

新罕布夏州校園禁手機初見成效，教師肯定減少課堂干擾，但學業改善仍有限

駐波士頓辦事處教育組

新罕布夏州自 2025 - 26 學年度起實施全州校園手機禁令，要求 6 至 12 年級學生從上課鐘響到放學，全日不得使用手機。州教育廳近期針對 1,399 名教師及行政人員進行調查，結果顯示，多數教育工作者認為新制有效減少手機造成的課堂干擾，整體對政策持正面態度。

調查顯示，79%的教師及 87%的行政人員認為禁令能有效減少課堂干擾；75%的教師觀察到學生上課更加專心，65%認為學生在午餐及休息時間增加了彼此互動。

不過，禁手機對學業及學生行為的改善較不明顯。僅 38%的教師認為學生學業表現有所提升，30%觀察到校內違規事件減少。美國國家經濟研究局（NBER）研究也發現，實施嚴格手機禁令的學校，手機使用量下降 80%，但對整體考試成績的影響接近於零，顯示禁手機雖有助降低干擾，但未必能直接轉化為學業進步。

研究人員另指出，禁令執行得越嚴格，教師的滿意度通常越高。相較於讓學生將手機留在口袋裡，要求學生上學後將手機統一放入置物櫃、收納袋或集中保管，效果更佳，因為手機即使沒有使用，只要放在身邊仍可能造成注意力分散。

隨著手機使用逐漸受到控制，筆記型電腦可能成為校園數位干擾的下一個問題。全美調查顯示，約三分之一教師曾發現學生在課堂中使用筆電處理與學習無關的事情。研究人員表示，未來研究將從手機進一步擴大至校園中的各類螢幕裝置，探討科技對學生專注及學習的影響。

教育工作者也提醒，單靠禁止電子設備無法解決所有問題。在 AI 及數位科技快速發展的環境下，學生愈來愈習慣快速取得答案，如何培養長時間閱讀、思考及專注學習的能力，才是更長期的教育課題。

撰稿人/譯稿人：Ethan DeWitt / 謝博雅

資料來源：2026 年 8 月 4 日 Boston Globe

https://www.bostonglobe.com/2026/08/04/metro/new-hampshire-schools-cellphone-ban-results/?utm_source=chatgpt.com

