

踏入電子世代，智能手機已是現代人不可或缺的必需品，一方面為人類帶來方便，但另一方面又會帶來不少壞處，我認為智能手機帶來的影響可謂是弊多於利。

智能電話可以下載許多手機應用程式，容易影響青少年的學業。智能手機除了學習上、社交媒體，還有包羅萬有的應用程式，而手機遊戲的普及使我們的生活發生劇變——不少學生沈迷於玩手手機遊戲，放學回家後便立即拿出手機，從而荒廢學業；成癮後更會日以繼夜、通宵達旦地玩手機遊戲，使第二天上課時身心疲倦而導致不專心上課，完全把學業拋諸腦後，因此變成了一個惡性循環。

另外，智能手機會令人產生過度依賴的情況。智能手機是一本百科全書，只要在網上輸入關鍵字，便會顯示出超過幾百萬個搜事結果——這方便性是無容置疑的。但在外國的一項調查顯示，有百分之八十一的人以手機收發簡訊，百分之六十七的手機使用者信會不時地查看手機是否有新訊息或來電，有百分之四十四的使用者與手機「共眠」，因為他們不想錯過任何一個電話、簡訊或社群網站上的新消息。試想想：當一個人遇上困難，想也不想就拿起手機找答，這會嚴重影響他的思考能力。沒錯，雖然他算是「知道」了答案，他以為自己真的學會了這些知識，但結果只是弄巧反拙。

最後，智能手機會影響身心健康及人際關係。智能手機所發出的藍光，會阻止人體在晚上分泌褪黑激素。褪黑激素是由大腦內松果體生成的一種荷爾蒙，與睡眠時間息息相關。當沒有褪黑激素時，我們便沒有睡意，不能睡眠，影響我們的新陳代謝及精神健康；在一些酒樓裏，我們隨時隨地都可以看到「低頭族」，不與別人說話；想說話的時候也只會透過各種社交媒體「打字」溝通，使人與人之間的關係疏離。「機不離手」的現象令他們即使是近在咫尺，也活生生轉成遠在天邊。難道他們就不能放下手機，一起閒話家常嗎？

總括而言，智能手機確實使我們的生活帶來方便，但我們也要運用得恰當，避免成為智能手機的奴隸！