



◀ 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

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（Jonathan Haidt）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）。

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。

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

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。



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。

