

《 智能手機的影響 》

現今智能電話十分普遍，無論在街上，身邊的人總是拿着智能電話，已經成為大眾生活必需品，不過它對青少年卻有負面的影響。

首先，經常使用智能電話會影響青少年的視力健康。使用智能電話會對青少年的眼睛造成影響，他們常拿着智能電話看過不停，甚至廢寢忘餐，這種過度使用的情況將會對視力造成長期傷害，長遠會造成視力下降，眼科醫生西伯沃斯說：「人們看屏幕的時間過長，眨眼次數不足，眼睛離屏幕得太近，讓眼部過度疲勞。」所以，智能電話會對青少年的視力健康帶來很大的損害。

其次，智能電話還會令青少年的學業成績下降。經常玩智能電話內的遊戲容易令青少年上癮，因此很容易導致青少年荒廢學業。上課時只想着玩遊戲，老師講課的內容完全接收不到。有超過一半的青少年都是因為玩網絡遊戲而令學業成績下降。所以，多玩智能電話會影響青少年的學業表現。

最後，使用智能電話還會令青少年和家人的關係逐漸變疏離。因為沉迷使用智能電話的關係，青少年就越來越少與家人溝通。還有在吃飯時，只會邊用手機邊吃飯，根本很少與家人交流。就算家人有勸阻，大部份的青少年也是「左耳入、右耳出」，也可能因此而吵架。所以，沉迷玩智能電話也會破壞人與人之間的關係。

總括而言，智能電話不但會影響青少年的健康，使青少年的成績下滑，還會影響與家人的關係。因此，我們應該教導青少年如何善用智能電話。