

題目：玩電子遊戲是有害的

隨着電子產品的普及，青少年沉迷電子遊戲的比率持續上升。據二零一七年一項針對香港高小學生打電動習慣的調查顯示，學童打電動時間過長，出現成癮問題。有見及此，我認為玩電子遊戲是有害的。

首先，打電動會影響健康。國內有眼科醫生指出電子產品的藍紫色光對眼睛有潛在的毒害；更有百分之五十的人在看屏幕時會出現眼部不適的問題。二零一零年，香港有一名身體強健的少年因沉迷遊戲多日，以致昏迷於廁所，及後不治。可見，沉迷打電動對人們的生理健康影響嚴重。

其次，不同電子遊戲的內容會對青少年的品行構成不良影響。例如上述研究指出近四分之一受訪學童表示，他們玩的電子遊戲經常含有暴力畫面。研究更指暴力遊戲可能會影響學童的性情，使他們變得暴躁，或對暴力感到麻木，從而變得認同暴力。因此，玩電子遊戲還會影響青少年的心理健康，是不值得推崇的。

三字經有云：「勤有功，戲無益。」凡事努力的人，將來一定會成功；反過來說，如果整天玩電子遊戲，不肯上進，對自己是沒有益處的。

總括而言，我認為玩電子遊戲對青少年的生理、心理和個人成長等方面都有負面影響，所以玩電子遊戲是有害的。