

題目：玩電子遊戲是有害的

香港大部分兒童及青少年喜歡玩電子遊戲，以作消閒及娛樂。對於玩電子遊戲是否有害，部分家長認為有害，而另一部分家長就持相反意見。對於我來說，玩電子遊戲是有害的，因為經常玩電子遊戲會影響視力和影響學業，還會影響家庭關係。

首先，經常玩電子遊戲會損害視力。根據香港中文大學於二零一九年的統計，因長期玩電子遊戲而近視的本港小學學童近視比率竟然達到四十四個百分比，情況令人擔憂。此外，調查結果亦顯示即使學童已佩戴了矯視眼鏡，但如持續玩電子遊戲，近視只會越來越嚴重。

再者，玩電子遊戲會容易讓兒童沉迷。用比喻來說，沉迷就是一個人在海裡越沉越低，不能游回水面。沉迷玩電子遊戲會令孩子對其他事情的專注力降低。例如孩子不能專心上課、時常忘記做家課或是無法集中精神溫習……這可能令測考成績一落千丈，大大影響學業。所以，玩電子遊戲會容易導致兒童沉迷，從而影響學業。

最後，玩電子遊戲容易影響家庭關係。根據香港青年協會去年的一項調查顯示，當學童經常玩電子遊戲時，會變得不理會家人，亦會減少與家人的溝通，有時候學童更會變得沒有耐性或脾氣暴躁，容易跟家人有磨擦，影響家庭關係，以致學童與家人疏離。

總括來說，我認為玩電子遊戲確實是有害的。若要讓孩子玩電子遊戲，家長必須限制孩子玩樂的時間，例如每星期不多於一次，每次只可以玩三十至六十分鐘，期間必須要有足夠的休息。所以，我們必須正視問題，讓兒童減少或戒掉玩電子遊戲。另外，我們可以教導兒童以看書、下棋或畫畫來消閒放鬆自己，也可鼓勵他們多以休息或空餘時間來跟家人聊天以增進家庭關係。同學們，你們認為玩電子遊戲是有害嗎？今天好好地想一想吧！