

現今，有很多人在討論使用智能手機的好與壞，俗語有云：「水能載舟亦能覆舟。」因此我反對使用智能手機。

智能手機所帶來的便利就像一面雙刀，它為我們的生活帶來快捷方便的同時，亦無形地傷害着我們在言語溝通的社交能力。例如：部分人士或會過分依賴即時通訊軟件，令自己長期停留在虛擬世界內，因而導致與人相處、見面的時間減少，缺乏正常社交生活，甚至在現實世界中不懂得如何與人溝通，造成人際關係薄弱及疏離。即使大家一起聚會，很多人也成為「低頭族」，各玩各的手機，有一種「朋友雖然近在咫尺，但遠在天邊」的感覺。根據皮尤研究中心的數據顯示，百分之五十一的美國人說，他們的伴侶經常，或時不時在聊天中因為智能手機而分神。

在智能手機中可以下載林林總總的應用程式，例如：即時通訊軟件、線上遊戲等，最令人沉迷的就是線上遊戲。根據心理學分析，那些遊戲設計者會根據人的心理特點，從而設立一個吸引點，讓人在吸引點的刺激中漸漸的沉淪，容易忘記周圍事情，導致一些不良的影響出現。

根據加洲大學柏克萊分校線上資源網的研究指出，接觸光線，尤其是藍光，會抑制褪黑激素，而擾亂睡眠的規律。如果睡前使用這些電子產品，會大大降低褪黑激素的分泌、睡意減少、入睡困難，並影響深度睡眠的質素。而長時間盯着智能手機的螢幕，容易使眼睛疲勞、眼乾、聚焦困難，因而傷害視力。此外，也可能伴隨頭痛或偏頭痛的現象。還有，過度滑手機者易造成手指肌肉與筋骨疲勞，也就是所謂的「簡訊手指」。

沉迷使用智能手機會令青少年的學業成績下降。智能手機容易令青少年沉迷手機裏的遊戲，很多青少年因此荒廢學業。目前中學生患「網絡遊戲成隱症」的比例已經高達百分之十四點八。根據網絡調查，大多數中學生網絡遊戲玩家，有百分之八十的同學成績處於中下水平，在這百分之八十中有超過一半的同學是因為玩網絡遊戲而成績下降。

綜合以上各點，使用智能手機有很多壞處，所以我反對使用智能手機。