

青少年使用互聯網的利與弊

現代的科技日新月異，當中最大功勞者非互聯網莫屬了！不過，大家互聯網既是天使，又是魔鬼。它對青少年來說不可或缺的工具，為他們帶來很多便利，但同時亦衍生不少負面影響。以下將探討一下青少年使用互聯網的利與弊。

先讓我說說青少年使用互聯網的好處吧！首先，互聯網對青少年的社交方面有極大幫助。它是一個萬能的通訊工具，有各式各樣的通訊方式，例如：電子郵件、即時通訊工具、面書等，包羅萬有。朋友之間利用這些聊天工具在網上作即時交談，分享日常生活見聞，能夠加強之間的友誼。此外，在互聯網還沒發明之前，人們需要「面對面」交談，若是天各一方，只能靠魚雁傳情，真是太不方便了！不過，現代互聯網沒有地點限制，青少年即使不見面，只要在電腦前敲打幾下鍵盤，也能透過網絡跟身在遠方的友人即時交談，更能在屏幕上見到大家的樣子，拉近彼此之間的距離！由此可見，互聯網可便利青少年間的溝通，加強人與人之間的聯繫。

另一方面，學習也是青少年在生活中很重要的一環，

而互聯網也能在學業方面為青少年伸出援手。互聯網中的瀏覽器能讓學生更容易搜集資訊。無論是政治、經濟、科學、文化等，它無不精通！你只要輕輕按一按，即時映入你眼簾的就是多不勝數、豐富無比的知識和資訊！可真是「足不出戶，能知天下事」！這個多樣化，快捷的知識寶庫，能開闊青少年的視野。另外，互聯網也有不少網上平台可以為學生提供視像教學，自學影片，為他們提供自學機會，增加他們的學習興趣，使他們更容易吸收知識。由此可見，互聯網確實為青少年的學習帶來很多好處。

除此以外，娛樂對青少年也是很重要的部分，而互聯網能為青少年提供娛樂，令他們得以放鬆。互聯網可讓青少年提供線上遊戲，還能讓他們聽音樂，更可觀看影片，收看網上新聞等。這些功能能令青少年在辛苦的學習生活中得以喘息、放鬆，藉此減壓。

但是，凡事「物極必反」，青少年常使用互聯網也的確存在不少弊處。

首先，互聯網是影響青少年學業的元兇。調查發現有百分之七十的受訪學生平均每天花一至三小時進行與網

路相關的活動。長時間瀏覽互聯網的話，會令睡眠時間不足，有些青少年更可能是通宵達旦玩線上遊戲、觀看影片，這樣的話，可能會導致學生上課時沒精打采，影響學習進度；他們平日又只顧沉迷使用互聯網，複習時間亦相對減少，成績更可能因此而一落千丈。

此外，青少年常使用互聯網也會影響他們身體健康，這實在是不容忽視。青少年瀏覽互聯網時，常常對住電子產品，這些產品會產生藍光，對眼睛造成傷害，輕則近視，重則出現青光眼等眼疾病。同時，長時間使用電子產品會出現「低頭族」的情況，加上不少人使用時的姿勢若有誤，更會令青少年的脊椎和頸椎勞損。由此可見，青少年使用互聯網須付上沉重的健康代價。

除了影響身體健康外，互聯網也能影響人際關係，令人與人之間的關係變得疏離。若小朋友沉迷在網上遊戲上，荒廢學業，從此只顧與電腦作伴，而不理會身邊的人，與家人、朋友的溝通便會減少，這樣的話，家庭人際關係就會撕裂了。這就是青少年玩物喪志的惡果了。

另一方面，互聯網中的資訊雖然包羅萬有，可是那「包羅萬有」中也包含不良信息，例如色情、暴力或違

法訊息。青少年可能從不同途徑得知不良信息的來源，更有可能從中觸及犯法，令他們誤入歧途。

綜觀來看，互聯網是一把「雙刃刀」，對青少年造成利與弊。孔子曾說過：「水能載舟，亦能覆舟」，一件事物必有它的利弊，我們要懂得分辨和好好運用才行，不是全部東西都是「百利而無一害」的。希望大家好好善用的互聯網，使它成為為你排憂解難的好工具吧！

6A 陳浩銘