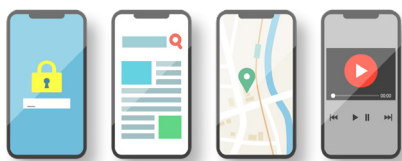


從理解到引導

校園手機使用管理的轉化思考



|| 林美鈴 高雄市立後勁國中總務主任

某天午休，一位學生拿著手機站在我面前，語氣有些急切地說：「老師，我不是在玩，我只是回我媽的訊息。」他眼神中的在意與猶豫，讓我一時之間不知該如何回應，是否要按規定處置。

校園裡，這樣的情境並不陌生。學生拿起手機，可能只是短暫查詢或聯繫，卻也可能在下一秒滑入熟悉的社群或影音頁面，甚至忘了原本的目的。教師在「允許」與「禁止」之間反覆拉鋸，而學生則在「理解規範」與「渴望自主」之間擺盪。這讓人不禁思考：校園手機管理，究竟只是「能不能用」的問題嗎？還是關乎信

任、自律與學習能力的培養？

實務觀察亦發現，學生對手機限制的感受呈現矛盾：一方面理解其必要性，另一方面卻感到被限制與不被信任；即使明知容易分心，仍難以放下手機。這正是校園手機管理最真實的現場。

為進一步理解學生的實際想法，筆者進行簡易問卷調查（N=23）。結果顯示，有 52% 學生每天使用手機至少 3 小時，顯示手機已成高度依附的工具。

在規範態度上，雖有 65% 學生



認同限制的必要性，也有 65% 學生認為手機不影響其上課專心程度。但有 95% 學生希望能有彈性使用機會。特別的是，95% 學生認為「在有明確任務時，可以專心使用手機學習」，亦有不少學生自認具備自我控制能力。

然而，在開放式回應中，學生亦坦言：「一拿手機就會滑影片或社群」、「玩遊戲最容易分心」，顯示學生在「自認可控制」與「實際易分心」之間存在明顯落差，並非單純反對規範，而是在理解與自我控制之間，呈現真實且矛盾的學習處境。

一、在管理之中建立理解

在國中階段，學生身心尚未成熟，自我調節能力仍在培養中，加上家庭背景差異，學校多採一致性管理，如申請攜帶、入校關機、違規代管等，以維持基本秩序與公平性。

當規範過於單一，學生可能失去學習自我管理的機會；僅停留於被管理，而非理解使用的原則。

但在嚴格管理之中，仍可見善用的可能。某次放學時，我看到學生透過手機學習日語單字，主動分享內容，展現出自主學習動力。然而，因校內規定，他們很快離開現場，也凸顯校園管理與自主學習需求之間，仍需尋求更適切的平衡。

相關研究亦指出，國中學生手機使用已相當普遍，且對人際互動、身心發展與學習成效可能產生不同影響；學校端宜以管理代替單純禁止，透過適度規範回應親師生需求（葉嘉楠、陳逸嫻，2014）。另一方面，媒體誘發的任務轉換亦可能降低專注與理解（Rosen, Carrier, & Cheever, 2013）。顯示問題的關鍵，不在於手機本身，而在於自我調節能力的培養。

二、引導手機成為學習工具

若教育的目標是培養能為自己負責的人，手機管理應由限制轉向引導。

在教學現場的持續觀察與實踐中，筆者逐步整理出幾個可行的引導方向，作為課程與管理調整的參考：



（一）分階段發展：對接自律能力

國中小階段以「定時、定點、定事」為原則，透過集中管理與課程中有限開放，讓學生在受控情境中學習使用；高中則逐步增加彈性，培養自主管理能力。

（二）任務導向使用：回歸學習本質

透過明確任務（例如資料查詢、影音創作或互動回饋），使手機成為

學習工具，而非干擾來源。

（三）共識規範建立：強化心理認同

經由師生共同討論使用原則與處理方式，使規範成為共同約定，提升內在認同與責任感。

（四）數位素養內化：培養自我覺察

引導學生觀察自身使用行為，例如透過使用時間紀錄進行反思，理解



專注與分心的影響，逐步建立自律能力。

（五）營造替代環境：豐富實體互動

透過多元活動與校園空間設計，提升實體互動的吸引力，降低對手機的依賴。

此外，手機與學校平板在學習功能上具有連通性。若能在平板教學中建立清楚的操作規範與學習流程，亦可延伸至手機使用，引導學生在不同載具之間建立一致的學習行為與自我管理能力。

三、在界線中學會選擇

在數位時代，手機早已成為學生生活的一部分。教育者的角色，也需從「管理者」轉向「引導者」。如何在規範與自律之間取得平衡，正是當前校園手機管理的核心課題。

實務上，透過分階段管理、任務導向教學與數位素養培養，學生可逐步從他律走向自律。同時，結合校園實體活動與人際互動，亦有助降低數

位依賴。

校園手機管理議題，其實反映的是教育如何回應數位時代。真正的管理，不是全面禁止，而是在適度的界線中，培養學生的判斷與選擇能力。

我們或許無法讓學生遠離手機，但可以教會他們不被手機控制，也讓他們在沒有規範時，仍能做出適切的選擇。就像那天午休的學生——他需要的不是被責備，而是被理解，以及學會如何在訊息與專注之間做出選擇。✕

參考文獻

- 葉嘉楠、陳逸嫻（2014）。國中學生手機使用影響與規範之研究－以新竹市為例。《中華行政學報》，(14)，57-87。
[https://doi.org/10.6712/JCPA.201406_\(14\).0004](https://doi.org/10.6712/JCPA.201406_(14).0004)
- Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948-958.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.001>

