

問題不在螢幕而在內容

駐洛杉磯辦事處教育組

洛杉磯聯合學區（Los Angeles Unified School District，LAUSD）正考慮實施新的螢幕時間限制政策，規定小學二、三年級學生每天使用電子設備不得超過 20 分鐘，四、五年級不得超過 30 分鐘。此舉原意是減少學生過度依賴電子設備，但部分教師認為，這項政策恐怕是治標不治本。

一位四年級教師指出，許多家長與教育工作者對學生沉迷螢幕的憂慮確實存在，但政策將所有螢幕使用一概而論，忽略了「如何使用」比「使用多久」更重要。滑 TikTok、玩遊戲與利用電腦撰寫報告、查找資料、完成研究專題，雖然都屬於螢幕時間，但教育價值截然不同。

他引用研究指出，學生若只是利用設備進行重複性練習，學習效果可能下降；但若運用科技進行專題研究、資料蒐集、寫作修改與協作學習，學習成果反而會提升。因此，問題不在螢幕本身，而在於教學內容與使用方式。

文章也提到，這項政策可能加劇數位落差。來自資源較少家庭的學生，往往缺乏接觸數位工具的機會，而學校正是幫助他們培養數位能力的重要場所。若大幅限制設備使用時間，可能使這些學生未來更難適應高度數位化的學習與工作環境。

此外，LAUSD 自己的《Digital Futures Guide》也強調，科技應協助學生獲得真實且符合未來需求的學習經驗。教師認為，如果學區真正想改善問題，應該淘汰低價值的遊戲化學習和被動娛樂內容，並給予教師更多專業自主權，而不是以僵化的時間限制取代教育判斷。

作者最後呼籲學區董事會否決這項提案，重新制定更符合教育現場需求的政策。因為教育的關鍵不在於學生看了多久螢幕，而在於他們透過螢幕學到了什麼。

撰稿人/譯稿人：Dylan Elliott

資料來源：2026 年 6 月 1 日 EdSource

<https://edsource.org/2026/lausd-screen-time-limits/759492>