

青少年使用互聯網的利與弊

今天我們能夠「足不出戶而知天下事」是甚麼原因呢？這是因為聰明的人類於十九世紀時發明了互聯網。現今科技發展一日千里，使用互聯網變得普及，互聯網已融入我們生活之中。不過使用互聯網雖然很方便，但是，對於心智未成熟的青少年來說，它有利也有弊。

首先，先說說青少年使用互聯網的好處吧！互聯網能有效地協助青少年學習。因為網上有很多學習工具平台，能提供多元化的資訊，讓學生就算在沒有上學的日子裏，也可以透過這些平台學習各種知識和技能。

互聯網除了能夠教導青少年知識和技能外，還能幫助他們拉近與他人之間的關係。例如：親友到了外地旅遊，可是青少年很想見到親友的樣子，這時候他們的救星——互聯網出現了！他們可以利用視像通話跟親友溝通，這樣親友便可以「遠在天邊，近在眼前」了。

除此以外，互聯網還能夠為青少年減壓。青少年功課多、考試多，玩樂的時間比較少。有時候，青少年為了考試操勞費神、心力交瘁。在疲勞的時候，青少年可以上網看看影片或玩益智遊戲，藉此舒緩壓力。



在互聯網出現前，人們需要千里迢迢到圖書館，從龐大的資源庫中挑選自己需要的書籍，非常費時，可說是要沙裏掏金，毫不容易。但自從互聯網出現後，青少年只要用手指頭一按，成千上億的資料便會出現在眼前，既節省時間，又方便，互聯網確實為青少年大開「方便之門」。但正所謂「劍能護人，亦能傷人」、「水能載舟，亦能覆舟」，雖然互聯網是一個神奇的百寶箱，它改變了青少年的生活和學習方式，讓他們的生活和學習變得更加豐富、方便和快捷，但是互聯網其實不只是帶給青少年利處，也為他們帶來許多弊端。

首先，青少年沉迷使用互聯網會影響他們的人際關係。無可否認，現在有部分青少年沉溺於網絡虛擬世界，脫離現實，結果荒廢學業。你想想：難道他們是被逼的嗎？不是！他們只是因不懂自律，不懂得自行分配時間，而跟家人、朋友缺乏交流，結果使彼此的關係漸漸變得疏離。

其次，青少年不恰當使用互聯網會損害身體健康。有專家曾指出：長時間使用電子屏幕產品，可以導致肥胖等生理或心理上的問題。有一名沉迷互聯網的青少年，因為每天把自己關在房間上網，廢寢忘食，最後誤入陷阱，並患上抑鬱症。另外，如果青少年長時間使用互聯網，還會嚴重影響他們的視力和脊椎發育。由此可見，

不適當地使用互聯網會影響青少年的健康。

其實，互聯網已成為人與人之間主要溝通的橋樑。它猶如一個一望無際的海洋，蘊藏着豐富的寶藏，讓青少年「足不出戶而知天下事」，了解外面的世界。但同時，互聯網也是一位「惡魔」，豺狼當道的它能令青少年上癮，進而荒廢學業，缺乏社交能力。雖然互聯網「有一利也有一弊」，但是在這個「掃屏幕比翻書多」的年代，靠互聯網生活的趨勢已不可逆轉。只要青少年恰當地使用互聯網，不要玩物喪志，那麼，它便是「百利而無一害」的。

6A 陳梓淳

