什麼好聊的？你要收就收，但再給我一些些時間，等等我用完就會交給你。」（對應需求：自控與自由）

導師：「我發現你不只是用手機聊天，你其實很常在拍影片、發文，對嗎？」

學生：「對啊，很多朋友或網友都有訂閱而且每則都有一定的觀看數，我答應他們要每日更新發文，但今天還沒更新。」（對應需求：社會與關係）

導師：「聽起來，你在這件事情上其實蠻有影響力的，也蠻被大家注意的。」

學生：「嗯，算是吧。」

導師：「所以對你來說，手機不只

是工具，而是一個讓你被看到、被認同的方式，是嗎？」

學生：「對，我不想變那種沒人在意的人。」（對應需求：價值與權力）

導師：「我可以理解，沒有人希望被忽略。而且你能經營到有人關注，其實代表你有能力影響別人，這點是很不簡單的。」

學生：「嗯。」

導師：「那我想跟你一起想一件事——如果你把這個影響力用在更適合的時間或方式，會不會讓你更被認同，而不是在上課被老師誤解？」

學生：「可能吧。」

導師：「例如，你可以把這個能力用在班級活動記錄、或幫班上做一些內容，甚至我可以讓你負責一部分『班級媒體』的角色。但上課時間我們還是要保留給學習。你覺得這樣的分配公平嗎？」

學生：「如果可以做那些東西，那還不錯。」

導師：「好，那我們就這樣合作：上課時間先把手機放下，但我會給你一個發揮影響力的舞臺。我相信你可以把這件事做得很好。」

### （三）案例分析

本案例反映學生的「價值與權力」、「社會與關係」及「自控與自由」三大需求，其核心並非單純使用手機，而是透過手機建立自我價值與影響力，並維持與同儕的連結，因此期待能自主掌控手機的使用時間、不希望被約束或剝奪。這些需求與青少年自我概念發展密切相關，亦與青少年在同儕文化中的地位建構有關。

導師在本對話中展現以下關鍵策略：

1. **重新定義行為意義：**將「違規使用手機」轉化為「影響力與能力的展現」。
2. **先肯定，再引導調整：**避免直

接否定學生價值，降低對立。

3. **提供正向權力出口：**將「非正式影響力」轉為「班級角色責任」。

4. **建立結構化界線：**明確區分「可發揮」與「需限制」的情境。

此外，除對話實例中導師以「班級媒體角色」滿足學生的「價值與權力需求」外，針對另外兩項需求的轉化建議如下：

1. **社會與關係需求：**可適度鼓勵學生帶領同學組隊參與校內外競賽，或是提供舞臺讓學生分享社群媒體的經營心得與策略。

2. **自控與自由需求：**在處理「手機使用規範」一類的班級事務時，開放學生共同討論並訂定相關權利與義務。

## 五、結論

當學生的手機使用涉及價值感與權力感時，若僅以禁止或壓制回應，容易被學生解讀為否定其能力與地位。加上青春期發展階段，掌管情緒的「杏仁核」往往過度活躍，而負責冷靜思考與行為控制的「前額葉皮質」則尚未完全發育，因此青少年常有「衝動控制」的困難，進而產生對抗行為。

相反地，教師若能：（一）看見其「被需要」與「被肯定」的需求；（二）理解青春期發展階段的特性；（三）提供正當發揮影響力的管道；（四）維持清楚的學習界線，便有機會將原本的問題行為轉化為班級正向資源。

手機管理的核心，不在於「禁止使用」，而在於「引導使用」。透過需求導向的觀點，教師得以從理解學生出發，將原本對立的管理關係轉化為合作關係。當學生感受到被理解與尊重時，將更願意參與規範並發展自我控制能力。此種轉向，不僅提升班級經營效能，更有助於培養學生面對科技環境的成熟態度。

### 參考文獻

賀孝銘（2013）。彰化區專任輔導教師諮商實務督導團體課程講義：需求導向理論基本概念（未出版的教學講義）。教育部學生輔導諮商中心彰化區駐點服務學校（國立彰化高中）。

## 告別師生諜對諜

# 建構有溫度的數位自律

‖ 陳維孺　國立高雄師範大學課程與教學班研究生、國立屏科實驗高中教師

## 一、前言

下課鐘聲響起，學生不再衝刺球場，而是沉浸在手機的小天地中，難以自拔。根據數位發展部（2025）調查顯示，青少年網路成癮比例約為 6.3%，其中「智慧型手機」是他們最偏好的娛樂工具。值得注意的是，針對 12 至 17 歲的學生，高達近六成（58%）的家庭並未對手機使用制定任何規範。此數據反映出一個隱憂：網路成癮與手機濫用已成為青少年在學習之路上的重大挑戰。由於家庭端缺乏有效的約束，學生往往將「機不離身」的習慣帶入校園，造成在課堂上難以抵禦手機的誘惑，成為教育現場的棘手難題。

## 二、校園手機管理的現況與挑戰

### （一）制度的兩難

手機管理在家庭端的缺位，使導正學生使用手機習慣的重擔落在校方肩上。在「自律」與「他律」的兩端，校園規範的制定總是充滿掙扎。我們固然期盼學生能展現對學習負責的自律態度，但在手機誘惑無孔不入的當下，透過制度面的他律來強制介入，似乎已成為維持教學效能最務實且不可或缺的手段。

根據筆者觀察，學校強制集中管理手機，往往造成師生諜對諜的角力戰——學生刻意繳交備用手機，或

利用教師未留意的空檔，甚至躲進廁所偷偷使用手機。校園裡天天上演「貓抓老鼠」的戲碼，無形中加深了師生間的衝突。當手機管理成為硬性規範、缺乏彈性，學生往往抱持避罰心態，只會鑽漏洞，而非學習自我控制。

### （二）認知的重塑

另一個挑戰來自短影音平臺：當學生觀看短影音時，會引發短時間、極大的「認知專注」（Cognitive Absorption），伴隨的「過度享樂」將對日常生活中的專注力與行為控制產生負面效應（侯正裕、侯德斌，2024）。由於學生早已習慣高刺激、短時長的影音內容，面對深度文本閱讀或長時間聽課的認知咀嚼時，往往產生強烈抗拒。手機成癮不僅影響時間的合理使用，更重塑新一代學生思考方式與閱讀習慣。

## 三、多維度的數位引導與轉化

與其防堵不當行為，更積極的做法是透過教育引導學生，使其對手機使用建立足夠且正確的認知。數位觀念的轉化在於：不是讓學生退回數位荒漠，剝奪其使用網路的權利，而是讓學生在數位洪流中站穩腳步，得以迎接各種挑戰。具體而言，可分成三方面來實行：

### （一）課堂教學的引導

筆者身為高中國文教師，深知學生對古典文學常感抗拒，手機更成了課堂最大的分心誘惑。與其防堵，不如「化阻力為助力」，將行動載具轉化為搭建知識的鷹架。在教學上，教師可引導學生善用手機進行文本翻譯、數位心智圖梳理、即時互動回饋、小組成果展示。此時，教師轉為「引導者」，讓學生在操作時練習「自我監控」：隨時反思是否偏離學習目標？專注力何時開始流失？藉由一次次的練習，陪伴學生長出對抗數位誘惑的自律，找回對學習的熱情與決心。

### （二）自主學習的訓練

跨出單一學科，手機的運用亦應延伸至學生的自主學習歷程。學校可善用彈性學習時間，以講座形式深化學生的科技素養。透過 Padlet、Canva 及 NotebookLM 等數位平臺教

學，並輔以 AI 科技倫理的探討，不僅能賦能學生，使其獲得自主學習的利器，更能有效防範手機淪為學習的干擾。

此實踐可與教育部在 2019 年提出的「科技輔助自主學習（Technology-Enhanced Self-Regulated Learning, TESRL）」計畫相呼應。融合 Zimmerman（2008）「定標、擇策、監評、調節」的自主學習歷程與 Ho（2014）在課堂中的「四學模式」，提供系統化流程。期望藉由觀念導引與學習策略的改變，讓學生蛻變為主動駕馭手機的「自律學習者」。

### （三）班級共識的凝聚

針對自主性高的高中階段，手機的規範須保有彈性，使單向硬性的懲戒制度走向雙向溝通後的民主公約。高中生思辨能力較強，強制約束容易引發反彈與對立。此時，導師的班級凝聚力更顯重要。透過班會共同討論，教導學生正確使用手機的方式與時機，培養校園手機使用的班級默契，讓規範帶有溫度與人情。針對自覺難以抗拒手機誘惑的學生，班級可設立非強制性的「養機場」。這項設計跳脫傳統的全面沒收，允許學生依據自身專注力狀況自由放置，為學生設置一個遠離干擾的緩衝區，也引導他們體認自我管理的重要性。

## 四、結語

手機規範與使用本是學校教育的一環，我們期盼的不是絕對服從，而是學生能在數位時代中，具備安身立命的素養，不被手機所控制。透過課程的轉型，學生習得資訊媒體的應用與科技輔助自主學習的策略；經由班級對話，在自主性的手機管理上共同形塑出有溫度的班級文化。唯有如此，我們才能在規範的界線與教育的本質中尋得平衡，引領學生邁向數位時代的「自律」之道。

### 參考文獻


侯正裕、侯德斌（2024）。是歡愉還是寂寞——以認知專注探討短影音社交 App 的依賴成癮。**教育心理學報**，**55**(3)，537-556。

數位發展部（2025）。**113 年網路沉迷研究調查報告及摘要**。https://moda.gov.tw/digital-affairs/digital-service/dv-survey/15546

Ho, S. M. (2014). The development of a school-based model of self-regulated learning in Hong Kong secondary school classrooms. *Asia Pacific Journal of Educational Development, 3*(2), 25-36.

Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future Prospects. *American Educational Research Journal*, 45, 166-183.

# 學生想滑手機時的專注引導

‖ 王文忠　國立體育大學體育研究所研究助理

在數位時代中，手機已成為學生生活的一部分，也逐漸成為影響課堂專注的重要因素。對教師而言，如何在不完全剝奪學生使用需求的情況下，協助其建立良好使用習慣，已成為教育現場的重要課題。相關研究指出，過度使用手機容易降低專注力，並影響學習表現（Gao et al., 2024）。這樣的挑戰，其實與運動場上的情境極為相似：運動員需要在干擾與壓力中維持專注，而學生則需要在訊息與社群誘惑中穩住學習節奏。因此，若能借鏡運動心理學的概念，將自我控制與專注訓練轉化為教學策略，將有助於學生在數位環境中培養自律能力，而非單純依賴外在限制。

## 一、由「限制」轉向「自我調節」的觀點

目前多數校園手機管理方式仍以規範與限制為主，例如統一收手機或限定使用時間。這類做法雖然在短期內有效，但學生一旦離開監督情境，往往又回到原有使用模式。研究亦顯示，外在監控若缺乏內在自我控制配合，其效果難以長期維持（Hu & Wang, 2022）。其原因在於學生尚未建立穩定的自我控制能力，特別是在面對手機帶來的即時回饋時，更容易產生依賴與分心行為。因此，手機管理的關鍵不應只停留在「是否使用」，而在於學生面對使用衝動時，能否具備暫停與調整的能力。換言之，班級經營若能結合適度規範與自我控制訓練，才能建立長期穩定的使用習慣，達到自律與管理之間的平衡。

## 二、借鏡運動心理學的專注訓練

### （一）呼吸調節：先暫停，再決定

運動員在比賽中會透過穩定呼吸降低緊張與分心。教師可引導學生在

課堂中進行簡短的呼吸練習，例如：

1. 當出現想滑手機的念頭時，先刻意暫停 5 秒，專注於呼吸節奏。
2. 以「吸氣 4 秒、屏息 2 秒、吐氣 6 秒」為節奏，重複 3 至 5 次。
3. 透過此練習，讓情緒與衝動暫時緩和，減少衝動使用手機的行為。

### （二）注意力聚焦：回到當下任務

運動員會將注意力集中於當下任務，避免外在干擾。教師可參考以下做法：

1. 在學生出現分心徵兆時，不立即制止，而是引導全班進行 10 至 15 秒的「停一下」練習，重新回到課堂重點。
2. 以提問或小任務（如「請你在 30 秒內找出本段落的中心句」）強化參與感，讓學生自然地將注意力拉回學習內容。

### （三）目標設定：短時間專注與延遲滿足

運動心理學強調，短期目標有助於維持動機（Yoon & Yun, 2023）。教師可將課堂學習切分為可達成的小目標，例如：

1. 約定「前 20 分鐘專心投入學習，不使用手機；若能達成，則開放 3 至 5 分鐘使用作為回饋」。
2. 透過此類「先完成任務再使用手機」的設計，讓學生學習延遲滿足，逐步建立自律習慣。

## 三、專注引導的具體步驟與課堂實作

若能將上述概念轉化為明確的步驟與操作程序，將更具實務參考價值。以下提供一個簡易的課堂專注引導流程，供教師依班級特性調整使用：

### （一）課前約定與規則說明

1. 教師與學生共同約定「專注時

段」與「手機使用時段」，例如：每節課前 20 分鐘為專注時段，暫不使用手機。

2. 明確說明若達成目標，即可獲得固定時間的手機使用回饋，並記錄於班級日誌。

### （二）「停一下」專注練習

當教師發現學生出現分心或滑手機行為時，可引導全班：

1. 暫停說話 10 至 15 秒，雙手放在桌上，專注於呼吸。
2. 教師提醒：「現在你是否在分心？把注意力帶回課堂重點。」
3. 此練習可每日進行 1 至 2 次，讓學生逐漸在內心形成「先停一下再決定」的習慣。

### （三）小目標與即時回饋

1. 將每節課學習內容分為 1 至 2 個小目標（例如：完成一段閱讀、解答 2 題題目）。
2. 學生在達成目標後，可安排 2 至 3 分鐘的手機使用回饋，或由教師在課堂中公開肯定其專注表現。
3. 透過此類正向回饋，強化學生在沒有外部監控時，仍能維持自我控制的能力。

### （四）規範與自我控制的平衡

1. 在課堂中維持「適度規範」，例如：手機需關閉通知、講解時不得使用；
2. 同時透過專注訓練與自我調節策略，讓學生在離開監督情境後，仍能依循內化的規則自我管理。

## 四、運動與自律能力的長期作用

運動在培養自律能力上亦扮演重要角色。研究指出，規律的身體活動與自我控制能力呈正向關聯，並能降低手機依賴行為（Zhang et al., 2022）。當學生在運動中學會調整呼吸、忍受疲勞並完成目標時，這種經驗會轉化為面對學習任務時的心理能力。因此，學校若能將體育活動視為

輔助專注力訓練的一環，讓學生在動態與靜態情境中皆練習自我控制，將更有助於降低對手機的依賴，並提升整體學習品質。

在實務經驗中，曾有一名學生因長時間使用手機而影響學習狀態，經常在課堂中分心。透過引導他參與長跑訓練，他逐漸學會專注於呼吸節奏與步伐控制，並在面對疲勞時持續堅持。當這樣的經驗被帶回課堂後，他在出現想滑手機的念頭時，會先提醒自己「再撐一下」，再回到學習任務。一段時間後，其手機使用頻率明顯下降，學習專注度也有所提升。另一名學生則在參與籃球訓練後，學會在比賽中調整注意力與情緒，並在課堂中應用「先停一下、再回到學習」的模式，減少衝動滑手機的行為。這些案例顯示，自律並非單靠規定形成，而是可以透過經驗與訓練逐步培養。

## 五、結語：從限制到自律的轉化

綜合而言，校園手機管理不宜僅以限制為核心，而應轉向培養學生自我調整能力。透過運動心理學的觀點，教師可將專注訓練、目標設定與情緒調節融入課堂管理，並結合適度規範，形成更具彈性且可持續的策略。當學生逐漸具備掌控自己行為的能力時，手機便不再只是干擾來源，而能進一步轉化為支持學習與自我成長的重要工具。

### 參考文獻


Gao, L., Zhao, W., Caselli, G., Zhang, Y., Wang, X., Zhang, Y., & Chen, H. (2024). Weak and interfered self-control fails to block problematic mobile phone use: The role of craving and desire thinking. *Journal of Psychiatric Research, 179*, 191–198. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.09.004

Hu, Y., & Wang, Q. (2022). Self-control, parental monitoring, and adolescent problematic mobile phone use: Testing the interactive effect and its gender differences. *Frontiers in Psychology, 13*, 1–9. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.846618

Yoon, M., & Yun, H. (2023). Relationships between adolescent smartphone usage patterns, achievement goals, and academic achievement. *Asia Pacific Education Review, 24*(1), 13–23. https://doi.org/10.1007/s12564-021-09718-5

Zhang, D., Su, T., Lyu, B., Yang, Y., & Zhuo, X. (2022). The effects of adolescent physical activity participation on cell phone dependence: The mediating role of self-control. *Work, 72*(4), 1289–1298. https://doi.org/10.3233/wor-210702






## 手機成癮與青少年發展

# 心理學視角下的校園管理建議



‖ 陳品皓　米露谷心理治療體系策略長、臨床心理師

筆者從事社區臨床心理工作多年，3C 使用問題不知不覺已成為本體系兒童青少年部心理師的主要服務面向之一。經由大量的臨床服務觀察，我們意識到當前的教育現場，智慧型手機已從通訊工具演變為青少年的數位器官。手機重度使用或成癮，往往只是這個現象的冰山一角，背後隱藏的是青少年身心需求與數位環境交織而成的拉扯與矛盾。

## 一、為什麼我們容易「卡」在螢幕裡？

青少年對手機的依賴，若僅歸因於意志力薄弱，難以完整解釋此現象，不妨從生理與心理的角度，獲得更全面的認識：

**1. 大腦發展：**

青少年的大腦處於「油門反應快、煞車敏感度低」的狀態。其中負責決策與衝動控制的前額葉皮質（Prefrontal Cortex），通常到成年前期才會趨於成熟。社群軟體與短影音的演算法，精準捕捉這種神經生理特性，透過低認知內容、去脈絡化描述，輕易打破認知門檻，帶來高強度、間歇性的刺激，讓使用者輕易沉浸其中。

**2. 團體歸屬與同儕壓力（FOMO）**

青少年在心理發展上面臨一項重要任務：即建立「自我認同」與「同儕歸屬」，兩者皆與人際關係緊密交織。手機則成為這些人際社交的延伸，社群平臺上大量的人際訊息堆疊，不僅增加了人際關係的維護成本，也讓原本就在意人際關係的青少年，面對瞬息萬變的資訊洪流，感受到更大的壓力。他們只能透過不斷更新資訊，以確保自己在社交中的地位。

**3. 情緒調節的替代路徑**

對於正經歷學業挫折、人際焦慮或其他壓力的孩子，手機成了成本門檻最低的選擇。加上人工智能的技術興起，讓心理困擾者更容易轉向生成式 AI 尋求回應與慰藉。

## 二、臨床觀察：手機過度使用對發展的深遠影響

根據本體系兒青部團隊的臨床觀察，手機重度使用，對青少年的影響是全面而深入的：

**1. 執行功能**

長期碎片化、去脈絡化且不間斷的訊息接收，削弱了注意力品質，容易反映在深度閱讀能力與持續性注意力的減損上，並影響問題解決的整體品質。

**2. 情緒調節**

部分研究指出，網路一方面放大我們對自身評價的在意，同時擾動自

我懷疑，這些交互作用對情緒穩定帶來挑戰。對某些已處於憂鬱情緒的孩子而言，過度重度使用網路也會加劇憂鬱狀態，形成惡性循環。

**3. 社交能力**

過度依賴文字與貼圖溝通，使得孩子在網路社交中，很容易陷入自己的想像，而缺乏現實互動中來自對方表情、語氣姿態等等的資訊校正，進而在互動的廣度與深度上，出現品質的疑慮。

## 三、校園層面：心理學下的思考與建議

青少年在手機使用上的許多議題，溯本其源，大多源於家庭教育的延伸，而學校在很大程度承擔了這份責任。同時，教學現場的教師常受限於複雜的主客觀因素。因此，我們從心理學視角提供以下思考框架，聚焦於「課堂空間權力」的重劃，並融入對手機使用的心理層面教育：

**1. 建立「空間儀式感」：一種輔助管理的選擇**

在教室前方或遠離座位的區域設置存放處（如掛袋）。這不是沒收，而是建立一種「進入學習狀態」的身心儀式。經由儀式感（手機放入保管處）的塑造與強化，使其成為一種行為調節的慣性，也降低學生因手機在身邊產生的分心。

**2. 將管理轉化為團隊契約**

透過學生分組，引發競爭動機，將焦點導向自我管理的目標，例如：該組若在一定時間內能自律管理，則獲得特定的回饋。利用人們對於競爭的在意與反應、同儕合作下的交互影響力，將管理責任從教師身上分散到群體之中。

**3. 強化手機使用的意義覺察**

如同前述，所有手機使用最終延伸出的各種議題，背後回到每位使用者本身，都會有不同的意義。例如：學業問題、人際問題等，手機成為孩子們逃避壓力的低成本手段。從心理學角度來說，意識到自己內在心理的議題，讓這種理解成為意識層面的覺察，也具備教育的意義。

舉例來說，以反向操作的方式，讓大家分享各自對手機的「感謝」——

「感謝手機，讓我在不想上課時打發無聊」、「感謝手機，因為當我不想承擔任何責任時，它幫助我逃避」等。藉由刻意而詼諧的調侃，增進孩子的覺察，也降低其心理防衛。

**4. 數位認知素養的建立**

亦即透過對現象本質的重新詮釋，讓學生看懂自己的位置。例如，讓學生瞭解社群媒體如何利用心理機制設計產品，使他們在不自覺中成為演算法與低認知內容的新時代寵物，商家透過低廉成本換取孩子的注意力而獲利，在理解現象本質的過程中，提供孩子另一套世界觀，也培養其「媒體素養」。

結合3、4的本質的理解跟覺察，可幫助孩子建立對網路與自我的更全面認識——這種覺察，正是許多行動改變必要的認知前提。

**5. 強化網路沉迷的辨識與轉介的能力**

區分「過度使用」與「成癮」：教育現場的第一線夥伴，若能具備辨識成癮的臨床指標（例如耐受性、戒斷症狀、功能受損），將能發揮重要功能，進而有機會引入更多資源協助孩子。

## 四、結語：回歸「連結」的本質

整理體系內兒青部團隊大量的臨床經驗後，我有一種理解：面對成癮，解方不在禁止，而是「連結」。連結的本質，是我們願意在關係中暫時放下慣性的價值框架，向對方遞出理解的意願。具體的練習，或許可以試著在對話中，保持三分鐘的專注傾聽，不急著給出建議、評價或答案。在這個專注的心理開放空間中，往往正是連結發生的所在。

手機成癮的青少年，背後往往都有各自的心理議題。任何管理的終極目標，都不是管理手機本身，而是協助他們在數位浪潮中，尋回自身的主體性。期待孩子在數位時代中，依然能保有心理的餘裕，從容邁向自我認同的旅途。





# 校園手機無法管？這三件事是起點！

‖ 趙逸帆　「不帆心家庭教室」親子作家與講師

## 一、前言

「要怎麼讓孩子在下課時間，放下手機，去教室外面走一走？」

「老師，你可能不知道，現在籃球場上打球的只剩下老師們！」

這幾年在擔任講師的過程中，我目睹了全臺灣中學生的巨大改變。在現場教師眼中，這已成為不可逆的現象。

當下課時，操場上空蕩蕩，孩子們一手一機、隨時連線，他們的社交和娛樂方式早已變調。那已不是靠鼓勵與引導就能讓孩子回歸「實體互動」的時代，我們需要重新思考兒少的制度和規範。

手機的普及來自於家長，而習慣的形成也源於日常生活。然而，時至今日，教師的管教權漸漸削弱，我們究竟該如何應對「大腦重塑」的時代呢？

這篇文章是我長期關注網路議題的心得，讓我們從衝擊開始理解、從現況開始思考臺灣下一步的學校與家庭教育。

## 二、五大衝擊，讓兒少的日常慢慢被改寫

### （一）手遊文化

「下課了，快上號！」手遊成為兒少的下課聚會所，裡面的團戰、副本，是他們的社交互動模式，那裡不僅有「夥伴感」，還有競技獲勝「成就感」、角色扮演的「價值觀」，以及持續升級和成長的「方向感」。

### （二）社群恐慌

「老師，我好擔心我發的文被人誤解，我可以再去確認早上發的限動嗎？」社群不再只是互動的線上空間，更是許多兒少追求被認可、被聽見的「社交測溫儀」。孩子離不開手機，不是因為成癮，而是因為「人」——害怕錯過話題、擔心漏掉訊息、反覆確認留言——我們稱之為「社群恐慌」。

### （三）快餐文化

「滑、滑、滑！」進出校園的孩子，不再是望著天空、彼此交談，而是沉浸在短影音世界裡，短短五分鐘，一下開心、一下憤怒、一下感動，情緒被快速轉移，看似滿足了情緒需求，但他們無法慢下來理解自己，專注力也隨之降低。

### （四）網紅文化

「我要當網紅！」拍攝角度喬了又喬，後製和腳本研究很久，不少孩子夢想成為網路名人，對他們而言，這就是當代人的「成功」。好好讀書、考大學、穩定工作早已不是他們追求的目標，這些孩子常對課業學習感到矛盾與不理解。這世代的夢想與成功模板，正在被改寫。

### （五）濾鏡文化

「你怎麼不開濾鏡，這樣很不禮貌！」線上的社群帳號，對網路原生代而言早就不是可有可無，他們渴望被看見、被認可，那不是愛慕虛榮，而是青春期追求自我認同的過程。但是當自信來源的天平傾斜，太過在乎外表，而缺乏內在成就的累積，社群比較、容貌焦慮就漸漸影響生活和情緒。

當然不只這些「文化」，但簡單的描述就能感受到，網路世代的孩子，早已無法分離網路，他們要學的不是斷網，而是剛剛好的「數位界線」，不僅實體的他要被看見和理解，當代兒少也需要「數位生存」，因為那才是完整的他們。

## 三、三件事，一起學會數位界線

制度面的推動當然要繼續，我也會繼續呼籲，主動與相關單位討論，但回到現階段，我們能如何進行呢？給學校教師三個「起點」：

### （一）先安頓內心，不急著要求

孩子之所以會巴著手機不放，其實是因為「需求」——因為累，只能藉由短影音排解；因為學習挫折，只能在手遊世界找成就；因為同儕關係，只能時刻盯著群組訊息。

他們不是因為愛玩或不自律，更多是內在需求未被發現。這當然不是教師的責任，只是在要求孩子改變行為之前，或許更應該先讓彼此的情緒被聽見、挫折被理解。能穩定班級的情緒，這本身就很不簡單。

- **具體策略：**引導孩子填寫自控力和社群恐慌檢測量表，並共同討論常使用手機的時間和需求，當他們慢慢覺察自我需求，便有機會找回自控力。

### （二）先陪伴自己，再帶領班級

安定情緒是開始，改造生活是行動。當我們與孩子有對話的機會，下一步就是討論生活節奏。科技進步很快，AI 工具一個接一個出現，但孩子的成長需要緩衝期。聊手機和科技之前，先關注生活習慣、飲食、作息與運動，這些往往是自控力的底層關鍵能力。

這些本是家庭的責任，但在與孩子對話之前，請記得先陪伴自己！當我們好好睡、好好吃、好好運動，這些身教會讓我們更穩定，也才有機會經營班級氛圍。

- **具體策略：**從各種需要切入討論，一起分享彼此的舒壓策略，班級可以安排「靜心時

刻」，讓全班一起進入心流，感受平靜，慢慢找回自控力。

### （三）先理解邏輯，再進行引導

不僅孩子，大人亦常困在社群媒體和手遊之中。真正的自控力不在於完全避免接觸，而在於理解其背後的邏輯，並建立良好的習慣。部分專家指出，讓我們心理健康失守的真正原因並非手機本身，而是道德恐慌——我們想要戒掉手機，但每次卻都以失敗告終。

與其抱持戒斷的心態，不如與孩子一起認識社群平臺的運作邏輯、演算法的原理，以及手遊設計的心理學。陪伴孩子練習判斷與篩選合適的資訊，這便是新世代的媒體素養。唯有透過理解，才能建立良好的使用習慣。

- **具體策略：**與孩子分析短影音的架構，探討哪些設計元素會吸引觀眾；引導孩子發現不同手遊的遊戲機制，並思考如何將其轉化為日常學習和生活的動力；與孩子討論哪些頻道或網紅有助於增進學習，而哪些可能影響情緒；以及如何善用社群平臺的影響力等。

## 四、結語

數位教育的挑戰，不在於如何教導或陪伴孩子，而在於親師們同樣是身處首次面對這個全新時代。我們正在摸索與嘗試，因此，不必急於對教育作出調整或改變。

我在演講結尾時常說：「數位教育或教養，不是單向的教導，而是彼此同行！」當我們以理解靠近孩子，成為他們願意信任的夥伴，本身就是一件偉大的事。

身為教育第一線的工作者，看到孩子在自控力上失衡，難免感到焦慮不安，這是極為自然的感受。此時，我們更需要先穩定自身情緒，再試圖融入孩子的數位世界。我相信，正是這樣的過程，將成為新教育萌芽的起點。

國小階段

# 網路性霸凌的預防與教育



‖ 張众煌　屏東縣鹽埔鄉彭厝國小兼任教師

## 一、前言

隨著數位科技的普及與使用年齡不斷下降，國小學童接觸智慧型手機、社群媒體與網路平臺的時間快速上升，這也導致霸凌樣態從實體校園轉向數位空間。根據兒童福利聯盟（2023）的調查，臺灣國小學童正長時間暴露於資訊高速傳播且互動界線模糊的虛擬世界中。網路性霸凌（Cyber Sexual Bullying）正逐漸於國小階段浮現，其隱蔽性與性別化特質，對學校與家庭教育帶來高度挑戰（行政院性別平等處，2023）。網路性霸凌包含性暗示、身體羞辱、性別氣質貶抑或散布性化內容等形式（趙淑美，2022）。因兒童認知尚未成熟、自我概念發展未穩，極易造成長期的羞辱感與自我懷疑（李淑菁，2011）。例如，嘲笑男童「像女生」、轉傳性暗示貼圖、模仿TikTok帶有性別歧視意味的挑戰影片，這些玩笑在兒童世界中可能內化為對性別認同的混淆與貶抑。性別社會化理論指出，兒童從早期社會互動中逐漸內化性別刻板角色，學習什麼樣的行為與特質是「被期待的男性／女性樣貌」，而偏離這些規範者則可能成為排擠與霸凌的對象（Connell, 2021）。李淑菁亦指出，在學校性霸凌的性別結構中，女性經常被物化，而不具陽剛特質的男性則遭受羞辱，這種二元化性別邏輯在兒童的網路互動中被加以複製與強化。

## 二、網路性霸凌的現象

台灣展翅協會（2020）「Web547網路檢舉熱線觀察報告」指出，當年接獲的兒少相關不當網路內容中，近15% 涉及性剝削或性誘拐行為，且多以匿名、封閉群組或影音平臺形式存在。國小學童在師長難以監控的環境中，可能已暴露於高風險互動而不自知。另根據兒福聯盟（2020）的調查，有 1.9% 的國小至國中兒少認為「為了維繫友情可交換裸照」，顯示兒童對於網路界線、身體自主與隱私保護的意識仍嚴重不足。行政院於2021 年已將「防治數位／網路性別暴力」列為性平政策重點，明確指出此類暴力涵蓋心理、性別與自由壓制等層面，亟需透過教育系統及早辨識與預防。而現實中，許多教師與家長仍將這些行為視為「不懂事」或「孩子玩鬧」，未能及時給予受害者支持與加害者行為修正的機會。因此，筆者認為，預防國小階段網路性霸凌



的關鍵不在於責怪個別兒童或加重家長監督責任，而在於建構一個涵融性別教育、數位素養與家校合作的跨領域防護框架。唯有讓兒童從小學會理解身體自主、尊重多元性別、辨識數位傷害，並培養批判性使用網路的能力，才能真正降低網路性霸凌的發生機率，營造更安全友善的數位學習與成長環境。

## 三、預防與教育措施

基於建構跨領域的預防與教育措施，筆者提供以下面向，供教育工作者參考：

### （一）家庭系統：從價值溝通到風險覺察

在網路性霸凌日益年輕化的趨勢下，家庭與學校作為兒童最直接的社會化場域，肩負起不可忽視的預防與介入責任。根據系統理論（Systems Theory），個體行為源於多重系統交互作用，其中家庭作為基礎單位，對兒童的性別觀念、尊重態度與行為界線的養成扮演核心角色。然而，多數家長對網路性霸凌的認知薄弱，常忽略其中可能蘊含的性別歧視與性暗示訊息。當孩子遭遇同儕以性別為由的嘲弄時，若家長未能有效回應，不僅削弱孩子辨識霸凌的能力，也間接縱容加害行為的持續發生。此外，家庭中的性別角色期待可能強化性別刻板印象，潛移默化地形塑性別二元價值，當此價值延伸至網路互動，易演變為對性別非典型同儕的排擠與貶抑。因此，父母應將性別議題融入生活情境，以開放式問題取代說教，並建立能談論「性」的多元對話空間。

### （二）學校責任：強化制度與教學的連結

現行課程對網路性別暴力的涵蓋仍然不足。儘管教育部積極推廣媒體素養課程，但性平與資訊教育往往各自為政，使學生難以從整體觀點理解數位性別議題。教師層面亦面臨挑戰。面對學生在 LINE 群組、匿名留言中的性別羞辱行為，許多教師因缺乏處理準則，又擔憂家長反彈而選擇忽視。此外，多數網路性霸凌發生於課餘時間與非實體空間，導致學校管理與介入的權責不明，進而造成行政反應遲緩甚至失能。因此，應建立標

準化行政處理機制，強化通報與資訊整合系統，尤須提供教師諮詢支持系統，並明確制定跨單位分工與權責。

### （三）校園文化：從迴避轉向公開討論

在校園文化中，沉默與避談仍是普遍現象，學生往往只能從網路與同儕中獲得片面的性別觀與行為規範。因此，學校需從三方面強化作為：其一，修訂課綱，將數位性別暴力正式納入性平教育主題，並發展具體教材與情境教案；其二，強化師資培訓，涵蓋網路語言辨識、霸凌處理流程以及家校溝通策略；其三，建立跨專業團隊，整合輔導、資訊與性別平等資源，提供即時處理與陪伴機制，並營造開放討論文化，鼓勵學生表達與尋求協助。

## 四、結語

整體而言，網路性霸凌的成因不僅是個體行為偏差，更涉及多重環節的問題，因應之道亦須從系統觀點出發。唯有採跨域合作，建立系統性預防與支持網絡，才能真正為孩子打造一個既能自由表達、也能安全成長的數位未來，進而促進健全人際發展。



## 參考文獻


台灣展翅協會（2020）。**2020 年 Web547 網路檢舉熱線觀察報告**。Web547 網路無色情檢舉熱線。http://www.web547.org.tw/web5472010/reports.htm

行政院性別平等處（2023）。**112 年度性別平等教育白皮書：性別平等教育推動現況與展望**。行政院。https://www.gender.ey.gov.tw/

李淑菁（2011）。你／妳以為我什麼都不懂？談性／別化的小學生次文化。**教育部性別平等教育季刊，56**，24–29。

兒童福利聯盟（2020 年 7 月）。**2020 年兒少網路隱私與網友互動調查報告**。https://www.children.org.tw/news/news_detail/2406

兒童福利聯盟（2023 年 7 月）。**2023 臺灣兒少網路安全暨網路識讀現況調查**。https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/2611

趙淑美（2022）。數位／網路性別暴力的認識。**空軍軍官雙月刊，227**，68–80。

Connell, R. (2021). *Gender: In world perspective* (4th ed.). Polity Press.

校園法律面面觀



# 校園行動載具使用原則法案之問題探討

‖ 蔡佩均　美國賓州大學法學碩士

現行《高級中等以下學校校園行動載具使用原則》制定於數年前，當時仍以「手機是干擾物」為主要想像，概略規定「原則上關機、例外使用」，卻沒有為學校與教師劃出清楚的界線。什麼情況可以限制？能不能集中保管？學生違規該如何處理？手機遺失誰負責？這些最容易引發衝突的問題，制度並未給出答案，卻全數落在第一線教師身上承擔。

於是，老師被迫在灰色地帶中行走：管得嚴，可能被指責侵害學生權益；管得鬆，又被批評失去教學專業。校園裡關於手機的衝突，不再只是紀律問題，而逐漸演變為「教育權」與「學生權益」的制度性碰撞。

本文將先探討舊制度的實務困境，接著分析新法案草安的修正重點，並進一步討論「教師使用手機」——此一同樣重要卻常被忽略的議題，期盼為校園行動載具管理，尋找更可持續的治理方向。

## 一　舊制度實務困境

教育部於2019年訂定《高級中等以下學校校園行動載具使用原則》，旨在平衡數位工具的學習助益與過度依賴的風險。第四條規定，學

生在校期間除教師引導學習或緊急聯繫外，手機應以關機為原則，整體採取「原則禁止、例外使用」的設計，同時授權學校自行訂定細則。

然而，這套制度設計與今日校園之間的落差，隨著科技快速演進而日益擴大。智慧型手機、平板電腦與穿戴式裝置，不再只是娛樂工具，而已逐漸成為數位教育的重要媒介。學生可以即時查詢資料、進入學習平臺、完成線上測驗；教師亦能透過行動載具進行互動教學、即時回饋與設計差異化學習。在課堂中，行動裝置已成為促進參與及自主學習的關鍵工具。然而，科技的進步同時也帶來新的風險。穿戴式裝置具備錄音和即時通訊功能，若缺乏配套規範，可能被用於全程錄音、即時傳播，甚至成為申訴或對抗的工具。問題不在於科技本身，而在於制度仍停留在「手機等於干擾」的單一想像，既未明確引導哪些情境應鼓勵運用，也未預先設計對應新型態風險的機制，使校園在善用科技與防範濫用之間缺乏清晰界線。

更關鍵的是，舊制度雖標榜賦予學校彈性，卻因規範過於抽象，反而讓「如何落實」完全落在各校、各班與各教師身上。一方面，彈性確實讓學校能依文化與教學風格發展多元做法，有些學校成功將行動載具融入課程設計，形成正向學習經驗；另一方面，缺乏基本框架也導致標準高度分歧。學生難免比較「為什麼別校可以、我們不行」，甚至在同校不同班級之間出現落差，使規範失去正當性，衝突因此產生。原本用以回應多元需求的彈性，在缺乏結構支撐下，反而轉化為不確定性，削弱制度的可預期性。

對教師而言，「要不要收手機」不只是教學策略的選擇，而逐漸成為一項高風險決策。妥善運用行動裝置，能提升課堂互動與學習效率；但一旦涉及管理與限制，風險便隨之而來。集中保管期間若手機遺失或損壞，責任歸屬不明；管制過嚴，可能遭家長質疑侵權；管制不足，又被批評失去專業。教師在課堂上所面對的，往往已非單純的教學判斷，而是一連串法律風險、親師關係與行政責任的綜合衡量。舊制度所提供的，只有「可以自行處理」的彈性，卻缺乏明確界線、標準程序與責任分工。制

度的空白，使原本應由規則承接的衝突，轉化為個人層面的對抗，也使教育現場逐漸意識到：在數位時代，僅靠抽象原則已不足以支撐校園運作，必須建立更具體、可預期的治理架構。

## 二 新法案草案的修正重點

教育部 2025 年《高級中等以下學校學生攜帶行動載具到校管理原則》修正草案[1]的核心方向，是依學生年齡與自我管理能力實施「分齡治理」，將規範區分為國中小與高中兩種模式，並補上過往缺乏的程序與責任設計。

### （一）國中小階段：集中保管與課堂禁用

對於國小與國中學生，草案第五條第（一）項及第（二）項明訂：1. 學生如攜帶手機等行動載具到校，該等行為應經法定代理人同意；2. 到校期間除用於學習活動或個人特殊需求（如緊急必要聯繫外），行動載具應關機；3. 行動載具應由學校或各班以集中保管並妥善管理。

### （二）高中階段：自主訂定規則與學生參與

相較之下，高中學生具備較高自主管理能力，草案第五條第（三）項允許高中邀集教師、家長與學生各方代表召開會議共同討論，自行訂定管理規範，且學校須確保學生代表比例不得低於全體會議人數的三分之一，以確保其意見實質被納入。

### （三）多元載具管理

此次修正不僅針對手機，也擴及平板、筆電與智慧手錶等穿戴式裝置。草案第五條第（四）項允許學校依學生所攜帶行動載具的類型與使用樣態差異，訂定適當的管理及使用規範。

### （四）明確違規懲處責任

此次修正要求高級中等以下學校的管理規範應包含的內容，以及公告

1 https://join.gov.tw/policies/detail/bda31571-150e-4bbf-b59c-a60bd4da39dd

前尚須經校務會議通過。草案第三條表示，管理規範應包含管理方式、管理時間、違規處置、學生申訴之救濟途徑，及彈性管理與使用之申請程序等事項。此外，草案有進一步特別敘明，如涉及學生獎勵、管教或懲處措施者，應明訂於各校學生獎懲規定，且不得違反國民教育法及高級中等教育法等相關規定。

新草案預告後，各界反應不一。教師團體多支持強化規範，但憂心各校標準不一；學生團體理解分齡治理方向，卻質疑限制是否過廣，並強調學生參與不應流於形式；家長團體則多支持國中小嚴格管理，並呼籲家庭教育配合。整體而言，修法雖獲肯認其必要性，卻也凸顯「秩序」與「權利」之間仍待細緻平衡。

## 三 教師能否使用手機

在討論學生使用手機之際，教師在校使用手機的議題亦不容忽視。教師作為教學引導者，其使用行動載具既有必要性，也伴隨示範風險。

數位時代中，教師常以手機或平板查詢資料、播放影片、進行即時互動，這些應用有助於提升教學效果。教師亦需透過手機與家長聯繫或處理緊急狀況，全面禁止並不現實，甚至可能阻礙教學創新。

然而，若教師在教學情境出於非教學目的使用個人手機，勢必削弱其要求學生遵守規範的正當性。學生會質疑：「為什麼老師可以用？」此外，教師不當使用手機亦可能涉及隱私與專業倫理問題，近年甚至出現因過往教學照片遭匿名檢舉而引發「校園濫訴」的現象。

現行制度並未對教師使用手機設下全國性硬性規範，而是授權各校依需求自訂。值得注意的是，教育部已修正相關法規，未來對匿名且無具體事證的投訴將不予受理[2]，試圖在監督與信任間取得平衡，避免教師因正常教學行為承受過度風險。

2 https://www.cna.com.tw/news/ahel/202512200022.aspx
https://udn.com/news/story/6885/9260055

## 四 結語

目前《校園行動載具使用原則》修正草案尚未正式生效，仍處於蒐集意見與調整階段。各界回應顯示，社會對「如何在秩序與自由之間取得平衡」仍存高度歧見，這並非一條能倉促定案的道路。

手機、穿戴裝置與 AI 工具已成為學生生活的一部分，校園如何面對它們，既是管理問題，更是教育課題。新草案能否在落實教學秩序的同時，真正回應學生的學習需求與參與權，仍有待後續修正與實施觀察。在制度尚未定案之前，我們期待更多的對話與共識，讓最終的規範能兼顧秩序與學習需求。



從 UDL 開展教育系統重塑（4）

# 讓大腦友善學習
# 從神經科學理解 UDL 的教學設計



‖ 陳清義　中華民國中小學校長協會理事長
‖ 李亦欣　臺北市立大學師資培育及
職涯發展中心兼任助理教授

## 一　從邊緣系統到前額葉皮層：建構一個大腦友善的教育生態

隨著社會對教育公平與包容性（Inclusion）的重視日益提升，教育界開始積極尋求一種能有效回應學生學習差異的系統性框架。傳統教學多著重於知識的傳授，卻忽略了學習者「如何學」與「為何學」的內在機制。本篇旨在梳理近年神經科學的重要研究成果，特別是認知神經科學對大腦學習網絡的發現，並闡明通用設計學習（Universal Design for Learning, UDL）的三大原則如何在學校教學現場與行政管理層面落實應用，期能為臺灣推動全面性、彈性化的教育改革提供科學依據。

回歸到教育的根本問題：學習的科學基礎是什麼？隨著神經科學的研究發展，教學者能從大腦運作的角度，重新理解學習的本質。學習並非僅是知識的吸收與記憶，而是一個整合情感、認知與行動的動態歷程。要實現「讓每個學生一開始就學得好」，教學設計必須回應這種複雜的神經機制，從學習動機的喚起、知識理解的建構，到行動表達的支持，皆以大腦的運作邏輯為依據。

## 二　大腦學習機制的神經科學研究基礎

在過去二十年間，神經科學，

特別是認知神經科學的研究，揭示了人類學習的三項核心機制（Meyer et al., 2014）。研究指出，當大腦進行有效學習時，並非由單一區域獨立運作，而是由情感（Affective Networks）、認知（Recognition Networks）與策略（Strategic Networks）三大網絡共同運行（CAST, 2024），分別引導學習的動機、理解的內容與行動的方式，構成人類學習的神經基礎。

### （一）情感網絡（Affective Networks）：學習動機的驅動中心

情感網絡位於大腦最內層的邊緣系統，其中的杏仁核（amygdala）負責對外在刺激進行情緒評估，決定學習的「原因」與「動機」（LeDoux, 2000）。醫學研究指出，當個體感知到威脅時，杏仁核會啟動「下丘腦—垂體—腎上腺軸」，促使壓力荷爾蒙——皮質醇釋放（Lupien et al., 2009）。過量的皮質醇會暫時抑制前額葉（prefrontal cortex）與海馬迴（hippocampus）的功能，使資訊處理受阻、學習動機下降（Joëls & Baram, 2009）。因此，營造安全、低威脅且具選擇性的學習環境，是有效教學設計不可或缺的關鍵因素。

### （二）認知網絡（Recognition Networks）：知識理解的關鍵中樞

認知網絡佔據大腦表面的廣大區域，主要包含後方的感覺皮層（sensory cortex），負責整合感官輸入，讓學習者能夠辨識、組織並理解資訊，是決定學習「內容」的關鍵系統。研究指出，資訊處理牽涉視覺皮層、聽覺皮層以及額葉與顳葉聯結區的複雜協同（Rose & Meyer, 2002）。由於每位學習者在知覺與符號處理上皆存在顯著個體差異，教育設計應提供多元呈現方式，協助學生以不同感官通道進入理解歷程。

### （三）策略網絡（Strategic Networks）：行動與表達的執行引擎

策略網絡位於前額葉皮層（prefrontal cortex, PFC），負責執行功能（executive functions），包括規劃、組織、執行任務與表達知識的能力。縱向神經影像研究指出，前額葉是大腦中發展最晚熟的區域之一，

其功能成熟往往延續至二十多歲甚至三十多歲（Gogtay et al., 2004）。這意味著學習者在兒童與青少年階段，仍需仰賴外部鷹架與教師支持。教學者若能提供明確步驟、時間管理範例與反思機制，便能有效「借出額葉」（Diamond, 2013），協助學生逐步發展自我監控與自主學習的能力。

## 三 從大腦網絡到課堂原則：UDL 三大原則的精準對應

UDL 架構是一套「大腦友善」的教學藍圖，將神經科學的發現轉化為解決教學中「為什麼學」、「學什麼」與「怎麼學」的三項核心原則。情感網絡、認知網絡與策略網絡分別對應 UDL 三大設計原則：多元參與（Engagement）、多元表徵（Representation）與多元行動與表達（Action & Expression），共同構築出支持所有學習者的理論基礎與實踐方向。

### （一）情感網絡與多元參與：學習的「為何學」

情感網絡掌管學習者的安全感與動機，是學習啟動的關鍵機制。當學生感受到威脅或焦慮時，大腦的杏仁核會活化，促使皮質醇分泌，抑制前額葉與海馬迴的功能，使學習效率下降（LeDoux, 2000; Lupien et al., 2009）。因此，教師在教學設計中，必須營造安全、低威脅的學習環境，並提供多種參與方式，使學生能依據興趣、能力與偏好參與學習。

例如，在創作活動中，教師可讓學生自由選擇錄製 Podcast、繪製漫畫分鏡圖或撰寫文字作品，而非僅限於長篇作文。當學習與學生的生活經驗與情感產生連結時，動機便會被激發，學習從被動接受轉化為主動探索。這正是 UDL「提供多種參與方式」原則的核心，讓學生願意學、樂於學、持續學。

### （二）認知網絡與多元表徵：學習的「學什麼」

認知網絡是大腦的訊息處理中心，負責整合感官輸入、辨識模式與建構意義。由於每位學生對文字、圖像與符號的敏感度不同，他們接收與理解知識的方式也各異（Rose &

Meyer, 2002）。教師若僅依賴單一教材或口語講述，容易造成部分學生無法有效理解；因此，必須透過多元表徵的設計，讓學習內容能以多種形式呈現，確保所有學生皆能順利接近知識核心。

例如，在講解抽象概念或複雜過程時，教師可結合口語說明、視覺圖表、影片示範及具體範例，協助學生以不同感官通道理解訊息。這樣的多重呈現不僅降低理解門檻，也有助於建立跨模態的思考連結。UDL 所強調的「提供多種表徵方式」，正呼應認知網絡運作的設計原則，讓學生看得懂、聽得懂，最終能真正理解所學。

### （三）策略網絡與多元行動與表達：學習的「怎麼學」

策略網絡位於前額葉皮層，負責規劃、執行與表達等高層次的執行功能，是學習者將想法轉化為行動的關鍵機制（Diamond, 2012）。由於前額葉發展至青年期才趨於成熟（Gogtay et al., 2004），學生在任務規劃與自我監控上常需外部支持。教師在設計學習任務時，應提供多元的行動與表達方式，協助學生以不同形式展現所學，培養自我管理與反思能力。

例如，在進行研究專題時，教師可引導學生使用心智圖整理思緒，或運用時間表範本進行進度規劃；學生也可選擇以簡報、影片或口頭報告呈現成果，而非單一書面報告。當學生能靈活運用多樣表達管道，他們不僅學會「怎麼做」，更學會「如何表達與修正」，體現 UDL「提供多種行動與表達方式」的核心理念，讓學生能表達所學、應用所學，最終成為能自主行動的學習者。

為使讀者更清楚理解大腦網絡與 UDL 學習原則之間的對應關係，茲將其整理如圖 1 所示。

## 四 從神經科學原則到教學現場的實踐策略

隨著神經科學研究成果逐漸轉化為教育設計的依據，教師得以更精準地理解學習者的大腦如何運作，並據此調整教學策略。UDL 的核心價值

圖 1　大腦網絡與 UDL 學習原則對應圖




資料來源：筆者整理，並運用 AI 工具輔助圖像製作。

不僅在於「理解差異」，更在於「預見差異」與「設計包容」，這意味著教師不再被動因應學習困難，而是主動以多元設計創造出每位學生都能進入學習的路徑。

這樣的設計思維，正是從「神經科學的理論」邁向「教育現場的實踐」的關鍵橋樑。UDL 不僅是一套設計原則，更是一種以科學為基礎的教育信念，讓學習從理解大腦開始，讓每個學生都能在屬於自己的節奏中成功學習。

在教學現場，有效實施 UDL 鷹架的關鍵，在於將大腦研究的原理轉化為靈活且具操作性的課堂實踐，筆者整理對應三大原則在教學現場的應用如表 1：

## 五　結語：推動 UDL 普及化，成就臺灣教育新願景

UDL 的價值在於將神經科學的研究成果轉化為具體的課堂實踐，承認並積極回應學習者的高度差異性，而非試圖教導一個並不存在的「平均學習者」。UDL 框架鼓勵教師在教學設計的源頭即融入彈性與包容性思維，從制度層面根本性地消除學習障礙，讓「通用設計學習」取代「為學習瓶頸補救」，實現真正的教育公

**表 1　UDL 三大原則在教學現場的應用**

| UDL 原則 | 教學應用重點 |
|---|---|
| 多元參與 | 鼓勵學習者擁有選擇權和自主權，支持與教導學生自我覺察與情緒調節。 |
| 多元表徵 | 任何訊息均以多樣媒介呈現，釐清專有名詞、公式與符號的意義，連結背景知識。 |
| 多元行動與表達 | 提供多樣化的創作工具，示範和引導學生進行組織、計劃、時間管理等執行功能。 |

平。UDL 不應被視為特殊教育或學習扶助的補充策略，而應成為全體學生學習的共同基礎設計原則。

為實現此願景，教育主管機關可考慮將 UDL 理念納入師資培育課程、教學評鑑指標與學校課程政策，並鼓勵建立教師專業學習社群，以促進知識分享與實踐交流。教師是教學的設計者，更是學習差異的詮釋者；校長與行政主管則是推動教育轉變的核心角色，負責型塑一個低威脅、高支持的學習環境，使每位學習者都能被理解與被看見。這不僅是臺灣教育轉型的新起點，更是我們共同邁向包容、公平與永續教育的共同願景。

## 參考文獻

CAST (2024). CAST Universal Design for Learning Guidelines version 3.0. Retrieved from https://udlguidelines.cast.orgDiamond, A. (2012). Executive functions. *Annual Review of Psychology, 64*, 135–168.

Gogtay, N., Giedd, J. N., Lusk, L., Hayashi, K. M., Greenstein, D., Vaituzis, A. C., Nugent, T. F., Herman, D. H., Clasen, L. S., Toga, A. W., Rapoport, J. L., & Thompson, P. M. (2004). Dynamic mapping of human cortical development during childhood and adolescence. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 101*(21), 8174–8179.

Joëls, M & Baram, T.Z(2009). The neuro-symphony of stress. *Nat Rev Neurosci.1*0(6),459-66. doi: 10.1038/nrn2632.

LeDoux, J. E. (2000). Emotion circuits in the brain. *Annual Review of Neuroscience, 23*(1), 155–184.

Lupien, S. J., Maheu, F., Tu, M., Fiocco, A., & Schramek, T. E. (2009). The effects of stress and stress hormones on human cognition: Implications for the field of brain health. *International Journal of Endocrinology*, 2009, Article 694762.

Meyer, A., Rose, D. H., & Gordon, D. (2014). *Universal design for learning: Theory and practice*. Wakefield, MA: CAST Professional Publishing.

Rose, D. H., & Meyer, A. (2002). *Teaching every student in the digital age: Universal design for learning*. Association for Supervision and Curriculum Development.

AI的力量（4）

# 以 AIGC 打造校務新媒體行銷新格局



朱晉杰　新北市市立安康高中秘書
張瓊文　臺中市政府教育局幼兒教育科課程督學
國立政治大學教育學系博士生

## 一　前言：從行政效率到品牌經營

上篇文章介紹了如何運用人工智慧生成內容（Artificial Intelligence Generated Content, AIGC）打造校園行政「快易通」的新模式，聚焦於會議紀錄整理、設備盤點等對內行政效率的提升。然而，當校園行政的內功逐漸到位，學校更需要面對的是對外溝通與品牌經營的挑戰。

在少子女化的浪潮下，許多學校都面臨招生競爭與社會能見度的壓力。家長獲取學校資訊的管道早已從紙本通知單轉向 Facebook、Instagram 與 LINE 群組等新媒體。這意味著學校不能只是做好事，還需要說好故事，而這正是新媒體行銷的核心競爭力。

新媒體行銷的關鍵在於不同平臺有不同的內容邏輯。例如：Facebook 適合完整敘事，Instagram 講求視覺衝擊與節奏感，LINE 群組強調即時與重點通知，而官方網站則需要正式且具公信力的資訊。過去，要為同一場活動產製四種不同風格的內容，對人力有限的學校行政而言，負擔可能過重。如今，AIGC 正好能扮演熟悉

各平臺語言的數位小編夥伴，協助學校將教育現場的精彩，快速轉化為有溫度、有策略的對外傳播。

## 二　校園新媒體平臺操作心法

在進入具體的AI應用場景之前，有必要先釐清三個核心觀念。首先，一次素材，多平臺轉化：校園行銷的瓶頸往往不是缺乏素材，而是缺乏將素材轉譯為不同平臺語言的思維，關鍵在於建立「一次採集、多元產出」的流程。表1整理了校園常用四大新媒體平臺的特性與操作建議。其次，建立內容行事曆：從有活動才發文的被動模式，轉向依學期行事曆規劃發文節奏，例如開學週規劃新生花絮、校慶前兩週開始倒數預告，讓社群經營有節奏、有累積。再來，以互動為核心設計內容：社群演算法偏好高互動內容，校園中最容易引發分享的素材包括孩子的真實成長紀錄、活動幕後歷程與提問式貼文；每則貼

**表1　校園常用新媒體平臺特性與操作建議**

| 平臺 | 主要受眾 | 內容特性 | 建議頻率 | 操作心法 |
|---|---|---|---|---|
| Facebook | 家長、校友、社區 | 完整敘事、圖文並茂、長文可被接受 | 每週1至2則 | 用故事取代公告；搭配3至5張活動照；善用標籤與打卡功能擴大觸及率 |
| Instagram | 學生、潛在新生、年輕家長 | 視覺優先、短文案、節奏明快 | 每週2至3則加限時動態 | 首圖決定點閱率；文案控制在80字內，開頭15字須引發閱讀動機；善用限時動態呈現活動花絮與幕後 |
| LINE | 在校家長、教職員 | 即時通知、重點條列、行動導向 | 依事件即時發布 | 開頭一句話說重點；條列不超過5項；可搭配報名、官網等連結 |
| 官方網站 | 媒體、教育主管機關、社會大眾 | 正式報導、具公信力、可被搜尋引擎收錄 | 重要活動後即時更新 | 標題含關鍵字以利搜尋引擎優化（SEO）；依循標題、導言、本文、引述等結構；附高畫質照片與圖片說明 |

資料來源：作者整理

文結尾加入明確的行動呼籲，也能有效提升傳播效果。

## 三 AIGC 在校務新媒體行銷的三大應用場景

校務新媒體行銷可以從三個層次來論，第一層是日常品牌經營，透過社群媒體持續展現校園活力；第二層是成果擴散與媒體曝光，將校務成果轉化為新聞稿與官網報導，向更廣泛的受眾傳遞教育價值；第三層是招生轉換，以具吸引力的海報與圖卡，將關注轉化為實際的報名行動。以下利用上述行銷漏斗[1]的邏輯，展示三個場景的應用。

### （一）場景一：校園社群媒體貼文企劃助理（日常品牌經營）

**1. 應用場景**

校慶、國際交流、成果發表或社團競賽獲獎後，行政人員需撰寫 Facebook、Instagram、LINE 群組或官網公告的各種文案。建立「校園社群媒體貼文 AI 企劃助理」，可協助將活動資訊快速轉換為符合不同平臺語境的貼文，實踐前述一次素材，多平臺轉化的操作心法。

**2. 適合工具**

主要工具可使用 ChatGPT 的 GPT 或 Gemini 的 Gem，建立固定語氣與知識庫。輔助工具可利用 Canva 的 Magic Write，適合同步處理圖卡文案的初稿。

**3. 參考提示詞**

你是〈校園社群媒體貼文 AI 企劃助理〉。請根據我提供的活動資訊、照片重點與發布平臺，生成以下內容：Facebook 長文版貼文（溫暖敘事型，約 200 字，文末加入邀請家長留言的提問）、Instagram 精簡版貼文（節奏明快，搭配標語，首句在 15 字內抓住注意力，全文約 80 字）、LINE 群組通知版（開頭一句話說重點，條列不超過 5 項，約 60 字）、官網正式報導版（客觀完整，標題含關鍵字以利搜尋，約 300

1 行銷漏斗（Marketing Funnel）是指從「廣泛觸及」到「具體行動」的逐步聚焦過程。一般可分為三個階段：曝光（讓潛在受眾認識學校）、發現／考慮（引導受眾主動了解與比較）、轉換（促成實際報名或參與）。此模型有助於學校針對不同階段的受眾設計合適的行銷內容，提升招生效益。

字）；另請提供 3 組吸睛標題與 8 個適合的 hashtag。文字需溫暖、真實、有教育意義，避免制式公文語氣。

**4. LINE 群組貼文產出範例**

今天校園舉辦「校慶科學闖關暨學生作品展」，同學們動手實作、解謎並展示創意成果。活動強調物理設計與跨領域合作，展現主動學習和團隊精神。感謝師長指導與同學參與，讓校園成為充滿活力的學習場域。

3 組吸睛標題：

（1）今天的校園，滿滿都是科學與創意在發光！

（2）把知識玩出來，把學習做出來：校慶科學闖關精彩登場！

（3）最有溫度的校慶現場：看見孩子探索與創造的力量！

8 個適合的 hashtag：# 校慶科學闖關 # 學生作品展 # 動手做真學習 # 探究與實作 # 跨領域學習 # 團隊合作 # 校園裡的創造力 # 有溫度的學習現場

## （二）場景二：校務成果新聞稿及官網文章轉換助理（成果擴散與媒體曝光）

**1. 應用場景**

許多學校活動結束後，只留下會議紀錄、流程、成果報告和照片，並未整理成對外發布的新聞稿。這些珍貴的教育成果如果無法被看見，就無法發揮其應有的影響力。AIGC 能將這些內部資料轉換為對家長、社會與媒體更易理解的校務報導，讓學校的努力不再只停留在校園內。

**2. 適合工具**

ChatGPT 的 GPT 或 Gemini 的 Gem，透過預先設定角色、格式要求與知識檔案，穩定輸出符合學校語氣的文章。

**3. 參考提示詞**

你是〈校務成果新聞稿轉換 AI 助理〉。請根據活動流程、成果報告與照片重點，生成一篇 500 字新聞稿（結構為「標題＋導言＋本文＋引述」）、一篇 250 字官網短文（標題含關鍵字以利 SEO）、一段 80 字媒體摘要。語氣需正式、清楚、有亮

點，避免過度誇飾。

**4. 新聞稿產出範例**

以活動主題為「日本姊妹校交流」，150 字新聞稿開頭範例：

> 標題：跨文化互動零距離　姊妹校交流激盪學習火花
>
> 為拓展學生國際視野並深化跨文化理解，本校近日接待日本姊妹校師生到校交流，透過課程共學、校園導覽、文化體驗與學生互動等活動，讓來訪師生深入認識臺灣校園特色，也讓本校學生在真實交流情境中提升語言表達與國際溝通能力。活動過程中，雙方學生展現高度熱情，從課堂互動到校園生活分享，皆留下珍貴而深刻的學習記憶。

## （三）場景三：招生海報與圖卡文案製作助理（招生轉換）

**1. 應用場景**

無論是舉辦招生說明會、校園開放日或特色課程發表活動，學校經常需要迅速完成海報、橫幅、社群圖卡及簡報封面的設計。然而，實務上常見的挑戰在於標題缺乏吸引力與文案表達不夠清晰，導致宣傳效果受限。

**2. 適合工具**

主要工具為 ChatGPT 或 Gemini，用於生成多版本口號及招生訴求。輔助工具則為 Canva 的 Magic Write，適合同時處理文字與視覺設計，可產生標題、副標、活動說明與行動呼籲文案，也能建立 Gemini Gem 製作圖卡。

**3. 參考提示詞**

你是〈招生海報文案 AI 助理〉。請依據我提供的學校特色與活動資訊，生成：5 組海報主標（每組不超過 15 字，需有畫面感）、3 組副標、100 字活動說明、3 組報名呼籲語（含明確的行動指引）。文字需精煉、有畫面感，適合放在招生海報與社群圖卡。

**4. 產出範例（由 Gemini 生成，如圖 1）**

（1）海報主標：開放日這一天，遇見更好的自己

圖 1　校園開放日海報




（2）副標：課程體驗 × 校園導覽 × 師生交流

（3）100 字活動說明：校園開放日歡迎學生和家長參加課程體驗、導覽和師生交流，認識學校特色和環境。從教室到活動，親自參與有助於瞭解高中生活和未來發展。

（4）報名呼籲語：名額有限，快來預約屬於你的校園初見面

## 四　結語：建立校園新媒體行銷的 AI 工作流

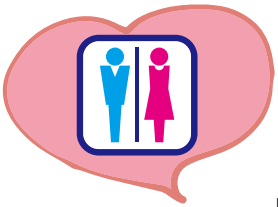
在運用 AIGC 之前，必須謹記 AI 是協作夥伴，不是最終決策者，其生成內容的正確性與教育立場仍需專業人士把關。在此前提下，本文依行銷漏斗邏輯部署的三大 AI 助理，搭配內容行事曆形成常態化運作，能讓學校從被動宣傳轉向主動品牌經營。每所學校都有值得被看見的教育故事，善用 AIGC 的力量，讓校園裡每一個精彩的瞬間，都能在對的平臺、用對的方式，被更多人看見。

### 參考文獻

Google. (2025). *Gems overview*. Google. https://gemini.google/tw/overview/gems/?hl=zh-TW

OpenAI. (2025). *Creating a GPT*. OpenAI. https://help.openai.com/en/articles/8554397-creating-a-gpt

# 以愛築廁



## 打造友善校園的實踐之路

林錦花　臺中市立大里高中事務組長、114 年杏壇芬芳獎獲獎人員

### 一 前言：一顆種子，從童年悄然萌芽

童年時，父親深信市區學校資源較豐富，於是將筆者轉學至市區就讀。那段日子，中央書局成了最嚮往的地方，一本本書籍開啟了視野，也讓筆者第一次真切感受到城鄉之間學習環境與教育資源的落差。

那不僅是眼界的拓展，更是一顆種子的種下——「讓每一位學生，都能在優質的學習環境中成長」。這個信念，悄然在心中扎根，成為日後投身教育的重要起點。

選擇進入教育行列，從來不只是職業的選擇，而是一份初心的實踐。筆者始終相信，教育不只在講臺之上，更存在於校園的每個角落，每個被看見與被照顧的瞬間。

### 二 樂於挑戰：在需求之中，看見責任的重量

107 年，筆者接任事務組長，正式肩負起採購與校園維護的重任。從規劃田徑場的跑道採購案件到督導工程品質，從文件審核到現場勘查，每個環節都不容輕忽。於是，校園裡多了一個熟悉的身影，不定時出現在工地現場，反覆檢視細節、確認品質。對筆者而言，「工程完成」並不是終點，「讓師生安心使用」才是真正的目標。

108 年，學校申請國教署的老舊廁所改善補助，進行福田樓老舊廁所的整修工程。當嶄新的空間呈現在眼前，師生臉上的笑容，成為最直接、也最深刻的回饋。更令人動容的是，常有學生與老師帶著期待詢問：「下

一棟會輪到我們嗎？」這一句句詢問，不只是需求的表達，更是一種信任的累積。

109 年，筆者自告奮勇撰寫大愛樓廁所整修計畫。獲得補助後，卻因經費不足多次流標，無法在暑假施工，開學後才進行工程。打除牆面、鑽地敲磚的高音頻噪音，引發師生抱怨與家長投訴，工程進度落後更遭局端檢討。當時筆者的熱誠瀕臨崩塌，身體也出現紅疹。所幸轉念一想，利用假日學習手工皂調整心態。工程雖逾期完工，但整修後的風貌，讓全校驚艷。學生專程來這棟上廁所，直呼：「廁所好高級，很像飯店！」

這一年所面臨的壓力與苦楚，筆者一下子便忘得一乾二淨。隔年繼續改造活動中心、111 年善學樓、112 年田徑室，至 113 年松翼樓及感恩樓，一轉眼筆者已完成第 7 座老舊廁所整修工程。這些看似平凡的改變，逐步累積成校園環境的轉變，也記錄著一段持續前行的歷程。

友善校園的核心理念是「每一個人都能被照顧」。因此，在推動老舊廁所整修的同時，我們優先考量無障礙設施的規劃，逐步打造更具包容性的環境。

當筆者發現電梯故障頻繁時，立即提出汰舊換新計畫，並在 111 年獲得補助汰換電梯車廂。針對電腦教室缺乏電梯導致部分行動不便學生上課困難的問題，更積極規劃新建無障礙電梯，並於 114 年成功爭取獲得補助，目前工程正在進行中。這些努力不僅是為了改善設施，更是在實踐一種理念——讓每位走進校園的人，都能被溫柔對待。

## 三 點亮燈火：在需要之處，成為那盞不熄的光

若說工程改善的是空間，那麼陪伴——溫暖的則是人心。長年以來，筆者總是校園裡最後離開的人。當學生忘了帶書、同仁需要協助，或是突發狀況發生時，大家心中總有一個篤定的答案——「我還在。」這份「在」不僅是一種安心，更是一種默默守候的力量。

體育班學生經常在夜晚與假日持

續訓練。夜色中，筆者走到場邊，輕聲告訴他們：「我還在辦公室喔。」如此簡單的一句話，讓正在努力拚搏的孩子多了一份依靠。辦公桌抽屜裡的巧克力與零食，成為學生口中的「療癒食堂」。這些小小的點心和簡單的鼓勵，幫助疲憊的身心重新充電，讓校園增添了一份柔軟的溫度。

每當體育團隊的學生結束全中運賽程，筆者總是滿懷期待地為他們準備小驚喜。當學生們回到學校時，麥當勞大餐早已準備好，靜靜地等著他們。這不僅是食物的慰藉，更是對他們辛勤付出的溫柔獎勵。

除了日常的關懷，筆者亦積極參與校園各項重要慶典與活動，長年擔任司儀。無論是校慶、典禮還是各類大型活動，皆可見筆者沉穩自信的身影。面對不同性質的活動，筆者總能事先周延地掌握流程，理解主辦單位需求，並依據來賓、觀眾與場域特性，調整用語與節奏，使活動流暢而富有溫度（如圖 1）。

主持不僅是程序的串聯，更是節奏的拿捏與氛圍的經營。憑藉穩健的臺風與敏銳的臨場反應，筆者讓活動在莊重與活潑之間取得平衡，因此屢獲來賓與師生的一致肯定。

更重要的是，筆者將這份經驗化為教育的延伸——有時邀請學生或實習教師共同搭檔，從活動流程討論到逐句修稿，耐心引導如何展現司儀應有的氣度與表達力。

筆者深信，司儀的任務不只是讓活動順利完成，更是在過程中培養他人、傳承經驗，讓更多人有機會發光發熱。

## 四 結語——在看不見的地方，成就看得見的教育

筆者雖不像第一線教師那樣站在講臺上，但始終活躍於教育現場。從一間廁所的整修、一盞燈的點亮，到一次及時的協助、一句溫暖的關心，這些看似微小的行動，卻正一點一滴形塑著學生的學習記憶，並構築著校園的溫度。

筆者的投入與專業也陸續獲得肯定：榮獲 111 年臺中市政府優良採

購人員，受邀計畫撰寫分享，並於114年獲得杏壇芬芳獎。這些榮耀不僅是對個人的肯定，更是對行政教育價值的認同。筆者誠摯期許教育行政夥伴：平凡的職務，終將成為不平凡的力量。

**圖1　校慶活動擔任司儀營造氛圍**






# 師生相伴一起勇敢

‖ 張淨宜　臺東縣立池上國中教師、114 年師鐸獎獲獎人員

## 一 我的導師經

「老師，救命啊！我的蛋糕發不起來……」十幾年前的一個週末下午，我正在臺東市區參加研習，突然接到班上一位學生打來求助的電話，原來，這位男同學心儀的女同學即將過生日，他想親手做個蛋糕向她表白心意，卻在製作過程中遇到了困難。

掛上電話後，我心裡有些掙扎：「他值得我幫忙嗎？這樣做會不會助長戀愛風氣？」身為導師，我經常為他的調皮搗蛋收拾善後，平日裡沒少為他的行為操心。然而，思索片刻後，我還是先和他確認材料與器具是否齊備。研習結束後，我便趕回池上，陪著他一起完成了一個巧克力蛋糕。這個男孩從國一開始便麻煩不斷，經常惹出各種狀況。到了國二，他喜歡上班上一位品學兼優的女同學，我和那位女同學私下有一個默契，希望藉由她的正向影響力，「帶著」這位男孩一起讀書、寫作業。從告白成功到國中畢業，男孩的性情逐漸穩定下來，不再惹事生非，也因此少了許多師生衝突的機會。

我一直是認真看待教學與教育工作的老師，雖然課堂氣氛活潑，但對學生仍有一定要求——做錯事要糾正，該負責的事也不能逃避。曾有前輩告誡我「水至清則無魚。」也曾有家長對我催繳作業的做法表達不滿。我始終認為自己並非嚴厲或強勢的老師，對學生的要求也不算過分。直到

一次與家長閒聊，她說：「我的孩子吃軟不吃硬。」當時我只覺得她的孩子確實如此，但後來我才明白，哪個孩子不是如此呢？

後來接觸了阿德勒正向教養、李崇建老師的薩提爾對話練習等理念，我逐漸領悟：對孩子有所要求並沒有錯，教育也不是一味地包容或放任，而是在面對問題時，能夠與孩子站在同一個方向，一起看見問題，一起尋找改變的方法。回頭想想，故事中的那位男孩，或許正是感受到我的支持與理解，因此原本可能存在的師生對立逐漸消失了。這樣的體會，也讓我後來有勇氣接下兩屆後母班導師的工作。我開始學著向孩子們表達感謝：放學前，謝謝他們準時交作業；謝謝他們認真完成打掃工作；謝謝他們願意為班級付出。久而久之，孩子們也學會感謝老師與同學，感謝他人的協助，也感謝自己願意把事情做好。漸漸地，我不用再花費大量力氣檢討孩子哪裡做得不好，而是把更多心思放在看見他們的進步與努力。這讓我想起太極拳中的一句話：「用意不用力。」而教育最珍貴的力量，也許正是在這樣的陪伴之中悄然發生。

## 二 晚自習與週末的陪伴

我自小在高雄長大，國中、小學成績一直名列前茅。高中時，因父親北上工作，我也來到臺北求學。然而，高中的課業遠比想像中艱難。面對菁英環伺的環境，我逐漸失去自信；再加上父母因經濟壓力時常發生爭執，讓我難以專注。每天放學後，我雖然乖乖坐在書桌前，卻始終消化不了眼前的一字一句。那段日子，我深刻體會到什麼叫做力不從心，最後重考一年，才得以進入師大就讀。

正因為有過這樣的經歷，我特別能理解那些跟不上進度的孩子。

在池上補習的孩子並不多，家長也鮮少盯著孩子寫作業，有些孩子不會主動完成作業，即使寫完作業，也很少再拿出課本複習。學習上的差距，往往就在這些細微之處日積月累。當落差逐漸擴大，跟不上的人就像綁著鉛塊跑馬拉松一般，每跨出一步都格外吃力，最後只能選擇放棄。

池上國中向來會向鄉立圖書館借用空間，提供九年級學生晚自習。我

便順勢從學生七、八年級開始，每週安排兩天晚自習。自願參加的孩子，晚上一起到圖書館寫作業、複習功課，遇到問題可以請教老師或同學。慢慢地，孩子們發現寫作業不再那麼費力，透過彼此討論，也能真正理解課業內容。完成作業後，還可以閱讀課外書、畫圖，因此出席率一直相當穩定。課業壓力較輕時，我會帶著孩子們做些小實驗；班級活動需要製作海報或道具時，也利用這段時間一起完成。多了這些共同相處的時光，同學之間的情誼更深厚，班級向心力也逐漸凝聚。孩子們的心穩穩地安放在班級裡，他們開心，我也感到踏實。

孩子與家長對晚自習的正向回饋，也讓我更有信心持續投入。到了九年級準備會考時，我進一步在週六、週日下午開放教室，讓有需求的孩子到校複習。家訪時我發現，不少孩子家中沒有專屬書桌，寫作業的地方就是家人看電視的客廳；有些家庭則是木板隔間，讀書時常伴隨弟妹奔跑嬉鬧的聲音，很難真正靜下心。假日來到學校與同學一起讀書，除了能互相解惑，更重要的是彼此陪伴。有人同行，心裡便不覺得孤單，也有力量走得更長遠。

## 三 全人的生活與多元發展

教育不只是知識的傳授，更是教會一個人如何生活，如何照顧自己，也關懷他人。因此，除了課業學習之外，運動與休閒興趣同樣重要。偏鄉雖擁有廣闊的自然環境，但家長鮮少安排假日活動。尤其智慧型手機普及後，外出打球、釣魚的孩子愈來愈少。於是，我經常利用週六、週日下午向學校借用體育館，邀請孩子們一起運動。即使到了九年級備戰會考的階段，我仍堅持下午四點後帶著大家打球流汗。在家長支持下，我也曾規劃班遊，帶著孩子搭車前往東海岸，或到同學家焢窯、劈柴。有一次，一位學生的阿嬤家裡剛好有小羊出生，我們便騎著單車上山探訪。除了看看可愛的羊寶寶，也由那位學生擔任小小導覽員，帶領大家欣賞海端鄉的山林風景。偏鄉的學區廣闊，孩子們彼此的生活背景其實差異不小。透過這樣的互訪與交流，不僅能擴展視野，也能學習理解不同家庭與生活樣態，進而培養更多同理心。




## 四 結語

陪伴孩子們一起讀書、運動、參加活動，雖然耗費許多時間與心力，卻也讓我看見他們身上豐沛的生命力。有孩子因為喜歡畫圖而獲得支持，在課業與同儕協助下，逐漸建立自信，勇敢報考特色招生；也曾有孩子想參加後山文學獎，起初對自己的寫作能力缺乏信心，我便陪著他一起閱讀寫作相關書籍。後來，他幸運獲得佳作；升上高中後再次參賽，更拿下第三名的好成績。陪伴孩子成長的過程，彷彿也在陪伴當年那個怯弱而迷惘的自己。看著他們一步步突破限制、找到方向，我不僅見證了他們的成長，也從他們身上獲得繼續向前走的勇氣。

# 點亮心光
# 淬鍊教育的生命芬芳

‖ 顏佐宇　新北市新店區青潭國小教務主任、114 年杏壇芬芳獎獲獎人員

## 一 生命，是一份遲來的禮物

一場意外，讓僅十個月大的筆者，躺在冰冷的手術臺上接受腦部手術。在父母與親友的奔走下，奇蹟般地被搶救回來。從小，父母總是叮嚀：這條命是眾人恩情換來的，長大後要積極回饋與奉獻社會。這份深植於心的「感恩」，成了筆者走入教育領域的初衷，也讓筆者時常思考：如何在有限的生命裡，活出最大的價值？

筆者致力成為一個「斜槓」教育者，努力跳脫專長框架翻轉教育，逆風突圍展現行政領導的韌性，在多變的教育浪潮中，為教育創造無限可能。

## 二 跳脫專長框架——看見孩子的無限可能

筆者任職於新北市郊的青潭國小，近四分之一的孩子是新住民、原住民或清寒家庭的弱勢學生。

### （一）蚊子電影院：一場關於自信與夢想的畢業禮

民國九十五年，筆者第一次帶領畢業班時，提出了一個在當時看來天方夜譚的想法——「學生畢業影展」。同事們充滿疑慮：這群市郊的孩子，真的能自己寫劇本、拿攝影機、剪輯影片嗎？

筆者認為，教育必須跳脫紙本。

於是帶領老師們研究課程，更與孩子們從零開始學習。在那個微風輕拂的夏夜，當「蚊子電影院」放映出孩子們青澀卻誠摯的作品時，孩子們眼中閃爍著前所未有的自信光芒，全場響起雷鳴般的掌聲。這不僅是一場影展，更是一次核心素養的整合展現。孩子明白：只要勇敢做夢，努力追求，夢想就有可能實現。

### （二）朗讀教學：讀出生命的厚度與穿透力

如何讓市郊學校的孩子在語文競賽的舞臺佔有一席之地？面對年級夥伴指導邀約，筆者有些忐忑。

數理背景的筆者拿起了《國音學》，與語文專業的太太開始研究聲情表現。筆者特別難忘新住民女孩小雨。她瘦小的身軀在班級中並不起眼，但她有著清亮且具穿透力的聲線。歷經寒暑假與課後，筆者和小雨反覆推敲字音、揣摩情感，她最後以黑馬之姿榮獲新北市第一名，並站上全國大賽的舞臺。

小雨在感謝函中寫道：這段經歷讓她自信地站上舞臺，也引導她走上廣播電視的專業道路——國立臺灣藝術大學。這就是教育最美的地方——讓一顆原本蒙塵的珍珠，在打磨下發出耀眼的光芒。

## 三 逆風行——開創行政領導中的「雙贏」智慧

擔任總務主任期間，筆者面臨許多挑戰，包括校地被占用二十八年的不當得利訴訟、經費短缺及設施老舊等困境。

創造「共好」成為解決問題的契機。筆者與律師及各局處積極協商，將餘裕校地興建停車場及擴建八米通學巷。不僅解決了學童行走安全問題，更為學校爭取了四年一千零八萬元的豐厚權利金。

筆者積極優化教學環境，舉凡教室油漆粉刷、整理老舊線路及購置嶄新課桌椅。這些年來，我們還興建了新的籃球場與跳遠場地，讓孩子們在安全、優質的環境中學習與成長。新北市總務有功學校與有功人員的獎項，便是對筆者努力的最佳肯定。

## 四 「以生命影響生命」的悸動

曾有一位畏懼上臺的孩子小薰，在筆者的鼓勵下，每天認真錄音練習朗讀。即便進度緩慢，但筆者始終鼓勵她：「你那麼聰明，一定可以的！」最終，她榮獲新北市賽第二名，並選擇進入國立臺灣師範大學教育學系。她在推薦信函中說：「顏主任讓我看見了一位老師的堅持與無私，我希望未來也能成為像他一樣的燈塔。」

校友李老師也在信函中提到，他在二十年後選擇回到母校服務，昔日的良師成為了益友。當年筆者教導他拔河、養蝴蝶和拍影片的點滴，是他求學路上最珍貴的養分。

## 五 杏壇芬芳獎——榮譽背後的重擔與傳承

「杏壇芬芳獎」是對筆者過去二十二年教學生涯的註腳，也是未來繼續服務師生、勇於創新、堅持初衷的動力。站在領獎臺上（如圖 1），心中滿是感激與謙卑。這份榮譽不是教育旅程的終點，而是全新的起點。站在這個起點上，我將秉持以下三個信念，作為繼續前行的力量：

### （一）教育是「善」的循環

當年搶救筆者的醫護與親友，這座獎盃其實是屬於他們的。筆者只是將那份被賦予的愛，轉化為對學生的關懷。正如筆者的理念：「生命不是看到希望才堅持，而是因為堅持才看到希望。」

### （二）團隊是最好的後盾

本校的進步，絕非一人之功。無論是語文競賽、科學展覽或校地規劃，每一項成果都源自夥伴與行政團隊的共同投入。學校六度蟬聯新北市文山分區語文競賽團體第一名，這份芬芳，屬於整個青潭團隊。

### （三）點亮光芒的承諾

筆者利用課餘時間，義務帶領新進同仁學習朗讀指導與行政經營，希望將這份專業與熱忱傳承下去。筆者深信，一群人的力量，足以翻轉弱勢孩子的未來。當夥伴獲得佳績時，筆

者知道，心中的那盞小燭火，已經點亮了另一盞光。

回首這條教育之路，儘管漫長而艱辛，但只要心中有愛，腳下就有力量。筆者將持續守護青潭的孩子，發掘他們的天賦，讓這份「教育愛」如同漣漪般，在更多生命中，泛起美麗的浪花。

**圖 1　頒獎典禮合影留念**



# 全國 ▶ 近期精彩藝文活動

The Educator Bimonthly

點擊圖片即可連結活動網址

## 【2026鐵漢柔情】：馬念先 櫻桃可樂的滋味

櫻桃可樂是臺灣創作歌手馬念先最喜歡的一種飲料，每次喝都會回想到第一次喝到的感受，期待透過精采的音樂表演，帶給聽眾一種熟悉卻依然保持新鮮的感動。

- 115/8/29（六）
- 19:00
- LEGACY TAICHUNG 音樂展演空間
- (04) 2359-8780

想瞭解更多活動，請洽[LEGACY]最新消息




## 2026桃園冷飲節 BUBBLE飲JOY

本次匯集在地特色飲品、啤酒及國內外知名品牌，並規劃豐富的舞台表演與闖關體驗，是今年夏日最消暑的盛事。

- 115/8/21-23(五)-(日)
- 16:00-21:00
- 桃園展演中心藝文廣場
- 03-3322101#5121

想瞭解更多活動，請洽[桃園市政府經濟發展局]最新消息




## 《讓孩子認識歌劇經典：星空下的魔笛》

《星空下的魔笛》帶你一起鑽進莫札特的音樂百寶箱，體驗聲音大冒險。以「人聲」為主角。聲音能像小鳥輕快跳躍，也能像雷鳴般震撼。透過清唱與器樂交織，感受音樂的情緒與生命力。

- 115/8/15（六）
- 11:00-15:20
- 彰化縣員林演藝廳 小劇場
- 04-8323410

想瞭解更多活動，請洽[彰化縣文化局]最新消息




## 2026【後龍好望角】施工中音樂節

卡司陣容堅強，已成為地方指標性的觀光盛事；今年重磅邀請TRASH、怕胖團、芒果醬、冰球樂團、胡凱兒、無妄合作社等6組超人氣當紅樂團，一路嗨唱到晚間9點。

- 115/8/22（六）
- 16:00-21:00
- 後龍鎮新港國中小操場
- 037 721 381

想瞭解更多活動，請洽[苗栗縣後龍鎮公所]最新消息

