



編者的話

閱讀能力大跌：學生深受「數碼分心」之害^註

由經濟合作暨發展組織（OECD）主辦的國際學生能力評估計畫（PISA），於 2025 年舉行的第九次評估研究，並在 2026 年 9 月公布結果。調查顯示，OECD 成員國中，一般 15 歲學生的表現比 2018 年的水準落後了一年多。

原文重點：

“Reading scores plummet as ‘digital distraction’ harms students.”（隨著「數位干擾」影響學生，閱讀分數急劇下滑。）

“Teachers warn that constant exposure to screens is eroding attention spans.”（教師警告，持續接觸螢幕正在削弱學生的專注力。）

閱讀分數下滑與數位干擾的影響

一、背景

近期國際閱讀測驗結果顯示，多國學生的閱讀能力顯著下降。*Financial Times* 報導指出，這一趨勢在英國、美國、歐洲及亞洲均有出現，反映出全球教育面臨共同挑戰。

二、原因

- 數位干擾：學生長時間使用手機、社交媒體與遊戲，導致專注力下降。
- 層出不窮的通知：螢幕上的即時提醒，使學生難以專心閱讀長篇文字。
- 學習習慣改變：碎片化的資訊消費模式削弱了深度閱讀的能力。

三、影響

- 閱讀分數下跌：國際測驗成績普遍低於過去水準。
- 專注力與理解力受損：教師反映學生更容易分心，難以投入深度學習。
- 教育挑戰加劇：學校需在課堂中平衡科技使用與傳統閱讀。
- 全球趨勢：此現象並非單一地區，而是跨國普遍存在。

四、建議

- 強化閱讀訓練：在課堂中增加長篇閱讀與討論，培養專注力。
- 限制數位干擾：制定合理的手機與網路使用規範，減少課堂分心。
- 教師引導：透過教學策略幫助學生建立深度學習習慣。
- 政策支持：政府與教育機構需共同制定措施，平衡科技與教育。

註：

英文原文

*‘Digital distraction’ blamed for fall in student reading abilities**Financial Times Asia*

09 2026

Chris Smyth and Andrew Jack — London

本文初稿由 AI 產出，核心觀點經人工確認。

各國小學生 AI 使用政策比較

目前各國對小學生是否應使用 AI 的政策分歧明顯：美國、挪威、阿聯酋等國採取限制或分級管控，而德國、北歐等地則主張在監管下開放使用，強調公平與數位素養。整體趨勢是「審慎開放、分齡管理」，避免 AI 取代基礎能力訓練。

國家/地區	政策方向	具體措施	背後考量
美國	無統一規定，各州/學區差異大	紐約市公立學校禁止學前至八年級使用生成式 AI；高中可有限使用合規工具	保護基礎思維與學術誠信
英國	審慎開放	學校需先評估風險；低年級必須成人監護	優先保障安全與隱私
德國	開放引導	鼓勵批判性使用，支持弱勢群體使用 AI 輔助	縮小教育差距
希臘	嚴格監管	AI 僅作輔助工具，必須教師實時監督	與歐盟《人工智能法案》接軌
挪威	分級管控	6-13歲不得使用；14-16歲需教師監督；高中可系統學習	避免跳過讀寫算等基礎訓練
北歐（瑞典、芬蘭）	公平普惠	鼓勵弱勢學生優先使用；教師訓練批判性閱讀	注重教育公平
澳洲	審慎開放	各州態度不一；部分公立學校有自研 AI 工具，學生使用前需家長同意	憂慮「思維外包」削弱批判性思維
阿聯酋	全國統一規範	13歲以下禁止；13歲以上需教師全程監督	防止課業代寫、保障基礎學習
印度	反對一刀切禁令	主張教會學生規制 AI，而非隔離	培養數位素養
新加坡	精細化分齡	小學高年級可在教師監督下使用教育部審定的教育類AI；中學以上需標註來源並核驗真實性	強調透明度與學術誠信
中國	普及+規範全國統一推進	《中小學生生成式人工智能使用指南》規定：小學階段禁止學生獨自使用開放式內容生成功能；高中強調項目創作；建設「智慧教育平台」提供資源	系統化推廣，培養創新能力與數位素養，兼顧城鄉公平
台灣	積極推展、校本彈性	教育部推動「AI 教育白皮書」；小學以資訊科技課程引入 AI 概念，中學強調跨科應用與倫理教育；部分縣市試行 AI 校本課程	培養學生資訊素養與批判性思維，兼顧在地教育自主性
香港	分齡推展、科技向善	小學：教師示範與體驗活動；中學：學會選擇、評估工具，與 AI 協作解難；跨科推展，強調「人機協同、慎思明辨」	培養人工智能素養，保持獨立思考，並合乎道德地使用

爭議與共性問題

支持開放派：認為 AI 是數位時代基礎工具，過度封禁會造成教育與社會脫節。

支持限制派：擔心 AI 取代思考與寫作，削弱獨立思辨能力。

共性痛點

校內禁令難以管控學生在家使用 AI，形成「校內禁、校外用」割裂。

教師數位素養不足，政策落地效果有限。

禁令可能加劇教育不平等，富裕家庭仍能在家使用 AI。

結論與啟示

全球共識：AI 應作為教育輔助工具，不能替代學生的獨立思考與基礎能力養成。

趨勢：分齡管理、教師監督、透明標註，並兼顧教育公平。

對香港的啟示：若考慮在小學引入 AI，應採取分級管控與教師培訓並行，避免過度依賴，同時保障弱勢學生的使用機會，維持教育公平。

本文初稿由 AI 產出，核心觀點經人工確認。

怎樣幫助我們的孩子進入 AI 世代

人工智能AI正快速重塑世界，下一代將在AI深度驅動的社會中成長。傳統以知識記憶為核心的教育模式已不足以應對未來。為此，需培養孩子AI難以替代的核心軟實力

第一、終身學習的心態與好奇心

AI時代知識半衰期大幅縮短，讓孩子明白技能過時是常態，需培養成長型思維（Growth Mindset），將每次技術變革視為學習機會，不懼犯錯，勇於在快速變換的環境中調整自己。

AI擅長在既定框架內組合與優化，給答案，但提出好問題、主動探索未知仍是人類優勢。鼓勵孩子多問「為什麼」和「如果……會怎樣」，鼓勵孩子透過廣泛閱讀接觸不同領域，種下好奇心的種子，將看似無關的概念聯繫起來，激發獨特的創造力。

第二、批判性思維與獨立判斷

AI生成內容可能有偏見、錯誤或一本正經地胡說八道。孩子必須學會驗證資訊來源、分辨事實與觀點、追問論據是否充分。深度閱讀（而非碎片化滑手機）就是「學習如何學習」的基本功，訓練理解、歸納、比較與自我修正。

第三、重塑深閱讀的力量

在碎片化資訊氾濫的時代，文字閱讀是培養深度思考、專注力與內心寧靜的基石。藉由引導孩子進行紙本閱讀與長文本思考，才能在其大腦中建立扎實的邏輯框架與想像空間，重塑深度閱讀的力量。

第四、同理心、協作和人文素養

AI沒有真實情感與生命經驗。但傾聽、包容不同觀點、建立信任，以及與團隊合作，正是領導力與社交力珍貴的基石。透過故事與小說閱讀、團隊活動和義工服務，培養孩子的同理心，學會代入他人處境，來思考和解決問題。

第五、倫理意識與負責任地使用AI

教導孩子認識AI的局限，例如隱私、偏見、過度依賴風險等，需培養孩子「人為主、AI為輔」的使用習慣。

務實態度

學校與老師應把課程從知識灌輸轉向問題導向與專題研習，讓學生用AI輔助搜集資料，但必須自己分析、驗證、提出觀點並完成作品。評估方式要多元化，不只看標準答案，更看思考過程、協作表現與反思能力。

教師角色轉變為引導者與教練，示範如何批判使用AI、如何深度閱讀、如何處理失敗，並把閱讀列為跨學科基礎能力。

家長不必成為AI專家，但可以成為孩子的學習夥伴。多陪伴閱讀、多提問、多鼓勵嘗試，失敗時說「你還未得，我們一起想辦法」。限制無目的的螢幕時間，把時間轉向深度閱讀、人際互動與動手創作，並以身作則保持學習新事物的態度。

教師與家長需給予孩子空間。大人往往急於填滿孩子的時間、提供標準答案，卻忘了必須學會放手，讓孩子有犯錯、發呆、無所事事與自主探索的時間和空間，使他們的內在動機與獨立人格得以自然生長。

總括而言

是以，教師和家長不必恐慌，也不必盲目追逐最新AI工具。真正能讓下一代在變化中站穩、走遠的，是幫他們建立「人」的核心優勢，同時學會把AI變成自己的助力，既懂得用工具，也保有自己不可被取代的價值。

AI世代的教育是培養孩子終身學習的心態與好奇心、批判思考與獨立判斷、同理心與深度協作，以及負責任地駕馭科技的能力。而這一切的起點，往往是閱讀——它既是自主學習的基礎，也是好奇心、批判思維與同理心的土壤。

本文初稿由 AI 產出，核心觀點經人工確認。

青田教育基金會 中英語文網上講座系列重溫



重溫，請掃描
QR code

中文講座

孩子年齡	主題 / 講題	講者
0-6 歲	廣東傳統童謠和兒歌對 0-6 歲幼童的教化	韋然先生
0-16 歲	父母閱讀給子女聽——從芬蘭到香港	葉建源先生
3-8 歲	如何幫助孩子習得 1000 個兒童常用漢字和閱讀策略	韋惠英女士 馮逸思小姐
3-8 歲	如何利用圖畫故事書為孩子講故事	樹熊姨姨 馮逸思小姐
3-16 歲	疫情 / 逆境下如何幫助兒童學習	韋惠英女士
4-8 歲	三千年漢字寫字的突破——中文字母寫字口訣幫助默寫和鍵寫	韋惠英女士 馮逸思小姐
6-8 歲	漢字的構字原理：誦詩識字——六書的兒童版	何巧嫻校長
6-8 歲	創意默書——默書新路向：挑戰、愉快、自學	謝錫金教授
6-12 歲	漢字縱橫談	布裕民先生
6-12 歲	透過寫話課提高孩子寫作的興趣和能力	韋惠英女士
6-14 歲	透過分享研討法，提升孩子閱讀理解、聽說、創意解難和溝通等能力	韋惠英女士 宋詒瑞女士
6-16 歲	朗讀的力量——化無聲為有聲的表達藝術	胡寶秀博士
6-16 歲	如何提升中小學生寫作的能力	宋詒瑞女士

英文講座

孩子年齡	主題 / 講題	講者
3-5 歲	學前英文的聽讀寫講和拼音	韋惠英女士 李海晴小姐
3-12 歲	幫孩子滾存英語力	何美儀女士
6-7 歲	運用地道英語故事，小一、二習得聽讀寫講、拼音和聽寫（默書）的能力	韋惠英女士 劉汶熹小姐
6-12 歲	英文拼音、語法和默書	韋惠英女士
6-12 歲	怎樣用地道英語故事 Magic Box 打好初小的英語基礎	黃曉莊小姐
8-11 歲	運用地道英語故事、非故事教材，小三至小六學習聽讀寫講的能力	韋惠英女士 黎卓兒小姐

其他講座

孩子年齡	主題 / 講題	講者
3-12 歲	幫助 SEN 孩子解決學習困難的創新方法	Norma Leben 理盧幼慈教授
3-12 歲	桌上遊戲——從消閒到運算思維	馮立榮校長
3-12 歲	如何設計自己的遊戲	李麗雲博士 黃氏家庭
3-18 歲	戲有益？戲無益？馮以泓和陳煒舜對談象棋	馮以泓先生 陳煒舜先生
3-18 歲	幫助兒童少年提升 EQ 的方法	黎嫻華女士
3-18 歲	親子之道——情緒影響我們的行為、思考和學習	王玉珍醫生
3-18 歲	身心健康，遇疫仍安	陳慧敏醫生
3-18 歲	孩子的心理健康由家庭開始	Norma Leben 理盧幼慈教授
3-18 歲	甚麼是 ADHD？——如何診斷孩子有沒有 ADHD	王玉珍醫生
3-18 歲	甚麼是 ADHD？——治療 ADHD 的方法	王玉珍醫生
3-18 歲	煥發童真，自然有辦法（與情意自然合辦）	天鳥
3-18 歲	芬蘭教育的啟示	葉建源先生
6-12 歲	說說老師（也許）沒有教的數學（與圓方學苑合辦）	馮振業博士
10-16 歲	世界極盛轉衰混沌時代，青少年怎樣面對？	許平先生

ZOOM會議剪輯錄像：



重複句式+對話式幫助兒童
習得閱讀策略、字詞、句式



誦詩字理識字



唸口訣打功夫寫字默書
輕鬆又容易教材、教法



青田親子閱讀會
入會申請表