

如何防止手機上癮？解析各國政府因應策略



圖片來源：AdobeStock

【教育制度及政策研究中心助理研究員 李森永】

壹、前言

隨著手機等數位科技日益普及化，科技上癮的問題，特別是手機上癮更加嚴重。以 2023 年 07 月聯合國教科文組織（以下簡稱「UNESCO」）發表了《2023 年全球教育監測報告》（2023 Global Education Monitor）來說，該報告證實過度使用行動裝置會導致學習成績下滑，且長時間使用螢幕會對孩童情緒穩定性造成負面影響。也因為，UNESCO 憂心 3C 產品影響課堂學習、造成網路霸凌，因此，呼籲世界各地學校全面禁用智慧型手機。

另外，UNESCO 在這份報告中，也調查全球 200 所學校，估計 1/6 國家已禁止上課使用手機，UNESCO 呼籲各國學校全面「禁用智慧型手機」。

除了國際組織的呼籲外，學界也一直有「禁用智慧型手機」類似的聲音。例如 2010 年代中期，心理學家珍·特溫格 Jean Twenge，就提出智慧型手機「正在摧毀一整個世代」。呼籲大家應該重視美國兒童心理健康惡化的問題（駐波士頓辦事處教育組，2025）。晚近 2024 年 2 月，美國經濟學家大衛·布蘭奇弗勞爾 David Blanchflower，發表了以

民意調查作為研究方法的論文。該論文顯示，過去 15 年來，14 歲到 24 歲的年輕人所感受的悲傷和無助顯著增加。而這增加的趨勢，恰好與當時年輕人（尤其是年輕女性）大幅增加他們使用電視、電腦、智慧型手機或遊戲機的時間的相互呼應（駐波士頓辦事處教育組，2025）。最近則是社會心理學家／作家喬納森·海特 Jonathan Haidt，最近也在他的新書《焦慮的一代》（*The Anxious Generation*）中，提出類似觀點，也成為大家關注的暢銷書。

然而，手機上癮該如何因對相當困難，甚至牽涉社群媒體公司應該限制其最具「操縱性」的功能，這過程該如何取捨，如何兼顧學童心理健康及數位學習將是一大挑戰。

本文即是針對各國或地區，如何因應手機上癮問題的策略，進行比較與分析。在章節安排上。本文整理了四大類型的因應做法，並分別討論之。最後，提出本文觀察及結論。

策略一：嚴格管制策略

採取「嚴格管制」的因應方式，簡單說，就是要求學生必須在一定時間內，貫徹學生使用手機的禁令，之所以稱為嚴格管制策略，是因為此策略，多半採取強迫學生交出手機，進行隔離的方式。

例如 2021 年起，舊金山灣區的聖馬提歐—福斯特（SanMateo-Foster Citydistrict）學區實施手機禁令，要求學生進入校園之後，將手機放進一個袋子裡。袋子上有一個類似服飾店防盜磁扣的上鎖裝置。學生放學時，才能消磁解鎖（駐洛杉磯辦事處教育組，2024）。

另外，越南河內市，也採取類似作法。河內市教育與培訓廳剛向教育與培訓部門負責人、繼續教育和職業教育中心主任以及各校校長發送指示，要求提高在校園內使用手機等各種通信設備之管理工作效果。在校學生上課期間不得非出於學習目的且未經教師允許使用手機或其他設備（駐越南代表處教育組，2024）。

該市教育與培訓廳表示，目前，在校園內使用手機等各種通信設備仍存在許多問題，對該市各校教學品質與效果造成影響。為了克服這種情況，該市教育與培訓廳建議各校繼續教育中心、職業教育中心的管理人員和教師嚴格執行由教育與培訓部頒布第 32/2020/TTBGĐĐT 號公文和第 5512/BGDĐT-GDTrH 號公文中有關在校園內使用

手機等各種通信設備之規定。各校管理人員和教師依實際情況，在第一堂課前，按班級管理手機等各種通信設備，並在放學後再還給學生。若課程需要並得到老師允許，學生才可以帶手機等各種通信設備到教室使用（駐越南代表處教育組，2024）。

策略二：重視對話「修復式」教育

而相較於前一個方法「嚴格管制策略」管制手機，採取策略二：重視對話「修復式」教育，或是激發學生自身的自我責任感。「修復式」教育，雖也會採取強制手機隔離的方式，但其過程則更重視對話而非懲罰。

例如聖巴巴拉（Santa Barbara）學區在 2023 年 1 月實施校園手機禁令。這個學區沒有購買昂貴的手機磁扣鎖，而是在教室內設置「手機旅館」，上課時要求學生把手機交出，放在相應編號的格子內，允許下課及午餐時間使用手機（駐洛杉磯辦事處教育組，2024）。

聖巴巴拉學區主管認為，允許學生在下課及午餐時間使用手機，目的是希望學生「自我規範」。他舉例說明，當學生在校園內，還是出現學生在傳簡訊、午餐時候一邊看影片，但學生們知道自制，不會像小朋友看到搶用糖果一樣。

另外，將在 2025 年上路的洛杉磯學區，管制手機採取「修復式」教育，重視對話而非懲罰。校方給予違規者多次警告的空間，之後再通知家長。如果再犯，將沒收手機一節課，情節更嚴重，則需要家長到學校領取手機（駐洛杉磯辦事處教育組，2024）。

另外，奧地利從 2023 年 1 月起規定，智慧手機必須裝在盒子裡，也就是上課時繳交出來。但奧地利教育部強調，是否在學校實施手機禁令，根據學校自治的原則，是由學校相關利益團體委員會來決定；但很明確的是，當談到在課堂上使用手機，學生們需要一個大家都同意的明確規範。簡言之，奧地利教育當局，透過強調自我責任感。也就是讓每所學校——包括教師、家長和學生，自己來評估，對他們來說什麼是最佳方案，並決定如何規範手機的使用。」（駐奧地利代表處教育組，2023）。

策略三：建構學校相關利害關係人的共同參與

除了以上兩種類型外，以共同參與精神和積極民主教育的策略，這類型做法，是讓學生使用手機利害關係人，包括教師、家長和學生代表進行建設性的談話，更重視建立學校、學生與家長等共同參與精神，及其帶來的正面民主教育的意涵。

例如，德國巴伐利亞文教廳長 Bernd Sibler 於 2018 年 5 月 14 日於邦首府慕尼黑表示：「有關巴伐利亞校園內手機使用的圓桌會議在今天召開，與會人士對於將手機用於教學目的的現有規定達到普遍共識。」會議中共有該邦來自教師與校長聯合會、家長協會、邦學生委員會以及該邦督學之代表共同齊聚一堂進行討論。今天的巴伐利亞學校內已經普遍於日常教學使用智慧型手機和數位儲存媒體，文教廳長 Bernd Sibler 說明：「我們在巴伐利亞沒有使用手機的禁令，而是擁有符合數位化教育目標的手機使用規定。」校園內的個人手機使用只允許在某些特殊情形下發生，當地教師應在個別案例中依據以教育為出發點的原則自行判斷決定，是否允許學生在非學習目的之前提下私自使用手機。Sibler 廳長說明：「在與許多教師、家長和學生代表進行建設性的談話之後，我了解大家希望有機會針對學校內部的私人手機使用規則作出界定，例如經由學校裏由教師、家長與學生等代表所組成的委員會。至於是否能夠延用巴伐利亞邦所現存的教育暨課程法規（Bayerisches Erziehungs-und Unterrichtsgesetz），或者是否我們應該修改法規，我們將對此進行檢驗。」（駐德國代表處教育組，2018）。

德國之所以這樣做法，是希望經由各校內部透過各方代表共同決定出學生私人使用手機的規範，將可廣泛得以應用。Sibler 廳長補述：「手機在今日已經屬於學生真實日常生活的一部分，我覺得將它積極地用於決定的程序中，對於共同參與精神和積極民主教育至為重要，這也將提高學校這個大家庭的被採納程度。」巴伐利亞校園中的數位化已經成為文教廳長 Sibler 不可或缺的工作要點，他強調：「對此我們不須從零開始，今天數位媒體已自然而然地成為巴伐利亞學校的日常教育工具。重要的是，應將此類科技應用於教學，而我們的教師們已然成為此領域的專家，他們能夠決定在甚麼時機應該使用數位媒體。」（駐德國代表處教育組，2018）。

紐約州長霍楚（Kathy Hochul）於 2025 年 1 月 13 日表示，州政府將在即將到來的州預算會議中，加入醞釀已久的校園手機禁令提案，而具體計畫則將於 1 月晚些時候公布。州長霍楚曾在 2024 年 5 月表示，為改善青少年沉迷手機、上課時注意力不集中的現象，將在全州校園內實施手機使用限制措施。前紐約市教育局總監班克斯（David Banks）也在去年夏天表示，紐約市公立學校很可能會在秋季學期考慮推行手機禁令。但紐約市長亞當斯（Eric Adams）卻在 9 月為該計畫踩下急剎車，稱在全市學校實行手機禁令目前尚面臨許多障礙。（駐紐約辦事處教育組，2025）。

策略四、改善社群媒體平臺上癮性的設計

眾所皆知，學生之所以會對手機上癮除了自身問題外，也跟社群媒體平臺被設計成具有上癮性有密切關聯。因此要兼顧學生學習以及學生上癮的雙重問題。就必須要求社群媒體平臺正式並改善使學生產生心理健康問題。

加拿大安大略省的五個學校教育局對包含 Facebook、Instagram、Snapchat 和 TikTok 等幾個社群媒體平臺提出訴訟，指控這些平臺被設計成具有上癮性，並對教育系統造成廣泛的損害和干擾。該訴訟稱社群媒體使學生產生心理健康問題，增加分心、社交畏懼和網路霸凌的情況。此外，也干擾課堂，給已經面臨預算縮減和班級規模擴大問題的教師帶來各種新的負擔（駐加拿大代表處教育組，2024）。

根據報導，這筆索賠 45 億加元的訴訟是繼美國學區教育局過去一年針對相同公司的 200 多起訴訟之後提出的，這些訴訟均提出類似的指控。安大略省政府宣布將加強執行 2019 年該省所公布的學校手機禁令，以解決這一問題，並表示前述加拿大的訴訟案是浪費時間和金錢（駐加拿大代表處教育組，2024）。

貳、結論

以上是本文針對各國或地區，如何因應手機上癮問題的策略，進行比較與分析。如前所述，其中有主要四大類型。其中包括了：第一是嚴格管制策略；第二是「修復式」教育；第三是引進共同參與精神和積極民主教育；而第四類更是釜底抽薪，要求改善社群媒體平臺上癮性的設計。但就如 UNESCO 強調，包括人工智慧在內的數位科技不應凌駕於「以人為本」的教育目標，且不該取代教師與學生面對面交流的機會。因此，本文具體建議，教育部可從以上針對各國或地區，如何因應手機上癮問題的實踐經驗，除了採取目前以學習階段，進行分級管理之外，是否還發揮「以人為本」的教育司考，兼顧不同教學生態與教學理念，以及適應不同學校生態，展現豐富且多元化的校園手機管理方案。

參考文獻

駐加拿大代表處教育組（2024）。為什麼社群媒體上癮的學生需要的不僅僅是禁止使用和監控手機。國家教育研究院臺灣教育研究訊網。

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2067014

駐波士頓辦事處教育組（2025）。數位年代青少年的心理危機：幸福經濟學專家警示科技濫用的隱憂。國家教育研究院臺灣教育研究訊網。

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2067585

駐洛杉磯辦事處教育組（2024）。加州校園逐步限制學生滑手機，執行方式各異。國家教育研究院臺灣教育研究訊網。

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2067423

駐紐約辦事處教育組（2025）。紐約州長霍楚宣布，將推動校園手機禁令。國家教育研究院臺灣教育研究訊網。

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2067544

駐越南代表處教育組（2024）。河內市各校加強對學生上課期間使用手機之管理工作。國家教育研究院臺灣教育研究訊網。

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2067108

駐奧地利代表處教育組（2023）。奧地利：讓學生參與在校使用手機議題。國家教育研究院臺灣教育研究訊網。

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2063984

駐德國代表處教育組（2018）。德國巴伐利亞邦文教廳決定以規範手機使用方式取代禁令。國家教育研究院臺灣教育研究訊網。

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2022527

聯合新聞網（2023）。已有 1/6 國家禁用《聯合國教科文組織呼籲各國學校全面「禁用智慧型手機」》。<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/28205>