

現今科技發展發達，智能手機可說是日常生活不可或缺的用品，不少人沈迷於它的方便性和娛樂多樣性。但是，它在為我們生活帶來更多方便的同时，也在默然傷害我們的身體和心靈。如果過於濫用智能手機，那麼帶來的不良影響是不可避免的。

第一，現時不少人都沈迷在娛樂性的應用程式上，例如：抖音、傳說對決、臉書等。有些人甚至熬夜去玩這些手機遊戲，這便導致人們近視問題加劇。根據調查統計，二零二一年全港人口七百四十一萬人口中，擁有手機的人更是超過八成。去年香港人每日平均花七小時或以上的時間去上網。二零一九年的全球報告指出，全球已有二十二億人患上近視，而香港就有百分之六十的人患上近視。不少港人會在無充足光線的地方下玩手机，這會引致散光等視力問題，時間長了，甚至會導致青光眼，最為嚴重可以導致失明。

第二，現在的網絡騙子行騙比之前更方便，他們可能會以某些遊戲的裝備去佈置陷阱，令我們上鉤。青少年比成年人更缺乏安全意識，不懂得分辨黑白，所以往往都是騙徒的主要目標。據調查統計，二零一七至一八年青年協會青年違法防治中指出，接觸二百三十六名高危或與科技罪案相關的青少年，當中有六十名曾行騙或受騙，涉及網上行騙的人最多，共二十六人，比去年上升百分之三十七。網上騙子甚至發放不雅資訊，不少青少年對性感到好奇，而令自己思想錯誤，被網絡騙徒行騙好玩可能會產生心理陰影。

第三，長時間低頭玩手机，頭部會承受大概二十二斤的重量，從而導致脊椎問題。如果你有失眠問題，這大概就是手機藍光引致的問題了，美國一項研究顯示，臨睡前兩小時玩手机，會影響生理時鐘，手機所發出的藍光會影響人體的生理時鐘，令人保持清醒，導致失眠。所以即使你很疲倦，但是也會玩手机越玩越精神，影響睡眠質素和導致惡性循環。

由此可見，智能手機帶來的娛樂只是一時的，但是長期玩手机而帶來的病患卻是恆久的。智能手機就像毒品，使用的那一刻你會感到快樂，但是時間長了，帶來的後果是覆水難收的。所以，我們應該有節制地使用智能手機，不可沈迷和濫用啊！