

題目：玩電子遊戲是有害的

現今人們的生活壓力大，每個人都有適合自己的減壓方法，有不少人選擇玩電子遊戲減壓。但有調查發現，玩電子遊戲已經成為很多人無時無刻的活動，我認為玩電子遊戲可慢性引致沉溺，它將會充塞你的每一分每一秒，長遠來說，這種行為是有害的。

據統計，現今有九成以上的市民都有玩電子遊戲的習慣，當中更有八成或以上的人被電子遊戲操控他們的生活模式，打亂他們的正常工作、學習及作息時間。玩電子遊戲更會影響人的情緒及待人接物的態度，對身心造成傷害，且對學業影響深遠。

此外，長期玩電子遊戲會慢慢使人認同暴力為解決問題的唯一方法，甚至對暴力感到麻木，變成一個暴躁的人，凡事都不會與他人商量，尋求解決辦法，只懂得以暴力來解決問題，影響社會安寧。

不單這樣，沉迷玩電子遊戲使人忽略運動，以致脂肪積聚，導致肥胖問題，嚴重影響健康，亦對醫療系統構成沉重的壓力。

綜合以上的論點，我認為玩電子遊戲是有害的。試問你可否否定玩電子遊戲不影響身心健康？我們要明白玩電子遊戲會帶來摧毀性的害處，我們應花時間在其他有益身心的活動上。