

個人成長與人際關係 + 今日香港 + 公共衛生 + 全球化

智能世界 在香港這個經濟及科技發展迅速的大都會，隨時隨地都可看見一些年輕人的手上拿着一部智能手機。事實上，智能手機在港愈來愈流行，並已成為青少年日常生活的必需品。究竟智能手機對青少年有甚麼影響？不同持份者應如何處理青少年長時間使用智能手機的問題？下文將逐一詳述。

■陳家裕 天主教伍華中學通識教育科老師
 作者簡介：現修讀香港大學教育碩士，主修通識教育，曾於香港高級程度會考通識教育科獲A級成績，主修人際關係及香港研究單元。曾任傑出少年協會會長、香港公開大學公共行政及政治學會會長。電郵：kayu@live.hk。



■父母、學校等持份者對年輕人正確使用智能手機有一定責任。 資料圖片

「迷網」玩上癮 「低頭」傷身心

使用智能手機（尤其長期）會對生理和心理造成以下不良影響：

生理：眼花頭痛耳聾

長時間使用智能手機會引致眼部不適、視力模糊、眼澀、眼痛、頭痛等問題，嚴重甚至出現重影等徵狀。此外，大部分智能手機均附有音響娛樂功能，一些青少年持續聆聽由這些產品發出的過大音量，會令聽覺受損，嚴重者可引致永久性聽力受損。而不少青少年經常埋首打機，成為「低頭族」，長時間保持固定姿勢，最終引致肌肉或骨骼問題。使用智能手機也有傳播病菌的潛在風險，因為電子屏幕產品容易令病菌滋生。當青少年不斷接觸長期沒清潔的屏幕，便有機會成為疾病的源頭。而青少年長時間沉迷智能手機，最終不能自拔，也容易出現睡眠不足的情況，影響健康。

心理：若遺失會焦慮

青少年的智能手機一旦損壞或遺失，又或他們有一段時間未能使用智能手機，內心便會感到焦慮和不安，因為他們認為智能手機是最重要的物品，身體也會產生一種壓力荷爾蒙，導致失眠、緊張、情緒低落等問題出現。

社交：現實中不懂與人溝通

青少年沉迷使用智能手機，容易成癮。部分人經常沉醉在智能手機的虛擬世界內，在現實世界不懂如何與人溝通。由於他們終日專注在智能手機的屏幕上，與人相處的時間減少，缺乏正常社交生活，引致人際關係薄弱。

家庭：加深代溝隔閡

青少年因使用智能手機容易與家長發生衝突，家長認為子女沉迷使用智能手機而荒廢學業及作息不定，青少年或為此與家人爭吵，影響彼此關係。此外，使用智能手機或削弱與家人的溝通，從而令兩代間的代溝加深，破壞家庭關係。

學業：愈沉迷 成績愈差

有調查發現，學生花愈多時間使用智能手機，學業成績愈會差。日本文部科學省的一項調查將每天使用智能



手機30分鐘及每天使用智能手機超過4小時的學生作比較，結果顯示，後者的考試成績大幅落後於前者，當中有近九分之一的人各科目成績平均落後14個百分點，數學科更落後超過18個百分點。

私隱：「起底」網欺充斥

青春期的青少年心智未成熟，一些人可能不自覺地在智能手機將個人資料向所有人公開，或不經意地透露身處位置，這樣很易被不法分子有機可乘。此外，由於智能手機可連接到互聯網，青少年可能會從中參與或被網絡欺凌，而部分手機應用程式亦充滿色情和暴力，可謂危機處處。

另外，一些青少年盲目追求新款的智能手機，向朋輩炫耀，形成錯誤價值觀。

進階級



長用易增磅 未必會致癮

網上流傳由無線網絡或流動電話所產生的射頻訊號會致癮，但相關說法至今仍未有明確結論。所以，使用智能手機致癮的說法仍未確定。

不過，有強力證據支持肥胖與使用屏幕時間有正比關係。由於肥胖與靜態生活習慣及使用屏幕時相關的行為如吃零食及睡眠不足有關。所以，長時間使用智能手機會引致肥胖，影響健康。

概念圖

好處

- 促進朋輩關係
- 增強親子感情
- 舒緩生活壓力
- 發揮創意立業
- 提升學業成績

改善

- 個人：培養自制能力
- 家庭：父母以身作則
- 學校、政府、媒體：宣傳禍害
- 商界：售賣手機時標示風險

影響

- 生理：眼花、頭痛、聽力受損
- 心理：手機不在身邊時會焦慮
- 社交：不懂與人溝通
- 家庭：加深代溝
- 學業：愈沉迷，成績愈差
- 私隱：網絡欺凌風險

青少年使用智能手機

製圖：香港文匯報記者 高鈺

延伸閱讀

1. 《使用互聯網及電子屏幕產品對健康的影響報告》，衛生署
2. 《逾半港青「低頭族」 家人食飯「迷網」》，香港《文匯報》，2012-05-15 <http://paper.wenweipo.com/2012/05/15/YO1205150014.htm>
3. 《手機及網絡遊戲對青少年生活影響調查》 <http://www.truth-light.org.hk/statement/title/n4547>

香港文匯報記者 高鈺



1. 根據以上資料，指出青少年使用智能手機的原因。
2. 參考以上資料，指出並說明青少年使用智能手機的影響。
3. 你在多大程度上認同「青少年使用智能手機，對其人際關係的正面影響多於負面影響」這個說法？解釋你的答案。
4. 你在多大程度上認同「青少年使用智能手機的問題是由於教育不足所引致的」這個說法？參考以上資料及就你所知，解釋你的答案。
5. 除上述建議外，你認為還有甚麼措施可處理青少年長時間使用智能手機的問題？試舉兩項並加以分析。

香港文匯報記者 高鈺



1. 考生直接引用上文資料回答便可，相關原因有從眾心理、舒緩壓力等。
2. 關鍵是「影響」，可從正面和負面兩方面作答，前者有促進朋輩關係、增強親子感情等；後者為影響視力、不懂與人溝通等。
3. 此題屬評論題，重點字眼在「對人際關係的正面影響多於負面影響」，考生須正反兼顧，提出取論為上品。
4. 題型與上題一樣。若「很大程度上認同」，可從家庭、學校及政府的宣傳教育入手；若「很小程度上認同」，則需從個人自律角度入手。
5. 此題是近年少見的建議題型，所舉的兩項措施須具一定可行性及針對性。

香港文匯報記者 高鈺