

題目：玩電子遊戲是有害的

現今，越來越多的人喜歡玩電子遊戲。不只是青少年，小至幼童，大至成年人，大家都愛打電玩。有些甚至玩得瘋狂，不眠不休地玩。但玩電子遊戲是有害的，不但影響學業，影響健康，還影響人際關係。

古語云：「勤有功，戲無益。」這句話提醒我們勤奮的人才會有成就，遊戲人生沒有好處的。可見，只顧打電動對學業沒有幫助。香港大學社會及健康心理學實驗室的調查結果顯示，很多年青人沉迷玩電動導致睡眠不足，沒有精神學習和做功課，結果成績一落千丈。

此外，過度玩電子遊戲容易令健康受損。香港大學的調查結果還顯示，長時間打電玩會損害視力，對視網膜造成永久傷害。加上打電動成癮，長時間沉溺其中，引致睡眠不足，飲食不定時，忽略運動，危害身體健康。

除了以上的影響外，長時間玩電子遊戲還會削弱社交能力，影響家庭關係。二零二零年四月十二日，新聞報導了一名十六歲少年連續打電動超過四十個小時，其母勸喻無效。他還因母親勸喻憤而爬出外牆，危坐窗外十二個小時。從中可見，家長的勸喻令子女煩躁，並拒絕停止打電動，雙方更因此起爭執，進而影響關係。

總括而言，玩電子遊戲是有害的。它令人沒有精神學習，影響學業，甚至危害健康，影響人際關係。所以，我們切勿沉迷於電玩世界中。