

姓名：盛穎珊 班別：1C (8)

題目：如何改善現今青少年濫用電子產品的毛病

現今青少年濫用電子產品的情況嚴重。單在去年七月，因埋首於「捕捉小精靈」的玩家便發生了種種意外：墮河、墮崖、遭汽車撞到；甚至玩物喪志，為了稀有的「小精靈」而犯法等等，這些都是青少年濫用電子產品的後果。

有專家指出當我們長時間低頭看電話，會令近視加深，更會引發頸椎毛病，有些更會終身不癒！在香港，曾經有一位青少年因長時間玩暴力遊戲，導致分不清現實世界和虛擬世界，最後竟殺了他的父母。或者有人會說這只是個別例子，但最近有研究指出青少年患近視的人數持續上升，情況不斷惡化，相信應是長時間濫用電子產品及姿勢不正確所造成的。

人們說：「意外是意料之外，無辦法預計。」但我卻認為上述的意外是意料之內。因為青少年其實知道濫用電子產品的壞處、禍害、危險性，只不過他們視而不見，像鴛鴦埋首於沙堆般沒有理會。俗語說：「預防勝於治療。」難道人們要在更嚴重的事件發生後才去補救？其實，家長應該避免過早讓嬰孩接觸電子產品，在開始使用前亦要先約法三章，設立時間限制，以及訓練一個良好的坐姿。在家長正確的教導之下，新一代自然不會濫用電子產品。

其實，青少年濫用電子產品的主要原因都是缺乏家人的陪伴、關心，因想逃避現實生活而走進虛擬世界，以求暫時擺脫現實的種種問題。所以

家長應多與子女傾訴心事，建立良好的親子關係。而青少年亦應該多主動參加有益身心的活動，既可結交新朋友，更能豐富自己的社交生活，那就不会濫用電子產品了。

