

《論智能手機的好與壞》 6C 陳朗

現在的科技日新月異，智能手機早已是「尋常百姓家」都會使用的電子產品。智能手機功能雖多，而且輕便，但長期使用真的有好處嗎？

近年來，「低頭族」的情況已經不只是用於成人身上，更多用於青少年身上。現在的青少年太早接觸到手機，自制力弱的話，很容易就會沉迷上癮，導致引申出家長使用「監察形方式」來監督孩子。香港家庭福利會及香港中文大學社會工作系訪問過二千八百五十名學生家長後，證實家長常用的「監察形式」，例如：蘋果手機的螢幕使用時間功能，令其中的百分之十五的家庭曾發生輕微的肢體衝突，而佔百分之零點七的學生更有離家出走的情況發生。這意味着智能手機間接性地令家庭出現「分裂」的狀況。

智能手機也會對青少年的健康帶來影響。精神病學家史莫教授經研究發現，使用網絡五小時，就足以影響到大腦皮層全部的睡眠區，令人失眠。另一位神經學家梅策尼希在《網絡讓我們變？數位科技正在改變我們的大腦、思考與閱讀行為》一書中指出，電腦、網際網絡等高科技已經嚴重影響到人的智力。智能手機不但影響家庭，甚至還影響了健康。

智能手機也對學生的成績造成不良的影響。東京大學和美國肯定州立大學曾分別就智能手機使用情況和學生成績作比較，發現智能手機會容易使學生分心，會容易令學生的成績一落千丈。

智能手機更會影響到學生的日常溝通能力。本港報章——《太陽報》其中一篇社評指出，八成受訪青少年認為智能手機不可或缺，這八成裏的百分之四十的人會每十分鐘查看手機一次，近兩成人更因聚會時對方使用智能手機和對方發生衝突，長遠會影響人際關係發展。其實，與其「宅」在家裏像吸毒者一樣沉迷手機，不如多點閱讀課外書籍，吸收課外知識。

其實，智能手機沒有好壞之分，它就像一瓶藥，如能根據醫生處方服用，會舒緩病情，對身體有好處，正如手機可以輕鬆地查到包羅萬象的資訊。但多吃了就會影響身體，如經常使用手機會沉迷上癮，造成不良影響。事實上，任何事情都是一體兩面，凡事只要適可而止，做到恰到好處，不要過度使用，導致上癮沉迷，本末倒置，那就真正發揮到智能手機的好處。