

2023 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：手機對人體危害

摘要：手機帶來了便捷性卻同時也帶來了危害

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

手機已成為現代人生活中不可或缺的一部分。它們為我們提供了便捷的通訊方式，方便我們的的生活和工作。然而，人們對手機對人體健康的影響越來越關注。雖然目前還沒有足夠的證據證明手機對健康有害，但一些研究表明，長時間使用手機可能對人體產生一些危害。以下是手機對人體危害的一些可能因素：

1.輻射危害：手機發射的電磁輻射可能對人體產生危害。長期接觸手機輻射可能會增加罹患癌症、神經系統疾病和不孕不育的風險。然而，目前還沒有足夠的證據證明手機輻射會對健康造成嚴重的危害。

2.眼睛危害：長時間盯著手機屏幕可能會對眼睛造成傷害。手機屏幕發出的藍光會影響人體的生物節律，從而干擾睡眠質量。經常使用手機還可能導致近視。

3.頸部和肩部危害：長時間使用手機可能導致頸部和肩部的疼痛。當人們低頭看手機時，會增加頸部和肩部的負擔，長時間使用手機還可能導致肩頸僵硬。

4.心理健康危害：過度使用手機可能對人們的心理健康造成危害。長時間使用手機會讓人變得孤獨、焦慮和沮喪。研究還表明，過度使用手機可能對孩子的大腦發育產生不利影響。

5.聽力危害：長時間使用耳機聆聽音樂可能會對聽力造成傷害。聽慣了高音量的音樂，可能會導致聽力下降。此外，長時間使用手機的使用對聽力健康也有一定的危害。長時間使用手機聽耳機或揚聲器可能會導致聽力損傷，特別是在較高音量下使用。此外，手機鈴聲和通知聲也可能對聽力造成影響，特別是在長時間暴露於高頻率聲音的情況下。這些高頻率聲音可能會導致耳膜振動，並逐漸造成聽力損失。

6.手機使用對睡眠的影響：手機使用對睡眠的影響是一個熱門的話題。研究表明，長時間使用手機和其他數字設備可能會對睡眠質量產生負面影響，因為這些設備會發出藍光，這種光線會干擾腦部分波節律，進而抑制褪黑激素分泌，破壞睡眠節律。

7.手機使用對腦部的影響：有研究表明，長時間使用手機可能會對腦部產生一定的影響。長時間使用手機可能會增加腦部細胞受損的風險，導致認知能力下降、學習和記憶困難等問題。

8.手機使用對兒童的影響：手機對兒童的影響一直是爭議的焦點。過度使用手機可能會影響兒童的大腦發育，導致注意力不集中、認知能力下降、情緒不穩定等問題。此外，過度使用手機還可能導致兒童的社交能力下降，學校成績下降。

9.手機使用對駕駛安全的影響：使用手機時駕駛可能會導致嚴重的安全問題。研究表明，駕駛時使用手機可能會增加事故發生的風險，因為這樣會分散注意力和反應速度。

10.手機使用對環境的影響：生產和丟棄大量的手機對環境造成了一定的影響。手機中含有多種有害物質，如果不正確處理，會對環境和人類健康造成危害。

總結而言，雖然手機對人體健康的影響還需要進一步的研究和探索，但長時間的手機使用確實會對身體造成一定的危害。因此，在使用手機時應該注意保護自己的身體健康，並盡可能減少手機的使用時間，建立良好的使用習慣，保持身體的健康和平衡。

參考資料

1. [沉迷手機 4 件事危害健康](#)
2. [過度依賴智能手機 身心健康都受影響](#)
3. [沉迷手機帶來的負面影響](#)
4. [Health risks associated with mobile phones use](#)
5. [Is your cell phone dangerous to your health?](#)
6. [Cellular \(Cell\) Phones](#)

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，**將不予審查**。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，**將不予審查**。
PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。
3. 建議格式如下：
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則
 - 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖