

保良局馮晴紀念小學

姓名：馮連琳

2022 – 2023 年度

班別：六勤

中文科寫作課業(7)

現今智能電話十分普及。寫一篇文章，說明智能電話對青少年的負面影響。用歸納總結寫結尾。

現今智能電話十分普及，但沉迷使用會對青少年造成多不勝數的負面影響。在學業、健康，還有人際關係方面也會造成傷害。

首先，智能電話會影響青少年的學業。青少年喜歡利用智能電話上網，沉溺於網絡世界，令溫習的時間減少，影響考試成績。根據香港大學的調查顯示，在受訪者中，百分之六會一邊使用智能電話，一邊溫習，導致考試的成績不理想。有些青少年由於熬夜使用智能電話，遲遲不睡覺，因此上課時無精打采，一直打蓋睡。

其次，在健康方面，青少年長時間使用智能電話，會影響眼睛健康。不少專家指出，電子產品產生的藍光對眼睛影響很大，例如傷害視網膜，增加患上白內障的風險等等。長期低頭工作，會對肌肉骨骼發展產生不良影響。衛生署的「使用互聯網及電子屏幕產品對健康的影響」諮詢小組報告中指出，長時間以固定姿勢使用電子屏幕產品，會引致或加劇現在肌肉骨骼問題的癥狀。

最後，青少年長期使用智能手機，很容易與家人發生衝突。家長認為子女沉迷使用智能手機而荒廢學業及引致作息不定。青少年或為

此與家人爭吵，影響彼此關係。此外，青少年使用智能手機，或會削弱與家人的溝通，從而令兩代間的代溝加深，破壞家庭和諧。

總括而言，沉迷使用智能電話對青少年的學業、健康和人際關係都造成一定的負面影響，青少年必須減少使用電話的時間，把時間放在學習、健康和家庭關係上，不可影響正常作息。