

題目：玩電子遊戲是有害的

現今，許多年青人喜歡玩電子遊戲，部分人更玩得瘋狂，甚至幾天幾夜不眠不休地玩。二零一九年，世界衛生組織正式將網路遊戲成癮症列為精神疾病，可見其害。愈來愈多的證據顯示玩電子遊戲是有害的。

玩電子遊戲對身心的健康有很大的影響，特別是對眼睛的危害。電子產品熒光屏上的電磁波、紫外線、放射線、刺眼的顏色、紅外線等都會刺激眼睛，讓眼部肌肉疲勞，導致視力下降。美國托萊多大學在《科學報告》期刊上發表研究結果，指出眼睛長時間看着電子產品，專注於電子遊戲中，電子產品上的藍光會令眼睛的感光細胞產生毒份子，進而影響視力。

除了對眼睛造成影響，沉溺於電子遊戲世界中會導致注意力不集中，直接影響學業成績或工作。心理學家指出：「這可能是因為手機或電腦等電子遊戲對玩家的感官刺激比較大。」這令他們在現實世界中無法集中注意力，導致上課時專注力不足，不專心，進而無法吸收和應用課堂上的知識，令成績一落千丈，甚麼連信心也失去。

此外，玩電子遊戲還會影響社交。長期沉迷於電子遊戲世界中，忘記現實世界，與人的關係變得遙遠，更會因沉迷電子遊戲的問題和家人產生爭執，令關係疏離。近日，有很多新聞報導關於一些仍處於學習階段的青年人，因為玩電子遊戲和家人產生磨擦。亦有新聞報導了一個十八歲的青年人本品學兼優，但自從玩了一款網絡遊戲，他的人生出現了巨變。他不但不願上學，輸了遊戲時還向父母索要金錢「課金」，父母不給更會毆打他們。他暴力行為的次數愈來愈頻密，他的父親無奈，只好離開這個家，避免與兒子起衝突。可見，電子遊戲的危害甚大，甚至破壞家庭幸福。

雖然玩電子遊戲既刺激又好玩，但是有害的。其實，還有很多有益身心的活動等着我們去嘗試、參與，大家應遠離電子遊戲，切勿沉迷。