

## 手機收起來！奧地利 7 萬 2 千名學生 3 週不使用智慧型手機

駐奧地利代表處教育組

從 2026 年 3 月 4 日（週三）開始，奧地利全國超過 7 萬 2,000 名學生將關掉他們的手機。他們打算連續 3 週保持離線，《標準報》在活動開始前採訪了多位兒童與青少年。

連續 3 週關掉智慧型手機，你做得到嗎？沒有 WhatsApp、沒有社群媒體，也沒有線上導航。位於 Gänserndorf 市的 Konrad-Lorenz-Gymnasium 學校共有 69 名高中學生在他們的生物老師 Fabian Scheck 的倡議下率先嘗試，在 3 週內把螢幕使用時間降到零。其中有 48 人完成了這項手機實驗。這個實驗由奧地利廣播公司（ORF）進行紀錄與報導。活動引起極大回響，因此從週三開始，下一輪將有約 7 萬 2,000 名學生參加。《標準報》也事先訪問了家長、教師、校方以及學生。

### 1 年 G 班（10 至 11 歲）

「我沒有固定的手機使用時間，但如果超過 5 個小時，我爸媽就會覺得太多，然後叫我去看書。我通常用手機在 Youtube 上看影片或玩手機遊戲」Magdalena 說。她就讀於 Gänserndorf 市的 Konrad-Lorenz-Gymnasium 學校 1G 班——這也是這項實驗最初進行的學校。現在不只高中班級參加，低年級班級也加入了。

「我主要用手機告訴爸媽我已經在公車上了，或者跟朋友約好在哪裡、什麼時候見面，」Angelika 說。她每天搭乘大眾交通工具單程要 1 小時才能到學校，她的同學 Eleonora 和 Julia 會陪她一起。這個女孩的手機裡沒有安裝 Youtube 等應用程式。Vivienne 則不同：「平日我大概用手機兩到兩個半小時，週末會更久：我主要因為無聊而使用手機，例如在 Netflix 上看影集或玩遊戲。」

從 2026 年 3 月 4 日（週三）開始，1 年 G 班的 26 名學生將關掉手機。每一支手機上都有 WhatsApp，其中 5 名學生也有 Snapchat，而 Instagram 和 TikTok 目前還沒有人使用。不過其實只有 23 人——因為有 3 名孩子還沒有智慧型手機。

對於 3 週不用智慧型手機，孩子們其實並不擔心。相反地，Selim 說：「我想把每天 3 到 4 小時的螢幕時間減少。」Lina 也想看看「會不會有什麼改變」。她聽說高年級學生曾經出現睡眠問題。「我覺得我應該不會。」

Lisa 則想「看看自己能不能睡得更好」，而且接下來也有考試，學生們希望成績會因此提升。那麼在沒有手機的時間裡他們打算做什麼呢？Lucca 提議：「可以找新的興趣、學一種樂器，也可以更多地和朋友一起出去、騎腳踏車。」Magdalena 說：「我想多花時間陪我的貓，因為現在跟牠們玩的時候，我常常還是拿著手機。」

### **Milena (16 歲)，學生**

我是和手機一起長大的，我幾乎不知道沒有手機的生活，因此其實有點緊張。這 3 週會是一個很大的改變——尤其是在生活安排方面。不過我已經準備好一支按鍵手機。我把火車票印出來了，課表的應用程式也放在我的筆電上。從 2026 年 3 月 4 日（週三）開始，我打算完全不用智慧型手機，這樣我才能直接感受到自己會多想念它。

我覺得一段沒有社群媒體的時間其實會讓人輕鬆很多。因為我在學校常常很難集中注意力，所以希望這能幫助我，我的成績也可能因此變好。

目前我的螢幕使用時間大約是 6 小時。我最常使用的是 Tiktok 和 Snapchat，偶爾也會用 WhatsApp 和 Instagram。我也常常在手機上玩數獨。空出來的時間我打算用來學習，或多到戶外走走。即使在實驗結束之後，我也希望長期多花時間在學習上、少用手机，也許我的注意力問題就會改善。

### **Eva Walder (45 歲)，母親**

參加這個手機實驗是我們全家一起做出的決定。我的大兒子在 Klosterneuburg 市的文理中學讀四年級，他的班級會參加，我也想支持他。我們父母不能只是告訴孩子應該怎麼做，卻自己不去做。我的小兒子現在是中學一年級，也將不使用手機。

不過我們還不知道是採取「減少使用手機的方式」還是完全不用手機。老實說，我不確定自己能不能完全把手機放下。作為家長會主

席，我常常利用社群媒體來規劃活動或通知班級家長代表。此外，我在開車上下班時也會用手機聽音樂或有聲書，所以螢幕使用時間也會累積。不過我沒有 Snapchat，也沒有 TikTok，在這方面我算是比較老派。

最大的挑戰會是可以聯絡得上，用按鍵手機可能會是一個辦法。我家裡其實還留著我以前的 Alcatel One Touch Easy，那是一支非常大的舊手機。如果加上轉接器，也許還能使用。

### **Victoria (15 歲)，學生**

我平均每天使用手機一到兩小時。其中大約 30 分鐘是在 Instagram 上——這是我自己設定的限制，不然我會花太多時間在上面。我在 Snapchat 上大概一小時，那是我主要的溝通管道；WhatsApp 只用來和沒有 Snapchat 的人聯絡。至於 TikTok，我完全沒有使用，因為我父母禁止我用。

我希望能減少不必要的螢幕時間，並在實驗之後更有意識地使用手機。Instagram 確實會帶來一些負面的情緒——那裡呈現的世界其實是被扭曲的。也許我會把它刪掉。我有點擔心自己低估了這個實驗。不過現在正好是考試階段，我希望可以用背數學公式來轉移注意力。另外我也想學鉤針編織，我最好的朋友已經在學了。

此外，我也希望變得更有社交性：我和班上一些同學經常傳訊息，但幾乎從不真正聊天。如果我和朋友見面，我希望能更專心地相處。影片可以串流播放，但人生不能。

### **David Tempelmayr (35 歲)，老師**

不只是學生常常把時間浪費在智慧型手機上，我們成年人其實也一樣。因此，如果自己不參加這個實驗，卻要鼓勵孩子們參與，我會覺得有點困難。

當我在 2026 年 3 月 4 日（週三）放下手機時，其實有一個優勢：我沒有社群媒體帳號。我在 15 歲時就做了這個決定，而且從不後悔。因此，我的手機使用時間主要是學校相關的應用，例如電子郵件、YouTube 以及瀏覽網路。在搭火車上班或其他等待的時候，我常常會沉浸在這些事情裡。

在接下來的 3 週裡，這一部分當然會消失。不過整體而言，我的螢幕使用時間不會大幅減少。因為我做的很多事情都可以輕鬆改用電腦完成。但我希望自己能更有意識地使用螢幕。例如不再只是快速用手機查看郵件，而是好好在電腦上處理，我可能也會繼續使用 WhatsApp 的網頁版。我希望這種更有意識的使用方式在實驗之後也能保持下去。

### **Lale (16 歲), 學生**

隨著實驗開始的時間越來越近，我也越來越懷疑自己：我還不知道自己是否真的準備好完全放下手機。雖然我是個樂觀的人，也相信自己應該可以堅持下去，但這肯定會非常辛苦。因此在過去幾天裡，我反而花了特別多時間在手機上。例如，我原本為 TikTok 設定的應用程式使用時間限制，就已經取消了。

不過，我也試著慢慢讓自己適應沒有手機的時間。散步時我沒有聽音樂，在去奶奶家需要 25 分鐘的路程中，即使手機震動，我也刻意不去看。這其實很有挑戰，但還是做得到。

沒有手機的時候可能會很無聊，這肯定不容易。不過這同時也是一個讓我重新認識自己的機會。例如在流行趨勢方面：我真的喜歡喇叭褲嗎，還是只是跟著社群媒體的潮流？在政治議題上，我也終於可以形成自己的看法，而不是看到 TikTok 上的第一個影片就立刻跟著認同。

### **Gustav (18 歲), 學生**

在接下來的 3 週裡，我給自己的目標是每天最多只使用手機 1 小時。對我來說，減少使用的選項比較合理，這樣復發的風險也不會那麼大。剛開始在心理上肯定會很困難，我也覺得戒斷反應可能會比想像中更強烈，不過我會盡全力完成這個實驗。

因為我發現社群媒體其實對我不好。例如在 Snapchat 上為了儲火而感到壓力，或者害怕錯過什麼、害怕別人聯絡不到我。在學校裡，我每隔幾分鐘就會看一次手機。最糟糕的是在學習時，手機真的非常分散注意力。有時我甚至因為不停滑手機而熬夜到凌晨一、兩點。整體來說，我感覺自己的大腦運作能力好像也有點下降。

我之所以必須重讀 Borg 的 7 年級，很大一部分也和我使用手機有關。2025 年我有很多空閒時間，其實可以把這些時間用在其他事情上，或者用來學習。但很可惜，我選擇了把時間花在手機上。

### **René Bremböck (42 歲)，校長**

如果我完全不使用智慧型手機，我們學校大概會停擺。因為作為校長，我必須透過雙重驗證親自批准所有需要支付的帳單。每週都有很多帳單，我不可能把它們放著 3 週不處理。正因為如此，我會採取減少使用的選項：在上午只把智慧型手機用於工作。透過一個專門的應用程式，我會封鎖所有社群媒體 App——我使用的是 Instagram 和 LinkedIn。一旦離開學校，我就會改用按鍵手機。

我不覺得下午會特別想我的智慧型手機，反而可能會是一種解脫。希望在這 3 週之後，我能在很多方面重新調整習慣。例如把工作需要發布在 LinkedIn 上的內容更有意識地在電腦上撰寫，或者乾脆把手機上的所有社群媒體 App 都刪掉。其實現在就可以這麼做，只是因為方便而沒有去做，也許這個實驗會成為我遠離這些習慣的一個好的開始。

### **Nikolaus (16 歲)，學生**

其實我的班導師也花了一點時間說服我，不過因為整班都一起參加，所以應該會比較容易，這肯定會是一個很好的經驗。說實話，其實每個人的手機都用得太多了。在接下來的 3 週裡，我會採取減少使用的選項，也就是把智慧型手機的使用降到最低。也許長遠來看，這樣也不錯。

我現在每天大約使用智慧型手機 4 小時，要完全降到零對我來說太多了。所以在實驗期間，我打算每天只使用 15 分鐘。例如我不希望我的 Snapchat 斷火。不過我還是得看看，在接下來幾乎沒有手機的 3 週裡會是什麼感覺。我其實沒有做特別的準備，只是已經開始少用一些 App。我覺得這可能會有點辛苦。沒有 Snapchat 還好，因為我本來就常常見到朋友，但如果沒有 Instagram 和 TikTok，真的會覺得和世界隔絕。

### **Dea (17 歲)，學生**

其實我打算在接下來的 3 週裡完全不用手機。因為我發現日子一

天天過去，卻好像什麼也沒做。本來我可以去社交、到戶外走走，或者學習，但我卻常常一整天都在滑手機。平均來說，我每天大約使用智慧型手機 5 小時。也許有些人的螢幕時間更多，但我已經覺得這很多了。想像一下，每天 5 小時！這其實不應該是這樣。

在這段時間裡，我不能用手機聽音樂，也不能拍照，這肯定會是一個問題—就像 Snapchat 上的火花一樣。我和一個朋友有大約 900 個火花，和另一個朋友甚至有 1,500 個，那分別代表超過兩年和超過四年的時間。是的，我也知道這其實不太健康，也和多巴胺以及情感依附有關。也許在實驗期間，我會在電腦上打開 Snapchat，繼續維持這些火花，快速傳一個 Snap 就好。或者我也可能把我的 Snapchat 帳號交給一個朋友。這件事我還要再想想。

### **Jana-Katelyne (14 歲)，學生**

我真的希望自己可以堅持下去。現在我先報名參加完全不用手機的方案，但也保留之後改成減少使用方案的可能。我最常用的 App 是 TikTok、Instagram、Snapchat 和 WhatsApp，目前我大約每天花兩小時在上面。以前並不是這樣，之前我的螢幕使用時間曾經達到每天 5 小時，有一天甚至高達 14 小時。

我想在 2026 年之後轉學，因此需要更好的成績。希望沒有手機之後，我可以更專心地學習和準備考試。此外，我也開始學習彈吉他，還想多和朋友以及家人一起出去。

但我也有點害怕，擔心自己會無法和任何人聯絡。我現在正準備參加堅信禮，如果到時候我一個人站在會場前面，卻沒有人來，因為大家聯絡不到我，那怎麼辦？我打算使用的是一支舊的按鍵手機。那是以前我父母因為我手機用太多而把智慧型手機收走時給我的。

### **Deniz (17 歲)，學生**

當我們在 Gänserndorf 市的 Konrad-Lorenz-Gymnasium 開始第一次手機實驗時，其實還不知道它會變得這麼大。我們確實碰觸到了大家關心的問題。我的父母當時花了很多時間說服我參加這個挑戰。但一旦開始之後，就會越來越想把它繼續做下去。雖然第 1 週非常困難，但第 2 週和第 3 週就輕鬆多了。

整體來說，我的螢幕使用時間其實沒有太大變化，只是稍微下降了一點。在實驗之前，我平均每天使用智慧型手機 7 到 8 小時。剛結束實驗時，我一時之間不知道手機還能做什麼，所以每天只用 4 到 5 小時。現在又回到每天 6 到 7 小時左右。

沒有社群媒體的比較之後，我其實感覺更好。3 週之後，我曾經決定刪掉 TikTok。不過過了一段時間，我開始覺得自己被排除在外。例如我錯過了一些新音樂的發布，也少了和朋友互相傳影片、交流的機會，所以最後我又把它重新安裝到手機上。

撰稿人/譯稿人：駐奧地利代表處教育組

資料來源：奧地利標準報 2026 年 3 月 4 日

**Handy weg! 72.000 Schülerinnen und Schüler in Österreich verzichten für drei Wochen**

<https://www.derstandard.at/story/3000000310629/handy-weg-los-gehts>

