



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.

