

校園手機使用規範之政策趨勢：以英國為例



圖片來源：Pixta

【教育制度及政策研究中心副研究員 王淑貞】

壹、前言

現代校園的學生們持有智慧型手機（以下簡稱手機）以及使用網路已是各國普遍的現象。在英國，12 歲學童的手機持有率高達 97%（駐英國代表處教育組，2024）。在德國，Bitkom 數位協會調查指出學童使用網路的普遍性，且隨著年齡增加，他們花愈多時間在手機的使用，例如 13-15 歲學童每天大約 2 個半小時、16-18 歲則超過 3 個小時（駐德國代表處教育組，2024）。同樣地，臺灣在 2020 年調查顯示，91.9% 國中生成擁有手機，在平日平均使用時間約為 3 小時，對於高中職生來說，平日使用的時間長達約 5 小時，假日則高達約 7 小時（臺灣傳播調查資料庫，無日期）。在智慧型手機的高持有率之下，提高學生黏著在網路世界的時間，在教育現場已觀察到許多負面影響，引起各國政府和教育單位的關注，並認為學校在手機的使用政策應該要有具體且統一的規範，希望透過明確的政策，打造一個專注且安全的學習環境（駐溫哥華辦事處教育組，2024；駐英國代表處教育組，2024）。

本文首先說明手機對學生帶來的負面影響，點出手機使用規範政策的重要性；其

次，整理英美國家之政策走向並介紹英國教育部發布的一系列指導文件，以了解具體措施及規範細節，冀作為國內參酌，以優化現有校園手機使用之規範內容。

貳、使用手機帶來的弊與利

使用手機帶來的負面影響首當其衝在於分散學生的注意力並影響課業學習。美國 Robert Eagle Staff 中學校長 Zac Stowell 表示，手機的干擾會讓每堂課損失 5-15 分鐘的教學時間，例如發出的聲響、亮起的螢幕、訊息通知和社群媒體等（這包括智慧型手錶等行動載具），將使得學生無法專注於課堂內容、干擾課堂秩序，不只對課堂教師帶來困擾，也影響個人學習成果及成績表現（駐溫哥華辦事處教育組，2024；駐舊金山辦事處教育組，2024；臺灣傳播調查資料庫，無日期）。

重度的手機使用也會伴隨著網路霸凌和兒少的心理健康問題。德國 Bitkom 數位協會調查顯示，使用網路的德國兒童和青少年由 16% 曾在網路上遭受辱罵或霸凌，8% 表示曾經收過威脅（駐德國代表處教育組，2024）。網路上的資訊氾濫也可能阻礙學生在批判性思維的培養，加上過度依賴網路社交媒體而導致沉浸於虛擬世界，影響現實生活的社交能力發展，還有「電子成癮（electronic drugs）」對兒少健康發展的傷害等，迄今仍無對策（駐舊金山辦事處教育組，2024；駐英國代表處教育組，2024）。因此，如果能減少手機的使用，學生才有更多時間放在有助於促進幸福感的同儕社交活動、維護其能力的正向發展（Department for Education in UK，2024a）。

然而，社會對於校園內是否應禁止使用手機的看法卻有辯證。因為手機亦是便利且有效的學習工具，教師可以利用手機進行數位活動，學生也可以即時查詢資料、或是藉此完成線上作業，故有些觀點認為教導學生在學習情境下正確使用手機才是重要的課題，而非是一味的禁止（駐溫哥華辦事處教育組，2024；呂翔禾，2024）。另外，有些家長則是擔心禁止使用手機，當遇到緊急狀況時，會影響到與孩子之間的聯繫（駐舊金山辦事處教育組，2024）。在臺灣，立法院於 2024 年 9 月 17 日舉行禁用手機公聽會，現場立委及專家有贊成立法禁止之共識，但也有認為使用手機教育才是重點的聲音（潘乃欣，2024）。因此，在校園使用手機的規範政策走向，在社會上仍有不同的看法。

然而，英國教育部行為管理資深顧問 Tom Bennett 指出，雖然手機有其便利性，但是對學生造成的負面影響日益顯現，尤其對弱勢學生的影響更為嚴重，因此，政府

有必要提出政策，明確為學校和家長指出對學生福利最好的方向，打造無手機的校園文化（駐英國代表處教育組，2024；Department for Education in UK，2024a）。

參、借鏡英國案例：朝向全面禁止的趨勢

全球包含法國、荷蘭和澳洲部分地區，還有美國和英國教育部的政策走向，都以全面禁用或限制使用手機為趨勢（Department for Education in UK，2024b；程遠茜，2024）。在加拿大，亞伯達省正在研議制定一致性的規範，卑詩省亦在 2024 年初已要求各教育局必須制定相關政策，而安大略省政府自 2019 年即實施手機禁令並於 2024 年加強限制（駐溫哥華辦事處教育組，2024）。英國教育部在 2024 年以建置無手機校園為目標，發布四份規範文件為法源依據（註：該系列文件於 2026 年 1 月修訂並整合為單一線上指引），協助學校落實手機禁令，包括「創造無手機的校園」（Creating a mobile phone-free school environment）、「校園手機規範指引」（Mobile phones in schools: Guidance for schools on prohibiting the use of mobile phones throughout the school day）、「學校與家長溝通手冊」（Toolkit for schools – communicating your policy for prohibiting the use of mobile phones in schools with parents）、「禁止手機個案研究」（Case studies for prohibiting the use of mobile phones in schools）（駐英國代表處教育組，2024）。

英國建置無手機校園政策目標在於創造一個安全及不受干擾的學習環境，讓學生專注學習，保護其免受網路霸凌等風險，促進面對面的交流以及身心健康，學校的執行方式包括完全禁止攜帶手機到校、學生到校時交出手機並於放學時取回、或是放置特製保管箱，上課期間不可取用等作法，在配套方面，學校應建立安全的手機保管措施，避免遺失或損壞（Department for Education in UK，2024a）。為確保政策的順利推行，文件內對於學校應扮演的角色、彈性原則及例外處理、家長及學生的溝通等面向，皆有實務且具體之說明，本文彙整重點如下（引自 Department for Education in UK，2024a、2024b、2024c、2024d）：

一、學校及校內員工的角色

每個學校都應依據自身情況和學生需求，制定簡單且清楚的禁用手機規則，幫助學生易於遵循，且應透明公開在網站或讓家長便於取得。同時，校內教職員工必須以身作則，不在學生面前使用手機，以樹立示範作用。所有教職員工應能一致且嚴格執行政策，對違反的學生需要立即採取適當性的懲處措施（必須符合比例原則），學校

也應持續教育學生禁用手機政策的原因並提倡無手機環境的益處，以取得學生的理解及支持。

附帶一提的是，有實行 Bring Your Own Device (BYOD)的學校，也就是讓學生自帶設備到校學習的政策，這些數位學習設備的使用需遵循 BYOD 和資通訊安全使用政策，其中 BYOD 並不適用於手機。

二、彈性原則及例外處理

學校應該針對個別學生的特殊情況進行個案評估並彈性調整政策，例如身心障礙和有特殊醫療需求的學生，需以手機作為輔助或生理狀況監測，或是需與家人聯繫的學童等，都應採取例外的管理。學校對於中六學生（大約 16-18 歲），考慮其獨立性及責任感漸長，也應提供有限制之使用規則。然而，為避免個人使用手機影響校內其他學生，學校開放使用手機必須具體限制使用範圍，包括特定時段、特定地點以及用於特定目的等，並取得家長或監護人的同意及書面證明。

三、家長溝通與合作

學校應積極爭取家長的支持，明確且持續地與家長溝通政策的內容、實施方式及原因，讓家長了解禁用手機政策的益處，並鼓勵家長在家中配合強化此政策。學校無論是引入或是修訂既有政策，皆需要事先諮詢，並在告知後取得同意，或採用試行期間，以作滾動式檢討。

學校可以採用多元的溝通方式，例如信件、電子郵件、家長會、說明會、影片或社群媒體等，讓家長收到相關資訊。同時，學校應建立雙向溝通管道，使家長能表達意見和疑慮並能及時回應。更重要的是，學校必須與家長建立明確的緊急聯絡方式，確保家長在孩子未攜帶手機的情況下仍能得到聯繫。

四、校外活動及網路安全

針對校外教學活動，學校應制定期間的手機使用規範，包括保管和使用方式，以維護學生的學習品質。另外，學校應與地方單位相互配合，例如在校車上的手機使用規則等，學校應保持警惕，確保學生在校內及校外都能免於手機上網帶來的傷害。

肆、結語

歐美各國有感於校內使用手機對學生學習和發展帶來的負面影響甚鉅，有朝向全面禁用之政策發展趨勢。英國教育部於今年初透過公告頒布相關規範，明確禁止中小學學生在校使用手機，且廣泛得到教育界的支持（駐英國代表處教育組，2024）。未來政策的成功推行仍需要學校、教師、家長和學生的共同努力，透過彼此的理解和合作，才能讓學生們在一個專注、安全、且不受干擾的環境中學習和成長，打造出優質共好的學習環境。

參考文獻

- 呂翔禾（2024 年 7 月 7 日）。歐美中小學陸續禁用手機 臺灣該跟進？ 兒盟：不如教導正確使用觀念。臺灣醒報。取自 <https://udn.com/news/story/6898/8079191>
- 程遠茜（2024 年 9 月 18 日）。歐美中小學校園禁手機風潮，改變了什麼？親子天下媒體中心。取自 <https://www.parenting.com.tw/article/5098048>
- 潘乃欣（2024 年 9 月 18 日）。臺灣該比照歐美中小學校園禁手機？各界達成初步共識。親子天下媒體中心。取自 <https://www.parenting.com.tw/article/5098138>
- 臺灣傳播調查資料庫（無日期）。「國高中生與手機的距離？」臺灣國高中生使用手機之情形。取自 https://crctaiwan.dcat.nycu.edu.tw/ResultsShow_detail.asp?RS_ID=140
- 駐英國代表處教育組（2024）。英國教育部明文禁止中小學學生在校使用手機。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自 https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2064947
- 駐德國代表處教育組（2024）。德國一項調查顯示上網幾乎成爲兒童和青少年生活日常。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自 https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2066813
- 駐溫哥華辦事處教育組（2024）。加拿大亞伯達省研議是否制定學校手機使用規範。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自 https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2065225

駐舊金山辦事處教育組（2024）。美國華盛頓州的 2 所中學禁止學生在上課期間使用手機。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2065554

Department for Education in UK（2024a）。Creating a mobile phone-free school environment. Retrieved from

https://assets.publishing.service.gov.uk/media/65cf5f644239310011b7b917/Creating_a_mobile_phone-free_school_environment.pdf

Department for Education in UK（2024b）。Toolkit for schools – communicating your policy for prohibiting the use of mobile phones in schools with parents. Retrieved

from https://dera.ioe.ac.uk/id/eprint/40536/3/Mobile_phones_in_schools_-_toolkit_for_schools.pdf

Department for Education in UK（2024c）。Mobile phones in schools: Guidance for schools on prohibiting the use of mobile phones throughout the school day. Retrieved

from https://dera.ioe.ac.uk/id/eprint/40536/1/Mobile_phones_in_schools_guidance.pdf

Department for Education in UK（2024d）。Case studies for prohibiting the use of mobile phones in schools. Retrieved from

https://dera.ioe.ac.uk/id/eprint/40536/4/Mobile_phones_in_schools_-_case_studies.pdf

編按：上述 Department for Education (2024a-d) 系列文件為本文撰寫時之依據。該系列指引已於 2026 年 1 月由英國教育部全面修訂並整合至單一入口網頁，可至 Guidance: Mobile phones in schools

(<https://www.gov.uk/government/publications/mobile-phones-in-schools>) 獲取

2026 年最新修正版內容。