

使用智能手機真的全都是好處嗎？

雖然使用智能手機有很多的好處，但我認為使用智能手機並非必須的。所以我反對使用智能手機。

第一，過度使用手機會導致身體不適。如果長時間使用手機，不只會造成眼睛疲勞、出現近視、遠視、散光等併發症，甚至會導致視網膜細胞受損。而長期低頭使用手機也會引致頸因性頭痛和頸椎提前退化。在精神方面，會令人有記憶力衰退、注意力不集中等等問題。

第二，過度使用手機可能令人忽視學業。現在學生過度使用手機的趨勢不斷上升。「關注傳媒對青少年影響聯席」的調查報告中指出，有接近三成二的受訪者的受訪者每天使用智能手機約三至四小時，亦有接近四分一的受訪者每天使用手機時間約五至六小時或更多；另外，亦有超過四成的受訪者只能間中控制到、有時或完全控制不了自己使用手機的時間；亦有分別三成或兩成半的學生認為使用手機會影響他們的作息時間和成績。

第三，上癮後如果無法使用手機就會產生焦慮。皮尤研究中心的一項調查發現，有超過八成的美國人以手機收發短訊，有六成七的手機使用這會不時查看手機是否有新訊息或是來電，還有四成四的使用者與手機共眠，因為他們不想錯過任何一通電話、短訊或是社群網站上的最新消息，從而導致他們變得更焦急。

第四，長期使用手機會令社交能力下降。人們常說：「水能載舟亦能覆舟。」雖然使用手機能更方便地與人溝通，但這會不會是一把雙刃劍，同時也造成我們與最親近的人之間關係疏離呢？皮尤研究中心的數據顯示，超過一半的美國人說他們的伴侶經常或是不是在聊天中因手機分神，這令他們的關係變差。

綜合以上所說，我不支持使用智能手機。就算要使用，也不應

該被手機主宰我們的生活，它只是一種令人生活方便的工具。我們才是自己的主人，要避免成為「科技的奴隸」。