

〈文章四〉

用膳不用机!

学生会会长—吴浩然

拒绝当
低头族!珍惜与亲友
相聚时光!

- ① 同学们，最近去餐厅吃饭时，你们很多人一定都会收到餐厅向食客派发的“封机手带”，让他们用膳时绑在手机上，提醒自己“用膳不用机”。这个活动是由香港青少年服务处发起的，我们特别采访了香港青少年服务处的陈主任谈谈为什么会发起这个活动。以下是他的回答。

5 我们服务处于去年十至十二月，访问九百四十位中三、中四学生，这是我们访问的问题与结果：

- ② 第一个问题是：对手机的依赖度以及多常查看手机？

- 10
- 超过八成受访者指智能手机不可或缺
 - 近三分之二受访者自认沉迷智能手机，平均每半小时或更短时间便会查看手机
 - 超过半数受访学生会因没带智能手机或手机无电而出现负面情绪

- ③ 第二个问题是：手机怎么影响人际关系？

- 15
- 近七成受访者说会因聚会时亲友用手机，觉得受忽略或不被尊重
 - 近两成受访者更因此与人发生冲突
 - 逾六成人指，使用智能手机后减少与人通电话及面对面沟通
 - 四成人指人际沟通技巧变得生疏

- ④ 因此我们决定从吃饭着手，希望能慢慢地改善人与人之间的沟通，能做到“用膳不用机”，珍惜与亲友相处时光。

20 同学们，让我们也响应这个活动，在学校餐厅吃饭时“用膳不用机”，好好地跟我们的朋友面对面沟通，关心彼此。

改编自 <http://the-sun.on.cc> (2014)