

玩新北小玩字

國中組

由上而下，由右而左書寫

學校：崇光女中

班級：國二和

姓名：程思佳

指導老師：

廖文斌

關掉你的手機

隨著時代的進步，手機已經成為人們生活中不可或缺

的一部份。他十分的便利，是每一位持有人專屬的秘書，

有快捷的網路，也可以隨時傳簡訊、和友人聊天；除此之

，他也能照相，而畫質一點也不輸相機，至於內建的遊戲

，則淘汰曾風靡一時的任天堂紅白機，持為最佳行動裝置

。然而，在手機大軍如潮如水般地湧過來時，被攻陷的

老老少少卻缺乏自制，沉迷於手機。網路上一部流傳廣泛

的影片來自池塘前的攝影機，一個路人專心地盯著手機，

不慎跌入水中；另外有一則新聞內容十分滑稽：一名女騎

士出了車禍，倒在地上動彈不得時，他急忙尋找自己的手

機——不是為了求救，而是為了打卡。這些危險行為致使

新法的出現——不得邊用手機邊開車或走路。
生理上的危險之外，對心理層面的威力也很大。在霸凌事件中，一個有手機的主使者只要有網路就能進行攻擊，而被害人也會因訊息提示音而知道即時的謾罵。不過，我自己也有深切的經驗。為了玩家中唯一的手機，我不惜說謊騙媽媽。以往的我是連老師宣布「開書考」都不拿課本的直腸子，今日卻因遊戲而向最親近的人撒謊！
最重要的，人們用手機與社群網站連結，卻忘了和自己對話；看到美景時舉起手中的工具「喀擦」的保存在記憶卡裡，卻沒有聊備份在自己的記憶裡。機器是死的，當我們把自己公開在網路上，卻沒有對自己坦承；當我們沒有感受，就沒有同理心，失去對世界的敏感。因此，當三一一大地震發生時，許多人慷慨解囊，卻有更多人置身事外；當恐怖攻擊一再發生，大家除了遣責主謀的殘忍就沒了下來

文。

手機是如此的侵蝕我們的心靈、鯨吞我們的生命，所

以，不論是你，是我，都應該在此時此刻關掉手機。沒了

手中溫熱的裝置，許多人也覺得心跳停止了。但當我們不

再把讀書、嬉戲、運動和沉思的時間浪費在手機上時，我

們可以做本來該做的事。你可以起身，到離家最近的公園

慢跑，享受微風的吹拂；也可以把自己理在沙發裡，用一

杯好茶配一本好書；也可以和朋友約在空地，好好地玩一

場鬼抓人。如果你熱愛繪畫，就提起筆，找個風景優美的

地方，把自己當相機，細細描繪，捕捉光影的移動；如果

你崇拜柏拉圖、亞里斯多德，喜歡哲學，可以什麼都不做

，就靜靜的沉思。

用手機的風險很大，不論身心靈都有受傷的可能，而

原先交談、提升自我的光陰也被手指滑完了。所以，現在

關掉手機的電源，換上外出服，出去運動，看看最新的流

行趨勢，令人驚豔的美景。關上你的手機吧！你的人生可以從此不一樣。