

題目：玩電子遊戲是有害的

現在很多人議論玩電子遊戲是否有害，我就認為玩電子遊戲是有害的，它帶來的壞處很多，例如影響學業、沉迷、與家人關係疏離、損害健康等。

首先，長期玩電子遊戲會損害健康。英國有一宗案例，一名十歲的男童因玩電子遊戲上癮，連廁所也不去，結果導致腸道和膀胱受損及過度膨脹，不但令盆骨突出，更需送院急救保命。如果玩電子遊戲的時間過長，缺乏休息，除健康受損外更可導致猝死。根據二零一三年四月的《自由時報》講述，一名二十多歲的年輕人疑因熬夜玩電子遊戲，最後被家人發現猝死在牀上，而電腦熒幕仍然停留在網絡遊戲畫面。中國醫藥大學附設醫院急診部主任陳維恭說：「長期不運動而一直待在電腦前玩網絡遊戲，可能會罹患『經濟艙症候羣』，造成靜脈血管栓塞，血栓跑到肺部便會猝死，所以玩電子遊戲必須適可而止，不可沉迷，否則後果不堪設想。除此之外，長時間使用電子產品玩電子遊戲會損害我們的眼睛。美國俄勒岡州立大學研究發現，高量的藍光會加速衰老，讓人的大腦神經退化，更有可能造成認知功能下降。可見，玩電子遊戲為健康帶來嚴重的損害。

玩電子遊戲不但會損害生理健康，還可能令人產生錯誤的價值觀，形成社會的不良風氣。美國國立家庭與大眾傳媒研究院院長戴維·沃爾指出「有些電子遊戲罔顧社會道德，標榜暴力、色情和污言穢語。」英國有一案例，一名沉迷暴力電子遊戲的學童勒布朗，在法庭上承認模仿遊戲情節，用鐵鎚打死朋友。

「光陰似箭，日月如梭。」時間是沒法停止的。如果我們不珍惜時間，時間就會一分一秒的從我們身邊溜走。如果我們不停花時間玩電子遊戲，即是浪費了寶貴的光陰。朱自清《匆匆》一文也曾說：「燕子去了，有再來的時候；楊柳枯了，有再青的時候；桃花謝了，有再開的時候。但是我們的日子就一去不復返了。」這說明了時間的寶貴，我們要好好珍惜。所以為甚麼我們還要浪費一分一秒在百害而無一利的電子遊戲上呢？

綜合以上，大家應該很清楚玩電子遊戲的害處了吧！我們不應該亦不值得把時間浪費在玩電子遊戲上。魯迅曾經說過：「時間就是生命，無端地空耗別人的時間，其實無異於謀財害命。」所以我認為玩電子遊戲是有害的。