



立即發佈：2025 年 2 月 5 日

KATHY HOCHUL 州長

以防您錯過：HOCHUL 州長在 AMNY 的專欄：我們如何贏得這場爭奪孩子注意力的戰爭

今天，amNY 刊登了 Kathy Hochul 州長一篇介紹其建議的專欄文章，她提議學校在從上學到放學期間應限制使用智慧型手機，讓以學生們能夠在不受干擾的環境中學習和交流。[專欄文章的文字可以在網上查看](#)，並可以在下面找到：

當我成為紐約州有史以來第一位「媽媽州長」時，我發誓要為紐約州的孩子們奮鬥，就像他們是我自己的孩子一樣。我正在我們的學校開展這些工作——因為我知道，讓每個孩子都在不受干擾的環境中學習和成長至關重要。在過去的一年裡，我與家長、教師、管理人員及學生一起召開了多次聽證會，討論學生取得成功所面臨的最大障礙之一：手機帶來的無休止干擾，孩子們似乎永遠都放不下手機。

我聽到的情況令人震驚。所有人都認同，在學校手機阻礙了孩子們的成長，其中一位壓力很大的青少年說：「你們必須拯救我們。」我們迫不及待地想要解決這個問題；無休止的爭論只會令我們的孩子面臨更大的痛苦。這就是為什麼我現在提出了一項具有里程碑意義的政策，限制在紐約州公立學校使用智慧型手機和其他讓人分心的數碼產品。

自上任以來，我一直追求一份雄心勃勃的議程來改善孩子們的生活。我們建造了新的遊樂場，改善了學校設施，並投入了數百萬美元來降低孕產婦和嬰兒死亡率。去年，我簽署了全美第一項保護兒童免受令人上癮的社交媒體內容的影響、讓他們擺脫電子裝置的法案。雖然我們已經取得了巨大進展，但我們的工作遠未結束。

在紐約，無論是大城市抑或只有一盞紅綠燈的小村莊，孩子們都低著頭，眼睛緊盯著螢幕。智慧型手機、智慧型手錶和平板電腦控制了他們的注意力。螢幕上的視訊和通知遠比黑板上的講課內容或媽媽說的話有趣得多。如果成年人放不下裝置，可以想象對於仍在學習自律和自控的孩子來說，放下裝置將是多麼困難的一件事？當孩子們更關注模因而不是數學時，他們就會落後。

專家都認可我的觀點。紐約大學教授、《焦慮的一代》的作者 Jonathan Haidt 警告說，「永無止境的干擾會影響青少年的思考能力，並可能在他們快速學習的大腦上留下永久的烙印。對於孩子正在發育的寶貴大腦，我不會袖手旁觀，眼睜睜地看著我們的孩子即將痛苦一生。」

我提出的新政策簡單直接，而且行之有效：從第一聲鈴聲響起一直到放學，學校裡禁止使用手機或聯網裝置。學校可以靈活決定如何存放這些裝置，讓教師專注於他們最擅長的教學。

我知道，改變有時很難，而且可能令人恐懼。雖然絕大多數家長都認同手機給學校帶來了問題，但我也理解一些家長擔心無法與孩子保持聯絡。因此，我要求學校制定方法，讓家長在必要的時候可以在上課期間聯絡到孩子。急救人員亦敦促我推進這項政策，並提醒我，在緊急情況下，注意力不集中的孩子往往無法聽從指示。

這項調整可能並不容易，但這樣做是正確的。作為成年人，我們有責任保護孩子免受傷害，無論是酒精、煙草還是令人上癮的社交媒體演算法造成的傷害。我們不要忘記：不受干擾的教育並不是一個激進的想法。世世代代，人們上學、交友、成長，都沒有手機的束縛。透過將學校恢復為學習聖地，我們最看重的是孩子們的健康，而不是大型科技公司的利潤。

在我們讓孩子遠離這些令人上癮的裝置時，我有一個預測：我們都會感到驚訝。驚訝於他們笑聲的響亮。驚訝於他們的好奇心和創造力。驚訝於他們愉快玩樂、表達自我和重拾童真的能量。我們一起釋放孩子們，未來從未如此光明。

Kathy Hochul 是紐約第 57 任州長，亦是歷史上第一位女州長。

###

可造訪網站 www.governor.ny.gov 瀏覽更多新聞
紐約州 | 州長辦公室 | press.office@exec.ny.gov | 518.474.8418
註冊州長辦公室的最新動態：ny.gov/signup | 傳送簡訊「NEW YORK」至 81336

[退出訂閱](#)