



114 學年度第二學期「閱報教育--主題宣導」

第 10 週主題：「青少年使用手機過度 不利健康」

中華民國115年4月9日 / 星期四

國語日報

綜合新聞 2

社論 青少年使用手機過度 不利健康

青少年使用手機愈來愈普及，幾乎已成為生活一部分，「機不離身」、「機不可失」，亦適用於青少年身上。

一般人使用手機是用來溝通聯繫、查詢訊息或觀賞影片，有其方便性和價值。通常成年人使用手機較懂得節制，相較之下，青少年自我控制力較低，過度使用手機或手機成癮現象，則較為明顯。

根據今年三月英國《醫學網路研究期刊》針對平均年齡十七歲青少年，進行一項智慧型手機使用及智慧型手機螢幕時間與飲食失調心理病理學的關聯性研究，結果顯示，隨著手機使用量增加，飲食問題和身心疾病的嚴重程度也隨之增加。青春期的發展階段，倘若青少年時期每天使用手機過度，對於身心發展將造成不利影響，的確令人擔憂。因此，幫助青少年找到手機使用的合理點和數位生活的平衡點，或許能預防日後更嚴重的健康問題。

就現實環境而言，學校很難禁止青少年使用手機，除非政府透過立法手段，嚴格管制學生使用手機。

然而學生回到家中，如果家長過度干涉使用手機，也常常產生親子之間的衝突。目前政府尚未立法管制規範，學校和家長還是應多採教導、宣導和輔導的方式，幫助青少年了解過度使用手機對身心健康危害的嚴重性。