

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，使用因材施教，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。✕