

題目：玩電子遊戲是有害的

在現今社會中，許多青少年都喜歡玩電子遊戲，究竟這種社會現象好嗎？我認為玩電子遊戲百害而無一利。

首先，青少年心智未成熟，自制能力較弱，因此容易沉迷於電子遊戲中，影響他們的學業。他們就像煙民，吸煙上癮一樣，每天都要花上幾小時去滿足他們的癮患。他們廢寢忘餐，日夜顛倒地沉迷於遊戲之中，平日上課時便無法集中精神，不能夠吸收課堂的知識，結果令成績一落千丈。

其次，青少年沉迷於電子遊戲中，還會影響身體健康。根據香港大學近年做的調查，青少年花在玩電子遊戲的時間普遍過多。一星期平均花上十一小時玩電子遊戲，長時間玩電子遊戲會減少睡眠時間。由於青少年正處於發育時期，缺乏睡眠會影響他們正常生長。長時間沉迷玩電子遊戲機，還會增加患上眼睛疾病的風險，例如：近視的度數加深，嚴重的還會引致青光眼和視網膜脫落等。

最後，由於青少年玩電子遊戲成癮，與朋友和家人的關係變得疏遠，因而令他們喪失社交能力。有家長表示孩子終日躲在房間裏玩電子遊戲機，缺乏溝通。有家長也表示擔心孩子變成「隱蔽青年」，拒絕社交，整天把自己關在房間裏，無所事事，只顧玩電子遊戲，對身邊事物失去興趣。

雖然玩電子遊戲機可以帶來短暫的快樂，舒緩緊張的讀書壓力，但是青少年會不知不覺地沉迷於遊戲之中，不能自拔。因此，我覺得玩電子遊戲是有害的。我們應該多參加有益身心的戶外活動，不是更好嗎？