



校園手機無法管？ 這三件事是**起點**！

|| 趙逸帆 「不帆心家庭教室」親子作家與講師

一、前言

「要怎麼讓孩子在下課時間，放下手機，去教室外面走一走？」

「老師，你可能不知道，現在籃球場上打球的只剩下老師們！」

這幾年在擔任講師的過程中，我目睹了全臺灣中學生的巨大改變。在現場教師眼中，這已成為不可逆的現象。

當下課時，操場上空蕩蕩，孩子們一手一機、隨時連線，他們的社交

和娛樂方式早已變調。那已不是靠鼓勵與引導就能讓孩子回歸「實體互動」的時代，我們需要重新思考兒少的制度和規範。

手機的普及來自於家長，而習慣的形成也源於日常生活。然而，時至今日，教師的管教權漸漸削弱，我們究竟該如何應對「大腦重塑」的時代呢？

這篇文章是我長期關注網路議題的心得，讓我們從衝擊開始理解、從現況開始思考臺灣下一步的學校與家庭教育。



二、五大衝擊，讓兒少的日常慢慢被改寫

（一）手遊文化

「下課了，快上號！」手遊成為兒少的下課聚會所，裡面的團戰、副本，是他們的社交互動模式，那裡不僅有「夥伴感」，還有競技獲勝「成就感」、角色扮演的「價值觀」，以及持續升級和成長的「方向感」。

（二）社群恐慌

「老師，我好擔心我發的文被人誤解，我可以再去確認早上發的限動嗎？」社群不再只是互動的線上空間，更是許多兒少追求被認可、被聽見的「社交測溫儀」。孩子離不開手機，不是因為成癮，而是因為「人」——害怕錯過話題、擔心漏掉訊息、反覆確認留言——我們稱之為「社群恐慌」。

（三）快餐文化

「滑、滑、滑！」進出校園的孩子，不再是望著天空、彼此交談，

而是沉浸在短影音世界裡，短短五分鐘，一下開心、一下憤怒、一下感動，情緒被快速轉移，看似滿足了情緒需求，但他們無法慢下來理解自己，專注力也隨之降低。

（四）網紅文化

「我要當網紅！」拍攝角度喬了又喬，後製和腳本研究很久，不少孩子夢想成為網路名人，對他們而言，這就是當代人的「成功」。好好讀書、考大學、穩定工作早已不是他們追求的目標，這些孩子常對課業學習感到矛盾與不理解。這世代的夢想與成功模板，正在被改寫。

（五）濾鏡文化

「你怎麼不開濾鏡，這樣很不禮貌！」線上的社群帳號，對網路原生代而言早就不是可有可無，他們渴望被看見、被認可，那不是愛慕虛榮，而是青春期追求自我認同的過程。但是當自信來源的天平傾斜，太過在乎外表，而缺乏內在成就的累積，社群比較、容貌焦慮就漸漸影響生活和情緒。

當然不只這些「文化」，但簡單的描述就能感受到，網路世代的孩子，早已無法分離網路，他們要學的不是斷網，而是剛剛好的「數位界線」，不僅實體的他要被看見和理解，當代兒少也需要「數位生存」，因為那才是完整的他們。

三、三件事，一起學會數位界線

制度面的推動當然要繼續，我也會繼續呼籲，主動與相關單位討論，但回到現階段，我們能如何進行呢？給學校教師三個「起點」：

（一）先安頓內心，不急著要求

孩子之所以會巴著手機不放，其實是因為「需求」——因為累，只能藉由短影音排解；因為學習挫折，只能在手遊世界找成就；因為同儕關係，只能時刻盯著群組訊息。

他們不是因為愛玩或不自律，更多是內在需求未被發現。這當然不是教師的責任，只是在要求孩子改變行為之前，或許更應該先讓彼此的情緒被聽見、挫折被理解。能穩定班級的

情緒，這本身就很不簡單。

- ・ **具體策略：**引導孩子填寫自控力和社群恐慌檢測量表，並共同討論常使用手機的時間和需求，當他們慢慢覺察自我需求，便有機會找回自控力。

（二）先陪伴自己，再帶領班級

安定情緒是開始，改造生活是行動。當我們與孩子有對話的機會，下一步就是討論生活節奏。科技進步很快，AI 工具一個接一個出現，但孩子的成長需要緩衝期。聊手機和科技之前，先關注生活習慣、飲食、作息與運動，這些往往是自控力的底層關鍵能力。

這些本是家庭的責任，但在與孩子對話之前，請記得先陪伴自己！當我們好好睡、好好吃、好好運動，這些身教會讓我們更穩定，也才有機會經營班級氛圍。

- ・ **具體策略：**從各種需要切入討論，一起分享彼此的舒壓策略，班級可以安排「靜心時



刻」，讓全班一起進入心流，感受平靜，慢慢找回自控力。

（三）先理解邏輯，再進行引導

不僅孩子，大人亦常困在社群媒體和手遊之中。真正的自控力不在於完全避免接觸，而在於理解其背後的邏輯，並建立良好的習慣。部分專家指出，讓我們心理健康失守的真正原因並非手機本身，而是道德恐慌——我們想要戒掉手機，但每次卻都以失敗告終。

與其抱持戒斷的心態，不如與孩子一起認識社群平臺的運作邏輯、演算法的原理，以及手遊設計的心理學。陪伴孩子練習判斷與篩選合適的資訊，這便是新世代的媒體素養。唯有透過理解，才能建立良好的使用習慣。

- **具體策略：**與孩子分析短影音的架構，探討哪些設計元素會吸引觀眾；引導孩子發現不同手遊的遊戲機制，並思考如何將其轉化為日常學習和生活的動力；與孩子討論哪些頻道或

網紅有助於增進學習，而哪些可能影響情緒；以及如何善用社群平臺的影響力等。

四、結語

數位教育的挑戰，不在於如何教導或陪伴孩子，而在於親師們同樣是身處首次面對這個全新時代。我們正在摸索與嘗試，因此，不必急於對教育作出調整或改變。

我在演講結尾時常說：「數位教育或教養，不是單向的教導，而是彼此同行！」當我們以理解靠近孩子，成為他們願意信任的夥伴，本身就是一件偉大的事。

身為教育第一線的工作者，看到孩子在自控力上失衡，難免感到焦慮不安，這是極為自然的感受。此時，我們更需要先穩定自身情緒，再試圖融入孩子的數位世界。我相信，正是這樣的過程，將成為新教育萌芽的起點。✕