

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）。

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/>

