



過曝世代

如何把孩子的人生拿回來？

◀ 柯慧貞教授

|| 採訪、撰文／編輯部

|| 攝影／柯慧貞教授提供

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。✕

