

沉迷互聯網的弊端

4B 黃沛然

隨着互聯網在這二十年間漸漸變得普及，在生活中使用互聯網已經成為了大勢所趨。雖然互聯網為我們的生活帶來了許多便利，可是同樣也衍生了不少問題。

青少年過度沉迷互聯網這一個問題在學業方面的影響是最明顯的。根據二零一七年衛生署的調查，有三成五受訪小學生曾因使用互聯網而導致減少睡眠時間，以致翌日沒精打采，未能專心上課，最後可能影響學業成績，使成績一落千丈。

此外，沉迷互聯網也會損害青少年的人際關係。該調查報告也指出，有一成六受訪小學生曾經常或間中向家人、朋友或老師隱瞞使用互聯網時間。他們往往過度沉迷互聯網，導致經常超出與家人定下的時間限制，甚至會因而與家人發生爭執，最後影響與家人的關係。

總括而言，無論從哪個方面來看，過度沉迷互聯網都是一件有害無益的事。其實，我們只需節制使用互聯網的時間，便可以逃離互聯網的魔爪。