

手機使用成癮？智慧型手機納入自主學習的實踐經驗

【語文教育及編譯研究中心助理研究員 李森永】

壹、前言

隨著功能不斷改進，智慧型手機在我們生活中，不論是付錢、蒐集資料或是購物、聊天，都能透過手機來完成，便利性大大提升。但伴隨而來的手機成癮問題，也越加嚴重，而青少年族群更是每 2 人就有 1 人自認有沉迷問題（潘姿羽，2020）。因此，有關校園內智慧型手機使用的方式，各國政府其相關政策的走向，不只是消極地防止尚在學習的青少年沉迷於滑手機，降低手機對學習、健康及生活的負面影響；更積極的是透過相關政策的引導，協助青少年將手機納入自主學習的一環，激起青少年的學習動機，讓他們願意投入學習。

本文目的，即在探究各國政府在中小學校園內有關智慧型手機使用政策思維之演變，包括如何從嚴格管制手機的使用，轉變到數位學習的一環；而最新的趨勢則是融入自主學習的實踐之中，其核心精神是鼓勵學習者思考科技對學習和生活的影響。（註 1）

貳、嚴格管制手機的使用

在校園內嚴格管制智慧型手機的使用，最極端的例子是美國加州的米德蘭中學（Midland School），這所私立學校以嚴格管制手機著稱，該校創始人保羅·史奎博（Paul Squibb）所要表達的中心思想，是相信學生能感到知足，則他們會有更鮮活、有趣的生活，並且會成為更好的公民。此一信念反映在新生入學手冊中，新生被鼓勵攜帶三樣重要的物品：一柄斧頭、一把刀及一個打火機。同時，手機在六周的課程期間將會被沒收管理，直到課程結束才歸還（駐芝加哥辦事處教育組，2018）。

而法國於 2017 年 7 月 30 日在國會正式通過「校園內手機使用之限制」法案，於 2018 年 9 月生效，由共和國前進黨（LRM）提出的中小學校園禁用手機草案，實施的重點對象主要是中小學，至於高中則由各校自行決定。

事實上，法國教育法早自 2010 年起即禁止在「任何教學活動中及校規限制的地

註1 研究者曾以「中小學校園中智慧型手機使用的美麗與哀愁？各國經驗及其啟示」一文，探究類似議題。這二文差異之處是，前文著重於智慧型手機使用的正反意見；本文則關注校園內智慧型手機使用政策思維。但部分觀點與取材資料仍有類似處，特此說明。

點內」使用手機。因此《世界報》針對法條內容、新法上路後與現況之差異，2017 年「校園內手機使用之限制」法案，主要重點包括以下四點：

- 一、在初中及小學內禁止使用任何行動裝置（手機、平板、手錶等）。
- 二、採用禁令與否由高中自行決定。
- 三、身障生不在此限，且各校可依「教學用途」自行判斷是否使用行動裝置。
- 四、違反規定可沒收手機。

進一步來看，法國新舊法令有四點差異：

首先，法國教育法自 2010 年起禁止在「任何教學活動中及校規限制的地點內」使用手機。因此，若校規未明確限制手機使用，教師或學監（*surveillant*）事實上並不得於下課時間沒收學生手機，但新法案則為手機沒收提供了法律依據。

其次，舊有法令允許手機使用，只針對特例加以限制，但在新法規之下，除非經特別允許，否則原則上完全禁止手機使用。由於某些學校已經禁用手機，新法令的象徵意義在於使沒收手機有法規依據。根據我國教育部統計，約一半的初中早已有相關規定。

第三，學校從前必須以校規明確界定禁用手機的地點（走廊、操場、餐廳、圖書館等地），但新法上路後，則必須在校規內指出允許行動裝置使用之特例。

第四，校規由校長制定，若要修改，必須召集教師、市長及家長代表等校務委員會成員，將修改部分交付表決。即使反對者的看法正確，各校之後將修改校規，但要說新法令為手機使用開了一扇大門，是言過其實了（駐法國代表處教育組，2018）。

參、數位學習的一環

義大利自 2007 年起亦全面禁止中、小學生使用手機，義大利教育部長菲達麗（Valeria Fedeli）卻於 2017 年 12 月表示，正研議部分解禁，以利學生進行數位媒體學習。

而日本的做法，則是更積極活用學生日常使用的智慧型手機作為數位學習。2015 年由奈良市政府和奈良教育大學共同推動線上學習服務考試發表的應用程式「Recruit Marketing Partners」。奈良市教育委員會原本討論使用平板電腦為操作介面，因發現奈

良市立一條高中有 9 成以上的學生持有智慧型手機，研發單位後來提出應活用學生日常使用的智慧型手機，改變了整個構想。

該項方案中，高中生可在教室裡運用自己的手機發表意見，運用空檔時間透過智慧型手機觀看補習班講師的動畫教學，學習不擅長的領域。奈良市立一條高中於 2016 年春天開始這樣的做法，動畫內容由企業免費提供，由奈良教育大學檢驗其效果。通常在學校裡常被禁止使用的智慧型手機，但被高中運用這是個很罕見的嘗試。

這個行動推行兩年，課堂上學生透過智慧型手機將自己的想法寄送出去，所有的意見將及時透過投影機投射後再進行對話。此計畫還包含透過智慧型手機分四階段讓學生評估該課程是否容易理解的程度。

另外，活用智慧型手機也可以強化基礎學習的能力。前述該方案每半年一次，進行紙上完成度測驗，鎖定各學生的棘手領域。「考試應用程式」將建議應使用哪個動畫學習，而教師可以掌握學生看了哪個動畫或應用程式內實施的確認測驗資料，來進行指導。

值得注意的是，該方案注意到弱勢族群學生數位落差的問題。奈良市花費了數百萬圓整備無線網路（Wi-Fi），因此在校內不須花費通信費用，而沒有智慧型手機的學生也可借用平板電腦（臺北駐大阪經濟文化辦事處派駐人員，2015）。

肆、融入自主學習的實踐之中

如前所述，由於智慧型手機便利性日益提升，才會帶來學習者手機成癮的問題，因此，若採取嚴格管制方式作為校園內智慧型手機使用管理模式，在現實上，不僅與學習者意願衝突，而且執行成本也相對提高。例如前述之法國通過「校園內手機使用之限制」法案後，該國校長聯會（SNPDEN）秘書長 Philippe Vincent 在 2017 年 12 月即指出，法國有「5,300 所公立學校，每校平均 500 名學生，這樣就是將近 3 百萬個置物櫃，對負責維持學校運作的省議會也是一筆龐大的財務支出。

因此，近年採取更貼近現實生活的做法，包括將手機使用納入數位學習的一環，甚或思考如何融入自主學習的實踐之中，也就是由學習者自我覺察，甚至可以自主管理。

例如，在美國阿拉斯加的偏遠小鎮，有一間小學透過禁用科技產品一週的做法，讓孩子們體會傳統以教師為主的學習方式，進而思考科技對學習和生活的影響。發起這個活動的學校是 Nikiski North Star Elementary School，位於離阿拉斯加州首府約三個半小時車程的偏遠小鎮。在一週的時間內，所有科技產品都不會在教室裡出現。比如說，「翻轉教育」的「循環站」模式需要數個「學習站」讓學生獨自練習或參與團體討論，通常會使用科技產品和數位化教材來輔助學習。在活動期間，沒有任何學習站被撤銷，但教師們必需找出能替代科技產品的教材。

校長 Margaret Gilman 和導師 Ms. Barnes 發現大多數孩子們一開始不太習慣，但最後都能接受這種學習方式。大多數學生發現他們的生活都被科技產品佔據著，當電腦和手機消失後，反而有更多發問與討論的機會，也更能專注在學習上。就算沒有科技產品和數位化教材的輔助，學生仍能從實體教材學得重要知識，甚至學得更深刻、記憶得更多。此外，學生也有更多機會相互交談並了解彼此，人際關係變得更好了。

Ms. Barnes 認為這項活動十分有意義，學生們不僅體會到更多元的學習方式，還理解了專注對於學習的重要，並記得與他人直接互動的快樂。事實也是如此，因為學生在活動結束後紛紛提議未來要限制科技產品在課堂上的使用時間，他們認為這種做法可以讓學習效果更好（駐舊金山辦事處教育組，2018）。

伍、結論：鼓勵學習者思考科技對學習和生活的影響

上述有關如何融入自主學習的實踐之中，也就是由學習者自我覺察，甚至可以自主管理的趨勢，也跟科技業近來設計出協助「勒戒」手機成癮的做法類似，例如 Google 近期推出三款實驗性質數位健康 app，依照 Google 的說法，該公司推行數位健康應用服務的目的，並非期望透過強制方式讓使用者從手機成癮現象「勒戒」，而是透過潛移默化形式讓使用者發自內心地改變使用行為（楊又肇，2020）。

回顧我國有關中小學校園內有關智慧型手機使用政策，也有類似的政策演變軌跡。教育部於民國 100 年已訂出「校園攜帶行動電話使用規範原則」，針對手機規範，後因行動科技日新月異，且手機也可拿來進行數位科技的輔助教學，因此重新訂定「高級中等學校以下行動載具使用原則」。該原則規定，除老師引導學習或緊急必要聯繫

時使用外，其餘時間以關機為原則。使用以符合視力保護為原則，使用時勿影響他人；無關學習的活動，則應予以必要管理。有關該政策目標，教育部提及：對於手機使用管理，尊重校園自主，學校若要學生上課時把手機交出來，應邀集教師、家長、學生代表等三方共同討論管理機制，且須經校務會議通過後公告（吳柏軒，2020）。

整體而言，各國政府中小學校園內有關智慧型手機使用政策，其核心精神即是鼓勵學習者思考科技對學習和生活的影響，融入自主學習的實踐。上述有關我國中小學校園內智慧型手機的使用政策，也有類似的政策演變軌跡，與前述精神相呼應。

參考文獻

吳柏軒（2020 年 1 月 14 日）。**教部：手機管理措施 須師生、家長共同制訂**。取自 <https://news.ltn.com.tw/news/life/paper/1345739>

楊又肇（2020 年 1 月 22 日）。**協助「勒戒」手機成癮，Google 再推三款實驗性質數位健康 App**。取自 <https://mashdigi.com/google-released-3-apps-for-digital-wellbeing/>

臺北駐大阪經濟文化辦事處派駐人員（2015）。日本奈良的高中將於 2016 年春天開始將智慧型手機活用於課堂。**國家教育研究院國際教育訊息電子報，85**。取自 https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=1835555

潘姿羽（2020 年 2 月 2 日）。**手機成癮嚴重 調查：青少年每 2 人有 1 人沉迷**。取自 <https://www.cna.com.tw/news/ahel/202002020098.aspx>

駐法國代表處教育組（2018）。法國中小學禁用手機，法案成效引疑慮。**國家教育研究院國際教育訊息電子報，155**。取自 https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2012705

駐芝加哥辦事處教育組（2018）。美國加州父母支付昂貴學費送孩子去一所禁用手機的寄宿高中。**國家教育研究院國際教育訊息電子報，151**。取自 https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2009866

駐舊金山辦事處教育組（2018）。美國中小學對科技產品的反思。**國家教育研究院國際教育訊息電子報，148**。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2005932