

親愛的家長：

有家長很憂愁的向我請教，是否要買一部手機給孩子。一來是潮流所興，二來若孩子有需要時可與家長聯絡，因在學校打電話不方便。但又擔心價錢貴，普通的也要 4、5 千元一部，擔心孩子會遺失或被偷，損失慘重。

我明白家長的憂慮，價錢太貴，負擔不起；價錢平宜的，又恐孩子被人取笑。其實，根據名人傳記《喬布斯傳奇》所講，iPhone 雖是由他研發，但他晚上與子女用膳時，只會談論書本、歷史以及社會上不同的話題，沒有人會取出 iPhone；而另一社交網絡 Twitter 創辦人威廉期(Evan Williams)也沒有買 iPhone 給兩名兒子，取而代之是家中有數以千計的實體書本，讓他們可隨手拿起的都是書，而不是電子產品。

他們都是科技界巨人，但他們深知這些電子產品的害處。而世界各地很多研究指出，長時間使用科技產品，如手機、上網等，會損害記憶力和專注力，影響學業和與家人的溝通。有專家甚至將之比喻為酒精、毒品或賭博等，刺激大腦獲得短暫歡愉，但最後會令人「上癮」，不能自拔。

現在大部份的孩子，起床第一件事是拿手機，無論出門上路、乘搭交通工具、與朋友或家人吃飯，甚至晚上睡在床上也機不離手，目光視線範圍只有一米，名符其實的「小米一族」。

所以，我對家長說，手機可以買，但功能不用太多，2G 已足夠，只需具備通話功能便可以，價錢只需約二、三百元。提示若真是為了孩子的將來著想，切勿買太多功能的手機，否則，愛他變成害他。

為防止孩子過度沉迷科技玩意，我介紹了「止癮(指引)」五式給家長，這五式不單可避免孩子迷「網」，還可把孩子變成資優，大家不妨試試。這五式是：

1. 常閱讀；2. 常思考；3. 常觀察；4. 常檢討；5. 常運動。

這五式也是鮮魚行學校眾多校友的成功心得，若大家能「指引」孩子和運用這五式，我保證孩子不單學業有進，日後在社會工作也必有所成，這總好過為了迎合潮流而讓孩子被電子玩意吞噬！

梁紀昌校長

二零一四年九月二十四日