

現今社會，無論在街上、車上、餐廳內都會看見人們使用智能電話。看來這玩意兒已成為了大眾的必需品。

有學者針對青少年使用手機的情況做研究，發現他們每天使用智能手機有四小時或以上有百分之五十，使用一至三小時或以下的有百分之五十，而使用一小時或一下的只有百分之五。可見青少年普遍使用智能手機的時間較長。

使用智能手機當然有好處。在通訊方面我們可以隨時隨地與人溝通，也可以在緊急的情況下大電話，那當然比到處找電話亭更方便得多了。

在學習方面，我們可以隨時查資料，手機也有很多不同的學習軟件，可以滿足我們無窮無盡的好奇心。此外，手機也有很多娛樂的軟件，我們可以藉它減輕壓力，令心靈得到放鬆。

智能電話也有壞處，在生理上，青少年很容易會整天沉迷在手機上，令他們缺少運動，引致肥胖等問題，也會令他們減少睡眠時間。研究顯示，沒有使用智能手機習慣的青少年平均一天睡眠時間較長，長以六至十小時；而又使用智能手機習慣的青少年一天的睡眠時間卻只有四至六小時。長時間使用手機會感到疲倦。很多人在街上行走，甚至過馬路是也會低頭看手機，導致意外發生。此外，青少年因常用手機，與家人的溝通時間變得疏離，他們會選擇用文字方式與人溝通，少了說話的機會，令溝通能力下降。沉迷在智能手機上回減少與朋友相處、看書、做運動的時間。青少年為了追求新的手機型號會想盡辦法存錢，可能會借錢，做兼職甚至為獲得金錢而犯罪。

所以在我們使用智能電話是，要懂得自制，千萬不要沉迷，把智能電話的好處發揮出來，同時減少它帶來的壞處。